



Οι "CyChefs" Γιώργος Κυριανού και Αντώνης Νικολάου μέσα από τις γαστριμαργικές τους εξορμήσεις επισκεύονται σε σας παρουσιάζοντας εμπειρίες, αυτή τη φορά από τη θάλασσα της Κύπρου, με καράβια, ιστιοπλοϊκά και επιχειρήσεις που ειδικεύονται στον θεματικό τουρισμό που αφορά τη θά-

λασσα. Ο Γιώργος μάς μεταφέρει τις εντυπώσεις του από την πρόσφατη αλλά και την επικείμενη κρουαζιέρα που θα κάνει με ένα εξαιρετικό ιστιοπλοϊκό, όπου μαζί με την ομάδα των σεφ του θα δημιουργήσουν γεύσεις ειδικές για τέτοια θαλάσσια ταξίδια, και μας δίνει πολύτιμες συμβουλές.

Οι CyChefs μάς παροτρύνουν να σερφάρουμε μέσα από τη γνωστή γαστρονομική τους ιστοσελίδα www.cycheefs.com όπου βρίσκονται αρκετές συνεντεύξεις, συνταγές, άρθρα, νέα και εκδηλώσεις που αφορούν τη γαστρονομία τόσο της Κύπρου όσο και του εξωτερικού.



Γαστρονομία και Ιστιοπλοΐα

Μια συναρπαστική εμπειρία περιμένει όσους αποφασίσουν να ασχοληθούν με την ιστιοπλοΐα. Ας πάρουμε μια γεύση από τον συναρπαστικό κόσμο της και φύγαμε με ανοιχτά πανιά για ένα αξέχαστο θαλασσινό ταξίδι!

Η ιστιοπλοΐα στα αρχικά της στάδια ήταν μια δραστηριότητα των ανθρώπων που αφορούσε τη μετακίνησή τους, αλλά και την εξεύρεση θαλάσσιας τροφής. Η ιστιοπλοΐα είναι η τέχνη του να ταξιδεύεις με ένα σκάφος-πλοίο χρησιμοποιώντας τον άνεμο ως πηγή ενέργειας για την κίνησή σου. Το μέσο για να επιτευχθεί αυτό είναι τα πανιά (ιστία). Αυτή η χρήση των πανιών ήταν γνωστή στην Ελλάδα από αρχαιοτάτων χρόνων, όπως μαρτυρούν οι παραστάσεις σε αγγεία που χρονολογούνται στο 3000 π.Χ. περίπου. Η ιστιοπλοΐα είναι ταυτόχρονα και ένα άθλημα με ανοιχτούς ορίζοντες χωρίς περιορισμούς



Του Γιώργου Κυριανού

στις ανθρώπινες δυνατότητες και βοηθά τα νέα παιδιά να διαμορφώσουν ισχυρό χαρακτήρα και να κοινωνικοποιηθούν ομαλά. Η ιστιοπλοΐα αναπτύχθηκε ιδιαίτερα κατά τις τελευταίες δεκαετίες, ενώ στην Ελλάδα ανθεί τόσο ως άθλημα όσο και ως εναλλακτικός τουρισμός. Στην Κύπρο τα τελευταία χρόνια η ιστιοπλοΐα έχει πάρει τα πάνω της, αφού οι καινούργιες μαρίνες που έχουν δημιουργηθεί και η μεγαλύτερη ελευθερία στη διακίνηση σκαφών με την ένταξή μας στην Ευρώπη δίνουν μια μεγαλύτερη δυναμική στο κομμάτι αυτό που αφορά τη μεγάλη ενόχληση του θαλάσσιου τουρισμού. Από τις πιο συναρπαστικές εμπειρίες αποτελούν η ιστιοπλοΐα ανοιχτής θαλάσσης και ο αγωνιστικός ναυταθλητισμός. Κάθε χρόνο διοργανώνονται πολλοί σχετικοί αγώνες από τους ναυτικούς μας ομίλους.

Η σύνδεση της ιστιοπλοΐας με τη γαστρονομία, όπως αναφέρω και πιο πάνω, δεν είναι τυχαία, αφού αρχικά ο άνθρωπος είχε ως στόχο την επιβίωση. Σήμερα, εκτός από τον αθλητισμό, την περιήγηση, τη χαλάρωση και την εξερεύνηση, ένα ιστιοπλοϊκό δεν θα μπορούσε να μην προσφέρει και γαστρονομική εμπειρία.

Μια καλή και όχι πολύ μεγάλη παρέα (ανάλογα με τις προδιαγραφές χωρητικότητας του ιστιοπλοϊκού), πέρα από το σταθερό προσωπικό του ιστιοπλοϊκού, είναι απαραίτητη. Η παρέα βέβαια που θα συμμετάσχει σε αυτή την ξεχωριστή εμπειρία θα πρέπει να είναι προετοιμασμένη ότι λιγάκι θα ταλαιπωρηθεί, ευχάριστα πάντα (αν θέλει να συμμετάσχει σε αυτή τη διαδικασία της ιστιοπλοϊκής εμπειρίας).

