

Α.Τ.Ε.Ι. ΠΑΤΡΑΣ

Πτυχιακή Εργασία

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Εισηγητής:
Σπηλιόπουλος Ιωάννης

Φοιτήτριες:
Κοβέρη Αγγελική
Αναστασίου Αλεξάνδρα

2005

Α.Τ.Ε.Ι. ΠΑΤΡΑΣ

ΑΡΙΘΜΟΣ
ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ 6253

Πτυχιακή Εργασία

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Εισηγητής:
Σπηλιόπουλος Ιωάννης

Φοιτήτριες:
Κοβέρη Αγγελική
Αναστασίου Αλεξάνδρα

2005

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	2
A. ΕΥΡΩΠΗ	3
1. ΕΛΛΑΔΑ	4-24
2. ΓΑΛΛΙΑ	25-45
3. ΙΤΑΛΙΑ	46-61
4. ΙΣΠΑΝΙΑ	62-82
5. ΚΥΠΡΟΣ	83-97
6. ΜΑΛΤΑ	98-111
B. ΑΣΙΑ	112
1. ΛΙΒΑΝΟΣ	113-126
2. ΤΟΥΡΚΙΑ	127-144
3. ΣΥΡΙΑ	145-157
4. ΙΣΡΑΗΛ	158-172
Γ. ΑΦΡΙΚΗ	173
1. ΑΙΓΥΠΤΟΣ	174-194
2. ΑΛΓΕΡΙΑ	195-210
3. ΛΙΒΥΗ	211-222
4. ΤΥΝΗΣΙΑ	223-237
5. ΜΑΡΟΚΟ	238-254

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Ο ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Τα θρεπτικά συστατικά είναι αυτά που χαρακτηρίζουν τη Μεσογειακή κουζίνα.

1. Περιέχει σημαντικές ποσότητες από υδατάνθρακες (το λιγότερο 50% - 60% από την ημερήσια θερμιδική κλίμακα), κυρίως σιτάρι, ρύζι, φασόλια, φακές, αλλά και ζάχαρη που προέρχεται από τα φρούτα και το μέλι.
2. Το κυρίως λιπαρό συστατικό που χρησιμοποιείται είναι το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, πλούσιο σε βιταμίνες, αλλά και ένα από τα λίγα μονοακόρεστα λιπαρά.
3. Οι πρωτεΐνες που περιέχονται στις τροφές προέρχονται από το ψάρι, ενώ οι υπόλοιπες τροφές, όπως αρνί, κοτόπουλο, μοσχάρι, χοιρινό, είναι πλούσιες σε πολυακόρεστα λιπαρά.
4. Ο μεσογειακός τρόπος διατροφής έχει τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες που προέρχονται από τα λαχανικά και τα όσπρια, τα οποία αποτελούν μέρος της καθημερινής διατροφής.

Για να συμπληρώσουμε τη διατροφική εικόνα της Μεσογείου, δεν θα πρέπει να παραλείψουμε τη γαστρονομική παράδοση που είναι πλούσια σε γεύματα ενός πιάτου – τυπικό δείγμα για όλους τους λαούς που ζουν νομαδικά - , τα μπαχαρικά (θεωρούνται εξαιρετικά συντηρητικά για τις τροφές όπου το κλίμα δεν επιτρέπει την αποθήκευση των τροφών για μεγάλο διάστημα), το μέλι και τη ζάχαρη που χρησιμοποιούν για τα γλυκίσματά τους (καθώς είναι μία σημαντική πηγή για γρήγορη ενέργεια στον οργανισμό, απαραίτητη ειδικά τους θερμούς μήνες).

ΤΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΑ ΜΑΓΕΙΡΙΚΑ ΣΚΕΥΗ

Tajine: Αυτό το κεραμικό σκεύος με το ψηλό κωνικό καπάκι παίρνει το όνομα του από το αργό μαγείρεμα για το οποίο είναι φημισμένη όλη η Βόρεια Αφρική και ιδιαίτερα το Μαρόκο. Παρ' όλα αυτά, αντί για το tajine μπορεί εύκολα να χρησιμοποιηθεί μια βαριά πυρίμαχη κατσαρόλα, που όμως δεν μπορεί να δώσει σε κανένα φαγητό τη γεύση του σκεύους αυτού. Το tajine δίνει ένα ειδικό άρωμα, κυρίως όταν χρησιμοποιείται πάνω σε κάρβουνα, που είναι και ο παραδοσιακός τρόπος μαγειρέματος στο Μαρόκο.

Couscoussier: Αυτό είναι ένας αποτελεσματικός διπλός βραστήρας όπου βράζουν αρωματικό νερό και στο πάνω μέρος αδειάζουν το κους-κους, που βράζει με τον ατμό και μόνο. Χρησιμοποιείται ειςίσης για να αχνίσουν κρέατα – στη σημερινή κουζίνα ο διπλός βραστήρας που κυκλοφορεί μπορεί να έχει περίπου τα ίδια αποτελέσματα. Το νερό που βράζει από κάτω αρωματίζεται με ποικιλία αρωματικών χορών που αφθονούν στη Μεσόγειο (δυσόσμος, σαφράν, κολιάνδρος, κρεμμύδι, σκόρδο).

Γουδί: Σπάνια θα βρείτε στις σύγχρονες κουζίνες το παραδοσιακό αυτό σκεύος που χρησιμοποιούσαν οι γιαγιάδες, καθώς για ευκολία χρησιμοποιείται ένα απλό μίξερ. Παρόλα αυτά, το γουδί παραμένει ένα σημαντικό εργαλείο στα χέρια της νοικοκυράς, για να θρυμματίζει τα μπαχαρικά και τα αρωματικά και να πετυχαίνει έτσι καλύτερο άρωμα στις συνταγές της.

Γάστρα – G' sa: Είναι ένα μεγάλο ξύλινο ή πήλινο μπολ που χρησιμοποιείται για να φτιαχτούν το καθημερινό ψωμί ή για να κάνουν αφράτο το κους – κους στις συνταγές. Το σημαντικότερο σημείο είναι ότι το μπολ που θα χρησιμοποιήσετε πρέπει να είναι αρκετά μεγάλο.

A. EYPOYH

1. ΕΛΛΑΔΑ



ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ – ΙΣΤΟΡΙΑ

Η **Ελλάδα** βρίσκεται στο ΝΑ άκρο της Ευρώπης, στο σημείο όπου συναντιούνται τρεις ήπειροι: Ευρώπη, Ασία και Αφρική. Η έκτασή της είναι μικρή, αλλά η πνευματική της ακτινοβολία πολύ μεγάλη. Εδώ αναπτύχθηκε ο ανώτερος πολιτισμός της αρχαιότητας. Γεωγραφικά εντάσσεται στην οικογένεια των 33 ευρωπαϊκών κρατών, στην οποία κατέχει την 13η θέση σε έκταση. Σε παγκόσμια κλίμακα η έκτασή της αντιστοιχεί σε λιγότερο από το 1/1000 της συνολικής επιφάνειας της γης. Το πολίτευμα της χώρας είναι Προεδρευόμενη Δημοκρατία. Πρωτεύουσα είναι η Αθήνα. Ο ελληνικός χώρος γνώρισε μέσα στην πορεία της ιστορίας πολλές αλλαγές. Ο φυσικός χάρτης της έπαθε κι αυτός αλλοιώσεις και άλλαξε σε πολλά σημεία η φυσιογνωμία του. Η Ελλάδα έχει μια πολύ πλούσια ιστορία και είναι από τις λίγες χώρες που η ιστορία τους είναι γνωστή σ' όλες τις λεπτομέρειες. Κατοικείται από τη νεολιθική εποχή και αγωνίστηκε πολλές φορές για να κρατήσει ή να αποκτήσει την ελευθερία της. Για την προέλευση των κατοίκων της οι γνώσεις μας είναι ατελείς. Όπως επίσης μέχρι και σήμερα δεν έχει δοθεί έγκυρη απάντηση για την προέλευση του ονόματος "Ελλάς". Στις άλλες γλώσσες το όνομα "Ελλάς" παράγεται από το λατινικό "Graecia". Έτσι τα ιταλικά και τα ισπανικά λέγεται Grecia, στα αγγλικά Greece και στα γερμανικά Griechenland.



ΘΕΣΗ : Η Ελλάδα είναι χώρα της Ευρώπης, στην οποία καταλαμβάνει το ΝΑ άκρο της. Αποτελεί μέρος και κατάληξη της Βαλκανικής Χερσονήσου. Ανήκει στο Βόρειο ημισφαίριο της γης, μεταξύ του 34ου και 41ου παραλλήλου. Το βορειότερο σημείο της είναι το χωριό Ορμένιο του Ν. Έβρου, το νοτιότερο το νησί Γαύδος, το ανατολικότερο το νησί Στρογγυλή και το δυτικότερο το νησί Οθωνοί. Συνορεύει ΒΔ με την Αλβανία, Β με την Π.Γ.Δ.Μ. και τη Βουλγαρία, ΒΑ με την Τουρκία, Α βρέχεται από το Αιγαίο Πέλαγος, Ν από τη Μεσόγειο θάλασσα και Δ από το Ιόνιο Πέλαγος. Έκταση : Το συνολικό εμβαδόν της επιφάνειας της Ελλάδος ανέρχεται σε 131.944 τ. χλμ. από τα οποία τα 106.777 τ. χλμ. είναι το ηπειρωτικό τμήμα της και τα υπόλοιπα 25.167 τ. χλμ. το νησιωτικό. Ο πληθυσμός ανέρχεται σε 10.269.074 κατοίκους σύμφωνα με την απογραφή του 1991. Δικαιοηθικά διαιρείται σε 51 νομούς. Το Άγιο Όρος αποτελεί αυτοδιοίκητο

τμήμα του Ελληνικού Κράτους. Όρη : Ο ανάγλυφος χάρτης της Ελλάδος παρουσιάζεται πλούσιος και πολύμορφος, καθώς η χώρα είναι ορεινή. Τα βουνά καταλαμβάνουν τα 4/5 του εδάφους. Οι ορεινοί όγκοι αποτελούν μια σπονδυλική στήλη που διαπερνά όλο το μήκος των ελληνικών εδαφών, από τα Αλβανικά σύνορα μέχρι το Ταΐναρο και σε προέκταση μέχρι και την Κρήτη. Ο βασικός ορεινός όγκος είναι συνέχεια των Αλβανικών οροσειρών, που και αυτές είναι συνέχεια του μεγάλου ορεινού όγκου της ΝΑ Ευρώπης που λέγονται Διναρικές Άλπεις και διασχίζουν τη Γιουγκοσλαβία, την Αλβανία και καταλήγουν στην Ελλάδα. Το μεγαλύτερο μέρος του, που διασχίζει την Ήπειρο και φτάνει μέχρι τη Στερεά Ελλάδα, ονομάζεται Πίνδος. Από τα ψηλότερα ελληνικά βουνά είναι ο Όλυμπος (2.917 μ.), ο Σμόλικας (2.637 μ.), ο Βόρας (2.524 μ.), ο Γράμμος (2.520 μ.), η Γκιώνα (2.510 μ.), η Τύμφη (2.497 μ.), τα Αθαμανικά όρη ή Τζουμέρκα (2.469 μ.), ο Παρνασσός (2.457 μ.), η Ίδη ή Ψηλορείτης (2.456 μ) και τα Λευκά Όρη (2.452 μ.) Πεδιάδες : Οι πεδιάδες της Ελλάδας καταλαμβάνουν το 1/5 του εδάφους. Διακρίνονται σε παραθαλάσσιες (αυτές που έχουν άνοιγμα προς τη θάλασσα) και σε ηπειρωτικές (που είναι εσωτερικές. Οι κυριότερες ελληνικές πεδιάδες είναι : Δυτικής Θεσσαλίας (1.267 τ. χλμ.), Γιαννιτσών (1.180 τ. χλμ.), Θεσσαλονίκης (1.84 τ. χλμ.), Σερρών (770 τ. χλμ.), Λαρίσης Τυρνάβου (589 τ. χλμ.), Κομοτηνής (510 τ. χλμ.) και Δράμας (432 τ. χλμ.). Κόλποι : Οι ελληνικές ακτές σχηματίζουν πολλούς μικρούς και μεγάλους κόλπους: τον Αμβρακικό, τον Πατραϊκό, τον Κορινθιακό, τον Μεσσηνιακό, τον Λακωνικό, τον Αργολικό, τον Σαρωνικό, τον Νότιο Ευβοϊκό, τον Βόρειο Ευβοϊκό, τον Παγασητικό, τον Θερμαϊκό, της Κασσάνδρας, του Αγίου Όρους, του Ορφανού, της Καβάλας, των Χανίων, του Αλμυρού, του Μιραμπέλλου και της Μεσσαράς. Ακρωτήρια : Τα ακρωτήρια της Ελλάδος είναι πολυάριθμα: στη ΒΔ Πελοπόννησο ο Άραξος, η Κυλλήνη και το Κατάκολο, στην ΝΑ Πελοπόννησο ο Μαλέας, στη χερσόνησο της Μεσσηνίας ο Ακρίτας, στη χερσόνησο της Μάνης το Ταΐναρο, ανάμεσα στην Υδρα και τον Πόρο το Σπαθί, στην χερσόνησο της Αττικής το Σούνιο, στη νότια Εύβοια το Κάβο Ντόρο, στην ανατολική Εύβοια της Κύμης, στη χερσόνησο της Σιθωνίας το Δρέπανο, στη χερσόνησο του Άθωνα το Νυμφαίο, στη νότια Κρήτη το Λίθινο, στη δυτική Κρήτη το Σπάντα και στην ανατολική Κρήτη ο Σίδερος. Στενά : Τα σπουδαιότερα στενά των ελληνικών θαλασσών είναι: το στενό του Ευρίπου, μεταξύ Στερεάς Ελλάδας και Εύβοιας, με ελάχιστο πλάτος 40 μέτρα, το στενό της Λευκάδας, μεταξύ της Λευκάδας και της Στερεάς Ελλάδας, με ελάχιστο πλάτος 25 μέτρα, το στενό Ρίου - Αντιρρίου, που συνδέει τον Πατραϊκό με τον Κορινθιακό κόλπο, με ελάχιστο πλάτος 1.920 μέτρα και το στενό του Αμβρακικού κόλπου, που ενώνει τον Αμβρακικό Κόλπο με το Ιόνιο Πέλαγος, με ελάχιστο πλάτος 500 μέτρα. Διώρυγες : Η μόνη μεγάλη διώρυγα στην Ελλάδα είναι αυτή της Κορίνθου, που βρίσκεται στο πιο στενό σημείο της ξηράς που συνδέει την Πελοπόννησο με τη Στερεά Ελλάδα. Ανοίχτηκε το 1882 και έχει μήκος 6.300 μ., πλάτος στην επιφάνεια της θάλασσας 24,6 μ., στον πυθμένα της θάλασσας 21 μ. Υπάρχει ακόμη μία διώρυγα, αυτή της Ποτιδαιας στη Χαλκιδική, που χωρίζει το λαϊμό της χερσονήσου της Κασσάνδρας.

ΥΔΡΟΓΡΑΦΙΑ

ΘΑΛΑΣΣΕΣ : Η Ελλάδα έχει οκτώ μεγάλα πελάγη : το Ιόνιο, το Αιγαίο, το Θρακικό, το Μυρτώο, το Ικάριο, το Καρπάθιο, το Κρητικό και το Λυβικό. Τα σπουδαιότερα από αυτά είναι το Ιόνιο και το Αιγαίο. Το Αιγαίο είναι μια κλειστή σχεδόν ρηχή θάλασσα και αποτελεί το σημαντικότερο από την άποψη της ναυτιλίας και της εθνικής οικονομίας. Ενώνει τη Μεσόγειο με τον Εύξεινο Πόντο και είναι πλούσιος ψαρότοπος. Το Ιόνιο είναι ένα βαθύ και ανοιχτό προς το νότιο μέρος του πέλαγος. Είναι πιο βαθύ από το Αιγαίο. Το βάθος αυτό σε συνδυασμό με την έλλειψη ισχυρών

θαλάσσιων ρευμάτων με τα οποία μεταφέρεται το πλαγκτόν, δεν ευνοεί ιδιαίτερα την παραμονή και την ανάπτυξη ψαριών και ως εκ τούτου της αλιείας. Ποταμοί : Η Ελλάδα δεν έχει πολλούς μεγάλους ποταμούς. Οι μεγαλύτεροι είναι ο Αλιάκμονας (320 χλμ.) ο Αχελώος (220 χλμ.), ο Πηνειός (205 χλμ.), ο Στρυμόνας (118 χλμ.), ο Θύαμις (115 χλμ.) ο Αραχθός (110 χλμ.), ο Ευρώτας (82 χλμ.), ο Λούρος (80 χλμ.) και ο Σπερχειός (80 χλμ.). Οι μεγαλύτεροι είναι αυτοί που πηγάζουν έξω από τα σύνορά της: ο Έβρος (είναι μήκος 530 χλμ. από τα οποία τα 204 σε ελληνικός έδαφος) και ο Νέστος (έχει μήκος 234 χλμ. από τα οποία τα 130 σε ελληνικός έδαφος). Στην Ελλάδα υπάρχουν επίσης πολλοί υπόγειοι ποταμοί, που φανερόνται ως πηγές. Αυτοί τροφοδοτούν τα ποτάμια της επιφάνειας αλλά και τροφοδοτούνται από αυτά. Σε πολλούς ποταμούς έχουν κατασκευαστεί φράγματα και ταμειυτήρες για την άρδευση και την παραγωγή ενέργειας. Άρδευτικά φράγματα υπάρχουν στον Αλιάκμονα, στον Αξιό και στον Πηνειό. Υδροηλεκτρικές μονάδες υπάρχουν στον Λούρο, στον Αχελώο, στον Εδεσσαίο, στον Λάδωνα και στο Μέγδοβα. Λίμνες : Στην Ελλάδα υπάρχουν φυσικές και τεχνητές λίμνες. Φυσικές βρίσκονται στην Δ. Ελλάδα και κύρια στην Αιτωλοακαρνανία, την Ήπειρο και την Μακεδονία. Τέτοιες είναι η Τριχωνίδα, η Αμβρακία, η Παμβώτιδα, η Βόλβη, η Βεγορίτιδα, η Μικρή και Μεγάλη Πρέσπα και η λίμνη της Καστοριάς. Τεχνητές λίμνες, που δημιουργήθηκαν με τα νερά των ποταμών, είναι η λίμνη στο Καστράκι και στα Κρεμαστά, ο Μόρνος και ο Ταυριοπός. Υπάρχουν όμως και λίμνες που αποξηράνθηκαν με στόχο την γεωργική εκμετάλλευση των περιοχών. Τέτοιες είναι η Κοπαΐδα, η Κάρλα και η Αγουλινίτσα.

ΑΝΘΡΩΠΟΙ

Τα τελευταία χρόνια, που η ελληνική κοινωνία αστικοποιήθηκε, οι Έλληνες έχουν αλλάξει τρόπο ζωής. Το μεγαλύτερο μέρος του ελληνικού πληθυσμού τείνει να μοιάσει στους αστούς των αναπτυγμένων βιομηχανικά χωρών. Όμως η μεσογειακή ιδιοσυγκρασία και η εθνική κληρονομιά είναι ανασταλτικοί παράγοντες για τον σχηματισμό του "βιομηχανικού" Έλληνα. Τα ήθη και τα έθιμα και οι θρησκευτικές δοξασίες κάνουν τους Έλληνες να ξεχωρίζουν από τους υπόλοιπους λαούς της Ευρώπης. Εδώ συναντώνται το παλιό με το καινούριο, το πάντρεμα του μοντέρνου τρόπου ζωής με την παραδοσιακή ελληνική σκέψη.

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ



Η ΜΟΝΑΣΤΙΚΗ ΠΟΛΙΤΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΟΡΟΥΣ

Το ανατολικό τμήμα της χερσονήσου της Χαλκιδικής είναι εδώ και περισσότερο από 1.000 χρόνια κέντρο των ορθόδοξων μοναχών. Βρίσκεται στους πρόποδες του όρους Άθω και περιβάλλεται από θάλασσα. Η Πολιτεία του Αγίου Όρους περιλαμβάνει 20 μοναστήρια και αναρίθμητες σκήτες μοναχών από τους Βυζαντινούς χρόνους. Έχει έκταση 33,6 τετρ. χλμ. και πλήρη αυτοδιοίκηση. Η πρωτεύουσα του, οι Καρυές, αριθμεί 301 κατοίκους. Όλη η Πολιτεία αριθμεί 1.730 κατοίκους. Το Σύνταγμα του βυζαντινού αυτοκράτορα Ιωάννη Τσιμισκή (969 - 976), το Τυπικόν — όπως ονομάζεται — είναι η βάση της ζωής των μοναχών από το 10ο αιώνα. Σε αυτό έχει προσαρμοστεί η κοινοβιακή ζωή των μοναχών: κοινή προσευχή, κοινό φαγητό. Τα περισσότερα μοναστήρια είναι ελληνικά. Υπάρχουν όμως τυπικά και άλλων ορθόδοξων εκκλησιών, όπως ρωσικό, βουλγαρικό, σερβικό. Στη χερσόνησο του Άθω ισχύει το «Άβατον». Μπορούν να την επισκέπτονται δηλ. μόνο άντρες.

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΑΞΙΔΙΑ

Η Ελλάδα θεωρείται κοιτίδα του πολιτισμού. Τα μοναδικά δείγματα πολιτισμού και ιστορίας, τα ερείπια της αρχαιότητας, οι εκκλησίες των πρώτων χριστιανικών χρόνων και της βυζαντινής εποχής, μαζί με το ηλιόλουστο περιβάλλον και τα θαυμάσια τοπία των βουνών και των νησιών, προσελκύουν κάθε χρόνο περισσότερους από 5,5 εκατ. τουρίστες από όλη τη Γη. Αυτό σημαίνει ότι φτάνουν στην Ελλάδα ταξιδιώτες τόσο περίπου όσοι είναι ο μισός πληθυσμός της.



Αξιοθέατα και πόλεις

Η πληθώρα των τόσων σημαντικών τόπων που ήρθαν στο φως με τις ανασκαφές, τα μοναστήρια και οι εκκλησίες, είναι τέτοια που μόνο μία ατελής απαρίθμηση των κυριότερων θα μπορούσε να γίνει.

Στην πρώτη θέση των ενδιαφερόντων έρχεται η Αθήνα. Δεν υπάρχει σίγουρα άλλη πόλη, που να προσφέρει τόσο συνοπτικά την αρχαία ελληνική τέχνη και ιστορία συγχρόνως με τη ρωμαϊκή. Σημαντικότερα αξιοθέατα είναι η Ακρόπολη με το μουσείο, η μοναδική Αγορά με μουσείο επίσης, η Ρωμαϊκή Αγορά, το νεκροταφείο του Κεραμεικού, οι στόλοι του Ολυμπίου Διός, το Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο, καθώς επίσης το Βυζαντινό μουσείο και το μουσείο Μπενάκη.

Εξίσου σημαντικά είναι και τα αρχαία των Δελφών, που πρέπει να επισκεφθεί όποιος πηγαίνει στην Ελλάδα. Το ίδιο ισχύει για τις Μυκήνες, την αρχαία Κόρινθο, την Ολυμπία, την Επίδαυρο και το Μυστρά. Ένα νησί που αξίζει οπωσδήποτε να δει κανείς είναι η Κρήτη με τα υπέροχα τοπία της και τα άπειρα δείγματα του φημισμένου Μινωικού πολιτισμού. Μια επίσκεψη στα μοναστήρια των Μετεώρων, που έχουν χτιστεί στους απότομους συμπαγείς βράχους, είναι μοναδική εμπειρία, όπως και στο μοναστήρι του Οσίου Λουκά στη Βοιωτία. Τα Μετέωρα βρίσκονται στα βορειοδυτικά της Θεσσαλίας και αξίζει μία επίσκεψη σε αυτά τα οχυρά της πίστης.

Ταξιδιωτικές Πληροφορίες

Την Ελλάδα μπορεί να την επισκεφθεί κανείς ολόκληρο το χρόνο. Είναι μία ηλιόλουστη χώρα με 300 ημέρες το χρόνο ηλιοφάνεια. Οι άπειρες ακρογιαλιές της και η

καθαρή θάλασσα εγγκόνται, μαζί με τον πλούτο των αρχαιολογικών της χώρων, μία θαυμάσια διαμονή.

Η ΑΘΗΝΑ ΜΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ

Η Αθήνα είναι σήμερα μια σύγχρονη μεσογειακή πόλη με πολλά να προσφέρει τόσο στους κατοίκους της, όσο και στους επισκέπτες της. Τοποθετημένη περίπου στο κέντρο της χώρας, στο λεκανοπέδιο της Αττικής, είναι η πρωτεύουσα του νομού Αττικής και βέβαια ολόκληρης της Ελλάδας. Από τρεις διευθύνσεις περιστοιχίζεται από βουνά, τα κυριότερα από τα οποία είναι ο Υμηττός, η Πεντέλη και η Πάρνηθα, ενώ νοτιοδυτικά καταλήγει στην θάλασσα, στον Σαρωνικό κόλπο. Ο Πειραιάς, που είναι το επίνειό της και σημαντικό λιμάνι της Μεσογείου, συμπληρώνει την εικόνα της σαν ευρύτερη μητροπολιτική περιοχή.

Η πρωτεύουσα της Ελλάδας δεν προσφέρει, ωστόσο, μόνο ευκαιρίες για μόρφωση και εργασία. Εδώ συμβαίνει ό,τι σημαντικότερο σε ό,τι αφορά την διασκέδαση, οπότε η ποικιλία στην ψυχαγωγία είναι τεράστια και σίγουρα θα βρείτε αυτό που σας αρέσει.

Εύκολα, λοιπόν, διαπιστώνει κανείς ότι, αν για τους μόνιμους κατοίκους υπάρχουν τόσες εναλλακτικές λύσεις, για τον επισκέπτη η Αθήνα θα πρέπει να είναι μια εξαιρετικά ενδιαφέρουσα πόλη. Και όντως έτσι είναι! Είναι πρώτα απ' όλα έτοιμη να σας υποδεχθεί και να σας φιλοξενήσει σε ένα από τα πολλά ξενοδοχεία της, ενώ πολλοί δρόμοι και πλατείες - κυρίως του κέντρου - προσφέρονται για βόλτες με τα πόδια, ενώ ενδιαφέρον έχουν και οι λόφοι της πόλης, όπου έχετε πρόσβαση με ταξί ή με τα αστικά μέσα μεταφοράς. Εκεί μπορείτε να επισκεφθείτε αυτό που πρώτα απ' όλα έχει να επιδείξει η πόλη, δηλαδή τους αρχαιολογικούς της χώρους και τα μουσεία ή και τις εκκλησίες της, ενώ έχετε και την ευκαιρία να επιδοθείτε στο σπορ του shopping.

Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια, χάρη στην εντατική προσπάθεια αναδιαμόρφωσης της πόλης, κυρίως με αφορμή την ανάληψη των Ολυμπιακών Αγώνων του 2004, η Αθήνα έχει βελτιωθεί αισθητά. Την άλλοτε δυσπιστία των Αθηναίων για τα μέσα μαζικής μεταφοράς ήρθε να ανατρέψει η κατασκευή και λειτουργία του Αττικού Μετρό, που κέρδισε γρήγορα την εμπιστοσύνη του επιβατικού κοινού και συνεχίζει να επεκτείνεται. Εξάλλου, αν επισκεφτείτε την Αθήνα τον Ιούλιο ή τον Αύγουστο, θα επαληθεύσετε τα παραπάνω μέσω... της εξαιρέσής τους: αυτούς τους μήνες η Αθήνα αδειάζει σημαντικά, παίρνοντας έτσι το ανθρώπινό της πρόσωπο και διευκολύνοντας κάθε είδους μετακίνηση ή περιήγηση.

Στην αυξανόμενη ποιότητα υπηρεσιών σε ό,τι αφορά τις συγκοινωνίες συμβάλλει και το καινούριο διεθνές αεροδρόμιο της πόλης "Ελευθέριος Βενιζέλος", που εξυπηρετεί καθημερινά χιλιάδες επιβάτες από το εσωτερικό και το εξωτερικό. Τέλος, η Αθήνα συνδέεται οδικά και με σιδηρόδρομο με ολόκληρη την χώρα, ενώ απο το λιμάνι του Πειραιά φεύγουν καθημερινά πλοία για πολλά ελληνικά νησιά.



ΣΥΝΤΑΓΕΣ

MENΟΥ

A. ΓΕΥΜΑ

- ΟΡΕΚΤΙΚΟ: ΤΕΡΙΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
- ΣΑΛΑΤΑ: ΠΡΑΣΙΝΗ ΜΕ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΤΥΡΙ
- ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ: ΣΦΥΡΙΛΑ ΑΘΗΝΑΪΚΗ
- ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΙΑΤΟ: ΑΧΙΝΟΜΑΚΑΡΟΝΑΛΑ
- ΓΛΥΚΟ: ΡΥΖΟΓΑΛΟ ΜΕ ΓΛΥΚΟ ΝΕΡΑΝΤΖΙ ΚΑΙ ΜΠΙΣΚΟΤΑΚΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ

B. ΔΕΙΠΝΟ

- ΣΟΥΠΑ: ΤΥΡΟΣΟΥΠΑ
- ΟΡΕΚΤΙΚΟ: ΚΟΛΟΚΥΘΟΚΕΦΤΕΛΕΣ
- ΣΑΛΑΤΑ: ΧΕΙΜΩΝΙΑΤΙΚΗ ΜΕ ΤΥΡΙ ΣΑΝ ΜΙΧΑΛΗ
- ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ: ΠΕΝΕΣ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΚΑΙ ΤΡΙΜΜΕΝΗ ΚΕΦΑΛΟΓΡΑΒΙΕΡΑ
- ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΙΑΤΟ: ΓΕΜΙΣΤΟ ΠΑΛΑΚΙ ΑΡΝΙΣΙΟ ΜΕ ΜΑΝΟΥΡΙ
- ΓΛΥΚΟ: ΚΡΗΤΙΚΑ ΚΑΛΤΣΟΥΝΙΑ ΜΕ ΜΕΛΙ

Γ. ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

- ΦΑΣΟΛΑΔΑ
- ΜΟΥΣΑΚΑΣ
- ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΛΕΣ
- ΜΑΓΕΙΡΙΤΣΑ

Α.ΓΕΥΜΑ

ΤΕΡΙΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

ΥΛΙΚΑ

Για τη σάλτσα

- ✓ 250 γραμμ. χυμό ντομάτας
- ✓ 200 γραμμ. νερό
- ✓ 30 γραμμ. ξίδι μπαλσάμικο
- ✓ Αλάτι, πιπέρι
- ✓ 1 κτγ δείγμα από ρίγανη, δυόσμο και βασιλικό
- ✓ 10 φύλλα ζελατίνης

Για την τερίνα

- ✓ 2 κολοκίθια μέτρια
- ✓ 2 μελιτζάνες φλάσκες
- ✓ 300 γραμμ. μανιτάρια πλευρώτους
- ✓ 2 ντομάτες
- ✓ ½ κούπα ελαιόλαδο
- ✓ 1 κούπα μαύρες ελιές Καλαμών (τα κουκούτσια βγαλμένα)
- ✓ 1 μάτσο ρόκα
- ✓ 300 γραμμ. τυρί κατσικίσιο
- ✓ Λίγη ρίγανη



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε την ντομάτα, το νερό, το ξίδι, το αλατοπίπερο και τα μυρωδικά μαζί για 15 λεπτά. Την κατεβάζουμε από τη φωτιά και κατόπιν προσθέτουμε τα φύλλα ζελατίνης. Όταν λιώσουν, στραγγίζουμε τη σάλτσα μέσα σε λεπτό σουρωτήρι.

Κόβουμε τα κολοκυθάκια, τις μελιτζάνες και τα μανιτάρια σε λεπτές, μακρόστενες φέτες. Τα αλείφουμε με λίγο λάδι, αλατοπιπερώνουμε και τα ψήνουμε στη σχάρα, γυρίζοντας τα για να ψηθούν από τις δύο μεριές.

Κόβουμε τις ντομάτες σε φέτες, τις αλείφουμε με λίγο λάδι, ρίχνουμε αλατοπίπερο και λίγη ρίγανη και τις ψήνουμε σε ένα ρηχό ταψί, πάνω σε αλουμινοχαρτό, στους 170 βαθμούς, μέχρι να μαραθούν και να στεγνώσουν λίγο.

Καθαρίζουμε τη ρόκα. Κόβουμε το τυρί σε λεπτές φέτες. Λαδώνουμε μια ορθογώνια φόρμα, σαν αυτές για ψωμί (μήκους περίπου 55 εκ.). Στρώνουμε τα λαχανικά ως εξής: πρώτα τις μελιτζάνες, κατόπιν λίγη σάλτσα και λίγο τυρί, στη συνέχεια μια στρώση κολοκυθάκια, λίγη σάλτσα, λίγο τυρί, τις ψημένες ντομάτες, λίγη σάλτσα, τις ελιές, τα μανιτάρια, κ.λπ. μέχρι να τελειώσουμε με όλα τα υλικά. Σκεπάζουμε τη φόρμα με πλαστικό και την τοποθετούμε στο ψυγείο για 6-7 ώρες για να στερεοποιηθεί. Την αναποδογυρίζουμε και την κόβουμε σε φέτες. Σερβίρουμε κρύα, με λίγη ρόκα σε κάθε πιάτο ή με λίγο μαρούλι.

ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΤΥΡΙ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 ματσάκι ρόκα (χωρίς τα κοτσάνια)
- ✓ 8 τρυφερά μαρουλόφυλλα
- ✓ 5 κλωναράκια άνηθο ψιλοκομμένο
- ✓ μερικά παξιμαδάκια σπασμένα σε μικρά κομμάτια
- ✓ 6-7 ντοματίνια
- ✓ 2 κουτ. της σούπας σταφίδες
- ✓ 2 κουτ. της σούπας καρύδια ψιλοκομμένα
- ✓ 1/2 φλιτζάνι του τσαγιού κατσίκισιο τυρί, κομμένο σε κύβους

Για το λαδόξιδο

- ✓ 8 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
- ✓ 1 κουτ. της σούπας ζίδι από κρασί
- ✓ 1 κουτ. της σούπας χυμός λεμονιού
- ✓ 1/2 κουτ. του γλυκού πετιμέζι ή μέλι
- ✓ αλάτι
- ✓ πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε και τα μαρουλόφυλλα και τη ρόκα. Χοντροκόβετε τα μαρουλόφυλλα σε πιατέλα, κόβετε τη ρόκα με τα δάκτυλα και την ανακατεύετε με το μαρούλι. Πασπαλίζετε τη σαλάτα με τον άνηθο, τις σταφίδες και το καρύδι.

Κόβετε τα ντοματίνια στη μέση και τα σκορπάτε πάνω από τη σαλάτα. Το ίδιο κάνετε με το κατσίκισιο τυρί και τα παξιμαδάκια. Ετοιμάζετε το λαδόξιδο αναμιγνύοντας σε ένα μπολ ή σε γυάλινο δοχείο με καπάκι όλα τα υλικά, και περιχύνετε τη σαλάτα με το μίγμα. Σερβίρετε αμέσως.



ΣΦΥΡΙΔΑ ΑΘΗΝΑΪΚΗ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 μεγάλη σφυρίδα, γύρω στα 3 κιλά, καθαρισμένη από τα έντερα
- ✓ 500 γραμμ. μαγιονέζα (βλ. παρακάτω)
- ✓ 1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- ✓ 60 γραμμ. κάππαρη ψιλοκομμένη

Για τη μαγιονέζα (500 γραμμ.)

- ✓ 5 κρόκους αυγών
- ✓ Λίγο αλάτι
- ✓ 2-3 κτγ μουστάρδα Dijon
- ✓ 1/2 κιλό ελαιόλαδο ή άλλο λάδι
- ✓ 1/2 κούπα ξίδι



Για γαρνιτούρα

- ✓ καρότα καθαρισμένα, βρασμένα και κομμένα
- ✓ 2 κολοκυθάκια καθαρισμένα, βρασμένα και κομμένα σε φέτες
- ✓ 2 πατάτες καθαρισμένες, βρασμένες και κομμένες σε φέτες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφού πλύνουμε το ψάρι, κόβουμε και αφαιρούμε το κεφάλι του. Κατόπιν το φιλετάρουμε: κρατάμε την ουρά και με ένα μεγάλο, πλατύ μαχαίρι ακουμπάμε κοντά στη ραχοκοκαλιά και τραβάμε για να βγει ολόκληρο φιλέτο. Επαναλαμβάνουμε από την άλλη μεριά. Ποσάρουμε το ψάρι μέχρι να ασπρίσει τελείως η σάρκα του. Κατόπιν, το στραγγίζουμε προσεκτικά και το ξεφλουδίζουμε, να μείνει μόνο η σάρκα του, τελείως καθαρισμένη. Τρίβουμε για να γίνει πολύ μικρά κομμάτια και το αφήνουμε στην άκρη ή στο ψυγείο, σκεπασμένο, μέχρι να φτιάξουμε τη μαγιονέζα.

Πώς φτιάχνουμε τη μαγιονέζα

Χωρίζουμε τους κρόκους από τα ασπράδια. Ρίχνουμε τους κρόκους σε ένα βαθύ μπολ και κρατάμε τα ασπράδια για άλλη χρήση. Προσθέτουμε τη μουστάρδα και λίγο αλάτι στους κρόκους. Με ηλεκτρικό μίξερ χτυπάμε το μείγμα. Όταν αρχίζει να πήζει προσθέτουμε το λάδι λίγο λίγο, να τρέχει σαν λεπτή κλωστή μέσα στο μείγμα καθώς το χτυπάμε. Το μείγμα αποκτά μια βελούδινη, απαλή υφή. Τότε ρίχνουμε το ξίδι και χτυπάμε για λίγα δευτερόλεπτα. Η μαγιονέζα είναι έτοιμη.

Για κάθε σερβίρισμα ανακατεύουμε περίπου 1 κούπα από τριμμένο ψάρι με 3-4 κουταλιές μαγιονέζα, 1-2 κουταλιές κάππαρη ψιλοκομμένη και λίγο μαϊντανό. Βάζουμε το μείγμα σε ρηχό στρογγυλό φαρμάκι, το πατάμε λίγο για να κρατήσει το σχήμα του και κατόπιν το αναποδογυρίζουμε στο πιάτο. Τοποθετούμε λίγα από τα βρασμένα λαχανικά γύρω γύρω και σερβίρουμε.

ΛΧΙΝΟΜΑΚΑΡΟΝΑΛΛΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 πακέτο спаγγέτι (500 γρ.)
- ✓ 8 κ. σούπας εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- ✓ 20 αχινόι
- ✓ 2 σκελίδες σκόρδο
- ✓ 4 κ. σούπας μαϊντανός ψιλοκομμένος
- ✓ αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανοίξτε τους αχινούς με ένα ψαλίδι και τινάξτε τους για να φύγει η άμμος που έχουν μέσα στο κέλυφος τους. Με ένα κουταλάκι βγάλτε προσεκτικά τα αυγά τους και φυλάξτε τα στο ψυγείο.

Σε ένα τηγάνι βάλτε το λάδι να ζεσταθεί. Ρίξτε τις σκελίδες σκόρδο, αφού πρώτα τις χαράξετε και αφαιρέσετε το φύτρο τους. Γυρίστε τες για 2-3 λεπτά μέσα στο λάδι προσέχοντας να μην αλλάξουν χρώμα και μετά βγάλτε τες από το τηγάνι. Στη συνέχεια ρίξτε τα αυγά των αχινών στο ζεστό λάδι για 1 λεπτό. Τραβήξτε το τηγάνι από τη φωτιά, ρίξτε τον ψιλοκομμένο μαϊντανό, ανακατέψτε και διατηρήστε το μείγμα χλιαρό.

Βράστε al dente σε αλατισμένο νερό το спаγγέτι, σουρώστε το και διατηρήστε το ζεστό. Κάντε από 2 λοφάκια σε κάθε πιάτο και περιχύστε τα με 1 κουταλιά της σούπας λάδι, αυγά αχινών και μαϊντανό. Τρίψτε άφθονο πιπέρι και σερβίρετε αμέσως.

ΡΥΖΟΓΑΛΟ ΜΕ ΓΛΥΚΟ ΝΕΡΑΝΤΖΙ ΚΑΙ ΜΠΙΣΚΟΤΑΚΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ

ΥΛΙΚΑ

Για το ρυζόγαλο

- ✓ 8 κούπες γάλα
- ✓ 1 κούπα ρύζι μπασμάη
- ✓ 3/4 της κούπας ζάχαρη
- ✓ 4 κτσ βούτυρο
- ✓ 1 ζυλάρακι κανέλα
- ✓ 1 βανίλια
- ✓ 2 μεγάλα αυγά, χτυπημένα ελαφρώς

Για το μπισκοτάκι

- ✓ 2 κούπες κοπανισμένα μπισκοτάκια πτι μπερ
- ✓ 4-6 κτσ λιωμένο βούτυρο
- ✓ 2-1 1/2 κούπες γλυκό νεράντζι, στραγγισμένο και ψιλοκομμένο



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε το γάλα, το ρύζι, τη ζάχαρη, την κανέλα, τη βανίλια και το βούτυρο σε μια μεγάλη κατσαρόλα και σιγοβράζουμε για περίπου 1-1½ ώρα, γυρίζοντας το κάθε 10-15 λεπτά, μέχρι να πήξει. Αφαιρούμε την κανέλα.

Ανακατεύουμε τα αυγά σε ένα μπολ και ρίχνουμε λίγο από το ρυζόγαλο μέσα ανακατεύοντας γρήγορα. Κατόπιν ρίχνουμε τα αυγά στο ρυζόγαλο και ανακατεύουμε καλά. Τοποθετούμε το ρυζόγαλο σε ένα μπολ στο ψυγείο για να πήξει. Ανακατεύουμε τα κοπανισμένα μπισκότα με το λιωμένο βούτυρο μέχρι να κολλήσουν.

Για να φτιάξουμε το γλυκό, παίρνουμε 6-8 ποτήρια του κρασιού και στρώνουμε σ' αυτά όλα τα υλικά, ξεκινώντας με το ρυζόγαλο και συνεχίζοντας με μια στρώση λεπτή από το βουτυρωμένο μπισκότο και από πάνω 2 κτσ από το γλυκό νεράντζι. Συνεχίζουμε μέχρι να γεμίσουμε όλα τα ποτήρια.

Γαρνίρουμε με φύλλα δυόσμου και σερβίρουμε.

Β.ΔΕΙΠΝΟ

ΤΥΡΟΣΟΥΠΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 λίτρο ζωμό κότας
- ✓ 300 γραμ. ψιλοτριμμένη κεφαλογραβιέρα
- ✓ 2 αυγά
- ✓ Χυμό από 1 λεμόνι
- ✓ Πιπέρι
- ✓ 100 γραμ. αμύγδαλα καβουρντισμένα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε το κοτόζουμο να βράσει. Όταν βράσει ρίχνετε μέσα την ψιλοτριμμένη κεφαλογραβιέρα. Συνεχίζετε το βράσιμο για 10 λεπτά, ανακατεύοντας με ξύλινη κουτάλα. Δοκιμάζετε. Αν χρειάζεται, προσθέτετε λίγο αλάτι.

Αυγοκόβετε τη σούπα. Σ' ένα μπολ ρίχνετε μέσα τα 2 αυγά και χτυπάτε. Προσθέτετε τον χυμό του λεμονιού. Αδειάζετε σιγά σιγά μέσα στο αυγολέμονο 2 μεγάλες κουταλιές σούπας, ανακατεύετε και αδειάζετε το μείγμα μέσα στη σούπα. Ανακατεύετε και αλατοπιπερώνετε.

Κατά το σερβίρισμα πασπαλίζετε τη σούπα με ξεφλουδισμένα καβουρντισμένα αμύγδαλα.

ΧΕΙΜΩΝΙΑΤΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΤΥΡΙ ΣΑΝ ΜΙΧΑΛΗ

ΥΛΙΚΑ

Για τη σάλτσα

- ✓ 4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- ✓ 2 κουταλιές της σούπας ζίδι
- ✓ 1 κουταλιά της σούπας λεμόνι
- ✓ 1 κουταλάκι του γλυκού μουστάρδα
- ✓ αλάτι

Για τη σαλάτα

- ✓ 100 γραμ. μαρούλι χοντροκομμένο
- ✓ 100 γραμ. σπανάκι χοντροκομμένο
- ✓ 100 γραμ. αντίδια χοντροκομμένα
- ✓ 100 γραμ. λάλα ροζ (σαλατικό)
- ✓ 30 γραμ. τριμμένη σελινόριζα
- ✓ 30 γραμ. τριμμένο καρότο

Για τη γαρνιτούρα

- ✓ 1 φλιτζάνι του καφέ καρυδόψιχα
- ✓ 60 γραμ. τριμμένο τυρί Σαν Μιχάλη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σ' ένα σέικερ του καφέ χτυπάτε όλα τα υλικά της σάλτσας μαζί. Τοποθετείτε όλα τα υλικά της σαλάτας σ' ένα μεγάλο μπολ. Τα ανακατεύετε καλά. Τα πασπαλίζετε με την καρυδόψιχα. Ρίχνετε το dressing και τέλος ρίχνετε το τυρί.

ΚΟΛΟΚΥΘΟΚΕΦΤΕΛΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 κιλό κολοκύθια μέτρια
- ✓ ¼ κούπας λάδι
- ✓ ¼ κούπας κρεμμύδι τριμμένο
- ✓ 1 κούπα κεφαλοτύρι γλυκό τριμμένο
- ✓ ¼ κούπας φρυγανιά τριμμένη
- ✓ ¼ κούπας αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- ✓ 3 αυγά
- ✓ ¼ κούπας ψιλοκομμένο άνηθο ή δυόσμο
- ✓ Αλάτι
- ✓ Πιπέρι
- ✓ Λάδι για το τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλύντε τα κολοκύθια και τρίψτε τα στον τρίφτη του κρεμμυδιού. Πασπαλίστε τα με μισό κουταλάκι αλάτι, Πρέπει να είναι 4 κούπες κολοκύθι.

Σοτάρετε ελαφρά το κρεμμύδι στο λάδι. Ανακατέψτε τα κολοκύθια σ' ένα μπολ με τα υπόλοιπα υλικά. Ρίξτε κι ανακατέψτε το σοταρισμένο κρεμμύδι, το αλάτι και το πιπέρι. Σ' ένα τηγάνι ζεστάνετε το λάδι και ρίξτε κουταλιές από το μίγμα. Ψήστε, να ροδίσουν κι από τις δυο πλευρές.

Σερβίρετε τα κερτεδάκια ζεστά με τζατζίκι ή σκορδαλιά.

ΠΕΝΕΣ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΚΑΙ ΤΡΙΜΜΕΝΗ ΚΕΦΑΛΟΓΡΑΒΙΕΡΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 κιλό μικρά κολοκυθάκια
- ✓ 750 γραμ. πένες
- ✓ 6-7 κτσ ελαιόλαδο
- ✓ 5 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- ✓ Αλάτι και πιπέρι
- ✓ 1 κούπα ψιλοκομμένο φρέσκο βασιλικό
- ✓ 500 γραμμ. φρέσκια μυζήθρα
- ✓ ¼ της κούπας τριμμένη κεφαλογραβιέρα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε μπόλικο αλατισμένο νερό σε μία μεγάλη κατσαρόλα. Προσθέτουμε τα κολοκυθάκια και τα ζεματάμε για 2 λεπτά. Προσοχή, να μη μαλακώσουν πολύ. Βγάζουμε τα κολοκυθάκια με μια τρυπητή κουτάλα και τα κόβουμε διαγώνια σε χοντρούτσικα κομμάτια.

Ξαναβράζουμε το νερό και ρίχνουμε τις πένες. Θέλουν περίπου 10-11 λεπτά βράσιμο, για να γίνουν «αλ ντέντε». Στραγγίζουμε τα ζυμαρικά και τα ξανατοποθετούμε στην κατσαρόλα.

Ζεσταίνουμε 3 κτσ λάδι σε ένα τηγάνι και σοτάρουμε τα σκόρδα για περίπου 1 λεπτό. Προσθέτουμε τα κολοκυθάκια, τα οποία αλατοπιπερώνουμε και μαγειρεύουμε για άλλα 10-12 λεπτά. Ανακατεύουμε τα κολοκυθάκια μέσα στις πένες, μαζί με τον βασιλικό, τη μυζήθρα και την τριμμένη κεφαλογραβιέρα. Αλατοπιπερώνουμε ξανά και ρίχνουμε 2-3 κουταλιές της σούπας ωμό λάδι από πάνω. Σερβίρουμε.

ΓΕΜΙΣΤΟ ΠΑΪΔΑΚΙ ΑΡΝΙΣΙΑ ΜΕ ΜΑΝΟΥΡΙ

ΥΛΙΚΑ

Για το γεμιστό αρνί

- ✓ 1 μεγάλο κομμάτι παϊδάκι αρνίσιο άκοφτο
- ✓ 150 γραμ. μανούρι
- ✓ Πιπέρι
- ✓ Θυμάρι
- ✓ Αλάτι

Για τη σάλτσα πιπεριάς

- ✓ 1 κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο
- ✓ 3 πιπεριές Φλωρίνης ψιλοκομμένες
- ✓ 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- ✓ 1 ποτήρι του κρασιού λευκό κρασί
- ✓ 1 κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένη ντομάτα
- ✓ Αλάτι, πιπέρι, λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό

Για τον πουρέ μελιτζάνας

- ✓ 2 μεγάλες μελιτζάνες φλάσκες ψημένες στον φούρνο
- ✓ 2 κουταλιές της σούπας βούτυρο
- ✓ 2 κουταλιές αλεύρι
- ✓ 1 νεροπότηρο γάλα πλήρες
- ✓ 1 φλιτζάνι του τσαγιού τριμμένο τυρί κασέρι
- ✓ Αλάτι, πιπέρι, μοσχοκάρυδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζετε πρώτα τη γέμιση. Ψυλοκόβετε το μανούρι σε πολύ μικρούς κύβους. Ρίχνετε το πιπέρι και το θυμάρι και ανακατεύετε καλά. Μ' ένα πολύ κοφτερό μαχαίρι αφαιρείτε τα κόκαλα από τα παϊδάκια. Απλώνετε το κρέας που ξεχωρίσατε σε μία λεία επιφάνεια και αδειάζετε τη γέμιση κατά μήκος του κρέατος. Τυλίγεται το κρέας σε ρολό και το δένετε με σπάγκο σε πολλές μεριές. Αλατίζετε, πιπερώνετε και το περιχύνετε με λίγο ελαιόλαδο. Το ψήνετε στον φούρνο στους 180° για 3/4 της ώρας. Αφαιρείτε τους σπάγκους και το κόβετε σε ροδέλες.

Πώς φτιάχνουμε τη σάλτσα

Σ' ένα κατσαρολάκι ζεσταίνετε το λάδι. Σοτάρετε το ψιλοκομμένο κρεμμυδάκι και τις ψιλοκομμένες πιπεριές. Σβήνετε με το κρασί και αφήνετε να βράσει για 2-3 λεπτά. Προσθέτετε την ντομάτα και ανακατεύετε. Αλατίζετε, πιπερώνετε και βράζετε για άλλα 10 λεπτά. Λίγο πριν από το τέλος προσθέστε τον ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Πώς φτιάχνουμε τον πουρέ μελιτζάνας

Μ' ένα κουτάλι βγάξετε την ψημένη σάρκα της μελιτζάνας και την βάζετε σε ένα πιάτο. Την ψυλοκόβετε. Σ' ένα κατσαρολάκι με το βούτυρο, το αλεύρι και το γάλα φτιάχνετε μία ελαφριά μπεσαμέλ. Μόλις δέσει, ρίχνετε μέσα τα ψαχνά της μελιτζάνας και ανακατεύετε μέχρι η μάζα να γίνει ομοιογενής. Προσθέτετε το τριμμένο τυρί, το μοσχοκάρυδο και το πιπέρι. Αν χρειάζεται, αλατίζετε.

ΚΡΗΤΙΚΑ ΚΑΛΤΣΟΥΝΙΑ ΜΕ ΜΕΛΙ

ΥΛΙΚΑ

Για τη ζύμη

- ✓ 3 φλιτζάνια του τσαγιού αλεύρι
- ✓ 1 αυγό
- ✓ 1 φλιτζάνι του τσαγιού λειωμένο φρέσκο βούτυρο ή ελαιόλαδο
- ✓ 1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ
- ✓ 1 Λίγο νερό

Για τη γέμιση

- ✓ 300 γραμ. φρέσκια μντζηθρα
- ✓ 100 γραμ φρεσκο ανθοτυρο
- ✓ 2 αυγά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύετε όλα τα υλικά της ζύμης σε ένα μπολ και φτιάχνετε μία σφιχτή ζύμη. Την αφήνετε να «ξεκουραστεί» 1/2 ώρα και ανοίγετε με τον πλάστη 2 μεγάλα χοντρούτσικα φύλλα. Με τη βοήθεια ενός μεγάλου φλιτζανιού του τσαγιού κόβετε τη ζύμη σε ροδέλες.

Σ' ένα μπολ ανακατεύετε όλα τα υλικά της γέμισης μαζί, για να γίνουν ομοιογενή. Σε κάθε ροδέλα ζύμης αδειάζετε μία μεγάλη κουταλιά του γλυκού γέμιση. Με τα δάχτυλα του ενός χεριού ανασηκώνετε τις άκρες της ζύμης και τις ενώνετε μεταξύ τους, ούτως ώστε να γίνουν σαν καντηλάκια.

Αλείφετε μ' ένα χτυπημένο αυγό τα καλτσούνια που θα αραιώσετε με λίγο νεράκι και πασπαλίζετε με λίγη κανέλα. Τα ψήνετε στον φούρνο στους 180° για 1/2 ώρα. Σερβίρετε τα καλτσούνια σε πιάτα και δίπλα τους χύνετε 2 κουταλιές μελι.

Γ. ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

ΦΑΣΟΛΙΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ ½ κιλό φασόλια ξερά
- ✓ 1 κούπα λάδι
- ✓ 1 μεγάλο κρεμμύδι τριμμένο
- ✓ 1 κονσέρβα (480 γρ.) ντοματάκια
- ✓ 1 κουταλιά ντομάτα πελτέ
- ✓ 2 μέτρια καρότα σε κομματάκια
- ✓ ½ κούπας σέλινο σε κομματάκια (ρίζα και τριφύρα φύλλα)
- ✓ Αλάτι
- ✓ Πιπέρι
- ✓ 1 μικρή καυτερή πιπεριά (προαιρετικά)
- ✓ 1 μικρή πράσινη πιπεριά σε κομματάκια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αν ξέρετε ότι τα φασόλια δεν είναι πολύ βραστερά, βάλτε τα από το βράδυ, να σταθούν μέσα σε νερό ως το πρωί. Το πρωί στραγγιστέ τα, ξεπλύντε τα και βάλτε τα σε κατσαρόλα με 2 λίτρα νερό. Σιγοβράστε τα, ώσπου να μαλακώσουν, χωρίς να βράσουν εντελώς.

Στο μεταξύ βάλτε το λάδι σε κατσαρόλα επάνω σε δυνατή φωτιά και σοτάρετε μέσα σ' αυτό το κρεμμύδι. Περάστε τα ντοματάκια από σίτα ή χτυπήστε τα λίγο στο μπλέντερ και διαλύστε μέσα σ' αυτά τον πελτέ. Ρίξτε τα μέσα στην κατσαρόλα με τα κρεμμύδια μαζί με τα καρότα, το σέλινο, αλάτι, πιπέρι, την πιπεριά και ένα λίτρο ζεστό νερό.

Στραγγίστε τα φασόλια και ρίξτε τα κι αυτά μέσα στην κατσαρόλα με τα υπόλοιπα υλικά. Σκεπάστε και σιγοβράστε το φαγητό, ώσπου να μαλακώσουν καλά τα φασόλια και να μείνουν με όσο ζουμί θέλετε. Αν χρειασθεί, προσθέστε κι άλλο νερό. Ο χρόνος βρασμού και το νερό που θα προσθέσετε εξαρτάται από το πόσο βραστερά είναι τα φασόλια.

Σερβίρετέ τα ζεστά συνοδεύοντας τα με ελιές, διάφορα τουρσιά και καπνιστή ρέγγα.

ΜΟΥΣΑΚΑΣ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 2 ½ κιλό μελιτζάνες
- ✓ 1/3 κούπας λάδι
- ✓ ½ κούπας κρεμμύδι τριμμένο
- ✓ 2 σκελίδες σκόρδο σε φετάκια
- ✓ 750 γρ. κιμά μοσχαρίσιο
- ✓ 3 κούπες φρέσκιες ώριμες ντομάτες ή κονσέρβας πολτοποιημένες
- ✓ Αλάτι
- ✓ Πιπέρι
- ✓ ½ κουταλάκι ζάχαρη
- ✓ 2 ασπράδια
- ✓ ½ κούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο
- ✓ 3 κούπες μπεσαμέλ σφικτή
- ✓ ½ κούπας κρέμα γάλακτος
- ✓ 3 αυγά
- ✓ 6 κουταλιές φρυγανιά τριμμένη
- ✓ 1 κούπα κεφαλοτύρι ή κεφαλοτύρι γλυκό τριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάστε τις μελιτζάνες, όπως τις ετοιμάζετε για τηγάνισμα και τηγανιστέ τις ελαφρά. Μπορείτε να τις ετοιμάσετε από την προηγούμενη ημέρα. Βάλτε το λάδι σε καθαρόλα επάνω σε δυνατή φωτιά, να κάψει. Ρίξτε και σοτάρετε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Ρίξτε τον κιμά και σοτάρετέ τον καλά 10' περίπου, ανακατεύοντας συνεχώς. Προσθέστε την ντομάτα, αλάτι, πιπέρι, τη ζάχαρη, σκεπαστέ και σιγοβράστε, ώσπου να πήξει η σάλτσα. Αφήστε τη σάλτσα να κρυώσει λίγο, ρίξτε κι ανακατέψτε τ' ασπράδια και το μαϊντανό. Μπορείτε επίσης να ετοιμάσετε τη σάλτσα από την προηγούμενη ημέρα.

Αλείψτε με βούτυρο ένα ταψί ή ένα πυρέξ σκεύος με διαστάσεις 22x35 εκ. και πασπαλίστε το με 2 κουταλιές φρυγανιά. Στρώστε μέσα τις μισές μελιτζάνες και σκεπαστέ τις με το μισό μίγμα του κιμά. Πασπαλίστε στην επιφάνεια το μισό τυρί και 2 κουταλιές φρυγανιά. Στρώστε τις υπόλοιπες μελιτζάνες, σκεπαστέ με τον υπόλοιπο κιμά και πασπαλίστε με το υπόλοιπο κεφαλοτύρι και τη φρυγανιά. Στο στάδιο αυτό μπορείτε να διατηρήσετε το μουσακά στην κατάψυξη.

Ετοιμάστε τη μπεσαμέλ, όπως αναφέρεται στη συνταγή κι ανακατέψτε τη με την κρέμα γάλακτος και τ' αυγά, αφού προηγουμένως τα χτυπήσετε ελαφρά. Απλώστε τη σάλτσα επάνω στο μουσακά και ψήστε τον στους 200°C 35'-40' περίπου, ώσπου να ροδίσει καλά η επιφάνεια. Αφήστε τον να σταθεί 15' πριν τον σερβίρετε. Συνοδέψτε τον με χωριάτικη σαλάτα. Εναλλακτικά φτιάξτε το μουσακά αντικαθιστώντας τις μισές ή όλες τις μελιτζάνες με πατάτες κομμένες σε λεπτές φέτες και τηγανισμένες. Φτιάξτε ακόμη το μουσακά με κολοκυθάκια αντί μελιτζάνες. Κόψτε τα κι αυτά σε φέτες και τηγανιστέ τα προηγουμένως.

ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΛΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 κ. αλεύρι μαλακό
- ✓ 750 γρ. βούτυρο γάλακτος (ή 500 γρ. γάλακτος και 250 γρ. φρέσκο)
- ✓ 300 γρ. αμύγδαλα αζεφλούδιστα και καβουρντισμένα
- ✓ 3 κρόκοι αυγών
- ✓ βανίλια
- ✓ 1/2 φλιτζάνι καφέ κονιάκ
- ✓ 1 1/2 πιατάκι του καφέ ζάχαρη άχνη
- ✓ ανθόνερο
- ✓ 1 κ. ζάχαρη άχνη για πασπάλισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Δουλεύουμε το βούτυρο αρκετή ώρα για να ασπρίσει, μετά ρήχνουμε τους κρόκους, τη ζάχαρη, το κονιάκ, τα αμύγδαλα και τέλος λίγο λίγο το αλεύρι. Πλάθονται μικροί στο σχήμα γιατί μεγαλώνουν στο ψήσιμο. Βγαίνουν περίπου 50 κομμάτια.

ΜΑΓΕΙΡΙΤΣΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ ½ κιλό εντεράκια
- ✓ λίγο ξίδι
- ✓ 1 συκωταριά αρνίσια
- ✓ 3 λίτρα νερό ή ζωμό κρέατος
- ✓ ½ κούπας βούτυρο
- ✓ 16 κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα
- ✓ ½ κούπας άνηθο ψιλοκομμένο
- ✓ ½ κούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο
- ✓ ½ κούπας ρύζι Καρολίνα
- ✓ αλάτι, πιπέρι
- ✓ 2 αυγά
- ✓ ½ κούπας χυμό λεμονιού

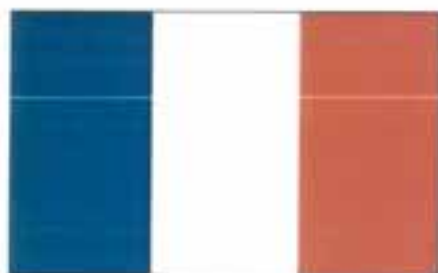
ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλύντε καλά τα έντερα και γυρίστε το μέσα έξω, με τη βοήθεια μιας βελόνας πλεξίματος ή μιας μικρής ξύλινης σούβλας. Πλύντε τα και πάλι πολύ καλά. Βάλτε τα σ'ένα μπολ με λίγο ξίδι, κι αφήστε τα να σταθούν μερικά λεπτά. Ξεπλύντε και στραγγιστέ τα. Αχνιστέ τα, στραγγιστέ και ψιλοκόψτε τα..

Αχνιστέ τη συκωταριά και ψιλοκόψτε την. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βάλτε τον ζωμό κρέατος ή το νερό, να βράσει. Ρίξτε μέσα το βούτυρο, τη συκωταριά, τα εντεράκια, το άνηθο, τον μαϊντανό, τα κρεμμυδάκια, αλάτι και πιπέρι και βράστε τα 20' περίπου. Ρίξτε το ρύζι κι αφήστε το, να βράσει, ώπου να μαλακώσει άλλα 20' περίπου.

Ετοιμάστε το αυγολέμονο κι αυγοκόψτε τη σούπα όπως στη συνταγή «γιουβαρλάκια αυγολέμονο». Μπορείτε, αν θέλετε, να σοτάρετε τη συκωταριά και τα κρεμμυδάκια στο βούτυρο, πριν τα ρίξετε μέσα στον ζωμό. Έτσι όμως η σούπα γίνεται πιο βαριά. Σερβίρετέ την ζεστή.

2. ΓΑΛΛΙΑ



ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ - ΙΣΤΟΡΙΑ

Δημοκρατία, της δυτικής Ευρώπης. Έκταση: 543.965τ.χλμ.

Πληθυσμός: 56.615.000 κατοίκους.

Πρωτεύουσα: Παρίσι.

Γλώσσα: τα γαλλικά, αλλά υπάρχουν και γλωσσικές μειονότητες Βρετανών, Γερμανών, Βάσκων.

Θρησκεία: είναι καθολικοί, έχει όμως 2.500.000 μουσουλμάνους, 800.000 προτεστάντες, 650.000 Εβραίους και 180.000 Αρμένιους.

Νόμισμα: το γαλλικό φράγκο.

Σύνορα: Συνορεύει με τη Βόρειο Θάλασσα στο βορρά, με το Βέλγιο, το Λουξεμβούργο και τη Γερμανία στα βορειοανατολικά, με τη Γερμανία, την Ελβετία και την Ιταλία στα ανατολικά, με τη Μεσόγειο Θάλασσα και την Ισπανία στα νότια, με τον Ατλαντικό Ωκεανό στα δυτικά και με τη Μάγχη στα νοτιοδυτικά.

Πολίτευμα: Το πολίτευμά της έχει ως αρχηγό της εκτελεστικής εξουσίας τον πρόεδρο της Δημοκρατίας (που εκλέγεται με καθολική ψηφοφορία για 7 χρόνια), ο οποίος διορίζει τον πρωθυπουργό. Η νομοθετική εξουσία ανήκει στην Εθνοσυνέλευση και στη Γερουσία. Η χώρα χωρίζεται σε 22 περιοχές και 96 νομούς.



ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ

Σε μορφολογικό επίπεδο, στην ερκύνικη γένεση της Παλαιοζωικής εποχής ανάγεται η δημιουργία του Αρμορικανού όγκου στα δυτικά, των Αρδέννων και των Βοσγιών στα ανατολικά, του Κεντρικού όγκου στο κέντρο όγκοι μέσου ύψους και με στρωγγυλεμένες άκρες. Στη μεσοζωική εποχή δημιουργήθηκε η Λεκάνη της Ακουιτανίας και του Παρισιού. Στην καινοζωική εποχή οι Άλπεις, τα Πυρηναία, η Γκιούρα. Στον Ατλαντικό Ωκεανό και τη Μάγχη οι ακτές είναι χαμηλές και αμμώδεις στα νότια, ψηλές και βραχώδεις στα βόρεια σε σχέση με την ενδοχώρα. Στη Μεσόγειο Θάλασσα οι ακτές έχουν διάφορες μορφές ψηλές, οδοντωτές, βραχώδεις στα ανατολικά, χαμηλές, αμμώδεις, πλαισιωμένες από λιμνοθάλασσες στα δυτικά. Όσον αφορά το κλίμα της, μπορούμε να διακρίνουμε έξι είδη. 1) Ωκεάνιο κλίμα στη Νορμανδία και στη Βρετανία, με έντονη βροχερότητα. Είναι η χώρα των λιβαδιών, των καλλιέργειών μελιού και των κάμπων. 2)

Κλίμα Ωκεάνιο, με δυνατούς ανέμους. Κυριαρχούν οι βελανιδιές και τα παράλια πεύκα. Μεταξύ των καλλιερχειών είναι και αυτές των δημητριακών. 3) Παρισινό κλίμα, αρκετά ασταθές. 4) Κλίμα της Ανατολής, ηπειρωτικό μεταβατικό. Πολύ διαδεδομένα είναι τα δάση. 5) Μεσογειακό κλίμα με ήπιους χειμώνες και ζεστά καλοκαίρια. Εδώ υπάρχουν παράλια πεύκα, ελιές και μεσογειακοί θάμνοι. 6) Ορεινό κλίμα, με συχνές χιονοπτώσεις και κρύους χειμώνες. Συνηθισμένα είναι τα δάση με βελανιδιές, με οξιές, έλατα και λάρικες, και βοσκοτόπια και ορεινά λιβάδια. Το μεγαλύτερο μέρος των υδάτινων ρευμάτων της Γαλλίας οφείλεται σε ένα από τα τέσσερα μεγάλα ποτάμια το Σηκουάνα, το Λουαρά και τον Γκαρόνα στην πλευρά του Ατλαντικού, το Ροδανό στη μεσόγεια. Μια μικρή περιοχή καταλαμβάνει και ο Ρήνος.

ΙΣΤΟΡΙΑ

Μεταξύ του 8ου και του 5ου αι. π. Χ. εισέβαλαν στη Γαλλία οι Κέλτες, οι Λιγούριοι και οι Ιβήριοι. Το 58-51 π. Χ. κατακτήθηκε από τον Καίσαρα και χωρίστηκε από τον Αύγουστο σε τρεις νομούς (Ακουιτανικός, Λουσιτανικός, Βελγικός). Τον 5ο αι. εισέβαλαν οι Γερμανοί και έγινε έδρα των βασιλείων των Βουργουνδών, των Βησιγόθων και των Φράγκων. Η υπεροχή των τελευταίων, που με τον Κλωθάριο (481-511) προσηλυτίστηκαν στον καθολικισμό και απορρόφησαν τα άλλα δύο βασίλεια, έδωσε ζωή στη Γαλλία ως έθνος. Από το 480 έως το 751 βασίλευσε η μεροβίγγεια δυναστεία, την οποία, με τον Πιπίνο τον Βραχύ, διαδέχτηκε η δυναστεία του Καρλομάγνου. (751-987). Έγινε κέντρο της Ιερής Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας από τον Καρλομάγνο και ο εθνικός της πυρήνας αποκαταστάθηκε το 843 με τη συνθήκη του Βέρδουν, με την οποία ανέλαβε την εξουσία ο Κάρολος ο Φαλακρός. Αφού μειώθηκε γρήγορα το βασίλειο εξαιτίας των εισβολών των Σαρακηνών στο νότο και των Νορμανδών στο βορά και λόγω των τοπικών φεούδων, η βασιλική εξουσία επιβεβαιώθηκε με την καπετιγγία δυναστεία, που τέθηκε υπό την καθοδήγηση της εθνικής ζωής του 13ου αι. με τον Φίλιππο Β΄ Αύγουστο (1180-1223), και στη συνέχεια με το Λουδοβίκο ΙΘ΄ (1226-1270) και το Φίλιππο Δ΄ τον Ωραίο (1285-1314), με μια διπλή μάχη Στο εσωτερικό εναντίον των φεουδαρχών και της Εκκλησίας, και στο εξωτερικό εναντίον της Αγγλίας (ανάκτηση της Νορμανδίας). Ο εκατονταετής πόλεμος εναντίον της Αγγλίας (1334-1453) σήμανε το θρίαμβο αυτής της πολιτικής, το διωγμό των Άγγλων από τα γαλλικά εδάφη και τη γένεση του ενωτικού πατριωτικού πνεύματος, που βρήκε το σύμβολό του στη Ζαν ντ' Αρκ. Ο Λουδοβίκος ΙΑ΄ (1461-1483) κατάφερε να σταθεροποιήσει την εδαφική ενότητα (προσάρτηση της Προβηγκία, της Βουργουνδίας και του Αντζιό). Ο Κάρολος Η΄ (1483-1498) εφάρμοσε επεκτατική πολιτική με τον πόλεμο εναντίον της ισπανικής ηγεμονίας (1494, κάθοδος στην Ιταλία), που συνεχίστηκε με το Λουδοβίκο ΙΒ΄ (1499) με την κατάκτηση του δουκάτου του Μιλάνου και τη μακρά διαμάχη ανάμεσα στον Φραγκίσκο Α΄ και τον Κάρολο Ε΄ (1520-1559) για τις ιταλικές κτήσεις και τη Φλάνδρα, που έληξε με τη συνθήκη του Κατώ- Καμπρέζης (1559) χάρη στην οποία η Γαλλία αποκτούσε το Καλαί, το Μετς, την Τουλ και το Βέρδουν.

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΑΣΙΣΙΑ

Η αρχιτεκτονική, η γλυπτική και η ζωγραφική αποδεικνύουν τη μακρόχρονη καλλιτεχνική παράδοση της Γαλλίας. Κάθε περιοχή έχει και τα δικά της καλλιτεχνήματα. Η προϊστορική ζωγραφική των σπηλαίων φτάνει πίσω στην Παλαιολιθική εποχή μέχρι το 12000 π.Χ.

Στη Βρετανία συναντώνται κελτικοί προϊστορικοί τάφοι του 1000 π.Χ., που έχουν χτιστεί σε ευθύγραμμη ή κυκλική διάταξη.

Ο μεσογειακός πολιτισμός των Ρωμαίων, με ναούς, μωσαϊκά, αρένες, μαρμάρινα αγάλματα, γέφυρες, υδραγωγεία και θέατρα συναντάται στην Προβηγκία, αλλά και στην Μπεζανσόν και στο Παρίσι.

Τα πρώτα χριστιανικά κτίσματα είναι εκκλησίες και μοναστήρια ρομανικής αρχιτεκτονικής από το 800 μέχρι το 1100.

Οι βασιλικές, αντιπροσωπευτικό δείγμα της γαλλικής ρομανικής αρχιτεκτονικής, συναντώνται στην Οβέρν και τη Βουργουνδία.

Καινούρια μορφή έφερε ο γαλλικός γοτθικός ρυθμός, με τις ανάγλυφες προεξοχές και ραβδώσεις που επέφεραν αλλαγή στον τρόπο χτισίματος: οι εκκλησίες έγιναν ψηλότερες.

Ο γαλλικός γοτθικός ρυθμός δίνει μεγαλύτερη σημασία στην οριζόντια ισορροπία, ενώ ο γερμανικός έχει περισσότερους μυτερούς πύργους. Δείγματα του συναντώνται από το Στρασβούργο μέχρι τη Ρουέν και από το Παρίσι μέχρι το Αιξ-Μορτ.

Τα περίφημα ανάκτορα του Λίγηρα και του Λούβρου στο Παρίσι είναι της εποχής της Αναγέννησης, του 16ου και 17ου αιώνα. Με τις τετράγωνες εσωτερικές αυλές τους και την επιβλητική αρχιτεκτονική τους, μας φέρνουν πίσω στα χρόνια της απολυταρχίας και των μεγαλόπρεπων βασιλικών κτισμάτων. Στο πρώτο μισό του 18ου αιώνα άρχισε μία καλλιτεχνική τάση που κατέληξε στο ροκοκό (σπίτια στην Πλας ντε λα Κονκόρντ, στο



Στην Εκκλησία των Απομύχων είναι και ο τάφος του Μ. Ναπολέοντα.

Παρίσι). Τα κτίρια στυλ Αμπέρ, όπως η Αγίδα του Θριάμβου, χτίστηκαν την εποχή του Ναπολέοντα. Το 19ο αιώνα, την εποχή της νέας αναγέννησης, επέστρεψαν στην παλιά αρχιτεκτονική. Ένα δείγμα είναι η Όπερα του Παρισιού.

Στη ζωγραφική, μετά τους ρομαντικούς ακολούθησαν οι ιμπρεσιονιστές, όπως ο Μανέ, ο Ρενουάρ, ο Σεζάν, ενώ το Παρίσι αποτέλεσε ένα από τα κυριότερα καλλιτεχνικά κέντρα των πρωτοπόρων κινημάτων της τέχνης του 20ού αι., όπως του φουβισμού, κυβισμού κ.λπ. Η Γαλλία, σε όλες τις εποχές, άσκησε μεγάλη επιρροή στον τρόπο ζωής και τις εκφάνσεις του πολιτισμού στην Ευρώπη.

Σήμερα η αρχιτεκτονική της χαρακτηρίζεται από τη χρήση μπετόν, γυαλιού, σιδήρου και τεχνητών υλικών. Διάσημα έργα του μεγάλου αρχιτέκτονα Λε Κορμπυζιέ είναι μεταξύ άλλων η Εκκλησία της Ρον-σάν και ένα οικοδομικό συγκρότημα στη Μασσαλία.

Σε όσους αγαπούν τη φύση, η Γαλλία προσφέρει μεγάλες ομορφιές. Τα επιβλητικά τοπία των ηφαιστειών στην Οβέρν, τα φαράγγια στα Κεντρικά Ορεινά, οι άγριες ακτές της Βρετανής ή οι απαλοί λόφοι της Νορμανδίας είναι μοναδικά.

Στους φίλους της θάλασσας είναι γνωστή η Κιανή Ακτή στη Μεσόγειο και οι αμμουδιές του Ατλαντικού. Ο ομαδικός τουρισμός των ξενοδοχείων, των κάμπινγκ και των οργανωμένων εγκαταστάσεων έχει εκτοπίσει από το 1900 τις μικρές παρέες των ταξιδιωτών, που τους έχουν απομείνει μόνο οι όμορφες περιοχές των ακτών της Νορμανδίας.

Για τους φίλους του σκι υπάρχουν πάντα οι γαλλικές Άλπεις με χιόνια όλο το χρόνο.

Αξιοθέατα και πόλεις

Παρίσι: Η κοσμοπολίτικη πρωτεύουσα, η οικονομική και καλλιτεχνική μητρόπολη, τραβάει και συναρπάζει πολλούς τουρίστες απ' όλο τον κόσμο. Ο αριθμός των αξιοθεάτων που θα πρέπει να δει κανείς στο Παρίσι είναι πολύ μεγάλος. Εκείνα που το αντιπροσωπεύουν είναι: ο Πύργος του Άιφελ, η Αγίδα του Θριάμβου, ο Σηκουάνας και η Παναγία των Παρισίων, η θαυμάσια λεωφόρος Σανς-Ελυζέ και τα βουλεβάρτα με τα κομψά καταστήματα, το Λούβρο, τα θέατρα, το κέντρο Πομπινού, το ιστορικό Παλάι Ρουαγιάλ, παλιά κατοικία της βασιλικής οικογένειας, οι φυλακές της Βαστίλης, η συνοικία των καλλιτεχνών και κέντρο της βραδινής ζωής, η Μονμάρτρη με την εκκλησία Σακρέ Κερ, το Μον-παρνάς κ.ά. Στην περιοχή του Παρισιού υπάρχουν περίφημα ανάκτορα (οι Βερσαλιές, το Φοντενεμπλό), εκκλησίες (Σαρτρ) και πάρκα. Οι Γάλλοι ονομάζουν τις καινούριες περιφερειακές πόλεις του Παρισιού «Villes Nouvelles».

Αλσατία: Η περιοχή των κρασιών.

Βόρεια Γαλλία: Διάσημοι καθεδρικοί ναοί. Όσοι ενδιαφέρονται για την τεχνολογία, θα επισκεφτούν τα παλιά ορυχεία.

Νορμανδία: Λουτροπόλεις στη Μάγχη, εκκλησιαστική αρχιτεκτονική στη Ρουέν, Μον-Σαιν-Μισέλ.

