

Μαυροσίταρο ή Φαγόπυρο : Η Ρωσική τροφή θαύμα!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πηγή: Lori / Legion Media

Αιώνες πολέμων, πείνας, επαναστάσεων και άλλων καταστροφών κι όμως οι Ρώσοι εξακολουθούν να προχωρούν. Πώς στο καλό τα έχουν καταφέρει;

Η απάντηση ίσως να κρύβεται στην τακτική κατανάλωση μαύρου σιταριού, ή φαγόπυρου. Αυτό το σκληρό σιτηρό υπήρξε η βασική διατροφή για τους ανατολικοευρωπαίους από αρχαιοτάτων χρόνων, και οι Ρώσοι έχουν τα πρωτεία σε αυτό. Η περιοχή που περιβάλλει την λίμνη Βαϊκάλη θεωρείται η πρώτη στον κόσμο που καλλιεργήθηκε συστηματικά το μαυροσίταρο. Την ίδια εκτίμηση για το σιτηρό έτρεφαν και στην Ασία, όπου το φαγόπυρο εμφανίζεται περισσότερο ως ζυμαρικό, αντίθετα με την Ανατολική Ευρώπη, όπου ο πυρήνας του που ονομάζεται «πλιγούρι» ψηνόταν και μετά τον έβραζαν με νερό για να φαγωθεί είτε ως χυλός είτε ως γαρνιτούρα αντί για ρύζι ή πατάτες.

Από τις στέπες της Κεντρικής Ασίας και τις πεδιάδες της Σιβηρίας το μαυροσίταρο ταξίδεψε δια μέσου των ιστορικών εμπορικών δρόμων στη Δύση με το όνομα «Σαρακηνό Σιτάρι», προς τιμή των Μαυριτανών της Νότιας Ισπανίας. Η μικρή καλλιεργητική περίοδος και η δυνατότητά του να ευδοκιμεί και σε όλα τα εδάφη, το κατέστησε μια προσιτή σανίδα σωτηρίας για πολλούς φτωχούς αγροτικούς πληθυσμούς της Ευρώπης. Οι Ολλανδοί μάλιστα το βάφτισαν προς τιμή της Αγίας Γραφής, επειδή πίστευαν ότι είχε επιβιώσει μέσα από τις

αντιξοότητες αιώνων. Αποκάλεσαν το εξίσου σκληρό σιτηρό που καλλιεργούσαν «βιβλικό σιτάρι» και ήταν οι πρώτοι που το διέδωσαν στον Νέο Κόσμο, όπου έγινε πολύ δημοφιλές τον 19^ο αιώνα, ωστόσο, σήμερα αγνοείται σε μεγάλο βαθμό. Και αυτό είναι λυπηρό, διότι το μαυροσίταρο έχει πολύ υψηλή διατροφική αξία. «Περιέχει περισσότερη πρωτεΐνη από το ρύζι, το σιτάρι, το κεχρί το καλαμπόκι... και επιπλέον δεν διαθέτει την δυνητικά κακή γλουτεΐνη», γράφει ο κορυφαίος διαιτολόγος και συγγραφέας δόκτωρ, Νικόλας Περικόνε, ο οποίος τοποθετεί το φαγόπυρο στην κορυφή της λίστας των σιτηρών και το συνιστά στους πελάτες του.

Το μαυροσίταρο είναι το ευέλικτο σταθερό συμπλήρωμα στην ρωσική κουζίνα. Το συνάντησα για πρώτη φορά στα τέλη της δεκαετίας του 80 στην Αγία Πετρούπολη, όταν οι προμήθειες σε τρόφιμα ήταν λιγοστές και αναξιόπιστη η τροφοδοσία της αγοράς. Η φίλη μου η Ασίγια και η μητέρα της προσέφεραν «γκρέτσκα», (έτσι το αποκαλούν στη Ρωσία) σε κάθε γεύμα. Μετά τις πολύ συχνές επισκέψεις μου στο φιλόξενο διαμέρισμά τους, άρχισα να εκτιμώ το σιτηρό, όχι μόνο για τη γεύση του, αλλά και για την ενεργειακή του αξία. Μια μερίδα «γκρέτσκα» μπορεί να σε κρατήσει για μια ολόκληρη ημέρα. Απορεί μήπως κανείς για το λόγο που αυτή τη θαυματουργή τροφή εμφανίζεται σχεδόν σε κάθε γεύμα; Τον χυλό από μαυροσίταρο στο πρωινό ακολουθεί η γαρνιτούρα από μαυροσίταρο στο κρέας, εξίσου καλά επίσης στα θηράματα και τα εντόσθια. Ωστόσο, η θεϊκή συνένωση επιτυγχάνεται με την άλλη θαυματουργή ρωσική τροφή: τα μανιτάρια. Η κατσαρόλα με μαυροσίταρο και μανιτάρια είναι το αιώνιο φαβορί στα ρωσικά πιάτα και αποτελεί για τους εμιγκρέδες αυτό που ήταν για τον Προυστ τα μικρά κουλουράκια: Η γεύση των περασμένων χρόνων.

Αυτό το κλασικό ρωσικό πιάτο μπορεί εκτός από πλούσια γαρνιτούρα να αποτελέσει ένα χορταστικό κυρίως πιάτο για χορτοφάγους. Προσπαθήστε το λοιπόν και ποιος ξέρει... ίσως να αποκτήσετε την επόμενη συναρπαστική μαγειρική σας εμπειρία.

