

Α΄ Αρσάκειο Λύκειο Ψυχικού

Τάξη: Β΄

Σχολικό έτος: 2012-13

Ερευνητική εργασία με θέμα:

«Η υψηλή γαλλική γαστρονομία συναντά  
την γερμανική παραδοσιακή κουζίνα»

Δ΄ Ομάδα:

**«Διάσημοι γάλλοι και γερμανοί σέφ, διάσημα γαλλικά  
και γερμανικά εστιατόρια.»**



- Κουράκος Βασίλης
- Μαλακάση Μαριλία
- Μπεκύρη Μαριλένα
- Παρασκευουλάκου Βασιλιάννα
- Πετράκη Στέλλα
- Σούκας Θεοδωρής

## Η ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΤΩΝ ΚΑΦΕ

### Μια Ξενάγηση στα Καλύτερα Καφέ του Παρισιού!

Τίποτα δεν είναι πιο Παριζιάνικο από τα καφέ. Από τα διάσημα, του συρμού και τα εξωτικά έως το στέκι της γειτονιάς, το Παρίσι δεν θα ήταν Παρίσι χωρίς τα περίπου 10.000 καφέ του. Υπάρχει ένα σχεδόν σε κάθε σταυροδρόμι, ένα μέρος όπου συναντιούνται φίλοι και από όπου θα χαζέψετε τον κόσμο. Από τον 17<sup>ο</sup> αιώνα, τα καφέ σημείωσαν αμέσως επιτυχία ως μέρη όπου οι άνθρωποι μπορούσαν να αποβάλλουν τις κοινωνικές και ταξικές τους διακρίσεις και να συζητήσουν ελεύθερα για την πολιτική και για θέματα της επικαιρότητας. Τα καφέ είναι αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας του Παρισιού, είτε επιλέξετε το παραδοσιακό zinc café (αποκαλούμενο έτσι λόγω του μεταλλικού του πάγκου) ή ένα philo-café στην Αριστερή όχθη (που έγινε διάσημη από τους «κουλτουριάδηδες» θαμώνες της), την κομψή καφετέρια της δεκαετίας του '80 ή ένα Ίντερνετ καφέ του 21<sup>ου</sup> αιώνα.

#### ***Le fouquet***

Σε αυτό το κομψό καφέ, σε περίοπτη θέση των Ηλυσίων Πεδίων, σύχναζε κάποτε ο Ιρλανδός συγγραφέας Τζέημς Τζόυς. Στις μέρες μας, είναι το μέρος όπου θα δείτε ντόπιους αστέρες της γαλλικής ραδιοφωνίας, της τηλεόρασης και του κινηματογράφου. Εάν μπορείτε, δηλαδή, να πληρώσετε τον καφέ σας εκεί!

#### ***Café Marly***

Τα τελευταία χρόνια, διάσημοι αρχιτέκτονες και σχεδιαστές σχεδίασαν διάφορα καφέ στο Παρίσι, χαρίζοντάς τους αμέσως κύρος. Το συγκεκριμένο, σχεδιασμένο από τον Ολιβιέ Γκανιέ, έχει να επιδείξει ένα γοητευτικό περιβάλλον, τη γυάλινη πυραμίδα του I.M. Πεί, και προσφέρει την τέλεια ισορροπία ανάμεσα στη μνημειακή αρχιτεκτονική του Λούβρου, την ανάγκη απομόνωσης και την ανάγκη να σας δουν.

#### ***Café Beaubourg***

Αυτό το αστραφτερό, σύγχρονο καφέ με θέα το Κέντρο Πομπιντού, είναι η τελευταία λέξη των σινιέ καφέ της δεκαετίας του '80. Το εσωτερικό του, σχεδιασμένο από τον Κριστιάν ντε Πορτζαμπάρκ, είναι ευρύχωρο, άνετο και ξεδιάντροπα σοφιστικέ.

## ***Le Procope***

Το πρώτο καφέ του Παρισιού, και συνεπώς το πρώτο στον κόσμο (σήμερα είναι εστιατόριο), άνοιξε το 1686. Σημείωσε αμέσως επιτυχία, και με το πέρασμα του χρόνου, έχει προσελκύσει την ντόπια πολιτική και λογοτεχνική ελίτ, συμπεριλαμβανομένων των Ρουσσώ και Βολταίρου, που έπιναν εδώ καθημερινά 40 φλιτζάνια καφέ με σοκολάτα. Ο Όσκαρ Ουάιλντ ήταν επίσης τακτικός θαμώνας. Φημολογείται ότι εδώ ο Μαρά σχεδίασε τη γαλλική επανάσταση και ο Ναπολέων Βοναπάρτης, τότε άφραγκος νεαρός αξιωματικός του πυροβολικού, υποχρεώθηκε να αφήσει ως εγγύηση το καπέλο του για να φέρει χρήματα για τον λογαριασμό.

## **Ο ΤΣΙΓΚΟΣ (ZENK)**

Για να ζήσετε τη σκοτεινή, γεμάτη καπνούς παραδοσιακή ατμόσφαιρα των ζενκ καφέ με τους τσίγκινους πάγκους, επισκεφθείτε το παραδοσιακό ***Café de l' Industrie*** στην οδό Σαιν-Σαμπέν κοντά στη Βασίλη, το ***La palette*** στην οδό ντυ Σεν, όπου συχνάζουν έμποροι τέχνης και φοιτητές της Ακαδημίας Καλών Τεχνών που βρίσκεται εκεί κοντά, ή το ***Le cochon à l'oreille*** στον αρ. 15 της οδού Montmartre. Αυτό το μικρό καφέ, στην ακμή του, ήταν ονομαστό για την κρεμμυδόσουπα που σερβίριζε τα ξημερώματα και το ξεκίνημα της καινούργιας ημέρας για τους εργάτες της αγοράς των Αλ.

## **ΓΕΜΑΤΟΣ ΑΝΑΤΟΛΙΤΙΚΕΣ ΥΠΟΣΧΕΣΕΙΣ**

Για μια εξωτική αλλαγή σκηνικού, πηγαίnete στο Καφέ ***Μορ ντε λα Μοσκέ*** για ένα αναζωογονητικό ποτήρι τσάι με μέντα σε ένα όμορφο περιβάλλον που θυμίζει Μαυριτανία. Και στη συνέχεια, χαλαρώστε με ένα χαμάμ, το τέλειο αντίδοτο μετά από μια κουραστική μέρα περιήγησης (Τρ. και Κυρ. μόνον άνδρες, όλες τις άλλες ημέρες μόνο γυναίκες).

## ***Le closerie des Lilas***

Οι μπρούτζινες πλάκες στα τραπέζια αυτού του σκοτεινού, ζεστού καφέ βοηθούν να απολαύσετε το ακριβό ποτό σας εκεί όπου κάποτε σύχναζαν οι ποιητές Μπωντλιέρ και Απολιναίρ, και ο συγγραφέας Χέμινγουεϊ. Ο Πικάσο ερχόταν εδώ κάθε εβδομάδα για να παρακολουθήσει ποιητικές βραδιές και εδώ σύχναζαν κάποια εποχή ο Λένιν και ο Τρότσκι. Σήμερα, η ηλιόλουστη, γεμάτη λουλούδια βεράντα του είναι ένα ευχάριστο μέρος για ένα ποτό νωρίς το απόγευμα.

## ΔΙΚΤΥΩΜΕΝΑ ΚΑΦΕ (CAFES BRANCHES)

Στα Γαλλικά το συνώνυμο του «υπερ-μοντέρνου» είναι *branché*, που σημαίνει «καλωδιωμένος». Δεν αποτελεί λοιπόν έκπληξη, ότι σήμερα, τα Ίντερνέτ καφέ είναι η τελευταία λέξη της μόδας στο Παρίσι. Από τα πιο δημοφιλή είναι το **cafe orbital**, όπου μπορείτε να απολαύσετε νόστιμα σνακ από το Cosmic Bar καθώς σερφάρετε στο διαδίκτυο. Το πιο θεαματικό Ίντερνέτ καφέ όμως είναι το **Le web**. Η κλασσική είσοδος του πρώην εργαστηρίου χρυσοχοΐας δεν προΐδεάζει για το εξεζητημένο εσωτερικό με τους εξώστες από μέταλλο και γυαλί, ένα άνετο μέρος για να περάσετε την ώρα σας, ακόμη και αν δεν είστε φανατικός του κυβερνοχώρου.

### ***Le deux Magots***

Το Λε Ντε Μαγκό, το οποίο ο δημοσιογράφος Αλμπέρ Τιμπωντέ περιέγραψε ως «μια διασταύρωση δρόμων, ένα σταυροδρόμια επαγγελματιών, ένα σταυροδρόμι ιδεών», ιδρύθηκε το 1881 και πήρε το όνομα του από τα ξύλινα αγάλματα δύο Κινέζων αξιωματούχων (μαγκό) που κάθονται πάνω σε δύο κάσες με χρήματα και βρίσκονται πάνω σε ένα βάθρο μέσα στο καφέ. Ήταν το αγαπημένο στέκι του Πικάσο και του Χέμινγουεϊ, ο οποίος διάβαζε δυνατά τα έργα του εδώ. Ωστόσο, ο Ζαν-Πωλ Σαρτ και η Σιμόν ντε Μπובουάρ, προτιμούσαν το γειτονικό **café de flore**, ενώ η **brasserie lipp** ήταν το στέκι των Σαιν-Εξιπερί, του Καμύ και του εκλιπόντος Προέδρου Μιτεράν. Σήμερα, τα καφέ αυτά είναι δημοφιλή τουριστικά στέκια, αλλά οι θρύλοι πεθαίνουν δύσκολα και ακόμα προσελκύουν έναν αριθμό διασημοτήτων και μελών της λογοτεχνικής ελίτ που ξαφνιάζει.

## ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΠΟΤΟ

Το Παρίσι φημίζεται διεθνώς ως η παγκόσμια πρωτεύουσα της γαστρονομίας. Για τους παριζιάνους, η γαστρονομία ή η τέχνη και η επιστήμη του καλού φαγητού και ποτού, είναι κάτι περισσότερο από διασκέδαση-είναι τρόπος ζωής-σε μία πόλη όπου οι κάτοικοι ξοδεύουν μεγάλο μέρος του εισοδήματός τους για τη διατροφή παρά για οτιδήποτε άλλο.

## ΤΥΠΟΙ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Στην 32τομη «Η Γαλλία της αστρονομίας», ο Κουρνόνσκι, ο διάσημος Γάλλος γαστρονόμος και συγγραφέας που πέθανε το 1956 σε ηλικία 83 ετών, προσδιόρισε τέσσερις ξεχωριστούς τύπους γαλλικής μαγειρικής: την haute cuisine (υψηλή κουζίνα), την cuisine Hauter (κουζίνα των Αστών), την cuisine regionale (τοπική κουζίνα) και την cuisine empirique (Αυτοσχέδια κουζίνα). Μισό αιώνα αργότερα, οι κατηγορίες αυτές ισχύουν ακόμα.

