

εφημεριδακι

Νόστιμες συνταγές και μυστικά διατροφής που μυρίζουν θάλασσα

ΔΩΡΕΑΝ ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 3
ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ 2013

ΠΗΡΑΤΕ ΚΙΛΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΑΚΙ; ΜΗΝ ΨΑΡΩΝΕΤΕ! ΞΑΝΑΒΡΕΙΤΕ ΤΗ ΦΟΡΜΑ ΣΑΣ

Ψάρι για όμορφη σιλουέτα

Το καλοκαίρι τελειώσε. Οι αποσκευές της επιστροφής είναι γεμάτες με αναμνήσεις, φωτογραφίες, κοχύλια και αλμύρα από τα μπάνια μας αλλά και κάποια παραπάνω κιλά. Η κραιπάλη των διακοπών ούτε και φέτος αποφεύχθηκε. Μπαίνει το φθινόπωρο και είναι ώρα για επανεκκίνηση. Είναι ώρα για να αποτοξινωθείτε και να ξαναβρείτε τη φόρμα σας.

Μια ισορροπημένη διατροφή με ψάρια θα σας βοηθήσει όχι μόνο να χάσετε τα περιττά κιλά, αλλά και θα ενισχύσει τη γενική κατάσταση του οργανισμού σας. Να προετοιμάσετε τις άμυνες του ανοσοποιητικού για ένα δύσκολο χειμώνα.

Τα ψάρια είναι από τις κύριες τροφές που περιέχονται σε πολλές δίαιτες και πρέπει να ενσωματωθεί στη διατροφή μας τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα.

Έρευνες έχουν δείξει ότι καταναλώνοντας μια φορά την εβδομάδα ψάρι μειώνουμε κατά 60% τις πιθανότητες να αναπτύξουμε τη νόσο του Αλτσχάιμερ σε σύγκριση με τους ανθρώπους που δεν καταναλώνουν καθόλου ψάρια. Το μυστικό κρύβεται στα ωμέγα 3 λιπαρά οξέα.

Το ψάρι είναι πλούσιο σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα που μειώνουν τον κίνδυνο των καρδιακών παθήσεων, είναι ευεργετικά για την υγεία του εγκεφάλου και συμβάλλουν στη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα.

Τα λιπαρά ψάρια όπως ο γαύρος, η σαρδέλα, ο σολομός, το σκουμπρί και ο τόνος περιέχουν υψηλές ποσότητες λιπαρών οξέων. Επίσης το ψάρι περιέχει ιχθυοστοικεΐα, ριβοφλαβίνη, βιταμίνες Α, D, E, ιχθυέλαια, μέταλλα όπως ασβέστιο, φώσφορο, σίδηρο, ψευδάργυρο, κάλιο, ιώδιο, φθόριο και μαγνήσιο. Τα οστρακοειδή περιέχουν ψευδάργυρο τα οποία βοηθάνε στο ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού. Μια ακόμη σημαντική βιταμίνη που περιέχεται στα ψάρια είναι η βιταμίνη 12 την οποία χρειάζεται ο οργανισμός για την παραγωγή του DNA, την παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων αλλά και για την υγιή λειτουργία των νευρικών κυττάρων.

Η βιταμίνη 12 περιέχεται στα οστρακοειδή κυρίως στα μύδια και στα στρείδια αλλά και στα ψάρια όπως σαρδέλες, ρέγγα, σκουμπρί, μπακαλιάρος, τόνος, σολομός και πέστροφα. Το ψάρι είναι μιας καλής ποιότητας πρωτεΐνη που είναι χαμηλή σε λιπαρά και θερμίδες σε σχέση με το κρέας και είναι η ιδανική τροφή για απώλεια βάρους.

Σε έρευνες που έχουν γίνει έχει αποδειχθεί ότι τα άπαχα ή τα λιπαρά ψάρια που προστίθενται σε μια ισορροπημένη διατροφή ενισχύουν την απώλεια βάρους.



ΠΡΟΤΑΣΗ ΓΙΑ ΜΕΝΟΥ ΔΙΑΙΤΗΣ ΜΕ ΣΟΛΟΜΟ

Υλικά

• 4 φιλέτα σολομού • 2 λεμόνια • 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο • Αλάτι • Πιπέρι • 4 καρότα • 2 πατάτες • μερικές φουντίτσες μπρόκολο • 2 κρεμμυδάκια • Μερικές ελιές για γαρνιτούρα

