



Μπάμιες

Έχουν αφρικανική καταγωγή και καλλιεργούνται σε όλες τις τροπικές και εύκρατες περιοχές. Οι μπάμιες, λένε πολλοί, έχουν μόνο φανατικούς εχθρούς και φανατικούς φίλους, εξαιτίας της ιδιαίτερης αφής και γεύσης τους όταν μαγειρευτούν. Στην ελληνική κουζίνα τις συναντούμε μαγειρευτές με κρέας ή άλλα λαχανικά, όπως οι πατάτες και τα κολοκυθάκια. Στις ΗΠΑ συνηθίζεται να τρώγονται και τηγανητές ή σε ένα είδος σούπας με κρέας και μπάμιες.



Βερίκοκα

Ένα ακόμη δροσερό καλοκαιρινό φρούτο που καλλιεργείται στη χώρα μας, με κινέζικη όμως καταγωγή. Το σημαντικό με τα βερίκοκα είναι ότι αν και φρούτο χρησιμοποιείται σε ελληνικές και μεσογειακές συνταγές, για να δημιουργήσει ξεχωριστά πιάτα όπως αρνάκι με βερίκοκα, χοιρινό με βερίκοκα και δαμάσκηνα, αλλά και νόστιμα γλυκά όπως η μαρμελάδα, τα αποξηραμένα βερίκοκα με σοκολάτα, και άλλα.



Σκόρδα

Εκτός από φυλακτό για την πανάρχαια «πίστη» της βασκανίας, το σκόρδο αποτελεί βασικό στοιχείο στη μαγειρική πολλών χωρών. Η έντονη οσμή και η χαρακτηριστική καυστική γεύση του κάνει τα φαγητά πιο νόστιμα, όπως κι αν χρησιμοποιηθεί: σε σαλάτες, σε σάλτσες, σε ψητά, σε βραστά ή σε τουρσιά. Λίγο βούτυρο με σκόρδο και άνηθο, για επάλειψη σε ζεστό ψωμάκι, είναι ότι πρέπει για το καλωσόρισμα σε γεύμα.



Πεπόνι

Το καρπούζι και το πεπόνι είναι τα δύο φρούτα νούμερο ένα κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, αφού προσφέρουν εκτός από σπέραντη δροσιά και μεγάλη ευχαρίστηση. Όσο πιο ώριμο είναι το πεπόνι, τόσες περισσότερες ουσίες περιέχει. Επομένως, διαλέγετε πεπόνια που έχουν ικανοποιητικό βάρος και είναι αρωματικά (γλυκιά οσμή), για να δημιουργήσετε τα καλοκαιρινά σας επιδόρπια.



Ντομάτες

Η πραγματική εποχή της ντομάτας είναι το καλοκαίρι. Οι Ιταλοί τις χρησιμοποιούσαν στις μακαρονάδες τους από το 1773, ενώ η Ελλάδα πρέπει να είναι περίπου η τελευταία που υιοθέτησε τα χρυσόμηλα, όπως μεταφράζεται από το ιταλικό τους όνομα *romodori*. Στη μεσογειακή κουζίνα η χρήση της είναι σχεδόν επιβαλλόμενη, γι' αυτό και οι συνταγές που μπορεί κανείς να δοκιμάσει με φρέσκες κόκκινες ντομάτες είναι πολλές και διαφορετικές.



Κάππαρη

Από τις πιο γαστριμαργικές απολαύσεις της Μεσογείου είναι η κάππαρη. Οι νοικοκυρές της Σαντορίνης κι άλλων Κυκλαδϊτικων νησιών ανυπομονούν να της «λιάσουν» στις αυλές τους, ενώ οι μεγάλοι σεφ δεν υπάρχει περίπτωση να μην την χρησιμοποιήσουν στις μακαρονάδες τους, στη σάλτσα τόνου, σε μεσογειακές σαλάτες και σε συνταγές με ψάρια. Είναι αδιαμφισβήτητο ένα μικρό γαστρονομικό κόσμημα στην ελληνική κουζίνα.