Βρετανή: Άγρια ακτή, ψαροχώρια, ακτές για κολύμπι, τα παλιρροϊκά έργα στο Σαιν Μαλό, στέπες και έλη και τάφοι της Νεολιθικής εποχής.

Λίγηρας: Κάστρα και ανάκτορα, κήποι και πάρκα.

Βουργουνδία: Αμπελιώνες, ρωμανική και γοτθική αρχιτεκτονική.

Οβέρν: Ηφαιστειακά τοπία, μοναστήρια και ρωμανική αρχιτεκτονική.

Πυρηναία και η περιοχή στους πρόποδες: Ένα προσκόνημα στη Λούρδη, κοιτάσματα φυσικού αερίου στη Λακ, τουριστικές πόλεις (Τουλούζη, Καρκασόν).

Κοιλιάδα του Ροδανού: Ωραία τοπία με πόλεις ρωμανικής και μεσαιωνικής αρχιτεκτονικής.

Κοτ ντ' Αζϋρ (Γαλλική Ριβιέρα): Παραλία γεμάτη κολύμπι. Το κλίμα της είναι ήπιο με μεσογειακή βλάστηση από κυπαρίσσια, πεύκα και ελιές.

Γαλλικές Άλπεις: Τόπος προσελκύσεως τουριστών στο Λευκό Όρος και το Πελβο

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

MENΟΥ

A. ΓΕΥΜΑ

- ΟΡΕΚΤΙΚΟ: ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΑ ΤΥΡΙΑ
- ΣΑΛΑΤΑ: PROVENSAL ΜΕ ΖΥΜΑΡΙΚΑ
- ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ: ΝΤΟΜΑΤΕΣ Α ΛΑ PROVENSAL
- ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΙΑΤΟ: ΦΑΣΙΑΝΟΣ ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΑ ΚΑΙ ΚΟΥΚΟΥΝΑΡΙΑ
- ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ: ΨΩΜΙ ΜΕ ΜΙΛΑΧΑΡΙΚΑ
- ΓΛΥΚΟ: ΤΑΡΤΑ ΜΙΛΑΚ ΜΙΛΑΤΟΜ

B. ΔΕΙΠΝΟ

- ΣΟΥΠΑ: ΜΠΙΣΚ ΑΠΟ ΓΑΡΙΛΕΣ
- ΟΡΕΚΤΙΚΟ: ΦΡΕΣΚΙΑ ΣΤΡΕΛΙΑ ΠΑΝΩ ΣΕ ΖΕΛΕ ΧΑΘΡΟΦΥΛΛΗΣ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙΟΥ
- ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ: ΠΙΤΑ ΤΗΣ ΑΝΩ ΠΡΟΒΗΓΕΙΑΣ
- ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΙΑΤΟ: ΦΙΛΕΤΙΝΙΑ ΠΑΙΛΑΣ ΚΑΠΝΙΣΤΗΣ ΜΕ ΜΟΥΣ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟΥ ΤΥΡΙΟΥ
- ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ: ΣΟΥΦΛΕ ΜΕ ΤΥΡΙ
- ΓΛΥΚΟ: ΒΑΒΑ

Γ. ΣΠΕΣΙΑΜΤΕ

- ΡΟΥΓΓ,
- ΟΡΥΖΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΚΑΣΤΑΝΑ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΒΕΡΜΟΥΤ
- ΕΚΛΑΙΡ

Α.ΓΕΥΜΑ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΑ ΤΥΡΙΑ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΜΕΣΟΓΕΙΟΥ

Πασπαλίστε θρυμματισμένο κατσικίσιο κορμό πάνω από ψητές πιπεριές, κολοκυθάκια και ολόκληρες σκελίδες σκόρδο. Προσθέστε τριμμένο δεντρολίβανο.

PANZANELLA ΜΕ CAMEMBERT

Ανακατέψτε κρουτόν με σκόρδο από γαλλική μπαγκέτα με κομματάκια Camembert, κομματάκια ντομάτας, ελιές, καρδιές από αγγινάρες, ρίγανη και dressing μαϊντανού.

ΝΤΟΜΑΤΑ ΓΕΜΙΣΤΗ

Ανακατέψτε κομμάτια τύπου Fol Eρί με πατάτες που έχετε λειώσει με το πιρούνι, σπανάκι, μοσχοκάρυδο και αυγά χτυπημένα σε ομελέτα. Αδειάστε μερικές ντομάτες από τους σπόρους τους, αφήνοντας λίγη ψίχα και γεμίστε τις με το μίγμα. Ψήστε στο φούρνο μέχρι να ροδίσει. Σερβίρετε με πράσινη σαλάτα και τυρί τύπου Fol Eρί κομμένο σε κύβους.

ΤΡΑΓΑΝΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΠΕΙΚΟΝ ΚΑΙ ΜΠΛΕ ΤΥΡΙ

Ανακατέψτε κάνοντας ένα ομοιόμορφο μίγμα μπλε τυριού με γιαούρτι στραγγιχτό και λίγο γάλα ή κρέμα γάλακτος για να φτιάξετε ένα πλούσιο dressing που θα συνοδεύσει ανακατεμένα ωμά πράσινα πικρά χορταρικά και τραγανές φέτες μπέικον.

ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ ΤΥΛΙΧΤΑ ΣΕ ΜΠΕΙΚΟΝ

Ανοίξτε με το μαχαίρι γαλλικά δαμάσκηνα χωρίς κουκούτσι και γεμίστε με κομμάτια τυρί Roquefort. Τυλίξτε τα δαμάσκηνα σε φέτες μπέικον. Ψήστε σε φούρνο μέχρι να ροδίσει το μπέικον και σερβίρετε σε μικρά τoστ.

ΨΗΤΗ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ ΜΕ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΤΥΡΙ

Ρίξτε πάνω από ψητές μελιτζάνες κομμένες κατά μήκος στη μέση ψιλοκομμένα αποξηραμένα ντοματάκια, κατσικίσιο τυρί κομμένο σε κύβους, κουκουνάρια, δεντρολίβανο και λίγη πάπρικα. Ψήστε στο φούρνο μέχρι να λιώσει το τυρί.

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΟΒΕΝΣΑΑ ΜΕ ΖΥΜΑΡΙΚΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 175 γρ. ρηγκατόνι ή πένες
- ✓ 4 κουταλιές μαγιονέζα με χαμηλά λιπαρά
- ✓ χυμό από μισό λεμόνι
- ✓ 6 ντομάτες, ξεφλουδισμένες, ξεσποριασμένες και κομμένες σε μικρά κομματάκια
- ✓ 125 γρ. πράσινα φασολάκια, βρασιμένα
- ✓ 12 μαύρες ελιές, χωρίς κουκούτσια
- ✓ 200 γρ. τόνο κονσέρβα σε αλατόνερο, στραγγισμένο και κομμένο
- ✓ αλάτι και πιπέρι

Για το γαρνίρισμα

- ✓ 50 γρ. φιλέτα αντσούγιας, στραγγισμένα και πλυμένα
- ✓ 1 μικρό μαρούλι, χωρισμένο σε φύλλα

Εκτέλεση

Βράζετε αλατισμένο νερό σε μια μεγάλη κατσαρόλα. Ρίχνετε τα ζυμαρικά, ανακατεύετε και τα αφήνετε να βράσουν για 10 με 12 λεπτά (al dente). Σουρώνετε καλά τα ζυμαρικά και τα ανακατεύετε με μια ποσότητα από τη μαγιονέζα. Αφήνετε τα ζυμαρικά να κρυώσουν, τα ρίχνετε σ' ένα μπολ και προσθέτετε το χυμό λεμονιού, τις ντομάτες, τα φασολάκια, τις ελιές και τα κομματάκια του τόνου. Τέλος, αλατοπιπερώνετε και ανακατεύετε καλά.

Ρίχνετε προσεκτικά την υπόλοιπη μαγιονέζα στη σαλάτα και τη σερβίρετε σε ρηχή σαλατιέρα, απλωμένη πάνω στα φύλλα του μαρουλιού και γαρνιρισμένη με τις αντσούγιες.

ΝΤΟΜΑΤΕΣ Α LA PROVENCALE

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 6 σφιχτές ντομάτες
- ✓ 4 σκελίδες σκόρδο
- ✓ 2 κλαδάκια θυμάρι
- ✓ 2 κλαδάκια δεντρολίβανο
- ✓ 1 κουταλιά της σούπας τριμμένο κολιάνδρο
- ✓ 2 κουταλιές της σούπας τριμμένη φρυγανιά
- ✓ 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- ✓ 4 μεγάλες κουταλιές βούτυρο
- ✓ αλάτι & πιπέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε τις ντομάτες στη μέση, τις αλατίζουμε και τις αφήνουμε να στραγγίξουν. Βάζουμε το φούρνο να προθερμαίνεται στους 160°C. Ψιλοκόβουμε το σκόρδο και το ανακατεύουμε με την τριμμένη φρυγανιά, τον κολιάνδρο, το θυμάρι και το δεντρολίβανο. Καλύπτουμε τις ντομάτες με το παραπάνω μίγμα και από πάνω βάζουμε από λίγο βούτυρο σε κάθε μία. Τοποθετούμε τις ντομάτες σε πυρέξ και τις ψήνουμε για 45 λεπτά.

ΦΑΣΙΑΝΟΣ ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΑ ΚΑΙ ΚΟΥΚΟΥΝΑΡΙΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 φασιανός
- ✓ αλάτι, πιπέρι
- ✓ λίγο αλεύρι
- ✓ 1/3 κούπας λάδι
- ✓ 1/3 κούπας μαγειρικό λίπος
- ✓ 1/2 κούπας κρασί λευκό
- ✓ 1/2 κούπας αμύγδαλα ασπρισμένα
- ✓ 1/3 κούπας κουκουνάρια
- ✓ 2 κουταλιές ξίδι
- ✓ 1/2 κούπας χυμό πορτοκαλιού
- ✓ 2 πορτοκαλιά κομμένα σε φετάκια



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόψτε το φασιανό σε μερίδες, πασπαλίστε τις με αλάτι και πιπέρι και αλευρώστε τις. Βάλτε το λάδι μαζί με το λίπος σε τηγάνι, να κάψει, και σοτάρετε καλά μέσα σ' αυτό τα κομμάτια του πουλιού. Βγάλτε τα με τρυπητή κουτάλα και βάλτε τα σε μια κατσαρόλα. Περάστε το λίπος από λεπτή σήτα και ρίξτε το μέσα στην κατσαρόλα με το φασιανό. Ρίξτε το κρασί και λίγο νερό, σκεπαστέ και σιγοβράστε, ώσπου να μαλακώσει το κρέας και να δέσει η σάλτσα. Βγάλτε τα κομμάτια του πουλιού σε ζεστή πιατέλα και διατηρήστε τα ζεστά σε χαμηλό φούρνο. Στη σάλτσα που έμεινε στην κατσαρόλα, ρίξτε τα αμύγδαλα, τα κουκουνάρια, το ξίδι και το χυμό του πορτοκαλιού. Βράστε την, ώσπου να δέσει και πάλι, και περιχύστε μ' αυτή τα κομμάτια του πουλιού. Γαρνίρετε το φαγητό με φέτες πορτοκαλιού και σερβίρετε το με ρύζι πιλάφι ή πουρέ πατάτας. Εναλλακτικά φτιάξτε το φαγητό με κοτόπουλο.

ΨΩΜΙ ΜΕ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 δίλιτρο γάλα
- ✓ 200 γρ μέλι πάρα πολύ αρωματικό
- ✓ 80 γρ ζάχαρη
- ✓ 2 κρόκους αυγών
- ✓ 1 κουταλιά του καφέ σόδα
- ✓ 300 γρ αλεύρι
- ✓ 1 με 2 λεμόνια
- ✓ 100 γρ φρουτί-ζελέ ψίλλοκομμένο
- ✓ 1 κουταλιά του καφέ κανέλα
- ✓ 20 γρ βούτυρο
- ✓ Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνετε σε μια μικρή κατσαρόλα και σε χαμηλή φωτιά το γάλα, το μέλι και τη ζάχαρη ανακατεύοντας. Κτυπάτε τους κρόκους αυγών μέσα σε ένα μπολ, προσθέτετε και τη μισή ποσότητα του γάλακτος με μέλι, τη σόδα και τέλος, την υπόλοιπη ποσότητα γάλακτος με μέλι και ανακατεύετε καλά.

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180 C. Κοσκινίζετε το αλεύρι μέσα σε μια γαβάθα και προσθέτετε λίγο-λίγο και εναλλάσσοντας, το προηγούμενο μίγμα, ενσωματώνετε 2 κουταλιές της σούπας χυμό λεμονιού, τα φρουτί-γλασέ και την κανέλα. Κτυπάτε αυτή τη ζύμη για 10' περίπου.

Αλείψετε με βούτυρο μια φόρμα για κέικ και τη στρώνετε με αντικολλητικό χαρτί. Ρίχνετε μέσα τη ζύμη και τη βάζετε στο φούρνο για 1 ώρα. Ξεφορμάρετε και αφήνετε να κρυώσει πάνω σε μια σχάρα. Πρέπει να περιμένετε το λιγότερο 24 ώρες πριν να το καταναλώσετε.

ΤΑΡΤΑ ΜΠΛΑΚ ΜΠΟΤΟΜ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 2 ½ φλιτζάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ✓ 2/3 φλιτζανιού ανάλατο βούτυρο
- ✓ 2 κρόκοι
- ✓ 1 με 2 κουταλιές παγωμένο νερό

Για τη γέμιση

- ✓ 3 αβγά, χωριστά τους κρόκους από τα ασπράδια
- ✓ 4 κουταλιές κορνφλάουρ
- ✓ 6 κουταλιές ζάχαρη
- ✓ 1 2/3 φλιτζανιού γάλα
- ✓ 140 γρ σοκολάτα κουβερτούρα, κομμένη σε μικρά κομμάτια
- ✓ 1 κουταλάκι εσάνς βανίλιας
- ✓ 1 φακελάκι ζελατίνα σκόνη
- ✓ 3 κουταλιές νερό
- ✓ 2 κουταλιές μαύρο ρούμι

Για τη γαρνιτούρα

- ✓ ¼ φλιτζανιού πηχτή κρέμα γάλακτος
- ✓ φλούδες σοκολάτας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κοσκινίζετε σε μπολ το αλεύρι. Προσθέτετε το βούτυρο και τρίβετε το μείγμα με τα δάχτυλά σας ώσπου να μοιάζει με ψιχουλά. Προσθέτετε τους κρόκους με τόσο παγωμένο νερό όσο να γίνει το μείγμα μια μαλακή ζύμη. Την ανοίγετε σε ελαφρώς αλευρωμένη επιφάνεια και την απλώνετε σε μια βαθιά φόρμα τάρτας 22 εκ. Βάζετε τη ζύμη για 30 λεπτά περίπου στο ψυγείο. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 190 βαθμούς. Τρυπάτε τη βάση της τάρτας παντού με πιρούνι, τη σκεπάζετε με λαδόχαρτο ή χαρτί ζαχαροπλαστικής, σκορπίζετε επάνω ξερά φασόλια και την ψήνετε άδεια για 10 λεπτά. Αφαιρείτε το χαρτί και τα φασόλια, ξαναβάζετε την τάρτα στο φούρνο και την ψήνετε 10 λεπτά ακόμη ώσπου να χρυσιώσει και να γίνει τραγανή. Την αφήνετε να κρυώσει στη φόρμα.

Για τη γέμιση, χτυπάτε σε μπολ τους κρόκους, το κορνφλάουρ και 2 κουταλιές από τη ζάχαρη. Ζεσταίνετε σε κατσαρόλα το γάλα και όταν αρχίσει να βράζει το αποσύρετε από τη φωτιά και το ρίχνετε σταδιακά στο μείγμα των κρόκων. Ρίχνετε πάλι το μείγμα στην κατσαρόλα και ανακατεύετε συνεχώς σε χαμηλή φωτιά ώσπου να πήξει η κρέμα. Αδειάζετε τη μισή κρέμα σε μπολ. Ρίχνετε σε πυρίμαχο μπολ τη σοκολάτα. Το τοποθετείτε πάνω από κατσαρόλα με νερό που σιγοβράζει ώσπου να λιώσει η σοκολάτα, ανακατεύοντας κατά διαστήματα. Προσθέτετε τη λιωμένη σοκολάτα μαζί με τη βανίλια στο μπολ με την κρέμα και την ανακατεύετε. Απλώνετε την κρέμα-σοκολάτα στην ψημένη τάρτα και τη σκεπάζετε προσεκτικά με λαδόχαρτο ή πλαστική μεμβράνη για να μην κάνει κρούστα. Την αφήνετε να κρυώσει και την βάζετε στο ψυγείο να πήξει. Μουσκεύετε με το νερό τη ζελατίνα σ' ένα μπολ. Την αφήνετε να φουσκώσει και τη λιώνετε σε μπεν μαρί. Προσθέτετε την υπόλοιπη κρέμα και το ρούμι, ανακατεύοντας συνεχώς. Χτυπάτε σε άλλο μπολ τα ασπράδια ώσπου να αρχίσουν να πήζουν. Ρίχνετε σταδιακά την υπόλοιπη ζάχαρη, ανακατεύοντας ώσπου να σφίξει η μαρέγκα.

Κατόπιν, προσθέτετε τη μαρέγκα στην αρωματισμένη κρέμα με το ρούμι. Ρίχνετε την κρέμα με το ρούμι πάνω από την κρέμα-σοκολάτα στην τάρτα. Ισιώνετε με σπάτουλα την επιφάνεια προσέχοντας να μην φαίνεται καθόλου η σοκολάτα. Βάζετε πάλι την τάρτα στο ψυγείο ώστε να πήξει και η κρέμα και το ρούμι. Μεταφέρετε την τάρτα μπλακ μπότομ σε πιατέλα. Χτυπάτε την κρέμα γάλακτος, την απλώνετε πάνω στην τάρτα και γαρνίρετε με τις φλούδες σοκολάτας.



Β.ΔΕΙΠΝΟ

ΜΠΙΣΚ ΑΠΟ ΓΑΡΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 600 γρ γαρίδες (των 40 γρ η κάθε μια)
- ✓ 40 γρ ελαιόλαδο
- ✓ 50 γρ καρότο & κρεμμύδι
- ✓ 30 ml κονιάκ
- ✓ 150 ml κρασί άσπρο
- ✓ 1 λίτρο φουμέ άσπρο
- ✓ 40 γρ ρίζι
- ✓ Αλάτι
- ✓ πιπέρι φρεσκοτριμμένο
- ✓ 100 γρ βούτυρο
- ✓ 100 γρ κρέμα γάλακτος
- ✓ πιπέρι καγιέν
- ✓ μαδέρα
- ✓ κρουτόν
- ✓ μπουκέ γκαρνί (θυμάρι – δάφνη – πράσο – μαϊντανός)

ΣΚΕΥΗ

ξύλο κοπής λαχανικών
μαχαίρι λαχανικών
κατσαρόλα
εταμίν
σινουά
κουτάλα
κουτάλα τρυπητή

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προετοιμάζουμε το χώρο εργασίας. Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε το ελαιόλαδο, προσθέτουμε τα λαχανικά πλυμένα, καθαρισμένα και κομμένα σε μικρά καρέ και τα αφήνουμε να μαραθούν. Βάζουμε ολόκληρες τις γαρίδες και τσιγαρίζουμε σε δυνατή φωτιά μέχρι να πάρουν ένα ζωηρό κατακόκκινο χρώμα. Αλατίζουμε και προσθέτουμε μαύρο πιπέρι φρεσκοτριμμένο. Σβήνουμε με κονιάκ και φλαμπάρουμε.

Στη συνέχεια ρίχνουμε το άσπρο κρασί και αφήνουμε να εξατμιστούν σχεδόν τα δύο τρίτα της ποσότητας. Προσθέτουμε το φουμέ ψαριού και το μπουκέ γκαρνί και αφήνουμε να βράσουν για περίπου 20 λεπτά. Αφαιρούμε τις γαρίδες με τρυπητή κουτάλα, ξεφλουδίζουμε και διαχωρίζουμε το κέλυφος από τη σάρκα, τις διατηρούμε με λίγο ζωμό σε ζεστό μέρος. Ξαναβάζουμε τα κελύφη στην «κατσαρόλα» και προσθέτουμε το ρύζι, συνεχίζοντας το βράσιμο για ακόμη 20 λεπτά.

Περνάμε όλο το μίγμα από εταμίν και πιέζουμε με μια κουτάλα τα κελύφη της γαρίδας, στραγγίζοντας καλά τους επιπλέον χυμούς. Δένουμε την σούπα με το παγωμένο φρέσκο βούτυρο και προσθέτουμε κρέμα γάλακτος σιγά-σιγά. Διορθώνουμε τα καρυκεύματα, ψιλοκόβουμε το κρέας των γαρίδων, πουδράρουμε με λίγο καγιέν, αρωματίζουμε με μαδέρα και πριν σερβίρουμε τη σούπα μας, γαρνίρουμε με κρουτόν.

Υπενθύμιση

- Ιδιαίτερη προσοχή στο πέρασμα της σούπας για την αποφυγή απέραστων κομματιών (κελύφη)
- Το βούτυρο πρέπει να είναι παγωμένο για να ενσωματωθεί με τη σούπα

ΦΡΕΣΚΑ ΣΤΡΕΙΔΙΑ ΠΑΝΩ ΣΕ ΖΕΛΕ ΧΛΩΡΟΦΥΛΛΗΣ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙΟΥ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 12 τεμάχια στρείδια
- ✓ 100 ml ελαιόλαδο
- ✓ 2 τεμάχια λεμόνια πράσινα
- ✓ 2 τεμάχια λεμόνια κίτρινα
- ✓ 100 ml κρασί λευκό
- ✓ φρέσκα μυρωδικά για χλωροφύλλη (σχινόπρασο, μαϊντανό, άνηθο)
- ✓ 12 τεμάχια ζελατίνες
- ✓ ανάμικτα φύλλα από πράσινες σαλάτες (mache, λόλια κόκκινη, σαλάτα γαλλική)
- ✓ 1 τεμάχιο κρεμμυδάκι φρέσκο

Για το ντεκόρ

- ✓ χαβιάρι μαύρο & κόκκινο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τα στρείδια με την βοήθεια ενός ειδικού μαχαιριού, αδειάζοντας τον ζωμό τους σε ένα μπασινάκι. Τα κάνουμε ελαφρώς ποσέ με λίγο κρασί, χυμό λεμονιού και τον ζωμό από τα στρείδια σε ένα τηγανάκι. Παίρνουμε το ¼ του ζωμού από το τηγάνι και προσθέτουμε τις ανάλογες ζελατίνες μουλιασμένες σε κρύο νερό δημιουργώντας ένας ζελέ, προσθέτουμε το πράσινο μέρος του κρεμμυδιού κομμένο σε φίνο μπρινουάζ και πολύ ψιλοκομμένο ζουλιέν από πράσινο και κίτρινο λεμόνι με αρωματικά βότανα.

Αλέθουμε μαϊντανό και άνηθο στο μπλέντερ και το βάζουμε σε ένα στενό κατσαρολάκι με λίγο νερό για να βγάλουμε την χλωροφύλλη. Προσθέτουμε την χλωροφύλλη στον υπόλοιπο ζωμό, προσθέτουμε τις υπόλοιπες ζελατίνες, του δίνουμε το σχήμα του ντεκόρ, και το βάζουμε στο ψυγείο να παγώσει. Κάνουμε το φόντο του πιάτου με τον διαφανή ζελέ, το αφήνουμε να παγώσει, τοποθετούμε το ζελέ της χλωροφύλλης, και πάνω σ' αυτόν τα στρείδια, γαρνίροντας με το χαβιάρι.

ΠΙΤΑ ΤΗΣ ΑΝΩ ΠΡΟΒΗΓΚΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 400 γρ. αλεύρι
- ✓ 2 κιλά σέσκουλα, σπανάκι, τσουκνίδες και πικραλίδες
- ✓ κατσικίσιο τυρί
- ✓ τριμμένο τυρί
- ✓ 3 αυγά
- ✓ 1 φλιτζάνι νερό
- ✓ 1 φλιτζάνι γάλα
- ✓ αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζετε τη ζύμη αναμεγνύοντας το αλεύρι, το νερό, ένα κουταλάκι ελαιόλαδο και αλάτι και την αφήνετε να "ζεκουραστεί" για 15 λεπτά. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 230°C. Ετοιμάζετε και τα χορταρικά τα οποία ξεπλένετε, ψιλοκόβετε, αλατίζετε ελαφρώς κι έπειτα τα στραγγίζετε. Προσθέτετε το γάλα, δύο αυγά, το τριμμένο τυρί και το κατσικίσιο καθώς και αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και λίγο λάδι.

Ισιώνετε τη ζύμη με τον πλάστη και φτιάχνετε δύο κύκλους: με τα 2/3 της ζύμης φτιάχνετε τη βάση και αφήνετε το υπόλοιπο 1/3 για το πάνω μέρος της πίτας. Τοποθετείτε το κομμάτι της βάσης σε μια στρογγυλή φόρμα και το γεμίζετε με το μείγμα των χορταρικών. Καλύπτετε με το δεύτερο κομμάτι και ενώνετε πιέζοντας γύρω-γύρω τις άκρες της ζύμης. Ψήνετε για 25 λεπτά.

Σημείωση: Δεν χρειάζονται ειδικές προφυλάξεις, πέρα από ένα ζευγάρι γάντια που θα πρέπει να φοράτε όταν θα πιάνετε τα χορταρικά.

ΦΙΛΕΤΙΝΙΑ ΠΑΠΙΑΣ ΚΑΠΝΙΣΤΗΣ ΜΕ ΜΟΥΣ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟΥ ΤΥΡΙΟΥ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 2 τεμάχια φιλετίνια πάπιας καπνιστά

Για την μουσ

- ✓ 320 γρ κατσικίσιο τυρί
- ✓ 200 ml κρέμα γάλακτος

Για την σάλτσα

- ✓ 100 γρ ροκφόρ
- ✓ 10 ml ελαιόλαδο
- ✓ 1 τεμάχιο πορτοκάλι

Για την σαλάτα

- ✓ 1 τεμάχιο τσίκορε
- ✓ 1 μάτσο ρόκα
- ✓ 1 τεμάχιο αντράκλα
- ✓ 1 τεμάχιο πράσινη σαλάτα
- ✓ 20 ml ελαιόλαδο
- ✓ 5 ml ξίδι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μπλέντερ βάζουμε το κατσικίσιο τυρί και το αλέθουμε. Χτυπάμε σε μία μπασίνα την κρέμα γάλακτος ελαφρά και την ενσωματώνουμε μαζί με το τυρί ελέγχοντας τα καρυκεύματα. Κάνουμε μια μικρή σαλάτα με τα λαχανικά μας, και την μαρινάρουμε με λίγο βινεγκρέτ ελαφρά.

Περνάμε το ροκφόρ από σιτάκι λιώνοντάς το καλά, προσθέτουμε χυμό πορτοκαλιού και λίγο ελαιόλαδο, δημιουργώντας την σάλτσα του ροκφόρ. Κόβουμε το πορτοκάλι σε μικρά φιλετάκια, και στρόνουμε σε ένα τσέρκι το μουσ του τυριού με την βοήθεια μιας σακούλας ζαχαροπλαστικής, τοποθετούμε τα φιλετίνια της πάπιας, από πάνω την μικρή σαλάτα των πράσινων λαχανικών, τα φιλέτα του πορτοκαλιού και την σάλτσα.

ΣΟΥΦΛΕ ΜΕ ΤΥΡΙ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 50 γρ. βούτυρο (1/4 της κούπας)
- ✓ 50 γρ. (1/2 κούπα) αλεύρι
- ✓ 1/2 λίτρο γάλα
- ✓ 125 γρ. τυρί εμεντάλ τριμμένο
- ✓ 4 αβγά
- ✓ Αλάτι και άσπρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χωρίζετε τους κρόκους από τα ασπράδια των αυγών. Λιώνεται το βούτυρο σε μία κατσαρόλα. Προσθέτετε το αλεύρι. Ανακατεύετε το μίγμα μέχρι να καβουρδιστεί το αλεύρι ελαφρώς. Στη συνέχεια, προσθέτετε το γάλα, κατά προτίμηση χλιαρό. Βράζετε την μπεσαμέλ προσθέτοντας στο τέλος το αλάτι και το άσπρο πιπέρι. Βγάζετε την μπεσαμέλ από τη φωτιά και αφού κρυώσει λίγο προσθέτετε το τυρί.

Κατόπιν προσθέτετε τους κρόκους και ανακατεύετε με το σύρμα. Σε ένα μπολ, χτυπάτε τα ασπράδια. Προσθέτετε τα ασπράδια στην μπεσαμέλ, ανακατεύοντάς τα γρήγορα και ελαφρά, από κάτω προς τα πάνω, με το σύρμα. Βουτυρώνετε και κατόπιν αλευρώνεται το ειδικό πυρίμαχο σκεύος για σουφλέ. Τοποθετείτε το μείγμα στο σκεύος. Ψήνετε το σουφλέ σε ζεστό φούρνο, στους 190 βαθμούς για 25 – 30 λεπτά. Κατά τη διάρκεια του ψησίματος δεν ανοίγεται καθόλου τον φούρνο. Όταν είναι έτοιμο το σουφλέ, σερβίρετε αμέσως.

SAVARIN - BABA

ΥΛΙΚΑ

Ζύμη για Savarin – Baba

Δοσολογία - Α' Μίγμα

- ✓ 500 γρ αλεύρι σκληρό κοσκινισμένο
- ✓ 170 γρ γάλα φρέσκο
- ✓ 300 γρ αυγά
- ✓ 25 γρ ζάχαρη κρυσταλλική
- ✓ 30 γρ μαγιά νωπή
- ✓ 1 δόση βανίλια σκόνη

Δοσολογία – Β' Μίγμα

- ✓ 5 γρ αλάτι ψιλό
- ✓ 150 γρ βούτυρο φρέσκο ευρωπαϊκό (λιωμένο κρύο)

Συνήθως οι φόρμες, που έχουν τρύπα στη μέση ή κάποια προεξοχή στο κέντρο της φόρμας είναι φόρμες σαβαρέν. Οι φόρμες του baba συνήθως δεν παρουσιάζουν το κενό στη μέση του, αλλά πρέπει να σημειώσουμε ότι οι σύγχρονοι ζαχαροπλάστες

δημιουργούν με τη φαντασία τους και με τις φόρμες που συνθέτουν νέες παρουσιάσεις του γλυκού. Θα δούμε σαβαρέν γλυκό περασμένο με μαρμελάδα της αρεσκίας μας και σαντιγί και φρέσκα φρούτα. Επίσης θα συναντήσουμε γλυκό baba με άρωμα ρούμι, το οποίο είναι κομμένο και γεμισμένο, όπως σχεδόν μια πάστα με κρέμα πατισερί με ρούμι και σταφίδες ή ακόμα και σαντιγί. Προσφέρονται και ως τούρτες σε μεγάλες φόρμες με τα ανάλογα ντεκόρ με φρούτα ή χωρίς.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετούμε τα υλικά του μίγματος Α (αλεύρι σκληρό, γάλα, αυγά, ζάχαρη, μαγιά και βανίλια), μέσα στον κάδο του μίξερ με το γάντζο ή φτερό και χτυπάμε στην 1η ταχύτητα αρχικά για 2 λεπτά περίπου και στη συνέχεια στη 2η ταχύτητα μέχρι να ενωθούν καλά τα υλικά μεταξύ τους. Προσθήκη του μίγματος Β (αλάτι-βούτυρο) διαδοχικά μέσα στο μίγμα Α έως ότου η ζύμη ομογενοποιηθεί και έχει κορδάρει καλά. Αποσύρουμε τον κάδο από το μίξερ και αφαιρούμε το γάντζο ή φτερό από μέσα.

Τοποθετούμε τη ζύμη σε μια μπασίνα λαδωμένη, τη σκεπάζουμε με μεμβράνη και το βάζουμε στη στόφα ή σ' ένα ζεστό μέρος να φουσκώσει. Όταν φουσκώσει εάν θέλουμε το πατάμε και το ξαναφήνουμε να φουσκώσει ξανά. Όταν φουσκώσει, με τη βοήθεια μιας σακούλας ζαχαροπλαστικής με κορνέ στρογγυλό Νο 6 ή 8, κόβουμε μέσα σε βουτυρωμένες και αλευρωμένες φόρμες μπαμπά ή σαβαρέν το μίγμα μέχρι τη μέση της φόρμας. Τα τοποθετούμε στη στόφα στους 35° C και υγρασία 70% μέχρι το διπλασιασμό του αρχικού τους όγκου περίπου. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 190° C για 25 με 30 λεπτά περίπου. Αφού ψηθούν και κρυώσουν τα ξεφορμάρουμε και παράλληλα έχουμε έτοιμο σιρόπι 22 έως 25 βαθμούς πυκνότητα.

Αφού έχει βράσει το σιρόπι, του προσθέτουμε το ανάλογο ρούμι και την ανάλογη βανίλια, χαμηλώνουμε στο ελάχιστο τη φωτιά και προσθέτουμε τα σαβαρέν ή μπαμπάδες και αν θέλουμε, έχουμε αφαιρέσει μια λεπτή φλούδα από την επιφάνειά του μπαμπά για να απορροφήσει καλύτερα το σιρόπι. Αφού κρυώσουν και στραγγίσουν πάνω σε σχάρες οι σιροπιασμένοι μπαμπάδες ή σαβαρέν, προσθέτουμε το υπόλοιπο ανάλογο ρούμι και έχουμε λιώσει μαρμελάδα βερικόκο και περνάμε την επιφάνειά τους με τη βοήθεια ενός πινέλου.

Γαρνίρουμε για το σαβαρέν στο κέντρο του π.χ με σαντιγί και φρούτα, ενώ για το μπαμπά το κόβουμε στα 2/3 οριζόντια λίγο πριν το τέλος του και γεμίζουμε με κρέμα πατισερί ή σαντιγί. Έχουμε ετοιμάσει τους μπαμπάδες και τα σαβαρέν, και παράλληλα έχουμε βάλει το σιρόπι πάνω στη φωτιά και προσθέτουμε το ρούμι και τη βανίλια. Έχει βράσει το σιρόπι έχουμε κλείσει τη φωτιά και προσθέτουμε το ρούμι και τη βανίλια. Ρίχνουμε τα σαβαρέν μέσα στο σιρόπι, στο οποίο η φωτιά πρέπει να σιγοκαίει και τα πατάμε με την κουτάλα αράχνη μέχρι να πάρουν το σωστό σιρόπι αναποδογυρίζοντάς τα. Έχουμε σιροπιάσει τα σαβαρέν και τα τοποθετούμε πάνω στη σχάρα. Έχουμε βγάλει τα σαβαρέν και έχουμε ρίξει μέσα στο σιρόπι τους μπαμπάδες. Έχουμε σιροπιάσει τους μπαμπάδες και έχουμε βάλει το μεγάλο σαβαρέν μέσα στο σιρόπι μέχρι να τραβήξει το σωστό σιρόπι, προσέχοντας να μη σπάσει την ώρα που το βγάζουμε για να το βάλουμε πάνω στη σχάρα. Εάν θέλουμε μπορούμε να το σιροπιάσουμε και μέσα στη φόρμα του 3-4 φορές.

Γ.ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

ΡΟΥΓΙΓ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ ½ φλιτζάνι κίββοι ψωμισό χωρίς την κόρα
- ✓ 3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- ✓ 1 κρόκος αβγού
- ✓ ¼ κουταλάκι του γλυκού σαφράν
- ✓ 3 κουταλιές της σούπας ζωμός από την μπουγιαμπέσα ή ζωμός ψαριού
- ✓ Αλάτι
- ✓ 1 πρέζα καγιέν
- ✓ 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πολτοποιούμε το ψωμί, το σκόρδο, τον κρόκο, το σαφράν, το ζωμό, το αλάτι και το καγιέν στο μπλέντερ. Το μείγμα πρέπει να γίνει λείο σαν κρέμα. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο σταγόνα-σταγόνα, όπως κάνουμε με τη μαγιονέζα, χτυπώντας συνεχώς για να ενσωματωθεί με το υπόλοιπο μείγμα. Σερβίρουμε μαζί με την μπουγιαμπέσα.

ΟΡΤΥΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΚΑΣΤΑΝΑ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΒΕΡΜΟΥΤ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 4 ορτύκια, καθαρισμένα από τα εντόσθιά τους
- ✓ 1 μικρό κρεμμύδι
- ✓ 1 φλιτζάνι κομμένα μανιτάρια
- ✓ μισό φλιτζάνι κομμένα κάστανα
- ✓ 1 κουταλιά της σούπας κουκουνάρια
- ✓ 2 σκελίδες σκόρδο
- ✓ 2 κουταλάκια του γλυκού θυμάρι
- ✓ 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- ✓ 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο
- ✓ 1 φλιτζάνι κόκκινο κρασί
- ✓ 1 λεμόνι
- ✓ 10 μοσχοκάρφια
- ✓ αλάτι και πιπέρι

Για τη σάλτσα

- ✓ 30 γρ. γλυκό κόκκινο κρασί
- ✓ 30 γρ. Καμπάρι (κόκκινο βερμούτ)
- ✓ 1 κουταλιά της σούπας μέλι
- ✓ 1 κουταλάκι του γλυκού θυμάρι

Για τη γαρνιτούρα

- ✓ 2 φλιτζάνια πλιγούρι ζερό
- ✓ 1 κύβος για ζωμό
- ✓ αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεκινάτε καθαρίζοντας και ξεπλένοντας πολύ καλά τα ορτύκια. Βεβαιωθείτε ότι έχετε αφαιρέσει όλα τα εντόσθια. Στίβετε ένα λεμόνι και αναμειγνύετε το χυμό του με τα 30 γρ. του κρασιού. Στραγγίζετε τα ορτύκια και τα βάζετε σε ένα βαθύ πιάτο. Τα περιχύνετε με το μείγμα του κρασιού με το λεμόνι και τα αφήνετε για μισή ώρα, γυρίζοντάς τα πού και πού.

Εν τω μεταξύ, αναμειγνύετε σε ένα μεγάλο ποτήρι όλα τα συστατικά της σάλτσας και, στη συνέχεια, προχωράτε στην παρασκευή της γέμισης. Ψιλοκόβετε τα μανιτάρια και το κρεμμύδι. Λιγότερο κόβετε τα κάστανα και λειώνετε το σκόρδο. Σε ένα τηγανάκι βάζετε λίγο ελαιόλαδο και όλο το βούτυρο. Ρίχνετε και τα μανιτάρια, το κρεμμύδι, το σκόρδο, ένα κουταλάκι θυμάρι και κουκουνάρια. Τα τηγανίζετε σε μέτρια-δυνατή φωτιά για 8 λεπτά και, όταν πια έχετε τελειώσει και έχετε βγάλει το τηγανάκι από μάτι, προσθέτετε τα κάστανα και το βάζετε στην άκρη. Στραγγίζετε τα ορτύκια από το μείγμα για το μαρινάρισμα. Ρίχνετε μερικές πρέζες αλάτι και πιπέρι μέσα στην κοιλιά τους και, με ένα κουταλάκι, αρχίζετε να τα γεμίζετε με το μείγμα που έχετε ετοιμάσει. Όση από τη γέμιση περισσέψει, δεν την πετάτε.

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200°C. Παίρνετε ένα ταψί 20x20 εκ. και χύνετε το υπόλοιπο λάδι. Προσθέτετε το αλάτι, το πιπέρι και λίγο θυμάρι. Αυτό το κάνετε γιατί μετά θα είναι πολύ δύσκολο να γυρίσετε στα μισά του ψησίματος τα ορτύκια από την άλλη μεριά, οπότε, έχετε βάλει όλα αυτά τα υλικά προκειμένου να κρατήσουν τη γεύση

τους απ' όλες τις πλευρές. Ακουμπάτε τα ορτύκια στο ταψί, με το στήθος προς τα πάνω, και στερεώνετε ένα μοσχοκάρφι πάνω στο καθένα. Ρίχνετε γύρω-γύρω τα υπόλοιπα 6 μοσχοκάρφια και περιχύνετε με τη σάλτσα που έχετε φτιάξει. Ρίχνετε από πάνω αλάτι, θυμάρι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Τα καλύπτετε με αλουμινόχαρτο και τα βάζετε στο φούρνο. Θα πρέπει να τα αφήσετε σκεπασμένα για 40 λεπτά.

Ενώσω ψήνονται τα ορτύκια, είναι η κατάλληλη στιγμή για να φτιάξετε το πλιγούρι. Παίρνετε μια βαθιά κατσαρόλα περίπου 22 εκ., κατάλληλη για σούπες. Βάζετε 2,5 φορές περισσότερο νερό από το πλιγούρι και το βράζετε έχοντας ρίξει τον κύβο και λίγο αλάτι. Προσθέτετε και όση γέμιση έχει ενδεχομένως περισσέψει και ανακατεύετε. Μόλις βάλετε και το πλιγούρι, χαμηλώνετε τη φωτιά στη μικρότερη σκάλα και κλείνετε το καπάκι. Σε μισή ώρα περίπου, το πλιγούρι θα είναι έτοιμο. Κλείνετε το μάτι και αφήνετε εκεί την κατσαρόλα.

Μετά από περίπου 40 λεπτά, βγάζετε το ταψί από το φούρνο. Βγάζετε το αλουμινόχαρτο και με ένα μεγάλο κουτάλι (ή μια μικρή κουτάλα) περιχύνετε καθένα από τα ορτύκια με το ζουμί από το ταψί. Τα ξαναβάζετε στο φούρνο και ανεβάζετε τη θερμοκρασία στους 230°C. Τα αφήνετε για 10 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν όσο εσείς θέλετε. Τα βγάζετε και τα σερβίρετε μαζί με το πλιγούρι, το οποίο ραντίζετε με το υπόλοιπο ζουμί από το ταψί.

ΕΚΛΑΙΡ

ΥΛΙΚΑ

Ζύμη

- ✓ 1 φλιτζάνι νερό
- ✓ 4 κουταλιές σούπας βούτυρο κομμένο
- ✓ 1 κουταλιές σούπας ζάχαρη
- ✓ 1/4 κουταλάκι γλυκού αλάτι
- ✓ 1 φλιτζάνι αλεύρι
- ✓ 4 μεγάλα αυγά

Γέμιση

- ✓ 350 γρ. κρέμα γάλακτος
- ✓ 1 κουταλάκι γλυκού βανίλια
- ✓ 1 κουταλιά σούπας ζάχαρη άχνη

Επικάλυψη

- ✓ 75 γρ. σοκολάτα
- ✓ 1-2 κουταλιά σούπας νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε το νερό, το βούτυρο, τη ζάχαρη και το αλάτι μέχρι να λιώσει το βούτυρο. Προσθέτετε το αλεύρι όλο μαζί και ανακατεύετε δυνατά με ξύλινο κουτάλι. Βάζετε σε χαμηλή φωτιά και ανακατεύετε για 5-6 λεπτά. Όταν η ζύμη είναι έτοιμη είναι μαλακή αλλά δεν κολλά στα δάχτυλα. Αφήνετε να κρυώσει για 10 λεπτά και προσθέτετε ένα ένα τα αυγά χτυπώντας με το μίξερ. Στο τέλος η ζύμη πρέπει να έχει την υφή μαγιονέζας.

Βουτυρώνετε και αλευρώνετε τη λαμαρίνα του φούρνου. Με το κορνέ φτιάχνετε σε αυτήν μπαλάκια ή οβάλ 8-10 εκ. Χτυπάτε ένα αυγό και τα αλείφετε κάνοντας επάνω ένα σχήμα με το πηρούνι. Τα αφήνετε για τουλάχιστον 20 λεπτά, τα ψήνετε για 35 λεπτά στους 190 C σε προθερμασμένο φούρνο και τα αφήνετε με το φούρνο ανοιχτό για 1 ώρα. Τα κόβετε στη μέση και τα γεμίζετε.

3. ΙΤΑΛΙΑ



Δημοκρατία της νότιας Ευρώπης.

Επιφάνεια: 301.302τ.χλμ.

Πληθυσμός: 56.778.000κατ.

Πρωτεύουσα: Ρώμη.

Γλώσσα: επίσημη η ιταλική. Ανάμεσα στις αλλόγλωσσες ομάδες είναι η γερμανική, η αλβανική, η ελληνική, η καταλανική.

Θρησκεία: καθολική, υπάρχουν μειονότητες προτεσταντών και ορθοδόξων.

Νόμισμα: η ιταλική λίρα (λιρέτα).

Σύνορα: συνορεύει στα δυτικά με τη Γαλλία, στα βόρεια με την Ελβετία και την Αυστρία, στα ανατολικά με τη Σλοβενία. Το χερσονησιακό τμήμα της βρέχεται στα δυτικά από τη Λιγυρική Θάλασσα, από τη Θάλασσα της Σαρδηνίας και από το Τυρρηνικό πέλαγος, στα νότια από τη Θάλασσα της Σικελίας και από το Ιόνιο Πέλαγος και στα ανατολικά από την Αδριατική Θάλασσα.

Πολίτευμα: κοινοβουλευτική δημοκρατία. Το κοινοβούλιο αποτελείται από δύο νομοθετικά σώματα, τη βουλή των αντιπροσώπων και τη Σύγκλητο της δημοκρατίας.



ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ

Γεωμορφολογία. Στο βόρειο τμήμα της χώρας κυριαρχούν οι Άλπεις οι οποίες χωρίζονται σε Δυτικές Άλπεις, σε Κεντρικές Άλπεις και σε Ανατολικές Άλπεις με υψόμετρα που χαμηλώνουν από τα δυτικά προς τα ανατολικά. Το αλπικό τόξο περιλαμβάνει στα δυτικά τις πιο ψηλές κορυφές (Λευκό Όρος 4810μ., Μόντα Ρόζα 4634μ., Τσερβίνο 4478μ.). Στη βάση των Άλπεων εκτείνονται μεγάλες λίμνες όπως η Λάγκο Ματζόρε (212τ.χλμ.), η Κόμο (146τ.χλμ., η πιο βαθιά με 410μ.) και η Γκάρντα (η πιο μεγάλη, 370τ.χλμ.). Η δεύτερη μεγάλη οροσειρά της Ιταλίας είναι τα Απέννινα, που αποτελούν το σκελετό της ιταλικής χερσονήσου και εκτείνονται για 1190χλμ.. Οι οροσειρές της Σικελίας θεωρούνται προέκταση των Απεννίνων. Σ' αυτές ξεχωρίζει ο μεγάλος ηφαιστειακός κώνος της Αίτνας. Η πιο μεγάλη πεδιάδα είναι η πεδιάδα του Πάδου(46.000τ.χλμ.), που ορίζεται από τις Άλπεις και τα Απέννινα. Κλίμα. Η Ιταλία έχει κλίμα ήπιο με σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις διάφορες περιοχές, ακόμα και στις πιο κοντινές μεταξύ τους. Στην περιοχή των Άλπεων έχουμε χαμηλές θερμοκρασίες και αξιοσημείωτες θερμικές βροχοπτώσεις. Η περιοχή της πεδιάδας του Πάδου παρουσιάζει κλίμα ηπειρωτικό, χωρίς πολλές βροχοπτώσεις. Η περιοχή των Απεννίνων παρουσιάζει χαρακτήρα ηπειρωτικότητας που γίνεται πιο φανερός προς το εσωτερικό. Στη νησιώτικη

περιοχή και στην περιοχή του Ιονίου το κλίμα είναι τυπικά μεσογειακό, με ήπιους χειμώνες και ζεστά καλοκαίρια. Οι βροχοπτώσεις είναι ελάχιστες και συγκεντρωμένες κυρίως στη χειμερινή περίοδο.

Υδρογραφία. Κατά το μεγαλύτερο μέρος τους οι ποταμοί της Ιταλίας εκβάλλουν στην Αδριατική Θάλασσα. Από αυτούς ο πιο σπουδαίος είναι ο Πάδος, τόσο στο μήκος, όσο και στη μέση διαρροή, ακολουθούμενος από τον Αδίγη. Στην Τυρρηνική Θάλασσα χύνονται ο Άρνος και ο Τίβερης. Οι ποταμοί της χώρας χρησιμοποιούνται ως πηγή υδροηλεκτρικής ενέργειας, ενώ δεν έχουν καμιά αξία για τη ναυσιπλοΐα, με εξαίρεση τον Πάδο.

ΙΣΤΟΡΙΑ

Στην προϊστορική εποχή υπήρχαν στην Ιταλία δύο πολιτισμοί ινδοευρωπαϊκής καταγωγής, ο ένας στο βορρά και ο άλλος στο κέντρο της χερσονήσου. Γύρω στον 8ο αι. π.Χ. οι Έλληνες ίδρυσαν αποικίες στη νότιο Ιταλία και τη Σικελία. Την ίδια περίοδο έχουμε πληροφορίες για τους Ετρούσκους. Τον 5ο αι. π.Χ. οι Γαλάτες εγκαταστάθηκαν στην πεδιάδα του Πάδου. Τον 3ο αι. π.Χ. η Ρώμη ενώθηκε από τους Ρωμαίους και μέχρι την πτώση της ρωμαϊκής αυτοκρατορίας της Δύσης η ιστορία ταυτίζεται μ' αυτήν της Ρώμης. Μετά από μια μακρόχρονη περίοδο επιδρομών από την πλευρά των Γότθων και των Βανδάλων, το 476 μ.Χ., με την απομάκρυνση του τελευταίου αυτοκράτορα Ρομύλου Αυγουστούλου από τον Οδόακρο, έλαβε τέλος η Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία της Δύσης. Το 493 ο Οδόακρος ηττήθηκε από τον Θεοδώριχο, που ίδρυσε το οστρογοτθικό βασίλειο. Ο ελληνικο-γοτθικός πόλεμος (535-553) έθεσε τέλος στην κυριαρχία των Γότθων και εδραίωσε τη βυζαντινή ηγεμονία. Λίγα χρόνια αργότερα όμως τους Γότθους διαδέχτηκαν οι Λογγοβαρδοί που κατάφεραν να κυριεύσουν το μεγαλύτερο τμήμα της χερσονήσου (568-569). Η ειρήνη που κλείστηκε με τους βυζαντινούς το 603 οδήγησε στο χωρισμό της χώρας σε δύο μέρη: στη βυζαντινή Ιταλία και τη λογγοβαρδική. Το 774 ο Κάρολος ο Μέγας έθετε τέλος στο βασίλειο των Λογγοβαρδών και το 800, με τη στέψη του, γεννιόταν η Αγία Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία. Με την κάθοδο στην Ιταλία του Όθωνα Α' της Σαξονίας και τη στέψη του ως αυτοκράτορα ξεκίνησε μια περίοδος ανταγωνισμού μεταξύ των αυτοκρατόρων και των πάπων. Ξεκινώντας από τον 11ο αι. έχουμε τη δημιουργία του ελεύθερου ιταλικού δήμου, ο οποίος όμως δεν κατάφερε να εξαλείψει την κυριαρχία του παπάτου και της αυτοκρατορίας. Το 14ο αι. πολλοί δήμοι μεταμορφώθηκαν σε σινιορίες και πριγκιπάτα. Το τέλος του 15ου αι. συμπίπτει με την κρίση της ιταλικής ελευθερίας. Ο βασιλιάς της Γαλλίας, Κάρολος Η' κατέβηκε στην Ιταλία και κυριεύσε το Βασίλειο της Νάπολης. Το 1559 η συνθήκη του Σατό-Σαμβρέσις επικύρωσε την ισπανική κυριαρχία στην Ιταλία. Η ισπανική ηγεμονία (1559-1713) συνέπεσε με μια περίοδο έντονης παρακμής των τεχνών και των γραμμάτων και μιας σοβαρής οικονομικής κρίσης. Στο πρώτο μισό του ίδιου αιώνα εκδηλώθηκε στην Ιταλία ένας μεγάλος ενθουσιασμός για πολιτικές, κοινωνικές και οικονομικές μεταρρυθμίσεις και άρχισαν να ξεχωρίζουν οι έννοιες του έθνους και της ανεξαρτησίας και οι ελπίδες ενότητας. Με την αποκατάσταση του "αρχαίου καθεστώτος" και την επιστροφή των παλιών απολυταρχικών ηγεμόνων γεννήθηκαν οι μυστικές εταιρείες και τα πρώτα κίνητρα για ανεξαρτησία. Η Ιταλική Ανάγνωση υπήρξε έργο διανοούμενων, όπως ο Ματζίφι, ο Τζιομπέρτι, ο Κατανέο, πολιτικών, όπως ο Καβούρ και αρχηγών όπως ο Βίκτορας Εμμανουήλ και ο Γκαριμπάλντι. Η χώρα βρήκε ξανά την ισορροπία της με την κυβέρνηση του Τζιολιτί, που υπήρξε ένας από τους πιο ικανούς πολιτικούς της Ιταλίας.

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΑΞΙΔΙΑ

Μνημεία πολιτισμού τριών χιλιετηρίδων προσελκύουν επισκέπτες από κάθε γωνιά της Γης.

Το Νότιο Τιρόλο ήταν κάποτε «το ηλιόλουστο τοπίο του βασιλείου των Αψβούργων». Από το 1919 ανήκει στην Ιταλία. Αυτή η περιοχή προσφέρει πολλές ομορφιές. Η παράξενη διαμόρφωση των Δολομιτικών Άλλεων, οι απαλές κορυφογραμμές των Κεντρικών Άλλεων, που προήλθαν από τη διάβρωση των παγετώνων, τα μεγάλα οροπέδια και οι πλατιές κοιλάδες καθιστούν αυτήν την ιταλική περιοχή μοναδική σε φυσική ομορφιά.

Οι εκκλησίες και τα μοναστήρια της κρύβουν πολύτιμους καλλιτεχνικούς θησαυρούς, όπως το Μπολτσάνο και το Μεράνο, καταπράσινες πόλεις που χτίστηκαν το Μεσαίωνα.

Η Τοσκάνη και το Λάτιο μπορούν να χαρακτηριστούν «ουπαίθρια μουσεια», λόγω της πληθώρας από αξιοθέατα.

Η Φλωρεντία είναι χτισμένη και στις δύο όχθες του ποταμού Άρνου. Την εποχή των Μεδίκων γνώρισε τη μεγάλη της ακμή (15ος - 16ος αιώνας). Ο καθεδρικός ναός με το Βαπτιστήριο και το Κωδωνοστάσιο συμπεριλαμβάνονται στα ονομαστά μνημεία της.

Η Ρώμη, η «αιώνια πόλη», είναι το κέντρο του Ρωμαιοκαθολικισμού, έδρα του Πάπα και κατά την αρχαιότητα η πρωτεύουσα της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας. Από το 1871 είναι η πρωτεύουσα της Ιταλίας. Η πόλη της Ρώμης περικλείει το μικρότερο κράτος της Γης, το Βατικανό.

Η Νάπολη και τα περίχωρα. Η Νάπολη, το πνευματικό και οικονομικό κέντρο της Νότιας Ιταλίας, υπήρξε αποικία των Ελλήνων. Η πόλη είναι γνωστή κυρίως για τη θαυμάσια τοποθεσία όπου βρίσκεται καθώς και για τις φυσικές και καλλιτεχνικές ομορφιές της. Εκτός από τη μητρόπολη Σαν Τζενάρο, ο ξένος θα επισκεφθεί τα παλάτια και τα καστέλα της.

Έχει συχνή συγκοινωνία με φέρι-μποτ με το Κάπρι και τις γαλάζιες σπηλιές του, καθώς και με την ηφαιστειογενή Ίσκια που διαθέτει ραδιούχες πηγές.

Στο Βεζούβιο μπορεί να ανέβει κανείς εύκολα. Αξίζει μία επίσκεψη στα Campi Elegrici, τα «φλεγόμενα πεδία», που μέχρι πρόσφατα ήταν ενεργά.

Οι πόλεις Ερκολάνο και Πομπηία που είχαν θαφτεί κατά την έκρηξη του Βεζούβιου το 79 μ.Χ. ήρθαν στο φως με τις ανασκαφές και αποκάλυψαν πολλά στοιχεία από τη ζωή των αρχαίων κατοίκων τους.

Η Σικελία είναι το μεγαλύτερο νησί της Μεσογείου και στη διάρκεια της ταραχώδους ιστορίας της γνώρισε πολλούς λαούς, όπως Έλληνες, Φοίνικες, Ρωμαίους, Βανδάλους, Άραβες, Νορμανδούς και Οστρογότθους. Εδώ οι Έλληνες έχτισαν τις πόλεις Σελινόβις, Ηράκλεια, Συρακούσες. Οι Νορμανδοί έχτισαν περίφημους καθεδρικούς ναούς: Τσεφαλού, Παλέρμο, Μονρεάλε.

Στο Μιλάνο, την πρωτεύουσα της Λομβαρδίας, βρίσκεται ένας από τους μεγαλύτερους γοτθικούς ναούς της Ιταλίας.

Η Βενετία. Πάνω στα 118 νησιά μιας λιμνοθάλασσας και σε τεχνητά θεμέλια χτίστηκε αυτή η όμορφη πόλη, όπου τα μόνα μέσα συγκοινωνίας είναι οι γόνδολες και οι βενζινάκατοι. Η πλατεία του Αγίου Μάρκου με τον καθεδρικό ναό και το κωδωνοστάσιο (Campanile), το Παλάτι των Δόγηδων και τα παλάτια στο Canale Grande, οι μεγαλοπρεπείς εκκλησίες, αλλά και το Μουράνο με την παράδοση των χειροποίητων κρυστάλλων και η περίφημη παραλία του Λίντο, έχουν κάνει ζακουστή τη Βενετία.



ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

<u>Ιανουάριος:</u>	Roma. Επιδείξεις καλοκαιρινής γυναικείας μόδας
<u>Φεβρουάριος:</u>	Cortina D' ampezzo. Διεθνείς αγώνες σκι Venezia, Καρναβάλι Bologna. Έκθεση δερμάτων
<u>Μάρτιος:</u>	Bologna. Έκθεση αλιείας.
<u>ειδών</u>	Milano. Διεθνής έκθεση και
<u>Απρίλιος:</u>	Cagliari. Γιορτή St. Efisio
<u>Bologna.</u>	Assisi "Calndimaggio". Gubbio.
<u>Μάιος:</u>	Τουρνουά με ενδυμασίες εποχής "palio dei Balestrieri".
<u>Μάιος / Ιούνιος:</u>	Bari - Έκθεση πλοίων
<u>Ιούνιος:</u>	Ancona. Έκθεση. Firenze. Αγώνες ποδοσφαίρου με μεσαιωνικές ενδυμασίες. 24 Ιουνίου εορτές του Αγ. Ιωάννου. Genova. Εορτές Αγ. Ιωάννου.
<u>Ιούλιος:</u>	Napoli. Έκθεση σπιτιού Roma. Έκθεση των επιφανειών στην Piazza. Venezia. Αγώνες με γόνδολες
<u>Ιούλιος / Αύγουστος:</u>	Sienna. Ιππικοί αγώνες με μεσαιωνική ενδυμασία.
<u>Αύγουστος:</u>	Ascoli (1 ^η Κυριακή). Ιστορικό φεστιβάλ με κονταρομαχίες Verona. Φεστιβάλ Όπερας Lucca. Εορτές του Αγ. Σταυρού (λαμπαδηδρομία και φωταγωγή κτιρίων) Rimini: Φεστιβάλ μουσικής Monza: Διεθνείς αγώνες αυτοκινήτου



Νοέμβριος:
Δεκέμβριος / Μάιος:

Venezia: Ιστορική Ρεγκάτα (1^η Κυριακή)
Torino. Επίδειξη μόδας και διεθνής έκθεση αυτοκινήτου
Firenze. Παραστάσεις στο δημοτικό θέατρο
Milano. Παραστάσεις στο "La Scala"
Napoli: Παραστάσεις στο θέατρο «San Calvo».

ΙΣΤΟΡΙΑ

PIZZA: ΙΣΤΟΡΙΑ

ΑΡΧΕΣ

Οι ρίζες της λέξης «πίτσα» πιστεύεται ότι προέρχονται από μία παλαιά «ιταλική» λέξη που σημαίνει «ένα σημείο» το οποίο με τη σειρά έγινε η ιταλική λέξη «rizziare», το οποίο σημαίνει «να τσιμπάζ» ή να «μαδάς/κόβεις». Η πρώτη φορά που η λέξη φαίνεται να εμφανίζεται οπουδήποτε είναι σε μία Ναπολιτάνικη διάλεκτο με τη λέξη *ricea* ή *rizza* – κοντά στα 100 π.Χ. αναφερόμενη ίσως στον τρόπο με τον οποίο η ζεστή πίτα τραβιόταν από το φούρνο. Σε μία από τις πολλές μορφές / φόρμες, η *pizza* ήταν ένα βασικό μέρος της Ιταλικής διατροφής από την Πέτρινη Εποχή.



Η Ιταλική πίτσα εξελίχθηκε από δύο βασικές αρχές / έννοιες δύο πολιτισμών. Οι Ετρούσκοι στο βορρά και οι Έλληνες στο νότο έδωσαν ο καθένας χωριστά τη συμβολή τους. Η πιο παλιά από τους δύο ήρθε στη βόρειο Ιταλία από τους Ετρούσκους, από την περιοχή του Λεβάντε (Levante) της Μικράς Ασίας. Η νωρίτερη μορφή πίτσας ήταν ένα σκληρό ψωμί που ψηνόταν κάτω από τις πέτρες της φωτιάς. Αφού καρυκευόταν με μία ποικιλία από διάφορα προσθέματα και χρησιμοποιούνταν αντί για πιάτα και εργαλεία για να απορροφήσει ζωμό κρέατος ή σάλτσα από ζωμό κρέατος. Αυτή η ιδέα ενός καρυκευμένου αρωματισμένου ψωμιού σαν / ως συμπληρωματικό φαγητό εξελίχθηκε σ' αυτό που είναι γνωστό στην Ιταλία ως «focaccia». 100 χρόνια αργότερα όταν οι Έλληνες έγιναν άποικοι στο νότιο μέρος της Ιταλίας η δεύτερη ιδέα εισήχθη.

Οι Έλληνες πήραν την ιδέα ενός ψωμιού σαν φαγώσιμο πιάτο σερβιρίσματος μακρότερα από ότι οι Ετρούσκοι. Δεν καρύκευαν κορυφή του ψωμιού αφού είχε μαγειρευθεί. Ήψηναν τα μυρωδικά κατευθείαν πάνω στο ψωμί το ίδιο, και το «σκεπασμένο» (με μυρωδικά) ψωμί γινόταν το κύριο γεύμα. Τελικά, οι ρωμαίοι αγκάλιασαν και την Ετρούσκικη και την Ελληνική ιδέα και συνέχισαν στη δημιουργία μιας ολόκληρης πλάκας από πιάτα βασισμένο σ' αυτά τα δύο προηγούμενα πρωτότυπα.

Συνδυασμένη με τους υποτακτικούς της τρόπους η ιδέα διαδόθηκε σ' όλη την Ιταλία. Σήμερα υπάρχουν εκατοντάδες στυλ και ποικιλίες πίτσας, οι οποίες ποικίλουν από περιοχή σε περιοχή. Η γενική άποψη ανάμεσα στους περισσότερους ανθρώπους είναι ότι η πίτσα εφευρέθηκε από Ιταλούς. Και πράγματι, ο Κάτο (Cato), είναι Ρωμαίος πολιτικός 234 – 149 π.Χ., γράφει για «επίπεδα στρογγυλά ζυμάρια περιχυμένα με ελαιόλαδο, μυρωδικά και μέλι ψημένο σε πέτρες».

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

MENΟΥ

A. ΓΕΥΜΑ

- ΟΡΕΚΤΙΚΟ: ΠΑΤΕ ΠΡΑΣΙΝΗΣ ΕΛΙΑΣ
- ΣΑΛΑΤΑ: PANZANELLA
- ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ: ΡΙΖΟΤΟ ΑΛΑ ΜΙΛΑΝΕΣ
- ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΙΑΤΟ: ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΠΡΟΣΟΥΤΟ ΣΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ
- ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ: ΝΙΟΚΙ ΠΑΤΑΤΑΣ ΜΕ ΠΕΣΤΟ ΑΛΑ GENOVESE
- ΓΛΥΚΟ: ΠΑΓΩΤΟ ΜΕ ΜΑΣΚΑΡΠΟΝΕ ΚΑΙ ΚΑΝΕΛΑ
- CAFE: ESPRESSO

B. ΔΕΙΗΝΟ

- ΣΟΥΠΑ: ΜΙΝΕΣΤΡΟΝΕ
- ΟΡΕΚΤΙΚΟ: ΚΟΣΤΙΝΟ CAPRICIOSO
- ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ: ΡΑΒΙΟΛΑ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΚΑΙ ΤΡΟΥΦΕΣ
- ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΙΑΤΟ: ΡΟΛΟ ΑΠΟ ΠΡΟΣΟΥΤΟ ΚΑΡΥΚΕΥΜΕΝΑ ΜΕ ΤΡΟΥΦΕΣ
- ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ: ΣΑΛΑΤΑ ΑΠΟ ΦΟΥΣΙΛΙ, ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ ΚΑΙ ΛΙΑΣΤΕΣ ΝΤΟΜΑΤΕΣ
- ΓΛΥΚΟ: ΤΙΡΑΜΙΣΟΥ

Γ. ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

- ΠΑΝΑΚΟΤΑ ΜΕ ΦΡΑΟΥΛΕΣ

A.ΓΕΥΜΑ

ΠΑΤΕ ΠΡΑΣΙΝΗΣ ΕΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 250 γρ. πράσινες ελιές, γεμιστές με αμύγδαλο ή
- ✓ 200 γρ. πράσινες ελιές (ζυγισμένες χωρίς το κουκούτσι) και 50 γρ. ασπρισμένο αμύγδαλο
- ✓ 1 φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο
- ✓ 2 κουτ. Της σούπας κάπαρη στραγγισμένη
- ✓ Λίγη ρίγανη ή θυμάρι
- ✓ 1 λεμόνι (ο χυμός του)
- ✓ 2 κουτ. της σούπας κρασί λευκό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αν δεν χρησιμοποιήσετε έτοιμες ελιές, αφαιρείτε το κουκούτσι από τις ελιές και τις ρίχνετε στο μπλέντερ. Προσθέτετε το αμύγδαλο, την κάπαρη, τον χυμό λεμονιού, το κρασί και το μισό ελαιόλαδο, και χτυπάτε μέχρι να πολτοποιηθεί το μίγμα. Προσθέτετε και το υπόλοιπο ελαιόλαδο και ξαναχτυπάτε έως ότου ενσωματωθεί στο μίγμα.

Διατηρείτε το μίγμα στο ψυγείο σε γυάλινο βάζο και το χρησιμοποιείτε για να αλείψετε φρέσκο ή φρυγανισμένο ψωμί.

Σημείωση: Εάν θέλετε, μπορείτε να προσθέσετε στη συνταγή 1 – 2 ψυλοκομμένες αντζούγιες που θα πολτοποιήσετε μαζί με τα υπόλοιπα υλικά.

PANZANELLA

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 3 χοντρές φέτες μπαγιατίτικο χοιριάτικο ψωμί με προζύμι
- ✓ 3 κοτσάνια σέλερι, καθαρισμένο και ψυλοκομμένο
- ✓ 1 αγγουράκι, ξεφλουδισμένο, καθαρισμένο και κομμένο σε φέτες
- ✓ 6 μέτριες ντομάτες, κομμένες σε κύβους
- ✓ 1 κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές φέτες
- ✓ 12 φύλλα από πλατύφυλλο φρέσκο βασιλικό
- ✓ 1 μικρή κονσέρβα αντζούγιες, ξεπλυμένες και χοντροκομμένες
- ✓ 6 κτσ ελαιόλαδο
- ✓ 2 κτσ ξίδι
- ✓ Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφήνουμε το ψωμί να μουλιάσει σε λίγο νερό για μισή ώρα. Κατόπιν το ζουλάμε για να φύγουν τα υγρά και σχίζουμε τις φέτες με τα χέρια μας και τις τοποθετούμε σε ένα μπολ. Προσθέτουμε το σέλερι, τα αγγουράκια, τις ντομάτες, το κρεμμύδι, τον βασιλικό και τις αντζούγιες. Ανακατεύουμε καλά.

Ανακατεύουμε το λάδι, το ξίδι, το αλάτι και το πιπέρι με ένα σύρμα και αναμεγνύουμε τη σάλτσα αυτή με την υπόλοιπη σαλάτα. Αφήνουμε τη σαλάτα στο ψυγείο, σκεπασμένη, για 15 λεπτά και σερβίρουμε.

ΡΙΖΟΤΟ ΛΑΛ ΜΙΑΛΕΖ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 ¼ του λίτρου ζωμός κρέατος
- ✓ 2 κτσ ψιλοκομμένο προσούτο
- ✓ 3 κτσ βούτυρο
- ✓ 2 κτσ λάδι ελιάς
- ✓ 1 μικρό κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο
- ✓ 2 φλιτζάνια του τσαγιού ρύζι *Arborio*
- ✓ 1 πρέζα σαφράν
- ✓ Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- ✓ Αλάτι εάν χρειαστεί
- ✓ ½ κούπα τριμμένη παρμεζάνα
- ✓ Και λίγη παρμεζάνα για το σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψιλοκόβουμε το προσούτο. Διαλύουμε το σαφράν σε μία κούπα καυτό νερό. Σε μία κατσαρόλα ζεσταίνουμε τον ζωμό, μέχρι να αρχίσει να βράζει, και χαμηλώνουμε τη φωτιά, έτσι ώστε να διατηρήσουμε τον βρασμό σε όσο πιο χαμηλό σημείο γίνεται.

Ζεσταίνουμε 1 κτσ βούτυρο και το λάδι σε ένα μεγάλο τηγάνι ή σε ρηχή αλλά φαρδιά κατσαρόλα και εκεί σοτάρουμε το προσούτο και το κρεμμύδι για λίγα λεπτά, μέχρι να μαλακώσει λίγο το κρεμμύδι. Προσθέτουμε το ρύζι και ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα, μέχρι να γυαλίζει από το λίπος, για 1-2 λεπτά. Προσθέτουμε ½ κούπα από το ζωμό, ο οποίος χοχλάζει στο διπλανό μάτι. Ανακατεύουμε το ρύζι συνεχώς, μέχρι να σωθεί ο ζωμός. Προσθέτουμε άλλο μισό φλιτζάνι από το ζωμό και συνεχίζουμε το ανακάτεμα, πάντα σε σιγανή φωτιά. Όταν σωθεί και αυτό, προσθέτουμε άλλο μισό φλιτζάνι, πάντα ανακατεύοντας.

Ύστερα από 15 λεπτά σιγοβράσιμο ρίχνουμε το μισό νερό με το σαφράν. Συνεχίζουμε να προσθέτουμε το ζωμό, μισό φλιτζάνι κάθε φορά. Ύστερα από άλλο ένα τέταρτο της ώρας προσθέτουμε το υπόλοιπο νερό με το σαφράν. Συνεχίζουμε να προσθέτουμε ζωμό όσο χρειαστεί, για να γίνει το ριζότο.

Το ρύζι πρέπει να είναι *al dente* στην υφή, όχι λαπάς, αλλά καλό στο «δάγκωμα» όπως λένε, και η συνολική υφή του πιάτου πρέπει να είναι σχεδόν ρευστή. Σβήνουμε τη φωτιά, ρίχνουμε και ανακατεύουμε το υπόλοιπο βούτυρο και την τριμμένη παρμεζάνα. Σερβίρουμε, τρίβουμε μαύρο πιπέρι από πάνω και προσθέτουμε κομμάτια λεπτά από την παρμεζάνα από πάνω, τα οποία έχουμε ζύσει με το εργαλείο που καθαρίζουμε πατάτες.

ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΠΡΟΣΟΥΤΟ ΣΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 2 ψαρονέφρια των 500 γρ. το καθένα
- ✓ 8 φέτες προσούτο
- ✓ ½ φλιτζάνι γαλέτα
- ✓ 2 κουταλιές της σούπας δεντρολίβανο
- ✓ 2 κουταλιές της σούπας θυμάρι
- ✓ 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- ✓ αλάτι & πιπέρι

Για τη σάλτσα

- ✓ 350 γρ. μανιτάρια κομμένα σε λεπτές φέτες
- ✓ 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
- ✓ 1 φλιτζάνι λευκό κρασί
- ✓ 1 φλιτζάνι ζωμός κοτόπουλου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε τα ψαρονέφρια λίγο για να ανοίξουν. Κόβουμε το προσούτο σε κομμάτια. Ανακατεύουμε με τη γαλέτα, τα μυρωδικά και το λάδι. Με αυτό το μείγμα γεμίζουμε το ψαρονέφρι. Τα γυρίζουμε ρολό και τα τυλίγουμε. Αλείφουμε απ' έξω με επιπλέον λάδι, αλάτι και πιπέρι και σοτάρουμε σε ένα αντικολλητικό τηγάνι με λίγο λάδι ακόμα.

Ρίχνουμε τα μανιτάρια στο τηγάνι και τα γυρίζουμε μέχρι να μαλακώσουν λίγο. Προσθέτουμε το σκόρδο. Σβήνουμε με το κρασί. Μόλις πάρουν βράση, προσθέτουμε το ζωμό και σκεπάζουμε το σκεύος με το καπάκι. Σιγομαγειρεύουμε για 20-30 λεπτά, μέχρι να πήξει η σάλτσα και να είναι έτοιμο το κρέας.

ΝΙΟΚΙ ΠΑΤΑΤΑΣ ΜΕ ΠΕΣΤΟ ΑΛΛ GENOVESE

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό πατάτες
- ✓ 250 γρ. αλεύρι
- ✓ 1 ολόκληρο αυγό
- ✓ αλάτι

Για το πέστο

- ✓ 2 κουταλιές της σούπας κουκουνάρι
- ✓ 1-2 σκελίδες σκόρδο
- ✓ 1 ματσάκι βασιλικός
- ✓ ½ ποτηράκι λάδι
- ✓ λίγο αλάτι
- ✓ πεκορίνο ρομάνο & παρμεζάνα



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τις πατάτες σε αλατισμένο νερό μέχρι να μαλακώσουν. Τις ξεφλουδίζουμε, τις πολτοποιούμε και τις αφήνουμε να κρυώσουν. Προσθέτουμε το αυγό και τα ¼ από το αλεύρι. Δουλεύουμε τη ζύμη γρήγορα με τα χέρια, ώστε να ανακατευτούν καλά όλα τα υλικά μαζί, και πλάθουμε ένα κορδόνι διαμέτρου περίπου 2 εκατοστών. Μετά κόβουμε μικρούς κυλίνδρους μήκους 2-3 εκατοστών.

Ρίχνουμε τα νιόκι σε νερό που βράζει καλά και τα αφήνουμε να βράσουν 2 μόνο λεπτά. Τα βγάζουμε προσεκτικά με μια τρυπητή κουτάλα και τα σερβίρουμε με τη σάλτσα πέστο (τα άβραστα νιόκι διατηρούνται στην κατάψυξη, αρκεί να τα βάλουμε αμέσως μόλις τα πλάσουμε, γιατί αλλιώς η πατάτα μαυρίζει. Μετά μπορούμε να τα ρίξουμε παγωμένα στο νερό που βράζει.)

Για το πέστο: Χτυπάμε στο μπλέντερ το κουκουνάρι, το σκόρδο και το βασιλικό, ρίχνοντας σιγά-σιγά το λάδι, μέχρι να γίνουν κρέμα. Στο τέλος προσθέτουμε λίγο αλάτι και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι τα τριμμένα τυριά.

ΠΑΓΩΤΟ ΜΕ ΜΑΣΚΑΡΠΟΝΕ ΚΑΙ ΚΑΝΕΛΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 ½ φλιτζάνι τσαγιού ζάχαρη
- ✓ 1 ¼ φλιτζάνι τσαγιού νερό
- ✓ 2 κουταλιές τσαγιού τριμμένη κανέλα
- ✓ 450 γραμμάρια μασκαρπόνε
- ✓ ½ φλιτζάνι τσαγιού κρέμα γάλακτος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε τη ζάχαρη και το νερό σε κατσαρόλα πάνω από χαμηλή φωτιά. Ανακατεύετε μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη. Το σιγοβράζετε 3 λεπτά, το βγάζετε από τη φωτιά, προσθέτετε την κανέλα και αφήνετε το σιρόπι να κρυώσει. Ανακατεύετε το σιρόπι με το τυρί μασκαρπόνε και την κρέμα γάλακτος.

Τα βάζετε σε μηχανή παγωτού και ακολουθείτε τις οδηγίες χρήσεως, μέχρι να πήξει το παγωτό και να μπορείτε να το βγάλετε με σκουπ. Εάν δεν έχετε μηχανή, βάζετε το μίγμα σε μεταλλικό δοχείο και το τοποθετείτε στην κατάψυξη. Το χτυπάτε καλά κάθε μία ώρα μέχρι το παγωτό να βγαίνει με το σκουπ. Το σερβίρετε σε μπαλάκια, με φρούτα και τραγανά μπισκότα.

Σημείωση: Εάν δεν έχετε μασκαρπόνε, αναμιγνύετε ίσες ποσότητες κριμ-τσιζ και παχιά κρέμα γάλακτος.