- Η **haute cuisine** η οποία διαθέτει σταθερή κλασική βάση και στηρίζεται σε μακρόχρονες, φιλόπρονες και δύσκολες μαθητείες και σπουδαίες τεχνικές, είναι η μαγειρική των επαγγελματιών σεφ των υψηλών επιδόσεων. Στις μέρες μας, αντικατοπτρίζεται επακριβώς στη μαγειρική των όπως ο Alain Ducasse και ο Guy Savoy.
- Η **nouvelle cuisine** είναι μια σύγχρονη απόδοση της **haute cuisine**. Οι κορυφαίοι σεφ έδωσαν μια νέα μορφή σε κλασικά γαλλικά πιάτα ανταποκρινόμενη στη ζήτηση της δεκαετίας του 80 για ελαφρότερα, πιο διακοσμητικά και ευφάνταστα εδέσματα που βασίζονταν σε μεγάλο βαθμό σε πολύ αραιωμένες σάλτσες που αναδείκνυαν τα αρώματα. Στην αρχική του μορφή το είδος αυτό ήταν βραχύβιο.
- Αντιθέτως, η **improvisée cuisine** έχει χωριάτικη ή αγροτική προέλευση και τρόπο μαγειρέματος. Με άλλα λόγια, παλιά χωριάτικα πιάτα παρασκευάζονται με απλά συστατικά.
- Όμως, οι δύο άλλες κατηγορίες διαμόρφωσαν ουσιαστικά το μαγειρικό χάρτη της Γαλλίας. Η **cuisine bourgeoise**, δηλαδή η γαλλική τοπική κουζίνα, βασίζεται στα απλά καθημερινά πιάτα της συνηθισμένης μαγειρικής των γάλλων μεσοαστών. Τέλος, η **cuisine regionale** χαρακτηρίζεται από τις θαυμάσιες τοπικές σπεσιαλιτέ της Γαλλίας, αντιπροσωπευτικές των προϊόντων των διάφορων περιοχών, όπως η μπουγάτσες και το estouffant de bœuf (βοδινό ψητό κατσαρόλας) της Προβηγκίας.

## Διάσημοι Γάλλοι σεφ του σήμερα και του χθες

Ένας από τους πιο διάσημους σεφ στο διαδικτυακό χώρο είναι ο **Jacques Pepin**. Βρίσκεται σε μία λίστα με τους σεφ που έχουν αναζητήσει στη μηχανή αναζήτησης του Google περισσότερο οι χρήστες. Και βρίσκεται στο νούμερο 10.

Με καταγωγή από το Παρίσι ήταν ο αγαπημένος chef του πρώην πρωθυπουργού της Γαλλίας Charles De Gaulle, ενώ έγινε διάσημος σε Γαλλία και Αμερική με τις μαγειρικές του εκπομπές.



### Μεγάλοι Γάλλοι σεφ

**Marie-Antoine Careme** (1784-1833): Τον αποκάλεσαν αρχιτέκτονα της γαλλικής κουζίνας. Σχεδίαζε πελώριες, εξεζητημένες διακοσμήσεις τραπεζιών που ονόμαζε συνθέσεις (pieces montees) και ήταν αληθινά αρχιτεκτονήματα.

**Prosper Montagne** (1865- 1948): Δημιουργός του «Larousse Gastronomique» (1938), το ευαγγέλιο της γαλλικής γαστρονομίας.

**Georges-Auguste Escoffier** (1846- 1935): Απλοποίησε την κουζίνα, τα εδεσματολόγια, επιταχύνοντας το σερβίρισμα και οργανώνοντας τις ομάδες των μαγείρων. Εφεύρε το roullade Derby (ψητό κοτόπουλο με γέμιση από ρύζι, τρούφες και foie gras), τα Tournedos Rossini (τρουφερές φέτες από το εσωτερικό του φιλέτου μόσχου, με foie gras και τρούφες) προς τιμή του μεγάλου ιταλού συνθέτη Giuseppe Verdi και της ηθοποιού Sarah Bernhardt. Συνέβαλε στη δημιουργία της μεγάλης αλυσίδας πολυτελών ξενοδοχείων ανά τον κόσμο «Ritz».

**Paul Bocuse, Michel Guerard, Jean and Pierre Troisgros, Alain Chapel**: Στη δεκαετία του 1970 εφεύραν ένα καινούργιο ρυθμό μαγειρικής

που ονομάστηκε «nouvelle cuisine», αντικαθιστώντας τους κανόνες της grande cuisine. Υγιεινότερη και οικονομικότερη κουζίνα, με πολλή φαντασία και δημιουργικότητα.

**Bernard Loiseau:** Είναι ο πιο μιντιακός Γάλλος chef (πιο πολύ και από τον Ducasse). Η δημοτικότητά του, σύμφωνα με έρευνες, ξεπέρασε αυτήν του Bocuse. Μπήκε στη λίστα των 100 πιο σημαντικών Γάλλων του εικοστού αιώνα. Τρία αστέρια στον Michelin, ανώτατες διακρίσεις σε όλους τους γαστρονομικούς οδηγούς και μια πληθωρική κουζίνα που αποθεώνει τη γεύση και τον κατατάσσει -για πολλούς- στην πρώτη θέση. Πολυμήχανος, εφευρετικός και υπερδραστήριος, εκτός από το εμβληματικό «Cote d' Or» στη Βουργουνδία, έχει τρία εστιατόρια στο Παρίσι, εγκαινίασε μια σειρά μαγειρεμένων σπεσιαλιτέ εν κενώ με το όνομά του και είναι ο μόνος μάγειρας σε όλο τον κόσμο που έχει εισαχθεί στο χρηματιστήριο.

## 50 καλύτερα εστιατόρια παγκοσμίως για το 2011

Με στοιχεία από μια ψηφοφορία του περιοδικού Restaurant βρήκαμε τα καλύτερα 50 εστιατόρια ανά τον κόσμο που ανάμεσα σε αυτά ήταν και 7 Γαλλικά.

Όροι ψηφοφορίας:

Η ψηφοφορία που διενεργείται είναι απόρρητη μέχρι την ανακοίνωση των ετήσιων αποτελεσμάτων και διέπεται από ορισμένους κανόνες:

- (1) Αυτός που ψηφίζει κάποιο εστιατόριο πρέπει απαραίτητα να έχει δοκιμάσει την κουζίνα του τους τελευταίους 18 μήνες.
- (2) Οι κριτές δεν επιτρέπεται να ψηφίζουν εστιατόρια τα οποία είναι ιδιόκτητα ή έχουν οικονομικά συμφέροντα ή εργάζονται σε αυτά.
- (3) Η ψήφος των κριτών καταγράφεται με την σειρά προτίμησης που έχουν ψηφίσει.

Η **Γαλλία** είχε τα περισσότερα εστιατόρια μέσα στον κατάλογο του 2011 – συνολικά οκτώ, στις θέσεις 9, 13, 14, 16, 19, 30, 44 και 45

### Ο κατάλογος του 2011 με τα 50 καλύτερα εστιατόρια παγκοσμίως

A/A	ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ	ΠΟΛΗ	ΧΩΡΑ
1	Noma	Copenhagen	ΔΑΝΙΑ
2	El Celler de Can Roca	Girona	ΙΣΠΑΝΙΑ
3	Mugaritz	San Sebastian	ΙΣΠΑΝΙΑ
4	D.O.M	Sao Paulo	ΒΡΑΖΙΛΙΑ
5	Osteria Francescana	Modena	ΙΤΑΛΙΑ
6	Per Se New York	New York	Η.Π.Α.
7	Alinia Chicago	Chicago	Η.Π.Α.
8	Arzak	San Sebastian	ΙΣΠΑΝΙΑ

9	Dinner by Heston Blumenthal	London	ΑΓΓΛΙΑ
10	Eleven Madison Park	New York	Η.Π.Α.
11	Steirereck	Vienna	ΑΥΣΤΡΙΑ
12	<b>L'Atelier Saint-Germain de Joel Robuchon</b>	<b>Paris</b>	<b>ΓΑΛΛΙΑ</b>
13	The Fat Duck	Bray	ΑΓΓΛΙΑ
14	The Ledbury	London	ΑΓΓΛΙΑ
15	<b>Le Chateaubriand</b>	<b>Paris</b>	<b>ΓΑΛΛΙΑ</b>
16	<b>L'Arpege</b>	<b>Paris</b>	<b>ΓΑΛΛΙΑ</b>
17	<b>Pierre Gagnaire</b>	<b>Paris</b>	<b>ΓΑΛΛΙΑ</b>
18	<b>L'Astrance</b>	<b>Paris</b>	<b>ΓΑΛΛΙΑ</b>
19	Le Bernardin	New York	Η.Π.Α.
20	Frantzen/Lindeberg	Stockholm	ΣΟΥΗΔΙΑ
21	Oud Sluis	Sluis	ΟΛΛΑΝΔΙΑ
22	Aqua	Wolfsburg	ΓΕΡΜΑΝΙΑ
23	Vendome	B. Gladbach	ΓΕΡΜΑΝΙΑ
24	<b>Mirazur</b>	<b>Menton</b>	<b>ΓΑΛΛΙΑ</b>
25	Daniel	New York	Η.Π.Α.
26	Iggy's	Singapore	ΣΙΓΚΑΠΟΥΡΗ
27	Les Creations de Narisawa	Tokyo	ΙΑΠΩΝΙΑ
28	Nihonryori RyuGin	Tokyo	ΙΑΠΩΝΙΑ
29	Quay	Sydney	ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ
30	Schloss Schauenstein	Furstenau	ΕΛΒΕΤΙΑ
31	Asador Etxebarri	Atxondo	ΙΣΠΑΝΙΑ
32	Le Calandre	Rubano	ΙΤΑΛΙΑ
33	De Librije	Zwolle	ΟΛΛΑΝΔΙΑ
34	Faviken	Jarpen	ΣΟΥΗΔΙΑ
35	Astrid y Gaston	Lima	ΠΕΡΟΥ
36	Pujol	Mexico City	ΜΕΞΙΚΟ
37	Momofuku Ssam Bar	New York	Η.Π.Α.
38	Biko	Mexico City	ΜΕΞΙΚΟ
39	Waku Ghin	Singapore	ΣΙΓΚΑΠΟΥΡΗ
40	Quique Dacosta	Denia	ΙΣΠΑΝΙΑ
41	Mathias Dahlgren	Stockholm	ΣΟΥΗΔΙΑ
42	Hof van Cleve	Kruishoutem	ΒΕΛΓΙΟ
43	The French Laundry	Yountville	Η.Π.Α.
44	Amber	Hong Kong	ΚΙΝΑ
45	Vila Joya	Albufeira	ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ
46	Il Canto	Siena	ΙΤΑΛΙΑ
47	<b>Bras</b>	<b>Laguiole</b>	<b>ΓΑΛΛΙΑ</b>
48	Manresa	Los Gatos	Η.Π.Α.
49	Geranium	Copenhagen	ΔΑΝΙΑ
50	Nahm	Bangkok	ΤΑΙΛΑΝΔΗ



## Raymond Blanc

Ενας διάσημος Γάλλος σεφ μάς συμβουλεύει...

Ακριβά ή φτηνά κρασιά στην κατσαρόλα; Ποια πρέπει να χρησιμοποιούμε στην κουζίνα και ποια «υπονομεύουν» το φαγητό μας;



### ΚΡΑΣΙ & ΦΑΓΗΤΟ

**Raymond Blanc:** «Ο σεφ και ο σομελιέ είναι μια ομάδα. Αν δεν υπάρχει χημεία, συνεννόηση και συνεχής συνεργασία μεταξύ τους, υπάρχει πρόβλημα», θα πει πολλές φορές κατά τη διάρκεια μιας παρουσίασής του. Φοράει τη λευκή του ποδιά και επιθεωρεί τα σύνεργα που θα χρησιμοποιήσει για να δημιουργήσει. Πριν ξεκινήσει, ο διάσημος Γάλλος σεφ μοιράζεται κάποιες χρήσιμες συμβουλές: «Να δοκιμάζετε πολλά και διαφορετικά κρασιά», λέει. «Ο κόσμος δυστυχώς δεν δοκιμάζει αρκετά και έτσι περιορίζει πολύ τις εμπειρίες του και, κατ' επέκταση, τη δημιουργικότητά του». «Επίσης, να μην παίρνετε τίποτα ως δεδομένο. Πρέπει αφ' ενός να επενδύετε χρόνο και να πειραματίζεστε και, αφ' ετέρου, να απομονώνετε κάθε διαφορετική γεύση, έτσι ώστε να βρίσκετε τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία της για να μπορείτε να την συνδυάσετε σωστά με άλλες γεύσεις.» **«Δώστε μεγάλη προσοχή στη σωστή θερμοκρασία στη μαγειρική. Η θερμότητα μπορεί να είναι ο καλύτερος φίλος ή ο χειρότερος εχθρός της γεύσης!»**

### Μαγειρεύοντας με κρασί

Ο σεφ έχει ξεκινήσει να παρασκευάζει μια βελουτέ ψαριού σε τέσσερις παραλλαγές: στην πρώτη χρησιμοποιεί ένα αρωματικό Gewurztraminer, στη δεύτερη ένα «κοφτερό» Chablis, στην τρίτη ένα αδιάφορο Frascati, και στην τέταρτη... σκέτο νεράκι. Δοκιμάζουμε τυφλά όλες τις εναλλακτικές, και η

πλειοψηφία δείχνει σαφή προτίμηση στην παραλλαγή στην οποία χρησιμοποιήθηκε Gewurztraminer. Ο Raymond Blanc χαμογελάει ικανοποιημένος. «Χρησιμοποιώ τη συγκεκριμένη ποικιλία πολύ τακτικά στη μαγειρική μου. Είναι ένα κρασί με έντονη αρωματική προσωπικότητα και σωστή οξύτητα, που προσθέτει πολυπλοκότητα στο αποτέλεσμα και εμπλουτίζει τις γεύσεις των πρώτων υλών.»

