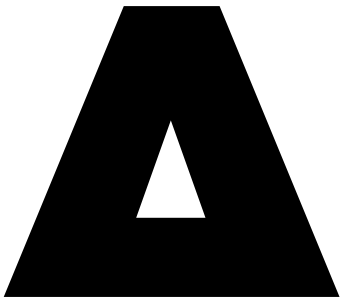
Από τη
Μελίσσα Στοΐλη

Φωτογραφίες
Εφη Παρούτσα

Μια αμερικανίδα αρχαιολόγος, η Τζέρολιν Μόρισον, ένας οργανισμός πολιτισμού, το Branding Heritage, και η Βρετανική Σχολή αναβίωσαν ένα μινωικό γεύμα και ήμασταν εκεί.

Στην Κρήτη φάγαμε σαν Μινωίτες



ώδεκα η ώρα το μεσημέρι. Μάιος με πολλή ζέστη. Το αεροπλάνο έχει μόλις προσγειωθεί στο αεροδρόμιο του Ηρακλείου. Μέσα από το αυτοκίνητο που με μεταφέρει βλέπω τουρίστες και ντόπιους να κάθονται, να περιπλανώνται, να πίνουν καπουτσίνο και καφέ στο μπρίκι και να τρώνε κρέπες και καλιτσούνια. Τι είναι η πατρίδα μας; όπως έλεγε και ο Ιωάννης Πολέμης στο γνωστό ποίημα. Οι αρχαιότητες ή μια γενικευμένη παγκοσμιοποίηση; Το παραδοσιακό φαγητό ή ρόκα παρμεζάνα σε σαλάτα; Δεν ξέρω. Για την ώρα πηγαίνω να γευματίσω ως Μινωίτισσα στην Κνωσό, πέντε χιλιόμετρα νοτιοανατολικά του Ηρακλείου, στην κοιλάδα του ποταμού Καίρατου. Τι έτρωγαν οι Μινωίτες και τι έχει απομείνει μέσα στο πέρασμα του χρόνου; Πόσο αλλάξαμε; Πότε αλλάξαμε; Θα μάθω σύντομα.

Καλεσμένη από τον μη κερδοσκοπικό οργανισμό Branding Heritage (BH)* πρόκειται να παρευρεθώ σε ένα ιδιαίτερο γεύμα μινωικής γαστρονομίας. Είμαι ενθουσιασμένη από την ιδέα. Η αμερικανίδα αρχαιολόγος-ανθρωπολόγος-κεραμίστρια Τζέρολιν Μόρισον, απέναντι από το παλάτι της Κνωσού, στους κήπους του Ερευνητικού Κέντρου της Βρετανικής Σχολής Αθηνών, θα ετοιμάσει τα φαγητά μέσα σε κεραμικά σκεύη-αντίγραφα των μινωικών κι εγώ θα είμαι εκεί, μαζί με λίγους ακόμα καλεσμένους, να δω να καταγράψω και φυσικά να δοκιμάσω αυτό το σπέσιαλ γεύμα. Παρόντες θα είναι δημοσιογράφοι, σχεδιαστές, δημιουργοί, άσημοι και διάσημοι, και... ο πρίγκιπας Κάρολος. Ένας πρίγκιπας λοιπόν θα δοκιμάσει το φαγητό του βασιλιά Μίνωα!

Το Μινωικό Παλάτι

Κάνω μια νοητή επανάληψη των γνώσεών μου για να μπορέσω να ζήσω ακόμα καλύτερα την εμπειρία που πρόκειται να προσφέρει η Τζέρολιν.

Εδώ, στην Κνωσό, βρίσκεται το διάσημο Μινωικό Παλάτι. Η Κνωσός ήταν η έδρα του μυθικού βασιλιά Μίνωα και το κυριότερο κέντρο εξουσίας στην Κρήτη. Το πρώτο αυτό ανάκτορο καταστράφηκε γύρω στα 1700 π.Χ. Ξαναχτίστηκε και καταστράφηκε και πάλι από φωτιά, αυτή τη φορά οριστικά, το 1350 π.Χ. Το Παλάτι της Κνωσού είναι το μνημειακό σύμβολο του μινωικού πολιτισμού λόγω της κατασκευής του, της χρήσης πολυτελών υλικών, αρχιτεκτονικού σχεδίου, προηγμένων τεχνικών δόμησης και εντυπωσιακού μεγέθους. Τριγύρω υπάρχουν ελιές και αμπέλια, αλλά στη Μινωική Εποχή οι γύρω λόφοι καλύπτονταν με βελανιδιές και κυπαρίσσια. Τα πεύκα μέσα στον αρχαιολογικό χώρο φυτεύτηκαν από τον αρχαιολόγο Αρθουρ Εβανς. Ήταν αυτός που γοητευμένος από τον μύθο του Μινώταυρου και του Θησέα έφερε στο φως την πόλη της Κνωσού.

