

# Το Σταφύλι δεν είναι μόνο για κρασί

Υπάρχουν πολλοί που θεωρούν το σταφύλι βασιλιά των φρούτων ή και ακόμα βασιλιά όλων των τροφών. Κάποιοι φτάνουν σε σημείο να το αποκαλούν «φυτικό γάλα» και να το χαρακτηρίζουν ως το θρεπτικότερο, υγιεινότερο και γευστικότερο προϊόν της γης. Όπως και το σταφύλι ήταν, είναι και θα είναι ένα από τα πιο αγαπημένα φρούτα των Ελλήνων. Αν και η ιστορία του είναι συνδεδεμένη με τον οίνο, η ελληνική μαγειρική και ζαχαροπλαστική αποδεικνύει περίτρανα ότι για τους Έλληνες σταφύλι και αμπέλι δεν σημαίνει αποκλειστικά κρασί. Υπάρχουν και άλλοι αμέτρητοι τρόποι για να αξιοποιηθεί και στις επόμενες σελίδες θα δούμε τους περισσότερους από αυτούς.



## Ποικιλίες

Οι ποικιλίες αμπελιού που παράγονται για εμπορικούς λόγους μπορούν να χωριστούν σε δύο βασικές κατηγορίες: Αυτές που προορίζονται για παραγωγή κρασιού και αυτές που προορίζονται για επιτραπέζια κατανάλωση ως φρούτο. Τα σταφύλια κρασοπαραγωγής είναι συνήθως πιο μικρά, έχουν μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε ζάχαρα, έχουν κουκούτσια και τα περιβάλλει μία χοντρή φλούδα που θεωρείται απαραίτητη για να βγει καλό, αρωματικό κρασί. Τα σταφύλια αυτά, αν και πολύ νόστιμα, δυσκολεύουν πολύ κάποιον που θα θελήσει να τα φάει. Από την άλλη, τα επιτραπέζια σταφύλια έχουν λεπτότερη φλούδα, είναι συνήθως μεγαλύτερα και σε πολλές περιπτώσεις δεν έχουν κουκούτσια. Εκτός από αυτές τις δύο βασικές κατηγορίες, υπάρχουν ποικιλίες που προορίζονται για την παραγωγή αποξηραμένης σταφίδας και ποικιλίες που προορίζονται για παραγωγή χυμών, κοκτέιλ και κονσερβών. Κάποιες άλλες ποικιλίες καλλιεργούνται αποκλειστικά για την παραγωγή αμπελόφυλλων που χρησιμοποιούνται στη μαγειρική.

Στην Ελλάδα οι κυριότερες ποικιλίες επιτραπέζιων σταφυλιών είναι το Αβγουλάτο, το Ροζακί, η επιτραπέζια σταφίδα, το Μοσχάτο Αμβούργου, το Αετονύχι, το Καρντινάλ και η Φράουλα. Ο καθένας από εμάς έχει το αγαπημένο του αλλά είναι γεγονός πως πολλοί προτιμούν τη σταφίδα, όχι μόνο επειδή είναι γλυκιά αλλά κυρίως επειδή δεν έχει κουκούτσια. Το σταφύλι ως απόλυτα εποχικό φρούτο, τον χειμώνα και την άνοιξη δεν αξίζει σε καμία περίπτωση να το αναζητήσουμε φρέσκο. Εκτός από κακό για την τσέπη μας είναι κακό και για την Εθνική μας οικονομία. Σε μία χώρα με τόσο μεγάλη παραγωγή είναι κρίμα να τρώμε εισαγωγής. Η οικονομική και σοφή λύση για να απολαύσουμε τα σταφύλια όλο το χρόνο είναι η «αποξηραμένη σταφίδα».

## Σταφίδα

Οι σταφίδες είναι αποξηραμένες σταφύλια και παράγονται κυρίως από τις ποικιλίες της Σουλτανίνας και της Κορινθιακής σταφίδας. Αποτελούν ένα πολύ αποτελεσματικό και οικονομικό τρόπο συντήρησης και μεταποίησης των σταφυλιών ενώ έχουν ιδιαίτερα μεγάλη θρεπτική αξία,

αφού περιέχουν αξιόλογο ποσοστό ασβεστίου, σιδήρου, Βιταμίνης Α και άλλων στοιχείων. Οι σταφίδες τρώγονται σκέτες ή μπορούν να συνδυαστούν με μείγμα ξηρών καρπών για ένα πολύ θρεπτικό σνακ. Μπορούν μαζί με μερικά καρύδια να μετατρέψουν το σκέτο γιαούρτι σε θρεπτικό κι γευστικό επιδόρπιο ενώ αν λιώσουν στο μπλέντερ με λίγο ταχίνι δίνουν μία ξεχωριστή αλοιφή για το ψωμί. Οι σταφίδες χρησιμοποιούνται επίσης σε πολλές συνταγές, όπου προσθέτουν μία φυσική γλυκιά γεύση χωρίς προσθήκη ζάχαρης. Τις συναντάμε συνήθως σε πιάτα με ρύζι, γεμιστά και φυσικά στη γέμιση της γαλοπούλας. Οι ζαχαροπλάστες και οι αρτοποιοί τη βάζουν σε κέικ, κουλουράκια και ψωμιά με πιο χαρακτηριστικό το αγαπημένο μας σταφιδόψωμο.

