



ΜΑΡΙΑ ΕΚΜΕΚΤΣΙΟΓΛΟΥ ✿ ΓΚΙΟΚΤΣΕΝ ΑΝΤΑΡ

Γεύσεις & Αρώματα

*από τις δυο μεριές
του Αιγαίου*



ΜΙΝΩΑΣ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Στις ψυχές, στους αγγέλους μου,
στους γιους μου που μου δίνουν χαρά, ευτυχία και έμπνευση,
στον Αλέξανδρο, στον Απόλλωνα και στον Πασχάλη
Μαρία Εκμεκτσίογλου



Σε όλους τους ανθρώπους της Μικράς Ασίας που συνέβαλαν
στη διαμόρφωση της κουζίνας της Ανατολίας
Γκιокτσέν Αντάρ

Copyright © İnkılâp Kitabevi, 2013

Συγγραφείς και τίτλος πρωτοτύπου:
Maria Ekmekçioğlu, Gökçen Adar / *Bir O Yaka, Bir Bu Yaka*

Παραγωγή: ΜΙΝΩΑΣ Α.Ε.Ε.
1η έκδοση: Απρίλιος 2014

Μετάφραση: Λιάνα Μυστακίδου
Διορθώσεις: Σταυρούλα Αλεξανδροπούλου
Ατελιέ: Ιάκωβος Ψαρίδης, Δήμητρα Μυτσκίδου

Copyright © για την παρούσα έκδοση:
Εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ
Τ.Θ. 504 88, 141 10 Ν. Ηράκλειο, ΑΘΗΝΑ
τηλ.: 210 27 11 222 – fax: 210 27 11 056
www.minoas.gr • e-mail: info@minoas.gr

ISBN 978-618-02-9991-5



ΜΑΡΙΑ ΕΚΜΕΚΤΣΙΟΓΛΟΥ ✿ ΓΚΙΟΚΤΣΕΝ ΑΝΤΑΡ

Φεύσεις & Αρνώματα

*από τις δυο μεριές
του Αιγαίου*

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ:
ΛΙΑΝΑ ΜΥΣΤΑΚΙΔΟΥ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



ΣΟΥΠΕΣ

Κακαβιά	12
Σούπα με αρνάκι και δαμάσκηνα	14
Τραχανάς με παστουρμά και φασόλια	16
Σούπα με αμύγδαλα και γάλα.....	18

ΣΑΛΑΤΕΣ ΚΑΙ ΟΡΕΚΤΙΚΑ

Καρδιές αγκινάρας με ρόκα και ρόδι.....	22
Σαλάτα του ψαρά	24
Το πιγιάζ της Σοφίας.....	26
Σκορδαλιά	28
Μεζές μελιτζάνας της Νινίκας	30
Πιπεριές γεμιστές με φέτα.....	32
Ντοματοκεφτέδες.....	34
Μελιτζάνες με πιπεριές	36
Σαλάτα με φρούτα και αλμυρίκι	38
Λαυράκι με πιπεριές	40
Ψαροσαλάτα με κρίταμο.....	42
Σαλάτα με γλυκοπατάτα και ρόκα	44
Σουτζουκάκι κεφτέ.....	46
Μεζέδες του Πασά	48

Γαριδοπιτάκια.....	52
Βραστά χόρτα με φρούτα	54

ΠΙΑΤΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Τσάγαλα με βερίκοκα	58
Ξερά μούρα με μάραθο.....	60
Γεμιστοί ανθοί κολοκυθιού	62
Αγκινάρες με φρούτα	64
Μελιτζάνες παπουτσάκια	66
Κεφτεδάκια με σέσκουλα φρικασέ.....	68
Αρνάκι με μάραθο	70
Μουσακάς.....	72
Μοσχαράκι με μελιτζάνες γιαχνί	74
Φωλιές λαχανικών με γαρίδες	76
Αρνάκι με αγκινάρες και ασκόλυμπρο.....	78
Σέλινο με αποξηραμένα φρούτα.....	80
Μπαλίκ ουτσοτού	82
Πατάτες με γαρίδες και μανιτάρια	84
Ψευτο-ντολμάδες με πεστίλι.....	86
Λαχανικά με κιμά.....	88
Κροκέτες λαχανικών	90

