



γαστροπλοΐα



η κεφαλή μας
άλλο δεν φρονεί,
ει μη την
ελευθερίαν

ΕΝΘΕΤΟ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ
ΘΑΡΡΟΣ

ΡΟΒΙΤΣΑ: ΓΙΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΗ ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΙΣΟ ΑΙΩΝΑ

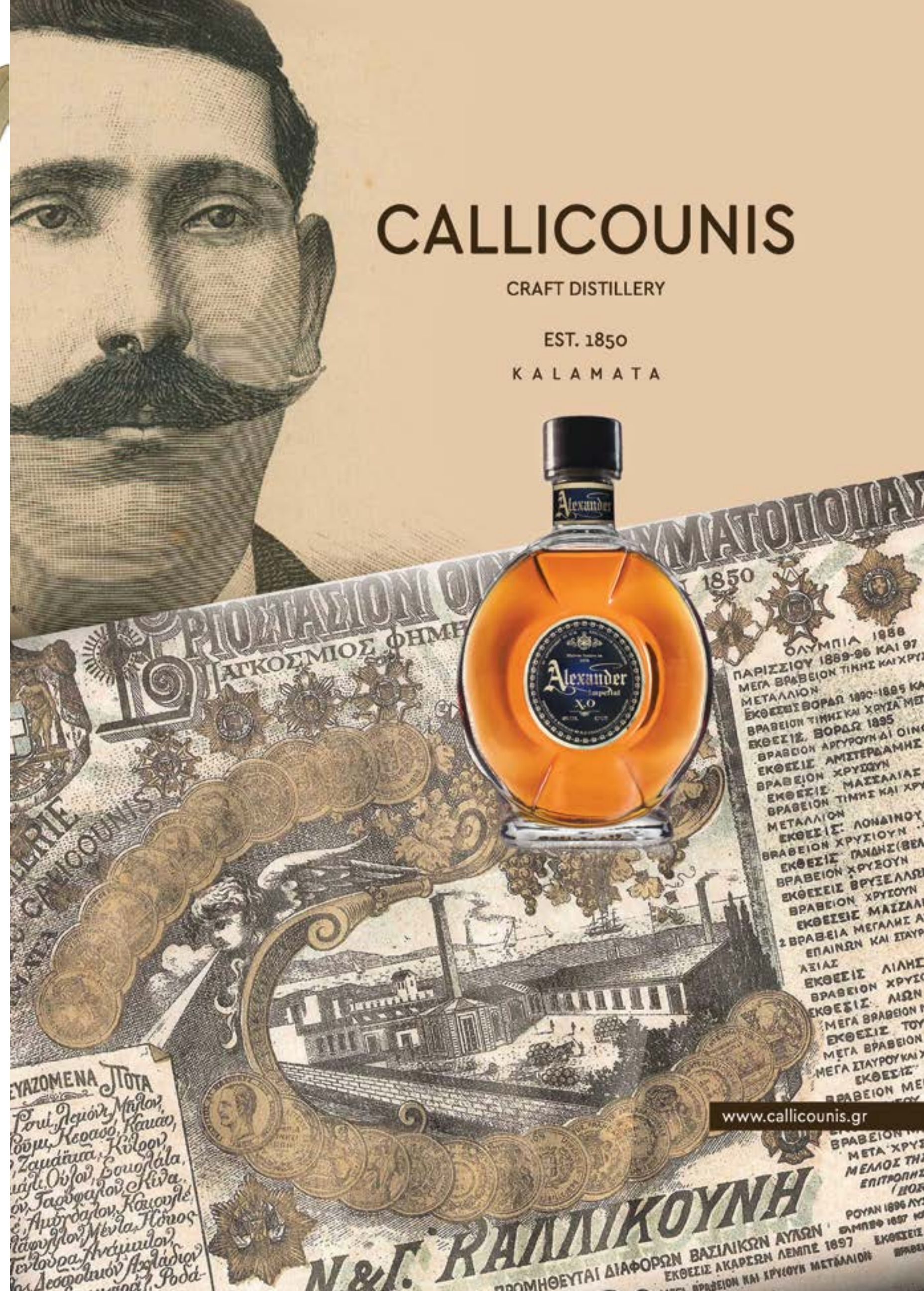
editorial

Το ενδεδειγμένο για ένα περιοδικό γαστρονομίας όπως αυτό που έχετε στα χέρια σας θα ήταν το editorial να είναι αποκλειστικά αφιερωμένο στο περιεχόμενο. Ωστόσο λόγω των ειδικών καταστάσεων που ζει η ανθρωπότητα και η χώρα μας, αποφάσισα το κείμενο να είναι πολιτικό όπως αρμόζει στη σημερινή πραγματικότητα. Σ' έναν κόσμο λοιπόν που αλλάζει καθημερινά με υπερηχητικές ταχύτητες, εν μέσω μιας πανδημίας που συμβάλλει κι αυτή στην τάχιστα αλλαγή η χώρα μας θα γιορτάσει τα 200 χρόνια της απελευθέρωσής της από τον οθωμανικό ζυγό, σ' ένα συγκυριακό παιχνίδι της ιστορίας μη έχοντας και συμμάχους αυτή τη φορά στο πλευρό της, όπως τότε στο Ναβαρίνο που το αποτέλεσμα της ναυμαχίας σήμανε και τη δημιουργία του νεοελληνικού κράτους.

Στο σημερινό δύσκολο, λοιπόν, σταυροδρόμι υπό το αβάσταχτο χρέος των μνημονίων και σ' ένα αβέβαιο περιβάλλον που μεταλλάσσεται πιο εύκολα κι από έναν ιό, η χώρα μας καλείται να ξαναβρεί τις αρετές που την κράτησαν όρθια επί χιλιετίες και την κατέστησαν δημιουργό και άσβεστο φάρο του Δυτικού Πολιτισμού. Ωστόσο, για να είμαστε ειλικρινείς με εαυτούς και αλλήλους η πατρίδα μας έχει μικρύνει ως κρατική οντότητα και περιμένει τα πάντα από τον από μηχανής θεό ή διαφορετικά από τον εξωτερικό παράγοντα, όπως τότε στο Ναβαρίνο. Επειδή, όμως, κατά τη ρήση του λόρδου Πάλμερστον στην πολιτική δεν υπάρχουν φιλίες αλλά συμφέροντα η Ελλάδα πρέπει να επενδύσει σε ίδιες δυνάμεις για να γίνει δυνατή, σεβαστή και υπολογίσιμη στο παγκόσμιο γίγνεσθαι. Η ιστορία και η γεωγραφική της θέση της το επιτρέπουν. Εκείνο που την εμποδίζει είναι η νοοτροπία πολιτικών και πολιτών που δημιουργούν το όλον που λέγεται Ελλάδα. Το μήνυμα λοιπόν για το μέλλον της με αφορμή την ιστορική επέτειο είναι αλλαγή νοοτροπίας και ταχύτητας προς την πρόοδο για να γίνει λεύτερη και να δει καλύτερες μέρες.

Για να συμβεί αυτό οφείλουμε όλοι να γίνουμε ήρωες και πατριώτες της καθημερινότητας συμπαράσποντας και απαιτώντας από τους πολιτικούς μας ταγούς να ακολουθήσουν. Πρέπει να σταματήσουμε να υπερηφανευόμαστε για το κλέος και τα επιτεύγματα των αρχαίων ημών προγόνων αλλά ενωμένοι να βάλουμε τις βάσεις για τη δημιουργία μιας ισχυρής Ελλάδας με σχέδιο και αποφασιστικότητα, σεβαστής σε εχθρούς και φίλους με ό,τι αυτό συνεπάγεται για το μέλλον των επόμενων γενιών.

Κατερίνα Πατράκου



ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΗ ΓΑΣΤΡΟΠΛΟΪΑ | ΤΕΥΧΟΣ 03
Περιοδικό || Κυκλοφορεί ως ένθετο μαζί με την εφημερίδα "ΘΑΡΡΟΣ" || ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2020
Διευθύντρια: Άντα Αποστολάκη
Αρχισυντάκτης: Δημήτρης Πατράκος
Σταδίου 45 Καλαμάτα, τηλ. 27210 22355, 22155, 22391
www.tharrosnews.gr || news@tharrosnews.gr
☎ Μεσσηνιακή Γαστροπλοΐα @ messiniakigastroploia

Επιμέλεια || Εμπορικό Διαφημιστικό: Κατερίνα Πατράκου, e-mail: katerina.gitrakos@gmail.com
Art Director || Photography || Visual Designer || Εξώφυλλο: Ακριβή Καλογεροπούλου e-mail: acris@hotmail.gr



ΓΕΥΣΕΙΣ ΤΟΥ '21 | ΓΑΣΤΡΟΠΛΟΪΑ | ΚΑΛΑΜΑΤΑ 1821

Προετοιμαζόμενοι να γιορτάσουμε τα επετειακά **200 χρόνια** (1821 – 2021) από την Επανάσταση του '21, θεωρήσαμε εξαιρετική την ιδέα του **ΘΑΡΡΟΥΣ**, αυτής της σύμπραξης του ερευνητικού προγράμματος **‘ΚΑΛΑΜΑΤΑ 1821 – Δρόμοι Ελευθερίας’** μέσω της έκδοσης του παρόντος τεύχους της Γαστροπλοΐας. Οι Γεύσεις του '21', ένα από τα 'προϊόντα' του ερευνητικού προγράμματος, προέκυψε από το εξαιρετικά πλούσιο υλικό της ιστορικής μελέτης της περιόδου του '21 στην περιοχή της **Μεσσηνίας**. Ήταν μεγάλη η χαρά από την διαπίστωση ότι η ηρωική εκείνη εποχή είχε γεύσεις και προϊόντα που ακόμη διασώζονται και παράγονται, με συνταγές πολλές φορές αυτούσιες ή ακόμη και με την επέμβαση της αναγκαίας δημιουργικής φαντασίας! Η **Ιστορία**, η **Παράδοση** και η **Γευσιγνωσία** παντρεύονται αρμονικά σε αυτό το τεύχος της Γαστροπλοΐας που πήρε τις γεύσεις και τα προϊόντα του '21 να τα ταξιδέψει μέσα από Δρόμους Ελευθερίας' και εξωστρέφειας παραγωγικών και επιχειρηματικών φορέων της περιοχής.

As αποηλεύσουμε αυτό το ταξίδι με οδηγό την καρδιά, αηλιά και τον ουρανίσκο!

Νικόλαος Ζαχαριάς
Καθηγητής Πανεπιστημίου Πελοποννήσου
Επιστημονικός Υπεύθυνος
και Συντονιστής Προγράμματος
‘ΚΑΛΑΜΑΤΑ 1821 – Δρόμοι Ελευθερίας’

Στο παγκοσμιοποιημένο περιβάλλον που ζούμε, οι επετειακές εκδηλώσεις στοχεύουν στην ανάκτηση της ιστορικής μνήμης αλλά και στην κατανόηση και στη συνέχεια την προβολή της πολιτισμικής ταυτότητας. Σε αυτό το πλαίσιο, την περίοδο 2018 – 2021 υλοποιείται το ερευνητικό πρόγραμμα «Καλαμάτα 1821: Δρόμοι Ελευθερίας» με την ευκαιρία των εορτασμών των 200 ετών, 1821 – 2021, της δημιουργίας του σύγχρονου ελληνικού κράτους.

Τον Μάρτιο του 1821 ξέσπασε η Επανάσταση των Ελλήνων ενάντια στην τότε Οθωμανική Αυτοκρατορία, η οποία μέσα από μια πορεία μεταξύ πυρός και σιδήρου οδήγησε τελικά στη δημιουργία της ανεξάρτητης Ελλάδας το 1830. Η Μεσσηνία ξεκινώντας πρώτη τον αγώνα από τις περιοχές της Μάνης, κατόρθωσε την απελευθέρωση της Καλαμάτας ως την πρώτη ελεύθερη πόλη του ελληνισμού.

Αναπόφευκτα, το '21 αποτελεί την πιο 'πρόσφατη', μεγάλη, και γεμάτη ηρωισμό σελίδα της ιστορίας των Ελλήνων και παράλληλα την ανεξάντλητη πηγή της σύγχρονης παράδοσης από την οποία τόσα πολλά μπορούμε να διδαχθούμε, να βιώσουμε σε πολιτισμικό επίπεδο, αλλά και να γευτούμε, ακόμη και να μεθύσουμε 'με το θάνατο κρασί του '21' (Κ. Παλαμάς).

Η ΙΔΕΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Το «Καλαμάτα 1821: Δρόμοι Ελευθερίας» ξεκίνησε το ταξίδι του το καλοκαίρι του 2018 και θα φτάσει στον προορισμό τρία χρόνια μετά, το καλοκαίρι του 2021. Αποτελεί την απάντηση στην ανάγκη να μην λείψει η Καλαμάτα από τους εορτασμούς για τα 200 χρόνια από την εθνική παλιγγενεσία. Έτσι γεννήθηκε το πρόγραμμα που αποτελεί χρηματοδοτούμενο κοινοτικό έργο 'ΕΣΠΑ 2014-2020' από την ερευνητική κοινοπραξία που έχει φορείς το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου που έχει και τον συντονισμό, την κινηματογραφική εταιρεία VIEW MASTER Films A.E, και την κοινωφελή επιχείρηση ΦΑΡΙΣ του Δήμου Καλαμάτας. Το πρόγραμμα ταξιδεύει μακρύτερα από την διοργάνωση των αναγκαίων επετειακών εκδηλώσεων, στοχεύοντας σε βιώσιμα προϊόντα μιας μόνιμης και διαρκώς εξελισσόμενης προβολής της πόλης και γενικότερα της Μεσσηνίας.

ΤΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ

Η ταινία «Άνεμος Ελευθερίας» διάρκειας 90 λεπτών, έρχεται όχι μόνο να καλύψει ένα σημαντικό κενό στην ευρύτερη φιλομορφία, αλλά επίσης αποτελεί την μοναδική μεγάλη ελληνική παραγωγή με αναφορά στο '21 που υλοποιείται τις παραμονές της επετείου των 200 χρόνων. Η ταινία μυθολογίας ξεκινάει στις αρχές του 20ου αιώνα όπου ένας δημοφιλής χρωμολιθογράφος ετοιμάζει την έκδοση ενός βιβλίου για το 1821. Κείμενο και χρωμολιθογραφίες ξεδιπλώνουν τη δράση ενός Φιλικού στην προεπαναστατική Πελοπόννησο –η ιστορία του συγκεκριμένου πραγματικότητας και φαντασίας –μέχρι και την κήρυξη της επανάστασης στην Καλαμάτα, στις 23 Μαρτίου του 1821. Τα γυρίσματα ολοκληρώνονται σε εμβληματικά μνημεία της περιοχής, όπως η παλαιά Μονή Βουλκάνου, η Αρχαία Μεσσήνη, το Ανδρομονάστηρο, η Μονή Βελανιδιάς, ο Πύργος Μούρτζινου - Τρουπάκη στην Καρδαμύλη, κ.ά.

Ψηφιακές Εφαρμογές στο παλαιό Δημαρχείο της πόλης. Μια αίθουσα πολυμεσικών εφαρμογών, μοναδική για την πόλη, με τίτλο Ψηφιακό Μουσείο "Καλαμάτα 1821" εισάγει τους κατοίκους και τους επισκέπτες της, μέσα από διαδραστικές τράπεζες και οθόνες προβολής, στην ιστορία, την μνήμη και την αντανάκλαση του '21 στην πόλη υποβοηθούμενη από ψηφιακά αποσπάσματα σύγχρονων εκδηλώσεων και αυθεντικά κειμήλια. Παράλληλα, οι ψηφιακές εφαρμογές του προγράμματος θα λειτουργούν και σαν οιοδήποτε ημερολόγιο πολιτιστικών εκδηλώσεων για την προβολή της πόλης και την έγκαιρη ενημέρωση των επισκεπτών της.

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΜΑΡΤΙΟΥ

Ο μήνας Μάρτιος προσφέρεται να αφηγηθεί η πόλη την πλούσια ιστορία, μέσα από όλες τις μορφές της καλλιτεχνικής δημιουργίας και με την συμμετοχή όλων των φορέων της, των πολιτιστικών συλλόγων, της δραστηριότητας μαθητικής και φοιτητικής κοινότητας. Στο πλαίσιο αυτού του του 'προϊόντος' χτίστηκε η εμπορική επωνυμία "ΚΑΛΑΜΑΤΑ 1821" με τους παραγωγικούς φορείς της πόλης αφού σκεφτήκαμε ότι η επιχειρηματική κοινότητα που έχει σχέση με το '21 (διατροφή, πρωτογενής τομέας, τουρισμός) θα πρέπει να είναι παρούσα με την δημιουργία και προβολή προϊόντων και δράσεων σχετιζόμενων με το '21. Απότοκος δημιουργία είναι οι Γεύσεις του '21' που παρουσιάζουμε εδώ.

Η δημιουργία της ομάδας των Έθελοντών του '21', συντόνισε τις δράσεις του Μαρτίου 2020 που όμως δεν ολοκληρώθηκαν λόγω της πανδημίας του COVID-19 αλλά η

Γεύσεις του '21

πολύτιμη εμπειρία που απέκτησε η πόλη θα οδηγήσει σε έναν πλούσιο πολιτιστικά Μάρτιο 2021 αλλά και σε κάθε επόμενο Μάρτιο στο μέλλον.

Η ΠΟΡΕΙΑ

Το πρόγραμμα τέθηκε υπό την αιγίδα της Α.Ε. του π. Προέδρου της Δημοκρατίας κ. Προκόπιο Παυλόπουλο και μέσα από μια σειρά ενημερωτικών ημερίδων, ξεκινώντας από τον Σεπτέμβριο του 2018, διασυνδέθηκαν οι φορείς και οι πολίτες της περιοχής, ενώ παράλληλα χτίζονταν μέσω της διαβούλευσης το φάσμα των εκδηλώσεων του Μαρτίου των ετών 2020 και 2021. Η πορεία του γεμίζει με χαρά και ικανοποίηση την πολυπληθή ερευνητική ομάδα που χαίρεται αυτό το μαγικό ταξίδι του 'ηρωικού παρελθόντος' με το σύγχρονο σήμερα.

«ΓΕΥΣΕΙΣ ΤΟΥ '21» ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Η διασύνδεση του '21 με το σήμερα μέσω της διατροφής, των επιχειρήσεων εστίασης και των παραδοσιακών προϊόντων, προέκυψε κατόπιν έρευνας που εστίασε στις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της Μεσσηνίας στις αρχές του 19ου αιώνα, δηλαδή στους σύγχρονους του Κολοκοτρώνη και του Παπαφλέσσα, όπως αυτές αποτυπώνονται στις αφηγήσεις των ιδίων των πρωταγωνιστών του '21 αλλά και των Ευρωπαίων περιηγητών. Μέσα από την έρευνα αναδείχθηκαν τα βασικά στοιχεία της διατροφής και τα εδέσματα που ακόμα μαγειρεύουμε και αναγνωρίζουμε ως παραδοσιακά μεσσηνιακά πιάτα. Οι «Γεύσεις του '21» συνιστούν οδηγό έμπνευσης για την παρασκευή πιάτων που προσιδιάζουν στη δίαιτα των προγόνων μας. Σκοπός του προγράμματος είναι να επαναφέρει αυτές τις γεύσεις στο προσκήνιο και να παρακινήσει ντόπιους και επισκέπτες να τα αναζητήσουν και να τα γευτούν ως μέρος της γευστικής τους περιπλάνησης.

Οι «Γεύσεις του '21» συνδέονται επίσης και με τους παραγωγούς τοπικών παραδοσιακών προϊόντων.

Οι συνταγές των εμπνευσμένων από την περίοδο της επανάστασης πιάτων στηρίζονται, όπως άλλωστε ήταν αναμενόμενο, σε προϊόντα που ευδοκιμούν και παράγονται στη μεσσηνιακή γη. Προϊόντα όπως σύκα, ελιές, παστά, σταφίδες, παστέλια, λαλόγγια, τυριά και κρασιά. Επόμενο είναι οι παραγωγοί τους να κατέχουν περίοπτη θέση στην αλυσίδα παρασκευής των ειδικών πιάτων και να ωφεληθούν από την απήχηση τους στο καταναλωτικό κοινό. Σε αυτό το πλαίσιο το πρόγραμμα, ως όφειλε, προσπάθησε και, σε μεγάλο βαθμό, πέτυχε την εποικοδομητική συνέργεια παραγωγών και επιχειρηματιών από τον χώρο της εστίασης.

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΩΣ ΜΟΧΛΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Μια ματιά στα προϊόντα-παραδοτέα του «Καλαμάτα 1821: Δρόμοι Ελευθερίας» αρκεί για να γίνει κατανοητό πως πέρα από την δημιουργία της ταινίας και της αίθουσας των ψηφιακών εφαρμογών, προσπαθεί να χτίσει πολυσύνθετα την μεγάλη παρακαταθήκη, αυτή του '21 που αποτελεί και την αιτία του σταδιακού μετασχηματισμού της σε μια σύγχρονη πόλη με τα γνωστά στοιχεία εξωστρέφειας στον παραγωγικό και δημιουργικό τομέα. Να κινητοποιήσει τα πολιτιστικά ρεύματα της πόλης και να συνθέσει την ιστορική παράδοση με την σύγχρονη δημιουργία. Τέλος να οδηγήσει σε συμπράξεις όλων των παραγωγικών δυνάμεων της πόλης, οι οποίες ξεκινάνε με πυρίνα το κορυφαίο δρώμενο της "Αναπαράστασης" της απελευθέρωσης της πόλης στις 23 Μαρτίου και που αγκαλιάζουν όλο τον μήνα και όλους τους φορείς με χτίσιμο από τη βάση που θα οδηγήσει στο Πρόγραμμα του Μαρτίου. Η πόλη φαίνεται να κερδίζει το στοίχημα του '21 και στην κατεύθυνση της βιώσιμης ανάπτυξης!

Φορείς και φυσικά πρόσωπα που συμμετέχουν στις δράσεις του προγράμματος 'Γεύσεις του '21'.

Δήμος Καλαμάτας, Ι.Ε.Κ.ΟΡΙΖΩΝ – Εκπαιδευτήρια Μπουγά, Καφεκοπεία Γ. Σπίνος, Λέσχη Αρχιμαγείρων-Παράρτημα Μεσσηνίας, Πολιτιστικός Σύλλογος Μικρής Μαντινείας, Πολιτιστικός Σύλλογος Κουταλά, Πολιτιστικός Σύλλογος Μικρομάνης, Σ. Κατάριας, Αγροτικό-Λαογραφικό Μουσείο Καλαμάτας, Ν. Κισκήρας, Η. Μπιτσάνης, Β. Βαρελάς.