Β.ΔΕΙΠΝΟ

ΜΙΝΕΣΤΡΟΝΕ (ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΧΟΡΤΑΡΙΚΑ)

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- ✓ 3 κονσερβοποιημένες ολόκληρες ντομάτες "πομοντόρι" και 4 κουταλιές από το ζουμί τους
- ✓ 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ✓ 1 πατάτα καθαρισμένη και κομμένη σε μικρούς κύβους
- ✓ 1 κατσάνι σέλιρι μαζί με τα φύλλα του κομμένο σε λεπτές φέτες
- ✓ 750 γρ. κολοκύθα κομμένη σε κύβους
- ✓ 2-3 κουταλιές της σούπας ξηρό δεντρολίβανο
- ✓ 6 κουταλιές της σούπας κομμένος μαϊντανός
- ✓ 1 μεγάλο καρότο καθαρισμένο και κομμένο σε κύβους
- ✓ 250 γρ. λάχανο τριμμένο
- ✓ 1 φλιτζάνι φασόλια άσπρα ή χάντρες
- ✓ 3 λίτρα νερό
- ✓ αλάτι & πιπέρι
- ✓ 125 γρ. φασολάκια φρέσκα κομμένα σε μικρά κομμάτια
- ✓ 2 μικρά κολοκυθάκια κομμένα κατά μήκος στη μέση και κατόπιν σε φέτες
- ✓ 2 φλιτζάνια μπουκετάκια κουνουπίδι
- ✓ 1 φλιτζάνι κοφτό μακαρονάκι
- ✓ 4 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- ✓ παρμεζάνα τριμμένη



Εκτέλεση

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα ρίχνουμε 3 κουταλιές λάδι, τις ντομάτες και το χυμό τους, το κρεμμύδι, το σκόρδο, την πατάτα, το σέλινο, την κολοκύθα, λίγο δεντρολίβανο, 3 κουταλιές μαϊντανό, το καρότο, το λάχανο, τα ξερά φασόλια, το νερό, το αλάτι και το πιπέρι. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε το μείγμα να βράσει σε δυνατή φωτιά.

Χαμηλώνουμε τη φωτιά, αφήνουμε την κατσαρόλα μισοσκεπασμένη και σιγοβράζουμε τη σούπα για 45 λεπτά. Προσθέτουμε τα φρέσκα φασόλια, το κολοκυθάκι, το κουνουπίδι και το ζυμαρικό. Ξεσκεπάζουμε τελείως την κατσαρόλα και συνεχίζουμε το βράσιμο για 10-15 λεπτά, μέχρι να είναι όλα τα συστατικά μαγειρεμένα.

Προσθέτουμε την τριμμένη παρμεζάνα, λίγο λάδι ακόμα και πιπέρι, πασπαλίζουμε με τον υπόλοιπο μαϊντανό και σερβίρουμε αμέσως.

ΚΟΣΤΙΝΟ ΚΑΠΡΙΤΣΙΟΖΟ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 8 λεπτοκομμένες φέτες ψωμί
- ✓ 8 φέτες μοτσαρέλα
- ✓ 100 γρ. φρέσκα μανιτάρια
- ✓ 8 φέτες ζαμπόν
- ✓ 4 αγκινάρες μικρές
- ✓ Ελιές

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200 βαθμούς. Τοποθετούμε τις φέτες ψωμί σε ένα ταψί. Βάζουμε πάνω σε κάθε φέτα ψωμί μία φέτα μοτσαρέλα, μία φέτα ζαμπόν, τα μανιτάρια και τις αγκινάρες κομμένες στη μέση (και καθαρισμένες από τα χνούδια τους). Τις βάζουμε στον φούρνο και είναι έτοιμες όταν λειώσει η μοτσαρέλα, δηλαδή σε 10-15 λεπτά. Γαρνίρουμε με ελιές και σερβίρουμε.

ΡΑΒΙΟΛΙΑ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΚΑΙ ΤΡΟΥΦΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 500 γρ. ραβιόλια με γέμιση σπανάκι

Για τη σάλτσα

- ✓ 2 κουτάλιές της σούπας βούτυρο
- ✓ 2 κουτάλιές της σούπας αλεύρι
- ✓ 1 φλιτζάνι γάλα
- ✓ 200 γρ. τυρί Fontina ή άλλο μαλακό κίτρινο τυρί
- ✓ 1 κρόκος αυγού
- ✓ ½ φλιτζάνι τριμμένη παρμεζάνα
- ✓ 1 κουταλιά της σούπας πολτός από τρούφα
- ✓ αλάτι & πιπέρι
- ✓ λίγες λεπτές φέτες από λευκή τρούφα



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τα ραβιόλια σε μια κατσαρόλα με μπόλικο αλατισμένο νερό. **Ετοιμάζουμε τη σάλτσα:** Σε μια μικρή κατσαρόλα λιώνουμε το βούτυρο και προσθέτουμε το αλεύρι, γυρίζοντάς το συνέχεια με το κουτάλι ή με σύρμα. Προσθέτουμε το γάλα σιγά-σιγά, γυρίζοντας συνέχεια το μείγμα. Μόλις πάρει μια βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά και συνεχίζουμε να το γυρίζουμε μέχρι να πήξει. Κατεβάζουμε τη σάλτσα από τη φωτιά και προσθέτουμε το τυρί, το αυγό, την παρμεζάνα, τον πολτό τρούφας και λίγο αλατοπίπερο. Ανακατεύουμε καλά. Σερβίρουμε τα ραβιόλια αμέσως με τη σάλτσα τους και από πάνω πασπαλίζουμε με λίγες φέτες από την άσπρη τρούφα.

ΡΟΛΑ ΑΠΟ ΠΡΟΣΟΥΤΟ ΚΑΡΥΚΕΥΜΕΝΑ ΜΕ ΤΡΟΥΦΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 φλιτζάνι ραντίτσιο (πικρό κόκκινο λαχανικό από την Ιταλία) κομμένο σε λεπτά μπαστουνάκια
- ✓ 30 γρ. παρμεζάνα ζυσμένη
- ✓ αλάτι & πιπέρι
- ✓ 12 λεπτές φέτες προσούτο
- ✓ 2 φλιτζάνια σαλάτα τρυφερή κομμένη με τα χέρια
- ✓ ελαιόλαδο αρωματισμένο με τρούφα
- ✓ λίγος μαϊντανός ψιλοκομμένος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε το ραντίτσιο μαζί με την παρμεζάνα, το αλάτι και το πιπέρι σε ένα μπολ. Γεμίζουμε κάθε λωρίδα προσούτο με λίγο από το παραπάνω μείγμα και στριφογυρίζουμε για να γίνουν μικρά, σφιχτά ρολά. Τοποθετούμε τα ρολά πάνω στη σαλάτα και ραντίζουμε με λίγο λάδι αρωματισμένο με τρούφα. Πασπαλίζουμε με λίγο μαϊντανό και σερβίρουμε.

ΣΑΛΑΤΑ ΑΠΟ ΦΟΥΣΙΛΙ ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΕΣ ΝΤΟΜΑΤΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 6-8 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- ✓ ½ φλιτζάνι λιαστές ντομάτες στο λάδι
- ✓ ½ φλιτζάνι ξίδι από κόκκινο κρασί
- ✓ 1 κουταλιά σούπας κάππαρη
- ✓ 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
- ✓ 500 γρ. ζυμαρικά φουσίλι (βίδες)
- ✓ 400 γρ. φρέσκες ντομάτες ψιλοκομμένες
- ✓ 250 γρ. μοτσαρέλα κομμένη σε μικρούς κύβους
- ✓ 1 φλιτζάνι φρέσκα φύλλα βασιλικού (πλατύφυλλον) κομμένα σε λεπτές λωρίδες
- ✓ 1 φλιτζάνι τριμμένη παρμεζάνα
- ✓ ½ φλιτζάνι ψιλοκομμένες ελιές Καλαμών (χωρίς κουκούτσια)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψιλοκόβουμε τη λιαστή ντομάτα. Στο μπλέντερ χτυπάμε το λάδι, τη λιαστή ντομάτα, το ξίδι, την κάππαρη και το σκόρδο. Βράζουμε τα ζυμαρικά σε μπόλικο αλατισμένο νερό και τα στραγγίζουμε. Ανακατεύουμε τα ζυμαρικά μαζί με τις φρέσκες ψιλοκομμένες ντομάτες, τη μοτσαρέλα, το βασιλικό, την παρμεζάνα και τις ελιές. Περιχύνουμε με τη σάλτσα και σερβίρουμε.

ΤΙΡΑΜΙΣΟΥ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 18 μπισκότα σαβαγιάρ
- ✓ 4 φλιτζάνια καφέ
- ✓ 5 αυγά
- ✓ 6 κτσ ζάχαρη
- ✓ 250 γρ. μασκαρπόνε (τυρί σαν κρέμα)
- ✓ Σοκολάτα πούδρα (άχνη)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Φτιάχνουμε τον καφέ και τον αφήνουμε να κρυώσει. Ξεχωρίζουμε τους κρόκους από τα αυγά. Θα χρειαστούμε όλους τους κρόκους (5), αλλά μόνο 3 ασπράδια. Κρατάμε τα άλλα δυο για άλλη χρήση ή τα πετάμε. Χτυπάμε τους κρόκους με τη ζάχαρη στο μίξερ μέχρι να αποκτήσει μαλακή υφή. Όταν σφίξει το μείγμα, προσθέτουμε το μασκαρπόνε και ανακατεύουμε.

Χωριστά σε ένα σκεύος χτυπάμε τα ασπράδια με το μίξερ προσθέτοντας ελάχιστο αλάτι, σε σφιχτή μαρέγκα. Ανακατεύουμε τα δύο μείγματα με πολλή προσοχή, κινώντας τη σπάτουλα από κάτω προς τα πάνω. Βουτάμε τα σαβαγιάρ στον καφέ και τα τοποθετούμε δίπλα δίπλα σε μπολ ή σε ένα πιάτο. Χύνουμε πάνω στα μπισκότα το τελικό μείγμα και τα βάζουμε στο ψυγείο για 1Α ώρα. Πριν σερβίρουμε, πασπαλίζουμε με τη σοκολάτα.

Γ.ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

ΠΑΝΑΚΟΤΑ ΜΕ ΦΡΑΟΥΛΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 λίτρο κρέμα γάλακτος
- ✓ ½ λίτρο γάλα
- ✓ 120 γρ. ζάχαρη
- ✓ 12 φύλλα ζελατίνης
- ✓ 2 βανίλιες

Για τη σάλτσα φράουλας

- ✓ 2 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
- ✓ 500 γρ. φράουλες κομμένες στα 4
- ✓ 2/3 φλιτζάνι του τσαγιού ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε τις ζελατίνες, μια μια, σε ένα μπολ με κρύο νερό για να μαλακώσουν. Τοποθετείτε το γάλα, την κρέμα γάλακτος, τη βανίλια και τη ζάχαρη σε μία κατσαρόλα, και τη βάζετε στη φωτιά. Ανακατεύετε μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη και ζεσταίνετε το μίγμα, χωρίς να το αφήσετε να πάρει βράση. Απομακρύνετε την κατσαρόλα από τη φωτιά. Στύβετε τις ζελατίνες καλά με το χέρι και τις ρίχνετε στην κατσαρόλα με το ζεστό μίγμα, ανακατεύοντας γρήγορα για να διαλυθεί η ζελατίνα. Βρέχετε ένα ταψάκι ή πυρέξ ανάλογου μεγέθους και το στραγγίζετε χωρίς να το σκουπίσετε. Αδειάζετε το μίγμα στο ταψάκι. Όταν γίνει χλιαρό, το βάζετε στο ψυγείο για 3 ώρες, τουλάχιστον. Βάζετε σε ένα τηγάνι το ελαιόλαδο να κάψει, και προσθέτετε τις φράουλες και τη ζάχαρη. Ανακατεύετε κουνώντας το τηγάνι και βράζετε μέχρι να «δέσει» το σιρόπι. Αφήνετε το σιρόπι να κρυώσει λίγο και το περνάτε από το μπλέντερ να γίνει πουρέ. Το μεταφέρετε σε μπολ και αφήνετε να κρυώσει. Όταν είναι έτοιμη η πανακότα, την κόβετε σε τετράγωνα κομμάτια και σερβίρετε σε πιάτα, περιχύνοντας με 2 κουταλιές σάλτσα φράουλας.



4. ΙΣΠΑΝΙΑ



ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ - ΙΣΤΟΡΙΑ

Κράτος της δυτικής Ευρώπης, στην Ιβηρική χερσόνησο.

ΕΚΤΑΣΗ: 505.954 τ.χλμ., περιλαμβάνει τις Βαλεαρίδες και Κανάριες νήσους.

ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ: 38.426.000 κατ.

ΠΡΩΤΕΥΟΥΣΑ: Μαδρίτη

ΓΛΩΣΣΑ: Επίσημη γλώσσα τα Ισπανικά, μιλιούνται επίσης τα καταλανικά, βασκικά και γαλικιανά.

ΘΡΗΣΚΕΙΑ: Καθολικισμός

ΝΟΜΙΣΜΑ: Ισπανική πεσέτα.

ΣΥΝΟΡΑ: Στα βορειοανατολικά συνορεύει με την Γαλλία και την Ανδόρα, στα δυτικά με την Πορτογαλία. Στα βόρεια και νοτιοδυτικά βρέχεται από τον Ατλαντικό ωκεανό ενώ στα ανατολικά και νοτιοανατολικά από την Μεσόγειο θάλασσα.

ΠΟΛΙΤΕΥΜΑ: Συνταγματική Μοναρχία, με κοινοβούλιο και πρωθυπουργό.



ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ

Α) Μορφολογία: Το έδαφος της Ισπανίας, αποτελείται από ένα υψίπεδο, με μέσο όρο ύψους 600-1000 μ. Το υψίπεδο περιορίζεται από τους ορεινούς όγκους των Κανταβρικών Ορών και των Πυρηναίων στα βόρεια, τα Ιβηρικά όρη στα ανατολικά και τη Σιέρρα Μορένα στα νότια, με τις παράλληλες οροσειρές Σιέρρα ντε Γκρέδος, Σιέρρα ντε Γκουαδαλούπε, και τα όρη του Τολέδου. Οι νότιες ακτές προς την Μεσόγειο Θάλασσα διασχίζονται από τα Βετικά όρη και το νοτιότερο σημείο, είναι η Σιέρρα Νεβάδα, με την υψηλότερη κορυφή (34778 μ).

Β) Κλίμα: Στο εσωτερικό της χώρας το κλίμα είναι ηπειρωτικό με ζεστά καλοκαίρια και κρύους χειμάνες. Η κανταβρική ορεινή περιοχή χαρακτηρίζεται από ήπιο ωκεάνιο κλίμα με άφθονες βροχοπτώσεις. Τα παράλια της Μεσογείου χαρακτηρίζονται από μεσογειακό κλίμα, ενώ τέλος στην περιοχή της Ανδαλουσίας το κλίμα είναι υποτροπικό με πολύ ζεστά καλοκαίρια και σπάνιες βροχοπτώσεις.

Γ) Υδρογραφία: Οι περισσότεροι ποταμοί πηγάζουν από το κέντρο του οροπεδίου και εκβάλλουν δυτικά στον Ατλαντικό ωκεανό (Τάγο, Ντονέρο, Γκουντιάνα και

Γκουανταλκιβίρ). Στην Μεσόγειο θάλασσα εκβάλλουν οι ποταμοί Έμπρο, Τζουκάρ και Γκουανταλαβιάρ.

ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΪΣΤΟΡΙΑ

Η Ισπανία κατοικούνταν από την Παλαιολιθική κιόλας εποχή. Στο τέλος της παλαιολιθικής εποχής κατοικήθηκε από τους Ιβήρους και τον 7ο π.Χ. αιώνα από τους Κέλτες. Τον 5ο αιώνα π.Χ. δημιουργήθηκαν εμπορικές αποικίες από τους Έλληνες και τους Φοίνικες και τους Καρχηδόνιους που εγκαταστάθηκαν κοντά στον ποταμό Έμπρο. Αργότερα οι Ρωμαίοι με τον Σκιπίωνα τον Αφρικανό, μετά το τέλος του Β΄ Καρχηδονιακού πολέμου, ίδρυσαν δύο ρωμαϊκές επαρχίες: την άνω Ισπανία και την Κάτω Ισπανία, που χωρίζονταν από τον Έμπρο, και ήταν από τις πιο πλούσιες περιοχές της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας. Αργότερα κατακτήθηκε διαδοχικά από τους Βάνδαλους, Σουηδούς, Αλαμανούς, και τέλος από τους Βησιγόθους που επεκτάθηκαν σε όλη την ιβηρική χερσόνησο και παρέμειναν εκεί μέχρι το 711 με την εισβολή των Αράβων. Μόνο οι βορειοδυτικές περιοχές (Αστούρια) παρέμειναν στην κατοχή χριστιανών πριγκίπων, από τους οποίους δημιουργήθηκαν αργότερα τα βασίλεια της Ναβάρρα, Λεόν, Καστίλης και Αραγονίας. Η αραβική Ισπανία γνώρισε μεγάλη ανάπτυξη με τον Αμπν αλ Ραχμάν Γ΄, χαλίφη της Κόρδοβας από το 929. Με την παρακμή του χαλιφάτου, ολόκληρη η αραβική κτήση χωρίστηκε σε μικρά κρατίδια-εμιράτα, εναντίον των οποίων στράφηκαν τα συμμαχικά χριστιανικά βασίλεια. Η επόμενη περίοδος σηματοδοτείται από την πτώση του Αραβικού κράτους της Γρανάδας (1212) και την πολιτική δράση των βασιλέων της Αραγονίας και της Καστίλης (1469) η οποία στάθηκε η αρχή μιας νέας εποχής για την Ισπανία. Έτσι λοιπόν ενώ οι Ισπανοί κατακτητές ίδρυσαν αποικίες στις δυτικές Ινδίες, η εξουσία των Ισπανών επεκτεινόταν σ' όλη την Ευρώπη, μέχρι και την Ιταλία με την κατάκτηση του βασιλείου της Νάπολης (1504).



ΟΙ ΙΣΠΑΝΙΚΕΣ ΤΑΥΡΟΜΑΧΙΕΣ

Οι ταυρομαχίες διεξάγονται στη Μαδρίτη και στη Βαρκελώνη από τα μέσα Μαρτίου μέχρι τέλος Οκτωβρίου, κάθε Κυριακή και πολλές φορές και καθημερινά.

Η ταυρομαχία λέγεται *corrida* (κορίντα), όταν ο αγώνας διεξάγεται με ταύρο ηλικίας 5-6 ετών και βάρους 650 κιλών, και *novillada* (νοβιλάδα) με τρίχρονο ταύρο, που γίνεται κυρίως για την εκπαίδευση των αρχάριων ταυρομάχων. Εκείνος που θα παρακολουθήσει για πρώτη φορά μια *novillada*, πρέπει να ξέρει ότι πρόκειται κατά κανόνα για μια αποτροπιαστική σφαγή.

Η ταυρομαχία είναι μια συνήθεια της Μεσογείου και οι ρίζες της ξεκίνησαν από τα ταυροκαθήσια της Κρήτης. Η σύγχρονη ισπανική ταυρομαχία ανάγεται σε έναν αγώνα που γινόταν μεταξύ των αριστοκρατών ιπποτών, κατά το Μεσαίωνα, και οι οποίοι εξαγριώναν και τελικά σκότωναν έφιπποι το ζώο. Αυτό το είδος της ταυρομαχίας συνηθίζεται και σήμερα στην Ισπανία, πιο πολύ όμως στην Πορτογαλία. Οι ταυρομάχοι χωρίς άλογο λέγονται *Rejoneadores*. Η ταυρομαχία χωρίς άλογο εμφανίστηκε στα τέλη του 18ου αιώνα στη Ρόντα από το Φραντσίσκο Ρομέρο, τον πρόγονο μιας μεγάλης δυναστείας ταυρομάχων.

Οι ταύροι της αρένας έχουν εκτραφεί έτσι ώστε να διακρίνονται για τη γρηγοράδα και την ικανότητα επίθεσης: καλύτεροι θεωρούνται οι ανδαλουσιανοί.

Ο ματαντόρ (ταυρομάχος, η λέξη προέρχεται από το *matar* = σκοτώνω) είναι ο αρχηγός μιας ομάδας (*cuadrilla*) που τη διαλέγει και την πληρώνει ο ίδιος και η οποία στους μεγάλους αγώνες αποτελείται κανονικά από δύο πικαντόρες και τρεις μπαντεριγιέρος. Οι πικαντόρες ρίχνουν τις λόγγες στον ταύρο, ενώ είναι καθισμένοι σε άλογα που τα προφυλάσσουν με μαξιλιάρια από τα χτυπήματα του ταύρου. Πληγώνουν

έτσι το ζώο στους μυς του σβέρκου για να αυξήσουν την επιθετικότητα του. Για τον ίδιο λόγο οι μπαντεριγιέρος το κεντρίζουν με πολύχρωμα μικρά ραβδιά, που έχουν ατσάλινα άγκιστρα μπαντεριγίας). Αυτοί έχουν επίσης και την αποστολή στις κρίσιμες στιγμές να τραβούν την προσοχή του ταύρου από τον ταυρομάχο, με τα πολύχρωμα κάπας (μωβ - κίτρινα μαντήλια). Ο ματαντόρ κάνει επιδείξια πολλές φιγούρες (pases = βήματα), χρησιμοποιώντας, στην τελική φάση, τη μουλέτα, το κόκκινο πανί που στερεώνεται με έναν ξύλινο πήχη στο σπαθί του. Η κλάση του καλού ταυρομάχου φαίνεται από την ηρεμία και την κομψότητα με τις οποίες εκτελεί τις φιγούρες του, όσο το δυνατό πιο κοντά στον ταύρο. Αγωνίζεται από τη θέση του κινούμενος προς τα εμπρός. Το ισπανικό κοινό, σαν καλός γνώστης, δε συγχωρεί την οπισθοχώρηση ή τις νευρικές κινήσεις. Σε ελάχιστες ιδανικές περιπτώσεις, ο ταυρομάχος σκοτώνει τον ταύρο με ένα και μοναδικό χτύπημα με το ξίφος του (estocada) κατευθείαν στην αορτή, στο σβέρκο.

Σε όλες τις αρένες της Ισπανίας, ακόμα και στη Μαδρίτη, η μουσική παίζει τα γνωστά πασοντόμπλε και, όταν ο ταυρομάχος είναι διάσημος κι ο ταύρος καλός, το φανατισμένο κοινό (los aficionados) ενθουσιάζεται. Για κάποιον που δεν είναι Ισπανός, αυτό το θέαμα είναι πραγματικά αποτρόπαιο και συχνά απωθητικό. Μεγάλοι ταυρομάχοι υπήρξαν ο Μανολέτ και ο Ντομίγκουιν.

Οι ταυρομαχίες, λάτρες των οποίων υπήρξαν ο Χεμινγκουαίη, ο Στάνιμπεκ, ο Ρύκε, ο Λάρενς και ο λόρδος Μπάιρον, έγιναν δυστυχώς τα τελευταία χρόνια μια άσχημη τουριστική παρωδία. Σ' αυτό συνέβαλαν πολύ οι νεότερες γενιές των ταυρομάχων, όπως ο Ελ Κορντομπές, που εκφύλισαν την παράδοση και την κομψότητα του αγώνα με θεαματικές επιδείξεις που έκρουβαν όμως συχνά και μεγάλους κινδύνους.

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΑΣΙΔΙΑ

Ο πολιτισμός της Ισπανίας είναι από τους πιο παλιούς της Μεσογείου. Δίπλα στα ευρωπαϊκά μνημεία φαίνονται τα αραβικά στοιχεία, που ανάγονται στην εποχή της επιρροής του Ισλάμ. Η σημερινή χώρα υφίσταται αλλαγές, όσο πιο πολύ πλησιάζει στις συνθήκες ζωής των άλλων βιομηχανικών κρατών της Ευρώπης. Παραδόσεις πολύχρονες συνδυάζονται με σύγχρονα δεδομένα.

Οι διάφορες επαρχίες, στην προσπάθεια τους για αυτονομία τονίζουν τα τελευταία χρόνια τα ήθη τους και την πολιτιστική τους κληρονομιά. Οι χοροί, τα μουσικά όργανα και τα τραγούδια διαφέρουν ανάλογα με τις περιοχές. Πατρίδα του φλαμένγκο και της κιθάρας είναι η Ανδαλουσία. Οι καστανιέτες συνοδεύουν και ενισχύουν το ρυθμό. Η γκάιντα (άσκαυλος), το τύμπανο και ο πλαγιάυλος παίζουν τη μουσική για το χορό «apunteiras» (χορός του μυλωνά) και προέρχονται από τη βορειοδυτική χώρα. Η Μίχας βρίσκεται 10 χλμ. μακριά από την ακτή, ανάμεσα στη Μάλαγα και Μαριμπέλα.

Η sardana είναι ο χορός της Καταλονίας. Συνοδεύεται από φλογέρες και τύμπανα. Η «jota» χορεύεται από την Αραγωνία μέχρι τη Βαλέντο και στα δυτικά της Ισπανίας, μουσική του «fandango» θυμίζει αραβικούς σκοπούς.

Οι γιορτές χωρίζονται στη «fiesta», τη θρησκευτική γιορτή, και «feria», τη λαϊκή. Ξακουστή είναι «atomeña» (προσκύνημα) στο Ελ Ρόκιο, ανάμεσα στη Χουέλβα και τη Σεβίλη, την Πεντηκοστή. Η τοποθεσία είναι ιερή και αφιερωμένη στην Παναγία.

Η «Ferias y Fiestas» της Σεβίλης γίνεται τον Απρίλιο και είναι μια γιορτή της άνοιξης με περίτεχνα ανθοστόλιστα άρματα. Γνωστές είναι ακόμα οι «Sanfermines» της Παμπλόνα, όπου ο πληθυσμός της παίρνει μέρος στις ταυρομαχίες που γίνονται στους δρόμους.

Η τέχνη και η λογοτεχνία της Ισπανίας παρουσιάζουν μια πολυμορφία εδώ και αιώνες. Φτάνει μέχρι τη σύγχρονη ιστορία της και σφραγίζεται από το Χριστιανισμό και το Ισλάμ. Υπάρχουν διαφορές που φαίνονται ανάμεσα στο ρωμανικό Βορρά και στο μαυριτανικό Νότο. Μοναστήρια, εκκλησίες, παλάτια και πύργοι με μια πληθώρα έργων τέχνης καθρεφτίζουν την καλλιτεχνική ιστορία της Ισπανίας.

ΑΞΙΟΘΕΑΤΑ

Η Μαδρίτη είναι χτισμένη στο κέντρο σχεδόν της Ιβηρικής Χερσονήσου και είναι αδιάλειπτα από το 1560 πρωτεύουσα του κράτους, έδρα διοικητική, οικονομική και πολιτιστικό κέντρο, με τράπεζες, βιομηχανίες, πανεπιστήμια.

Το πολύ γνωστό μουσείο της Πράδο περιέχει στις συλλογές του έργα των Ρέμπραντ, Ντυρερ, Ρούμπενς, Βελάσquez, Τιτσιάνο, Ελ Γκρέκο και Γκόγια. Το Palacio Real, είναι ένα ανάκτορο του 18ου αιώνα με μεγαλοπρεπείς αίθουσες, ταπισερί και συλλογές όπλων. Αξίζει τον κόπο να κάνει κανείς εκδρομές στο μοναστήρι Ελ Εσκοριάλ με την εκκλησία του, το παλάτι, το περιστύλιο και την πολύτιμη βιβλιοθήκη.

Η Βαρκελώνη, πρωτεύουσα της Καταλωνίας και σημαντική βιομηχανική και εμπορική πόλη της Ισπανίας με το λιμάνι της και την παλιά πόλη, ανάμεσα στο λιμάνι και στους «Rondas» (ελικοειδείς δρόμους). Από την Πλάζα ντε Καταλούνα ξεκινούν οι δρόμοι με τα καινούργια καταστήματα και οι «Ramblas» με τα κέντρα διασκέδασης. Στο «Barrio Gotico» (γοτθικό τετράγωνο) υψώνονται περίφημα κτίσματα, όπως ο καθεδρικός ναός (1298-1448), το Palacio Real Mayor, ανάκτορο βαρόνων και βασιλέων που χτίστηκε πέρα από τα ρωμαϊκά τείχη, και η Casa de la Diputación, η έδρα της τοπικής κυβέρνησης, που είναι το ωραιότερο μη θρησκευτικό γοτθικό κτήριο. Στο Μουσείο Πικάσο βρίσκονται οι σημαντικότεροι πίνακες του Ισπανού ζωγράφου. Η εκκλησία La Sagrada Familia του Αντόνιο Γκαουντί, η οποία δεν έχει ολοκληρωθεί ακόμα, είναι συνδυασμός μοντέρνας και καταλανικής αρχιτεκτονικής. Ο λόφος Τιμπιντάμπο προσφέρει όμορφη θέα πάνω από την πόλη. Εκδρομές γίνονται προς τον San Cugat del Valles, ένα μοναστήρι του 11ου αιώνα με ρωμανικό περιστύλιο, και στα μεσόγεια, στον τόπο προσκυνήματος της Παναγίας Μονταεράτ.

Η Βαλέντσια, το κέντρο της Χουέρτα, είναι μια πολύ παλιά πόλη. Ο καθεδρικός ναός (13ος - 15ος αιώνας) και τα διάφορα ιστορικά μνημεία βρίσκονται εντός των τειχών της πόλης.

Η Γρανάδα είναι μια πραγματικά σημαντική ιστορική πόλη. Ψηλά δεσπόζει η Αλάμπρα, πρώην έδρα των Μαυριτανών βασιλέων (9ος -14ος αιώνας) και το ανάκτορο του Καρόλου Ε' (Αναγέννηση, 16ος αιώνας).

Η Σεβίλη στις εκβολές του Γκουανταλκιβίρ, είναι εσωτερικό λιμάνι και η πιο σημαντική, οικονομικά, πόλη της Ανδαλουσίας. Κατά τον 11ο αιώνα υπήρξε κέντρο της ισλαμικής Ισπανίας. Ο γοτθικός καθεδρικός ναός είναι μια από τις μεγαλύτερες εκκλησίες του κόσμου, με τον πρώην μιναρέ ύψους 93 μ., που τώρα είναι καμπαναριό. Άλλα αξιοθέατα είναι η «Giralda» και το Αλκαζάρ.

Η Κόστα Μπράβα (άγρια ακτή) και η Κόστα Ντοράντα είναι οι παραλίες με τη μεγαλύτερη τουριστική κίνηση στην Ισπανία. Τις επισκέπτονται τουρίστες στη μεγαλύτερη διάρκεια του έτους, για τις φυσικές τους καλλονές με τις απόκρημνες ακτές και τους ανέμους κόλπους με αμμουδιά.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

MENΟΥ

A. ΓΕΥΜΑ

- ΟΡΕΚΤΙΚΟ: *ΙΣΠΑΝΙΚΗ ΤΟΡΤΙΓΙΑ*
- ΣΑΛΑΤΑ: *ΙΣΠΑΝΙΚΗ ΛΑΧΑΝΟΣΑΛΑΤΑ*
- ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ: *ΠΑΕΓΙΑ*
- ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΙΑΤΟ: *ΖΑΡΖΟΥΑΛΙΑ*
- ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ: *SOFRITO DE TOMATE*
- ΓΛΥΚΟ: *ΓΛΥΚΙΣΜΑ ΑΠΟ ΤΗ ΧΩΡΑ ΤΩΝ ΒΑΣΚΩΝ*
- ΣΑΓΚΡΙΑ

B. ΔΕΙΗΝΟ

- ΣΟΥΠΑ: *GARFACHO*
- ΣΑΛΑΤΑ: *ΙΣΠΑΝΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ*
- ΟΡΕΚΤΙΚΟ: *ΤΗΓΑΝΙΤΟ ΤΥΡΙ ΜΕ ΚΡΟΥΣΤΑ*
- ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ: *ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΠΡΑΒΑΣ (ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΑΠΡΙΚΑΣ)*
- ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΙΑΤΟ: *EMPANADA*
- ΓΛΥΚΟ: *ΦΛΑΝ*

Γ. ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

- PASTEL DE NAVIDAD*
- ΤΟΡΤΙΓΙΑ*

A.ΓΕΥΜΑ

ΙΣΠΑΝΙΚΗ ΤΟΡΤΙΓΙΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 200 ml ελαιόλαδο
- ✓ μισό κιλό καθαρισμένες και λεπτοκομμένες πατάτες
- ✓ 1 κουταλιά της σούπας φρεσκοκομμένος μαϊντανός
- ✓ πράσινη σαλάτα (για τη γαρνιτούρα)
- ✓ 2 κομμένα κρεμμύδια
- ✓ 6 αυγά



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κρατάτε δύο κουταλιές της σούπας λάδι και ζεσταίνετε το υπόλοιπο σε ένα βαθύ αντικολλητικό τηγάνι. Προσθέτετε τις πατάτες και τα κρεμμύδια και τηγανίζετε σε μέτρια φωτιά για περίπου 15 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν, χωρίς όμως να ροδίσουν, αφήνοντας τις πατάτες να πιουν το λάδι αντί να τηγανιστούν κανονικά. Στραγγίζετε τις πατάτες σε ένα μεταλλικό σουρωτήρι κι έπειτα τις αλατίζετε.

Χτυπάτε ελαφρώς τα αυγά σε ένα μεγάλο μπολ και στη συνέχεια αναμειγνύετε τις πατάτες, τα κρεμμύδια, το μαϊντανό, το αλάτι και το πιπέρι αναδεύοντας με ένα πιρούνι. Βάζετε και τις δύο κουταλιές λάδι στο τηγάνι κι όταν ζεσταθεί, απλώνετε με το κουτάλι το μείγμα με τα χτυπημένα αυγά και τηγανίζετε για 10 περίπου λεπτά, μέχρι να δείτε ότι η ομελέτα είναι έτοιμη. Φροντίστε να μην σας ξεροψηθεί γιατί τα αυγά θα πρέπει να κρατήσουν λίγα από τα υγρά τους.

Σκεπάζετε το τηγάνι με ένα μεγάλο πιάτο, κρατώντας το καλά, και το αναποδογυρίζετε προκειμένου να βάλετε την ομελέτα στο πιάτο. Ξαναβάζετε την αναποδογυρισμένη ομελέτα στο τηγάνι και την τηγανίζετε και από την άλλη μεριά για 5 λεπτά. Σερβίρεται ζεστή ή σε θερμοκρασία δωματίου.

ΙΣΠΑΝΙΚΗ ΛΑΧΑΝΟΣΑΛΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 λάχανο περίπου 250 γρ. ψιλοκομμένο
- ✓ 1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- ✓ ½ πράσινη πιπεριά, ξεποριασμένη και κομμένη σε κομματάκια
- ✓ ½ κόκκινη πιπεριά, ξεποριασμένη και κομμένη σε κομματάκια
- ✓ 1 μεγάλο καρότο, τριμμένο
- ✓ 50 γρ. λευκά σταφύλια, κομμένα στη μέση, χωρίς κουκούτσι
- ✓ 6 κουταλιές στραγγιστό γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά
- ✓ 1 κουταλιά γαλλικό ντρέσινγκ με λίγες θερμίδες
- ✓ αλάτι και πιπέρι

Για το ντρέσινγκ

- ✓ 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- ✓ 6 κουταλιές ξίδι
- ✓ ½ κουταλάκι μουστάρδα
- ✓ ¼ κουταλάκι ζάχαρη
- ✓ αλάτι και πιπέρι

Για το γαρνίρισμα

- ✓ ψιλοκομμένο μαϊντανό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε το λάχανο σ' ένα μπολ και προσθέτετε το κρεμμύδι, την πράσινη και την κόκκινη πιπεριά, το καρότο και τα σταφύλια.

Αναμειγνύετε τα υλικά με το γιαούρτι και το ντρέσινγκ σ' ένα μικρό μπολάκι και αλατοπιπερώνετε. Προσθέτετε τα λαχανικά και ανακατεύετε καλά. Μεταφέρετε τη σαλάτα σ' ένα μπολ σερβιρίσματος και τη γαρνίρετε με τον ψιλοκομμένο μαϊντανό.

ΠΑΡΕΓΙΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1/3 φλιτζανιού ελαιόλαδο
- ✓ 1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- ✓ 2-3 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
- ✓ 3-5 κουταλιές σούπας φρέσκο μαϊντανό
- ✓ 1 γερή πρέζα κρόκου (σαφράν)
- ✓ 2 κουτ. σούπας ζωμό κότας
- ✓ 3 στήθη κοτόπουλου χωρίς πέτσα, κομμένα σε μεγάλα κομμάτια
- ✓ 2 πράσινες πιπεριές, κομμένες σε φέτες
- ✓ 1 κόκκινη πιπεριά, κομμένη σε φέτες
- ✓ 1 κουτ. γλυκού χρωστική φαγητού (για να επιτύχουμε ένα πιο έντονο χρώμα)
- ✓ 200 γρ. σάλτσα ντομάτας
- ✓ 1 κουτ. γλυκού ζάχαρη
- ✓ 4 φλιτζάνια ρύζι
- ✓ 7 φλιτζάνια νερό
- ✓ αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τσιγαρίστε σε ελαιόλαδο το κρεμμύδι, τον μαϊντανό και το σκόρδο μέχρι να γίνει το κρεμμύδι διάφανο. Προσθέστε τον κρόκο, το ζωμό κότας, το κοτόπουλο, τις πιπεριές και τσιγαρίστε μέχρι να γίνει άσπρο το κοτόπουλο. Προσθέστε τη σάλτσα ντομάτας, τη ζάχαρη, τη χρωστική φαγητού. Ανακατέψτε.

Προσθέστε το ρύζι και το νερό και αφήστε το να πάρει μια βράση. Προσθέστε αλάτι ανάλογα με την προτίμησή σας. Βράστε για 5 λεπτά, ανακατεύοντας κατά διαστήματα. Προσθέστε τις γαρίδες και τα χτένια, αφήστε να βράσουν άλλα 5 λεπτά, ανακατεύοντας κατά διαστήματα. Αφήστε να σιγοβράσει για 10 λεπτά σκεπασμένο, ανακατεύοντας κατά διαστήματα.

Εάν το ρύζι φαίνεται να στεγνώνει τα τελευταία 10 λεπτά, προσθέστε περισσότερο νερό.

Εάν το ρύζι είναι πολύ υγρό στο τέλος των 10 λεπτών, ξεσκεπάστε και αφήστε να εξατμιστεί το επιπλέον νερό.

ΖΑΡΖΟΥΕΛΛΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 2 κουταλιές της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- ✓ 1 μέτριο προς μεγάλο κρεμμύδι (250-350 γρ)
- ✓ 3 σκελίδες σκόρδο
- ✓ 1 πράσινη χονδρόκαρπη πιπεριά
- ✓ 60 γρ. προσούτο
- ✓ 1/3 φλιτζανιού καβουρντισμένα αμύγδαλα
- ✓ 2 κονσέρβες των 450 ml περίπου φιλοκομμένο τοματάκι
- ✓ 2 μπουκάλια των 250 ml ζωμός από κυδώνια (της θάλασσας)
- ✓ μισό κουτάλακι του γλυκού κλειστές κρόκου
- ✓ 3 φύλλα δάφνης
- ✓ αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- ✓ 12 μύδια
- ✓ 250 γρ. χτένια
- ✓ 250 γρ. καλαμαράκια
- ✓ 350 γρ. γαρίδες χωρίς το κέλυφός τους
- ✓ 8 κοτσάνια από μαϊντανό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε το λάδι σε μια κατσαρόλα περίπου 30 εκ. σε μέτρια φωτιά. Καθαρίζετε το κρεμμύδι και το κόβετε σε τέταρτα (ή έκτα, αν είναι μεγάλο). Καθαρίζετε και το σκόρδο και το κόβετε κάνοντας το ίδιο και με το κρεμμύδι. Προσθέτετε το κρεμμύδι και το σκόρδο στην κατσαρόλα δυναμώνοντας τη φωτιά. Κόβετε το πάνω μέρος της πιπεριάς. Την ακουμπάτε στη βάση της, την καθαρίζετε αφαιρώντας το εσωτερικό της τμήμα, μαζί με τους σπόρους, και την κόβετε σε λεπτές λωρίδες.

Την βάζετε κι αυτή στην κατσαρόλα και ανακατεύετε. Χοντροκόβετε το προσούτο και τα αμύγδαλα. Τα προσθέτετε στην κατσαρόλα και ανακατεύετε, Ανοίγεται τις κονσέρβες με το τοματάκι καθώς και το περιεχόμενο των μπουκαλιών με το ζωμό. Προσθέτετε τις τομάτες, με το ζωμί τους, το ζωμό από τα κυδώνια, τον κρόκο και τα φύλλα δάφνης. Αλατοπιπερώνετε και σκεπάζετε με το καπάκι αφήνοντάς το να πάρει μια βράση σε δυνατή φωτιά. Ξεπλένετε τα μύδια με κρύο νερό και αφαιρείτε τα γένια τους (τις ίνες που προεξέχουν από τη διαχωριστική γραμμή στο μέσο του μυδιού).

Προσθέτετε τα μύδια στην κατσαρόλα. Ανακατεύετε, σκεπάζετε με το καπάκι και μαγειρεύετε για 2 λεπτά. Αφαιρείτε τις άκρες από τα χτένια με τη λαστιγένια υφή και τα κόβετε στη μέση, αν είναι μεγάλα. Τεμαχίζετε τα καλαμαράκια σε ροδέλες πάχους περίπου 1 εκ. Προσθέτετε τις γαρίδες, ανακατεύετε, σκεπάζετε με το καπάκι και μαγειρεύετε για άλλα 2 λεπτά. Βάζετε και τα χτένια μαζί με τα καλαμαράκια, ανακατεύετε, κλείνετε το καπάκι και τα αφήνετε για ακόμη 2-3 λεπτά ή μέχρις ότου γίνουν όλα τα θαλασσινά. (Τα μύδια θα πρέπει να έχουν ανοίξει και οι γαρίδες, τα χτένια, τα καλαμαράκια ίσα που θα πρέπει να είναι σφιχτά. Όσα μύδια δεν έχουν ανοίξει, τα πετάτε.)

Ενώσω μαγειρεύονται τα θαλασσινά, κόβετε τα φυλλαράκια του μαϊντανού. Δοκιμάζετε το φαγητό για να δείτε αν χρειάζεται αλάτι και πιπέρι και πετάξετε τα δαφνόφυλλα. Σερβίρετε με την κουτάλα σε βαθιά πιάτα της σούπας πασπαλίζοντας με το μαϊντανό.

SOFRITO DE TOMATE (ΤΗΓΑΝΙΤΗ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ)

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- ✓ 1 κουτ. σούπας ψιλοκομμένο σκόρδο
- ✓ 4 κουτ. σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- ✓ 2,5 κιλά ντομάτες, ξεφλουδισμένες, ξεσποριασμένες και κομμένες
- ✓ 1 κουτ. γλυκού αλάτι
- ✓ 1 ντουζίνα φουντούκια, ξεφλουδισμένα
- ✓ 1 φύλλο δάφνης
- ✓ 1 κλαράκι μαϊντανού
- ✓ ½ φλιτζάνι κρασί ή ζωμός κότας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τσιγαρίστε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και σκόρδο μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι. Προσθέστε τις ντομάτες και τηγανίστε τις σε υψηλή φωτιά για λίγα λεπτά. Προσθέστε αλάτι, το φύλλο δάφνης, τον μαϊντανό και τα υγρά. Αφήστε να πάρει μια βράση, μετά σιγοβράστε για 15-20 λεπτά ή μέχρι να μειωθεί το υγρό. Τοποθετήστε την σάλτσα σε μπλάντερ με τα φουντούκια μέχρι να γίνει ένας λείος πουρέ.

Προσθέστε το σοφρίτο στο κρέας, το ψάρι ή το κοτόπουλο πέντε λεπτά πριν να είναι έτοιμο. Έτσι θα μεταδοθούν οι υπέροχες γεύσεις της σάλτσας στο κύριο πιάτο σας.

ΓΛΥΚΙΣΜΑ ΑΠΟ ΤΗ ΧΩΡΑ ΤΩΝ ΒΑΣΚΩΝ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 φλιτζάνι ανάλατο, μαλακό βούτυρο
- ✓ 1 1/3 φλιτζάνια ζάχαρη
- ✓ 3 μεγάλα αυγά
- ✓ 1 κουταλάκι του γλυκού βανίλια σε σκόνη
- ✓ 2 3/4 φλιτζάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ✓ 1/4 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- ✓ 1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν-παούντερ
- ✓ 1/3 φλιτζανιού βύσσινο κομπόστα
- ✓ 1/8 κουταλάκι του γλυκού αμυγδαλέλαιο (προαιρετικά)
- ✓ 1/4 φλιτζανιού τριμμένο αμύγδαλο (προαιρετικά)
- ✓ ζάχαρη άχνη για γαρνιτούρα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετείτε τη σχάρα στο μεσαίο συρταράκι του φούρνου και προθερμαίνετε στους 160° C. Βουτυρώνετε ή ραντίζετε με ειδικό αντικολητικό φυτικό λάδι μια στρογγυλή ή παραλληλόγραμμη φόρμα για κέικ βάθους περίπου 25 εκ.

Χτυπάτε στο μίξερ το βούτυρο μέχρι να αφρατέψει. Ρίχνετε σταδιακά τη ζάχαρη χτυπώντας μέχρι να διαλυθεί και να δέσει. Προσθέτετε ένα-ένα τα αυγά χτυπώντας τα καλά κάθε φορά. Συνεχίζετε βάζοντας και τη βανίλια.

Κοσκινίζετε το αλεύρι, το αλάτι και το μπέικιν-πάουντερ μαζί πριν τα αναμείξετε με το βούτυρο και τα αυγά. Τα ανακατεύετε όλα μαζί με μια σπάτουλα μέχρι να έχετε μια μαλακή ζύμη χωρίς καμιά λωρίδα από αλεύρι.

Απλώνετε ομοιόμορφα τη ζύμη στον πάτο της φόρμας που έχετε προετοιμάσει. Ανακατεύετε το αμυγδαλέλαιο (αν χρησιμοποιείτε) με το βύσσινο. Τοποθετείτε το βύσσινο στη ζύμη σε απόσταση 5-6 εκ. από τα τοιχώματα της φόρμας.

Ρίχνετε το υπόλοιπο της ζύμης πάνω από το βύσσινο. Απλώνετε απαλά το μείγμα προς τα τοιχώματα και πασπαλίζετε με τα τριμμένα αμύγδαλα -αν χρησιμοποιείτε.

Ψήνετε για 40-50 λεπτά ή μέχρι να βυθίσετε στο κέικ ένα καλαμάκι και όταν το βγάλετε να έχουν κολλήσει επάνω του μερικά φρέσκα ακόμη ψίχουλα. Το αφήνετε να κρυώσει επάνω στη σχάρα κι έπειτα το βγάζετε από τη φόρμα του και το σερβίρετε πασπαλισμένο με ζάχαρη άχνη.

ΣΑΝΓΚΡΙΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ τριμμένη φλούδα από πορτοκάλι
- ✓ 1 ποτήρι κονιάκ ή μπράντυ καλής ποιότητας
- ✓ 1 μπουκάλι κόκκινο κρασί
- ✓ 1 κουτί λεμονάδα παγωμένη
- ✓ φέτες από λεμόνι
- ✓ νερό με ζάχαρη ή σιρόπι φρούτου
- ✓ φρέσκα φρούτα της αρεσκείας σας κομμένα σε μικρά κομμάτια
- ✓ 1 ξυλάκι κανέλλας
- ✓ Παγάκια



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατέψτε τα υλικά (εκτός από τις φέτες λεμονιού και τα παγάκια) σ' ένα μπολ που θα βάλετε λίγη ώρα στο ψυγείο και η σανγκρία σας είναι έτοιμη.

Διακοσμήστε με τις φέτες από λεμόνι και εάν σας αρέσει περάστε (πριν τα αναμείξετε) τα κομματάκια φρούτου σε καλαμάκια από σουβλάκι.

Τώρα, εάν οι διαθέσεις σας είναι πιο... ανάλαφρες ή δεν θέλετε να διαταράξετε το διαιτητικό σας πρόγραμμα ή τέλος πάντων χρειάζεστε κάτι πιο κεφάτο, ελαφρύ και δροσερό, υπάρχει άλλο μυστικό.

Οι ώριμοι χυμοί φρούτων, μπόλικος πάγος, ε...και λιγούλακι "οινόπνευμα".

Όλα αυτά μαζί με την φαντασία σας είναι αρκετά για τη δημιουργία φανταστικών κοκτέιλ, ικανών να δροσίσουν τους ακριβούς καλεσμένους σας στο τέλος μιας καυτής ανγουστιάτικης μέρας.

Η δική μας πρόταση στην περίπτωση αυτή είναι καταγάλανη σαν την ελληνική θάλασσα. Αρκεί να χρησιμοποιήσετε στα κοκτέιλ σας 1 μέρος Blue Curacao και κίτρινα φρούτα.

Β.ΔΕΙΠΝΟ

GAZPACHO (ΚΡΥΑ ΣΟΥΠΑ ΦΡΕΣΚΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΣΠΑΝΙΑ)

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 5 μέτριες ντομάτες, ξεφλουδισμένες και κομμένες
- ✓ 2 μέτρια αγγούρια, ξεφλουδισμένα και κομμένα
- ✓ 1 μεγάλο κρεμμύδι, κομμένο
- ✓ 1 μέτρια πράσινη πιπεριά, καθαρισμένη και κομμένη
- ✓ 2 κουτ. γλυκού ψιλοκομμένο σκόρδο
- ✓ 1 κουτ. σούπας ντοματοπελτέ
- ✓ 4 φλιτζάνια Γαλλικού ή Ιταλικού ψωμιού, καθαρισμένο από την κόρα και κομμένο
- ✓ ¼ φλιτζάνι ζύδι από κόκκινο κρασί
- ✓ 4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- ✓ 4 φλιτζάνια κρύο νερό
- ✓ 4 κουτ. γλυκού αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμείξτε το αγγούρι, την ντομάτα, το κρεμμύδι, την πράσινη πιπεριά, το σκόρδο και το ψωμί σε ένα βαθύ μπολ. Ανακατέψτε καλά. Προσθέστε ανακατεύοντας νερό, ζύδι και αλάτι.

Πολτοποιήστε το μίγμα σε ένα πολυκόφτη, προσθέτοντας δύο φλιτζάνια κάθε φορά. Χτυπήστε το ελαιόλαδο μαζί με τον ντοματοπελτέ με ένα χτυπητήρι μέχρι να γίνει πουρές. Σκεπάστε το μπολ καλά με αλουμινόχαρτο ή μεμβράνη. Βάλτε το στο ψυγείο για τουλάχιστον 2 ώρες.

Ανακατέψτε την σούπα ελαφρώς λίγο πριν τη σερβίρετε.

ΙΣΠΑΝΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ ½ μαρούλι
- ✓ 1 σφιχτοβρασμένο αυγό, κομμένο σε φέτες
- ✓ 2 καρότα, ξεφλουδισμένα και κομμένα
- ✓ 1 φέτα μορταδέλα, κομμένη σε μικρά κομμάτια (Αντικαταστήστε με μια φέτα στήθος γαλοπούλας κομμένη σε μικρά κομμάτια, για μια υγιεινή εναλλακτική)
- ✓ 1 φέτα τυρί (οποιοδήποτε τύπου), κομμένη σε μικρά κομμάτια
- ✓ 12 πράσινες ελιές (προαιρετικό)
- ✓ 2 κουτ. σούπας ξύδι
- ✓ 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- ✓ μια πρέζα αλάτι
- ✓ μια πρέζα φρέσκο μύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλύνετε το μαρούλι. Στεγνώστε το με χαρτί κουζίνας. Κόψτε με τα χέρια το μαρούλι σε μικρά κομμάτια και χωρίστε το σε 4 μικρά πιάτα ή μπολ σαλάτας.

Τοποθετήστε το αυγό, το καρότο, την μορταδέλα ή υποκατάστατο και το τυρί ή υποκατάστατο του πάνω στο μαρούλι. Γαρνίρετε με ελιές. Ανακατέψτε το ξύδι, το λάδι, το αλάτι και το πιπέρι σε ένα μπολ. Περιχύστε μια κουταλιά της σούπας μίγματος σε κάθε σαλάτα.

ΤΗΓΑΝΙΤΟ ΤΥΡΙ ΜΕ ΚΡΟΥΣΤΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 250 γρ. τυρί χαλσίμι ή το ισπανικό mahon
- ✓ 5 κουτ. Αλεύρι
- ✓ 2 αυγά
- ✓ 2 κουτ. Γάλα
- ✓ 150 γρ. καλαμποκάλευρο ή πολέντα
- ✓ 2 κουτ. μαϊντανός ψιλοκομμένος και λίγο επιπλέον για γαρνίρισμα
- ✓ Καλαμποκέλαιο για τηγάνισμα



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε το τυρί σε κύβους (2,5 εκ. πάχος), το αλευρώνετε και το τινάζετε να φύγει το επιπλέον αλεύρι. Χτυπάτε τα αυγά και το γάλα και βουτάτε μέσα τα κομμάτια του τυριού. Ανακατεύετε το καλαμποκάλευρο ή την πολέντα με 2 κουτ. Ψιλοκομμένο μαϊντανό. Περνάτε το τυρί από το μίγμα αυτό να καλυφθεί καλά. Αφήνετε στην άκρη. Σε βαρύ βαθύ τηγάνι ζεσταίνετε αρκετό λάδι. Όταν κάψει, ρίχνετε μέσα τα κομματάκια του τυριού και τα τηγανίζετε να ροδίσουν απ' όλες τις πλευρές. Αφήνετε να στραγγίξουν σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας, τα πασπαλίζετε με ψιλοκομμένο μαϊντανό και τα σερβίρετε.

ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΠΡΑΒΑΣ (ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΑΠΡΙΚΑΣ)

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- ✓ 1 μεγάλο κρεμμύδι, κομμένο
- ✓ 1 μεγάλη τομάτα, κομμένη
- ✓ 2 μεγάλες σκελίδες σκόρδο, κομμένες
- ✓ 2 κουταλιές της σούπας πάπρικα
- ✓ 2 κουταλιές της σούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ✓ 1 φλιτζάνι ζωμός κότας
- ✓ 750 γρ. κόκκινες πατάτες, ξεφλουδισμένες και κομμένες σε κύβους 3 εκ.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνετε 3 κουταλιές της σούπας λάδι σε μια μεσαίου μεγέθους κατσαρόλα, σε σχετικά χαμηλή φωτιά. Προσθέτετε το κρεμμύδι, την τομάτα, το σκόρδο και την πάπρικα και μαγειρεύετε για 10 λεπτά, ανακατεύοντας κατά διαστήματα. Βάζετε και το αλεύρι και μαγειρεύετε για 3 λεπτά ανακατεύοντας συνέχεια. Σιγά-σιγά προσθέτετε το ζωμό της κότας και το αφήνετε να βράσει.

Χαμηλώνετε τη φωτιά και σιγοβράζετε για 8 περίπου λεπτά, έως ότου το μείγμα ελαττωθεί στα 2 φλιτζάνια. Βάζετε το μείγμα στο μπλέντερ, το χτυπάτε μέχρι να γίνει αλοιφή και αλατοπιπερώνετε.

(Μπορείτε να το προετοιμάσετε μια ημέρα πριν. Το σκεπάζετε και το βάζετε στο ψυγείο. Πριν από το σερβίρισμα, σιγοβράζετε τη σάλτσα, αναλύοντάς -αν χρειάζεται- το μείγμα με επιπλέον ζωμό.)

Ζεσταίνετε τα υπόλοιπα 3/4 του λαδιού σε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Προσθέτετε τις πατάτες και τις τηγανίζετε, ανακατεύοντας κατά διαστήματα, για 20 λεπτά. Βάζετε τις πατάτες πάνω σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας για να στραγγίξουν. Σερβίρετε τις πατάτες στα πιάτα και τις περιχύνετε με τη σάλτσα που έχετε προηγουμένως ζεστάνει.

ΕΜΠΑΝΑΔΑ (ΠΙΤΑ ΧΟΙΡΙΝΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΓΚΑΛΙΘΙΑ)

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 αυγό, χτυπημένο
- ✓ 340 γρ. φιλέτο χοιρινού, κομμένο σε λεπτές φέτες
- ✓ ½ κουτ. γλυκού γλυκόπικρη καπνιστή πάπρικα
- ✓ 3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- ✓ 2 κουτ. σούπας ψιλοκομμένο σκόρδο
- ✓ ½ κουτ. γλυκού ρίγανη
- ✓ ½ φλιτζάνι πιπεριά πιμέντο, κομμένη σε φέτες
- ✓ 3 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- ✓ 3 ντομάτες, ξεφλουδισμένες, ξεσποριασμένες και κομμένες
- ✓ 2 κουτ. σούπας ψιλοκομμένος μαϊντανός
- ✓ αλάτι και πιπέρι
- ✓ 1/2 κιλό μαγιά ζύμης ή ζύμη ψωμιού
- ✓ 1 μεγάλη κόκκινη πιπεριά, κομμένη
- ✓ 2 σφιχτοβρασμένα αυγά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετήστε τις φέτες χοιρινού σε ένα πιάτο με πάπρικα, 1 κουταλάκι του γλυκού ψιλοκομμένο σκόρδο και ρίγανη. Αλατοπιπερώστε και αφήστε το να κάτσει για 30 λεπτά.

Ζεστάνετε το λάδι σε ένα τηγάνι και τηγανίστε το χοιρινό πολύ γρήγορα, βγάζοντας τις φέτες καθώς ροδίζουν.

Στο ίδιο λάδι, τσιγαρίστε τις κομμένες πιπεριές, τα κρεμμύδια και το υπόλοιπο σκόρδο μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέστε τις προετοιμασμένες ντομάτες, τον μαϊντανό, το αλάτι και το πιπέρι και ψήστε μέχρι οι ντομάτες να συρρικνωθούν και να γίνει πολύ πηκτή η σάλτσα.

Μοιράστε την ζύμη στα δύο. Σε μια αλευρωμένη επιφάνεια, ανοίξτε τη ζύμη με πάχος 2 εκατοστά. Τοποθετήστε τη ζύμη σε μια φόρμα κέικ. Απλώστε πάνω τη μισή σάλτσα.

Τοποθετήστε τις φέτες χοιρινού από πάνω και προσθέστε μια στρώση πιπεριές πιμέντο πάνω από αυτές. Κόψτε σε φέτες τα βραστά αυγά και τοποθετήστε τα πάνω από τα άλλα συστατικά. Περιχύστε την υπόλοιπη σάλτσα.

Ανοίξτε την υπόλοιπη ζύμη και σκεπάστε την πίτα. Ενώστε τις άκρες και αφαιρέστε ό,τι περισσεύει. Κάντε μια τρύπα στη μέση για να βγαίνει ο ατμός. Τοποθετήστε σε μέτριο ζεστό φούρνο για 30 λεπτά. Αλείψτε το πάνω μέρος με χτυπημένο αυγό και αφήστε να ψηθεί για άλλα 15-20 λεπτά. Η κρούστα πρέπει να είναι χρυσή και τραγανή. Μπορεί να σερβιριστεί ζεστή ή κρύα.

ΦΛΑΝ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 ½ φλιτζάνια ζάχαρη
- ✓ Αυγά
- ✓ 1 λίτρο γάλα
- ✓ 1 ½ κουτ. γλυκού βανίλια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καραμελώστε 3/4 φλιτζάνια ζάχαρης σε ένα ταψί. Σε ένα ξεχωριστό μπολ χτυπήστε έξι αυγά μέχρι να γίνουν κίτρινα σαν το λεμόνι. Προσθέστε 3/4 φλιτζάνια ζάχαρης, 1 λίτρο γάλα (πλήρες), και 1 ½ κουτ. γλυκού βανίλια. Ανακατέψτε καλά. Χύστε το μίγμα στο ταψί (πάνω από την καραμελωμένη ζάχαρη). Ψήστε στους 325 βαθμούς για 1 ώρα (ή και περισσότερο) μέχρι να βγαίνει καθαρό το μαχαίρι που εισάγετε στο φλαν. Αυτό είναι το πραγματικό φλαν, λείο και ελαφρύ.

Γ.ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

PASTEL DE NAVIDAD (ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΑ ΚΕΪΚΑΚΙΑ)

ΥΛΙΚΑ

- ✓ Ζύμη αρκετή για 1 φόρμα
- ✓ 5 αυγά
- ✓ 2/3 φλιτζανιού ζάχαρη
- ✓ 5 κουτ. σούπας βούτυρο, λιωμένο
- ✓ μια πρέζα αλάτι
- ✓ 1 κουτ. γλυκού βανίλια
- ✓ 1 φλιτζάνι κοπανισμένα καρύδια
- ✓ 2/3 φλιτζανιού σταφίδες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 375 βαθμούς F. Ανοίξτε τη ζύμη σε λεπτό φύλλο και κόψτε κύκλους 10 εκατοστών. Τοποθετήστε κάθε κύκλο σε φόρμες για κείκκια και πιέστε απαλά. Χτυπήστε τα αυγά μέχρι να γίνουν αφράτα. Προσθέστε τη ζάχαρη και ανακατέψτε καλά. Προσθέστε το βούτυρο, το αλάτι και τη βανίλια.

Ανακατέψτε καλά. Ανακατέψτε τα καρύδια και τις σταφίδες και γεμίστε κάθε φόρμα μέχρι τη μέση. Προσθέστε το μίγμα αυγών για να γεμίσετε κάθε φόρμα στα τρία τέταρτα. Ψήστε τις γεμιστές φόρμες για 20-25 λεπτά.

ΤΟΡΤΙΓΙΑ ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΑΣΟΛΙΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 κουταλάκι του γλυκού λαρδί
- ✓ 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- ✓ 1 μικρό κρεμμύδι κομμένο σε πολύ λεπτές φέτες
- ✓ 5 φέτες φρέσκο λουκάνικο 2 εκ. η κάθε φέτα
- ✓ 1 μικρή φρέσκια ντομάτα ψιλοκομμένη
- ✓ 1/4 του φλιτζανιού φασόλια άσπρα μαγειρεμένα
- ✓ αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- ✓ 2 αβγά
- ✓ 1 κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένος μαϊντανός

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε το λαρδί και μία κουταλιά ελαιόλαδο σε μέτριο τηγάνι και σοτάρουμε το κρεμμύδι σε πολύ χαμηλή φωτιά μέχρι να μαλακώσει. Προσθέτουμε το λουκάνικο και μαγειρεύουμε μέχρι να αλλάξει χρώμα. Προσθέτουμε την ντομάτα και τα γυρίζουμε όλα μαζί για 3 λεπτά. Ρίχνουμε τα φασόλια και το αλατοπίπερο και μαγειρεύουμε άλλα 3-4 λεπτά. Χτυπάμε τα αβγά με ένα πιρούνι. Αλατοπιπερώνουμε. Ρίχνουμε το υπόλοιπο λάδι σε ένα βαρύ τηγάνι και, όταν ζεσταθεί, ρίχνουμε τα χτυπημένα αβγά. Μόλις πήξουν από την κάτω μεριά, προσθέτουμε το μείγμα με το λουκάνικο στη μέση και διπλώνουμε την ομελέτα στη μέση. Μαγειρεύουμε μέχρι να πήξει τελείως και τη σερβίρουμε γαρνιρισμένη με λίγο μαϊντανό.

5. ΚΥΠΡΟΣ

ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ - ΙΣΤΟΡΙΑ



Η Κύπρος είναι το τρίτο σε μέγεθος νησί της Μεσογείου μετά τη Σικελία και τη Σαρδηνία. Έχει έκταση 9251 τ.χλμ., μήκος 250 χλμ. και πλάτος 96 χλμ. Βρίσκεται στο βορειοανατολικό άκρο της Μεσογείου και απέχει 70 χλμ. από την Τουρκία, 385 χλμ. από τη Ρόδο και 372 χλμ. από τη Διώρυγα του Σουέζ. Το νησί έχει περίπου 700.000 κατοίκους. Από αυτούς το 1974 το 80% ήταν Έλληνες, το 18% ήταν Τούρκοι και 2% άλλες εθνικότητες. Επίσημη γλώσσα είναι η ελληνική κυπριακή διάλεκτος και δεύτερη γλώσσα τα αγγλικά. Το 18% του πληθυσμού που είναι Τούρκοι, μιλούν την τουρκική γλώσσα. Το **πολίτευμά** της είναι ανεξάρτητη δημοκρατία με προεδρικό σύστημα διακυβέρνησης. Οι κύριες πόλεις της στο ελεύθερο τμήμα είναι η Λευκωσία, η Λεμεσός, η Λάρνακα και η Πάφος. Η Κερύνεια και η Αμμόχωστος κατέχεται από τα τουρκικά στρατεύματα.



ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ

Το νησί έχει τις οροσειρές του Πενταδάκτυλου (μήκος 120 χλμ. και ψηλότερη κορυφή το Κυπαρισσόβουνο 1.080 μ.) και του Τροόδους (μήκος 80 χλμ., πλάτος 24 χλμ. και ψηλότερη κορυφή τον Όλυμπο ή Χιονίστρα 1950 μ.). Το νησί έχει δάση (με κυπαρίσσια, πεύκα, λεύκες, βελανιδιές) που είναι τα καλύτερα και μεγαλύτερα στην Ανατολική Μεσόγειο, πεδιάδες και δύο αλκές. Το κλίμα είναι εύκρατο, μεσογειακό με ήπιο χειμώνα και μεγάλη ηλιοφάνεια (340 μέρες το χρόνο έχει ηλιοφάνεια). Έχει πλούσια πανίδα και χλωρίδα. **Νόμισμα** του νησιού είναι η Κυπριακή Λίρα. Οι κάτοικοι ασχολούνται με τη γεωργία (σιτηρά, εσπεριδοειδή, λαχανικά, πατάτες, οπωροφόρα), την κτηνοτροφία, την εκμετάλλευση των μεταλλευμάτων, την υφαντουργία, την επεξεργασία τροφίμων, το εμπόριο, κ.ά. Σημαντική πηγή πλούτου είναι ο τουρισμός.

ΙΣΤΟΡΙΑ

Λόγω της σημαντικής γεωγραφικής της θέσης, ανάμεσα στην Ευρώπη, την Ασία και την Αφρική αντιμετώπισε πολλές εχθρικές επιδρομές, που δεν κατάφεραν όμως να αλλοιώσουν την ταυτότητα και τον πολιτισμό του νησιού. Οι πρώτοι κάτοικοι του νησιού χρονολογούνται στην Α' Νεολιθική εποχή (7000-6000 π.Χ.) και ήρθαν από τις ακτές της Συρίας, της Παλαιστίνης και της Μ.Ασίας. Την εποχή του χαλκού (2500-1050) η φήμη του νησιού για το χαλκό του απλώθηκε παντού. Το 15ο-12ο αιώνα π.Χ. ήρθαν οι αρχαίοι Έλληνες στο νησί για το εμπόριο του χαλκού και ίδρυσαν πόλεις σύμφωνα με τα

μυκηναϊκά πρότυπα. Έτσι έφεραν στο νησί την ελληνική γλώσσα, την τέχνη, τη θρησκεία και τον ελληνικό πολιτισμό. Από τότε η Κύπρος απέκτησε τον ελληνικό χαρακτήρα, τον οποίο διατήρησε στο πέρασμα των αιώνων. Μετά τον τρωϊκό πόλεμο έφθασαν στο νησί πολλοί ήρωες, οι οποίοι ίδρυσαν βασιλεία. Το 800-709 π.Χ. οι Φοίνικες αποίκισαν στο νησί και οι Κύπριοι έγιναν θαλασσοκράτορες. Το 709 π.Χ. καταλήφθηκε από τον Ασούριο βασιλιά Σαργών Β'. Το 560 π.Χ. την κατέλαβαν οι Αιγύπτιοι και το 538 π.Χ. οι Πέρσες. Το 332 π.Χ. μετά από 200 χρόνια κατοχής ο Μέγας Αλέξανδρος ελευθέρωσε την Κύπρο. Μετά το θάνατό του κατελήφθη από τους Πτολεμαίους της Αιγύπτου. Από το 58 π.Χ. μέχρι το 395 μ.Χ. το νησί ήταν κάτω από τη ρωμαϊκή κυριαρχία. Το 45 μ.Χ. ο Απόστολος Παύλος και ο Απόστολος Βαρνάβας δίδαξαν το Χριστιανισμό. Το 395 που η Ρωμαϊκή αυτοκρατορία διαιρέθηκε σε Ανατολική και Δυτική, η Κύπρος έγινε επαρχία του Βυζαντίου με πρωτεύουσα την Κωνσταντινούπολη. Από τον 7ο μέχρι το 10 αιώνα οι Άραβες έκαναν φοβερές επιδρομές καταστρέφοντας το νησί. Το 1191 κατακτήθηκε από το Ριχάρδο το Λεοντόκαρδο της Αγγλίας, ο οποίος την πούλησε το 1192 στους Φράγκους Λουζινιανούς. Το 1489 παραχωρήθηκε στους Ενετούς. Το 1570 άρχισε η κατοχή των Τούρκων η οποία κράτησε μέχρι το 1878 που παραχωρήθηκε στη Βρετανία. Η Αγγλική κατοχή τελείωσε το 1960, όπου μετά τον ένοπλο απελευθερωτικό αγώνα των Ελλήνων Κυπρίων, η Μ. Βρετανία παραχώρησε στην Κύπρο την ανεξαρτησία της. Το 1963 η κυπριακή κυβέρνηση ήθελε να τροποποιήσει το σύνταγμα, όμως οι Τούρκοι αντέδρασαν και συγκρούστηκαν με τους Έλληνες. Τότε εγκαταστάθηκε στο νησί ειρηνευτική δύναμη των Ηνωμένων Εθνών. Το Ιούλιο του 1974 η Τουρκία εισέβαλε στο νησί και κατέλαβε το 38,8% του νησιού.

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΑΞΙΔΙΑ

Στο νησί υπάρχουν μνημεία προϊστορικά, ελληνικά, ρωμαϊκά, βυζαντινά, ενετικά αλλά και της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας, κατάλοιπα της μακραίωνης ιστορίας του. Η Κύπρος ικανοποιεί τον κάθε επισκέπτη, που μπορεί ν' απολαύσει διακοπές στις παραλίες της και χειμερινά σπορ, καθώς και να θαυμάσει τα μνημεία της.

Αξιοθέατα και πόλεις

Η Λευκωσία είναι η μεγαλύτερη πόλη και η πρωτεύουσα, χτισμένη στις κεντρικές πεδιάδες. Περιβάλλεται από ενετικά τείχη. Στην ελληνική συνοικία υπάρχει πλήθος ορθόδοξων εκκλησιών.

Η Κυρήνεια, μία λουτρόπολη στους πρόποδες του Πενταδάκτυλου, έχει ωραίο φρούριο της εποχής των Φράγκων και των Βυζαντινών. Σήμερα βρίσκεται υπό τουρκική κατοχή.

Η Αμμόχωστος είναι φημισμένη λουτρόπολη με μεγάλες αμμουδιές και το σημαντικότερο λιμάνι της Κύπρου συγχρόνως. Σήμερα βρίσκεται υπό τουρκική κατοχή.

Η Σαλαμίνα, η πόλη των βασιλέων, έχει σημαντικά ερείπια. Εδώ βρίσκονται το μεγαλύτερο ελληνιστικό θέατρο, η ρωμαϊκή παλαίστρα και τα ερείπια της βασιλικής του Αγίου Επιφανίου, του 4ου αιώνα.

Η Πάφος ήταν πρωτεύουσα της ρωμαϊκής επαρχίας, με θέατρα, ναούς, λουτρά και οικήματα διακοσμημένα με μωσαϊκά.

Παντού στο νησί συναντά κανείς μοναστήρια, όπως του Αποστόλου Ανδρέα στο ακρωτήριο της χερσονήσου Καρπασίας το οποίο επισκέπτονται πολλοί προσκυνητές.

ΘΕΑΤΡΟ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ Το Πάσχα παραμένει η περίοδος με τη μεγαλύτερη κίνηση στην Κύπρο. Το Καρναβάλι αρχίζει με 10 ημέρες εορτών και εκδηλώσεων και τελειώνει την Καθαρή Δευτέρα με τις γνωστές εκδρομές στην εξοχή και την ιεροτελεστία των νησιτίσιμων έδεσμάτων. Επίσης, στη Λεμεσό, εντυπωσιακά

διακοσμημένα πλοιάρια παρελαύνουν στο λιμάνι και ενθουσιάζουν τον κόσμο. Η Καθαρή Δευτέρα εορτάζεται 50 ημέρες πριν το Πάσχα. Οι Κύπριοι είναι ορθόδοξοι. Τη μεγάλη Παρασκευή, οι Επιτάφιοι πανέμορφα στολισμένοι, διασχίζουν τους δρόμους του νησιού, σε πόλεις και χωριά, ακολουθούμενοι από πλήθη πιστών. Την Κυριακή του Πάσχα, εκτός από τον παραδοσιακό οβελία, διοργανώνονται και πανηγυρικές εκδηλώσεις με πυροτεχνήματα και λαϊκούς χορούς.

Η πολιτιστική ζωή στο νησί είναι αρκετά ανεπτυγμένη και εκφράζεται μέσω των εικαστικών τεχνών. Η λογοτεχνία, η μουσική, ο λαϊκός πολιτισμός, η ποίηση, τα κονσέρτα, η όπερα, ο χορός, η ζωγραφική και η γλυπτική, είναι μερικές από τις εκφράσεις της. Έχουν καθιερωθεί θεσμοί, όπως ο θεσμός των διαλέξεων, συμποσίων και σεμιναρίων, το διεθνές φεστιβάλ «Τα Κύπρια» και κινηματογραφικά φεστιβάλ καθώς και κοινά πολιτιστικά προγράμματα με την Ελλάδα και άλλες χώρες. Λειτουργούν επίσης μουσεία πινακοθήκης και βιβλιοθήκης.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Οι παραδοσιακές γεύσεις της ελληνικής κουζίνας, ο μουσακάς, το στιφάδο, το κεμπάπ και η χωριάτικη σαλάτα σερβίρονται σχεδόν παντού. Οι μεζέδες είναι μία καλή ευκαιρία να δοκιμάσετε την κυπριακή κουζίνα. Συνήθως σερβίρονται σε μεγάλα πιάτα, «ποικιλίες» που καλύπτουν όλο το φάσμα των κυπριακών γεύσεων, δηλαδή και ψάρι και κρέας. Τα πιάτα αυτά περιέχουν πολλές φορές 30 διαφορετικά είδη και βέβαια, αν αντέχετε, ακολουθεί και το κυρίως πιάτο.

Το κεμπάπ (σουβλάκι) σερβίρεται παντού και θεωρείται ένα απ'ότα πιο κοινά πιάτα. Το ίδιο συμβαίνει και με το παραδοσιακό κλέφτικο) κομμάτια μοσχαριού που μαγειρεύονται αργά σε ειδικά σκεύη). Επίσης, οι Κύπριοι τρώνε πολύ το καπνιστά κρέατα, με προτίμηση στα λουκάνικα.

Το ψάρι είναι ακριβό, αλλά τα καλαμαράκια σερβίρονται σε όλα τα εστιατόρια και η τιμή τους είναι λογική. Επίσης, μην παραλείψετε να δοκιμάσετε τις τσιπούρες, τα μπαρμπούνια και τα θαλασσινά, ενώ σε κάποια ορεινά χωριά μαγειρεύουν καταπληκτικά την πέστροφα.

Το τυρί χαλούμι αντιπροσωπεύει επάξια την Κύπρο. Είναι φτιαγμένο από κατοικίσιο γάλα και συχνά σερβίρεται ψητό στη σχάρα. Είναι το περίφημο κυπριακό τυρί που τρώνε πολύ και οι Κύπριοι που ζουν στο εξωτερικό.

Η ίδια πλούσια γκάμα γεύσεων υπάρχει και στα κατεχόμενα. Και βέβαια εδώ θα δοκιμάσετε και μερικά παραδοσιακά τουρκικά πιάτα, όπως το σις κεμπάπ και το τζατζίκι. Επίσης, αναζητήστε το ελμά ντζιμεσί (κρέας με μήλο) και το κουβεκτέ γιας τουρλουσού, γευστικό καλοκαιρινό πιάτο.

ΚΡΑΣΙΑ, ΜΠΡΑΝΤΙ ΚΑΙ ΜΠΙΡΕΣ

Τα κυπριακά κρασιά είναι πολλά και φθηνά και θεωρείται ότι παρασκευάζονται στο νησί από το 2.000 π.Χ. Οι μεγαλύτερες οινοποιίες βρίσκονται στη Λεμεσό αλλά υπάρχουν και μικρότεροι παραγωγοί σε χωριά. Παράλληλα, κάποια μοναστήρια παράγουν τα δικά τους κρασιά. Πρόκειται για μία αξιόλογη επιχείρηση που εξάγει περίπου 23 εκατ. λίτρα μόνο στη Βρετανία.

Το γλυκό κρασί Κομανταρία είναι το γνωστότερο κυπριακό κρασί και υποστηρίζεται ότι το έπιναν οι αρχαίοι κάτοικοι της Κύπρου και υποστηρίζεται ότι το έπιναν οι αρχαίοι κάτοικοι της Κύπρου στις γιορτές προς τιμήν της Αφροδίτης. Πάντως, είναι σίγουρο ότι κατάγεται από το Κολόσσι, από την εποχή των ιπποτών, 700 χρόνια πριν.