Κάππαρη, βολβοί, ελιές, κόλιαντρο, αμύγδαλα, φουντούκια, αχλάδια, σκόρδα, σουσάμι, μέλι, λεβάντα, φασκόμηλο, χουρμάδες, κρόκος, μανιτάρια, δεντρολίβανο, χοιρινό και αρνίσιο κρέας, ψάρια, θαλασσινά και σιτάρι είναι μερικά από τα φαγώσιμα που είναι κοινά ανάμεσα στους Μινωίτες και στους σημερινούς Κρητικούς.

Μια ρωγμή στην Ιστορία

Μία η ώρα το μεσημέρι. Φτάνουμε στους κήπους του Ερευνητικού Κέντρου της Βρετανικής Σχολής Αθηνών. Μας υποδέχεται ο δρ Κωστής Χρηστάκης, επιμελητής Κνωσού, μέλος της επιστημονικής ομάδας του Branding Heritage. Ενας επιστήμονας που έχει προσφέρει με την έρευνά του στην πιο βαθιά κατανόηση του μινωικού πολιτισμού, καθώς πολλές δημοσιεύσεις του σχετίζονται με την κοινωνικοπολιτική πολυπλοκότητα στη Νεοανακτορική Κρήτη, την πολιτική της αποθήκευσης του παλατιού, την ιστορία και το εμπόριο στην Κρήτη, από την Προϊστορία ως τις αρχές του 20ού αιώνα, αλλά και τη μινωική διατροφή και γαστρονομία.

Πιο κάτω, η Τζέρολιν ανοιγοκλείνει τα καπάκια των αγγείων αφήνοντας συννεφάκια μαγειρευτών να μας γαργαλούν τη μύτη, αλλά αυτό που μου τραβά αυτή την ώρα την προσοχή είναι η ανατροπή αυτών που γνώριζα, διά στόματος του κ. Χρηστάκη.

Οπως λέει, οι περισσότεροι έχουμε κατά νου πως κατά τη διάρκεια της μινωικής Κρήτης υπήρχε μια μακρά περίοδος ευζωίας, τα αγαθά βρίσκονταν σε αφθονία, οι κάτοικοι ευημερούσαν και όλα αυτά συνετέλεσαν στην εξέλιξη του πολιτισμού και στην ανάδειξη της μινωικής Κρήτης σε θαλασσοκράτειρα στη Μεσόγειο.

Αν όμως ήταν όλα τόσο σωστά, γιατί δεν αντιγράφουμε το σύστημα διοίκησης της εποχής εκείνης, μια και όλοι ήταν ευχαριστημένοι και εξέλιπαν οι κοινωνικές ανισότητες;

Η έρευνα του αρχαιολόγου κ. Χρηστάκη δημιούργησε μια ρωγμή σε αυτή την ιδεατή κοινωνία, τη λαμπερή και ευτυχούσα: έριξε επισταμένως τη ματιά του στα αποθηκευτικά πιθάρια όχι μόνο των ανακτόρων, όπως γινόταν ως πρόσφατα, αλλά και των απλών νοικοκυριών. Μελετώντας τα ευρήματα οδηγήθηκε στο συμπέρασμα πως και στη μινωική Κρήτη υπήρχαν πλούσιοι και φτωχοί: «Την ίδια στιγμή που για ένα μεγάλο τμήμα του πληθυσμού οι συνθήκες διαβίωσης πρέπει να υπήρξαν ιδιαίτερα δύσκολες, με τα νοικοκυριά να αντιμετωπίζουν τις ανάγκες τους στον βαθμό της καθημερινής επιβίωσης, χωρίς τη δυνατότητα συγκέντρωσης αποθεμάτων τροφίμων που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν σε άγονες περιόδους, υπήρχε η πολιτική της συγκέντρωσης και αποθήκευσης αγαθών στα ανάκτορα και στα κεντρικά κτίρια περιφερειακών οικισμών. Ενας σύνθετος μηχανισμός κάλυπτε τις διατροφικές ανάγκες της άρχουσας τάξης και του εξαρτημένου από αυτήν προσωπικού και αξιοποιούσε προς όφελος της ηγεσίας τον αποθηκευμένο πλούτο με τη μετατροπή του από εξειδικευμένους τεχνίτες σε έργα κύρους και κοινωνικής προβολής. Οι ανακτορικές ομάδες απολάμβαναν πλούτο και πολυτέλεια. Για τη σταθερή τροφοδότησή τους μάλιστα με αγροτικά αγαθά και πρώτες ύλες καλλιέργησαν στρατηγικές βελτιστοποίησης της παραγωγής, που επέτρεπαν τη συντήρηση του υπαλληλικού κρατικού μηχανισμού, την ενίσχυση του εμπορίου, την παραγωγή έργων, την οργάνωση μεγάλης κλίμακας εορτών και τελετουργιών, καθώς και την εκτέλεση δαπανηρών οικοδομικών προγραμμάτων. Με την πάροδο του χρόνου η εντατική διακίνηση αγαθών προς όφελος της κορυφής της πυραμίδας και η ταυτόχρονη χαμηλή οικονομική αυτάρκεια μεγάλου μέρους του πληθυσμού οδήγησαν σε κοινωνικές εντάσεις και συγκρούσεις».

