

Τεύχος #12, Δεκέμβριος 2024

# μίσσερ

SWEET & SOUR MAGAZINE by STELIOS PARLIAROS



## ζάχαρη

Θηλυκό: (επιστ. ονομασία σακχαρόζη) είναι η κοινή ονομασία για τους γλυκούς και υδατοδιαλυτούς υδατάνθρακες, πολλοί από τους οποίους χρησιμοποιούνται στα τρόφιμα.

Προέρχεται από τη σανσκριτική λέξη *śarkara*.

**ATHENS** voice



# VALRHONA

Let's imagine the best of chocolate®

---



by STELIOS PARLIAROS

---

sweet alchemy

# ΓΛΥΚΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

## στο Μίξερ

Και επιτέλους φτάνουν οι γιορτές! Υπάρχει καλύτερη περίοδος για δημιουργία εντός και εκτός κουζίνας; Το όμορφα στολισμένο γιορτινό τραπέζι γίνεται το σημείο συνάντησης όπου ανταλλάσσονται γέλια, ευχές, συναισθήματα και αναμνήσεις. Σε αυτή τη σκηνή, η ζάχαρη παίζει έναν αναντικατάστατο ρόλο ως σύμβολο χαράς και ενότητας, καθώς από τα αρχαία χρόνια τα γλυκά συμβόλιζαν τη φιλοξενία. Γι' αυτό και το γιορτινό τεύχος του *Μίξερ*, του μηνιαίου συλλεκτικού περιοδικού γεύσης που κυκλοφορεί με την *Athens Voice*, δεν θα μπορούσε να είναι αφιερωμένο σε άλλο υλικό. Η ζάχαρη θα πρωταγωνιστήσει στις γλυκές αλλά και υφάλμυρες συνταγές μου και θα σκορπίσει «χιόνι» στις ποδιές μας και ζέστη στις καρδιές μας.

Αν το σκεφτούμε, όπως τα Χριστούγεννα είναι η εποχή που γλυκαίνει τις καρδιές μας, έτσι και η ζάχαρη, σε όλες τις μορφές της, είναι το συστατικό που γλυκαίνει τις αγαπημένες μας συνταγές, η γεύση της χαράς, της ζεστασιάς, της συντροφικότητας. Αυτή η γλυκιά γεύση που αναδύεται από το σπίτι μας και ταξιδεύει στην καρδιά κάθε πιάτου, κάθε γλυκού που φτιάχνουμε για να μοιραστούμε με τα αγαπημένα μας πρόσωπα.

Η ζάχαρη, με την απλή αλλά τόσο μαγευτική παρουσία της, έχει τη δύναμη να μεταμορφώσει τα πιο ταπεινά υλικά σε κάτι υπέροχο. Αξιοποιώντας τη σε κάθε της μορφή, από την άχνη μέχρι την κρυσταλλική, δημιουργούμε γλυκά που γίνονται τα πιο αγαπημένα μας



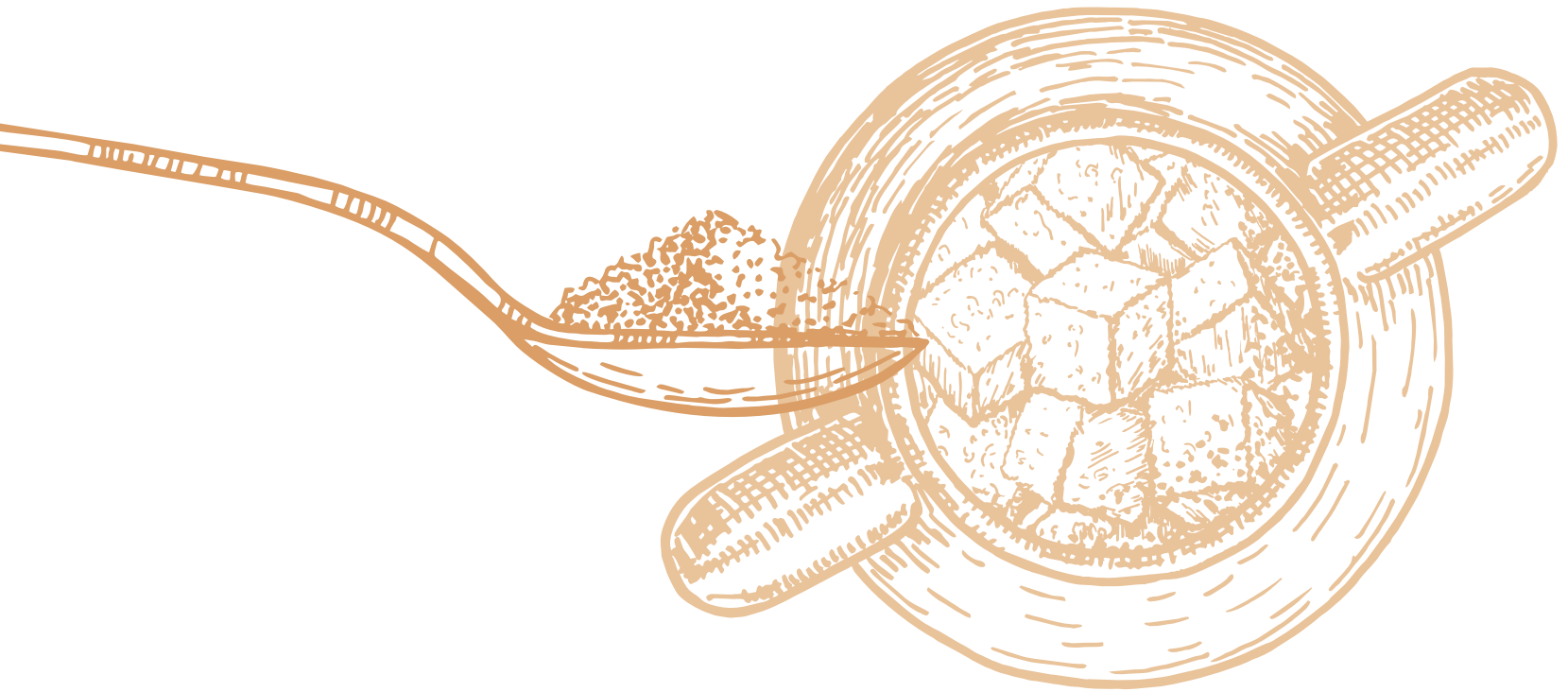
στολίδια –κυρίως επειδή τρώγονται–, τα οποία τοποθετούνται με περηφάνια στο κέντρο του τραπεζιού, σαν μια ελκυστική πρόκληση για τους καλεσμένους: από τους κλασικούς κουραμπιέδες ή αυτούς με ένα twist, τα μελομακάρονα και τους κορμούς σοκολάτας, μέχρι τις πιο πρωτότυπες γιορτινές δημιουργίες. Σκεφτείτε το άρωμα από τη σαρλότ σοκολάτας με ρούμι που γεμίζει το σπίτι, το τραγανό φύλλο της πίτας που κρύβει μέσα της μια γλυκιά γέμιση με καρύδια και μέλι, ή τις ζεστές μπισκοτένιες μπουκίτσες με κανέλα και πορτοκάλι που λιώνουν στο στόμα. Μπορούμε να πούμε με σιγουριά, λοιπόν, ότι η ζάχαρη είναι το συστατικό που μεταμορφώνει κάθε στιγμή σε γιορτή.

Για μένα αλλά και για κάθε ζαχαροπλάστη η ζάχαρη είναι το πιο πολύτιμο υλικό, ο «λευκός χρυσός» κάθε συνταγής. Αυτά τα Χριστούγεννα ελάτε μαζί μου σε ένα γλυκό ταξίδι κι αφήστε τη ζάχαρη να γίνει το μέσο για να εκφράσετε τη δημιουργικότητα και την αγάπη σας για την οικογένεια και τους φίλους σας, με συνταγές που θα στολίσουν το τραπέζι σας με ένα μοναδικό τρόπο. Καλές

γιορτές, με δημιουργίες που θα μείνουν αξέχαστες. Και επειδή τα «λίγα λόγια ζάχαρη»... ας ξεκινήσουμε μαζί για ένα ακόμα ταξίδι στη γεύση και στον χρόνο.