Το νησί παράγει επίσης μπράντι και το πικρό μπράντι είναι ένα τουριστικό ποτό. Φτιάχνεται με τοπικό μπράντι, λεμόνι και ανγκοστούρα. Οι μπίρες Κέο και Κάρλσμπεργκ παρασκευάζονται στο νησί και αποτελούν καλή εναλλακτική λύση αν δεν πίνετε κρασί.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

MENΟΥ

A. ΓΕΥΜΑ

- ΟΡΕΚΤΙΚΟ: ΦΛΑΟΥΝΙΤΣΕΣ
- ΣΑΛΑΤΑ: ΜΕΜΠΛΑΜΠ ΧΑΛΟΥΜΙΟΥ
- ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ: ΕΛΙΑΔΑ
- ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΙΑΤΟ: ΨΑΡΙ ΣΑΒΟΡΥ
- ΓΛΥΚΟ: ΤΑ ΔΑΧΤΥΛΑ ΤΗΣ ΚΥΠΡΟΥ
- ΤΣΑΙ

B. ΔΕΗΝΟ

- ΣΟΥΠΑ: ΠΟΥΡΓΟΥΡΟΣΠΟΥΑ Η ΤΣΙΟΡΒΑΣ
- ΟΡΕΚΤΙΚΟ: ΨΗΤΟ ΤΥΡΙ ΧΑΛΟΥΜΙ ΜΕ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ
- ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ: ΕΤΑΙ ΓΙΑΖ ΤΟΥΡΑΟΥΣΟΥ
- ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΙΑΤΟ: ΚΑΟΥΡΜΑΣ ΜΑΡΑΘΑΣ
- ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ: ΖΕΣΤΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΧΑΛΟΥΜΙ
- ΓΛΥΚΟ: ΦΛΑΟΥΝΕΣ

Γ. ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

- ΣΕΦΤΑΛΙΑ
ΜΟΥΧΑΛΕΠΗ
- ΚΑΛΟΝ ΠΡΑΜΑ
- ΤΑΒΑΣ ΜΕ ΑΡΝΙ

A.ΓΕΥΜΑ

ΦΛΑΟΥΝΙΤΣΕΣ (ΜΙΚΡΕΣ ΠΙΤΕΣ ΜΕ ΑΥΓΟ ΚΑΙ ΤΥΡΙ)

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 3 φλιτζάνια αλεύρι
- ✓ 2 κουτ. σούπας φυτικό λίπος
- ✓ 1 αυγό
- ✓ 1/3 φλιτζανιού κρύο νερό
- ✓ Αλάτι

Για τη γέμιση

- ✓ 3 φλιτζάνια τριμμένο τυρί (τσένταρ, χαλούμι και ένταμι)
- ✓ 7 αυγά
- ✓ 2 κουτ. γλυκού φρέσκια μέντα ή 1 κουτ. γλυκού αποξηραμένη
- ✓ 1 ½ κουτ. γλυκού μπέικιν πάουντερ
- ✓ 2 κουτ. σούπας σταφίδες ξανθές, προαιρετικά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κοσκινίστε το αλεύρι και προσθέστε το σε ένα μπολ, προσθέστε το λίπος και τρίψτε το με το χέρι μέχρι να απλωθεί ομοιόμορφα.

Προσθέστε το αυγό αναμιγμένο με νερό και αναμίξτε μέχρι να έχετε μια σφιχτή ζύμη. Ζυμώστε την ελαφρώς, σκεπάστε την και αφήστε την για 30 λεπτά να ξεκουραστεί.

Με ένα ξύλινο κουτάλι αναμίξτε τα συστατικά της γέμισης τυριού, και σταδιακά αναμίξτε τα αυγά και τη μέντα. Συνεχίστε το ανακάτεμα μέχρι να έχετε έναν σφιχτό πολτό.

Ανοιξτε ένα λεπτό φύλλο (στο πάχος περίπου ενός κανονικού φύλλου πίτας) και κόψτε κύκλους 10 εκατοστών.

Πάρτε ένα κύκλο ζύμης και βρέξτε την άκρη με λίγο νερό. Τοποθετήστε μια γεμάτη κουταλιά γέμισης στο κέντρο και απλώστε την λίγο. Κλείστε τη ζύμη σε 3 σημεία για να κάνετε ένα τρίγωνο ή σε 4 σημεία για ένα τετράγωνο. Περίπου 2 εκατοστά της ζύμης πρέπει να επικαλύπτουν τη γέμιση ολόγυρα. Πιέστε τα σημεία του τριγώνου ή του τετραγώνου για να σφραγίσετε τις άκρες. Χρησιμοποιήστε τα δάχτυλα ή τα δόντια ενός πιρουνιού.

Αλείψτε τη ζύμη με χτυπημένο αυγό και πασπαλίστε με σουσάμι. Τοποθετήστε τις φλαουνίτσες σε λαδωμένες λαδόκολλες και ψήστε τις σε ζεστό φούρνο για 20 λεπτά μέχρι να φουσκώσει η γέμιση τυριού και έχουν ροδίσει οι φλαουνίτσες.

Σερβίρονται ζεστές ή κρύες.

ΚΕΜΠΑΜΠ ΧΑΛΟΥΜΙΟΥ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 πακέτο τυρί χαλούμι
- ✓ 1 μεγάλη κόκκινη πιπεριά, καθαρισμένη και χωρίς σπόρια
- ✓ 1 μεγάλο φρέσκο κολοκυθάκι
- ✓ 1 μικρό κρεμμύδι
- ✓ 8 φύλλα δάφνης
- ✓ φέτες λεμονιού (για γαρνίρισμα)
- ✓ 150 γρ. ανάμικτα φύλλα σαλάτας

Για το ντρέσινγκ της σαλάτας

- ✓ 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- ✓ χυμός ½ λεμονιού
- ✓ 1 κουτ. σούπας ψιλοκομμένη φρέσκια ρίγανη ή 1 κουτ. γλυκού αποξηραμένη ρίγανη
- ✓ αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόψτε το χαλούμι σε κύβους 2,5 εκατοστών. Αφαιρέστε τα σπόρια από την πιπεριά και κόψτε τη σε κύβους 2,5 εκατοστών. Κόψτε το κολοκυθάκι σε φέτες 2,5 εκατοστών. Κόψτε το κρεμμύδι σε 8 φέτες. Βάλτε το χαλούμι, την πιπεριά, το κολοκυθάκι, το κρεμμύδι και τα φύλλα δάφνης σε 4 μικρές σουβλές. Φτιάξτε το ντρέσινγκ της σαλάτας ανακατεύοντας όλα τα υλικά. Προθερμάνετε την ψησταριά και ψήστε το Κεμπάμπ Χαλούμιού, γυρίζοντας το τακτικά για 4-8 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν καλά οι κύβοι χαλούμιού. Γαρνίρετε με φέτες λεμονιού και σερβίρετε πάνω σε μια στρώση από πράσινα φύλλα. Περιχύστε λίγο ντρέσινγκ σαλάτας από πάνω.

ΕΛΙΑΔΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 κιλό φασολάκι (αποξηραμένα)
- ✓ ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- ✓ 1-2 σκελίδες σκόρδο
- ✓ ½ φλιτζάνι κούννες καρυδιού, κοπανισμένες
- ✓ Λίγο ξίδι,
- ✓ Αλάτι
- ✓ Λίγη καπήρα (φρυγανιά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σετάρουμε στο λάδι το ψιλοκομμένο σκόρδο, τις κούννες καρυδιού και ανακατεύουμε.

Προσθέτουμε στη συνέχεια το ξίδι και τη φρυγανιά.

Προσθέτουμε το φασολάκι, το αλάτι και λίγο νερό

Σκεπάζουμε την κατσαρόλα μέχρι να ψηθεί το φαγητό.

Σημείωση: το φαγητό αυτό σερβίρεται με ψάρι και συνήθιζαν να το μαγειρεύουν στην Πιτσιλιά την Κυριακή των Βαΐων.

ΨΑΡΙ ΣΑΒΟΡΟ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 κιλό από ψάρια (μέτριου μεγέθους) τηγανισμένα
- ✓ 5 κουταλιές ελαιόλαδο
- ✓ 3-4 σκελίδες σκόρδα καθαρισμένα και τεμαχισμένα στα τέσσερα
- ✓ 2-3 κλωνάρια λασμαρί (δεντρολίβανο)
- ✓ 2 φλιτζάνια ξίδι (+ ½ φλιτζάνι νερό, αν προτιμάται πιο αραιό ξίδι)
- ✓ 1 - ½ κουταλάκι (γιγάτο) αλεύρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετούμε τα τηγανισμένα ψάρια σε μία μικρή πιατέλα (κατά προτίμηση βαθιά). Σωτάρουμε τα σκόρδα και προσθέτουμε το λασμαρί. Διαλύουμε το αλεύρι σε ξίδι (ένα φλιτζανάκι περίπου). Προσθέτουμε το μίγμα μαζί με το υπόλοιπο ξίδι (+ νερό) στα υλικά που είναι στη φωτιά. Ανακατεύουμε και όταν βράσουν περιχύνουμε στα ψάρια, να τα σκεπάζει.

ΤΑ “ΔΑΧΤΥΛΑ ΤΗΣ ΚΥΠΡΟΥ”

ΥΛΙΚΑ

Για το φύλλο

- ✓ 2 1/2 κούπες αλεύρι μαλακό
- ✓ 1/4 της κούπας φρέσκο βούτυρο
- ✓ 1 κουταλάκι αλάτι
- ✓ 2 κουταλιές χυμός λεμονιού
- ✓ 6 κουταλιές νερό

Για την γέμιση

- ✓ 2 κούπες αμυγδαλόψιχα
- ✓ 2 κουταλιές ζάχαρη
- ✓ λίγη κανέλλα
- ✓ λίγο ροδόσταμο ή ανθόνερο

Για το τηγάνισμα

- ✓ φυσιτικόλαδο ή ελαιόλαδο
- ✓ φλούδα πορτοκαλιού

Για το σιρόπι

- ✓ 2 κούπες ζάχαρη
- ✓ 2 κούπες νερό
- ✓ 1 κούπα μέλι
- ✓ 1/2 λεμόνι, τον χυμό

Για το γαρνίρισμα

- ✓ 1/2 κούπα αμυγδαλόψιχα, ασπρισμένη και αλεσμένη
- ✓ 1/2 κουταλάκι κανέλλα



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζουμε την ζύμη για το φύλλο. Τρίβουμε το αλεύρι με το βούτυρο, προσθέτουμε το αλάτι, τον χυμό λεμονιού και το νερό λίγο-λίγο. Ζυμώνουμε τα υλικά μέχρι να έχουμε ένα ομοιογενές μείγμα. Αφήνουμε την ζύμη να ξεκουραστεί, επί 1 ώρα περίπου.

Ετοιμάζουμε την γέμιση. Χωρίς να ασπρίσουμε τα αμύγδαλα, τα αλέθουμε αρκετά χονδρά και τα ανακατεύουμε με την ζάχαρη και την κανέλλα. Ρίχνουμε λίγο ροδόσταμο ή ανθόνερο τόσο όσο χρειάζεται για να πλάθονται.

Ανοίγουμε την ζύμη σε φύλλα, στο πάχος της δραχμής. Κόβουμε τα φύλλα σε ορθογώνια κομμάτια 5x8 εκ, και τα υγραίνουμε με νερό, χρησιμοποιώντας μικρό πινέλο. Βάζουμε πάνω σε κάθε κομμάτι φύλλου ένα κουταλάκι από την γέμιση και διπλώνουμε το φύλλο, ώστε να σχηματιστεί ρολλάκι. Κολλάμε τις δύο άκρες, πιέζοντας με τα δόντια ενός πικριού.

Σε μεγάλο τηγάνι, ζεσταίνουμε αρκετό λάδι μαζί με την φλούδα του πορτοκαλιού. Όταν σκουρύνει η φλούδα, την βγάζουμε και τηγανίζουμε, σε δυνατή φωτιά στην αρχή και μέτρια μετά, περίπου 10 “δάχτυλα” κάθε φορά, μέχρι να ροδίσουν.

Τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα, τα τοποθετούμε πάνω σε απορροφητικό χαρτί και τα διατηρούμε χλιαρά.

Ετοιμάζουμε το σιρόπι. Βράζουμε σε κατσαρόλα επί 5 λεπτά την ζάχαρη με το νερό. Στην συνέχεια, ρίχνουμε το μέλι, μαζί με λίγο χυμό λεμονιού, και ανακατεύουμε, μέχρι να λειώσει το μέλι. Βυθίζουμε λίγα-λίγα τα “δάχτυλα” στο ζεστό σιρόπι για μερικά λεπτά.

Ανακατεύουμε την αμυγδαλόψιχα με την κανέλλα. Τοποθετούμε τα “δάχτυλα” σε πιατέλα και τα πασπαλίζουμε με το μείγμα των αλεσμένων αμυγδαλών.

Β.ΔΕΙΠΝΟ

ΠΟΥΡΓΟΥΡΟΣΟΥΠΑ Ή ΤΣΙΟΡΒΑΣ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 φλιτζάνι πουργούρι
- ✓ 1 κουβαράκι φιδέ
- ✓ 4 φλιτζάνια νερό
- ✓ 1 μέτριο κρεμμύδι
- ✓ ¼ φλιτζανιού ελαιόλαδο
- ✓ Αλάτι
- ✓ Ψωμάκια κομμένα σε μικρά τετράγωνα κομμάτια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε το νερό με το αλάτι και ρίχνουμε το πουργούρι και το φιδέ μέχρι να ψηθούν. Αν χρειαστεί, προσθέτουμε ακόμη λίγο νερό. Σωτάρουμε το κρεμμύδι στο ελαιόλαδο και τα ψωμάκια μέχρι να ροδίσουν. Τα προσθέτουμε στη σούπα και σερβίρουμε.

Σημείωση: Παραδοσιακή συνταγή της Επαρχίας Κερύνειας.

ΨΗΤΟ ΤΥΡΙ ΧΑΛΟΥΜΙ ΜΕ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 300 γρ. τυρί χαλούμι
- ✓ 2 κουτ. σούπας αλεύρι, με αλάτι και πιπέρι
- ✓ 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

Για το ντρέσινγκ

- ✓ χυμός και ζύσμα 1 λάιμ
- ✓ 1 κουτ. σούπας ξίδι λευκού κρασιού
- ✓ 1 ½ κουτ. σούπας κάπαρη, στραγγισμένη
- ✓ 1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
- ✓ 1 κουτ. γλυκού σπόροι μουστάρδας
- ✓ 1 κουτ. σούπας ψιλοκομμένα φύλλα φρέσκου κολιανδρου
- ✓ 2 κουτ. σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- ✓ αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Για το γαρνίρισμα

- ✓ μερικά κλαράκια κολιανδρου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πρώτα, σκουπίστε το τυρί με χαρτί κουζίνας. Έπειτα, χρησιμοποιώντας ένα αιχμηρό μαχαίρι, κόψτε το σε οχτώ φέτες, μαζί με τις άκρες. Τώρα αλευρώστε τα. Ετοιμάστε το ντρέσινγκ χτυπώντας όλα τα συστατικά μαζί σε ένα μικρό μπολ.

Όταν θα σερβίρετε το χαλούμι, θερμάνετε το λάδι σε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Όταν το λάδι είναι πολύ ζεστό βάλτε το τυρί στο τηγάνι – η κάθε πλευρά θέλει 1 λεπτό για να μαγειρευτεί, ώστε μέχρι να βάλετε και το τελευταίο κομμάτι, είναι ώρα να γυρίστε το πρώτο. Πρέπει να ροδίσουν καλά και από τις δύο πλευρές.

Σερβίρετέ τα σε ζεστά πιάτα, περιχύστε από πάνω το ντρέσινγκ και γαρνίρετε με κλαράκια κολιανδρου. Συνοδεύεται με ελαφρώς ψημένη πίτα ή ψωμί με σουσάμι.

ΕΤΑΙ ΓΙΑΖ ΤΟΥΡΛΟΥΣΟΥ (ΚΡΕΑΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ)

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 κιλό κρέας (μοσχαρίσιο ή αρνίσιο) κομμένο σε μερίδες
- ✓ 250 γραμμάρια φρέσκα φασολάκια
- ✓ 250 γραμμάρια μελιτζάνες
- ✓ 250 γραμμάρια μπάμιες
- ✓ 250 γραμμάρια κολοκυθάκια
- ✓ 2 μεγάλα κρεμμύδια ζερά χοντροκομμένα
- ✓ 2 μεγάλες ντομάτες ξεφλουδισμένες και χοντροκομμένες
- ✓ 3 πράσινες πιπεριές
- ✓ 1 μεγάλη πατάτα
- ✓ 1/2 φλιτζάνι του τσαγιού λάδι
- ✓ ξίδι
- ✓ αλάτι
- ✓ πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τα φασολάκια και τα ξεπλένουμε. Κόβουμε τις μελιτζάνες σε κύβους, τις ξεπλένουμε, τις αλατίζουμε, τις αφήνουμε για 30 λεπτά να ξεπικρίσουν, τις ξεπλένουμε πάλι και τις στύβουμε. Καθαρίζουμε τις μπάμιες, τις ξεπλένουμε, τις βάζουμε σε ένα σουρωτήρι και τις ραντίζουμε με ξίδι (για να μην βγάλουν "σάλιο").

Καθαρίζουμε τα κολοκυθάκια από ξω και τα κόβουμε σε κομμάτια. Πλένουμε τις πιπεριές και τις κόβουμε σε κομμάτια. Καθαρίζουμε την πατάτα και την κόβουμε σε κύβους. Μόλις ετοιμάσουμε όλα τα λαχανικά, αρχίζουμε να μαγειρεύουμε το φαγητό. Τσιγαρίζουμε το κρέας και τα κρεμμύδια με το λάδι και λίγο αλάτι.

Μόλις τσιγαριστούν, προσθέτουμε από πάνω τα λαχανικά ανακατεμένα με αλάτι και πιπέρι, τις ντομάτες και 1 ποτηράκι του κρασιού νερό και τ' αφήνουμε να βράσουν για 1 ώρα περίπου σε χαμηλή φωτιά (χωρίς να τ' ανακατεύουμε, διότι θα διαλυθούν). Το φαγητό είναι έτοιμο.

Παρατήρηση: Το φαγητό αυτό δε χρειάζεται πολύ νερό, διότι σε χαμηλή φωτιά τα λαχανικά βγάζουν τα δικά τους υγρά και το ζουμί γίνεται πολύ νόστιμο.

ΚΑΟΥΡΜΑΣ ΜΑΡΑΘΑΣΑΣ

Υλικά

- ✓ 1 φλιτζάνι φυτικό λάδι
- ✓ ½ κιλό μικρά ζηρά κρεμμύδια ολόκληρα
- ✓ 1 ½ κιλό πατάτες
- ✓ 1 ½ κιλό ρίφι ή χοιρινό από το λαιμό ή τις μπριζόλες κομμένο σε μικρές μερίδες
- ✓ ½ φιλ. χυμό λεμονιού
- ✓ 1 ½ φλ. Χοντροκομμένα φύλλα σέλινου
- ✓ Αλάτι, πιπέρι
- ✓ 4 – 5 φλιτζάνια γλυαρό νερό

Εκτέλεση

Σωτάρουμε στο ζεστό λάδι τα σωστά κρεμμύδια μέχρι να κοκκινίσουν και τα βγάζουμε σε πιάτο. Σωτάρουμε τις πατάτες μέχρι να κοκκινήσουν και τις βγάζουμε σε πιάτο. Κοκκινίζουμε το κρέας καλά και το σβήνουμε με το χυμό του λεμονιού. Προσθέτουμε το σέλινο. Ανακατεύουμε καλά και προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι και το γλυαρό νερό. Σιγοψήνουμε το κρέας για ½ ώρα περίπου και στη συνέχεια προσθέτουμε τις τηγανισμένες πατάτες, τα κρεμμύδια και με κλειστή την κατσαρόλα ψήνουμε τον καουρμά καλά, μέχρι να μείνει με μία μισόπηχτη σάλτσα. Συνοδεύεται με χόρτα, μαρούλι, ρόκα, κόλιαντρο κ.τ.λ.

ΖΕΣΤΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΧΑΛΟΥΜΙ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 250 γρ χαλούμι, σε μεγάλους κόβους
- ✓ 1 μεγάλη ντομάτα
- ✓ 1 μάτσο ρόκα
- ✓ 1 λάχανο
- ✓ ποικιλία πράσινων λαχανικών

Για το ντρέσινγκ

- ✓ 50 γρ ελιές Καλαμών, χωρίς κοκκούτσια
- ✓ 1 κουτ. σούπας ξίδι κόκκινου κρασιού
- ✓ 4 κουτ. σούπας παρθένο ελαιόλαδο
- ✓ σκόρδο (προαιρετικό)
- ✓ 1 κουτ. γλυκού ρίγανη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάστε το ντρέσινγκ με τις ελιές και κάντε τις πολύ. Προσθέστε το σκόρδο, τη ρίγανη, το ξίδι κόκκινου κρασιού και το ελαιόλαδο. Φτιάξτε τη σαλάτα κόβοντας όλα τα πράσινα λαχανικά στο ίδιο μέγεθος (σε ένα μπολ). Τσιγαρίστε το Χαλούμι Κεσές σε παρθένο ελαιόλαδο. Σκουπίστε το τηγανιτό Χαλούμι Κεσές και τοποθετήστε το πάνω στα πράσινα λαχανικά. Προσθέστε το ντρέσινγκ και ανακατέψτε καλά. Γαρνίρετε με φέτες ντομάτας. Σερβίρετε με ζεστή πίτα.

ΦΛΑΟΥΝΕΣ

ΥΛΙΚΑ

Για τη ζύμη

- ✓ 2 κιλά αλεύρι (φαρίνα και χωριάτικο)
- ✓ 1 κ. γλ. Αλάτι
- ✓ 2 κ. γλ. μπέικιν πάουτερ
- ✓ Μεχλέπι, μαστίχα, γλυκάνισσο (καλά κοπανισμένα)
- ✓ 2 φλιτζάνια λάδι
- ✓ Προζύμι (στο μέγεθος 2 αυγών)
- ✓ Γάλα χλιαρό για το ζύμωμα

Για το φωκό

- ✓ 2 κιλά τυρί φλαούνας και χαλούμι
- ✓ ½ φλιτζάνι σιμιγδάλι
- ✓ 12 αυγά (περίπου)
- ✓ 1 κομμάτι προζύμι (στο μέγεθος 2 αυγών)
- ✓ 2 κ.γλ. Β.Ρ., μεχλέπι, μαστίχα,
- ✓ δυόσμο φρέσκο, ψιλοκομμένο
- ✓ 1 φλιτζάνι σταφιδάκια (προαιρετικά)
- ✓ 2-3 αυγά κτυπημένα για επάλειψη
- ✓ 2 φλιτζάνια σησάμι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για το φωκό

Για να φτιάξουμε τις φλαούνες ετοιμάζουμε το φωκό από το προηγούμενο βράδυ ή 4-5 ώρες πιο μπροστά. Τρίβουμε το τυρί 1-2 μέρες πριν για να στεγνώσει και να πάρει πιο πολλά αυγά. Προσθέτουμε το σιμιγδάλι, το μεχλέπι και τη μαστίχα και ανακατεύουμε καλά. Κτυπούμε τα αυγά ολόκληρα. Κάνουμε ένα βαθύλωμα στη λεκάνη με το τυρί, προσθέτουμε το προζύμι και ρίχνουμε τα αυγά. Τρίβουμε με τα δάχτυλα καλά – καλά να διαλυθεί το προζύμι. Προσθέτουμε όσα αυγά χρειαστεί για να γίνει ο φωκός μάλλον σφιχτός. Την επόμενη μέρα προσθέτουμε το μπέικιν πάουτερ, το δυόσμο και τα σταφιδάκια, και αν χρειαστεί ακόμα 1-2 αυγά.

Για τη ζύμη

Για τη ζύμη κοσκινίζουμε σε μία λεκάνη το αλεύρι, προσθέτουμε το αλάτι, το μπέικιν πάουτερ, το μεχλέπι, τη μαστίχα, το γλυκάνισσο και ανακατεύουμε καλά τα υλικά. Προσθέτουμε το λάδι και ρυθιάζουμε το αλεύρι με τα δάχτυλα. Προσθέτουμε στη συνέχεια το προζύμι και γάλα χλιαρό για να διαλυθεί το προζύμι και ζυμώνουμε να γίνει μία ζύμη κανονική. Αφήνουμε τη ζύμη για 1-2 ώρες να φουσκώσει και ανοίγουμε λεπτά φύλλα πάχους ½ εκ. και κόβουμε πίτες στρογγυλές στο μέγεθος που θέλουμε. Περνούμε την εξωτερική πλευρά της πίτας σε σησάμι, προσθέτουμε ανάλογο φωκό και κλείνουμε το σχήμα που θέλουμε τις φλάουνες. Πριν τις ψήσουμε τις αφήνουμε να φουσκώσουν, τις αλείφουμε με κτυπημένο αυγό και σησάμι και τις ψήνουμε σε ζεστό φούρνο για 1 ώρα περίπου.

Γ.ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

ΣΕΦΤΑΛΙΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 600 γρ κιμάς μόσχου
- ✓ 400 γρ κιμάς χοιρινός
- ✓ 200 γρ ψίχα ψωμιού τριμμένη
- ✓ 200 γρ κρεμμύδι ζερό
- ✓ 1 αυγό
- ✓ 100 ml ελαιόλαδο
- ✓ χυμός 1 λεμονιού
- ✓ 500 γρ σκέπη – μπόλια από χοιρινό ή αρνί
- ✓ αλάτι κατά προτίμηση
- ✓ πιπέρι κατά προτίμηση
- ✓ κανέλα τριμμένη κατά προτίμηση
- ✓ ρίγανη κατά προτίμηση
- ✓ μαϊντανός κατά προτίμηση



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε τη σκέπη στο νερό με λίγο λεμόνι για 1 ώρα για να ασπρίσει και να μαλακώσει. Σε μια λεκάνη βάζουμε τους κιμάδες, την ψίχα ψωμιού, το κρεμμύδι και τον μαϊντανό ψιλοκομμένα, τα μπαχαρικά, το ελαιόλαδο και το αυγό. Ζυμώνουμε πολύ καλά ώσπου να ενσωματωθούν όλα τα υλικά. Στραγγίζουμε την σκέπη και την κόβουμε σε μικρά τεμάχια 5 X 5 εκ. περίπου. Τυλίγουμε την ανάλογη γέμιση στο κάθε τεμάχιο της σκέπης και ψήνουμε στο φούρνο ή στην σχάρα. Κατά το τέλος του ψησίματος σβήνουμε ή περιχύνουμε με χυμό λεμονιού και σερβίρουμε με πίτες και μία μικρή σαλάτα με ψιλοκομμένη τομάτα και μαϊντανό.

ΜΟΥΧΑΛΕΜΠΗ (ΚΡΕΜΑ ΠΙΑΤΟΥ)

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 κιλό γάλα
- ✓ 250 γρ ζάχαρη
- ✓ 80 γρ ρυζάλευρο
- ✓ 1 βανίλια



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το ρυζάλευρο με τη ζάχαρη και ρίχνουμε λίγο λίγο το γάλα, φροντίζοντας να διαλυθεί καλά το ρυζάλευρο. Ρίχνουμε το χυλό σε αντικολλητική κατσαρόλα και τον βάζουμε στη φωτιά, ανακατεύοντάς τον συνέχεια με ξύλινη κουτάλα μέχρι να πήξει. Μόλις αρχίσει να πήζει, ρίχνουμε και τη βανίλια. Σερβίρουμε την κρέμα σε μπολ και την αφήνουμε να κρυώσει.

«ΚΑΛΟΝ ΠΡΑΜΑ»

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 2/3 του κιλού σιμιγδάλι
- ✓ 1 κ.γλ. μπέικιν πάουτερ
- ✓ 1 κ.γλ. σόδα
- ✓ 1 κ. γλ. Μαστίχα
- ✓ ½ φλιτζάνι ταχίνη
- ✓ 1 φλιτζάνι ζάχαρη
- ✓ 2 φλιτζάνια ζεστό νερό
- ✓ Λίγα αμύγδαλα ασπρισμένα
- ✓ Λίγο ρισόπι γλυκού

Για το σιρόπι

- ✓ 2 ½ φλιτζάνια ζάχαρη
- ✓ 2 φλιτζάνια νερό
- ✓ Λίγο ανθόνερο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε το σιμιγδάλι με το μπέικιν πάουτερ, τη σόδα και τη μαστίχα. Προσθέτουμε την ταχίνη και τη ζάχαρη. Στο τέλος προσθέτουμε το νερό και ζυμώνουμε καλά. Αφήνουμε το μίγμα για 2-3 ώρες σκεπασμένο. Αλείφουμε ένα ταψί με ταχίνη και απλώνουμε μέσα το μίγμα. Από πάνω το αλείφουμε με σιρόπι από γλυκό και το χαράσσουμε σε λωρίδες και γαρνίρουμε με αμύγδαλα. Το ψήνουμε σε μέτριο φούρνο και όταν κρυώσει του βάζουμε το σιρόπι ζεστό, αφού πρώτα το ξαναχαράζουμε.

ΤΑΒΑΣ ΜΕ ΑΡΝΙ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 ½ κιλό αρνί
- ✓ 300 γρ πατάτες
- ✓ 300 γρ κολοκυθάκια
- ✓ 150 γρ κρεμμύδια ζηρά
- ✓ 200 γρ ώριμες τομάτες
- ✓ 100 ml. Ελαιόλαδο
- ✓ 100 γρ βούτυρο γάλακτος
- ✓ 2 φύλλα δάφνης
- ✓ αλάτι, κατά προτίμηση
- ✓ πιπέρι κατά προτίμηση
- ✓ κανέλα τριμμένη κατά προτίμηση
- ✓ μαϊντανός κατά προτίμηση



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε σε μερίδες το αρνί, το πλένουμε και το στραγγίζουμε. Σε ένα ταβά (ταψί) στρώνουμε τις πατάτες, τα κολοκυθάκια, τα κρεμμύδια και τις τομάτες όλα κομμένα σε φέτες. Προσθέτουμε το κρέας και το αλατοπιπερώνουμε. Προσθέτουμε την κανέλα, το ελαιόλαδο, το βούτυρο, τη δάφνη και τα ανάλογα υγρά και το βάζουμε να ψηθεί στον φούρνο για 2 ώρες περίπου. Σερβίρουμε με την γαρνιτούρα του, πασπαλίζοντας με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

6. ΜΑΛΤΑ



ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ - ΙΣΤΟΡΙΑ

Κράτος της νότιας Ευρώπης. Αποτελείται από τα νησιά Μάλτα, Γκότζο, Κόμνο και άλλα μικρότερα.

Έκταση: 315,6 τ.χλμ.

Πληθυσμός: 363.000 κατ.

Πρωτεύουσα: Βαλέτα.

Γλώσσες: μαλτέζικη και αγγλική.

Θρησκεία: καθολικοί.

Νόμισμα: στερλίνα της Μάλτας.

Πολίτευμα: Δημοκρατία μέρος της Βρετανικής Κοινοπολιτείας.



ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ

Το αρχιπέλαγος της Μάλτας ξεπροβάλλει στη νοτιοκεντρική Μεσόγειο μεταξύ της ακτής της Σικελίας και αυτής της Τυνησίας. Έχει έδαφος ανώμαλο, ασβεστώδες με ακτές ψηλές και βραχώδεις που διακόπτονται στο κεντρικό νησί από βαθείς όρμους. Το κλίμα και η βλάστηση είναι μεσογειακά. Βασικές δραστηριότητες είναι η γεωργία (δημητριακά, αμπέλια, λαχανικά, όσπρια), η κτηνοτροφία (βοοειδή και αιγοειδή) και η αλιεία. Υποτονική η βιομηχανία της Μάλτας, επικεντρώνεται στην πρωτεύουσα Βαλέτα και στηρίζεται στις δραστηριότητες του λιμανιού. Οι φυσικές ομορφιές και τα μνημεία ιστορικού και καλλιτεχνικού ενδιαφέροντος (εκκλησίες, παλάτια) έλκουν ένα μεγάλο ρεύμα τουριστών.

ΙΣΤΟΡΙΑ

Η Μάλτα κατοικείται από τη νεολιθική εποχή. Την κατέλαβαν στην πρωτοϊστορική περίοδο οι Φοίνικες, οι Έλληνες και οι Καρχηδόνιοι. Το 218 π.Χ. με την ρωμαϊκή κατάκτηση ενώθηκε με την επαρχία της Σικελίας. Αποτέλεσε μέρος του Βασιλείου της Ανατολής από τον 4ο ως τον 11ο αιώνα όταν καταλήφθηκε από του Αραβες (870). Το 1091 κατακτήθηκε από τον Ρουτζέρο τον Νορμανδό και ενώθηκε με τη

Σικελία. Το 1226 παραχωρήθηκε στους Αντζιόνους και το 1283 στον Αραγονέζους. Το 1530 ο Κάρολος Ε΄ την παραχώρησε στο τάγμα του Ιωάννη των Ιεροσολύμων (αργότερα τάγμα της Μάλτας) το οποίο διατήρησε την εξουσία μέχρι το 1798 όταν οι ιππότες διώχθηκαν από τους Γάλλους. Αφού καταλήφθηκε από το ναυτικό στόλο των Άγγλων το 1800, πέρασε οριστικά στους Άγγλους με τη συνθήκη του Παρισιού το 1814. Η Μάλτα ήταν σημαντικός ναυτικός σταθμός των Άγγλων στο Β΄ παγκόσμιο πόλεμο, απέκτησε την ανεξαρτησία της το 1964 και δέκα χρόνια αργότερα έγινε δημοκρατία. Από το 1979 έλαβε να φιλοξενεί βάσεις του ΝΑΤΟ. Διατηρεί ισχυρές σχέσεις με τη Λιβύη. Η Μάλτα ακολουθεί μια πολιτική ουδετερότητας για την οποία εγγυούνται και τα σύμφωνα με την Ιταλία το 1980 και 1986. Το 1987, οι εργατικοί που είχαν 16 χρόνια τη διακυβέρνηση της χώρας-αρχικά με Ντομ Μίντωφ και αργότερα με τον Μπονίτσι – νικήθηκαν από τους εθνικιστές του Φενέζ Αντάμι, που το 1191 ζήτησε την προσχώρηση της χώρας στην Ευρωπαϊκή Κοινότητα και ξανακέρδισε την εξουσία το 1992. Το τάγμα της Μάλτας Το τάγμα της Μάλτας έχει την καταγωγή του στην Ιερουσαλήμ. Είχε ως σκοπό την φιλοξενία στην Ιερουσαλήμ – σε ξενώνα που διατηρούσε εκεί – των εμπορών προσκυνητών. Απέκτησε στρατιωτικά χαρακτηριστικά με τις σταυροφορίες. Όταν χάθηκε η έδρα της Ιερουσαλήμ και μεταφέρθηκαν στη Ρόδο, την οποία κατέκτησαν το 1308, τα μέλη του τάγματος πήραν την ονομασία "Ιππότες της Ρόδου" και δημιούργησαν στο νησί ένα από τα πιο βασικά εμπορικά κέντρα μεταξύ δύσης και ανατολής. Όταν διώχθηκαν από τους Τούρκους το 1522, οι ιππότες πήραν σαν Φέουδο τη Μάλτα από τον Κάρολο Ε΄ το 1530 και το τάγμα παίρνει τη σημερινή του ονομασία. Μετά την απόδοση της Μάλτας στη Μ. Βρετανία, το τάγμα όρισε σαν τελική έδρα του τη Ρώμη, το 1834. Τα βασικά όργανα του τάγματος (που αναπτύσσει φιλανθρωπική δραστηριότητα) είναι ο Μεγάλος Μάγιστρος και το Ανώτατο συμβούλιο. Σύμβολό του είναι η σημαία της Μάλτας – Λευκή και κόκκινη

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ



ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΑΞΙΔΙΑ

Ο τουρισμός της Μάλτας αναπτύσσεται ολοένα και περισσότερο τα τελευταία χρόνια. Ο επισκέπτης εκτός από τη δυνατότητα για θαλάσσιες διακοπές έχει την ευκαιρία να επισκεφτεί τα πολυάριθμα μνημεία της μαλτέζικης ιστορίας, που βρίσκονται σε όλη τη νησιωτική ομάδα. Προϊστορικά ιερά, ερείπια της Φοινικικής, Ρωμαϊκής, Βυζαντινής και Αραβικής εποχής, αποδεικνύουν ακόμα και σήμερα τη σημασία της χώρας κατά την αρχαιότητα.

Ταξιδιωτικές πληροφορίες

Ταξιδιωτική εποχή

Οι καλύτεροι μήνες για ταξίδι είναι από το Μάιο μέχρι τον Οκτώβριο.

ΉΘΗ ΚΑΙ ΈΘΙΜΑ

1. ΚΑΡΝΑΒΑΛΙ
2. ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΣΤΗ ΜΑΛΤΑ

1. ΚΑΡΝΑΒΑΛΙ

Οι Μαλτέζοι πραγματικά ξεφαντώνουν στο Καρναβάλι λίγες μέρες πριν ξεκινήσει η Σαρακοστή. Το παραδοσιακό Καρναβάλι αντιμετωπίζεται όμοια για τους κατοίκους του νησιού και για τους τουρίστες. Αυτό το 3ήμερο γλέντι παρουσιάστηκε στη Μάλτα το 1535, 5 χρόνια μετά που οι Ιππότες ανέλαβαν τον έλεγχο στο Νησί.

Η κύρια γιορτή γίνεται στην πρωτεύουσα, Βαλέττα, αλλά σε κάθε πόλη και χωριό τα παιδιά βάζουν τα καλά τους με πολύχρωμα ρούχα να καμουφλάρουν την ταυτότητά τους.

Η παρέλαση στη Βαλέττα είναι πολύ θεαματική, περιλαμβάνοντας το Βασιλιά του Καρναβαλιού, ακολουθώντας άρματα σε υψηλά επαγγελματική επίπεδα. Μέχρι πριν μερικά χρόνια το Καρναβάλι ήταν το γεγονός της χρονιάς για χορούς. Αυτό το είδος διασκέδασης στη διάρκεια του Καρναβαλιού έκρυβε μια παλιά παράδοση. Το κάψιμο του Καρναβαλιού την τελευταία μέρα της γιορτής επιβίωσε για πολλά χρόνια.

2. ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΣΤΗ ΜΑΛΤΑ

Στη Μάλτα και στο Gozo, όπως στα περισσότερα μέρη, οι ειδικές υπηρεσίες της εκκλησίας και άλλες γιορτές, στηρίζονται στη μνήμη της γέννησης του Χριστού. Οι δρόμοι είναι υπέροχα διακοσμημένοι με στολίδια, πολύχρωμα φώτα και στεφάνια. Τα μαγαζιά είναι στολισμένα με δέντρα Χριστουγεννιάτικα και παιχνίδια.

Με βάση αυτά, τα νησιά της Μάλτας έχουν τα δικά τους χαρακτηριστικά. Η Φάτνη είναι μια μικρή παρουσίαση της γέννησης στη Βηθλέεμ. Οι εκκλησίες είναι διακοσμημένες με λουλουδία και βυσσινή μωσαϊκά και προβάλλουν το σχήμα του Ιησού.

Τα μεσάνυχτα στη Θεία Λειτουργία ένα αγοράκι απαγγέλλει το ειδικό κήρυγμα του Θείου Βρέφους.

ΕΠΙΣΗΜΕΣ ΑΡΓΙΕΣ

- *1 Ιανουαρίου*
- *10 Φεβρουαρίου (Ναύαγιο του Αγ. Παύλου)*
- *19 Μαρτίου*
- *31 Μαρτίου (Ημέρα της Ελευθερίας)*
- *Μεγάλη Παρασκευή*
- *Δευτέρα του Πάσχα*
- *Πρωτομαγιά*
- *7 Ιουνίου*
- *29 Ιουνίου*
- *15 Αυγούστου*
- *8 Σεπτεμβρίου*
- *21 Σεπτεμβρίου (Ημέρα ανεξαρτησίας)*
- *8 Δεκεμβρίου*
- *13 Δεκεμβρίου (Ημέρα της Δημοκρατίας)*
- *25 Δεκεμβρίου*

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

MENΟΥ

A. ΓΕΥΜΑ

- ΟΡΕΚΤΙΚΟ: ΠΙΤΑ ΚΟΥΝΕΛΙ
- ΣΑΛΑΤΑ: ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΑΠΟΣΗΡΑΜΕΝΑ ΦΡΟΥΤΑ
- ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ: ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΜΠΕΣΣΑΜΕΛ
- ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΙΑΤΟ: ΤΗΓΑΝΙΤΟ ΚΟΥΝΕΛΙ ΜΕ ΣΚΟΡΔΟ
- ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ: ΡΥΖΙ ΜΕ ΣΤΑΦΙΔΕΣ
- ΓΛΥΚΟ: TREACLE RINGS – QUGHAR TA L-GHASEL

B. ΔΕΙΠΝΟ

- ΣΟΥΠΑ: MINESTRA
- ΟΡΕΚΤΙΚΟ: TUNA SNACK
- ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ: ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ
- ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΙΑΤΟ: SPAGGETTI BIZ-ZALZA TAL-QARNI
- ΓΛΥΚΟ: ΚΕΙΚ ΜΕ ΜΒΛΑ ΚΑΙ ΣΙΡΟΠΙ ΛΕΜΟΝΙΟΥ

Γ. ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

- O-HOBZ (ΦΩΜΙ ΜΑΛΤΕΖΙΚΟ)

Α.ΓΕΥΜΑ

ΠΙΤΑ ΚΟΥΝΕΛΙ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 κουνέλι
- ✓ 50 gr τοματοχυμό
- ✓ 1 πρέζα ανάμειχτα καρυκείμενα
- ✓ 200 gr μπιζέλια
- ✓ 1 κιλό σφολιάτα
- ✓ ελαιόλαδο, 3 αυγά
- ✓ νερό ή ζωμός
- ✓ 200 γρ. κρεμμύδι
- ✓ αλάτι & πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το κουνέλι σε μικρά κομματάκια και τηγανίζουμε σε χαμηλή φωτιά, τηγανίζουμε τα κρεμμυδάκια μέχρι να ροδίσουν, και προσθέτουμε τα συστατικά εκτός τα αυγά. Σιγοβράζουμε, βγάζουμε τα κόκκαλα από το κουνέλι και προσθέτουμε το μείγμα για 20', βγάζουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τα' αυγά, ανακατεύουμε καλά. Βάζουμε το μείγμα σε δίσκο και καλύπτουμε το υπόλοιπο της πίτας.

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΦΡΟΥΤΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 κιλό φρούτα αποξηραμένα (βερρίκοκα, δαμάσκηνα, σίκα, χουρμάδες)
- ✓ 60 γρ. φιστίκια Αργίνης ανάλατα(προσπ.)
- ✓ 100 γρ. αμύγδαλα καθαρισμένα
- ✓ 1 κουτ. Αρωματισμένο νερό με πορτοκάλι η λικέρ κουαντρο
- ✓ 1 κουτ. Ροδόνητρο
- ✓ λίγη ζάχαρη
- ✓ σπόροι από ρόδι για διακόσμηση



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεπλένετε καλά τα αποξηραμένα φρούτα και τα στεγνώνετε. Τα μεταφέρετε σε μεγάλο μπολ μαζί με τα υπόλοιπα υλικά συνταγής. Ανακατεύετε καλά και αφήνετε να μουλιάσουν στους χυμούς τους για 1-2 μέρες. Σκορπάτε τους σπόρους από το ρόδι και σερβίρετε.

ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΜΠΕΣΑΜΕΛ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 10 αγκινάρες μεγάλες
- ✓ 300 γρ. κιμά μοσχαρίσιο
- ✓ ½ κούπα χυμό ντομάτας
- ✓ ¼ κούπας λάδι
- ✓ 1 κρεμμύδι μέτριο ψιλοκομμένο
- ✓ αλάτι, πιπέρι
- ✓ 1 πρέζα κανέλα
- ✓ 1 πρέζα γαρίφαλο
- ✓ 1 πρέζα μπαχάρι
- ✓ 2 κούπες μπεςαμέλ
- ✓ παρμεζάνα τριμμένη (προαιρετικά)



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Καθαρίζετε τις αγκινάρες από τα εξωτερικά φύλλα, έτσι ώστε να μείνουν μόνο οι καρδιές. Τις βάζετε στο νερό με το λεμόνι για να μην σας μαυρίσουν.
2. Βράζετε τις αγκινάρες λίγο, προσοχή να μη πολυμαλακώσουν. Τις βγάζετε από το νερό και τις αφήνετε να κρυώσουν και να στραγγίσουν.
3. Σε μια κατσαρόλα σοτάρετε το κρεμμύδι με τον κιμά, προσθέτετε το αλάτι, το πιπέρι, την κανέλα, το γαρίφαλο, το μπαχάρι, το χυμό ντομάτας. Χαμηλώνετε τη φωτιά και αφήνετε το κιμά να σιγοβράσει. Όταν πει όλα του τα υγρά, προσθέτετε το μαϊντανό και τη παρμεζάνα αν θέλετε.
4. Αλείφετε ένα πυρίμαχο σκεύος με λάδι.
5. Γεμίζετε τις αγκινάρες με το κιμά, προσθέτετε από επάνω μια μεγάλη κουταλιά της σούπας μπεςαμέλ που έχετε φτιάξει από πριν και τις τοποθετείτε στο πυρίμαχο σκεύος, την μια κοντά στη άλλη.
6. Ψήνετε τις γεμιστές αγκινάρες σε μέτριο φούρνο για 30-40 λεπτά έως ότου ροδίσουν.

ΜΠΕΣΑΜΕΛ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 6 κοφτές κουταλιές της σούπας βούτυρο ή μαργαρίνη
- ✓ 7 – 8 κοφτές κουταλιές της σούπας αλεύρι
- ✓ 4 κούπες γάλα
- ✓ 1 – 2 κρόκους αυγών
- ✓ αλάτι, πιπέρι
- ✓ τριμμένο μοσχοκάρυδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε μια κατσαρολίτσα λιώνουμε το βούτυρο.
2. Προσθέτουμε το αλεύρι λίγο – λίγο στο λιωμένο βούτυρο, ανακατεύοντας πολύ καλά.
3. Συνεχίζουμε ρίχνοντας το γάλα, ανακατεύοντας γρήγορα για να μην σβολιάσει και μέχρι να δούμε την κρέμα μας να πήζει.
4. Κατεβάζουμε τη κατσαρόλα από την φωτιά και προσθέτουμε έναν – έναν τους κρόκους των αυγών ανακατεύοντας γρήγορα για να μην ψηθούν τα αυγά.
5. Ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι (προαιρετικά) και τρίβουμε λίγο μοσχοκάρυδο

ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΚΟΥΝΕΛΙ ΜΕ ΣΚΟΡΔΟ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 μέτριο κουνέλι
- ✓ 3 ποτήρια κόκκινο κρασί
- ✓ φύλλα δάφνης
- ✓ αλάτι, πιπέρι
- ✓ 3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- ✓ ελαιόλαδο
- ✓ 600 γρ. ζωμός κονσομέ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το κουνέλι σε μερίδες. Το μαρινάρουμε στο κρασί με φύλλα δάφνης και τα καρυκεύματα. Απομακρύνουμε από τη φωτιά και το στεγνώνουμε σ' ένα απορροφητικό χαρτί κουζίνας. Ζεσταίνουμε το λάδι και τηγανίζουμε το κουνέλι και από τις 2 πλευρές και προσθέτουμε το σκόρδο.

Αφαιρούμε τα λίπη, τα βάζουμε στην κατσαρόλα και προσθέτουμε το ζωμό, το κρασί και μπαχαρικά και σιγοβράζουμε για 60'.

ΣΤΑΦΙΔΑ ΜΕ ΡΥΖΙ ΠΙΛΑΦΙ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 βούτυρο ή μαργαρίνη
- ✓ 1 μικρό κρεμμύδι σε φέτες
- ✓ κομμάτια αμύγδαλα κατά προτίμηση ξεφλουδισμένα
- ✓ ξανθή σταφίδα
- ✓ 1 φλιτζάνι ρύζι
- ✓ 2 φλιτζάνια ζεστού ζωμού κοτόπουλου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια κατσαρόλα λιώνουμε το βούτυρο ή τη μαργαρίνη και σοτάρουμε το κρεμμύδι, τ' αμύγδαλα και τις σταφίδες μέχρι το κρεμμύδι να χρυσαφίσει. Προσθέτουμε το ρύζι και το ανακατεύουμε καλά. Προσθέτουμε το ζωμό κοτόπουλου. Βάζουμε το μείγμα σε φλιτζάνια κατσαρόλας, το καλύπτουμε. Ψήνουμε στους 180οC για 25-30', μέχρι το υγρό απορροφηθεί.

QAGHAG TA L-GHASEL – TREACLE RINGS

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

- ✓ 600 gr σιρόπι
- ✓ 150 gr ζάχαρη
- ✓ 75 gr μαρμελάδα
- ✓ χυμός λεμονιού, πορτοκαλιού & μανταρινιού

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ

- ✓ 600 gr αλεύρι
- ✓ 2 κρόκοι αυγού
- ✓ 750 gr. νερό
- ✓ 250 gr. σιμιγδάλι
- ✓ 50 gr. μαργαρίνη
- ✓ 1 πρέζα στρωγγυλό γαρύφαλλο

B.ΔΕΙΠΝΟ

MINESTRA

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 84 gr. κουνουπίδι
- ✓ 84 gr. καρότα
- ✓ 84 gr. κολοκύθι
- ✓ 56 gr. ζερά κρεμμύδια
- ✓ 28 gr. σέλινο
- ✓ 21 gr. πάστα τομάτας
- ✓ 56 gr. ρύζι
- ✓ 1250 gr. νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε και πλένουμε τα λαχανικά
τηγανίζουμε τα κρεμμύδια μέχρι να 'ναι τρυφερά
προσθέτουμε όλα τα λαχανικά εκτός απ' το ρύζι
προσθέτουμε το νερό, αφού έχει βράσει και τα σιγοβράζουμε
προσθέτουμε το πλυμένο ρύζι
Η σούπα σερβίρεται λεπτή

TUNA SNACK

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 2 κεσεδάκια τόνο σε νερό
- ✓ 2 καλοβρασμένα αυγά καθαρισμένα
- ✓ 1 κρεμμύδι
- ✓ 4 κουταλάκια μαγιονέζα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Στραγγίζουμε τον τόνο. Τοποθετούμε το μίξερ, κόβουμε τα υπόλοιπα υλικά έτσι ώστε να μπουν κι αυτά στο μίξερ και τέλος τη μαγιονέζα. Ανακατεύουμε μέχρι να γίνει παχύρευστο. Το σερβίρουμε πάνω σε φύλλα μαρούλι.

ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 10-12 πατάτες μετρίου μεγέθους
- ✓ 25 γρ. βούτυρο ή βούτυρο και ηλιέλαιο μαζί
- ✓ 50 γρ. κουκουνάρια (προαιρ.)
- ✓ 600 γρ. κιμάς αρνίσιος ή χοιρινός
- ✓ 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ✓ αλατοπίπερο
- ✓ ¼ κουτ. γλ. μπαχαρικά ανάμικτα
- ✓ ¼ κουτ. γλ. κανέλα
- ✓ 3 κουτ. ντοματοπελτές
- ✓ 500 ml βραστό νερό



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τις πατάτες, τις πλένετε πολύ καλά και με το ειδικό εργαλείο ή με το κουταλάκι αφαιρείτε από το κέντρο τους πολύ προσεκτικά όση σάρκα μπορείτε, χωρίς να τρυπήσετε το εξωτερικό τους. Ζεσταίνετε το βούτυρο ή το βούτυρο με το ηλιέλαιο μαζί και τηγανίζετε τις πατάτες για λίγα λεπτά, γυρίζοντας απ' όλες τις πλευρές. Βγάζετε από τη φωτιά και αφήνετε στην άκρη. Τηγανίζετε τα κουκουνάρια – αν τα χρησιμοποιήσετε -, να ροδίσουν και τα βγάζετε με πιρούνι. Αδειάζετε μέσα στο τηγάνι τον κιμά και τον ανακατεύετε πιέζοντας το πιρούνι για να λιώσουν τυχόν σβολαράκια που έχουν δημιουργηθεί. Προσθέτετε το κρεμμύδι, αλατοπιπερώνετε και ρίχνετε τα μπαχαρικά και τα κουκουνάρια. Ανακατεύετε καλά, να ενωθούν τα υλικά. Περιχύνετε με το βραστό νερό και σιγοβράζετε για 15-20 λεπτά. Γεμίζετε τις πατάτες με το μίγμα του κιμά και τις τακτοποιείτε σε ταψάκι, τη μια δίπλα στην άλλη ή με άλλα λαχανικά που έχετε διαλέξει για τη συνταγή. Διαλύετε τον ντοματοπελτέ σε λίγο βραστό νερό και περιχύνετε τις πατάτες. Σκεπάζετε με αλουμινόχαρτο και ψήνετε στους 180 βαθμούς για περίπου 1 ώρα, ώσπου να μαλακώσουν. Αφαιρείτε το αλουμινόχαρτο το τελευταίο τέταρτο του ψησίματος, να πάρουν χρώμα οι πατάτες. Σερβίρετε αμέσως ή μόλις κρυώσουν ελαφρά.

SPAGGETTI BIZ-ZALZA TAL-QARNIT

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 κιλό χταπόδι
- ✓ 220 γρ. κρεμμύδια
- ✓ 150 gr. πατάτες
- ✓ 200 gr. ντομάτα
- ✓ 100 gr. μαύρες ελιές
- ✓ 250 ml κόκκινο κρασί
- ✓ 100 gr. χυμό ντομάτας
- ✓ μαϊντανός
- ✓ χόρτα
- ✓ χυμός λεμονιού
- ✓ αλάτι
- ✓ 1 πακέτο μακαρόνια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε και κόβουμε τα κρεμμύδια. Κόβουμε το χταπόδι σε ίσα κομμάτια, τηγανίζουμε σε λίγο λάδι και νερό, προσθέτουμε τον πελτέ τομάτας και τα βότανα και τα μαγειρεύουμε για 20'. Φτιάχνουμε το κονκασέ τομάτας καθαρίζοντας τις πατάτες και κόβοντας σε λεπτές φέτες προσθέτοντας και τα κρεμμύδια. Στραγγίζουμε το χταπόδι, αλλά κρατάμε το υγρό. Κόβουμε τις ελιές προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά στο 1ο μείγμα και σιγοβράζουμε.

Προσθέτουμε το υγρό από το χταπόδι και το σιγοβράζουμε για 15' και ρίχνουμε τα μακαρόνια για 17'.

ΚΕΙΚ ΜΕ ΜΗΛΑ ΚΑΙ ΣΙΡΟΠΙ ΛΕΜΟΝΙΟΥ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ ½ του φλιτζανιού του τσαγιού ζάχαρη
- ✓ ½ φλιτζάνι του τσαγιού νερό
- ✓ 1 μήλο μεγάλο, καθαρισμένο μόνο από τα κουκούτσια
- ✓ 60gr. μαργαρίνη
- ✓ ¼ του φλιτζανιού του τσαγιού γάλα
- ✓ ¼ του φλιτζανιού του τσαγιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ✓ 1 λεμόνι
- ✓ 1 ξυλάκι κανέλας και λίγη κανέλα σε σκόνη



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Αλείψετε με λίγη από τη μαργαρίνη 4 ατομικά φορμάκια. Βράζετε σε μικρό κατσαρολάκι την ξανθή ζάχαρη με το μισό νερό. Ψιλοκόβετε το Μήλο και το ρίχνετε μέσα στο σιρόπι. Συνεχίζετε το βράσιμο 10', μέχρις ότου το υγρό εξατμιστεί και τα κομματάκια του μήλου αρχίσουν να καραμελώνουν. Κατόπιν τα μοιράζετε στα φορμάκια.
- Χτυπάτε στο μίξερ την υπόλοιπη μαργαρίνη με τη μίση ζάχαρη και το αυγό μέχρι να ασπρίσει το μείγμα. Προσθέτετε το γάλα, το αλεύρι και τη σκόνη της κανέλας συνεχίζοντας το χτύπημα. Μοιράζετε το μείγμα στα φορμάκια και ψήνετε κέικ 20'.
- Κόβετε το λεμόνι στη μέση και στύβετε το μισό. Με ένα λεπτό μαχαίρι παίρνετε λεπτά φετάκια από τη φλούδα. Ρίχνετε σε κατσαρολάκι την υπόλοιπη ζάχαρη, το υπόλοιπο νερό, το χυμό και τις φλούδες του λεμονιού και το ξυλάκι της κανέλας. Βράζετε το σιρόπι 10' και κατόπιν περιχύνετε τα κέικ.

Γ. ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

Ο-ΗΟΒΖ (ΨΩΜΙ ΜΑΛΤΕΖΙΚΟ)

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 600 gr. αλεύρι
- ✓ 10 gr. αλάτι
- ✓ 15 gr. ζάχαρη
- ✓ 15 gr. μαργαρίνη
- ✓ 25 gr. μαγιά
- ✓ 345 gr. χλιαρό νερό
- ✓ 1 κουταλιά σούπας γάλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ανακατεύουμε το αλεύρι, αλάτι και μαργαρίνη. Προσθέτουμε τη μαγιά
2. Φτιάχνουμε ένα μείγμα χλιαρό νερό, ζάχαρη, γάλα
3. Προσθέτουμε το αλεύρι και ζυμώνουμε το μείγμα καλά μέχρι η ζύμη να 'ναι άσπρη και ελαστική
4. Τοποθετούμε σε μπιώλ, καλύπτουμε με ζελατίνη και μια υγρή πετσέτα, σε ζεστό μέρος για 1 ώρα
5. Ζυμώνουμε, κόβουμε σε μικρά κομμάτια (50gr). Βάζουμε σ' ένα δίσκο, πασπαλισμένο με αγγό, κόβουμε με μαχαίρι και αφήνουμε τα κομμάτια για 15' περίπου
6. Ψήνουμε στο φούρνο στους 200oC για 12' - 15'.

Β. ΑΣΙΑ

Ι. ΛΙΒΑΝΟΣ



ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ - ΙΣΤΟΡΙΑ

Κράτος της Δ. Ασίας, στη Μέση Ανατολή. Έχει έκτ. 10.400 τ. χλμ. και 2.800.000 κατ. **Πρωτεύουσα** είναι η Βηρυτός. Επίσημη **γλώσσα** η αραβική, αλλά είναι διαδεδομένη και η αγγλική και γαλλική. Επίσημη **θρησκεία** ο χριστιανισμός και ο Ισλαμισμός. **Νόμισμα** του κράτους η λίρα Λιβάνου. Δυτικά βρέχεται από τη Μεσόγειο θάλασσα, βόρεια και ανατολικά συνορεύει με τη Συρία και νότια με το Ισραήλ. Σύμφωνα με το νέο σύνταγμα, το **πολίτευμα** του κράτους διαμορφώνεται πάνω στις αποφάσεις της συμφωνίας της Ταϊφ το 1989. Σύμφωνα με αυτήν ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας παραχωρεί την εκτελεστική εξουσία σε μια κυβέρνηση που αποτελείται από ισάριθμα μέρη χριστιανών και μουσουλμάνων.



ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ

Το έδαφος χωρίζεται σε τέσσερις διαφορετικές γεωγραφικές περιοχές: την παραλιακή περιοχή, την οροσειρά του Λιβάνου, την εύφορη κοιλάδα Μπεκάα, που είναι η συνέχεια από βορρά του βαθύπεδου της Ερυθράς θάλασσας και του Ιορδάνη ποταμού και τέλος την οροσειρά του Αντιλίβανου, που είναι παράλληλη με εκείνη του Λιβάνου. Το κλίμα είναι μεσογειακό στις παραλιακές περιοχές και ηπειρωτικό, με πολλές βροχές τον χειμώνα, στο εσωτερικό. Οι βασικοί ποταμοί είναι: ο Ορόντης και ο Λεόντης. Ο πληθυσμός είναι συγκεντρωμένος κυρίως στην παραλιακή περιοχή, όπου βρίσκονται οι σημαντικότερες πόλεις όπως η Βηρυτός, η Τρίπολη, η Σιδόνα, η Τύρος. Βασικές πηγές πλούτου είναι η γεωργία (αμπέλια, ελιές, καπνός, μπανάνες δημητριακά) και η κτηνοτροφία. Στο υπέδαφος υπάρχουν κοιτάσματα σιδήρου. Τα δάση είναι ελάχιστα: οι διάσημοι κέδροι του Λιβάνου έχουν μειωθεί και προστατεύονται αυστηρά. Υπάρχουν βιομηχανίες χημικών, υφασμάτων, πετροχημικών, προϊόντων, τσιμέντων κ.ά.

ΙΣΤΟΡΙΑ

Τα αρχαία χρόνια στην περιοχή κατοικούσαν οι Φοίνικες. Στη συνέχεια κατακτήθηκε από τους Μακεδόνες και αργότερα από τους Ρωμαίους. Από τον 14ο έως τον 16ο αι. ήταν στην κυριαρχία των Τούρκων. Το 1920 έγινε κράτος, υπό γαλλική αρμοσσία. Το 1925 το νέο Κράτος ανακηρύχθηκε Δημοκρατία, το 1941 απέκτησε την ανεξαρτησία του και το 1945 οι Γάλλοι εγκατέλειψαν τα λιβανικά εδάφη. Η πολιτική εξουσία μοιράστηκε ανάμεσα στους χριστιανούς - μαρωνίτες και στους μουσουλμάνους. Οι ισορροπίες της χώρας άρχισαν να κινδυνεύουν μετά το 1948, όταν ήρθαν στον Λίβανο δεκάδες χιλιάδες Παλαιστίνιοι πρόσφυγες που έφυγαν από το νεοσύστατο κράτος του Ισραήλ. Το 1958 ξέσπασε ένας βίαιος εμφύλιος πόλεμος που έληξε με την επέμβαση αμερικανών πεζοναυτών. Το 1975 ξέσπασε ένας άλλος εμφύλιος πόλεμος ανάμεσα σε χριστιανούς - μαρωνίτες, μουσουλμάνους και Παλαιστίνιους. Το 1982 επενέβη το Ισραήλ και κατέκτησε το νότιο τμήμα της χώρας, που έγινε περιοχή παλαιστινιακού ελέγχου. Το 1982 εξελέγη πρόεδρος ο Αμίν Τζεμαγιέλ, γιος ενός από τους δύο αρχηγούς της χριστιανικής πλευράς. Το 1983 οι Η.Π.Α., η Γαλλία, η Ιταλία και η Μ. Βρετανία έστειλαν στο Λίβανο ένα ειρηνευτικό σώμα, αλλά τον επόμενο χρόνο υποχρεώθηκαν να το αποσύρουν. Αποσύρθηκε και το Ισραήλ από τη νότια ζώνη της χώρας και ο Λίβανος επέστρεψε στον έλεγχο της Συρίας. Το 1985, υπό την αιγίδα της Δαμασκού, έγινε μια προσπάθεια να δημιουργηθεί μια ενιαία εθνική κυβέρνηση, απ' όλες τις φατρίες της περιοχής, αλλά και αυτή η κυβέρνηση δεν είχε επιτυχία. Συνεχίστηκε ένας αιματηρός αγώνας ανάμεσα στις φατρίες που έληξε το 1989, όταν η Συρία υπέγραψε την συνθήκη της Ταϊφά, στη Σαουδική Αραβία, για την ειρήνευση στην χώρα και τη διανομή της εξουσίας ανάμεσα σε χριστιανούς και μουσουλμάνους, αναγνωρίζοντας μεγαλύτερη εξουσία στους τελευταίους. Αφού καταπολεμήθηκε η αντίσταση των ακροχριστιανικών φατριών, η Συρία επικύρωσε τον έλεγχο της στο Λίβανο, υπογράφοντας ένα σύμφωνο "αδελφοποίησης" το 1991. Το 1992 κέρδισε τις εκλογές ο φιλοσύριος Ρ. Χαρίρι, που αντιμετώπισε το πρόβλημα της αναδιοργάνωσης του κράτους. Κατά τη διάρκεια του 1995 δημιουργήθηκαν συγκρούσεις ανάμεσα στους Παλαιστίνιους Χεζμπολάχ, που ζουν στα νότια της χώρας, και τα ισραηλινά στρατεύματα.

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Η ΧΩΡΑ ΤΗΣ ΠΟΙΚΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ

Λες και είναι πατρίδα της φαντασίας, αιωρείται ανάμεσα στον ουρανό και τη γη, την περιζώνει η Μεσόγειος θάλασσα από δυτικά και περνούν μέσα της ανατολικά δύο παράλληλες οροσειρές. Ο Λίβανος παρά τη μικρή του έκταση των 10.452 τ.μ. διακρίνεται για την εκπληκτική εναλλαγή θεαμάτων και τη σπάνια μοναδικότητα ως προς το κλίμα, τη φύση και την ιστορία. Από τα γαλάζια νερά της θάλασσάς του μέχρι τις λευκές χιονισμένες βουνοκορφές εναλλάσσονται μπροστά στον επισκέπτη θεάματα τη μία καταπράσινα, την άλλη γυμνά και αντιλαμβάνεται κανείς τις αντιθέσεις ανάμεσα σε επιβλητικά βραχώδη βουνά και βαθιές γαλήνιες χαράδρες που τις αγκαλιές τους διασχίζουν ποτάμια και από τις πλευρές τους πηδούν καταρράκτες, γύρω τους, εδώ κι εκεί, δάση από κουκουναριές σκιάζουν λόφους που αντικρίζουν εύρορες πεδιάδες όπου αγκαλιάζονται αμπελώνες και κήποι.



ΜΟΥΣΙΚΟΧΟΡΕΥΤΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Ο Λίβανος παίζει έναν ηγετικό και μορφωτικό ρόλο στη Μέση Ανατολή μέσω των μουσικοχορευτικών εκδηλώσεων με τις οποίες διαφυλάσσει τα έθιμα του τόπου, έτσι ο Λίβανος κάθε καλοκαίρι έλκει αστέρια της τέχνης από όλο τον κόσμο που παρουσιάζουν το πρόγραμμά τους στα τουριστικά μέρη όπως τους ναούς του Μπάαλμπεκ, το κάστρο της Βίβλου, το παλάτι Μπεϊτ ελ ντιν, το ρωμαϊκό στάδιο της Τύρου και το χάνι των φράγκων στη Σιδώνα, αυτές οι εκδηλώσεις περιλαμβάνουν παραδοσιακά τραγούδια και χορούς, μπαλέτο, όπερες αλλά και συναυλίες από συγκροτήματα σύγχρονης μουσικής που ζωντανεύουν τις πέτρες των παλατιών και των κάστρων, ένα σύγχρονο σύστημα φωτισμού προσθέτει στη μαγεία.

ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΕΣ ΚΙΝΗΤΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ

- Αλ φιτρ, στο τέλος του ραμαζάν (διαρκεί 3 μέρες)
- Τα γενέθλια του προφήτη μωάμεθ (διαρκεί 3 μέρες)
- Ασούρα
- Μεγάλη Παρασκευή (των δυτικών και των ανατολικών εκκλησιών)
- Δευτέρα του Πάσχα (των δυτικών και των ανατολικών εκκλησιών)

Η ΛΙΒΑΝΕΖΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Η λιβανέζικη κουζίνα φημίζεται για την ποικιλία της και την πλούσια γεύση της έτσι ώστε να αποτελεί μία από τις πλέον περιζήτητες στον κόσμο.

Το γεύμα αρχίζει με μία ποικιλία μεζέδων πρόκληση για τη γεύση και το μάτι χάρη στον τρόπο σερβιρίσματός της, αποτελείται από μία ποικιλία μικρών πιάτων που περιέχουν λαχανικά, όσπρια, ζυμαρικά, ρεβύθι και μελιτζάνα, φτιαγμένα και τα δύο με ταχίνι, λεμόνι, σκόρδο και εκλεκτό ελαιόλαδο, η σαλάτα με μαϊντανό το πολύ αγαπητό ταμποulé, οι ντολμάδες με αμπελόφυλλα, κίμπε και διάφορα άλλα, στη συνέχεια σερβίρονται τα θαλασσινά, τα ψητά κρέατα και οι πικάντικοί κεφτέδες όλα αυτά τα λαχταριστά φαγητά συνοδεύονται με ρακί ή με το υψηλής ποιότητας λιβανέζικο κρασί που παρασκευάζονται από τους αμπελώνες των διαφόρων περιοχών του Λιβάνου, στη συνέχεια φρούτα και διάφορα γλυκά όπως ασσενιόρα, ζουντ ασσίτ και τους γνωστούς μπακλαδάδες βηρυττού που φτιάχνονται από τα πλέον αγνά υλικά, και εκλεκτά παγωτά με ξεχωριστή γεύση, το γεύμα κλείνει με νταργιλέ σε διάφορες γεύσεις ή με ένα φλιτζάνι λευκό καφέ (ζεστό νερό αρωματισμένο με ανθόνερο) ή καλοκαβουρδισμένο αρωματικό μαύρο καφέ.

Υπάρχει και η λύση του γρήγορου φαγητού με σάντουιτς όπως, τα μανούσε, οι κρεατόπιτες, τα φάλοφελ και ο γύρος όλα αυτά με τον ξεχωριστό λιβανέζικο χαρακτήρα.

Εκτός από τα εστιατόρια που προσφέρουν παραδοσιακή λιβανέζικη κουζίνα, υπάρχουν και κινέζικα, ιαπωνέζικα, γαλλικά, ιταλικά, ταϊλανδέζικα, βιετναμέζικα και αμερικάνικα εστιατόρια, επίσης μεγάλες αλυσίδες FAST FOOD.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

MENΟΥ

A. ΓΕΥΜΑ

- ΟΡΕΚΤΙΚΟ: *ADAS BI HAAMUDI*
- ΣΑΛΑΤΑ: *FATTOOSH*
- ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ: *ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕ ΚΙΜΑ ΚΑΙ ΚΟΥΚΟΥΝΑΡΙΑ*
- ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΙΑΤΟ: *ΛΙΒΑΝΕΖΙΚΟ ΚΙΜΠΙΕ (ΨΗΤΟ KIBBEH)*
- ΓΛΥΚΟ: *ΛΑΜΑΣΚΙΝΑ ΜΕ ΚΡΕΜΑ*
- ΚΑΦΕ: *ΚΛΑΟΚΑΒΟΥΡΑΙΣΜΕΝΟΣ ΑΡΩΜΑΤΙΚΟΣ ΜΑΥΡΟΣ ΚΑΦΕΣ*

B. ΔΕΙΗΝΟ

- ΟΡΕΚΤΙΚΟ: *MUJADDARAH*
- ΣΑΛΑΤΑ: *TAMBOUAE*
- ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ: *ΛΑΧΜΑΤΖΟΥΝ*
- ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΙΑΤΟ: *ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΕΒΥΘΙΑ, ΦΙΛΕ ΚΑΙ ΡΥΖΙ*
- ΛΙΒΑΝΕΖΙΚΟ ΚΡΑΣΙ
- ΓΛΥΚΟ: *ΛΙΒΑΝΕΖΙΚΟΣ ΜΠΑΚΑΒΑΣ*
- ΝΑΡΤΙΛΕΣ

Γ. ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

- FATAYER BIL - LABUEH*
- SAMAK BI TAHEENI*

A.ΓΕΥΜΑ

ADAS BI HAAMUD

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 ½ φλιτζάνι φακή
- ✓ 2 ½ φλιτζάνια φύλλα τεύτλου
- ✓ ¾ φλιτζανιού ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- ✓ ¾ φλιτζανιού ελαιόλαδο
- ✓ 1 ματσάκι κολιάνδρος ή κοτσανάκι σέλινο
- ✓ 5 σκελίδες σκόρδο
- ✓ 1 ½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- ✓ ¾ φλιτζανιού χυμός λεμονιού (ανάλογως)
- ✓ 1 Κουταλάκι του γλυκού αλεύρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεπλένετε τη φακή και την αφήνετε να στραγγίξει αποβραδής. Το πρωί την ξεπλένετε ξανά και την ξεδιαλέγετε.

Τη μαγειρεύετε με αρκετό νερό ώστε να καλύπτεται για δέκα λεπτά σε μια χύτρα ταχύτητας. Σηκώνετε το καπάκι, ρίχνετε 1 φλιτζάνι νερό και τα φύλλα από το τεύτλο από τα οποία έχετε κόψει τα κοτσάνια. Το αφήνετε να βράσει με πίεση για άλλα 8 λεπτά ενώ, παράλληλα, τηγανίζετε τα κρεμμύδια με το ελαιόλαδο.

Χτυπάτε το σκόρδο και το αλάτι και τα προσθέτετε στα τηγανισμένα κρεμμύδια. Ξεπλένετε και κόβετε τον κολιάνδρο ή το σέλινο. Το βάζετε κι αυτό μαζί με το κρεμμύδι στο μείγμα με τη φακή και το τεύτλο. Αναδεύετε. Προσθέτετε στη συνέχεια το χυμό του λεμονιού που έχετε ανακατέψει με το αλεύρι έτσι ώστε να δέσει η σάλτσα. Τα αφήνετε να σιγοβράσουν μέχρι να μοιάζει με πηχτή σούπα. Προσθέτετε τα μπαχαρικά. Σερβίρετε όσο είναι ακόμη ζεστό. Τα κοτσάνια από το τεύτλο που έχετε φυλάξει τα βράζετε και τα χρησιμοποιείτε για σαλάτα μαζί με το ταχίνι.

FATTOOSH

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 μεγάλο μαρούλι *romaine* (ψιλοκομμένο σε λωρίδες πάχους – 2-3 εκατοστά)
- ✓ 3 σφιχτές ώριμες ντομάτες μέτριου μεγέθους (κομμένες σε μεγάλους κύβους)
- ✓ 1/3 φλιτζανιού μαϊντανός (χοντροκομμένος)
- ✓ 1 καρότο (μικρό, κομμένο σε μεγάλους κύβους), προαιρετικό
- ✓ ¼ φλιτζανιού φρέσκα κρεμμύδια (χοντροκομμένα)
- ✓ ¼ φλιτζανιού μέντα (ψιλοκομμένη)
- ✓ ¼ φλιτζανιού ελαιόλαδο
- ✓ ¼ φλιτζανιού χυμός λεμονιού (περισσότερο ή λιγότερο, ανάλογα με την προτίμησή σας) ή ¼ φλιτζανιού χυμός ροδιού.
- ✓ ½ κουτ. γλυκού αλάτι (περισσότερο ή λιγότερο, ανάλογα με την προτίμησή σας)
- ✓ ¼ κουτ. γλυκού πιπέρι
- ✓ ½ κουτ. γλυκού σουμάκι
- ✓ 1 φριγανισμένη πίτα (σπασμένη σε μικρά κομμάτια). Τα απλά κρουτόν είναι ένα καλό υποκατάστατο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάλτε το μαρούλι σε ένα μπολ και προσθέστε όλα τα συστατικά εκτός από το λάδι και την πίτα. Ανακατέψτε καλά. Σκεπάστε και ψύξτε τουλάχιστον 1 ώρα πριν το σερβίρισμα. Το λάδι και η πίτα προστίθενται και αναμιγνύονται λίγο πριν το σερβίρισμα για να μην μαραθούν τα μαρουλόφυλλα και να μην μαλακώσει η πίτα.

ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕ ΚΙΜΑ ΚΑΙ ΚΟΥΚΟΥΝΑΡΙΑ (SHEIKH EL-MEHSI)

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 12 μικρές, λεπτές μελιτζάνες, μήκους περίπου 10 εκατοστών με τα κοτσάνια (περίπου 750 γρ.) ή 3 μεγάλες (περίπου 250 γρ. η κάθε μία)
- ✓ φυτικό λάδι για να τηγανίσετε την γέμιση από κρέας και κουκουνάρια
- ✓ 870 γρ. ώριμες ντομάτες, καθαρισμένες και χοντροκομμένες, ή την ίδια ποσότητα ταλικών σε κονσέρβια
- ✓ ¼ κοστ. του γλυκού τριμμένη κανέλα
- ✓ ¼ κοστ. γλυκού τριμμένο μπαχάρι
- ✓ 1/8 κοστ. γλυκού τριμμένο μαύρο πιπέρι
- ✓ προσθέστε αλάτι ανάλογα με την προτίμησή σας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόψτε τα κοτσάνια από τις μελιτζάνες σε μήκος περίπου 1,5 εκατοστού και κόψτε το τμήμα τους που σκεπάζει τη φλούδα. Ξεφλουδίστε μια λωρίδα φλούδας, φάρδους 1,5 εκατοστού, κατά μήκος όλης της μελιτζάνας και αφήστε άλλη μια λωρίδα φάρδους 1,5 εκατοστού με τη φλούδα και ξεφλουδίστε άλλη μία όπως παραπάνω. Συνεχίστε μέχρι να έχετε μια ριγωτή μελιτζάνα. Επαναλάβετε τη διαδικασία με τις υπόλοιπες μελιτζάνες.

Γεμίστε ένα μεγάλο τηγάνι με αρκετό λάδι ώστε να τηγανίσετε τις μελιτζάνες χωρίς να σκεπαστούν τελείως και τοποθετήστε το σε μέτρια φωτιά. Όταν ζεσταθεί το λάδι, (δοκιμάστε το με την άκρη μιας μελιτζάνας, εάν το λάδι κάνει φουσκάλες γύρω της, τότε είναι έτοιμο), και τηγανίστε τις μελιτζάνες μέχρι να ροδίσουν παντού. Βγάλτε τις με μια τρυπητή κουτάλα (μην τις τραβήξετε από το κοτσάνι γιατί μπορεί να κοπεί) και βάλτε τις να στραγγίζουν σε αρκετές στρώσεις χαρτίου κουζίνας. Μπορείτε επίσης να μαγειρέψετε τις μελιτζάνες στον ατμό, το φούρνο ή τα μικροκύματα αλλά η γεύση και το χρώμα τους θα είναι αρκετά διαφορετικό. Ενώ κρυσθαίνουν οι μελιτζάνες, ετοιμάστε την γέμιση από κρέας και κουκουνάρια και προθερμάνετε το φούρνο στους 350 F.

Πάρτε μια μελιτζάνα και με ένα μαχαίρι χωρίστε την στη μέση (στο ξεφλουδισμένο σημείο θα κόβεται ευκολότερα) κατά μήκος, με το μαχαίρι να μπαίνει μέχρι τα μισά της σάρκας. Ανοίξτε την μελιτζάνα και πιέστε την σάρκα προς τα μέσα σχηματίζοντας μια θήκη μέσα στην οποία θα βάλετε μια κουταλιά της σούπας γέμιση κρέατος. Τοποθετήστε την σε ένα βαθύ πυρέξ και επαναλάβετε την διαδικασία μέχρι να γεμίσετε όλες τις μελιτζάνες. Εάν περισσέψει γέμιση βάλτε την στον πάτο του πυρέξ ανάμεσα στις μελιτζάνες.

Πασπαλίστε τις κομμένες ντομάτες με την κανέλα, το μπαχάρι, πιπέρι και αλάτι ανάλογα με την προτίμησή σας και απλώστε τις ομοιόμορφα πάνω στις μελιτζάνες. Βάλτε τις στον προθερμασμένο φούρνο και αφήστε να ψηθούν για 40 λεπτά ή μέχρι να ψηθούν οι ντομάτες και να εξατμιστεί σχεδόν όλο το ζουμί τους. Εάν δεν έχετε ψησει τις μελιτζάνες σε πυρέξ, προσέξτε πολύ καθώς θα τις μεταφέρετε για να τις βάλετε στο πιάτο γιατί μπορεί να χαλάσει πολύ εύκολα η όμορφη παρουσία τους εάν είστε απρόσεκτοι. Σερβίρετε τις ζεστές με απλό ρύζι.

