

Α.Τ.Ε.Ι. ΠΑΤΡΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

20/00/04
1130
Κωνσταντίνος Α. Καραμετού
Κωνσταντίνος Α. Καραμετού

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ: " Η ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΗΣ ΗΠΕΙΡΟΥ"



ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΣΠΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ: ΓΚΟΥΛΟΥΣΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
ΚΑΡΑΜΕΤΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

ΠΑΤΡΑ 2004

ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ	6042
----------------------	------

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΗΠΕΙΡΟΣ – ΓΕΝΙΚΑ.....

Γεωμορφολογία – Υδρολογία.....

Κλίμα – Εγχώρια Παραγωγή.....

Οικονομία.....

Ιστορία.....

Λαογραφία.....

Ηπειρώτικη Κουζίνα.....

ΝΟΜΟΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ.....

Γεωγραφία.....

Ιστορική Αναδρομή.....

Λαογραφία.....

Παραγωγή.....

Συνταγές.....

ΝΟΜΟΣ ΘΕΣΠΡΩΤΙΑΣ.....

Γενικά

Συνταγές

ΝΟΜΟΣ ΑΡΤΑΣ.....

Γενικά για την Άρτα.....

Συνταγές.....

ΝΟΜΟΣ ΠΡΕΒΕΖΑΣ.....

Γενικά για την Πρέβεζα.....

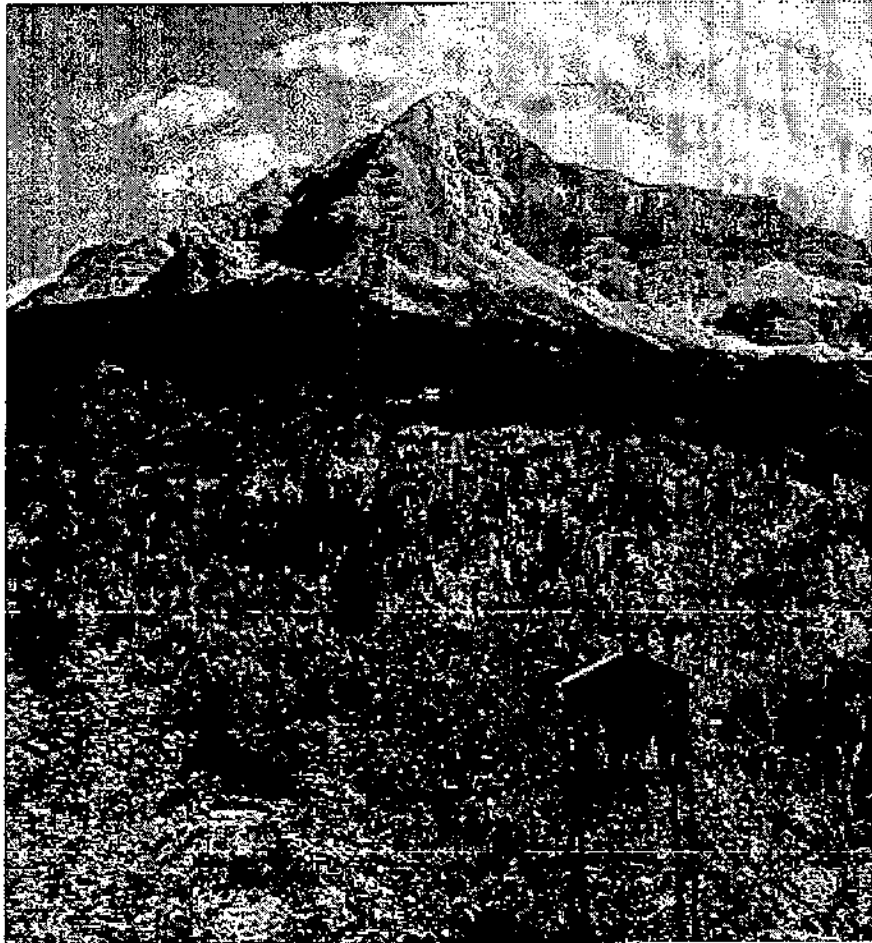
Αξιοθέατα του νομού.....

Ιστορική Αναδρομή.....

Παραγωγή.....

Λαογραφία.....

Συνταγές.....



Η Ήπειρος είναι γεωγραφικό διαμέρισμα της Ελλάδας στο βορειοδυτικό τμήμα της χώρας. Την ονομασία «Ήπειρος» έδωσαν στη χώρα ελληνόφωνες θαλασσοπόροι. Τα παλαιά ιστιοφόρα προτιμούσαν να πλέουν κατά μήκος των ακτών και να επωφελούνται των τακτικών ανέμων που πνέουν από και προς την ακτή κατά τους θερινούς μήνες. Έτσι οι δίαυλοι μεταξύ Ηπείρου και νήσων ήταν πολυσύχναστοι.

Η έκταση της Ηπείρου ανέρχεται σε 9203 τετραγωνικά χιλιόμετρα και αναπτύσσεται στα βορειοδυτικά της Ελλάδας, μεταξύ του Ιονίου Πελάγους και της οροσειράς της Πίνδου, η οποία, σε βραχώδης ραχοκοκαλιά, την αποκόβει από την υπόλοιπη χώρα.

ΓΕΩΜΟΡΦΟΛΟΓΙΑ-ΥΔΡΟΛΟΓΙΑ.

Η Ήπειρος συνορεύει ΒΔ με την Αλβανία, ΒΑ με τη Μακεδονία, Α με τη Θεσσαλία, ΝΑ με την Αιτωλοακαρνανία, ενώ Ν και ΝΔ βρέχεται από τον Αμβρακικό Κόλπο και το Ιόνιο Πέλαγος αντίστοιχα.

Η γεωμορφολογική δομή εμφανίζεται με παράλληλες βραχώδεις και επιμήκεις ασβεστολιθικές οροσειρές, οι οποίες χωρίζονται μεταξύ τους από επιμήκεις λεκανοειδής κοιλάδες. Αυτές οι οροσειρές, που αποτελούν συνέχεια των Δυναρικών Άλπεων, διαυλακώνονται από άνυδρα κατά το πλείστον φαράγγια και χαράδρες. Οι πιο αξιόλογες από αυτές είναι οι χαράδρες των ποταμών Αράχθου στο Τσίμοβο, του Βοϊδομάτη στο Βίκο και του Αώου στο Στόμιο Κονίτσης, όπου συναντά κανείς φυσικούς δρυμούς με ιδιαίτερο κάλλος, πλούσιους σε σπάνια χλωρίδα και πανίδα, στους οποίους απολαμβάνει την αγριότητα της φύσης σε όλη τη μεγαλοπρέπειά της.

Στην Ήπειρο συναντά κανείς μεγάλο αριθμό από οροσειρές ή μεμονωμένα βουνά δασωμένα συνήθως. Τα ορεινά τμήματα της Πίνδου, στα οποία υπάρχουν τοπία Αλπικού τύπου, μπορούν να χαρακτηριστούν σαν την Ελβετία της Ελλάδος. Σημαντικότερες οροσειρές αποτελούν οι Σμόλικας, Γράμμος, Τύμφη, Τζουμέρκα, Περιστέρι, Ολύτσικα, Μιτσικέλι, Τσαμαντάς, Όρη Παραμυθιάς και Όρη Σουλίου.



Η Ήπειρος χαρακτηρίζεται από άφθονες και παρατεταμένες βροχές κυρίως κατά τη διάρκεια της περιόδου Οκτωβρίου-Απριλίου και από πολλά χιόνια στα ορεινά. Είναι το βροχερότερο διαμέρισμα της χώρας και, για το λόγο αυτό, η υδρομορφία της είναι πλούσια, τόσο σε επιφανειακά νερά όσο και σε υπόγεια.

Οι ποταμοί που διασχίζουν το χώρο της Ηπείρου είναι: 1)Ο Άραχθος που πηγάζει από την Πίνδο και εκβάλλει στον Αμβρακικό κόλπο. 2)Ο Λούρος που πηγάζει από τις νοτιοανατολικές υπώρειες της Ολύτσικας και εκβάλλει επίσης στον Αμβρακικό. 3)Ο Αχέροντας που έχει τις πηγές του στα βουνά του Σουλίου και χύνεται στο Ιόνιο. 4)Ο Καλαμάς με τις πηγές του στη Μερόπη και τις εκβολές στο Ιόνιο. 5)Ο Αώος που ξεκινά από το βόρειο τμήμα της Πίνδου και μέσω Αλβανίας χύνεται στην Αδριατική θάλασσα.

Τα νερά των ποταμών αυτών, αλλά και πολλών πηγών υδροδοτούν υδρευτικά και αρδευτικά έργα, καθώς και υδροηλεκτρικούς σταθμούς.

Όσον αφορά τις λίμνες, οι κυριότερες είναι η Παμβώτιδα, στα Ιωάννινα(η μοναδική στον κόσμο και νησί που κατοικείται), του Ζηρού κοντά στη Φιλιππιάδα και η Δρακόλιμνη στην Τύμφη, η οποία παρουσιάζει και ιδιαίτερο τουριστικό ενδιαφέρον.



Τέλος, η Ήπειρος είναι πλούσια σε υπόγεια νερά, τα οποία, επίσης, δίνουν άφθονες παροχές στις γεωτρήσεις που διανοίγονται, για υδρευτικούς και

αρδευτικούς σκοπούς, τόσο στις χαμηλές ανεπτυγμένες πεδιάδες όσο και στα ορεινά.

ΚΛΙΜΑ-ΕΓΧΩΡΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗ

Στο κλίμα η Ήπειρος σχηματίζει μια μεταβατική ζώνη μεταξύ Μεσογειακής και Κεντρικής Ευρώπης. Ο χειμώνας είναι δριμύς και το καλοκαίρι λιγότερο θερμό. Στη μεσογειακή Ήπειρο η δριμύτητα του χειμώνα ποικίλλει με το γεωγραφικό ύψος των επαρχιών. Η Λίμνη των Ιωαννίνων είναι παγωμένη μόνο σπάνια και οι συγκοινωνίες μεταξύ των πεδιάδων των Ιωαννίνων και του Αργυροκάστρου είναι κανονικά ανοιχτές σε όλη τη διάρκεια του χειμώνα ενώ οι κεντρικές οροσειρές του Ασβεστόλιθου είναι αποκλεισμένες κάθε έτος και η επικοινωνία πάνω από τα περάσματα προς τα ανατολικά αναλαμβάνεται μόνο από τον πιο σκληρό ταξιδιώτη.

Η βροχόπτωση στην Ήπειρο είναι πολύ μεγαλύτερη από οποιοδήποτε μέρος της Ελλάδας, εκτός από την Κέρκυρα. Βροχόπτωση, ακολουθούμενη από τρομακτικές θύελλες και κεραυνούς, απαντάται επίσης κατά τους θερινούς μήνες, όταν αυτή είναι ζωτική για τη συγκομιδή. Σαν αποτέλεσμα της υψηλής της βροχοπτώσεως, η Ήπειρος έχει υποστεί περισσότερη διάβρωση από την υπόλοιπη Ελλάδα, εντονότερη στις δυτικές πλαγιές των οροσειρών που τείνουν να είναι κρημνώδεις και απογυμνωμένες από χώμα.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Ο Ηπειρωτικός χώρος παρουσιάζει έντονο γεωργοκτηνοτροφικό χαρακτήρα παρά το γεγονός ότι η καλλιεργητική του επιφάνεια περιορίζεται από το ορεινό του εδάφους.

Το ορεινό του εδάφους όμως δεν είναι η μοναδική αιτία για την οικονομική καθυστέρηση της περιοχής. Η Ήπειρος, η οποία δε διαθέτει σημαντικές πλουτοπαραγωγικές πηγές, υστερεί και ως προς το ανθρώπινο δυναμικό και παρουσιάζει το μεγαλύτερο ποσοστό αναλφαβητισμού από όλα τα άλλα γεωγραφικά διαμερίσματα της χώρας.

Ο Σιόντης Κωνσταντίνος, στα "Λαογραφικά Ηπείρου" αναφέρει ότι «η Ήπειρος έχει έξοχη βοσκή, χόρτο και δασώδη μαζί, τα δεύτερα στο μεγαλύτερο μέρος δρυς χαμηλές, που είναι μια σπουδαία πηγή ζωτροφής. Η κτηνοτροφία της περιλαμβάνει γίδια, πρόβατα, βόδια, γαλακτοφόρες αγελάδες, άλογα, γαϊδουριά και χοίρους. Στο εσωτερικό η Ήπειρος είναι πλουσιότερη σε πρόβατα, γίδια και βόδια, ενώ οι παραλιακές περιοχές είναι καλύτερες για τους χοίρους. Το πιο έξοχο γένος αλόγων προέρχεται από την Παραμυθιά ενώ οι ισχυρότεροι ημίνοι και όνοι από τα Ιωάννινα. Μέλισσες και κυνήγι είναι άφθονα, το δεύτερο περιλαμβάνει φασιανό, αγριογούρουνο, αγριογιδα, ζαρκάδι και πάπια. Λύκοι, τσακάλια και αλεπούδες είναι κοινά ενώ, στη βόρεια Πίνδο αναφέρονται και αρκούδες. Τα πιο φανταχτερά πουλιά είναι οι αετοί, το περιστέρι, η κίτσα, ο δρυοκολάπτης και ο πελαργός. Τα ποτάμια και οι λίμνες είναι πλούσιες σε ψάρια: χέλια και ψάρια ανατρέφονται κυρίως σε λιμνοθάλασσες».

Παρόλα αυτά, βάσει εγκυκλοπαιδικών στοιχείων η κτηνοτροφία, νομαδική κατά το μεγαλύτερο ποσοστό της, είναι καθυστερημένη. Τα εκτρεφόμενα βοοειδή είναι σχετικά λίγα, σε σχέση με τα ορεινά λιβάδια που διαθέτει η Ήπειρος, και δεν περιλαμβάνουν σε ικανό ποσοστό βελτιωμένους και ξενικούς τύπους. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα δε υποβάλλονται στην παραδοσιακή πρόχειρη και εμπειρική επεξεργασία, με αποτέλεσμα να υστερούν σε ποιότητα.

Επίσης, το σιδηροδρομικό δίκτυο είναι ανύπαρκτο, το οδικό ανεπαρκές, το υπέδαφος σχεδόν ανεξερεύνητο για τον εντοπισμό ορυκτών, η βιομηχανία ακόμα στο στάδιο της βιοτεχνίας και των οικοτεχνιών της κάθε περιοχής, που συνεισέφεραν άλλοτε σημαντικά στο εισόδημα των κατοίκων μα που σήμερα τείνουν να εξαφανιστούν λόγω της διεύρυνσης του εμπορικού τομέα της οικονομίας. Όλα αυτά συνθέτουν την οικονομική εικόνα του ηπειρωτικού χώρου.

Όσον αφορά τη βλάστηση και, κατ'επέκταση, την παραγωγή της Ηπείρου, μεγάλη είναι η ποικιλία του δασότοπου και αυτή οφείλεται στη διαφορά του κλίματος μεταξύ της μεσογειακής και της παραλιακής Ηπείρου. Δέντρα όπως η οξιά, τα έλατα, οι κουκουναριές, τα πεύκα, οι φυλλοβόλες βελανιδιές απλώνονται σε όλη την περιοχή της χώρας. Από τα δέντρα που καλλιεργούνται από τον άνθρωπο, η ελιά συναντάται στα δυτικά και τα νότια της Ασβεστολιθικής οροσειράς. Το κίτρο καλλιεργείται στην παραλιακή περιοχή, ιδιαίτερα στην Πάργα, Άρτα και Χειμάρρα. Η συκιά φθάνει μέσα στη μεσογειακή Ήπειρο. Παράγονται, επιπλέον, σε κάθε χωριό, μήλα, αχλάδια, κεράσια, ροδάκινα, βερίκοκα, μούρα, αμύγδαλα και καρύδια. Το αμπέλι καλλιεργείται λιγότερο από ότι στις άλλες Ελληνικές περιοχές, το καλύτερο κρασί, ωστόσο, παράγεται στη Ζίτσα. Ωστόσο εκτεταμένες είναι εκείνες οι περιοχές που άλλοτε καλύπτονταν από δάση σήμερα έχουν μείνει γυμνές, δεν αναδασώθηκαν και δεν αξιοποιούνται, με αποτέλεσμα να υποβαθμίζονται και να ερημοποιούνται συνεχώς εξαιτίας της διάβρωσης και της αποσάθρωσης.

ΙΣΤΟΡΙΑ

Η ονομασία «Ήπειρος» χρησιμοποιήθηκε από τα τέλη του 4^{ου} π.Χ. αιώνα για να προσδιορίσει την περιοχή ανάμεσα στην οροσειρά της Πίνδου και τη δυτική ακτή από το ακρωτήριο Λιγκέττα στο Βορά μέχρι την Πρέβεζα στο Νότο. Είναι μια περιοχή με ψηλά βουνά και εσωτερικά οροπέδια με ηπειρωτικό κλίμα και έτσι

αποτελεί μια μεταβατική ζώνη ανάμεσα στην Κεντρική Ευρώπη και στον μεσογειακό κόσμο.

Στην αρχαιότητα ο φυσικός πλούτος της Ηπείρου σε βοσκοτόπια, ξυλεία και αρόσιμη περιοχή ήταν μεγαλύτερος, επειδή η διάβρωση και η εντατική καλλιέργεια μόλις είχαν αρχίσει και η βλάστηση συγκρατούσε τις ισχυρές βροχοπτώσεις από τα δυτικά. Το γεγονός αυτό είναι εντυπωσιακά φανερό στην Παλαιολιθική Εποχή, όταν η Ήπειρος ήταν η καλύτερη περιοχή στα Βαλκάνια για το κυνήγι ελαφιού, χοίρου, αρκούδας, ρινόκερου, καθώς και για τον άνθρωπο που τα κυνηγούσε με όπλα από πυριτόλιθο.

Επί Διοκλητιανού, απέκτησε καινούριο νόημα. Η μια επαρχία, η Epirus Vetus είχε πρωτεύουσα τη Νικόπολη(σημερινή περιοχή στην Πρέβεζα) ενώ η άλλη, η Epirus Nova είχε πρωτεύουσα το Δυρράχιο, διοικητικό σύστημα που επικρατούσε όταν η Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία χωρίστηκε στα δύο.

Ανάμεσα στο 9000 και στο 3000 π.Χ. υπάρχουν πάρα πολύ λίγα ίχνη ανθρώπινης παρουσίας και μετά το 3000 υπήρχε μόνο ένας μικρός πληθυσμός ημινομάδων βοσκών, που μετακινούνταν με τα αιγοπρόβατά τους ανάμεσα στην ακτή και τα βουνά για τα θερινά και τα χειμερινά βοσκοτόπια. Έχτιζαν προσωρινές μόνο καλύβες με πήχεις και καλάμια σε ξύλινους πασσάλους.

Γύρω στα 340 π.Χ. χτίστηκαν οι πρώτες οχυρωμένες ακροπόλεις και τα χωριά άρχισαν να συνενώνονται σε πόλεις.

Ο πλούτος της Ηπείρου φαινόταν στα θαυμάσια ασημένια της νομίσματα, στο πλήθος των βοοειδών και των αιγοπροβάτων και στο μεγάλο αριθμό δούλων, πολλοί από τους οποίους ήταν χειραφετημένοι.

Κατά τη βυζαντινή περίοδο, παρά τις καταστρεπτικές συνέπειες των βαρβαρικών επιδρομών(Γότθων, Βουλγάρων, Σλάβων κλπ), η Ήπειρος διατήρησε ακμαίο οικονομικό και κοινωνικό βίο, ο οποίος συνεχίστηκε και κατά την περίοδο της δυναστείας των Μακεδόνων(9^{ος}-11^{ος} αιώνας).

Η περίοδος της τουρκοκρατίας στάθηκε μια σημαντική περίοδος. Από την Ήπειρο ξεκινάνε εμπορεύματα που εξάγονται ή και εισάγονται με τα ηπειρωτικά караβάνια, που έφθαναν ως την κεντρική Ευρώπη και τη Μολδοβλαχία με

αφετηρία κυρίως τα Ιωάννινα. Τα Ιωάννινα ήταν συγχρόνως και βιοτεχνικό κέντρο και κατά την τελευταία περίοδο της τουρκοκρατίας λειτουργούσαν 40 μεγάλα εργαστήρια. Ιδιαίτερα άκμασε η βιοτεχνία γουναρικών και η βυρσοδεψία, ενώ η κηροποιεία απασχολούσε μεγάλο αριθμό ειδικευμένων τεχνιτών. Ονομαστή ήταν και παραμένει μέχρι σήμερα η βιοτεχνία αργυρών και χρυσών κοσμημάτων, καθώς και χρυσοποίκιλτων γιλέκων και άλλων εξαρτημάτων της ανδρικής και της γυναικείας ενδυμασίας. Χαρακτηριστική ήταν και η πνευματική ανάπτυξη της περιοχής δίνοντας στα Ιωάννινα κυρίως τον τίτλο της «μητρόπολις πάσης μαθήσεως».

Την ανάπτυξη της Ηπείρου ανέστειλε προσωρινά ο Β' Παγκόσμιος Πόλεμος και η Ιταλογερμανική κατοχή καθώς τα εδάφη της, κυρίως προς τα σύνορα με την Αλβανία, έγινε πεδίο σφοδρών συγκρούσεων και πολλές περιοχές δοκιμάστηκαν κατά την εισβολή του Ιταλικού στρατού. Κατά τη διάρκεια της κατοχής, στην Ήπειρο αναπτύχθηκε αξιόλογο κίνημα της Εθνικής Αντίστασης ενώ δοκιμάστηκε πολύ στον οικονομικό και πνευματικό τομέα και επανήλθε στην πρότερη εικόνα της με τη λήξη του πολέμου όπου και παρατηρείται ανάπτυξη των συγκοινωνιών, πορθμειακή σύνδεση της Ηπείρου με την Ιταλία, ίδρυση πολιτιστικών σωματείων, έκδοση επιστημονικών περιοδικών, δημιουργία βιβλιοθηκών και πανεπιστημίων(Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων).

ΛΑΟΓΡΑΦΙΑ

Ο πολιτισμός της Ηπείρου είναι ως ένα βαθμό αποτέλεσμα των βουνών της, που σαν μια σειρά από διπλά τείχη τη χωρίζουν αφ'ενός από τη Δ.Μακεδονία και τη Θεσσαλία και αφ'ετέρου τη διατρέχουν σχεδόν ολόκληρη εσωτερικά, μην αφήνοντας τόπο παρά για ένα οροπέδιο(των Ιωαννίνων) και μια πεδιάδα(της Άρτας). Απ'έξω την κυκλώνει η οροσειρά της Πίνδου, αρχίζοντας από το Γράμμο(Βόιο όρος) και φτάνοντας ως τα Τζουμέρκα, και από μέσα και

παράλληλα προς την άλλη κατηφορίζει η σειρά με τα βουνά Πάπιγκο, Μιτσικέλι, Τόμαρο, Σουλιώτικα, Νεμέρτζικα, Κεραύνια.

Βουνά έχει η Ήπειρος και ποτάμια, που τη διατρέχουν κι αυτά, με μια παράλληλη ροή, περνώντας μέσα από χαράδρες και βαθιά και αδιάβατα φαράγγια και αποτελώντας μια δεύτερη αιτία απομόνωσης των κατοίκων που προσπάθησαν να την ξεπεράσουν αναπτύσσοντας μια θαυμάσια τέχνη στο χτίσιμο των γεφυρών. Είναι αυτό ένας σοβαρός λόγος να πιστέψει κανείς ότι το πολυσυζητημένο, ως προς τον τόπο της προέλευσής του, τραγούδι για «Της Άρτας το γεφύρι» πρωτοπλάστηκε σε αυτήν την περιοχή, όπου ακόμη και σήμερα θαυμάζουμε λαμπρά δείγματα μιας εξαιρετικά προχωρημένης γεφυροποιίας.

Αλλά οι Ηπειρώτες δεν κλείστηκαν μοιρολατρικά στα μεγάλα και υψηλά τείχη των βουνών τους. Απεναντίας αυτό αποτέλεσε κίνητρο για να αναπτύξουν ντόπια παραγωγική δραστηριότητα και τη δημιουργική, στον οικονομικό τομέα, φιλαποδημία τους, ιδιαίτερα όταν διαμορφώθηκαν ευνοϊκές ιστορικές συνθήκες, από τα τέλη του 17^{ου} αιώνα και προπάντων αφότου στις Παραδουνάβιες ηγεμονίες, στη Βλαχία και τη Μολδαβία, άρχισαν να διορίζονται από την Πύλη Έλληνες(Φαναριώτες) ηγεμόνες(1709). Στις περιοχές εκείνες πέρασαν Έλληνες εμπορομεσίτες, που επεκτάθηκαν στη συνέχεια στην Αυστροουγγαρία και τη Ρωσία. Πολλών από τους πρωτοπόρους αυτούς η καταγωγή ήταν από την Ήπειρο.

Εξέλιξη μεγάλη παρουσιάστηκε κατά τα χρόνια της Τουρκοκρατίας, κυρίως επί την κυριαρχία του Αλί Πασά. Η ακμή αυτή ήταν εντονότερη γύρω από τα Γιάννενα: τα γιαννιώτικα υφαντά και κεντήματα, βασισμένα στην άφθονη στην περιοχή πρώτη ύλη του μαλλιού(προπάντων των προβάτων), είναι από τα καλύτερα δείγματα της ελληνικής χειροτεχνίας, που ακμάζει και εξελίσσεται ανταγωνιστικά τότε, βγαίνοντας έξω από την περιορισμένη περιοχή της παραγωγής. Διάσημοι έγιναν και οι Ηπειρώτες «χρυσοραφτάδες», οι «τερζήδες» και οι «συρμακέσηδες», καθώς και οι τεχνίτες της ασημοουργίας, κοσμικής και εκκλησιαστικής, με επίκεντρο τα χωριά της Πίνδου, το Συρράκο και οι Καλαρρύτες.

Η οικονομική ακμή αντικαθρεφτίστηκε στην οικοδόμηση. Την εποχή εκείνη χτίστηκαν διώροφα, μέσα στα πλαίσια της μακεδονικής αρχιτεκτονικής(αντιπροσωπευτικά δείγματα συναντά κανείς στα Ζαγοροχώρια, στο Μέτσοβο, στα Γιάννενα, στην Άρτα).

Μάστορες, αντιπρόσωποι μιας νέας λαϊκής τάξης, περιοδεύουν σε ολόκληρη την Ελλάδα και τη Βαλκανική, φτάνοντας ως τη Μέση Ανατολή μεταφέροντας τα στοιχεία και το ύφος της τέχνης τους, η οποία συγχρόνως δεχόταν και ξενικές επιδράσεις, από Ανατολή και Δύση(η τελευταία έδωσε το στυλ *μπαρόκ*).

Ξυλογλύπτες, ζωγράφοι, αγιογράφοι είναι τα κυρίαρχα επαγγέλματα και από τις πρωταρχικές πηγές βιοπορισμού.

Βέβαια, η δραστηριοποίηση αυτή δε σήμαινε καθολική άνοδο του επιπέδου ζωής στην Ήπειρο. Μεγάλο μέρος του πληθυσμού, που υποφέρει από τη στέρηση και την ανάγκη, βρίσκει διέξοδο στην μετανάστευση, τροφοδοτώντας με εργατικό και υπαλληλικό προσωπικό τις μεγάλες επιχειρήσεις του εξωτερικού.

Η ξενιτιά είναι θεμελιώδες στοιχείο της πολιτιστικής ιστορίας της Ηπείρου.

ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Η ιστορία μας σε συνδυασμό με την εξέλιξη και τις επιρροές, μας κάνουν τη μαγειρική, που αποτελεί τμήμα του πολιτισμικού κομματιού κάθε περιοχής, μαζί και της Ηπείρου, και μια διαφορετική προσέγγιση και καταγραφή της ιστορίας.

Η Ήπειρος τα έχει όλα: κυνήγι, κατσίκια, αρνιά και βοοειδή, γάλα, βούτυρα και τυριά, καπνιστό ή νωπό χέλι και πέστροφα, λιμνήσια και θαλασσινά ψάρια, ποταμίσιες караβίδες και βατραχοπόδαρα, αλεύρια, πίτες και ψωμιά, φρούτα, σαν τα κράνα, και εσπεριδοειδή, μανιτάρια, που μαζεύουν και τα επανεισάγουν πανάκριβα, ντεμπίνα, καθαρά ηπειρώτικη ποικιλία σταφυλιού, που δίνει ένα εξαιρετικά λεπτό κρασί, και το τοπικό τσίπουρο, με τη σταφυλένια επίγευση και πολλά άλλα.

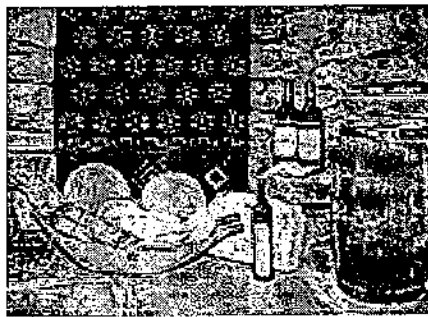
Η ηπειρώτικη μαγειρική είναι για την ελληνική μαγειρική ό,τι η Ήπειρος για την Ελλάδα: το λίκνο της. Γιατί οι Ηπειρώτες ταξίδεψαν, έζησαν, δούλεψαν και ενίοτε πλούτισαν στις πέντε άκρες της γης αλλά και της Ελλάδας, λόγω της φτώχειας της

πατρογονικής γης. Από εκεί και προς τα εκεί μετέφεραν ιδέες, τρόπους, υλικά και προϊόντα. Κτιστάδες, σινάφια, φουρναραίοι, πραματευτάδες, έμποροι, ταξιδευτές....Από την Πόλη ως την Αφρική, από τη Βιέννη ως τη Βραΐλα, από την Άπω Ανατολή ως την Αστόρια. Οργανωμένοι, ως επί το πλείστον σε αδερφότητες και ομοσπονδίες.