## Χυμός Σταφύλι

Ο φρέσκος χυμός σταφυλιού δεν είναι απλά ένα υπέροχο δροσιστικό ρόφημα αλλά και ένα ευεργετικό ελιξίριο αφού περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά του σταφυλιού σε μορφή που χωνεύεται και αφομοιώνεται εύκολα από τον οργανισμό. Αν και κυκλοφορεί και έτοιμος στο εμπόριο, η καλύτερη επιλογή είναι να λιώσουμε ένα τσαμπί σταφύλια στο σουρωτήρι και να πιούμε επιτόπου το χυμό.

## Μούστος

Ο χυμός από φρέσκο-λιωμένα σταφύλια λέγεται και μούστος ή γλαύκος. Αν ο μούστος κάτω από κατάλληλες συνθήκες πάθει αλκοολική ζύμωση, γίνεται κρασί. Αν όμως βράσει και αφαιρεθεί μέρος της υγρασίας του, γίνεται πετιμέζι, ένα πηχτό γλυκό σιρόπι που αποτελεί βάση για πολλές συνταγές ζαχαροπλαστικής. Στον μούστο και το πετιμέζι χρωστάνε τη γεύση και το άρωμά τους τα μουστοκούλουρα, η μουσταλευριά, η μουστόπιτα, και μουστολαμπάδες.

## Πετιμέζι

Το πετιμέζι είναι γνωστό και ως σταφυλόμελι, ενώ στα επτάνησα που χρησιμοποιείται στη μαγειρική ονομάζεται και vino cotto. Το πετιμέζι είναι η αρχαιότερη γλυκαντική ουσία που χρησιμοποιούσαν στην Ευρώπη πολύ πριν εισαχθεί η ζάχαρη από την Αμερική. Την εποχή που ακόμα η ζάχαρη ήταν ακριβή και θεωρούνταν είδος πολυτελείας, το πετιμέζι ήταν μία από τις βασικές γλυκαντικές ουσίες στην καθημερινή διατροφή, με πολλαπλές χρήσεις στη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική. Το πετιμέζι ταιριάζει ιδανικά με σκέτο παραδοσιακό γιαούρτι και αποτελεί μία άριστη εναλλακτική επιλογή για να αλειφτεί στο ψωμί. Είναι επίσης ιδανικό για σάλτσες και dressing σαλάτας. Αν όμως έχεις καλό πετιμέζι μπορείς να φτιάξεις μουσταλευριά, μουστοκούλουρα και εξαιρετικά ρετσέλια.

## Ρετσέλια

Τα ρετσέλια είναι γλυκά του κουταλιού που αντί για ζάχαρη έχουν πετιμέζι. Γίνονται συνήθως από κολοκύθια, κυδώνια ή ακόμα και με μελιτζάνες που βράζουν σε πετιμέζι ή μούστο. Εκτός από την ξεχωριστή τους γεύση του ρετσέλια θεωρούνται και καλύτερες διατροφικές επιλογές από τα κοινά γλυκά του κουταλιού που φτιάχνονται με ζάχαρη.

## Μουστάρδα

Έχει καμία σχέση η μουστάρδα με τον μούστο; Η απάντηση είναι «Ναι». Η πρωταρχική και αυθεντική συνταγή μουστάρδας εκτός από σπόρους σιναπού και ξίδι, περιείχε και μούστο. Η πρώτη

αυτή μουστάρδα της ιστορίας ονομάζονται «Καυτερός μούστος» που στα λατινικά προφέρεται «mustumardens». Αξίζει μία φορά να δοκιμάσουμε να αναπαράγουμε αυτήν την συνταγή στο σπίτι. Διαφορετικά μπορούμε να αρκεστούμε σε υπέροχες μουστάρδες του εμπορίου με ξίδι βαλσάμικο που έχουν μία παρόμοια «γλυκοκαυτερή» γεύση.

