

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ



ΕΥΚΟΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ

ΖΥΜΑΡΙΚΑ



ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ

ΕΥΚΟΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ

ΖΥΜΑΡΙΚΑ



ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ

ΕΥΚΟΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ

ΖΥΜΑΡΙΚΑ

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: ΕΥΚΟΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΖΥΜΑΡΙΚΑ

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Αλέξανδρος Παπανδρέου

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: Νάντια Παυλάκη

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: Παναγιώτης Μπελτζινίτης

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΦΩΤΟΓΡΑΦΗΣΗΣ: Αλέξανδρος Παπανδρέου

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Χρυσούλα Τσιρούκη

ΕΚΤΥΠΩΣΗ: Ι. ΠΕΠΠΑΣ ΑΒΕΕ

ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ: Ηλιόπουλος Θ. – Ροδόπουλος Π. Ο.Ε.

© Αλέξανδρος Παπανδρέου, www.sidayes.gr, 2011

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2011

Πρώτη έκδοση: Μάρτιος 2011, 2.000 αντίτυπα

ISBN 978-960-496-003-3

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 αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Έδρα: Τατοΐου 121

144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο: Μαυρομιχάλη 1

106 79 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800

Telefax: 2102819550

www.psichogios.gr

e-mail: info@psichogios.gr

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Head office: 121, Tatoiou Str.

144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore: 1, Mavromichali Str.

106 79 Athens, Greece

Tel.: 2102804800

Telefax: 2102819550

www.psichogios.gr

e-mail: info@psichogios.gr

Λίγα λόγια για το βιβλίο

Όταν με ρωτούν ποιο είναι το αγαπημένο μου φαγητό, λόγω της επαγγελματικής μου ιδιότητας η απάντηση είναι μονολεκτική και απόλυτα σαφής: τα ζυμαρικά.

Πολύ λίγα πιάτα είναι τόσο εύκολα να παρασκευαστούν όσο ένα πιάτο ζυμαρικών. Για αυτούς που αγαπούν τη μαγειρική αλλά δεν έχουν και πολύ χρόνο να ξοδέψουν στην κουζίνα, πιστεύω ότι τουλάχιστον ένα πιάτο με μακαρόνια μπορούν να το καταφέρουν, και μάλιστα να το φτιάξουν και καλά. Άλλωστε ποιος δεν έχει σπίτι του λίγο σκόρδο, λίγο ελαιόλαδο, κάποιο σκληρό κίτρινο τυρί για να τρίψει; Στο βιβλίο αυτό μπορείτε να βρείτε συνταγές με ζυμαρικά και υλικά που υπάρχουν σε όλα τα σούπερ μάρκετ.

Νιόκι, παπαδέλες, φαρφάλες, πένες και πολλά άλλα είδη ζυμαρικών πρωταγωνιστούν στις επόμενες σελίδες του βιβλίου, με συνταγές που τις έχω δοκιμάσει αρκετές φορές μέσα από τα σεμινάρια που κάνω, στην επαγγελματική μου σταδιοδρομία, αλλά και στην καθημερινότητα του σπιτιού. Οι συνταγές είναι στην πλειονότητά τους αρκετά εύκολες, με αγαπημένα υλικά, και η συμβουλή μου είναι να πάρετε ιδέες και να προσθέσετε και δικά σας υλικά για να δημιουργήσετε ξεχωριστά πιάτα.

Καλή επιτυχία

Αλέξανδρος Παπανδρέου

*Αφιερώνω το βιβλίο στον μικρό
Νικόλα, έναν αληθινό λάτρη
των ζυμαρικών.*

Αλέξανδρος Παπανδρέου







Η ιστορία των ζυμαρικών

Ζυμαρικά: μια αγαπημένη λέξη για μικρούς και μεγάλους. Μια λέξη που συνδέεται με τη διατροφή εκατομμυρίων ανθρώπων σε όλο τον κόσμο και είναι συνώνυμη με τη νοστιμιά και τη γεύση.

Τα ζυμαρικά έχουν συνδεθεί με μύθους και θρύλους, η δε ιστορία τους ανάγεται στα πολύ παλιά χρόνια. Η πρώτη γνωστή αναφορά στα μακαρόνια χρονολογείται από το 1000 π.Χ., στην αρχαία Ελλάδα.

