



ΔΗΜΟΣ ΠΑΡΟΥ

imagineParos

Περί ορέξεως...





Περί ορέξεως...

Η παριανή κουζίνα βασίζεται στα προϊόντα της θάλασσας και της γης. Είναι πλούσια σε ψαρικά, λαχανικά, χόρτα, όσπρια και λιγότερο σε κρεατικά. Μαγειρεύονται με ελαιόλαδο και συνοδεύονται με ντόπιο κρασί. Εκείνο που θαυμάζει κανείς είναι η ποικιλία στους τρόπους παρασκευής και η φαντασία στο πάντρεμα των υλικών.



Τα αγριόχορτα, η παπαρούνα, η τσουκνίδα, τα μυρώνια, τα ραδίκια, οι ζοχοί, το σταμναγκάθι, οι γαλατσίδες, τα αγριομάρουλα, οι καυκαλίθρες, τα σέσκουλα, το μάραθο, το αγριόπρασο, τα βλίτα και τόσα άλλα, τρώγονται με πολλούς τρόπους. Τα χόρτα βρασμένα, με λάδι και λεμόνι, σερβίρονται σαν σαλάτα. Τσιγαριστά μπαίνουν σε ομελέτες ή για γέμιση σε πίτες. Συνδυάζονται επίσης με φρέσκα ή παστά ψάρια όπως μπακαλιάρος με σέσκουλα και σουπιές με σπανάκι. Ταιριάζουν αρμονικά με κρέας για το κυριακάτικο τραπέζι: αρνάκι φρικασέ, χοιρινό με προβάτσες, αρνάκι με αγκινάρες και κουκιά.



Το μέλι και τα μυρωδάτα βότανα (ρίγανη, φασκόμηλο, θυμάρι) δίνουν ανεπανάληπτο άρωμα σε κάθε γεύση, ενώ η κάππαρη, το κρίταμο και η γλιστρίδα δίνουν τον τόνο σε δροσερές σαλάτες.

Αγαπημένα παριανά πιάτα είναι: τα ρεβίθια στον φούρνο σε πήλινο τσουκάλι, η κακαβιά, η γούνα (λιαστό παστό ψάρι), το σαλατούρι (σαλάχι σαλάτα), οι κολοκυθοκεφτέδες και οι ντοματοκεφτέδες, τα αμπελοφάσουλα, το πάντρεμα του φάβα, οι καραβόλοι και τα κάλφα με σκορδαλιά, τα ντολμαδάκια με αμπελόφυλλα, τα σαλιγκάρια γιαχνί ή με μυρμητζέλι (χειροποίητο κριθαράκι), μπακαλιάρος με σπανάκι, λαγός στιφάδο και άλλα πολλά.





Ένας αγαπημένος μεζές για τους μερακλήδες είναι τα μανιτάρια. Οι Παριανοί τα λατρεύουν και τα μοιράζονται με τους φίλους τους, όχι όμως και τις θέσεις των μανιταρότοπων, που τις βαστούν επτασφράγιστο μυστικό. Τα μανιτάρια, το κρέας των φτωχών, τρώγονται αλευρωμένα τηγανητά ή ψητά στη σχάρα, πάντα με τη συνοδεία λεμονιού.

Στην Πάρο, με τον μεγαλύτερο αλιευτικό στόλο των Κυκλάδων, τα ψάρια πρωταγωνιστούν με: σκορπίνες και δράκαινες, καλαμάρια, σουπιές, αστακούς, μαρίδες, χταπόδια, παλαμίδες, τονάκια, γόπες, σαργούς, φαγκριά, μπαρμπούνια και λυθρίνια.



Εξαιρετικά τυριά όπως η ξινομυζήθρα, το λαδοτύρι, το τυρί της άρμης, το τουλουμίσιο και η μυζήθρα, νοστιμίζουν το τραπέζι της Πάρου. Τα εξαιρετικά ψωμιά, για τα οποία είναι γνωστοί οι φούρνοι του νησιού, αλλά και τα παξιμάδια και τις κριθαροκουλούρες τονίζουν τις μοναδικές γεύσεις της Παριανής κουζίνας.

