

ABOUT([HTTPS://CARUSO.GR/ABOUT/](https://caruso.gr/about/))



VIDEO([HTTPS://CARUSO.GR/VIDEO/](https://caruso.gr/video/))

CARUSO ([HTTPS://CARUSO.GR/CATEGORY/SYNTAGES-CARUSO/](https://caruso.gr/category/syntages-caruso/))

PANDESPANI ([HTTPS://CARUSO.GR/CATEGORY/SYNTAGES-PANDESPANI/](https://caruso.gr/category/syntages-pandespani/))



(<https://caruso.gr/>)



(

<http://cucinacaruso.com/briam/>)

BY ΑΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΠΑΖΥΜΟΥΡΗΣ([HTTPS://CARUSO.GR/AUTHOR/DIMITRIS-PAPAZYMOURIS/](https://caruso.gr/author/dimitris-papazymouris/)) /
CARUSO([HTTPS://CARUSO.GR/CATEGORY/SYNTAGES-CARUSO/](https://caruso.gr/category/syntages-caruso/)), ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΚΟΥζίνα([HTTPS://CARUSO.GR/CATEGORY/GREEK/](https://caruso.gr/category/greek/)), ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ
ΓΕΥΣΗΣ([HTTPS://CARUSO.GR/CATEGORY/%CE%B5%CF%80%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%AE%CE%BC%CE%B7-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CE%B3%CE%B5%CF%8D%CF%83%CE%B7%CF%82/](https://caruso.gr/category/%CE%B5%CF%80%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%AE%CE%BC%CE%B7-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CE%B3%CE%B5%CF%8D%CF%83%CE%B7%CF%82/)), ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ
ΣΥΝΤΑΓΕΣ([HTTPS://CARUSO.GR/CATEGORY/SYNTAGES/KATHIMERINI-SYNTAGI/](https://caruso.gr/category/syntages/kathimerini-syntagi/)),
ΛΑΔΕΡΑ([HTTPS://CARUSO.GR/CATEGORY/SYNTAGES/LADERA/](https://caruso.gr/category/syntages/ladera/)),
ΛΑΧΑΝΙΚΑ([HTTPS://CARUSO.GR/CATEGORY/SYNTAGES/LAXANIKA/](https://caruso.gr/category/syntages/laxanika/)), ΜΥΣΤΙΚΑ &
ΤΕΧΝΙΚΕΣ([HTTPS://CARUSO.GR/CATEGORY/MYSTIKA-TECHNIKES/](https://caruso.gr/category/mystika-technikes/)), ΝΗΣΤΙΣΙΜΕΣ
ΣΥΝΤΑΓΕΣ([HTTPS://CARUSO.GR/CATEGORY/SYNTAGES/NISTISIMES-SYNTAGES/](https://caruso.gr/category/syntages/nistisimes-syntages/)),
ΣΥΝΤΑΓΕΣ([HTTPS://CARUSO.GR/CATEGORY/SYNTAGES/](https://caruso.gr/category/syntages/)) /

APRIL 14, 2014

ΤΟ ΜΠΡΙΑΜ ΑΛΑ CARUSO ΚΑΙ ΤΑ 4 ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΟΥ



Το Μπριάμ είναι απ' τα λατρεμένα μου πιάτα της ελληνικής κουζίνας. Είναι ένα πιάτο που σπίτι μου επαναλαμβάνεται [\(<https://caruso.gr/wp-content/uploads/2014/04/cornucopia-edited.jpg>\)](https://caruso.gr/wp-content/uploads/2014/04/cornucopia-edited.jpg) ανά 2-3 εβδομάδες κάθε εποχή του χρόνου. Γιατί το θεωρώ ως τη γιορτή του ελληνικού λαχανόκηπου σε ένα ταψί, με κύριο χαρακτηριστικό την ανάμιξη της νοστιμιάς από διαφορετικά λαχανικά σε μια σύνθεση.



“ Το σημαντικό για μένα σε πιάτα σύνθεσης, όπως το μπριάμ, είναι αφενός να υπάρχουν αντιθετικότητες σε γεύσεις και υφές και αφετέρου να μπορείς να νιώσεις και να απολαύσεις την κάθε ξεχωριστή γεύση από τα υλικά που συνθέτουν το πιάτο. ”

Και εκεί ακριβώς είναι που τα χαλάω με τις περισσότερες συνταγές μπριάμ που έχω διαβάσει και δοκιμάσει.

