ΚΩΣ

ΚΕΙΜΕΝΟ: **ΜΥΡΣΙΝΗ ΛΑΜΠΡΑΚΗ**

ΤΡΙΗΜΕΡΟ ΓΕΥΣΙΓΝΩΣΙΑΣ ΜΕ ΤΟΠΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Πολλές φορές αναρωτήθηκα ποιοι είναι οι λόγοι, που τα τελευταία χρόνια της ενασχόλησής μου με τα γαστρονομικά τεκταινόμενα της χώρας μας ποτέ μα ποτέ δεν μπερδεύτηκε στα "πόδια" μου το νησί Κως .
Ίσως ήταν πολύ Ανατολικά σκεφτόμουν, ίσως πάλι η αίσθηση ενός νησιού τόσο απόμακρου από την κοντινή εικόνα των γραφικών Κυκλάδων κατακλυσμένου από ξανθούς Βορειοευρωπαίους που "ρουφούν" άπληστα την ενέργεια του ήλιου και διασκεδάζουν μανιασμένα μέχρι το πρωί στα κλαμπ, να με απομάκρυναν από μια πιο εμπεριστατωμένη ενασχόληση.
Μέχρι που δέχθηκα ένα τηλέφωνο από τον πληθωρικό γιατρό και πρόεδρο της Αστικής Εταιρείας Ιπποκράτης **Δημήτρη Γερούκαλη**, που συστήθηκε ως γέννημα και θρέμμα της Καλύμνου αλλά πολίτης και μάλιστα ενεργός της Κω. Η φωνή του ήταν σαν το ξύπνημα της συνείδησης ενός ερευνητή που είχε παραλείψει ένα αλλά βασικό κανόνα: ποτέ μην απορρίπτεις κάτι αν δεν το έχεις γνωρίσει από κοντά.....
Έτσι κάπως με μια ακόμη μικρή υποψία υπεροψίας που αντιμετωπίζουμε όλοι εμείς που αναζητούμε το παραδοσιακό και το αυθεντικό σε χώρους και τόπους που έτσι και αλλιώς το διαφυλάττουν. Πήρα το αεροπλάνο και πήγα στην παραμελημένη νήσο Κω, γενέτειρα του Ιπποκράτη και αγαπημένο τουριστικό προορισμό των αλλοδαπών, για να παραβρεθώ στο **πρώτο τριήμερο γευσιγνωσίας και γνωριμίας με τα προϊόντα του νησιού.**

Η ΠΡΩΤΗ ΑΙΣΘΗΣΗ

Περίπατος στα βοτσαλωτά καλντερίμια του μεσαιωνικού "**Κάστρου της Νεραντζιάς**", και στην εντυπωσιακή **Λεωφόρο των Φοινίκων**, ανάπαυση στην σκιά του **πλατάνου του Ιπποκράτη**, περιπλάνηση στις καταπράσινες πλαγιές του **Δικαίου**.

Η ιδανική ώρα για να περιδιαβείς τούτο το νησί των Δωδεκανήσων, με τις απέραντες μαγευτικές παραλίες, με την πλούσια πολιτισμική και αρχαιολογική ιστορία είναι όταν ο ήλιος γέρνει στην αγκαλιά της δύσης και οι ακτές της Μικράς Ασίας φαντάζουν τόσο κοντά, που νομίζεις, ότι αν απλώσεις το χέρι θα αγγίξεις την Ανατολή.

Άλλωστε η Κως είναι ένα νησί που βρίσκεται εδώ και αιώνες σε ένα νευραλγικό σημείο θα-λάσσιων δρόμων και εμπορικών και πολιτισμικών ανταλλαγών ανάμεσα στην Μεσόγειο και στην Ασία.

Ένα νησί ζωντανό που φλερτάρει με την παράδοση και την κοσμοπολίτικη διάθεση και, που με έκπληξη διαπίστωσα, ότι παρά την τουριστική έκρηξη των τελευταίων χρόνων, διαφύλαξε έστω και μικρά κομμάτια από το γαστρονομικό της χαρακτήρα και τις παραδοσιακές λιτές και ευφάνταστες γεύσεις.