Μέσα από την ιστορία, την προσαρμοστικότητα και την προσθαφαίρεση η ηπειρωτική μαγειρική είναι η μαγειρική του βουτύρου και του ελαιόλαδου, του κρέατος και των λάχανων ή λαπάτων(χόρτα), των αναρίθμητων πιπών. Είναι η μαγειρική της σύνθεσης και της χρησιμοποίησης όλων όσων προσφέρει απλόχερα η φύση ακόμη και προϊόντων που άλλοι θεωρούν αποκρουστικά, όπως τα βατραχοπόδαρα.

Και βούτυρο και λάδι ελιάς: η ηπειρωτική μαγειρική είναι η γέφυρα ανάμεσα σε Δύση και Ανατολή, ανάμεσα σε Βορρά και Νότο. Νηστήσιμο λάδι, αρτύσιμο βούτυρο, μείγμα και των δύο εκεί που πρέπει, ο συνδυασμός αυτός είναι χαρακτηριστικός και της τοπικής οικονομίας και του τοπικού πολιτισμού. Για τους δύο ίδιους λόγους δημιουργήθηκε στην Ήπειρο ο «πολιτισμός» της πίτας: περιπλανώμενοι, νομάδες κτηνοτρόφοι+ τα προϊόντα τους+ ανταλλαγή προϊόντων με σάρι, καλαμπόκι, αλεύρια και αλάτι+ ταψί και μαγική γάστρα, που μετατρέπει μίαν απλή φωτιά σε κινητό φούρνο= **πίττα!!!**

Η ηπειρωτική κουζίνα εθνολογικά- ιστορικά- είναι προϊόν της αρχαίας εξωτερικών επιρροών. Η χαρακτηριστική γεύση εδεσμάτων προέρχεται προϊόντων της, βεβαίως, αλλά και το γευστικό μείγμα πρόβειου βουτύρου και λαδιού ελιάς.

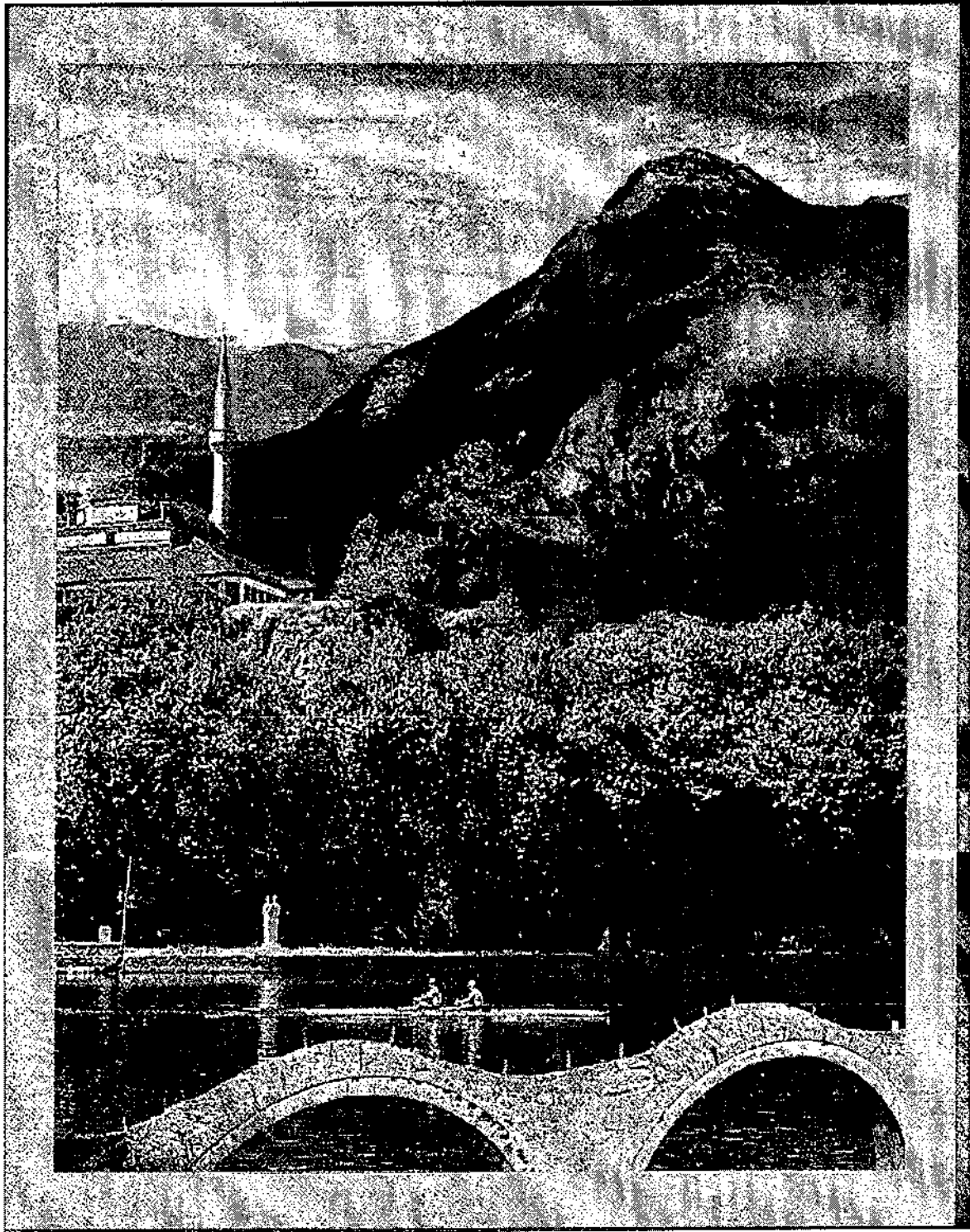


αξίζει να μελετηθεί λαογραφικά καθώς παράδοσης, των και της απομόνωσης. των περισσότερων από την ποιότητα των

Οι Ηπειρώτες χρησιμοποιούν μέχρι σήμερα σκεύη όπως τη βαριά μαντεμένια χύτρα, την πήλινη στάμνα ή τη γάστρα για το πνιχτό μαγείρεμα. Αλλά, γενικότερα, οι Ηπειρώτες μετατρέπουν και ένα απλό κεραμίδι σε σκεύος.

Φιλόξενοι, ανοιχτόκαρδοι σε σημείο να ξαφνιάζουν τον ξένο, οι Ηπειρώτες έχουν λύσεις για να περιποιηθούν κάθε απρόσμενο φίλο ή επισκέπτη.

ΝΟΜΟΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ



ΝΟΜΟΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ

Ο νομός Ιωαννίνων είναι ο μεγαλύτερος σε έκταση και πληθυσμό από όλους τους νομούς της Ηπείρου. Στα ανατολικά συνορεύει με τους νομούς Καστοριάς, Γρεβενών, Τρικάλων και Άρτας. Νότια με το Νομό Πρέβεζας και δυτικά με το Νομό Θεσπρωτίας. Στα βόρεια συνορεύει με την Αλβανία. Η έκτασή του νομού είναι 4990 τετ. χλμ. Και ο πληθυσμός του είναι γύρω στα 200000 άτομα.

Είναι από τις πιο ορεινές περιοχές της Ελλάδας, με ψηλά βουνά (Πίνδος, Γράμμος, Σμόλικας κ.α), πολλά ποτάμια (Αώος, Βοϊδομάτης, Άραχθος, Καλαμάς, Λούρος) και κλίμα ηπειρωτικό.

Η Κόνιτσα, το Ζαγόρι και το Πάπιγκο με τη χαράδρα του Βίκου, το Μέτσοβο, το Δελβινάκι, το Πωγώνι με το Μεθοριακό Σταθμό της Κακκαβιάς, είναι περιοχές που συνδυάζουν τις φυσικές καλλονές του με ιστορικά γεγονότα, που ενέπνευσαν λογοτέχνες, ιστορικούς και ξένους περιηγητές, αλλά και που σήμερα αποτελούν πόλο έλξης για κάθε τουρίστα.

Είναι περιοχές με ιστορία και ομορφιά που μπορούν να ικανοποιήσουν και τον πιο απαιτητικό περιηγητή. Ο Λόρδος Βύρωνας έγραψε για τις ομορφιές της Ηπείρου: «Ομορφιές σε ηπειρωτικά τοπία γύρω από τη Ζίτσα, την Κόνιτσα, το Πωγώνι, το Ζαγόρι, τα Τζουμέρκα κλπ, εύκολα δεν παραβάλλονται με άλλες...». Όσα και αν γράψει κανείς για την Ήπειρο, όσο και αν την εξυμνήσει, πάλι λίγα θα είναι, γιατί ο πλούτος της είναι τόσο μεγάλος, που δεν έχει αρχή και τέλος.

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Η πόλη των Ιωαννίνων έχει πίσω της ιστορία εκατοντάδων χρόνων και αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα πολιτιστικά κέντρα της Ελλάδος. «Πρώτη στ' άρματα, στα γρόσια και στα γράμματα» όπως χαρακτηριστικά λέγεται. Είναι χτισμένη πάνω

στα ερείπια της αρχαίας Νέας Ευβοίας. Ιδρύθηκε γύρω στα 630 μ.Χ. και οφείλει το όνομά της σε ναό-ασκητήριο του Αγίου Ιωάννη του Προδρόμου, που ήταν χτισμένος μέσα στο Κάστρο. Το Κάστρο, το οποίο σύμφωνα με τον ιστορικό Προκόπιο χτίστηκε από τον Ιουστινιανό το 528μ.Χ., είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με την ιστορία της πόλης, αφού και ο πρώτος της οικισμός θεμελιώθηκε σε αυτό. Κατά καιρούς τα Ιωάννινα έχουν υποστεί επιδρομές διαφόρων λαών. Το 1204 εντάσσεται στο Δεσποτάτο της Ηπείρου και ακολουθεί μια περίοδος ανάπτυξης της πόλης.

Μεταγενέστερα δέχεται νέες επιδρομές με πιο επώδυνη εκείνη των τούρκων το 1430, που τα κράτησε σκλαβωμένα μέχρι την απελευθέρωσή τους από τον ελληνικό στρατό το 1913. Στη διάρκεια της περιόδου αυτής, η πόλη δύο φορές καίγεται από Τούρκους πασάδες, ενώ αυτός που άφησε ανεξίτηλα τα σημάδια του στην πόλη και στην ιστορία της είναι ο Αλί- Πασάς γνωστός για τα εγκλήματα και τις θηριωδίες που διέπραξε στα χρόνια της εξουσίας του.

Ανάμεσα σε αυτά και ο πνιγμός στη λίμνη Παμβώτιδα της κυρά-Φροσύνης μαζί με άλλες 17 γυναίκες, ενώ σημαδιακό έτος για τα Ιωάννινα ήταν το 1838, όταν απαγχονίστηκε ο νεομάρτυρας Γεώργιος γιατί δεν απαρνήθηκε την πίστη του στην ορθοδοξία.

Η αδιαφορία των Τούρκων για το εμπόριο, τις τέχνες και τα γράμματα, είχαν ως συνέπεια όλες οι δραστηριότητες να μείνουν στα χέρια των Ελλήνων. Το εξωτερικό εμπόριο των κατοίκων της περιοχής των Ιωαννίνων ήταν κυρίως κτηνοτροφικά προϊόντα, κάπες, νήματα και μεταξωτά, ενώ αναπτύχθηκαν και επαγγέλματα όπως του υλοτόμου, του χτίστη, του κασιτερωτή ή καλαντζή.

Γνώρισαν δε άνθηση η αγιογραφία(στην περιοχή της Κόνιτσας) και η ξυλογλυπτική, στην περιοχή του Μετσόβου καθώς και η αργυροχοΐα και η χρυσοχοΐα, που από εκεί μεταφέρθηκε στην πόλη των Ιωαννίνων όπου ακμάζει ακόμα και σήμερα.

Τέλος, τα Γιάννενα κατόρθωσαν να αναπτυχθούν σε μεγάλο οικονομικό και εμπορικό κέντρο, αλλά κυρίως έγιναν κέντρο Γραμμάτων και Διαφωτισμού. Μεθόδιος Ανθρακίτης, Μπαλάνος, Ευγένιος Βούλγαρης, Ψαλίδας και άλλοι, είναι φυσιογνωμίες που δίδαξαν στις φημισμένες σχολές των Ιωαννίνων.

Τα Γιάννενα έγιναν η πόλη των θρύλων.

Η σύγχρονη ιστορία με τους απελευθερωτικούς αγώνες του 1912-13, την αυτονομία της Β.Ηπείρου, το έπος του 1940, καταχωρεί τα Γιάννενα και την Ήπειρο στις λαμπρότερες σελίδες των εθνικών αγώνων. Πλούσια η ιστορία της πόλης και της περιοχής και επίσης πλούσια η παράδοση και ο λαϊκός πολιτισμός. Διάσπαρτη η περιοχή από μνημεία, ερείπια πειστήρια μιας ιστορικής διαδρομής τριών χιλιάδων χρόνων. Η αρχαιολογική σκαπάνη σε Δωδώνη, Πασσαρώνα, Βίτσα, Πωγώνι, Δουρούτη κ.α. φέρνει στο φως την κλασική περίοδο. Τα μοναστήρια και τα κάστρα, δείχνουν τη συνέχεια του Βυζαντίου. Γεφύρια, τραγούδια, θρύλοι μεταφέρουν τη λαϊκή παράδοση μέχρι σήμερα: Μπιζάνι, Μανωλιάσσα, Πίνδος, Καλπάκι, δείχνουν την ιστορία του έθνους.

ΛΑΟΓΡΑΦΙΑ

Στην περιοχή των Ιωαννίνων τα λαογραφικά στοιχεία(ήθη και έθιμα, δημοτικό τραγούδι, ενδυμασία), που αποτελούν ανεκτίμητη εθνική κληρονομιά, συνιστούν το πολυτιμότερο και γνησιότερο στοιχείο της γιαννιώτικης παράδοσης και ζωής. Παρά τη διάβρωση που παθαίνουν τα τελευταία χρόνια οι παραδοσιακές αξίες μας, τα ήθη και τα έθιμα διατηρούνται ανέπαφα και ζωντανά νοηματίζουν τη ζωή των κατοίκων της περιοχής των Ιωαννίνων και αποτελούν πόλο έλξης των επισκεπτών, οι οποίοι έρχονται στην περιοχή σε όλη τη διάρκεια του χρόνου για να θαυμάσουν και να χαρούν τα γνήσια και αυθεντικά στοιχεία του Γιαννιώτικου λαϊκού πολιτισμού.

Υπάρχουν πολλά ήθη και έθιμα, καθώς και διάφορες προλήψεις και δεισιδαιμονίες, που λαμβάνουν χώρα στην περιοχή των Ιωαννίνων, κατά τη διάρκεια της χρονιάς. Τα σημαντικότερα από αυτά, που τα συναντάμε στις περισσότερες περιοχές του νομού είναι:

- Την παραμονή της Πρωτοχρονιάς το βράδυ και μετά το φαγητό(οι Γιαννιώτες ήταν και είναι λάτρεις της παραδοσιακής πίτας και αυτή τη μέρα συνήθιζαν να ψήνουν κρεατόπιτα ή κοτόπιτα), οι κάτοικοι του νομού έκοβαν φύλλα από ελιά και τα έριχναν ένα-ένα στη φωτιά. Ονόμαζαν για κάθε ένα φύλλο, που ρίχνουν ένα πρόσωπο του σπιτιού ή και ένα ζώο ακόμη. Αν το φύλλο καιγόταν, αυτό το πρόσωπο ή το ζώο θα αντιμετώπιζε διαφόρων ειδών προβλήματα σε όλη τη χρονιά, ενώ, αντίθετα, αν το φύλλο πεταγόταν τότε θα περνούσε μια ευχάριστη χρονιά.

Το πρωί της Πρωτοχρονιάς, μόλις σηκώνονταν από τον ύπνο, επιδίωκαν πρώτα να δουν καλούς και νέους ανθρώπους. Όσοι θα το πετύχαιναν αυτό, ο καινούριος χρόνος θα περνούσε χωρίς ιδιαίτερα προβλήματα. Αντίθετα, αν αντίκριζαν άρρωστους ανθρώπους, γέρους ή γριές ή και αποκοιμισμένους ανθρώπους, τότε ο καινούριος χρόνος δε θα τους πήγαινε καλά, θα ήταν πάντοτε άρρωστοι και αποκοιμισμένοι.

Όσοι είχαν αιγοπρόβατα, αγελάδες ή και άλλα ζώα, το πρωί του Αγίου Βασιλείου πήγαιναν να τα περιποιηθούν ή απλώς να τα δούνε, μόνο τα θηλυκά πρόσωπα του σπιτιού, που είχαν ηλικία μέχρι και 15 χρονών και που ήταν ανύπανδρα. Αυτές θα έπρεπε να τα σηκώσουν ένα-ένα και να τα κτυπήσουν με την ποδιά τους. Αυτό το κάνουν για να γεννήσουν όλο θηλυκά ώστε να πληθύνει το κοπάδι.

Την ημέρα αυτή έφτιαχναν επίσης κουλούρια με ζάχαρη και ζυμάρι. Όποιος είχε ζώα κρεμούσε ένα-δύο πίσω από την πόρτα του σπιτιού για να βρίσκονται εκεί, μέχρι την επομένη Πρωτοχρονιά, πιστεύοντας

πως το κοπάδι του θα πήγαινε καλά όλη τη χρονιά. Εκτός από αυτά ο τσοπάνος έβαζε δύο κουλούρια σε κάθε κέρατο του κριαριού. Με το τίναγμα του ζώου αν τα κουλούρια στέκονταν με την καλή τους όψη, τότε το κοπάδι θα πήγαινε καλά όλο το χρόνο, ενώ αντίθετα, αν στέκονταν με την ανάποδη, τότε το κοπάδι θα υπέφερε από διάφορα προβλήματα..

- *Την ημέρα των Θεοφανίων*, πήγαιναν στην εκκλησία με δοχεία και έπαιρναν αγιονέρι. Γύριζαν στο σπίτι τους το χώριζαν σε δύο δοχεία, που το ένα ήταν για να το πιουν τα μέλη της οικογένειας και το άλλο για να ραντίσουν το σπίτι, τα πράγματά τους, αν τυχόν υπήρχαν. Από το νερό αυτό θα έπρεπε να πιουν όλοι, για να μείνουν γεροί όλη τη χρονιά. Ήταν η δεύτερη μεταλαβιά λέγανε και από το προηγούμενο βράδυ μέχρι την ώρα που θα το έπιναν, δεν έτρωγαν. Όσο αγιονέρι περίσσευε, το φύλαγαν στο εικόνισμα του σπιτιού τους και θα το δίνανε στις γιορτές, σε αυτούς που δε μπορούσαν να πάνε στην εκκλησία. Επίσης, κοινωνούσαν με αυτό τους ετοιμοθάνατους, που δε θα προλάβαιναν να τους κοινωνήσει ο παπάς.
- *Τις απόκριες* ντύνονταν μασκαράδες μικροί και μεγάλοι και γύριζαν στα γνωστά σπίτια παίρνοντας αυγά ή χρήματα, αλλά και διασκεδάζαν όλοι μαζί. Στα σπίτια που πενθούσαν, οι μασκαράδες δεν έπρεπε να πάνε. Τα κορίτσια, την Κυριακή της Μεγάλης Αποκριάς, μάζευαν ξύλα για το βραδινό «Μπιρμπιλάτο» όπως χαρακτηριστικά το λέγανε. Το απόγευμα της ίδιας ημέρας όλοι μαζί έπαιζαν τον Χασκά. Έβραζαν, δηλαδή, καλά ένα αυγό, το έδεναν με ένα σχοινάκι και το γύριζε ένας-ένας με τη σειρά στα ανοιχτά στόματα όλων. Όποιος μπορούσε να το δαγκώσει χωρίς να χρησιμοποιούσε τα χέρια του, αυτός θα το έτρωγε και θα ανακηρυσσόταν νικητής. Στην περιοχή της Κόνιτσας το αυγό, προτού να το φέρουν στο στόμα του καθενός, το άλειφαν με γιαούρτι. Έτσι, με την προσπάθεια, που έκανε καθένας για να το βάλει στο στόμα του, πολλές φορές λερωνόταν στο πρόσωπο και προκαλούσε το γέλιο των συμπαικτών του.

Το βράδυ της ίδιας ημέρας, πήγαιναν όλοι στο «Μπιρμπιλάτο». Πρόκειται για μια μεγάλη φωτιά, που άναβαν συνήθως στο κέντρο της πόλης ή του χωριού. Εκεί, έπιναν, χόρευαν και τραγουδούσαν μέχρι το πρωί. Την ίδια βραδιά πρόσεχαν αν φταρνίζονταν, να μην κοιτούσαν άλλο πρόσωπο. Όποιον κοιτούσαν –λέγανε –την ώρα που φταρνιζόταν, αυτός θα πέθαινε μέχρι την άλλη χρονιά.

Επίσης, τα αποφάγια από το αποκριάτικο βραδινό φαγητό, τα μάζευαν με προσοχή και αφού τα έβαζαν σε ένα τενεκέ, τα έριχναν την ίδια νύχτα στο σταυροδρόμι της γειτονιάς. Για να τα ρίξουν τα πήγαιναν δύο μαζί. Ο ένας βαστούσε τον τενεκέ και πήγαινε μπροστά και ο άλλος μια σκούπα. Τα πρόσωπα αυτά από τη στιγμή που θα ξεκινούσαν από το σπίτι μέχρι να ξαναγυρνούσαν, δεν έπρεπε να μιλήσουν αλλά ούτε να γελάσουν. Αν μιλούσαν ή γελούσαν το σπίτι τους όλη τη χρονιά θα είχε ψύλλους. Αν πήγαιναν και γυρνούσαν αμίλητοι τότε τους ψύλλους θα τους έπαιρνε εκείνος που θα τύχαινε να περάσει πρώτος από το σταυροδρόμι αυτό.

- *Το πρωί της Καθαρά Δευτέρας*, οι περισσότεροι πήγαιναν στις ρεματιές και στις βουνοκορφές για να βρουνε φωλιές από πουλιά. Όσοι έβρισκαν αυτοί θα ήταν τυχεροί για όλη τη χρονιά.

Την ημέρα αυτή κρατούσαν νηστεία, ιδιαίτερα τα κορίτσια, που από το βράδυ της Κυριακής της Αποκριάς και μέχρι την Τρίτη το πρωί, δεν έπιναν ούτε νερό, γιατί το βράδυ της καθαροδευτέρας θα έφτιαχναν την αλμυροκουλούρα. Με το που θα έτρωγαν αυτή, λένε, θα ονειρεύονταν βρύσες γνωστές και άγνωστες καθώς επίσης και νερό. Αν έβλεπαν κάποιο νέο να τους ζητάει ή να της δίνει αυτός, τότε αυτός θα ήταν ο σύντροφος της ζωής τους. Τέλος, αν δεν έβλεπαν κάποιο όνειρο την χρονιά εκείνη δεν πρόκειται να παντρεύονταν.

- *Την ημέρα της Πρωτομαγιάς* έβγαιναν όλοι με τραγούδια στα χωράφια. Εκεί μάζευαν λουλούδια και έφτιαχναν στεφάνια, που οι ανύπαντροι άντρες τα κρεμούσαν στις πόρτες των σπιτιών τους. Μάζευαν επίσης, και στοκολούλουδα, που τα κρατούσαν όλη τη χρονιά για μαλακτικά στη

γρίπη και το κρουολόγημα. Την πρωτομαγιά οι γυναίκες δεν ζύμωναν ψωμί, γιατί αν ζύμωναν θα μούχλιαζε το ψωμί για όλη τη χρονιά.

- *Τρεις ημέρες πριν τα Χριστούγεννα*, οι νοικοκυρές ζύμωναν τα χριστόψωμα, που τα έφτιαχναν με ζυμάρι και τα άλειφαν με χτυπημένο αυγό. Το πρώτο χριστόψωμο το έφτιαχναν με μεγάλη προσοχή και το αφιέρωναν στο Χριστό. Το τοποθετούσαν στο εικόνισμα του σπιτιού τους και το έτρωγαν την ημέρα των Φώτων. Τα άλλα χριστόψωμα παρασκευάζονταν για τα μέλη της οικογένειας, τους συγγενείς και τους φίλους.
- *Το βράδυ της παραμονής των Χριστουγέννων*, αυτό το έθιμο συνηθιζόταν στην περιοχή του Μετσόβου, έβαζαν στα τζάμια τους ένα μεγάλο κούτσουρο. Το έκαιγαν ολόκληρη τη νύχτα της παραμονής των Χριστουγέννων για να βρει φωτιά ο Ιωσήφ να ζεσταίνει το νεογέννητο Χριστό. Το κούτσουρο αυτό το έκαιγαν από λίγο κάθε βράδυ μέχρι την ημέρα των Θεοφανίων, που ολοκληρώνεται η καύση του. Έπειτα, έριχναν τη στάχτη απ' αυτό στις ρίζες των δέντρων για να δώσουν όσο το δυνατόν μεγαλύτερη καρποφορία.

Τέλος, τα χαράματα της παραμονής των Χριστουγέννων μικρές ή μεγάλες ομάδες παιδιών περιέχονταν από σπίτι σε σπίτι τραγουδώντας τα κάλαντα. Οι νοικοκυρές με πολύ χαρά υποδέχονταν τα παιδιά τους και μαζί με τις ευχές τους, τους πρόσφεραν χριστουγεννιάτικα κουλούρια και χρήματα.

ΠΑΡΑΓΩΓΗ

Η οικονομία του νομού βασίζεται κατά κύριο λόγο στην αγροτική παραγωγή, με βασικότερο κλάδο την κτηνοτροφία (πρόβατα, κατσίκια, χοίροι, πουλερικά κ.α.). Καλλιεργούνται, επίσης, δημητριακά, όσπρια, φυτά.

Παρακάτω παραθέτουμε πίνακα των προϊόντων που διακινούνταν από την αγορά του νομού Ιωαννίνων:

Είδος	Τόπος Διάθεσης
Σιτάρι	Επτάνησα-Τεργέστη
Κριθάρι	Επτάνησα-Τεργέστη
Βρύζα	Επτάνησα-Τεργέστη
Ρύζι	Επτάνησα-Εσωτ.αγορά
Μαλλί	Τεργέστη-Λιβόρνο
Βούτυρο	
Τυρί	
Μετάξι	Τύνιδα
Βόδια	Επτάνησα-Τεργέστη
Ημίονοι	Εσωτερική αγορά
Όνοι	Επτάνησα-Τεργέστη
Πρόβατα	Επτάνησα-Τεργέστη
Κρασί	
Μέλι	Εσωτερική αγορά
Κερί	Εσωτερική αγορά
Δέρματα προβάτων	Νεάπολη
Δέρματα λαγών	

Ανεπτυγμένος είναι ο νομός στον τομέα της παραγωγής γάλατος και κρεάτων. Χαρακτηριστικό δείγμα αποτελεί η βιομηχανία γάλακτος “ Δωδώνη”, που κατέχει την 5^η θέση ανάμεσα στις μεγαλύτερες εταιρείες παραγωγής γάλακτος, γαλακτοκομικών και τυροκομικών προϊόντων και έχει έδρα στα Ιωάννινα. Με ένα σύγχρονο δίκτυο διανομής , η Δωδώνη τυροκομεί με τον παραδοσιακό τρόπο το αιγοπρόβειο γάλα της Ηπείρου και κάνει γνωστά τα προϊόντα της(γάλα, σκληρά τυριά κλπ) σε όλο τον κόσμο.

Από την άλλη, ο όμιλος εταιρειών "Θ. Νιτσιάκος Α.Ε", με έδρα τα Ιωάννινα και πάλι, ασχολείται με την παραγωγή κρέατος πουλερικών, κρεαταλεύρων και ζωοτροφών, με προϊόντα υψηλών προδιαγραφών που διακινούνται σε όλη την Ελλάδα, αποτέλεσμα συστηματικής εκμετάλλευσης των κτηνοτροφικών πόρων του νομού.



Ι Ω Α Ν Ν Ι Ν Α

ΣΑΛΙΓΚΑΡΙΑ

(Περιοχή: Ιωάννινα)

Υλικά :

- ✦ 1 κιλό σαλιγκάρια
- ✦ 1 φύλλο δάφνης

- ✿ 1 κλωνάρι θυμάρι ή θρουμπί
- ✿ 2 μάτσα σκόρδα φρέσκα
- ✿ 1 ματσάκι άνηθο
- ✿ 2 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο
- ✿ 1 ποτ. κρ. άσπρο κρασί Ζίτσας
- ✿ αλάτι
- ✿ πιπέρι μαύρο
- ✿ ξίδι

Εκτέλεση :

Τα σαλιγκάρια κατ' αρχάς πρέπει να τα βάλετε να νηστεύουν (μερικές μέρες τίποτα, μερικές αλεύρι ή πίτουρα και ξανά μερικές τίποτα ή αρωματικά χόρτα). Τα μόνα που σας γλιτώνουν από τη διαδικασία είναι τα καλοκαιρινά που, είναι κολλημένα κάτω από τις πέτρες, έχουν νηστεύει από μόνα τους.

