

ΡΩΣΙΑ: Ο πλήρης ταξιδιωτικός οδηγός για το ταξίδι της ζωής σου



Χώρα: Ρωσία

Πρωτεύουσα: [Μόσχα](#)

Νόμισμα: Ρούβλι

Επίσημη γλώσσα: Ρώσικα

Θρησκεία: Χριστιανισμός

Οδηγούν: από δεξιά

Πολίτευμα: Προεδρική Δημοκρατία

Πληθυσμός: 146.804.372 κάτοικοι

Θρήσκευμα: Χριστιανισμός

Ρωσία! Είναι όμορφη, κρύα και η αρχοντική της Ευρασίας. Το ταξίδι σε αυτήν είναι αναμφισβήτητα μια εμπειρία ζωής. Ακολουθώντας **τα βήματα των τσάρων** και γνωρίζοντας καλύτερα για την **ιστορία αυτής της χώρας**, την αγαπάς λίγο περισσότερο. Μπορεί ο χειμώνας της να είναι βαρύς, αλλά είναι από τους πιο ιδιαίτερους χειμώνες του κόσμου και για αυτό αξίζει την προσοχή σου.

Γενικές Πληροφορίες:

Το όνομα **Ρωσία** προέρχεται από το λαό των Ρως, ενός μεσαιωνικού λαού, ο οποίος κατά τους ερευνητές συγγένευε ή με τους σημερινούς Ρώσους ή με τους Βίκινγκς. Η Ρωσική Ομοσπονδία είναι η μεγαλύτερη χώρα στον πλανήτη και έχει συνολική έκταση 17.098.246 χλμ². Στη χώρα υπάρχουν 23 Μνημεία Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς της ΟΥΝΕΣΚΟ, 40 περιοχές του προγράμματος της ΟΥΝΕΣΚΟ Άνθρωπος και Βιόσφαιρα, 41 εθνικά πάρκα και 101 εθνικοί δρυμοί. Το **πολίτευμα** της Ρωσίας είναι η προεδρική δημοκρατία. Το **θρήσκευμα** στην Ρωσία είναι κατά 78% ο χριστιανισμός.

ΑΓΙΑ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗ: Η αυτοκρατορική της Ρωσίας



Χώρα: Ρωσία

Πόλη: Αγία Πετρούπολη

Νόμισμα: Ρούβλι

Επίσημη γλώσσα: Ρώσικα

Οδηγούν: από δεξιά

Πληθυσμός: 5.131.942 κάτοικοι

Γενικές Πληροφορίες:

Η Πετρούπολη λέγεται και Πόλη του Αγίου Πέτρου και μια από της πιο γνωστές της Ρωσίας. Είναι η **δεύτερη μεγαλύτερη πόλη** και πολιτιστική πρωτεύουσα της [Ρωσίας](#). Ιδρύθηκε από τον τσάρο Πέτρο Α? το 1703 ως το παράθυρο της Ρωσίας στην Ευρώπη. Χαρακτηριστικό της πόλης είναι οι «**λευκές νύχτες**» του Ιουνίου. Ο ουρανός φαίνεται να μη σκοτεινιάζει ποτέ τις νύχτες εκείνες ? φαινόμενο που οφείλεται στη θέση της Αγίας Πετρούπολης κοντά στον Αρκτικό Κύκλο.

Που να πάω ? Τι να δω:

Η **Αγία Πετρούπολη** είναι μια μεγάλη και ενδιαφέρουσα πόλη που αξίζει να την περπατήσεις όσο

περισσότερο γίνεται. Σε αυτήν θα ανακαλύψεις τα πανέμορφα **παλάτια** της, τους εξαιρετικούς ναούς της με βασικότερο τον **Καθεδρικό των Πέτρου και Παύλου**. Θα μαγευτείς από τα δημόσια κτίρια όπως το **μουσείο Ερμιτάζ** και το **πράσινο ή Ελληνικό Αναγεννησιακό ανάκτορο**. Φυσικά τα αγάλματα είναι από τα πιο χαρακτηριστικά δείγματα της πόλης. Σίγουρα θα πρέπει να περάσεις από τον **Χάλκινο Καβαλάρη** αλλά και την **Στήλη του Αλεξάνδρου**, την ψηλότερη αυτού του είδους στον κόσμο.

Τι να φάω ? Τι να δοκιμάσω:

Τα πιο γνωστά και ενδιαφέροντα πιάτα που μπορείς να δοκιμάσεις στην Μόσχα είναι τα εξής: μοσχάρι **Στρογγανόφ, Ρέγγα με παντζάρια και μαγιονέζα** (Dressed herring), **Vinegret** (σαλάτα), **Shashlyk** (τα ρώσικα σουβλάκια), **Pelmeni** (μοιάζουν με ραβιόλια). Επίσης μην παραλείψεις τα: **okroshka** (κρύα σούπα από λαχανικά), **kulebiaka** (πίτα από σολομό), **pirozki** (πίτες από λάχανο ήμανιτάρια). Εννοείται πως πρέπει να δοκιμάσεις αυθεντική **ρώσικη σαλάτα** (είναι ίδια με αυτήν που τρώμε στην Ελλάδα, αλλά με λιγότερη μαγιονέζα). Βέβαια μην παραλείψεις και την **ρώσικη κρέπα** η οποία προτιμάται από τους ντόπιους είτε με ζαχαρούχο γάλα (γλυκιά), είτε με σολομό (αλμυρή), είτε με λάχανο (αλμυρή). Στην χώρα γενικώς τρώνε πολλά **μανιτάρια** και το εθνικό φαγητό τους είναι **πατάτες με κρέας (στον φούρνο)**. Τέλος μην ξεχάσεις την **παραδοσιακή παντζαρόσουπα** της Ρωσίας. Ονομάζεται μπόρς (bors) και είναι πολύ γευστική. Κλείνεις τις διατροφικές σου ανησυχίες απαραίτητα με **ρώσικο παγωτό**.

