Ρουσουνέλος Δημήτρης

**Τα Λευκά των Κυκλάδων**

**Α. Λευκά Τυριά της Μυκόνου

Προλεγόμενα**
Τα «Λευκά Τυριά» -με την έννοια του χρώματός τους δηλαδή- δεν αποτελούν κατηγορία κατάταξης στην παγκόσμια βιβλιογραφία περί τυριών. Η επιλογή του τίτλου είναι ένα παιχνίδι. Έρχεται να συνδέσει τα νωπά και πολύ χρήσιμα στη διατροφή των Κυκλαδιτών τυριά, με το άσπιλο «κυκλαδίτικο λευκό» που συναντάμε στο τοπίο των νησιών.
Το λευκό των φρέσκων τυριών έρχεται να συμπληρώσει το λευκό των σπιτιών, των εξωκλησιών, των ανεμόμυλων, των μαρμάρων, των ανθών της λεμονιάς, της αμυγδαλιάς, της αβιόλας του Γενάρη, των κρίνων του Μάρτη, το λευκό των προβάτων, των περιστεριών, των γλάρων, του αλατιού των βράχων, των κυμάτων, των σύννεφων… Παντού, όπου σταθεί το μάτι στις Κυκλάδες, το λευκό δηλώνει την κυρίαρχη και καθοριστική παρουσία του. Λευκό του ασβέστη, τόσο λευκό που θα πληγώνονταν το μάτι μας αν δεν ήταν η παλέτα των χρωμάτων του ουρανού από γαλάζιο, γκρίζο, ως βαθύ κόκκινο και της θάλασσας τα βαθιά μπλε με όλες τις διαβαθμίσεις τους και αν τέλος δεν ήταν της φύσης και των ανθρώπων τα παιχνίδια με τις επεμβάσεις τους.

Στα νησιά μας συναντάμε τυριά νωπά (χρώματος λευκού), κυρίως ξινομυζήθρες (τυροβολιά, σούρωμα, σουρωτή, πέτρωμα) ανθότυρα, μυζήθρες κ.ά., τυριά σκληρά και ημίσκληρα (στα χρώματα της ώχρας – κίτρινα) γραβιέρα, κεφαλογραβιέρα, βραστό, μανούρα, σαν μιχάλη και τυριά ωρίμανσης όπως η κοπανιστή, το καρίκι, το τυρί της μπουρνιάς, (α)σκοτύρι, κ.ά.
Στο περιπετειώδες ταξίδι των Λευκών Κυκλαδίτικων Τυριών πιάνουμε πρώτο λιμάνι στη Μύκονο, με την ευχή όταν πνεύσουν ούριοι άνεμοι να συνεχίσουμε νησί το νησί και για τα υπόλοιπα.

Εν έτει 2021 οι επαγγελματίες κτηνοτρόφοι (κατ’ αποκλειστικότητα) στο νησί της Μυκόνου θα πρέπει να μετριούνται στα δάχτυλα του ενός χεριού. Οι μη επαγγελματικές ασχολίες με την κτηνοτροφία, είτε επιφέρουν συμπληρωματικό εισόδημα είτε καλύπτουν οικογενειακές ανάγκες κατανάλωσης σε κρέας, γάλα και τυρί, στους τελευταίους «χωριανούς» και τις «χωριανές», όπως καλούνται στη Μύκονο όσοι και όσες κάτοικοι εκτός Χώρας ασχολούνται με τα «χωριανά», τα αγροτικά και τα κτηνοτροφικά.

Ήδη το νησί, έχοντας ξεκινήσει την πορεία του στον τουριστικό τομέα εδώ και 100 χρόνια, διάγει πλέον μια περίοδο ραγδαίας ανάπτυξης με στοιχεία μονοκαλλιέργειας. Σαν οτιδήποτε συμβαίνει να περιστρέφεται γύρω από -και με στόχο- μια θερινή σεζόν. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι η τουριστική σεζόν μοιάζει όπως η αρμεχτική περίοδος στα αιγοπρόβατα που αρχίζει από το τέλος Ιανουαρίου και τελειώνει με την έναρξη του καλοκαιριού. Στη συνέχεια τί συμβαίνει; Τα αιγοπρόβατα ζευγαρώνουν, το άρμεγμα σταματά, νέα ζωάκια έρχονται στο φως σε λίγους μήνες. Το νησί πρασινίζει τον χειμώνα και ως το τέλος της άνοιξης διακρίνουμε στο περιβάλλον μια κινητικότητα που ετοιμάζει τον νέο κύκλο στην αέναη ροή των πραγμάτων.

**Η Τυροκομία στη Μύκονο**

Η ιλιγγιώδης τουριστική ανάπτυξη δεν χαρακτήριζε πάντα το νησί της Μυκόνου. Τα πρώτα δειλά τουριστικά βήματα έγιναν στο τέλος της δεκαετίας του ’20 -με τυπικά προσδιορισμένο χρονικό σημείο εκκίνησης μια οργανωμένη εκδρομή της «Ένωσης Μυκονίων» το 1928. Αν και πέρασαν σχεδόν 100 χρόνια από τότε, η αυγή της νέας χιλιετίας βρήκε το νησί απροστάτευτο, έτοιμο να παραδοθεί στο κυνήγι του κέρδους και στην τουριστική μονοκαλλιέργεια. Αυτό σήμαινε κατά βάση: οικοδομική δραστηριότητα, ξενοδοχεία, εστιατόρια, τουριστικά μαγαζιά… Μόνο την τελευταία δεκαετία, κάποιοι νέοι άνθρωποι συνειδητοποίησαν ότι ο τουρισμός θα μπορούσε να «τραφεί» με τοπικό προϊόν. Έτσι άρχισε κάπως να αναστρέφεται μια δυσοίωνη πορεία. Σήμερα εκτός από δυο πολύ καλά και σύγχρονα τυροκομεία, περί τα δέκα θερμοκήπια, μια μονάδα παραγωγής μανιταριών, ένα μικροζυθοποιείο, ένα μικροοινοποιείο και τρεις μονάδες παραγωγής ντόπιων αλλαντικών, δείχνουν τον δρόμο της συμπληρωματικής παραγωγής και της συμμετοχής στην προμηθευτική και καταναλωτική αλυσίδα με προϊόντα που χαρακτηρίζονται από το στοιχείο της εντοπιότητας με ό,τι και αν αυτό σημαίνει. Αντιλαμβανόμαστε ότι είναι πολύ σημαντικό:
- οι επισκέπτες του νησιού να απολαμβάνουν γιαούρτι και φρέσκο γάλα τοπικής παραγωγής.
- οι μάγειρες των 400 περίπου εστιατορίων του νησιού να μπορούν να διαχειρίζονται πρώτες ύλες από μονάδες της ευρύτερης γειτονιάς τους.
Μέσα από ένα δίκτυο επισκέψιμων χώρων, του δευτερογενούς, αλλά και του πρωτογενούς τομέα, ο επισκέπτης της Μυκόνου μπορεί να γνωρίσει στοιχεία της παράδοσης ενός από τα πλέον φορτισμένα και ταχύτατα αναπτυσσόμενα τουριστικά νησιά. Αυτό συμβαίνει σε υπαίθριες αγροτικές φάρμες και αφορά στις καλλιεργητικές εργασίες, στην παραδοσιακή μαγειρική, στην τυροκομία. Αξίζει να κάνουμε μια αναφορά στα εξής:

- **Tour in Mykonian Land** με αναφορές στις τοπικές καλλιέργιες
- **Mykonian Spiti** με στόχευση σε στοιχεία ελληνικής κουζίνας και παράδοσης
- **Mykonos Vioma**, με αναφορά στο αμπέλι και τα τοπικά προϊόντα
- **Ρίζες Μύκονος**, με αναφορές στη παράδοση και την μυκονιάτικη μαγειρική.
- **Mykonos Farmers** επισκέψιμο τυροκομείο με μαθήματα παραδοσιακής μαγειρικής

Αφήσαμε τελευταία την σημαντική προσπάθεια που γίνεται από το τυροκομείο **Mykonos Farmers**, που στήθηκε εξαρχής σαν χώρος επισκέψιμος. Οι επισκέπτες έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν τη διαδικασία παρασκευής τυριών όπως η **Τυροβολιά**, το **Ξινότυρο**, η **Κοπανιστή** κ.ά αλλά και να τα δοκιμάσουν στο πλαίσιο οργανωμένης γευσιγνωσίας τυριά μέσης ωρίμανσης όπως η **Νιαρή**, κίτρινα όπως η **Γραβιέρα** και το παραδοσιακό **Βραστό**. Επίσης μπορούν να γευτούν διάφορες προτάσεις παραδοσιακών πιάτων τα οποία παρασκευάζονται in situ στο πλαίσιο μαθημάτων τοπικής κουζίνας.

Τέλος να σημειώσουμε εδώ την λειτουργία του **Τυροκομείου Μυκόνου**, στην περιοχή Παλαιόκαστρο Άνω Μεράς. Ιδρύθηκε από την οικογένεια Κουκά, που υπήρξε πρωτοπόρος στην ανάπτυξη της σύγχρονης τυροκομίας στο νησί. Οι ίδιοι διαθέτουν σταύλο, όπου σε σύγχρονες εγκαταστάσεις με 150 και πλέον αρμεγόμενες αγελάδες. Έχουν πολύ δυναμική παρουσία στην αγορά. Κάποτε έφταναν να προσφέρουν 1 τόνο γάλα καθημερινά στον Συνεταιρισμό Τήνου, που συμμετείχε στην παραγωγή εξαιρετικής ποιότητας τοπικής γραβιέρας. Εκείνο το πλεονάζον γάλα σήμερα χρησιμοποιείται για την παραγωγή γιαουρτιού, γραβιέρας και τυποποιημένου γάλακτος Μυκόνου. Οι εγκαταστάσεις τους είναι προσανατολισμένες στην παραγωγή, συμμετέχουν με την παρουσία τους στο ράφι των σουπερμάρκετ και των χώρων εστίασης στο προσφερόμενο τουριστικό προϊόν, αλλά δεν είναι (τουριστικά) επισκέψιμες.

**Εν αρχή ην το Ξινόγαλο**

Η μυκονιάτικη τυροκομία είναι μια απλή διαδικασία. Σαν περιγραφή η διαδικασία παρασκευής δεν διαφέρει και πολύ από τις απαρχές της τυροκόμησης. Ωστόσο στα χρόνια που έχουν περάσει, έτσι όπως διαμορφώνεται στο νησί, μέσα από τις δυνατότητες των εδαφών, της σύνθεσης του ζωικού κεφαλαίου και τις γευστικές επιλογές και συνήθειες των κατοίκων της Μυκόνου, στο νησί έχουμε αναγνωρίσιμα και πολύ ιδιαίτερα τυριά. Αυτές τις ιδιαιτερότητες ορίζουν τα εδάφη, ο ξηρός βοριάς και το ελάχιστο χάδι του ήλιου, η εποχικότητα και μέχρι πρόσφατα το «τυχαίο» που διαφέρει από σπίτι σε σπίτι παραγωγού, μέσα στο πλαίσιο από παλιά διαμορφωμένων κανόνων. Ας τα πάρουμε όμως από την αρχή.
Οι Μυκονιάτισσες στις αγροτικές περιοχές -ειρήσθω εν παρόδω, γυναίκες είναι αυτές που παράγουν τα νωπά, λευκά κυρίως τυριά της Μυκόνου- δεν χρησιμοποιούν τον όρο «τυροκομώ» αλλά τον όρο «πήζω». Πολύ απλά πήζουν το γάλα, με όποιον τρόπο επιλέξουν και φτιάχνουν τυρί.
Τα γάλατα είναι κυρίως πρόβεια, αλλά υπάρχουν και αρκετά κατσικίσια. Πολλές οικογένειες όμως θρέφουν, και έθρεφαν πάντα, ελάχιστες αγελάδες το γάλα των οποίων είτε προορίζονταν να καταναλωθεί στην υγρή του μορφή, είτε προστίθετο στο γάλα που πήγαινε για πήξιμο.[[1]](#footnote-1)
Μέχρι και την δεκαετία του ‘60 στα περισσότερα σπίτια το πήξιμο ξεκίναγε με πυτιά ζωικής προέλευσης (από τον οισοφάγο νεογέννητων αμνοεριφίων). Κάπου εκεί από τα μέσα της δεκαετίας του ’60 άρχισε και στο νησί να επικρατεί σιγά σιγά η πυτιά βιομηχανικής προέλευσης.
Το πρώτο βήμα στη παραδοσιακή διαχείριση του γάλακτος για το πήξιμο είναι η παρασκευή ενός τυροπήγματος το οποίο στη Μύκονο λόγω της ελαφράς υπόξινης γεύσης του ονομάζουμε **Ξινόγαλο**.