Εκτέλεση

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C. Αλατοπιπερώνουμε τα φιλέτα σολομού. Κόβουμε τέσσερα κομμάτια αλουμινόχαρτο αρκετά μεγάλα ώστε να μπορέσουμε να τυλίξουμε ένα ένα τα φιλέτα σολομού. Τα αλείφουμε με λίγο ελαιόλαδο. Πλένουμε τα λεμόνια και τα κόβουμε σε λεπτές φετούλες. Τοποθετούμε μια στρώση με φετούλες λεμονιού στο αλουμινόχαρτο από πάνω τοποθετούμε το σολομό και από πάνω και άλλες φέτες λεμονιού. Κλείνουμε το αλουμινόχαρτο ώστε να γίνουν πακετάκια. Τα τοποθετούμε σε ένα ταψί και ψήνουμε στον φούρνο για 30 λεπτά περίπου. Μέχρι να ψηθούν ετοιμάζουμε τις σαλάτες που θα το συνοδεύσουμε. Ξεφλουδίζουμε τα καρότα και τις πατάτες και τις κόβουμε σε μικρά κυβάκια. Τα βράζουμε σε αλατισμένο νερό μέχρι να μαλακώσουν. Στραγγίζουμε και αφήνουμε να κρυώσουν. Ψιλοκόβουμε τα κρεμμυδάκια και τα τοποθετούμε σε ένα μπολ με τα καρότα και τις πατάτες. Αλάτοπιπερώνουμε και προαιρετικά προσθέτουμε λίγο μηλόξιδο. Προσθέτουμε το λάδι και ανακατεύουμε. Βράζουμε και το μπρόκολο και σερβίρουμε.



Αγχολυτικά τα ψάρια στην εγκυμοσύνη



ΑΓΧΟΛΥΤΙΚΑ αποδεικνύονται τα ψάρια για την έγκυο, σύμφωνα με νέα έρευνα Βραζιλιάνων επιστημόνων. Σύμφωνα με τις μελέτες, οι γυναίκες που ποτέ ή σπάνια έτρωγαν σκούρα ή λιπαρά ψάρια (όπως ο τόνος και ο σολομός) είχαν 53% περισσότερες πιθανότητες να έχουν άγχος στο τρίτο τρίμηνο της κύησης, συγκριτικά με γυναίκες που έτρωγαν ψάρι τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα. Μάλιστα, οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι μεταξύ των φυτοφάγων γυναικών, εκείνες που έκαναν την αυστηρότερη διατροφή είχαν 25% περισσότερες πιθανότητες άγχους, συγκριτικά με γυναίκες που είχαν ευέλικτα χορτοφαγικά προγράμματα και καταλάμβαναν περιστασιακά κρέας ή ψάρι.

Οι ειδικοί δεν μπορούν να απαντήσουν με βεβαιότητα για ποιο λόγο η έλλειψη ω-3 λιπαρών οξέων συντελεί σε άγχος. Πιθανόν όμως η έλλειψη να διαταράσσει την κυτταρική επικοινωνία και να επηρεάζει τον τρόπο που το σώμα ανταποκρίνεται στο ψυχολογικό στρες.

Για μια υγιή εγκυμοσύνη, οι γυναίκες πρέπει να κάνουν υγιεινή διατροφή, υποστηρίζουν οι επιστήμονες. Στην περίοδο αυτή η έγκυος έχει μεγαλύτερες ανάγκες. Μια δίαιτα με έλλειψη σε ψάρια και κρέας ενδεχομένως να εξηγεί και τα υψηλότερα επίπεδα άγχους, πιθανολογούν οι ερευνητές.

ΠΗΓΗ: iatros4u.gr

Άνοιξε το tratamiento
και φέρνει τη θάλασσα στο τραπέζι σας

Χωρίς
αλμυρές τιμές

ΙΧΘΥΟΠΩΛΕΙΟ

trataμέντο

Τζων Κέννεντυ 118, Περιστέρι, τηλ. 211-0121384
ΚΑΙ στον Γέρακα, Κλεισθένους 208, τηλ. 210-6047295



Αλιεύσαμε

ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΜΑΖΟΝΙΟ...
ΣΤΗΝ ΚΑΣΤΟΡΙΑ!



Από τον μακρινό Αμαζόνιο στην ... Καστοριά βρέθηκε ένα περίεργο ψάρι, το οποίο πιθανότατα άφησε ελεύθερο στο υδάτινο περιβάλλον της λίμνης κάποιος ιδιώτης που το είχε στο ενυδρείο του.

Το ασυνήθιστο αυτό, για τα νερά της λίμνης Καστοριάς, ψάρι εντοπίστηκε από επαγγελματία ψαρά κι αμέσως ενημερώθηκαν οι αρμόδιες αρχές.

Το ψάρι είναι γένους *Ancistrus*, είχε μήκος 26,5 εκατοστά.