Στην ερευνητική ομάδα 'ΓΕΥΣΕΙΣ ΤΟΥ '21' συμμετείχαν οι **Ν. Ζαχαριάς, Ι. Σπηλιοπούλου, Α. Χρήστου, Μ. Κουρή, Γ. Κούζας, Β. Παναγιωτίδη, Β. Βαλάντου, Β. Μητσπούλου, Ε. Τριανταφυλλίδη, Γ. Ρήγας, Γ. Κουτσούκου** και οι **Έθελοντές του 1821'.**



Αφιέρωμα

Γεύσεις με Ιστορία

αναβιώνουν μέσα από αυθεντικές συνταγές με υλικά της μεσοσηνιακής γης
μετά απο έρευνα τον Πανεπιστημίου Πελοποννήσου στις ιστορικές
πηγές για τη διατροφή στη Μεσσηνία την περίοδο τον 1821



No 1

παραδοσιακή σούπα ροβίτσα

Το τραπέζι, είχε στηθεί σε ένα κήπο με πορτοκαλιές, όπου θα έφθανε ο πρίγκιπας από ένα μονοπάτι στρωμένο με κλαδιά δάφνης...
(DeLatour, A., Lettres par M. Antoine de Latour, Voyage de S.A.R. Monseigneur Le Duc de Montpensier à Tunis, enÉgypte, enTurquie et enGrèce, 1847, Paris)

Υλικά:
1 κιλό ροβίτσα
1,5 κρεμμύδι μέτρια ψιλοκομμένο
Νερό / Ρίγανη
Χυμό από 2 λεμόνια
Αλεύρι / Αλάτι

Εκτέλεση:

Σε μία κασαρόλα βάζουμε την ροβίτσα αφού πρώτα την καθαρίσουμε από τυχόν πετραδάκια. Έπειτα, προσθέτουμε κρύο νερό και μόλις πάρει μια βράση σκεπάζουμε καλά την κασαρόλα έτσι ώστε να σφραγίσει για να ανέβουν οι φλούδες στον αφρό. Στη συνέχεια, ξαφρίζουμε και ξανακλείνουμε την κασαρόλα αφού πρώτα ρίξουμε τρία ποτήρια κρύο νερό. Μόλις η ροβίτσα αφρίσει ξανά, ξαφρίζουμε και πάλι τον αφρό. Επαναλαμβάνουμε δύο με τρεις φορές ώστε να αφαιρεθούν οι περισσότερες φλούδες. Προσθέτουμε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο και την ρίγανη. Αφήνουμε να βράσει άλλα 20 λεπτά. Τέλος, προσθέτουμε το αλάτι και το λεμόνι. Αν η σούπα δεν έχει δέσει προσθέτουμε και λίγο αλεύρι ώστε να κυλώσει. Σερβίρουμε με φρέσκο λάδι.



Αφιέρωμα



No2

Ξεροσφέλι στο μαντέμι

Υλικά

1 φέτα ξεροσφέλι
Παξιμάδι τριμμένο
Αλεύρι
2 αυγά
Ελαιόλαδο

Εκτέλεση:

Περνάμε την φέτα ξεροσφέλι πρώτα από το αλεύρι και τα χτυπημένα αυγά και μετά από το τριμμένο παξιμάδι. Ξαναπερνάμε το τυρί από το αυγό και το παξιμάδι και το τηγανίζουμε μέχρι να πάρει χρώμα. Σερβίρουμε το ξεροσφέλι είτε με κάποια μαρμελάδα είτε με μέλι.



No3

Πηλακοτηγανίτες

Υλικά:

1 κιλό αλεύρι
για όλες τις χρήσεις
2 αυγά
Ελαιόλαδο
Χλιαρό νερό
Αλάτι

Εκτέλεση:

Στο αλεύρι ρίχνουμε όλα τα υλικά και δημιουργούμε μια μαλακή ζύμη, με την οποία φτιάχνουμε στρογγυλά πιτάκια. Σε ένα τηγάνι με λίγο λάδι ρίχνουμε τα πιτάκια, και τα γυρνάμε ώσπου να πάρουν χρώμα και από τις δυο πλευρές. Τα βγάζουμε από το τηγάνι και τα σερβίρουμε με μυτζήθρα, ζάχαρη ή μέλι



No4

Κοκτέιλ εμπνευσμένο από υλικά του '21

Υλικά:

- Ασύρτικο-Μαλαγουζιά
- Μαρμελάδα σύκο
- Σπιτικό σιρόπι βανίλια
- Φρέσκο lime



No5

Ταραμιάς λευκός

«Οι Ιταλοί συναγωνίζονται με τους Έλληνες σε αυτή την αργή μαγειρική, που φαίνεται ανεξήγητη και στις δύο χώρες, καθώς η καθυστέρηση συγκρατείται από την προετοιμασία μιας σούπας, η οποία κάτω από τις πιο ευνοϊκές συνθήκες έχει βράσει το κρέας, με μικρή ποσότητα ρυζιού που σπάνια έχει ζεσταθεί, και που καθίσταται εύγεστο με τριμμένο τυρί.»

William Gell, Narrative of a Journey in the Morea, 1823

Εκτέλεση:

Ρίχνουμε στο μίξερ τον ταραμά, το λεμόνι, το χοντροκομμένο κρεμμύδι και προσθέτουμε σιγά σιγά το ελαιόλαδο. Έπειτα σπάμε το παξιμάδι και το βάζουμε στο μπλέντερ μέχρι να ομογενοποιηθούν όλα τα υλικά.

Σερβίρουμε με φρέσκο ελαιόλαδο.



Αφιέρωμα

10



No 6

σαηλάτα με καπνικίσιο τυρί & αποξηραμένα φρούτα

Υλικά:

1 ματσάκι παντζάρια(και το γουλί και φύλλα)
1 ματσάκι καυκαλήθρες
1 ματσάκι μάραθο
Φέτες πορτοκαλιού / Αποξηραμένο σύκο
Κατσικίσιο τυρί / Κάπαρη / Λάδι και σκόρδο
Σκόρδο / Ρόδι / Αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση:

Βράζουμε τα παντζάρια με τα φύλλα του, τα ξεφλουδίζουμε και τα κόβουμε σε κύβους. Έπειτα βράζουμε τις καυκαλήθρες και τις ρίχνουμε σε ένα μπολ με πάγο (για να μην χάσουν το χρώμα τους και να μην παραβράσουν).

Σε μια λεκάνη προσθέτουμε τα αποξηραμένα σύκα, το αλάτι και το πιπέρι. Περιχύνουμε τη σαλάτα με το μείγμα λαδόσκορδου και προσθέτουμε το μάραθο και το τριμμένο τυρί. Ανακατεύουμε καλά όλα τα υλικά.

Γαρνίρουμε τη σαλάτα με τις φέτες πορτοκαλιού και το ρόδι.



No 7

χταπόδι γλιαστό του κηλέφτη

Υλικά:

1 χταπόδι μεσαίου μεγέθους
1 τεμάχιο κρεμμύδια ξερά, ψιλοκομμένα
1 μικρό ματσάκι κρεμμυδάκια φρέσκα,
ψιλοκομμένα / 50-100 ml πετιμέζι
Λίγο βούτυρο για τη σάλτσα
Ελαιόλαδο / Ζωμός λαχανικών
Δεντρολίβανο / Θυμάρι
Δαφνόφυλλα / Αλάτι & πιπέρι

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε το χταπόδι, το κόβουμε ανά 2 πλοκάμια και το λιάζουμε κρεμμυώντας το από σχοινιά, να το βλέπει ο ήλιος για μια μέρα. Την επόμενη μέρα αφαιρούμε το ξεραμένο δέρμα και τσιγαρίζουμε το χταπόδι σε μια κατσαρόλα μαζί με λάδι και το ψιλοκομμένο ξερό και φρέσκο κρεμμύδι. Στη συνέχεια σβήνουμε το φαγητό με το πετιμέζι, προσθέτουμε και το ζωμό λαχανικών και το αφήνουμε να βράσει. Στο τέλος φτιάχνουμε τη σάλτσα βάζοντας βούτυρο και ελαιόλαδο, το οποίο έχουμε αρωματίσει με δεντρολίβανο και θυμάρι.

Εναλλακτική πρόταση μαγειρέματος:

Το χταπόδι αντί να το λιάσουμε μπορούμε απλά να το βράσουμε μαζί με ένα μεγάλο κρεμμύδι, δαφνόφυλλα και κόκκινο κρασί. Επίσης μετά το λιάσιμο ή το βράσιμο του χταποδιού, μπορούμε να το ψήσουμε σε κλειστό σκεύος με το ξέρο και το φρέσκο κρεμμύδι, το αρωματισμένο ελαιόλαδο, το πετιμέζι, το ζωμό λαχανικών και τα δαφνόφυλλα.

Συνοδεύεται με τη φάβα ή την ταρμουςαλάτα.

11



No 8

φάβα

Είς το 1821, 1ουλίου 20, συνέτρωγαν ό Δημήτριος Ύψηλάντης και ό Κολοκοτρώνης.... Γίσα ψητή στρωμένη είς τα φύλλα, άσκή με ρετσινόκραςο, μισό φλασκή διά ποτήρι και ψωμί... (Γ. Τερτσέτης, ρήσεις Κολοκοτρώνη)

Υλικά:

1 ματσάκι παντζάρια
(και το γουλί και φύλλα)
1 ματσάκι καυκαλήθρες / 1 ματσάκι μάραθο
Φέτες πορτοκαλιού
Αποξηραμένο σύκο
Κατσικίσιο τυρί / Κάπαρη / Λάδι και σκόρδο
Σκόρδο / Ρόδι / Αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση:

Βράζουμε τα παντζάρια με τα φύλλα του, τα ξεφλουδίζουμε και τα κόβουμε σε κύβους. Έπειτα βράζουμε τις καυκαλήθρες και τις ρίχνουμε σε ένα μπολ με πάγο (για να μην χάσουν το χρώμα τους και να μην παραβράσουν).

Σε μια λεκάνη προσθέτουμε τα αποξηραμένα σύκα, το αλάτι και το πιπέρι. Περιχύνουμε τη σαλάτα με το μείγμα λαδόσκορδου και προσθέτουμε το μάραθο και το τριμμένο τυρί. Ανακατεύουμε καλά όλα τα υλικά. Γαρνίρουμε τη σαλάτα με τις φέτες πορτοκαλιού και το ρόδι.



«Του πρόσφεραν άφθονα σε ένα καθημερινό πιάτο της υπαίθρου έναν "αχαρνά" από ρύζι, κρεμμύδια και πουλερικά, που σκέφτηκε πως μύριζε ευχάριστα μα δεν τολμούσε να καταβροχθίσει μέχρι να θρυμματίσει το ψωμί του.....»
William Gell, Narrative of a Journey in the Morea, 1823

№9 πίτες τραβηχτές

Υλικά:

200γρ. προζύμι
500γρ. αλεύρι
5γρ. αλάτι
5γρ. ξύδι
40γρ. πρόβειο βούτυρο λιωμένο ή ελαιόλαδο
200-300γρ. νερό κλιαρό

Εκτέλεση:

Σε μια μεγάλη λεκάνη, μπασίνα ή σκάφη βάζουμε το αλεύρι και κάνουμε μία λακούβα στη μέση όπου ρίχνουμε όλα τα υλικά μας αλλά τελευταίο το νερό. Ζυμώνουμε καλά μέχρι η ζύμη μας να μην κολλάει στα τοιχώματα της λεκάνης. Σκεπάζουμε τη ζύμη και την αφήνουμε να ξεκουραστεί τουλάχιστον για 20 λεπτά. Στη συνέχεια, χωρίζουμε τη ζύμη σε ίσα κομμάτια ή μπάλες ζυμαριού και την ανοίγουμε στο μέγεθος της αρεσείας μας. Τηγανίζουμε τις πίτες σε ελαιόλαδο σε χαμηλή φωτιά ή τις ψήνουμε αφού τις λαδώσουμε σε σκόρα ή μαντέμι.



№10 αρνάκι με αγκινάρες και σπαραγγια

Υλικά:

1 κιλό πλευρά αρνιού
με καθαρισμένο κόκαλο / 250γρ. αγκινάρες
1 ματσάκι σπαραγγια / 3 κ.σ. βούτυρο
1 ποτήρι του νερού κονιάκ
Ελαιόλαδο / Θυμαρί / Μάραθος ψιλοκομμένος
½ ποτήρι του κρασιού χυμό από δυο λεμόνια
Κρέμα βαλσαμικού λεμόνι-πορτοκάλι

Εκτέλεση:

Αλατοπιπερώνουμε το αρνάκι, το αλείφουμε με την κρέμα βαλσαμικού και το λάδι και βάζουμε το θυμαρί. Έπειτα το τυλίγουμε πρώτα σε αλουμινόχαρτο και ύστερα σε λαδόκολλα με τα κόκαλα να προεξέχουν. Το τοποθετούμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 220οC για 20 με 25 λεπτά. Καθαρίζουμε τα σπαραγγια και τα σοτάρουμε στο τηγάνι με λίγο βούτυρο μέχρι να πάρουν χρώμα, τα αλατοπιπερώνουμε και τα αποσύρουμε από τη φωτιά. Στη συνέχεια, καθαρίζουμε τις αγκινάρες και τις βράζουμε μέχρι έως όπου είναι έτοιμες. Τις σωτάρουμε και προσθέτουμε το χυμό λεμονιού, το μάραθο, το αλάτι και το πιπέρι και αποσύρουμε από τη φωτιά. Αφού βγάλουμε το αρνί από τον φούρνο, το κόβουμε ανά δύο μερίδες και σε ένα τηγάνι το σοτάρουμε μέχρι να πάρει χρώμα από όλες τις πλευρές. Ρίχνουμε το κονιάκ και μόλις εξατμιστεί ρίχνουμε το βούτυρο μέσα στο κονιάκ και ανακατεύουμε μέχρι να δέσει η σάλτσα. Σερβίρουμε το αρνί με τα σπαραγγια και τις αγκινάρες και περιχύνουμε με τη σάλτσα.



«...ο λαός τρέφεται όλο το χρόνο με ελιές στην άλμη... ένα κομμάτι παστό ψάρι, μια φούχτα πιπεριές ή πικρές ελιές, ένα κομμάτι χαλβάς συνθέτουν την συνηθισμένη διατροφή του.»
(Edmond About, La Grèce contemporaine, 1854)

No 11

γκόγκες με πασιτό

Υλικά:

1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
500 γρ. παστό χοιρινό
2 κρόκοι αυγών / Νερό όσο πάρει
Μυζήθρα / Αλάτι & πιπέρι

Εκτέλεση:

Σε ένα δοχείο ρίχνουμε το αλεύρι και κλιαρό νερό μέχρι να φτιάξουμε μια ζύμη ελάχιστα σφιχτή. Προσθέτουμε το αλάτι και όσο αλεύρι χρειαστεί ώστε η ζύμη μας να μην είναι κολλώδης. Κόβουμε την ζύμη σε μπουκιές και την πιέζουμε με τα δύο δάχτυλα ώστε να πάρει σχήμα. Στην συνέχεια ρίχνουμε τις μπουκιές σε βραστό και αλατισμένο νερό για 20 με 25 λεπτά. Κρατάμε μια ποσότητα από το βραστό νερό χωριστά. Σε ένα τηγάνι ψήνουμε το παστό κρέας αφού πρώτα το έχουμε κόψει σε κύβους και το αφήνουμε να ξεροψηθεί. Σε ένα μπολάκι σπάμε τους κρόκους των αυγών και ρίχνουμε την μυζήθρα, το αλάτι, το πιπέρι, το νερό από τις γκόγκες και ανακατεύουμε μέχρι να δημιουργηθεί μια κρέμα. Σε ένα τηγάνι βάζουμε λίγο λάδι και ρίχνουμε τις γκόγκες. Αποσύρουμε το τηγάνι από τη φωτιά, προσθέτουμε την κρέμα από το μπώλ και ανακατεύουμε γρήγορα. Για το σερβίρισμα σε ένα τηγάνι ρίχνουμε λίγο λάδι και προσθέτουμε τη μυζήθρα, την ανακατεύουμε μέχρι να πάρει χρώμα και στη συνέχεια τη ρίχνουμε πάνω από τις γκόγκες στο πιάτο



No 12

χόρτα άγρια εποχής

Υλικά:

Καυκαλήθρες / Μυρώνια
Κρεμμυδάκια Φρέσκα
Κρεμμύδια ξερά / Μάραθο
Άγρια Χόρτα (πχ. τζοχοί,
αγκινάρακια, λαδάκια κλπ)
Πιπέρι
Άνθος αλατιού
Ρίγανη / Λεμόνι

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε και πλένουμε καλά όλα τα λαχανικά. Βράζουμε τα χόρτα για περίπου 5 λεπτά, να κρατάνε. Στη συνέχεια τα περνάμε με παγωμένο νερό να κρατήσουν την ζωηρόδα τους. Σε άλλο σκεύος σιγαρίζουμε σε ελαιόλαδο τα κρεμμύδια, φρέσκα και ξερά. Όταν μαραθούν προσθέτουμε τις καυκαλήθρες, τα μυρώνια και τον μάραθο. Αφήνουμε σε σιγανή φωτιά να σιγαριστούν. Τα χόρτα αφού τα έχουμε στραγγίξει τα ψήνουμε στην σχάρα ή σε μαντέμι, τα αφήνουμε λίγο να καπνιστούν και στην συνέχεια τα ενσωματώνουμε με τα υπόλοιπα μυρωδικά. Προσθέτουμε το άνθος αλατιού, το πιπέρι, το φρέσκο ελαιόλαδο ή αρωματισμένο με σκόρδο και θυμάρι ή δενδρολίβανο. Σερβίρουμε τα χόρτα πάνω σε πίδα τραβηχτή με φρεσκοτριμμένη μυζήθρα.



Αφιέρωμα



№13

Τηγανόψωμα γεμιστά με κιμά από λουκάνικο

Υλικά:

- αλεύρι
- νερό • αλάτι
- λίγη ζάχαρη
- τρίμμα σφέλας
- ψιλοκομμένες καυκαλήθρες
- ελαιόλαδο
- μαγιά
- ξύδι
- κιμά (από το εσωτερικό από
- το λουκάνικο) με πορτοκάλι

Εκτέλεση:

Φτιάχνουμε ζύμη με αλεύρι, νερό, αλάτι, μαγιά και ξύδι. Την αφήνουμε για λίγο να ξεκουραστεί και την ανοίγουμε σε μικρά πιτάκια. Για να φτιάξουμε τη γέμιση ρίχνουμε σε ένα τηγάνι τον κιμά, τις καυκαλήθρες, λίγη σφέλλα και τα σβήνουμε με κρασί μέχρι να ποιούν όλη τη σάλτσα. Την αφήνουμε να κρυώσει και γεμίζουμε τα τηγανόψωμα βάζοντας τη γέμιση στη μέση. Τα κλείνουμε και τα τηγανίζουμε μέχρι να πάρουν χρυσαφένιο χρώμα.

Παλλελή Πόπη



№14

Σαγλίατα με χόρτα επισχής

Υλικά:

- άγρια χόρτα
- φασόλια μαυρομάτικα
- σφέλα
- αυγά ορτικιού
- σάλτσα λεμονιού με αρωματισμένο κρασί και μέλι
- καυκαλήθρες
- μυρωδιές (μάραθος, σέσκουλα, μυρώνια)
- κρεμμύδι φρέσκο
- βολβούς

Εκτέλεση:

Βράζουμε τα χόρτα. Τσιγαρίζουμε τα μυρωδικά, καυκαλήθρες κρεμμύδι φρέσκο, βολβούς. Αφού έχουμε βράσει και τα μαυρομάτικα φασόλια, ενώνουμε όλα τα υλικά στην κατσαρόλα που έχουμε τσιγαρίσει τις μυρωδιές και προσθέτουμε τη σάλτσα λεμονιού. Σερβίρουμε με σφέλα και αυγά ορτικιού. Μπορούμε να προσθέσουμε φρέσκο μάραθο και ανθό αλατιού και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Κουβελάκης Νίκος



№15

Εινός τραχανάς με πιασιτό & σφέλα

Υλικά:

- ξινός τραχανάς
- ντομάτες
- ντοματοπελτέ
- κρεμμύδια
- αλάτι, πιπέρι, κανέλα
- κόκκινο κρασί
- ελαιόλαδο
- ζωμός

Εκτέλεση:

Σοτάρουμε το κρεμμύδι. Προσθέτουμε το πιασιτό ψιλοκομμένο και πάρει χρώμα το αφαιρούμε. Προσθέτουμε τον πελτέ και τη ντομάτα και σβήνουμε με κρασί. Συμπληρώνουμε το ζωμό ή νερό και αφήνουμε να βράσει για 15 λεπτά. Ρίχνουμε τον τραχανά και βράζουμε για 15 λεπτά. Σερβίρουμε σε κάθε πιάτο πιασιτό και τριμμένη σφέλα.

Σεφ: Αγγελόπουλος Γρηγόρης-Σκαρπαλέζος Μιχάλης



Αφιέρωμα

18



№ 16

Καγιανάς με παστό

Υλικά:

- κρέας
- αυγά
- ντομάτα
- ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- πορτοκαλόφλουδες

Εκτέλεση:

Βγάζουμε την πέτσα από το κρέας και το κόβουμε σε κομμάτια. Το αλατίζουμε και το αφήνουμε για 3 μέρες. Στη συνέχεια το βράζουμε και μόλις στραγγίξει και το τσιγαρίζουμε. Φτιάχνουμε τον καγιανά προσθέτοντας τα κομμάτια από το κρέας.

Κισκήρας Νίκος - Νίκος Σαλιάϊ



№ 17

Πασαργιάς

Υλικά:

- λάδι
- λίπος από το παστό
- αλεύρι σταρένιο
- νερό
- κρεμμύδι ξερό τριμμένο μικρό

Εκτέλεση:

Βάζουμε το τηγάνι με το λάδι στη φωτιά και αφού ζεσταθεί καλά ρίχνουμε το αλεύρι και ανακατεύοντας συνεχώς, για να ψηθεί ελαφρώς το αλεύρι. Αρχίζουμε και ρίχνουμε λίγο λίγο νερό, μέχρι να βράσει και να πήξει.

Μπορεί να χρειαστεί λίγο νερό ακόμα, γιατί πρέπει να είναι ρευστό. Ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι.

Κουτσούκου Γεωργία

19



№ 18
Κεφτιές
ψυγιοφάσουλο
με τρίμμα πιασινό

Υλικά:

- ροβίτσα • αλάτι • πιπέρι • ρίγανη • φρέσκα κρεμμύδια
- ξερά κρεμμύδια • χυμός λεμονιού • φρυγανιές
- μάρθο • σέσκουλα • ψιλοκομμένο παστό

Σάλτσα:

- πετιμέζι • ζουμί από τη ροβίτσα • χυμό λεμόνι
- αλάτι • πιπέρι • ρίγανη • μέλι

Εκτέλεση:

Βράζουμε τη ροβίτσα μέχρι να κυλώσει και αφαιρούμε τα φλούδια. Τη σουρώνουμε, αφού βράσει, και τη βάζουμε στο μπλέντερ, για να την κάνουμε πολτό. Αφού κρυώσει το μείγμα, του ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι, ρίγανη, φρέσκο κρεμμύδι, ξερό κρεμμύδι, χυμό από λεμόνι, ψωμί ή φρυγανιά, μάρθο, σέσκουλα, ψιλοκομμένο παστό, αλεύρι και δυόσμο.

Τα πανάρουμε με φρυγανιά και τηγανίζουμε. Μπορούμε να τα ψήσουμε και στο φούρνο με ελαιόλαδο. Φτιάχνουμε μια σάλτσα με χυμό λεμόνι, πετιμέζι, ζουμί από ροβίτσα, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη και μέλι και τη βράζουμε μέχρι να δέσει.

Σεφ: Κουτσούκου Γεωργία

No 19

Γίδα κοκκινιστή με σιτάρι

Υλικά:

- κρέας από γίδα, μπούτι και πλευρά
- κρεμμύδια
- ώριμες ντομάτες
- πελτέ ντομάτας.
- ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- σιτάρι

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε και τρίβουμε τα κρεμμύδια. Τα σοτάρουμε μέχρι να ροδοκοκκινίσουν. Προσθέτουμε 2 μεγάλες κουταλιές πελτέ ντομάτας. Τρίβουμε τις φρέσκιες ντομάτες. Ρίχνουμε στην κατσαρόλα τις μερίδες της γίδας, αφήνουμε για λίγο να σοταριστεί και στη συνέχεια ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα. Αφού τσιγαριστεί καλά, προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και ρίχνουμε στην κατσαρόλα 3 σκελίδες σκόρδο, κομμένες στη μέση.