«Όταν μαγειρεύεται το κρασί», συνεχίζει, «συμβαίνει μία αλυσιδωτή αντίδραση γεγονότων: πρώτο και κυριότερο, το αλκοόλ εξατμίζεται. Δεδομένου ότι το κρασί είναι ξηρό και δεν έχει αζύμωτα σάκχαρα, δεν διατρέχουμε τον κίνδυνο να επηρεάσει την ισορροπία της γλυκύτητας της συνταγής μας. Έτσι, αυτό που αξιοποιούμε από το κρασί είναι η οξύτητά του, για να δώσει σπιρτάδα στο φαγητό, αλλά και το άρωμά του, που θα λειτουργήσει συμπληρωματικά με τους υπόλοιπους γευστικούς καταλύτες της συνταγής, όπως το λεμόνι, η κρέμα ή τα μυρωδικά. Όπως καταλαβαίνετε λοιπόν, ένα αδιάφορο κρασί έχει και αδιάφορη επιρροή στο μαγείρεμα»...

### **Το κρασί... πιάνει τόπο στο ποτήρι**

Κάποιος από το κοινό τον ρωτάει αν πρέπει να χρησιμοποιούμε ακριβό κρασί στη μαγειρική και εκείνος χαμογελάει σαν να περίμενε και τη συγκεκριμένη ερώτηση. «Πολλοί θα σας πουν ότι πρέπει να μαγειρεύετε με το ίδιο κρασί που θα πιείτε και στο τραπέζι σας. Η δική μου θέση είναι ότι το πραγματικά καλό κρασί είναι σπάνιο και ακριβό. Είναι κρίμα λοιπόν να το σπαταλήσετε στο μαγείρεμα. Χρησιμοποιήστε ένα αξιοπρεπές, μέσης τιμής κρασί που δεν θα είναι γλυκό και, προς Θεού, δεν θα έχει περάσει από βαρέλι.»

### **Κρασί και ψάρι**

Επόμενος στόχος είναι να εξερευνήσουμε στην πράξη το μύθο που θέλει το ψάρι να συνδυάζεται αποκλειστικά και μόνο με λευκό κρασί. «Αφήστε τους μύθους στην άκρη», συμβουλεύει ο Blanc. «Σκεφτείτε το ταίριασμα του κρασιού όχι μόνο με βάση την πρώτη ύλη, αλλά και σε σχέση με την υφή και το χαρακτήρα που δίνει κάθε τρόπος μαγειρέματος. Και, πάνω απ' όλα, εμπιστευθείτε τον ουρανίσκο σας...»

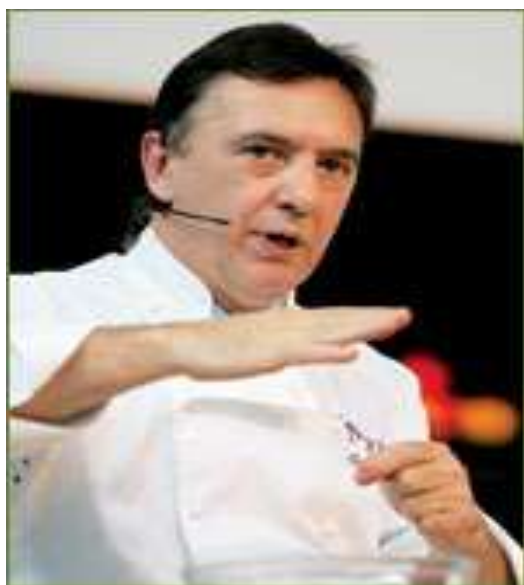
### **Παλιός και Νέος Κόσμος**

«Μπορεί να έχω πλέον πρόσβαση σε ακριβά και σπάνια κρασιά», σπεύδει να απαντήσει εκείνος, «αλλά δεν ξεχνώ ότι προέρχομαι από εργατική οικογένεια και έχω μεγαλώσει με σπιτικό, χύμα κρασί. Έτσι, μόνο ελιπιστής δεν είμαι στις οινικές μου προτιμήσεις. Μου αρέσει πολύ η φινέτσα του Pinot Noir αλλά και η δύναμη του Syrah... Γενικά, μου αρέσουν όλα τα κρασιά, γιατί καθένα έχει το δικό του χαρακτήρα. Μου είναι πιο εύκολο να σας πω τι δεν μου αρέσει. Κι αυτό είναι η υπερβολική και άγαρμπη χρήση του βαρελιού που συναντάμε πολύ συχνά τελευταία, κυρίως σε κρασιά του Νέου Κόσμου». «Δεν θέλω να με παρεξηγήσετε», συνεχίζει. «Είμαι ο πρώτος Γάλλος σεφ που εισήγαγε νεοκοσμικά κρασιά στην κουζίνα και το εστιατόριό του. Παρατηρώ όμως ότι πολλά από τα κρασιά αυτά παρουσιάζουν σοβαρές ανισορροπίες στη δομή τους και στη σχέση φρούτου και τανινών, καθώς και υπερβολική επιρροή της δρυός

στο κρασί. Και ένα κρασί με τέτοια χαρακτηριστικά υπονομεύει και καπελώνει ένα καλό φαγητό».

**«Το κακό κρασί προδίδει πάντα τον μάγειρα. Να θυμάστε ότι λίγοι άνθρωποι μπορούν να αναγνωρίσουν την ποικιλία ή την προέλευση ενός κρασιού, σχεδόν όλοι όμως μπορούν να ξεχωρίσουν το καλό από το κακό κρασί...»**

## Ποιος είναι ο Raymond Blanc ?



Κατάγεται από τη Γαλλία. Ζει και εργάζεται στην Αγγλία από το 1972, όπου ξεκίνησε ως σερβιτόρος σε ένα μικρό, επαρχιακό εστιατόριο. Κάποια στιγμή που ο μάγειρας του εστιατορίου αρρώστησε, ο Blanc προθυμοποιήθηκε να πάρει τη θέση του στην κουζίνα. Μέσα σε λιγότερο από δύο χρόνια το εστιατόριο μπήκε στον Οδηγό Υψηλής Κουζίνας Michelin και όλος ο κόσμος άρχισε να μιλάει για εκείνον.

Από το 1984, έχει δημιουργήσει στην Οξφόρδη το πολυτελές ξενοδοχείο και εστιατόριο «Le Manoir aux Quat' Saisons», το οποίο είναι το μοναδικό που διατηρεί 2 αστέρια Michelin καθώς

και την ύψιστη πιστοποίηση του Οδηγού Relais & Chateaux. Από το 1991 λειτουργεί στο «Le Manoir aux Quat' Saisons», μια Ακαδημία Υψηλής Μαγειρικής για επαγγελματίες και ερασιτέχνες.

Ο Raymond Blanc έχει επίσης δημιουργήσει μια σειρά από εστιατόρια σε όλη την Αγγλία, ενώ έχει γράψει και πολλά βιβλία μαγειρικής που έχουν γίνει παγκόσμια μπεστ σέλερ. Έχει τιμηθεί με αμέτρητες διακρίσεις από ενώσεις και περιοδικά στην Αγγλία, τη Γαλλία και άλλες χώρες του κόσμου. Ωστόσο, η πιο μεγάλη διάκριση για εκείνον -όπως λέει ο ίδιος- ήταν το 1999, όταν, στο πλαίσιο δημοσκόπησης του κλαδικού περιοδικού «Caterer & Hotelkeeper», σύσσωμος ο κλάδος των εστιατόρων, ξενοδόχων και σεφ της Αγγλίας τον τίμησε για την προσφορά του και αναγνώρισε το εστιατόριό του ως «εκείνο που ο κλάδος θα προτιμούσε να επισκεφτεί».

## Τι να φάτε στην Προβηγκία?

Τα φαγητά της Προβηγκίας δικαίως είναι γνωστά ως cuisine du soleil («κουζίνα του ήλιου»). Γνωστή για την αφθονία των φρούτων και των λαχανικών, η προβηγκιανή κουζίνα είναι επίσης πλούσια σε φρέσκα ψάρια και θαλασσινά και καλής ποιότητας άπαχα κρέατα από τα ορεινά βοσκοτόπια. Τα

τυριά παρασκευάζονται κυρίως από κατσικίσιο γάλα. Τα γνήσια αυτά προϊόντα εμπλουτίζονται με βασικά υλικά όπως ελαιόλαδο, σκόρδο και αρωματικά βότανα. Οι τοπικές αγορές είναι μια γιορτή χρωμάτων με εποχιακά λαχανικά και φρούτα : ντομάτες, αγκινάρες, πιπεριές και κολοκυθάκια, αλλά και φρέσκα κεράσια, πεπόνια, λεμόνια και σύκα. Κυρίως όμως, η Προβηγκία είναι η γη της ελιάς και του παχύρρευστου πράσινου ελαιόλαδου.

### **ΛΑΧΑΝΙΚΑ**

Στην κουζίνα της Προβηγκίας, τα λαχανικά παίζουν πρωταγωνιστικό ρόλο . Σερβίρονται ωμά ως *crudité* με *allioi* (σκορδάτη μαγιονέζα) ή *tarenade* (αντσούγιες πουρέ με ελιές και κάππαρη). Οι ντομάτες και τα κολοκυθάκια γεμίζονται συχνά σε *stoul Nicoise* με κιμά, ρύζι και μυρωδικά . Οι μικρές μοβ αγκινάρες σερβίρονται με σάλτσα από λεμόνι και βούτυρο ή σοτάρονται με μπέικον. Μια νόστιμη σούπα είναι το πιστού με φασόλια και λαχανικά μαζί με μια έντονη σάλτσα από βασιλικό, κουκουνάρι και σκόρδο. Το *ratatouille* είναι αρωματικό ραγού με λαχανικά μαγειρεμένα με ελαιόλαδο, σκόρδο και βότανα. Δημοφιλείς σαλάτες είναι η *salade nicoise* και το *mesclun* , ανάμεικτα ντόπια φύλλα από ρόκα, μαρούλι, αγριοράδικα και φραγκομαϊντανό.