## Μουστοκούλουρα

Τα μουστοκούλουρα είναι υπέροχα νηστίσιμα κουλουράκια με μυρωδικά. Δεν περιέχουν ζάχαρη, αφού η βασική γλυκαντική τους ουσία είναι το πετιμέζι στο οποίο οφείλουν την ιδιαίτερη γεύση και την ξεχωριστή υφή. Το αυθεντικά μουστοκούλουρα λιώνουν στο στόμα και μοσχομυρίζουν κανέλα και γαρίφαλο. Για λόγους οικονομίας, στις μαζικές παραγωγές χρησιμοποιούν λιωμένες σταφίδες και ζάχαρη αντί για πετιμέζι. Οι σταφίδες προσφέρουν το επιθυμητό χρώμα αλλά γευστικά υπολείπονται επειδή προσθέτουν μία πικράδα που μπορεί εύκολα κανείς να αντιληφθεί.

## Μουσταλευριά

Όπως το όνομά της αποκαλύπτει είναι ένα απλό επιδόρπιο που φτιάχνεται με μούστο και αλεύρι. Είναι ένα από τα πιο χαρακτηριστικά γλυκά που φτιάχνανε παραδοσιακά σε περιοχές με έντονη κρασοπαραγωγική δραστηριότητα.

## Μουστολαμπάδες

Οι μουστολαμπάδες είναι μακρόστενα σουτζούκια που μοιάζουν με λουκάνικα. Είναι ουσιαστικά «γυrlάντες» με καρύδια, που βουτιούνται σε ένα μείγμα μουσταλευριάς με νισεστέ και μούστο δίνοντας το χαρακτηριστικό του σχήμα. Στην Θράκη λέγονται «σουτζούκ λουκούμ» ενώ το όνομα Μουστολαμπάδες είναι περισσότερο διαδεδομένο στην Κύπρο. Υπάρχουν και παραλλαγές με ζάχαρη που όμως υπολείπονται σε γεύση και θρεπτική αξία.

## Γλυκό του κουταλιού

Το γλυκό του κουταλιού σταφύλι που γίνεται με ποικιλίες χωρίς κουκούτσι είναι από τα πιο όμορφα γλυκά κουταλιού! Οι ολόκληρες ρόγες που πλέουν στο σιρόπι, κάνουν εξωτερικά το βαζάκι ιδιαίτερα δελεαστικό. Γευστικά είναι επίσης ξεχωριστό αφού η φλούδα κάθε ρόγας θωρακίζει την αυθεντική γεύση του σταφυλιού στο εσωτερικό.

## Μαρμελάδα σταφύλι

Η μαρμελάδα σταφύλι δεν είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη αλλά είναι εύκολο να φτιάξει κανείς στο σπίτι. Η παρασκευή της γίνεται όπως και το γλυκό του κουταλιού με τη διαφορά ότι τα σταφύλια πολτοποιούνται. Αν δοκιμάσετε να φτιάξετε χρησιμοποιήστε σταφύλια χωρίς κουκούτσι και αποφύγετε να βάλετε ζάχαρη. Καλύτερα να συμπληρώστε με πετιμέζι ή να κάντε υπομονή μέχρι να δέσουν μόνα τους τα ζάχαρα του σταφυλιού.

## Κομπόστα σταφύλι

Σε πολλές κομπόστες με μείγμα φρούτων συναντάμε και σταφύλια. Πρόκειται για έναν ακόμα τρόπο να αξιοποιήσουμε τον καρπό του σταφυλιού και να τον διατηρήσουμε για πολύ καιρό. Αν κάποιος ψάξει πολύ μπορεί να βρει και κομπόστες μόνο με σταφύλι άριστης ποιότητας που μπορεί να σερβιριστεί κρύα μετά το γεύμα, ως βραδινό ή σαν συμπλήρωμα στα δημητριακά πρωινού.

## Αμπελόφυλλα

Τα αμπελόφυλλα που χρησιμοποιούνται στη μαγειρική μπορούν να μαζευτούν την άνοιξη από τα αμπέλια που προορίζονται για παραγωγή κρασιού ή επιτραπέζιων σταφυλιών. Η γεύση και η υφή όμως των φύλλων από αυτές τις ποικιλίες δεν είναι ίδια με τις ποικιλίες που καλλιεργούνται αποκλειστικά για τα φύλλα τους. Για την βιομηχανική παραγωγή αμπελόφυλλων χρησιμοποιούνται συγκεκριμένες ποικιλίες όπως η “Σουλτανίνα” που δίνει μαλακό και εύγευστο φύλλο, αλλά έχει μικρή απόδοση σε σταφύλι. Τα περισσότερα αμπελόφυλλά που κυκλοφορούν στην Ελληνική αγορά είναι δυστυχώς εισαγωγής. Στο εξωτερικό υπάρχουν μονάδες αποκλειστικής παραγωγής αμπελόφυλλων και αυτά καλύπτουν το μεγαλύτερο μέρος της ζήτησης που έχουν οι εταιρίες που φτιάχνουν ντολμαδάκια σε κονσέρβα. Στην Ελλάδα υπάρχουν λίγοι και καλοί παραγωγοί που προμηθεύουν την αγορά με αμπελόφυλλα υψηλής ποιότητας, με χαρακτηριστικό παράδειγμα τα φημισμένα βιολογικά αμπελόφυλλα της Μαριάννας. Τα συγκεκριμένα αμπελόφυλλα είναι τόσο νόστιμα που μπορείς να τα βράσεις και να τα φας σκέτα σαν σαλάτα, προσθέτοντας μονάχα παρθένο ελαιόλαδο και άφθονο λεμόνι.