«Δεν είναι σωστό, με βάση τη νομοθεσία, αλλά και για λόγους περιβαλλοντικής συνείδησης να αφήνεις ελεύθερα στο υδάτινο περιβάλλον τέτοιου είδους ψάρια γιατί μπορεί να αλλοιώσουν το υδάτινο οικοσύστημα», δήλωσε στο ΑΠΕ - ΜΠΕ ο αρμόδιος υπάλληλος του Τμήματος Αλιείας της Περιφερειακής Ενότητας Καστοριάς Παύλος Φίλος. Σύμφωνα με τον κ. Φίλο, όσοι σχεδιάζουν την απελευθέρωση των ψαριών που έχουν στα ενυδρεία θα πρέπει να ενημερώνουν τις αρμόδιες υπηρεσίες.

Ξέρατε ότι...

● Η κατανάλωση λιπαρών ψαριών προλαμβάνει τη φθορά της μνήμης. Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση *Neurology*, η κατανάλωση τροφών που περιέχουν ωμέγα-3, όπως τα ψάρια, προστατεύουν τη μνήμη και απομακρύνουν τον κίνδυνο άνοιας και Αλτσάιμερ. Ωστόσο, για να συμβεί αυτό πρέπει κάποιες άλλες τροφές, όπως το κρέας και τα γαλακτοκομικά, να είναι περιορισμένες. Όπως αναφέρει η *Daily Telegraph*, ο επικεφαλής της έρευνας δρ Γεώργιος Τσιβγούλης από τα πανεπιστήμια Αλαμπάμα στο Μπέρμιγχαμ των ΗΠΑ και Αθηνών, τόνισε ότι «εφόσον δεν υπάρχουν συγκεκριμένες θεραπείες για τις περισσότερες μορφές άνοιας, αυτό που μπορεί να καθυστερήσει τα συμπτώματα είναι η άσκηση και η υγιεινή διατροφή».



ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Γαύρος μαρινάτος

(Από την Τζένη Πετράκη, Αθήνα)

Υλικά

- γαύρος
- αλάτι
- ξύδι
- σκόρδο
- ρίγανη
- πιπεριές πολύχρωμες
- λάδι

Εκτέλεση

Φιλετάρουμε το γαύρο και τον βάζουμε σε στρώσεις με αλάτι χοντρό σε ένα τάπερ για μια ώρα.

Ξεβγάζουμε το αλάτι και στη συνέχεια ξαναποθετούμε το γαύρο μέσα στο τάπερ αυτή τη φορά με ξύδι τόσο όσο να σκεπάζεται για 24 ώρες. Το σουρώνουμε από το ξύδι και πάλι σε στρώσεις βάζουμε ψιλοκομμένο σκόρδο, πιπεριές και ρίγανη. Στο τέλος το βάζουμε στο λάδι και είναι έτοιμο για σερβίρισμα.



Χριστόψαρο στη λαδόκολλα

[Από το βιβλίο: *Λευτέρης Λαζάρου (με την Νταϊάνα Κόκυλα), Βαρούλκο, χρώματα, αρώματα και γεύσεις, εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.*]

Υλικά (Για 4 μερίδες)

- 1 μεγάλο καρότο
- 2 μέτρια κολοκυθάκια
- 2 πράσα, το άσπρο μέρος μόνο
- λαδόκολλα
- 2 κιλά χριστόψαρο (2 ψάρια του κιλού), φιλεταρισμένα (θα μείνει περίπου 1½ κιλό)
- ελαιόλαδο
- αλάτι, άσπρο πιπέρι
- 4 κουταλάκια χυμό λεμονιού
- 1 ασπράδι αυγού

Εκτέλεση

1. Πλένουμε και στραγγίζουμε το καρότο, τα κολοκυθάκια και τα πράσα και τα κόβουμε σαν μπασουνάκια. Στη συνέχεια, σε κατσαρόλα με 1-2 δάχτυλα νερό ή ζωμό τα αχνίζουμε για να μαλακώσουν.

2. Κόβουμε 4 κομμάτια λαδόκολλα, διαστάσεων περίπου 40x40 εκ. Τοποθετούμε τα φιλέτα ψαριού στις λαδόκολλες και τα πασπαλίζουμε με αλατοπίπερο και από τις δύο πλευρές. Από πάνω τοποθετούμε τα αχνισμένα λαχανικά. Αλατίζουμε λίγο ακόμα. Ραντίζουμε κάθε μερίδα με 1 κουταλάκι χυμό λεμονιού και λίγο ελαιόλαδο και κλείνουμε τις λαδόκολλες σαν πακέτο. Αλείφουμε κάθε πακέτο με λίγο ασπράδι (όχι χτυπημένο) για να κολλήσει και να κλείσει καλά. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 8-10 λεπτά περίπου.