Η **διαδικασία παρασκευής του Ξινόγαλου** είναι η εξής:
Σουρώνουμε με τουλπάνι την ποσότητα γάλακτος την οποία έχουμε να διαχειριστούμε. Πρέπει να είναι γύρω στους 32 βαθμούς Κελσίου, δηλαδή περίπου στην θερμοκρασία του γάλακτος λίγο μετά το άρμεγμα. Διαλύουμε σε ένα ποτήρι νερό την πυτιά και την διπλάσια ποσότητα αλατιού. Για παράδειγμα στα 18 lt γάλα χρησιμοποιούμε 20 gr πυτιά και 40 gr[[2]](#footnote-2). Το προσθέτουμε στο γάλα μας και ανακατεύουμε καλά. Στη συνέχεια το αφήνουμε στην πήχτρα (το δοχείο πηξίματος) σε κατάσταση απόλυτης ηρεμίας σκεπασμένο με μια κουβέρτα για να πετύχουμε σταθερή θερμοκρασία.
Τον χειμώνα η ζητούμενη θερμοκρασία στον χώρο είναι minimum 16 βαθμούς Κελσίου. Αργότερα που φτιάχνει ο καιρός δεν πρέπει στον χώρο η θερμοκρασία να ανέβει πάνω από τους 28 βαθμούς Κελσίου, επειδή έχουμε πολλά λιπαρά και δεν τα θέλουμε να διαχωρισθούν και να ανέβουν στη επιφάνεια. Ένας γενικός κανόνας είναι κατά το πρώτο 12ωρο να μην πέσει η θερμοκρασία στο γάλα κάτω από 20 βαθμούς Κελσίου.

Στο 24ωρο σπάμε το τυρόπηγμα σε μικρά κομμάτια με την τρυπητή κουτάλα για να φύγει στη συνέχεια κατά την στράγγιση πιο εύκολα ο τυρόγαλας (ορός γάλακτος ή τυρόγαλο)
Πριν από το σπάσιμο μπορούμε να μεταφέρουμε όσο θέλουμε σε μικρά σκεύη το τυρόπηγμα για να το καταναλώσουμε ή να το προσφέρουμε σαν ξινόγαλο.
Έχει μια ελαφρά υπόξινη γεύση, είναι στεκάμενο μεν αλλά ιδιαίτερα υδαρές. Ακόμα καλύτερα είναι εξ αρχής να το αφήσουμε να πήξει σε μικρά σκεύη ώστε να είναι πιο καλά σχηματοποιημένο και συμπαγές. Σε αυτή την περίπτωση η καλύτερη λύση ήταν και παραμένει το πήλινο σκεύος σαν καλός αγωγός της θερμότητας ώστε να κρατά κατά το δυνατόν σταθερή τη θερμοκρασία. Η διαβάθμιση στην οξύτητα εξαρτάται από τον χρόνο που παραμένει στην πήχτρα. Για παράδειγμα αν παραμείνει τον μισό χρόνο, δηλαδή 12 ώρες, το τυρόπηγμα έχει γλυκύτητα, παραμένει ενδιαφέρον για βρώση αλλά δεν έχει την δυναμική και την αψάδα του ξινόγαλου. Τρώγεται ως έχει με κουτάλι, ενώ ιδιαίτερα γευστικό ενδιαφέρον έχει και ο ορός του (ο τυρόγαλος). Στο ξινόγαλο κάποιοι ιδιαίτερα μικρότερων ηλικιών προσθέτουν ζάχαρη για να είναι πιο «φιλικό» στο στόμα (de gustibus).
Διατηρείται 1-2 ημέρες σε θερμοκρασία δωματίου ή 3-4 μέρες στο ψυγείο.

Από το τυρόπηγμα σε κατάσταση ξινόγαλου, στη Μύκονο παράγονται δυο τυριά, η Τυροβολιά και το Ξινότυρο.

**Η Τυροβολιά (τ’ροβολιά)**

Στην μυκονιάτικη τυροκομία το πρώτο και βασικό τυρί είναι η **Τυροβολιά**, ένα είδος Κυκλαδίτικης ξινομυζήθρας.
Λευκό και μαλακό τυρί, με σπυρωτή υφή και ήπια οξύτητα, χωρίς ιδιαίτερο σχήμα, ανάλατο, μικρής ωρίμανσης, από γάλα πρόβειο ή κατσικίσιο παλιότερα, περισσότερο αγελαδινό στις μέρες μας. Είναι το αποτέλεσμα της πρώτης τυροκόμησης και αποτελεί βασικό συστατικό της παραδοσιακής μυκονιάτικης διατροφής. Το όνομά της το πήρε από τα μεγάλα πλεκτά καλάθια στα οποία στράγγιζε μερικώς όταν ήταν να καταναλωθεί σαν φρέσκο επιτραπέζιο τυρί.
Η **διαδικασία παρασκευής της Τυροβολιάς** έχει επίσης μια φαινομενική απλότητα και παρακάτω θα περιοριστούμε στην παραδοσιακή της συνταγή.
Αδειάζουμε με προσοχή το περιεχόμενο της πήχτρας σε ένα τσουβαλάκι (αυτό που σε άλλες περιοχές ονομάζεται τσαντίλα) το οποίο πρέπει να δίνει στο τυρόπηγμα την δυνατότητα να αποβάλει τον τυρόγαλό του μέσα από τα κενά της πλέξης του. Το δένουμε και το κρεμάμε από γάντζο αφήνοντας να στραγγίσει ο τυρόγαλος για 24 ώρες. Τον χειμώνα μπορεί να χρειαστεί έως και 36 ώρες. Το καλοκαίρι το τυρόπηγμα αποβάλει τα υγρά του με μεγαλύτερη ταχύτητα και πιθανόν να είναι αρκετές λιγότερες από 24 ώρες αν η θερμοκρασία είναι πάνω από 20 με 22 βαθμούς Κελσίου. Καλό θα είναι πάντως η θερμοκρασία στον χώρο να μην ανέβει πάνω από 18 βαθμούς Κελσίου για να μην «ξινίσει» παραπάνω από το επιθυμητό η τυροβολιά.