Μπορείτε να μαγειρέψετε το πιάτο αυτό σε μια σκεπαστή κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά για περίπου 30 λεπτά ή μέχρι να μειωθεί η σάλτσα ντομάτας.

ΨΗΤΟ KIBBEH

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 κιλό ψιλοκομμένος αρνίσιος κιμάς
- ✓ ½ φλιτζάνι σιτάρι πλιγούρι, που έχει μουσκευτεί σε νερό και έχει στραγγιχτεί καλά
- ✓ ½ μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- ✓ ½ κουτ. γλυκού κανέλα
- ✓ 1 κουτ. γλυκού μπαχάρι
- ✓ ½ φλιτζάνι φρυγανισμένο κουκουνάρι
- ✓ περίπου 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- ✓ μαύρο πιπέρι ανάλογα με την προτίμηση σας
- ✓ σουμάκι ανάλογα με την προτίμηση σας



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 350 °F. Αναμίξτε όλα τα συστατικά εκτός από το κουκουνάρι. Τοποθετήστε το μισό μίγμα κρέατος σε ένα ταψί 23x33 και πασπαλίστε το με τα μισά κουκουνάκια. Προσθέστε τον υπόλοιπο κιμά. Περιχύστε από πάνω λίγο ελαιόλαδο και πασπαλίστε με αρκετό μαύρο πιπέρι και λίγο σουμάκι. Αφήστε να ψηθεί για 1 ώρα.

Σημείωση: Σε πόλεις με μεγάλο πληθυσμό Λιβανέζων και Συρίων, οι κρεοπώληδες ετοιμάζουν ένα ιδιαίτερο μίγμα κρέατος για Kibbeh. Αναζητήστε το.

*Το σουμάκι είναι ένας σκούρος κόκκινος καρπός που μεγαλώνει στην Μέση Ανατολή καθώς και σε μερικές περιοχές της Ιταλίας. Μπορείτε να βρείτε το συστατικό αυτό σε μορφή αποξηραμένου καρπού ή τριμμένο σε Μεσανατολικές Αγορές. Το σουμάκι έχει μια φρουτώδη, στυφή γεύση που συμπληρώνει μια ποικιλία φαγητών, από κρέατα και ψάρια μέχρι και λαχανικά.

ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ ΜΕ ΚΡΕΜΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 16 δαμάσκηνα αποξηραμένα
- ✓ 2 φλ. Ζεστό τσάι
- ✓ Κουάντρο ή άλλο λικέρ της αρεσκείας σας
- ✓ Λίγη ζάχαρη
- ✓ 400 γρ. κρέμα γάλακτος χτυπημένη πολύ καλά



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τα δαμάσκηνα μπορείτε να τα προμηθευτείτε χωρίς κουκούτσι, για να είναι ευκολότερη η διαδικασία προετοιμασίας της συνταγής. Τα ξεπλένετε με τρεχούμενο νερό, τα βάζετε σε μπολ και τα σκεπάζετε με πολύ ζεστό τσάι. Τα αφήνετε να «σταθούν» για 6 – 8 ώρες ή από το προηγούμενο βράδυ. Το συγκεκριμένο επιδόρπιο δεν χρειάζεται βράσιμο, αλλά, αν προτιμάτε τα δαμάσκηνα πιο μαλακά, μπορείτε να τα σιγοβράσετε με το τσάι για 10 – 15 λεπτά πριν τα αφήσετε να μουλιάσουν. Τα σουρώνετε. Παρότι δεν είναι παραδοσιακό, προσθέτετε το κουάντρο ή άλλο λικέρ, για να ενισχύσετε το άρωμά τους. Τα πασπαλίζετε με λίγη ζάχαρη και τα γαρνίρετε με την κρέμα γάλακτος. Τα βάζετε στο ψυγείο για τουλάχιστον 1 ώρα.

B.ΔΕΙΠΝΟ

MUJADDARAH

ΥΛΙΚΑ

- ✓ ½ φλιτζανιού ελαιόλαδο
- ✓ 4 κρεμμύδια, κομμένα
- ✓ 2 φλιτζάνια φακές
- ✓ 1 φλιτζάνι νερό
- ✓ 1 φλιτζάνι ρύζι
- ✓ προσθέστε αλάτι ανάλογα με την προτίμησή σας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεστάνετε το λάδι. Τσιγαρίστε τα κομμένα κρεμμύδια μέχρι να ξανθύνουν. Βάλτε τα στην άκρη. Μαγειρέψτε τις φακές σε βραστό νερό για 10 λεπτά. Προσθέστε το ρύζι, τα μισά τσιγαρισμένα κρεμμύδια και αλάτι. Αφήστε να μαγειρευτούν καλά σε χαμηλή φωτιά. Πριν το σερβίρισμα, ζεστάνετε τα υπόλοιπα τσιγαρισμένα κρεμμύδια και περχύστε τα πάνω από το μαγειρεμένο ρύζι με τις φακές. Σερβίρετε με καυτερές πίκλες.

ΤΑΜΠΟΥΛΕ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 125 γρ. πλιγούρι
- ✓ 2 φλ. κρύο νερό
- ✓ 5 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- ✓ 4 φλ. Μαϊντανός ψιλοκομμένος (περίπου 180 γρ.)
- ✓ 3 κουτ. Δυόσμος ψιλοκομμένος
- ✓ 4 κουτ. Αγνό παρθένο ελαιόλαδο
- ✓ 2 κουτ. Χυμός λεμονιού
- ✓ 1 ½ κουτ. γλ. Αλάτι
- ✓ ½ κουτ. γλ. Πιπέρι
- ✓ 2 ώριμες σφιχτές ντομάτες
- ✓ Τραχανά φύλλα μαρουλιού
- ✓ 4 κουτ. Χυμός λεμονιού ανακατεμένες με ½ κουτ. γλ. Αλάτι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε το πλιγούρι σε μπολ και το σκεπάζετε με το κρύο νερό. Το αφήνετε να μουλιάσει για 15 λεπτά. Το σουρώνετε σε σουρωτήρι, πιέζοντάς το με τη ράχη από ένα κουτάλι για να βγάλει το επιπλέον νερό που έχει κρατήσει. Το απλώνετε σε καθαρή πετσέτα κουζίνας και το αφήνετε να στραγγίσει καλά. Το βάζετε στη συνέχεια σε μπολ μαζί με τα κρεμμυδάκια. Ζυμώνετε το μίγμα για να απορροφήσει το πλιγούρι τη μυρωδιά των κρεμμυδιών. Προσθέτετε τον μαϊντανό και τον δυόσμο. Σε μικρό μπολάκι χτυπάτε το ελαιόλαδο με τον χυμό λεμονιού, προσθέτετε το αλατοπίπερο και περιχύνετε τη σαλάτα με το μίγμα. Ανακατεύετε καλά και κρατάτε στην άκρη. Βάζετε τις ντομάτες σε μπολ, τις περιχύνετε με καυτό νερό και τις αφήνετε να «σταθούν» για 10 δευτερόλεπτα. Τις στραγγίζετε, τις ξεφλουδίζετε, αφαιρείτε τους σπόρους και τις κόβετε σε μικρά κυβάκια. Προσθέτετε τις ντομάτες στη σαλάτα που έχετε ετοιμάσει, σκεπάζετε και βάζετε στο ψυγείο για τουλάχιστον 1 ώρα πριν το σερβίρισμα. Τακτοποιείτε τα φύλλα του μαρουλιού σε μπολ σαλάτας και αδειάζετε πάνω το ταμπούλε. Σερβίρετε με το μίγμα του λεμονιού με το αλάτι ξεχωριστά, για να βάζει ο καθένας όσο θέλει πάνω από τη σαλάτα.

ΛΑΧΜΑΤΖΟΥΝ (ΑΡΜΕΝΟΛΙΒΑΝΕΖΙΚΗ ΠΙΤΣΑ ΜΕ ΚΙΜΑ)

ΥΛΙΚΑ

Για τη ζύμη

- ✓ 1 κουταλιά της σούπας ξερή μαγιά
- ✓ 1/4 φλιτζανιού ζεστό νερό
- ✓ 3 κουταλιές της σούπας φυτικό έλαιο
- ✓ 1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη
- ✓ 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- ✓ 3-3 1/2 φλιτζάνια κοσκινισμένο αλεύρι

Για τη γέμιση

- ✓ μισό κιλό κιμάς
- ✓ 3 μέτρια κρεμμύδια, κομμένα
- ✓ 1 φλιτζάνι κουκοινάρια
- ✓ αλάτι, πιπέρι και κανέλλα



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμειγνύετε τη μαγιά με το ζεστό νερό και τα αφήνετε να "ζεκουραστούν" για 5 λεπτά. Προσθέτετε το αλάτι, τη ζάχαρη, το λάδι και το αλεύρι και αναδεύετε καλά. Για 8-10 λεπτά ζυμώνετε πολύ καλά τη ζύμη. Τη βάζετε σε ένα τηγάνι που έχετε περάσει με κάποιο μαγειρικό λίπος, την καλύπτετε με ένα πανί και το αφήνετε σε ένα ζεστό μέρος μέχρι να διπλασιαστεί ο όγκος της για 45 λεπτά. Αναμειγνύετε όλα τα υλικά της γέμισης.

Τεμαχίζετε τη ζύμη σε 5 κομμάτια. Πλάθετε καθένα από αυτά τα κομμάτια σε κύκλους πάχους 1 εκ. Λδειάζετε τη γέμιση μέσα στα κομμάτια της ζύμης, τα βάζετε σε ένα βουτυρωμένο ταψί και τα ψήνετε στους 175°C για 30 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν ελαφρώς. Τα σερβίρετε μαζί με το γιαούρτι.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΕΒΙΘΙΑ, ΦΙΛΕ ΚΑΙ ΡΥΖΙ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 μεγάλο ολόκληρο κοτόπουλο (περίπου 2 κιλά) κομμένο σε μερίδες
- ✓ 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- ✓ 1 σκελίδα σκόρδο κοπανισμένη με αλάτι
- ✓ 2 κουτ. ηλιέλαιο
- ✓ 1 ξυλαράκι κανέλας
- ✓ 125 γρ. ρεβίθια μουλιασμένα σε νερό από το προηγούμενο βράδι
- ✓ 75 γρ. φλούδες από αμύγδαλο ή κουκουνάρια
- ✓ 250 γρ. λιωμένο βούτυρο ή μίγμα από βούτυρο και λάδι
- ✓ 600 γρ. κιμάς αρνίσιος ή μοσχαρίσιος ή μίγμα (χοντροκομμένος)
- ✓ ½ κουτ. γλ. κανέλα
- ✓ 1/5 κουτ. γλ. ανάμικτα μπαχαρικά
- ✓ Αλατοπίπερο
- ✓ 50 γρ. φιδές θρυμματισμένος
- ✓ 200 γρ. ρύζι μακρύκοκκο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τηγανίζετε το κοτόπουλο, τα μισά κρεμμυδάκια και το σκόρδο στο ηλιέλαιο. Προσθέτετε περίπου 2 λίτρα νερό, το ξυλαράκι της κανέλας και το σιγοβράζετε. Βγάζετε το κοτόπουλο και το διατηρείτε ζεστό. Σουρώνετε τα ρεβίθια και ξεβγάζετε. Βράζετε στο υπόλοιπο 1 λίτρο νερό για 1 ώρα. Τηγανίζετε τα αμύγδαλα ή τα κουκουνάρια στο βούτυρο, ώσπου να πάρουν καστανό χρώμα. Τα βγάζετε και τα αφήνετε στην άκρη. Ρίχνετε στο βούτυρο τον κιμά και τον τηγανίζετε σπάζοντας τα σβολαράκια που τυχόν έχουν δημιουργηθεί. Προσθέτετε τα υπόλοιπα κρεμμύδια και συνεχίζετε το μαγείρεμα. Προσθέτετε την κανέλα, τα ανάμικτα μπαχαρικά και τα αλατοπιπερώνετε. Μαγειρεύετε για περίπου 15 – 20 λεπτά. Βγάζετε από τη φωτιά. Σε κατσαρόλα τηγανίζετε τον φιδέ σε βούτυρο, ανακατεύοντας συνέχεια γιατί καίγεται πολύ γρήγορα. Προσθέτετε το ρύζι και ανακατεύετε. Ρίχνετε μέσα 1 ½ λίτρο από το ζωμό που έβρασε το κοτόπουλο, ανακατεύετε καλά και ρίχνετε στην κατσαρόλα τον κιμά, τα κρεμμύδια και τα ρεβίθια. Ανακατεύετε όλα τα υλικά, χαμηλώνετε τη θερμοκρασία, σκεπάζετε την κατσαρόλα και σιγοβράζετε περίπου 20 λεπτά. Βγάζετε από τη φωτιά και το αφήνετε να «σταθεί» για 10 λεπτά. Αδειάζετε το ρύζι με τον κιμά σε πιατέλα, ξεκοκαλίζετε το κοτόπουλο και τακτοποιείτε επάνω από το ρύζι. Γαρνίρετε με τα αμύγδαλα ή τα κουκουνάρια και σερβίρετε.

ΛΙΒΑΝΕΖΙΚΟΣ ΜΠΑΚΛΑΒΑΣ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ μισό κιλό φύλλο
- ✓ 370 γρ. ανάλατο βούτυρο, λειωμένο

Για τη γέμιση

- ✓ 3 φλιτζάνια γάλα
- ✓ 1/3 φλιτζανιού ζάχαρη
- ✓ 1/4 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- ✓ μισό φλιτζάνι σιμιγδάλι ψιλό

Για το σιρόπι

- ✓ 2 2/3 φλιτζάνια ζάχαρη
- ✓ 2 φλιτζάνια νερό
- ✓ 2 κουταλιές της σούπας χυμός λεμονιού



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 175°C, έχοντας ήδη ετοιμάσει τη γέμιση.

Χωρίζετε το φύλλο σε δύο ίσα μέρη. Απλώνετε το ένα φύλλο σε ένα καλά βουτυρωμένο ταψί (28x40 εκ.). Το περνάτε με μια γενναία δόση λειωμένου βουτύρου. Απλώνετε το δεύτερο φύλλο πάνω από το πρώτο και βουτυρώνετε ομοίως. Επαναλαμβάνετε μέχρις ότου χρησιμοποιήσετε τα μισά από τα φύλλα. Τα υπόλοιπα, τα σκεπάζετε με ένα πανί της κουζίνας έτσι ώστε να μην ξεραθούν.

Παρασκευή της γέμισης: Μέσα σε ένα κατσαρόλι, βράζετε το γάλα, τη ζάχαρη και το αλάτι, σε μέτρια φωτιά. Προσθέτετε το ψιλό σιμιγδάλι πασπαλίζοντας το λίγο-λίγο κι ενώ ανακατεύετε συνεχώς έως ότου πήξει το μείγμα και ψηθεί το σιμιγδάλι για τα καλά.

Απλώνετε εξίσου το ζεστό μείγμα με το σιμιγδάλι πάνω σε όλη την επιφάνεια του φύλλου. Και μετά, βάζετε πάλι τα υπόλοιπα φύλλα το ένα πάνω στο άλλο βουτυρώνοντάς τα καλά-καλά. Με όσο βούτυρο περισσέψει, περιχύνετε το πάνω μέρος. Κόβετε τα φύλλα σε 24 ίσα τετράγωνα και ψήνετε για 40-45 λεπτά ή μέχρι ροδίσει ελαφρά.

Ενώσω ψήνεται ο μπακλαβάς, ετοιμάζετε το σιρόπι: Βάζετε σε ένα κατσαρόλι τη ζάχαρη, το νερό και το χυμό λεμονιού και τα βράζετε σε μέτρια φωτιά ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη. Αφού πάρει μια βράση, το σιγοβράζετε για άλλα 15 λεπτά χωρίς να ανακατεύετε.

Το κατεβάζετε στη συνέχεια από τη φωτιά και το αφήνετε να κρυώσει. Βγάζετε και τον μπακλαβά από το φούρνο και αφαιρείτε όλο το περιττό βούτυρο γέρνοντας το ταψί στο πλάι. Το ψήνετε για 10 λεπτά, αφού περάσετε ξανά την επιφάνειά του με το βούτυρο που έχετε συγκεντρώσει από το ταψί έτσι ώστε να πάρει μια λάμψη το φύλλο. Τέλος, το περιχύνετε σιγά-σιγά με το σιρόπι μέχρι να το απορροφήσει όλο και τα αφήνετε να κρυώσει για αρκετές ώρες.

Γ.ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

ΤΡΙΓΩΝΑ ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟΥ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ (FATAYER BIL-LABNEH)

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- ✓ 1/4 κουτ. γλυκού τριμμένη κανέλα
- ✓ 1/4 κουτ. γλυκού τριμμένο μπαχάρι
- ✓ 1/8 κουτ. γλυκού τριμμένο μαύρο πιπέρι
- ✓ προσθέστε αλάτι ανάλογα με την προτίμησή σας.
- ✓ 1 μικρή ντομάτα, κομμένη σε μικρούς κύβους
- ✓ 150 γρ. (περίπου ½ φλιτζανιού) στραγγιστό γιαούρτι
- ✓ ½ κουτ. γλυκού βούτυρο, μαλακό
- ✓ τριγωνική ζύμη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Λίγες ώρες πριν: Βάλτε το στραγγιστό γιαούρτι σε ένα τουλπάνι και κρεμάστε το πάνω από τον νεροχύτη ή σε ένα στραγγιστήρι για να στραγγίξει το επιπλέον νερό.

Βάλτε το κομμένο κρεμμύδι σε ένα μπολ, προσθέστε την κανέλα, το μπαχάρι, πιπέρι και αλάτι ανάλογα με την προτίμησή σας και αναμιξτε τα μπαχαρικά με το κρεμμύδι με τα δάχτυλά σας μέχρι να μαλακώσει. Προσθέστε την ντομάτα κομμένη σε κύβους, το στραγγιστό γιαούρτι και το βούτυρο και ανακατέψτε τα καλά. Δοκιμάστε, αλατοπιπερώστε πάλι εάν χρειάζεται, σκεπάστε με ένα καθαρό χαρτί κουζίνας και αφήστε το στην άκρη. Ετοιμάστε τη ζύμη και ακολουθήστε τις οδηγίες για να της δώσετε σχήμα τριγώνων και μισοφέγγαρων.

SAMAK BI TAHEENI

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 ψάρι του ενός κιλού
- ✓ 1,5 φλιτζάνι ταχίνι
- ✓ 1,5 φλιτζάνι κομμένο κρεμμύδι
- ✓ 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- ✓ 3/4 φλιτζανιού χυμός λεμονιού
- ✓ 1 1/4 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- ✓ Νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε και αλατίζετε το ψάρι και το βάζετε για αρκετές ώρες στο ψυγείο. Μετά, το βγάζετε, το αφήνετε να πάρει τη θερμοκρασία του δωματίου, το ραντίζετε με το λάδι και το ψήνετε στο φούρνο, σε μέτρια θερμοκρασία, μέχρι να αρχίσει να διαλύεται εύκολα η σάρκα του με τη βοήθεια ενός πιρουνιού.

Εν τω μεταξύ, τηγανίζετε τα κρεμμύδια στο ελαιόλαδο έως ότου κτηρινίσουν. Χτυπάτε απαλά το χυμό λεμονιού με το νερό και το ταχίνι προσθέτοντας, αν χρειαστεί, περισσότερο λεμόνι. Η ταχινোসαλάτα θα πρέπει να σας βγει αρκετά κρεμώδης. Αναμιγνύετε την ταχινোসαλάτα με τα κρεμμύδια, περιχύνετε το ψημένο ψάρι και το ξαναβάζετε στο φούρνο. Ψήνετε για άλλα 20 λεπτά σε μέτρια θερμοκρασία. Το ψάρι θα πει μέρος της σάλτσας και τα κρεμμύδια θα ψηθούν πολύ καλά. Αφήνετε το φαγητό να κρυώσει και το σερβίρετε.

2. ΤΟΥΡΚΙΑ



ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ - ΙΣΤΟΡΙΑ

Κράτος της Δ. Ασίας που περιλαμβάνει και ένα ευρωπαϊκό τμήμα (το ανατολικό τμήμα της Θράκης). Έχει **έκταση** 779.452 τ. χλμ., 23.764 τ. χλμ. από αυτή βρίσκονται στην Ευρωπαϊκή ζώνη. Έχει 56.979.000 κατ.. **Πρωτεύουσα** είναι η Άγκυρα. Επίσημη **γλώσσα** η τουρκική, υπάρχουν όμως μειονότητες που μιλούν την κουρδική, την αρμενική, την αραβική και την ελληνική γλώσσα. Στην πλειοψηφία τους είναι μουσουλμάνοι. Το νόμισμα τους είναι η τουρκική λίρα. **Πολίτευμά** τους η Προεδρική Δημοκρατία. **Συνορεύει:** βορειο- ανατολικά με την Γεωργία και την Αρμενία, ανατολικά με το Ιράν, νότια με το Ιράκ και την Συρία, βορειο-δυτικά με την Ελλάδα και τη Βουλγαρία.



ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ

Το ευρωπαϊκό έδαφος της Τουρκίας εκτείνεται στο ανατολικό τμήμα της Θράκης και συνορεύει στον νότο με το στενό των Δαρδανελλίων, τη θάλασσα του Μαρμαρά και τον Βόσπορο, νότιο-ανατολικά συνορεύει με τη Μαύρη θάλασσα. Το έδαφος είναι λοφώδες και ορεινό. Η Ασιατική Τουρκία εκτείνεται στην Ανατολία και βρέχεται βόρεια από την Μαύρη θάλασσα και τη θάλασσα του Μαρμαρά, δυτικά από το Αιγαίο πέλαγος και νότια από τη Μέσογειο θάλασσα. Το μεγαλύτερο τμήμα αποτελείται από ένα αχανές υψίπεδο, που διασχίζεται από πολλές οροσειρές και οριοθετείται στο βορρά από την διάταξη των βουνών του Πόντου και στον νότο από τα βουνά του Ταύρου. Τα σημαντικότερα ποτάμια της χώρας είναι: ο Κιζιλ, ο Ιεσιρίλ, ο Σαγγάριος, που εκβάλλουν στην Μαύρη Θάλασσα, ο Γκεντίτζ και ο Μαϊανδρος, που εκβάλλουν στο Αιγαίο πέλαγος, ο Τίγρης και ο Ευφράτης που κατευθύνονται προς τον Περσικό κόλπο. Υπάρχουν και σημαντικές λίμνες όπως: η Βαν, η Τουζ, η Μπέισαχίρ. Το κλίμα είναι μεσογειακό στις παραλιακές ζώνες, γίνεται ηπειρωτικό στο εσωτερικό της Ανατολίας και πολύ ορεινό στο υψίπεδο της Αρμενίας. Οι βροχοπτώσεις είναι λίγες και περιορίζονται στη χειμερινή περίοδο. Η οικονομία τους βασίζεται στη γεωργία (δημητριακά, βαμβάκι, σταφύλια, ελιές, καπνό, τσάι, κάνναβι, λινάρι κ.α), στην κτηνοτροφία (προβάτων και κατσικιών), στην βιομηχανία υφασμάτων, τροφίμων, τσιμέντου, μετάλλων, χημικών, υαλικών, βυρσοδεψία. Πολύ ανεπτυγμένη είναι και η βιοτεχνία χαλιών. Εξάγεται καπνός, ζηροί

καρποί, βαμβάκι, δημητριακά κ.α. προϊόντα διαμέσου των λιμανιών της Κωνσταντινούπολης και της Σμύρνης. Άλλες σημαντικές πόλεις είναι: η Αδριανούπολη, η Προύσα, η Αλεξάνδρεια, η Αντιόχεια, το Ερζερούμ, τα Άδανα κ.α.

ΙΣΤΟΡΙΑ

Η νέα Τουρκία δημιουργήθηκε από τη διαίρεση της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας, στο τέλος του Α' Παγκοσμίου Πολέμου. Ο στρατηγός Κεμάλ Ατατούρκ, τέθηκε επικεφαλής της εθνικιστικής επανάστασης, εκδίωξε τους Έλληνες από την Ανατολία (1921-1922), κατήργησε το σουλτανάτο και το 1923 ανακήρυξε τη Δημοκρατία. Με τη συνθήκη της Λωζάνης το 1923 αναγνωρίστηκε το νέο κράτος που είχε το κέντρο του στην Ανατολία και διατήρησε τη Θράκη στα σύνορα που καθορίστηκαν το 1913. Ο Ατατούρκ συγκέντρωσε στα χέρια του όλες τις εξουσίες και ξεκίνησε μια προσπάθεια εκσυγχρονισμού του κράτους. Το 1938 τον διαδέχτηκε ο Ισμέτ Ινονού. Κατά την α' περίοδο του Β' Παγκοσμίου πολέμου η Τουρκία κράτησε ουδέτερη στάση και κήρυξε τον πόλεμο στη Γερμανία το 1945. Το 1950 το Κεμαλικό κόμμα το διαδέχθηκε το δημοκρατικό, που ήταν πιο φιλοδυτικό. Πρόεδρος της Δημοκρατίας έγινε ο Μπαγιάρ και πρωθυπουργός ο Μεντερές που εγκαθίδρυσε ένα αυταρχικό καθεστώς. Κατά την πρωθυπουργία του η Τουρκία προσχώρησε στο ΝΑΤΟ (1952) και αποδέχτηκε τη συνθήκη της Βαγδάτης (1955). Το 1960 ο Πρόεδρος Μπαγιάρ ανατράπηκε ύστερα από ένα στρατιωτικό πραξικόπημα υπό την ηγεσία του Γκιουρσέλ. Ακολούθησε μία περίοδος έντασης με την εναλλαγή στην εξουσία των κομμάτων του Ντεμιρέλ, της κεντροδεξιάς, του λαϊκού δημοκρατικού και της κεντροαριστεράς του Ετζεβίτ. Το 1971 ένα νέο πραξικόπημα έδωσε την εξουσία στους στρατιωτικούς. Το 1974 με την νίκη του λαϊκού - δημοκρατικού κόμματος, επανέρχεται η Δημοκρατία και ξεκινάει για την Τουρκία μία περίοδος κρίσης και διενέξεων με την Ελλάδα γύρω από το θέμα της Κύπρου. Το 1980 παίρνει την εξουσία ο στρατηγός Κενάν Εβρέν. Αφού ψηφίστηκε το 1988 το νέο Σύνταγμα, ο Εβρέν έγινε Πρόεδρος της Δημοκρατίας. Πρωθυπουργός έγινε ο Τουρκοκούντ Οζάλ που κατάφερε να εκσυγχρονίσει την τουρκική οικονομία με μια φιλελεύθερη πολιτική. Το 1989 εκλέχτηκε Πρόεδρος της Δημοκρατίας. Το 1991 τις εκλογές κέρδισε η αντιπολίτευση του Ντεμιρέλ, ο οποίος το 1993, μετά τον θάνατο του Οζάλ, έγινε Πρόεδρος της Δημοκρατίας αφήνοντας την ηγεσία της κυβέρνησης στην αρχηγό του κόμματός του, Τανσού Τσιλλέρ. Το 1995 παρουσιάζεται άνοδος των ισλαμικών δυνάμεων. Το 1992 και το 1995 οι αυτονομιστικές κινήσεις των Κούρδων, στα σύνορα με το Ιράκ, καταστάθηκαν με την επέμβαση του στρατού, προκαλώντας διαμαρτυρίες σε διεθνή επίπεδο. Οι σχέσεις της Τουρκίας με την Ελλάδα παραμένουν τεταμένες εξ' αιτίας του Κυπριακού ζητήματος.

ΠΟΛΙΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ



ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΑΞΙΑ

Η ιστορία της Μικράς Ασίας ξεπερνάει τα 8.000 χρόνια, αφήνοντας πίσω της κατάλοιπα πολλών και διάφορων πολιτισμών (των Χεττιτών, των Ελλήνων, των Ρωμαίων, των Βυζαντινών, των Σελτζούκων και των Οθωμανών). Ο τουρισμός δεν είναι ακόμα καλά αναπτυγμένος, αλλά η Τουρκία προσφέρει αμμουδιές και όμορφα τοπία.

ΑΞΙΟΘΕΑΤΑ ΚΑΙ ΠΟΛΕΙΣ

Βυζαντινοί: Σημαντικότερα μνημεία της βυζαντινής περιόδου είναι οι εκκλησίες της Κωνσταντινούπολης, με μωσαϊκά και νωπογραφίες. Ανάμεσα τους ξεχωρίζει η Αγία Σοφία που χτίστηκε το διάστημα 532-537, έργο των αρχιτεκτόνων Ανθέμιου και Ισιδώρου. Αξιοπεριεργές είναι οι εκκλησίες των βράχων της Καππαδοκίας με τις περίφημες νωπογραφίες τους.

Σελτζούκοι: Το «Σουλτανάτο του Ρουμ» που ιδρύθηκε από τους Σελτζούκους είχε ως πρωτεύουσα την Κόννα (Ικόνιο), στην Ανατολία. Εδώ και στην Καισαρεία διατηρούνται τα καλύτερα και ωραιότερα μνημεία της ισλαμικής αρχιτεκτονικής. Σε αυτά ανήκουν τα Καρα-βάν-σεράι, τα μεντρές (σχολές του Κορανίου), τα μαυσωλεία και τα καστέλλα.

Οθωμανοί: Αρχικά το κέντρο της οθωμανικής αρχιτεκτονικής ήταν η Προύσα και μετά η Κωνσταντινούπολη. Ο μεγαλύτερος αρχιτέκτονας των Οθωμανών ήταν ο Σινάν, που τελειοποίησε τον τρούλλο. Το πιο γνωστό έργο του είναι το Σουλεϊμάν-τζαμί στην Κωνσταντινούπολη. Δικό του έργο είναι επίσης και το Σελίμιγιε-τζαμί στην Αδριανούπολη (16ος αι.).

Η Κωνσταντινούπολη: Η Κωνσταντινούπολη (Ισταμπούλ), το αρχαίο Βυζάντιο, η πρωτεύουσα της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας, είναι σήμερα η μεγαλύτερη πόλη της Τουρκίας και πόλος έλξης των τουριστών. Το σημαντικότερο μνημείο της είναι η Αγία Σοφία, βυζαντινή εκκλησία, που μετά την άλωση της Πόλης το 1453 έγινε τζαμί και αργότερα, το 1943, μουσείο. Ο τρούλλος της είναι επιβλητικός και το εσωτερικό της εντυπωσιακό. Αξίζει επίσης να επισκεφτεί κανείς το Τοπ-καπί-σεράι, που ήταν παλιότερα το παλάτι του σουλτάνου· στο πρώτο προαύλιο του Τοπ-καπί βρίσκεται ο βυζαντινός ναός της Αγίας Ειρήνης. Άλλα αξιοθέατα είναι το αρχαιολογικό μουσείο, το τζαμί του σουλτάνου Αχμέτ («Γαλάζιο Τζαμί»), του 17ου αιώνα, το τζαμί του Σουλεϊμάν, του 16ου αιώνα, και η εκκλησία του Σωτήρος στη Μονή της Χώρας.

Η Προύσα: Είναι αντιπροσωπευτική οθωμανική πόλη, με τζαμιά, λουτρά και τάφους. Αξίζει κανείς να επισκεφτεί το Ουλού-Νταγ, καθώς και τα ερείπια του Ιζνίκ.

Το Τσανάκαλε είναι ο τόπος απ' όπου θα φτάσει κανείς στην Τροία (12ος αιώνας π.Χ.): Από τη Σμόρνη θα πάει κανείς στην αρχαία Πέργαμο με τα ιερά, τα λουτρά και το ξακουστό θέατρο. Πιο πέρα βρίσκονται τα ερείπια της Εφέσου, της Πριήνης, της Μιλήτου και της Αλικαρνασσού.

Κεντρική Ανατολία: Τόπος εκκίνησης είναι η Αγκυρα, όπου θα επισκεφτεί κανείς το αρχαιολογικό μουσείο. Ενδιαφέρουσα είναι η εκδρομή στην κοιλάδα Γκέρεμε, ένα θαυμάσιο τοπίο με ηφαιστειακούς κρατήρες από τόφφο. Εντυπωσιακές είναι οι εκκλησίες στις κατακόμβες με διατηρημένες νωπογραφίες. Η περιοχή υπήρξε το κρησφύγετο των χριστιανών από τη Ρωμαϊκή εποχή μέχρι την αραβική κατοχή.

Οι σημαντικότερες αργίες είναι η εθνική γιορτή (επέτειος της Δημοκρατίας) στις 29 Οκτωβρίου, και η επέτειος της αποβίβασης του Ατατούρκ στη Σαμψούντα, στις 19 Μαΐου.

ΈΘΙΜΑ

Η φιλοξενία είναι ένας θεμέλιος λίθος της τουρκικής ζωής. Με βάση τους νόμους του Κορανίου και τα φιλικά ένστικτα, οι Τούρκοι είναι ένας γενναιοδωρος οικοδεσπότης. Ακόμη και ο πιο φτωχός νιώθει υποχρεωμένος να τιμήσει τον επισκέπτη με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Τουρκικά Καφενεία:

Ακόμη και το μικρότερο χωριό, έχει το δικό του καφενείο «Kahvehane» όπου οι άντρες μπορούν να συζητήσουν, να πουν καφέ και να παίξουν το εθνικό παιχνίδι τους (tavla). Επίσης στα καφενεία οι άντρες μπορούν να καπνίσουν ναργιλέ.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

MENΟΥ

A. ΓΕΥΜΑ

- ΟΡΕΚΤΙΚΟ: ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ
- ΣΑΛΑΤΑ: ΤΟΥΡΚΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ
- ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ: ΡΥΖΙ ΜΕ ΦΑΚΕΣ ΠΙΚΑΝΤΙΚΕΣ
- ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΙΑΤΟ: ΑΡΝΙΣΙΑ ΣΟΥΒΑΚΙΑ ΜΕ ΓΛΑΟΥΡΤΙ ΚΑΙ ΚΟΛΛΙΑΝΤΡΟ
- ΓΛΥΚΟ: ΜΟΥΧΑΛΕΜΠΙΑ

B. ΔΕΙΗΝΟ

- ΣΟΥΠΑ: ΤΟΥΡΚΙΚΟ ΜΠΟΡΣΤ
- ΣΑΛΑΤΑ: ΜΕΧΟΝΙΑ
- ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ: ΣΑΡΔΕΛΕΣ ΜΕ ΛΕΜΟΝΙ
- ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΙΑΤΟ: ΨΗΤΟ ΨΑΡΙ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΠΟ ΣΟΥΣΑΜΙ
- ΓΛΥΚΟ: ΚΑΪΜΑΚΑΙ ΚΑΪΣΙ

Γ. ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

- ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ ΤΟΥΡΚΙΚΟ ΚΕΜΠΛΑΜΙ
- ΤΟΥΡΚΙΚΟΣ ΜΠΑΚΑΒΑΣ
- ΓΛΑΟΥΡΤΑΟΥ ΚΕΜΠΛΑΜΙ

Α.ΓΕΥΜΑ ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ

ΥΛΙΚΑ

Για τη γέμιση

- ✓ 1 ½ κιλό σπανάκι καθαρισμένο
- ✓ ¼ φλ. ελαιόλαδο
- ✓ ¼ φλ. βούτυρο
- ✓ 1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα (το άσπρο κομμάτι τους μόνο)
- ✓ 2 αυγά
- ✓ 350 γρ. φέτα
- ✓ 1/3 φλ. μαϊντανός ψιλοκομμένος
- ✓ Αλατοπίπερο



Για τη ζύμη

- ✓ ¼ φλ. βούτυρο
- ✓ 1/3 φλ. γάλα
- ✓ ¼ φλ. ελαιόλαδο
- ✓ 1 αυτό
- ✓ 450 γρ. φύλλο κρούστας (20 - 22 φύλλα)
- ✓ 2 κρόκοι και ¼ φλ. γάλα για το άλειμμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180 βαθμούς. Ετοιμάζετε τη γέμιση

Γέμιση

Βράζετε το σπανάκι σε 1 φλ. βραστό νερό σε μέτρια θερμοκρασία. Το σουρώνετε και το στίβετε, να φύγουν τα υγρά. Το ψιλοκόβετε και σε τηγάνι ζεσταίνετε το ελαιόλαδο με το βούτυρο. Τηγανίζετε τα κρεμμυδάκια και το σπανάκι για 2 λεπτά. Αφήνετε το μίγμα να κρυώσει και προσθέτετε τα αυγά, τη φέτα και τον μαϊντανό. Αλατοπιπερώνετε και αφήνετε στην άκρη. Ετοιμάζετε τη ζύμη

Ζύμη

Βάζετε το βούτυρο σε μπολ μαζί με το γάλα, το λάδι και το αυγό. Αλείφετε με το μίγμα μακρόστενο ταψί 935X45 εκ.). Ξεδιπλώνετε προσεκτικά το φύλλο κρούστας και βάζετε ένα στη βάση του ταψιού. Αλείφετε ελαφρά με το μίγμα του βουτύρου και συνεχίζετε την ίδια διαδικασία με τα μισά φύλλα κρούστας (περίπου 10). Σκεπάζετε τα υπόλοιπα φύλλα με υγρή πετσέτα για να μην ξεραθούν.

Αδειάζετε το μίγμα της γέμισης στο ταψί και ισιώνετε την επιφάνεια. Σκεπάζετε με τα υπόλοιπα φύλλα κρούστας, αλείφοντας το καθένα με το μίγμα του βουτύρου. Ανακατεύετε τους κρόκους με το γάλα. Αλείφετε με το μίγμα την επιφάνειά της πίτας και με κοφτερό μαχαίρι τη χαράζετε σε 12 τετράγωνα ή 24 μικρότερα τρίγωνα κομμάτια. Ψήνετε για 20 λεπτά ή ώσπου να ροδίσει η επιφάνεια και να γίνει το φύλλο τραγανό. Αφήνετε την πίτα να «σταθεί» εκτός φούρνου για 10 λεπτά, την κόβετε σε τετράγωνα ή τρίγωνα κομμάτια (μπουρέκια) και τη σερβίρετε.

ΤΟΥΡΚΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 170 γρ. κουσκούς
- ✓ 1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια
- ✓ ¼ αγγούρι
- ✓ 3 ώριμες ντομάτες
- ✓ 50 γρ. σταφίδες
- ✓ 2 κουτ. σούπας φιλοκομμένος μαϊντανό
- ✓ 2 κουτ. σούπας φιλοκομμένη μέντα
- ✓ αλάτι και φρεσκοαλεσμένο μαύρο πιπέρι
- ✓ χυμός ενός λεμονιού
- ✓ 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σκεπάστε το κουσκούς με κρύο νερό και αφήστε να μουλιάσει για 30 λεπτά. Στραγγίξτε σε ένα σουρωτήρι πιέζοντας να φύγει το επιπλέον νερό. Τοποθετήστε σε ένα μπλ.

Κόψτε τα κοτσάνια και φιλοκόψτε τα φρέσκα κρεμμυδάκια. Ξεφλουδίστε το αγγούρι εάν επιθυμείτε και κόψτε το σε μικρούς κύβους. Φιλοκόψτε τις ντομάτες (ξεφλουδίστε και βγάλτε τους σπόρους πρώτα, εάν επιθυμείτε).

Προσθέστε τα φρέσκα κρεμμυδάκια, το αγγούρι, τις ντομάτες και τις σταφίδες στο κουσκούς με φιλοκομμένα αρωματικά και μπαχαρικά για γεύση. Περιχύστε το χυμό λεμονιού και το λάδι. Ανακατέψτε προσεκτικά, και εάν δεν πρόκειται να τη σερβίρετε αμέσως, σκεπάστε και βάλτε τη να κρυώσει μέχρι την ώρα σερβιρίσματος.

ΡΥΖΙ ΜΕ ΦΑΚΕΣ ΠΙΚΑΝΤΙΚΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 300 γρ. ρύζι μακρόκοκκο
- ✓ 200 γρ. φακές ψιλές
- ✓ 2 σκελίδες σκόρδου
- ✓ 1 φύλλο δάφνης
- ✓ 2 καρότα
- ✓ 2 κουταλιές σούπας συμπυκνωμένο χυμό ντομάτας
- ✓ 1 κλωνάρι σέλινο
- ✓ 2 μεγάλα κρεμμύδια
- ✓ ½ φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο
- ✓ 1 κύβος λαχανικών
- ✓ Λίγη πιπεριά τσίλι
- ✓ Αλάτι
- ✓ Πιπέρι φρεσκοτριμμένο



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνετε τις φακές σε μια κατσαρόλα με νερό και προσθέτετε το χυμό της ντομάτας, τα καρότα, το σέλινο, το ένα κρεμμύδι ολόκληρο, καθαρισμένο και το φύλλο της δάφνης. Τις βράζετε 35' - 40', μέχρι να μαλακώσουν και κατόπιν τα στραγγίζετε.

Αφαιρείτε το κρεμμύδι και το φύλλο της δάφνης και ψιλοκόβετε το σκόρδο, τα καρότα και το σέλινο. Ζεσταίνετε το λάδι και σοτάρετε ελαφρά το δεύτερο κρεμμύδι ψιλοκομμένο, τις φακές με το σκόρδο, το σέλινο και τα καρότα και πασπαλίζετε το μείγμα με λίγη πιπεριά τσίλι. Αλατοπιπερώνετε και ανακατεύετε.

Βράζετε το ρύζι σε αναλογο νερό (ο όγκος του πρέπει να είναι 2 ½ φορές μεγαλύτερος από του ρυζιού), στο οποίο έχετε προσθέσει τον κύβο των λαχανικών. Όταν το ρύζι μαλακώσει, το σερβίρετε καυτό, ρίχνετε από πάνω τις φακές και ανακατεύετε.

ΑΡΝΙΣΙΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΚΑΙ ΚΟΛΙΑΝΤΡΟ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 900 γρ αρνί από το μπουτί χωρίς κόκαλο
- ✓ 1 μεγάλο κρεμμύδι, τριμμένο
- ✓ 3 φύλλα δάφνης
- ✓ 5 κλαράκια θυμάρι ή δενδρολίβανο
- ✓ ζύσμα και χυμό από 1 λεμόνι
- ✓ 2,5 ml (1/2 κουταλάκι) ζάχαρη
- ✓ 75 ml (1/3 φλιτζανιού) ελαιόλαδο
- ✓ αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- ✓ κλαράκια δενδρολίβανο για γαρνιτούρα
- ✓ ψιλές φέτες λεμονιού για το σερβίρισμα

Για το γιαούρτι με το κόλιαντρο

- ✓ 150 ml (2/3 φλιτζανιού) γιαούρτι στραγγιστό
- ✓ 15 ml (1 κουταλιά) ψιλοκομμένο φρέσκο δυόσμο
- ✓ 15 ml (1 κουταλιά) ψιλοκομμένο φρέσκο κόλιαντρο
- ✓ 10 ml (2 κουταλάκια) τριμμένο κρεμμύδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για το γιαούρτι με το κόλιαντρο, αναμειγνύετε το γιαούρτι, το δυόσμο, το κόλιαντρο και το κρεμμύδι. Μεταφέρετε το μείγμα σε μπολ σερβιρίσματος.

Κόβετε το αρνί σε κομματάκια και τα βάζετε σε μπολ. Αναμειγνύετε το τριμμένο κρεμμύδι, τα αρωματικά χόρτα, το ζύσμα και το χυμό λεμονιού, τη ζάχαρη και το λάδι, προσθέτετε αλάτι και πιπέρι, και περιχύνετε με το μείγμα το αρνί.

Αναμειγνύετε το αρνί με το μείγμα και το αφήνετε για μερικές ώρες στο ψυγείο να μαριναριστεί.

Σουρώνετε το κρέας και το περνάτε σε σουβλάκια. Τα τοποθετείτε σε σχάρα και τα ψήνετε σε προθερμασμένο γκριλ για 10 λεπτά, γυρίζοντάς τα κατά διαστήματα. Τα μεταφέρετε σε πιατέλα και γαρνίρετε με το δενδρολίβανο. Σερβίρετε με τις ψημένες φέτες λεμονιού και το γιαούρτι με το κόλιαντρο.

Μυστικό: Σκεπάζετε τις άκρες στα ξύλινα σουβλάκια με αλουμινόχαρτο για να μην καούν.

ΜΟΥΧΑΛΑΜΠΙΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 50 γρ ρυζάλευρο (1/4 φλιτζανιού)
- ✓ 2,5 φλιτζάνια γάλα
- ✓ 2 κουταλιές ροδόκερο ή νερό με άρωμα πορτοκαλιού ή νερό με άρωμα βανίλιας
- ✓ 1/4 φλιτζανιού ζάχαρη
- ✓ 1/4 φλιτζανιού τριμμένα αμύγδαλα
- ✓ 1/2 κουταλιά αμύγδαλα κομμένα κατά μήκος
- ✓ 1/2 κουταλιά φιστίκια ανάλατα ψιλοκομμένα



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε το ρυζάλευρο σε ένα μπωλ και το ανακατεύουμε σιγά-σιγά με το μισό φλιτζάνι γάλα να γίνει ένα λείο μείγμα. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το υπόλοιπο γάλα να βράσει. Αδειάζουμε σιγά – σιγά το ζεστό γάλα στο μπωλ με το ρυζάλευρο, ανακατεύοντας διαρκώς. Μεταφέρουμε πάλι το υλικό στην κατσαρόλα και το ζεσταίνουμε χωρίς να βράσει. Προσθέτουμε το ροδόκερο, τη ζάχαρη και τα τριμμένα αμύγδαλα και το αφήνουμε ακόμα 2-3 λεπτά στη φωτιά.

Αδειάζουμε στην πατέλλα. Γαρνίρουμε με τα αμύγδαλα και τα φιστίκια και το αφήνουμε να κρυώσει πριν σερβίρουμε.

Β.ΔΕΙΠΝΟ **ΤΟΥΡΚΙΚΟ ΜΠΟΡΣΤ**

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 κουτ. σούπας λάδι κρόκου (σαφράν)
- ✓ 2 κρεμμύδια κομμένα
- ✓ 3 σκελίδες σκόρδο, κομμένες
- ✓ 1/2 κιλό τσιμά παντζάρια, κομμένα
- ✓ 2 φλιτζάνια λάχανο, ψιλοκομμένο
- ✓ 2 κοτσάνια σέλινου, κομμένο σε φέτες
- ✓ 2 μέτριες πατάτες, κομμένες σε κύβους
- ✓ 1 μέτρια πράσινη ή κόκκινη πιπεριά, κομμένη
- ✓ 2 λίτρα νερό ή ζωμό λαχανικών
- ✓ 250 γρ ντομάτες, κομμένες
- ✓ αλάτι και πιπέρι ανάλογα με τις προτιμήσεις σας.
- ✓ ½ κουτ. γλυκού σπόρια άνηθου, κοπανισμένα
- ✓ χυμός ενός λεμονιού
- ✓ 3 κουτ σούπας φρέσκο άνηθο, κομμένο
- ✓ 1 φλιτζάνι γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεστάνετε το λάδι σε μια βαθιά και μεγάλη κατσαρόλα με χοντρό πάτο και προσθέστε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Τσιγαρίστε για μερικά λεπτά και μετά προσθέστε τα υπόλοιπα λαχανικά, τους σπόρους άνηθου, αλάτι και πιπέρι. Μαγειρέψτε ανακατεύοντας για άλλο ένα λεπτό και μετά προσθέστε το νερό ή το ζωμό. Αφήστε το να πάρει μια βράση, σκεπάστε, μειώστε τη θερμοκρασία και αφήστε να μαγειρευτεί για 1 ώρα. Αφαιρέστε 2 φλιτζάνια από την κατσαρόλα και πολτοποιήστε το σε ένα μπλέντερ ή περάστε το από ένα πολυκόφτη. Ξαναρίξτε το μέσα στην κατσαρόλα. Προσθέστε τα μπαχαρικά. Σερβίρετε γαρνίροντας κάθε μπολ με μια κουταλιά γιαούρτι.

MECHOUIA

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 2 μεγάλες πιπεριές Φλωρίνης
- ✓ 2 μεγάλα κρεμμύδια
- ✓ 4 μέτριες πατάτες
- ✓ 1 μικρή καυτερή πιπεριά
- ✓ 3 κουταλιές της σούπας φρέσκος χυμός λεμονιού
- ✓ 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- ✓ 1 κουταλάκι του γλυκού ρίγανη
- ✓ 1 κονσέρβα τόνου
- ✓ 2 αυγά σφιχτά, κομμένα
- ✓ αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψήνετε τις πιπεριές, τις τομάτες και τα κρεμμύδια στο φούρνο σε υψηλή θερμοκρασία (περίπου 200°C), τις γυρνάτε μια φορά και τις αφήνετε μέχρι να μαλακώσουν. Τις βγάζετε από το φούρνο για να κρυώσουν.

Βγάζετε τους σπόρους από τις πιπεριές και κόβετε σε κομματάκια όλα τα λαχανικά. Βάζετε τα λαχανικά σε μια πιατέλα. Χτυπάτε απαλά το χυμό λεμονιού, το λάδι, τη ρίγανη, το αλάτι και το πιπέρι.

Ο καλύτερος τρόπος για να απολαύσετε αυτό το πιάτο είναι να βάλετε από πάνω τόνο και βρασμένα αυγά.

ΣΑΡΔΕΛΕΣ ΜΕ ΛΕΜΟΝΙ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 κιλό φρέσκιες μεγάλες σαρδέλες
- ✓ Χυμός από 2 ζουμερά λεμόνια
- ✓ Ψιλοκομμένος μαϊντανός
- ✓ Αγνό παρθένο ελαιόλαδο
- ✓ Αλατοπίπερο



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τις σαρδέλες, αφαιρείτε με προσοχή το κεντρικό κόκαλο και το κεφάλι τους. Ξεπλένετε καλά κάτω από τρεχούμενο κρύο νερό και τις αφήνετε να στραγγίσουν. Λαδώνετε ένα ταψί και τακτοποιείτε σε σειρές τις σαρδέλες. Πασπαλίζετε με αλατοπίπερο και μαϊντανό ψιλοκομμένο και συνεχίζετε με τις υπόλοιπες σαρδέλες σε στρώσεις με τον ίδιο τρόπο. Περιχύνετε με τον χυμό από το λεμόνι και 5-6 κουταλιές αγνό παρθένο ελαιόλαδο. Σκεπάζετε πολύ καλά με αλουμινόχαρτο, βάζετε στο φούρνο και ψήνετε στους 180 βαθμούς για 15 – 20 λεπτά. Σερβίρονται κυρίως κρύες σαν μεζές.

ΨΗΤΟ ΨΑΡΙ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΠΟ ΣΟΥΣΑΜΙ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 ψάρι μεγάλο ολόκληρο (1 ½ κιλό) κατάλληλο για ψητό (τσιπούρα, συναγρίδα, φαγκρί ή άλλο)
- ✓ Αλάτι
- ✓ Αγνό παρθένο ελαιόλαδο
- ✓ Ελιές
- ✓ Μαϊντανός
- ✓ Φετούλες από λεμόνι
- ✓ Σπόροι από ρόδι για γαρνίρισμα

Για τη σάλτσα από σουσάμι

- ✓ 1-2 σκελίδες σκόρδο κοπανισμένες μαζί με χοντρό αλάτι
- ✓ 125 γρ. ταχίνι
- ✓ Χυμός από 1-2 λεμόνια (125 ml)
- ✓ 1 κρεμμύδι κομμένο σε ροδέλες
- ✓ Αγνό παρθένο ελαιόλαδο



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζετε πρώτα τη σάλτσα

Σάλτσα από σουσάμι:

Ανακατεύετε το σκόρδο, το ταχίνι και το χυμό λεμονιού και προσθέτετε στη συνέχεια σιγά – σιγά νερό, να γίνει μία σάλτσα σαν μαγιονέζα στην πυκνότητά της.

Τηγανίζετε το κρεμμύδι σε λάδι, ώσπου να ροδίσει, βγάζετε με τρυπητή κουτάλα και το ρίχνετε στη σάλτσα από σουσάμι. Καθαρίζετε το ψάρι από τα λέπια και τα εντόσθια και το τρίβετε με το αλάτι. Το αφήνετε να στραγγίσει και να φύγουν όλα τα υγρά. Το σκεπάζετε και το βάζετε στο ψυγείο για 2-3 ώρες. Λαδώνετε ελαφρά ένα ταψί στο μέγεθος του ψαριού και λίγο πιο μεγάλο, βάζετε το ψάρι στο ταψί και το αλείφετε ελαφρά με ελαιόλαδο. Το ψήνετε στο φούρνο στους 180 βαθμούς, να μαλακώσει χωρίς να ξεραθεί η επιφάνειά του. Το περιχύνετε με τη σάλτσα από σουσάμι και το ψήνετε για 10 λεπτά ακόμα. Βγάζετε από το φούρνο, βάζετε στη θέση του ματιού ένα κομματάκι ελιάς, γαρνίρετε με ελιές, φετούλες λεμόνι, μαϊντανό και σπόρους από ρόδι (αν βρείτε).

ΚΑΪΜΑΚΑΙ ΚΑΪΣΙ - ΒΕΡΙΚΟΚΑ ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΚΡΕΜΑΣ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1/2 κιλό αποξηραμένα βερίκοκα κομμένα στη μέση
- ✓ 2 φλιτζάνια ζάχαρη
- ✓ 1 φλιτζάνι νερό
- ✓ ½ λεμόνι
- ✓ 1 φλιτζάνι σαντιγί
- ✓ 1 φλιτζάνι ψιλοκομμένα αμύγδαλα
- ✓ 2 κουτ. σούπας ψιλοκομμένα αμύγδαλα
- ✓ Φιστίκια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μουλιάστε τα βερίκοκα σε ζεστό νερό για δύο ώρες για να μαλακώσουν. Στραγγίξτε. Αναμίξτε την ζάχαρη με 1 φλιτζάνι νερού και το μισό λεμόνι. Βράστε μέχρι να γίνει σιρόπι σε 225-230 F. Προσθέστε τα βερίκοκα και σιγοβράστε για 5 λεπτά. Απομακρύνετε από τη φωτιά και αφήστε να κρυώσει.

Χτυπήστε την κρέμα σαντιγί μέχρι να σκληρύνει. Προσθέστε ανακατεύοντας 1 φλιτζάνι αμύγδαλα στην κρέμα. Τοποθετήστε τα βερίκοκα σε μια στρώση με τη μέσα πλευρά προς τα πάνω. Τοποθετήστε το μίγμα της κρέμας στο 50% των βερίκοκων. Σκεπάστε με το άλλο 50% των βερίκοκων, σαν σάντουιτς. Πασπαλίστε από πάνω με τα υπόλοιπα αμύγδαλα και φιστίκια.

Βγαίνουν περίπου 75 μερίδες εάν χρησιμοποιήσετε μικρά βερίκοκα.

Γ.ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ ΤΟΥΡΚΙΚΟ ΚΕΜΠΑΜΠ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1/2 κιλό κιμάς κοτόπουλου ή γαλοπούλας
- ✓ 2 ασπράδια μεγάλων αυγών
- ✓ 3 κουτ. σούπας ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- ✓ 3 κουτ. σούπας ψιλοκομμένης κόκκινη πιπεριά
- ✓ 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο, ξεχωριστές
- ✓ ¼ φλιτζανιού ψιλοκομμένος μαϊντανός
- ✓ ½ κουτ. γλυκού μοσχοκάρυδο
- ✓ ¼ κουτ. γλυκού κολιάνδρος
- ✓ ¼ κουτ. γλυκού αλάτι, ή ανάλογα με την προτίμησή σας
- ✓ ¼ κουτ. γλυκού πιπέρι καγιέν
- ✓ ψιλοκομμένες φέτες ψητό κρεμμύδι και κόκκινη πιπεριά για γαρνιτούρα
- ✓ φρέσκα αρωματικά και φέτες λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε την ψησταριά Σε ένα μεγάλο μπολ αναμίξτε τον κιμά κοτόπουλου, τα ασπράδια των αυγών, το κρεμμύδι, την πιπεριά, 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο και μπαχαρικά. Ανακατέψτε προσεκτικά μέχρι να αναμειχθούν καλά.

Χωρίστε σε ίσες μερίδες που ισοδυναμούν με το διπλάσιο των μερίδων που θέλετε να φτιάξετε. Για παράδειγμα, αν κάνετε τη συνταγή αυτή για τέσσερα άτομα, χωρίστε το καρυκευμένο κρέας σε 8 μερίδες. Σχηματίστε την κάθε μερίδα σε ένα μακρύ λουκάνικο διαστάσεων 6 1/2-7 ½ εκατοστών. Για να μην κολλάει πολύ το κρέας, βρέξτε τα χέρια σας με κρύο νερό βρύσης καθώς σχηματίζετε τα κεφτεδάκια.

Εισάγετε μια σούβλα με ίσια λεπίδα κατά μήκος του κρέατος. Απλώστε προσεκτικά το κρέας και τυλίξτε το σε σχήμα οβάλ (περίπου 3" x 1 1/2") γύρω από κάθε σούβλα. Επαναλάβετε, τοποθετώντας δύο κεμπάμπ σε κάθε σούβλα.

Τοποθετήστε τις σούβλες σε μια σχάρα σκεπασμένη με αλουμινόχαρτο. Επαλείψτε ελαφρώς τις δύο πλευρές με το υπόλοιπο ελαιόλαδο. Ψήστε σε απόσταση περίπου 10 εκατοστών από την πηγή της θερμότητας μέχρι να ψηθούν (αλλά να μην ροδίσουν), περίπου 1 1/2 - 2 λεπτά κάθε πλευρά. Σερβίρετε αμέσως πάνω σε ρύζι πλάφι.

Σερβίρετε με αγγούρια μέσα σε γιαούρτι και ρύζι πλάφι.

ΤΟΥΡΚΙΚΟΣ ΜΠΑΚΛΑΒΑΣ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 πακέτο φύλλα ζύμης
- ✓ 1/2 κιλό βούτυρο, λιωμένο
- ✓ 1/2 κιλό καρύδια, ψιλοκομμένα
- ✓ 3 φλιτζάνια κοκκώδους ζάχαρη, άσπρη
- ✓ 1/2 κουτ. γλυκού τριμμένο γαρύφαλο
- ✓ 1 κουτ. γλυκού τριμμένη κανέλα ή 1/4 κουτ. γλυκού τριμμένη και 1 μπαστουνάκι κανέλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψιλοκόψτε τα καρύδια και ανακατέψτε τα με 1 φλιτζάνι ζάχαρη, 1/4 κουτ. γλυκού τριμμένη κανέλα και 1/4 κουτ. του γλυκού τριμμένο γαρύφαλο. Λιώστε το βούτυρο. Κόψτε τα φύλλα στη μέση, ώστε κάθε φύλλο να χωράει στον πάτο του ταψιού.

Αλείψτε τον πάτο και τα πλάγια του ταψιού με βούτυρο και τοποθετήστε τα φύλλα, ένα κάθε φορά στο ταψί. Απλώστε μια γερή ποσότητα βουτύρου σε κάθε φύλλο καθώς το τοποθετείτε στο ταψί. Κάθε 6 με 8 φύλλα απλώστε μια στρώση του μίγματος από καρύδια. Συνεχίστε να στρώνετε τα φύλλα και τα καρύδια μέχρι να τελειώσουν τα φύλλα. Περιχύστε το υπόλοιπο βούτυρο πάνω στον μπακλαβά. Το μυστικό για καλό αφράτο μπακλαβά είναι η επάλειψη κάθε φύλλου με αρκετό βούτυρο ώστε να μην κολλάνε τα φύλλα μεταξύ τους. Με ένα αιχμηρό μαχαίρι κόψτε τον μπακλαβά διαγωνίως ώστε να βγουν τα κομμάτια σε σχήμα διαμαντιού. Προθερμάνετε το φούρνο στους 350 βαθμούς και ψήστε τον μπακλαβά για 40 με 45 λεπτά ή μέχρι να ροδίσει. Απομακρύνετε από τη φωτιά και αφήστε να κρυώσει.

Για το σιρόπι

Ανακατέψτε ένα φλιτζάνι νερό, δύο φλιτζάνια ζάχαρη, 1/4 κουτ. του γλυκού τριμμένο γαρύφαλλο και είτε 3/4 κουτ. του γλυκού κανέλα ή το μπαστουνάκι κανέλας σε μια κατσαρόλα και αφήστε να βράσει. Σιγοβράστε για 20 λεπτά.

Περιχύστε το βραστό σιρόπι πάνω στον κρύο μπακλαβά και αφήστε το να κρυώσει πάλι. Όταν κρυώσει, σερβίρετε κάθε κομμάτι με δυνατό (τουρκικό) γλυκό καφέ και αποξηραμένα βερικόκα για ένα θεσπέσιο επιδόρπιο.

ΓΙΟΥΡΤΛΟΥ ΚΕΜΠΑΠ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 4 φέτες ψωμί μπαγιάτικο χωρίς κόρα
- ✓ 1 κιλό κιμάς αρνίσιος ή μοσχαρίσιος
- ✓ ¼ φλ. κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ✓ 4 σκελίδες σκόρδο λιωμένες
- ✓ 2 αυγά
- ✓ 1 κουτ. πάπρικα και 1 κουτ. γλ. επιπέσον
- ✓ 1 κουτ. κύμινο σκόνη
- ✓ 1/3 φλ. μαϊντανός ψιλοκομμένος και 1 κουτ. επιπέσον
- ✓ Αλατοπίπερο

Για τη σάλτσα ντομάτας

- ✓ 1 ½ κουτ. αγνό παρθένο ελαιόλαδο
- ✓ 2 ½ φλ. ντομάτες ξεφλουδισμένες, χωρίς σπόρους και ψιλοκομμένες
- ✓ Αλατοπίπερο

Για τη σάλτσα γιαουρτιού

- ✓ 2 φλ. γιαούρτι στραγγιστό
- ✓ 5 σκελίδες σκόρδο λιωμένες
- ✓ Αλάτι

Σερβίρισμα

- ✓ 2 πίτες για σουβλάκια
- ✓ 100 γρ. βούτυρο
- ✓ ½ κουτ. γλ. κόκκινο πιπέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μουλιάζετε το ψωμί σε κρύο νερό για λίγα λεπτά και το στίβετε. Βάζετε σε μπολ τον κιμά, το ψωμί, το κρεμμύδι, το σκόρδο, τα αυτά, 1 κουτ. πάπρικα, το κύμινο και το 1/3 φλ. μαϊντανό. Αλατοπιπερώνετε και ζυμώνετε. Σκεπάζετε με διάφανη μεμβράνη και βάζετε στο ψυγείο για 30 λεπτά. Ετοιμάζετε τη σάλτσα ντομάτας.

Σάλτσα Ντομάτας

Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε μέτρια θερμοκρασία και προσθέτετε τις ντομάτες, να λιώσουν και να γίνουν σαν πουρές. Βράζετε για 2-3 λεπτά και αλατοπιπερώνετε. Διατηρείτε τη σάλτσα ζεστή. Ετοιμάζετε τη σάλτσα γιαουρτιού

Σάλτσα Γιαουρτιού

Σε μπολ ανακατεύετε το γιαούρτι, το σκόρδο και αλάτι. Σκεπάζετε και βάζετε στο ψυγείο για 15 λεπτά ή και περισσότερο, για να αρωματίσει το σκόρδο το γιαούρτι.

Ετοιμάζετε το μπάριμπεκου ή προθερμαίνετε το γκριλ. Με βρεγμένα χέρια μοιράζετε τον κιμά σε 4 κομμάτια. Περνάτε το κάθε κομμάτι κιμά σε σουβλάκι, δίνοντάς του το σχήμα λουκάνικου και προσέχοντας να έχει σε όλα τα μέρη το ίδιο πάχος. Βάζετε τα σουβλάκια στο γκριλ και τα ψήνετε για 4-6 λεπτά την κάθε πλευρά. Ζεσταίνετε τις πίτες και τις κόβετε σε κομμάτια τετράγωνα. Μοιράζετε σε 4 ζεστά πιάτα. Βγάζετε τα κεμπάπ από τα σουβλάκια και κόβετε σε 4-5 φέτες. Τακτοποιείτε στα κομμάτια της πίτας και περιχύνετε με τη σάλτσα ντομάτας. Σκεπάζετε με τη σάλτσα από το γιαούρτι. Λιώνετε το βούτυρο σε τηγάνι και τηγανίζετε την πάπρικα, τον μαϊντανό που περίσσεψε και το κόκκινο πιπέρι. Πασπαλίζετε με το μίγμα το γιαούρτι και σερβίρετε αμέσως.

3. ΣΥΡΙΑ



ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ - ΙΣΤΟΡΙΑ

Δημοκρατία της Δυτικής Ασίας

ΕΚΤΑΣΗ : 185.180 τ.χλμ.

ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ : 12.958.000 κατ.

ΠΡΩΤΕΥΟΥΣΑ : Δαμασκός

ΓΛΩΣΣΑ : Αραβική

ΘΡΗΣΚΕΙΑ : Μουσουλμάνοι και Χριστιανοί

ΝΟΜΙΣΜΑ : Λίρα Συρίας

ΣΥΝΟΡΑ : Στα βόρεια συνορεύει με την Τουρκία, στα ανατολικά και βορειανατολικά με το Ιράκ, στα νότια με την Ιορδανία, στα νοτιοδυτικά με το Λίβανο και το Ισραήλ και στα δυτικά βρέχεται από τη Μεσόγειο θάλασσα.

ΠΟΛΙΤΕΥΜΑ: Προεδρική δημοκρατία.



ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ

Η Συρία χαρακτηρίζεται από μια σειρά υψιπέδων στο δυτικό τμήμα, από έρημο στο ανατολικό και από το ηφαιστειογενές όρος Τζέμπελ εντ Ντρούς στο νότιο τμήμα. Το βορειοδυτικό τμήμα χαρακτηρίζεται από τους ορεινούς όγκους του Αντιλίβανου και του Τζέμπελ ες Σέιχ. Οι κυριότεροι ποταμοί είναι ο Ευφράτης και ο Ορόντης, που διασχίζει τα λεκανοπέδια του Χομς και της Χάμα. Το κλίμα είναι μεσογειακό στα παράλια και ηπειρωτικό στο εσωτερικό. Ο πληθυσμός αποτελείται στο μεγαλύτερο μέρος του από Άραβες, αλλά υπάρχουν και μειονότητες Βεδουίνων, Αρμενίων και Κούρδων. Η γεωργία αποτελεί μία από τις σημαντικότερες οικονομικές δραστηριότητες των κατοίκων, με καλλιέργειες σιτηρών, κηπευτικών, πατατών, εσπεριδοειδών. Μετά τη γεωργία ακολουθεί η κτηνοτροφία, με εκτροφή προβατοειδών, αιγοειδών και βοοειδών. Το υπέδαφος της Συρίας είναι πλούσιο σε κοιτάσματα ορυκτού αερίου, χρωμίου, μαγγανίου, σιδήρου και χαλκού. Υπάρχουν βιομηχανίες ειδών διατροφής, υφαντουργίας, πετρελαιοχημικών και τσιμέντου. Κυριότερες πόλεις της Συρίας είναι το Χαλέπι, η Χαμά, το λιμάνι της Λατάκιας και της Μπανιάς.

ΙΣΤΟΡΙΑ

Η ιστορία της Συρίας καθορίζονταν με το πέρασμα των αιώνων από τη σημαντική της γεωγραφική θέση, αφού αποτελεί το σταυροδρόμι της Μεσογείου, της Ινδίας, της Μικράς Ασίας και της Αιγύπτου. Γι' αυτό τον λόγο και ο πολιτισμός της έχει δεχθεί πολλές επιρροές από άλλους πολιτισμούς (ασσυριακός, εβραϊκός, περσικός πολιτισμός). Το 333 π.Χ., η Συρία αποτέλεσε μέρος της Αυτοκρατορίας του Μεγάλου Αλεξάνδρου. Μετά το θάνατό του (323 π.Χ.), κυβερνήθηκε διαδοχικά από τους συνεχιστές του, Λαομαίδοντα, Αντίγονο, Πτολεμαίο και Σέλευκο. Το 64 π.Χ. καταλήφθηκε από τον Πομπήιο και αποτέλεσε επαρχία της ρωμαϊκής αυτοκρατορίας, γνωρίζοντας περιόδους ακμής και ευημερίας. Μετά από επανειλημμένες επιθέσεις από τους βασιλιάδες της δυναστείας των Σασσανιδών της Περσίας (257-261) και τους Βυζαντινούς υπέκυψε. Καταλήφθηκε από τους Πέρσες αλλά το 629 απελευθερώθηκε από τον αυτοκράτορα του Βυζαντίου, Ηράκλειο. Το 638 η χώρα καταλήφθηκε από τους Άραβες, κατά τη διάρκεια της βασιλείας της δυναστείας των Ομμευαδών, όπου αποτέλεσε το κέντρο της Αραβικής αυτοκρατορίας με πρωτεύουσα τη Δαμασκό (669-750 μ.Χ.). Το 750, τους Ομμευαδάτες τους διαδέχθηκε η δυναστεία των Αβασιδών, που μετέφεραν την πρωτεύουσα στη Βαγδάτη, σημειώνοντας ταυτόχρονα την αρχή της παρακμής της Συρίας. Το 883 η Συρία περιήλθε στην εξουσία των Αιγυπτίων, των Σελτζούκων Τούρκων (1078) και τελικά των Σταυροφόρων. Οι τελευταίοι διαίρεσαν τη χώρα σε λατινικά πριγκιπάτα. Το 1516 η χώρα κατακτήθηκε από τους Τούρκους με τον Σουλτάνο Σελίμ Α'. Η κατοχή των Τούρκων διήρκεσε 4 αιώνες, στη διάρκεια των οποίων η Συρία γνώρισε μεγάλη οικονομική και πνευματική ακμή. Στο δεύτερο μισό του 19ου αιώνα και στις αρχές του 20ου, η Συρία χαρακτηρίζεται από έντονη εθνικιστική αφύπνιση. Το 1918 καταλήφθηκε από αγγλικά στρατεύματα, τελειώνοντας έτσι την τουρκική κατοχή και ο εμίρης Φεϊζάλ στέφθηκε στο Λονδίνο βασιλιάς. Οι Γάλλοι όμως διέλυσαν τις δυνάμεις του Φεϊζάλ και η Συρία πέρασε στην κυριαρχία τους, με την προοπτική της ένταξης στην Κοινωνία των Εθνών (1922). Το 1946, η Συρία απέκτησε την πλήρη ανεξαρτησία της. Η εσωτερική πολιτική αστάθεια, τα στρατιωτικά πραξικοπήματα και η παρακμή του σοσιαλιστικού κινήματος του Μπαάθ, συνετέλεσαν στο να ενωθεί με την Αίγυπτο το 1958 και να αποτελέσουν την «Ενωμένη Αραβική Δημοκρατία», από την οποία όμως αποχώρησε το 1961. Αν και ηττήθηκε από το Ισραήλ στους αραβοϊσραηλινούς πολέμους του 1967 και του 1973, (έχασε τα υψώματα του Γκολάν) η Συρία παρέμεινε το σταυροδρόμι της Ανατολής. Το 1976 αναμείχθηκε στον εμφύλιο πόλεμο του Λιβάνου, στέλνοντας στρατό για την ειρήνευση της χώρας. Με την κρίση στον Περσικό του 1990-1991, η Συρία συμμάχησε με τις Η.Π.Α., ενάντια στον παραδοσιακό της εχθρό, το Ιράκ. Το 1994 άρχισαν οι διαβουλεύσεις με το Ισραήλ, σχετικά με την επανάκτηση των εδαφών του Γκολάν, χωρίς όμως αποτέλεσμα. Παρόλα αυτά, στο τέλος του 1995, το πρόβλημα φάνηκε να βρίσκει τη λύση του, χάρη στην υπόσχεση του Άσσαντ για συμβιβαστική λύση του θέματος.

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ



ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΑΞΙΔΙΑ

Η Συρία διαθέτει πολυάριθμα μνημεία της ιστορίας της, που αριθμεί πάνω από 5.000 χρόνια. Αντιπροσωπεύουν διάφορους πολιτισμούς που συναντήθηκαν στο συριακό έδαφος. Ο τουρισμός, όμως, ζημιώνεται από τις συγκρούσεις στην Εγγύς Ανατολή.

Λεξιθέατα και πόλεις

Η τέχνη από τη δεύτερη χιλιετηρίδα π.Χ. έχει να παρουσιάσει κυρίως το ανάκτορο του Μάρι, το οποίο στην εποχή του θεωρήθηκε ως ένα από τα θαύματα της ανθρωπότητας, και το ανακτορικό συγκρότημα της Ουγκαρίτ.

Η Παλμύρα, μία παλιά πόλη των караβανιών, έμεινε, κατά τη διάρκεια της ρωμαϊκής κατάκτησης, ανεξάρτητη για μεγάλο διάστημα, επηρεάστηκε όμως έντονα από τη ρωμαϊκή αρχιτεκτονική.

Οι βασιλικές είναι οι μάρτυρες της χριστιανικής εποχής. Σημαντικότερη θεωρείται η βασιλική με τους κίονες του Καλάτ Σεμάν.

Μνημεία της χριστιανικής εποχής είναι ακόμα τα φρούρια των σταυροφόρων στη Λαοδίκεια και στη Χομς. Καλά διατηρημένο είναι το εντυπωσιακό «Kraak des Chevaliers» (12ος - 13ος αι.).

Σπουδαία για την ιστορία και τον πολιτισμό είναι βέβαια τα μνημεία του Ισλάμ, όταν η Δαμασκός ήταν η έδρα των Ομευαδών χαλίφηδων. Ο επισκέπτης θαυμάζει κυρίως τα τζαμιά και τα φρούρια. Τα τεμένη των Ομευαδών στη Δαμασκό είναι τα αρχαιότερα του Ισλάμ. Στην περιοχή υπήρχε ναός του Δία. Αργότερα μία χριστιανική βασιλική μετατράπηκε σε τζαμί.



Ταξιδιωτικές πληροφορίες

Ο επισκέπτης θα πρέπει να γνωρίζει ότι αν υπάρχει ισραηλινή θεώρηση στο διαβατήριό του δεν μπορεί να ταξιδέψει στη Συρία.

Ταξιδιωτική εποχή

Η καλύτερη εποχή για ταξίδι στη Συρία είναι η άνοιξη και το φθινόπωρο. Το καλοκαίρι είναι πολύ ζεστό. Θερμοκρασίες πάνω από 40°C δεν είναι σπάνιες.

Οι σημαντικότερες αργίες είναι η 8η Φεβρουαρίου (επέτειος της Επανάστασης) και η 17η Απριλίου (εθνική γιορτή). Ο επισκέπτης θα πρέπει να λάβει υπόψη τις μουσουλμανικές κινητές γιορτές ώστε να μην ταξιδέψει αυτή την εποχή.



ΣΥΝΤΑΓΕΣ

MENOU

A. ΓΕΥΜΑ

- ΟΡΕΚΤΙΚΟ: ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΠΑΣΤΩΜΕΝΕΣ ΜΕ ΛΑΔ
- ΣΑΛΑΤΑ: TABBULEH
- ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ: FATTOOSH
- ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΙΑΤΟ: SHISH KEBOB
- ΨΩΜΙ: ΜΕ ΣΟΥΣΑΜ
- ΓΛΥΚΟ: ΧΑΛΒΑΣ ΑΠΟ ΣΙΜΓΛΑΛ

B. ΔΕΗΝΟ

- ΣΟΥΠΑ: ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΟΣΠΡΙΑ
- ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ: ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ
- ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΙΑΤΟ: ΨΑΡΙ ΜΕ TAJINE
- ΓΛΥΚΟ: ΤΟ ΦΙΛΙ
- ΝΑΡΓΙΛΕ

Γ. ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

- ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΑΠΟΣΗΡΑΜΕΝΑ ΦΡΟΥΤΑ
- ΜΑΛΟΥΜΠΕ
- ΟΥΑΡΑΧ- ΑΙΚΑΜΠ

A.ΓΕΥΜΑ **ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΠΑΣΤΩΜΕΝΕΣ ΜΕ ΛΑΛΙ - ΜΑΚΔΟΥΣ**

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1/2 κιλό σχετικά μικρές μελιτζάνες
- ✓ 2 σκελίδες σκόρδο
- ✓ 2 κουτ. γλυκού αλάτι
- ✓ 1 κουτ. σούπας καρυδόπιχα κοπανισμένη
- ✓ πιπέρι καγιέν
- ✓ ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σιγοβράστε τις μελιτζάνες μέχρι να μαλακώσουν. Βγάλτε τις από τη φωτιά και αφήστε να κρυώσουν. Κόψτε τις μελιτζάνες σε φέτες από την άκρη του άνθους έως 1,5 – 3,5 εκατοστά από την άκρη του μίσχου. Αφήστε να στραγγίζουν.

Λιώστε το σκόρδο με αλάτι και αναμίξτε με την καρυδόπιχα και το cayenne ανάλογα με την προτίμηση σας. Χωρίστε το μίγμα ανάλογα με τον αριθμό των μελιτζανών και αλείψτε την εσωτερική επιφάνεια κάθε μελιτζάνας με το μίγμα. Τοποθετήστε τις μελιτζάνες σε αποστειρωμένο βάζο με την άκρη του μίσχου προς τα πάνω. Σκεπάστε το βάζο και αφήστε το σε θερμοκρασία περιβάλλοντος κατά τη διάρκεια της νύχτας. Το επόμενο πρωί προσθέστε λάδι μέχρι να σκεπαστούν οι μελιτζάνες και σφραγίστε το βάζο.

Αφήστε το σε δροσερό μέρος ή στο ψυγείο μέχρι να αναπτυχθεί μια πλούσια γέυση, 10 με 14 μέρες, και μετά βάλτε το στο ψυγείο. Διατηρείται στο ψυγείο 2 με 3 εβδομάδες.