Ανακατεύουμε και ρίχνουμε μέσα τη τριμμένη ντομάτα. Αναταράσσουμε για λίγο, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και την αφήνουμε να βράσει. Προσθέτουμε μια κανάτα νερό και αφήνουμε να βράσει με κλειστό καπάκι, μέχρι να μαγειρευτεί καλά η γίδα και να πήξει η σάλτσα. Για το σιτάρι το σοτάρουμε με λίγο κρεμμύδι σε μια ανοικτή κατσαρόλα και προσθέτουμε σιγά σιγά νερό μέχρι να κυλώσει και να δέσει, σερβίρουμε με την κοκκινιστή γίδα από πάνω.

Μπαρμπέας Στέλιος

οι σεφ που συνέβαλαν
στην δημιουργία
των συνταγών



σας ευχαριστούμε!

ΚΟΥΤΣΟΥΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ, ΜΠΑΡΜΠΕΑΣ ΣΤΕΛΙΟΣ, ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΣ ΓΡΗΓΟΡΗΣ, ΣΚΑΡΠΑΛΕΖΟΣ ΜΙΧΑΗΛΗΣ, ΚΟΥΒΕΛΑΚΗΣ ΝΙΚΟΣ
ΓΙΑΛΛΕΛΗ ΠΟΤΗ, ΠΑΝΝΗΣ ΠΑΤΣΑΒΟΥΡΑΣ, ΝΙΚΟΣ ΣΑΛΙΑΙ, ΚΙΣΚΗΡΑΣ ΝΙΚΟΣ

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ: ΑΝΔΡΕΑΣ ΖΑΓΑΚΟΣ-ΤΟ ΚΥΜΑ, ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΧΡΥΣΟΜΑΛΛΗΣ, ΠΙΕΡΡΟΣ ΚΩΣΤΑΣ (ΘΙΑΣΟΣ), ΤΑ ΡΟΛΛΑ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ, ΣΤΟΥ ΚΩΣΤΑ, ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟΝ ΤΣΙΠΟΥΡΑΔΙΚΟ, ΚΑΦΕΤΕΡΙΑ ΠΛΑΤΕΑ, ΤΣΑΝΤΙΛΑΣ, ΥΙΑΜΑΣ GASTRO BAR (ΜΠΑΡΜΠΕΑΣ), MESSINIAN ICON (ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ)

ΠΡΟΪΟΝΤΑ: ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΟΥ ΑΓΡΟΤΗ, ΒΙΟΒΙΝ, ΚΑΤΣΙΡΑΣ, ΚΩΣΤΕΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ, ΟΙΚΟΝΟΜΑΚΟΣ, ΑΦΟΙ ΛΑΜΠΟΥ, ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΣ- ΠΑΣΤΕΛΟΠΟΙΙΑ, ΟΙΝΟΜΕΣΣΗΝΙΑΚΗ ΑΕ, ΣΠΙΝΟΣ COFFEE, ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ, ΣΧΙΝΑΣ (ΔΑΚ), ΓΕΥΣΕΙΣ ΜΑΝΑΣ ΓΗΣ, ΩΜΕΓΑ, ΚΑΡΑΓΓΕΛΗΣ ΠΕΤΙΜΕΖΙ



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΥΛΙΩΤΗΣ

Η γεύση έχει τη δική της μνήμη

Συνέντευξη στην Κατερίνα Πατράκου

Κινείται μεταξύ δύο ηπείρων. Είναι chef και ιδιοκτήτης του Poseidon Greek στο Miami και του Poseidon Ocean View στην Καλαμάτα, το οποίο δημιουργήθηκε μετά από παρότρυνση συμπατριωτών μας, οι οποίοι τον ενθάρρυναν στην υλοποίηση της ιδέας του για την ανάπτυξη μιας διηπειρωτικής αλυσίδας με σκοπό την υπηρεσία της ελληνικής κουζίνας, της κουλτούρας και του πολιτισμού.

Απόφοιτος της κορυφαίας Γαλλικής Γαστρονομικής Σχολής Culinary Art Le Gordon Blue, εμπέδωσε από νωρίς πως chef και κούραση είναι δυο έννοιες παράλληλες, παρ' όλο που μέχρι τότε θεωρούσε τρελούς τους Γάλλους Legend Chefs, όταν τους άκουγε να λένε πως «ένας chef δεν κουράζεται ποτέ». Το μυστικό της επιτυχίας βρίσκεται ακριβώς εκεί, όπως μας εξηγεί, χρησιμοποιώντας τη χαρακτηριστική ατάκα: «You have to make it

happen, no matter what».

Το φαγητό οφείλει να προκαλεί συναισθήματα ευφορίας και στα πιάτα να αναδεικνύεται η πρώτη ύλη. Αδιαπραγμάτευτο στοιχείο για ένα καλό φαγητό, όπως επισημαίνει, είναι η συμμετοχή της ποιοτικής πρώτης ύλης στο πιάτο με στόχο την ανάπτυξη μιας αξέχαστης εμπειρίας μέσω της γεύσης και όχι μέσω της εμπειρίας του κορεσμού. Χαρακτηρίζει το μεσσηνιακό ελαιόλαδο, ως το υπέρτατο ενισχυτικό γεύσης, καθώς έχει την ιδιότητα να προσδίδει έναν πληθωρικό γευστικό χαρακτήρα σε όλες τις δημιουργίες του.

Με αφορμή την επέτειο των 200 χρόνων από την επανάσταση του 1821 υπάρχει μια ανάγκη, μια επιθυμία για ένα ταξίδι επιστροφής στην ιστορία και στη γνώση. Η επιστροφή αυτή σ' αυτό το τεύχος

Το φαγητό οφείλει να προκαλεί συναισθήματα ευφορίας και στα πιάτα να αναδεικνύεται η πρώτη ύλη.

γίνεται μέσα από τη μαγειρική και τις συνταγές. Κατά πόσο οι αυθεντικές γεύσεις μπορούν να μας επιτρέψουν ένα τέτοιο ταξίδι;

Το νήμα μιας ολόκληρης ζωής μπορείς να ξετυλίξεις ακολουθώντας γεύσεις και μυρωδιές. Η γεύση και η μνήμη, είναι δυο έννοιες άρρηκτα συνδεδεμένες μεταξύ τους. Η μία εμπλέκεται με την άλλη. Την ανασύρει και την προκαλεί. Πόσες αναμνήσεις από γεύσεις και αρώματα των παιδικών μας χρόνων λειτουργούν σαν ταινία σε ανύποπτες στιγμές;

Αν σκεφτούμε τη διατροφή των υπόδουλων Ελλήνων οι οποίοι κατά βάση έτρωγαν ψωμί, ελιές, κρεμμύδι, τυρί, παστό κρέας, χόρτα, κρασί, θα ανακαλύψουμε ότι ως Καλαματιανοί έχουμε μείνει πιστοί στην παράδοση και πως το ταξίδι στην ιστορία, εκούσια ή ακούσια, γίνεται σχεδόν κάθε μέρα.

Η διατροφή και οι συνταγές είναι παράδοση. Η κουζίνα κάθε τόπου περιέχει και τον πολιτισμό της. Εσείς, βασίζεστε στη φιλοσοφία αυτή. Τα μεσσηνιακά τοπικά προϊόντα κατέχουν πάντα τη δική τους ξεχωριστή θέση στις δημιουργίες σας. Ο κόσμος πως το εισπράττει αυτό;

Το οικοδόμημα Poseidon βασίζεται στις μεσσηνιακές γεύσεις τις οποίες έχω στις μνήμες μου από μικρό παιδί. Στο μενού των εστιατορίων στην Αμερική και στο Μαϊάμι αλλά και εδώ στην Ελλάδα, στην Καλαμάτα, θα βρείτε συνταγές με ξηρούς καρπούς, εσπεριδοειδή, όσπρια, άγρια χόρτα, φρούτα, πρόβειο γιασούρι και τυρί, μέλι του βουνού και φυσικά το καλαματιανό ελαιόλαδο που συμπυκνώνει την παράδοση και τον πολιτισμό της Μεσσηνίας αλλά και της Ελλάδας γενικότερα.

Πράγματι ο κόσμος από κάθε γωνία του πλανήτη που έχει έρθει και δοκιμάσει το μενού, ειδικά στο εστιατόριο στο Μαϊάμι, το έχει αγαπήσει. Μάλιστα, όταν τους εξηγώ για την μεσσηνιακή κουζίνα ως southern Greek cuisine την βρίσκουν πολύ ενδιαφέρουσα, καθώς αυτούς τους συνδυασμούς των υλικών μπορούν να τους απολαύσουν μόνο σε γκουρμέ είδος κουζίνας.



Αν σας ζητούσαμε να συνθέσετε το δικό σας μικρό βιβλίο συνταγών από πιάτα που τα έχετε εξελίξει και που τα έχετε διαμορφώσει με την επανάληψη και τη μακρά εμπειρία, ποια θα ήταν αυτά;

Το δικό μου μικρό βιβλίο συνταγών αντικατοπτρίζεται στα menu των εστιατορίων μου. Όλα τα πιάτα που μπορεί να δοκιμάσει κανείς στα Poseidon είναι αποτέλεσμα αυτής της διαδικασίας. Είναι μια κατάθεση ψυχής.

Βασικά όλες οι συνταγές που δημιουργώ και βρίσκονται στο menu των εστιατορίων είναι προσανατολισμένες προς αυτή την κατεύθυνση. Άρα θα μπορούσα εύκολα να γεμίσω ένα βιβλίο αρκεί να μου ζητήσετε ποια πρώτη ύλη προτιμάτε. Τέτοιες συνταγές μπορείτε να τις βρείτε στο μενού του POSEIDON και να τις δοκιμάσετε!

Αν διοργανώνατε ένα δείπνο για τους αγωνιστές του 1821 ποιους θα επιλέγατε και τι θα συμπεριελάμβανε αυτό;

Αν είχα μια τέτοια ευκαιρία, σίγουρα δεν θα έλειπε κανένας αφού η συμβολή τους καθενός ξεχωριστά αλλά και όλων μαζί ήταν σημαντική.



Το δείπνο λοιπόν αυτό θα περιελάμβανε:

Στα **ορεκτικά**, την αγαπημένη μου συνταγή, χταπόδι με ρεβύθια, μανταρίνι και σταφίδες. Λουκάνικο γεμιστό με κοτόπουλο, φέτα και σπανάκι. Σφυρίδα σεβίτσέ, ψημένη σε χυμό εσπεριδοειδών και ξηρών καρπών. Χοντροκομμένο crispy μπέικον με μαρμελάδα σύκου.

Στα **κυρίως** θα υπήρχε σίγουρα το αρνί. Ένα αρνίσιο κότσι μπρεζέ με μέλι κάστανα και φιστίκι αραχίδα, που κάνει θραύση στο Μαϊάμι. Μια συναγρίδα φιλεταρισμένη με πετιμέζι κρουστά από φουντούκι και φάβα. Rack of lamb με γλυκάδια, μαύρα μούρα και πουρέ από λωτό και γλυκοπατάτα.

Στο **επιδόρπιο** θα επέλεγα μια πορτοκαλόπιτα με παγωτό μαστίχα. Ένα γαλακτομπούρεκο φωλιά με σορμπέ πορτοκαλί.

Και ένα σιροπιαστό κανταΐφι γεμιστό με κρέμα από τυρί.

info

Ο Δημήτρης Πυλιώτης είναι πρεσβευτής της Ελληνικής κουζίνας στην Αμερική μέσω του οργανισμού *Greek taste beyond borders* απ' όπου έχει αποσπάσει και το *Gold Medal for 2020*. Έχει διακριθεί ως *American Champion Chef 2020, Battle Fish champion 2017, Battle fish champion 2016, Battle octopus champion 2014



Εμπνευσμένο από τη διατροφή των οπλαρχηγών της επανάστασης και φτιαγμένο με ο,τι πιο φρέσκο, ο,τι πιο αρωματικό και πολύτιμο φέρνει η νέα σοδειά ελαιολάδου της Καρούμπαλης Α.Ε. κλεισμένη σε ένα μπουκάλι!

Γευθείτε τα εξαίσια **αρνίσια παϊδάκια** του **Δημήτρη Πυλιώτη** σε **κρούστα από φιστίκια Αιγίνης** με **αρνίσια γλυκάδια σε ατμό** από κόκκινο κρασί, τηγανισμένα με **ελαιόλαδο ΑΕΝΑΟΝ** σε **κρούστα από κάσιους**. Συνοδεία **πουρέ από λωτό**.

η γεύση κρίνεται στις λεπτομέρειες



Ένα **100% εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο** από ελιές **Κορωνέικης ποικιλίας**, με πλούσιο άρωμα και τη χαρακτηριστική φρουτώδη και πικάντικη γεύση της Κορωνέικης ελιάς.

AENAEON
τηλ. 27220 91298
info@karoumpalis.gr
KAROUMPALIS S.A.



από το σεφ
Δημήτρη Πυλιώτη

rack of lamb ένα πιάτο «επανάσταση»

Υλικά για 2 μερίδες
400 γρ παϊδάκια αρνί γαλλικής κοπής (rack of lamb) ολόκληρο
4-6 γλυκάδια (ελιές από αρνί)
100gr φιστίκια Άιγινης
3 κουταλιές μέλι μαύρου σκόρδου
2 σκελίδες σκόρδου
1 ματσάκι φρέσκο δενδρολίβανο
1 ματσάκι φρέσκο θυμάρι
1/2 λίτρο ελαιόλαδο
1/2 λίτρο κόκκινο κρασί
50gr φουντούκια
50gr άγρια μούρα
2 λωτούς
2 γλυκοπατάτες
4 κουταλιές βούτυρο
Λίγο αλάτι
Λίγο πιπέρι
Λίγη κρέμα γάλακτος

Εκτέλεση:
Μαρινάρετε το **rack of lamb** απο το βράδυ σε **ελαιόλαδο ΑΕΝΑΟΝ** με δεντρολίβανο, θυμάρι, σκόρδο και πιπέρι.
Τοποθετείτε τα παϊδάκια (rack of lamb) σε σκέτο αντικολητικό τηγάνι από την πλευρά του λίπους μέχρι να θωρακιστεί και να κάνει μια κρούστα.
Ύστερα το βάζετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200-220 κελσίου με λίγο **ελαιόλαδο ΑΕΝΑΟΝ** για 10΄ ώστε να πετύχετε μέτριο ψήσιμο. Αν το προτιμάτε καλοψημένο το αφήνετε παραπάνω. Στη συνέχεια το βγάζετε και το αλείφετε με το μέλι μαύρου σκόρδου χρησιμοποιώντας μαγειρικό πινέλο.
Προσθέστε το φιστίκι (αφού πρώτα το έχετε περάσει από μπλέντερ) και το κρουστάρετε. Ύστερα το βάζετε για άλλα 2΄ στο φούρνο και το αφήνετε να ξεκουραστεί.
Κόβετε προσεκτικά ανάμεσα από κάθε κόκκαλο.

Εκτέλεση πουρέ:
Ξεφλουδίζετε τους λωτούς και τις πατάτες και τις κόβετε σε μεγάλα κομμάτια.
Βάζετε τους λωτούς στο φούρνο με αλάτι και πιπέρι και όταν ψηθούν τα βγάζετε και τα αφήνετε στην άκρη.

Γλυκοπατάτα
Ρίξετε τα κομμάτια σε μια κατσαρόλα μαζί με βούτυρο σε μέτρια θερμοκρασία μέχρι να μαλακώσουν. Αν χρειαστεί, προσθέστε λίγο νερό.
Αφαιρείτε τις πατάτες και τις πολτοποιείτε με τον μύλο του πουρέ (ή στο μούλι) μαζί με τους ψημένους λωτούς
Προσθέστε, εάν θέλετε, λίγη κρέμα γάλακτος προκειμένου να έχετε την επιθυμητή υφή.
Ρίξετε αλάτι και πιπέρι, προσθέστε βούτυρο και ανακατέψτε, μέχρι να απορροφηθούν.

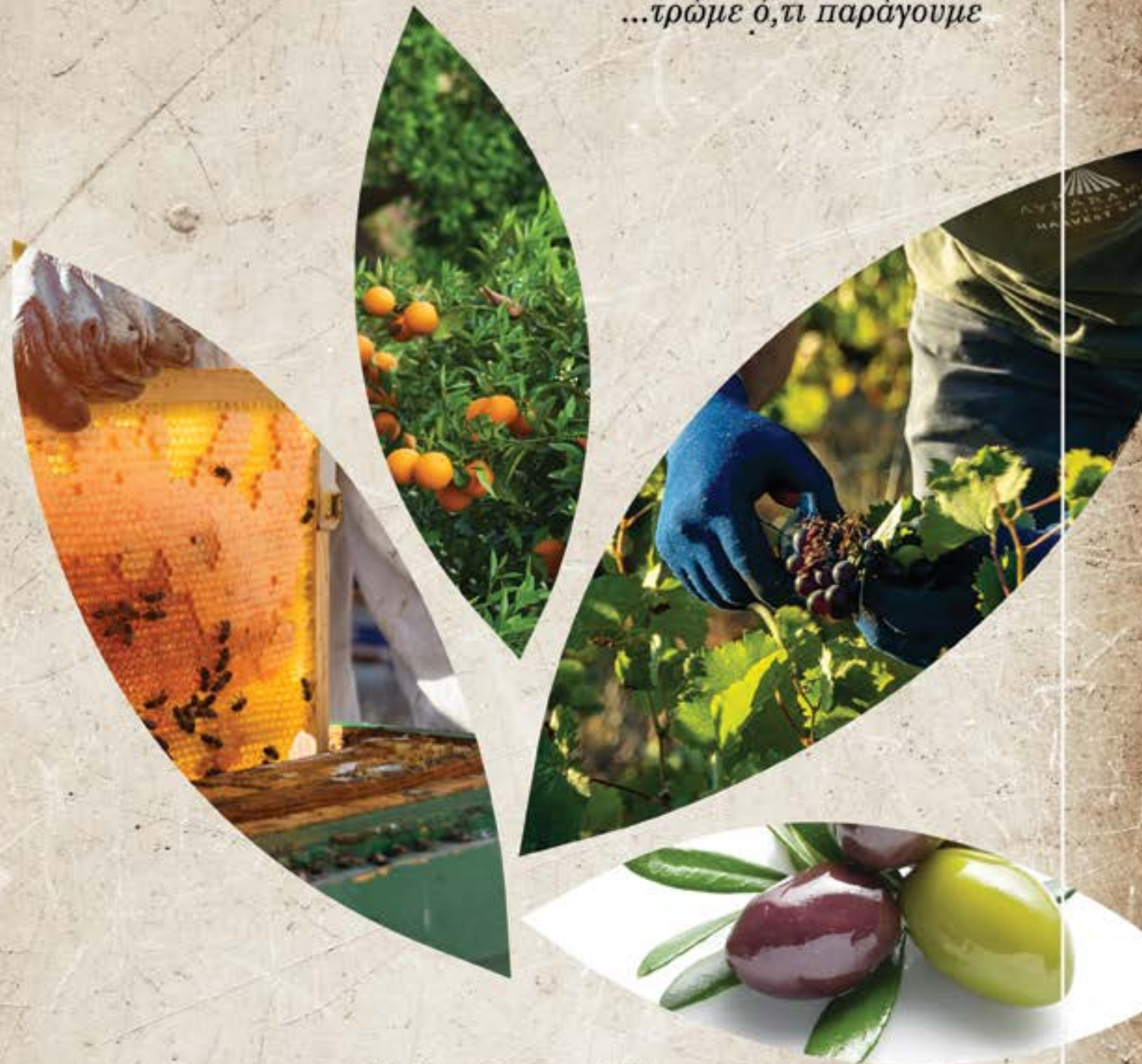
Γλυκάδια (ελιές από αρνί)
Στον ατμό με κόκκινο κρασί μαγειρεύετε τα γλυκάδια για 6΄. Αν θέλετε μπορείτε να προσθέσετε και λίγο νερό. Εν συνεχεία τα πανάρετε με αυγό, αλεύρι και μπλενταρισμένα φουντούκια και τα τηγανίζετε σε **ελαιόλαδο ΑΕΝΑΟΝ** μέχρι να ροδίσουν.

Food Styling
Στο πλάι του πιάτου, αφού τοποθετήσετε τα γλυκάδια και τα μαύρα μούρα βάζετε μια κουταλιά πουρέ. Ολοκληρώστε το πιάτο τοποθετώντας τα παϊδάκια και ρίχνοντας **ελαιόλαδο ΑΕΝΑΟΝ**.

Καλή σας όρεξη!!

ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ

...τρώμε ό,τι παράγουμε



Πελοποννησιακή Γη

Ένας συναρπαστικός τόπος γεύσεων, στο γενετικό κώδικα της οποίας είναι γραμμένα ορισμένα από τα πιο αντιπροσωπευτικά σύμβολα της ελληνικής γαστρονομίας. Απολαύστε τη μακραίωνη γαστρονομική παράδοση μέσα από τις αυθεντικές γεύσεις του εξαιρετικού παρθένου ελαιολάδου, του κρασιού, του θρεπτικού μελιού, των οπωροκηπευτικών, των γαλακτοκομικών και του μεθυστικού αρώματος των μυρωδικών.



www.ppel.gov.gr



ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ Ε. ΝΙΚΑΣ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΡΧΗΣ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ



Ο πατριωτισμός έχει δυναμικό περιεχόμενο και προσαρμόζεται στις απαιτήσεις των καιρών

Χρειάζεται δουλειά, προσήλωση, συνέχεια και αποφασιστικότητα στους εθνικούς και στρατηγικούς μας στόχους

Ο Περιφερειάρχης Πελοποννήσου κ. Παναγιώτης Νίκας στη συνέντευξή του για τον εορτασμό της επετείου για τα 200 χρόνια της απελευθέρωσης από τον οθωμανικό ζυγό υποστηρίζει, πως για να σταθεί η Ελλάδα όρθια σ' έναν κόσμο που αλλάζει με ιλιγγιώδη ταχύτητα και να ανακτήσει τη θέση που της αναλογεί στο παγκόσμιο γίγνεσθαι χρειάζεται δουλειά, προσήλωση, συνέχεια και αποφασιστικότητα στους εθνικούς και στρατηγικούς μας στόχους. Όσον αφορά στον πατριωτισμό των Ελλήνων επισημαίνει πως πρόκειται για μια έννοια με δυναμικό περιεχόμενο που προσαρμόζεται στις απαιτήσεις των καιρών. Τα όσα ενδιαφέροντα καταθέτει ο κ. Νίκας ακολουθούν.

Τι αποτελεί για εσάς το 1821;

Ο ξεσηκωμός των υπόδουλων Ελλήνων κατά του Οθωμανού δυνάστη για ελευθερία και αυτοδιάθεση το 1821, αποτέλεσε ορόσημο για την ιστορία της Νεώτερης Ελλάδας. Η Ελληνική Επανάσταση ήταν η αφετηρία της εθνικής παλιγγενεσίας, καθώς πέτυχε την ίδρυση του Ελληνικού Κράτους και συνεπώς την παρουσία της Ελλάδας, ύστερα από έκλειψη αιώνων, στον πολιτικό χάρτη του κόσμου.

Το 1821, όμως, υπήρξε κομβικής σημασίας και για την ιστορία του τόπου μας. Η Πελοπόννησος γίνεται το «κάστρο της ελληνικής επανάστασης» αφού εδώ άναψε η σπίθα της Επανάστασης των Ελλήνων, που οδήγησε στην απελευθέρωσή τους, γεγονός που μας καθιστά όλους πολύ υπερήφανους και ταυτόχρονα μας γεμίζει δέος αλλά και ευθύνη για τον ρόλο που εμείς έχουμε για να υπερασπιστούμε όλα όσα ηρωικά μας κληροδότησαν οι πρόγονοί μας.

