

Χλωρά αμύγδαλα, τρυφερή και πικάντικη ανοιξιάτικη λιχουδιά

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

Για λίγες βδομάδες του έτους, τα τρυφερά χλωρά αμύγδαλα (τσάγαλα) καταλαμβάνουν περίοπτη θέση σε αλμυρά και γλυκά πιάτα



Στην Ελλάδα υπάρχει στη φύση μία απίστευτη ποικιλία προϊόντων που είναι στη διάθεση όλων. Οι Έλληνες είναι (μεταξύ άλλων) «τροφοσυλλέκτες» ιδίως την άνοιξη, όταν η χώρα είναι γεμάτη με εκατοντάδες εδώδιμα, άγρια χόρτα, βότανα και τρυφερά βλαστάρια. Ανάμεσα στις εποχικές αυτές λιχουδιές, περίπου από τις αρχές Απρίλη μέχρι τις αρχές Μαΐου ανάλογα με τον καιρό, είναι τα τσάγαλα. Είναι τρυφερά, άγουρα, φρέσκα, πράσινα αμύγδαλα που δεν είναι τίποτα παραπάνω από χλωρά αμύγδαλα, πριν σκληρύνει το τσόφλι τους και ο καρπός μέσα γίνει τραγανός.

Τα τσάγαλα είναι ένα σχεδόν ξεχασμένο τρόφιμο, που φέρνει στον νου ανθρώπων μιας κάποιας ηλικίας παλιές αναμνήσεις. Τα τσάγαλα ήταν το σνακ που «έκλεβε» κανείς από το δέντρο του γείτονα σε αμέτρητα ελληνικά χωριά, αγνοώντας τις προειδοποιήσεις της μαμάς ή αποφεύγοντας το παπούτσι του γείτονα. Ποιος θα φανταζόταν σήμερα ένα παιδί, στην Ελλάδα ή αλλού, με τον ουρανόσκο εθισμένο στην ανίερη τριάδα του αλατιού, της ζάχαρης και του λίπους, να λαχταρά τη δροσιστικά ξινή γεύση ενός χλωρού αμύγδαλου; Ποιο παιδί στις μέρες μας θα τολμούσε ακόμα και να δαγκώσει κάτι με χνούδι και πράσινο κατευθείαν από το δέντρο;

Αλλά τα τσάγαλα δεν είναι μόνο σνακ στην τοπική κουζίνα. Είναι, όπως και τόσες άλλες εποχικές σπεσιαλιτέ, ένα τρόφιμο για το οποίο εφευρετικοί, αν και φτωχοί,

μάγειρες βρήκαν πάρα πολλές χρήσεις και με τον τρόπο αυτό μετέτρεψαν το απλό αυτό υλικό σε λιχουδιά που τρώγεται μια φορά τον χρόνο, μια συγκεκριμένη εποχή του έτους. Μπορεί να απολαύσει κανείς τα χλωρά αμύγδαλα ολόκληρα, με το μαλακό πράσινο χνουδωτό τους τσόφλι, ή καθαρισμένα, τρώγοντας μόνο τον καρπό. Το ολόκληρο χλωρά αμύγδαλο είναι πολύ πιο ξινό από τα αποφλοιωμένα. Οι αποφλοιωμένοι φρέσκοι καρποί είναι δροσεροί και ελαφρώς ξινοί. Είναι νόστιμα και με τους δύο τρόπους. Στην Κρήτη, όπου τα περισσότερα εδώδιμα άγρια είδη βρίσκουν πάρα πολλές χρήσεις, τα τσάγαλα προστίθενται ολόκληρα σε μαγειρευτά φαγητά με γίδα και τα οποία ολοκληρώνονται με αυγολέμονο (τη σάλτσα που εμπλουτίζει τόσα πολλά πιάτα της κουζίνας μας). Επίσης, τα σιγοβράζουν με κρεμμύδια και ντομάτες.

Τα τσάγαλα προστίθενται σε ένα νοστιμότατο πιάτο με άγρια χόρτα μπρεζέ, που μπορεί να περιλαμβάνουν άγριο μάραθο, τρυφερά λάπαθα, μυρώνι, μικρά πράσα, ντομάτα και βλαστούς από κουκιά, φρέσκα κρεμμυδάκια και λίγο πελτέ ντομάτας. Διάφορες παραλλαγές του πιάτου αυτού εμφανίζονται σε διάφορες περιοχές της Ελλάδας. Η ήπια ξινή γεύση των αμυγδάλων αυτών αντισταθμίζει τη γλυκύτητα των χόρτων πολύ όμορφα. Το πιάτο αυτό παραδοσιακά σερβίρεται με κρητική τσικουδιά. Ορισμένοι μάγειρες κάνουν τουρσί τα χλωρά αμύγδαλα με το τσόφλι τους. Επίσης, τα συνδυάζουν πολύ ωραία με κουκιά και αρνί.

