

# ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ

ΠΛΑΤΟΦΑΣΟΥΛΑ



Πητερ-Σπυρος Γουδας, Θεολογος Καγγελιδης  
Μεταγραμμενο απο την Bernadette Scott  
μετάφραση στα Ελληνικά Ο. Ιωαννιδες

# Mr. Goodies



## LIMA BUTTER BEANS

Αγαπητοί φίλοι αυτών των ενημερωτικών βιβλιαρίων.

Μήπως η φωτογραφία του εξωφύλλου σας ανοίγει την όρεξη;

Θα ενδιαφερόσασταν να γνωρίσετε πώς να το φτιάξετε μόνοι σας;

Γνωρίζουμε ότι, μερικές φορές φαίνεται αδύνατο σε ένα νέο μάγειρα, αλλά θα σας δώσουμε όλες τις πληροφορίες που χρειάζονται για τη συνταγή.

Ακόμη και να αποτύχεται την πρώτη φορά, μην ανησυχείτε. Το μόνο που θα χάσετε είναι περίπου \$5.00 και λίγο χρόνο.

Όμως, όταν τελικά το καταφέρετε, θα πάρετε ένα δίπλωμα σε κορνίζα, υπογραμμμένο από τον κ. Γούδα!

Επιπροσθέτως, όλοι οι καλεσμένοι σας στο δείπνο, θα εντυπωσιασθούν με το δίπλωμα και την μαγειρική σας τέχνη και θα σας αγαπούν για πάντα.

Ας αρχίσουμε βήμα-βήμα.

Αυτό το θαυμάσιο πιάτο θα είναι ένα από τα εκλεκτά σας στα επόμενα χρόνια.

Έτσι, σας παρακαλώ διαβάστε με προσοχή ώστε να αποστηθήσετε τη συνταγή και τα περιεχόμενα.

Ο κ. Γούδας προσωπικά απεκάλυψε αυτή τη συνταγή σε μένα, και την έγραψα κάτω, όσο καλύτερα μπορούσα.

Υλικά:

1/2 κιλο φασόλια-γίγαντες

5 - 6 μεγάλα κρεμμύδια

(Ο κ. Γούδας πιστεύει ότι τα κρεμμύδια βοηθούν στο θυμητικό\*)



1 / 2 ποτήρι  
Αγνό, Παρθένο

Ελαιόλαδο

1 κουτί λωομένες  
ντομάτες

1 κουτί χυμό κότας  
(Mr. Goudas Chicken Broth (no MSG))

1 κουταλάκι ζάχαρη,  
αλάτι, μαύρο πιπέρι,

2 - 3 σκελίδες σκόρδο, ή 1 κουταλάκι  
σκόνη σκόρδου, κανέλα, 2 κουταλιές

Mr. Goudas Trini-dad Hot Sauce

Θα σας λέγαμε να πάρετε ένα κουτί  
φασόλια-γίγαντες από την αγορά, αλλά  
όχι, δεν έχουμε δει κανένα ισάξιο του  
«Mr. Goudas Lima Beans».

Είναι η καλύτερη ποικιλία από το Περού,  
και η καλύτερη στον κόσμο. Δεν σπάνε  
και με ελάχιστη ελαττωματική φλούδα.

### Προετοιμασία 1

Γεμίζετε στα 3/4 μια μεγάλη κατσαρόλα με  
νερό, βάζετε τα φασόλια-γίγαντες και  
τα βράζετε περίπου μία ώρα.

Μόλις αρχίσουν να βράζουν, φουσκώνουν  
και η φλούδα τους αρχίζει να παίρνει  
διαφορετικό σχήμα. Μην πανικοβάλλεστε  
και μην τα ανακατεύετε.

Δοκιμάστε ένα, εάν είναι ψημένα.

Μην τα φήσετε να μαλακώσουν πολύ,  
διότι θα τα ψήσετε αργότερα στο φούρνο.