Η λέξη «λάγανον» ήταν μια πλακωτή ζύμη από αλεύρι και νερό, την οποία χρησιμοποιούσαν για τη διατροφή τους οι αρχαίοι Έλληνες. Τον 8ο π.Χ. αιώνα οι πρώτοι Έλληνες έποικοι που μετανάστευσαν στην Ιταλία μετέφεραν μαζί τους και το λάγανον, το οποίο μετονομάστηκε σε *laganum*, που είναι τα γνωστά μας λαζάνια.

Τα δημητριακά από τα οποία προέρχονται τα ζυμαρικά καταναλώνονται από το 8000 π.Χ., την εποχή δηλαδή που ο άνθρωπος άρχισε να καλλιεργεί και να καταναλώνει προϊόντα από δημητριακά. Ιστορικά στοιχεία αποδεικνύουν πως οι Αιγύπτιοι έτρωγαν ζυμαρικά και πως ήταν επίσης πολύ δημοφιλής τροφή στην Κίνα πριν από περίπου 6.000 χρόνια. Διαφορετικές πηγές αποδίδουν την προέλευση των ζυμαρικών σε διαφορετικούς λαούς, όπως οι Κινέζοι, οι Ετρούσκοι, οι Ρωμαίοι και οι Άραβες. Ο Μάρκο Πόλο θεωρείται ότι έφερε τα ζυμαρικά από την Κίνα πίσω στην Ιταλία, το 1292 μ.Χ., αν και οι Ιταλοί αρνούνται αυτή την εκδοχή, μια και τα μακαρόνια παράγονταν στο Παλέρμο της Σικελίας από το 1154 μ.Χ. Συγκεκριμένα, στα περίχωρα του Παλέρμο φτιάχνεται ένα ζυμαρικό σε σχήμα σπάγγου, το οποίο εξάγεται τόσο στις χριστιανικές όσο και στις μουσουλμανικές χώρες. Εκεί παράγονταν και αποξηραίνονταν τα ζυμαρικά σύμφωνα με την τυπική αραβική συνήθεια, καθώς οι νομάδες της ερήμου ήταν υποχρεωμένοι να τα διατηρούν αποξηραμένα κατά τη διάρκεια των μετακινήσεών τους.

Η πρώτη σαφής ένδειξη ύπαρξης των ζυμαρικών ήταν κατά τον 12ο αιώνα, όταν ο Guglielmo di Malavalle περιέγραψε ένα πιάτο ζυμαρικών (*macarrones sen logana*) σε ένα γεύμα όπου παρευρέθηκε. Από τότε, υπάρχουν πολλές σαφείς ενδείξεις για την παρασκευή και κατανάλωση των ζυμαρικών, ειδικά στις περιοχές της Νάπολης και της Γένοβας.

Τον 15ο αιώνα, γράφτηκε η πρώτη συνταγή για λαζάνια, αλλά έως τον 17ο αιώνα, τα ζυμαρικά δεν αποτελούσαν σημαντικό μέρος της διατροφής και καταναλώνονταν μόνο ως πολυτελές γεύμα, ή ακόμη και ως γλυκό.



Τον 17ο αιώνα, η εισαγωγή της τεχνολογίας στην παραγωγή των ζυμαρικών και η αύξηση της καλλιέργειας του σκληρού σίτου συντέλεσαν στην εδραίωση της συγκεκριμένης τροφής στα ασθενέστερα κοινωνικά στρώματα, καθώς ήταν φτηνή και εύκολη. Το 1800, οι δύο πρωτεύουσες του μακαρονιού –τόσο στην παραγωγή όσο και στις εξαγωγές– ήταν η Νάπολη και η Γένοβα. Ωστόσο η μετάβαση από τη φρέσκια πάστα στην ξηρή πάστα –για εμπορικούς λόγους– και η γεωπολιτική θέση του λιμανιού της Γένοβας συντέλεσαν στη διάδοση των ζυμαρικών παγκοσμίως.