Τα πιθάρια φαίνεται πως μιλούν με πολλούς τρόπους. Οπως λέει η Τζέρολιν Μόρισον για τη διατροφή στη Μινωική Εποχή υπάρχει έλλειψη άμεσων γραπτών πληροφοριών. Αυτά έρχονται να τα υποκαταστήσουν τα υλικά κατάλοιπα που σχετίζονται με την παρασκευή και την κατανάλωση της τροφής, που τα βρίσκουμε στις ανασκαφές.

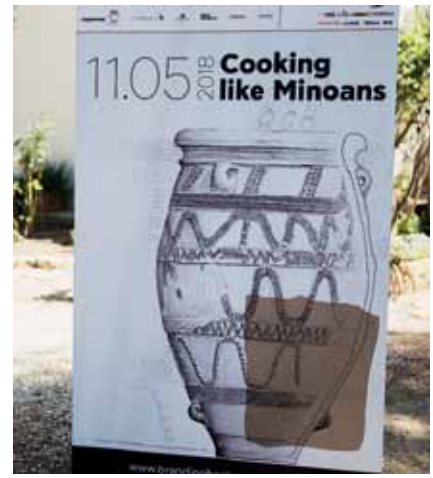
Ο κατάλληλος πηλός

,χρησιμοποιούσε για τα σκεύη της μαγειρικής που φτιάχνει η ίδια και είναι αντίγραφα των μινωικών, έπρεπε να βρει κάποιον παρόμοιο με αυτόν που δούλευαν οι αγγειοπλάστες της

Ο πρίγκιπας Κάρολος μυείται στα μυστικά της μινωικής γεύσης από την Τζέρολιν Μόρισον, την ώρα που η υπουργός Πολιτισμού Λυδία Κονιόρδου ενημερώνεται για τους στόχους του Branding Heritage από την ιδρύτρια του οργανισμού Κατερίνα Φρέντζου.

εποχής στον Μόχλο (νησίδα με αρχαιολογικό χώρο, κοντά στη Σητεία). Μόνον έτσι θα μπορούσε να κατασκευάσει τα δικά της κεραμικά. Γνωρίζοντας σε μεγάλο βαθμό σε ποιες περιοχές μπορεί να βρίσκονταν τα είδη του πηλού που χρησιμοποιούσαν στη Μινωική Εποχή, άρχισε να μαζεύει κόκκινους και μοβ πηλούς στην Ανατολική Κρήτη που ήταν γεμάτοι πετραδάκια τα οποία ταιριάζουν γεωλογικά με εκείνα των αρχαιολογικών μαγειρικών σκευών. Επειτα έπρεπε να καθαρίσει τους πηλούς από τα φύλλα, τα κλαδιά και τις μεγάλες πέτρες. Πειραματίστηκε και είδε πως δεν ταίριαζαν όλοι οι πηλοί. Ο μοβ πηλός πλάθεται πολύ εύκολα αλλά μετά διαλύεται. Αυτό που έκανε εν τέλει ήταν να μαζέψει μεγάλες ποσότητες από εκείνους που είχαν τη μεγαλύτερη πλαστικότητα, που μπορούσαν δηλαδή να πάρουν σχήμα και να έχουν αντοχή. Κατ' αρχάς, τους άφησε με νερό μέσα σε μεγάλα δοχεία ώστε να ενυδατωθούν.

Κατόπιν χρησιμοποίησε έναν τροχό ποδιού παρόμοιο με του αρχαίου αγγειοπλάστη και μια αρχαία τεχνική που περιλαμβάνει την κατασκευή με το χέρι (δημιουργώντας σπείρες) και, στη συνέχεια, τον σχηματισμό των σκευών με τον τροχό. Οπως λέει είναι η τεχνική που χρησιμοποιούν και σήμερα πολλοί αγγειοπλάστες στο Θραψανό της Κρήτης για να φτιάξουν μεγάλα αποθηκευτικά δοχεία (πίθους). Οταν ένας αρχαιολόγος εξετάζει τα αρχαιολογικά μαγειρικά σκεύη από τον Μόχλο, είναι δύσκολο να εντοπίσει τις σπείρες, επειδή οι αγγειοπλάστες έχουν λειάνει την επιφάνεια του πηλού εξωτερικά, ενώ στο εσωτερικό βλέπει μόνο τα ομόκεντρα σημάδια που σχηματίζονται από τη χρήση του τροχού.