## Ντολμαδάκια

Η πιο διαδεδομένη μαγειρική χρήση των αμπελόφυλλων είναι τα ντολμαδάκια που λέγονται και σαρμαδάκια. Ντολμά στα τούρκικα σημαίνει γεμιστό ενώ σαρμά σημαίνει τυλιχτό. Όπως και να τα πεις λοιπόν δεν κάνεις λάθος αφού είναι και γεμιστά και τυλιχτά. Τα φύλλα στα ντολμαδάκια είναι το πιο σημαντικό συστατικό. Αν έχεις καλά αμπελόφυλλα, τα ντολμαδάκια θα πετύχουν, είτε τα φτιάξεις με κιμά, είτε τα φτιάξεις γιαλαντζί. Γιαλαντζί στα τούρκικα σημαίνει «ψεύτικα» και ονομάστηκαν έτσι τα ντολμαδάκια που φτιάχνονταν μόνο με ρύζι, χωρίς κιμά. Σαν να λέμε δηλαδή ότι αν το φαγητό δεν έχει κρέας, δεν είναι αληθινό φαγητό.

Η γιαγιά μου στη Θεσσαλονίκη τα έφτιαχνε συνήθως με κιμά αλλά από τα πιο νόστιμα ντολμαδάκια τα δοκίμασα στην Κρήτη. Ήταν μικροσκοπικά, και αντί για ρύζι είχαν μέσα πλιγούρι, ελαιόλαδο και πολλά φρέσκα μυρωδικά.

Διαβάστε τα πάντα για τα Ντολμαδάκια και βρείτε συνταγές στο [dolmadakia.gr](http://dolmadakia.gr)

## Όχι μόνο για ντολμαδάκια

Πολλοί πιστεύουν ότι τα αμπελόφυλλα χρησιμεύουν μόνο στα ντολμαδάκια. Κι όμως, τα αμπελόφυλλα χρησιμοποιούνται από την αρχαιότητα στο μαγείρεμα πολλών και θεσπέσιων εδεσμάτων. Στην κουζίνα της μαμάς είχαμε αρκετές τέτοιες εναλλακτικές συνταγές: Ξιφίας στο φούρνο τυλιγμένος με αμπελόφυλλα, Γαρίδες αμπελοφυλλοτυλιγμένες, κοτόπουλο με αμπελόφυλλα και πίτα με αμπελοφυλλογέμιση.

## Αμπελοκορφάδες

Οι αμπελοκορφάδες είναι οι μικρές έλικες που χρησιμοποιεί το αμπέλι για να αναρριχηθεί. Αποτελούν το πιο τρυφερό τμήμα της ανοιξιάτικης κληματαριάς και μπορούν ευχάριστα να φαγωθούν ωμά. Μπορούμε όμως επίσης να τις μαζέψουμε και να τις κάνουμε ένα υπέροχο τουρσί που αποτελεί εξαιρετικό μεζέ για τσίπουρο και ούζο.

## Είδι

Το γνήσιο ξίδι από σταφύλια δεν φτιάχνεται από ξινισμένο κρασί, αν και αυτή είναι η πιο

διαδεδομένη και οικονομικά συμφέρουσα μέθοδος. Αν μείνει κρασί και ξινίσει μπορεί να μετατραπεί σε ξίδι αλλά το ξίδι καλής ποιότητας παράγεται από μούστο εξαρχής. Ο λόγος είναι κυρίως ότι κάποιες ποικιλίες σταφυλιών είναι ιδανικότερες για παραγωγή ξιδιού. Ιδιαίτερη αναφορά αξίζει στο βαλσαμικό ξίδι, που σύμφωνα με την αυθεντική συνταγή πρέπει να ωριμάσει για 3 χρόνια σε δρύινα βαρέλια για να αναδείξει την πλούσια, ισορροπημένη γεύση και το μοναδικό του άρωμα.

[Διαβάστε άρθρο με 60 χρήσεις για το ξίδι!](#)

## **Το Κρασί**

Τελευταίο και καλύτερο προϊόν του αμπελιού? το κρασί αλλά για αυτό μπορείτε να μάθετε τα πάντα στο [wineplus](#).

---