Που να φάω:

Στην Αγία Πετρούπολη δοκιμάσαμε δύο εστιατόρια που σίγουρα θα σε ενθουσιάσουν. Το πρώτο που σου προτείνουμε είναι το **Stole** και βρίσκεται στην οδό: Nevskiy Prospect, 11, St. Petersburg 191186. Εκεί θα δοκιμάσεις εκπληκτικά παραδοσιακά πιρσκι και τέλεια παντζαρόσουπα σε πολύ καλές τιμές. Το μαγαζί προτιμάται από ντόπιους. Μια άλλη επιλογή είναι το **Teremok** το οποίο μπορείς να το βρεις σε πολλά μέρη της πόλης. Ένα βρίσκεται στην οδό: Bolshaya Morskaya ul., 11 ενώ ένα άλλο στην Nevsky avenue, 114-116. Αν ψάξεις online θα βρεις και άλλα.

Πως να πάω:

Ο πιο εύκολος και γρήγορος τρόπος για να πας στην Αγία Πετρούπολη είναι φυσικά αεροπορικώς. Με **πτήση από Αθήνα**, φτάνεις μέσα σε λίγο λιγότερο από 4 ώρες στην Μόσχα. Επίσης μπορείς να επιλέξεις την μεταφορά σου **με τραίνο** εντός της χώρας. Για παράδειγμα από Μόσχα σε Αγία Πετρούπολη. Με αυτό τον τρόπο «ταξιδεύεις» εντονότερα. Και φυσικά αν θέλεις να συνεχίσεις το ταξίδι σου σε άλλη χώρα, μπορείς να το κάνεις και με **πλοία** που φεύγουν από την Ρωσία. [Κλείσε φθηνά αεροπορικά εισιτήρια.](#)

Που να μείνω - Ξενοδοχείο:

Στην Αγία Πετρούπολη η καλύτερη επιλογή είναι φυσικά το **Park Inn by Radisson Pribaltiyskaya**. Είναι ένα τετράστερο ξενοδοχείο που σου παρέχει όλες τις ανέσεις. [Εξασφάλισε την διαμονή σου.](#)

Κοτόπουλο: tips και πληροφορίες που θέλεις να μάθεις



Το κοτόπουλο είναι από τα πιο άπαχα κρέατα που μπορείς να επιλέξεις. Είναι ιδανικό για δίαιτα και δεν είναι καθόλου “βαρύ” στη γεύση. Το συγκεκριμένο λευκό κρέας είναι αυτό που προτιμούν να καταναλώνουν οι περισσότεροι ακόμη και αν δεν αγαπούν ιδιαίτερα το κρέας μιας και είναι από τα πιο ήπια σε γεύση κρέατα. Σήμερα θα μάθουμε μερικά πράγματα για το λευκό κρέας του κοτόπουλου που συνοδεύει τέλεια τις πατάτες στο Κυριακάτικο τραπέζι μας και κάνει μικρούς και μεγάλους να λιγουρεύονται λίγο παραπάνω.

INFO:

- Απέφυγε να φας ένα κοτόπουλο αν το κρέας του δεν είναι σφριγηλό και σκληρό, αν μυρίζει άσχημα και αν τα κόκαλα γύρω από το κρέας έχουν σκουρότερο χρώμα.
- Όταν πάνεις ωμό το κοτόπουλο φρόντισε να φοράς γάντια ή να έχεις πλύνει σχολαστικά τα χέρια σου αλλά και τα σκεύη που θα χρησιμοποιήσεις.
- Το κοτόπουλο διατηρείται 3 μέρες στο ψυγείο και 1 μήνα στην κατάψυξη.
- Όταν έχεις το κοτόπουλο στο ψυγείο μην το βάζεις σε μεμβράνη αλλά σε ένα γυάλινο μπολ, σκεπασμένο με ένα πιάτο. Μην χρησιμοποιήσεις πλαστικό μπολ.
- Το κοτόπουλο δε θα πρέπει να παραμείνει σε θερμοκρασία δωματίου, ή πιο συγκεκριμένα σε θερμοκρασίες μεταξύ 4 και 60oC για περισσότερο από μια ώρα.
- Η κατάψυξη δεν σκοτώνει τα μικρόβια του κοτόπουλου, για να σκοτωθούν χρειάζεται σωστό

ψήσιμο.

- Μην ξεχάσεις να πλύνεις καλά όλα τα σκεύη (μπολ, μαχαίρια, επιφάνιες κοπής) που χρησιμοποιήθηκαν για το νωπό κοτόπουλο.



Κάποια πράγματα για το μαρινάρισμα του κοτόπουλου:

- Αν η μαρινάδα περιέχει κάποιο όξινο συστατικό (όπως πχ. κόκκινο κρασί ή ξύδι) θα διασπάσει τις ανθεκτικές πρωτεΐνες στο κρέας και θα το κάνει πιο τρυφερό.
- Το μαρινάρισμα με όξινα συστατικά δε θα πρέπει να ξεπερνάει τη μια ώρα για να μην υπερισχύσει η γεύση του από αυτή του κοτόπουλου.
- Με το μαρινάρισμα αποφύγουμε το στέγνωμα του κρέατος αλλά και προσθέσουμε ένα γευστικό τόνο μπαχαρικών στο τελικό πιάτο.

Συνταγές και άλλα post με κοτόπουλο

[Κοτοσαλάτα με γιαουρτι](#)

[Μακαρονάδα του Καίσαρα](#)

[Caesar Burger](#)

[Ceasars Sandwich](#)

[Caesars Salad](#)

[Κοτόπουλο με Corn Flakes και Μέλι](#)

[Κλάμπ σάντουιτς με κοτόπουλο](#)

[Το πολυχρηστικό Κοτόπουλο](#)

[Στραπατσάδα με κοτόπουλο](#)

[Κοτόπουλο σουβλάκι με μπέικον, λιαστές ντομάτες και κασέρι](#)

[Σάντουιτς με κοτόπουλο](#)

Σάντουιτς: το αγαπημένο σνακ



Τα σάντουιτς χρωστάνε το όνομά τους στον άγγλο κόμη Sandwich που έζησε το 18ο αιώνα και λέγεται πως ήταν ο εμπνευστής τους. Λόγω έλλειψης χρόνου για κανονικό φαγητό, πρόσφερε πάντοτε στις συναναστροφές του, λεπτές φέτες ψωμί με βούτυρο, τυριά ή διάφορα αλλαντικά ανάμεσά τους.

