

## «Παληκάρια» ή φωτοκόλυβα για τα Θεοφάνεια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*photo: Βαγγελιώ Κασσαπάκη*

της Βαγγελιώς Κασσαπάκη

Τα παληκάρια\* (ή φωτοπάπουδα ή φωτοκόλυβα ή ψαροκόλυβα) σε «εμπλουτισμένη» εκδοχή. Αυτό το πιάτο, που περιέχει όσα όσπρια έχουμε στο σπίτι καθώς και σιτάρι και καλαμπόκι, έχει ρίζες στην αρχαιότητα. Είναι η συνέχεια αρχαίων εθίμων, όπου σε γιορτές σχετικές με την καρποφορία της Γης οι άνθρωποι έκαναν τέτοιου είδους τελετουργικές προσφορές στους θεούς, ιδιαίτερα στη Δήμητρα. Αυτό συνέβαινε και στα αρχαιοελληνικά και στα ρωμαϊκά χρόνια και ίσως η λέξη «παληκάρια»\*, που χρησιμοποιούμε στην Κρήτη για αυτό το πιάτο, είναι παραφθορά της λέξης πολυσπóρια. Και σε άλλες περιοχές της Ελλάδας φτιάχνουν αντίστοιχα πιάτα, συνήθως όμως γλυκά. Η κρητική εκδοχή είναι αλμυρή...

Την παραμονή των Θεοφανείων, ακόμη και σήμερα, σε πολλά χωριά της ενδοχώρας της Ανατολικής Κρήτης συνηθίζουν αυτό το φαγητό. Είναι μια σαλάτα (ή σούπα)

οσπρίων και σιταριού την οποία έφτιαχναν οι άνθρωποι της υπαίθρου και την κατανάλωναν τη συγκεκριμένη νηστίσιμη ημέρα. Από το ίδιο φαγητό έδιναν και στα ζώα τους. Σύμφωνα με την παράδοση το βράδυ εκείνο είναι ανοικτοί οι ουρανοί και τα ζώα έχουν ανθρώπινη λαλιά. Έτσι τα καλόπιαναν για να μην κάνουν παράπονα στον Θεό, για να μη καταγγείλουν ότι δεν τα περιποιούνται οι άνθρωποι. Από αυτό το πολύσπορο φαγητό σκορπούσαν και στα χωράφια για να φάνε τα αγριοπούλια και να μη καταφύγουν πεινασμένα στους σπόρους που είχαν σπείρει και δεν είχαν ακόμη φυτρώσει. Σας είχα ξαναμιλήσει για τα φωτοκόλυβα και για τους τρόπους σερβιρίσματός τους. Το πιάτο είναι νηστίσιμο και σερβίρεται με άνηθο ή μαϊντανό και με σκέτο λαδόξιδο ή ακόμη και με σκέτο ξύδι ή λεμόνι για όσους νηστεύουν ακόμη και το λάδι. Μπορεί ακόμη να καταναλωθούν και με λίγο από το ζουμάκι τους, σαν ζεστή σούπα.

Ας έρθουμε τώρα στην εξέλιξη της σαλάτας. Φέτος, από τα τέλη του Οκτώβρη που πρωτοκυκλοφόρησε στην τοπική μας αγορά το απάκι, άρχισα να εμπλουτίζω τη σαλάτα μου με τη νοστιμιά του. Έπαψε βέβαια να είναι νηστίσιμη αλλά νηστίσιμη την θέλουμε μόνο την παραμονή των Φώτων. Στην εξελιγμένη εκδοχή είναι μια πολύχρωμη, καθημερινή αλλά και γιορταστική σαλάτα άκρως υγιεινή! Την απολάυσαμε και στα τραπέζια των εορτών. Εγώ πια, κάθε φορά που μαγειρεύω όσπρια, κρατάω μια ποσότητα στην κατάψυξη για τη σαλάτα μου.

\* Η λέξη «παληκάρια» συναντάται με διαφορετικές γραφές στις διάφορες σημειώσεις που είδα. Δεν πρόκειται για τα γνωστά παλληκάρια οπότε ορθογραφικά δεν ξέρω ποιο είναι το σωστό... Ίσως είναι σωστότερο με ένα «λ» αφού οι περισσότεροι ερευνητές θεωρούν ότι πρόκειται για παραφθορά της λέξης «πολυσπόρια».

