

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΠΑΤΡΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

"Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ"

Εισηγητής
Σπηλιόπουλος Ιωάννης

Σπουδάστρια
Ζαχαράκη Μαρία

Πάτρα Ιούνιος 2002

ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ	6232
----------------------	------

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ζαχαροπλαστική στο χρόνο

«Εν αρχή ην ... το ψωμί». Ή τουλάχιστον, κάτι που του έμοιαζε: ένα πρόχειρο ζυμάρι, φτιαγμένο με αλεύρι και νερό, που το έψηναν στο τζάκι. Εμπλουτισμένος με μέλι, γάλα και φρούτα αυτός ο πρόγονος της τούρτας και του γλυκίσματος γίνεται κάτι πολύ καλύτερο και γι' αυτό άξιο να προσφερθεί και στους πιο απαιτητικούς θεούς.

Στην αρχαία Αίγυπτο για παράδειγμα χρησιμοποιούσαν σαν προσφορά ψωμάκια στο σχήμα ζώων, πλασμένα στο χέρι. Αλλά μόνο για την αρχαία Ελλάδα μπορούμε ν' αρχίσουμε να μιλάμε για αληθινά γλυκά, με βασικά συστατικά το μέλι, τα αμύγδαλα, τα σταφύλια και τα σύκα. Στο 2^ο αιώνα π.Χ. ανάγονται περίπου 30 συνταγές που υπήρχαν σε μία «Τέχνη του Αρτοποιού» του Χρυσίππου εκ Τυάνων, από τις οποίες πιο διάσημες είναι του «Βασυνία» -ενός γλυκού με αλεύρι, τυρί και ξερά σύκα- και του «Γαστρίου» -μιας πίτας με αυγά, κανέλλα, καρύδια, αμύγδαλα και τυρί.

Το κατσικίσιο τυρί μαζί με το ελαιόλαδο ήταν ότι το βούτυρο σήμερα. Απ' αυτό συμπεραίνουμε πως η έννοια για τη γεύση του γλυκού ήταν διαφορετική από τη δική μας και πως τέτοια έμεινε για αιώνες.

Στη Ρωμαϊκή εποχή συμβίωναν –περισσότερο ή λιγότερο αρμονικά- διάφορες γεύσεις, χωρίς μία σαφή διάκριση, ανάμεσα στο γλυκό και στο αλμυρό: Ξύδι, μέλι, ψάρια, λαχανικά, τυρί, φρούτα εναλλάσσονται δίχως κανένα πρόβλημα, τόσο για τα γλυκά όσο και για διάφορα φαγητά.

Η γεύση του γλυκού, όπως την εννοούμε σήμερα, φτάνει πολύ αργότερα από την Ανατολή και ειδικά από τη Νότια Κίνα και την Ινδία, όπου ήταν αυτοφυές το ζαχαροκάλαμο. Μια οφειλή στους Άραβες, που φτάνοντας στη Σικελία και την Ισπανία έφεραν μαζί τους τη ζάχαρη για χρήση στην κουζίνα. Και στις σταυροφορίες που στάθηκαν η αρχή για το εμπόριο στην Ευρώπη.

Γύρω στο 1000 μ.Χ. υπήρχαν κιόλας στη Βενετία εργαστήρια ζαχαροπλαστικής που έφτιαχναν το «μαρτζαπάνε», μια γαστρονομική σπεσιαλιτέ προορισμένη για λίγους εκλεκτούς, αφού ήταν πολύ ακριβή. Υπάρχουν συμφωνητικά μεταξύ δόγηδων και αράβων για την εισαγωγή σημαντικών ποσοτήτων ζαχαροκάλαμου. Στη Σικελία, στην αυλή και στα μοναστήρια, φτιάχνονται αμυγδαλωτά και ζελατίνες φρούτων αραβικής προέλευσης. Σχετικά με τα μοναστήρια: στα μαγειρεία των μοναχών των διαφόρων θρησκευτικών ταγμάτων που υπήρχαν στην Ευρώπη, τελειοποιήθηκαν οι συνταγές για ορισμένα γλυκά, όπως το παντεσπάτο, οι τηγανίτες, τα κραπφέν κ.λ.π. Και κάτι περίεργο: επειδή δεν υπήρχε ακόμη ο κλειστός φούρνος αλλά μόνο το τζάκι, οι μάγειροι-αρτοποιοί

των μοναστηριών, άρχισαν να κλείνουν και να σκεπάζουν τις πίτες και τις τούρτες μ' ένα δίσκο από ζυμάρι εφευρίσκοντας έτσι το παστίτσιο.

Ας ρίξουμε μια πιο γενική ματιά στα γλυκά που έχουν χρησιμοποιηθεί στην Ευρώπη αλλά και στην Ασία. Υπάρχει ένας σοβαρός λόγος που τα επιδόρπια έχουν συνδεθεί με την αμβροσία και τα ποτά έχουν χαρακτηριστεί ως «νέκταρ των θεών». Μόνο οι εύποροι μπορούσαν να ζητήσουν από τους μάγειρες να φτιάξουν γλυκά. Οι κώνοι ζάχαρης κάποια εποχή ήταν σύμβολο πλούτου. Φυσικά υπήρχαν πάντα γλυκά που ο άνθρωπος μπορούσε να χρησιμοποιήσει με κάποιον τρόπο: αλεύρι για κουρκούτι, για να φτιάχνει κρέπες και φριγανέλια και για τις φανταστικές αμερικάνικες πίτες. Η αφράτη ζύμη των σου χρησιμοποιείται στην Ευρώπη για την κατασκευή ελαφριών γλυκών που περιέχουν κρέμα αυγού, κρέμα βουτύρου, πραλίνα, μαρμελάδα ή φρούτο. Η ζύμη «στρούντελ» και το «φύλλο» της Μέσης Ανατολής χρησιμοποιούνται για επιδόρπια με αλλεπάλληλες στρώσεις γέμισης. Στην Ασία υπάρχει το κολλώδες ρύζι το οποίο γίνεται γλυκό με πάστα από φασόλια. Επίσης χρησιμοποιούνταν και τα δημητριακά, το ρύζι, τα σαγού και το σιμιγδάλι ως επιδόρπια, όπως και το ρυζάλευρο και το σιτάλευρο. Στη Βόρεια Ευρώπη χρησιμοποιούσαν κριθάρι και βρώμη για πουτίγκες. Στην Αγγλία ήταν πολύ δημοφιλείς οι πουτίγκες με ψωμί και με βούτυρο βουτηγμένες σε κρέμα αυγών ή οι πουτίγκες με φρούτα. Στη Βόρεια Αμερική οι ινδιάνοι έδειξαν στους ευρωπαίους αποίκους πώς να χαρακώνουν το σφεντάμι και να παίρνουν το σιρόπι του. Τα γλυκά λαχανικά όπως οι γλυκοκολοκύθες και οι γλυκοπατάτες χρησιμοποιούνταν συχνά ως βάση για τα επιδόρπια της Βόρειας και της Νότιας Αμερικής. Ένα από τα πιο παλιά επιδόρπια είναι και τα ποτά από κρασί, χυμούς φρούτων ή μέλι που σερβίρονται με θρυμματισμένο πάγο. Εδώ έχουν τις ρίζες τους τα «σορμπέτ» της Περσίας, τα «φρίο-φρίο» της Καραϊβικής, η «γρανίτα» της Ιταλίας.

Τα πρώτα επιδόρπια στην Αγγλία ήταν υγρά και είχαν ως βάση το κρασί, το αυγό και την κρέμα. Οι αφρώδεις σάλτσες που είχαν τα ίδια συστατικά οδήγησαν στο «σαμπαγιόν» στη Γαλλία, στο «ζαμπαγιόνε» στην Ιταλία, στις «βαινσαουμσάουσεν» στη Γερμανία. Από τις ρώσικες «πάσκα», τις γαλλικές τάρτες φρούτων και τα ιταλικά γλυκά με ζύμη και γέμιση τυριού και φρούτα, τα φρούτα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούσαν ανέκαθεν δελεαστικό συνδυασμό.

Τα βιβλία της ζαχαροπλαστικής τέχνης

Στα βιβλία μαγειρικής, αρχίζοντας από το 1400, οι συνταγές για γλυκά και τούρτες γίνονται όλο και πιο πολλές. Στο «Βιβλίο Μαγειρικής Τέχνης» του Μαέστρο Μαρτίνο Ντα Κόμο και στο κεφάλαιο με τίτλο

«Για να φτιάξετε κάθε είδος τούρτας» πλάι στις χορτόπιτες και στις κρεατόπιτες βρίσκουμε τη συνταγή για ένα γλύκισμα με κάστανα, για μια τούρτα με κεράσια, για μια κρέμα από καλαμποκάλευρο και για μια τούρτα με χουρμάδες και αμύγδαλα. Και στο κεφάλαιο για τις τηγανίτες βρίσκουμε τηγανίτες με σύκα, μήλα, ρύζι και αμύγδαλα.

Τα μείγματα με βάση το αλεύρι ανάγονται στο 1200-1300. Το 1549 στο βιβλίο του Κριστόφορο Ντι Μεσισμούνγκο, μαγείρου της αυλής στη Φεράρα, ένα ολόκληρο κεφάλαιο είναι αφιερωμένο στις τούρτες κάθε είδους. Υπάρχει η «τούρτα αλά γερμανικά» με βάση τα μήλα, τη ζάχαρη και το βούτυρο. Στο βιβλίο του Μπαρτολομέο Σκάπι, λίγα χρόνια αργότερα, γίνεται λόγος για τα σύνεργα του ζαχαροπλάστη, όπως για τον τρίφτη της ζάχαρης, η οποία πουλιόταν σε κομμάτια από τον φαρμακοποιό, για σήτες, τουρτιέρες κ.λ.π.

Στον επόμενο αιώνα τα σύνεργα πολλαπλασιάζονται σ' όλη την Ευρώπη. Στην Αγγλία χρησιμοποιούσαν μια τανάλια με μακριές λαβές για να φτιάχνουν τα «wafers», ένα είδος τραγανών γλυκών.

Στα 1592 στα βαφτίσια του Κόζιμο και της Ελεονώρας των Μεδίκων, παιδιών του Μεγάλου Δούκα της Τοσκάνης, ξεδεύτηκαν από το σπετσέρη Στέφανο Ροσέλι 12,000 λιρέτες της εποχής μόνο για τα γλυκά: κουτιά με ζαχαρωμένα φιστίκια, κοχύλια και ζώα από ζάχαρη, κουφέτα από φουντούκια και αμύγδαλα και άνθη πορτοκαλιάς, πάστες σε ποικίλες συνθέσεις με εντυπωσιακά σχήματα και σχέδια, μαρόν γλασέ, κατασκευές σε σχήμα μανιταριών, σύκων κ.α.

Η παρουσίαση των desert

Τα desert στα αυλικά συμπόσια παρουσιάζονται με αληθινή σκηνοθεσία, στην οποία συμβάλλουν αρχιτέκτονες, μάγειροι, ζαχαροπλάστες. Για το δείπνο που παρέθεσε μετά τα βαφτίσια των παιδιών ο Μεγάλος Δούκας της Τοσκάνης, εκτός από αμέτρητα πιάτα ραφινάτων αλμυρών μαγειρικών παρασκευασμάτων που σερβίρονταν σε τρεις διαδοχικές σειρές, παρουσιάστηκαν για γλυκά και desert στο τέλος του δείπνου «ταρτάρες παγωμένες φτιαγμένες σε ανάγλυφα φλωρεντινά κρίνα, ζελατίνες σε στρογγυλά καλαθάκια, κουλούρια, πανεράκια με φρούτα, βασιλικά μπισκότα, ζελατίνα διάφανη, μια σύνθεση με ζάχαρη σκαλιστή.

Το 1600 για τους γάμους της Μαρίας των Μεδίκων με τον Ερρίκο Δ' της Γαλλίας, ο αρχιθαλαμηπόλος της αυλής -που κατέγραφε όλες τις προετοιμασίες- αναφέρει ότι η Τζιαμπολόνια κι ο Πέτρο Τάκα έφτιαξαν αγάλματα από ζάχαρη, ο Μπουονταλέντι σκάρωσε αρχιτεκτονικές κατασκευές κι ακόμη ότι πολλά κιβώτια με γλυκίσματα έφυγαν από τη Γαλλία μαζί με τη νεαρή βασίλισσα.

Στα τέλη του 1600 τυπώνονται οι πρώτες συνταγές για το πώς πρέπει να φτιάχνονται οι τούρτες και διάφορα άλλα γλυκά. Επιβάλλεται η σύγχρονη αίσθηση της γεύσης του γλυκού και αυξάνει η κατανάλωση της ζάχαρης, που εισάγεται σε πλατιά κλίμακα στην Ευρώπη από την Βραζιλία, την Κούβα και το Περού. Ο αποκρυσταλλωμένος χυμός του ζαχαροκάλαμου, η λεγόμενη ακατέργαστη ζάχαρη, περνούσε από επεξεργασία στην Αμβέρσα, στο Άμστερνταμ, στο Λονδίνο, στη Δρέσδη, στη Νάντη κι έπειτα έφτανε στο εμπόριο. Φυσικά η τιμή ήταν πολύ υψηλή, εντελώς απρόσιτη στην πλειοψηφία του λαού, μα ο δρόμος για την καινούργια γεύση είχε ανοίξει.

Πάντα το 17^ο αιώνα ένα νέο προϊόν, προερχόμενο από τις αποικίες, η σοκολάτα κατακτά την Ευρώπη, περνώντας από την Ισπανία, τη Γαλλία, τη Γερμανία, την Ιταλία, ενώ γίνονται ζωηρές συζητήσεις στους κύκλους των θεολόγων, αν το να πίνεις σοκολάτα σήμαινε να σπας τη νηστεία ή όχι. Το 1678 παραχωρείται στο Τορίνο η πρώτη άδεια για την άσκηση της τέχνης της σοκολάτας. Τον επόμενο αιώνα η τέχνη αυτή επιβάλλεται στην Αυστρία και στις Ηνωμένες Πολιτείες.

Από τις αρχές του 18^{ου} αιώνα η τέχνη της ζαχαροπλαστικής κάνει ένα ποιοτικό άλμα, που οφείλεται τόσο στη διάδοση της σοκολάτας και της ζάχαρης, όσο και στην εφεύρεση και τελειοποίηση νέων σκευών και εργαλείων κουζίνας. Το 1719 ο αρχιμάγειρας του επισκόπου του Σάλτσμπουργκ τυπώνει ένα βιβλίο μαγειρικής με 318 εικονογραφήσεις ζαχαροπλαστικής.

Στη Γαλλία βγαίνουν τα βασικά έργα του Λα Βαρέν: «Le patissier françois» και «Le parfait confiturier» και ακολουθεί το «Le patissier pittoresque» του Καρέμ. Το 1776 βγαίνει στην Ιταλία το βιβλίο «Ο Πιεμοντέζος μάγειρος τελειοποιημένος στο Παρίσι» μ' ένα μεγάλο μέρος αφιερωμένο στη ζαχαροπλαστική. Τέλος, στις αρχές του 1800, συντελείται η δεύτερη επανάσταση της ζάχαρης στον κόσμο: Κατά τον εμπορικό αποκλεισμό που επέβαλλαν τα άλλα ευρωπαϊκά κράτη στο Ναπολέοντα, ένας γάλλος χημικός ο Ασάρ, συνεχίζοντας μια έρευνα που την είχε αρχίσει ο βερολινέζος χημικός Μάργκραφ, καταφέρνει να πετύχει ζάχαρη από τα τεύτλα. Κι έτσι χάρη στη μεγάλη πτώση της τιμής της πρώτης ύλης της ζαχαροπλαστικής, τα γλυκά μπαίνουν σ' όλα τα σπίτια.

Πλάι στις πατροπαράδοτες σπεςιαλιτέ -αρχαϊκής αγροτικής προέλευσης με βάση το μέλι- μητέρες, θείες και γιαγιάδες αρχίζουν τώρα να πειραματίζονται με επιτυχία πάνω σε συνταγές θεωρούμενες ως τότε βασιλικές. Από τα επίσημα γεύματα και τις τελετές, η ζαχαροπλαστική έκανε την είσοδό της στην οικογένεια. Γλυκά, τούρτες, παγωτά, μπον-μπον, μπισκότα, κάντιτα: δηλαδή παραβάσεις ή αμαρτήματα από τις καθημερινές μας συνήθειες στη διατροφή. Το να φας ένα γλυκό σήμαινε πάντα να ξεφύγεις κάπου κάπου από τον κανόνα να τρέφεσαι για να

κατασιγάσεις την πείνα σου, να τρως από ανάγκες. Γι' αυτό, αυτές οι χαρές της γεύσης χαρακτηρίστηκαν σαν παραπανίσιες και προορίζονταν για τις γιορτινές μέρες: την υπόλοιπη χρονιά κυβερνούσε η νηστεία που την επέβαλλαν η κακοκαιρία, η κακή σοδειά, ο αγώνας για την επιβίωση. Το γλυκό έμενε μια προσδοκία, μια επιθυμία που σπάνια εκπληρώνονταν και μονάχα σε επετείους και ομαδικές γιορτές, στη σπορά, τα Χριστούγεννα, το Πάσχα, στη σοδειά, σε γάμους, βαφτίσια, στον ερχομό κάποιου σημαντικού μουσαφίρη...

Τα γλυκά από καταγωγή δεν είναι άλλο από παραλλαγές στο θέμα του ψωμιού, που το ζυμάρι εμπλουτίζεται με ειδικά συστατικά όπως το μέλι, τα αμύγδαλα, το βούτυρο, τα μήλα και τα αυγά. Διαδοχικές και σταθερές προσθήκες συστατικών, συμπεριλαμβανομένων της ζάχαρης και του κακάο, μαζί με τους τολμηρούς αυτοσχεδιασμούς μαγείρων και γαστρονόμων, μεταμόρφωσαν σταδιακά αυτά τα σπιτικά γλυκά –τα λεγόμενα του «ερμαριού»- σε αληθινά προϊόντα ζαχαροπλαστικής.

Ξεκινώντας από τον περασμένο αιώνα, χάρη στη βελτίωση των οικονομικών συνθηκών, το γλυκό μπήκε στο κανονικό διαιτολόγιο της οικογένειας, διατηρώντας ωστόσο την αρχική του φήμη που υποδηλώνει ένα είδος παράβασης.

Και στο κατόφλι του 2000, ένα κομμάτι τούρτα, ένα μπινιέ, ένα φοντάν, παραμένουν σύντομες κι αξέχαστες στιγμές ευτυχίας. Γιατί λοιπόν να μη δοκιμάσουμε κανένα παραπάνω, σαν αποτελεσματικό αντίδοτο στα βάσανα της ζωής;

Η παρουσίαση των γλυκών

Και το μάτι θέλει το μερτικό του. Αυτός ο τρόπος του λέγειν, ο φαινομενικά κοινότυπος, στη ζαχαροπλαστική υποδηλώνει μια βασική αρχή: ένα γλυκό δεν τρώγεται μόνο με το στόμα. Πράγματι για να το απολαύσεις όπως του αξίζει, εκτός από τη γεύση, πρέπει να νιώσεις το άρωμά του και κάτι ακόμα, να δοκιμάσεις την υφή του, να θυμάσαι τη διάπλασή του. Μόνον έτσι, μια φέτα τούρτας, ένα μπουλ κρέμας, μία γρανίτα, φαινόμενα εφήμερα σα διάττοντες αστέρες, θα μπορέσουν να αποκαλύψουν όλες τις αρετές τους. Με μια φροντισμένη παρουσίαση κάθε καλό γλυκό θα είναι ένα αριστούργημα τεσσάρων αισθήσεων.

Το γυαλί, η πορσελάνη, το ασήμι, η τερακότα, είναι όλα τους περίφημα φυσικά υλικά, που προσφέρονται θαυμάσια για να σερβίρουμε το γλυκό. Ασφαλώς όμως, οι σπιτικές, οι πρωτόγονες τούρτες θέλουν πιο κατάλληλους τρόπους σερβιρίσματος, ταιριαστούς με το δικό τους στυλ. Επιπλέον, έχει τη σημασία του και το συνταίριασμα του χρώματος: σε μια βιεννέζικη τούρτα σοκολάτας ταιριάζει η διαφάνεια του κρυστάλλου και η ανταύγεια του ασημιού, ενώ δε θα ταιρίαζε καθόλου μια ρουστίκ πήλινη πλατέλα ...

Πέρα από το προσωπικό γούστο, ποιοι είναι οι κανόνες στους οποίους πρέπει να υπολογίζουμε; Για κρεμώδη γλυκά (κρέμες, παγωτά κ.α.), ένα κρυστάλλινο ή γυάλινο μπολ είναι τέλειο σε κάθε περίπτωση, από την πιο επίσημη μέχρι την πιο οικογενειακή. Για τα στερεά γλυκά, η σιγουριά είναι το ασήμι, σε συνδυασμό με λινό ή δαντελένιο τραπεζομάντιλο.

Πώς σερβίρεται το γλυκό; Στο τραπέζι κανονικά, το πρώτο κομμάτι της τούρτας το κόβει ο πιο σημαντικός μουσαφίρης και, στην περίπτωση της κρέπας ή της πουτίγκας, θα σερβιριστεί πρώτος μ' ένα κουτάλι. Η κίνηση θα πρέπει να είναι πολύ προσεγμένη, για να μη χαλάσει η όψη του γλυκίσματος. Αν ο μουσαφίρης δεν εμπιστεύεται τη δεξιότητά του, μπορεί να ζητήσει τη βοήθεια της οικογένειας.

Τα πιατάκια πρέπει να ταιριάζουν με την πιατέλα: κανονικά είναι λίγο μικρότερα από των φρούτων, διακοσμημένα ή χαραγμένα. Είναι φανερό, ότι για γλυκά που τρώγονται με το κουτάλι, δεν προστίθεται το πιρούνι, που χρησιμοποιείται αντίθετα στα στερεά γλυκά.

Οι καλοί τρόποι απαιτούν να μη χρησιμοποιείται το μαχαίρι στο γλυκό: υπάρχει η σπάτουλα για το σερβίρισμα και το κουτάλι ή το πιρούνι για το φάγωμα. Είναι επιτρεπτά σε κάθε είδος τραπεζιού τα δάχτυλα αντί για το πιρούνι, ιδιαίτερα στην περίπτωση των φοντάν, μπισκότων, κέικ, κ.λ.π. υπό την προϋπόθεση ότι θα χρησιμοποιούνται με το μέτρο.

Στο απογευματινό, στον καφέ, στο τσάι, στο δείπνο, στο γεύμα, ισχύει ο γενικός κανόνας: καλύτερα να καταφεύγεις στα χέρια, παρά να τα κάνεις μούσκεμα με τα μαχαιροπήρουνα. Και τι θέση μπορεί να έχει το χαρτί σε σχέση με το γλυκό; Ένα χάρτινο πετσετάκι ή τραπεζομάντιλο λευκό ή χρωματιστό, μπορεί να αντικαταστήσει ένα κεντητό λινό; Στο οικογενειακό τραπέζι ναι, στο επίσημο όχι. Επίσης, πρέπει να αποφεύγεται σε κάθε περίπτωση το πλαστικό: εκφυλίζει με ανεπανόρθωτο τρόπο τη γεύση, το άρωμα, την ατμόσφαιρα.

Η γαρνιτούρα του γλυκού

Να' χεις μάτι, να' χεις αίσθηση των αναλογιών, να' χεις την αίσθηση του χρώματος. Να' χεις μια καλή οπτική μνήμη, να ξέρεις να παρατηρείς τη φύση, να ξέρεις να ονειροπολείς. Ένας καλός σχεδιαστής γλυκών, πρέπει να διαθέτει τις βασικές αυτές ιδιότητες, συνταιριασμένες με μια ουσιαστική δόση καλού γούστου. Από πού εμπνέεται κατά προτίμηση αυτός ο τεχνίτης; Από το φυτικό και ζωικό κόσμο και από διακοσμητικές αφαιρέσεις που προκύπτουν από αυτούς: αυτό σ' ότι αφορά θέματα και σχέδια, χρώματα και αποχρώσεις.

Εισαγωγή στην Ελληνική Ζαχαροπλαστική

Στην Ελλάδα τα γλυκά προσφέρονται σε εξαιρετικές περιπτώσεις, όπως μετά από κυριακάτικο γεύμα, σε γιορτές ή προσκλήσεις. Συνήθως τρώγονται ανάμεσα στα γεύματα και πρόκειται για λουκουμάδες ή γλυκά ταψιού, ποτισμένα με μέλι ή σιρόπι. Πιο γνωστά από αυτά είναι ο μπακλαβάς, το γαλατομπούρεκο, το καταίφι.

Τις ημέρες των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς, ετοιμάζονται κουραμπιέδες και μελομακάρονα. Επίσης πουλάκια ή φρούτα από αμυγδαλωτά θα στολίσουν τα πιάτα. Δύο μέρες πριν την Πρωτοχρονιά ετοιμάζεται η βασιλόπιτα η οποία κόβεται τα μεσάνυχτα της 31^{ης} Δεκέμβρη από τον αρχηγό του σπιτιού. Σύμφωνα μ' ένα παραδοσιακό τυπικό το πρώτο κομμάτι είναι του Χριστού, το δεύτερο του σπιτιού, το τρίτο του φτωχού. Ακολουθούν τα μέλη της οικογένειας με επικεφαλής τον ίδιο και μετά το προσωπικό, εάν υπάρχει.

Για το Πάσχα ειδικά ετοιμάζεται τι τσουρέκι, το οποίο σύμφωνα με την παράδοση, έχει στη μέση ένα κόκκινο αυγό και η συνταγή του ποικίλει από περιοχή σε περιοχή.

Τα υλικά που χρησιμοποιούνται πολύ στην Ελλάδα για τα γλυκά είναι τα αμύγδαλα, τα καρύδια, το μέλι και το βούτυρο. Επίσης όλα σχεδόν τα φρούτα παρασκευάζονται σε γλυκά του κουταλιού και βρίσκονται σχεδόν πάντα στα ελληνικά σπίτια.

Τα παραδοσιακά ελληνικά γλυκίσματα έχουν περίοπτη θέση στις προτιμήσεις μας. Γιατί οι Έλληνες, είμαστε στενά δεμένοι με τις παραδόσεις. Η χώρα μας, σταυροδρόμι λαών και πολιτισμών, αφομοίωσε την ισορροπία της Δύσης και τη χλιδή της Ανατολής, πρόσθεσε όμως και τη δική της ευγένεια και αξιοσύνη στα μαγειρικά της δημιουργήματα. Τα ελληνικά παραδοσιακά γλυκίσματα είναι δεμένα με τις χαρές της οικογένειας και με τις μικρές ή μεγάλες γιορτές της πατρίδας.

Οι βασιλόπιτες, κεντημένες με αμύγδαλα είναι το γλυκό με το οποίο καλωσορίζουμε τον καινούργιο χρόνο. Ο νοικοκύρης του σπιτιού κόβει την πίτα, που μοσχομυρίζει μαστίχα και μαχλέπι, και όλοι εύχονται να είναι ευτυχισμένη η καινούργια χρονιά.

Το τσουρέκι της Λαμπρής, αφράτο και μοσχοβολιστό, στολισμένο με τα κόκκινα αυγά, δε λείπει από κανένα σπίτι. Όταν οι καμπάνες του Μεγάλου Σαββάτου θα σκορπίσουν τους χαρμόσυνους ήχους τους στην πόλη ή το χωριό, δικοί και φίλοι θα στολίσουν το αναστάσιμο τραπέζι με τα τσουρέκια τους και τα άλλα καλούδια και θα πουν το «Χριστός Ανέστη».

Φανουρόπιτα. Την ετοιμάζουν οι ανύπαντρες κοπέλες και την πάνε στην εκκλησία για να την ευλογήσει ο παπάς. Και ύστερα ο Άγιος Φανούριος θα φανερώσει στα κορίτσια την τύχη τους.

Γλυκά κουταλιού. Τι να πρωτοπεί κανείς για τα μικρά αυτά αριστουργήματα. Τίποτα πιο ευχάριστο και δροσερό από ένα κομμάτι σιροπιαστό γλυκό, πορτοκάλι, σύκο, βερίκοκο ή τριαντάφυλλο, μέσα σε ένα γυάλινο πιατάκι, σερβιρισμένο στο δίσκο με άσπρο κεντητό πετσετάκι και δίπλα, το ποτήρι με το δροσερό νερό.

Δίπλες τραγανιστές και μελωμένες. Προσφέρονται την Πρωτοχρονιά για το καλό του σπιτιού, και στους νεόνυμφους όταν γυρίζουν από το γαμήλιο ταξίδι.

Σκαλτσούνια Κρητικά, άλλο γευστικό θαύμα. Γνωστά σε όλη την Ελλάδα, γίνονται και νηστίσιμα και αρτυμένα.

Μουσταλευριά. Ποιος δεν έχει δοκιμάσει την ωραία μουσταλευριά, την εποχή του τρύγου. Με μπόλικο καρύδι και σουσάμι.

Ραβανί. Λαχταριστό γλύκισμα, με προέλευση το Μοριά, το αγαπημένο γλυκό του Χαρίλαου Τρικούπη.

Καρυδάτα με μέλι. Λιχουδιά γνήσια, πατροπαράδοτη, με βαθιές ρίζες. Ακόμη και ο Όμηρος την αναφέρει: «...κάρνα τετριμμένα μετά μέλιτος...».

Ξεροτήγανα κρητικά. Νόστιμα και τραγανιστά, καμωμένα με μεγάλη τέχνη, σαν τριαντάφυλλο. Προσφέρονται στους γάμους και στα βαφτίσια, στολισμένα σα λουλούδια, αληθινά, όπως ταιριάζει στον κρητικό γάμο.

