

Τ.Ε.Ι. ΠΑΤΡΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ: «**ΜΟΝΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ**»
(Μονές της Μακεδονίας)



ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ : ΣΠΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
ΣΠΟΥΔΑΣΤΗΣ: ΕΥΣΤΑΘΙΑΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

ΠΑΤΡΑ 2002

114

ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ	6245
----------------------	------

Στους γονείς μου, που με
στερήσεις με σπούδασαν
Και στους καθηγητές και
δασκάλους μου, που μου
μετέδωσαν τα φώτα των
γνώσεών τους.

Π Ρ Ο Λ Ο Γ Ο Σ

1) Η Ιστορία της Μοναστηριακής Μαγειρικής (Μια ιστορία που δεν γράφτηκε ποτέ)

Για την ιστορία της μαγειρικής, για τους τρόπους μαγειρέματος, για τα υλικά που χρησιμοποιούσαν οι πρόγονοί μας, είτε οι αρχαίοι Έλληνες, είτε οι Ρωμαίοι της Ανατολικής Αυτοκρατορίας, είτε οι Ρωμιοί της Φραγκοκρατίας και της Τουρκοκρατίας, έχουν γραφτεί αρκετά. Για την ιστορία, όμως, της Μοναστηριακής μαγειρικής, δεν έχει γραφτεί σχεδόν τίποτα.

Τα πατερικά κείμενα σιγούν. Τα συναξάρια ωσαύτως. Μια αχλύς περιβάλλει το όλον θέμα. Και όμως, Μοναστηριακή μαγειρική υπήρχε. Διαβάζοντας βίους οσιακών μορφών ή κείμενα σκωπτικά, όπως του Θεοδώρου Πτωχοπροδρόμου, βλέπουμε ότι υπήρχε μια ειδική μαγειρική που διέφερε από τη μαγειρική των λαϊκών τάξεων, αλλά και του αρχοντολογίου.

Εδώ χρειάζεται μια επεξήγηση: πρέπει να χωρίσουμε τους μοναχούς σε δύο μεγάλες ομάδες: τους «μοναστάς» και τους «μιγάδας». Μονασταί ήταν οι κατά μόνας ζώντες, οι μόνοι από τω Θεώ ευχόμενοι στις ερήμους, οι ασκητές, οι αναχωρητές (όπου δεν είχαν τόπο μόνιμης κατοικίας). Αυτοί ετρέφοντο από τα αγριόχορτα, από βλαστάρια δέντρων, με φακές μουσκεμένες, με μέλι άγριο. Επίσης, τα γειτονικά μοναστήρια τους τροφοδοτούσαν με «παξιάμν». Τα κομμάτια του ψωμιού, δηλαδή, που περίσσευαν από την τράπεζα των πατέρων τα φούρνιζαν, τα ξήραιναν και τα μοίραζαν σε τακτές ημέρες στους ασκητές. Αυτός ήταν ο «δυτορίτης» άρτος, το παξιμάδι.

Επομένως, για τους μοναστάς, δεν γίνεται καν λόγος υπάρξεως μαγειρικής. Ζούσαν βίο άπυρο, δηλαδή δεν άναβαν ποτέ φωτιά, άρα δεν μαγείρευαν ποτέ. Και εκεί, όμως, ο προσεκτικός παρατηρητής θα βρεί έστω μια στοιχειώδη μαγειρική. Ιδίως όπου οι ασκητές ήταν πολλοί, όπως π.χ. στα όρη της Νιτρίας, στην Αίγυπτο, που τον Δ΄ αιώνα είχαν φτάσει τους πέντε χιλιάδες.

Εκεί,όπως αναφέρει ο Παλλάδιος επίσκοπος Ελενουπόλεως ο συγγραφέας του Λαυσαϊκού «αρτοποιεία είσιν επτά»,τους δε ξένους,μετά μία εβδομάδα αργίας «περισπώσιν εν έργοις ή εν κήπω ή εν αρτοποιείω ή εν μαγειρείω».Για να υπάρχει μαγειρείο,άρα υπήρχε και μαγειρική.Απλή,ίσως,αλλά υπήρχε.

Οι μιγάδες,όμως,δηλαδή οι μοναχοί που οικούσαν σε μοναστήρια και έρχονταν σε επαφή με τους συμμοναστές τους ή λαϊκούς(εξ ού και η ονομασία τους από του ρήματος μ(ε)ίγνυμι-μ(ε)ιγνύω),είχαν μαγειρική με ειδικές συνταγές.Επειδή μεταξύ των μοναχών ήταν και αυτοκράτορες συγκλητικοί,μεγιστάνες,πρίγκηπες,οπωσδήποτε η μαγειρική ήταν πολυπλοκότερη και οι μετέχοντες της τραπέζης αβδοδίατοι.Ας μη λησμονούμε δε και τη φιλοξενία.Στους ξένους παρατίθεται πάντοτε τραπέζι πλουσιότερο και ποικίλο.

Ήδη και στο αυστηρότερο των κοινοβίων,τους Ταβενσιώτες της Αιγύπτου,η τράπεζα περιείχε: «άρτους,λαψάνας(σινάπια),σύνθετας ελαίας,τυρούς βοών,τα των κρέων άκρα(διά τους ασθενείς) και λεπτολάχανα.Υπήρχαν συνταγές για μαγείρεμα ψαρικών και θαλασσινών,αφού το κρέας σε όλες τις μονές απαγορεύεται,λαδερών και αλάδωτων.

Περισσότερες από τις μισές μέρες του χρόνου είναι νηστεία.Πρέπει,επομένως,να είχε δημιουργηθεί ίδιος τρόπος μαγειρέματος και για τις καταλύσιμες και για τις νηστίσιμες ημέρες και κυρίως για τις «ξηροφαγίες» που ήταν πολλές.Τα αρχαία τυπικά,ενώ ομιλούν περί των νηστειών και διατάσσουν τον τρόπο,το χρόνο,το ποσόν της βρώσεως και της πόσεως δεν ομιλούν για το πώς παρασκευάζονται τα νηστίσιμα φαγητά.Πολύ περισσότερο,δεν ομιλούν για τα αρτυμένα.

Το ότι υπήρχε μέριμνα,για την παρασκευή των φαγητών,φαίνεται καθαρά στα επιγράμματα του Θεοδώρου του Στουδίτου προς τον οψοποιόν,δηλαδή τον μάγειρα.Οι έπαινοι προς αυτόν: «τον οψοποιόν,τις σε τέκνον ου στέφει,πολύ φέροντα τον κόπον καθ' ημέραν.»φανερώνουν το πόσο σπουδαίο θεωρείται αυτό το διακώνημα μέσα στο μοναστήρι.

Το φαγητό πρέπει να είναι καλομαγειρεμένο.Γι' αυτό στα παλιά μοναστήρια και στο Άγιον Όρος,ο μάγειρας λαμβάνει ιδιαίτερη ευλογία από τον ηγούμενο.Μετά το τέλος της τράπεζας,εξαιτείται «κεκυφώς»μαζί με τον τραπέζαρη,συγχώρεση από τους πατέρες για τυχόν «κακήν μαγειρίαν»η οποίαν δεν ανέπαυσε τους πατέρες.

Στα κοινόβια,το τραπέζειναι πλουσιότερο των ασκητών,γιατί τα διακονήματα είναι βαρύτερα και οι Ιερές Ακολουθίες μακροσκελέστερες.Γι' αυτό,σε παραμονές εορτών ή απαρχής νηστειών ή εκτενών αγρυπνιών,γίνεται «παράκληση τοίς αδελφοίς»,δηλαδή παρηγορία δια της παραθέσεως πλουσιότερας εδωδής,προς στηριγμόν των πατέρων.Γενικά,άλλη η δίαιτα των μοναστών και άλλη των μιγάδων.

Κατά τις πανηγύρεις,επικρατεί ενιαία μαγειρική παράδοση.Μάγειροι κελιώτες,προσκεκλημένοι από τα μοναστήρια,γνώστες της παραδοσιακής μαγειρικής,της αποδεκτής από όλους τους πατέρες,παρασκευάζουν φαγητά,ψάρια αχνιστά στον ταβά(χύτρα),σαλιγκάρια,χταπόδια και ότι άλλο αναπαύει την γεύση των πατέρων και των επισκεπτών-προσκυνητών.

Βέβαια,σήμερα,έχουν προστεθεί και άλλα υλικά σύγχρονα όπως η σόγια,ο τόννος,τα κατεψυγμένα κτλ.Όλα,όμως,ενσωματωμένα μέσα στην παράδοση της Μοναστηριακής Μαγειρικής,που δεν είναι άλλη από τη μαγειρική της Ανατολικής Μεσογείου.Η άριστη από όλες του κόσμου τις μαγειρικές και που σήμερα είναι το παγκοσμίως ζητούμενο.Κι αν κρίνουμε από το πόσα χρόνια ζούν οι μοναχοί,είναι και η πιο υγιής και αιωνίως σύγχρονη.

Συμπεραίνουμε:συνταγές έχουμε.Κι αν ψάξουμε στα Μοναστήρια της υπαίθρου θα βρούμε κι άλλες πολλές και ίσως παμπάλαιες.Όμως,ιστορία της Μοναστηριακής κουζίνας δεν έχουμε.Κάποιος θα πρέπει να τη γράψει!

2. Ο ΑΓΙΟΣ ΕΥΦΡΟΣΥΝΟΣ : ΠΡΟΣΤΑΤΗΣ ΤΩΝ ΜΑΓΕΙΡΩΝ



Τον 4^ο με 5^ο αιώνα,σε ένα κοινόβιο της Αιγύπτου,ζούσε ένας μοναχός,που το όνομά του ήταν Ευφρόσυνος.Ο αδελφός Ευφρόσυνος είχε το διακόνημα του μάγγοιτα,δηλαδή του μάγειρα.Το μοναστήρι στους κόλπους του οποίου φιλοξενούνταν και ο Ευφρόσυνος,αριθμούσε 400 μοναχούς.κεκίνη την εποχή,των οποίων την υλική τροφή παρασκεύαζε ο Ευφρόσυνος.Μεγάλη,λοιπόν,η ευθύνη και η υποχρέωση του Ευφρόσυνου.

Εξαιτίας του διακονήματος του,ήταν πάντοτε λερωμένος από την κάπνα,μουτζουρωμένος από τις στάχτες και μύριζε αφόρητα από τις μυρωδιές της κουζίνας.Αυτό είχε ως αποτέλεσμα τον περιφρονούν και να τον παραγκωνίζουν οι αδελφοί της μονής και μερικοί μάλιστα να τον χλευάζουν και να τον κοροϊδεύουν για την εμφάνισή του.Ο Ευφρόσυνος,υπέμενε την όλη κατάσταση,χωρίς να παρακονείται πουθενά.Το μόνο που τον ενδιέφερε ήταν η προσευχή,η αδιάλειπτος προσευχή «Κύριε Ιησού Χριστέ,ελέησον με».Συνεχώς προσευχόταν ο ταπεινός Ευφρόσυνος και πάντοτε τα χέρια του δούλευαν,χωρίς να μένουν ποτέ άπραγα.

Η ταπεινή αυτή στάση του Ευφρόσυνου τράβηξε την προσοχή του ηγούμενου της μονής,ο οποίος είχε την προαίσθηση ότι ο Ευφρόσυνος,ο λερωμένος και μουτζουρωμένος ,αυτός που δεν μιλά σχεδόν ποτέ,πρέπει να έχει κάποιο θείο χάρισμα,αλλά δεν ήξερε ποιο ακριβώς.Προσευχήθηκε,λοιπόν,ο ηγούμενος στο Θεό και το βράδυ στον ύπνο του,είδε ένα όνειρο.Ότι βρέθηκε σε κάποιο μέρος που θύμιζε τον παράδεισο,όπως περιγραφόταν στις Γραφές.Είδε,λοιπόν,ένα δέντρο,μα μηλιά κι άπλωσε το χέρι του να κόψει ένα μήλο.Απλώνοντας,όμως,το χέρι του ο ηγούμενος,το δέντρο ψήλωνε και μόλις το τραβούσε,χαμήλωνε!Αυτό επαναλήφθηκε πολλές φορές,όταν εμφανίστηκε ο Ευφρόσυνος.Ρώτησε τον ηγούμενο «Άγιε Ηγούμενε,τι κάνεις εδώ;»Και του απάντησε ο ηγούμενος «Προσπαθώ,πάτερ Ευφρόσυνε να κόψω ένα μήλο,μα η μηλιά δε με αφήνει και φεύγει!»Απλωσε,τότε το χέρι του ο Ευφρόσυνος και αφού έκοψε τρία μήλα τα πρόσφερε στον ηγούμενο.

Εν τω μεταξύ,ο ηγούμενος ξύπνησε και έκπληκτος διαπίστωσε ότι στην αγκαλιά του,είχε τα μήλα που του είχε προσφέρει ο Ευφρόσυνος.Στην ώρα του όρθρου,οι αδερφοί της μονής,μαζεύτηκαν στον ναό.Ο Ευφρόσυνος,ποτέ δεν πήγαινε,διότι εκτός του ότι ήταν παραγκωνισμένος,έπρεπε να ετοιμάσει και το φαγητό της αδελφότητας.Ο ηγούμενος,προς έκπληξη όλων,είπε σε κάποιους να φωνάξουν τον Ευφρόσυνο και αν αρνηθεί να ακολουθήσει,να τον φέρουν στο ναό ακόμη και με το ζόρι.

Πράγματι,έφεραν τον Ευφρόσυνο από το μαγειρείο και μπροστά σε όλη την αδελφότητα,μέσα στο ναό,ρώτησε ο ηγούμενος τον Ευφρόσυνο: «Πού ήσουν εχθές το βράδυ; »Ο Ευφρόσυνος,για να μην πέσει σε παρηυσία δεν απάντησε.Ο ηγούμενος με αυστηρό ύφος του ζήτησε να κάνει υπακοή και να απαντήσει.Εντέλει του είπε: «Άγιε Ηγούμενε,μαζί ήμασταν».Τότε ρωτάει έκπληκτος ο ηγούμενος,κρατώντας στα χέρια του τα μήλα με τα οποία ξύπνησε: «Αυτά εδώ τα μήλα τα αναγνωρίζεις;» «Μάλιστα,Άγιε Ηγούμενε»αποκρίθηκε ταπεινά ο Ευφρόσυνος.«Είναι τα μήλα που σας έδωσα».Τότε ο ηγούμενος συγκινημένος,μετανόησε μπροστά στον Ευφρόσυνο,όπως και όλοι αυτοί που τον χλεύαζαν.Τέλος ο ηγούμενος έκοψε τα μήλα του Παραδείσου και τα μοίρασε αντί για αντίδωρο.

Την ίδια μέρα ο Ευφρόσυνος έφυγε από τη μονή, κρυφά.Ήθελε να αποφύγει τους επαίνους,διότι αυτό που επιθυμούσε ήταν μια ταπεινή ζωή.Ο Άγιος Ευφρόσυνος,μαρτύρησε για τον Κύριο και η μνήμη του τιμάται στις 6 Μαρτίου.Όντας μάγειςρας,είναι ο προστάτης των μαγείρων.

3) ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΙΣ ΜΟΝΕΣ ΤΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

Μονή Μεγίστης Λαύρας



Βρίσκεται σε απόσταση από την πλησιέστερη μονή - που είναι η Καρακάλου περίπου τεσσερισημίμι ώρες, το μονοπάτι περνά από ωραιότατες τοποθεσίες, δίπλα στη θάλασσα, από γραφικά γεφυράκια, πύργους, ερείπια και αγιάσματα. Το μοναστήρι της Μεγίστης Λαύρας είναι το μεγαλύτερο κτιριακό συγκρότημα και το πρώτο που ιδρύθηκε στον Άθω. Η παράδοση λέει, ότι ιδρυτής του είναι ο μοναχός Αθανάσιος, το 963 - στηρίχθηκε στη χρηματική βοήθεια του αυτοκράτορα Νικηφόρου Φωκά. Την προσφορά μετά το θάνατο του αυτοκράτορα συνέχισε ο Ιωάννης Τσιμισκής. Έτσι η Μεγίστη Λαύρα αποτέλεσε υπόδειγμα και πυρήνα μιας νέας μορφής του μοναστικού βίου. Είναι ιδιόρρυθμη και αφιερωμένη από το 17ο αι. στον ιδρυτή της Άγιο Αθανάσιο τον Αθωνιάτη. Το συγκρότημα έχει τετράπλευρο σχήμα. Στη ΝΔ πλευρά δεσπόζει ο επιβλητικός και αρχαιοπρεπής πύργος του Τσιμισκή. Το καθολικό, αφιερωμένο στον Ευαγγελισμό της Θεοτόκου, είναι τετρακίονος βυζαντινός ναός με ανεκτίμητης αξίας τοιχογραφίες - δημιουργίες του μεγάλου Κρητικού ζωγράφου Θεοφάνη - 1535. Μπροστά από την κύρια είσοδο του καθολικού υπάρχει η φιάλη του αγιασμού - η μεγαλύτερη του Άθω. Αριστερά του βρίσκεται το παρεκκλήσι των Σαράντα Μαρτύρων. Εδώ ο τάφος του Αγίου Αθανασίου του Αθωνιάτη. Στο σκευοφυλάκιο - πλούσιο σε κεμήλια - φυλάγονται το στέμμα και ο σάκος του Νικηφόρου Φωκά, μια αρχαία Φαρέτρα, καλύμματα εντύπων ευαγγελίων, βυζαντινά άμφια, εκκλησιαστικά σκεύη, σταυροί, εγκόλπια, άγια ποτήρια, φορητές εικόνες και λείψανα αγίων. Η βιβλιοθήκη - θεωρείται η πλουσιότερη του Αγίου Όρους - περιέχει 2.046 χειρόγραφα, 50 ειλητάρια σε περγαμηνή, 17 ιερά ευαγγέλια και πάνω από 10.000 έντυπα βιβλία. Μέσα στη μονή υπάρχουν δεκαπέντε παρεκκλήσια και άλλα είκοσι έξω απ' αυτή. Υπάρχουν τρεις σκήτες: Της Αγίας Άννας, των Καυσοκαλυβίων και του Προδρόμου. Κατέχει την πρώτη θέση, είναι ιδιόρρυθμη και έχει περίπου 370 μοναχούς.

Ιερά Μονή Βατοπεδίου



Βρίσκεται στα βορειοανατολικά της χερσονήσου του Άθω. Χτίστηκε το 972 και κτήτορες της ήταν οι μοναχοί Αθανάσιος, Αντώνιος και Νικόλαος, όλοι μαθητές του Αγίου Αθανασίου Αθωνίτη. Η ανέγερση των σημερινών κτισμάτων έγινε στα χρόνια του αυτοκράτορα Μανουήλ Α' Κομνηνού.

Η μονή Βατοπεδίου κατέχει την δεύτερη θέση μεταξύ των μονών του Αγίου Όρους, είναι ιδιόρρυθμη και κατοικείται σήμερα από 50 μοναχούς (1990).

Έχει τη μορφή μικρής μεσαιωνικής πολιτείας καθώς διαθέτει πολλές πτέρυγες, πύργους, τρούλους κλπ. Το καθολικό, αφιερωμένο στην Κοίμηση της Θεοτόκου, χτίστηκε στα τέλη του 10ου αι. σύμφωνα με την Αθωνική αρχιτεκτονική. Σώζονται μικρά δείγματα από ψηφιδωτή διακόσμηση του ναού. Τον 12 αι. έγινε τοιχογράφηση και το 1312 ανατοιχογραφήθηκε σε πολλά σημεία. Εκτός από το καθολικό η μονή διαθέτει 19 παρεκκλήσια εντός και εκτός των τειχών.

Το σκευοφυλάκιο της μονής είναι πλουσιότατο: φυλάσσονται ένα τεμάχιο Τιμίου Ξύλου, η Ζώνη της Παναγίας, μέρος του καλάμου, στο οποίο είχε στερεωθεί ο σπόγγος με το ξύδι κ.α.

Η βιβλιοθήκη διαθέτει ανεκτίμητους θησαυρούς. Μεταξύ άλλων 1700 χειρόγραφα και περισσότερα από 10.000 έντυπα βιβλία.

Ιερά Μονή Ιβήρων



Βρίσκεται στη βορειοανατολική πλευρά της Αθωνικής χερσονήσου. Η μονή ιδρύθηκε το τελευταίο τέταρτο του 10ου αι. από τον Ιωάννη Τορνίκιο, αυλικό του ηγεμόνος της Ιβηρίας, Δαβίδ.

Κατέχει την τρίτη θέση στην ιεραρχία των μονών του Αγίου Όρους, κατοικείται από 61 μοναχούς (1990) και είναι ιδιόρρυθμη.

Το καθολικό της μονής χτίστηκε για πρώτη φορά το πρώτο μισό του 11ου αι. και ξαναχτίστηκε το 1513. Το εσωτερικό του ναού ιστορήθηκε κατά διαστήματα από τον 16ο έως τον 19ο αι. με πλούσιες τοιχογραφίες. Το ξυλόγλυπτο τέμπλο του ναού χρονολογείται από τον 18ο αι.

Στο σκευοφυλάκιο της μονής φυλάσσονται ιερά σκεύη, άμφια χρυσοκέντητα, ιερά σκεύη, και έργα ρωσικής τέχνης.



Η βιβλιοθήκη της μονής είναι από τις πιο πλούσιες στο Άγιο Όρος, περιέχει περισσότερους από 2.000 χειρόγραφους κώδικες και 15 λειτουργικά ειλητάρια, 100 χειρόγραφα και 15.000 έντυπα βιβλία. Επίσης στη βιβλιοθήκη αυτή φυλάσσονται αυτοκρατορικά και πατριαρχικά έγγραφα.

Μονή Χιλιανδαρίου



Οφείλει την ίδρυσή της στον ηγεμόνα των Σέρβων Στέφανο Νεμάνια και το γιο του Ράσκο, που όταν έγινε μοναχός σ' αυτό το μοναστήρι πήρε το όνομα Σάββας. Το κτιριακό συγκρότημα είναι κρυμμένο σε περιοχή με πλούσια βλάστηση. Η Μονή Χιλιανδαρίου έχει αφιερωθεί στα Εισόδια της Θεοτόκου. Για πολλούς αιώνες γνώρισε μεγάλη ακμή. Συνδέθηκε με τους Σέρβους μοναχούς Συμεών και Σάββα και αποτέλεσε σημαντικό πνευματικό κέντρο όλων των Σέρβων. Έλαβε πολλά δώρα από τους Σέρβους ηγεμόνες και μετά την τουρκική κατάκτηση τη βοήθησαν οι τσάροι της Ρωσίας και ηγεμόνες των παραδουνάβιων χωρών. Το 1722 και το 1891 κάηκε. Οι κτιριακές εγκαταστάσεις της δίνουν την εντύπωση φρουρίου. Το καθολικό χτίστηκε το 14ο αι. Στη μέση της αυλής βρίσκεται η φιάλη του αγιασμού, στηριζόμενη σε 8 κίονες. Κατασκευάστηκε το 1784 και τοιχογραφήθηκε το 1847 από το Γαλατσιανό ζωγράφο Μακάριο. Η τράπεζα, ορθογώνιο κτίσμα με δυο κόγχες, είναι τοιχογραφημένη από το Σέρβο μοναχό Γεώργιο Μητροφάνοβιτς (1623). Διαθέτει δεκατρία παρεκκλήσια. Περιλαμβάνει σημαντική συλλογή με φορητές εικόνες -Παναγία Τριχερούσα, Παπαδική, Ακάθιστος - πέντε πολύτιμους λίθους με το Χριστό, το περίφημο δίπτυχο του Ούγγλεση, ένα ποτήρι του ηγεμόνα Δουσάν, την ποιμαντορική ράβδο του Συνεσίου Ζίγκοβιτς, πολλά κεντητά άμφια, δυο σταυρούς με Τιμιο Ξύλο, το σάβανο του Χριστού.