Τα σάντουιτς, όπως και οι σαλάτες δεν χρειάζονται ιδιαίτερες γνώσεις μαγειρικής. Μόνο φαντα-

σία, καλές πρώτες ύλες και λίγο ελεύθερο χρόνο. Τα υλικά μπορούν να ποικίλουν ανάλογα με τις ορέξεις και τις διατροφικές μας προτιμήσεις. Ενδεικτικά, χρειάζονται φρέσκες φέτες ψωμί ή φραντζολάκια, φρέσκο βούτυρο, τυριά, αλλαντικά, πράσινες σαλάτες, ντομάτα, διάφορες σάλτσες όπως μαγιονέζα ή μουστάρδα και ότι άλλο τραβάει η όρεξη του καθενός. Κοτόπουλο, λουκάνικα, μπιφτέκια, ομελέτα, τόνο? Η λίστα είναι ατελείωτη.

Τα σάντουιτς, μπορούν να αποτελέσουν ένα υπέροχο γρήγορο σνακ, αλλά και ένα νοστιμότατο, πλήρες, θρεπτικό “μενού” για την παρέα στο σπίτι κάποιο βράδυ.

Το σάντουιτς είναι η καλύτερη και ευκολότερη ιδέα πρόχειρου γεύματος που μπορούν να παίρνουν τα παιδιά (και όχι μόνο) από το σπίτι. Είναι πολύ σημαντικό το σάντουιτς να μπαίνει μέσα σε κάποιο πλαστικό δοχείο ή τάπερ έτσι ώστε να μην συμπιέζεται στην τσάντα και γίνεται “νιανιά”. Όλοι απεχθάνονται τα στραπατσαρισμένα σάντουιτς.

Ένα υγιεινό σάντουιτς μπορεί να φτιαχτεί με πολλούς διαφορετικούς τρόπους και υλικά έτσι ώστε να επιτυγχάνεται η ισορροπία και η ποικιλία που θα το κάνουν ενδιαφέρον και νόστιμο. Για ποικιλία χρησιμοποιούμε διαφορετικά είδη ψωμιών όπως μπαγκέτες, πίττες, τσιαπάτες κα. Προτιμάμε ψωμιά ολικής αλέσεως ή σίκαλης που είναι πιο νόστιμα και θρεπτικά. Χαμηλές σε λιπαρά γεμίσεις είναι τα άπαχα κρέατα όπως ζαμπόν ή γαλοπούλα, τα ψάρια, όπως ο τόνος και κάποια τυριά (cottage cheese, ανθότυρο, φέτα) Συμπεριλάβετε άφθονη σαλάτα αλλά περιορίστε βούτυρο και σάλτσες όπως η μαγιονέζα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος.

Κάθε λαός έχει το δικό του “σάντουιτς” ή κάποια παρόμοια παραλλαγή, με τη δική του ιδιαίτερη γεύση και ονομασία. Μπρουσκέτες, τάπας, hot dog, hamburgers, πίτες με σεφταλιά, φαλάφελ, μπουρίτος, κρέπες και φυσικά το δικό μας σουβλάκι είναι μερικά τέτοια παραδείγματα.

Αν έχουμε φραντζολάκι το κόβουμε οριζόντια και όχι ως την άκρη. Δεν το χωρίζουμε τελείως, αλλά το διατηρούμε ενωμένο από την μία πλευρά. Μπορούμε αν αφαιρέσουμε λίγη από την εσωτερική ψίχα, αν σκοπεύουμε να το παραγεμίσουμε, έτσι ώστε να χωρέσουν τα υλικά. Αλείφουμε λίγο βούτυρο στις εσωτερικές πλευρές του και συμπληρώνουμε με τα υλικά της αρεσκείας μας.

Αρκετά σημαντικό είναι να μην το παρακάνουμε σε ποσότητα και ποικιλία υλικών. Σε αυτήν την περίπτωση οι διαφορετικές γεύσεις ανακατεύονται τόσο που χάνονται εντελώς. Είναι καλό να συγκεντρωνόμαστε σε λίγα και καλά υλικά έτσι ώστε να αναδεικνύονται οι ξεχωριστές γεύσεις με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Κλασσικοί συνδυασμοί:

- Τραγανό μπίικον, ντομάτα, μαρούλι
- Τόνος, καλαμπόκι, μαγιονέζα, μαρούλι
- Φέτα, ντομάτα, ελιές, ελαιόλαδο, ρίγανη
- Φιλέτο ψαριού, ντομάτα, μαρούλι
- Καπνιστή γαλοπούλα, σαλάτα, μαγιονέζα ή σάλτσα bbq.
- Αυγό βραστό, μαγιονέζα, ντομάτα
- Καπνιστό χοιρινό ζαμπόν, μουστάρδα, γαλλική σαλάτα
- Χούμους, ψητά λαχανικά σε αραβική πίτα
- Αβοκάντο, ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι
- Ζαμπόν, λάχανο, καρότο, μαγιονέζα

- Παριζάκι, κασέρι, σαλάτα, κέτσαπ, μαγιονέζα
- Μπιφτέκι, τυρί, κρεμμύδια, μαρούλι, πίκλες
- Λουκάνικο, κέτσαπ, μουστάρδα, σοταρισμένα κρεμμύδια

Πολλές φορές είναι σημαντική η σειρά με την οποία στρώνουμε τα υλικά. Μπορεί να μη θέλουμε 2 ρευστά στοιχεία να αναμειχθούν μεταξύ τους. πχ μαγιονέζα και κέτσαπ. Σε αυτήν την περίπτωση τα διαχωρίζουμε με μια φέτα ζαμπόν, τυρί ή μαρούλι. Εκτός αυτού, μπορεί να μη θέλετε το ψωμί να απορροφήσει σάλτσες όπως η μουστάρδα. Σε αυτήν την περίπτωση βάλτε πρώτα και κολλητά με το ψωμί στερεά υλικά, όπως τυρί κι αλλαντικά. Ανάμεσα τους και σε απόσταση από το ψωμί βάλτε τις σάλτσες.

