Στο πλαίσιο του «Sail in History», θα πραγματοποιηθούν ορισμένες επιπρόσθετες εκπαιδευτικές και δημιουργικές δραστηριότητες στο σκάφος.

Οινογαστρονομικές εμπειρίες

Γευσιγνωσία κρασιού και λαδιού

Μαγειρική αρχαίων συνταγών

Sail in History

www.sailinhistory.eu

Co-funded by the European Maritime and Fisheries Fund

Sail in History

horizontal

ACTIVITIES

ΣΤΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΑΠΟ ΕΛΛΑΔΑ ΠΡΟΣ MAGNA GRAECIA

ΓΕΥΣΙΓΝΩΣΙΑ ΚΡΑΣΙΟΥ ΚΑΙ ΛΑΔΙΟΥ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΑΡΧΑΙΩΝ ΣΥΝΤΑΓΩΝ

Στο πλαίσιο του “Sail in History” ορισμένες επιπλέον δραστηριότητες, εκπαιδευτικές και ψυχαγωγικές θα πραγματοποιηθούν εντός και εκτός σκάφους.

Μία οινογαστρονομική γευσιγνωστική εμπειρία, δοκιμάζοντας μοναδικά τοπικά προϊόντα από την Ελλάδα και την Ιταλία και επίσκεψη παραδοσιακών και ειδυλλιακών εστιατορίων και στις δύο χώρες.

Η δραστηριότητα αυτή θα πραγματοποιηθεί τόσο εντός όσο και εκτός σκάφους. Θα έχετε την ευκαιρία να δοκιμάσετε παραδοσιακό σπιτικό γεύμα στο σκάφος, δοκιμάζοντας συνταγές από εκείνη τη χρονική περίοδο και να δοκιμάσετε την κουζίνα της διαδρομής της Μεγάλης Ελλάδας, γύρων από ειδυλλιακά χωριά και λιμάνια αλλά και απλά με τη θέα σμαραγδένιων νερών και του γαλανού ουρανού της Μεσογείου.

Κατά τη διάρκεια των στάσεων κάθε διαδρομής, ορισμένα τυπικά θεματικά εστιατόρια και ταβέρνες (αγροικίες, πιτσαρίες και ταβέρνες) θα σας δοθούν ώστε να έχετε την ευκαιρία να δοκιμάσετε αυθεντική τοπική κουζίνα, και τροφή της Magna Graecia, εκτός σκάφους.

Ο καπετάνιος σας, πιθανότατα, θα σας προτείνει μέρη στα οποία θα έχετε την ευκαιρία μα μαζέψετε τα δικά σας βότανα και το δικό σας θαλασσινό αλάτι. Με τον τρόπο αυτό θα γνωρίσετε το πλούσιο και γόνιμο έδαφος και το περιβάλλον των δύο χωρών.

Όταν κάνουμε λόγο για την περιοχή της Μεσογείου, το πρώτο πράγμα που μας έρχεται στο μυαλό είναι η Μεσογειακή διατροφή. Βασισμένη απλά σε τρία σημεία (και στα προϊόντα τους): το κρασί, το ελαιόλαδο και τα δημητριακά τόσο η Ελλάδα όσο και η Ιταλία ακολουθούν την Μεσογειακή Τριάδα, γνωστή παγκοσμίως ως Μεσογειακή διατροφή.

Punta Scifo
Capo Colonna
Le Castella
Caulonia
Locri Epizephyrii
Reggio Calabria

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Γνωρίζατε ότι οι Μεσογειακές τροφές περιλαμβάνουν ένα απλό μείγμα από καρπούς, φρούτα, λαχανικά και ελαιόλαδο; Προφανώς και οι άνθρωποι εδώ ζουν μακρά και υγιή ζωή!
Το ενδιαφέρον σε σχέση με τη Μεσογειακή κουζίνα και με τους ανθρώπους της περιοχής αυτής είναι ότι η διατροφή τους δε δημιουργήθηκε ποτέ για λόγους υγείας, ωστόσο, είναι ο λόγος που ζουν περισσότερο από τους Ευρωπαίους και Ανατολίτες γείτονές τους.
Η Μεσογειακή διατροφή, πραγματικά προσφέρει ευρεία ποικιλία σε πλεονεκτήματα υγείας, τα οποία πολλοί άνθρωποι σε ολόκληρο τον κόσμο μπορεί να μην τα γνωρίζουν και βοηθάει πολύ, το ότι το φαγητό αυτό, εκτός από υγιεινή επιλογή είναι και νόστιμο.