*Ο μη κερδοσκοπικός οργανισμός πολιτισμού Branding Heritage (www.brandingheritage.org) που ίδρυσε η δημοσιογράφος Κατερίνα Φρέντζου στηρίζει δημιουργούς οι οποίοι αναβιώνουν πανάρχαιες τεχνικές και προβάλλει το έργο σχεδιαστών, καλλιτεχνών και επιχειρηματιών, Ελλήνων αλλά και ξένων, οι οποίοι εμπνέονται από την ελληνική κληρονομιά. Κατά την αναβίωση της Μινωικής Γαστρονομικής Εμπειρίας, η αρχαιολόγος και ιδρύτρια του Minoan Tastes δρ Τζέρολιν Μόρισον ένωσε τις δυνάμεις της με τη Βρετανική Σχολή στην Κρήτη στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού Ετους Πολιτιστικής Κληρονομιάς 2018.

ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΜΙΝΩΙΚΟΥ ΤΥΠΟΥ

Σκεύη και τεχνικές

Είναι μία και μισή. Η Τζέρολιν μας καλεί κοντά της. Ήδη από τα χαράματα αραδιάζει αναμμένα κάρβουνα γύρω από τα πόδια των τριπόδων (τα μινωϊκά αγγεία που χρησιμοποιούνταν για μαγείρεμα). Είναι εντυπωσιακό ότι τα μαγειρικά σκεύη τα φτιάχνει η ίδια αντιγράφοντας τα αρχαία που έχουν βρεθεί σε ανασκαφές στο νησί και τα χρησιμοποιεί για να ετοιμάσει πιάτα που βασίζονται στη μινωϊκή διατροφή.

Σταδιακά ρίχνει μέσα στα σκεύη κρέας, κρεμμύδια, πράσα, αχλάδια, σιτάρι, αρωματικά φυτά για να σιγομαγειρευτούν. Εξηγεί πώς το πάχος των τοιχωμάτων των αγγείων, ο τρόπος που έχουν τοποθετηθεί τα χερούλια και τα πόδια, το πλάτος του στομίου και το σχήμα του χείλους, σε σχέση με το καπάκι, επηρεάζουν την απόδοση του σκεύους.

Παρ' όλο που με την πρώτη ματιά φαίνονται ίδια, αν τα παρατηρήσουμε προσεκτικά θα δούμε διαφορές. Η Τζέρολιν χρησιμοποιεί σκεύη μινωϊκού στυλ τριών τύπων. Τα τρίποδα και τα δοχεία είναι κλειστά, ιδανικά για αργό ψήσιμο ή βράσιμο κρεάτων, οσπρίων, χταποδιού και σουπιάς. Τα ρηχά πήλινα είναι ανοιχτά σκεύη και χρησιμεύουν για σοτάρισμα ή ψήσιμο ευαίσθητων φαγητών, όπως τα ψάρια και το μικρά πουλιά, μικρά κομμάτια κρέατος, σαλιγκάρια, μανιτάρια ή πλατύ σαν πίτα ψωμί. Όσα έχουν πιο στενό στόμιο μπορούν να κρατούν καλύτερα την υγρασία στο εσωτερικό τους. Η επιλογή κάθε σκεύους γίνεται ανάλογα με το φαγητό που θέλουμε να φτιάξουμε.

Αν πρέπει να έχουμε μεγαλύτερη άνεση κινήσεων για να ανακατέψουμε χωρίς να μας διαλυθεί το φαγητό, επιλέγουμε ένα με πλατύτερο στόμιο.

Εργαλεία παρασκευής φαγητού

Οι πέτρινοι μύλοι και τα χάλκινα μαχαίρια που βρέθηκαν χρησιμοποιούνταν στην παρασκευή του φαγητού. Στους μύλους άλεθαν σπόρους και όσπρια για να φτιάξουν αλεύρια, και μπαχαρικά για να αρτύσουν τα φαγητά. Οι λάμες των μαχαιριών ήταν πολύ κοφτερές και δυνατές για να αποχωρίζουν το κρέας από τα κόκαλα και για να κόβουν σε μεγάλα και μικρότερα κομμάτια. Αυτά τα μαχαίρια ήταν πολύ χρήσιμα και για να μαζεύουν όστρακα από τα βράχια των ακτών.

Αργό μαγείρεμα

Τα τρίποδα μαγειρικά σκεύη με τη μεγάλη κοιλιά χρειάζονται 4-5 ώρες ώσπου να μαγειρέψουν το φαγητό. Ενδιάμεσα όμως πρέπει να φροντίζεις συνεχώς για το τελικό αποτέλεσμα. Τα επιπλέον υλικά πρέπει να μπουν στη σωστή στιγμή και το καπάκι δεν πρέπει να ανοιγοκλείνει χωρίς λόγο διότι χάνεται μέρος της θερμότητας και η διαδικασία ανακόπτεται. Επίσης πρέπει να έχεις το μυαλό σου στους εξωγενείς παράγοντες. Η υγρασία, το κρύο, ο αέρας θέλουν την κατάλληλη διαχείριση. Ο μάγειρας συνομιλεί συνεχώς με το περιβάλλον. Πλήρης συγκέντρωση στον στόχο, ένα είδος διαλογισμού. Η διαχείριση της θερμότητας είναι επίσης σημαντική. Πόσο κοντά πρέπει να είναι τα κάρβουνα, πότε πρέπει να ανακατευτεί το φαγητό, πότε μαγειρεύτηκε. Χωρίς να καεί ο μάγειρας και χωρίς να σπάσουν τα αγγεία!