Άρτος δοξαστικός. Παλιά πελοποννησιακή συνταγή ενός γλυκού άρτου, που προσφέρεται σε φέτες, σε μέρες γιορτινές για την οικογένεια, επετείους χαράς, αγοράς ακινήτων, γάμους, βαφτίσια κ.λ.π.

Ατέλειωτος είναι ο κατάλογος των ελληνικών γλυκών που δίνουν στη σπιτική μας ζαχαροπλαστική περίοπτη θέση. Οι ελληνικές γαστρονομικές δημιουργίες δεν έχουν τελειωμό, κάνοντας κάθε ελληνικό σπίτι μπορεί να είναι ταυτόχρονα και παραδοσιακό και σύγχρονο.

Η εργασία αυτή, ελάχιστο δείγμα της φοβερής ποικιλίας, ακολουθεί τους δρόμους και τα μονοπάτια της χώρας μας, με συνταγές παρμένες από την καθημερινότητα της ελληνίδας νοικοκυράς, όπου κι αν αυτή μένει: από την Κρήτη μέχρι τον Έβρο κι από την Κέρκυρα μέχρι τις χαμένες πατρίδες.

ΚΡΗΤΗ

ΝΟΜΟΣ ΛΑΣΙΘΙΟΥ

Κριτσώτικες μυζηθρόπιτες

- ✓ 1 κιλό αλεύρι
- ✓ 50 γραμμάρια μαγιιά μπόρας
- ✓ 1 κουταλάκι κοφτό αλάτι
- ✓ 5 αυγά
- ✓ 100 γραμμάρια λάδι
- ✓ 1 κιλό μυζήθρα ξινή
- ✓ μέλι
- ✓ κανέλλα
- ✓ λάδι για τηγάνισμα

Αραιώνουμε τη μαγιιά με χλιαρό νερό και την προσθέτουμε στο αλεύρι μαζί με το λάδι, το αλάτι και τα καλοχτυπημένα αυγά. Ζυμώνουμε το μείγμα μέχρι να γίνει μία ζύμη μαλακιά. Την αφήνουμε σε ζεστό μέρος να φουσκώσει.

Ζυμώνουμε τη μυζήθρα καλά με ζεστό νερό και την περνάμε από ψιλή σήτα χόρτων, για να γίνει μαλακιά και ομοιόμορφη.

Βάζουμε σε τηγάνι λίγο λάδι και, μέχρι να ζεσταθεί, βρέχουμε τα χέρια μας και παίρνουμε ένα κομμάτι ζύμη σαν μανταρίνι. Ανοίγουμε λάκκο στη μέση και βάζουμε μια κουταλιά της σούπας μυζήθρα.

Κλείνουμε τη ζύμη γύρω από τη μυζήθρα, τη γυρίζουμε μερικές φορές μέσα στα (βρεγμένα) χέρια μας ώστε να γίνει μία μπάλα.

Με βρεγμένα πάντα χέρια την πιάζουμε στη μέση και από το κέντρο προς την περιφέρεια μέχρι να γίνει ένας δίσκος όσο η βάση του τηγανιού. Μία μία που ετοιμάζουμε τη ρίχνουμε στο καυτό λάδι και όταν ψηθεί τη γυρίζουμε να ροδίσει ελαφρά και από την άλλη μεριά και στη συνέχεια την τοποθετούμε πάνω σε λαδόχαρτο.

Όταν ετοιμαστούν όλες αφαιρούμε το χαρτί και τις σερβίρουμε, περιχυμένες με ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι στην καθεμιά και πασπαλισμένες με κανέλλα.

Καλτσούνια

- ☑ Τα καλτσούνια είναι πατροπαράδοτο γλυκό της Σητείας, βρίσκεται στο πασχαλινό τραπέζι όλων των σπιτιών.

Για τη ζύμη

- ✓ 2 κιλά αλεύρι
- ✓ 8 αυγά
- ✓ 2 φλιτζάνια τσαγιού λάδι ή βούτυρο

- ✓ 2 φλιτζάνια τσαγιού ζάχαρη
- ✓ 1 μικρός κεσές γιαούρτι ή ξινόγαλο
- ✓ προζύμι ή ανάλογη μαγιά

Για τη γέμιση

- ✓ 2 κιλά μυζήθρα φρέσκια, γλυκιά
- ✓ 800 γραμμάρια ζάχαρη
- ✓ 2-3 κουταλιές μέλι
- ✓ 1 κουταλιά κανέλα τριμμένη
- ✓ αυγά όσα σηκώσει η μυζήθρα
- ✓ λίγο σουσάμι για πασπάλισμα
- ✓ 1 αυγό

Με τη μαγιά και το 1/3 του αλευριού ετοιμάζουμε προζύμι. Την άλλη μέρα διαλύουμε το προζύμι με τα παραπάνω υλικά, προσθέτουμε και το αλεύρι λίγο-λίγο, ρίχνουμε και λίγο νερό (αν χρειαστεί) και ζυμώνουμε να γίνει μία ζύμη που να ανοίγεται φύλλο.

Παίρνουμε τη μυζήθρα και την περνάμε από το μύλο της ντομάτας, ρίχνουμε και τα υπόλοιπα υλικά της γέμισης (αυγά τόσα όσα χρειάζεται για να γίνει μια γέμιση μέτρια). Με τη ζύμη που ετοιμάσαμε ανοίγουμε φύλλο πάχους ταλίνου και την κόβουμε σε στρογγυλά.

Σε κάθε κομμάτι βάζουμε μια κουταλιά της σούπας γέμιση, την απλώνουμε και κατόπιν διπλώνουμε το φύλλο σε τρίγωνα ή τετράγωνα κομμάτια. Τα τοποθετούμε σε ταψί και τα σκεπάζουμε μέχρι ν' ανέβουν. Τα αλείφουμε από πάνω με χτυπημένο αυγό, τα πασπαλίζουμε με σουσάμι και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο. Όταν τα βγάλουμε από το φούρνο ρίχνουμε από πάνω φύλλα νεραντζιάς.

ΝΟΜΟΣ ΡΕΘΥΜΝΗΣ

Σαρύκια

- ✓ 2 κιλά καρύδια ακαθάριστα (με τις εξωτερικές φλούδες)
- ✓ 2 κιλά φιστίκια ακαθάριστα
- ✓ 100 γραμμάρια σουσάμι
- ✓ 250 γραμμάρια ζάχαρη
- ✓ 50 γραμμάρια κανέλα κοπανισμένη
- ✓ 1 ½ κιλό φύλλο
- ✓ 600 γραμμάρια λάδι

Για το σιρόπι

- ✓ 1 κιλό ζάχαρη
- ✓ 8 ποτήρια νερό

Ανακατεύουμε τα καρύδια, το σουσάμι, τα φιστίκια, την κανέλλα, όλα κοπανισμένα, με τη ζάχαρη. Στρώνουμε ένα φύλλο, το πασπαλίζουμε με γέμιση, σκεπάζουμε με δεύτερο φύλλο, τυλίγουμε σε ρολό, τα κόβουμε μασουράκια και τοποθετούμε σε λαδωμένο ταψί. Κάνουμε το ίδιο ώσπου να τελειώσουν φύλλα και γέμιση.

Καίμε λάδι στο τηγάνι και περιχύνουμε από μια κουταλιά της σούπας κάθε μασούρι. Ψήνουμε στο φούρνο, σε μέτρια θερμοκρασία, ώσπου να ξανθύνουν. Βράζουμε πέντε λεπτά το σιρόπι και περιχύνουμε μ' αυτό τα σαρίκια στο ταψί.

Μαμούλια

- ✓ 320 γραμμάρια βούτυρο
- ✓ ½ ποτήρι ζάχαρη
- ✓ ½ ποτήρι γάλα
- ✓ 4 ποτήρια αλεύρι
- ✓ 2 αυγά
- ✓ ½ κουταλάκι του γλυκού σόδα
- ✓ 1 φλιτζανάκι του καφέ ρακί

Για τη γέμιση

- ✓ 3 ½ ποτήρια καρύδια και αμύγδαλα κοπανισμένα
- ✓ 3-4 κουταλιές ζάχαρη
- ✓ ανθόνερο
- ✓ ζάχαρη άχνη για πασπάλισμα
- ✓ 1 κουταλιά κανέλλα τριμμένη

Ανακατεύουμε τη ζάχαρη με την κανέλλα, τα καρύδια και τα αμύγδαλα. Βάζουμε σε κατσαρόλα το βούτυρο να λιώσει. Διαλύουμε το μισό ποτήρι τη ζάχαρη μέσα στο γάλα και τα ρίχνουμε στο βούτυρο. Προσθέτουμε σιγά σιγά το αλεύρι και ανακατεύουμε πάνω στη φωτιά με ξύλινη κουτάλα, ώσπου να γίνει μία ζύμη σκληρή. Κατεβάζουμε τη ζύμη από τη φωτιά, την αφήνουμε να κρυώσει, χτυπάμε τα αυγά και τα ρίχνουμε στη ζύμη. Προσθέτουμε τη σόδα διαλυμένη στο ρακί και ζυμώνουμε ώσπου η ζύμη να μαλακώσει.

Παίρνουμε λίγη ζύμη, την απλώνουμε στο χέρι μας, βάζουμε ένα κουταλάκι του γλυκού από τη γέμιση και κλείνουμε τη ζύμη να γίνει σα μελομακάρονο. Τα τοποθετούμε στο ταψί και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 25-30 λεπτά.

Μόλις βγουν από το φούρνο, τα βρέχουμε με ανθόνερο και τα τυλίγουμε με ζάχαρη άχνη.

NOMOS XANISΩN

Ξεροτήγανα κρητικά

- ✓ ¾ του κιλού αλεύρι σκληρό
- ✓ 1 ποτήρι του κρασιού τσικουδιά

- ✓ λίγο αλάτι
- ✓ νερό όσο χρειαστεί για να γίνει μια ζύμη μάλλον σφιχτή
- ✓ λάδι για το τηγάνισμα

Για το σιρόπι

- ✓ 2 φλιτζάνια ζάχαρη
- ✓ 1 ½ φλιτζάνι μέλι
- ✓ 2 φλιτζάνια νερό
- ✓ μερικά γαρίφαλα
- ✓ ένα μασούρι κανέλλα

Για το πασπάλισμα

- ✓ Κανέλλα ψιλή
- ✓ Καρύδια κοπανισμένα

Βάζουμε το αλεύρι σε λεκάνη και ανοίγουμε στη μέση μία λακουβίτσα και προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά. Ρίχνουμε όσο νερό χρειαστεί και ζυμώνουμε να γίνει ένα σκληρό ζυμάρι, που αφήνουμε να σταθεί για αρκετή ώρα. Παίρνουμε το 1/3 της ζύμης και ανοίγουμε φύλλο πολύ λεπτό. Το κόβουμε σε λουρίδες πλάτους δύο δακτύλων. Το ίδιο κάνουμε και για το υπόλοιπο φύλλο.

Τηγανίζουμε παίρνοντας μία λουρίδα, τρυπάμε την άκρη της μ'ένα πιρούνι και μέσα στο καυτό λάδι τυλίγουμε τη λουρίδα γύρω γύρω από το πιρούνι, ώσπου να σχηματιστεί κύκλος σαν τριαντάφυλλο. Όταν πάρει ένα ωραίο ρόδινο χρώμα, βγάζουμε το ξεροτήγανο και το βάζουμε πάνω σε απορροφητικό χαρτί.

Σαν τελειώσουν όλα, βράζουμε τα υλικά για το σιρόπι, βγάζουμε τον αφρό και ρίχνουμε λίγα λίγα τα ξεροτήγανα να πάρουν μία μικρή βράση. Τα τραβάμε αφήνοντας, να σουρώσουν σε σχάρα, και τα τοποθετούμε σε πιατέλα πασπαλίζοντάς τα με κανέλλα και καρύδια.

Μουστόπαστα

- ✓ 2 κιλά πετιμέζι
- ✓ ½ κιλό αλεύρι μαλακό
- ✓ 250 γραμμάρια καρυδόψιχα
- ✓ 200 γραμμάρια σουσάμι
- ✓ 1 κουταλάκι γαρίφαλα κοπανισμένα
- ✓ μία πρέζα αλάτι
- ✓ μισό κουταλάκι του γλυκού μοσχοπίπερο κοπανισμένο
- ✓ μισό κουταλάκι του γλυκού κανέλλα κοπανισμένη

Βάζουμε πάνω στη φωτιά, μέσα στην κατσαρόλα, το πετιμέζι, να χλιάνει. Ρίχνουμε κοσκινισμένο το αλεύρι λίγο λίγο και δουλεύουμε το μείγμα με ξύλινο κουτάλι, ώσπου να δέσει.

Προσθέτουμε την κανέλλα, το πιπέρι, τα γαρίφαλα, τα ανακατεύουμε και κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά. Ρίχνουμε τότε τα καρύδια κοπανισμένα και πάλι ανακατεύουμε. Στη συνέχεια πασπαλίζουμε δύο ταψιά με σουσάμι. Αδειάζουμε από μισό μείγμα στο καθένα και πασπαλίζουμε την επιφάνεια με μπόλικο σουσάμι.

Βάζουμε τα ταψιά στον ήλιο για δύο μέρες και μετά χαράζουμε το μείγμα με μαχαίρι σε κομμάτια, ότι μέγεθος και σχήμα θέλουμε, και ξαναβάζουμε τα ταψιά στον ήλιο γυρίζοντας τα μουστόπαστα και από τις δύο μεριές ώσπου να σκληρύνουν λίγο.

Προσφέρονται σαν γλύκισμα και διατηρούνται πολύ καιρό.

NOMOS ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Κουταλίτσοι

- ✓ 300 γραμμάρια αλεύρι
- ✓ μισή κουταλίτσα του γλυκού σόδα
- ✓ μία πρέζα αλάτι
- ✓ λάδι για το τηγάνισμα
- ✓ ζάχαρη και κανέλλα για πασπάλισμα

Βάζουμε στη λεκάνη το αλεύρι, κάνουμε μια λακουβίτσα και ρίχνουμε τη σόδα, λίγο αλάτι και λίγο χλιαρό νερό. Δουλεύουμε το μείγμα, ρίχνοντας λίγο λίγο νερό, ώσπου να διαλυθεί το αλεύρι και να γίνει ένας ομοιόμορφος χυλός.

Βάζουμε λάδι στο τηγάνι να κάψει, παίρνουμε κουταλιές από το χυλό και τις ρίχνουμε στο τηγάνι. Αφήνουμε να πάρουν χρώμα από τη μια μεριά και τις γυρίζουμε από την άλλη.

Τρώγονται πασπαλισμένοι με ζάχαρη και κανέλλα, αλλά πάντα ζεστοί.

Πατούδα

Για τη γέμιση

- ✓ μισό κιλό καρύδια και αμύγδαλα αλεσμένα
- ✓ 2 μοσχοκάρυδα κοπανισμένα
- ✓ 1 κουταλιά της σούπας κανελογαρίφαλα κοπανισμένα
- ✓ 1 παξιμάδι ή 2-3 φρυγανιές κοπανισμένες
- ✓ 1 ποτήρι ζάχαρη
- ✓ 350 γραμμάρια μέλι (το ζεσταίνουμε σε κατσαρολάκι για να διαλύσει και προσθέτουμε μισό ποτήρι νερό να βράσουν μαζί)
- ✓ 3 κουταλιές της σούπας λάδι
- ✓ ζάχαρη άχνη για πασπάλισμα

Για τη ζύμη

- ✓ 2 ποτήρια λάδι ή 1 ½ ποτήρι λάδι και ½ βούτυρο
- ✓ 1 ποτήρι του νερού ρακί
- ✓ 1 ποτήρι του νερού αλουσά (=αλισίβα) ή πορτοκαλόζουμο
- ✓ ζύσμα λεμονιού
- ✓ ζωμός μισού λεμονιού
- ✓ 1 μπέικιν πάουντερ
- ✓ αλεύρι όσο σηκώσει (η ζύμη πρέπει να είναι μολακιά για να γίνουν αφράτα τα πατούδα)

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά της γέμισης καλά σε μια λεκάνη, μετά ρίχνουμε το μέλι βρασμένο, συνεχίζοντας το ανακάτεμα για να μουσκέψει το μείγμα, που πρέπει να είναι πολύ αραιό, μόλις που να μαζεύεται μ' ένα κουταλάκι για τοποθετηθεί μετά πάνω στο φύλλο.

Μόλις ετοιμάσουμε τη ζύμη ανοίγουμε φύλλο κανονικά. Παίρνουμε μετά ένα στρογγυλό καπάκι αλουμινένιο για να είναι κοφτερό στις άκρες του και μέγεθος ενός μεγάλου πορτοκαλιού και το τοποθετούμε πάνω στο φύλλο, πιέζοντάς το έτσι που να κοπούν κομμάτια στρογγυλά. Πάνω στο κάθε κομμάτι τοποθετούμε λίγο μείγμα μ' ένα κουταλάκι. Το διπλώνουμε σχηματίζοντας ένα μισοφέγγαρο και πατάμε με τα δάχτυλά μας τις άκρες του για να κλείσει και να μη χυθεί το μείγμα στο ψήσιμο.

Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο και μόλις ετοιμαστούν πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη.

ΘΕΣΣΑΛΙΑ

ΝΟΜΟΣ ΛΑΡΙΣΗΣ

Σαρμόπιτα

- ✓ $\frac{3}{4}$ του κιλού φύλλο σπιτικό
- ✓ κανέλλα
- ✓ 200 γραμμάρια βούτυρο
- ✓ λάδι για το άλειμμα του ταψιού και των φύλλων
- ✓ ζάχαρη άχνη για πασπάλισμα

Για την κρέμα

- ✓ 10 αυγά
- ✓ 2 κιλά γάλα
- ✓ 3 ποτήρια ζάχαρη
- ✓ λίγο αλάτι
- ✓ άρωμα βανίλιας ή ξύσμα λεμονιού ή πορτοκαλιού

Ετοιμάζουμε πρώτα την κρέμα: Ανακατεύουμε το γάλα, τ' αυγά χτυπημένα, τη ζάχαρη, λίγο αλάτι, λίγο ξύσμα λεμονιού ή πορτοκαλιού ή μια βανίλια (δε βάζουμε την κρέμα στη φωτιά, την ανακατεύουμε όμως πολύ καλά).

Αλείφουμε το ταψί με λάδι και στρώνουμε τα μισά φύλλα, ένα ένα, ρίχνοντας στο καθένα λίγο λάδι, ζάχαρη και κανέλλα (στο πρώτο και δεύτερο φύλλο από κάτω βάζουμε μόνο λάδι).

Τα υπόλοιπα φύλλα τα ψήνουμε σε άλλο ταψί ως εξής: Ζεσταίνουμε το φούρνο στους 200° C, απλώνουμε ένα φύλλο σε αλευρωμένο ταψί και το ψήνουμε για 2-3 λεπτά (έτσι ψήνουμε κάθε φύλλο χωριστά). Αφού ψηθούν όλα τα κομματιάζουμε και τα ρίχνουμε πάνω στα άλλα φύλλα του πρώτου ταψιού, αφού βάλουμε πρώτα στα απλωμένα φύλλα κομματάκια βούτυρο εδώ κι εκεί. Μερικά κομματάκια φύλλων τα καρφώνουμε πάνω στο βούτυρο (έτσι όταν ψηθούν σχηματίζεται μια αγκαθωτή επιφάνεια).

Βάζουμε το ταψί στο φούρνο, στους 250° C. Μόλις πάρει λίγο το βγάζουμε και ρίχνουμε λίγη κρέμα (το ένα τέταρτο περίπου). Το ξαναβάζουμε να ψηθεί λίγο. Το ξαναβγάζουμε και συνεχίζουμε το ίδιο ωσότου τελειώσει η κρέμα.

Την αφήνουμε ύστερα να ψηθεί για μισή ώρα. Σερβίρεται ζεστή, πασπαλισμένη με κανέλλα.

Χαλβάς Φαρσάλων

- ✓ 1 ποτήρι του νερού νισεστές
- ✓ 2 ποτήρια του νερού ζάχαρη
- ✓ 3 ποτήρια του νερού νερό
- ✓ λίγα αμύγδαλα καβουρδισμένα ή ασπρισμένα

- ✓ 3 κουταλιές της σούπας βούτυρο
- ✓ κανέλλα

Βάζουμε σε σκέτη κατσαρόλα 4 κουταλιές της σούπας ζάχαρη και την τοποθετούμε στη φωτιά μέχρι να λιώσει και να πάρει ένα σκούρο μελί χρώμα. Αμέσως ρίχνουμε το νερό μέσα στο οποίο έχουμε διαλύσει την υπόλοιπη ζάχαρη και το νισεστέ και ανακατεύουμε συνέχεια με ξύλινη κουτάλα.

Όταν αρχίζει να γίνεται πηχτή κρούστα, ρίχνουμε τα αμύγδαλα, λίγο βούτυρο και ανακατεύουμε συνέχεια. Όταν πήξει τελείως, ρίχνουμε το υπόλοιπο βούτυρο και ανακατεύουμε συνέχεια γιατί αρχίζει να ψήνεται.

Κρατάμε το χάλβα, γυρίζοντας στη φωτιά, περίπου δύο τέταρτα. Τον κατεβάζουμε, τον βάζουμε σε πιατέλα και τον πασπαλίζουμε με κανέλλα.

*** Νισεστέ: Παρασκευάζεται αποκλειστικά από άσπρο σιτάρι. Το μουσκεύουμε

επί 40 μέρες αλλάζοντας κάθε μέρα το νερό. Κατόπιν το στραγγίζουμε, το στεγνώνουμε σε πετσέτα, το αλέθουμε και το κοσκινίζουμε με ψιλή σήτα (μεταξωτή). Η σκόνη που παίρνουμε είναι ο νισεστές.

NOMOS MAGNHΣIAS

Εργολάβοι Βολιώτικοι

- ✓ 12 ασπράδια χωριάτικων αυγών
- ✓ 300 γραμμάρια ζάχαρη άχνη
- ✓ 1 ½ κιλό αμύγδαλα ξεφλουδισμένα και περασμένα σε μηχανή αμυγδάλου

Χτυπάμε τ' ασπράδια μαρέγκα και λίγη λίγη ρίχνουμε τη ζάχαρη και τα κοπανισμένα αμύγδαλα. Αφού τα δουλέψουμε καλά, τα πλάθουμε σε μπαλάκια και τα πατάμε λίγο για να μην είναι ολοστρόγγυλα. Μπήγουμε στις επιφάνειες των αμυγδαλωτών μας φετίτσες αμυγδαλού.

Στρώνουμε λαμαρίνα με λαδόχαρτο, τοποθετούμε από πάνω τα αμυγδαλωτά και τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 15 λεπτά περίπου (ο φούρνος πρέπει να είναι έτοιμος, δηλαδή καυτός).

Κροστάτα με αμύγδαλα και μαρμελάδα

Για τη ζύμη

- ✓ 200 γραμμάρια αλεύρι
- ✓ 100 γραμμάρια βούτυρο
- ✓ ½ ποτήρι νερού γάλα
- ✓ 1 πρέζα αλάτι

Για τη γέμιση

- ✓ 200 γραμμάρια κοπανισμένα αμύγδαλα
- ✓ 50 γραμμάρια ζάχαρη άχνη
- ✓ 50 γραμμάρια καϊμάκι αραιό
- ✓ 2 κρόκοι αυγών

- ✓ ½ μαρμελάδα φράουλα ή βερίκοκο
- ✓ 30 γραμμάρια αμύγδαλα ασπρισμένα

Κοσκινίζουμε το αλεύρι μέσα στη λεκάνη, προσθέτουμε το βούτυρο, το γάλα, την πρέζα το αλάτι και κάνουμε ζύμη, που τη βάζουμε στο τραπέζι και με τον πλάστη την ανοίγουμε φύλλο στο μέγεθος του ταψιού.

Βουτυρώνουμε το ταψί (πρέπει να είναι μικρό, όσο μία φόρμα) στρώνουμε μέσα το φύλλο, από πάνω βάζουμε σε μία στρώση τη μαρμελάδα και την ισιώνουμε.

Ανακατεύουμε στη λεκανίτσα τα κοπανισμένα αμύγδαλα με τη ζάχαρη άχνη, το καϊμάκι και τους κρόκους των αυγών.

Αδειάζουμε το μείγμα αυτό πάνω στη στρώση της μαρμελάδας και το ισιώνουμε, γαρνίρουμε με τα 30 γραμμάρια ασπρισμένα αμύγδαλα και βάζουμε το ταψί σε προθερμασμένο φούρνο, να ψηθεί το γλυκό 35 λεπτά.

Αφήνουμε το γλυκό να κρυώσει καλά, κόβουμε κομμάτια και σερβίρουμε.

ΝΟΜΟΣ ΚΑΡΑΙΤΣΑΣ

Δαμάσκηνο γλυκό

- ✓ 35 κομμάτια δαμάσκηνα (ρεν γκλοτ)
- ✓ 1 κιλό ζάχαρη
- ✓ 2 βανίλιες
- ✓ 150 γραμμάρια γλυκόζη
- ✓ ¼ του κουταλιού του γλυκού ξινό
- ✓ 4 ποτήρια νερό
- ✓ 2-3 γαρίφαλα
- ✓ λίγος ασβέστης

Καθαρίζουμε τα δαμάσκηνα από τη φλούδα και βγάζουμε το κουκούτσι με ένα κάπως μεγάλο καρφί. Διαλύουμε σε νερό λίγο ασβέστη και βάζουμε μέσα τα δαμάσκηνα. Τα αφήνουμε μέσα 2 ώρες, τα βγάζουμε, τα πλένουμε καλά, πρώτα με κρύο και έπειτα με ζεστό νερό και τα βάζουμε στο σουρωτήρι να στραγγίσουν.

Βάζουμε την κατσαρόλα με το νερό σε μέτρια φωτιά και ρίχνουμε τη ζάχαρη. Την αφήνουμε λίγο να βράσει και μετά ρίχνουμε και τα δαμάσκηνα, τη βανίλια και τα γαρίφαλα.

Τα αφήνουμε στη φωτιά μέχρι να βράσουν τα δαμάσκηνα και να αρχίσει το σιρόπι να δένει. Τότε ρίχνουμε τη γλυκόζη και το ξινό. Τα αφήνουμε 5-10 λεπτά να βράσουν όλα μαζί και κατεβάζουμε από τη φωτιά, να κρυώσουν.

Αν δούμε όμως την άλλη μέρα ότι το σιρόπι δεν έχει δέσει καλά, το ξαναβάζουμε στη φωτιά να βράσει.

***Ασβεστόνερο: Το ετοιμάζουμε με μια κουταλιά σούπας γεμάτη ασβέστη, λιωμένο σε 3-4 κιλά νερό.

Ψωμί αμίλητο

- ✓ 2 φλιτζάνια τσαγιού ρεβίθια
- ✓ 3 ½-4 κιλά αλεύρι

- ✓ 1-1½ φλιτζάνι τσαγιού ζάχαρη
- ✓ 1 κουταλιά της σούπας αλάτι (περίπου)
- ✓ 4-5 φύλλα δάφνης
- ✓ 2 κλωνόρια βασιλικό

Από το βράδυ, κοπανίζουμε τα ρεβίθια και τα βάζουμε σε πλήινο δοχείο. Βράζουμε νερό με φύλλα δάφνης και βασιλικό και το ρίχνουμε στα ρεβίθια να σκεπαστούν καλά. Σκεπάζουμε το δοχείο με το καπάκι του και ρίχνουμε από πάνω μία κουβέρτα για να μείνει ζεστό μέχρι το πρωί.

Το πρωί κοσκινίζουμε 1 ½ κιλό αλεύρι, παίρνουμε τον αφρό που έβγαλαν τα ρεβίθια και το νερό (όσο πάρει), ζυμώνουμε με αυτόν το αλεύρι και αφήνουμε τη ζύμη σε ζεστό μέρος να φουσκώσει.

Παίρνουμε το υπόλοιπο αλεύρι, βράζουμε πάλι νερό με φύλλα δάφνης και βασιλικό, ρίχνουμε στο αλεύρι το αλάτι, τη ζάχαρη και ζυμώνουμε καλά. Τοποθετούμε τη ζύμη σε ελαφρά λαδωμένο ταψί, την αφήνουμε σε χλιαρό μέρος να φουσκώσει και να διπλασιαστεί σε όγκο και, ύστερα, ψήνουμε όπως και το ψωμί.

Αν θέλουμε, κάνουμε στη ζύμη διάφορα σχέδια με το πιρούνι ή με ασπρισμένα αμύγδαλα.

ΝΟΜΟΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ

Καρυδόπιτα ή Μελαχρινή

- ✓ 10 κουταλιές ζάχαρη
- ✓ 10 αυγά
- ✓ 10 κουταλιές σιμιγδάλι
- ✓ 10 κουταλιές καρυδόπιχα κοπανισμένη
- ✓ 100 γραμμάρια σοκολάτα τριμμένη
- ✓ 10 κουταλιές φρυγανιά κοπανισμένη
- ✓ λίγο βούτυρο για το άλειμμα του ταψιού

Για το σιρόπι

- ✓ 1 κιλό ζάχαρη
- ✓ 1 κιλό νερό
- ✓ 2 βανίλιες

Βάζουμε τους κρόκους των αυγών και τις 10 κουταλιές ζάχαρη σε λεκάνη και δουλεύουμε με το σύρμα μέχρι να γίνει το μείγμα αφράτο.

Χτυπάμε χωριστά τα ασπράδια μαρέγκα και τα ρίχνουμε στους κρόκους. Προσθέτουμε στη συνέχεια το σιμιγδάλι, την καρυδόπιχα και τη φρυγανιά χτυπώντας διαρκώς με το σύρμα.