Η βιβλιοθήκη περιέχει 181 ελληνικούς και 809 σλαβικούς κώδικες, τους 47 σε περγαμηνή, ακόμη επτά ελληνικά και πέντε σλαβικά ειλητάρια. Στο αρχείο φυλάγονται πάνω από 400 έγγραφα ανάμεσά τους 165 βυζαντινά- ελληνικά χρυσόβουλλα, 160 σερβικά, 9 ρωσικά, 2 βουλγαρικά, 31 Μολδοβλαχικά και 70 τουρκικά φερμάνια και βεράτια. Ακόμη περιλαμβάνει 20.000 ελληνικά και σλαβικά έντυπα βιβλία. Είναι κοινοβιακή και κατέχει την τέταρτη θέση μεταξύ των είκοσι μονών.

Ιερά Μονή Διονυσίου



Βρίσκεται στη νοτιοδυτική πλευρά της χερσονήσου του Άθω και είναι αφιερωμένη στον Τιμίο Πρόδρομο. Ιδρύθηκε τον 14ο αι. από τον όσιο Διονύσιο από τον Κορησό της Καστοριάς.

Κατέχει την πέμπτη θέση μεταξύ των μονών του Αγίου Όρους, είναι κοινοβιακή και κατοικείται από 59 μοναχούς (1990).

Το καθολικό της μονής χτίστηκε τα έτη 1537-1547 και τοιχογραφήθηκε την ίδια περίοδο. Ο ναός είναι σταυροειδής εγγεγραμμένος με τρούλο και περιβεβλημένος με κόγχες. Η τοιχογράφηση του ναού έγινε από τον Κρητικό ζωγράφο Τζώτζη. Εκτός από το καθολικό η μονή διαθέτει και πολλά παρεκκλήσια.

Το θολωτό σκευοφυλάκιο της μονής είναι πολύ πλούσιο από κειμήλια διαφόρων εποχών, ενώ στο σκευοφυλάκιο της μονής φυλάσσονται πολλά χρυσόβουλα, σιγγίλια, κ.α. Σε ιδιαίτερη κρύπτη του ναού φυλάσσονται τα οστά του αγίου Νήφωνος, πατριάρχη Κωνσταντινούπολης.

Η βιβλιοθήκη της μονής περιέχει 804 χειρόγραφους κώδικες και 3.500 έντυπα βιβλία, σπάνιες εκδόσεις της Αγίας Γραφής και εκκλησιαστικών και κλασσικών συγγραφέων.

Ιερά Μονή Κουτλουμουσίου



Βρίσκεται στη βορειοανατολική πλευρά του Αγίου Όρους, πολύ κοντά στις Καρυές. Από έγγραφο της μονής πιστοποιείται η ύπαρξη της μονής το 1169, ενώ η μονή με τη σημερινή μορφή της ιδρύθηκε τον 14ο αι.

Βρίσκεται στην έκτη θέση μεταξύ των μονών του Αγίου Όρους, είναι κοινοβιακή και κατοικείται από 73 μοναχούς (1990).

Το καθολικό της μονής χτίστηκε το 1540 και ακολουθεί το ρυθμό των υπολοίπων καθολικών των μονών του Αγίου Όρους, δηλαδή είναι ορθογώνιο, με τρούλλο και περιβάλλεται από κόγχες. Το τέμπλο του ναού χρονολογείται από τον 19ο αι. και θεωρείται από τα πιο αξιόλογα των ναών του Άθω. Εκτός του καθολικού η μονή διαθέτει πολλά παρεκκλήσια.

Η βιβλιοθήκη της μονής περιέχει 662 χειρόγραφους κώδικες και 3.500 έντυπα βιβλία.

Ιερά Μονή Παντοκράτορος



Βρίσκεται στην ανατολική πλευρά της χερσονήσου του Άθω, είναι αφιερωμένη στη μεταμόρφωση του Σωτήρος και ιδρύθηκε από τον μεγάλο στρατοπεδάρχη Αλέξιο και τον μεγάλο πριμικήριο Ιωάννη. Η λειτουργία της άρχισε πιθανότατα το 1363.

Κατέχει την έβδομη θέση μεταξύ των μονών του Αγίου Όρους, είναι κοινοβιακή και στεγάζει 66 μοναχούς (1990). Στη μονή του Παντοκράτορος ανήκει και η κοινοβιακή σκήτη του Προφήτη Ηλία.

Το καθολικό της μονής είναι μικρό, λόγω έλλειψης χώρου. Είναι τρίκογχος ναός με τρούλο με την ιδιορρυθμία, ότι είναι ασυνήθιστα μεγάλο το διάστημα μεταξύ του βήματος και των χορών. Ο ναός διαθέτει τοιχογραφίες από καλλιτέχνες της μακεδονικής σχολής και κάποια σημεία του επιζωγραφίστηκαν το 1854. Εκτός από το καθολικό η μονή διαθέτει άλλα οκτώ παρεκκλήσια.

Η βιβλιοθήκη της μονής περιλαμβάνει 350 χειρόγραφους κώδικες, 2 ελλητάρια και 3.500 έντυπα βιβλία. Τα τελευταία χρόνια υπεξαιρέθηκαν μερικοί κώδικες από τη βιβλιοθήκη. Από τα κειμήλια της μονής το σημαντικότερο είναι ένα μέρος του Τιμίου Ξύλου.

Ιερά Μονή Ξηροποτάμου



Βρίσκεται στη νοτιοδυτική πλευρά της χερσονήσου του Άθω και είναι αφιερωμένη στη μνήμη των Αγίων Τεσσαράκοντα. Η μονή ιδρύθηκε στα τέλη του 10ου αι. ίσως από τον μοναχό Παύλο Ξηροποταμινό.

Κατέχει την όγδοη θέση μεταξύ των μονών του Αγίου Όρους, είναι ιδιόρρυθμη και κατοικείται από 40 μοναχούς (1990).

Το καθολικό της μονής χτίστηκε από τον Καισάριο Δαπόντε μεταξύ των ετών 1761-1763, είναι Αγιορείτικου ρυθμού. Η τοιχογράφηση του ναού χρονολογείται από την εποχή της κτίσης του και διατηρείται μέχρι σήμερα σε άριστη κατάσταση.

Η βιβλιοθήκη της μονής περιλαμβάνει 409 χειρόγραφους κώδικες και 4.000 τόμους εντύπων βιβλίων. Επίσης η μονή διαθέτει ανεκτίμητα κειμήλια, όπως ένα τεμάχιο Τιμίου Ξύλου και λείψανα πολλών αγίων.

Ιερά Μονή Ζωγράφου



Βρίσκεται στη νοτιοδυτική ακτή της Αθωνικής χερσονήσου. Χτίστηκε τον 10ο αι. από τους μοναχούς Μωσή, Ααρών, και Ιωάννη από την Αχρίδα. Είναι αφιερωμένη στον άγιο Γεώργιο.

Κατέχει την ένατη θέση στην ιεραρχία των μονών του Αγίου Όρους, είναι κοινοβιακή και κατοικείται από 15 μοναχούς. Οι μοναχοί της μονής Ζωγράφου από το 1845 είναι μόνον Βούλγαροι και οι ακολουθίες τελούνται στα βουλγαρικά.

Το σημερινό καθολικό της μονής είναι κτίσμα του 19ου αι. Τοιχογραφήθηκε το 1817. Η μονή διαθέτει οκτώ παρεκκλήσια, ένα εσωκλήσιο και οκτώ εξωκλήσια.



Η βιβλιοθήκη στεγάζεται στον πύργο της μονής. Διαθέτει σπάνια χειρόγραφα, ελληνικούς και βουλγαρικούς κώδικες και 10.000 έντυπα βιβλία στα ελληνικά και σε σλαβικές γλώσσες. Σημαντικότερο κειμήλιο της μονής είναι ο κώδικας 1, που περιέχει την πρώτη ιστορία της Βουλγαρίας γραμμένη από τον μοναχό Παΐσιο το 1745.

Ιερά Μονή Δοχειαρίου



Βρίσκεται στη δυτική πλευρά της Αθωνικής χερσονήσου. Ιδρύθηκε μεταξύ των ετών 1030-1032 από τον μοναχό Δανιήλ του Δοχειαρίου.

Κατέχει τη δέκατη θέση μεταξύ των μονών του Αγίου Όρους, είναι κοινοβιακή και διαμένουν σε αυτήν 32 μοναχοί (1990).

Το καθολικό της μονής χτίστηκε με δωρεά του Ιωάννη Λαπουσνεάνου το 1568. Είναι ο μεγαλύτερος ναός από τα καθολικά των μοναστηριών του Αγίου Όρους με ιδιαίτερο χαρακτηριστικό την υπερύψωση της οικοδομής. Τοιχογραφήθηκε το 1568 από τον Κρητικό ζωγράφο Τζώτζη, αλλά επανατοιχογραφήθηκε το 1855. Η μονή διαθέτει 10 παρεκκλήσια, σε ένα από τα οποία φυλάσσεται η εικόνα της Παναγίας Γοργοεπηκόου. Επίσης σε άλλα τμήματα της μονής φυλάσσονται μέρη του Τιμίου Ξύλου και τεμάχια από λείψανα αγίων.

Η μονή διαθέτει βιβλιοθήκη με 395 χειρόγραφα καταγραμμένα, ενώ υπάρχουν και 46 ακαταλογογράφητα και 1.500 έντυπα βιβλία.

Ιερά Μονή Καρακάλλου



Αφιερωμένη στους αποστόλους Πέτρο και Παύλο, η μονή είναι κτισμένη στην ανατολική πλευρά του Αγίου Όρους. Η μονή αναφέρεται για πρώτη φορά σε έγγραφο του 1018.

θέση μεταξύ των μονών του Αγίου Όρους, στην οποία διαμένουν 19 μοναχοί. Η μονή δικαιοδοσία της μονής ανήκουν επίσης 18 κελιά.



Κατέχει την ενδέκατη θέση μεταξύ των μονών του Αγίου Όρους, στην οποία διαμένουν 19 μοναχοί (1990). Στη μονή ανήκουν επίσης 18 κελιά.

Το καθολικό της μονής κτίστηκε στο διάστημα 1548-1563, είναι Αγιορείτικου τύπου. Εκτός από το καθολικό η μονή διαθέτει 7 παρεκκλήσια και ένα μεγάλο πύργο.

Η βιβλιοθήκη περιλαμβάνει 279 χειρόγραφους κώδικες, χρυσόβουλα, άλλα επίσημα έγγραφα και 2.500 έντυπα βιβλία. Επίσης στη μονή φυλάσσεται τεμάχιο Τιμίου Ξύλου, και λείψανα αγίων.

Μονή Φιλοθέου



Βρίσκεται σε μια από τις πιο όμορφες τοποθεσίες του Αγίου Όρους στην πλαγιά του βουνού Φτέρη και στη δεξιά όχθη του Μυλοποτάμου, που απέχει μιάμιση ώρα από τη Μονή Ιβήρων και δύομιση από τις Καρυές. Έχει αφιερωθεί στον Ευαγγελισμό της Θεοτόκου. Ιδρύθηκε το 10ο αι. από τον Όσιο Φιλόθεο και σ' ένα έγγραφο του 1021 αναφέρεται ως μονή «Πτέρης». Το 1078 - 1081 ανοικοδομήθηκε από τον αυτοκράτορα Νικηφόρο Βοτανειάτη. Το 14ο αι. φρόντισαν για το μοναστήρι Παλαιολόγοι αυτοκράτορες και αργότερα συνέχισε να συντηρείται από εράνους. Το 1871 κάηκε και ξαναχτίστηκε. Το καθολικό, κτίσμα του 1746, τοιχογραφήθηκε σταδιακά μέχρι το 1752.

Στο σκευοφυλάκιο πολυτιμότερο από τα κειμήλια θεωρείται η εικόνα της Παναγίας της Γλυκοφιλούσας, την οποία έριξε η Βικτωρία - σύζυγος του Πατρικίου Συμεών- στα νερά της Πόλης για να τη σώσει από τη μανία των εικονομάχων. Ακόμη φυλάγονται τεμάχιο Τιμίου Ξύλου -δώρο του αυτοκράτορα Νικηφόρου Γ. Βοτανειάτη- λείψανα άλλων αγίων, σταυροί, άμφια, εκκλησιαστικά σκεύη κ.ά. Η βιβλιοθήκη περιλαμβάνει 250 χειρόγραφα- τα 54 και 2 λειτουργικά ειλητάρια σε περγαμινή -και πολλά έντυπα βιβλία. Η μονή έγινε πρόσφατα, το 1973, κοινόβιο και έχει πάνω από 80 μοναχούς. Από το 1574 κατέχει τη δωδέκατη θέση μεταξύ των αθωνικών μοναστηριών. Στη Μονή Φιλοθέου μόνασε ο Κοσμάς ο Αιτωλός.

Ιερά Μονή Σίμωνος Πέτρας



Η μονή βρίσκεται στη νοτιοδυτική ακτή της χερσονήσου του Άθω. Χτίστηκε από τον ερημίτη όσιο Σίμωνα σε απόκρημνο βράχο, σε ύψος 230 μ. από τη θάλασσα στις αρχές του 14ου αι.

Κατέχει την δέκατη τρίτη θέση μεταξύ των είκοσι μονών του Αγίου Όρους, είναι κοινοβιακή και κατοικείται από 80 μοναχούς (1990).

Η μεγαλοπρεπής οικοδομή της μονής είναι επταόροφη. Καταστράφηκε τρεις φορές από πυρκαϊά, τον 14ο αι., τον 17ο αι. και το 1891. Στην πρώτη πυρκαϊά κάηκαν τα περισσότερα έγγραφα, βιβλία χρυσόβουλα και τα ιερά σκεύη, ενώ στην τελευταία πυρκαϊά καταστράφηκαν ολοσχερώς το καθολικό και η βιβλιοθήκη της μονής.

Η μονή άρχισε να ξανακτίζεται μετά το 1891 με δωρεές των τσάρων της Ρωσίας. Το καθολικό διατηρεί την Αθωνική αρχιτεκτονική των καθολικών του Αγίου Όρους και έχει ενσωματωμένα κάποια τμήματα του παλαιού κτίσματος. Η μονή διαθέτει 4 παρεκκλήσια εντός των τειχών και 8 παρεκκλήσια εκτός των τειχών.

Το σκευοφυλάκιο και η βιβλιοθήκη δεν διαθέτουν αξιόλογα κειμήλια του παρελθόντος λόγω των αλλεπάλληλων καταστροφών, αλλά η σημερινή βιβλιοθήκη είναι πολύ καλά οργανωμένη και εμπλουτίζεται με όλα τα σύγχρονα βιβλία και περιοδικά για τις ανθρωπιστικές επιστήμες.

Ιερά Μονή Αγίου Παύλου



Αφιερωμένη στην Υπαπαντή του Χριστού, βρίσκεται στη δυτική πλευρά του Αγίου Όρους. Η ύπαρξή της μαρτυρείται από έγγραφο για πρώτη φορά το 972.

Η μονή κατέχει την δέκατη τέταρτη θέση μεταξύ των μονών του Αγίου Όρους, είναι κοινοβιακή και διαμένουν σε αυτήν 91 μοναχοί (1990).

Το σημερινό καθολικό χτίστηκε μεταξύ των ετών 1839-1844. Ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του ναού η μαρμάρινη δομή και η συμμετρία των παραθύρων. Εκτός του καθολικού η μονή διαθέτει 17 παρεκκλήσια και έναν μεγάλο πύργο κατασκευασμένο το 1522.

Η βιβλιοθήκη της μονής περιλαμβάνει 495 χειρόγραφα και 12.500 έντυπα βιβλία. Τα σημαντικότερα κειμήλια της μονής είναι η φορητή εικόνα της Παναγίας της Μυροβλύτισσας, τεμάχιο του Τιμίου Ξύλου, και μέρος των δώρων των μάγων προς τον Ιησού.

Στη μονή Αγίου Παύλου ανήκει και η Νέα Σκήτη με εικοσιπέντε καλύβες και 40 μοναχούς. Στο κεντρικό κτίσμα της Νέας Σκήτης φυλάσσονται 200 χειρόγραφα.

Ιερά Μονή Σταυρονικήτα



Βρίσκεται στην ανατολική ακτή του Αγίου Όρους σε υψόμετρο 50μ. από την επιφάνεια της θάλασσας. Είναι η τελευταία από τις μονές που χτίστηκαν στο Άγιο Όρος και έχει τη μορφή οχυρού.

Η μονή Σταυρονικήτα κατέχει τη δέκατη πέμπτη θέση στην ιεραρχία των μονών του Αγίου Όρους, είναι κοινοβιακή και κατοικείται από 28 μοναχούς (1990).

Η μονή έχει καταστραφεί επανειλημμένα από πυρκαϊά τα έτη 1607, 1817, 1864 και 1879. Το καθολικό της μονής χτίστηκε στο διάστημα 1527-1536. Τοιχογραφήθηκε το 1546 από τον Κρητικό ζωγράφο Θεοφάνη. Διατηρεί την αρχιτεκτονική των καθολικών των μονών του Άθω. Το τέμπλο του καθολικού είναι ζωγραφισμένο από τον Θεοφάνη και έχει ως θέμα το Δωδεκάορτο. Εκτός του καθολικού υπάρχουν άλλα έξι παρεκκλήσια εντός και εκτός της μονής.

Η βιβλιοθήκη διαθέτει 170 χειρόγραφα και μερικές χιλιάδες έντυπων βιβλίων. Στο σκευοφυλάκιο φυλάσσονται πολύτιμοι θησαυροί όπως ιερά λείψανα, λειτουργικά σκεύη, σταυροί.

Ιερά Μονή Ξενοφώντος



Βρίσκεται στη νοτιοδυτική ακτή της χερσονήσου του Άθω. Χτίστηκε το 1010 από τον μοναχό Ξενοφώντα.

Κατέχει τη δέκατη έκτη θέση στην ιεραρχία των μονών του Αγίου Όρους και κατοικείται από 57 μοναχούς.

Η μονή Ξενοφώντος διαθέτει δύο καθολικά. Το παλαιό, αφιερωμένο στη μνήμη του Αγίου Γεωργίου, κτίσμα του 16ου αι. με τοιχογραφίες της κρητικής σχολής και το νέο που ανοικοδομήθηκε μεταξύ των ετών 1817-1837 και είναι το μεγαλύτερο από τα καθολικά των μονών του Αγίου Όρους. η μονή διαθέτει οκτώ παρεκκλήσια και έξι εξωκκλήσια.

Στη βιβλιοθήκη της μονής στεγάζονται 300 χειρόγραφα και 4.000 έντυπα βιβλία.

Ιερά Μονή Γρηγορίου



Είναι χτισμένη σε μια ωραία τοποθεσία στη νοτιοδυτική πλευρά του Αγίου Όρους και είναι αφιερωμένη στον Άγιο Νικόλαο. Η μονή ιδρύθηκε τον 14ο αι.

Βρίσκεται στη δέκατη έβδομη θέση μεταξύ των μονών του Αγίου Όρους και θεωρείται από τις καλύτερα οργανωμένες και αυστηρές κοινοβιακές μονές. Κατοικείται από 70 μοναχούς (1990).

Το καθολικό της μονής χτίστηκε το 1768 σύμφωνα με τον Αγιορείτικο ρυθμό. Ο ναός τοιχογραφήθηκε το 1779 από τους ιερομόναχους ζωγράφους Γαβριήλ και Γρηγόριο από την Καστοριά. Ο νάρθηκας του ναού προστέθηκε αργότερα. Εκτός από το καθολικό η μονή διαθέτει πολλά παρεκκλήσια.

Η βιβλιοθήκη είναι σχετικά φτωχή διότι καταστράφηκε κατά την επανάσταση του 1821 από πυρκαϊά και από λεηλασίες. Σήμερα διαθέτει 297 χειρόγραφα και 4.500 έντυπα βιβλία. Η μονή διαθέτει επίσης τεμάχιο Τιμίου Ξύλου και λείψανα αγίων.

Μονή Εσφιγμένου



Έχει αξιόλογα κειμήλια. Οφείλει - σύμφωνα με την παράδοση - την ονομασία της στο ότι είναι χτισμένη δίπλα στη θάλασσα και περιβάλλεται (περισφίγγεται) από τρεις λοφίσκους. Τα μπαλκόνια της κρέμονται πάνω από τα κύματα. Ιδρύθηκε το 10ο αι., ενώ η παράδοση προσδιορίζει ότι χτίστηκε τον 5ο αι. από τον αυτοκράτορα Θεοδόσιο Β' και την αδελφή του Πουλχερία. Ληλατήθηκε από πειρατές το 1533 και το 1643. Την ανασύστησε ο τσάρος Αλέξιος. Το καθολικό χτίστηκε το 1806-10 και τιμά την Ανάληψη του Κυρίου. Η τοιχογράφηση έγινε το 1811, από Γαλατσιανούς ζωγράφους.

Βρίσκονται εκεί εξαιρετικά προσκυνητάρια, ένα ξυλόγλυπτο κοιλόκυρτο τέμπλο του 1813, σταυροί, εγκόλπια, ιερά άμφια, λειτουργικά σκεύη, λείψανα αγίων χρυσόβουλα, κ.ά. Το μοναστήρι ακολουθεί τον κοινοβιακό τύπο ζωής και έχει άλλα 13 παρεκκλήσια. Η πλούσια βιβλιοθήκη του φιλοξενεί 372 χειρόγραφα, τα 75 σε περγαμινή, και 8.000 έντυπα βιβλία. Κατέχει τη δέκατη όγδοη θέση και αριθμεί 45 μοναχούς.

Ιερά Μονή Παντελεήμονος



Βρίσκεται στη νοτιοδυτική πλευρά του Αγίου Όρους. Η μονή, γνωστή και ως ρωσικό μοναστήρι, χτίστηκε στη σημερινή της θέση το 1765, ενώ το αρχικό χτίσμα χρονολογείται από τις αρχές του 11ου αι.

Η αποπεράτωση της σημερινής μονής έγινε τις δυο πρώτες δεκαετίες του 19ου αι. με τη χρηματική συνδρομή του ηγεμόνα της Μολδοβλαχίας Σκαρλάτου Καλλιμάχη. Οι -Ρώσοι- μοναχοί το 1895 ανέρχονταν σε 1.000 άτομα και το 1903 σε 1.446. Σήμερα στη μονή διαμένουν 35 μοναχοί.

Κατέχει τη δέκατη ένατη θέση στη σειρά των ιερών μονών του Αγίου Όρους και λειτουργεί με κοινοβιακό καθεστώς. Στη μονή υπάγονται και τέσσερις σκήτες.

Η μονή είναι χτισμένη με την αρχιτεκτονική μικρής πολιτείας με πολυώροφες οικοδομές και πολλούς τρούλους. Η τράπεζα της μονής έχει χωρητικότητα 1.000 μοναχών, ενώ μέχρι το 1968 λειτουργούσε ένας μεγάλος ξενώνας, που καταστράφηκε από πυρκαϊά.

Το καθολικό της μονής χτίστηκε στο διάστημα 1812-1821, είναι αφιερωμένο στον Άγιο Παντελεήμονα και έχει παρόμοια αρχιτεκτονική με τα καθολικά των υπόλοιπων μονών του Αγίου Όρους. Εκτός από το καθολικό υπάρχουν στη μονή και πολλά παρεκκλήσια.



Η μονή διαθέτει πλούσια βιβλιοθήκη, που στεγάζεται σε ανεξάρτητο οικοδόμημα, περιλαμβάνει 1.320 ελληνικούς χειρόγραφους κώδικες και 600 σλαβικούς και 25.000 έντυπα βιβλία.