Τα υλικά

Είναι προφανές πως στη διατροφή των αρχαίων Μινωιτών δεν υπήρχαν η μελιτζάνα, η ντομάτα, το κολοκύθι, η πατάτα, το αγγούρι και η πιπεριά που εισήχθησαν πολύ αργότερα στην Ελλάδα. Τι κοινά μπορούν να υπάρχουν στη διατροφή μας; Η Τζέρολιν έχει φτάσει στο συμπέρασμα πως η εποχικότητα των τροφών έχει μεγάλη παράδοση στην Κρήτη. Συ-

Αρνάκι με ξινόχοντρο, κοτόπουλο με ξερά σύκα, φακές και αρώματα από θυμάρι και φασκόμηλο.

νέβαινε τότε και συμβαίνει ακόμη. Στα χωριά κυρίως όλοι έχουν έναν μικρό κήπο, ελιές, αμπέλια και μυρωδικά στις γλάστρες. Μαζεύουν μανιτάρια, πεταλίδες, άγρια χόρτα, βότανα και σαλιγκάρια. Ψαρεύουν ή βουτάνε για θαλασσινά. Εκτρέφουν πρόβατα ή κατσίκες για να φτιάξουν με το γάλα τυρί. Τη μινωική περίοδο οι άνθρωποι είχαν πρόσβαση σε πολλά φαγητά που είναι ίδια με αυτά που τρώμε και σήμερα, π.χ. σύκα, σταφύλια, αμύγδαλα και ελιές. Υπάρχει μια συνέχεια σε συγκεκριμένα είδη φαγητού, αλλά ο τρόπος που μαγειρεύονται και αρωματίζονται ίσως είναι πολύ διαφορετικός από αυτόν των αρχαίων.

Η εμπειρία στο πιάτο

Είναι 2 η ώρα. Τα φαγητά έχουν ετοιμαστεί. Καιρός ήταν γιατί η όρεξη περισσεύει. Ο πρίγκιπας Κάρολος ρίχνει μέλι στις φακές. Η Τζέρολιν πασπαλίζει με αρωματικά βότανα. Τα αγγεία ανοίγουν για να γευτούμε φακές με κόλιανδρο, αρνί σιγοβρασμένο σε κρασί με ξινόχοντρο, κοτόπουλο με σύκα, χοιρινό με αχλάδια. Παρατηρούμε τη συνύπαρξη κρέατος ή πουλερικού με φρούτα, κάτι που συμβαίνει και στις μέρες μας που μαγειρεύουμε κρέας με κυδώνια, πάπια με πορτοκάλι ή κοτόπουλο με δαμάσκηνα. Μου αρέσει η γεύση και δεν είμαι η μόνη καθώς ακούω ήχους ευχαρίστησης από τους παρισταμένους. Ο χρόνος χάνεται. Τίποτε δεν μας ξενίζει. Οικείες γεύσεις, γεμάτες χυμούς, τρυφερό κρέας, άρωμα από φασκόμηλο και θυμάρι, οι φακές χυλωμένες και πολύ νόστιμες και το αρνάκι με χόντρο ένα πιάτο που θα μπορούσα να είχα φάει και τώρα. Λοιπόν οι Μινωίτες ήταν πολύ μοντέρνοι άνθρωποι.

ΟΙ ΜΙΝΩΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΗΣ ΤΖΕΡΟΛΙΝ

Η Τζέρολιν υπογραμίζει πως καθώς οι αρχαιολόγοι δεν έχουν βρει γραπτές συνταγές στην Κρήτη, εκείνη δεν φτιάχνει μινωικές συνταγές αλλά μινωικές γεύσεις σύμφωνα με τη δική της ερμηνεία.
Εχει φτιάξει μια λίστα από μινωικού τύπου φαγητά που προέρχονται από αρχαία απομεινάρια τροφών, χειρόγραφα, μελέτη του περιβάλλοντος και εικονογραφία. Η ιδέα της είναι να προχωρήσει πέρα από το τι έβαζαν οι άνθρωποι στα πιθάρια και στα αγγεία και να συνδυάσει μεταξύ τους τα υλικά που υπήρχαν την εποχή εκείνη. Ξέρουμε για παράδειγμα με τι αρωμάτιζαν τα φαγητά τους αλλά δεν ξέρουμε πώς και πόσο.
Αυτά που γνωρίζουμε ακόμα είναι ότι οι άνθρωποι καλλιεργούσαν και εξέτρεφαν ζώα, κυνηγούσαν και έπιαναν ζώα με παγίδες, ψάρευαν στα ρηχά και στα βαθιά νερά και αναζητούσαν την τροφή τους στο περιβάλλον. Και μάλλον έτρωγαν συχνά αρνί, κατσίκι και χοιρινό.