Όταν η περιήγηση άρχισε να γίνεται πιο εμπεριστατωμένη και η ματιά περισσότερο διεισδυτική, συνειδητοποίησα ότι δίπλα στα απάνεμα λιμανάκια του νότου στον γοητευτικό όρμο του **Λιμνιώνα**, οι κατακόκκινοι αλμυροβρεγμένοι βράχοι μιμούνται και συναγωνίζονται σε χρωματική ένταση την ντόπια ποικιλία ντομάτας...

Ότι κάτω από την σκιά των φοινίκων στις πλατείες των ορεινών χωριών του **Ωρομέδοντα**, που μεταφράζεται απλά "ο άρχοντας των εποχών" αντισταθμίζοντας την ποιητικότητα του τοπίου και των λέξεων με την πάντα ίδια τουριστικοποιημένη και κακοποιημένη εικόνα που σου πληγώνει τα μάτια, λειτουργούν δεκάδες ταβερνάκια και εστιατόρια στα οποία μπορείτε να απολαύσετε εξαιρετικό φαγητό και καμιά φορά και σπάνια παραδοσιακά εδέσματα.

Στην πορεία ανακάλυψα με έκπληξη, ότι σε τούτο το νησί το μελένιο και καθιστικό βλέμμα των αγελάδων που βόσκουν και διάγουν βίο αργό δίπλα στα γκλαμουράτα ξενοδοχειακά συγκροτήματα του **Μαστιχαρίου** συναγωνίζονται οι οίνοι, που παίρνουν τους δικούς τους χρόνους ζύμωσης και ωρίμανσης μέσα στα βαρέλια των τριών νεοσύστατων οινοποιών του νησιού, βάζοντας το δικό τους λιθαράκι στην αναβίωση του Κώτικου αμπελώνα.

Στο νησί καθημερινά τρεις από τους σημαντικότερους παραγωγούς και οινοποιούς (**Μορές, Τριανταφιλλόπουλος** και **Χατζηεμμανουήλ**) αναβιώνουν τις παραδοσιακές ποικιλίες *μαλαγουζιά, ασύρτικο, μοσχάτο, σιδερίτη* και τις εμπλου-

τίζουν με ευρωπαικά κλήματα όπως το *καμπερνέ σοβινιόν* και *σαρτονέ, μερλότ* κ.λ.π

Γιατί καμία φορά τα πράγματα ωριμάζουν αργά και συχνά το καλύτερο και πιο ισορροπημένο χαρμάνι, είναι εκείνο που προκύπτει όταν η παράδοση συνυπάρχει με την εξέλιξη του τόπου, του τοπίου και των ανθρώπων.

ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ ΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΟΙΝΟΣ...

Για το πρώτο πράγμα που θα σου μιλήσουν οι άνθρωποι στο νησί είναι για την κληρονομιά τους και μάλιστα την Αρχαιοελληνική. Ο Ιπποκράτης και ο Ασκληπιός μεταφράζονται καθημερινά σε δεκάδες γλώσσες και σαν ψίθυρος απλώνονται επάνω από την εντυπωσιακή αρχαία αγορά, τα θεραπευτήρια του Ασκληπιού και τους ναούς. Αυτό που δεν άκουσα τις ημέρες παραμονής μου σε τούτο το μέρος ήταν η σύνδεση των πιο φημισμένων γιατρών της αρχαιότητας με την τροφή, τον οίνο και τον τόπο. "*Η Τροφή να γίνει το φάρμακό σου*" δίδασκε ο Ιπποκράτης που μοιάζει να