Μόλις είναι σχεδόν έτοιμα, τα αποσύρετε  
από τη φωτιά και τα τοποθετείτε  
σε ορθογώνιο ταψί, μαζί με το νερό τους,  
όσο χρειάζεται μόνο να τα σκεπάσει.

Χύστε το επιπλέον νερό. Αφήστε το  
ταψί με τα φασόλια κατά μέρος.

### Προετοιμασία 2

Καθαρίστε τα κρεμμύδια. Κόψτε τα στη  
μέση. Κόψτε το κάθε μισό σε λωρίδες,  
περίπου 1/4 της ίντσας.

Τοποθετείστε ένα μεγάλο τηγάνι σε μέτρια  
φωτιά.

Προσέξτε το χερούλι του τηγανιού, να



μην είναι σε θέση που άθελά σας, μπορεί να το αναποδογυρίσετε και να καείτε.  
(Αυτό δεν είναι αστείο, αλλά σοβαρή συμβουλή που σας δίνει ο ίδιος ο κ. Γούδας).

Βάλτε το Αγνό Παρθένο Ελαιόλαδο (γνωρίζετε ποιον) στο τηγάνι.  
Άστε το να ζεστάνει για ένα λεπτό και προσθέστε το κρεμμύδι.

Τώρα είναι η στιγμή που χρειάζεται να πλύνετε τα χέρια και το πρόσωπό σας, να φύγουν τα δάκρυα από το κρεμμύδι. Επίσης, θα αναζωογονηθείτε και συνεχίσετε την συνταγή σας.  
Τσιγαρίστε το κρεμμύδι σε χαμηλή φωτιά, ανακατεύοντας το κάθε τόσο με ξύλινο κουτάλι, μέχρι να πάρει ελαφρύ χρυσό χρώμα.

### Προετοιμασία 3

Απλώστε τα κρεμμύδια, ομοιόμορφα, πάνω από τα φασόλια να καλυφθούν όλα.

Ανοίξτε το κουτί από τις λωμένες ντομάτες και περιχύστε τις πάνω από τα κρεμμύδια και τα φασόλια.

Προσθέστε την σκόνη σκόδρου, ή κατά προτίμηση τις φιλοκομμένες σκελίδες σκόδρου, αλάτι και μαύρο πιπέρι για γεύση. Διαλύστε τη ζάχαρη και το «Trinidad Hot Sauce» σε 1/2 ποτήρι νερό και ομοιόμορφα χύστε το επάνω.

Ραντίστε ελάχιστη κανέλα.

Πρέπει να υπάρχει αρκετό νερό να καλύπτει όλα τα υλικά, εάν δεν είναι αρκετό, προσθέστε ένα κουτί κοτόζουμο «Mr. Goudas Chicken Broth».  
(Το μόνο που γνωρίζουμε χωρίς το συντηρητικό MSG).

Καλύψτε καλά το ταγί με αλουμινόχαρτο. Βάλτε το στο φούρνο και ψήστε το στους 375 - 400 βαθμούς, περίπου για 30 λεπτά.

Κοιτάζετε το περιοδικά μετά τα 20 λεπτά, για να μην καταστηθεί όλο το νερό και τα

φασόλια να μην βαρυνηθούν, ανάλογα με την προτίμησή σας.

Μην αφήσετε όλα τα υγρά να εξατμισθούν, διότι θα υπάρξουν διάφοροι «χρυμοί» από σάλτσες που περιλαμβάνονται στο σερβίρισμα.

### Προετοιμασία 4

Δοκιμάστε το κατασκευασμά σας μετά που θα σηκώσετε το αλουμινόχαρτο. Κοιτάζτε το! Δεν φαίνεται όμορφο και εύγευστο; !! Δοκιμάστε ένα φασόλι... όχι δύο, μόνο ένα. Μμμμμμμ!!! Τώρα δοκιμάστε ένα κρεμμύδι ...Δεν είναι θαυμάσιο; Εντάξει, σταματήστε να δοκιμάζετε. Σκεπάστε το και φανταστείτε πόσο υπέροχο θα είναι ένα γεμάτο κουτάλι απ' αυτό!