Μετά τις 48 ώρες (πήξιμο και στράγγιση) η τυροβολιά είναι έτοιμη για κατανάλωση.
Διατηρείται σε θερμοκρασία 3 βαθμών Κελσίου για 4-5 μέρες σε οικιακό ψυγείο, έως και 8 μέρες σε επαγγελματικό ψυγείο σταθερής ψύξης. Σε κατάψυξη για 3 μήνες και σε βαθιά κατάψυξη επαγγελματική έως 6 μήνες.

Παραδοσιακά η **Τυροβολιά**, αποτελεί την πρώτη ύλη για καθεμιά από τις παρακάτω συνταγές:
-Μελόπιτα ( με μέλι και κανέλα)
-Τσιμπητά (μελιτίνια, ραβιόλια, πιτάκια)
-Ραφιόλια (στο τηγάνι, μεγάλα κλειστά μισοφέγγαρα με μέλι και κανέλα)
-Κρεμμυδόπιτα (με κρεμμύδι, άνηθο και ενίοτε παστό λαρδί)
Ωστόσο τρώγεται σαν επιτραπέζιο τυρί σκέτο με ή χωρίς προσθήκη αλατιού, σε σαλάτες, στο τηγάνι με αβγά, σε διάφορες πίτες αλμυρές, γλυκιές και άλλες παρασκευές από την σύγχρονη μαγειρική στα πιάτα που δημιουργούν οι μάγειρες στο νησί. Χαρακτηριστική η αναφορά της Νένας Ισμυρνόγλου στο περιοδικό Γαστρονόμος: «…βουτυράτο, διακριτικά υπόξινο, είναι το ελληνικό μασκαρπόνε, αλλά πιο δροσερό. Ιδανικό σε μαύρο ψωμί με ψητά σύκα, γλυκό σταφύλι ή φρέσκα φρούτα».[[3]](#footnote-3)

H **Λέσχη Γαστρονομίας Μυκόνου** διοργάνωσε τον Μάιο του 2019 ένα 3ήμερο αφιέρωμα στην Τυροβολιά, αναδεικνύοντάς την σαν εμβληματικό τυρί του νησιού. Φορείς πολιτισμού, τοπικές συλλογικότητες, ερασιτέχνες και επαγγελματίες μάγειρες, εστιάτορες, ξενοδόχοι, παραγωγοί κ.ά. κλήθηκαν, υπό την αιγίδα του Δήμου Μυκόνου, να συμβάλλουν στην παρουσίαση των 3ήμερων εκδηλώσεων **«Γεύση από Μύκονο»** σε ομάδα 18 προσκεκλημένων δημοσιογράφων και bloggers από τον χώρο της γαστρονομίας και του ταξιδιού.

Οι αναλυτικές παρουσιάσεις διακεκριμένων ομιλητών, αλλά και οι επιτόπιες αυτοψίες στα σημαντικότερα κτήματα και τυροκομεία της Μυκόνου, αποκάλυψαν ένα άλλο πρόσωπο του νησιού. Η συστηματική κτηνοτροφία και η οργανωμένη τυροκομία αναδείχθηκαν σε συνοδοιπόρους παράλληλων διαδρομών σε ένα νησί που συνεχίζει να εκπλήσσει.

Από εκείνη την εκδήλωση και η αναφορά του **Γ. Ρόζου[[4]](#footnote-4):**

«…*Η τυροβολιά Μυκόνου είναι ένα φρέσκο (χλωρό) τυρί, το οποίο παρασκευάζεται στη Μύκονο από γάλα βοοειδών και αιγοπροβάτων. Οφείλει την ονομασία του στα τυροβόλια, τα ειδικά καλάθια τυροκόμησης. Παρόμοιο τυρί είναι η ξινομυζήθρα η οποία παρασκευάζεται με παραπλήσιο τρόπο σε άλλα νησιά των Κυκλάδων.*

 *Μετά το άρμεγμα, το γάλα αφήνεται για κάποιες ώρες να «ηρεμήσει». Στο στάδιο αυτό, ορισμένοι παραγωγοί θερμαίνουν το γάλα σε ήπιες θερμοκρασίες. Ακολουθεί η προσθήκη πυτιάς και αλατιού. Η πήξη εξελίσσεται άμεσα αλλά το τυρόπηγμα αφήνεται σε ηρεμία από 12 έως 24 ώρες. Στο τελικό στάδιο το τυρόπηγμα τοποθετείται σε πάνινη-υφασμάτινη θήκη και είτε κρεμιέται, είτε πλακώνεται από ένα βαρύ αντικείμενο ώστε να αποβάλει τη μέγιστη δυνατή ποσότητα τυρογάλακτος. Το τελικό προϊόν έχει σχετικά υψηλή υγρασία, αλοιφώδη σύσταση και λευκό-υποκίτρινο χρώμα. Η διάρκεια ζωής του δεν πρέπει να ξεπερνά τις 5-7 ημέρες.*

*Το τελικό γευστικό αποτέλεσμα καθώς και τα υπόλοιπα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά (άρωμα, υφή, χρώμα) παρουσιάζουν μεγάλη διακύμανση από παραγωγό σε παραγωγό παρά τον σχετικά απλό και γρήγορο τρόπο παρασκευής του τυριού. Το παράδοξο αυτό είναι απόλυτα ερμηνεύσιμο, Οι διαφορές στη σύνθεση και στη διαχείριση του ζωικού κεφαλαίου ( ποια ζωικά είδη, σε ποια πληθυσμιακή αναλογία, διατροφή, βόσκηση, σταβλισμός κλπ) καθορίζουν ποιότητα και τη σύσταση της πρώτης ύλης (γάλα). Η τεχνική της τυροκόμησης επίσης διαφέρει από παραγωγό σε παραγωγό (χρόνοι αναμονής, θέρμανση του γάλακτος, ποσότητα αλατιού, χειρισμός τυροπήγματος κλπ). Τέλος, το μικροκλίμα του τυροκομείου, είναι ένας απόλυτα καθοριστικός παράγοντας…*»