Οι νοικοκυρές πολλές φορές προσθέτουν αποφλοιωμένα χλωρά αμύγδαλα σε ορισμένα γλυκά του κουταλιού. Είναι ιδιαίτερα δημοφιλή στο ντοματάκι αλλά και στο φιρίκι, που καλλιεργείται στο Πήλιο, σε βερίκοκα και μερικές φορές και σε πράσινα σύκα. Δοκιμάστε τις συνταγές που ακολουθούν, από την Κρήτη και τη Βόρεια Ελλάδα αντίστοιχα, ή όπως έκαναν τα ελληνόπουλα την περασμένη δεκαετία, απλά απολαύστε τα σαν σνακ. Εάν προτιμάτε να τα αποφλοιώσετε, πάρτε ένα μυτερό κοφτερό μαχαίρι και κόψτε γύρω γύρω την ένωσή τους μέχρι να φτάσετε στο λευκό εσωτερικό και διαχωρίστε τα ή κόψτε τα στα δύο. Το τσόφλι είναι αρκετά μαλακό ώστε να σπάσει ακόμη και δαγκώνοντάς το. Μόλις έχετε αρκετά για ένα σνακ, γεμίστε και ένα ποτήρι παγωμένο Ακακίες (από τα ορεινά αμπέλια του Αμύνταιου) και γευτείτε την άνοιξη.

Οι νοικοκυρές προσθέτουν αποφλοιωμένα χλωρά αμύγδαλα σε ορισμένα γλυκά του κουταλιού. Είναι ιδιαίτερα δημοφιλή στο ντοματάκι αλλά και στο φιρίκι, που καλλιεργείται στο Πήλιο

Χόρτα με σκόρδο και τσάγαλα

●2/3 φλιτζ. ελαιόλαδο ●2 πράσα, καθαρισμένα και χοντροκομμένα ●5 φρέσκα κρεμμυδάκια, καθαρισμένα και χοντροκομμένα ●2 βλαστούς από φρέσκα σκόρδα, καθαρισμένους και ψιλοκομμένους, ή 1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη ●450 γρ. σπανάκι, καθαρισμένο, πλυμένο και κομμένο ●1-2 ματσάκια φρέσκο μυρώνι, καθαρισμένο και κομμένο ●1 ματσάκι φρέσκο δυόσμο, καθαρισμένο και κομμένο ●2 ματσάκια γλυκά λάπαθα, καθαρισμένα και κομμένα ●1 κ.σ. ντοματοπελτέ ●Αλάτι και πιπέρι ●2/3 φλιτζ. αποφλοιωμένα χλωρά αμύγδαλα 1. Ζεσταίνουμε 1/2 φλιτζ. λάδι σε μια μεγάλη, φαρδιά κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά και μαγειρεύουμε τα πράσα, τα κρεμμυδάκια και το φρέσκο σκόρδο μέχρι να μαραθούν και να γίνουν διάφανα, για 8 λεπτά.

2. Ρίχνουμε το σπανάκι, το μυρώνι, τον δυόσμο και τα λάπαθα, σε δόσεις εάν χρειαστεί, και ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα μέχρι να μειωθούν σε όγκο ώστε να χωράνε στην κατσαρόλα. Ρίχνουμε 2/3 φλιτζ. νερό, σκεπάζουμε και σιγοβράζουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να γίνουν τρυφερά τα λαχανικά, για περίπου 20 λεπτά. Αλατοπιπερώνουμε.

3. Ρίχνουμε τα χλωρά αμύγδαλα και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για άλλα 5 λεπτά. Βγάζουμε από τη φωτιά, ρίχνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο, ανακατεύουμε και αφήνουμε να σταθεί το φαγητό, σκεπασμένο, για 15-20 λεπτά προτού το σερβίρουμε. Σερβίρουμε με καλό ψωμί και λίγα ποτηράκια δυνατό τσίπουρο.

Τα χλωρά αμύγδαλα δεν είναι ασυνήθιστα σε άλλα μέρη της Μεσογείου. Είναι λιχουδιά στην ισραηλινή κουζίνα και μπορεί να τα βρει κανείς αυτή την εποχή του έτους μέχρι και στις αγορές του Παρισιού. Στο «The Sweet Life in Paris», ο πασίγνωστος αμερικανός ζαχαροπλάστης David Lebovitz αναφέρει ότι τα χρησιμοποιεί σαν γαρνιτούρα σε μαρμελάδες από φρέσκα φρούτα και σε παγωτό. Στην Καλιφόρνια, όπου καλλιεργούνται τα περισσότερα αμύγδαλα του κόσμου, λίγοι προμηθευτές σπειαλιτέ ([www. greenalmonds. com](http://www.greenalmonds.com)) τα έχουν κατά την εποχή τους.

