

## Το ψάρι-Βασιλιάς



Ντμίτρι Μπλινόφ, ειδικά για

### τη **Russia Beyond the Headlines**

Ολοι νομίζουν ότι οι Ρώσοι τρώνε μόνο κρέας. Το αντίθετο. Είναι μεγάλοι λάτρεις του ψαριού. Στη Ρωσία τρώνε τα ψάρια των λιμνών και των ποταμών, αλλά, όταν έρχονται στην Ελλάδα, τρελαίνονται για το πελαγίσιο ψάρι.

Οι Ρώσοι ιστορικοί, από τον κλασσικό ιστορικό του 19ου αιώνα, Βλαντίμιρ Σολοβιόφ, μέχρι τους σύγχρονούς μας, ανέφεραν από το 50% με 60% της ρωσικής διατροφής, ήδη τον 18ο αιώνα, είναι ψάρι. Από ποτάμια ή λίμνες, με τρυφερή, νοστιμότατη γεύση, που συνήθως δεν αλλοιωνόταν με μπαχαρικά. Έτρωγαν ψάρι τις πολυάριθμες νηστίσιμες μέρες, τον Χειμώνα και όλες τις υπόλοιπες Εποχές. Ο λαός είχε μικρά αποθέματα άλλων τροφίμων, ενώ το ψάρεμα μέσα από μια τρύπα στον πάγο αποτελούσε εξασφαλισμένη πηγή εφοδιασμού.

Φυσικά, για να μην βαρεθούνε το ψάρι, το μαγείρευαν με ποικίλους τρόπους. Στη ρωσική κουζίνα υπάρχουν πάρα πολλές εκδοχές ψημένου ψαριού. Τα ψάρια αποξηραίνονται, υφίστανται ωρίμανση, τηγανίζονται ολόκληρα και τεμαχισμένα, μαγειρεύονται σε κατσαρόλα και με γέμιση. Και, τέλος, φτιάχνουν τη σούπα “ουχά” με διαυγή ζωμό, ανάλογη της οποίας δεν υπάρχει σε άλλες κουζίνες του κόσμου. Μαγειρεύουν ακόμη και κάτι σαν το σασίμι ή το καρπάτσο. Στις περιοχές κοντά στον Βόρειο πόλο, το κατεψυγμένο ψάρι κόβεται σε φέτες πάχους χαρτιού και σερβίρεται, μόλις ξεπαγώσει λίγο, σε μαρινάδα. Αυτό το πιάτο ονομάζεται “στρογκανίνα”. Υπάρχουν και τελείως εξωτικές συνταγές. Σε κάποιες περιοχές της

Σιβηρίας μαγειρεύουν τη φρέσκια αλιεία “πάνω στα ξύλα”. Ολόκληρο, καθαρισμένο ψάρι τοποθετείται πάνω σε ξύλο με τελείωμα σε μορφή διχάλας, το οποίο σφηνώνεται δίπλα από μεγάλη φωτιά και περιστρέφεται με προσοχή.

## **Εξωτικές συνταγές**

Στα γλυκά νερά της Ρωσίας, ιδιαίτερα στις βόρειες περιοχές της, βρίσκουμε νόστιμες ποικιλίες, οι οποίες είναι συνήθως άγνωστες στη Δύση, εκτός από κάποιες περιοχές του Καναδά και της Βόρειας Ευρώπης. Αυτό ισχύει για μερικά είδη της οικογένειας των κορεγόνων, όπως ο λευκός σολομός που είναι πηγή έκστασης για τους καλοφαγάδες. Στολίδι του γιορτινού τραπεζιού είναι ο μικρός οξύρρυγχος του γλυκού νερού, το στέρλιαντ, ο οποίος βρίσκεται σπανίως στα νερά του ευρωπαϊκού τμήματος της Ρωσίας.

Δεν μπορούμε, ωστόσο, να πούμε ότι ο «πατριωτισμός» του ψαριού ανταμοίβεται με κάποια ευγνωμοσύνη. Για παράδειγμα, το περίφημο είδος από την οικογένεια των οξύρρυγχων, που ζούσε στην Λευκή λίμνη, στο βορειοδυτικό τμήμα της αυτοκρατορίας, εξαφανίστηκε ήδη τον 19ο αιώνα. Ελάχιστα καλύτερη είναι η τύχη των ευγενών ειδών του γεμάτου φράγματα Βόλγα, που πλήττονται από λαθραλιείς. Εντούτοις, τα τελευταία χρόνια παρατηρείται κάποια βελτίωση. Δημιουργούνται ανοίγματα στα φράγματα ώστε να μπορεί να περάσει το ψάρι την εποχή της αναπαραγωγής, τοποθετούνται ευγενή ιχθύδια σε ποτάμια και λίμνες κ.ο.κ.