Από το βράδυ της προηγούμενης μέρας, βάζετε τα σαλιγκάρια σ' ένα δοχείο πασπαλισμένα με χοντρό αλάτι για να βγει το σάλιο τους. Θα τα πλύνετε την επομένη με πολλά νερά.

Τα βάζετε να πάρουν μια βράση με 1 φύλλο δάφνης και 1 κλωνάρι θυμάρι ή θρουμπί και λίγο ξίδι για να φύγουν οι τελευταίες ακαθαρσίες και οι βαριές μυρωδιές ή τουλάχιστον κάνετε το τελευταίο ξέβγαλμα με ζεστό νερό και ξίδι για να πήξει το σάλιο τους και να φύγει.

Ψιλοκόβετε τον άνηθο και τα σκόρδα στην κατσαρόλα, προσθέτετε το λάδι και το αλατοπίπερο και τα αφήνετε σε σιγανή φωτιά να σοταριστούν. Βάζετε και τα σαλιγκάρια και, αφού πάρουν βράση, ρίχνετε κατά διαστήματα από ένα ποτήρι νερό. Βράζετε τα σαλιγκάρια, ώσπου να πσιουν το νερό τους και να μείνουν μόνο με λίγη σάλτσα.

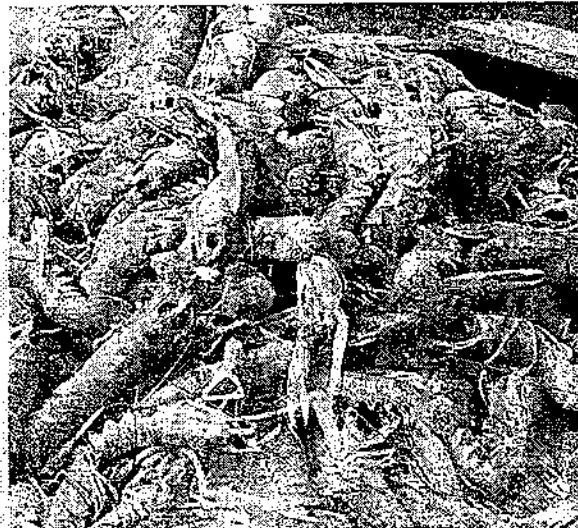
ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΚΑΡΑΒΙΔΕΣ

(Περιοχή: Ιωάννινα, Νήσος Ιωαννίνων)

Υλικά :

- | | |
|------------------|----------|
| ✿ 1 κλωνάρι | |
| ✿ καραβίδες | θυμάρι ή |
| ✿ 1 φύλλο δάφνης | θρουμπί |

- ✦ 6 αυγά
- ✦ 3 κουτ. σούπ.
βούτυρο
- ✦ 2 ντομάτες
- ✦ λίγο τυρί
τριμμένο
- ✦ αλάτι
- ✦ πιπέρι



Εκτέλεση

Πλένετε καλά τις караβίδες, τις βράζετε σε νερό με αλάτι, δάφνη και θυμάρι ή θρουμπί, τις ξεψαχνίζετε καλά (και τις δαγκάνες) και τις κόβετε σε φέτες. Ξεφλουδίζετε τις ντομάτες και τις τρίβετε.

Τσιγαρίζετε με βούτυρο το ψαχνό από τις караβίδες και προσθέτετε τις ντομάτες, πασπαλίζετε με τριμμένο τυρί. Χτυπάτε τα αυγά, αλατοπιπερώνετε και τα χύνετε στο τηγάνι. Ψήνετε σε σιγανή φωτιά και, εάν μπορείτε, γυρίζετε την ομελέτα.

ΠΑΤΣΑΣ ΓΙΑΝΝΙΩΤΙΚΟΣ

(Περιοχή: Ιωάννινα)

Υλικά :

- ✦ 1 κεφάλι μοσχαρίσιο
- ✦ 4 ποδαράκια
- ✦ ½ κιλό πατσά καθαρισμένο
- ✦ λαχανικά σούπας (σέλινο,
καρότα, κρεμμύδια ξερά,
2-3 σκελίδες σκόρδο,
πράσα, μαιντανό, ρέβες

- ✦ 1 κουταλιά καρυδάτη
σκορδαλιά για κάθε πιάτο
- ✦ αλάτι
- ✦ πιπέρι (μαύρο και κόκκινο)

Εκτέλεση :

Αφού ζεματίσετε όλα τα κρεατικά και πετάξετε το νερό, τα βάζετε να βράσουν σε καινούριο κρύο νερό με τα λαχανικά και με την ακόλουθη σειρά: πρώτα το κεφάλι, μετά από 1 ώρα και 30 λεπτά τα ποδαράκια και μετά από άλλα τόσα τον πατσά σε μέτρια κομμάτια. Υπολογίζετε 6-7 ώρες για το πρώτο βράσιμο, ανάλογα με την απόδοση των κρεατικών. Μπορείτε να επιταχύνετε λίγο το βράσιμο ζητώντας από τον κρεοπώλη να κομματιάσει το κεφάλι, εκτός και αν θελήσετε να χρησιμοποιήσετε τα μυαλά.

Στη συνέχεια ξεψαχνίζετε κεφάλι και ποδαράκια και ψιλοκόβετε τον πατσά. Ξαναβάζετε για μία βράση – ευκαιρία για να διορθώσετε σε μπαχαρικά, λαχανικά και υγρά για ισορροπίες.

Ο πατσάς σερβίρετε με λεμόνι ή λίγο ξύδι και 1 κουταλιά σκορδαλιά καρυδάτη. Μερικοί μερακλήδες κάνουν τη σκορδαλιά με λίγα μυαλά βρασμένα από την κεφαλή, σκόρδο, καρύδια και αλατοπίπερο.

ΣΚΟΡΔΑΛΙΑ ΜΕ ΚΑΡΥΔΙ (καρυδάτη)

(Περιοχή: Ιωάννινα και άλλες περιοχές της Ηπείρου)

Υλικά :

- ✦ 4 σκελίδες σκόρδο
- ✦ 1 πιάτο καρύδια
καθαρισμένα
- ✦ ψίχα από 1 φέτα
ψωμί
μουσκεμένη



- ✦ λίγο λάδι
- ✦ 1 κουτ. σούπ. ξίδι
- ✦ αλάτι

Εκτέλεση :

Δουλεύετε το σκόρδο και το καρύδι στο γουδί (το μίξερ δεν κάνει τόσο καλή δουλειά, γιατί ξελαδώνει το καρύδι) και προσθέτετε και το ψωμί, Προσθέτετε λίγο ξύδι και λάδι.

Σε πολλές περιοχές χρησιμοποιούν σκέτο σκόρδο και καρύδι. Η σκอร์δαλιά με καρύδι είναι βασικό συστατικό του αυθεντικού γιαννιώτικου πατσά.

ΣΥΚΩΤΑΡΙΑ ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΑ

(Περιοχή: Ιωάννινα, Πρωγώνι)

Υλικά :

- ✦ 1 συκωταριά αρνίσια
- ✦ 1 κεφαλάκι
- ✦ 1 κιλό κρεμμύδια φρέσκα
- ✦ 4 σκόρδα φρέσκα
- ✦ 1 ματσάκι μαϊντανό
ψιλοκομμένο
- ✦ 1 ματσάκι άνηθο
ψιλοκομμένο
- ✦ λίγο δυόσμο
- ✦ ½ κιλό λάχανα ή σπανάκι ή
7-8 μαρούλια
- ✦ 200 γραμμ. βούτυρο
- ✦ 3 φέτες ψωμί
- ✦ αλάτι



- ✚ πιπέρι
- ✚ ½ κιλό κρασί άσπρο Ζίτσας
ή κόκκιο Μετσόβου

Εκτέλεση :

Βράζετε το κεφαλάκι και κρατάτε το ζυμό. Ζεματάτε τη συκωταριά και την κόβετε σε κομματάκια. Ψιλοκόβετε τα κρεμμυδάκια και τον άνηθο.

Τα τσιγαρίζετε όλα μαζί με το βούτυρο και τα σβήνετε με το κρασί. Στη συνέχεια ρίχνετε το ζυμό από το κεφαλάκι και 3 κουταλιές βούτυρο και, στα μισά, χοντροκομμένα τα χορταρικά.

Όταν βράσουν και μείνει λίγος ζυμός, ξεψαχνίζετε το κεφαλάκι, ρίχνετε το κρέας του στο σύνολο και κόβετε, αν θέλετε το αυγολέμονο. Αλλά και σκέτος μεζές είναι εξαιρετικός.

Είναι ένα από τα εδέσματα που έδωσαν το παρατσούκλι «σκωταράδες» στους Γιαννιώτες.

ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΛΑΚΙ ΜΕ ΧΟΡΤΑ Η ΣΠΑΝΑΚΙ

(Περιοχή: Ιωάννινα)

Υλικά :

- | | |
|------------------|-----------------|
| ✚ 2 κιλά σπανάκι | ✚ αλάτι |
| ή χόρτα | ✚ πιπέρι |
| διάφορα | ✚ φρυγανιά |
| ✚ 750 γραμμ. | τριμμένη ή ψιλό |
| φασόλια | σιμιγδάλι |
| γίγαντες | |
| ✚ 1 πράσο μικρό | |
| ✚ αρκετό άνηθο | |
| ✚ 3 κρεμμυδάκια | |
| φρέσκα | |
| ✚ ½ κιλό | |
| ελαιόλαδο | |

Εκτέλεση :

Μουσκεύετε από το βράδυ τους γίγαντες στο νερό και το πρωί τους μισοβράζετε και τους στραγγίζετε.

Έχετε το σπανάκι έτοιμο: καθαρισμένο, πλυμένο και κομμένο. Το στραγγίζετε και το τρίβετε με λίγο αλάτι, για να χύσει το ζουμί του.

Αφού το στύψετε λίγο με τα χέρια σας, κόβετε μέσα στο σπανάκι το πράσο, τα κρεμμυδάκια, τον άνηθο και τ' ανακατεύετε όλα μαζί. Στρώνετε στο ταψί σας το μισό απ' αυτό το μείγμα, πάνω σ' αυτό τους

γίγαντες και σκεπάζετε με το υπόλοιπο μείγμα. Ρίχνετε από πάνω το λάδι. Πιπερώνετε και πασπαλίζετε με τριμμένη φρυγανιά ή ψιλό σιμιγδάλι. Το ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 1 ώρα περίπου.



ΝΤΟΜΑΤΟΥΖΟ ΜΕ ΣΚΟΡΔΟ

(Περιοχή: Ιωάννινα)

Υλικά :

- ✦ ½ κιλό ρύζι
- ✦ 3-4 φρέσκες ντομάτες ώριμες
- ✦ 1 φλυτζ. τσαγ. λάδι ή 150 γραμμ. βούτυρο
- ✦ 4-5 σκελίδες σκόρδο
- ✦ αλάτι

🌿 πιπέρι

Εκτέλεση :

Βάζετε το λάδι ή το βούτυρο σε κατσαρόλα, ψιλοκόβετε το σκόρδο και το τσιγαρίζετε ελαφρά. Περνάτε από τρυπητό την ντομάτα και την προσθέτετε. Αφήνετε να βράσει 5 λεπτά και κατόπιν προσθέτετε δύο φορές παραπάνω νερό από το ρύζι.

Μόλις πάρει βράση ρίχνετε το ρύζι, αλάτι, πιπέρι, ανακατεύετε το μείγμα, σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε να βράσει 15 λεπτά περίπου, ώσπου να μελώσει. Κατεβάζετε την κατσαρόλα από τη φωτιά, αφήνετε το μείγμα για λίγα λεπτά, ώστε να απορροφήσει το νερό του, και σερβίρετε.

ΜΕΛΙΤΖΑΝΟΣΑΛΑΤΑ ΚΑΛΟΓΕΡΙΣΤΙΚΗ (παπαγκάνους)
(Περιοχή: Πρωγώνι Ιωαννίνων, Ιωάννινα)

Υλικά :

- 🌿 2 κιλά μελιτζάνες
 στρογγυλες μεγάλες
- 🌿 2 κρεμμύδια μεγάλα
- 🌿 2 λεμόνια
- 🌿 100 γραμμ. ελαιόλαδο
- 🌿 200 γραμμ. ταχίνι
- 🌿 100 γραμμ. γαλέτα
- 🌿 λίγο μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 🌿 αλάτι
- 🌿 πιπέρι

Εκτέλεση :

Αφού ψήσετε τις μελιτζάνες στο φούρνο, τις ξεφλουδίζετε και βγάζετε τους σπόρους, αν είναι χοντροί. Τις βάζετε σε μια λεκανίτσα. Ρίχνετε το αλάτι, το πιπέρι, το μαιντανό, και τα κρεμμύδια τριμμένα στον τρίφτη.

Τα ανακατεύετε όλα μαζί, ρίχνοντας λίγο λίγο το λάδι και το λεμόνι. Αφού τα ανακατέψετε καλά, προσθέτετε λίγο λίγο το ταχίνι και το ανακατεύετε πάλι, έως ότου δείτε ότι τα υλικά έδεσαν. Προσθέτετε όση γαλέτα χρειαστεί για το δέσιμο. Η γεύση της μελιτζάνας πρέπει να είναι εντονότερη από το ταχίνι. Αν θέλετε, βάζετε και λίγο αμύγδαλο ή καρύδι τριμμένο – ή ακόμα ψιλοκομμένα τουρσιά.

Σερβίρετε και με φέτες φρυγανισμένου ψωμιού.

ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΜΕ ΠΡΑΣΑ

(Περιοχή: Ιωάννινα)

Υλικά :

- ✦ 1 κιλό πράσα
- ✦ 300 γραμμ. χυλοπίτες
- ✦ 2 γιαούρτια στραγγισμένα
- ✦ ½ κιλό κιμά
- ✦ 4-5 ντομάτες φρέσκες
- ✦ 1 φλιτζ. τσαγ. ελαιόλαδο
- ✦ 1 γεμάτη κουτ. σούπ. βούτυρο
- ✦ ½ φλιτζ. τσαγ. κεφαλοτύρι
- ✦ 4 σκελίδες σκόρδο
- ✦ 3 αυγά
- ✦ λίγο δυόσμο
- ✦ αλάτι
- ✦ πιπέρι (μαύρο-κόκκινο)



Εκτέλεση :

Μισοβράζετε τις χυλοπίτες σε αλατισμένο νερό, στρώνετε τις μισές σε μέτριο λαδωμένο ταψί και τις πασπαλίζετε με λίγο τριμμένο κεφαλοτύρι.

Πλένετε καλά και ψιλοκόβετε τα πράσα. Βάζετε στην κατσαρόλα ½ φλιτζάνι λάδι και τσιγαρίζετε τα πράσα. Ρίχνετε λίγο νερό, αλάτι, πιπέρι και αφήνετε να βράσουν.

Στη συνέχεια στρώνετε τα πράσα πάνω από τις χυλοπίτες.

Λιώνετε τα σκόρδα και τα ανακατεύετε με το γιαούρτι, προσθέτοντας και λίγο κόκκινο πιπέρι. Με το μείγμα αυτό κάνετε τρίτη στρώση στο ταψί σας.

Στην κατσαρόλα καίτε το υπόλοιπο μισό φλιτζάνι λάδι και τσιγαρίζετε τον κιμά. Προσθέτετε τις ντομάτες περασμένες από το τρυπητό, αλάτι, πιπέρι, λίγο δυόσμο και τα βράζετε καλά. Αφήνετε λίγο να κρυώσει και τον στρώνετε πάνω στο γιαούρτι. Σκεπάζετε το μουςακά με τις υπόλοιπες χυλοπίτες, περιχύνετε με τα αυγά χτυπημένα και το βούτυρο καλά καμένο και στο τέλος πασπαλίζετε την επιφάνεια με το τριμμένο κεφαλοτύρι.

Ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 50 λεπτά. Αφήνετε λίγο να κρυώσει και σερβίρετε.

ΡΕΒΙΘΙΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ

(Περιοχή: Ιωάννινα)

Υλικά :

- ✦ 1 κιλό σπανάκι ή σέσκουλα
- ✦ ή λάπαθα
- ✦ ½ κιλό ρεβίθια
- ✦ ½ λεμόνι
- ✦ αλάτι
- ✦ πιπέρι
- ✦ 1 φλιτζ. τσαγ. λάδι

Εκτέλεση :

Ζεματάτε το σπανάκι, αφού προηγουμένως το πλύνετε καλά, και το στρώνετε στην κατσαρόλα. Βράζετε ξεχωριστά τα ρεβίθια με το λάδι. Το πιπέρι και το αλάτι τα προσθέτετε στο τέλος. Όταν βράσουν, τα κατεβάζετε και τα ρίχνετε στην κατσαρόλα, επάνω στα ολόκληρα φύλλα του βρασμένου σπανακιού. Προσθέτετε το ζωμό των ρεβιθιών και τ' αφήνετε να βράσουν.

Στην τελευταία βράση ρίχνετε το χυμό μισού λεμονιού και σερβίρετε το φαγητό ζεστό, με τα φύλλα στο κάτω μέρος του πιάτου και τα ρεβίθια από πάνω.

ΚΑΡΑΒΙΔΕΣ ΣΚΟΡΔΑΛΙΑ
(Περιοχή: Νήσος Ιωαννίνων)

Υλικά :

- ✚ 20 καραβίδες (του γλυκού νερού)
- ✚ 10 σκελίδες σκόρδο
- ✚ ψίχα ψωμιού
- ✚ ½ κιλό ελαιόλαδο
- ✚ ½ κιλό φιλοκομμένα καρύδια
- ✚ θυμάρι
- ✚ δάφνη

Εκτέλεση :

Βράζετε (ελαφρά και γρήγορα, ώστε να μην ψηθούν ολότελα) τις καραβίδες με μία πρέζα θυμάρι και μισό φύλλο δάφνης – κρατάτε το ζωμό τους. Τις καθαρίζετε και πολτοποιείτε τα όστρακά τους. Σουρώνετε τον πολτό που θα προκύψει με 1 κ. ζωμού. Στον ίδιο ζωμό προσθέτετε ½ κιλό φιλοκομμένα καρύδια, 10 σκελίδες φιλοκομμένο σκόρδο, ψίχα ψωμιού και με ½ κιλό λάδι σιγοβράζετε το μείγμα για μία ώρα. Θα έχετε μία ιδιότυπη σκορδαλιά την οποία θα φυλάξετε σ' ένα μπολ. Τηγανίζετε τις καραβίδες αλευρωμένες. Θα τις απολαύσετε περισσότερο βουτώντας τες στη σκορδαλιά.

ΚΑΡΑΒΙΔΕΣ ΜΕ ΠΑΤΖΙΑ
(Περιοχή: Νήσος Ιωαννίνων)

Υλικά :

- ✿ 20 καραβίδες ποταμίσιες
- ✿ 10 σκελίδες σκόρδο
 ψιλοκομμένο
- ✿ 1 ½ ποτ. νερ. ελαιόλαδο
- ✿ 1 κιλό πάτζια (χόρτα)
- ✿ ½ ποτήρι ρύζι
- ✿ 1 ματσάκι δυόσμο
 ψιλοκομμένο
- ✿ αλάτι
- ✿ πιπέρι

Εκτέλεση :

Καθαρίζετε τις καραβίδες ζωντανές, όπως τις κοινές γαρίδες (βγάζοντας και το έντερο, που έρχεται εύκολα, τραβώντας το μεσαίο πτερύγιο της ουράς). Τα όστρακα και τα ποδάρια θα τα χτυπήσετε στο γουδί και με λίγο νερό ή κρασί θα πάρετε το ζουμί τους για το μαγείρεμα..

Αφού πλύνετε τα πάτζια, θα τα «κουράσετε» με λίγο αλάτι. Στη συνέχεια τα ξεβγάξετε και τα χοντροκόβετε. Τα ανακατεύετε με δυόσμο, το αλάτι, το πιπέρι, το ρύζι και το σκόρδο.

Σε μια κατσαρόλα στρώνετε μία στρώση μείγματος με λαχανικά, μία με καραβίδες και, όταν τελειώσουν, περιχύνετε με το λάδι και το ζουμί. Σιγοβράζετε, μέχρι να απορροφηθούν τα υγρά.

Παραλλαγή : καραβίδες αγκιναρωτές, σκορδάτες με πολλά μυρωδικά χόρτα και μπόλικο μαϊντανό.

Τα πάτζια είναι ένα είδος αγριοσέσκουλου. Η ονομασία αυτή είναι της Νήσου Ιωαννίνων.

ΚΑΡΑΒΙΔΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ
(Περιοχή: Νήσος Ιωαννίνων)

Υλικά :

- ✦ 20 καραβίδες
- ✦ 2 κρεμμύδια χοντροκομμένα
- ✦ 1 ½ ποτ. νερ. ελαιόλαδο
- ✦ 1-2 σκελίδες σκόρδο
ψιλοκομμένο
- ✦ 1 ματσάκι δυόσμο
ψιλοκομμένο
- ✦ 1/2 ποτήρι ρύζι
- ✦ αλάτι
- ✦ πιπέρι
- ✦ 1 ποτ. κρ. λευκό κρασί

Εκτέλεση :

Καθαρίζετε τις καραβίδες ζωντανές, όπως τις κοινές γαρίδες (αφαιρώντας και το εσωτερικό, που βγαίνει εύκολα, τραβώντας το μεσαίο πτερύγιο της ουράς). Χτυπάτε τα όστρακα και τα ποδάρια στο γουδί με λίγο νερό ή κρασί. Το ζουμί που θα πάρετε θα το χρησιμοποιήσετε για το μαγείρεμα.

Χοντροκόβετε τα κρεμμύδια, τα ανακατεύετε με το δυόσμο, το αλάτι, το πιπέρι και το σκόρδο. Τσιγαρίζετε το μείγμα, ρίχνετε τις καραβίδες και μετά το ρύζι. Όταν «πάρουν» λίγο, προσθέτετε το κρασί και το καραβιδόζουμο. Σιγοβράζετε μέχρι να σωθούν τα υγρά.

ΧΕΛΙ ΜΕ ΑΥΓΑ ΚΑΙ ΞΙΔΙ
(Περιοχή: Νήσος Ιωαννίνων)

Υλικά :

- ✦ 1 χέλι (1 κιλό περίπου)
- ✦ 2 αυγά
- ✦ λάδι
- ✦ ξίδι
- ✦ αλάτι
- ✦ 3-4 φύλλα δάφνης
- ✦ 1 ποτ. κρ. λευκό κρασί

Εκτέλεση :

Γδέρνετε ένα χέλι και το κόβετε σε κανονικές φέτες, χωρίς να το χωρίσετε όμως εντελώς. Το τοποθετείτε σε ταψάκι με 3-4 ξερά φύλλα δάφνης, ανάλογο αλάτι και ελάχιστο λάδι (το χέλι βγάζει αρκετό λίπος).

Ρίχνετε το κρασί και το βάζετε στο φούρνο. Αφού ψηθεί καλά, χτυπάτε 2 αυγά με λίγο ξύδι και τα ρίχνετε πάνω στο ζεστό χέλι. Το ξαναβάζετε στο φούρνο, μέχρις ότου δέσουν τα αυγά.

ΧΕΛΙ ΣΤΗΝ ΚΕΡΑΜΙΔΑ (Περιοχή: Νήσος Ιωαννίνων)

Υλικά :

- ✦ 1 χέλι
- ✦ λίγο ζυμάρι (αλεύρι, νερό)
- ✦ δάφνη
- ✦ λίγο λάδι
- ✦ 1 κοίλο κεραμίδι
- ✦ 1 λαδόκολλα

Εκτέλεση :

Πλένετε το κεραμίδι και στα δύο άκρα του τοποθετείτε ζυμάρι για να μην τρέξει η σάλτσα. Στη συνέχεια το λαδώνετε. Γδέρνετε το χέλι και το κόβετε σε φέτες χωρίς να αποκόψετε τελείως τη μία φέτα από την άλλη. Ανάμεσα στις φέτες τοποθετείτε από 1 φύλλο δάφνης. Προσθέτετε αλάτι και ελάχιστο λάδι. Σκεπάζετε με λαδόκολλα και ψήνετε σε χαμηλή θερμοκρασία για 1 ώρα και 30 λεπτά.



ΒΑΤΡΑΧΟΠΟΔΑΡΑ ΣΤΟ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ

(Περιοχή: Νήσος Ιωαννίνων)

Υλικά :

- ✿ 1 δωδεκάδα βατραχοπόδαρα
(κατ' άτομο)
- ✿ λίγο αλεύρι
- ✿ λίγη μπίρα
- ✿ 1-2 αυγά
- ✿ αλάτι
- ✿ πιπέρι

Εκτέλεση :

Αλευρώνετε τα βατραχοπόδαρα και τα βουτάτε στο κουρκούτι που κάνατε με τα υπόλοιπα υλικά. Τα τηγανίζετε στη φριτέζα. Αλατοπιπερώνετε. Τα σερβίρετε με λεμόνι ή σκορδαλιά.

Για τα βατραχοπόδαρα δε θα χρειαστεί να κυνηγήσετε βατράχια και να τα γδάρετε... Υπάρχουν έτοιμα κατεψυγμένα στα σούπερ μάρκετ.

ΒΑΤΡΑΧΟΠΟΔΑΡΑ ΣΚΟΡΔΑΤΑ

(Περιοχή: Νήσος Ιωαννίνων)

Υλικά :

- ✦ 1 δωδεκάδα βατραχοπόδαρα
(κατ' άτομο)
- ✦ 1 ματσάκι μαϊντανό
ψιλοκομμένο
- ✦ 2-3 σκελίδες σκόρδο
ψιλοκομμένο
- ✦ αλάτι
- ✦ πιπέρι
- ✦ ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

Εκτέλεση :

Αλευρώνετε τα βατραχοπόδαρα και τα τηγανίζετε με ελαιόλαδο. Στο τέλος ρίχνετε το σκόρδο και το μαϊντανό, μέχρι να μαραθούν. Τα σερβίρετε ροδοκοκκινισμένα και αλατοπιπερωμένα. Πολλοί, προς το τέλος, προσθέτουν και λίγη φρέσκια ντομάτα τριμμένη.

ΚΥΠΡΙΝΟΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
(Περιοχή: Νήσος Ιωαννίνων, Βρυσσέλα)

Υλικά :

- ✦ 1 κιλό κυπρίνο ή ποταμίσιο μεγάλο ψάρι
- ✦ 1 μάτσο κρεμμυδάκια φρέσκα
- ✦ 2 ποτ. νερ. λάδι
- ✦ 1 μάτσο σκόρδα φρέσκα
- ✦ μαϊντανό
- ✦ δυόσμο
- ✦ 1 ποτ. νερ. νερό
- ✦ 1 ποτ. κρ. λευκό κρασί
- ✦ αλάτι
- ✦ κόκκινο πιπέρι
- ✦ ρίγανη

Εκτέλεση :

Καθαρίζετε τα ψάρια και τα αλατίζετε. Καθαρίζετε και κόβετε τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τα φρέσκα σκόρδα. Καίτε λάδι και τσιγαρίζετε ελαφρά τα σκόρδα και τα κρεμμυδάκια μέχρι να μαραθούν. Προσθέτετε ρίγανη, αλάτι, πιπέρι, μαϊντανό, δυόσμο και το νερό και τ' αφήνετε λίγο να σιγοβράσουν.

Κόβετε τα ψάρια σε χοντρές φέτες, τα βάζετε σε ταψί και τοποθετείτε σκορδοκρέμμουδα πάνω στα ψάρια. Προσθέτετε το κρασί και τα βάζετε σε μέτριο φούρνο, μέχρι το ψάρι να μείνει με ελάχιστη σάλτσα.

ΤΣΙΜΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
(Περιοχή: Νήσος Ιωαννίνων)

Υλικά :

- ✦ 1 κιλό τσίμες (ή αθερίνα της λίμνης)
- ✦ 3 σκελίδες σκόρδο ή 1 μάτσο σκόρδα φρέσκα
- ✦ 1 μάτσο κρεμμύδια φρέσκα
- ✦ 2-3 ντομάτες κομμένες σε φέτες
- ✦ λάδι
- ✦ αλάτι
- ✦ πιπέρι (μαύρο και κόκκινο)
- ✦ 1 μάτσο μαϊντανό ψιλοκομμένο

Εκτέλεση :

Καθαρίζετε τις τσίμες και, αφού λαδώσετε ένα ταψί, τις στρώνετε «φαροκόκαλο». Περιχύνετε και στρώνετε όλα τα υλικά (κομμένα). Τελειώνετε βάζοντας από πάνω τις φέτες ντομάτας. Αλατοπιπερώνετε, ξαναλαδώνετε και ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 20-25 λεπτά.

ΑΡΝΑΚΙ ΜΕ ΑΓΟΥΡΙΔΕΣ

(Περιοχή: Ιωάννινα, Ζίτσα)

Υλικά :

- ✚ 2 κιλά αρνί ζυγούρι ή προβατίνα (μπροστινό)
- ✚ ½ κιλό κρεμμύδια χοντρά κομμένα σε φέτες
- ✚ 1 κιλό κρεμμύδια για στιφάδο (κοκκάρι)
- ✚ 6 ντομάτες τριμμένες
- ✚ 1 ½ φλιτζ. τσαγ. λάδι
- ✚ 3 φλιτζ. τσαγ. άγουρα σταφύλια ζεματισμένα σε αλμυρό νερό (τα μισά για χυμό και τα υπόλοιπα ολόκληρα)
- ✚ κανέλα (ξύλο)
- ✚ αλάτι
- ✚ πιπέρι

Εκτέλεση :

Κόβετε το κρέας σε μερίδες. Τσιγαρίζετε σε κατσαρόλα με το λάδι τα κρεμμύδια. Προσθέτετε το κρέας και το αφήνετε να τσιγαριστεί μαζί με όλα τα κρεμμύδια (και το κοκκάρι). Ρίχνετε 1 φλιτζάνι νερό, το χυμό αγουρίδας, το αλατοπίπερο, την κανέλα και τις τριμμένες ντομάτες και τ' αφήνετε στη φωτιά περίπου για 1 ώρα και 30 λεπτά (αν χρειαστεί, προσθέτετε λίγο νερό ή, ακόμη καλύτερα, λίγο άσπρο κρασί).