Προτού σαλπάρει ένα ιστιοπλοϊκό θα πρέπει να οριστεί ο χρόνος του ταξιδιού, να γίνει μια πολύ καλή προετοιμασία από τον καπετάνιο, να γίνει ο κατάλληλος έλεγχος όλου του εξοπλισμού του σκάφους από τους ειδικούς και να ελεγχθούν και να αγοραστούν οι αναλογίες προμηθειές. Σε ένα τέτοιο σκάφος σίγουρα θα πρέπει να υπάρχει ο απαραίτητος εξοπλισμός και για γαστρονομικές απολύσεις, όπως κουζίνα, παγομηχανή, ψυγείο, κατάψυξη, μικροξεπλισμός κ.ά.), εκτός από τον άλλο βασικό εξοπλισμό (καμπίνες, τουαλέτες, ντους, μπαν, καθιστικό, κουτί πρώτων βοηθειών, σωσίβια και



άλλο βασικό βαρύ εξοπλισμό του σκάφους. Στα ιστιοπλοϊκά οι ιδιοκτήτες πρέπει να εκμεταλλεύονται και τον πιο μικρό ελεύθερο χώρο για να τον επανδρώσουν αναλόγως των αναγκών. Γαστρονομική εμπειρία δεν είναι μόνο το να απολαμβάνεις ένα γεύμα, καλοντυμένος σε ένα πολυτελές εστιατόριο, γαστρονομική εμπειρία είναι και το να τρως ένα καρπούζι μέσα στο ίδιο το μπαστούνι που με μόχθο και πολλή αγάπη το καλλιέργησες ή το εζήσες. Γαστρονομική εμπειρία λοιπόν είναι και τα κατάλληλα εδέσματα που θα μαγειρευτούν ή γενικότερα θα σερβιριστούν σε ένα ιστιοπλοϊκό.

Αυτή η εμπειρία υπήρξε και η αφορμή της συγγραφής του παρόντος άρθρου, την οποία θα επαναλάβω σε λίγες μέρες με το υπέροχο ιστιοπλοϊκό "Blue Phoenix Yacht". Ένα ιστιοπλοϊκό το οποίο ήδη δίνει το παρών του στην προώθηση του θεματικού τουρισμού, που σε συνάρ-

τηση με τη γαστρονομία μας και την προώθηση του γαστρονομικού τουρισμού του τόπου μας τα σκάφη του είδους του μπορούν να προσφέρουν πολλά στην περαιτέρω ανάπτυξη του τουριστικού ρεύματος στο νησί μας.

Απαραίτητα ψώνια

Κατ' αρχάς πρέπει να μεριμνήσετε να υπάρχουν τρόφιμα που εύκολα να μαγειρευτούν, όπως μακαρόνια, αβγά και τοπικά υλικά που ίσως να μην χρειάζονται ούτε και ψυγείο (σνακ), καθώς και υλικά για ένα πλούσιο πρόγευμα. Λίγες κονσερβές πάντα χρειάζονται καθώς και έτοιμες σάλτσες. Τα παξιμάδια είναι η πιο φιλική τροφή για τους ναυτικούς και τους φίλους που ταξιδεύουν με αυτούς. Τα φρούτα είναι επίσης πολύ βοηθητικά αφού προσφέρουν ενυδάτωση. Μια πατέλα με κυπριακά και άλλα τυριά, φρούτα και παξιμάδια θα τονώσουν



Προσοχή

- Αποφεύγετε τα κρεατικά και τα αλλαντικά που χαλάνε εύκολα.
- Αποφεύγετε να καταναλώνετε γλυκά γιατί φέρνουν ζαλάδα.
- Αποφεύγετε να πίνετε αλκοολούχα ποτά κατά το ταξίδι (είναι επικίνδυνο ιδιαίτερα αν είστε μέλος του πληρώματος).
- Σε στιγμές που το ιστιοπλοϊκό ανοίγει πανιά, ο σεφ πρέπει να είναι πολύ προσεκτικός αν εργάζεται εκείνη την ώρα στην κουζίνα, καθώς το καράβι παίρνει κλίση και κουνά περισσότερο.
- Αν είναι εύκολο και δυνατόν, να αποφεύγετε τα γαλινα ποτήρια και πιατικά (μπορεί με την κλίση να σας σπάσουν και να προκληθούν και ατυχήματα).
- Σε περίπτωση που ταξιδεύετε με ιστιοπλοϊκό και νιώθετε ζαλάδα, τότε αποφεύγετε να μένετε στο κάτω διάζωμα του σκάφους και βγαίνετε στο κατάστρωμα.
- Μην ξεχνάτε να καταναλώνετε αρκετό νερό και υγρά για καλύτερη ενυδάτωση.

την παρέα και θα αποτελέσουν ένα απολαυστικό γεύμα. Ένας φίλος που έχει και αυτός ιστιοπλοϊκό μου είχε πει κάποτε ότι στο πρώτο του ιστιοπλοϊκό ταξίδι ξόδεψε 600 ευρώ, ενώ στο δεύτερο με καλύτερη οργάνωση και υπολογισμούς ξόδεψε 300 και αυτό μου είπε έγινε γιατί πάθαμε και μάθαμε.

Μην ξεχνάτε ότι μια παγωνέρα πάντα χρειάζεται σε στιγμές που δεν χωράνε άλλα τρόφιμα στο ψυγείο ή όταν χαλάσει για οποιονδήποτε λόγο το ψυγείο σας. Επίσης, μην ξεχάσετε να αγοράσετε μίξερκι για τα φραπεδάκια σας και αν δεν έχει το ιστιοπλοϊκό μηχανή του καφέ να έχετε μεριμνήσει για ένα μικρό γκαζάκι. Τέλος, μην αμελήσετε ή μην ξεχάσετε να ψωνίσετε ειδή προσωπικής υγιεινής, χαπάκια για τη ζάλη και αντηλιακά. Το καλό το super market και οι ατέλειες θα φανούν σίγουρα στο ταξίδι.

*ΒΑ. ΜΑ, Καθηγήτρια Ελλαστιοτικών Τεχνών

χρώμα και άρωμα
κουζίνας
AROMA AND COLOUR IN THE KITCHEN

ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

Best of Cyprus

για περισσότερες πληροφορίες επισκευτείτε την ιστοσελίδα www.cycheefs.com