Πως ορίζεται ο πατριωτισμός;

Ο «πατριωτισμός», ως αγάπη για την πατρίδα, αλλά παράλληλα και ζήλος για την προάσπισή της, συνιστά μία έννοια με διαχρονική και οικουμενική αξία. Πιο συγκεκριμένα, ο πατριωτισμός εκδηλώνεται με πολλές μορφές ως συνειδητή και ενεργός πολιτική στράτευση, ως προσπάθεια του δημοκρατικού πολιτεύματος, ως

συμμετοχή στους εθνικούς αγώνες, ως διάθεση όλων των δυνάμεων των πολιτών για την ευημερία της. Έχει δυναμικό περιεχόμενο και προσαρμόζεται στις ιστορικές, κοινωνικές και πολιτικές συγκυρίες της εκάστοτε εποχής. Ωστόσο, ο νέος πατριωτισμός δεν αφορά μόνο τους πολίτες. Αφορά κυρίως τις πολιτικές, οικονομικές και πνευματικές ελίτ της πατρίδας μας. Τα όριά του επεκτείνονται στους πολιτικούς ταγούς που ασκούν εξουσία και λαμβάνουν αποφάσεις. Επομένως, εν όψει των δύσκολων εποχών που έπονται, η χρηστή διοίκηση, η ορθολογική και κοινωνικά δίκαιη παροχή οικονομικής βοήθειας, η διαφάνεια και η λογοδοσία, αποτελούν κι αυτές στοιχεία του νέου πατριωτισμού.

Είναι πραγματικά ελεύθερη η σημερινή Ελλάδα με τρία μνημόνια στην πλάτη;

Ασφαλώς, η Ελλάδα θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ελεύθερη, χωρίς αυτό να αποκλείει ορισμένες δεσμεύσεις, που οφείλονται όχι μόνο στην υπογραφή των τριών μνημονίων, αλλά και στα μέτρα λιτότητας που τα συνόδευαν. Έχουμε χρέος, λοιπόν, να δημιουργήσουμε εκείνες τις συνθήκες, οι οποίες εξασφαλίζουν μια αξιοπρεπή διαβίωση στον λαό μας, ο οποίος έχει ανάγκη από κάθε είδους ανεξαρτησία.

Με τη γεωπολιτική σκακιέρα στη γειτονιά μας αλλά και παγκοσμίως να μετασχηματίζεται, να γίνεται πολύπλοκη και ανατρεπτική, πώς η χώρα μας ως έθνος ανάδελφο θα επιβιώσει;

Η Ελλάδα θεωρείται, δικαιολογημένα, η κοιλίδα του δυτικού πολιτισμού. Παράλληλα, είναι γνωστό σε όλα τα πλάτη και μήκη της γης ότι από γεωγραφική άποψη η Ελλάδα βρίσκεται σε πλεονεκτική θέση και πιο συγκεκριμένα στο σταυροδρόμι τριών ηπείρων. Αυτός υπήρξε κι ένας από τους σημαντικότερους λόγους της οικονομικής άνθισης της χώρας μας στα παλαιότερα χρόνια, όπου διέπρεψε στον τομέα της ναυτιλίας, του εμπορίου και της αγροτικής παραγωγής. Η αλήθεια, επομένως, είναι πως αν και η γεωπολιτική σκακιέρα στη γειτονιά μας αλλά και παγκοσμίως μετασχηματίζεται,

για να διατηρήσει η Ελλάδα τη δύναμή της και να ανακτήσει τη θέση που της αναλογεί στην παγκόσμια κοινότητα, χρειάζεται να είμαστε προσηλωμένοι και αδιαπραγμάτευτοι στους εθνικούς και στρατηγικούς μας στόχους, να προσπίσουμε τα κυρίαρχά μας δικαιώματα και να διαμορφώσουμε εμείς, οι ίδιοι, τις ευνοϊκές συνθήκες που θα προωθήσουν τα εθνικά μας συμφέροντα. Οι Έλληνες έχουν αποδείξει στα πολλά και λαμπρά χρόνια της ιστορίας τους ότι όποιος τους υποτιμά διαψεύδεται...

Υπάρχουν οι ηγέτες που θα οδηγήσουν την πατρίδα μας σε μια νέα παλιγγενεσία;

Η ηγεσία, σίγουρα, δεν είναι απλώς η συγκέντρωση της εξουσίας. Αντίθετα, είναι εκείνο το στοιχείο που μπορεί να οδηγήσει έναν λαό στην επιτυχία ή στη στασιμότητα και αρκετές φορές ακόμα και στην καταστροφή. Γι' αυτό, ο ηγέτης νοείται ως το πρόσωπο που συσπειρώνει, που εμπνέει εμπιστοσύνη σε ένα όραμα, σε μια κοινή αποστολή, καθοδηγεί με το παράδειγμά του και προτάσσει το συλλογικό έναντι του ατομικού συμφέροντος. Έχουμε ανάγκη από ένα σύστημα, το οποίο δε θα καταστρέφει από νωρίς τα ηγετικά «ταλέντα» της χώρας μας. Αν αναλογισθεί κανείς τα ζητήματα που ταλανίζουν την αγορά εργασίας, τις απολιθωμένες γραφειοκρατικές δομές στις διάφορες υπηρεσίες κ.α. θα σταματήσει να αναρωτιέται αν υπάρχουν πια ηγέτες που θα χαρίσουν την παλιγγενεσία και θα επαναπροσδιορίσει τον ρόλο του, θέτοντας τον δικό του λίθο στον δρόμο, για να φθάσει η Ελλάδα στο απόγειο της δόξας της. Έχουμε ανάγκη, επομένως, από ηγέτες με πολιτική γενναϊότητα, σθένος και ισχυρή βούληση που θα τονώσουν το ηθικό των πολιτών και θα εδραιώσουν την αξιοκρατία και είμαι αισιόδοξος, γιατί υπάρχουν πολιτικοί και σήμερα που με έργα και όχι λόγια, έχουν αποδείξει την αγάπη τους για την πατρίδα και έχουν αντιμετωπίσει με σωφροσύνη, δυναμισμό και αποφασιστικότητα κρίσιμες στιγμές, που θα μπορούσαν να εξελιχθούν σε πολύ δυσάρεστα γεγονότα με τους λάθος χειρισμούς.

ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ ΣΠΥΡΙΔΑΚΟΥ

ΕΝΤΕΤΑΛΜΕΝΗ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΓΑΝΩΣΗ
ΤΩΝ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΑ 200 ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ 1821

Η Περιφέρεια Πελοποννήσου πρέπει να συμβάλλει στη διαμόρφωση ενός νέου εθνικού αφηγήματος

Η εντεταλμένη σύμβουλος για την οργάνωση των εκδηλώσεων για τα 200 χρόνια από την επανάσταση τον 1821 Μαργαρίτα Σπυριδάκου, σε συνέντευξή της υποστηρίζει ότι η Περιφέρεια Πελοποννήσου πρέπει να συμβάλει στη διαμόρφωση ενός νέου εθνικού αφηγήματος ενώ οι ομογενείς τον εξωτερικού και οι Φιλέλληνες πρέπει καθ' οιονδήποτε τρόπο να συμμετάσχουν στον εορτασμό της επετείου τον 2021 επισημαίνοντας πως επιβάλλεται να αποτελέσουν τους προσβεβλητές της χώρας μας στην Οικουμενή. Ακολουθούν τα όσα σημαντικά επισημαίνει η κα Σπυριδάκου.

Η Πελοπόννησος θεωρείται και είναι η κοιτίδα της εθνικής παλιγγενεσίας, καθώς από εδώ ξεκίνησαν όλα. Με αυτό το δεδομένο, ποιο είναι το χρέος της Περιφέρειας απέναντι σε αυτή την ιστορική κληρονομιά και πώς θα υλοποιηθεί;

Η Πελοπόννησος υπήρξε η κοιτίδα της Επανάστασης. Οι μεγαλύτερες μάχες, οι σημαντικότεροι ήρωες, με δεσπόζοντα τον Θεόδωρο Κολοκοτρώνη, τα πρώτα κάστρα που απελευθερώθηκαν, η πρώτη πρωτεύουσα του Ελληνικού Κράτους. Όλα διαδραματίστηκαν και εκτυλίχθηκαν στην Πελοπόννησο.

Η Περιφέρεια Πελοποννήσου, ως διοικητική οντότητα της μητράς του Έθνους, έχει χρέος να διοργανώσει εκδηλώσεις εμβληματικού χαρακτήρα, υψηλής αισθητικής και συμβολισμού, βάζοντας το λιθαράκι της στη διαμόρφωση ενός νέου εθνικού αφηγήματος. Μέριμνα της Περιφέρειας πρέπει να αποτελεί η εξασφάλιση λαϊκής συμμετοχής και απήχησης των επετειακών εορτασμών, προκειμένου να μην καταλήξουν να γίνουν κτήμα μιας ελίτ, μιας νομενκλατούρας ασχολούμενης με την ιστορική γνώση.

Πώς βλέπετε την ιδέα συμμετοχής στην επέτειο των δυτικής προέλευσης, κυρίως, αλλοδαπών που κατοικούν μόνιμα ή για μεγάλο μέρος του χρόνου στην Πελοπόννησο, οι οποίοι μπορούν να λειτουργήσουν και ως πρεσβευτές μας στις χώρες τους, όπου ο Φιλελληνισμός έχει βαθιές ρίζες;

Οι λαοί της Δύσης είδαν με ευνοϊκή διάθεση την Επανάσταση. Το '21 διατηρούσε το σφρίγος της κοινωνικής προόδου που ανέδειξε η Γαλλική Επανάσταση και το πάθος της εθνοκρατικής αυτοτέλειας που σφράγισε την Αμερικανική Επανάσταση, ενώ χωρίς να αναπτύξει την ταξική βία του «1789» αποδέχτηκε και προώθησε τη δημοκρατική θέσπιση της πολιτικής οργάνωσης. Επομένως, το '21 είχε κάθε συστατικό που μπορούσε να συγκινήσει και να κινητοποιήσει τους πολιτισμένους ανθρώπους της Δύσης. Η Δύση τροφοδοτείται αδιάκοπα από το «ελληνικό νόημα», κι αυτό, σε συνδυασμό με

το ρεαλισμό της διεθνούς πολιτικής, μπορούν να αποτελέσουν «συνεργάτες» της εθνικής προσπάθειας σε σχέση με τα οξυμένα προβλήματα του τόπου. Άλλωστε, η έξοδος του Μεσολογγίου και η ναυμαχία του Ναβαρίνου δεν είναι κομμάτια μόνο της Ελληνικής Ιστορίας, αλλά είναι εξίσου σημαντικά κομμάτια της σύγχρονης Ευρωπαϊκής Ιστορίας.

Επίσης, με δεδομένο ότι υπάρχουν πολύ μεγάλες και πανίσχυρες Κοινότητες και Οργανώσεις Ελλήνων του εξωτερικού και δι της Πελοποννήσου, δε θα ήταν μιας πρώτης τάξεως ευκαιρία να τις ενεργοποιήσουμε, προκειμένου να πάρει οικουμενική διάσταση αυτή η ιστορική επέτειος;

Ο Οικουμενικός Ελληνισμός είναι η Ελλάδα του Κόσμου, που βρίσκεται στις πέντε ηπείρους. Είναι μια Ελλάδα στην οποία οφείλουμε πολλά, γιατί έδειξε στον υπόλοιπο κόσμο ότι ο μικρός, αλλά σπουδαίος, λαός του Μεγάλου Αλεξάνδρου και του Αριστοτέλη έχει αξίους απογόνους. Σήμερα ο Έλληνας της Διασποράς δεν είναι πλέον ο οικονομικός μετανάστης. Στην ήπειρο της Αμερικής και της Αυστραλίας οι ομογενείς διακρίνονται σε όλους τους τομείς. Είναι οι πρεσβευτές της ψυχής της Ελλάδας ανά τον κόσμο, διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στο πολιτικό, οικονομικό και κοινωνικό γίγνεσθαι στον τόπο που κατοικούν. Για τα 200 χρόνια της Εθνικής Παλιγγενεσίας θα μπορούσαν να καταγραφούν οι φορείς του Ελληνισμού ανά τον κόσμο με βασικό κριτήριο την καταγωγή από την Πελοπόννησο και να είχαμε έρθει ήδη σε επαφή μαζί τους, αν η περιπέτεια με τον COVID μας είχε αφήσει, έστω ελάχιστα, περιθώρια σχεδιασμού, γιατί στις περισσότερες χώρες που ο Ελληνισμός ανθεί, έχουν σημαντικότερο πρόβλημα από εμάς. Το μόνο που μπορεί να σας διαβεβαιώσω είναι ότι θα καταβάλουμε προσπάθεια να αξιοποιηθεί το διαδίκτυο και οι σύγχρονες τεχνολογίες, προκειμένου να ενωθούμε και να γιορτάσουμε με τον απανταχού Ελληνισμό την ιστορική επέτειο της Εθνικής Παλιγγενεσίας.

Πέραν των εκδηλώσεων του εορτασμού των 200 χρόνων που ενδεχομένως έχουν σχεδιαστεί από την Περιφέρεια, ποια τα βαθύτερα νοήματα-μηνύματα από την Επανάσταση του 1821;

Προσπαθώντας να εντοπίσω τα βαθύτερα μηνύματα της Ελληνικής Επανάστασης του 1821, θα δανειστώ τα λόγια του ιστορικού Νίκου Σβορώνου: «Ο αντιστασιακός χαρακτήρας διέπει ολόκληρη τη νεοελληνική ιστορία.» Η ιστορική αυτοσυνειδησία των Ελλήνων, που ως αλυσίδα δένει η κοινή καταγωγή, συμπυκνώνεται στις δύο ιστορικές φράσεις: “Μολών Λαβέ” και “Ελευθερία ή Θάνατος”.

Συγκυριακά αυτή η επέτειος συμπίπτει με τον αναθεωρητισμό της Τουρκίας και τις φιλοδοξίες της για επανασύσταση της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας. Η ιστορική συγκυρία με αφορμή την επέτειο δεν αποτελεί ευκαιρία να αφυπνίσουμε -ενεργοποιήσουμε όλη την ελληνική κοινωνία; Πώς θεωρείτε ότι αυτό μπορεί να επτευχθεί;

Η σύμπτωση αυτή δεν είναι παρά ιστορική ευκαιρία να τονιστεί και να αναδειχθεί το πλεονέκτημα της πατρίδας μας. Τι πρόσφερε η Οθωμανική Αυτοκρατορία στην παγκόσμια πνευματική κληρονομιά, την παγκόσμια ιστορία και τον παγκόσμιο πολιτικό πολιτισμό και τι η Ελλάδα και η Ελληνική Επανάσταση; Το 1821 είναι ένας αγώνας υποδουλωμένου έθνους ενάντια σε ξένο κατακτητή και ταυτόχρονα αγώνας για τη δημοκρατία. Γι' αυτό οι επετειακές εκδηλώσεις μας δεν μπορούν να είναι υποτονικές σε μια προσπάθεια κατευνασμού, για να μην ενοχληθεί η γείτονα, αλλά να διέπονται από υπερήφανη μνήμη και να φροντίζουν για την ενίσχυση του εθνικού φρονήματος. Να συμβάλουν, δε, στην προετοιμασία της ελληνικής κοινωνίας να αντισταθεί και όχι να συμβιβαστεί μπροστά στις επεκτατικές βλέψεις της Τουρκίας.



the
olive
routes

Olive Grove Tour- Olive oil Mill Visit - Olive oil Tasting Workshops- Cooking Experiences

www.theoliveroutes.com

Ανδρούσα Μεσσηνίας

ΜΕΛΙΣΣΟΚΟΜΙΑ ΦΩΤΟΠΟΥΛΟΣ

Κεκριμπαρένιος θησαυρός

*Δεν χρειάζεται να είσαι βαθύς γνώστης
τον μεριού για να καταλάβεις πότε αυτό
που σου προσφέρεται είναι κάτι το ξεχωριστό.*

Η Μελισσοκομία Φωτόπουλου έχει καταφέρει να ξεχωρίσει γιατί εκτός από το εξαιρετικής ποιότητας προϊόν με το οποίο έχει καθιερωθεί, το «μέλι Ταυγέτου», έχει εισάγει στην αγορά πολλούς διαφορετικούς τύπους μελιών, κάποιοι από τους οποίους ήταν μεν γνωστοί αλλά δεν παρουσιάζονταν τόσο οργανωμένα και με τους κανόνες μιας σύγχρονης επιχείρησης.

Σήμερα, η Μελισσοκομία Φωτόπουλου παράγει εννέα είδη μελιού, στα οποία εκτός από το θυμάρισιο, των Ανθέων, του Πεύκου και της ελάτης, περιλαμβάνονται μέλια ευκαλύπτου, πορτοκαλιάς, φασκομυλιάς, από ρέικι αλλά και από κουμαριά.

Το τελευταίο, είναι πολύ περιορισμένης ποσότητας και παράγεται κάθε Νοέμβριο από

κουμαριές στη Μάνη. Το μπεζ του χρώμα και την παχύρρευστη υφή του τα οφείλει στα υψηλά ποσοστά υγρασία της περιοχής.

Στα ιδιαίτερα μέλια της οικογένειας συγκαταλέγεται και αυτό της καστανιάς, το οποίο το βρίσκουμε κυρίως στη Βόρεια Ελλάδα, διαθέτει έντονη, πιπεράτη γεύση, ιδιάζον άρωμα, είναι λιγότερο γλυκό από τα άλλα μέλια, με ελαφρά πικρή επίγευση.

Στα παραγόμενα προϊόντα, εκτός των παραπάνω, συμπεριλαμβάνονται ο περίφημος βασιλικός πολτός, η φρέσκια γύρη Ταυγέτου, κερί, κηρύθρες, παστέλι αλλά και όλων των ειδών τα βότανα που έχουν συλλεχθεί από τα βουνά της Πελοποννήσου. Τα προϊόντα της επιχείρησης θα τα βρείτε σε επιλεγμένα σημεία σε όλη την Ελλάδα.

Σαγανάκι με φέτα και μέλι!

Υλικά που θα χρειαστούμε:

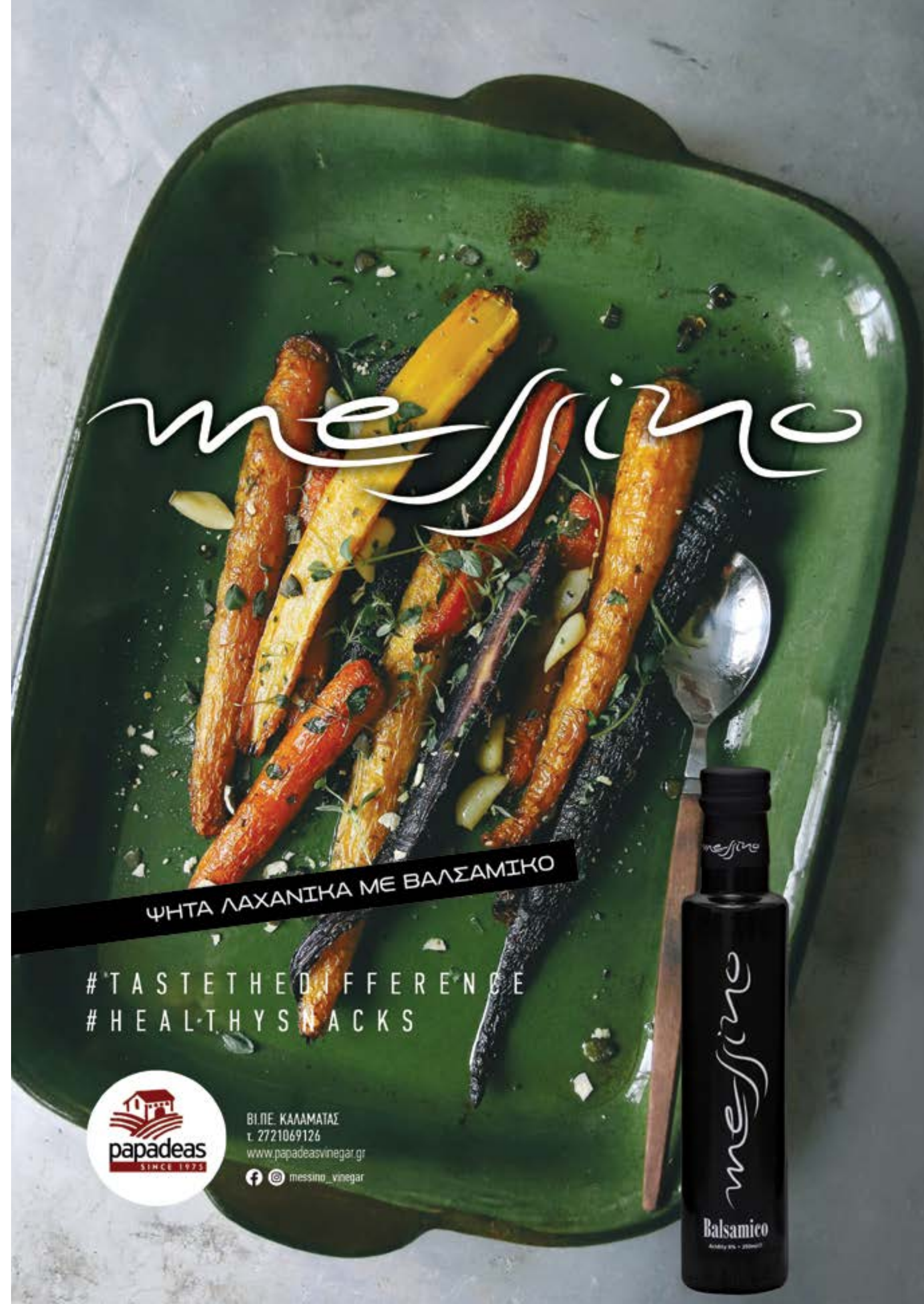
Φέτα
Λίγο αλεύρι για το πασάλισμα (για την κρούστα)
Ελαιόλαδο για το τηγάνισμα
1 Αυγό
2 κ.σ. Γάλα

Εκτέλεση

Κόβουμε τη φέτα ή τη γραβιέρα σε κομμάτια πάχους 1-1,50 εκ. (οχι πιο λεπτή γιατί θα λιώσει στο τηγάνι).
Βρέκουμε με νερό τα κομμάτια και μετά αλευρώνουμε. Το αλεύρι δίνει μια χρυσή κρούστα όταν ψηθεί.
Σε ένα μπολ, που έχω χτυπήσει αυγά μαζί με γάλα, βουτάμε τη φέτα.
Σε ένα μικρό τηγάνι, βάζουμε λίγο ελαιόλαδο και το αφήνουμε να κάψει. Μόλις κάψει, βάζουμε το κομμάτι του τυριού και τηγανίζουμε για λίγο και από τις δύο μεριές μέχρι να ροδίσει.
Βγάζουμε με μια σπάτουλα, στεγνώνουμε λίγο σε χαρτί κουζίνας και το σερβίρουμε όσο είναι ζεστό, βάζοντας από πάνω λίγο μέλι. .



Μελισσοκομείο: Ακριτοχώρι Μεσσηνίας
Τυποποιτήριο - Αποθήκες: Αθανάτου 2, Φυλή, Αττική, 13341
Τ. 27250 61442 // Κ. 6972600746 // Τ. 210 2486925
melixaris@yahoo.gr



ΜΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΔΥΝΑΤΗ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ.

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ

Προϊόντα «ONE and Olive» τεσσάρων αιώνων



Έχουν περάσει ήδη 270 χρόνια από τότε που η οικογένεια Αναγνωστόπουλου ασχολήθηκε για πρώτη φορά με την ελιά και 180 από την ίδρυση του πρώτου ελαιολαδού. Ο κ. Αποστόλης Αναγνωστόπουλος έχοντας στη φαρέτρα του τον πλούτο της μνήμης και την αρχέγονη ιστορία της οικογένειας, μας αφηγείται τα ιστορικά δεδομένα και τον τρόπο του πως μια επιχείρηση μπορεί να εξελίσσεται δυναμικά, έχοντας στραμμένο το βλέμμα της στο μέλλον με όραμα και πίστη. Στοιχεία που μεταλαμπαδεύονται από γενιά σε γενιά.