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΪΝΤΑΝΟΥ - TABBULEH

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 3 μεγάλα ματσάκια μαϊντανού, ψιλοκομμένα
- ✓ ½ ματσάκι φρέσκιας μέντας, ψιλοκομμένο
- ✓ 4 φρέσκα κρεμμυδάκια με ψιλοκομμένες τις πράσινες άκρες
- ✓ 3 μεγάλες ντομάτες κομμένες σε πολύ μικρά κομματάκια
- ✓ 2 κουτ. γλυκού αλάτι
- ✓ 1 ½ κουτ. σούπας πλιγούρι
- ✓ ¼ κουτ. γλυκού μαύρο πιπέρι
- ✓ ½ φλιτζάνι χυμό λεμονιού
- ✓ 1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάλτε τον μαϊντανό σε ένα μεγάλο μπολ. Ξεπλύνετε και στραγγίξετε το πλιγούρι, στύψετε το επιπλέον νερό και βάλτε το πάνω από τον μαϊντανό. Προσθέστε τις ντομάτες, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και την μέντα. Πριν το σερβίρετε, ρίξτε αλάτι, μαύρο πιπέρι, χυμό λεμονιού και ελαιόλαδο πάνω από τα ανακατεμένα πράσινα λαχανικά και ανακατέψτε καλά. Προσθέστε επιπλέον χυμό λεμονιού και αλάτι ανάλογα με την προτίμησή σας.

FATOOSH

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 4 κομμάτια ψημένου ψωμιού πίτας
- ✓ 2 ντοματάκια, ξεποριασμένα και ψιλοκομμένα
- ✓ 1 πράσινη πιπεριά, καθαρισμένη, ξεποριασμένη και κομμένη
- ✓ 1 κόκκινη πιπεριά, καθαρισμένη, ξεποριασμένη και κομμένη
- ✓ 1 κουτ. σούπας πλατύφυλλος μαϊντανός, ψιλοκομμένος (χωρίς τα κοτσάνια)
- ✓ 4 φρέσκα κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- ✓ 1 κουτ. σούπας φρέσκια μέντα, ψιλοκομμένη
- ✓ 1 αγγούρι, ξεποριασμένο και κομμένο
- ✓ 1 σκελίδα σκόρδου, λιωμένη
- ✓ χυμός ενός λεμονιού
- ✓ 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- ✓ 1 κουτ. γλυκού αλάτι
- ✓ ½ κουτ. γλυκού μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 200C (400 F). Κόψτε το ψωμί σε μικρά κομμάτια 2 ½ εκατοστών και τοποθετήστε τα σε ένα ταψί και φρυγανίστε στο φούρνο για 5-10 λεπτά μέχρι να γίνουν τραγανά και να ροδίσουν ελαφρά.

Σε ένα μεγάλο μπολ αναμίξτε τις κομμένες ντομάτες, τις πράσινες πιπεριές, τις κόκκινες πιπεριές, τον μαϊντανό, τα φρέσκα κρεμμύδια, την μέντα, το σκόρδο και το αγγούρι. Στη συνέχεια προσθέστε αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο και το χυμό λεμονιού. Προσθέστε και το φρυγανισμένο ψωμί και ανακατέψτε καλά.

SHISH KABOB

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 κιλό μοσίδι αρνιού
- ✓ 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- ✓ χυμός 1/2 λεμονιού
- ✓ 1 αλάτι και πιπέρι
- ✓ 1 μέτριο κρεμμύδι, κομμένο σε φέτες
- ✓ 3 μέτριες ντομάτες, κομμένες σε φέτες
- ✓ 1 φύλλο δάφνης
- ✓ πράσινη πιπεριά (προαιρετική)
- ✓ μελιτζάνα (προαιρετική)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόψτε το αρνί (ή μοσχάρι αν προτιμάτε) σε κύβους 2,5 εκατοστών. Αναμίξτε το ελαιόλαδο και το χυμό λεμονιού και αλείψτε με το μίγμα το κρέας. Πασπαλίστε με αλάτι και πιπέρι και σκεπάστε το με τις φέτες κρεμμυδιού και ντομάτας και μερικά δαφνόφυλλα. Βάλτε το στο ψυγείο για 4 με 5 ώρες.

Τοποθετήστε εναλλάξ σε μικρές σούβλες κρέας και ντομάτες, κρεμμύδια, πράσινες πιπεριές ή μελιτζάνες (μπορείτε να επιλέξετε και άλλα λαχανικά αν επιθυμείτε). Εναλλάξτε γεύσεις και χρώματα και προσθέστε κατά διαστήματα φύλλα δάφνης ή μέντας.

Ψήστε τα στη σχάρα ή πάνω από μια φωτιά ή ακόμα και σε ψησταριά ανάλογα με την προτίμησή σας.

ΨΩΜΙ ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 500 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ✓ 25 γρ. μαγιά φρέσκια
- ✓ 1 κουτ. γλ. ζάχαρη
- ✓ Σουσάμι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Διαλύετε τη μαγιά σε 1 φλιτζάνι χλιαρό νερό μαζί με τη ζάχαρη. Σκεπάζετε το φλιτζάνι και αφήνετε στην άκρη για 20 λεπτά. Κοσκινίζετε το αλεύρι με 1 κουταλιά αλάτι. Το βάζετε σε μπολ και κάνετε μία γουβίτσα στο κέντρο. Προσθέτετε το μίγμα με τη μαγιά και το ανακατεύετε καλά. Ρίχνετε μέσα νερό σιγά – σιγά, ώστε να γίνει μία ομοιογενής μαλακή ζύμη. Μοιράζετε τη ζύμη σε τρία όμοια μέρη και τη ζυμώνετε σε 3 στρογγυλά κομμάτια. Πασπαλίζετε με σουσάμι. Το σκεπάζετε με κουβέρτα ή με μεγάλη πετσέτα κουζίνας. Τα σκεπάζετε με κουβέρτα ή με μεγάλη πετσέτα κουζίνας και τα αφήνετε σε ζεστό μέρος για 1 ώρα, να φουσκώσουν. Τα μεταφέρετε σε βουτυρωμένο ταψί και τα ψήνετε στους 200 βαθμούς για 30 λεπτά.

ΧΑΛΒΑΣ ΑΠΟ ΣΙΜΙΓΔΑΛΙ

ΥΛΙΚΑ

Για το Σιρόπι

- ✓ 60 ml νερό
- ✓ 1 κουτ. χυμός λεμονιού
- ✓ 600 γρ. ζάχαρη
- ✓ 1 κουτ. γλ. ροδόνηρο ή αρωματισμένο νερό με πορτοκάλι

Για το χαλβά

- ✓ 225 γρ. βούτυρο
- ✓ 125 γρ. σιμιγδάλι
- ✓ 1 κουτ. γλ. κανέλα σε σκόνη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζετε το σιρόπι

Σιρόπι:

Βράζετε το νερό, τον χυμό λεμονιού και τη ζάχαρη για 10 λεπτά και προσθέτετε το αρωματισμένο νερό.

Στο μεταξύ, ετοιμάζετε τον χαλβά

Χαλβάς:

Λιώνετε το βούτυρο ώσπου να αφρίσει και να εξαφανιστεί ο αφρός του. Αδειάζετε το σιγά – σιγά το σιμιγδάλι και, ανακατεύοντας συνέχεια, τηγανίζετε για 5 λεπτά.

Προσθέτετε το σιρόπι, ανακατεύοντας συνέχεια (προσέχετε πολύ, γιατί το σιρόπι βράζοντας τινάζεται και μπορεί να σας προκαλέσει σοβαρό έγκαυμα). Το ανακατεύετε για 2 – 3 λεπτά, το βγάζετε από τη φωτιά και το αφήνετε να «σταθεί» για 10 λεπτά. Το μοιράζετε σε πιατάκια, πασπαλίζετε με την κανέλα και σερβίρετε με κρέμα γάλακτος.

Β.ΔΕΙΠΝΟ

ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΟΣΠΡΙΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 100 γρ. ζερά άσπρα φασόλια
- ✓ 100 γρ. κόκκινα ζερά φασόλια
- ✓ 100 γρ. ρεβίθια
- ✓ 100 γρ. φακές
- ✓ 100 γρ. ρύζι μακρόκοκκο
- ✓ 100 γρ. πλιγούρι
- ✓ 2 μεγάλα κρεμμύδια κομμένα σε ροδέλες
- ✓ Αγνό παρθένο ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μουλιάζετε όλα τα όσπρια από το προηγούμενο βράδυ σε μεγάλο μπολ με άφθονο κρύο νερό. Σουρώνετε το επόμενο πρωί και στραγγίζετε καλά. Βάζετε τα όσπρια σε φαρδιά κατσαρόλα με νερό και τα βράζετε σε υψηλή θερμοκρασία για 10 λεπτά. Χαμηλώνετε τη θερμοκρασία, σκεπάζετε και σιγοβράζετε για 1 ώρα. Προσθέτετε το ρύζι, τις φακές και το πλιγούρι και προσθέτε στην κατσαρόλα νερό. Αφήνετε να πάρουν βράση, σκεπάζετε και σιγοβράζετε για 15 – 20 λεπτά, ώσπου το ρύζι και οι φακές να μαλακώσουν. Στο μεταξύ, τηγανίζετε τις ροδέλες από το κρεμμύδι σε άφθονο ελαιόλαδο, ώσπου να ροδίσουν χωρίς να καούν. Βγάζετε τις ροδέλες με τρυπητή κουτάλα και τις ρίχνετε στη σούπα. Ζεσταίνετε τη σούπα για 5 λεπτά ακόμα και τη σερβίρετε.

ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 10 – 12 πατάτες μετρίου μεγέθους
- ✓ 25 γρ. βούτυρο ή βούτυρο και ηλιέλαιο μαζί
- ✓ 50 γρ. κουκουνάκια (προαιρ.)
- ✓ 600 γρ. κιμάς αρνίσιος ή χοιρινός
- ✓ 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ✓ Αλατοπίπερο
- ✓ ¼ κουτ. γλ. μπαχαρικά ανάμικτα
- ✓ ¼ κουτ. γλ. κανέλα
- ✓ 3 κουτ. ντοματοπελτές
- ✓ 500 ml βραστό νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τις πατάτες, τις πλένετε πολύ καλά και με το ειδικό εργαλείο ή με κουταλάκι αφαιρείτε από το κέντρο τους πολύ προσεκτικά όση σάρκα μπορείτε, χωρίς να τρυπήσετε το εξωτερικό τους. Ζεσταίνετε το βούτυρο ή το βούτυρο με το ηλιέλαιο μαζί και τηγανίζετε τις πατάτες για λίγα λεπτά, γυρίζοντας απ' όλες τις πλευρές. Βγάζετε από τη φωτιά και αφήνετε στην άκρη. Τηγανίζετε τα κουκουνάκια – αν τα χρησιμοποιήσετε - , να ροδίζουν και τα βγάζετε με πιρούνι. Αδειάζετε μέσα στο τηγάνι τον κιμά και τον ανακατεύετε πιέζοντας με πιρούνι για να λιώσουν τυχόν σβολαράκια που έχουν δημιουργηθεί. Προσθέτετε το κρεμμύδι, αλατοπιπερώνετε και ρίχνετε τα μπαχαρικά και τα κουκουνάκια. Ανακατεύετε καλά, να ενωθούν τα υλικά. Περιχύνετε με το βραστό νερό και σιγοβράζετε για 15 – 20 λεπτά. Γεμίζετε τις πατάτες με το μίγμα του του κιμά και τις τακτοποιείτε σε ταψάκι, τη μία δίπλα στην άλλη ή με άλλα λαχανικά που έχετε διαλέξει για τη συνταγή. Διαλύετε τον ντοματοπελτέ σε λίγο βραστό νερό και περιχύνετε τις πατάτες. Σκεπάζετε με αλουμινόχαρτο και ψήνετε στους 180 βαθμούς για περίπου 1 ώρα, ώσπου να μαλακώσουν. Αφαιρείτε το αλουμινόχαρτο το τελευταίο τέταρτο του ψησίματος, να πάρουν χρώμα οι πατάτες. Σερβίρετε αμέσως ή μόλις κρυώσουν ελαφρά.

ΤΟ «ΦΙΑΔ»

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 100 γρ. ολόκληρα αμύγδαλα
- ✓ 300 γρ. αμύγδαλα κοπανισμένα
- ✓ 150 γρ. άχνη ζάχαρη
- ✓ 125 γρ. βούτυρο μαλακό
- ✓ 1 κουτ. γλ. κανέλα σε σκόνη
- ✓ 2 κουτ. γλ. αρωματισμένο νερό από πορτοκάλι ή ροδόνηρο
- ✓ Φύλλο κρούστας
- ✓ 1 κρόκος αυγού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τηγανίζετε τα ολόκληρα αμύγδαλα σε λίγο βούτυρο, ώσπου να ροδίσουν ελαφρά. Χρειάζεται προσοχή, για να μην καούν. Τα βάζετε σε γουδί ή σε μίξερ και τα χτυπάτε, ώσπου να θρυμματιστούν έχοντας τραγανή υφή. Τα ανακατεύετε με τα κοπανισμένα αμύγδαλα και προσθέτετε την άχνη ζάχαρη, 100 γρ. από το βούτυρο, την κανέλα και το αρωματισμένο νερό ή το ροδόνηρο. Ζυμώνετε τα υλικά καλά, να ενωθούν και να γίνει μία απαλή πάστα, και βάζετε στο ψυγείο για 30 λεπτά. Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 180 βαθμούς. Παίρνετε 2 φύλλα κρούστας και τα ενώνετε από άκρη σε άκρη με λίγο από τον χτυπημένο κρόκο του αυγού. Πλάθετε την πάστα αμυγδαλού σε μακρόστενο σχήμα και με πάχος 2 εκ. Ακουμπάτε τη γέμιση κατά μήκος των 2 φύλλων κρούστας, διπλώνετε στη συνέχεια το φύλο ώστε να γίνει ένα μακρύ ρολό. Επαναλαμβάνετε την ίδια διαδικασία, ώσπου να τελειώσει η πάστα με τα αμύγδαλα. Ξεκινάτε να διπλώνετε το κάθε ρολό, στριφογυρίζοντάς το σαν κουλουριασμένο φίδι. Χρησιμοποιείτε τον κρόκο του αυγού για να ενώσετε τα ρολά. Βάζετε σε βουτυρωμένο ταψάκι, λιώνετε το υπόλοιπο βούτυρο και αλείφετε την επιφάνεια του γλυκού. Ψήνετε για 25 – 30 λεπτά, να ροδίσει η επιφάνεια. Βγάζετε από τον φούρνο και αφήνετε να κρυώσει πριν το σερβίρετε. Μπορείτε, όσο είναι ακόμα ζεστό, να το πασπαλίσετε με άχνη ζάχαρη και κανέλα σε σκόνη.



Γ. ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΦΡΟΥΤΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 κιλό φρούτα αποξηραμένα (βερίκοκα, δαμάσκηνα, σέικα, χουρμάδες)
- ✓ 60 γρ. φιστίκια Αργίνης ανάλατα (προσαρ.)
- ✓ 100 γρ. αμύγδαλα καθαρισμένα
- ✓ 1 κουτ. αρωματισμένο νερό με πορτοκάλι ή λικέρ κουαντρό
- ✓ 1 κουτ. ροδόνερο
- ✓ Λίγη ζάχαρη
- ✓ Σπόροι από ρόδι για διακόσμηση

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεπλένετε καλά τα αποξηραμένα φρούτα και τα στεγνώνετε. Τα μεταφέρετε σε μεγάλο μπολ μαζί με τα υπόλοιπα υλικά της συνταγής. Ανακατεύετε καλά και αφήνετε να μουλιάσουν στους χυμούς τους για 1 – 2 μέρες. Σκορπάτε τους σπόρους από το ρόδι και σερβίρετε.

ΜΑΛΟΥΜΠΙΕ (ΓΥΡΙΣΤΟ)

ΥΛΙΚΑ

- ✓ Αρνί
- ✓ Μελιτζάνα
- ✓ Ρύζι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τηγανίζουμε το αρνί σε κομματάκια. Βάζουμε μελιτζάνα και την κοκκινίζουμε στο τηγάνι ξεχωριστά και ρύζι χωρίς να το βράσουμε. Στην κατσαρόλα βάζουμε πρώτα κατά τη σειρά. Αφού ψηθούν τα γυρίζουμε σε μία φόρμα για να κρυώσει και βγαίνουν ανάποδα.

ΟΥΑΡΑΧ - ΑΪΚΑΜΠ

Υλικά

- ✓ Αμπελόφυλλα
- ✓ Ρύζι
- ✓ Κιμάς
- ✓ Μαϊντανός ψιλοκομμένος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε τα υλικά σε κατσαρόλα γύρω γύρω και στη μέση βάζουμε κόκκαλα αρνιού και τα βράζουμε όλα μαζί.

4. ΙΣΡΑΗΛ



ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ - ΙΣΤΟΡΙΑ

Δημοκρατία (Medinat Yisrael) της ασιατικής Μέσης Ανατολής.

Επιφάνεια: 20.700τ.χλμ.

Πληθυσμός: 5.059.000κατ.

Πρωτεύουσα: Ιερουσαλήμ

Γλώσσα: επίσημη η εβραϊκή. Θρησκεία: εβραϊκή, μειονότητες μουσουλμάνων και χριστιανών.

Νόμισμα: το σέκελ.

Σύνορα: βλέπει τόσο στη Μεσόγειο Θάλασσα (170χλμ.), όσο και στον κόλπο του Ακαμπα (10χλμ).

Συνορεύει στα βόρεια με το Λίβανο, στ' ανατολικά με τη Συρία και την Ιορδανία, στα νοτιο-δυτικά με την Αίγυπτο.

Πολίτευμα: κοινοβουλευτική δημοκρατία, με πρόεδρο εκλεγμένο για 5 χρόνια. Το κράτος είναι χωρισμένο σε 6 περιφέρειες. Από το 1967 βρίσκονται κάτω από την ισραηλινή διοίκηση τα υψώματα του Γκολάν, η Ιουδαία και η Σαμάρεια, το στενό της Γάζας και το ανατολικό τμήμα της Ιερουσαλήμ.



ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ

Μορφολογία. Μια σειρά προεξοχών αλληλοδιαδέχονται η μια την άλλη από το βορρά ως το νότο (οροπέδιο της Γαλιλαίας, της Σαμάρειας, της Ιουδαίας και της Ιδουμαίας) και λειτουργεί ως διαχωριστική γραμμή ανάμεσα στη Μεσόγειο Θάλασσα και τις εσωτερικές περιοχές. Προς τα ανατολικά βρίσκεται ένα βαθύ αυλάκι (Γκχορ), που διασχίζεται από τον Ιορδάνη ποταμό, ένα μέρος του κατειλημμένο από τη λεκάνη της Νεκράς Θάλασσας. Προς τη Μεσόγειο το ανάγλυφο είναι πλαισιωμένο από την παραλιακή ακτή, αποτελούμενη από γόνιμες αρδευόμενες ζώνες. Στο νότιο τμήμα εκτείνεται μια ευρεία ερημική περιοχή (Νέγκεβ). Το κλίμα είναι μεσογειακού τύπου, με χειμερινές βροχές, αλλά δέχεται την επίδραση του ανάγλυφου και των γειτονικών ερήμων. **Πληθυσμός.** Το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού ήρθε εδώ σε πρόσφατη εποχή. Μονάχα το 57%, των κατοίκων γεννήθηκαν στο Ισραήλ. Πολλοί προέρχονται από την Ευρώπη (Πολωνία, Ρουμανία, Γερμανία, πρώην Σοβιετική Ένωση κ.λ.π.), από την Ασία

(Ιράκ, Υεμένη, Τουρκία), από την Αφρική (Λιβύη, Τυνησία, Αιθιοπία). Οι κύριες μειονότητες είναι οι Αραβες μουσουλμάνοι, οι χριστιανοί και οι Δρούζοι. Περισσότερος από το μισό πληθυσμό ζει στις πόλεις του Τελ Αβίβ, στη Χάιφα και την Ιερουσαλήμ. Διαδεδομένες είναι οι εγκαταστάσεις σε συνεταιριστικούς ή ομαδικούς οργανισμούς, τα κιμπούτς ή μόσαβ. Μικρός είναι ο αγροτικός πληθυσμός και ερημωμένο το Νέγκεβ. Κατοικημένη από Άραβες είναι η Ναζαρέτ. Οικονομία. Οι σπουδαίες επενδύσεις, που πραγματοποιήθηκαν κυρίως από ινστιτούτα και εκπροσώπους της αμερικανικής εβραϊκής κοινότητας, οδήγησαν στη γρήγορη ανάπτυξη πολυάριθμων βιομηχανικών επιχειρήσεων. Οι πιο αναπτυσσόμενοι τομείς είναι ο χημικός, η υφαντουργία, ο μηχανικός, των τροφίμων και εκείνοι του λάστιχου και του τσιμέντου. Μια παραπέρα ανάπτυξη θα εξασφαλιστεί από την εκμετάλλευση του υπεδάφους του Νέγκεβ (μαγνήσιο, χαλκός, πετρέλαιο, μεθάνιο). Η γεωργία, οργανωμένη σε συνεταιριστικές βάσεις, στηρίζεται στην καλλιέργεια οπωρολαχανοκηπευτικών και εσπεριδοειδών.

ΙΣΤΟΡΙΑ

Το κράτος του Ισραήλ συγκροτήθηκε επίσημα με το τέλος του Β΄ Παγκόσμιου πολέμου, όταν με τη λήξη της βρετανικής εντολής, τα αγγλικά στρατεύματα εγκατέλειψαν την Παλαιστίνη (Μάιος 1948). Χιλιάδες εβραίοι προερχόμενοι από κάθε πλευρά του κόσμου κατέκλυσαν τη χώρα. Την ανακήρυξη της ανεξαρτησίας ακολούθησε αμέσως το ξέσπασμα του πολέμου με τον Αραβικό Σύνδεσμο, που δεν αναγνώριζε την ύπαρξη ενός εβραϊκού κράτους στην Παλαιστίνη. Ανήκε στον Μπεν Γκουριόν, αρχηγό του εργατικού κόμματος ΜΑΡΑΙ, η συγκρότηση του κράτους του Ισραήλ με τη συνεργασία προσωπικοτήτων όπως ο Γκόλντα Μέιρ, Ο Λέβι Έσκολ, ο Άμπα Έμπαν κ.λ.π.. Το 1956, ταυτόχρονα με την αγγλογαλλική επίθεση στην Αίγυπτο για το ζήτημα του Σουέζ, ξέσπασε ένας καινούριος αραβο-ισραηλινός πόλεμος, αλλά τα στρατεύματα του Τελ Αβίβ, που έφθασαν στη διώρυγα, αναγκάστηκαν από τον ΟΗΕ να αποχωρήσουν. Τον Ιούνιο του 1967, μετά από την αιγυπτιακή απόφαση να αποκλείσουν το στενό του Τιράν, ξέσπασε ο λεγόμενος πόλεμος των Έξι ημερών. Σε σύντομο χρόνο το Ισραήλ κατέκτησε το Σινά, την ανατολική άκρη της διώρυγας του Σουέζ, το Γκολάν. Το 1969 έγινε πρωθυπουργός ο Γκόλτα Μέιρ, του εργατικού μετώπου. Ακολούθησαν χρόνια πολύ σημαντικά για το Ισραήλ και παρά τις επίμονες εντάσεις με τα αραβικά κράτη, γνώρισε μια εξαιρετική οικονομική ανάπτυξη. Το 1973 το Ισραήλ υπέστη μια αιγυπτιακή επίθεση στη διώρυγα του Σουέζ και μια συριακή στον Γκολάν (πόλεμος του Κιπούρ). Μετά τις αρχικές δυσκολίες, το Ισραήλ απώθησε τις αραβικές δυνάμεις. Το 1974 τον Μέιρ διαδέχτηκε ο εργατικός Ράμπιν. Στις εκλογές του 1977, όμως, υπερίσχυσε το Λίκουιντ, μέτωπο της δεξιάς οδηγημένο από τον ιστορικό αρχηγό Μενάχημ Μπέντζιν, υποστηρικτή μιας αδιάλλακτης γραμμής στα σύνορα των Αράβων και των Παλαιστινίων. Παρ' όλα αυτά, το 1978 ο Μπέντζιν υπόγραψε με την Αίγυπτο του Σαντάτ τις συμφωνίες του Καμπ Ντέβιντ (Camp David), που οδήγησαν στην ειρήνη ανάμεσα στις δύο χώρες το 1979. Το 1982 ο Μπέντζιν διέταξε την επιδρομή του νότιου Λιβάνου, όπου βρίσκονταν οι βάσεις του OLP (Οργανισμός για την Απελευθέρωση της Παλαιστίνης). Οι δαπάνες της λιβανέζικης επιδρομής και η σοβαρή οικονομική κρίση που ξέσπασε γύρω στο 1980 έφθειραν την κυβέρνηση του Μπεντζίν. Από το 1987 οι Παλαιστίνιοι της Γάζας ξεκίνησαν μια μη ένοπλη εξέγερση, ενώ οι εντάσεις οξύνθηκαν από τις εγκαταστάσεις στα αραβικά εδάφη που ήταν κυριευμένα κατά ένα μέρος από εβραϊκές αποικίες.

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ



Η Παλαιστίνη που, λόγω της θέσης της, υπήρξε η δίοδος ανάμεσα στην Αφρική και την Ασία, γνώρισε επί 4.000 χρόνια διαφορετικές κυριαρχίες. Από τα ανατολικά και τα νότια επηρεάστηκε από τον πολιτισμό της Αιγύπτου, της Μεσοποταμίας και της Περσίας και από τα δυτικά και τα βόρεια από τους Έλληνες, τους Ρωμαίους, τους Χετταίους και τους Οθωμανούς. Η Παλαιστίνη είναι η κοιτίδα δυο θρησκειών από τις μεγαλύτερες της εποχής μας: του Ιουδαϊσμού, της πρώτης μονοθεϊστικής θρησκείας και του Χριστιανισμού, επειδή είναι ο τόπος όπου έζησε ο Χριστός. Από τις επιδράσεις των διάφορων πολιτισμών έχουν απομείνει ερείπια ναών και πόλεων πριν τη ρωμαϊκή κατάκτηση, ερείπια της εποχής των Ρωμαίων, εκκλησίες βυζαντινές και των πρώτων χριστιανικών χρόνων, συναγωγές, τζαμιά και ίχνη των σταυροφόρων.

Αξιοθέατα, Τοπία Και Πόλεις

Στο Ισραήλ βρίσκονται οι «Άγιοι Τόποι» του Χριστιανισμού. Στην Ιερουσαλήμ βρίσκονται τα ερείπια αρχαίων ναών, οι τάφοι των προφητών και το Τείχος των Δακρύων. Είναι η πόλη της Παλαιάς Διαθήκης, ο τόπος όπου δίδαξε και σταυρώθηκε ο Χριστός. Έτσι, έχει μεγάλο ενδιαφέρον για τους χριστιανούς, που πηγαίνουν για προσκύνημα στην εκκλησία του Πανάγιου Τάφου, στην Οδό των Παθών. Ο Γολγοθάς βρίσκεται σήμερα στο κέντρο της πόλης. Η Ιερουσαλήμ είναι ιερή πόλη και για τους Εβραίους. Αλλά και για τους μωαμεθανούς αποτελεί την τρίτη ιερή πόλη της θρησκείας τους, μετά τη Μέκκα και τη Μεδίνα.

Η Βηθλεέμ, που κατέχεται από το 1967 από το Ισραήλ, είναι ο τόπος γεννήσεως του Ιησού. Ο Μέγας Κωνσταντίνος έχτισε το 325 το Ναό της Θεοτόκου εκεί που γεννήθηκε ο Χριστός. Πρόκειται για μία από τις αρχαιότερες χριστιανικές εκκλησίες που σώζεται.

Η Ναζαρέτ, ακόμα ένας ιερός τόπος για τους χριστιανούς, με το Ναό του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

MENΟΥ

A. ΓΕΥΜΑ

- ΟΡΕΚΤΙΚΟ: ΚΟΤΟΚΕΦΤΕΛΕΣ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΕΣ ΦΑΚΕΣ
- ΣΑΛΑΤΑ: ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΡΟΚΑ ΚΑΙ ΣΠΑΝΑΚΙ
- ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ: KUGEL ΜΕ ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ ΤΗΣ ΙΕΡΟΣΑΛΗΜ
- ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΙΑΤΟ: CHOLENT ΚΡΕΑΤΟΣ
- ΓΛΥΚΟ: ΚΕΙΚ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ BABKE

B. ΔΕΙΠΝΟ

- ΣΟΥΠΑ: CIORBA
- ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ: KUGEL ΜΕ ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΚΑΙ ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ
- ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΙΑΤΟ: ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ Α ΛΑ ΣΑΜΠΡΑ
- ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ: KUGEL ΠΑΤΑΤΑΣ
- ΓΛΥΚΟ: WINTER DESSERT

Γ. ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

- ΨΩΜΙ GALLAH
- ΙΣΡΑΗΛΙΤΙΚΗ ΣΟΥΠΑ ΦΡΟΥΤΩΝ
- ΨΙΤΤΗ ΡΕΓΚΑ ΜΕ ΜΑΡΑΘΟ
- ΣΟΥΠΑ ΤΗΣ ΜΕΓΑΛΗΣ ΓΙΟΡΤΗΣ YEMENITE

Α.ΓΕΥΜΑ ΚΟΤΟΚΕΦΤΕΛΕΣ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΕΣ ΦΑΚΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ ½ Του φλιτζανιού κόκκινες φακές
- ✓ 350 γρ. βραστό ή ψητό κοτόπουλο που σας έχει περισσέψει
- ✓ 1 φλιτζάνι τριμμένη φρυγανιά
- ✓ 1 κουταλιά της σούπας χυμό λεμονιού
- ✓ 1 κουταλάκι ρίγανη
- ✓ αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- ✓ λάδι για το τηγάνισμα



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια κατσαρόλα με νερό που βράζει, ρίχνετε φακές και τις αφήνεται να βράσουν για 30 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.

Τις σουρώνετε και τις βράζετε σε ένα μπολ.

Προσθέτετε το κοτόπουλο, στο οποίο έχετε αφαιρέσει τα κόκαλα και το έχετε κόψει σε μικρά κομμάτια ή το έχετε πολτοποιήσει ανάλογα με τις προτιμήσεις σας, το χυμό λεμονιού, το αλάτι, τη ρίγανη και το φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ανακατεύετε πολύ καλά.

Πλάθετε το μίγμα σε κεφτεδάκια.

Ζεσταίνετε σ' ένα τηγάνι το λάδι και τηγανίζετε τα κεφτεδάκια σε μέτρια φωτιά από όλες τις πλευρές μέχρι να ροδίσουν καλά.

Σερβίρετε με γαρνιτούρα της αρέσκειας σας.

KUGEL ME ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ ΤΗΣ ΙΕΡΟΥΣΑΛΗΜ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 250 γρ. λεπτές χυλοπίτες
- ✓ 1/3 φλιτζάνι ζάχαρη
- ✓ 1/3 φλιτζάνι λάδι
- ✓ 3 μεγάλα αυγά, χτυπημένα
- ✓ αλάτι, μαύρο πιπέρι και σκόρδο, ανάλογα με την προτίμηση σας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Λαδώστε ένα ταψί 22 X 32 εκατοστά. Προθερμάνετε το φούρνο στους 350 βαθμούς F. Μαγειρέψτε τις χυλοπίτες σύμφωνα με τις οδηγίες πάνω στο πακέτο. Στραγγίξτε. Σε ένα μικρό τηγάνι αναμίξτε την ζάχαρη και το λάδι. Αφήστε να ψηθούν σε χαμηλή φωτιά μέχρι να καραμελώσουν.

Προσθέστε την καραμελωμένη ζάχαρη στις χυλοπίτες και ανακατέψτε μέχρι να σκεπαστούν όλες οι χυλοπίτες.

Προσθέστε τα χτυπημένα αυγά και πασπαλίστε με τα μπαχαρικά. Ρίξτε τις χυλοπίτες σε ένα ταψί και αφήστε να ψηθούν για 45 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν και να γίνουν τραγανές.

CHOLENT ΚΡΕΑΤΟΣ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 2 φλιτζάνια ξερά φασόλια
- ✓ 1 ½ κιλό κρέας από στήθος
- ✓ 3 κρεμμύδια, κομμένα σε κύβους
- ✓ 2 κουτ. γλυκού πάπρικα
- ✓ ¼ κουτ. γλυκού πιπέρι
- ✓ ¼ κουτ. γλυκού τζίντζερ
- ✓ 2 κουτ. γλυκού αλεύρι
- ✓ 8 μικρές πατάτες (καθαρισμένες)
- ✓ 1 φλιτζάνι χοντραλεσμένο κριθάρι
- ✓ 8 αυγά (ωμά)
- ✓ 2 κουτ. γλυκού αλάτι
- ✓ 2 κουτ. σούπας λίπος ή μαργαρίνη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μουσκέψτε τα φασόλια σε νερό κατά τη διάρκεια της νύχτας. Σε μια βαθιά κατσαρόλα με χοντρό πάτο ή μια χύτρα τσιγαρίστε το κρέας και τα κρεμμύδια στο λίπος (ή τη μαργαρίνη). Πασπαλίστε με αλάτι, πιπέρι και τζίντζερ. Προσθέστε τα φασόλια, το κριθάρι, τις μικρές πατάτες (καθαρισμένες) και πασπαλίστε με αλεύρι και πάπρικα. Τοποθετήστε από πάνω τα ωμά αυγά με το κέλυφος. Προσθέστε αρκετό βραστό νερό ώστε να καλύψει 2 ½ εκατοστά πάνω από το μίγμα. Σκεπάστε καλά. Το cholent μπορεί να ψηθεί για 24 ώρες στους 250 βαθμούς F (125 βαθμούς C) ή για πιο γρήγορα στους 350 βαθμούς F (180 βαθμούς C) για 4-5 ώρες.

ΚΕΙΚ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ - ΒΑΒΚΕ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ ½ φακελάκι δραστική ζηρή μαγιά (σε μικρούς αφυδατωμένους κόκκους)
- ✓ ½ φλιτζάνι γάλα, χλιαρό
- ✓ 2 ½ φλιτζάνια αλεύρι, κοσκινισμένο
- ✓ ½ φλιτζάνι ζάχαρη
- ✓ ¼ κουτ. γλυκού αλάτι
- ✓ ¼ φλιτζάνι βούτυρο, μαλακό
- ✓ 2 αυγά, καλά χτυπημένα
- ✓ 125 γρ. σοκολάτα κουβερτούρα
- ✓ 1 ½ κουτ. σούπας δυνατός καφές
- ✓ ¼ φλιτζανιού σταφίδες χωρίς κοικούτσι
- ✓ 1 κουτ. σούπας βούτυρο, λιωμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Διαλύστε τη μαγιά σε 1 κουταλιά της σούπας γάλα και αφήστε να κάτσει για 5-10 λεπτά.

Κοσκινίστε σε ένα μεγάλο μπολ ½ φλιτζάνι αλεύρι, 1/4 φλιτζάνι ζάχαρη και το αλάτι. Προσθέστε ανακατεύοντας το υπόλοιπο γάλα, προσθέστε το μίγμα μαγιάς και ανακατέψτε καλά. Σκεπάστε με μια βρεγμένη πετσέτα και αφήστε το σε ένα ζεστό μέρος για 45 λεπτά.

Αναμίξτε το βούτυρο και την υπόλοιπη ζάχαρη μέχρι να γίνει ένα κρεμώδες μίγμα και προσθέστε το στο μίγμα ζύμης. Αναμίξτε τα αυγά. Προσθέστε κοσκινίζοντας το υπόλοιπο αλεύρι και ανακατέψτε μέχρι να γίνει λείο, και προσθέστε και άλλο αλεύρι εάν χρειάζεται για να γίνει ένα λείο, εύπλαστο μίγμα.

Στο πάνω μέρος ενός μπεν μαρί λιώστε τη σοκολάτα και προσθέστε ανακατεύοντας τον καφέ και τις σταφίδες.

Σε μια ελαφρώς αλευρωμένη επιφάνεια απλώστε τη ζύμη και σκεπάστε τη με το μίγμα σοκολάτας. Διπλώστε τη ζύμη μέχρι να σχηματιστεί ένα ρολό πολλών στρώσεων. Τοποθετήστε το ρολό σε ένα καλά λαδομένο ταψί, σκεπάστε το με μια βρεγμένη πετσέτα και αφήστε να φουσκώσει σε ζεστό μέρος μέχρι να διπλασιαστεί σε όγκο. Αλείψτε το πάνω μέρος με το λιωμένο βούτυρο και ψήστε σε μέτριο φούρνο για 40 λεπτά.

B.ΔΕΙΠΝΟ

CIORBA SOUP

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 2 μεγάλα κρεμμύδια κομμένα
- ✓ 3 κουταλιές βούτυρο
- ✓ 3 κουταλιές αλεύρι
- ✓ ½ κιλό πατάτες καθαρισμένες και κομμένες σε κύβους
- ✓ ½ κιλό ντομάτες καθαρισμένες και κομμένες σε κύβους
- ✓ 2 γλυκές κόκκινες πιπεριές
- ✓ 2 πράσινες πιπεριές καθαρισμένες και κομμένες σε κύβους
- ✓ 10 κούπες ζωμό λαχανικών
- ✓ 1 κούπα γιαούρτι
- ✓ 1 αυγό
- ✓ Αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- ✓ Χυμός ενός λεμονιού
- ✓ Λίγο ψιλοκομμένος μαϊντανός



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σ' ένα τηγάνι ζεστάνουμε το βούτυρο, σιτάρουμε τα κρεμμύδια μέχρι να χρυσαφίσουν. Μετακινούμε από τη φωτιά. Ραντίζουμε το αλεύρι και το κτυπάμε καλά με μία ξύλινη κουτάλα.

Σε μία μεσαία κατσαρόλα, συνδυάζουμε τις πατάτες, ντομάτες και κόκκινες πιπεριές. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια και τον ζωμό λαχανικών. Χαμηλώνουμε τη φωτιά έτσι ώστε να σιγοβράσει η σούπα, και μαγειρεύουμε (μέχρι τα λαχανικά να μαλακώσουν περίπου ½ ώρα, ξαφρίζοντας την επιφάνεια αν χρειαστεί. Έπειτα απομακρύνουμε από τη φωτιά.

Σ' ένα μικρό μπολ ανακατεύουμε μαζί το γιαούρτι και τα αυγά και το προσθέτουμε σιγά στη σούπα, ανακατεύοντας συνεχώς.

Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και το χυμό λεμονιού (έχοντας υπόψη ότι η σούπα πρέπει να έχει ευχάριστη ξινή γεύση).

Σερβίρεται αμέσως.

ΚUGEL ΜΕ ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΚΑΙ ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 φλιτζάνι λεπτά χυλοπίτες
- ✓ 1 ½ φλιτζάνι κομμένο μπρόκολο
- ✓ 1/4 φλιτζανιού ανάλατης μαργαρίνης
- ✓ 3 μεγάλα αυγά
- ✓ 1 φλιτζάνι μη γαλακτοκομική κρέμα
- ✓ 1 κρεμμύδι, κομμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Λαδώστε ένα ταψί 22 X 32 εκατοστά. Προθερμάνετε τον φούρνο στους 350 βαθμούς F. Μαγειρέψτε τις χυλοπίτες σύμφωνα με τις οδηγίες πάνω στο πακέτο. Στραγγίξτε. Βράστε το μπρόκολο. Στραγγίξτε.

Σε ένα μέτριου μεγέθους μπολ χτυπήστε τα αυγά, την κρέμα και το κρεμμύδι. Προσθέστε τις χυλοπίτες και το μπρόκολο και ανακατέψτε.

Λιώστε τη μισή μαργαρίνη και προσθέστε την στο μίγμα με τις χυλοπίτες και ανακατέψτε. Χύστε το μίγμα στο ταψί και περιχύστε από πάνω την υπόλοιπη μαργαρίνη.

Σκεπάστε με αλουμινόχαρτο και ψήστε για 30 λεπτά. Ξεσκεπάστε και αφήστε να ψηθεί για άλλα 30 λεπτά

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ Α ΛΑ ΣΑΜΠΡΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 κιλό κοτόπουλο (8 κομμάτια)
- ✓ μισό φλιτζάνι φρέσκος χυμός πορτοκαλιού
- ✓ μισό φλιτζάνι λευκό ξηρό κρασί
- ✓ η μισή φλούδα ενός πορτοκαλιού, κομμένη σε λωρίδες
- ✓ 3/4 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- ✓ 3/4 κουταλάκι του γλυκού πιπέρι
- ✓ 3/4 κουταλάκι του γλυκού πάπρικα
- ✓ 1/4 φλιτζανιού ελαιόλαδο
- ✓ 1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι 8 πράσινες ελιές, χωρίς το κουκούτσι τους που έχουμε ζεματίσει για λίγα δευτερόλεπτα προκειμένου να τις ζαλμορίσουμε
- ✓ δύοσμος ή άνηθος για γαρνιτούρα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μεγάλο γυάλινο μπολ βάζετε τα κομμάτια του κοτόπουλου, το χυμό από πορτοκάλι, την πορτοκαλόφλουδα, το κρασί, το αλάτι, την πάπρικα και το πιπέρι. Το αφήνετε 2 ώρες να μαριναριστεί στο ψυγείο. Βγάζετε το κοτόπουλο από τη μαρινάδα, το στραγγίζετε και το φυλάτε ξεχωριστά από το ζουμί.

Σε μια ριχή κατσαρόλα ή σε ένα βαθύ τηγάνι, που χωράει όλο το κοτόπουλο στον πάτο του, ζεσταίνετε το λάδι σε μέτρια φωτιά. Ψήνετε το κοτόπουλο μέχρι να ροδοκοκκινίσει από όλες τις πλευρές και μετά το μεταφέρετε σε μια πιατέλα. Στο ίδιο σκεύος, τσιγαρίζετε σε χαμηλή φωτιά το κρεμμύδι μέχρι να αρχίσει να αλλάζει χρώμα. Χύνετε και τη μαρινάδα και σιγοβράζετε για περίπου δέκα λεπτά, ανακατεύοντας πού και πού.

Ξαναβάζετε το κοτόπουλο στο τηγάνι και σιγοβράζετε με το καπάκι μισόκλειστο. Περιχύνετε το κοτόπουλο με το ήδη υπάρχον ζουμί γυρνώντας τα κομμάτια σε χαμηλή φωτιά για 35 λεπτά, ή μέχρι αρχίσουν να διακρίνονται καθαρά οι χυμοί που βγάζει το κοτόπουλο άμα το τρυνήσετε με ένα κοφτερό μαχαίρι.

Τοποθετείτε το κοτόπουλο σε μια ζεσταμένη πιατέλα σερβιρίσματος διατηρώντας τη θερμοκρασία του. Αφαιρείτε όλο το περιττό λίπος. Ρίχνετε τις ελιές στο τηγάνι και τις μαγειρεύετε γρήγορα-γρήγορα σε δυνατή φωτιά μέχρις ότου η σάλτσα πήξει και αρχίσει να λάμπει. Περιχύνετε το κοτόπουλο και πασπαλίζετε με το δύοσμο.

ΚΥΓΕΛ ΠΑΤΑΤΑΣ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 κιλό κοινές άσπρες πατάτες, καθαρισμένες
- ✓ Αλάτι
- ✓ 2 φλιτζάνια φιλοκομμένα κρεμμύδια
- ✓ 1 κοντ. της σούπας φιλοκομμένο ασκαλώνι
- ✓ λίπος κοτόπουλου ή φυτική μαργαρίνη – μέχρι ½ φλιτζάνι
- ✓ μια πρέζα πιπέρι
- ✓ 4 μεγάλα αυγά, καλά χτυπημένα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόψτε τις πατάτες σε ένα πολυκόφτη. Προσθέστε λίγο αλάτι και αφήστε να στραγγίξουν για 30 λεπτά.

Τσιγαρίστε τα κρεμμύδια και το ασκαλώνι σε ¼ φλιτζανιού λίπος κοτόπουλου για περίπου 5 λεπτά. Βγάλτε από τη φωτιά και προσθέστε τις πατάτες και το πιπέρι και ανακατέψτε καλά. Μην τις κάνετε χυλό. Αφήστε να κρυώσει για λίγα λεπτά και μετά προσθέστε τα χτυπημένα αυγά.

Ζεστάνετε ¼ φλιτζανιού λιωμένο λίπος σε ένα μεταλλικό ταψί 25 εκατοστών. Βάλτε το μίγμα πατάτας στο ταψί και λειάνετε το πάνω μέρος με μια πλαστική σπάτουλα. Ψήστε για 50 λεπτά, ξεσκεπάστο σε φούρνο 400 βαθμών. Πριν το σερβίρετε, αλείψτε με λίγη μαργαρίνη ή λίπος κοτόπουλου και ψήστε σε απόσταση 15 εκατοστών από την πηγή θερμότητας για να γίνει τραγανό.

WINTER DESSERT

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 αυγό
- ✓ 2 κούπες γάλα
- ✓ 50 γραμ. βούτυρο
- ✓ 4 φέτες λευκό ψωμί
- ✓ 2 ώριμες μπανάνες κομμένες κατά μήκος
- ✓ 2-3 κουταλιές ζάχαρη
- ✓ 2 κούπες χυμός πορτοκαλιού
- ✓ 3 κουταλιές μπράντυ



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε το γάλα και το αυγό μαζί

Σε ένα τηγάνι λιώνουμε 20 γρ. βούτυρο. Βουτάμε το ψωμί στο μείγμα με το αυγό και το γάλα και τηγανίζουμε τις φέτες μέχρι να ροδίσουν και από τις 2 μεριές.

Σε ένα άλλο τηγάνι λιώνουμε το υπόλοιπο βούτυρο, δυναμώνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε τις κομμένες μπανάνες. Προσθέτουμε τη ζάχαρη και το χυμό πορτοκαλιού και έπειτα το μπράντυ. Βάζουμε τις φέτες ψωμιού σε πιάτο, αλείφουμε λίγο από το μείγμα, σκεπάζουμε με την επόμενη φέτα, πάλι αλείφουμε και επαναλαμβάνουμε 2 φορές ακόμα, ώστε να έχουμε ένα μικρό πύργο από 4 φέτες ψωμί στρωμένες με γλυκό.

Ρίχνουμε το υπόλοιπο μείγμα και στην κορυφή τη μπανάνα.

Γ.ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

ΨΩΜΙ CHALLAH – ΑΥΓΟΨΩΜΟ ΤΟΥ ΙΟΥΔΑΪΚΟΥ ΣΑΒΒΑΤΟΥ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 κουτ. σούπας ζάχαρη
- ✓ ¼ κουτ. γλυκού αλάτι
- ✓ 1 πακέτο δραστηκής ξηρής μαγιάς (σε μικρούς αφυδατωμένους κόκκους)
- ✓ περίπου 3 ½ φλιτζάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ✓ 3 κουτ. σούπας λάδι σαλάτας
- ✓ ½ φλιτζανιού νερό
- ✓ 3 αυγά
- ✓ ½ φλιτζάνι παπαρουνόσπορος (προαιρετικό)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμίξτε σε ένα μπολ τη ζάχαρη, το αλάτι, την μαγιά και 1 φλιτζάνι αλεύρι. Σε ένα τηγάνι ζεστάνετε το λάδι και το νερό μέχρι να "κάψει". Με ένα μίξερ σε χαμηλή ταχύτητα ανακατέψτε τα υγρά με τα στερεά συστατικά. Χτυπήστε τα σε μέτρια ταχύτητα για 2 λεπτά. Κρατήστε 1 κρόκο αυγού Προσθέστε στο μίγμα του μπολ τα ασπράδια των αυγών, τα υπόλοιπα αυγά και 1 φλιτζάνι αλεύρι. Χτυπήστε για 2 λεπτά. Προσθέστε ανακατεύοντας 1 ¼ φλιτζάνι αλεύρι. Σε μια αλευρωμένη επιφάνεια πλάστε το μίγμα μέχρι να γίνει μαλακό και ελαστικό, για περίπου 10 λεπτά, προσθέτοντας περίπου 1/4 φλιτζανιού αλεύρι. Φτιάξτε μια μπάλα με τη ζύμη και τοποθετήστε την σε ένα λαδομένο μπολ, γυρίζοντας τη ζύμη ώστε να λαδοωθεί το πάνω μέρος. Σκεπάστε και αφήστε να φουσκώσει σε ζεστό μέρος, για περίπου 1 ώρα, μέχρι να διπλασιαστεί σε μέγεθος.

Πιέστε τη ζύμη προς τα κάτω. Αναποδογυρίστε την στην αλευρωμένη επιφάνεια. Σκεπάστε την και αφήστε να ξεκουραστεί για 15 λεπτά. Κόψτε τα δύο τρίτα της ζύμης σε τρία ίσα κομμάτια. Πλάστε το κάθε κομμάτι σε μια λωρίδα μήκους 30 εκατοστών. Σε ένα μεγάλο λαδομένο ρηχό ταψί τοποθετήστε τις λωρίδες την μία δίπλα στην άλλη και πλέξτε τις, ακριβώς όπως θα φτιάχνατε πλεξούδα τα μαλλιά σας. Πιέστε τις άκρες για να κολλήσουν. Κόψτε την υπόλοιπη ζύμη σε τρία κομμάτια. Πλάστε το κάθε κομμάτι σε μια λωρίδα μήκους 35 εκατοστών. Πλέξτε τις όπως παραπάνω. Τοποθετήστε την μικρή πλεξούδα πάνω στη μέση της μεγάλης πλεξούδας. Γυρίστε τις άκρες από κάτω για να κολλήσουν και να κρατήσουν την πλεξούδα στη θέση της. Σκεπάστε με μια πετσέτα και αφήστε να φουσκώσει μέχρι να διπλασιαστεί σε μέγεθος. Προθερμάνετε το φούρνο στους 375 F χτυπήστε σε ένα ποτήρι το ασπράδι του αυγού και αλείψτε τη φρατζόλα. Εάν επιθυμείτε μπορείτε στο σημείο αυτό να πασπαλίστε την πλεξούδα με παπαρουνόσπορο. Αφήστε να ψηθεί για 30 λεπτά ή μέχρι να ροδίσει. Η φρατζόλα πρέπει να ακούγεται κούφια όταν χτυπηθεί.

ΙΣΡΑΗΛΙΤΙΚΗ ΣΟΥΠΑ ΦΡΟΥΤΩΝ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 2 πορτοκάλια, ξεφλουδισμένα
- ✓ 2 κλωνάρια ραβέντι, κομμένο σε κομμάτια
- ✓ 4 φέτες φρέσκοι ανανάς
- ✓ 1 φλιτζάνι φράουλες
- ✓ 1 φλιτζάνι κεράσια χωρίς κουκούτσι
- ✓ 6 φλιτζάνια νερό
- ✓ 1 φλιτζάνι μαύρη ζάχαρη ή μέλι
- ✓ ½ κουτ. γλυκού αλάτι
- ✓ ½ κουτ. γλυκού κανέλα
- ✓ 2 κουτ. σούπας χυμός λεμονιού
- ✓ 1 φλιτζάνι ξινή κρέμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Συνδυάστε όλα τα υλικά εκτός από την ξινή κρέμα. Προσθέστε αλάτι ανάλογα με την προτίμησή σας. Αφήστε να σιγοβράσει σκεπασμένο για 20 λεπτά περίπου ή μέχρι να μαλακώσουν τα φρούτα. Πολτοποιήστε τα ή πιέστε τα μέσα από ένα κόσκινο. Αφήστε να κρυώσει και προσθέστε τη ξινή κρέμα πριν το σερβίρετε.

Σημείωση: Μπορείτε να υποκαταστήσετε τα φρούτα αυτά με άλλα, πρέπει όμως πάντα να υπάρχει συνδυασμός ξινών και γλυκών.

ΨΗΤΗ ΡΕΓΚΑ ΜΕ ΜΑΡΑΘΟ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 6-8 ρέγκες, περίπου 225 γρ. η κάθε μία
- ✓ 2 κουτ. γλυκού μάρθαο
- ✓ 3/4 κουτ. γλυκού αλάτι
- ✓ 6 κουτ. σούπας βούτυρο
- ✓ χυμός δύο μεγάλων λεμονιών
- ✓ ελαιόλαδο για επάλειψη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίστε καλά το ψάρι, κόβοντας τα κεφάλια και τις ουρές. Χαράζτε 3 στενές σχισμές σε κάθε πλευρά. Αναμιξτε το μάρθαο και το αλάτι και τοποθετήστε το μίγμα αυτό στις εγκοπές και τις κοιλότητες του ψαριού.

Λιώστε σε ένα ρηχό ταψί το βούτυρο. Προσθέστε το χυμό λεμονιού. Τοποθετήστε το ψάρι από πάνω και γυρίστε το μια φορά για να αλειφτούν και οι δύο πλευρές. Ψήστε σε ζεστό φούρνο για 4-5 λεπτά η κάθε πλευρά. Αλείψτε μια φορά την κάθε πλευρά με ελαιόλαδο και το ζουμί του ψαριού. Σερβίρεται ζεστό.

ΣΟΥΠΑ ΤΗΣ ΜΕΓΑΛΗΣ ΓΙΟΡΤΗΣ YEMENITE

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 3 κομμάτια μοσχαρίσιο κόκαλο με μυελό (περίπου 1 κιλό)
- ✓ 1 κοτόπουλο 1 ½ κιλό, καθαρισμένο και κομμένο στα τέσσερα
- ✓ 1 ½ κιλό μοσχαρίσια ωμοπλάτη, παϊδάκια ή κρέας για κατσαρόλα (χωρίς το λίπος), ολόκληρο ή κομμένο σε κομμάτια
- ✓ 5 λίτρα νερό (περίπου)
- ✓ 10-12 σκελίδες σκόρδο, χωρισμένες αλλά όχι ξεφλουδισμένες
- ✓ 2 μεγάλα κρεμμύδια, καθαρισμένα και κομμένα στα τέσσερα ή 9 μικρά άσπρα κρεμμύδια, καθαρισμένα
- ✓ 1 μεγάλο άσπρο γογγύλι, με τη φλούδα αλλά κομμένο στα τέσσερα
- ✓ 4 πράσα ή πράσινα κρεμμύδια, χοντροκομμένα
- ✓ 3 κλωνάρια σέλινο, κομμένα σε πάχος 5 εκατοστών
- ✓ 1 μέτριο κολοκίθι ή χειμωνιάτικη κολοκύθα, κομμένο σε κύβους
- ✓ 3 μέτρια καρότα, κομμένα σε φέτες πάχους 7,5 εκατοστών
- ✓ 1 μεγάλη ντομάτα, κομμένη στα τέσσερα αλλά χωρίς να κοπεί στο κάτω μέρος
- ✓ 3 πατάτες, καθαρισμένες και κομμένες σε κύβους]
- ✓ 1 μικρό ματσάκι μαϊντανό ή φρέσκο κολιάνδρο, χωρίς τα ξυλώδη κοτσάνια
- ✓ προσθέστε αλάτι ανάλογα με την προτίμησή σας.
- ✓ 1 κουτ. σούπας συνδυασμό μπαχαρικών hawayij ή ανάλογα με την προτίμησή σας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια μεγάλη χύτρα βάλτε το μοσχαρίσιο κόκαλο με μυελό και το κοτόπουλο σκεπασμένα με νερό. Αφήστε να πάρουν μια βράση σε χαμηλή φωτιά μέχρι να δημιουργηθεί αφρός. Βγάλτε το κρέας και τα κόκαλα και πετάξτε το νερό. Πλύνετε τη χύτρα.

Βάλτε το μοσχάρι και τα κόκαλα και σκεπάστε με νερό. Αφήστε να πάρουν πάλι μια βράση, χαμηλώστε τη φωτιά και προσθέστε τις σκελίδες σκόρδου με τις φλούδες. (Αφήνοντας τις σκελίδες με την φλούδα παραμένουν σκληρές) Προσθέστε τα κρεμμύδια, το γογγύλι και τα πράσα ή τα πράσινα κρεμμύδια. Αφήστε να μαγειρευτούν σκεπασμένα για 1 ½ ώρα περίπου ή μέχρι να μαλακώσει αρκετά το κρέας.

Βγάλτε τα κόκαλα με μυελό, προσθέστε το κοτόπουλο και αφήστε να σιγοψηθεί για 20 λεπτά. Μαγειρέψτε και αφήστε το έτσι κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Πριν το σερβίρετε, ξαφρίστε το λίπος και προσθέστε το σέλινο, το κολοκίθι ή την κολοκύθα, τα καρότα, την ντομάτα και τις πατάτες. Σκεπάστε και αφήστε να σιγοβράσει για άλλα 20 λεπτά. Λίγο πριν το σερβίρετε προσθέστε το μαϊντανό ή τον κολιάνδρο, αλάτι και hawayij και αφήστε να βράσει για άλλα 10 λεπτά. Βγάλτε τις σκελίδες σκόρδου και προσθέστε και άλλα μπαχαρικά ανάλογα με την προτίμησή σας.

Βάλτε από ένα μπουλ σούπας σε κάθε θέση στο τραπέζι. Σερβίρετε με πίτα ή ψωμί τύπου πίτας και helbeh. Βουτήξτε το ψωμί στο helbeh και μετά στη σούπα, “φτυαρίζοντας” το κρέας, τα λαχανικά και τη σάλτσα.

Γ.ΛΦΡΙΚΗ

1. ΑΙΓΥΠΤΟΣ



Δημοκρατία (al-Jumhuriya Misr al-Arabiya) της βορειανατολικής Αφρικής.

Επιφάνεια: 1.001.499τ.χλμ.

Πληθυσμός: 55.163.000 κατ..

Πρωτεύουσα: Το Κάιρο.

Θρησκεία: Μουσουλμανική (93%), μειονότητες μονοφυσιτών και καθολικοί.

Γλώσσα: αραβική.

Νόμισμα: αιγυπτιακή λίρα

Σύνορα: συνορεύει στα ανατολικά με το Ισραήλ, στα νότια με το Σουδάν, στα δυτικά με τη Λιβύη και βρέχεται στα ανατολικά από την Ερυθρά θάλασσα και στα βόρεια από τη Μεσόγειο.

Πολίτευμα: Προεδρική δημοκρατία.



ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ

Μορφολογία. Η καλλιεργημένη και κατοικημένη περιοχή συμπίπτει με τις πεδιάδες του Νείλου, του οποίου η Αίγυπτος περιλαμβάνει το τμήμα στα βόρεια του δεύτερου καταρράχτη με μήκος περίπου 1.500 χλμ.. Η πεδιάδα και η περιοχή του δέλτα καλύπτουν λιγότερο από το ένα τριακοστό της επιφάνειας της χώρας, που περιλαμβάνει επίσης την Αραβική Έρημο, ανάμεσα στο Νείλο και την Ερυθρά Θάλασσα. Σκελασμένη κάποτε από τη θάλασσα, όπου άφησε απολιθωματικά ασβεστώδη αποθέματα, η πεδιάδα του Νείλου γέμισε αργότερα από τις ποταμίσιες πλημμύρες, που δημιούργησαν τα καλλιεργημένα εδάφη κατά μήκος του ποταμού. Η περιοχή του δέλτα, που διασχίζεται από ένα δίκτυο καναλιών, έχει έκταση 23.000 τ.χλμ. Το ανατολικό άκρο της χώρας είναι διαμορφωμένο από τη χερσόνησο του Σινά, ανάμεσα στους κόλπους του Σουέζ και του Ακαμπα.Κλίμα. Έχει χαρακτηριστικά της ερήμου: υψηλές θερμοκρασίες, ελάχιστες βροχοπτώσεις .Πληθυσμός. Συγκεντρωμένος σε περίπου 55.000 τ.χλμ., μερικές περιοχές είναι πυκνοκατοικημένες. Από τη φυλετική πλευρά, οι Αιγύπτιοι είναι ένας χαμητός λαός, στον οποίο διαχωρίζονται για την κοινωνική τους κατάσταση οι Φελάχοι, δηλαδή ο αγροτικός πληθυσμός, από τους Μονοφυσίτες, την πιο αναπτυγμένη τάξη .Οικονομία. Στηρίζεται στον αγροτικό τομέα, στον οποίο πραγματοποιήθηκαν μεγάλες επενδύσεις στα χρόνια του '60 και του '70 για την ολική χρησιμοποίηση των νερών Νείλου. Η κύρια καλλιέργεια είναι το βαμβάκι και ακολουθούν τα δημητριακά και τα λαχανικά (αλλά μόνο το 35% της εγχώριας ζήτησης ικανοποιείται). Δεν λείπουν οι τροπικές καλλιέργειες

(ζαχαροκάλαμο, φιστίκια. Αρκετές οι ορυκτές πηγές: πετρέλαιο, φωσφορικό άλας, φυσικό αέριο, σίδηρο. Υπάρχουν βιομηχανίες τροφίμων, υφαντουργίας, χημικές, σιδηρουργικές και μηχανικές.

ΙΣΤΟΡΙΑ

Κατοικημένη από την παλαιολιθική ακόμη εποχή από χαμίτες και σημίτες, πολιτικά οργανωμένη σε βασιλεία από το 4000 π.Χ. ενώθηκε γύρω στο 3100 π.Χ. από τον Μένες, πρώτο βασιλιά της Πάνω και Κάτω Αιγύπτου, τον οποίο διαδέχτηκαν Φαραοί τριάντα δυναστειών κατανεμημένων σε διάφορες περιόδους: I) Αρχαίο Βασίλειο (περίπου 3300 π.Χ.-2160 π.Χ., δυναστείες I-X), πρωτεύουσές του ήταν η Τίνιδα και η Μέμφιδα και σ' αυτό ανήκαν οι Φαραοί Χέοπας, Χέφρεν, Μισερίνο, κατασκευαστές των πυραμίδων του Ελ-Γκιζά. Οι αιγυπτιακές κτήσεις επεκτάθηκαν κατά την διάρκεια των III-V δυναστειών, μέχρι την Παλαιστίνη. II) Μέσο Βασίλειο (2160-1580 π.Χ., δυναστείες XI-XVII), είχε για πρωτεύουσα την Θήβα και την Χουάς. Οργανωμένο το κράτος διαμέσου μιας μεγάλης γραφειοκρατίας. Οι Φαραοί στόχευαν κυρίως στη βελτίωση της γεωργίας με μεγάλα υδραυλικά έργα. Ο Σεσόστρι Γ' κατέκτησε την Νούβια και την νότια Παλαιστίνη. Σημιακές φυλές, οι Χίξος, όταν η Αυτοκρατορία βρισκόταν σε παρακμή, πήραν την περιοχή του Δέλτα (1680) και την διατήρησαν για έναν αιώνα. III) Νέο Βασίλειο (1580-525 π.Χ., δυναστείες XVIII-XXVI), πρωτεύουσές του οι Θήβα, Τανίς και Σαΐς. Κατά τη διάρκεια της βασιλείας του Τούθμωσι Α' και Γ', η αιγυπτιακή ηγεμονία επεκτάθηκε στην Κύπρο, στη Συρία και στις πεδιάδες του Ευφράτη. Ο Ραμσής Β' αγωνίσθηκε εναντίον των Χιτιτών (1278π.Χ.), ο Ραμσής Γ' έδωσε οριστικά τους λαούς της θάλασσας που κατέλαβαν τον Δέλτα. Από την XXI μέχρι την XXV δυναστεία επικράτησε μια περίοδος παρακμής, κατά την οποία η χώρα ήταν διαδοχικά αντικείμενο κατάκτησης των Λιβύων, των Αιθιόπων και των Ασσυρίων. ειδικές πολιτικές και στρατιωτικές συνθήκες που της επέτρεπαν τον έλεγχο της χώρας, όπως επίσης και της Διώρυγας. Εμπλεκόμενη στον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο, κατακτήθηκε εν μέρει από τις ιταλο-γερμανικές δυνάμεις, τις οποίες απώθησαν οι Άγγλοι το 1942. Μετά το 1945, ανέλαβε μια θέση υψηλού επιπέδου ανάμεσα στα κράτη του αραβικού Συνδέσμου και μ' αυτά συμμετείχε στις επιχειρήσεις εναντίον του Ισραήλ (1948). Οι στρατιωτικές απώλειες που υπέστη και η αντιπάθεια που εκδηλώθηκε από τον βασιλιά Φαρούτι για την κυβερνητική πολιτική, την υποτακτική στην Αγγλία, οδήγησαν στο στρατιωτικό πραξικόπημα του 1952 και στην διακήρυξη, την επόμενη χρονιά, της Δημοκρατίας, της οποίας ανέλαβε την προεδρία ο στρατηγός Ναγκίμπ. Το 1954, παραμερίστηκε ο Ναγκίμπ και την κυβέρνηση ανέλαβε ο Νάσερ, που εγκαινίασε έναν εικοσαετή πολιτικό αγώνα για τη διδασκαλία του παναραβισμού και της εκσυγχρόνισης των εθνικών οικονομικών δομών, όπως επίσης και των κοινωνικών και πολιτιστικών. Το 1956 προχώρησε στην εθνικοποίηση της Διώρυγας του Σουέζ, κάτι που προκάλεσε την αγγλο-γαλλική επέμβαση και την κατάληψη του Σινά από τα Ισραηλινά στρατεύματα. Διατηρώντας τη Διώρυγα χάρη στη επέμβαση του Ο.Η.Ε., ο Νάσερ ξεκίνησε μια πολιτική προσέγγισης στη Σοβιετική Ένωση.

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ



Η ΛΑΤΡΕΙΑ ΤΩΝ ΝΕΚΡΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΠΥΡΑΜΙΔΕΣ

Όποιος παρουσιάζεται στους κριτές των νεκρών αναμάρτητος, θα γίνει θεός. Οι Αιγύπτιοι υπήρξαν ο πρώτος λαός που συνέδεσε τη μεταθανάτια ζωή με την ευτυχία. Δε φοβούνταν το θάνατο, τον θεωρούσαν σαν ένα βήμα για την ύπαρξη σε άλλη διάσταση. Η ζωή στο βασίλειο των νεκρών είχε συνέχεια συγκεκριμένη και μάλιστα υλική. Το «Κα», η ψυχή, εγκατέλειπε μετά το θάνατο το σώμα για να φτάσει στον Άδη. Έτσι έπρεπε το σώμα να διατηρηθεί και για την επόμενη ζωή.

Η ετοιμασία του σώματος για την ταφή διαρκούσε 70 ημέρες από τη στιγμή του θανάτου. Οι ταριχευτές άδειαζαν το κρανίο και έπαιρναν όλα τα εντόσθια μαζί με την καρδιά και τα νεφρά. Τα καθάριζαν, τα γέμιζαν με άνηθο, κρεμμύδια και μύρα και τα φύλαγαν σε υδρίες. Το άδειο σώμα πλενόταν με κρασί φοινικιάς, από τους ταριχευτές, τους «μνητές των θεών, και γεμιζόταν με πανιά. Μετά έκλειναν με ρετσίι τις τομές. Τοποθετούσαν όρθιο το σώμα σε ένα μεγάλο δοχείο γεμάτο με νάτριο (νατρίτη) σε στερεά μορφή για να το αφυδατώσουν. Αφού γέμιζαν τα «βαθουλωμένα» μέρη του σώματος, το ταρίχευαν, και το τύλιγαν με φασκιές που ήταν βουτηγμένες σε ρετσίι και έλαια. Δίπλα στον νεκρό έβαζαν φυλαχτά. Με τελετουργικούς κανόνες άνοιγαν πολλές φορές το στόμα του νεκρού για να μπορεί να αναπνέει, να μιλά και να τρώει από εκεί που βρισκόταν. Τελικά έμπαινε η μούμια σ' ένα ξύλινο φέρετρο που είχε το σχήμα ανθρώπινου σώματος. Στον τάφο έβαζαν προσωπικά αντικείμενα, ακόμα και καθημερινής χρήσης, π.χ. έπιπλα, τρόφιμα, επειδή οι αρχαίοι Αιγύπτιοι πίστευαν ότι η ζωή μετά θάνατο είναι ακριβώς η ίδια όπως και πριν. Νεκρικές τελετουργίες γίνονταν και μετά την ημέρα της ταφής. Αργότερα όλα αυτά τα ανέλαβαν οι ιερείς.

Μετά την κηδεία ο νεκρός έφτανε στους κριτές του Άδη. Η καρδιά ζυγιζόταν πάνω στη ζυγαριά της αλήθειας. Εάν το αποτέλεσμα ήταν αρνητικό, την κατέτρωναν τα όρνεα της Κόλασης και τελείωνε έτσι η ζωή του νεκρού.

Οι βασιλείς και τα μέλη της ανώτατης κοινωνίας θάβονταν σε επιβλητικούς τάφους στα «κτήρια της αιωνιότητας». Σ' αυτούς συμπεριλαμβάνονται και οι πυραμίδες της Αρχαίας Δυναστείας. Οι πυραμίδες είναι εξέλιξη των μασταμαπάδων που ήταν τραπεζοειδείς τάφοι με υπόγεια δώματα. Η μεγαλύτερη πυραμίδα είναι του Χέοπα στην Γκίζα. Αυτό το τεράστιο κτίσμα, ύψους 146,6 μ., είχε μία και μοναδική αποστολή: να διαφυλάξει τη μούμια του βασιλιά από τη σήψη και την καταστροφή.

Χρησιμοποιήθηκαν πάνω από 2 εκατ. συμπαγών όγκων ασβεστόλιθου που ο καθένας ζύγιζε 2,5 τόννους. Αυτός ο τρόπος κατασκευής μοιάζει αδιανόητος. Ο όγκος που χτίστηκε ήταν 2,6 εκ. κυβ. μέτρα, το μήκος των πλευρών 230 μ. και το μήκος των ακμών 174 μ. Η οικοδομή χρειάστηκε για να γίνει μόνο 23 χρόνια. Εργάστηκαν 4.000 άνθρωποι από τα χωριά, αλλά όχι σκλάβοι. Άνοιγαν στα λατομεία ρωγμές στους βράχους με πέτρινα σφυριά. Έβαζαν ξύλινες σφήνες στις ρωγμές που τις πότιζαν και έτσι φούσκωναν κι έσπαιναν τους βράχους. Για τη μεταφορά χρησιμοποιούσαν ξύλινα

έλεγκτρο, γιατί ακόμα δε γνώριζαν ούτε το πολύσπαστο ούτε τη ρόδα. Έχτισαν ράμπες για να σηκώνουν τις ογκώδεις πέτρες στα ψηλά μέρη της οικοδομής. Έβρεχαν το έδαφος για να γλιστρούν καλύτερα τα έλεγκτρο. Η πυραμίδα έπρεπε να είναι ένα έργο αφιερωμένο στην αιωνιότητα, μια σκάλα προς τον ουρανό, μια απόδειξη της θεϊκής παρουσίας. Έτσι έφτιασε να λέει μία αραβική παροιμία: «Τα πάντα φοβούνται το χρόνο, αλλά ο χρόνος φοβάται τις πυραμίδες».

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΑΞΙΑ

Η Αίγυπτος ανέπτυξε έναν από τους μεγαλύτερους πολιτισμούς στην αρχαιότητα.

Δεν μπορούμε όμως να παραβλέψουμε και τον ισλαμικό πολιτισμό της. Το πανεπιστήμιο Αλ - Ασχάρ του Καΐρου είναι παγκόσμιο κέντρο ισλαμικής παράδοσης. Τουρίστες απ' όλον τον κόσμο έρχονται να επισκεφθούν τα αρχαιολογικά μνημεία της Αιγύπτου. Τα θαυμάσια μνημεία των Φαραώ κέντριζαν ανέκαθεν την περιέργεια των ταξιδευτών. Σπανίως θα γίνει κρουαζιέρα στη Μεσόγειο χωρίς να περιλαμβάνει και την Αίγυπτο. Η Ερυθρά Θάλασσα προσφέρεται για κολύμπι και καταδύσεις. Ταξιδιωτικοί σταθμοί είναι το Κάιρο, οι πυραμίδες, τα ιερά Λούξορ και Καρνάκ και η Κοιλάδα των Βασιλέων.

Αξιοθέατα, τοπία και πόλεις

Η Αλεξάνδρεια είναι το κυριότερο λιμάνι της Μεσογείου και έχει ωραίες αμμουδιές. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το ελληνορωμαϊκό μουσείο.

Το Κάιρο έχει τα περισσότερα αξιοθέατα στην ανατολική όχθη του Νείλου με πολυάριθμα τζαμιά: το Σουλτάν - Χασάν (ένα αντιπροσωπευτικό έργο αραβο-αιγυπτιακής αρχιτεκτονικής), το Ιμπν-Τουλούν, το Καλαούν, το Μοχάμεντ Αλί (υπάρχουν προφητείες για την πόλη στο κάστρο αυτό που έχει χτιστεί από το 12ο αιώνα) και το ωραιότερο τζαμί του Καΐρου, το Ελ Μουαγιάντ.

Το περίφημο Αιγυπτιακό Μουσείο περιέχει μεταξύ των συλλογών του, μία πλούσια συλλογή αρχαίας αιγυπτιακής τέχνης και τους θησαυρούς του τάφου του Τουταγχαμών, καθώς και την αίθουσα με τις μούμιες. Στην πόλη υπάρχει η πιο φημισμένη αγορά της ανατολής, το Καν - Καλίλι.

Η μεγάλη Σφίγγα είναι μία κολοσσιαία φιγούρα που λαξεύτηκε πάνω σ' ένα βράχο. Παρουσιάζει ένα ήρεμο λιοντάρι με το πρόσωπο του Χεφρήνου.

Νότια της Γκίζας μέχρι το Ελ-Φαγιούμ βρίσκονται πάνω από 60, νεότερες ως επί το πλείστον, πυραμίδες. Στην περιοχή της Μέμφιδας, από την οποία έχουν μείνει ερείπια χωρίς ιδιαίτερη αρχαιολογική αξία, σημειώνουμε τ' αξιοθέατα της Σακάρα, με την κλιμακοειδή πυραμίδα του Δίωση, που χτίστηκε το 2675 π.Χ. και είναι η αρχαιότερη πέτρινη κατασκευή του κόσμου η πυραμίδα Ούνας και ο μασταμάς της πριγκίπισσας Ιντούτ και του με αξιόλογες τοιχογραφίες και η Ντασσούρ όπου βρίσκονται η επικλινή πυραμίδα, η μεγάλη «κόκκινη πυραμίδα» και οι δύο χτισμένες από το Σνεφρού, τον πατέρα του Χέοπα.

Η κοιλάδα του Νείλου έχει να δείξει θελκτικά τοπία και έρημους που συνορεύουν με τις οάσεις (Σίβα, Φαγιούμ, Βάντι, Νάτρου).

Η χερσόνησος του Σινά με το ομώνυμο όρος και την περίφημη μονή της Αγ. Αικατερίνης παρουσιάζει επίσης μεγάλο ενδιαφέρον. Σε μερικά μέρη (Βάντι, Νάτρου, Ασουάν κ.λπ.) υπάρχουν αξιόλογα καλλιτεχνήματα στα μοναστήρια των Κοπτών.

Ταξιδιωτικές Πληροφορίες

Όταν ταξιδεύει κανείς στην Αίγυπτο πρέπει να λάβει υπ' όψη ότι μπορεί να πίνει νερό μόνο στα ξενοδοχεία και δεν επιτρέπεται το μπάνιο στο Νείλο, ούτε και να βρέξει τα χέρια του στα νερά του γιατί ο κίνδυνος της βιολαρτσιώσης είναι πολύ μεγάλος. Καλό είναι να τρώμε στην Αίγυπτο μόνο βραστά και τηγανητά.

Τα φρούτα και τα λαχανικά πρέπει να πλένονται καλά. Το γάλα να βράζεται και ποτέ να μην αγοράζονται παγωτά από πλανόδιους.

Στις αγορές παζαρεύονται όλα τα ενθύμια (δερμάτινα, χάλκινα, ορειχάλκινα, ασημένια και χρυσά είδη).

Ταξιδιωτικές περιόδους

Η καλύτερη εποχή είναι το χειμώνα, από τον Οκτώβριο μέχρι το τέλος Μαρτίου. Αυτό ισχύει περισσότερο για την Άνω Αίγυπτο όμως το καλοκαίρι μπορούμε να σκεφθούμε το Κάιρο και τις μεσογειακές ακτές.

Εθνικές γιορτές είναι στις 23 και 26 Ιουλίου, η Ημέρα της ανάστασης και στις 18 Ιουλίου Ανακήρυξη της Δημοκρατίας.

Κινητές εορτές είναι το Ραμαζάν, εποχή νηστείας με το τριήμερο Μπαϊράμ στο τέλος, η γιορτή Κουρμπάν - Μπαϊράμ και του λέντ - αλ - Ναμπί.

ΔΙΕΘΝΗ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΚΑΙ ΤΟΥΡΝΟΥΑ

1. Διεθνές Πανηγύρι Βιβλίου - Κάιρο (Ιανουάριος)
2. Τουρνουά Τένις (Μάρτιος)
3. Διεθνές Φεστιβάλ Ψαρέματος, Χουρκάντ (Φεβρουάριος)
4. Αμπου - Σιμπελ Φεστιβάλ Ήλιου - Αμπου - Σιμπελ (Φεβρουάριος - Οκτώβριος)
5. Ράλλυ αυτοκινήτου του Φαραώ Πυραμίδες (Οκτώβριος)
6. Ράλλυ γιοι και Φεστιβάλ Θαλάσσιου σκι - Αλεξάνδρεια - Χουργκάντ (Οκτώβριος)
7. Αραβικό φεστιβάλ (Νοέμβριος)
8. Εθνικό φεστιβάλ ψαρέματος, Σαρμ - Ελ Σείχ (Νοέμβριος)
9. Διεθνείς αγώνες κωπηλασίας: Λούξορ - Κάιρο - Ασουάν (Δεκέμβριος)
10. Διεθνές φεστιβάλ κινηματογράφου του Καΐρου, Κάιρο (Δεκέμβριος)

ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΠΟΤΑ

Λίγοι είναι αυτοί που ταξιδεύουν στην Αίγυπτο για να γευτούν την κουζίνα της, επειδή, αν και πολλές τοπικές σπεσιαλιτέ είναι νοστιμιότητες, παρασκευάζονται με τα βασικά είδη και κυρίως στα σπίτια.

