

ΜΑΡΙΚΑ ΜΗΤΣΟΤΑΚΗ



Συνταγές
με... Ιστορία



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Συνταγές με... Ιστορία**
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Μαρίκα Μητσοτάκη
ΚΕΙΜΕΝΑ: Εμμανουέλα Νικολαΐδου
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΣΥΝΤΑΓΩΝ: Κατερίνα Μητσοτάκη
ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: Μαρία Μπανούση
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Σταυροπούλου
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Θάνας Κακολύρης
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΣΥΝΤΑΓΩΝ: Μιχάλης Κουβίδης, Σπύρος Κατωπόδης
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΕΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ:
Βασιλική Γεωργίου – FOCUS ART,
Γιώργος Παπαδάκης – ΡΑΡΑΔΑΚΙΣPRESS,
ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΑΡΧΕΙΟ (ΑΔΗΜΟΣΙΕΥΤΟ ΥΛΙΚΟ),
ΑΡΧΕΙΟ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Κ. ΜΗΤΣΟΤΑΚΗΣ

© Αλεξάνδρα Μητσοτάκη, Κατερίνα Μητσοτάκη
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

Πρώτη έκδοση: Εκδοτικός Οργανισμός Λιβάνη, 2011
Δεύτερη έκδοση: ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ, Νοέμβριος 2021

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-3470-4
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-3471-1

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

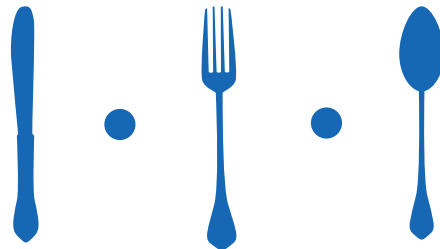
Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευσή του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.	PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.
<i>Από το 1979</i>	<i>Publishers since 1979</i>
Έδρα:	Head Office:
Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση	121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Βιβλιοπωλείο:	Bookstore:
Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα	13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550	Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550

e-mail: info@psychogios.gr
www.psychogios.gr • <http://blog.psychogios.gr>

ΜΑΡΙΚΑ ΜΗΤΣΟΤΑΚΗ

Συνταγές με... Ιστορία



Κείμενα: ΕΜΜΑΝΟΥΕΛΑ ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ

Επιμέλεια συνταγών: ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΜΗΤΣΟΤΑΚΗ



Αθήνα, 29 Νοεμβρίου 2020

Το βιβλίο αυτό το πρωτοσκέφτηκα πριν από δέκα χρόνια ως ένα δώρο που ήθελα να κάνω στη μητέρα μου για τα ογδονκοστά της γενέθλια. Της το πρωτοείπαμε με την αδελφή μου την Κατερίνα, που θα αναλάμβανε τις συνταγές στις 29 Νοεμβρίου του 2010, ημέρα των γενεθλίων της. Έγραφα τότε στον πρόλογο της πρώτης έκδοσης:

Σήμερα η μητέρα μου γίνεται ογδόντα ετών και σε λίγες ώρες φεύγω από το Παρίσι για την Αθήνα. Μία σκέψη με βασανίζει και με ξυπνάει από τα χαράματα: Το δώρο, δεν έχω πάρει δώρο!

Σίγουρα θα περάσω από το καλό «τυράδικο», όχι το καλύτερο, γιατί είναι κλειστό τη Δευτέρα, να αγοράσω γαλλικό τυρί. Το βραδάκι θα βρεθούμε με τον πατέρα μας και τα αδέρφια μου στο νοσοκομείο, όπου για άλλη μια φορά βρίσκεται με σπασμένο πόδι η μητέρα μου, κατάκοιτη εδώ και δυόμισι μήνες.

Εκεί θα γιορτάσουμε τα γενέθλιά της. Ένα μπουκάλι καλό κόκκινο κρασί, η Κατερίνα και η Ντόρα θα φροντίσουν σαλαμάκια και αθλητικά, εγώ θα φέρω το τυρί. Είναι το καλύτερο που μπορούμε να κάνουμε. Δε φτάνει όμως.