Καφέ φακές σιγοβρασμένες με σπόρους κόλιαντρου και πράσα

Στην αρχαιολογία της Μινωικής Εποχής βρίσκουμε αποδείξεις της χρήσης οσπρίων και αρωματικών φυτών στις μινωικές χύτρες. Σε δίσκους Γραμμικής γραφής Β' και πιθανόν και στης Α' υπάρχει αναφορά χρήσης κόλιανδρου σε αρώματα και ως μπαχαρικό. Εχουμε ακόμη αποδείξεις για την χρήση λαδιού, μελιού και για το μάζεμα και την φύλαξη θαλασσινού αλατιού.

Βάζουμε τα παρακάτω υλικά σε σκεύος κατά προτίμηση κεραμικό και ψήνουμε σε μέτρια φωτιά για 45-60 λεπτά.

- Καφέ φακές
- Εμφιαλωμένο νερό
- Σπόροι κόλιαντρου, σπασμένοι ή ολόκληροι (μπορείτε να βάλετε όσους θέλετε, ανάλογα με το πόσο αρωματικό θέλετε το αποτέλεσμα)
- Αγριοκρέμμυδο ή πράσο
- Αγριο σκόρδο

Μόλις οι φακές αποκτήσουν το επιθυμητό χύλωμα προσθέτουμε τα παρακάτω:

- Αρωματικά βότανα (θυμάρι ή/και ρίγανη)
- 1-2 φύλλα δάφνης
- Μέλι

Συνεχίζουμε το μαγείρεμα για ακόμα 15 λεπτά και αποσύρουμε από τη φωτιά. Προτού σερβίρουμε, περιχύνουμε με φρέσκο ελαιόλαδο και πασπαλίζουμε με θαλασσινό αλάτι. Μπορούμε να προσθέσουμε και ξίδι.

Αρνί χωρίς κόκαλο, σιγοβρασμένο σε κρασί με ξινόχοντρο

Στην κουζίνα της Κρήτης υπάρχει μια μακρά παράδοση αργού μαγειρέματος. Το πώς γίνεται ακριβώς αυτό στις μέρες μας σε σχέση με τους μινωικούς χρόνους διαφέρει, αλλά η ιδέα του να αφήνεις το φαγητό να μαγειρευτεί με τον χρόνο του υπάρχει ακόμη. Ισως στην αρχή η πρακτική να αναπτύχθηκε για να υπάρχει οικονομία ενέργειας και να δίνει στους ανθρώπους την ευκαιρία να ασχολούνται και με άλλα πράγματα ταυτόχρονα.

1 κιλό αρνί από μπούτι, ξεκοκαλισμένο, σε μεγάλα κομμάτια
350 γρ. ξινόχοντρο
2 ξερά κρεμμύδια, σε κύβους
200 ml κρασί
100 ml ελαιόλαδο
Αλάτι, φασκόμηλο, θυμάρι

Βάζουμε όλα τα υλικά εκτός από τον ξινόχοντρο, το φασκόμηλο και το θυμάρι σε κεραμική γάστρα και κλείνουμε με το καπάκι. Μεταφέρουμε το σκεύος σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C και ψήνουμε για 3 ώρες. Βγάζουμε τη γάστρα από τον φούρνο και προσθέτουμε τον ξινόχοντρο. Μαγειρεύουμε για ακόμη 30 λεπτά και στο τέλος προσθέτουμε φασκόμηλο ή θυμάρι ή και τα δύο, ψιλοκομμένα.

Σιγομαγειρεμένο χταπόδι

Το χταπόδι και άλλοι εκπρόσωποι της θαλάσσιας ζωής εμφανίζονται πολύ συχνά στη μινωική τέχνη. Τα βρίσκουμε ζωγραφισμένα σε βάζα και χαραγμένα σε σφραγιδόλιθους. Υπάρχουν πολλές αποδείξεις για το ότι οι άνθρωποι της εποχής εκείνης μάζευαν την τροφή τους από τα ρηχά νερά των ακτών. Γνωρίζουμε ακόμη πως έτρωγαν μικρά ψάρια, καβούρια, πεταλίδες, χταπόδια και σουπιές. Στις αρχαιολογικές καταγραφές βρίσκουμε υπολείμματα από κόκαλα και όστρακα άλλων ζώων για τα χταπόδια το μόνο που μπορούμε να βρούμε είναι το στόμα και μάλιστα σπάνια. Δεν ξέρουμε λοιπόν πόσο συχνά έτρωγαν χταπόδι κατά την αρχαιότητα, αλλά οπωσδήποτε το μαγείρευαν.