Γιατί συνήθως τα μπριάμ της μαμάς, της γιαγιάς και κάθε άλλου συγγενή α', β' ή γ' βαθμού, που για τον περισσότερο κόσμο κατακτούν αυτοδικαίως τη θέση του σημείου γευστικής αναφοράς λόγω παράδοσης, είναι για μένα λαπαδιασμένα ομογενοποιημένα λαχανικά, πνιγμένα στο λάδι, με τρόπο που δεν ξεχωρίζεις γεύσεις ή υφές. Κάτι σαν προκαταρκτικό σούπας λαχανικών στο φούρνο ή ακόμη χειρότερα στην κατσαρόλα.

Προς έκπληξή μου δε, όλες οι έγκριτες συνταγές που έχω διαβάσει, με την τεχνική που χρησιμοποιούν, αποδέχονται εμμέσως την ίδια λογική. Δηλαδή να ανταλλάξουν τα υλικά γεύσεις, ώστε να φτάσουμε σε ένα μέσο όρο, όπου οι γεύσεις των λαχανικών μεταφέρονται στη σάλτσα που δημιουργείται, καθώς αυτά αποσυντίθενται από το μαγείρεμα. Περί ορέξεως κολοκυθόπιτα βεβαίως, και πιθανόν έτσι να αρέσει σε πολύ κόσμο, αλλά αυτό το στυλ μπριάμ, εμένα, ποτέ δεν με κάλυπτε γευστικά και το θεωρώ απηρχαιωμένο γαστρονομικά, ως άποψη.

“ Γι’ αυτό και σταδιακά εξέλιξα μια άλλη λογική στο πιάτο, η οποία τελειοποιήθηκε πρόσφατα και βασίζεται σε 4 πολύ μικρά “μυστικά” που είναι εξαιρετικά απλά.

”



(https://caruso.gr/wp-content/uploads/2014/04/Briam-Alfa_180430_0041.jpg)

Στηρίζονται στην κοινή λογική, σε λίγη επιστημονική γνώση που βοηθά τεχνικά και σε διεθνοποιημένη γευστική κουλτούρα που επιτρέπει τον απεγκλωβισμό από τα “είθισται της

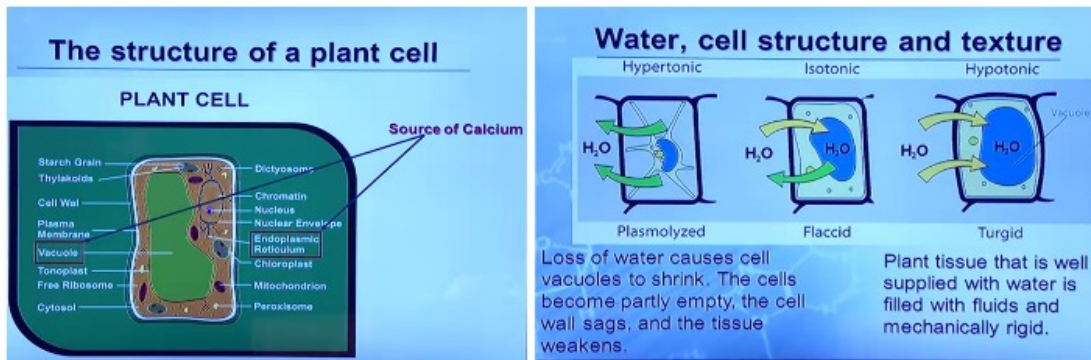
“ Δεν χρησιμοποιώ νερό στο ταψί, παρά μόνο λευκό κρασί και ελαιόλαδο. ”

Γιατί θα αναρωτηθείτε;

Ο λόγος δεν είναι τόσο η γεύση του κρασιού, αλλά κυρίως η επιδίωξη για τελική υφή και διατήρηση της γεύσης και διατροφικής αξίας του κάθε λαχανικού ξεχωριστά, μέσα στην κάθε μπουκιά.

Και για να το εξηγήσω διεξοδικά, εδώ μπαίνει λίγη τοσοδούλα επιστήμη...

Τα κύτταρα των λαχανικών περιέχουν μεγάλα κυστίδια που είναι γεμάτα με ένα υδατώδες υγρό και ονομάζονται «κενοτόπια» ή vacuoles. Εκεί μέσα είναι τα περισσότερα στοιχεία που δημιουργούν τη γευστική του ταυτότητα και την διατροφική αξία του. Επίσης εκεί κρύβεται η μεγαλύτερη ποσότητα του νερού του λαχανικού, η οποία εξασκεί πίεση προς τα έξω, ώστε το λαχανικό να διατηρεί το σχήμα του.