Οι σκέψεις μου τρέχουν. Τι είναι αυτό που μπορώ να κάνω για να τη βοηθήσω πραγματικά σε αυτή τη δύσκολη στιγμή που περνάει; Τι είναι αυτό που θα μπορούσε να της δώσει μια προοπτική, να τη βοηθήσει να ξαναβρεί το κέφι της για τη ζωή, τη δύναμη να δώσει άλλη μια μάχη και να την κάνει να ξαναγουρίσει κοντά μας, στο σπίτι της;

Το βιβλίο, το βιβλίο συνταγών. Η ιδέα δεν είναι καινούργια. Είκοσι χρόνια τουλάχιστον τη συζητάμε στο σπίτι μας. Όλοι κατά καιρούς το έχουν πει, σκεφτεί, ζητήσει, το έχουν κουβεντιάσει. Βασικά δύο πράγματα κάνουμε συνεχώς στο σπίτι μας: τρώμε και συζητάμε. Και όταν τρώμε, εξακολουθούμε να συζητάμε... για φαΐ! Το φαΐ είναι τελικά ο συνδετικός μας κρίκος. Όταν είμαστε όλοι μαζί, σίγουρα κάποιος θα ρωτήσει τι φαΐ έχουμε. Το σχεδόν καθημερινό υπεραστικό τηλεφώνημα συνοδεύεται απαραίτητως από το «τι τρώτε σήμερα;», μετά τη βραδινή έξοδο «το φαΐ πώς ήταν;» και σταθερή ερώτηση σε κάθε επιστροφή από μακρινό ταξίδι: «Έφαγες καλά, παιδί μου, εκεί που πήγες;»

Η συντροφικότητα στο σπίτι μας περνάει από το φαγητό. Μας το λέει η ίδια η λέξη αλληλωστε: συν-τρώμε. Στην πράξη, αλληλά και στα λόγια.

Το βιβλίο των συνταγών λοιπόν είναι η απάντηση στο ερώτημα που με βασανίζει από το πρωί!

Το βιβλίο που θα επιτρέψει στη μητέρα μου, αυτές τις δύσκολες εβδομάδες, τους μήνες τελικά που την περιμένουν στο νοσοκομείο και στο κέντρο αποκατάστασης, να μιλάει

για φαγητό, να διαλέγει συνταγές, να συζητάει, να δοκιμάζει και να σκέφτεται τη μαγειρική. Και, εξίσου σημαντικό, να θυμηθεί, να διηγηθεί τα παιδικά της χρόνια, τον έρωτά της με τον πατέρα μας, τα πηγαινέλα στην Κρήτη, την πολιτική όπως την έζησε εκείνη, με τα βάσανα και τα μεγαλεία της.

Εδώ και πολλά χρόνια, το βιβλίο με τις συνταγές και την ιστορία της έχει πλέον εξαντληθεί. Φίλοι, γνωστοί, αλλιά και άγνωστοι μας το ζητούν με επιμονή. Η επανέκδοσή του έγινε εφικτή χάρη στον κύριο Ψυχογιό και στις Εκδόσεις Ψυχογιός, που με τόση προθυμία, μόλις του το πρότεινα, αγκάλιασε την ιδέα κάνοντάς την πραγματικότητα. Γι' αυτό και τον ευχαριστώ θερμά.

Σε αυτή την έκδοση προσθέσαμε κάποιες επιπλέον συνταγές. Έλειπαν τα όσπρια, τα οποία ο πατέρας μας έτρωγε τακτικά, τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα. Η μητέρα μας τα συμπαθούσε πολύ λιγότερο. Επιλέξαμε τη συνταγή της φάβας που του μαγείρευε, γιατί ήταν το μοναδικό όσπριο που της άρεσε και εκείνης, και κάποιες ακόμα παραδοσιακές συνταγές βασισμένες στα λαχανικά, που ίσως δεν εκτιμούμε πια αρκετά. Το τουρλιού τουρλιού, τις αγκινάρες αλιά πολίτα, αλλιά και μία ιδιαίτερη συνταγή για την οποία η μητέρα μας ήταν πολύ περήφανη, τις μελιτζάνες τεμπάλη.

Η μητέρα μας θα χαιρόταν πολύ να έβλεπε την απίστευτη πρόοδο που έχει κάνει η γαστρονομία στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια. Γιατί είναι αλήθεια ότι από τα αναγνωρισμένα εστιατόρια των πόλεων μέχρι τις πιο μικρές ταβέρνες στα χωριά της ηπειρωτικής και της νησιωτικής Ελλάδας, το ελληνικό φαγητό σήμερα διακρίνεται τόσο για τη δημιουργικότητά του όσο και για τις μοναδικές πρώτες ύλες του.

Είμαι σίγουρη πως με την αγάπη και την περιέργεια που είχε για το φαγητό θα προσέθετε πολλές νέες συνταγές στο οικογενειακό τραπέζι.