### **ΨΑΡΙΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΟΥ**

Τα ψάρια της Μεσογείου είναι καλής ποιότητας και συνδυάζονται άριστα στην εξαιρετική μπουγιαμπέσα. Μεγάλη ποικιλία ψαριών πιάνονται στα δίχτυα, όπως πετρόψαρα, σκορπίνες, λυθρίνια, χριστόψαρα , καλαμάρια και πολλά άλλα. Γύρω από τη Νίκαια, η ψαριά περιέχει κυρίως σαρδέλες και γαύρους. Τα περισσότερα ψάρια ετοιμάζονται στη σχάρα με μυρωδικά όπως το κλασικό λαβράκι με μάραθο. Στα θαλασσινά θα βρείτε μύδια, μικρά καβούρια, μεγάλες γαρίδες και αχιούς. Αναζητήστε πέστροφες από τα αλπικά ποτάμια βόρεια της Νίκαιας και χέλια του γλυκού νερού της Καμάργκ. Περίφημα πιάτα με ψάρια είναι η ψαρόσουπα (*soup de poisson*), το χταπόδια *la provençal* με λευκό κρασί, ντομάτα και μυρωδικά, και η περίφημη σπεσιαλιτέ της Nimes , δηλαδή λιωμένος αλμυρός μπακαλιάρος με κρέμα γάλακτος , πατάτα και ελαιόλαδο.

### **ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ ΚΥΝΗΓΙ**

Το αρνάκι είναι το δημοφιλέστερο κρέας, ειδικά αυτό του *Sisteron* , που εκτρέφεται σε ορεινά βοσκοτόπια και έχει μοναδική γεύση. Το βοδινό σερβίρεται συνήθως ως *dob*, σιγομαγειρεμένο στη γάστρα για ώρες. Άλλη μια σπεσιαλιτέ είναι το *boeuf guardian*, κρέας ταύρου από την Καμάργκ που σερβίρεται με ντόπιο ρύζι. Τα κυνήγια από τα βουνά και τα δάση έχουν πιάτα με λαγό, κουνέλι και αγριογούρουνο. Τα τοπικά καταστήματα αλλαντικών πωλούν πίτες με χοιρινό κιμά και συκωτάκια , σπανάκι και μούρα και το σαλάμι της Arles, που κάποτε παρασκευαζόταν από κρέας γαϊδάρου, αλλά πλέον γίνεται από χοιρινό.

## ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΜΕΛΙ

Τα περίπλοκα γλυκά σπανίζουν, καθώς υπάρχει μεγάλη ποικιλία από νόστιμα φρούτα για να διαλέξει κανείς. Τα πεπόνια του Cavaignon είναι από τα καλύτερα της Γαλλίας , ενώ τα περίφημα λεμόνια του Menton υμνούνται στο ετήσιο φεστιβάλ του λεμονιού. Ζαχαρωμένα φρούτα παράγονται στην Art συνεχώς από το Μεσαίωνα έως σήμερα. Το ντόπιο μέλι έχει άρωμα κάστανου , λεβάντας ή δενδρολίβανου.



## ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

**Beignets de fleurs de courgettes!** (Τηγανητοί κολοκυθανθοί)

**Fougasse** (ψωμί με ελαιόλαδο, συχνά γεμιστό με ελιές)

**Ratatouille** (ραγού με μελιτζάνες, ντομάτες, κολοκυθάκια και πιπεριές)

**Salade nicoise** (Μαρούλι με σφιχτά βραστά αβγά, ελιές και φασολάκια, ντομάτες και αντσούγιες)

**Socca** (τηγανίτες με ρεβίθια, μια σπεσιαλιτέ της Νίκαιας)

**Tarte tropezienne** (αφράτο παντεσπάνι του Σαν Τροπέ γεμισμένο με κρέμα ζαχαροπλαστικής )

**Tourte de blettes** (πίτα με σέσκουλα, σταφίδες και κουκουνάρια)

## ΠΙΑΤΑ ΚΑΙ ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ ΤΗΣ ΠΡΟΒΗΓΚΙΑΣ

Τα πιάτα της Προβηγκίας είναι φημισμένα με γνωστότερο βέβαια την περίφημη μπουγιαμπέσα. Τα υλικά αυτής της ψαρόσουπας ποικίλλουν από τόπο σε τόπο, αλλά η Μασσαλία ισχυρίζεται ότι έχει την αυθεντική συνταγή. Ποικιλία ντόπιων θαλασσινών και ψαριών (απαραίτητη πάντα είναι η

σκορπίνα) μαγειρεύεται σε ζωμό ντομάτας και σαφράν. Ο ζωμός του ψαριού σερβίρεται παραδοσιακά πρώτος με crouton και rouille -μια πικάντικη μαγιονέζα-και το ψάρι που ακολουθεί. Φαγητό των ψαράδων παλιότερα, σήμερα είναι λιχουδιά, την οποία μπορεί να χρειαστεί να παραγγείλετε και μία ημέρα νωρίτερα. Μια απλούστερη εκδοχή είναι η μπουρίνι, μια σκορδάτη ψαρόσουπα. Άλλη μια σπεσιαλιτέ είναι το ντόμπ , που παρασκευάζεται συνήθως με βοδινό κρέας ,αλλά και με καλαμάρι ή τόνο , σιγομαγειρεμένο σε κόκκινο κρασί . Άλλα κλασσικά πιάτα είναι το Ratatouille και η σαλάτα nicoise.

## **ΤΙ ΝΑ ΠΙΕΙΤΕ ΣΤΗΝ ΠΡΟΒΗΓΚΙΑ**

Η περιοχή της Προβηγκίας είναι από τις πλουσιότερες οινοπαραγωγικές περιοχές της Γαλλίας . Στο βορρά το πετρώδες έδαφος που θερμαίνεται από τον ήλιο στη νότια πλευρά του Ροδανού παράγει δυνατά τραχιά κόκκινα κρασιά. Το καλύτερο από αυτά είναι το Chateau neuf-du-Pape. Στον νότο, η μεσογειακή ακτή παράγει ποικιλία ελαφρύτερων κρασιών, όπως φρουτώδη λευκά και ροζέ , αλλά και εύγεστα κόκκινα. Εξαιρετικά είναι τα ξηρά λευκά του παραθαλάσσιου Chassis και τα κόκκινα ή ροζέ από τη μικρή οινοπαραγωγική περιοχή Bandol. Στο παρελθόν, μερικά κρασιά θεωρούνταν ότι παθαίνουν αλλοιώσεις κατά τη μεταφορά, αλλά χάρη στις σύγχρονες τεχνικές αμπελουργίας και τις καταλληλότερες ποικιλίες σταφυλιών, η ποιότητα έχει βελτιωθεί. Εδώ παρουσιάζεται μια επιλογή τοπικών κρασιών με τα οποία μπορείτε να συνοδεύσετε το φαγητό σας.

### **ΛΕΥΚΑ ΚΡΑΣΙΑ**

Τα σταφύλια Grenache αναμειγνύονται συχνά με άλλες ποικιλίες για να δώσουν πλούσια γεύση και οξύτητα στα λευκά κρασιά της Προβηγκίας. Τα κρασιά παρακάτω προτεινόμενα κρασιά ταιριάζουν με τα νόστιμα θαλασσινά της περιοχής.

### **ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΚΡΑΣΙΑ**

- Clos Ste-Magdeleine (Chassis)
- Chateaux Vol Joanis (côte du luberon)
- Domaine St-Andre-de-Figuiere (côte de provence)
- Domaines Gavoty (côte de provence)

## **ΡΟΖΕ ΚΡΑΣΙΑ**

Το Προβηγκιανό ροζέ δεν είναι πλέον απλώς ένα γλυκό κρασί που πίνετε ως απεριτίφ. Ποικιλίες σταφυλιών όπως η syrah του δίνουν γεμάτη γεύση και περισσότερο σώμα. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι το Tavel. Είναι αρκετά ξηρό ώστε να συνοδεύει άριστα το σκόρδο και τα μυρωδικά. Επίσης, καλό θεωρείται το vin gris του Bandol.

## **ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΚΡΑΣΙΑ**

- Chateau Romassan (Bandol)
- Commanderie de Bargemone(côte de provence)
- Commanderie de Peyrassol(côte de provence)
- Domaine la Forcadriere(Tavel )
- Domaines Gavoty(côte de provence)

## **ΚΟΚΚΙΝΑ ΚΡΑΣΙΑ**

Στο chateau neuf du pape παράγονται δυνατά κρασιά που συνοδεύουν τα πλούσια πιάτα με κρέας. Εξαιρετικά κόκκινα κρασιά παράγονται επίσης στο Μπαντόλ. Για πιο ελαφριά γεύση, επιλέξτε ένα κόκκινο Provençal ou cote du Rhone. Τα κρασιά από τα χωριά του Ροδανού με ονομασία προέλευσης είναι εξαιρετικής ποιότητας. Αναζητήστε και τα κόκκινα από αξιόπιστους παραγωγούς, για παράδειγμα, στο Baux de provence ή στο Côtes-du-luberon.

## **ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΚΡΑΣΙΑ**

- Chateau de Beaucastel (chateau neuf du pape)
- Chateau du Trignon (Sable , côte du rhone)
- Chateau Val Joanis (côte du luberon)
- Domaine de Pibarnon (Bandol)
- Domaine des Alysses (coteau varois)
- Domaine Font de Michelle (chateau neuf du pape )
- Domaine Tempier (Bandol)

## **ΟΙΝΟΠΑΡΑΓΩΓΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΤΗΣ ΠΡΟΒΗΓΚΙΑΣ**

Οι οινοπαραγωγικές περιοχές είναι συγκεντρωμένες στα νοτιοδυτικά, όπου οι αμπελώνες απλώνονται στις πλαγιές των λόφων.

## **ΕΝΙΣΧΥΜΕΝΑ ΚΡΑΣΙΑ**

Παρά την παραπλανητική ονομασία τους τα vins doux naturels (γλυκά φυσικά κρασιά) είναι γλυκά κρασιά που έχουν ενισχυθεί με ακλοόλ. Είναι εύγευστα ως

παγωμένο απεριτίφ, με επιδόρπια ή αντί για λικέρ μετά το δείπνο. Τα περισσότερα έχουν ως βάση τα μοσχάτα σταφύλια με το εξωτικό άρωμα και ποικίλλουν από αρκετά γλυκά έως πολύ αρωματικά. Άλλα βασίζονται στο κόκκινο σταφύλι Grenache.







**LE TROQUET**  
FRENCH BISTRO





## " Η υψηλή γαλλική γαστρονομία συναντά την γερμανική παραδοσιακή κουζίνα"...

- ο Ξεκίνησε από την Μεσαιωνική Γαλλία.
- ο Αξιοσημείωτοι σεφ του Ναπολέοντα και άλλες προσωπικότητες κινήθηκαν στην ελεύθερη χρήση βοτάνων, σηματοδοτώντας την έναρξη της σύγχρονης κουζίνας.
- ο Τυρί και κρασί είναι ένα σημαντικό μέρος από την κουζίνα, παίζει διαφορετικούς ρόλους σε περιφερειακό και εθνικό επίπεδο.
- ο Η γνώση της γαλλικής μαγειρικής έχει συμβάλει σημαντικά στην δυτική κουζίνα και τα κριτήρια της χρησιμοποιούνται ευρέως στα Δυτικά σχολικά συμβούλια μαγειρικής και σε γαστρονομικές εκπαιδεύσεις .Τον Νοέμβριο του 2010, η γαλλική γαστρονομία προστέθηκε από την UNESCO στους καταλόγους της στον κόσμο " άυλη πολιτιστική κληρονομιά » μαζί με την μεξικάνικη κουζίνα.
- ο Το πιο τυπικό γερμανικό φαγητό είναι το Άμπεντμπροτ (Abendbrot = βραδινό ψωμί): ένα κρύο δείπνο που αποτελείται αποκλειστικά από ψωμί διαφόρων ποιοτήτων με βούτυρο, αλλαντικά, τυρί, που συνοδεύονται από τσάι ή μπύρα.
- ο Τα κράτη που κατά κύριο λόγο έχουν επηρεαστεί οι διατροφικές τους συνήθειες από την γαλλική αλλά και την γερμανική κουζίνα είναι οι αποικίες τους , και οι γαλλόφωνες ή γερμανόφωνες χώρες.
- ο Στο Παρίσι θα βρείτε όλων των ειδών τα εστιατόρια με μενού από όλο τον κόσμο. Συγκεκριμένα για την παριζιάνικη κουζίνα, υπάρχουν ορισμένα τυπικά προϊόντα και γεύματα από την περιοχή. Η μπαγκέτα και τα κρουασάν είναι πλέον χαρακτηριστικό προϊόν και έχουν συνδεθεί με τη Γαλλία, όπως και οι διάφορες ποικιλίες κρασιού που παράγονται. Γενικά τα γεύματα της

γαλλικής κουζίνας χωρίζονται σε αυτά που έχουν επιρροές από την κουζίνα της Προβηγκίας (νότια Γαλλία) που έχει σαν βασικά συστατικά τα φρέσκα λαχανικά και τα βότανα, και στην κουζίνα της βόρειας Γαλλίας που είναι σαφώς πιο βαριά και συνηθίζεται η χρήση της κρέμας γάλακτος. Παραδοσιακά φαγητά θεωρούνται το ratatouille και η μπουγιαμπέσα.