Μονή Κωνσταμονίτου



Βρίσκεται στην αριστερή πλευρά μιας ρεματιάς, τριγυρισμένη από βουνά και ρουμάνια, κυριολεκτικά κρυμμένη μέσα στο πράσινο. Ιστορικά αναφέρεται μετά τον 11ο αι., όταν κάηκε από Λατινόφρονες. Ξαναχτίστηκε από τον αυτοκράτορα Ανδρόνικο. Το 14ο αι. κάηκε από Καταλανούς πειρατές. Ως ανακαινιστές παρουσιάζονται ο ηγεμόνας Γεώργιος Βράνκοβιτς, η πριγκίπισσα της Σερβίας Άννα η Φιλάνθρωπινή και ο αρχιστράτηγος της Σερβίας Ράδιτς.

Το καθολικό της - αφιερωμένο στη μνήμη του Αγίου Στεφάνου - είναι αγιορείτικου τύπου, με μαρμάρινο δάπεδο και τέμπλο. Αξίζει να σημειωθεί ότι το 1820 η γυναίκα του Αλή πασά πρόσφερε εκτός από χρήματα κι ένα πολύτιμο ευαγγέλιο ντυμένο με μάλαμα και ασήμι. Στο σκευοφυλάκιο φυλάγονται κομμάτια Τιμίου Ξύλου, λείψανα αγίων, σταυροί, εγκόλπια, εικόνες, άμφια, εκκλησιαστικά σκεύη, βυζαντινός επιτάφιος, χρυσόβουλα, μολυβδόβουλα κ.ά.

Η βιβλιοθήκη περιλαμβάνει 111 κώδικες, 14 σε περγαμινή, και 3.500 έντυπα βιβλία. Η μονή διαθέτει τέσσερα παρεκκλήσια στον περίβολό της και άλλα πέντε έξω από αυτόν. Είναι κοινοβιακή και έχει 15 μοναχούς. Κατέχει την εικοστή θέση.

ΝΟΜΟΣ ΓΡΕΒΕΝΩΝ

Μονή οσίου Νικάνωρος: Ανδρικό μοναστήρι, αφιερωμένο στη μεταμόρφωση του Σωτήρος. Βρίσκεται στο όρος Καλλίστρατο, στην αριστερή άκρη του Αλιάκμονα. Χτίσθηκε το 1534 από τον όσιο Νικανωρο.

Στους πρόποδες του βουνού, υπάρχει κτιριακό συγκρότημα με ξενώνες και την εκκλησία του Αγίου Δημητρίου που εξυπηρετεί τις προσκυνήτριες, καθώς στο μοναστήρι επικρατεί το αβατο. Το καθολικό είναι σε βυζαντινού ρυθμού σε σχήμα σταυρού. Εξωτερικά έχει κεραμικό διάκοσμο και ο τρούλος του στηρίζεται σε τέσσερις κολώνες. Το μοναστήρι παρουσιάζει την εικόνα μικρού κάστρου, η κατασκευή του είναι φρουριακή με πολεμίστρες και παρατηρητήριο πάνω από την πύλη, για να προστατεύεται από τους επιδρομείς τον καιρό της τουρκοκρατίας.

ΝΟΜΟΣ ΔΡΑΜΑΣ

Μονή Αγίου Μηνά: Γυναικείο μοναστήρι. Χτίσθηκε 1974 Εντός του μοναστηριού, λειτουργεί εκθετήριο χειροτεχνημάτων.

ΝΟΜΟΣ ΗΜΑΘΙΑΣ

Μονή Παναγίας Σουμελά: ανδρικό μοναστήρι χτισμένο στην Καστανιά Βέροιας, στις πλαγιές του Βερμίου. Η ιστορία του μοναστηριού αρχίζει στον Πόντο, κοντά στην Τραπεζούντα τον 4^ο αιώνα. Αποτελεί εθνικό σύμβολο και ιστορικό μνημείο για τον πογτιακό ελληνισμό.

Καταστράφηκε το 1923 και το 1951 έγινε η μεταφορά του στο νέο μοναστήρι που ίδρυσαν οι πρόσφυγες του πόντου. Τότε έγινε και η θεμελίωση της εκκλησίας που είναι αφιερωμένη στην κοίμηση της Θεοτόκου, στην οποία βρίσκεται η θαυματουργή εικόνα της Παναγίας που η παράδοση θέλει να έχει ιστορηθεί από τον ευαγγελιστή Λουκά.

ΝΟΜΟΣ ΠΙΕΡΙΑΣ

Μονή Αγίου Διονυσίου: Ανδρικό μοναστήρι, χτισμένο σε δασώδη περιοχή του Ολύμπου. Η ίδρυση του χρονολογείται κατά τον 15^ο αιώνα. Ανακαινίσθηκε στα μέσα του 16^{ου} αιώνα από τον όσιο Διονύσιο. Στις παρυφές του Ολύμπου, κοντά στο Λιτόχωρο ιδρύθηκε νέο μοναστήρι με κτιριακές εγκαταστάσεις και πολλούς ξενώνες.

ΝΟΜΟΣ ΣΕΡΡΩΝ

Μονή τιμίου Προδρόμου : Ανδρικό μοναστήρι που βρίσκεται 9 χλμ. βορειοανατολικά των Σερρών. Χτίσθηκε το 1275 και ιδρυτής του ήταν ο αρχιεπίσκοπος Ιωαννίκιος. Στη διάρκεια της τουρκοκρατίας υπέστη πολλές καταστροφές. Το καθολικό είναι αγιογραφημένο με τοιχογραφίες έχει ξυλόγλυπτο τέμπλο του 1804. Κατά την περίοδο 1870-1883, η μονή διατηρούσε και ιερατική σχολή.

ΝΟΜΟΣ ΦΛΩΡΙΝΗΣ

Μονή κοιμήσεως Θεοτόκου: ανδρικό μοναστήρι που βρίσκεται κοντά στις Πρέσπες. Το καθολικό του είναι τρίκλιτη ξυλόστεγη Βασιλική και χρονολογείται από τον 19^ο αιώνα.

ΝΟΜΟΣ ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ

Μονή αγίας Αναστασίας: Ανδρικό μοναστήρι που απέχει 35 χμ από τον Πολύγυρο. Ιδρύθηκε από την Θεοφανώ, σύζυγο του βυζαντινού αυτοκράτορα Λέοντα το 888. Καταστράφηκε το 1525 και ξαναχτίστηκε από τον Άγιο Θεωνά. Από το 1919 έως το 1971, λειτουργούσε και ομώνυμη Εκκλησιαστική σχολή.

KYPIO MEPOC

Ι.ΨΩΜΙΑ

ΑΡΤΟΙ ΓΙΑ ΑΡΤΟΚΛΑΣΙΑ

Υλικά:

3 κιλά αλεύρι
5 ποτήρια νερό
1 ποτήρι ζάχαρη
1 ποτήρι σπορέλαιο
1 ποτήρι κονιάκ
3 ξύλα κανέλλας(4-5 γαρύφαλλα)
1 πορτοκαλόφλουδα
φρέσκια μαγιά μεγέθους ενός καρυδιού

Παρασκευή: Αφου βράσουμε την κανέλλα, τα γαρύφαλλα, την πορτοκαλόφλουδα και πάρει χρώμα το νερό, τα σουρώνουμε και αφήνουμε το κανελλόζουμο να γίνει χλιαρό. Βάζουμε 3 κιλά αλεύρι σε μια λεκάνη. Κάνουμε μια λακουβίτσα στη μέση και ρίχνουμε τη μαγιά και μισό κανελλόζουμο, ανακατεύοντας μέχρι να γίνουν μια μάζα. Μετά, ρίχνουμε το λάδι, τη ζάχαρη και το κανελλόζουμο, όσο πάρει και ζυμώνουμε καλά όλα τα υλικά. Χωρίζουμε τη ζύμη σε 5 ίσα μέρη, τα ζυμώνουμε σε σχήμα προσφόρου (στρογγυλό) και με μια οδοντογλυφίδα ανοίγουμε 12 τρύπες στο εξωτερικό. Τοποθετούμε τους άρτους σε ταψάκια και αφήνουμε να φουσκώσουν για 1-2 ώρες. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200 βαθμούς και ψήνουμε για 1 ώρα περίπου.

ΕΛΙΟΨΩΜΟ

Υλικά: 1 κιλό αλεύρι(μισό σκληρό και μισό μαλακό)
20 γρ. αλάτι
50 γρ. ελαιόλαδο
30 γρ. νωπή μαγιά
½ λίτρο χλιαρό νερό
20-30 ελιές, πράσινες και μαύρες, όχι ξυδάτες,
τεμαχισμένες στα 4 και χωρίς κουκούτσι

Παρασκευή: Τοποθετούμε σε μια λεκάνη το αλεύρι, το λάδι, το αλάτι και τη μαγιά διαλυμένη στο νερό. Ζυμώνουμε καλά όλα τα υλικά, ώσπου να γίνει μια μαλακή ζύμη. Κατόπιν, κόβουμε τη ζύμη σε τέσσερα κομμάτια και την πιέζουμε ελαφρώς, ώσπου να απλωθεί. Έπειτα, ρίχνουμε μέσα τις ελιές. Διπλώνουμε τη ζύμη και πλάθουμε. Αφού πλάσουμε το ελιόψωμο, το τοποθετούμε σε λαδωμένο ταψί και αφήνουμε να φουσκώσει για 1½ ώρα. Τέλος, το ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 1 ώρα στους 200 βαθμούς

ΚΑΛΑΜΠΟΚΙΣΙΟ ΨΩΜΙ

Υλικά: 1 κιλό καλαμποκίσιο αλεύρι
10 γρ. αλάτι
50 γρ. μαγιά
νερό,όσο απαιτεί η ζύμη

Παρασκευή: Τοποθετούμε το αλεύρι σε μια λεκάνη,ρίχνουμε τη μαγιά,αφού πρώτα την διαλύσουμε σε χλιαρό νερό,καθώς και το αλάτι.Ζυμώνουμε καλά,προσθέτοντας χλιαρό νερό,που πρέπει να είναι σε ποσότητα τόσο,ώστε η ζύμη που θα παρασκευάσουμε να είναι μαλακή.Στη συνέχεια,αφού τελειώσουμε το ζύμωμα,κόβουμε τη ζύμη με τα χέρια μας σε δύο κομμάτια και την τοποθετούμε σε ένα λαδομένο τάψι.Αφήνουμε να φουσκώσει για 1 ½ ώρα. Υπόψη ότι το καλαμποκίσιο ψωμί,δεν φουσκώνει πολύ.Όταν η επιφάνεια του,ελαφρώς σχιστεί,είναι έτοιμο για ψήσιμο,για 1 ώρα στους 200 βαθμούς.

ΠΡΑΣΟΨΩΜΟ

Υλικά:	½ κιλό καλαμποκάλευρο
	½ κιλό σταρένιο αλεύρι
	2 φακελάκια ξηρή μαγιά
	5 πράσα χοντρά(το κάτω λευκό μέρος) πολύ ψιλοκομμένα
	10-12 κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
	½ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
	½ ματσάκι άνιθο ψιλοκομμένο
	αλάτι
	1 ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο

Παρασκευή: Αρχικά τοποθετούμε σε μια λεκάνη τα πράσα, τα κρεμμυδάκια, το μαϊντανό και τον άνιθο, ανακατεμένα με λίγο αλάτι για να μαραθούν. Κατόπιν, σε μια άλλη λεκάνη τα αλεύρια με χλιαρό νερό τόσο όσο απαιτεί η ζύμη, τη μαγιά και λίγο αλάτι. Αφού ζυμώσουμε όσο χρειάζεται για να ενωθούν τα υλικά, ρίχνουμε τα χορταρικά και το λάδι και ανακατεύουμε καλά, ώσπου να πάρουμε μια μαλακή ζύμη, διότι το καλαμποκάλευρο χρειάζεται υγρά. Στη συνέχεια, αλείφουμε με λάδι ένα ταψί Νο 38-40 και προαιρετικά ρίχνουμε στην επιφάνειά του και λίγο καλαμποκάλευρο. Βάζουμε τη ζύμη στο ταψί και την απλώνουμε φροντίζοντας το πάχος της να μην ξεπερνά το 1 δάχτυλο. Φουρνίζουμε το πρασόψωμο στους 50 βαθμούς αρχικά για να φουσκώσει και έπειτα το ψήνουμε στους 200 βαθμούς για 1 ½ ώρα.

ΠΡΟΣΦΟΡΟ

Υλικά: 750 γρ. αλεύρι(μισό σταρένιο σκληρό και μισό μαλακό)
μαγιά φρέσκια στο μέγεθος αμυγδάλου ή προζύμι
1 κουταλιά γεμάτη αλάτι
2 φλιτζάνια χλιαρό νερό
ειδική ξυλόγλυπτη σφραγίδα
ταψάκι για ψήσιμο Νο 6

Παρασκευή: Σε μια λεκάνη κοσκινίζουμε το αλεύρι και κάνουμε στη μέση μια λακουβίτσα. Κατόπιν, λιώνουμε τη μαγιά ή το προζύμι σε ένα φλιτζάνι με χλιαρό νερό και το ρίχνουμε στη λακουβίτσα. Στο ίδιο φλιτζάνι διαλύουμε το αλάτι και το ρίχνουμε στη λεκάνη. Αναμνηύουμε όλα τα υλικά και ρίχνουμε λίγο-λίγο το υπόλοιπο νερό, ώσπου να ζυμωθεί όλο το αλεύρι. Ζυμώνουμε για 20 λεπτά. Η ζύμη πρέπει να είναι σφιχτή. Σε περίπτωση που θα χρειαστεί περισσότερο νερό, βρέχουμε τα χέρια μας και συνεχίζουμε το ζύωμα μέχρι να το απορροφήσει. Όταν ετοιμαστεί η ζύμη την πλάθουμε σε στρογγυλό καρβέλι και την τοποθετούμε στο αλευρωμένο ταψάκι Νο 20. Κατόπιν, αλευρώνουμε την επιφάνεια του προσφύρου και βάζουμε τη σφραγίδα στο κέντρο. Πιέζουμε με δύναμη

και ελαφρά τη στρίβουμε για καλύτερη αποτύπωση. Τρυπάμε στα άκρα και στο μέσο της σφραγίδας με μια οδοντογλυφίδα και σκεπάζουμε με μια καθαρή βαμβακερή πετσέτα και από επάνω ένα μάλλινο σκέπασμα. Αφήνουμε τη ζύμη για 2 ώρες μέχρι να φουσκώσει. Τέλος προθερμαίνουμε το φούρνο για 10-15 λεπτά στους 250 βαθμούς και ψήνουμε το πρόσφορο για 30 λεπτά. Όταν ροδίσει, χαμηλώνουμε στους 200 βαθμούς και σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο. Για να ψηθεί, χρειάζεται περίπου 1 ½ ώρα.

ΡΕΒΥΘΕΝΙΟ ΨΩΜΙ

Υλικά:

- 1 κιλó ρεβύθια
- 2 κιλá αλεύρι
- 3 κιλá νερό
- 1 κουταλιά του γλυκού αλάτι

Παρασκευή: Κοπανάμε τα ρεβύθια στο γουδί, τα βάζουμε σε χλιαρό νερό και τα αφήνουμε να φουσκώσουν για 2 ώρες περίπου. Αφού ετοιμάσουμε το αλεύρι σε μια λεκάνη, ανοίγουμε μια λακούβα, σουρώνουμε το ρεβυθόνερο, το ρίχνουμε σιγά-σιγά στη λακούβα και ζυμώνουμε σταυρωτά. Όταν ετοιμαστεί η ζύμη, αλευρώνουμε ένα ταψί Νο 30 στρογγυλό. Τοποθετούμε το ζυμάρι και το πλάθουμε. Το αφήνουμε για 2 ώρες μέχρι να φουσκώσει και έπειτα το ψήνουμε στους 200 βαθμούς, για 20 λεπτά από επάνω, για 20 λεπτά από κάτω και για 30 λεπτά εκτός ταψιού, μέσα στο φούρνο.

ΣΤΑΦΙΔΟΨΩΜΟ

Υλικά:

- ½ αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 50 γρ. νωπή μαγιά
- 1 κουταλάκι αλάτι
- ¾ φλιτζανιού ζάχαρη
- 1 φλιτζάνι σταφίδες μαύρες
- 1 κουταλιά κανέλλα
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 φλιτζάνι χλιαρό νερό

Παρασκευή: Αρχικά διαλύουμε τη μαγιά στο ½ φλιτζάνι χλιαρό νερό και μόλις διαλυθεί, προσθέτουμε το αλάτι και ανακατεύουμε. Κατόπιν, σε μια λεκάνη βάζουμε το αλεύρι, τη ζάχαρη, την κανέλλα, το ελαιόλαδο, τις σταφίδες, τη διαλυμένη μαγιά, το υπόλοιπο νερό και ζυμώνουμε καλά, ώσπου να γίνει μια μαλακή ζύμη, όπως του ψωμιού. Αν χρειαστεί, προσθέτουμε λίγο νερό ακόμη. Στη συνέχεια, πλάθουμε τη ζύμη σε μικρά ψωμάκια και τα τοποθετούμε σε μακρόστενες λαδομένες φόρμες. Αφήνουμε τα σταφιδόψωμα στις φόρμες 2 ώρες, μέχρι να φουσκώσουν και μετά ψήνουμε στους 250 βαθμούς για 30 λεπτά περίπου.

ΧΡΙΣΤΟΨΩΜΟ

- Υλικά:**
- 1 κούπα διάφορα γλυκά του κουταλιού, στεγνά και ψιλοκομμένα
 - 1 κούπα καρύδια χοντροκομμένα
 - 1 κούπα αμύγδαλα
 - 1 κούπα σταφίδες μαύρες
- Όλα τα παραπάνω ανακατεύονται με 1 κούπα αλεύρι.*
- 1 κούπα ζάχαρη μαύρη
 - 3 κούπες αλεύρι που φουσκώνει
 - 7 αυγά
 - 1 μικρό φλιτζάνι κονιάκ
 - 1 κουταλάκι τζίντζερ
 - ξύσμα πορτοκαλιού η λεμονιού
 - χυμό ενός πορτοκαλιού
 - 1 ½ βούτυρο ανάλατο

Παρασκευή: Χτυπάμε σε μια λεκάνη το βούτυρο, τη ζάχαρη, τα αυγά, το αλεύρι και τα γλυκά και ανακατεύουμε καλά, μέχρι να διαλυθεί το αλεύρι. Πλάθουμε και ψήνουμε σε ταψάκι για 2 ώρες περίπου σε σιγανό φούρνο. Αφού ψηθεί, το αφήνουμε να κρυώσει σε μια πιατέλα και με μείγμα διαφόρων λικέρ, το ραντίζουμε.

ΣΤΟΛΙΣΜΑ ΧΡΙΣΤΟΨΩΜΟΥ

- Υλικά:**
- 2 ½ κούπες ασπρισμένα αμύγδαλα
 - 3 ασπράδια αυγών (μαρέγκα)
 - λίγο ανθόνερο
 - ¼ κούπας ζάχαρη άχνη
- Όλα τα παραπάνω αναμυγνείονται στο μπλέντερ*
- 1^ο γλάσσο:**
- 3 ασπράδια
 - λίγο ανθόνερο
 - 1 κουταλιά βούτυρο
 - ζάχαρη άχνη (όσο πάρει για να πήξει)
- 2^ο γλάσσο:**
- 4 ποτήρια ζάχαρη άχνη
 - ½ φυτικό βούτυρο
 - 3 κουταλιές λεμόνι
 - 3 κουταλιές νερό

Παρασκευή: Στρώνουμε το 1^ο γλάσσο και το αφήνουμε μια ημέρα να στεγνώσει. Το ίδιο κάνουμε και με το 2^ο γλάσσο. Στολίζουμε με διάφορα στολίδια του εμπορίου.

2. ПІТЕС

ΖΥΜΗ ΓΙΑ ΦΥΛΛΟ

Υλικά: 800 γρ. εώς 1 κιλό αλεύρι σταρένιο
10-20 γρ. αλάτι
20 γρ. ελαιόλαδο
2-3 κουταλιές ξύδι
νερό όσο απαιτεί η ζύμη
250 γρ. μαργαρίνη λιωμένη
αλεύρι για το άνοιγμα των φύλλων

Παρασκευή: Σε μια λεκάνη τοποθετούμε το αλεύρι, το αλάτι, το ελαιόλαδο, το ξύδι και το νερό, ώστε ζυμώνοντας να δημιουργήσουμε μια συμπαγή ζύμη και να ξεκολλήσουν από τα χέρια μας τα κομμάτια της ζύμης. Αφού ζυμώσουμε, τοποθετούμε τη ζύμη σε αλευρωμένο πάγκο. Τεμαχίζουμε σε 12 μικρά κομμάτια, τα οποία πλάθουμε στρογγυλά, ρίχνοντας αλεύρι, για να μη κολλήσουν στον πάγκο. Στη συνέχεια, ανοίγουμε με τον πλάστη τα 3 πρώτα μπαλάκια ζύμης σε φύλλο, στο μέγεθος μεσαίου πιάτου. Τοποθετούμε το πρώτο φύλλο και το αλείφουμε με λιωμένη μαργαρίνη. Από επάνω, τοποθετούμε το δεύτερο φύλλο αλειμένο με μαργαρίνη και τέλος το τρίτο φύλλο, χωρίς να το αλείφουμε. Με τον ίδιο τρόπο, ανοίγουμε σε φύλλο και τα υπόλοιπα μπαλάκια ζύμης με αλεύρι, για να μην κολλήσουν. Έτσι, έχουμε 4 μεσαία πιάτα με 3 φύλλα ζύμης στο καθένα. Αμέσως παίρνουμε το πρώτο πιάτο, αλευρώνουμε τον πάγκο και τοποθετούμε επάνω του τα φύλλα ζύμης που είναι συμπαγή. Ρίχνουμε αλεύρι και ανοίγουμε με τον πλάστη, φύλλο στις διαστάσεις του ταψιού που θα χρησιμοποιήσουμε. Αφού ανοίξουμε, τοποθετούμε στο λαδωμένο ταψί. Ρίχνουμε λάδι και κάνουμε το ίδιο με το δεύτερο φύλλο. Πάνω σε αυτό, ρίχνουμε τη γέμιση της πίτας και σκεπάζουμε με το τρίτο φύλλο. Τέλος τοποθετούμε λαδωμένο και το τέταρτο φύλλο ζύμης, χαράσσουμε σε κομμάτια, ρίχνουμε στην επιφάνεια και την υπόλοιπη μαργαρίνη και φουρνίζουμε.

ΑΓΚΙΝΑΡΟΠΙΤΑ

Υλικά:

- 1 δόση ζύμη για φύλλο
- 8-10 αγκινάρες κομμένες σε μικρά κομμάτια
- 1 ματσάκι κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- ½ ματσάκι άνιθο ψιλοκομμένο
- ½ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- λίγο αλάτι
- ½ φλιτζάνι λάδι
- 2 φλιτζανάκια ρύζι γλασσέ
- 200 γρ. μαργαρίνη λιωμένη

Παρασκευή: Καθαρίζουμε και κόβουμε τις αγκινάρες σε μικρά κομμάτια και τις βράζουμε προσθέτοντας λίγο αλάτι. Προσέχουμε να μη λιώσουν. Κατόπιν, τις σουρώνουμε, ώστε να στραγγίσουν καλά. Στη συνέχεια, σε μια κατσαρόλα καίμε το λάδι και σωτάρουμε τα κρεμμυδάκια. Μόλις μυρίσουν, προσθέτουμε και τις αγκινάρες, το μαϊντανό, τον άνιθο και το ρύζι. Ανακατεύουμε τα υλικά και σωτάρουμε για 5 λεπτά. Στη συνέχεια, αφού ζυμώσουμε το αλεύρι και ανοίξουμε με τον πλάστη φύλλα ζύμης (βλέπε αρχή παραγράφου), λαδώνουμε ένα ταψί και τοποθετούμε 2 φύλλα λαδωμένα ενδιάμεσα. Απλώνουμε από επάνω τη γέμιση και σκεπάζουμε με τα άλλα 2 φύλλα ζύμης, λαδωμένα ενδιάμεσα. Χαράσσουμε τηνπίτα σε τετράγωνα κομμάτια και περιχύνουμε με τη μαργαρίνη. Ψήνουμε στους 150-180 βαθμούς για 1 ώρα.

