

δα του κράτος. Ο δεύτερος λόγος ήταν αυτή η εκδυτικοποίηση και πού πολύ όρθά ο Μακρυγιάννης λέει τό έξής: «Δέν βλέπετε πού θέλουν νά κάνουν τήν Έλλάδα παλιοψάθα;».

Έπίλογος

Ο Διαφωτισμός και ό Άνθελληνισμός είναι δύο διαφορετικές έννοιες πού τόν 18° αιώνα δυστυχώς βρήκαν κοινό έδαφος μέ καταστρεπτικά αποτελέσματα για τόν Έλληνισμό και τήν Όρθοδοξία. Τά άνθελληνικά και ανιστόρητα έπιχειρήματα πού έπινόησαν οί δυτικοί τόν 17° και τόν 18° αιώνα χάρη στους Έλλη-

νες πού σπουδάζανε στην δύση πότισαν τόν έλληνισμό σέ τέτοιο βαθμό πού σήμερα είναι αδύνατον νά μπορέσουμε νά τά έξοβελίσουμε αυτά και τούς ύποστηρικτές τους από τό δέντρο του έλληνισμού. Δέν είναι τυχαίο ότι τό 1977 ό Κωνσταντίνος Καραμανλής είπε τό περίφημο «Άνήκωμεν εις τήν Δύσην» τό όποιο δέν είναι τίποτα άλλο από τήν συνέχεια τής φράσης του Άδαμάντιου Κοραή «Ένα έθνος Γραικογάλλοι». Όπότε μπορεί νά πη κανείς ότι τό 1453 συνεχίζεται ακόμα και δέν έχει τελειώσει. Τό πότε θά τελειώσει αυτή η Εύρωπαιοκρατία μόνο ό Θεός τό ξερει.



ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΑΥΤΑΡΚΕΙΑ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Αικατερίνης Καλαϊτζίδου
Γεωπόνου

Οικογενειακή Διατροφή

Η ίσοροπημένη διατροφή των μελών τής οικογένειας πού βασίζεται σέ κοινές διατροφικές συνήθειες πού προέρχονται από τήν παράδοση, είναι αυτή πού θά καλύψη τίς αισθήσεις γεύση και όσφρηση και θά συμβάλλη στην πρόσληψη των θρεπτικών συστατικών πού χρειάζεται ό κάθε οργανισμός για νά συντηρηθή και νά αναπτυχθή όμαλά.

Πάντα όμως ένα υγιεινό φαγητό πρέπει νά είναι και νόστιμο προκειμένου νά γίνη άρεστό από όλα τά μέλη τής οικογένειας και ιδιαίτερα από τά παιδιά. Πολ-

λές φορές διατροφικές συνήθειες μή υγιεινές περνάνε από τούς μεγαλύτερους στά νεώτερα μέλη τής οικογένειας, και ιδίως στά παιδιά. Ένα παράδειγμα μπορεί νά σάς πείση. Μία μητέρα στό πρώτο της τέκνο έκανε ένα πείραμα πού ήταν τό έξής: Στά πρώτα στάδια τής ζωής του παιδιού της σέ ηλικία πού μπορούσε νά ξεκινήσει τίς δοκιμές των κανονικών γευμάτων του έδωσε νά δοκιμάσει κόρα από ψωμί. Στό ένα χέρι του έδωσε νά κρατήσει κόρα από λευκό ψωμί και στό άλλο χέρι κόρα από ψωμί όλικης αλέσεως. Τό παιδί σέ εκείνη τήν ηλικία χωρίς νά έχη προλάβει νά έπηρεαστή από τήν διατρο-