Στρώνουμε το μείγμα σε βουτυρωμένο ταψί, το ψήνουμε στο φούρνο, αφήνουμε να κρυώσει λίγο και το κόβουμε σε κομμάτια.

Ετοιμάζουμε το σιρόπι: Βάζουμε στην κατσαρόλα το 1 κιλό ζάχαρη και το 1 κιλό νερό να βράσουν 5 λεπτά, προσθέτουμε τις 2 βανίλιες και, μόλις το κατεβάσουμε από τη φωτιά, περιχύνουμε το γλυκό.

Ρίχνουμε από πάνω την τριμμένη σοκολάτα, το αφήνουμε να κρυώσει και σερβίρουμε.

Σφετζούκι (σουτζούκι)

- ✓ *Καρύδια ξερά*
- ✓ *Σταφύλια μωσχάτα*

Παίρνουμε καρύδια με τη φλούδα τους, τα σπάμε προσεκτικά (προσπαθώντας να μείνουν ολόκληρα), τα ανοίγουμε στη μέση και τα αρμαθιάζουμε.

Πατάμε τα σταφύλια (όπως κάνουμε στον τρύγο) για να βγάλουν το χυμό τους (το μούστο). Τον στραγγίζουμε και τον βράζουμε, ώσπου να πήξει και να γίνει σαν πελτές.

Βουτάμε την αρμαθιά με τα καρύδια στο μούστο, πολλές φορές, έτσι ώστε να κολλάει ο μούστος στα καρύδια και να τυλίγεται γύρω από αυτά σε αρκετό πάχος.

Όταν η αρμαθιά αποκτήσει το πάχος που θέλουμε την κρεμάμε στον ήλιο ώσπου να ξεραθεί.

ΗΠΕΙΡΟΣ

ΝΟΜΟΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

Κανταΐφι γιαννιώτικο

- ✓ 250 γραμμάρια καρυδόψιχα κοπανισμένη
- ✓ μισό φλιτζάνι του τσαγιού ζάχαρη
- ✓ λίγη κανέλλα
- ✓ μισό κιλό φύλλο κανταΐφι
- ✓ 250 γραμμάρια φύλλο μπακλαβά
- ✓ 1 φλιτζάνι του τσαγιού βούτυρο λιωμένο

Για το σιρόπι

- ✓ 4 φλιτζάνια του τσαγιού ζάχαρη
- ✓ 2½ φλιτζάνια νερό
- ✓ 1 λεμόνι

Ανακατεύουμε την καρυδόψιχα με την κανέλλα και τη ζάχαρη. Χωρίζουμε το φύλλο κανταΐφι και το φύλλο μπακλαβά σε δύο μέρη. Λιώνουμε το βούτυρο.

Στρώνουμε μέσα σε ορθογώνιο ταψί 25x40 εκατοστά βουτυρωμένο, τα μισά φύλλα μπακλαβά, αλείφοντας ένα ένα με βούτυρο. Απλώνουμε επάνω το μισό φύλλο κανταΐφι και σκεπάζουμε με το μείγμα της καρυδόψιχας.

Βάζουμε από πάνω το υπόλοιπο φύλλο κανταΐφι και ραντίζουμε με αρκετό βούτυρο. Το σκεπάζουμε με 5-6 φύλλα μπακλαβά, αλειμμένα με βούτυρο. Χαράζουμε τα φύλλα του γλυκού σε λουρίδες.

Το ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για μία ώρα. Βράζουμε το σιρόπι και το ρίχνουμε στο κανταΐφι όταν γίνει χλιαρό. Έπειτα το κόβουμε σε τετράγωνα κομμάτια.

Σεκέρ μπουρέκια

- Είναι το νυφιάτικο γιαννιώτικο γλυκό που τα παλιά τα χρόνια έστελνε η νύφη στο γαμπρό, όταν τελείωναν οι αρραβώνες.
- ✓ Μισό κιλό αμύγδαλα ασπρισμένα και ψημένα
- ✓ 1 κιλό ζάχαρη άχνη
- ✓ 1 κουτάλι της σούπας κοφτό δροσάγκαθο
- ✓ μισό ποτήρι ροδόσταμα

Περνάμε τα αμύγδαλα από την ψιλή μηχανή του πουρέ και μέσα στη λεκάνη τα ανακατεύουμε με το δροσάγκαθο (που από το προηγούμενο βράδυ το βάλουμε στο ροδόσταμα κι έχει γίνει σαν πολτός) και ένα πιατάκι του καφέ ζάχαρη άχνη.

Ζυμώνετε τα υλικά καλά ώστε να γίνει μία ζύμη που να πλάθεται εύκολα.

Παίρνουμε από τη ζύμη μικρά κομματάκια και τα πλάθουμε σε σχήμα σβόλου. Ρίχνουμε στο τραπέζι τη ζάχαρη άχνη κάνοντας στο κέντρο της μία μικρή λακούβα, μέσα στην οποία βάζουμε λίγο δροσάγκαθο ώστε η ζάχαρη να νοτίσει και να ζυμωθεί για να μην κολλάει στα χέρια. Παίρνουμε λίγη ζάχαρη και την απλώνουμε πάνω στην παλάμη μας. Βάζουμε επάνω ένα σβολάκι από τη ζύμη αμυγδαλού και πάνω από αυτό λίγη ακόμη ζάχαρη. Πιέζουμε ελαφρά στα χέρια μας όλο αυτό το κράμα ώστε η ζάχαρη να καλύψει εντελώς το σβολάκι με τα αμύγδαλα.

Πλάθουμε τα μπουρέκια μας σε ότι σχήμα θέλουμε (τρίγωνα, στρογγυλά κ.λ.π.) τα βάζουμε σε σκεύος με μπόλικη ζάχαρη άχνη, τα αφήνουμε να στεγνώσουν (πολύ καλά γιατί δεν ψήνονται στο φούρνο) και είναι έτοιμα για σερβίρισμα.

NOMOS APΤΑΣ

Σαραϊλί με σουσάμι

- ✓ 8 φύλλα
- ✓ 1 φλιτζάνι του τσαγιού ζάχαρη
- ✓ βούτυρο για τα φύλλα
- ✓ μισό κιλό σουσάμι

Για το σιρόπι

- ✓ 4 φλιτζάνια ζάχαρη
- ✓ 3 φλιτζάνια νερό
- ✓ 1 κουταλιά κανέλλα
- ✓ 4-5 γαρίφαλα

Βάζουμε το σουσάμι σε κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά να ψηθεί για 10 λεπτά, ανακατεύοντας συνέχεια, να μην κολλήσει. Όταν ψηθεί το κατεβάζουμε από τη φωτιά και, όταν κρυώσει, το ανακατεύουμε με τη ζάχαρη.

Ανοίγουμε τα φύλλα και λιώνουμε το βούτυρο. Αλείφουμε ένα ένα φύλλο, το πασπαλίζουμε με σουσάμι, το τυλίγουμε σε ρολό και το τοποθετούμε σε βουτυρωμένο ταψί, σε σχήμα σαλιγκαριού στο κέντρο. Επαναλαμβάνουμε το ίδιο μέχρι να τελειώσουν τα φύλλα.

Ρίχνουμε από πάνω βούτυρο και το ψήνουμε σε μέτριο φούρνο 20 λεπτά. Βράζουμε τη ζάχαρη με το νερό, την κανέλλα και τα γαρίφαλα και, αφού βγάλουμε το σαραϊλί από το φούρνο, το αφήνουμε να κρυώσει και το περιχύνουμε με καυτό σιρόπι.

Γλυκό καρυδάκι

- ✓ 2 κιλά καρύδες πράσινες
- ✓ μία βελόνα Νο3
- ✓ 4 κιλά ζάχαρη
- ✓ κανέλλα σε ξυλαράκια
- ✓ γαρίφαλο

✓ *βανίλια*

Τρυπάμε κάθε καρύδα σταυρωτά με τη βελόνα. Τις βάζουμε σε μεγάλη κατσαρόλα με πολύ νερό και τις αφήνουμε επτά ημέρες, αλλάζοντας το νερό κάθε μέρα. Την όγδοη ημέρα αφού αλλάζουμε το νερό, τις βράζουμε για μισή ώρα σκεπασμένες καλά με καπάκι για να μη ζαρώσουν.

Την επομένη χύνουμε το νερό με το οποίο έβρασαν και βάζουμε καθαρό. Επί πέντε ημέρες αλλάζουμε το νερό κάθε πρωί. Την έκτη ημέρα τις βράζουμε για μισή ώρα και τις αφήνουμε σκεπασμένες μέχρι την επομένη που θα αλλάζουμε το νερό. Για άλλες 5 ημέρες αλλάζουμε το νερό κάθε πρωί. Την έκτη ημέρα τις βράζουμε για άλλη μισή ώρα και τις αφήνουμε σκεπασμένες.

Την επομένη, τις πλένουμε καλά τις βάζουμε στην κατσαρόλα με 4 κιλά ζάχαρη και νερό μέχρι που να τις καλύπτει, προσθέτουμε τη βανίλια, το γαρίφαλο, την κανέλλα και τις αφήνουμε να βράσουν μέσα στο σιρόπι (με την κατσαρόλα πάντα σκεπασμένη) για μισή ώρα. Την άλλη ημέρα, βγάζουμε το καπάκι της κατσαρόλας, την ξαναβάζουμε στη φωτιά, αφήνουμε τα καρυδάκια να βράσουν μέχρι να δέσει το σιρόπι και κατεβάζουμε από τη φωτιά. Όταν κρυώσει εντελώς, τοποθετούμε το γλυκό μας σε γυάλινα ή πήλινα δοχεία σε δροσερό μέρος. Διατηρείται για πολύ καιρό.

*** Για να μην μαυρίσουν τα χέρια μας όταν τις τρυπάμε, φοράμε γάντια.

NOMOS ΘΕΣΠΡΩΤΙΑΣ

Καρυδόπιτα Ηγουμενίτσας

- ✓ 1 ποτήρι νερού καρυδόψιχα κοπανισμένη
- ✓ 1 ποτήρι νερού παξιμάδι κοπανισμένο
- ✓ 1 φακελάκι μπέικιν πάουντερ
- ✓ 1 φλιτζάνι του καφέ ελαιόλαδο
- ✓ μισό φλιτζάνι του καφέ κονιάκ
- ✓ λίγο ξύσμα πορτοκαλιού (για άρωμα)
- ✓ 6 αυγά
- ✓ 1 φλιτζάνι του τσαγιού ζάχαρη
- ✓ 1 κουταλάκι κοπανισμένη κανέλλα
- ✓ 1 κουταλάκι τριμμένο γαρίφαλο
- ✓ λίγο βούτυρο για το άλειμμα της φόρμας
- ✓ 1 κουταλιά της σούπας σιμιγδάλι ψιλό

Για το σιρόπι

- ✓ 1 κιλό ζάχαρη
- ✓ 4 ποτήρια νερό
- ✓ ο χυμός μισού λεμονιού

Βάζουμε τη ζάχαρη, το κονιάκ, το λάδι και τους κρόκους των αυγών σε λεκάνη και χτυπάμε μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη. Προσθέτουμε το παξιμάδι, το καρύδι, το μπέικιν πάουντερ, το ξύσμα πορτοκαλιού, την κανέλλα και τα γαρίφαλα και

ανακατεύουμε μέχρι να ενωθούν. Ρίχνουμε τέλος και τα ασπράδια χτυπημένα σε σφιχτή μαρέγκα και ανακατεύουμε ελαφρά, να γίνει μια αφράτη ζύμη.

Αδειάζουμε τη ζύμη σε φόρμα με φουγάρο, βουτυρωμένη και πασπαλισμένη με ψιλό σιμιγδάλι. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, μέτριο, μισή ώρα περίπου. Βράζουμε το νερό με τη ζάχαρη, μέχρι να δέσει το σιρόπι.

Πριν το κατεβάσουμε από τη φωτιά προσθέτουμε το χυμό του λεμονιού και το αφήνουμε να πάρει ακόμη δύο βράσεις. Αφού το γλυκό έχει κρυώσει, το περιχύνουμε με το καυτό σιρόπι, το σκεπάζουμε, το αφήνουμε να κρυώσει, το βάζουμε στο ψυγείο και, έπειτα από δυο ώρες, το βγάζουμε και το γυρίζουμε με προσοχή σε πιατέλα.

Χαλβάς με βούτυρο

- ✓ 3 ποτήρια του νερού σιμιγδάλι
- ✓ 1 ποτήρι του νερού αμύγδαλα ασπρισμένα
- ✓ 350 γραμμάρια γάλα
- ✓ 3 ποτήρια του νερού ζάχαρη
- ✓ 250 γραμμάρια βούτυρο γάλακτος
- ✓ 1 ποτήρι του κρασιού κονιάκ
- ✓ 1 φλιτζανάκι του καφέ ανθόνερο
- ✓ 3 ποτήρια νερό
- ✓ λίγα αμύγδαλα για γαρνίρισμα

Βάζουμε στην κατσαρόλα το νερό, τη ζάχαρη, το κονιάκ και το ανθόνερο και τα βράζουμε 2-3 λεπτά. Σε άλλη κατσαρόλα ρίχνουμε το βούτυρο και καβουρντίζουμε τα ασπρισμένα αμύγδαλα, χωρισμένα στη μέση.

Μόλις καβουρντιστούν τα βγάζουμε, ρίχνουμε το σιμιγδάλι και τα ανακατεύουμε με ξύλινο κουτάλι, ώσπου να ξανθύνει ελαφρά. Ρίχνουμε τότε το βρασμένο σιρόπι, ανακατεύουμε ώσπου να πήξει και το κατεβάζουμε από τη φωτιά.

Προσθέτουμε κατόπιν το γάλα ζεστό και τα αμύγδαλα, τα ανακατεύουμε και σκεπάζουμε την κατσαρόλα. Ύστερα από λίγα λεπτά, σερβίρουμε το χαλβά στην πιατέλα και τον γαρνίρουμε με λίγα αμύγδαλα.

NOMOS ΠΡΕΒΕΖΑΣ

Λαδόψωμο

- ✓ 900 γραμμάρια λάδι
- ✓ 300 γραμμάρια σιμιγδάλι
- ✓ 800 γραμμάρια αλεύρι
- ✓ 1200 γραμμάρια ζάχαρη
- ✓ 2 κιλά και 100 γραμμάρια νερό
- ✓ αμύγδαλα για γαρνίρισμα

Βάζουμε το λάδι, το νερό, τη ζάχαρη στην κατσαρόλα και τα βράζουμε για 10 λεπτά. Αφού βράσουν και γίνουν σα σιρόπι, κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη

φωτιά και ρίχνουμε λίγο λίγο το σιμιγδάλι και κατόπιν λίγο λίγο το αλεύρι ανακατεύοντας γρήγορα γρήγορα με ξύλινο κουτάλι ώσπου να διαλυθούν και να γίνουν ένα μείγμα. Ξαναβάζουμε την κατσαρόλα στη φωτιά και ανακατεύουμε συνέχεια ώσπου το μείγμα να ξεκολλάει από την κατσαρόλα.

Βουτυρώνουμε το ταψί, αδειάζουμε μέσα το μείγμα, το στρώνουμε ώσπου να έχει ομοιόμορφο πάχος, το χαράζουμε σε κομμάτια και στο κάθε κομμάτι τοποθετούμε στη μέση από ένα αμύγδαλο. Βάζουμε το ταψί σε προθερμασμένο φούρνο και ψήνουμε το γλυκό περίπου 1 ώρα ή ώσπου να ροδίσει η επιφάνεια.

Βερίκοκα πελτές

- ✓ 2 κιλά βερίκοκα
- ✓ 3 κιλά νερό

Για το σιρόπι

- ✓ 1 κιλό ζουμί από τα βερίκοκα
- ✓ 1 ½ κιλό ζάχαρη

Πλένουμε καλά τα βερίκοκα, τα κόβουμε στη μέση και αφαιρούμε τα κουκούτσια. Τα βάζουμε στη φωτιά να βράσουν με 3 κιλά νερό για 40 λεπτά. Αφού βράσουν, δένουμε σε άλλη κατσαρόλα ένα τουλπάνι, αδειάζουμε μέσα τα βρασμένα βερίκοκα, μαζί και το ζουμί τους, τα αφήνουμε στο τουλπάνι να κρυώσουν και να στραγγίσουν καλά. Μετράμε το ζουμί.

Η αναλογία πρέπει να είναι 1 κιλό ζουμί 1 ½ κιλό ζάχαρη. Το ξαναβάζουμε στην κατσαρόλα, προσθέτουμε τη ζάχαρη και το αφήνουμε να βράσει σε δυνατή φωτιά. Αφαιρούμε τον αφρό, κατά διαστήματα, και συνεχίζουμε το βράσιμο, ώσπου να δέσει. Αδειάζουμε τον πελτέ σε γυάλινες βαθιές πιατέλες και τον σερβίρουμε κόβοντας κομμάτια με το κουτάλι.

ΘΡΑΚΗ

ΝΟΜΟΣ ΕΒΡΟΥ

Αλαγγίτες

- Οι αλαγγίτες δε λείπουν από κανένα σπίτι του Έβρου, είναι πατροπαράδοτο θρακιώτικο γλυκό. Γίνονται καλύτερες, όσο περισσότερες φουσκάλες έχει η ζύμη. Ψήνονται και στο τηγάνι, αν δεν υπάρχει σατς.

- ✓ 1 κομματάκι μαγιά μπίρας
- ✓ 1 κιλό περίπου νερό
- ✓ αλεύρι όσο σηκώσει
- ✓ λίγο αλάτι
- ✓ ελάχιστο λάδι για άλειμμα της πλάκας
- ✓ μέλι

Λιώνουμε τη μαγιά της μπίρας σε αλατισμένο και χλιαρό νερό. Προσθέτουμε αλεύρι, όσο σηκώσει, για να γίνει ζύμη αραιή σα χυλός. Την αφήνουμε να γίνει 15 λεπτά. Όταν δούμε ότι έχει φουσκάλες είναι έτοιμη για ψήσιμο. Παίρνουμε το σατς (πλάκα από πέτρα μαύρη, ειδικά φτιαγμένη για το ψήσιμο της αλαγγίτας), το αλείφουμε με λάδι, αφήνουμε να καεί το λάδι και έπειτα με ξύλινη κουτάλα παίρνουμε ζύμη και ρίχνουμε πάνω στην καμένη με λάδι πλάκα. Το ψήσιμο της αλαγγίτας είναι γρήγορο.

Όταν ψηθεί από τη μια μεριά τη γυρίζουμε από την άλλη και συνεχίζουμε έτσι με όλη τη ζύμη. Σερβίρουμε τις αλαγγίτες περιχυμένες με μέλι (αν θέλουμε τις αρταινουμε αλείφοντάς τις με καλό φρέσκο βούτυρο).

Μαλεμπί

- ✓ 1 ½ ποτήρι νισεστές
- ✓ 2 ½ ποτήρια ζάχαρη
- ✓ ½ ποτήρι βυσσινάδα
- ✓ 1-2 ξυλαράκια κανέλλα
- ✓ 2-3 γαρίφαλα
- ✓ λίγο ανθόνερο

Βάζουμε σε λεκανίτσα 1 ποτήρι νερό και ρίχνουμε το νισεστέ. Ανακατεύουμε καλά ώσπου το μείγμα να γίνει σα γάλα. Βάζουμε σε άλλη κατσαρόλα 7 ποτήρια νερό και την τοποθετούμε στη φωτιά. Μόλις αρχίσει να χοχλάζει, ρίχνουμε σιγά σιγά το λιωμένο νισεστέ και ανακατεύουμε γρήγορα με ξύλινη κουτάλα για να μη σβολιάσει, ώσπου να γίνει μια πηχτή κρέμα.

Προσθέτουμε μισό ποτήρι ζάχαρη, ανακατεύουμε καλά και κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά. Αδειάζουμε το περιεχόμενο σε ταψί και, αφού κρυώσει, το

βάζουμε στο ψυγείο. Ετοιμάζουμε το σιρόπι: Βάζουμε σε κατσαρόλα 2 ποτήρια νερό, την υπόλοιπη ζάχαρη (2 ποτήρια), την κανέλλα, τα γαρίφαλα και βράζουμε ώσπου να γίνει ένα αραιό σιρόπι.

Προσθέτουμε το βύσσινο για να γίνει το σιρόπι κόκκινο και, αφού κρυώσει, το βάζουμε στο ψυγείο. Σερβίρουμε ως εξής: Βάζουμε σε κάθε μπολ 2-3 κομματάκια μαλεμπί, το σκεπάζουμε με το σιρόπι και το ραντίζουμε με ανθόνερο. Το πετυχημένο μαλεμπί πρέπει να κόβεται με το μαχαίρι, αλλά να μη σκάσει στο ταψί με το πάγωμα.

ΝΟΜΟΣ ΡΟΔΟΠΗΣ

Πεπέλλα

- ✓ 1 φλιτζάνι βούτυρο
- ✓ 1 φλιτζάνι ζάχαρη
- ✓ μισό κουταλάκι αλάτι
- ✓ αλεύρι
- ✓ λίγα καρύδια κοπανισμένα
- ✓ 1 κουταλιά κανέλλα

Ρίχνουμε σε βαθύ σκεύος το νερό, το αλάτι και το αλεύρι και τα ανακατεύουμε, ώσπου να πετύχουμε ένα αραιό κουρκούτι. Πάνω σε λεπτή σιδερένια πλάκα, που προηγούμενα την κάψαμε καλά, αλείφουμε βούτυρο και ρίχνουμε μια κουταλιά από το κουρκούτι, στη μέση της πλάκας, απλώνοντάς το με μια λεπτή βεργούλα σε όλη την επιφάνεια. Μόλις ψηθεί ελαφρά το βάζουμε σε ένα ταψί και επαναλαμβάνουμε το ίδιο με όσα κομμάτια θέλουμε, τοποθετώντας το ένα πάνω στο άλλο μέσα στο ταψί.

Όταν τελειώσουμε, καίμε βούτυρο και αλείφουμε με πινέλο το καθένα χωριστά. Πασπαλίζουμε με όσα καρύδια κοπανισμένα θέλουμε και σερβίρουμε ζεστά.

Κουρκουμπίνια

- ✓ 600 γραμμάρια φύλλο μπακλαβά
- ✓ 750 γραμμάρια ζάχαρη
- ✓ 1 χαρτάκι βανίλια
- ✓ λάδι για το τηγάνισμα
- ✓ κανέλλα για πασπάλισμα
- ✓ 1 ποτήρι του νερού νερό
- ✓ λίγα ψιλοκοπανισμένα καρύδια για πασπάλισμα

Ανοίγουμε τα φύλλα στο τραπέζι. Παίρνουμε μια βεργούλα λίγο μεγαλύτερη από το φύλλο στο μάκρος και με πάχος όσο ένα δάχτυλο. Παίρνουμε δύο φύλλα, αν είναι πολύ ψιλά, ή ένα, αν είναι πιο χοντρό, βάζουμε στη μια πλευρά τη βέργα και τυλίγουμε το φύλλο γύρω από τη βέργα.

Τραβάμε κατόπιν τη βέργα και σχηματίζεται ένα μπαστούνι. Έτσι τυλίγουμε όλα τα φύλλα και, όταν τελειώσουν, τα σκεπάζουμε με υγρή πετσέτα για να μην στεγνώσουν. Ετοιμάζουμε το σιρόπι. Βράζουμε τη ζάχαρη με 1 ποτήρι νερό για 2

λεπτά. Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, ρίχνουμε τη βανίλια και κρατάμε την κατσαρόλα δίπλα μας.

Βάζουμε λάδι στην κατσαρόλα να κάψει και με μαχαίρι κόβουμε κομμάτια με μήκος 2 πόντους από τα τυλιγμένα φύλλα, τα ρίχνουμε στο τηγάνι, τα ανακατεύουμε να ροδοκοκκινίσουν και με τρυπητή κουτάλα τα στραγγίζουμε και τα ρίχνουμε κατευθείαν στο σιρόπι. Τα σερβίρουμε στην πιατέλα, τα πασπαλίζουμε με κανέλλα και, αν θέλουμε, τα πασπαλίζουμε με μπόλικά ψιλοκοπανισμένα καρύδια.

NOMOS ΞΑΝΘΗΣ

Σκαλτσουνάκια

Για τη ζύμη

- ✓ 2 φλιτζάνια του τσαγιού βούτυρο γάλακτος
- ✓ 1 ½ φλιτζάνι του τσαγιού γάλα
- ✓ 1 φλιτζάνι του τσαγιού σταχτόνερο
- ✓ 2 αυγά
- ✓ 1 λεμόνι
- ✓ 1 κουταλιά του γλυκού αμμωνία
- ✓ 1 κουταλιά του γλυκού σόδα
- ✓ αλεύρι όσο σηκώσει

Για τη γέμιση

- ✓ 1 φλιτζάνι του τσαγιού ζάχαρη
- ✓ ½ κιλό καρυδόψιχα
- ✓ 3 κουταλιές του γλυκού κανέλλα κοπανισμένη

Για το ζαχάρωμα

- ✓ ζάχαρη άχνη
- ✓ ανθόνερο

Χτυπάμε το βούτυρο, μέχρι να γίνει κρέμα. Ρίχνουμε μέσα τους κρόκους των αυγών και τα δουλεύουμε μαζί. Προσθέτουμε το σταχτόνερο χλιαρό, την αμμωνία (διαλυμένη σε χλιαρό γάλα) και τη σόδα, διαλυμένη στο χυμό του λεμονιού.

Ρίχνουμε και το αλεύρι λίγο λίγο και δουλεύουμε μέχρι να γίνει ένα ζυμάρι ωραίο, που να ανοίγει φύλλο. Το σκεπάζουμε με πετσέτα και το αφήνουμε να σταθεί. Κοπανίζουμε την καρυδόψιχα, προσθέτουμε την κανέλλα και τη ζάχαρη, ανακατεύουμε καλά και η γέμισή μας είναι έτοιμη.

Ανοίγουμε χοντρό φύλλο και το κόβουμε σε στρογγυλά δισκάκια. Βάζουμε στη μέση μια κουταλιά γέμιση και κλείνουμε το σκαλτσούνι. Αλείφουμε τις άκρες με ασπράδι χτυπημένο, για να σμιξουν καλά. Τα βάζουμε στη λαμαρίνα και τα ψήνουμε στο φούρνο στους 200-250° C ώσπου να ροδίσουν.

Μόλις βγουν ζεστά, τα ραντίζουμε με ανθόνερο και τα τυλίγουμε με ζάχαρη άχνη.

Μαμούλια

Για τη ζύμη

- ✓ 800 γραμμάρια αλεύρι
- ✓ 320 γραμμάρια βούτυρο γάλακτος
- ✓ 240 γραμμάρια ζάχαρη
- ✓ 80 γραμμάρια κονιάκ
- ✓ 160 γραμμάρια γάλα
- ✓ 3 αυγά
- ✓ 1 κουταλάκι του γλυκού σόδα
- ✓ λίγη βανίλια

Για τη γέμιση

- ✓ 1 βαθύ πιάτο (σούπας) καρύδια κοπανισμένα
- ✓ 1 χαρτάκι βανίλια
- ✓ 3 αυγά
- ✓ 240 γραμμάρια ζάχαρη
- ✓ λίγο ανθόνερο
- ✓ λίγη τριμμένη σοκολάτα

Για το τυλίγμα

- ✓ ανθόνερο
- ✓ 960 γραμμάρια ζάχαρη άχνη

Βάζουμε το βούτυρο στην κατσαρόλα να κάψει, ρίχνουμε τη ζάχαρη, το γάλα και μετά λίγο λίγο το αλεύρι, μέχρι να γίνει η ζύμη αρκετά σφιχτή. Αφήνουμε να κρυώσει. Χτυπάμε τα αυγά και τα ρίχνουμε στην κρύα ζύμη καθώς και τη βανίλια και τη σόδα λιωμένη στο κονιάκ.

Ετοιμάζουμε τη γέμιση χτυπώντας τα 3 αυγά με τη ζάχαρη, τη σοκολάτα, τα καρύδια, τη βανίλια και το ανθόνερο. Παιρνουμε λίγη ζύμη, την ανοίγουμε στο χέρι μας σα μικρό φύλλο, βάζουμε ένα κουταλάκι του γλυκού γέμιση και το κλείνουμε σαν αχλαδάκι.

Αφού τα ψήσουμε σε μέτριο φούρνο, τα ραντίζουμε ή τα βουτάμε σε ανθόνερο και τα τυλίγουμε με ζάχαρη άχνη.

ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ

ΝΟΜΟΣ ΑΧΑΪΑΣ

Κοκλίκια

- ✓ 8 ποτήρια του νερού αλεύρι
- ✓ 1 ποτήρι του νερού βούτυρο
- ✓ 2 ποτήρια του νερού ζάχαρη
- ✓ 8 αυγά
- ✓ 1 κουταλάκι σόδα
- ✓ χυμός μισού λεμονιού
- ✓ ξύσμα ενός πορτοκαλιού και ενός μανταρινιού
- ✓ 1 πιάτο καρύδια κοπανισμένα
- ✓ λίγη κανέλλα
- ✓ 1 κουταλιά κονιάκ

Χτυπάμε το βούτυρο και ρίχνουμε λίγο λίγο το αλεύρι και τη ζάχαρη. Χτυπάμε τα αυγά ολόκληρα, τα ρίχνουμε στο αλεύρι και ζυμώνουμε. Διαλύουμε τη σόδα στο χυμό του λεμονιού, ανακατεύουμε τα κοπανισμένα καρύδια με λίγη ζάχαρη και κανέλλα.

Τα προσθέτουμε όλα στη ζύμη του αλευριού, ρίχνουμε το κονιάκ και το ξύσμα λεμονιού-πορτοκαλιού και ολοκληρώνουμε με πολύ καλό ζύμωμα. Λαδώνουμε ένα ταψί, ρίχνουμε μέσα το μείγμα και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο ώσπου να ροδίσει.