ΟΣΠΡΙΑ

Γίγαντες πλακί	94
Ρεβίθια με γαρίδες στο γιουβέτσι.....	96
Φασόλια μαυρομάτικα με μπάμιες	98
Φασολάδα με σπανάκι και παστοურμά.....	100

ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΚΑΙ ΨΑΡΙΑ

Γεμιστό καλαμάρι με χόρτα.....	104
Λαβράκι με στύφνο	106
Τουρλού ψαριών με μαστίχα	108
Χταποδοκεφτέδες.....	110
Μπακαλιάρος στο χαρτί.....	112
Τσιπούρα αλανιέρα γεμιστή	114
Χελιδονόψαρο στον ατμό	116
Μύδια σαλμά.....	118
Γαρίδες θεσσαλονικιώτικες	120
Πιλάφι με θαλασσινά	122
Θαλασσινό τουρλού.....	124
Ψάρι κυδωνάτο	126
Γλώσσα με γάλα	128
Ψάρι τυλιχτό.....	130
Ψαροκροκέτες με σος από ταχίνι.....	132
Τσιπούρα με σέσκουλα	134
Χταπόδι γιαχνί με μαστίχα	136
Ψάρι με πορτοκάλι.....	138
Λαβράκι με μπάμιες.....	140

ΠΙΑΤΑ ΜΕ ΚΡΕΑΣ

Κότσι αρνιού με δαμάσκηνα	144
---------------------------------	-----

Μοσχαρακι στιφάδο	146
Φιλέτο με σος βατόμουρο.....	148
Κεμπάπ του μπαμπά Κυριάκου.....	150
Κυδωνάτο	152
Γαλοπούλα γεμιστή	154
Κοτόπουλο με πορτοκάλι.....	156
Μοσχαρακι με αποξηραμένα φρούτα και καϊμάκι	158
Φιλέτο μπεγεντί	160
Ποικιλία κρεάτων	162
Αρνάκι με γιαούρτι	164
Νουά με πουρέ πατάτας	166
Πίτες με κοτόπουλο.....	168
Κοτόπουλο με πουρέ πιπεριάς.....	170

ΠΙΛΑΦΙΑ

Πιλάφι με μαστίχα και κρίταμο.....	174
Χωριάτικο πιλάφι με πράσινες ντομάτες	176
Πλιγούρι με μύδια και μελιτζάνες	178
Πιλάφι με χταπόδι και σέσκουλα	180

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΑΙ ΠΙΤΕΣ

Παστίσιο	184
Μακαρονάδα του ψαρά.....	186
Πρασόπιτα με μάραθο	188
Μπουρέκι με αγριόχορτα του Αιγαίου.....	190
Μελιτζανόπιτα	192
Γεμιστό καρβέλι	194
Ζουμερό ψωμί	196
Φαρφάλες με αγκινάρες και γαρίδες	198
Πίτα με καπνιστό σολομό.....	200

ΓΛΥΚΑ

Σοκολατόπιτα	204
Το σοκολατένιο όνειρο της Μαρίας.....	206
Γλυκό μαστίχα.....	208
Καρυδόπιτα	210
Τηγανητά μήλα	212
Εκμέκ με αχλάδια.....	214
Ψητά κυδώνια με καϊματσίνα.....	216

ΦΡΑ ΓΙΑ ΤΣΑΪ

Κουραμπιέδες Θεσσαλονίκης.....	220
Κέικ με μυρωδικά	222
Μελομακάρονα.....	224
Πάστα φλώρα με μύρτιλα	226
Τυρόπιτα με κανταΐφι.....	228
Κουραμπιέδες με σύκα.....	230
Ρολό Σμύρνης	232
Μπουκίτσες με παστοურμά	234
Κολοκυθοπιτάκια	236

