εφημαριδάκι
Νόστιμες συνταγές και μυστικά διατροφής που μυρίζουν θάλασσα

ΔΩΡΕΑΝ ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 4
ΧΕΙΜΩΝΑΣ - ΑΝΟΙΞΗ 2014

9 σοβαροί λόγοι για να τρώμε ψάρια

Στο πρώτο τεύχος του «Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics» για το 2014, μια νέα έρευνα ενδυναμώνει τη φήμη των ψαριών καταλήγοντας στο συμπέρασμα ότι τα ιχθυέλαια είναι η απόλυτη πηγή πολυακόρεστων λιπαρών οξέων. Σύμφωνα με την Αμερικανική Ακαδημία Διατροφής και Διαιτολογίας, τα διατροφικά λιπαρά για έναν υγιή ενήλικα θα πρέπει να του παρέχουν το 20% με 35% της ενέργειας που χρειάζεται, με αυξημένη κατανάλωση n-3 πολυακόρεστων λιπαρών οξέων και περιορισμένο των κορεσμένων και trans λιπαρών. Τα ω-3 λιπαρά οξέα που περιέχουν τα ψάρια EPA (εικοσιπεντανοϊκό οξύ) και DHA (δοκοσαεξανοϊκό οξύ) δεν παράγονται από τον ανθρώπινο οργανισμό, άρα πρέπει να προσλαμβάνονται μέσω της διατροφής. Να λοιπόν για ποιους λόγους τα ψάρια κάνουν καλό στην υγεία μας:

1 Μεγάλη μελέτη που έγινε στη Γαλλία απέδειξε ότι μια διατροφή πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο ηλικιακής εκφύλισης της ωχράς κηλίδος, μιας εκφυλιστικής πάθησης που καταστρέφει τον αμφιβληστοειδή χιτώνα του ματιού. Μάλιστα, είναι από τις συχνότερες αιτίες απώλειας της όρασης στους ηλικιωμένους.

2 Η καρδιακή νόσος είναι κύρια αιτία θανάτου μεταξύ των ενηλίκων και μια διατροφή πλούσια σε λιπαρά ψάρια μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο θανάτου. Ανάλυση που έγινε από την Ιατρική Σχολή Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η συχνή κατανάλωση λιπαρού ψαριού μειώνει τον ατομικό κίνδυνο καρδιακού θανάτου κατά 36% και τον κίνδυνο θανάτου από οποιαδήποτε αιτία κατά 17%.

3 Αν έχετε να κάνετε κάποια σημαντική επαγγελματική παρουσίαση ή να δώσετε εξετάσεις, τότε φάτε κάποιο λιπαρό ψάρι μια ημέρα πριν. Επιστήμονες χορήγησαν ω-3 λιπαρά οξέα ψαριών σε μορφή συμπληρώματος σε ομάδα ανδρών και γυναικών 18-25 ετών και τους υπέβαλαν στη συνέχεια σε τεστ μνήμης. Οσο έπαιρναν τα συμπληρώματα τόσο βελτιώνονταν οι επιδόσεις τους στα τεστ. Συγκρίνοντας τα αποτελέσματα με αυτά πειραματικών μελετών, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η έλλειψη ω-3 λιπαρών οξέων μπορεί να μειώσει τα επίπεδα της ντοπαμίνης στον οργανισμό.

4 Η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι μια από τις συχνότερες μορφές αρθρίτιδας. Αλλά για τις γυναίκες, μια μερίδα λιπαρού ψαριού μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εκδήλωσης της νόσου, σύμφωνα με τη μελέτη Mammography Cohort Study του σουηδικού Ινστιτούτου Καρολίνσκα. Οι ερευνητές μελέτησαν 32.000 γυναίκες και παρατήρησαν ότι εκείνες που κατανάλωναν μια μερίδα λιπαρού ψαριού ή τέσσερις μερίδες άπαχου την εβδομάδα είχαν 52% λιγότερες πιθανότητες εκδήλωσης ρευματοειδούς αρθρίτιδας.

5 Μια διατροφή πλούσια σε ω-3 είναι σημαντική κατά την εγκυμοσύνη για τη σωστή ανάπτυξη του εμβρυϊκού εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος. Μελέτη που έχει δημοσιευθεί στο επιστημονικό έντυπο «The Lancet» έχει καταλήξει στο ότι οι γυναίκες που έτρωγαν λιγότερες από τέσσερις μερίδες θαλασσινών την εβδομάδα είχαν περισσότερες πιθανότητες να αποκτήσουν παιδί με χαμηλό λεκτικό δείκτη νοημοσύνης και προβλήματα στις κινητικές δεξιότητες και την κοινωνική ανάπτυξη.