Δοξαστικός Άρτος

Πρόκειται για μια παλιά πελοποννησιακή συνταγή, ενός άρτου γλυκού, που προσφέρεται σε φέτες, σε μέρες δοξαστικές για την οικογένεια (επετείους χαράς,

οικογενειακές γιορτές, γάμους, βαφτίσια κ.λ.π.) και συνοδεύεται με ρακί ή τσίπουρο. Τρώγεται την επόμενη μέρα της παρασκευής του.

- ✓ 1 κιλό αλεύρι φρυγανιάς
- ✓ 1 ποτήρι νερού γάλα
- ✓ 1 ποτήρι νερού ζάχαρη
- ✓ μισό ποτήρι νερού λάδι καλό
- ✓ 30 γραμμάρια μαγιά
- ✓ 3 αυγά ολόκληρα
- ✓ 1 κουταλιά της σούπας γαρίφαλο

- ✓ 1 κουταλιά της σούπας κανέλλα κοπανισμένη
- ✓ 1 μοσχοκάρυδο
- ✓ ζύσμα λεμονιού και πορτοκαλιού
- ✓ μισή κουταλιά γλυκού αλάτι

Σε λίγο γάλα διαλύουμε τη μαγιά. Σε άλλο λίγο διαλύουμε το αλάτι. Βάζουμε όλα τα υγρά υλικά σε λεκάνη και ανακατεύουμε αρκετά. Ρίχνουμε τα αρωματικά και στη συνέχεια το αλεύρι, ζυμώνοντας αρκετή ώρα να γίνει μία ζύμη λεία και μαλακιά. Τοποθετούμε τη ζύμη στο ταψάκι και αφήνουμε μιάμιση ώρα να «γίνει», σκεπασμένη με μάλλινο ρούχο.

Κεντάμε την επιφάνεια με πιρούνι και ψήνουμε μία ώρα σε μέτριο-προθερμασμένο φούρνο. Ξεφορμάρουμε και αφήνουμε να κρυώσει πάνω σε σχάρα.

NOMOS KOPINΘIAS

Μπακλαβάς με σταφίδες (Βασίβα)

- ✓ 500 γραμμάρια σταφίδες (μαύρες ή άσπρες κορινθιακές)
- ✓ 500 γραμμάρια φύλλο μπακλαβά
- ✓ 1 φλιτζάνι του τσαγιού καρύδια κοπανισμένα
- ✓ μισό φλιτζάνι του τσαγιού σουσάμι
- ✓ 3 φλιτζάνια του τσαγιού ζάχαρη
- ✓ 1 φλιτζάνι του τσαγιού μέλι
- ✓ 1 φλιτζάνι του τσαγιού λάδι καλό
- ✓ 1 κουταλιά βούτυρο
- ✓ κανελλογαρίφαλα κοπανισμένα

Πλένουμε τις σταφίδες και τις στεγνώνουμε. Ζεσταίνουμε το λάδι με το βούτυρο. Αλείφουμε το ταψί και στρώνουμε κάτω 5 φύλλα μπακλαβά, αλείφοντας και αυτά ένα ένα. Έπειτα αρχίζουμε και στρώνουμε τα υλικά: σταφίδες, καρύδια, σουσάμι και κανελλογαρίφαλα και πάλι φύλλο, άλειμμα και στρώσιμο από τα υλικά, μέχρι να τελειώσουν όλα.

Στο τέλος, βάζουμε αρκετά φύλλα επάνω, όλα αλειμμένα ένα ένα, χαράζουμε και ραντίζουμε με το υπόλοιπο λάδι και λίγο νερό. Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 40 λεπτά. Όταν κρυώσει ρίχνουμε χλιαρό σιρόπι, που θα φτιάξουμε με τη ζάχαρη, το μέλι και 3 φλιτζάνια νερό.

Ραβανί

Αυτό το πολύ παλιό γλυκό ήταν το αγαπημένο του Χαρίλαου Τρικούπη.

- ✓ 330 γραμμάρια βούτυρο
- ✓ 14 αυγά

- ✓ 650 γραμμάρια ρύζι κοπανισμένο
- ✓ 650 γραμμάρια ζάχαρη

Λιώνουμε λίγο το βούτυρο σε μέτρια φωτιά, το βάζουμε σε λεκάνη και το δουλεύουμε με το χέρι για ένα τέταρτο της ώρας, να ασπρίσει. Προσθέτουμε τη ζάχαρη και έναν έναν τους κρόκους των αυγών. Ρίχνουμε και τα ασπράδια χτυπημένα σε μαρέγκα, σιγά σιγά και δουλεύοντας διαρκώς, προσθέτουμε τέλος και το ρύζι, και αυτό σιγά σιγά.

Όταν το μείγμα γίνει μια δουλεμένη μάζα, αλείφουμε με βούτυρο το ταψί και το αναποδογυρίζουμε μέσα. Το ψήνουμε σε κανονικό φούρνο μέχρι να ροδίσει και αμέσως μόλις το βγάλουμε από το φούρνο το κοσκινίζουμε με ζάχαρη άχνη. Το αφήνουμε να κρυώσει και το κόβουμε.

NΟΜΟΣ ΗΛΕΙΑΣ

Ρυζότورتα

- ✓ 50 γραμμάρια ρύζι
- ✓ μισό κιλό κρέμα γάλακτος
- ✓ 1 αυγά
- ✓ 50 γραμμάρια μέλι
- ✓ 75 γραμμάρια αμυγδαλόψιχα κοπανισμένη
- ✓ 30 γραμμάρια αμύγδαλα κομμένα
- ✓ 25 γραμμάρια βούτυρο
- ✓ 1 κουταλιά της σούπας αλεύρι
- ✓ 1 κουταλιά της σούπας λικέρ
- ✓ μισό κουταλάκι του γλυκού κανέλλα κοπανισμένη

Για το γαρνίρισμα

- ✓ Μαρμελάδα φράουλα
- ✓ Κρέμα σαντιγί

Βάζουμε σε κατσαρόλα μισό κιλό νερό να βράσει. Ρίχνουμε το ρύζι να βράσει μόνο 2 λεπτά και το στραγγίζουμε. Βράζουμε την κρέμα γάλακτος, προσθέτουμε το ρύζι, χαμηλώνουμε τη φωτιά και το αφήνουμε να βράσει μισή ώρα περίπου. Το κατεβάζουμε και προσθέτουμε το μέλι, τα κοπανισμένα αμύγδαλα, το βούτυρο, την κανέλλα και το λικέρ ανακατεύοντας καλά.

Χτυπάμε σε λεκανίτσα τα αυγά μαζί με μια κουταλιά αλεύρι και τα ρίχνουμε στο μείγμα ανακατεύοντας καλά. Βουτυρώνουμε ταψάκι, το γεμίζουμε με το μείγμα, πασπαλίζουμε την επιφάνεια με τα κομμένα αμύγδαλα και ψήνουμε σε δυνατό φούρνο για 20 λεπτά. Στο σερβίρισμα γαρνίρουμε με μαρμελάδα φράουλα και σαντιγί.

Κολοκυθόπιτα Αγίων Θεοδώρων

Η πίτα αυτή είναι έθιμο να παρασκευάζεται για τη γιορτή των Αγίων Θεοδώρων

- ✓ 1 ½ κιλό γλυκοκολοκύθα
- ✓ 3 φλιτζάνια του τσαγιού καρύδι
- ✓ 1 φλιτζάνι του τσαγιού ζάχαρη
- ✓ 1 φλιτζάνι του τσαγιού φρυγανιά τριμμένη
- ✓ 1 κουταλιά της σούπας κανέλλα
- ✓ 1 κουταλιά της σούπας γαρίφαλο
- ✓ 2 κουταλιές της σούπας σουσάμι
- ✓ 1 κουταλιά της σούπας μέλι
- ✓ 2 φλιτζάνια του τσαγιού λάδι
- ✓ 300 γραμμάρια φύλλο

Για το σιρόπι

- ✓ 2 φλιτζάνια ζάχαρη
- ✓ 1 κουταλιά της σούπας μέλι
- ✓ 1 φλιτζάνι νερό

Καθαρίζουμε και κόβουμε το κολοκύθι σε κομμάτια. Το βάζουμε να πάρει 2-3 βράσεις να μαλακώσει και το αφήνουμε σε τρυπητό να στραγγίσει. Βάζουμε σε κατσαρόλα ένα φλιτζάνι λάδι να κάψει, ρίχνουμε το κολοκύθι και το τσιγαρίζουμε, ανακατεύοντάς το, ώσπου να πει όλο το νερό (μισή ώρα περίπου). Αφήνουμε να κρυώσει και προσθέτουμε το καρύδι, τα κανελλογαρίφαλα, τη μια κουταλιά μέλι, το ένα φλιτζάνι ζάχαρη και το σουσάμι καβουρδισμένο.

Όλα αυτά τα ανακατεύουμε καλά. Στρώνουμε στο ταψί τα μισά φύλλα, αφού τα λαδώσουμε ένα ένα. Ρίχνουμε όλη τη ζύμη, την ισιώνουμε και από πάνω τη σκεπάζουμε με τα υπόλοιπα φύλλα, λαδωμένα και αυτά ένα ένα.

Χαράζουμε σε τετράγωνα κομμάτια. Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο, για μισή ώρα ή ώσπου να πάρει χρυσό χρώμα. Ετοιμάζουμε το σιρόπι και σιροπιάζουμε το κρύο γλυκό.

NOMOS MEΣΣΗNIAΣ

Σύκα ξερά γεμιστά

- ✓ 3 κιλά σύκα φρέσκα ώριμα και γερά
- ✓ 1 ποτήρι του νερού σουσάμι
- ✓ 1 ποτήρι του νερού αμύγδαλα
- ✓ 15 φύλλα δάφνης

Πλένουμε τα σύκα, τα σκουπίζουμε, τα κόβουμε οριζόντια στη μέση χωρίς να τα ξεχωρίσουμε και τα απλώνουμε στον ήλιο 15 ημέρες, σκεπασμένα με τουλπάνι. Μετά τις 15 μέρες τα βάζουμε σε ταψιά και τα φουρνίζουμε ώσπου να απορροφηθούν τα υγρά και να ροδίσουν ελαφρά.

Καβουρδίζουμε τα αμύγδαλα, τα ψιλοκοπανίζουμε και βάζουμε σε κάθε σύκο λίγα αμύγδαλα, λίγο σουσάμι και τα κλείνουμε. Τα τοποθετούμε στη σειρά σε ξύλινα κουτιά κοντά κοντά, βάζοντας σε κάθε σειρά φύλλα δάφνης. Ύστερα από 2-3 μέρες τα ξεκαλονπώνουμε, τα βάζουμε σε χάρτινα κουτιά, τα τυλίγουμε με χαρτί ζελατίνας και τα φυλάμε σε στεγνό μέρος.

Γίνονται ωραιότατα σύκα, κατάλληλα για τις κρύες μέρες του χειμώνα.

Τηγανόψωμο

Είναι ένα θαυμάσιο πρωινό για τις κρύες μέρες του χειμώνα.

- ✓ 1 φρατζόλα ψωμί χωριάτικο
- ✓ λάδι και βούτυρο ανάμεικτο
- ✓ πετιμέζι ή ζάχαρη
- ✓ κανέλλα

Παίρνουμε μια φρατζόλα ψωμί χωριάτικο (μακρόστενη), την αφήνουμε δύο μέρες να μπαγιατέψει και την κόβουμε φέτες λεπτές, 1 ½ πόντο την κάθε μία. Βάζουμε λάδι και βούτυρο μισό μισό στην κατσαρόλα και μόλις κάψει ρίχνουμε μέσα τις φέτες.

Όταν ροδίσουν από τη μια μεριά, τις γυρίζουμε και από την άλλη. Τις αραδιάζουμε σε πιατέλα και όσο είναι ακόμη ζεστές, τις πασπαλίζουμε με κανέλλα και κατόπιν τις ποτίζουμε με πετιμέζι ή ζάχαρη.

ΝΟΜΟΣ ΛΑΚΩΝΙΑΣ

Σαμουσά (χωριάτικο γλυκό)

Για το φύλλο

- ✓ Μισό ποτήρι πορτοκαλόζουμο
- ✓ 1 αυγά
- ✓ αλεύρι όσο σηκώσει

Για τη γέμιση

- ✓ μισό κιλό καρύδι τριμμένο
- ✓ μισό ποτήρι σουσάμι κοπανισμένο
- ✓ μια μικρή φρυγανιά κοπανισμένη
- ✓ 2 κουταλιές κανέλλα τριμμένη

Για το σιρόπι

- ✓ μισό κιλό μέλι
- ✓ μισό κιλό ζάχαρη
- ✓ άρωμα βανίλιας
- ✓ 1 ποτήρι νερό

Για το άλειμμα

- ✓ βούτυρο καλό
- ✓ λάδι

Χτυπάμε τα αυγά μέσα σε λεκάνη και προσθέτουμε το πορτοκαλόζουμο, το αλεύρι λίγο λίγο δουλεύοντας το μείγμα μέχρι η ζύμη μας να γίνει σφιχτή. Χωρίζουμε τη ζύμη σε 4 μέρη.

Ανοίγουμε κάθε κομμάτι με τη βέργα σε λεπτό φύλλο. Ανακατεύουμε τα υλικά της γέμισης και απλώνουμε το ένα τέταρτο σε κάθε φύλλο. Τα γυρίζουμε σε λεπτό ρολό (με τη βέργα ή χωρίς αυτή), τα πιέζουμε επάνω να πλατύνουν και τα κόβουμε σε κομμάτια σα μικρά μπακλαβαδάκια.

Λιώνουμε βούτυρο καλό σε κατσαρόλι και τα ανακατεύουμε με λάδι καλό. Βουτάμε ένα ένα τα σαμουσά στο βούτυρο-λάδι, τα αραδιάζουμε σε ταψί και τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο, μέχρι να πάρουν ξανθό χρώμα.

Με το μέλι, τη ζάχαρη, το άρωμα βανίλιας και ένα ποτήρι νερό, κάνουμε ένα σιρόπι που βράζουμε για 5 λεπτά. Όταν τα σαμουσά ψηθούν και αφού κρυώσουν, τα περιχύνουμε να ποτιστούν καλά.

Αμυγδαλωτά

Για τη ζύμη

- ✓ 1 κιλό αλεύρι μαλακό
- ✓ 4 αυγά
- ✓ 1 κουταλάκι του γλυκού βούτυρο γάλακτος
- ✓ 1 φλιτζάνι γάλα
- ✓ αλάτι στη μύτη του κουταλιού

Για τη γέμιση

- ✓ 2 ποτήρια του νερού αμυγδαλόψιχα κοπανισμένη
- ✓ 1 ποτήρι του νερού ζάχαρη
- ✓ 3 βανίλιες
- ✓ 1 ποτήρι του κρασιού μαστίχα
- ✓ 1 ποτήρι του κρασιού ανθόνερο

Για το τηγάνισμα

- ✓ μπόλικο λάδι

Για το πασπάλισμα

✓ *ζάχαρη άχνη*

Κοσκινίζουμε σε λεκάνη το αλεύρι, ανοίγουμε στη μέση μια λακούβα και ρίχνουμε το αλάτι, τα αυγά ολόκληρα, το γάλα, το βούτυρο (ελαφρά λιωμένο). Ζυμώνουμε καλά να γίνει μια ζύμη μαλακιά, κατάλληλη να ανοίγεται φύλλο. Ανακατεύουμε καλά σε λεκάνη όλα τα υλικά της γέμισης (αμυγδαλόπιχα, ζάχαρη, βανίλια, μαστίχα, ανθόνερο), να γίνουν ένα μείγμα.

Ανοίγουμε τη ζύμη με τον πλάστη σε φύλλο πολύ λεπτό και το κόβουμε σε στρογγυλά δισκάκια. Βάζουμε σε κάθε δισκάκι –στο μισό και προς το κέντρο- ένα κουταλάκι γέμιση, διπλώνουμε και σκεπάζουμε με το άλλο μισό του δίσκου, πατώντας τις άκρες με πιρούνι, ώστε να σχηματίζουν μισοφέγγαρα με σχέδια. Αφήνουμε να σταθούν 15 λεπτά και τα ψήνουμε σε καυτό λάδι μέσα σε βαθιά κατσαρόλα, προσέχοντας να βρίσκεται όλο το αμυγδαλωτό μέσα στο λάδι.

Αφού φουσκώσουν, τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα, τα ραντίζουμε με ανθόνερο και τα πασαλίζουμε με μπόλικη ζάχαρη άχνη. Διατηρούνται σε υγρό μέρος.

NΟΜΟΣ ΑΡΚΑΔΙΑΣ

Μπακλαΐ χωριάτικο

- Συνηθίζεται πολύ στα μέρη της Γορτυνίας, σε γάμους, βαφτίσια, γιορτές, πανηγύρια κ.λ.π.

Για το φύλλο

- ✓ *1 κιλό αλεύρι*
- ✓ *5 αυγά*
- ✓ *1 ποτήρι του κρασιού λάδι*
- ✓ *1 ποτήρι του κρασιού τσίπουρο*
- ✓ *1 ποτήρι του κρασιού ζάχαρη*
- ✓ *1 φλιτζάνι του τσαγιού αλισίβα, αν θέλουμε λίγη σόδα*

Για τη γέμιση

- ✓ *1 ½ καλού καρύδι ψίχα*
- ✓ *200 γραμμάρια σουσάμι*
- ✓ *250 γραμμάρια ψίχα από μπαγιάτικο ψωμί*
- ✓ *1 ποτήρι του νερού ζάχαρη*
- ✓ *2 κουταλιές της σούπας κανελλογαρίφαλα*

Για το σιρόπι

- ✓ *1 κιλό ζάχαρη*
- ✓ *λίγος χυμός λεμονιού*
- ✓ *λίγη φλούδα λεμονιού*

- ✓ 2 ξυλάκια κανέλλα
- ✓ ανάλογο νερό
- ✓ 1 ½ κιλό λάδι για από πάνω στο ταψί

Κοπανάμε το καρύδι στο γουδί, καθαρίζουμε το σουσάμι, το πλένουμε, το καβουρδίζουμε (ρίχνουμε 1 κουταλιά λάδι στο τηγάνι μαζί με το σουσάμι, το βάζουμε στη φωτιά και ανακατεύουμε συνεχώς ώσπου να ροδίσει) και το στουμπάμε. Καβουρδίζουμε και το ψωμί και όλα αυτά μαζί τα ανακατεύουμε σε λεκάνη, μαζί με τη ζάχαρη, την κανέλλα και τα γαρίφαλα.

Ζυμώνουμε όλα τα υλικά της ζύμης μαζί και κάνουμε ζύμη που να πλάθεται φύλλο. Την αφήνουμε λίγο να σιτέψει και τη χωρίζουμε σε μικρές μπάλες και τις ανοίγουμε σε λεπτά φύλλα. Στρώνουμε το πρώτο φύλλο στο ταψί και το πασπαλίζουμε με γέμιση, στρώνουμε άλλο φύλλο, πασπαλίζουμε με γέμιση και κάνουμε συνολικά 8-10 στρώσεις.

Στο τέλος βάζουμε σκέτο φύλλο χωρίς γέμιση και το χαράζουμε με κοφτερό μαχαίρι σε μπακλαβωτά κομμάτια. Καίμε το 1 ½ κιλό λάδι, προσθέτουμε το χυμό μισού λεμονιού (για να πάρει τη μυρωδιά) το αφήνουμε λίγο να κρυώσει και το περιχύνουμε στο ταψί. Το ψήνουμε σε μέτριο φούρνο περίπου 90 λεπτά. Όταν βγει από το φούρνο γυρίζουμε προσεχτικά το ταψί και στραγγίζουμε το λάδι που περίσσεψε.

Βράζουμε το σιρόπι με 1 κιλό ζάχαρη, λίγο χυμό λεμονιού, λίγη φλούδα για άρωμα και 2 ξυλάκια κανέλλα και σιροπιάζουμε το γλυκό, το ένα κρύο, το άλλο ζεστό. Αν μείνει λίγες μέρες, μαλακώνει και είναι καλύτερος.

Διατηρείται στο ψυγείο.

Κουσιμάρι

- ✓ μισό κιλό κρέμα γάλακτος
- ✓ 3 κουταλιές της σούπας αλεύρι καλαμποκίσιο
- ✓ 2 αυγά
- ✓ 1 κουταλιές της σούπας ζάχαρη
- ✓ κανέλλα τριμμένη για πασπάλισμα

Βάζουμε στην κατσαρόλα την κρέμα γάλακτος να λιώσει. Ρίχνουμε το καλαμποκάλευρο και με ξύλινο κουτάλι το ανακατεύουμε συνέχεια. Όταν δούμε ότι το βούτυρο ξεχωρίζει κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά. Χτυπάμε τα αυγά, κρόκους και ασπράδια μαζί, με τη ζάχαρη και τα προσθέτουμε γυρίζοντας γρήγορα με την ξύλινη κουτάλα, ώσπου όλα τα υλικά να ενωθούν.

Βάζουμε πάλι την κατσαρόλα στη φωτιά ανακατεύοντας συνέχεια 2-3 λεπτά. Τραβάμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και το σερβίρουμε σε πιάτα κρέμας ή μπολ, και πασπαλίζουμε με μπόλικη κανέλλα.

NOMOS ARGOLIDOS

Κρασιάτα

Για τη ζύμη

- ✓ 2 ποτήρια του νερού λάδι

- ✓ 1 ποτήρι με χυμό από πορτοκάλι, λεμόνι και κονιάκ
- ✓ 1 ποτήρι ζάχαρη
- ✓ 3 ποτήρια αλεύρι μαλακό
- ✓ 2 ποτήρια σιμιγδάλι
- ✓ 1 κουταλάκι σόδα
- ✓ 2 κουταλάκια μπέικιν πάουντερ
- ✓ λίγο αλάτι
- ✓ κανέλλα
- ✓ ζύσμα λεμονιού

Για το σιρόπι

- ✓ 3 ποτήρια ζάχαρη
- ✓ 2 ποτήρια νερό
- ✓ γαρίφαλα και κανέλλα (κομμάτι)

Για πασπάλισμα

- ✓ σουσάμι
- ✓ καρύδια

Ανακατεύουμε το αλεύρι, το σιμιγδάλι και το μπέικιν πάουντερ. Διαλύουμε τη σόδα στο χυμό. Σε κατάλληλο σκεύος ανακατεύουμε, δουλεύουμε και ζυμώνουμε όλα τα υλικά της ζύμης, ώσπου να γίνει μία ζύμη κανονική (όχι σφιχτή). Την απλώνουμε σε βουτυρωμένο ταψάκι, την κόβουμε σε κομμάτια μπακλαβωτά και πασπαλίζουμε με σουσάμι.

Ψήνουμε το γλυκό στους 150° C, μισή ώρα περίπου. Όταν κρυώσει, βράζουμε τα 3 ποτήρια ζάχαρη με 2 ποτήρια νερό και τα κανελλογαρίφαλα, για 5 λεπτά, και το περιχύνουμε (βραστό το σιρόπι). Πασπαλίζουμε με κοπανισμένο καρύδι.

Φράπα γλυκό

- ✓ 1 ½ κιλό φράπα καθαρισμένη
- ✓ 3 κιλά ζάχαρη
- ✓ 2 κιλά νερό
- ✓ 3-4 λεμόνια
- ✓ 1 ασπράδι αυγού

Καθαρίζουμε και κόβουμε τη φράπα σε κανονικά κομμάτια. Τα βάζουμε σε νερό που έχουμε στύψει 3-4 λεμόνια, και όλα τα ξινά ζουμιά της φράπας, τα αφήνουμε μία ώρα, τα βγάζουμε από το νερό, τα ξεπλένουμε 3-4 νερά και τα τοποθετούμε σε πετσέτα, για να απορροφήσει τα υγρά.

Στο μεταξύ ετοιμάζουμε το σιρόπι: Βάζουμε στη φωτιά το νερό με τη ζάχαρη και το ασπράδι ενός φρέσκου αυγού. Μόλις πάρει βράση, το κατεβάζουμε από τη φωτιά και το σουρώνουμε με τουλπάνι. Το αφήνουμε να κρυώσει και βάζουμε μέσα τη φράπα.

Τη βάζουμε σε δυνατή φωτιά και την αφήνουμε να βράσει μέχρι να τελειώσει
όλο το σιρόπι. Τη σερβίρουμε σε πιατέλες και την αφήνουμε να στεγνώσει 7-8 μέρες.

ΕΠΙΤΑΝΗΣΑ

ΝΟΜΟΣ ΚΕΡΚΥΡΑΣ

Μουστατσόνια (κερκυραϊκά αμυγδαλωτά)

- ✓ 1 κιλό αμύγδαλα ξεφλουδισμένα
- ✓ 2 ποτήρια νερού (όχι πολύ γεμάτα) ζάχαρη
- ✓ 3 αυγά
- ✓ 1 βανίλια
- ✓ λίγος χυμός λεμονιού

Ασπρίζουμε τα αμύγδαλα και τα αλέθουμε στη μηχανή. Ρίχνουμε τα δύο αυγά ολόκληρα, τη ζάχαρη, τη βανίλια και τα δουλεύουμε όλα μαζί καλά. Τα πλάθουμε σε σχήμα στρογγυλό και τα τοποθετούμε στο ταψί, αφού προηγουμένως στρώσουμε λαδόχαρτο και το πασπαλίσουμε με πολύ αλεύρι.

Τα ψήνουμε σε φούρνο 150° C, πάνω κάτω, προσέχοντας να μην κοκκινίσουν, και τα βγάζουμε αμέσως από το φούρνο. Τα τοποθετούμε σε πιατέλα, βγάζοντάς τα από τη λαδόκολλα του ταψιού με πολλή προσοχή να μη σπάσουν (αν έχει κανένα κολλήσει, κόβουμε μαζί και τη λαδόκολλα και τη βγάζουμε την ώρα που θα το φάμε).

Φοινίκια

Για τη ζύμη

- ✓ 1 ποτήρι του νερού λάδι καλό
- ✓ 1 ποτήρι του νερού κρασί αρετσίνατο άσπρο
- ✓ 3 κουταλιές της σούπας ζάχαρη
- ✓ 1 κουταλάκι του γλυκού σόδα
- ✓ το ζουμί από μισό λεμόνι
- ✓ αλεύρι όσο σηκώσει για να γίνει μια ζύμη που να μην κολλάει

Για τη γέμιση

- ✓ 400 γραμμάρια αμύγδαλα χονδροκοπανισμένα
- ✓ 5 κουταλιές της σούπας ζάχαρη
- ✓ 1 χαρτάκι κανέλλα

Για το σιρόπι

- ✓ 3 ποτήρια ζάχαρη
- ✓ 2 ποτήρια νερό

Βάζουμε σε λεκάνη το λάδι, το κρασί, 3 κουταλιές ζάχαρη και τα δουλεύουμε ώσπου να λιώσει η ζάχαρη. Προσθέτουμε σιγά σιγά το αλεύρι ανακατεμένο με τη σόδα και δουλεύουμε το μείγμα ώσπου να γίνει μία ζύμη κανονική και να μην

κολλάει. Κοντά να τελειώσει, ρίχνουμε το λεμόνι στη ζύμη και συνεχίζουμε να τη δουλεύουμε με το χέρι μας

Ανακατεύουμε σε σκεύος τα αμύγδαλα χονδροκοπανισμένα, τη ζάχαρη και την κανέλλα. Κόβουμε κομμάτια από τη ζύμη, σε μεγάλο καρύδι, την απλώνουμε στην παλάμη μας, βάζουμε μέσα μια κουταλιά του γλυκού γέμιση και την κλείνουμε, δίνοντας σχήμα κουραμπιέ ή οποιοδήποτε άλλο σχήμα θέλουμε. Λαδώνουμε λαμαρίνα ή ταψί, βάζουμε στη σειρά τα φοινίκια, τα τρυπάμε με πιρούνι, για να γίνουν ωραία και τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο, περίπου 20 λεπτά.

Βράζουμε στο μεταξύ το σιρόπι 5 λεπτά, και μόλις βγάλουμε τα φοινίκια από το φούρνο, τα βουτάμε στο σιρόπι, τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και τα τοποθετούμε σε πιατέλα, πασπαλίζοντάς τα με τη γέμιση που μας περίσσεψε.

ΝΟΜΟΣ ΛΕΥΚΑΙΟΣ

Αγριόσυκο (γλυκό του κουταλιού)

- ✓ 1 κιλό σύκα
- ✓ 1 κιλό ζάχαρη
- ✓ 1 μικρό κομματάκι γαλαζόπετρα
- ✓ 2 φλιτζάνια του τσαγιού νερό

Διαλέγουμε μέτρια σύκα. Κόβουμε τις μύτες εμπρός με το μαχαίρι και κάνουμε στο πίσω μέρος μία τρύπα. Βάζουμε τα σύκα στην κατσαρόλα να βράσουν, αλλάζοντας το νερό 2-3 φορές. Όταν δούμε ότι πέφτουν από το πιρούνι, είναι βρασμένα.

Διαλύουμε τη γαλαζόπετρα σε λίγο βραστό νερό, προσθέτουμε κρύο νερό μπόλικο και ρίχνουμε μέσα τα σύκα. Αφήνουμε να σταθούν μισή ώρα, τα ξεπλένουμε και τα στύβουμε για να φύγει το νερό από μέσα (θα μαραθούν λίγο αλλά κατόπιν θα συνέλθουν με το βράσιμο). Βράζουμε το κιλό τη ζάχαρη με τα δύο φλιτζάνια νερό και δένουμε το σιρόπι.

Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, ρίχνουμε μέσα τα σύκα και τα αφήνουμε στο σιρόπι να σταθούν ένα εικοσιτετράωρο. Βράζουμε κατόπιν το γλυκό 15 λεπτά, αφήνουμε να κρυώσει και το σερβίρουμε σε γυάλινο βάζο.

Κομφέτο

- ✓ 3 κιλά κυδώνια
- ✓ 2 κιλά ζάχαρη
- ✓ 200 γραμμάρια μέλι
- ✓ 1 κιλό αμύγδαλα καβουρδισμένα
- ✓ ζύσμα από ένα πορτοκάλι
- ✓ μισό κουταλάκι κανέλλα (σκόνη)
- ✓ μισό κουταλάκι γαρίφαλα (σκόνη)

Τρίβουμε με το χέρι μας τα κυδώνια και βγάζουμε το χνούδι τους. Βάζουμε τα κυδώνια στην κατσαρόλα, τα σκεπάζουμε με νερό και τα βράζουμε 10 λεπτά. Τα

κόβουμε κατόπιν στη μέση ή σε 4 κομμάτια, και αφαιρούμε τα κουκούτσια μαζί με την καρδιά.

Αλέθουμε στη μηχανή τα βρασμένα κυδώνια και παίρνουμε 2 κιλά πολτό. Βράζουμε τον πολτό με τη ζάχαρη και το μέλι, και αφού πήξουν αρκετά, προσθέτουμε τα αμύγδαλα, τα μπαχαρικά και το ξύσμα πορτοκαλιού. Στρώνουμε σε μάρμαρο ή σε λαμαρίνα λαδόχαρτο και αδειάζουμε το μείγμα. Με τον πλάστη το στρώνουμε ώστε να έχει το ίδιο πάχος παντού. Αφήνουμε να κρυώσει καλά και το κόβουμε κομμάτια.

Αφαιρούμε το λαδόχαρτο με νερό και σφουγγάρι και αφού στρώσουμε σε κουτιά φύλλα δάφνης, τοποθετούμε τα κομμάτια και τα φυλάμε για πολύ καιρό.

ΝΟΜΟΣ ΚΕΦΑΛΟΝΙΑΣ

Μάντολες

- ✓ 1 κιλό ζάχαρη
- ✓ ½ κιλό αμύγδαλα
- ✓ λίγη αμμωνία
- ✓ λίγο καρμίνιο (αρωματικό βότανο)

Βάζουμε στην κατσαρόλα περισσότερη από τη μισή ζάχαρη με ένα ποτήρι νερό (όχι εντελώς γεμάτο) και την τοποθετούμε πάνω στη φωτιά. Μόλις πάρει βράση ρίχνουμε τα αμύγδαλα ολόκληρα με τη φλούδα τους και ανακατεύουμε ώσπου να αρχίσει να κολλάει η ζάχαρη πάνω σε κάθε αμύγδαλο.

Προσθέτουμε και την υπόλοιπη ζάχαρη και προσέχουμε να μην ενωθούν τα αμύγδαλα μεταξύ τους και γίνουν ένα μείγμα. Διαλύουμε το καρμίνιο με λίγο νερό και αμμωνία και το προσθέτουμε. Τότε θα δούμε τα αμύγδαλα με τη ζάχαρη να παίρνουν χρώμα και αν κανένα έχει ενωθεί να αποχωρίζεται.

Αραδιάζουμε τις μάντολες σε λαμαρίνα και τις αφήνουμε να στεγνώσουν.

Συκομαΐδα

- ✓ μισό κιλό σύκα ξερά
- ✓ 1 φλιτζάνι του τσαγιού πετιμέζι
- ✓ μισό κιλό μέλι
- ✓ 1 φλιτζάνι του τσαγιού αμύγδαλα
- ✓ 1 φλιτζάνι του τσαγιού καρύδια
- ✓ 1 μοσχοκάρυδο
- ✓ μισό κουταλάκι κανέλλα
- ✓ μισό κουταλάκι γαρίφαλα
- ✓ ξύσμα ενός πορτοκαλιού
- ✓ σουσάμι
- ✓ λίγα φύλλα δάφνη

Αλέθουμε τα σύκα στη μηχανή του κρέατος και αφήνουμε να μείνουν μία νύχτα μέσα στο πετιμέζι. Βράζουμε το μέλι και προσθέτουμε τα σύκα, τα αμύγδαλα, ασπρισμένα και κοπανισμένα, τα καρύδια κοπανισμένα και τα υπόλοιπα υλικά επίσης κοπανισμένα.

Αφού βράσουν και πήξουν αρκετά, απλώνουμε το μείγμα σε μάρμαρο, που το έχουμε από πριν αλείψει με λάδι και στρώσει με σουσάμι. Πασπαλίζουμε και στην επιφάνεια αρκετό σουσάμι και απλώνουμε με τον πλάστη τη συκομαίδα, να αποκτήσει πάχος τουλάχιστον 1 ½ εκατοστό.

Την κόβουμε μπακλαβωτά κομμάτια, αφήνουμε να στεγνώσουν και τα διατηρούμε σε γυάλινο βάζο, με φύλλα δάφνης ξερά ανάμεσα στα κομμάτια, για να μην κολλούν μεταξύ τους.

NOMOS ZAKYNTHOU

Μπιγνέλα (είδος μηλόπιτας)

- ✓ 1 κιλό φύλλο
- ✓ 1 ½ κιλό μήλα
- ✓ 2 φλιτζάνια σταφίδα ξανθιά
- ✓ 2 φλιτζάνια ζάχαρη
- ✓ 1 φλιτζάνι φρυγανιά
- ✓ 2 φλιτζάνια γάλα
- ✓ 250 γραμμάρια βούτυρο
- ✓ 2 κουταλάκια κανέλλα τριμμένη
- ✓ 2 βανίλιες
- ✓ 1 φλιτζάνι ζάχαρη άχνη

Καθαρίζουμε τα μήλα και τα τρίβουμε σε χοντρό τρίφτη μέσα σε βαθιά λεκάνη. Προσθέτουμε τη ζάχαρη, τη φρυγανιά, το γάλα, το ένα κουταλάκι κανέλλα, τις βανίλιες, τη σταφίδα και τα ανακατεύουμε. Λιώνουμε το βούτυρο και αλείφουμε το ταψί.

Στρώνουμε 3 φύλλα και ρίχνουμε λίγο μείγμα και πάλι φύλλο και πάλι μείγμα, ώσπου να τελειώσουν (η τελευταία στρώση να είναι φύλλο). Ρίχνουμε το υπόλοιπο βούτυρο, ραντίζουμε με λίγο νερό, πασπαλίζουμε με κανέλλα και φουρνίζουμε την πίτα για μία ώρα στους 200° C.

Όταν τη βγάλουμε από το φούρνο, την κόβουμε κομμάτια και την πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη.

Ραφιόλια

- ✓ 2 κιλά αλεύρι
- ✓ μισό κιλό λάδι
- ✓ 3 αυγά
- ✓ 4 κουταλιές της σούπας ζάχαρη
- ✓ 2 κουταλάκια του γλυκού σόδα

- ✓ 6 πορτοκάλια
- ✓ 2 ποτηράκια κονιάκ
- ✓ 1 ποτηράκι αλισίβα
- ✓ λίγη μαστίχα κοπανισμένη
- ✓ λάδι για τηγάνισμα
- ✓ μέλι για το μέλωμα

Για πασπάλισμα

- ✓ Σουσάμι
- ✓ Κανέλλα

Ρίχνουμε σε λεκάνη το λάδι, το αλεύρι, τα αυγά χτυπημένα, τη μαστίχα, τη σόδα διαλυμένη στο χυμό από τα πορτοκάλια, τη ζάχαρη, το κονιάκ, την αλισίβα και ζυμώνουμε καλά ώσπου να γίνει μία ζύμη που να ανοίγεται λεπτό φύλλο. Αν είναι σκληρή προσθέτουμε λίγο νερό.

Ανοίγουμε το ζυμάρι σε φύλλα πολύ λεπτά. Τα κόβουμε σε ότι σχήμα θέλουμε (τετράγωνα, στρογγυλά, φιογκάκια) και τα τηγανίζουμε σε μπόλικο καυτό λάδι. Τα βάζουμε σε πιατέλα, τα περιχύνουμε με μέλι, τα πασπαλίζουμε με κανέλλα και σουσάμι και σερβίρουμε.

ΝΗΣΙΑ ΑΙΓΑΙΟΥ

ΝΟΜΟΣ ΛΕΣΒΟΥ

Γκουσλεμέδες

Για τη ζύμη

- ✓ 1 ποτήρι του νερού νερό
- ✓ 1 κουταλιά της σούπας λάδι
- ✓ αλεύρι όσο σηκώσει

Για τη γέμιση

- ✓ 6 αυγά
- ✓ μισό κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ
- ✓ ½ κιλό μυζήθρα ανάλατη
- ✓ 3-4 κουταλιές της σούπας ζάχαρη
- ✓ λάδι για το τηγάνισμα
- ✓ ζάχαρη άχνη για το τόλιγμα
- ✓ λίγο ανθόνερο

Ρίχνουμε στη λεκάνη 1 ποτήρι χλιαρό νερό, το αλάτι, το λάδι και το αλεύρι. Ζυμώνουμε ρίχνοντας λίγο λίγο το αλεύρι ώσπου να γίνει μία ζύμη σφιχτή, και τότε ακόμη συνεχίζουμε το ζύωμα, ώσπου να δουλευτεί καλά η ζύμη. Τη σκεπάζουμε και την αφήνουμε μισή ώρα να περιμένει.

Λιώνουμε με το πηρούνι μέσα στη λεκάνη τη μυζήθρα και προσθέτουμε τα αυγά χτυπημένα, κρόκους και ασπράδια μαζί. Διαλύουμε το μπέικιν πάουντερ σε λίγο νερό, το ρίχνουμε και αυτό στη γέμιση μαζί με τη ζάχαρη και τα ανακατεύουμε καλά. Στη συνέχεια κόβουμε τη ζύμη μπαλλίτσες, αλευρώνουμε το τραπέζι και με αλευρωμένο πλάστη ανοίγουμε λεπτά φύλλα.

Μόλις ανοίξουμε όλα τα φύλλα, βάζουμε το ένα πάνω στο άλλο και τα κόβουμε πρώτα λουρίδες και ύστερα τετράγωνα κομμάτια. Παίρνουμε ένα τετράγωνο, βάζουμε επάνω μία κουταλιά γέμιση και τυλίγουμε σε τρίγωνο ή τετράγωνο, όπως το γαλακτομπούρεκο.

Όταν όλα τελειώσουν βάζουμε λάδι στο τηγάνι και μόλις κάψει ρίχνουμε 2-3 κομμάτια και τα τηγανίζουμε και από τις δύο μεριές. Ραντίζουμε στη συνέχεια τους γκουσλεμέδες με ανθόνερο και τους περνάμε δύο φορές από ζάχαρη άχνη.

Μπαλεζές

- ✓ 2 φλιτζάνια του τσαγιού νισεστέ
- ✓ 12-13 φλιτζάνια του τσαγιού νερό
- ✓ 1 ½ φλιτζάνι του τσαγιού νερό
- ✓ ανθόνερο
- ✓ αμύγδαλα ή καρύδια για πασπάλισμα

Βάζουμε τα 10 φλιτζάνια νερό στην κατσαρόλα να βράσουν. Διαλύουμε το νισεστέ με 2 φλιτζάνια κρύο νερό και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα σιγά σιγά, ανακατεύοντας με ξύλινο κουτάλι για να μη σβολιάσει (είναι καλύτερα να κατεβάσουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά για να ρίξουμε το νισεστέ).

Προσθέτουμε τη ζάχαρη, το ανθόνερο και συνεχίζουμε το ανακάτεμα με το ξύλινο κουτάλι για μερικά λεπτά.

Για να δούμε αν ο μπαλεζές είναι έτοιμος, ρίχνουμε μια κουταλιά σε ένα πιατάκι, το αφήνουμε να κρυώσει και αν ξεκολλάει από το πιάτο, σημαίνει ότι είναι έτοιμος και μπορούμε να τον κατεβάσουμε από τη φωτιά.

Σερβίρουμε κατόπιν το γλυκό σε μεγάλη πιατέλα ή σε μικρά μπολάκια και όταν κρυώσει πασπαλίζουμε με χοντροκοπανισμένα αμύγδαλα ή καρύδια.

NΟΜΟΣ ΧΙΟΥ

Μαστίχα γλυκό κουταλιού

- ✓ 3 φλιτζάνια τσαγιού ζάχαρη
- ✓ ½ φλιτζάνι τσαγιού νερό
- ✓ 1 κουταλιά της σούπας χυμός λεμονιού
- ✓ 1 κουταλιά της σούπας μαστίχα σκόνη

Βάζουμε στην κατσαρόλα τη ζάχαρη με το νερό να βράσει και να δέσει το σιρόπι. Αφαιρούμε από τα πλάγια τον αφρό και δοκιμάζουμε αν έπηξε με το κουτάλι (ρίχνουμε 2-3 σταγόνες και αν δούμε ότι σχηματίζεται κόμπος στο κουτάλι σημαίνει ότι είναι έτοιμο).

Προσθέτουμε το χυμό του λεμονιού, παίρνει 1-2 βράσεις και κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά. Αδειάζουμε το σιρόπι σε λεκάνη, αφήνουμε να μισοκρυώσει και ρίχνουμε την κουταλιά της μαστίχας. Ανακατεύουμε, στην αρχή με ξύλινο κουτάλι και μετά δυναμώνουμε το χτύπημα, δουλεύοντας σε μία κατεύθυνση πάντα, ώσπου ν'ασπρίσει και να πήξει.

Βάζουμε τη μαστίχα σε βαζάκια, αφήνουμε να κρυώσει και серβίρουμε με το κουτάλι μέσα σε κρύο νερό.

Πίτα του Αγίου Φανουρίου

- Η παράδοση λέει ότι η πίτα αυτή γίνεται για την ψυχή της μητέρας του Αγίου, και σήμερα συνηθίζεται να γίνεται έπειτα από παράκληση στον Άγιο Φανούριο να φανερώσει κάτι που έχει χαθεί ή να εκπληρώσει κάποια επιθυμία.

- ✓ 1 φλιτζάνι του τσαγιού λάδι
- ✓ 1 φλιτζάνι του τσαγιού ζάχαρη
- ✓ 1 φλιτζάνι του τσαγιού νερό
- ✓ 3 φλιτζάνια του τσαγιού αλεύρι
- ✓ 1 κουταλάκι μπέικιν πάουντερ
- ✓ λίγο αλάτι

- ✓ αρκετά τριμμένα κανελλογαρύφαλα

Χτυπάμε το λάδι με τη ζάχαρη. Σε λίγο προσθέτουμε το νερό και στη συνέχεια το αλεύρι, στο οποίο έχουμε ανακατέψει το μπέικιν πάουντερ, το αλάτι και τα κανελλογαρύφαλα.

Αδειάζουμε το μείγμα σε ταψί καλά βουτυρωμένο και ψήνουμε σε φούρνο δυνατό στην αρχή και έπειτα μέτριο, περίπου μία ώρα.

ΝΟΜΟΣ ΣΑΜΟΥ

Κυδώνια ψητά

- ✓ 2 κιλά κυδώνια
- ✓ 1 ποτήρι του νερού βερμούτ
- ✓ 1 ποτήρι του ούζου λικέρ
- ✓ 2 κουταλάκια κανέλλα σε σκόνη
- ✓ 10 γαρύφαλλα
- ✓ 1 ½ ποτήρι του νερού ζάχαρη

Κόβουμε στα δύο τα κυδώνια και αφαιρούμε τα κουκούτσια (όχι τη φλούδα). Τα στρώνουμε στο ταψί, καρφώνουμε στη σάρκα τους τα γαρύφαλλα και τα πασπαλίζουμε με κανέλλα. Ανακατεύουμε τα ποτά με τη ζάχαρη και περιλούνουμε τα κυδώνια.

Τα ψήνουμε 1 ½ ώρα σε μέτριο φούρνο.

Σουμάδα

- ✓ μισό κιλό αμυγδαλόψιχα
- ✓ 10-12 πικραμύγδαλα
- ✓ 1 ½ κιλό ζάχαρη
- ✓ 5-6 κουταλιές της σούπας ανθόνερο
- ✓ 25 γραμμάρια γόμα αραβική

Ζεματάμε τα αμύγδαλα και τα πικραμύγδαλα και αφαιρούμε τις φλούδες. Τα κοπανίζουμε και τα δύο πολύ καλά στο γουδί μαζί με λίγο νερό ώσπου να γίνουν αλοιφή. Βάζουμε τον πολτό σε τουλπάνι και το δένουμε σε ένα σκεύος.

Ρίχνουμε σιγά σιγά το μισό κιλό νερό και ανακατεύουμε τον πολτό ούτως ώστε να περάσει όλος ο πολτός μαζί με το νερό από το τουλπάνι και να στραγγίσει μέσα στο δοχείο. Αν στο τέλος μείνουν λίγα υπολείμματα τα πετάμε. Στο μεταξύ, βράζουμε τη ζάχαρη με λίγο νερό και προσέχουμε το πήξιμό του, να είναι πυκνό σαν λάδι, αν είναι πολύ πυκνό προσθέτουμε νερό, αν είναι αραιό βράζουμε για να πήξει.

Στη συνέχεια, διαλύουμε τη γόμα σε μισό φλιτζάνι τσαγιού νερό, την προσθέτουμε στο σιρόπι και την ανακατεύουμε. Αφήνουμε το μείγμα να κρυώσει και προσθέτουμε το ανθόνερο, τα ανακατεύουμε και η σουμάδα μας είναι έτοιμη. Τη σερβίρουμε σε μπουκάλι και τη διατηρούμε σε δροσερό μέρος.

Αν δεν έχουμε πικραμύγδαλα, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε λίγες σταγόνες άρωμα πικραμύγδαλου.

ΝΟΜΟΣ ΚΥΚΛΑΔΩΝ

Μελόπιτα Σίφνου

- Το γλύκισμα αυτό συνηθίζεται στη Σίφνο το Πάσχα. Δε μένει σπίτι που να μη γευθεί τη μελόπιτα της Λαμπρής.

Για τη γέμιση

- ✓ 1500 γραμμάρια μυζήθρα γλυκιά παχιά
- ✓ 1 φλιτζάνι μέλι
- ✓ 10 αυγά ολόκληρα
- ✓ 1 φλιτζάνι ζάχαρη άχνη
- ✓ 3 κουταλιές της σούπας αλεύρι
- ✓ 4-5 κουταλιές κανέλλα

Για το φύλλο

- ✓ 1 ποτήρι βούτυρο
- ✓ 1 ποτήρι ζάχαρη άχνη
- ✓ 2 αυγά ολόκληρα
- ✓ 1 ποτηράκι κονιάκ
- ✓ ½ κουταλάκι μπέκιν πάουντερ
- ✓ αλεύρι όσο σηκώσει

Ζυμώνουμε τα υλικά του φύλλου ώσπου να γίνει μία ζύμη μαλακιά και την αφήνουμε μισή ώρα. Δουλεύουμε τη μυζήθρα να γίνει ρευστή. Προσθέτουμε το μέλι, τα αυγά, τη ζάχαρη, το αλεύρι, ανακατεύοντας συνεχώς, ρίχνουμε και τη μισή κανέλλα και εξακολουθούμε να ανακατεύουμε ωσότου η γέμισή μας γίνει ένας ρευστός χυλός.

Ανοίγουμε δύο φύλλα σε πάχος μισού εκατοστού, απλώνουμε σε βουτυρωμένο ταψί γυρίζοντας τις άκρες προς τα πάνω και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο ¼ της ώρας. Βγάζουμε το ταψί από το φούρνο, προσθέτουμε τη γέμιση και τη στρώνουμε, ξαναφουρνίζουμε και ψήνουμε την πίτα για μισή περίπου ώρα.

Μόλις τη βγάλουμε από το φούρνο, την πασπαλίζουμε με την υπόλοιπη κανέλλα, αφήνουμε να κρυώσει και την κόβουμε σε μπακλαβαδωτά κομμάτια.

Μελιτίνα Σαντορίνης

Για τη γέμιση

- ✓ μισό κιλό σιμιγδάλι ψιλό
- ✓ 8 κρόκοι αυγών
- ✓ 2 κιλά μυζήθρα ανάλατη
- ✓ 2 κιλά ζάχαρη άχνη

- ✓ λίγη μαστίχα χιώτικη κοπανισμένη

Για το φύλλο

- ✓ 3 ασπράδια αυγών
- ✓ 1 κιλό αλεύρι
- ✓ 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο
- ✓ ¼ της κουταλιάς του γλυκού αλάτι
- ✓ γάλα όσο σηκώσει
- ✓ κανέλλα για γαρνίρισμα

Βάζουμε σε μία λεκανίτσα το αλεύρι μαζί με όλα τα υλικά και τα ζυμώνουμε πολύ καλά, να γίνει μία ζύμη κατάλληλη ν'ανοιχτεί φύλλο. Την αφήνουμε να σταθεί σκεπασμένη με πετσέτα. Αλέθουμε στον ψιλό μύλο τη μυζήθρα. Προσθέτουμε τα αυγά και τα ανακατεύουμε.

Ρίχνουμε έπειτα τμηματικά τη ζάχαρη και το σμιγδάλι τόσο, ώστε να γίνει κρέμα σφιχτή. Βάζουμε και τη μαστίχα για άρωμα. Με το ζυμάρι ανοίγουμε φύλλο μέτριο στο πάχος και το κόβουμε σε δίσκους. Παίρνουμε με κουταλάκι βρεγμένο στο νερό κρέμα και τη βάζουμε στο κέντρο του δίσκου.

Την απλώνουμε προσεχτικά με τις άκρες των δαχτύλων μας, βρεγμένες στο νερό, ώστε να σχηματιστεί μια επίπεδη επιφάνεια πάχους ενός δαχτύλου πάνω στο φύλλο, αφήνοντας ακάλυπτο έναν πόντο περίπου γύρω γύρω στην περιφέρεια. Τσιμπάμε με τα δάχτυλά μας το φύλλο, σηκώνοντάς το προς τα επάνω προσεχτικά και έτσι στο τέλος κλείνουμε την κρέμα γύρω γύρω με μικρά πλισεδάκια, που έχουμε σχηματίσει με τα δάχτυλά μας.

Τοποθετούμε τα μελιτίνια σε βουτυρωμένο ταψί και τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο μέχρι να ροδίσει η κρέμα.

NOMOS ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΟΥ

Κατιμέρια Καστελόριζου

- ✓ 1 κιλό αλεύρι σκληρό
- ✓ 250 γραμμάρια βούτυρο γάλακτος
- ✓ 250 γραμμάρια ζάχαρη
- ✓ 1 κουταλιά της σούπας κανελογαρίφαλα σκόνη
- ✓ λίγο αλάτι
- ✓ βούτυρο για τηγάνισμα

Ανακατεύουμε το αλεύρι με το αλάτι και το νερό, τόσο ώστε να γίνει μία ζύμη μαλακιά. Τη χωρίζουμε σε 12 ίσιες μπάλες. Μία μία μπάλα την ανοίγουμε φύλλο με τον πλάστη. Αλείφουμε το φύλλο με βούτυρο, το γυρίζουμε και κάνουμε μια στριφτή λουρίδα, ενώνουμε τις δύο άκρες και κάνουμε ένα στριφτό στρογγυλό κουλούρι, όχι μεγαλύτερο από ένα πιατάκι του τσαγιού.

Βάζουμε βούτυρο στο τηγάνι να κάψει, τηγανίζουμε και από τις δυο μεριές ένα ένα τα κατιμέρια, και τα βάζουμε σε πιάτα ένα ένα χωριστά. Τα ραντίζουμε με λίγο νερό και τα πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη και κανελογαρίφαλα.

Εφτάζυμα

- ✓ μισό κιλό ρεβίθια
- ✓ λίγη μαγιά σαν ένα καρύδι
- ✓ 20 γραμμάρια γαρίφαλα ολόκληρα και μισό κουταλάκι σκόνη
- ✓ 4 φύλλα δάφνη
- ✓ 20 γραμμάρια κανέλλα σκόνη και μισό κουταλάκι σκόνη
- ✓ 1 κιλό ζάχαρη
- ✓ 6 ½ κιλά αλεύρι σταρένιο
- ✓ λίγο γλυκάνισο
- ✓ 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι

Αλέθουμε τα ρεβίθια από το προηγούμενο βράδυ, σε πολύ μικρά κομμάτια (όχι σκόνη), τα βάζουμε σε πήλινο τσουκάλι με σκέπασμα και ρίχνουμε μέσα τη μαγιά. Βάζουμε 4 κιλά νερό σε κατσαρόλα, ρίχνουμε τα φύλλα δάφνης, τα ολόκληρα κανελογαρούφαλα, το γλυκάνισο και τα βράζουμε 5 λεπτά.

Ρίχνουμε στο τσουκάλι ζεστό νερό από τα μυρωδικά, τυλίγουμε το τσουκάλι σε μάλλινο πανί και το αφήνουμε. Κατά τη διάρκεια της νύχτας ρίχνουμε κάθε ¾ της ώρας μέσα στο τσουκάλι από λίγο ζεστό νερό δάφνης. Αυτό γίνεται επτά φορές γι' αυτό λέγονται και εφτάζυμα. Ως το πρωί γίνεται ζύμωση και αρχίζει να κοχλάζει σχηματίζοντας αφρό.

Τον αφρό αυτό το μαζεύουμε και τον ρίχνουμε στο 1 ½ κιλό αλεύρι. Αν δεν αρκλεσει ο αφρός ρίχνουμε και λίγο νερό δάφνης για να γίνει μια μαλακιά ζύμη που την αφήνουμε 1 ½ - 2 ώρες να ανέβει. Ρίχνουμε κατόπιν τα 5 κιλά αλεύρι, τη ζάχαρη, τα κοπανισμένα κανελογαρούφαλα και νερό δάφνης όσο σηκώσει για να γίνει ζύμη κανονική. Κόβουμε κομμάτια και πλάθουμε ψωμάκια στρογγυλά, μακρόστενα ή ότι άλλο σχήμα θέλουμε.

Τα αφήνουμε πάλι σε ζεστό μέρος σκεπασμένα να ανέβουν. Τα ψήνουμε κατόπιν σε δυνατό φούρνο, ώσπου να ροδίσουν.

ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ

ΝΟΜΟΣ ΣΕΡΡΩΝ

Σουσαμόπιτα (χριστουγεννιάτικη)

Για τη γέμιση

- ✓ 2 κιλά σουσάμι
- ✓ μισό κιλό ψίχα καρυδιού
- ✓ κανέλα τριμμένη
- ✓ γαρύφαλο τριμμένο
- ✓ 1 φλυτζάνι του τσαγιού ζάχαρη

Για το φύλλο

- ✓ ½ κιλό σουσαμόλαδο
- ✓ 1 κιλό αλεύρι
- ✓ λίγο αλάτι
- ✓ 1 ποτήρι νερό (περίπου)

Για το σιρόπι

- ✓ 2 κιλά ζάχαρη
- ✓ 6 ποτήρια νερό
- ✓ 1 κομμάτι κανέλα
- ✓ γαρύφαλα (ολόκληρα)

Κοσκινίζουμε το σουσάμι και το πλένουμε να φύγει το χόμα. Το αφήνουμε να κρυσώσει και το ψήνουμε σε μέτριο φούρνο, μέχρι να ξανθύνει. Όσο είναι ακόμη ζεστό το κοπανίζουμε να σπάσει. Κοπανίζουμε και την καρυδόψιχα.

Βάζουμε το σουσάμι σε λεκανίτσα και το ανακατεύουμε με την κανέλα, το γαρύφαλο, την καρυδόψιχα και τη ζάχαρη. Λαδώνουμε το ταψί. Στρώνουμε τρία φύλλα που έχουμε ετοιμάσει (πιο πριν με όλα τα παραπάνω υλικά), και πάνω στο τρίτο βάζουμε μια στρώση από το μείγμα του σουσαμιού.

Συνεχίζουμε στρώνοντας ένα φύλλο και γέμιση μέχρι να τελειώσουν τα υλικά. Στο τέλος σκεπάζουμε με τρία φύλλα μαζί. Την κόβουμε με κοφτερό μαχαίρι σε ρόμβους. Βάζουμε το λάδι να κάψει καλά και ρίχνουμε πάνω σε κάθε ρόμβο από μια κουταλιά λάδι. Την ψήνουμε σε μέτριο φούρνο, μέχρι να ροδίσει.

Φτιάχνουμε το σιρόπι, βάζοντας τη ζάχαρη, το νερό και τα μπαχαρικά να βράσουν σε δυνατή φωτιά. Προσέχουμε να μη δέσει πολύ. Ρίχνουμε το σιρόπι χλιαρό πάνω στη ζεστή πίτα και την αφήνουμε να μουςκέψει καλά.

Σουντουρμέ

- Είναι παρά πολύ παλιά συνταγή και γίνεται μόνο στο Αγιοχώρι Σερρών και σε εξαιρετικές οικογενειακές εκδηλώσεις.

- ✓ 2 κιλά τυρί φρέσκο (ανάλατο) πηγμένο πριν λίγες ώρες
- ✓ 1 κιλό ζάχαρη
- ✓ 1 κούπα ψίχουλα
- ✓ λίγο λεμόνι

Βάζουμε το τυρί στην κατσαρόλα και το γυρνάμε με ξύλινη κουτάλα, ώσπου να λιώσει. Όταν βγάλει αφρό, ρίχνουμε τα ψίχουλα και τη μισή ζάχαρη και το γυρνάμε ώσπου να κοκκινίσει το ψωμί. Ρίχνουμε τότε και την υπόλοιπη ζάχαρη και το ξαναγυρνάμε ώσπου να σηκώνεται ολόκληρο και να φαίνεται ο πάτος της κατσαρόλας.

