

ΒΥΖΑΝΤΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ (Μάθημα: Ιστορία, Τμήματα: Β1-Β2-Β3, Σχ. έτος: 2016-17)

Αν κάποιος πάει στη Σπάρτη και στο Μυστρά ακόμη διαφημίζουν το βυζαντινό γλυκό, τους **σαμουσάδες**. Βρήκαμε λοιπόν τη συνταγή στο διαδίκτυο και προσπαθήσαμε να την εκτελέσουμε.

Η ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΜΕ ΚΥΡΙΟ ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ ...

▼ Σαμουσάδες(Σπάρτη)

εκτύπωση

Υλικά

2,5 φλιτζάνια τσαγιού σταρένιο αλεύρι
2 κ.σ λάδι
Χυμό από μισά λεμόνι
1 κ.γλυκού μπέικιν πάουντερ
1 ποτήρι νερού ζαχαρόνερο
1 ποτήρι νερό
Καρύδια
Ζάχαρη
Κανέλλα
Γαρύφαλλα
Λάδι για τηγάνισμα
Για το σιρόπι
2 ποτήρια νερό
1 ποτήρι ζάχαρη
1 κιλό μέλι
1 ξυλάκι κανέλας

Βήματα

1. Κοσκινίζετε το σταρένιο αλεύρι, ρίχνετε μέσα λίγο καυτό λάδι και το τριβετε με τα χέρια ενώ προσθέτετε ελάχιστο χυμό λεμονιού, ελάχιστο μπέικιν πάουντερ, 1 ποτήρι του νερού ζαχαρόνερο παγωμένο και ένα ποτήρι του νερού σκέτο νερό.
2. Αρχίζετε σιγά σιγά να ζυμώνετε μέχρι να πιεί η ζύμη το νερό. Όσο ζυμώνετε, χαράζετε κατά διαστήματα τη ζύμη με ένα μαχαίρι, αναδιπλώνετε να ζυμωθεί καλά. Όταν η ζύμη είναι έτοιμη, την αφήνετε να ξεκουραστεί.
3. Στάτε και στη συνέχεια φιλοκόβετε τα καρύδια με ένα μαχαίρι.
4. Μόλις η ζύμη είναι έτοιμη, αλευρώνετε μια επιφάνεια και ανοίγετε φύλλο, πολύ λεπτό..
5. Ρίχνετε το καρύδι σε όλη την επιφάνεια του φύλλου και πασπαλίζετε με λίγη ζάχαρη και λίγη κανέλλα. Σε μία άκρη του φύλλου βάζετε λίγο αλεύρι ακουμπάτε τον πλάστη και αρχίζετε να τυλίγετε τα φύλλα γύρω από τον πλάστη. Όταν τυλιχτεί όλο το φύλλο σε ρολό, απασύρετε σιγά σιγά τον πλάστη και πιέζετε με τα χέρια να κολλήσουν τα φύλλα καλά μεταξύ τους.
6. Κόβετε το ρολό σε φέτες με ένα μαχαίρι, καρφώνετε στο κάθε κομμάτι ένα γαρύφαλλο και μια οδοντογλυφίδα για να μην ανοίξει στο τηγάνισμα. Βάζετε μπάλικο λάδι σε μια ρηχή κατσαρόλα να ζεσταθεί και τηγανίζετε τις σαμουσάδες..
7. Αφήνετε τις σαμουσάδες για μία νύχτα να ξεκουραστούν και την άλλη μέρα τις μελώνετε. Σε μια κατσαρόλα ρίχνετε 2 ποτήρια νερό και 1 ζάχαρη, τα αφήνετε να βράσουν, προσθέτετε ένα ξυλαράκι κανέλλα και μόλις βράσουν ρίχνετε ένα κιλό μέλι.
8. Αφαιρείτε τις οδοντογλυφίδες και βάζετε τους σαμουσάδες για περίπου 10 λεπτά στο σιρόπι.