Σκορπινο-μακαρονάδα

Υλικά

- 1 πακέτο μακαρόνια
- 2 μεγάλες σκορπίνες του κιλού
- 1/2 κιλό κυδώνια
- 1/2 γυαλιστερές ή χτένια
- λίγο κρασί για το άχνισμα
- ελαιόλαδο
- πέστο
- βούτυρο ελάχιστο
- πάστα ντομάτας
- πιπερι και μαϊντανός

Εκτέλεση

Ψήνουμε στα κάρβουνα ή στο γκριλ τις σκορπίνες χωρίς τα κεφάλια. Τα κεφάλια τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα με τα μακαρόνια που βράζουμε. Τις καθαρίζουμε τις ξεκοκαλίζουμε, τις κόβουμε σε μέγεθος μπουκιάς και τις κρατάμε ζεστές μέχρι να μπουν στη σάλτσα.

Ετοιμάζουμε τα όστρακα. Τα βουρτσίζουμε και τα πλένουμε σχολαστικά. Αλλάζουμε τα νερά αρκετές φορές. Ιδανικό είναι η διαδικασία να γίνεται με θαλασσινό νερό. Αν δεν έχουμε θαλασσινό νερό φτιάχνουμε αλατόνερο στο σπίτι.

Τα αχνίζουμε σε λευκό κρασί μέχρι να ανοίξουν ελάχιστα. Καθαρίζουμε τα όστρακα κρατώντας κάποια με το κέλυφος για στήσιμο. Τα καθαρισμένα τα βάζουμε με το ψάρι. Για τη σάλτσα μας: Βάζουμε σε ένα τηγάνι βαθύ λίγο ελαιόλαδο και μόλις αρχίσει να ζεσταίνεται λίγο βάζουμε λίγο βούτυρο. Μόλις λιώσει ρίχνουμε μέσα το ψάρι, εν συνεχεία ρίχνουμε το πέστο. Ρίχνουμε τα όστρακα και ανακατεύουμε 2 γύρους. Ρίχνουμε την πάστα ντομάτας, ανακατεύουμε και αν έχει ζουμιά την αφήνουμε λίγο να τα τραβήξει. Αν μας λείπει ζουμί προσθέτουμε από την κατσαρόλα με το ψαρόζουμο. Σερβίρουμε άμεσα. Η συνολική διαδικασία δεν πρέπει να ξεπεράσει τα 2-3 λεπτά. Τα μακαρόνια τα βράζουμε 2 λεπτά λιγότερο από τη συσκευασία. Αρωματίζουμε τη μακαρονάδα με τριμμένο πιπέρι και ψιλοκομμένο φρέσκο μαϊντανό.



Χταπόδι γιουβέτσι

Υλικά

- ½ κιλό χταπόδι
- ½ κούπα κρασί (κόκκινο ή ροζέ)
- 1 ξερό κρεμμύδι
- ½ κούπα λάδι
- 1-1,5 κούπα τριμμένη ντομάτα
- 3 σκελίδες σκόρδο
- 3-4 κλωνάρια μαϊντανό
- Αλάτι-Πιπέρι
- 250 γρ κριθαράκι μέτριο
- 3 κούπες νερό

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε τα χταποδάκια ή τα μοσχάκια. Τα βάζουμε σε κατσαρόλα με το νερό που κουβαλούν από το πλύσιμο και με το κρασί. Μόλις αρχίσουν να βράζουν χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και τα αφήνουμε να μαλακώσουν πολύ καλά. Δεν τα αλατίζουμε. Όταν κοντεύουν να γίνουν, κόβουμε σε κατσαρόλα το κρεμμύδι και το μαραίνουμε ελαφρά με το λάδι. Προσθέτουμε το σκόρδο και τη ντομάτα τριμμένη και αφήνουμε να βράσουν για 5 λεπτά. Αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε και τον ψιλοκομμένο μαϊντανό. Όταν ετοιμαστεί το χταπόδι το κόβουμε σε μικρά κομματάκια και το προσθέτουμε στην σάλτσα. Αν έχει μείνει ζουμί στην κατσαρόλα που το βράσαμε, το προσθέτουμε κι αυτό. Αφήνουμε να βράσουν άλλα 5-10 λεπτά όλα μαζί και προσθέτουμε το νερό. Μόλις πάρει ξανά βράση, τα ρίχνουμε και με το κριθαράκι σε ένα ταψί και το ψήνουμε στο φούρνο.