Στο τέλος ρίχνουμε λίγο λεμόνι και το κατεβάζουμε.

ΝΟΜΟΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ

Σβίγγοι

- ✓ ½ φλιτζάνι του τσαγιού βούτυρο
- ✓ 1 φλιτζάνι του τσαγιού άνθος ορύζης
- ✓ 2 φλιτζάνια του τσαγιού νερό
- ✓ 1 κουταλάκι του τσαγιού κοφτό αλάτι
- ✓ 3 αυγά
- ✓ λάδι για τηγάνισμα
- ✓ τριμμένη κανέλα

Για το σιρόπι

- ✓ ζάχαρη
- ✓ μέλι
- ✓ ανάλογο νερό

Βάζουμε σε μικρή κατσαρόλα το νερό, το βούτυρο και το αλάτι, και όταν αρχίσει να βράζει, ρίχνουμε το άνθος ορύζης και ανακατεύουμε γρήγορα με ξύλινη κουτάλα, ώσπου να πήξει και να μην κολλάει στον πάτο της κατσαρόλας.

Γυρίζουμε την κρέμα σε λεκάνη, αφήνουμε πέντε λεπτά να κρυώσει, προσθέτουμε ένα ένα τα αυγά και χτυπάμε με δύναμη να ενωθούν. Ζεσταίνουμε σε κατσαρόλα αρκετό λάδι και ρίχνουμε μέσα κουταλιές κουταλιές τη ζύμη (σε μέγεθος καρυδιού).

Ψήνουμε τους σβίγγους σε μέτρια φωτιά, και όταν φουσκώσουν και ροδίσουν τους γυρίζουμε από την άλλη μεριά. Με τρυπητή κουτάλα βγάζουμε λίγους λίγους που ετοιμάζονται, και τους τοποθετούμε σε πιατέλα.

Ετοιμάζουμε το σιρόπι και τους περιχύνουμε, πασπαλίζοντάς τους με κανέλα.

Κέικ με παξιμάδι

- ☑ Είναι πάρα πολύ παλιά συνταγή και φτιάχνεται κυρίως στη Φλώρινα, και προσφέρεται σε χαρούμενες ώρες, δηλαδή αρραβώνες, γάμους, γεννήσεις ή βαφτίσια.

Για τη ζύμη

- ✓ 8 αυγά
- ✓ 1 ποτήρι του νερού ζάχαρη
- ✓ 1 ποτήρι του νερού παξιμάδι τριμμένο ή φρυγανιά
- ✓ 1 ποτήρι του νερού καρύδια χοντροκομμένα
- ✓ 1 πακετάκι κανέλλα
- ✓ βούτυρο για το ταψί

Για το σιρόπι

- ✓ 1 ½ ποτήρι νερό
- ✓ 2 ποτήρια ζάχαρη
- ✓ 1 φακελάκι βανίλια

Χτυπάμε χωριστά τα ασπράδια από τους κρόκους. Δουλεύοντας τους κρόκους προσθέτουμε με τη σειρά τη ζάχαρη, το παξιμάδι, τα καρύδια, τα ασπράδια και την κανέλα. Τα ανακατεύουμε όλα μαζί και τα ρίχνουμε σε φόρμα, που την έχουμε αλείψει με βούτυρο και πασπαλίζει με αλεύρι.

Ψήνουμε το γλυκό σε μέτριο φούρνο ¾ της ώρας και το αφήνουμε να κρυώσει καλά. Ετοιμάζουμε στο μεταξύ το σιρόπι, και όπως είναι ζεστό, περιχύνουμε το γλύκισμα.

NOMOS KOZANHS

Ψωμί ρουφτέινο

- Όλες οι γιαγιάδες στην Κοζάνη κεντάνε τα φραντζολάκια με προύνη διάφορα σχέδια, και μαζί με το κόκκινο αυγό στέλνουν τα εγγόνια στην Ανάσταση.

- ✓ 700 γραμμάρια ρεβίθια
- ✓ μισό κιλό ζάχαρη
- ✓ 3 φύλλα ζάχαρη
- ✓ 2 κομμάτια κανέλα
- ✓ μισό κουταλάκι κανέλα σκόνη
- ✓ 1 μοσχοκάρυδο
- ✓ 20 καρφιά γαρίφαλα
- ✓ μισό κουταλάκι σκόνη γαρίφαλα
- ✓ 100 γραμμάρια γλυκάνισο
- ✓ λίγο αλάτι
- ✓ αλεύρι όσο σηκώσει

Βάζουμε σε κατσαρόλα τα ρεβίθια, αφού τα χοντροκοπανίσουμε στο γουδί. Βράζουμε 10 λεπτά σε 2 κιλά νερό τα φύλλα δάφνης, το γλυκάνισο, το μοσχοκάρυδο και τα ακοπάνιστα κανελογαρίφαλα. Βάζουμε κατόπιν την κατσαρόλα με τα ρεβίθια πάνω στη φωτιά και ρίχνουμε λίγο λίγο από το αρωματισμένο ζεστό νερό, χωρίς να κατεβάσουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά ώσπου να τελειώσουν τα δυο κιλά νερό.

Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, τη σκεπάζουμε με κουβέρτες και την αφήνουμε 12 ώρες ν' ανέβει. Όταν τα ρεβίθια σχηματίσουν αφρό, τον μαζεύουμε λίγο λίγο, τον ζυμώνουμε με άλλο τόσο αλεύρι και συνεχίζουμε φτιάχνοντας ζυμάρια που τα τοποθετούμε πάλι σε ζεστό μέρος να φουσκώσουν.

Ενώνουμε κατόπιν όλα τα ζυμάρια μαζί, προσθέτουμε την κανέλα, τα γαρίφαλα, τη ζάχαρη, το αλάτι και αλεύρι τόσο, όσο χρειάζεται για να γίνει μία ζύμη μέτρια. Πλάθουμε κατόπιν κουλούρες, φραντζόλες ή μικρά μικρά φραντζολάκια και τα αφήνουμε πάλι λίγη ώρα να φουσκώσουν.

Ψήνουμε σε υψηλή θερμοκρασία, ώσπου να ροδίσουν.

Ατζάμ πιλάφι

- Είναι ένα παραδοσιακό γλυκό της Κοζάνης που σερβιριζόταν τα παλιά χρόνια αποκλειστικά στο τραπέζι του γάμου.

- ✓ μισό κιλό ρύζι για πιλάφι
- ✓ μισό κιλό ζάχαρη
- ✓ 100 γραμμάρια λάδι
- ✓ 100 γραμμάρια βούτυρο γάλακτος
- ✓ 1 κλαδάκι κανέλλα
- ✓ 1 πακέτο φιδές

Βάζουμε σε κατσαρόλα επτά φλιτζάνια νερό. Καθαρίζουμε και πλένουμε το ρύζι. Το βάζουμε στην κατσαρόλα να βράσει 10 λεπτά. Προσθέτουμε τη ζάχαρη, το αφήνουμε να βράσει ακόμη 2 λεπτά και το κατεβάζουμε.

Βάζουμε μεγάλο τηγάνι στη φωτιά με το λάδι και βούτυρο να κάψει. Κόβουμε το φιδέ μικρά κομμάτια, 2 πόντους περίπου, και τον ρίχνουμε στο βούτυρο. Τον ανακατεύουμε ώσπου να κοκκινίσει καλά και, έτσι όπως είναι καυτός, ζεματάμε το ρύζι.

Το πασπαλίζουμε με κανέλλα, το σκεπάζουμε με πετσέτα 10 λεπτά και το σερβίρουμε.

ΝΟΜΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Τυρένιος χαλβάς (τσομπάνικος)

- ✓ 3 κιλά φρέσκο τυρί ανάλατο, πρόβειο ή κατσικίσιο
- ✓ 6 κρόκους αυγών
- ✓ 600-700 γραμμάρια ζάχαρη
- ✓ 50-100 γραμμάρια βούτυρο φρέσκο (αν χρειαστεί)
- ✓ 2-3 χεριές αλεύρι λευκό

Παίρνουμε ολόπαχο φρέσκο τυρί πηγμένο πριν από 15-20 ώρες. Το τρίβουμε με τα χέρια, προσθέτουμε σε αυτό τους κρόκους και τα ανακατεύουμε μαζί. Το βάζουμε σε κατσαρόλα χάλκινη ή αλουμινένια με ίσο πάτο και ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα διαρκώς τον πάτο για να μην κολλήσει.

Όταν το τυρί λιώσει, τότε ρίχνουμε μέσα 200-250 γραμμάρια ζάχαρη. Βράζουμε και ανακατεύουμε συνέχεια 50 λεπτά. Όταν αρχίσει να μυρίζει σαν καμμένο ρίχνουμε 3 χεριές αλεύρι λευκό και όσο ανακατεύουμε βλέπουμε πως πήζει σαν σιμιγδαλένιος χαλβάς και αρχίζει να ξεκολλάει τελείως από τον πάτο.

Αν πήξει με το αλεύρι πολύ, ρίχνουμε 250 γραμμάρια ζάχαρη (έχει την ιδιότητα να αραιώνει το μείγμα). Μετά από τη ζάχαρη βλέπουμε ότι αρχίζει να βγάξει βούτυρο στην κατσαρόλα και γυρίζει ανακατευτόντάς το χωρίς δυσκολία στην κατσαρόλα. Θα εξακολουθήσουμε όμως να το γυρίζουμε ώσπου να ψηθεί το αλεύρι.

Αν ρίξουμε αλεύρι περισσότερο από όσο χρειάζεται και σφίξει ξαναρίχνουμε λίγη ζάχαρη για να μαλακώσει. Δοκιμάζουμε και αν θέλουμε να γίνει γλυκύτερος ξαναρίχνουμε λίγη ζάχαρη ακόμη.

Το γυρίζουμε στην κατσαρόλα με την ξύλινη κουτάλα και αν δούμε ότι κολλάει στον πάτο, σημαίνει πως το τυρί είναι άπαχο και πρέπει να ρίξουμε βούτυρο.

Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και τη σκεπάζουμε με καθαρή πετσέτα 30 λεπτά περίπου.

Πελτές από σταφύλι

- ✓ 1 κιλό άσπρα σταφύλια
- ✓ ½ κιλό ζάχαρη
- ✓ ½ λεμόνι

Στύβουμε καλά τα σταφύλια και περνάμε το ζουμί από ψιλό σουρωτήρι. Βάζουμε το ζουμί σε κατσαρόλα με τη ζάχαρη και βράζουμε πάνω στη φωτιά ανακατεύοντας ώσπου να δέσει.

Στο τέλος προσθέτουμε το λεμόνι και το γυρίζουμε σε πλατύ σκεύος. Αφήνουμε να κρυώσει και είμαστε έτοιμοι να σερβίρουμε.

ΝΟΜΟΣ ΔΡΑΜΑΣ

Τουπιστί

- ✓ 1 φλυτζάνι του τσαγιού λάδι
- ✓ 1 φλυτζάνι του τσαγιού μέλι
- ✓ 1 φλυτζάνι του τσαγιού νερό
- ✓ ½ κουταλάκι του γλυκού σόδα
- ✓ 1 χούφτα καρύδια κοπανισμένα
- ✓ λίγες μαύρες σταφίδες
- ✓ 1 χαρτάκι κανέλλα
- ✓ αλεύρι όσο σηκώσει

Για το σιρόπι

- ✓ 1 ½ φλυτζάνι μέλι

- ✓ 1 φλιτζάνι νερό

Βάζουμε στη φωτιά τον τέντζερη, με το λάδι, το μέλι, το νερό, τα καρύδια, τις σταφίδες και την κανέλλα. Μόλις πάρουν βράση τα κατεβάζουμε από τη φωτιά, ρίχνουμε τη σόδα και λίγο λίγο το αλεύρι και ανακατεύουμε καλά με ξύλινη κουτάλα, ώσπου να γίνει μια ζύμη μαλακιά.

Λαδώνουμε μέτριο ταψί, ρίχνουμε τη ζύμη μέσα, τη χαράζουμε σε τετράγωνα κομμάτια και βάζουμε στο φούρνο να ψηθεί.

Μόλις το βγάλουμε από το φούρνο, βράζουμε το μέλι με το νερό και το περιχύνουμε.

Κανελάτα

- ✓ 330 γραμμάρια βούτυρο φρέσκο
- ✓ 150 γραμμάρια καρύδι ψίχα κοπανισμένο
- ✓ 1 αυγό
- ✓ 1 φλιτζανάκι του καφέ ζάχαρη
- ✓ 1 φλιτζανάκι του καφέ κονιάκ
- ✓ 1 κουταλάκι κανέλλα
- ✓ 1 κουταλάκι σόδα
- ✓ αλεύρι όσο σηκώσει
- ✓ 1 βαζάκι μαρμελάδα βερόκοκο ή ροδάκινο
- ✓ ½ κιλό ζάχαρη άχνη περίπου

Χτυπάμε το βούτυρο με τη ζάχαρη να ασπρίσει, προσθέτουμε το αυγό, το κονιάκ, την κανέλλα, τη σόδα και τα καρύδια ενώ συνεχώς δουλεύουμε το μείγμα. Στη συνέχεια ρίχνουμε λίγο λίγο το αλεύρι μέχρι να γίνει η ζύμη μαλακιά.

Όταν τελειώσουμε το δούλεμα της ζύμης παίρνουμε ένα κομματάκι και το πλάθουμε φροντίζοντας ώστε το πάχος του να είναι όσο το μικρό δάχτυλο του χεριού. Με ένα ποτηράκι διαμέτρου 5-6 εκατοστών που το πιέζουμε εφαρμόζοντας τα χείλη του επάνω στη ζύμη κόβουμε στρογγυλά κομμάτια.

Το ίδιο κάνουμε μέχρι να τελειώσει η ζύμη (βγαίνουν περίπου 50 κομμάτια ή 25 ζευγάρια). Τα βάζουμε σε βουτυρωμένο ταψί και τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο 15-20 λεπτά μέχρι να ροδίσουν. Τα αφήνουμε να κρυώσουν, τα αλείφουμε από την κάτω μεριά με μαρμελάδα, τα ενώνουμε και τα γυρίζουμε σε ζάχαρη.

NOMOS KAVALLAS

Χασιλαμάς

- ✓ 300 γραμμάρια βούτυρο γάλακτος
- ✓ 640 γραμμάρια σιμιγδάλι
- ✓ 640 γραμμάρια γιαούρτι
- ✓ 200 γραμμάρια ζάχαρη
- ✓ 6 κρόκοι αυγών

- ✓ ½ φλιτζάνι τσαγιού κονιάκ
- ✓ 1 κουταλάκι αμμωνία
- ✓ ξύσμα από 1 λεμόνι
- ✓ 200 γραμμάρια αμύγδαλα ασπρισμένα και ψιλοκομμένα
- ✓ 1 κουταλάκι σόδα
- ✓ 2 κουταλιές μπέικιν πάουντερ

Για το σιρόπι

- ✓ 1100 γραμμάρια ζάχαρη
- ✓ 2 ποτήρια νερό
- ✓ το χυμό μισού λεμονιού

Σε λεκάνη χτυπάμε τους κρόκους των αυγών με τη ζάχαρη ώσπου να λιώσει. Ρίχνουμε στη συνέχεια το γιαούρτι, την αμμωνία, το ξύσμα λεμονιού και τα αμύγδαλα και, χωρίς να σταματήσουμε το χτύπημα, προσθέτουμε το κονιάκ που μέσα έχουμε διαλύσει τη σόδα και το μπέικιν πάουντερ, και λίγο λίγο το σιμιγδάλι.

Ανακατεύουμε καλά όλα τα υλικά ώσπου να γίνει ένα λείο και μαλακό μείγμα. Στο τέλος προσθέτουμε το βούτυρο λιωμένο και χτυπάμε όλα μαζί τα υλικά να ενωθούν και με το βούτυρο και αδειάζουμε το μείγμα σε βουτυρωμένο ταψί. Ψήνουμε το γλυκό στους 200οC για περίπου 40 λεπτά ή ώσπου να ροδίσει καλά η επιφάνεια.

Στο μεταξύ ετοιμάζουμε το σιρόπι. Βράζουμε τη ζάχαρη με το νερό επί 5 λεπτά, ρίχνουμε και το λεμόνι και μόλις βγάλουμε το γλυκό από το φούρνο το σιροπιάζουμε. Αφήνουμε να κρυώσει, κόβουμε κομμάτια και σερβίρουμε.

Μπακάλ-Ρεβανί

- ✓ 500 γραμμάρια νερό
- ✓ 500 γραμμάρια ζάχαρη
- ✓ 2 κρόκοι αυγών
- ✓ 250 γραμμάρια βούτυρο κρέμα
- ✓ 250 γραμμάρια σιμιγδάλι χοντρό

Για το σιρόπι

- ✓ 500 γραμμάρια ζάχαρη
- ✓ 500 γραμμάρια νερό

Λιώνουμε τη ζάχαρη στο νερό, ρίχνουμε και τους κρόκους των αυγών και ανακατεύουμε καλά. Προσθέτουμε το σιμιγδάλι και συνεχίζουμε το δούλεμα, ώσπου να γίνει το μείγμα μία λεία ζύμη. Λιώνουμε το βούτυρο στο ταψί και αδειάζουμε σ' αυτό το μείγμα που ετοιμάσαμε.

Το φουρνίζουμε σε δυνατό φούρνο. Όταν ροδίσει, ρίχνουμε στο ταψί το σιρόπι (που έχουμε βράσει προηγουμένως) και το ξαναψήνουμε.

NOMOS KIAKIS

Ακανέδες Λαϊλιά

- ✓ 1 ποτήρι του νερού νισεστέ
- ✓ 2 ποτήρια του νερού ζάχαρη
- ✓ 1 ποτήρι του νερού βούτυρο κατσικίσιο
- ✓ 1 φλιτζάνι του τσαγιού αμύγδαλα κοπανισμένα
- ✓ 2 ½ ποτήρια νερό
- ✓ 1 κουταλιά της σούπας λεμόνι

Ζεματάμε τα αμύγδαλα σε βραστό νερό, τα ξεφλουδίζουμε και τα βάζουμε στον ήλιο ή στο φούρνο να στεγνώσουν. Τα στουμπίζουμε κατόπιν στο γουδί, τα κάνουμε σχεδόν σκόνη και μετράμε ένα φλιτζάνι του τσαγιού. Από το βούτυρο αφαιρούμε 2-3 κουταλιές σούπας, τις οποίες βάζουμε στο τηγάνι και καβουρντίζουμε τα αμύγδαλα.

Στην κατσαρόλα ρίχνουμε το υπόλοιπο βούτυρο, τη ζάχαρη, δυο ποτήρια νερό, και την βάζουμε στη φωτιά. Με το μισό ποτήρι νερό διαλύουμε το νισεστέ καλά, να γίνει πολτός. Μόλις το μείγμα της κατσαρόλας πάρει βράση, κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, ρίχνουμε το διαλυμένο νισεστέ, τα καβουρντισμένα αμύγδαλα, το λεμόνι και τα ανακατεύουμε με ξύλινο κουτάλι. Βράζουμε κατόπιν το μείγμα, χωρίς να σταματήσουμε να ανακατεύουμε, ώσπου να πήξει καλά.

Αφήνουμε να κρυώσει, κόβουμε μπαλάκια, τα πλάθουμε στα χέρια μας και δίνουμε το σχήμα λουκουμιού. Όταν όλα τελειώσουν τα πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη.

Λικέρ από κρίνα

- ✓ 2 κιλά κρίνα
- ✓ 2 κιλά κονιάκ
- ✓ 2 κιλά ζάχαρη
- ✓ 2 κομμάτια κανέλλα
- ✓ 5-6 γαρύφαλλα ολόκληρα
- ✓ 1 μοσχοκάρυδο

Πλένουμε καλά τα κρίνα. Τα στραγγίζουμε και τα βάζουμε σε γυάλινο δοχείο με μεγάλο στόμιο. Ρίχνουμε τη ζάχαρη, την κανέλλα, τα γαρύφαλλα, το μοσχοκάρυδο και από πάνω το κονιάκ. Τα αφήνουμε 40 ημέρες στον ήλιο, ανακινώντας κατά διαστήματα το δοχείο, να λιώσει η ζάχαρη.

Υστερα από 40 ημέρες, περνάμε το περιεχόμενο του δοχείου από τουλπάνι και αδειάζουμε το περιεχόμενο σε μπουκάλια. Είναι λικέρ με πολύ λεπτό άρωμα και μπορούμε να το πιούμε ευχάριστα.

ΝΟΜΟΣ ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ

Κόλλυβα

- Είναι η παραδοσιακή συνταγή που ετοιμάζει η ελληνίδα νοικοκυρά σε μια επέτειο θανάτου προσφιλούς προσώπου. Συνηθίζεται τα εννιάμερα και τα ψυχοσάββατα να πηγαίνουν κόλλυβα στη εκκλησία μαζί με λειτουργιά, να τα διαβάζουν και να τα μοιράζουν.

- ✓ ½ κιλό σιτάρι καλής ποιότητας
- ✓ 2 ½ φλιτζάνια τσαγιού ζάχαρη άχνη
- ✓ 1 φλιτζάνι τσαγιού σουσάμι καβουρντισμένο
- ✓ 2 φλιτζάνια τσαγιού σταφίδες ξανθές
- ✓ ½ φλιτζάνι τσαγιού ρόδια
- ✓ 1 ½ φλιτζάνι τσαγιού αλεύρι καβουρντισμένο
- ✓ ½ φλιτζάνι τσαγιού καρύδια χονδροκοπανισμένα
- ✓ ½ φλιτζάνι τσαγιού φουντούκια ολόκληρα
- ✓ ½ φλιτζάνι τσαγιού αμύγδαλα ασπρισμένα και κομμένα στη μέση
- ✓ 1 κουταλιά κοφτή κανελλογαρίφαλα σκόνη
- ✓ 2 κουταλιές της σούπας μαϊντανός ψιλοκομμένος
- ✓ αμύγδαλα ολόκληρα ασπρισμένα και ξεφλουδισμένα
- ✓ κουφετάκια άσπρα και ασημένια

Καθαρίζουμε, πλένουμε πολύ καλά το σιτάρι και το βάζουμε σε μπόλικο νερό από το βράδυ να μαλακώσει. Την άλλη μέρα το αδειάζουμε σε κατσαρόλα μαζί με το νερό και το σιγοβράζουμε για 2 - 2 ½ ώρες ώσπου να σκάσει. Το στραγγίζουμε στο τρυπητό και μετά από μια ώρα το απλώνουμε σε πετσέτα να στεγνώσει (όχι στον ήλιο).

Μέσα σε λεκάνη ρίχνουμε το καβουρντισμένο αλεύρι, στη συνέχεια το σιτάρι και όλα τα άλλα υλικά (που πρέπει όλα να είναι στεγνά) εκτός από το σουσάμι και την άχνη. Ανακατεύουμε με τα χέρια μας να ενωθούν.

Σε πατέλα στρώνουμε ένα χάρτινο δαντελωτό πετσετάκι. Αδειάζουμε τα κόλλυβα και τα στρώνουμε ομοιόμορφα πέζοντας με τα δάχτυλά μας. Στρώνουμε πρώτα το σουσάμι και κατόπιν απλώνουμε τη ζάχαρη άχνη να καλύψει όλη την επιφάνεια.

Με τα ολόκληρα αμύγδαλα και με τα κουφετάκια, σχηματίζουμε ένα σταυρό και δεξιά και αριστερά του σχηματίζουμε τα αρχικά του προσώπου που μνημονεύουμε. Γαρνίρουμε γύρω γύρω με αμύγδαλα, ρόδια και κουφετάκια, ανάλογα με το γούστο μας.

Κέικ με γλυκοπατάτες

- ✓ 1 ½ κιλό γλυκοπατάτες
- ✓ 350 γραμμάρια ζάχαρη
- ✓ 200 γραμμάρια φρέσκο βούτυρο
- ✓ 3 αυγά
- ✓ 1 ποτήρι του νερού σταφίδες ξανθές
- ✓ 1 ποτήρι του νερού κοπανισμένη αμυγδαλόψιχα
- ✓ 4 κουταλιές της σούπας κακάο

- ✓ 2 κουταλάκια κανέλλα
- ✓ 1 πρέζα μοσχοκάρυδο τριμμένο
- ✓ 3 κουταλιές της σούπας ούζο

Βράζουμε τις πατάτες, τις ξεφλουδίζουμε και, όσο είναι ακόμη ζεστές, τις περνάμε από το μύλο του πουρέ. Προσθέτουμε το βούτυρο, τα αυγά χτυπημένα, τη ζάχαρη και τα ανακατεύουμε πολύ καλά.

Στη συνέχεια ρίχνουμε το κακάο, την κανέλλα, το μοσχοκάρυδο, τις σταφίδες, τα καρύδια και στο τέλος το ούζο. Δουλεύουμε το μείγμα καλά ώσπου να γίνει αφράτο. Βουτυρώνουμε κατόπιν ένα μέτριο ταψί, αδειάζουμε το μείγμα και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για μισή ώρα περίπου.

Αφήνουμε το κέικ να κρυώσει, το κόβουμε κομμάτια και, αν θέλουμε, το κάθε κομμάτι το στολίζουμε με μισό αμύγδαλο ασπρισμένο ή ένα κερασάκι.

ΝΟΜΟΣ ΠΕΛΛΗΣ

Γλυκό ντοματάκι

- ✓ 1 κιλό ζάχαρη
- ✓ 1 κιλό ντοματάκια μακρουλά
- ✓ 1 βανίλια
- ✓ 1 κουταλάκι του γλυκού κοφτό ξινό
- ✓ 2 ποτήρια νερό
- ✓ ασβέστης

Βράζουμε στην κατσαρόλα λίγο νερό. Ρίχνουμε μέσα 5-6 ντοματάκια και τα αφήνουμε πολύ λίγη ώρα, ίσα να μαλακώσουν. Τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα, τα χαράζουμε ένα ένα με μια βελόνα (στην κορυφή, όχι προς το κοτσανάκι) πολύ λίγο για να τα ξεφλουδίσουμε εύκολα.

Επαναλαμβάνουμε το ίδιο, βράζοντας λίγα λίγα τα ντοματάκια, ώσπου να τελειώσουν όλα. Αφού τα ξεφλουδίσουμε, χαράζουμε βαθιά με βελόνα τα ντοματάκια (στην κορυφή και πάλι), πιέζουμε απαλά με τα δάχτυλά μας και βγάζουμε τους σπόρους.

Βάζουμε σε ευρύχωρο σκεύος τον ασβέστη λιωμένο, αφού προηγουμένα τον στραγγίσουμε με τουλπάνι, και ρίχνουμε μέσα τα ντοματάκια (πρέπει να σκεπάζονται καλά). Τα αφήνουμε ώσπου να σκληρύνουν και τα πλένουμε με πολλά νερά.

Ετοιμάζουμε το σιρόπι και το αφήνουμε να κρυώσει. Μετά βάζουμε τα ντοματάκια και ξαναβράζουμε, ώσπου να μαλακώσουν και να δέσει καλά το σιρόπι.

Λίγο πριν κατεβάσουμε το γλυκό από τη φωτιά ρίχνουμε το ξινό και τη βανίλια.

Κορδέλες

- ✓ 1 ½ φλιτζάνι τσαγιού γιαούρτι ξινό
- ✓ 1 φλιτζάνι τσαγιού ζάχαρη
- ✓ 3 αυγά
- ✓ 1 κουταλάκι του καφέ σόδα
- ✓ αλεύρι όσο σηκώσει να γίνει η ζύμη μαλακιά

- ✓ ζάχαρη άχνη για πασπάλισμα
- ✓ λάδι για τηγάνισμα
- ✓ 1 πρέζα αλάτι
- ✓ 1 κουτάλι της σούπας κανέλλα

Ρίχνουμε τη σόδα μέσα στο γιαούρτι και την ανακατεύουμε. Δουλεύουμε σε λεκάνη το γιαούρτι με τα αυγά, τη ζάχαρη και μια πρέζα αλάτι ώσπου να λιώσει η ζάχαρη. Προσθέτουμε το αλεύρι λίγο λίγο και ζυμώνουμε να γίνει μια ζύμη μαλακιά.

Τη βάζουμε στο τραπέζι και την ανοίγουμε σε ένα λεπτό φύλο. Κόβουμε το φύλο σε λουρίδες 10-12 πόντους. Κάθε λωρίδα την κόβουμε 5-7 πόντους και σχηματίζονται μακρόστενα κομμάτια. Παίρνουμε ένα κομμάτι, κάνουμε στη μέση μια τρύπα με το μαχαίρι, περνάμε μέσα από την τρύπα τη μια άκρη και την τραβάμε λίγο να γίνει σα φιόγκος. Κάνουμε το ίδιο μέχρι να τελειώσουν όλα τα κομμάτια.

Βάζουμε μπόλικο λάδι στο τηγάνι, τηγανίζουμε τα φιογκάκια, τα τοποθετούμε σε πιατέλα και τα πασπαλίζουμε με μπόλικη ζάχαρη άχνη και κανέλλα.

ΝΟΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ

Τσιγγενέ μπακλαβάς

- ✓ 1 κιλό αλεύρι
- ✓ νερό όσο σηκώνει για να γίνει ζύμη μαλακιά
- ✓ λίγο αλάτι
- ✓ ½ κιλό καρύδι κοπανισμένο
- ✓ βούτυρο ή λάδι για το άλειμμα των φύλλων
- ✓ μπόλικο λάδι για το τηγάνισμα
- ✓ 1 ½ κιλό ζάχαρη
- ✓ κανέλλα τριμμένη

Βάζουμε το αλεύρι σε λεκάνη. Ανοίγουμε στη μέση μια λακκουβίτσα και ρίχνουμε λίγο αλάτι και νερό τόσο όσο χρειάζεται για να γίνει μια ζύμη μαλακιά. Τη ζυμώνουμε καλά, τη χωρίζουμε σε μπαλάκια και την ανοίγουμε φύλλα πολύ ψιλά.