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ
Ο ΥΓΡΟΣ ΧΡΥΣΟΣ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΟΝΤΑΣ

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Μόλις οι ελιές διαλεχτούν, μεταφέρονται σε μία μονάδα επεξεργασίας, συνήθως σε κάποιο τοπικό μύλο. Πολύ συχνά οι ελαιόμυλοι (που ονομάζονται φραντόι στα ιταλικά) βρίσκονται μέσα στον ελαιώνα. Τώρα ξεκινάει η πιο κρίσιμη στιγμή για τις ελιές: ο χρόνος που περνάει ανάμεσα στο λιομάζωμα και την τριβή. Μόλις μαζευτεί, ο καρπός είναι επιρρεπής στη μούχλα και σε γρήγορη αποσύνθεση. Αν το τριβείο πραγματοποιηθεί μετά από αρκετές μέρες, οι ελιές πιθανόν να περιστραφούν για να διασφαλιστεί ότι δε θα χαλάσει την επιδερμίδα τους. Παρά την χρόνια παράδοση, συγκομιδής με το χέρι, η διαδικασία ξεδιαλέγματος και τριβής έχει εκμοντερνιστεί σε μια προσπάθεια να διασωθεί πολύτιμος χρόνος. Μόλις τα φύλλα, τα κλαδιά και οποιοδήποτε άλλο υπόλειμμα απομακρυνθεί, έρχεται η στιγμή της τριβής, οπότε ολόκληρος ο καρπός, μαζί με το κουκούτσι, συναντούν την πρέσα.

Τα ακόλουθα είναι τα σημαντικά χαρακτηριστικά που κάποιος οφείλει να παρατηρήσει για να κρίνει το ελαιόλαδο.

Μυρωδιά: Πρώτα μυρίστε το λάδι για να κρίνετε το άρωμα.
Γεύση: Βάλτε μια κουταλιά στο στόμα σας, και ρουφήξτε μαζί και λίγο αέρα όπως θα κάνατε δοκιμάζοντας κρασί.
Χρώμα: Αυτό δεν είναι εξαιρετικός δείκτης ποιότητας του λαδιού, όπως πιστεύεται πλέον.

Το ελαιόλαδο, το “χρυσό υγρό” όπως το αποκαλούσε ο Όμηρος, ήταν μέρος της Ελληνικής ιστορίας από την αρχαιότητα. Θεωρούταν βασικό και αναντικατάστατο θρεπτικό συστατικό από τους Έλληνες βοηθώντας την προστασία της υγείας και σκοπεύοντας στη μακροζωία του ανθρώπου.
Από τη στιγμή που το πρώτο ελαιόδεντρο φυτεύτηκε στην Κρήτη γύρω στα 3500 π.Χ. στην πρώιμη Μινωική εποχή, το ελαιόλαδο έγινε συνώνυμο της ελληνικής διατροφής στους αιώνες.
Σήμερα θεωρείται το καλύτερο στον κόσμο επειδή γιατί σε συνολικό ποσοστό γενικότερης παραγωγής λαδιού στον κόσμο, το εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο (EVOO) φτάνει μέχρι το 80% και στην περίπτωση της Κρήτης, ακόμα και το 90%