6 Τρώγοντας ψάρια μπορούμε να ζήσουμε περισσότερο, υποστηρίζει ανασκόπηση που επικαλείται το περιοδικό «TIME». Κατά τη διάρκεια έρευνας 16 ετών οι επιστήμονες παρατήρησαν ότι οι συμμετέχοντες που είχαν υψηλά επίπεδα λιπαρών οξέων, κυρίως DHA, EPA και DPA,είχαν 27% λιγότερες πιθανότητες να πεθάνουν, ενώ έζησαν κατά μέσο όρο δύο χρόνια περισσότερο από άτομα που είχαν τα χαμηλότερα ποσοστά των τριών λιπαρών οξέων στον οργανισμό τους.

7 Τα ψάρια στην πρώιμη παιδική ηλικία συντελούν στην πρόληψη του άσθματος. Ερευνητές στην Ολλανδία μελέτησαν 7.210 παιδιά και διαπίστωσαν ότι η κατανάλωση ψαριών, μεταξύ έκτου και δωδέκατου μήνα ζωής, συντελούσε σε μειωμένο κίνδυνο συριγμού σε ηλικία τεσσάρων ετών, συγκριτικά με τα παιδιά που είχαν δοκιμάσει ψάρια μετά τον 12 μήνα. Τα παιδιά αυτά είχαν επίσης μειωμένο κίνδυνο δύσπνοιας σε ηλικία τεσσάρων ετών, ένδειξη άσθματος στα νήπια.

8 Το EPA έχει πολλά οφέλη για το δέρμα, περιλαμβανομένης της ιδιότητας να ρυθμίζει την παραγωγή των λιπιδίων που ενυδατώνουν το δέρμα. Η κατανάλωση λιπαρών ψαριών προστατεύει τα κύτταρα από τις ελεύθερες ρίζες, που προκαλεί η υπεριώδης ηλιακή ακτινοβολία. Η προστασία αυτή συντελεί στη διατήρηση του κολλαγόνου, το οποίο με τη σειρά του προλαμβάνει τη γήρανση του δέρματος.

9 Για τα ζευγάρια που επιθυμούν να αποκτήσουν απογόνους η διατροφή του συντρόφου τελικά παίζει σημαντικό ρόλο. Μελέτη που έγινε στο Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ και αφορούσε 156 άνδρες έδειξε ότι το 25% αυτών που έτρωγαν πολλά ψάρια είχαν 34% αυξημένο αριθμό σπερματοζωαρίων.

Κρασί, χορός και ψάρι κατά της άνοιας

ΛΙΓΟ ΚΡΑΣΙ, λίγος χορός και... ιχθυέλαια είναι μερικά από τα στοιχεία που απομακρύνουν τον κίνδυνο προσβολής από άνοια, σύμφωνα με νέα μελέτη που πραγματοποιήθηκε στη Σκοτία.

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο Στέρλινγκ ανακάλυψαν μερικούς «χρυσούς κανόνες», όπως τους χαρακτήρισαν, οι οποίοι απομακρύνουν τον κίνδυνο άνοιας στα υγιή άτομα, ενώ στους ασθενείς κρατούν τα συμπτώματα σε ελεγχόμενα επίπεδα.

Οπως αναφέρουν στην έκθεσή τους, οι πιθανότητες προσβολής από άνοια μπορεί να μειωθούν τουλάχιστον κατά 50% με τη βοήθεια απλών αλλαγών στον καθημερινό τρόπο ζωής. Μία από αυτές είναι η κατανάλωση τροφών που περιέχουν ιχθυέλαια, τα οποία είναι γνωστό ότι ενισχύουν τη λειτουργία του εγκεφάλου και τις γνωστικές ικανότητες.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, εξίσου σημαντική είναι η σωματική δραστηριότητα, είτε μέσω της γυμναστικής είτε μέσω του χορού, ο οποίος είναι ιδανικός και για τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Σε ό,τι αφορά τη διατροφή, οι ερευνητές επισημαίνουν ότι προστασία προσφέρουν και το πράσινο τσάι και το κόκκινο κρασί (ένα ποτήρι τη μέρα).