ΦΩΤ. Κ. ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ

είναι μάλλον ό,τι πιο επίκαιρο έχει ακουστεί στις μέρες μας.
Άλλωστε σύμφωνα με τον Ιπποκράτη "*η γιατρειά του κορμιού δεν ξεχωρίζει από την υγεία της ψυχής Η υγεία κερδίζεται με την υποταγή στους πνευματικούς νόμους, που ανεβάζουν την σκέψη, χτίζουν την εξυπνάδα και η τροφή βοηθάει σε μεγάλο βαθμό στην άσκηση και στην θέληση. Μόνο έτσι επιτυγχάνεται η αρμονία που μοιάζει με εκείνη που βασιλεύει στην φύση. Οι άνθρωποι πρέπει να γνωρίζουν να ζουν, να σκέπτονται και να τρέφονται....*"
Επιπλέον στον Ιπποκράτειο Κώδικα συναντώνται περισσότερες από εξήντα φαρμακευτικές χρήσεις του ελαιολάδου, με κυριότερη τη χρήση κατά των δερματικών παθήσεων. Στο βιβλίο του "*Διαιτητική και θεραπευτική*", μάλιστα γίνεται σαφής ο διαχωρισμός του ελαιολάδου, το οποίο, σε συνδυασμό με τον σίτο και τον οίνο, αποτελεί τη βάση της Ιπποκρατικής διαιτητικής από άλλα έλαια, όπως του σχίνου, της πικραμυγδαλιάς και της βελανιδιάς.
Είναι πλέον γνωστό ότι το νησί της Κω συγκαταλεγόταν ανάμεσα στους κατεξοχήν τόπους παραγωγής και εμπορίας οίνου στον αρχαίο κόσμο.
Οι εκλεκτές ποικιλίες που φύονταν στο νησί και οι μοναδικές μέθοδοι οινοποίησης έδιναν στην κατανάλωση το σκούρο ξηρό και το ανοιχτόχρωμο κρασί (λευκόωος ή τεθαλαττωμένος οίνος).
Οι επανειλημμένες αναφορές σε κείμενα συγγραφέων της αρχαιότητας αλλά και χαρακτηριστικοί αμφορείς από καστανοκόκκινο πηλό που ανακαλύφθηκαν διάσπαρτοι σε ολόκληρη την Μεσόγειο μαρτυρούν, ότι ο περίφημος οίνος της Κω ταξίδεψε στην χώρα του Δούναβη, στις αγορές της Μαύρης Θάλασσας, της Αλεξάνδρειας, της Αιγύπτου, της Συρίας, της Πελοποννήσου.
Ο Ιπποκράτης, άλλωστε, συνιστούσε την κατανάλωση δύο ειδών κώτικου κρασιού, του σκούρου κόκκινου σχεδόν μαύρου και του υπόστηφου μπρούσκου κώτικου οίνου.
Η χρήση συμπυκνωμένου θαλασσινού νερού από τους Κώες οινοποιούς στόχευε στην παραγωγή ενός πολύ λευκού οίνου, που από την μια διατηρούσε το χρώμα του και από την άλλη σταθεροποιούσε το χρώμα, απενεργοποιώντας τα οξειδωτικά ένζυμα, ενώ παράλληλα διασφάλιζε την λαμπρότητα του λευκού χρώματος.

Η ΠΑΡΑΔΟΣΗ...

Γευόμενη πιάτα της Κω η εικόνα που άρχισε να καταγράφεται στο γευστικό μητρώο μου ήταν, ότι βρισκόμουν μπροστά σε ένα είδος παραδοσιακής κουζίνας η οποία είναι αποτέλεσμα συσσωρευμένης πείρας και που με ένα εκπληκτικό τρόπο καταφέρνει να κάνει τις γεύσεις, τις μυρωδιές ακόμη και τις ονομασίες των εδεσμάτων να ταξιδεύουν αιώνες τώρα αναλλοίωτες στον χρόνο. Η μαγειρική τέχνη του νησιού βασίζεται σε απλές τεχνικές και πρωτότυπους συνδυασμούς. Τελικός στόχος είναι πάντα η ανάδειξη των γευστικών ιδιοτήτων των προϊόντων που έχουν χρησιμοποιηθεί για την παρασκευή των διαφόρων φαγητών.

