

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ

ΕΥΚΟΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ

ΤΥΡΙΑ



ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ

ΕΥΚΟΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ

ΤΥΡΙΑ



ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ

ΕΥΚΟΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ

ΤΥΡΙΑ

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: ΕΥΚΟΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΤΥΡΙΑ

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, 2010

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2010

Πρώτη έκδοση: Ιούνιος 2010, 3.000 αντίτυπα

ISBN 978-960-453-691-7

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

Επιτέλους ακόμα ένα αξιόλογο βιβλίο για τη χρήση του τυριού στη μαγειρική. Το χρειάζονται οι Ελληνίδες νοικοκυρές ένα βιβλίο για το τυρί, μια και είναι ένα τρόφιμο που το αγαπάμε πολύ. Έχουμε μαζί του μια γονιδιακή σχέση. Μην ξεχνάτε ότι η Ελλάδα είναι η χώρα όπου πρωτοπαρουσιάστηκε το τυρί εδώ και 3.500 χρόνια.

Έχω καταμετρήσει μέχρι στιγμής περίπου 85 διαφορετικά τυριά με καθαρά ελληνική προέλευση, το ένα καλύτερο από το άλλο, και πάντα στα ταξίδια μου αναζητώ ό,τι καινούργιο υπάρχει.

Ο Αλέξανδρος Παπανδρέου γνωρίζει καλά το θέμα του τυριού. Μας συνδέει μια πολύχρονη φιλία και συχνά ανταλλάσσουμε ιδέες και απόψεις για τη μαγειρική αλλά και τη διατροφή γενικότερα.

Ξεφύλλισα προσεκτικά το βιβλίο του πριν ακόμα εκδοθεί και μου άρεσε πολύ. Θα βρείτε λοιπόν στις σελίδες που ακολουθούν συνταγές με μαλακά και σκληρά τυριά, συνταγές πλούσιες αλλά και λιτές, συνταγές που γίνονται στην καθημερινότητά μας.

Είναι ένα βιβλίο που δε θα το βάλετε ποτέ στη βιβλιοθήκη· θα το έχετε πάντα στην κουζίνα σας. Εκμεταλλευτείτε την πείρα και τη γνώση του Αλέξανδρου και ξεκινήστε τις τυρομαγειρικές σας.

Εύχομαι τούτο το βιβλιαράκι να ταξιδέψει στην Ελλάδα και στον κόσμο όλο.

Πολύ φιλικά,
Ηλίας Μαμαλάκης

Αφιερώνω το βιβλίο αυτό στους λάτρεις του τυριού.

Αλέξανδρος Παπανδρέου



Το τυρί και η ιστορία του

- Σύμφωνα με ιστορικές πηγές το τυρί είναι ένα αρχαίο τρόφιμο και η καταγωγή του χάνεται σε Ευρώπη, Κεντρική Ασία και Μέση Ανατολή.
- Γνωρίζουμε ωστόσο ότι η παραγωγή τυριού είχε διαδοθεί στην Ευρώπη πριν από τη ρωμαϊκή αυτοκρατορία και στη συνέχεια οι Ρωμαίοι την είχαν αναγάγει σε οργανωμένη «βιομηχανία» της εποχής. Πιθανολογείται ότι κάποιο είδος τυριού έκανε για πρώτη φορά την εμφάνισή του από το 8000 π.Χ., έως το 3000 π.Χ., εποχή κατά την οποία τα πρόβατα εξημερώθηκαν και χρησιμοποιήθηκαν από τους ανθρώπους.
- Ο κλασικός μύθος θέλει νομάδες στη Μέση Ανατολή ή την Τουρκία να μεταφέρουν γάλα μέσα σε εντόσθια, στομάχια ή δέρματα ζώων. Το αποτέλεσμα ήταν το γάλα να πήζει λόγω των ενζύμων (πυτιά) που εμπεριέχονται στα εντόσθια και να δημιουργείται κάποιο είδος κρέμας (τυρόπηγμα).
- Ωστόσο, η παραγωγή τυριού εικάζεται πως ξεκίνησε ανεξάρτητα από αυτή την ιστορία-μύθο ως διαδικασία συντήρησης πηγμένου γάλακτος με προσθήκη αλατιού. Αξίζει να σημειωθεί πως στην ελληνική μυθολογία ο Αρισταίος, γιος του Απόλλωνα, θεωρείται υπεύθυνος για την ανακάλυψη του τυριού. Επίσης, στην *Οδύσσεια* γίνεται αναφορά στον Κύκλωπα ως παραγωγό τυριού, μια διαδικασία που λάμβανε χώρα μέσα στη σπηλιά του.
- Στη σύγχρονη εποχή αξίζει να σημειωθεί ότι η πρώτη συστηματική και βιομηχανική παραγωγή τυριού έγινε το 1815 στην Ελβετία.
- Με τον όρο τυρί αναφερόμαστε σε μια ομάδα ποικίλων προϊόντων προερχόμενα από γάλα που έχουν υποστεί ζύμωση. Το τυρί παράγεται από γάλα αγελαδινό, πρόβειο ή βουβαλίσιο, και το πήξιμο που προκαλούν τα ένζυμα οφείλεται στην καζεΐνη, μια πρωτεΐνη που περιέχουν τα λιπαρά του γάλακτος.
- Στη σημερινή εποχή έχουμε την τύχη να βρίσκουμε πολύ μεγάλη ποικιλία τυριών στους πάγκους των σουπερ μάρκετ με τα οποία μπορούμε να δημιουργήσουμε πολλές διαφορετικές συνταγές που κάνουν την καθημερινότητά μας ακόμη πιο νόστιμη.

