

10 Σεπτεμβρίου 2024

## Η μουσταλευριά του μοναχού Επιφάνιου

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

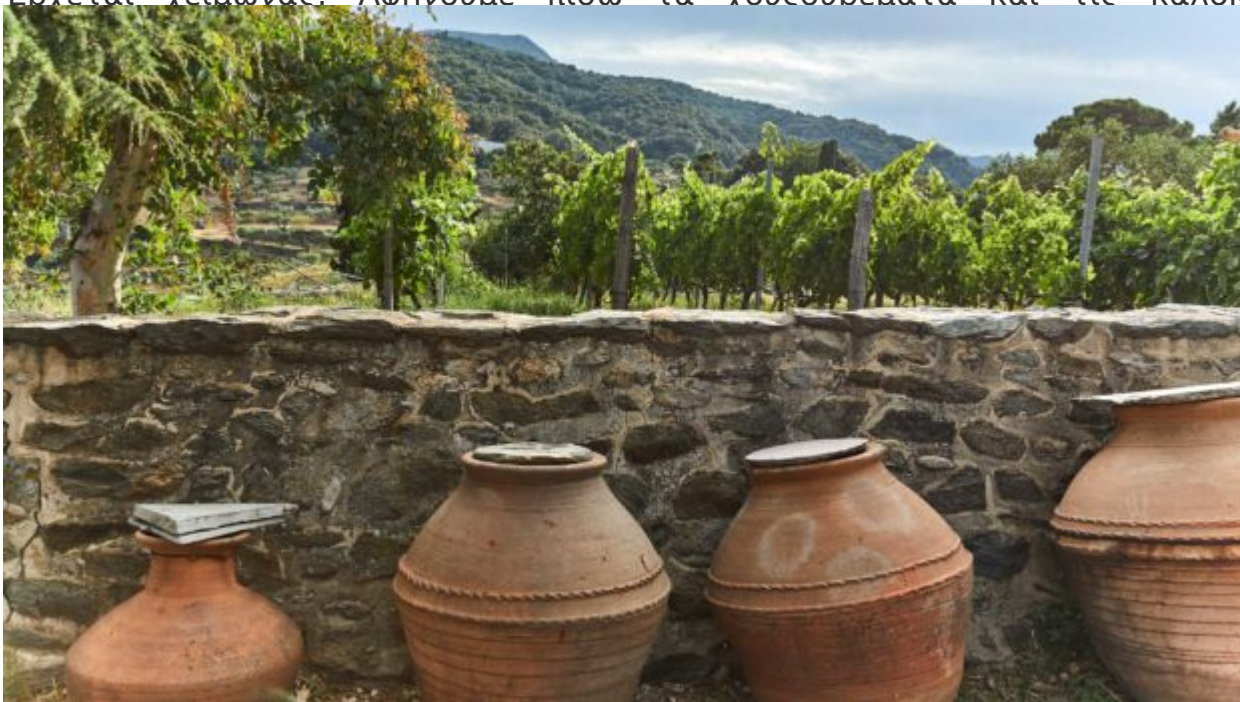


Ένα σημείωμα του μακαριστού μοναχού για τις εργασίες του Σεπτεμβρίου στα αμπέλια, στα χωράφια και στο σπίτι, και μια συνταγή - γιατί τρύγος χωρίς

μουσταλευριά δεν υπάρχει.

Με την πρώτη βροχούλα του Σεπτέμβρη, γεμίζει η φύσις διαφορετικές μυρωδιές, αλλάζουν οι συνήθειες, αυξάνονται οι δουλειές. Οι άνθρωποι της υπαίθρου πρέπει να προλάβουμε, πριν έρθουν οι πολλές βροχές, γιατί μετά θα πλακώσει ο χειμώνας. Έχουμε να τρυγήσουμε τα αμπέλια, να μαζέψουμε, να κόψουμε, να θερίσουμε, να πατήσουμε και να αποθηκεύσουμε όλες τις σοδιές που μας έδωσε ο Θεός το καλοκαίρι. Χαρούμενοι από την αλλαγή και παράλληλα σε εγρήγορη, προγραμματίζουμε και λογαριάζουμε τι να πρωτοκάνουμε, τι να πρωτομαζέψουμε.

Από τα ξύλα για το τζάκι και την παρασιτιά, τους μούστους, το πετιμέζι, το ρετσέλι, τα τουρσιά και τις τσακιστές ελιές, τα όσπρια και τις σάλτσες μας. Έρχεται χειμώνας. Αφήνουμε πίσω τα χουζουρέματα και τις καλοκαιρινές  
σιώπου,





Τώρα που τρυγήσαμε και έχουμε μούστο, μπορούμε να κάνουμε πετιμέζι... Όσοι είστε στις πόλεις, θα βρείτε αυτή την εποχή πολλά και καλά σταφύλια, σε καλή τιμή στο σούπερ μάρκετ ή στη λαϊκή και έτσι μπορείτε να φτιάξετε τον δικό σας μούστο. Το πετιμέζι γίνεται μόνο από μούστο, τον οποίο βράζουμε σε σιγανή φωτιά, μέχρι να γίνει σαν παχύρρευστο σιρόπι. Δεν είναι μία απλή γλυκαντική ουσία, είναι κάτι πολύ πιο σύνθετο. Υγιεινότερο σε σχέση με τη ζάχαρη, μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε στα γλυκά μας και τα φαγητά μας.

Μπορούμε να το προσθέσουμε ως γλάσο στα ψητά κρέατα, ως άρτυμα στα ψητά λαχανικά, να αρωματίσουμε τις σάλτσες μας, να φτιάξουμε μοναδικές σαλάτες.

Ελάτε όμως να κάνουμε μουσταλευριά. Τρύγος χωρίς μουσταλευριά δεν υπάρχει.

#### Μουσταλευριά

5 ποτήρια μούστος/4 κ.σ. αλεύρι/3 κ.σ. νισεστέ/1 κ.σ. κορν φλάουρ/κανέλα τριμμένη/150 γρ. αμυγδαλόψιχα λευκή φιλέ/150 γρ. χονδροκομμένα καρύδια/150 γρ. σταφίδα μαύρη

Σε δύο ποτήρια κρύου μούστου, ρίχνουμε σε ένα μεγάλο μπολ το αλεύρι, το νισεστέ και το κορν φλάουρ. Τα ανακατεύουμε πολύ καλά, μέχρι να γίνει ένα ομοιόμορφο μείγμα χωρίς σβώλους.

Ζεσταίνουμε σε μία κατσαρόλα τον υπόλοιπο μούστο και προσθέτουμε το μείγμα μας (μούστος, αλεύρι κλπ). Ανακατεύουμε συνεχώς και μόλις αρχίσει να βράζει, χαμηλώνουμε την φωτιά. Το κρατάμε σιγοβράζοντας για 5 λεπτά και ανακατεύουμε συνεχώς. Προσθέτουμε τους ξηρούς καρπούς, ανακατεύουμε καλά

και το βγάζουμε από την φωτιά.

Σερβίρουμε σε μπολ, κανελώνουμε και το βάζουμε στο ψυγείο. Τρώγεται δροσερό.  
Μοσχοβολάει φρέσκο σταφύλι.

[gastronomos.gr](http://gastronomos.gr)