ΕΛΙΟΠΙΤΑΚΙΑ

- Υλικά:** *Για τη ζύμη:* 1 ποτήρι χυμό πορτοκαλιού
1 ποτήρι λάδι ($\frac{1}{2}$ ελαιόλαδο και $\frac{1}{2}$ καλαμποκέλαιο)
4 φλιτζάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
2 $\frac{1}{2}$ κουταλάκια μπέηκιν
αλάτι ανάλογο
- Για τη γέμιση:* 3 ποτήρια ελιές χωρίς κουκούτσι, τεμαχισμένες
3-4 κρεμμύδια μεγάλα, ψιλοκομμένα
λίγο δυόσμο ψιλοκομμένο
4 κουταλιές λάδι

Παρασκευή: Αρχικά, ζυμώνουμε σε μια λεκάνη το αλεύρι με το λάδι, το χυμό πορτοκαλιού, το μπέηκιν και το αλάτι. Η ζύμη πρέπει να είναι αρκετά μαλακή. Αφού ζυμώσουμε, την αφήνουμε μέσα στη λεκάνη για λίγο, μέχρι να φουσκώσει. Κατόπιν, ετοιμάζουμε τα ελιοπιτάκια. Σε μια κατσαρόλα, βάζουμε λάδι και σωτάρουμε τα κρεμμύδια. Μόλις μυρίσουν, προσθέτουμε τις ελιές και το δυόσμο. Ανακατεύουμε και αφού σωταριστούν όλα τα υλικά για 10 λεπτά, αποσύρουμε από τη φωτιά. Στη συνέχεια, κόβουμε τη ζύμη σε κομμάτια και τα ανοίγουμε με τον πλάστη. Βάζουμε μια κουταλιά της σούπας γέμιση και αμέσως κλείνουμε τα πιτάκια, πιέζοντάς τα στις άκρες. Μόλις τελειώσει το ζυμάρι, τοποθετούμε τα πιτάκια σε λαδωμένο ταψί και ψήνουμε στους 150-200 βαθμούς, μέχρι να ροδίσουν.

ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΓΛΥΚΙΑ

Υλικά:

- 1 δόση ζύμη για φύλλο
- 1 κολοκύθα μεγάλη κίτρινη γλυκιά
- 2 φλιτζάνια ζάχαρη
- 2 κουταλιές κανέλλα
- 1 φλιτζάνι καρυδόψιχα ή αμυγδαλόψιχα τριμμένη
- 1 σακουλάκι σταφίδες μαύρες
- 200 γρ. μαργαρίνη λιωμένη
- λίγο λάδι

Παρασκευή: Καθαρίζουμε την κολοκύθα από τις φλούδες και την κόβουμε σε φέτες. Στην συνέχεια τρίβουμε στον τρίφτη, χωρίς, όμως, να τη λιώσουμε. Την τοποθετούμε σε ένα τρυπητό και αφήνουμε να στραγγίσει. Κατόπιν, σε μια λεκανίτσα, τοποθετούμε το κολοκύθι στραγγισμένο, τη ζάχαρη, την κανέλλα, την καρυδόψιχα ή αμυγδαλόψιχα και τις σταφίδες. Ανακατεύουμε καλά, όλα τα υλικά. Ζυμώνουμε το αλεύρι με το νερό και το αλάτι, ώστε να πάρουμε 1 δόση ζύμη για φύλλο (βλέπε αρχή παραγράφου). Στη συνέχεια, τοποθετούμε 2 φύλλα ζύμης, λαδωμένα ενδιάμεσα, σε ένα λαδωμένο ταψί και στη μέση απλώνουμε τη γέμιση. Τέλος, σκεπάζουμε με δύο φύλλα ζύμης και χαράσσουμε την πίτα. Ρίχνουμε στην επιφάνειά της την λιωμένη μαργαρίνη και φουρνίζουμε στους 150-180 βαθμούς για 1 ώρα.

ΛΟΥΚΟΥΜΟΠΙΤΑ

Υλικά: 1 δόση ζύμη για φύλλο
25 λουκούμια(χωρίς την άχνη)
ζεστό νερό(όσο χρειαστεί)
1 φλιτζάνι τριμμένο αμύγδαλο ή καρύδι
200 γρ. μαργαρίνη λιωμένη
ζάχαρη άχνη

Παρασκευή: Παίρνουμε τα λουκούμια, διάφορες γεύσεις και αφού τα καθαρίσουμε από την άχνη, τα λιώνουμε σε μια λεκάνη, με τόσο ζεστό νερό, όσο χρειάζεται για να δημιουργηθεί μια κρέμα, ένα συμπαγές μίγμα. Προσθέτουμε τα αμύγδαλα ή τα καρύδια, ανακατεύουμε και αφήνουμε στην άκρη. Κατόπιν, ανοίγουμε φύλλα ζύμης (βλέπε αρχή παραγράφου) και σε κάθε φύλλο ξεχωριστά, τοποθετούμε κατά μήκος ποσότητα από το μίγμα των λουκουμιών. Έπειτα τυλίγουμε το κάθε φύλλο ρολό και το τοποθετούμε σε στρογγυλό, λαδωμένο ταψί, σε σχήμα σαλίγκαρου. Δηλαδή, τοποθετούμετα φύλλα το ένα γύρω από το άλλο, ξεκινώντας από το κέντρο του ταψιού, όπου με το πρώτο φύλλο, κάνουμε ένα σαλίγκαρο. Γύρω από αυτό, τοποθετούμε το δεύτερο φύλλο και με τον ίδιο τρόπο συνεχίζουμε με τα υπόλοιπα φύλλα. Ρίχνουμε από επάνω και την υπόλοιπη μαργαρίνη και ψήνουμε τη λουκουμόπιτα στους 150-200 βαθμούς, για 1 ώρα περίπου ώσπου να ροδίσει η επιφάνεια της. Μόλις ψηθεί και κρυώσει, την πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη και σερβίρουμε.

ΣΟΓΙΑΔΟΠΙΤΑΚΙΑ

Υλικά: Για τη ζύμη: ½ κιλό αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
1 φλιτζάνι λιωμένο βούτυρο
1 φλιτζάνι νερό
½ κουταλάκι αλάτι

Για τη γέμιση: 1 φλιτζάνι κιμάς σόγιας
½ φλιτζάνι νερό
¼ φλιτζάνι λάδι
1 ντομάτα λιωμένη
1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
λίγο πιπέρι
λίγο αλάτι

Παρασκευή: Αρχικά, ζυμώνουμε όλα τα υλικά της ζύμης, μέχρι να γίνει μαλακή. Έπειτα, πλένουμε τη σόγια σε σουρωτήρι. Βάζουμε το λάδι και το κρεμμύδι σε ένα τηγάνι μέχρι να μαραθεί. Κατόπιν, ρίχνουμε τη σόγια και όλα τα υπόλοιπα υλικά. Τα αφήνουμε να βράσουν όσο χρειάζεται για να πιούν το νερό τους. Με τη ζύμη, ανοίγουμε μικρά φύλλα. Με ένα μικρό μπώλ, πιέζουμε και κόβουμε μικρά, στρογγυλά κομματάκια. Στην άκρη του καθενός, βάζουμε 1 κουταλάκι από τη βρασμένη σόγια. Τη σκεπάζουμε με το υπόλοιπο φύλλο και ενώνουμε τις άκρες του με το πηρούνι. Αφού αλείψουμε το ταψί με λάδι, τα τοποθετούμε μέσα σε αυτό. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 250 βαθμούς για 20 λεπτά περίπου.

ΣΚΟΥΜΠΡΟΠΙΤΑΚΙΑ

Υλικά: 1 κονσέρβα καπνιστό σκουμπρί
½ κιλό πατάτες
100 γρ. τυρί παρμεζάνα
2 αυγά και 2 κρόκοι αυγών
200 γρ. γαλέτα
αλάτι και πιπέρι

Παρασκευή: Αφού καθαρίσουμε και πλύνουμε τις πατάτες, τις κόβουμε στα τέσσερα και τις βάζουμε να βράσουν. Έπειτα τις ρίχνουμε στο μίξερ και τις πολτοποιούμε. Προσθέτουμε τους 2 κρόκους αυγών, το τυρί παρμεζάνας και το σκουμπρί. Ρίχνουμε το ανάλογο αλατοπίπερο, ανακατεύουμε καλά και βάζουμε τη ζύμη στο ψυγείο για να κρυώσει. Πλάθουμε τα πιτάκια, τα περνάμε από τα χτυπημένα αυγά πασπαλίζουμε με τη γαλέτα. Τα τηγανίζουμε σε καυτό λάδι, με μετρία φωτιά και τα σερβίρουμε ζεστά.

ΤΑΡΑΜΟΠΙΤΑ

Υλικά:

- 1 δόση ζύμη για φύλλο
- 2 κουταλιές ταραμάς αχτύπητος
- 2 ματσάκια κρεμμυδάκια
- 1 ματσάκι άνιθος
- 1 ματσάκι μαϊντανός
- λίγο πιπέρι
- 2 κοφτές κουταλιές σιμιγδάλι χοντρό
- 200 γρ. λιωμένη μαργαρίνη

Παρασκευή: Καθαρίζουμε και πλένουμε τα κρεμμυδάκια, τον άνιθο, το μαϊντανό και κατόπιν τα ψιλοκόβουμε. Στη συνέχεια, με λίγο χλιαρό νερό, αραιώνουμε τον ταραμά και τον ανακατεύουμε, με τα χορταρικά, καθώς και με το σιμιγδάλι και το πιπέρι. Ζυμώνουμε το αλεύρι με το νερό, ώσπου να πάρουμε 1 δόση ζύμη για φύλλο (βλέπε αρχή παραγράφου). Κατόπιν, σε λαδωμένο ταψί, τοποθετούμε τα δύο φύλλα ζύμης, στη μέση απλώνουμε τη γέμιση και σκεπάζουμε με τα υπόλοιπα. Χαράζουμε την πίτα, την περιχύνουμε με μαργαρίνη και ψήνουμε στους 150-180 βαθμούς για 1 ώρα.

3.ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΤΑΧΙΝΙ

ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΤΑΧΙΝΙ

Το ταχίνι, είναι μια παχύρρευστη ουσία που παράγεται από τα σπέρματα του σησαμιού (δηλαδή είναι σησαμοπολτός), αφού ψηθούν και αλεστούν. Χρησιμοποιείται για την παρασκευή του χαλβά, αλλά και πολλών μοναστηριακών, νηστίσιμων εδεσμάτων, που έχουν πραγματικά εξαιρετική γεύση.

ΠΩΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΤΟ ΤΑΧΙΝΙ

Όταν προσθέτουμε το ταχίνι στο φαγητό, θα πρέπει να είναι πολύ χλιαρό-εώς κρύο, γιατί διαφορετικά το ταχίνι θα κόψει. Πρέπει να το χτυπάμε καλά, ώσπου να γίνει αφράτο και άσπρο. Εάν θέλουμε, μπορούμε να το χτυπήσουμε στο μπλέντερ. Αν θέλουμε να ξαναζεστάνουμε το έδεσμα με το ταχίνι, το πράττουμε σε πολύ χαμηλή θερμοκρασία για να μην κόψει. Οι σούπες, αλλά και τα υπόλοιπα εδέσματα με ταχίνι, είναι όπως τα αυγοκομμένα φαγητά. Ειδικά οι σούπες, για να είναι εύγευστες, θα πρέπει να είναι λίγο αλμυρές και ξινές.

ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΜΕ ΑΡΑΚΑ ΚΑΙ ΤΑΧΙΝΙ

Υλικά:

- 6 αγκινάρες ψιλοκομμένες
- ½ κιλό αρακάς ξεφλουδισμένος
- 5 κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 1 κουταλιά άνιθος ψιλοκομμένος
- 1 φλιτζάνι γεμάτο ρύζι Καρολίνα
- χυμός 2 λεμονιών
- 2 κουταλιές ταχίни
- αλάτι
- 4 φλιτζάνια νερό

Παρασκευή: Καθαρίζουμε τις αγκινάρες. Κατόπιν, βάζουμε σε μια κατσαρόλα το νερό και ρίχνουμε τις αγκινάρες, τον αρακά και τα κρεμμύδια και αφού αλατίσουμε, αφήνουμε να βράσουν. Πρίν ψηθούν καλά οι αγκινάρες και ο αρακάς, προσθέτουμε το ρύζι και τον άνιθο και αφήνουμε να ψηθεί καλά το ρύζι. Μόλις βράσει και το ρύζι, αποσύρουμε το φαγητό από τη φωτιά και αφήνουμε να κρυώσει ελαφρώς. Κατόπιν, παίρνουμε με μια κουτάλα ποσότητα από το ζωμό και χτυπάμε σε ένα σκεύος το ταχίни, προσθέτοντας και το χυμό των λεμονιών. Αμέσως, ρίχνουμε το διαλυμένο ταχίни στην κατσαρόλα, ανακατεύουμε καλά και σερβίρουμε.

ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΤΑΧΙΝΙ

Υλικά: ½ κιλό κριθαράκι ή αστρουλάκι ή πεπονάκι
1 κουτί κονκασέ ή ανάλογη φρέσκια ντομάτα
ψιλοκομμένη
λίγος πελτές ντομάτας
1 ρίζα σέλινο ψιλοκομμένη
3 κρεμμύδια μέτρια ψιλοκομμένα
3 λεμόνια
3 κουταλιές ταχίни
αλάτι

Παρασκευή: Αρχικά, βράζουμε τα κρεμμύδια και το σέλινο, ρίχνουμε τις ντομάτες και μετά το ζυμαρικό. Όταν βράσουν καλά, αφήνουμε να κρυώσει λίγο, χτυπάμε το ταχίни με το λεμόνι, ρίχνουμε λίγο-λίγο ζωμό και όταν αραιώσει καλά, ρίχνουμε στην κατσαρόλα. Αφήνουμε να βράσει λίγο και κατεβάζουμε από τη φωτιά. Προαιρετικά, μπορούμε να προσθέσουμε καρότα και πατάτες ψιλοκομμένα.

ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΜΕ ΤΑΧΙΝΙ

Υλικά:

- 1 μέτριο κουνουπίδι
- 3 κουταλιές ταχίνι
- χυμός 2 λεμονιών
- 2 ντομάτες
- 2 πατάτες βρασμένες
- ½ φλιτζάνι καρύδι τριμμένο
- αλάτι,ρίγανη

Παρασκευή: Πλένουμε το κουνουπίδι και το βράζουμε χωρίς να λιώσει. Κατόπιν, το τοποθετούμε σε μια βαθειά σαλατιέρα, τεμαχίζουμε τις ντομάτες και τις πατάτες και τις ανακατεύουμε. Στη συνέχεια, σε ένα μπώλ, διαλύουμε το ταχίνι με τον χυμό των λεμονιών, προσθέτουμε αλάτι και ρίγανη και αφού χτυπήσουμε καλά, περιχύνουμε το κουνουπίδι. Προσθέτουμε και το τριμμένο καρύδι, ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

Σερβίρεται ως σαλάτα, αλλά και ως κύριο πιάτο.

ΜΑΡΟΥΛΙΑ ΦΡΙΚΑΣΕ ΜΕ ΤΑΧΙΝΙ

Υλικά: 2 μαρούλια μεγάλα
1 ματσάκι κρεμμυδάκια
½ ματσάκι μαϊντανός
λίγο άνιθο
¾ φλιτζανιού ταχίνι
χυμός 2 λεμονιών
αλάτι, πιπέρι

Παρασκευή: Πλένουμε τα μαρούλια και τα ψιλοκόβουμε. Επίσης ψιλοκόβουμε και τα κρεμμύδια, το μαϊντανό και τον άνιθο. Βάζουμε τα χορταρικά σε κατσαρόλα με νερό τόσο, όσο να τα σκεπάσει, με ανάλογο αλάτι και πιπέρι και τα αφήνουμε να βράσουν. Κατόπιν, αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και αφήνουμε να κρυώσει. Τοποθετούμε το ταχίνι σε ένα μπόλ και το χτυπάμε με το χυμό των λεμονιών και με λίγο από το ζουμί των χορταρικών, ώσπου να γίνει μια αραιή κρέμα. Αμέσως προσθέτουμε το αραιωμένο ταχίνι στο φαγητό, ανακατεύουμε καλά και σερβίρουμε.

ΧΟΡΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΤΑΧΙΝΙ

Υλικά:

- ½ κεφάλι σέλινο ψιλοκομμένο
- ½ κιλό σπανάκι καθαρισμένο και ψιλοκομμένο
- ½ ματσάκι μαϊντανός ψιλοκομμένος
- ½ ματσάκι άνιθος ψιλοκομμένος
- 1 ματσάκι κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 1 μεγάλο μαρούλι ψιλοκομμένο
- 3 κουταλιές ρύζι γλασσέ
- χυμός 2 λεμονιών
- 2 ½ κουταλιές ταχίни
- αλάτι.

Παρασκευή: Τοποθετούμε όλα τα χορταρικά σε μια κατσαρόλα να βράσουν. Μόλις πάρουν αρκετές βράσεις, προσθέτουμε το αλάτι και το ρύζι και αφήνουμε να βράσει καλά. Κατόπιν, αποσύρουμε από τη φωτιά την κατσαρόλα και αφήνουμε το φαγητό να κρυώσει ελαφρώς. Στη συνέχεια παίρνουμε ποσότητα από το ζωμό και χτυπάμε, προσθέτοντας το χυμό των λεμονιών και το ταχίни. Όταν αραιώσει και μαλακώσει, το περιχύνουμε στη σούπα, ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

4. ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

ΒΑΚΑΛΑΟΣ ΑΛΙΑΔΑ

Υλικά: 1 κιλό βακαλάος αλμυρός
1 ρίζα σέλινο
4 πατάτες
5 κρεμμύδια μικρά ξερά
100 γρ. λάδι για το βράσιμο
λάδι για την αλιάδα
7 σκελίδες σκόρδο
2 μεγάλες φέτες ψωμί μπαγιάτικο
λεμόνι,ξύδι,αλάτι

Παρασκευή: Σε μια κατσαρόλα,μέτρια,ρίχνουμε αρκετό νερό ώστε να σκεπάζεται καλά ο βακαλάος,που έχουμε ήδη ξεαμυρίσει.Όταν βράσει το νερό,ρίχνουμε τα κρεμμύδια,το σέλινο και τις πατάτες.Όταν μισοβράσουν,ρίχνουμε το λάδι και ξαφρίζουμε αν χρειαστεί.Όταν βράσει καλά ο βακαλάος,ρίχνουμε μέσα λίγο λεμόνι.Κατεβάζουμε από τη φωτιά και με μια τρυπητή κουτάλα βάζουμε το βακαλάο σε μια πιατέλα.Γύρω-γύρω,βάζουμε τα κρεμμύδια και το σέλινο.Σε ένα ξύλινο γουδί,κοπανίζουμε σκόρδο με λίγο αλάτι,μέχρι να γίνει κρέμα,ρίχνουμε τις πατάτες ζεστές από το βακαλάο και τις λιώνουμε.Στίβουμε το ψωμί που έχουμε μουσκέψει και αφού αφαιρέσουμε τις κόρες,το ρίχνουμε και αυτό στο γουδί.Κοπανίζουμε καλά και αρχίζουμε να ρίχνουμε λίγο-λίγο το ζωμό,λάδι,ξύδι,λεμόνι και αλάτι,αν χρειαστεί.Η αλιάδα,πρέπει να γίνει όχι σφιχτή σαν τη σκορδαλιά,αλλά αραιή.Όταν ετοιμαστεί,περιχύνουμε το βακαλάο και σερβίρουμε.

ΓΑΛΕΟΣ ΓΙΑΧΝΙ

Υλικά:

- 1 κιλό γαλέος κομμένος σε φέτες
- 2 πιπεριές ψιλοκομμένες
- 2 κουταλιές μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 1 κουταλάκι μουστάρδα
- αλάτι, πιπέρι
- ½ φλιτζάνι λάδι

Παρασκευή: Καθαρίζουμε και πλένουμε πολύ καλά το ψάρι. Το αφήνουμε να κατασταλάξουν τα αίματα και αφού στραγγίσει καλά και το τεμαχίσουμε σε φέτες, καιμε το λάδι σε μια πλακερή κατσαρόλα και σωτάρουμε τις πιπεριές. Προσθέτουμε και τις φέτες του ψαριού και τόσο νερό, ώστε να φαίνεται η ράχη τους. Βράζουμε με σκεπασμένο το σκεύος για 15 λεπτά. Ο χρόνος βράσης, αρχίζει να υπολογίζεται από τη στιγμή που το φαγητό πάρει την πρώτη βράση. Λίγο πριν αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε ανάλογο αλάτι και πιπέρι, το μαϊντανό και τη μουστάρδα. Ανακατεύουμε, αφήνουμε ακόμη 5 λεπτά και αποσύρουμε.

ΓΑΡΙΔΕΣ ΜΕ ΠΙΛΑΦΙ

Υλικά: 1 κιλό γαρίδες
½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
1 φλιτζάνι ρύζι
αλάτι

Πως καθαρίζονται οι γαρίδες

Παίρνουμε τη γαρίδα και ενώνουμε το κεφάλι με την ουρά. Περνάμε μια οδοντογλυφίδα σε μια από τις κλειδώσεις, της γαρίδας, που βρίσκεται περίπου στη μέση. Τραβάμε προς τα επάνω και έτσι βγαίνει το μαύρο έντερο που περιέχει άμμο, είναι πικρό και αλλοιώνει τη γεύση της γαρίδες.

Παρασκευή: Αφού, λοιπόν, καθαρίσουμε και πλύνουμε τις γαρίδες, τις βράζουμε σε αλατισμένο νερό. Μόλις βράσουν, τις αφαιρούμε με μια τρυπητή κουτάλα και παίρνουμε 2 ½ φλιτζάνια από το ζωμό τους. Σε άλλη κατσαρόλα, βράζουμε το ρύζι με το ζωμό και το λάδι και μόλις βράσει το ρύζι και πήξει σε πιλάφι, αποσύρουμε από τη φωτιά. Πριν σερβίρουμε, φορμάρουμε το ρύζι και όταν ξεφορμάρουμε, τοποθετούμε τις γαρίδες γύρω-γύρω ή σερβίρουμε σε κάθε πιάτο, ποσότητα πιλαφιού με γαρίδες γύρω-γύρω.

ΚΑΝΕΛΛΟΝΙΑ ΜΕ ΤΟΝΟ

Υλικά:

- ½ κιλό κανελλόνια
- 2 κουτιά τόννος των 240 γρ.
- 2 κουταλιές της σούπας φρυγανιά τριμμένη
- 1 φλιτζάνι κεφαλοτύρι τριμμένο
- 1 κομμάτι κανέλλα(μασούρι)
- λίγο λάδι
- 3 κουταλιές της σούπας βούτυρο
- 3 αυγά
- 3 ντομάτες ώριμες,περασμένες στο μύλο
- 2 κρεμμύδια τριμμένα
- κεφαλοτύρι για την κρούστα
- πιπέρι

Παρασκευή:Ετοιμάζουμε τη σάλτσα με την ντομάτα,τον τόννο,τα κρεμμύδια,την κανέλλα,το πιπέρι και το αλάτι.Όταν δέσει καλά,αφήνουμε να κρυώσει.Εν τω μεταξύ,βράζουμε τα κανελλόνια σε 4 κιλά νερό με 25 γρ.αλάτι,μέχρι να μαλακώσουν.Σουρώνουμε και ζυματίζουμε με καυτό βούτυρο.Προσθέτουμε στην κρύα σάλτσα τα αυγά χτυπημένα το τυρί και τη φρυγανιά.Ανακατεύουμε καλά και γεμίζουμε με το μίγμα τα κανελλόνια.Τοποθετούμε σε πυρέξ αλειμένο με βούτυρο,κοντά-κοντά για να μην αδειάσουν.Ρίχνουμε λίγο χυμό ντομάτας,αραιωμένο με καυτό νερό και πασπαλίζουμε με τυρί.Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο,προθερμασμένο για περίπου 45 λεπτά.