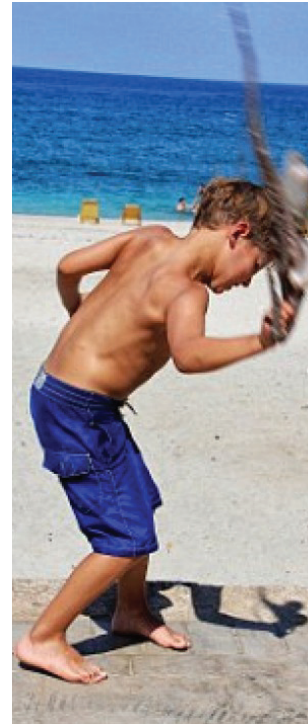


Έπιασε χταπόδι με έξι πόδια και έγινε θέμα στην Daily Mail

Η βρετανική daily mail δημοσίευσε φωτογραφίες, με την οικογένεια ψαροντούφεκά να κρατάει στα χέρια ένα σπάνιο χταπόδι με έξι πλοκάμια. Σύμφωνα με την Daily Mail, ο 49χρονος Labros Hydras, ο οποίος γεννήθηκε στην Ελλάδα και πλέον ζει με την οικογένειά του στην Ουάσινγκτον, έπιασε το σπάνιο μαλάκιο ενώ έκανε ψαροντούφεκο.

Η οικογένειά του, τον είδε να βγαίνει με το χταπόδι και αμέσως έτρεξαν κοντά τα παιδιά του. «Στην αρχή δεν κατάλαβα ότι το χταπόδι που έπιασα ήταν σπάνιο. Ούτε πρόσεξα πως είχε 6 πόδια» λέει ο ίδιος που βούτηξε σε παραλία του Πηλίου.

Για να απολαύσει τη χαρά του ο ίδιος ζήτησε από το σεφ μιας ταβέρνας να του το μαγειρέψει, όμως εκείνος αρνήθηκε διότι κατάλαβε αμέσως ότι επρόκειτο για σπάνιο είδος.