Υπάρχουν πολλές διαφορετικές κατηγορίες τυριών. Παρακάτω αναφέρονται οι βασικότερες (τυριά που θα βρείτε κυρίως στις συνταγές του βιβλίου).

Τυριά μαλακά, με μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό, που φτάνει ως και 55%. Τα τυριά αυτά είναι ιδιαίτερα ευπαθή και διατηρούνται για σύντομο χρονικό διάστημα. Σε αυτή την κατηγορία ανήκουν τυριά όπως τα: μανούρι, ανθότυρο, κατίκι Δομοκού (ΠΟΠ).

Τυριά φρέσκα, χωρίς συντηρητικά, τα οποία ξινίζουν μέσα σε λίγες μόνο ημέρες. Πολλά από αυτά τα τυριά προορίζονται για οικιακή χρήση και δεν κυκλοφορούν ευρέως στο εμπόριο. Αναφέρουμε ενδεικτικά: cottage cheese, φρέσκο κατσικίσιο τυρί, μοτσαρέλα.

Τυριά άλμης, τα οποία συντηρούνται μέσα σε άλμη –τη λεγόμενη σαλαμούρα– και μέσα σε ξύλινα βαρέλια ή δοχεία. Χαρακτηριστικό τυρί είναι η φέτα.

Τυριά φρέσκα, φτιαγμένα από ξινόγαλο, που πετιέται όταν παραχθεί ένα άλλο τυρί. Σε αυτή την κατηγορία ανήκουν η ιταλική ρικότα, η φρέσκια μυζήθρα, το brousse.

Ημιμαλακά τυριά, όπως το έμμενταλ και το gruyère, (κλασικό γαλλικό τυρί που χρησιμοποιείται για την παρασκευή του κίς λορέν).

Ημίσκληρα τυριά, που δεν πιέζονται σε πρέσες για να βγει το τυρόγαλο και έχουν σχήμα κεφαλιού, ρολού ή παραλληλόγραμμου. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν τυριά όπως το χαλούμι, το τσένταρ, το ένταμ, το γκούντα και το κασέρι.

Σκληρά τυριά, με μικρή περιεκτικότητα σε νερό (38%), με αργή ωρίμαση και μεγαλύτερη διάρκεια ζωής. Υπόκεινται σε πίεση προκειμένου να αφαιρεθεί όσο το δυνατόν περισσότερος γαλακτικός ορός και η υφή τους είναι σκληρή. Τέτοια τυριά είναι το ρεγκάτο, η γραβιέρα, το κεφαλοτύρι, η κεφαλογραβιέρα και η παρμεζάνα.

Τυριά από γάλα κατσικίσιο, όπως το ανεβατό, ο μπάτζος, η ξινομυζήθρα Κρήτης και το κρασсотύρι από τα Δωδεκάνησα.