Προς το τέλος, ρίχνετε τα ολόκληρα σταφύλια, αφήνετε να πάρουν 2 βράσεις και κατεβάζετε τη φωτιά.

ΑΡΝΑΚΙ ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙΑ

(Περιοχή: Μέτσοβο)

Υλικά :

- ✿ 1 κιλό αρνάκι κομμένο σε κομμάτια των 10 εκ.
- ✿ 1 ½ κιλό κρεμμυδάκια φρέσκα χοντροκομμένα
- ✿ 2-3 αυγά
- ✿ 1 φλιτζ. τσαγιού βούτυρο
- ✿ 1 ματσάκι μαϊντανό
- ✿ άνηθο
- ✿ πιπέρι μαύρο
- ✿ λεμόνι

Εκτέλεση :

Βράζετε για λίγο το κρέας και μετά τσιγαρίζετε με το βούτυρο σε μια κατσαρόλα τα κρεμμύδια, τον άνηθο και το μαϊντανό με λίγο μαύρο πιπέρι.

Στη συνέχεια, προσθέτετε το κρέας και βράζετε σε μέτρια φωτιά. Τέλος, αυγοκόβετε το φαγητό.

ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ

(Περιοχή: Ιωάννινα)

Υλικά :

- ✿ 1 κιλό κρέας μοσχαρίσιο σε κομμάτια των 15 εκ.
- ✿ 2 κρεμμύδια
- ✿ 3 κουτ. σουπ. σάλτσα ντομάτας (πελτέ)
- ✿ ½ κιλό ρύζι
- ✿ αλάτι
- ✿ πιπέρι (μαύρο και κόκκινο)
- ✿ βούτυρο

Εκτέλεση :

Τσιγαρίζετε το κρέας με το κρεμμύδι, το αλάτι, το πιπέρι και τη σάλτσα για 15 λεπτά περίπου. Στη συνέχεια το βράζετε σε χύτρα για 30 λεπτά περίπου. Παράλληλα, βράζετε το ρύζι. Όταν είναι έτοιμο, το στραγγίζετε και το ανακατεύετε με λίγο λιωμένο βούτυρο και αλάτι.

ΣΤΙΦΑΔΟ ΣΦΡΑΓΙΣΤΟ

(Περιοχή: Ιωάννινα)

Υλικά :

- ✚ 1 κιλό κρέας μοσχαρίσιο
ψαχνό σε κομμάτια των 15 εκ.
- ✚ 1 ποτ. κρ. κρασί κόκκινο
μπρούσκο
- ✚ 1 ποτ. νερ. λάδι
- ✚ 1 ποτ. νερ. νερό
- ✚ 1 κιλό κρεμμύδια (κοκκάρι)
- ✚ δάφνη
- ✚ πιπέρι μαύρο ολόκληρο
- ✚ αλάτι
- ✚ λίγο ζυμάρι

Εκτέλεση :

Καθαρίζετε τα κρεμμύδια και παίρνετε μια κατσαρόλα, της οποίας το καπάκι να εφαρμόζει καλά. Βάζετε το κρέας και τα κρεμμύδια. Προσθέτετε το λάδι, το κρασί, το αλάτι, το νερό, τη δάφνη και το πιπέρι. Σκεπάζετε με το καπάκι και με το ζυμάρι σφραγίζετε ώστε να μην εξατμίζονται τα υγρά. Τοποθετείτε πάνω στο καπάκι ένα βάρος και, αφού βράσει το φαγητό για 30 λεπτά, σιγοβράζετε σε χαμηλή φωτιά (ή τραβάτε τη φωτιά και αφήνετε να βράσει με τη χόβολη) επί 2 ώρες.

ΠΡΑΣΑ ΜΕ ΚΕΦΤΕΔΕΣ

(Περιοχή: Ιωάννινα, κεντρικό Ζαγόρι)

Υλικά :

- ✦ 2 κιλά πράσα
- ✦ 1 κιλό κιμά (½ κιλό πρόβειο και ½ κιλό χοιρινό)
- ✦ 250 γραμμ. Λάδι
- ✦ 100 γραμμ. Βούτυρο
- ✦ 2 καρότα κομμένα σε κύβους
- ✦ 1 ματσάκι σέλινο χοντροκομμένο
- ✦ 2 ματσάκια μαϊντανό (1 χοντροκομμένο, 1 ψιλοκομμένο)
- ✦ 1 κουτ. γλυκ. Δυόσμο τριμμένο
- ✦ 2 αυγά
- ✦ 1 φλιτζ. τσαγ. τραχανά
- ✦ 1 φλιτζ. τσαγ. κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ✦ 1 κουτ. σούπ. τοματοπολτό
- ✦ αλάτι
- ✦ πιπέρι

Εκτέλεση :

Ζυμώνετε τον κιμά με τον τραχανά, τον ψιλοκομμένο μαϊντανό, τα αυγά, το δυόσμο, το κρεμμύδι, ρίχνετε αλάτι και πιπέρι και πλάθετε τους κεφτέδες.

Χοντροκόβετε τα πράσα και τα τσιγαρίζετε σε μια κατσαρόλα με το λάδι, το βούτυρο, τον τοματοπολτό, τα καρότα, το χοντροκομμένο μαϊντανό, το σέλινο, το αλάτι και το πιπέρι.

Αφού τα τσιγαρίσετε, προσθέτετε 2 φλιτζ. τσαγ. νερό. Μόλις αρχίσουν να βράζουν, ρίχνετε και τους κεφτέδες. Τα αφήνετε όλα μαζί να σιγοβράσουν για 2-4 ώρες.

ΠΑΠΙΑ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ

(Περιοχή: Ιωάννινα)

Υλικά :

- ✦ 1 πάπια ως 1 ½ κιλό
- ✦ 1 ½ κιλό κολοκυθάκια
- ✦ 1 φλιτζ. τσαγ. λάδι
- ✦ 2 κουτ. σούπ. βούτυρο
- ✦ 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ✦ 2-3 ντομάτες ώριμες
- ✦ μαϊντανό ψιλοκομμένο
- ✦ αλάτι
- ✦ πιπέρι
- ✦ 2 αυγά
- ✦ 2 λεμόνια
- ✦ 2 κουτ. γλυκ. κορν φλάουρ

Εκτέλεση :

Καθαρίζετε την πάπια, την πλένετε πολύ καλά, την τεμαχίζετε και την αλατοπιπερώνετε.

Βάζετε στην κατσαρόλα το βούτυρο, το κρεμμύδι και την πάπια. Προσθέτετε κατόπιν τις ντομάτες, περασμένες από το μύλο των χόρτων, το λάδι, λίγο νερό και αφήνετε να σιγοβράσουν.

Στο μεταξύ πλένετε τα κολοκυθάκια, ξύνετε λίγο την εξωτερική φλούδα με το μαχαίρι, για να φύγει η πρασινίλα -αν είναι μικρά, τα αφήνετε ολόκληρα, αν είναι μεγαλύτερα τα κόβετε στη μέση- και τα πασπαλίζετε με ελάχιστο αλάτι.

Βγάξετε τα κομμάτια της πάπιας από την κασαρόλα, ρίχνετε τα κολοκυθάκια, το μαϊντανό, τα ανακατεύετε με τη σάλτσα και ξαναβάζετε από πάνω την πάπια. Σκεπάζετε την κασαρόλα και αφήνετε να σιγοβράσουν, ώσπου να μείνουν με αρκετή σάλτσα.

Στη συνέχεια, χτυπάτε τα αυγά, προσθέτετε το λεμόνι και, συνεχίζοντας το χτύπημα, παίρνετε κουταλιές από τη σάλτσα και τη ρίχνετε στα χτυπημένα αυγά, ώστε να ζεσταθούν. Ρίχνετε κατόπιν στην κασαρόλα το κορν φλάουρ, λιωμένο σε 2 κουταλιές νερό, αφήνετε το φαγητό να πάρει 1-2 βράσεις, κατεβάζετε την κασαρόλα από τη φωτιά, και ύστερα, περιχύνετε με το αυγολέμονο. Κουνήστε για να πήξει η σάλτσα.

ΡΙΘΑΝΑΔΕΜΑ

(Περιοχή: Πρωτόνι Ιωαννίνων, Μπεράτι Β. Ηπείρου)

Υλικά :

- ✎ 1 κοτόπουλο (ως 2 κιλά)
- ✎ 3 φλιτζ. τσαγ. ρύζι καρολίνα
- ✎ 3 μέτρια κρεμμύδια
φιλοκομμένα
- ✎ 1 μάτσο μαϊντανό
- ✎ 500 γραμμ. φέτα τριμμένη
- ✎ 125 γραμμ. βούτυρο
- ✎ 100 γραμμ. βούτυρο φρέσκο
- ✎ ρίγανη
- ✎ αλάτι
- ✎ πιπέρι

Εκτέλεση :

Καθαρίζετε, καθαρίζετε και πλένετε καλά το κοτόπουλο. Βράζετε το κοτόπουλο σε αλατισμένο νερό. Καβουρδίζετε με το βούτυρο τα κρεμμύδια και το μαϊντανό.

Ανακατεύετε σε ταψί το ωμό ρύζι, τα κρεμμύδια με το μαϊντανό, τη ρίγανη, τη μισή φέτα, αλάτι και πιπέρι. Ρίχνετε στο ταψί 7 φλιτζ. σούπ. Από το ζουμί με το οποίο βράσατε την κότα.

Γεμίζετε την κοιλιά της κότας με την υπόλοιπη φέτα. Αλατοπιπερώνετε την κότα και τη βάζετε στη μέση του ταψιού. Κόβετε σε κομματάκια το φρέσκο βούτυρο και το σκορπάτε σ' όλο το ταψί.

Βάζετε το φαγητό στο φούρνο, μέχρι να ψηθεί το ρύζι και ν' απορροφηθεί σχεδόν όλο το ζουμί.

Στο τέλος του ψησίματος μπορείτε να χτυπήσετε 2-3 αυγά με το ανάλογο γιαούρτι και να περιχύσετε το ριθανάδεμα. Συνεχίζετε τότε το ψήσιμο, μέχρι το φαγητό να πήξει και να πάρει χρώμα.

Μπορείτε να μαγειρέψετε το φαγητό αυτό αντικαθιστώντας το ρύζι με ξινολάπαθα.
Σύμφωνα με μια εκδοχή, το όνομα αυτής της συνταγής προέρχεται από τα αρχαία ελληνικά και σημαίνει «έδεσμα όρνιθας».

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ

(Περιοχή: Μέτσοβο)

Υλικά :

- ✦ 1 κοτόπουλο μέτριο
- ✦ ½ κιλό χυλοπίτες
- ✦ 2-3 κρεμμύδια κομμένα σε ροδέλες
- ✦ 250 γραμμ. σάλτσα ντομάτας
- ✦ λίγο βούτυρο
- ✦ λάδι
- ✦ αλάτι
- ✦ πιπέρι (μαύρο και κόκκινο)

Εκτέλεση :

Καθαρίζετε το κοτόπουλο και το βράζετε, προσθέτοντας λίγο λάδι και αλάτι. Σε μια άλλη κατσαρόλα τσιγαρίζετε τη σάλτσα με το κρεμμύδι, το λάδι, το αλάτι και το πιπέρι. Στη συνέχεια προσθέτετε και λίγο ζουμί από το βρασμένο κοτόπουλο.

Ξεκοκαλίζετε το κοτόπουλο και ρίχνετε το κρέας του στη σάλτσα. Βράζετε τις χυλοπίτες και, αφού τις ζεματίσετε με λίγο βούτυρο, τα ανακατεύετε όλα μαζί.

ΤΡΑΧΑΝΑΣ ΜΕ ΚΡΕΑΣ

(Περιοχή: Βοβούσα Ιωαννίνων)

Υλικά :

- ✿ 2 κιλά κρέας (κατά προτίμηση πρόβειο-μανάρι) σε κομμάτια των 15 εκ.
- ✿ ½ κιλό τραχανά
- ✿ λάδι
- ✿ τοματοπολτό
- ✿ αλάτι
- ✿ πιπέρι (μαύρο και κόκκινο)

Εκτέλεση :

Τσιγαρίζετε σε μια κατσαρόλα το κρέας μαζί με το λάδι, το αλάτι, το πιπέρι και τον τοματοπολτό. Προσθέτετε αρκετό νερό, για να βράσει καλά το κρέας. Στη συνέχεια, στραγγίζετε το ζουμί σε μια άλλη κατσαρόλα και ρίχνετε μέσα τον τραχανά. Τον αφήνετε αρκετή ώρα να βράσει και, τέλος, προσθέτετε το κρέας. Ανακατεύετε συνεχώς με ξύλινη κουτάλα, μέχρι να πήξει καλά ο τραχανάς.

ΠΡΑΣΟΣΕΛΙΝΟ (χοιρινό)

(Περιοχή: Ιωάννινα, Ζαγόρια)

Υλικά :

- ✿ 1 ½ κιλό κρέας χοιρινό
- ✿ 1 ¼ κιλό πράσα
- ✿ 1 ¼ κιλό σέλινο (φύλλα και χοντρές ρίζες)
- ✿ 3 μέτρια κρεμμύδια χοντροκομμένα
- ✿ 3 κουτ. σουπ. βούτυρο
- ✿ 2-3 λεμόνια
- ✿ αλάτι
- ✿ πιπέρι

Εκτέλεση :

Κόβετε το κρέας σε κανονικές μερίδες. Το αλατοπιπερώνετε και το βάζετε να βράσει με λίγο νερό. Αφού ξαφρίσετε, ρίχνετε τα κρεμμύδια. Καθαρίζετε τα πράσα, κόβοντας το άσπρο τους μέρος και λίγο πράσινο, σε κομμάτια 4-5 εκ. περίπου. Κόβετε και το σέλινο. Τα πλένετε και τα στραγγίζετε καλά.

Όταν το κρέας μισοβράσει και μείνει με 3-4 φλιτζάνια νερού, προσθέτετε το βούτυρο και τα πρασοσέλινα. Πρέπει να σιγοβράσουν όλα μαζί και να μείνουν μόνο με λίγη σάλτσα.

Σερβίρεται ζεστό με λεμόνι.

Το φαγητό αυτό είναι τυπικό του χριστουγεννιάτικου τραπέζιού στη Ζίτσα Ιωαννίνων και στα Γιάννενα – στις περιοχές αυτές θεωρείτε απαραίτητο, κάτι ανάλογο με τη γαλοπούλα των Δυτικών. Παλαιότερα στα χωριά χρησιμοποιούσαν πράσα που «είχε κάψει» η παγωνιά. Έκλειναν μάλιστα γύρω γύρω το καπάκι της φαρδιάς κατσαρόλας που πάει και στο φούρνο (στη δεύτερη φάση) με ζυμάρι για να βράσει το φαγητό με τον ατμό του.

ΖΑΓΟΡΙΣΙΟ ΤΡΙΜΜΑ

(Περιοχή: Ζαγόρια)

Υλικά :

- ✿ 1 ή 2 συκωταριές αρνίσιας
ή κατσικίσιας
- ✿ 2 μπόλιες
- ✿ τα έντερα
- ✿ 1 κρεμμύδι ξερό
- ✿ αλάτι
- ✿ μαύρο πιπέρι τριμμένο
- ✿ λάδι ή βούτυρο
- ✿ 3 χεριές χλωρά κρεμμύδια
- ✿ λίγα χλωρά σκόρδα
- ✿ 1 κιλό λάπατα (με μαζέματα
διάφορα μυρωδικά, όπως
άνηθο και μαϊντανό)
- ✿ 150 γραμμ. τυρί τριμμένο
- ✿ ψίχα από 2 φέτες μπαγιάτικο
ψωμί
- ✿ 12 αυγά
- ✿ 2 μεγάλες φρυγανιές

Εκτέλεση :

Αφού ξεπλύνετε καλά τη συκωταριά και τα έντερα, τα δίνετε μια βράση σε ζεστό νερό, και τα κόβετε σε ψιλά κομμάτια. Εν τω μεταξύ αφήνετε τις μπόλιες σε χλιαρό νερό μέχρι να μαλακώσουν.

Ψιλοκόβετε το ξερό κρεμμύδι και το τσιγαρίζετε σε κατσαρόλα με βούτυρο ή λάδι. Προσθέτετε τα ψιλοκομμένα εντόσθια και τα τσιγαρίζετε.

Ψιλοκόβετε τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τα σκόρδα και τα μυρωδικά και τα ρίχνετε στην κατσαρόλα, για να τσιγαριστούν και αυτά. Όταν μαραθούν τα χορταρικά και

ροδοκοκκινίσουν τα εντόσθια, τα κατεβάζετε από τη φωτιά και τ' αφήνετε να κρυώσουν.

Τρίβετε το τυρί και 1 φρυγανιά και τα ρίχνετε στην κατσαρόλα, όπως και τα 10 αυγά (καλά χτυπημένα), το τριμμένο ψωμί, μπόλικο βούτυρο, μαυροπίπερο και αλάτι. Ανακατεύετε όλα τα υλικά μέσα στην κατσαρόλα, μέχρι να γίνουν ένα στρωτό μείγμα.

Αλείφετε με λάδι ένα ταψί (v. 40 ή 42), το πασπαλίζετε με τριμμένη φρυγανιά και αδειάζετε σ' αυτό όλο το υλικό της κατσαρόλας. Το ισιώνετε και το περιχύνετε με τα υπόλοιπα 2 αυγά (χτυπημένα). Το σκεπάζετε με τις μπόλιες και το ψήνετε στο φούρνο. Όταν ψηθεί, το κόβετε σε μερίδες (πριν κρυώσει) και σερβίρετε.

Αν μαγειρέψετε μια συκωταριά, δεν θα λιγοστέψετε τα υπόλοιπα υλικά, αλλά θα χρησιμοποιήσετε ταψί (v. 38) ή και μικρότερο.

ΛΑΓΟΣ ΚΑΡΥΔΑΤΟΣ

(Περιοχή: Ζαγόρια, Ιωάννινα)

Υλικά :

- ✦ 1 λαγό μέτριο
- ✦ 300 γραμμ. λάδι
- ✦ 250 γραμμ. καρυδάτη
- ✦ αλάτι
- ✦ ¼ φλιτζ. τσαγ. κόκκινο κρασί
- ✦ πιπέρι
- ✦ μπαχάρι
- ✦ 2 φύλλα δάφνης



Εκτέλεση :

Από το βράδυ κόβετε το λαγό σε μερίδες και τον μαρινάρετε με ξίδι, μισό φλιτζάνι λάδι και κρασί. Προσθέτετε τη δάφνη, αλάτι, πιπέρι, μπαχάρι και τ' αφήνετε στο ψυγείο για ολόκληρο το βράδυ.

Την επόμενη, βγάζετε το λαγό από τη μαρινάδα, τον στραγγίζετε, τον τσιγαρίζετε σε δυνατή φωτιά και σβήνετε με τη μαρινάδα του. Στη συνέχεια τον αφήνετε να βράσει όσο χρειαστεί, προσθέτετε την καρυδάτη σκορδαλιά στην κατσαρόλα και βράζετε σε χαμηλή φωτιά, για λίγα λεπτά, μαζί με το λαγό.

Αποσύρετε από τη φωτιά, όταν η σκορδαλιά πήξει.

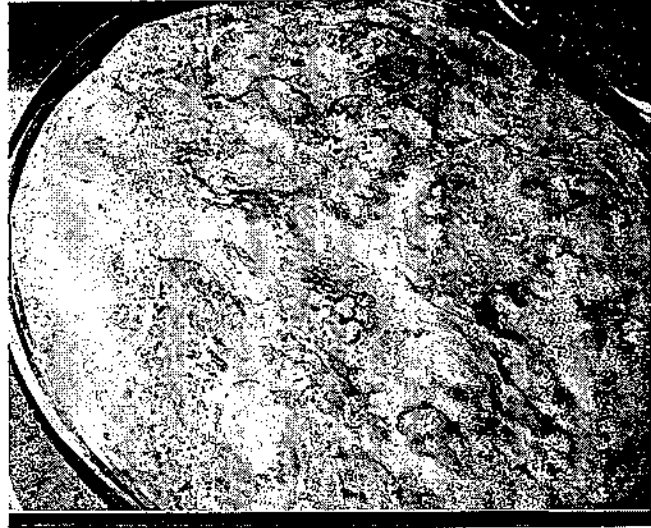
Αντί για λαγό μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα μέτριο κουνέλι.

ΛΑΧΑΝΟΠΙΤΑ

(Περιοχή: Ιωάννινα, Μέτσοβο, αν. Ζαγόρι)

Υλικά :

- ✦ αλεύρι για 2 φύλλα
- ✦ 1 κιλό λάχανα
(σπανάκια και άλλα χόρτα,
άγρια και ήμερα)
- ✦ 4 αυγά
- ✦ βούτυρο για να αλείψετε
τα φύλλα
- ✦ αλάτι



Εκτέλεση :

Ετοιμάζετε τα 2 φύλλα. Τρίβετε τα λάχανα με χοντρό αλάτι, τα ξεπλένετε και τα δουλεύετε στο χέρι, για να φύγουν οι χυμοί. Μετά προσθέτετε χτυπημένα τα αυγά. Στρώνετε το ένα φύλλο στο ταψί, το αλείψετε, απλώνετε τα σπανάκια και πάνω βάζετε το άλλο φύλλο. Ψήνετε για 40 λεπτά περίπου.

Παραλλαγή : Αντί για βούτυρο και αυγά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε λάδι και πλιγούρι (3 χούφτες), για να γίνει νηστίσιμη. Μπορείτε ακόμα να χρησιμοποιήσετε τριμμένο τυρί ή λίγο τραχανά.

ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΡΙΒΑΝΑΤΑ

(Περιοχή: Ιωάννινα)

Υλικά :

- ✦ 1 κολοκύθι μέτριο
- ✦ ½ κιλό φέτα τριμμένη
- ✦ 2 ½ κιλά αλεύρι
- ✦ 100 γραμμ. τραχανά
- ✦ 200 γραμμ. λάδι
- ✦ 1 κουτ. σουπ. ζάχαρη
- ✦ αλάτι



Εκτέλεση :

Αφού ξεφλουδίσετε το κολοκύθι, το τρίβετε στον τρίφτη και το βάζετε να βράσει για 10 λεπτά, χωρίς νερό. Έπειτα το ανακατεύετε με τον τραχανά, το τυρί, με λίγο λάδι, αλάτι και ζάχαρη, εάν θέλετε. Στη συνέχεια, ετοιμάζετε τα φύλλα και τα στρώνετε στο ταψί, καλύπτοντας το καθένα με το μείγμα που έχετε ετοιμάσει. Ψήνετε στους 180-200 βαθμούς για 45 λεπτά περίπου.

Πρόκειται πιθανότατα για συνταγή της εβραϊκής ρωμανιώτικης παράδοσης, μολονότι τη διεκδικούν και οι Βλάχοι.

ΚΡΕΜΜΥΔΟΠΙΤΤΑ

(Περιοχή: Πωγωνίσκος)

Υλικά :

- ✦ αλεύρι για 12 φύλλα
- ✦ 2 κιλά κρεμμύδια ξερά φιλοκομμένα
- ✦ πιπέρι μαύρο
- ✦ αλάτι

Εκτέλεση :

Πλάθετε 12 φύλλα. Ψήνετε τα 10 και αφήνετε τα υπόλοιπα 2 άψητα. Καβουρδίζετε με λάδι τα κρεμμύδια. Αλατοπιπερώνετε. Τα βράζετε με λίγο νερό, έως ότου μείνει λίγος ζωμός.

Απλώνετε στο ταψί τα 2 άψητα φύλλα, βάζετε πάνω τους ένα ψημένο, τρίβετε κατόπιν τα ψημένα φύλλα πάνω τους και στη συνέχεια ρίχνετε τα βρασμένα κρεμμύδια. Ψήνετε όσο να απορροφήσουν το ζουμί τους.

ΜΑΝΙΤΑΡΟΠΙΤΤΑ

(Περιοχή: Κουκούλι Ζαγόριου)

Υλικά :

- ✦ αλεύρι για 9 φύλλα
- ✦ 1 κιλόμανιτάρια
- ✦ 1 κιλό κρεμμύδια
- ✦ 10 αυγά
- ✦ λάδι ή βούτυρο
- ✦ πιπέρι
- ✦ αλάτι

Εκτέλεση :

Πλάθετε 9 φύλλα. Κόβετε ταμανιτάρια σε φέτες και τα ζεματάτε στο βραστό νερό. Στη συνέχεια τα τσιγαρίζετε. Αντιθέτως, τσιγαρίζετε και μετά βράζετε τα κρεμμύδια με ελάχιστο νερό, ώσπου να λιώσουν. Ανακατεύετε ταμανιτάρια, τα κρεμμύδια και τα χτυπημένα αυγά. Αλατοπιπερώνετε.

Μετά το άπλωμα κάθε φύλλου στο ταψί (ξεκινήστε με 3 για τον πάτο), βουτυρώνετε. Κάνετε δύο στρώσεις με 2 φύλλα και την ανάλογη γέμιση. Πάνω βάζετε 2 φύλλα. Ψήνετε για 40 λεπτά.

ΠΡΑΣΟΠΙΤΤΑ

(Περιοχή: Ζαγόρια)

Υλικά :

- ☞ αλεύρι για 6 φύλλα
- ☞ 1 κιλό πράσα
- ☞ 300 γραμμ. φέτα τριμμένη
- ☞ 3 αυγά
- ☞ 200 γραμμ. βούτυρο

Εκτέλεση :

Ετοιμάζετε 6 φύλλα. Ψιλοτριβετε τα πράσα και μετά τα συνθλίβετε, ώσπου να γίνουν μάζα. Προσθέτετε τριμμένη φέτα και χτυπημένα αυγά. Απλώνετε στο ταψί τα 2 φύλλα και βάζετε το 1/3 της γέμισης. Στη συνέχεια απλώνετε 1 φύλλο, ρίχνετε άλλο 1/3 της γέμισης, συνεχίζετε με άλλο 1 φύλλο και το υπόλοιπο 1/3 της γέμισης. Πάνω βάζετε 2 φύλλα. Ψήνετε για 40 λεπτά.

ΜΠΟΥΡΑΝΙ Η ΤΣΟΥΚΝΙΔΟΠΙΤΤΑ

(Περιοχή: Μέτσοβο, Λάκκα Σουλίου)

Υλικά :

- ☞ 1 κιλό τσουκνίδες
- ☞ ½ κιλό καλαμποκάλευρο
- ☞ 100 γραμμ. λάδι ή βούτυρο
- ☞ αλάτι
- ☞ πιπέρι κόκκινο
- ☞ γλυκό

Εκτέλεση :

Βράζετε τις τσουκνίδες με το λάδι ή το βούτυρο, το πιπέρι και το αλάτι. Διαλύετε το καλαμποκάλευρο σε λίγο κρύο νερό και το ρίχνετε στην κατσαρόλα με τις τσουκνίδες. Τα αφήνετε όλα μαζί να βράσουν. Απλώνετε αυτό το μείγμα σ' ένα λαδωμένο ταψί και περιχύνετε με λάδι ή βούτυρο. Ψήνετε μέχρι να δέσει.

ΠΙΤΤΑ ΜΑΣΟΝΤΡΑ (μασούντα, μουσούντα)

(Περιοχή: Καλαρρύτες)

Υλικά :

- ✿ καλαμποκάλευρο
για 2 φύλλα
- ✿ 2 χούφτες τσουκνίδες
στεγνές
- ✿ 1 ματσάκι λάπατα
- ✿ 1 ματσάκι σέσκουλα
- ✿ άνηθο φιλοκομμένο
- ✿ μαϊντανό φιλοκομμένο
- ✿ 2 ξερά κρεμμύδια τριμμένα
- ✿ 200 γραμμ. φέτα τριμμένη
- ✿ λάδι
- ✿ 2 ποτ. νερ. νερό
- ✿ αλάτι

Εκτέλεση :

Με το καλαμποκάλευρο ετοιμάζετε μια ζύμη φύλλου και τη χωρίζετε στα δύο. Βράζετε τις τσουκνίδες και τις ξεπλένετε με κρύο νερό. Σε μια κατσαρόλα, τσιγαρίζετε τα κρεμμύδια με όλα τα υπόλοιπα λαχανικά για 5-7 λεπτά. Αφού τα βγάλετε, προσθέτετε το τυρί και το αλεύρι. Απλώνετε σε ένα ταψί τη ζύμη και μετά τα λαχανικά. Πάνω από τα λαχανικά προσθέτετε αλεύρι καλαμποκίσιο και λίγο λάδι. Ψήνετε την πίττα για 1 ώρα.

Οι Αρβανίτες την φτιάχνουν και στο τηγάνι με όλα τα υλικά ανακατεμένα.

ΠΙΤΤΑ ΠΙΣΠΙΛΙΤΑ

(Περιοχή: Μέτσοβο)

Υλικά :

- ✿ 2 κιλά πράσα
- ✿ 1 κιλό σπανάκι
- ✿ 1 ½ κιλό καλαμποκάλευρο
- ✿ ½ κιλό λάδι
- ✿ 700 γραμμ. φέτα τριμμένη
- ✿ λίγα λάπατα
- ✿ λίγες τσουκνίδες
- ✿ λίγο τραχανά
- ✿ αλάτι

Εκτέλεση :

Βράζετε τα πράσα και τα στραγγίζετε. Κατόπιν ψιλοκόβετε το σπανάκι, το λάπατο και τις τσουκνίδες και τα ανακατεύετε με το τυρί, τον τραχανά, το λάδι και το αλάτι.