ΒΟΥΒΕΣ ΚΡΗΤΗΣ
Το αρχαιότερο ελαιόδεντρο στον κόσμο

Μια μέρα πριν από περίπου 3.000 χρόνια, την εποχή που ο Μινωικός πολιτισμός κυριαρχούσε ακόμη στην Κρήτη, μια ελιά έπεσε στο έδαφος στην περιοχή των Βουβών. Ή ίσως φυτεύτηκε εσκεμμένα εκεί από ανθρώπινο χέρι. Όποια κι αν ήταν η περίπτωση, αυτός ο σπόρος της ελιάς φύτρωσε και μεγάλωσε σε δέντρο. Και απίστευτα αυτό το δέντρο είναι ακόμα ζωντανό σήμερα – και εξακολουθεί να παράγει καρπούς– ένα από τα λεγόμενα «μνημειώδη ελαιόδεντρα» της Κρήτης.

ΟΙΝΟΣ ΚΑΙ ΑΜΠΕΛΙΑ

“Το κρασί είναι ηλιαχτίδα που τη συγκρατεί το νερό”
Γαλιλαίος

Η Ιταλία και η Ελλάδα είναι διάσημες για το κρασί τους μέσα στους αιώνες. Κόκκινο, λευκό και ροζέ, αφρώδη και μη, και οι δύο χώρες μπορούν να προσφέρουν μια μοναδική ποικιλία κρασιών που ακόμα κι αν δεν είστε λάτρης των κρασιών, σίγουρα θα γίνετε.

Ο τέλειος διαχωρισμός μεταξύ αρχαιολογίας και κρασιού βρίσκεται στη Νότια Ιταλία. Από τη Νάπολη στην Καλαβρία, αυτό το σημείο της χερσονήσου ήταν δυναμικές προσαρτήσεις της αρχαίας Ελλάδας, η Μεγάλη Ελλάδα. Η ευρεία αποικιοποίηση της νότιας Ιταλίας άφησε ένα συνεχιζόμενο Ελληνικό αποτύπωμα που θα ενέπνεε τον πολιτισμό της αρχαίας Ρώμης.

Η νότια Ιταλία είναι σημαντικότατη πτυχή του χρονολογίου που ανιχνεύεται στην ιστορία του κρασιού. Όταν οι Έλληνες συνειδητοποίησαν τη δυνατότητα εμπορευματοποίησης του ζυμωμένου χυμού σταφυλιού, έφεραν μη ιθαγενείς ποικιλίες στο εύφορο έδαφος των περιοχών της Campania, της Puglia της Basilicata και της Calabria. Η ηλιόλουστη νότια Ιταλία έγινε γιγαντιαίος σταθμός αναπαραγωγής. Γενετικές τροποποιήσεις από τη μία γενιά στην επόμενη την καθιέρωσαν ως ένα από τα μεγαλύτερα κέντρα βιοποικιλότητας σταφυλιού στον πλανήτη.

Τα ονόματα των σταφυλιών - διαφοροποιήσεις του ονόματος γραικό ή Ελληνικό- αποκαλύπτουν την καταγωγή τους όπως και αυτές καθαυτές οι μέθοδοι παραγωγής. Στην Puglia και στο Molise, τα αμπέλια με κεφαλή ή alberello, αντικατοπτρίζουν τις μεθόδους που χρησιμοποιούνταν από τους αρχαίους

ΤΑ ΠΟΛΛΑ ΟΝΟΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ SANGIOVESE

Το Sangiovese είναι το πιο δημοφιλές οινοποιό σταφύλι της Ιταλίας. Έχει πολλές κλωνικές παραλλαγές και πολλά τοπικά ονόματα.

Τοπικές ονομασίες Brunello di Montalcino, Vino Nobile di Montepulciano, Chianti, Morellino di Scansano, Rosso di Toscana, Rosso di Montepulciano, Montefalco Rosso, Montecucco Rosso κ.λπ.