## Εστιατόρια που προτείνουμε στο Παρίσι

### ο ***Couderc / 6 bd de Voltaire***

Αυτό το χαριτωμένο κατάστημα προσφέρει τις καλύτερες σοκολάτες στο Παρίσι. Επίσης εγγυάται γευστικές απολαύσεις και τα περισσότερα προϊόντα μπορείτε να τα δείτε να προετοιμάζονται εκείνη την ώρα.

### ο ***Au Panetier / 10 pl. des Petits-Peres***

Ο φούρνος αυτός χτίστηκε το 1890 και από τότε παρασκευάζει ψωμί διαφόρων ειδών. Το κατάστημα ανοίγει στις 05.00 το πρωί και προσφέρει μόνα φρέσκα και χειροποίητα φαγώσιμα είδη.

### ο ***La Fontaine d'Auteuil / 35 bis, rue La Fontaine***

Το χαριτωμένο αυτό εστιατόριο το διευθύνει ο σεφ Xavier Gregoire, ο οποίος είναι πάντα πρόθυμος να ευχαριστήσει τους πελάτες του. Διαθέτει μεγάλη ποικιλία τυριών και σπεσιαλιτέ του θεωρείται ο καπνιστός σολωμός. Απλό ντεκόρ, φιλικό προσωπικό και πολύ καλή ποιότητα φαγητού.

### ο ***Le Bristol / 112 rue du Faubourg Saint Honore, 75008 Paris, Metro: Miromesnil***

Το εσωτερικό του εστιατορίου είναι επενδεδυμένο με ξύλο οξιάς για τις μέρες του χειμώνα, αλλά διαθέτει και επίπεδο με γυάλινη πρόσοψη με θέα σε όλη την πόλη, κήπο και έπιπλα υψηλού γούστου.

### ο ***Le Maurice / 228 rue de Rivoli, 75001 Paris, Metro: Concorde***

Κολώνες από μάρμαρο, μωσαϊκά πατώματα, γυάλινοι πολυέλαιοι και όμορφα φρέσκο να στολίζουν τους τοίχους είναι τα συστατικά στοιχεία της διακόσμησης αυτού του εκλεκτού εστιατορίου.

### ο ***Cafe Charbon / 109 rue Oberkampf, 11th , Περιοχή Champs - Elysees***

Είναι ένα όμορφο ανακαινισμένο εστιατόριο με καθρέφτες, πολυελαίους και όμορφες μουσικές. Κουζίνα υψηλής αισθητικής με έναν καλό Dj να συνοδεύει τα γεύματα που προσφέρει. Δύο δεκαετίες από την αρχική του λειτουργία αργότερα, συνεχίζει να εμπνέει και άλλα καταστήματα στην περιοχή.

ο **Plaza Athenee | Hotel Plaza Athenee, 25 av. Montaigne, 8th**

Το εστιατόριο αυτό φημίζεται για την χλιδή που το χαρακτηρίζει και συγκεκριμένα η οροφή του αποτελείται από 10.000 μικρούς κρυστάλλους. Απολαυστικά γεύματα με μεγάλη έμφαση στη λεπτομέρεια.

ο **Vive La France | 10 rue de Belzunce, 10th**

Το εστιατόριο αυτό προσφέρει παραδοσιακά γεύματα της γαλλικής κουζίνας, εξαιρετικά προσεγμένα σε αρκετά καλές τιμές.

ο **Chez Michel | 10 rue de Belzunce, 10th**

Ο Thierry Breton κατάγεται από τη Βρετάνη και είναι εξαιρετικά περήφανος για αυτό. Έτσι θα δοκιμάσετε εξαιρετικό μαριναρισμένο σολωμό με μωβ πατάτες, κουνέλι με δενδρολίβανο και φυσικά τα γεύματα της ημέρας που αναγράφονται καθημερινά στον μαύρο πίνακα.



## Διάσημα γαλλικά καφέ και εστιατόρια

### **Brasserie Lipp:**

Λειτουργεί στο Saint Germain για πάνω από 120 χρόνια. Από την ίδρυσή του το 1880 από τον Leonard Lipp Brasserie έχει μια ισχυρή λογοτεχνική και πολιτική φήμη και είναι μάλλον η διασημότερη brasserie του Παρισιού. Φιλοξενεί όλα αυτά τα χρόνια όλα τα μεγάλα ονόματα που σημάδεψαν γαλλική φιλολογία (Ζιντ, Μαλρό, ο Προυστ, St Exupéry, Camus, Sartre ...) και σιγά-σιγά γίνεται ένα «υποκατάστημα της Βουλής των Αντιπροσώπων." Η Brasserie Lipp εξακολουθεί να φιλοξενεί όλες τις πολιτικές, δημοσιογραφικές, λογοτεχνικές και καλλιτεχνικές λογαριασμό του Παρισιού, όπως Fabrice Luccini, Jean Paul Gaultier, ο Jack Nickolson, Σοφία Κόπολα, Sandrine Kimberlain, Benjamin Biolay όπως και ο συμβολιστής συγγραφέας Αντρέ Γκιντ. Στη Brasserie Lipp , ο χρόνος φαίνεται να έχει σταματήσει, αποτελεί ένα ιστορικό μνημείο , και αξίζει να την επισκεφθείτε έστω και μόνο για να θαυμάσετε τον όμορφο διάκοσμο της δεκαετίας του '20 με τα πολύχρωμα κεραμικά του Leon Fargues, τους τεράστιους καθρέφτες και την περίτεχνη οροφές ζωγραφισμένες από την Charly Garrey. Ακόμα και το μενού δεν έχει αλλάξει για περισσότερο από μισό αιώνα !Προσφέρει ένα εκτενές μενού κλασσικής brasserie με σπεσιαλιτέ όπως ρέγκα Μπίσμαρκ και σερβελά ρεμουλάντ (είδος καπνιστού χοιρινού λουκάνικου με εξαιρετική πικάντικη σάλτσα μουστάρδας). Ο Έρνεστ Χέμινγουεϊ αποτιεί φόρο τιμής στο έργο του "A Moveable Feast ".

### **Le Divellec:**

Ο Zac Le Divellec είναι ένας από τους εξέχοντες εκπροσώπους της σύγχρονης μαγειρικής ψαριών της πρωτεύουσας, του οποίου μια από τις δημιουργίες συνδυάζει το ωμό ψαρί fois gras. Ο αστακός στη πρέσα βασίζεται στη διάσημη πάπια στη πρέσα του Tour d'Argent. Η τραπεζαρία έχει θέα στην Esplanade des Invalides και η διακόσμηση έχει ναυτικό θέμα, το οποίο πλαισιώνει την απλή αλλά πρωτοποριακή κουζίνα. Οι περίπλοκες σάλτσες και οι περιπτές γαρνιτούρες αποφεύγονται για χάρη της ποιότητας και του αρώματος του ψαριού.

### **Au Gourmet de L'Isle:**

Στο πιο ήσυχο άκρο του υπέροχου δρόμου που τέμνει κατά μήκος το Ile Saint Louis βρίσκεται αυτό το μικρό μπιστρό που ειδικεύεται στη σοβαρή σπιτική μαγειρική, όπως η σπεσιαλιτέ αγκινάρες με αυγό ποσέ και δυνατή σως, ψητή φραγκόκοτα με πράσινες φακές, και, για το τέλος, αχλάδια μαγειρεμένα με κόκκινο κρασί. Τα κρασιά έχουν λογικές τιμές και το μεσημεριανό είναι άριστης ποιότητας.

### **Alain Ducasse :**

Έχοντας λάβει κορυφαίες διακρίσεις για το εστιατόριο του Louis XV στο Μονακό, ο Αλαίν Ντυκάς εφάρμοσε την ίδια τακτική και στο ξενοδοχείο Πλάζα Ατενέ. Έχοντας ως πρότυπα τον Μπριγιάντ Σαβαρέν και τον Αλαίν Σαπέλ, κατόρθωσε να επανερμηνεύσει μερικά από τα κλασσικά πιάτα της γαλλικής υψηλής μαγειρικής ελαφρύνοντας τα με βάση τον απλούστερο και υγιεινότερο τρόπο μαγειρικής της επαρχίας. Τα συστατικά που χρησιμοποιεί είναι πάντα άριστης ποιότητας και διακρίνονται με τον καλύτερο τρόπο στα πιάτα του όπως το εκπληκτικό περιστέρι και κοτόπουλο γεμιστά με μανιτάρια σεπ και δυο ειδών ζυμαρικά. Το αποκορύφωμα είναι το θαυμάσιο σέρβις.

### **Brasserie Flo:**

Αυτή η διάσημη brasserie διατηρεί υποκαταστήματα στο πολυκατάστημα Printemps, στο αεροδρόμιο Roissy , ακόμη και στο Τόκιο και το Πεκίνο, η αρχική όμως Flo συνεχίζει δυναμικά σε αυτόν τον ατμοσφαιρικό χώρο- σ' ένα στενό δρομάκι κοντά στην οδό Faubourg Saint Denis. Οι σωροί των ολόφρεσκων οστρακόδερμων απ' έξω, και η ξύλινη επένδυση του φασαριόζικου εσωτερικού δηλώνουν αμέσως ότι πρόκειται για μια παραδοσιακή παριζιάνικη brasserie. Το φιλικό και ικανό σέρβις συμπληρώνει τα διάφορα πιάτα όπως οι ζουμερές μπριζόλες και τα φρέσκα ψάρια- η σολ μενιέρ (γλώσσα σε κρούστα αλευριού ) είναι μόνο ένα από τα κλασσικά πιάτα- ενώ το βεσερέν (γλυκό με μαρέγκα και παγωτό) με ξερά δαμάσκηνα και armagnac αποτελεί την τέλεια κατάληξη κάθε γεύματος . Ο κατάλογος των κρασιών είναι άψογος. Τα σαββατοκύριακα επικρατεί συνωστισμός μέχρι αργά.

### **Café de la Paix:**

Στη διάσημη πελατεία του φιγουράρουν ο Όσκαρ Ουάιλντ, ο Εμίλ Ζολά, και, δεδομένου ότι βρίσκεται δίπλα στην Όπερα, η Μαρία Κάλλας και ο Πλάθινο Ντομίγκο. Ο Σαρλ Γκαρνιέ, αρχιτέκτονας της Όπερας , έχε σχεδιάσει το εσωτερικό, και οι τοίχοι είναι διακοσμημένοι με ωραίες τοιχογραφίες της Δεύτερης Αυτοκρατορίας. Ξεχάστε τον κάπως αδιάφορο χώρο του εστιατορίου, προλάβετε ένα τραπέζι στη βεράντα (προστατεύεται από τζάμι κατά τους μήνες που έχει περισσότερο κρύο), και αφεθείτε στην απόλαυση των άψογων γλυκών και των τεράστιων διαστάσεων παγωτών. Πελώρια σάντουιτς με μπαγκέτα και γέμιση από πατέ, ζαμπόν ή σαλάμι θα σας προσφέρουν ενέργεια για να χαρείτε τα ψώνια σας. Ο καφές είναι επίσης υψηλής ποιότητας αλλά θα πληρώσετε το κάτι παραπάνω για τη θέα Όπερας και του πλήθους των περαστικών Παριζιάνων.