*Καλά Χριστούγεννα σε όλους κι όλες και ευτυχισμένο το νέο έτος 2025!*

*Στέλιος Παρλιάρος*



*Μια φορά και έναν καιρό...*

## Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ Ζάχαρης

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΙΝΔΙΑ ΕΩΣ ΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ, Η ΖΑΧΑΡΗ ΠΕΡΑΣΕ ΑΠΟ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΕΣ ΑΝΤΑΛΛΑΓΕΣ, ΕΜΠΟΡΙΚΕΣ ΟΔΟΥΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ, ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

Η ιστορία της ζάχαρης είναι γεμάτη από σημαντικές εξελίξεις και πολιτιστικές αλληλεπιδράσεις, με τη ζάχαρη να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στις κοινωνίες του κόσμου για χιλιάδες χρόνια.

### ΠΡΩΙΜΟΙ ΧΡΟΝΟΙ: Η ΑΝΑΚΑΛΥΨΗ ΤΗΣ ΖΑΧΑΡΗΣ ΣΤΗΝ ΙΝΔΙΑ

Η ζάχαρη, από τη σανσκριτική λέξη *sarkara*, που σημαίνει άμμος, κάνει την εμφάνισή της το 325 π.Χ. Οι στρατιώτες του Μεγάλου Αλεξάνδρου ανακαλύπτουν ένα είδος καλαμιού στην κοιλάδα του Ινδού ποταμού, το οποίο δίνει «μέλι χωρίς μέλισσες» – εννοώντας, με τη φράση αυτή, το ζαχαροκάλαμο. Σε άλλες αναφορές συναντάμε τη ζάχαρη ως ινδικό αλάτι. Πιο συγκεκριμένα, ο Ηρόδοτος την έλεγε «επεξεργασμένο μέλι» και ο Πλίνιος ο πρεσβύτερος «μέλι από καλάμι». Στην εποχή του Νέρωνα, για πρώτη φορά, ονομάστηκε *saccharum*, ενώ ο Διοσκουρίδης την περιγράφει ως ένα είδος σκληρού μελιού, που βρίσκεται μέσα σε καλάμια στην Ινδία, με σύσταση

όμοια με αυτή του αλατιού, που θρυμματίζεται ανάμεσα στα δόντια.

Περίπου το 500 π.Χ., οι Ινδοί ανέπτυξαν τεχνικές για την εξαγωγή και την επεξεργασία του χυμού του ζαχαροκάλαμου και ανακάλυψαν την τεχνική της κρυστάλλωσης της ζάχαρης, δημιουργώντας το πρώτο κρυσταλλικό σάκχαρο. Η διαδικασία παραγωγής απλή και φυσική: ο χυμός του ζαχαροκάλαμου παρέμενε σε ανοιχτά δοχεία μέχρι να εξατμιστεί το νερό και να μείνει μια σκληρή μάζα, η ζάχαρη. Τα επόμενα χρόνια, η ζάχαρη στην Ινδία ήταν ευρέως χρησιμοποιούμενη και τοποθετούνταν σε διάφορα φαρμακευτικά και διατροφικά σκευάσματα, κυρίως για τη θεραπεία ασθενειών αλλά και ως αρωματικό συστατικό. Κομβικό σημείο για την πορεία του υλικού μέσα στα χρόνια ήταν όταν οι Πέρσες έμαθαν αυτές τις τεχνικές από τους Ινδούς, διαδίδοντας τη χρήση της ζάχαρης κατά την Αχαιμενιδική περίοδο (550-330 π.Χ.). Στους αιώνες που ακολούθησαν, η ζάχαρη παρέμεινε περιορισμένη στην Ασία και τη Μέση Ανατολή.

## Η ΔΙΑΔΟΣΗ ΤΗΣ ΖΑΧΑΡΗΣ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΙΣΛΑΜΙΚΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

Μετά την κατάκτηση της Περσίας, τον 7ο αιώνα μ.Χ., οι Άραβες υιοθέτησαν τις προηγμένες περσικές τεχνικές επεξεργασίας του ζαχαροκάλαμου, ενώ ανέπτυξαν και βελτίωσαν περαιτέρω τις μεθόδους καλλιέργειας και παραγωγής της. Συγκεκριμένα, μετέφεραν την καλλιέργεια του ζαχαροκάλαμου σε νέες περιοχές του χαλιφάτου, δημιουργώντας φυτείες σε εύφορα μέρη, με άφθονο νερό. Σημαντικά κέντρα παραγωγής αναπτύχθηκαν σε περιοχές όπως:

- **Μεσοποταμία:** Το σύστημα άρδευσης και η τεχνογνωσία στην καλλιέργεια επέτρεψαν την ανάπτυξη εκτεταμένων φυτειών.
- **Αίγυπτος:** Η γη του Νείλου ήταν ιδανική για την παραγωγή ζαχαροκάλαμου.
- **Βόρεια Αφρική:** Η ζάχαρη καλλιεργήθηκε και εξαγόταν από περιοχές όπως το Μαρόκο.
- **Ιβηρική Χερσόνησος:** Οι Άραβες εισήγαγαν τη ζάχαρη στην Ανδaluσία, κάνοντάς τη βασικό προϊόν.

Η ζάχαρη στον Ισλαμικό κόσμο ήταν πολυτελές προϊόν, που χρησιμοποιούνταν ως φάρμακο, γλυκαντικό και πρώτη ύλη για ζαχαρώδη προϊόντα. Εξαγόταν σε εμπορικά κέντρα όπως η Βαγδάτη, η Δαμασκός και η Κόρδοβα, ενώ έφτανε και σε άλλες περιοχές μέσω του εκτεταμένου δικτύου εμπορίου. Ιδιαίτερη σημασία είχε η συμβολή των Αράβων εμπόρων, που έφεραν τη ζάχαρη στην ανατολική Μεσόγειο και την Ιταλία.

## Η ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ

Οι Άραβες έφεραν τη ζάχαρη στις μεσογειακές αγορές και οι εμπορικές συναλλαγές μέσω πόλεων όπως η Βενετία και η Γένοβα, έκαναν το προϊόν γνωστό στις ευρωπαϊκές ελίτ. Επίσης, με την αραβική κατοχή στη Σικελία, την Κύπρο και τη νότια Ισπανία εισήχθησαν οι πρώτες καλλιέργειες ζαχαροκάλαμου στην ευρωπαϊκή ήπειρο. Οι Σταυροφορίες (11ος-13ος αιώνας) αποτέλεσαν σημείο καμπής για τη γνωριμία των Ευρωπαίων με τη ζάχαρη. Κατά την παραμονή τους στη Μέση Ανατολή, οι Σταυροφόροι ήρθαν σε επαφή με τις αραβικές πρακτικές καλλιέργειας και επεξεργασίας ζάχαρης, καθώς και με τη χρήση της σε γλυκά και σιρόπια.

## Η ΖΑΧΑΡΗ ΩΣ ΠΟΛΥΤΕΛΕΣ ΠΡΟΪΟΝ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ

Από τον 13ο έως τον 15ο αιώνα, η ζάχαρη παρέμενε εξαιρετικά ακριβή στην Ευρώπη, συχνά θεωρούμενη ως φάρμακο ή καλλυντικό. Βέβαια, οι ποσότητες που εισάγονταν από την Ανατολή μέσω εμπορικών κέντρων ήταν περιορισμένες. Ωστόσο, η ζάχαρη απέκτησε σταδιακά μεγαλύτερη αξία στις ευρωπαϊκές αγορές, καθώς άρχισε να χρησιμοποιείται και ως γλυκαντική ουσία σε γλυκά και ποτά. Στις ευρωπαϊκές αυλές, μάλιστα, η ζάχαρη ήταν σύμβολο πλούτου και κύρους.

## Η ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΤΗΣ ΖΑΧΑΡΗΣ ΣΤΗΝ ΑΜΕΡΙΚΗ ΚΑΙ Η ΜΑΖΙΚΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ

Η πραγματική εξάπλωση της ζάχαρης σε μαζική κλίμακα ξεκίνησε μετά την ανακάλυψη της Αμερικής (Νέα Γη), το 1492, από τον Χριστόφορο Κολόμβο. Οι Πορτογάλοι και οι Ισπανοί μετέφεραν την καλλιέργεια του ζαχαροκάλαμου στις αποικίες τους στην Καραϊβική και τη Νότια Αμερική. Οι φυτείες σε αυτές τις περιοχές παρήγαγαν τεράστιες ποσότητες ζάχαρης, χρησιμοποιώντας την εργασία σκλάβων που είχαν μεταφερθεί από την Αφρική. Κατά τον 16ο και 17ο αιώνα, η μαζική παραγωγή μείωσε το κόστος της ζάχαρης, μετατρέποντάς την από αγαθό πολυτελείας σε προϊόν ευρείας κατανάλωσης. Συνδέθηκε με τον καφέ, το τσάι και τη σοκολάτα και δημιούργησε νέα καταναλωτικά πρότυπα, που διαμόρφωσαν την κοινωνία και την οικονομία της εποχής. Ταυτόχρονα, η Ευρώπη ανέπτυξε εμπορικές σχέσεις που βασίζονταν στη ζάχαρη, δημιουργώντας το λεγόμενο τριγωνικό εμπόριο (ζάχαρη, σκλάβοι, ρούμι).

## ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΜΑΖΙΚΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ

Η ζάχαρη πέρασε σε μια νέα φάση κατά τη διάρκεια της Βιομηχανικής Επανάστασης του 18ου και 19ου αιώνα. Οι νέες τεχνολογίες και η ανάπτυξη του μηχανοποιημένου εξοπλισμού επέτρεψαν την καλύτερη επεξεργασία του ζαχαροκάλαμου και την εξοικονόμηση χρόνου και κόπου. Με την εισαγωγή του ζαχαρότευτλου στην Ευρώπη, ως εναλλακτική πηγή, η παραγωγή ζάχαρης επεκτάθηκε περαιτέρω, με αποτέλεσμα να πέσει η τιμή της, καθιστώντας την ακόμη πιο προσιτή σε ευρύτερα κοινωνικά στρώματα.

Η ανάπτυξη των βιομηχανικών εγκαταστάσεων παραγωγής ζάχαρης στην Ευρώπη ξεκίνησε στη Γαλλία και τη Γερμανία, όπου πρωτοποριακές τεχνολογικές εξελίξεις επέτρεψαν τη μαζική επεξεργασία ζαχαρότευτλων για την παραγωγή ζάχαρης. Συγκεκριμένα:

- Στη **Γαλλία**, η πρώτη εργοστασιακή μονάδα παραγωγής ζάχαρης από ζαχαρότευτλα δημιουργήθηκε το 1811, κατά την εποχή του Ναπολέοντα Βοναπάρτη. Η ώθηση για αυτή την ανάπτυξη δόθηκε λόγω του ηπειρωτικού αποκλεισμού, που εμπόδιζε την εισαγωγή ζάχαρης από ζαχαροκάλαμο από τις αποικίες.
- Στη **Γερμανία**, σημαντικό ρόλο έπαιξαν οι εξελίξεις στη χημεία και η έρευνα του Φραντς Καρλ Ασχάρ (Franz Carl Achard), ο οποίος βελτίωσε τη μέθοδο εκκύλισης ζάχαρης από ζαχαρότευτλα και άνοιξε ένα εργοστάσιο στη Σιλεσία το 1801.

## Η ΖΑΧΑΡΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Το 1842 ιδρύεται το πρώτο ελληνικό ζαχαρουργείο κοντά στο χωριό Καινούργιο της Λοκρίδας, ύστερα από σύμβαση που υπέγραψε το 1839 το Ελληνικό Δημόσιο με γαλλοβελγική εταιρεία. Η εταιρεία, όμως, χρεωκόπησε και η προσπάθεια εγκαταλείφθηκε. Το 1892 θεμελιώθηκε το **ΣΑΧΧΑΡΟΠΟΙΕΙΟΝ ΧΡΗΣΤΑΚΗ Β. ΖΩΓΡΑΦΟΥ** στη Λαζαρίνα της Θεσσαλίας, όπου λειτουργησε από το 1894 μέχρι το 1909, με τη συνολική παραγωγή ζάχαρης να πλησιάζει τους 8.000 τόνους. Ωστόσο, ο σκληρός ανταγωνισμός της ξένης ζάχαρης και η αδυναμία καταπολέμησης των ζωικών εχθρών των τεύτλων ήταν οι κύριοι λόγοι που οδήγησαν το ζαχαρουργείο στο να κλείσει. Το 1960 ιδρύθηκε η **Ελληνική Βιομηχανία Ζάχαρης Α.Ε.** με έδρα τη Θεσσαλονίκη. Το 1961 λειτουργησε το πρώτο εργοστάσιο στη Λάρισα, το 1962 στο Πλατύ και το 1963 στις Σέρρες. Η δυναμικότητα επεξεργασίας τεύτλων των 3 πρώτων εργοστασίων ήταν 2.000 τόνοι το 24ωρο. Λίγο αργότερα, το 1972, λειτουργησε ένα τέταρτο εργοστάσιο ζάχαρης στην Ξάνθη και το 1975 ένα πέμπτο στην Ορεστιάδα, με δυναμικότητα 3.000 τόνων τεύτλων το 24ωρο το καθένα.

## ΤΙ ΙΣΧΥΕΙ ΣΗΜΕΡΑ

Τα σημαντικότερα κέντρα παραγωγής ζάχαρης παγκοσμίως περιλαμβάνουν χώρες με ιδανικές κλιματικές συνθήκες για την καλλιέργεια ζαχαροκάλαμου και ζαχαρότευτλων. Η **Βραζιλία** είναι ο μεγαλύτερος παραγωγός ζάχαρης, κυρίως από ζαχαροκάλαμο, και κορυφαίος εξαγωγέας. Η **Ινδία** ακολουθεί, με παραγωγή από ζαχαροκάλαμο και ζαχαρότευτλα, ενώ η **Κίνα** παράγει κυρίως από ζαχαρότευτλα. Η **Αυστραλία** είναι επίσης μεγάλος εξαγωγέας ζάχαρης από ζαχαροκάλαμο, όπως και η **Ταϊλάνδη** στην περιοχή της Νοτιοανατολικής Ασίας. Στην Ευρωπαϊκή Ένωση, η παραγωγή ζάχαρης γίνεται κυρίως από ζαχαρότευτλα, με τη **Γαλλία**, τη **Γερμανία** και την **Πολωνία** να είναι οι μεγαλύτεροι παραγωγοί. Οι **Ηνωμένες Πολιτείες** παράγουν ζάχαρη από ζαχαρότευτλα και ζαχαροκάλαμο, ενώ το **Πακιστάν** είναι σημαντικός παραγωγός ζάχαρης από ζαχαροκάλαμο. Άλλοι σημαντικοί παραγωγοί είναι το **Μεξικό** και η **Αίγυπτος**, που καλύπτουν κυρίως την εγχώρια ζήτηση και τις εξαγωγές.

Καθώς φαίνεται, η ιστορία της ζάχαρης είναι στενά συνδεδεμένη με την ανθρώπινη εξέλιξη, τις εμπορικές οδούς, την αποικιοκρατία και τις κοινωνικές αλλαγές. Από μια σπάνια και ακριβή πολυτέλεια, η ζάχαρη εξελίχθηκε σε βασικό προϊόν της σύγχρονης διατροφής. Ας ανακαλύψουμε παρέα λίγη ακόμη από τη γλύκα της.



# VALRHONA

Let's imagine the best of chocolate®

## Gateau au chocolat

### Υλικά

600 γρ. σοκολάτα Guajana 70% κακάο VALRHONA

450 γρ. αυγά (9 αυγά μεσαίου μεγέθους)

500 γρ. βούτυρο

180 γρ. άχνη ζάχαρη

80 γρ. ούισκι ή ρούμι

κακάο, για πασπάλισμα

φλούδες σοκολάτας, για γαρνίρισμα

### Δημιουργία

Λιώνουμε τη σοκολάτα με το βούτυρο σε μπεν μαρί ή στα μικροκύματα και τη διατηρούμε στους 50°C. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τα αυγά με τη ζάχαρη άχνη, χρησιμοποιώντας μια μαρίζ (όχι σύρμα), έτσι ώστε να λιώσει η ζάχαρη. Στη συνέχεια ενώνουμε τα δύο μείγματα και προσθέτουμε το αλκοόλ. Ομογενοποιούμε με μπλέντερ χειρός, με προσοχή, ώστε να μην ενσωματωθεί στο μείγμα αέρας. Αδειάζουμε σε παραλληλόγραμμο σκεύος και ψήνουμε στους 160°C για 18-20 λεπτά. Σερβίρουμε πασπαλίζοντας με κακάο και γαρνίροντας με φλούδες σοκολάτας.