Όπως αν έχει πρέπει να θυμάστε ότι καθετί σπιτικό έχει τη χάρη του. Με λίγη φαντασία και όρεξη μπορούμε να ετοιμάσουμε ένα τέλειο σπιτικό σάντουιτς, «κομμένο και ραμμένο» στα μέτρα μας, ανάλογα με τις γευστικές, γαστρονομικές και διατροφικές μας απαιτήσεις.

[Δες μία ενδιαφέρουσα συνταγή για Club Sandwich με Αβοκάντο και Τόνο.](#)

Έξυπνες συνταγές για λαχταριστά και υγιεινά Sandwich θα βρείς στο [βιβλίο ΜΟΥΣΙΚΟΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΑ](#).

[Δες το εδώ.](#)

Άρτου εγκώμιον

Στο επιβλητικό οικοδόμημα της διατροφής είναι, αναμφίβολα, ο θεμέλιος λίθος... Στη μεγάλη οικογένεια των τροφίμων, το παλαιότερο και το πιο σεβαστό μέλος... Και στην πανάρχαιη «συνταγή» του καθημερινού φαγητού, το απαραίτητο και αναντικατάστατο συστατικό. Ο «άρτος ο επιούσιος»: ο πρώτος και ο πιο ισχυρός κρίκος της τροφικής αλυσίδας, η βάση της επιβίωσης των ανθρώπων εδώ και χιλιάδες χρόνια κι ένα από τρία αμετακίνητα σημεία - μαζί με το λάδι και το κρασί - που ορίζουν, αιώνες τώρα, το μαγικό τρίγωνο της μεσογειακής διατροφής. Το ψωμί: η ταπεινή τροφή που εναποτέθηκε στον ελευσίνιο βωμό της Δήμητρας για να ευλογηθεί, αιώνες αργότερα, στην τράπεζα του Μυστικού Δείπνου και να απεικονίσει συμβολικά το σώμα του Θεού. Ένα έδεσμα που υπενθυμίζει την ιερότητα της διατροφής, κάνοντάς την οικεία, κοινόχρηστη, χειροπιαστή σαν το ζυμάρι.



Αλεύρι, αλάτι και προζύμι: τρία απλά συστατικά, σαν τα τρία γράμματα που συνθέτουν τη λέξη «ζωή», τα οποία ενοποιημένα στον πυθμένα της σκάφης και αδιαίρετα στην έξαψη του φούρνου μεταλλάσσονται στο πιο αναγκαίο βιοτικό αγαθό που η επάρκεια του, στις παραδοσιακές τουλάχιστον κοινωνίες, ταυτίστηκε πάντα με την ευημερία και η έλλειψή του με το φόβο του λιμού.

Το ψωμί: ένα έδεσμα με μεγάλη διατροφική αξία που συνοδεύει το φαγητό σ' όλα τα πλάτη και τα μήκη της γης, υπογραμμίζοντας και αναδεικνύοντας με την υπόγλυκή του ουδετερότητα κάθε άλλη γεύση που ξεχωρίζει. Δημοφιλές παντού, αλλάζει ιθαγένειες, ονόματα, είδη και σχήματα, χωρίς να χάνει πουθενά τον πρωταγωνιστικό του ρόλο στο τραπέζι, είτε λέγεται Tortillas στο Μεξικό, είτε Naan στην Ινδία, Baguette στη Γαλλία, Ekmeκ στην Τουρκία, Chapata στην Ιταλία και αλλιώς αλλού, για να μην αναφερθούμε με λεπτομέρειες στο φημισμένο «πολύτεκνο» γερμανικό ψωμί ή στις πασίγνωστες μεσανατολικές πίτες.

Μεγάλη η χάρη του και πολλά τα είδη του και στον ελληνικό χώρο όπου ο άρτος ανέκαθεν λατρεύτηκε, καθώς συνδέθηκε στενά με τον καθημερινό αγώνα για την επιβίωση, με τις χρονιάρες μέρες, τις πανελλήνιες γιορτές, τα τοπικά έθιμα, ακόμα και με τις προλήψεις: «Χριστόψωμο» για τις γιορτές. Πολύσπορο, μπομπότα από καλαμπόκι, ψωμί άσπρο, μαύρο, ολικής αλέσεως και «χωριάτικο», για το οικογενειακό τραπέζι. Και οι παραλλαγές ακόμα περισσότερες: ελιόψωμο, καρυδόψωμο, σκορδόψωμο, σταφιδόψωμο, τυρόψωμο...