Κλωνικές Παραλλαγές

Οι κύριες παραλλαγές είναι το Sangiovese Grosso (μεγάλα σταφύλια) και το Sangiovese Piccolo (σταφύλια). Το Prugnolo Gentile είναι μια μετάλλαξη του Sangiovese Grosso που κάνει τα 100% Sangiovese κρασιά του Brunello di Montalcino στην Τοσκάνη

Στην Καμπανία, τα αμπέλια τοποθετούνται σαν κουρτίνα σε κορμούς δέντρων, σε μία μικρή καφασωτή πλάκα, χάνονται μέσα στους αιώνες. Στην Καλαβρία, τα αποθέματα αμπελιού δένονται σε τεράστιους κόμπους σαν τρόπος να μειωθεί το μέγεθός τους. Ακριβώς όπως και στην αρχαιολογία, στα αμπέλια της περιοχής, γδέρνεται η φλούδα ανά στρώση για να αποκαλυφθεί η αρχαία ρίζα. Αυτό το κλασικό πισωγύρισμα στην κλασική εποχή είναι αυτό που κάνει τη νότια Ιταλία τόσο εντυπωσιακή. Η περιοχή είναι το καύχημα της Πομπηίας (ένα σημαντικό λιμάνι για την εξαγωγή κρασιού κατά τη Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία), το αρχαιοελληνικό κέντρο εμπορίου Μεταπόντιο και η μυθικά τρυφηλή Σύβαρις.

Κοινές Ποικιλίες Αμπελιού από τη Νότια Ιταλία

Fiano: Υπέροχα αρωματικό με μήλο και αχλάδι Golden Delicious, το Fiano di Avellino είναι ένα κρεμώδες λευκό κρασί από την Καμπανία που συνδυάζεται με σπαγγέτι alle vongole ή τηγανητό καλαμάρι. **Greko:** Ελληνικής προέλευσης, αυτή η λευκή ποικιλία χρησιμοποιείται σε όλη τη νότια Ιταλία αλλά φτάνει στο αποκορύφωμα της εκφραστικότητάς της στα ηφαιστιογενή εδάφη της Καμπανίας ως κρασί Greco di Tufo. **Aglianico:** Αυτό το λιτό κόκκινο σταφύλι (από τη λέξη «Ελληνικό») ήταν στα όρια της εξαφάνισης. Σήμερα παράγει δύο από τα πιο άξια τοποθέτησης σε κελάρι κρασιά στην Ιταλία: το Taurasi (από την Καμπανία) και το υποτιμημένο Aglianico del Vulture της Basilicata. **Gaglioppo:** Αυτή η λιτή ποικιλία κόκκινου σταφυλιού από την Καλαβρία (το δάχτυλο της Ιταλίας), αυτή η ελαφριά, ρουμπινί ποικιλία βρίσκεται στο Cirò και συνεχώς κερδίζει ενδιαφέρον εκτός συνόρων. **Negroamaro:** Το σταφύλι που είναι γνωστό ως «ξινόμαυρο» καλλιεργείται στην περιοχή του Σαλέντο στη νότια Puglia και βρίσκεται στο Salice Salentino όπου αναμειγνύεται με το πιο φρουτώδες Malvasia Nera. **Primitivo:** Θεωρείται συγγενές του Zinfabdel της Καλιφόρνια, το Primitivo di Manduria, είναι ένα από τα πιο διάσημα και απολαυστικά

NEGROAMARO GRAPES
A Southern Italian wine grape sometimes blended with Primitivo to add tannin and structure. Wines from Puglia that are dominantly Negroamaro include Salice Salento Rosso, Brindisi Rosso and Squinzano Rosso.

Η ΚΕΦΑΛΟΝΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΣΤΑΦΥΛΙΑ ΤΗΣ

Σύμφωνα με την ελληνική μυθολογία, ο Κέφαλος (Κέφαλος), γιος του Ερμή και της Έρσης, ενώ τον κυνηγούσαν οι θεοί, έφτασε στην «Αθηναϊκή γη» («Αθηναία» στα ελληνικά), όπου φύτεψε ένα κλήμα για να του θυμίσει το σπίτι του, την Αθήνα. . Με την πάροδο του χρόνου η «Αθηναϊκή» έγινε «Θριναία» και τελικά έγινε γνωστή ως Θηνιά, ενώ το ίδιο το νησί ονομάστηκε Κεφαλονιά από τον Κέφαλο.