φική συνήθεια τῶν γονέων του, ὅταν δοκίμασε τὰ διαφορετικά ψωμιά ἐπέλεξε νά φάη τό ψωμί ὀλικῆς ἀλέσεως (πού εἶναι πιό ὑγιεινό). Ὅταν ὅμως μεγάλωσε ἐπέλεξε στήν διατροφή του, τό λευκό ψωμί πού ἦταν συνήθεια καί τῶν γονέων του. Γιά νά ἐπιλέξῃ ὁ ἔφηβος πλέον τόν ὑγιεινό τρόπο διατροφῆς πρέπει νά γίνῃ ἀγώνας ἀπό εἰδικούς διατροφολόγους, ὥστε νά μπορέσουν νά τόν πείσουν νά ἀλλάξῃ τήν λανθασμένη διατροφική του συνήθεια. Ἔτσι, πρῶτα ἀπό ὅλα οἱ γονεῖς εἶναι αὐτοί πού πρέπει νά δώσουν τό σωστό παράδειγμα μέ τίς πράξεις τους καί ὄχι μόνο μέ τόν λόγο τους, προκειμένου τὰ παιδιά τους νά ἀποκτήσουν ὀρθές διατροφικές συνήθειες μέ βάση τήν διαφορετική τους ἡλικία, τίς μεταβολικές τους ἀνάγκες, βασισμένη πάντα στήν ὀρθόδοξη παράδοση.

Ἀκόμα ἡ μητέρα θά πρέπει νά φροντίσῃ νά ὑπάρχῃ ποικιλία γευμάτων κατά τήν διάρκεια τῆς ἐβδομάδας προκειμένου τὰ παιδιά τῆς οἰκογένειας νά μάθουν νά τρῶνε ἀπ' ὅλα καί νά μὴν γίνουν ἰδιότροπα καί ἐπιλεκτικά. Αὐτό μπορεῖ νά τό πετύχῃ κανεῖς μέ τό νά ὀρίσῃ κανόνες καί νά δώσῃ τήν ἐπιλογή στά παιδιά νά ἀπορρίψουν ἕνα πιάτο μόνο ἐάν τό ἔχουν δοκιμάσουν πρῶτα. Εἶναι ἀποδεδειγμένο ὅτι ὅταν τό παιδί δοκιμάσῃ καί τό φαγητό εἶναι προσεγμένο, τό τρῶει μέ εὐχαρίστηση παρ' ὅλο πού τό εἶχε ἀπορρίψει ἐξ ἀρχῆς. Ἄν παρ' ὅλο τήν δοκιμὴν τό παιδί ἀπορρίψει τό φαγητό τότε μὴν τό πιέσετε νά τό φάῃ διότι μπορεῖ νά ἔχῃ κάποια ἀλλεργία σέ αὐτό καί ὁ ὀργανισμός του νά μὴν μπορῇ νά τό πέψῃ.

Στήν Ὀρθόδοξη Ἐκκλησία κεντρική θέση ἔχει ἡ νηστεία, πού ἀκολουθεῖται

ἀπό τούς χριστιανούς. Πρόκειται γιά τήν πρώτη ἐντολή τοῦ Θεοῦ, ἀφοῦ τό μόνο πού ζήτησε ὁ Θεός ἀπό τόν Ἀδάμ καί τήν Εὐά στόν παράδεισο ἦταν, νά μὴν φᾶνε τούς καρπούς ἐνός δένδρου, δηλαδή νά κάνουν ἕνα εἶδος νηστείας. Σκοπός τῆς νηστείας εἶναι ἡ κάθαρση τῶν παθῶν, γιά τήν ἀντιμετώπιση τοῦ διαβόλου ἀλλά καί γιά τήν ἔνωση τοῦ ἀνθρώπου μέ τόν Θεό (π. Σωτηρίου Ο. Ἀθανασοῦλια «Ὀρθοδοξία καί αἵρεσις» τῆς Ἱερᾶς Μητροπόλεως Μαντινείας καί Κυνουρίας, τεύχ. 78, Ἰαν. – Μάρτ. 2012).

Κατά τήν Ἁγία Γραφή καί τούς Πατέρες τῆς Ἐκκλησίας, ἡ νηστεία: Εἶναι ἀπολύτως ἀπαραίτητη γιά κάθε πιστό Χριστιανό διότι εἶναι «παθοκτόνος» καί «φάρμακον παθῶν καθαρτήριο», δηλαδή καθαρίζει τήν ψυχὴ καί τό σῶμα ἀπό τὰ πάθη καί τὰ ἁμαρτήματα. (Σ. Κούτσα, Ἡ νηστεία τῆς Ἐκκλησίας, ἔκδ. Ἀποστολικῆς Διακονίας, Ἀθήνα 1991, σ. 29).

