

## Στρώνοντας το τραπέζι της Καθαρής Δευτέρας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μια βόλτα στις αγορές, με ιδέες και συμβουλές που θα κάνουν νοστιμότερο το σαρακοστιανό τραπέζι στο σπίτι

### **Διαλέγοντας θαλασσινά**

Με τη... μύτη αποφεύγουμε τις κακοτοπιές: όστρακα που μυρίζουν έντονα δεν τα πλησιάζουμε. Μια ελαφριά μυρωδιά θαλασσινής αλμύρας είναι καλοδεχούμενη.

Τα άγρια είναι νοστιμότερα, τα εκτροφείου πιο ασφαλή. Εμπιστευθείτε τον δικό σας ψαρά.

Διαλέγουμε τα κλειστά όστρακα και αυτά που κλείνουν μόλις τα αγγίξουμε.

Το θαλασσινό δεν αγαπάει το ψυγείο για παραπάνω από μία ημέρα. Μετά, απλώς πετιέται.

Τα καλαμάρια, τις σουπιές και τα χταπόδια μπορούμε να τα προμηθευτούμε μερικές ημέρες νωρίτερα και να τα διατηρήσουμε στην κατάψυξη. Τα φρέσκα είναι ελαφρώς πιο νόστιμα, ωστόσο αν τα μαγειρέψουμε με μια ωραία σάλτσα και τα

κατεψυγμένα κάνουν τη δουλειά τους και μάλιστα πιο οικονομικά. Επίσης, η κατάψυξη «σιτεύει» το χταπόδι, γι' αυτό και είναι πιο μαλακό. Επιπλέον, με το κατεψυγμένο ξέρουμε τι αγοράζουμε, γιατί με τη ζήτηση των ημερών πολλοί πάγκοι ξεπαγώνουν τα κατεψυγμένα και τα βαφτίζουν φρέσκα με τιμές ανάλογες.

Αν δεν θέλετε να ξοδευτείτε, προτιμήστε μύδια, πετροσωλήνες, στρόμπια και χάβαρα.

Οι μοσχοί, αυτά τα μικρά οχτάποδα με τη μονή σειρά βεντούζες, εί ναι πολύ φθηνότεροι από το χταπόδι και στις συνταγές της κατσαρόλας δεν υστερούν σε νοστιμιά.

Για να είστε σίγουροι ότι το χταπόδι είναι φρέσκο και δεν έχει καταψυχθεί προηγουμένως, ελέγξτε το χρώμα: πρέπει να είναι άσπρο και όχι κοκκινωπό ή κιτρινωπό. Το καλό χταπόδι είναι σφιχτό και στιβαρό και οι άκρες του κατσαρωμένες.

Διαλέγοντας γαρίδες προσέχουμε να μην έχει μαυρίσει το κεφάλι, σημάδι ότι η σήψη είναι ήδη εδώ. Από τις κατεψυγμένες νοστιμότερες είναι του Ατλαντικού, που κυκλοφορούν σε νούμερα από 0 ως 6. Και σε αυτές κοιτάμε το χρώμα: το κίτρινο σημαίνει ότι αποψύχθηκαν και μπήκαν ξανά στην κατάψυξη.

### **Γκουρμέ μεζεδάκια**

Στα καταστήματα με τοπικά προϊόντα θα βρείτε ελιές και τουρσιά σε πρωτότυπες συνταγές, έτοιμες ταραμοσαλάτες, θαλασσινές σαλάτες και αλοιφές, ντολμαδάκια από γυναικίους συνεταιρισμούς, πατέ χταποδιού από το Ευ Ζην, χταπόδι με πιπέρια και μελιτζάνες από τη Γιαμ, πολιτική σαλάτα της Γιαμ, ζυμαρικά με μελάνι σουπιάς, νηστίσιμα γλυκά, βιοτεχνικούς χαλβάδες, ρακή και επιλεγμένα ούζα.

## **ΣΥΝΤΑΓΕΣ & ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ**

### **Ταραμοσαλάτα**



140 γραμμ. λευκό ταραμά 2 φέτες χωριάτικο ψωμί χυμό από 1 λεμόνι 1 κούπα ελαιόλαδο 1 μικρό κρεμμύδι

**ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ** Μουλιάζουμε το ψωμί σε ένα μπολ με νερό. Χτυπάμε στο μιξεράκι τον ταραμά με το μισό ελαιόλαδο, προσθέτουμε το κρεμμύδι και το λεμόνι και συνεχίζουμε το χτύπημα. Τελευταίο ρίχνουμε το ψωμί (που το έχουμε στύψει) μαζί με το υπόλοιπο ελαιόλαδο και χτυπάμε ώσπου να γίνει λείο το μείγμα. Σερβίρουμε με ψιλοκομμένο άνηθο ή μαϊντανό.

**Tip:** Δεν στύβουμε εντελώς το ψωμί. Το λίγο νεράκι που θα μείνει κάνει πιο αφράτη την ταραμοσαλάτα.

### **Χταπόδι στη λαδόκολλα**



1 φρέσκο χταπόδι περίπου 1,5 κιλό 1 φύλλο δάφνης 3-4 σκελίδες σκόρδο με τη φλούδα του 1 κ. γλυκού ρίγανη ή θρούμπι 1 φλιτζανάκι ελαιόλαδο 1 φλιτζανάκι ξίδι 3-4 κλωναράκια μαϊντανό ψιλοκομμένο

**ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ** Πλένουμε το χταπόδι, καθαρίζουμε το εσωτερικό της σακούλας του και το αφήνουμε να στραγγίσει καλά. Σε μια μεγάλη λαδόκολλα βάζουμε το χταπόδι μαζί με όλα τα υλικά του. Το κλείνουμε καλά σε σφιχτό πακέτο. Εξωτερικά το τυλίγουμε και με ένα κομμάτι αλουμινόχαρτο. Βάζουμε το πακέτο σε λαδόκολλα και το ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 β. για 1 ώρα και 45 λεπτά. Το σερβίρουμε με τη σάλτσα του κομμένο σε μεγάλες μπουκιές.

ΕΛΕΝΗ ΨΥΧΟΥΛΗ

Πηγή: [tovima.gr](http://tovima.gr)