Το 1750, λοιπόν, στη Ραϊνα Λαγκαδίων στην **Αρκαδία**, πέντε αδελφία, τέσσερα αγόρια και ένα κορίτσι, λόγω του θανάτου του μπέη της περιοχής, παίρνουν το δρόμο της «προσφυγιάς» προς διαφορετική κατεύθυνση.

Ο **Δημήτρης Αναγνωστόπουλος**, ένας εκ των αδελφών, αναζητά μια περιοχή που να μοιάζει με το χωριό του. Η **Δραϊνα**, που βρίσκεται ανάμεσα στα χωριά Τρίκορφο και Κορομπλιά, είναι ο τόπος που έψαχνε. Στα 25 του χρόνια και όντας παντρεμένος, εγκαθίσταται εκεί με την οικογένειά του. Ασχολείται με την κτηνοτροφία και τα λίγα λιόδεντρα που έχει.

Το 1822, ένας από τους εγγονούς πήρε τους 18 άνδρες του χωριού και πήγαν στα Δερβενάκια, προκειμένου να πολεμήσουν εναντίον του Δράμαλη, ο οποίος ήταν επικεφαλής μεγάλης τουρκικής στρατιάς για να καταλάβει την Πελοπόννησο, όπου υπέστη και πανωλεθρία, εξ ου και η ρήση, **η καταστροφή του Δράμαλη** που έμεινε και σαν ιστορικό απόφθεγμα.

Εκεί, στα Δερβενάκια, σκοτώθηκαν οι 17 από τους 18 άνδρες. Επέζησε μόνο ο ένας. Ο Δημήτρης Αναγνωστόπουλος, ο οποίος επέστρεψε μόνος στη Δραϊνα αλλά μετά από τρεις μήνες πέθανε από τον καημό του, επειδή το χωριό είχε πια μόνο χήρες και ορφανά. Άφησε πίσω του ένα μωρό δύο μηνών, το οποίο η γυναίκα του ονόμασε Δημήτρης.

Λίγες ημέρες πριν από τη μάχη του Μανιακίου, ο Παπαφλέσσας, γνωστός της οικογένειας, στρατοπέδευσε στο σπίτι της χήρας για δύο βραδιές. Όταν ήρθε ο Όθωνας και μετά το θάνατο του Δημήτρη Αναγνωστόπουλου, τον έχρισε χιλιάρχο, δίνοντας στην οικογένεια, με συμβολαιογραφική πράξη, μια πολύ μεγάλη έκταση στο βουνό της Δραϊνας. Η έκταση αυτή πλέον είναι δασική και δεν υπάρχει στην ιδιοκτησία της οικογένειας.

Ο Δημήτρης μεγάλωσε και έγινε παπάς. Ο πρωτότοκος γιος του, ο **Αποστόλης**, σε ηλικία 18 χρόνων αποφασίζει να φτιάξει το πρώτο του ελαιολαδί, κίνηση την οποία απαιτούσαν οι συνθήκες της εποχής. Ο φόρτος εργασίας ήταν τεράστιος λόγω του μεγάλου όγκου των ελαιοδέντρων. Μέχρι τότε ο τρόπος που έβγαζαν το λάδι ήταν πρωτόγονος. Χρησιμοποιούσαν αλόγα και μουλάρια.

Ανήσυχο πνεύμα ο Δημήτρης, φεύγει το 1896 και πηγαίνει στον Πειραιά. Εκεί αγοράζει λιθάρια, το βασικό μηχανήμα για τη λειτουργία των τότε ελαιολαδίων. Τα φόρτωσε δε σε μια μασούνα και τα έφερε στο λιμάνι της Καλαμάτας. Από εκεί με βοϊδάμαξα, ταξιδεύοντας τρεις ολόκληρες ημέρες, τα πήγε στη Δραϊνα. Το **πρώτο ελαιολαδί** ιδρύθηκε στο **Τρίκορφο**, λόγω της ποσότητας των ελαιοδέντρων της περιοχής.

Τα δύο μικρότερα αδελφία του Αποστόλη έρχονται στο Τρίκορφο και όλοι μαζί λειτουργήσαν το ελαιολαδί μέχρι και το 1922, οπότε ο Αποστόλης αποφασίζει να φύγει και να εγκατασταθεί στο Μάνεσι, αφήνοντας το εργοστάσιο στα αδελφία του, τα οποία συνέχισαν τη λειτουργία του μέχρι πριν **50 χρόνια**.

Το 1958, ο γιος του παπά – Αποστόλη δημιούργησε ελαιολαδί στο Μάνεσι, πάλι με λιθάρια και πιεστήρια. Το 1968 το εκσυγχρονίζουν και το 1989 αναλαμβάνουν τα παιδιά του Παναγιώτη, ένας εκ των οποίων ήταν κι αυτός παπάς, ονόματι παπα – Δημήτρης.

Το 1986 τα νιάτα της επιχείρησης ανέλαβε ο Αποστόλης Αναγνωστόπουλος. Την εποχή εκείνη εξαιτίας πολιτικής διένεξης το εργοστάσιο στο Μάνεσι έκλεισε. Έτσι, το μετέφεραν στον Αριστομένη, 8 χλμ. πιο μακριά, όπου παρέμειναν δυο χρόνια. Τη χρονιά εκείνη, εξαιτίας του πάγου, οι ελιές κάηκαν. Ο Αποστόλης Αναγνωστόπουλος, έχοντας

τα μηχανήματα και τη γνώση, φεύγει και πηγαίνει στο Ξυλόκαστρο Κορινθίας, δημιουργώντας άλλο εργοστάσιο μέχρι και το 1989, οπότε και επιστρέφει στο Μάνεσι. Δουλεύει στο εργοστάσιο του πατέρα του με τα παλιά μηχανήματα μέχρι και το 1997. Στη συνέχεια για περιβαλλοντικούς λόγους λειτουργεί ελαιολαδί έξω από το χωριό. Το 2012 φτιάχνεται το σημερινό εργοστάσιο σε κτήριο όπου λειτουργούσαν πριν οι αποθήκες της Συκικής. Το 2015, λόγω φόρτου εργασίας και ανάγκη άμεσης εξαγωγής του λαδιού για καλύτερη ποιότητα δημιουργείται και άλλο εργοστάσιο στο Τρίκορφο το οποίο λειτουργεί

Τα προϊόντα «ONE and Olive» είναι πολυβραβευμένα. Μία σταγόνα ελαιόλαδο «ONE and Olive» αρκεί για να πλημμυρίσει ο ουρανίσκος σας από τη θερμότητα του ήλιου της Ελλάδας, την αύρα που μεταφέρει την αρμύρα της θάλασσας στα φύλλα των κορωνέικων λιόδεντρων της περιοχής σε συνδυασμό με το γόνιμο έδαφος που τα θρέφει.

και σήμερα με υπεσύγχρονα μηχανήματα, διαθέτοντας μία πρωτοποριακή τεχνολογία εκχύλισης παγκοσμίως, η οποία αντικαθιστά την παραδοσιακή μέθοδο της μάλαξης της ελαιοζύμης. Το ελαιόλαδο δεν έρχεται σε επαφή με το οξυγόνο κι έτσι εξασφαλίζεται τόσο η **ποιότητα του ελαιόλαδου**, όσο και η ακρίβεια της διαδικασίας. Αυτή η **καινοτόμος διαδικασία** διαρκεί μόλις **30 δευτερόλεπτα, αντί των 60 λεπτών**, που διαρκούσε κατά την παραδοσιακή, μειώνοντας το χρόνο εξαγωγής του ελαιολάδου σε 15 λεπτά. Παράλληλα την ίδια χρονιά δημιουργείται το τυποποιητήριο και τη λειτουργία του αναλαμβάνει ο γιος **Δημήτρης Αναγνωστόπουλος**. Τα προϊόντα **One and Olive** είναι πολυβραβευμένα, έχοντας αποσπάσει πολλά βραβεία σε διαγωνισμούς ανά τον κόσμο.

Μάνεσι Μεσσηνίας, Τρίκορφο Μεσσηνίας, info@oneolive.gr // τ. 27220 94354 // F. One & Olive // I. One & Olive



www.oneolive.gr



Η επέτειος του '21 μας δίνει την ευκαιρία να δράσουμε οραματικά για την Καλαμάτα των επόμενων δεκαετιών

«Για εμάς ο ερχόμενος εορτασμός της επετείου του 1821 οφείλει να είναι η ευκαιρία για ενδοσκόπηση και ανασχεδιασμό. Οφείλει να είναι η έναρξη της νέας επανάστασης της Καλαμάτας, αυτής που θα χαράζει την πορεία της για την επόμενη δεκαετία», τόνισε στο «ΘΑΡΡΟΣ» ο δήμαρχος της μεσοσηνιακής πρωτεύουσας Θανάσης Βασιλόπουλος στην ενδιαφέρουσα συνέντευξη που έπεται.

Ποιο το μήνυμά σας για την επέτειο των 200 χρόνων από την έναρξη της Ελληνικής επανάστασης;

Βρισκόμαστε στο κατώφλι του 2021, ένα έτος που η χώρα μας προσδοκά να αποτελέσει σημείο αναφοράς για τις επόμενες δεκαετίες, καθώς συμπληρώνονται 200 χρόνια από την έναρξη της επανάστασης του 1821. Η Καλαμάτα δεν μπορεί παρά να αποτελέσει ένα από τα βασικά σημεία των εορτασμών που σχεδιάζονται μιας και τα ιστορικά γεγονότα μας κατατάσσουν ως περιοχή αναμφισβήτητα στους πρωταγωνιστές εκείνης της περιόδου.

Να ξεκαθαρίσω ότι για το Δήμο Καλαμάτας, ο σχεδιασμός δεν αρκεί να είναι ο καλύτερος, ο λαμπρότερος ή ο περισσότερο εντυπωσιακός. Άλλωστε μέσα από την Επιτροπή «Ελλάδα 2021» έχει τεθεί ένα πλαίσιο. Για εμάς στόχος πρέπει να είναι ο εορτασμός να απονέμει το οραματικό μας στοιχείο για το μέλλον και συνάμα να σχεδιαστεί με τρόπο τέτοιο, ώστε σε κάθε περίπτωση να μπορέσει με ασφάλεια να εξελιχθεί. Και το αναφέρω αυτό καθώς θα πρέπει να τονιστεί ότι οι επικρατούσες συνθήκες της υγειονομικής κρίσης δεν επιτρέπουν το όποιο πλάνο, την όποια ιδέα δίχως να λαμβάνουμε υπόψη μας ότι και εντός του νέου έτους η χώρα μας μπορεί να συνεχίσει να αντιμετωπίζει ζητήματα που να πηγάζουν από την πανδημία του κορωνοϊού.

Για εμάς ο ερχόμενος εορτασμός οφείλει να είναι η ευκαιρία για ενδοσκόπηση και ανασχεδιασμό. Οφείλει να είναι η έναρξη της νέας επανάστασης της Καλαμάτας, αυτής που θα χαράξει την πορεία της για την επόμενη δεκαετία.

Πως αισθάνεστε που η θητεία σας συμπίπτει μ' αυτή τη συγκυρία και τι

σηματοδοτεί για το μέλλον της ιστορικής μας πόλης;

Είναι σημαντικό και σίγουρα ξεχωριστό να συμπίπτει η θητεία μας με την ιστορική αυτή στιγμή. Όμως το κρίσιμο, εκείνο που έχει σημασία είναι πως η πόλη, η περιοχή θα διαχειριστεί τις στιγμές αυτές.

Με την πρότασή μας επιθυμούμε να αδράξουμε την ευκαιρία που μας δίνεται, παρουσιάζοντας την Καλαμάτα των επόμενων δεκαετιών. Την Καλαμάτα της εξωστρέφειας, την Καλαμάτα με τα δεκάδες συγκριτικά πλεονεκτήματα, την Καλαμάτα που πρωταγωνιστεί ανοίγοντας δρόμους, που τολμάει. Με σχέδιο και όραμα, με σεβασμό στην ιστορία και με βαθιά πίστη για το αύριο.

Ποιος ο σχεδιασμός σας για τον εορτασμό;

Στον σχεδιασμό του Δήμου Καλαμάτας υπάρχει τόλμη. Υπάρχει όμως και η δημιουργία του νέου. Εκείνου που θα καταστήσει την Καλαμάτα τόπο διπλωματίας. Με φαντασία, όραμα και καινοτομία. Με διαβούλευση και συζήτηση. Με διπλωματία. Η σημασία και ο αντίκτυπος της διπλωματίας στην Ελληνική Επανάσταση του 1821 είναι εξαιρετικής σημασίας όχι μόνο για ιστορικούς λόγους αλλά και για σύγχρονες δυναμικές και κριτικές αναγνώσεις στην τρέχουσα γεωπολιτική σκακιέρα. Ως πόλη έναρξης της Επανάστασης, ως τόπος λήψης σημαντικών στρατιωτικών και πολιτικών αποφάσεων του '21 και έναρξης των διπλωματικών κινήσεων της νεότερης Ελλάδας, θέλουμε η Καλαμάτα να δημιουργήσει σήμερα, με αφορμή την επέτειο των 200 ετών, μια νέα ταυτότητα την οποία δικαιούται: «Τόπος διπλωματίας», το μέρος που διηγείται την διπλωματική και πολιτική ιστορία της χώρας, των

αιώνων πριν και μετά την Επανάσταση.

Κηρύσσοντας μια νέα, «διπλωματική επανάσταση», η Καλαμάτα γίνεται το σημείο αναφοράς για τη διπλωματία, τις διεθνείς σχέσεις, την πολιτική, την αγροδιατροφή, την κλιματική αλλαγή.

Βασική επιθυμία μέσα από την πρόταση αυτή είναι ως Δήμος να αξιοποιήσουμε αυτά τα δεδομένα με μια σειρά δράσεων με μόνιμο χαρακτήρα και εξωστρέφεια, όπως για παράδειγμα το «Μουσείο Διπλωματίας», νέους τουμηνούς θεσμούς, όπως το «Διεθνές Forum διπλωματίας και διεθνών σχέσεων», Hub γευσιγνωσίας αλλά και νέο ενδιαφέρον για την πόλη, με στοχευμένες παρεμβάσεις, βελτιώσεις και διαδρομές τέχνης και πολιτισμού. Και βέβαια να μάθουμε και να γνωρίσουμε την εξέλιξη της πόλης, ενδεχομένως μέσα από 20 εκθεσιακά σημεία που θα αφηγούνται την εξέλιξη της πόλης ανά δεκαετία. Τις προσωπικότητες του χθες και του σήμερα, την πολεοδομική και βιομηχανική εξέλιξη της πόλης και νέους στόχους που θα θέσουμε. Σε προτεραιότητα φυσικά παραμένουν οι τομείς του πολιτισμού, του τουρισμού και της αγροδιατροφής.

Ως Δήμος βέβαια έχουμε και το ευρωπαϊκό πρόγραμμα που βρίσκεται σε εξέλιξη, «Καλαμάτα 1821: Δρόμοι Ελευθερίας». Αυτή η τριμερής συνεργασία Δήμου Καλαμάτας, Πανεπιστημίου Πελοποννήσου και View Master με συντονιστή το Πανεπιστήμιο και συγκεκριμένα τον καθηγητή Νίκο Ζαχαριά.

Εμείς συνεχίζουμε και ως Δήμος έχουμε καιρό τώρα συνεχείς επαφές με την Επιτροπή, έτσι ώστε να καταρτίσουμε μία πρόταση ρεαλιστική, εφαρμόσιμη αλλά και ταυτόχρονα ικανή να παρουσιάσει το όραμά μας, καθώς και τον ξεκάθαρο προσανατολισμό μας στο αναπτυξιακό σχέδιο που έχουμε.



Καλαμάτα, πόλις πολύτροπος

Η Καλαμάτα, πόλις πολύτροπος, προάγει τον πολιτισμό καινοτομεί και εξελίσσεται, παρέχοντας επιλογές και στον πλέον απαιτητικό επισκέπτη.

Εκτός απ' αυτά ο πλούτος των προϊόντων της μεσοσηνιακής γης της προσδίδει μια ιδιαίτερη γαστρονομική ταυτότητα που τα τελευταία χρόνια γίνεται όλο και πιο γνωστή στην Ελλάδα και το εξωτερικό.

No1

500γρ. γίγαντες (ελέφαντες)
1 λουκάνικο με πορτοκάλι,
3 καρότα σε ροδέλες
1 μεγάλο κρεμμύδι σε ροδέλες,
2 κλωνάριες σέλινο, 1 σκελίδα
σκόρδο, 600γρ. φρέσκια
σάλτσα ντομάτας
1 κουταλάκι της σούπας μέλι, ¼
ματσάκι μαιντανό,
200γρ. ελαιόλαδο
1 πορτοκάλι το χυμό και το ξύσμα,
100γρ. ροζε αγιωργίτικο, 200
γρ. νερό, 1 κουταλάκι του γλυκού
πελτέ, 1 καυτερή πιπεριά (μικρή),
1 δάφνη, Κανέλα

Εκτέλεση

Μουλιάζουμε τους γίγαντες
από βραδύς. Την επόμενη μέρα
ξεπλύνουμε και βράζουμε μέχρι να
μαλακώσουν με άφθονο νερό και
ξαφρίζουμε. Σ' ένα μεγάλο τηγάνι ή
ευρύχωρη κατσαρόλα σοτάρουμε
το λουκάνικο και προσθέτουμε
το κρεμμύδι μαζί με τις ροδέλες
καρότου, το ψιλοκομμένο σέλινο και
το σκόρδο. Σβήνουμε με το χυμό
πορτοκάλι και έπειτα προσθέτουμε
τη φρέσκια ντομάτα, τη δάφνη,
την πιπεριά και την κανέλα. Μόλις
πάρει βράση βάζουμε και τον
πελτέ. Προσθέτουμε και το νερό
και βράζουμε για 10 λεπτά ακόμη.
Προθερμαίνουμε το φούρνο
στους 180 βαθμούς. Στο ταψί
βάζουμε τους γίγαντες με τη σάλτσα
ανακατεύουμε και σκεπάζουμε
με αλουμινοχαρτό για 40 λεπτά
ακόμη. Προσθέτουμε το μέλι, το
κρασί, σκορπίζουμε το μαιντανό
ανακατεύοντας και βάζουμε τον
φούρνο στους 160 για άλλη μισή
ώρα περίπου μέχρι να ξεροψηθούν.
Σερβίρουμε με έξτρα παρθένο
ελαιόλαδο, ξύσμα πορτοκαλιού
και μαιντανό.

Γουρουνόπουλο

No2

Υλικά
2 κιλά χοιρινό με δέρμα
και κόκκαλο (πανσέτα και
σπάλα), 1 κιλό πατάτες
χοντροκομμένες, 200γρ.
ελαιόλαδο, 3 λεμόνια,
ρίγανη, Αλατοπίπερο, 2
σκελίδες σκόρδο

Εκτέλεση

Αλατοπιπερώνουμε το
κρέας και βάζουμε το
σκόρδο ψιλοκομμένο.
Προθερμαίνουμε το φούρνο
στους 180 βαθμούς
κελσίου. Τοποθετούμε το
κρέας σε ευρύχωρο ταψί
και ψήνουμε στο φούρνο
για τέσσερις ώρες. Στο
ενδιάμεσο προσθέτουμε τις
πατάτες, το χυμό από λεμόνι,
αλάτι, πιπέρι και νερό.
Μόλις ξεροψηθεί η πέτσα το
βγάζουμε από το φούρνο.
Αφήνουμε για 15 λεπτά και
σερβίρουμε προσθέτοντας
ρίγανη.

Ροβίτσα

No3

Υλικά
Μισό κιλό ροβίτσα καλαμών,
Μισή κούπα ελαιόλαδο
1 μεγάλο κρεμμύδι, Χυμό από 2-3
λεμόνια, Αλάτι, 1 μικρή καυτερή πιπεριά,
3- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια,
2 κλωνάρια φρέσκια ή ξερή ρίγανη

Εκτέλεση

Ξεπλύνουμε και σουρώνουμε τη
ροβίτσα. Εάν θέλουμε μουλιάζουμε για
μια ώρα.
Ψιλοκόβουμε το κρεμμυδάκι Βάζουμε
τη ροβίτσα σε κατσαρόλα με δυο
λιτρα νερό και βράζουμε σε δυνατή
φωτιά έως ότου αρχίζουν να βγαίνουν
τα φλούδια. Μπορούμε φυσικά να
παραλείψουμε την αφαίρεση καθώς
τα φλούδια έχουν πολλά θρεπτικά
συστατικά. Τα γευστικά αποτελέσματα σε
κάθε περίπτωση παραμένουν τα ίδια.
Συνεχίζουμε χαμηλώνοντας τη φωτιά.
Προσθέτουμε το ξερό κρεμμύδι και
την καυτερή πιπεριά και βράζουμε για
30 με 40 λεπτά ακόμη. Προς το τέλος
προσθέτουμε το χυμό λεμονιού, το
αλάτι και το ελαιόλαδο ανακατεύοντας.
Σερβίρουμε με ψιλοκομμένο φρέσκο
κρεμμύδι, έξτρα λεμόνι, ρίγανη και
αγουρέλαιο.

συνταγές

> δια χειρός Κωνσταντίνου Πιέρρου



Υπαπαντής 3, Καλαμάτα
τ: 2721 088407
φ. Θιάσος Καφενείο - Ουζερί



No2



No1



No3

ΓΙΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΙΣΟ ΑΙΩΝΑ
ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΗ ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΡΟΒΙΤΣΑΣ

Από το χωράφι στο πιάτο σας

Υπάρχουν άνθρωποι που όταν πιστεύουν
σ' ένα στόχο, κινούν ουρανό και γη
για να τον πετύχουν με γνώση,
πάθος, προσήλωση,
επιμονή και αποφασιστικότητα.

Μέσα σε αυτούς είναι και ο **Χρήστος Βρυώνης**,
ο οποίος επανέφερε στη μεσσηνιακή γη την
καλλιέργεια της ροβίτσας (το γνωστό φιλοφάσουλο)
η οποία είχε εγκαταλειφθεί για μισό αιώνα. Όλο
αυτό το διάστημα το φιλοφάσουλο το εισάγαμε από
τις μακρινές Κίνα και Αυστραλία.
Μετά, ωστόσο, από σκληρές και επίπονες
προσπάθειες τα τελευταία οκτώ χρόνια του
Χρήστου και των Παναγιώτη Ξύνο και Περρωτή
Παναγιώτη, η ροβίτσα καλλιεργήθηκε και πάλι
στην ευλογημένη πατρώα γη και πλέον διατίθεται
χύμα από το κατάστημα τροφίμων που διατηρεί ο
Μεσσηνίος επιχειρηματίας στην Καλαμάτα, **«Το
Σπίτι του Αγρότη»**.

Σε συνεργασία ,μάλιστα, με το ψαγμένο γευστικά
μεζεδοπωλείο **«ΘΙΑΣΟΣ»** (παλιό καφενείο
Ταβλαρίδη) του **Κώστα Πιέρρου** που λειτουργεί
από τον Αύγουστο του 2015 στην οδό Υπαπαντής,
σερβίρεται ως μιας εξαιρετικής γεύσης πιάτο στους
θαμώνες του καταστήματος.
Στο κατάστημα του Κώστα πέρα από το
παραδοσιακό **καλαματιανό γουρουνόπουλο** που
λιώνει στο στόμα, οι έχοντες ευαίσθητο ουρανίσκο
μερακλήδες γεύονται και **ντολμαδάκια λαπατά**
με **μαύρη σταφίδα** και **αράπικο φιστίκι** όπως
επίσης και το μοναδικό, με **μαύρους γίγαντες**
Πρεσπών και **πορτοκάλι**, πιάτο που αποτελεί μια
ιδιαίτερη γαστρομαγειρική απόλαυση.