Ένα ένα φύλλο το ραντίζουμε με λάδι ή βούτυρο, το πασπαλίζουμε με καρύδι κοπανισμένο και το τυλίγουμε στον πλάστη ή στον κλώστη. Τραβάμε τον πλάστη και τον βγάζουμε. Όπως είναι το φύλλο τυλιγμένο το κόβουμε σε μπακλαβωτά κομμάτια.

Βάζουμε σε κατσαρόλα αρκετό λάδι να βράζει. Ρίχνουμε μέσα ένα ένα τα κομμάτια του μπακλαβά (όσα παίρνει η κατσαρόλα). Όταν ροδοκοκκινήσουν τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και τα ρίχνουμε ζεστά όπως είναι, σε κρύο σιρόπι που έχουμε στο μεταξύ ετοιμάσει.

Τα αφήνουμε αρκετή ώρα να ποτίσουν σιρόπι και έπειτα τα βγάζουμε σε πιατέλα και τα πασπαλίζουμε με κανέλλα.

Τάρτα με μήλο

- ✓ 1 κιλό μήλα
- ✓ 3 φλιτζάνια αλεύρι

- ✓ 2 φλιτζάνια ζάχαρη
- ✓ 1 φλιτζάνι βούτυρο φρέσκο
- ✓ 1 αυγό
- ✓ 1 φλούδα ενός λεμονιού ξυσμένη
- ✓ 1 κουταλάκι σόδα
- ✓ 1 ποτηράκι του λικέρ κονιάκ

Δουλεύουμε σε λεκάνη το βούτυρο ελαφρά μαλακωμένο με ένα φλιτζάνι ζάχαρη. Προσθέτουμε το αυγό ολόκληρο, την ξυσμένη φλούδα λεμονιού και τη σόδα, διαλυμένη μέσα στο κονιάκ. Τελευταία προσθέτουμε όλο το αλεύρι και (με τα δυο μας χέρια) το τρίβουμε να γίνει σαν τραχανάς (δεν το ζυμώνουμε όπως το ψωμί).

Απλώνουμε τα $\frac{3}{4}$ της ζύμης σε στρογγυλό βουτυρωμένο ταγί. Από πάνω ρίχνουμε τα μήλα καθαρισμένα και τριμμένα στο ρεντέ (τρίφτη). Πάνω στη στρώση του μήλου ρίχνουμε το δεύτερο ποτήρι ζάχαρη και αν θέλουμε λίγο χυμό από λεμόνι. Σκεπάζουμε το μήλο με την υπόλοιπη ζύμη.

Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για μισή ώρα.

NOMOS ΗΜΑΘΙΑΣ

Κομπόστα με ξερά φρούτα

- ✓ $\frac{1}{2}$ κιλό διάφορα ξερά φρούτα (δαμάσκηνα, σύκα, βερίκοκα)
- ✓ 4 κουταλιές της σούπας σταφίδα
- ✓ 1 κουταλιά της σούπας ξυσμένη φλούδα πορτοκάλι
- ✓ 1 κουταλιά της σούπας ξυσμένη φλούδα λεμονιού
- ✓ $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι του τσαγιού χυμός πορτοκαλιού
- ✓ 3 κουταλιές της σούπας ζάχαρη

Πλένουμε καλά τα ξεραμένα φρούτα και τα βάζουμε να μουσκέψουν δύο ώρες για να μαλακώσουν. Στη συνέχεια τα βράζουμε 15-20 λεπτά με το ίδιο νερό που τα μουσκέψαμε. Πριν από το τέλος ρίχνουμε τις σταφίδες πλυμένες, το ξύσμα λεμονιού και πορτοκαλιού και τη ζάχαρη.

Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά φροντίζοντας να έχει το ανάλογο υγρό και αφού κρυώσει προσθέτουμε το χυμό πορτοκαλιού.

Μελόπι

- ✓ 3 ποτήρια μωζήθρα ανάλατη πρόβεια
- ✓ 8 αυγά χωριάτικα
- ✓ 3 φλιτζάνια του τσαγιού μέλι
- ✓ 1 φλιτζάνι του τσαγιού ζάχαρη
- ✓ 3 κουταλιές κανέλλα
- ✓ 1 φλιτζάνι του τσαγιού καρύδια ψιλοκοπανισμένα

Για το φύλλο

- ✓ 3 φλιτζάνια του τσαγιού αλεύρι
- ✓ 2 κουταλιές βούτυρο γάλακτος
- ✓ νερό όσο σηκώσει
- ✓ αλάτι
- ✓ 1 κουταλάκι σόδα

Ζυμώνουμε το αλεύρι με το ανάλογο νερό, 2 κουταλιές βούτυρο, λίγο αλάτι και τη σόδα, να γίνει μία σφιχτή ζύμη όπως του ψωμιού και την αφήνουμε. Δουλεύουμε καλά σε μικρή λεκάνη τη μυζήθρα με τη ζάχαρη, προσθέτουμε το μέλι με λίγο αλεύρι και τα αυγά μαζί με τη μισή κανέλλα, και συνεχίζουμε να τα δουλεύουμε για αρκετά λεπτά.

Ανοίγουμε τη ζύμη μας σε φύλλα, στο μέγεθος του ταψιού, στρώνουμε φύλλο και γέμιση μαζί με τα καρύδια ως το τέλος. Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο και όταν ψηθεί πασπαλίζουμε με την υπόλοιπη κανέλλα.

ΝΟΜΟΣ ΠΙΕΡΡΙΑΣ

Μαρκαντάρα

- ✓ 1 κιλό αλεύρι καλαμποκίσιο
- ✓ ½ κιλό νερό βραστό
- ✓ 1 ποτήρι του νερού σουσάμι καβουρντισμένο και κοπανισμένο
- ✓ 1 ποτήρι του νερού ζάχαρη

Βάζουμε το νερό στην κατσαρόλα και μόλις βράσει ρίχνουμε σιγά σιγά το αλεύρι και το ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα ώσπου να πήξει πολύ. Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, ανακατεύουμε και απλώνουμε σε όλο τον πάτο του ταψιού το μισό σουσάμι και τη μισή ζάχαρη και από πάνω αδειάζουμε το χυλό.

Ισιώνουμε την επιφάνεια, πασπαλίζουμε με την υπόλοιπη ζάχαρη και το σουσάμι και αφήνουμε να κρυώσει. Κόβουμε κομμάτια της αρεσκείας μας και σερβίρουμε.

Σαλιάρια

- ✓ 640 γραμμάρια λάδι καλό
- ✓ 1 φλιτζάνι του τσαγιού αλισίβα
- ✓ 50 γραμμάρια σιμιγδάλι ψιλό
- ✓ ½ φλιτζάνι του τσαγιού σιρόπι πυκνό
- ✓ 1 κουταλάκι σόδα
- ✓ κανελογαρίφαλα κοπανισμένα
- ✓ αλεύρι όσο σηκώσει

Για το σιρόπι του ζεματίσματος

- ✓ 1 κιλό ζάχαρη
- ✓ 2 ποτήρια νερό
- ✓ 1 κουταλάκι χυμό λεμονιού

Για τη γέμιση

- ✓ 300 γραμμάρια καρύδια χονδροκοπανισμένα
- ✓ κανελογαρίφαλα κοπανισμένα
- ✓ 3 κουταλιές της σούπας σιρόπι πυκνό
- ✓ ζάχαρη άχνη

Βάζουμε το λάδι σε λεκάνη και το χτυπάμε ελαφρά με το χέρι ώσπου να λουρώσει. Ρίχνουμε χλιαρή την αλισίβα που μέσα λιώνουμε τη σόδα. Ρίχνουμε επίσης μισό φλιτζάνι πυκνό σιρόπι, το σμιγδάλι και λίγα κανελογαρίφαλα τριμμένα. Προσθέτουμε λίγο λίγο το αλεύρι και ζυμώνουμε ώσπου να σχηματιστεί μια λεία ζύμη μέτρια.

Παίρνουμε λίγη ζύμη, την απλώνουμε στην παλάμη μας σε σχήμα κύκλου, βάζουμε στη μέση ένα κουταλάκι από τη γέμιση (που έχουμε προηγουμένως ετοιμάσει με τα καρύδια χοντροκοπανισμένα, λίγα κανελογαρίφαλα και λίγο σιρόπι ώστε να ενωθούν όλα τα υλικά και κλείνουμε τη ζύμη σε σχήμα μισοφέγγαρου.

Τα τοποθετούμε σε ταψί και τα τρυπάμε στο κέντρο με μια βελόνα. Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο περίπου μία ώρα.

Στο μεταξύ ετοιμάζουμε το σιρόπι με τα παραπάνω υλικά, το βράζουμε ώσπου να γίνει μέτριο και, όπως βγουν από το φούρνο ζεστά τα σαλιάρια, τα σιροπιάζουμε με το σιρόπι επίσης ζεστό.

Προσφέρουμε τα σαλιάρια κρύα, όπως είναι ή τα πασπαλίζουμε με λίγη ζάχαρη άχνη.

NOMOS ΓΡΕΒΕΝΩΝ

Σαβορίνα

- ✓ 1 ποτήρι του νερού ζάχαρη
- ✓ 1 ποτήρι του νερού παξιμάδι κοπανισμένο
- ✓ 1 ποτήρι του νερού αμύγδαλα ή καρύδια κοπανισμένα
- ✓ 6 αυγά
- ✓ 1 φακελάκι μπέικιν πάουντερ
- ✓ 1 μικρό ποτηράκι κονιάκ
- ✓ λίγο ζύσμα λεμονιού

Για το σιρόπι

- ✓ 1 ½ ποτήρι του νερού ζάχαρη
- ✓ 1 ½ ποτήρι νερό

Χτυπάμε τη ζάχαρη με τους κρόκους πολύ καλά και τα ασπράδια τα κάνουμε χωριστά μαρέγκα. Λιώνουμε το μπέικιν πάουντερ μέσα στο κονιάκ και το

προσθέτουμε. Στη συνέχεια ρίχνουμε το παξιμάδι, τα καρύδια και το ζύσμα λεμονιού και τα ανακατεύουμε καλά. Στο τέλος ρίχνουμε τη μαρέγκα.

Τα δουλεύουμε όλα μαζί λίγο ακόμη και γυρίζουμε το μείγμα σε ένα μέτριο ταψί καλά βουτυρωμένο. Βάζουμε το ταψί σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 180ο C. Ψήνουμε ώσπου να ροδίσει.

Ετοιμάζουμε το σιρόπι βάζοντας σε μία κατσαρόλα τη ζάχαρη και το νερό και βράζουμε για 5 λεπτά. Σιροπιάζουμε το γλυκό που πρέπει να είναι χλιαρό.

Κολοκύθι με αρίδα (γλυκό του κουταλιού)

- ✓ 1 κιλό καθαρό βγαλμένο με αρίδα
- ✓ 1 ½ κιλό ζάχαρη
- ✓ 3 βανίλιες
- ✓ 2 κουταλάκια ξινό
- ✓ 1 κουταλάκι γαρύφαλα
- ✓ ½ κιλό γλυκόζη
- ✓ ασβεστόνερο από φρέσκο ασβέστη

- 1 αρίδα (εργαλείο που πουλιέται σε όλα τα υαλοπωλεία, αλλά γίνεται και από σιδηρουργό)

Παίρνουμε ένα μεγάλο κολοκύθι άσπρο, στρογγυλό, το κόβουμε σε φέτες φάρδους 10-15 πόντων. Τρυπάμε με την αρίδα τη φέτα του κολοκυθιού και τη στρίβουμε για να βγουν τα κομμάτια.

Τα βάζουμε σε λεκάνη με ασβεστόνερο που να τα σκεπάζει. Τα αφήνουμε 2 ώρες να σκληρύνουν, τα βγάζουμε, τα ξεπλένουμε καλά με μπόλικο κρύο νερό, τα ρίχνουμε μέσα σε ζεστό νερό και τα αφήνουμε ένα τέταρτο, τα βγάζουμε από το νερό και τα αφήνουμε να στραγγίξουν σε τρυπητό.

Στο μεταξύ βράζουμε σε κατσαρόλα τη ζάχαρη με 3 ποτήρια νερό, ώσπου να δέσει, ρίχνουμε το κολοκύθι, αφήνουμε να βράζουν μαζί για ένα τέταρτο της ώρας και κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά.

Όταν έχει κρυώσει καλά το περιεχόμενο της κατσαρόλας, ρίχνουμε μέσα τη βανίλια, τη γλυκόζη, το γαρύφαλο και ξαναβάζουμε την κατσαρόλα στη φωτιά, ρίχνουμε το ξινό και βράζουμε, ώσπου να δέσει καλά το γλυκό μας.

Το αφήνουμε στην κατσαρόλα να κρυώσει καλά, και το τοποθετούμε σε βάζα.

ΣΤΕΡΕΑ ΕΛΛΑΔΑ

ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Γαλακτομπουρεκο

- ✓ ½ κιλό φύλλο λεπτό
- ✓ 1800 γραμμάρια γάλα
- ✓ 6 αυγά
- ✓ 1 κιλό ζάχαρη
- ✓ 210 γραμμάρια σιμιγδάλι ψιλό
- ✓ 1 χαρτάκι άρωμα βανίλιας
- ✓ 250 γραμμάρια βούτυρο γάλακτος

Χτυπάμε σε κατσαρόλα τα αυγά ολόκληρα με τη μισή ζάχαρη. Προσθέτουμε το σιμιγδάλι και συνεχίζουμε το χτύπημα για λίγο ακόμη. Ρίχνουμε σιγά σιγά το γάλα ανακατεύοντας συνεχώς.

Βάζουμε την κατσαρόλα στη φωτιά συνεχίζοντας το ανακάτεμα για να μη σβολιάσει. Μόλις πάρει μια πρώτη βράση, την κατεβάζουμε αμέσως από τη φωτιά και ρίχνουμε τη βανίλια. Ανακατεύουμε λιγάκι και σκεπάζουμε την κατσαρόλα για να μην πιάσει κρούστα.

Λιώνουμε το βούτυρο και βουτυρώνουμε ένα μέτριο ταψί. Στρώνουμε τα μισά φύλλα βουτυρωμένα και ρίχνουμε το μείγμα. Γυρίζουμε τα φύλλα αφού κόψουμε λίγο τις άκρες.

Σκεπάζουμε με τα υπόλοιπα φύλλα, αφού τα κόψουμε έναν πόντο μεγαλύτερα από το ταψί. Τα περνάμε από κάτω και κόβουμε το γλυκό σε λουρίδες 6 πόντων. Ρίχνουμε όλο το υπόλοιπο βούτυρο από πάνω και ραντίζουμε με λίγο νερό.

Το ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για μία ώρα. Το βγάζουμε από το φούρνο και το αφήνουμε να κρυώσει λίγο. Ετοιμάζουμε το σιρόπι. Βάζουμε σε κατσαρόλα την υπόλοιπη μισή ζάχαρη και ένα ποτήρι νερό. Τα βράζουμε 10 λεπτά περίπου, ώπου να δέσει το σιρόπι.

Στο τέλος προσθέτουμε λίγες σταγόνες λεμόνι. Σιροπιάζουμε το γλυκό χωρίς καθόλου να το σκεπάσουμε. Πρέπει η κρούστα του να καραμελώσει λίγο. Τότε θεωρείται επιτυχημένο.

Ρετσέλια Αττικής

- ✓ 8 κιλά μούστος
- ✓ 1 ποτήρι στάχτη
- ✓ 3 κυδώνια μέτρια
- ✓ 3 κολοκύθια μέτρια
- ✓ λίγο ασβεστόνερο

Βάζουμε σε μεγάλη κατσαρόλα το μούστο. Έχουμε τη στάχτη σε σακουλάκι, τη ρίχνουμε μέσα στο μούστο και το αφήνουμε ένα βράδυ.

Το πρoί τον στραγγίζουμε και τον βάζουμε να βράσει ξαφρίζοντάς τον μέχρι να μείνει ο μισός (έτσι θα γλυκάνει και θα πάρει ένα κοκκινωπό χρώμα).

Κόβουμε τα κολοκύθια και τα κυδώνια σε μακρουλές φέτες. Τα βουτάμε σε αβεστωμένο νερό για να σφίξουν, τα ξεπλένουμε πολύ καλά και τα ρίχνουμε στο μούστο που βράζει, ώσπου να βράσουν και να πήξει ο μούστος σε σιρόπι.

Κατεβάζουμε το ρετσέλι από τη φωτιά και, αφού κρυώσει, το βάζουμε σε πήλινα βάζα για το χειμώνα.

ΝΟΜΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

Μελίπαστο

- ✓ 650 γραμμάρια μέλι
- ✓ 100 γραμμάρια αμύγδαλα και καρύδια μαζί
- ✓ 40 γραμμάρια κουκουνάρια
- ✓ λίγα φουντούκια
- ✓ λίγα φιστίκια Αιγίνης
- ✓ φλούδα από 1 μανταρίνι
- ✓ 3 αυγά
- ✓ αλεύρι όσο σηκώσει
- ✓ βούτυρο ή λάδι για το τηγάνισμα

Ρίχνουμε στη λεκάνη τα αυγά ολόκληρα και χωρίς να τα χτυπήσουμε προσθέτουμε αλεύρι (όσο σηκώσει) και ζυμώνουμε ώσπου να γίνει μια ζύμη σφιχτή. Κόβουμε κομμάτια από τη ζύμη και πλάθουμε μπαστουνάκια λεπτά και μακρουλά, σα μακαρόνια, και τα κόβουμε κατόπιν μικρά μικρά κομματάκια όσο ένα ρεβύθι.

Βάζουμε βούτυρο ή λάδι στο τηγάνι και μόλις ζεσταθεί, ρίχνουμε τα κομματάκια και τα σιγοτηγανίζουμε. Πριν ακόμη ροδίσουν, τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα από το τηγάνι, τα τοποθετούμε σε λαδόχαρτο, και τα αφήνουμε ως την άλλη μέρα το πρωί να στεγνώσουν τελείως.

Το πρωί βάζουμε το μέλι στη φωτιά και αφού πάρει βράση, ρίχνουμε τα τηγανισμένα κομματάκια και τα αφήνουμε να βράσουν 10 λεπτά. Κατόπιν ρίχνουμε τα καρύδια, τα αμύγδαλα, τα φουντούκια, τα φιστίκια Αιγίνης, όλα χονδροκοπανισμένα, τα κουκουνάρια ολόκληρα, τη φλούδα μανταρινιού ψιλοκομμένη, τα ανακατεύουμε και, μόλις πάρουν 1-2 βράσεις, τα κατεβάζουμε από τη φωτιά.

Αδειάζουμε το μείγμα σε φόρμα, που προηγουμένως καλύψαμε με λαδόχαρτο. Αφήνουμε να κρυώσει, το ξεφορμάρουμε πάνω σε μάρμαρο και, με κοφτερό μαχαίρι κόβουμε λεπτές φέτες.

Κουραμπιέδες

- ✓ 2 κιλά αλεύρι μαλακό
- ✓ 1 κιλό βούτυρο γάλακτος
- ✓ 100 γραμμάρια αμυγδαλόψιχα
- ✓ 3 κρόκοι αυγών
- ✓ 3 φλιτζάνια του καφέ αλισίβα

- ✓ 1 κουταλιά της σούπας κοφτή σόδα
- ✓ 250 γραμμάρια ζάχαρη
- ✓ 1 ½ κιλό ζάχαρη άχνη
- ✓ λίγο ανθόνερο

Χονδροκοπανίζουμε τα αμύγδαλα και τα καβουρδίζουμε με 2 κουταλιές της σούπας βούτυρο γάλακτος. Ασπρίζουμε σε λεκάνη το βούτυρο, δουλεύοντας με το χέρι μας. Προσθέτουμε έναν έναν τους κρόκους των αυγών, δουλεύοντας συνεχώς, και κατόπιν τη ζάχαρη (όσο περισσότερο δουλεύουμε τόσο γίνονται πιο αφράτοι οι κουραμπιέδες).

Ρίχνουμε την αλισίβα στο μείγμα, μαζί με τα αμύγδαλα και λίγο λίγο το αλεύρι ανακατεμένο με τη σόδα, ζυμώνοντας ώσπου να γίνει μια ζύμη μαλακιά (ίσως να μην χρειαστεί και όλο το αλεύρι).

Πλάθουμε τους κουραμπιέδες σε διάφορα σχήματα που θέλουμε, τους τοποθετούμε σε βουτυρωμένη λαμαρίνα και τους ψήνουμε σε μέτριο φούρνο 25-30 λεπτά.

Μόλις τους βγάλουμε από το φούρνο τους ραντίζουμε με ανθόνερο και τους τυλίγουμε ζεστούς στη ζάχαρη άχνη.

ΝΟΜΟΣ ΒΟΙΩΤΙΑΣ

Ροζέδες

- ✓ 650 γραμμάρια αμυγδαλόψιχα
- ✓ 350 γραμμάρια ζάχαρη
- ✓ 200 γραμμάρια μέλι
- ✓ 200 γραμμάρια σιμιγδάλι ψιλό
- ✓ 1 κουταλιά της σούπας κανέλα
- ✓ 1 κουταλάκι του γλυκού γαρίφαλα
- ✓ λίγο ανθόνερο
- ✓ ½ κιλό ζάχαρη άχνη

Κοπανάμε την αμυγδαλόψιχα μαζί με τη ζάχαρη στο γουδί. Τη βάζουμε στη λεκάνη και προσθέτουμε το μέλι διαλυμένο σε 200 γραμμάρια ζεστό νερό, το σιμιγδάλι, την κανέλα, τα γαρίφαλα και ζυμώνουμε, ώσπου να γίνει μια ζύμη σφιχτή.

Κόβουμε μικρά κομματάκια από τη ζύμη και πλάθουμε τους ροζέδες μακρόστενους όπως ένας μεγάλος χουρμάς. Στρώνουμε στο ταψί μία λαδόκολλα, τους τοποθετούμε σε απόσταση τον έναν από τον άλλο και τους ψήνουμε σε φούρνο δυνατό για 20 περίπου λεπτά.

Όταν ψηθούν τους αφήνουμε να κρυώσουν, βρέχουμε λίγο τη λαδόκολλα με ανθόνερο και τους ξεκολλάμε. Στη συνέχεια τους ραντίζουμε με ανθόνερο και τους τυλίγουμε με ζάχαρη άχνη.

Προζύμι

- ✓ ½ κιλό αλεύρι σταρένιο

- ✓ μια πρέζα αλάτι
- ✓ 1 ποτήρι χλιαρό νερό
- ✓ λίγο επιπλέον αλεύρι (για το σκέπασμα της μαγιάς)

Βάζουμε το αλεύρι σε λεκάνη. Ανοίγουμε μία τρύπα στη μέση και ρίχνουμε το μισό χλιαρό νερό και το αλάτι. Παίρνουμε με τα δάχτυλά μας αλεύρι από τα πλάγια και ζυμώνουμε ώσπου να γίνει μια ζύμη πολύ μαλακιά. Σκεπάζουμε τη ζύμη και την αφήνουμε σε ζεστό μέρος 4 μέρες να ξινίσει.

Κατόπιν τη φυλάμε, σκεπασμένη με αλεύρι, και τη χρησιμοποιούμε όταν θέλουμε να ζυμώσουμε. Για να έχουμε πάντα προζύμι, όταν ζυμώσουμε, και μετά από το πρώτο φούσκωμα, κόβουμε ένα κομμάτι ζυμάρι και αναπιάνουμε το προζύμι.

Προσθέτουμε πάλι λίγο αλεύρι και λίγο χλιαρό νερό και το αφήνουμε σε ζεστό μέρος σκεπασμένο μία νύχτα.

ΝΟΜΟΣ ΦΘΙΩΤΙΔΟΣ

Λυρόπιτα γλυκιά

- ✓ 1 κίτρινο κολοκύθι (λόρα) 5 κιλών περίπου
- ✓ 1 ποτήρι του νερού ζάχαρη
- ✓ 1 ποτήρι του νερού καρύδι χονδροκοπανισμένο
- ✓ 1 ποτήρι του κρασιού τραχανάς γλυκός
- ✓ 400 γραμμάρια βούτυρο
- ✓ 10 αυγά
- ✓ 1 κουταλάκι κανέλλα
- ✓ ½ κουταλάκι γαρύφαλλα
- ✓ ½ κουταλάκι αλάτι
- ✓ 10 φύλλα ανοιγμένα σπιτικά

Πλένουμε και ξεφλουδίζουμε το κολοκύθι ολόκληρο, το κόβουμε κομμάτια, το βράζουμε σε μεγάλη κατσαρόλα μισή ώρα ή και παραπάνω (μέχρι να μαλακώσει), το αδειάζουμε σε σουρωτήρι και αφήνουμε να στραγγίσει 5-6 ώρες.

Όταν στραγγίσει καλά ρίχνουμε σε λεκάνη το κολοκύθι και όλα τα υλικά (κρατώντας το μισό βούτυρο για το τέλος) και τα ανακατεύουμε καλά με ξύλινη κουτάλα να λιώσει το κολοκύθι και να γίνουν όλα ένα μαλακό μείγμα.

Αλείφουμε με το βούτυρο ένα μέτριο ταψί, στρώνουμε κάτω 5 φύλλα, ένα ένα βουτυρωμένα, ρίχνουμε από πάνω όλο το μείγμα και το σκεπάζουμε με τα 5 άλλα φύλλα βουτυρωμένα.

Κόβουμε την πίτα σε κανονικά κομμάτια, την περιχύνουμε με το υπόλοιπο βούτυρο λιωμένο και ζεστό, τη ραντίζουμε με λίγο νερό και την ψήνουμε στους 250οC για μία ώρα.

Μυζηθρόπιτα

- ✓ 600 γραμμάρια μυζήθρα
- ✓ 125 γραμμάρια κρέμα γάλακτος

- ✓ 2 αυγά ολόκληρα
- ✓ 2 κρόκοι αυγών
- ✓ 225 γραμμάρια ζάχαρη
- ✓ λίγο άρωμα βανίλιας
- ✓ 1 κουταλιά της σούπας αλεύρι
- ✓ ελάχιστο αλάτι
- ✓ ζύσμα λεμονιού

Για τη ζύμη

- ✓ 250 γραμμάρια αλεύρι
- ✓ 125 γραμμάρια βούτυρο
- ✓ ½ ποτήρι νερό
- ✓ λίγο αλάτι

Ανακατεύουμε τα υλικά της ζύμης, χωρίς να τα ζυμώνουμε, πλάθουμε τη ζύμη σε μπάλα και την αφήνουμε μία ώρα στο ψυγείο.

Λιώνουμε τη μυζήθρα με το πηρούνι και την ανακατεύουμε με την κρέμα γάλακτος. Όταν γίνει το μείγμα λείο προσθέτουμε ολόκληρα τα αυγά, τους κρόκους, τη ζάχαρη, τη βανίλια, το ζύσμα λεμονιού και το αλάτι.

Αλείφουμε με βούτυρο μία φόρμα για τάρτες και τη πασπαλίζουμε με αλεύρι. Απλώνουμε από πάνω φύλλο που ανοίξαμε με τη ζύμη (πάχους 4 χιλιοστών περίπου), τσιμπάμε το φύλλο με το πηρούνι και στρώνουμε από πάνω το μείγμα της μυζήθρας.

Ψήνουμε την πίτα σε δυνατό φούρνο για 20 λεπτά περίπου. Μετά τρυπάμε την επιφάνεια με το πηρούνι για να μην φουσκώσει κι άλλο η πίτα και ψήνουμε για 25 λεπτά ακόμη σε μέτριο φούρνο.

Τη σερβίρουμε ζεστή ή κρύα πασπαλισμένη με ζάχαρη άχνη.

ΝΟΜΟΣ ΦΩΚΙΔΟΣ

Γλυκό με ρύζι και μέλι

- ✓ 225 γραμμάρια ρύζι
- ✓ 750 γραμμάρια γάλα
- ✓ 200 γραμμάρια μέλι
- ✓ 60 γραμμάρια φουντούκια
- ✓ 30 γραμμάρια βούτυρο
- ✓ ½ φλιτζάνι του τσαγιού σταφίδες
- ✓ ½ φλιτζάνι του τσαγιού ζάχαρη
- ✓ ½ κουταλάκι κανέλλα
- ✓ 2 αυγά
- ✓ 1 λεμόνι

Πλένουμε το λεμόνι και κόβουμε μακρόστενα κομμάτια 2-3 φλούδες και το υπόλοιπο το στύβουμε. Βάζουμε σε κατσαρόλα το χυμό, τις φλούδες, το ρύζι και το γάλα να βράσουν 15 λεπτά, ανακατεύοντας με ξύλινη κουτάλα για να μην πιάσει.

Ζεσταίνουμε σε άλλη κατσαρόλα το μέλι προσθέτοντας τις σταφίδες, τα φουντούκια ψιλοκομμένα, το βούτυρο, τη ζάχαρη, την κανέλλα και τα ανακατεύουμε. Προσθέτουμε και τους κρόκους των αυγών κι αδειάζουμε το μείγμα στην κατσαρόλα με το ρύζι, αφού προηγουμένως αφαιρέσουμε τις φλούδες.

Αδειάζουμε όλο το μείγμα σε βουτυρωμένο ταψί και στρώνουμε όλη την επιφάνεια με κρέμα μαρέγκα, που έχουμε φτιάξει χτυπώντας ξεχωριστά τα ασπράδια των αυγών μαζί με λίγη ζάχαρη.