Όσο κι αν η βιομηχανία των τροφίμων στους καιρούς μας φαίνεται πανίσχυρη, όσο κι αν οι λογής, λογής διατροφικές μόδες επελαύνουν ορμητικά και στον τόπο μας, άλλο τόσο η ελληνική παράδοση του καλού ψωμιού αντιστέκεται σαν δοκιμασμένο απόρθητο κάστρο. Δε λέω, αναρίθμητοι πράκτορες του εχθρού, ψωμάκια φουσκωτά κι αφράτα σαν σφουγγάρια, οβάλ ή στρογγυλά, που εγκυμονούν συντηρητικά, έχουν καταλάβει από καιρό τα ράφια των super market. Δεν κατάφεραν όμως να καταλάβουν, στην πλειοψηφία τους τουλάχιστον, τις καρδιές των καταναλωτών, που επιμένουν να αναζητούν - και να επιβάλλουν - το καλό ψωμί για να το γευτούν, να το χαρούν και να το αξιοποιήσουν στη θέση του μπαλαντέρ της «εθνικής τροφίμων» σ' όλες τις χρήσεις του, από τις πιο επίσημες, όπως στη Θεία Μετάληψη - ως τις πιο συνηθισμένες - μαζί με τα αγαπημένα φαγητά - ή και τις πιο ηδονικές, όπως την ανεπανάληπτη, αμαρτωλή και θερμιδοβόρα παπάρα στο λάδι της σαλάτας.



Πώς τα καταφέραμε και κρατήσαμε ζωντανή την παράδοση του γνήσιου ψωμιού στο τόπο μας; Γκρέμισε κανένας φούρνος; Το αντίθετο θα έλεγα: χτίστηκαν και λειτούργησαν πολλοί ακόμα. Γιατί οι Έλληνες, λαός με ιστορία και μνήμη που έχει περάσει στερήσεις και Κατοχές, ξέρει πως το

ταπεινό ψωμάκι - αυτός ο «φτωχός άγιος» της διατροφής - έχει αποδείξει ότι μπορεί να κρατήσει στη ζωή τους πεινασμένους, όπως η μυρωδιά του και μόνη έφτασε για να χαρίσει στον ετοιμοθάνατο Δημόκριτο τρεις ολόκληρες ημέρες ζωής.

Καθώς το ψωμί είναι δεμένο με τη ζωή των Ελλήνων, είναι φυσικό να αποτελεί σημείο αναφοράς - με πολλαπλές σημασίες - και στη γλωσσική μας παράδοση, «πρωταγωνιστώντας» σε πολλές παροιμιώδεις καθημερινές εκφράσεις που αντέχουν στο χρόνο και οι οποίες χρησιμοποιούνται ως τις μέρες μας. Θα σας τις θυμίσω, έτσι για παιχνίδι, αν και είμαι βέβαιος ότι τις ξέρετε όλες:

Βγάζω το ψωμί μου. (Δηλαδή, εξασφαλίζω τα προς το ζην). Η έκφραση αναφέρεται στη θεμελιακή σημασία του ψωμιού στη διατροφή και την επιβίωση.

Είπα το ψωμί, ψωμάκι. (Δηλαδή, «πεθαίνω της πείνας», δεν έχω πόρους ζωής). Επισημαίνει τη θέση που κατέχει το ψωμί, ως το πιο βασικό τρόφιμο.

Σώθηκαν τα ψωμιά μου. (Δηλαδή, βρίσκομαι κοντά στο τέλος της ζωής μου, σύντομα θα πεθάνω). Υπενθυμίζει την καθημερινή συχνότητα στη χρήση του ψωμιού στη ζωή μας.

Η δουλειά έχει ψωμί. (Δηλαδή, αυτή η δουλειά έχει δυνατότητες, αυτή η επιχείρηση μπορεί να είναι κερδοφόρα). Η έκφραση ταυτίζει το ψωμί - ως πρωταρχικό στοιχείο της επιβίωσης - με την προοπτική οικονομικής επιτυχίας.

Φάγαμε ψωμί κι αλάτι. (Δηλαδή, περάσαμε πολλά μαζί, είχαμε κοινές εμπειρίες, συνδεθήκαμε με στενή φιλία). Αναφέρεται σ' ένα παλιό έθιμο που επιβεβαίωνε τις καλές σχέσεις ανάμεσα στους ανθρώπους.

Για ένα κομμάτι ψωμί. (Δηλαδή, με ελάχιστο αντάλλαγμα, με μικρή αμοιβή, για «το τίποτα»). Τονίζει τη χαμηλή αξία του ψωμιού το οποίο, ως είδος πρώτης ανάγκης, ποτέ δεν είναι ακριβό.

Έχει να φάει πολλά καρβέλια. (Δηλαδή, έχω χρόνο ζωής μπροστά μου ή χρειάζεται αρκετός χρόνος για να καταφέρω κάτι... είμαι άπειρος). Αναφέρεται στην καθημερινή κατανάλωση του ψωμιού και τη «μετατρέπει» σε ποσοτική μονάδα μέτρησης του χρόνου.

Θέλει πολύ ψωμί ακόμα. (Δηλαδή, θέλει κόπο και χρόνο για να ολοκληρωθεί κάτι). Αναφέρεται κι αυτή στην τακτική κατανάλωση του ψωμιού που προσφέρει, συμβολικά, όλη την ενέργεια που χρειαζόμαστε για να ολοκληρώσουμε κάτι.

...και ξερό ψωμί (για παράδειγμα, «ΠΑΟΚ και ξερό ψωμί»). (Δηλαδή, κάτι - ένα πρόσωπο ή μια ιδέα - είναι πολύ σημαντικό για μένα ή κάτι το υποστηρίζω πολύ φανατικά). Υπογραμμίζει την ευτελή αξία του μπαγιάτικου ψωμιού και την αντιπαραθέτει - ως αντιθετικό μέτρο σύγκρισης - με την αφοσίωση σε κάτι που αγαπάμε, πιστεύουμε ή υπολογίζουμε.

Μου δίνει ψωμί και τρώω. (Δηλαδή, με τρέφει, μου δίνει δουλειά, είναι ο εργοδότης μου). Ταυτίζει και πάλι το ψωμί ? που συμβολικά εκπροσωπεί τα απαραίτητα για την επιβίωση... με τους αναγκαίους πόρους ζωής.

