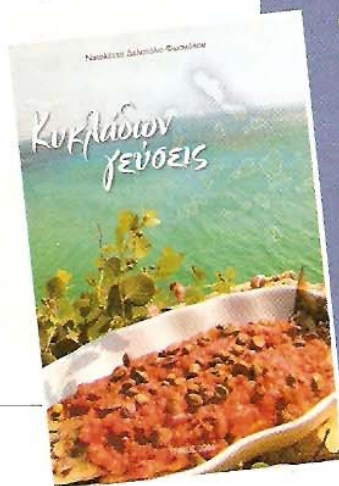


ΚΥΚΛΑΔΩΝ ΓΕΥΣΕΙΣ

Ποια είναι τα γευστικά υλικά που συγκροτούν την ιστορία των Κυκλάδων; Πώς τα αρωματικά φυτά που ευδοκιμούν σε κάθε νησί διαφοροποιούν τις γεύσεις; Οι ονομασίες μπορεί να διαφέρουν αλλήλ' ο γευστικός πλούτος μήπως είναι ο ίδιος τελικά; Φανατική Κυκλαδίτισσα (ζει και εργάζεται στην Τήνο) η Νικολέττα Δελιατόλη, το 1996 κυκλοφόρησε το πρώτο βιβλίο, τις «Παραδοσιακές συνταγές από την Τήνο».

Σε όλη τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, κατά την οποία αναζητούσε και κατέγραφε τις παραδοσιακές συνταγές του νησιού της, αναρωτιόταν εάν η διατροφή και η κουζίνα της Τήνου διαφέρουν από τα υπόλοιπα κυκλαδονήσια. Από αυτό το σκεπτικό ξεκίνησε η περιπέτεια του δεύτερου βιβλίου της. Ταξίδεψε στα νησιά των Κυκλάδων, γνώρισε τις διατροφικές τους παραδόσεις, κατέγραψε τις περισσότερες συνταγές και μετά τις δοκίμασε η ίδια πολλές φορές για να μπορέσει να βρει τις ακριβείς δοσολογίες.

Το βιβλίο είναι χορταστικό, έχει δεκάοχτώ διαφορετικά κεφάλαια από τα οποία ξεχωρίζει για την πρωτοτυπία του το κεφάλαιο για τα «Ϊδιότατα και τις ελιές». Εκτός από τις συνταγές για το πώς μπορεί κανείς να φτιάξει ξιδάτα κρεμμυδάκια, φασολάκια, μελιτζανάκια, παντζάρια και αγκινάρες, μας δίνει πέντε διαφορετικούς τρόπους για να φτιάχνουμε και να συντηρούμε τις ελιές. Ενδιαφέρον επίσης έχουν πιο κάτω και οι είκοσι σελίδες για τα χοιροσφάγια με οδηγίες παρασκευής για λουκάνικα και λούτζες (για όποιον έχει διάθεση και χρόνο) και με ένα κατατοπιστικό εισαγωγικό μέρος για το πώς επιβιώνει μέχρι σήμερα αυτό το έθιμο. Ωσπου φτάνουμε στο υπέροχο κεφάλαιο «Τυριά»! Με είκοσι δύο διαφορετικές συνταγές για το πώς μπορούμε να φτιάξουμε διάφορα υπέροχα τυράκια (αρκεί να μπορεί κανείς να βρει τυριά εμπορίου) όπως αυτά τα φρέσκα τυριά των Κυκλάδων που τα τρώς και με μέλι και με τις σαλάτες! Όσο για τις τηγανίτες ψωμιού, έχουν όλη την ιστοριογραφία ενός πολιτισμού που εκμεταλλεύεται τα υλικά του με τον πιο καλό και γλυκό τρόπο. Ιδανικές για Κυριακές στην καλοκαιρινή δροσιά του πρωινού.



Κολοκυθανθοί γεμιστοί (τοιμέτια)

για 25 κομμάτια

ΥΛΙΚΑ: →25 ανθοί →25 κουτ. ρύζι →1 ντομάτα τριμμένη →1 κρεμμύδι ξερό, τριμμένο →2 κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα →2 κουτ. μαϊντανό ψιλοκομμένο →2 κουτ. άνηθο ψιλοκομμένο →1 κουτ. δυόσμο ψιλοκομμένο →1 κολοκύθι ξυσμένο →1 φλιτζ. ελαιόλαδο →αλάτι →πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Πλένουμε τους ανθούς και τους γυρίζουμε ανάποδα να στραγγίσουν. Βάζουμε όλα τα υλικά μαζί και ανακατεύουμε. Γεμίζουμε τους ανθούς με προσοχή, όχι μέχρι επάνω, και κλείνουμε διπλώνοντας απαλά τις άκρες. Τους τοποθετούμε στην κατσαρόλα, περικύνουμε με λάδι, καλύπτουμε με νερό, προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και σκεπάζουμε με πιάτο. Τους σιγοβράζουμε για 15'. Εάν είναι το κύριο πιάτο, μπορούμε να χτυπήσουμε 2 αβγά με ένα λεμόνι να τους περικύσουμε μέσα στην κατσαρόλα και, αφού πάρουν βράση, να κλείσουμε το μάτι κουνώντας την κατσαρόλα κυκλικά για να πάει παντού το αβγολέμονο. Ωραία ιδέα!