Μαυροσίταρο και Μανιτάρια.

Υλικά

1-1/2 φλιτζάνια άψητο μαυροσίταρο,

2 φλυτζάνια ζωμό κοτόπουλου ή λαχανικών

2 μεγάλα κίτρινα κρεμμύδια, καθαρισμένα και ψιλοκομμένα.

3 σκελίδες σκόρδο, πολύ καλά λιωμένες

4 κουταλιές της σούπας βούτυρο, χωρίστε του σε δύο ίσα μέρη

1 μεγάλο αυγό

60 γραμμάρια αποξηραμέναμανιτάρια (δοκιμάστε ένα μίγμα απόμανιτάρια Chanterelle, Morel, και shitake), καθαρισμένα και κομμένα σε κύβους.

1 φλιτζάνι λευκό κρασί Madeira ή βραστό νερό

2 φλιτζάνια φρέσκαμανιτάρια (portabella και λευκά)

½ φλιτζάνι ξινή κρέμα γάλακτος

½ φλιτζάνι πλούσια κρέμα γάλακτος

2 κουταλάκια του γλυκού φρέσκο μοσχοκάρυδο

Αλάτι και πιπέρι αναλόγως με τη γεύση σας

Ψιλοκομμένο φρέσκο μαϊντανό

Οδηγίες:

1. Τοποθετήστε τα αποξηραμέναμανιτάρια σε ένα μπολ και καλύψτε τα με το κρασί ή με το βραστό νερό. Αφού βεβαιωθείτε ότι ταμανιτάρια είναι όλα και καλά βυθισμένα στο νερό, αφήστε τα να μουλιάσουν για τουλάχιστον 50 λεπτά.

2.Ανάψτε τη φωτιά σε υψηλή θερμοκρασία λίγο πάνω από το μέτριο. Ζεστάνετε τους σπόρους μαυροσίταρου, ενώ με μια ξύλινη κουτάλα αναδέψτε τους, ώστε να ψηθούν καλά. Ψήστε για 3-5 λεπτά, στη συνέχεια προσθέστε το αυγό ελαφρά χτυπημένο και ανακατέψτε με την κουτάλα για 15- 20λεπτά. Όταν απορροφηθεί το μεγαλύτερο μέρος των υγρών, αποσύρετε το τηγάνι από τη φωτιά σκεπάστε το και αφήστε το στην άκρη ώστε να ολοκληρωθεί το μαγείρεμα. Οι γιαγιάδες το τύλιγαν με μια κουβέρτα ή ένα μαξιλάρι, αλλά την ίδια δουλειά κάνει μια ελαφρά ζεσταμένη εστία.

3. Λιώστε το μισό βούτυρο (δύο κουταλιές της σούπας) σ'ένα τηγάνι με βαρύ πάτο. Όταν ζεσταθεί καλά προσθέστε ταμανιτάρια. Σοτάρετε για περίπου 7 λεπτά, μέχρις ότου ταμανιτάρια να βγάλουν τα υγρά τους και να τα απορροφήσουν στη συνέχεια. Αποσύρετε το τηγάνι από τη φωτιά.

4. Με μια τρυπητή κουτάλα βγάλτε τα μουλιασμέναμανιτάρια από το κρασί ή από το βραστό νερό και βάλτε τα σ' ένα μπόλ ή σε μια κατσαρόλα μαζί με τα

σοταρισμένα μανιτάρια. Προσεχτικά στραγγίξτε το ζουμί με μια καθαρή πετσέτα και βάλτε το στην άκρη

5. Λιώνετε το υπόλοιπο βούτυρο προσθέτοντας το σκόρδο και τα κρεμμύδια και τα σοτάρτε μέχρι να γίνουν διάφανα. Προσθέστε μίγμα μαυροσίταρου και ανακατέψτε καλά για 3 λεπτά. Προσθέστε τα μανιτάρια και το μοσχοκάρυδο ανακατεύοντας συνεχώς και δοκιμάστε το για να ρυθμίσετε το αλατοπίπερο.

6. Ρίχνετε στη συνέχεια την κρέμα γάλακτος και την ξινή κρέμα και μισό από το υγρό των μανιταριών που είχατε κρατήσει, και ανακατεύετε μέχρι να γίνουν όλα τα υλικά ένα καλό μείγμα

7. Χαμηλώστε τη φωτιά και σιγοβράστε, ανακατεύοντάς, ώστε να μην κολλήσει στον πάτο της κατσαρόλας. Η πυκνότητά του πρέπει να μοιάζει με χυλό και όταν το μισό υγρό απορροφηθούν σκεπάστε την κατσαρόλα με το καπάκι και αφήστε σε σιγανή φωτιά για 10-15 λεπτά μέχρι να απορροφηθούν εντελώς τα ζουμιά. Εάν χρειάζεστε περισσότερο νερό τότε, προσθέστε λίγο- λίγο το υπόλοιπο υγρό από τα μανιτάρια μέχρι να πετύχετε την κατάλληλη πυκνότητα, όπως ακριβώς είναι η γέμιση για τα πουλερικά.

Γαρνίρετε με μαϊντανό, στο τελείωμα του μαγειρέματος.

Καλή σας όρεξη!

Jennifer Eremeeva

Πηγή: rbth.gr