Χαμογελάστε και χτυπήστε την πλάτη σας με την παλάμη σας (αριστερά ή δεξιά, η επιλογή είναι δική σας)!

Επαναλάβετε αυτά τα λόγια στον εαυτό σας... “Ω Θεέ μου! Είμαι αρχιμάγειρας. Έχω επίσημα αποφοιτήσει από το Πανεπιστήμιο του Γούδα στην Αρχιμαγειρική!”

Χρησιμοποιείστε σπάτουλα για το σερβίρισμα, ούτως ώστε, κάθε μερίδιο να περιέχει όλα τα εύγευστα υλικά του πιάτου.

(Μην το ανακατέψετε. Απλώς πάρτε ένα μέρος με την σπάτουλα και τοποθετείστε το στο πιάτο. Χρησιμοποιείστε ένα κουτάλι να χύσετε λίγο από τον «χυμό» πάνω από τα μαγειρευμένα Φασόλια-Γίγαντες (Lima Beans).

Τα μαγειρευμένα φασόλια-γίγαντες μπορούν να σερβιριστούν ζεστά ή κρύα σαν κύριο φαγητό, συνοδευόμενα με την σαλάτα της αρεσκείας σας, τυρί, ελιές και ξεροψημένο ψωμί.

Το υπόλοιπο φαγητό πρέπει να σκεπαστεί με αλουμινόχαρτο και να μπει στο ψυγείο όταν κρυώσει.

Το περίσσευμα των φασολιών μπορεί

να χρησιμοποιηθεί για μερικές μέρες  
σαν επιπρόσθετο πιάτο.  
Κρατήστε το στο ψυγείο.

Εκτός από τη νοστιμιά τους, τα  
Ψητά Φασόλια-Γίγαντες, είναι και  
πολύ θρεπτικά. Περιέχουν πολλές  
ίνες και σίδηρο.

Ελπίζουμε ότι αυτή η συνταγή θα  
γίνει μία από τις προτιμήσεις σας  
για πολλά χρόνια.



### ΦΑΣΟΛΙΑ-ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΣΑΛΑΤΑ «LIMA BEAN SALAD»

(\*Κατά τη διάρκεια ενός γεύματος της  
εταιρείας, κάποιος υπάλληλος σχολίασε  
την θεωρία του κ. Γούδα κρεμμύδι/μνήμη,  
και ανέφερε:

«κ. Γούδα, εάν όπως λέτε τα κρεμμύδια  
δυναμώνουν τη μνήμη, πρέπει να τρώτε  
περισσότερα κρεμμύδια και πιο  
συχνά, διότι, βέβαια, ξεχάσατε κάτι  
που μας υποσχεθήκατε πριν καιρό,  
να μας δώσετε αύξηση»).

Επίσης, θέλουμε να σας γνωστοποιήσουμε,  
ότι τα Ψητά Φασόλια-Γίγαντες, διατίθενται  
με την ετικέτα του «Mr. Goudas», έτοιμα  
για σερβίρισμα, αμέσως από το κουτί.



Απλώς ανοίξτε τα, βάλτε τα στο πιάτο  
και στο φούρνο μικρού κύματος «micro-  
wave» για 90 δευτερόλεπτα.

Το μόνο υλικό που γράφεται με μικρά  
γράμματα είναι το κρεμμύδι.

Επίσης σε κουτί, με την ετικέτα του  
Mr. Goudas, υπάρχουν τα φασόλια  
«Lima Beans»

Μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε  
στην ακόλουθη συνταγή.