Οἱ ὀριζόμενες νηστείες τῆς Ὀρθόδοξου Ἐκκλησίας, κατά τήν διάρκεια ὅλο τοῦ ἔτους εἶναι: Ἡ νηστεία τῶν Χριστουγέννων, τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς πρὶν τό Πάσχα, τοῦ Δεκαπενταγούστου, τῶν Ἀποστόλων καθὼς καί οἱ μεμονωμένες ἡμέρες νηστείας, κάθε Τετάρτη καί Παρασκευή, καθ' ὅλη τήν διάρκεια τοῦ ἔτους.

Οἱ νηστεύοντες σύμφωνα μέ τήν ὀρθόδοξη παράδοση ἐφαρμόζοντας ὅλες τίς νηστείες τοῦ ἐκκλησιαστικοῦ ἔτους, ἀκολουθώντας μία διατροφή πλούσια σέ λαχανικά καί φρούτα, χωρίς κρέας καί γαλακτοκομικά προϊόντα, μέ θερμιδικό περιορισμό καί διαλειμματική πρόσληψη τροφῆς (16 ὥρες χωρίς τροφή) ἀπο-

κτοῦν μεταβολική υγεία καί μακροβιότητα (διατροφή τῆς μοναστικῆς κοινότητας τοῦ Ἁγίου Ὁρους).

Ἡ νηστεία ὅμως δέν πρέπει νά ξεχνᾶμε ὅτι, ὀρίζεται γιά τόν κάθε χριστιανό ἀπό τόν Πνευματικό του πατέρα.

Αὐτάρκεια - Οἰκονομία

Ἡ ἔννοια αὐτάρκεια στήν τροφή πάντα τρομάζει τούς ἐλεύθερους ἐπαγγελματίες, ἐμπόρους τροφίμων σέ τοπικό ἐπίπεδο, οἱ ὅποιοι κάνουν τήν σκέψη ὅτι ἂν οἱ κάτοικοι τῆς περιοχῆς ἀποκτήσουν αὐτάρκεια στήν τροφή, θά μειωθοῦν οἱ πωλήσεις τῶν προϊόντων τους καί οἱ οἰκονομικές τους ἀπολαβές. Πρωτίστως ὅμως θά πρέπει νά σκεφτοῦν ὅτι «Οὐκ ἂν λάβῃς παρά τοῦ μή ἔχοντος». Καί ὅτι, ἂν δέν ὑπάρχει εὐημερία γύρω σου καί οἱ ἀδελφοί σου πεινᾶνε θά εἶσαι καί ἐσύ δυστυχημένος.

Πάντα ὁ ἄνθρωπος ἔχει δικαίωμα στήν τροφή ἀκόμα καί ὁ πιό ἄπορος. Ἐξ ἄλλου ὅλα τά ἀγαθὰ προέρχονται ἀπό τόν Θεό. Μία θεομηνία νά συμβῆ, παγετός, χαλάζι, ἀνομβρία καί μποροῦν νά καταστραφοῦν ὅλα σέ μία στιγμή.

Ἀκόμα, χωρίς αὐτάρκεια δέν μπορεῖ νά ὑπάρξῃ οἰκονομική ἀνάπτυξη τοῦ κράτους καί τοῦ λαοῦ. Τό κράτος πού δέν ἔχει αὐτάρκεια θά εἶναι πάντα ὑποδουλωμένο καί ἐξαρτώμενο ἀπό ἄλλους λαούς. Οἱ πολίτες του, θά ζοῦν πάντα μέ τόν φόβο μίας ὑποκινούμενης ἔλλειψης τροφῆς, πού θά ὀδηγήσῃ στήν πείνα αὐτοῦ.