Η συνταγή αυτή δεν προέρχεται ούτε από τη Γαλλία ούτε από την Καλιφόρνια αλλά από τον κήπο μου στην Ικαρία, απ' όπου μόλις μάζεψα λίγα κιλά τσάγαλα και δοκίμασα να τα μαγειρέψω.

Με κρεμμύδια και ντομάτες

Για 2 μερίδες ●225 γρ. (περίπου 50) χλωρά αμύγδαλα ●1/3 φλιτζ. εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο ●1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο ●1 1/2 φλιτζ. κομμένες

ντομάτες ●Αλάτι και πιπέρι ●1 πρέζα ζάχαρη ●Φρεσκοστυμμένο χυμό λεμονιού, όσο θέλουμε 1. Με ένα μαχαίρι κόβουμε τριγύρω στις ενώσεις κάθε αμύγδαλο.

2. Ζεσταίνουμε το λάδι σε μεσαίο τηγάνι και μέτρια θερμοκρασία. Ρίχνουμε το κρεμμύδι και μαγειρεύουμε σε ήπια φωτιά για 8 λεπτά μέχρι να μαλακώσει.

3. Ρίχνουμε τα αμύγδαλα, ανακατεύουμε για να καλυφθούν με λάδι και προσθέτουμε τις ντομάτες. Ρίχνουμε αρκετό νερό μέχρι τη μέση του μείγματος. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και λίγη ζάχαρη. Σκεπάζουμε και σιγοβράζουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι να μαλακώσουν τα αμύγδαλα και να αρχίσουν να διαλύονται. Ρίχνουμε επιπλέον λάδι και λίγο χυμό λεμονιού εάν θέλουμε.

4. Πρόταση σερβιρίσματος: Μπορούμε να τα σεβρίσουμε σαν συνοδευτικό σε κρέατα αρωματισμένα με γλυκιά μαρινάτα, όπως στήθος κοτόπουλου ή χοιρινό μαριναρισμένο με μέλι και πορτοκάλι.

Μαρμελάδα από χλωρά αμύγδαλα

Για 2 φλιτζάνια ●50-60 χλωρά αμύγδαλα (περίπου 1.200 γρ.) ή 1/2 φλιτζ. ανάλατα ώριμα αποφλοιωμένα αμύγδαλα ●1 φλιτζ. σταφίδες ●1 φλιτζ. λευκό ξίδι ●1 φλιτζ. καστανή ζάχαρη ●8-10 μεγάλους χουρμάδες (περίπου 225 γρ.), καθαρισμένους από τα κουκούτσια και χοντροκομμένους ●1 φλιτζ. νερό ●6 ολόκληρα γαρίφαλα, λειωμένα 1. Με ένα κοφτερό μαχαίρι κόβουμε τα χλωρά αμύγδαλα κατά μήκος, κόβοντας στη μέση τον εσωτερικό καρπό. Βγάζουμε τους μισούς καρπούς με το μαχαίρι και τους αφήνουμε στην άκρη. Δεν χρειάζεται να ανησυχήσουμε εάν ορισμένοι είναι ακόμα σε ημίρρευστο στάδιο. Αφήνουμε στην άκρη 8 μισούς καρπούς και χοντροκόβουμε τους υπόλοιπους. Εάν χρησιμοποιούμε ώριμα αμύγδαλα, τα κόβουμε όλα.

2. Αναμειγνύουμε τις σταφίδες και το ξίδι σε ένα αντικολητικό τηγάνι και τα αφήνουμε για 10 λεπτά. Βάζουμε το τηγάνι σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά, αφήνουμε να σιγοβράσει και μαγειρεύουμε για 5-6 λεπτά. Ρίχνουμε τη ζάχαρη, τους χουρμάδες, το νερό και τα γαρίφαλα και μαγειρεύουμε για άλλα 5 λεπτά. Μετά προσθέτουμε τα χλωρά ή τα ώριμα αμύγδαλα και σιγοβράζουμε για 2-3 λεπτά. Το μείγμα θα είναι σχετικά παχύρρευστο και πυκνό.

3. Βγάζουμε από τη φωτιά και το βάζουμε με ένα κουτάλι σε ένα ζεστό, στεγνό, αποστειρωμένο βάζο με καπάκι. Βάζουμε και τους μισούς καρπούς τριγύρω στα τοιχώματα του βάζου, για διακόσμηση. Σκεπάζουμε με το καπάκι.

4. Αποθηκεύουμε στο ψυγείο. Θα διατηρηθεί μέχρι και για 2 εβδομάδες.

Σημείωση: Είναι εξαιρετική στο βουτυρωμένο ψωμί ή για να συνοδεύει ψητές πιπεριές και μελιτζάνες καθώς και ως γέμιση σε κουλουράκια.

Πηγή: tanea.gr (Συνταγή από το βιβλίο «The Glass Pantry» του Georgeanne Brennan)