## **Και στη Λογοτεχνία**

Ας επιστρέψουμε όμως, από την περιβαλλοντολογία στην κουζίνα. Οι μάγειροι επιδιώκουν να τονίσουν τη φυσική γεύση του βασικού προϊόντος. Υπάρχει ακόμη και ένας ρητός κανόνας: Το σκόρδο χρησιμοποιείται μόνον στο μαγείρεμα των θαλασσινών, και ποτέ για τα ψάρια του γλυκού νερού. Για να μη σκεπαστεί η τρυφερή γεύση, απαραίτητα είναι μόνο το αλάτι και το μαύρο πιπέρι, αν και τα μυρωδικά καθώς και ο χυμός λεμονιού, ταιριάζουν επίσης καλά. Βέβαια, υπάρχουν και εξαιρέσεις. Όπως είναι η πικάντικη σούπα “σολιάνκα” με οξύρρυγχο, στα συστατικά της οποίας συμπεριλαμβάνονται το σκόρδο, το κόκκινο και το μαύρο πιπέρι, το λεμόνι, η κάπαρη, η ντομάτα, οι ελιές και οι αρωματικές ρίζες.

Δεν είναι καθόλου παράξενο ότι με όλες αυτές τις περίπλοκες και μακρόχρονες σχέσεις με το λαό, το ρωσικό ψάρι κατάφερε να μπει στη μεγάλη ρωσική λογοτεχνική παράδοση. Ο τίτλος του παρόντος άρθρου είναι δανεισμένος από το μυθιστόρημα του κλασικού σοβιετικού συγγραφέα Βίκτορ Αστάφιεφ “Το ψάρι-βασιλιάς”. Ένα από τα νήματα της πλοκής αυτού του εξαιρετικού βιβλίου είναι αφιερωμένο στον αγώνα των σκληρών σιβηριανών υπερασπιστών του

περιβάλλοντος, με τους πολυάριθμους και το ίδιο σκληρούς λαθροθήρες στον ποταμό Γιενισέι. Η συνεισφορά του βιβλίου “Το ψάρι-βασιλιάς” στο έργο της διατήρησης του φυσικού πλούτου της Ρωσίας, κατά τη δεκαετία του 1970, ήταν μάλλον μεγαλύτερη, απ’ αυτήν της δεκάδας περιβαλλοντικών διαταγμάτων του κομμουνιστικού κόμματος.

### **Ψάρι βραστό στον ατμό**

Το ψάρι ήταν και παραμένει για μας βασιλικό φαγητό, και οι Ρώσοι, ευτυχώς, δεν κατάφεραν να εκθρονίσουν οριστικά αυτόν τον βασιλιά. Και τώρα ας δοκιμάσουμε να μαγειρέψουμε κάτι αυθεντικό και όχι πολύ γνωστό. Ας το πούμε, “Ψάρι βραστό στον ατμό κατά τον τρόπο των παλιών εποχών”. Γι’αυτό, μας βολεύουν οι μικρές ποικιλίες του κορεγόνου, όπως το πέλεντ. Αλλά και η πέστροφα βάρους 300-400 γραμμαρίων ανά μερίδα θα είναι καλή, άσχετο αν έχει ροζ ή ξανθή σάρκα.

Καθαρίζουμε ολόκληρο το ψάρι από τα λέπια, τα έντερα, και αφαιρούμε το αίμα από την ραχοκοκκαλιά του. Δεκαπέντε λεπτά πριν το μαγείρεμα, βάζουμε αλάτι, πασπαλίζουμε με φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι και περιχύνουμε με χυμό λεμονιού. Κατόπιν, αλείφουμε με μαλακό βούτυρο τη ράχη του ψαριού, και βάζουμε ένα κλαράκι εστραγκόν και δύο μέντες στην κοιλιά του. Αχνίζουμε στον ατμό για 20-30 λεπτά, ανάλογα με το μέγεθος του ψαριού, μέχρι να μαλακώσει (η φωτιά στην αρχή πρέπει να είναι δυνατή, και μόλις βράσει το νερό, την χαμηλώνουμε σε μεσαία).

**Σάλτσα:** Λιώνουμε 2 κουτάλια βούτυρο, ξεχωρίζοντάς το από το υγρό, ή παίρνουμε 1,5 κουτάλι έτοιμο λιωμένο βούτυρο. Μ’ αυτό τηγανίζουμε ένα κουτάλι της σούπας κοσκινισμένο αλεύρι σιταριού, μέχρι να ροδίσει.

Στο τηγάνι με τη σάλτσα προσθέτουμε μερικά κουτάλια ζωμό από το ψάρι και ψιλοκομμένα φύλλα (όχι τα κλωνάρια!) μυρωδικών, τα οποία τα έχουμε αφαιρέσει από την κοιλιά του ψαριού. Ανακατεύουμε καλά τη σάλτσα και τη ζεσταίνουμε, αλλά δεν την αφήνουμε να βράσει. Αλατίζουμε και πιπερώνουμε.

Η σάλτσα σερβίρεται ξεχωριστά σε ένα ειδικό σκεύος, το ψάρι γαρνίρεται με φέτες αποφλοιωμένου λεμονιού και κλωναράκια μαϊντανού.

**Πηγή:** [rbth.gr](http://rbth.gr)