Ἡ αὐτάρκεια ὅμως, εἶναι ἄμεσα συνδεδεμένη καί μέ τήν οἰκονομία τῆς οἰκογένειας. Ἡ κάθε οἰκογένεια ὅσα καί νά

εἶναι τά ἔσοδά της (πολλά ἢ λίγα) ἂν ἔχη αὐτάρκεια θά ἔχη οἰκονομία καί εὐημερία. Ἡ λέξη οἰκονομία εἶναι σύνθετη καί προέρχεται ἀπό τήν ἀρχαία ἐλληνική οἶκος + νέμομαι πού σημαίνει διαχείριση τῆς οἰκίας, δηλαδή τοῦ νοικοκυριοῦ.

Γιά νά μπορέσῃ κάποιος νά κάνῃ ὀρθή διαχείριση τοῦ νοικοκυριοῦ θά πρέπει ἀγόγγυστα νά πράττῃ τά παρακάτω:

Νά λειτουργῇ πρῶτα ἀπό ὅλα πρὸς ὄφελος τῶν μελῶν τῆς οἰκογένειας (καί ὄχι μέ γνώμονα τήν κάλυψη τῶν προσωπικῶν του ἀναγκῶν καί παθῶν), νά γνωρίζῃ τά ἔσοδα καί τά ἔξοδα τῆς οἰκογένειας.

Νά ξεδεύῃ λιγώτερα ἀπό ὅσα κερδίζει, δημιουργώντας ἓνα κοινό οἰκογενειακό ταμεῖο.

Νά διαχωρίζῃ τό εἶδος τῶν ἐξόδων σέ κατηγορίες ὅπως ἀναγκαῖα ἔξοδα, δευτερεύουσα καί περιττά, προσπαθώντας νά μετριάσῃ τά δευτερεύουσα ἔξοδα καί νά ἐξαλείψῃ τά περιττά ὅσο αὐτό εἶναι ἐφικτό.

Νά προσφέρῃ πάντα στούς συνανθρώπους του πού ἔχουν ἀνάγκη, διότι ὁ Θεός ἀνταποδίδει τά μέγιστα σέ αὐτόν πού προσφέρει στούς γύρω του. Μία ἀγαπημένη ξαδέλφη μου εἶχε πῆ κάποτε: “Ὅταν ὁ Θεός σοῦ δίνη πολλά δέν εἶναι ὅλα γιά σένα, στά δίνει γιά νά βοηθήσῃς καί ἄλλους πού ἔχουν ἀνάγκη. Καί ὅταν δέν τό καταλάβῃς καί στά πάρει, δέν εἶναι γιά νά σέ τιμωρήσῃ ἀλλά γιά νά σέ βοηθήσῃ νά βρῆς τόν δρόμο πού ἔχασες”.

Νά θέτῃ προτεραιότητα στούς στόχους του καί νά ἐπενδύῃ σέ γνώση, σέ

δεξιότητες, σέ ανταποδοτικές κατασκευές, στήν υγεία, στήν ανάπτυξη τών υγιών ανθρώπινων σχέσεων. Νά εἶναι κοινωνικός καί νά πράττη τό θεάρεστο γιά νά εἶναι πάντα γεμᾶτος.

Ἡ αὐτάρκεια στήν τροφή μπορεῖ νά ἐπέλθῃ μόνο μέ τήν καλλιέργεια τῆς γῆς καί τήν ἐκτροφή τών ζώων. Τήν ἐνασχόληση μέ τόν πρωτογενή τομέα ἀπό περισσότερους ἀδελφούς μέ σκοπό, τήν κάλυψη τών διατροφικῶν ἀναγκῶν τῆς οἰκογένειας ἢ τήν ἐνασχόληση ὡς δευτερεύουσα ἐργασία. Ἡ κύρια ἀπασχόληση μπορεῖ νά ἐπέλθῃ μόνο μετά ἀπό σχετικῆς ἐκπαίδευσης ἢ ἐμπειρία κάποιων ἐτών.