Μερίδες: 10

Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά

Χρόνος ψησίματος: 18-20 λεπτά



FONDÉ



EN 1838

Champagne  
**DEUTZ**  
AY- FRANCE



**deals.**

MAKING LIFE TASTE BETTER

Αποκλειστικός εκπρόσωπος στην Ελλάδα

☎ 210 2321212/3    ✉ info@deals.com.gr    🌐 deals.com.gr    📍 Ιωνίας 124 - Αχαρνάι TK 136 71    📷 deals\_sa

# ΤΑ ΕΙΔΗ ζάχαρης

## ΜΙΑ ΓΛΥΚΙΑ ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΧΡΗΣΗ

Η ζάχαρη, το γλυκό συστατικό που χρησιμοποιούμε για να δημιουργήσουμε γλυκές και αλμυρές παρασκευές, έχει πολλές μορφές και τύπους, καθένας από τους οποίους μας προσφέρει μια διαφορετική γευστική εμπειρία. Από τις πιο κοινές μέχρι τις πιο εξειδικευμένες, οι τύποι ζάχαρης ποικίλλουν, προσφέροντας αμέτρητες δυνατότητες για δημιουργικότητα στη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική.

### ΖΑΧΑΡΗ ΚΡΥΣΤΑΛΛΙΚΗ

Η ζάχαρη αυτή είναι η πιο γνωστή και η πιο διαδεδομένη. Χρησιμοποιείται σε αμέτρητες συνταγές, από γλυκά και σάλτσες μέχρι ποτά και ροφήματα. Είναι ο βασιλιάς της κουζίνας, προσφέροντας τη γλυκύτητα που όλοι γνωρίζουμε και αγαπάμε.

### ΖΑΧΑΡΗ ΑΧΝΗ

Λεπτότατα αλεσμένη σε σκόνη, η ζάχαρη άχνη χρησιμοποιείται κυρίως στη ζαχαροπλαστική, για να δώσει την επιθυμητή υφή και γλυκύτητα σε γλάσα, κρέμες και γλυκά. Η εξαιρετικά λεπτή της υφή την καθιστά ιδανική για επικάλυψη γλυκών και για συνταγές που απαιτούν διαλυτικότητα σε κρύες ή ζεστές βάσεις.

### ΚΑΣΤΑΝΗ ΖΑΧΑΡΗ

Η καστανή ζάχαρη είναι γνωστή για τη γεμάτη και «μεστή» γεύση της, η οποία προέρχεται από την παρουσία μελάσας. Η μελάσα της δίνει την καραμελωμένη γεύση, κάνοντάς την ιδανική για ροφήματα όπως ο καφές και το τσάι, καθώς και για γλυκά που απαιτούν μια πιο έντονη γεύση. Μάλιστα είναι πιο πλούσια σε μέταλλα σε σχέση με την κρυσταλλική.

### ΖΑΧΑΡΗ ΜΠΑΧΑΡΙΚΟ

Η ζάχαρη αυτή έχει γίνει όλο και πιο δημοφιλής τα τελευταία χρόνια, λόγω των μοναδικών της αρωμάτων και της προσθήκης διάφορων μπαχαρικών, όπως η κανέλα, το γαρύφαλλο ή το τζίντζερ. Χρησιμοποιείται, κυρίως, για γλυκά που έχουν έντονα αρώματα, όπως τα μπισκότα και τα κέικ, αλλά και για ροφήματα που χρειάζονται μια γλυκιά, πιο αρωματική πινελιά.

### ΖΑΧΑΡΗ ΖΑΧΑΡΟΚΑΛΑΜΟΥ

Η ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο είναι λιγότερο επεξεργασμένη και έχει μια πιο φυσική γεύση, με ελαφριές νότες μελάσας. Είναι ιδανική για όσους επιθυμούν έναν πιο φυσικό και λιγότερο επεξεργασμένο τύπο ζάχαρης.

### ΦΡΟΥΚΤΟΖΗ ΚΑΙ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ ΦΡΟΥΤΩΝ

Η φρουκτόζη ανακαλύφθηκε το 1847 από τον Γάλλο χημικό Ογκιστάν Πιέρ-Ντιμπρανφό. Είναι φυσικό σάκχαρο, που προέρχεται από τα φρούτα και από κάποια λαχανικά, και έχει χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη. Η φρουκτόζη είναι πιο γλυκιά από την κανονική ζάχαρη και χρησιμοποιείται για τη δημιουργία γλυκών με λιγότερες θερμίδες – αλλά εξίσου νόστιμων.

### ΖΑΧΑΡΗ ΣΤΕΒΙΑ

Η στέβια είναι ένα φυσικό γλυκαντικό που προέρχεται από το φυτό *stevia rebaudiana*. Χρησιμοποιείται ευρέως σε προϊόντα που προορίζονται για άτομα με διαβήτη ή για όσους επιθυμούν να περιορίσουν την κατανάλωση θερμίδων. Η στέβια προσφέρει γλυκύτητα, χωρίς να αυξάνει τη γλυκόζη του αίματος, καθιστώντας την ιδανική για υγιεινές συνταγές.

### ΖΑΧΑΡΗ ΚΑΡΥΔΑΣ

Προερχόμενη από το άνθος της καρύδας, η ζάχαρη αυτή έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε φρουκτόζη και υψηλή σε σουκρόζη. Είναι ιδανική για vegan και υγιεινές επιλογές.

*Η ζάχαρη, λοιπόν, είναι κάτι πολύ περισσότερο από μια γλυκιά προσθήκη στα γεύματά μας. Σημαντικό είναι να επιλέγετε τη ζάχαρη που ταιριάζει καλύτερα στη συνταγή που επιθυμείτε να δημιουργήσετε.*



# Κουραμπιέδες με καραμελωμένα αμύγδαλα

## Υλικά

300 γρ. βούτυρο Lurpak κλαριφιέ (από 400-450 γρ. βούτυρο Lurpak)  
½ κ.γ. μπέικιν πάουντερ  
1 κλωναράκι βανίλιας  
110 γρ. ζάχαρη άχνη  
30 γρ. ρούμι μαύρο  
600 γρ. αλεύρι  
150 γρ. καραμελωμένα αμύγδαλα, χοντροκομμένα

## Δημιουργία

Για να φτιάξουμε βούτυρο κλαριφιέ, κόβουμε το βούτυρο σε κομμάτια και το αφήνουμε να λιώσει σε μπεν μαρί ή στα μικροκύματα, χωρίς να ανακατέψουμε. Αφαιρούμε το καθαρό βούτυρο από την επιφάνεια, ξεχωρίζοντάς το από το γάλα, και το αφήνουμε στο ψυγείο ώστε να παγώσει. Στον κάδο του μίξερ χτυπάμε το βούτυρο και την άχνη, σε δυνατή ταχύτητα, για περίπου 20 λεπτά. Όσο περισσότερο χτυπήσουμε το μείγμα τόσο καλύτερη θα γίνει η ζύμη. Στη συνέχεια, με ένα μυτερό μαχαίρι, σχίζουμε κάθετα το κλωναράκι της βανίλιας και αδειάζουμε τους σπόρους στο μείγμα, μαζί με το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ, αφού τα κοσκινίσουμε. Συνεχίζουμε το χτύπημα και προσθέτουμε το ρούμι και τα καραμελωμένα αμύγδαλα. Χτυπάμε για άλλα 2-3 λεπτά, έως ότου η ζύμη να πλάθεται. Πλάθουμε μπαλάκια των 15 γρ. σε στρογγυλούς κουραμπιέδες και ψήνουμε, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 170°C για 20-25 λεπτά. Αφού αφήσουμε τους κουραμπιέδες να κρυσώσουν πολύ καλά, τους πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη και τους τοποθετούμε σε πιατέλα.

**Βάρος:** 1100 γρ. **Χρόνος προετοιμασίας:** 30 λεπτά

**Χρόνος ψησίματος:** 20-25 λεπτά

## Καραμελωμένα αμύγδαλα

### Υλικά

150 γρ. αμύγδαλο λευκό  
75 γρ. ζάχαρη  
60 γρ. νερό

### Δημιουργία

Ρίχνουμε τη ζάχαρη και το νερό σε μια μικρή κατσαρόλα και την τοποθετούμε στη φωτιά. Μόλις το μείγμα πάρει βράση, προσθέτουμε τα αμύγδαλα, ανακατεύοντας συνεχώς, σε δυνατή φωτιά. Όταν αρχίσουν να ζαχαρώνουν, συνεχίζουμε το ανακάτεμα. Μόλις τα αμύγδαλα καραμελώσουν καλά, τα απλώνουμε σε μια λαδόκολλα και τα αφήνουμε να κρυσώσουν.