Οι νοικοκυρές, παντρεύουν με πολύ φαντασία κάθε λογής φρούτα και φτιάχνουν γλυκά του κουταλιού και μαρμελάδες, ενώ ραφιόλια, μυζηθοροπιτάκια, λαμπροκούλουρα και λαζαράκια, πετιμεζένιους και σκαλτσούνια γλυκαίνουν τους ουρανίσκους μας. Φημισμένα δε για τη νοστιμιά τους είναι τα παριανά σύκα, που στο νησί τα φτιάχνουν «σαμωτά» ή «παστελαριά», αλλά και γλυκό του κουταλιού.



Τι θα πιούμε;

Ο τρύγος και το πατητήρι φέρνουν στο τραπέζι μας το παριανό κρασί, που συνοδεύει το γεύμα και δίνει το ρυθμό στα γλέντια. Η διαδικασία αυτή δίνει κάθε χρόνο την ευκαιρία στους παριανούς αμπελουργούς να γιορτάσουν όπως μόνο αυτοί ξέρουν το γεγονός.

Στην Πάρο θριαμβεύει ποιοτικά ένας από τους αρχαιότερους αμπελώνες στην Ελλάδα. Κρατάει από την εποχή του Κυκλαδικού πολιτισμού (3200- 2000 π.Χ.) ενώ είναι η πατρίδα των κρασιών Μονεμβασιά και Μαντηλαριά. Η Μονεμβασιά είναι δυνατή λευκή ποικιλία, με διακριτικό άρωμα που θυμίζει ροδάκινο. Από τη περίοδο της Βενετοκρατίας παντρεύτηκε με τη Μανδηλαριά (το υπέρτατο κόκκινο με πολλή τανίνη), και τα αποτελέσματα ήταν τόσο καλά, που το κρασί αυτό αναγνωρίστηκε το 1981 ως ονομασία προελεύσεως ανώτερης ποιότητας «ΠΑΡΟΣ».



Η καλλιέργεια του αμπελιού απλώνεται σήμερα σε 6.000 στρέμματα, παράγονται 3.500 τόνοι σταφύλια ετησίως από τις ποικιλίες Μανδηλαριά, Μονεμβασιά και άλλες ποικιλίες όπως: το Σαββατιανό, το Αηδάνι (άσπρο και μαύρο), τη Μαλαγουζιά, το Ροδίτη, τη Βάβτρα, το Καραμπραήμι, το Ασύρτικο, το Μαλουκάτο και το Ποταμίσι. Οι μικροί αμπελώνες είναι διάσπαρτοι σε όλο το νησί, διαμορφωμένοι σε πεζούλες και περιφραγμένοι με ξερολιθιά.

www.paros.gr/tourism/apetite



Οι άντρες του νησιού κάθε φθινόπωρο, εκτός από το κρασί, φτιάχνουν στα ρακιδιά τη «σούμα» (τοπικό τσίπουρο). Γύρω από τη φωτιά του ρακοκάζανου, θα ψηθούν τα ντόπια λουκάνικα και μπριζολάκια, τα χταποδάκια και τα φρέσκα καλαμάρια. Οι Παριανοί δοκιμάζουν τη νέα σούμα, γεύονται τους ντόπιους μεζέδες. Με τη συνοδεία της νησιώτικης μουσικής γλεντούν, τραγουδούν και χορεύουν. Η διαδικασία αυτή αποτελεί μια πρώτης τάξης ευκαιρία για ένα μικρό πανηγύρι. Πολλοί επισκέπτες έρχονται κάθε χρόνο να παρακολουθήσουν αυτή την «γιορτή της σούμας», κάθε φορά σε άλλο ρακιδιό.





ΔΗΜΟΣ ΠΑΡΟΥ



www.paros.gr