Ἡ ἀγορά ὅμως θά πρέπει νά γνωρίζῃ ὅτι, ὁ κόπος τών ἀγροτῶν θά πρέπει νά ἀνταμείβεται, διαφορετικά θά περιοριστοῦν οἱ καλλιέργειες, οἱ ἔμποροι θά μείνουν χωρίς ἐργασία καί θά ἐπέλθῃ ἔλλειψη τῆς τροφῆς. Ὅταν κάτι τέτοιο συμβῆ, ὀφείλει μία χριστιανική κοινωνία νά ἐνεργοποιήσῃ τούς μηχανισμούς ἐξυγίανσης πού διαθέτει.

Ὅλες οἱ οἰκογένειες πάντα κάνουν τίς ἀναγκαῖες προμήθειες προκειμένου νά καλύψουν τίς διατροφικές ἀνάγκες τών μελῶν τους, σέ ἐβδομαδιαία, ἢ σέ μηνιαία βάση ἀνάλογα μέ τίς οικονομικές τους ἀπολαβές. Ἡ αὐτάρκεια στήν τροφή μπορεῖ νά συντελέσῃ στήν οἰκονομία τῆς οἰκογένειας ὅταν τήν περίοδο τῆς παραγωγῆς πού οἱ τιμές εἶναι χαμηλές γίνουν ὅλες οἱ προμήθειες, μέ ἀγορά τών καλλιεργούμενων προϊόντων ἀπό τούς ἴδιους τούς παραγωγούς ἢ ἀπό τήν τοπική ἀγορά ὅπως λαϊκή, μανάβικα ἢ μπακάλικα.

Ὅταν κάποιος θέλῃ νά ἀποθηκεύσῃ τρόφιμα γιά μεγαλύτερο χρονικό διά-

στημα πάνω ἀπό χρόνο. Τότε τοῦ δημιουργοῦνται τά ἐξῆς ἐρωτήματα:

Τί ποσότητα τροφίμων πρέπει νά ἀποθηκεύσω; Γιά πόσο χρονικό διάστημα θά εἶμαι αὐτάρκης μέ αὐτά πού εἶδη ἔχω; Πῶς τά τρόφιμα θά διατηρηθοῦν ἀναλλοίωτα γιά μεγάλο χρονικό διάστημα (πέραν τῆς ἡμερομηνίας λήξεως); Πού πρέπει νά τά ἀποθηκεύσω, γιά νά μήν κινδυνεύουν ἀπό τήν ἐπίθεση τών τρωκτικῶν (ποντίκια). Εὐλόγα ἐρωτήματα πού μᾶς ἔχουν ἀπασχολήσει ὅλους.

Οἱ νέοι τῆς παλαιότερης γενιᾶς ἦταν γνῶστες σέ ὅλα τά παραπάνω. Τότε σέ κάθε χωριό ὑπῆρχε τό σπίτι τοῦ παιδιοῦ καί ἐκεῖ οἱ νέες μάθαιναν τόν τρόπο μεταποίησης καί συντήρησης τών τροφίμων, πῶς γίνεται τό τυρί, πῶς γίνονται τά λουκάνικα, οἱ κομπόστες, τά ζυμαρικά, τά γλυκά κουταλιῶ κ.λπ. Ἐνῶ οἱ νέοι μάθαιναν γιά τόν τρόπο καλλιέργειας τῆς γῆς καί γιά διάφορες κατασκευές. Τό κενό αὐτό τῆς ἐκπαίδευσης θά πρέπει νά τό καλύψῃ ἡ παλαιότερη γενιά μεταλαμπαδεύοντας τήν γνώση πού ἔχει ἀποκτήσῃ στήν νεώτερη γενιά. Ἔτσι μετά ἀπό ἔρευνα καί συζήτηση μέ πολλούς ἀδελφούς σᾶς καταθέτουμε ἀπαντήσεις στά παραπάνω ἐρωτήματα καθώς καί μερικές πρακτικές ἐφαρμογές σέ σχέση μέ τήν αὐτάρκεια πού συνεχῶς ἐμπλουτίζονται.

Ἔτσι ἡ ἡμερήσια ποσότητα τῆς τροφῆς ἀνά ἄτομο τήν ἡμέρα εἶναι περίπου στά 600 γρ. συνολικῆς τροφῆς προκειμένου νά ὑπολογίσῃ κανεῖς πόση τροφή θά χρειαστῇ γιά ὅλα τά μέλη τῆς οἰκογένειάς του γιά συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.

