8 Ιανουαρίου 2026

Ναζούκ, αρμένικο γλυκό ψωμί-μπισκότο

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία / Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις

Αυτή είναι η συνταγή της μητέρας του Μιχάλη, η οποία την κληρονόμησε από τη δική της μητέρα. «Το nazook είναι παραδοσιακό αρμένικο ψωμί με στριφτή ζύμη και γέμιση από βούτυρο, ζάχαρη και συχνά καρύδια. Πρόκειται στην ουσία για μια παραλλαγή του εμβληματικού γκατά, με μικρές διαφορές στο μείγμα της γέμισης που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως γέμιση στο γκατά και αντίστροφα. Οι ρίζες του ναζούκ ανάγονται στην προχριστιανική εποχή, όταν οι κοινότητες παρασκεύαζαν ψωμιά για τελετές αφιερωμένες στη γονιμότητα, την ευημερία και τη συλλογική ζωή. Με τον εκχριστιανισμό της Αρμενίας, το ναζούκ εντάχθηκε στις θρησκευτικές και οικογενειακές γιορτές, όπως γάμοι, βαπτίσεις και Χριστούγεννα ή Πάσχα, συμβολίζοντας την ενότητα της οικογένειας και την παράδοση. Το στριφτό σχήμα και τα μοτίβα στη ζύμη δεν είναι μόνο διακοσμητικό, αλλά αντιπροσωπεύουν και συμβολισμούς όπως τον κύκλο της ζωής και την πολιτισμική συνέχεια. Σήμερα, το ναζούκ παρασκευάζεται τόσο στην Αρμενία όσο και στις αρμένικες κοινότητες της διασποράς, διατηρώντας την αρμένικη ταυτότητα και τις παραδοσιακές τεχνικές».

Μιχάλης Πογοσιάν

Υλικά

Για τη ζύμη

- 1/2 κουτ. γλυκού ξηρή μαγιά
- 60 ml φρέσκο γάλα πλήρες, χλιαρό
- 200 γρ. γιαούρτι αγελαδινό, κρύο από το ψυγείο, σε μικρά κομμάτια
- 1 αυγό + 1 αυγό χτυπημένο, για το άλειμμα
- 80 γρ. ζάχαρη
- 1 κουτ. γλυκού μέλι
- 500 γρ. αλεύρι δυνατό, για ζυμώματα
- 1 κουτ. γλυκού μπέικιν πάουντερ
- 1/2 κουτ. γλυκού μαγειρική σόδα
- 1/4 κουτ. γλυκού αλάτι
- 200 γρ. βούτυρο, κρύο από το ψυγείο

Για τη γέμιση

- 100 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 100 γρ. ζάχαρη
- 100 γρ. βούτυρο αγελαδινό
- 1/2 κουτ. γλυκού εκχύλισμα βανίλια
- 1/2 φλιτζ. τσαγιού καρυδόψιχα, ψιλοσπασμένη

Διαδικασία

Ζύμη

1. Για να φτιάξουμε ναζούκ (αρμένικο γλυκό ψωμί-μπισκότο), αρχικά διαλύουμε, σε ένα μπολ, τη μαγιά στο χλιαρό γάλα.
2. Στη συνέχεια, προσθέτουμε το γιαούρτι, το αυγό, τη ζάχαρη και το μέλι και ανακατεύουμε καλά με το σύρμα, μέχρι να αναμειχθούν.
3. Στον κάδο του μίξερ ανακατεύουμε το αλεύρι με το μπέικιν πάουντερ, τη σόδα και το αλάτι μέχρι να αναμειχθούν.
4. Προσθέτουμε τα κομματάκια βουτύρου, τρίβοντάς τα στο αλεύρι με τα δάχτυλά μας, μέχρι να σχηματιστεί ένα ψιχουλιαστό μείγμα.
5. Κάνουμε μια λακκούβα στη μέση, ρίχνουμε το μείγμα γιαουρτιού και ζυμώνουμε με τον γάντζο μέχρι να φτιάξουμε μια λεία, μέτρια ζύμη.
6. Τη σκεπάζουμε και τη βάζουμε στο ψυγείο για περίπου 4 ώρες.

Γέμιση

1. Σε ένα μπολ βάζουμε όλα τα υλικά και ανακατεύουμε με το σύρμα μέχρι να γίνουν μια πάστα.

Ψωμί

1. Σε αλευρωμένη επιφάνεια ανοίγουμε με τον πλάστη τη ζύμη σε φύλλο χοντρό, πάχους περίπου 2 εκ.
2. Απλώνουμε τη γέμιση πάνω στο φύλλο και το τυλίγουμε σε ρολό, σφραγίζοντας καλά τις άκρες για να εγκλωβιστεί η γέμιση στο εσωτερικό.
3. Βάζουμε το ρολό για 20 λεπτά στο ψυγείο, ώστε να σφίξει η γέμιση και να μη σκορπίσει όταν θα κόψουμε το ρολό.
4. Το κόβουμε σε κομμάτια πάχους 3-4 εκ., τα ξαπλώνουμε σε ταψί στρωμένο με λαδόκολλα, αφήνοντας μικρή απόσταση μεταξύ τους γιατί θα φουσκώσουν.
5. Τα αφήνουμε να φουσκώσουν για περίπου 30-40 λεπτά, σκεπασμένα χαλαρά.
6. Τα αλείφουμε με αυγό.
7. Τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 30-35 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν.

Φωτογραφία: Χριστίνα Γεωργιάδου

gastronomos.kathimerini.com.cy