Τρώω γλυκό (ή πικρό) ψωμί. (Δηλαδή, έχω οικονομική ευχέρεια (ή δυσπραγία), είμαι ευχαριστημένος (ή δυσαρεστημένος) από τη δουλειά ή τη ζωή μου). Η έκφραση, θυμίζοντας τη γλυκιά γεύση του ψωμιού που οφείλεται στο άμυλο ? αναφέρεται στην ευημερία ή στις δυσκολίες της επιβίωσης υπενθυμίζοντας - για άλλη μια φορά - τον διαχρονικά πρωταγωνιστικό ρόλο του ψωμιού στη ζωή μας.

Διαβάστε σε αυτό το [άρθρο](#) για τα διαφορετικά είδη ψωμιού σε όλο τον κόσμο.

[Ψωμί για κάθε γούστο](#)

Κάντε LIKE! ευχαριστώ!...

[Ψωμί για κάθε γούστο](#)



Το ψωμί είναι η βάση της διατροφής πολλών λαών του κόσμου. Η διαφορά από χώρα σε χώρα είναι συνήθως το βασικό συστατικό παρασκευής του. Παραδοσιακά ο κάθε λαός έφτιαχνε ψωμί με ότι σιτηρά καλλιεργούσε. Στις μέρες μας μπορούμε στο φούρνο ή το σούπερ μαρκετ να βρούμε σχεδόν κάθε είδους ψωμί. Ακολουθεί μία παρουσίαση ψωμιών από όλο τον κόσμο. Ας εκτιμήσουμε όσο είναι καιρός την αξία του ψωμιού γιατί όπως φαίνεται σε λίγο θα πούμε το ψωμί ψωμάκι.

Tortillas - Μεξικό

Η απόλυτη βάση της μεξικάνικης κουζίνας. Μπορεί να παρασκευασθεί χωρίς κόπο στο σπίτι μας και έτσι να μπορούμε να φτιάξουμε ανά πάσα στιγμή Fajitas και Bourrito. Φτιάχνεται από καλαμποκίσιο αλεύρι και έχει τη μορφή λεπτής πίτας που μοιάζει με κρέπα.

Η Ιταλική τσιαπάτα

Η τσιαπάτα είναι το περίφημο ιταλικό χωριάτικο ψωμί με την εξάισια γεύση, την γεμάτη πόρους ψίχα, της λεπτή και τραγανή κόρα και το περίεργο σχήμα παντόφλας στο οποίο οφείλεται και η ονομασία του (στα ιταλικά ciabatta σημαίνει παντόφλα). Είναι ιδανικό ψωμί για σάντουιτς και τα τελευταία χρόνια έχει αγαπηθεί ιδιαίτερα από τους Έλληνες.

Ινδικό Naan

Στην κυριολεξία Naan σημαίνει στα Ινδικά ψωμί. Το Naan μοιάζει με πίτα και έχει καταγωγή από την Κεντρική Ασία. Πολύ πρόσφατα έχει διαδοθεί στην Ευρώπη και κυρίως στην Αγγλία λόγω της δημοτικότητας της Ινδικής κουζίνας εκεί. Σερβίρεται με τα πλούσια σε σάλτσες φαγητά είτε ζεστό με γκι (100% βούτυρο). Υπάρχει σε διάφορες παραλλαγές: Γεμιστό με μοσχάρι ή αρνίσιο κιμά, διάφορα καρυκεύματα ή με σταφίδες και ξηρούς καρπούς.

Αραβική πίτα

Η αραβική πίτα είναι η αγαπημένη και στην Ελλάδα λεπτή ζύμη που χρησιμοποιείται για τυλιχτά σάντουιτς ή σπιτικές πίτσες της στιγμής. Θυμίζει τους ποντιακούς γιοφκάδες ενώ στην Αραβία

αποτελεί το καθημερινό ψωμί των κατοίκων.

Γαλλική μπαγκέτα

Η λεπτή, αφράτη και μακρόστενη φρατζόλα ψωμιού που αποτελεί παραδοσιακό γαλλικό προϊόν και το αγαπημένο ψωμί των Γάλλων αλλά όχι μόνο. Η γαλλική μπαγκέτα είναι αγαπητή σε όλο τον κόσμο. Είναι ιδανική για σάντουιτς, ελαφριά, αφράτη εσωτερικά και με κρατσανιστη κόρα. κοπεί σε μικρές στρογγυλές φετούλες, αποτελεί εξαιρετική βάση για καναπεδάκια.

Γερμανικό Ψωμί

Η Γερμανία φημίζεται για το ψωμί της και έχει περισσότερα από ένα φημισμένα είδη που εκτός από νόστιμα θεωρούνται και ιδιαίτερα υγιεινά. Στη Γερμανία, οι τύποι του ψωμιού παίρνουν το όνομα του δημητριακού που χρησιμοποιείται στην παρασκευή, αλλά και της μεθόδου προετοιμασίας. Υπάρχει σταρένιο ψωμί και ψωμί σίκαλης, μαύρης σίκαλης και πολύσπορο, λευκό ψωμί και ψωμιά special με βρόμη, κριθάρι και καλαμπόκι. Επίσης, υπάρχουν ψωμιά με κρεμμύδι, καρύδια, γάλα, κουάρκ ή βούτυρο. Πολύ γνωστό στον κόσμο είναι το Pumpernickel με κολοκυθόσπορο.

Χριστόψωμο

Το Χριστόψωμο το συναντάμε σε όλη την Ελλάδα. Πρόκειται για ένα περίτεχνα διακοσμημένο στρογγυλό ψωμί. Υπάρχουν διάφορες παραλλαγές που έχουν να κάνουν από τα υλικά που χρησιμοποιούνται και τον τρόπο παρασκευής του. Σε κάποιες περιοχές της Ελλάδας εκτός από τα βασικά υλικά (αλεύρι, νερό, αλάτι και προζύμι) προστίθενται και άλλα όπως γλυκάνισο, μέλι, σουσάμι, ροδόνηρο, κανέλα, μαστίχα, μαχλέπι κουκουνάρι, αμύγδαλο, καρύδι,. Το Χριστόψωμο διακοσμείται με διάφορους τρόπους. Πάντα υπάρχει ένας μεγάλος σταυρός φτιαγμένος από ζυμάρι που χωρίζει το Χριστόψωμο στα τέσσερα.

