

Α.Τ.Ε.Ι. ΠΑΤΡΩΝ  
ΣΧΟΛΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ  
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ  
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΣΠΗΛΙΩΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΝΟΜΟΣ ΕΥΒΟΙΑΣ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ

ΦΑΓΗΤΑ & ΓΛΥΚΑ

Ιωάννα Τουλίτση του Βασιλείου

ΠΑΤΡΑ 2003

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ</b>	<b>1</b>
<b>A. ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b>	<b>5</b>
1. Διοικητικός διαχωρισμός του νομού Ευβοίας	5
2. Μορφολογία, υδρογραφία, κλιματολογικές συνθήκες	6
3. Λίγα λόγια για την ιστορία του Νομού Ευβοίας	7
<b>B. ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ, ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ, ΗΘΗ ΚΑΙ ΕΘΙΜΑ</b>	<b>11</b>
1. Κύμη	11
2. Λιαουτσάνισσα – Οξύλιθος - Καλημεριάνοι- Άνω Ποταμιά	11
3. Αλιβέρι	12
4. Στύρα	13
5. Κάρυστος	13
6. Καλύβια	14
7. Κάψαλα	14
8. Σκύρος	15
<b>Γ. ΑΣΧΟΛΙΕΣ ΤΩΝ ΚΑΤΟΙΚΩΝ</b>	<b>20</b>
<b>Δ. ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΗΣ ΕΥΒΟΙΑΣ</b>	<b>22</b>
1. ΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΤΗΣ ΓΗΣ	22
-Το σταφύλι και τα προϊόντα του	22
-Τα δημητριακά	22
-Η ελιά και το λάδι	23
-Οπωροκηπευτικά	24
-Οσπρία	24
-Άγρια χόρτα	24
-Η πατάτα	25
-Ξηροί καρποί	25
-Φρούτα	25
2. ΚΤΗΝΟΤΡΟΦΙΚΑ & ΠΤΗΝΟΤΡΟΦΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ	26
3. ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ	27
4. ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	27
5. ΚΥΝΗΓΙ	28
6. ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΚΑΙ ΒΟΤΑΝΑ	29
<b>Ε. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ</b>	<b>32</b>
Η ταυτότητα της Ευβοϊκής κουζίνας	32
1. ΑΡΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ	32
-ψωμί	32
-λαδόψωμο	33
-τυρόψωμο	33
-παξιμάδια-φρυγανιές	33
-παξιμάδια γλυκάνισου	33

-τηγανοκουλούρες (τηγανόψωμα)	33
<b>2.ΕΛΙΕΣ</b>	<b>34</b>
-ελιές πατητές	34
-ελιές ξιδάτες	34
<b>3.ΣΑΛΤΣΕΣ</b>	<b>34</b>
-σκορδαλιά	34
-ντομάτα σάλτσα	35
<b>4.ΣΑΛΑΤΕΣ</b>	<b>35</b>
-πατατοσαλάτα	35
-καρυώτικο (μελιτζανοσαλάτα)	35
-κουκιά σαλάτα	36
-ντοματοσαλάτα	36
-σαλάτα μπρόκολο	36
-σαλάτα παντζάρια	37
-σαλάτα κολοκυθάκια	37
-σαλάτα καρότα με αγγούρι	37
-σαλάτα χόρτα βραστά	37
-λαχανοσαλάτα	38
-σαλάτα μαρούλι	38
-σαλάτα κουνουπίδι	38
-τζατζίκι	39
<b>5.ΤΟΥΡΣΙΑ</b>	<b>39</b>
<b>6.ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ</b>	<b>40</b>
-τυρί	40
-μυζήθρα	40
-ξινούρι	41
-γιαούρτι	41
-γιαούρτι σακούλας	42
<b>7.ΖΥΜΑΡΙΚΑ</b>	<b>42</b>
-χυλοπίτες	42
-τραχανάς ξινός	42
-τραχανάς γλυκός	43
-γκόγκλιες	43
<b>8.ΠΙΤΕΣ</b>	<b>44</b>
-παρασκευή φύλλου για πίτες	44
-τυροπιτάρια	44
-χορτόπιτα Καρυστίας	45
-λιρόπιτα	45
-χορτόπιτα	46
-σπανακόπιτα	47
-πρασόπιτατα	47
-κολοκυθοτυρόπιτα	47
<b>9.ΟΠΩΡΟΚΗΠΕΥΤΙΚΑ</b>	<b>48</b>
-στραπατσάδα (αυγά με ντομάτες)	48
-μπριάμ	49
-αγκινάρες της καλονοικοκυράς	49
-αγκινάρες με κουκιά αυγολέμονο	50

-κουκιά ξερά στο φούρνο	50
-ντομάτες γεμιστές νησίσιμες	51
-κολοκυθοκεφτέδες	51
-σπανακόρυζο	52
-κουκιά πουρέ (φάβα)	52
-ρεβίθια σούπα	52
-μουσακάς	53
-γιαπράκια (ντολμαδάκια με κληματόφυλλα)	54
-χορτόσουπα	55
<b>10.ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ</b>	<b>55</b>
-χταπόδι κρασάτο	55
-χταπόδι ξιδάτο	56
-καλαμαράκια τηγανητά	56
-καλαμάρια κρασάτα	57
-μαρίδες τηγανητές	57
-σαρδέλες τηγανητές	57
-γαύρος τηγανητός	57
-σουπιές με σπανάκι	57
-σουπιές κρασάτες	58
-μπακαλιάρος παστός πλακί	58
-μύδια με λεμόνι	59
-μυδοπίλαφο	59
-πετροσωλήνες σαγανάκι	60
-γαρίδες λεμονάτες	60
-καραβίδες με ρύζι	61
-καραβίδες ψητές στα κάρβουνα	61
-ψαρόσουπα	61
-μακαρονάδα με γαρίδες	62
-αστακομακαρονάδα	62
-ριζότο με θαλασσινά	62
<b>11.ΚΤΗΝΟΤΡΟΦΙΚΑ</b>	<b>63</b>
-αρνί με κολοκυθάκια	63
-αρνί με πατάτες	63
-αρνί με αρακά στο φούρνο	64
-κοτόπουλο σούπα με τραχανά ξινό	64
-κοτόπουλο με μπάμιες γιουβέτσι	64
-χοιρινό με σέλινο	65
-σουτζουκάκια	65
-μοσχάρι με πράσινες ελιές	66
-μοσχάρι γιουβέτσι με χυλοπίτες	66
-λουκάνικα	67
-γιουβαρλάκια με σάλτσα ντομάτας	67
-γιουβαρλάκια σούπα αυγολέμονο	68
<b>12.ΚΥΝΗΓΙ</b>	<b>68</b>
-τρυγόνια με σάλτσα	68
-μπεκάτσα ψητή κατσαρόλας	68
-ορτύκια στην κατσαρόλα	69
-αγριοκούνελο με δαμάσκηνα	69
-σαλιγκάρια γιαχνί	69
-λαγός σιφάδο βουλωτός	70

13.ΓΛΥΚΑ	70
-πετιμέζι	70
-μουσταλευριά	70
-ρετσέλια, τα πρώτα γλυκά κουταλιού	71
-γλυκό βύσσινο	71
-γλυκό συκαλάκι	71
-γλυκό κυδώνι	72
-γλυκό μελιτζανάκι	72
-λουκουμάδες Καρύστου	73
-χαλβάς της Ρήνας	73
-αμυγδαλωτά	74
-τηγανίτες του φτωχού	74
-ξηροτήγανα (δίπλες)	74
-γαλατομπούρεκο	75
-αποξηραμένα σύκα	76
14.ΠΟΤΑ	76
-παραδοσιακό σπιτικό κρασί	76
-τα τσίπουρα	77
-λικέρ ρόδι	77
<b>Z. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΓΙΟΡΤΙΝΑ ΤΡΑΠΕΖΙΑ</b>	<b>78</b>
1.ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟ ΤΡΑΠΕΖΙ	78
-βασιλόπιτα	78
-μπακλαβάς	79
-φοινίκια ή μελομακάρονα	80
-κουραμπιέδες	80
2.ΜΕΓΑΛΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ – ΠΑΣΧΑ	81
-παραδοσιακό βάψιμο των αυγών	81
-αρνί στη σούβλα (οβελίας)	81
-μαγειρίτσα	82
-κοκορέτσι	83
3.ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ	84
-ταραμοσαλάτα	84
-ταραμοκεφτέδες	84
4. ΠΑΝΤΡΕΜΕΝΑ ( Υπαίθριες γιορτές εξωκκλησιών)	85
5. ΚΟΛΛΥΒΑ	85
6. ΓΙΟΡΤΙΝΑ ΨΩΜΙΑ	86
-φανουρόπιτα	86
-τσουρέκια Γαλιμήτικα ή γαλατένια ή του Μαρμαρά	87
-σπιτικό εφτάζυμο με ρεβίθια	87
<b>H. 15 ΜΕΝΟΥ- ΓΕΥΜΑΤΑ</b>	<b>89</b>
<b>Θ. 10 ΜΕΝΟΥ- ΔΕΙΠΝΑ</b>	<b>93</b>
<b>I. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b>	<b>97</b>

# Α. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

## Α. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### 1. ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΣ ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΕΥΒΟΙΑΣ



Η Εύβοια και η Σκύρος είναι τα δύο νησιά , που σήμερα μαζί με ένα μικρό κομμάτι της απέναντι ευρισκόμενης περιοχής της Στερεάς, αποτελούν διοικητικά τον σύγχρονο Νομό Ευβοίας, ο οποίος σήμερα διαιρείται σε 2 Κοινότητες και 25 Δήμους (22 στην Εύβοια , 1 στην Σκύρο και 2 στη Στερεά).

Το νησί της Εύβοιας έχει έκταση 3.660 τετρ. χλμ. μήκος και 175 χλμ. πλάτος, που κυμαίνεται από έξι μέχρι και πενήντα χιλιόμετρα. Το μήκος των ακτών της Εύβοιας ανέρχεται σε 678 χλμ.

Το νησί της Σκύρου έχει έκταση 209 τετρ. χλμ. και περίμετρο ακτών 130 χλμ.

Στην Εύβοια ανήκει και ένας μεγάλος αριθμός βραχονησίδων , όπως οι Πεταλιόι έξω από το Μαρμάρι, τα Λιχαδονήσια στο Βορρά, οι νησίδες ανοιχτά των Στύρων και αρκετές ακόμα, που βρίσκονται από τη μεριά του Αιγαίου. Αυτά είναι συνοπτικά τα στοιχεία της γεωγραφικής ταυτότητας του Νομού Ευβοίας, όπως την βλέπουμε στους σύγχρονους χάρτες.

## **2.ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΑ- ΥΔΡΟΓΡΑΦΙΑ-ΚΛΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ**

Από άποψη ανάγλυφου η Εύβοια μπορεί να χωριστεί σε τρία τμήματα:

Βόρεια Εύβοια, που είναι ομαλή και λοφώδης με τα χαμηλά βουνά Λιχάδα (736 μ.), Ξεροσούβαλα, Τελέθριο (970 μ.) και Ξηρό (991 μ.). Κοντά στην Ιστιαία, προς βορρά , σχηματίζεται μια πεδινή έκταση που καταλήγει στη θάλασσα.

Κεντρική Εύβοια, που χωρίζεται από τη βόρεια με μια οροσειρά, που αποτελείται από το παράκτιο βουνό Κανδήλι (1246 μ.) και από τις δυτικές διακλαδώσεις τις Δίρφους (1743 μ.) , Πυξαριά (1343 μ.) και Γερακοβούνι, ενώ οι νοτιοανατολικές απολήξεις της Σκοτεινή (1362 μ.), Μαυροβούβι (1189 μ.), Όλυμπος (1172 μ.), Κοτρώνι κλπ. , διασχίζουν τη μέση Εύβοια. Δύο αρκετά μεγάλα λεκανοπέδια σχηματίζονται εδώ: το Ληλάντιο πεδίο και ένα άλλο κοντά στην Κύμη, προς την ανατολική ακτή.

Νότιο Εύβοια, που γενικά παρουσιάζεται ομαλή λοφώδης, με σημαντικά όρη τον Ζάρακα, το Κλιόσι και την Όχη (1398 μ.).

Η Σκύρος, είναι περισσότερο ορεινή (Κόχυλας ,792 μ.), με πολυσχιδείς ακτές κυρίως προς δυτικά όπου σχηματίζονται οι όρμοι Καλογριάς, Πεύκου, Αγίου Νικολάου και Τριστόμου και το λιμάνι του νησιού Λιναριά.

Κυριότεροι ποταμού του νησιού Ευβοίας είναι: ο Νηλέας και ο Κηφέας στη βόρειο Εύβοια, ενώ η κεντρική Εύβοια διαρρέεται από το Λήλα, τον Ερασίνο και τον Ίμβρασο.

Συχνή είναι η εμφάνιση καρστικών πηγών, κυρίως στη νότιο Εύβοια. Αξιόλογες καρστικές πηγές είναι της Καρύστου, ενώ πολλών άλλων τα νερά εκχύνονται στη θάλασσα υπό τη μορφή υποθαλάσσιων πηγών. Υπόγειοι υδροφόροι ορίζοντες, όχι πάντα πλούσιοι, σχηματίζονται στα μικρά λεκανοπέδια, όπως του Αλιβερίου, στο Ληλάντιο πεδίο, στην παραλιακή πεδινή ζώνη της Χαλκίδας, στην πεδινή περιοχή της Ιστιαίας. Στο βόρειο τμήμα της Εύβοιας δεν ευνοείται ο σχηματισμός υπόγειας υδροφορίας.

Η Εύβοια παρουσιάζει μεγάλη κλιματική ποικιλία, η οποία οφείλεται τόσο στη γεωγραφική της θέση, όσο και στην πολυμορφία του ανάγλυφου της. Τα παράκτια τμήματα του βορείου και νοτίου Ευβοϊκού παρουσιάζουν τον χειμώνα θερμοκρασίες μεγαλύτερες από τις θερμοκρασίες των παρακτίων τμημάτων που βρέχονται από το Αιγαίο, ενώ κατά το θέρος συμβαίνει το αντίθετο. Όσο απομακρυνόμαστε από τις παραλιακές περιοχές η θερμοκρασία κατά την ψυχρή περίοδο του έτους ελαττώνεται, ιδίως στους ορεινούς ψηλούς όγκους όπου κατεβαίνει πολύ κάτω του μηδενός. Κατά τη θερμή περίοδο συμβαίνει το αντίθετο, με εξαίρεση φυσικά τα ψηλά όρη, στα οποία η θερμοκρασία διατηρείται σε χαμηλά επίπεδα, για αυτό και προσφέρονται ως θέρετρα.

Η βροχή παρουσιάζει μεγάλες διαφορές από περιοχή σε περιοχή, εξ αιτίας και του ανάγλυφου και της διεύθυνσεως των βροχοφόρων ανέμων. Στα δυτικά παράκτια τμήματα έχουμε τις λιγότερες βροχοπτώσεις ενώ αυξάνονται στα κεντρικά ορεινά τμήματα με μέγιστο ύψος βροχής στη περιοχή της Κύμης. Δηλαδή

τα ποσά βροχής που πέφτουν στα ανατολικά τμήματα είναι διπλάσια ή και τριπλάσια από τα παρατηρούμενα στις δυτικές παράκτιες και πεδινές περιοχές.

Οι μεγαλύτερες βροχοπτώσεις παρατηρούνται τον Δεκέμβριο και τον Ιανουάριο, οι δε μικρότερες τον Ιούλιο και τον Αύγουστο. Υγρότερη είναι η περιοχή της Κύμης, για αυτό έχει και πλούσια βλάστηση.



### 3.ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΕΥΒΟΙΑΣ

Η Εύβοια είναι το τρίτο μεγάλο ελληνικό νησί, μετά την Κύπρο και την Κρήτη, που ξεκινάει από τον Μαλιακό κόλπο και τις ακτές της Μαγνησίας, σε μια κυματιστή οροστοιχία, για να καταλήξει στο ατίθασο στενό του Καβοντόρου. Η Εύβοια και ειδικότερα το βόρειο τμήμα της, έτσι καθώς γειτονεύει κοντά - κοντά με την ανατολική Στερεά και τη Θεσσαλία, από όπου τη χώρισε κάποτε « λεπτός κλύδων Βοιωτίας ακτής» καθώς αναφέρει ο ποιητής Ίων, έχει πάρει πολλά και από τη μορφολογία, το χαρακτήρα και τη ζωή της αντικρινής στεριάς. Έχει δίχως άλλο έντονο το νησιώτικο χαρακτήρα, ταυτόχρονα όμως και κάτι το στεριανό, το ρουμελιώτικο, με τις αναπόφευκτες αλληλεπιδράσεις.

Αν θελήσουμε να ερευνήσουμε την ιστορία της Εύβοιας, θα πρέπει αναγκαστικά να ανατρέξουμε στα πανάρχαια χρόνια για να πληροφορηθούμε ότι παλαιότατοι κάτοικοι του νησιού ήταν οι Άβαντες, οι Κουρήτες, οι Δρύοπτες, οι Δωριείς, οι Ελλοπιείς, οι Ίωνες κ.α. Για τους παλαιότατους αυτούς κατοίκους του νησιού, τους Άβαντες, ο Όμηρος αναφέρει στην Ιλιάδα : « Οι δ' Εύβοιαν έχον μένεα πνείοντες Άβαντες, Χαλκίδα τ' Ειρέτριάν τε πολύστάφυλον θ' Ιστιαίαν». Οι Άβαντες αυτοί που φημίζονταν για λαός μεγαλόψυχος και ηρωικός, καθώς και οι Ελλοπιείς κατοικούσαν στα βόρεια και το κέντρο του νησιού, δηλαδή στη Χαλκίδα, την Ερέτρια και την Ιστιαία, ενώ οι Δρύοπτες είχαν εγκατασταθεί στα νότια, κατά την Κάρυστο και τα Στύρα.

Η Εύβοια, στη μακραίωνη διαδρομή της ιστορίας της, πήρε διάφορα ονόματα, όπως Αβαντίς, από τους παλαιότερους κατοίκους της, Μάκρις από το σχήμα της, Ελλοπία από τον Έλλοπα, Όχη από το ομώνυμο βουνό της κ.α. Πολλοί πιστεύουν ότι το όνομά της το πήρε από την Εύβοια, θυγατέρα του Ασωπού, κι



άλλοι πάλι ότι το χρωστάει στην πλούσια κτηνοτροφία της που είχε στους αρχαίους καιρούς, πράγμα που διαπιστώνουμε και στις παραστάσεις των αρχαίων νομισμάτων της. Ο Όμηρος, μνημονεύοντας τις ευβοϊκές πόλεις που πήρανε μέρος στην εκστρατεία της Τροίας, αναφέρει κατά σειρά τη Χαλκίδα, την Ερέτρια, την Ιστιαία, την Κήρινθο, το Δίον, την Κάρυστο και τα Στύρα, γεγονός που μας κάνει, με κάποια βεβαιότητα, να δεχτούμε πως αυτές ήταν οι σπουδαιότερες ευβοϊκές πόλεις κατά την Ομηρική εποχή.

Η Εύβοια, χάρη στη στρατηγική θέση που της έδινε ξεχωριστά ο πορθμός του Ευρίπου και στο φυσικό της πλούτο, διαδραμάτισε σημαίνοντα ρόλο στη μακρά της ιστορία. Τεντωμένη σαν ανοιχτή ασπίδα, στα ανατολικά της Στερεάς, αποτελούσε έναν προστατευτικό θώρακα για τους Αθηναίους. Όποιος κρατούσε την Εύβοια, είχε στο χέρι του το κλειδί της Ελλάδος. Χάρη σε αυτά τα δύο κυριότερα προσόντα που κατέχει η περιοχή της Χαλκίδας και της Ερέτριας, η οικονομική και πολιτιστική δραστηριότητα του νησιού συγκεντρώνεται στις δύο αυτές σημαντικότερες ευβοϊκές πόλεις, στα βόρεια και στα νότια του Ευρίπου, που γνωρίζουν λαμπρή άνθηση. Σύμφωνα με μαρτυρία που έχουμε από τον Στράβωνα, και οι δύο αυτές πόλεις, χτίστηκαν πριν από τα Τρωικά από τους Αθηναίους, τους οποίους προσέλκυσε ο πλούτος της εύφορης ευβοϊκής γης και η στρατηγική θέση του νησιού. Έτσι η Εύβοια στους αρχαίους καιρούς έζησε τη ως τη μάχη της Χαιρώνειας κάτω από την κυριαρχία των Αθηνών και ακολούθησε πάντα την ιστορία τους. Αργότερα πέρασε στην κυριαρχία των Μακεδόνων, των Ρωμαίων, των Βυζαντινών, των Σταυροφόρων και των Τούρκων.

Το καρπερό χώμα του Ληλάντιου πεδίου, που βρίσκεται ανάμεσα στη Χαλκίδα και την Ερέτρια, αποτελούσε για χρόνια το μήλο της έριδος και την πηγή αδιάκοπων συγκρούσεων μεταξύ των δύο αυτών πόλεων για την κατοχή του. Γιατί είναι αυτονόητο ότι εκείνη από τις δύο αντίμαχες πρωτεύουσες που θα εξασφάλιζε τον πλούτο του εύφορου κάμπου, θα μπορούσε να δεσπόζει πάνω στην όλη ζωή, πνευματική, οικονομική και πολιτική του νησιού. Ο μακρύς αγώνας μεταξύ των δύο πόλεων για την κατάκτηση του Ληλάντιου πεδίου, κατέληξε γύρω στα 650 π.Χ. στην τελική επικράτηση της Χαλκίδας.

Η πρωτεύουσα του νησιού, η Χαλκίδα, καθώς και η αντίμαχη πολιτεία της Ερέτριας, γνώρισαν μεγάλη οικονομική και πνευματική ακτινοβολία. Τα προϊόντα της καρπερής γης, το εμπόριο, η ναυτιλία συνέβαλαν να αναπτυχθούν στη Χαλκίδα και την Ερέτρια, οι επιστήμες, τα γράμματα και οι τέχνες να προσλάβουν τεράστια έκταση και να ανθήσει ένας λαμπρός πολιτισμός. Η Χαλκίδα, η Ερέτρια μαζί με την Κύμη στο κέντρο του νησιού και την Ιστιαία στο βόρειο τμήμα, στάθηκαν τα μεγάλα κέντρα αυτού του πολιτισμού.

Τον πολιτισμό αυτό του νησιού, την εμπορική ακμή και την προηγμένη οικονομία του, τα παρατηρούμε και στο πλήθος των αρχαίων νομισμάτων που έκοβαν οι πόλεις της Χαλκίδας, της Ερέτριας, της Ιστιαίας, της Καρύστου και της Κύμης από τον 6<sup>ο</sup> κιόλας αιώνα π.Χ. και τα κυκλοφορούσαν όχι μόνο στην Εύβοια και γενικά στην Ελλάδα αλλά και στις ευβοϊκές αποικίες.

Ο ευβοϊκός πολιτισμός, γεμάτος ζωτικότητα και ορμή, δεν περιορίστηκε μέσα στα στενά γεωγραφικά πλαίσια του νησιού αλλά απλώθηκε στα βόρεια παράλια του Αιγαίου και ακόμα πέρα από το πάτριο έδαφος, προς τη χερσόνησο της Κριμαίας και προς τη Δύση. Από την Εύβοια, την ξακουστή για τα καράβια της, όπως αναφέρει ο ομηρικός ύμνος στον Απόλλωνα, από την Κύμη, την Ερέτρια, τη Χαλκίδα και την Ιστιαία, ξεκίνησαν, γεννημένοι ποντοπόροι, οι πρωτοπόροι Έλληνες άποικοι, οι Ευβοείς, κατά το μεγάλο ελληνικό αποικισμό, για να ιδρύσουν αποικίες στην Κέρκυρα και έπειτα στο Ωρικό, κοντά στην Αυλώνα, όπως την είχαν πει, και αργότερα να περάσουν στην αντικρινή ιταλική χερσόνησο και τη Σικελία, για να εγκατασταθούν τελικά σε καίριες περιοχές όπως την Ίσχια, το Κάπρι, τη Νεάπολη, την Κύμη στην Καμπανία, που κατά τον Στράβωνα υπήρξε « Χαλκιδέων και Κυμαίων παλαιότατον κτίσμα», το Ρήγιο και αλλού, όπου ίδρυσαν σπουδαία κέντρα και πολιτείες για να μεταλαμπαδεύσουν τον ελληνικό πο-

λιτισμό στην ανεξέλικτη ακόμα τότε Δύση και μαζί με τους πνευματικούς θησαυρούς τους, τους ελληνικούς μύθους και τους θεούς, να διαδώσουν στους λαούς της το χαλκιδικό αλφάβητο που αποτέλεσε αργότερα τη βάση του λατινικού.

Στη Χαλκίδα έζησε τα τελευταία του χρόνια και πέθανε ο Αριστοτέλης, που είχε μητέρα ευβοίδα. Από την άλλη μεριά πάλι η Ερέτρια βρισκόταν σε μεγάλη πνευματική και καλλιτεχνική ακμή με την Ερετριακή φιλοσοφική σχολή που ίδρυσε ο Μενέδημος, μαθητής του Πλάτωνα και ακόμα με τη σχολή αγγειοπλαστικής, τα καλλιτεχνικά προϊόντα της οποίας στάθηκαν ιδιαίτερα γνωστά σαν ερετριακά αγγεία και σαν τέτοια μένουν και σήμερα ξακουστά και στολίζουν τις προθήκες πολλών δικών μας και ξένων μουσείων. Πλάι στα ερετριακά πρέπει να τοποθετήσουμε και τα χαλκιδικά αγγεία που ήταν επίσης θαυμαστά.

Μέσα στις διαδοχικές φάσεις του ιστορικού βίου της η Εύβοια γνώρισε μεγάλα ανεβάσματα και πτώσεις. Κατά τη Βυζαντινή περίοδο ανήκε στο θέμα της Ελλάδος, η δε πρωτεύουσά της η Χαλκίδα, βρισκόταν σε μεγάλη ακμή, πράγμα που φανερώνεται από το ενδιαφέρον του Ιουστινιανού ο οποίος μαζί με άλλες πόλεις, φρόντισε κατά τον ΣΤ΄ αιώνα να εξασφαλίσει και τη Χαλκίδα από τις βαρβαρικές επιδρομές, οχυρώνοντας την πόλη με πλήρες αμυντικό σύστημα. Ανάλογη φροντίδα λάβανε και οι μεταγενέστεροι αυτοκράτορες. Έτσι η ευβοϊκή πρωτεύουσα γίνεται μια πολιτεία οχυρή και δυσάλωτη, προπύργιο σημαντικό της Βυζαντινής αυτοκρατορίας. Τα δε καλλιτεχνικά της μνημεία, βυζαντινά και μεταβυζαντινά, επέτρεψαν σε παλαιότερους συγγραφείς να την αποκαλέσουν Ραβέννα της Ελλάδας.

Κατά τους βυζαντινούς χρόνους η Εύβοια ήταν αρκετά πλούσια ώστε να μπορεί να προσφέρει τριήρεις στον αυτοκρατορικό στόλο. Αλλά και κατά την φραγκοκρατία και την ενετοκρατία (1204-1470) η Εύβοια διατήρησε την σπουδαιότητά της για την εξαιρετη φυσική της θέση μέσα στον όλον ελληνικό χώρο, για τον πλούτο της, τις φυσικές ομορφιές και πάνω απ' όλα για την επίζηλη στρατηγική σημασία της για την Ελλάδα. Εκείνος που δέσποζε στο στενό του Ευρίπου και είχε στα χέρια του τον πορθμό, ήταν φυσικό να ελέγχει κάθε κίνηση από Ανατολή και Δύση σε όλο σχεδόν τον ελληνικό χώρο, ακόμα και πέρα από αυτόν. Είναι πρόδηλη η σημασία, πολιτική, στρατηγική και οικονομική που είχε η κυριαρχία του νησιού. Αυτού του εύφορου νησιού που ο Θέογνις το είχε ονομάσει «αμπελόεν πεδίον».

Στην πολυτάραχη ιστορική της διαδρομή η Εύβοια έγινε αντικείμενο επίμονων διεκδικήσεων από μέρους των δυτικών φεουδαρχών, των Φράγκων, των Βενετσιάνων, των Λομβαρδών βαρόνων, των Καταλανών, των Γενοβέζων και άλλων, προκάλεσε δε σφοδρούς αγώνες ανάμεσα στους ξένους αυτούς δυνάστες για την κατοχή της. Κατά την ειρηνική περίοδο της κυριαρχίας των Λομβαρδών και των Ενετών ηγεμόνων, γνώρισε καλές ημέρες, γιατί οργανώθηκαν συστηματικότερα το εμπόριο, η γεωργία, η δικαιοσύνη και η άμυνα του νησιού, με τα οχυρά προστατευτικά κάστρα που χτίστηκαν σε διάφορες θέσεις και τους πολυάριθμους πύργους πάνω σε διαδοχικούς λόφους κατά μήκος του νησιού, απ' όπου οι φρουκτωροί της εποχής (οι οπτικοί τηλέγραφοι όπως θα λέγαμε σήμερα) μεταδίδανε με φωτεινά σημεία τις ειδήσεις τους. Τέτοιοι πύργοι, σιωπηλά λείψανα του μεσαιωνικού βίου της, σώζονται και σήμερα αρκετοί στη διαδρομή από τη Χαλκίδα προς το χωριό Φύλλα, την Ερέτρια, το Αλιβέρι και πέρα από αυτό στα Στύρα. Άλλα επίσης λείψανα των Ενετών στην Εύβοια, καθώς φτερωτοί λέοντες, βαρονικά οικόσημα κλπ. βρίσκονται στο αρχαιολογικό μουσείο της Χαλκίδας. Σώζονται ακόμα σε διάφορα σημεία της πόλης ενεπίγραφες πλάκες, παλιά ερειπωμένα σπίτια, όπου κατοικούσαν οι Ενετοί Βάιλοι της ευβοϊκής πρωτεύουσας και άλλα σκόρπια απομεινάρια της ενετοκρατίας. Ο Γάλλος ιστορικός Buchon που ταξίδεψε στην Ελλάδα το 1840 και γνώρισε τη Χαλκίδα, αναφέρει πλήθος θυρεούς, φτερωτά λιοντάρια του Αγίου Μάρκου, ωραία θολωτά υπόγεια. Προσθέτει ακόμα ότι αφθονούσαν στη Χαλκίδα οι πελαργοί που, σύμφωνα με τις λαϊκές παραδόσεις, θεωρούνταν σημάδι ευδαιμονίας των σπιτιών, στις στέγες

των οποίων είχαν χτίσει τις φωλιές τους. Οι πελαργοί χρησιμοποιήθηκαν σαν έμβλημα στα οικόσημα των ξένων κυριάρχων.

Εξόν από τα κατάλοιπα αυτά της ενετοκρατίας, σώζονται στη Χαλκίδα και σε άλλα μέρη του νησιού, λείψανα από το πέρασμα των Τούρκων, καθώς τζαμιά, κάστρα, νεκροταφεία, βρύσες κλπ. Η τραγικότερη περίοδος, η περισσότερο σκληρή και αιματοβαμμένη που γνώρισε μέσα στη μακραίωνη ιστορία της η Εύβοια, στάθηκε η περίοδος της τουρκικής σκλαβιάς που κράτησε τρεισήμισι αιώνες. Από την άλωση της Χαλκίδας τον Ιούλιο του 1470, από τα φουσάτα του σουλτάνου Μωάμεθ Β΄ του Πορθητή, μέχρι το 1833 που ο Ομέρ πασάς της Καρύστου εξαναγκάστηκε να την παραδώσει στο βασιλικό απεσταλμένο Ιάκωβο Ρίζο Νερούλο, για να περιληφθεί οριστικά στο Ελληνικό βασίλειο, η μοίρα του νησιού στάθηκε πολύ πικρή.

# Β. ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ, ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ, ΗΘΗ & ΕΘΙΜΑ

## Β. ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ, ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ, ΗΘΗ & ΕΘΙΜΑ

### 1.Κύμη

#### ΕΘΙΜΟ

Όταν σαραντίσει η λεχώνα, πηγαίνει στην εκκλησία. Παίρνει το μωρό και μαζί ένα αγοράκι που πρέπει να έχει τους γονείς τους. Πηγαίνει στον εσπερινό, μπαίνει στην εκκλησία. Ο παπάς διαβάζει την ευχή και παίρνει το παιδί, αν είναι αγόρι, και το πηγαίνει στις τέσσερις γωνίες της Αγίας Τράπεζας. Αν είναι κορίτσι, το πάει μόνο στην Παναγία και το Χριστό.

#### ΠΡΟΛΗΨΗ

Όταν έβλεπαν τη νέα σελήνη , έλεγαν:

*Βρε καλώς το το φεγγάρι  
και το νιο τα παλικάρια.  
Κάθε μήνα γεννημένο  
κάθ' αυγή χαιρετισμένο.*

#### ΕΘΙΜΟ

Του Αη-Γιάννη του Κλήδονα (24 Ιουνίου): Μέσα σε ένα τσουκάλι έριχναν το αμίλητο το νερό. Η κάθε κοπέλα έριχνε μέσα στο τσουκάλι ένα αντικείμενο, ένα σημάδι (δαχτυλίδι, σκουλαρίκι, κουμπί), που λεγόταν ριζικάρι.

Ανήμερα, τα απόγευμα, άνοιγαν τον Κλήδονα. Η επικεφαλής, η « τελετάρχης», έλεγε κάποιο δίστιχο, αφού είχε πιάσει κάποιο ριζικάρι μες στο νερό:

*Ανοίγομε τον Κλήδονα με του Θεού τη χάρη  
Ας είν' και καλορίζικα όποιος την πρωτοπάρει.*

#### ΕΘΙΜΟ

Απόκριες : « Κείνα τα χρόνια τις Μεγάλες Απόκριες ξέραμε και γλεντούσαμε όλη τη νύχτα. Γινόμαστε μαντσούνες και χορέβγαμε στα τρία, ώσπου έφεγγε ο Θεός την ημέρα και φεύγαμε ούλοι ευχαριστημένοι. Είχαμε βαρέλια άσπρο κρασί. Το παίρναμε με τον τέντζερη από το βαρέλι και πίναμε ως το πρωί. Φεύγαμε και μας εύχονταν χρόνια πολλά και καλή Σαρακοστή να περάσουμε. Τώρα δεν έχεις μήτε Απόκριες, μήτε τίποτε, σβέκανε ούλα».

#### ΆΛΛΑ ΕΘΙΜΑ

Το κάλεσμα του γάμου στην Κύμη, γινόταν την Πέμπτη με την εξής αποστολή: τρία σπυριά γαρύφαλλα, τρία κουφέτα και τρεις λουκουμάδες τυλιγμένα σε ένα άσπρο χαρτί στέλνονταν στους προσκαλούμενους. Την Παρασκευή έστηναν το «γιούκο» και τον γκρέμιζαν τρεις φορές. Άφηναν δίπλα ένα όπλο.

Όταν το ζευγάρι πήγαινε στην εκκλησία για το στεφάνωμα, άφηναν στο νυφικό κρεβάτι ένα όπλο και μία εικόνα. Τη Δευτέρα ξυπνούσαν το ανδρόγυνο με την μουσική και δέχονταν κέρασμα.

### 2.Λιαουτσάνισσα – Οξύλιθος - Καλημεριάνοι- Άνω Ποταμιά

#### ΠΑΝΗΓΥΡΙ

Μία από τις σημαντικότερες εορταστικές εκδηλώσεις με πάνδημο χαρακτήρα είναι το πανηγύρι του Δεκαπενταύγουστου που διασώζεται ανόθευτο ακόμη στον Οξύλιθο, στους Καλημεριάνους και στην Άνω Ποταμιά. Πρόκειται για έθιμο που ξεκίνησε τον προηγούμενο αιώνα στην Κύμη , στη γιορτή της Παναγίας της Λιαουτσάνισσας και γνώρισε μεγάλες δόξες. Δυστυχώς όμως στην Κύμη «εξέλιπε» με τη Μικρασιατική καταστροφή κι έμεινε μια νοσταλγική ανάμνηση.

Το πανηγύρι της Λιαουτσάνισσας οργανωνόταν με ιδιαίτερη επιμέλεια και ευλάβεια με τη συμμετοχή και συνδρομή όλων των Κυμαίων και την συρροή χιλιάδων προσκυνητών ντόπιων και μη. Ο Δ. Σέττας γράφει χαρακτηριστικά :

«Τα κουμιώτικα καράβια σημαιοστόλιστα σαν σε ιερή παράταξη, έφταναν στη παραλία της Κύμης, το ένα κατόπιν του άλλου. Λογής-λογής πλεύόμενα και σκαριά, μπάρκα και μπαρκομπέστια, μπρατσέρες και τρεχαντήρια, σακολέβες και карабόσκαρα , στολίδια της θάλασσας, που άφηναν τα λιμάνια του Αιγαίου,

της Μεσογείου και του Εύξεινου Πόντου κι έρχονταν στο πανηγύρι της Παναγιάς». Σημειωτέον ότι οι караβοκύρηδες της Κύμης αφιέρωναν το δέκατο των κερδών τους στο ταμείο του ναού.

Το πανηγυριώτικο έδεσμα ήταν και παραμένει το νοστιμότατο σπιφάδο, για την προετοιμασία και την έψηση του οποίου, το ευσεβές πλήρωμα παρείχε τα σκεύη ( καζάνια, γαβάθες) και τα υλικά (λάδι, κρεμμύδια, ντομάτες) ακόμη και τους «μόσχους τους σιτευτούς» που έταζαν τις περισσότερες φορές. Η έψηση γινόταν το βράδυ της παραμονής στον περίγυρο του ναού. Ανήμερα, μετά τη λειτουργία, ο Δεσπότης ευλογούσε το φαγητό και ακολουθούσε η διανομή στους πανηγυριώτες. Την πανήγυρη επισφράγιζε το γιορταστικό χοροστάσι με τις όμορφες κουμιώτικες στολές στον Άγιο Θανάση.

Το πλούσιο και γραφικό αυτό πανηγύρι που μας παραπέμπει στα αντίστοιχα αρχαιοελληνικά, βυζαντινά και νεότερα έθιμα και αποδεικνύει αδιαμφισβήτητη την ιστορική συνέχεια του ελληνικού λαού αλλά και τον ενοποιητικό ρόλο της Ορθοδοξίας, διατηρείται με το ίδιο τυπικό στον Οξύλιθο, τους Καλημεριάνους και την Άνω Ποταμιά. Στον Οξύλιθο μάλιστα η γιορτή λαμβάνει χώρα στην αυλή του σημαντικότερου κοιμητηριακού ναού της Κοιμήσεως της Θεοτόκου.

### **3.Αλιβέρι**

#### **ΕΘΙΜΟ**

Το γνωστότερο αλιβεριώτικο έθιμο, που κρατά μέχρι σήμερα, είναι ο Χορός της Καμάρας. Λαμβάνει χώρα τη δεύτερη μέρα του Πάσχα στον περίβολο του Καθεδρικού Ναού του Αγίου Γεωργίου. Εξελίσσεται σε πραγματικό πανηγύρι. Ο χορός χορεύεται στα τρία, με πολύ αργό ρυθμό. Το τραγούδι είναι παραλλαγή μιας πασίγνωστης Παραλογής, του « Γιοφυριού της Άρτας». Σημειωτέον ότι στην περιοχή διασώζονται πάρα πολλές παραλλαγές (ορισμένες μάλιστα ιδιαίτερα ενδιαφέρουσες) του Γιοφυριού της Άρτας.

Παλιότερα το γλέντι συνεχιζόταν στα αλώνια για δύο μερόνυχτα. Όπως αφηγείται χαρακτηριστικά ο Ευστάθιος Κ. Γλάρος:

«Τα αθώα γραϊδία καθόντουσαν στα σκαμνιά και καμαρώνανε τις λεβεντονιές τους με την κουμιώτικη στολή και τη λυγερή κορμοστασιά τους... Οι νεαροί επεδίδοντο σε αγωνίσματα, όπως το τρέξιμο, πάλη, λιθάρι, απλούν, τριπλούν...».

Η απορία που δημιουργείται αμέσως είναι η εξής: τί γυρεύει μια παραλλαγή του Γιοφυριού της Άρτας στο Αλιβέρι; Η απάντηση είναι διαφωτιστική: ανάγεται ο Χορός της Καμάρας στα μετεπαναστατικά χρόνια, όταν οι Ηπειρώτες τεχνίτες, «μάστορες», έκτιζαν στα 1864 την εκκλησία του Αγίου Γεωργίου. Όταν ολοκληρώθηκε το έργο, το εκκλησιαστικό συμβούλιο και ο παπάς τους παρέθεσαν τραπέζι. Το τραπέζι εξελίχθηκε σε γλέντι στον περίβολο της εκκλησίας. Τι άλλο θα μπορούσαν να χορέψουν και να τραγουδήσουν οι μάστορες από την Άρτα παρά το τοπικό τους τραγούδι που εφεξής γίνεται και αλιβεριώτικο ως «Χορός της Καμάρας (=γιοφυριού)»:

*Σαράντα πέντε μάστοροι , μωρ´ έβγα ιδές, γιε μ´,  
κι εξήντα μαθητάδες, για να ζείτε λέγετέ το,  
καμάρα χτίζουν στο γιαλό, μωρ´ έβγα ιδές, γιέ μ´  
καμάρα δε στεριώνει, για να ζείτε λέγετέ το....  
Αν δε στοιχειώσει άνθρωπος, μωρ´ έβγα , ιδές γιε μ´  
καμάρα δε στεριώνει, για να ζείτε λέγετέ το.*

#### **4.Στύρα**

##### **ΕΘΙΜΟ**

Όπως μας αφηγείται νοσταλγικά ο Χρ. Μητροπέτρος από τα Κάψαλα στη μελέτη « Ιστορικά και λαογραφικά της Καρυστίας» ( τ. Α), « Απ' του Αϊ –Σπυριδώνου άρχιζαν οι φροντίδες και οι πάστρες για τα Χριστούγεννα. Ο νοικοκύρης κουβαλούσε στο σπίτι τα χρειαζούμενα. Η νοικοκυρά, ασβέστωνε και συγύριζε το σπίτι, γυάλιζε το καζάνι και τους τεντζερέδες, έκοβε στο χερόμυλο το χοντρό αλάτι για το χοιρινό, ετοίμαζε τα μπαχαρικά κι έφτιαχνε, χρυσοχέρα τα χριστουγεννιάτικα γλυκά. Τα μελομακάρονα, τις δίπλες, τους χιονισμένους κουραμπιέδες και το χριστόψωμο.

Όλες οι φροντίδες έπρεπε να είναι τελειωμένες την προπαραμονή. Η παραμονή ήταν η μέρα της γουρνοχαράς. Κάθε οικογένεια έσφαζε το γουρούνι που έθρεφε από κάμποσους μήνες πριν. Μόνο οι οικογένειες που είχαν πένθος δεν έσφαζαν την παραμονή, αλλά νωρίτερα ή αργότερα ανάμεσα Άι Στεφάνου και Πρωτοχρονιά[...]

Όσο διαρκούσε η γουρνοχαρά, επισκέπτονταν τα σπίτια οι καλαντιστές, όχι μόνο παιδιά, αλλά και μεγάλοι, με λαούτα, λύρες, τσαμπούκες και νταούλια, με τη διαφορά πως τα παιδιά τα έλεγαν το πρωί, οι μεγάλοι το απόγευμα [...]

Το βράδυ της παραμονής, προτού πλαγιάσουν, «πάντρευαν τη φωτιά». Σταύρωναν στην αγκωνή δύο μεγάλα κούτσουρα και όταν αυτά άρχιζαν να καίγονται με δυνατή φλόγα, έριχναν πάνω τους χοντρό αλάτι να εκραγεί και είχαν έννοια να μη σβήσει η φωτιά όλη τη νύχτα. Από τη στάχτη της «παντρεμένης φωτιάς» έπαιρναν λίγη και τη φύλαγαν στα εικονίσματα μέχρι τα Φώτα [...].

#### **5.Κάρυστος**

Στην Κάρυστο όλες οι σημαντικές στιγμές του ατομικού, οικογενειακού και κοινωνικού βίου γιορτάζονται ή τιμώνται εξίσου: η γέννηση, η βάπτιση, ο αρραβώνας, ο γάμος αλλά και ο θάνατος.

Οι γάμοι γίνονταν συνήθως την Κυριακή, στο σπίτι της νύφης και σπανιότερα στη εκκλησία. Την προηγούμενη Πέμπτη τελούνταν από τους συμπεθέρους τα λεγόμενα «προζύμια»: τρία άτομα, από τα οποία το ένα έπρεπε απαραίτητα να είναι άντρας-εφόσον είχαν τους γονείς τους- έφτιαχναν το προζύμι του γάμου. Μεσ τη λεκάνη οι συμποσιαστές, που έπαιρναν μέρος στο τρικούβερτο γλέντι, έριχναν νομίσματα που έπρεπε να μαζέψει με το στόμα του ο άντρας. Οι ευχές για το μέλλον του ζευγαριού έδιναν και έπαιρναν.

Ο γαμπρός καβάλα σε άσπρο άλογο συνοδευόμενος από νέους που είχαν τους γονείς τους εν ζωή και με την υπόκρουση τουφεκισμών φτάνει στο σπίτι της νύφης για τη στέψη.

