

9 Σεπτεμβρίου 2015

Τα κρητικά: λατρεία για γεμιστά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[της Ευφροσύνης Κάτσουνα,](#)

Γεμιστά κάνουμε σε όλη την Ελλάδα, το ξέρω, όμως δεν θα μπορούσα να μη γράψω γι' αυτό το φαγητό που πραγματικά είναι λατρεία, όχι μόνο από θέμα νοστιμιάς αλλά κυρίως επειδή τα γεμιστά και η εποχή που τα φτιάχνουμε προμηνύουν το καλοκαίρι με τα άφθονα λαχανικά και φρούτα.



Τα φρέσκα αμπελόφυλλα είναι έτοιμα για να τα γεμίσουμε με ρύζι και μυρωδικά, μαζί με ό,τι άλλο λαχανικό λαχταρίσουμε, ντομάτες, πιπεριές, κολοκύθια, μελιτζάνες, πατάτες, κρεμμύδια και φυσικά κολοκυθανθούς.

Με τα γεμιστά ισχύει ότι και με τα καλιτσούνια. Κάθε νοικοκυρά τα κάνει με τον δικό της τρόπο, επιλέγοντας αν θα προσθέσει κιμά ή θα τα κάνει «ορφανά», όπως λέμε εδώ, δηλαδή σκέτα με ρύζι. Μια άλλη παραλλαγή είναι με κουκουνάρια και σταφίδες που τους δίνει μια γλυκόξινη γεύση.

Όπως κι αν επιλέξετε να τα φτιάξετε, να θυμάστε ότι πρωταγωνιστικό ρόλο έχουν και πάλι το ελαιόλαδο, τα άφθονα μυρωδικά και φυσικά η γέμιση των κολοκυθιών και της μελιτζάνας για να είναι «μελωμένα» και όχι στεγνά. Αν δεν θέλετε να προσθέσετε κολοκύθι και μελιτζάνα στα γεμιστά σας, μπορείτε απλά να τα καθαρίσετε και να τα τρίψετε μέσα στη γέμιση. Η δοσολογία των λαχανικών είναι καθαρά μη αντικειμενική, διότι εμείς τρώμε περισσότερες ντομάτες, οπότε ανάλογα με τα γούστα σας μπορείτε να επιλέξετε και τι λαχανικά θέλετε να γεμίσετε. Σηκώστε μανίκια και ξεκινάμε να πλημμυρίσουμε μυρωδιές και γεύσεις!

Υλικά

- **8 ντομάτες μεσαίου μεγέθους**
- **3 πιπεριές πράσινες φλάσκες μεσαίου μεγέθους**
- **3 πιπεριές φλωρίνης μεσαίου μεγέθους**

- **2 μελιτζάνες μέτριες**
- **3 κολοκύθια μέτρια**
- **φρέσκα αμπελόφυλλα ζεματισμένα (κρατήστε τα σκληρά για να σκεπάσετε τα γεμιστά πριν τα βάλετε στο φούρνο)**
- **φρέσκους κολοκυθανθούς**

Για τη γέμιση

- **1 μάτσο μαϊντανό**
- **1 μάτσο δυόσμο**
- **1 μάτσο μάραθο**
- **1 μάτσο άνηθο**
- **αλάτι**
- **4 κρεμμυδάκια φρέσκα**
- **1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο**
- **1 ποτήρι ρύζι (ανάλογα με το γούστο σας, εγώ χρησιμοποιώ καρολίνα ή γλασέ)**
- **μπόλικο ελαιόλαδο**
- **1 μεγάλη κουταλιά πελτέ ντομάτας**
- **πιπέρι**

Στον πάτο του ταψιού βάζουμε τα κοτσάνια από τα μυρωδικά μας και από πάνω βάζουμε τα λαχανικά. Τα τακτοποιούμε με τάξη στο ταψί, αφού τα πλύνουμε και τα στραγγίζουμε καλά. Αφαιρούμε προσεκτικά τη σάρκα από τις ντομάτες, τα κολοκύθια και τις μελιτζάνες, την ψιλοκόβουμε και την προσθέτουμε στο μπολ με τη γέμιση. Τρυπάμε τα κολοκύθια και τις μελιτζάνες με ένα πιρούνι και προσθέτουμε λίγο αλάτι σε όλα τα λαχανικά.

Τα αφήνουμε στην άκρη και ετοιμάζουμε τη γέμιση. Ανακατεύουμε τα ψιλοκομμένα μυρωδικά με το αλάτι για να βγάλουν τα αρώματά τους. Προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια, το κρεμμύδι, το ρύζι, το ελαιόλαδο, τον πελτέ και το πιπέρι. Ανακατεύουμε καλά τα υλικά μας και αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο νεράκι για να μην είναι στεγνή η γέμισή μας και φυσικά δοκιμάζουμε μήπως θέλει λίγο αλάτι ακόμη.

Γεμίζουμε τα λαχανικά, όχι μέχρι πάνω, και τα κλείνουμε προσεκτικά. Τυλίγουμε τα ντολμαδάκια και γεμίζουμε τους κολοκυθανθούς. Μόλις τελειώσουμε τη διαδικασία, προσθέτουμε νερό στο ταψί μέχρι τη μέση, λίγο ακόμη ελαιόλαδο και σκεπάζουμε τα γεμιστά με αμπελόφυλλα για να μην αρπάξουν από πάνω και κυρίως για να πάρουν το υπέροχο άρωμά τους. Ψήνουμε τα γεμιστά μας σε

προθερμασμένο φούρνο στους 180-200 βαθμούς για μια ώρα και κάτι.

Σερβίρονται με γιαούρτι ή φέτα, πατάτες τηγανιτές και φυσικά την επόμενη μέρα είναι πιο νόστιμα!

Πηγή: bostanistas.gr