

Εισαγωγή

Τα παραδοσιακά προϊόντα από χυμό σταφυλιού, συνοδευόμενα από ξηρούς καρπούς και ζιβανία, αποτελούν ένα εθικιστικό κεραστικό και συνάμα θεραπευτικό για τους επισκέπτες των ορεινών χωριών της υπαίθρου. Είναι στενά συνδεδεμένα με την ιστορία και την παράδοση του τόπου μας, γι' αυτό η διατήρηση, καθώς και η παρασκευή και χρήση τους από τις νεότερες γενιές αποτελεί χρέος όλων μας.

Πολύ γνωστά προϊόντα από χυμό σταφυλιού είναι ο **ππαηουζές**, ο **σουτζιούκκος**, το **κκιοφτέρι** και το **έψημα**.

Κατάλληλο σταφύλι για το σκοπό αυτό είναι το γνωστό αμπελίσιο (μαύρο και άσπρο), που καλλιεργείται στις ορεινές και ημιορεινές περιοχές. Δεν αποκλείονται οι υπόλοιπες ποικιλίες, αλλιώς σαν επιτραπέζιες διατίθενται σε ψηλές τιμές στην αγορά.

Η παρασκευή παραδοσιακών προϊόντων από χυμό σταφυλιού έχει περιοριστεί τα τελευταία χρόνια, παρόλο που αρκετές αγρότισσες συνεχίζουν την παράδοση και φτιάχνουν τα είδη αυτά για την οικογένειά τους και για να κερνούν τους φίλους και γνωστούς που τους επισκέπτονται.

Το Πρόγραμμα Αγροτικής Ανάπτυξης 2007-2013 προσφέρει αξιόλογα οικονομικά κίνητρα για την ίδρυση και λειτουργία αγροβιοτεχνιών στην ύπαιθρο, αλλιώς και για την αναβάθμιση των ήδη υφισταμένων, μέσω των οποίων πιστεύουμε ότι θα αναβιώσουν όλα τα παραδοσιακά προϊόντα του τόπου μας.

Το φυλλάδιο αυτό, που ετοιμάστηκε στα πλαίσια του εκπαιδευτικού προγράμματος του Τμήματος Γεωργίας, δίνει χρήσιμες συμβουλές για την παρασκευή αγνών παραδοσιακών προϊόντων από χυμό σταφυλιού.



Θρεπτική αξία του σταφυλιού

Το σταφύλι περιέχει στη σύστασή του 80% νερό, 15% σταφυλιοσάκχαρο, άλατα και ιχνοστοιχεία, όπως: ασβέστιο, φωσφόρο, μαγνήσιο, κάλιο, σεληνίο, ιώδιο, νάτριο, μαγγάνιο, ψευδάργυρο, χαλκό, αργίλιο και σίδηρο. Περιέχει, επίσης, αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως είναι τα φλαβονοειδή (εθλαγικό οξύ, Β-καροτένιο), ουσίες οι οποίες δρουν εναντίον των ελεύθερων ριζών που προκαλούν τα χρόνια νοσήματα (καρδιοπάθειες, καρκίνο, διαβήτη και αρθρίτιδα). Το σταφύλι είναι πλούσιο σε βιταμίνες της ομάδας Β και Γ.

Τα 100 γραμ. σταφυλιού μάς δίνουν 60 θερμίδες. Κατά συνέπεια τα διάφορα προϊόντα σταφυλιού έχουν μεγάλη θρεπτική αξία και συστήνονται ιδιαίτερα την περίοδο των νηστειών, σαν μέρος μιας σωστά ισορροπημένης διατροφής.

Είδη παραδοσιακών προϊόντων από χυμό σταφυλιού

Για να φτιάξουμε παραδοσιακά προϊόντα από χυμό σταφυλιού, όπως είναι ο ππαηουζές, ο σουτζιούκκος, το κκιοφτέρι και το έψημα, απαραίτητη προϋπόθεση αποτελεί το καθάρισμα του χυμού του σταφυλιού, που γίνεται με ειδικό ασπρόχωμα και στη συνέχεια με αλεύρι.