Την πιο παλιά μαρτυρία για την ποιότητα των μυκονιάτικων τυριών και πιθανότατα την Τυροβολιά μας δίνει ο Joseph Pitton de Tournefort: *«Το μαλακό τυρί που παράγουν στο νησί είναι θαυμάσιο».* Στο πλάι της έκδοσης υπάρχει η αδιευκρίνιστη ακόμα σημείωση *«Puino».[[5]](#footnote-5)*

Αρκετά αργότερα, το 1854, ο Ιάκωβος Ραγκαβής κάνει μια μικρή αναφορά στο *«πρόσφατο τυρίον»: «Η εν Μυκόνω διατριβή είναι ευάρεστος… σταφυλαί και σύκα εξαίρετα, λάχανα παντοδαπά, κάλλιστα, το πρόσφατο τυρίον θαυμάσιον, μεγίστη δε σπάνις ξύλων».[[6]](#footnote-6)*

Και ο Εμμανουήλ Ι. Καννέλης θα επιβεβαιώσει το 1884: *«Η νήσος Μύκονος, έχουσα ξηρόν έδαφος δεν παράγει πολλά προϊόντα […] εκ της μικράς δε εν τη νήσω κτηνοτροφίας παράγεται και τυρός πεφημησμένος».[[7]](#footnote-7)*

Από την τυροβολιά μετά από ειδικές ζυμώσεις και με τη βοήθεια ενός πολύτιμου συμμάχου, εν προκειμένω του αλατιού, προέρχεται η **κοπανιστή**, το πιο δυνατό γευστικά σήμα κατατεθέν της τυροκομίας της Μυκόνου.

**Το ξινότυρο Μυκόνου**

Το ξινότυρο είναι το μόνο σχηματοποιημένο από τα παραδοσιακά λευκά τυριά της Μυκόνου. Το χρώμα του είναι υπόλευκο και το σχήμα του αυτό του κόλουρου κώνου.
Για την παρασκευή του χρησιμοποιούμε είτε το τυρόπηγμα στη φάση του ξινόγαλου, είτε ελαφρά στραγγισμένη τυροβολιά. Η διαφορά είναι ότι με το ξινόγαλο έχεις μεν καλύτερη ομογενοποίηση, ενώ με την αστράγγιστη τυροβολιά καλύτερο έλεγχο όσο αφορά το τελικό σχήμα μιας και δεν έχεις πολλή τελική φύρα.
Βασικό «εργαλείο» μας είναι το τυροβόλι μικρού σχήματος, με βάση διαμέτρου περί τα 10 cm και επάνω άνοιγμα διαμέτρου περί τα 15 cm. Παραδοσιακά ήταν χειροποίητα, πλεκτά από βούρλα. Σήμερα ελάχιστοι έχουν και τα χρησιμοποιούν ακόμα, ενώ οι περισσότεροι κατέφυγαν στην λύση των ανοξείδωτων και των πλαστικών.

Η **διαδικασία παρασκευής του ξινότυρου** είναι η ακόλουθη:

Με ένα βολικό σκεύος -παλαιότερα μια μικρή αγλιά[[8]](#footnote-8)- το τυρόπηγμα μεταφέρεται στο τυροβόλι το οποίο έχουμε φροντίσει να ντύσουμε εσωτερικά με πολύ λεπτό ύφασμα (συνήθως μια γυναικεία ελαστική κάλτσα ή καλτσόν). Δεδομένου ότι υπάρχει συνεχής απορροή τυρόγαλου και συρρίκνωση του τυροπήγματος στο τυροβόλι, επί περίπου μια ώρα συνεχίζεται η συμπλήρωση (2-3 φορές) με νέο τυρόπηγμα ώσπου να φτάσει στο επιθυμητό μέγεθος. Πάνω σε κάθε στρώση κουκκίζουμε αλάτι ημίχοντρο. Σημειωτέον ότι όλο κι όλο το αλάτι που θα πάρει το τυρί είναι 2% του βάρους του γάλακτος. Άρα τρεις αγλιές, τρία κουκκίσματα με αλάτι. Με την αγλιά ως μέτρο τα ξινότυρα στο τέλος θα έχουν περίπου το ίδιο μέγεθος και σχήμα.

Παρόμοια είναι η διαδικασία για την παρασκευή ξινότυρου από στραγγισμένο τυρόπηγμα στη μορφή υδαρούς τυροβολιάς, στραγγισμένης δηλαδή στο τσουβαλάκι για 5-6 ώρες. Κάθε δόση με την αγλιά ακολουθεί στρώσιμο κι ελαφρά πίεση με το χέρι και αλάτισμα.

Στη συνέχεια -και στις δυο περιπτώσεις- σκεπάζουμε το πάνω μέρος με το ύφασμα (τ. λεπτή κάλτσα) και τοποθετούμε ένα βάρος το οποίο είναι συνήθως ένα πλατύ βότσαλο που θα βοηθήσει στην ταχύτερη απορροή των υγρών.
Την επόμενη μέρα βγάζουμε τα ξινότυρα από τα τυροβόλια, τα αλατίζουμε ελαφρά και τα αφήνουμε να «τραβήξουν»[[9]](#footnote-9) στο δροσιό (σε σκιερό και δροσερό μέρος) σε ξύλινα ράφια, είτε σε ξύλινες κατασκευές που προσφέρουν προστασία με πλέγματα (τύπου σίτας). Ιδιαίτερα τον χειμώνα ελάχιστος ήλιος να χαϊδέψει τα ξινότυρα στη διάρκεια της ημέρας τους κάνει καλό. Τις θερμές καλοκαιρινές ημέρες όμως η απευθείας έκθεση στον ήλιο μόνο ζημιά μπορεί να κάνει γιατί μπορεί ανάμεσα στα άλλα να σκάσουν και να διαχωριστούν πι αλλεπάλληλες στρώσεις τυροπήγματος. Η ωρίμανση του ξινότυρου είναι από 4 έως 8 ημέρες. Αυτό εξαρτάται από την χρήση που το θέλουμε. Οι 4 είναι για νωπό επιτραπέζιο, οι παραπάνω είναι για να ξεραθεί και να αντέξει περισσότερο για χρήση του ως τριμμένου για τα ζυμαρικά (ιδανικό κυρίως σε αυτά με κόκκινη σάλτσα ή κιμά).