Η Ρομπόλα επιβίωσε στο πέρασμα των αιώνων και μάλιστα έχει βελτιωθεί. Τα μικροκλίματα που δημιουργούν οι λόφοι και τα βουνά, οι θερμοκρασίες χειμώνα και καλοκαίρι συνδυάζονται για να παρέχουν ένα κατάλληλο σπίτι για την ποικιλία Robola.

κόκκινα κρασιά της Puglia, επιδεικνύοντας φρουτώδη επίγευση μαρμελάδας.
Η **Ελλάδα** είναι μία από τις παλαιότερες οινοπαραγωγές περιοχές στον κόσμο και είναι ανάμεσα στις πρώτες περιοχές της Ευρώπης. Το αρχαιότερο στοιχείο ελληνικού κρασιού χρονολογείται 6.500 χρόνια πριν όταν το κρασί παραγόταν σε οικίες ή κοινοτικά.
Η γνωριμία του κρασιού στη Μινωική Κρήτη από τη Μέση Ανατολή και στη συνέχεια η εξάπλωσή του στην Ευρώπη αντανακλάται εξίσου στη μυθολογική παράδοση. Σύμφωνα με το μύθο, ο Διόνυσος, ο θεός του κρασιού, παντρεύτηκε την Αριάδνη, την κόρη του Μίνωα, βασιλιά της Κρήτης και οι γιοί τους, ο Στάφυλος και ο Οινοποιός, εξάπλωσαν την αμπελοκομία και την οινοπαραγωγή στην Ελλάδα. Σύμφωνα με άλλο μύθο, ο Στάφυλος ήταν ένας από τους βοσκούς του Οινεία, βασιλιά της Κυδωνίας, ο οποίος παρατήρησε τη ζωντάνια στις κατσίκες αφού έτρωγαν σταφύλια. Τότε πρόσφερε τα σταφύλια στο βασιλιά, τα πίεσε και τα ανάμειξε με νερό, παράγοντας έτσι κρασί, για πρώτη φορά. Για το λόγο αυτό ο καρπός ονομάστηκε σταφύλι στην Ελλάδα και ο χυμός του οίνος, προς τιμήν τους.
Οι αρχαίοι Έλληνες έπιναν κρασί κυρίως στη διάρκεια συμποσίων, που έμοιαζαν με συγκεντρώσεις μετά το δείπνο, όπου επιτρεπόταν μόνο σε άντρες να παίρνουν μέρος. Εκεί συνήθιζαν να αναμειγνύουν το κρασί με νερό, με σκοπό να μην μεθάνε. Σύμφωνα με αρχαίους ποιητές, ο Διόνυσος δίδασκε στους ανθρώπου να πίνουν μόνο 3 ποτήρια κρασί, «το πρώτο για την υγεία, το δεύτερο για την αγάπη και το τρίτο για τον ύπνο».

Κοινές Ποικιλίες Σταφυλιού των Ιόνιων Νήσων, της κεντρικής Ελλάδας και της Πελοποννήσου.