ΛΑΧΑΝΟΝΤΟΛΜΑΔΕΣ ΜΕ ΤΟΝΝΟ

Υλικά: 1 μεγάλο λάχανο
½ κιλό ρύζι για γεμιστά
1 κουτί τόννο 240 γρ.
5 κρεμμύδια ξερά
8 σκελίδες σκόρδο(προαιρετικά)
1 ματσάκι άνιθο
1 ματσάκι μαϊντανό ή 6 φύλλα δύσμο
αλάτι,πιπέρι,λάδι 200 γρ.

Για τη σάλτσα: 1 λίτρο γάλα
1 κουταλιά σούπας αλεύρι μαλακό
2 κουταλιές της σούπας βούτυρο
4 αυγά
3 λεμόνια
αλάτι

Παρασκευή:Βάζουμε νερό να βράσει.Στο μεταξύ,αφαιρούμε τα εξωτερικά φύλλα του λάχανου.Επίσης αφαιρούμε και το κοτσάνι του.Όταν βράσει το νερό,ρίχνουμε το λάχανο με την τρύπα του κοτσανιού προς τα κάτω.Όταν μαραθεί,το τοποθετούμε σε ένα ταψί και ανοίγουμε τα φύλλα κατά σειρά.Αφαιρούμε τα χοντρά μέρη και διαιρούμε στα δύο.Τρίβουμε το κρεμμύδι και το ρίχνουμε στο λάδι.Ρίχνουμε το αλάτι για να μαραθεί το κρεμμύδι και κατόπιν,ρίχνουμε το ρύζι,άνιθο,μαϊντανό,σκόρδο ψιλοκομμένο, δύσμο,πιπέρι και τον τόνο λωμένο.Ανακατεύουμε σε χαμηλή φωτιά,ώσπου το ρύζι να πιεί το λάδι και αρχίζουμε να τυλίγουμε τους ντολμάδες.Τους τοποθετούμε σε ανοιχτή χύτρα,σε 2 στρώσεις, με λαχανόφυλλα από κάτω και από επάνω.Καλύπτουμε με ζυματιστό νερό και χονδρό αλάτι.Βάζουμε ένα μεγάλο πιάτο από επάνω ανάστροφα και σκεπάζουμε τη χύτρα.Αφήνουμε σε μέτρια φωτιά,για 45 λεπτά περίπου.

Για τη σάλτσα,λιώνουμε το βούτυρο και ρίχνουμε το αλεύρι.Ανακατεύουμε μέχρι να ροδίσει.Κατεβάζουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε λίγο-λίγο το γάλα,που πρέπει να είναι χλιαρό.Βάζουμε πάλι σε σιγανή φωτιά και ανακατεύουμε συνεχώς,μέχρι να βράσει.Έχουμε ετοιμάσει από πριν τα ασπράδια χτυπημένα καλά.Χτυπάμε μαζί και τους κρόκους.Κατόπιν,ρίχνουμε το λεμόνι.Αποσύρουμε την κρέμα από την φωτιά και ρίχνουμε λίγο αλάτι.Κατόπιν,με μια κουτάλα,ρίχνουμε λίγη-λίγη μέσα στα αυγά που εξακολουθούμε να χτυπάμε.Αφού αναμιχθούν καλά,τοποθετούμε σε πολύ σιγανή φωτιά για λίγο και ανακατεύουμε.Αποσύρουμε από τη φωτιά,πριν βράσει.Αφαιρούμε τα λαχανόφυλλα που σκέπαζαν τους ντολμαδες,τοποθετούμε σε πιπέτα και περιχύνουμε με σάλτσα

ΟΧΤΑΠΟΚΕΦΤΕΔΕΣ

Υλικά:

- 1 χταπόδι
- 2 κρεμμύδια
- 1 ματσάκι μαϊντανός
- 2 βρεγμένες φέτες ψωμί
- 1 κουταλάκι του γλυκού μπέηκιν
- 1 κουταλάκι του γλυκού κύμινο
- 3 κουταλιές αλεύρι
- 1 ποτηράκι του λικέρ κρασί λευκό
- αλάτι, πιπέρι, ρίγανη

Παρασκευή: Αλέθουμε το χταπόδι στην κρεατομηχανή. Σε μια λεκάνη, ρίχνουμε όλα τα παραπάνω υλικά. Φτιάχνουμε μια ζύμη και πλάθουμε σε σχήμα μπιφτεκιού. Τα αλευρώνουμε και τηγανίζουμε σε καυτό σπορέλαιο.

ΣΟΥΠΙΕΣ ΜΑΓΕΙΡΙΤΣΑ

Υλικά:

- 1 κιλό σουπιές
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 ματσάκι κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- ½ ματσάκι άνιθο ψιλοκομμένο
- την καρδιά ενός μεγάλου μαρουλιού ψιλοκομμένη
- αλάτι
- 1 φλιτζάνι ρύζι γλασσέ
- χυμό από 2 λεμόνια

Παρασκευή:Καθαρίζουμε τις σουπιές αφαιρώντας το κόκκαλο, το στομάχι και τη σακούλα με το μελάνι. Κατόπιν, τις πλένουμε καλά, για να φύγει η άμμος και η γλίτσα, καθώς και τυχόν υπολείματα μελανιού. Αφού τις καθαρίσουμε, τις βράζουμε ολόκληρες για μισή ώρα. Λίγο πριν βράσουν, αποσύρουμε από τη φωτιά, πετάμε το πρώτο νερό που έχει την οσμή, ξεπλένουμε την κατσαρόλα από την ιδιόρρυθμη κοκκινίλα που αφήνουν οι σουπιές στα τοιχώματα και σε καθαρό νερό, αφήνουμε να βράσουν καλά. Μόλις βράσουν, τις στραγγίζουμε και τις ψιλοκόβουμε, αφού κρυώσουν. Κατόπιν, σε μια κατσαρόλα, ζεσταίνουμε το λάδι και σωτάrouμε τα κρεμμυδάκια, τον άνιθο και την καρδιά του μαρουλιού. Μόλις μυρίσουν, ρίχνουμε τις σουπιές και αλατίζουμε. Στη συνέχεια, ρίχνουμε νερό ανάλογο για μια ποσότητα σούπας και αφού βράσει, ρίχνουμε και το ρύζι. Μόλις ψηθεί το ρύζι, αποσύρουμε από τη φωτιά. Κατά το σερβίρισμα, προσθέτουμε και το λεμόνι.

5. ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΣΟΓΙΑ

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΟΓΙΑ

Η σόγια είναι ετήσιο φυτό που μοιάζει με το φασόλι. Είναι ετήσιο φυτό της Άπω Ανατολής. Την καλλιεργούσαν στην Κίνα από το 2800 π.χ. Από εκεί, η καλλιέργιά της διαδόθηκε σε ολόκληρη την Ανατολική Ασία. Το 1904 έγινε γνωστή στην Αμερική και το 1908 στην Ευρώπη. Στην Ελλάδα, δοκιμάστηκε, αρχικά η καλλιέργιά της επί Γενναδίου και αργότερα, περί το 1913, από τον καθηγητή της Βοτανικής Σ. Μηλιαράκη. Παρά τα ικανοποιητικά της αποτελέσματα, όμως, η καλλιέργιά της δεν διαδόθηκε.

Υπάρχουν 400 περίπου ποικιλίες σόγιας που καλλιεργούνται. Από τη σόγια παράγονται γύρω στις 2000 προϊόντα. Από τον σπόρο της, παράγεται αλεύρι και αναμεμυγμένο με σιτάλευρο, παρασκευάζεται θρεπτικότετος άρτος, καθώς και γλυκά και ζυμαρικά. Επίσης, από τους καρπούς της, παράγεται φυτικό γάλα και τυρί, καθώς και υποκατάστατα κρέατος. Η σόγια περιέχει 90% λεύκωμα. Ακόμη, από τον σπόρο της λαμβάνεται έλαιο που χρησιμοποιείται για την παρασκευή μαγειρικών λιπών, μαργαρίνης και φυτικής λεκιθίνης, απαραίτητης στη ζαχαροπλαστική και τη σοκολατοποιία.

Εξ 'αιτίας της μεγάλης της θρεπτικής αξίας, οι Κινέζοι τη θεωρούν «ιερό φυτό» και τόσο στην Αμερική όσο και στην Ευρώπη, την ονομάζουν «θαυματοουργό φυτό» και «ζωτικό όπλο».

ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΠΑΠΟΥΤΣΑΚΙΑ ΜΕ ΣΟΓΙΑ

Υλικά:

- 200 γρ. κιμάς σόγιας
- 1 ματσάκι μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 4 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- ½ κιλό ώριμες ντομάτες
- αλάτι, πιπέρι
- λίγο κόλιαντρο
- 1 ποτηράκι κρασί λευκό
- 2 φλιτζάνια βραστό νερό
- 8-10 μελιτζάνες μέτριες και μακρουλές
- 4 κουταλιές λάδι
- λάδι για τηγάνισμα
- 1 ½ φλιτζάνι ντομάτα ψιλοκομμένη

Παρασκευή: Καθαρίζουμε από τα κοτσάνια τις μελιτζάνες και αφού καθαρίσουμε 2-3 λωρίδες από τη φλούδα τους, κάνουμε μια σχισμή στη μέση, κατά μήκος της καθεμιάς. Αλατίζουμε μέσα στη σχισμή και αφήνουμε για 10 λεπτά. Στη συνέχεια, τις πλένουμε και στραγγίζουμε καλά. Έπειτα, συμβράζουμε την σόγια κιμά, τα κρεμμύδια και τα σκόρδα και τέλος ρίχνουμε τα μυρωδικά και τις τριμμένες ντομάτες. Σε ένα τηγάνι, καίμε το λάδι και τηγανίζουμε τις μελιτζάνες, μέχρι να ροδίσουν από όλες τις πλευρές. Κατόπιν, τις βγάζουμε και αφού κρυώσουν, τις γεμίζουμε με σόγια και τις τοποθετούμε σε ένα ταψί με λάδι και λίγο νερό. Τέλος, πάνω από κάθε μελιτζάνα, ρίχνουμε την ψιλοκομμένη ντομάτα και ψήνουμε στο φούρνο στους 180 βαθμούς για 40 λεπτά.

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΕ ΣΟΓΙΑ

Υλικά: 200 γρ. κιμάς σόγιας
3 μεγάλα κρεμμύδια τριμμένα
4 σκελίδες σκόρδο τριμμένες
½ ματσάκι μαϊντανός ψιλοκομμένος
½ ματσάκι άνηθος ψιλοκομμένος
6 κουταλιές γαλέτα
6 κουταλιές αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
αλάτι, πιπέρι
λίγο κόλιαντρο
αλεύρι και λάδι για τηγάνισμα

Παρασκευή: Βάζουμε τη σόγια σε μια λεκανίτσα, ρίχνουμε βραστό νερό και αφήνουμε να ανοίξει για 2 ώρες. Κατόπιν, τη σουρώνουμε και αφήνουμε να στραγγίξει καλά. Ρίχνουμε τα ψιλοκομμένα χορταρικά το κρεμμύδι, το σκόρδο και ζυμώνουμε. Προσθέτουμε και αρκετό αλάτι (γιατί η σόγια είναι γλυκιά), πιπέρι, λίγο κόλιαντρο τη γαλέτα και το αλεύρι. Τα ζυμώνουμε καλά για να αναμιχθούν και αν χρειαστεί προσθέτουμε επιπλέον αλεύρι. Στη συνέχεια, πλάθουμε τα μπιφτέκια και τα αλευρώνουμε. Τα τηγανίζουμε σε άφθονο καυτό λάδι, πρώτα από τη μια μεριά και αφού ψηθεί, από την άλλη. Σερβίρουμε αμέσως μετά το τηγάνισμα.

ΣΑΛΤΣΑ ΜΑΚΑΡΟΝΙΩΝ ΜΕ ΣΟΓΙΑ ΚΑΙ ΤΑΧΙΝΙ

- Υλικά:**
- 2 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
 - 5 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
 - 1 ρίζα σέλινο λευκή ψιλοκομμένη
 - 1 φλιτζάνι κιμάς σόγιας
 - 1 φλιτζάνι ντομάτα τριμμένη
 - 3 κουταλιές σούπας ταχίνι
 - αλάτι
 - 1 κουταλιά της σούπας ντομάτα πελτέ(προαιρετικά)

Παρασκευή: Ρίχνουμε τα κρεμμύδια, το σκόρδο και το αλάτι σε λίγο νερό για να βράσουν. Όταν βράσει το νερό, ρίχνουμε και τη ρίζα του σέλινου. Όταν μαλακώσουν, ρίχνουμε τη σόγια, λίγο βραστό νερό επιπλέον και τη ντομάτα. Όταν βράσουν καλά, αραιώνουμε το ταχίνι σε χλιαρό νερό και το ρίχνουμε και αυτό. Όταν πήξει, περιχύνουμε τα σουρωμένα μακαρόνια. Επειδή με το ταχίνι, η σάλτσα ασπρίζει, προσθέτουμε λίγο ντομάτα πελτέ, προαιρετικά.

ΣΟΓΙΑ ΚΕΜΠΑΠ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΗ

Υλικά:

- 2 φλιτζάνια σόγια κεμπάπ
- 2 κουταλιές λάδι
- 1 πράσινη πιπεριά ψιλοκομμένη
- 1 ½ φλιτζάνι ντομάτα πολτοποιημένη
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
- αλάτι, πιπέρι
- κόλιαντρο
- 1 ποτηράκι κρασί λευκό

Παρασκευή: Μουσκεύουμε τη σόγια σε 6 φλιτζάνια νερό βραστό, για 2 ώρες. Σε άλλη κατσαρόλα καιμε το λάδι και σωτάρουμε τα κρεμμύδια και το σκόρδο, μέχρι να ξανθύνουν. Σβύνουμε με κρασί και προσθέτουμε τη σόγια αφού τη στραγγίσουμε, με λίγο χλιαρό νερό. Αφήνουμε να βράσουν για 15 λεπτά. Κατόπιν, προσθέτουμε την ντομάτα, την πιπεριά, το κόλιαντρο και αφήνουμε να πάρουν μια βράση ακόμα, ίσα που να δέσει η σάλτσα. Σερβίρουμε με μακαρόνια, πλάφι, τηγανιτές πατάτες, ακόμα και σκέτη.

6. ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΧΟΡΤΑΡΙΚΑ

ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΑΛΑ ΠΟΛΙΤΑ (ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ ΗΓΟΥΝ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΕΩΣ)

Υλικά:

- 10 αγκινάρες
- 8 μικρά κρεμμύδια ξερά
- 1 ματσάκι άνιθος
- 4 μέτρια καρότα
- 8 μικρές πατάτες
- αλάτι, λάδι, λεμόνι, πιπέρι
- 1 κουταλιά της σούπας αλεύρι

Παρασκευή: Καθαρίζουμε τις αγκινάρες, τις τρίβουμε με λεμόνι και τις ρίχνουμε στο νερό με αλάτι. Καθαρίζουμε τα κρεμμύδια και τα χαράζουμε ελαφρώς σταυρωτά. Καθαρίζουμε και τις πατάτες. Ξύνουμε τα καρότα και τα κόβουμε στα τέσσερα. Δένουμε τον άνιθο και τον ρίχνουμε ολόκληρο. Ρίχνουμε σε μια χύτρα νερό, τόσο όσο να σκεπαστούν τα λαχανικά. Προτιμούμε οι αγκινάρες να έχουν το κοτσάνι προς τα επάνω. Όταν θα κοντεύουν να βράσουν, προσθέτουμε το λάδι, το λεμόνι και το αλάτι. Βάζουμε σε ένα μικρό δοχείο λίγο κρύο νερό και το αλεύρι και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει χυλός. Στον χυλό αυτό ρίχνουμε λίγο-λίγο ζουμί από τις αγκινάρες ώστε να αραιώσει πιο πολύ. Όταν γίνει εντελώς αραιός τον ρίχνουμε λίγο-λίγο στο φαγητό, κουνώντας τη χύτρα για να πάει παντού και να μη σβωλιάσει. Αφήνουμε έως ότου πήξει καλά η σάλτσα ρίχνουμε πιπέρι και κατεβάζουμε από τη φωτιά.

ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ ΓΙΑΛΑΝΤΖΙ

Υλικά:	300 γρ. κληματόφυλλα
	1 ½ φλιτζάνι ρύζι
	2 ½ φλιτζάνια κρεμμύδι ψιλοκομμένο
	2 φλιτζάνια λάδι
	1 ματσάκι άνιθος ψιλοκομμένος
	λίγος δυόσμος ψιλοκομμένος
	αλάτι
	χυμός 2 λεμονιών

Παρασκευή: Σε μια κατσαρόλα σωτάrouμε στο λάδι τα κρεμμύδια. Μόλις μυρίσουν, προσθέτουμε 2 φλιτζάνια νερό, αλάτι, τον άνιθο, το ρύζι και τον δυόσμο. Ανακατεύουμε καλά, ώσπου να πάρουν βράση και αφού σκεπάσουμε την κατσαρόλα, αφήνουμε να σιγοβράσει η γέμιση ώσπου να απορροφηθούν τα υγρά. Κατόπιν, αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε τη γέμιση να μισοκρνώσει. Εν τω μεταξύ, σε άλλη κατσαρόλα ρίχνουμε τα κληματόφυλλα και τα ζηματάμε για 2 λεπτά. Αμέσως τα βγάζουμε και τα αφήνουμε σε ένα τρυπητό να μισοκρνώσουν. Κατόπιν, στρώνουμε στον πάτο της κατσαρόλας τα πιο χοντρά φύλλα και αφού γεμίσουμε τα υπόλοιπα κληματόφυλλα με 2 κουταλάκια από τη γέμιση, τα τυλίγουμε και τα τοποθετούμε στην κατσαρόλα. Αφού τοποθετήσουμε τα ντολμαδάκια σε 2-3 στρώσεις, τη μια πάνω από την άλλη χωρίς να αφήσουμε κενά, ρίχνουμε 2 φλιτζάνια χλιαρό νερό, λίγο αλάτι, το υπόλοιπο λάδι και τον χυμό των λεμονιών. Τοποθετούμε επάνω τους ανάποδα ένα πιάτο και σιγοβράζουμε το φαγητό με σκεπασμένη κατσαρόλα για 45 λεπτά. Μόλις ψηθούν, αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε να κρνώσουν. Συνήθως τα ντολμαδάκια σερβίρονται κρύα.

ΙΜΑΜ ΜΠΑΪΑΝΤΙ

Υλικά: 10 μέτριες μελιτζάνες
4 φλιτζάνια κρεμμύδι κομμένο σε φέτες
1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
6 ντομάτες τριμμένες
6 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες(προαιρετικά)
2 ½ κουταλιές ψιλοκομμένος μαϊντανός
αλάτι, πιπέρι, ρίγανη
λάδι για τηγάνισμα(αραβοσιτέλαιο)

Παρασκευή: Κόβουμε τα φύλλα από τις μελιτζάνες και αφού καθαρίσουμε 2-3 λωρίδες από την φλούδα κάνουμε μια σχισμή κατά μήκος της καθεμιάς. Τις αλατίζουμε ρίχνοντας αλάτι μέσα στις σχισμές τους και τις αφήνουμε γυρισμένες με τη σχισμή προς τα κάτω για 10 λεπτά. Κατόπιν τις πλένουμε και τις στραγγίζουμε και σε ένα τηγάνι τις τηγανίζουμε καλά από όλες τις πλευρές. Αδειάζουμε το λάδι από το τηγάνι και βάζουμε το ελαιόλαδο. Σωτάρουμε τα κρεμμύδια και τα σκόρδα και μόλις μυρίσουν, προσθέτουμε το αλάτι και το πιπέρι, τη ρίγανη και την ντομάτα. Αφήνουμε να πάρουν μια βράση, ανακατεύουμε, προσθέτουμε το μαϊντανό και αποσύρουμε από τη φωτιά. Αφήνουμε τη γέμιση να μισοκρυσώσει και γεμίζουμε τις μελιτζάνες, τοποθετώντας τις σε ένα ταψί. Ρίχνουμε 1 ½ φλιτζάνι χλιαρό νερό και τις φουρνίζουμε στους 180 βαθμούς για 1 ώρα περίπου.

ΚΟΛΟΚΥΘΟΛΟΥΛΟΥΔΑ ΓΕΜΙΣΤΑ

Υλικά:

- 36 κολοκυθολούλουδα
- 1 φλιτζάνι ρύζι γλασσέ
- 3 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 4 ντομάτες ψιλοκομμένες
- 3 κουταλιές μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 3 κουταλιές άνηθος ψιλοκομμένος
- αλάτι, πιπέρι
- 1 φλιτζάνι λάδι
- 2 ντομάτες ώριμες τριμμένες

Παρασκευή: Καθαρίζουμε και ξεπλένουμε τα λουλούδια. Στη συνέχεια, σε ένα τηγάνι και στο μισό λάδι τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι και μόλις ροδίσει προσθέτουμε την ντομάτα. Αφού πάρει μια βράση, προσθέτουμε το ρύζι, ανακατεύουμε καλά και ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι, το μαϊντανό και τον άνηθο. Ανακατεύουμε όλα μαζί τα υλικά και μόλις το ρύζι απορροφήσει τα υγρά της ντομάτας, αποσύρουμε από τη φωτιά. Με ένα κουτάλακι γεμίζουμε τα λουλούδια και τα κλείνουμε πιέζοντας τα. Αμέσως τα τοποθετούμε σε ταψί και τα βάζουμε σε όρθια θέση. Τα περιχύνουμε με τριμμένη ντομάτα και το υπόλοιπο λάδι και τα ψήνουμε στο φούρνο, στους 180 βαθμούς για 40 λεπτά. Σερβίρουμε αμέσως.

ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΝΤΟΛΜΑ

Υλικά:

- 1 κιλό μελιτζάνες
- κεφαλοτύρι σκληρό
- 7 σκελίδες σκόρδο
- 4 ντομάτες ώριμες τριμμένες
- 2 κουταλιές της σούπας βούτυρο
- ζάχαρη, αλάτι
- λίγος βασιλικός ψιλοκομμένος
- λάδι για τηγάνισμα

Παρασκευή: Κόβουμε τις μελιτζάνες κατά μήκος σε φέτες πάχους 3-4 χιλιοστών. Τις ξεπικρίζουμε σε αλατόνερο και τις στίβουμε. Τις τηγανίζουμε μέχρι να ροδίσουν. Κόβουμε το τυρί σε φέτες μακρόστενες όσο και το πλάτος της μελιτζάνας. Τυλίγουμε με προσοχή το τυρί με τις μελιτζανοφέτες και τοποθετούμε δίπλα-δίπλα μέσα σε ταψί. Όσες, λοιπόν, οι φέτες της μελιτζάνας, τόσες και οι φέτες του τυριού. Σκορπίζουμε από επάνω το βούτυρο, την ντομάτα με τη ζάχαρη, το βασιλικό και ελάχιστο αλάτι, αφού το τυρί θα δώσει τη δική του αρμύρα. Ψήνουμε για 30 λεπτά σε μέτριο φούρνο. Όταν σωθούν τα υγρά αποσύρουμε. Σερβίζονται ζεστές. Αν θέλουμε να γίνουν πικάντικες, στη σάλτσα ρίχνουμε καυτερή πιπεριά ή καυτερό κόκκινο πιπέρι.