Λαδώνετε το ταψί και καλύπτετε τη βάση του με καλαμποκάλευρο. Έπειτα, προσθέτετε όλα τα υπόλοιπα υλικά. Τέλος, αφού αλευρώσετε την πίττα και τη ραντίσετε με λίγο λάδι, είναι έτοιμη για ψήσιμο (45 λεπτά περίπου).

ΚΡΕΑΤΟΠΙΤΑ

(Περιοχή: Αγνάντα, Πλάκα, Γότιστα Ιωαννίνων, Ζαγόρια, Κρανούλα, Μέτσοβο)

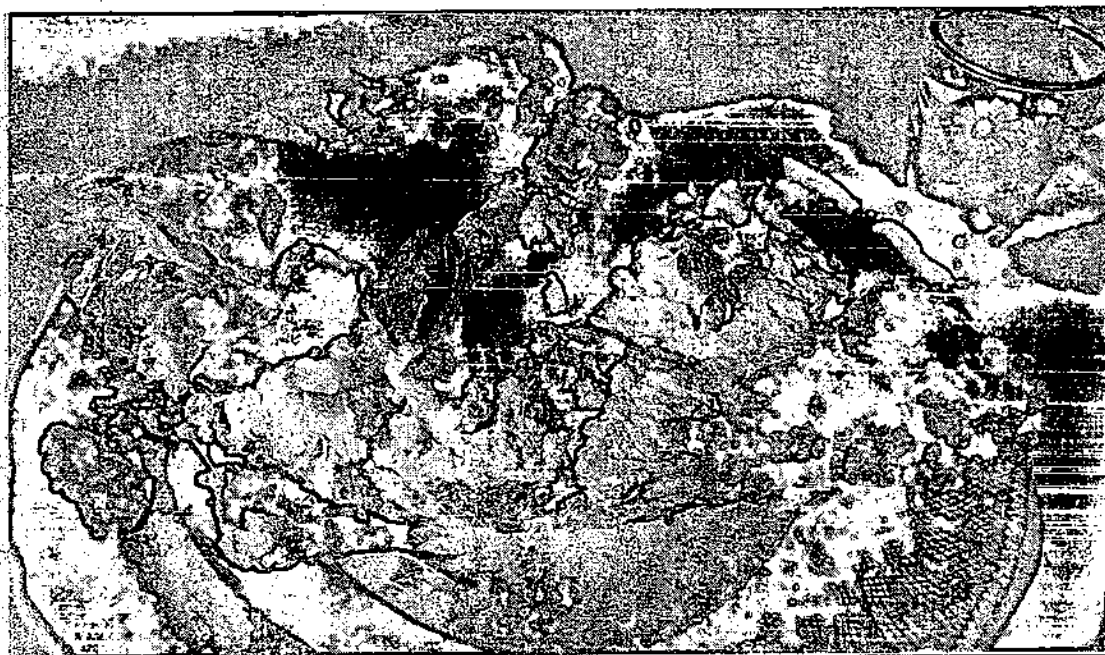
Υλικά :

- ✦ αλεύρι για 6 φύλλα
- ✦ 2 κιλά κρέας
- ✦ 1 κιλό κρεμμύδια
- ✦ 4 αυγά
- ✦ 200 γραμμ. βούτυρο
- ✦ πιπέρι
- ✦ αλάτι

Εκτέλεση :

Πλάθετε 6 φύλλα και ψήνετε τα 3. Κόβετε το κρέας σε μικρά κομμάτια, το τσιγαρίζετε με κρεμμύδι και πιπέρι. Στη συνέχεια το βράζετε, μέχρι ότου να λιώνει στο στόμα.

Απλώνετε 2 φύλλα στο ταψί, τοποθετείτε πάνω τους το κρέας και τρίβετε τα ψημένα φύλλα σε κομματάκια. Προσθέτετε το ζωμό από βρασμένο κρέας. Χτυπάτε 4 αυγά και περιχύνετε τη γέμιση. Καλύπτετε με ένα φύλλο. Ψήνετε σε δυνατό φούρνο για 40 λεπτά περίπου.



ΚΟΤΟΠΙΤΤΑ

(Περιοχή: Ιωάννινα)

Υλικά :

- ✦ αλεύρι για 6 φύλλα
- ✦ 1 κοτόπουλο
- ✦ λίγο λάδι
- ✦ 4 ξερά κρεμμύδια
- ✦ 2 σκελίδες σκόρδο
- ✦ αλάτι
- ✦ πιπέρι
- ✦ 4 κλωνάρια μαϊντανού
- ✦ 2 κλωνιά δυόσμου
- ✦ βούτυρο
- ✦ 250 γραμμ. κεφαλοτύρι τριμμένο
- ✦ 6 αυγά
- ✦ 2 κουτ. σουπ. σιμιγδάλι

Εκτέλεση :

Αφού καθαρίσετε και τεμαχίσετε το κοτόπουλο, το τσιγαρίζετε με λάδι. Προσθέτετε τα κρεμμύδια, ξυσμένα στον τρίφτη, συνεχίζοντας το τσιγαρίσμα. Μετά ρίχνετε και τα υπόλοιπα υλικά ψιλοκομμένα, με 3 φλιτζ. τσαγ. νερό και αφήνετε να ψηθούν τελείως. Στρώνετε τα φύλλα στο ταψί και αφήνετε να πέφτουν έξω από το ταψί 5-6 πόντους. Ανάμεσά τους αλείφετε βούτυρο καλά λιωμένο και τυρί τριμμένο. Στο πέμπτο φύλλο βάζετε το κοτόπουλο, ψιλοκομμένο και χωρίς κόκκαλα, και όσο τυρί έμεινε.

Χτυπάτε τα αυγά και προσθέτετε το σιμιγδάλι και το ζουμί του κοτόπουλου (χλιαρό, όπως είναι με τα κρεμμύδια, αφού προηγουμένως έχετε αφαιρέσει το δυόσμο και το μαϊντανό). Ανακατεύετε μέχρι να γίνουν χυλός, με τον οποίο περιχύνετε το κρέας. Πατάτε τα φύλλα προς τα μέσα και σκεπάζετε με το τελευταίο φύλλο, το οποίο θα βουτυρώσετε. Βάζετε το ταψί σε μέτριο φούρνο και αφήνετε να ψηθεί για 45 λεπτά.

Σε μερικές περιοχές στη γέμιση προσθέτουν αμύγδαλο.

Η ΓΑΛΑΤΟΠΙΤΑ ΤΩΝ ΖΑΓΟΡΙΩΝ

(Περιοχή: Κουκούλι Ζαγορίου)

Υλικά :

- ✚ αλεύρι για 12 φύλλα
- ✚ 2 κιλά γάλα πρόβειο
- ✚ 2 κουτ. σουπ. βούτυρο
- ✚ αλάτι

Εκτέλεση :

Πλάθετε 12 φύλλα. Απ' αυτά ψήνετε τα 8 και κρατάτε 4, τα οποία θα απλώσετε στο ταψί. Βράζετε το γάλα ανακατεύοντάς το έως ότου συμπυκνωθεί ελαφρώς. Στη συνέχεια τρίβετε μες στο γάλα τα ψημένα φύλλα σε μικρά κομματάκια.

Ρίχνετε το υλικό αυτό πάνω στα φύλλα που έχετε απλώσει στο ταψί και μετά ψήνετε την πίττα για 45 λεπτά.

Σύμφωνα με μια παραλλαγή αυτής της συνταγής, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σμιγδάλι (150-200 γραμμ.) ή ρύζι (200 γραμμ.) ή πλιγούρι (250 γραμμ.) στη θέση των ψημένων φύλλων.

ΑΛΕΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΤΡΑΧΑΝΑ

(Περιοχή: Ζαγόρια)

Υλικά :

- ☞ 2 φλιτζ. τσαγ. αλεύρι
- ☞ 2 φλιτζ. τσαγ. γάλα
- ☞ 3 αυγά
- ☞ 300 γραμμ. φέτα τριμμένη
- ☞ 1 φλιτζ. τσαγ. τραχανά
- ☞ 200 γραμμ. βούτυρο
- ☞ αλάτι

Εκτέλεση :

Βράζετε τον τραχανά, προσθέτοντας στη βράση το μισό βούτυρο (100 γραμμ.). Σε μια μικρή λεκάνη ρίχνετε το αλεύρι, το γάλα, το τυρί, τα αυγά, λίγο αλάτι και χτυπάτε καλά. Μετά ρίχνετε τον τραχανά, που έχει ήδη κρυώσει, και ανακατώνετε καλά. Αλείφετε το ταψί και το βάζετε στη φωτιά να κάψει. Ρίχνετε το μείγμα στο ταψί, το απλώνετε και ραντίζετε με βούτυρο. Ψήνετε για 20 λεπτά περίπου.

ΚΑΣΙΑΤΑ

(Περιοχή: Μέτσοβο)

Υλικά :

- ✦ αλεύρι για 18 φύλλα
(1 ½ κιλό)
- ✦ 2 κιλά τυρί φέτα
- ✦ 1 ½ κιλό αλεύρι
- ✦ 750 γραμμ. βούτυρο
- ✦ 750 γραμμ. λάδι

Εκτέλεση :

Ανοίγετε 18 φύλλα. Στη συνέχεια, κομματιάζετε το τυρί και ανακατεύετε χωριστά το βούτυρο με το λάδι. Κάθε φύλλο που στρώνετε το αλείφετε με το μείγμα βουτύρου-λαδιού και προσθέτετε από μια χούφτα τυρί. Αυτό συνεχίζετε μέχρι να τελειώσουν τα φύλλα.

Τη διπλώνουμε στα τέσσερα και την απλώνουμε πιέζοντας με τα δάχτυλα σε όλο το ταψί. Για το ψήσιμο χρειάζεστε 40 λεπτά.

ΜΠΑΤΣΑΡΙΑ ΠΩΓΩΝΙΟΥ

(Περιοχή: Πωγωνί)

Υλικά :

- ✿ 1 κιλό κόκκινο
καλαμποκάλευρο
- ✿ 2 κιλά κρεμμυδάκια φρέσκα
και ξερά (από μισά)
- ✿ 1 ½ κιλό σπανάκι
- ✿ μαϊντανό
- ✿ άνηθο
- ✿ δούσμο
- ✿ φέτα τριμμένη
- ✿ 1 ½ -2 φλιτζ. τσαγ. λάδι
- ✿ παξιμάδι τριμμένο
- ✿ γάλα

Εκτέλεση :

Βράζετε νερό και ζεματάτε το καλαμποκάλευρο, ανακατεύοντας συνεχώς. Μόλις κρυώσει, το αραιώνετε με λίγο γάλα. Αλείφετε το ταψί με λάδι και πασπαλίζετε με τριμμένο παξιμάδι, για να μην κολλήσει το μείγμα. Απλώνετε το μισό από το μείγμα του καλαμποκάλευρου στο ταψί.

Ψιλοκόβετε τα κρεμμυδάκια, το σπανάκι, και τα μυρωδικά και τα ζουλάτε με λίγο αλάτι. Ρίχνετε το λάδι και το τυρί και τα ανακατεύετε όλα μαζί.

Στρώνετε το μείγμα ομοιόμορφα πάνω στο μείγμα του καλαμποκάλευρου, που έχετε στο ταψί. Σκεπάζετε με το υπόλοιπο μείγμα καλαμποκάλευρου και το στρώνετε καλά, να πάει παντού. Το ραντίζετε με μπόλικο λάδι και το φουρνίζετε, ώσπου να ροδίσει καλά.

ΚΑΡΥΔΑΤΟ (καρυδένια, μελαχρινή)

(Περιοχή: Ζαγόρια)

Υλικά :

- ☛ 10 ποτ. νερ. αλεύρι
- ☛ 2 ποτ. νερ. καρύδια
- ☛ 1 ποτ. νερ. ζάχαρη άχνη
- ☛ 1 μπέικιν πάουντερ
- ☛ 1 κουτ. γλυκ. σόδα
- ☛ 1 ποτ. κρ. Κονιάκ
- ☛ 5 ποτ. νερ. πορτοκάλι
- ☛ ξύσμα πορτοκαλιού
- ☛ 2 ποτ. νερ. λάδι
- ☛ λίγο γαρίφαλο

Για το σιρόπι:

- ☛ 2 ποτ. νερ. νερό
- ☛ 2 ποτ. νερ. ζάχαρη
- ☛ 2 ποτ. νερ. μέλι

Εκτέλεση :

Ανακατεύετε το λάδι με τη ζάχαρη και στη συνέχεια προσθέτετε το πορτοκάλι με το ξύσμα, το κονιάκ και τη σόδα. Στη συνέχεια προσθέτετε τα καρύδια, το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ και το γαρίφαλο.

Εν τω μεταξύ ετοιμάζετε το σιρόπι βράζοντας όλα τα υλικά. Όταν το γλυκό ψηθεί, το αφήνετε να κρυώσει και το περιχύνετε με χλιαρό σιρόπι.

ΑΜΥΓΔΑΛΟΠΙΤΤΑ

(Περιοχή: Ιωάννινα)

Υλικά :

- ✦ 350 γραμμ. αμύγαλα
χοντροκομμένα
- ✦ 3 μικρές φρυγανιές
κοπανισμένες
- ✦ 8 αυγά
- ✦ 1 ½ κουτ. γλυκ. μπέικιν
πάουντερ
- ✦ 300 γραμμ. ζάχαρη
- ✦ 1 πρέζα αλάτι
- ✦ ξύσμα λεμονιού
- ✦ ½ ποτ. κρ. Κονιάκ

Για το σιρόπι :

- ✦ 350 γραμμ. ζάχαρη
- ✦ 2 ποτ. νερ. νερό
- ✦ χυμό μισού λεμονιού



Εκτέλεση :

Χτυπάτε τους κρόκους των αυγών με τη ζάχαρη, ώσπου να ασπρίσουν. Προσθέτετε το μπέικιν πάουντερ, το κονιάκ, τα αμύδαλα, τις φρυγανιές και το ξύσμα λεμονιού. Ρίχνετε, τέλος, και τα ασπράδια χτυπημένα μαρέγκα με μία πρέζα αλάτι.

Βουτυρώνετε μία φόρμα και αδειάζετε το μείγμα. Ψήνετε στους 180 βαθμούς, για 40 λεπτά περίπου.

Ετοιμάζετε το σιρόπι, βράζοντας όλα τα υλικά, και περιχύνετε το γλυκό όσο είναι ακόμα ζεστό.

ΓΑΛΑΤΟΠΙΤΑ ΓΙΑΝΝΙΩΤΙΚΗ

(Περιοχή: Ιωάννινα)

Υλικά :

- ✦ 2 κιλά γάλα
- ✦ 2 φλιτζ. τσαγ. σιμιγδάλι
ψιλό
- ✦ 2 ποτ. κρ. ζάχαρη
- ✦ 6 αυγά
- ✦ λίγο βούτυρο
- ✦ βανίλια
- ✦ 5 φύλλα μπακλαβά
- ✦ κανέλα
- ✦ ζάχαρη άχνη (για το
σερβίρισμα)

Εκτέλεση :

Βράζετε το γάλα και προσθέτετε το σιμιγδάλι, ανακατεύοντας συνεχώς. Χτυπάτε τη ζάχαρη με τα 4 αυγά. Προσθέτετε τη βανίλια και ρίχνετε το μείγμα στην κατσαρόλα. Ανακατεύετε σε σιγανή φωτιά, μέχρι να πήξει. Προσθέτετε στην κρέμα μισή κουταλιά βούτυρο. Βουτυρώνετε ένα ταψί και στρώνετε άλλο ένα φύλλο, αφού προηγουμένως το πασπαλίζετε με ζάχαρη. Το ίδιο κάνετε για τα άλλα δύο φύλλα.

Ρίχνετε την κρέμα. Γυρίζετε τα φύλλα που εξέχουν σε ρολό στην άκρη. Χτυπάτε δύο αυγά, τα ρίχνετε πάνω στην κρέμα, απλώνοντάς τα σ' ολόκληρη την επιφάνειά της, και πασπαλίζετε με ζάχαρη και κανέλα.

Ψήνετε σε μέτριο φούρνο, για 45 λεπτά.

ΓΙΑΝΝΙΩΤΙΚΑ ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ

(Περιοχή: όλη η Ήπειρος)

Υλικά :

- ✿ 12 αυγά
- ✿ 320 γραμμ. βούτυρο
λιωμένο
- ✿ 550 γραμμ. ζάχαρη
- ✿ 30 γραμμ. αμμωνία
- ✿ 2 βανίλιες
- ✿ 1.200 γραμμ. αλεύρι
μαλακό
- ✿ ζάχαρη άχνη, για το
ζαχάρωμα των κουλουριών

Εκτέλεση :

Χτυπάτε τα αυγά και τη ζάχαρη πολύ καλά, για 10-12 λεπτά. Προσθέτετε το βούτυρο όσο είναι ακόμα χλιαρό. Λιώνετε την αμμωνία με 2 κουτ. σούπ. ζεστό γάλα και προσθέτετε τις βανίλιες. Έπειτα προσθέτετε λίγο-λίγο το αλεύρι.

Ανακατεύετε καλά. Αφήνετε, όμως, τη ζύμη πολύ μαλακή. Πλάθετε τα κουλούρια στο σχήμα που θέλετε και ψήνετε για 20 λεπτά.

ΚΑΝΤΑΪΦΙ ΓΙΑΝΝΙΩΤΙΚΟ

(Περιοχή: Ιωάννινα)

Υλικά :

- ✦ 250 γραμμ. καρυδόπιχα
ψιλοκομμένη
- ✦ ½ φλιτζ. τσαγ. ζάχαρη
- ✦ λίγη κανέλα
- ✦ ½ κιλό κανταΐφι
- ✦ 250 γραμμ. φύλλο
μπακλαβά
- ✦ 1 φλιτζ. τσαγ. βούτυρο
λιωμένο

Για το σιρόπι :

- ✦ 4 φλιτζ. τσαγ. ζάχαρη
- ✦ 2 ½ φλιτζ. τσαγ. νερό
- ✦ χυμό ενός λεμονιού



Εκτέλεση :

Ανακατεύετε την καρυδόπιχα με την κανέλα και τη ζάχαρη. Χωρίζετε το κανταΐφι και το φύλλο σε δύο μέρη. Λιώνετε το βούτυρο.

Βουτυρώνετε ένα ορθογώνιο ταψί (25 επί 40) και στρώνετε μέσα τα μισά φύλλα του μπακλαβά, αλείφοντάς τα ένα-ένα με βούτυρο. Απλώνετε επάνω το μισό κανταΐφι και σκεπάζετε με το μείγμα της καρυδόπιχας. Βάζετε πάνω το υπόλοιπο κανταΐφι και το ραντίζετε με αρκετό βούτυρο. Το σκεπάζετε με 5-6 φύλλα μπακλαβά, αλειμμένα με βούτυρο. Χαράζετε το κανταΐφι σε λουρίδες.

Το ψήνετε σε μέτριο φούρνο, για 1 ώρα.

Βράζετε το σιρόπι και το ρίχνετε στο χλιαρό κανταΐφι.

ΣΕΚΕΡ ΜΠΟΥΡΕΚΙΑ

(Περιοχή: Ιωάννινα)

Υλικά :

- ✿ ½ κιλό αμυγδαλόψιχα
- ✿ 2 κουτ. γλυκ. δροσάγκαθο
- ✿ ½ ποτ. νερ. νερό με λίγο
ανθόνερο
- ✿ ζάχαρη άχνη
- ✿ ζάχαρη

Εκτέλεση :

Ξεφλουδίζετε τα αμύγδαλα και τα αφήνετε να στεγνώσουν. Τοποθετείτε το δροσάγκαθο στο ποτήρι με το ανθόνερο, το σκεπάζετε και το αφήνετε, ώσπου να φουσκώσει. Αλέθετε την αμυγδαλόψιχα, την οποία προηγουμένως έχετε ψήσει. Προσθέτετε 2 κουταλιές ζάχαρη άχνη και λίγο ανθόνερο, ώσπου να γίνει σαν «σφικτή» ζύμη. Τοποθετείτε σε ένα πιάτο 1 κουταλιά δροσάγκαθο και 6-7 κουταλιές ζάχαρη άχνη. Ανακατεύετε το μείγμα, ώσπου να γίνει «σφικτό». Έπειτα πλάθετε μικρά μπαλάκια και τα σκεπάζετε, για να στεγνώσουν.

Αφού στεγνώσουν, παίρνετε ένα-ένα τα μπαλάκια και τα πλαταίνετε, ώσπου να γίνουν πολύ λεπτές πιτούλες. Προσθέτετε επάνω σε κάθε πιτούλα μια γεμάτη κουταλιά από το μείγμα των αμυγδάλων και την κλείνετε μέσα στο μείγμα της ζάχαρης.

Τοποθετείτε τα μπαλάκια σε μικρά φορμάκια, πασπαλισμένα με ζάχαρη. Έπειτα τα βγάζετε. (Εάν δε διαθέτετε φορμάκια, πατάτε ελαφρά τα μπαλάκια, ώσπου να αποκτήσουν διάφορα σχήματα.) Αφήνετε τα «σεκέρ μπουρέκια» να στεγνώσουν. Διατηρούνται κλεισμένα σε κουτί για να μην ξεραθούν. Γίνονται πιο νόστιμα, εάν το περιβλημά από ζάχαρη είναι πολύ λεπτό.

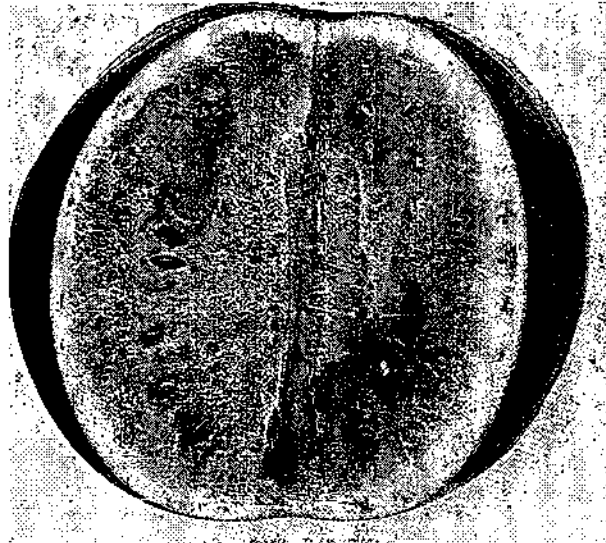
✿ Σεκέρ στα τούρκικα σημαίνει ζάχαρη.

ΚΑΡΠΟΥΖΕΝΙΑ

(Περιοχή: Μέτσοβο)

Υλικά :

- ✦ 1 κιλό φλούδες καρπουζιού, καθαρισμένες και από τις δύο πλευρές
- ✦ 2 κιλά ζάχαρη
- ✦ χυμό από 1 λεμόνι
- ✦ 2 κλωνάρια μπαρμπάρτζα (αρμπάρτζα)
- ✦ 3 ποτ. νερ. νερό



Εκτέλεση :

Κόβετε τις φλούδες στο μέγεθος και στο σχήμα που θέλετε και τις τοποθετείτε σε ασβέστη για 6 περίπου ώρες. Στη συνέχεια, ξεπλένετε πολύ καλά τις φλούδες και τις τοποθετείτε σε κατσαρόλα, όσο να δέσει το σιρόπι με το λεμόνι και τη ζάχαρη, για να τα βράσετε αμέσως. Κατά τη διάρκεια της βράσης, προσθέτετε και την μπαρμπάρτζα.

ΓΛΥΚΟ ΚΡΑΝΟ ΚΑΙ ΤΣΙΠΟΥΡΟ

(Περιοχή: Μέτσοβο, Ζαγόρια)

Υλικά :

- ✿ 1 κιλό κρίνα
- ✿ 1 κιλά ζάχαρη

Εκτέλεση :

Ετοιμάζετε ένα σιρόπι με τη ζάχαρη.

Ρίχνετε τα κρίνα στο σιρόπι και τα βράζετε. Όταν το γλυκό είναι έτοιμο, μπορείτε να διαλύσετε μια μικρή ποσότητα σε τσίπουρο και έτσι έχετε μ' ένα σμπάρο δυο τρυγόνια : και γλυκό και ποτό!!



ΚΡΑΣΑΤΑ ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ

(Περιοχή: Μέτσοβο, Συρράκο)

Υλικά :

- ☞ 1 ½ φλιτζ. τσαγ. λάδι
- ☞ 1 φλιτζ. τσαγ. ζάχαρη
- ☞ 1 φλιτζ. τσαγ. κόκκινο
γλυκό κρασί
- ☞ 1 φλιτζ. τσαγ. κονιάκ
- ☞ 2 βανίλιες
- ☞ 5 ½ φλιτζ. τσαγ. αλεύρι
μαλακό
- ☞ 1 κουτ. γλυκ. μπέικιν πάουντερ

Εκτέλεση :

Χτυπάτε το λάδι με τη ζάχαρη και προσθέτετε το κρασί, το κονιάκ, τις βανίλιες και τέλος το αλεύρι ανακατεμένο με το μπέικιν πάουντερ.

Πλάθετε τα κουλουράκια σε διάφορα σχήματα (στρογγυλά, πλεξούδες κ.λ.π.) και ψήνετε για 20 λεπτά στους 175 βαθμούς.

ΦΛΟΓΕΡΕΣ

(Περιοχή: Μέτσοβο)

Υλικά :

- ✿ 1 κιλό κανταΐφι
- ✿ 2 πακέτα έτοιμα φύλλα
- ✿ 1 ½ κιλό καρύδια
- ✿ 1 κιλό βούτυρο
- ✿ 3 βανίλιες
- ✿ 2 κούπες ζάχαρη
- ✿ κανέλα
- ✿ γαρίφαλο

Για το σιρόπι :

- ✿ 6 ποτ. νερ. νερό
- ✿ 5 ποτ. νερ. ζάχαρη
- ✿ ½ ποτ. νερ. μέλι

Εκτέλεση :

Απλώνετε 3 φύλλα, τα αλείφετε με βούτυρο και στρώνετε επάνω τους λίγο κανταΐφι. Ανακατεύετε τα καρύδια, τη ζάχαρη, τις βανίλιες, την κανέλα και το γαρίφαλο και προσθέτετε το μείγμα πάνω στο ήδη στρωμένο κανταΐφι.

Μαζεύετε τα φύλλα ρολό και τα κόβετε κομμάτια. Ψήνετε για 30 λεπτά στους 180 βαθμούς. Στη συνέχεια, περιχύνετε το κρύο γλυκό με το καυτό σιρόπι.

ΠΙΤΤΑ ΜΕ ΣΤΑΦΙΔΕΣ

(Περιοχή: Μέτσοβο)

Υλικά :

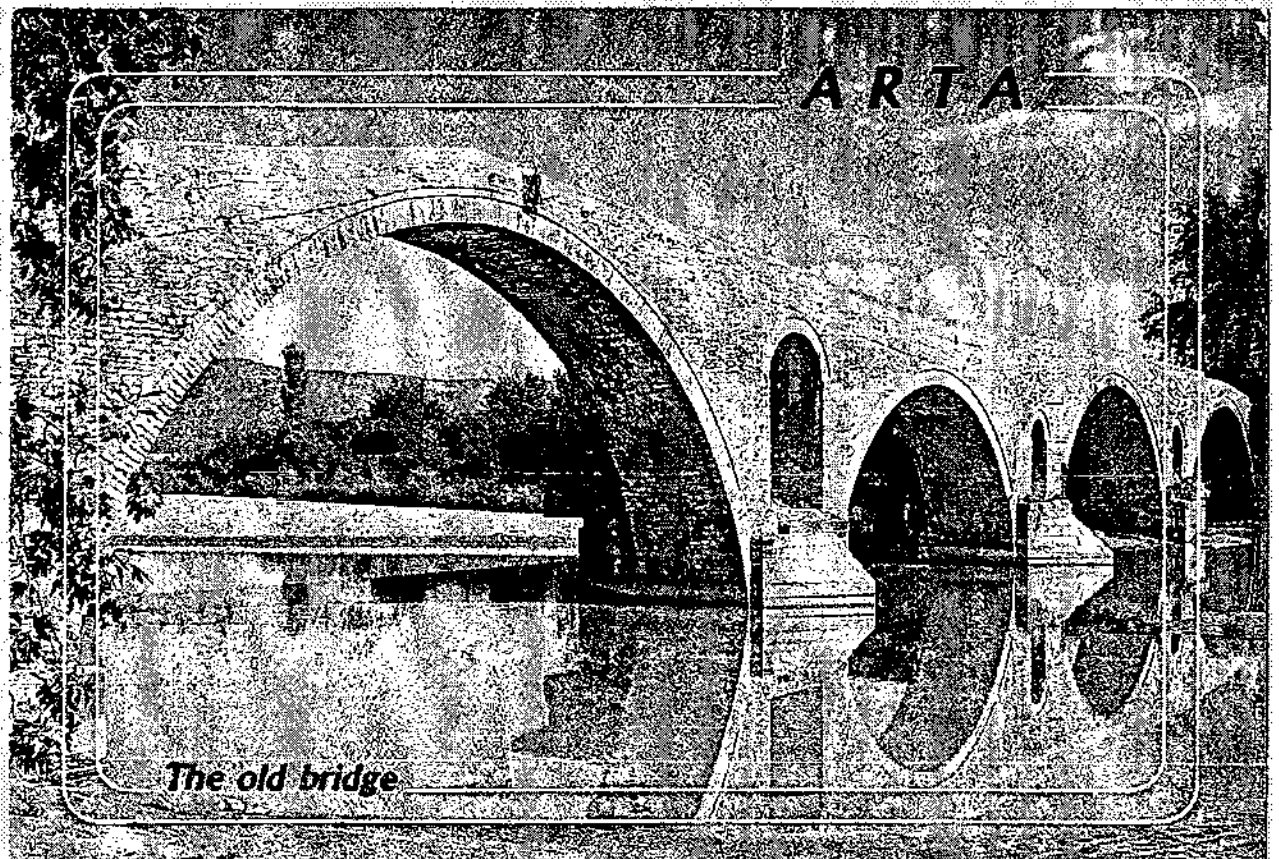
- ✿ 15 φύλλα
- ✿ ½ κιλό σταφίδες
- ✿ ½ κιλό ρύζι
- ✿ ½ κιλό λάδι
- ✿ 250 γραμμ. καρύδια
χοντροκομμένα
- ✿ 250 γραμμ. ζάχαρη
- ✿ κανέλα
- ✿ γαρίφαλο

Εκτέλεση :

Βράζετε το ρύζι και το στραγγίζετε. Αλείψετε το ταψί με λάδι και βάζετε 3 φύλλα.