Οι αμπελώνες της **Κέρκυρας.** Καλλιεργούνται τοπικές ποικιλίες και ποικιλίες του Ιονίου πελάγους όπως ο Κακοτρύγης, ο Σκυλοπνίχτης, το Πετροκόριθο και άλλες.
Οι αμπελώνες της **Λευκάδας**. Οι ορεινοί αμπελώνες είναι διασκορπισμένοι στο νησί, σε πλαγιές που φτάνουν μέχρι τα 600 μέτρα. Οι πιο διάσημες ποικιλίες κρασιού εδώ είναι το Βεργάμι και η Βαρδέα ενώ άλλες ποικιλίες καλλιεργούνται σε μικρότερες ποσότητες, όπως η Μαυροδάφνη, το Ασπροβέργαμο, ο Θιάκος, οι Χλώρες και το Λευκό Μοσχάτο, που χρησιμοποιούνται για αναμείξεις. Οι αμπελώνες της **Φθιώτιδας** στην Κεντρική Ελλάδα. Στην περιοχή της Αταλάντης στη Φθιώτιδα, μπορούμε να βρούμε καλλιέργεια πολλών ντόπιων αλλά και διεθνών ποικιλιών, με πιο σημαντική το Cabernet Sauvignon. Οι αμπελώνες της **Βοιωτία**ς. Στην περιοχή της Βοιωτίας, στις πεδιάδες της Θήβας, καλλιεργούνται οι ποικιλίες Σαββατιανό και Ροδίτης, που χρησιμοποιούνται κυρίως για την παραγωγή επιτραπέζιων οίνων και Ρετσίνας.
Οι αμπελώνες της Νεμέας στην **Πελοπόννησο.** Είναι η μεγαλύτερη ζώνη παραγωγής κρασιών Π.Ο.Π. στην Ελλάδα και καλύπτει μια περιοχή 7,500 στρεμμάτων, όπου είναι φυτεμένη κατ' αποκλειστικότητα η εξαιρετική ερυθρή ποικιλία του Αγιωργήτικου.
Οι αμπελώνες της Αχαΐας. Οι αμπελώνες αυτοί αποτελούνται από διαφορετικές περιοχές με πιο εντυπωσιακές να είναι αυτές στις πλαγιές της Αιγιάλειας, που εκτείνεται κατά μήκος του κόλπου της Κορίνθου. Βρίσκονται σε υψόμετρο από 250 μέχρι 850 μέτρα, με οικόπεδα που διαφέρουν σε σύσταση, γονιμότητα και απορροή. Στην περιοχή αυτή καλλιεργείται το ροζέ Ροδίτης και λόγω του εύκρατου κλίμα παράγονται πιο αρωματικά λευκά κρασιά.

ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΝΤΑΣ

Από τα αρχαία χρόνια οι Έλληνες έδιναν ιδιαίτερη προσοχή στην υψηλή ποιότητα και στο συνδυασμό ιδεών στα τρόφιμα, χρησιμοποιώντας κατάλληλα το καλό κλίμα και το εύφορο έδαφος της Ελλάδας. Το εμπόριο που διεξήγαγαν οι Έλληνες με άλλους πολιτισμούς, βασιζόταν πρωτίστως στην ανταλλαγή τροφίμων και διατροφικών προϊόντων, κρασιού, σπόρων και βοτάνων, κερδίζοντας με τον τρόπο αυτό σημαντικό ρόλο στη γεωπολιτική σκακιέρα.

Στα αρχαία χρόνια πρέπει να σκεφτόμαστε οικογενειακές συγκεντρώσεις, επιμνημόσυνα και τελετουργικά γεύματα, συμπόσια. Ο Όμηρος περιγράφει πολλά γεύματα που περιλαμβάνουν κρέας, ψωμί και κρασί τα οποία μαζί με το ελαιόλαδο συνθέτουν τα βασικά συστατικά της Ελληνικής διατροφής. Η σημασία των καρπών, του κλήματος και του ελαιόδεντρου αντανακλώνται ακόμα και σε συγκεκριμένους μύθους συσχετίζοντας την προέλευση τους σε δώρα των Ολύμπιων Θεών. Οι καρποί ήταν δώρα της Δήμητρας, θεάς της Γεωργίας. Η Δήμητρα επίσης προσέφερε στους ανθρώπους την τυροκομία και τη μελισσουργία. Κατά τη διάρκεια του Ελληνικού αποικισμού, οι Έλληνες ανακάλυψαν και εισήγαγαν μαλακό πολυδημητριακό σιτάρι από τη Μαύρη Θάλασσα, αναπτύσσοντας έτσι την τέχνη παρασκευής ψωμιού και ήταν τόσο σημαντικό στην Ελληνική διατροφή, που αυτή η ποικιλία έδωσε το όνομά της στο λιμάνι της Ζέας στην Αθήνα.