Τα προϊόντα που έγιναν οι βασικοί άξονες της κωτικής κουζίνας είναι το ελαιόλαδο, τα δημητριακά, τα φρούτα και τα λαχανικά, τα χορταρικά, το τυρί, το γάλα και το κρασί.

Εκείνο πάντως το κεφάλαιο της Κώτικης παραδοσιακής κουζίνας, στο οποίο θα έπρεπε οπωσδήποτε να σταθεί κάποιος είναι η απίστευτη ποικιλία παραδοσιακών ζυμαρικών

: *αγγελομάχοι ή σκορδομακαρούνες, κριθαράκι, κλώστρες μακαρούνες, λουκούμ πιλάφι, μαιδάκια και πασά μακαρούνα.*
Απόλυτα εναρμονισμένα με τις διατροφικές ανάγκες των αγροτικών και κτηνοτροφικών οικογενειών, φτιάχνονται εύκολα και φυσικά εμπλουτίζονται με τα "βρισκόμενα υλικά της οικιακής οικονομίας: το κρέας, τα αυγά, το γάλα, το τυρί, τα όσπρια.
Σήμερα ένα από τα πιο διαδεδομένα φαγητά, το οποίο μπορεί κάποιος να γευτεί στα εστιατόρια του νησιού, είναι ένα σπυρωτό πιλάφι από κατακίτρινο πλιγούρι, (αλεσμένο σιτάρι) με ρεβίθια και μικρά κομμάτια χοιρινού.
Όπως άλλωστε και σε όλα τα Δωδεκάνησα το απόλυτα εορταστικό φαγητό ακούει στο όνομα "**Φτο**" δηλαδή μικρό κατσικάκι γεμιστό με ρύζι και αρωματικά μπαχαρικά, το οποίο ψήνεται σε κλειστό σκεύος στον φούρνο.
Αυτός είναι και ο λόγος που σε κάθε σωζόμενο παραδοσιακό οικισμό εντοπίζεις μικρούς πετρόκτιστους φούρνους με κοίλες οροφές.
Δίπλα του στέκονται επάξια, το "σκεπαστό" με μια υπόξινη

κρούστα γιαουρτιού αρνάκι "Αρμπασάν" και ο πικάντικος καπαμάς, που μοσχοβολά μοσχοκάρυδο και κανέλα. Συμπρωταγωνιστικό ρόλο παίζει τα χοιρινό κρέας που αξιοποιείται με πολλούς και ενδιαφέροντες τρόπους προσφέροντας κύρια τα πολύτιμα κομμάτια του προς φύλαξη : πηχτή αρτυμένη με άφθονο κύμινο, λουκάνικα, πομπάρια, τηγανιά.

Μετά από μερικές ημέρες παραμονής στο κρασί "αναδύθηκε" ένα τυράκι "λυγερόκορμο", ελαφρά πικάντικο, με χιονάτη σάρκα και "κόκκινο" ένδυμα.

Τα τυράκια δεν παραμένουν απλά εντός ενός κόκκινου κρασιού αλλά μέσα σε ένα πηχτό μίγμα από βρασμένα υπολείμματα "λάσπης" κρασιού.

Όπως και στα περισσότερα καρπούς, που έχουν χαρακτηριστικά μακρόστενο ωοειδές σχήμα. Ο καρπός γλυκός και ταυτόχρονα όξινος με πο-λύ έντονα αρώματα και πυκνή σάρκα !!

Οι περισσότερες νοικοκυρές του νησιού αλλά και μερικά από τα πιο φημισμένα ζαχαροπλαστεία κατέχουν την τέχνη του συνταιριάσματος της κρουστής σάρκας της ντομάτας

ΤΑ ΔΥΟ ΚΟΚΚΙΝΑ

1. Τυρί

Όπως μου διηγήθηκαν οι άνθρωποι στο νησί η δημιουργία αυτού του τυριού μοιάζει πραγματικά με παραμύθι.