**Στο ράφι σήμερα, ένας αγώνας διαρκείας**

Τα τελευταία χρόνια στα οργανωμένα τυροκομεία του νησιού παράγονται μια σειρά από λευκά τυριά τα οποία τολμούν να βρουν την περπατησία τους στην αγορά. Έχουν μακρύ δρόμο, αλλά τον βαδίζουν σωστά και ποιοτικά.

Οι ντόπιοι παραγωγοί μπήκαν στον χορό της σύγχρονης παραγωγής, πάλεψαν, έπεσαν σηκώθηκαν, έμαθαν. Τώρα γνωρίζουν καλύτερα. Μας το εξομολογήθηκε ο **Θοδωρής Κουκάς** από το **Τυροκομείο Μυκόνου**:
*«Επιλέγω με αυστηρά κριτήρια τους πελάτες μου. Ο Μιράν στην Αθήνα και επιλεγμένοι χώροι Delicatessen σε όλη την Ελλάδα και βέβαια τα σουπερμάρκετ Α.Β. Όμως αν δεν ήταν ο τουρισμός στο νησί και αν εμείς δεν αντιδρούσαμε σωστά θα είχαμε τεράστιο πρόβλημα. Επιλέξαμε πλάι στα παραδοσιακά να βγούμε στην αγορά με νέα προϊόντα. Η ανταπόκριση του κοινού και στη Μύκονο και εκτός νησιού ήταν σημαντική ιδιαίτερα σήμερα με τις αλλεπάλληλες κρίσεις οι οποίες στον δικό μας χώρο χτύπησαν διαδοχικά από το 2008 και μετά. Αυτό ήταν σημαντικό και για την μυκονιάτικη τυροκομία και για την επιβίωσή μας…*»
Σήμερα, πλάι στα παραδοσιακά, ο καταναλωτής μπορεί να βρει σύγχρονα τυριά εξαιρετικής ποιότητας και πολύ καλής αποδοχής. Είναι δημιουργίες του Θοδωρή Κουκά, που διαθέτει με τον καλύτερο τρόπο τις γνώσεις που έλαβε από τις σπουδές του στη Γαλακτοκομική Σχολή των Ιωαννίνων και την πολλών χρόνων διαδρομή της οικογένειάς του στον χώρο της παραδοσιακής τυροκομίας. Ανάμεσά τους:
Η **Πετρωτή**, ένα άνευ σχήματος, μαλακό, λευκό τυρί. Επιτραπέζιο και για χρήση σε σαλάτες κ.ά. Σερβίρεται με το κουτάλι. Ένα είδος τοπικής αγελαδινής γαλομυζήθρας, μια «τυροβολιά» υδαρής με κόκκο και ελαφρώς πιο «γλυκιά» λόγω που έχει μικρότερη διάρκεια πήξης και άρα σχεδόν αδιόρατη οξύτητα, κατά πολύ μικρότερη της τυροβολιάς. Εκτός Μυκόνου κυκλοφορεί σε πλαστική συσκευασία «κεσέ» 300 γρ, ενώ στο νησί τη βρίσκουμε και στα 500γρ.

Το **Ανθότυρο** Μυκόνου, που παρασκευάζεται από τον τυρόγαλο της **γραβιέρας** του τυροκομείου (την συναντάμε με την εμπορική ονομασία **Δουκέσα**) με προσθήκη γάλακτος. Είναι τυρί με πλούσια τη γεύση του αγελαδινού γάλακτος, μια γευστική έκπληξη που κυκλοφορεί σε συσκευασίες 400 gr και 1,5 kg.

Η **Τσαντιλωτή**, τυρί μαλακό, κρεμώδες, αλειφόμενο, χωρίς σχήμα. Παρασκευάζεται από γάλα αγελαδινό και καλλιέργεια, πάντα χωρίς άλλα πρόσθετα. Είναι ελάχιστα πιο ρευστό από τα γνωστά τυριά τύπου «κρέμας», με έντονη τη γεύση γάλακτος.
Το αγάπησαν τα ξενοδοχεία και τα εστιατόρια της Μυκόνου.
Διατίθεται σε συσκευασίες 3 kg για επαγγελματική χρήση και στα σούπερ μάρκετ σε αυτές των 200 gr.

Ο αγώνας είναι σκληρός και η διαδρομή των τοπικών τυριών, σαν προϊόντα μικρών μονάδων παραγωγής μπορεί να χαρακτηρίζεται από ανισότητα στις ευκαιρίες. Δεν είναι εύκολο για τα μυκονιάτικα όπως και όλα τα τυριά μικρών παραγωγών να βρουν τη θέση τους στο ράφι. Η επιλογή της ποιότητας και της φροντίδας για την διαφορετικότητα στη γεύση είναι μονόδρομος. Όπως επίσης είναι μονόδρομος η ανάγκη όσοι αγαπάμε αυτά τα προϊόντα να τα επιδοτούμε, στην ανάγκη πληρώνοντας κάτι παραπάνω για να μπορέσουν να αντέξουν στον χρόνο και να συνεχίσουν να υπάρχουν.[[10]](#footnote-10)

**~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~**

 **Επίμετρο - Συνταγές**

**Κρεμμυδόπιτα Μυκόνου**

παραδοσιακή συνταγή

**(Υλικά για ταψί 30 cm)**
**Για το φύλλο**

750 gr (περίπου) αλεύρι (για όλες τις χρήσεις)
1,5 ποτήρι χλιαρό νερό

1 φακελάκι ξηρή μαγιά 9 gr.
1/2 ποτήρι κρασιού εξ. παρθένο ελαιόλαδο

Λίγο αλάτι

**Για τη γέμιση**

1 κιλό καλά στραγγισμένη Τυροβολιά Μυκόνου
2 αβγά

1 μέτριο ξερό κρεμμύδι

5-6 φρέσκα κρεμμυδάκια

1 ματσάκι άνηθο
120-150 gr εξ παρθένο ελαιόλαδο

Αλάτι

Πιπέρι

**Προετοιμασία – Εκτέλεση:**

Αφήνουμε την τυροβολιά σε θερμοκρασία δωματίου.
Καθαρίζουμε, πλένουμε και ψιλοκόβουμε τα λαχανικά.
Σε λεκανάκι βάζουμε θρυμματισμένη την τυροβολιά και τα υπόλοιπα υλικά της γέμισης εκτός από το ελαιόλαδο. Ανακατεύουμε πολύ καλά ώστε να ομογενοποιηθεί το μείγμα. Δοκιμάζουμε για να δούμε αν θέλει αλάτι και πιπέρι.