Οι κουλούρες

Οι γιορτινές κουλούρες των Χριστουγέννων, της Λαμπρής και του γάμου γίνονται με επτάζυμο ζυμάρι, το οποίο παρασκευάζεται με νερό, αλάτι, σιτάρι και ρεβίθια κοπανισμένα και μυρωδικά. Όλα μπαίνουν σε κατσαρόλα που αφήνουν σκεπασμένη κοντά στη φωτιά. Μετά από 24 ώρες, το νερό έχει βγάλει φουσκάλες και έχει αρωματιστεί. Με στράγγισμα παίρνουν το προζύμι. Και ακολουθεί το ζύμωμα της κουλούρας η οποία τοποθετείται σε ένα λαδωμένο ταψί. Η επιφάνειά διακοσμείται με διάφορα σχήματα από ζυμάρι.

Τα πλουμιστά της Κρήτης

Τα πλουμιστά ψωμιά είναι τα γαστρονομικά κοσμήματα της Κρήτης. Πανέμορφα σχέδια από ζύμη πάνω σε κουλούρες που απαιτούν χρόνο, υπομονή και δεξιοτεχνία για να γίνουν. Αποτελούν γαμήλιο έθιμο και η τέχνη περνάει από μάνα σε κόρη. Πολλές φορές λουστράρονται με βερνίκι για να διατηρούνται και αντί να φαγωθούν, χαρίζονται ως στολίδια. Η αλήθεια είναι πως πρόκειται για

τόσο όμορφες δημιουργίες που δεν σου κάνει ιδιαίτερη χαρά να τα χαλάσεις τρώγοντας τα. Στα ανώγεια που βρέθηκα σε έναν παραδοσιακό γάμο 2000 ατόμων, ολόκληρη την προηγούμενη ημέρα που οι άντρες του χωριού ήταν στο σφαγείο, οι γυναίκες μαζεμένες όλες μαζί «κεντούσαν» πλουμιστές κουλούρες.

Το άζυμο

Πρόκειται για σφιχτό και βαρύ ψωμί χωρίς προζύμι, κάτι που το κάνει κάπως δύσπεπτο. Το καλό με το άζυμο ψωμί είναι ότι φτιάχνεται πολύ γρήγορα αφού δεν απαιτεί χρόνο για να φουσκώσει το προζύμι. Για να πετύχει όμως το άζυμο ψωμί χρειάζεται χοντρόκοκο αλεύρι. Οι Εβραίοι, τρώνε άζυμο ψωμί το Πάσχα στην γιορτή των αζύμων. Η δυτική Εκκλησία χρησιμοποιεί άζυμο ψωμί για ανάμνηση του Μυστικού Δείπνου. Η ορθόδοξη Εκκλησία και οι διαμαρτυρόμενοι χρησιμοποιούν ένζυμο ψωμί, γιατί υποστηρίζουν ότι ο Κύριος τέτοιο μεταχειρίστηκε στο μυστικό Δείπνο.

Καλαμποκίσιο ψωμί

Παραδοσιακά λέγεται «μπομπότα» και πρόκειται για ένα κίτρινο ψωμί από καλαμποκάλευρο και προζύμι. Για την παρασκευή του πολλές φορές χρησιμοποιείται και σιτάλευρο, κυρίως για πρακτικούς λόγους, μίας και η γλουτένη του σιταριού χρειάζεται για να δέσει το ψωμί. Το καλαμποκίσιο ψωμί έχει μία ιδιαίτερη γλυκάδα αλλά έχει και μικρότερη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και βιταμίνες από ότι το μαύρο ψωμί.

Ψωμί σικάλεως

Το ψωμί σικάλεως φτιάχνεται από σίκαλη υπερτερεί έναντι του λευκού ψωμιού όσον αφορά στην περιεκτικότητα του σε φυτικές ίνες και θεωρείται πιο υγιεινό. Με σίκαλη φτιάχνεται και το πολύ σφιχτό γερμανικό ψωμί (**Pumpernickel**) που πωλείται πακεταρισμένο σε πολύ λεπτές τετράγωνες φέτες.

Πολύσπορο ψωμί

Το πολύσπορο ψωμί, όπως και το ψωμί ολικής άλεσης, είναι πιο πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά, τόσο σε βιταμίνες, όσο και σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Παραράγεται από διάφορα είδη δημητριακών, συνδυάζοντας τα οφέλη κάθε ίδους, αξιοποιώντας με τον καλύτερο τρόπο μίας από τις πιο σημαντικές αρχές της υγιεινής διατροφής: Την ποικιλία.

Ψωμί ολικής άλεσης

Το ψωμί ολικής άλεσης φτιάχνεται από σιτάρι, χωρίς όμως να αφαιρείται το φύτρο, στο οποίο συγκεντρώνονται οι φυτικές ίνες, αλλά και οι μεγαλύτερες ποσότητες βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων. Το ψωμί ολικής άλεσης περιέχει σημαντική ποσότητα σιδήρου και μεγαλύτερες ποσότητες βιταμινών και κυρίως φυλλικού οξέος σε σχέση με το λευκό ψωμί. Το ψωμί και τα δημητριακά ολικής άλεσης μειώνουν τον κίνδυνο αρκετών ασθενειών και η ενέργεια που προσφέρουν απορροφάται πιο ομαλά από τον οργανισμό.

Ψωμί με μαγιά

Το ψωμί με μαγιά γίνεται εύκολα και γρήγορα, κάτι που εξυπηρετεί μεγάλη βιομηχανική παραγωγή. Στην παρασκευή του ψωμιού χρησιμοποιούνται διάφορα βελτιωτικά, συντηρητικά και διογκωτικά μέσα που ανήκουν στα πρόσθετα τροφίμων (E) όπως η λικιθίνη σόγιας που βρίσκεται στα περισσότερα επεξεργασμένα τρόφιμα.