# Μωσαϊκό με σοκολάτα γάλακτος και κουραμπιέ

## Υλικά

450 γρ. σοκολάτα γάλακτος, τεμαχισμένη σε μικρά κομμάτια  
300 γρ. κρέμα γάλακτος Arla 35% λιπαρά  
350 γρ. έτοιμοι κουραμπιέδες

## Δημιουργία

Σε μια μικρή κατσαρόλα τοποθετούμε την κρέμα γάλακτος και πριν πάρει βράση, την αδειάζουμε στην τεμαχισμένη σοκολάτα. Περιμένουμε 2-3 λεπτά και ομογενοποιούμε το μείγμα με μπλέντερ χειρός. Έπειτα, το αδειάζουμε σε ένα μπολ, αφήνουμε να πέσει λίγο η θερμοκρασία του και, στη συνέχεια, ρίχνουμε σπασμένους τους κουραμπιέδες. Κατά προτίμηση, σε μια φόρμα κορμού 23x8 εκ. και ύψους 7 εκ. ή σε μια φόρμα κέικ τοποθετούμε μεμβράνη ή αντικολλητικό χαρτί (ίδιων διαστάσεων) και αδειάζουμε το μείγμα. Αφήνουμε στο ψυγείο για 2-3 ώρες, ώστε να παγώσει το μωσαϊκό.

Μερίδες: 10-12

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά

Χρόνος αναμονής: 2-3 ώρες



# Cheesecake με βάση από μελομακάρονο

## Υλικά

### Για τη βάση

300 - 350 γρ. μελομακάρονα, χωρίς σιρόπι  
150 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική  
150 γρ. βούτυρο Lurpak, ελαφρώς λιωμένο  
30 γρ. νερό

### Για τη γέμιση

800 γρ. φρέσκο τυρί κρέμα Arla  
100 γρ. ζάχαρη άχνη  
400 γρ. κρέμα γάλακτος Arla  
1 φύλλο ζελατίνης (5 γρ.)

μέλι και κανέλα για το σερβίρισμα

## Δημιουργία

### Βάση

Σε ένα μπολ θρυμματίζουμε τα μελομακάρονα, προσθέτουμε τη ζάχαρη, το βούτυρο και το νερό και φτιάχνουμε ένα ζυμάρι. Το τοποθετούμε σε τσέρκι διαμέτρου 24 εκ. και ύψους 5 εκ. και πιέζουμε πολύ καλά για να δημιουργήσουμε μία βάση.

### Γέμιση

Μαλακώνουμε το φύλλο ζελατίνης σε κρύο νερό. Στον κάδο του μίξερ χτυπάμε το φρέσκο τυρί κρέμα με τη ζάχαρη άχνη και προσθέτουμε σιγά σιγά την κρέμα γάλακτος. Συνεχίζουμε το χτύπημα έως ότου να έχουμε μια σφιχτή κρέμα. Έπειτα, λιώνουμε τη ζελατίνη σε πολύ λίγο ζεστό νερό, αφού πρώτα τη στραγγίσουμε. Ρίχνουμε λίγο από το μείγμα του τυριού, ανακατεύουμε πολύ καλά και ενσωματώνουμε στο υπόλοιπο μείγμα. Απλώνουμε την κρέμα στη βάση μελομακάρονου και αφήνουμε το cheesecake στο ψυγείο για 3-4 ώρες. Ξεφορμάρουμε και σερβίρουμε πασπαλίζοντας με μέλι και κανέλα.

Μερίδες: 12

Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά

Χρόνος αναμονής: 3-4 ώρες



# Χριστουγεννιάτικη πίττα με μέλι Αττική

## Υλικά

110 γρ. βούτυρο  
100 γρ. ζάχαρη  
30 γρ. μέλι Αττική  
2 μέτρια αυγά  
120 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις  
130 γρ. καρύδια, τριμμένα σε σκόνη  
300 γρ. ποικιλία ξηρών καρπών  
αρκετό μέλι Αττική, για το ράντισμα

## Δημιουργία

Στον κάδο του μίξερ χτυπάμε το βούτυρο, τη ζάχαρη, το μέλι και τα καρύδια, μέχρι να φουσκώσουν και να δημιουργηθεί μια λευκή κρέμα. Στη συνέχεια, προσθέτουμε ένα ένα τα αυγά. Σταματάμε το χτύπημα και ρίχνουμε το αλεύρι, ανακατεύοντας με μια μαρίζ. Έπειτα, βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε μια τατιέρα, διαμέτρου 20 εκ., αδειάζουμε σε αυτή το μείγμα και αφήνουμε στο ψυγείο ώστε να ξεκουραστεί, για 3-4 ώρες. Έπειτα σκορπίζουμε στην πίττα τους ξηρούς καρπούς και ψήνουμε, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 160°C για 30-40 λεπτά. (Αν χρειαστεί ψήνουμε λίγο παραπάνω.) Μόλις βγάλουμε την πίττα από τον φούρνο, τη ραντίζουμε με αρκετό μέλι, ώστε να το απορροφήσει.

Μερίδες: 8-10

Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά

Χρόνος ψησίματος: 40 λεπτά



ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ  
*με τον Leffe*



# ΥΦΑΛΜΥΡΗ ΤΟΥΡΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΤΥΡΙ ΚΡΕΜΑ και ψωμί του τοστ

Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά



Χρόνος αναμονής: 30 λεπτά

## ΥΛΙΚΑ

- 1 πακέτο ψωμί του τοστ
- 800 γρ. φρέσκο τυρί κρέμα
- 30 γρ. ζάχαρη άχνη
- 5 γρ. ζελατίνη
- 400 γρ. γιαούρτι πλήρες
- 2 ντομάτες, ψιλοκομμένες
- 1 αγγούρι, ψιλοκομμένο
- 1-2 κ.γ. πιπέρι φρεσκοτριμμένο (ανάλογα με την προτίμησή σας)
- 2 ματσάκια δυόσμο

## ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Μουσκεύουμε το φύλλο ζελατίνης σε κρύο νερό. Μόλις μαλακώσει η ζελατίνη, τη λιώνουμε σε ένα φλιτζανάκι με ζεστό νερό, ενώ προσθέτουμε λίγο από το γιαούρτι, ανακατεύοντας αμέσως. Ρίχνουμε το μείγμα σε ένα μπολ, προσθέτουμε το υπόλοιπο γιαούρτι και ανακατεύουμε. Έπειτα, στον κάδο του μίξερ χτυπάμε το φρέσκο τυρί κρέμα και τη ζάχαρη άχνη, και στο τέλος προσθέτουμε το μείγμα γιαουρτιού. Στη συνέχεια, ομογενοποιούμε πολύ καλά το μείγμα και προσθέτουμε το πιπέρι. Σ' ένα τετράγωνο τσέρκι, διατάσεων 24x24 εκ., απλώνουμε μια σειρά από τις φέτες του τοστ, το 1/3 της κρέμας, σκορπίζουμε τη μία ντομάτα και το μισό αγγούρι, σκεπάζουμε με μια άλλη σειρά ψωμί του τοστ, και συνεχίζουμε με το 1/3 της κρέμας, την υπόλοιπη ντομάτα και το αγγούρι. Τελειώνουμε με ψωμί του τοστ. Αφήνουμε την τούρτα στο ψυγείο για μισή ώρα, ώστε να σταθεροποιηθεί. Την ξεφορμάρουμε και την καλύπτουμε με την υπόλοιπη κρέμα. Τέλος, γαρνίρουμε όλη την επιφάνεια της τούρτας με φύλλα δυόσμου.

# ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΞΕΡΑ ΣΥΚΑ και Γραβιέρα



Χρόνος προετοιμασίας: 40 λεπτά

Χρόνος ψησίματος: 25-30 λεπτά

## ΥΛΙΚΑ

### ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ

175 γρ. βούτυρο παγωμένο  
250 γρ. αλεύρι  
10 γρ. γάλα  
10 γρ. αλάτι  
15 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική  
1 αυγό

### ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

250 γρ. κρέμα γάλακτος 35-36% λιπαρά  
230 γρ. γραβιέρα τριμμένη  
110 γρ. ζάχαρη  
3 αυγά  
200 γρ. ξερά σύκα, ψιλοκομμένα  
50 γρ. καρύδια, σπασμένα  
αλάτι  
πιπέρι φρεσκοτριμμένο

## ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

### ΖΥΜΗ

Τεμαχίζουμε το βούτυρο σε κύβους, ρίχνουμε όλα τα υλικά για τη ζύμη στον κάδο του μίξερ και τα ζυμώνουμε, έτσι ώστε να ομογενοποιηθούν πολύ καλά. Αφήνουμε τη ζύμη στο ψυγείο να ξεκουραστεί, για ένα βράδυ. Στη συνέχεια ανοίγουμε τη ζύμη σε λεπτό φύλλο και την απλώνουμε σε μια φόρμα τάρτας, διαμέτρου 22 εκ.

### ΓΕΜΙΣΗ

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τη ζάχαρη με τα αυγά και τη γραβιέρα. Έπειτα, προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος, τα σύκα, τα καρύδια, το αλάτι και το πιπέρι. Αδειάζουμε τη γέμιση στην τάρτα και την ψήνουμε στους 170°C, σε προθερμασμένο φούρνο, για 25-30 λεπτά.







# ΓΛΥΚΟ ΤΟΥ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ

## Κρεμμυδάκι

Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά



Χρόνος Βρασμού: 1 ώρα

### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό κρεμμυδάκια (του στιφάδου), ξεφλουδισμένα και βρασμένα

750 ml κρασί πόρτο ή μαυροδάφνη

400 γρ. ζάχαρη

αλάτι

πιπέρι χρωματιστό σε κόκκους

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Βάζουμε όλα τα υλικά σε μια κατσαρόλα και την τοποθετούμε σε μέτρια φωτιά. Τα αφήνουμε να βράσουν για 45-60 λεπτά, έως ότου να σχηματιστεί ένα παχύρευστο σιρόπι. Τέλος, αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και γεμίζουμε αποστειρωμένα βάζα με το γλυκό του κουταλιού.

\*Με το γλυκό αυτό μπορούμε να συνοδεύσουμε τυριά, γλυκά αλλά και ψητά.

# ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΟΙ ΠΙΚΑΝΤΙΚΟΙ Ξηροί καρποί

Χρόνος προετοιμασίας: 5 λεπτά

400 γρ.  
ΒΑΡΟΣ

Χρόνος ψήσιματος: 15 λεπτά

## ΥΛΙΚΑ

300 γρ. διάφοροι ξηροί καρποί (αμύγδαλα, φιστίκια, κάσιους, φουντούκια)  
1 ασπράδι από μικρό αυγό  
50 γρ. ζάχαρη  
½ κ.γ. αλάτι χοντρό  
½ κ.γ. πιπέρι φρεσκοτριμμένο

## ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Ανακατεύουμε τους ξηρούς καρπούς με το ασπράδι και στη συνέχεια, με τα υπόλοιπα υλικά. Ψήνουμε, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 160°C για 15 λεπτά, ενώ ανακατεύουμε ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Αφήνουμε τους ξηρούς καρπούς να κρυώσουν και τους κλείνουμε ερμητικά σ' ένα βάζο.

\*Με τους καραμελωμένους ξηρούς καρπούς μπορούμε να συνοδεύσουμε επιδόρπια ή να τους καταναλώσουμε με ένα ωραίο cocktail.





# ΣΑΡΛΟΤ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

## με ρούμι



Χρόνος προετοιμασίας: 1 ώρα

Χρόνος ψησίματος: 15 λεπτά

### ΥΛΙΚΑ

#### ΓΙΑ ΤΑ ΣΑΒΟΥΑΓΙΑΡ

4 ασπράδια αυγών  
4 κρόκοι αυγών  
80 γρ. ζάχαρη  
50 γρ. κορν φλάουερ  
40 γρ. αλεύρι  
20 γρ. κακάο

#### ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ

250 γρ. νερό  
125 γρ. ζάχαρη  
40 γρ. μαύρο ρούμι

#### ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

250 γρ. σοκολάτα 70% κακάο  
250 γρ. κρέμα γάλακτος 35% λιπαρά  
350 γρ. κρέμα γάλακτος 35% λιπαρά, χτυπημένη  
σε παχύρρευστη μορφή  
ζάχαρη άχνη, για γαρνίρισμα  
φλούδες σοκολάτας, για γαρνίρισμα

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

#### ΣΑΒΟΥΑΓΙΑΡ

Στον κάδο του μίξερ χτυπάμε τα ασπράδια και τη ζάχαρη, σε μεσαία ταχύτητα, για αρκετή ώρα, έως ότου να δέσει η μαρέγκα. Σταματάμε το χτύπημα και ρίχνουμε σιγά σιγά το αλεύρι, το κακάο και το κορν φλάουερ, αφού τα κοσκινίσουμε. Στη συνέχεια ανακατεύουμε απαλά το μείγμα, προσθέτοντας και τους κρόκους. Τοποθετούμε το μείγμα σε μια σακούλα με ίσιο κορνέ και σε μια λαδόκολλα σχηματίζουμε μπιστουνάκια, πάχους 3 εκ. και μήκους 9-10 εκ., τα οποία ψήνουμε, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180°C για περίπου 15 λεπτά.

#### ΣΙΡΟΠΙ

Σε μια κατσαρόλα βράζουμε τη ζάχαρη και το νερό, για 2 λεπτά. Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και όταν το σιρόπι κρυώσει, προσθέτουμε το ρούμι.

#### ΚΡΕΜΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

Τεμαχίζουμε την κουβερτούρα σε μικρά κομμάτια. Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε την κρέμα γάλακτος και, έπειτα, τη ρίχνουμε στη σοκολάτα. Ανακατεύουμε πολύ καλά και προσθέτουμε την παχύρρευστη κρέμα.

### ΣΥΝΘΕΣΗ

Μουλιάζουμε στο σιρόπι τα σαβουαγιάρ και τα τοποθετούμε περιμετρικά σε ένα τσέρκι, διαμέτρου 24 εκ. και ύψους 5 εκ. Βάζουμε μερικά και στον πάτο του τσέρκι, ώστε να δημιουργήσουμε μια βάση, και αδειάζουμε την κρέμα σοκολάτας. Αφήνουμε στο ψυγείο για αρκετές ώρες, ώστε να κρυώσει και να σφίξει. Ξεφορμάρουμε, γαρνίρουμε την επιφάνεια του γλυκού με φλούδες σοκολάτας και πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη.

# ΠΑΡΦΕ ΜΕ ΓΛΑΖΑΡΙΣΜΕΝΑ ΦΡΟΥΤΑ, και σος κόκκινου κρασιού



Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά

Χρόνος αναμονής: 5-6 ώρες

## ΥΛΙΚΑ

100 γρ. ζάχαρη  
3 κρόκοι αυγού  
500 γρ. κρέμα γάλακτος 35-36% λιπαρά  
80 γρ. καβουρδισμένα αμύγδαλα, κομμένα σε μικρά κομμάτια  
300 γρ. ξερά φρούτα, ψιλοκομμένα  
100 γρ. μπισκότα της αρεσκείας μας  
50 γρ. ποτό της αρεσκείας μας

## ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε τη ζάχαρη και προσθέτουμε νερό, τόσο ώστε να τη σκεπάσει. Βράζουμε το μείγμα στους 124°C, έως ότου να γίνει ένα πηχτό σιρόπι. Χτυπάμε τους κρόκους στον κάδο του μίξερ και προσθέτουμε σιγά σιγά το ζεστό σιρόπι. Συνεχίζουμε το χτύπημα, ώσπου το μείγμα να κρυώσει και τα αυγά να φουσκώσουν. Έπειτα, χτυπάμε την κρέμα γάλακτος σε παχύρευστη μορφή και την ανακατεύουμε με το μείγμα των αυγών. Προσθέτουμε τα φρούτα, τα αμύγδαλα, το ποτό και τα μπισκότα. Στη συνέχεια, αδειάζουμε το μείγμα σε μια φόρμα χωρητικότητας 1,5-2 λίτρα. Αφήνουμε το παρφέ στην κατάψυξη για 5-6 ώρες. Ξεφορμάρουμε βουτώντας τη φόρμα για λίγα δευτερόλεπτα σε ζεστό νερό, και σερβίρουμε με τη σος κόκκινου κρασιού.