### **Ledoyen :**

Αυτό είναι ένα από τα ιστορικότερα εστιατόρια της πόλης, στο οποίο κατά το παρελθόν σύχναζε ο Ροβεσπιέρος. Το έχει ζωγραφίσει ο Τισό και έγραψε γι

αυτό ο Μωπασάν. Άνοιξε το 1792 σε κάποιο περίπτερο κοντά στο petit palais στους Κήπους των Ηλυσίων Πεδίων, και η πολύ κομψή τραπεζαρία του πρώτου ορόφου βλέπει στους κήπους. Τα σύγχρονα πιάτα που περιγράφονται απλά και παρασκευάζονται με ιδιαίτερη προσοχή στη λεπτομέρεια. Στο ισόγειο στεγάζεται το Le curcle που προσφέρει πιο απλά πιάτα από αυτά του επιβλητικότερου εστιατορίου στο επάνω όροφο.

### **Chez Fauchon :**

Σε μια γωνία της πλατείας Μαντλέν, το Φωσόν είναι ένα από τα καλύτερα καταστήματα τροφίμων του κόσμου που αξίζει να επισκεφθείτε μόνο και μόνο για τις προθήκες του. Στο πρώτο όροφο υπάρχει ένα πολυτελές και κομψό εστιατόριο όπου μπορείτε να γευματίσετε. Εάν ο καιρός είναι καλός, κάντε κράτηση για να εξασφαλίσετε τραπέζι στην όμορφη βεράντα του. Το μενού περιλαμβάνει υπέροχα νόστιμα πιάτα, ακαταμάχητα επιδόρπια και πάστες. Έπειτα, κατεβείτε κάτω και επιδοθείτε στα ψώνια όσο σας αρέσει.

### **L'Ambassade d'Auvergne:**

Η ρουστίκ αλλά ελκυστική και ήρεμη διακόσμηση εναρμονίζεται απόλυτα με το αυθεντικό, παραδοσιακό εξοχικό φαγητό της ορεινής περιοχής Auvergne . Πολλά από τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται εδώ προέρχονται από αυτή τη περιοχή και συνδυάζονται για τη δημιουργία εύγευστων και χορταστικών πιάτων. Μερικές από τις σπεσιαλιτέ είναι η ελαφριά λαχανόσουπα, σερβιρισμένη πάνω σε μία φέτα ροκφόρ, το κασουλέ με φακές Puy και το μπουντέν ω σατέν, μια πλούσια, γευστική μαύρη πουτίγκα με κάστανα που συνοδεύεται από σάλτσα κάστανου. Το Μενού Γκουρμάν (μενού των καλοφαγάδων) περιέχει σπεσιαλιτέ καθώς και τοπικά κρασιά της περιοχής της Ωβέρν.

### **Bofinger:**

Η θρυλική αυτή μπρασερί, που θεωρείται η παλαιότερη στο Παρίσι, βρίσκεται κοντά στην Πλατεία της Βαστίλης. Ο εκπληκτικός εσωτερικός διάκοσμος belle époque, του τέλους του αιώνα, αποτελεί πόλο έλξης για κάθε επισκέπτη. Τα κλασικά πιάτα εδώ είναι στρείδια και μια πλούσια ποκιλία οστρακοειδών, η σουκρούτ (ξινόλαχανο με αλλαντικά), φουά γκρα πάπιας, μπιφτέκι ταρτάρ και άλλα ψητά σχάρας, που συνοδεύονται από νόστιμα σπιτικά επιδόρπια και παγωτά για το τέλος. Μια δημοφιλής και οικονομική επιλογή είναι το γεύμα τριών πιάτων σε σταθερή τιμή στην οποία περιλαμβάνεται και το κρασί.

### **Beauvillier:**

Αυτό το ανθοστόλιστο κατάστημα της Montmartre που δημιούργησε με αγάπη ο σεφ και ιδιοκτήτης του Εντουάρ Καρλιέ έχει μια πολύ ρομαντική ατμόσφαιρα. Το εσωτερικό απαρτίζεται από αρκετά δωμάτια, διακοσμημένα σύμφωνα με την αισθητική του 19<sup>ου</sup> αιώνα, δηλαδή καθρέφτες με επίχρυσες κορνίζες, ελαιογραφίες και κρυστάλλινους πολυελαίους, στοιχεία που



συμβάλλουν στη δημιουργία ενός ιδανικού χώρου για να γιορτάσετε αυτή την ιδιαίτερα ξεχωριστή περίπτωση. Το μενού περιλαμβάνει διάφορες παραδοσιακές σπεσιαλιτέ, όπως καβούρι με αγκινάρες, πέρκα με ζαφορά, γλυκάδια μοσχαριού γιαχνί με μανιτάρια και κλαφουτί κόκκινων μούρων (φρούτα ψημένα σε κουρκούτι). Το καλοκαίρι προτιμήστε την καταπράσινη βεράντα.

### **Les Creperies**

Οι κρεπερί υπήρχαν κάποτε σε αφθονία στην πόλη, όμως τα τελευταία χρόνια έχουν σαρωθεί από την εκρηκτική ανάπτυξη των σούσι-μπαρ και των στεκιών με μεξικάνικο φαγητό. Αυτό εδώ όμως το διαμαντάκι στην ευρύτερη περιοχή της Montmartre, με τον απλό διάκοσμο και το ζεστό καλωσόρισμα, προσφέρει ακόμα υπέροχες, τραγανές γαλέτες (παραδοσιακές κρέπες), και για επιδόρπιο λεπτές κρέπες από σταρένιο αλεύρι. Οι τιμές είναι χαμηλές, η ποιότητα όμως υψηλή. Τα πιάτα με διάφορες νόστιμες γεμίσεις είναι σχεδόν ατελείωτα, με κάποιους πρωτότυπους συνδυασμούς, και με κάποια προτίμηση στα λαχανικά, όπως το τυρί με κουνουπίδι (σουφλέ μπεσαμέλ). Οι γλυκές κρέπες θα σας βάλουν σε πειρασμό, ποιος μπορεί όμως να αντισταθεί σε ένα σορμπέ αχλαδιού με λιωμένη σοκολάτα! Από ποτά διαλέξτε μηλίτη σε μπολ, ή μεταξύ κρασιού από αχλάδια, κρασιών μικρών παραγωγών και της μπύρας Βρετάνης (μπιέρ αρτεζανάλ)

### **Chez Toinette:**

Το μόνο μειονέκτημα αυτού εδώ του στολιδιού είναι ότι μένει κλειστό τα μεσημέρια, όμως το υπέροχο δείπνο υπό το φως των κεριών αξίζει την αναμονή σας. Καρπάτσιο βοδινού καρυκευμένο με τριμμένο μοσχοκάρυδο είναι το καλύτερο ορεκτικό, ενώ τα περισσότερα κύρια πιάτα έχουν τη χαρακτηριστική γεύση του νότου της Γαλλίας, είτε πρόκειται για ψάρι, είτε για κρέας ή κυνήγι. Τα δικά τους κρασιά είναι πολύ αξιόπιστα και σε απίστευτα καλή τιμή. Όμως, το μεγαλύτερο ατού τους είναι ίσως η ποικιλία των επιδορπίων, με έμφαση στις τάρτες φρούτων.



## Paul Bocuse

**Paul Bocuse** είναι ένας γάλλος σεφ με βάση του τη Λυών, γνωστός για την υψηλή ποιότητα των εστιατορίων του και τις καινοτόμες προσεγγίσεις του στην κουζίνα. Αυτός είναι ένας από τους πιο εξέχοντες σεφ που σχετίζονται με την nouvelle cuisine, η οποία είναι λιγότερο πλούσια σε θερμίδες από την παραδοσιακή Classique cuisine, και τονίζει τη σημασία της φρέσκα συστατικά της υψηλότερης ποιότητας.

Ο Bocuse έκανε πολλές συνεισφορές στη γαλλική γαστρονομία τόσο άμεσα όσο και έμμεσα, γιατί είχε πολλούς φοιτητές, πολλοί από τους οποίους έχουν γίνει διάσημοι σεφ οι ίδιοι. Ο Paul Bocuse έχει λάβει πολλά βραβεία σε όλη τη σταδιοδρομία του, συμπεριλαμβανομένου του μεταλλίου του Commandeur de la Légion d'honneur .

Έχει τιμηθεί με το "Chef of the Century" βραβείο. Στις 4 Ιουλίου 2012, στην εφημερίδα New York Times, το Culinary Institute of America ανακοίνωσε ότι θα αλλάξει το όνομα του "Escoffier" σε εστιατόριο "Bocuse" .

Το 1975, δημιούργησε το διάσημο Soupe aux Truffes ( τρούφα σούπα) για το προεδρικό δείπνο στο Μέγαρο των Ηλυσίων . Από τότε, η σούπα σερβίρεται στο εστιατόριο Bocuse κοντά Λυών ως Soupe VGE· VGE είναι τα αρχικά του πρώην προέδρου της Γαλλίας Βαλερί Ζισκάρ ντ 'Εστέν .

Το κεντρικό εστιατόριο του Bocuse είναι το πολυτελές εστιατόριο L'Auberge du Pont de Collonges, κοντά στη Λυών, η οποία έχει ένα παραδοσιακό μενού. Έχει επίσης μια αλυσίδα μπρασερί στη Λυών, με την ονομασία Le Nord, l'Est, Le Sud και l'Ouest, καθένα από τα οποία ειδικεύεται σε μια διαφορετική πτυχή της γαλλικής κουζίνας

Ο Bocuse θεωρείται ένας πρεσβευτής της σύγχρονης γαλλικής κουζίνας. Είχε τιμηθεί το 1961 με τον τίτλο Meilleur Ouvrier de France.

## **ΦΑΓΗΤΟ ΣΤΙΣ ΒΑΥΑΡΙΚΕΣ ΑΛΠΕΙΣ**

Παρόλο ότι το φαγητό που σερβίρεται στις Βαυαρικές Άλπεις δεν χαρακτηρίζεται από ιδιαίτερη φαντασία, είναι πάντα νόστιμο και χορταστικό. Ψητό χοιρινό κότσι, λουκάνικα και η απαραίτητη μπίρα στο ποτήρι του λίτρο. Αυτό είναι το βασικό μενού σε όλα τα πανδοχεία, καθώς και στις περίφημες παμπ του Μονάχου. Οι υπαίθριες μπιραρίες (Biergarten) είναι το σήμα κατατεθέν της Βαυαρίας. Οι γνωστότερες που συνήθως βρίσκονται κοντά σε ζυθοποιίες μοναστηριών, αποτελούν δημοφιλή σημεία συνάντησης των ντόπιων, αλλά και των τουριστών.

Στην Βαυαρία σερβίρονται γεύσεις που δεν τις βρίσκει κανείς σε άλλες περιοχές της Γερμανίας. Ένα από τα πιο γνωστά πιάτα είναι το Weisswurst, βραστό λευκό λουκάνικο που τρώγεται με γλυκιά μουστάρδα. Άλλο δημοφιλές πιάτο είναι το Leberkäse, που σημαίνει τυρί συκωτιού αν και δεν έχει καμία σχέση ούτε με συκώτι ούτε με τυρί (πρόκειται για ένα είδος λουκάνικου που τρώγεται ζεστό). Δύο γνωστά πιάτα της Σουηδίας είναι το Kasespatzle, νταμπλινγκ που σερβίρονται ζεστά με τριμμένο τυρί και το Maultaschen, πιτούλες γεμιστές με κρέας και λαχανικά.