ΜΗΡΙΑΜ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ

Υλικά:

- 1 κιλό πατάτες
- 1 κιλό κολοκυθάκια
- ½ κιλό φρέσκιες ντομάτες
- 1 ματσάκι μαϊντανό
- 5 σκελίδες σκόρδο
- ½ φλιτζάνι λάδι
- αλάτι, πιπέρι

Παρασκευή: Καθαρίζουμε και πλένουμε τις πατάτες. Τις κόβουμε σε στρογγυλές φέτες. Ακόμα, καθαρίζουμε και πλένουμε τα κολοκυθάκια και τα κόβουμε σε μακρόστενες φέτες. Σε μέτριο ταψάκι στρώνουμε μια σειρά κολοκυθάκια. Ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι και ψιλοκόβουμε το μαϊντανό, ρίχνοντας το μισό. Επίσης, ρίχνουμε 3 σκελίδες σκόρδο. Ξεφλουδίζουμε και λιώνουμε τις ντομάτες. Περιχύνουμε τα κολοκυθάκια με το μισό πολτό ντομάτας. Συνεχίζουμε με μια σειρά ακόμη πατάτες και κολοκυθάκια. Τέλος, πασπαλίζουμε το ταψί με τα υπόλοιπα υλικά, δηλαδή το σκόρδο, το μαϊντανό και την ντομάτα. Ξαναρίχνουμε αλατοπίπερο και περιχύνουμε το φαγητό με λάδι. Προσθέτουμε 2 φλιτζάνια νερό και αφήνουμε το φαγητό στο φούρνο να ψηθεί στους 180 βαθμούς για περίπου 1 ώρα.

ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΠΛΟΥΜ

- Υλικά:**
- 1 κιλό πατάτες
 - 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
 - 4 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
 - 2 πιπεριές πράσινες μακριές ψιλοκομμένες
 - 1 φλιτζάνι ντομάτα ψιλοκομμένη
 - 2 κολοκυθάκια κομμένα σε κύβους
 - 2 μελιτζάνες ξεφλουδισμένες και κομμένες σε κύβους.
 - 1 φλιτζάνι λάδι
 - αλάτι και πιπέρι

Παρασκευή: Σε μια πλακερή κατσαρόλα, καιμε το λάδι και σωτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Μόλις μυρίσουν, ρίχνουμε και τις πιπεριές και αφού ανακατέψουμε βάζουμε και τις πατάτες κομμένες σε κύβους και για 2-3 λεπτά ανακατεύουμε. Κατόπιν, προσθέτουμε νερό, τόσο όσο να καλυφθούν οι πατάτες και αφήνουμε να μισοψηθούν. Έπειτα, ελέγχουμε αν επαρκεί το νερό και ρίχνουμε τα κολοκυθάκια, την ντομάτα, αλάτι, πιπέρι και τις μελιτζάνες. Μόλις ψηθούν τα λαχανικά, αποσύρουμε από τη φωτιά.

ΦΡΙΚΑΣΕ

Υλικά: 1 κιλό χόρτα(μαρούλια, λάχανα, σέσκουλα, ραδίκια)
1 καρότο κομμένο σε κύβους
½ κιλό ψαχνά ψαριών βρασμένα
αλάτι
2 κουταλιές μαϊντανός ψιλοκομμένος
1 κουταλιά άνιθος ψιλοκομμένος
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
χυμός από 1 λεμόνι

Παρασκευή: καθαρίζουμε τα χόρτα και τα ξεπλένουμε από τα χρώματα. Σε μια κατσαρόλα κάνουμε σύμβραση το κρεμμύδι με λίγο νερό και αφού μαραθεί προσθέτουμε το καρότο και τα χόρτα. Ανακατεύουμε και ρίχνουμε νερότόσο όσο να σκεπάζει τα λαχανικά και τα αφήνουμε να βράσουν. Λίγο πριν βράσουν εντελώς, προσθέτουμε αλάτι, το μαϊντανό, τον άνιθο και τα ψαχνά των ψαριών. Βράζουν όλα μαζί για 2-3 λεπτά κι αμέσως αποσύρουμε από τη φωτιά. Σερβίρουμε αμέσως και προσθέτουμε λεμόνι, όσο επιθυμούμε.

7. ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΑΙ ΠΙΛΑΦΙΑ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ ΚΑΙ ΡΥΖΙΟΥ

Τα ζυμαρικά(μακαρόνια μακριά,κοφτά,κριθαράκι κλπ.)αφού τα βράσουμε δεν τα ξεπλένουμε ποτέ με νερό.Τα βράζουμε πάντοτε σε καυτό αλατισμένο νερό.Για να μη φουσκώσουν κατά τη διάρκεια που βράζουν,ρίχνουμε 1 κουταλιά λάδι ή μαργαρίνη.

Το ρύζι για να κάνει σπυρωτό πιάφι,πρέπει να είναι πάντα καλής ποιότητας.Αν δεν είμαστε,όμως,σίγουροι για την ποιότητά του,πρέπει να το καβουρδίσουμε πριν το βράσουμε,για να μη λασπώσει.Πριν το μαγειρέψουμε,το καθαρίζουμε από τυχόν σκουπιδάκια και το πλένουμε καλά.

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΑΡΑΚΑ

Υλικά:

- 1 πακέτο μακαρόνια 500 γρ.
- 200 γρ. αρακάς καθαρισμένος
- ½ φλιτζάνι λάδι
- 5 ώριμες ντομάτες τριμμένες
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- αλάτι, πιπέρι

Παρασκευή: Βράζουμε και στραγγίζουμε τα μακαρόνια. Τα αφήνουμε στην άκρη. Σε μια κατσαρόλα σωτάρουμε στο λάδι το κρεμμύδι και μόλις ροδίσει προσθέτουμε την ντομάτα το αλάτι και το πιπέρι και αφήνουμε να πάρουν βράση. Αμέσως προσθέτουμε 1 ½ φλιτζάνι νερό χλιαρό και τον αρακά και βράζουμε τη σάλτσα ώσπου να δέσει και να ψηθεί ο αρακάς. Μόλις δέσει η σάλτσα αποσύρουμε από τη φωτιά ανακατεύουμε με τα μακαρόνια και σερβίρουμε αμέσως.

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ

Υλικά:

1 πακέτο μακαρόνια 500 γρ.
400 γρ. κολοκυθάκια μικρά καθαρισμένα (λωρίδες τη φλούδα τους) και κομμένα σε λεπτές στρογγυλές φέτες
½ φλιτζάνι λάδι
αλάτι, πιπέρι
½ φλιτζάνι χυμός ντομάτας(προαιρετικά)

Παρασκευή: Αφού βράσουμε τα μακαρόνια και τα στραγγίσουμε, σε μια κατσαρόλα καίμε το λάδι και σωτάρουμε τα κολοκυθάκια σε σιγανή φωτιά, χωρίς να πάρουν χρώμα. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι κι αποσύρουμε από τη φωτιά. Ανακατεύουμε στην κατσαρόλα και τα μακαρόνια και σερβίρουμε αμέσως. Αν θέλουμε, πρίν ανακατέψουμε τα μακαρόνια ρίχνουμε λίγο χυμό ντομάτας και αφού ανακατέψουμε τα κολοκυθάκια ρίχνουμε και τα μακαρόνια. Ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ

Υλικά:

- 1 πακέτο μακαρόνια 500 γρ.
- 1 μικρό λάχανο κομμένο σε μακρόστενα κομμάτια
- ½ φλιτζάνι λάδι
- 1 σκελίδα σκόρδο σπασμένη
- 4 αντσούγιες καθαρισμένες

Παρασκευή: Σε αλατισμένο νερό βάζουμε το λάχανο να βράσει. Μαζί ρίχνουμε και τα μακαρόνια και αφήνουμε να βράσουν. Κατόπιν στραγγίζουμε το λάχανο και τα μακαρόνια και τα τοποθετούμε σε μια κατσαρόλα. Στη συνέχεια, σε ένα βαθύ τηγάνι, σωτάρουμε στο λάδι το σκόρδο. Μόλις αρχίσει να μυρίζει το αφαιρούμε και προσθέτουμε τις αντσούγιες και τις αφήνουμε να λιώσουν σε σιγανή φωτιά. Μόλις λιώσουν προσθέτουμε και πάλι το σκόρδο, ανακατεύουμε και περιχύνουμε τη σάλτσα στα μακαρόνια και στο λάχανο που τα έχουμε στην κατσαρόλα. Ανακατεύουμε και σερβίρουμε αμέσως.

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΑΛΤΣΕΣ ΓΙΑ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ

ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΥΤΕΡΗ

Υλικά: 2 φλιτζάνια ντομάτα ψιλοκομμένη
1 μικρή πιπεριά πράσινη καυτερή ψιλοκομμένη
½ φλιτζάνι λάδι
1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
1 κουταλιά μαϊντανός ψιλοκομμένος
αλάτι,ελάχιστη ζάχαρη

Παρασκευή: Σε μια κατσαρόλα ζεστάνουμε το λάδι και σωτάρουμε το κρεμμύδι.Μόλις μυρίσει,ρίχνουμε την πιπεριά την ντομάτα,το αλάτι και τη ζάχαρη.Αφήνουμε να σιγοβράσει η σάλτσα,ώσπου να δέσει.Τέλος προσθέτουμε και το μαϊντανό,ανακατεύουμε,αφήνουμε για 2 λεπτά και αποσύρουμε από τη φωτιά.

ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΓΑΠΑΡΗ

Υλικά: 700 γρ. γάπαρη (μικρή γαρίδα)
2 φλιτζάνια λάδι
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
1 ½ φλιτζάνι τριμμένη ντομάτα
αλάτι,πιπέρι
1 κουταλάκι αλεύρι

Παρασκευή: Καίμε το λάδι σε ένα τηγάνι και σωτάρουμε τη γάπαρη για 5 λεπτά.Προσθέτουμε και το κρεμμύδι κι ανακατεύουμε μέχρι να σωταριστεί.Κατόπιν προσθέτουμε τη ντομάτα ,το αλάτι,το πιπέρι και αφήνουμε να ψηθεί η σάλτσα.Λίγο πρίν αποσύρουμε προσθέτουμε το αλεύρι για να πήξει η σάλτσα,ανακατεύουμε και αποσύρουμε.

ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

Υλικά: ½ κιλό ψιλοκομμένα μανιτάρια
5 ώριμες ντομάτες τριμμένες
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
4 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
½ φλιτζάνι λάδι
1 πιπεριά πράσινη ψιλοκομμένη γλυκιά
αλάτι

Παρασκευή: Σωτάrouμε τα μανιτάρια και την πιπεριά στο λάδι. Μόλις μυρίσει η πιπεριά και μαραθούν τα μανιτάρια ρίχνουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο, ανακατεύουμε και κατόπιν ρίχνουμε την ντομάτα και το αλάτι. Βράζουμε τη σάλτσα ώσπου να δέσει. Στη σάλτσα δεν προσθέτουμε νερό, γιατί βγάζουν αρκετό τα μανιτάρια.

ΣΑΛΤΣΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΩΜΗ

Υλικά: 3 μέτρια κρεμμυδάκια
1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
3 κουταλιές μαϊντανός ψιλοκομμένος
1 φλιτζάνι λαδολέμονο

Παρασκευή: Σε μια λεκανίτσα τοποθετούμε το λαδολέμονο κι ανακατεύουμε τα κρεμμυδάκια το σκόρδο και το μαϊντανό. Όπως είναι η σάλτσα ωμή την περιχύνουμε στα μακαρόνια.

ΣΑΛΤΣΑ ΣΑΡΔΕΛΛΑΣ

Υλικά:

- 8 σαρδέλες κονσέρβας
- ½ φλιτζάνι λάδι
- λίγο λευκό κρασί
- 3 ντομάτες ώριμες τριμμένες
- 1 δαφνόφυλλο
- αλάτι, πιπέρι
- 4 κουταλιές αλεύρι

Παρασκευή: Σε ένα τηγάνι σωτάρουμε το αλεύρι στο λάδι. Όταν πάρει χρώμα καστανό ρίχνουμε λίγο νερό, το κρασί, τη ντομάτα, το αλάτι, το πιπέρι και το δαφνόφυλλο. Μόλις δέσει η σάλτσα αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τα ψαχνά από τις σαρδέλες. Ανακατεύουμε και περιχύνουμε στα μακαρόνια.

ΜΑΝΕΣΤΡΑ ΜΕ ΖΩΜΟ ΑΠΟ ΒΡΑΣΤΟ ΧΤΑΠΟΔΙ

Υλικά:

- 1 φλιτζάνι κριθαράκι
- 3 φλιτζάνια ζωμό από βρασμένο χταπόδι (τον οποίο έχουμε σουρώσει)
- 2 πιπεριές πράσινες ψιλοκομμένες
- 1 κρεμμύδι πολύ ψιλοκομμένο
- ½ φλιτζάνιμανιτάρια πολύ ψιλοκομμένα
- 1 φλιτζάνι ντομάτα ψιλοκομμένη
- πιπέρι,ρίγανη

Παρασκευή: Παιρνουμε το ζωμό και τον τοποθετούμε σε κατσαρόλα να πάρει βράση. Μόλις αρχίζει να βράζει, προσθέτουμε το κρεμμύδι, την πιπεριά και τα μανιτάρια. Ανακατεύουμε και αφού βράσουν 2-3 λεπτά προσθέτουμε και το κριθαράκι, την ντομάτα, το πιπέρι, τη ρίγανη και το λάδι. Αφήνουμε να ψηθεί καλά η μανέστρα.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Δεν προσθέτουμε καθόλου αλάτι. Ο ζωμός του χταποδιού είναι από μόνος του επαρκώς αλμυρός.

ΠΙΛΑΦΙ ΜΕ ΣΑΛΙΓΚΑΡΙΑ

- Υλικά:**
- 2 ½ φλιτζάνια ρύζι
 - 5 ½ φλιτζάνια νερό
 - 1 κιλό σαλιγκάρια
 - 1 φλιτζάνι λάδι
 - 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
 - 1 φλιτζάνι ντομάτα τριμμένη

Παρασκευή: Κατ' αρχάς καθαρίζουμε τα σαλιγκάρια ως εξής: Τα τοποθετούμε σε μια κατσαρόλα με 2 χούφτες αλεύρι και σκεπάζουμε την κατσαρόλα. Αφήνουμε τα σαλιγκάρια ολόκληρο το βράδυ για να καθαρίσουν από την πρασινίλα και μέσα τους να μείνει μόνο το αλεύρι. Την επόμενη μέρα τα πλένουμε καλά και στο τελευταίο ξέβγαλμα βάζουμε λίγο αλάτι για να φύγει το σάλιο τους. Κατόπιν, τα βράζουμε λίγο και τα στραγγίζουμε. Στη συνέχεια σε μια κατσαρόλα, σωτάρουμε στο λάδι το κρεμμύδι ώσπου να ξανθύνει και αμέσως προσθέτουμε τα σαλιγκάρια μαζί με το κέλυφος. Αφού σωταριστούν για 2-3 λεπτά, προσθέτουμε την ντομάτα, το αλάτι και λίγο νερό. Αφήνουμε τα σαλιγκάρια στη σάλτσα τους, ώσπου να δέσει καλά. Εν τω μεταξύ σε άλλη κατσαρόλα, βράζουμε νερό και μόλις κοχλάσει, προσθέτουμε το ρύζι να βράσει. Όταν γίνει το πλάφι, το αδειάζουμε στην κατσαρόλα με τα σαλιγκάρια, αφήνουμε να βράσουν λίγο όλα μαζί και αποσύρουμε από τη φωτιά. Σερβίρουμε αμέσως.

8. САЛАТЕС

ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΣΑΛΑΤΑ

Υλικά: 8 αγκινάρες
αλάτι
χυμός 3 λεμονιών
5 κουταλιές λάδι

Παρασκευή: Καθαρίζουμε τις αγκινάρες ξεφλουδίζοντας τα εξωτερικά σκληρά φύλλα. Κόβουμε το κοτσάνι τους και αφαιρούμε από το εσωτερικό τους το χνούδι με ένα κουταλάκι. Τις τρίβουμε με λεμόνι και τις ρίχνουμε σε μια λεκάνη με νερό και χυμό λεμονιού, για να μη μαυρίσουν. Κατόπιν τις βράζουμε σε νερό με αλάτι και λίγο χυμό από λεμόνι. Όταν μαλακώσουν τις βγάζουμε με μια τρυπητή κουτάλα και τις βάζουμε σε μια σαλατιέρα. Τέλος τις περιχύνουμε με το λάδι και με τον υπόλοιπο χυμό λεμονιού και αφού τις τεμαχίσουμε στα 2 τις σερβίρουμε.

ΜΕΛΙΤΖΑΝΟΣΑΛΑΤΑ

Υλικά: 5 μελιτζάνες
½ φλιτζάνι λάδι
3 ½ κουταλιές ξύδι
λίγο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
2 σκελίδες σκόρδο
αλάτι
ψιλοκομμένος μαϊντανός

Παρασκευή: Ψήνουμε τις μελιτζάνες με τη φλούδα και τα κοτσάνια τους σε ένα ταψί στο φούρνο για 40 λεπτά. Κατά τη διάρκεια του ψησίματος, τις γυρνάμε. Κατόπιν, τις παίρνουμε μια-μια, τις ξεφλουδίζουμε και τις κόβουμε σε χοντρά κομμάτια. Στη συνέχεια, προσθέτουμε στο μπλέντερ, το λάδι, το κρεμμύδι, το σκόρδο, το αλάτι ανάλογο και αφού τα χτυπήσουμε καλά, ρίχνουμε και τις μελιτζάνες και χτυπάμε καλά μέχρι να πολτοποιηθούν. Όταν σερβίρουμε, πασπαλίζουμε με τον ψιλοκομμένο μαϊντανό, ανακατεύουμε και καταναλώνουμε.

ΠΙΠΕΡΟΣΑΛΑΤΑ

Υλικά: 700 γρ. πιπεριές Φλωρίνης κόκκινες
1 φλιτζάνι λάδι
3 κουταλιές ξύδι
2 σκελίδες σκόρδο
3 μέτριες πατάτες βρασμένες
αλάτι

Παρασκευή: Πλένουμε καλά και βράζουμε τις πιπεριές. Κατόπιν τις ξεφλουδίζουμε* και τις τοποθετούμε στο μπλέντερ. Προσθέτουμε το λάδι το ξύδι, το σκόρδο, το αλάτι και τις τεμαχισμένες βρασμένες πατάτες. Χτυπάμε πολύ καλά, ώσπου όλα τα υλικά να γίνουν μια πολύ πηκτή κρέμα.

*Οι πιπεριές ξεφλουδίζονται πολύ πιο εύκολα, εάν ακολουθήσουμε την παρακάτω διαδικασία που εφαρμόζει ένας μοναχός μάγειρας. Αφού βράσουν οι πιπεριές τις τοποθετούμε αμέσως σε σακουλάκι πολυμπάγκ και τις κλείνουμε. Λόγω της θερμότητας οι πιπεριές φουσκώνουν και ιδρώνουν. Τις αφήνουμε στο σακουλάκι 2-3 λεπτά. Μόλις ανοίξουμε το σακουλάκι, τραβάμε την κάθε πιπεριά από το κάτω μέρος και η φλούδα της πέφτει αμέσως.

ΣΚΟΡΔΑΛΙΑ ΜΕ ΚΑΡΥΔΙΑ

Υλικά:

5 φέτες ψωμί χωρίς την κόρα μουσκεμένες και
στιμένες καλά
ψίχα από 20 καρύδια
5 σκελίδες σκόρδο
αλάτι
1 κουταλιά λάδι
ελιές για το γαρνίρισμα

Παρασκευή: Ξεφλουδίζουμε τις σκελίδες του σκόρδου και τις χτυπάμε στο γουδί ή το μπλέντερ. Τοποθετούμε σε σκεύος το κοπανισμένο σκόρδο και κοπανάμε στο γουδί, πολύ καλά τα καρύδια. Αμέσως προσθέτουμε ανάλογο αλάτι, την ψίχα του ψωμιού και το κοπανισμένο σκόρδο και χτυπάμε πολύ καλά, όλα μαζί, μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μίγμα. Προσθέτουμε και το λάδι χτυπάμε λίγο ακόμη και όταν το μίγμα ξεκολλήσει από τα τοιχώματα του σκεύους η σκορδαλιά είναι έτοιμη. Σερβίρεται σκέτη ή γαρνιρισμένη με ελιές.

ΤΑΧΙΝΟΣΑΛΑΤΑ

Υλικά: 250 γρ. ταχίνι
4 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένο
χλιαρό νερό όσο χρειαστεί
180 γρ. ελαιόλαδο
αλάτι ψιλό
πιπέρι μαύρο τριμμένο
χυμός 3 λεμονιών
μαϊντανός ψιλοκομμένος
ελιές μαύρες για το γαρνίρισμα

Παρασκευή: Χτυπάμε καλά σε μια σουπιέρα το ταχίνι με λιωμένο σκόρδο. Ρίχνουμε λίγο-λίγο το χλιαρό νερό, μέχρι να αρχίσει να δένει. Προσθέτουμε το χυμό του λεμονιού σιγά-σιγά και το λάδι λίγο-λίγο και τα χτυπάμε καλά. Ρίχνουμε το αλάτι και το πιπέρι. Αν έχει δέσει πολύ, αραιώνουμε με νερό χλιαρό. Δεν πρέπει να είναι ούτε πολύ σφιχτή ούτε πολύ αραιή. Πασπαλίζουμε με τον μαϊντανό και γαρνίρουμε με τις ελιές.

9. COYΠEC

ΜΑΝΙΤΑΡΟΣΟΥΠΙΑ

Υλικά: 600 γρ. μανιτάρια
1 ματσάκι κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
2 κουταλιές άνιθος ψιλοκομμένος
αλάτι
χυμός 2 λεμονιών
1 μαρούλι μέτριο ψιλοκομμένο(προαιρετικά)
λίγο σπανάκι ωμό ψιλοκομμένο(προαιρετικά)
4 φλιτζάνια νερό
4 κουταλιές ταχίни

Παρασκευή: Τεμαχίζουμε τα μανιτάρια στα δύο αν είναι μεγάλα και τα τοποθετούμε σε κατσαρόλα, όπου τα σωτάρουμε σκέτα, ώσπου να βγάλουν όλο το νερό τους. Κατόπιν προσθέτουμε προαιρετικά λίγο σπανάκι και μαρούλι, τα κρεμμυδάκια και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε και το νερό και ανάλογο αλάτι και αφήνουμε να βράσουν. Λίγο πριν βράσουν, προσθέτουμε και τον άνιθο ανακατεύουμε και αποσύρουμε από τη φωτιά. Αφήνουμε τη σούπα σε ένα να κρυώσει και σε ένα μπώλ έχουμε το ταχίни. Ρίχνουμε σιγά-σιγά το χυμό των λεμονιών και ανακατεύουμε. Συνεχίζουμε το ανακάτεμα, προσθέτοντας και λίγο ζωμό από τη σούπα. Όταν ασπρίσει το ταχίни, το ρίχνουμε στο περιεχόμενο της κατσαρόλας, ανακατεύουμε καλά και σερβίρουμε.

ΝΤΟΜΑΤΟΣΟΥΠΑ

- Υλικά:**
- 6 ώριμες ντομάτες
 - 1 ½ φλιτζάνι ρύζι
 - 3 τεμαχισμένες πατάτες
 - 1 κρεμμύδι μέτριο ψιλοκομμένο
 - αλάτι, πιπέρι
 - 8 φλιτζάνια νερό
 - 4 κουταλιές λάδι

Παρασκευή:Καθαρίζουμε τις πατάτες και το κρεμμύδι και αφού τα ξεπλύνουμε, τα βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν. Κατόπιν, τα βγάζουμε με μια τρυπητή κουτάλα και τα πολτοποιούμε μαζί με τις ντομάτες στο μπλέντερ. Αμέσως, ρίχνουμε στο ίδιο ζουμί και μαζί ρίχνουμε ανάλογο αλάτι, πιπέρι και το ρύζι. Ανακατεύουμε και αφήνουμε να σιγοβράσουν, ώσπου να ψηθεί το ρύζι. Τέλος προσθέτουμε το λάδι και αφού πάρει μια βράση, αποσύρουμε από τη φωτιά και σερβίρουμε.