#### **Υλικά:**

- **50 gr σιτάρι**
- **50 gr ρεβύθια**
- **50 gr φασόλια άσπρα**
- **50 gr φασολάκια μαυρομάτικα**
- **50 gr φακές**
- **50 gr φάβα**
- **αλάτι**
- **επιπλέον 250 gr κρητικό απάκι κομμένο σε κύβους, λίγο μεγαλύτερους από ζάρι**

- **2 κουταλιές ελαιόλαδο**

#### **Για το ντρέσινγκ:**

- **125 ml ελαιόλαδο καλής ποιότητας**
- **50 ml βαλσάμικο ξύδι**
- **60 ml χυμό πορτοκαλιού ή μανταρινιού**
- **30 ml χυμό λεμονιού**
- **30 ml κοινό ξύδι από σταφύλι**
- **30 ml μουστάρδα καλής ποιότητας**
- **ξύσμα ενός πορτοκαλιού ή ενός λεμονιού**
- **αλάτι**
- **πιπέρι**

#### **Επιπλέον στο σερβίρισμα:**

- **2-3 πράσινα κρεμμυδάκια κομμένα σε ροδέλες**
- **4-5 κουταλιές ψιλοκομμένο άνηθο (3-4 κλαράκια χωρίς τα κοτσάνια)**
- **5 κουταλιές σπόρια ροδιού**
- **προαιρετικά, λίγη ρόκα**

#### **Επί το έργο:**

Από το προηγούμενο βράδυ βάζουμε στο νερό τα άσπρα φασόλια, τα ρεβύθια και το σιτάρι σε χωριστά μπολ. Την επόμενη μέρα βράζουμε το σιτάρι μέχρι να μαλακώσει και να αρχίσει να σκάει. Επίσης βάζουμε τα ρεβύθια (σε κρύο νερό ) και, όταν βράσουν περίπου μισή ώρα, προσθέτουμε τα άσπρα φασόλια. Μετά από άλλο ένα μισάωρο προσθέτουμε τα υπόλοιπα όσπρια (που βράζουν πιο εύκολα) και αφήνουμε το μείγμα να βράζει μέχρι όλα τα όσπρια να μαλακώσουν αλλά να μη λιώσουν και να χυλώσουν. Σουρώνουμε τα όσπρια και το σιτάρι, τα ανακατεύουμε σε μεγάλη σαλατιέρα και τα αλατίζουμε. Αφήνουμε να κρυώσουν.



Κρήση:  
γαστρονομικός  
υπερίπλους



Κρήση:  
γαστρονομικός  
υπερίπλους



photo: Βαγγελιώ Κασσαπάκη

Λίγο πριν σερβίρουμε τη σαλάτα βάζουμε να κάψουν οι δύο κουταλιές ελαιόλαδο σε αντικολλητικό τηγάνι και τηγανίζουμε ελαφρά το απάκι. Το προσθέτουμε στα όσπρια.



photo: Βαγγελιώ Κασσαπάκη

Σε σέικερ ή γυάλινο βάζο κτυπάμε τα υλικά του ντρέσινγκ και περιχύνουμε τη σαλάτα. Πασπαλίζουμε με τον άνηθο, τα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα και τα σπόρια ροδιού. Σερβίρουμε. Ακόμη και αν μείνει για λίγες ώρες, είναι πολύ νόστιμη.

### **Παρατηρήσεις:**

- Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε διαφορετικά όσπρια από τα προτεινόμενα (π.χ κουκιά, γίγαντες , μπιζέλια κ.ά.) ή να αλλάξουμε κάποιο όσπριο με καλαμπόκι. Δεν παραλείπουμε το σιτάρι. Συνολικά πρέπει το μείγμα των σπόρων μας να είναι περίπου 300 γραμμάρια. Και οι ποσότητες είναι ενδεικτικές. Μπορούμε να αυξομειώσουμε αυτές που προτείνονται.
- Αντί βαλσάμικο ξύδι μπορούμε να αυξήσουμε λίγο την ποσότητα του κοινού ξυδιού και να προσθέσουμε μια κουταλιά πετιμέζι ή μέλι στο ντρέσινγκ μας.
- Όπως προανέφερα, όποτε μαγειρεύουμε όσπρια μπορούμε να κρατάμε λίγα στην κατάψυξη και όταν έχουμε 3-4 είδη ετοιμάζουμε τη σαλάτα μας. Έτσι έχουμε να βράσουμε μόνο το σιτάρι.
- Εννοείται ότι μπορούμε να παραλείψουμε το απάκι σε περιόδους νηστείας ή να το αντικαταστήσουμε με άλλο αλλαντικό, αν δεν μπορούμε να βρούμε εύκολα (αν και τώρα
- νομίζω ότι πουλάνε παντού και σχεδόν όλο το χρόνο) κατά προτίμηση

καπνιστό.

- Ο χρόνος προετοιμασίας περιορίζεται σημαντικά αν για το βράσιμο των οσπρίων χρησιμοποιήσουμε χύτρα ταχύτητας.

\*Για επιπλέον φωτογραφίες από τα στάδια της ετοιμασίας και παρατηρήσεις δείτε το blog της Βαγγελιώς Κασσαπάκη, [Γαστρονομικός περίπλους](#)

**Πηγή:** [bostanistas.gr](http://bostanistas.gr)