Στο γαμήλιο τραπέζι οι συμπέθεροι και οι καλεσμένοι τραγουδούν :

*Ωραία πού 'ναι η νύφη μας  
μα είναι και το ταίρι  
σα φαρφουρένιος μαστραπάς  
με κρυσταλλένιο χέρι.*

Στη συνέχεια η νύφη συνοδευόμενη από τη μάνα της, εν χορδές και οργάνοις, οδηγείται στο νέο της σπίτι. Αναγαλλιάζει η μάνα για τους επαίνους προς την κόρη. Όταν ακούει όμως το παρακάτω τετράστιχο, η καρδιά της σπαράζει:

*Τη λεμονιά που πότιζες  
κυρά μου στην αυλή σου  
τώρα σου την επήραμε,  
δεν είναι πια δική σου.*

Αλλά και τα υπόλοιπα πανελλήνια έθιμα τηρούνται στην Κάρυστο, το πιάσιμο του αμίλητου νερού την παραμονή της Πρωτοχρονιάς, ο κλήδονας ( κληδών = προγνωστικός ήχος) την παραμονή τ' Αι - Γιαννιού του Λαμπαδάρη ή Ριζικά (24 Ιουνίου) που «ανάβουνε φωτιές στις γειτονιές», τα πασχαλιάτικα χοροστάσια. Της Αναλήψεως γιορτάζουν τα κοπάδια. Οι νοικοκυραίοι και οι τσομπάνηδες στα

κονάκια προσφέρουν ψητό ή βραστό κρέας, γιαούρτι κ.ά. καταγής σε στρωσίδια από φτέρες.

Υπάρχουν όμως και συνήθειες ιδιαίτερες ή και μοναδικές. Όπως αναφέρει ο Γ. Σακκάς : « Το Καλαντάρι της Καρύστου συμπεριλαμβάνει στο επίσημο πρόγραμμα του και αγίους ξεχασμένους ή εντελώς άγνωστους, όπως τον Άγιο Μόδεστο, την Αγία Πελαγία, τον Άγιο Ισίδωρο, τον Άγιο Κήρυκο ή την Αγία Θέκλα ή γεγονότα από τη μαρτυρική ζωή των αγίων μας που εμείς αγνοούμε, όπως το προσκύνημα της αλυσίδας του Αγίου Πέτρου ή την ταφή των λειψάνων του Αγίου Γεωργίου.....Οι άγιοι αυτοί λατρεύονται επίσημα, γιατί έρχονται σε στενότερη επαφή με τα διάφορα των κατοίκων, όπως ο Μόδεστος με την κτηνοτροφία π.χ. ή με τις διάφορες προλήψεις που έχουν όταν κάθονται π.χ. της Αγίας Θέκλας».

Χαρακτηριστικό, αν όχι και πρωτότυπο, είναι το έθιμο του Βορειασμού : τις τρεις διαδοχικές Πέμπτες μετά το Πάσχα, μέχρι και τον περασμένο αιώνα, γίνονταν λιτανείες, για να καταπραυνθεί ο πάρα πολύ δυνατός Βοριάς που μαστίζει την Κάρυστο κυρίως τον Αύγουστο. Πρόκειται πιθανόν για επιβίωση αρχαίας λατρείας του θεού Βορέα. Οι γυναίκες μάλιστα μέχρι τις αρχές του αιώνα συνήθιζαν κάποιο «ανταίτι» (ξόρκι) για το Βοριά. Έθαβαν σε ένα σταυροδρόμι ένα πάνινο ομοίωμα γυναίκας, άνοιγαν τα χέρια ως δείγμα απολύτρωσης και έπειτα τα χτυπούσαν λέγοντας:

*Πέθανε τ' αγέρα η μάνα  
και του αγέρα η αδερφή  
και δε θα βρεθεί κανένας  
να τσ' ανάψει ένα κερύ.*

Πολύ όμορφο χριστουγεννιάτικο έθιμο, εκτός από τα σχετικά με τους Καλικατζάρους, είναι και το «Κούτσουρο της Παναγίας» που καίγεται την παραμονή των Χριστουγέννων, για να ζεστάνει την Παναγία που «τίκτει τον άκτιστο Θεό». Πολλοί κάνουν νυχτέρι δίπλα στο τζάκι, για να της κρατούν συντροφιά! Η ευγένεια, η πίστη και η ευγνωμοσύνη σε όλο τους το μεγαλείο!

Αλλά και την ημέρα της Πρωτοχρονιάς η Κάρυστος φορά τα γιορτινά της και ανοίγει τα φιλόξενα σπίτια της σε κάθε επισκέπτη, για να τον φιλέψει με τα γλυκά της ημέρας.

## **6.Καλύβια**

(Πρόκειται για χωριό δίπλα στην Κάρυστο).

Τις Απόκριες, «κηδεύουν το αποκρίατικο μακαρόνι». Συγκεκριμένα την Καθαρά Δευτέρα μεθούν κάποιον, τον ξαπλώνουν σε ένα φορείο, τον στολίζουν και θρηνολογώντας τον περιφέρουν στο χωριό.

## **7.Κάψαλα**

( Πρόκειται για χωριό δίπλα στα Στύρα).

Αφηγείται ο Χρ. Μητροπέτρος , σχετικά με το «Μοιρολόγι της Παναγίας από τα Κάψαλα» : « Το τελευταίο από τα παραδοσιακά λαϊκά δρώμενα της Μεγαλοβδομάδας που, πολύ πρόσφατα, έσβησε στον τόπο μας, είναι το «ξενύχτισμα του Εσταυρωμένου» και το τραγούδι του « Μοιρολογίου της Παναγίας».....

Το βράδυ της Μεγάλης Πέμπτης, μετά την ακολουθία του Εσταυρωμένου , οι ηλικιωμένες κυρίως γυναίκες του κάθε χωριού, έμεναν στην εκκλησία και ξενυχτούσαν το Χριστό.

Και συνεχίζει: Ήταν οι θεότρεμες φωνές, της θρηνητικής κουστωδίας από Καφαλιώτισσες γυναίκες, που παράστεκαν και θρηνούσαν τον Σταυρωμένο Χριστό.....

Καμιά δεκαριά, πάνω-κάτω, μαυροφορεμένες γυναίκες, μάνες χαροκαμένες οι περισσότερες, ήταν καθισμένες με οσιακή ταπεινοσύνη, ημικυκλικά, κάτω από τη σκιά του Εσταυρωμένου, με τα χέρια τους σταυρωμένα και τα μαυρομάντηλά

τους ριγμένα ως τα νοτισμένα από τη συγκίνηση μάτια τους και θρηνούσαν με τόνο όμοιο με τα ανθρώπινα μοιρολόγια....

Κάθε φορά που απόσωναν το μοιρολόγι, σηκώνονταν και μια μια, αφού έκαναν τον σταυρό τους και τρεις μετάνοιες στη ρίζα του Σταυρού, ανασπάζονταν με τρεμάμενα χείλη, τα ακροδάχτυλα των ποδιών του Εσταυρωμένου».

Το σκηνικό που περιγράφει ο συγγραφέας λαμβάνει χώρα στην εκκλησία των Ταξιαρχών στα Κάψαλα των Στύρων, τη Μ. Πέμπτη του έτους 1965. Κορυφαία του χορού η Βασιλική Ευαγγ. Αλούκου.

## **8.Σκύρος**

Θα μιλήσουμε λίγο περισσότερο για τη Σκύρο, από ότι για τα υπόλοιπα χωριά του νομού Ευβοίας, γιατί η παράδοση παραμένει ακόμα και σήμερα ζωντανή και όλα αυτά που θα αναφερθούμε παρακάτω είναι πόλοι έλξης πολλών τουριστών όλο το χρόνο.

### **ΛΑΪΚΗ ΤΕΧΝΗ**

Αντίθετα από ό,τι συμβαίνει σε άλλα αιγαιοπελαγίτικα νησιά, ο σκυριανός πληθυσμός παρέμεινε περισσότερο γεωργικός και ποιμενικός, παρά θαλασσινός. Αυτό συντέλεσε στο να μείνει πιστός στις παραδόσεις του νησιού του και να δημιουργήσει έναν ιδιότυπο λαϊκό πολιτισμό, που βρήκε την έκφραση του στις ποικίλες μορφές της σκυριανής λαϊκής τέχνης, ιδιαίτερα στην αρχιτεκτονική, στην ξυλογλυπτική, στην υφαντουργία, στην κεντητική και στην κεραμική:

**-το σπίτι:** Το σκυριανό σπίτι ανήκει στον τύπο της λεγόμενης αιγαιοπελαγίτικης αρχιτεκτονικής. Εξωτερικώς είναι ορθογώνια οικοδομή, με κυβιστική διάταξη των ασβεστωμένων τοίχων και επίπεδη στέγη, στρωμένη με σκούρο χρώμα, τη μελάγκα, που βρίσκεται σε διάφορα σημεία το νησιού. Εσωτερικώς αποτελείται από ένα μεγάλο στενόμακρο δωμάτιο, που με ένα ξύλινο χώρισμα, το μπουλμέ, χωρίζεται σε δύο άνισα μέρη. Το μεγαλύτερο και χαμηλότερο αποτελεί το καθ'αυτό σπίτι, θα λέγαμε το καθιστικό. Εκεί χτίζεται το τζάκι, η φουγού, είτε σε μία γωνιά, όταν έχει το χαρακτηριστικό σκυριανό ημικυλινδρικό σχήμα, είτε, σπανιότερα, στη μέση του τοίχου, όταν είναι η λεγόμενη κουμιώτικη φουγού, με τετράγωνη βάση, τετραγωνικό άνοιγμα και κτιστές παραστάδες δεξιά και αριστερά. Το ψηλότερο, ως δύο μέτρα, τμήμα του δωματίου χωρίζεται σε δύο πατώματα. Το επάνω αποτελεί τον σοφά, είδος ανοιχτού εξώστη με χαμηλό προστατευτικό κιγκλίδωμα και ξύλινη σκάλα για το ανέβασμα, που χρησιμεύει ως υπνοδωμάτιο. Ο κάτω χώρος, ο λεγόμενος αποκρέβατος, περιλαμβάνει την αποθήκη και το μαγειριό. Χαρακτηριστικός είναι ο εσωτερικός διάκοσμος του σκυριανού σπιτιού, με κάθε λογής πιατικά, μπακίρια και φαρφουριά, που αραδιάζονται σε επάλληλες σειρές, σε ράφια ολόγυρα στους τοίχους και πάνω από τη φουγού.

**-η ξυλογλυπτική:** Η ύπαρξη άλλοτε άφθονης ξυλείας στο νησί συνετέλεσε στην ανάπτυξη μιας ιδιότυπης σκυριανής ξυλοτεχνίας και ξυλογλυπτικής που εφαρμόστηκε άφθονα στον διάκοσμο και στον εξοπλισμό του σκυριανού σπιτιού, για να αποτελέσει ένα από τα χαρακτηριστικά του στοιχεία. Έτσι, ξύλινα και με ξυλόγλυπτες διακοσμήσεις γίνονται η πόρτα και το εξώπορτο (μισή εξωτερική πόρτα που μένει κλειστή, όταν η κυρίως πόρτα είναι ανοιχτή για να μπαίνει το φως), το καγκελωτό μπαλκόνι με τα φουρούσια του, ο μπουλμές με το κιγκλίδωμα και τις κολονίσες του σοφά, τα ράφια των τοίχων και του τζακιού και τέλος τα διάφορα κινητά έπιπλα του σκυριανού σπιτιού. Από τα τελευταία τα πιο χαρακτηριστικά είναι τα γνωστά, χαμηλά με ψάθινο κάθισμα καρεκλάκια και οι ξυλόγλυπτες κασέλες, ιδιαίτερα συνηθισμένες στα νησιώτικα σπίτια, όπου δεν υπάρχουν μεγάλα ερμάρια για τη φύλαξη του ρουχισμού. Η σκυριανή κασέλα είναι δύο ειδών: το μεγάλο σεντούκι, η μαρνέρα, που προορίζεται για τον ρουχισμό και η καναβέτα, μικρή κασέλα με εσωτερικά χωρίσματα, όπου τοποθετούσαν τις μπουκάλες με το ρακί και τα άλλα διάφορα ποτά του σπιτιού.

**- τα υφαντά :** Τα παλαιότερα χρόνια οι σκυριανές νοικοκυρές ύφαιναν με τα χέρια τους όλων των ειδών τα υφάσματα, που χρησίμευαν για την κατασκευή



του οικιακού ρουχισμού. Χοντρά βαμβακερά υφαντά για караβόπανα, τσουβάλια ή τσουπιτά για να στύβουν το λάδι, ψήφα (ειδικό ψαθωτό ύφασμα) για τα γιλέκα των τσοπάνων και σοκόφια για τις τσοπάνικες φορεσιές. Τα χαρακτηριστικότερα όμως έργα της σκυριανής υφαντικής είναι τα κεντητά στον αργαλειό υφαντά. Τα περισσότερα από αυτά συνδέονται άμεσα όχι μόνο με τις ανάγκες, αλλά και με τις συνήθειες του σκυριανού λαού και έχουν καθορισμένη θέση στον στολισμό του σπιτιού ή κρατούν καθιερωμένο ρόλο στα διάφορα έθιμα του τόπου. Τα κυριότερα διάκοσμα σκυριανά υφαντά είναι οι τορβάδες και τα ζωνάρια των τσομπάνηδων, τα νυφικά στρωματσόπανα με τα πολύχρωμα υφαντά πλουμίδια, τα ταβλομάντηλα ή ψωμομάντηλα, στενόμακρες βαμβακερές πετσέτες, με γερανιά ενυφασμένη διακόσμηση στις άκρες, που στρώνονται επάνω στα σενοτούκια, σκεπάζουν τη σκάφη με τα ψωμιά, και τέλος τα βαγιόλια, πεσκήρια με πολύχρωμο υφαντό διάκοσμο, που χρησιμοποιούνται σε πένθιμες αλλά και σε χαρμόσυνες τελετές, για να σκεπάζουν την προσφορά στα μνημόσυνα ή το πανέρι με τα δώρα της νύφης στον γάμο.

*-τα κεντήματα:* Η κεντητική είναι η χαρακτηριστικότερη σκυριανή χειροτεχνία και χρησιμοποιείται στη διακόσμηση τόσο του οικιακού ρουχισμού όσο και των εξαρτημάτων της σκυριανής φορεσιάς. Εκείνο που χαρακτηρίζει τα σκυριανά κεντήματα είναι η ποικιλία των θεμάτων και των χρωματισμών και η λεπτότητα των υλικών. Για τα κεντήματα που προορίζονταν για τον στολισμό του σπιτιού, σεντόνια, μαхраμάδες, κεφαλάρια, προσκεφαλάδες, τον παλιό καιρό (τέλος 18<sup>ου</sup> αιώνα και αρχές 19<sup>ου</sup>) χρησιμοποιούσαν χειροποίητα λεπτούφασμένα μεταξωτά, λινά ή βαμβακερά και μεταξωτές κλωστές σε λαμπρούς χρωματισμούς, που έμειναν αναλλοίωτοι χάρη στη φυτική προέλευσή τους. Από την άποψη της τεχνικής, τα σκυριανά κεντήματα, όπως και όλα γενικώς τα ελληνικά κεντήματα της εποχής αυτής, διακρίνονται σε δύο κατηγορίες: στα λεγόμενα γραφτά και στα ξομπλιαστά. Στα πρώτα προηγείται σχεδίαση του θέματος πάνω στο ύφασμα και ακολουθεί το κέντημα στο τελάρο, με τις διάφορες ιδιότυπες σκυριανές βελονιές, που μιμούνται τις βελονιές της χρυσοκεντητικής. Με τον τρόπο αυτό είναι εκτελεσμένα τα κεντήματα που προορίζονται για το στολισμό του σπιτιού. Το ξομπλιαστό κέντημα είναι μετρητό, δηλαδή το διακοσμητικό μοτίβο σχηματίζεται με το μέτρημα των βελονιών και συνηθίζεται κυρίως στον ποδόγυρο των πουκαμίσων γης γυναικείας φορεσιάς. Το καλό σκυριανό πουκάμισο, από τα πιο χαρακτηριστικά εξαρτήματα των τοπικών ελληνικών ενδυμασιών, ράβεται με δύο ειδών υφάσματα: πράσινο ή κρεμεζί μεταξωτό για το πανωκόρμι, με χρυσό κέντημα και χρυσή δαντέλα στα μανίκια και στην τραχηλιά, και άσπρο βαμβακερό για τη σκούτα, δηλαδή τη φούστα, που κεντιέται με πολύχρωμα μετάξια και με γραφτές ή ξομπλιαστές βελονιές. Τα θέματα που συνηθίζονται στα χρωματιστά αυτά κεντήματα της Σκύρου, τόσο του σπιτιού, όσο και της φορεσιάς, είναι οι ξούνες (γυναικείες ολόσωμες φιγούρες), οι καθήδες (άνδρες με πολύπλοκες φανταστικές φορεσιές), τα καράβια, τα τρεχαντήρια, οι γουλέτες, οι γοργόνες, τα λιοντάρια, οι σκολόπεντρες (σαρανταποδαρούσες), οι πετεινοί και κυρίως διάφορα φυτικά μοτίβα σε διάφορες παραλλαγές, οι λαλέδες, οι γλάστρες και τα κλαδιά. Είναι δε τόση η αγάπη της σκυριανής κεντήστρας για το νατουραλιστικό στοιχείο, ώστε πολλές φορές ανθοποιούνται ακόμα και τα αντικείμενα ή οι ανθρώπινες και ζωικές μορφές (οι λαλέδες και τα κλαδιά είναι τα συνηθισμένα θέματα και για τα χρυσά κεντήματα των μανικιών στα πουκάμισα της γυναικείας σκυριανής φορεσιάς). Εκτός από τα πολύχρωμα ή χρυσά κεντήματα, η σκυριανή χειροτεχνία περιλαμβάνει μια ακόμα χαρακτηριστική κατηγορία κεντητικής, που είναι η αρατζιδέλα και τα λευκά κεντήματα τα λεγόμενα αναχυτά. Η πρώτη είναι είδος λεπτής δαντέλας πλεγμένης με τη βελόνα. Παριστάνει συνήθως καράβια, δράκοντες, γλάστρες, ή ελάφια και χρησιμοποιείται για να στολίσει, σε όλο το μήκος, τη ράχη των μανικιών του λευκού μεταξωτού πουκάμισου της τσοπάνικης φορεσιάς. Τα αναχυτά είναι ανάμιξη του λευκού, φουσκωτού και τρυπητού κε-

τήματος και συνηθίζεται σε πετσέτες, μαξιλάρια και σε διάφορα άλλα είδη του οικιακού ρουχισμού.

-η κεραμική: Μια άλλη χαρακτηριστική σκυριανή χειροτεχνία είναι η κεραμική. Τα κεραμικά, που χρησίμευαν για τον στολισμό των τοίχων και των ραφιών, ήταν συνήθως φερμένα από το εξωτερικό: βενετσιάνικοι μαστραπάδες με έμμετρες βακχικές επιγραφές ή πιάτα της Ρόδου και της Κιουτάχειας, αλλά και, πολλά από τα λεγόμενα καστριανά κεραμικά, έργα ελλήνων τεχνιτών, κατώτερα όμως σε ποιότητα και σε εμφάνιση από τα ροδίτικα. Τα κεραμικά της καθημερινής χρήσεως, στάμνες, γαβάθες, κρουολόγοι, κουμάρια, καράφες, τσουκαλοβάθες κ.α., γίνονταν σε ντόπια εργαστήρια, στα τσουκαλαριά, όπου συνήθως εργαζόταν ολόκληρη η οικογένεια. Οι άνδρες ζύμωναν τον πηλό που δούλευαν στον τροχό, ενώ οι γυναίκες φιλοτεχνούσαν τα πλουμίδια, με μπαντανά, παχύρρευστο υλικό καμωμένο με ασπρόχρωμα και νερό. Πλουμιδισμένα γινόταν τα πιο επίσημα κεραμικά, όπως οι μεγάλες στάμνες με χερούλια, που χρησιμοποιούν στους γάμους για το κουβάλημα του νερού και τοποθετούνται γερτές σε ειδικές θέσεις του μπουλμέ, τους σταμνοστάτες. Απλούμιστα μένουν δευτερότερα αγγεία της ποιμενικής ζωής, όπως γαβάθες, οι σκουτέλες, τα κουμάρια κ.α.

-η φορεσιά: Η σκυριανή φορεσιά περιλαμβάνει ανδρικό και γυναικείο τύπο. Η ανδρική φορεσιά ονομάζεται τσοπάνικη, μολονότι φοριόταν αδιακρίτως από όλο τον ανδρικό πληθυσμό του νησιού και είναι μια από τις παραλλαγές της νησιώτικης βράκας. Βασικά της εξαρτήματα είναι το πολύπτυχο βρακί, από σκούρο γαλάζιο, βαμβακερό, αδιαβροχοποιημένο ύφασμα, το λευκό μεταξωτό πουκάμισο με μακριά και πλατιά μανίκια, στολισμένα σε ολόκληρο το μήκος τους με λεπτοπλεγμένα αρατζιδέλα, και το γιανελί, είδος λευκού, σταυρωτού γιλέκου, στολισμένο με χρυσοκεντήματα και μικρές φούντες. Τη φορεσιά συμπληρώνουν το λευκό υφαντό ζωνάρι για τη μέση, το γερανιό, σταμπωτό μαντήλι του κεφαλιού, στολισμένο ολόγυρα με πολύχρωμη μπιμπίλα, οι αμπαδοκαλτσες, περικνημίδες από λευκό μάλλινο ύφασμα και τα τροχάδια είδος πέδιλων με λουριά.

Η γυναικεία σκυριανή φορεσιά παρουσιάζει δύο παραλλαγές: μια απλούστερη καθημερινή και μια πολυτελέστερη που είναι συγχρόνως νυφική και γιορτινή. Η δεύτερη ονομάζεται χρυσή για τον πλούσιο χρυσοκεντημένο και χρυσοφασμαμένο διάκοσμό της. Βασικά της εξαρτήματα είναι το καλό πουκάμισο με τα χρυσοκεντημένα μανίκια, ο καπχάς, πολύπτυχο φόρεμα με εφαρμοστό πανωκόρμι, από μεταξωτή χρυσοϋφαντη στόφα και η γούνα, κοντός ως τη μέση χειριδώτος επενδύτης, από την ίδια πολύτιμη στόφα του φορέματος ή και από διαφορετική. Στη μέση φοριέται χρυσοϋφαντη ζώνη με αργυρή ή φιλντισένια πόρπη, τα κλειδωτάρια. Την ιδιότυπη κεφαλοδεσιά αποτελούν τέσσερα διαφορετικά απανωτά μαντήλια, από τα οποία το εξωτερικό, ο φτάς, είναι το μεγαλύτερο και σκεπάζει όλα τα άλλα. Γίνεται από βαμβακομέταξο μπλε και κόκκινο υφαντό και στις επισημότερες περιπτώσεις στολίζεται με ένα επιμετώπιο κυκλικό χρυσοκεντήμα, το φεγγάρι. Την ίδια ποικιλία παρουσιάζει και η υπόδηση της Σκυριανής. Πάνω από τις λευκές, χειροποίητες, βαμβακερές κάλτσες, φοριούνται τα τερλίτσια, είδος παντόφλας από τσόχα, με πλούσια χρυσοκεντήματα, και πάνω από τα τερλίτσια οι κουντούρες, εξωτερικά χωρίς φτέρνες υποδήματα, από χρυσοκεντημένο βελούδο.

#### α) ΔΟΞΑΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΘΙΜΑ

Μοναδικές οι πληροφορίες που μας δίνει η Ν. Πέρδικα :

Για τη γέννηση λένε: « Όποια γυναίκα δε ματώσει της γης, είναι αμαρτωλή».

Για τα δίδυμα (διαμέλικα) παιδιά πιστεύουν πως συλλαμβάνονται σε δύο φεγγάρια, όταν αλλάζει η σελήνη.

Συνηθίζουν να κρατούν ως φυλακτό ένα τμήμα από τον ομφάλιο λώρο ή ακόμα και την προσωπίδα, αφού τη λειτουργήσουν, γιατί πιστεύουν πως κερδίζουν στις δίκες.

Μετά τη γέννα κάνει αγιασμό ο ιερέας σε όλους τους παρευρισκόμενους, γιατί πιστεύουν ότι είναι όλοι ματωμένοι.

Για να γίνει το παιδί γλυκό και νόστιμο το «μελιτώνουν», περιβρέχουν δηλαδή το στοματάκι του με μέλι.

Ενδιαφέρουσα είναι και η εθιμολογία γύρω από τις Μοίρες, που έρχονται τις τρεις πρώτες μέρες του νεογέννητου, το βράδυ. Το πλένουν λοιπόν και το στολίζουν με τσεμπέρι, στρώνουν το τριπόδι και βάζουν επάνω δύο κούπες με νερό, ένα λαγήνι με κρασί ή ρακί, ένα πιάτο καρύδια, σύκα, μουστόπιτες, τηγανίτες, ένα κουτάλι χρυσό, για να φάνε οι Μοίρες και να ευχηθούν στο παιδί «μοίρα γλυκαμένη». Ακόμη ξεκλειδώνουν και δένουν το σκύλο, για να μην αγριέψει τις Μοίρες.

Όταν κάποιος ψυχορραγεί, λένε πως έκαψε το ζυγό από το αλέτρι και του φέρνουν ένα ζυγό και τον ακουμπούν στον ετοιμοθάνατο, για να ελευθερωθεί το πνεύμα του. Από όπου περνά η κηδεία, κλείνουν τις πόρτες και χύνουν νερό, για να γλιστρήσει ο Χάρος. Ο παπάς γράφει σε ένα σπασμένο αγγείο το : «Ιησούς Χριστός νικά» και το τοποθετεί στο στόμα του νεκρού, για να μη βρικολακιάσει.

Αν κάποιος έχει αγγίξει την Αγία Τράπεζα, σύμφωνα με τη σκυριανή λαϊκή παράδοση δεν λιώνει. Οι πεθαμένοι πίνουν το νερό τ' Αλήσμονα (της λησμονιάς) και ξεχνούν τα ανθρώπινα. Μόνο το τίμιο αντρόγυνο μπορεί κάπως να αναγνωρισθεί : « Κάπου σ' έδα, κάπου μ' έδες».

Πρωτότυπο είναι και το ξόρκι για να μη δαγκώνει ο σκύλος, που λέγεται την παραμονή των Χριστουγέννων : γυρίζουν το κεφάλι του κατά την Ανατολή, πίνουν τη ουρά του και τη δίνουν να δαγκώσει τρεις φορές λέγοντας :

*Όντες γεννήθη ο Χ'στός,  
σσύλες δεν ήτανε τσει,  
τ'αν έτανε, δε δάγκωνε,  
τ'α δάκωνε, δάκωνε τ'ν ορά του.*

Στην προϊστορική παγανιστική λατρεία του Βοός ανάγεται το έθιμο της «βωδók'λορας», της πρωτοχρονιάτικης δηλαδή κουλούρας που προορίζεται για το βόδι του σπιτιού και με την οποία προοιωνίζονται τη σοδειά της χρονιάς που έρχεται. Συγκεκριμένα ο νοικοκύρης μετά την κοπή της βασιλόπιτας παίρνει τη «βωδók'λορα», πηγαίνει στο στάβλο και βγάζει τα βόδια. Τα βάζει να πατήσουν σίδηρο (κασμά), για να είναι σιδερένια και περνά την κουλούρα στο κέρατο ενός βοδιού. Ανάλογα με τη θέση που θα πάρει η κουλούρα όταν πέσει από το βόδι, θα προοδεύσει και η σοδειά των δημητριακών.

Χαρακτηριστικό είναι και το λειτούργημα του μεταξόσπορου. Των Αγίων Σαράντα οι Σκυριανές έπαιρναν σπόρο από το καματερό (μεταξοσκώληκας), τον έβαζαν στο στήθος τους και πήγαιναν στην Εκκλησία. Μέχρι να διαβάσει ο παπάς το Ευαγγέλιο, ο σπόρος έσκαγε και έβγαιναν τα σκουλήκια.

Του Αη - Μάμα (2 Σεπτέμβρη), προστάτη των βοσκών, του πάνε αρνιά, «να 'χει και κείνος το κοπάδι του, να μην παραπονιέται και ζηλεύει, να τους φυλάει και τα δικά τους. Και για να μνημονεύονται τα ονόματά τους στην Αγία Πρόθεση.

Πανάρχαιο έθιμο είναι το «ζώσιμο» της εκκλησίας με κερί ή της εικόνας της Παναγίας με ύφασμα, για να γιάνουν οι ασθενείς και να γυρίσουν οι ξενιτεμένοι.

Ειδωλολατρικής, παμψυχιστικής προέλευσης είναι το «ξύπνημα του νερού» : όταν νύχτα στην εξοχή διψάσεις και βρεις πηγή, πριν πεις, ρίχνεις ένα βοτσάλακι, ώστε να ξυπνήσει το στοιχείο του νερού και να μην τρομάξει. Σταυρώνεις το νερό τρεις φορές και λες το ξόρκι :

*Πίνει ο Χ'στός πίνει τ' αρνάτσι  
πίνει το βοδάτσ'  
πίνου τσαι γω*

### β) ΙΔΙΟΜΟΡΦΑ ΣΚΥΡΙΑΝΑ ΕΘΙΜΑ

*Οι Σκυριανές Απόκριες και το έθιμο των Κουδουνάτων.*

Με ιδιαίτερη γραφικότητα και γνησιότητα γιορτάζονται στη Σκύρο οι Απόκριες. Πέρα από τα παραδοσιακά εδέσματα και το ξεφάντωμα που προηγούνται της Σαρακοστής, μοναδικό ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι μεταμφιέσεις, στις οποί-

ες μετέχουν αποκλειστικά οι άντρες, ενώ οι γυναίκες τις παρακολουθούν από τα «λιακά».

Δύο είναι οι τύποι της αποκριατικής μεταμφίεσης. Οι «νυφάδες», ομάδα 5-10 νέων ντυμένων με «νυφιάτικη» σκυριανή ενδυμασία που προστατεύονται από τον «Γενίτσαρη», φουστανελοφόρο ή βρακοφόρο και οι «γέροι» με τις «κορέλες» που πειράζουν και πειράζονται, τραγουδώντας στο τέλος ποιμενικά τραγούδια της Σκύρου.

Το κυρίαρχο στοιχείο της σκυριανής αποκριάς είναι η τριάδα «γέρου» , «κορέλας» και «φράγκου». Ας αφήσουμε τον Ξενοφώντα Αντωνιάδη που μελέτησε το έθιμο αυτό να μας το περιγράψει : «Ο «γέρος» παριστάνει Σκυριανό τσομπάνη με καπτότο και κουκούλα, πρόχειρη δερμάτινη μάσκα και πάμπολλα κουδούνια δεμένα στη μέση του. Η «κορέλα» φοράει μουτσούνα, σκυριανό φουστάνι, πλεκτάδες από ξένα μαλλιά και τσοπάνικα τροχάδια (υποδήματα). Ο «φράγκος» με αλλοπρόσαλλα ευρωπαϊκά ρούχα κι ένα κουδούνι στη μέση. Ανάμεσα στο τρίο ξεχωρίζει αδιαφιλονίκητα η μορφή του «γέρου» που δίνει τον τόνο, ουσιαστικά κι ηχητικά , του αποκριατικού ξεφαντώματος.....» .

Ο «γέρος» ονομάζεται έτσι, γιατί παρουσιάζει γεροντική μορφή και καμπούρα. Η «κορέλα» πήρε το όνομά της μάλλον από το κουρέλι -λόγω της ατημέλητης εμφάνισής- και όχι από την κόρη, μια και πρόκειται για σύντροφο του γέρου.

Ο «φράγκος», που αποτελεί νεότερη προσθήκη στο έθιμο, ονομάστηκε έτσι, γιατί φορά ευρωπαϊκά «φράγκικα» ρούχα και διακωμωδεί αυτούς που ντύνονται ευρωπαϊκά και μάλιστα τους γιατρούς και τους δικηγόρους.

## Γ. ΑΣΧΟΛΙΕΣ ΤΩΝ ΚΑΤΟΙΚΩΝ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΕΥΒΟΙΑΣ

### Γ. ΑΣΧΟΛΙΕΣ ΤΩΝ ΚΑΤΟΙΚΩΝ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΕΥΒΟΙΑΣ

Τα τελευταία χρόνια, η κεντρική, η νότια και η βοιωτική πλευρά του νομού Ευβοίας, εξαιτίας της μικρής απόστασής της από την Αθήνα, με την οποία συνδέεται σιδηροδρομικώς (Χαλκίδα-Αθήνα-Πειραιάς), με υπεραστικά λεωφορεία και πορθμιακές γραμμές (Ερέτρια-Ωρωπό, Στύρων-Άγια Μαρίνα, Μαρμαρί-Ραφήνα), κατέστησε τις παραπάνω περιοχές δορυφόρο της πρωτεύουσας, όπου πολλοί κάτοικοι των Αθηνών έρχονται να εργαστούν στις περιοχές αυτές και πολλοί κάτοικοι των περιοχών πηγαίνουν στην Αθήνα για εργασία.

#### **ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ**

Η μικρή απόσταση της Εύβοιας από την Αθήνα, προκάλεσε την ταχεία ανάπτυξη του τουρισμού στην Εύβοια, μέσα στις τελευταίες δεκαετίες.

Στη Βοιωτική πλευρά του Νομού Ευβοίας, στο Δήμο Ανθηδώνος, έχουν κτιστεί ολόκληροι οικισμοί από εξοχικά σπίτια Αθηναίων δίπλα στη θάλασσα, οι οποίοι έρχονται κάθε Σαββατοκύριακο ή κάθε αργία και κυρίως το καλοκαίρι. Έρχονται για τις υπέροχες παραλίες της Δροσιάς, (τις Αλυκές, τον Άγιο Μηνά όπου υπάρχουν αρκετά ξενοδοχεία), και της Ανθηδώνας (πρώην Λουκίσια).

Στην Χαλκίδα, η παλαιά κινητή γέφυρα του Πορθμού του Ευρίπου και το παλιρροιακό φαινόμενο των νερών του, η νέα κρεμαστή γέφυρα και το τουρκικό κάστρο « φρούριο του Καραμπάμπα», αποτελούν πόλους έλξης των τουριστών.

Πολλοί έρχονται για τα υπέροχα θαλασσινά -ουζερί και ψαροταβέρνες- της Νέας Αρτάκης, της Χαλκίδας, της Λαμψάκου, της Ερέτριας και της Αμαρύνθου, όλο το χρόνο και ιδιαίτερα το καλοκαίρι τα συνδυάζουν με καλοκαιρινά μπάνια στις υπέροχες παραλίες τους, όπου υπάρχουν πολλά ξενοδοχεία.

Στην Βόρειο Εύβοια, είναι πασίγνωστες οι παραλίες της Χιλιαδούς που βρίσκεται στη βορειοανατολική πλευρά της Δίρφους στο Αιγαίο πέλαγος, της Αγίας Άννας, της Λίμνης και άλλες.

Επίσης στα Στύρα, υπάρχουν πολλά ξενοδοχεία για την εξυπηρέτηση των τουριστών, επειδή είναι γραφικότατο χωριό, με υπέροχες παραλίες και συνδέεται απευθείας με πορθμιακή γραμμή με την Άγια Μαρίνα.

Η Αιδηψός, το επίσημο αλλά και το τοπικό της όνομα είναι Λουτρά Αιδηψού, είναι από τις πιο πολυσύχναστες λουτροπόλεις και τα νερά των πηγών της από τα θερμότερα της Ευρώπης. Υπάρχουν σύγχρονες εγκαταστάσεις για παραμονή και θεραπεία των επισκεπτών. Τα λουτρά της συνιστούνται σε ρευματισμούς, παραμορφωτική αρθρίτιδα, σπονδυλοαρθρίτιδα, νευρίτιδες, ισχιαλγίες, οσφυαλγίες κλπ., μετατραυματικές δυσμορφίες και αγκυλώσεις καθώς και χρόνιες γυναικολογικές παθήσεις.

Η Στενή λόγω της θέσης της, βρίσκεται χτισμένη στη Δίρφου (1743 μ.), είναι ένα πανέμορφο ορεινό χωριό, με πολλά πηγαία (πόσιμα) νερά, για τα οποία φημίζεται και παρουσιάζει τουριστικό ενδιαφέρον ιδιαίτερα το χειμώνα, γιατί λειτουργεί ορειβατικό καταφύγιο. Εκτός από το χειμώνα, και το καλοκαίρι έχει τουριστική κίνηση γιατί είναι έχει πολύ δροσερό κλίμα, στις παραδοσιακές ταβέρνες της οποίας οι επισκέπτες δοκιμάζουν τις ντόπιες σπεσιαλιτέ με κρέας.

Η Σκύρος παρουσιάζει ιδιαίτερο τουριστικό ενδιαφέρον, εξαιτίας του ιδιότυπου λαϊκού πολιτισμού που βρήκε την έκφραση του στις ποικίλες μορφές της σκυριανής λαϊκής τέχνης, ιδιαίτερα στην αρχιτεκτονική, στην ξυλογλυπτική, στην υφαντουργία, στην κεντητική και στην κεραμική, τα οποία μπορεί να δει ο επισκέπτης, να αγοράσει κάποια, όπως επίσης να θαυμάσει και τα μικρά σκυριανά αλογάκια που είναι μοναδικά και απολαυστικά.

## ΑΛΛΕΣ ΑΣΧΟΛΙΕΣ

Στο Μηλάκι του Αλιβερίου υπάρχει η τσιμεντοβιομηχανία (της ΑΓΕΤ ΗΡΑΚΛΗΣ) η οποία απασχολεί αρκετό κόσμο.

Επίσης στο Αλιβέρι υπάρχουν μεγάλες μονάδες παραγωγής ηλεκτρισμού, εξαιτίας των λιγνιτωρυχείων που τροφοδοτούσαν τις μονάδες αυτές και τα οποία έχουν κλείσει τώρα πια, ενώ οι μονάδες της ΔΕΗ εξακολουθούν να υπάρχουν.

Στη βοιωτική πλευρά του νομού, στο Μικρό Βαθύ Αυλίδος υπάρχει άλλη τσιμεντοβιομηχανία της ΑΓΕΤ ΗΡΑΚΛΗΣ, τα ναυπηγεία της Αυλίδος και γενικότερα υπάρχουν πολλά εργοστάσια στην περιοχή γύρω από την εθνική οδό Αθηνών – Λαμίας, που ξεκινάνε από την έξοδο της Χαλκίδας από την παλαιά γέφυρα και φτάνουν μέχρι το Σχηματάρι Βοιωτίας και τα Οινόφυτα.

Στο Βασιλικό υπάρχουν πολλά κεραμοποιία, και γενικότερα στην περιοχή γύρω από το δρόμο που ξεκινάει από την έξοδο της Χαλκίδας και φτάνει μέχρι και την Ερέτρια υπάρχουν αρκετά εργοστάσια και λατομεία μαρμάρων, όπως και βιομηχανίες ετοιμού σκυροδέματος.

Στα Ψαχνά και στη Νέα Αρτάκη, υπάρχουν μονάδες παραγωγής κοτόπουλων. Στην Βόρεια Εύβοια υπάρχουν εκτροφεία στρουθοκαμήλων.

Στα ορεινά μέρη της Ευβοίας υπάρχουν αρκετοί ακόμα βοσκοί προβάτων και κατσικιών. Εκτροφεία χοίρων υπάρχουν στην Τριάδα.

Στη νότιο Εύβοια και ιδιαίτερα στην περιοχή της λίμνης του Δίστου, υπάρχουν αμπελώνες και αρκετά οινοποιεία όπως επίσης είναι επιβεβαιωμένη η διαχρονική πραγματικότητα για την υψηλή ποιότητα των αμπελιών της Βόρειας Εύβοιας και ιδιαίτερα της Ιστιαίας με εξαίρεση μόνο τις τελευταίες δεκαετίες.

Στην βοιωτική πλευρά του νομού και στην κεντρική Εύβοια, υπάρχουν μεγάλες εκτάσεις από ελαιόδεντρα και αρκετά ελαιοτριβεία, όπως επίσης και ο κάμπος της Ιστιαίας είναι γεμάτος από ελαιώνες.

Μεγάλες εκτάσεις από πορτοκαλιές και λεμονιές υπάρχουν κυρίως στη βοιωτική πλευρά του νομού, όπως και σε όλη την Εύβοια αρκετές ροδιές, μηλιές και αχλαδιές.

Η Κύμη είναι γνωστή για τα περίφημα σύκα της. Σήμερα με την αποξήρανση αλλά και την εξαγωγή αποξηραμένων σύκων, ασχολούνται μεθοδικά οι κάτοικοι της περιοχής του Ταξιάρχη στο Δήμο Ωρεών της Βόρειας Εύβοιας. Κατά κοινή ομολογία τα σύκα του Ταξιάρχη είναι περιζήτητα στην Ευρώπη.

Πρέπει να τονίσουμε πως τα τελευταία χρόνια στην Εύβοια έχει αναπτυχθεί μια έντονη τάση για βιοκαλλιέργεια τόσο στη φυτική παραγωγή (κυρίως ελαιώνες και αμπέλια, αλλά και στα σιτηρά, τα εσπεριδοειδή κ.α.), όσο και στην ζωική παραγωγή κυρίως στα αιγοπρόβατα.

Στην νότιο Εύβοια υπάρχουν αρκετά ιχθυοτροφεία. Επίσης στη Χαλκίδα υπάρχει ιχθυόσκαλα, στην οποία μαζεύονται τα καΐκια των επαγγελματιών ψαράδων που προμηθεύουν όχι μόνο την Εύβοια αλλά και πολλά άλλα μέρη της Ελλάδας με διάφορα ποιοτικά αλιευτικά προϊόντα. Στην Εύβοια λειτούργησαν κατά καιρούς και λειτουργούν ακόμα αρκετές μεγάλες μονάδες παστώματος και κονσερβοποίησης ψαριών.

Παρ' όλα τα παραπάνω υπάρχει μεγάλο πρόβλημα ανεργίας στο Νομό Ευβοίας και παρατηρείται εγκατάλειψη του και κίνηση των κατοίκων των χωριών στις πόλεις και από εκεί στη Αθήνα.

# Δ. ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΗΣ ΕΥΒΟΙΑΣ

## Δ. ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΗΣ ΕΥΒΟΙΑΣ

Στο παρόν κεφάλαιο θα αναφερθούμε στα προϊόντα της Εύβοιας, ποια είναι, πως τα χρησιμοποιούν και τι παρασκευάζουν από αυτά, ενώ αναλυτικές συνταγές εδεσμάτων που αναφέρονται ή όχι εδώ, θα δώσουμε στο παρακάτω κεφάλαιο.

### **1.ΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΤΗΣ ΓΗΣ**

#### ***Το σταφύλι και τα προϊόντα του***

Ο Όμηρος αναφέρεται στην Ιλιάδα, με το δικό του τρόπο στις ευβοϊκές πόλεις δίνοντας ταυτόχρονα αριστοτεχνικά το στίγμα της κάθε μιας. Μας λέει λοιπόν πως: « *εκείνοι οι τολμηροί Άβαντες, που είχαν την Εύβοια, την Χαλκίδα και την Ερέτρια, καθώς και την πολυστάφυλλη Ιστιαία, την παραλιακή Κήρινθο και την υψίκριμνη πόλη του Δίου..*».

Μας γράφει λοιπόν ο πατέρας της ποίησης για την πολυστάφυλλη Ιστιαία, επιβεβαιώνοντας έτσι τη διαχρονική πραγματικότητα για την υψηλή ποιότητα των αμπελιών της Βόρειας Εύβοιας, που με εξαίρεση μόνο τις τελευταίες δεκαετίες, την αναδείκνυαν ανέκαθεν από τα πολύ παλιά χρόνια.

Από τους μυθολογικούς χρόνους, μέχρι και τις μέρες μας, στην Ελλάδα, το σημαντικότερο φθινοπωρινό γεγονός, δεν ήταν άλλο από τη συγκομιδή των σταφυλιών, τον τρύγο, όπως τον ξέρουμε και την εξαγωγή του χυμού τους μετά από την σύνθλιψη των καρπών τους.

Ο τρύγος και το πάτημα των σταφυλιών, ήταν μια διαδικασία τελετουργική και συνάμα γιορτινή για την ελληνική πραγματικότητα. Ο Διόνυσος ο πιο κεφάτος, ανέμελος και ερωτικός θεός, κατέβαινε στη γη και οδηγούσε τους θνητούς σε ένα τρελό γλέντι και σε γιορτασμούς, που ονομάζονταν *διονυσιακοί* προς τιμή του.

Από αυτές τις γιορτινές εργασίες, οι καλλιεργητές αποκόμιζαν τα προϊόντα των αμπελιών και πάνω από όλα το χυμό τους, το γλεύκο τους, το μούστο, όπως τον αποκαλούμε σήμερα. Από αυτόν παράγονταν ένα πλήθος απολαυστικών εδεσμάτων με προσθήκη διάφορων υλικών. Το βασικότερο όμως προϊόν του μούστου ήταν και είναι το κρασί. Άλλα εδέσματα που παρασκευάζονται από το μούστο είναι το πετιμέζι, η μουσταλευριά, γλυκά σουτζούκια μούστου, που παλιότερα τα βλέπαμε κρεμασμένα να στολίζουν τα χαγιάτια των νοικοκυριών της Εύβοιας και αποτελούσαν ένα συνηθισμένο φίλεμα των μικρών επισκεπτών του σπιτιού, τα χαϊμαλιά στην Κύμη, τα μουστοκούλουρα, το ραβανί πετιμεζιού και τα ρετσέλια που μπορούν να θεωρηθούν πρόγονοι των σημερινών γλυκών κουταλιού.