## ΣΟΣ ΚΟΚΚΙΝΟΥ ΚΡΑΣΙΟΥ

### ΥΛΙΚΑ

400 γρ. κόκκινο κρασί  
200 γρ. ζάχαρη  
2 ξύλα κανέλας  
4 γαρύφαλλα

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Βάζουμε όλα τα υλικά σε μια κατσαρόλα και την τοποθετούμε στη φωτιά. Τα αφήνουμε να σιγοβράσουν για 10 λεπτά και κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά. Αφήνουμε τη σος να κρυώσει πριν καλύψουμε το παρφέ.







# ΚΡΕΜΑ λεμονιού

12



Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά

ΜΕΡΙΔΕΣ

Χρόνος αναμονής: 1 ώρα

## ΥΛΙΚΑ

200 γρ. φρέσκος χυμό λεμονιού

4 αυγά

200 γρ. ζάχαρη

250 γρ. Βούτυρο

## ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Σε μια κασαρόλα αδειάζουμε τον χυμό λεμονιού και την τοποθετούμε στη φωτιά. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τα αυγά με τη ζάχαρη. Πριν πάρει βράση ο χυμός λεμονιού, τον ρίχνουμε στο μείγμα με τα αυγά, αδειάζουμε και πάλι στην κασαρόλα και την επαναφέρουμε στη φωτιά. Ανακατεύουμε συνεχώς, μειώνοντας σταδιακά την ένταση. Όταν η κρέμα αρχίσει να κοχλάζει, συνεχίζουμε το ανακάτεμα, για ένα με δύο λεπτά. Στη συνέχεια, αποσύρουμε την κασαρόλα από τη φωτιά και αδειάζουμε την κρέμα σε σκεύος, ώστε να πέσει η θερμοκρασία της στους 45°C. Ρίχνουμε το βούτυρο, κομμένο σε μικρά κομμάτια, και ομογενοποιούμε καλά με ένα μπλέντερ χειρός, προσέχοντας να μην ενσωματωθεί αέρας στην κρέμα. Τέλος, την αφήνουμε να κρυώσει. Διατηρούμε την κρέμα λεμονιού για 10 ημέρες στο ψυγείο, και με αυτή μπορούμε να γαρνίρουμε κέικ, τάρτες και άλλα γλυκά.

# ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ

1500γρ.  
ΒΑΡΟΣ

Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά

Χρόνος ψησίματος: 40 λεπτά

## ΥΛΙΚΑ

### ΓΙΑ ΤΑ ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ

200 γρ. χυμός πορτοκαλιού  
270 γρ. ηλιέλαιο ή ελαιόλαδο  
600 γρ. αλεύρι  
20 γρ. άχνη  
½ κ.γ. σόδα  
1 κ.γ. κανέλα  
½ κ.γ. γαρύφαλλο  
50 γρ. βούτυρο, λιωμένο  
ξύσμα από 1 πορτοκάλι  
200 γρ. καρύδι, τριμμένο σε σκόνη  
καρύδια χοντροκομμένα, για το σερβίρισμα  
μέλι, για το μέλωμα

### ΓΙΑ ΣΙΡΟΠΙ

250 γρ. νερό  
350 γρ. ζάχαρη  
1 πορτοκάλι, κομμένο στα 2  
2-3 ξύλα κανέλας  
50 γρ. μέλι

## ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

### ΣΙΡΟΠΙ

Σε μια κασαρόλα βάζουμε το νερό, τη ζάχαρη, το πορτοκάλι και τα ξύλα κανέλας. Τοποθετούμε την κασαρόλα στη φωτιά, αφήνουμε το μείγμα να βράσει για 1 λεπτό και την αποσύρουμε. Τέλος, ρίχνουμε το μέλι και αφήνουμε το σιρόπι να κρυώσει.

### ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ

Σ' ένα βαθύ σκεύος ρίχνουμε όλα τα υγρά υλικά (και το λιωμένο βούτυρο). Προσθέτουμε την άχνη και όλα τα μυρωδικά. Ανακατεύουμε με το χέρι και προσθέτουμε το αλεύρι, τη σόδα και το καρύδι. Συνεχίζουμε απαλά το ανακάτεμα με το χέρι από το κέντρο προς τα έξω, έτσι ώστε να μην «κορδώσει» η ζύμη (δεν χρειάζεται πολύ ανακάτεμα, για να μη σφίξει). Πλάθουμε τη ζύμη σε μικρά οβάλ σχήματα και περνάμε τη μία επιφάνειά τους από τρίφτη. Τοποθετούμε τα μελομακάρονα σε ένα ταψί, στο οποίο έχουμε στρώσει μια λαδόκολλα, και ψήνουμε, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 160°C για 40 λεπτά περίπου, μέχρι να πάρουν σκούρο χρυσαφί χρώμα. Μόλις τα μελομακάρονα βγουν από τον φούρνο, τα ρίχνουμε στο κρύο σιρόπι και με μια κουτάλα τα γυρίζουμε, για 1 λεπτό περίπου, στην κασαρόλα. Στη συνέχεια τα αφήνουμε σε μια σπάτα ώστε να στραγγίξουν. Τέλος, βάζουμε λίγο μέλι και χοντροκομμένο καρύδι σε μια πιατέλα, τοποθετούμε μια σειρά μελομακάρονα και επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία αρκετές φορές.





# ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΑ ΜΠΙΣΚΟΤΑ με κανέλα και πορτοκάλι

Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά

500 γρ.  
ΒΑΡΟΣ

Χρόνος ψσίματος: 12 λεπτά

## ΥΛΙΚΑ

260 γρ. αμύγδαλο σε σκόνη  
200 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική  
2 ασπράδια αυγού  
Ξύσμα από 1 μεγάλο πορτοκάλι  
½ κ.γ. κανέλα  
καστανή ζάχαρη, για πασπάλισμα

## ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Ζυμώνουμε όλα τα υλικά στον κάδο του μίξερ. Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί στο ψυγείο για 2 ώρες. Στη συνέχεια, ανοίγουμε τη ζύμη σε φύλλο περίπου 4 χιλ. και κόβουμε μπισκότα με κουπ πατ, σε σχέδια που επιθυμούμε. Έπειτα, ραντίζουμε ελαφρώς τα μπισκότα με λίγο νερό και τα πασπαλίζουμε με καστανή ζάχαρη. Ψήνουμε στους 180°C για 10-12 λεπτά.



# Βασιλόπιττα 2025

## Υλικά

250 γρ. βούτυρο  
250 γρ. ζάχαρη άχνη  
125 γρ. αμύγδαλο αποφλοιωμένο, αλεσμένο στο μπλέντερ  
125 γρ. φιστίκι Αιγίνης αποφλοιωμένο, αλεσμένο στο μπλέντερ  
6 μεγάλα αυγά  
250 γρ. αλεύρι  
1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ  
300 γρ. Ξερά φρούτα, ψιλοκομμένα  
200 γρ. λικέρ amaretto

## Δημιουργία

Μουσκέουμε τα Ξερά φρούτα στο amaretto. Στον κάδο του μίξερ χτυπάμε το βούτυρο, τη ζάχαρη άχνη και τις σκόνες αμυγδάλου και φιστικιού, μέχρι το μείγμα να φουσκώσει και να γίνει μια λευκή κρέμα. Σε ένα μπλέντερ ρίχνουμε τα Ξερά φρούτα και το amaretto, τα πολτοποιούμε και τα ενσωματώνουμε στο πρώτο μείγμα, συνεχίζοντας για λίγο το χτύπημα. Ρίχνουμε σταδιακά και τα αυγά. Σταματάμε το χτύπημα και προσθέτουμε το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ, ανακατεύοντας με μια μαρίζ. Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε ένα ταψί διαμέτρου 30 εκ., ρίχνουμε το μείγμα και ψήνουμε στους 160°C για 30 λεπτά και στους 150°C για 30 λεπτά ακόμη.

Μερίδες: 20

Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά

Χρόνος αναμονής: 1 βράδυ







# CHRISTMAS *stories*

## ΠΩΣ ΓΕΝΝΗΘΗΚΑΝ ΤΑ ΠΙΟ ΔΙΑΣΗΜΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΑ ΓΛΥΚΑ;

Τα χριστουγεννιάτικα γλυκά είναι κάτι παραπάνω από απολαύσεις: αφηγούνται ιστορίες, ενώνουν λαούς και μεταφέρουν παραδόσεις αιώνων. Από την Ελλάδα έως τη Βόρεια Ευρώπη και την Αμερική, κάθε γλυκό έχει τις ρίζες του σε θρησκευτικές τελετές, έθιμα και λαϊκές παραδόσεις.