1 κουτί Mr. Goudas «Lima Beans»  
1 μεγάλο κρεμμύδι (όχι το είδος που  
προκαλεί δάκρυα) Χυμό 1/2 λεμονιού  
2 κουτάλια Ελαιόλαδο Μαϊντανό, Σέλινο,  
Ρίγανη (προαιρετική, εάν σας αρέσει  
η γεύση) Στραγγίστε το νερό από τα  
φασόλια-γίγαντες και τοποθετήστε τα σε  
μια λεκάνη. Κόψτε σε μικρά κομματάκια  
το κρεμμύδι, το σέλινο (αφαιρέστε τις  
ίνες) και προσθέστε τα στα φασόλια.

Κόψτε μικρά κομμάτια μαϊντανό και  
καλύψτε τα φασόλια. Προσθέστε το χυμό  
λεμονιού και το Ελαιόλαδο.

Ανακατέψτε τα ελαφρώς, αποφεύγοντας  
το σπάσιμο των φασολιών. Μην ξεχνάτε  
ότι ήρθαν από το Περού, μαζεύτηκαν  
προσεκτικά με τα χέρια, αποστειρώθηκαν  
και κονσερβοποιήθηκαν, ώστε να  
φθάσουν σε σας ολόκληρα και ωραία.

Ο κ. Γούδας θα στενοχωρηθεί, εάν  
τα σπάσετε με το ανακάτεμα!

Επιτρέπεται μόνο να τα δαγκώσετε  
στα δύο! (Χαμογελάστε! Γράψαμε αυτό  
το αστέιο, να σας κάνουμε να  
γελάσετε λίγο).

Είναι Σαββατοκύριακο της «Καριμπάνα»  
και ο περισσότερος κόσμος πετάει πάνω  
- κάτω, παίζοντας στο «Water Front». Αλλά ο κ. Γούδας «ο αλκοολικός» στη  
δουλειά, και αφοσιωμένος να ασχολείται  
με τα βιβλιάρια, διάλεξε να μείνει στο  
γραφείο και να δημιουργήσει αυτές τις  
υπέροχες συνταγές, με τέχνη, φωτογραφίες  
και σχεδιασμένες αποκλειστικά για σας.  
Ελπίζουμε να εκτιμήσετε τον χρόνο και

την προσπάθεια που καταβάλαμε.

Το βιβλιαράκι: Τα Ψητά Φασόλια-Γίγαντες είναι ένα ακόμη από τις σειρές μας. Ελπίζουμε να φτιάξετε μόνοι σας αυτά τα πιάτα.

Όταν θα εχοικειωθείτε και τις μάθετε «απ' έξω και με την καρδιά σας», δώστε το βιβλιαράκι και σε κάποιο φίλο σας.

Σπυρος Γουδας: Ήμουνα έτοιμος να στείλω το βιβλιαράκι στο τυπογραφείο, όταν μια ιδέα μου πέρασε από το μυαλό

Μετά που ανέφερα την ιδέα μου στο προσωπικό, στη συνεδρίασή μας, μερικοί ψήφισαν «όχι», αλλά η πλειοψηφία σκέφτηκε ότι είναι διασκεδαστικό και πρέπει να περιληφθεί σε κάποιο βιβλιαράκι.

Αυτό είναι το αστείο που θα κρατήσει σε χρόνο 30 δευτερολέπτων για διαφήμιση στην τηλεόραση.

Για περισσότερο από μια βδομάδα, ήμουνα χωρίς δορυφορική τηλεόραση και συνεπώς δεν μπορούσα να την παρακολουθήσω.

Αν και έχω μία συλλογή από 3,000 φιλμ, από τη «Casablanca στο Θανάση Βέγγο», διάλεξα να παρακολουθήσω ένα CD – βιντεοσκόπηση της τελετής ανοίγματος των Ολυμπιακών Αγώνων 2008 στο Πεκίνο, που μου δόθηκε, αλλά δεν είχα την ευκαιρία να το παρακολουθήσω.