Από τα προϊόντα παρασκευής του κρασιού με απόσταξη παράγονται τα τσίπουρα, ποτά με μεγάλη περιεκτικότητα σε αλκοόλ.

Ακόμα και τα πλατιά όμορφα φύλλα του αμπελιού, χρησιμοποιούνται για να φτιάξουμε ντολμαδάκια τυλιγμένα σε κληματόφυλλα, τα γιαπράκια όπως λέγονται στην Εύβοια.

#### ***Τα δημητριακά***

Στην Εύβοια, όπως και σε ολόκληρη την Ελλάδα, οι καλλιέργειες των δημητριακών: σιτάρι, καλαμπόκι, κριθάρι ήταν άφθονες και οι συνταγές αρτοποιίας και ζυμαρικών παρεμφερείς με τα υπόλοιπα ελληνικά διαμερίσματα. Υπάρχουν βέβαια, όπως θα δούμε στη συνέχεια και κάποιες παραλλαγές, που θεωρούνται σήμερα σαν ευβοϊκές σπεσιαλιτέ.

Αρχίζουμε με το ψωμί από σιταρένιο αλεύρι και προζύμι, που τη βασική του ζύμη την χρησιμοποιούμε για να φτιάξουμε το λαδόψωμο, το τυρόψωμο, τα παξιμάδια και τις φρυγανιές, τις τηγανοκουλούρες ή τηγανόψωμα.

Ακολούθως έρχονται τα γιορτινά ψωμιά που είναι είδη ψωμιών, που σχετίζονται με κάποιες ιδιαίτερες επετείους της θρησκείας μας. Για παράδειγμα η λαγάνα της Καθαρής Δευτέρας, ο άρτος της αρτοκλασίας και του γάμου (παλιότερα στην Εύβοια συνηθιζόταν μετά την τελετή του γάμου, η νύφη να κόβει σε κομμάτια την κουλούρα –τον άρτο του γάμου- πάνω από το κεφάλι της και να τα πετάει προς τα πίσω. Οι κοπέλες που θα έπιαναν κάποια από τα κομμάτια, θα παντρεύονταν σύντομα), η φανουρόπιτα που παρασκευάζεται του Αγίου Φανουρίου, τα πασχαλινά τσουρέκια, η βασιλόπιτα της Πρωτοχρονιάς, τα εφτάζυμα της Μεγάλης Παρασκευής, που οι βασικές πρώτες ύλες τους είναι τα ρεβίθια και το σιταρένιο αλεύρι και τέλος τα κόλλυβα που έχουν σαν βάση σιτάρι βρασμένο και ετοιμάζονται στις κηδείες και τα μνημόσυνα.

Τα πρώτα ξηρά ζυμαρικά, ήταν γαστρονομική επινόηση των αρχαίων Ελλήνων, που αργότερα διαδόθηκε και μεταλλάχθηκε, έτσι ώστε στις μέρες μας να έχει εξελιχθεί σε μια τεράστια ποικιλία από παρεμφερή βιομηχανοποιημένα παρασκευάσματα. Στα ξηρά ζυμαρικά συμπεριλαμβάνονται οι χυλοπίτες ή φύλλο και ο ξινός τραχανάς από σιταρένιο αλεύρι, ο γλυκός τραχανάς από σιτάρι κομμένο.

Τα νωπά ζυμαρικά, γκόγκλιες, είναι ιδιαίτερο αρβανίτικο έδεσμα της νότιας Εύβοιας, η οποία έχει δεχτεί τις μεγαλύτερες επιρροές από το αρβανίτικο στοιχείο.

Οι πίτες, από τα πολύ παλιά χρόνια ήταν για την Εύβοια ένα πολύ συνηθισμένο έδεσμα για όλα τα νοικοκυριά. Τα ποικίλα προϊόντα της προικισμένης ευβοϊκής γης και η τέχνη της παραδοσιακής ευβοιώτισσας νοικοκυράς δημιούργησαν τις προϋποθέσεις για την κατασκευή νοστιμωτάτων πιτών: την τυρόπιτα, τα τυροπιτάρια ή πίτες τηγανιού, την χορτόπιτα η οποία ήταν η πιο συνηθισμένη και οικονομική πίτα για τα σπιτικά της Εύβοιας, την σπανακόπιτα, την πρασόπιτα, τη γαλατόπιτα τη ξεφούσκωτη που είναι γλυκιά και παρασκευάζεται κατά την αποκριάτικη περίοδο και μάλιστα την εβδομάδα της τυρινής, τη λιρόπιτα που είναι γλυκιά πίτα από κίτρινη κολοκύθα (λίρα) όπως την αποκαλούν στην Εύβοια, την κρεατόπιτα για τις πλούσιες οικογένειες και τέλος το κουρκουτό ή τυρογαλατόπιτα που είναι πρόχειρο, φτωχικό φαγητό από αλεύρι και τυρόγαλο και θεωρούνταν από τους Τούρκους υποτιμητική τροφή, η οποία άρμοζε στους υπόδουλους Έλληνες χωρικούς, καλλιεργητές της γης.

Το κισκιέκ ή κεσκέκι, που στα τούρκικα σημαίνει κοπανισμένο σιτάρι ανακατεμμένο με κομμάτια κρέατος, είναι έδεσμα που από τα προεπαναστατικά χρόνια στη Λίμνη της Βόρειας Εύβοιας, το κάνουν κάθε χρόνο την Χριστουγεννιάτικη περίοδο.

Θα πρέπει να αναφερθούμε στα παρασκευάσματα, που συνηθίζονται στην Εύβοια και έχουν σαν βάση τους το νισεστέ (άμυλο) και το σιμιγδάλι (παράγωγο του αλέσματος του σιταριού) : ο χαλβάς, το σάμαλι, το γλυκό σαλάμι που έχει καταγωγή από την Αιδηψό και τέλος την ταχινόπιτα .

Τελειώνοντας το κεφάλαιο με τα δημητριακά και τα παρασκευάσματά τους, αναφέρουμε τη μμπομπότα που είναι ψωμί από καλαμπόκι, το κατσαμάκι φτωχικό φαγητό από καλαμπόκι, τις τηγανίτες και τις δίπλες από σιταρένιο αλεύρι.

### **Η ελιά και το λάδι**

Όπως πληροφορούμαστε από ιστορικά ντοκουμέντα, η καλλιέργεια της ελιάς, στον κάμπο της Ιστιαίας τουλάχιστον, επεκράτησε μετά το 1835, μετά από πρωτοβουλία του Γ.Φιλαρέτου, με αποτέλεσμα τις αμέσως επόμενες δεκαετίες το λάδι της Ιστιαίας να βραβευθεί δύο φορές (με πρώτο και δεύτερο βραβείο) σε διεθνείς εκθέσεις αγροτικών προϊόντων.



Στην υπόλοιπη Εύβοια υπήρχαν ελαιώνες, που εξασφάλιζαν στους ντόπιους κατοίκους, απλά την επάρκεια σε λάδι και ελιές. Με αυτό θέλουμε να τονίσουμε, πως τον περασμένο αιώνα οι καλλιεργήσιμες εκτάσεις της Εύβοιας δεν παρουσίαζαν τη σημερινή εικόνα με τα δάση των ελαιοδέντρων, κι αυτό γιατί οι Ευβοείς ασχολούνταν τότε περισσότερο με τα αγροτικά επαγγέλματα. Σήμερα, που οι ανθρώπινες δραστηριότητες έχουν αλλάξει προτεραιότητες, τα χωράφια φυτεύονται με ελιές, οι οποίες δεν απαιτούν ιδιαίτερη φροντίδα και απασχόληση των ιδιοκτητών τους, ενώ ταυτόχρονα αποδίδουν πάντα ένα σταθερό εισόδημα.

Ανεξάρτητα από τις διαταραχές της Ευβοϊκής οικονομίας, η ποιότητα του λαδιού και των ελιών της Εύβοιας, παραμένει στις πρώτες θέσεις της διεθνούς αγροτικής πραγματικότητας.

Η ελιά ήταν πάντα στο διατροφικό μενού του Ευβοέα, σε οποιαδήποτε κοινωνική τάξη και αν ανήκε αυτός. Οι ελιές ανάλογα με το στάδιο ωριμότητας του καρπού κατά την ημέρα της συγκομιδής, χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες. Τις *πράσινες* ή *αγγουράκια* (άγουρες), τις *κόκκινες* (μισογινόμενες) και τις *μαύρες* (ώριμες). Ο πιο συνηθισμένος τρόπος που οι Ευβοείς επεξεργάζονται τις μαύρες ελιές είναι «οι ελιές οι πατητές ή θρούμπες» και τις κόκκινες «οι ελιές οι ξιδάτες».

### **Οπωροκηπευτικά**

Τα οπωροκηπευτικά, τουλάχιστον μερικά από αυτά, δεν έλειπαν από το τραπέζι των παλιών Ευβοέων, ωστόσο όμως η ποικιλία των τρόπων μαγειρικής τους και οι έντονες επιρροές τους στη ευβοϊκή κουζίνα, επήλθαν μετά την ευρύτερη διάδοσή τους στην Εύβοια, η οποία έγινε μετά την άφιξη των Ελλήνων προσφύγων από τη Μικρά Ασία.

Τα οπωροκηπευτικά σήμερα θεωρούνται πρωταγωνιστές πολλών διάσημων σύγχρονων ελληνικών εδεσμάτων .

Η ντομάτα είναι το πιο ευρείας χρήσεως οπωροκηπευτικό. Τρώγεται νωπή αλλά και σαν συνοδευτικό άλλων φαγητών. Ο αριθμός των εδεσμάτων, που ενισχύει γευστικά είναι τεράστιος όπως και η κατανάλωσή της ανά τον κόσμο. Από αυτήν γίνονται: σάλτσα, πελτές.

Σημαντικό ρόλο στην Ευβοϊκή κουζίνα παίζει η μελιτζάνα από την οποία παρασκευάζονται η μελιτζανοσαλάτα, που στη νότιο Εύβοια συνηθίζεται ένα είδος της που λέγεται καρυώτικο, ο μουσακάς,

Τα κολοκύθια εκτός του ότι τρώγονται βραστά ή τηγανητά, γίνονται και κολοκυθοκεφτέδες. Οι λιροκεφτέδες είναι κεφτέδες από τη σάρκα της κίτρινης κολοκύθας που στην Εύβοια ονομάζεται λίρα, οι αγκινάρες της καλονοικοκυράς, φαγητό ανοιξιάτικο και υγιεινό. Τα κουκιά γίνονται φρέσκα λαδερά, πουρέ ή φάβα πολύ διαδεδομένο έδεσμα στην Εύβοια ή σαλάτα.

Επίσης άφθονα είναι τα πράσα και το σπανάκι , από τα οποία γίνονται κυρίως πίτες, αλλά και φαγητά κατσαρόλας.

### **Όσπρια**

Όπως όλα τα όσπρια έτσι και το ρεβίθι, πανάρχαιο δώρο του Ποσειδώνα στους Έλληνες, καταναλώνεται αρκετά στην Εύβοια ως ρεβίθια σούπα, τα παντρεμένα (ρεβίθια-μανέστρα) που συνηθίζονται σε κάποιες γιορτινές συνεννοήσεις. Άλλα φαγητά από όσπρια είναι, οι φακές και η φασολάδα.

### **Άγρια χόρτα**

Γεμάτη κυριολεκτικά, είναι οι κάμποι, οι λόφοι και τα βουνά της Εύβοιας, από νοστιμότητα άγρια χόρτα. Ραδίκια, ζοχάρια, τσουκνίδες, γλιστρίδες, λάπαθα, παπαρούνες και τόσα άλλα ακόμη, που αποτελούσαν τους περασμένους αιώνες διατροφικό είδος πρώτης ανάγκης για τους φτωχούς αγρότες των χωριών της Εύβοιας. Σήμερα αποτελούν ένα εύγευστο συμπλήρωμα στο πλούσιο τραπέζι

του σύγχρονου Ευβοέα. Χρησιμοποιούνται σαν γέμιση σε πίτες, ενώ κυρίως τρώγονται βραστά με λάδι και λεμόνι σαλάτα.

### ***Η πατάτα***

Πριν μόλις 2-3 αιώνες ήταν εντελώς άγνωστη στα ευρωπαϊκά τραπέζια, ενώ σήμερα είναι μόνιμη συνοδός σχεδόν όλων των σύγχρονων δεσμάτων. Καθάρως αμερικάνικο προϊόν, έφτασε στην Ευρώπη σχετικά αργά και διαδόθηκε στην Ελλάδα μετεπαναστατικά με την προσωπική παρέμβαση του Καποδίστρια, λόγω της εύκολης και φτηνής καλλιέργειάς της.

Γίνεται έτσι αυτονόητο πως η πατάτα, κάθε άλλο παρά σχετίζεται με την ελληνική και κατ' επέκταση με την ευβοϊκή παράδοση. Η ευρύτατη όμως διείσδυσή της στην κουζίνα μας, μας υποχρεώνει να τη συμπεριλάβουμε στις αναφορές μας, τουλάχιστον σαν είδος, που σχετίζεται με την νεώτερη ιστορία της ευβοϊκής κουζίνας. Συνηθισμένα εδέσματα είναι οι πατατοκεφτέδες, η πατατοσαλάτα και οι πατάτες γιαχνί, χωρίς να ξεχνάμε ότι η πατάτα ότι χρησιμοποιείται ευρύτατα και στα εδέσματα με τα οπωροκηπευτικά όπως το μπριάμ και ο μουσακάς.

### ***Ξηροί καρποί***

Η εύφορη γη της Εύβοιας, δεν ήταν δυνατόν, μεταξύ των τόσων άλλων, να μη φιλοξενεί και τα δέντρα εκείνα, που μας χαρίζουν τους γευστικούς σπόρους τους, που είναι γνωστοί σαν ξηροί καρποί.

Ας αρχίσουμε την αναφορά μας στα γλυκά βασισμένα στο καρύδι, με τρεις τοπικές συνταγές της κεντρικής Εύβοιας: τα καρυδάτα, οι καρυδοκουραμπιέδες και το καρυδόγλυκο (πουτίγκα με τη ξενική ονομασία του).

Συνεχίζουμε με τα γλυκά αμυγδαλού, την κοπεγχάγη που είναι σιροπιαστό γλυκό και θεωρείται σπεσιαλιτέ της Χαλκίδας, φημισμένα αμυγδαλωτά της Κύμης και της Σκύρου, το μαστιχάτο ή άσπρο που είναι ένα πρωτότυπο γλυκό κουταλιού.

Λίγα είναι τα βασισμένα σε ξηρούς καρπούς, παρασκευάσματα που δεν είναι γλυκά. Αντιπροσωπευτικότερο όλων είναι η σκορδαλιάς που είναι συνοδευτικό πολλών φαγητών, κυρίως τηγανητών ψαριών.

### ***Φρούτα***

Όλα τα οπωροφόρα δέντρα, που ευδοκούν στο ελληνικό κλίμα, τιμούν με την παρουσία τους και την Εύβοια. Πορτοκάλια, μήλα, κυδώνια, σύκα, ροδάκινα, βερίκοκα, κεράσια, ρόδια, κορόμηλα και αχλάδια εξαιρετικής ποιότητας παράγονται στην Εύβοια, χωρίς να εξαιρέσουμε τα σταφύλια που αναφερθήκαμε λεπτομερώς παραπάνω. Ονομαστά παγκοσμίως κάποτε επίσης ήταν τα καρπούζια και τα πεπόνια της Βόρειας Εύβοιας, που κέρδιζαν το ένα βραβείο μετά το άλλο στις διεθνείς αγροτικές εκθέσεις. Σήμερα, ο κορεσμός μάλλον του εδάφους σε τέτοιου είδους καλλιέργειες, δεν επιτρέπει την παραγωγή της παλιάς ποιότητας αυτών των πληθωρικών νόστιμων φρούτων. Τη θέση τους όμως, στα βραβεία, έχουν πάρει τα ονομαστά σύκα της Β. Εύβοιας, τα οποία εξάγονται με μεγάλη επιτυχία στις ευρωπαϊκές και όχι μόνο χώρες. Τα φρούτα, όπως είναι γνωστό, τρώγονται κυρίως νωπά. Υπάρχουν όμως και άλλες εφαρμογές τους, όπως οι κομπόστες, τα γλυκά κουταλιού, τα λικέρ, οι φρουτοχυμοί και τα απόξηραμένα φρούτα.

Πανάρχαιος γνώριμος της ευβοϊκής κουζίνας, το κυδώνι, πρωταγωνιστεί σε πολλές παρασκευές γλυκών και μη. Στην Εύβοια παλιότερα το γλυκό κυδώνι, ο πελτές και τα παστοκύδωνα, βρίσκονταν πάντα στο ντουλάπι κάθε «προκομμένης» νοικοκυράς και αποτελούσαν το συνηθισμένο κέρασμα των επισκεπτών της οικογένειας.

Το γλυκό κουταλιού σύκο γίνεται από μικρά συκαλάκια μαγιάτικα, οι συκομαγίδες ή σκομαίδες είναι παραδοσιακό γλυκό που συνηθιζόταν πολύ στις ορεινές και ημιορεινές περιοχές της Β. Εύβοιας, ενώ τα αποξηραμένα σύκα της

θεωρούνται σήμερα σαν τα πιο ποιοτικά ελληνικά σύκα, ανώτερα και από αυτά της Καλαμάτας.

Όσο αφορά τα λικέρ, τα πιο συνηθισμένα στην Εύβοια είναι το λικέρ βύσσινο (κιουρασώ), το λικέρ βερίκοκο και το λικέρ ρόδι.

## **2. ΚΤΗΝΟΤΡΟΦΙΚΑ & ΠΤΗΝΟΤΡΟΦΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ**

Την σχέση της Εύβοιας με την κτηνοτροφία, μπορούμε να την αντιληφθούμε με την άρθρωση και μόνο του ονόματος της. Τα δύο συνθετικά της λέξης είναι το «ευ», που σημαίνει καλός, υπέροχος και η λέξη «βους» που σημαίνει βόδι. Υπέροχα βόδια λοιπόν εκτρέφονταν στο νησί, δώρα του Απόλλωνα, του φωτός και της φύσης. Λόγω αυτής της πραγματικότητας, που από μόνη της επιβεβαιώνει την ύπαρξη ενός φυσικού παραδείσου, σε αυτή τη γωνιά της Ελλάδος, πήρε το όνομά του το νησί. Ακόμα, πολλά ονόματα ποταμών, βουνών, αλλά και χωριών, μας οδηγούν σε αυτό το συμπέρασμα.

Πολλά λοιπόν τα βόδια στην αρχαία Εύβοια, πολλά τα πρόβατα και τα γίδια. Εφόσον η κτηνοτροφία ήταν μια παραδοσιακή ενασχόληση για τους Ευβοείς, αυτοί έμαθαν καλά τα μυστικά της και τα μετέφεραν από γενιά σε γενιά, έτσι ώστε μέχρι τις μέρες μας τα κτηνοτροφικά προϊόντα του νησιού να μην υστερούν των υπολοίπων αρετών της Εύβοιας.

Τα ποικίλα και ποιοτικά κτηνοτροφικά προϊόντα, ήταν φυσικό να κερδίσουν από πολύ παλιά τις γαστρονομικές προτιμήσεις των κατοίκων, οι οποίοι συχνά (όχι όμως τόσο, όπως σήμερα) τα τοποθετούσαν στο καθημερινό αλλά κυρίως στο γιορτινό τραπέζι. Οι συνταγές του μαγειρέματος των κρεάτων αλλά και των κτηνοτροφικών και πτηνοτροφικών προϊόντων είναι άπειρες.

Αρχίζουμε με το αρνί, που εκτός από τον πασχαλινό οβελία, γίνεται και φρικασέ, με κολοκυθάκια, με ραδίκια του βουνού, με αρακά στο φούρνο.

Το μοσχάρι με πράσινες ελιές θεωρείται ευβοϊκή αποκλειστικότητα, όπως επίσης με κιμά μοσχαρίσιο γίνονται κεφτέδες με σάλτσα, σουτζουκάκια και γουβαρλάκια.

Το χοιρινό ήταν ανέκαθεν αγαπητό στους Έλληνες, ακόμη και επί τουρκοκρατίας, όταν οι θρησκευτικές πεποιθήσεις των κατακτητών δεν επέτρεπαν την κατανάλωσή του. Το κρέας αυτό παραδοσιακά χρησιμοποιούταν και για την παρασκευή αλλαντικών ή παστωνόταν προκειμένου να συντηρείται για μεγάλο χρονικό διάστημα ή ψήνεται και μαγειρεύεται με ποικίλους τρόπους. Κατά παράδοση τις παραμονές των Χριστουγέννων, η κάθε οικογένεια των χωριών της Εύβοιας, έσφαζε το γουρούνι, που έτρεφε ειδικά για τη μέρα αυτή. Το κρέας του γουρουνιού χωριζόταν αναλόγων του προορισμού του. Άλλα κομμάτια προορίζονταν για τα ψητά «κοψίδια» της μέρας των Χριστουγέννων, άλλα για μαγείρεμα τις επόμενες μέρες, άλλα παστώνονταν και άλλα γίνονταν κιμάς για την παρασκευή λουκάνικων. Στην Εύβοια πολλές είναι οι συνταγές για τα λουκάνικα, με μεγάλες διαφορές μεταξύ τους ως προς τις δόσεις και τα είδη των μπαχαρικών και των μυρωδικών. Για παράδειγμα, τα λουκάνικα της Β. Εύβοιας, έχουν τελείως διαφορετική γεύση από τα λουκάνικα της Νότιας τα οποία έχουν αρβανίτικες επιρροές.

Τέλος, θα μιλήσουμε για τα εκτρεφόμενα από τον άνθρωπο πτηνά. Τα περισσότερα σπίτια είχαν στην αυλή τους το μικρό ή μεγάλο κοτέτσι τους, από το οποίο προμηθεύονταν εκτός του κρέατος της κότας, τα αυγά της, που όπως γνωρίζουμε ο ρόλος τους στη μαγειρική είναι κάτι περισσότερο από καθοριστικός. Στην Σκεπαστή Εύβοιας συνηθιζόταν το κοτόπουλο σούπα με τραχανά ξινό, ενώ άλλες συνταγές είναι κόκορας κρασάτος και κοτόπουλο με μπάμιες γιουβέτσι.

### **3.ΓΑΛΑΚΤΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ**

Η φημισμένη για την κτηνοτροφία της Εύβοια, τουλάχιστον τις παλιότερες εποχές, ήταν επόμενο να διακρίνεται και για τα παράγωγα του γάλακτος. Οι παλιές νοικοκυρές, στα χωριά, έπηξε η κάθε μία το δικό της τυρί, το δικό της γιαούρτι και τη δική της μυζήθρα. Η μυζήθρα ήταν και είναι το τυρί με το οποίο πασπάλιζαν, τα διάφορα ζυμαρικά, είτε τα αποξηραμένα όπως χυλοπίτες και μακαρόνια, είτε τα νωπά όπως οι γκόγκλιες. Η καλύτερη μυζήθρα παρασκευάζεται από κατσικίσιο γάλα, είναι λιγότερο λιπαρή και τρίβεται καλύτερα. Εκτός από τα ευβοϊκά τυροκομιά πολλά είναι και τα σπίτια στα χωριά που πουλούν μυζήθρες σήμερα.

Επίσης με το γάλα γίνονται και γλυκά όπως το ρυζόγαλο και το γαλατομπούρεκο.

### **4.ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ**



Η Εύβοια είναι νησί, και μάλιστα ένα νησί με ξεχωριστά πλεονεκτήματα, αφού ταυτόχρονα βρέχεται από το γενναϊόδωρο Αιγαίο και τον Ευβοϊκό κόλπο, μία ιδιόμορφη στενή θαλάσσια λουρίδα, ασφαλή για τη ναυσιπλοΐα και ως εκ τούτου προσιτή σε κάθε είδους αλιεία.

Γίνεται λοιπόν ευνόητο πως, όπως σε όλους τους άλλους τομείς, έτσι και σε αυτόν η Εύβοια βρίσκεται μεταξύ των ευνοημένων από τη φύση, περιοχών. Τα δώρα της θάλασσας είναι ποικίλα, άφθονα και πολύ ποιοτικά, όπως διαπιστώνει ακόμα και ο Πλούταρχος πριν από περίπου δύο χιλιετίες. Ανελλιπώς, εδώ και χιλιάδες χρόνια οι θαλάσσιοι ζωντανοί οργανισμοί των Ευβοϊκών παραλίων, βρίσκονται σε περίοπτη θέση μέσα στον διατροφικό κατάλογο των κατοίκων.

Οι κολιοί, οι παλαμίδες τα τονάκια και όλα τα συγγενικά τους είδη, επισκέπτονται κατά μεγάλα κοπάδια τις θάλασσές μας, κυρίως τους καλοκαιρινούς και φθινοπωρινούς μήνες. Είναι ψάρια, που αρέσκονται να περιοδεύουν, σχετικά ανοιχτά από τις παραλίες και λίγα μέτρα κάτω από την επιφάνεια του νερού. Το τσαπαρί -πολυάγκιστρο με φτερά- θεωρείται για τους Ευβοείς μια πανάρχαια μέθοδος αλίευσης κοπαδιαστών ψαριών, όπως τα προαναφερόμενα.

Οι κολιοί ή οι παλαμίδες και τα ομοειδή ψάρια ψήνονται κυρίως πάνω στη σχάρα (ένας παραδοσιακός νησιώτικος τρόπος ψησίματος είναι αυτός πάνω στο κεραμίδι στο φούρνο).

Για σουπες ή κακαβιά ( μια πιο πηχτή εκδοχή ψαρόσουπας από μικρά κυρίως ψάρια, τα οποία σερβίρονται μέσα στη σουπας τους), διαλέγουμε διάφορα ψάρια όπως σκορπίνες, μπακαλιάροι, τα καπόνια, η πολυκανδρίτσα, οι σπάροι κ.α.

Ψητά ή τηγανητά τρώγονται και τα μετρίου μεγέθους, «ευγενή» και ακριβά ψάρια : λυθρίνια, τσιπούρες, μурμουρές, μικρά φαγκριά, μπαρμπούνια κ.α.

Μεγάλη αφθονία και από σαρδέλες στην Εύβοιας που τρώγονται ψητές πάνω σε κληματόφυλλα ενώ γίνονται και στο φούρνο με ντομάτα πλακί. Στη Χαλκίδα κάθε Σεπτέμβριο γίνεται η γιορτή της σαρδέλας.

Το χταπόδι, είναι άκρως περιζήτητο για την γεύση του. Ενδιαφέρον παρουσιάζει η ιεροτελεστία του χτυπήματος του για να μαλακώσει: ένας καλός λείος βράχος δίπλα στο κύμα είναι ότι καλύτερο. Μάλιστα για την ιστορία αναφέρουμε πως το ρόλο αυτό για πολλούς αιώνες έπαιζε η ράχη του επιβλητικού αγάλματος του ταύρου, που στολίζει σήμερα το κέντρο της πόλης των Ωρεών, όταν αυτός βρισκόταν θαμμένος στην παραλία της πόλης, αφήνοντας μόνο ένα μέρος της ράχης του να ξεπροβάλλει από την άμμο. Το λείο λευκό μάρμαρο εκλαμβανόταν, όλο αυτό το διάστημα μέχρι την εκσκαφή του, σαν ιδανικός βράχος για χτύπημα χταποδιών. Το χταπόδι γίνεται ψητό στα κάρβουνα, στιφάδο, κρασάτο, γιουβέτσι με μακαρονάκι κοφτό κ.α.

Τα καλαμάρια είναι επίσης πολύ συνηθισμένα και γίνονται συνήθως τηγανητά ή ψητά αναλόγως του μεγέθους τους. Στην Χιλιαδού της Εύβοιας γίνεται η γιορτή του καλαμαριού που εκεί μπορούμε να δοκιμάσουμε όλες τις ποικιλίες τους.

Μερικά ακόμα θαλασσινά είδη, για τα οποία φημίζεται η ευβοϊκή κουζίνα είναι οι γαρίδες, οι караβίδες και οι αστακοί. Πολλές φορές έχουμε ακούσει σε αθηναϊκά στέκια τη φράση: « Πάμε στη Χαλκίδα για караβίδες». Το ίδιο περιβόητες (αν και τσουχτερές στην τιμή), είναι οι ανεπανάληπτες αστακομακαρονάδες της Σκύρου και της Χαλκίδας. Τόσο στα ρηχά παράλια της κεντρικής και νότιας Εύβοιας, όσο στις φυσικές λιμνοθάλασσες της βόρειας αλλά και στις, προς το Αιγαίο παραλίες, μεγάλη είναι η ποικιλία σε είδη και σε μεγέθη γαρίδων. Οι πελαγίσιοι επίσης αστακοί, που πέφτουν στα δίχτυα των ψαράδων των βορειοανατολικών παραλιών του νησιού, είναι πολλοί και μοναδικοί για τη νοστιμιά τους.

Πολλά όστρακα είναι άφθονα στις βραχώδεις ακτές της Εύβοιας όπως πετροσωλήνες, πεταλίδες, γυαλιστερές, μύδια, κυδώνια, φούσκες, καλόγνωμες, χτένια, τα οποία τρώγονται ψητά στα κάρβουνα ή ζωντανά με λεμόνι.

Τέλος, θα αναφερθούμε στα παστά ψάρια. Από τα πολύ παλιά χρόνια, όταν οι ψαράδες έπεφταν σε καλές ψαριές κοπαδιαστών ψαριών, είχαν πάντα το πρόβλημα της διάθεσής τους. Γαύροι, σαρδέλες, σαυρίδια, κολιοί και άλλα παρόμοια ψάρια που συχνάζουν στις ελληνικές θάλασσες, παστώνονται για να συντηρηθούν.

## **5.ΚΥΝΗΓΙ**

Από διάφορες ταξιδιωτικές αναφορές ξένων, ως επί το πλείστον, επισκεπτών του νησιού μας, διαβάζουμε για οργανωμένα κυνήγια θηραμάτων, στα βουνά και του κάμπους της ευνοημένης από τη φύση ελληνικής μεγαλονήσου.

Επίσης, διαβάζοντας τα σχετικά με το κυνήγι, δημοσιεύματα εκείνης της εποχής (δηλαδή τον προηγούμενο αιώνα), διαπιστώνουμε πως η Εύβοια παρά το φυσικό της πλούτο δεν είχε μεγάλο αριθμό θηραμάτων. Ας μεταφέρουμε όμως στη συνέχεια μερικά ενδεικτικά περί τούτου αποσπάσματα δημοσιευμένων διαπιστώσεων.

***Δασαρχείον Χαλκίδος- Έδρα Χαλκίς***

***Χαλκίς, Κοινότης Χαλίων, Χωρίον Παγώντας (Π. Ιωαννίδης)***

Προ ετών τινών υπήρχον εις το δάσος Αχμέτ Αγά ολίγα ελάφια, άτινα όμως κατεστράφησαν ολοσχερώς. Σώζονται ελάχιστα ζαρκάδια εις την περιφέρειαν των δήμων Νηλέως και Κηρέως. Έτερα είδη ενδημικών θηραμάτων δεν υπάρχουν πλην αριθμού τινός λαγών. Πέρδικες ελάχιστα. Η κυνηγετική κίνησης μετρία. Οι πλείστοι κυνηγοί είναι εκ των χωρικών. Απαγορεύεται εντελώς το κυνήγιον εις το δάσος Βερτούρων.

#### **Δασονομείον Κύμης- Έδρα Κύμη**

#### **Επαρ. Καρύστου πλην δήμων Καρύστου, Μαρμαρίων και Στύρων (Β.Ρούσσος)**

Περιφέρεια πτωχή μάλλον εις θηράματα. Εκ των ενδημικών μόνον λαγοί και πέρδικες ουχί εις σημαντικόν αριθμόν. Ο αριθμός των κυνηγών σχετικώς μεγάλος. Προς Δυσμάς της νήσου Σκύρου ευρίσκειται νησίς ακατοίκητος «Ρήνια» εις την οποίαν αφθονούν οι λαγοί, πολλαπλασιασθέντες τάχιστα εξ ολίγων ζευγών, άτινα ο ιδιοκτήτης της νησίδος μετέφερε εις αυτήν προ τινών ετών. Εις την νησίδαν ταύτην απαγορεύεται το κυνήγιον μέχρι τις 14 Αυγούστου 1927. Ειδικά απαγορεύσεις: Απαγορεύεται το κυνήγιον εις το δημόσιον δάσος Καδίον (6.000 στρ.)

#### **Δασονομείον Καρύστου- Έδρα Κάρυστος**

#### **Δήμος Καρύστου, Μαρμαρίων και Στύρων (Ν.Βουρνάζος)**

Εκ των ενδημικών θηραμάτων μόνον λαγοί, αγριοκούνελα και ολίγα κουνάβια.. Εντατικότερον ενεργείται το κυνήγιον των αποδημητικών κατά την εποχήν της σταθμεύσεώς των. Οι κυνηγοί πολύ ολίγοι. Ειδικά απαγορεύσεις: Απαγορεύεται το κυνήγιον εις την δασικήν έκτασιν. Λόγγος της περιφέρειας Πλατανιδίου (2.000 στρ).

#### **Δασαρχείον Ξηροχωρίου- Έδρα Ιστιαία**

#### **Επαρχία Ξηροχωρίου (Π. Νικοκόλπουλος)**

Περιφέρεια πτωχότατη εις θηράματα. Υπήρχον πρότινος ελάχιστα ζαρκάδια, εξαφανισθέντα εντελώς. Ελάχιστοι λαγοί και αποδημητικά. Οι κυνηγοί σχετικώς αρκετοί. Απαγορεύσεις, εκτός γενικών, δεν ισχύουν.

Τα φτερωτά θηράματα είναι η αγριόπαπια (αγριόπαπια γεμιστή, αγριόπαπια με ελιές, αγριόπαπια σαλμί), τα τρυγόνια που γίνονται με σάλτσα ή στη σουύβλα, οι μπεκάτσες (μπεκάτσες με κρασί που είναι σπεσιαλιτέ της Χαλκίδας και της κεντρικής Εύβοιας), τα ορτύκια (στην κατσαρόλα ή στο φούρνο), οι πέρδικες που γίνονται στην κατσαρόλα ή γεμιστές, οι τσίχλες και τα κοτσύφια, ο φασιανός που γίνεται στην κατσαρόλα ή στη σχάρα.

Ξεχωριστή περίπτωση είναι τα σαλιγκάρια που ήταν και είναι άφθονα ακόμα και γίνονται θαυμάσιο γιαχνί.

## **6.ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΚΑΙ ΒΟΤΑΝΑ**

Πλουσιότατο το Ευβοϊκό τοπίο με τις εναλλαγές του, το κλίμα, τα άφθονα νερά, τις εύφορες παραποτάμιες κοιλάδες λόγω των προσχώσεων, σε αρωματικά φυτά και βότανα. Στο μαγικό κόσμο του φαρμακείου της φύσης, θα συναντήσεις στις όχθες των ποταμών, των ρυακιών αλλά και στα βουνά, τα περισσότερα από τα πιο χρήσιμα βότανα όπως **το χαμομήλι**, που είναι ένα σπουδαίο φυτό και θεωρείται δώρο του Θεού στον άνθρωπο. Στην αρχαιότητα το θεοποίησαν και το χρησιμοποιούσαν παντού. Ήταν ένα από τα πιο αγαπημένα φυτά του Ιπποκράτη.

Το **φασκόμηλο** χρησιμοποιείται στη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική. Έχει τόσα πολύτιμα στοιχεία που και οι ξένοι το προτιμούν και το ζητούν. Οι Κινέζοι το αποκαλούν το ελληνικό βραστάρι και θεωρούν ότι είναι καλύτερο από το τσάι τους. Υπήρξε μάλιστα εποχή που οι έμποροι αντάλασσαν ένα κιβώτιο φασκόμηλο με δύο κιβώτια τσάι. Οι Άραβες λένε χαρακτηριστικά «πως μπορεί να πεθάνει ο άνθρωπος που έχει στην αυλή του μια φασκομηλιά». Οι Λατίνοι το ονόμαζαν ιερό φυτό.

Οι βοτανολόγοι αποκαλύπτονται μπροστά στο φασκόμηλο και το **μαϊντανό**, ένα επίσης θαυματουργό βότανο που πηγαίνει σχεδόν σε όλα τα φαγητά και παντρεύει τη γεύση με την υγεία.

Το **Πετροσέλινο** κατά τον Ιπποκράτη, πρέπει να τρώγεται κυρίως ωμό, στις σαλάτες για να μην καταστρέφονται οι πολύτιμες βιταμίνες του. Σαν φαρμακευτικό είναι διουρητικό, διεγερτικό, τονωτικό και καθαρτικό. Συνιστάται σε παθήσεις

του ήπατος, εκζέματα, ουρική αρθρίτιδα κ.α. Η συχνή χρήση όμως μπορεί να προκαλέσει εντερορραγίες και ιλίγγους. Ενώ είναι τόσο πολύτιμο για τον άνθρωπο, το απεχθάνεται ο παπαγάλος γιατί τον σκοτώνει. Η γνωστή μας αρωματική **ρίγανη**, που συνοδεύει τα περισσότερα φαγητά και τις σαλάτες, είναι συγγενικό φυτό με το **θυμάρι** και βρίσκεται σε αφθονία στην Εύβοια, με ξεχωριστό άρωμα. Εκτός από τη μαγειρική χρησιμοποιείται στη φαρμακευτική και την αρωματοποιία γιατί περιέχει πολύ αιθέριο έλαιο. Δεν πρέπει να τη μπερδεύουμε με τη θρούμπι γιατί μοιάζουν. Οι αρχαίοι Έλληνες παρασκεύαζαν ένα είδος κρασιού και ήταν γνωστή με το όνομα τραγορίγανη. Από φαρμακευτικής πλευράς είναι ορεκτικό, κάνει καλό στο στομάχι, τα έντερα, τους ρευματισμούς, τα νεύρα κ.α.

Ξεχωριστή θέση στον κόσμο των φυτών κατέχει το **αγριοράδι** ή **πικραλίδα** ή κιχώριο ή ταραξάκο. Τρώγεται σαν λαχανικό βρασμένο, πίνεται το ζουμί του και δεν πρέπει να λείπει από κανένα τραπέζι. Μπορεί να προλάβει πολλές αρρώστιες και να γιατρέψει πολλές. Στα δύσκολα χρόνια που πέρασε λαός μας και υπέφερε στερούμενος πολλά πράγματα, το ότι έτρωγε μαζί με τα άλλα άγρια χόρτα και πικραλίδες με λίγο λάδι, οι αρρώστιες του συκωτιού και της χολής είχαν εξαφανιστεί. Χαρακτηριστικά λέγεται « όπου τρώγονται χόρτα και προπαντός ραδίκι, ο γιατρός δεν μπαίνει μες στο σπίτι». Ορεκτικό και χωνευτικό, συνιστάται για αποτοξίνωση του οργανισμού, χολολιθιάσεις, το συκώτι, τον τυφοειδή πυρετό, τους ρευματισμούς, όπως επίσης είναι και αποτελεσματικό αντιπυρετικό.

Η **τσουκνίδα** είναι πολύ διαδεδομένη και οι τρυφερές κορυφές της τρώγονται βρασμένες σαν λαχανικό, ενώ το αφέψημα της θεραπεύει ρευματισμούς. Έχει όμως πολλά μικρά αγκαθάκια τα οποία όταν έρθουν σε επαφή με γυμνό δέρμα προκαλείται ερεθισμός, ο οποίος θεραπεύεται με τρίψιμο φύλλων **μολόχας** πάνω στο ερεθισμένο μέρος του δέρματος. Επίσης το τρίψιμο των φύλλων της μολόχας σε περιοχή του δέρματος που τσιμπήθηκε από μέλισσα έχει εκπληκτικά αποτελέσματα. Σαν φαρμακευτικό είναι μαλακτικό ιδιαίτερα στις παθήσεις του λαιμού και των εντέρων.

Όπου υπάρχει **βάτος** και πλατάνι υπάρχει και νερό. Και η Εύβοια με τα τόσα ποτάμια και πηγές της είναι γεμάτη από βάτους. Τα φύλλα και οι βλαστοί του στυφίζουν. Οι καρποί του έχουν γεύση υπόξινη και παρασκευάζεται από αυτούς ξύδι και ρακί με απόσταξη. Από την αρχαιότητα ο Διοσκουρίδης γνωρίζοντας τις φαρμακευτικές του ιδιότητες, συνιστούσε το βραστάρι των φύλλων του για την κατάπολήμηση κοιλιακών νοσημάτων, κονδυλωμάτων, αιμορροϊδων, ζαχαρώδη διαβήτη κ.α. Από τα ώριμα βατόμουρα μέχρι και σήμερα παρασκευάζεται ένα βάμμα, που θεραπεύει την παιδική στοματίτιδα και την αναιμία ενώ είναι αιμοστατικό και διουρητικό.

Το **φλισκούνι** ή βληχούνι είναι συγγενικό φυτό με το δυόσμο. Φυτρώνει σε υγρά εδάφη και στις όχθες των ποταμών. Είναι μυρωδάτο και έχει τις ίδιες ιδιότητες με το δυόσμο. Όταν είναι ανθισμένο το προτιμούν οι μέλισσες.

Η αρωματική **μέντα** είναι πολύ διαδεδομένη και χρησιμοποιείται στη μαγειρική, τη ζαχαροπλαστική και την αρωματοποιία. Έχει επίσης τονωτικές, διεγερτικές και μαλακτικές ιδιότητες.

Η **αγριοτριανταφυλλιά** εκτός από θαυμάσιο λουλούδι είναι και μοναδικό βότανο. Λέγεται ότι κάποιος θεός ενώ χόρευε έχυσε το νέκταρ των θεών στη γη και φύτεψε η αγριοτριανταφυλλιά που θεωρείται σύμβολο της αγνότητας. Χρησιμοποιούνται τα ροδοπέταλα και οι καρποί της που είναι πλούσιοι σε βιταμίνη C. Το βραστάρι από τα ροδοπέταλά της θεραπεύει αμυγδαλίτιδες, άφθες, διάρροιες, πονοκεφάλους, ζαλάδες κ.α. Είναι επίσης καρδιοτονωτικό και επουλωτικό πληγών.

Το **γαϊδουράγκαθο** φυτρώνει παντού. Συνιστάται για τη χολή, τον ίκτερο, είναι τονωτικό και προληπτικό για πολλές αρρώστιες. Οι παλιοί ξόρκιζαν το κακό με τον **απήγανο** και τον χρησιμοποιούσαν για δηλητηριάσεις, επιληψίες και παράσιτα εντέρων.

Η **αγριάδα**, ο φόβος και ο τρόμος των αγροτών, φυτρώνει παντού και ξεραίνει όλα τα φυτά που είναι κοντά της, επειδή έχει πολύ γερό ριζικό σύστημα και παίρνει όλα τα συστατικά του εδάφους. Παρ' όλα αυτά είναι το πιο διουρητικό βοτάνι και κάνει καλό στους νεφροπαθείς.

Τα **λάπαθα** τα χρησιμοποιούσαν οι γιατροί του 16<sup>ου</sup> αιώνα και θεωρούνταν πολύ αποτελεσματικό στις δηλητηριάσεις, στις μολύνσεις και στον πυρετό.

Ο **δύσμος** χρησιμοποιείται περισσότερο στη μαγειρική. Λέγεται και σταυροβασιλικός. Θεραπεύει πολλές αρρώστιες, κυρίως όμως τονώνει τις εγκεφαλικές λειτουργίες και βοηθά πολύ στην μνήμη. Το **μάραθο** ο Ιπποκράτης το χρησιμοποιούσε σε πάρα πολλές αρρώστιες. Εκτός από τη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική είναι σημαντικό και στην αρωματοποιία για τα αιθέρια έλαια. Ο Πλίνιος γράφει ότι είναι ένα από τα πιο σημαντικά της ελληνικής χλωρίδας σαν διουρητικό, ορεκτικό, τονωτικό, αποχρεμπτικό, ηρεμιστικό κ.α.

Θα χρειαζόμασταν πολλές σελίδες για να απαριθμήσουμε όλα τα φυτά (βότανα) της Εύβοιας, όπως τα σπαράγγια, το νεροκάρδαμο, το λύκισσο, το σινάπι, την αντράκλα, το μελισσόχορτο, την κολλιτσίδα, τη ρόκα, την καλεντούλα, τις φτέρες, το τσάι, την λεβάντα, την αμπορόριζα, την μαντζουράνα, το αγριόπρασο και τόσα άλλα.

Τα περισσότερα είναι ζιζάνια και οι αγρότες τα καταπολεμούν με ισχυρά δηλητήρια, με αποτέλεσμα σε λίγο να δημιουργηθεί πρόβλημα εξαφάνισής τους.