Μια φορά λοιπόν κι ένα καιρό, η ελαιοπαραγωγή της Κω, ήταν τόσο μικρή που δεν υπήρχε ούτε σταγόνα περισσεύματος σε λάδι για την αποθήκευση και συντήρηση των μακρόστενων ξινούτσικων κατσικίσιων ή αγελαδινών τυριών της "μάντρας". Βουτηγμένοι στην απόγνωση οι Κώοι απευθύνθηκαν στο θεό του κρασιού κι εκείνος τους έδωσε τη λύση. Συντήρηση στο κρασί!!

νησιά του Αιγαίου έτσι και στην Κω συναντάμε μια σειρά μαλακών τυριών, με αρχαιοελληνικές ρίζες, τα οποία παρασκευάζονται, κύρια με κατσικίσιο γάλα ή με μίγμα αγελαδινού με αιγοπρόβειο όπως η "*Χλωρή*" *μυζήθρα, η ξυνομυζήθρα* και η *αλμυρή γαλομυζήθρα*. Στο νησί έχετε επίσης την δυνατότητα να δοκιμάσετε εξαιρετικό παραδοσιακό γιαούρτι.

2. Ντομάτα

Σε κάθε γωνιά του νησιού δεσπόζει αυτός ο ένας και μοναδικός τύπος ντομάτας, που είναι το σήμα κατατεθέν τούτου του τόπου.

Μικρόκαρπη, χοντρόφλουδη με με την ζάχαρη.

Προϊόν αυτού του παντρέματος ένα εξαιρετικά φίνο γλυκό του κουταλιού που συμπυκνώνει μέσα του την γεύση και την ευωδιά της φρέσκιας ντομάτας.

Η κρουστή και τραγανή σάρκα του λαχανικού διατηρείται με αμείωτη ένταση μέσα στην διαφάνεια ενός λεπτόρρευστου σιροπιού ενώ η παρουσία του ασπρισμένου αμυγδάλου διευρύνει το γευστικό αποτέλεσμα αφήνοντας μια εκλεπτυσμένη αίσθηση στο στόμα και στο μάτι .

Η παραγωγή της ντομάτας που προορίζεται για γλυκό κουταλιού ξεκινάει νωρίς τον Ιουνίου και κλείνει τον κύκλο της το Φθινόπωρο. Με μια βόλτα στα γραφικά σοκάκια του

Κερμεντέ με του παλαιού τύπου λιτά ζαχαροπλαστεία χωρίς τις φαντεζί προθήκες που θυμίζουν σούπερ μάρκετ γλυκισμάτων θα απολαύσετε την γοητεία μιας διαφορετικής οικοτεχνικής παραγωγής: μικροί και μεγάλοι χαϊδολογούν με περίσσια φροντίδα τους κατακόκκινους καρπούς, τους πλένουν, τους αποφλοιώνουν ένα ένα στο χέρι, τους χαράσσουν σταυρωτά επάνω στο "νεύρο" τους και με επιδέξιους χειρισμούς γίνεται η απομάκρυνση των σπόρων. Ο δρόμος την μετάλλαξης για ένα γλύκισμα του κουταλιού είναι πλέον κοντά.....

Φεύγοντας από την Κω αισθάνθηκα ότι όσο υπάρχουν άνθρωποι μοναδικοί, τολμηροί, κεφάτοι, με "ντυμένες" τις ψυχές τους στο χρώμα του πάθους- δηλαδή το κόκκινο- που μπορούν να υπερασπίζονται την διαφορετικότητα της πολιτισμικής κληρονομιάς τους και την ιδιαιτερότητα των τοπικών προϊόντων, ακόμα και σε περιόδους ισοπεδωτικής άναρχης τουριστικής ανάπτυξης και απαξίωσης της παράδοσης, το μέλλον μας επιφυλάσσει μια γερή δόση γεύσης αισιοδοξίας.....