Για να δώσουν νοστιμιά στο φαγητό, οι Έλληνες χρησιμοποιούσαν εδώδιμα βότανα, όπως ρίγανη, σέλερι, μαϊντανό, μάραθο, λουίζα, δεντρολίβανο, βασιλικό και θυμάρι. Οι άνθρωποι έτρωγαν λιτά τις περισσότερες μέρες: Το πρωί προτιμούσαν κριθάρι βουτηγμένο σε κρασί, μαζί με νερό και μερικές φορές μέλι και το μεσημέρι έτρωγαν λαχανικά όπως μαρούλι, φρέσκο κρεμμύδι και άλλους βολβούς. Το δείπνο συνήθως ήταν πλουσιότερο, ωστόσο το κρέας σπάνια συμπεριλαμβανόταν.

Οι Έλληνες έλαβαν παγκόσμια αναγνώριση με τις μαγειρικές τους μεθόδους και τεχνικές, τα συστατικά τους και επηρέασαν πολλούς διαφορετικούς πολιτισμούς.

Παρακάτω παρουσιάζονται δύο ελληνικές συνταγές, όπου παρέχονται όλες οι οδηγίες και οι λεπτομέρειες. Η πρώτη είναι ένα αλμυρό πιάτο με πράσα και μήλα και η δεύτερη ένα παραδοσιακό Ελληνικό γλυκό που ονομάζεται «παστέλι», μία μίξη μελιού και σουσαμιού ή άλλων ξηρών καρπών.

MENU DRAFT:

Ορεκτικά βασισμένα σε τυπικά κρέατα, τυρί και λαχανικά (για παράδειγμα «ντούγια από τη Spilinga», Πεκορίνο Crotonese, Κρεμμύδι από την Τροπαία) θαλασσινό αλάτι, πάστα και φρέσκο ψάρι. Επιπροσθέτα, κρασιά (όπως το «Greco di Bianco») και πιάτα με σύκα, μέλι και προϊόντα βασισμένα στις ελιές, συνηθισμένα στη διατροφή της περιόδου της Μεγάλης Ελλάδας.

ΨΗΤΑ ΠΡΑΣΑ ΚΑΙ ΜΗΛΑ

Αυτή η ιδιαίτερα νόστιμη ανάμειξη πράσων και μήλων, συνθέτουν ένα υπέροχο συνοδευτικό πιάτο που ταιριάζει υπέροχα με απλό ψητό κρέας ή κοτόπουλο.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

2 κ.σ. ελαιόλαδο
2 κ.σ. λευκό κρασί
1 κ.σ. μέλι
1 κ.γ. αποξηραμένη μαντζουράνα
1 κ.γ. γλυκάνισο
3 μεγάλα πράσα, ολόκληρα
1 τραγανό μήλο, ποικιλίας Granny Smith ή Fiji, χωρίς κουκούτσια, κομμένο σε φέτες
Αλάτι και φρεσκοαλεσμένο πιπέρι

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200° Ανακατεύουμε το λάδι, το κρασί, τη μαντζουράνα και το γλυκάνισο σε ένα μέτριο ταψάκι μέχρι να ομογενοποιηθούν. Κόβουμε στα τέσσερα τα πράσα και μετά σε φέτες των 5 εκατοστών. Προσθέτουμε τα πράσα και τα μήλα στη σάλτσα, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε. Ψήνουμε για 30 λεπτά, αναδεύοντας απαλά κάθε 10 λεπτά, μέχρι να πάρουν τα πράσα χρυσαφένιο χρώμα και να μαλακώσουν τα μήλα. Σερβίρουμε αμέσως.