Αφήνουμε να δέσουν τα αρώματα και οι γεύσεις.

Ετοιμάζουμε το φύλλο βάζοντας το αλεύρι σε μια λεκάνη και δημιουργώντας μια λακουβίτσα για τα υλικά μας. Διαλύουμε την ξηρή μαγιά σε χλιαρό νερό. Την προσθέτουμε στο αλεύρι μαζί τα άλλα υλικά εκτός του αλατιού. Από το νερό χρησιμοποιούμε αρχικά το ένα ποτήρι και προσθέτουμε το άλλο μισό αν χρειαστεί στη συνέχεια. Ζυμώνουμε λίγο, αλατίζουμε, και συνεχίζουμε για τουλάχιστον 15 λεπτά για σφιχτό μεταξωτό ζυμάρι. Μοιράζουμε στα δύο και αφήνουμε να ξεκουραστεί.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο μας. Λαδώνουμε καλά τον πάτο και τα τοιχώματα του ταψιού μας.
Ανοίγουμε ένα σχετικά χοντρό φύλλο με το ένα ζυμάρι, φροντίζοντας να είναι μεγαλύτερο από το ταψί μας. Το πιέζουμε αλαφρά να πιάσει καλά γύρω-γύρω στο ταψί και προσθέτουμε τη γέμιση. Με ένα κουτάλι την απλώνουμε προσεκτικά να πάει ομοιόμορφα παντού. Κόβουμε με ένα μαχαίρι περιμετρικά το φύλλο που περισσεύει δυο εκατοστά πάνω από τη γέμιση.
Γυρίζουμε το φύλλο που περισσεύει προς τα μέσα.
Είναι η ώρα να προσθέσουμε κάτι λιγότερο από τα 50 γρ του ελαιολάδου στην επιφάνεια της γέμισης.

Ανοίγουμε το επόμενο φύλλο και σκεπάζουμε το ταψί. Κόβουμε το τμήμα του φύλλου που περισσεύει και προσεκτικά το περνάμε περιμετρικά πίσω κι από κάτω από το ήδη γυρισμένο κάτω φύλλο.
Χαράσσουμε την πίτα μας σε κομμάτια σχήματος ρόμβου (ή και τετράγωνα) με την πίσω πλευρά της λάμας ενός μαχαιριού φροντίζοντας να μην φτάσουμε και τρυπήσουμε το κάτω φύλλο. Τρυπάμε τον κάθε ρόμβο μια με δυο φορές με ένα πιρούνι (προσοχή εδώ ξανά το πιρούνι να τρυπήσει μόνο το πάνω φύλλο). Στόχος είναι να δημιουργήσουμε τις συνθήκες να ανασάνει η πίτα κατά το ψήσιμο και να φύγουν οι υδρατμοί που θα δημιουργηθούν λόγω της υψηλής σε υγρασία τυροβολιάς.
Ρίχνουμε σε όλη την επιφάνεια τα υπόλοιπα 100 γρ. του εξαιρετικά παρθένου ελαιολάδου και βάζουμε το ταψί στον φούρνο.

Ψήσιμο για μια ώρα, μέχρι δηλαδή να ροδίσει καλά, στους 170 βαθμούς με αντιστάσεις πάνω και κάτω (για οικιακό φούρνο)

**Σημείωση:**
- Πριν από το κλείσιμο της κρεμμυδόπιτας με το πάνω φύλλο οι μερακλήδες προσθέτουν στη γέμιση μικρά κομμάτια παστό λαρδί, ένα υλικό πολύ σημαντικό για τη μυκονιάτικη κουζίνα.
-Ανάλογα με την εποχή η κρεμμυδόπιτα μπορεί να έχει λιγότερο ή και καθόλου φρέσκο κρεμμυδάκι, λίγα φέσκουλα, ελάχιστο μάραθο, μπουράτζα και καυκαλήθρες (που τις λέμε στη Μύκονο μοσχοπαπαδιές). Πιθανόν όχι όλα μαζί, αλλά σίγουρα ψιλοκομμένα και με μέτρο, ώστε να νοστιμίζει και να μη χάνει την τυρένια της γεύση.

**Ραφιόλια**

**(μυκονιάτικο γλύκισμα)**

**Υλικά για το φύλλο**

800 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

νερό, όσο πάρει

ξύσμα ενός πορτοκαλιού

χυμό μισού πορτοκαλιού

1 αβγό

½ φλ. τσαγ. ελαιόλαδο

1 πρέζα αλάτι

1 πρέζα ζάχαρη

**Υλικά για την γέμιση**

1/2 κιλό τυροβολιά Μυκόνου (ή ανθότυρο του εμπορίου)

ξύσμα ενός πορτοκαλιού

2 αβγά

1 κ. γλ. κανέλλα

1 βανίλια

1/2 φλιτζάνι ζάχαρη

1/2 φλιτζάνι μέλι

**Επιπλέον υλικά**

λάδι για το τηγάνισμα (προτείνεται ηλιέλαιο)

κανέλλα

ζάχαρη

μέλι

σουσάμι καβουρντισμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζυμώνουμε τα υλικά του φύλλου ρίχνοντας το νερό λίγο λίγο, και προσέχοντας να έχουμε ένα μαλακό και αφράτο ζυμάρι. Το αφήνουμε να ξεκουραστεί.

Ανακατεύουμε όλα μαζί τα υλικά της γέμισης (προσθέτουμε ή αφαιρούμε μέλι ή ζάχαρη, κατά προτίμηση).

Παίρνουμε ένα κομμάτι ζύμης και ανοίγουμε με τον πλάστη πολύ λεπτό φύλλο. Με ένα ποτήρι ή με φλυτζάνι ή με τσέρκι διαμέτρου 6-10 εκ. (ανάλογα με το μέγεθος που προτιμάμε) κόβουμε δίσκους ζύμης. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία μέχρι να τελειώσει η ζύμη.

Στο κέντρο κάθε δίσκου τοποθετούμε μια μικρή κουταλιά από το μείγμα γέμισης.

Υγραίνουμε την περιφέρεια του κύκλου με πινέλο βουτηγμένο σε νερό.