ΠΑΤΑΤΟΣΟΥΠΑ

Υλικά:

- 7 πατάτες
- 1 καρότο
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα και 1 ψιλοκομμένο για σωτάρισμα
- λίγο σέλινο ψιλοκομμένο
- λίγο μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 φλιτζάνι λάδι
- 10 φλιτζάνια νερό
- 3 κουταλιές αλεύρι
- χυμός 1 λεμονιού
- αλάτι, πιπέρι

Παρασκευή: Καθαρίζουμε τις πατάτες και το καρότο, τα τεμαχίζουμε σε μικρά κομμάτια και τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα μαζί με τα κρεμμύδια, το σέλινο και το μαϊντανό. Αφήνουμε να βράσουν καλά όλα τα υλικά. Στο μεταξύ, σε ένα τηγανάκι σωτάrouμε το κρεμμύδι μαζί με το αλεύρι ανακατεύοντας καλά για να μη σβωλιάσει. Όταν γίνει μια πηκτή, ομοιογενής κρέμα, ρίχνουμε το μίγμα στη σούπα, μαζί με το χυμό λεμονιού ανάλογο αλάτι και πιπέρι, ανακατεύουμε καλά και αφήνουμε τη σούπα να πάρει ακόμη μια βράση για 2-3 λεπτά. Αποσύrouμε από τη φωτιά και σερβίrouμε.

ΤΑΧΙΝΟΣΟΥΠΑ ΑΓΙΟΡΕΙΤΙΚΗ

Υλικά:

- 8 κουταλιές ταχίни
- 1 ½ φλιτζάνι ρύζι
- χυμός 1 λεμονιού
- 2 καρότα ψιλοτριμμένα
- 1 κουταλιά μαϊντανός ψιλοκομμένος
- αλάτι
- 10 φλιτζάνια νερό

Παρασκευή: Καθαρίζουμε, πλένουμε και βράζουμε το ρύζι σε αλατισμένο νερό. Μόλις ψηθεί αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και ρίχνουμε το χυμό του λεμονιού. Σε ένα βαθύ μπώλ, τοποθετούμε το ταχίни και το χτυπάμε με ζωμό από τη σούπα, αφού την αφήσουμε να κρυώσει, για να μην κόψει το ταχίни. Μόλις διαλυθεί και αφρατέψει το ταχίни, το ρίχνουμε στη σούπα και ανακατεύουμε καλά. Αμέσως μετά, προσθέτουμε στη σούπα το καρότο και το μαϊντανό, ωμά και ανακατεύουμε. Κατά το σερβίρισμα, προστίθεται επιπλέον λεμόνι, προαιρετικά.

ΧΟΡΤΟΣΟΥΠΑ

Υλικά:

- 1 χούφτα αρακάς
- ½ κιλό κολοκυθάκια
- 3 πατάτες μέτριες
- 3 καρότα
- λίγο σέλινο
- 3 κρεμμύδια
- 4 σκελίδες σκόρδο
- 3 ώριμες ντομάτες
- 1 φλιτζάνι ρύζι
- 5 κουταλιές λάδι
- ψιλοκομμένος μαϊντανός
- αλάτι, πιπέρι

(ανάλογα με την εποχή προσθέτουμε κι άλλα λαχανικά, όπως φασολάκια, μαρούλι, λάχανο κτλ.)

Παρασκευή: Καθαρίζουμε και ψιλοκόβουμε τα χορταρικά. Τα βράζουμε σε νερό ίσα που να τα σκεπάσει και ρίχνουμε ανάλογο αλάτι και πιπέρι. Κατόπιν, ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια και τα σκόρδα και τα σωτάρουμε με λάδι, σε ένα τηγανάκι, ώσπου να ξανθύνουν ελαφρώς. Αμέσως τα προσθέτουμε στη σούπα ανακατεύουμε και αφήνουμε να βράσει. Όταν ψηθούν τα χόρτα, ρίχνουμε στη σούπα το ρύζι, υπολογίζοντας να υπάρχει αρκετό νερό για να ψηθεί. Όταν ψηθεί και το ρύζι αποσύρουμε από τη φωτιά και σερβίρουμε. Λεμόνι, προστίθεται στο πιάτο, προαιρετικά.

10. ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ

ΔΑΧΤΥΛΑ

Υλικά:

Για τη ζύμη: 1 κιλό αλεύρι
½ ποτήρι λάδι άοσμο
½ κιλό νερό
λίγο αλάτι

Για το σιρόπι: ½ κιλό ζάχαρη και μέλι
350γρ. νερό
κανέλλα ξύλο
χυμό και φλούδα 1 λεμονιού

Για τη γέμιση: 400 γρ. αμυγδαλόψιχα
200 γρ. καρυδόψιχα
1 μεγάλο μοσχοκάρυδο
λίγη ζάχαρη

Παρασκευή: Πλάθουμε το αλεύρι, το λάδι και το αλάτι. Προσθέτουμε το νερό και ζυμώνουμε καλά. Σκεπάζουμε με μια πετσέτα και αφήνουμε για ½ ώρα περίπου. Ανοίγουμε κατόπιν το φύλλο, λεπτό και κόβουμε κομμάτια 12Χ8 πόντους περίπου. Βάζουμε στο κάθε κομμάτι γέμιση και τυλίγουμε ρολλό. Με ένα πηρούνι πιέζουμε τις άκρες να ενωθούν για να μη βγαίνει η γέμιση. Τα τηγανίζουμε σε καυτό λάδι, ελαφρά να πάρουν ένα ξανθό χρώμα. Τα στραγγίζουμε και τα βουτάμε για ένα λεπτό περίπου, στο σιρόπι. Κατόπιν, ραντίζουμε με ανθόνερο. Η γέμιση γίνεται με ψιλοκοπανισμένα τα αμύγδαλα και τα καρύδια, το μοσχοκάρυδο τριμμένο και λίγη ζάχαρη. Το σιρόπι το αφήνουμε να βράσει λίγο για να δέσει.

ΔΙΠΛΕΣ

Υλικά: 6 αυγά
2 φλιτζάνια του καφέ λάδι
2 φλιτζάνια του καφέ αλυσίβα
2 φλιτζάνια του καφέ κονιάκ
μια πρέζα αλάτι
αλεύρι μαλακό όσο πάρει η ζύμη
λάδι χωρίς οξέα

Για το σιρόπι: 2 φλιτζάνια του τσαγιού μέλι
2 φλιτζάνια του τσαγιού ζάχαρη
2 φλιτζάνια του τσαγιού νερό
κανέλλα ξύλο

Για το πασπάλισμα: 2/3 καρύδι τριμμένο
1/3 αμύγδαλο τριμμένο
σουσάμι τριμμένο και καβουρδισμένο
κανέλλα τριμμένη

Παρασκευή: Ζυμώνουμε όλα τα υλικά της ζύμης και αφήνουμε για ½ ώρα περίπου. Ανοίγουμε φύλλα χοντρά και τα κόβουμε σε πλατίες λωρίδες έως 15 πόντους μήκος και 4 πόντους φάρδος. Όταν κάψει το λάδι στη φρντέζα, κάνουμε τα κομμάτια φιόγκους, πιέζοντάς τα στη μέση και τα ρίχνουμε τόσα όσα να βράσουν άνετα. Εν τω μεταξύ, έχουμε ετοιμάσει το σιρόπι με το μέλι, τη ζάχαρη, το νερό, την κανέλλα ξύλο και όταν βράσει τι ξαφρίζουμε. Όταν καθαρίσει το αφήνουμε να σιγοβράσει. Με μια τρυπητή κουτάλα παίρνουμε τις δίπλες που έχουν ροδίσει και τις ρίχνουμε στο σιρόπι. Με άλλη κουτάλα τις στραγγίζουμε και τις βάζουμε σε πιατέλα. Εκεί τις πασπαλίζουμε με καρυδοαμύγδαλα που έχουμε αλέσει και ανακατέψει μαζί με το σουσάμι και την κανέλλα σκόνη

ΚΑΤΣΑΜΑΚΙ ΚΕΛΙΩΤΙΚΟ

Υλικά:
3 φλιτζάνια καλαμποκάλευρο
6 φλιτζάνια νερό
½ κουταλάκι αλάτι
ζάχαρη

Παρασκευή: Σε μια κατσαρόλα βράζουμε το νερό με το αλάτι. Αφού το νερό βράσει και αρχίζει να κοχλάζει, το αποσύρουμε από τη φωτιά. Αφού το νερό ηρεμήσει, με το σύρμα ρίχνουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε ταυτόχρονα για να μη σβωλιάσει. Αφού ρίξουμε όλο το αλεύρι στο νερό, παίρνουμε μια πολύ σφιχτή κρέμα. Πρέπει να είναι τόσο σφιχτή, ώστε να ανοίγει στο κέντρο μια τρύπα. Αν δεν είναι τόσο σφιχτή προσθέτουμε αλεύρι. Αφού, λοιπόν, ανοίξουμε την τρύπα, ρίχνουμε μέσα νερό και βράζουμε σε σιγανή φωτιά για 5 λεπτά με σκεπασμένο καπάκι ώσπου να πει το νερό. Όταν εξατμιστεί το νερό, το κατσαμάκι είναι έτοιμο. Αποσύρουμε από τη φωτιά και σε ένα ταψί με λίγο νερό για να υγραθούν τα τοιχώματα ρίχνουμε το κατσαμάκι και το στρώνουμε ισόπαχα με μια σπάτουλα. Κατ' οπιν, το σκεπάζουμε με μια πετσέτα και το αφήνουμε να κρύνει. Έπειτα με ένα μαχαίρι ξεκολλάμε τις άκρες του και αφού το ξεφορμάρουμε το τοποθετούμε σε πιατέλλα. Πασπαλίζουμε με άφθονη ζάχαρη και σερβίρουμε.

ΜΠΟΥΓΑΤΣΑ ΜΕ ΚΡΕΜΑ

Υλικά:

- 1 κιλό γάλα παχύ
- $\frac{3}{4}$ φλιτζανιού σιμιγδάλι ψιλό
- 2 αυγά
- 4 βανίλιες
- 1 φλιτζάνι ζάχαρη
- $\frac{1}{2}$ κιλό φύλλο
- 3 κουταλιές βούτυρο λιωμένο
- ζάχαρη άχνη
- κανέλλα σκόνη

Παρασκευή: (Σε ένα τετράγωνο ταψί). Όταν χλιάνει το γάλα, ρίχνουμε λίγο-λίγο το σιμιγδάλι και ανακατεύουμε σε χαμηλή φωτιά. Όταν αρχίζει να κοχλάζει σβήνουμε τη φωτιά. Χτυπάμε και τα αυγά και τα ρίχνουμε σιγά-σιγά ανακατεύοντας. Ρίχνουμε και τις βανίλιες. Βουτυρώνουμε τα φύλλα ένα-ένα και βουτυρώνουμε και το ταψί. Στα μισά φύλλα, ρίχνουμε την κρέμα και από επάνω βάζουμε και τα υπόλοιπα φύλλα. Ραντίζουμε από επάνω με κρύο νερό και ψήνουμε στο φούρνο στους 250 βαθμούς για 30 λεπτά. Κατά το σερβίρισμα, πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη και κανέλλα σκόνη.

ΜΠΟΥΓΑΤΣΑ ΜΕ ΤΥΡΙ

Υλικά:	10 φύλλα κρούστας
	250 γρ. τυρί φέτα τριμμένο
	100 γρ. κεφαλοτύρι τριμμένο
	1 κιλό γάλα
	4 αυγά
	2 κουταλιές βούτυρο
	¾ φλιτζάνι σιμιγδάλι ψιλό
	λάδι και βούτυρο λιωμένο για το άλλειμα των φύλλων

Παρασκευή: Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε το γάλα και τοποθετούμε σε χαμηλή φωτιά. Αμέσως ρίχνουμε και το σιμιγδάλι λίγο-λίγο και ανακατεύουμε. Όταν βράσει καλά ρίχνουμε τα τυριά και το βούτυρο. Τα ανακατεύουμε και αποσύρουμε από τη φωτιά. Σε ένα άλλο βαθύ δοχείο χτυπάμε καλά τα αυγά και ρίχνουμε την κρέμα λίγη-λίγη χτυπώντας συνεχώς. Αλείφουμε το ταψί με το λάδι και το λιωμένο βούτυρο. Κατόπιν στρώνουμε 4-5 φύλλα βουτυρώνοντας ανάμεσα με πινέλο. Απλώνουμε την κρέμα και συνεχίζουμε με 4-5 φύλλα βουτυρώνοντας και αυτά. Τα δύο τελευταία τα υγρύνουμε με λίγο νερό για να κολλήσουν και κατόπιν βουτυρώνουμε. Ψήνουμε στους 200 βαθμούς σε προθερμασμένο φούρνο για 45 λεπτά. Τρώγεται ζεστή.

ΡΕΒΑΝΙ

Υλικά:

- 1 φλιτζάνι αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 1 ¼ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 2 φλιτζάνια σιμιγδάλι ψιλό
- 8 φλιτζάνια νερό
- 2 φλιτζάνια ζάχαρη
- ¼ φλιτζάνι αμύγδαλα χοντροκομμένα
- ξύσμα και χυμός 1 λεμονιού

Παρασκευή: Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε το λάδι και πρίν κάψει ρίχνουμε το σιμιγδάλι λίγο-λίγο και ανακατεύουμε καλά. Στη συνέχεια ρίχνουμε το νερό κρύο, όπου έχουμε λιώσει τη ζάχαρη κι ανακατεύουμε συνεχώς με ξύλινη κουτάλα, σε μέτρια φωτιά ώσπου να πήξει καλά. Ρίχνουμε το ξύσμα και το χυμό του λεμονιού καθώς και τα αμύγδαλα και το αλεύρι. Όταν πήξει το μίγμα, αδειάζουμε σε ταψί και το απλώνουμε ισόπαχα. Φουρνίζουμε το ρεβανί στους 180 βαθμούς μέχρι να ψηθεί και να ροδίσει. Κατόπιν, ξεφουρνίζουμε αφήνοντας να κρυώσει, τεμαχίζουμε και σερβίρουμε.

ΣΑΠΟΥΝ ΧΑΛΒΑΣ

Υλικά:
2 ποτήρια νισεστέ
2 ποτήρια ζάχαρη
5 ποτήρια νερό
4 κουταλιές της σούπας βούτυρο
βανίλλια, κανέλλα
ασπρισμένα αμύγδαλα ολόκληρα

Παρασκευή: Σε μια κατσαρόλα, ανακατεύουμε τη ζάχαρη, το νισεστέ και το νερό. Σε μια άλλη κατσαρόλα βάζουμε το βούτυρο και 4 κουταλιές της σούπας ζάχαρη. Ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να σκουρήνει καλά να γίνει, δηλαδή καραμέλα. Κατόπιν, αδειάζουμε το μίγμα από την πρώτη κατσαρόλα σιγά-σιγά, ανακατεύοντας σε χαμηλή φωτιά έως ώτου πήξει καλά προσθέτοντας και κανέλλα σκόνη. Τέλος φορμάρουμε και σερβίρουμε.

ΤΡΙΓΩΝΑΚΙΑ

Υλικά:

- 2 κουταλιές της σούπας ανθός αραβοσίτου
- 2 κουταλιές της σούπας ζάχαρη
- 2 φλιτζάνια του τσαγιού νερό
- 1 κουταλιά βούτυρο
- 2 πακέτα σφολιάτα τετράγωνα

Για το σιρόπι:

- 1 ½ ποτήρι νερό
- 3 ποτήρια ζάχαρη
- 2 κουταλιές της σούπας κονιάκ

Παρασκευή: Ετοιμάζουμε το σιρόπι και αφήνουμε να κρυώσει. Κατόπιν ετοιμάζουμε την κρέμα διαλύοντας στο νερό τον ανθό αραβοσίτου, τη ζάχαρη και το βούτυρο, και τα αφήνουμε να βράσουν ανακατεύοντας συνέχεια, για να μη σβωλιάσει. Μόλις πήξει η κρέμα, την αποσύρουμε από τη φωτιά και την κρυώνουμε ανακατεύοντας για να μην κάνει κρούστα. Αφού κρυώσει, παίρνουμε ένα-ένα τα φύλλα τις σφολιάτας και τα διπλώνουμε διαγώνια, για να σχηματιστεί τρίγωνο, αφού, πριν έχουμε βάλει μια κουταλιά από τη γέμιση. Ενώνουμε τις άκρες βάζοντας με τα δάχτυλά μας λίγο νερό στα εσωτερικά άκρα της σφολιάτας. Τα τοποθετούμε σε βουτυρωμένο ταψί και βουτυρώνουμε και την επιφάνειά τους. Ψήνουμε στο φούρνο, μέχρι να πάρει χρώμα η σφολιάτα. Όταν ψηθούν ρίχνουμε σιρόπι και αφήνουμε αρκετή ώρα για να το απορροφήσουν.

ΧΑΛΒΑΣ ΜΕ ΣΙΜΙΓΔΑΛΙ ΑΓΙΟΡΕΙΤΙΚΟΣ

- Υλικά:** 2 φλιτζάνια σιμιγδάλι χοντρό
- Για το σιρόπι:* 4 φλιτζάνια νερό
2 φλιτζάνια ζάχαρη
1 φλιτζάνι σταφίδες ξανθές
1 φλιτζάνι αμύγδαλο χοντροκομμένο

Παρασκευή: Αρχικά, τοποθετούμε το σιμιγδάλι σε ένα ταψί και το ψήνουμε στο φούρνο στους 150 βαθμούς. Πρίν το φουρνίσουμε κρατάμε μια κουταλιά ωμό σιμιγδάλι. Στα 10 λεπτά φουρνίσματος το ανακατεύουμε και παίρνουμε λίγο από το ψημένο σιμιγδάλι και συγκρίνουμε το χρώμα με το ωμό. Μόλις διαπιστώσουμε διαφορά στο χρώμα ξεφουρνίζουμε. Κατόπιν, ετοιμάζουμε το σιρόπι. Μόλις αρχίζει να κοχλάζει, αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε τις σταφίδες και το αμύγδαλο, ανακατεύουμε και προσθέτουμε και το σιμιγδάλι. Τοποθετούμε και πάλι το μίγμα στη φωτιά και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει ομοιογενές. Αμέσως αποσύρουμε από την φωτιά, σκεπάζουμε την κατσαρόλα με μια πετσέτα και αφού κρυώσει φορμάrouμε. Όταν σερβίrouμε, προσθέτουμε κανέλλα, προαιρετικά.

11. ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΥΛΙΚΟ



Η τράπεζα της Ιεράς μονής Αγίου Διονυσίου.



Χαρακτηριστικό μοναστηριακό γεύμα. Φασόλια, ντομάτα, ζυμωτό ψωμί και για επιδόρπιο κομπόστα από αχλάδι με κανέλλα και μέλι.



Η μεγάλη εστία της Ι.Μ. Χιλανδαρίου χρονολογείται από το 1293



Σημερινή μορφή μοναστηριακής κουζίνας



Ζυμωτό καρβέλι



Η σημερινή μορφή της εστίας της Ι.Μ. Χιλανδαρίου



Μοναστηριακή κουζίνα



Η μορφή της τράπεζας της Ι.Μ. Σίμωνος Πέτρας μετά την πυρκαγιά του 1891



Η τράπεζα της Ι.Μ. Βατοπεδίου με τραπέζια από λευκό πορφυρίτη.

12. MENOY

11/5/02

(Κυριακή)

Γεύμα

- 1) Κουβέρ
- 2) Μακαρόνια με αρακά
- 3) Μπιφτέκια σόγιας με τηγανητές πατάτες
- 4) Σαλάτα εποχής
- 5) Φρούτο

Δείπνο

- 1) Κουβέρ
- 2) Μανιταρόσουπα
- 3) Μελιτζάνες παπουτσάκια με σόγια
- 4) Σαλάτα εποχής
- 5) Φρούτο

12/5/02

(Δευτέρα)

Γεύμα

- 1) Κουβέρ
- 2) Αγκινάρες αλά πολίτα
- 3) Μαρούλια φρικασέ με ταχίνι
- 4) Αγκινάρες σαλάτα
- 5) Κατσαμάκι κελλιώτικο

Δείπνο

- 1)Κουβέρ
- 2) Αγκιναρόπιτα
- 3) Μελιτζάνες ντολμά
- 4) Σαλάτα εποχής
- 6) Τυρί

13/5/02

(Τρίτη)

Γεύμα

- 1) Κουβέρ
- 2) Ελιοπιτάκια
- 3) Γαλέος γιαχνί
- 4) Σκορδαλιά με καρύδια
- 5) Δίπλες

Δείπνο

- 1) Κουβέρ
- 2) Ντοματόσουπα
- 3) Σόγια κεμπάπ κοκκινιστή
- 4) Σαλάτα εποχής
- 5) Φρούτο

14/5/02

(Τετάρτη)

Γεύμα

- 1) Κουβέρ
- 2) Ζυμαρικό σούπα με ταχίни
- 3) Μαρούλια φρικασέ με ταχίни
- 4) Ταχिनοσαλάτα
- 5) Φρούτο

Δείπνο

- 1) Κουβέρ
- 2) Χορτόσουπα με ταχίни
- 3) Μαρούλια φρικασέ με ταχίни
- 4) Ταχινοσαλάτα
- 5) Φρούτο

Σημείωση: Την ημέρα Τετάρτη στα μοναστήρια κρατείται νηστεία και αντί για λαδί, χρησιμοποιείται ταχίни.

15/02/02

(Πέμπτη)

Γεύμα

- 1) Κουβέρ
- 2) Μπουγάτσα με τυρί
- 3) Οχταποκεφτέδες με τηγανητές πατάτες
- 4) Πιπεροσαλάτα
- 5) Ρεβανί

Δείπνο

- 1) Κουβέρ
- 2) Πατατόσουπα
- 3) Φρικασέ
- 4) Σαλάτα εποχης
- 5) Σαπούν χαλβάς

16/05/02

(Παρασκευή)

Γεύμα

- 1) Κουβέρ
- 2) Χορτόσουπα με ταχίνι
- 3) Αγκινάρες με αρακά και ταχίνι
- 4) Ταχिनοσαλάτα
- 5) Χαλβάς σμιγδαλένιος αγιορείτικος

Δείπνο

- 1) Κουβέρ
- 2) Ταχινόσουπα αγιορείτικη
- 3) Φρικασέ
- 4) Σαλάτα εποχής (χωρίς λάδι)
- 5) Φρούτο

Σημείωση: Για την ημέρα Παρασκευή, ισχύει ότι και για την Τετάρτη, στα μοναστήρια.

17/05/02

(Σάββατο)

Γεύμα

- 1) Κουβέρ
- 2) Ντολμαδάκια γιαλαντζί
- 3) Κανελόνια με τόνο
- 4) Μελιτζανοσαλάτα
- 5) Τρίγωνο

Δείπνο

- 1) Κουβέρ
- 2) Χορτόσουπα
- 3) Κολοκυθολούλουδα γεμιστά
- 4) Σαλάτα εποχής
- 5) Φρούτο

Ε Π Ι Λ Ο Γ Ο Σ

1)Μερικές χρήσιμες συμβουλές

- **Για το πλύσιμο των χόρτων**

Αφήστε τα χόρτα μετά το καθάρισμα στο νερό για περισσότερο από 1 ώρα,ανακατεύοντας κατά διαστήματα.Αφήστε τα και μετά το δεύτερο πλύσιμο για μισή ώρα.Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να διαλύεται η κολλημένη λάσπη ή το χώμα και σαν βαρύτερα να κατακάθονται στον πάτο της λεκάνης.Έτσι,γλυτώνετε πλυσίματα και εξοικονομείτε νερό.Με τον τρόπο αυτό,τρία πλυσίματα είναι αρκετά.