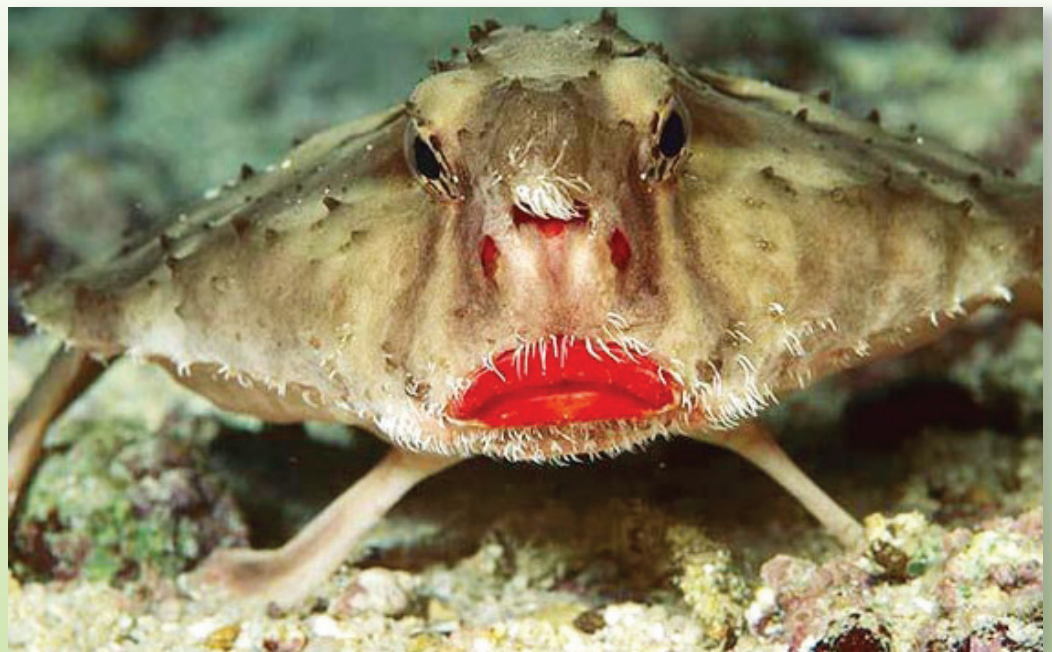
ΤΑ ΠΙΟ ΠΕΡΙΕΡΓΑ

Εβγαλε σφυρίδα σε λοταρία

Στη... λοταρία έβαλε την «εορταστική» ψαριά του ο Κορίνθιος καπετάν Παναγιώτης, ο οποίος έπιασε τον περασμένο Απρίλιο σφυρίδα 16,5 κιλών. Το συγκεκριμένο είδος μπορεί να φτάσει σε βάρος τα 25 κιλά, ωστόσο οι συνήθειες ψαριές κυμαίνονται στα δύο-τρία κιλά και οι... πολύ επιτυχημένες αφορούν σφυρίδες έως οκτώ κιλά. «Στην Κόρινθο υπάρχουν ακόμα μεγάλα ψάρια. Θα κληρώσουμε τη σφυρίδα ώστε να την πάρει κάποιος να τη "χαρεί"! Είναι ακριβό ψάρι και πωλείται 22 ευρώ το κιλό» είπε με καμάρι ο ψαράς στα τοπικά μέσα. Ο ίδιος πήρε το ψάρι-γίγας από το καΐκι και το πήγε σε... καφετέρια στο λιμάνι, καλώντας τους περαστικούς να πάρουν μέρος στην κλήρωση.



Το ψάρι που δεν χρειάζεται κραγιόν



Είναι ένα από τα πλέον παράξενα ψάρια της Καραϊβικής θάλασσας... γνωστό ως red lip fish (σ.σ. ψάρι με κόκκινα χείλη), ενώ η επιστημονική του ονομασία είναι *Ogcocephalus darwini* ή batfish. Βασικό χαρακτηριστικό του -τι άλλο;- από τα κατακόκκινα χείλη, έντονα σαρκώδη και εκφραστικά. Πρόκειται για ένα ψάρι που δεν έχει ιδιαίτερη ικανότητα στο κολύμπι, αλλά χρησιμοποιεί τα θωρακικά του πτερύγια για να περπατήσει στην άμμο του βυθού και να συρθεί ανάμεσα από τους βράχους. Ζει ως επί το πλείστον στα νησιά Γκαλαπάγκος αλλά και στις ακτές της Κόστα Ρίκα και τρέφονται με πλαγκτόν αλλά και μικρά θαλάσσια είδη. Η εμφάνισή τους προκαλεί εντύπωση και -αν και σπάνια- αποτελούν αγαπημένο θέμα των υποβρύχιων φωτογράφων. Το βλοσυρό του βλέμμα σε συνδυασμό με τα κατακόκινα χείλη σίγουρα δεν αφήνει κανέναν αδιάφορο.

ΚΑΤΙ ΞΕΡΕΙ Ο ΣΚΟΥΦΟΣ

Μαλακό χταπόδι στα κάρβουνα

ΑΝΑ δύο πλοκάμια τα βάζουμε σε αλουμινόχαρτο διπλωμένο σαν φακέλο και το κλείνουμε. Τα βάζουμε στη σχάρα για 15 λεπτά και βράζουν στο νερό τους. Τρυπάμε με οδοντογλυφίδα το αλουμινόχαρτο και το αφήνουμε για λίγο ακόμα μέχρι να στραγγίξει. Τα βγάζουμε από το αλουμινόχαρτο και τα αφήνουμε στην σχάρα γυμνά για να ψηθούν.

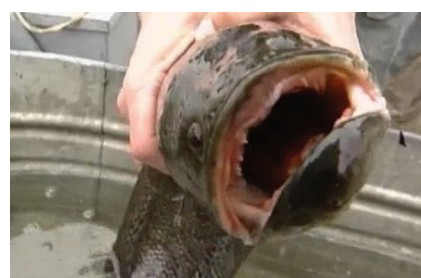


Ο φιδοκέφαλος σκορπάει τρόπο στη Ν.Υ.

ΟΙ ΑΡΧΕΣ της Νέας Υόρκης εκφράζουν ανησυχίες για ένα παρεμφερές είδος ψαριού, το οποίο μπορεί να αναπνέει οξυγόνο και να έρπει στη στεριά, αποτελώντας δυνάμει κίνδυνο για το τοπικό οικοσύστημα.

Ο λόγος για το επονομαζόμενο «snakehead» ή επί το επιστημονικότερον *Channa argus* και τις επικίνδυνες τάσεις εξάπλωσής του στα νερά των λιμνών και όχι μόνο του Central Park της Νέας Υόρκης.

Αναπτύσσεται ταχέως φτάνο-



ντας μέχρι και τα 90 εκατοστά, τρέφεται «λιμασμένα» και γεννάει τεράστιες ποσότητες αυγών μέσα σε μόλις λίγες ημέρες.

Ο φόβος των αρχών οφείλεται

στην ικανότητά του να έρπει, πράγμα που του δίνει τη δυνατότητα να μεταφέρεται από λίμνη σε λίμνη, διαταράσσοντας το οικοσύστημα.

