





Όσπρια με το πιρουνί

BHMA
Gourmet

Ίσως θα έπρεπε να κατηγορήσουμε τις μαμάδες μας για την άποψη που έχουμε για τα όσπρια αλλά, πάλι, κι αυτές θα κατηγορήσουν τις δικές τους... Η αλήθεια είναι πως η πρώτη εικόνα που μας έρχεται στο μυαλό όταν σκεφτόμαστε φασόλια, φακές, ρεβίθια είναι ένα πιάτο σούπας με σπόρους που επιπλέουν. Κι όμως, τα παρεξηγημένα - έως και αδικημένα - όσπρια μπορούν να μας χαρίσουν μια ατελείωτη ποικιλία γεύσεων που δεν χρειάζονται τη συνδρομή του κουταλιού για να τις απολαύσουμε. Στο ταψί, στην κατσαρόλα, στη γάστρα, μαγειρεύονται εύκολα και με κάθε τρόπο, ενώ ταιριάζουν με ό,τι υλικό φανταστείτε: από κρέατα και ζυμαρικά έως λαχανικά και ζύμες. Καιρός λοιπόν να αλλάξουμε την άποψή μας για αυτές τις υπέροχες πολύχρωμες χάντρες που κρύβουν στη σάρκα τους πλούσια νοστιμιά και πολλά θρεπτικά συστατικά.



Η Νανά Δαρειώτη σπούδασε νομικά αλλά οι αίθουσες των δικαστηρίων δεν της φάνηκαν τόσο ελκυστικές ώστε να μοιραστεί μαζί τους το υπόλοιπο του βίου της. Στράφηκε στη δημοσιογραφία και αφού πέρασε από διάφορες μορφές της, επέλεξε το πιο γευστικό της κομμάτι, τη γαστρονομία. Έχοντας ζήσει σε πολλές περιοχές της χώρας από παιδί λόγω επαγγέλματος του πατρός, στρατιωτικός γαρ, γνώρισε τις τοπικές κουζίνες και τα προϊόντα της γης. Σήμερα εξακολουθεί να ταξιδεύει σε Ελλάδα και εξωτερικό συγκεντρώνοντας συνταγές, προϊόντα και γαστρονομικές συνήθειες. Στο παρελθόν έχει συνεργαστεί με το BHMA Gourmet και τον ραδιοφωνικό σταθμό, BHMA FM 99.5. Μαγείρισσα οικιακή και εξ επιλογής, με ελάχιστο ωστόσο διαθέσιμο χρόνο, αναζητεί τις συνταγές με τα απλούστερα εποχικά υλικά και τη συντομότερη εκτέλεση. Το μότο της; Τη νόστιμη κουζίνα δεν την κάνουν τα περίεργα, αμέτρητα υλικά και οι περίπλοκες συνταγές, αλλά η καλή πρώτη ύλη και η αγάπη που διοχετεύεται στην κατσαρόλα.

Η παρούσα έκδοση του βιβλίου διατίθεται αποκλειστικά από την εφαρμογή HELIOS KIOSK.

τετράδια ΚΟΥΖΙΝΑΣ

09

Ύσπρια με το πιρούνι



τετράδια ΚΟΥΖΙΝΑΣ

09

Ύσπρια με το πιρούνι

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Νανά Δαρειώτη

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΕΙΡΑΣ: Νανά Δαρειώτη

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ: Μαρία Ζαφειράτου

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: Παύλος Τσοκούνογλου

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΣΥΝΤΑΓΩΝ: Μάκης Γεωργιάδης

STYLING ΣΥΝΤΑΓΩΝ: Elena Jeffrey

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ: Γιάννης Καρλόπουλος

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ: Εύη Καλογεροπούλου

ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: ΑΝΑΓΡΑΜΜΑ

ΔΙΟΡΘΩΣΗ: Ράνια Ντούμα

ISBN: 978-960-503-189-3

© 2012, Δημοσιογραφικός Οργανισμός Λαμπράκη Α.Ε.

Το παρόν ψηφιακό βιβλίο αποτελεί προσφορά του Εκδότη, η οποία διατίθεται μέσω ειδικής εφαρμογής προς τους χρήστες ηλεκτρονικών μέσων, ήτοι ηλεκτρονικών υπολογιστών, laptops, notebooks, e-readers, ταμπλετών (π.χ. ipad), smartphones, smart TV και τυχόν άλλων μέσων που θα προκύψουν στο μέλλον. Απαγορεύεται η καθ' οιονδήποτε άλλον τρόπο διάθεση του παρόντος. Η πνευματική ιδιοκτησία αποκτάται χωρίς καμία διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτρας, απαγορευτικής των προσβολών της. Επισημαίνεται, πάντως, ότι κατά τον Ν. 2121/93 (όπως έχει τροποποιηθεί με τον Ν. 2121/93 και ισχύει σήμερα) και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (η οποία έχει κυρωθεί με τον Ν. 100/1975) απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση σε βάση δεδομένων, και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου, με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.