Πιο Κοντά στη Φύση™

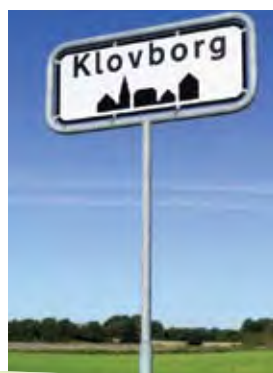
«ΠΙΟ ΚΟΝΤΑ ΣΤΗ ΦΥΣΗ»

ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ **ARLA FOODS**, ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΗΣ ΟΠΟΙΑΣ ΚΑΤΑΦΕΡΝΟΥΝ ΝΑ ΣΥΝΔΥΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΑΡΙΣΤΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ ΓΕΥΣΗ!
ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΟΥΣ;









Εδώ και 125 χρόνια, η **Arla Foods** έχει καταφέρει να καθιερωθεί στη συνείδησή μας ως μια εταιρεία που φέρνει στο σπίτι μας προϊόντα άριστης ποιότητας και εξαιρετικής γεύσης, παντρεύοντας την παράδοση με την προηγμένη τεχνολογία. Έτσι, μας προσφέρει πάντα ποικιλία προϊόντων που καλύπτουν από τις καθημερινές ανάγκες μέχρι και τα πιο απαιτητικά γούστα. Στόχος της: Να μας φέρει πιο κοντά στη φύση. Αυτό επιτυγχάνεται με προϊόντα που ανταποκρίνονται στις ανάγκες μας για φυσική γεύση, υγεία, ασφάλεια και επιπλέον φιλικότητα προς τον χρήστη και το περιβάλλον. Αλλά και με έναν άλλο εξίσου σημαντικό τρόπο: Βασίζοντας όλα τα προϊόντα (τυριά, βούτυρο και κρέμα γάλακτος) στη φυσική πρώτη ύλη της αγελάδας: **Το γάλα!**





προετοιμασία: 25 λεπτά, άτομα: 4

ΥΛΙΚΑ} 60 γραμμάρια φρυγανιά, τριμμένη
100 γραμμάρια κρεμώδεις τυρί
70 γραμμάρια παρμεζάνα, τριμμένη
100 γραμμάρια φέτα, τριμμένη
100 γραμμάρια κατίκι Δομοκού
φρεσκοτριμμένο πιπέρι
¼ ματσάκι σχοινόπρασο
3 κουταλιές ψιλοκομμένο μαϊντανό
3 κουταλιές ψιλοκομμένο άνηθο

- ΕΚΤΕΛΕΣΗ}** 1. Σε ένα ανοξείδωτο μπολ ρίχνετε όλα τα τυριά και τα ανακατεύετε καλά με μια κουτάλα έτσι ώστε να ομογενοποιηθούν.
2. Προσθέτετε την τριμμένη φρυγανιά και με μια ξύλινη κουτάλα ανακατεύετε καλά ώσπου η φρυγανιά να ομογενοποιηθεί με τα τυριά.
3. Ψιλοκόβετε το σχοινόπρασο και το προσθέτετε στο μπολ μαζί με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ανακατεύετε.
4. Βάζετε το μείγμα των τυριών στο ψυγείο για μισή ώρα. Στη συνέχεια πλάθετε με τα χέρια σας μικρές στρογγυλές μπαλίτσες.
5. Σε ένα πιάτο τοποθετείτε τα ψιλοκομμένα μυρωδικά και πανάρετε τις τυρομπουκιές.
6. Σερβίρετε τις τυρομπουκιές ως ορεκτικό πριν από ένα επίσημο δείπνο.





- 
- **τυρί** < από το μεσαιωνικό **τυρίν** < από το μεταγενέστερο **τυρίον**, υποκοριστικό του αρχαίου τυρός
 - **καθαρεύουσα: τυρός**



Συνδυάστε ένα πλούσιο
μπλε τυρί με κόκκινο κρασί,
ξερά σύκα ή καραμελωμένα
αχλάδια.

Η έντονη γεύση του μπλε τυριού δένει
εξαιρετικά με μεστές, γλυκές γεύσεις.