Στη συνέχεια ραντίζετε το ένα φύλλο με ρύζι και σταφίδες και το επόμενο με καρύδια, ζάχαρη, κανέλα και γαρίφαλο. Συνεχίζετε με αυτόν τον τρόπο, μέχρι να σας μείνουν 2 φύλλα, τα οποία προσθέτετε από πάνω με λίγο λάδι. Ψήνετε την πίτα για 1 ώρα περίπου, στους 200 βαθμούς.

NOMOS ARTAS



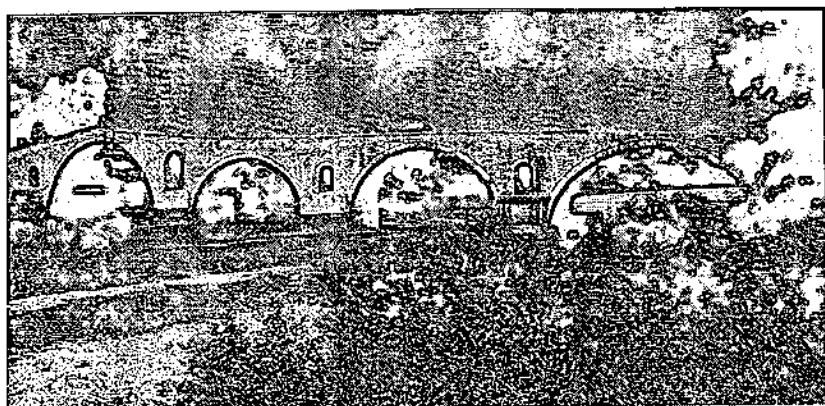
The old bridge

ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΡΤΑ

Η Άρτα, γνωστή ως ο "Μιστράς της Βόρειας Ελλάδας", έμεινε στην ιστορία κυρίως ως πρωτεύουσα του ένδοξου Δεσποτάτου της Ηπείρου. Χτισμένη αμφιθεατρικά στη θέση της αρχαίας Αμβρακίας, στους πρόποδες του λόφου Περάνθη και στις όχθες του ποταμού Αράχθου, φέρει ορατά τα απομεινάρια τόσο της αρχαιότητας όσο και της Βυζαντινής εποχής.

Η Άρτα είναι έδρα του δήμου Αρταίων της επαρχίας και του νομού Άρτας. Ιστορική πόλη και σημαντικό αγροτικό κέντρο βρίσκεται στην αριστερή όχθη του ποταμού Αράχθου. Το 1881 ορίστηκε πρωτεύουσα του νομού Άρτης. Το 1912 έγινε έδρα του δήμου Αρταίων.

Από τα πιο σημαντικά αξιοθέατα *Το Γεφύρι της Άρτας* παρουσιάζει ξεχωριστό ενδιαφέρον καθώς συνδέεται με πολλά ηπειρωτικά δημοτικά τραγούδια και θρύλους γύρω από την κατασκευή του-το 1612, κατά τη διάρκεια επισκευής της μεγάλης καμάρας, ο πρωτομάστορας αναγκάστηκε να χτίσει τη γυναίκα του ζωντανή, για να στεριώσει το γεφύρι. Στο αριστερό του άκρο δε, υψώνεται ακόμη ο ιστορικός πλάτανος, από τα κλαριά του οποίου ο Αλί Πασάς κρεμούσε τους ραγιάδες.



Ξεχωριστή είναι και η σημασία του κάστρου της Άρτας, γνωστό και ως *Ριζόκαστρο*, δεσπόζει στο ανατολικό τμήμα της πόλης, με την ανατολική και βόρεια πλευρά του προστατευμένη από τον Αραχθό. Κατά μήκος του υπάρχουν αρκετοί πύργοι ενώ σε αρκετά σημεία του διακρίνονται τα θεμέλια της αρχαίας ακρόπολης της Αμβρακίας και, η σημερινή του μορφή, ανάγεται κυρίως στους μεταβυζαντινούς χρόνους. Αναφορές υπάρχουν γι'αυτό ήδη από τον 9^ο αιώνα.

Η Άρτα, ως Δεσποτάτο της Ηπείρου, συγκεντρώνει τα εντυπωσιακότερα κτήρια της εποχής και τις πιο λαμπρές εκκλησίες. σημαντικότερη εκκλησία του Δεσποτάτου, κι ένα από τα λαμπρότερα δείγματα βυζαντινής ναοδομίας, είναι η *Παναγία η Παρηγορήτισσα*, χτισμένη μεταξύ 1285-1289 και αποτελούσε μοναστικό συγκρότημα, από το οποίο σώζεται σήμερα σημαντικό μέρος. Άλλες είναι η *Αγία Θεοδώρα*, που είναι και πολιούχος της Άρτας, ο *Άγιος Βασίλειος*, που βρίσκεται πλησίον του φρουρίου της πόλης, η *Κάτω Παναγιά*, στην ανατολική όχθη του Αράχθου και, τέλος, ο *Άγιος Δημήτριος του Κουτσούρη* που, χτισμένο μεταξύ 750 και 850, διαθέτει γλυπτή διακόσμηση και ακολουθεί τους κανόνες της παλαιοχριστιανικής τέχνης.

Η πόλη της Άρτας επίσης, διαθέτει και πνευματικά ιδρύματα, στα οποία περιλαμβάνονται, εκτός από τα δημόσια και ιδιωτικά εκπαιδευτήρια, η δημόσια βιβλιοθήκη, η λαογραφική συλλογή του μουσικοφιλολογικού συλλόγου «Σκουφάς» με αντικείμενα λαϊκής τέχνης, οικιακής χρήσης κλπ.

Το κλίμα του νομού είναι ήπιο μεσογειακό, ηπειρωτικού τύπου.

Το έδαφος είναι πεδινό, καλύπτεται από καλλιέργειες και αρδεύεται από τα νερά του Αράχθου. Η πόλη έχει αρκετές βιοτεχνίες και βιομηχανίες, κυρίως επεξεργασίας αγροτικών προϊόντων. Η γεωγραφική θέση της, σε απόσταση 12 μίλια από την παραλία του Αμβρακικού κόλπου και με επίγειο τη Σαλαώρα επάνω στη θάλασσα, την κατέστησε πολύ γρήγορα σπουδαίο οικονομικό κέντρο στο γεωγραφικό χώρο. Στα τέλη του 17^{ου} αιώνα αναπτύσσεται το γαλλικό εμπόριο στην Άρτα ενώ, αργότερα, στα χρόνια του Αλί Πασά, αλλά και μετά την πτώση του, από το λιμάνι της Σαλαώρας εξάγονταν σιτάρι, κριθάρι, βρώμη, αραβόσιτος, φασόλια, βαμβάκι, βαμβακερά κόκκινα νήματα, υφάσματα

για κάπες, λαγοτόμαρα, μαλλί, καπνός, κρασί, βόδια, πρόβατα, χοιρινά, βελανίδια, πουλερικά, οικοδομική ξυλεία, βούτυρο και ταμπάκο. Εισάγονταν σκαρλατίνες (κοκκινοβαμένα υφάσματα), ζωγραφιστά πανιά, καθρέπτες, γυαλικά κυρίως από την Τεργέστη, κασσίτερος, αμερικάνικος καφές, ζάχαρη, φάρμακα, όπλα κλπ

Σήμερα, ο νομός Άρτης φημίζεται κατά κύριο λόγο για τα πορτοκάλια του. Αυτό σημαίνει ότι οι περισσότεροι από τους κατοίκους του νομού ασχολούνται με την καλλιέργεια των εσπεριδοειδών, δηλαδή πορτοκαλιών, μανταρινιών, λεμονιών κλπ. Επιπλέον, όσον αφορά τον τομέα της γεωργίας, οι Αρτινοί καλλιεργούν τα δημητριακά, καπνά, βαμβάκι και παράγουν λάδι. Στην κτηνοτροφία, εκτρέφονται αιγοπρόβατα, βοοειδή και χοίροι. Τέλος, η οικονομία της Άρτας χαρακτηρίζεται από την αλιεία-η οποία πραγματοποιείται στη λιμνοθάλασσα του Αμβρακικού- και τη δασοκομία.

Παράλληλα με τα εσπεριδοειδή, η Άρτα αποτελεί τόπο παραγωγής αλλαντικών, καθώς η *ΒΙ.Κ.Η.*, εργοστάσιο παραγωγής αλλαντικών, έχει έδρα την Άρτα. Ιδρυμένη το 1973 από μια ομάδα Γεωπόνων, εξειδικευμένων στον τομέα παραγωγής κρέατος, ξεκίνησε από τον πρωτογενή τομέα-την παραγωγή χοιρινού κρέατος-και κατάφερε να φτιάξει μια μεγάλη μονάδα παραγωγής ζώων, από τα οποία παράγει μορταδέλες, πάριζες, λουκάνικα, σαλάμια,, καπνιστά κρέατα, κονσέρβες και κατεψυγμένα κρεατοσκευάσματα.

Παράλληλα με τα παραπάνω, στο νομό ασκούνταν και επαγγέλματα, όπως του καρεκλά, του καλαντζή και του παλιατζή, που σήμερα τείνουν να εκλείψουν.

Κάθε κοινωνία ατόμων έχει τη δική της ιστορία, τη δική της προσωπικότητα, συνισταμένη πολλών ιστορικών, κοινωνικών και πολιτικών γεγονότων. Αυτή η προσωπικότητα εκφράζεται με τα ήθη και έθιμα που λαβαίνουν χώρα σε αυτήν σε διάφορους σταθμούς της ζωής.

Κάθε φάση της ζωής των ατόμων της εκάστοτε κοινωνίας χαρακτηρίζεται από έθιμα που δίνουν ένα ξεχωριστό τόνο στη ζωή και συνθέτουν την ιδιαίτερη ταυτότητά της. Πόσο μάλλον για το νομό της Άρτας, κομμάτι του ευρύτερου διαμερίσματος της Ηπείρου, της οποίας η μεγάλη ιστορική πορεία, έχει σημαδέψει κάθε πτυχή της ζωής των κατοίκων.

Ωστόσο, ο πολιτισμός έκανε άλλα έθιμα να ξεχαστούν και άλλα να ατονήσουν. Οι γιαγιάδες και οι παππούδες, που κρατούν τις παραδόσεις, φεύγουν σιγά-σιγά και, ήθη και έθιμα που χαρακτηρίζουν μια ολόκληρη εποχή, εξαφανίζονται και τα καλύπτει ένα πέπλο λήθης και λησμονιάς.

ΧΟΥΖΜΑΡΙ*(Περιοχή: Άρτα)***Υλικά :**

- ✿ 6 κουτ. σούπ. βούτυρο
- ✿ 3 αυγά
- ✿ 150 γραμμ. τυρί κεφαλίσιο
- ✿ 3 φλιτζ. τσαγ. νερό
- ✿ 1 φλιτζ. τσαγ.
καλαμποκάλευρο

Εκτέλεση :

Ρίχνετε στο τηγάνι το βούτυρο και, αφού λιώσει, προσθέτετε το τριμμένο τυρί και το τσιγαρίζετε. Χτυπάτε καλά τα αυγά με το αλεύρι διαλυμένο στο νερό και τα ρίχνετε στο τηγάνι, ανακατεύοντας συνεχώς. Ίσως λίγο αλάτι να είναι χρήσιμο. Το ανακάτεμα πρέπει να γίνεται γρήγορα, για να μη σβολιάσει το μείγμα. Αφού απορροφηθεί το νερό τελείως και να μείνει μόνο το βούτυρο, το κατεβάζετε και πιπερώνετε (και το κόκκινο γλυκό και το καυτερό του ταιριάζει).

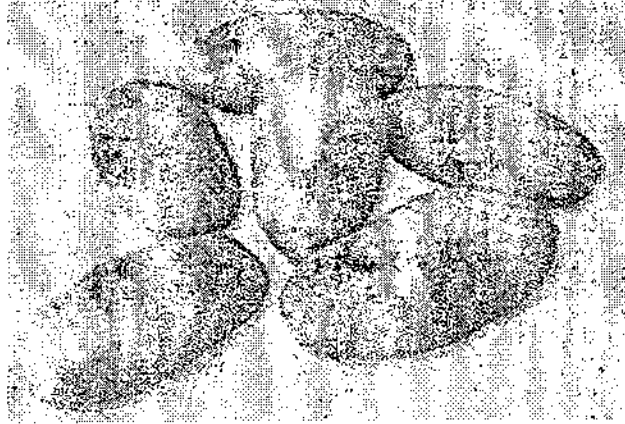
✿ *Μεσ στην ονομασία του εδέσματος κρύβεται η λέξη ζυμάρι, πιθανόν υπονοείται το «χυτό» ζυμάρι.*

ΠΑΤΑΤΟΚΕΦΤΕΔΕΣ

(Περιοχή: Άρτα, Ιωάννινα)

Υλικά :

- ✦ 2 κιλά πατάτες
- ✦ 4 αυγά
- ✦ 300 γραμμ. βούτυρο
- ✦ 250 γραμμ. φέτα
- ✦ λίγο μαϊντανό ψιλοκομμένο
- ✦ αλάτι
- ✦ πιπέρι
- ✦ 1 πρέζα μοσχοκάρυδο
- ✦ αλεύρι για τηγάνισμα



Εκτέλεση :

Καθαρίζετε και βράζετε τις πατάτες, τις οποίες θα κάνετε πουρέ. Προσθέτετε το μαϊντανό, τα αυγά χτυπημένα, το αλάτι, το πιπέρι, το μοσχοκάρυδο, λίγο βούτυρο και τη φέτα τριμμένη. Ανακατεύετε καλά, ώστε το μείγμα να γίνει ομοιογενές.

Βάζετε βούτυρο στο τηγάνι μέχρι να κάψει. Παίρνετε μια κουταλιά γεμάτη και δουλεύετε με δεύτερο κουτάλι για να δώσετε σχήμα. Αλευρώνετε τους πατατοκεφτέδες και τους τηγανίζετε, έως ότου ροδοκοκκινίσουν.

ΦΡΥΓΑΔΕΛΙΑ

(Περιοχή: Άρτα)

Υλικά :

- ✿ ½ κιλό συκώτι μοσχάρισιο
- ✿ 1 μπόλια αρνίσια λεπτή
(πάνα)
- ✿ ρίγανη
- ✿ αλάτι
- ✿ πιπέρι
- ✿ λαδολέμονο

Εκτέλεση :

Πλένετε καλά το συκώτι και την πάνα. Κόβετε σε μικρά κομματάκια το συκώτι και την πάνα σε κομμάτια ικανά να καλύψουν τα κομμάτια του συκωτιού.

Αλατοπιπερώνετε τα κομμάτια του συκωτιού, αφού προηγουμένως τα στραγγίξετε. Μετά παίρνετε ένα-ένα κομματάκι από το συκώτι και το τυλίγετε με ένα κομμάτι πάνας. Αφού τυλίξετε όλο το συκώτι, στερεώνετε με μια οδοντογλυφίδα, για να μην ανοίξουν. Ρίχνετε από πάνω ρίγανη και ψήνετε στη σχάρα.

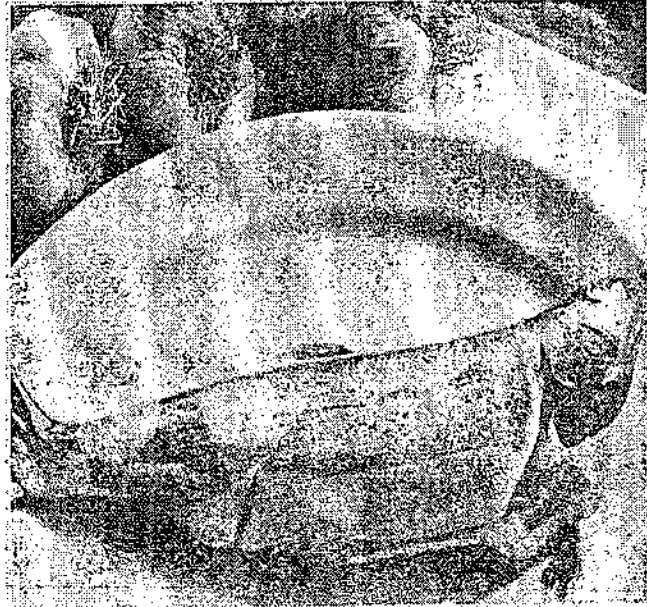
Μόλις ψηθούν, χτυπάτε λίγο λάδι με λεμόνι και, αν θέλετε, προσθέτετε αλάτι, πιπέρι και ρίγανη.

ΨΑΡΟΚΕΦΤΕΔΕΣ

(Περιοχή: Άρτα, Βόνιτσα, Πάργα)

Υλικά :

- ✦ 1 κιλό ψάρι λευκό
- ✦ 1 φλιτζ. τσαγ. μαϊντανό
ψιλοκομμένο
- ✦ 1 φλιτζ. τσαγ. άνηθο
ψιλοκομμένο
- ✦ 1 φλιτζ. τσαγ. κρεμμύδι
ψιλοκομμένο
- ✦ 1 φλιτζ. τσαγ. ψωμί
βρεγμένο στο χυμό 1
λεμονιού
- ✦ αλεύρι για τηγάνισμα
- ✦ 2 σκελίδες σκόρδο
τριμμένο
- ✦ αλάτι
- ✦ πιπέρι



Εκτέλεση :

Καθαρίζετε καλά το ψάρι, το βράζετε με τα λαχανικά και τα μπαχαρικά και του αφαιρείτε τα κόκαλα. Το αλέθετε, το ζυμώνετε με λίγο μαϊντανό, το σκόρδο, λίγο κρεμμύδι, αλατοπίπερο και το ψωμί. Πλάθετε με 2 κουτάλια σούπας τους κεφτέδες και αφού τους αλευρώσετε, τους τηγανίζετε σε καυτό λάδι.

ΜΠΟΥΜΠΑΡΙΑ

(Περιοχή: Άρτα, Ζαγοροχώρια)

Υλικά :

- ✦ 1 συκωταριά και έντερα (και το μεγάλο) αρνίσια ή κατσικίσια
- ✦ βούτυρο
- ✦ μαιντανό φιλοκομμένο
- ✦ άνηθο
- ✦ 4-5 φρέσκα κρεμμύδια
- ✦ αλάτι
- ✦ πιπέρι
- ✦ κόκκινο πιπέρι
- ✦ 1 φλιτζ. τσαγ. ρύζι

Εκτέλεση :

Αφού πλύνετε καλά τα έντερα, τα κόβετε μαζί με τη συκωταριά σε μικρά κομματάκια, κρατάτε όμως το μεγάλο έντερο. Σε μια λεκάνη, προσθέτετε το μαιντανό, τον άνηθο, τα κρεμμυδάκια, το ρύζι, το αλάτι, τα πιπέρια και το λιωμένο βούτυρο και ανακατεύετε. Τσιγαρίζετε με βούτυρο το μείγμα (προσέχοντας να μην τσιγαριστεί πολύ). Κατεβάζετε από τη φωτιά και αφήνετε να κρυώσει.

Δένετε το μεγάλο έντερο στη μια άκρη και το γεμίζετε με το μείγμα. Μετράτε 20 πόντους για κάθε κομμάτι. Μην το παραγεμίζετε : θα φουσκώσει όταν ψηθεί. Δένετε και τη δεύτερη άκρη.

Τοποθετείτε τα έντερα που γεμίσατε σ' ένα ταψί, κουλουριαστά, από την περιφέρεια προς το κέντρο.

Ρίχνετε από πάνω λίγο βούτυρο και λίγο νερό, και τα βάζετε να ψηθούν σε μέτριο φούρνο.

Η συνταγή γίνεται σε ελαφριά παραλλαγή και με χοιρινό συκώτι, καρδιά και τσιγαρίδες.

✦ Αυτό το έδεσμα είναι πιθανότατα απόγονος του αρχαιοελληνικού και βυζαντινού «αιματία αλλάντα» (λουκάνικο από αίμα χοίρου), όπως και οι ομαθιές των Κρητικών.

ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΡΕΒΙΘΙΑ

(Περιοχή: Άρτα)

Υλικά :

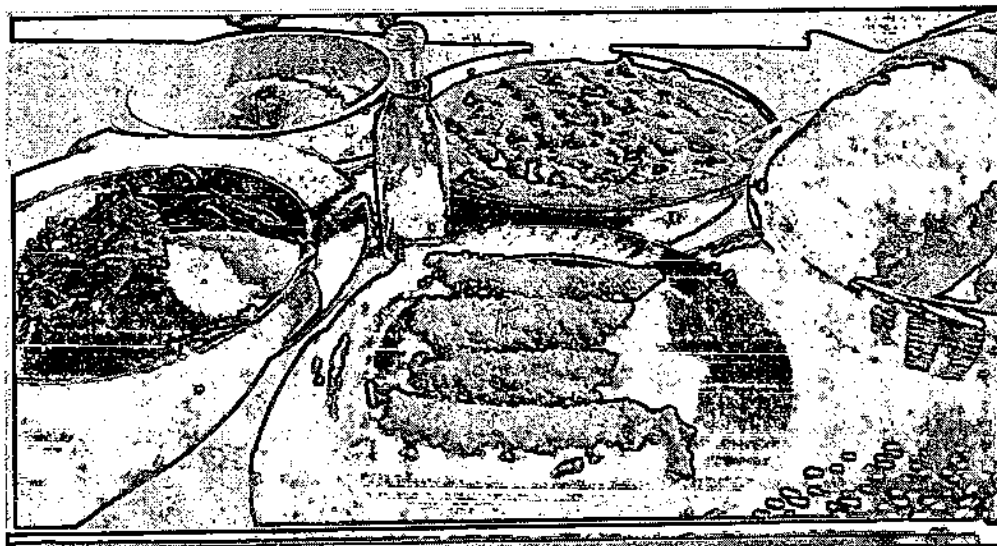
- ✦ ½ κιλό ρεβίθια
- ✦ ελαιόλαδο
- ✦ αλάτι
- ✦ λίγο κρεμμύδι

Εκτέλεση :

Αν θέλετε να έχετε τα ρεβίθια για μεσημεριανή σούπα, τα βάζετε από το προηγούμενο βράδυ σε μεγάλη λεκάνη με χλιαρό νερό.

Την επόμενη μέρα, βάζετε το λάδι στην κατσαρόλα να ζεσταθεί, ψιλοκόβετε μέσα το κρεμμύδι, ρίχνετε και τα ρεβίθια, ανάλογο νερό και αλάτι και αφήνετε να βράσουν εντελώς, ξαφρίζοντας συνεχώς και αλατίζοντας προς το τέλος.

Πράσινα και αρωματικά, καθώς και λίγο σκόρδο, είναι καλοδεχούμενα.



ΧΕΛΙ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ

(Περιοχή: Άρτα)

Υλικά :

- ✿ 1 χέλι (1 κιλό περίπου)
- ✿ 1 φλιτζ. καφέ λάδι
- ✿ 1 γεμάτη κουταλιά βούτυρο
- ✿ 1 ποτ. κρ. Άσπρο κρασί
- ✿ 1 κρεμμύδι
- ✿ ρίγανη ή δεντρολίβανο
- ✿ πιπέρι
- ✿ αλάτι
- ✿ μοσχοκάρυδο τριμμένο

Εκτέλεση :

Γδέρνετε το χέλι και το κόβετε σε κομμάτια. Το πασπαλίζετε με αλάτι, μοσχοκάρυδο και ρίγανη. Κόβετε το κρεμμύδι σε χοντρές φέτες και το τσιγαρίζετε με το λάδι και το βούτυρο σε σιγανή φωτιά. Όταν ξανθύνει προσθέστε το χέλι, ώσπου να ροδοκαστανίσει και αυτό.

Στο σημείο αυτό ρίχνετε το κρασί και συνεχίζετε το μαγείρεμα σε σιγανή φωτιά, ώσπου να βράσει το χέλι. Σερβίρεται πολύ ζεστό. Σε ορισμένες περιοχές στα αρωματικά προστίθεται και μαντζουράνα.

ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΚΥΔΩΝΙΑ

(Περιοχή: Άρτα)

Υλικά :

- ✦ 1 ½ κιλό χοιρινό σε κομμάτια
- ✦ 2 κιλά κυδώνια
- ✦ 1 κρεμμύδι μέτριο
- ✦ 1 φλιτζ. τσαγ. βούτυρο
- ✦ 1 κουτ. σούπ. ζάχαρη
- ✦ 1 κουτ. σούπ. ξίδι
- ✦ 2 φλιτζ. τσαγ. λευκό κρασί
- ✦ αλάτι
- ✦ πιπέρι

Εκτέλεση :

Τρίβετε το κρεμμύδι στον τρίφτη και στη συνέχεια το καβουρδίζετε. Προσθέτετε τα κομμάτια του χοιρινού, αλατοπιπερώνετε και, αφού το τσιγαρίσετε καλά, σβήνετε με το κρασί για 10 λεπτά.

Καθαρίζετε τα κυδώνια και τα κόβετε σε φέτες. Αφού τα τσιγαρίσετε ελαφρά με λίγο βούτυρο, τα προσθέτετε στο κοτόπουλο με τη ζάχαρη και το ξίδι. Αφήνετε να σιγοβράσουν μέχρι να σωθούν τα υγρά και να μείνουν με τη σάλτσα τους.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ

(Περιοχή: Άρτα)

Υλικά :

- ✿ 1 κοτόπουλο (1 ½ κιλό)
- ✿ 20 δαμάσκηνα ξερά
- ✿ 6 κουτ. σούπ. βούτυρο
- ✿ 2 κουτ. σούπ. ζάχαρη
- ✿ 2 κουτ. σούπ. ξίδι
- ✿ 1 κουτ. σούπ. τοματοπελτέ
- ✿ αλάτι
- ✿ πιπέρι

Εκτέλεση :

Καθαρίζετε το κοτόπουλο και το τσιγαρίζετε με 2 κουταλιές βούτυρο. Στη συνέχεια προσθέτετε και το υπόλοιπο βούτυρο. Αλατοπιπερώνετε λίγο νερό ή λευκό κρασί και μισοβράζετε. Ρίχνετε τον τοματοπελτέ και, λίγο πριν το τέλος, προσθέτετε τα δαμάσκηνα πλυμένα, τη ζάχαρη και το ξίδι.

ΣΙΜΙΓΔΑΛΟΠΙΤΤΑ

(Περιοχή: Κρανούλα Ιωαννίνων, Ζαγόρια, Μέτσοβο, Άρτα, Σούλι)

Υλικά :

- ✦ αλεύρι για 8 φύλλα
- ✦ 2 κιλά γάλα
- ✦ 1 φλιτζ. τσαγ. σιμιγδάλι
- ✦ 6 αυγά
- ✦ 2 κουτ. σούπ. βούτυρο
- ✦ 2 ποτ. νερ. ζάχαρη
- ✦ αλάτι

Εκτέλεση :

Πλάθετε 8 φύλλα. Βράζετε το γάλα με το σιμιγδάλι και, όταν κριώσει, προσθέτετε χτυπημένα τα αυγά και τη ζάχαρη. Στρώνετε ένα βουτυρωμένο ταψί με 5 φύλλα, ρίχνετε την κρέμα και από πάνω τα υπόλοιπα φύλλα. Ψήνετε για 45 λεπτά.

✦ Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε : βανίλια (μπαστούνι, βρασμένη στο γάλα), κανέλα, σταφίδα μαύρη, καρύδι τριμμένο, ζάχαρη άχνη.

ΣΑΡΑΓΛΙ ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ

(Περιοχή: Άρτα)

Υλικά :

- ✿ 8 φύλλα
- ✿ 1 φλιτζ. τσαγ. ζάχαρη
- ✿ βούτυρο για τα φύλλα
- ✿ ½ κιλό σουσάμι

Για το σιρόπι :

- ✿ 4 φλιτζ. τσαγ. ζάχαρη
- ✿ 3 φλιτζ. τσαγ. νερό
- ✿ κανέλα
- ✿ γαρίφαλα

Εκτέλεση :

Ρίχνετε το σουσάμι σε κατσαρόλα και το βάζετε να ψηθεί σε μέτρια φωτιά για 10 λεπτά. Ανακατεύετε συνεχώς, για να μην κολλήσει. Όταν ψηθεί, το αφήνετε να κρυώσει, και στη συνέχεια το ανακατεύετε με τη ζάχαρη.