Τώρα όμως δεν είναι πια μαζί μας, και το δώρο που της κάναμε εμείς με το βιβλίο των συνταγών της γίνεται πλέον ένα δώρο που μας κάνει η ίδια. Δώρο στα παιδιά μας, στα εγγόνια μας, αλλιά και σε όσους θέλουν να ανακαλύψουν μέσα από τη ζωή μιας γυναίκας κάποιες πτυχές της σύγχρονης ελληνικής ιστορίας. Πάνω από όλα όμως δώρο σε όλους εκείνους που θέλουν να μαγειρέψουν κάποιες απλές, οικογενειακές και συχνά παραδοσιακές συνταγές, που ενδεχομένως να μην είναι πια της μόδας, αλλιά εμείς πιστεύουμε, όπως πίστευε και η ίδια, ότι δεν πρέπει να ξεχαστούν και να χαθούν.

Αλεξάνδρα Μητσοτάκη

ΦΡΙΚΑΣΕ ΜΕ ΣΤΑΜΝΑΓΚΑΘΙ Ή ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ

Υλικά για 6 άτομα

2 κιλά αρνί ή κατσίκι
2 κιλά σταμναγκάθι
12 αγκινάρες
2 ματσάκια φρέσκα κρεμμυδάκια
1 ματσάκι άνηθο
1 μεγάλο κρεμμύδι
2 κύβους κότας
αλάτι
πιπέρι
1 ποτήρι του κρασιού ελαιόλαδο

Για τη σάλτσα

χυμό 2 λεμονιών
4 κουταλάκια του γλυκού κορν φλάουρ
4 κρόκους αυγών
αλάτι
πιπέρι

Εκτέλεση

Σε μια κασαρόλα τσιγαρίζουμε το κρέας στο λιάδι μέχρι να ροδίσει και το βγάζουμε. Στην ίδια κασαρόλα ρίχνουμε το 1 ματσάκι φρέσκο κρεμμυδάκι και το κρεμμύδι που έχουμε ψιλοκόψει και, αφού ροδίσουν, προσθέτουμε το κρέας με 2 ποτήρια νερό και το αφήνουμε να βράσει.

Ρίχνουμε τους κύβους και το πιπέρι και συνεχίζουμε το βράσιμο.

Προς το τέλος προσθέτουμε το αλάτι και 2 κουτάλια της σούπας άνηθο ψιλοκομμένο. Συνεχίζουμε το βράσιμο μέχρι να μαλακώσει το κρέας.

Σε μία άλλη κασαρόλα βράζουμε για 10 λεπτά το σταμναγκάθι, το σουρώνουμε και το τσιγαρίζουμε με το υπόλοιπο φρέσκο κρεμμυδάκι.

Αν χρησιμοποιήσουμε αγκινάρες, ρίχνουμε σε ένα σκεύος 2 ποτήρια νερό, χυμό από 2 λεμόνια και 1 κουταλιά της σούπας αλεύρι. Καθαρίζουμε τις αγκινάρες και τις βάζουμε στο μείγμα για να μη μαυρίσουν. Τις βράζουμε στο μείγμα για 10 λεπτά και σερβίρουμε.

Για τη σάλτσα

Σε ένα μπολ ρίχνουμε τους κρόκους, τον χυμό των λεμονιών και 2 ποτήρια από το ζουμί του κρέατος, ανακατεύουμε και προσθέτουμε το κορν φλάουρ που έχουμε διαλύσει σε ½ ποτήρι νερό, αλάτι και πιπέρι και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε.

Σερβίρουμε ξεχωριστά τη σάλτσα στο τραπέζι.

Χρόνος γnoiίματος: 1½ ώρα



Η Μαρίκα Μητσοτάκη μαγειρεύει και θυμάται: την κουζίνα της μητέρας της, η οποία ήταν εξαιρετική μαγείρισσα, την ανατροφή που ήρθε για την υγεία της όταν, παιδί ακόμη, προσβλήθηκε από τον ιό της πολιομυελίτιδας, τη γνωριμία με τον Κωνσταντίνο Μητσοτάκη, τον έρωτα, τον γάμο, τον ερχομό των παιδιών, τα δύσκολα χρόνια της δικτατορίας, την εξορία, την επιστροφή και το σπιτικό στην Κρήτη. Αναμνήσεις και στιγμιότυπα από μια ζωή πολυτάραχη και ταυτόχρονα συναρπαστική, άμεσα συνδεδεμένη με την πρόσφατη Ιστορία του τόπου μας. Και μαζί, σε αυτό το ξεχωριστό βιβλίο, οι παραδοσιακές συνταγές της «κυρίας Μαρίκας», που αποτελούσαν πάντα μια ακαταμάχητη, γευστική αφορμή για να παραμένει ενωμένη η οικογένεια γύρω από το τραπέζι.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
www.psichogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 24203