(<https://caruso.gr/wp-content/uploads/2014/04/kytarikh-domh-laxanikon.jpg>) Υπόψη ότι στα λαχανικά που χρησιμοποιούμε στο μπριάμ, το νερό μπορεί να είναι από 79% του βάρους τους στην πατάτα, ως 95% στο κολοκύθι και το σέλερυ.

Στα κενοτόπια και την ημικυτταρίνη που είναι απ' έξω, το περιβάλλον είναι ελαφρά όξινο. Αν στο μαγείρεμα χρησιμοποιήσουμε νερό, το οποίο είναι ελαφρά αλκαλικό (αλκαλικό = βάση), λόγω όσμωσης μετά τους 60°C, τα υγρά θα τραβηχτούν έξω και έτσι τα λαχανικά θα χάσουν το σχήμα και τη γευστική τους ένταση. Έτσι η γεύση του καθενός λαχανικού μεταφέρεται και αναμειγνύεται με των υπολοίπων, στη σάλτσα που δημιουργείται, καθώς όλα μαζί αρχίζουν να πολτοποιούνται. Το αποτέλεσμα είναι ότι έχουμε ένα πλήρες ανακάτεμα γεύσεων και υφών, σε μια νόστιμη κατά τα άλλα, σάλτσα μπριάμ στην οποία όμως δεν ξεχωρίζει τίποτε.

Αν αντιθέτως χρησιμοποιήσουμε ένα όξινο θερμαντικό υγρό, όπως είναι το λευκό κρασί, θα έχουμε ελάχιστη αναλογικά απώλεια υγρών.



(<https://caruso.gr/wp-content/uploads/2014/04/BRIAM-GREEK-RATATOUILLE-06.jpg>)

“ Το αποτέλεσμα είναι ότι θα διατηρήσουν σε μεγάλο βαθμό το σχήμα, την υφή τους και τα στοιχεία που χαρακτηρίζουν τη γεύση του καθενός θα είναι διακριτά με ένταση στη μπουκιά. Παράλληλα, η σάλτσα θα απορροφήσει όσο λίγο χρειάζεται για να τα πλαισιώσει, με κυρίαρχη τη γεύση της ντομάτας και των όποιων αρωματικών χρησιμοποιηθούν. ”

Έτσι, σε συνέργεια με το μυστικό #1, διασφαλίζεται ο στόχος για ένα μπριάμ που νιώθεις και απολαμβάνεις στη κάθε μπουκιά, το κάθε λαχανικό ξεχωριστά.

Μυστικό #3

“ Η διεύρυνση της γκάμας των λαχανικών σε ένα μπριάμ (πέρα από τα κλασικά που είναι πατάτα, μελιτζάνα, κολοκύθι, κρεμμύδι και ντομάτα) με καρότα, πράσα και κουνουπίδια, δημιουργεί επιπλέον αντιθετικότητες γεύσεων και υφών, που απογειώνουν το πιάτο. ”

(<https://caruso.gr/wp-content/uploads/2014/04/veggies.jpg>) Η παραδοσιακή λογική λέει ότι για να κάνει κανείς τέλειο μπριάμ πρέπει να εκμεταλλευτεί την εποχικότητα, κάτι που βεβαίως αξιοποιεί τα διαθέσιμα υλικά της εποχής, στη γευστική ακμή τους. Όμως αυτή η λογική, εγκλωβίζει το πιάτο κατά βάση στους καλοκαιρινούς μήνες και στερεί παράλληλα την διεύρυνση των υλικών μέσα από συνδυασμούς με χειμερινά λαχανικά.

Η δικιά μου λογική λέει ότι αξίζει να εκμεταλλευόμαστε τις δυνατότητες που μας δίνουν τα θερμοκήπια και η διαθεσιμότητα λαχανικών σχεδόν όλες τις εποχές. Γιατί εκτός του ότι μπορούμε να απολαμβάνουμε όποτε θέλουμε πιάτα που αγαπάμε, μπορούμε να διευρύνουμε παράλληλα και



τον πλούτο των συνδυασμών που είναι εφικτοί εκτός εποχής.

“ Και αν στο μπριάμ αυτό με τη συγκεκριμένη τεχνική που χρησιμοποιείται, κάποιος καταφέρει να νιώσει γευστικά ότι το λαχανικό ήταν εκτός ή εντός εποχής, θα αυτομαστιγθώ στη πλατεία Συντάγματος με πράσα!

”

Στο “δια ταύτα” λοιπόν, σας προσκαλώ να δοκιμάσετε πόσο μαγική είναι η πρόσθεση πράσου, καρότου και κυρίως κουνουπιδιού, στα κλασικά υλικά.