Βάζουμε ένα χταπόδι καθαρισμένο σε κεραμικό σκεύος και το σιγοψήνουμε στον φούρνο μέχρι να αποκτήσει ένα σκούρο ροζ χρώμα και να είναι μαλακό. Συνήθως παίρνει αρκετές ώρες. Οταν είναι έτοιμο μπορούμε να το αφήσουμε ως έχει ή να το αρτύσουμε με οξύμελο (ξίδι με θυμαρίσιο μέλι). Πασπαλίζουμε με φρέσκο θυμάρι, ή λεπτοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι. Κυρίως όμως· αυτό που χρειάζεται είναι να το περιχύσουμε με λίγο φρέσκο κρητικό ελαιόλαδο!

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

ΤΖΕΡΟΛΙΝ ΜΟΡΙΣΟΝ

«Ρίχνω γέφυρα γεύσης ανάμεσα στο παρελθόν και στο τώρα»

Συνέντευξη στη
Μελίσσα Στοϊλη

Φωτογραφίες
Εφη Παρούτσα

Η ιδρύτρια του Minoan Tastes δρ Τζέρολιν Μόρισον είναι μια Αμερικανίδα που γοητεύτηκε από την Κρήτη, την ιστορία και τον πολιτισμό της και εγκαταστάθηκε στο νησί. Γνωρίζοντας από κοντά την ίδια και το έργο της, νιώθω πως η κινητήρια δύναμή της είναι η αγάπη της για τους ανθρώπους. Για όλους. Ακόμη και για αυτούς που έζησαν πριν από 3.000 χρόνια. Αυτό άλλωστε τη βοηθά να αγαπήσει και τους σημερινούς ανθρώπους. Οι γνώσεις της στην αρχαιολογία, την ανθρωπολογία και την κεραμεική τη βοηθούν να συνθέσει, κατά προσέγγιση βέβαια, σκηνές που μπορεί να ήταν η καθημερινότητα τη Μινωική Εποχή. Επενδύει χρόνο στη γνώση, στην εξάσκηση και στους πειραματισμούς για να κάνει κάτι πολύ ενδιαφέρον. Να φτιάξει όσο το δυνατόν πιο πιστά τα μαγειρικά σκεύη που χρησιμοποιούνταν και να μαγειρέψει μέσα σε αυτά. Η Τζέρολιν είναι παθιασμένη με το αντικείμενό της. Φαίνεται από τη λάμψη στα μάτια της καθώς μιλά για πηλούς, υλικά και πολιτισμούς.

Πότε ξεκίνησε το ταξίδι σας στη Μινωική Εποχή;

«Όταν πρωτοήρθα στην Κρήτη δεν ήξερα πολλά πράγματα ούτε για την Ελλάδα ούτε για τους Μινωίτες. Γνώριζα μόνο για τη θεά των όφεων από τα μαθήματα Ιστορίας της Τέχνης! Είχα πτυχίο στην κεραμική και τη ζωγραφική, ενώ στο Penland School of Crafts στη Βόρεια Καρολίνα έμαθα να δουλεύω με τον πηλό. Τους χειμώνες ταξίδευα κυρίως στην Πολιτεία Τσιάπας στο Μεξικό, όπου βρίσκονται αρχαίες πόλεις, και στα υψίπεδα της Γουατεμάλα, αλλά ήταν πολύ επικίνδυνα εξαιτίας του εμφυλίου. Έτσι, το φθινόπωρο του 1997 ήρθα στην Κρήτη, στα Χανιά, για να συναντήσω τη δρα Τζένιφερ Μούντι, μια πολύ γνωστή αρχαιολόγο, με ειδίκευση στους αρχαιολογικούς χώρους της Κρήτης. Μετά την πρώτη μου επίσκεψη επέστρεφα κάθε χρόνο στο νησί προκειμένου να δουλέψω με διαφορετικές ομάδες αρχαιολόγων στη Δυτική και την Κεντρική Κρήτη. Το 2007 η ζωή μου άλλαξε εκ βάθρων επειδή βραβεύθηκα από το Ίδρυμα Fulbright και είχα την ευκαιρία να μείνω καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς στην Κρήτη. Αυτό μου έδωσε την ευκαιρία να εργαστώ πολύ πάνω στη δημιουργία των μαγειρικών σκευών με τον τρόπο των Μινωιτών, σύμφωνα με όμοια σκεύη που βρέθηκαν, και να μελετήσω τρόπους για να μαγειρέψουμε μέσα σε αυτά».

Πώς αποφασίσατε να τα ενώσετε όλα αυτά με τη μαγειρική και μάλιστα της συγκεκριμένης περιόδου;

«Ο πλούτος της γνώσης των αρχαιολογικών ανακαλύψεων περιλαμβάνει σημαντικές πληροφορίες σχετικά με ό,τι αποκαλούμε μινωική κουζίνα. Αυτού του είδους η πληροφορία με ενδιαφέρει πολύ επειδή στοχεύει στη μέση καθημερινή ζωή των ανθρώπων. Είναι κάτι που με παθιάζει. Ενας άλλος λόγος που με συνεπαίρνει η νεο ανακτορική περίοδος είναι επειδή ήταν μια εποχή ανακατασκευής, ανάπτυξης και εξωστρέφειας».