Στην αρχαία Ελλάδα υπήρχε το θρησκευτικό έθιμο να φτιάχνουν γλυκά ζυμαρικά για τις λεχώνες, καθώς επικρατούσε η αντίληψη ότι χάριζαν δύναμη στη μάνα και στο βρέφος. Τα έβραζαν σε γάλα και ζάχαρη και τα σέρβιραν σαν σούπα, ή σαν ένα είδος πουτίγκας. Στην Ελλάδα κάποτε όλα τα νοικοκυριά είχαν μεγάλη ποικιλία χειροποίητων ζυμαρικών στα κελάρια τους. Μερικά, όπως ο τραχανάς, ήταν ξερά, ενώ άλλα καταναλώνονταν αμέσως μετά την παρασκευή τους. Υπήρχαν οι στριφτάδες, τα τουτουμάκια και οι γκοντζίδες, τα οποία παρασκευάζονταν σε χωριά της Σπάρτης.

Τα ζυμαρικά ήταν δημοφιλή και σχετικά ανέξοδα, με αποτέλεσμα να περιοριστεί στο ελάχιστο η χρήση του ρυζιού. Το ρύζι εμφανιζόταν κυρίως στο τραπέζι της Κυριακής, ή τις γιορτές, είτε μαγειρεμένο σε ζωμό κρέατος, και τοποθετούνταν σε μικρές φόρμες για διακοσμητικούς λόγους, είτε ως γέμιση πουλερικών ή λαχανικών. Η πρόοδος της τεχνολογίας επέτρεψε την αύξηση της παραγωγής και τη μείωση των εξόδων, λόγοι που συνέβαλαν στην αύξηση της κατανάλωσης των ζυμαρικών. Με το πέρασμα των χρόνων, η παραγωγή ζυμαρικών έπαψε να είναι χειροκίνητη και πέρασε στην πλήρη αυτοματοποίηση της παραγωγικής διαδικασίας.

Ζυμαρικά στην Ελλάδα και την Ευρώπη

Τα ζυμαρικά είναι από τα πιο διαδεδομένα είδη διατροφής σε ολόκληρη σχεδόν την υφήλιο, και ιδιαίτερα στις χώρες της Ευρώπης. Πρώτη στην κατανάλωση ζυμαρικών είναι η Ιταλία, όπου ο μέσος Ιταλός καταναλώνει περίπου 25 κιλά ζυμαρικά ετησίως, ενώ χώρες με επίσης μεγάλη κατανάλωση είναι η Ιαπωνία –μέσος όρος 8,9 κιλά ετησίως για τον Ιάπωνα– αλλά και η Ελλάδα – μέσος όρος 8 κιλά ετησίως για τον Έλληνα. Η εξάπλωση των ζυμαρικών οφείλεται στα αξιόλογα πλεονεκτήματα που έχουν ως είδος διατροφής, επειδή διατηρούνται εύκολα και για μακρό σχετικά χρόνο, μαγειρεύονται σύντομα, είναι εύπεπτα και τέλος είναι προσιτά, από άποψη τιμής.

Η παραγωγή ζυμαρικών στη χώρα μας σημείωσε τα τελευταία χρόνια αλματώδη πρόοδο. Υπάρχουν 15 σύγχρονα εργοστάσια ζυμαρικών, τα οποία όχι μόνο υπερκαλύπτουν τις ανάγκες της χώρας, αλλά έχουν και σημαντικές εξαγωγές. Οι εισαγωγές ζυμαρικών, που γίνονται σε μικρή μόνο έκταση, καλύπτουν μόλις το 4% της εγχώριας κατανάλωσης.



Διαδικασία παραγωγής ζυμαρικών

Τα ζυμαρικά φτιάχνονται από αγνά και φυσικά συστατικά: σιμιγδάλι και νερό. Το σιμιγδάλι προέρχεται από την άλεση των σπόρων του σιταριού στους μύλους. Η δε διαδικασία παραγωγής των ζυμαρικών έχει ως εξής: αρχικά ζυμώνεται το σιμιγδάλι με το νερό σε μεγάλα δοχεία που λέγονται ζυμωτήρια. Στη συνέχεια, η ζύμη αυτή πιέζεται μέσα από τα κατάλληλα καλούπια με τρύπες (φόρμες) και παίρνει το επιθυμητό σχήμα (σπαγγέτι, κριθαράκι, κοφτό κ.λπ.). Κατόπιν, τα ζυμαρικά μπαίνουν σε κλειστούς θαλάμους, στους οποίους διοχετεύεται θερμός αέρας, και ξηραίνονται. Η ξήρανση γίνεται ώστε να παραμένουν τα ζυμαρικά για μεγάλο χρονικό διάστημα εκτός ψυγείου, διατηρώντας την ποιότητα και τη διατροφική τους αξία. Κατόπιν ψύχονται, ώστε να φτάσουν σε θερμοκρασία δωματίου, για να συσκευαστούν. Τέλος, συσκευάζονται σε σελοφάν και στη συνέχεια τοποθετούνται σε κιβώτια και παλέτες και διατίθενται στο καταναλωτικό κοινό.