ΛΙΚΕΡ ΚΑΙ ΡΟΦΗΜΑΤΑ

Λικέρ βύσσινο	240
Λικέρ κουγκουάτ	242
Ζεστό κρασί.....	244
Τσάι του έρωτα και της ηρεμίας	246
Σερμπέτι με ξινόμιλο.....	248
Σουμάδα.....	250



Ήταν Μάιος του 2011 όταν αποφασίσαμε με τον αγαπημένο μου φίλο και αξιόλογο ερευνητή της γαστρονομίας Γκιοκτσέν Αντάρ από τη Σμύρνη να καταγράψουμε ένα μέρος των συνταγών που έχουμε μαγειρέψει όλα αυτά τα χρόνια. Μετά την παρότρυνση των γιων μου, του Αλέξανδρου, του Απόλλωνα και του Πασχάλη, άρχισα να μαγειρεύω και να φωτογραφίζω μαζί με την ομάδα μου όλα τα φαγητά που αγαπούσα εγώ και τα παιδιά μου. Με τη food stylist Σελμά Σεν και τον φωτογράφο Ερκίν Ον δουλέψαμε πολύ καιρό για να έχουμε το αποτέλεσμα που επιθυμούσαμε. Το βιβλίο αυτό μας χάρισε πολύ μεγάλη χαρά, γιατί μπορέσαμε να μοιραστούμε όλες αυτές τις συνταγές με τους αναγνώστες μας. Θα ήθελα να ευχαριστήσω μέσα από την ψυχή μου τα παιδιά μου και όλους τους αγαπημένους μου φίλους.

Μαρία Εκμεκτσίογλου

Ένα μαγιάτικο απόγευμα πριν από τρία χρόνια καθόμουν στο κατώφλι του σπιτιού μου. Ήρθε ο Αλέξανδρος, ο γιος της Μαρίας, για να κουβεντιάσουμε. Κάποια στιγμή μου πρότεινε να μεταφράσουμε ένα από τα βιβλία μου στα ελληνικά και να το εκδώσουμε στην Ελλάδα. Απάντησα ότι θα μπορούσαμε να το κάνουμε. Είχα όμως και μια άλλη ιδέα: «Ας γράψει η μητέρα σου τις αγαπημένες της συνταγές από την άλλη πλευρά του Αιγαίου και εγώ τις αγαπημένες μου από αυτή την πλευρά και να τις εκδώσουμε μαζί. Πώς σου φαίνεται;» τον ρώτησα. Βρήκε την ιδέα μου πολύ καλή.

Έτσι ανασκουμπωθήκαμε. Μετά από συζητήσεις με τη Μαρία, καθορίσαμε το περιεχόμενο. Ξεκινήσαμε τις εργασίες μας σαν ομάδα τεσσάρων με τη συμμετοχή της food stylist Σελμά Σεν και του φωτογράφου Ερκίν Ον. Από τη μια καταγράφαμε τις συνταγές, από την άλλη τις μαγειρεύαμε και τις φωτογραφίζαμε. Και έτσι προέκυψε αυτό το βιβλίο.

Γκιοκτσέν Αντάρ



Λούπες



Υλικά

ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

- 1 σέλινο
- 1 καρότο
- 8 ποτήρια νερό
- 1 μέτριο κρεμμύδι
- 1 μέτρια πατάτα
- 8 μικρές γαρίδες
- 4 μύδια
- 2 φιλέτα σκορπίνας
- 1 φιλέτο κοκκινόψαρο (λειψός)
- 1 κουτ. σούπας βούτυρο
- ½ κουτ. γλυκού φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- ½ κουτ. γλυκού αλάτι
- 2 κλωναράκια ψιλοκομμένο άνηθο (για το γαρνίρισμα)

ΚΑΚΑΒΙΑ

Ρίχνετε στην κατσαρόλα το σέλινο και το καρότο κομμένα σε χοντρές φέτες. Προσθέτετε το νερό και τα αφήνετε να βράσουν. Ξεφλουδίζετε το κρεμμύδι και το βάζετε στην κατσαρόλα.