## **Η ΜΠΥΡΑ ΣΤΗΝ ΒΑΥΑΡΙΑ**

Η Βαυαρία φημίζεται για την εξαιρετική μπίρα της, που εξάγεται σε 140 χώρες. Οι Βαυαροί σέβονται και τηρούν κατά γράμμα τον Reinheitsgebot, νόμο του 1516, σύμφωνα με τον οποίο τα μόνα συστατικά της μπίρας πρέπει να είναι το κριθάρι, ο λυκίσκος και το νερό. Οι Βαυαροί προσχώρησαν, το 1919 στη Δημοκρατία της Βαϊμάρη υπό τον όρο να γίνει δεκτός ο νόμος. Κάθε χρόνο η Οκτόμπερφεστ αποτελεί κορυφαία έκφραση της παράδοσης που έχει η Βαυαρία στην παραγωγή και κατανάλωση μπίρας.

Το 1040 οι μοναχοί του μοναστηρίου Weihenstephan, που σήμερα βρίσκεται στα περίχωρα του Φράιζινγκ πήραν από τον αρχιεπίσκοπο της πόλης άδεια για να παρασκευάσουν μπίρα. Η ζυθοποιία αυτή που ακόμα παράγει μπίρα είναι η παλαιότερη στον κόσμο. Μια στις δύο ζυθοποιίας της Γερμανίας βρίσκονται στην Βαυαρία.

Μοναστήρι-ζυθοποιείο «Andechs», Βαυαρία

Η μονή Andechs των Βενεδικτίνων μοναχών βρίσκεται σε ένα βουνό της βόρειας Βαυαρίας και είναι τόπος προσκυνημάτων για Χριστιανούς από το 955. Στον ίδιο χώρο στεγάζεται και η ζυθοποιία Kloster Andechs Bräustüberl, η οποία παράγει επτά διαφορετικές μπίρες.

## **BOCK ΚΑΙ DOPPELBOCK**

Η περίφημη αυτή μπίρα πήρε το όνομά της από την πόλη Αινμπεκ, στην κάτω Σαξονία. Η λέξη Einbeck μεταμορφώθηκε από τη βαριά βαυαρική προφορά σε Oanbock που συντομεύτηκε σε Bock. Η Bockbier

παρασκευάστηκε για πρώτη φορά από τη βασιλική ζυθοποιία Hofbrau, που ιδρύθηκε το 1589. Αργότερα, οι Παυλιανοί μοναχοί έγιναν γνωστοί ως οι καλύτεροι παρασκευαστές αυτού του είδους μπίρας. Μια πιο δυνατή παραλλαγή, η Doppelbock, παραγόταν με την ονομασία Σαλβατόρ. Η μπίρα αυτή, που οι μοναχοί την έπιναν για να ξεχάσουν την σκληρή νηστεία της Σαρακοστής, παρασκευάστηκε με την ευκαιρία της 19ης Μαρτίου, ημέρας του Αγίου Ιωσήφ, προστάτη του τάγματος. Από εκείνη την ημέρα η Γιόζεφταγκ σηματοδοτεί την έναρξη του Starkbierfest του Μονάχου που διεξάγεται στην παμπ της ζυθοποιίας Paulaner. Η Σαλβατόρ εγκαινίασε την παραγωγή πολλών άλλων Doppelbock. Η μπίρα αυτή έχει χρώμα κεχριμπαριού, δυνατή και ελαφρά πικρή γεύση και 7% περιεκτικότητα σε αλκοόλ.

## **OKTOBERFEST**

Γιορτή διάρκειας δυο εβδομάδων στο Μόναχο της Βαυαρίας, όπου κυριαρχεί η μπίρα, το λουκάνικο και η εύθυμη μουσική της περιοχής από ορχήστρες πνευστών. Η Οκτόμπερφεστ, παρότι Γιορτή του Οκτωβρίου, ανοίγει τις πύλες της 16 μέρες πριν από την πρώτη Κυριακή του Οκτωβρίου σε μια περιοχή του Μονάχου, ονόματι Theresienwiese (Το λιβάδι της Τερέζας). Η μπίρα παίζει τον κεντρικότερο ρόλο στη γιορτή. Μόλις το ρολόι σημάνει 12 το μεσημέρι την ημέρα των εγκαινίων, ο δήμαρχος του Μονάχου θα ανοίξει με ένα σφυράκι το πρώτο βαρέλι μπίρας, αναφωνώντας: «O zapft is!», σε ελεύθερη μετάφραση «Το βαρέλι είναι στη διάθεσή σας!»

Η μπίρα για την περίπτωση είναι πιο σκούρα και δυνατή απ' ό,τι συνήθως. Σερβίρεται σε ποτήρια του ενός λίτρου, που ονομάζονται «Μας». Μόνο στις έξι ζυθοβιομηχανίες του Μονάχου επιτρέπεται να προμηθεύουν με μπίρα τη γιορτή: Lowenbräu, Spaten, Augustiner, Hofbräu, Paulaner και Hacker-Pschorr. Το φαγώσιμο που κυριαρχεί είναι το λουκάνικο, που καταναλώνεται κατά χιλιάδες. Το κοτόπουλο και η ψημένη ουρά βοδιού προσφέρονται ως εναλλακτικές λύσεις. Ο καλός καιρός του Σεπτεμβρίου στη Βαυαρία συμβάλλει στην επιτυχία της Οκτόμπερφεστ, την οποία επισκέπτονται περίπου 6 εκατομμύρια άνθρωποι κάθε χρόνο, το 15% των οποίων είναι ξένοι, συμβάλλοντας έτσι στην αύξηση των εσόδων της γερμανικής μεγαλούπολης. Η Οκτόμπερφεστ πρωτοξεκίνησε στις 12 Οκτωβρίου του 1810 ως γαμήλιο γλέντι του πρίγκιπα της Βαυαρίας Λουδοβίκου Α' (πατέρα του πρώτου βασιλιά των Ελλήνων Όθωνα) και της πριγκίπισσας της Σαξονίας Τερέζας και ολοκληρώθηκε με ιπποδρομία πέντε μέρες αργότερα Έκτοτε καθιερώθηκε ως πανηγύρι, με μουσική, χορό και αυτοσχέδιους αγώνες με άλογα, που καταργήθηκαν το 1960. Μόνο 24 φορές δεν έγινε η Οκτόμπερφεστ, εξαιτίας πολεμικών αναμετρήσεων και επιδημιών.

Μελανή σελίδα στην ιστορία της Οκτόμπερφεστ η 26η Σεπτεμβρίου 1980. Την ημέρα αυτή, μια βόμβα που εξερράγη κοντά στην είσοδο προκάλεσε το θάνατο 13 επισκεπτών και τον τραυματισμό 200. Ο δράστης, ένας 21χρονος νεοναζί, βρήκε ακαριαίο θάνατο.

Καθιερώθηκε από το 1811, οπότε έγιναν μεγάλες γιορτές για τους γάμους του Βασιλέα της Βαυαρίας Λουδοβίκου τον Α΄, οι οποίες έκτοτε καθιερώθηκαν. Όλες οι ζυθοποιίες του Μονάχου προσφέρουν μπύρα στους επισκέπτες σε χαρακτηριστικές σκηνές χωρητικότητας 2-3.000 ατόμων. Σερβιτόροι και τα τελευταία χρόνια και αρκετοί επισκέπτες φορούν τις παραδοσιακές βαυαρικές ενδυμασίες.

## **ΓΕΡΜΑΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ**

Γεύμα και δείπνο δεν είναι για τους Γερμανούς παρά διαλείμματα, κατά τη διάρκεια των οποίων η ανθρώπινη μηχανή τροφοδοτείται και ανανεώνεται μ' ένα τρόπο λίγο - πολύ ευχάριστο. Έτσι τόσο η ώρα όσο και η σύνθεση των γευμάτων ανταποκρίνονται απόλυτα σ' αυτήν τη νοοτροπία σχετικά με τη «λειτουργία» του φαγητού. Το πρόγευμα (Frühstück) είναι πλούσιο, ανάλογο σχεδόν με το αγγλοσαξονικό μπρέκφαστ: καφές με γάλα ή τσάι, ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα και συχνά ένα αβγό μελάτο με τυρί και σαλάμι.

Η σούπα θεωρείται προαιρετική για το μεσημεριανό γεύμα (Mittagessen), αλλά αξίζει να αναφερθούν οι γλυκές σούπες που γίνονται με βάση το άσπρο κρασί, τα κεράσια και τα μύρτα, Από τις αλμυρές σούπες, οι πιο συνηθισμένες είναι: η Ochsenhwanzsuppe , που δεν είναι παρά ένα πηχτό ζουμί βοδινής ουράς, η ρεβυθόσουπα, η σούπα από σπαράγγια ή από πράσα, διάφορες χορτόσουπες «βελουτέ» με γάλα. Το βασικό πιάτο αποτελείται από κρέας με λαχανικά, κυρίως πατάτες και λάχανο. Οι Γερμανοί προτιμούν τις κομπόστες από τα φρέσκα φρούτα ή αντί γι' αυτές, τις κρέμες με σιρόπι από φρούτα ή άρωμα βανίλιας, Το κολατσιό (Vesperbrot) αποτελείται από γλυκά ή βουτήματα με τσάι ή καφέ.

Το πιο τυπικό γερμανικό φαγητό είναι το Abendbrot = βραδινό ψωμί: ένα κρύο δείπνο που αποτελείται αποκλειστικά από ψωμί διαφόρων ποιοτήτων με βούτυρο, αλλαντικά, τυρί, που συνοδεύονται από τσάι ή μπύρα, Τα γερμανικά αλλαντικά είναι συνήθως καπνιστά και υπάρχουν, πραγματικά, για όλα τα γούστα: από το Landleberwust, που είναι «πατέ» από συκώτι με χοιρινό λίπος ως το φίνο Leberwus), που γίνεται από μοσχαρίσιο ή χοιρινό συκώτι ή από συκώτι χήνας. Όμως, στο εξωτερικό είναι περισσότερο γνωστά τα λουκάνικα και πρώτα απ' όλα τα Wienerwürstchen, μικρά λουκάνικα βιεννέζικης καταγωγής, τα Würstel, από χοιρινό κρέας, και το Weisswurst του Μονάχου, ένα άσπρο σαλάμι που συνοδεύεται από γλυκιά μουστάρδα. Για να τελειώσουμε, πρέπει να αναφέρουμε τα γιγαντιαία ζαμπόν της Βεσφαλίας (15 κιλά το καθένα, περίπου). Ακόμα και στα τυπικά πιάτα των διαφόρων γερμανικών επαρχιών, το χοιρινό κρέας έχει τη μερίδα του λέοντος. Δεύτερο έρχεται το μοσχαρίσιο κρέας. Η Βεσφαλία θεωρείται από γαστρονομική άποψη, η «καρδιά» του γερμανικού έθνους, Το τυπικό πιάτο της περιοχής

είναι οι φακές με λαρδί, και το πολύ πικάντικο Pfefferrothas, που γίνεται με κομμάτια από μοσχαρίσιο βραστό κρέας και πολυάριθμα καρυκεύματα.

Τα Knodel, είναι μια σπεσιαλιτέ διαδεδομένη σε όλη τη Γερμανία, Πρόκειται για ένα είδος μεγάλων πατατοκεφτέδων που γίνονται από τριμμένες πατάτες, Ψίχα ψωμιού και χοιρινό λίπος και σερβίρονται συνήθως μαζί με κάλμπσαχσε (Kalbshashse) , δηλαδή με κότσια μοσχαρίσια. Τυπικό βερολινέζικο φαγητό είναι το Άισμπαΐν μιτ Ζάουερκραουτ (Eisbein mit Sauerkraut), χοιρινά κότσια με λάχανο, και το Λέφελερμπσεν μιτ Σπεκ (Loffelerbsen mit Speck), σούπια από ξερά μπιζέλια με λαρδί και μπουκίτσες από ξεροψημένο ψωμί.