Συντήρηση τροφίμων

Κατά την αποθήκευση των τροφίμων πάντα θά πρέπει νά αναγράφουμε στό μέσο αποθήκευσης, τήν ἡμερομηνία συσκευασίας προκειμένου νά χρησιμοποιήσουμε πρώτα τό παλαιότερο τρόφιμο.



Συντήρηση ὀσπρίων. Τά ὀσπρια ἀλλά καί ὅλα τά εἶδη πού μποροῦν νά ξεπλυθοῦν πρὶν τό μαγείρεμα ὅπως ρύζι, σιτάρι κ.λπ. συντηροῦνται γιά πολλά χρόνια ἂν στήν συσκευασία ἀποθήκευσης προσθέσουμε στάχτη ἀπό ξύλα χωρίς κάρβουνα. Τρόπος ἐφαρμογῆς: Κοσκινίζουμε τήν στάχτη καί ἀφαιροῦμε τά κάρβουνα. Ἀνακατεύουμε σέ μία λεκάνη τά ὀσπρια μέ τήν στάχτη καί τά ἀποθηκεύουμε σέ βάζο ἢ σέ δοχεῖο κατάλληλο γιά τρόφιμα. Στό πάνω μέρος αὐτοῦ προσθέτουμε ἐπί πλέον στάχτη καί κλείνουμε τό μέσο συσκευασίας. Πρὶν τό μαγείρεμα τά ξεπλένουμε μέ νερό μέσα σέ τρυπητό σκεῦος καί φεύγει ὅλη ἡ στάχτη (οἰκογένεια Ἀθανασίου Ἀμοιράδη).

Συντήρηση ἀλευριοῦ. Σέ ἓνα δοχεῖο τοῦ λαδιοῦ 5 λίτρων μέ μικρό στόμιο βάζουμε τό ἀλεύρι καί μέ τήν βοήθεια



ἐνός χωνιοῦ. Στήν συνέχεια μέ τόν πλάστη πιέζουμε πολὺ καλά τό ἀλεύρι γιά νά ἀφαιρεθῇ ὁ ἀέρας καί τό ἀλεύρι νά εἶναι σφιχτό σάν πέτρα.

Πρὶν κλείσουμε τό δοχεῖο προσθέτουμε ἀποξηραμένα θρυμματισμένα φύλλα συκιᾶς καί τό σφραγίζουμε (οἰκογένεια Ἀθανασίου Ἀμοιράδη).

Τό ἀλεύρι τοποθετήθηκε σέ χώρο μέ πολλά ἔντομα (σιτοτρῶγο καί ἐφεστία) πού προσβάλλουν τό σιτάρι καί τό ἀλεύρι καί μετὰ ἀπὸ 2 ἔτη δέν ἔπαθε τίποτα.

Σέ τενεκέ τυριοῦ βάζουμε τό ἀλεύρι καί τό πιέζουμε πολὺ καλά γιά νά ἀφαιρεθῇ ὁ ἀέρας. Στό πάνω μέρος προσθέτουμε δύο δάχτυλα χοντρό ἀλάτι (2 ἑκατοστά). Πάνω στό ἀλάτι βάζουμε ἓνα κλαδί βασιλικό καί σφραγίζουμε τό δοχεῖο μέ κερί μέλισσας (Ἐφαρμογή ἀπὸ Οἰκογένεια κ. Ἰωάννη Τελιανίδη, Συνταγή Πατέρων Ἁγίου Ὁρους).

Τό ἀλεύρι ἀνοίχτηκε μετὰ ἀπὸ 5 χρόνια ἀπὸ τήν συσκευασία του στήν Ἐκθεση Agrotica στό περίπτερο τῆς Ε.Ρ.Ω. καί δέν εἶχε πάθει τίποτα.