Πρόκειται για εξαιρετικά καταστροφικό ον το οποίο, αφού πρώτα καταναλώσει κάθε βρώσιμο ψάρι στο περιβάλλον του, μετοικεί προς άγαν νέας δεξαμενής τροφής.

Μάλιστα, για πρώτη φορά από το 2011, οι αρχές διέταξαν τον ενδελεχή έλεγχο των υδάτων στο Central Park.



Ο λούτσος έχει τη δική του ιστορία

Οι λούτσοι έχουν πιο προκλητική όψη κι απ' τ' όνομά τους. Είναι η μεσογειακή παραλλαγή του φημισμένου μπαρκαούντα των τροπικών, αλλά δεν φτάνουν στα μεγέθη του, παρόλο που βρίσκει κανείς λούτσους στην αγορά σε μήκος μέτρου και βάλε. Ψάρι επιθετικό και άγριο, θηρευτής της σαρδέλας, της ζαργάνας και της γόπας κατά κύριο λόγο, είναι εξαιρετικά δυνατό και η απόλαυση του ψαρά της συρτής. Όταν τσιμπήσει λούτσος στη συρτή, το τράβηγμά του σε κάνει να νιώσεις ένα τσικ πιο κοντά σου τις περιγραφές του Έρνεστ Χέμινγουεϊ στην προσπάθεια να τιθασει έναν ξιφιδό...

Οι λούτσοι έχουν καταταγεί στη γενική κατηγορία των «δεύτερων ψαριών» παρότι έχουν εξαιρετικά καθαρό λευκό κρέας με απαλή γεύση. Πιθανόν ο εγκλωβισμός τους στην αφάνεια της μεσαίας τάξης να οφείλεται ιστορικά σε επικοινωνιακής φύσης αιτίες.

Η «περί Λούτσων» θεωρία, βασίζεται στην απλή παρατήρηση ότι όταν οι νοικοκυρές πηγαίνουν στον ψαρά της γειτονιάς τους, δυσκολεύονται να του πουν «βρε Παναγιώτη, βάλε μου δυο λούτσους, σε παρακαλώ» ή «μήπως έχεις κανέναν πιο μεγάλο λούτσο;» κ.λπ...

Έγκριτοι κοινωνιολόγοι και γλωσσολόγοι νομίζω θα συμφωνούσαν, πως μια τέτοια στοιχομυθία θα δημιουργούσε τις προϋποθέσεις «να γίνει θέμα» στην γειτονιά, ειδικά αν ο ψαράς ήταν νέος και ωραίος. Αυτό το μικρό επικοινωνιακό ντεφό λοιπόν, δημιούργησε κατά την ως άνω διαμορφούμενη θεωρία, χαμηλότερη ζήτηση απ' την προσφορά, ρίχνοντας την τιμή του ψαριού προκειμένου η τιμή

της κάθε νοικοκυράς να μείνει αλώβητη.

Έτσι, για λόγους παρεξήγησης, ένα ψάρι με μεγάλες προοπτικές υποβιβάστηκε και κατέληξε αδικώς στη «δευτεράντζα».

Το πρόβλημα του άστοχου branding, που λέμε και στην επικοινωνία, κατάπιε και τον λούτσο, ο οποίος θα μπορούσε να είχε κάνει μεγάλη καριέρα σε κουζίνες και σαλόνια με την έτερη ονομασία του ως «σφύραινα», που όπως και να το κάνουμε φέρνει σε πιο «νομπιλιτέ»... Βάζεις μια σφύραινα πιο εύκολα στο στόμα σου! Αλλά ας αφήσουμε την θεωρία -όσο ενδιαφέρουσα κι αν είναι- και ας ξαναγυρίσουμε στη πράξη...

Πέρα απ' την υπέροχη λεπτή γεύση του, ο λούτσος είναι αισθητικά ένα απ' τα πιο όμορφα ψάρια σε σχήμα και χρώμα (ιδιαίτερα εμπνευστικός για έναν ερασιτέχνη φωτογράφο και μάγιστρα, μεταξύ άλλων).

Αυτή ήταν και η έμπνευση για μια πρωτότυπη συνταγή ala pandespani, που αφενός αναδεικνύει την γευστική του απαλότητα και αφετέρου δημιουργεί ένα πιάτο με ξεχωριστή αισθητική.

Ο συνδυασμός δε με την εξαιρετική ευκολία στην παρασκευή και το χαμηλό κόστος κάνουν την πρόταση πολύ ενδιαφέρουσα για ένα απλό και ελαφρύ gourmet δείπνο με φίλους. Προσέξτε μόνο λίγο τα κοκκαλάκια στην κοιλιά του ψαριού που είναι κάπως ύπουλα... το υπόλοιπο σώμα καθαρίζεται σχετικά εύκολα.