Διαδικασία καθαρισμού του χυμού

- Αιθέουμε τα σταφύλια στο αλεστήρι, τα στύβουμε για να βγει ο χυμός και τον κουλιάζουμε.
- Βάζουμε το χυμό του σταφυλιού (μουστάρι) σε μεγάλο δοχείο (χαρτζί) στη φωτιά να βράσει.
- Προσθέτουμε λίγο-λίγο το χύμα, χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφαιρούμε τον αφρό που δημιουργείται (προσθέτουμε όσο χύμα χρειάζεται για να καθαρίσει ο χυμός).
- Συνεχίζουμε το βράσιμο μέχρι να γλυκάνει ο χυμός.
- Κατεβάζουμε το χυμό από τη φωτιά και τον αφήνουμε να γίνει χλιαρός και να καθίσει το χύμα στον πυθμένα του δοχείου. Με ένα κασαρολάκι μεταφέρουμε το χυμό σε άλλο δοχείο.
- Όταν ο χυμός κρυώσει, προσθέτουμε αλεύρι (½-1 ποτήρι σε 10 κιλά χυμό) και ανακατεύουμε να μη σβολιάσει.
- Την επόμενη μέρα μεταφέρουμε το χυμό σε άλλο δοχείο.

Σημείωση: Το αλεύρι χρησιμοποιείται για να ασπρίσει ο χυμός.

Ππαηουζές

Υλικά

10 κιλά χυμό σταφυλιού (μουστάρι)

1 κιλό αλεύρι ολικής άλεσης βασιλικό, ροδόσταγμα ή κιούλι (αρμπαρόριζα)



Τρόπος παρασκευής

- Διαλύουμε το αλεύρι με κρύο χυμό σταφυλιού.
- Βάζουμε τον υπόλοιπο χυμό στη φωτιά και μόλις βράσει προσθέτουμε το διαλυμένο αλεύρι. Ανακατεύουμε συνέχεια σε χαμηλή φωτιά για να μην κολλήσει.
- Προσθέτουμε το βασιλικό δεμένο σε ματσάκι ή το κιούλι για λίγα λεπτά, ώστε να δώσει το άρωμά του και το αφαιρούμε. Αν θα χρησιμοποιήσουμε ροδόσταγμα, το βάζουμε λίγα λεπτά πριν τελειώσει ο ππαηουζές για να διατηρηθεί το άρωμά του.
- Όταν ο ππαηουζές αρχίσει να πήζει και δημιουργεί φουσκαλίδες, βάζουμε με ένα κουτάλι λίγη ποσότητα σε ένα πιατάκι και το αφήνουμε να κρυώσει. Αν ξεκολλήσει από το πιάτο, αυτό είναι ενδεικτικό ότι ο ππαηουζές είναι έτοιμος.
- Σερβίρουμε σε γυάλινα δοχεία και πασπαλίζουμε με χονδροκομμένη ψίχα αμυγδάλλου ή καρυδιού.

Σημείωση: Ο ππαηουζές τρώγεται φρέσκος. Διατηρείται λίγες μέρες στο ψυγείο.

Κκιοφτέρι

Το κκιοφτέρι παρασκευάζεται ακριβώς όπως ο ππαηουζές. Όταν ο ππαηουζές στεγνώσει στα πιάτα ή σε άλλα δοχεία, τον κόβουμε σε μικρά τετράγωνα ή στενόμακρα κομμάτια, τα οποία τοποθετούμε σε σκιερό μέρος για να στεγνώσουν.



Τρώγεται σαν γλυκό ή σαν ορεκτικό, συνοδευόμενο με κούννες (ψίχα) αμυγδάλλου ή καρυδιού και ζιβανία.

Έψημα (πετιμέζι)

Για να παρασκευάσουμε το έψημα ακολουθούμε ακριβώς τη διαδικασία καθαρισμού του χυμού του σταφυλιού, όπως γίνεται πριν παρασκευάσουμε τον ππαηουζέ. Η μόνη διαφορά έγκειται στο ότι συνεχίζουμε το βράσιμο του χυμού μέχρι να γίνει παχύρρευστος πολτός. Όταν το έψημα κρυώσει, το βάζουμε σε γυάλινα και αποστειρωμένα μπουκάλια και τα κλείνουμε καλά. Διατηρείται εκτός ψυγείου σε σκοτεινό και δροσερό μέρος.

Το έψημα σερβίρεται με τις παραδοσιακές πίτες, τις πισηδες, τα καττιμέρκα, με αναρή φρέσκια και με ταχίνι.

Γρούτα

Η γρούτα είναι ππαηουζές που γίνεται από το έψημα (πετιμέζι).

