



ΚΟΥΖΙΝΑ

Μερικοί την προτιμούν καυτή

Μουσταρδομαχίες

Η μουστάρδα αποτελεί ένα μοναδικό συνοδευτικό με τη ξεχωριστή ιδιότητα να μετατρέπει κάθε φαγητό σε γαστρονομική απόλαυση.

Η μουστάρδα παράγεται από τους σπόρους του σιναπού, οι οποίοι, όταν κοπανιστούν, μετατρέπονται σε μία βαθυκίτρινη σκόνη που σε συνδυασμό με νερό ή ξίδι, μας δίνει τη μουστάρδα. Οι άνθρωποι τη χρησιμοποιούν από τα πολύ παλιά χρόνια για την ιδιαίτερη, καυτερή και πικάντικη γεύση που δίνει στα φαγητά. Μάλιστα ήταν τόσο σπουδαία και απαραίτητη η γεύση της για τους Έλληνες και τους αρχαίους Αιγυπτίους, που συνήθιζαν να μασουλάνε σπόρους μουστάρδας κατά τη διάρκεια του φαγητού.

Η ιστορία λέει

Η πρώτη συνταγή μουστάρδας ανάγεται στα βάθη των αιώνων, αφού εμφανίστηκε τον 6ο αιώνα και διαδόθηκε στη Βουργουνδία. Σύμφωνα με την ιστορία, στις αρχές του 14ου αιώνα, ήταν τόσο μεγάλη η λατρεία που είχε ο Πάπας Ιωάννης ΚΒ για τη μουστάρδα, που έφτασε στο σημείο να δημιουργήσει για τον πολυαγαπημένο του ανιψιό, την υπηρεσία του «μεγάλου μουσταρδιέρη του πάπα».

Επειδή όμως η μουστάρδα φαίνεται ότι αποκτούσε ολοένα και μεγαλύτερη ζήτηση, οι άνθρωποι προχώρησαν στην παρασκευή διαφόρων ειδών μουστάρδας και έτσι στα τέλη του 16ου αιώνα στην Ορλεάνη και γύρω στα 1630 στην Ντιζόν, παρασκευάστηκαν και τα πρώτα παράγωγα ξιδιού και μουστάρδας. Τον 18ο αιώνα, κάποιος με το όνομα Νεζεόν καθιέρωσε τη συνταγή της «δυνατής» ή «λευκής» μουστάρδας, ενώ ταξιδεύοντας ακόμη πιο πίσω στον χρόνο, ακόμη και στη Βίβλο αναφέρονται οι «σπόροι σιναπού», αφού οι Έλληνες και οι Ρωμαίοι χρησιμοποιούσαν τους σπόρους της μουστάρδας, για την καρύκευση κρεάτων και ψαριών.

Η χρήση της μουστάρδας στους αιώνες

Τα πολύ παλιά χρόνια οι άνθρωποι μη έχοντας την δυνατότητα χρήσης πολλών φαρμάκων, είχαν ανακαλύψει τη χωνευτική δράση της μουστάρδας και έτσι την συνδυάζαν με βαριά φαγητά που περιείχαν χοιρινό και τυρί, για να τους βοηθάει στην πέψη. Ακόμη, οι κυνηγοί όταν ήθελαν να ζεσταθούν ύστε-



ρα από μία δύσκολη παγωμένη μέρα, έβαζαν τα πόδια τους μέσα σε μια λεκάνη με μουστάρδα για να διώξουν τις κρυάδες και τέλος σε περιπτώσεις αρθρικών, χρησιμοποιούσαν ζεστά καταπλάσματα με μουστάρδα, για να αντισταθούν τους πόνους των κλειδώσεων.

Γαλλικές μουστάρδες

● Μουστάρδα Ντιζόν: Υπάρχουν διάφορα είδη και είναι οι πιο διάσημες. Άλλες έχουν κρεμώδες γκριζοκίτρινο χρώμα και λεπτή γεύση και άλλες είναι πιο ανοιχτόχρωμες και ραφινάτες. Στην Ντιζόν, πρωτεύουσα της μουστάρδας, αναμειγνύουν τη μουστάρδα με αλάτι, άσπρο κρασί, μπαχαρικά και χυμό από αγουρίδες, δηλαδή ξινό χυμό φτιαγμένο από άγουρα σταφύλια. Οι μουστάρδες Ντιζόν εκτός του ότι είναι οι πιο γνωστές, είναι και οι πιο φημισμένες, αφού χρησιμοποιούνται περισσότερο από κάθε άλλη μουστάρδα, για σάλτσες, μαγιονέζα, βινεγκρέτ, κ.ά. Να θυμόμαστε, ότι όταν έχουμε μια συνταγή η οποία περιλαμβάνει μουστάρδα, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε χωρίς άγχος μία δυνατή Ντιζόν.

