

26 Νοεμβρίου 2019

## **Νόστιμα νηστίσιμα : πικάντικη κολοκυθοσαλάτα**

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία](#)





Photo: [flaviasflavors.com](http://flaviasflavors.com)

των Αγγλαίας Κρεμέζη, Κώστα Μωραΐτη

Η έννοια της νηστείας, δηλαδή η αποχή από ορισμένες τροφές σαν ένδειξη σεβασμού προς κάποια ανώτερη δύναμη, είναι παλιά όσο και ο άνθρωπος και δεν επινοήθηκε από τους Χριστιανούς. Αυτό που βρίσκω πολύ ενδιαφέρον είναι ότι, ακόμα κι ανάμεσα σε ομόθρησκους, το ποια φαγητά επιτρέπονται και ποια απαγορεύονται την περίοδο της Σαρακοστής διαφέρει πολύ. Για παράδειγμα, οι λιγοστοί Ιταλοί που νηστεύουν απλώς απέχουν από το κρέας ενώ τρώνε κάθε είδους ψάρια και αβγά, κρέμα γάλακτος κλπ - ονομαστά είναι κάτι αφράτα “νηστήσιμα” ιταλικά κουλουράκια που έχουν ένα σωρό αβγά.

Η δική μας αποχή από το ελαιόλαδο ορισμένες μέρες σίγουρα ηχεί εξαιρετικά περίεργα για τους υπόλοιπους Χριστιανούς του κόσμου. Η επικρατούσα θεωρία λέει πως το λάδι απαγορεύεται επειδή παλιά στα λιοτρίβια πατούσαν τον ελαιοπολτό ανάμεσα σε ψαθιά υφασμένα από γιδόμαλλο, άρα το ελαιόλαδο είχε αγγίξει κάτι ζωικό, και έτσι αυτόματα γινόταν “μαγαρισμένο” τρόφιμο. Όμως η δική μου ιδέα είναι πως η απαγόρευση έχει να κάνει με την ουσία της νηστείας, που είναι να στερείται κανείς τις τροφές που αγαπά ιδιαίτερα. Και το ελαιόλαδο είναι η βάση της ελληνικής διατροφής άρα είναι φυσικό να το αρνούμαστε στους εαυτούς μας όταν αποφασίζουμε να νηστέψουμε αυστηρά.

Εγώ, για παράδειγμα, αν για κάποιο λόγο αποφάσιζα ποτέ να νηστέψω, θα έπρεπε να κόψω το ψωμί, το ρύζι και τα μακαρόνια, που μαζί με τα εποχιακά λαχανικά είναι η βάση της καθημερινής μου διατροφής. Το κρέας το μαγειρεύω αραιά και πού και συνήθως το χρησιμοποιώ σαν καρύκευμα για να νοστιμίσω τις πατάτες, τα ζυμαρικά ή τις αγκινάρες. Δεν θα είχα, λοιπόν, καμιά δυσκολία να το αφαιρέσω από το τραπέζι μου ακόμα και για μεγάλο διάστημα. Μη με παρεξηγήσετε νομίζοντας πως είμαι χορτοφάγος. Κάθε άλλο. Τρώω τα πάντα – από σαλιγκάρια και βατράχια μέχρι αρνίσιο ή χοιρινό κεφαλάκι – και δεν θα μπορούσα να γράφω για φαγητά αν ήταν αλλιώς. Έχω όμως ιδιαίτερη αδυναμία στα κλασικά ελληνικά φαγητά, αυτά που μέχρι πρόσφατα κάποιοι τα σνομπάρανε αλλά τελευταία έχουν έρθει θριαμβευτικά στο προσκήνιο: Χόρτα του βουνού με ελιές και φρέσκο κριτσανιστό ψωμί, φασολάκια και πατάτες μαγειρεμένα με φρέσκια ντομάτα, σπανακόρυζο, πρασόρυζο και λαχανόρυζο, χορτο-μαραθόπιτες, ντολμάδες γιαλαντζί, σκορδομακάρονα, ρεβυθοκεφτέδες, κολοκυθοκεφτέδες, φασολάδα, φακές, φάβα...