Ανοίγετε τα φύλλα. Αλείφετε ένα-ένα τα φύλλα με λιωμένο βούτυρο, τα πασπαλίζετε με σουσάμι, τα τυλίγετε σε ρολό και τα τοποθετείτε σε βουτυρωμένο ταψί ελικοειδώς, ξεκινώντας από το κέντρο. Ρίχνετε από πάνω βούτυρο και ψήνετε σε μέτριο φούρνο, για 20 λεπτά.

Για το σιρόπι, βράζετε τη ζάχαρη με το νερό, την κανέλα και τα γαρίφαλα και, όταν κρυώσει το σαραγλί, το περιχύνετε όσο είναι ακόμη καυτό.

ΝΟΜΟΣ ΘΕΣΠΡΩΤΙΑΣ



Θεσπρωτία ονομάζεται σήμερα η περιοχή στο βορειοδυτικό άκρο της Ηπείρου, την οποία από το 1937 καλύπτει ο ομώνυμος νομός, ένας από τους τέσσερις της Ηπείρου με έκταση 1525 τετρ.χλμ. και πληθυσμό 44.202 κατοίκους. Ο Ν.Θεσπρωτίας βρέχεται στα Δ από το Ιόνιο Πέλαγος, προς Β συνορεύει με την Αλβανία, προς Α με το Ν.Ιωαννίνων και προς Ν με το Ν.Πρέβεζας, στον οποίο εντάχθηκαν η Πάργα και η ευρύτερη περιοχή της που αποσπάσθηκαν από τη Θεσπρωτία το 1946.

Πρωτεύουσα του νομού είναι η Ηγουμενίτσα, η οποία βρίσκεται στο μυχό του ομώνυμου κόλπου, αποτελώντας το μεγαλύτερο, μετά την Πάτρα, λιμάνι της χώρας μας στη Α Ελλάδα.

Η Θεσπρωτία είναι χώρα κατεξοχήν ορεινή και σχηματίζεται από τις δυτικές οροσειρές της Πίνδου βαθμιαία χαμηλώνουν προς τη θάλασσα και από στενόμακρες κοιλάδες ανάμεσα στις οροσειρές.

Οι πεδινές περιοχές στα παράλια, οι πεδιάδες που έχουν σχηματισθεί από τις προσχώσεις των Καλαμά και Αχέροντα και στην ενδοχώρα οι κοιλάδες των ίδιων ποταμών και των παραποτάμων τους καλύπτουν μόλις το 5% της συνολικής έκτασης του νομού, καθιστώντας τη Θεσπρωτία μία από τις πλέον ορεινές περιοχές της χώρας μας. Παρόλο που, ως εκ τούτου, μεγάλο μέρος των ακτών είναι απότομες, μικροί κόλποι εναλλάσσονται με μεγαλύτερους αποτελώντας το προγεφύρωμα της Ελλάδας προς την Ιταλία «πρόκεινται της Ελλάδος προς την Ιταλία» (Πολύβιος) και χαρίζοντας της δίκαια τον χαρακτηρισμό «ευλίμενος Θεσπρωτία» που μας διέσωσε η αρχαία παράδοση. Στα παράλια και στη χαμηλή ζώνη του εσωτερικού το κλίμα είναι μεσογειακό με ήπιους χειμώνες και θερμά καλοκαίρια, ενώ στην ημιορεινή και ορεινή ενδοχώρα το κλίμα γίνεται ηπειρωτικό.

Η Θεσπρωτία ανήκει στη ζώνη της μεσογειακής χλωρίδας, με εξαίρεση τα υψηλότερα βουνά, όπου επικρατεί βλάστηση της Κεντρικής Ευρώπης.

Η οικονομία της περιοχής βασίζεται, κατά κύριο λόγο στην αγροτική παραγωγή. Στις πεδινές εκτάσεις των εκβολών του Καλαμά και του Αχέροντα — χάρη στα αποστραγγιστικά έργα κατέβαλαν μεγάλες βαλτώδεις και ελώδεις περιοχές σε

υψηλής παραγωγικότητας αρδεύσιμη καλλιεργήσιμη γη — καλλιεργούνται εσπεριδοειδή, ρύζι, καλαμπόκι και ακτινίδια. Στα παράλια και στις χαμηλές κοιλάδες της ενδοχώρας η ελιά. Από τα πλούσια σε νερά ποτάμια της Θεσπρωτίας — τον Καλαμά στα βόρεια και τον Αχέροντα στα νότια, στα σύνορα με το Ν.Πρέβεζας — αρδεύεται το σύνολο των παραποτάμων πεδινών εκτάσεων. Στα παραποτάμια λιβάδια και στα ορεινά βοσκοτόπια αναπτύσσεται η κτηνοτροφία των μικρών, κυρίως, ζώων (αιγοπροβάτων) και, κατά δεύτερο λόγο, των βοοειδών, γνωστών ήδη από την αρχαία φιλολογική παράδοση. Υπάρχουν επίσης αξιόλογες βιοτεχνίες και ελάχιστες μικρού μεγέθους βιομηχανίες, ενώ μεγάλη ανάπτυξη παρουσιάζουν τα τελευταία χρόνια ο τουρισμός, οι μεταφορές και το εμπόριο, απασχολώντας το 1/3 του ενεργού πληθυσμού του νομού.

Από το συνεχώς επεκτεινόμενο λιμάνι της Ηγουμενίτσας κατά τη διάρκεια της τελευταίας δεκαετίας του 20ου αι. διακινείται μεγάλο μέρος της επιβατικής κίνησης και των εμπορευμάτων προς και από την Κεντρική Ευρώπη. Η έναρξη λειτουργίας της κατασκευαζόμενης Εγνατίας Οδού, θα δώσει μεγάλη ώθηση και διαφορετική διάσταση στη διακίνηση επιβατών και εμπορευμάτων από το λιμάνι της Ηγουμενίτσας, αναδεικνύοντας πρωτεύουσα του Ν.Θεσπρωτίας σε ένα από τα κυριότερα διαμετακομιστικά κέντρα της ενιαίας Ευρώπης. Ο Ν.Θεσπρωτίας περιλαμβάνει σήμερα τέσσερις επαρχίες — Θυάμιδος, Φιλιατών, Σουλίου και Μαργαριτίου — οκτώ δήμους και δύο κοινότητες με συνολικά εκατό εξήντα πέντε μικρούς ή μεγαλύτερους οικισμούς. Μεγαλύτερος σε πληθυσμό είναι ο Δήμος Ηγουμενίτσας, ο οποίος περιλαμβάνει τις περιοχές γύρω από το μεγάλο όρμο της Ηγουμενίτσας, με έδρα την ομώνυμη πόλη, πρωτεύουσα του νομού και ταυτόχρονα τη μεγαλύτερη πόλη του πληθυσμό που πλησιάζει τους 10.000 κατοίκους. Μεγαλύτερος σε έκταση είναι ο Δήμος Φιλιατών, καλύπτοντας με μικρές εξαιρέσεις το σύνολο της έκτασης της μεγαλύτερης από τις τέσσερις ομώνυμης επαρχίας, στα βόρεια του ποταμού Καλαμά, μεταξύ του ποταμού και των ελληνοαλβανικών συνόρων. Έδρα του Δήμου είναι οι Φιλιάτες.

Σε αντίθεση με τη σχετικά πλούσια φιλολογική παράδοση για τη Θεσπρωτία στην αρχαιότητα, οι ιστορίες μαρτυρίες είναι σχεδόν ανύπαρκτες για την ίδια περιοχή

κατά τους βυζαντινούς χρόνους. Κατά τη λεγόμενη παλαιοχριστιανική περίοδο (4ος — 6ος αι. μ.Χ.) δίπλα στους γνωστούς από την προηγούμενη περίοδο οικισμούς — Φωτική, οικισμός Λαδοχωρίου — αναφέρεται και η (Παλαιά) Εύροια. Ο οικοδομηθείς από τον επίσκοπο της Δονάτο, με χορηγία του Θεοδοσίου, μεγάλος ναός ταυτίζεται με τα ερείπια παλαιοχριστιανικής Βασιλικής στην Γλυκή, στη δυτική όχθη του Αχέροντα. Οι καταστρεπτικές επιδρομές των διαφόρων γερμανικών και σλαβικών φύλων, από τον 4ο μ.Χ. αι. και εξής, είχαν σαν αποτέλεσμα την καταστροφή ολόκληρων πόλεων, την εκδίωξη πληθυσμών, την ανάγκη για τειχισμό των νέων πόλεων, όπως λ.χ. αναφέρει ο ιστορικός Προκόπιος για την εποχή του Ιουστινιανού για τη Φωτική στο «περί Κτισμάτων» έργο του, ή τη μετακίνηση τους σε περισσότερο φυσικά οχυρές θέσεις (Εύροια). Η Θεσπρωτία καθ' όλη τη βυζαντινή περίοδο αποτελούσε τμήμα της διοικητικής μονάδος (...) της Παλαιάς Ηπείρου. Λόγω της θέσης της, στο δυτικό άκρο της αυτοκρατορίας, υπήρξε προπύργιο της για τους κάθε λογής επιδρομείς όπως συνέβη από τον 11ο αι. με τους Νορμανδούς, οι οποίοι αποβιβάστηκαν, καταρχήν, στις ακτές της, ξεκινώντας από εδώ τις ληστρικές επιδρομές τους στις κτήσεις της αυτοκρατορίας.

Το 1294 ο Δεσπότης της Ηπείρου Νικηφόρος έδωσε τμήμα της Θεσπρωτίας στη θυγατέρα του Θάγαρ για το γάμο της με τον πρίγκιπα Φίλιππα του Τάραντα. Έναν αιώνα αργότερα οι βενετοί κυρίαρχοι της Αδριατικής και του Ιονίου, κατέλαβαν τα παράλια της Θεσπρωτίας, δημιουργώντας βάσεις σε Σαγιάδα, Φανάρι και Πάργα. Στα μέσα του 15ου αι. τοποθετείται η υποταγή της Θεσπρωτίας στους Οθωμανούς.

Στην υστεροβυζαντινή περίοδο όπως ονομάζονται οι τελευταίοι αιώνες (13ος — 14ος) πριν από την υποδούλωση στους Τούρκους χρονολογείται η ίδρυση του οικισμού της Οσδίνας ή Ουσνίνας (Πέντε Εκκλησιές), Ηγουμενίσσας και Παραμυθιάς, που όχι μόνο επέζησαν και κατά την επόμενη, μεταβυζαντινή περίοδο, αλλά φαίνεται πως γνώρισαν και ιδιαίτερη ακμή. Από την Παραμυθιά ξεκίνησε το 1611 το κίνημα του ο μητροπολίτης Λαρίσης — Τρίκκης Διονύσιος ο Φιλόσοφος (Σκυλόσοφος) και επικεφαλής άοπλου πλήθους κατέλαβε τα Ιωάννινα, καταλύοντας για λίγο την τουρκική κυριαρχία, η οποία

μετά την οριστική αποτυχία του κινήματος έγινε πιο αυταρχική προς τους υπόδουλους.

Σημαντική θέση στις θυσίες για την απελευθέρωση του υπόδουλου γένους καταλαμβάνουν οι αγώνες των Σουλιωτών κατά του τυράννου της Ηπείρου Αλή Πασά των Ιωαννίνων, που έληξαν το 1803 με τον διωγμό των Σουλιωτών από το Σούλι. Σουλιώτες οπλαρχηγοί και πολεμιστές έλαβαν μέρος στην Επανάσταση του 1821. Η Θεσπρωτία παρέμεινε υπό τουρκικό ζυγό μετά την ίδρυση του Ελληνικού κράτους.

Οι Θεσπρωτοί συνέχισαν τους αγώνες τους για την απελευθέρωση από τον τουρκικό ζυγό (1854, 1878 και 1897), η οποία πραγματοποιήθηκε, τελικά, από το ελληνικό στρατό στις 23 Φεβρουαρίου 1913 κατά τη διάρκεια των βαλκανικών πολέμων.

ΘΕΣ ΠΡΩΤΙΑ

ΣΠΑΝΑΚΙ ΓΙΑΧΝΙ

(Περιοχή: Ηγουμενίτσα)

Υλικά :

- ✦ 2 κιλά σπανάκι
- ✦ 4 κρεμμύδια φρέσκα
ψιλοκομμένα
- ✦ 1 μάτσο σκόρδα φρέσκα
- ✦ 3 κουτ. σούπ. τοματοπελτέ
- ✦ 300 γραμμ. ελαιόλαδο
- ✦ 1 ματσάκι μαϊντανό
- ✦ λίγο άνηθο
- ✦ αλάτι

Εκτέλεση :

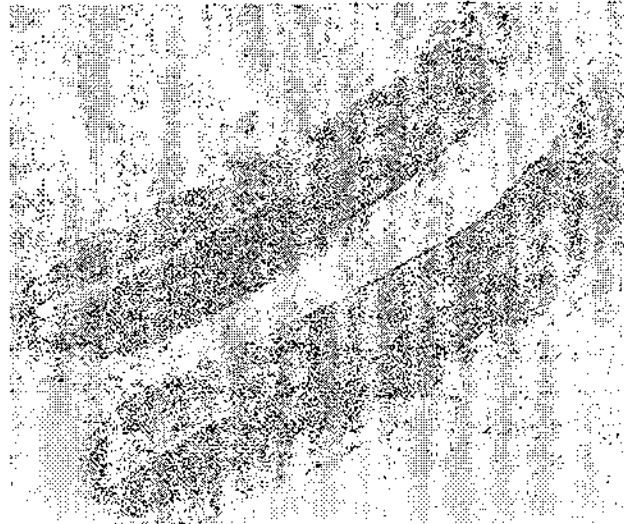
Παίρνετε το σπανάκι, το καθαρίζετε καλά και το πλένετε. Τσιγαρίζετε τα κρεμμυδάκια και προσθέτετε, καθαρισμένα και ψιλοκομμένα, τα σκόρδα, τον άνηθο, το μαϊντανό. Λιώνετε την ντομάτα με νερό, τη ρίχνετε στην κατσαρόλα και αμέσως το σπανάκι. Τα ανακατεύετε όλα μαζί, ρίχνετε αλάτι και τ' αφήνετε να σιγοβράσουν για 1 ώρα, μέχρι το μείγμα να μείνει με το λάδι του.

ΚΟΛΟΚΥΘΟΥΡΥΖΟ

(Περιοχή: Ηγουμενίτσα)

Υλικά :

- ✦ 1 κολοκύθι περίπου 1 ½ κιλό
(πρόκειται για τα μεγάλα κολοκύθια που φυλάμε για το χειμώνα. Μερικές φορές τα βλέπουμε και πάνω στις κληματαριές)
- ✦ 200 γραμμ. ρύζι
- ✦ 1 κρεμμύδι
- ✦ λίγο άνηθο
- ✦ 2 κουτ. σούπ. σάλτσα ντομάτα (προαιρετικά)
- ✦ ½ φλιτζ. τσαγ. λάδι
- ✦ αλάτι
- ✦ πιπέρι



Εκτέλεση :

Καθαρίζετε καλά το κολοκύθι, το κόβετε σε μικρά κομμάτια (ή το τρίβετε στο χοντρό τρίφτη) και το στραγγίζετε. Βάζετε σε κατσαρόλα το λάδι, ψιλοκόβετε το κρεμμύδι και τον άνηθο και τα τσιγαρίζετε. Λιώνετε την ντομάτα σε νερό, τη ρίχνετε στην κατσαρόλα και τ' αφήνετε να βράσουν όλα μαζί για 15 λεπτά. Προσθέτετε τότε το κολοκύθι και βράζετε για 20 λεπτά.

Συμπληρώνετε, αν χρειάζεται, με λίγο νερό, ρίχνετε το ρύζι, αφήνετε να βράσει για 15 λεπτά ακόμα και κατεβάζετε το φαγητό από τη φωτιά, αφού πρώτα αλατοπιπερώσετε.

ΚΟΥΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ

(Περιοχή: Ηγουμενίτσα)

Υλικά :

- ✦ 1 κιλό ξερά κουκιά
- ✦ 1 κιλό πατάτες
- ✦ 1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια
- ✦ 1 ματσάκι μαϊντανό
- ✦ 1 ματσάκι άνηθο
- ✦ 3 κουτ. σούπ. ντοματοπελτέ
- ✦ αλάτι
- ✦ λάδι

Εκτέλεση :

Καθαρίζετε τις πατάτες, τις πλένετε και τις κόβετε κομμάτια. Καθαρίζετε το μαϊντανό, τον άνηθο, τα κρεμμυδάκια και τα ψιλοκόβετε όλα.

Βράζετε τα κουκιά. Όταν μισοβράσουν τα στραγγίζετε, τα βάζετε σε ταψί, προσθέτοντας τις πατάτες, τα μυρωδικά και τα ανακατεύετε.

Διαλύετε σε λίγο νερό τον ντοματοπελτέ και τον προσθέτετε, καθώς και το λάδι, το αλάτι και ανάλογο νερό. Ψήνετε για 1 ώρα, ώσπου να ετοιμαστούν οι πατάτες.

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΜΕ ΣΤΑΦΙΔΕΣ

(Περιοχή: Βρυσούλα, Ηγουμενίτσα)

Υλικά :

- ✦ 1 κιλό μπακαλιάρο παστό
- ✦ 1 κιλό κρεμμύδια
- ✦ λάδι
- ✦ αλάτι
- ✦ πάπρικα κόκκινη
- ✦ ½ κιλό ντομάτες κομμένες
σε μικρούς κύβους
- ✦ 250 γραμμ. μαύρη σταφίδα

Εκτέλεση :

Ξαρμυρίζετε τον μπακαλιάρο και τον τηγανίζετε με λάδι, μέχρι να ροδοκοκκινίσει.

Ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια και τα καβουρδίζετε, προσθέτετε την ντομάτα και, όταν μισοβράσουν, προσθέτετε την πάπρικα και τη σταφίδα.

Τοποθετείτε τον μπακαλιάρο σε ταψί. Περιχύνετε τον μπακαλιάρο με τη σάλτσα και στη συνέχεια ψήνετε για 30 λεπτά σε δυνατό φούρνο.

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ

(Περιοχή: Πάργα, Άρτα, Ηγουμενίτσα)

Υλικά :

- ✦ 1 κιλό ψάρια μέτριου μεγέθους
- ✦ 1 κιλό σπανάκι και άλλα χόρτα (και ξινολάπαθα)
- ✦ 3 φρέσκα κρεμμύδια
- ✦ 3 φρέσκα σκόρδα
- ✦ άνηθο
- ✦ μαιντανό
- ✦ αλάτι
- ✦ λάδι
- ✦ κόκκινο πιπέρι
- ✦ λεμόνι

Εκτέλεση :

Καθαρίζετε τα ψάρια από την προηγούμενη μέρα, τα αλατίζετε, τα περιχύνετε με λεμόνι και τα αφήνετε σκεπασμένα στο ψυγείο.

Την άλλη μέρα, καθαρίζετε τα λαχανικά και τα κόβετε. Τα πλένετε, τα τρίβετε με αλάτι, τα ξεπλένετε και τα στύβετε καλά, ώστε να φύγουν τα ζουμιά.

Βάζετε τα λάχανα στο ταψί, τοποθετείτε από πάνω τα ψάρια, τα περιχύνετε με λάδι, τα πασπαλίζετε με το κόκκινο πιπέρι και τα ψήνετε σε μέτριο φούρνο, μέχρι να σωθούν τα υγρά.

ΛΑΧΑΝΟΠΙΤΤΑ

(Περιοχή: Θεσπρωτία)

Υλικά :

- ✦ αλεύρι για 10 φύλλα
- ✦ 1 κιλό λάχανα
- ✦ 200 γραμμ. φέτα τριμμένη
- ✦ 200 γραμμ. λάδι
- ✦ αλάτι

Εκτέλεση :

Πλάθετε 10 φύλλα. Τρίβετε τα λάχανα, προσθέτετε τη φέτα, το λάδι και το αλάτι. Μετά το στρώσιμο κάθε φύλλου, τοποθετείτε τα ανάλογα λάχανα. Ψήνετε για 4-5 λεπτά περίπου.

ΜΠΑΜΠΑΝΑΤΣΑ

(Περιοχή: Ν. Θεσπρωτίας, Ν. Ιωαννίνων)

Υλικά :

- ✦ ½ κιλό καλαμποκάλευρο
- ✦ 300 γραμμ. τυρί φέτα
- ✦ βούτυρο
- ✦ αλάτι
- ✦ 4 αυγά
- ✦ ½ κιλό γάλα

Εκτέλεση :

Για να κάνετε τη ζύμη, ρίχνετε σε μια κατσαρόλα το καλαμποκάλευρο, νερό και γάλα. Προσθέτετε τριμμένη φέτα, χτυπημένα αυγά και τα ζυμώνετε. Απλώνετε σε βουτυρωμένο ταψί και ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 20 λεπτά.

- Η μπαμπανάτσα είναι παραλλαγή της «μουντζωμένης» με τυρί και αυγά, ή, αν προτιμάτε, μια παραλλαγή της ζαρκόπιπτας με καλαμποκάλευρο.

ΓΛΥΚΙΑ ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΤΑ

(Περιοχή: Βρυσέλα Φιλιατών Θεσπρωτίας)

Υλικά :

Για τη γέμιση :

- ✦ 2 κιλά κολοκύθα κόκκινη
- ✦ ½ φλιτζ. τσαγ. ζάχαρη
- ✦ ½ φλιτζ. τσαγ. σιμιγδάλι
ψιλό
- ✦ 3 κουτ. σούπ. βούτυρο
- ✦ 5 αυγά
- ✦ 1 κιλό γάλα
- ✦ κανέλα
- ✦ ½ κιλό φύλλο μπακλαβά
- ✦ λάδι

Για το σιρόπι :

- ✦ 1 ποτ. νερ. ζάχαρη
- ✦ 1 ποτ. νερ. μέλι
- ✦ 2 ποτ. νερ. νερό
- ✦ κανέλα
- ✦ γαρίφαλα

Εκτέλεση :

Καθαρίζετε από το βράδυ την κολοκύθα, την κόβετε σε κυβάκια, τη βράζετε με νερό και την αφήνετε να στραγγίσει σε τρυπητό. Την επομένη τη στύβετε και την πολτοποιείτε.

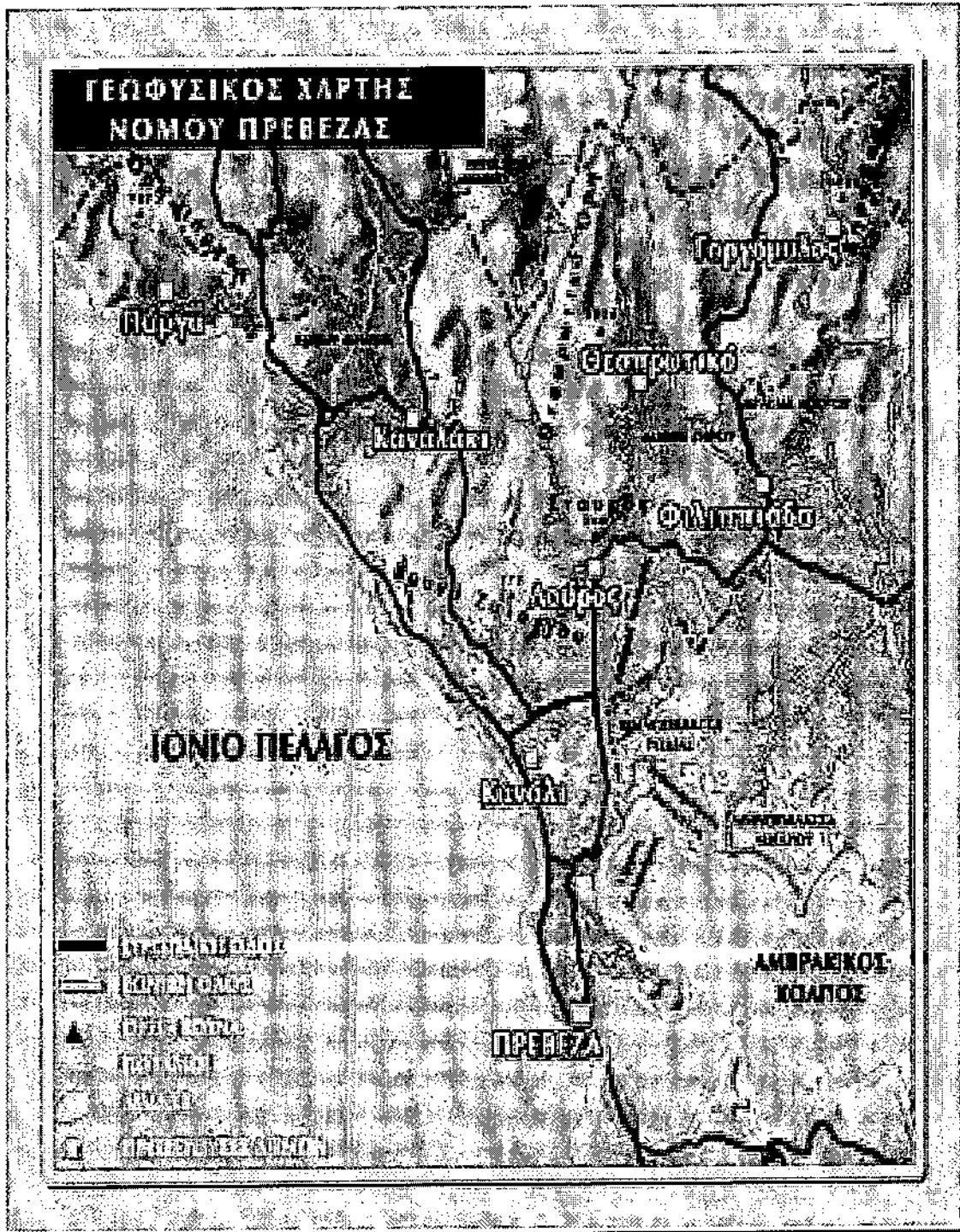
Βάζετε στη φωτιά τη λιωμένη κολοκύθα, το γάλα, το βούτυρο, τη ζάχαρη, το σιμιγδάλι και την κανέλα. Χτυπάτε τα αυγά και τα ρίχνετε στη κατσαρόλα – έξω από τη φωτιά.

Λαδώνετε το ταψί, το στρώνετε με τα μισά φύλλα λαδώνοντάς τα ένα-ένα, αδειάζετε τη γέμιση και σκεπάζετε με τα υπόλοιπα καλολαδωμένα φύλλα. Διπλώνετε τις άκρες γύρω-γύρω και χαράζετε την πίττα μπακλαβωτά.

Ψήνετε σε μέτριο φούρνο, για 45 λεπτά.

Ετοιμάζετε το σιρόπι βράζοντας το νερό, το μέλι, τη ζάχαρη και τα κανελογαρύφαλα. Περιχύνετε κρύα την πίττα με καυτό σιρόπι.

ΝΟΜΟΣ ΠΡΕΒΕΖΗΣ



ΠΡΕΒΕΖΑ

ΓΕΝΙΚΑ

Πρόκειται για μια γραφική παραλιακή πόλη, που διατηρεί την ατμόσφαιρα άλλων εποχών. Πιστεύεται ότι χτίστηκε κοντά στη θέση της αρχαίας πόλης Βερενίκης. Μετά τη Ρωμαϊκή εποχή, η Πρέβεζα κατοικήθηκε και επιχειρήθηκε να κατακτηθεί διαδοχικά από Βησιγόθους, Γότθους, Βούλγαρους, Ενετούς και Τούρκους, για να ενσωματωθεί στο ελληνικό κράτος το 1912.

Με το σημερινό της όνομα αναφέρεται για πρώτη φορά στο «Χρονικό Του Μορέως» το 1292. Κατά μια άποψη, η ονομασία της προέρχεται από την ιταλική λέξη *πρεβιζιόνι*, που σημαίνει προμήθειες, και τις δόθηκε από τους Νορμανδούς ή τους Ενετούς, οι οποίοι από εκεί εφοδίαζαν με τρόφιμα και άλλα είδη την περιοχή-σύμφωνα με άλλη άποψη, προέρχεται από την αλβανική λέξη *πρέβεσα*, που σημαίνει πέρασμα.

Στη θέση που γνωρίζουμε σήμερα η πόλη άρχισε να χτίζεται στα τέλη του 12^{ου} αιώνα μετά την ερήμωση της ρωμαϊκής Νικόπολης, η οποία και βρίσκεται 7χλμ βορειοανατολικά.

Αιώνες αργότερα μόνο θα εξελιχθεί τουριστικά, χωρίς όμως να αλλοιωθεί σημαντικά ο γραφικός, έντονα νησιώτικος χαρακτήρας της. Σήμερα αποτελεί πρωτεύουσα του ομώνυμου νομού, με 15000κατοίκους.

ΑΞΙΟΘΕΑΤΑ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ

Από τους πιο σημαντικούς αρχαιολογικούς χώρους, η Νικόπολη κατέχει την πρώτη θέση. Ιδρυμένη από τον Οκταβιανό Αύγουστο σε ανάμνηση της νίκης του επί του στόλου του Αντώνιου, λόγω της κομβικής της θέσης, αποτέλεσε πόλο έλξης πολλών κατοίκων, κυρίως Ρωμαίων. Ο Οκταβιανός φρόντισε επιπλέον να κοσμηθεί η πόλη και η γύρω περιοχή με μεγαλοπρεπή δημόσια κτίρια και άλλα έργα, όπως το περίφημο Ρωμαϊκό Υδραγωγείο που μετέφερε το νερό στην πόλη από τις πηγές του Αγίου Γεωργίου της Φιλιππιάδας, τα κτίρια της Αγοράς και το Νυμφαίο, όπου κατέληγαν τα νερά του υδραγωγείου.