# Ε. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

## Ε. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

### Η ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΥΒΟΪΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Συνοψίζοντας με επιγραμματική αναφορά την πολύχρονη ιστορία της Εύβοιας, την οποία αναφέραμε περιληπτικά στο κεφάλαιο Β3 του παρόντος, βλέπουμε πως η Εύβοια δέχτηκε πολιτιστικές επιρροές από πολλούς λαούς.

Αιολείς, Άβαντες, Ίωνες, Αθηναίοι, Σπαρτιάτες, Μακεδόνες, Ρωμαίοι, Βυζαντινοί, Ενετοί, Εβραίοι, Αρβανίτες, Κρήτες, Τούρκοι και πρόσφυγες από την ελληνική Μικρά Ασία, άφησαν τα σημάδια της παρουσίας τους και συνετέλεσαν στη σύνθεση της σύγχρονης ευβοϊκής πολιτιστικής ταυτότητας.

Όπως και οι υπόλοιποι τομείς των κοινωνικών συνθηκών διαβίωσης των Ευβοέων, έτσι και αυτός της διατροφής, δέχθηκε τις επιρροές και υιοθέτησε καινοτομίες που εισήχθησαν από τους κατά καιρούς εποίκους του νησιού. Όταν μάλιστα σκεφτούμε, πως ο άνθρωπος είναι περισσότερο ελαστικός στις γευστικές διαφοροποιήσεις και στην εισαγωγή νέων εδεσμάτων στο παραδοσιακό μενού του, από ότι σε άλλες συνήθειες του, τότε δύσκολα μπορούμε να καταλήξουμε σε σωστά συμπεράσματα για την προέλευση μίας συνταγής παρασκευής ενός εδέσματος.

### 1. ΑΡΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ

-ψωμί

ΥΛΙΚΑ

τρία κιλά αλεύρι

μία κουταλιά της σούπας αλάτι

ένα κεσεδάκι προζύμι

ζεστό νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Από το βράδυ σε ένα σκεύος διαλύουμε το προζύμι με ζεστό νερό, συμπληρώνουμε αλεύρι και το ζυμώνουμε, το “αναπιάνουμε”, όπως λέμε στα χωριά της Εύβοιας και το αφήνουμε στην άκρη σκεπασμένο σε ζεστό μέρος να «γίνει».

Το πρωί βάζουμε σε μια λεκάνη το αλεύρι, ανοίγουμε μια λακκούβα στο κέντρο, ρίχνουμε νερό χλιαρό, το αλάτι και το προζύμι και ζυμώνουμε, ενώνοντας ομοιόμορφα το αλάτι και το προζύμι με το υπόλοιπο αλεύρι.

Συνεχίζουμε να ζυμώνουμε το σύνολο των υλικών μας, προσπαθώντας να πετύχουμε μία ζύμη, μάλλον σκληρή, που να μην κολλάει, γιατί πρέπει να γνωρίζουμε πως όταν η ζύμη «γίνει» μαλακώνει κάπως.

Αφού ζυμώσουμε πολύ καλά, κόβουμε το ζυμάρι σε τρία ίσα μέρη και πλάθουμε τρία καρβελάκια, τα οποία τυλίγουμε το καθένα σε μία πετσέτα, και τα τοποθετούμε σε πινακωτή ή αν αυτή δεν υπάρχει, σε ταψί. Τυλίγουμε το ταψί με τα καρβελάκια με μία ζεστή κουβέρτα και το τοποθετούμε σε ζεστό μέρος για μία ώρα περίπου. Μετά την παρέλευση του χρόνου αυτού η ζύμη φουσκώνει, ολοκληρώνοντας την προ του ψησίματος διαδικασία παρασκευής της. Εν τω μεταξύ έχουμε προθερμασμένο το φούρνο στους 200 βαθμούς (εννοούμε τον σύγχρονο ηλεκτρικό φούρνο). Ξετυλίγουμε τα ψωμιά από τις πετσέτες τα χαράζουμε στο πλάι με ένα ξυράφι και ψήνουμε περίπου για μία ώρα.

Τη βασική αυτή ζύμη του ψωμιού την χρησιμοποιούμε ως βάση για να φτιάξουμε και άλλα αρτοσκευάσματα και πολλά άλλα είδη ψωμιών.

### **-λαδόψωμο**

Παίρνουμε τη βασική ζύμη και την ζυμώνουμε ξανά με μισό ποτήρι λάδι. Τη βάζουμε σε ένα ταψάκι , την αφήνουμε σε ζεστό μέρος, για περισσότερο από μισή ώρα, προκειμένου να ανέβει. Την ψήνουμε όπως και το ψωμί.

### **-τυρόψωμο**

Παίρνουμε τη βασική ζύμη και τη ζυμώνουμε ξανά με μισό ποτήρι λάδι, την ανοίγουμε στη μέση και τη γεμίζουμε με τριμμένο τυρί φέτα. Τη διπλώνουμε, την κλείνουμε και την αφήνουμε να ανέβει λίγο σε ζεστό μέρος. Ψήνεται όπως και το κανονικό ψωμί .

### **-παξιμάδια-φρυγανιές**

Δεν είναι τίποτα περισσότερο από ψωμί κομμένο σε φέτες, που έχει υποστεί δεύτερο ψήσιμο με αποτέλεσμα την πλήρη αφαίρεση των υγρών του. Τα παξιμάδια και οι φρυγανιές χωρίζονται σε είδη ανάλογα με το είδος του ψωμιού, το οποίο υφίσταται δεύτερο ψήσιμο.

### **-παξιμαδάκια γλυκάνισου**

Μια συνταγή για γλυκά παξιμάδια που συνηθίζεται στην Εύβοια.

#### ΥΛΙΚΑ

- 2 αυγά
- 1 ποτήρι λάδι
- 1 κουταλάκι γλυκού σόδα
- 1,5 ποτήρι ζάχαρη
- 1 κουταλάκι γλυκού μπέικιν πάουντερ
- 1 κιλό αλεύρι
- 1 ποτηράκι κρασιού γάλα εβαπορέ αδιάλυτο
- 2 κουταλιές κοπανισμένο γλυκάνισο

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε το λάδι με τη ζάχαρη, ρίχνουμε τα αυτά και συνεχίζουμε το χτύπημα. Ρίχνουμε στη συνέχεια το γάλα, που έχουμε ανακατέψει με το μπέικιν πάουντερ και το γλυκάνισο, ανακατεύουμε καλά, ρίχνοντας σιγά- σιγά το αλεύρι.

Ζυμώνουμε καλά και πλάθουμε φραντζολίτσες, τις οποίες τοποθετούμε σε λαδωμένο ταψί, τις αλείφουμε με γάλα, τις πασπαλίζουμε με σουσάμι και μετά τις χαράζουμε με σπάτουλα σε λοξές λουρίδες. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο 200 βαθμών για μισή ώρα περίπου. Όταν ψηθούν και κρυώσουν τις κόβουμε εκεί που τις έχουμε χαράξει και τις φέτες τις βάζουμε σε λαμαρίνα στο φούρνο και τις σιγοψήνουμε μέχρι να γίνουν παξιμάδια.

### **-τηγανοκουλούρες (τηγανόψωμα)**

Η τηγανοκουλούρα, τα παλιότερα χρόνια στα χωριά της Εύβοιας, ήταν μια πολύ συνηθισμένη, εύκολη και οικονομική λιχουδιά. Για να φτιάξουμε τις τηγανοκουλούρες μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τη ζύμη του σταρένιου ψωμιού με προζύμι, ακολουθώντας την ίδια διαδικασία, αλλά αντί να φτιάξουμε φρατζόλες ή καρβελάκια, ζυμώνουμε πίτες πιέζοντας το ζυμάρι πάνω σε ένα αλευρωμένο μάρμαρο ή σε ένα ξύλο κουζίνας.

Στο μεταξύ έχουμε βάλει στη φωτιά ένα τηγάνι με λάδι. Όταν το λάδι κάψει καλά ρίχνουμε μέσα την πίτα μας, την οποία και τηγανίζουμε μέχρι να ροδίσει αρκετά.

Στην Εύβοια συνηθίζεται ο εμπλουτισμός της τηγανόπιτας με τριμμένο τυρί. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το τυρί σαν γέμιση, οπότε στην περίπτωση αυτή διπλώνουμε την πίτα και την τηγανίζουμε και από τις δύο πλευρές. Μπορούμε όμως να ζυμώσουμε τρίμματα τυριού στο σύνολο της ζύμης. Σε πολλές ταβέρνες της Εύβοιας σερβίρεται σήμερα σαν σπεσιαλιτέ το περίφημο τηγανόψωμο, που δεν είναι άλλο από την παραδοσιακή τηγανοκουλούρα. Εάν η

τηγανοκουλούρα δεν είναι με τυρί μπορούμε να την σερβίρουμε με μέλι ή ζάχαρη και κανέλα.

## **2.ΕΛΙΕΣ**

### **-ελιές πατητές**

#### **ΥΛΙΚΑ**

5 κιλά ελιές πολύ ώριμες (μαύρες)

μισό κιλό αλάτι χοντρό

#### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Πλένουμε καλά τις ελιές και τις βάζουμε σε μία σακούλα, τις πασπαλίζουμε με χοντρό αλάτι, τις ανακατεύουμε και αφού δέσουμε το ανοιχτό μέρος της σακούλας, την τοποθετούμε πάνω σε μία πλάκα. Πάνω από τη σακούλα βάζουμε μία σανίδα και από πάνω ένα βάρος μέχρι 25 κιλά.

Κάθε 2-3 μέρες κατεβάζουμε το βάρος και ανακατεύουμε τις ελιές. Μετά από 10 μέρες περίπου οι ελιές είναι έτοιμες. Τις πλένουμε από το αλάτι και τις στεγνώνουμε στον ήλιο για 2-3 μέρες.

Τοποθετούμε τις έτοιμες στεγνές ελιές μέσα σε δοχεία, κατά προτίμηση γυάλινα ή πήλινα, ρίχνουμε προαιρετικά ρίγανη, τις ανακατεύουμε και τους ρίχνουμε στο τέλος από πάνω λάδι.

Στη νότιο Εύβοια χρησιμοποιούν για αρωματικό των ελιών τους, αντί ρίγανη, θρούμπη, ένα άλλο αρωματικό φυτό, που φύεται σε αυτές τις περιοχές. Τις ελιές αυτές τις ονομάζουν «θρούμπες».

### **-ελιές ξιδάτες**

#### **ΥΛΙΚΑ**

4 κιλά ελιές κόκκινες

αλάτι χοντρό

ξύδι

1 κουταλιά ξινό

2-3 δαφνόφυλλα ή σέλινο

#### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Δημιουργούμε στις ελιές με ένα ξυραφάκι, τρία ελαφρά χαράγματα, όχι πολύ βαθιά, για να μη μαλακώσουν πολύ. Αφού τις χαράξουμε, τις βάζουμε σε δοχείο με νερό, το οποίο αλλάζουμε κάθε μέρα για 5 μέρες.

Μετά την πέμπτη μέρα ετοιμάζουμε την άρμη με νερό και χονδρό αλάτι. Δοκιμάζουμε την άρμη αν είναι έτοιμη με τον τρόπο του αυγού, που περιγράψαμε παραπάνω στα τουρσιά. Προσθέτουμε σ' αυτή 1 κουταλιά ξινό και 250 γραμ. ξύδι. Μέσα στην άρμη αφήνουμε τις ελιές για 5-6 μέρες. Μετά τις βγάζουμε και τις βάζουμε σε πήλινα δοχεία, μέσα σε λάδι, που έχουμε αρωματίσει με τα δαφνόφυλλα

## **3.ΣΑΛΤΣΕΣ**

### **-σκορδαλιά**

#### **ΥΛΙΚΑ**

1 ποτήρι νερού λάδι

1 φλιτζάνι του καφέ ξύδι κρασιού

1 φλιτζάνι τσαγιού καρύδια

4 μεγάλες σκελίδες σκόρδο

300 γραμ. μουσκεμένη ψίχα χωριάτικου ψωμιού

1 μικρή πατάτα βρασμένη

1 κουταλιά γλυκού αλάτι

1 κουταλάκι μέλι προαιρετικά

#### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Σήμερα τα υλικά πολτοποιούνται εύκολα με μία συσκευή μίξερ. Παλιότερα χτυπούσαν, στο γουδί και έλιωναν αρχικά τις γουλιές του σκόρδου. Στη συνέ-

χεια έκαναν το ίδιο με τα καρύδια. Κατόπιν έριχναν το αλάτι, λίγο-λίγο το λάδι, την ψίχα του ψωμιού στυμμένη και τα άλλα υλικά, ανακατεύοντας συνέχεια με το γουδοχέρι.

#### **-ντομάτα σάλτσα**

##### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό ντομάτες ώριμες  
1 μεγάλο κρεμμύδι ξερό  
μισό ποτηράκι του κρασιού λάδι  
1 κουταλιά ζάχαρη  
2 σκελίδες σκόρδο  
αλάτι και πιπέρι  
1 δαφνόφυλλο  
1 κλωναράκι βασιλικό  
ρίγανη  
1 πιπεριά κομμένη σε κομμάτια

##### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφού πλύνουμε και ξεφλουδίσουμε τις ντομάτες, τις κόψουμε στη μέση και βγάλουμε τα σπόρια τους, τις τρίβουμε στον τρίφτη ή αν θέλουμε την ντομάτα πουρέ την περνάμε από σουρωτήρι.

Σε ένα τηγάνι βαθύ ρίχνουμε το λάδι και τσιγαρίζουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι μέχρι να ξανθίσει. Μετά βάζουμε το σκόρδο, τα ανακατεύουμε λίγο και ρίχνουμε την ντομάτα με την κομμένη πιπεριά. Μετά από 5 λεπτά ρίχνουμε το αλάτι, το πιπέρι, τη ζάχαρη και τα υπόλοιπα μυρωδικά και αφήνουμε τη σάλτσα να βράσει μέχρι να μειωθούν τα πολλά υγρά.

Με τη σάλτσα αυτή συνοδεύουμε κυρίως πιλάφι και μακαρονάδες.

#### **4.ΣΑΛΑΤΕΣ**

##### **-πατατοσαλάτα**

##### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό πατάτες  
3-4 χλωρά κρεμμύδια ψιλοκομμένα  
1 φλιτζάνι ψιλοκομμένο μαϊντανό  
1 χούφτα κάπαρη  
ρίγανη τριμμένη  
ελαιόλαδο  
αλάτι και πιπέρι  
1 φλιτζανάκι ξύδι

##### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τις πατάτες με τα φλούδια τους, αφού τις πλύνουμε καλά. Όταν βράσουν τις βγάζουμε από το νερό και τις ξεφλουδίζουμε. Κατόπιν τις κόβουμε κομματάκια και τις βάζουμε σε μια βαθιά πιατέλα. Ρίχνουμε από πάνω το μαϊντανό, την κάπαρη, τη ρίγανη και σε ένα πιάτο χτυπάμε το ξύδι, το αλάτι, το πιπέρι και το λάδι και όταν ενωθούν ρίχνουμε το μίγμα στην πιατέλα.

##### **-καρυώτικο (μελιτζανοσαλάτα)**

##### ΥΛΙΚΑ

μισό κιλό μελιτζάνες  
1 κεφάλι σκόρδο  
λίγη αντράκλα  
100 γραμ. κάπαρη  
2 κρεμμύδια  
200 γραμ. σαρδέλες παστές  
λάδι  
αλάτι  
ξύδι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψήνουμε στο φούρνο τις μελιτζάνες, τις ξεφλουδίζουμε και τις κόβουμε μικρά κομματάκια στη σαλατιέρα. Προσθέτουμε (ψιλοκομμένα) το σκόρδο, το κρεμμύδι, την αντράκλα και την κάπαρη.

Καθαρίζουμε τις σαρδέλες από τα έντερα, τα κόκαλα και την ουρά. Τις κόβουμε τετράγωνα κομματάκια και τις ρίχνουμε στη σαλατιέρα. Προσθέτουμε ανάλογο λάδι, αλάτι και ξύδι. Τα ανακατεύουμε πολύ ελαφρά και η σαλάτα είναι έτοιμη.

### **-κουκιά σαλάτα**

#### ΥΛΙΚΑ

1,5 κιλό κουκιά φρέσκα (γουλιές)

λάδι

ξύδι ή λεμόνι

τρία κρεμμυδάκια φρέσκα

λίγο άνηθο, μαϊντανό, αλάτι

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βγάζουμε τις γουλιές από τα κουκιά και με ένα μικρό μαχαιράκι κόβουμε το από πάνω μαύρο. Σε μία κατσαρόλα ρίχνουμε αρκετό νερό, τη βάζουμε στη φωτιά και μόλις πάρει βράση ρίχνουμε τα κουκιά. Όταν μαλακώσουν τα κουκιά, τα στραγγίζουμε και τα ρίχνουμε σε μια σαλατιέρα. Προσθέτουμε ψιλοκομμένα το μαϊντανό, τον άνηθο και τα κρεμμυδάκια. Σε ένα άλλο πιάτο ρίχνουμε το λάδι, το λεμόνι ή το ξύδι και το αλάτι και τα χτυπάμε με ένα πιρούνι και περιχύνουμε τη σαλάτα.

### **-ντοματοσαλάτα**

#### ΥΛΙΚΑ

4 ντομάτες όχι πολύ ώριμες

ένα αγγούρι

1 κρεμμύδι

λίγο μαϊντανό

ελαιόλαδο

μία φέτα από τυρί «φέτα»

λίγη ρίγανη

5-6 ελιές μαύρες

αλάτι

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε πολύ καλά τις ντομάτες και το αγγούρι του οποίου του βγάζουμε τη φλούδα και τα κόβουμε σε φέτες όσο το δυνατόν πιο λεπτές. Τα ρίχνουμε μια μεγάλη και βαθιά πιατέλα, στην οποία προσθέτουμε το κομμένο κρεμμύδι σε ροδέλες, τον ψιλοκομμένο μαϊντανό, το αλάτι και το λάδι και τα ανακατεύουμε πολύ καλά. Πάνω στη σαλάτα τοποθετούμε μία φέτα από τυρί «φέτα», τις ελιές και τέλος πασπαλίζουμε με ρίγανη.

### **-σαλάτα μπρόκολο**

#### ΥΛΙΚΑ

1 μπρόκολο ενός κιλού

μισό κουταλάκι του γλυκού αλάτι

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνουμε το μπρόκολο σε βραστό αλατισμένο νερό και το βράζουμε για 3-5 λεπτά με ανοιχτή κατσαρόλα. Το μπρόκολο πρέπει να είναι μόλις μαλακό. Το στραγγίζουμε και το σερβίρουμε ζεστό.

### **-σαλάτα παντζάρια**

#### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό παντζάρια τρυφερά  
½ κούπας λάδι  
¼ κούπας ξύδι  
1 σκελίδα σκόρδο τριμμένο  
αλάτι

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε και ξεχωρίζουμε τους βολβούς και τα φύλλα από τα κοτσάνια. Πετάμε τα κοτσάνια, πλένουμε τους βολβούς και τα φύλλα πολύ καλά. Βάζουμε τους βολβούς σε μία κατσαρόλα με νερό να βράσουν. Όταν μισοβράσουν ρίχνουμε μέσα τα φύλλα και τα αφήνουμε να βράσουν μέχρι να τρυπιοούνται καλά οι βολβοί με ένα πιρούνι. Στραγγίζουμε και ξεχωρίζουμε τους βολβούς από τα φύλλα. Αφαιρούμε τη φλούδα από τους βολβούς και τους κόβουμε σε φέτες.

Αραδιάζουμε τις φέτες και τα φύλλα των παντζαριών σε μια πιατέλα και τα περιχύνουμε με τα υπόλοιπα υλικά, αφού τα ανακατέψουμε προηγουμένως σε ένα βαζάκι και τα χτυπήσουμε καλά. Η σαλάτα αυτή συνοδεύεται με σκορδαλιά.

### **-σαλάτα κολοκυθάκια**

#### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό κολοκυθάκια τρυφερά  
1/3 κούπας λάδι  
3 κουταλιές χυμό λεμονιού  
λίγο αλάτι και πιπέρι

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το κοτσάνι και λίγο την άκρη των κολοκυθιών, τα πλένουμε και τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα με νερό να βράσουν τόσο όσο να τρυπιοούνται με το πιρούνι. Τα στραγγίζουμε και τα βάζουμε σε μια πιατέλα. Αν θέλουμε τα κόβουμε σε φέτες. Τα περιχύνουμε με το χυμό λεμονιού, το λάδι και τα αλατοπιπερώνουμε. Σερβίρονται όσο είναι ακόμα ζεστά αλλά και κρύα.

### **-σαλάτα καρότα με αγγούρι**

#### ΥΛΙΚΑ

2 καρότα μετρίου μεγέθους (300 γραμ.)  
1 αγγούρι (200 γραμ.)

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε τα καρότα σε πολύ λεπτές λωρίδες. Χαράζουμε το αγγούρι σε φέτες, διπλώνοντας τη μία φέτα μέσα στην άλλη. Το χωρίζουμε στα δύο βάζοντας το μισό αγγούρι σε κάθε άκρη της πιατέλας και το και το καρότο στη μέση.

### **-σαλάτα διάφορα χόρτα βραστά**

#### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό χόρτα (αντίδια, ραδίκια, βλίτα ή σπανάκι)  
1/3 κούπας λάδι  
3-4 κουταλιές χυμό λεμονιού  
λίγο αλάτι



### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε και πλένουμε πολύ καλά τα χόρτα. Βάζουμε μια κατσαρόλα στη φωτιά με λίγο νερό και όταν το νερό αρχίσει να βράζει ρίχνουμε τα χόρτα, να βράσουν μέχρι να μαλακώσουν προσέχοντας να μη λιώσουν. Τα στραγγίζουμε, τα περιχύνουμε με το λάδι, το χυμό λεμονιού και το αλάτι. Σερβίρονται ζεστά και κρύα.

### **-λαχανοσαλάτα**

#### ΥΛΙΚΑ

4 κούπες λάχανο ψιλοκομμένο

¼ κούπας λάδι

2 κουταλιές χυμό λεμονιού

λίγο αλάτι

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα βαζάκι με καλό κλείσιμο ανακατεύουμε το λάδι με το χυμό λεμονιού και το αλάτι. Βάζουμε σε μια πιατέλα το λάχανο και το περιχύνουμε το περιεχόμενο του βαζου. Τρώγεται αμέσως, γιατί αν μείνει μαραίνεται το λάχανο.

### **-σαλάτα μαρούλι**

#### ΥΛΙΚΑ

½ κιλό μαρούλια

5 κρεμμυδάκια φρέσκια ψιλοκομμένα

2 κουταλιές άνηθο ψιλοκομμένο

¼ κούπας λάδι

1 κουταλιά ξύδι ή λεμόνι

λίγο αλάτι

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε και πλένουμε τα μαρούλια, τα στραγγίζουμε καλά, τα ψιλοκόβουμε πάνω σε ένα σανίδι και τα βάζουμε σε μια βαθιά πιατέλα στην οποία ρίχνουμε τον άνηθο και τα κρεμμυδάκια και τα ανακατεύουμε. Μέσα σε ένα βαζάκι βάζουμε το λάδι, το ξίδι ή το λεμόνι και το αλάτι και τα χτυπάμε καλά και με αυτό περιχύνουμε την σαλάτα. Μπορούμε να στολίσουμε την πιατέλα με ραπανάκια κομμένα σε φέτες ή ολόκληρα μικρά, και τρώγεται αμέσως γιατί το μαρούλι μαραίνεται.

### **-σαλάτα κουνουπίδι**

#### ΥΛΙΚΑ

1 μικρό κουνουπίδι

1 κουταλιά χυμό λεμονιού

#### Για τη σάλτσα

½ κούπας λάδι

¼ κούπας χυμό λεμονιού

αλάτι και πιπέρι

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε το κουνουπίδι, κόβουμε το κοτσάνι ώστε να στέκεται καλά το κουνουπίδι και το βάζουμε σε μία μεγάλη κατσαρόλα με νερό και το χυμό λεμονιού. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά για 10-15 λεπτά (προσοχή δεν πρέπει να παραβράσει). Κατεβάζουμε από τη φωτιά και το στραγγίζουμε. Χωρίζουμε με προσοχή τις φούντες του και τις βάζουμε σε μία βαθιά πιατέλα.

Σε ένα βαζάκι με καλό κλείσιμο, βάζουμε τα υλικά της σάλτσας, τα χτυπάμε καλά και περιχύνουμε το κουνουπίδι. Σερβίρεται αμέσως ζεστό ή αν φαγωθεί κρύο πρέπει να το συντηρήσουμε στο ψυγείο χωρίς τη σάλτσα, με την οποία το περιχύνουμε όταν θα το σερβίρουμε.

## **-τζατζίκι**

### **ΥΛΙΚΑ**

3κούπες γιαούρτι στραγγιστό  
1 αγγουράκι ψιλοκομμένο  
3-4 σκελίδες σκόρδο λιωμένο  
¼ κουταλάκι αλάτι  
3-4 κουταλιές λάδι  
3 κουταλιές άνηθο ψιλοκομμένο, προαιρετικά  
**ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Στρώνουμε ένα διπλό απρόρροφητικό χαρτί κουζίνας ή τουλπάνι στο τρυπητό και αδειάζουμε μέσα το γιαούρτι. Το αφήνουμε να στραγγίσει για 2 ώρες το λιγότερο και το αδειάζουμε σε ένα μπολ. Ρίχνουμε μέσα στο μπολ το αγγουράκι, το σκόρδο, το αλάτι και το λάδι και τα ανακατεύουμε καλά. Σκεπάζουμε



και το συντηρούμε στο ψυγείο. Όταν πρόκειται να σερβιριστεί, αδειάζουμε το μίγμα σε μια μικρή πιατέλα και το πασπαλίζουμε με άνηθο αν θέλουμε.

## **5.ΤΟΥΡΣΙΑ**

Από τα πολύ παλιά χρόνια, οι Ευβοείς συνήθιζαν να μαζεύουν και να συντηρούν διάφορους καρπούς αλλά και βολβούς φυτών, προκειμένου να τους έχουν σαν προμήθειες σε εποχές ανέχειας. Ιδιαίτερα στα χρόνια της Τουρκοκρατίας στα χωριά της Εύβοιας, οι κάτοικοι συνήθιζαν να μετατρέπουν σε τουρσιά, άγριους βολβούς. Παρακάτω θα δούμε πως μπορούμε να κάνουμε σήμερα τα τουρσιά μας με διάφορα σκληρά οπωροκηπευτικά.

### **ΥΛΙΚΑ**

20 μελιτζανάκια  
1 μάτσο σέλινο  
15 πιπεριές διάφορες μακρουλές  
1 καυτερή πιπεριά  
10 ντοματούλες άγουρες πράσινες  
5 καρότα κομμένα σε μπαστούνια ή ροδέλες  
αλάτι  
μισό μπουκαλάκι ξύδι  
4-5 γουλιές σκόρδο  
1,5 κουταλιά ξινό

### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Βάζουμε σε μια κατσαρόλα νερό και προσθέτουμε μια χούφτα αλάτι χοντρό, μια κουταλιά ξινό και 250 γραμ. ξύδι. Τοποθετούμε την κατσαρόλα στη φωτιά και μόλις πάρει βράση ρίχνουμε τα λαχανικά μας. Τα αφήνουμε να βράσουν 5-10 λεπτά για να μαλακώσουν λίγο. Σε μια πιατέλα ψιλοκόβουμε τα φύλλα από τα σέλινα, την καυτερή πιπεριά, 2-3 από τις μακρουλές πιπεριές, λίγα από τα καρότα και τα σκόρδα.

Ανοίγουμε τα μελιτζανάκια με ένα κοφτερό μαχαίρι στο πλάι, αρκετά βαθιά, και γεμίζουμε το άνοιγμα με τα λαχανικά που έχουμε ψιλοκόψει. Τυλίγουμε και δένουμε κάθε γεμισμένο μελιτζανάκι με κοτσάνια σέλινου (επειδή είναι βρασμένο λυγίζει ελαφρά και συμπεριφέρεται σαν σπάγκος).

Φτιάχνουμε μετά την άρμη με νερό και χοντρό αλάτι. Για να ελέγξουμε την καταλληλότητα της άρμης, βυθίζουμε μέσα ένα φρέσκο αυγό. Αν αυτό ανεβεί



στην επιφάνεια αποκαλύπτοντας εκτός του νερού ένα τμήμα του ίσο με ένα δίφραγκο ή νομίσματος 2 ευρώ, τότε είναι κατάλληλη να χρησιμοποιηθεί.

Σ' αυτήν την άρμη ρίχνουμε 250 γραμ. ξύδι και μια κουταλιά ξινό. Ανακατεύουμε καλά, ρίχνουμε μέσα όλα τα λαχανικά, μελιτζανάκια, καρότα, πιπεριές, ντοματούλες κ.α. και τα αφήνουμε περίπου 5 ημέρες.

Την πέμπτη μέρα, τα αφαιρούμε από την άρμη και τα τοποθετούμε σε πήλινο δοχείο. Ρίχνουμε από πάνω λάδι (προτιμότερα αραβοσιτέλαιο που δεν παγώνει εύκολα) και σκεπάζουμε το δοχείο. Τα τουρσιά μας, που πλέον είναι έτοιμα να φαγωθούν, διατηρούνται έτσι για αρκετό χρονικό διάστημα,

Με τον ίδιο τρόπο μπορούμε να παρασκευάσουμε και άλλα είδη τουρσιών, όπως για παράδειγμα λάχανο με σέλινο και καρότο κ.α.

## **6.ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ**

**-τυρί**

ΥΛΙΚΑ

3 κιλά γάλα νωπό (πρόβειο ή κατσικίσιο)

μισό κουταλάκι γλυκού τυροπιτιά (πυτιά)

αλάτι χοντρό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε το γάλα σε μία κατσαρόλα και το ζεσταίνουμε (χλιαρό για να μην μας κάψει την πυτιά). Λιώνουμε την πυτιά σε λίγο γάλα ή νερό (και αυτό χλιαρό) και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα με το γάλα. Το ανακατεύουμε καλά και το αφήνουμε σκεπασμένο περίπου μία ώρα για να πήξει.

Αφού περάσει ο συγκεκριμένος χρόνος, κοιτάζουμε το τυρί και αν έχει βγάλει από πάνω υγρά, το κόβουμε με μεγάλες χαρακιές με την κουτάλα και το βάζουμε στην τσαντίλα (είδος υφάσματος, που δίνει στρογγυλό σχήμα στο τυρί) για να στραγγίσει καλά. Το υγρό που θα μείνει είναι ο τυρόγαλος.

Στην τσαντίλα αφήνουμε το τυρί για δύο ώρες και όταν δούμε ότι δεν στάζει και έχει σταθεροποιηθεί, το ξεκρεμάμε και αφού αφαιρέσουμε την τσαντίλα, το κόβουμε με ένα μαχαίρι σε 4 κομμάτια. Αλατίζουμε τα κομμάτια με χονδρό αλάτι και τα τοποθετούμε σε ένα δοχείο που σκεπάζουμε. Για 5-6 μέρες ακόμα, πήζουμε κατά αυτό τον τρόπο κάθε μέρα ίδια ποσότητα γάλατος και τα τυριά, που ετοιμάζουμε τα τοποθετούμε στο ίδιο δοχείο, με τάξη. Όταν συμπληρώσουμε το τυρί, που θέλουμε, το αφήνουμε για 3-4 μέρες σκεπασμένο πάντα, γυρίζοντας κάθε μέρα το πάνω κάτω.

Μετά την πάροδο αυτών των ημερών, βάζουμε το τυρί στο δοχείο, προσεκτικά και με τάξη και το αφήνουμε τρεις μήνες για να ωριμάσει. Στο ίδιο δοχείο ρίχνουμε το υγρό, που είχε βγάλει το τυρί όλες αυτές τις μέρες. Αν το υγρό αυτό δεν σκεπτάσει το προς ωρίμανση τυρί, φτιάχνουμε μία άρμη με νερό και αλάτι, όπως στις ελιές και την ρίχνουμε στο δοχείο μέχρι να σκεπαστεί το τυρί. Σκεπάζουμε μετά καλά το δοχείο, όπου μπορεί να είναι τενεκές ή βαρέλι και το σφραγίζουμε. Το τυρί θα είναι εντελώς έτοιμο μετά από περίπου 3 μήνες. Τότε θα έχει αποκτήσει από την ζύμωση, την πιο ιδανική γεύση.

**-μυζήθρα**

Ο τυρόγαλος, που έμεινε από το πήξιμο του τυριού μέσα στην κατσαρόλα χρησιμεύει για την παρασκευή της μυζήθρας. Βάζουμε την κατσαρόλα με τον τυρόγαλο στη φωτιά και ρίχνουμε ένα ποτήρι χλιαρό γάλα. Μόλις το μίγμα αρχίσει να ζεσταίνεται καλά και πριν φτάσει στο σημείο βρασμού διαχωρίζεται. Τότε το στέρεο μέρος ανεβαίνει προς την επιφάνεια. Αυτή είναι η πρώτη μορφή της μυζήθρας.

Αφήνουμε την κατσαρόλα στη φωτιά, έως ότου βγάλει προς την επιφάνεια όλη τη μυζήθρα και πριν ακόμα αρχίσει να κοχλάζει, αποσύρουμε από τη φωτιά και με μια κουτάλα τρυπητή την μαζεύουμε και την τοποθετούμε σε τουλπάνι

(στα τούρκικα τζαντίλ εξ ου και τσαντίλα). Την τσαντίλα αυτή τη δένουμε και τη σφίγγουμε καλά για να φύγει το πολύ υγρό. Την αφήνουμε κατόπιν κρεμασμένη έως ότου η μυζήθρα σφίξει. Όταν τη βγάλουμε από την τσαντίλα, την αλατίζουμε με μπόλικο χονδρό αλάτι και την κρεμάμε σε ευάερο, αλλά σκιερό μέρος να στεγνώσει καλά.

### **-ξινότυρι**

#### ΥΛΙΚΑ

3 κιλά γάλα

1 κουταλάκι του γλυκού ξινό

αλάτι

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μία κατσαρόλα βάζουμε το γάλα και το ζεσταίνουμε μέχρι να κάψει αρκετά, χωρίς όμως να βράσει. Ρίχνουμε τότε το ξινό και ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα αργά σε πολύ χαμηλή φωτιά. Θα δούμε τότε το γάλα να κόβει, να χωρίζει δηλαδή σε νερό και χονδρό υλικό. Αν δεν συμβεί αυτό τότε ρίχνουμε λίγο ακόμη ξινό.

Τα πηχτά αυτά μέρη από το γάλα ανεβαίνουν πάνω στην επιφάνεια και αρχίζουν να σκάζουν δημιουργώντας ρωγμές. Ακριβώς τότε και πριν αρχίσει να κοχλάζει, αποσύρουμε από τη φωτιά. Το αφήνουμε να κρυώσει λίγο και μετά μαζεύουμε το πάνω πηχτό υλικό με τρυπητή κουτάλα και τα βάζουμε στην τσαντίλα. Αφού το συγκεντρώσουμε όλο μέσα στην τσαντίλα, το σφίγγουμε καλά, έτσι ώστε να φύγει το περισσότερο νερό και δένουμε την τσαντίλα σφιχτά.

Τοποθετούμε, κατόπιν, το ξινότυρι σε ένα πιάτο και από πάνω βάζουμε ένα βάρος, έτσι ώστε το τυρί να πάρει ένα πλακέ σχήμα. Μετά από 3-4 ώρες παίρνουμε το τυρί, το βγάζουμε από την τσαντίλα, το πασαλείβουμε με αλάτι και το κρεμάμε να στεγνώσει για λίγες μέρες. Αφού ετοιμάσουμε και στεγνώσουμε κάποια ποσότητα τέτοιων τυριών, μπορούμε, αφού τα ζεματίσουμε, να τα φυλάξουμε σε ένα δοχείο με λάδι μετατρέποντάς τα σε λαδοτύρια. Αν δεν τα βάλουμε σε λάδι μπορούμε να τα καταναλώσουμε, όταν στεγνώσουν καλά, είτε σαν φαγώσιμο τυρί είτε σαν τρίμμα για τα ζυμαρικά.

### **-γιαούρτι**

#### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό γάλα πρόβειο (απαραίτητα φρέσκο και όχι το συσκευασμένο φρέσκο του εμπορίου γιατί περιέχει συντηρητικά)

1 μεγάλη κουταλιά γιαουρτομαγιά

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Περνάμε το γάλα από τουλπάνι, το σουρώνουμε δηλαδή, για να το καθαρίσουμε. Βάζουμε το στραγγισμένο γάλα μέχρι τη μέση μια μεγάλης κατσαρόλας και την τοποθετούμε στη φωτιά. Αφήνουμε το γάλα να βράσει, ανακατεύοντας συνέχεια για να μην κολλήσει και φουσκώσει.

Μόλις το γάλα αρχίζει να βράζει κοχλάζοντας, αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και το αφήνουμε να κρυώσει λίγο, τόσο ώστε, όταν βουτήξουμε το δάχτυλό μας μέσα, να ανέχεται τη θερμοκρασία. Κατόπιν αδειάζουμε το γάλα σε ένα μεγάλο μπολ. Εν τω μεταξύ έχουμε διαλύσει μέσα σε λίγο χλιαρό γάλα τη γιαουρτομαγιά, που τη ρίχνουμε με προσοχή και σιγά-σιγά μέσα στο δοχείο με το ζεστό γάλα, ανακατεύοντας αργά και σταθερά ώστε να διαλυθεί η γιαουρτομαγιά και να απλωθεί σε όλο το γάλα.

Τυλίγουμε το δοχείο με ζεστό ρούχο και το αφήνουμε σε ζεστό μέρος χωρίς να το μετακινήσουμε έως ότου πήξει σε 3 έως 5 ώρες. Αφού πήξει βάζουμε το γιαούρτι στο ψυγείο.

Σημειώνουμε πως η γιαουρτομαγιά, μπορεί να παρασκευαστεί παίρνοντας ποσότητα από προηγούμενο γιαούρτι (το κλασικό γιαούρτι με την πέτσα).

### **-γιαούρτι σακούλας**

Αν θέλουμε να πετύχουμε ένα καλό γιαούρτι σακούλας λειτουργούμε ως εξής:

Την επόμενη μέρα της παρασκευής του γιαουρτιού (της προηγούμενης συνταγής) το παίρνουμε και το τοποθετούμε μέσα σε ένα τουλπάνι. Το δένουμε στη πάνω μεριά και το αφήνουμε κρεμασμένο για να στραγγίξουν τα υγρά του. Μόλις σταματήσει να στάζει, το γιαούρτι σακούλας είναι έτοιμο. Το αδειάζουμε σε μια σουπιέρα και το βάζουμε στο ψυγείο.

### **7.ΖΥΜΑΡΙΚΑ**

#### **-χυλοπίτες (ή φύλλο)**

##### **ΥΛΙΚΑ**

1 κιλό γάλα

20-25 αυγά

αλεύρι χωριάτικο (όσο πάρει) περίπου 3,5 κιλά

μισό κιλό σιμιγδάλι ψιλό

2 κουταλιές σούπας αλάτι

##### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Κοσκινίζουμε το αλεύρι και αφού κρατήσουμε λίγο σε ένα μέρος, βάζουμε το περισσότερο σε μια λεκάνη και το ανακατεύουμε με το σιμιγδάλι. Ανοίγουμε μια λακκούβα, μέσα στη οποία ρίχνουμε το γάλα, το αλάτι και τα αυγά χτυπημένα. Ζυμώνουμε τα υλικά όλα μαζί για να πετύχουμε μια ζύμη σκληρή και ελαστική. Εάν είναι μαλακή τότε συμπληρώνουμε από το αλεύρι που έχουμε κρατήσει.

Κόβουμε μετά κομματάκια από τη ζύμη και ανοίγουμε φύλλα χοντρότερα κάπως από αυτά της πίτας. Κατόπιν παίρνουμε τα φύλλα και τα κόβουμε σε λουρίδες πλάτους περίπου 8 εκατοστών. Από τις μεγάλες τώρα λουρίδες κόβουμε με το μαχαίρι αποσπώντας μικρότερες λουριδίτσες πλάτους ενός δακτύλου. Θα πάρουμε δηλαδή προς ξήρανση λεπτές (όσο το πάχος του φύλλου) φετούλες ζυμαρικών, διαστάσεων 8X1 εκατοστών.

Έχουμε εν τω μεταξύ στρώσει σε ευάερο και σκιερό μέρος, πάνω σε τραπέζια, χοντρά τραπεζομάντιλα πάνω στα οποία απλώνουμε τις χυλοπίτες για περίπου 4-5 ημέρες, να στεγνώσουν. Όταν πια οι χυλοπίτες είναι τελείως στεγνές τις συγκεντρώνουμε μέσα σε χάρτινα ή τενεκεδένια κουτιά.

Οι χυλοπίτες χρησιμοποιούνταν και μαγειρεύονταν, όπως ακριβώς και όλα τα σύγχρονα ζυμαρικά. Για την Εύβοια, κυρίως την κεντρική και τη βόρεια, συνηθιζόταν και συνηθίζεται, οι χυλοπίτες μετά το βράσιμο να περιχύνονται με καυτό φρέσκο βούτυρο και να πασπαλίζονται με μυζήθρα.

#### **-τραχανάς ξινός**

##### **ΥΛΙΚΑ**

2 κιλά πρόβειο γάλα

προζύμη

αλάτι

αλεύρι χωριάτικο όσο πάρει

##### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Βράζουμε καλά το γάλα και το αφήνουμε μέσα σε ένα γυάλινο σκεύος 24 ώρες για να ξινίσει.

Από το βράδυ κοσκινίζουμε το αλεύρι και το τοποθετούμε σε μία λεκάνη. Ανοίγουμε στο κέντρο μια λακκούβα και ρίχνουμε το ξινισμένο γάλα, ένα καλό κομμάτι ξινισμένου προζυμιού και το αλάτι. Τα διαλύουμε με προσοχή και μετά τα ζυμώνουμε καλά. Σκεπάζουμε το ζυμάρι σε ζεστό μέρος και το αφήνουμε ως την άλλη μέρα για να φουσκώσει.

Το πρωί όταν η ζύμη θα έχει φουσκώσει, την απλώνουμε κομμένη σε μικρά κομμάτια πάνω σε ένα στρωμένο τραπέζι, τοποθετημένο σε ευάερο μέρος. Αφού ξεραθεί λίγο την ξανακόβουμε σε μικρότερα κομμάτια με τα δάχτυλα και την αφήνουμε να ξεραθεί ακόμα περισσότερο. Όταν δούμε πως τα κομμάτια της

ζύμης είναι αρκετά στεγνά, τα περνάμε, τρίβοντάς τα, από ειδικό κόσκινο, φθάνοντας έτσι στο τελικό στάδιο παρασκευής του τραχανά. Στη συνέχεια τον απλώνουμε για 3-4 μέρες να στεγνώσει καλά. Όταν στεγνώσει πολύ καλά τον συγκεντρώνουμε σε γυάλινα ή μεταλλικά δοχεία όπου και διατηρείται.

Η πιο συνηθισμένη συνταγή μαγειρέματος του τραχανά, είναι η σούπα, με την προσθήκη βουτύρου. Σε μερικά μέρη της Εύβοιας παλιότερα συνήθιζαν να συνοδεύουν με τραχανά το βραστό κοτόπουλο.

### **-τραχανάς γλυκός**

Τρώγεται σαν σούπα με τη προσθήκη ντομάτας ή μπαίνει σε πίτες. Παλιότερα οι νοικοκυρές έκοβαν το σιτάρι με τον χερόμυλο, ενώ σήμερα υπάρχει έτοιμο κομμένο σιτάρι στο εμπόριο.

#### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό σιτάρι κομμένο για τραχανά

3 κιλά γάλα πρόβειο

μία κουταλιά αλάτι ψιλό

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε το γάλα σε ένα σκεύος και το ανακατεύουμε συνέχεια με ξύλινη κουτάλα για να μην κολλήσει. Όταν αρχίζει να φουσκώνει, ρίχνουμε το σιτάρι και το αλάτι και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε σταθερά. Όταν δούμε ότι κοχλάζει και έχει αρχίσει να σφίγγει, αποσύρουμε το σκεύος από τη φωτιά και το σκεπάζουμε για να τραβήξει.

Την άλλη μέρα το πρωί παίρνουμε το περιεχόμενό του σκεύους, το ζυμώνουμε με τα χέρια και κάνουμε τις ίδιες ακριβώς ενέργειες, που κάναμε κατά την παρασκευή του ξινού τραχανά. Η μόνη διαφορά είναι στο χρόνο στεγνώματος, ο οποίος στο γλυκό τραχανά πρέπει να είναι μεγαλύτερος (4-6 μέρες). Αποθηκεύεται μέσα σε μεταλλικά ή γυάλινα δοχεία.

### **-γκόγκλιες**

Οι γκόγκλιες συνηθίζονται περισσότερο στη νότια Εύβοια, που έχει δεχτεί μεγαλύτερες επιρροές από το αρβανίτικο στοιχείο. Στη συνέχεια θα παραθέσουμε την απλή αρβανίτικη συνταγή, όπως μας την έδωσε μια νοικοκυρά από το Ρεούζι Στύρων.

#### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό γάλα ή νερό

Μία κουταλιά αλάτι

Αλεύρι χωριάτικο όσο πάρει

ελαιόλαδο

Προαιρετικά ελάχιστη μαγιά μπύρας

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια λεκάνη βάζουμε το γάλα ή το νερό, ζεστό χωρίς να καίει, ρίχνουμε το αλάτι, το λάδι και τη μαγιά και τα ανακατεύουμε καλά. Κατόπιν ρίχνουμε λίγο-λίγο το αλεύρι συνεχίζοντας το ανακάτεμα, ώσπου να πετύχουμε μια ζύμη όχι πολύ σφιχτή.

Αφού ζυμώσουμε καλά, πλάθουμε ράβδους ίδιου πάχους με τον αντίχειρα μας και τις κόβουμε σε κομματάκια περίπου δύο πόντων. Τα κομματάκια τα αλευρώνουμε και πάνω σε ένα ξύλο της κουζίνας, τα πιέζουμε με τα τρία μας δάχτυλα και τραβώντας τα, τους δίνουμε το σχήμα του κοχυλιού.

Αφού πλάσουμε και σχηματίσουμε τις γκόγκλιες, τις ρίχνουμε μέσα σε μία κατσαρόλα με βραστό νερό, με λίγες σταγόνες λάδι και αλάτι. Αφήνουμε τις γκόγκλιες να βράσουν για μια ώρα περίπου, ανακατεύοντας συνέχεια μέχρι τον πάτο της κατσαρόλας, γιατί έχουν την τάση να κάθονται στον πάτο και να κολλάνε.

Όταν βράσουν τις βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα, τις πασπαλίζουμε με αρκετή μυζήθρα και τις ζεματάμε με αγνό βούτυρο.

## **8.ΠΙΤΕΣ**



### **-παρασκευή φύλλου για πίτες**

#### **ΥΛΙΚΑ**

6 ποτήρια αλεύρι χωριάτικο σκληρό

4 κουταλιές ξύδι

7 κουταλιές λάδι

1,5 ποτήρι χλιαρό νερό

1,5 κουταλάκι του γλυκού αλάτι

#### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Βάζουμε σε μία λεκάνη το αλεύρι και αφού ανοίξουμε μια λακκουβίτσα, ρίχνουμε μέσα το νερό, το ξύδι και το αλάτι. Σιγά-σιγά αρχίζουμε να ενώνουμε τα υλικά με τα χέρια, από το εσωτερικό της λακκουβίτσας προς τα έξω. Προσπαθούμε να πετύχουμε μια σφιχτή ζύμη με την προσθήκη ανάλογου αλεύρου ή νερού. Αφού καταφέρουμε το επιθυμητό αποτέλεσμα ρίχνουμε και το λάδι και ξαναζυμώνουμε μέχρις ότου απορροφηθεί καλά. Μετά χωρίζουμε τη ζύμη σε έντεκα κομμάτια, τα οποία κάνουμε μπαλάκια. Στη φάση αυτή αφήνουμε να «ξεκουραστεί» το ζυμάρι για μία ώρα περίπου σκεπασμένο καλά.

Κατόπιν μετατρέπουμε το κάθε ζυμαρένιο μπαλάκι σε φύλλο, έτσι ώστε να δημιουργήσουμε συνολικά 11 φύλλα. Τα φύλλα τα ανοίγουμε με τον πλάστη μας, πασπαλίζοντας το ζυμάρι με αλεύρι για να μη μας κολλάει και τρυπάει το φύλλο. Αν επιθυμούμε καλύτερα ακόμη αποτελέσματα, αντικαθιστούμε το αλεύρι πασπαλίσματος με νισεστέ.

Τα φύλλα αυτής της ζύμης είναι κατάλληλα για την παρασκευή οποιασδήποτε πίτας : τυρόπιτα, χορτόπιτα, σπανακόπιτα, λιρόπιτα, κρεατόπιτα κ.α.

### **-τυροπιτάρια (πίτες τηγανιού)**

#### **ΥΛΙΚΑ**

φύλλα πίτας

1 κιλό τυρί

7 αυγά

λίγο γάλα

λάδι για το τηγάνισμα

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Την γέμιση την ετοιμάζουμε ως εξής: Τρίβουμε το τυρί με το πιρούνι ή με τα δάχτυλα, ρίχνουμε ελάχιστο γάλα και ελαφρώς χτυπημένα αυγά. Ανακατεύουμε για λίγο και είναι έτοιμη. Πρέπει να σημειωθεί ότι στη γέμιση είναι καλύτερο να χρησιμοποιηθεί τυρί φρέσκο έως 3 ημερών. Η γέμιση πρέπει να είναι αρκετά σφικτή για να μη μας διαλύσει τα φύλλα.

Για να φτιάξουμε ένα μεγάλο τυροπιτάρι, ανοίγουμε 3 φύλλα από τη γνωστή ζύμη, πιο χοντρά όμως και μικρότερης διαμέτρου από αυτήν των φύλλων για τις κανονικές πίτες, για να είναι πιο ανθεκτικά στο τηγάνισμα. Το μέγεθος του φύλλου θα πρέπει να είναι τόσο, όσο χρειάζεται για να ξεπεράσει τα χείλη ενός τηγανιού μεγάλου μεγέθους. Αφού έχουμε ετοιμάσει τα φύλλα, βάζουμε το μεγάλο τηγάνι σε χαμηλή φωτιά, ρίχνουμε το πρώτο φύλλο στο τηγάνι, (όπως είπαμε πρέπει να σκεπάζει τα χείλη του) και ρίχνουμε τη μισή από τη γέμιση. Στη συνέχεια βάζουμε το δεύτερο φύλλο, πάλι γέμιση και κλείνουμε με το τρίτο φύλλο. Όλα αυτά γίνονται με πολύ γρήγορες κινήσεις για να μην «αρπάξει» από κάτω το τυροπιτάρι μας, γι' αυτό και συγχρόνως γυρίζουμε και γύρω- γύρω με ένα πιρούνι. Όταν καταλάβουμε ότι ψήθηκε από κάτω, αναποδογυρίζουμε προσεκτικά με μία σπάτουλα για να ψηθεί και από την άλλη πλευρά.

### **-χορτόπιτα Καρυστίας**

#### ΥΛΙΚΑ

1300 γραμ. χόρτα άγρια  
1,5 κιλό τυρί ανάλατο  
αλάτι και ελάχιστη ζάχαρη  
λάδι

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφού καθαρίσουμε και πλύνουμε καλά τα χόρτα, τα στραγγίζουμε από τα νερά, τα κόβουμε, τα αλατίζουμε λίγο και τα πασπαλίζουμε με λίγη ζάχαρη. Τα τρίβουμε με τις χούφτες μας για να μαραθούν και να καθίσουν και αφού προσθέσουμε το τυρί με λίγο από το λάδι, τα ανακατεύουμε καλά.

Στο μεταξύ έχουμε ανοίξει 4 σχετικά χοντρά φύλλα, εκ των οποίων τα δύο απλώνουμε σε ένα στρογγυλό λαδωμένο ταψί (No 40), λαδώνοντάς τα. Από πάνω ρίχνουμε τη γέμιση και σκεπάζουμε με τα υπόλοιπα 2 φύλλα λαδώνοντας πάλι ένα-ένα. Ραντίζουμε, με λίγο λάδι πάλι και ψήνουμε την πίτα όχι στο φούρνο, αλλά στη φλόγα γκαζιού ή τζακιού. Την γυρίζουμε γύρω- γύρω έως ότου ψηθεί από τη μία πλευρά και την αναποδογυρίζουμε για να ψηθεί και από την άλλη.

### **-λιρόπιτα (πίτα με τη σάρκα κίτρινης κολοκύθας)**

Τη μεγάλη κίτρινη κολοκύθα, στην Εύβοια συνηθίζουμε να την αποκαλούμε λίρα ( ίσως λόγω του χρώματός της). Η συγκεκριμένη πίτα είναι ένα εύγεστο γλύκισμα, το οποίο επειδή είναι νησίστιμο καταναλώνεται περισσότερο κατά την περίοδο της μικρής και μεγάλης Σαρακοστής.

#### ΥΛΙΚΑ

11 φύλλα πίτας  
2 κιλά κολοκύθα κίτρινη (λίρα)  
600 γραμ. ζάχαρη  
1 φλιτζανάκι του καφέ ρύζι καρολίνα  
1 κουταλιά της σούπας κανέλα  
μισή κουταλιά σούπας γαρύφαλλο  
1,5 κούπα καρύδια χοντροκομμένα  
μισή κούπα σταφίδες μαύρες και ξανθές  
λίγο λάδι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Παίρνουμε την κολοκύθα και την καθαρίζουμε από το έξω σκληρό περίβλημα, καθώς και εσωτερικά από τα σπόρια και τις ίνες της. Την κόβουμε σε κομμάτια και την βάζουμε σε μία κατσαρόλα, με ένα φλιτζανάκι του καφέ νερό και άλλο τόσο λάδι. Τοποθετούμε την κατσαρόλα σε χαμηλή φωτιά μέχρι να βράσει και να μαλακώσει εντελώς η κολοκύθα και να φύγουν όλα τα υγρά της. Μετά με ένα πιρούνι την λιώνουμε καλά, ρίχνουμε το ρύζι, τη ζάχαρη, την κανέλα, το κοπανισμένο γαρύφαλλο, τα καρύδια και τις σταφίδες ανακατεύοντας πολύ καλά.

Σε ένα αρκετά μεγάλο λαδωμένο ταψί, απλώνουμε 5 φύλλα από κάτω λαδώνοντας τα ένα-ένα. Προσέχουμε τα κάτω φύλλα να είναι μεγαλύτερα από το ταψί, ώστε να το υπερκαλύπτουν, για να υπάρχει η δυνατότητα του διπλώματος προς τα μέσα.

Όταν στρώσουμε και το τελευταίο φύλλο, λαδώνουμε και ρίχνουμε τη μισή γέμιση, τη στρώνουμε καλά και βάζουμε ένα φύλλο πάλι, που επίσης λαδώνουμε. Ρίχνουμε την υπόλοιπη γέμιση και την στρώνουμε καλά. Διπλώνουμε προς τα μέσα τα προεξέχοντα κάτω φύλλα και τέλος τα σκεπάζουμε με τα υπόλοιπα 5 φύλλα, που επίσης λαδώνουμε ένα-ένα. Τέλος τακτοποιούμε την εμφάνιση της πίτας από επάνω, λαδώνουμε και το τελευταίο φύλλο και χαράζουμε την πίτα με κοφτερό μαχαίρι σε μπακλαβωτά κομμάτια. Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για μία ώρα περίπου.

### **-χορτόπιτα**

Η πιο συνηθισμένη, οικονομική πίτα για τα σπιτικά της Εύβοιας. Παρασκευαζόταν μέσα σε μεγάλα ταψιά και ψηνόταν στους οικογενειακούς φούρνους ή στον κεντρικό φούρνο του χωριού αν υπήρχε.

#### ΥΛΙΚΑ

2 κιλά χόρτα διάφορα (παπαρούνες, καυκαλίθρες, λάπαθα και λίγα σπανάκια)  
2 κούπες λάδι  
2 κρεμμύδια ξερά  
1 μάτσο χλωροκρέμμυδα  
1 ματσάκι άνηθο  
3-4 κλωναράκια δυόσμο φρέσκο  
2 αυγά  
2 κούπες φέτα τριμμένη  
1 φλιτζανάκι του καφέ ρύζι καρολίνα  
αλάτι, πιπέρι  
10 φύλλα από τη γνωστή ζύμη

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε και πλένουμε πολύ καλά τα χόρτα μας. Κατόπιν τα κόβουμε σε μια λεκάνη μαζί με τα χλωρά κρεμμυδάκια, τον άνηθο και το δυόσμο. Τα αλατίζουμε και τα τρίβουμε καλά με τις χούφτες μας για να τα μαράνουμε και να κατά-κάτσουν. Τρίβουμε κατόπιν τα ξερά κρεμμύδια, ρίχνουμε το τυρί, 1 φλιτζάνι λάδι, τα αυγά χτυπημένα, καθώς και το ρύζι που έχουμε προηγουμένως μουσκέψει. Ανακατεύουμε καλά και η γέμιση είναι έτοιμη.

Παίρνουμε ένα ταψί, το ραντίζουμε με λίγο λάδι, στρώνουμε ένα φύλλο, το αλείφουμε με λάδι, μετά άλλο, πάλι λάδι, μέχρι να στρώσουμε 4 φύλλα. Στη συνέχεια ρίχνουμε το 1/3 της γέμισης, τοποθετούμε άλλο ένα φύλλο και ολοκληρώνουμε με την υπόλοιπη γέμιση. Κατόπιν διπλώνουμε προς τα μέσα τις άκρες των φύλλων, που εξέχουν από το ταψί και τοποθετούμε τα υπόλοιπα 4 φύλλα από πάνω με την ίδια διαδικασία λαδώνοντάς τα ένα-ένα. Μετά τα τακτοποιούμε καλά και χαράζουμε την πίτα σε κομμάτια. Ψήνουμε σε φούρνο στους 200 βαθμούς για μία ώρα και κάτι.

Ένας άλλος διαφορετικός τρόπος κατασκευής της χορτόπιτας είναι να μην απλώσουμε τα φύλλα, αλλά τυλίξουμε τη γέμιση μέσα σε αυτά δημιουργώντας

ένα ρολό, το οποίο στη συνέχεια τυλίγουμε σαν σαλίγκαρο. Η χορτόπιτα αυτού του σχήματος λέγεται «στριφτόπιτα».

#### **-σπανακόπιτα**

Η σπανακόπιτα παρασκευάζεται ακριβώς όπως και η προηγουμένως περιγραφείσα χορτόπιτα, με τη μόνη διαφορά πως τα άγρια χόρτα αντικαθίστανται από σπανάκι.

#### **-πρασόπιτα**

Άλλη μια πίτα με βάση τα χορταρικά που θεωρείται Ευβοϊκή σπεσιαλιτέ.

##### ΥΛΙΚΑ

1,5 κιλό πράσα  
μισό κιλό σπανάκι  
2 ξερά κρεμμύδια  
1 ματσάκι άνηθο  
μερικά κλωναράκια δυόσμο φρέσκο  
2 φλιτζάνια τυρί φέτα τριμμένη  
1 φλιτζάνι τραχανά γλυκό  
1,5 ποτήρι νερού λάδι  
αλάτι, πιπέρι  
11 φύλλα της ζύμης για πίτες  
2 αυγά προαιρετικά

##### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε και πλένουμε καλά τα πράσα και το σπανάκι. Κατόπιν κόβουμε και ξεχωρίζουμε από τα πράσα το άσπρο μέρος τους. Κόβουμε επίσης το σπανάκι με τα πράσινα μέρη των πράσων, τον άνηθο και το δυόσμο σε μια λεκάνη. Τα αλατίζουμε και τα τρίβουμε με τις παλάμες μας.

Σε μία κατσαρόλα βάζουμε το μισό από το λάδι, την τοποθετούμε στη φωτιά και ρίχνουμε να τσιγαριστούν τα κρεμμύδια και τα άσπρα των πράσων φιλοκομμένα. Τα ανακατεύουμε με ξύλινο κουτάλι ώσπου να πάρουν ένα χρυσόξανθο χρώμα. Τότε ρίχνουμε μέσα και τα υπόλοιπα κομμένα πράσα και το σπανάκι και τα ανακατεύουμε για 5 λεπτά μέχρι να μαραθούν. Αποσύρουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε λίγο αλάτι (αν χρειασθεί), το πιπέρι, τον τραχανά και το τυρί. Ανακατεύουμε καλά και η γέμιση είναι έτοιμη.

Στη συνέχεια στρώνουμε ένα λαδωμένο ταψί με τα φύλλα και συνεχίζουμε τη δημιουργία μας με τον τρόπο που περιγράψαμε στην χορτόπιτα. Ψήνουμε στους 180 βαθμούς για μία ώρα περίπου.

Μπορούμε στη γέμιση της πρασόπιτας προαιρετικά να προσθέσουμε δύο αυγά.

#### **-κολοκυθοτυρόπιτα**

Την συνταγή αυτή μας την έδωσε η Ευθυμία Κόλλια, από το Δήμο Ανθηδώνος.

##### ΥΛΙΚΑ

1300 γραμ. κολοκυθάκια μικρά  
8 φύλλα της ζύμης για πίτα  
1 φλιτζάνι του τσαγιού λάδι (μισό για τη γέμιση, μισό για το άλειμμα των φύλλων)  
½ φλιτζάνι του τσαγιού φρυγανιά κοπανισμένη  
300 γραμ. φέτα σκληρή, κομμένη σε μικρά κομμάτια  
5 αυγά  
½ φλιτζάνι τσαγιού γάλα  
2 κουταλιές φιλοκομμένος μαϊντανός  
2 κουταλιές φιλοκομμένος άνηθος  
αλάτι, πιπέρι



### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε, πλένουμε και ξύνουμε τη φλούδα των κολοκυθιών. Τα τρίβουμε σε χοντρό τρίφτη, τα βάζουμε σε τρυπητό και τα αφήνουμε για μία ώρα να στραγγίσουν.

Βάζουμε το μισό λάδι σε κατσαρόλα και όταν κάψει ρίχνουμε τα κολοκυθάκια να καβουρδιστούν πολύ ελαφρά. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και κατεβάζουμε από τη φωτιά.

Χτυπάμε σε ένα σκεύος τα αυγά και ρίχνουμε το τυρί, τον μαϊντανό, τον άνηθο, τη φρυγανιά, το γάλα και λίγο αλατοπίπερο. Τα αδειάζουμε στην κατσαρόλα με τα κολοκυθάκια και τα ανακατεύουμε καλά.

Σε ένα ταψί που έχουμε αλείψει με λάδι, τοποθετούμε κάτω 4 φύλλα τα οποία τα αλείφουμε ένα-ένα με λάδι. Ρίχνουμε τη γέμιση και γυρίζουμε τα φύλλα προς τα μέσα ώστε να κλείσουν την γέμιση. Τοποθετούμε τα υπόλοιπα 4 φύλλα αλείφοντάς τα ένα-ένα με λάδι. Τέλος χαράζουμε την πίτα με μυτερό μαχαίρι σε τετράγωνα κομμάτια, προσέχοντας να μην κόψουμε τα κάτω φύλλα και χυθεί η γέμιση και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για μία ώρα. Σερβίρεται ζεστή.

### 9.ΟΠΩΡΟΚΗΠΕΥΤΙΚΑ



#### **-στραπατσάδα (αυγά με ντομάτες)**

##### ΥΛΙΚΑ

7 μέτριες ντομάτες ώριμες

8 αυγά

1 μεγάλο κομμάτι τυρί, φέτα

λίγη ψιλοκομμένη πράσινη πιπεριά

1 κουταλιά ζάχαρη

λίγη ρίγανη, πιπέρι, αλάτι

1 κλωνάρι βασιλικό

μια κούπα ελαιόλαδο

##### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεφλουδίζουμε και τρίβουμε τις ντομάτες ή τις ψιλοκόβουμε στο χέρι. Τις βάζουμε σε ένα τηγάνι κάπως βαθύ με τα μυρωδικά, τη ζάχαρη, το αλάτι και τα αφήνουμε να βράσουν έως ότου μειωθούν τα υγρά της ντομάτας. Τότε ακριβώς ρίχνουμε το λάδι, το τυρί και τα αυγά ελαφρώς χτυπημένα. Ανακατεύουμε συνεχώς με ξύλινο κουτάλι, μέχρι να δούμε πως έχουν ψηθεί καλά τα αυγά.

### **-μπριάμ**

#### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό πατάτες  
1 κιλό κολοκυθάκια  
400 γραμ. ντομάτες ώριμες  
150 γραμ. λάδι  
ένα ματσάκι μαϊντανός  
2-3 σκελίδες σκόρδο  
1 πράσινη πιπεριά  
αλάτι, πιπέρι  
λίγος ψιλοκομμένος βασιλικός

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τις πατάτες και τα κολοκυθάκια και τα κόβουμε σε φέτες. Βάζουμε τα κομμάτια σε ένα ταψάκι κατάλληλο και προσθέτουμε το μαϊντανό, το βασιλικό ψιλοκομμένο, το σκόρδο, την πράσινη πιπεριά κομμένη σε ροδέλες, το χυμό της ντομάτας και το λάδι. Τα ανακατεύουμε όλα μαζί και αφού προσθέσουμε το αλατοπίπερο, ψήνουμε το φαγητό για μία ώρα περίπου σε μέτριο φούρνο.

### **-αγκινάρες της καλονοικοκυράς**

#### ΥΛΙΚΑ

8 αγκινάρες  
1-2 κρεμμύδια μέτρια ξερά  
150 γραμ. κρεμμυδάκια μικρά ξερά  
2 ματσάκια φρέσκα κρεμμυδάκια  
200 γραμ. πατάτες  
300 γραμ. καρότα  
άνηθο  
200 γραμ. λάδι  
λίγο αλεύρι  
χυμό λεμονιού  
2 αυγά  
αλάτι, πιπέρι

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τις αγκινάρες, τις κόβουμε στα δύο και τις βάζουμε μέσα σε μία κατσαρόλα με νερό, χυμό λεμονιού, λίγο αλάτι και λίγο αλεύρι (για να απορροφήσει τη μαυρίλα που θα βγάλουν οι αγκινάρες).

Καθαρίζουμε τις πατάτες και τα καρότα και τα κόβουμε σε σχήμα σαν αυτό που έχουν τα μικρά κρεμμυδάκια κοκκάρια. Καθαρίζουμε επίσης τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τα ψιλοκόβουμε. Καθαρίζουμε τέλος και τα μικρά ξερά κρεμμύδια, φροντίζοντας να μη τα κόψουμε πολύ από το κάτω μέρος τους για να μη διαλυθούν στο βράσιμο.

Βάζουμε μια κατσαρόλα με το λάδι στη φωτιά και όταν κάψει, ρίχνουμε μέσα το μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο και το ανακατεύουμε μέχρι να πάρει ένα χρυσόξανθο χρώμα. Προσθέτουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τα ανακατεύουμε ώστε να μαραθούν και τέλος ρίχνουμε μια κουταλιά αλεύρι ανακατεύοντας τα όλα μαζί. Κατόπιν ρίχνουμε 2 ποτήρια νερό, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και την αφήνουμε μέχρι να πάρει βράση. Τότε ρίχνουμε μέσα τα καρότα και τα στρογγυλά κρεμμυδάκια και όταν μισοβράσουν ρίχνουμε και τις πατάτες, τον άνηθο και το αλατοπίπερο. Όταν το φαγητό βράσει αποσύρουμε από τη φωτιά, χτυπάμε σε ένα σκεύος τα δύο αυγά και ρίχνοντας μία από το ζεστό ζυμό του φαγητού και μια από το χυμό του λεμονιού, αυγοκόβουμε το φαγητό. Η χρήση του αυγολέμονου είναι προαιρετική. Το φαγητό μπορεί να σερβιριστεί μόνο με λεμόνι και να είναι εξίσου νόστιμο

### **-αγκινάρες με κουκιά αυγολέμονο**

#### ΥΛΙΚΑ

8 αγκινάρες  
1 κιλό φρέσκα κουκιά  
2 ματσάκια κρεμμυδάκια φρέσκα  
1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι  
1 ματσάκι άνηθο  
150 γραμ. λάδι ή μισό-μισό βούτυρο λάδι  
2 λεμόνια  
λίγο αλεύρι  
αλάτι και πιπέρι

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τις αγκινάρες και τις βάζουμε σε μια κατσαρόλα με νερό, χυμό λεμονιού, λίγο αλάτι και μια κουταλιά της σούπας αλεύρι. Καθαρίζουμε τα κουκιά, κόβουμε τις ακρούλες τους και τις χορδές τους, τα πλένουμε και τα ζεματάμε σε βραστό νερό (παίρνουν 2-3 βράσεις μέσα στο βραστό νερό). Αυτή η διαδικασία γίνεται εφόσον πρόκειται για πολύ τρυφερά κουκιά, αλλιώς βγάζουμε μόνο τις γουλιές τους. Όταν τα ετοιμάσουμε τα στραγγίζουμε και τα αφήνουμε στην άκρη.

Βάζουμε μια κατσαρόλα στη φωτιά με το λάδι και το βούτυρο και όταν ζεσταθεί, ρίχνουμε μέσα το ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο, το ανακατεύουμε και όταν ξανθίσει βάζουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα να μαραθούν μαζί με τα κουκιά.

Προσθέτουμε μια κουταλιά της σούπας αλεύρι ανακατεύοντας, ρίχνουμε το ανάλογο νερό, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και όταν τα υλικά πάρουν μερικές βράσεις ρίχνουμε τις αγκινάρες, τον άνηθο ψιλοκομμένο, το ανάλογο αλατοπίπερο, λίγο χυμό λεμονιού και ακόμη λίγο νερό, όσο χρειάζεται για να μισοσκεπαστεί το φαγητό.

Αφήνουμε το φαγητό σε μέτρια φωτιά, έτσι ώστε να σιγοβράσουν καλά όλα τα χορταρικά. Μετά παίρνουμε λίγο από το ζωμό τους σε μια μικρή κατσαρόλα, χτυπάμε καλά τα αυγά με το σύρμα σε ένα δοχείο και ρίχνουμε διαδοχικά λίγο αλεύρι, λίγο ζωμό και το χυμό δύο λεμονιών, συνεχίζοντας το χτύπημα μέχρι να γίνει ένα ομοιογενές πηχτό υγρό. Όταν τελειώσουμε, αδειάζουμε το αυγολέμονο στην κατσαρόλα με το φαγητό και τη βάζουμε στη φωτιά κρατώντας τη στα χέρια και κουνώντας της κυκλικά περιμένοντας να πάρει 2-3 βράσεις.

### **-κουκιά ξερά στο φούρνο**

#### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό κουκιά ξερά  
250 γραμ. λάδι  
2 κρεμμύδια ξερά  
3 φύλλα δάφνης  
ρίγανη, αλατοπίπερο, λεμόνι  
προαιρετικά λίγος μαϊντανός

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Από το βράδυ βάζουμε τα κουκιά σε νερό να μουσκέψουν. Το πρωί τα βγάζουμε από το νερό και τους αφαιρούμε τα φλούδια. Βάζουμε τα καθαρισμένα κουκιά σε πυρίμαχο σκεύος (παλιά σε πήλινο γιουβέτσι). Προσθέτουμε τα κρεμμύδια τριμμένα στον τρίφτη, το αλατοπίπερο, τη ρίγανη, τα φύλλα δάφνης, το λάδι και τέλος ρίχνουμε τόσο νερό όσο χρειάζεται να τα σκεπάσει καλά και τα ψήνουμε στο φούρνο. Προσέχουμε το φαγητό κατά το ψήσιμο και σε τακτά διαστήματα το ανακατεύουμε. Όταν το φαγητό μείνει με το λάδι του και έχει χυλώσει, είναι έτοιμο να σερβιριστεί με χυμό λεμονιού και ψιλοκομμένο μαϊντανό αν θέλουμε.

### **-ντομάτες γεμιστές νηστίσιμες**

Στη συνταγή αυτή, πρέπει να σημειώσουμε ότι, σε μερικά χωριά της Εύβοιας συνηθίζεται η ανάμειξη ή ακόμη και η αντικατάσταση του ρυζιού με τραχανά ξινό.

#### ΥΛΙΚΑ

9 ντομάτες κόκκινες  
5 πιπεριές πράσινες  
μισό κιλό ρύζι καρολίνα  
1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
αρκετό μαϊντανό ψιλοκομμένο  
1 χούφτα σταφίδες μαύρες  
1 χούφτα κουκουνάρι  
1,5 ποτήρι νερού λάδι  
λίγη φρυγανιά τριμμένη  
αλάτι, πιπέρι και λίγη ζάχαρη

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε και ανοίγουμε τις ντομάτες, αφαιρώντας και κρατώντας το εσωτερικό τους το οποίο ψιλοκόβουμε. Μετά πλένουμε και ανοίγουμε τις πιπεριές αφαιρούμε και πετάμε το εσωτερικό τους, ενώ μία πιπεριά την ψιλοκόβουμε. Τις πιπεριές και τις ντομάτες τις κόβουμε από το πάνω μέρος του κοτσανιού τους.

Σ' ένα βαθύ τηγάνι ρίχνουμε 1 ποτήρι λάδι και τσιγαρίζουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι μέχρι να ξανθίσει. Ρίχνουμε το ρύζι, ψιλοκομμένο εσωτερικό από τις ντομάτες, ψιλοκομμένη πιπεριά, τις σταφίδες, τα κουκουνάρια, τη ζάχαρη το αλάτι, το πιπέρι και το μαϊντανό. Τα ανακατεύουμε λίγο πάνω στη φωτιά να πάρουν δύο τρεις βράσεις και τα αποσύρουμε. Με αυτό το μίγμα γεμίζουμε τις ντομάτες και τις πιπεριές (όχι τελείως, γιατί το ρύζι θα φουσκώσει) και τις τοποθετούμε στο ταψί ανάποδα, γιατί έτσι ψήνεται καλύτερα το φαγητό. Κατόπιν ρίχνουμε το υπόλοιπο λάδι και τις πασπαλίζουμε το φαγητό με τη φρυγανιά, λίγο αλάτι και πιπέρι. Ψήνουμε στους 200 βαθμούς για μια ώρα και ένα τέταρτο στο φούρνο.

### **-κολοκυθοκεφτέδες**

#### ΥΛΙΚΑ

μισό κιλό κολοκυθάκια  
2 κρεμμύδια μέτρια  
1 χούφτα τριμμένο τυρί φέτα  
2 αυγά  
δυόσμο και άνηθο  
πιπέρι και αλάτι  
2 κούπες γαλέτα τριμμένη

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε, καθαρίζουμε και τρίβουμε τα κολοκύθια από το χονδρό μέρος του τρίφτη, μέσα σε ένα τρυπητό σκεύος. Τα αλατίζουμε, τα τρίβουμε με τα χέρια μας και τα αφήνουμε να μείνουν στο τρυπητό μια ώρα για να φύγουν τα υγρά τους. Στη συνέχεια και αφού τα στύψουμε μία ακόμα φορά, τα βάζουμε σε μια λεκάνη μαζί με τα τριμμένα κρεμμύδια, το τυρί, τη γαλέτα, τα μυρωδικά και τα αυγά ελαφρά χτυπημένα. Ζυμώνουμε καλά και αν η ζύμη είναι πολύ μαλακή τότε ρίχνουμε λίγο αλεύρι ώστε να πετύχουμε μια μέτρια ζύμη. Πλάθουμε μπαλάκια, τα αλευρώνουμε και τα τηγανίζουμε σε καυτό λάδι.

### **-σπανακόρυζο**

#### ΥΛΙΚΑ

2 κιλά σπανάκι  
200 γραμ. ρύζι  
200 γραμ. λάδι  
3 κρεμμύδια ξερά  
1 ματσάκι κρεμμυδάκια  
φρέσκα  
1 ματσάκι άνηθο  
λίγο δυόσμο  
1 κουταλιά της σούπας  
ντομάτα πελτέ  
αλάτι και πιπέρι

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφού ζεματίσουμε το σπανάκι, που έχουμε προηγουμένως καθαρίσει και πλύνει καλά, το στραγγίζουμε, το στύβουμε καλά με τα χέρια μας και το κόβουμε.

Βάζουμε μια κατσαρόλα στη φωτιά με το λάδι και όταν κάψει ρίχνουμε τα ξερά κρεμμύδια ψιλοκομμένα να ξανθίσουν. Μετά ρίχνουμε το σπανάκι, τον πελτέ διαλυμένο σε νερό, το ανάλογο αλατοπίπερο, τον άνηθο και το δυόσμο. Αφήνουμε το φαγητό στη φωτιά και λίγο πριν ολοκληρωθεί το βράσιμο, ρίχνουμε το ρύζι. Αν χρειαστεί να προσθέσουμε νερό, πρέπει αυτό να είναι ζεστό για να μη λασπώσει το ρύζι. Όταν τελειώσει το βράσιμο περιχύνουμε με χυμό λεμονιού και το φαγητό είναι έτοιμο για σερβίρισμα.



### **-ρεβίθια σούπα**

#### ΥΛΙΚΑ

μισό κιλό ρεβίθια  
180 γραμ. λάδι  
2 κρεμμύδια  
αλάτι  
λεμόνι

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Από το βράδυ της προηγούμενης μέρας, μουσκεύουμε τα ρεβίθια σε χλιαρό νερό με μία κουταλιά της σούπας αλάτι.

Το πρωί, ξεπλένουμε τα ρεβίθια και τα τοποθετούμε σε κατσαρόλα με αρκετό νερό. Βάζουμε το σκεύος στη φωτιά, προσέχοντας την ώρα που θα αρχίσουν να βγάζουν αφρό. Ο αφρός πρέπει να αφαιρεθεί ώστε να μη κόψει μέσα στα ρεβίθια. Στο σημείο αυτό ρίχνουμε τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα, μαζί με το μισό λάδι.

Αφήνουμε το φαγητό να βράσει μέχρι να μειωθεί αρκετά η στάθμη του νερού του και μετά ρίχνουμε το υπόλοιπο λάδι, το αλάτι και αφού συμπληρώσουμε με λίγο βραστό νερό το φαγητό, το αφήνουμε για λίγο ακόμα να βράσει.

Όταν τα ρεβίθια θα έχουν μαλακώσει αρκετά, το φαγητό είναι έτοιμο να απόσυρθεί από τη φωτιά. Σερβίρεται συμπληρωμένο με χυμό λεμονιού.

### **-κουκιά πουρέ (φάβα)**

Στην Εύβοια η φάβα από κουκιά είναι πολύ συνηθισμένο έδεσμα.

#### ΥΛΙΚΑ

μισό κιλό κουκιά ξερά  
1 κρεμμύδι ξερό  
2 φρέσκα κρεμμυδάκια  
150 γραμ. λάδι  
μαϊντανός ψιλοκομμένος

λεμόνι και λάδι  
αλάτι και κόκκινο πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Από το βράδυ βάζουμε τα κουκιά σε νερό να μουσκέψουν. Το πρωί παίρνουμε τα μουσκεμένα κουκιά, που έχουν μαλακώσει και τους βγάζουμε τα φλούδια τους. Σε μία κατσαρόλα βάζουμε τα κουκιά, το τριμμένο ξερό κρεμμύδι και το μισό λάδι, καθώς και νερό που να τα σκεπάζει καλά. Βάζουμε την κατσαρόλα στη φωτιά και αφού το φαγητό πάρει βράση, ρίχνουμε και το αλάτι.

Αφήνουμε το φαγητό να σιγοβράσει και όταν τα κουκιά μαλακώσουν, τα απόσύρουμε από τη φωτιά. Τα αφήνουμε να μισοκρυώσουν και μετά τα περνάμε από τη μηχανή των λαχανικών. Ο χυλός που θα προκύψει θα είναι αρκετά υδαρής. Για τα λόγο αυτό θα τον βάλουμε στην κατσαρόλα, θα ρίξουμε και το υπόλοιπο λάδι και θα τον αφήσουμε για λίγη ώρα στη φωτιά, ανακατεύοντας, μέχρι να μειωθούν τελείως τα υγρά του.

Όταν ο πουρές από τα κουκιά πάρει την υφή του γνωστού πουρέ της πατάτας, είναι έτοιμος να σερβιριστεί ζεστός ή κρύος, συνοδευόμενος στα πιάτα με λίγο ελαιόλαδο, λεμόνι, ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι και κόκκινο πιπέρι.

### **-μουσακάς**



### ΥΛΙΚΑ

1300 γραμ. μελιτζάνες  
500 γραμ. κιμάς μοσχαρίσιος  
300 γραμ. ντομάτες ώριμες ή ανάλογος πελτές  
1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι  
μισό φλιτζανάκι του καφέ κονιάκ  
1 κομματάκι ξύλο κανέλα  
λίγο μαϊντανό  
5 κουταλιές λάδι  
αλάτι, πιπέρι, λίγο μπαχάρι  
σάλτα μπεσαμέλ  
για τη σάλτσα μπεσαμέλ  
1 κούπα βούτυρο  
1 κούπα αλεύρι  
2 κρόκους αυγών

1 κιλό γάλα  
1 κούπα κεφαλοτύρι τριμμένο  
μισό κουταλάκι μοσχοκάρυδο τριμμένο  
1 κούπα γαλέτα τριμμένη

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε και κόβουμε σε φέτες τις μελιτζάνες, τις αλατίζουμε, τις βάζουμε σε τρυπητό και τις αφήνουμε 1-2 ώρες. Σε αυτό το διάστημα ετοιμάζουμε τον κιμά. Βάζουμε σε μια μικρή κατσαρόλα 5 κουταλιές λάδι να κάψει, ρίχνουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι να καβουρδιστεί και μόλις ξανθίσει ρίχνουμε τον κιμά. Όταν φύγουν τα υγρά του, ρίχνουμε το μαϊντανό ψιλοκομμένο, τα μυρωδικά, το χυμό ντομάτας, ελάχιστο νερό, ανάλογο αλάτι και αφήνουμε τον κιμά να βράσει και να μείνει χωρίς υγρά χυλωμένος.

Στη συνέχεια παίρνουμε τις μελιτζάνες, τις στύβουμε με τις παλάμες μας και της τηγανίζουμε. Κατόπιν σε ένα ταψί στρώνουμε μία στρώση μελιτζάνες, αδειάζουμε το μίγμα του κιμά στρώνοντάς το ομοιόμορφα και από πάνω αραδιάζουμε τις υπόλοιπες μελιτζάνες. Τελειώνουμε με την κρέμα μπεσαμέλ, που έχουμε στο μεταξύ ετοιμάσει ως εξής:

Σε μια μικρή κατσαρόλα λιώνουμε το βούτυρο, ρίχνουμε το αλεύρι να καβουρδιστεί και μόλις πάρει χρυσόξανθο χρώμα ρίχνουμε προσεκτικά το γάλα, του το έχουμε προηγουμένως ζεστάνει, ανακατεύοντας συνέχεια με ένα ξύλινο κουτάλι για να μη σβολιάσει. Μόλις είναι έτοιμος ο χυλός, κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, ρίχνουμε ελάχιστο αλάτι, το μοσχοκάρυδο, τη μισή κούπα κεφαλοτύρι, τους 2 κρόκους και ανακατεύουμε πολύ δυνατά.

Αφού ρίξουμε στο ταψί μας τη μπεσαμέλ, πασπαλίζουμε από πάνω με το υπόλοιπο κεφαλοτύρι και την τριμμένη γαλέτα. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο σε 200 βαθμούς για μια ώρα περίπου.

#### **-γιαμπράκια (ντολμαδάκια με κληματόφυλλα)**

##### ΥΛΙΚΑ

κληματόφυλλα τρυφερά  
1,5 κιλό ρύζι καρολίνα  
6-7 κρεμμυδάκια φρέσκα  
1 μέτριο κρεμμύδι ξερό  
250 γραμ. σπανάκι  
λίγα άγρια χόρτα (μυρώνια, καυκαλίθρες, παπαρούνες)  
δύοσμο και άνηθο  
1 ποτήρι του νερού λάδι  
αλάτι και πιπέρι

##### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε και πλένουμε τα χορταρικά και τα κρεμμυδάκια. Τα ψιλοκόβουμε και τα τρίβουμε με λίγο αλάτι να μαραθούν. Τα ρίχνουμε μέσα σε μια λεκάνη, καθώς και το ρύζι, το πιπέρι και το αλάτι. Τα ανακατεύουμε και ρίχνουμε το μισό λάδι. Εν τω μεταξύ μαζέψει ζεματίζουμε σε νερό βραστό νερό τα κληματόφυλλα.

Στρώνουμε μερικά κληματόφυλλα στον πάτο της κατσαρόλας, που θα μαγειρέψουμε στο φαγητό. Παίρνουμε ένα-ένα τα φύλλα και του βάζουμε από ένα κουταλάκι γέμιση, τα τυλίγουμε, και τα αραδιάζουμε στην κατσαρόλα σε σειρά, δίπλα-δίπλα. Αφού γεμίσουμε μέχρι τη μέση την κατσαρόλα, ρίχνουμε το υπόλοιπο λάδι και ζεστό νερό όσο να τα σκεπάσει καλά. Τοποθετούμε ένα πιάτο από πάνω τους και τα αφήνουμε να βράσουν με σκεπασμένη κατσαρόλα. Αν σωθεί το νερό και δεν έχουν βράσει, συμπληρώνουμε λίγο ακόμη βραστό νερό.

Μπορούμε το φαγητό να το αυγοκόψουμε στο τέλος ή να ρίξουμε απλά χυμό λεμονιού. Αν δεν το αυγοκόψουμε μπορούμε να το σερβίρουμε με γιαούρτι.

### **-χορτόσουπα**

#### ΥΛΙΚΑ

¼ κούπας βούτυρο

1 μικρό κρεμμύδι φιλοκομμένο

1 μικρό πράσο φιλοκομμένο

4 κούπες νερό

1 κούπα ντομάτα τριμμένη στο χοντρό τρίφτη

2 καρότα σε κύβους

1 μικρή ρίζα και ένα κλωνάρι σέλινο φιλοκομμένο

1 πιπεριά φιλοκομμένη

1 κολοκυθάκι σε κύβους

2 μέτριες πατάτες σε κύβους

½ κούπα αρακά φρέσκο καθαρισμένο

αλάτι, πιπέρι

2-3 κουταλιές χυμό λεμονιού

½ κούπα αστεράκι ή ανάλογο ζυμαρικό (προαιρετικά)

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε σε κασαρόλα το βούτυρο να κάψει σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε ελαφρά το κρεμμύδι και το πράσο. Ρίχνουμε το νερό και την ντομάτα καθώς και όλα τα υπόλοιπα υλικά, εκτός από το αστεράκι. Σιγοβράζουμε τη σούπα μέχρι να μαλακώσουν τα χορταρικά και μετά ρίχνουμε και το αστεράκι και συνεχίζουμε το βράσιμο μέχρι να μαλακώσουν όλα καλά. Κατεβάζουμε από τη φωτιά, ρίχνουμε το χυμό λεμονιού και ανακατεύουμε. Σερβίρουμε τη σούπα ζεστή.

### **10.ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ**

#### **-χταπόδι κρασάτο**



#### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό χταπόδι

2 κρεμμύδια ξερά

1 ποτήρι του νερού κρασί μαύρο

2 ντομάτες φρέσκιες γινωμένες ή ανάλογος πελτές

150 γραμ. λάδι

λίγη ρίγανη, λίγο βασιλικό

αλάτι και πιπέρι



### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε και πλένουμε το χταπόδι, που είναι φυσικά καλά χτυπημένο και στραγγίζουμε τα κομμάτια. Τοποθετούμε μία κατσαρόλα στη φωτιά με το λάδι και όταν ζεσταθεί ρίχνουμε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια και τα ανακατεύουμε μέχρι να ροδίσουν. Στη συνέχεια ρίχνουμε στην κατσαρόλα τα κομμάτια του χταποδιού και συνεχίζουμε το ανακάτεμα για 10 λεπτά ακόμα. Τα σβήνουμε με το κρασί, προσθέτουμε τη συμμένη ντομάτα και τα μυρωδικά, καθώς και το αλατοπίπερο. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε να σιγοβράσει μέχρι να ψηθεί το χταπόδι και να πυκνώσει η σάλτσα του.

Σημείωση: το φρέσκο χταπόδι θέλει τουλάχιστον 50 φορές χτύπημα σε λεία πέτρα, για να μαλακώσει. Στην κατάψυξη μαλακώνει και δεν χρειάζεται χτύπημα.

### **-χταπόδι ξιδάτο**

#### ΥΛΙΚΑ

1 χταπόδι περίπου 2-3 κιλά  
1 κούπα ξίδι  
2 κλωνάρια σέλινο  
2 μικρά καρότα  
1 μέτριο κρεμμύδι  
αλάτι, πιπέρι  
μερικά φυλλαράκια μαϊντανό

#### Για τη σάλτσα

½ κούπας λάδι  
¼ κούπας ξύδι  
αλάτι, πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε καλά το χταπόδι και το βάζουμε σε μια κατσαρόλα με νερό που να το σκεπάζει. Ρίχνουμε μέσα το ξύδι, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και τη βάζουμε σε δυνατή φωτιά. Όταν αρχίσει να βράζει, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 1 ώρα και 30 λεπτά. Μετά το στραγγίζουμε και το ξεπλένουμε καλά με κρύο νερό.

Κατόπιν το βάζουμε σε καθαρή κατσαρόλα με νερό, ρίχνουμε το σέλινο, τα καρότα, το κρεμμύδι, το αλάτι, το πιπέρι και την σκεπάζουμε να σιγοβράσει το φαγητό για μία ώρα ακόμα.

Σε ένα μπολ βαθύ, χτυπάμε όλα τα υλικά της σάλτσας και περιχύνουμε με αυτή το χταπόδι όσο είναι ακόμα ζεστό. Το αφήνουμε να σταθεί μέσα στη σάλτσα για 24 ώρες τουλάχιστον. Σε μια φαρδιά πιατέλα το τοποθετούμε ανοίγοντας τα πλοκάμια του και το στολίζουμε με κόκκινη πιπεριά και φυλλαράκια μαϊντανό, ή αν θέλουμε το κόβουμε σε κομμάτια.

Τέλος το περιχύνουμε με τη σάλτσα του.