Βλέποντας το ξεκίνημα της τελετής, παραδέχομαι ότι έχω ειλικρινή θαυμασμό για τους Κινέζους, για τη πολλή δουλειά και προσπάθεια που κατέβαλαν για να κάνουν αυτή τη μέρα δυνατή.

Φανταστείτε, 2,008 τυμπανιστές με ακρίβεια μέτρησης χρόνου και χιλιάδες αθλητές ως μέρος της ομάδας των. Φανταστείτε ακόμη, κάποιος να σκέπτεται εάν είναι δυνατό να ξαναδεί κάτι τέτοιο σ' αυτό το ανάστημα.

Μπορεί κάποια άλλη χώρα να έχει καλύτερο άνοιγμα απ' αυτό; δεν νομίζω. Όμως, οι Ολυμπιακοί Αγώνες θα

συνεχίσουν. Τελικά, κάποτε στο μέλλον, μια πολύ μικρή χώρα θα έχει το προνόμιο να φιλοξενήσει το γεγονός.

Ήταν η στιγμή, που μου ήλθε στο μυαλό η ιδέα της δημιουργίας μιας διαφήμισης που να παριστάνει το άνοιγμα της τελετής σε μια μικρή χώρα.

Ως επί το πλείστον, η ετοιμασία του ανοίγματος θα είναι μεγάλος πονοκέφαλος για τους υπεύθυνους.

Καθώς πληροφορήθηκαν ότι η χώρα τους τιμήθηκε να φιλοξενήσει τους επόμενους Ολυμπιακούς Αγώνες, τους κατέλαβε έκπληξη και πυρετός.

Ο Πρωθυπουργός κάλεσε γενική συνέλευση στη μικρή πόλη της Salagua-ga, πρωτεύουσας της Malaguaya.

Στη μικρή αίθουσα συνεδριάσεων, έλαβαν χώρα τα ακόλουθα γεγονότα.

## Τελετή ανοίγματος

Ο Πρωθυπουργός, ο Αρχηγός της Επιτροπής Ολυμπιακών και ο Υπεύθυνος της Επιτροπής Αθλητικών, μαζί με το μέλος του υπουργείου βρίσκονται σε συνεδρίαση σε μια μικρή αίθουσα συνεδριάσεων, στη πόλη της Salaguaya.

Ο Πρωθυπουργός αναφέρει ότι οι Ολυμπιακοί Αγώνες του 2008 στο Πεκίνο ήταν πολύ καλοί με συμμετοχή 2,008 ατόμων στη τελετή Ανοίγματος.

Όμως, η μικρή μας χώρα έχει το προνόμιο της φιλοξενίας των επόμενων Ολυμπιακών, αλλά είμαστε πτωχοί και δεν μπορούμε να μιμηθούμε τους Κινέζους.

Πρέπει να κάνουμε κάτι το δικό μας, και πρέπει να είμαστε οι καλύτεροι.

Πρωτίστως, διερωτώμεθα:

Έχουμε ένα χώρο, αρκετά μεγάλο να χωρέσει όλους τους επισκέπτες;

Ο Υπεύθυνος της Ολυμπιακής Επιτροπής απάντησε: Βεβαίως. Υπάρχει αυτό το χωράφι στην Περιοχή της Gandula, μερικά στρέμματα, όχι πολύ μακριά από τη ζούγγλα, και είναι αρκετά ασφαλές. (Φαίνονται στο χάρτη Λιοντάρια, τίγρεις

και λεοπαρδάλεις  
περιπλανώνται  
γύρω.)

Σταμάτησε για μια  
στιγμή και ρώτησε:  
Πόσους αθλητές  
έχουμε;



Ο Αρχηγός της  
Αθλητικής Επιτροπής  
γυρνά περήφανα  
και δηλώνει,



**Ένα, κύριε !**

Ο Πρωθυπουργός εξεπλάγει.  
Ναι, αλλά είναι πολύ καλός, κύριε.  
Είναι ό,τι λέμε ένας Αθλητής για  
όλα τα Αθλήματα.