Επειδή τα φρέσκα φρούτα είναι είδος που μάλλον σπανίζει, αναπτύχθηκε ιδιαίτερα η τέχνη της παρασκευής γλυκών, μαρμελάδων και ζελέδων, από τα πιο συνηθισμένα φρούτα μέχρι τα αγριοτριαντάφυλλα και τους καρπούς της κουφοξυλιάς.

Η γερμανική ζαχαροπλαστική, μάλλον πολύπλοκη, είναι από τις καλύτερες. Στο σημείο αυτό, πρέπει οπωσδήποτε ν' αναφερθούν τα παραδοσιακά Lebkuchen = γλυκά της ζωής, με διάφορα συμβολικά σχήματα που έχουν τις ρίζες τους στην αρχαία ειδωλολατρική παράδοση.

Τα περισσότερα διαδεδομένα ποτά στη Γερμανία είναι, χωρίς άλλο, η μπίρα και το κρασί. Η επινόηση της μπίρας (κατά τη γερμανική παράδοση) οφείλεται στον Γαμβρίνο, θρυλικό βασιλιά της Φλάνδρας, που δίκαια θεωρήθηκε προστάτης των φανατικών της μπίρας, μια και κατανάλωσε σε ένα μόνο γεύμα μέχρι 144 μισόλιτρα μπίρας μοναχός του!

Η μπίρα συχνά συνοδεύεται από ένα ποτηράκι γκράπας, της οποίας υπάρχουν πολλές ποιότητες. Το Κιρς (Kirsch) είναι το γνωστό απόσταγμα από αγριοκέρασα του Μέλανος Δρυμού, ενώ εξίσου γνωστό είναι και το Zwetschgenschneaps, απόσταγμα από δαμάσκηνα.

Όταν λέμε «κρασί του ρήνου» εννοούμε το κρασί που παράγεται από τα σταφύλια που καλλιεργούνται στους λόφους που βρίσκονται στις όχθες του Ρήνου, μεταξύ ΜπίνγκΚεν και Κόμπλεντς, όπου απέραντες εκτάσεις αμπελιών απλώνονται μέχρι εκεί που φτάνει το μάτι Το Ρίντεσχαιμ είναι το μεγαλύτερο εμπορικό κέντρο για τα κρασιά του Ρήνου, τόπος οργάνωσης μιας πασίγνωστης γιορτή έκθεσης κρασιών κάθε Σεπτέμβριο και έδρα ενός Μουσείου του Κρασιού.

## **ΓΕΡΜΑΝΙΚΗ ΜΠΥΡΑ**

Μολονότι η Γερμανία παράγει καλά κρασιά, η μπίρα είναι αδιαμφισβήτητο αγαπημένο αλκοολούχο ποτό της χώρας. Κατά μέσο όρο οι Γερμανοί πίνουν 140 λίτρα μπίρας το χρόνο και οι Βαυαροί είναι πρώτοι παγκοσμίως στην κατανάλωση, αφού πίνουν περί τα 240 λίτρα ετησίως ο καθένας. Πίνουν μπίρα με κάθε ευκαιρία, όμως η καλύτερη εποχή της είναι το καλοκαίρι, όταν τη σερβίρουν κατευθείαν από το βαρέλι σε κάποιο από τα πολλά φεστιβάλ ή σε κάποια αργία.

### ***Γερμανικές ζυθοποιίες***

Στη Γερμανία οι περισσότερες πόλεις και τα μεγάλα χωριά έχουν μια ζυθοποιία. Η παλαιότερη της χώρας, που ιδρύθηκε το 1040 είναι του μοναστηριού των Βενεδικτινών Weihenstephan στο Φράιζινγκ και πιστεύεται ότι είναι η παλαιότερη εν λειτουργία ζυθοποιία παγκοσμίως. Πολλές μεγάλες μπιραρίες και εταιρίες παράγουν μπίρες διεθνώς γνωστές αλλά και οι μπίρες που φτιάχνονται από μικρές επιχειρήσεις και κυκλοφορούν μόνο σε μερικές τοπικές παμπ δεν είναι σε καμία περίπτωση κατώτερες. Στην επίσκεψή σας στη Γερμανία δοκιμάστε τα προϊόντα των μικρών τοπικών παραγωγών αλλά και τη μπίρα μεγάλων π.χ Paulaner και Löwenbrau.

### ***Είδη Μπίρας***

Ένα από τα δημοφιλέστερα είδη μπίρας είναι Pils (χαϊδευτικά του Pilsener) , μια ελαφριά μπίρα χαμηλής ζύμωσης του είδους Lager. Από τις εποχιακές μπίρες αξίζει να δοκιμάσετε τις ανοιξιάτικες, όπως τις ή Doppelbock, και το φθινόπωρο τη δυνατή μπίρα που φτιάχνεται ειδικά για το Oktoberfest. Στην κοιλάδα του κάτω Ρήνου φτιάχνεται ακόμη η Altbier: πρόκειται για μια μπίρα υψηλής ζύμωσης, που παρασκευάζεται με παραδοσιακές μεθόδους. Στο νότο παράγεται επίσης η Weizenbier, μια μπίρα από σιτάρι. Η βερολινέζικη εκδοχή της, η Berliner Weisse (λευκή μπίρα) σερβίρεται με φρουτοχυμό. Οι σκούρες μπίρες, όπως οι Dunkel και Schwarzbier είναι εξίσου δημοφιλείς. Οι ζυθοποιίες έχουν τις δικές τους σπεσιαλιτέ. Στο Μπάμπεργκ παράγεται η Rauchbier, που έχει μια ελαφριά γεύση καπνίλας ενώ στο Κούλμπαχ φτιάχνεται η Eisbock, που αποκτά την παχιά σύσταση της μέσω μιας διαδικασίας παγώματος.

### ***Πίνοντας μπίρα***

Στη Γερμανία η μπίρα σερβίρεται με αφρό. Το γέμισμα μιας Lager από το βαρέλι υποτίθεται ότι πρέπει να διαρκεί περίπου 10', έτσι ο αφρός κατακάθεται και έχει παχιά σύσταση. Μια μικρή μπίρα είναι συνήθως 0,3 του

λίτρου και μια μεγάλη μισό λίτρου. Στη Βαυαρία όμως η μεγάλη μπίρα σερβίρεται στο μας, ένα κύπελλο που χωράει ένα λίτρο. Όταν ταξιδεύετε στη Γερμανία ζητήστε τα προϊόντα των ντόπιων παραγωγών, κατά προτίμηση σε κάποια Bierkeller ή Bierstube (παμπ) και, το καλοκαίρι στο Biergarten (κήπος μπιραρίας). Οι μεγαλύτεροι κήποι βρίσκονται στη Βαυαρία- ο Hirschgarten στο Μόναχο μπορεί να εξυπηρετήσει 8.000 πελάτες. Το Oktoberfest, που γιορτάζεται κάθε χρόνο στο Μόναχο, είναι το μεγαλύτερο φεστιβάλ μπίρας στον κόσμο.

### **Η Παρασκευή Μπίρας**

Η μέθοδος παρασκευής της μπίρας, που σήμερα χρησιμοποιείται ευρέως, χρονολογείται από το 19ο αιώνα, όταν Τσέχοι ζυθοποιοί παρήγαγαν τις πρώτες μπίρες χαμηλής ζύμωσης σε μικρές θερμοκρασίες. Η μέθοδος τελειοποιήθηκε από τον Γάμπριελ Ζέλντμαϊρ. Κάθε ζυθοποιία έχει τα μυστικά της αλλά τα βασικά στάδια παραγωγής είναι τα ίδια.

### **Στάδια**

1) Τα κύρια συστατικά στην παραγωγή μπίρας είναι το κριθάρι, ο λυκίσκος και το πεντακάθαρο νερό. Μπορεί να χρησιμοποιηθούν και άλλα δημητριακά όπως σάρι και ρύζι- για παράδειγμα η Weizenbier φτιάχνεται από σιτάρι αντί για κριθάρι. Το πρώτο στάδιο της ζύμωσης είναι η βυνοποίηση, όταν τα δημητριακά μουσκεύονται και αφήνονται να βλαστήσουν. Μετά από λίγες ημέρες τα αποξηραίνουν και τα αλέθουν.

2) Το αλεσμένο κριθάρι αναμειγνύεται με ζεστό νερό και τοποθετείται σ' ένα χάλκινο σκεύος χύλωσης. Κατά τη διαδικασία της χύλωσης το άμυλο των δημητριακών μετατρέπεται σε ζυμώσιμους κρυστάλλους ζάχαρης. Κατόπιν ο χυλός φιλτράρεται για να διαχωριστεί το υγρό από τα στερεά.

3) Το υγρό τοποθετείται σ' ένα χάλκινο δοχείο μαζί με το λυκίσκο και κατόπιν βράζεται. Ανάλογα με το πόσος λυκίσκος θα προστεθεί, η μπίρα θα είναι λιγότερο ή περισσότερο πικρή. Κατά παράδοση, ο λυκίσκος προστίθεται στο δοχείο με το χέρι, σε προσεκτικά μετρημένες αναλογίες. Μερικές φορές όμως προστίθεται, όπως απαιτείται, κατά τη διαδικασία βρασίματος.

4) Το υγρό φιλτράρεται ξανά, ψύχεται και αναμειγνύεται με τη μαγιά. Κατόπιν γίνεται η ζύμωση. Σε θερμοκρασίες άνω των 20 C, το υγρό φτάνει σε << υψηλή ζύμωση >>, που γίνεται μέσα σε 3-5 μέρες. Η << χαμηλή ζύμωση >>, όπου η θερμοκρασία πέφτει κάτω των 12 C, παίρνει 7-10 ημέρες.



5) Η μπίρα που παράγεται από τη ζύμωση αφήνεται να ηρεμήσει σε ειδικά δοχεία που επιτρέπουν να διατηρείται υψηλή πίεση. Στο στάδιο αυτό, που μπορεί να κρατήσει από δύο εβδομάδες μέχρι ένα χρόνο ή και περισσότερο, η μπίρα ωριμάζει. Αποτέλεσμα της << ξεκούρασης >>, που γίνεται σε μεταλλικά ή σε παραδοσιακά ξύλινα βαρέλια: η μπίρα γίνεται δυνατότερη.

6) Η ώριμη μπίρα που είναι έτοιμη προς πώληση, μεταφέρεται κατόπιν σε μπουκάλια ή κουτάκια και παστεριώνεται. Η διαδικασία αυτή απομακρύνει τους μικροοργανισμούς που απειλούν την ποιότητα της.

**Πηγές:**

[www.epicurus.org](http://www.epicurus.org)

[www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)

[www.cuisinedumonde.com](http://www.cuisinedumonde.com)

[www.recipezaar.com](http://www.recipezaar.com)

[theworldwidegourmet.com](http://theworldwidegourmet.com)

Οδηγός για Παρίσι του Mario Wyn-jones και της Teresa Fisher εκδόσεις  
WORLD TRAVEL GUIDES σελίδες 14-18,41-42,64-65,87

Προβηγία και Κυανή ακτή, συλλογικό έργο, εκδόσεις explorer από την σειρά  
οδηγοί του κόσμου σελίδες 24-28

[www.epicurus.org](http://www.epicurus.org)

[www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)

[www.cuisinedumonde.com](http://www.cuisinedumonde.com)

[www.recipezaar.com](http://www.recipezaar.com)

[theworldwidegourmet.com](http://theworldwidegourmet.com)