Ένα παραδοσιακό γλυκό της Λακωνίας από τους βυζαντινούς χρόνους.Αναζητώντας την προέλευση της λέξης πληροφορηθήκαμε ότι κατά τον ιερέα του Μυστρά κ Α.Σκάγο προέρχεται από τη λέξη σουσάμι γιατί παλιότερο το πρόσθεταν στο γλυκό.Πιθανή ετυμολογία της λέξης :Sesamum,se-samum, και αναγραμματισμένο samu(m)-ae ,samusas.(blog Katerinas' Diary)

Αβγούλες(Κάρναθος)
Βενιζελικό(Λήμνος)Φοντάν σοκολάτας
Γαλακτομπούρεκο
Γαλατόπιτα
Ζελέ δίχρωμο με γιαούρτι και φρέσκα φρούτα, σάλτσα από ωμό βερικόκο
Ισάλ (Αργολίδα)
Καζόν ντε μπι(Σμόρνη,Αιβαλί)
Καλτσούνια Ανδριώτικα
Κανελόδα (Κώς)
Καντοίφιενες φωλιές με τραγανό καρύδια, παγωτό καϊμάκι και σάλτσα φρούλους
Καντοίφι γεμισμένο με δαμάσκηνα και καρύδια με σιρόπι ζεστής σοκολάτας
Καραμέλλες με άρωμα τριαντάφυλλου(Γλυκειό ζωή)
Καραμέλλες με άρωμα φρομπούζ(Γλυκειό ζωή)
Καρύδι γλυκό (Αγραφα)
Κορυδόπαστα δίχρωμη(Αμφισα)
Κατημέρια Ανεβατά (Σάμος)
Κέικ με κανέλα και μήλο

1/2

alakis.gr/recipe.asp?syntaxi_cat_id=5&syntaxi_id=101

Φωτογραφίες από την "εκτέλεση" των σαμουσάδων:

B3:



B2





Μερικές πληροφορίες για τη διατροφή στο Βυζάντιο από το διαδίκτυο:

Το ψωμί στο Βυζάντιο

Το ψωμί, ο άρτος, αποτελούσε τη βάση της διατροφής των Βυζαντινών. Πολλοί, ιδιαίτερα στο χωριό, έψηναν το ψωμί στο σπίτι τους. Στις πόλεις, όμως, οι περισσότεροι το αγόραζαν από τον γειτονικό τους φούρνο.

Υπήρχαν διαφορετικές κατηγορίες ψωμιού. Καλύτερης ποιότητας και ακριβότερος ήταν ο καθαρός άρτος, που γινόταν από καθαρό αλεύρι σιταριού χωρίς πίτουρα. Ονομαζόταν και φωτοφόρος ή υπέρλευκος άρτος ή, απλώς, το αφράτον. Συχνά πασπαλιζόταν με σουσάμι ή άλλους σπόρους.

Δεύτερης ποιότητας ήταν ο μέσος άρτος και ακόμη χαμηλότερης ο ρυπαρός ή χυδαίος άρτος, από αλεύρι κριθαριού ή άλλων δημητριακών, από ανάμεικτο αλεύρι ή πίτουρα. Εκτός από το φρέσκο ψωμί οι Βυζαντινοί παρασκεύαζαν και παξιμάδια, που διατηρούνταν για περισσότερο καιρό.

Τα γλυκίσματα του Βυζαντίου

Βασική κατηγορία γλυκών ήταν οι πλακούντες. Είχαν ως βάση το ζυμάρι, που το συνδύαζαν με γλυκαντικές ουσίες, όπως η ζάχαρη και και μέλι. Ένα είδος πλακούντα ήταν ο πάστελλος ή παστέλλιν που πρέπει να έμοιαζε με τη σημερινή μουσταλευριά. Το αντίστοιχο του σημερινού παστελιού ήταν ο σησαμύς.

Στις πηγές αναφέρονται επίσης το καρυδάτον και το κυδωνάτον (κυδωνόποστο), καθώς και τα γλυκά του κουταλιού, όπως το απιάτον, το κιτράτον και άλλα. Απλά και γρήγορα στην παρασκευή τους ήταν τα λαλάγγια (τηγανίτες ή ξεροτήγανο) και το κολλύριο (λουκουμάδες), ενώ στα εκλεκτά γλυκίσματα συμπεριλαμβάνονταν το ρυζόγαλο.

B1



Τέλος!