Έχουμε ένα φιλμ να επιδειξουμε τα  
πολλαπλά του ταλέντα και ικανότητες.

Με την άδειά σας, θα θέλαμε να σας  
το παρουσιάσουμε, κύριε.

Εμπρός. Ο Αρχηγός της Ολυμπιακής  
Επιτροπής φώναξε:

Ξεκίνησε την μηχανή προβολής.....

Η σκηνή ανοίγει με ένα χονδρούλη  
ντυμένο με μια στενή φανέλα με το σήμα  
των Ολυμπιακών κύκλων στη πλάτη και  
τον τίτλο Αθλητής όλων των Αθλημάτων.  
Αρχίζει τη ρουτίνα του: πυγμαχία,  
κολύμβηση, ξιφομαχία, ρίχνοντας  
το δίσκο, κλπ, με εντυπωσιασμό,  
εκτελώντας όλα τα κύρια αθλήματα με  
γρήγορη επιτυχία.

Η σκηνή κλείνει στα μαύρα και ξαναοινοίγει  
με 10 μεγάλα αναμένα κεριά πίσω του.

Ο Αθλητής όλων των Αθλημάτων.

Ξαφνικά σκύβει κάτω, σαν συντονιστής  
των αθλημάτων, έχοντας πίσω του τα  
κεριά και κατεβάζοντας το σορτς του.

Η φωτογραφική μηχανή δεν δείχνει  
τον εκτεθειμένο πισινό του.



Όμως, τον δείχνει από κοντά, παίρνοντας  
βαθιά ανάσα και ετοιμάζεται για  
τη κατάλληλη στιγμή.

Ξαφνικά, άφησε μια σειρά από αέρια,  
και η μηχανή στράφηκε προς τα  
κεριά, μεγεθύνοντάς τα.

Όλα, δέκα απ' αυτά, ακριβώς στην  
ώρα τους έσβησαν ένα - ένα.

Η φωτογραφική μηχανή μετά, δείχνει  
τον αθλητή με μεγάλο  
χαμόγελο ικανοποίησης στο πρόσωπό  
του, χορεύοντας για τη νίκη.

Ο Πρωθυπουργός εξεπλάγη  
και διερωτήθηκε:  
Πώς το έκανε;

Ο Αρχηγός της Ολυμπιακής Επιτροπής  
απάντησε:

Τα φασόλια «MR. GOUDAS», κύριε!  
ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ.  
ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΤΟΤΕ ΑΞΙΟΠΙΣΤΑ.

Ο Πρωθυπουργός σήκωσε τον αντίχειρα,  
χαμογέλασε  
και δήλωσε,

Θα έχουμε  
μια θαυμάσια  
Τελετή ανοίγματος.

**Μου αρέσει.**



#### Πληροφορίες Έκδοσης

Σπύρος Πήτερ Γούδας διατηρεί το δικαίωμα, χωρίς περαιτέρω γνωστοποίηση, να προβεί σε αναθεώρηση των πληροφοριών αυτών. Κανένα μέρος του περιεχομένου, εικόνων, ομοιομάτων, σλόγκαν, ονομάτων, και εμπορικών σημάτων, δεν μπορεί να αναπαραχθεί, να αποθηκευθεί ή να μεταδοθεί, με οποιαδήποτε μορφή ή με οποιοδήποτε μέσο, ηλεκτρονικό, μηχανικό, φωτοτυπικό, ή οποιονδήποτε άλλο τρόπο, χωρίς την προηγούμενη έγγραφη άδεια του κατόχου των δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας (copyright). Copyright © 2009 by Spyros Peter Goudas 241 Snidercroft Road, Concord, Ontario, Canada L4K 2J8



[www.goudasfoods.com](http://www.goudasfoods.com)  
[www.flyermall.com](http://www.flyermall.com)



0 65349 00975 6