Όταν μαλακώσουν οι φέτες του καρότου και του σέλινου, προσθέτετε την πατάτα, κομμένη σε μεγάλα κομμάτια. Στη συνέχεια ρίχνετε στον ζωμό που βράζει τις γαρίδες, τα μύδια και τα φιλέτα των ψαριών κομμένα σε μεγάλα κομμάτια. Αφήνετε να μαγειρευτούν για 20 περίπου λεπτά και μετά βγάζετε το κρεμμύδι από την κατσαρόλα.

Προσθέτετε το βούτυρο, το πιπέρι, το αλάτι και αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά. Πασπαλίζετε με τον άνηθο και σερβίρετε.

Στο Καντιλί, όπου πέρασα τα παιδικά μου χρόνια, ο πατέρας μου πήγαινε για ψάρεμα μαζί με έναν φίλο του ψαρά, τον Τζενανί Αγάμπεη. Μοίραζαν στη γειτονιά όσα ψάρια έπιαναν στα δίχτυα τους κι εκείνα που περίσσευαν τα έριχναν σε έναν τέντζερη με νερό κι έφτιαχναν υπέροχη κακαβιά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Αν θέλετε πιο πηχτή τη σούπα, αναμειγνύετε ένα αυγό με τον χυμό ενός λεμονιού. Παίρνετε 2 κουταλιές από τη σούπα και τις προσθέτετε στο αυγολέμονο. Ανακατεύετε και ρίχνετε σιγά σιγά το μείγμα στη σούπα.



Γεύσεις & Αρώματα

από τις δυο μεριές του Αιγαίου

Ο άνθρωπος μοιάζει με τα χώματα που γεννήθηκε, παίρνει από τα νερά που ήπιε και από τον αέρα που ανάπνευσε... είχε πει κάποτε μια ποιήτρια. Κι εμείς, που ζούμε στις δυο μεριές του Αιγαίου, ακριβώς έτσι μοιάζουμε. Το Αιγαίο για μας είναι πηγή ζωής και έμπνευσης. Με τα συναισθήματα που μας πότισε, με τα καλά που μας χάρισε από την εύφορη γη και τα καταγάλανα νερά του, δημιουργήσαμε νόστιμες συνταγές και θυμηθήκαμε τις ξεχασμένες.

Το βιβλίο που γράψαμε μαζί με τον αγαπημένο μου φίλο Γκιοκτσέν Αντάρ θα μπορούσε να έχει τον τίτλο *Ο έρωτας της γης με τη θάλασσα*, μια φράση που λατρεύω, γιατί πάντα μαγειρεύω με αυτά που μας δίνει η γη και με αυτά που μας προσφέρει η θάλασσα.

Ελπίζω μέσα από τις σελίδες του να γλυκάνω την ψυχή σας με καθημερινά και γιορτινά πιάτα, καρυκευμένα με το πιο σπάνιο και πολύτιμο υλικό, που δεν καλλιεργείται σε κήπους, δεν φυτρώνει σε βουνοπλαγιές, δεν πουλιέται σε μπαχαρτζήδικα· την αγάπη. Χωρίς αυτή δεν γίνεται κανένα επιτυχημένο τραπέζι.

Σας εύχομαι καλό ταξίδι στις γεύσεις και στα αρώματα του Αιγαίου...

Με όλη μου την αγάπη,
Μαρία Εκμεκτσίουγλου



[www.facebook.com/
minoaseditions](http://www.facebook.com/minoaseditions)

www.minoas.gr



9 786180 299915
ISBN 978-618-02-9991-5

ΚΩΔ. 30426