Ποια είναι τα χαρακτηριστικά της μινωικής κουζίνας;

«Δεν έχουμε γραπτές πληροφορίες σχετικά με τις μαγειρικές και διατροφικές συνήθειες της εποχής στην Κρήτη. Αυτά που γνωρίζουμε είναι πως οι Μινωίτες μαγείρευαν το φαγητό τους σε ανοιχτή φωτιά σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους. Πολλές κουζίνες είχαν κυκλικές εστίες από πέτρες οι οποίες είχαν τη δυνατότητα να μεταφερθούν από το ένα μέρος στο άλλο. Πολλές φορές μαγείρευαν σε κοινό χώρο, όλοι μαζί, ενώ ταυτόχρονα ασχολούνταν με άλλες δραστηριότητες. Η ποικιλία των σκευών υποδεικνύει πως χρησιμοποιούσαν διάφορες τεχνικές για να φτιάξουν φαγητό».

Η αναπαραγωγή των σκευών και η παρασκευή των φαγητών τι σκοπό έχει;

«Το σκεπτικό του Minoan Tastes είναι να δημιουργηθεί μια εκπαιδευτική αλλά ταυτόχρονα ελκυστική δράση θεμελιωμένη στην επιστημονική γνώση. Κάτι σαν βιωματικό μουσείο. Ρίχνουμε μια γέφυρα γεύσης ανάμεσα στο παρελθόν και το τώρα, ανάμεσα σε ανθρώπους και αντικείμενα για να κατανοήσουμε καλύτερα τη θέση μας στον κόσμο και στην Ιστορία. Ενα από τα στοιχήματα του προγράμματος του Minoan Tastes είναι να εξερευνήσουμε και να ξεκινήσουμε να σκεφτόμαστε σχετικά με το φαγητό και το περιβάλλον χρησιμοποιώντας όλες τις αισθήσεις μας. Είναι κατά βάση μια εμπειρία αισθήσεων. Βλέπεις, αγγίζεις, μυρίζεις, ακούς και γεύεσαι. Δεν μπορούμε βέβαια να δημιουργήσουμε μια 100% αυθεντική αναπαράσταση της νεοανακτορικής φάσης της μινωικής περιόδου με συγκεκριμένες συνταγές, διατροφή και τεχνικές μαγειρικής. Κάτι τέτοιο είναι αδύνατον. Κάποια πράγματα στηρίζονται σε ευρήματα και κάποια άλλα στη δική μας ερμηνεία πάνω σε αυτά».

> **«Το σκεπτικό του Minoan Tastes είναι να δημιουργηθεί μια εκπαιδευτική αλλά ταυτόχρονα ελκυστική δράση θεμελιωμένη στην επιστημονική γνώση»**

Πείτε μου ένα παράδειγμα. Ας πούμε για τις καφέ φακές με κόλιαντρο που δοκιμάσαμε στην εκδήλωση «Cooking like Minoans» που συνδιοργανώθηκε με τον Οργανισμό Πολιτισμού Branding Heritage.

«Το Branding Heritage προάγει και στηρίζει καλλιτέχνες και δημιουργούς, όπως είμαι εγώ για παράδειγμα, οι οποίοι βρίσκουν έμπνευση στην ελληνική Ιστορία. Στο "Cooking like Minoans" το γεύμα περιελάμβανε τις φακές επειδή τα συγκεκριμένα όσπρια παίζουν σημαντικό ρόλο στην ελληνική κουζίνα αλλά και σε πολλές άλλες περιοχές του κόσμου. Το σκεπτικό είναι να φτιάξουμε φακές χρησιμοποιώντας υλικά που ήταν διαθέσιμα κατά τη διάρκεια της μινωικής περιόδου στην Κρήτη και όχι να φτιάξουμε φακές με υλικά όπως είναι οι ντομάτες και οι πατάτες που ήρθαν από τον Νέο Κόσμο. Οι φακές και το κόλιαντρο ταξίδεψαν στην Κρήτη είτε ως μέρος των αποσκευών των ταξιδευτών είτε ως μέρος του εμπορίου. Και τα δύο αυτά φυτά δεν είναι ενδημικά της Κρήτης. Οι φακές καλλιεργούνταν στην Εγγύς Ανατολή και στην Κεντρική Ασία. Το κόλιαντρο προέρχεται από τη Δυτική Ασία αλλά βρίσκουμε άγριο κόλιαντρο στη Νότια Ευρώπη. Είναι λοιπόν πολύ ενδιαφέρον να βρει κάποιος πώς έφτασε στην Ελλάδα. Με αυτή τη διαδικασία γνωρίζουμε πολλά για την ιστορία και τη θέση μας στον κόσμο».