### **-καλαμαράκια τηγανιτά**

#### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό καλαμαράκια  
αλεύρι χωριάτικο χοντραλεσμένο  
λάδι για το τηγάνισμα  
1 λεμόνι κομμένο σε φέτες  
αλάτι, πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε και καθαρίζουμε τα καλαμαράκια, όπως στη συνταγή σουπιές κρασάτες που ακολουθεί. Αν είναι πολύ μικρά, τα αφήνουμε ολόκληρα. Αν είναι μεγάλα, χωρίζουμε τα μουστάκια και κόβουμε το σώμα σε κρίκους. Τα τρίβουμε με αλάτι και τα βάζουμε σε τρυπητό να στραγγίσουν καλά. Τα αλευρώνουμε, τα τινάζουμε λίγο για να φύγει το πολύ αλεύρι και τα τηγανίζουμε σε τηγάνι με

καυτό λάδι σε πολύ δυνατή φωτιά. Τα βάζουμε σε μια πιατέλα, τα γαρνίρουμε με φέτες λεμόνι. Σερβίρονται αμέσως και συνοδεύονται με τζατζίκι, μελιτζανοσαλάτα ή ταραμοσαλάτα.

#### **-καλαμάρια κρασάτα**

Γίνονται ακριβώς όπως οι σουπιές κρασάτες, στη συνταγή που ακολουθεί, μόνο που αντικαθιστούμε το ένα κιλό σουπιές με ένα κιλό καλαμαράκια.

#### **-μαρίδες τηγανητές**

##### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό μαρίδες  
αλεύρι  
αλάτι, πιπέρι  
λάδι για τηγάνισμα

##### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε τα ψάρια σε μία λεκάνη με νερό που να τα σκεπάζει. Αν έχουν λέπια, τα τρίβουμε με τα χέρια μέσα στο νερό και τα λέπια ξεκολλούν εύκολα. Αν τα ψάρια είναι κάπως μεγάλα, σχίζουμε την κοιλιά του και αφαιρούμε τα εντόσθια. Τα πλένουμε πολύ καλά και τα βάζουμε σε τρυπητά να στραγγίσουν.

Αλατοπιπερώνουμε τα ψάρια και τα αλευρώνουμε. Για να φύγει η περίσσεια του αλευριού τα βάζουμε στο τρυπητό και το κουνάμε. Τα τηγανίζουμε σε καυτό λάδι, τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και τα σερβίρουμε αμέσως. Συνοδεύονται με φετάκια από λεμόνι, σαλάτα από φρέσκα λαχανικά ή ντομάτα σαλάτα με κρεμμύδια.

#### **-σαρδέλες τηγανητές**

Γίνονται ακριβώς όπως οι μαρίδες τηγανητές.

#### **-γαύρος τηγανητός**

Γίνονται ακριβώς όπως οι μαρίδες τηγανητές.

#### **-σουπιές με σπανάκι**

##### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό σουπιές μικρές  
1,5 κιλό σπανάκι  
160 γραμ. λάδι  
3-4 κρεμμύδια ξερά  
λίγες σταφίδες μαύρες  
1 ποτηράκι κρασί άσπρο, αρετσίνωτο  
1 φλιτζάνι του καφέ άνηθο ψιλοκομμένο  
1 ματσάκι μαϊντανό  
χυμό λεμονιού  
αλάτι και πιπέρι  
χυμό ντομάτας ή τοματοπελτές

##### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τις σουπιές, αφαιρώντας τους το κόκαλο, τα μάτια και τη φούσκα με το μελάι και τις πλένουμε καλά. Ακολουθώντας τις στραγγίζουμε, τις κόβουμε κομματάκια και βάζουμε σε μια κατσαρόλα στη φωτιά.

Όταν οι σουπιές βράσουν και σώσουν το ζουμί τους, ρίχνουμε το λάδι και τα κρεμμύδια όχι πολύ ψιλοκομμένα και τα μαραίνουμε. Στη συνέχεια ρίχνουμε το σπανάκι, που το έχουμε προηγουμένως καθαρίσει, πλύνει, κόψει και στραγγίσει. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα με το καπάκι της για να μαραθεί το σπανάκι. Όταν μαραθεί και πέσει, το ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα. Ρίχνουμε κατόπιν το κρασί και σβήνουμε το τσιγάρισμα. Στη συνέχεια προσθέτουμε την συμμένη ντομάτα ή τον ανάλογο διαλυμένο πελτέ, καθώς επίσης και τον μαϊντανό, τον

άνηθο, τις σταφίδες, το αλατοπίπερο και αφήνουμε το φαγητό να σιγοβράσει μέχρι να γίνει και να πυκνωθεί η σάλτσα του. Σερβίρεται ζεστό ή κρύο αρκεί να έχουμε ρίξει χυμό λεμονιού.

### **-σουπιές κρασάτες**

#### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό σουπιές  
1 κιλό κρεμμύδια κομμένα σε λεπτές φέτες  
1 κούπα λάδι  
6 σκελίδες σκόρδο κομμένες στη μέση  
1 κούπα κρασί λευκό  
3 κουταλιές ντομάτα πελτέ  
¼ κούπας νερό  
2 φύλλα δάφνης  
αλάτι, πιπέρι και λίγο μπαχάρι  
½ κουταλάκι ζάχαρη

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τις σουπιές, χωρίζοντας το κεφάλι και τα πτερύγια από το σώμα. Αφαιρούμε και πετάμε τα εντόσθια, τη φούσκα με το μελάνι και το λεπτό κόκαλο της ράχης. Επίσης αφαιρούμε και πετάμε τις μεμβράνες που καλύπτουν το σώμα, έτσι ώστε να μείνουν οι σουπιές άσπρες και καθαρές. Τις ξεπλένουμε με άφθονο νερό μέσα και έξω και τις κόβουμε σε κομμάτια. Από τα κεφάλια αφαιρούμε και πετάμε το δόντι και τα μάτια και τα αφήνουμε όπως είναι ολόκληρα. Τα βάζουμε μαζί με τα άλλα κομμάτια από τις σουπιές σε τρυπητό να στραγγίζουν καλά.

Βάζουμε το λάδι σε κατσαρόλα να κάψει και σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Μετά ρίχνουμε τις σουπιές και τις ανακατεύουμε σε δυνατή φωτιά μέχρι να φύγει το νερό τους και να μείνουν με το λάδι.

Διαλύουμε τον πελτέ σε ¼ κούπας νερό και τον ρίχνουμε στην κατσαρόλα μαζί με τα υπόλοιπα υλικά. Σκεπάζουμε και σιγοβράζουμε ώσπου να μείνει το φαγητό με πολύ λίγη σάλτσα.

Με τον ίδιο τρόπο μαγειρεύονται και τα καλαμάρια.

### **-μπακαλιάρος παστός πλακί**

#### ΥΛΙΚΑ

μισό κιλό μπακαλιάρος παστός  
μισό κιλό κρεμμύδια ξερά  
150 γραμ. λάδι  
2 κουταλιές της σούπας πελτέ ντομάτα  
1 ποτηράκι του κρασιού, κρασί άσπρο αρετσίνωτο  
1 ματσάκι μαϊντανός  
2-3 σκελίδες σκόρδο  
μερικές μαύρες σταφίδες  
2 πατάτες  
2 δαφνόφυλλα  
αλάτι, πιπέρι

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Από την προηγούμενη της μέρας, που θα μαγειρέψουμε το μπακαλιάρo, τον κόβουμε σε 4-5 κομμάτια και τον βάζουμε να ζαλμυρίσει σε μπόλικο νερό, το οποίο αλλάζουμε 2-3 φορές μέχρι να τον μαγειρέψουμε.

Μετά τη διαδικασία του ζαλμυρίσματος, αφαιρούμε τις πέτσες, τον ξεκοκαλίζουμε, τον κόβουμε σε μικρότερα κομμάτια, τον τοποθετούμε στον ταβά μας και στη συνέχεια βάζουμε να σοτάρουμε τα κρεμμύδια, που τα έχουμε καθαρίσει και κόψει σε φέτες. Σβήνουμε με το κρασί και ρίχνουμε στο τηγάνι το σκόρδο, τη δάφνη, τις σταφίδες και τον πελτέ ντομάτας διαλυμένο σε ένα ποτήρι νερό. Παί-

ρνουν όλα αυτά μια βράση και μετά τα αδειάζουμε μέσα στο ταψί με τα κομμάτια του μπακαλιάρου. Καθαρίζουμε και κόβουμε τις πατάτες κυδωνάτες και τις βάζουμε στο ταψί. Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για μισή ώρα.

### **-μύδια με λεμόνι**

#### ΥΛΙΚΑ

3 κιλά μύδια  
150 γραμ. ελαιόλαδο  
4 μεγάλα λεμόνια  
100 γραμ. καρότα, τριμμένα  
2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο  
λίγη ρίγανη τριμμένη  
ένα ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο  
2 φύλλα δάφνης  
30 γραμ. αλεύρι φαρίνα  
αλάτι, πιπέρι

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βουρτσίζουμε τα μύδια για να καθαρίσουν εντελώς τα κελύφη τους, τους αφαιρούμε το μουστάκι, τα πλένουμε και τα βάζουμε σε τρυπητό να στραγγίσουν.

Τοποθετούμε μια φαρδιά κατσαρόλα στη φωτιά με το λάδι. Όταν κάψει, ρίχνουμε το σκόρδο, τη ρίγανη και το μαϊντανό να καβουρδιστούν ελαφρά. Ρίχνουμε ακολούθως τα καρότα και όταν μαραθούν και βγάλουν τα υγρά τους, βάζουμε μέσα στην κατσαρόλα τα μύδια. Ύστερα από λίγα λεπτά, μόλις τα μύδια ανοίξουν και βγάλουν το ζωμό τους, ρίχνουμε το χυμό λεμονιών, αλατοπιπερώνουμε, βάζουμε και τα φύλλα δάφνης, σκεπάζουμε την κατσαρόλα αφήνοντας τα μύδια να σιγοβράσουν, σε χαμηλή φωτιά για λίγα λεπτά ακόμη μέχρι να ψηθούν. Στη συνέχεια, βγάζουμε ένα- ένα τα μύδια από την κατσαρόλα και τα τοποθετούμε σε μια πιατέλα κοντά σε ζεστό μέρος.

Με μερικές κουταλιές από το ζωμό της κατσαρόλας, διαλύουμε το αλεύρι σε ένα πιάτο και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα, που την έχουμε ξαναβάλει στη φωτιά, ανακατεύοντας συνεχώς μέχρις ότου γίνει μια παχύρρευστη σάλτσα. Περιχύνουμε με τη σάλτσα τα μύδια και τα σερβίρουμε όπως είναι στην πιατέλα.

### **-μυδοπίλαφο**

#### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό μύδια φρέσκα καθαρισμένα  
½ κούπα λάδι  
1 μέτριο κρεμμύδι κομμένο σε φέτες  
1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο  
1 κούπα ντοματάκια πολτοποιημένα  
1 κουταλιά ντομάτα πελτέ  
2 κουταλιές μαϊντανό ψιλοκομμένο  
2 κουταλιές σέλινο ψιλοκομμένο  
1 μικρή καυτερή πιπεριά  
αλάτι, πιπέρι

½ κούπα τυρί φέτα τριμμένο

#### για το πιλάφι

¼ κούπα βούτυρο  
1 ½ κούπα ρύζι για πιλάφι  
4 κούπες νερό  
λίγο αλάτι

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεπλένουμε και στραγγίζουμε καλά τα μύδια και τα απλώνουμε σε απορροφητικό χαρτί να φύγει όλο το νερό τους.

Βάζουμε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά και όταν κάψει ρίχνουμε το ρύζι να σοταρισθεί. Κατόπιν ρίχνουμε το νερό και αφήνουμε το ρύζι να σιγοβράσει για 20 λεπτά, μέχρι να πιει όλο το νερό του.

Βάζουμε μια κατσαρόλα με το λάδι σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Ρίχνουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά εκτός από τα μύδια και το τυρί. Βράζουμε τη σάλτσα για 15-20 λεπτά ώσπου να πήξει.

Μετά ρίχνουμε μέσα τα μύδια και το τριμμένο τυρί και βράζουμε για άλλα 5 λεπτά ανακατεύοντας. Κατεβάζουμε τη σάλτσα με τα μύδια από τη φωτιά και την περιχύνουμε αμέσως στο πιλάφι. Το φαγητό σερβίρεται ζεστό.

#### **-πετροσωλήνες σαγανάκι**

Συνταγής της κυρίας Δήμητρας Δρυμούση από τη Χαλκίδα

##### ΥΛΙΚΑ

20 μέτριοι πετροσωλήνες  
μισή κούπα λάδι  
2-3 κρεμμύδια ξερά μέτρια  
2 ντομάτες μεγάλες ώριμες  
αλάτι, πιπέρι  
**ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Πλένουμε τους πετροσωλήνες και τους βράζουμε σε νερό για 3 λεπτά. Τους σουρώνουμε, τους ανοίγουμε και κρατάμε το εσωτερικό τους και το ζουμί από το βράσιμο.

Σοτάρουμε με το λάδι τα χοντροκομμένα κρεμμύδια, βάζουμε τις ντομάτες ψιλοκομμένες, αλάτι, πιπέρι και βράζουμε για 10 λεπτά. Τέλος ρίχνουμε μέσα στη σάλτσα τους πετροσωλήνες, το εσωτερικό τους, το ζουμί που έχουμε κρατήσει και βράζουμε για 10 λεπτά ακόμα. Σερβίρονται ζεστοί.

#### **-γαρίδες λεμονάνες**

##### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό γαρίδες  
½ κούπα νερό  
λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό  
αλάτι, άσπρο πιπέρι  
Για το λαδολέμονο  
2 μέρη λάδι  
1 μέρος χυμός λεμονιού  
λίγο αλάτι και πιπέρι  
λίγο μαϊντανό ψιλοκομμένο (προαιρετικά)

##### εκτέλεση λαδολέμονο

Βάζουμε όλα τα υλικά μαζί σε ένα βάζο με καλό κλείσιμο και το κουνάμε δυνατά για να ανακατευτούν καλά.

##### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τις γαρίδες αφαιρώντας τα έντερα, το κέλυφος και αφήνουμε μόνο τα κεφάλια και τις ουρές. Αφού τις ξεπλύνουμε και τις στραγγίσουμε. τις βάζουμε σε μια πλατιά κατσαρόλα με τη μισή κούπα νερό, λίγο αλάτι και λίγο άσπρο πιπέρι. Βάζουμε την κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά και όταν αρχίσει να βράζει δυνατά, ρίχνουμε τις γαρίδες, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και τις αφήνουμε να βράσουν για 10 με 15 λεπτά, κουνώντας την κατσαρόλα για να μην κολλήσουν.

Τέλος τις αδειάζουμε σε μια πιατέλα και τις περιχύνουμε με το λαδολέμονο και αν θέλουμε και με τον μαϊντανό. Σερβίρονται ζεστές και κρύες.

### **-καραβίδες με ρύζι**

Συνταγής της κυρίας Δήμητρας Δρυμούση από τη Χαλκίδα

#### ΥΛΙΚΑ

18 καρβίδες μέτριες  
1 κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο  
2 ώριμες ντομάτες  
1 φλιτζάνι ρύζι  
μισό φλιτζάνι τσαγιού λάδι  
αλάτι, πιπέρι  
2 φλιτζάνια νερό

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε τις καρβίδες και τις καθαρίζουμε βγάζοντας τα έντερά τους.

Σοτάρουμε το κρεμμύδι με το λάδι, ρίχνουμε τη ντομάτα τριμμένη στον τρίφτη, αλάτι, πιπέρι και βράζουμε μέχρι να δέσει η σάλτσα.

Κατόπιν ρίχνουμε τις καρβίδες και αφού βράσουν 10 λεπτά, ρίχνουμε το ρύζι με τα 2 φλιτζάνια νερό και το αφήνουμε να βράσει για 10 λεπτά. Σερβίρεται αμέσως.

### **-καρβίδες ψητές στα κάρβουνα**

#### ΥΛΙΚΑ

12 μεγάλες καρβίδες  
αλάτι  
½ κούπα βούτυρο  
1 σκελίδα σκόρδο λιωμένο  
λίγο άνηθο ψιλοκομμένο  
λίγο πιπέρι  
φουντίτσες άνηθο  
λεμόνι σε φετάκια

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε τις καρβίδες, τις στραγγίζουμε, τις αλατίζουμε και τις ψήνουμε στα κάρβουνα ή στο γκρίλ για 10 λεπτά. Στο μεταξύ, δουλεύουμε με ένα πιρούνι το βούτυρο, το σκόρδο, τον άνηθο, το πιπέρι και ελάχιστο αλάτι. Χωρίζουμε τις καρβίδες στη μέση κόβοντάς τις με ένα κοφτερό μαχαίρι κατά μήκος και αφαιρούμε με προσοχή το εντεράκι από το κέντρο της ουράς. Αλείφουμε τις καρβίδες στην επιφάνεια με το αρωματισμένο βούτυρο με μία σπάτουλα. Τις αραδιάζουμε στο δίσκο του γκρίλ και τις ψήνουμε για 5 λεπτά. Τις σερβίρουμε αμέσως γαρνιρισμένες με φουντίτσες άνηθο και φετάκια λεμονιού. Συνοδεύονται με τζατζικί ή μελιτζανοσαλάτα.

### **-ψαρόσουπα**

#### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό ψάρια διάφορα, κατάλληλα για σούπα ( σκορπίνες, μπακαλιάροι κ.α.)  
1 φλιτζάνι λάδι  
1,5 λίτρο νερό  
2-3 κρεμμύδια ξερά  
3-4 πατάτες μικρές  
σέλινο και πιπεριά  
1 ντομάτα  
2 καρότα  
αλάτι, πιπέρι  
1 φύλλο δάφνης

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε σε μια κατσαρόλα το νερό μαζί με τα καθαρισμένα και πλυμένα λαχανικά. Τοποθετούμε την κατσαρόλα στη φωτιά και ρίχνουμε το λάδι, τα μυρωδικά, το αλάτι και το πιπέρι. Όταν αυτά μισοβράσουν, ρίχνουμε τα ψάρια τα οποία

αφήνουμε άλλα 20 λεπτά περίπου. Μόλις το φαγητό είναι έτοιμο, βγάζουμε τα ψάρια και τα λαχανικά σε μακρόστενη πιατέλα και σερβίρουμε τη σούπα χωριστά σε βαθιά πιάτα. Μερικοί συνηθίζουν να αυγοκόβουν την ψαρόσουπά τους.

#### **-μακαρονάδα με γαρίδες**

Την συνταγή αυτή μας την έδωσε η Ασημήνα Πέτρου από το Δήμο Ανθηδώνος.

##### ΥΛΙΚΑ

18 γαρίδες μετρίου μεγέθους  
½ κιλό μακαρόνια  
2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένο  
1 κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο  
1 κουταλάκι του γλυκού ντοματοπελτέ  
1 ποτηράκι ούζο  
1 φλιτζανάκι του καφέ μαϊντανό ψιλοκομμένο  
αλάτι, πιπέρι  
2 κουταλιές λάδι για σοτάρισμα

##### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τις γαρίδες σε αλατισμένο νερό, τις σουρώνουμε, τις καθαρίζουμε από το κέλυφός τους και κρατάμε το ζουμί τους. Στο ζουμί αυτό βράζουμε τα μακαρόνια τα στραγγίζουμε και τα αφήνουμε στην άκρη.

Σε κατσαρόλα ρηχή σοτάρουμε με το λάδι το κρεμμύδι και το σκόρδο, κατόπιν ρίχνουμε τις γαρίδες, τον πελτέ διαλυμένο σε λίγο νερό, αλάτι, πιπέρι και σβήνουμε με το ούζο. Αφήνουμε να βράσουν για 5 λεπτά. Με την σάλτσα αυτή περιχύνουμε τα μακαρόνια και τέλος πασπαλίζουμε με το μαϊντανό και σερβίρουμε το φαγητό ζεστό.

#### **-αστακομακαρονάδα**

Την συνταγή μας την έδωσε ο σεφ Κωνσταντίνος Λάμπρου, από τη Δροσιά.

##### ΥΛΙΚΑ

1 αστακό φρέσκο  
4-5 λίτρα νερό  
1 μικρό κρεμμύδι ξερό  
1 καρότο καθαρισμένο  
1 κλωνάρι σέλινο  
1 πακέτο μακαρόνια  
αλάτι, κόκκους πιπέρι  
σάλτσα φρέσκιας ντομάτας

##### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τον αστακό σε μεγάλη κατσαρόλα, στην οποία έχουμε προσθέσει το κρεμμύδι ολόκληρο, το σέλινο, το καρότο, τους κόκκους πιπέρι και λίγο αλάτι.

Βγάζουμε τον αστακό τον οποίο διατηρούμε ζεστό, ενώ φιλτράρουμε το ζωμό στον οποίο βράζουμε τα μακαρόνια και αφού βράσουν τα περιχύνουμε με ελαφριά σάλτσα ντομάτας (όπως αναφέρεται στη συνταγή στη σελίδα 35).

Σερβίρουμε σε μία μεγάλη πιατέλα τα μακαρόνια και τοποθετούμε επάνω τον αστακό που τον έχουμε κόψει στη μέση.

#### **-ριζότο με θαλασσινά**

##### ΥΛΙΚΑ

10 μύδια  
10 σωλήνες  
10 κυδώνια  
10 γαρίδες  
200 γραμ. ρύζι  
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
2 ώριμες ντομάτες ψιλοκομμένες

λίγο ελαιόλαδο  
1 σκόρδο ψιλοκομμένο  
λίγο ούζο  
1 μαραθόριζα ψιλοκομμένη  
λίγο μαϊντανό ψιλοκομμένο  
αλάτι, πιπέρι

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε όλα τα θαλασσινά και βουρτσίζουμε τα οστρακοειδή. Τα αχνίζουμε στην κατσαρόλα με λίγο νερό για λίγα λεπτά. Πετάμε όσα οστρακοειδή δεν έχουν ανοίξει .

Σοτάrouμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, τη μαραθόριζα και το ρύζι. Σβήνουμε με το ούζο, πασπαλίζουμε με το μαϊντανό και μετά προσθέτουμε 400 γραμ. νερό, τη φρέσκια ντομάτα και αλατοπιπερώνουμε. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα, χαμηλώνουμε τη φωτιά και λίγα λεπτά πριν ολοκληρωθεί το βράσιμο ρίχνουμε τα θαλασσινά.

### **11.ΚΤΗΝΟΤΡΟΦΙΚΑ**

#### **-αρνί με κολοκυθάκια**

##### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό κρέας αρνιού από σπάλα  
1,5 κιλό κολοκυθάκια  
1-2 κρεμμύδια  
500 γραμ. ντομάτες φρέσκιες  
1,5 φλιτζάνι λάδι  
λίγο βούτυρο  
αλάτι, πιπέρι και λίγη ζάχαρη

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεκοκαλίζουμε το κρέας και το κόβουμε σε κομματάκια μεγέθους αυγού. Βάζουμε το λάδι σε κατσαρόλα και όταν ζεσταθεί ξανθίζουμε το τριμμένο κρεμμύδι. Κατόπιν προσθέτουμε το κρέας γυρνώντας το με ένα πιρούνι. Στο σημείο αυτό ρίχνουμε και τη ψιλοκομμένη ντομάτα και το αφήνουμε να σιγοβράσει. Στο μεταξύ καθαρίζουμε και σοτάrouμε τα κολοκυθάκια και όταν το κρέας είναι μισοψημένο τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα. Αφήνουμε το φαγητό στη φωτιά μέχρι να ολοκληρωθεί το βράσιμό του.

#### **-αρνί με πατάτες**

Την συνταγή αυτή μας την έδωσε η Δήμητρα Δρυμούση από τη Χαλκίδα.

##### ΥΛΙΚΑ

1 ½ κιλό αρνί κομμένο σε μερίδες  
2 μέτρια ξερά κρεμμύδια κομμένα σε φέτες  
2 μέτρια καρότα κομμένα σε φέτες  
1 κιλό πατάτες κομμένες κυδωνάτες  
1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο  
2-3 φύλλα δάφνης  
½ φλιτζάνι τσαγιού λάδι  
1 φλιτζάνι τσαγιού ζεστό νερό

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε τις μερίδες του αρνιού και τις βάζουμε σε ταψί κατά σειρές, τις πατάτες, το κρεμμύδι, τα καρότα, το μαϊντανό, το λάδι, το νερό, τη δάφνη, αλάτι και πιπέρι. Τα βάζουμε στο φούρνο, σκεπάζουμε το ταψί και ψήνουμε στους 175 βαθμούς για μία ώρα περίπου. Αφού ψηθεί το φαγητό το ξεσκεπάζουμε και το ψήνουμε για λίγο ακόμα μέχρι να ξεροψηθούν οι πατάτες.



### **-αρνί με αρακά στο φούρνο**

#### ΥΛΙΚΑ

1 μπουτάκι αρνίσιο (1,5 κιλό περίπου)  
1,5 κιλό αρακά  
μισό φλιτζάνι τσαγιού βούτυρο  
1 κουταλιά άνηθο ψιλοκομμένο  
μισό κιλό ντομάτες ώριμες, τριμμένες στο χοντρό τρίφτη  
αλάτι και πιπέρι

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε το μπούτι, το αλατοπιπερώνουμε και το βάζουμε σε ταψί στο φούρνο, με το βούτυρο, τις ντομάτες, τον αρακά, λίγο νερό, αλάτι, πιπέρι, τον άνηθο και σιγοψήνουμε μέχρι να γίνει το κρέας. (το δοκιμάζουμε με ένα πιρούνι, να δούμε αν έχει μαλακώσει αρκετά).

### **-κοτόπουλο σούπα με τραχανά ξινό**

#### ΥΛΙΚΑ

1 κοτόπουλο  
400 γραμ. τραχανάς ξινός  
1 φλιτζάνι τσαγιού λάδι  
αλάτι, πιπέρι  
2 κόκκους μπαχάρι  
1 αυγό και έναν κρόκο αυγού  
1,5 λεμόνι

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε το κοτόπουλο και μόλις δούμε ότι τσιμπιέται εύκολα με το πιρούνι προσθέτουμε το λάδι, το αλατοπίπερο και το μπαχάρι. Το αφήνουμε να πάρει μια βράση και μετά προσθέτουμε τον τραχανά και το αφήνουμε να βράσει αφού ανακατέψουμε. Μετά από μισή ώρα περίπου το φαγητό θα έχει βράσει. Τότε αποσύρουμε το φαγητό από τη φωτιά και χτυπάμε τα αυτά ρίχνοντας λίγο από το ζουμί του φαγητού καθώς και λίγο- λίγο το λεμόνι. Αδειάζουμε το αυγολέμονο στο φαγητό, ανακατεύουμε και το περνάμε για λίγο πάνω από τη φωτιά.

### **-κοτόπουλο με μπάμιες γιουβέτσι**

#### ΥΛΙΚΑ

1 μεγάλο κοτόπουλο  
600 γραμ. μπάμιες  
μισό κιλό ώριμες ντομάτες  
150 γραμ. λάδι ή βούτυρο κατά προτίμηση  
1 ποτηράκι κρασί αρετσίνωτο  
1 μέτριο κρεμμύδι  
λίγη ζάχαρη  
μαϊντανό  
αρκετό ξύδι  
αλατοπίπερο

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε τις μπάμιες και τις καθαρίζουμε κόβοντας το από πάνω κοτσάνι με ένα κοφτερό μαχαιράκι πάντα κωνικά και ποτέ οριζόντια. Αυτό γίνεται για να μη σαλιάσουν. Τις τοποθετούμε σε μία πιατέλα και αφού τις περιβρέξουμε με ξύδι και αλάτι τις αφήνουμε αρκετή ώρα στον ήλιο. Είναι το λαχανικό που δεν πρέπει να είναι φρεσκοκομμένο. Όσο πιο φρέσκες, τόσο περισσότερο σαλιάζουν στο μαγείρεμα.

Εν τω μεταξύ καθαρίζουμε, πλένουμε και καψαλίζουμε το κοτόπουλο ώστε να φύγει και το παραμικρό πούμπουλο και το τοποθετούμε σε γιουβέτσι.

Σε ένα άλλο σκεύος τρίβουμε το κρεμμύδι, ψιλοκόβουμε τις ντομάτες χωρίς τα φλούδια τους και κόβουμε τον μαϊντανό.

Στη συνέχεια ξεπλένουμε τις μπάμιες από το ξύδι και το αλάτι, τις βάζουμε στο γιουβέτσι γύρω από το κοτόπουλο και ρίχνουμε από πάνω το κρεμμύδι, τη ντομάτα, τη ζάχαρη, το μαϊντανό, το κρασί, το αλατοπίπερο και το λάδι.

Ψήνουμε το φαγητό στο φούρνο στους 200 βαθμούς για μία ώρα περίπου ξεσκεπάστο.

### **-χοιρινό με σέλινο**

#### ΥΛΙΚΑ

μισό κιλό κρέας χοιρινό, ψαχνό  
2 κιλά σέλινο φύλλα και ρίζες  
μισή κούπα ελαιόλαδο  
1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι  
1 κουταλιά της σούπας αλεύρι  
2 αυγά  
2 λεμόνια  
αλάτι, πιπέρι, μπαχάρι  
1 κουταλιά βούτυρο γάλακτος

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το κρέας σε κομμάτια, τα πλένουμε και τα στραγγίζουμε. Καθαρίζουμε και ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, βάζουμε την κατσαρόλα με το λάδι στη φωτιά και όταν ζεσταθεί ρίχνουμε το κρεμμύδι μαζί με το κρέας ανακατεύοντάς τα συνεχώς με ξύλινο κουτάλι μέχρι να πάρουν χρυσόξανθο χρώμα. Ακολουθώς προσθέτουμε το αλεύρι και το ανακατεύουμε για να διαλυθεί. Ρίχνουμε τόσο νερό στην κατσαρόλα, ώστε να σκεπαστούν τα κομμάτια του κρέατος, χαμηλώνουμε τη φωτιά και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν.

Στο διάστημα αυτό, πλένουμε και καθαρίζουμε τα σέλινα, τα κόβουμε και τα ζεματάμε για να μαραθούν. Στη συνέχεια τα στραγγίζουμε και τα βάζουμε στην κατσαρόλα με τα κρέας, ρίχνουμε το ανάλογο αλατοπίπερο, το μπαχάρι και σκεπάζουμε το φαγητό και το αφήνουμε να βράσει σε σιγανή φωτιά. Όταν το φαγητό είναι έτοιμο ρίχνουμε το βούτυρο και αμέσως μετά αυγοκόβουμε, χτυπώντας σε ένα πιάτο τα αυγά και ρίχνοντας λίγο- λίγο από το ζεστό ζυμό του φαγητού και το χυμό του λεμονιού εναλλάξ. Τέλος ρίχνουμε το αυγολέμονο στο φαγητό ανακινώντας την κατσαρόλα προσεκτικά πάνω από τη φωτιά.

### **-σουτζουκάκια**

#### ΥΛΙΚΑ

800 γραμ. κιμάς μοσχαρίσιος  
150 γραμ. ψωμί μπαγιάτικο  
λίγος μαϊντανός  
1-2 αυγά  
μισό κουταλάκι του γλυκού κύμινο  
αλάτι, πιπέρι, μπαχάρι τριμμένο  
1 σκελίδα σκόρδο  
λίγο αλεύρι

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε τον κιμά σε μία λεκάνη, προσθέτουμε το ψωμί, μουσκεμένο και στυμμένο, το μαϊντανό ψιλοκομμένο, τα αυγά ολόκληρα, το κύμινο και τα υπόλοιπα μπαχαρικά και αλατοπιπερώνουμε. Τα ζυμώνουμε όλα μαζί, μέχρι να γίνουν μια μάζα αρκετά σφικτή και λεία. Παίρνουμε με ένα κουτάλι κιμά και πλάθουμε σουτζουκάκια, με τις παλάμες σε σχήμα χουρμά και τα αλευρώνουμε. Όταν ετοιμάσουμε όλο τον κιμά, αλείφουμε με αρκετό λάδι τον πάτο ενός κατάλληλου ταψιού του φούρνου και τοποθετούμε στη σειρά τα σουτζουκάκια. Βάζουμε το ταψί σε μέτριο φούρνο και τα αφήνουμε να ψηθούν.

Εν τω μεταξύ ετοιμάζουμε μια σάλτσα ντομάτας, όπως στους κεφτέδες, με την προσθήκη μισού ποτηριού κρασιού αρετσίνωτου. Την περιχύνουμε πάνω στα

ψημένα σουτζουκάκια, μέσα στο ταψί και τα ξαναβάζουμε στο φούρνο. Όταν πάρουν 1-2 βράσεις με τη σάλτσα είναι έτοιμα.

Σερβίρουμε τα σουτζουκάκια, γύρω- γύρω, σε μια στρογγυλή πιατέλα στο κέντρο της οποίας έχουμε βάλει πιλάφι.

#### **-μοσχάρι με πράσινες ελιές**

Η παρακάτω συνταγή θεωρείται ευβοϊκή αποκλειστικότητα.

##### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό μοσχάρι

μισό κιλό ελιές πράσινες (χαρακωμένες ή τσακιστές)

1 ποτήρι του κρασιού λάδι

1 κουτάλι της σούπας βούτυρο

λίγη κανέλα, λίγο μπαχάρι

1 σκελίδα σκόρδο

2 κουταλιές της σούπας τοματοπολτός ή μισό κιλό χυμός ντομάτας

Αλάτι και πιπέρι

##### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφού τεμαχίσουμε το μοσχάρι, το τσιγαρίζουμε με το λάδι. Μόλις αρχίσει να ροδοκοκκινίζει, ρίχνουμε τη ντομάτα με τα υπόλοιπα υλικά. Το αφήνουμε να βράσει 15-20 λεπτά, ρίχνοντας κάθε τόσο από λίγο νερό.

Ζεματάμε τις πράσινες ελιές, τις στραγγίζουμε και τις προσθέτουμε στο μισοβρασμένο κρέας. Τα αφήνουμε να βράσουν όλα μαζί, γύρω στα 15 λεπτά και να μείνουν χωρίς πολλά ζουμιά, παρά μόνο με την απαραίτητη σάλτσα.

Το φαγητό σερβίρεται ζεστό, σε μεγάλη πιατέλα, γαρνιρισμένο ολόγυρα με τις ελιές και τη σάλτσα του.

#### **-μοσχάρι γιουβέτσι με χυλοπίτες**

##### ΥΛΙΚΑ

½ κιλό χυλοπίτες

1/3 κούπας βούτυρο

3 μικρές ντομάτες

1 κούπα τριμμένο κεφαλοτύρι

##### Υλικά για το κοκκινιστό μοσχάρι

½ κούπα λάδι

1 ½ κιλό κρέας μοσχαρίσιο σε μερίδες

1 μέτριο κρεμμύδι τριμμένο

1 σκελίδα σκόρδο κομμένο σε φετάκια

1 κιλό ώριμες ντομάτες, ξεφλουδισμένες και τριμμένες στον χοντρό τρίφτη

1 κουταλιά ξίδι

1 Κουταλάκι ζάχαρη

αλάτι, πιπέρι

##### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

##### Μοσχάρι κοκκινιστό

Βάζουμε το λάδι σε κατσαρόλα να κάψει σε δυνατή φωτιά. Ρίχνουμε και σοτάρουμε τα κομμάτια του κρέατος, αναποδογυρίζοντάς τα κατά διαστήματα για να ροδοκοκκινίσουν από όλες τις πλευρές. Προς το τέλος ρίχνουμε το κρεμμύδι και το σοτάρουμε και αυτό.

Μετά ρίχνουμε τις ντομάτες, το ξίδι, τη ζάχαρη, αλάτι, πιπέρι και σκεπάζουμε την κατσαρόλα. Σιγοβράζουμε το φαγητό ώσπου να μαλακώσει καλά το κρέας και να πήξει η σάλτσα.

Σε άλλη κατσαρόλα μισοβράζουμε τις χυλοπίτες σε λίγο νερό μέχρι να χυλώσουν λίγο. Όταν πιουν σχεδόν όλο το νερό τους, τις μοιράζουμε σε 5-6 ατομικά γιουβετσάκια. Βάζουμε στο καθένα από μία μερίδα κρέας και τα περιχύνουμε με τη σάλτσα μοιράζοντάς την. Κόβουμε τα ντοματάκια στη μέση, αφαιρούμε τους σπόρους, τα στραγγίζουμε λίγο και τα σοτάρουμε σε ένα τηγάνι.

Βάζουμε σε κάθε γιουβετσάκι μισό ντοματάκι στραγγίζοντας και μοιράζοντας και το βούτυρο μέσα στις χυλοπίτες. Πασπαλίζουμε την επιφάνεια με το τριμμένο κεφαλοτύρι. Βάζουμε τα γιουβετσάκια στο φούρνο για 15-20 λεπτά και κατόπιν τα σερβίρουμε αμέσως.

#### **-λουκάνικα**

Η παρακάτω συνταγή είναι από τη Βόρεια Εύβοια, που τα λουκάνικα έχουν σαν βάση των μυρωδικών τους το πορτοκάλι.

##### ΥΛΙΚΑ

3 κιλά χοιρινά έντερα  
4 κιλά χοιρινό ψαχνό κρέας  
1 κιλό χοιρινό λίπος  
3 πράσα (μόνο το άσπρο μέρος τους)  
1 κρεμμύδι μέτριο ξερό  
μισό ποτήρι χυμό πορτοκαλιού  
μισό ποτηράκι κρασιού κονιάκ ή κρασί μαύρο  
φλούδα πορτοκαλιού ψιλοκομμένη  
1 κουταλάκι του γλυκού κύμινο  
4 κουταλιές σούπας αλάτι, πιπέρι και μπαχάρι

##### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε τα έντερα και από τις δύο πλευρές (μέσα-έξω) πολύ καλά. Μετά τα φουσκώνουμε και τα κρεμάμε να στεγνώσουν για δύο ημέρες. Η γέμιση ετοιμάζεται, αφού πρώτα κοπεί το κρέας και το λίπος σε κιμά. Βάζουμε τον κιμά σε μια λεκάνη, προσθέτουμε τα πράσα και το κρεμμύδι τριμμένα στο τρίφτη, τη φλούδα πορτοκαλιού, το χυμό πορτοκαλιού, το κονιάκ και τέλος τα μπαχαρικά με το αλάτι. Ζυμώνουμε καλά τον κιμά και αρχίζουμε το γέμισμα των εντέρων, χρησιμοποιώντας ένα μέτριο χωνί, ή τη μηχανή που κόβουμε τους ξηρούς καρπούς, αφού αφαιρέσουμε τις εγκοπές και προσθέσουμε στην έξοδό της ένα ειδικό εργαλείο.

Με προσοχή γεμίζουμε ομοιόμορφα τα έντερα, δένοντας τις δύο άκρες τους με σπάγκο. Μόλις γεμίσουμε τα λουκάνικα, τα κρεμάμε σε μέρος που αερίζεται καλά, φροντίζοντας να μην τα χτυπάει για πολλές ώρες ο ήλιος. Τα λουκάνικα θεωρούνται έτοιμα μετά από μία βδομάδα, μπορούν ωστόσο να φαγωθούν και μετά από 2-3 μέρες. Όσο περισσότερο μένουν εκτεθειμένα στον αέρα τόσο περισσότερο στεγνώνουν και ξεραίνονται. Ο πιο συνηθισμένος τρόπος για να φαγωθούν είναι, στο τηγάνι σβησμένα με λεμόνι. Πολύ νόστιμα όμως είναι και ψητά στη σχάρα.

#### **-γιουβαρλάκια με σάλτσα ντομάτας**

##### ΥΛΙΚΑ

640 γραμ. κιμάς (μισός μοσχαρίσιος- μισός χοιρινός)  
μισό φλιτζάνι τσαγιού βούτυρο  
μισό φλιτζάνι τσαγιού ρύζι  
μισό φλιτζάνι τσαγιού ψιλοκομμένο κρεμμύδι  
μισό φλιτζάνι τσαγιού ψιλοκομμένος μαϊντανός  
1 αυγό  
480 γραμ. ντομάτες ώριμες ή μια κουταλιά πελτές  
αλάτι, πιπέρι, νερό

##### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Περνάμε τις ντομάτες από το τρυπητό ή διαλύουμε τον πελτέ σε δύο φλιτζάνια νερό και τον ρίχνουμε στην κατσαρόλα, λιώνουμε και το βούτυρο και το προσθέτουμε και αυτό. Βράζουμε επί 10 λεπτά περίπου. Ανακατεύουμε σε λεκανίτσα τον κιμά, το ρύζι πλυμένο κάτω από τη βρύση, το κρεμμύδι, το αυγό, τον μισό μαϊντανό, αλάτι και πιπέρι και ζυμώνουμε καλά. Πλάθουμε τον κιμά γιουβαρλάκια όπως στην προηγούμενη συνταγή και τα ρίχνουμε μέσα στη σάλτσα. Ρίχ-

νουμε από πάνω και τον υπόλοιπο μαϊντανό, λίγο αλατοπίπερο, προσθέτουμε αν χρειάζεται λίγο ζεστό νερό να καλυφθούν και τα μαγειρεύουμε σε σιγανή φωτιά μέχρις ότου βράσουν και πιουν το ζουμί τους και μείνουν μόνο με τη σάλτσα τους.

### **-γιουβαρλάκια σούπα αυγολέμονο**

#### ΥΛΙΚΑ

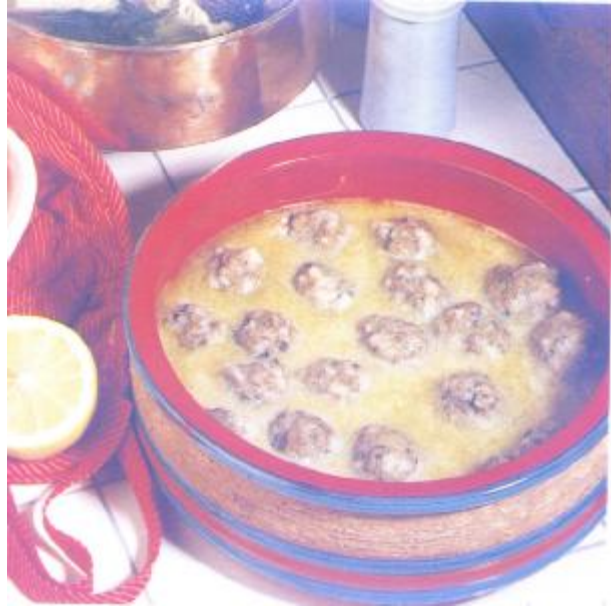
640 γραμ. κιμάς (μισός μοσχαρίσιος- μισός χοιρινός)  
μισό φλιτζάνι τσαγιού βούτυρο  
μισό φλιτζάνι τσαγιού ρύζι  
μισό φλιτζάνι τσαγιού ψιλοκομμένο κρεμμύδι  
2 αυγά  
3 κουταλιές ψιλοκομμένος μαϊντανός  
2 λεμόνια  
αλάτι, πιπέρι, νερό

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε τον κιμά σε μια λεκανίτσα και προσθέτουμε το ρύζι πλυμένο σε τρυπητό κάτω από τη βρύση 5-6 φορές, το κρεμμύδι, το μαϊντανό, τα ασπράδια των αυγών, αλάτι, πιπέρι και ζυμώνουμε καλά.

Βάζουμε μια κατσαρόλα με το βούτυρο στη φωτιά να λιώσει. Πλάθουμε τον κιμά γιουβαρλάκια σε σχήμα στρογγυλό μεγέθους καρυδιού και τα αραδιάζουμε στην κατσαρόλα σε σειρές. Όταν τελειώσουν, τα σκεπάζουμε με ζεστό νερό και να αφήνουμε να βράσουν σε μέτρια φωτιά.

Χτυπάμε τους δύο κρόκους, προσθέτουμε το χυμό λεμονιού, σιγά-σιγά ζουμί από το φαγητό ενώ ανακατεύουμε. Τέλος ρίχνουμε το αυγολέμονο στην κατσαρόλα, την ανακινούμε λίγα λεπτά σε σιγανή φωτιά για να δέσει το φαγητό.



## **12.ΚΥΝΗΓΙ**

### **-τρυγόνια με σάλτσα**

Καθαρίζουμε και καθαλίζουμε τα τρυγόνια, αφαιρούμε τα εντόσθια, τα ράβουμε και τα ροδίζουμε σε καυτό βούτυρο, που έχουμε σε κατάλληλη κατσαρόλα. Τα σβήνουμε με ένα ποτήρι άσπρο κρασί, προσθέτουμε λίγη ξεφλουδισμένη και ψιλοκομμένη ντομάτα και αφού τα αλατοπιπερώσουμε, τα αφήνουμε σε σιγανή φωτιά μέχρι να απορροφηθεί το πολύ υγρό. Αφού ψηθούν τα σεβήνουμε κομμένα στα δύο σε πιατέλα πάνω σε τηγανισμένες φέτες ψωμιού.