Παξιμάδια

Διπλοφουρνιστά, είναι δηλαδή ψωμί ψημένο δεύτερη φορά για να αφαιρεθεί τελείως η υγρασία του. Κατι που το κάνει τραγανό και διατηρήσιμο για μεγάλο χρονικό διάστημα. Εξαιρετική λύση για να έχεις πάντα κάποιο είδος ψωμιού στο σπίτι. Συνήθως χρειάζεται μούλιασμα. Αποτελεί σήμα κατατεθέν της Κρητικής κουζίνας και συνδυάζεται άψογα με τριμμένη ντομάτα και μυζήθρα στον αγαπημένο μας ντάκο.

Ψωμί με προζύμι

Το προζύμι είναι στην ελληνική παράδοση η βάση του ψωμιού, γι' αυτό και συνδέθηκε με παρατηρήματα και προλήψεις και πρέπει να παρασκευάζεται σε κάποια μεγάλη στιγμή (Παραμονή Χριστουγέννων, Πρωτοχρονιάς, Πάσχα). Το προζύμι συμβολίζει τη ζωή αφού πρόκειται για κάτι «ζωντανό» που κάνει το ψωμί εύπεπτο και νόστιμο. Το ψωμί με προζύμι δεν απαιτεί υπερβολικό αλάτι ή ζάχαρη για να νοστιμίσει. Δυστυχώς η χρήση του έχει μειωθεί και τη θέση του έχει πάρει η μαγιά για λόγους οικονομίας χρόνου. Στα χωριά που οι παραδόσεις μένουν ζωντανές συναντάμε ακόμα αληθινά ψωμιά με προζύμι.

Ψωμί Εσσέων

Εξχωριστό και ιδιαίτερα υγιεινό ψωμί με φύτρα σιταριού που έχουν ψηθεί σε πολύ χαμηλή θερμοκρασία για πολλές ώρες. Έτσι το φυτρωμένο σιτάρι διατηρεί τα θρεπτικά του συστατικά και κυρίως τα ένζυμα βοηθάνε την χώνεψη και άλλες λειτουργίες του οργανισμού. Θεωρείται το πιο αγνό και υγιεινό ψωμί που υπάρχει. Είναι σφιχτό, σκουρόχρωμο, μοιάζει με κέικ και έχει μία υπέροχη φυσική γλυκιά γεύση. Είναι γεμάτο ευεργετικά συστατικά όπως ένζυμα, βιταμίνες, σύνθετους υδατάνθρακες και πρωτεΐνες, ενώ μπορούν να το φάνε και όσοι έχουν δυσκολίες με τη γλουτένη.

Άλλα είδη

Σε καταστήματα με είδη υγιεινής διατροφής μπορεί να βρει κανείς και ακόμα περισσότερες ποικιλίες ψωμιών, πολλά από τα οποία είναι χωρίς γλουτένη ή χωρίς σιτάρι. Υπάρχουν ψωμιά από ρύζι, κεχρί, φαγόπυρο, αλεύρι πατάτας και οτι άλλο μπορεί να φανταστεί κανείς.

Άνοιξε Σουσάμι!

Το παρακάτω άρθρο για το σουσάμι δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Wine Plus.



Ο καρπός του σησαμιού είναι μια μικρή κάψουλα, που σκάει, όταν ωριμάζει και ξεχύνονται από μέσα του χιλιάδες μικρά «διαμαντάκια»: οι σησαμόσποροι. Γι' αυτό ο Αλή Μπαμπά, στις «Χίλιες και Μια Νύχτες», όταν ήθελε να του φανερωθούν οι κρυμμένοι θησαυροί του, πρόσταζε συμβολικά: «Σουσάμι άνοιξε!». Το σουσάμι θεωρείται πολύτιμος λίθος της παγκόσμιας διατροφής, αλλά στην Ελλάδα ζει... τον μύθο του, μόνο την περίοδο της νηστείας!

Στη Μέση Ανατολή η καλλιέργειά του έχει παράδοση 3.000 χρόνων. Στην Ελλάδα ήρθε πολύ αργότερα, έγινε όμως γρήγορα βασικό συστατικό της διατροφής. Ο Ξενοφώντας, ο Ηρόδοτος και ο Αριστοφάνης γράφουν για μεγάλους κήπους με σησάμι που καλλιεργούσαν στην εποχή τους. Ο Ιπποφάντης αναφέρει ότι οι γυναίκες άλειφαν το πρόσωπο με σησαμέλαιο για να μειωθούν οι φακίδες. Ξέρουμε ακόμη, ότι οι αρχαίοι Έλληνες όταν πήγαιναν στον πόλεμο, είχαν πάντα μαζί τους σπόρους σησαμιού, για να τους δίνουν ενέργεια. Μέχρι και στο Ακρωτήριο της Σαντορίνης, που καταστράφηκε το 1628 π.Χ., έχουν βρεθεί σπόροι σησαμιού.

Μπορεί το σουσάμι να έχαιρε υψηλής εκτίμησης από τους αρχαίους Έλληνες, στις μέρες μας όμως καλλιεργείται πλέον ελάχιστα. Ένας από τους λόγους που έχει εξαφανιστεί η συγκεκριμένη καλλιέργεια είναι ότι η συγκομιδή του είναι δύσκολη, καθώς πρέπει να γίνεται πολύ προσεκτικά, με το χέρι. Έτσι, δεν ανοίγουμε την πόρτα σε μια εναλλακτική καλλιέργεια με προοπτικές, αλλά εισάγουμε την ποσότητα που χρειαζόμαστε από την Ανατολή και κυρίως από την Ινδία. Από την άλλη, εξάγουμε προϊόντα σησαμιού, όπως ταχίνι και χαλβά σε ποσοστό που φτάνει το 50%!

Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο στη σελίδα του [Wine Plus](#)