Σπάρτης 35, Καλαμάτα:
τ. 2721 085121
φ. Το σπίτι του αγρότη





Θυμίαμα στη μνήμη των προγόνων μας η ανάπτυξη της περιοχής μας



ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΓΙΑΝΝΗΜΑΡΑΣ
ΔΗΜΑΡΧΟΣ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΝΗΣ

Διακόσια χρόνια, διακόσια χρόνια από την Ελληνική Επανάσταση του '21 ! Πόσο γρήγορα περνούν τα χρόνια! Πόσο γρήγορα ο αέρας της ελευθερίας ξεμακραίνει τα δύσκολα χρόνια της σκλαβιάς και φουσκώνει τα πανιά του ταξιδιάρικου Ελληνικού πλοίου. Άραγε το πλήρωμα του θυμάται Οδύσσειες ή ξετρελαινείται με τις σειρήνες της καθημερινότητας; Θυμάται τις θυσίες και τους αγώνες των συντελεστών της ελευθερίας του και πιάνει ράδα για να αποδώσει τις οφειλόμενες τιμές;

Η απάντηση είναι ολοφάνερη τη φανερώνει ο προορισμός του, τη δηλώνει η αγωνία του πληρώματός του να ξαναδεί Ιθάκη να γονατίσει και να φιλήσει αιματοποτισμένα χώματα. Αυτή είναι και η δική μας αποστολή και ο προορισμός του ηρωικού Δήμου της Δυτικής Μάνης να θυμίσει σε όλους τις σελίδες δόξας που γράφτηκαν στα χώματά του, τις αποφάσεις που πάρθηκαν από τους προγόνους του, τους όρκους που δόθηκαν κάτω από τα γαλανόλευκα μπαϊράκια τους και τις παρακαταθήκες που άφησαν. Παρακαταθήκες για θυσίες απόκτησης της ελευθερίας, ανεξαρτησίας, προόδου και δικαιοσύνης. Ετοιμάζουμε μια σειρά από εκδηλώσεις που θα θυμίζουν εκείνους αλλά και που θα αφήσουν και τη δική μας σφραγίδα στις επόμενες γενιές της Μάνης. Το δικό μας θυμίαμα στη μνήμη των προγόνων μας διακόσια χρόνια μετά την ηρωική πράξη τους θα είναι τα έργα ανάπτυξης που προγραμματίζουμε για να αποδείξουμε έμπρακτα ότι οι θυσίες τους δεν πήγαν χαμένες.

Τραχανάς στο τηγάνι

Σε μεγάλο τηγάνι βάζουμε ½ κούπα λάδι με ένα ψιλοκομμένο κρεμμύδι και το τσιγαρίζουμε. Βάζουμε 2 κούπες τραχανά και ανακατεύουμε. Ανακατεύοντας ρίχνουμε σιγά – σιγά ζεστό νερό και αλάτι έως ότου βράσει σε χαμηλή φωτιά ο τραχανάς.



Ορτύκια Παστά

Τα Παστά ορτύκια ήταν για τους Μανιάτες ένα από τα εμπορεύσιμα είδη, μαζί με τα ξυλοκέρατα (χαρούπια), τα βελανίδια και το μετάξι. Επίσης επειδή ήταν τόσο πολλά εκείνη την εποχή και για οικονομία λαδιού, έλιωναν το λίπος τους για καύσιμο στο λυχνάρι τους. Υπάρχουν πολλοί τρόποι παστώματος, ένας από αυτούς είναι: Αφού τα αλατίσουμε καλά τα τηγανίζουμε καλά και όταν κρυώσουν τα φυλάμε σε βάζο τώρα, τότε σε λαγήνες με λάδι και λίγη ρίγανη.



Χάλοι – (Ντάκοι) – Καύκαλα

Ψήνουμε ψωμί με προζύμι, σε σχήμα φρατζόλας, χαραγμένη σε χοντρά κομμάτια. Το αλεύρι κυριώς ήταν από κουκιά. Όταν ψηθούν τα βγάζουμε από το φούρνο και όταν κρυώσουν τα χωρίζουμε σε κομμάτια και τα ξαναβάζουμε στο φούρνο για να ξεραθούν.



Λούπινα

Το σπέρμα ενός ψυκαθούς φυτού. Βράζουμε τους σπόρους σε αλμυρό νερό για να γλυκάνουν, γιατί είναι πολύ πικροί και να μαλακώσουν. Μετά τους τοποθετούμε σε τσουβάλι με μια πέτρα και τους βυθίζουμε στην θάλασσα ακτή για 48 ώρες. Στη συνέχεια τους απλώνουμε στον ήλιο για να ξεραθούν. Χρησιμοποιούνται ως τροφή των χοιρινών και ως ξηροί καρποί (σαν παστέμπο) από τους Μανιάτες που πολλές φορές τους έμπνηαν στην φωτιά γιατί είναι νοστιμότητα και θυμίζουν γεύση κάστανου.

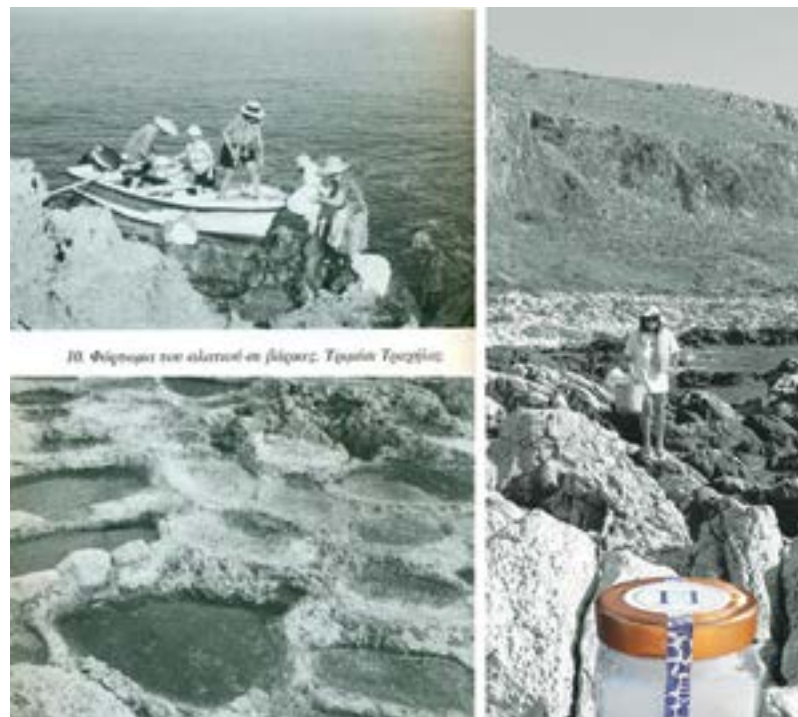


Παραδοσιακές συνταγές μιας εποχής που χάνεται

*μανιάτικες διατροφικές συνήθειες θα βρείτε και άλλες
στο αφιέρωμα του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου



ΑΝΘΟΣ ΑΛΑΤΙΟΥ ΜΑΝΗΣ



10. Φωτόγραφι του αλατιού σε βάζους. Τραβιά Τουρλίας

Στην Αρφήγκια, εκεί βρίσκονται οι φυσικές αλυκές όπου η οικογένεια Τσατσούλη παράγει τον εκλεκτό «**ανθό αλατιού Μάνης**» με 99,7% καθαρότητα.

Η όλη διαδικασία της παραγωγής κρατάει περίπου **6 μήνες** και γίνεται αποκλειστικά χειρωνακτικά. Το πλεονέκτημα, όπως μας αποκαλύπτει ο **Πιέρρος Τσατσούλης** είναι η **κρυσταλλική δομή** του και το γεγονός ότι – σε αντίθεση με το ορυκτό – εμπεριέχει όλα τα απαραίτητα για τον οργανισμό ιχνοστοιχεία, όπως **κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο** κ.α. και αυτό οφείλεται στον τρόπο, που πραγματοποιείται η κρυστάλλωσή του.

αγλαπιού ανάγνωσμα

Ένα προϊόν απόλυτα συνυφασμένο με την ανθρώπινη ιστορία. Έχει χρησιμοποιηθεί ως **νόμισμα**, ως **σύμβολο συντροφικότητας** αλλά και ως μέσο για **επιβολή εξουσίας**. Ιστορικά στη Μάνη, το αλάτι το χρησιμοποιούσαν ως **συντηρητικό** για να διατηρούν τις ελιές, το τυρί, το κρέας και σε ορισμένες περιπτώσεις και τα αβγά. Την εποχή της Τουρκοκρατίας και μέχρι το 1987 ήταν είδος μονοπωλιακό. Κατά τα χρόνια της δουλείας οι αλυκές ανήκαν σε κοινότητες ή σε ιδιώτες και καλλιεργούνταν από τους ιδιοκτήτες τους με καταβολή φόρου στις κατά τόπους τουρκικές αρχές, ενώ η συνολική διαχείριση του προϊόντος ήταν στην αρμοδιότητα της Υπηρεσίας του Δημοσίου Οθωμανικού Χρέους. Με τη σύσταση του Ελληνικού Κράτους όλες οι αλυκές ήλθαν στην κυριότητά του και καλλιεργούνταν εργολαβικώς από ιδιώτες για λογαριασμό της Κυβέρνησης.

Η ΜΗΤΕΡΑ ΤΟΥ ΠΙΕΡΡΟΥ ΤΣΑΤΣΟΥΛΗ, Η ΟΠΟΙΑ
ΣΥΜΒΑΛΛΕΙ ΕΝΕΡΓΑ ΣΤΗΝ ΟΛΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ
ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΜΟΙΡΑΣΤΗΚΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΚΗ
ΣΥΝΤΑΓΗ ΠΟΥ ΚΑΤΕΧΕΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΡΟΛΟ ΣΤΗΝ ΖΩΗ
ΤΩΝ ΜΑΝΙΑΤΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ ΜΕΧΡΙ ΣΗΜΕΡΑ.

σύγκλινα μανιάτικα

Όλες οι οικογένειες των Μανιατών είχαν στην ιδιοκτησία τους και από μερικά **μπουζιά** (στα μανιάτικα σημαίνει το γουρούνι.)

Όταν πλησίαζαν τα Χριστούγεννα τα έσφαζαν για να φτιάξουν τα **σύγκλινα**. Αφού το έκαναν **σουμενα*** τα χάραζαν βαθειά και το βουτάγανε στο **αλάτι**. Ότι έμενε από αλάτι επάνω τους με αυτό συνέχιζαν τη διαδικασία.

Το άφηναν στο καζάνι για 4-5 ημέρες με τα ίδια τα ζουμιά του και τη συνέχεια το κρεμούσαν ψηλά στον **κρεματζαλά**

για να το **καπνίσουν με φασκόμηλο, χαρούπια, κυπαρι, δεντρολίβανο, άγρια ρίγανη κ θυμάρι**.

Αφού τελείωνε το κάπνισμα το έβραζαν σε μια **ξύλινη σκαφίδα** από 12 έως 24 ώρες. Στη συνέχεια το έπλεναν με καυτό νερό κ το σκούπιζαν με ένα ματσάκι από **φασκόμηλο** για να φύγουν τυχών μαυρίλες και το έβραζαν για 2-3 ώρες. Μισή ώρα πριν το τέλος του βρασίματος έριχναν μέσα **μισοστημένες κούπες πορτοκαλιού**. Όταν τελείωνε το βράσιμο τα σούρωναν ώστε να παγώσουν και τα αποθήκευαν στα **λαγάνια*** μέσα στη **γλίνα*** που έμενε στα καζάνια.

*Λωρίδες κρεάτων από 10cm έως 70cm | * πήλινα δοχεία | * Λιωμένο λίπος

ΜΑΝΙΑΤΙΚΑ ΛΑΛΑΓΓΙΑ

Αφοι Ανδροβιτσανέα

Το πιο διαδεδομένο **Παραδοσιακό Μανιάτικο Προϊόν** με πρωταγωνιστικό ρόλο στη διατροφή των Μανιατών.

Η επιτυχημένη διαδρομή της οικογένειας **Ανδροβιτσανέα** ξεκινάει το **1960**. Όταν ο κ. **Βασίλης Ανδροβιτσανέας** που εργαζόταν στο φούρνο του θείου του στην οδό Αριστοδήμου (φούρνος Παπαδάκου), αποφάσισε να φτιάξει μαζί του μερικά **λαλάγγια** για το σπίτι. Αυτή ήταν μόνο η αρχή. Σήμερα τα λαλάγγια αποτελούν την κορωνίδα της επιχείρησης και φτάνουν μέχρι τις μακρινές Βρυξέλλες.

Η επιτυχία κρύβεται στις σωστές πρώτες ύλες, στο μεράκι αλλά και στην τέχνη του μάστορα. Τα τελευταία χρόνια, στο τιμόνι της επιχείρησης βρίσκονται ο **Σωτήρης** και ο **Πέτρος**, γιοί του κ. Βασίλη, άξιοι συνεχιστές της οικογενειακής παράδοσης.

Δημιουργούν τα **λαλάγγια** καθημερινά σε μεγάλες ποσότητες τροφοδοτώντας καταστήματα με **παραδοσιακά προϊόντα σε όλη τη Μεσσηνία, την Αρκαδία, την Αργολίδα** και φυσικά στην **Αθήνα**.



info

Οι Μανιάτισσες νοικοκυρές το έφτιαχναν κατά τη διάρκεια των μεγάλων θρησκευτικών εορτών γεμίζοντας ολόκληρα καλάθια τόσο για εσωτερική κατανάλωση όσο και για να φιλέψουν ανήμπορους.

Τα **λαλάγγια** συνοδεύονται άριστα με **επιές καλαμών, μεσοπνιακή φέτα ή σφέλια αγλήα και πιασιό**. Φυσικά **μπορούν να καίναξηλοθούν και σκέια**.

Πινδάρου 27 Καλαμάτα, τ. 2721024898
Σανταρόζα 113 Καλαμάτα, τ. 2721 024810



ΕΛΑΙΟΤΡΙΒΕΙΟ ΚΑΦΑΝΤΑΡΗ

Το ελαιόλαδο αναπτόσπαστο κομμάτι του εζηθνηκού ποζηττισμού

Συνέντευξη στην Κατερίνα Γιατράκου

Χρησιμοποιώντας ρήσεις του Ομήρου και του Ιπποκράτη, ο πρώην δήμαρχος του Δήμου Πύλου - Νέστορος, νυν δημοτικός σύμβουλος και επικεφαλής της παράταξης “Δύναμη Ελπίδας”, Γενικός Γραμματέας της ΚΕΔΕ και πρόεδρος του δικτύου Δήμων “Βιώσιμη Πόλη”, Δημήτρης Καφαντάρης, όπως επίσης και άνθρωπος του χώρου της ελαιοκαλλιέργειας με οικογενειακή επιχείρηση, προσεγγίζει τη σημασία του ελαιολάδου στη διατροφή, την υγεία και τον πολιτισμό υπογραμμίζοντας ότι «ο Όμηρος αποκάλεσε το ελαιόλαδο «Χρυσό Υγρό», ενώ ο Ιπποκράτης «Μεγάλο Θεραπευτή». Τα εξαιρετικώς σημαντικά που αναφέρει ακολουθούν.



Παλιός στην Αυτοδιοίκηση αλλά και παλιός, ας μας επιτραπεί η έκφραση, “λαδός” εξ όσων γνωρίζουμε. Από πότε η οικογένειά σας ασχολείται με την παραγωγή λαδιού; Πόσο βαθιές είναι οι ρίζες της στο χώρο; Η καλλιέργεια και η παραγωγή λαδιού είναι τρόπος ζωής για την οικογένεια μας. Πάνω από τέσσερις δεκαετίες οι Καφαντάρηδες έχουν το δικό τους ελαιοτριβείο. Μεγαλώσαμε μέσα σε αυτό, ζήσαμε και ζούμε κάθε στιγμή σε αυτή την όμορφη πορεία στο χρόνο. Στόχος μας η καλύτερη παροχή υπηρεσιών αλλά και η καλύτερη ποιότητα του παραγόμενου προϊόντος.

Πρόσφατα αναβαθμίσατε την οικογενειακή σας επιχείρηση με την τελευταία λέξη της τεχνολογίας παρόντος του Υπουργού Αγροτικής Ανάπτυξης κ. Βορίδη. Ποιες οι προβλέψεις αλλά και οι προσδοκίες σας για το μέλλον του προϊόντος στην Ελλάδα αλλά και διεθνώς που είναι και το μεγάλο ζητούμενο; Το ελαιόλαδο ω γνωστόν από τελεί ένα από τα κύρια αγροτικά προϊόντα που παράγονται στην Ελλάδα, με μοναδική ποιότητα διεθνώς. Αποτελεί σημαντικό συστατικό της Μεσογειακής Διατροφής και είναι αποδεδειγμένα ωφέλιμο για την υγεία. Δυστυχώς στην Ελλάδα, μία πολύ μεγάλη ποσότητα εξάγεται χύμα κυρίως προς ανταγωνιστικές χώρες όπως η Ιταλία. Εκεί αναμιγνύεται, εξευγενίζοντας άλλα λάδια χαμηλότερης ποιότητας και πωλείται τυποποιημένο

με ξένη επωνυμία. Είναι πολύ σημαντικό, να αυξηθεί η τυποποίηση του ελαιολάδου που παράγουμε εδώ στην Ελλάδα ώστε να εκμεταλλευτούμε την προστιθέμενη αξία που προκύπτει και να δημιουργήσουμε “brand name”. Αυτό, όμως, μπορεί να γίνει μόνο με τη βελτίωση της διαχείρισης, με ποιοτικές εγκαταστάσεις και πιστοποίηση της διαδικασίας παραγωγής και διακίνησης από το χωράφι στον καταναλωτή. Σε αυτό το πλαίσιο αποφασίσαμε στην οικογενειακή επιχείρησή μας, να αναβαθμίσουμε τις εγκαταστάσεις με ό,τι πιο σύγχρονο και καινοτόμο υπάρχει σε εξοπλισμό, με πιστοποίηση της διαδικασίας και με γνώμονα την προστασία του περιβάλλοντος.

Ως άνθρωπος των κοινωνιών, της κοινωνίας αλλά και του πολιτισμού, ποια η θέση σας για το ρόλο του ελαιολάδου στην πολιτιστική κληρονομιά της Μεσσηνίας, της Πελοποννήσου και της Ελλάδας;

Δεν πρόκειται απλώς για μία τροφή. Ο Όμηρος αποκάλεσε το ελαιόλαδο «Χρυσό Υγρό», ενώ ο Ιπποκράτης «Μεγάλο Θεραπευτή». Η ιστορία της ελιάς χάνεται στα βάθη των αιώνων, καθώς εξελίχθηκε παράλληλα με τους πολιτισμούς που αναπτύχθηκαν γύρω από τη λεκάνη της Μεσογείου. Η μακραίωνη παρουσία της ελιάς έχει σημαδέψει το τοπίο αλλά και την καθημερινή, πνευματική και κοινωνική ζωή των ανθρώπων, δημιουργώντας μια ιδιαίτερη πολιτιστική κληρονομιά, υλική (εργαλεία, τεχνικές, προϊόντα) και άυλη (τεχνογνωσία, προφορικές παραδόσεις, διατροφικές συνήθειες, κ.ά.). Οι κατεχοχίν φορείς του πολιτισμού της ελιάς και του ελαιολάδου είναι οι παραγωγοί και οι καταναλωτές τους στον αγροτικό και αστικό ελληνικό χώρο, οι οποίοι διαφυλάσσουν και μεταβιβάζουν από γενιά σε γενιά τόσο πρακτικές και γνώσεις για την καλλιέργεια και τη συγκομιδή της όσο και διατροφικές συνήθειες. Αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς τομείς της οικονομίας της χώρας μας. Αξίζει να σημειωθεί ότι η ελαιοκαλλιέργεια αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες διατήρησης της συλλογικής μνήμης και ταυτότητας μεγάλου μέρους του αστικού πληθυσμού. Εν κατακλείδι, η διαφύλαξη και προώθηση της πολιτιστικής κληρονομιάς της ελιάς και του ελαιολάδου στοχεύει στην υποστήριξη της προέλευσης και του τελετουργικού της τοπικής παραγωγής, ενισχύοντας τις αξίες που εκφράζει ο πολιτισμός τους, όσον αφορά τις επιδράσεις τους στο περιβάλλον, τη διατροφή, την υγεία, το τοπίο, τον τουρισμό και τον υλικό και άυλο πολιτισμό.



Σφυρίδα Φρικασέ

Ο chef της Tiklaς, Παναγιώτης Κικεντζής, αξιοποιεί τον ηθλούτο των τοπικών προϊόντων της Μάνης και δημιουργεί για το τέυχος μας, ένα πιάιο αποδεσμευμένο από τα συννηθισμένα. Αποζηαύστε Σφυρίδα Φρικάσε γεμάτη αρώματα, από τον τόπο που ξεκίνησε η Εζηθνηκή Επανάσταση!

Υλικά για ψάρι

Φιλέτο Σφυρίδας
Αλάτι, Ελαιόλαδο

Διαδικασία για ψάρι

Λαδώνουμε το ψάρι, το αλατίζουμε και το ψήνουμε στη σχάρα.

Υλικά Φρικασέ

500γρ σέσκουλα
500γρ σπανάκι
500γρ αντίδια
500 γρ. σταμναγκάθι
100γρ. κρεμμύδι ξερ
100γρ. κρεμμύδι φρέσκο
200γρ πράσο
30 γρ. μαιντανό
30γρ. δυόσμο
50 ml ελαιόλαδο
30 ml χυμό λεμόν
15γρ. αλάτι
50 Ml Κρασί λευκό
100Ml ζωμό ψαριού,
100γρ μυρώνια
100 γρ. καυκαλίθρες

Διαδικασία για φρικασέ

Σε μια κασαρόλα πλσσωτε προσθέτουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το ξερό κρεμμύδι. Ρίχνουμε το πράσο και σβήνουμε με το κρασί. Προσθέτουμε σιγά – σιγά τα σέσκουλα και το σπανάκι και αλατίζουμε. Με το που μαραθούν προσθέτουμε τα αντίδια και το σταμναγκάθι, αφού πρώτα τα έχουμε μπλανσάρει (ζεματίσει) και τα έχουμε βάλει σε νερό με πάγο για να κρατήσουμε το χρώμα τους. Στη συνέχεια βάζουμε το ζωμό ψαριού. Με το που πάρει βράση κλείνουμε τη φωτιά και βάζουμε τα μυρώνια τις καυκαλίθρες, τον μαιντανό δυόσμο, το χυμό από λεμόνι, το φρέσκο κρεμμυδάκι και λίγο έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.

Υλικά για αυγολέμονο

150 γρ. αυγό ολόκληρο, 250 γρ. ζωμό ψαριού, 30 γρ. ζωμό λεμονιού, 3 γρ. αλάτι

Διαδικασία για το αυγολέμονο

Βάζουμε σε μια κασαρόλα το ζωμό και το αλάτι και το φέρνουμε σε βρασμό. Σε μεταλλικό μπολ βάζουμε τα αυγά και τα χτυπάμε. Τοποθετούμε τα αυγά σε μπεν μαρί και τα χτυπάμε με σύρμα ώστε να ανεβάσουμε λίγο θερμοκρασία. Προσθέτουμε σιγα – σιγά το ζωμό προσέχοντας να μην κόψει. Ανακατεύουμε συνέχεια μέχρι τους 79 βαθμούς κελσίου. Απομακρύνουμε από τη φωτιά. Περνάμε από σινοιά σε άλλο μεταλλικό μπολ. Τέλος βάζουμε το χυμό από λεμόνι.



Καρδαμύλη Μεσσηνίας/τ. 2721 074444
f. Tikla cucina & wine bar / Insta. tiklacuzinawinebar



σαλάτα ροβίτσα



Θεωρείται superfood καθώς είναι πλούσια σε πρωτεΐνη και σίδηρο. Οι αρχαίοι Έλληνες τη χρησιμοποιούσαν για να παρασκευάσουν αλεύρι. Ο λόγος για την μικροσκοπική, αλλά Θαυματουργή Ροβίτσα.