### **-μπεκάτσα ψητή κατσαρόλας**

Κρατάμε τις μπεκάτσες με τα φτερά τους τις ανάλογες μέρες για να σιτέψουν. Το ξεπουπουλιασμά γίνεται λίγο πριν το μαγείρεμα. Τα πουλιά δεν τα αδειάζουμε εκτός από το στομάχι τους, που το αφαιρούμε. Πριν ψήσουμε την μπεκάτσα, της σταυρώνουμε τα μπουτία και την διαπερνάμε πέρα ως πέρα στο σημείο των μπουτιών με το ράμφος της. Μετά την τυλίγουμε σε μια λεπτή φέτα λαρδί. Σε μία πλήρη κατσαρόλα καίμε βούτυρο. Αλατοπιπερώνουμε τα πουλιά και τα ρίχνουμε στο καυτό βούτυρο. Αμέσως τα βάζουμε και τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο 15-20 λεπτά, περιβρέχοντάς τα συνεχώς με το ζουμί τους.

Ρίχνουμε στην κατσαρόλα ελάχιστο κονιάκ και λίγες κουταλιές από χυμό πουλερικού ή μοσχαριού. Η μπεκάτσα μπορεί να ψηθεί και χωρίς τσιγάρισμα στο φούρνο αλλά και στη σούβλα, σε δυνατή φωτιά 20 λεπτά.

#### **-ορτύκια στην κατσαρόλα**

Δύο μέρες πριν από το μαγείρεμα, κλείνουμε τα ορτύκια μέσα σε ένα μπολ με λίγο κονιάκ και με ξυσμένα κυδώνια, πολύ κίτρινα και με πολύ άρωμα. Το μπολ πρέπει να διατηρείται στο ψυγείο.

Όταν φτάσει η στιγμή του μαγειρέματος, αφαιρούμε τα κυδώνια και τα υπόλοιπα τα βάζουμε σε ένα σκεύος που κλείνουμε καλά, προσθέτουμε αλατοπίπερο και ένα κομμάτι βούτυρο, κλείνουμε ερμητικά το σκεύος (κατά προτίμηση με ζυμάρι) και τα ψήνουμε στο φούρνο για 20 λεπτά.

#### **-αγριοκούνελο με δαμάσκηνα**

Τεμαχίζουμε το κουνέλι και το βάζουμε για 24 ώρες σε μια μαρινάδα με περισσότερο από το κανονικό ξύδι.

Όταν το βγάλουμε, στραγγίζουμε και σκουπίζουμε καλά τα κομμάτια. Τα τσιγαρίζουμε καλά σε βούτυρο. Έχουμε εν τω μεταξύ βράσει τη μαρινάδα, έτσι ώστε να έχει μείνει η μισή και τη ρίχνουμε ενώ τσιγαρίζονται τα κομμάτια, προσθέτοντας λίγο νερό με το ανάλογο αλάτι. Τέλος βάζουμε μισό κιλό δαμάσκηνα και τα βράζουμε όλα σε σιγανή φωτιά.

#### ΜΑΡΙΝΑΔΑ

1,5 κιλό άσπρο αρετσίνωτο κρασί

250 γραμ. ξύδι

200 γραμ. λάδι

150 γραμ. καρότα

150 γραμ. κρεμμύδια

2 σκελίδες σκόρδο

θυμάρι, μαϊντανό, δάφνη, γαρύφαλλο, λίγο πιπέρι

Ροδίζουμε μέσα στο λάδι τα χορταρικά ψιλοκομμένα καθώς και τα μυρωδικά. Προσθέτουμε το κρασί και το ξύδι και τα σιγοβράζουμε για μισή ώρα.

#### **-σαλιγκάρια γιαχνί**

#### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό σαλιγκάρια

4 μεγάλα κρεμμύδια ξερά

1 φλιτζάνι ελαιόλαδο

Μία πιπεριά πράσινη κομμένη σε κομματάκια

4 μεγάλες ώριμες ντομάτες ή ανάλογο πελτέ

ένα φύλλο δάφνης

αλατοπίπερο

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τα σαλιγκάρια, που θα μαζέψουμε τα τοποθετούμε σε ένα μέρος, όπως τενεκές ή κουβάς και τους ρίχνουμε μέσα λίγα πίτουρα και αυτό γιατί τα σαλιγκάρια με αυτόν τον τρόπο καθαρίζουν εσωτερικά από τα χρώματα, την άμμο ή τη λάσπη που έχουν.

Τα αφήνουμε έτσι για ένα- δύο εικοσιτετράωρα, σκεπάζοντας καλά το μέρος που τα έχουμε βάλει γιατί υπάρχει κίνδυνος απόδρασης!

Όταν τελειώσει αυτή η διαδικασία βράζουμε νερό και τα ρίχνουμε μέσα στην κατσαρόλα για να ζεματιστούν. Τότε τα σαλιγκάρια θα αφήσουν μέσα στο νερό μια κιτριλίλα. Αυτό το επαναλαμβάνουμε άλλες δύο φορές. Αφού τελειώσει το ζεμάτισμα είναι έτοιμα για το κυρίως μαγείρεμα.

Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε το λάδι και μόλις κάψει ρίχνουμε τα κρεμμύδια, ψιλοκομμένα. Όταν πάρουν χρυσόξανθο χρώμα ρίχνουμε το χυμό της φρέσκιας ντομάτας ή τον ανάλογο διαλυμένο σε νερό πελτέ. Προσθέτουμε τα σαλιγκάρια,

το αλατοπίπερο, το φύλλο δάφνης και λίγο νερό και αφήνουμε το φαγητό να βράσει.

### **-λαγός στιφάδο βουλωτός**

Ακολουθεί μια παραλλαγή στην παρασκευή του λαγού στιφάδου, που θεωρείται αποκλειστικότητα της Εύβοιας.

#### ΥΛΙΚΑ

1 μικρός λαγός (ένα κιλό)

2 κιλά κρεμμύδια μικρά

2 ποτήρια του νερού λάδι

1 ποτήρι ξύδι

1 ποτήρι νερό

2 κομμάτια κανέλα

2-3 φύλλα δάφνης

μπαχάρι

3 σκελίδες σκόρδο

Αλάτι και πιπέρι

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφού αφαιρέσουμε το δέρμα του λαγού, τον κόβουμε σε μερίδες και τον καθαρίζουμε πολύ καλά χωρίς να τον πλύνουμε. Τοποθετούμε σε πήλινο τσουκάλι μια στρώση κρεμμύδια, καθαρισμένα και πλυμένα. Πάνω στα κρεμμύδια τακτοποιούμε τις μερίδες του λαγού και σκεπάζουμε με τα υπόλοιπα κρεμμύδια.

Περιχύνουμε το φαγητό με το λάδι, το νερό και το ξύδι, αλατοπιπερώνουμε, προσθέτουμε τα σκόρδα, το μπαχάρι, την κανέλα, τα φύλλα δάφνης και σκεπάζουμε το γιουβέτσι με το καπάκι του, «βουλωτά», σφραγίζοντας τα χείλη του με λίγο ζυμάρι. Βάζουμε το τσουκάλι να πάρει βράση πρώτα σε δυνατή φωτιά και μετά σε χαμηλότερη και το αφήνουμε να σιγοβράσει περίπου για μία ώρα.

## **13.ΓΛΥΚΑ**

### **-πετιμέζι**

Για την παρασκευή του, παίρνουμε μια ποσότητα έτοιμου μούστου και τον βάζουμε σε μία κατσαρόλα, την οποία βάζουμε στη φωτιά και αφήνουμε το μούστο να βράσει και να εξατμιστεί, έως ότου γίνει ένα αραιό σιρόπι καστανού χρώματος, σαν καμένη ζάχαρη. Κατά την διάρκεια του δεσίματος, ρίχνουμε μέσα 3-4 φύλλα αρμπαρόριζας και ένα κλωνάρι βασιλικού για να αρωματιστεί.

### **-μουσταλευριά**

#### ΥΛΙΚΑ

6 ποτήρια μούστος

1 ποτήρι μίγματος αναλογίας  $\frac{3}{4}$  νισεστέ και  $\frac{1}{4}$  αλεύρου

3-4 φύλλα μοσχομολόχας (αρμπαρόριζας)

λίγη κανέλα

χονδροκομμένα καρύδια

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μία κατσαρόλα βάζουμε το μούστο να ζεσταθεί λίγο. Βγάζουμε κατόπιν σε ένα άλλο σκεύος λίγο από το μούστο (περίπου ένα ποτήρι) και ρίχνουμε μέσα το μίγμα νισεστέ και αλεύρου. Το ανακατεύουμε καλά μέχρι να γίνει ένα ομοιογενές μίγμα που να μην έχει σβόλους. Στη συνέχεια ρίχνουμε το μίγμα μέσα στην κατσαρόλα με τον υπόλοιπο μούστο και ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα, ενώ είναι στη φωτιά. Σε λίγη ώρα θα αρχίσει να πήζει. Όταν πάρει την υφή κρέμας δοκιμάζουμε και ρίχνουμε πάνω σε ένα κρύο πιάτο λίγο από τη μουσταλευριά. Όταν δούμε ότι ξεκολλάει από το πιάτο χωρίς να αφήνει ίχνη είναι έτοιμη να σερβιριστεί στα πιάτα, πασπαλισμένη με κανέλα και χονδροκομμένα καρύδια.

### **-ρετσέλια, τα πρώτα γλυκά κουταλιού**

Το ρετσέλι μπορεί να θεωρηθεί πρόγονος του σημερινού γλυκού κουταλιού, του οποίου βασικό συστατικό είναι η ζάχαρη, η οποία τόσο στην Ελλάδα όσο και στην Ευρώπη έγινε γνωστή μετά από τον 13<sup>ο</sup> αιώνα μ.Χ.

Πριν από την εποχή αυτή, το ρόλο της ζάχαρης και του σιροπιού της έπαιζε ο γλυκός μούστος, το πετιμέζι.

#### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό κολοκύθα κίτρινη (λίρα)

2 λίτρα νερό

2 κουταλιές σούπας ασβέστη

πετιμέζι

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε την κολοκύθα από το εξωτερικό της σκληρό φλούδι και εσωτερικά από τους σπόρους και τις ίνες της. Κόβουμε την εναπομείνασα σάρκα σε κυδωνάτα κομμάτια, τα οποία τοποθετούμε μέσα σε μια μικρή λεκάνη που έχει το διάλυμα νερού και ασβέστη και το αφήνουμε για 3 ώρες.

Μετά ξεπλένουμε καλά τα κομμάτια της κολοκύθας από το ασβεστόνερο και τα βάζουμε σε κατσαρόλα, που υπάρχει ελαφρώς πετιμεζομένος μούστος, που θα τα σκεπάσει καλά, έτσι ώστε τα κομμάτια σχεδόν να πλέουν μέσα. Στη συνέχεια τοποθετούμε την κατσαρόλα στη φωτιά και «δένουμε» το παρασκεύασμα σαν να πρόκειται για κάποιο γλυκό του κουταλιού. Αρωματίζουμε με αρμπαρόριζα και βασιλικό.

Τα κομμάτια της κολοκύθας, μπορούν να αντικατασταθούν από κυδώνια ή μήλα φιρίκια ολόκληρα, καθαρισμένα από τη φλούδα τους.

### **-γλυκό βύσσινο**

#### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό βύσσινα

1 κιλό ζάχαρη

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφαιρούμε τα κοτσανάκια από τα βύσσινα, τα πλένουμε και με ειδικό εργαλείο βγάζουμε τα κουκούτσια τους.

Σε ένα μεγάλο εμαγιέ σκεύος, τοποθετούμε κατά στρώσεις (μία στρώση βύσσινο, μία στρώση ζάχαρη) και τα βάζουμε για 24 ώρες στο ψυγείο.

Κατόπιν τα βάζουμε σε κατσαρόλα στη φωτιά. Ανακατεύουμε για να λιώσει η ζάχαρη και αφήνουμε το γλυκό να βράσει, αφαιρώντας τον αφρό που κάποια στιγμή θα βγάλει στην επιφάνειά του.

Οι παλιές Ευβοιώτισες νοικοκυρές, προτείνουν να μην αρωματιστεί το γλυκό με ξένες αρωματικές ύλες όπως βανίλια κ.α. ,γιατί το βύσσινο έχει το δικό του λεπτό άρωμα.

### **-γλυκό συκαλάκι**

#### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό συκαλάκια μαγιάτικα

1 κιλό ζάχαρη

4 κούπες νερό

μισό κουταλάκι του γλυκού ξινό

2 κουταλιές χυμό λεμονιού

αμύγδαλα όσα και τα σύκα

1 βανίλια

ασβεστόνερο και ένα μικρό σβόλο γαλαζόπετρα

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για την ετοιμασία του ασβεστόνερου πρέπει να ρίξουμε και να ανακατέψουμε σε ένα γυάλινο δοχείο 2 κουταλιές σβησμένο ασβέστη σε 2 κιλά νερό. Το ανακατεύουμε καλά να διαλυθεί και το στραγγίζουμε από τουλπάνι. Στη συνέχεια κα-



θαρίζουμε τα σύκα γύρω-γύρω με ένα μαχαίρι και τα βάζουμε στο ασβεστόνερο για 2 ώρες. Κατόπιν τα βγάζουμε, τα στραγγίζουμε και τα πλένουμε πολύ καλά.

Επειδή αυτά τα σύκα είναι άγουρα και στυφίζουν, τα βράζουμε 2 φορές από 5-8 λεπτά, αλλάζοντας το νερό τους κάθε φορά. Πριν όμως τα βράσουμε για δεύτερη φορά, τα βάζουμε για λίγο σε νερό που έχουμε διαλύσει την γαλαζόπετρα για να πάρουν ωραίο ζωηρό χρώμα.

Στη συνέχεια για να δοκιμάσουμε αν έχουν βράσει, τρυπάμε ένα σύκο με μια οδοντογλυφίδα και αν αυτό πέσει σημαίνει πως είναι έτοιμα. Τρυπάμε κατόπιν όλα τα σύκα με μια οδοντογλυφίδα, από το πάνω μέρος του κοτσανιού μέχρι κάτω, τα σφίγγουμε για να βγει το νερό και τα βάζουμε σε μια άλλη κατσαρόλα με νερό, στο οποίο έχουμε διαλύσει το ξινό. Τα αφήνουμε εκεί περίπου μία ώρα και μετά τα βάζουμε στο σουρωτήρι για να φύγουν όλα τα υγρά.

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε τη ζάχαρη, τις 4 κούπες νερό και δένουμε ένα σιρόπι για 10 λεπτά. Όταν αρχίσει να κάνει πολλές φούσκες ρίχνουμε μέσα τα σύκα, τα αφήνουμε να βράσουν 20 λεπτά και τα αποσύρουμε από τη φωτιά. Τα αφήνουμε όλο το βράδυ έτσι και την επόμενη, βάζουμε σε κάθε σύκο ένα ολόκληρο αμύγδαλο ξεφλουδισμένο και τοποθετούμε πάλι την κατσαρόλα στη φωτιά για να συνεχίσουμε το δέσιμό του. Για να δοκιμάσουμε αν έχει δέσει ρίχνουμε σταγονίτσες σε ένα πιάτο από το σιρόπι του και όταν αυτές στέκονται και δεν απλώνονται τότε είναι έτοιμο το γλυκό. Λίγο πριν αποσύρουμε το γλυκό από τη φωτιά, ρίχνουμε τη βανίλια και το χυμό λεμονιού για να μη ζαχαρώσει. Αφήνουμε το γλυκό να κρυώσει καλά και το βάζουμε σε στεγνά γυάλινα δοχεία.

#### **-γλυκό κυδώνι**

##### ΥΛΙΚΑ

2 ποτήρια του νερού κυδώνι

1 ποτήρι του νερού ζάχαρη

χυμό μισού λεμονιού

4 φύλλα μοσχομολόχας (αρμπάρόριζας)

αμύγδαλα ξεφλουδισμένα και κομμένα στα δύο

##### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τα κυδώνια από το χνούδι, τα πλένουμε, τα κόβουμε σε τέταρτα, τα καθαρίζουμε από το εξωτερικό φλούδι και την καρδιά με τους σπόρους και τέλος τα κόβουμε σε μικρά λεπτά μπαστουνάκια. Κόβουμε τόσα όσο χωρούν μέσα σε δύο ποτήρια.

Βάζουμε στη φωτιά μια κατσαρόλα με τα κυδώνια, τη ζάχαρη, ένα ποτήρι νερό και τα αμύγδαλα. Αφήνουμε το γλυκό να βράσει προσθέτοντας τα φύλλα της μοσχομολόχας, που είναι το καταλληλότερο αρωματικό για το κυδώνι.

Το δέσιμο του γλυκού το διαπιστώνουμε με τον γνωστό τρόπο. Δεν πρέπει να ξεχάσουμε να ρίξουμε το χυμό λεμονιού, λίγο πριν αποσύρουμε το γλυκό από τη φωτιά.

#### **-γλυκό μελιτζανάκι**

##### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό μελιτζανάκια

1 κιλό ζάχαρη

1 κουταλάκι του γλυκού κοφτό ξινό

4 ποτήρια νερό

γαρίφαλα ισάριθμα με τα μελιτζανάκια

φλούδα από ένα πράσινο μανταρίνι

αμύγδαλα ασπρισμένα όσα και τα μελιτζανάκια

2 κουταλιές χυμό λεμονιού

##### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε και καθαρίζουμε τα μελιτζανάκια, με ένα κοφτερό μαχαίρι, και κάνουμε στο πλάι μια μικρή σχισμή με τη μύτη του μαχαιριού.

Σε μία κατσαρόλα βάζουμε τα μελιτζανάκια, τα σκεπάζουμε με νερό και τα αφήνουμε να βράσουν για 10 λεπτά. Αποσύρουμε από τη φωτιά, χύνουμε το νερό και προσθέτουμε καινούργιο για να ξαναβράσουν άλλα 10 λεπτά. Αφού αδειάσουμε και το δεύτερο νερό, αφήνουμε τα μελιτζανάκια σε σουρωτήρι να στραγγίσουν καλά. Σε αυτό το διάστημα, σε ένα γυάλινο σκεύος βάζουμε 2,5 λίτρα νερό, στο οποίο έχουμε διαλύσει το ξινό. Σε αυτό το διάλυμα βάζουμε τα μελιτζανάκια και τα αφήνουμε για 2 ώρες. Μετά τα στραγγίζουμε και τα αφήνουμε πάνω σε μια πετσέτα ή απορροφητικό χαρτί. Κατόπιν τοποθετούμε στη σχισμή κάθε μελιτζανιού ένα αμύγδαλο και καρφώνουμε και από ένα γαρίφαλο.

Βάζουμε σε μία κατσαρόλα τη ζάχαρη με 4 κούπες νερό, να δέσει για 10 λεπτά περίπου και προσθέτουμε τα μελιτζανάκια. Αφήνουμε το γλυκό να βράσει για 20 λεπτά και κατόπιν το αποσύρουμε για να το αφήσουμε ως την άλλη μέρα, έτσι ώστε τα μελιτζανάκια να αποβάλλουν τους χυμούς τους.

Την επόμενη, αφού προσθέσουμε και τη φλούδα του μανταρινιού, δένουμε το γλυκό. Δοκιμάζουμε αν το δέσιμο είναι έτοιμο με το γνωστό τρόπο. Όταν είναι έτοιμο ρίχνουμε το λεμόνι, παίρνει το γλυκό μια βράση ακόμη και το αποσύρουμε από τη φωτιά. Το αφήνουμε να κρυώσει καλά και το φυλάμε σε στεγνά γυάλινα βάζα.

### **-λουκουμάδες Καρύστου**

#### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό αλεύρι σκληρό φαρίνα  
1 κιλό πατάτες  
1 κιλό αραβοσιτέλαιο  
50 γραμ. μαγιά μπύρας  
1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι  
1 φλιτζάνι του τσαγιού σουσάμι καβουρδισμένο  
μέλι

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τις πατάτες και τις περνάμε από τη μηχανή του πουρέ σε μία λεκάνη. Προσθέτουμε το αλεύρι, το αλάτι και τη μαγιά διαλυμένη σε χλιαρό νερό. Ζυμώνουμε καλά το μίγμα, ρίχνοντας κάθε τόσο και λίγο χλιαρό νερό ώσπου η ζύμη να γίνει ομοιογενής, τη οποία αφήνουμε σε ζεστό μέρος για 1,5 ώρα.

Βάζουμε το λάδι σε βαθύ τηγάνι να κάψει καλά. Παίρνουμε ζύμη με ένα κουταλάκι, βουτώντας το πρώτα σε νερό, τη ρίχνουμε στο τηγάνι και συνεχίζουμε ρίχνοντας κουταλιές ζύμης πολύ γρήγορα. Ανακατεύουμε τους λουκουμάδες με τρυπητή κουτάλα, ώσπου να ροδίσουν.

Όταν ψηθούν, τους βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα, τους σερβίρουμε σε πιατέλα, τους πασπαλίζουμε με το καβουρδισμένο σουσάμι και τους περιχύνουμε με μέλι.

### **-χαλβάς της Ρήνας**

#### ΥΛΙΚΑ

600 γραμ. σιμιγδάλι ψιλό  
600 γραμ ζάχαρη  
300 γραμ. βούτυρο  
300 γραμ. αμύγδαλα  
12 αυγά  
2 κουταλιές της σούπας κανέλα ψιλή  
1 κιλό ζάχαρη για το σιρόπι  
μισό φλιτζάνι κονιάκ  
1 φακελάκι μπέικιν πάουντερ

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Δουλεύουμε το βούτυρο, μέχρι να ασπρίσει. Προσθέτουμε τη ζάχαρη, τα αυγά ένα-ένα, το σιμιγδάλι, την κανέλα, τα αμύγδαλα, το κονιάκ και τέλος το μπέικιν

πάουντερ. Αδειάζουμε το μίγμα σε ταψί Νο 40, αλειμμένο με βούτυρο και το ισιώνουμε να γίνει παντού μια ισόπαχη στρώση. Βάζουμε το ταψί στο φούρνο σε μέτρια θερμοκρασία για 40 λεπτά.

Στο μεταξύ, με τη ζάχαρη και το νερό ετοιμάζουμε το σιρόπι και όταν βγάλουμε το χαλβά από το φούρνο, ρίχνουμε το σιρόπι και κόβουμε το χαλβά σε κομμάτια.

### **-αμυγδαλωτά**

#### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό αμύγδαλα  
700 γραμ. ζάχαρη  
2 κουταλιές μέλι  
3 ασπράδια αυγών  
2 κουταλιές σιμιγδάλι ψιλό  
λίγο ανθόνερο ή λίγο λικέρ της αρεσκειάς μας  
ζάχαρη άχνη για το τύλιγμα

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ασπρίζουμε τα αμύγδαλα (τους βγάζουμε τα φλούδια ζεματώντάς τα ) και τα περνάμε από τη μηχανή, βάζοντας το εξάρτημα της πυκνής εγκοπής για να πολτοποιηθούν όσο γίνεται περισσότερο. Σε μια λεκανίτσα βάζουμε τα λιωμένα αμύγδαλα με τη ζάχαρη και τα δουλεύουμε καλά με τα χέρια. Ρίχνουμε και το σιμιγδάλι και τα δουλεύουμε ξανά.

Σε ένα ποτηράκι αναμειγνύουμε το ανθόνερο ή το ποτό με το μέλι και ζυμώνουμε και με αυτό τα υλικά μας. Χτυπάμε τα αυγά σε σφιχτή μαρέγκα, την οποία προσθέτουμε, ανακατεύοντας απαλά. Κόβουμε μετά με τα χέρια μας κομματάκια από τη ζύμη και τα πλάθουμε σε σχήμα κεφτέδων και κατόπιν τα αραδιάζουμε σε βουτυρωμένη λαμαρίνα. Τα ψήνουμε σε μέτρια προς χαμηλή θερμοκρασία μέχρι να πάρουν ένα χρυσόξανθο χρώμα.

Μόλις τα βγάλουμε από το φούρνο τα ραντίζουμε, αν θέλουμε, με ανθόνερο και τα πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη. Μέσα στα αμύγδαλα θα ήταν πολύ καλό να περιέχονται και μερικά πικραμύγδαλα, που θα έδιναν μια χαρακτηριστική γεύση, με προσοχή όμως γιατί υπάρχει κίνδυνος να πικρίσει το γλυκό.

### **-τηγανίτες του φτωχού**

#### ΥΛΙΚΑ

μισό κιλό αλεύρι  
2 κουταλιές ζάχαρη ή μέλι  
1 κουταλάκι αλάτι  
μισό κουταλάκι μπέικιν πάουντερ

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μία λεκάνη τοποθετούμε το αλεύρι. Διαλύουμε τη ζάχαρη ή το μέλι, το αλάτι και το μπέικιν πάουντερ σε μία μικρή ποσότητα ζεστού νερού και αφού ανοίξουμε μια λακκουβίτσα στο αλεύρι ρίχνουμε μέσα το διάλυμα.

Ανακατεύουμε συμπληρώνοντας με νερό έτσι ώστε να πετύχουμε ένα χυλό όχι πολύ αραιό.

Με το κουτάλι παίρνουμε ποσότητες από το χυλό και τις τηγανίζουμε σε καυτό λάδι και από τις δύο πλευρές. Σερβίρονται ζεστές, περιχύνοντάς τις με μέλι ή πετιμέζι ή με ζάχαρη και κανέλα. Στην Εύβοια συνηθίζεται το μέλι όπου είναι άφθονο.

### **-ξηροτήγανα (δίπλες)**

#### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό αλεύρι  
150 γραμ. ζάχαρη άχνη  
10 αυγά ολόκληρα

45 γραμ. λάδι  
ξύσμα λεμονιού, κανέλα και κοπανισμένα αμύγδαλα  
1 κουταλιά της σούπας μπέικιν πάουντερ  
1 κιλό λάδι  
για το σιρόπι: 1 κιλό ζάχαρη και 600 γραμ. νερό

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε σε μια λεκάνη το αλεύρι. Ανοίγουμε ένα κύκλο και ρίχνουμε τη ζάχαρη, τα αυγά, το λάδι, το λεμόνι και το μπέικιν πάουντερ. Τα ζυμώνουμε καλά μέχρι να γίνει μια σφιχτή ζύμη. Την αφήνουμε να «ξεκουραστεί» και κατόπιν κόβουμε μικρά μπαλάκια και τα ανοίγουμε με τον πλάστη σε κυκλικά φύλλα. Χαράζουμε σε κάθε φύλλο με ένα ξυραφάκι έως 4 γραμμές, τις σουρώνουμε στις δύο άκρες και τις σφίγγουμε στα άκρα για να μην ανοίξουν.

Βάζουμε σε ένα τηγάνι με καυτό λάδι τις δίπλες και με ένα πιρούνι τις γυρίζουμε για να τηγανιστούν και από τις δύο πλευρές. Τις βγάζουμε με την τρυπητή κουτάλα και τις βάζουμε να στραγγίσουν σε απορροφητικό χαρτί. Κοσκινίζουμε ζάχαρη άχνη από πάνω ή αν θέλουμε κάνουμε ένα σιρόπι. Βάζουμε σε μια κατσαρόλα να πάρουν 3-4 βράσεις η ζάχαρη και το νερό και το αφήνουμε να κρυώσει. Σε αυτό το σιρόπι ρίχνουμε τις ζεστές δίπλες, τις βγάζουμε και τις πασπαλίζουμε με κανέλα και κοπανισμένα καρύδια. Μπορούμε επίσης να τις περιχύσουμε απλά με μέλι, κανέλα και κοπανισμένα καρύδια.

#### **-γαλατομπούρεκο**

##### ΥΛΙΚΑ

μισό κιλό φύλλο κρούστας  
2,5 κιλά γάλα  
3 ποτήρια ζάχαρη  
2 κούπες σιμιγδάλι χονδρό  
400 γραμ. βούτυρο γάλακτος (το μισό λιωμένο)  
8 αυγά  
λίγο αλάτι  
βανίλια και ξύσμα ενός λεμονιού  
1 ξύλο κανέλας

##### για το σιρόπι

1 κιλό ζάχαρη  
2,5 ποτήρια νερό  
1 κομμάτι κανέλα  
χυμό μισού λεμονιού  
ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μέτριο ταψί με ψηλά χείλη, στρώνουμε τα μισά φύλλα, τα οποία βουτυρώνουμε με ένα πινέλο ένα-ένα. Ρίχνουμε πάνω την κρέμα, που την φτιάχνουμε ως εξής: Ζεσταίνουμε το γάλα και ρίχνουμε μέσα το σιμιγδάλι ενώ συγχρόνως ανακατεύουμε με ξύλινο κουτάλι. Προσθέτουμε τη ζάχαρη συνεχίζοντας το ανακάτεμα έως ότου αρχίσει να σφίγγει η κρέμα.

Τότε κατεβάζουμε από τη φωτιά την κρέμα και ρίχνουμε το ξύσμα λεμονιού, τη βανίλια, ελάχιστο αλάτι και το μισό από τα 400 γραμ. βούτυρο (με το λιωμένο βουτυρώνουμε τα φύλλα), και ανακατεύουμε την κρέμα. Παράλληλα έχουμε χτυπήσει τα αυγά τα οποία ρίχνουμε προσεχτικά μέσα στην κρέμα ανακατεύοντας συνέχεια. Ξαναβάζουμε την κατσαρόλα, με την σχεδόν έτοιμη κρέμα στη φωτιά, ενώ ανακατεύουμε συνεχώς, για 2-3 λεπτά ακόμα και η κρέμα είναι έτοιμη,

Αφού ρίξουμε την κρέμα πάνω στα στρωμένα φύλλα την ισιώνουμε καλά και ομοιόμορφα και απλώνουμε από πάνω της τα υπόλοιπα φύλλα βουτυρώνοντάς τα ένα-ένα. Αφού απλώσουμε και το τελευταίο φύλλο χαράζουμε απαλά από πάνω το γαλατομπούρεκο χωρίς να το κόψουμε βαθιά.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς για μία ώρα. Αν δούμε πως αρπάζει από πάνω το σκεπάζουμε με λαδόχαρτο. Μόλις το βγάλουμε από το φούρνο το σιροπιάζουμε με το σιρόπι που είναι χλιαρό έως κρύο.

#### **-αποξηραμένα σύκα**

Στη συνέχεια θα δούμε πως γινόταν και πως γίνεται ακόμα, η συγκομιδή και η αποξήρανση των σύκων.

Οι αρχές του Σεπτεμβρη θεωρείται η καταλληλότερη εποχή για τη συγκομιδή και την αποξήρανση των σύκων, ειδικά των λιναρίσσιων (άσπρων σύκων).

Διάλεγαν τα πιο όμορφα και γερά σύκα, τα άπλωναν πάνω σε πρόχειρες χειροποίητες κατασκευές από λαμαρίνα ή ό,τι άλλο έβρισκαν πρόχειρο, φυσικά κάλυπταν αυτές τις επιφάνειες με κάποιο ύφασμα πριν τοποθετήσουν τα σύκα. Εκεί επάνω αράδιαζαν ένα-ένα τα σύκα και τα άφηναν για μερικές μέρες στον ήλιο ώσπου να ξεραθούν, μη ξεχνώντας φυσικά τα γυρίζουν και από τις δύο πλευρές. Την νύχτα τα σκέπαζαν με μουσαμάδες ή τα έπαιρναν και τα έβαζαν σε εσωτερικούς χώρους για τα φυλάξουν από την υγρασία.

Όταν πια τα σύκα είχαν ξεραθεί, τα ζεματούσαν σε βραστό νερό για να τα απολυμάνουν και τα άπλωναν ξανά, σκεπασμένα πλέον με κουνουπιέρες να στεγνώσουν. Όταν ήταν έτοιμα, τα συντηρούσαν μέσα σε κουτιά για το χειμώνα. Κάπως έτσι, αλλά πιο επαγγελματικά γίνεται και η σύγχρονη αποξήρανση σύκων στην Εύβοια.

### **14.ΠΟΤΑ**

#### **-παραδοσιακό σπιτικό κρασί**

##### ΥΛΙΚΑ

100 κιλά σταφύλια

ένα κουταλάκι του γλυκού μετασουλφίτ (χημική ουσία που χρησιμεύει για συντηρητικό)

##### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πριν από το πάτημα, το πρώτο μέλημά, είναι ο πολύ καλός καθαρισμός των βαρελιών, μέσα στα οποία ο μούστος θα γίνει κρασί. Παλιότερα, αφού έπλεναν πολύ καλά τα βαρέλια από το κρασί του προηγούμενου χρόνου, τα γέμιζαν με νερό, το οποίο άλλαζαν πολλές φορές. Στο τέλος και λίγο πριν βάλουν το μούστο, έτριβαν το εσωτερικό τους με φύλλα από εσπεριδοειδή ή σχίνο. Μεγάλο ρόλο στην ποιότητα του κρασιού παίζει το είδος του ξύλου από το οποίο είναι κατασκευασμένο το βαρέλι.

Μετά την προετοιμασία των βαρελιών, πατάμε τα σταφύλια που βρίσκονται μέσα σε σακιά, συγκεντρώνουμε το μούστο και τον τοποθετούμε μέσα σε ένα πολύ καθαρό βαρέλι. Στο ίδιο βαρέλι ρίχνουμε και τα στέμφυλα, που έχουν μείνει στα σακιά, προκειμένου να πάρει το κρασί έντονο χρώμα. Ταυτόχρονα τοποθετούμε το μετασουλφίτ σε ένα πανάκι, το δένουμε και το κρεμάμε μέσα στο βαρέλι με το μούστο. Αφήνουμε το περιεχόμενο αυτού του βαρελιού να μείνει έτσι για 7-10 μέρες.

Μετά την παρέλευση του παραπάνω χρονικού διαστήματος, στραγγίζουμε το μούστο, καθαρίζοντάς τον από τα στέμφυλα. Τον καθαρό πλέον μούστο (στον οποίο ήδη έχει αρχίσει η ζύμωση) τον βάζουμε σε ένα επίσης πολύ καθαρό βαρέλι. Παράλληλα στύβουμε σε έναν ειδικό στίφη τα εναπομείναντα στέμφυλα και τον χυμό, που θα βγάλουνε, τον αναμειγνύουμε με τον υπόλοιπο μούστο στο βαρέλι,

Για να ολοκληρωθεί η ζύμωση χρειάζονται άλλες περίπου 30 μέρες (συνολικά 40). Για να διαπιστώσουμε αν ολοκληρώθηκε η ζύμωση πλησιάζουμε ένα αναμμένο κερί πάνω από το βαρέλι. Αν το κερί παραμείνει αναμμένο, αυτό σημαίνει πως η ζύμωση ολοκληρώθηκε στο μεγαλύτερο βαθμό της. Αν σβήσει, σημαίνει πως η ζύμωση βρίσκεται ακόμα σε εξέλιξη.

Όταν ολοκληρωθεί η ζύμωση, έρχεται η στιγμή του σφραγίσματος των βαρελιών. Παλιότερα, στη φάση αυτή, όταν κάποιος ήθελε να αυξήσει την περιεκτικότητα σε αλκοόλ, πρόσθετε στο περιεχόμενο του βαρελιού είτε λίγο πετιμέζι (ένα λίτρο πετιμέζι σε 50 κιλά κρασί), είτε μια ποσότητα ζάχαρης ή αλεσμένης σταφίδας.

Στην Εύβοια, με τα υπέροχα και απέραντα ρετινοπααραγωγά πευκοδάση, συνηθίζεται η παραγωγή ρετινάτου κρασιού, με την προσθήκη ρετινάς στη φάση της ολοκλήρωσης της ζύμωσης και πριν το σφράγισμα. Η ρετινά που αναμειγνύεται σε αναλογία 50-100 γραμμάρια σε 50 κιλά κρασί, έπαιζε και παίζει το ρόλο ενός πολύ καλού συντηρητικού. Η υπερβολική χρήση ρετινάς αλλοιώνει τη γεύση του κρασιού (πικρίζει).

Μετά το σφράγισμα του βαρελιού και την παρέλευση κάποιου χρονικού διαστήματος το κρασί είναι έτοιμο για χρήση. Το κρασί διατηρείται αναλλοίωτο στα βαρέλια, εφόσον η ποιότητα του ξύλου από το οποίο έχουν κατασκευαστεί είναι άριστη. Όταν το κρασί εμφανιστεί υπό ορισμένες συνθήκες και αποθηκευτεί σε ειδικούς χώρους (κελάρια), τότε μπορεί να διατηρηθεί για πολύ μεγάλα χρονικά διαστήματα. Σε αυτή την περίπτωση μάλιστα, όσο το κρασί παλιώνει τόσο αυξάνει η ποιότητά του.

#### **- τα τσίπουρα**

Τα τσίπουρα, ανήκουν στα ποτά μεγάλης περιεκτικότητάς σε αλκοόλ και ως εκ τούτου η χωρίς άδεια παραγωγή τους δεν επιτρέπεται. Για την παρασκευή τσίπουρου απαιτούνται εξάλλου ειδικές συσκευές και εγκαταστάσεις. Παρόλα αυτά στη συνέχεια θα αναφερθούμε με λίγα λόγια στη διαδικασία παραγωγής του, που ολοκληρώνεται συνήθως ανάμεσα στα τέλη του Νοέμβρη και στα μέσα του Δεκέμβρη.

Για την παρασκευή περίπου 30 κιλών *σούμας* (πρώτο στάδιο του τσίπουρου) απαιτούνται 150 κιλά στέμφυλα. Τα στέμφυλα πρέπει προηγουμένως να έχουν μείνει κλεισμένα σε ένα βαρέλι για περίπου 2 μήνες.

Όταν έρθει η ώρα παρασκευής του τσίπουρου, τα στέμφυλα τοποθετούνται με νερό σε ένα ειδικά κατασκευασμένο καζάνι, που σφραγίζεται και τοποθετείται πάνω σε φωτιά, προκειμένου το περιεχόμενο του να βράσει υπό ειδικές συνθήκες. Το καζάνι είναι συνδεδεμένο με τον αποστακτήρα, από την άκρη του οποίου κατά τη διάρκεια του βρασμού εκρέει ένα υγρό, το οποίο ονομάζεται σούμα και το οποίο συγκεντρώνεται σε δοχείο.

Στη συνέχεια η σούμα τοποθετείται και πάλι στο καζάνι με την προσθήκη αυτή τη φορά κάποιων αρωματικών ουσιών (συνήθως γλυκάνισου). Η διαδικασία απόσταξης επαναλαμβάνεται και το προϊόν της αυτή τη φορά είναι το τσίπουρο.

#### **-λικέρ ρόδι**

##### ΥΛΙΚΑ

3-4 ρόδια

μισό κιλό τσίπουρο

μισό κιλό κονιάκ

250 γραμ. ζάχαρη

10 γαρύφαλλα

ένα φύλλο κανέλας

##### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τα ρόδια από τα φλούδια τους. Σε ένα γυάλινο δοχείο αναμειγνύουμε το κονιάκ, το τσίπουρο και τη ζάχαρη, τα ανακατεύουμε λίγο και ρίχνουμε τα ρόδια και τα μυρωδικά. Αφήνουμε για ένα με ενάμιση μήνα στον ήλιο ταραζώντας κάθε μέρα, μία φορά το περιεχόμενο του γυάλινου δοχείου. Μετά το συγκεκριμένο χρονικό διάστημα το λικέρ είναι έτοιμο. Στραγγίζουμε και αφαιρούμε τα ρόδια και τα μυρωδικά και τοποθετούμε το λικέρ σε όμορφες κατάλληλες μπουτίλιες.

# Ζ. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΓΙΟΡΤΙΝΑ ΤΡΑΠΕΖΙΑ

## Ζ. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΓΙΟΡΤΙΝΑ ΤΡΑΠΕΖΙΑ

Από τα χρόνια της βαθιάς αρχαιότητας μέχρι και τις μέρες μας υπάρχουν κάποιες μέρες ιδιαίτερης σημασίας, για τις κοινωνίες των ανθρώπων (επέτειοι, θρησκευτικές γιορτές, κοινωνικές εκδηλώσεις κ.α.) , οι οποίες θεωρούνται σαν μια όαση, απαραίτητη στη ρουτίνα της ανθρώπινης καθημερινότητας. Οι μέρες αυτές, ως εκ τούτου, πρέπει να ξεχωρίζουν να από τις υπόλοιπες και η διαφορά αυτή να καταγράφεται από τις ανθρώπινες αισθήσεις, προκειμένου η ψυχολογία του ανθρώπου να γίνεται αποδέκτης ευχάριστων συναισθημάτων. Μία από τις αισθήσεις, που αντιλαμβάνεται έντονα την ιδιαιτερότητα αυτών των γιορτών, είναι η γεύση μας.

Στο κεφάλαιο αυτό θα ασχοληθούμε με μερικά από τα πιο παραδοσιακά γιορτινά εδέσματα και θα μεταφέρουμε τους τρόπους παρασκευής τους, στην ευβοϊκή φυσική εκδοχή τους.

### **1.ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟ ΤΡΑΠΕΖΙ**

#### **-βασιλόπιτα**

Η ιστορία της πίτας αυτής, αρχίζει σχεδόν ταυτόχρονα με την επισημοποίηση του Χριστιανισμού σαν θρησκεία του Βυζαντίου.

Μια ασυνήθιστη συνταγή, μια και η διαδικασία παρασκευής της μοιάζει με αυτή του μπακλαβά, έχει γίνει γνωστή στην Εύβοια, από τους πρόσφυγες του Μαρμαρά. Μας την έδωσε μια νοικοκυρά από τους Ωρεούς της Βόρειας Εύβοιας.

#### **ΥΛΙΚΑ**

25-30 φύλλα

1200 γρ. ζάχαρη

1,5 ποτήρι βούτυρο λιωμένο και λάδι (μισό-μισό)

2 κουταλιές σούπας γεμάτες καλά κανέλα

1 κουταλιά σούπας γαρύφαλλο

2 κουταλάκια γλυκού κοπανισμένη μαστίχα

αμύγδαλα ασπρισμένα

σουσάμι

#### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Ανοίγουμε 25-30 φύλλα με μία ζύμη, που θα φτιάξουμε με χλιαρό νερό ελαφρώς αλατισμένο και σκέτο αλεύρι. Ζυμώνουμε το αλεύρι με το νερό και προσπαθούμε να πετύχουμε τη ζύμη, όπως αυτή για τις πίτες. Αφού ζυμώσουμε το ζυμάρι μας, το φτιάχνουμε μια μπάλα και το αφήνουμε να «ξεκουραστεί» για 15 έως 40 λεπτά. Κατόπιν ανοίγουμε τα φύλλα μας με τον πλάστη.

Αφού ολοκληρώσουμε τη διαδικασία κατασκευής των φύλλων, παίρνουμε ένα ταψί μεσαίου μεγέθους και με ένα πινέλο αλείφουμε καλά με το λιωμένο βούτυρο και το λάδι, που έχουμε μέσα σε ένα μπολ. Στρώνουμε στο ταψί 4 φύλλα αρχικά, τα οποία επίσης αλείφουμε καλά ένα-ένα με μίγμα βουτύρου-λαδιού.

Μετά την τοποθέτηση του τέταρτου φύλλου, αρχίζουμε εκτός από λάδι και βούτυρο, στα επόμενα φύλλα, να βάζουμε και τη γέμιση, πασπαλίζοντας τα με ένα μίγμα, που έχουμε από πριν ετοιμάσει, ζάχαρης, κανέλας, γαρύφαλλου και μαστίχας. Τελειώνουμε με τρία φύλλα λαδοβουτυρομένα.

Αφού στρώσουμε και το τελευταίο φύλλο το λαδώνουμε περισσότερο από τα υπόλοιπα, το πασπαλίζουμε, με αρκετό σουσάμι και το στολίζουμε με ασπρισμένα αμύγδαλα. Μόλις τελειώσουμε τρυπώνουμε από κάτω από τα φύλλα το

νόμισμα μαζί με ένα αμύγδαλο. Πριν φουρνίσουμε τη βασιλόπιτα την τρυπάμε αρκετές φορές (παλιότερα με αδράχτι, σήμερα με καλαμάκι για σουβλάκι), για να ψηθεί καλύτερα.

Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για μία ώρα περίπου.

### **-μπακλαβάς**

Η ετοιμασία του μπακλαβά για την Εύβοια είναι μια πραγματική ιεροτελεστία, αφού εκτός από παραδοσιακό γλυκό αποτελεί και το αντικείμενο ενός άτυπου διαγωνισμού τεχνικής και νοικοκυροσύνης μεταξύ του γυναικείου πληθυσμού της τοπικής κοινωνίας του κάθε χωριού της Εύβοιας. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι ο ευβοιώτικος μπακλαβάς είναι ένα γιορτινό γλυκό «επίδειξης».

Στη συνέχεια θα δώσουμε τη συνταγή του καρυδένιου μπακλαβά, σημειώνοντας ακολούθως και τις διαφορές του με το μυγδαλένιο. Οι δοσολογίες αφορούν ένα μέτριο ταψί σύγχρονων προδιαγραφών.