Ψήνουμε το γλυκό στο φούρνο, σε μέτρια θερμοκρασία για 20 λεπτά. Αφήνουμε να κρυώσει, κόβουμε κομμάτια και σερβίρουμε με βερίκοκο και αχλάδι κομπόστα.

Μουστοκούλουρα

- ✓ 1 ½ ποτήρι του νερού μούστος
- ✓ 1 ποτήρι του νερού λάδι
- ✓ 1 ποτήρι του νερού ζάχαρη
- ✓ 1 ποτήρι του κρασιού αλισίβα
- ✓ ½ ποτήρι του κρασιού κονιάκ
- ✓ ½ ποτήρι του κρασιού λεμόνι
- ✓ 1 κουταλάκι του γλυκού σόδα
- ✓ κανελογαρύφαλα
- ✓ 1 ½ κιλό αλεύρι

Χτυπάμε το λάδι μέχρι να ασπρίσει. Προσθέτουμε τη ζάχαρη και συνεχίζοντας το χτύπημα ρίχνουμε λίγο λίγο το μούστο, έπειτα την αλισίβα και τέλος το κονιάκ και τα κανελογαρύφαλα κοπανισμένα.

Προσθέτουμε σιγά σιγά το αλεύρι χωρίς να σταματήσουμε να δουλεύουμε το μείγμα. Όταν κοντεύει να σφίξει, ρίχνουμε το αλεύρι με τη σόδα διαλυμένη. Η ζύμη δεν πρέπει να είναι πολύ σφιχτή.

Πλάθουμε τα κουλούρια όχι πολύ μεγάλα και τα αραδιάζουμε σε βουτυρωμένη λαμαρίνα. Τα ψήνουμε σε δυνατό φούρνο στην αρχή, και όταν πάρουν χρώμα κατεβάζουμε τη θερμοκρασία.

ΝΟΜΟΣ ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ

Χαλβάς Αμφιλοχίας :

- ✓ 1 κιλό αλεύρι νισεστές
- ✓ 1 ½ κιλό ζάχαρη
- ✓ 200 γραμμάρια βούτυρο γάλακτος
- ✓ 1 φλυτζάνι αμύγδαλα καβουρδισμένα
- ✓ λίγη ζάχαρη άχνη

- ✓ κανέλα τριμμένη

Ρίχνουμε τη μισή ζάχαρη σε κατσαρόλα χαλκωματένια, τη γυρίζουμε διαρκώς να γίνει καραμέλα, και τη σβήνουμε με ένα κιλό νερό, μέσα στο οποίο έχουμε διαλύσει την υπόλοιπη ζάχαρη.

Έχουμε επίσης διαλύσει σε άλλο ένα κιλό νερό το αλεύρι και το προσθέτουμε ανακατεύοντας με ξύλινη κουτάλα. Στη συνέχεια ρίχνουμε το βούτυρο και τα καβουρδισμένα αμύγδαλα, γυρίζοντας συνέχεια το χυλό μέχρι να γίνει μία μάζα.

Αδειάζουμε το μείγμα του χαλβά σε βουτυρωμένο ταψί και τον ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 40 λεπτά. Όταν βγάλουμε το ταψί από το φούρνο πασπαλίζουμε την επιφάνεια με ζάχαρη άχνη και κανέλλα.

Κατιμάρι

- ✓ 10 φύλλα ψιλά ζυμωμένα σπιτικά
- ✓ 1 κιλό αμύγδαλα και καρύδια
- ✓ 100 γραμμάρια γαρύφαλα και κανέλλα
- ✓ 200 γραμμάρια σουσάμι
- ✓ 4 φρυγανιές τριμμένες
- ✓ 1 βανίλια
- ✓ λίγο ξύσμα πορτοκαλιού
- ✓ 1 ½ κιλό λάδι
- ✓ 2 ½ κιλά ζάχαρη

Κοπανάμε τα αμύγδαλα και τα καρύδια. Ύστερα τα ανακατεύουμε με το μισό κιλό ζάχαρη, την κανέλλα, τα γαρύφαλα, τη βανίλια, τις φρυγανιές, το ξύσμα πορτοκαλιού και το σουσάμι.

Απλώνουμε πάνω σε πλαστήρι ένα φύλλο. Πάνω σε αυτό ρίχνουμε τη γέμιση και ραντίζουμε με λίγο λάδι, από πάνω δεύτερο φύλλο και γέμιση και ράντισμα, και συνεχίζουμε έτσι μέχρι να τελειώσουν όλα τα φύλλα. Στη συνέχεια όλα μαζί τα κάνουμε ρολό.

Αλείφουμε καλά το ταψί με λάδι, βάζουμε στη μέση του ταψιού το ρολό και το ξετυλίγουμε να πιάσει όλη την επιφάνεια του ταψιού. Κόβουμε με μυτερό μαχαίρι σε κομμάτια.

Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για μισή ώρα ώσπου να ροδοκοκκινήσει. Με τα 2 κιλά ζάχαρη και 2 ½ ποτήρια νερό βράζουμε σιρόπι και περιχύνουμε το γλυκό. Σερβίρεται κρύο.

NOMOS EYRYTANIAS

Αρίσσα (γλυκό ταψιού)

- ✓ ½ κιλό σμιγδόλι ψιλό
- ✓ 3 κεσέδες γιασούρτι
- ✓ 1 ποτήρι ζάχαρη
- ✓ 1 κουταλιά της σούπας αλεύρι

- ✓ 1 κουταλάκι μπέικιν πάουντερ
- ✓ 250 γραμμάρια βούτυρο
- ✓ 20 αμύγδαλα ασπρισμένα

Για το σιρόπι

- ✓ ½ κιλό ζάχαρη
- ✓ 2 ποτήρια νερό

Δουλεύουμε το βούτυρο μέχρι να μαλακώσει. Προσθέτουμε τη ζάχαρη, το βούτυρο, το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ και τέλος το σιμιγδάλι. Το μείγμα γίνεται σαν πηχτός χυλός.

Βουτυρώνουμε το ταψί και στρώνουμε το μείγμα, γαρνίροντας την επιφάνεια με τα ολόκληρα αμύγδαλα. Ψήνουμε την αρίσσα σε μέτριο φούρνο για 40 λεπτά, προσέχοντας να πάρει ωραίο ροδοκόκκινο χρώμα. Όταν τη βγάλουμε από το φούρνο, αφήνουμε να κρυώσει.

Ετοιμάζουμε το σιρόπι και όπως είναι ζεστό περιχύνουμε με αυτό το γλυκό. Αφήνουμε να απορροφήσει το σιρόπι και είναι έτοιμο για σερβίρισμα.

Κατσαμάκι

- ✓ 8 ποτήρια νερό
- ✓ 2 ποτήρια καλαμποκάλευρο
- ✓ 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- ✓ 1 κρεμμύδι ξερό
- ✓ 1 φλυτζάνι του τσαγιού λάδι
- ✓ πετιμέζι ή μέλι

Βάζουμε το νερό με το αλάτι στη φωτιά. Όταν κάψει καλά αρχίζουμε να ρίχνουμε το αλεύρι λίγο λίγο, ανακατεύοντας κυκλικά και γρήγορα με ξύλινη κουτάλα για να μην σβολιάσει. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και ανακατεύουμε συνεχώς ώσπου να γίνει μια πηχτή κρέμα, και το κατεβάζουμε από τη φωτιά.

Σωτάρουμε το κρεμμύδι με το λάδι στο τηγάνι και το ρίχνουμε πάνω στην κρέμα καυτό. Ανακατεύουμε πάλι δυνατά, ώσπου να απορροφήσει το λάδι. Το σερβίρουμε ζεστό σε ατομικά φορμάκια και το περιχύνουμε με μπόλικο πετιμέζι ή μέλι.

NOMOS EYBOIAS

Λαγάνες

- ✓ λίγη μαγιά (όσο ένα καρύδι)
- ✓ 3 κουταλιές της σούπας ζάχαρη
- ✓ 1 κουταλάκι του γλυκού γλυκάνισο κοπανισμένο
- ✓ 1 ½ κιλό αλεύρι
- ✓ 1 φλυτζάνι του καφέ λάδι

- ✓ *1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι*
- ✓ *ζεστό νερό*
- ✓ *σουσάμι για πασπάλισμα*

Από το βράδυ διαλύουμε τη μαγιά σε ζεστό νερό με λίγο αλεύρι, τη σκεπάζουμε και την αφήνουμε σε ζεστό μέρος όλη νύχτα για να ανέβει.

Το πρωί βάζουμε το αλεύρι κοσκινισμένο σε μία λεκάνη. Ανοίγουμε στη μέση μία λακουβίτσα και ρίχνουμε τη ζάχαρη, το αλάτι, το γλυκάνισο, το λάδι, τη μαγιά που ετοιμάσαμε και λίγο ζεστό νερό. Παίρνουμε αλεύρι από τα πλάγια και ζυμώνουμε ρίχνοντας λίγο λίγο χλιαρό νερό, ώσπου να γίνει μία ζύμη μέτρια που να μην κολλάει στη λεκάνη. Τη σκεπάζουμε και την αφήνουμε να ανέβει.

Κόβουμε κατόπιν κομμάτια από τη ζύμη, όσο ένα πορτοκάλι, τα πατάμε με αλευρωμένο πλάστη, σε τραπέζι πασπαλισμένο με αλεύρι, να πλατύνουν και να έχουν πάχος μισό πόντο και σχήμα οβάλ, όπως μία μικρή πιατέλα. Τις τοποθετούμε ύστερα σε λαμαρίνες, τις πατάμε κατά διαστήματα με το πίσω μέρος του πηρουιού, τις αλείφουμε με πινέλο με νερό, τις πασπαλίζουμε με σουσάμι και τις αφήνουμε πάλι σε ζεστό μέρος να ανέβουν.

Τις ψήνουμε σε μέτριο φούρνο 20 λεπτά περίπου.

Λουκουμάδες Καβουρδίτικοι

- ✓ *1 κιλό αλεύρι σκληρό*
- ✓ *1 κιλό πατάτες*
- ✓ *1 κιλό καλαμποκέλαιο*
- ✓ *50 γραμμάρια μαγιά μπύρας*
- ✓ *1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι*
- ✓ *1 φλυτζάνι του τσαγιού σουσάμι καβουρδισμένο*
- ✓ *μέλι*

Βράζουμε τις πατάτες και τις περνάμε από τη μηχανή του πουρέ. Προσθέτουμε το αλεύρι, το αλάτι και τη μαγιά λιωμένη σε χλιαρό νερό. Ζυμώνουμε καλά το μείγμα, ρίχνοντας κάθε τόσο κι από λίγο χλιαρό νερό, ώσπου η ζύμη μας να γίνει ένας ομοιογενής χυλός (χωρίς σβώλους), που τον αφήνουμε σε ζεστό μέρος να σταθεί 1 ½ ώρα.

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

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

ΜΙΚΡΑ ΑΣΙΑ

Σαραϊλί με ταχίνι (ταανού)

Για το σιρόπι

- ✓ 1 ½ κιλό ζάχαρη
- ✓ 3 ποτήρια νερό
- ✓ ο χυμός ενός λεμονιού

Για τη ζύμη

- ✓ 1 ½ κιλό αλεύρι σκληρό
- ✓ 2 κουταλάκια αλάτι
- ✓ ζεστό νερό
- ✓ 1 αυγό

Για τη γέμιση

- ✓ 1 κιλό ταχίνι
- ✓ 1 ποτήρι λάδι
- ✓ λίγο πιπέρι
- ✓ ½ κιλό καρυδόψιχα
- ✓ 2 κουταλάκια ζάχαρη
- ✓ 1 κουταλάκι κανέλλα

Ετοιμάζουμε το ταχίνι, ανακατεύοντάς το καλά με το λάδι και το πιπέρι. Κοπανίζουμε τα καρύδια και τα ανακατεύουμε με τη ζάχαρη και την κανέλλα.

Ζυμώνουμε το αλεύρι με το αυγό, το αλάτι και τόσο ζεστό νερό όσο να γίνει η ζύμη μας σφιχτή. Κόβουμε μικρά κομμάτια από τη ζύμη και ανοίγουμε με τη ματσόβεργα φύλλο, όσο μπορούμε πιο λεπτό, και ρίχνουμε 3-4 κουταλιές από το ταχίνι και 4-5 κουταλιές από το καρύδι.

Τυλίγουμε το φύλλο στη βέργα, το σουρώνουμε αρκετά, το βγάζουμε με προσοχή από τη βέργα και το τοποθετούμε στο ταψί. Συνεχίζουμε με τον ίδιο τρόπο τοποθετώντας το ένα κομμάτι κοντά στο άλλο. Στο τέλος τρυπάμε τα σαραϊλί κατά αποστάσεις με ένα πιρούνι.

Τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο μέχρι να ροδίσουν. Όταν ψηθούν και κρυώσουν, τα περιχύνουμε με το ζεστό σιρόπι, που έχουμε ετοιμάσει με τη ζάχαρη, το νερό και το χυμό λεμονιού.

Ωτία

- ✓ 5 αυγά
- ✓ 1 ποτήρι του τσαγιού ζάχαρη
- ✓ 1 ποτήρι του τσαγιού λάδι
- ✓ 1 ποτήρι του τσαγιού γιαούρτι
- ✓ 2 βανίλιες

- ✓ 1 κουταλάκι σόδα
- ✓ αλεύρι όσο πάρει

Ανακατεύουμε τα αυγά με τη ζάχαρη. Προσθέτουμε το λάδι, το γιαούρτι και τα υπόλοιπα υλικά. Ρίχνουμε και το αλεύρι σιγά σιγά και ανακατεύουμε συνεχώς το μείγμα.

Όταν γίνει πλαστική η ζύμη, την κόβουμε κομματάκια και την πλάθουμε σε σχήμα αυτιών.

Τα τηγανίζουμε σε πολύ καυτό λάδι, ωστόσο ροδοκοκκινίσουν.

Περγαμόντο (γλυκό κουταλιού)

- ✓ 14 μέτρια αφράτα περγαμόνια
- ✓ 2 κιλά ζάχαρη
- ✓ 2 κουταλιές της σούπας χυμό λεμονιού
- ✓ 1 φλιτζανάκι χυμός από το περγαμόντο
- ✓ 2 ποτήρια νερό

Ξύνουμε με ψιλό τρίφτη ελαφρά τη φλούδα, για να φύγει το σκληρό εξωτερικό μέρος που έχει σπιρτάδα. Κόβουμε το περγαμόντο στα τέσσερα, κρατάμε τη φλούδα και πετάμε την ψίχα (εκτός από αυτό που θα στίψουμε για τον απαραίτητο χυμό).

Παίρνουμε ένα ένα κομμάτι φλούδας και το κόβουμε μισό πόντο φάρδος ή και λιγότερο. Μόλις τις κόψουμε όλες, τις ξεπλένουμε και τις βράζουμε με μπόλικο νερό να μαλακώσουν. Χύνουμε αυτό το νερό, βάζουμε φρέσκο και αφήνουμε όλη νύχτα να σταθούν.

Το πρωί στραγγίζουμε το νερό, βάζουμε μια πετσέτα σε μεγάλο ταψί, απλώνουμε το περγαμόντο και αφήνουμε στον ήλιο να στεγνώσει μέχρι τα' απόγευμα. Κατόπιν το βάζουμε στην κατσαρόλα, ρίχνουμε από πάνω τη ζάχαρη και αφήνουμε να σταθεί μία ώρα.

Τοποθετούμε την κατσαρόλα στη φωτιά, ρίχνουμε τα δυο ποτήρια νερό και βράζουμε ώσπου να δέσει. Στην αρχή κουνάμε την κατσαρόλα και ανακατεύουμε προσεχτικά με ξύλινο κουτάλι, ώσπου να λιώσει η ζάχαρη και να μην κολλήσει.

Μόλις δούμε ότι το σιρόπι έδεσε, ρίχνουμε το χυμό του λεμονιού και του περγαμόντου, παίρνει μια βράση και κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά. Αφήνουμε να κρυώσει και σερβίρουμε.

Ισλί

Για τη ζύμη

- ✓ 3 φλιτζάνια βούτυρο
- ✓ 2 φλιτζάνια λάδι
- ✓ 1 φλιτζάνι πορτοκαλάδα
- ✓ ½ φλιτζάνι γάλα
- ✓ 1 φλιτζάνι ζάχαρη
- ✓ ½ φλιτζάνι κονιάκ
- ✓ ξύσμα πορτοκαλιού
- ✓ κανελογαρίφαλα κοπανισμένα

- ✓ 1 μπέικιν πάουντερ
- ✓ 2 κιλά αλεύρι (περίπου)

Για τη γέμιση

- ✓ ½ κιλό καρυδόψιχα κοπανισμένη
- ✓ 2 φρυγανιές κοπανισμένες
- ✓ κανελογαρίφαλα κοπανισμένα

Για το σιρόπι

- ✓ 3 φλιτζάνια ζάχαρη
- ✓ 1 ½ φλιτζάνι νερό

Ρίχνουμε σε λεκάνη το βούτυρο, το λάδι και τη ζάχαρη και τα δουλεύουμε με το χέρι. Προσθέτουμε τα κανελογαρίφαλα, την πορτοκαλάδα, το ξύσμα, το γάλα και το κονιάκ. Τέλος, ρίχνουμε το αλεύρι λίγο λίγο, ανακατεμένο με το μπέικιν πάουντερ. Η ζύμη πρέπει να είναι μαλακιά και να μην κολλάει στα χέρια. Γι' αυτό ρίχνουμε όσο αλεύρι χρειαστεί.

Ετοιμάζουμε τη γέμιση ανακατεύοντας σε μία λεκανίτσα όλα τα υλικά πολύ καλά. Παίρνουμε από τη ζύμη ένα ένα κομματάκι, το κάνουμε πλατύ, βάζουμε μια κουταλίτσα γέμιση και κλείνουμε σε τρίγωνο. Συνεχίζουμε μέχρι να τελειώσουν τα υλικά (γίνονται περίπου 80 κομμάτια). Τα τοποθετούμε σε βουτυρωμένο ταψάκι και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 30-40 λεπτά.

Όταν κρυώσουν, βράζουμε 3 φλιτζάνια ζάχαρη με 1 ½ φλιτζάνι νερό. Μόλις αρχίσει να δένει, βάζουμε μέσα δύο δύο τα ισλί, τ' αφήνουμε να πάρουν δύο βράσεις και τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα σε πατέλα.

Τα πασπαλίζουμε με καρυδόψιχα κοπανισμένη.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	ΘΕΜΑ		
		Η ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΣΤΟ ΧΡΟΝΟ	1
		ΤΑ ΒΙΒΛΙΑ ΤΗΣ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ	2
		Η ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΩΝ DESERT	3
		Η ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΩΝ ΓΛΥΚΩΝ	5
		Η ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ ΤΟΥ ΓΛΥΚΟΥ	6
		ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ	7
ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑ	ΝΟΜΟΣ		ΣΕΛΙΔΑ
ΚΡΗΤΗ	ΛΑΣΙΘΙΟΥ	ΜΥΖΗΘΡΟΠΙΤΕΣ ΚΡΙΤΣΩΤΙΚΕΣ	9
		ΚΑΛΤΣΟΥΝΙΑ	9
	ΡΕΘΥΜΝΗΣ	ΣΑΡΥΚΙΑ	10
		ΜΑΜΟΥΛΙΑ	11
	ΧΑΝΙΩΝ	ΞΕΡΟΤΗΓΑΝΑ ΚΡΗΤΙΚΑ	11
		ΜΟΥΣΤΟΠΑΣΤΑ	12
	ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ	ΚΟΥΤΑΛΙΤΣΟΙ	13
		ΠΑΤΟΥΔΑ	13
ΘΕΣΣΑΛΙΑ	ΛΑΡΙΣΗΣ	ΣΑΡΜΟΠΙΤΑ	15
		ΧΑΛΒΑΣ ΦΑΡΣΑΛΩΝ	15
	ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ	ΕΡΓΟΛΑΒΟΙ ΒΟΛΙΟΤΙΚΟΙ	16
		ΚΡΟΣΤΑΤΑ ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΑ & ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ	16
	ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ	ΔΑΜΑΣΚΗΝΟ ΓΛΥΚΟ	17
		ΨΩΜΙ ΑΜΙΛΗΤΟ	17
	ΤΡΙΚΑΛΩΝ	ΚΑΡΥΔΟΠΙΤΑ Η΄ ΜΕΛΑΧΡΙΝΗ	18
		ΣΦΕΤΖΟΥΚΙ Η΄ ΣΟΥΤΖΟΥΚΙ	19
ΗΠΕΙΡΟΣ	ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ	ΚΑΤΑΦΙ ΓΙΑΝΝΙΩΤΙΚΟ	20
		ΣΕΚΕΡ ΜΠΟΥΡΕΚΙΑ	20
	ΑΡΤΗΣ	ΣΑΡΑΙΛΙ ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ	21
		ΓΛΥΚΟ ΚΑΡΥΔΑΚΙ	21
	ΘΕΣΣΠΡΩΤΙΑΣ	ΚΑΡΥΔΟΠΙΤΑ ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑΣ	22
		ΧΑΛΒΑΣ ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ	23
	ΠΡΕΒΕΖΗΣ	ΛΑΔΟΨΩΜΟ	23
		ΒΕΡΙΚΟΚΑ ΠΕΛΤΕΣ	24
ΘΡΑΚΗ	ΕΒΡΟΥ	ΑΛΑΓΙΤΕΣ	25
		ΜΑΛΕΜΠΙ	25
	ΡΟΔΟΠΗΣ	ΠΕΠΕΛΛΑ	26
		ΚΟΥΡΚΟΥΜΠΙΝΙΑ	26
	ΞΑΝΘΗΣ	ΣΚΑΛΤΣΟΥΝΑΚΙΑ	27
		ΜΑΜΟΥΛΙΑ	28
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ	ΑΧΑΪΑΣ	ΚΟΚΛΙΚΙΑ	29
		ΔΟΞΑΣΤΙΚΟΣ ΑΡΤΟΣ	29
	ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ	ΜΠΑΚΛΑΒΑΣ ΜΕ ΣΤΑΦΙΔΕΣ (ΒΑΣΙΒΑ)	30
		ΡΑΒΑΝΙ	30
	ΗΛΕΙΑΣ	ΡΥΖΟΤΟΥΡΤΑ	31
		ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΑΓΙΩΝ ΘΕΟΔΩΡΩΝ	31
	ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ	ΣΥΚΑ ΞΕΡΑ ΓΕΜΙΣΤΑ	32
		ΤΗΓΑΝΟΨΩΜΟ	33
	ΛΑΚΩΝΙΑΣ	ΣΑΜΟΥΣΑ (ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ ΓΛΥΚΟ)	33
		ΑΜΥΓΔΑΛΩΤΑ	34
ΑΡΚΑΔΙΑΣ	ΜΠΑΚΛΑΙ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ	35	
	ΚΟΥΣΙΜΑΡΙ	36	
	ΑΡΓΟΛΙΔΟΣ	ΚΡΑΣΑΤΑ	36
		ΦΡΑΠΑ (ΓΛΥΚΟ)	37
ΕΠΤΑΝΗΣΑ	ΚΕΡΚΥΡΑΣ	ΜΟΥΣΤΑΤΣΟΝΙΑ (ΚΕΡΚΥΡΑΙΚΑ ΑΜΥΓΔΑΛΩΤΑ)	39
		ΦΟΙΝΙΚΙΑ	39
	ΛΕΥΚΑΔΟΣ	ΑΓΡΙΟΣΥΚΟ (ΓΛΥΚΟ ΤΟΥ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ)	40
		ΚΟΜΦΕΤΟ	40
	ΚΕΦΑΛΗΝΙΑΣ	ΜΑΝΤΟΛΕΣ	41
		ΣΥΚΟΜΑΪΔΑ	41
	ΖΑΚΥΝΘΟΥ	ΜΠΙΓΝΕΛΑ	42
		ΡΑΦΙΟΛΙΑ	42
ΝΗΣΙΑ ΑΙΓΑΙΟΥ	ΛΕΣΒΟΥ	ΓΚΟΥΣΛΕΜΕΔΕΣ	44
		ΜΠΑΛΕΖΕΣ	44
	ΧΙΟΥ	ΜΑΣΤΙΧΑ ΓΛΥΚΟ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ	45
		ΠΙΤΑ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΦΑΝΟΥΡΙΟΥ	45
	ΣΑΜΟΥ	ΚΥΔΩΝΙΑ ΨΗΤΑ	46
		ΣΟΥΜΑΔΑ	46

ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑ	ΝΟΜΟΣ		ΣΕΛΙΔΑ
	ΚΥΚΛΑΔΩΝ	ΜΕΛΟΠΙΤΑ ΣΙΦΝΟΥ	47
		ΜΕΛΙΤΙΝΙΑ ΣΑΝΤΟΡΙΝΗΣ	47
	ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΟΥ	ΚΑΤΙΜΕΡΙΑ ΚΑΣΤΕΛΟΡΙΖΟΥ	48
		ΕΦΤΑΖΥΜΑ	49
ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ	ΣΕΡΡΩΝ	ΣΟΥΣΑΜΟΠΙΤΑ (ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΗ)	50
		ΣΟΥΝΤΟΥΡΜΕ	50
	ΦΛΩΡΙΝΑΣ	ΣΒΙΓΤΟΙ	51
	ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΕΙΚ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΙ	51
		ΨΩΜΙ ΡΟΥΦΤΕΙΝΟ	52
	ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	ΑΤΖΑΜ ΠΙΛΑΦΙ	53
		ΤΥΡΕΝΙΟΣ ΧΑΛΒΑΣ (ΤΣΟΜΠΑΝΙΚΟΣ)	53
	ΔΡΑΜΑΣ	ΠΕΛΤΕΣ ΑΠΟ ΣΤΑΦΥΛΙ	54
		ΤΟΥΠΙΣΤΙ	54
	ΚΑΒΑΛΑΣ	ΚΑΝΕΛΑΤΑ	55
		ΧΑΣΙΛΑΜΑΣ	55
	ΚΙΛΚΙΣ	ΜΠΑΚΑΛ ΡΕΒΑΝΙ	56
		ΑΚΑΝΕΔΕΣ ΛΑΙΛΙΑ	57
	ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ	ΛΙΚΕΡ ΑΠΟ ΚΡΑΝΑ	57
		ΚΟΛΛΥΒΑ	57
	ΠΕΛΛΗΣ	ΚΕΙΚ ΜΕ ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΕΣ	58
		ΓΛΥΚΟ ΝΤΟΜΑΤΑΚΙ	59
	ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	ΚΟΡΔΕΛΛΕΣ	59
		ΤΣΙΠΤΕΝΕ ΜΠΑΚΛΑΒΑΣ	60
	ΗΜΑΘΙΑΣ	ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΜΗΛΟ	60
		ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΜΕ ΞΕΡΑ ΦΡΟΥΤΑ	61
	ΠΙΕΡΡΙΑΣ	ΜΕΛΟΠΙ	61
		ΜΑΡΚΑΝΤΑΡΑ	62
	ΓΡΕΒΕΝΩΝ	ΣΑΛΙΑΡΙΑ	62
		ΣΑΒΟΡΙΝΑ	63
ΣΤΕΡΕΑ ΕΛΛΑΔΑ	ΑΤΤΙΚΗΣ	ΚΟΛΟΚΥΘΙ ΜΕ ΑΡΙΔΑ (ΓΛΥΚΟ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ)	64
		ΓΑΛΑΚΤΟΜΠΟΥΡΕΚΟ	65
	ΠΕΙΡΑΙΩΣ	ΡΕΤΣΕΛΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ	65
		ΜΕΛΙΠΑΣΤΟ	66
	ΒΟΙΩΤΙΑΣ	ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ	66
		ΡΟΖΕΔΕΣ	67
	ΦΘΙΩΤΙΔΑΣ	ΠΡΟΖΥΜΙ	67
		ΛΥΡΟΠΙΤΑ ΓΛΥΚΙΑ	68
	ΦΩΚΙΔΑΣ	ΜΥΖΗΘΡΟΠΙΤΑ	68
		ΓΛΥΚΟ ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΜΕΛΙ	69
	ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ	ΜΟΥΣΤΟΚΟΥΛΟΥΡΑ	70
		ΧΑΛΒΑΣ ΑΜΦΙΛΟΧΙΑΣ	70
	ΕΥΡΥΤΑΝΙΑΣ	ΚΑΤΙΜΑΡΙ	71
		ΑΡΙΣΣΑ (ΓΛΥΚΟ ΤΑΨΙΟΥ)	71
	ΕΥΒΟΙΑΣ	ΚΑΤΣΑΜΑΚΙ	72
		ΛΑΓΑΝΕΣ	72
ΜΙΚΡΑ ΑΣΙΑ		ΛΟΥΚΟΥΜΑΔΕΣ ΚΑΒΟΝΤΟΡΙΤΙΚΟΙ	73
		ΣΑΡΑΙΛΙ ΜΕ ΤΑΧΙΝΙ (ΤΑΑΝΟΥ)	74
		ΩΤΙΑ	74
		ΠΕΡΓΑΜΟΝΤΟ (ΓΛΥΚΟ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ)	75
		ΙΣΛΙ	75

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Παραδοσιακές συνταγές των χωρών της ΕΟΚ
(πτυχιακή εργασία ΤΕΙ ΠΑΤΡΑΣ)

Παραδοσιακά φαγητά και γλυκά Μακεδονίας-Θράκης
(πτυχιακή εργασία ΤΕΙ ΠΑΤΡΑΣ)

Η ελληνική κουζίνα
(Σοφίας Σκούρα-εκδόσεις Φυτράκη)

Ο νέος τσελεμεντές
(εκδόσεις Φυτράκη)

Πατροπαράδοτες ελληνικές συνταγές
(εκδόσεις Φυτράκη)

183 φρέσκιες ιδέες για φαγητά και γλυκά
(Κρίστια Μαυροειδή)