Συναντήσαμε το σεφ **Κωνσταντίνο Βασιλειάδη**, στο ξενοδοχείο **Messinian Icon** όπου δημιούργησε μια εξαιρετική **σαλάτα με ροβίτσα ΩΜΕΓΑ**.

Υλικά:

300γρ. ροβίτσα ΩΜΕΓΑ
(φασόλια πράσινα)
Τριμμένη ντομάτα
Παστό
Κάπαρη
Σφέλα
½ κρεμμύδι φρέσκο, ψιλοκομμένο
5 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
αλάτι
πιπέρι
ρίγανη ξερή

Εκτέλεση:

Βράζετε τα πράσινα φασόλια σε άφθονο νερό για 15 λεπτά, χωρίς όμως να «ανοίξουν». Τα στραγγίζετε και τα αφήνετε να κρυώσουν. Μαρινάρετε τη ροβίτσα στην τριμμένη ντομάτα. Σ' ένα τηγάνι τσιγαρίζετε ελαφρώς το παστό προκειμένου να βγάλει τα αρώματά του. Σε ένα μικρό μπολ αναμειγνύετε το λάδι και το αλατοπίπερο. Σε ένα μεγάλο μπολ σαλάτας βάζετε τα υπόλοιπα υλικά, προσθέτετε τα φασόλια και ανακατεύετε. Τέλος ρίχνετε το μείγμα με το λάδι και το αλάτι και πασπαλίζετε με λίγη ρίγανη. Η σαλάτα σας είναι έτοιμη για σερβίρισμα.

Συμβουλή: Αν είστε λάτρεις της σφέλας, μην διστάσετε να την προσθέσετε στη σαλάτα σας!



ΑΥΘΕΝΤΙΚΗ ΑΞΙΑ, ΟΡΑΜΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

Από το 1965 με μεράκι και φροντίδα φέρνουμε στο οικογενειακό τραπέζι ανώτερης ποιότητας προϊόντα της φύσης, υλοποιώντας καθημερινά το όραμα μας για ένα μέλλον που θα στηρίζεται στις αυθεντικές αξίες της ελληνικής παράδοσης.

Με σύγχρονες πρακτικές, καινοτομία, σεβασμό στη φύση, στον παραγωγό, στους ανθρώπους και τους συνεργάτες μας, δημιουργούμε και προσφέρουμε υψηλή διατροφική αξία και ποιότητα σε κάθε μας προϊόν, ώστε να είμαστε πάντα αντάξιοι της εμπιστοσύνης που μας δείχνει η ελληνική οικογένεια και οι πελάτες μας σε όλο τον κόσμο.

www.omega.com.gr

[omega.abee](https://www.facebook.com/omega.abee)

[omegarice_and_pulses](https://www.instagram.com/omegarice_and_pulses)

Σπόροι σιτηρών καταναλώνονται από τότε που ο άνθρωπος εμφανίστηκε στη γη. Αρχικά καταναλώνονταν ωμοί και ύστερα αναμιγνύονταν με νερό και ψήνονταν πάνω σε πλάκες για μεγαλύτερη νοστιμιά. Έχει σώσει λαούς από πείνα σε καιρούς πολέμου και έχει παρουσία σε όλους τους πολιτισμούς.

Στην επαναστατημένη Ελλάδα κατείχε σημαντική θέση στην καθημερινότητα των υπόδουλων Ελλήνων καθώς ένας συνηθισμένο γεύμα αποτελούνταν από ένα κομμάτι **ψωμί** ανάλογα με τη ποιότητα των σιτηρών κάθε περιοχής, **ένα κρεμμύδι, λίγες ελιές ή ένα κομμάτι τυρί ή παστό κρέας, όσπρια, χόρτα και λίγο κρασί** ως συμπλήρωμα των θερμίδων. Σήμερα, το ψωμί εξακολουθεί να έχει σημαντική θέση στη γαστρονομία. Ο φούρνος* **Φραγγέα** είναι ένας ιστορικός φούρνος που μετράει **107 χρόνια ζωής**.

Είναι ο φούρνος που συντροφεύει τα τραπέζια μας, με ποικιλίες άρτου που αποτελούν συνέχεια μιας **μακραίωνης παράδοσης γενεών**.

Ενός αυθεντικού, ελληνικού τρόπου ζωής, που είναι απλός, ζεστός και βαθιά φιλόξενος. **Προζυμένιο ψωμί σε φούρνο με ξύλα**, αρτοσκευάσματα, γλυκά φούρνου, τσουρέκια, λαγάγγια Μάνης και πολλά ακόμη μας προσφέρουν μια ξεχωριστή εμπειρία παράδοσης με άρωμα και γεύσεις άλλης εποχής.

ΤΟ ΨΩΜΙ ΕΙΝΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΗ

*Ο φούρνος της πλατείας Όθωνος 6 είναι ο παλαιότερος ξυλόφουρνος της Ελλάδας.

/ «Ο Ιμπραήμ παίρνει τα σπαρτά που χρειάζεται, κρατά μερικούς μύλους και καίει τα υπόλοιπα» / «Ο Κολοκοτρώνης, όταν η κυβέρνηση του ζητά να φτιάξει στρατόπεδο για να πολεμήσει τον Ιμπραήμ, η απάντηση είναι ότι αν δεν έχει ψωμί όλοι θα του φύγουν τη δεύτερη μέρα για να βρουν φαγητό».

Πλ. Όθωνος 6 Καλαμάτα, τ. 27210 25106 | Αρτέμιδος & Δαμνιάτα, τηλ. 27210 81281 | Νέδοντας 76 & Πλ. Βασ. Γεωργίου, τηλ. 27214 01541

«ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΗ ΜΕΣΣΗΝΗΣ – ΑΦΟΙ Γ. ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΙ Α.Β.Ε.Ε.Τ.»

Αγνές πρώτες ύλεις, καλή γάλα και γνώση της παραδοσιακής τυροκομίας ήταν τα συστατικά για τη δημιουργία των μοναδικών, ποιοτικών και γευστικών προϊόντων της, από την αρχή της ιστορίας της, έναν αιώνα σχεδόν πριν. Το πέρασμα των χρόνων, η εμπειρία, ο άρτιος τεχνολογικός εξοπλισμός, η καινοτομία και η αναζήτηση νέων ιδεών, ήταν οι παράγοντες που οδήγησαν στις επιτυχίες του σημερινού τυροκομείου.

Η ιστορία ξεκινάει το **1950** όταν ο **Πώργος και η Γεωργία Πετροπούλου** ξεκινούν να τυροκομούν για να καλύψουν τις ανάγκες του παραδοσιακού τους παντοπωλείου στον προσφυγικό συνοικισμό της Μεσσήνης «Παλιά Βρύση». Σήμερα με την εμπειρία τριών γενιών η **Τυροκομική Μεσσήνης - Αφοί Γ. Πετρόπουλοι ΑΒΕΕΤ** απασχολεί 30 άτομα προσωπικό και συνεργάζεται με περισσότερους από **150 κτηνοτρόφους οι οποίοι παραδίδουν συνολικά 2.000 τόνους αιογρόβειου γάλακτος** ετησίως.

Συνεχείς επενδύσεις
Στρατηγική επιλογή, αλλά και δέσμευση των ανθρώπων της εταιρείας αποτελεί η παραγωγή προϊόντων εξαιρετικής ποιότητας με συνεχείς επενδύσεις σε εξειδικευμένο επιστημονικό προσωπικό, σε τεχνολογία και νέες γραμμές παραγωγής καθώς και σε αυστηρούς ελέγχους.

Πλούσια Παραγωγή Προϊόντων
Τα προϊόντα της, μεταξύ των οποίων Φέτα ΠΟΠ, Σφέλα ΠΟΠ, Γίδινο τυρί, Γραβιέρα Μεσσηνίας, Κεφαλοτύρι Μεσσηνίας, Ξηρή Μυζήθρα, Ανθότυρο, παραδοσιακό πρόβειο Γασούρι και

επιδόρπια κρέμας είναι διαθέσιμα σε Μεσσηνία, Λακωνία, Αχαΐα, Αττική και Θεσσαλονίκη ενώ γίνονται και εξαγωγές.

Βραβεύσεις
Η γνώση χρόνων, η μαστοριά στις κινήσεις και η αντίληψη που κερδίζεται μόνο μέσω της εμπειρίας έχουν παράγει προϊόντα που έχουν βραβευτεί σε εγχώριους και διεθνείς διαγωνισμούς. Συγκεκριμένα η εταιρεία, σε σύνολο 14 διαγωνισμών, έχει αποσπάσει 39 βραβεία (2 Superior Taste Award, 12 Χρυσά, 16 Ασημένια, 9 Χάλκινα).

Μουλαβασίλη 34, 24200, Μεσσήνη Μεσσηνίας
Τηλέφωνο Παραγγελιών: 27220 24087 / Τηλέφωνο Τυροκομείου: 27220 23139

www.tyrokomicimessinis.gr

Τρεις γενιές Τυροκόμοι



Βραβεία που την καθιερώνουν ως πρέσβυρα της αυθεντικής Ελληνικής γεύσης παγκοσμίως



πάνω από κάθε πιάτο

Από το 1997, τα προϊόντα της Ariston έχουν αγαπηθεί από όλο τον κόσμο. Την Άνοιξη του 1977, τα αδέρφια Αναστάσιος και Άγγελος Δούκας "τόλμησαν" να εξαγάγουν λάδι στην Αμερική. Το τόλμημα πέτυχε και έτσι δημιουργήθηκε αρχικά η Ariston Specialties. Λίγο αργότερα, προστέθηκαν στον μακρύ κατάλογο των προϊόντων της Ariston τα μοναδικά Βαλσαμικά από τη Modena της Ιταλίας. Η τεράστια αμερικανική αγορά και οι αυξανόμενες

ανάγκες της οδήγησαν τους ιδρυτές να δημιουργήσουν την Ariston Hellas η οποία μπορεί να ανταπεξέλθει στην συνεχώς αυξανόμενη ζήτηση και να υποστηρίξει μια τόσο απαιτητική αγορά.

Ο στόχος είναι πλέον η ελληνική αγορά. Ο σκοπός της Ariston είναι να γίνουν τα προϊόντα της γνωστά στο ευρύ κοινό και να το οδηγήσουν να δοκιμάσει την αυθεντική ελληνική γεύση των εξαιρετικών προϊόντων της εταιρείας.



συνταγή

ΣΟΥΠΙΕΣ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ARISTON ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ

ΥΛΙΚΑ

1 kg σουπιές
800 gr σπανάκι
4 κρεμμύδια φρέσκα
½ ματσάκι μαϊντανό
½ ματσάκι άνηθο
60ml κρασί κόκκινο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Καθαρίζουμε τις σουπιές καλά και κόβουμε σε μικρές ροδέλες
2. Καθαρίζουμε το σπανάκι, φρέσκο κρεμμύδι, άνηθο και μαϊντανό
3. Έπειτα σοτάρουμε σε λάδι δεντρολίβανο Ariston κρεμμύδι και το σπανάκι.

Αφού βγάλουν τα υγρά τους προσθέτουμε τις σουπιές,

4. Σβήνουμε με λίγο κόκκινο κρασί, και προσθέτουμε μετά μαϊντανό και άνηθο. (υπάρχει μια πιθανότητα να μην χρειάζεται να προσθέσουμε επιπλέον νερό) 30-35'



ΑΓΓΕΛΟΣ ΔΟΥΚΑΣ - ΜΑΡΤΚΑΡΕΤ ΔΟΥΚΑ Ο.Ε. | ΠΛΑΤΑΝΟΣ 19, ΓΑΡΠΑΛΙΑΝΟΙ | Τ. 27630 22322 | www.ariston-oliveoil.gr

Ελληνικό Cheesecake

με ανθότυρο, Κρίθινο Παξιμάδι Και Ελιά Γλυκό



Μεσσηνιακή
παράδοση

Υλικά:

Για Το Μπισκότο:
200 γραμμάρια κρίθινο παξιμάδι,
50 γρ. ζάχαρη,
80 γρ. βούτυρο λειωμένο
Για Την Κρέμα:
400 γρ. ανθότυρο,
200 γρ. στραγγιστό γιαούρτι,
150 γρ. μέλι,
100 γρ. γλυκό ελιές καλαμών γεμιστές με αμύγδαλο
6 χαμηλά, διάφανα ποτήρια για το σερβίρισμα.

Τρόπος Παρασκευής:

Για το κριθαρένιο μπισκότο:

Χτυπάμε στο μούλι και, αν χρειαστεί, προσθέτουμε ελάχιστο νερό για να λειώσουν. Συμπληρώνουμε με τη ζάχαρη και τέλος με το βούτυρο. Βάζουμε σε ένα ταψί με λαδόκολλα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160°C για περίπου 20', φροντίζοντας να μην καεί.

Όταν βγει ξαναπερνάμε από το μούλι και βάζουμε με ένα κουτάλι μικρή ποσότητα σε κάθε ποτήρι.

Για την κρέμα:

Τρίβουμε το ανθότυρο για να είναι πιο εύπλαστο και χτυπάμε στο μίξερ να γίνει λεία κρέμα. Προσθέτουμε το γιαούρτι και το μέλι και χτυπάμε πάλι να ενσωματωθούν. Γεμίζουμε τα ποτήρια αφήνοντας 2 cm στην επάνω πλευρά. Προσθέτουμε το σιρόπι της ελιάς και βάζουμε από 3-4 ελιές σε κάθε ποτήρι.

Αφήνουμε στο ψυγείο για μια ώρα και σερβίρουμε.



Μερλοπούλου 43 // Μεσσήνη Μεσσηνίας
τηλ. 27220 25021 // κιν. 693 4195790
info@messiniakiparadosi.gr



Η Φιλοξενία έχει άρωμα γεύσεων !

Περιπλανηθείτε στον κόσμο της **Μεσσηνιακής Γαστρονομίας** μέσα από γεύσεις που συνοψίζουν την **ιστορία** και την **κουλτούρα** του τόπου.
Απολαύστε πιάτα με έντονο **γευστικό χαρακτήρα**, που εξελίχθηκαν μέσα στο χρόνο με μοντέρνες τεχνικές επηρεασμένες από τα **θαύματα** της σύγχρονης γαστρονομίας.



Συνοικία Κορδία | τ. 2721 180100 f. | www.elysianhotel.gr



**ΣΤΗΡΙΖΟΥΜΕ ΤΗΝ ΤΟΠΙΚΗ ΑΓΟΡΑ
ΣΤΗΡΙΖΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΔΙΚΟΥΣ ΜΑΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ**



ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ

ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ
info@mcci.gr
www.e-messinia.gr
www.messinianchamber.gr



Σε ένα ξεχωριστό πάντρεμα της παραδοσιακής τεχνικής με τον πιο σύγχρονο εξοπλισμό, παράγονται κυλοήτες, τραχανάς, λαζάνια, κριθαράκι κ.α. από αγνά ντόπια υλικά με τις πατροπαράδοτες συνταγές του χωριού.

Η επιμονή του κ. **Καρκατζούλη** στις αγνές πρώτες ύλες και στην παραγωγή των προϊόντων με πιστή τήρηση των παραδοσιακών συνταγών έχει ως αποτέλεσμα μια ιδιαίτερα ποιοτική **παραγωγή ζυμαρικών και μιας εκλεκτής ποικιλίας γεύσεων** που μπορούν να ικανοποιήσουν την ανάγκη για ένα υγιεινό μα πάνω απ' όλα γευστικό γεύμα που επιβάλλει ο σύγχρονος τρόπος ζωής.

Η αγάπη και για τον τόπο, η ανάγκη ανάδειξης της **Ελληνικής γαστρονομίας** και η επιθυμία για μεταμόρφωση των **παραδοσιακών φρέσκων ζυμαρικών** σε μια πρωτόγνωρη γευστική εμπειρία είναι το τρίπτυχο της επιτυχίας των ζυμαρικών **ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΗ ΖΥΜΗ**.

Στο χώρο του εργαστηρίου λειτουργεί **πρατήριο λανικής πώλησης** όπου μπορείτε να προμηθευέστε τα ζυμαρικά απευθείας, ενώ παράλληλα τα βρίσκετε σε καταστήματα παραδοσιακών προϊόντων, καθώς και μέσω διαδικτύου.

<https://pasta-shop-messiniaki.business.site>



Τα πάντα ξεκινάνε με εκλεκτή πρώτη ύλη

ΣΤΟ ΧΩΡΙΟ ΧΑΝΔΡΙΝΟΥ, ΜΟΛΙΣ 10 ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΥΛΟ, ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ ΤΟΥ ΑΓΓΕΛΟΥ ΚΑΡΚΑΤΖΟΥΛΗ, ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΗ ΖΥΜΗ.



ΕΟ Πύλου Καλαμάτας, Χανδρινός
Τηλέφωνο: 2723 028998

Φοίφα

ΙΧΘΥΟΠΩΛΕΙΟ ΤΑΣΟΥΛΑ Ι. ΦΟΪΦΑ

Από τα καΐκια στην κουζίνα σας!

Την εποχή της Κατοχής η ανταλλακτική οικονομία ήταν η βασική αρχή συναλλαγής μεταξύ των Ελλήνων. Ο **Νίκος Φοίφας** μεγάλωσε τα παιδιά του ανταλλάσσοντας τα ψάρια με άλλα αγαθά, που ήταν απαραίτητα για την επιβίωση της οικογένειας. Τα χρόνια πέρασαν και ο κ. **Ιωάννης**, γιός του Νίκου, κατάφερε να αποκτήσει το πρώτο του καΐκι, την **«Ολγα»**. Έτσι, η οικογένεια κατάφερε να αναπτυχθεί αποκτώντας για πρώτη φορά επιχειρηματική δραστηριότητα. Από το **1895** μέχρι και σήμερα η οικογένεια ασχολείται αδιάλειπτα με την επιχείρηση διατηρώντας τις αξίες του παππού, προσφέροντας τα πιο **φρέσκα και ποιοτικά ψάρια**, πάντα με σεβασμό στον άνθρωπο και το οικοσύστημα. Η ιδιοκτήτρια του ιχθυοπωλείου, που ανήκει στην τρίτη γενιά, **Τασούλα Φοίφα**, μας προτείνει την πιο νόστιμη και υγιεινή συνταγή για

ψαρόσουπα με βραστόψαρα

Υλικά:
Βραστόψαρα
4 πατάτες
3 καρότα
2 κολοκύθια
1 κρεμμύδι
Λεμόνι
σέλινο
αλάτι

Εκτέλεση

Προετοιμάζουμε τα λαχανικά μας, ψιλοκομμένα, πατάτα, καρότο, κολοκύθι, κρεμμύδι! Τα σοτάρουμε σε μία κατσαρόλα, ίσα που να γυαλίζουν με λίγο αλάτι, και ρίχνουμε το ανάλογο νερό. Αλατίζουμε τα ψάρια και τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε χυμό από λεμόνι και λίγο σέλινο. Αφήνουμε τα ψάρια να βράσουν και μετά τα βγάζουμε προσεκτικά από την κατσαρόλα. Συνεχίζουμε το βράσιμο, μέχρι η σούπα μας να πάρει βελουτέ όψη. Σερβίρουμε με αλάτι Μάνης, extra παρθένο ελαιόλαδο και καψαλιστό ψωμί

Κεντρική Αγορά Καλαμάτας
27210 85183 / 6974 056 728
f. Ιχθυοπωλείο Φοίφα Ι. Τασούλα

info

Η προπέλα του ιστορικού καΐκιού Όλγα κοσμήει την είσοδο του Λιμεναρχείου μετά από δωρεά της οικογένειας



Στο ΟΙΝΟΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ του Χρυσομάλλη
κάθε υλικό, κάθε προϊόν με τη σφραγίδα της
μεσοπνιακής γης πρωταγωνιστεί, ζεδωγώνεται
και καταφέρνει να αναδειχθεί σε κάθε
πιρουνιά! Απολαμβάνετε συνταγές του τόπου μας
φτιαγμένες με ποιοτικές πρώτες ύλες.



Συνταγή για Μανιάτικη Μακαρονάδα

Υλικά για 4 μερίδες
1 πακέτο μακαρόνια νο5
8 αυγά
100 γρ μυζήθρα ξερή
ελαιόλαδο

Εκτέλεση:
Βράζουμε τα μακαρόνια για 7 λεπτά σε αλατισμένο νερό.

Τηγανίζουμε τα αυγά σ' ένα τηγάνι με λίγο ελαιόλαδο.
Τηγανίζουμε την μυζήθρα και ρίχνουμε μέσα τα μακαρόνια
σερβίρουμε και βάζουμε από πάνω τα αυγά.



Υπαπαντής 32 Καλαμάτα
τ. 2721 082759

www.oinopantopoleion.gr



Η εξαιρετική γη της Μεσσηνίας, οι ποικιλίες των σταφυλιών
του αμπελώνα Νινιός, η όρεξη για δουλειά, το μεράκι
και η γνώση του **Παναγιώτη** και της **Κατερίνας**,
είναι τα χαρακτηριστικά που συνθέτουν
τις **Οινοδημιουργίες Νινιός!**

*“Καθημερινά τα αμπέλια μας,
παράγουμε το κρασί μας και είμαστε υπεύθυνοι
για την προώθηση και την πώληση
των προϊόντων μας”*

εξηγεί ο κ. **Παναγιώτης Νινιός**.
Με αυτόν τον τρόπο έχουμε τον άμεσο έλεγχο
της πρώτης ύλης, αλλά και τον ολοκληρωτικό έλεγχο της
παραγωγής μας. Όπως μας εμπιστεύτηκαν στα **άμεσα**
σχέδια της οικογένειας είναι η δημιουργία
ενός επισκέψιμου οινοποιείου,

*“προσφέροντας στον επισκέπτη
μία ξεχωριστή εμπειρία που να θέλει
να τον ξαναβίσει!”*

Οινοδημιουργίες Νινιός
Άμμος Μεσσηνίας

ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΜΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ
ΕΚΤΟΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ ΑΠΟ 08.00 - 18.00
ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΩΝ:
27210.50065 - 6946.496361
FB: Οινοδημιουργίες Νινιός



Μανιπαροκαινοτομία από τόπο με ιστορία

Οι Έλληνες και οι Ρωμαίοι τα θεωρούσαν εκλεκτή τροφή,
αναγνωρίζοντας και τις πολλαπλές θεραπευτικές τους
ιδιότητες. Τον 5ο αιώνα π.Χ. φαίνεται να γίνεται και η πρώτη
γραφτή αναφορά στα μανιτάρια από τον Ευριπίδη, ενώ η λέξη
μανιτάρι προέρχεται από την αρχαία λέξη **αμανίτης**.

Μελετώντας στο Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών για τον
πλούτο των ειδών άγριων μανιταριών που υπάρχουν στη
χώρα μας, ο **Λάμπρος Καραγγελής** ξεκινάει τη **Harma-
Foods** και αποφασίζει «να πάρει τα βουνά», με στόχο να κάνει
ευρύτερα γνωστή αυτή την πτυχή της ιδιαίτερης πατρίδας
του. Η εντυπωσιακά πορτοκαλοκίτρινη Κανθαρέλλα, το
περιζήμητο, αφράτο «καλογεράκι» ο Βολίτης και η μαύρη
Τρομπέτα, είναι μερικά από τα πιο γνωστά μανιτάρια στα
βουνά της Μεσσηνίας.

Σιγά- σιγά όμως στη **HarmaFoods**, ανακαλύπτουμε και το
ιστορικό βάθος που κρύβεται στις διατροφικές συνήθειες
του λαού μας. Έτσι, αποφασίσαμε να ασχοληθούμε και
να προσπαθήσουμε να αναδείξουμε αυτές τις λιγότερο
γνωστές στιγμές της καθημερινότητας των απλών
ανθρώπων μας και των αγωνιστών, αναζητώντας τεκμήρια
μέσα από κάθε είδους αντικείμενα, καταγραφές, μαρτυρίες
και αφηγήσεις, δημοτικά τραγούδια και έργα τέχνης - ακόμη
σε γκραβούρες της εποχής- ώστε να προσεγγίσουμε και
αυτή την πτυχή του τόπου μας.