Το πράσο και το μήλο έχουν αναθρέψει ανθρώπους ανά τα χρόνια. Και τα δύο καλλιεργούνται παγκοσμίως και έχουν εμπλουτίσει τη μυθολογία και τη λογοτεχνία με συμβολισμούς. Το πράσο θεωρείται εδώδιμο στη Μικρά Ασία ή στη Μεσόγειο.
Η μηλιά έδινε καρπούς χιλιάδες χρόνια πριν, στην οροσειρά Tien Shan του Καζακστάν. Τα μήλα καλλιεργήθηκαν από τους Έλληνες από το 300 π.Χ. Τα μήλα έχουν προαναγγελθεί στην ιστορία, συμπεριλαμβάνοντας και την ιστορία του Αδάμ και της Εύας, ως σύμβολα αγάπης και ομορφιάς στους Έλληνες και τους Ρωμαίους, στην ιστορία του Γουλιέλμου Τέλλου, του Σουηδού ήρωα που με ένα βέλος χώρισε στα δύο ένα μήλο στερεωμένο στο κεφάλι του γιού του, σώζοντας τις ζωές και των δύο, αφού ο Αυστριακός επόπτης τους, τους τιμώρησε για ανυπακοή.
Τα καλύτερα μήλα του κόσμου παράγονται στην Κίνα, τις Ηνωμένες Πολιτείες, την Τουρκία, την Πολωνία και την Ιταλία.

ΠΑΣΤΕΛΙ

Μία αρχαιοελληνική εκδοχή μπάρας , το παστέλι φτιάχνεται με τα ίδια δύο συστατικά εδώ και χιλιετίες: μέλι και σουσάμι.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ
1 1/3 φλ. Μέλι 3 φλ. Ξεφλουδισμένο σουσάμι Προαιρετικά: μία λωρίδα λεμονόφλουδας (περίπου 0,5 x 2,5 εκ.)	Σε ένα κατσαρόλι, βάζουμε το μέλι και το λεμόνι (αν θέλουμε) μέχρι να πάρουν μία βράση. Προσθέτουμε το σουσάμι και ανακατεύουμε συνεχώς. Συνεχίζουμε να το μαγειρεύουμε όσο ανακατεύουμε μέχρι να αναμειχθεί πλήρως. Όταν οι σπόροι είναι πλήρως αναμειγμένοι και το μείγμα έχει βράσει ξανά, το κατεβάζουμε από τη φωτιά. Αφαιρούμε το λεμόνι και το πετάμε. Βάζουμε ένα κομμάτι λαδόκολλας σε επιφάνεια κοπής και απλώνουμε το μείγμα λεπτά και ίσια (περίπου 0,5 εκ σε βάθος). Όταν το παστέλι φτάσει σε θερμοκρασία δωματίου, το βάζουμε στο ψυγείο, πάνω στη λαδόκολλα (δε χρειάζεται να το καλύψουμε). Το αφήνουμε να κρυώσει τουλάχιστον 2-3 ώρες.

Το παστέλι είναι ενδεχομένως μία από τις ευκολότερες αρχαιοελληνικές συνταγές που μπορεί να φτιάξει κανείς και την προτιμούν αμέτρητοι Έλληνες σε όλο τον κόσμο. Φτιάχνεται περίπου με το9ν ίδιο τρόπο αν και μπορεί να βρείτε διαφορετικά είδη καρπών. Γνωρίζουμε ότι το σουσάμι ήταν γνωστό στους αρχαίους Έλληνες από πολύ παλιά. Η Γραμμική Β' (μία γραφή της Μυκηναϊκής εποχής), που χρονολογείται το 1450 π.Χ., στην πραγματικότητα περιέχει λέξεις για το σουσάμι και το μέλι- τα δύο συστατικά του παστελιού!

Παραδοσιακές συνταγές όπως αυτές που παρουσιάζονται παραπάνω θα μπορούσαν εύκολα να εκτελεστούν στο πλοίο με εκπαιδευτικό, διασκεδαστικό τρόπο. Φυσικά και άλλες παραλλαγές και τρόποι μαγειρέματος είναι ευπρόσδεκτοι! Απολαύστε τη γευστική βόλτα στο παρελθόν!

Sail in History

ON THE ROUTE FROM GREECE TO MAGNA GRAECIA

Co-funded by the European
Maritime and Fisheries Fund

www.sailinhistory.eu