Επίσης, απαραίτητες είναι οι βιταμίνες Β6 και Ε, αλλά και παράγοντες που επιδρούν θετικά στην ψυχολογία, όπως η μείωση του άγχους για την καθημερινότητα, ο περιορισμός της ανασφάλειας για το τι επιφυλάσσει το μέλλον και η ικανότητα να απολαμβάνει κανείς ένα καλό περιβάλλον που τους εμπνέει.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Σουπιές στιφάδο

Υλικά
- 1 κιλό σουπιές
- 120 ml ελαιόλαδο
- 1 κιλό κρεμμύδια
- 45 κουταλιές ξύδι
- 1 ποτήρι κόκκινο κρασί
- 1 κουταλιά πελτέ ή 1/2 κιλό ντομάτες ψιλοκομμένες
- 2 δαφνόφυλλα
- 2 σπόρους μπαχάρι
- 1 κλωνάρι δεντρολίβανο
- 1 κανέλα
- αλάτι - πιπέρι

Εκτέλεση
Πλένουμε και καθαρίζουμε τις σουπιές και τις κόβουμε σε μικρά κομμάτια. Σοτάρουμε τα κρεμμύδια στο λάδι, ρίχνουμε τις σουπιές και τσιγαρίζουμε μέχρι να εξατμιστούν όλα τα υγρά τους. Στην συνεχεία προσθέτουμε το ξίδι, το κρασί και δίνουμε μια βράση. Την ντομάτα, τη δάφνη, το μπαχάρι,το δεντρολίβανο, την κανελα, λίγο αλάτι, πιπέρι και ένα ποτήρι νερό, βράζουμε για 40-45 λεπτά και σερβίρουμε.

σχοινοβάτης για σούπερ τσιπουρομεζέδες

ΟΤΑΝ η παρέα θέλει να τα πει και να τα πιει συνοδεία καλών μεζέδων και σε μια πολύ όμορφη ατμόσφαιρα, δεν έχει παρά να δώσει ραντεβού στον «ΣΧΟΙΝΟΒΑΤΗ».

Είναι το πιο hot τσιπουράδικο στην Πετρούπολη, όπου ο καθένας πιστεύει ότι είναι ακόμα ένας καλεσμένος της τρομερής παρέας του Θαλασσινού, παρά ένας απλός πελάτης.

Καταπληκτικοί ψαρομεζέδες και όχι μόνο, σαλάτες με άποψη, φρέσκες τηγανητές πατάτες, καγιανάς, ζουμεροί κεφτέδες, γεμιστά μανιτάρια... και κάθε μέρα και πιάτα έκπληξη. Τσίπουρο, ρακόμελο, κρασί, γέλια, κους κους, μουσική ό,τι καλύτερο για να το ρίξεις έξω!

Αγίου Δημητρίου 22
και Γρηγορίου Αυξεντίου,
Πετρούπολη
τηλ: 210. 5010996

Σφυρίδα με βλίτα τσιγαριστά και μύδια

[Από το εστιατόριο-bar «Kalita»]

Υλικά
- 1 φέτα η φιλέτο απο σφυρίδα
- 1/2 κιλό βλίτα
- 1/2 κιλό ντομάτες
- Κρεμμύδι ξερό
- Κρεμμύδι φρέσκο
- Σκόρδο
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι-πιπέρι
- Διάφορα μυρωδικά (μυρώνια-καυκαλήθρες-άνηθος-μάραθος)
- 300γρ. μύδια
- Ντομάτες
- 2 λεμόνια

Εκτέλεση
Σε μια κατσαρόλα σοτάρουμε κρεμμύδι φρέσκο-ξερό και σκόρδο σε χαμηλή φωτιά και συνεχίζουμε με το σοτάρισμα.
Προσθέτουμε την ντομάτα ψιλόκομμένη στο χέρι και σβηνουμε με λίγο λεμόνι, βάζουμε αλάτι-πιπέρι, προσθέτουμε τα μυρωδικα και λίγο νεράκι μόλις πάρει βράση.
Βάζουμε τη σφυρίδα με τα χόρτα και καπακώνουμε την κατσαρόλα και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για 10 λεπτά.

Μύδια αχνιστά με ρετσίνα

[Από τον σεφ Αθηναγόρα Κωστάκο]

Υλικά
- 1 κιλό φρέσκα μύδια
- φλούδα από ένα λεμόνι
- 1 μικρό κομμάτι τζίντζερ
- 1 σκελίδα σκόρδο
- μισό μάτσο μαϊντανό
- 1 ποτήρι ρετσίνα
- λίγο βούτυρο
- λίγο ελαιόλαδο
- πιπέρι μαύρο
- λίγο άνηθο