Ομελέτα με ντομάτα, σπαράγγια και ανθότυρο Κρήτης

προετοιμασία: 15 λεπτά, μαγείρεμα: 15 λεπτά, άτομα: 4

ΥΛΙΚΑ} 240 γραμμάρια ανθότυρο Κρήτης
6 μεγάλα αυγά
 $\frac{1}{4}$ φλιτζανιού γάλα
30 σπαράγγια, καθαρισμένα
2 ντομάτες, κομμένες σε κύβους
1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη
2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
3 κουταλιές ελαιόλαδο
αλάτι
φρεσκοτριμμένο πιπέρι
2 πρέζες ρίγανη
200 γραμμάρια ανάμεικτη πράσινη σαλάτα, πλυμένη και καθαρισμένη

- ΕΚΤΕΛΕΣΗ}**
1. Σε μια κατσαρόλα βράζετε σε αλατισμένο νερό τα σπαράγγια για 5-6 λεπτά.
 2. Ζεσταίνετε καλά ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι και βάζετε το ελαιόλαδο.
 3. Σοτάρετε τα φρέσκα κρεμμυδάκια και το σκόρδο. Στη συνέχεια ρίχνετε στο τηγάνι τις ντομάτες και μαγειρεύετε για ένα λεπτό.
 4. Σε ένα μεγάλο μπολ αναμειγνύετε τα αυγά με το γάλα, αλατοπιπερώνετε και, τέλος, ρίχνετε τη ρίγανη.
 5. Ρίχνετε το μείγμα των αυγών στο τηγάνι με τα λαχανικά και ψήνετε την ομελέτα για περίπου 5 λεπτά.
 6. Τοποθετείτε το τηγάνι σε αναμμένο γκριλ για 2-3 λεπτά, και σερβίρετε την ομελέτα μαζί με τα σπαράγγια και πασπαλίζετε από πάνω το τριμμένο ανθότυρο.
 7. Σερβίρετε σε ατομικά πιάτα την ομελέτα, προσθέτοντας λίγη σαλάτα στην άκρη του πιάτου, την οποία περιχύνετε με λίγο ελαιόλαδο και πασπαλίζετε με λίγο χοντρό θαλασσινό αλάτι.



Απαιτούμενα για να σερβίρετε σωστά το τυρί

Υπάρχουν στο εμπόριο πολλά σκεύη για το σερβίρισμα του τυριού, από γυαλί, κρύσταλλο, ανοξείδωτο ατσάλι, ξύλο, πορσελάνη. Όλα είναι καλά, όμως προσωπικά σας συνιστώ μια ξύλινη επιφάνεια.

Ξύλινες επιφάνειες για τυρί μπορείτε να βρείτε πολλών ειδών, από φθηνές έως πολύ ακριβές. Διαλέξτε μια μεγάλη που να χωράει τουλάχιστον τέσσερα μεγάλα κομμάτια τυρί, και μαζί μ' αυτήν αγοράστε και ένα-δυο ειδικά μαχαίρια τυριού, εκείνα που τελειώνουν σε δύο αιχμηρές μύτες, τα οποία σας βοηθούν να καρφώνετε πιο εύκολα τα κομμάτια.



**Το ξύλο, με μια απλή επεξεργασία που έχει υποστεί, διατηρεί μια σχετική απορροφητικότητα βοηθώντας το τυρί να μένει στεγνό καθ, όλη τη διάρκεια του σερβιρίσματος.
Γι' αυτόν το λόγο και μόνο προτιμήστε το.
Αν πάλι βρείτε τυριέρα από πλεγμένη λυγαριά, θα ήταν το ιδανικό.**





Οι άνθρωποι της **Arla** καταφέρνουν να συνδυάσουν τα καλύτερα συστατικά που μας προσφέρει απλόχερα η φύση, σε όλα τους τα προϊόντα. Δείχνουν μεγάλη ευαισθησία στον τρόπο παραγωγής των προϊόντων και παραμένουν αφοσιωμένοι στη διατήρηση της φυσικότητας και αγνότητάς τους. Ως κτηνοτρόφοι, άλλωστε, ξέρουν να εκτιμούν την αξία της φυσικής διαδικασίας παραγωγής, ενώ μέσα από την εμπειρία τους στο χρόνο έχουν μάθει να σέβονται την παράδοση και τις προτιμήσεις του καταναλωτή.



Καλή σας όρεξη!



*Ακολουθήστε τα γευστικά μονοπάτια που σας προτείνει
ο ταλαντούχος σεφ και εντυπωσιάστε την παρέα σας
διαλέγοντας μέσα από μια ποικιλία απολαυστικών
συνταγών στις οποίες πρωταγωνιστεί το τυρί.*

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



ΚΩΔ. ΜΗΧΣΗΣ: 08181