Στα εστιατόρια, οι Αιγύπτιοι μοιράζονται συχνά μεζέδες που συνοδεύουν το ποτό ή αποτελούν τα προκαταρκτικά πριν έρθουν τα κυρίως πιάτα, συνήθως ψητά. Οι τοιχογραφίες στους αρχαίους αιγυπτιακούς τάφους δείχνουν μεγάλα συμπόσια με βουνά φαγητών και οι απόγονοι των φαραώ συνεχίζουν αυτήν τη μακρά παράδοση. Στα σπίτια και στα εστιατόρια φτάνουν συνήθως στο τραπέζι τεράστιες ποσότητες φαγητού που ξεσηκώνουν τις αισθήσεις και ανοίγουν την όρεξη. Οι πιο δημοφιλείς μεζέδες είναι τα ουαρά'α αϊνάμ (ντολμάδες με αμπελόφυλλα), η ταχίνα (ταχίνι, δηλαδή πολτός από σουσάμι), μπαμπά χλανούχ (πουρές μελιτζάνας με ταχίνι), το χούμους (πουρές από ρεβύθια), καθώς και σαλάτες. Χρησιμοποιούν το μπαλαντί, που θυμίζει ζύμη ψωμιού, αντί για πιρούνι, για να σπρώχνουν το φαγητό στο πιάτο.

Εθνικά Φαγητά

Η αιγυπτιακή κουζίνα έχει υποστεί την έντονη επιρροή της συριακής, λιβανέζικης και τουρκικής κουζίνας. Τα φοούουλ (φούλια, δηλαδή φάβα από φασόλια), με άφθονο λάδι, τσίλι, κύμινο και χυμό λεμονιού, τρώγονται για πρωινό ή σαν σνακ. Τα φοούουλ συνοδεύονται συχνά και από άλλα φασόλια, αυτήν τη φορά σαν τηγισμένα κεφτεδάκια που ονομάζονται τααμίγια. Οι χορτοφάγοι και οι φανατικοί των υδρογονανθράκων λατρεύουν το κουσαρί, ένα μείγμα μακαρονιών, ρυζιού, τηγανητών κρεμμυδιών και

πικάντικης σάλτσας ντομάτας, που τρώγεται όλες τις ώρες της ημέρας. Λίγο πιο σύγχρονη είναι η μελουχίγια, ένα λαχανικό που μοιάζει με σπανάκι και σερβίρεται σαν παχιά σούπα με σκόρδο, κουνέλι ή κοτόπουλο. Το κοτόπουλο και το κόκκινο κρέας συνήθως ψήνονται στη σχάρα, συχνότερα ως κεμπάπ (σε μπριζόλες ή παιδάκια) ή κόφτα (κεφτεδάκια). Το περιστερί χαμάμα είναι νοστιμότητα, ειδικά γεμιστό με πλιγούρι.

Γλυκά

Τα πιο γνωστά ανατολίτικα γλυκά είναι τα μπαρμπούσα (κέικ βουτηγμένα στο μέλι), ο μπακλαβάς (φύλλο κρούστας γεμιστό με καρύδια και μέλι), και το κουνάφα (μαλλιά αγγέλου γεμιστά με πλούσια κρέμα, κρέμα τυριού ή καρύδια). Το καλύτερο αιγυπτιακό γλυκό είναι το Ουμ Αλί, ένα μείγμα από κράκερ, καρύδα, κρέμα, καρύδια και σταφίδες μέσα σε ζεστό γάλα. Το ροζ μπιμπάν (πουτίγκα ρυζιού), το μαχαλαμπίγια (πουτίγκα με κορνφλάουρ) και η κρεμ καραμελ σερβίρονται σε όλα τα καφέ και τα εστιατόρια.

Τα Καφεενεία

Το τσάι είναι η απόλαυση του Αιγύπτιου, ακόμη και όταν κάνει υπερβολική ζέστη, ο τουρκικός καφές με ζάχαρη καχουά μαζμπούτ γίνεται γρήγορα συνήθεια, αλλά τα καφέ προσφέρουν και άλλες απολαύσεις. Οι φρέσκοι χυμοί φρούτων και άλλα ελαφρά ποτά σερβίρονται όλο το χρόνο. Οι Αιγύπτιοι ισχυρίζονται ότι «μόλις δοκιμάσει κάποιος το νερό του Νείλου πάντα επιστρέφει». Τα παραδοσιακά καφεενεία σερβίρουν και αυτά ροφήματα από βότανα, όπως το γιανσόον (από γλυκάνισο), το χέλμπα, το καρκαντέχ (από ιβίσκο) και το ιρφά (από κανέλλα), ενώ το χειμώνα οι θαμώνες προτιμούν το σαχλάμπ, ένα κρεμώδες μείγμα από αραούτι και κανέλλα, που συνήθως σερβίρεται πασπαλισμένο με καρύδια και τρίμματα ινδικής καρύδας.

Αλκοολούχα Ποτά

Παρόλο που οι περισσότεροι Αιγύπτιοι, ως μουσουλμάνοι, δεν πίνουν αλκοόλ, συνήθως διατίθεται όπου κυκλοφορούν τουρίστες. Επίσης υπάρχουν και τοπικές μπίρες. Παρά τη φαραωνική του παράδοση, το αιγυπτιακό κρασί ποικίλλει σε ποιότητα και καλύτερα να το αποφύγετε. Επίσης υπάρχουν πολλά εισαγόμενα κρασιά και μπίρες στα καταστήματα αφορολόγητων ειδών. Να αποφύγετε τις τοπικές απομιμήσεις γνωστών ποτών «Τζόνι Τόκερ, Μάρσελ Χορς και Ρικάρντο», που είναι άσχημες.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

MENΟΥ

A. ΓΕΥΜΑ

- ΟΡΕΚΤΙΚΟ: ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ
- ΣΑΛΑΤΑ: ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΡΕΒΥΘΙΑ
- ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ: FELAFEL
- ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΙΑΤΟ: ΑΙΓΥΠΤΙΑΚΟ ΣΤΙΦΑΛΟ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
- ΓΛΥΚΟ: ΚΡΕΖΕΝΤΑ ΜΕ ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ
- ΤΣΑΙ ΜΕΝΤΑ

B. ΔΕΙΗΝΟ

- ΣΟΥΠΑ: ΕΞΩΤΙΚΗ ΣΟΥΠΑ ΤΟΥ ΝΕΛΑΟΥ ΜΕ ΦΑΒΑ
- ΟΡΕΚΤΙΚΟ: ΓΕΜΙΣΤΑ ΑΜΠΕΛΟΦΥΛΛΑ
- ΣΑΛΑΤΑ: ΑΡΩΜΑΤΙΚΟ HUMUS
- ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ: ΡΥΖΙ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΑΒΟΚΑΝΤΟ ΚΑΙ ΕΛΙΕΣ
- ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΙΑΤΟ: ΠΑΛΑΚΙΑ ΜΕ ΦΑΣΟΛΙΑ ΞΕΡΑ
- ΓΛΥΚΟ: ΚΟΝΑΦΑ
- ΤΣΑΙ ΜΕΝΤΑ

Γ. ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

- ΑΡΝΑΚΙ ΜΕ ΚΟΥΣΚΟΥΣ
- ΚΙΣΚΕΚΙ
- ΑΡΝΙ TAJINE ΜΕ ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ
- ΜΠΑΛΕΧΑΤ ΣΑΜΑΚ

A.ΓΕΥΜΑ

ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ (ΒΑΤΑΤΙΣ ΜΑΗΣΗΥΑ)

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 6-8 μέτριες πατάτες
- ✓ 1 φλιτζάνι καρυκευμένος μοσχαρίσιος κιμάς
- ✓ ζωμός μοσχαριού
- ✓ λάδι μαγειρέματος
- ✓ αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Διαλέξτε πατάτες με ομοιόμορφο μέγεθος, ξεφλουδίστε τις, αφαιρέστε το κέντρο και μουσκέψτε τις σε αλατισμένο νερό. Στραγγίζετε και σκουπίζετε τις καλά και τηγανίζετε τις. Βγάλτε τις από τη φωτιά και τοποθετήστε τις σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας για να κρυώσουν και στη συνέχεια γεμίστε τις με τον καρυκευμένο μοσχαρίσιο κιμά. Τακτοποιήστε τις όρθιες σε μια κατσαρόλα και σκεπάστε μέχρι τη μέση με τον καλά αλατοπιπερωμένο ζωμό και αφήστε να σιγοψηθούν. Για παραλλαγή βάλτε ντοματόζουμο αντί για ζωμό χοιρινού.

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΡΕΒΥΘΙΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ ½ κιλό ρεβύθια
- ✓ 1 πράσινη πιπεριά
- ✓ 3 ντομάτες
- ✓ 1 σκελίδα σκόρδο
- ✓ 12 μαύρες ελιές

Για τη σάλτσα

- ✓ 3 κουτ. σούπας λάδι
- ✓ 1 κουτ. σούπας χυμό λεμονιού
- ✓ 3 φύλλα φρέσκιας μέντας ή δυόσμου
- ✓ Αλάτι – πιπέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε τα ρεβύθια από το βράδυ να φουσκώσουν. Την άλλη μέρα τα στραγγίζετε και τα βράζετε για 1 περίπου ώρα, μέχρι να γίνουν.

Ξεφλουδίζετε τις ντομάτες και τις κόβετε σε μεγάλα κομμάτια. Καθαρίζετε την πιπεριά, βγάζετε τα σπόρια και αφαιρείτε τη σάρκα. Στη συνέχεια, την κόβετε σε λωρίδες και τη βράζετε για 3 λεπτά σε νερό. Ψιλοκόβετε το σκόρδο και βάζετε όλα τα υλικά σε μία σαλατιέρα, μαζί με τις ελιές. Ετοιμάζετε τη σάλτσα. Ανακατεύετε το χυμό λεμονιού, αλάτι, πιπέρι και λάδι. Προσθέτετε τα φύλλα μέντας ή δυόσμου ψιλοκομμένα.

Ρίχνετε τη σάλτσα στη σαλάτα και ανακατεύετε.

FELAFEL

ΥΛΙΚΑ

Κεφτεδάκια

- ✓ 1/2 κιλό αποξηραμένη, ξεφλουδισμένη φάβα
- ✓ Νερό
- ✓ 2 μέτρια κρεμμύδια, κομμένα στα τέσσερα
- ✓ 2 μεγάλες σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- ✓ 1 ματσάκι μαϊντανός, χωρίς τα μεγάλα κοτσάνια
- ✓ 2 κουτ. γλυκού τριμμένο κύμινο
- ✓ 2 κουτ. γλυκού τριμμένος κολιανδρός
- ✓ 1/2 κουτ. γλυκού μπέικιν πάουντερ
- ✓ 1/2 κουτ. γλυκού αλάτι
- ✓ 1/4 κουτ. γλυκού πιπέρι
- ✓ 2 φλιτζάνια λάδι



Για το ντιπ γιαουρτιού

- ✓ 1 φλιτζάνι γιαούρτι
- ✓ 2 κουτ. σούπας ταχίνι
- ✓ 2 κουτ. σούπας χυμός λεμονιού
- ✓ 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη ή λιωμένη
- ✓ 1/4 κουτ. γλυκού τριμμένο κύμινο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμασία κεφτεδών: Μουλιάστε τη φάβα σε νερό κατά τη διάρκεια της νύχτας ή μέχρι να μαλακώσει πολύ. Ξεφλουδίστε την, αν χρειάζεται.

Αναμίξτε σε ένα μπλέντερ τη φάβα, το κρεμμύδι, το σκόρδο, τον μαϊντανό, το κύμινο, τον κολιανδρό, το μπέικιν πάουντερ, αλάτι και πιπέρι. Αλέστε μέχρι να γίνει το μίγμα λείο (βοηθάει πολύ εάν κόψετε μερικώς ή σε κύβους τα συστατικά πριν τα βάλετε στο μπλέντερ). Αφήστε τον πολτό να κάτσει για 30 λεπτά.

Πάρτε μερικά κομμάτια σε μέγεθος καρυδιού και πλάστε στρογγυλά, πλατιά κεφτεδάκια. Αφήστε τα κεφτεδάκια να κάτσουν για περίπου 15 λεπτά για να διατηρήσουν το σχήμα τους.

Ζεστάνετε λάδι σε ένα βαθύ τηγάνι ώστε να καλυφθούν τα κεφτεδάκια. Τηγανίστε τα κεφτεδάκια μέχρι να ροδίσουν. Τοποθετήστε τα σε ένα πιάτο σκεπασμένο με χαρτί κουζίνας ώστε να απορροφηθεί το επιπλέον λάδι. Σερβίρετε με πίτα και το ντιπ γιαουρτιού.

Ετοιμασία ντιπ γιαουρτιού: Αναμίξτε όλα τα συστατικά για το ντιπ γιαουρτιού. Ανακατέψτε καλά και βάλτε στο ψυγείο.

ΔΙΓΥΠΤΙΑΚΟ ΣΤΙΦΑΛΟ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 8 φλιτζάνια νερό
- ✓ 2 φλούδες κάρδαμου
- ✓ 1/2 (2 ½) κιλό κοτόπουλο, σιγοβρασμένο
- ✓ 1 μεγάλο κρεμμύδι, κομμένο στη μέση
- ✓ 1 φύλλο δάφνης
- ✓ 2 (250 γρ.) πακέτα φρέσκο σπανάκι
- ✓ 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- ✓ 2 κουτ. γλυκού τριμμένο κολιανδρό
- ✓ 3/4 κουτ. γλυκού αλάτι
- ✓ 10 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
- ✓ 3 κουτ. γλυκού χυμό φρέσκου λεμονιού
- ✓ 2 φλιτζάνια ζεστό μαγειρεμένο ρύζι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμίξτε τα 5 πρώτα συστατικά σε μια κατσαρόλα 7,5 λίτρα και αφήστε να πάρει μια βράση. Μειώστε τη θερμοκρασία στο μέτριο και αφήστε να μαγειρευτεί ζεσκέπαστο για μία ώρα. Βγάλτε το από τη φωτιά, βγάλτε το κοτόπουλο και αφήστε να κρυώσει. Στραγγίξτε σε ένα τουλπάνι ή ένα πολύ λεπτό σουρωτήρι το ζωμό του κοτόπουλο μέσα σε ένα μπολ. Πετάξτε τα στερεά.

Ξαναβάλτε το ζωμό στην κατσαρόλα. Αφαιρέστε και πετάξτε τα κόκαλα από το κοτόπουλο και κόψτε το σε μπουκίτσες. Διατηρήστε το ζεστό.

Τοποθετήστε το κρεμμύδι σε ένα μπολ και πολτοποιήστε το με ένα πιρούνι ή ένα σκεύος πολτοποίησης πατατών. Προσθέστε το κρεμμύδι στο ζωμό και αφήστε να πάρει μια βράση. Προσθέστε σε δόσεις το σπανάκι και αφήστε να μαγειρευτεί μέχρι να μαραθεί.

Ζεστάνετε το λάδι σε ένα μικρό αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε τον κολιανδρό, το αλάτι και το σκόρδο και τσιγαρίστε για 30 δευτερόλεπτα ή μέχρι να αρχίσει να ροδίζει το σκόρδο. (Αυτό το μίγμα σκόρδου-αλατιού-κολιανδρου ονομάζεται Τα'liya). Ρίξτε το στο μίγμα από σπανάκι και προσθέστε το χυμό λεμονιού ανακατεύοντας. Σερβίρετε το κοτόπουλο και το μίγμα από σπανάκι πάνω στο ρύζι.

ΚΡΕΣΕΝΤΑ ΜΕ ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 2 ½ φλ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ✓ ½ κουτ. γλ. άρωμα αμυγδάλου (mahlab) (προαιρε.)
- ✓ 4 κουτ. βούτυρο λιωμένο
- ✓ 90 ml γάλα
- ✓ 4 κουτ. Ζάχαρη
- ✓ 4 κουτ. Λάδι
- ✓ Ζάχαρη άχνη (προαιρε.)

Για τη Γέμιση

- ✓ 250 γρ. δαμάσκηνα αποξηραμένα χωρίς κουκούτσι
- ✓ 4 κουτ. Βούτυρο
- ✓ 1 κουτ. γλ. ροδόνερο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κοσκινίζετε το αλεύρι σε μεγάλο μπολ και προσθέτετε το άρωμα αμυγδάλου – αν το χρησιμοποιήσετε. Αδειάζετε και το βούτυρο και ανακατεύετε τρίβοντας. Σε μικρό κατσαρολάκι και σε μέτρια θερμοκρασία ζεσταίνετε το γάλα και τη ζάχαρη, ανακατεύοντας ώπου να διαλυθεί η ζάχαρη. Αφήνετε το μίγμα στην άκρη να γίνει γλιάρο. Το αδειάζετε στο αλεύρι και ανακατεύετε. Προσθέτετε το λάδι και ζυμώνετε σε απαλή ζύμη. Ζυμώνετε για λίγα ακόμα λεπτά και την αφήνετε στην άκρη σκεπάζοντας με διαφανή μεμβράνη.

Γέμιση

Ψιλοκόβετε τα δαμάσκηνα και τα βάζετε σε κατσαρολάκι με το βούτυρο. Τα ζεσταίνετε σε μέτρια θερμοκρασία και το ανακατεύετε ώπου το μίγμα να γίνει απαλή πάστα. Το βγάζετε από τη φωτιά και προσθέτετε το ροδόνερο.

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180 βαθμούς, απλώνετε τη ζύμη σε αλευρωμένη επιφάνεια (με πάχος 5 χιλιοστά). Χωρίζετε σε στρογγυλά κομμάτια (διαμέτρου 5 εκ.). Βάζετε ένα γεμάτο κουταλάκι γέμιση στο κέντρο του κάθε στρογγυλού κομματιού και το διπλώνετε στη μέση σαν μισοφέγγαρο. Πιέζετε τις άκρες με πούσι για να έχουν ωραίο σχήμα. Βάζετε τα κρεσέντα σε ελαφρά βουτυρωμένο ταψί και ψήνετε ώπου να πάρουν ένα απαλό κίτρινο χρώμα για 20 – 25 λεπτά. Τα αφήνετε να κρυώσουν σε χαρτί ψυσίματος για 5 λεπτά και τα ακουμπάτε σε σχάρα για να κρυώσουν εντελώς. Εναλλακτικά τα πασπαλίζετε με ζάχαρη άχνη όσο ακόμα είναι ζεστά. Μπορείτε να τα διατηρήσετε σε αεροστεγές σκεύος για 1 εβδομάδα.

Β.ΔΕΙΠΝΟ

ΕΞΩΤΙΚΗ ΣΟΥΠΑ ΤΟΥ ΝΕΙΛΟΥ ΜΕ ΦΑΒΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- ✓ 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- ✓ 3 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
- ✓ ½ φλιτζάνι κολοκυθάκι, κομμένο
- ✓ ½ φλιτζάνι κόκκινες πιπεριές, κομμένες
- ✓ 1 φλιτζάνι κομμένα μπιζέλια, ξεπλυμένα και μουλιασμένα για τουλάχιστον 2 ώρες (πράσινα ή κίτρινα)
- ✓ 2 κουτ. γλυκού φρέσκο τζίντζερ, λιωμένο
- ✓ 2 κουτ. γλυκού τριμμένο κύμινο
- ✓ 2 κουτ. γλυκού τριμμένος κολιάνδρος
- ✓ 2 κουτ. σούπας μαύρη ζάχαρη
- ✓ 5 φλιτζάνια νερό ή ζωμός λαχανικών
- ✓ 2 φέτες λεμόνι, μπορείτε να αφήσετε αν θέλετε τη φλούδα, η επιλογή είναι δική σας (πάχος περίπου ½ εκατοστό)
- ✓ 1 φλιτζάνι σάλτσα ντομάτας ή πολτοποιημένες φρέσκοιες ντομάτες
- ✓ 1/4 κουτ. γλυκού πιπέρι καγιέν – ή ανάλογα με την προτίμησή σας
- ✓ αλάτι και πιπέρι
- ✓ 4 κουτ. σούπας ψιλοκομμένος φρέσκος κολιάνδρος
- ✓ ζινή κρέμα (για γαρνιτούρα)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεστάνετε σε μια κατσαρόλα με χοντρό πάτο 1 κουτ. σούπας λάδι σε μέτρια προς υψηλή φωτιά. Τσιγαρίστε το κολοκυθάκι και τις κόκκινες πιπεριές για 5 λεπτά περίπου μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς. Βάλτε τα στην άκρη.

Τσιγαρίστε στο υπόλοιπο 1 κουτ. της σούπας λάδι το κρεμμύδι και το σκόρδο μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέστε ανακατεύοντας τα κομμένα μπιζέλια, το κολοκυθάκι και την κόκκινη πιπεριά, το τζίντζερ, το κύμινο, τον κολιάνδρο και την μαύρη ζάχαρη και καλύψτε με το μίγμα κρεμμυδιού-σκόρδου. Προσθέστε τις φέτες λεμονιού, το ζωμό, τις ντομάτες, το πιπέρι καγιέν, αλάτι και πιπέρι (μπορείτε να προσθέσετε το αλάτι και το πιπέρι αργότερα, αλλά εγώ προτιμώ να το βάλω τώρα).

Αφήστε να πάρουν μια βράση, μειώστε τη θερμοκρασία στο χαμηλό, σκεπάστε την κατσαρόλα και αφήστε να σιγοβράσει για 1 ½ ώρα περίπου ή μέχρι να μαλακώσουν τα μπιζέλια. Εάν προτιμάτε την σούπα σας πιο αραιή, προσθέστε και άλλο ζωμό. Βγάλτε την κατσαρόλα από τη φωτιά, βγάλτε τις φέτες λεμονιού (εάν είχατε αφήσει πάνω τη φλούδα) και πολτοποιήστε τη σούπα σε ένα μπλέντερ ή πολυκόφτη. Προσθέστε το αλάτι και το πιπέρι εάν δεν το έχετε κάνει ήδη.

Πασπαλίστε με κολιάνδρο (φύλλα κολιανδρού). Εναλλακτικά, μπορείτε να προσθέσετε τον κολιάνδρο πριν περάσετε τη σούπα από τον πολυκόφτη. Σερβίρετε με μια κουταλιά ζινή κρέμα. Η συνταγή αυτή μπορεί να διπλασιαστεί. Καλή όρεξη!
Εναλλακτικά, μπορείτε να αντικαταστήσετε τα κομμένα μπιζέλια με φακές.

ΓΕΜΙΣΤΑ ΑΜΠΕΛΟΦΥΛΛΑ (WARAH ENAB)

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 φλιτζάνι άψητο αποφλοιωμένο πασμάτι ή παραδοσιακό άσπρο ρύζι(παραδοσιακά φτιάχνεται με άσπρο)
- ✓ 2 μεγάλες ντομάτες, κομμένες
- ✓ 1 μέτριο κρεμμύδι, κομμένο
- ✓ 1/4 φλιτζανιού κομμένος μαϊντανός
- ✓ 1 κουτ. σούπας φυτικό λάδι
- ✓ χυμός ενός λεμονιού
- ✓ 1/2 κουτ. γλυκού αλάτι
- ✓ 1/4 κουτ. γλυκού πιπέρι
- ✓ 1/4 κουτ. γλυκού μπαχάρι
- ✓ Ένα βάζο 500 γρ. αμπελόφυλλα
- ✓ 1 φλιτζάνι σάλτσα ντομάτας
- ✓ 2 φλιτζάνια νερό
- ✓ Καρότα κομμένα σε στρογγυλές φέτες, κατεψυγμένα ή φρέσκα (αρκετά ώστε να καλύψουν τον πάτο μιας κατσαρόλας 2,8 λίτρων, περίπου 15 φέτες καρότων, ανάλογα με το μέγεθος τους)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμίξτε σε ένα μπολ όλα τα συστατικά, εκτός από τα αμπελόφυλλα, τη σάλτσα ντομάτας, το νερό και τα καρότα. Βγάλτε τα αμπελόφυλλα από το βάζο, ξεδιπλώστε τα και ξεπλύνετε τα με νερό. Τοποθετήστε ένα ένα τα αμπελόφυλλα σε ένα ίσιο πιάτο, με την σκληρή πλευρά προς τα πάνω.

Σιγουρευτείτε ότι η μισητή πλευρά των φύλλων δεν είναι προς το μέρος σας και ότι αντίθετα οι πιο ίσιες πλευρές και το κοτσάνι κοιτούν προς το μέρος σας. Βάλτε μια κουταλιά από το μίγμα στο κάτω μέρος του φύλλου, κοντά στο κοτσάνι και απλώστε το κατά μήκος χρησιμοποιώντας τα δάχτυλά σας. Πρώτα τυλίξτε προς τα πάνω τις επίπεδες γωνίες κοντά στο κοτσάνι και βάλτε τις ελαφρώς από κάτω από την γέμιση.

Στη συνέχεια, πιέζοντας για να παραμείνει το φύλλο τυλιγμένο σφιχτά, τυλίξτε προς τα μέσα κάθε πλευρά του φύλλου που κοιτάει προς τα έξω. Τώρα τυλίξτε το όλο προς τα πάνω μέχρι τέλους, ασκώντας όμως πίεση για να μείνει το φύλλο σφιχτό.

Βράστε τις φέτες από καρότα σε νερό μέχρι να μαλακώσουν. Καλύψτε τον πάτο μιας μεγάλης κατσαρόλας με αυτά τα καρότα. Αρχίστε να τοποθετείτε σε στρώσεις τα γεμιστά φύλλα πάνω από τα καρότα και σιγουρευτείτε ότι είναι κοντά το ένα στο άλλο γιατί αλλιώς μπορεί να διαλυθούν κατά το μαγείρεμα. Κάθε στρώση φύλλων πρέπει να έχει διαφορετική κατεύθυνση μέσα στην κατσαρόλα.

Περιχύστε την σάλτσα ντομάτας και το νερό πάνω από τα φύλλα και αφήστε τη σάλτσα να πάρει μια βράση. Μειώστε τη θερμοκρασία σε μέτρια, και τοποθετήστε ένα ίσιο πιάτο (γυάλινο ή κεραμικό) ανάποδα πάνω στις στρώσεις φύλλων και πιέστε το προς τα κάτω όσο μπορείτε. Αφήστε το πιάτο σε αυτή τη θέση καθώς μαγειρεύονται. Σκεπάστε την κατσαρόλα και με το καπάκι της και αφήστε να ψηθούν για 40-45 λεπτά. Ελέγξτε ένα φύλλο για να δείτε αν έχει ψηθεί πλήρως το ρύζι. Σερβίρεται ζεστό.

ΑΡΩΜΑΤΙΚΟ HUMMUS

ΥΛΙΚΑ

Για 1 2/3 φλιτζάνια hummus

- ✓ ½ φλιτζάνι φρέσκα φύλλα μαϊντανού
- ✓ 1/3 φλιτζανιού φρέσκα φύλλα βασιλικού
- ✓ 2 κουτ. σούπας φρέσκο τσίρι παρμεζάνα
- ✓ 1 κουτ. σούπας σπόροι ρίγιολα (κουκουνάρια)
- ✓ 2 κουτ. σούπας χυμός φρέσκου λεμονιού
- ✓ 2 κουτ. σούπας ταχίνι (σουσαμπολτός)
- ✓ 1/2 κουτ. γλυκού αλάτι
- ✓ ¼ κουτ. γλυκού φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- ✓ 1 (425 γρ.) κονσέρβια φασόλια κανελίνι ή άλλα άσπρα φασόλια στραγγισμένα
- ✓ 2 σκελίδες σκόρδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετήστε όλα τα συστατικά σε ένα πολυκόφτη. Πολτοποιήστε τα μέχρι να γίνουν ένα λείο μίγμα, καθαρίζοντας κατά διαστήματα τα πλαϊνά του μπολ.

ΡΥΖΙ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΕΣ, ΑΒΟΚΑΝΤΟ ΚΑΙ ΕΛΙΕΣ

(Το πολύχρωμο αυτό πιάτο σερβίρεται ζεστό ή κρύο)

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 4 κουτ. αγνό παρθένο ελαιόλαδο
- ✓ 1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ✓ 2 μεγάλες σκελίδες σκόρδο λιωμένες
- ✓ 300 γρ. ρύζι μπασιμάτι
- ✓ 2 φλ. ζωμός λαχανικών
- ✓ 1 ντομάτα σε κυβάκια
- ✓ 2 φρέσκα μεγάλα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα (και το πράσινο μέρος τους)
- ✓ 2 κουτ. μαϊντανός ψιλοκομμένος
- ✓ Αλατοπίπερο
- ✓ 100 γρ. μαύρες ελιές χωρίς κουκούτσι
- ✓ 1 μικρό αβοκάντο σε κύβους



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνετε 2 κουτ. από το ελαιόλαδο σε κατσαρόλα και τηγανίζετε το κρεμμύδι και το σκόρδο για 1 λεπτό. Προσθέτετε το ρύζι και ανακατεύετε για 2 λεπτά, να ζεσταθεί. Αδιάζετε μέσα στην κατσαρόλα τον ζωμό και αφήνετε να πάρει βράση. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και σιγοβράζετε χωρίς να σηκώνετε το καπάκι για 12 λεπτά. Στο μεταξύ, ζεσταίνετε το υπόλοιπο ελαιόλαδο σε μεγάλο τηγάνι. Αδειάζετε μέσα τους κύβους της ντομάτας, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τον μαϊντανό. Αλατοπιπερώνετε και σιγοβράζετε για 5 λεπτά. Βγάζετε το τηγάνι από τη φωτιά και ανακατεύετε μέσα το αβοκάντο και τις μαύρες ελιές. Ανακατεύετε το ρύζι με πιρούνι να αφρατέψει και προσθέτετε το μίγμα με τη ντομάτα. Ανακατεύετε απαλά και σερβίρετε.

ΠΑΪΔΑΚΙΑ ΜΕ ΦΑΣΟΛΙΑ ΞΕΡΑ

ΥΛΙΚΑ

Για τα φασόλια

- ✓ 250 γρ. λευκά φασόλια που έχετε μουλιάσει αποβραδίς
- ✓ 3 φλιτζάνια ζωμός κοτόπουλου
- ✓ μισό φλιτζάνι ψιλοκομμένα κρεμμύδια
- ✓ 1 κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένο σκόρδο
- ✓ 4 κουταλιές της σούπας βούτυρο
- ✓ αλάτι και πιπέρι

Για τα παϊδάκια

- ✓ 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- ✓ 6 παϊδάκια από αρνάκι γάλακτος
- ✓ 2 μεγάλες τομάτες κομμένες στα τρία
- ✓ 1 μεγάλο κρεμμύδι κομμένο σε ροδέλες
- ✓ 1 κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένο, φρέσκο φασκόμηλο
- ✓ 1,5 κουταλάκι του γλυκού ψιλοκομμένο, φρέσκο δεντρολίβανο
- ✓ 2 φλιτζάνια ζωμός κοτόπουλου
- ✓ αλάτι και πιπέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Φασόλια

Τα σουρώνετε από το νερό και τα βάζετε σε ένα κατσαρόλι γεμάτο νερό ή ζωμό κοτόπουλου. Τα αφήνετε να πάρουν μια βράση και στη συνέχεια χαμηλώνετε τη φωτιά και σιγοβράζετε. Συνεχίζετε να σιγοβράζετε μέχρι να μαλακώσουν τα φασόλια. Σε ένα τηγάνι, ζεσταίνετε το λάδι και ρίχνετε τα κρεμμύδια.

Τα τηγαρίζετε μέχρι να μαλακώσουν και να γίνουν σχεδόν διαφανή (για περίπου 5 λεπτά). Προσθέτετε το σκόρδο και το τηγαρίζετε κι αυτό για μισό λεπτό. Ανακατεύετε τα μαγειρεμένα φασόλια με τα κρεμμύδια και αλατοπιπερώνετε. Βγάζετε στη συνέχεια τα φασόλια από την κατσαρόλα.

Παϊδάκια

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 175°C. Ρίχνετε λάδι και βούτυρο σε ένα τηγάνι με ίσια τοιχώματα που το έχετε βάλει να ζεσταίνεται σε μέτρια φωτιά. Αλατοπιπερώνετε τα παϊδάκια με 1,5 κουταλάκι του γλυκού αλάτι και 1,5 κουταλάκι φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Βάζετε τα παϊδάκια στο τηγάνι και τα ψήνετε για 1-1,5 λεπτό από κάθε πλευρά. Βγάζετε τα παϊδάκια, σβήνετε το μάτι της κουζίνας και βάζετε τα μισά φασόλια στο τηγάνι. Πάνω από τα φασόλια, ακουμπάτε τα παϊδάκια βάζοντας κι από μια φέτα τομάτας πάνω από κάθε παϊδάκι. Αλατοπιπερώνετε τις τομάτες και ρίχνετε μαζί και τις ροδέλες του κρεμμυδιού. Προσθέτετε το φασκόμηλο και το δεντρολίβανο. Καλύπτετε το τηγάνι με τα εναπομείναντα φασόλια περιχύνοντας με το ζωμό. Σκεπάζετε με ένα καπάκι ή αλουμινοχαρτό και τα βάζετε στο φούρνο. Τα ψήνετε για μισή ώρα κι έπειτα, τα βγάζετε από το φούρνο.

ΚΟΝΑΦΑ

ΥΛΙΚΑ

Ζύμη

- ✓ 1/2 κιλό φύλλο ζύμης κομμένο σε λωρίδες
- ✓ 2 μπιστούνια ανάλατο βούτυρο, λιωμένο

Γέμιση κρέμας

- ✓ 4 κουτ. σούπας ρυζάλευρο
- ✓ 2 κουτ. σούπας ζάχαρη
- ✓ 1/2 φλιτζάνι γάλα
- ✓ 2 φλιτζάνια γάλα
- ✓ ½ φλιτζάνι παχιά κρέμα

Σιρόπι

- ✓ 1 ¼ φλιτζάνια ζάχαρη
- ✓ 1/2 φλιτζάνι νερό
- ✓ 1 κουτ. σούπας χυμός λεμονιού
- ✓ 1 κουτ. σούπας ροδόνερο ή νερό άνθους πορτοκαλιάς

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάστε την γέμιση κρέμας ανακατεύοντας το cream of rice, τη ζάχαρη και ½ φλιτζάνι γάλα, μέχρι να γίνει μια λεία πάστα. Αφήστε τα 2 φλιτζάνια γάλα να πάρουν μια βράση και μετά προσθέστε στο βραστό γάλα την πάστα ρυζιού ανακατεύοντας συνεχώς.

Αφήστε να σιγοβράσουν ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να γίνει πολύ πηχτό. Σιγουρευτείτε ότι δεν σβολιάζει και ότι δεν κολλάει στον πάτο της κατσαρόλας. Αφήστε το μίγμα γάλακτος να κρυώσει και μετά προσθέστε την παχιά κρέμα. Ανακατέψτε καλά.

Ετοιμάστε το σιρόπι ανακατεύοντας σε μέτρια φωτιά την ζάχαρη, το νερό και το χυμό λεμονιού, μέχρι να πήξει τόσο ώστε να καλύπτει την μεταλλική κουτάλα. Προσθέστε το ροδόνερο και αφήστε να βράσει για μερικά λεπτά ακόμα ανακατεύοντας, μέχρι να αναμιχθούν καλά. Βγάλτε από τη φωτιά και αφήστε να κρυώσει ελαφρώς στο ψυγείο.

Για να ετοιμάσετε το Κονάφα, βγάλτε και χωρίστε τις μισές λωρίδες ζύμης Κονάφα. Περιχύστε το μισό λιωμένο βούτυρο πάνω στη ζύμη κονάφα. Δουλέψτε τη ζύμη ώστε κάθε λωρίδα να είναι σκεπασμένη με βούτυρο. Απλώστε τη ζύμη στον πάτο ενός ταψιού 23x23x5 εκατοστά. Περιχύστε την κρέμα γέμισης πάνω στη ζύμη.

Σκεπάστε την κρέμα γέμισης με τις υπόλοιπες λωρίδες ζύμης ακολουθώντας την ίδια μέθοδο που προαναφέρθηκε. Αφήστε να ψηθεί σε φούρνο στους 350 για περίπου 10-15 λεπτά ή μέχρι να ροδίσει. Βγάλτε το από το φούρνο και περιχύστε αμέσως το σιρόπι πάνω στο ζεστό Κονάφα. Σερβίρεται και ζεστό και κρύο.

Γ.ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

ΑΡΝΑΚΙ ΜΕ ΚΟΥΣ – ΚΟΥΣ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 600 γρ. αρνάκι από το μπουτί σε μεγάλους κύβους (χειρίς κόκαλο)
- ✓ 400 γρ. κους – κους
- ✓ 2 καρότα
- ✓ 2 ντομάτες
- ✓ 2 κρεμμύδια (το ένα ψιλοκομμένο και το άλλο σε ροδέλες)
- ✓ ½ άσπρο λάχανο ψιλοκομμένο
- ✓ 1 μελιτζάνα
- ✓ 1 κόκκινη πιπερίτσα
- ✓ 1 κουτ. γλ. κόλιανδρο σε σκόνη
- ✓ Λίγοι στήμονες σαφράν κοπανισμένοι
- ✓ 50 γρ. βούτυρο
- ✓ Αγνό παρθένο ελαιόλαδο



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε το κρέας σε κατσαρόλα με 3 φλιτζάνια βραστό νερό, λίγο αλατοπίπερο, το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, το λάχανο και το βούτυρο. Ξεπλένετε και ξεφλουδίζετε τα λαχανικά. Τα κόβετε σε κύβους. Τα αδειάζετε στην κατσαρόλα με το κρέας μαζί με τις ροδέλες από το δεύτερο κρεμμύδι, την κόκκινη πιπερίτσα και τον κόλιανδρο. Σκεπάζετε και σιγοβράζετε για 45 λεπτά. Προσθέτετε τους στήμονες σαφράν και ανακατεύετε. Στο μεταξύ, ετοιμάζετε το κους – κους σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Προσθέτετε 1 κουτ. λάδι και λίγο αλάτι. Ανακατεύετε καλά και το αφήνετε στην άκρη για 30 λεπτά. Ανακατεύετε με πιρούνι από κάτω προς τα πάνω, για να χωρίσουν οι κοκκοί του και να γίνει αφράτο. Το βάζετε σε πιατέλα, ρίχνετε πάνω το κρέας με τα λαχανικά και το σερβίρετε.

ΚΙΣΚΕΚΙ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1/4 φλιτζανιού ελαιόλαδο
- ✓ 1 κιλό χοιρινό με λίγο λίπος, τεμαχισμένο σε κομμάτια μετρίου μεγέθους
- ✓ αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- ✓ 2 κόκκινες καυτερές πιπεριές
- ✓ μισό φλιτζάνι βούτυρο
- ✓ 2 κρεμμύδια κομμένα σε ροδέλες
- ✓ 1 πρέζα τριμμένο κύμινο
- ✓ γιαούρτι για το σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο τσουκάλι και μετά, βάζετε μέσα το χοιρινό αναδεύοντας πού και πού μέχρι να ροδίσει. Προσθέτετε το αλάτι, το πιπέρι, το τριμμένο κύμινο και τις πιπεριές. Ρίχνετε αρκετό νερό έτσι ώστε να καλυφθεί το κρέας και το αφήνετε να βράσει σε χαμηλή φωτιά με το καπάκι. Όσο γίνεται το κρέας (2 ώρες), βάζετε το σιτάρι σε μια άλλη κατσαρόλα, μετρίου μεγέθους, με μπόλικο νερό και το βράζετε ανακατεύοντας συνεχώς.

Χαμηλώνετε τη θερμοκρασία και σιγοβράζετε για περίπου 1,5 ώρα. Σβήνετε το μάτι της κουζίνας και σουρώνετε το σιτάρι. Μαγειρεύετε τα κρεμμύδια στο βούτυρο μέχρι να ροδίσουν ελαφρά και χύνετε και το σιτάρι. Βάζετε τα κομμάτια του χοιρινού σε μια μεγάλη πιατέλα μαζί με τα κρεμμύδια γύρω-γύρω, χύνετε το σιτάρι και ανακατεύετε το μείγμα. Σερβίρετε το κισκέκι συνοδεύοντάς το με γιαούρτι.

Σημείωση: σε μια άλλη συνταγή από την ίδια περιοχή χρησιμοποιείται το ζυμαρικό κισκίς (ένα είδος κουσκούς από σιτάλευρο και λίγη καυτερή κόκκινη πιπεριά σε σκόνη).

ΑΡΝΙ TAGINE ΜΕ ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 1/5 κιλό μπούτι αρνιού, κομμένο σε κομμάτια 2,5 εκατοστών
- ✓ 3 μέτρια κρεμμύδια, καθαρισμένα και ψιλοκομμένα, και δύο καθαρισμένα και κομμένα
- ✓ 1 κουτ. σούπας ras el hanout, και περισσότερο, ανάλογα με την προτίμηση σας
- ✓ αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- ✓ 1 κουτ. σούπας και 1 κουτ. γλυκού ανάλατο βούτυρο
- ✓ μια μεγάλη πρίζα κρόκου (σαφράν)
- ✓ 1 μπαστουνάκι κανέλας
- ✓ 1 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο
- ✓ 2 κουτ. γλυκού ζάχαρη
- ✓ ½ φλιτζάνι πολτοποιημένες ντομάτες σε κονσέρβα
- ✓ 1 φλιτζάνι ρεβίθια κονσέρβα
- ✓ 3 φλιτζάνια κόκκινη κολοκύθα ή κολοκύθα χειμωνιάτικη χοντροκομμένη
- ✓ ¼ φλιτζανιού δαμάσκηνα χωρίς κουκούτσια και κομμένα στα δύο
- ✓ ψωμί πίτας ή lavash

Για να φτιάξετε το δικό σας Ras el Hanout

- ✓ 1 κουτ. γλυκού τριμμένο κύμινο
- ✓ 1 κουτ. γλυκού τριμμένο τζίντζερ
- ✓ 1 κουτ. γλυκού αλάτι
- ✓ ¼ κουτ. γλυκού φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- ✓ ½ κουτ. γλυκού τριμμένη κανέλα
- ✓ ½ κουτ. γλυκού τριμμένοι σπόροι κολιανδρού
- ✓ 1/2 κουτ. γλυκού πιπέρι καγιέν
- ✓ ½ κουτ. γλυκού τριμμένο μπαχάρι
- ✓ 1/4 κουτ. γλυκού τριμμένο γαρύφαλλο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αλείψτε το αρνί με το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, το ras el hanout, αλάτι και πιπέρι. Μαρινάρετε στο ψυγείο για 30 λεπτά ή μέχρι και 2 ώρες. Λιώστε 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο σε ένα πλατύ τηγάνι με χοντρό πάτο. Προσθέστε το κρέας και αφήστε να ροδίσει από όλες τις πλευρές. Προσθέστε τον κρόκο, νερό και το μπαστουνάκι κανέλας. Αφήστε να πάρουν μια βράση. Μειώστε τη θερμοκρασία και αφήστε να σιγοψηθεί σκεπασμένο για 1 1/2 ώρα.

Αφήστε να κρυώσει λίγο και βγάλτε το μπούτι. Βγάλτε τα κόκαλα από το κρέας και αφήστε τα κομμάτια όσο μεγαλύτερα γίνεται. Αφαιρέστε το λίπος, τους χόνδρους και τα κόκαλα. Αλατοπιπερώστε. Ξαφρίστε το λίπος από το υγρό ή βάλτε το στο ψυγείο κατά τη διάρκεια της νύχτας και μετά αφαιρέστε το λίπος. Βάλτε το κρέας στο ψυγείο.

Σε ένα μέτριο τηγάνι ζεστάνετε 1 κουταλιά του γλυκού βούτυρο και 1 κουταλιά του γλυκού λάδι. Προσθέστε το κρεμμύδι κομμένο σε φέτες και πασπαλίστε με τη ζάχαρη, το αλάτι και το πιπέρι ανάλογα με την προτίμηση σας. Αφήστε να ψηθούν σε μέτρια προς υψηλή φωτιά για 15 λεπτά και ανακατέψτε μόνο όταν ροδίσουν. Χαμηλώστε τη φωτιά και αφήστε να ψηθούν μέχρι να μαλακώσουν και να ροδίσουν τα κρεμμύδια, για περίπου 20 λεπτά ακόμα.

Προσθέστε τις ντομάτες και τα υγρά από το μαγειρεμένο αρνί και αφήστε να πάρουν μια βράση. Προσθέστε το κρέας, τα ρεβίθια και την κόκκινη κολοκύθα ή τη χειμωνιάτικη κολοκύθα και αφήστε να σιγοψηθούν σκεπασμένα για 15 λεπτά. Βγάλτε το καπάκι και προσθέστε ανακατεύοντας τα δαμάσκηνα και αφήστε να σιγοψηθούν ακόμα 15 με 20 λεπτά, μέχρι να πήξουν. Αλατοπιπερώστε ανάλογα με την προτίμηση σας. Σερβίρετε αμέσως με σάλτσα harissa και lavash ή ψωμί πίτα.

ΜΠΑΛΕΧΑΤ ΣΑΜΑΚ
(ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΑΠΟ ΨΑΡΙ)

ΥΛΙΚΑ

- ✓ ½ κιλό φιλεταρισμένο φαγκρί ή άλλο λευκόσαρκο ψάρι, φιλοκομμένο
- ✓ 1 αυγό
- ✓ 1 κρόκο αυγού
- ✓ 60 γραμμ. γαλέτα τριμμένη
- ✓ 2 κουτ. φιλοκομμένο μαϊντανό
- ✓ 2 σκελίδες σκόρδο, κοπανισμένες
- ✓ ½ - 1 κουτ. κύμινο (σκόνη)
- ✓ Αλάτι και πιπέρι
- ✓ Επιπλέον γαλέτα τριμμένη
- ✓ Λάδι για τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά εκτός από τα δύο τελευταία. Το μείγμα πρέπει να έχει συμπαγή υφή, έτσι ώστε να μπορούμε με αυτό να σχηματίσουμε «σουτζουκάκια» και να μη διαλυθούν. Εάν είναι πολύ μαλακό, προσθέτουμε λίγη γαλέτα ακόμα. Παίρνοντας μία μεγάλη κουταλιά του μείγματος κάθε φορά σχηματίζουμε «σουτζουκάκια», στο μέγεθος ενός δακτυλίου. Ζεσταίνουμε το λάδι σε μία κατσαρόλα, τυλίγουμε τα «σουτζουκάκια» με την τριμμένη γαλέτα και τηγανίζουμε μέχρι να ροδίσουν. Τα στραγγίζουμε σε χαρτί κουζίνας και σερβίρουμε.

2. ΑΛΓΕΡΙΑ



ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ - ΙΣΤΟΡΙΑ

Δημοκρατία της Βόρειας Αφρικής.

Επιφάνεια: 2.381.741 τ.χλμ.

Πληθυσμός: 22.972.000 κατ.

Πρωτεύουσα: Αλγέρι.

Γλώσσες: αραβική (επίσημη), γαλλική και βερβερικές διάλεκτοι.

Θρησκεία: μουσουλμανική με καθολικές μειονότητες.

Νόμισμα: Δηνάριο.

Σύνορα: βόρεια βρέχεται από τη Μεσόγειο, ανατολικά συνορεύει με την Τυνησία και τη Λιβύη, νότια με τη Νιγηρία, το Μαλί και τη Μαυριτανία, δυτικά με το Μαρόκο.

Πολίτευμα: προεδρευόμενη Δημοκρατία. Ο πρόεδρος της δημοκρατίας εκλέγεται κάθε πέντε χρόνια με καθολική ψηφοφορία. Από διοικητικής πλευράς, διαιρείται σε 15 περιφέρειες.



ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ

Μορφολογία: η Αλγερία μπορεί να χωριστεί σε τρεις ζώνες από το βορρά ως το νότο. Στη ζώνη του παράλιου Τελ που καταλαμβάνει 1000 χιλιόμετρα μήκος και 100 περίπου πλάτος, είναι γόνιμη, αρδεύεται, καλλιεργείται, έχει αρκετό πληθυσμό και διαθέτει μεσογειακό κλίμα. Στις ορεινές περιοχές του Ατλαντα, που είναι καινοζωικές οροσειρές και περιλαμβάνουν το Μικρό Ατλαντα στο βορρά (υψηλότερο σημείο η Καντίτζα, 2308 μ.) και το Μεγάλο Ατλαντα στο νότο (υψηλότερο σημείο η Κελία, 2328 μ.). Μεταξύ του Μικρού και του Μεγάλου Ατλαντα εκτείνεται ένα ευρύ ξηρό και στείπες υψίπεδο. Πιο μέσα εκτείνεται ερημική περιοχή της Σαχάρας με διάσπαρτες οάσεις, η οποία κατευθύνεται προς νότο στον ορεινό όγκο Αχαγκάρ (κορυφή Ταχάρ, 2918 μ.). Η υδρογραφία είναι φτωχή: πραγματικά ποτάμια μπορούμε να θεωρήσουμε μόνον κάποιους παραπόταμους της Μεσογείου, ενώ στην περιοχή της Σαχάρας υπάρχουν μόνο κάποια στεγνά ποτάμια. Πολύ συχνές είναι οι αμμυρές λίμνες (Χόντνα, Μελρχίρ). **Πληθυσμός:** Ο πληθυσμός αποτελείται από Βέρβερους, Αραβες και Ευρωπαίους (κυρίως Ιταλούς και Γάλλους). **Κυριότερες πόλεις:** Αλγέρι (πρωτεύουσα), Οράν, Κωνσταντίνη, Ανάμπα, Σετίφ, Μοστγκαναγκέμ, Τλεμσέν.

ΙΣΤΟΡΙΑ

Η Αλγερία στην αρχή κατοικήθηκε από βερβερικούς πληθυσμούς και στη συνέχεια κατακτήθηκε από τους Ρωμαίους μεταξύ του 46 και του 44 π.Χ. Η αραβική κυριαρχία, που άρχισε τον 7ο αι., έγινε οριστική τον 8ο αι. Τον 11ο αι. σαχαρικές φυλές εισέβαλαν στην Αλγερία και κατέστρεψαν τα πάντα. Οι Βέρβεροι αναγκάστηκαν να γίνουν πειρατές. Από το 16ο ως τον 19ο αι. η χώρα υπήρξε το κυριότερο κράτος των κουρσάρων, υπό οθωμανική κατοχή. Το 1830 άρχισε η γαλλική κατοχή η οποία τελείωσε το 1871. Από τότε ξεκίνησε μια έντονη διείσδυση, οικονομική και δημογραφική και το 1947 η Αλγερία εξομοιώθηκε με τη γαλλική μητροπολιτική περιοχή. Συγχρόνως με την αποικιοποίηση εμφανίστηκε στην Αλγερία ένα εθνικιστικό κίνημα, το οποίο με την εξέγερση του 1954 και μέσα από έναν αιματηρό ένοπλο αγώνα, που οργανώθηκε από το Εθνικό Μέτωπο Απελευθέρωσης, οδήγησε τη χώρα στην ανεξαρτησία το 1962. Υπό την καθοδήγηση του Αχμέτ Μπέν Μπέλλα άρχισαν μεταρρυθμίσεις σοσιαλιστικού τύπου, μεταξύ των οποίων και η εθνικοποίηση της γης και το 1963 εγκρίθηκε το Σύνταγμα που έκανε την Αλγερία μια δημοκρατία σοσιαλιστικού τύπου. Το 1965 ύστερα από πραξικόπημα του Μπουμεντιέν αντικαταστάθηκε ο Μπέλλα. Το 1967-1968 ο Μπουμεντιέν, για να αντιμετωπίσει την οικονομική κατάσταση, ξεκίνησε ένα πρόγραμμα ανοιγμάτων προς τη Γαλλία και την Αγγλία, κυρίως όσον αφορά τα πετρέλαια. Συγχρόνως ενδυνάμωσε τις εμπορικές σχέσεις μεταξύ των χωρών της ανατολικής Ευρώπης και των αφρικανικών και αραβικών. Μετά το θάνατο του Μπουμεντιέν (1978), την διακυβέρνηση ανέλαβε το Συμβούλιο της Επανάστασης. Ο διάδοχός του ήταν ο Μπεντζαντίντ Χαντλί που εξελέγη το 1979 με καθολική ψηφοφορία σύμφωνα με το Σύνταγμα του 1976. Το 1988 μια σειρά αιματηρών λαϊκών κινημάτων έθεσε σε κρίση το καθεστώς και το 1989 υιοθετήθηκε νέο σύνταγμα που θεσμοθέτησε τη διάλυση του μονοκομματικού συστήματος (σε ισχύ από το 1962) και κατήργησε το σοσιαλιστικό περιεχόμενο του συντάγματος του 1976. Οι πρώτες ελεύθερες εκλογές της Δημοκρατίας της Αλγερίας ήταν εκείνες του Ιουνίου του 1990, όπου το Εθνικό Απελευθερωτικό Μέτωπο που μέχρι τότε κυριαρχούσε απόλυτα στην πολιτική σκηνή ηττήθηκε. Οι πρώτες πολυκομματικές εκλογές σημάδεψαν την κατάρρευση του πρώην μοναδικού κόμματος και τη σαρωτική άνοδο των ισλαμιστών φονταμενταλιστών του Ισλαμικού Μετώπου Σωτηρίας. Για να αποφύγουν την οριστική νίκη των φονταμενταλιστών, οι στρατιωτικοί τον Ιανουάριο του 1992 δημιούργησαν μια συνταγματική κρίση. Ο πρόεδρος Χαντλί απομακρύνθηκε και η εξουσία πέρασε στο Ανώτατο συμβούλιο του Κράτους και στη συνέχεια στον Πρόεδρο της Δημοκρατίας (από τον Ιανουάριο του 1994 είναι ο στρατηγός Λιαμίν Ζερουάλ), ενώ η χώρα πέρασε μια περίοδο τρομοκρατίας (που έπληξε και τους ξένους υπηκόους της Αλγερίας) και αναχαίτισης από την πλευρά του κράτους.

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Η ΕΡΗΜΟΣ – ΕΝΑΣ ΚΟΣΜΟΣ ΧΩΡΙΣ ΙΣΚΙΟΥΣ

Οι λαοί γύρω στην έρημο δίνουν πολλά ονόματα στη Σαχάρα. Στην Αλγερία τη λένε «ΚΗελα», δηλ. εγκαταλειμμένη χώρα. Τα πιο πολλά ονόματα, μιλούν για θάνατο και φόβο. Η περιοχή του Τσεχ λέγεται «γη του τρόμου».

Ο αδυσώπητος ήλιος, ο αέρας που ξεραίνει τα πάντα και η βροχή που δεν έρχεται, φτιάχνουν έναν ανελέητο κόσμο χωρίς ίσκιο. Έντεκα ώρες την ημέρα, 4.000 ώρες το χρόνο καίει ο ήλιος. Η θερμοκρασία του εδάφους την ημέρα φτάνει στους 70° C και τη νύχτα πέφτει κάτω από τους 5° C. Βροχή πέφτει σπανίως ή ποτέ. Τις πιο πολλές φορές οι βροχές άλου του χρόνου πέφτουν μαζεμένες, σε λίγα εικοσιτετράωρα. Έχει συμβεί σε ορισμένα μέρη να έχει βρέξει τα τελευταία 50 χρόνια μόνο για τρεις μέρες.

Όταν όμως αρχίσει η βροχή, πλημμυρίζουν οι κοιλάδες και σχηματίζονται λίμνες. Λένε ότι, στην έρημο, οι πιο πολλοί άνθρωποι έχουν πνιγεί παρά έχουν πεθάνει από τη δίψα. Όμως μέσα σε λίγες μέρες τα νερά έχουν εξαφανιστεί. Το νερό που υπάρχει κάτω από το έδαφος δεν προέρχεται από τις βροχές, αλλά έχει αποθηκευτεί από την εποχή των παγετώνων, τότε που η έρημος είχε βλάστηση. Κανείς δεν ξέρει πόσο μεγάλα είναι αυτά τα αποθέματα.

Μόνο το ένα έβδομο της ερήμου έχει άμμο. Είναι δυνατόν να τη διασχίσει κανείς ολόκληρη χωρίς να δει ούτε έναν αμμόλοφο, παρά μόνο πέτρες και βράχια. Μία άλλη μορφή τοπίου είναι η Χαμάντα, δηλαδή η γεμάτη πέτρες. Αυτό συμβαίνει επειδή ο άνεμος απομακρύνει την άμμο και μένουν μόνο οι κοφτερές πέτρες. Έτσι, μαζί με τα γυμνά βράχια των βουνών της, καταλαβαίνει κανείς γιατί ονομάζουν οι κάτοικοι της τη Σαχάρα «πετρώδη». Η βλάστηση δεν λείπει τελείως, καλύπτει όμως μόλις το ένα δέκατο. Όπου μπορούν να αναπτυχθούν φυτά, έχουν να πολεμήσουν με τον ήλιο, τον αέρα, την ξηρασία, την άμμο και το αλάτι. Φυτρώνουν μακριά το ένα από το άλλο γιατί έχουν εκτεταμένα ριζικά συστήματα για να βρίσκουν νερό. Τα δέντρα είναι τόσο σπάνια, που το καθένα έχει δικό του όνομα και αποτελεί σημείο προσανατολισμού. Ποώδης βλάστηση υπάρχει μόνο στις κοιλάδες που έχουν νερό στο υπέδαφος. Η λιγοστή χλόη και οι θάμνοι πρέπει να προφυλαχτούν από την ξηρασία. Έτσι έχουν μικρά φύλλα, σκληρά ή τυλιγμένα, τα οποία σε ορισμένες περιπτώσεις για τις ανάγκες τους έχουν μετατραπεί σε αγκάθια.

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΑΞΙΔΙΑ

Η Αλγερία είναι πλούσια σε μνημεία διάφορων εποχών και ξεχωρίζει στην προτίμηση των τουριστών.

Προσφέρεται για διακοπές στη θάλασσα και για εξερευνητικά ταξίδια μέσα στη Σαχάρα. Ο θρησκευτικός τρόπος ζωής επηρεάζει την καθημερινότητα. Οι πόλεις έχουν καθαρά ανατολίτικο χρώμα. Υπάρχουν οι εξής τεχντροπίες:

Η ζωγραφική στους βράχους: Τα δείγματα της υπάρχουν στη Σαχάρα και είναι πολλά και πολύπλευρα. Τα πιο γνωστά, που προέρχονται από την Προϊστορική εποχή, βρίσκονται στο Τασίλι του Ατζερ. Χρονολογούνται από το 6600 π.Χ.

Η ρωμαϊκή τέχνη: Από τα κτήρια των Ρωμαίων απομένουν τα ερείπια. Από την Κωνσταντίν μπορούμε να φτάσουμε στην Τζεμίλα για να δούμε την αψίδα του θριάμβου του Καρακάλλα. Η Τίμγκαντ είναι μία αφρικανική Πομπηία με θέατρα, βίβες και μωσαϊκά.

Ισλαμική τέχνη: Απ' αυτή την αρχιτεκτονική με τις ιδιαίστες διακοσμήσεις υπάρχουν λιγότερα αξιόλογα δείγματα, απ' ό,τι για παράδειγμα στο Μαρόκο.

Αξιοθέατα και πόλεις

Ο γύρος της Βόρειας Αλγερίας: Στο Αλγέρι εντυπωσιάζει η τουρκοαραβική παλιά πόλη (Κάσμα) με τις αγορές της και τα τζαμιά. Από το Αλγέρι πηγαίνουμε στην Καρθαία (Μζαμπ), μία παλιά πόλη χτισμένη στην άσση. Είναι χτισμένη σαν πυραμίδα και στην κορυφή έχει ένα τζαμί. Πάνω από την Ουάργκλα, τη μεγαλύτερη άσση με χουρμαδιές της Σαχάρας, φτάνουμε στο Ελ -Ουέντ, την «πόλη των τρούλων». Είναι η κυριότερη περιοχή του Σουφ, όπου οι χουρμαδιές φυτρώνουν μέσα σε αμμώδεις λακούβες. Η ωραιότερη άσση σε ποταμό είναι η Μπίσκρα. Από εδώ γίνονται εκδρομές στα βουνά και στις πόλεις με τα ρωμαϊκά ερείπια. Η Κωνσταντίν είναι γνωστή από την επιβλητική της θέση στο φαράγγι του Ρούμελ. Πριν επιστρέψουμε στο Αλγέρι περνάμε από το λιμάνι Μπειζάια με τις ωραίες παραλίες. Και δυτικά από το Αλγέρι υπάρχουν τουριστικά κέντρα.

Ταξιδιωτικές πληροφορίες

Για την περιήγηση της ερήμου είναι αναγκαία η φροντισμένη ετοιμασία. Απαιτούνται πολυάριθμες εγκρίσεις.

Ταξιδιωτικές περίοδοι Η καλύτερη εποχή για τη Βόρεια Αλγερία είναι νορίς ή στο τέλος του καλοκαιριού για τη Σαχάρα, ο χειμώνας.

Οι θρησκευτικές γιορτές είναι κινητές: Το Ραμαζάν, η ημέρα του Χρέτζα, τα γενέθλια του Προφήτη. Στις 19 Ιουνίου είναι η γιορτή της ανεξαρτησίας και την 1η Νοεμβρίου η γιορτή της επανάστασης. Το Σαββατοκύριακο είναι εργάσιμο, ενώ η Παρασκευή είναι ημέρα αργίας. Από το Μάρτιο μέχρι το Μάιο υπάρχουν πολλές λαϊκές γιορτές, όπως του Κριαριού, των Χαλιών κ.ά.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

MENΟΥ

A. ΓΕΥΜΑ

- ΟΡΕΚΤΙΚΟ: *COCLO*
- ΣΑΛΑΤΑ: *ΑΓΓΕΡΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΑΝΤΖΟΥΤΙΕΣ ΚΑΙ ΑΥΓΑ*
- ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ: *ΚΟΥΣΚΟΥΣ*
- ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΙΑΤΟ: *ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΚΟΛΛΙΑΝΤΡΟ*
- ΓΛΥΚΟ: *ΠΟΥΤΙΓΚΑ ΜΕ ΜΠΑΝΑΝΑ ΚΑΙ ΓΙΑΟΥΡΤΙ*

B. ΔΕΙΠΝΟ

- ΣΟΥΠΑ: *ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΖΥΜΑΡΙΚΑ «CAPPELLINI» ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ, CHORRA BIL MATISHA*
- ΟΡΕΚΤΙΚΟ: *ΜΠΟΥΡΕΚ*
- ΣΑΛΑΤΑ: *ΑΓΓΕΡΙΝΗ ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ*
- ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ: *ΑΓΓΕΡΙΝΟ ΤΣΙΛΙ*
- ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΙΑΤΟ: *TAJINEL EL KHOUKLIH*
- ΓΛΥΚΟ: *ΚΕΙΚ ΜΕ ΚΑΡΥΔΑ*

Γ. ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

- ΑΓΓΕΡΙΝΗ ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑΣ*
- ΑΓΓΕΡΙΝΗ ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ*

A.ΓΕΥΜΑ

ΚΕΦΤΕΔΕΣ (COCLO)

ΥΛΙΚΑ

- ✓ ½ κιλό μοσχαρίσιος κιμάς
- ✓ 1/2 φλιτζάνι ρύζι
- ✓ 1 κεφάλι σκόρδο, ψιλοκομμένο
- ✓ 1 μεσαίου μεγέθους αυγό, χτυπημένο
- ✓ 1/2 κουτ. του γλυκού αλάτι
- ✓ ½ κουτ. του γλυκού τριμμένο φύλλο δάφνης
- ✓ 1/8 κουτ. του γλυκού τριμμένο μασίς
- ✓ 1/4 κουτ. του γλυκού πιπέρι
- ✓ 1/8 κουτ. του γλυκού θυμάρι
- ✓ 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- ✓ 1 μεσαίου μεγέθους κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- ✓ ½ ματσάκι κολιάνδρος, δεμένος
- ✓ 3/4 φλιτζανιού νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμιζετε καλά τον κιμά, το ρύζι, το σκόρδο, το αυγό, το αλάτι, το φύλλο δάφνης, το μασίς, το πιπέρι, το θυμάρι και το ελαιόλαδο. Σχηματίστε 2 μεγάλους κεφτέδες. Βάλτε κρεμμύδι, κολιάνδρο και νερό σε μια κατσαρόλα. Προσθέστε τους κεφτέδες. Σκεπάστε την κατσαρόλα και σιγοβράστε πάνω από χαμηλή φωτιά για 2 ώρες περίπου. Βγάλτε τον κολιάνδρο. Σερβίρετε με ρύζι ή κουσκούς.

ΑΛΓΕΡΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΑΝΤΖΟΥΓΙΕΣ ΚΑΙ ΑΥΓΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 2 γλυκές κόκκινες πιπεριές, χωρίς τα σπόρια και ψιλοκομμένες
- ✓ 4 ώριμες αλλά σφιχτές ντομάτες, τεμαχισμένες
- ✓ ½ φλιτζανιού αγγούρι, κομμένο σε φέτες
- ✓ 2 μικρά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- ✓ ½ φλιτζανιού μαύρες ελιές, κομμένες στη μέση και χωρίς το κουκούτσι
- ✓ 6 φιλέτα αντζούγιας, ψιλοκομμένα
- ✓ 2 σφιχτοβρασμένα αυγά, κομμένα στα τέσσερα
- ✓ 1 κουταλάκι του γλυκού φρέσκο βασιλικό ή κολιάνδρο
- ✓ 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- ✓ 1 κουταλιά της σούπας ξίδι
- ✓ αλάτι & πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετούμε όλα τα υλικά σε μια μεγάλη σαλατιέρα και τα ανακατεύουμε πλήρως. Μπορούμε να σερβίρουμε τη σαλάτα αυτή με ελαφρώς ψημένες πιτούλες.

ΚΟΥΣΚΟΥΣ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 κιλό κρέας (αρνί)
- ✓ 4 καρότα
- ✓ 6 ολόκληρες σκελίδες σκόρδο
- ✓ 4 μικρά κρεμμύδια (140 γρ.)
- ✓ 2 λιωμένες σκελίδες σκόρδο
- ✓ 2 φλιτζάνια σπανάκι
- ✓ ¼ φλιτζανιού καρύδια
- ✓ ¼ φλιτζανιού μαϊντανός
- ✓ 1 ½ κουτ. του γλυκού κανέλα
- ✓ 1/4 κουτ. του γλυκού πιπέρι
- ✓ ¼ κουτ. του γλυκού κολιανδρού
- ✓ ¼ κουτ. του γλυκού αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόψτε το αρνί σε μικρά κομμάτια και βάλτε το σε 1 ½ φλιτζάνι νερό με την κανέλα, το πιπέρι, τον κολιανδρό και το αλάτι. Σιγοβράστε για 10 λεπτά. Προσθέστε τα κομμένα καρότα, ολόκληρες τις σκελίδες σκόρδου και τα μικρά κρεμμύδια. Σιγοβράστε για 10 λεπτά. Προσθέστε το λιωμένο σκόρδο. Σιγοβράστε για 20 λεπτά. Προσθέστε το σπανάκι. Σιγοβράστε για 10 λεπτά. Γαρνίρετε με καρύδια και μαϊντανό. Το κρέας βράζει με λίγο νερό. Τα καρότα, οι σκελίδες σκόρδου και τα καθαρισμένα κρεμμύδια προστίθενται σε αυτό, και έπειτα προστίθεται το λιωμένο σκόρδο. Κάποιοι προσθέτουν επίσης σπανάκι. Κάποιοι το φτιάχνουν χωρίς σπανάκι. Προστίθενται καρύδια και μαϊντανός.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΚΟΛΙΑΝΔΡΟ

ΥΛΙΚΑ

1 μικρό κοτόπουλο, κομμένο σε κομμάτια ή 4 – 6 στήθη ή και μούτια κοτόπουλου χωρίς κόκαλα

- ✓ 1 κουτ. σούπας βούτυρο
- ✓ 4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- ✓ 4 μεγάλες σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
- ✓ 1 κουτ. του γλυκού κουρκούμη (turmeric) ή κρόκος (saffron)
- ✓ αλάτι και πιπέρι
- ✓ κλαράκι φρέσκων φύλλων κολιανδρού ή 2 κουταλάκια τριμμένου κολιανδρού
- ✓ ¼ ουγγιά ελιές Καλαμών, χωρίς κουκούτσια
- ✓ 1 λεμόνι, σε φέτες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τσιγαρίστε το κοτόπουλο στο βούτυρο και το λάδι σε ένα μεγάλο, βαρύ τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε τις σκελίδες σκόρδου, τα μπαχαρικά και τον κολιανδρό (ψιλοκομμένο). Μαγειρέψτε τα για περίπου 10 λεπτά, γυρίζοντας κάθε τόσο τα κομμάτια κοτόπουλου για να πάρει η σάλτσα παντού. Προσθέστε αρκετό νερό ώστε να τα καλύψει, περίπου 1 φλιτζάνι, και σιγοβράστε σε χαμηλή φωτιά, προσθέτοντας αν χρειαστεί και άλλο νερό, μέχρι να είναι μαλακό το κοτόπουλο. Προσθέστε τις ελιές και το λεμόνι και μαγειρέψτε το σε ακόμα χαμηλότερη φωτιά για 8 – 10 λεπτά, ή μέχρι να μειωθεί η σάλτσα. Σερβίρετε με ρύζι ή κουσκούς.

ΠΟΥΤΙΓΚΑ ΜΕ ΜΠΑΝΑΝΑ ΚΑΙ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 600 – 900 γρ. γιαούρτι
- ✓ 3-4 μπανάνες
- ✓ Ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάτε το γιαούρτι, να γίνει σαν κρέμα, κόβετε τις μπανάνες σε ροδέλες και τις ανακατεύετε με το γιαούρτι και λίγη ζάχαρη. Περιχύνετε με επιπλέον γιαούρτι ή κρέμα γάλακτος και δαμάσκηνα, αν θέλετε να χρησιμοποιήσετε και σερβίρετε.

Δαμάσκηνα αποξηραμένα χωρίς κουκούτσι μπορούν να προστεθούν σ' αυτό το επιδόρπιο και το γιαούρτι να αντικατασταθεί με κρέμα γάλακτος ελαφρά χτυπημένη.

B. ΔΕΙΠΝΟ

ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΖΥΜΑΡΙΚΑ "CAPELLINI" ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ (CHORBA BIL MATISHA)

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 μεγάλο κρεμμύδι
- ✓ 4 γαρύφαλλα
- ✓ 6 φλιτζάνια ζωμό λαχανικών
- ✓ 1 κιλό κολοκύθα, κομμένη σε κύβους
- ✓ 4 κοτσάνια σέλινου
- ✓ 3-4 φρέσκιες ντομάτες, κομμένες σε κύβους
- ✓ 2 κουταλιές της σούπας κόλιανδρο, ψιλοκομμένο
- ✓ ¼ κουταλάκι του γλυκού κουρκουμίνη
- ✓ ¼ φλιτζανιού ζυμαρικά "capellini", σπασμένα
- ✓ 1 φλιτζάνι γάλα
- ✓ αλάτι & πιπέρι
- ✓ 1 μεγάλο λεμόνι, κομμένο σε φέτες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφού καρφώσουμε τα γαρύφαλλα στο κρεμμύδι, το τοποθετούμε μαζί με το ζωμό, τη κολοκύθα, το σέλινο, τις ντομάτες, τον ψιλοκομμένο κόλιανδρο και τη κουρκουμίνη σε μια κατσαρόλα, τη σκεπάζουμε και τα αφήνουμε να πάρουν μια βράση. Στη συνέχεια ελατώνουμε τη θερμοκρασία και τα μαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά, περίπου 30 λεπτά δηλαδή.

Αφαιρούμε το κρεμμύδι με τα γαρύφαλλα από την κατσαρόλα και περνάμε από το μπλέντερ την υπόλοιπη σούπα. Μόλις πολτοποιηθεί καλά η σούπα, την ξαναχύνουμε στην κατσαρόλα και προσθέτουμε την ψιλοκομμένη ντομάτα. Σιγοβράζουμε για περίπου 8 λεπτά και έπειτα την αραιώνουμε με 1 φλιτζάνι γάλα. Αλατοπιπερώνουμε και σερβίρουμε με μια φέτα λεμόνι.

ΜΠΟΥΡΕΚ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ ½ φλιτζανιού φυτικό λάδι
- ✓ 1 αυγό, χτυπημένο
- ✓ 1 μικρό κρεμμύδι, κομμένο (1/4 φλιτζάνι)
- ✓ 2 κουτ. σούπας πλατύφυλλος μαϊντανός, κομμένος
- ✓ 200 γρ. μοσχαρίσιος κιμάς
- ✓ ζύμη φύλλο
- ✓ ½ κουτ. του γλυκού αλάτι, ή ανάλογα με την προτίμησή σας
- ✓ ¼ κουτ. του γλυκού μαύρο πιπέρι
- ✓ φέτες λεμονιού για το σερβίρισμα.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεστάνετε 1 κουταλιά του λαδιού σε ένα τηγάνι, προσθέστε το κρεμμύδι και τοιγαρίστε σε μέτρια φωτιά για 2 λεπτά. Προσθέστε το μοσχάρι, το αλάτι και το πιπέρι και τοιγαρίστε για 5 λεπτά. Προσθέστε το αυγό και τον μαϊντανό και τηγανίστε για 1 ακόμα λεπτό. Αφήστε να κρυώσει καλά.

Πάρτε ένα φύλλο ζύμης και απλώστε το με την πιο κοντή πλευρά προς τα εσάς. Βάλτε 2 γεμάτες κουταλιές του μίγματος με τον κιμά 5 εκατοστά από την πιο κοντή άκρη. Διπλώστε τις δύο πιο μακριές πλευρές προς το κέντρο, και ξεκινώντας με την πιο κοντή πλευρά τυλίξτε το φύλλο ώστε να μοιάζει με ένα πακέτο μήκους 10 εκατοστών και πλάτους 4 εκατοστών. Επαναλάβετε με τα υπόλοιπα φύλλα ζύμης και τη γέμιση. Βάλτε τα στην άκρη.

Βάλτε το υπόλοιπο λάδι στο τηγάνι με μέτρια/χαμηλή φωτιά και προσθέστε τα ρολά. Ροδίστε τα και από τις δύο πλευρές για περίπου 3 λεπτά. Η χαμηλή φωτιά εμποδίζει τα πολύ λεπτά φύλλα ζύμης να καούν. Στραγγίξτε τα ρολά σε χαρτί κουζίνας για ένα λεπτό.

Σερβίρετέ τα ζεστά με λίγο χυμό λεμονιού.

ΛΑΓΕΡΙΝΗ ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ ½ κιλό καρότα
- ✓ 3 σκελίδες σκόρδο, κομμένες
- ✓ 1 πρέζα αλάτι
- ✓ 1 πρέζα ζάχαρη
- ✓ χυμός λεμονιού
- ✓ ½ κουτ. του γλυκού πιπέρι Καγιέν
- ✓ ¼ κουτ. του γλυκού κύμινο
- ✓ μαϊντανός, κομμένος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίστε τα καρότα και κόψτε τα σε φέτες κατά μήκος. Μαγειρέψτε τα σε λίγο νερό με σκόρδο και μια πρέζα αλάτι και ζάχαρη, για 15 λεπτά. Στραγγίξτε τα και αφήστε τα να κρυώσουν. Λίγο πριν τα σερβίρετε, καλύψτε τα με το χυμό λεμονιού, περίπου ¼ κουτ. του γλυκού αλάτι, το πιπέρι καγιέν και το κύμινο. Πασπαλίστε με τον ψιλοκομμένο μαϊντανό.

ΛΑΓΕΡΙΝΟ ΤΣΙΑΙ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ ½ κιλό (2 φλιτζάνια) μικρά ξηρά φασόλια – μουσκεμένα
- ✓ 1/4 φλιτζανιού ελαιόλαδο
- ✓ 1 μεγάλο κρεμμύδι - ψιλοκομμένο σε κυβάκια
- ✓ 3 μικρές ξηρές κόκκινες πιπεριές τσίλι – με σπόρια
- ✓ 15 σκελίδες σκόρδο – λιομένες
- ✓ 1 κουτ. σούπας γλυκιά πάπρικα
- ✓ ¼ κουτ. του γλυκού φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- ✓ 4 κουταλάκια τριμμένο κύμινο
- ✓ 170 γρ ντοματοκελτές – κονσέρβια
- ✓ 2 ντομάτες – χοντροκομμένες
- ✓ 7 φλιτζάνια νερό – ή ζωμός λαχανικών
- ✓ 2 φύλλα δάφνης
- ✓ 1/8 κουτ. του γλυκού πιπέρι καγιέν – ή ανάλογα με τα γούστα σας
- ✓ 20 κλαράκια φρέσκος πλατύφυλλος μαϊντανός – κομμένος
- ✓ 2 1/2 κουταλάκια αλάτι
- ✓ 10 κλαράκια φρέσκος κολιάνδρος – κομμένος
- ✓ ζύδι από μηλίτη – ή ζύδι κόκκινου κρασιού – προαιρετικό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλύνετε και καθαρίστε τα φασόλια και μουσκεύστε τα από το προηγούμενο βράδυ σε ένα μπολ με νερό. Στραγγίστε τα και ακολουθήστε τη συνταγή. Για να τα μουσκεύετε γρήγορα, βάλτε τα φασόλια σε μια μεγάλη κατσαρόλα και προσθέστε 10 φλιτζάνια ζεστό νερό. Αφήστε τα να πάρουν μια βράση για 2 με 3 λεπτά. Σβήστε τη φωτιά και αφήστε τα φασόλια στο βραστό νερό για τουλάχιστον 1 ώρα, κατά προτίμηση ακόμα περισσότερο. Στραγγίστε τα φασόλια και ακολουθήστε τη συνταγή. Όσο πιο παλιά τα φασόλια, τόσο περισσότερη ώρα χρειάζεται να μαγειρευτούν.