Εκτέλεση
Καθαρίζουμε σχολαστικά τα μύδια κάτω από τρεχούμενο νερό αφαιρώντας όλα τα περιττά φύκια και πετραδάκια, αλλά και τον χόνδρο τους.
Στη συνέχεια σε μια κατσαρόλα, μαζί με φλούδα από λεμόνι (ζεματισμένη 1 φορά) και κομμένη σε λωρίδες, ψιλοκομμένο σκόρδο χωρίς πυρήνα και τη ρετσίνα τα αχνίζουμε μέχρι να ανοίξουν (και όσα δεν ανοίξουν, απλώς τα πετάμε!).
Αφαιρούμε από την κατσαρόλα τα μύδια και τα διατηρούμε σε ζεστό μέρος. Τα υγρά απο την κατσαρόλα τα ανακατεύουμε μαζί με φρέσκο βούτυρο, ψιλοκομμένο άνιθο και μαϊντανό και μαύρο τριμμένο πιπέρι.
Αφήνουμε να πάρει μια δυνατή βράση και περιχύνουμε τα μύδια μας.

Καλαμάρια τηγανητά με σιμιγδάλι

[Από τον σεφ Αθηναγόρα Κωστάκο]

Υλικά
- 3 μέτρια σε μέγεθος καλαμάρια
- 500 γρ. σιμιγδάλι χοντρό • αλάτι,πιπέρι
- 500 ml ελαιόλαδο
- 500 ml σπορέλαιο για το τηγάνισμα

ΣΚΟΡΔΑΛΙΑ
- 500 γρ. μαύρο ψωμί χωρίς κόρα
- 3/4 φλ. τσαγιού καρυδόψιχα
- 4-6 σκελίδες σκόρδο καθαρισμένες • 1 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 1/3 φλ. τσαγιού ξύδι (περίπου, θα το δείτε στη γεύση)
- Αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση
Μουλιάζετε το ψωμί και το στραγγίζετε. Το βάζετε στο μπολ του μίξερ.Τρίβετε την καρυδόψυχα, πολύ ψιλή, αν θέλετε απαλή την υφή της σκορδαλιάς, ή λιγότερο ψιλή, αν την θέλετε ελαφρά τραγανή. Την προσθέτετε στο ψωμί. Χτυπάτε στο μπλέντερ το ελαιόλαδο με το σκόρδο. Αρχίζετε να χτυπάτε με το μίξερ το μείγμα, προσθέτοντας λίγο-λίγο το ελαιόλαδο. Πού και πού ρίχνετε και λίγο ξίδι. Αλατοπιπερώνετε και δοκιμάζετε. Αν χρειαστεί, προσθέτετε ξύδι ή αλατοπίπερο. Για τα καλαμαράκια τα κόβετε σε χοντρές λωρίδες των 2 εκατοστών, τα ξεπλένετε πολύ καλά και τα στραγγιζετε. Στη συνέχεια τα ανακατεύετε με όλο το σιμιγδάλι και με τη βοήθεια ενός «κόσκινου» τα κοσκινίζετε ώστε να φύγει το περιττό σιμιγδάλι. Σε μια κατσαρόλα τα τηγανίζετε όταν το λάδι φτάσει περίπου στους 180-190 βαθμούς. Τα αφήνετε να χρυσίσουν και τα στραγγίζετε σε απορροφητικό χαρτί.

Πατατοσαλάτα με καβούρι, κόλιανδρο, τσίλι και λάιμ

[Από τον σεφ Αθηναγόρα Κωστάκο]

(Σε αυτή βάλτε ως εναλλακτική το σουρίμι)

Υλικά
- 1 πιπεριά κέρατο κομμένη σε λεπτές φέτες
- 8 τεμάχια πράσινες ελιές χωρίς κουκούτσι
- 2 κουταλιές της σούπας κόλιανδρο ψιλοκομμένο
- 2 κουταλιές της σούπας άνηθο ψιλοκομμένο
- λίγους κόκκους μαύρο πιπέρι
- 20 πατάτες baby
- 500 γραμμάρια καβουρόψιχα ή το «αγαπημένο σου σουρίμι»
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα

Για τη σάλτσα
- 80 ml ελαιόλαδο
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 40 ml χυμος λάιμ
- 1 κουταλιά της σούπας κάπαρη ξαρμυρισμένη
- 1/2 πιπερίτσα τσίλι ψιλοκομμένη

Εκτέλεση
Πλένετε τις πατάτες και τις κόβετε στη μέση. Τις βράζετε σε αλατισμένο νερό για 30 λεπτά. Τις σουρώνετε και τις αφήνετε να κρυώσουν. Χτυπάτε σε ένα μπολ με σύρμα τα υλικά για τη σος. Βάζετε τις πατάτες σε μια σαλατιέρα και προσθέτετε την καβουρόψιχα ψιλοκομμένη. Ρίχνετε τα κρεμμυδάκια, την πιπεριά, τις ελιές, τον κόλιανδρο και τον άνηθο και περιχύνετε με τη σος. Από πάνω τρίβετε πιπέρι.