Εδώ στο νομό βρίσκεται επίσης ο λόφος του ηρωικού Ζαλόγγου, στην απόκρημνη κορυφή Στεφάνι, πλησίον της μονής του Αγίου Δημητρίου, από όπου το 1803, οι ανυπότακτοι κάτοικοι του Σουλίου, μετά από πολυήμερη πολιορκία από τον Αλί Πάσά, προκειμένου να μην υποταχθούν σε αυτόν, έπεσαν από το βράχο χορεύοντας και τραγουδώντας.

Στις όχθες του ποταμού Αχέροντα, ο οποίος στην αρχαιότητα αποτελούσε την οδό για την κάθοδο στον Άδη, οι αρχαίοι Έλληνες είχαν ιδρύσει μαντείο για να επικοινωνούν με τις ψυχές των νεκρών. Τα ευρήματα του χώρου φυλάσσονται από το Αρχαιολογικό Μουσείο των Ιωαννίνων. Στο χώρο του Νεκρομαντείου χτίστηκε, τον 18^ο αι., μονή αφιερωμένη στη Γέννηση του Αγίου Προδρόμου, από το συγκρότημα του οποίου σώζεται μόνο το καθολικό καθώς και ερειπωμένα κελιά τα οποία σκάφτηκαν για να αποκαλυφτούν οι χώροι του Νεκρομαντείου.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει και η Πάργα, συγκεκριμένα το Ενετικό κάστρο της. Χτισμένη σε τοποθεσία ιδιαίτερου φυσικού κάλλους, προσφέρει μια μαγευτική θέα από το κάστρο της.

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Προς το τέλος του 11^{ου} αιώνα, όταν η πιο σημαντική πόλη της βυζαντινής Ηπείρου, Νικόπολη, είχε πια παρακμάσει, οι γύρω περιοχές υποβαθμίστηκαν καθώς και τα λιμάνια που την εξυπηρετούσαν. Στη θέση της σημερινής Πρέβεζας θα πρέπει να δημιουργήθηκε κάποιος σταθμός ή να αναζωογονήθηκε μια προϋπάρχουσα σκάλα στο άκρο της Αμβρακικής χερσονήσου, αποτέλεσμα μιας ανάγκης για επικοινωνία μεταξύ της Δυτικής Ηπείρου και της Ακαρνανίας.

Η πρώτη γνωστή σήμερα ιστορική μνεία του τοπωνυμίου και του οικισμού της Πρέβεζας εμφανίζεται αρκετά αργότερα.

Στρατηγικής σημασίας είναι η θέση του λιμανιού, το οποίο και θα κάνει κατανοητές τις μετέπειτα ιστορικές εξελίξεις στην περιοχή και η συνεχής εναλλαγή κατακτητών μέχρι τον 19^ο αιώνα. Το εσωτερικό λιμάνι της Πρέβεζας, το λεγόμενο Βαθύ, ξεχώριζε ως ένα από τα ασφαλέστερα και βαθύτερα λιμάνια του Ιονίου Πελάγους το οποίο μνημονεύεται ήδη από τους αρχαίους γεωγράφους. Κατά την ακμή της Νικόπολης, το Βαθύ υπήρξε το κυριότερο επίγειο. Ολόκληρη την υπόλοιπη περίοδο μέχρι την κατάλυση του Δεσποτάτου της Ηπείρου, δεν είναι γνωστή κάποια συγκεκριμένη αναφορά για την Πρέβεζα.

Το 1538, κατά τις επιχειρήσεις του Χαιρεντίν Μπαρμπαρόσα εναντίον της Κέρκυρας και τις λεηλασίες της Κεφαλληνίας, Ζακύνθου και Κυθήρων, το λιμάνι της Πρέβεζας υπήρξε ορμητήριο του στόλου του.

Το δεύτερο μισό του 17^{ου} αιώνα, εποχή καθοριστική για την ισορροπία των ευρωπαϊκών δυνάμεων και της οθωμανικής αυτοκρατορίας στα Βαλκάνια και την Ανατολική Μεσόγειο, η περιοχή της Λευκάδας και της Πρέβεζας έγινε ορμητήριο τούρκων πειρατών, που λυμαίνονταν τις κοντινές θάλασσες και τα παράλια.

Την ίδια περίπου περίοδο, οι Βενετοί, με επικεφαλής τον αρχιστράτηγο Francesco Morosini την κατέλαβαν. Ο δεκαεξαετής πόλεμος που ξέσπασε ανάμεσα σε Τουρκία και Βενετία-Πολωνία-Αυστρία είχε ως αποτέλεσμα την παράδοση της πόλης και την απελευθέρωση των κατοίκων της.

Ολόκληρο το 18^ο αιώνα η Ήπειρος εξακολουθεί να έχει άμεση επαφή με τα Επτάνησα, αποτελώντας σημαντικό εισαγωγικό και εξαγωγικό κέντρο της εποχής, ευνοώντας την ανάπτυξη του εμπορίου στον Αμβρακικό.

Το πιο σημαντικό ιστορικά γεγονός είναι ο *χαλασμός της Πρέβεζας*, το ολοκαύτωμα της πόλης από τον Αλί-Πασά, που κατάσφαξε Γάλλους και Έλληνες, και αποτέλεσε έναρξη μιας μακράς περιόδου στυγνής απολυταρχίας, που συνοδεύτηκε από μια σειρά επισκευών και οχυρώσεων της πόλης. Με την έκρηξη της επανάστασης του 1821, οι Σουλιώτες επιχειρούν ανεπιτυχώς να την καταλάβουν και, χρόνια αργότερα, υδραίικα πλοία κατόρθωσαν να διεισδύσουν τον Αμβρακικό και να καταλάβουν τη Βόνιτσα.

Η πόλη δέχτηκε επιπλέον οχυρώσεις αλλά, με τη δημιουργία του νεοελληνικού κράτους, παρέμεινε έξω από τα όρια του, στα χέρια των Τούρκων.

ΠΑΡΑΓΩΓΗ

Από τα χρόνια της Τουρκοκρατίας οι Πρεβεζάνοι ασχολούνταν με το εμπόριο, τη γεωργία, την αλιεία και την καλλιέργεια ελαιώνων.

Πρωταρχική σημασία έχει για την Πρέβεζα το ψάρεμα. Από τα πολύ παλιά χρόνια, η περιοχή είχε αφθονία ψαριών(κέφαλους, κουτσομούρες, σαρδέλες κλπ) γι'αυτό το λόγο ένα μεγάλο μέρος από τους κατοίκους της, ζούσε και ζει σήμερα σχεδόν αποκλειστικά από το ψάρεμα.

ΛΑΟΓΡΑΦΙΑ

Το σπουδαιότερο στοιχείο της συμπεριφοράς των Πρεβεζάνων είναι η αίσθηση της κοινότητας, γεγονός που επηρεάζει τη σχέση τους με την πόλη, τους γάμους,

την ικανοποίηση των καταναλωτικών τους αναγκών και γενικότερα, τον προσανατολισμό της ψυχαγωγικής και κοινωνικής δραστηριότητάς τους.

Μια από τις πιο ενδιαφέρουσες εκδηλώσεις αποτελεί η *Γιορτή της σαρδέλας* που πραγματοποιείται με ξεχωριστή διάθεση και μεγαλοπρέπεια τον Αύγουστο, σα μια ευκαιρία για να γευτούν όλοι μαζί το εκλεκτό αυτό ψάρι.

Μεγαλόπρεπα διοργανώνονται και τα Νικοπόλεια, με παραστάσεις που πραγματοποιούνται στο αρχαίο ωδείο της Νικόπολης, την ίδια περίοδο, καθώς και η αναπαράσταση του χορού του Ζαλόγγου στο ομώνυμο χωριό, το μήνα Οκτώβριο.

Με ξεχωριστό τρόπο τιμούσαν οι Πρεβεζάνοι διάφορες περιστάσεις της ζωής τους:

-*Βαφήσια*. Τα βαφτίσια στην Πρέβεζα μέχρι πριν δεκαετίες ήταν για τα παιδιά αληθινό πανηγύρι, καθώς το έθιμο υποχρέωνε το νονό να τους μοιράζει «ψιλιά» κέρματα ή ζαχαρωτά μετά το μυστήριο, με τις ευχές.

-*Τσικνοπέφτη*. Στην τουρκοκρατούμενη κυρίως, Πρέβεζα, εκείνη την ημέρα, οι νοικοκυρές άνοιγαν τις «τζάρες» με το βούτυρο και μοσχοβόλαγαν οι φούρνοι από τις πίτες που έψηναν.

-*Του Αγίου Φανουριού*. Προς τιμήν του φτιάχνονταν και εξακολουθούν να φτιάχνονται πίτες, τις επονομαζόμενες Φανουρόπιτες, που πηγαίνουν στην εκκλησία για να διαβαστούν από τον παπά και, στη συνέχεια, να μοιραστούν στους εκκλησιαζόμενους. Σκοπό ήταν να συγχωρεθούν οι μανάδες αυτών που τις είχαν χάσει.. Για την παρασκευή της Φανουρόπιτας, χρησιμοποιούσαν λάδι, αλεύρι, κανέλλα, μοσχοκάρυδο, ζάχαρη, σουσάμι και γάλα. Τέτοιες πίτες έφτιαχναν και οι μανάδες ανύπαντρων κοριτσιών και τις έταζαν στον Άγιο με την ελπίδα να τους φανερώσει τους νέους που θα γίνονταν ταίρι τους..

-*Απόκριες*. Οι Απόκριες αποτελούν, στην ουσία, τρόπο έκφρασης μιας φυσικής τάσης των Πρεβεζάνων προς τη σάτιρα, εκδήλωση του εύθυμου, καλόκαρδου και ευτράπελου χαρακτήρα τους.

Κάθε χρόνο την αποκριά, έκλειναν τα Κούλουμα, με παρέλαση των μασκαρεμένων, με επικεφαλή τον αρχηγό του Καρναβαλιού, μπροστά από τους επίσημους.

Από το 1910 και μετά, οι απόκριες είχαν να κάνουν με οικογενειακές συγκεντρώσεις στο σπίτι, με γλέντια και τραπέζια, στα οποία ο καθένας ήταν ευπρόσδεκτος. Οι νοικοκυρές ετοιμάζαν πίπτες, γαλατόπιτες, τυρόπιτες για τους καλεσμένους και σέρβιραν, με το μαστραπά, τα ποτήρια τους με ντόπιο φτιαγμένο κρασί. Τις ημέρες της αποκριάς έβγαιναν ακόμα το γαιτανάκι, η γκαμήλα, ο ξυλοπόδαρος, η μαιμού, ο Αράπης κλπ.

Τα νεότερα χρόνια, οι Πρεβεζάνοι γιόρταζουν τα Κούλουμα πλησίον του φρουρίου του Αγίου Γιώργη. Εκεί μαζεύονται οι οικογένειες με φαγώσιμα σε καλάθια(οστρακοειδή, κρεμμυδάκια, ελιές, ταραμοσαλάτα, φάβα, λαγάνες, και λοιπά νηστίσιμα) καθώς και κουβέρτες για να στρώσουν και να απολαύσουν αυτή το μεγάλο πανηγύρι πετώντας χαρταετούς και ακούγοντας μουσική.

-*Περίοδος Πάσχα.* Την Κυριακή των Βαίων, αφού μοιραστούν τα βάγια και με το πέρας της λειτουργίας, τα παιδιά έβγαιναν στο προαύλιο της εκκλησίας και έπλεκαν τα φύλλα τους σε σταυρό ή άλλα σχέδια. Επιστρέφοντας σπίτι, η οικογένεια τρώει συνήθως ψάρι.

Ολόκληρη την περίοδο πριν το Πάσχα, οι νοικοκυρές ετοιμάζουν το σπίτι, καθαρίζοντάς το, ασβεστώνοντάς το και γυαλίζοντας τα μαγειρικά σκεύη. Στη διάρκεια της Μεγάλης Εβδομάδας, κάνουν τα ψώνια για το πασχαλινό τραπέζι και, αργότερα, βάζουν τα αυγά και ψήνουν τα πασχαλινά κουλούρια. Το βράδυ του Μεγάλου Σαββάτου, με την εκφώνηση της Ανάστασης από τα χείλη του παπά, οι οικογένειες γυρίζουν σπίτι για να απολαύσουν το Αναστάσιμο τραπέζι από μυρωδάτη μαγειρίτσα και να τσουγγρίσουν τα κόκκινα αυγά.

Την Κυριακή του Πάσχα, η μεγαλύτερη γιορτή, γιορτάζεται με γλέντια και χαρές. Η μέρα είναι γεμάτη με μυρωδιές από τα σουβλιστά αρνιά ενώ οι μουσικές και τα τραγούδια ακούγονται από κάθε σπίτι.

-*Τα Κλήδονα.* Η γιορτή αυτή, που προέρχεται από τη λέξη «κληδών», σημαίνει μαντικό σημάδι. Γιορταζόταν στις 24 Ιουνίου μέσα σε ένα ξέφρενο πανηγύρι που άρχιζε την παραμονή με τη συμμετοχή κοριτσιών κυρίως

Π Ρ Ε Β Ε Ζ Α

ΚΡΕΑΤΟΣΟΥΠΑ

(Περιοχή: Πρέβεζα, Ιωάννινα, Σούλι)

Υλικά :

- ✦ 1 κιλό μπούτι μοσχαρίσιο
με κόκαλο και μεδούλι
- ✦ 3 καρότα
- ✦ 1 ρίζα σέλινο με τα φύλλα
της
- ✦ λίγο μάραθο ή άνηθο
- ✦ 2 κρεμμύδια
- ✦ 3 πατάτες
- ✦ 1 φύλλο δάφνη
- ✦ 50 γραμμ. βούτυρο
- ✦ 2-3 ντομάτες ή 1 κουταλιά
πελτέ
- ✦ αλάτι
- ✦ πιπέρι

Εκτέλεση :

Βάζετε το κρέας να τσιγαριστεί καλά. Το βγάζετε από την κατσαρόλα, το κόβετε σε μικρά κομμάτια και το κρατάτε.

Κόβετε σε μικρά κομμάτια όλα τα χορταρικά, εκτός από τις πατάτες, και τα ρίχνετε για τσιγάρισμα. Προσθέτετε το ανάλογο νερό, τις ντομάτες φιλοκομμένες, το κρέας, τη δάφνη, αλάτι, πιπέρι και το μάραθο, κι αφήνετε να βράσουν, έως ότου δέσει η σούπα. Προς το τέλος προσθέτετε τις πατάτες.

➤ Η ίδια σούπα σε ορισμένες περιοχές γίνεται με λίγο ρύζι, τραχανά ή πλιγούρι.

ΦΑΓΚΡΙ ΜΕ ΣΚΟΡΔΑΛΙΑ

(Περιοχή: Πρέβεζα)

Υλικά :

- ✦ 2 φαγκριά φρέσκα (1 ½ κιλό το καθένα)
- ✦ λάδι
- ✦ 2 λεμόνια
- ✦ 4 πατάτες κομμένες σε φέτες
- ✦ αλάτι
- ✦ πιπέρι
- ✦ 250 γραμμ. καρυδάτη

Εκτέλεση :

Καθαρίζετε τα ψάρια, τα αλατίζετε και τ' αφήνετε λίγο στο λαδολέμονο. Καθαρίζετε τις πατάτες και τις κόβετε σε φέτες. Βάζετε τα ψάρια στο ταψί πάνω στις πατάτες. Περιχύνετε με το λαδολέμονο και τα βάζετε να ψηθούν σε μέτριο φούρνο για 30 λεπτά. Προς το τέλος θα προσθέσετε την καρυδάτη, να πάρει γεύση από σάλτσα.

ΤΣΙΠΟΥΡΕΣ ΜΕ ΣΕΛΙΝΟ

(Περιοχή: Πρέβεζα)

Υλικά :

- ✦ 8 μέτριες τσιπούρες
- ✦ 300 γραμμ. σέλινο (φύλλα και ρίζα όλα κομμένα σε λεπτές φέτες)
- ✦ 2 κρεμμύδια κομμένα σε ψιλές φέτες
- ✦ 2 αυγά
- ✦ 1 λεμόνι
- ✦ αλάτι
- ✦ πιπέρι

Εκτέλεση :

Καθαρίζετε και αλατίζετε τα ψάρια. Ψιλοκόβετε και ζεματάτε το σέλινο. Τηγανίζετε ελαφρά τις τσιπούρες και στο λάδι τους τσιγαρίζετε το κρεμμύδι. Όταν αρχίσει να ξανθαίνει, ρίχνετε και το σέλινο για ένα λεπτό.

Στρώνετε το σέλινο και το κρεμμύδι σε ένα ταψί και τοποθετείτε τα ψάρια. Προσθέτετε δύο ποτήρια νερό και τα ψήνετε σε μέτριο φούρνο (περίπου 30 λεπτά). Αβγοκόβετε για να σερβίρετε.

ΣΑΒΟΡΟ

(Περιοχή: Πρέβεζα και παραλία Ηπείρου)

Υλικά :

- ✦ 1 κιλό μπαρμπούνια, μενίδες
ή άλλο μικρό ψάρι με σφικτή
σάρκα
- ✦ 4 σκελίδες σκόρδο
- ✦ 2 φλιτζ. Τσαγ. ξίδι
- ✦ 1 ½ φλιτζ. Τσαγ. σταφίδα
μαύρη
- ✦ λάδι
- ✦ αλάτι
- ✦ φύλλα δάφνης
- ✦ δεντρολίβανο

Εκτέλεση :

Καθαρίζετε τα ψάρια, τα αλατίζετε και τα τηγανίζετε. Στρώνετε σε ταψί τα σκόρδα καθαρισμένα και κομμένα σε μικρά κομμάτια, τη μισή σταφίδα, το μισό δεντρολίβανο και 4 φύλλα δάφνης και τα περιχύνετε με λίγο λάδι. Στρώνετε πάνω τα τηγανισμένα ψάρια και ρίχνετε την υπόλοιπη σταφίδα, τα υπόλοιπα αρωματικά (δεντρολίβανο, δάφνη), το ξίδι, το οποίο προηγουμένως έχετε ζεστάνει με τα αρωματικά, καθώς και το λάδι από τα τηγανισμένα ψάρια.

Σκεπάζετε το ταψί και το αφήνετε για 5 ημέρες σε δροσερό μέρος, για να γίνει.

- Παραδοσιακά το πιάτο αυτό, επειδή μπορεί να διατηρηθεί αρκετό καιρό, ήταν το αγαπημένο φαγητό των ψαράδων. Επίσης, καταναλωνόταν την Κυριακή των Βαΐων καθώς και την ημέρα του Ευαγγελισμού.

ΜΠΟΥΡΕΚΙ ΚΥΝΗΓΙΟΥ

(Περιοχή: Νήσος Ιωαννίνων, Πρέβεζα)

Υλικά :

- ✦ αλεύρι για 4 φύλλα
- ✦ 1 ½ κιλό κρέας (κυνήγι)
- ✦ λάδι
- ✦ 4 κρεμμύδια ξερά
- ✦ καλαμποκάλευρο
- ✦ 1 πρέζα πιπέρι
- ✦ αλάτι
- ✦ βούτυρο

Εκτέλεση :

Πλάθετε 4 φύλλα. Βράζετε τα αγριοπούλια (φασιανός, αγριόπαπια, μπεκάτσα, τρυγόνι, αγριοπερίστερο κ.λ.π.). Μετά το βράσιμο, τα κόβετε κομμάτια και καθαρίζετε από τα κόκαλα. Με το μισό ζωμό και με το καλαμποκίσιο αλεύρι κάνετε χυλό. Μετά τον ρίχνετε στον υπόλοιπο ζωμό και τον αραιώνετε. Τσιγαρίζετε καλά το κρέας και τα κρεμμύδια με το βούτυρο, αλάτι, πιπέρι. Απλώνετε 2 φύλλα και πάνω βάζετε το κρέας. Ρίχνετε μετά το χυλό και πάνω απλώνετε τα άλλα 2 φύλλα. Ψήνετε για 40 λεπτά περίπου.

- *Γίνεται επίσης με ψημένα και τριμμένα φύλλα αντί για χυλό, οπότε χρειάζεστε λιγότερο ζωμό. Στη Νήσο των Ιωαννίνων αυτή είναι η βασιλόπιτα.*

ΚΡΕΑΤΟΠΙΤΤΑ

(Περιοχή: Αγνάντα, Πλάκα, Γότιστα Ιωαννίνων, Ζαγόρια, Κρανούλα, Μέτσοβο)

Υλικά :

- ✦ αλεύρι για 6 φύλλα
- ✦ 2 κιλά κρέας
- ✦ 1 κιλό κρεμμύδια
- ✦ 4 αυγά
- ✦ 200 γραμμ. βούτυρο
- ✦ πιπέρι
- ✦ αλάτι

Εκτέλεση :

Πλάθετε 6 φύλλα και ψήνετε τα 3. Κόβετε το κρέας σε μικρά κομμάτια, τα τσιγαρίζετε με κρεμμύδι και πιπέρι. Στη συνέχεια το βράζετε, μέχρι ότου να λιώνει στο στόμα.

Απλώνετε 2 φύλλα στο ταψί, τοποθετείτε πάνω τους το κρέας και τρίβετε τα ψημένα φύλλα σε κομματάκια. Προσθέτετε το ζωμό από το βρασμένο κρέας. Χτυπάτε 4 αυγά και περιχύνετε τη γέμιση. Καλύπτετε με ένα φύλλο. Ψήνετε σε δυνατό φούρνο για 40 λεπτά περίπου.

ΣΚΩΤΟΠΙΤΤΑ

(Περιοχή: Ιωάννινα, Πρέβεζα, Πωγώνι)

Υλικά :

- ✦ αλεύρι για 2 φύλλα
- ✦ εντόσθια
- ✦ 1 συκωταριά
- ✦ 250 γραμμ. ρύζι
- ✦ 200 γραμμ. βούτυρο
- ✦ αλάτι
- ✦ πιπέρι ήμερο και κόκκινο
(καυτερό, κατά βούληση)
- ✦ 2 κρεμμύδια

Εκτέλεση :

Βράζετε λίγο τη συκωταριά, μετά την τεμαχίζετε και την τσιγαρίζετε στο βούτυρο μαζί με τα χοντροκομμένα κρεμμύδια. Αλατοπιπερώνετε. Με το ζωμό του κρέατος βράζετε το ρύζι και, μόλις πάρει δύο βράσεις, ρίχνετε κομμάτια συκωταριάς. Τα αποσύρετε από τη φωτιά όσο να αντέχουν ακόμα.

Πλάθετε τα 2 φύλλα. Στρώνετε στο ταψί το ένα φύλλο, βάζετε τη γέμιση και στρώνετε από πάνω το άλλο φύλλο. Ψήνετε την πίττα, μέχρι να ροδίσει και να πει το ζουμί της.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΣΥΝΤΑΓΩΝ

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΜΕΝΟΥ (ΠΡΕΥΜΑ-ΔΕΙΠΝΟ)

ΓΕΥΜΑΤΑ

♦ **ΚΟΥΒΕΡ** : Ψωμί 75-80ml, Βούτυρο 10ml

1° Γεύμα:

- Κουβέρ
- Πατατοκεφτέδες
- Κυπρίνος στο φούρνο
- Αρνάκι με κορόμηλα
- Σαλάτα μαρούλι και καρότο με σως βινεγκρέτ
- Καρπουζένια

2° Γεύμα:

- Κουβέρ
- Ψαροκεφτέδες
- Πάπια με κολοκυθάκια
- Πατατοσαλάτα
- Μπαμπανάτσα (γλυκό)

3° Γεύμα:

- Κουβέρ
- Κασιάτα (πίτα)
- Τσιπούρες με σέλινο
- Κεφτές φούρνου με γιαούρτι
- Σαλάτα χωριάτικη
- Σαραγλί με σουσάμι

4° Γεύμα:

- Κουβέρ
- Μανιταρόπιτα
- Πέστροφα σκορδάτη
- Φρυγαδέλι με πατάτες τηγανιτές
- Σαλάτα χόρτα
- Καρυδάτο

5° Γεύμα:

- Κουβέρ
- Στραπατσάδα
- Φαγκρί με σκορδαλιά
- Κρέας στάμνας με ρύζι
- Σαλάτα χόρτα
- Φλογέρες

6° Γεύμα:

- Κουβέρ
- Σπανάκι γιαχνί
- Χέλι στην κατσαρόλα
- Λαγός καρυδάτος
- Παντζαροσαλάτα
- Γλυκιά κολοκυθόπιτα

7° Γεύμα:

- Κουβέρ
- Τομάτσες
- Μπακαλιάρος με πατάτες
- Κρεατόπιτα
- Σαλάτα: κολοκυθάκια βραστά
- Γλυκό καρύδι

8° Γεύμα:

- Κουβέρ
- Πρασόπιτα ριβινάτα
- Βατραχοπόδαρα σκορδάτα
- Χοιρινό με κυδώνια
- Σαλάτα νάνες βουνού (χόρτα)
- Γλυκό κράνο και τσίπουρο

9° Γεύμα:

- Κουβέρ
- Τα μπαλάκια του Μετσόβου στο τηγάνι
- Καραβίδες με πάτζια
- Μπουμπάρια με πατάτες φούρνου
- Σαλάτα κόκκινης πιπεριάς
- Σιμιγδαλόπιτα

10° Γεύμα:

- Κουβέρ
- Κολοκυθόρυζο
- Χέλι κατσαρόλας με ριζότο
- Κοτόπουλο με δαμάσκηνα
- Σαλάτα του σεφ
- Γαλατόπιτα

ΔΕΙΠΝΑ

♦ **ΚΟΥΒΕΡ** : Ψωμί 75-80ml, Βούτυρο 10ml

1° Δείπνο:

- Κουβέρ
- Σούπα τραχανάς
- Τσιπούρες με σέλινο
- Σπιγάδο σφραγιστό
- Σαλάτα χωριάτικη
- Πίτα με σταφίδες

2° Δείπνο:

- Κουβέρ
- Σούπα με ρεβίθια
- Βατραχοπόδαρα στο κουρκούτι
- Λαγός καρυδάτος
- Σαλάτα του σεφ
- Κανταΐφι γιαννιώτικο

3° Δείπνο:

- Κουβέρ
- Χυλοπίτες με φέτα
- Πέστροφα σκορδάτη σχάρας
- Κρέας στάμνας με ρύζι
- Μαρουλοσαλάτα
- Σεκέρ μπουρέκια

4° Δείπνο:

- Κουβέρ
- Τραχανάς με τυρί
- Κυπρίνος στο φούρνο
- Πάπια με κολοκυθάκια
- Σαλάτα χόρτα
- Αμυγδαλόπιτα

5° Δείπνο:

- Κουβέρ
- Τραχανάς με λουκάνικο
- Καραβίδες με ρύζι
- Χοιρινό με κυδώνια
- Σαλάτα νάνες βουνού (χόρτα)
- Κλωστό (γλυκό)

6° Δείπνο:

- Κουβέρ
- Κρεατόσουπα
- Σαλιγκάρια
- Λαγός καρυδάτος
- Σαλάτα λάχανο και καρότο
- Κολοκυθόπιτα μιντίτα

7° Δείπνο:

- Κουβέρ
- Πατσάς
- Καραβίδες με ριζότο
- Κεφτές φούρνου με γιαούρτι
- Σαλάτα με κολοκυθάκια βραστά
- Κρασάτα κουλουράκια

8° Δείπνο:

- Κουβέρ
- Ψαρόσουπα
- Χοιρινό με κυδώνια
- Σαλάτα εποχής με σάλτσα ξυδιού
- Πολυσπόρι

9° Δείπνο:

- Κουβέρ
- Ντοματόσουπα
- Βατραχοπόδαρα κουρκούτι
- Φρυγαδέλι με πατάτες τηγανιτές
- Σαλάτα λάχανο κόκκινο και άσπρο
- Τηγανίτες (ξεροτήγανα)

10° Δείπνο:

- Κουβέρ
- Κονσομέ χορταρικών
- Καραβίδες με πάτζια
- Μουσακάς με πράσα
- Πλατό τυριών
- Μπακλαβάς γιαννιώτικος

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- «Τουριστικός οδηγός Ιωαννίνων 1992», εκδόσεις "Εκδοτική Διαφημιστική Ηπείρου".
- «Λαογραφικά Ηπείρου», Σιόντης Κωνίνος, "Αθήνα, Νέα βιβλιοθήκη".
- «Τα γιαννιώτικα ήθη, έθιμα και τραγούδια», Γιοφύλλης Φώτιος, "Αθήνα 1973".
- «Το κλίμα της Ηπείρου», Νίκος Β. Σούλης, "Ιωάννινα 1994".
- «Ένας πλήρης ταξιδιωτικός οδηγός: Ηπειρος», εκδόσεις "Explorer 2002"
- «Πρέβεζάνικα Χρονικά», "Περιοδικό της δημοτικής βιβλιοθήκης Πρέβεζας-Περίοδου Β΄, έτος 12^ο, τεύχος 31-32, Ιανουάριος-Δεκέμβριος 1995, Πρέβεζα".
- «Πρέβεζα (Ιστορικολαογραφική αναδρομή)», Ανδρέας Α. Καρζής, "Γενική επιμέλεια Σπυρ. Β. Ντούσια", Πρέβεζα 1993.
- «Εδεσματολόγιο Ηπείρου», Αλέξανδρος Α. Γιώτης, εκδόσεις "Ελληνικά γράμματα".

ΠΗΓΕΣ

- www.epcon.gr
- www.thesprotia.gr

