19 Ιανουαρίου 2014

Σταμναγκάθι: καλλιέργεια και μαγειρική.

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Το σταμναγκάθι ή “κιχωριον το ακανθωδες” είναι ουσιαστικά μια άγρια ποικιλία ραδίκι. Η φύση έχει βάλει όλη της την τέχνη και όλη της την σοφία για να δημιουργήσει αυτό το φυτό με τέτοιο τρόπο ώστε να μπορεί να επιβιώσει στις ποιο αντίξοες καιρικές συνθήκες, αλλά και από τις ορέξεις των χορτοφάγων θηλαστικών της γης. Μπορούμε να το βρούμε στα χιονισμένα δύσβατα μέρη των ορεινών όγκων του νομού Χανίων, αλλά και σε απόκρημνες ακρογιαλιές να το χτυπάει το κύμα και να το θρέφει η αλμύρα της θάλασσας.
Την ονομασία σταμναγκάθι την απόκτησε από το αγκάθι που το

περιβάλλει και από την χρήση που είχε αυτό στο στόμιο της στάμνας με το νερό τα παλαιότερα χρόνια. Τον παλιό καλό καιρό που οι άνθρωποι καθημερινά πήγαιναν σε φυσικές πηγές ή σε πηγάδια για να εφοδιαστούν με το νερό της ημέρας, η μεταφορά γίνονταν με πήλινες στάμνες. Επειδή πολλών ειδών ζωύφια πήγαιναν να δροσιστούν και αυτά από το νερό της στάμνας, οι άνθρωποι έκοβαν το αγκάθι και το εφάρμοζαν “σαν καπάκι” στο στόμιο της στάμνας απωθώντας με αυτόν τον τρόπο τους παρείσακτους επισκέπτες. Έτσι έγινε γνωστό στην κοινωνία σαν στάμνα-αγκάθι, το αγκάθι της στάμνας δηλαδή.

Το σταμναγκάθι είναι γνωστό ως τροφή αλλά και ως βότανο από την αρχαιότητα,

στην Κρήτη όμως και ειδικότερα στον νομό Χανίων ήταν πάντα μια αξιοζήλευτη τροφή την οποία λίγοι είχαν την δυνατότητα να αποκτήσουν. Διότι η συγκομιδή του ήταν και είναι μια πολύ επίπονη κουραστική και πολλές φορές επικίνδυνη διαδικασία.
Οι πρώτες προσπάθειες καλλιέργειας και εξημέρωσης του φυτού από τον άνθρωπο έχουν αρχίσει από πολύ παλιά, από την δεκαετία του 1920. Οι πρώτοι που το επιχείρησαν αυτό ήταν κάτοικοι από τα χωριά της Γραμπούσας Κισσάμου. Είναι όμως τέτοια η φύση του φυτού που όσο και να το εξημερώσεις αυτό δεν δαμάζετε. Δηλαδή γνήσιο σταμναγκάθι δεν θα σου δώσει το φυτό πάνω από 2-3 χρόνια. Τον τρίτο χρόνο πολύ απλά θα σου δώσει ραδίκι και όχι σταμναγκάθι. Πράγμα που κάνει την καλλιέργεια του μια πολύ επίπονη και κουραστική διεργασία.
Δυστυχώς τα τελευταία χρόνια που έγινε μόδα το σταμναγκάθι, έκαναν την εμφάνιση τους πολλών ειδών σταμναγκάθια στις λαϊκές αγορές της Αθήνας και στα μεγάλα super-market. Τα περισσότερα από αυτά όμως, δεν έχουν σχέση με το γνήσιο και από αρχαιοτάτων χρόνων γνωστό σταμναγκάθι.
Θα σας υποδείξουμε ποιο είναι το γνήσιο σταμναγκάθι και πως να το ξεχωρίζετε, διότι είναι ένα πολύ υγιεινό χόρτο με μόνο καλά ευεργετήματα στην υγεία του ανθρώπου. Και αξίζει τον κόπο, παρά την δικαιολογημένα ακριβή τιμή του για χόρτο, να μπαίνει στην κουζίνα του σπιτιού μας. Το σταμναγκάθι καταρχήν έχει πικρή γεύση, σταμναγκάθι που δεν έχει πικρή γεύση είτε ωμό είτε μαγειρεμένο δεν είναι σταμναγκάθι, και αν είναι δεν είναι το άγριο. Επίσης το σταμναγκάθι έχει πολύ σγουρά φύλλα τα οποία θυμίζουν λάμα πριονιού όταν τα κοιτάς.
Το σταμναγκάθι συνοδεύετε πάντα από εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο στην κουζίνα των Κρητικών. Οι τρόποι που μπορεί να συνδυάσει κάποιος το σταμναγκάθι στην κουζίνα του είναι πολλοί, εμείς θα σας περιγράψουμε τους κυριότερους.
Ωμό: αφού το πλένουμε καλά το βάζουμε στο πιάτο και το ψεκάζουμε στην κυριολεξία με πολύ λίγο ελαιόλαδο, έπειτα ρίχνουμε λεμόνι ή ξύδι στο πιάτο ανάλογα με τα γούστα μας, και αν θέλουμε αλάτι. Το τρώμε με το χέρι και αν σας αρέσουν τα πικρά χόρτα θα ενθουσιαστείτε.
Στην σαλάτα: Είτε στην χωριάτικη σαλάτα είτε σε σαλάτα με αγγούρι-μαρούλι, ψιλοκόβουμε λίγο σταμναγκάθι και το ανακατεύουμε με την υπόλοιπη σαλάτα, το αποτέλεσμα είναι το ίδιο με την πρώτη περίπτωση, εκτός από την χρήση πιρουνιού τώρα…
Βραστό: Σε βραστό νερό ρίχνουμε ένα κιλό σταμναγκάθι και το αφήνουμε για 10 λεπτά. Η ποσότητα του νερού δεν πρέπει να είναι πολύ μεγάλη, ίσα ίσα όση χρειάζεται για να σκεπάζει τα χόρτα ΜΕΤΑ το δεκάλεπτο, ΟΧΙ όταν είναι ωμό και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα.
Το κιλό βγάζει περίπου 4 μερίδες σταμναγκάθι για σπίτι και 5-6 εστιατορίου. Μετά το δεκάλεπτο βάζουμε το σταμναγκάθι στα πιάτα και προσθέτουμε 4-5 κουταλιές της σούπα σε κάθε πιάτο από το νερό που έβρασαν τα χόρτα. Προσθέτουμε μία

κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο σε κάθε πιάτο, λεμόνι ανάλογα το γούστο μας και αλάτι επίσης...
Με αρνάκι: Το σταμναγκάθι γίνετε ένα καταπληκτικό συνοδευτικό στο αρνάκι με αυγολέμονο. Η συνταγή είναι η γνωστή συνταγή συνταγή αρνάκι (ή κατσικάκι) αυγολέμονο απλά έχουμε σταμναγκάθι αντί για άλλο χόρτο.
Για να διατηρήσετε το σταμναγκάθι ωμό πολλές μέρες δεν υπάρχουν δυστυχώς πολλοί τρόποι.
Ο μόνο τρόπος είναι να το έχετε στο ψυγείο σας, και πάλι όμως πάνω από 6-7 μέρες δεν θα διατηρηθεί (αν είναι άγριο, διότι τα άλλα δεν αντέχουν πάνω από 3-4 το πολύ μέρες).
Όμως αν συνυπολογίσετε ότι πριν το αγοράσετε έχουν μεσολαβήσει 1-2 μέρες μέχρι να φτάσει από τον παραγωγό στο ράφι τότε καταλαβαίνετε ότι σταμναγκάθι αν το θέλουμε ωμό το τρώμε αμέσως ή μέσα στο διήμερο.. Μπορεί να διατηρηθεί πολύ εύκολα στην κατάψυξη για μήνες, αρκεί να το έχουμε ζεματίσει.
Δηλαδή σε βραστό νερό ρίχνουμε την ποσότητα που θέλουμε να διατηρήσουμε για 2-3 λεπτά.
Έπειτα το τραβάμε από το νερό και το αφήνουμε να στραγγίσει και να κρυώσει τελείως.
Μετά που θα στεγνώσει και θα κρυώσει το βάζουμε σε ειδικά σακουλάκια για τρόφιμα και το αποθηκεύουμε στην κατάψυξη μας .
Από προσωπική εμπειρία αναφέρω ότι και μετά από έξι μήνες που δοκίμασα, ήταν ολόφρεσκο και δεν είχε χάσει κανένα από τα γευστικά χαρακτηριστικά του.
Το μόνο που χρειάζεται όταν θελήσουμε να το μαγειρέψουμε είναι, να το βγάλουμε από την κατάψυξη και όπως είναι με τον πάγο να το ρίξουμε στην κατσαρόλα με λίγο νερό μέσα και να το αφήσουμε να πάρει μια βράση για 2-3 λεπτά.
Αναγνωστάκης Γιάννης. Παραγωγός
Πηγές:oliveoil.homedns.-piperies-agiou-georgiou.blogspot.com