Οι χορτοφάγοι που τρώνε ψάρι ζουν πολύ περισσότερο!

Η φυτοφαγική διατροφή χαρίζει χρόνια ζωής και μάλιστα ωφελεί ακόμα περισσότερο τους άνδρες, σύμφωνα με νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα, που υποστηρίζει ότι οι φυτοφάγοι διατρέχουν κατά μέσο όρο 12% μικρότερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου σε σχέση με τους κρεατοφάγους.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον δρα Μάικλ Ορλιχ, του πανεπιστημίου Λόμα Λίντα της Καλιφόρνιας, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό του Αμερικανικού Ιατρικού Συλλόγου («JAMA Internal Medicine»), μελέτησαν τις περιπτώσεις περισσότερων από 73.000 ανθρώπων, όλοι μέλη της Εκκλησίας των Αντβεντιστών της Εβδομης Μέρας. Η μελέτη χώρισε τους φυτοφάγους σε τέσσερις κατηγορίες. Σε αυτούς που δεν τρώνε καθόλου ζωικά προϊόντα, αυτούς που τρώνε γαλακτοκομικά και αβγά, εκείνους που τρώνε επίσης ψάρια, καθώς και αυτούς που είναι είναι ημιφυτοφάγοι επειδή τρώνε κρέας το πολύ μία φορά την εβδομάδα. Στη διάρκεια μιας εξαετίας, απεβίωσαν 2.570 άτομα από τα 73.308 που συμμετείχαν στην έρευνα και τα περισσότερα ήταν λάτρεις του κρέατος. Πρωταθλητές της μακροζωίας αναδείχτηκαν οι φυτοφάγοι που τρώνε και ψάρι (μείωση κινδύνου πρόωρου θανάτου κατά 19%), ακολουθούμενοι κατά σειρά από τους αυστηρούς φυτοφάγους (μείωση κινδύνου 15%), όσους τρώνε και γαλακτοκομικά και όσους τρώνε σπάνια κρέας. Μάλιστα, οι άνδρες φυτοφάγοι είχαν μεγαλύτερο όφελος από τις γυναίκες.

Τον συσχετισμό της φυτοφαγίας με τον μειωμένο κίνδυνο για χρόνιες παθήσεις, όπως ο διαβήτης τύπου 2, η παχυσαρκία, το μεταβολικό σύνδρομο και η υπέρταση, έχουν αποδείξει προηγούμενες έρευνες. Αυτό ίσως οφείλεται και στο γεγονός ότι όσοι είναι φυτοφάγοι συνήθως ακολουθούν πιο υγιεινό τρόπο ζωής απ' ό,τι οι υπόλοιποι, με σωματική άσκηση, αποφυγή καπνίσματος και αλκοόλ και έλεγχο του πάχους. Πάντως, προηγούμενη ευρωπαϊκή έρευνα του 2009 (μελέτη EPIC Οξφόρδης) δεν είχε βρει διαφορές στη θνησιμότητα μεταξύ φυτοφάγων και μη, ίσως επειδή οι Ευρωπαίοι γενικά διατρέφονται πιο υγιεινά από τους Αμερικανούς.

ΤΑ ΠΙΟ ΠΕΡΙΕΡΓΑ

Ενας βλάχος, αλλά γίγαντας

ΕΝΑ ψάρι βλάχο... ίσα με το μπόι του και βάρους 50 κιλών κατάφερε να αλιεύσει ο Γιάννης Πολυκανδριώτης από τη Μύκονο που όπως συνηθίζει, βγήκε στα ανοιχτά για να ψαρέψει μικρούς μπαλάδες. Το 2014 ξεκίνησε με τον καλύτερο τρόπο για τον επαγγελματία ψαρά, ο οποίος με απλή «καθετή», όπως λέγεται στη γλώσσα των αλιέων, έβγαλε στην επιφάνεια το μεγαλύτερο ψάρι που έχει πιάσει ποτέ.

Ο βλάχος είναι ψάρι που ζει σε μεγάλα βάθη και θυμίζει πολύ τον ροφό, ωστόσο είναι δύσκολο να πιαστεί λόγω της δύναμής του, ενώ το μήκος του ξεπερνάει το ενάμισι μέτρο και το βάρος του μπορεί να φτάσει τα 60 κιλά.