Υλικά

1 κιλό έψημα (πετιμέζι)

5 λίτρα νερό

1 κιλό αλεύρι ολικής άλεσης ροδόσταγμα

Τρόπος παρασκευής

- Διαλύουμε το αλεύρι με κρύο νερό.
- Ρίχνουμε στο έψημα το υπόλοιπο νερό και ανακατεύουμε καλά να γίνει ένα μίγμα.
- Το βάζουμε στη φωτιά και μόλις βράσει προσθέτουμε το διαλυμένο αλεύρι. Ανακατεύουμε συνέχεια σε σιγανή φωτιά για να μην κολλήσει. Όταν η γρούτα αρχίσει να πήζει, βάζουμε με ένα κουτάλι λίγη ποσότητα σε ένα πιατάκι και το αφήνουμε να κρυώσει. Αν ξεκολλήσει από το πιάτο είναι ενδεικτικό ότι η γρούτα είναι έτοιμη.
- Σερβίρουμε σε γυάλινα δοχεία και πασπαλίζουμε με χονδροκομμένες κούννες αμυγδάλλου ή καρυδιού.

Σουτζιούκκος

Για να φτιάξουμε το σουτζιούκκο περνάμε σε κλωστή κατά μήκος κούννες αμυγδάλλου, τις οποίες προηγουμένως φουσκώνουμε



για να μαλακώσουν. Το μήκος της κλωστής εξαρτάται από τη δική μας προτίμηση. Αν θέλουμε μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και κούννες καρυδιού (δεν χρειάζονται φούσκωμα).

Η διαδικασία αυτή γίνεται μερικές μέρες πριν φτιάξουμε το σουτζιούκκο, για να στεγνώσουν καλά οι κούννες.

- Ετοιμάζουμε τον ππαηουζέ και όταν αρχίσει να ξεκολλά από το πιάτο, εμβαπτίζουμε στο δοχείο τις κλωστές και τις κρεμάζουμε να στεγνώσουν. Αν στη συνέχεια ο ππαηουζές πήξει πολύ, τον αραιώνουμε με χυμό που έχουμε προηγουμένως κρατήσει για το σκοπό αυτό.



- Την επόμενη μέρα εμβαπτίζουμε ξανά τις κλωστές στον ππαηουζέ και τις κρεμάζουμε να στεγνώσουν. Η διαδικασία αυτή γίνεται 3-4 φορές. Αφήνουμε το σουτζιούκκο κρεμασμένο για μερικές μέρες ώστε να στεγνώσει καλά, οπότε είναι έτοιμος για κατανάλωση.



Αποθήκευση προϊόντων από χυμό σταφυλιού

Ο σουτζιούκκος και το κκιοφτέρι μπορούν να διατηρηθούν για μεγάλο χρονικό διάστημα με τους εξής τρόπους:

α) Αεροστεγώς: Η μέθοδος αυτή είναι πολύ εύκολη και αποτελεσματική. Κλείνουμε αεροστεγώς το σουτζιούκκο με το ειδικό μηχάνημα συσκευασίας σε π्लाστικά σακούλια, κομμένο σε ισομεγέθη κομμάτια. Διατηρείται στο ψυγείο για 2-3 μήνες. Με τον ίδιο ακριβώς τρόπο διατηρείται και το κκιοφτέρι.

β) Κατάψυξη: Η μέθοδος αυτή είναι εύκολη και γρήγορη. Κλείνουμε το σουτζιούκκο σε ειδικά π्लाστικά σακούλια και τα βάζουμε στην κατάψυξη. Με τη μέθοδο αυτή διατηρείται για 10-12 μήνες. Με τον ίδιο τρόπο διατηρείται και το κκιοφτέρι.

Σημείωση: Ο σουτζιούκκος και το κκιοφτέρι διατηρούνται εκτός ψυγείου για λίγες εβδομάδες μόνο.



Κείμενο
ANNA ΚΑΛΥΒΙΤΟΥ
Βοηθός Επόπτρια Αγροτικής Οικιακής Οικονομίας

Επιμέλεια Έκδοσης
Τομέας Δημοσιότητας
Υπουργείου Γεωργίας, Φυσικών Πόρων και Περιβάλλοντος,
σε συνεργασία με τον Κλάδο Γεωργικών Εφαρμογών του
Τμήματος Γεωργίας

Γλωσσική και Καλλιτεχνική Επιμέλεια
Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Γ.Τ.Π. 134/2009 – 5.000
Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Εκτύπωση: Κώνος Λτδ



**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΓΕΩΡΓΙΑΣ, ΦΥΣΙΚΩΝ
ΠΟΡΩΝ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ**
ΤΜΗΜΑ ΓΕΩΡΓΙΑΣ

Παραδοσιακά προϊόντα από χυμό σταφυλιού (Ππαηουζές, Κκιοφτέρι, Έψημα, Γρούτα και Σουτζιούκκος)



Έκδοση 4/2009
Λευκωσία - ΚΥΠΡΟΣ

Υπάρχει σε ανακυκλώσιμο χαρτί