- **Για να μην πετάγεται το λάδι από το τηγάνι**

Σκουπίζετε,πέζοντας με λίγο χαρτί κουζίνας,ότι έχετε για τηγάνισμα (πατάτες,κολοκυθάκια,μελιτζάνες κτλ.)Τηγανίστε τα τυριά αφού τα αλευρώσετε,όπως τα ψάρια.Ιδίως τα καλαμαράκια,θέλουν πολύ στράγγισμα και στίψιμο με χαρτί κουζίνας,για να μη σας βγάλουν τα μάτια.

- **Υγιεινό τηγάνισμα**

Μη τηγανίζετε με ξαναχρησιμοποιημένο λάδι.Είναι καταστροφή για την υγεία.Μη τηγανίζετε τα ψάρια σε παλιό ελαιόλαδο.Παύρνουν βαριά μυρωδιά.Τηγανίζετε μόνο σε καλό ελαιόλαδο.

- **Αλεύρι για τα ψάρια**

Μη χρησιμοποιείτε το ίδιο αλεύρι για δεύτερη φορά.Παίρνει βαριά αποφορά από τα αίματα της πρώτης χρήσεως.Μη χρησιμοποιείτε ποτέ αλεύρι ή λάδι που χρησιμοποιήσατε για να τηγανίσετε ψάρια,σε άλλες χρήσεις (τηγάνισμα πατατών,κολοκυθιών κτλ)

- **Μαγιά για αφράτεμα φαγητών**

Για να φουσκώσουν οι κεφτέδες,τα μπιφτέκια ή οι ζυμαρόπιτες και να αφρατέψουν,ρίχνουμε στη ζύμη λίγη μαγιά μπύρας σε σκόνη.Πλάθουμε και αφήνουμε για ½ ώρα και ψήνουμε.

- **Ρύζι**

Μη σουρώνετε το ρύζι γιατί ξανοσταίνει.Μετρήστε το νερό ανάλογα με το ρύζι.Για σκληρά ρύζια,1 μέρος ρύζι 3 νερό,για μεσαία ρύζια 1 ρύζι με 2 ½ νερό και για μαλακά 1 με 2.Ας υπάρχει και λίγο βραστό νερό για ώρα ανάγκης.

- **Ξαρμύρισμα βακαλάου**

Βρέχουμε λίγο το βακαλάο και τον ξύνουμε. Κόβουμε τα κομμάτια και τα ξεχωρίζουμε χώρια τα χοντρά και χώρια τα ψιλά. Τα χοντρά θέλουν περισσότερο χρόνο ξαρμυρίσματος, πάνω από 24 ώρες. Αν δεν χωρίσουμε τα μέρη, κόβουμε τα χοντρά σε μικρότερα κομμάτια. Τον χειμώνα «σπάμε» το κρύο νερό με λίγο ζεστό. Προσοχή, όμως, να μη διαλυθεί ο βακαλάος. Το καλοκαίρι χρειάζεται κρύο νερό και συχνές αλλαγές για να μη μυρίσει ο βακαλάος. Για μερικές ημέρες μπορούμε να βάλουμε τα ξαρμυρισμένα κομμάτια στην κατάψυξη. Ο μέσος χρόνος ξαρμυρίσματος είναι 24 ώρες με 6 τουλάχιστον αλλαγές νερού.

- **Κρεμμύδια**

Μη φοβάστε την καούρα κατά το καθάρισμα των κρεμμυδιών. Κάνει καλό στα μάτια. Αν, όμως κρατάτε τα δάκρυά σας για μετάνοια (!) τότε κατά το καθάρισμα φορέστε γυαλιά ή ανοίξτε το παράθυρο τις κουζίνες για να γίνει ρεύμα ή καθαρίστε τα σε νερό. Τα κρεμμύδια για στιφάδο πρέπει να τηγανίζονται αμέσως γιατί αλλιώς βγάζουν φύτρο. Μην αφήνετε ποτέ κρεμμύδια-στο-νερό: Βρωμούν απαίσια. Να τα πλένετε πριν από τη χρήση τους.

- **Σκόρδα**

Τα σκόρδα καθαρίζονται πολύ πιο εύκολα αν αφήσουμε τις σκελίδες για λίγη ώρα σε χλιαρό νερό.

- **Μπεςαμέλ**

Αν σας σβωλιάσει μην απελπισθείτε! Περάστε την από ψιλό σουρωτήρι, λιώνοντας τους σβώλους με ένα αμβλύ αντικείμενο. Όχι όμως οξύ, γιατί θα χαλάσει το σουρωτήρι.

- **Τοματοπελτές**

Αν σας περισσέψει ρίξτε του λίγο λάδι για να καλυφθεί. Αλλιώς μαυρίζει ή μουχλιάζει έστω και αν είναι στο ψυγείο.

- **Τσίκνισμα**

Αν το φαγητό «πιάσει» ή τσίκνισει, αφαιρέστε το αμέσως από τη χύτρα με πολλή προσοχή, χωρίς να ξύσετε το καμμένο. Συνεχίστε το μαγείρεμα σε άλλο σκεύος. Ρίξτε καυτό νερό στο καμμένο και αφήστε το να φουσκώσει για αρκετές ώρες. Ξύστε το με μια ξύλινη σπάτουλα και όχι με μεταλλικό αντικείμενο

• Χόρτα

Δεν τα σουρώνουμε αναποδογυρίζοντας τη χύτρα, γιατί μπορεί να έχει παραμείνει χώμα. Κακώς το ραδιοζούμι θεωρείται υγιεινό. Είναι γεμάτο με οξαλικά άλατα και άκρως επιβλαβές για τα νεφρά. Οι περισσότερες πέτρες από αυτά τα άλατα προέρχονται από τις κρεατόσουπες και τις ψαρόσουπες. Για να μείνουν τα χόρτα πράσινα, δεν τα σκεπάζουμε κατά το βράσιμο. Μόνο γυρίζουμε κατά διαστήματα. Επ'ισης λίγη σόδα μαγειρέματος, κατά το βράσιμο, τα διατηρεί πράσινα.

• Ψάρια

Ποτέ δεν σκεπάζουμε τα ψάρια με το καπάκι του σκεύους. Ούτε κατά το μαγείρεμα ούτε μετά. Μόνο όταν τα ψάρια κρυσώσουν καλά. Αλλιώς, παίρνουν βαριά μυρωδιά. Γενικώς τα σκούρα ψάρια είναι τα καλύτερα. Αλατίστε τα ψάρια σε σουρωτήρι μακαρονιών στο οποίο έχετε τοποθετήσει ένα ταψάκι από κάτω. Έτσι στραγγίζει το αίμα και κατόπιν δεν μυρίζουν ψαρίλα. Αλατίζουμε τα ψάρια με χοντρό αλάτι εξωτερικά, αλλά και μέσα στην κοιλιά γιατί από εκεί παίρνουν καλά το αλάτισμα.

2)ΤΑ ΔΙΑΚΟΝΗΜΑΤΑ ΣΤΑ ΜΟΝΑΣΤΗΡΙΑ

Τα διακονήματα (διατεταγμένες υπηρεσίες) στα μοναστήρια, ανδρικά και γυναικεία, προσδιορίζουν τις αρμοδιότητες και τις ευθύνες του καθενός στη συλλογική και κοινοτική εργασία.

Τα επισιτιστικά διακονήματα στα Ορθόδοξα Μοναστήρια είναι τα ακόλουθα :

1. Αρχοντάρης (υποδέχεται τους επισκέπτες, τους κερνάει και μεριμνά για το που θα καταλύσουν)
2. Τραπεζάρης (στρώνει και ξεστρώνει το τραπέζι)
3. Μάγειρας (δηλαδή ο μάγειρας)
4. Προσφοράρης (παρασκευάζει τα πρόσφορα)
5. Αρτοποιός (παρασκευάζει τα ψωμιά)
6. Κελλάρης (δηλαδή ο αποθηκάριος)
7. Δοχειαρήτης (οικονόμος, υπεύθυνος για το δοχείο της μονής, για τις ελλείψεις σε διάφορα είδη)
8. Αμπελουργός
9. Κηπάρης (υπεύθυνος για τα χωράφια και τα περιβόλια)
10. Μυλωνάς (αλέθει τα σιτηρά)

3) ΚΑΙ ΤΩΡΑ... Η ΜΕΓΑΛΗ ΣΥΝΤΑΓΗ

(Από τον γέροντα Γερόντιο, ασκητή Κατουνακίων Α. Όρους)

Μια φορά, ο Νασραδίν Χότζας, ήταν νηστικός για πολλές μέρες. Μα πιο νηστική ήταν η κοιλιά του. Τι να κάνει; Έξυνη το κεφάλι του να κατεβάσει καμιά ιδέα. Εκεί που λιαζόταν και σκεφτόταν και έξυνη τη γή με το ραβδί του βλέπει ένα σκουριασμένο καρφί. Αμέσως κάτι έλαμψε στο μυαλό του. Το βρήκε! Συμμαζεύει το καρφί, το σκουπίζει, το τυλίγει στο μαντήλι του και το βάζει στην τσέπη της καρδιάς. Μια και δυο, ξεκινά για το χωριό. Στην πλατεία βρήκε αρκετούς τεμπέληδες που ρουφούσαν ραχατλίδικα τον ναργιλέ τους.

Παίρνει κι ο Χότζας μια καρέκλα και κάθεται κοντά τους. Γρήγορα έπιασε κουβέντα και δεν άργησε να γίνει το κεντρικό πρόσωπο της συζήτησης. Τους έλεγε διάφορα άσχετα και κυρίως για τα μυστήρια του σύμπαντος. Πώς ο ήλιος βουτάει πίσω από τα βούνα και χάνεται στη θάλασσα δίχως να πνιγεί, πώς ταξιδεύει όλη τη νύχτα για να ανατείλλει το πρωί, πώς το φεγγάρι μικραίνει γιατί το τρώει ένα μεγάλο ποντίκι, σαν αυτά που τρώνε το τυρί, πώς η καρδιά που είναι θεόρατο δέντρο έπρεπε να κάνει καρπούζια ενώ η καρπουζία που δεν μπορεί να σταθεί όρθια έπρεπε να κάνει καρύδια και άλλα τέτοια μυστηριώδη θαυμαστά.

Οι χωριάτες παράτησαν τους ναργιλέδες και κρεμάστηκαν από τα χείλη του. «Εφθασε η στιγμή» σκέφτηκε ο Χότζας και συνέχισε. «Φανταστείτε τι περίεργα και θαυμαστά πράγματα υπάρχουν σε αυτόν τον ντουινιά... Σαν αυτό το καρφί για παράδειγμα.» Και με αργές μεγαλοπρεπείς κινήσεις, βγάζει από την τσέπη της καρδιάς το μαντήλι. Όλων τα μάτια έπεσαν πάνω σε αυτό. Με ακόμη πιο προσεκτικές κινήσεις, σαν να ήταν κάτι πολύτιμο που μπορούσε να σπάσει, ξετυλίγει το μαντήλι, παίρνει με προσοχή το σκουριασμένο καρφί και το υψώνει μπρός στα έκπληκτα μάτια όλων. «Το βλέπετε αυτό το καρφί; Με αυτό μπορώ να κάνω τη νοστιμότερη σούπα του κόσμου.» «Πάψε Χότζα!» πετάγεται ο μουχτάρης του χωριού. «Αυτό που λες είναι μεγάλο παραμύθι.»

Ατάραχος ο Χότζας αρχίζει να ξανατυλίγει το καρφί τιν δήθεν στεναχωρημένος. «Αφού δεν με πιστεύετε, το διπλώνω στο μαντήλι και φεύγω. Αλλά δεν μου λέτε, τι θα σας στοιχίσει να δοκιμάσετε; Ένα τσουκάλι, μια κουτάλα και δύο δαυλιά για τη φωτιά, χρειάζομαι. Είναι πολλά αυτά;» «Όχι, όχι!» φώναξαν όλοι εν χορώ. Ανάβουν φωτιά στη μέση της πλατείας, στήνουν την πυροστιά και το τσουκάλι με το νερό. Όλα έτοιμα περίμεναν. Εν τω μεταξύ το νέο μαθεύτηκε σε όλο το χωριό και πολλοί μαζεύτηκαν γυρω-γύρω. Άντρες, γυναίκες, παιδιά, όλοι περίμεναν να δούν το θαύμα!

Όταν το νερό πήρε να βράσει, ο Χότζας, ρίχνει στο τσουκάλι το καρφί και αρχίζει να ανακατεύει, να ανακατεύει... σε λίγο φέρνει την κουτάλα στο στόμα, φυσάει για να μην καεί και ρουφά λίγο από την σούπα. Γύρω-γύρω, νεκρική σιγή. «Τι υπέροχη σούπα!» κραυγάζει ο Χότζας πλαταγίζοντας τα χείλη του και μισοκλείνοντας τα μάτια από ευχαρίστηση. «Ωραία σούπα. Μα αν είχε και λίγο σέλινο θα γινόταν θαύμα.» «Εγώ θα σου φέρω το σέλινο!» πετάχτηκε μια νοικοκυρά από το πλήθος. Ήλθε και το σέλινο και ψιλοκομμένο έπεσε στο τσουκάλι. Ξανά ανακάτεμα, ξανά δοκίμασμα, ξανά επιδοκμασίες. «Μωρέ τι θαύμα σούπα είναι αυτή; Αν είχε και λίγο καρότο θα ήταν απίθανη.» «Θα σου φέρω εγώ Χότζα μου!» πετάχτηκε μια άλλη νοικοκυρά.

Ήλθε το καρότο και αυτό ψιλοκομμένο και έπεσε στο τσουκάλι. Με τον ίδιο τρόπο ήλθε και το λάδι, η ντομάτα, το ρύζι, το αλάτι, η πιπεριά και ότι άλλο κάνει μια σούπα να μοσχοβολά. Και δώστου ανακάτεμα ο Χότζας και δώστου δοκίμασμα με την κουτάλα όλο πιο γεμάτη. Δοκιμάζοντας και ρουφώντας, χόρτασε ο Χότζας.

Αφού χόρτασε ρούφηγμα τραβάει με πολύ προσοχή το καρφί, το σκουπίζει με ευλάβεια, το δείχνει σε όλους με επισημότητα, σαν να ήταν σκήπτρο βασιλικό και λέει «Πράγματι, θαυματουργό αυτό το καρφί. Δοκιμάστε και θα δείτε. Αυτό το καρφί πρέπει να το προσκυνάτε!» και το βάζει μετά προσοχής πολλής στην τσέπη της καρδιάς. Θα χρειαστεί, σκέφτηκε και για άλλο χωριό. Σκοτωμός στο δοκίμασμα. Επιδοκμασίες. Θαυμασμός. Μπράβο στο καρφί Χότζα, το καρφί και τα μάτια σου!

Και ο Χότζας, ικανοποιημένος για το θαυματουργό καρφί και κυρίως χορτάτος, ξαπλωμένος στη σκιά της καρδιάς που κακώς δεν κάνει καρπούζια, καμαρώνει ακόμα για την εξυπνάδα των χωριανών του. Ο μύθος δηλοί:

Ένα φαγητό γίνεται νόστιμο και καλό, μόνο όταν ρίξεις μέσα στην κατσαρόλα όσα χρειάζονται. Αν πεις: αυτό δεν το ρίχνω γιατί πειράζει, αυτό βλάπτει το αφαιρώ, αυτό παχαίνει το απορρίπτω, τότε το φαγητό δεν γίνεται. Και αν γίνεται δεν τρώγεται.

Το φαγητό θέλει «ντάντεμα» όπως το μωρό παιδί. Φαγητό που γίνεται με το ζόρι, επειδή πρέπει να γίνει, φαγητό δε βγαίνει. Απαιτεί μεράκι.

Το φαγητό θέλει όρεξη. Η καλύτερη συνταγή είναι η πείνα. Αν δεν πεινάσεις και το νοστιμότερο φαγητό, φαίνεται αηδία.

Το μόνο που δεν χρειάζεται, είναι το καρφί του Χότζα. Και όμως! Σε κάθε φαγητό, ρίξτε το καρφί του Χότζα!!!

Βιβλιογραφία-Πηγές

1. «Τα Μοναστήρια της Ελλάδας»

Έκδοση Β΄

Συγγραφέας:Σπύρος Κοκκίνης

Εκδόσεις:Έστια

2. «Ομοποιών Μαγγανείαι ήγουν Καλογυρική Μαγειρική»

Έκδοση ΣΤ΄

Συγγραφέας:Αρχιμανδρίτης Δοσίθεος

Εκδόσεις:Ιεράς Μονής Τατάρνης

3. «Χριστιανικές Παραδοσιακές Συνταγές»

Συγγραφέας:Πρεσβυτέρα Όλγα Τσερβένη

Εκδόσεις:Ιδιωτική

4. « Πολίτικη Κουζίνα»

Συγγραφέας:Σοφία Μπόζη

Εκδόσεις:Νέα Στοχειοθετική

5. «Ορθόδοξος Διατροφή.Τα νησίσια της Μοναστηριακής Κουζίνας»

Συγγραφέας:Θωμαΐς Κιζιρίδου

Εκδόσεις:Κάδμος

6. «Ο Σεφ Τσίλη παρουσιάζει:Νηστίσιμες Συνταγες από Ελληνικά Μοναστήρια.»

Συγγραφέας:Λυκούργος Μαρκούδης

Εκδόσεις:Φυτράκη

7. Ηλεκτρονική Σελίδα INTERNET

www.agionoros.gr

8. Ηλεκτρονική Σελίδα INTERNET

www.athos.gr

9. Με τις πολύτιμες συμβουλές των πατέρων και γερόντων των Ιερών Μονών του Αγίου Όρους.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

1. Ιστορίτης Μοναστηριακής Κουζίνας.....	2
2. Ο Άγιος Ευφρόσυνος: Προστάτης των Μαγείρων.....	5
3. Γνωριμία με τις Μονές της Μακεδονίας.....	8
- Μονή Μεγίστης Λαύρας.....	9
- Μονή Βατοπεδίου.....	10
- Μονή Ιβήρων.....	11
- Μονή Χίλιανδαρίου.....	12
- Μονή Διονυσίου.....	13
- Μονή Κουτλουμουσίου.....	14
- Μονή Παντοκράτορος.....	15
- Μονή Ξηροποτάμου.....	16
- Μονή Ζωγράφου.....	17
- Μονή Δοχειαρίου.....	18
- Μονή Καρακάλλου.....	19
- Μονή Φιλοθέου.....	20
- Μονή Σίμωνος Πέτρας.....	21
- Μονή Αγίου Παύλου.....	22
- Μονή Σταυρονικήτα.....	23
- Μονή Ξενοφώντος.....	24
- Μονή Γρηγορίου.....	25
- Μονή Εσφιγμένου.....	26
- Μονή Παντελεήμονος.....	27
- Μονή Κωνσταμονίτου.....	28
- Νομός Γρεβενών.....	29
- Νομός Δράμας.....	29
- Νομός Ημαθίας.....	29
- Νομός Πιερίας.....	29
- Νομός Σερρών.....	29
- Νομός Φλωρίνης.....	30
- Νομός Χαλκιδικής.....	30

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

1. Ψωμιά.....	32
- Άρτοι για αρτοκλασία.....	33
- Ελιόψωμο.....	34
- Καλαμποκίσιο ψωμί.....	35
- Πρασόψωμο.....	36
- Πρόσφορο.....	37

-Ρεβυθένιο ψωμί.....	39
-Σταφιδόψωμο.....	40
-Χριστόψωμο.....	41
2. Πίτες.....	42
-Ζύμη για φύλλο.....	43
-Αγκινάροπιτα.....	44
-Ελιοπιτάκια.....	45
-Κολοκυθόπιτα γλυκειά.....	46
-Λουκουμόπιτα.....	47
-Σογιαδοπιτάκια.....	48
-Σκουμπροπιτάκια.....	49
-Ταραμόπιτα.....	50
3. Συνταγές με Ταχίни.....	51
-Γενικά για το Ταχίни.....	52
-Πως χρησιμοποιείται το Ταχίни.....	52
-Αγκινάρες με αρακά και ταχίни.....	53
-Ζυμαρικό σούπα με ταχίни.....	54
-Κουνουπίδι με ταχίни.....	55
-Μαρούλια φρικασέ με ταχίни.....	56
-Χορτόσουπα με ταχίни.....	57
4. Ψάρια και Θαλασσινά.....	58
-Βακαλάος Αλιάδα.....	59
-Γαλέος γιαχνί.....	60
-Γαρίδες με πιλάφι.....	61
-Κανελλόνια με τόννο.....	62
-Λαχανοντολμάδες με τόννο.....	63
-Οχταποκεφτέδες.....	64
-Σουπιές μαγειρίτσα.....	65
5. Συνταγές με Σόγια.....	66
-Λίγα λόγια για τη Σόγια.....	67
-Μελιτζάνες παπουτσάκια με Σόγια.....	68
-Μπιφτέκια με Σόγια.....	69
-Σάλτσα μακαρονιών με Σόγια και Ταχίни.....	70
-Σόγια κεμπάπ κοκκινιστή.....	71
6. Λαχανικά και Χορταρικά.....	72
-Αγκινάρες Αλά Πολίτα.....	73
-Ντολμαδάκια γιαλαντζί.....	74
-Ιμάμ μπαϊλντί.....	75

-Κολοκυθολούλουδα γεμιστά.....	76
-Μελιτζάνες ντολμά.....	77
-Μπριάμ με πατάτες και κολοκυθάκια.....	78
-Πατάτες μπλούμ.....	79
-Φρικασέ.....	80

7.Ζυμαρικά και Πιλάφια.....	81
-Παρασκευή ζυμαρικών και ρυζιού.....	82
-Μακαρόνια με αρακά.....	83
-Μακαρόνια με κολοκυθάκια.....	84
-Μακαρόνια με λάχανο.....	85
-Διάφορες σάλτσες για μακαρόνια.....	86
• Σάλτσα καντερή.....	86
• Σάλτσα με γάπαρη.....	86
• Σάλτσα με μανιτάρια.....	87
• Σάλτσα πράσινη ωμή.....	87
• Σάλτσα σαρδέλας.....	88

-Μανέστρα με ζωμό από βραστό χταπόδι.....	89
-Πιλάφι με σαλιγκάρια.....	90

8.Σαλάτες.....	91
-Αγκινάρες σαλάτα.....	92
-Μελιτζανοσαλάτα.....	93
-Πιπεροσαλάτα.....	94
-Σκορδαλιά με καρύδια.....	95
-Ταχिनσαλάτα.....	96

9.Σούπες.....	97
-Μανιταρόσουπα.....	98
-Ντοματόσουπα.....	99
-Πατατόσουπα.....	100
-Ταχινόσουπα.....	101
-Χορτόσουπα.....	102

10.Γλυκίσματα.....	103
-Δάχτυλα.....	104
-Δίπλες.....	105
-Κατσαμάκι Κελιώτικο.....	106
-Μπουγάτσα με κρέμα.....	107
-Μπουγάτσα με τυρί.....	108
-Ρεβανί.....	109
-Σαπούν χαλβάς.....	110

-Τριγωνάκια.....	111
-Χαλβάς με σμιγδάλι Αγιορείτικος.....	112

11.Φωτογραφικό Υλικό.....	113
----------------------------------	------------

12.Μενού.....	119
----------------------	------------

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

1.Μερικές Χρήσιμες Συμβουλές.....	127
-----------------------------------	-----

2.Τα διακονήματα στα Μοναστήρια.....	130
--------------------------------------	-----

3.Και τώρα... η Μεγάλη Συνταγή.....	131
-------------------------------------	-----

Βιβλιογραφία-Πηγές.....	133
--------------------------------	------------

Περιεχόμενα.....	135
-------------------------	------------