Γαλέος-σιδηρόδρομος 90 κιλών

ΜΕ ΤΟ στόμα ανοιχτό έμειναν όσοι πέρασαν από το ιχθυοπωλείο «Ιονιοπελαγίτισσα» στο κέντρο της Καρδίτσας, όπου έφτασε από τη Λευκάδα ένας... γαλέος-γίγας, βάρους 90 κιλών και μήκους 4,5 μέτρων! Τον τεράστιο γαλέο αλίευσαν στα ανοιχτά του νησιού του Ιονίου ψαράδες της περιοχής.

Το ψάρι πιάστηκε στα δίχτυα μιας μεγάλης μηχανότρατας για να ξεκινήσει, στη συνέχεια, το «ταξίδι» του στη θεσσαλική πόλη.«Τη συγκεκριμένη τράτα την έχουμε μισή μισή με άλλους ψαράδες που ζουν στη Λευκάδα και μόλις ειδοποιήθηκα γι' αυτή την ανέλπιστη ψαριά, ζήτησα να μεταφερθεί αμέσως ο γαλέος στην Καρδίτσα για να τον πουλήσω» λέει ο Μάκης Παπανικολάου, ιδιοκτήτης του ιχθυοπωλείου.

Το φρέσκο ψάρι τεμαχίστηκε σε κομμάτια και πουλήθηκε αντί 9,90 ευρώ το κιλό μέσα σε λίγες ώρες! «Από την πρώτη στιγμή που το εμφανίσαμε στο μαγαζί μας τράβηξε τα βλέμματα των περαστικών. Πρόκειται για ένα πολύ νόστιμο ψάρι, που μας παίδεψε λιγάκι, διότι το δέρμα του ήταν παχύ και σκληρό» περιγράφει ο κ. Παπανικολάου.

Ο γαλέος-γίγας, παρά το μέγεθός του, είναι ακίνδυνος για τους ανθρώπους, καθώς δεν είναι επιθετικός. Θεωρείται ένας γευστικός μεζές και μπορεί να μαγειρευτεί για όλα τα γούστα: ψητός, βραστός και τηγανητός με σκορδαλιά!

ΚΑΤΙ ΞΕΡΕΙ Ο ΣΚΟΥΦΟΣ

Για να φτιάξετε ζωμό ψαριών

ΓΙΑ ΝΑ φτιάξετε έναν καλό ζωμό ψαριών χρησιμοποιήστε τα κεφάλια και κόκκαλα από ψάρια που φιλετάρατε.

Θα τα δέσετε σε τουλουπάνι ή σε τούλι και στη συνέχεια θα τα σιγοβράσετε (για 20 λεπτά μόνο) σε νερό όπου έχετε βράσει προηγουμένως διάφορα λαχανικά. Αυτό θα τους δώσει όλη τη γεύση που θέλετε και θα είναι εύκολο να αφαιρέσετε τα κόκκαλα από το ζωμό.

Τεράστιο καλαμάρι

ΕΝΑ γιγάντιο καλαμάρι με υπερμεγέθη μάτια και πελώρια πλοκάμια που μοιάζει σαν τέρας από μυθιστόρημα του Ιούλιου Βερν, ξεβράστηκε στην παραλία Λα Αρένα στην ισπανική κοινότητα της Καντάμπρια.

Το απίστευτο θηρίο έχει μήκος 9 μέτρα και ζυγίζει 180 κιλά, ενώ σύμφωνα με τους ειδικούς, αποτελεί δείγμα του Architeuthis DUX, του μεγαλύτερου ασπόνδυλου στη Γη.

Το γιγάντιο καλαμάρι πλέον βρίσκεται στο Ναυτικό Μουσείο της Καντάμπρια.

Γιατί οι Αρχαίοι Ελληνες δεν... ψάρωναν

Η θάλασσα έτρεφε τους Ελληνες από τα προϊστορικά χρόνια, με τους ροφούς, τις σκορπίνες και τους σαργούς να είναι πρώτα στις προτιμήσεις τους, τα όστρακα να αποτελούν πρώτη ύλη για τη δημιουργία κοσμημάτων και τη μεταποίηση να έχει προχωρήσει ακόμη και στη δημιουργία πάστας ψαριού!

Πολύτιμα στοιχεία για την αλιεία και τα αλιευτικά προϊόντα στο προϊστορικό Αιγαίο περιλαμβάνει η ομιλία της Δήμητρας Μυλωνά, από το Ινστιτούτο Αιγαιακής Προϊστορίας για την Ανατολική Κρήτη στο 15ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ιχθυολόγων, που αρχίζει σήμερα στη Θεσσαλονίκη και διοργανώνεται από τον Πανελλήνιο Σύλλογο Ιχθυολόγων Δημοσίου.