ΑΝΤΙ ΠΡΟΛΟΓΟΥ

Μεγαλώσαμε, οι περισσότεροι, με την εντολή «όσπρια, τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα». Τα οποία όσπρια η μητέρα μαγείρευε με τους εξής σταθερούς και ευφάνταστους τρόπους: φακές σούπα, ρεβίθια σούπα, φασόλια σούπα. Σταθερά και απαρέγκλιτα, κάθε εβδομάδα, για πολλά, πολλά χρόνια. Μόνο στα φασόλια είχαμε μια κάποια ποικιλία, μια και συμπεριλαμβάνονταν οι γίγαντες, τα μαυρομάτικα, οι χάντρες.

Μ' αυτά και μ' αυτά, πάντως, το όσπριο στο μυαλό κάθε νεοέλληνα έχει συνδεθεί με την υποχρεωτική σούπα των παιδικών χρόνων και δύσκολα αλλάζει αυτό το δεδομένο. Κρίμα. Γιατί τα δικά μας παρεξηγημένα, στις άλλες χώρες είναι αγαπημένα και πρωταγωνιστούν όχι μόνο σε καθημερινά πιάτα, αλλά και σε δημιουργίες υψηλής γαστρονομίας.

Τα όσπρια δεν είναι μόνο σούπες. Είναι και λίγο σούπες. Γιατί υπάρχουν τόσοι άλλοι τρόποι να τα μαγειρέψεις όσες και οι ημέρες του χρόνου. Ίσως και περισσότεροι. Τόσα υλικά να τα συνδυάσεις όσα μπορείς να σκεφτείς, κι ακόμη περισσότερα. Ταιριάζουν με κρέας, με λαχανικά, με ψάρια, με δημητριακά, με ρύζι, με ζυμαρικά, με άλλα όσπρια. Μαγειρεύονται στο ταψί, στη γάστρα, στην κατσαρόλα, στο τηγάνι.

Γίνονται σαλάτες, πουρέδες, συνοδευτικά, αναμειγνύονται, πρωταγωνιστούν, κρίβονται, ακόμη και μέσα σε κεφτέδες.

Προσωπικά, τις πρώτες φορές που δοκίμασα να φτιάξω με τις φακές κάτι διαφορετικό πέρα από τη γνωστή μου σούπα, κατέληξα σε μια απλή νερόβραστη εκδοχή τους, σε κάτι που έμοιαζε με σαλάτα, αλλά απείχε πολύ. Σταδιακά ανακάλυψα, ή τέλος πάντων αποφάσισα, ότι όλα, μα όλα τα αγαπημένα μου φαγητά έχουν και μια εκδοχή με όσπριο. Από εκείνη τη στιγμή και μετά όλα ήταν εύκολα. Κάθε φορά μαγειρεύω και κάτι καινούργιο. Το ίδιο ισχύει και για εσάς. Αν αφήσετε στην άκρη τις προκαταλήψεις και αφεθείτε στη γοητεία, στη νοστιμιά και στις χάρες των οσπρίων, δεν θα σταματήσετε να τα μαγειρεύετε. Καλή αρχή.

Νανά Δαρειώτη



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

| | |
|-------------------------------------|----|
| Εισαγωγή | 7 |
| Βασικές αρχές των οσπρίων | 10 |

ΦΑΚΕΣ (ΚΑΙ ΦΑΒΑ)

| | |
|--|----|
| Ταλιατέλες με φακές και ξύσμα λεμονιού | 14 |
| Φακές με πιπεριές και πατάτες | 16 |
| Φακές με ζυμαρικά και πιπεριές | 18 |
| Ταμπουλέ με φακές και φέτα | 20 |
| Μουσακάς με κόκκινες φακές | 22 |
| Φακές με ρύζι | 24 |
| Φακές με κοτόπουλο | 26 |
| Φακές με αρνάκι σαν ινδικό | 28 |
| Φακές σαλάτα με μάρταθο και πορτοκάλι | 30 |
| Σαλάτα φάβα Σαντορίνης | 32 |

ΦΑΣΟΛΙΑ

| | |
|--|----|
| Φασόλια λευκά με λάχανο | 36 |
| Φασόλια χάντρες με πράσα γκρατινέ | 38 |
| Μαυρομάτικα με κιμά και σπανάκι | 40 |
| Χάντρες «σπετζοφάι» | 42 |
| Σαλάτα με κόκκινα φασόλια και ζυμαρικά | 44 |
| Φασόλια με κολοκυθάκια και ζυμαρικά | 46 |
| Φασόλια πιάζ | 48 |
| Φασόλια με σπανάκι και τυρί | 50 |
| Γίγαντες φούρνου | 52 |
| Σαλάτα ροβίτσα | 54 |

ΡΕΒΙΘΙΑ (ΚΑΙ ΚΟΥΚΙΑ)

| | |
|---|----|
| Ρεβίθια με μαύρες ελιές | 58 |
| Ρεβίθια σαλάτα | 60 |
| Χούμους με μελιτζάνα | 62 |
| Ρεβιθοσοουτζουκάκια με σάλτσα | 64 |
| Ρεβίθια φρικασέ | 66 |
| Ρεβίθια με μελιτζάνες φούρνου | 68 |
| Ρεβίθια με μπακαλιάρo | 70 |
| Πουρές ρεβιθιών | 72 |
| Κουκόφαβα κρητική | 74 |
| Ρεβιθάδα Σίφνου | 76 |