(Αναδημοσίευση από το καταπληκτικό σάιτ με μυστικά και συνταγές: www.pandespani.com)

Λούτσοι στο φούρνο

Υλικά (για 4 άτομα)

- 1 κιλό λούτσους • 100 ml. λευκό κρασί • 1 κρεμμύδι κομμένο σε ροδέλες (από Αύγουστο ως Σεπτέμβρη προτιμήστε το ζακυνθινό που είναι «το απόλυτο κρεμμύδι», εκτός εποχής βάλτε κανονικό, άσπρο) • 2 καρότα κομμένα σε φέτες κατά μήκος • ½ πράσινη και ½ κόκκινη πιπεριά κομμένες σε ροδέλες • ¼ φινόκιο σε ροδέλες (προαιρετικά) • 3 σκελίδες σκόρδο, καθαρισμένες και κομμένες σε φετάκια • 6 κλωνάρια σέλινο ψιλοκομμένα • 5-6 κόκκοι πιπέρι • 10 ml. ελαιόλαδο • 1 φύλλο δάφνη • αλάτι, πιπέρι



Εκτέλεση

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200 βαθμούς C. Σε μακρόστενο γυάλινο ή κεραμικό ταψί (αισθητικών προδιαγραφών ώστε να μπορείτε να σερβίρετε απ' αυτό) απλώνετε τις ροδέλες κρεμμυδιού, τις πιπεριές και τα καρότα και ακουμπάτε τους λούτσους πάνω τους. Γεμίζετε τις κοιλίες των ψαριών με λίγο σκόρδο και σέλινο, τους ρίχνετε το κρασί, το λάδι, τη δάφνη, τους κόκκους πιπεριού, αλάτι και πιπέρι. Τους βάζετε στον προθερμασμένο φούρνο για 35-40 λεπτά, ανάλογα με τον φούρνο (για διπλάσια ποσότητα ψαριού υπολογίστε επιπλέον 15 - 20 λεπτά περίπου).

Σημείωση: Μια και δεν θα χρειαστεί επέμβαση απ' τη στιγμή που το σκεύος μπαίνει στο φούρνο, η διάταξη των σχημάτων των υλικών αξίζει να γίνει με κέφι και «αρχές αισθητικής». Το αισθητικό μέρος ενισχύει και ολοκληρώνει την απόλαυση του πιάτου.

Σκουμπρί στην κατσαρόλα

(Από την Δέσποινα Καραθανάση, Περιστερί)

Υλικά

- 1 κιλό σκουμπρί (κολιός ή ρίκι ή τόνος ή παλαμίδα) • 1 κιλό ώριμες ντομάτες • 1 κιλό πιπεριές και μια κόκκινη καυτερή • 4 σκελίδες σκόρδο • 4 μεγάλα κρεμμύδια • μαϊντανός • ρίγανη • λάδι • αλάτι • πιπέρι



Εκτέλεση

Σε μια φαρδιά κατσαρόλα σοτάρουμε με το λάδι τα κρεμμύδια (κομμένα σε φέτες χοντρές) το σκόρδο, το χοντρό αλάτι, τις πιπεριές (κομμένες σε λωρίδες) Ξεφλουδίζουμε τις ντομάτες και τις κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια. Τις ρίχνουμε στην κατσαρόλα και ανακατεύουμε. Στρώνουμε από πάνω τα ψάρια μας και προσθέτουμε πιπέρι, ρίγανη και μαϊντανό. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα αφού πάρει βράση και χαμηλώνουμε τη φωτιά μέχρι να ρουφήξει τα υγρά.

Σαρδέλα παντρεμένη

(Από την Κατερίνα Σταθοπούλου, Περιστερί)

Υλικά

- Σαρδέλες • Σκόρδο • κρεμμύδια • πιπεριές • μαιντανός • αλάτι και λάδι



Εκτέλεση

Φιλετάρουμε και αλατίζουμε τις σαρδέλες. Ψιλοκόβουμε το σκόρδο, το κρεμμύδι και τις πιπεριές και λίγα φυλλαράκια μαϊντανού και τα ανακατεύουμε. Σε κάθε σαρδέλα βάζουμε μία στρώση από τα υλικά μας και τη σκεπάζουμε αντικριστά με μια άλλη σαρδέλα. Τις δένουμε μεταξύ τους με κλωνάρια μαϊντανού. Στρώνουμε στο ταψάκι μας μία λαδόκολλα και βάζουμε παρατεταγμένες τις γεμιστές σαρδέλες μας. Στάζουμε ελάχιστα λάδι και ρίχνουμε λίγο πιπεράκι. Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο για 10 λεπτά