Στην ιστορική επισκόπηση της κ. Μυλωνά αναφέρεται ότι η εκμετάλλευση των θαλάσσιων πόρων χρονολογείται στην 11η χιλιετία πριν από σήμερα, στο τέλος μιας εποχής ραγδαίων περιβαλλοντικών αλλαγών και στην αρχή του Ολόκαινου.

Πολιτιστικά οι ακτές του Αιγαίου ήταν τότε ένας χώρος αραιοκατοικημένος από κοινότητες κυνηγών/τροφοσυλλεκτών και ψαράδων. Τρεις αρχαιολογικές θέσεις, δύο σπήλαια (Φράχθι Αργολίδας και Σπήλαιο Κύκλωπα στα Γιούρα) και ένας ανοιχτός οικισμός (Μαρουλάς Κύθνου) παρέχουν πληροφορίες σχετικές με την αλιεία. Κατά την ανασκαφή στα σπήλαια συλλέχθηκαν δεκάδες χιλιάδες ψαροκόκαλα και λέπια, χιλιάδες όστρακα αλλά και οστά από θαλάσσια θηλαστικά και ψαροπούλια. Τα ψάρια που πιάνονταν ήταν κυρίως παράκτια, μεσαίου μεγέθους, όπως ροφοί, σκορπίνες, χριστόψαρα, συναγρίδες, λυθρίνια και σαργοί.

Η ανασκαφή στο σπήλαιο του Κύκλωπα αποκάλυψε επίσης ένα τμήμα της αλιευτικής τεχνολογίας που είχε υιοθετηθεί στην εποχή αυτή. Πρόκειται για αγκίστρια δύο τύπων, φτιαγμένα από οστό και ελαφοκέρατο.

Το ενδιαφέρον, σύμφωνα με την κ. Μυλωνά, είναι ότι παρότι έπιαναν τόνους και μάλιστα μεσαίου ή μικρού μεγέθους, προ-

τιμούσαν τα μικρότερα είδη. Την περίοδο αυτή υπάρχουν και οι πρώτες ενδείξεις για τη μεταποίηση των ψαριών, καθώς από ορισμένα ψάρια, όπως τα τονάκια, λείπουν τα οστά του κεφαλιού και οι πρώτοι σπόνδυλοι. Αλλωστε η απομάκρυνση του κεφαλιού και των εντοσθίων, που αλλοιώνονται γρήγορα, είναι παραδοσιακά μία από τις πρώτες κινήσεις στη διαδικασία μεταποίησης αυτών των ψαριών.

Από τη Νεολιθική Εποχή, στην 7η χιλιετία π.Χ., μετά την υιοθέτηση της γεωργίας και της κτηνοτροφίας ως βασικών τρόπων βιοπορισμού σ' ολόκληρη την περιοχή του ελλαδικού χώρου, η εκμετάλλευση των υδρόβιων πόρων, θαλάσσιων, λιμναίων ή ποτάμιων περιορίζεται. Η συμβολή ψαριών και οστράκων στη διατροφή δεν ξεπερνά ποτέ αυτή των αιγοπροβάτων, των χοιρινών και των αγελάδων.

«Κατά τόπους ωστόσο, ειδικά σε περιοχές με πλούσια υδάτινα οικοσυστήματα, παρατηρούμε ότι η αλιεία και η συλλογή οστράκων παρέμειναν σημαντικές, και οι τεχνολογικές γνώσεις που είχαν τις ρίζες τους στην 11η χιλιετία συνέχισαν να χρησιμοποιούνται» επισημαίνει σχετικά η κ. Μυλωνά.

Ειδικά τα όστρακα Spondylus gaederopus, που συλλέγονταν στις ακτές του Αιγαίου, μετατρέπονταν σε κοσμήματα - κρίκους και μέσα από ένα πολύ σύνθετο δίκτυο ανταλλαγών κατέληξαν σε διάφορους οικισμούς της κεντρικής Ευρώπης.

Στην Εποχή του Χαλκού ο μεγαλύτερος όγκος των καταναλισκόμενων ψαριών σ' ολόκληρο το Αιγαίο φαίνεται να ήταν τα μικρά παράκτια είδη. Στο νότιο Αιγαίο, οι μαρίδες και οι γόπες ήταν τα πιο κοινά είδη, με τα σπαράκια, τους χάνους, τις καλογρίτσες, τα μικρά λυθρίνια, τους σκάρους ν' ακολουθούν.

Μερικά από τα αλιευτικά σύνεργα αυτή την εποχή είναι χάλκινα αγκίστρια όλων των σχημάτων και μεγεθών, μικρά δίχτυα, πεζόβολα από τα οποία επιβιώνουν μόνο τα μολύβδινα βαρίδια και διάτρητες πέτρες που χρησίμευαν ως βάρη.