Τα ζυμαρικά με αυγά φτιάχνονται από σιμιγδάλι, νερό και αυγά. Η διαδικασία παρασκευής είναι η ίδια με τα ζυμαρικά από σιμιγδάλι. Τα υλικά που χρησιμοποιούνται είναι άριστης ποιότητας και πάντα ελεγμένα από τις μεγάλες βιομηχανίες ζυμαρικών. Το αυγό που χρησιμοποιείται είναι ελεγμένο με αυστηρές προδιαγραφές και με πιστοποιητικά άριστης ποιότητας.



Φρέσκα ζυμαρικά

προετοιμασία: 1 ώρα, άτομα: 3

ΥΛΙΚΑ }

- 250 γραμμάρια σκληρό αλεύρι
- 250 γραμμάρια μαλακό αλεύρι
- 5 αυγά
- 1 πρέζα αλάτι
- λίγο ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ }

1. Σε ένα μίξερ αναμειγνύετε όλα τα υλικά, ώσπου να γίνουν μια σφιχτή ζύμη.
2. Με τα χέρια σας δουλεύετε τη ζύμη για 2-3 λεπτά, δημιουργώντας μια μικρή μπάλα. Στη συνέχεια την τυλίγετε με μια μεμβράνη και την αφήνετε 30 λεπτά στο ψυγείο.
3. Κατόπιν κόβετε την μπάλα σε τέσσερα κομμάτια και την περνάτε από τη μηχανή για τη φρέσκια πάστα.
4. Πρώτα κάνετε μεγάλα φύλλα, τα οποία τοποθετείτε πάνω σε καθαρές πετσέτες και, μόλις αυτά αρχίζουν να στεγνώνουν, τα περνάτε και τα κόβετε στον κοπτήρα της προτίμησής σας.
5. Ύστερα απλώνετε τα ζυμαρικά και, μόλις στεγνώσουν εντελώς, είναι έτοιμα για βράσιμο.
6. Εάν είναι περασμένα στο νούμερο 5 της μηχανής, τότε χρειάζονται 3 λεπτά και 20 δευτερόλεπτα βράσιμο.
7. Τα συνοδεύετε με ό,τι εσείς επιθυμείτε.





Σούπα με τορτελίνια γεμιστά με ρικότα και σπανάκι

προετοιμασία: 10 λεπτά, βράσιμο: 5-6 λεπτά, άτομα: 4

ΥΛΙΚΑ} 250 γραμμάρια τορτελίνια με ρικότα και σπανάκι
100 γραμμάρια κολοκυθάκια γεμιστά, κομμένα σε μικρά κομμάτια
1 κόκκινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
1 κίτρινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
50 γραμμάρια ελαιόλαδο
1 κουταλιά σάλτσα σόγιας
1 κρεμμύδι, καθαρισμένο
φρεσκοτριμμένο πιπέρι
3 γαρίφαλα
1½ λίτρο ζωμό βοδινού

- ΕΚΤΕΛΕΣΗ}** 1. Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά και σοτάρετε τα κολοκυθάκια και τις πιπεριές ώσπου να μαλακώσουν.
2. Προσθέτετε τη σάλτσα σόγιας και το ζωμό βοδινού.
3. Καρφώνετε τα γαρίφαλα πάνω στο ολόκληρο καθαρισμένο κρεμμύδι και το βάζετε και αυτό μέσα στο ζωμό.
4. Σιγοβράζετε για 10 λεπτά και κατόπιν προσθέτετε τα τορτελίνια και βράζετε για άλλα 6 λεπτά.
5. Όταν τα τορτελίνια βράσουν, αφαιρείτε το κρεμμύδι, σερβίρετε τη σούπα σε βαθιά πιάτα και πασπαλίζετε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι.