Διπλώνουμε ώστε να σχηματιστεί μισοφέγγαρο.

Κλείνουμε καλά πιέζοντας με τα χέρια ή με ένα πιρούνι.

Συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία μέχρι να τελειώσουν τα υλικά μας.

Τηγανίζουμε σε καυτό λάδι μέχρι να πάρουν ένα χρυσό χρώμα.

Περιχύνουμε με μπόλικο μέλι.

Πασπαλίζουμε με ζάχαρη, κανέλα και σουσάμι.

Μικρή τοπική Βιβλιογραφία

Ρουσουνέλου Δημήτρη (Αθήνα 2001), *Μυκονιάτικη Μαγειρική: Ψηφίδες Πολιτισμού,* εκδόσεις Ίνδικτος
Ρουσουνέλου Δημήτρη (Αθήνα 2002, *Τα χοιροσφάγια στη Μύκονο: Γεύσεις θυσίας,* εκδόσεις Ίνδικτος
Μάρκαρη Όλγας (Αθήνα 2004), *Μύκονος, γεύσεις και παράδοση,* εκδόσεις Εικών.
Ρουσουνέλου Δημήτρη (Μύκονος 2011), *Κυκλάδες: Γαστρονομικό οχυρό – Τέσσερα κείμενα για τη γεύση στα νησιά,* εκδόσεις Scala Gallery.
Ρουσουνέλου Δημήτρη (Μύκονος 2015), *Η Κοπανιστή, το χθες, το αύριο και 43 συνταγές,* εκδόσεις Scala Gallery.
Δαρειώτη Ν., Τσιχλάκη Θ., Ανδρουλιδάκη Α.Ν. (Σύρος 2015), *Του ανέμου και της αρμύρας, εκδόσεις ΕΤΑΠ-Επιμελητήριο Κυκλάδων.*

1. #  Σε αντιδιαστολή με «την αγελαδοτροφία που αποτελεί ιστορικά μη γηγενές στοιχείο» η «αιγοπροβατοτροφία» και αυτή καθεαυτή η ύπαρξη του όρου «αιγοπρόβατο» είναι δηλωτική «μιας κοσμοθεωρίας που διέπει οικονομικές και πολιτισμικές δομές και ιθαγενείς αντιλήψεις για τα τρόφιμα». Βλ. ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΕΣ ΤΗΣ ΕΤΕΡΟΤΗΤΑΣ, Η ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗΣ ΔΙΑΦΟΡΑΣ ΣΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΕΛΛΑΔΑ, Έλια Πετρίδου, Τυρί και Έθνος και Petridou E., 2001, Milk Ties: A Commodity Chain Approach to Greek Culture, Διδακτορική διατριβή. Λονδίνο: UCL.

 [↑](#footnote-ref-1)
2. Σε οικιακή τυροκόμηση σύμφωνα με μαρτυρία του Γιώργου Ελ. Συριανού, για ένα πλαστικό δοχείο συσκευασίας γιαουρτιού μεγέθους 18-20 kg γεμάτο γάλα, η αναλογία είναι ¼ κουταλάκι του γλυκού πυτιά, ½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι. Για πήχτρα η συνήθης χρήση ήταν ο τενεκές εμπορικής συσκευασίας της Φέτας. [↑](#footnote-ref-2)
3. Περιοδικό Γαστρονόμος τ. 147 Ιούλιος 2018, σελ. 24 [↑](#footnote-ref-3)
4. Ο Γεώργιος Ι. Ρόζος, είναι κτηνίατρος DVM, M.Sc. PhD, εργάζεται στην Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου, Τμήμα Κτηνιατρικής Κυκλάδων. Η διδακτορική του διατριβή στο Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σεπτέμβριος 2012 είχε τίτλο: *«Συμβολή στη μελέτη της βιοποικιλότητας και της μικροβιακής αντοχής των στελεχών του γένους Lactobacillus που απομονώθηκαν από τα παραδοσιακά τυροκομικά προϊόντα της Μυκόνου “Κοπανιστή” και “Τυροβολιά”»* [↑](#footnote-ref-4)
5. Joseph P. de Tournefort, Voyage d’ un botaniste. I, L’Archipel grec, Παρίσι, Francois Maspero, 1982
Ο Τουρνεφόρ έφτασε στο νησί στις 22 Οκτωβρίου του 1700 και έκατσε ως το τέλος του χειμώνα του 1701 [↑](#footnote-ref-5)
6. Ιάκωβος Ρ. Ραγκαβής, Τα Ελληνικά, τόμ. Γ΄Εν Αθήναις, 1854, σελ. 121-124 [↑](#footnote-ref-6)
7. Εμμ. Ι. Κανέλλης, Οκταήμερος περιήγησις εν τη νήσω Μυκόνω, κεφ. Θ΄: «Προϊόντα της Νήσου», Αθήναι, Τυπ. Π.Δ.Σακελλαρίου, 1884 [↑](#footnote-ref-7)
8. αγλιά= ξερό φλασκί (ξεροκολοκύθα, καρίκι) κομμένο εγκάρσια και παράλληλα με τον άξονα του μήκους, ώστε να δημιουργεί κύπελο βολικό για την άντληση των υγρών, ενίοτε και στερεών. Για τα ξινότυρα χρησιμοποιείται φλασκί μικρού μεγέθους. [↑](#footnote-ref-8)
9. Το αλάτι βοηθά στην μη ανάπτυξη εξωτερικών μυκήτων που αλλοιώνουν χρώμα και γεύση αλλά και στο τράβηγμα της υγρασίας, στην ώθησή της από μέσα προς τα έξω. [↑](#footnote-ref-9)
10. Βλ. *Δημήτρη Ρουσουνέλου*, Τσιμπολογήματα, περιοδικό Γαστρονόμος 04 2021 « *Άρα για να αντέξει ο προμηθευτής μου, ο γεωργός, ο κτηνοτρόφος στο νησί, πρέπει να πληρώνουμε (εμείς που μπορούμε) κάτι παραπάνω ακόμα και από την τιμή που μας ζητά. Να τον επιδοτούμε οικειοθελώς, να τον στηρίζουμε ουσιαστικά»*! φράση της μαγείρισσας *Αντωνίας Ζάρπα*. [↑](#footnote-ref-10)