Τα όστρακα και ειδικά οι πεταλίδες και τα καβούρια φαίνεται να καταναλώνονταν συστηματικά και κατά τόπους σε μεγάλες ποσότητες. Ωστόσο οι πίνες χρησιμοποιούνταν για την παραγωγή διακοσμητικών πλακιδίων, οι τρίτωνες για την κατασκευή αγγείων μετάγγισης υγρών και οι πορφύρες, από το 1800 π.Χ. περίπου, χρησιμοποιήθηκαν σε μεγάλες ποσότητες για τη βιοτεχνικού τύπου παραγωγή πορφυρής βαφής.

Η μεταποίηση των αλιευμάτων μαρτυρείται την εποχή αυτή από το Ακρωτήρι στη Σαντορίνη, όπου η ηφαιστειακή τέφρα από την έκρηξη, γύρω στα 1.650 π.Χ., διατήρησε τα ερείπια της πόλης σε άριστη κατάσταση, με αποτέλεσμα να αποκαλύπτεται, κατά τις ανασκαφές, πλήθος οργανικών καταλοίπων που υπό κανονικές συνθήκες θα είχαν αποσυντεθεί με το χρόνο.

«Κατά την ανασκαφή λοιπόν στον οικισμό», τονίζει η κ. Μυλωνά, «αποκαλύφθηκε ένα μοναδικό εύρημα, ένα μικρό αγγείο που περιείχε μια πάστα ψαριού. Πρόκειται για ένα μείγμα μικρών ψαριών, εκ των οποίων έχουν αναγνωριστεί υπολείμματα ενός μικρού σελαχιού και οστά μαρίδων ή γοπών. Η πάστα περιέχει επίσης σπόρους δημητριακών και ενδεχομένως άλλα υλικά, που θα αποκαλυφθούν από την χημική ανάλυση.

Πρόκειται για ένα προϊόν παρόμοιο με τον γνωστό από την κλασική και ρωμαϊκή αρχαιότητα γάρο». Επίσης, στο ίδιο σημείο της ανασκαφής βρέθηκαν τα υπολείμματα μεγάλων αποξηραμένων συναγρίδων. Τα ψάρια είχαν ανοιχτεί, η σπονδυλική τους στήλη είχε αφαιρεθεί, είχαν πιθανόν παστωθεί και αποξηρανθεί και στην συνέχεια είχαν κρεμαστεί σε μια αρμαθιά.

Πηγή ΑΠΕ

Το tratamέντο βγαίνει βόλτα με την ανεμότρατα του Μαούνα

Η οικογενειακή παράδοση αρχίζει με τον παππού Θεοχάρη, που με τη βάρκα του κάθε μέρα αλιεύει και πουλάει τα ψάρια του.

Συνεχίζει όλα τα χρόνια του να ασχολείται μ' αυτό και παράλληλα μεταφέρει τις πολύτιμες γνώσεις του στον γιο του Γιάννη, που συνεχίζει την παράδοση και το 2002 αποκτά την ανεμότρατα. Με την ανεμότρατα ψαρεύουν καθημερινά και προμηθεύουν με τα καλύτερα ψάρια την αγορά της Μυκόνου.

Η νέα γενιά, τα παιδιά του, εκσυγχρονίζουν την επιχείρηση και ανοίγουν ένα κατάστημα, την «Ανεμότρατα», με σύγχρονο εξοπλισμό (ψυκτικός θάλαμος, φορτηγό ψυγείο) και άριστη εξυπηρέτηση πελατών (απολέπιση ψαριών, συσκευασία vacuum, μεταφορά παραγγελιών).

Η συνεργασία, η πείρα των χρόνων και η άριστη ποιότητα των ψαριών από τις ελληνικές θάλασσες τους έχει καταξιώσει στον χώρο της αλιείας.

Το ιχθυοπωλείο «Ανεμότρατα» από το 2003 με την ποιότητα των προϊόντων του, την ταχύτητα και την υποδειγματική εξυπηρέτηση κέρδισε την εμπιστοσύνη των πελατών του και είναι πρώτο στις προτιμήσεις τους.

Το όνομα Μαούνας αποτελεί ορόσημο για την αγορά φρέσκου ψαριού στη Μύκονο, αφού, εκτός από τον κόσμο, το εμπιστεύονται τα καλύτερα εστιατόρια και ξενοδοχεία της Μυκόνου.

Το «Tratamento» συνεργάζεται με την «Ανεμότρατα» δημιουργώντας ένα δίκτυο διακίνησης εκλεκτών φρέσκων ψαριών και θαλασσινών ανάμεσα στην Αθήνα και τη Μύκονο.