Συντήρηση αὐγῶν. Τά αὐγά συντηροῦνται μέσα σέ ἀσβεστοπολτό προσθέτοντας ἀπὸ πάνω λίγο νερό γιά νά παρᾶμεινη μαλακός. Τρόπος ἐφαρμογῆς:

Μέσα σέ πλαστικό δοχείο ή πήλινο πού σφραγίζει καλά βάζουμε τόν άσβεστοπολτό (πού προμηθευόμαστε από καταστήματα δομικών υλικών). Στήν συνέχεια τοποθετούμε τά αυγά σέ στρώσεις χρησιμοποιώντας γάντια και προσθέτουμε πολτό μέχρι νά σκεπαστοῦν. Συμπληρώνουμε από πάνω δύο δάχτυλα νερό και τό κλείνουμε. Πάντα προσέχουμε νά μήν έξατμιστή τό νερό. Τά αυγά μέ αὐτόν τόν τρόπο διατηροῦνται γιά πολλά χρόνια ἀναλλοίωτα.

Γιά τό μαγείρεμα βγάζουμε ὅσα αυγά θέλουμε προσεκτικά μέ κουτάλι, τά ξεπλένουμε και τά μαγειρεύουμε (Συνταγή Πατέρων Ἁγίου Ὁρους).

Συντήρηση μαγειρεμένων φαγητῶν

Ποτέ δέν πετᾶμε τό φαγητό πού περισεύει κατά τήν διάρκεια τῆς ἡμέρας. Παλαιότερα ὅταν δέν ὑπῆρχε ψυγείο οἱ νοικοκυρές διατηροῦσαν τό φαγητό σέ συνθήκες δωματίου γιά δύο και τρεῖς ἤ τέσσερις ἡμέρες μόνο μέ τήν διαδικασία τοῦ βρασμοῦ. Τό φαγητό πού περίσσευε ἀπλῶς τό ἔβραζαν γιά λίγο τήν ἐπόμενη ἡμέρα και ἔτσι καταστρέφονταν οἱ μύκητες και τά βακτήρια (ὑπεύθυνα γιά τήν ἀλλοίωσή του). Ἄν ἤθελαν νά διατηρήσουν τό φαγητό γιά μεγαλύτερο χρο-



Ἀπό ἀριστερά
μελιτζάνες, πιπεριές, φακή, κιμάς
μέ σάλτσα, κρέας κοκκινιστό.

νικό διάστημα ἕνα ἔτος και ἄνω, τό διατηροῦσαν μέσα στά βάζα. Εἶναι ἕνας τρόπος πού ἀκόμα και σήμερα οἱ μητέρες χρησιμοποιοῦν και ἐφοδιάζουν μέ μαγειρεμένο σπιτικό φαγητό τά παιδιά τους πού εἶναι φοιτητές και σπουδάζουν μακριά από τήν οἰκία τους. Ἐπί πλέον ὁ τρόπος αὐτός δίνει λύση στήν σύγχρονη ἐργαζόμενη νοικοκυρά, νά ἔχη πάντα ἔτοιμο μαγειρεμένο φαγητό ἀνά πάσα στιγμή και χωρίς νά ἐξαρτιέται ἤ συντήρησή του από τήν χρήση ἢ ὄχι τοῦ καταψύκτη.

Τρόπος ἐφαρμογῆς: Τό φαγητό πού περίσσεψε ὅπως εἶναι χλιαρό ἢ κρύο τό βάζουμε μέσα στό βάζο, τό πιέζουμε μέ τό πηρόνι και τό σφραγίζουμε μέ ἕνα καινούργιο καπάκι. Τό βάζο δέν εἶναι ἀνάγκη νά εἶναι γεμάτο μέχρι πάνω. Βάζουμε μία πετσέτα στόν πάτο τῆς χύτρας γιά νά προστατεύσουμε τά βάζα πού τοποθετοῦμε μέσα σέ αὐτήν. Προσθέτουμε νερό μέχρι τήν μέση τοῦ βάζου και σφραγίζουμε τήν χύτρα. Ἀνοίγουμε τό μάτι τῆς κουζίνας στό δυνατό και ἀφοῦ σηκωθῆ ἡ βαλβίδα στήν δεύτερη γραμμῆ μειώνουμε τήν ἔνταση τοῦ ματιοῦ στό μισό, προκειμένου νά διατηρηθῆ ἡ βαλβίδα στήν ἴδια θέση. Ἀφήνουμε τά βάζα νά βράσουν γιά 20 λεπτά και σβήνουμε τό μάτι τῆς κουζίνας. Ἀνοίγουμε τήν χύτρα τήν ἐπόμενη ἡμέρα ἀφοῦ ἔχει κρυώσει τελείως από μόνη της και τά βάζα εἶναι ἔτοιμα πρὸς ἀποθήκευση ἐκτός ψυγείου. Μ' αὐτόν τόν τρόπο μποροῦν νά διατηρηθοῦν ἀναλλοίωτα φαγητά μέ κρέας ἢ χωρίς γιά ἀρκετά χρόνια 2-3.