● Μουστάρδα του Μπορντό: Πρόκειται για μία σκούρα καφετιά και αρκετά ξινή μουστάρδα, καθώς και πιο αρωματική από αυτήν της Ντιζόν. Είναι μοναδική στη συνοδεία μπριζόλας, αφού συμπληρώνει παρά καλύπτει τη γεύση του κρέατος.

● Μουστάρδα Ντε Μο: Η μουστάρδα Ντε Μο είναι αρκετά ιδιαίτερη. Έχει μία περιεργά νόστιμη γεύση μούχλας, είναι καυτερή αλλά όχι ενοχλητική και αποτελείται από ένα μοναδικό μείγμα από τριμμένους και μισοτριμμένους σπόρους, με κοκκώδη υφή. Κανείς μπορεί να εκτιμήσει πραγματικά τη γεύση της, όταν τη συνδυάσει με λουκάνικα, μπέικον, κρύα κρεατικά και πίτες με χοιρινό. Ιδιαίτερη είναι και η συσκευασία της, αφού τη βρίσκουμε σε πήλινα βάζα, όπου ο φελλός τους έχει σφραγιστεί με βουλοκέρι και φτιάχνεται σύμφωνα με μια μυστική συνταγή-επτασφράγιστο μυστικό από το 1760.

● Μουστάρδα Πουάβρ βερ: Παρασκευάζεται από πράσινους σπόρους πιπεριού και έχει ήπια καυτερή γεύση.

Εγγλέζικη μουστάρδα

Η γεύση της είναι απλή και καυτερή αλλά όχι ιδιαίτερα δυνατή, το χρώμα της είναι έντονο κίτρινο και παρασκευάζεται από ποικιλία πολύ λεπτοκομμένων σπόρων. Συνδυάζεται μοναδικά με ψητό βοδινό και γενικότερα ψητά κρεατικά, λουκάνικα από βοδινό ή χοιρινό κρέας, πίτα από χοιρινό κ.ά.

Ακόμη είναι η ιδανική μουστάρδα για να παρασκευάσουμε δυνατή σάλτσα μουστάρδας που πηγαίνει με λιπαρά ψάρια, όπως ρέγκα ή σκουμπρί.

Γερμανικές μουστάρδες

Αναμφισβήτητη η Γερμανία μπορεί να θεωρηθεί η χώρα όπου γίνεται η μεγαλύτερη κατανάλωση μουστάρδας, αφού αποτελεί το απαραίτητο συνοδευτικό της λατρεμένης γευστικής απόλαυσης των Γερμανών, τα λουκάνικα.

● Γερμανική μουστάρδα ζενφ: Προέρχεται από ένα μείγμα μουστάρδας σε σκόνη και ξιδιού, έχει έντονη καυτερή γεύση και άρωμα.

Γερμανική μουστάρδα σαφρ: Για τους λάτρεις των καυτερών γεύσεων, η σαφρ ή έξτρα σαφρ-καυτερή ή πολύ καυτερή είναι η ιδανικότερη επιλογή. Στη Βόρεια Γερμανία μάλιστα, σερβίρεται άφθονη με την κουτάλα.

● Γερμανική μουστάρδα διαίτης: Είναι τόσο μεγάλη η αγάπη των Γερμανών για τις μουστάρδες, που παρασκεύασαν μία μουστάρδα που λέγεται ντιέτζενφ, δηλαδή μουστάρδα διαίτης. Είναι πρασινοχρωμή και ανάλατη και ειδικά φτιαγμένη για εκείνους που δεν τρώνε αλάτι.

Αμερικανικές μουστάρδες

Η αυθεντική αμερικανική φτιάχνεται από σπόρους άσπρης μουστάρδας με ζάχαρη, άσπρο κρασί ή ξίδι, το χρώμα της είναι κίτρινο, έχει γεύση γλυκιά και μάλλον μοιάζει περισσότερο με παχιά σάλτσα παρά με μουστάρδα. Εξαιτίας της ελαφριάς γεύσης της, χρησιμοποιείται ευρέως σε χοτ ντογκ και χάμπουργκερ.

Ιταλική μουστάρδα με φρούτα

Με αφετηρία τον 16ο αιώνα, η μουστάρδα ντι φρούτα ακόμη αποτελεί ένα εξαιρετικό είδος μουστάρδας, η οποία καταναλώνεται με κουταλιές, όπως μαρμελάδα, αλειμμένη σε ψωμί. Φτιάχνεται από ένα μείγμα από διάφορα φρούτα, όπως σύκα και κεράσια, κομμάτια από αχλάδι, λεμόνι και ροδάκινα, ζαχαρωμένα μέσα σε σιρόπι που περιέχει λάδι μουστάρδας. Εξαιτίας της γλυκόξινης γεύσης της, τη χρησιμοποιούμε σαν πρωτότυπη σάλτσα για τα κρύα κρεατικά.