Μόλις οι σύγχρονοι Έλληνες αποφασίσαμε ότι γεύμα χωρίς κρέας δεν νοείται, θεωρήσαμε ότι τα παραδοσιακά λαδερά ήταν κυρίως συμπλήρωμα στο κρέας ή τροφή για τις μαυροφόρες γιαγιάδες που νήστευαν κάθε Τετάρτη και Παρασκευή και κάπου τέσσερις βδομάδες πριν από τα Χριστούγεννα, το Πάσχα και το Δεκαπενταύγουστο. Κι όταν η παχυσαρκία, οι καρδιοπάθειες, ο καρκίνος και οι κάθε είδους «ασθένειες των πλουσίων» – κι ας είμαστε νεόπτωχοι – χτύπησαν και τη δική μας πόρτα, οι επιστήμονες όλου του κόσμου, μελετώντας άπειρα δεδομένα, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι το ελαιόλαδο και τα δικά μας σαρακοστιανά φαγητά είναι η βάση της ιδανικής Μεσογειακής Διατροφής. Εμείς, όπως συνήθως, πήραμε πολύ αργά το μήνυμα. Πιστεύω, πάντως, πως – και λόγω οικονομικής κρίσης – έχουμε πλέον αρχίσει την επιστροφή στο Μεσογειακό μας... μέλλον.

### **Κολοκυθοσαλάτα κόκκινη, πικάντικη**

Μεζές-σαλάτα, η χειμωνιάτικη εκδοχή της μελιτζανοσαλάτας.

Για 4 με 6 άτομα

2/3 κιλού σάρκα από κόκκινη κολοκύθα, κομμένη σε κυβάκια και μαγειρεμένη στον ατμό μέχρι να μαλακώσει

1 κουτ. σούπας βαλσαμικό ξίδι Καλαμάτας

1 κουτ. σούπας ξίδι από κόκκινο κρασί

4-5 κουτ. σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

1 σκελίδα σκόρδο, πολύ ψιλοκομμένο

1-2 κουτ. γλυκού πάστα καυτερής πιπεριάς Harissa ή μερικές σταγόνες Tabasco (κατά βούληση)

1 ½ κουτ. γλυκού φρεσκοαλεσμένο κάρο (caraway seeds) ή μια πρέζα κύμινο

2 κουταλιές σούπας ούζο (προαιρετικά)

αλάτι όσο θέλετε

μερικές ελιές Καλαμάτας για γαρνίρισμα

φρυγανισμένη πίτα ή φέτες λαγάνας

Λιώστε τη μαγειρεμένη κολοκύθα με πηρούνι και βάλτε την σε ψιλό σουρωτήρι. Αφήστε να στραγγίσει καλά για 20-30 λεπτά, μέχρι να φύγουν όλα τα υγρά. Φτιάξτε τη σάλτσα αναμειγνύοντας σε γαβάθα τα ξίδια, το λάδι, το σκόρδο, τον πελτέ καυτερής πιπεριάς, το κάρο ή κύμινο και αλάτι.

Βάλτε τον πουρέ κολοκύθας σε βαθιά πιατέλα και περιχύστε με τη σάλτσα. Ανακατέψτε καλά, δοκιμάστε και διορθώστε τη γεύση. Σκεπάστε και βάλτε στο ψυγείο για 2-3 ώρες ή όλο το βράδυ. Σερβίρετε την κολοκυθοσαλάτα με λαγόνα ή φρυγανισμένο ψωμί, γαρνίροντάς την με ελιές.

Παραλλαγή:

Μπορείτε, αντί για κολοκύθα, να φτιάξετε τη σαλάτα με οποιοδήποτε άλλο λαχανικό, πχ. με βρασμένα καρότα, με κουνουπίδι ή και με πράσινο ή μαύρο μπρόκολο.

**Πηγή:** [bostanistas.gr](http://bostanistas.gr)