Ἄν δέν ἔχουμε χύτρα χρησιμοποιοῦμε μεγάλη κατσαρόλα ἀλλά σέ αὐτήν τήν περίπτωση πρέπει τά βάζα νά εἶναι

βυθισμένα μέσα στο νερό, πού τό νερό θά σκεπάζη τά καπάκια. Ἀφοῦ τά βάζα βράσουν 20-30 λεπτά τά αφαιρούμε μέ προσοχή καί τά ἀναποδογυρίζουμε ἀνάποδα πάνω σέ μία πετσέτα μέχρι νά κρυώσουν. Ὄταν κρυώσουν ἐλέγχουμε ἂν ἔχουν σφραγίσει. Στό σφραγισμένο βάζο τό καπάκι του ἔχει τραβηχτῆ πρὸς τά μέσα καί ὅταν τό χτυπήσης ἀπό πάνω ὁ ἦχος πού βγάζει εἶναι λεπτός καί ὄχι βαθύς. Ἄν κάποιος δέν ἔχη σχετική ἐμπειρία, καλό εἶναι νά χρησιμοποιήση καπάκια πού στό κέντρο ἔχουν ἕνα κύκλο. Ὄταν τό βάζο ἔχει σφραγίσει πιέζοντας τόν κύκλο στό κέντρο ἀπό τό καπάκι δέν θά ἀκουστῆ κανένας θόρυβος (Μαρία Χαρούπα).

Φύτρες καί βλαστάρια

Ὁ πολλαπλασιασμός τῆς τροφῆς μέ φύτρες καί βλαστάρια ἀποτελεῖ λύση

γιά τούς ἀδελφούς πού δέν μποροῦν νά χωνέψουν εὐκόλα τά μαγειρεμένα ὄσπρια. Μέ αὐτόν τό τρόπο τά ὄσπρια γίνονται πιά εὐπεπτα καί πιά θρεπτικά. Ἐπί πλέον ἔτσι μπορεῖ νά αὐξηθῆ ἡ ποσότητα τῆς τροφῆς πού προορίζεται γιά μαγείρεμα καί βρώση γιά τόν ἄνθρωπο ἀπό 2 ἕως 3 φορές, μέσα σέ 2 ἕως 3 ἡμέρες.

Σέ ἕνα βαθύ μπῶλ βάζουμε ἕνα ποτήρι φακές ἢ ἄλλα ὄσπρια, τά σκεπάζουμε μέ νερό καί τά ἀφήνουμε γιά 12 ὥρες μέσα σέ αὐτό σκεπάζοντάς τα ἀπό πάνω. Στήν συνέχεια στραγγίζουμε τό νερό καί τίς ἐπόμενες μία ἕως δύο ἡμέρες ξεπλένουμε τίς φακές δύο φορές τήν ἡμέρα μέ νερό. Τήν δευτέρα μέ τρίτη ἡμέρα οἱ φακές ἔχουν αὐξηθῆ σέ ὄγκο, ἔχουν φυτρώσει καί εἶναι ἕτοιμες γιά μαγείρεμα.

*«Πατρίδα, πατρίδα, ἦσουνε
ἄτυχη ἀπό ἀνθρώπους νά σέ
κυβερνήσουν! Μόνος ὁ Θεός, σέ
κυβερνεῖ καί σέ διατηρεῖ ἀκόμα!».*

Μακρυγιάννης