Με σεβασμό στο παρελθόν, κοιτάμε μπροστά φέρνοντας
πρώτοι στη Μεσσηνία καλλιέργειες θεραπευτικών,
ποιοτικών, gourmet μανιταριών. Τα Ασιατικά **Shiitake**
με την πλούσια γεύση και τις θεραπευτικές ιδιότητες, τα
υψηλά γαστρονομικού ενδιαφέροντος **KingOyster** και
τα ιδιαίτερα **Nameko**, έχουν ήδη προστεθεί στη λίστα των
εκλεπτυσμένων μεσοπνιακών γεύσεων, του 2021.

Στις συνήθειες του παρελθόντος κρύβεται ένα κομμάτι
από την πραγματική ιστορία και τις ρίζες μας. Από αυτόν
τον τόπο, με την ιδιαίτερη ιστορία, παράγουμε **μανιτάρια**
και **τρόφιμα**, όπως **μεσογειακό τουρσί μανιταριού**,
παραδοσιακό γλυκό του κουταλιού με Shiitake,
χειροποίητα ζυμαρικά με μανιτάρια κ.α. με ανώτερα
ποιοτικά χαρακτηριστικά.
Συνδυάζοντας την παράδοση με την καινοτομία και τις νέες
τεχνολογικές μεθόδους για την καλλιέργεια μανιταριών,

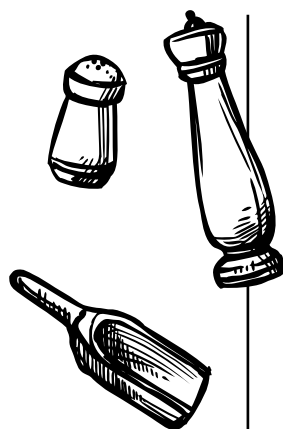
είμαστε σίγουροι πως θα μπορέσουμε να συμβάλουμε
σε ένα δυναμικό μέλλον του τόπου μας, με **επίκεντρο τη
φύση και τον άνθρωπο**.
Οι Έλληνες άλλωστε, ήταν πάντοτε εξοικειωμένοι με
τα μανιτάρια, όπως μαρτυρά και το πλήθος των λαϊκών
ονομάτων με τα οποία τα περισσότερα μανιτάρια είναι
γνωστά στα ορεινά κυρίως χώρια μας. Και τα βουνά μας,
κουβαλούν περήφανα κομμάτια της ιστορίας μας. **Χρέος
μας, να τα προστατεύσουμε και αναλλοίωτα να τα
παραδώσουμε με όλο τον πλούτο που αιώνες τώρα
μας ανέθρεψαν, στην επόμενη γενιά.**

Καλλιέργεια εκλεκτών μανιταριών
Ακοβίτικα Μεσσηνίας κ. 6944893773
Καραγγελής Λάμπρος
harmafoods.com



ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ...ΣΤΟΥ ΚΩΣΤΑ

Για καλοφραγάδες...



Η μαγειρική απλότητα που βασίζεται στην απευθείας προμήθεια πρώτων υλών από μικρούς Μεσσήνιους παραγωγούς, η εφευρετικότητα, η ζωντάνια, η εξυπνάδα στη μαγειρική και η παρείστικη και χαλαρή ατμόσφαιρα είναι μερικά από τα χαρακτηριστικά της ταβέρνας «**ΣΤΟΥ ΚΩΣΤΑ**». Πρόκειται για ένα από τα μέρη, στο οποίο καταγράφηκαν τα πρώτα σημάδια τοπικής παραδοσιακής κουζίνας με τη χρήση προϊόντων Μεσσήνιων παραγωγών. Επιλογή που δικαιώνει κάθε χρόνο τον **Κώστα Βασιλειάδη** με βραβεία που αποσπά από εγκεκριμένους διαγωνισμούς όπως τα δυο τελευταία για το 2020 το ένα από τα **FNL Best restaurant Award 2020** ως κορυφαία παραδοσιακή ελληνική κουζίνα και το άλλο για τα **top 100 εστιατόρια της Ελλάδας**. Με αφορμή τα 200 χρόνια από την επανάσταση μας ετοίμασε πεντανόστιμα πιάτα εμπνευσμένα από το 1821! Δοκιμάστε παραδοσιακή φάβα, άγρια χόρτα με κατσικάκι και κολοκυθοκορφάδες

Μπουρνιάς Καλαμάτα
τ: 2721 083957



κολοκυθοκορφάδες

άγρια χόρτα
με κατσικάκι

φάβα



Π. ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ

ΕΚΛΕΚΤΑ ΚΡΕΑΤΑ

Με οικογενειακή παράδοση από το 1958, το κρεοπωλείο Παναγιωτόπουλου εξελίσσεται διαρκώς μέσα από την ακονισμένη ματιά της νέας γενιάς. Φοβεροί γνώστες του κρέατος και δη της ελληνικής παραγωγής έχουν καταφέρει να αποκτήσουν φανατικό κοινό χτίζοντας καθημερινά σχέσεις εμπιστοσύνης με τους πελάτες!

Το κατάστημα, άρτιο αρχιτεκτονικά και άκρως λειτουργικό, με ορεπ χώρους όπου το κρέας κόβεται κατά τη στιγμή της παραγγελίας. Όλα τα παρασκευάσματα επιμελούνται με φινέτσα και μεράκι, με στόχο να κάνει αβίαστο και όσο πιο άνετο γίνεται, το μαγείρεμά σου.

**ΕΝΑΣ ΜΙΚΡΟΣ
ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΣ
ΓΙΑ ΟΠΟΙΟΝ
ΑΓΑΠΑΕΙ ΤΟ ΣΩΣΤΟ
ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΙΚΟ ΚΡΕΑΣ**

**Κάθε μέρα...
το στόμα
στάζει μέλι!**

Από το 1950, δημιουργούμε το Παστέλι Λάμπου, με την ίδια παραδοσιακή συνταγή, με αγνό μέλι και εκλεκτές ποικιλίες σουσαμιού... για να το απολαμβάνετε κάθε μέρα!

Ένα υγιεινό ανακ, για όλες τις ώρες της ημέρας, που μπορείτε να το απολαύσετε όπως ακριβώς σας αρέσει: μελάτο, μελάτο μόνο με μέλι, μελάτο με αμύγδαλα - κανέλλα - πορτοκάλι, τραγανό, τραγανό με μαλιτιάλη, βιολογικό μόνο με μέλι και σουσάμι.

**Μην είστε συντηρητικοί...
απολαύστε το παστέλι όλο το χρόνο!**



Υπέροχη Παραδοσιακή ροβίτσα

Με αφορμή το επετειακό αυτό το τεύχος η κυρία Άννα, μας ετοίμασε σούπα Ροβίτσας (πράσινα φασόλια) η οποία είναι όχι μόνο πεντανόστιμη, αλλά και πολύ θρεπτική!

Η ΣΥΝΤΑΓΗ

ΥΛΙΚΑ:

500 γρ. ροβίτσα
1 κρεμμύδι
1/2 κούπα ελαιόλαδο
Ρίγανη φρέσκια κατά βούληση
1 κουταλιά σούπας αλεύρι
χυμό από 2 λεμόνια, αλάτι

ΟΔΗΓΙΕΣ:

Ξεπλένουμε και σουρώνουμε τη ροβίτσα. Βάζουμε τα φασόλια σε μια κασαρόλα με περίπου 2 λίτρα κρύο νερό. Βράζουμε για 20-30 λεπτά μέχρι να αρχίσουν να βγαίνουν οι φλούδες. Στη συνέχεια ρίχνουμε 1-2 κούπες κρύο νερό μέσα στην κασαρόλα, ώστε οι φλούδες να ανέβουν στην επιφάνεια και τις αφαιρούμε με μια τρυπητή κουτάλα. Προσθέτουμε στη κασαρόλα το κρεμμύδι (κομμένο ή ολόκληρο), τη ρίγανη και το αλάτι, συνεχίζουμε το βράσιμο για 20 λεπτά ακόμα. Αφού βράσουν τα φασόλια, προσθέτουμε στο χυμό των λεμονιών το αλεύρι, ανακατεύουμε καλά και ρίχνουμε το χυλό που έχει δημιουργηθεί μέσα στην κασαρόλα. Σιγοβράζουμε για 5 λεπτά και στο τέλος προσθέτουμε το ελαιόλαδο. Σερβίρουμε με **έξτρα παρθένο ελαιόλαδο** και συνοδεύουμε το πιάτο με **ελιές Καλαμών** και **χωριάτικο ψωμί**.

Καλή σας όρεξη !!!

info

Κάποτε η **Ροβίτσα**, όπως μας εξηγεί η κα Άννα, αποτελούσε βασικό φαγητό του καθημερινού τραπέζιού – μαζί με τα υπόλοιπα όσπρια, φυσιικά. Μπορεί να ξεχάστηκε για λίγο, ευτυχώς όμως επανήλθε δυναμικά.

Σπάρτης 53, Καλαμάτα
Τ: 2721 026218 / F. Τα Ρολλά
<http://www.ta-rolle.gr/>



Τα δώρα της Μεσοπονιακής γης στο Πιάτο μας!

Ανακαλύψτε νοστιμιές τοπικών παραγωγών και επιλέξτε μέσα από μια μεγάλη ποικιλία προϊόντων τις πιο εκλεκτές γεύσεις. Στα ράφια των σουπερμάρκετ **ΜΟΥΡΓΗ** θα βρείτε βότανα, όσπρια, ρύζια, ζυμαρικά, μέλια, ελαιόλαδα και τυροκομικά προϊόντα της Μεσοπονιακής Γης, όλα εξαιρετικής ποιότητας για να δώσετε έναν ιδιαίτερο τόνο στο καθημερινό σας τραπέζι !

Super Markets
ΜΟΥΡΓΗ
...Μεσοπονιακά και φθηνά!

www.mourgis.gr



Αλτομυρά



Η παράδοση κρατιέται σαν ιερό μυστικό

Στα **Αλτομυρά του Ταυγέτου** της Δυτικής Μάνης, ο κ. **Σπύρος Πετρέας** τυροκομεί τη **σφέλα** με την παλιά οικογενειακή συνταγή και τον ίδιο παραδοσιακό τρόπο από 15 χρόνων.

Η σφέλα είναι ένα τυρί Π.Ο.Π. που παράγεται μόνο στη Μεσσηνία με πικάντικη γεύση και αρώματα που ξυπνάνε τους οσφρητικούς και τους γευστικούς μας κάλυκες.

Πρόκειται για ένα ημίκληρο **λευκό τυρί άρμης** που παράγεται όπως περίπου η φέτα από πρόβειο και γίδινο γάλα, με αναθέρμανση της τυρόμαζας.



Μυτζήθρες που ξεραίνονται
σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο



Κατά την παρασκευή της σφέλας



Τυρόξυλο: Αντικείμενο που μετέφεραν
στο σπίτι το τυρί και τη μυτζήθρα



Τρίγκα: Αντικείμενο ανάδευσης του γάλακτος



Τσαντίλες: Ύφασμα που στραγγίζουν το τυρί



Μονοπάτι Μπίλιοβο: Το ομορφότερο λιθόχτιστο
μονοπάτι της Πελοποννήσου



μπλε καναρίνι



ΜΕ ΠΥΞΙΔΑ ΤΗΝ ΕΠΟΧΙΚΟΤΗΤΑ

Μειρά ήδη 13 ενεργά χρόνια στο χώρο της μαγειρικής παρ' όλο που ανήκει στη γενιά των 30. Η ενασχόληση του με τη μαγειρική ήταν αναπόφευκτη δεδομένης της οικογενειακής παράδοσης στο χώρο της εστίασης.

Συνέντευξη στην Κατερίνα Γιατράκου

Η επαγγελματική του πορεία είναι αποτέλεσμα συνεχών αναζητήσεων και καλών συγκυριών.

Σπούδασε τουριστικά επαγγέλματα στη Ρόδο και αμέσως μετά το πέρας των σπουδών του ξεκίνησαν οι αναζητήσεις εκτός συνόρων.

Εργάστηκε σε βραβευμένα εστιατόρια στο εξωτερικό με αστέρι Michelin όπως το De Saffran και το Les Cols, δημιούργησε μενού σε εστιατόρια της Ολλανδίας και της Γερμανίας. Επιστρέφοντας στην Ελλάδα, συνέχισε την επαγγελματική του καριέρα στην Costa Navarino ως chef de partie και στην συνέχεια εργάστηκε στην Aman Zoe ως junior sous chef. Τα τελευταία 2 χρόνια εργάστηκε στο 5 αστέρων Messinian Icon ως executive chef.

Ο **Κωνσταντίνος Βασιλειάδης** πάντα είχε στα σχέδια του τη δημιουργία ενός δικού του χώρου. Το πλήρωμα του χρόνου έφτασε. Και το όνομα αυτού: ΜΠΛΕ ΚΑΝΑΡΙΝΙ.

Εμπνευστής του ονόματος;

Σ' ένα brainstorming με αγαπημένους φίλους, μεταξύ σοβαρού και αστείου και μετά από διάφορα «ψαγμένα» ονόματα που έπεσαν στο τραπέζι ακούστηκε από τον Δημήτρη Πατριαρχέα το ΜΠΛΕ ΚΑΝΑΡΙΝΙ. Και... έμεινε. Έμεινε γιατί ήταν το μοναδικό που του είχε αποτυπωθεί στο μυαλό μετά από ημέρες.

Ψάξαμε και βρήκαμε ότι πρόκειται για ένα πτηνό το οποίο χαρακτηρίζεται για την συγκρότηση, την ηρεμία, την καθαρότητα και την αρμονία που προσφέρει στο χώρο. Έννοιες που με χαρακτηρίζουν σαν άνθρωπο.

Ποια είναι η μαγειρική ταυτότητα του ΜΠΛΕ ΚΑΝΑΡΙΝΙΟΥ;

Πρόκειται για ένα μαγειρείο στο οποίο καταθέτω τα μαγειρικά μου βιώματα και την προσωπική μου αντίληψη για το πώς οφείλει να είναι το καθημερινό φαγητό. Πρωταγωνιστής είναι πάντα η πρώτη ύλη και η σωστή αξιοποίησή της, με στόχο την ανάδειξη της γεύσης.

Η μεσσηνιακή γη, είναι ένας εύφορος τόπος με πλούσια παραγωγή. Τι ρόλο διαδραματίζουν τα μεσσηνιακά προϊόντα στα πιάτα που δημιουργείς;

Η σύγχρονη γαστρονομική κουλτούρα βασίζεται στην προμήθεια των πρώτων υλών από μικρούς παραγωγούς. Η σχέση ανάμεσα στους σεφ και στα αγροκτήματα, τώρα περισσότερο από ποτέ, είναι ζωτικής σημασίας και οφείλουμε να την επαναπροσδιορίσουμε όλοι.

Στο ΜΠΛΕ ΚΑΝΑΡΙΝΙ, έχουμε συνάψει συνεργασία με 3 διαφορετικές μεσσηνιακές φάρμες – αγροκτήματα που ακολουθούν τον παραδοσιακό τρόπο καλλιέργειας. Μέσα από τη φρεσκάδα των υλικών και των αληθινών γεύσεων υμνούμε την παράδοση, τα ήθη και τα έθιμα του τόπου μας. Είναι μια κουλτούρα που θέλουμε να διαδώσουμε κυρίως γιατί τα μεσσηνιακά προϊόντα είναι εξαιρετικής ποιότητας και μας δίνουν το γευστικό αποτέλεσμα που θέλουμε στα πιάτα αλλά και γιατί η πανδημία θα αλλάξει – έχει αλλάξει- εντελώς το γαστρονομικό χάρτη με την έννοια που το ξέραμε μέχρι σήμερα.

Τα πιάτα που μπορούμε να γευθούμε με ποιο κριτήριο επιλέγονται κάθε φορά;

Γευστικά ερεθίσματα βρίσκω σε κάθε διαθέσιμη πηγή. Αποφασίζω όμως πάντα με γνώμονα την εποχικότητα ώστε να δημιουργώ πιάτα που να αποτυπώνονται στη γευστική μας μνήμη. Επίσης, στο μενού δεν αναγράφονται εκτενείς επεξηγήσεις υλικών και τεχνικών. Το ζητούμενο δεν είναι να δημιουργούμε απορίες, αλλά πιάτα που οι καλεσμένοι μας θα θέλουν να δοκιμάσουν ξανά.

Κρήτης 34 Καλαμάτα

αρνάκι Navarin

Ο chef μας προτείνει μια συνταγή που συνδέεται με τον εορτασμό της Ναυμαχίας του Ναβαρίνου, το 1927, όταν οι μεγάλες δυνάμεις βοήθησαν τους Έλληνες να κερδίσουν την ανεξαρτησία τους. Μετά τη νίκη οι στρατιώτες έφαγαν Navarin, αρνί με φλαχανικά εποχής.

Επιλέξτε ένα κομμάτι αρνιού από την πλάτη ή λαιμό, είναι πιο μαλακό.

Υλικά

1 κιλό αρνί, χωρίς κόκκαλο, σε μικρά κομμάτια
1 κρεμμύδι. 1 σκελίδα σκόρδο
1 ποτηράκι λευκό κρασί,
150 γραμμάρια μπιζέλια φρέσκα
150 γραμμάρια φρέσκα φασολάκια στρογγυλά
8 φρέσκα καρότα, 4 φρέσκα γογγύλια
3 κουταλιές ελαιόλαδο, Αρωματικά: θυμάρι
δενδρολίβανο, φύλλο δάφνης, Αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση

Κόψτε το κρέας σε μικρά κομμάτια -Σε χύτρα ταχύτητας ρίξτε το ελαιόλαδο και ροδίστε καλά το κρέας Προσθέστε το κομμένο κρεμμύδι και το σκόρδο, ροδίστε Ρίξτε το κρασί και τα αρωματικά, ανακατέψτε για 3 λεπτά Ρίξτε 1 ποτηράκι νερό, κλείστε την χύτρα και βράστε το κρέας για 20-30 λεπτά, χαμηλά Ανοίξτε την χύτρα και ελέγξε το κρέας -Προσθέστε γογγύλια κομμένα, και καρότα Συνεχίστε το βράσιμο για ακόμη 20 λεπτά, ρίξτε αλάτι και πιπέρι Σε κασσαρόλα με βραστό νερό ξεματίστε τα μπιζέλια για 5 λεπτά -Σουρώστε τα και ρίξτε τα στην χύτρα Ανακατέψτε, ελέγξε μήπως θέλει λίγο ακόμη νερό, κλείστε την χύτρα και βράστε ακόμη 20 λεπτά, χαμηλά Ετοιμο! Όταν σερβίρετε μπορείτε να φιλοκόψετε φρέσκο κρεμμυδάκι από πάνω Αν είστε φαν της πατάτας, προσθέστε στην χύτρα μερικές Τρίψτε πιπέρι από πάνω, όταν σερβίρετε και προσθέστε δύο σταγόνες χυμό λεμόνι





ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΘΗΣΑΥΡΟΣ Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ο Δήμος Πύλου-Νέστορος, έχοντας ως γνώμονα την ανάδειξη της πλούσιας πολιτιστικής και διατροφικής κληρονομιάς του τόπου μας, όσο και των εξαιρετικών αγροτικών προϊόντων, προασπίζει με στοχευμένες ενέργειες τη μεσογειακή κουζίνα και τη μεταλαμπαδεύει στις νέες γενιές ανά τον κόσμο, υλοποιώντας δράσεις που θα απευθύνονται σε όλες τις ηλικιακές κλίμακες και θα αφορούν τη βιωματική εκπαίδευση των κοινοτήτων στη Μεσογειακή Διατροφή και την εκπαίδευση των επιχειρηματιών στην προώθηση αυτής στους επισκέπτες.

Σε συνεργασία με το Μανιατάκειον Ίδρυμα και συνεχώς συντονισμένος με τα Υπουργεία Πολιτισμού & Αθλητισμού και Αγροτικής Ανάπτυξης & Τροφίμων, ο Δήμος προτείνει μια συντονισμένη διεθνή καμπάνια υπέρ της Μεσογειακής Διατροφής, ως του πιο ισορροπημένου διατροφικού μοντέλου, για την προάσπιση της υγείας έναντι του Κορονοϊού.



«Ο Δήμος Πύλου – Νέστορος, με την μακρά και αδιάλειπτη παρουσία του από την αρχαιότητα έως σήμερα, την ιδιαίτερη αρχιτεκτονική του και τα απaráμιλλησ ομορφιάς τοπία του, που τονίζουν το νησιωτικό χρώμα της περιοχής, συνδυάζει με απόλυτη επιτυχία το τρίπτυχο Πολιτισμός-Φυσικό Κάλλος-Γαστρονομία.

Στον απόηχο της τοπικής μας ιστορίας, ο οποίος καθιστά τα μνημεία και τα προϊόντα μας ως βασικές του συνιστώσες, είναι αλήθεια ότι έχουμε ακόμη δρόμο μπροστά μας για να ολοκληρωθούν όλες οι απαραίτητες ενέργειες, τόσο για τη διαφύλαξη της ιστορικής μας κληρονομιάς, όσο και για την προβολή της διεθνώς.

Σε επίπεδο Τοπικής Αυτοδιοίκησης, προσπαθούμε να ξεπεράσουμε με γρήγορους ρυθμούς τις όποιες δυσκολίες μας παρουσιάζονται και να αναδείξουμε τον τόπο μας και την ιστορικότητά του.

Σε αυτό, σημαντικό ρόλο έχουν παίξει οι δεσμοί αगाστής συνεργασίας με τους αρμόδιους Φορείς.

Αξίζει να αναφέρω, ότι τα πλεονεκτήματα του τόπου μας αξιοποιούνται και από τους δημότες, οι οποίοι είναι ενεργοί και συνεργάζονται με τον Δήμο, προκειμένου να πραγματοποιήσουν εκδηλώσεις πολιτισμικού και ιστορικού χαρακτήρα, ή ακόμη να προτείνουν πιο δραστικές πρωτοβουλίες στον χώρο του Πολιτισμού».

Παναγιώτης Καρβέλας
Δήμαρχος Πύλου-Νέστορος



THE VICTORIA KARELIAS COLLECTION
OF TRADITIONAL GREEK COSTUMES
ΣΥΛΛΟΓΗ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΕΝΔΥΜΑΣΙΩΝ
"ΒΙΚΤΩΡΙΑ Γ. ΚΑΡΕΛΙΑ"

1821 – 2021

ΕΠΕΤΕΙΑΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗ ΣΥΛΛΟΓΗ "ΒΙΚΤΩΡΙΑ Γ. ΚΑΡΕΛΙΑ"

Άστρον αθανασίας

Σύνθεση ηχοτοπίου, Δημήτρης Μπάκας

Ήρωες από μέταλλο

Εικαστική έκθεση, Νίκος Φλώρος

Ένδυμα Ψυχής

Εικαστική έκθεση, Βαγγέλης Κύρης – Anatoli Georgiev

Στα χρόνια της Επανάστασης

Εκπ. πρόγραμμα για σχολικές τάξεις Δημοτικού

Η ελληνική επανάσταση και ο κόσμος

Εκπ. πρόγραμμα για σχολικές τάξεις Γυμνασίου – Λυκείου



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: ΤΗΛ. 27210 86923 – 27210 86927 – vgkareliascollection.com
Ώρες λειτ. Τρ. ως Παρ. 9:00–14:00 Τετ. και Σαβ. 17:30–20:30 Κυρ. 10:00–14:00 Δευτ. κλειστά
Σταδίου 64 – 24133 Καλαμάτα



www.oliveoil-kanakis.gr

Παπούλια Μεσσηνίας 24100

+30 27230 41601

E-mail: office@oliveoil-kanakis.gr