(https://caruso.gr/wp-content/uploads/2014/04/BRIAM-20140310_0051.jpg)

Μυστικό #4.

“ Η πρόσθεση κάποιου είδους καυτερής πιπεριάς αλλά και σπόρων από πιπέρι Szechuan, που έχει μοναδικά αρώματα χωρίς ιδιαίτερα καυτερή γεύση, δημιουργεί τις απαραίτητες εντάσεις στο πιάτο.

”

Τη ποσότητα θα τη καθορίσει ο καθένας ανάλογα με το πόσο του αρέσουν τα καυτερά φαγητά, αλλά το μπριάμ πραγματικά απογειώνεται όταν του δώσουμε λίγη ένταση από πιπέρι. Πιπέρι Szechuan θα βρείτε σε καταστήματα μπαχαρικών και αξίζει να αγοράσετε επαρκή ποσότητα για να το έχετε στη κουζίνα σας γιατί δίνει νοστιμιά και τσαχπινιά σε πολλές συνταγές με λαχανικά και κρέας.



Κάπου εδώ τελειώνουν οι παρεμβάσεις και οι ιδέες μου για το απόλυτο μπριάμ, με τη φιλοσοφία του πιάτου σε πιο σύγχρονα γευστικά πρότυπα, όπου η αυτοτέλεια γεύσεων και η διατήρηση των υφών στο κάθε λαχανικό είναι έννοιες σημαντικές, και παράλληλα η διεύρυνση των συνδυασμών τους και η ένταση στο πιάτο, ευκαταίε.

Τώρα βέβαια, πάντα μπορείτε να αρνηθείτε να το δοκιμάσετε γιατί μάλλον δεν είναι όπως αυτό που έβγαине απ' τα χεράκια της γιαγιάς. Είναι απλά, καλύτερο...



(https://caruso.gr/wp-content/uploads/2014/04/Μπριάμ_20140311_0028.jpg)

Χαρακτηριστικά του πιάτου:

Πανεύκολο, νόστιμο και υγιεινό πιάτο ιδανικό να μαγειρεύεται μια-δυο φορές το μήνα. 10 λεπτά ετοιμασία και 2 ώρες στο φούρνο, χωρίς πολλά-πολλά. Επιτρέπει πολλές παραλλαγές και προσθέσεις αλλά σας προτρέπω πριν αρχίζετε να βάζετε ό,τι θέλετε, για μια και μόνη φορά τουλάχιστον, να το δοκιμάσετε ακριβώς όπως στη συνταγή και χωρίς αρωματικά.



(https://caruso.gr/wp-content/uploads/2014/04/Briam_180124_0255.jpg)

Υλικά για 8 άτομα

(Η λίστα λαχανικών σηκώνει προσθαφαιρέσεις ανάλογα με τα γούστα και την εποχή και οι ποσότητες είναι ενδεικτικές, παρά απόλυτες)

- 6 κολοκυθάκια
- 2 μελιτζάνες
- 2 καρότα
- 2 κρεμμύδια
- 1 πράσο
- 4 πατάτες με το φλούδι τους
- ½ κουνουπίδι
- 1 κλωνάρι σέλερυ
- 3 ειδών γλυκές πιπεριές (π.χ. Φλωρίνης, Κέρατο και Πορτοκαλί)
- ½ καυτερή πιπεριά φρέσκια ή 3-4 αποξηραμένα chillies ή ½ κ.γ. μπούκοβο
- 1 κ.σ. πιπέρι Szechuan
- 400 γρ. σάλτσα με κομματάκια ντομάτας ή 2 φρέσκες ντομάτες στην εποχή τους, σε κομματάκια
- 1-2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες (προαιρετικά, αν σας αρέσει)
- Αρωματικά όπως δεντρολίβανο, θυμάρι, βασιλικό ή φρέσκια ρίγανη (Προαιρετικά αν επιμένετε. Εγώ δεν βάζω, γιατί με αποσπούν απ' τη γεύση των λαχανικών και άρα αντί να προσθέτουν, αφαιρούν νοστιμιά)
- 100 ml. ελαιόλαδο
- 100 ml. λευκό κρασί
- 1 κ.γ. ζάχαρη
- αλάτι, πιπέρι

ΑΛΦΑ Weiss για συνοδεία!