Μουστάρδα ντομάτας

Φτιάχνεται από λιαστές ντομάτες, ολόκληρους σιναπόσπορους, ξίδι κρασιού, ζάχαρη, αλάτι, οξέα τροφίμων και μπαχαρικά και είναι αρκετά εύγευστη.



ΟΜΟΡΦΙΑ



Tips για λάμψη

Λαμπερά και γεμάτα υγεία μαλλιά, μπορούμε να έχουμε όλοι, φτάνει να γνωρίζουμε τι πρέπει να κάνουμε και τι να αποφεύγουμε.

Οι προϋποθέσεις για τη λάμψη, ασφαλώς και υπάρχουν σε κάθε τύπο μαλλιών, ωστόσο εάν δεν ακολουθούμε την ορθή διαδικασία φροντίδας και περιποίησης αναλόγως με τον τύπο των μαλλιών μας, κινδυνεύουμε να συμβιβαστούμε με τη... θαμπάδα.

Τα προϊόντα

Πρώτιστο μέλημά μας εάν επιθυμούμε ζωντανά και μεταξένια μαλλιά, είναι η επιλογή των κατάλληλων προϊόντων για λούσιμο και περιποίηση αναλόγως με τον τύπο μας.



Του Αντώνη Σερδάρη

Σιγουρευτείτε λοιπόν ότι χρησιμοποιείτε το ιδανικό σαμπουάν, όμως μην εφησυχάσετε. Ψάξτε και για την ιδανική μάσκα, την οποία πρέπει να τοποθετείτε μία φορά την εβδομάδα. Χαρίζει λάμψη και ενυδάτωση στα κανονικά μαλλιά, ενώ προσφέρει δύναμη και θρέψη στα ξηρά και κατεστραμμένα. Οι μάσκες δεν μαλακώνουν απλώς τα μαλλιά, αλλά προσφέρουν και διάρκεια στο χτένισμα, αφού τα θρέφουν και τα ενυδατώνουν εκ των έσω.

Και μετά το λούσιμο, έρχεται το κτένισμα με πιστολάκι. Όσο πιο σπάνια χρησιμοποιείτε πιστολάκι, τόσο πιο λαμπερά θα είναι τα μαλλιά σας. Αν όμως δεν μπορείτε να ζήσετε χωρίς αυτό, προσπαθήστε να μην υπερβάλλετε στη θερμοκρασία.

Όχι πιστολάκι

Είναι καλύτερα τα μαλλιά σας να στεγνώσουν κάπως από μόνα τους, πριν αναλάβει δράση το πιστολάκι. Μην συνδυάσετε την καλή εμφάνιση των μαλλιών σας με τα θερμαινόμενα εργαλεία. Η καθημερινή τους χρήση, μπορεί να τα καταστρέψει. Βρείτε κι άλλους τρόπους φορμαρίσματος και μειώστε τη χρήση των θερμαινόμενων εργαλείων στο μίνιμουμ. Καλό είναι επίσης να χρησιμοποιείτε προστατευτικά προϊόντα, όπως για παράδειγμα κερατίνη, εφόσον χρησιμοποιείτε πιστολάκι ή άλλα παρόμοια εργαλεία. Όταν χτενίζετε τα μαλλιά σας σε κοτσίδα, μην τα τραβάτε πολύ σφιχτά. Εκτός του ότι προκαλείται ψαλίδα, μπορεί ν' αποκτήσετε και τρομερό... πονοκέφαλο.

Κλινικά Μαλλιών HairLife Clinics
Τηλ. 22 499 111, 25 385 000
<http://www.hairlifeclinics.com>

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΣΥΜΕΛΑ ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΥ
e-mail: sidiropoulou.sy@politis-news.com

Καλή Ζωή

ΤΟ ΤΙΠ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Σαρδέλα μαρινάτη

Οι σαρδέλες είναι από τους καλύτερους μεζέδες. Μην τις μαγειρέψετε αλλά ψήστε τις στο ξίδι. Αφαιρέστε το κεφάλι και τα εντόσθια, ανοίξτε τις στη μέση και βγάλτε τη ραχοκοκαλιά και ξεπλύνετε τις. Αφήστε τις 3-4 λεπτά στο ξίδι να τις σκεπάσει. Στραγγίστε τις και βάλτε τις σε ένα γυάλινο δοχείο. Πασπαλίστε τις με λίγο αλάτι, καλύψτε τις με ελαιόλαδο και είναι έτοιμες. Διατηρήστε τις στο ψυγείο.