Χοντρό μακαρόνι με ντομάτες, ελιές και αγκινάρες ψημένες στο φούρνο

προετοιμασία: 20 λεπτά, μαγείρεμα: 25-30 λεπτά,
άτομα: 4

ΥΛΙΚΑ} 500 γραμμάρια χοντρό μακαρόνι
3 ντομάτες, κομμένες σε φέτες
5 κουταλιές ελαιόλαδο
φρεσκοτριμμένο πιπέρι
2 κουτάλια ζάχαρη
6 αγκινάρες, καθαρισμένες και κομμένες σε μικρά κομμάτια
100 γραμμάρια τριμμένο Arla το Αυθεντικό Δανέζικο Regato
2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
2 κουταλιές κάππαρη
20 ελιές
αλάτι
100 γραμμάρια σάλτσα σαντορινιά

- ΕΚΤΕΛΕΣΗ}**
1. Σε μια κατσαρόλα με αλατισμένο νερό βράζετε το χοντρό μακαρόνι για 10-11 λεπτά.
 2. Όταν βράσουν, τα σουρώνετε και τα περιχύνετε με κρύο νερό.
 3. Ζεσταίνετε ένα μεγάλο βαθύ αντικολλητικό τηγάνι και σοτάρετε με 2 κουταλιές ελαιόλαδο τις αγκινάρες.
 4. Στρώνετε τις φέτες από τις ντομάτες και τις σοταρισμένες αγκινάρες σε ένα ταψί, ρίχνετε 2 κουταλιές ελαιόλαδο και πασπαλίζετε με αλάτι, ζάχαρη και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.
 5. Βάζετε το ταψί στο φούρνο και ψήνετε στους 170° C, στον αέρα, για 25-30 λεπτά.
 6. Στη συνέχεια, στην κατσαρόλα όπου βράσατε το χοντρό μακαρόνι σοτάρετε με μία κουταλιά ελαιόλαδο τα ψιλοκομμένα κρεμμυδάκια και προσθέτετε την κάππαρη, τις ελιές και το φρεσκοτριμμένο πιπέρι.
 7. Ανακατεύετε και προσθέτετε τη σάλτσα και τα βρασμένα ζυμαρικά, καθώς και τις ψημένες ντομάτες και αγκινάρες.
 8. Ανακατεύετε καλά και σερβίρετε σε ατομικά πιάτα, πασπαλίζοντας με το τριμμένο Arla το Αυθεντικό Δανέζικο Regato.



*Συνδυάστε τα αγαπημένα σας ζυμαρικά με κοτόπουλο,
με λαχανικά, με κρέας, καθώς και με πολλά άλλα υλικά μέσα από
τις συνταγές που δημιούργησε για εσάς ο Αλέξανδρος Παπανδρέου.
Είναι γρήγορες και εύκολες, με υλικά που θα βρείτε
στα καθημερινά σας ψώνια στο σούπερ μάρκετ.*

Ο Αλέξανδρος Παπανδρέου ασχολήθηκε από νωρίς με το μεγάλο του πάθος, τη μαγειρική. Δούλεψε ως βοηθός σεφ στο εστιατόριο *Ballade* για ένα χρόνο και κατόπιν σπούδασε στην *École Ferrandi* στο Παρίσι. Η υποτροφία που του εξασφάλισε η διπλωματική του εργασία τον οδήγησε στο Πανεπιστήμιο *Johnson & Wales* στις ΗΠΑ, όπου δίδαξε γαλλική κουζίνα σε πρωτοετείς φοιτητές. Παράλληλα, παρακολούθησε και μαθήματα *food styling*. Σήμερα, έχοντας δουλέψει ως σεφ σε διάφορα εστιατόρια, στην τηλεόραση και στα έντυπα, έχει δημιουργήσει μια εταιρεία, τη *Sidayes by Alexandros Papandreou*, όπου παραδίδει σεμινάρια μαγειρικής.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
ΤΑΤΟΪΟΥ 121, 144 52 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΤΗΛ.: 210 28 04 800 • FAX: 210 28 19 550
www.psichogios.gr • e-mail: info@psichogios.gr



ISBN 978-960-496-003-3



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 09071