### **Ο κουραμπιές και το μελομακάρονο: Η ελληνική κληρονομιά**

Ο κουραμπιές, με τη ζάχαρη άχνη που θυμίζει χιόνι, έχει ρίζες στη Μέση Ανατολή και πήρε το όνομά του από την τουρκική λέξη *kurabiye* (μπισκότο). Αντίστοιχα, το μελομακάρονο, με το μέλι και τα καρύδια, συνδέεται με την αρχαία μακαρία – ένα γλυκό που προσφερόταν στις τελετές και έγινε σύμβολο αφθονίας τα Χριστούγεννα.

### **Gingerbread Cookies: Το μπισκότο του Μεσαίωνα**

Με μπαχαρικά όπως τζίντζερ και κανέλα, τα gingerbread cookies ξεκίνησαν από τον Μεσαίωνα, όταν τα μπαχαρικά ήταν σύμβολα πλούτου. Η βασίλισσα Ελισάβετ Α΄ δημιούργησε την παράδοση των ανθρωπόμορφων μπισκότων για τους καλεσμένους της, ενώ αργότερα συνδέθηκαν με τα Χριστούγεννα λόγω των χαρακτηριστικών τους αρωμάτων.

### **Stollen: Το χριστουγεννιάτικο ψωμί της Γερμανίας**

Το stollen, γεμάτο αποξηραμένα φρούτα και πασπαλισμένο με ζάχαρη άχνη, πρωτοεμφανίστηκε τον 14ο αιώνα ως νηστίσιμο ψωμί. Με την πάροδο του χρόνου, έγινε πιο πλούσιο χάρη στην προσθήκη βουτύρου, συμβολίζοντας αφθονία και γιορτή.

### **Buche de Noel: Ο γαλλικός κορμός**

Ο γαλλικός κορμός, Buche de Noel, δημιουργήθηκε τον 19ο αιώνα ως γλυκιά αναπαράσταση του ξύλου που παραδοσιακά καιγόταν στο τζάκι για καλή τύχη. Με σοκολατένια υφή και διακοσμητικά που θυμίζουν δάσος, έγινε κλασικό σύμβολο των γιορτών.

### **Panettone και Pudding: Από την Ιταλία στη Βρετανία**

Το ιταλικό panettone γεννήθηκε στο Μιλάνο ως «ψωμί του Τόνι», γεμάτο αποξηραμένα φρούτα, και εξαπλώθηκε ως γλυκό πολυτελείας. Αντίστοιχα στη Βρετανία, το Christmas pudding προήλθε από μεσαιωνικό ζωμό φρούτων και αργότερα μετατράπηκε σε γλυκό με μπαχαρικά, που σερβίρεται φλεγόμενο για εντυπωσιακό φινάλε στο χριστουγεννιάτικο δείπνο.

### **Eggnog: Το αμερικανικό ποτό-γλυκό**

Το eggnog, ένα κρεμώδες ποτό με αυγά, γάλα και ρούμι, προέρχεται από τη μεσαιωνική Ευρώπη, αλλά καθιερώθηκε στην Αμερική τον 18ο αιώνα ως σύμβολο φιλοξενίας και γιορτής.



## ΣΑΝ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ

Φτιάξτε τη δική σας συνταγή με πρωταγωνιστή τη ζάχαρη, φωτογραφίστε τη και στείλτε τη στην επίσημη σελίδα του Instagram [@mixer\\_steliosparliaros](#).

Η πιο ευφάνταστη, δημιουργική και «ονειροπόλα», θα δημοσιευτεί στο [@mixer\\_steliosparliaros](#) με το όνομα του account σας.

### **ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΗΜΑΤΑ**

Κάντε follow στο Instagram την [@athensvoice](#) και το [@mixer\\_steliosparliaros](#). Καλά μαγειρέματα και καλή επιτυχία!

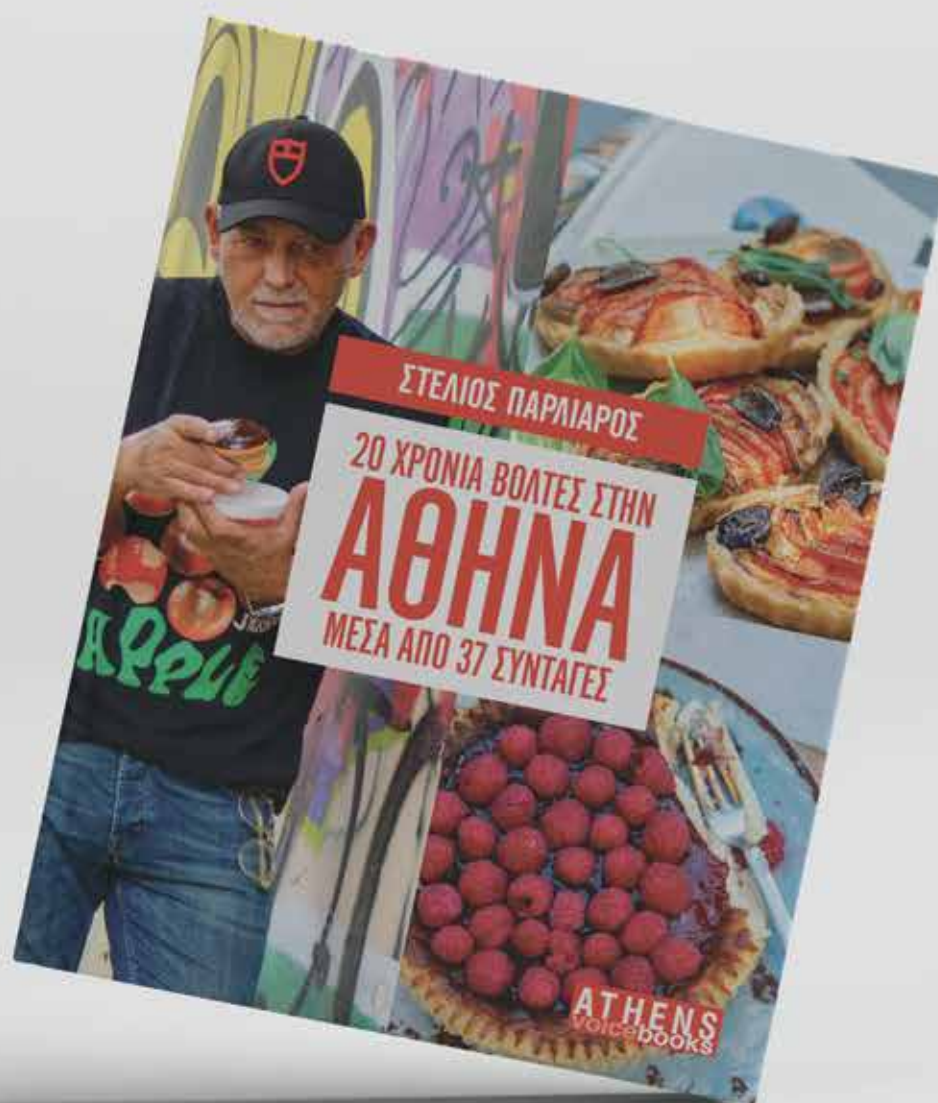
# Στέλιος Παρλιάρος

## Ο «ΕΘΝΙΚΟΣ ΜΑΣ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΗΣ» ΠΕΡΠΑΤΑΕΙ ΣΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ, ΘΥΜΑΤΑΙ ΙΣΤΟΡΙΕΣ, ΜΟΙΡΑΖΕΤΑΙ ΓΕΥΣΕΙΣ

112 σελίδες γεμάτες συνταγές με δημιουργικά

twist και street vibes, με αφορμή τα 20 χρόνια

της Athens Voice



ΣΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΗΣ Α.Υ.

Κεντρική Διάθεση ΕΚΔΟΣΕΙΣ ATHENS VOICE BOOKS

Χαριλάου Τρικούπη 22, 106 79 Αθήνα,

210 3617170 (εσωτ. 114), fax: 210 3617310

Παραγγελίες on-line

[athensvoice.gr/athens-voice-books](https://athensvoice.gr/athens-voice-books)

μίξερ



**ATHENS** voice