(https://caruso.gr/wp-content/uploads/2014/04/Briam-Alfa_180430_0019.jpg)

Παρασκευή:

1. Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 180°C με αέρα.
2. Πλένετε όλα τα λαχανικά που θα χρησιμοποιήσετε και ένα προς ένα, τα κόβετε στο κατάλληλο μέγεθος, ως εξής:
Τα κολοκυθάκια τα κόβετε χοντρά σε ροδέλες, περίπου 1 cm πάχους.
Τις μελιτζάνες επίσης σε χοντρές ροδέλες 1 cm πάχους και μετά αυτές στα 4 ή στα 6 κομμάτια 2-3 cm μήκους, ανάλογα με το μέγεθος της ροδέλας.

Τα καρότα σε λεπτές ροδέλες των 2-3 mm πάχους.

Τα κρεμμύδια τα καθαρίζετε απ' έξω, και μετά στα 4 καθέτως.

Το πράσο σε χοντρές ροδέλες του 1.5 cm πάχους.

Τις πατάτες σε λεπτές φέτες των 2-3 mm πάχους.

Το κουνουπίδι σε μεγάλα ολόκληρα κομμάτια απ' τα άνθη του, περίπου 5 cm.

Το σέλερυ σε λεπτές φέτες 2-3 mm πάχους

Τις γλυκιές πιπεριές σε ροδέλες των 5 mm πάχους.

Τις φρέσκιες καυτερές πιπεριές τις ψιλοκόβετε σε πολύ μικρά κομμάτια.



3. Ανακατεύετε τα κομμένα λαχανικά στο ταψί του φούρνου. Προσθέτετε τη σάλτσα ντομάτας, το πιπέρι Szechuan, τη ζάχαρη, το λάδι και το κρασί, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύετε πάλι, να μοιραστούν οι γεύσεις στο ταψί. Βάζετε το ταψί στο φούρνο σε μεσαίο ράφι.



4. Σε 1 ώρα, ανακατεύετε τα υλικά πάλι και μετά απ' αυτό ανά 20 λεπτά, μέχρι οι πατάτες να αρχίσουν να κάνουν μαύρο στις γωνίες τους, περίπου σε 2 ώρες, ανάλογα και με τον φούρνο. Αν θέλετε να βγουν πιο ξεροψημένα τα λαχανικά, βάζετε για 5 λεπτά επιπλέον το δυνατό γκριλ και στη συνέχεια αφαιρείτε το ταψί απ' τον φούρνο και το αφήνετε ώστε να πέσει η θερμοκρασία και να δέσουν οι γεύσεις καλύτερα, για τουλάχιστον 15 λεπτά πριν σερβίρετε.



Σερβίρισμα:

Με το ταψί στο τραπέζι πάντα, γιατί ποτέ, κανείς, δεν έφαγε μόνο μια μερίδα.

Συνοδεύεται απαραίτητα από καλή φέτα, νόστιμο ψωμί και ιδανικά από μια δροσερή **ΑΛΦΑ Weiss**(<http://www.alfabeer.gr>), αφενός για να καταλαγιάζει με την γήινη οξύτητά της την κάψα απ' τον πικάντικο χαρακτήρα της συνταγής έτσι όπως έχει εξελιχθεί και αφετέρου γιατί με τη φρουτώδη γεύση της και τον αρωματικό της χαρακτήρα αποτελεί πραγματικά ιδανικό συμπλήρωμα για τα Ελληνικά λαδερά φαγητά.

Αγαπημένη !





(<https://caruso.gr/wp-content/uploads/2014/04/BRIAM-GREEK-RATATOUILLE-05.jpg>)

(#1)(#2)(#3)(#4)(#5).
4.23/5 (84.68%) 440
votes



briam(<https://caruso.gr/tag/briam/>)

mpriam(<https://caruso.gr/tag/mpriam/>)

tourlou(<https://caruso.gr/tag/tourlou/>)

αλφα weiss(<https://caruso.gr/tag/%ce%b1%ce%bb%cf%86%ce%b1-weiss/>)

κολοκύθια(<https://caruso.gr/tag/%ce%ba%ce%bf%ce%bb%ce%bf%ce%ba%cf%8d%ce%b8%ce%b9%ce%b1/>)

μελιτζάνες(<https://caruso.gr/tag/%ce%bc%ce%b5%ce%bb%ce%b9%cf%84%ce%b6%ce%b1%ce%bd%ce%b5%cf%82/>)

μυστικά του μπριάμ(<https://caruso.gr/tag/%ce%bc%cf%85%cf%83%cf%84%ce%b9%ce%ba%ce%b1-%cf%84%ce%bf%cf%85-%ce%bc%cf%80%cf%81%ce%b9%ce%b1%ce%bc/>)