#### ΥΛΙΚΑ

2 κιλά τριμμένη καρυδόψιχα  
2200 γραμ. φύλλο κρούστας  
750 γραμ λάδι με μηδέν οξέα  
250 γραμ. βούτυρο αγνό γάλακτος  
200 γραμ ζάχαρη  
750 γραμ παξιμάδια άσπρα αλεσμένα  
1 κουταλιά σούπας φουσκωτή κανέλα  
2 κουταλάκια του γλυκού γαρύφαλλο τριμμένο

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Στρώνουμε 5 φύλλα κρούστας στον πάτο του ταψιού χωρίς να τα λαδώσουμε καθόλου. Αφού στρώσουμε τα 5 πρώτα φύλλα αρχίζουμε το γέμισμα με το μίγμα τη καρυδόψιχας, των τριμμένων παξιμαδιών, της ζάχαρης και των μυρωδικών. Πασπαλίζουμε ομοιόμορφα κάθε φύλλο, που απλώνουμε μέχρις ότου τελειώσει όλη η γέμιση. Μόλις τελειώσουμε δεν γυρίζουμε τα φύλλα προς τα μέσα, όπως στις πίτες, αλλά κόβουμε τις άκρες και σκεπάζουμε με 4-5 φύλλα. Κόβουμε κατόπιν το μπακλαβά, μέχρι τον πάτο του ταψιού, σε ρομβοειδή κομμάτια. Μετά το προσεκτικό κόψιμο, καρφώνουμε από ένα γαρύφαλλο στο κέντρο κάθε κομματιού.

Ακολούθως θερμαίνουμε το βούτυρο μαζί με το λάδι, σε μία κατσαρόλα και μόλις αρχίσουν να καίνε , παίρνουμε με ένα μικρό μπρίκι και ρίχνουμε στο μπακλαβά μας προσεχτικά σε όλη την επιφάνεια του σιγά-σιγά, προσέχοντας να μην τον κάψουμε περισσότερο σε κάποια μέρη κοκκινίζοντάς τα.

Ψήνουμε το μπακλαβά σε φούρνο προθερμασμένο στους 170° C για 1,5 ώρα περίπου σκεπασμένο καλά με 4-5 φύλλα χαρτιού. Για τους σύγχρονους ηλεκτρικούς φούρνους προτείνουμε, το ταψί να τοποθετείται στη μεσαία σχάρα του φούρνου και το ψήσιμο να γίνεται με τις ηλεκτρικές αντιστάσεις χωρίς τη χρήση αέρα. Όταν ο μπακλαβάς ψηθεί πρέπει να έχουμε το σιρόπι έτοιμο, γιατί όταν αρχίσουμε το σιρόπιασμα, πρέπει να είναι ζεστά τόσο ο μπακλαβάς όσο και το σιρόπι, την ετοιμασία και τα υλικά του οποίου δίνουμε στη συνέχεια.

#### ΥΛΙΚΑ ΣΙΡΟΠΙΟΥ

2,5 κιλά ζάχαρη  
250 γραμ. μέλι  
6 ποτήρια νερό  
μισό ποτήρι κρασιού χυμό λεμονιού  
2 κομμάτια κανέλας  
φλούδες λεμονιού

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΙΡΟΠΙΟΥ

Αρχικά βράζουμε το νερό με τη ζάχαρη. Αφαιρούμε τον παραγόμενο αφρό και όταν κοντεύει να δέσει το σιρόπι μας ρίχνουμε το μέλι και το αφήνουμε να πάρει βράση για 5 λεπτά ώστε να δέσει με το υπόλοιπο σιρόπι. Τελειώνουμε την



παρασκευή του σιροπιού προσθέτοντας το λεμόνι μας. Λίγο μετά την απόσυρση του σιροπιού από τη φωτιά, σιροπιάζουμε προσεκτικά τον μπακλαβά μας. Προσοχή δεν πρέπει να σκεπάζουμε το σιροπιασμένο μπακλαβά, ζεστό.

Όπως προαναφέραμε, ο μπακλαβάς που περιγράψαμε είναι ο καρυδένιος. Για να φτιάξουμε μυγδαλένιο, χρησιμοποιούμε τις ίδιες αναλογίες αντικαθιστώντας το καρύδι με αμύγδαλο και χρησιμοποιώντας σκέτο βούτυρο γάλακτος και όχι αναμεμιγμένο λάδι. Επίσης αφενός δεν αρωματίζουμε με κανέλα και γαρύφαλλα αλλά με βανίλια, αφετέρου στα κομμάτια του μπακλαβά δεν καρφώνουμε γαρύφαλλα αλλά από μισό αμύγδαλο. Τα αμύγδαλα που χρησιμοποιούμε για τη γέμιση αλλά και για το φινίρισμα, είναι όλα ξεφλουδισμένα. Τέλος στο σιρόπι δεν γίνεται με μέλι αλλά με 3 κιλά ζάχαρη και 6,5 ποτήρια νερό και λεμόνι.

### **-φοινίκια ή μελομακάρονα**

#### ΥΛΙΚΑ

1300 γραμ. λάδια πολύ καλό  
1 κιλό σιμιγδάλι ψιλό  
1 φλιτζάνι τσαγιού ζάχαρη  
1 κουταλιά της σούπας κανέλα  
1,5 κουταλάκι του γλυκού κοπανισμένο γαρύφαλλο  
μισό ποτήρι νερό ούζο  
1 φλιτζάνι τσαγιού αλισίβα (σταχτόνερο)  
χυμός 2 πορτοκαλιών  
χυμός 1 λεμονιού  
1 κουταλιά ξύσμα πορτοκαλιού  
2 κουταλάκια σόδα  
αλεύρι μαλακό (περίπου 1,5 κιλό)

#### ΣΙΡΟΠΙ

3 φλιτζάνια τσαγιού ζάχαρη  
3 φλιτζάνια τσαγιού μέλι

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καίμε το λάδι σε μία κατσαρόλα και το αφήνουμε να κρυώσει. Προσθέτουμε την αλισίβα, την σόδα διαλυμένη στο λεμόνι, την κανέλα, τα κοπανισμένα γαρύφαλλα, το ούζο, τη ζάχαρη, το χυμό και το ξύσμα πορτοκαλιού, το σιμιγδάλι και το αλεύρι κοσκινισμένο. Ζυμώνουμε καλά μέχρι η ζύμη να ξεκολλά καλά από τα δάχτυλα. Πλάθουμε τα φοινίκια σε σχήμα οβάλ, κλείνοντας στο κέντρο του καθ' ενός την ψίχα μισού καρυδιού. Τα τοποθετούμε σε λαδωμένο ταψί. Ψήνουμε για 30-40 λεπτά σε μέτριο φούρνο. Εν τω μεταξύ ετοιμάζουμε ως εξής το σιρόπι μας.

Βάζουμε στη φωτιά την κατσαρόλα με τα υλικά για το μέλωμα. Μόλις πάρουν μερικές βράσεις, χαμηλώνουμε τη φωτιά, βουτάμε κρύα τα μελομακάρονα στο σιρόπι και τα αφήνουμε από κάθε πλευρά 3 λεπτά. Τα τοποθετούμε σε στρώσεις, πασπαλίζοντάς τα με κοπανισμένα καρύδια και κανέλα.

### **-κουραμπιέδες**

Στην παρακάτω συνταγή θα αναφερθούμε στους παραδοσιακούς γιορτινούς κουραμπιέδες, όπως τους ετοιμάζουν οι νοικοκυρές της Εύβοιας. Θα πρέπει να σημειώσουμε πως οι κουραμπιέδες στην Εύβοια τρώγονται όχι μόνο κατά τη διάρκεια των Χριστουγέννων, αλλά και όλη τη διάρκεια του χρόνου. Φημισμένοι θεωρούνται οι κουραμπιέδες της Αιδηψού, οι οποίοι πωλούνται στα διάφορα ζαχαροπλαστεία και καταστήματα της πόλης.

#### ΥΛΙΚΑ

2 κούπες βούτυρο γάλακτος  
1 φλιτζάνι του καφέ ζάχαρη άχνη  
1 κουταλάκι σόδα  
3 κουταλιές σούπας κονιάκ

- 1 βανίλια
- 2 φλιτζάνια χονδροκομμένα ασπρισμένα αμύγδαλα
- 5 κούπες αλεύρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε πολύ καλά το βούτυρο με τη ζάχαρη μέχρι να ασπρίσουν, Ρίχνουμε τη βανίλια και το κονιάκ, στο οποίο μέσα έχουμε διαλύσει τη σόδα. Συνεχίζουμε να χτυπάμε ρίχνοντας και τα αμύγδαλα. Σε αυτή τη φάση ρίχνουμε και το αλεύρι, ζυμώνοντας τα υλικά σε μία ζύμη που να μην κολλάει στα δάχτυλα. Εάν δούμε πως η ζύμη είναι πολύ μαλακή και κολλάει συμπληρώνουμε με λίγο αλεύρι. Μόλις ενωθούν όλα τα υλικά καλά, αρχίζουμε να πλάθουμε τους κουραμπιέδες δίνοντας τους σχήματα με ειδικά φορμάκια, ή κόβοντας τους σε μισοφέγγαρο με τα χείλη ενός ποτηριού ή απλά όπως παλιότερα, πλάθοντας με τα χέρια μας απλά στρογγυλά μπαλάκια πατημένα κάπως. Αραδιάζουμε τους κουραμπιέδες σε βουτυρωμένο ταψί και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για περίπου 20 λεπτά μέχρις ότου πάρουν χρυσόξανθο χρώμα.

Μόλις τους βγάλουμε από το φούρνο, αν θέλουμε, τους ραντίζουμε με ανθό-νερο (αυτό γίνεται συνήθως όταν δεν έχουμε χρησιμοποιήσει βούτυρο γάλακτος). Τελειώνουμε πασπαλίζοντας με μπόλικη ζάχαρη άχνη.

## **2.ΜΕΓΑΛΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ -ΠΑΣΧΑ**

### **-το παραδοσιακό βάψιμο των αυγών**

Ένας παραδοσιακός τρόπος βαφής των πασχαλινών αυγών, είναι η βαφή με τα κρεμμυδόφλουδα. Πρόκειται για τον εξωτερικό λεπτό καφετί φλοιό από τα ξερά κρεμμύδια. Όσα πιο πολλά φλούδια, μαζέψει η νοικοκυρά για το βράσιμο, τόσο πιο σκούρο κόκκινο χρώμα παίρνουν τα αυγά. Τώρα για να δώσουμε μία περίπου δοσολογία για το παραδοσιακό βάψιμο, αναφέρουμε πως για περίπου 20 αυγά απαιτούνται φλούδια από περίπου 5 κιλά ξερά κρεμμύδια. Οι παλιές νοικοκυρές άρχιζαν να μαζεύουν τα φλούδια τους από την αρχή της Σαρακοστής.

Τα φλούδια αυτά τοποθετούνται, πατημένα καλά, μέσα σε μία κατσαρόλα ή ένα τσουκάλι παλιότερα, που έχει νερό μέχρι την μέση. Το σκεύος τοποθετείται στη φωτιά μέχρι το περιεχόμενο να βράσει καλά για περίπου 10 λεπτά. Ακολούθως μέσα στο σκεύος βάζουμε τα αυτά και απλά τα βράζουμε, όσο χρειάζεται για να γίνουν σφιχτά. Όταν τα αποσύρουμε από το σκεύος τα τοποθετούμε πάνω σε απορροφητικό χαρτί .

### **-αρνί στη σούβλα (οβελίας)**

Το αρνί σούβλας μπορεί να ψηθεί σε ειδικά κατασκευασμένη ψησταριά ή επί του εδάφους. Για αυτή την τελευταία περίπτωση, πρώτα πρέπει να επιλέξουμε ένα απάνεμο μέρος, όπου θα ανάψουμε τη φωτιά. Μετά την επιλογή της κατάλληλης τοποθεσίας , ανοίγουμε ένα λάκκο βάθους 10-15 εκ. περίπου, πλάτους 60 εκ. και μήκους λίγο περισσότερο τους ενός μέτρου. Μαζεύουμε κληματόβερνες ή ξυλοκάρβουνα ή άλλα κλαδιά και τα ανάβουμε μέσα στο λάκκο. Μετά το κάψιμο των κλαδιών απομένει μια θράκα ση θερμοκρασία της οποίας ψήνουμε το αρνί. Απαραίτητες προϋποθέσεις για ένα καλό ψήσιμο, είναι αφενός η σταθερή και ομοιογενής ακτινοβολία θερμότητας καθ'όλο το μήκος του λάκκου, αφετέρου η σταδιακή μεταβολή της απόστασης της σούβλας ως προς τη φωτιά, έτσι ώστε το αρνί να ψηθεί καλά σε όλα του τα σημεία.

Δεν αναφερθήκαμε ακόμα στην προετοιμασία του αρνιού και στην διαδικασία του σουβλίσματος. Το αρνί ή το κασίκι, είναι συνήθως μικρό γάλακτος μέχρι και ενός έτους. Το ιδανικό βάρος είναι 8-14 κιλά. Τα υλικά και τα εξαρτήματα που πρέπει να διαθέτουμε, είναι η σούβλα, που πρέπει να διαθέτει μία διχαλωτή απόφυση για τη στήριξη των κάτω άκρων του σφαγίου, αλάτι, πιπέρι, σπάγκος, σακοράφες ραψίματος και ένα λεμόνι.

Το αρνί, πρέπει να είναι κατάλληλα ετοιμασμένο από τον χασάπη. Από το αρνί βγάζουμε όλα τα εντόσθια εκτός από τα νεφρά. Δηλαδή, με ένα μαχαίρι βγάζουμε από τη βάση του το παχύ έντερο καθώς και το λάρυγγα. Κατόπιν ανοίγουμε, εσωτερικά, δύο τρύπες και από τις δύο πλευρές της σπονδυλικής στήλης, στο σημείο που βρίσκονται τα νεφρά. Πιέζουμε τα νεφρά με τα δάχτυλά μας και τα περνάμε από τη ράχη, φροντίζοντας να μη τα ξεκολλήσουμε. Αφού περάσουμε τη σούβλα από την τρύπα, που βρίσκεται κάτω από την ουρά, την διαπερνάμε μέσα από την κοιλιά, παράλληλα προς τη σπονδυλική στήλη, προσέχοντας να μην τρυπήσουμε άλλο σημείο στο εσωτερικό του αρνιού. Η σούβλα, αφού περάσει το στήθος του σφαγίου και διέλθει παράλληλα από το κάτω μέρος του λαιμού, διαπερνά το κρανίο και βγαίνει ακριβώς στο κέντρο του κεφαλιού. Σ' αυτή τη φάση, τοποθετώντας τη σούβλα με τον οβελία σε δύο καρέκλες, τραβάμε το αρνί από τα κάτω πόδια προσπαθώντας η μεταλλική διχάλα να καρφωθεί, όσο πιο βαθιά γίνεται στο πάνω μέρος των δύο μπουτιών του ζώου. Κατόπιν στερεώνουμε το αρνί πάνω στη σούβλα κάνοντας μερικά γερά δεσίματα της ράχης με το τμήμα της σούβλας, που βρίσκεται στην κοιλιά του αρνιού. Τα δεσίματα αυτά γίνονται με ένα γερό σπάγκο, που διαπερνά με τη βοήθεια της σακοράφας, τη ράχη του αρνιού εκατέρωθεν της μεταλλικής σούβλας.

Στη συνέχεια δένουμε με σπάγκο σφιχτά το λαιμό του αρνιού στη σούβλα, καθώς και τα δύο, καρφωμένα στη διχάλα, κάτω άκρα μεταξύ τους αλλά και με τη σούβλα. Έπειτα αλατοπιπερώνουμε εξωτερικά και εσωτερικά το αρνί. Με την σακοράφα ράβουμε την κοιλιά του αρνιού. Μετά από αυτή την τελετουργία ο οβελίας είναι έτοιμος για ψήσιμο.

Όταν η θράκα είναι έτοιμη, σφηνώνουμε στο έδαφος, παράλληλα κατά μήκος του λάκκου με τη φωτιά, δύο μεταλλικές διχάλες πάνω στις οποίες περιστρέφεται ο οβελίας. Αρχικά οι διχάλες με τη σούβλα, βρίσκονται σχετικά μακριά από τη φωτιά και κατόπιν όσο το ψήσιμο εξελίσσεται ομαλά πλησιάζουμε τη σούβλα πιο κοντά στη φωτιά μέχρι την ολοκλήρωση του ψησίματός του.

### **-μαγειρίτσα**



## ΥΛΙΚΑ

1 συκωταριά αρνίσια με τα έντερα  
μισό κιλό κρεμμυδάκια φρέσκα  
1 μικρό μαρούλι  
1 ματσάκι άνηθο  
2-3 μπαχάρια  
αλατοπίπερο  
λάδι  
2 αυγά  
χυμό λεμονιού

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε τα εντόσθια καλά και με ακόμη περισσότερη επιμέλεια τα έντερα, τα οποία γυρίζουμε με προσοχή (μέσα έξω), προσέχοντας να μην μας κοπούνε. Βάζουμε μετά τα εντόσθια και τα έντερα (πλεγμένα σε πλεξούδα), μέσα σε μία κατσαρόλα με νερό και να αφήνουμε να βράσουν, μέχρις ότου μαλακώσουν. Εν τω μεταξύ καθαρίζουμε και πλένουμε τα κρεμμυδάκια, το μαρούλι και τον άνηθο, και στην συνέχεια τα ψιλοκόβουμε. Μόλις τα εντόσθια μαλακώσουν τα αποσύρουμε από τη φωτιά και με ένα πιρούνι τα βγάζουμε από τη κατσαρόλα και τα τοποθετούμε σε μια πιατέλα. Εκεί με ένα κοφτερό μαχαίρι τα τεμαχίζουμε σε μικρά κομμάτια ενώ μαζί ψιλοκόβουμε και τα έντερα.

Σε μια άλλη κατσαρόλα, αρκετά ευρύχωρη, τσιγαρίζουμε ελαφρά πρώτα τα κρεμμυδάκια, ίσα που να μαραθούν. Τότε ρίχνουμε τα μαρούλια, τον ψιλοκομμένο άνηθο και κατόπιν τα κομμένα εντόσθια. Προσθέτουμε και το νερό, που μέσα είχαν βράσει τα εντόσθια και το συμπληρώνουμε, αν δούμε ότι είναι λίγο. Αφήνουμε το φαγητό μας να βράσει, ενώ ρίχνουμε και μια κουταλιά κορν φλάουερ ή άσπρο αλεύρι, καθώς και το αλατοπίπερο μαζί με 2-3 μπαχαρικά.

Όταν δούμε ότι τα υγρά του φαγητού έχουν μειωθεί αρκετά και δοκιμάζουμε ότι έχουν τα υλικά του ψηθεί, αποσύρουμε από τη φωτιά, βγάζουμε λίγο από το ζουμί του και το αυγοκόβουμε ως εξής: αφού χτυπήσουμε πρώτα τα αυγά ρίχνουμε λίγο-λίγο το λεμόνι, συνεχίζουμε το χτύπημα και μετά σιγά-σιγά το ζουμί, που πήραμε από το φαγητό. Αδειάζουμε το αυγολέμονο μέσα στην κατσαρόλα με το φαγητό. Τέλος παίρνουμε την κατσαρόλα στα χέρια μας και την κουνάμε κυκλικά μερικές φορές ώστε το αυγολέμονο να ανακατευτεί ομοιογενώς μέσα στο φαγητό και να δέσει δίνοντας του κρεμώδη υφή.

Βάζουμε πάλι τη κατσαρόλα στην φωτιά για λίγα δευτερόλεπτα κουνώντας τη συνέχεια για να μην κόψει το αυγολέμονο και την αποσύρουμε.

## **-κοκορέτσι**

### ΥΛΙΚΑ

εντόσθια από ένα αρνί  
2 αντεριές αρνίσιας  
ρίγανη  
αλάτι, πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Παίρνουμε πρώτα τις δύο αντεριές, γυρίζουμε τα μέσα έξω και τις πλένουμε πολύ καλά. Κόβουμε τα εντόσθια, σε μικρά τετράγωνα κομμάτια καθώς τα γλυκάδια και το πάχος. Τα πλένουμε καλά και τα βάζουμε σε ένα τρυπητό για να στραγγίσουν. Τα τοποθετούμε σε μια λεκάνη και τα αλατοπιπερώνουμε, προσθέτοντας και τη ρίγανη. Περνάμε τα κομμάτια των εντοσθίων κατά μήκος μιας λεπτής σουβλας και κατόπιν τα τυλίγουμε με τα έντερα ομοιόμορφα. Το κοκορέτσι είναι έτοιμο να ψηθεί δίπλα στον οβελία.

## ΚΟΚΟΡΕΤΣΙ



### **3.ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ**

#### **-ταραμοσαλάτα**

##### ΥΛΙΚΑ

150 γραμ. ταραμάς

1 ποτήρι λάδι

250 γραμ. ψίχα ψωμιού

χυμό λεμονιού

##### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Παλιότερα, η διαδικασία της παρασκευής του ταραμά γινόταν στο ξύλινο γουδί ενώ σήμερα γίνεται στο μίξερ.

Χτυπάμε πρώτα τον ταραμά με τον χυμό του λεμονιού και ελάχιστο ζεστό νερό. Ακολούθως προσθέτουμε την ψίχα του ψωμιού, που έχουμε μουσκέψει και στύψει. Χτυπάμε προσθέτοντας το λάδι λίγο-λίγο, μέχρι η ταραμοσαλάτα να αφρατέψει.

Όταν σερβίρουμε μπορούμε να γαρνίρουμε την ταραμοσαλάτα, με λίγο φρέσκο φιλοκομμένο κρεμμυδάκι και ελιές.

#### **-ταραμοκεφτέδες**

##### ΥΛΙΚΑ

100 γραμ. ταραμάς

1 ματσάκι κρεμμυδάκια φρέσκα

4-5 σπανάκια

4-5 παπαρούνες (χόρτα)

δυόσμο, πιπέρι, λίγο αλάτι και λίγο αλεύρι

1-2 καυκαλίθρες (αρωματικά χόρτα)

λάδι για το τηγάνισμα

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε, καθαρίζουμε και ψιλοκόβουμε όλα τα χορταρικά μαζί (σπανάκι, κρεμμυδάκια, δυόσμο, καυκαλίθρες) , κατόπιν τα αλατίζουμε πολύ λίγο γιατί ο ταραμάς είναι ήδη αλμυρός. Ακολουθώντας τα τρίβουμε με τις χούφτες μας καλά σαν να τα ζυμώνουμε, για να μαραθούν.

Σε μια λεκάνη διαλύουμε τον ταραμά με ζεστό νερό και μόλις διαλυθεί προσθέτουμε το αλεύρι μέχρι να δημιουργήσουμε ένα χυλό όχι πολύ αραιό. Τότε ρίχνουμε και τα χορταρικά ανακατεύοντας καλά. Τέλος με ένα κουτάλι παίρνουμε από το μίγμα μας και ρίχνουμε κουταλιά- κουταλιά μέσα στο καυτό λάδι. Μόλις τηγανίζονται οι ταραμοκεφτέδες μας, τους ακουμπάμε σε απορροφητικό χαρτί ώστε να αποφύγουμε το περίσσιο λάδι.

### 4.ΠΑΝΤΡΕΜΕΝΑ (ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ ΕΞΩΚΛΗΣΙΩΝ)

Η Εύβοια είναι ίσως από τις λίγες ελληνικές γωνιές με τόσο μεγάλο αριθμό από ναΐσκους και εξωκλήσια. Στη μνήμη τους, γιορτές και πανηγύρια γίνονται στο χώρο έξω από τα εκκλησάκια. Στις εκδηλώσεις αυτού του είδους ετοιμάζονται, σε μεγάλες χύτρες και καζάνια, φαγητά για πολλά άτομα, νησίσιμα ή αρτύσιμα, ανάλογα με την περίοδο της γιορτής. Ένα από τα ομαδικά εδέσματα είναι και αυτό, που ονομάζουμε στην Εύβοια «παντρεμένα».

Τα παντρεμένα είναι ένα οικονομικό φαγητό, που προέρχεται από τη σύνθεση δύο διαφορετικών εδεσμάτων. Συνήθως πρόκειται για τη συνένωση της ήδη μαγειρεμένης φασολάδας με ρύζι ή των ήδη μαγειρεμένων ρεβιθιών με κάπιο ζυμαρικό, συνήθως κριθαράκι.

Όπως προαναφέραμε όταν η γιορτή του τιμώμενου αγίου συνέπιπτε με περίοδο ή μέρα νηστείας, τότε την τιμητική τους είχαν τα παντρεμένα. Στις άλλες περιπτώσεις το φαγητό ήταν πιο πλούσιο, συνήθως κρέας με τη συνοδεία κάποιου ζυμαρικού (μανέστρα ως επί το πλείστον).

Μια άλλη στιγμή στην Εύβοια κατά την οποία, ετοιμάζαν τα «παντρεμένα» ήταν κοντά στο γάμο κάποιας κοπέλας. Τότε συγκεντρώνονταν οι γυναίκες της οικογένειας καθώς και γειτόνισσες και φίλες για να πλύνουν και να σιδερώσουν τα προικιά της νύφης. Στη συνεστίαση που ακολουθούσε, τα παντρεμένα και ο σιμιγδαλένιος χαλβάς κυριαρχούσαν στο τραπέζι.

Επίσης στα πένθιμα τραπέζια, μετά από κηδείες και μνημόσυνα, παλιότερα στην Εύβοια δεν συνήθιζαν να προσφέρουν φαγητά με κρέας. Τα συνηθέστερα φαγητά στις περιπτώσεις αυτές ήταν τα παντρεμένα για τους οικονομικά ασθενέστερους και τα ψάρια για τους περισσότερο πλούσιους.

#### ΥΛΙΚΑ

μισό κιλό ρεβίθια  
μισό σακουλάκι μανέστρα (κριθαράκι)  
μισό ποτηράκι λάδι, αλάτι και κοκκινοπίπερο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Έχουμε μαγειρέψει τα ρεβίθια κατά το γνωστό τρόπο, με τη διαφορά ότι το νερό πρέπει να είναι πολύ περισσότερο για να μπορέσει να βράσει η μανέστρα. Όταν ρίξουμε τη μανέστρα στην κατσαρόλα, πρέπει να ανακατεύουμε συνεχώς με ξύλινο κουτάλι για να μην κολλήσουν στον πάτο τα ζυμαρικά. Μόλις το κριθαράκι μαλακώσει και πήξει το περιεχόμενο της κατσαρόλας, αποσύρουμε το φαγητό από τη φωτιά, ζεματάμε με το λάδι και σερβίρουμε με κοκκινοπίπερο.

### 5.ΚΟΛΛΥΒΑ

#### ΥΛΙΚΑ

μισό κιλό σιτάρι  
2 φλιτζάνια ζάχαρη  
3 φλιτζάνια αλεύρι καβουρδισμένο  
1 φλιτζάνι καρυδόπιχα χονδροκομμένη

1,5 φλιτζάνι αμύγδαλα ολόκληρα ξεφλουδισμένα  
1 μικρό ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο  
1 φλιτζάνι ρόδια  
1 φλιτζάνι σταφίδες ξανθές  
μισό φλιτζάνι σταφίδες μαύρες  
1,5 κουταλάκι κανέλα και 1 κουταλάκι κύμινο  
1,5 φλιτζανάκι σουσάμι καβουρδισμένο και κοπανισμένο

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε και πλένουμε το σιτάρι. Το βάζουμε σε κατσαρόλα με νερό να πάρει δύο- τρεις βράσεις. Κατόπιν το στραγγίζουμε και το βάζουμε να βράσει ξανά, σε χαμηλή φωτιά για δύο ώρες περίπου, σε αρκετό νερό μέσα στο οποίο έχουμε προσθέσει μισή κουταλιά αλάτι και 2-3 δαφνόφυλλα.

Όταν δούμε τους κόκκους του σιταριού να ανοίγουν και δοκιμάζοντας τους διαπιστώσουμε πως έχουν μαλακώσει, σημαίνει πως το βράσιμο ολοκληρώθηκε. Τότε στραγγίζουμε το σιτάρι, το ξεπλένουμε με κρύο νερό και το απλώνουμε πάνω σε πανί για να στεγνώσει.

Κατόπιν σε ένα ταψάκι βάζουμε το αλεύρι και το καβουρδίζουμε στο φούρνο μέχρι να πάρει ένα χρυσόξανθο χρώμα. Σε μια λεκάνη, αναμειγνύουμε τα υλικά. Πρώτα το σιτάρι με τις 2,5 (από τις 3 κούπες) καβουρδισμένο αλεύρι. Τα ανακατεύουμε καλά και μετά βάζουμε τη ζάχαρη, τα μυρωδικά (κανέλα, κύμινο), το καβουρδισμένο σουσάμι, τα ρόδια, τα καρύδια, τα αμύγδαλα, τις σταφίδες καθώς και τον ψιλοκομμένο μαϊντανό. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί πολύ καλά και είμαστε έτοιμοι για να δημιουργήσουμε την πιατέλα με τα κόλλυβα. Αφού γεμίσουμε την πιατέλα με τα κόλλυβα τα στρώνουμε πολύ καλά ώστε να δημιουργηθεί μια επίπεδη επιφάνεια, την οποία πασπαλίζουμε με την εναπομείνασα μισή κούπα αλεύρι και από πάνω κοσκινίζουμε μπόλικη ζάχαρη άχνη. Πάνω σε αυτήν την άσπρη και λεία επιφάνεια γίνεται ο στολισμός και η δημιουργία συμβόλων και παραστάσεων με διάφορα είδη κουφέτων, αμυγδάλων κ.α.

## **5.ΓΙΟΡΤΙΝΑ ΨΩΜΙΑ**

### **-φανουρόπιτα**

Η παρασκευή της φανουρόπιτας συνηθίζεται στη γιορτή του Αγίου Φανουρίου.

#### ΥΛΙΚΑ

700 γραμ. αλεύρι  
25 γραμ. μαγιά μπύρας  
μισό κουταλάκι αλάτι  
240 γραμ. γάλα ή νερό  
60 γραμ. ελαιόλαδο  
κανέλα και λίγη μαστίχα τριμμένη

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μέσα σε μια λεκάνη θρυμματίζουμε τη μαγιά μπύρας και τη διαλύουμε ρίχνοντας χλιαρό νερό ή γάλα λίγο- λίγο, το λάδι, το αλάτι και το υπόλοιπο νερό ή γάλα.

Προσθέτουμε το αλεύρι λίγο-λίγο και τα μυρωδικά και δουλεύουμε τη ζύμη, ώσπου να ξεκολλάει από τη λεκάνη. Αφήνουμε σε μέρος ζεστό να φουσκώσει για 30 λεπτά. Αφού φουσκώσει η ζύμη, τη ζυμώνουμε και πάλι και τη βάζουμε σε λαδωμένο ταψάκι. Αφήνουμε ξανά 20 λεπτά να φουσκώσει.

Τέλος χαράζουμε επιφανειακά την πίτα σε κομμάτια, την πασπαλίζουμε με χοντρή ζάχαρη και την ψήνουμε σε φούρνο 200° για 35-40 λεπτά.

### **-τσουρέκια Γαλιμήτικα ή γαλατένια ή του Μαρμαρά**

#### ΥΛΙΚΑ

3600 γραμ. αλεύρι  
600 γραμ. βούτυρο  
1200 γραμ. ζάχαρη  
1 κιλό γάλα  
λίγη μαστίχα  
1,5 κουταλιά σούπας κανέλα  
μισή κουταλιά σούπας γαρύφαλλο τριμμένο  
100 γραμ. μαγιά μπύρας

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε το αλεύρι σε μια λεκάνη. Κάνουμε μία λακκούβα στη μέση και βάζουμε τη μαγιά, που την έχουμε διαλύσει σε ενάμιση ποτήρι χλιαρό νερό. Μαζεύουμε λίγο από το αλεύρι της λεκάνης στο κέντρο της λακκούβας και το δουλεύουμε με τη μαγιά, ώστε να γίνει μια ζύμη. Σκεπάζουμε μετά τη ζύμη με μία πετσέτα και μία κουβέρτα και την αφήνουμε σε μέρος ζεστό ως το πρωί.

Το πρωί δουλεύουμε τη ζάχαρη μέσα στο υπόλοιπο χλιαρό γάλα, μισολιώνουμε το βούτυρο και τα ρίχνουμε μέσα στη ζύμη, όχι όλο μαζί αλλά σταδιακά κατά τη διάρκεια του ζυμώνματος. Στο στάδιο αυτό προσθέτουμε και τα μυρωδικά. Μόλις τελειώσουμε το ζύμμα, αφήνουμε τη ζύμη πάλι σκεπασμένη σε ζεστό μέρος για 2 ώρες περίπου μέχρι να φουσκώσει.

Όταν η ζύμη φουσκώσει πλάθουμε τα τσουρέκια στα σχήματα που προτιμάμε και τα βάζουμε σε λαμαρίνα λαδωμένη για να μην κολλήσουν. Τα αφήνουμε πάλι σε ζεστό μέρος για να φουσκώσουν και πριν τα φουρνίσουμε τα πασπαλίζουμε με μπόλικο σουσάμι. Τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 20 λεπτά ή και λίγο περισσότερο.

### **-σπιτικό εφτάζυμο με ρεβίθια**

Μια άλλη, γνωστή στους περισσότερους, γεύση και μυρωδιά, ενός αρτοσκευάματος, που έντονα είναι συνδυασμένο με τη γλυκιά μελαγχολική ατμόσφαιρα της Μεγάλης Παρασκευής, είναι αυτή του εφτάζυμου.

#### ΥΛΙΚΑ

μισό κιλό χοντροκοπανισμένα ρεβίθια  
1,5 κιλό σιταρένιο αλεύρι  
1 φλιτζάνι τσαγιού ελαιόλαδο  
1 καυτερή κόκκινη πιπεριά  
1,5 κουταλιά της σούπας ζάχαρη  
1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι  
1 πρέζα κύμινο  
1-2 κομμάτια μαστίχα, μαυροσούσαμο ή μαυροκούκι

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια πήλινη λεκάνη βάζουμε τα χοντροκοπανισμένα ρεβίθια, δύο φλιτζάνια αλεύρι, τη μισή πιπεριά και πολύ καυτό νερό μέχρι να σχηματιστεί ένας αραιός χυλός. Βάζουμε το σκεύος σε ελαφρά ζεστό φούρνο και το αφήνουμε εκεί για 4-5 ώρες χωρίς να ανοίγουμε την πόρτα του φούρνου. Σε μια καθαρή λεκάνη επίσης, κατά προτίμηση πήλινη, αδειάζουμε το μισό από το αλεύρι. Σχηματίζουμε στη μέση μια μικρή λακκούβα και ρίχνουμε μέσα τη ζάχαρη, το αλάτι, το κύμινο, τη μαστίχα κοπανισμένη με λίγο αλεύρι, το προζύμι, τη μισή πιπεριά ψιλοκομμένη και το ελαιόλαδο.

Ζυμώνουμε καλά, μέχρι να αναμιχθούν τα υλικά μεταξύ τους και να πάρουμε μια ζύμη ομοιογενή και σχετικά αραιή. Τοποθετούμε ξανά το σκεύος για 2-3 ώρες σε ελαφρά ζεστό φούρνο. Ύστερα από 2-3 ώρες ελέγχουμε το ζυμάρι (πρέπει να έχει διπλασιαστεί σε όγκο και να σχηματίζονται σε λιγότερο βαθμό φουσκάλες). Προσθέτουμε το υπόλοιπο αλεύρι και ξαναζυμώνουμε το μίγμα ώστε να πάρουμε μια ομοιογενή και σχετικά σφιχτή ζύμη. Τοποθετούμε για τρίτη



φορά το ζυμάρι σε ζεστό μέρος σκεπασμένο με ένα ζεστό ύφασμα, μέχρι να διπλασιαστεί σε όγκο.

Χωρίζουμε σε μικρά κομμάτια το ζυμάρι και πλάθουμε φρατζόλες μετρίου μεγέθους. Τις τοποθετούμε σε ελαφρώς λαδωμένα ταψιά, πιέζουμε μαλακά με τις παλάμες μας την επιφάνειά τους και τις αφήνουμε σκεπασμένες σε ζεστό μέρος να διπλασιαστούν σε όγκο.

Με ένα πινελάκι περνάμε την επιφάνειά τους με λίγο ζεστό νερό και πασπαλίζουμε με άφθονο μαυροσήσαμο ή μαυροκούκι. Ψήνουμε στους 170 βαθμούς για 50-55 λεπτά.

# Η. 15 ΜΕΝΟΥ- ΓΕΥΜΑΤΑ

## Η. 15 ΜΕΝΟΥ- ΓΕΥΜΑΤΑ

### ΚΟΥΒΕΡ:

Κουβέρ παραδοσιακά : -ψωμί ζυμωτό και πολτός ελιάς  
-ψωμί ψημένο στα κάρβουνα ραντισμένο με ελαιόλαδο και ρίγανη  
-λαδόψωμο  
-τυρόψωμο

### MENΟΥ (1)

Κουβέρ



κουκιά πουρέ φάβα με ελαιόλαδο και φρέσκα πράσινα κρεμμύδια



αρνάκι στο φούρνο

γαρνιρισμένο με πατάτες ψητές με τη φλούδα τους



μαρουλοσαλάτα



τυρί φέτα

### MENΟΥ (2)

Κουβέρ



σαλιγκάρια γιαχνί



τσιπούρες στη σχάρα

γαρνιρισμένες με χόρτα βραστά



σαλάτα αντίδια



γαλατομπούρεκο

### MENΟΥ (3)

Κουβέρ



σπανακόρυζο



γιουβαρλάκια σούπα αυγολέμονο

γαρνιρισμένα με μαϊντανό φρέσκο



σαλάτα καρότα βραστά



μήλο ψητό με σταφίδες και κανέλα

MENΟΥ (4)

Κουβέρ



λιρόπιτα



λαγός στιφάδο βουλωτός  
γαρνιρισμένος με πατάτες φούρνου



χωριάτικη ντοματοσαλάτα



ΠΕΤΡΟΝΙ

MENΟΥ (5)

Κουβέρ



μύδια με λεμόνι



μοσχάρι γιουβέτσι  
γαρνιρισμένο με χυλοπίτες



σαλάτα κουνουπίδι βραστό



γλυκό κυδώνι με γιαούρτι σακούλας

MENΟΥ (6)

Κουβέρ



σούπα τραχανάς ξινός



αρνί στην κατσαρόλα  
γαρνιρισμένο με μπάμιες τηγανητές



σαλάτα αγριοράδικα με ελαιόλαδο και λεμόνι



γλυκό βύσσινο

MENΟΥ (7)

Κουβέρ



σπανακόπιτα



μπακαλιάρος παστός πλακί  
γαρνιρισμένος με πατάτες φούρνου



σαλάτα λάχανο άσπρο ωμό



χαλβάς της Ρήνας

MENΟΥ (8)

Κουβέρ



αγκινάρες με κουκιά αυγολέμονο



σουτζουκάκια με σάλτσα ντομάτας  
γαρνιρισμένα με ρύζι ατμού



πατατοσαλάτα



σταφύλι

MENΟΥ (9)

Κουβέρ



τυροπιτάρια



αγριοκούνελο

γαρνιρισμένο με δαμάσκηνα



σαλάτα κολοκυθάκια βραστά με ελαιόλαδο



γλυκό συκαλάκι

MENΟΥ (10)

Κουβέρ



κολοκυθοκεφτέδες



αστακομακαρονάδα

γαρνιρισμένη με τυρί τριμμένο



σαλάτα ντομάτα με πιπεριές πράσινες



βερύκοκα

MENΟΥ (11)

Κουβέρ



στραπατσάδα (αυγά με ντομάτες)



μπαρμπούνια τηγανητά

γαρνιρισμένα με φέτες λεμονιού



σαλάτα αγγουροντομάτα



καρπούζι

MENΟΥ (12)

Κουβέρ



πρασόπια



γυρουνόπουλο στο φούρνο  
γαρνρισμένο με πατάτες φούρνου



σαλάτα ξηρά φασόλια βραστά με μαϊντανό και κρεμμύδι



λουκουμάδες Καρύστου

MENΟΥ (13)

Κουβέρ



λαχανοντολμάδες



καραβίδες ψητές στα κάρβουνα  
γαρνρισμένες με φέτες λεμονιού



μελιτζανοσαλάτα



μπακλαβάς

MENΟΥ ΠΑΣΧΑΛΙΝΟ (14)

Κουβέρ



πασχαλινά κόκκινα αυγά



αρνί στη σούβλα

κοκορέτσι



τζατζίκι



φρουτοσαλάτα με φρούτα εποχής

MENΟΥ (15)

Κουβέρ



αθερίνα τηγανητή



σουπιές κρασάτες  
γαρνρισμένες με ρύζι και σάλτσα ντομάτας



σαλάτα παντζάρια με σκορδαλιά



γιαούρτι με καρύδια και μέλι

## Θ. 10 ΜΕΝΟΥ - ΔΕΙΠΝΑ

### Θ. 10 ΜΕΝΟΥ - ΔΕΙΠΝΑ

#### ΜΕΝΟΥ (1)

Κουβέρ

◆ ◆ ◆ ◆

πατατόσουπα

◆ ◆ ◆ ◆

χταπόδι κρασάτο

◆ ◆ ◆ ◆

κοτόπουλο ψητό

γαρνιρισμένο με ρύζι

◆ ◆ ◆ ◆

σαλάτα liaμπότες (άγρια χόρτα) βραστής με λάδι και λεμόνι

◆ ◆ ◆ ◆

καλάθι φρούτων εποχής

#### ΜΕΝΟΥ (2)

Κουβέρ

◆ ◆ ◆ ◆

φακές σούπα

◆ ◆ ◆ ◆

γλώσσα (ψάρι) σχάρας με λεμόνι

◆ ◆ ◆ ◆

μοσχάρι

γαρνιρισμένο με πράσινες ελιές

◆ ◆ ◆ ◆

σαλάτα πολίτικη (άσπρο λάχανο ωμό με καρότα και σέλινο)

◆ ◆ ◆ ◆

τηγανίτες του φτωχού

#### ΜΕΝΟΥ (3)

Κουβέρ

◆ ◆ ◆ ◆

χορτόσουπα

◆ ◆ ◆ ◆

μακαρονάδα με γαρίδες γαρνιρισμένη με ροδέλες πράσινης πιπεριάς

◆ ◆ ◆ ◆

χοιρινό

γαρνιρισμένο με σέλινο

◆ ◆ ◆ ◆

πατατοσαλάτα

◆ ◆ ◆ ◆

ρυζόγαλο με κανέλα

MENΟΥ (4)

Κουβέρ



κρεμμυδόσουπα



καλαμαράκια στα κάρβουνα



κρεατόπιτα

γαρνιρισμένη με μανιτάρια φούρνου



σαλάτα βλίτα βραστά



γλυκό μελιτζανάκι

MENΟΥ (5)

Κουβέρ



ρεβίθια σούπα



τηγανητός γαλέος με σκορδαλιά



λουκάνικα χωριάτικα ψητά

γαρνιρισμένα με πουρέ πατάτας



σαλάτα φρέσκο σπανάκι με μαϊντανό και άνηθο



πορτοκάλια

MENΟΥ (6)

Κουβέρ



σούπα λαχανικών



ψάρι φέτα τηγανητό



μπριζόλες μοσχαρίσιες

γαρνιρισμένες με ρύζι ή πατάτες τηγανητές



σαλάτα κουκιά βραστά



δίπλες

MENΟΥ (7)

Κουβέρ



λιρόσουπα



σούπα του ψαρά αυγολέμονο



συκωτάκια αρνίσια ή μοσχαρίσια τηγανητά  
γαρνιρισμένα με φέτες λεμονιού



σαλάτα λάπαθα βραστά με λάδι και λεμόνι



γιαουρτόπιτα

MENΟΥ (8)

Κουβέρ



ντοματόσουπα



γαύρος στο φούρνο με σάλτσα ντομάτας



κεφτέδες

γαρνιρισμένοι με ρύζι και σάλτσα ντομάτας



σαλάτα αγγούρι



ροδάκινα

MENΟΥ (9)

Κουβέρ



καροτόσουπα



κολιός πλακί στο φούρνο με ντομάτα



ορτύκια στην κατσαρόλα  
γαρνιρισμένα με ρύζι



σαλάτα μπρόκολο



αμυγδαλωτά



MENΟΥ (10)

Κουβέρ



τραχανάς γλυκός σούπα



σφυρίδα λεμονάτη



μοσχάρι της κατσαρόλας  
γαρνιρισμένο με αρακά



σαλάτα αγκινάρες βραστές



αχλάδι

1. « Εύβοια και Σκύρος, Ιστορική περιήγηση» του Αλέξανδρου Καλέμη  
Χαλκίδα 2002
1. « Ο Λαϊκός πολιτισμός της Καρυστίας και Σκύρου» του Ευάγγελου Β.  
Γλυκού, Αθήνα 2000
2. « Εύβοια διατροφή και παράδοση» της Τζούλιας Κούκκη
3. Εγκυκλοπαίδεια Δομή
4. «ΕΥΒΟΙΑ» του Τάσου Ζάππα, εκδόσεις Μ. Πεχλιβανίδης & ΣΙΑ Α.Ε.
6. «Μαγειρική- Ζαχαροπλαστική» της Σοφίας Σκούρα, εκδόσεις Φυτράκης
7. INTERNET gourmet. Gr
8. Περιοδικό « ευβοϊκό χωριό»
9. «Καλλίγευστον» της Ελένης Δ. Μανιατάκη και της Ανθής Β. Βρέττα
10. «Ελληνική κουζίνα, μαγειρική» της Βέφα Αλεξιάδου. Εκδόσεις Βέφα  
Αλεξιάδου 1988, Θεσσαλονίκη
11. «Σύνθεση εδεσματολογίου με στοιχεία διαιτητικής» του Μιχάλη Π.  
Σαλεσιώτη. Εκδοτικό οίκος "INTERBOOKS"