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα πάνω από μέτρια-υψηλή φωτιά, ζεστάνετε το λάδι και τσιγαρίστε το κρεμμύδι, ανακατεύοντας κατά διαστήματα, μέχρι να είναι μαλακό, για 6 με 8 λεπτά. Προσθέστε τις πιπεριές τσίλι, το σκόρδο, την πάπρικα, το πιπέρι και το κύμινο. Μαγειρέψτε, ανακατεύοντας, για 2 με 3 λεπτά. Προσθέστε τον ντοματοκελτέ και μαγειρέψτε, ανακατεύοντας, μέχρι να πήξει το μίγμα, για 1 με 2 λεπτά. Προσθέστε, ανακατεύοντας, τις ντομάτες και 1 φλιτζάνι νερό ή ζωμό και αφήστε το να πάρει μια βράση. Προσθέστε τα φασόλια, τα υπόλοιπα 6 φλιτζάνια νερού ή ζωμού, τα φύλλα δάφνης, το πιπέρι cayenne, και 10 κλαράκια μαϊντανού δεμένα με ένα βαμβακερό σχοινί. Ψυλοκόψτε τον υπόλοιπο μαϊντανό και βάλτε τον στην άκρη. Χαμηλώστε τη φωτιά στο μέτριο-χαμηλό, σκεπάστε την κατσαρόλα και μαγειρέψτε τα φασόλια μέχρι να μαλακώσουν, για 1 με 2 ώρες.

Πριν τα σερβίρετε, βγάλτε τις πιπεριές τσίλι, τα φύλλα δάφνης και το δεμένο μαϊντανό. Προσθέστε αλάτι. Αναμιξέτε τον ψιλοκομμένο μαϊντανό και τον κολιάνδρο. Σερβίρεται ζεστό με ζύδι στο πλάι, αν θέλετε.

TAJINE EL KHOUKH

ΥΛΙΚΑ

Λευκή Σάλτσα

- ✓ 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- ✓ 200 γρ. μοσχάρι, σε κύβους
- ✓ 1 μεσαίου μεγέθους κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- ✓ 1 κουτ. γλυκού αλάτι
- ✓ 1/2 κουτ. γλυκού πιπέρι
- ✓ 1/8 κουτ. γλυκού κανέλα
- ✓ 28 γρ. μαϊντανός, ψιλοκομμένος
- ✓ ¼ φλιτζανιού ρεβίθια, μουσκαμένα από το προηγούμενο βράδυ
- ✓ 2 ποτήρια νερό

Κεφτέδες

- ✓ 200 γρ. μοσχαρίσιος κιμάς
- ✓ 1/8 κουτ. γλυκού πιπέρι
- ✓ ½ κουτ. γλυκού αλάτι
- ✓ 1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- ✓ 2 κλαράκια μαϊντανού, ψιλοκομμένος
- ✓ 1 μεσαίου μεγέθους αυγό, χτυπημένο

Πατάτες

- ✓ 1 κιλό πατάτες, κομμένες στη μέση
- ✓ 1 κουτ. γλυκού αλάτι
- ✓ 1 κουτ. σούπας βούτυρο

- ✓ 2 μεσαίου μεγέθους αυγά
- ✓ 2 κουταλιές αλεύρι
- ✓ 1 φλιτζάνι λάδι, για τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τη λευκή σάλτσα. Ζεστάνετε το λάδι στο τηγάνι, προσθέστε το μοσχάρι, το κρεμμύδι, το αλάτι, το πιπέρι, την κανέλα, τον μαϊντανό και τα ρεβίθια. Τσιγαρίστε σε χαμηλή φωτιά για 5 λεπτά. Προσθέστε νερό, αφήστε το να πάρει μια βράση και μαγειρέψτε για 45 λεπτά. Αναμίξτε όλα τα συστατικά για τους κεφτέδες και φτιάξτε περίπου 20 μπάλες 5 εκατοστών. Βάλτε τους κεφτέδες στη σάλτσα που σιγοβράζει και μαγειρέψτε τους για 15 λεπτά.

Βγάλτε τους από τη σάλτσα και αφήστε τους να κρυώσουν. Βράστε τις πατάτες σε νερό και αλάτι μέχρι να μαλακώσουν. Στραγγίξτε τις, προσθέστε βούτυρο και κάντε τις πουρέ. Βάλτε τις στην άκρη. Χτυπήστε τα αυγά και το αλεύρι μαζί μέχρι να γίνουν ένα ομοιόμορφο μίγμα. Πάρτε 2 κουταλιές του πουρέ και σπρώξτε τις μέσα σε ένα κεφτέ και κάντε το μπάλα. Βουτήξτε το στο μίγμα με το αυγό και βάλτε το στην άκρη.

Επαναλάβετε την διαδικασία για όλους τους κεφτέδες. Ζεστάνετε λάδι στο τηγάνι και ροδίστε τους κεφτέδες σε μέτρια φωτιά. Στραγγίξτε σε χαρτί κουζίνας. Σερβίρετέ τους ζεστούς σε μια πιατέλα και περιχύστε τους με ζεστή σάλτσα.

ΚΕΙΚ ΜΕ ΚΑΡΥΔΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 400 γρ. σιμιγδάλι
- ✓ 200 γρ. ζάχαρη
- ✓ 60 γρ. καρύδα τριμμένη
- ✓ 1 κασεδάκι γιαούρτι (200 γρ.)
- ✓ Αμύγδαλα ή φιστίκια Αιγίνης ανάλατα
- ✓ 2 κουτ. βούτυρο

Σιρόπι

- ✓ 150 γρ. ζάχαρη
- ✓ Χυμός από 1 λεμόνι
- ✓ 1 φλ. νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατατεύετε το σιμιγδάλι με την καρύδα, τη ζάχαρη, το γιαούρτι και λίγες κουταλιές κρύο νερό, να γίνουν ομοιογενές μίγμα. Αδειάζετε σε ελαφρά βουτυρωμένο ταψάκι, ισιώνετε την επιφάνεια και το αφήνετε να «σταθεί» για 2 – 3 ώρες.

Σιρόπι

Διαλύετε τη ζάχαρη στο νερό και προσθέτετε τον χυμό λεμονιού. Αδειάζετε σε κατσαρόλα και σιγοβράζετε ώσπου να πήξει ελαφρά το σιρόπι. Βγάζετε από τη φωτιά και το αφήνετε να κρυώσει ελαφρά.

Ψήνετε το κέικ στον φούρνο τους 170 βαθμούς για περίπου 1 ώρα. Βγάζετε και το κόβετε σε μπακλαβαδωτά κομμάτια. Το περιχύνετε με το σιρόπι, διακοσμείτε με αμύγδαλα ή φιστίκια κοπανισμένα. Τα μεταφέρετε σε πιατέλα, σκορπάτε γύρω – γύρω ολόκληρα αμύγδαλα και σερβίρετε.

Γ. ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

ΑΛΓΕΡΙΝΗ ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑΣ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 3 μεσαίες μελιτζάνες (1,5 κιλό στο σύνολο)
- ✓ Αλάτι
- ✓ 7 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- ✓ 3 σκελίδες σκόρδο, λιομένες
- ✓ 2 κουτ. γλυκού πάπρικα, γλυκιά
- ✓ 1 ½ κουτ. γλυκού πιπέρι, καγιέν ή 1/8 κουτ. γλυκού πιπέρι Harissa, φρεσκοτριμμένο
- ✓ 3 με 4 κουτ. σούπας χυμός λεμονιού, φρέσκος
- ✓ 1 κουτ. σούπας μαϊντανός, κομμένος
- ✓ 3 φέτες λεμόνι ή 3 φέτες ντομάτα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 375 βαθμούς. Κόψτε τα κοτσάνια των μελιτζανών. Χρησιμοποιώντας έναν αποφλοιωτή λαχανικών ή ένα αιχμηρό μαχαίρι, ξεφλουδίστε τη φλούδα ανά ½ ίντσας πλάτους λωρίδες καθέτως ώστε να έχετε ένα ριγωτό εφέ. Κόψτε κάθε μελιτζάνα οριζοντίως σε φέτες ½ ίντσας. Τοποθετήστε τις σε ένα σουρωτήρι και αλατίστε κάθε φέτα. Αφήστε τις για 30 λεπτά και έπειτα ξεπλύνετε τις καλά και στεγνώστε τις με χαρτί κουζίνας.

Αλείψτε μια λαδόκολλα με 3 κουταλιές σούπας λάδι. Αλείψτε τις φέτες μελιτζάνας με 2 κουταλιές της σούπας λάδι και βάλτε τις σε μια στρώση στη λαδόκολλα. Ψήστε για 20 με 30 λεπτά, γυρίζοντάς τις κατά διαστήματα, μέχρι να έχουν ροδίσει ελαφρώς οι φέτες και από τις δύο πλευρές.

Μεταφέρετε τις μελιτζάνες σε ένα μπολ και χρησιμοποιώντας ένα πιρούνι ή έναν πολτοποιητή, πολτοποιήστε τις με το σκόρδο, την πάπρικα, το κύμινο, το νερό και το καγιέν. Αλατοπιπερώστε το μίγμα.

Ζεστάνετε τις υπόλοιπες 2 κουταλιές σούπας λάδι σε ένα μεγάλο τηγάνι. Προσθέστε την πολτοποιημένη μελιτζάνα και τηγανίστε πολύ αργά, γυρίζοντάς την κατά διαστήματα, για περίπου 20 λεπτά, ή μέχρι να απορροφηθεί η υγρασία. Προσθέστε ανακατεύοντας το χυμό λεμονιού και τηγανίστε για 1 ακόμα λεπτό. Δοκιμάστε και αλατοπιπερώστε αν χρειάζεται.

Βάλτε τη μελιτζάνα σε μια πιατέλα και γαρνίρετε με μαϊντανό και φέτες λεμονιού ή ντομάτας. Σερβίρετε την ζεστή ή σε θερμοκρασία δωματίου. Αυτό το μίγμα μελιτζάνας έχει υφή σαν μαρμελάδα. Τη φτιάχνουν σε όλη τη Βόρεια Αφρική, αλλά αυτή η παραλλαγή, με το σκόρδο, το κύμινο και το χυμό λεμονιού είναι η πιο γευστική. Σερβίρετέ την με ζεστό χοιριάτικο ψωμί ή πίτα.

ΛΙΓΕΡΙΝΗ ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- ✓ 1 μεγάλο κρεμμύδι
- ✓ 3 σκελίδες σκόρδο
- ✓ 1 κονσίρβα 280 γρ. με ολόκληρες ντομάτες
- ✓ 1 κουτ. γλυκού πάπρικα
- ✓ μια πρέζα λιωμένος κρόκος
- ✓ αλάτι και πιπέρι ανάλογα με τις προτιμήσεις σας.
- ✓ 2 μεγάλες πατάτες
- ✓ 3 κοτσάνια σέλινου κομμένοι σε κύβους
- ✓ 8 φλιτζάνια ζωμού κοτόπουλου
- ✓ 2 λίβρες λευκό ψάρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεστάνετε το λάδι σε ένα μεγάλο τηγάνι και τσιγαρίστε το κρεμμύδι μέχρι να είναι ημιδιαφανές. Προσθέστε το σκόρδο και τις ντομάτες και σιγοβράστε μέχρι να απορροφηθεί η μεγαλύτερη ποσότητα του υγρού.

Προσθέστε τα μπαχαρικά, τις πατάτες και το ζωμό. Σιγοβράστε για 10 λεπτά. Προσθέστε το ψάρι και συνεχίστε το βράσιμο μέχρι να ξεφλουδίζει το ψάρι.

Κάντε τη σούπα πουρέ σε ένα μπλέντερ ή πολυκόφτη. Βάλτε την πάλι στη φωτιά και σιγοβράστε την σε χαμηλή φωτιά για 10 λεπτά ακόμα.

3. ΛΙΒΥΗ



ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ - ΙΣΤΟΡΙΑ

Ανεξάρτητο κράτος της Β. Αφρικής. Έχει έκταση 1.775.500 τ. χλμ. και 4.447.000 κατ. **Πρωτεύουσα** είναι η Τρίπολη. Επίσημη γλώσσα η αραβική. Επίσημη **θρησκεία** η μουσουλμανική, αλλά υπάρχουν και χριστιανικές μειονότητες. **Νόμισμα** του κράτους το Λιβυκό δηνάριο. Από βόρεια βρέχεται από την Μεσογειακή θάλασσα και συνορεύει βορειο - δυτικά με την Τунησία, δυτικά με την Αλγερία, νότια με τη Νιγηρία και το Τσαντ, νοτιο - ανατολικά με το Σουδάν και ανατολικά με την Αίγυπτο. Το **πολίτευμα** της Λιβύης είναι "λαϊκός αραβικός σοσιαλισμός" και την ανώτατη εξουσία έχει ο Μ. Καντάφι.



ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ

Κατά μήκος των επίπεδων ακτών ακολουθεί μια σειρά από απόκρημνες πλαγιές στην Τριπολίτιδα, οι οποίες είναι λιγότερο απότομες στην Συρτ και στην Κυρηναϊκή. Στα νότια βρίσκεται η Λιβυκή Έρημος, που διακόπτεται από διάφορες οάσεις (Τζόφρα, Κούφρα). Το κλίμα της είναι μεσογειακού τύπου. Ποταμοί με συνεχή ροή δεν υπάρχουν. Παλιότερα υπήρχαν ορμητικά ποτάμια, απ' τα οποία σώζονται οι ξηρές κοίτες, τα ουάντι. Ο πληθυσμός είναι συγκεντρωμένος κυρίως γύρω από τις ακτές. Εκεί βρίσκονται και τα μεγαλύτερα κέντρα όπως η Τρίπολη, η Χουμς, η Συρτ, η Μισράτα, η Ατζάμπγια, η Βεγγάζη, το Τομπρούκ κ.α. Οι οικονομικοί πόροι του κράτους προέρχονται από τη γεωργία, την κτηνοτροφία, την αλιεία τόνου και σφουγγαριών, την παραγωγή αλατιού και πάνω απ' όλα από την εξόρυξη πετρελαίου. Υπάρχουν και βιομηχανίες χημικών, τροφίμων, τσιμέντου και πετρελαιοχημικών.

ΙΣΤΟΡΙΑ

Αρχικά κατοικούσαν απ' τους Βέρβερους, μετά έγινε αποικία των Καρχηδονίων και αργότερα Ρωμαϊκή επαρχία. Στη συνέχεια την κατέλαβαν οι Βάνδαλοι, οι Βυζαντινοί, οι Άραβες, οι Νορμανδοί, οι Ισπανοί και τέλος οι Ιππότες της Μάλτας, από τους οποίους την πήραν οι πειρατές το 1551. Πέρασε λοιπόν υπό τουρκική κυριαρχία μέχρι το 1911, όταν η Ιταλία προσάρτησε την Τριπολίτιδα και την Κυρηναϊκή, κηρύσσοντας τον πόλεμο στην Τουρκία. Η συνθήκη ειρήνης της Λοζάννης (1912), επικύρωσε την ιταλική εξουσία

στις αποικίες. Κατά τη διάρκεια του δεύτερου παγκοσμίου πολέμου, η Λιβύη κατακτήθηκε από τα συμμαχικά στρατεύματα (1943). Στο τέλος του πολέμου σχηματίστηκε ένα Λιβυκό κράτος, που αποτελούνταν από την Τριπολίτιδα, την Κυρηναϊκή και το Φετζάν, με μοναρχικό πολίτευμα και με όνομα Ηνωμένο Βασίλειο της Λιβύης. Βασιλιάς έγινε ο Ίντρις ελ Σενούσι. Το 1969 ένα πραξικόπημα εκθρόνισε τον άρχοντα και εγκατέστησε μια ισλαμική δημοκρατία με πρόεδρο τον συνταγματάρχη Μωαμάρ Καντάφι, που σύντομα εφάρμοσε μια πολιτική εναντίον του Ισραήλ, θέλοντας να πάρει η Λιβύη την αρχηγία του Αραβικού κόσμου, επιχειρώντας τη συνένωση με διάφορα κράτη και επεμβαίνοντας στρατιωτικά στην Ερυθραία και στο Ζαΐρ. Ο Καντάφι θεωρείται υπεύθυνος για πολλές διεθνείς τρομοκρατικές πράξεις. Το 1986 οι αντιθέσεις ανάμεσα στη Λιβύη και τις Η.Π.Α., λόγω της αξίωσης της Λιβύης να θεωρήσει την Συρτ σαν "ιστορικό κόλπο" (να είναι ληλαδή κλειστός στη διεθνή ναυσιπλοΐα), οδήγησαν στο βομβαρδισμό της Τρίπολης και της Βεγγάζης. Το 1992 η άρνηση στον ΟΗΕ να εκδοθούν στη Μεγάλη Βρετανία δυο μυστικοί πράκτορες απ' τη Λιβύη, που ήταν υπεύθυνοι για την ανατίναξη ενός αεροπλάνου που πετούσε πάνω απ' τη Σκότια, οδήγησε τον ΟΗΕ στην επιβολή κυρώσεων στη Λιβύη.

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ



ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΑΞΙΑΙΑ

Η χώρα είναι γεμάτη φυσικές ομορφιές και μνημεία του παρελθόντος.

Αξιοθέατα και πόλεις

Η Τριπολίτιδα έχει τη ρωμαϊκή σφραγίδα. Στην Τρίπολη υπάρχει η αγίδα του Μάρκου Αυρηλίου. Η πόλη όμως με τα σουκ (αγορές) έχει δεχτεί και τουρκικές επιδράσεις.

Γνωστό είναι το ανάκτορο των Καραμανλήδων. Ανατολικά της Τρίπολης βρίσκεται η Λέπτις Μάγκνα με ερείπια φοινικικά και ρωμαϊκά.

Αξιόλογες είναι οι αγίδες του θριάμβου, τα θέατρα, οι αγορές και τα ιερά. Στη Σαμπράθα υπάρχει ένα από τα ωραιότερα θέατρα της αρχαιότητας.

Η Κυρηναϊκή έχει τη σφραγίδα του ελληνικού πολιτισμού, με τους τάφους της Κυρήνης και το ιερό του Απόλλωνα. Στην Τουλμαυτάθ (Πτολεμαΐδα) έχουν διενεργηθεί ανασκαφές.

Ισλαμική Λιβύη: Η χώρα είναι γεμάτη αξιόλογα τζαμιά. Τα σουκ (αραβικές αγορές), οι παλιές πόλεις, αλλά και οι πόλεις στις οάσεις, είναι τόσο γραφικά όσο και οι αγορές της Παρασκευής, η εμφάνιση των караβανιών στην Γκαντάμες ή οι ιππικοί αγώνες σε πολλές οάσεις.

Το ταξίδι στη Λιβύη ήταν μέχρι πρότινος δύσκολο, καθώς υπήρχαν πολλοί περιορισμοί. Ταξιδιωτική εποχή Η καλύτερη εποχή για επίσκεψη στη χώρα είναι η άνοιξη και το φθινόπωρο. Αργίες, εκτός από τις κινητές ισλαμικές γιορτές, είναι η 1η Σεπτεμβρίου (ημέρα της επανάστασης).

Στο εσωτερικό της άνωδρης Λιβυκής ερήμου δημιουργήθηκαν στις οάσεις Κούφρα κρατικές γεωργικές μονάδες, όπου καλλιεργούνται δημητριακά και ζωοτροφές. Το νερό έρχεται από 1.000 μ. βάθος και αρδεύει τους αγρούς με περιστρεφόμενους σωλήνες. Χαρακτηριστικοί είναι οι αγροί που έχουν κυκλικό σχήμα.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

MENΟΥ

A. ΓΕΥΜΑ

- ΟΡΕΚΤΙΚΟ: ΝΤΟΛΜΑΛΑΚΙΑ ΓΙΛΑΝΤΖΙ (ΓΟΥΡΑΚ ΑΝΑΜΠ)
- ΣΑΛΑΤΑ: ΑΝΡΤΙ ΣΛΟΥΚΙ
- ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ: ΠΙΛΑΦΙ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΧΡΩΜΑΤΙΣΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ
- ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΙΑΤΟ: ΤΑΙΕΛ ΒΑΜΙΑ ΒΙΛ ΔΑΛΛΑ
- ΓΛΥΚΟ: ΓΗΑΡΑΙΒΑ ΒΙΛ ΛΑΟΖ

B. ΔΕΗΝΟ

- ΣΟΥΠΑ: SHARBA
- ΖΕΣΤΟ ΟΡΕΚΤΙΚΟ: ΛΑΧΕΜ ΠΙΜΑ ΑΖΙΝ
- ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ: ΡΟΛΑ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑΣ ΜΕ ΦΕΤΑ
- ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΙΑΤΟ: ΑΡΝΙ ΣΤΙΦΑΛΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ HARISSA
- ΓΛΥΚΟ: ΠΟΥΤΙΚΑ ΜΕ ΡΥΖΙ (MEGHILI)

Γ. ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

- HARAYMI
- TAJIN BEL HUT
- MGATA
- TANNUR

A.ΓΕΥΜΑ

ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ ΓΙΑΛΑΝΤΖΙ (ΓΟΥΡΑΚ ΑΝΑΜΗ)

ΥΛΙΚΑ

- ✓ ½ κιλό κληματόφυλλα
- ✓ 28 κρεμμυδάκια φρέσα φιλοκομμένα
- ✓ 1 κιλό ξερά κρεμμύδια τριμμένα
- ✓ ½ κιλό ρύζι Καρολίνα
- ✓ 1 κούπα μαϊντανό φιλοκομμένο
- ✓ 1 κούπα άνηθο φιλοκομμένο ή ½ κούπας δύοσμο φιλοκομμένο
- ✓ 1 πακετάκι 35 γρ. κουκουνάκια (προαιρετικά)
- ✓ ¼ κούπας σταφίδες μαύρες (προαιρετικά)
- ✓ 2 κούπες λάδι
- ✓ 1/3 κούπας χυμό λεμονιού
- ✓ 2 ½ κούπας νερό βραστό
- ✓ Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλύντε και ζεματίστε τα κληματόφυλλα βουτώντας τα λίγα – λίγα σε νερό που βράζει και αφήνοντάς τα 2' - 3'. Βάλτε τα δύο κρεμμύδια σε σουρωτήρι και πασπαλίστε τα με λίγο αλάτι και τρίψτε τα, να μαραθούν. Ξεπλύντε τα με λίγο νερό και σφίξτε τα μέσα στις παλάμες σας λίγα – λίγα.

Ανακατέψτε τα μέσα σ' ένα μπολ με τα υπόλοιπα υλικά, εκτός από το λάδι και το νερό. Ρίξτε και ανακατέψτε το μισό λάδι. Βάλτε από ένα κουταλάκι γέμιση σε κάθε φύλλο και τυλίξτε ελαφρά. Στρώστε μερικά κληματόφυλλα στον πάτο μιας κατσαρόλας και αραδιάστε τα ντολμαδάκια το ένα πλάι στο άλλο σε σειρές. Στο στάδιο αυτό μπορείτε να φυλάξετε τα ντολμαδάκια στην κατάψυξη.

Βάλτε την κατσαρόλα στη φωτιά, ρίξτε το υπόλοιπο λάδι, σκεπάστε τα μ' ένα βαρύ πιάτο, που να χωράει στην κατσαρόλα, και ρίξτε το βραστό νερό και το χυμό λεμονιού. Σκεπάστε την κατσαρόλα με το καπάκι της και σιγοβράστε σε μέτρια φωτιά, έως ότου τα ντολμαδάκια πιουν όλο το νερό και μείνουν σχεδόν με το λάδι τους. Δοκιμάστε, κι αν δεν έχει μαλακώσει το ρύζι, ρίξτε λίγο νερό ακόμη και συνεχίστε για λίγο το βράσιμο. Όταν τα κατεβάσετε από τη φωτιά, βάλτε ανάμεσα στο καπάκι και στην κατσαρόλα μία απορροφητική πετσέτα και αφήστε τα, να κρυώσουν. Βγάλτε τα ντολμαδάκια σε μία πιατέλα και σερβίρετέ τα με τζατζίκι ή σάλτσα γιαουρτιού με σκόρδο.

ΑΡΝΤΙ ΣΛΟΥΚΙ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 2 καρδίες από αγκινάρες
- ✓ 2 σκελίδες σκόρδο
- ✓ ½ λεμόνι
- ✓ Ελαιόλαδο
- ✓ Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τις αγκινάρες και τις βάζουμε σε νερό και λεμόνι για να μην μαυρίσουν.

Κόβουμε την αγκινάρα σε κομματάκια και ρίχνουμε το σκόρδο που έχουμε τρίψει.

Αλάτι και από πάνω το ελαιόλαδο.

ΠΙΛΑΦΙ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΧΡΩΜΑΤΙΣΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ ½ φλιτζάνι του τσαγιού βούτυρο
- ✓ 1 ½ φλιτζάνι του τσαγιού ρύζι κίτρινο
- ✓ 6 φλιτζάνια από ζωμό κότας
- ✓ 1 κουταλάκι αλάτι
- ✓ Χυμό από μισό λεμόνι
- ✓ 5 κόκκους λευκό πιπέρι
- ✓ 5 κόκκους κόκκινο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μία γάστρα ή άλλο σκεύος με καπάκι ρίχνετε τα 6 φλιτζάνια του ζωμού κότας, το μισό φλιτζάνι βούτυρο, το χυμό του λεμονιού και όλους τους κόκκους από τα χρωματιστά πιπέρια.

Βάζετε το σκεύος στο φούρνο στους 150 βαθμούς για 20 λεπτά.

Αφού περάσουν τα 20 λεπτά βγάζετε το σκεύος από το φούρνο, προσθέτετε 1 ½ φλιτζάνι ρύζι και ανακατεύετε αρκετά καλά.

Το ξαναποθετείτε στο φούρνο και συνεχίζετε το ψήσιμο, έως ότου το καταλάβετε ότι το ρύζι έχει βράσει και στη γάστρα δεν υπάρχουν καθόλου υγρά.

Το πιλάφι σερβίρεται ζεστό.

TAJEEN BAMIA BIL DAJAJI

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 αλόκληρο κοτόπουλο κομμένο σε κομμάτια
- ✓ 1 κουταλιά βούτυρο ή 3 κουταλιές ελαιόλαδο
- ✓ ½ κιλό μπάμιες
- ✓ ½ κουταλιά αλάτι
- ✓ 1 ντομάτα
- ✓ ½ μαύρο πιπέρι
- ✓ 1 κουταλιά ντοματοπελτέ
- ✓ ½ κουταλιά bzaar
- ✓ ½ φλιτζάνι χυμό ντομάτας
- ✓ 1 κρεμμύδι
- ✓ 4 σκόρδα κομμένα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμίξτε τα μπαχαρικά, την ντομάτα, το χυμό λεμονιού, το σκόρδο, το βούτυρο, το κρεμμύδι με 3 φλιτζάνια νερό. Προσθέστε τις μπάμιες και το κοτόπουλο στο μίγμα και μαρινάρετε για λίγο. Βάλτε το μίγμα στο φούρνο στους 300 βαθμούς και αφήστε το να ψηθεί.

GHARAIBA BIL LAOZ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 φλιτζάνι ζάχαρη
- ✓ 4 φλιτζάνια αλεύρι
- ✓ 2 κουταλιές βούτυρο
- ✓ 2 κουταλιές βούτυρο
- ✓ Αμύγδαλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεστάνετε το βούτυρο και προσθέστε τη ζάχαρη, τα αμύγδαλα και το αλεύρι και χτυπήστε τα μέχρι να μαλακώσουν. Ανάψτε το φούρνο. Κόψτε το μίγμα σε σχήματα μισοφέγγαρου και τοποθετήστε τα σε ένα μεγάλο επίπεδο ταψί. Βάλτε το ταψί στον προθερμασμένο φούρνο. Βγάλτε τα από το φούρνο και πασπαλίστε λίγη ζάχαρη πάνω από τα gharaiba.

SHARBA

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 κρεμμύδι
- ✓ 2 ντομάτες
- ✓ Πιπέρι μαύρο χοντρό
- ✓ Χόρτο για μπρωδιά
- ✓ 1 σακ. κριθαράκι
- ✓ ½ κιλό αρνί

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το αρνί σε πολύ μικρά κομματάκια. Βράζουμε σε χαμηλή φωτιά σε κατσαρόλα, τα κρεμμύδια ολόκληρα, το χόρτο και μετά ρίχνουμε το κρέας και πιπέρι. Ξαφρίζουμε το κρέας και αφού βράσει ρίχνουμε την ντομάτα και έπειτα το κριθαράκι. Σερβίρουμε το πιάτο ζεστό.

ΛΑΧΕΜ ΠΙΜΙΑ ΑΖΙΝ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 2 κουτ. κουκουνάρια
- ✓ 2 κουτ. ηλιέλαιο ή 25 γρ. Βούτυρο
- ✓ 500 γρ. κιμάς από αρνί ή μοσχάρι
- ✓ 1 μεγάλο κρεμμύδι φιλοκομμένο
- ✓ 1 μικρή πατάτα τριμμένη
- ✓ 1 ντομάτα ξεφλουδισμένη και τριμμένη
- ✓ Αλατοπίπερο
- ✓ ¼ κουτ. γλ.α νάμικτα μπαχαρικά
- ✓ ½ κουτ. γλ. κανέλα
- ✓ Βασική ζύμη πίτας
- ✓ Λάδι για το τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνετε το λάδι ή το βούτυρο και τηγανίζετε τα κουκουνάρια, να ροδίσουν ελαφρά. Τα βγάζετε απ' στο σκεύος και τα αφήνετε στην άκρη. Ρίχνετε τον κιμά και τηγανίζετε για μερικά λεπτά, να ροδίσει. Προσθέτετε το κρεμμύδι και συνεχίζετε το μαγείρεμα, ώσπου να μαλακώσουν τα υλικά. Ρίχνετε στο σκεύος και την πατάτα και βράζετε για λίγα λεπτά ακόμα, ανακατεύοντας συνέχεια. Προσθέτετε στη συνέχεια την ντομάτα, αλατοπίπερο και στο τέλος τα μπαχαρικά. Χαμηλώνετε τη θερμοκρασία και σιγοβράζετε, ώσπου να μαλακώσει ο κιμάς και να πήξει η σάλτσα. Ρίχνετε και τα κουκουνάρια στο μίγμα με τον κιμά, ανακατεύετε καλά και, αν θέλετε, μπορείτε να ρίξετε λίγες σταγόνες χυμό λεμονιού. Παίρνετε μικρά κομμάτια από τη ζύμη και την ανοίγετε με πλάστη σε στρογγυλά σχήματα με διάμετρο 7,5 εκ. Βάζετε μία κουταλιά γέμιση στο κέντρο κάθε κομματιού, διπλώνετε σε μισοφέγγαρο και πιέζετε με τα δάκτυλα, να κολλήσουν οι άκρες. Αφήνετε τις κρεατόπιτες σε ελαφρά αλευρωμένη επιφάνεια, ζεσταίνετε το λάδι σε βαθύ τηγάνι ή φριτέζα και ρίχνετε τα πιτάκια λίγα – λίγα κάθε φορά, να τηγανιστούν και να πάρουν ένα χρυσοκάστανο χρώμα. Βγάζετε, αφήνετε να στραγγίσουν σε απορροφητικό χαρτί και σερβίρετε.

ΡΟΛΑ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑΣ ΜΕ ΦΕΤΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 4 μελιτζάνες φλάσκες, μέτριες
- ✓ 300 γρ. φέτα, κομμένη σε μπιστοουνάκια
- ✓ 1 κουτί ντοματάκια κονκασέ
- ✓ 1 κρεμμύδι τριμμένο
- ✓ 1 φλιτζανάκι του καφέ ελαιόλαδο
- ✓ 1 ποτηράκι του κρασιού λευκό κρασί
- ✓ 2 φύλλα δάφνης
- ✓ Λίγη μαντζουράνα φρέσκια
- ✓ 1 ματσάκι βασιλικό, φρέσκο
- ✓ Λίγη ζάχαρη
- ✓ Λίγο ελαιόλαδο για το ψήσιμο της μελιτζάνας
- ✓ Αλάτι
- ✓ Πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε το κοτσάνι από τις μελιτζάνες, τις πλένετε καλά και τις κόβετε σε μέτριες μακρόστενες φέτες. Τις αλατίζετε και τις αφήνετε να «ορώσουν». Τις ξεπλένετε με νερό και τις στεγνώνετε με χαρτί κουζίνας.

Με ένα πινέλο αλείφετε τις μελιτζάνες με λίγο λάδι και τις ψήνετε ελαφρά σε αντικολητικό τηγάνι ή στο γκριλ και από τις δύο πλευρές.

Παράλληλα, ετοιμάζετε τη σάλτσα ντομάτας. Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε κατσαρολάκι και σοτάρετε το κρεμμύδι. Προσθέτετε την ντομάτα και αλατοπιπερώνετε.

Σβήνετε με το κρασί, προσθέτετε τη δάφνη, τη μαντζουράνα, το μισό βασιλικό, τη ζάχαρη και αφήνετε τη σάλτσα να βράσει για 10'. Κατόπιν, απομακρύνετε τη σάλτσα από τη φωτιά.

Παίρνετε ένα ένα τα κομμάτια της μελιτζάνας και τοποθετείτε στην άκρη τους ένα μπιστοუნάκι φέτας. Γυρίζετε τη μελιτζάνα σε ρολό.

Λαδώνετε ελαφρά ένα ταψάκι και τοποθετείτε στη σειρά τα ρολά της μελιτζάνας με την ένωση προς τα κάτω. Περιχύνετε με τη σάλτσα ντομάτας και ψήνετε το φαγητό σε προθερμασμένο φούρνο, τους 180 βαθμούς, για 40' περίπου.

Σερβίρετε τα ρολά της μελιτζάνας σε πιατέλα, διακοσμώντας τα με μικρά κλαδάκια βασιλικού.

ΑΡΝΙ ΣΤΙΦΑΔΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ HARISSA - TAJIN BEL-LHAM

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 αρνίσια ομοπλάτη με κόκαλο
- ✓ 1 κρεμμύδι
- ✓ ½ κιλό καρότα
- ✓ 4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- ✓ ½ κουτ. σούπας κανέλα σε σκόνη
- ✓ 1 μικρό κομμάτι άσπρο τζίντζερ ή 1 κουτ. γλυκού τζίντζερ σε σκόνη
- ✓ 1 λεμόνι
- ✓ 1 κουτ. σούπας φύλλα κολιάνδρου ή 1 κουτ. γλυκού κολιάνδρου σε σκόνη
- ✓ 12 μαύρες ελιές
- ✓ Αλάτι
- ✓ Πιπέρι

Σάλτσα Harissa

- ✓ 4 καυτερές πιπεριές τσίλι
- ✓ 2 σκελίδες σκόρδο
- ✓ 1 κουτ. σούπας φύλλα κολιάνδρου ή 1 κουτ. γλυκού κολιάνδρου σε σκόνη
- ✓ 1 κουτ. γλυκού σπόρια κύμινου
- ✓ Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάλτε το λάδι σε ένα πυρίμαχο πήλινο σκεύος, ζεστάνετε και τσιγαρίστε ελαφρά το αρνί κομμένο σε κύβους. Όταν το κρέας ροδίσει ελαφρά, προσθέστε τα κομμένα κρεμμύδια και αφήστε να τσιγαριστούν, προσθέστε την κανέλα, το τζίντζερ και ζύσματα φλούδας λεμονιού. Ρίξτε ζεστό νερό στο σκεύος μέχρι να σκεπαστεί τελείως το κρέας, προσθέστε αλάτι και φρέσκους κόκκους μαύρου πιπεριού και αφήστε να βράσει για μια ώρα. Προσθέστε τα κομμένα καρότα, τον κολιάνδρο και 1 κουταλάκι του γλυκού σάλτσα harissa.

Αφού το αφήσετε να ψηθεί σε χαμηλή φωτιά για 45' προσθέστε τις ελιές όταν είναι σχεδόν έτοιμο. Για τη σάλτσα λιώστε τα συστατικά σε ένα γουδί ή στο μπλέντερ, προσθέτοντας πάντα λίγο νερό μέχρι να γίνει μια λεία πάστα. Μπορείτε να αγοράσετε τη σάλτσα harissa έτοιμη σε σωληνάκια σε μεγάλα σουπερ-μάρκετ ή σε ντελικατέσεν.

Αυτή η πικάντικη και αρωματική σάλτσα χρησιμοποιείται σε όλη τη βόρεια Αφρική για να δώσει γεύση στο κρέας, στο ψάρι ή τα λαχανικά και είναι ο πιο εξωτικός συγγενείς του ιταλικού Diavolicchio, που είναι ελαιόλαδο ανάμικτο με κόκκινη πιπεριά τσίλι.

ΠΟΥΤΙΓΚΑ ΡΥΖΙΟΥ - MEGHLI

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 φλιτζάνι τριμμένο ρύζι
- ✓ 5 φλιτζάνια κρύο νερό
- ✓ 1 ¼ φλιτζάνια κοκκώδης ζάχαρη
- ✓ ½ κουτ. γλυκού γλυκάνισο σε σκόνη
- ✓ ½ κουτ. γλυκού σπόροι μάραθου σε σκόνη
- ✓ ½ κουτ. γλυκού "κάρο" (caraway seed) σε σκόνη
- ✓ 2 κουτ. γλυκού κανέλα σε σκόνη
- ✓ ψιλοκομμένη καρύδα ή κοπανισμένα αμύγδαλα για γαρνιτούρα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμίξτε ένα φλιτζάνι κρύου νερού και το τριμμένο ρύζι μέχρι να γίνει ένα λείο μίγμα. Προσθέστε ανακατεύοντας τη ζάχαρη και όλα τα άλλα συστατικά εκτός από τη γαρνιτούρα.

Σε ένα τηγάνι με χοντρό πάτο αφήστε τα υπόλοιπα 5 φλιτζάνια νερού να πάρουν μια βράση. Προσθέστε ανακατεύοντας σταδιακά το μίγμα ρυζιού και ανακατέψτε δυνατά. Ανακατεύετε συνεχώς μέχρι να ξαναπάρει μια βράση το μίγμα.

Μειώστε τη θερμοκρασία στο ελάχιστο και αφήστε να σιγοβράσει. Ανακατεύετε κατά διαστήματα για 1 ώρα ή μέχρι να είναι έτοιμο.

Τοποθετήστε τα σε χωριστά μπολ επιδορπίου και βάλτε τα στο ψυγείο. Σερβίρετε τα κρύα. Εάν επιθυμείτε, διακοσμήστε τα με καρύδα ή κοπανισμένα αμύγδαλα.

Γ.ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

HARAYMI

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 4 κομμάτια ψάρι
- ✓ ½ κουταλιά αλάτι
- ✓ ½ σκόρδο κομμένο
- ✓ ½ κουταλιά kammon hoot
- ✓ χυμός λεμονιού
- ✓ ½ κουταλιά τσίλι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μαρινάρετε το ψάρι στο λεμόνι, το αλάτι, το kammon και το σκόρδο. Βάλτε λίγο λάδι σε ένα τηγάνι και ζεστάνετε το μέχρι να τσιτσιρίσει και προσθέστε τα κρεμμύδια, το σκόρδο και τσιγαρίστε μέχρι να πάρουν χρώμα. Προσθέστε 3 κουταλιές ντοματοπελτέ και χυμό ντομάτας. Αφήστε το για 5 λεπτά και προσθέστε αλάτι, kammon και νερό. Μετά από 10 λεπτά προσθέστε στο μίγμα το μαριναρισμένο ψάρι και αφήστε το να ψηθεί για 15 λεπτά.

MGATA

ΥΛΙΚΑ

- ✓ Ταλιατέλες σπιτικές
- ✓ Κίτρινο πιπέρι
- ✓ Βούτυρο φρέσκο
- ✓ Ντομάτα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τις ταλιατέλες για 30' και αφού βράσουν τις σουρώνουμε και τις τσιγαρίζουμε με το βούτυρο. Στη συνέχεια τις περιχύνουμε με φρέσκια ντομάτα και κίτρινο πιπέρι. Σερβίρεται και ως πρωινό.

(Μας το έδωσαν στην πρεσβεία της Λιβύης, ένας σαρ που έζησε εκεί 25 χρόνια).

TANNUR (ΨΩΜΙ)

Φτιάχνουμε ζύμη για ψωμί. Παίρνουμε την ζύμη και την τοποθετούμε μέσα σε ένα πυθάρι που στο κάτω μέρος έχει κάρβουνα. Τη ζύμη την κολλάμε στα τοιχώματα του πυθάριου και όταν είναι έτοιμο πέφτει από μόνο του.

4. ΤΥΝΗΣΙΑ



ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ - ΙΣΤΟΡΙΑ

Δημοκρατία της Β. Αφρικής . Έχει έκταση 163.610 τ.χλμ. και πληθ. 8.074.000 κατ.. Ο πληθυσμός της είναι αραβο-βερβερικής καταγωγής, που ζει κυρίως στη Β. παραλιακή πλευρά του κράτους. **Πρωτεύουσα** είναι η Τύνιδα. Επίσημη **γλώσσα** τα αραβικά αλλά είναι διαδεδομένα και τα γαλλικά. **Θρησκεία** είναι η μουσουλμανική, με μειονότητες καθολικών και Εβραίων. Νόμισμα είναι το δηνάριο Τυνησίας. Βρέχεται στα βόρεια και ανατολικά από τη Μεσόγειο θάλασσα, συνορεύει νότιο - ανατολικά με τη Λιβύη και δυτικά, ανατολικοδυτικά με την Αλγερία. **Πολίτευμα** της χώρας είναι η Προεδρική Δημοκρατία.



ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ

Το έδαφος στα βόρεια είναι ορεινό και αποτελείται από μία παράλληλη με την ακτή οροσειρά, που είναι φυσική προέκταση του Αλγερινού Άτλαντα. Στο νότο, το βαθύπεδο χωρίζεται σε δύο τομείς που διαχωρίζονται από τα βουνά του Κσούρ: δυτικά είναι ο τομέας της Τυνησιακής Σαχάρας και ανατολικά ο τομέας της Γκεφάρα. Οι ακτές σχηματίζουν τους κόλπους της Τύνιδας, της Χαμμαμέτ και της Γκαμπές. Το κλίμα στο βόρειο τμήμα είναι μεσογειακό, ενώ προς το εσωτερικό το κλίμα είναι ερημικού τύπου. Το μοναδικό ποτάμι είναι ο Μετζερντά. Η οικονομία είναι κυρίως αγροτική (δημητριακά, σταφύλια, ελιές, λαχανικά, φρούτα, χουρμάδες) και κτηνοτροφική (βοοειδή, πρόβατα, κατσίκες). Σημαντική ανάπτυξη παρουσιάζει και η αλιεία (τόννοι, σφουγγάρια, σαρδέλες). Υπάρχουν σημαντικά κοιτάσματα φωσφορικού άλατος. Επίσης ανεπτυγμένη είναι η βιομηχανία τροφίμων, χημικών,τσιμέντου, καπνού. Εύρωστη είναι η βιοτεχνία χαλιών και κοσμημάτων.

ΙΣΤΟΡΙΑ

Αρχικά κατοικούνταν από νομαδικούς λαούς. Κατακτήθηκε από τους Καρχηδονίους. Μετά από τον Τρίτο Καρχηδονιακό πόλεμο πέρασε στους Ρωμαίους. Αργότερα κατακτήθηκε από τους Βάνδαλους, από τους Βυζαντινούς, πέρασε στους Άραβες τον 7ο αι., οι οποίοι ίδρυσαν τον Καϊρουάν, το οποίο έγινε αργότερα πρωτεύουσα των Αγλαμιτιών (800- 909). Τους Άραβες διαδέχτηκαν το 10ο αι. οι Φατιμίτες και στο τέλος του 12ου αι. οι Αλμοχάντι. Το 1574 έπεσε στα χέρια των Τούρκων. Μετά από μια περίοδο υποταγής στην Κωνσταντινούπολη υπό την κυβέρνηση του πασά, οι τοπικοί μπέηδες άρχισαν να αποκτούν μεγαλύτερη αυτονομία. Ο Χουσεΐν μπέης ίδρυσε το 1705 μια δυναστεία, που διήρκεσε έως το 1957. Το 1881 η Τυνησία καταλήφθηκε από ένα σώμα της Γαλλικής αποστολής και το 1883 υποχρεώθηκε να γίνει προτεκτοράτο της. Στις αρχές του 2ου αι. άρχισαν να προβάλλουν οι εθνικές προσδοκίες για ανεξαρτησία. Το κίνημα της ανεξαρτησίας απέκτησε μεγαλύτερη δύναμη κατά το Β' Παγκόσμιο Πόλεμο υπό την ηγεσία των Σαλάχ μπεν Γιουσσέφ και Αμπίμπ Μπουργκίμα. Το 1942 κατακτήθηκε από τις δυνάμεις του Άξονα και απελευθερώθηκε το 1943 από τους Συμμάχους. Παραχωρήθηκε στη Γαλλία και μετά από μακρόχρονες διαπραγματεύσεις απέκτησε την ανεξαρτησία της το 1956. Το 1957 απομακρύνθηκε ο μπέης και ανακηρύχθηκε δημοκρατία. Η εσωτερική πολιτική ζωή τέθηκε υπό ένα τεράστιο οικονομικό - κοινωνικό μεταρρυθμιστικό πρόγραμμα, και έγιναν προσπάθειες εκσυγχρονισμού του κράτους υπό την ηγεσία του Αμπίμπ Μπουργκίμα ο οποίος ανακηρύχθηκε το 1957 πρώτος Πρόεδρος του κράτους, έως το 1987 που αντικαταστάθηκε από τον στρατηγό Ζιν Ελ Αμπντίν Μπεν Αλί, ο οποίος άνοιξε τον δρόμο το 1988 για ένα πολυκομματικό σύστημα.

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ



ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΑΞΙΔΙΑ

Ο πρώτος αξιόλογος πολιτισμός της Τυνησίας αναπτύχθηκε στα βόρεια της χώρας κατά την αρχαιότητα και ήταν ο Καρχηδονιακός. Σημαντικές υπήρξαν οι

πολιτιστικές επιδράσεις των Ρωμαίων και αργότερα των Αράβων και των Ευρωπαίων. Ο πολιτισμός του δυτικού κόσμου έχει διεισδύσει σε μεγάλο βαθμό στον τρόπο ζωής των Τυνησίων, οι οποίοι δεν είναι τόσο αυστηρά προσηλωμένοι στα ισλαμικά ήθη και έθιμα, όπως οι μουσουλμάνοι των άλλων κρατών της Βόρειας Αφρικής.

Αξιοθέατα και πόλεις

Κοντά στην Τύνιδα βρίσκεται το Τούρμπουμπο Μάγιους με το καπιτώλιο και την παλαιότερα του Πετρω-νίου. Ένας από τους σπουδαιότερους αρχαιολογικούς χώρους στο εσωτερικό της χώρας είναι η Θούγκα, μία μεγάλη περιοχή με ρωμαϊκά ερείπια (θέατρο, Καπιτώλιο και ναούς). Εκτός από την Μπούλα Ρέγκια, τη Μακτάρις (Μακτάρ) και τη Σουφέ-τουλα (Σμπέιτλα) θα πρέπει να αναφερθεί και η Θύσδρος (Ελ Τζεμ). Εδώ ο επισκέπτης θα εντυπωσιαστεί από ένα τεράστιο κολοσσαίο. Με τους τρεις ορόφους του δεσπόζει στη στέπα. Υπήρξε το τρίτο σε μέγεθος κολοσσαίο της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας.

Ιερός τόπος του Ισλάμ, η «Μέκκα της Βόρειας Αφρικής», είναι το Καϊ-ρουάν, η αρχαιότερη αραβική πόλη της Τυνησίας. Ισλαμικά αξιοθέατα ακόμα είναι η Μεντίνα (παλιά πόλη) και πολλά τζαμιά. Η Τζάμα Σίντι Οκπά, το «Μεγάλο Τζαμί του Καϊρουάν», είναι το σημαντικότερο ισλαμικό μνημείο της χώρας.

Τα χωριά με τις σπηλιές: τα ορεινά της πόλης Μάτματα είναι από τις περιοχές όπου αποτραβήχτηκαν οι Βέρβεροι. Η πόλη Μάτματα έχει σπίτια με ιδιότυπη αρχιτεκτονική — πολλά πατώματα είναι υπόγεια — που μοιάζουν από μακριά σαν κρατήρες ηφαιστειών. Στη Μάτματα φτάνουν πολλοί τουρίστες.

Οι περισσότεροι τουρίστες περνούν τις διακοπές τους σε πολυτελή ξενοδοχεία, στις ακτές της Τυνησίας. Διάσημες λουτροπόλεις είναι η Χαμμαμέτ στη νότια ακτή της χερσονήσου του ακρωτηρίου Μπον και το Μοναστίρ στη σαχέλια ζώνη, ενώ περίφημο παραθεριστικό κέντρο είναι και το νησί Τζέρμπα. Από το Σφαξ ξεκινούν οι περιηγήσεις για την έρημο.

Ταξιδιωτικές πληροφορίες

Η καλύτερη εποχή για ένα ταξίδι στην Τυνησία είναι η άνοιξη και το φθινόπωρο. Επειδή όμως η ζέση της ανατολικής ακτής δεν είναι μεγάλη, θα μπορούσε κανείς να πάει και το καλοκαίρι.

Εθνικές γιορτές είναι οι επέτειοι της επανάστασης (18 Ιανουαρίου), της ανεξαρτησίας (20 Μαρτίου) και η επέτειος της Δημοκρατίας (25 Ιουλίου). Οι ισλαμικές γιορτές είναι κινητές. Ενθύμια: Στις αραβικές αγορές σουκς της Τύνιδας, του Σφαξ και του Καϊρουάν ο επισκέπτης μπορεί να αγοράσει χαλιά, κεραμικά και έργα χειροτεχνίας από χόρτο.

ΙΣΛΑΜΙΚΑ ΕΘΙΜΑ

- Όταν γεννιέται ένα παιδί τα πρώτα λόγια που ακούει είναι το κάλεσμα για προσευχή. Μία εβδομάδα αργότερα ακολουθεί μία τελετή, στην οποία ξυρίζεται το κεφάλι του παιδιού και θυσιάζεται ένα ζώο. Το σημαντικότερο γεγονός στην παιδική ηλικία ενός αγοριού είναι η περιτομή, η οποία συνήθως γίνεται ανάμεσα στα 7 και 12 του χρόνια.
- Οι γαμήλιες τελετές είναι πολύχρωμες και θορυβώδεις και συνήθως λαμβάνουν χώρα το καλοκαίρι. Ένα από τα έθιμα θέλει όλους τους ανθρώπους να μπαίνουν στα αυτοκίνητά τους και να οδηγούν γύρω γύρω στους δρόμους, κάνοντας όσο πιο πολύ θόρυβο μπορούν. Οι όρκοι δίνονται λίγο πριν την τελετή, η οποία γίνεται συνήθως στο σπίτι της νύφης ή του γαμπρού. Το γλέντι συνεχίζεται μέχρι τις πρώτες πρηνές ώρες και συχνά κρατάει μέχρι να βγει ο ήλιος.

- Οι κηδείες αντίθετα είναι πολύ απλές: Η λειτουργία γίνεται στο τζαμί και ο σωρός ενταφιάζεται με τα πόδια να βλέπουν προς τη Μέκκα. Όταν οι Μουσουλμάνοι προσευχονται, πρέπει να ακολουθούν ένα τελετουργικό. Αρχικά πρέπει να πλύνουν τα χέρια, τα πόδια, το κεφάλι και το λαιμό τους με τρεχούμενο νερό, πριν την προσευχή. Σε όλα τα τζαμιά υπάρχει ένας ειδικός χώρος γι' αυτό το σκοπό. Εάν δεν βρίσκονται σε τζαμί, ή δεν υπάρχει διαθέσιμο νερό, το πλύσιμο γίνεται με καθαρή άμμο. Αν δεν υπάρχει ούτε άμμος, το λιγότερο που μπορούν να κάνουν είναι να μιμηθούν τις κινήσεις του πλυσίματος. Κατόπιν, πρέπει να στραφούν προς τη Μέκκα. Όλα τα τζαμιά έχουν τέτοιο προσανατολισμό ώστε το mihrab, η εσοχή της προσευχής να βλέπει στη σωστή κατεύθυνση και να εκτελέσουν κάποιες συγκεκριμένες χειρονομίες σε φωτογραφίες μπορεί να δει κανείς λεγεώνες Μουσουλμάνων να γονατίζουν στην κατεύθυνση της Μέκκας με το κεφάλι τους να ακουμπάει στο έδαφος. Συχνά θα συναντήσετε τους Μουσουλμάνους να προσεύχονται στη μέση του δρόμου, ακριβώς σαν να βρίσκονται σε τζαμί. Στην καθημερινή ζωή, οι Μουσουλμάνοι απαγορεύεται να πίνουν αλκοόλ και να τρώνε χοιρινό γιατί θεωρείται ακάθατο.

ΙΣΛΑΜΙΚΕΣ ΕΟΡΤΕΣ

- Ras as – Sana: Πρωτοχρονιά.

Γιορτάζεται την 1^η μέρα του χρόνου του ημερολογίου της Εγίρα.

- Ραμαζάνι και Eid al – Fitr: απ' την ανατολή μέχρι τη δύση του ηλίου ο πιστός πρέπει να απέχει απ' το φαγητό, το ποτό, το κάπνισμα και το σεξ. Το iftar ή flour, το τέλος της ημερήσιας νηστείας είναι μία στιγμή έντονης δραστηριότητας όπου τα μέλη της κοινότητας συγκεντρώνονται όχι μόνο για να φάνε και να πιούνε αλλά και να προσευχηθούν. Είναι δύσκολο να βρει κανείς ανοιχτό εστιατόριο ή καφετέρια κατά τη διάρκεια της μέρας. Το τέλος του Ραμαζάνι ή για την ακρίβεια οι πρώτες μέρες του επόμενου μήνα, Shawwal, σηματοδοτεί και το ξεκίνημα του Eid al – Fitr, δηλαδή του εορτασμού Τέλους της Νηστείας, που γενικά διαρκεί 4-5 μέρες, κατά τις οποίες όλα σταματούν.

ΦΕΣΤΙΒΑΛ – ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ

1. Medina (το μήνα του Ραμαζανιού)
2. Mountain oases (Μάρτιος) festival
3. "Ksour" International (Απρίλιος)
4. The Hammamet "Orange" (Απρίλιος)
5. Pilgrimage at "The Ghriba" Synagogue in Djerba (Μάιος)
6. The Arab thoroughbred horse festival of Mekyassi (Ιούνιος)
7. The Hawking festival in El Haouaria (Ιούνιος)
8. Tabarka Jazz festival (Ιούλιος)
9. El Jem, international festival of symphonic music (Αύγουστος)
10. Regattas "Roads of Jasmine" (Σεπτέμβριος)
11. Carthage Cinema and Theatre Days (Οκτώβριος)
12. Tozeur Oasis Festival (Νοέμβριος)
13. Douz Sahara Festival (Δεκέμβριος)

ΠΟΤΑ – ΓΛΥΚΑ

1. Ιδιαίτερη αδυναμία στον καφέ
2. Το τσάι είναι δημοφιλές (μαύρο, πράσινο ή μέντα)
3. Celtia είναι η πιο δημοφιλής μπίρα

5. Thibarine είναι ένα αξιοπερίεργο τοπικό προϊόν που παρασκευάζεται στο χωριό Thibar. Βοηθάει στην πέψη και έχει γεύση φυτικού αφεψήματος για το βήχα.
6. Boukha είναι δυνατό λευκό ποτό που φτιάχνεται από σύκα.
7. Τα γλυκά των Τυνησίων είναι πολύ επηρεασμένα απ' τους Γάλλους και τους Τούρκους. Απ' τους Γάλλους έχουν πάρει τα κρουασάν σοκολάτας, αμυγδαλού, πολύχρωμα κέικ περιχυμένα με άφθνο σοκολάτα. Απ' τους Τούρκους έχουν πάρει τον μπακλαβά και τα λουκούμα.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

MENΟΥ

A. ΓΕΥΜΑ

- ΟΡΕΚΤΙΚΟ: ΠΙΤΑΚΙΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ
- ΣΑΛΑΤΑ: ΤΥΝΗΣΙΑΚΗ ΚΑΡΟΤΟΣΑΛΑΤΑ
- ΠΡΩΤΟ ΠΛΑΤΟ: ΤΥΝΗΣΙΑΚΟ ΜΠΡΙΛΑΜ
- ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΛΑΤΟ: ΑΡΟΜΑΤΙΣΜΕΝΟ ΨΗΤΟ ΨΑΡΙ
- ΓΛΥΚΟ: ΚΡΕΣΣΕΝΤΟ ΜΕ ΔΑΜΑΣΚΙΝΑ
- ΚΑΦΕΣ

B. ΔΕΙΠΝΟ

- ΣΟΥΠΑ: ΤΥΝΗΣΙΑΚΗ ΝΤΟΜΑΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΡΕΒΥΘΙΑ ΚΑΙ ΦΑΚΕΣ
- ΟΡΕΚΤΙΚΟ: ΚΕΦΤΕΛΑΚΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΥΝΗΣΙΑ
- ΠΡΩΤΟ ΠΛΑΤΟ: ΚΟΥΣΚΟΥΣ
- ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΛΑΤΟ: ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΜΕΛΙ
- ΦΡΟΥΤΑ
- ΤΣΑΙ

Γ. ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

- HARRISA*
- CORNE DE GAZELLE*

Α.ΓΕΥΜΑ

ΠΙΤΑΚΙΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ

ΥΛΙΚΑ

Για τη ζύμη

- ✓ 250 γρ. αλεύρι
- ✓ 50 γρ. βούτυρο
- ✓ 2 κουτ. γλ. μπέικιν πάουντερ
- ✓ 2 κουτ. αγνό παρθένο ελαιόλαδο

Για τη γέμιση

- ✓ 1 κιλό φρέσκο σπανάκι
- ✓ 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ✓ 1 κουτ. κουκουνάρια
- ✓ 2 κουτ. βούτυρο
- ✓ Αλατοπίπερο



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύετε το αλεύρι με το ελαιόλαδο, το μπέικιν πάουντερ και το βούτυρο. Ζυμώνετε τα υλικά και προσθέτετε τόσο νερό ώστε να γίνει ελαστική ζύμη. Τη σκεπάζετε με βρεγμένη πετσέτα και την αφήνετε στην άκρη, να «σταθεί» για 1 ώρα. Απλώνετε τη ζύμη σε φύλλο και τη χωρίζετε σε στρογγυλά κομμάτια, χρησιμοποιώντας ένα ποτήρι ή ένα φλιτζάνι (με διάμετρο 4 εκ.). Καθαρίζετε το σπανάκι, το ξεπλένετε καλά και το ψιλοκόβετε. Λιώνετε το βούτυρο σε τηγάνι και τηγανίζετε το κρεμμύδι για 2-3 λεπτά, να μαλακώσει. Προσθέτετε το σπανάκι, τα κουκουνάρια και αλατοπίπερο. Ανακατεύετε και σιγοβράζετε για 3-4 λεπτά ή ώσπου να φύγουν τα πολλά υγρά. Βάζετε 1 κουταλιά από τη γέμιση αυτή σε κάθε στρογγυλό κομμάτι ζύμης και σηκώνετε τις άκρες να γίνουν σαν τρίγωνα. Τις «τσιμπάτε» με τα δάχτυλά σας, να ενωθούν καλά. Αραδιάζετε τα πιτάκια σε βουτυρωμένο ταψί και τα ψήνετε στους 200 βαθμούς για περίπου 20 λεπτά ή ώσπου να χρυσίσει η ζύμη. Σερβίρονται ζεστά.

ΤΥΝΗΣΙΑΚΗ ΚΑΡΟΤΟΣΑΛΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 750 γρ. καρότα καθαρισμένα και κομμένα σε ροδέλες πάχους ½ εκατοστού περίπου
- ✓ 3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- ✓ 2 ¼ κουτ. γλυκού τριμμένο κύμινο
- ✓ 1/4 κουτ. γλυκού πιπέρι καγιέν
- ✓ 1/2 φλιτζάνι νερό
- ✓ 3 κουτ. σούπας ζύδι άσπρου κρασιού
- ✓ 1/3 φλιτζανιού κομμένος φρέσκος κολιάνδρος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μαγειρέψτε τα καρότα σε κατσαρόλα μέτριου μεγέθους, σε βραστό αλατισμένο νερό για περίπου 8 λεπτά, μέχρι να γίνουν τραγανά και τρυφερά. Στραγγίζετε καλά. Αναμίξτε το λάδι, το κύμινο και το καγιέν σε τηγάνι με χοντρό πάτο σε μέτρια φωτιά, για περίπου 30 δευτερόλεπτα, μέχρι να βγάλουν τα αρώματα τους. Προσθέστε τα καρότα, ½ φλιτζάνι νερό και το ζύδι. Αφήστε να σιγοψηθούν σε μέτρια φωτιά μέχρι να απορροφηθούν τα υγρά, περίπου 5 λεπτά, ανακατεύοντας συχνά. Αλατοπιπερώστε. Βγάλτε το από τη φωτιά. Αφήστε να κρυώσει και προσθέστε τον κολιάνδρο. (Μπορεί να ετοιμαστεί 1 μέρα νωρίτερα. Σκεπάστε και αφήστε να κρυώσει. Αφήστε να επανέλθει σε θερμοκρασία δωματίου πριν σερβίρετε.)

ΤΥΝΗΣΙΑΚΟ ΜΠΡΙΛΑΜ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 1/2 φλιτζάνι κρεμμύδι κομμένο σε λεπτές φέτες
- ✓ 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- ✓ 3 φλιτζάνια ψιλοκομμένο λάχανο
- ✓ μια πρέζα αλάτι
- ✓ 1 μεγάλη πράσινη πιπεριά, κομμένη σε λεπτές λωρίδες
- ✓ 2 κουτ. γλυκού τριμμένος κολιάνδρος
- ✓ 1/2 κουτ. γλυκού κουρκούμη
- ✓ 1/4 κουτ. γλυκού κανέλα
- ✓ 1/8 κουτ. γλυκού πιπέρι καγιέν (ή ανάλογα με την προτίμηση σας)
- ✓ 1 κονσέρβια (850 γρ.) ντοματάκια
- ✓ 1 κονσέρβια (500 γρ.) στραγγισμένα φασόλια garbanzo
- ✓ 1/3 φλιτζανιού μαύρη ή ξανθή σταφίδα
- ✓ 1 κουτ. σούπας φρέσκος χυμός λεμονιού
- ✓ 2 φλιτζάνια μαγειρεμένο κουσκούς
- ✓ 4 κουτ. σούπας τυρί φέτα
- ✓ καβουρδισμένα και ψιλοκομμένα αμύγδαλα
- ✓ προσθέστε αλάτι ανάλογα με την προτίμηση σας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια μεγάλη αντικολητική κατσαρόλα τσιγαρίστε τα κρεμμύδια σε ελαιόλαδο για 5 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέστε το λάχανο, πασπαλίστε με αλάτι και συνεχίστε το τσιγάρισμα για τουλάχιστον 5 λεπτά, ανακατεύοντας κατά διαστήματα. Προσθέστε τις πιπεριές, τον κολιάνδρο, την κουρκούμη, την κανέλα και το πιπέρι καγιέν και συνεχίστε να τσιγαρίζετε για ακόμη ένα λεπτό περίπου. Προσθέστε ανακατεύοντας τις ντομάτες, τα ρεβίθια και τις μαύρες ή ξανθές σταφίδες και αφήστε να σιγοψηθούν σκεπασμένα για 15 λεπτά, μέχρι να αρχίσουν να μαλακώνουν τα λαχανικά. Προσθέστε το χυμό λεμονιού και αλάτι ανάλογα με την προτίμηση σας. Σερβίρεται πάνω σε κουσκούς, πασπαλισμένο από πάνω με τυρί φέτα και καβουρδισμένα αμύγδαλα εάν επιθυμείτε.

ΑΡΩΜΑΤΙΣΜΕΝΟ ΨΗΤΟ ΨΑΡΙ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 κουτ. αμύγδαλα σε φετούλες, ελαφρά ψημένα
- ✓ 1 κουτ. γλ. πάπρικα γλυκιά ή καυτερή
- ✓ 1 κουτ. γλ. κανέλα σε σκόνη
- ✓ 2 κουτ. γλ. κύμινο σε σκόνη
- ✓ Δίγροι στήμονες σαφράν
- ✓ ½ κουτ. γλ. πιπέρι καγιέν
- ✓ 2 σκελίδες σκόρδο λιωμένες
- ✓ 2 κουτ. γλ. ζάχαρη ψιλή
- ✓ Αλατοπίπερο
- ✓ 1 μεγάλο ολόκληρο ψάρι (800 – 1 κιλό περίπου) καθαρισμένο
- ✓ 3 κουτ. χυμός λεμονιού
- ✓ 4 κουτ. αγνό παρθένο ελαιόλαδο
- ✓ Φυλλαράκια μαϊντανού
- ✓ Φέτες ντομάτας για γαρνίρισμα



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μπολάκι ανακατεύετε τα αμύγδαλα, την πάπρικα, την κανέλα, το κύμινο, το σαφράν, το πιπέρι καγιέν, το σκόρδο, τη ζάχαρη και αλατοπίπερο. Κάνετε στο ψάρι 3 χαρακιές σε κάθε πλευρά και τρίβετε το μίγμα με τα μπαχαρικά στην επιφάνεια και μέσα στις χαρακιές. Το περιχύνετε με τον χυμό λεμονιού και το ελαιόλαδο, το σκεπάζετε με διαφανή μεμβράνη και το αφήνετε στο ψυγείο για 1 ώρα τουλάχιστον. Βγάζετε από το ψυγείο και ακουμπάτε σε ρηχό ταψάκι μαζί με τους χυμούς του, το σκεπάζετε με αλουμινόχαρτο και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς για 20 – 25 λεπτά. Ο χρόνος εξαρτάται από το πόσο μεγάλο είναι το ψάρι που έχετε διαλέξει για τη συνταγή. Βγάζετε από τον φούρνο και το σερβίρετε επάνω σε φυλλαράκια μαϊντανού και φέτες ντομάτας.

ΚΡΕΣΕΝΤΑ ΜΕ ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 2 ½ φλ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ✓ ½ κουτ. γλ. άρωμα αμυγδάλου (mahlab) (προαιρε.)
- ✓ 4 κουτ. βούτυρο λιωμένο
- ✓ 90 ml γάλα
- ✓ 4 κουτ. ζάχαρη
- ✓ 4 κουτ. λάδι
- ✓ Ζάχαρη άχνη (προαιρε.)

Γέμιση

- ✓ 250 γρ. δαμάσκηνα αποξηραμένα χωρίς κουκούτσι
- ✓ 4 κουτ. βούτυρο
- ✓ 1 κουτ γλ. ροδόσπερο



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κοσκινίζετε το αλεύρι σε μεγάλο μπολ και προσθέτετε το άρωμα αμυγδάλου – αν το χρησιμοποιήσετε. Αδειάζετε και το βούτυρο και ανακατεύετε τρίβοντας. Σε μικρό κατσαρολάκι και σε μέτρια θερμοκρασία ζεσταίνετε το γάλα και τη ζάχαρη, ανακατεύοντας ώσπου να διαλυθεί η ζάχαρη. Αφήνετε το μίγμα στην άκρη να γίνει χλιαρό. Το αδειάζετε στο αλεύρι και ανακατεύετε. Προσθέτετε το λάδι και ζυμώνετε σε απαλή ζύμη. Ζυμώνετε για λίγα ακόμα λεπτά και την αφήνετε στην άκρη σκεπάζοντας με διάφανη μεμβράνη. Ετοιμάζετε τη γέμιση.

Γέμιση

Ψιλοκόβετε τα δαμάσκηνα και τα βάζετε σε κατσαρολάκι με το βούτυρο. Τα ζεσταίνετε σε μέτρια θερμοκρασία και τα ανακατεύετε ώσπου το μίγμα να γίνει απαλή πάστα. Το βγάζετε από τη φωτιά και προσθέτετε το ροδόσπερο.

Προθερμαίνετε το φούρνο τους 180 βαθμούς, απλώνετε τη ζύμη σε αλευρωμένη επιφάνεια (με πάχος 5 χιλιοστά). Χωρίζετε σε στρογγυλά κομμάτια (διαμέτρου 5 εκ.). Βάζετε ένα γεμάτο κουταλάκι γέμιση στο κέντρο του κάθε στρογγυλού κομματιού και το διπλώνετε στη μέση σαν μισοφέγγαρο. Πιέζετε τις άκρες με πιρούνι για να έχουν ωραίο σχήμα. Βάζετε τα κρεσέντα σε ελαφρά βουτυρωμένο ταψί και ψήνετε ώσπου να πάρουν ένα απαλό κίτρινο χρώμα για 20 – 25 λεπτά. Τα αφήνετε να κρυώσουν σε χαρτί ψησίματος για 5 λεπτά και τα ακουμπάτε σε σχάρα για να κρυώσουν εντελώς. Εναλλακτικά τα πασπαλίζετε με ζάχαρη άχνη όσο ακόμα είναι ζεστά. Μπορείτε να τα διατηρήσετε σε αεροστεγές σκεύος για 1 εβδομάδα.

B.ΔΕΙΠΝΟ

ΤΥΝΗΣΙΑΚΗ ΝΤΟΜΑΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΡΕΒΙΘΙΑ ΚΑΙ ΦΑΚΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 φλιτζάνι ωμά ρεβίθια, μουσκεμένα από το προηγούμενο βράδυ (ή 1 με 2 (375 γρ) ρεβίθια σε κονσέρβα)
- ✓ 1 φλιτζάνι ωμές φακές (οποιοδήποτε είδους), ξεπλυμένες και διαλεγμένες
- ✓ 1 μπαστουνάκι κανέλας
- ✓ 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- ✓ 4 φλιτζάνια λιωμένο κρεμμύδι
- ✓ 2 κουτ. σούπας λιωμένο σκόρδο
- ✓ 2 κουτ. γλυκού αλάτι
- ✓ 1 κουτ. γλυκού κουρκούμη
- ✓ 1 ½ κουτ. γλυκού σπόρια κύμινο
- ✓ 2 κουτ. γλυκού τριμμένο κύμινο
- ✓ 2 με 3 φύλλα δάφνης
- ✓ 1 (850 γρ.) ντομάτες πολτό σε κονσέρβα
- ✓ μαύρο πιπέρι και καγιέν ανάλογα με την προτίμηση σας
- ✓ 3 κουτ. σούπας χυμό λεμονιού (ή ανάλογα με την προτίμηση σας)

Προαιρετικά για γαρνίρισμα

- ✓ Γιαούρτι
- ✓ ψιλοκομμένος φρέσκος μαϊντανό ή μέντα
- ✓ μερικές μαύρες σταφίδες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μειώστε το χρόνο προετοιμασίας κόβοντας τα κρεμμύδια, λιώνοντας το σκόρδο και τσιγαρίζοντας τα μαζί με τα μπαχαρικά ενώ μαγειρεύονται τα όσπρια. Η σούπα αυτή καταψύχεται καλά εάν διατηρείται σε αεροστεγές δοχείο. Τα συστατικά φαίνονται συνηθισμένα, όμως όταν συνδυάζονται σε αυτήν την ικανοποιητική σούπα οι γεύσεις υπερβαίνουν το σύνολο τους.

Βάλτε τα μουσκεμένα, ωμά ρεβίθια σε μια μεγάλη κατσαρόλα και σκεπάστε τα με 7 ½ εκατοστά νερό. Αφήστε να πάρουν μια βράση, χαμηλώστε τη φωτιά, σκεπάστε τα μερικώς και αφήστε να σιγοψηθούν για 1 ώρα. (Εάν χρησιμοποιείτε ρεβίθια σε κονσέρβα, ξεπλύνετε και στραγγίξετε τα και βάλτε τα στην άκρη.)

Προσθέστε τις φακές και το μπαστουνάκι κανέλας, σκεπάστε πάλι μερικώς και αφήστε να βράσουν για ακόμη 30 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν τελείως τα ρεβίθια και οι φακές αλλά να μην λιώσουν. (Εάν χρησιμοποιείτε ρεβίθια σε κονσέρβα, απλώς βράστε τις φακές με το μπαστουνάκι κανέλας σε 7 φλιτζάνια νερό για περίπου 30 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν.) Βγάλτε και πετάξτε το μπαστουνάκι κανέλας και στραγγίξετε τα όσπρια, φυλάσσοντας όμως το νερό.

Παράλληλα, ζεστάνετε το λάδι σε μια βαθιά κατσαρόλα ή μια χύτρα. Προσθέστε το κρεμμύδι, το σκόρδο, αλάτι, την κουρκούμη, τους σπόρους κύμινο, το τριμμένο κύμινο και τα φύλλα δάφνης και τσιγαρίστε σε μέτρια φωτιά για 5 με 8 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν τα κρεμμύδια.

Προσθέστε 6 φλιτζάνια νερό (μαζί με το νερό όπου βράσατε τις φακές) και τις ντομάτες και αφήστε να πάρουν μια βράση. Χαμηλώστε τη φωτιά, σκεπάστε μερικώς και αφήστε να σιγοψηθούν για άλλα 15 λεπτά. (Οι χρόνοι δεν χρειάζεται να είναι ακριβώς). Βγάλτε και πετάξτε τα φύλλα δάφνης.

Προσθέστε ανακατεύοντας τα ρεβίθια και τις φακές και αφήστε να ψηθούν ακόμα 5 λεπτά, ώστε να μην λασπώσουν τα όσπρια. Πασπαλίστε με μαύρο πιπέρι, καγιέν και χυμό λεμονιού ανάλογα με την προτίμηση σας. Σερβίρετε ζεστό, συνοδευμένο με γιαούρτι, πασπαλισμένο με μαϊντανό ή μέντα και μαύρες σταφίδες εάν επιθυμείτε.

ΚΕΦΤΕΛΑΚΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΥΝΗΣΙΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1/2 κιλό μοσχαρίσιους κιμάς
- ✓ ½ φλιτζάνι τρίμματα ψωμιού
- ✓ 1 κουτ. σούπας κομμένος μαϊντανός
- ✓ μια πρέζα μοσχοκάρυδο
- ✓ ½ κουτ. γλυκού κρεμμύδι σε σκόνη
- ✓ αλάτι και πιπέρι ανάλογα με τις προτιμήσεις σας
- ✓ 1 αυγό, ελαφρώς χτυπημένο

Σάλτσα

- ✓ 1/2 φλιτζάνι κομμένο κρεμμύδι
- ✓ 2 μεγάλες ντομάτες, κομμένες
- ✓ 1 κουτ. σούπας κομμένος μαϊντανός
- ✓ 1/2 κουτ. γλυκού αλάτι
- ✓ μια πρέζα κρόκος (σαφράν)
- ✓ μια πρέζα κανέλα
- ✓ μια πρέζα πιπέρι
- ✓ ½ φλιτζάνι ντοματοζουμο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμιζετε το κρέας, τα τρίμματα ψωμιού, το μαϊντανό, το μοσχοκάρυδο, το κρεμμύδι σε σκόνη, αλάτι, πιπέρι, το αυγό και νερό. Πλάστε το μίγμα σε σχήμα κεφτέδων και τηγανίστε μέχρι να ροδίσουν. Μαγειρέψτε τις ντομάτες και το κρεμμύδι στον ατμό. Βάλτε το κρέας, τις ντομάτες και τα κρεμμύδια καθώς και τα υπόλοιπα μπαχαρικά σε μια κατσαρόλα μαζί με τον ντοματοζουμο. Κλείστε το καπάκι και αφήστε να σιγοψηθούν για 30 λεπτά.

ΚΟΥΣΚΟΥΣ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 κιλό κρέας (αρνί)
- ✓ 4 καρότα
- ✓ 6 ολόκληρες σκελίδες σκόρδο
- ✓ 4 μικρά κρεμμύδια (140 γρ.)
- ✓ 2 λιωμένες σκελίδες σκόρδο
- ✓ 2 φλιτζάνια σπανάκι
- ✓ ¼ φλιτζανιού καρύδια
- ✓ ¼ φλιτζανιού μαϊντανός
- ✓ 1 ½ κουτ. του γλυκού κανέλα
- ✓ 1/4 κουτ. του γλυκού πιπέρι
- ✓ ¼ κουτ. του γλυκού κολιάνδρου
- ✓ ¼ κουτ. του γλυκού αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόψτε το αρνί σε μικρά κομμάτια και βάλτε το σε 1 ½ φλιτζάνι νερό με την κανέλα, το πιπέρι, τον κολιάνδρο και το αλάτι. Σιγοβράστε για 10 λεπτά. Προσθέστε τα κομμένα καρότα, ολόκληρες τις σκελίδες σκόρδου και τα μικρά κρεμμύδια. Σιγοβράστε για 10 λεπτά. Προσθέστε το λιωμένο σκόρδο. Σιγοβράστε για 20 λεπτά. Προσθέστε το σπανάκι. Σιγοβράστε για 10 λεπτά. Γαρνίρετε με καρύδια και μαϊντανό. Το κρέας βράζει με λίγο νερό. Τα καρότα, οι σκελίδες σκόρδου και τα καθαρισμένα κρεμμύδια προστίθενται σε αυτό, και έπειτα προστίθεται το λιωμένο σκόρδο. Κάποιοι προσθέτουν επίσης σπανάκι. Κάποιοι το φτιάχνουν χωρίς σπανάκι. Προστίθενται καρύδια και μαϊντανός.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΜΕΛΙ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 ¼ κιλό κοτόπουλο
- ✓ 2 πρέζες φρεσκοαλεσμένο μαύρο πιπέρι
- ✓ 1 φλιτζάνι τριμμένα αμυγδαλωτά
- ✓ αλάτι και πιπέρι ανάλογα με την προτίμηση σας.
- ✓ 1 φλιτζάνι κοπανισμένα αμύγδαλα
- ✓ 1 αυγό, χτυπημένο
- ✓ 3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- ✓ 1 κουτ. σούπας κομμένος φρέσκος βασιλικός
- ✓ 3 κουτ. σούπας μέλι
- ✓ ½ φλιτζάνι λιωμένο βούτυρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμίξτε τα αμυγδαλωτά, τα αμύγδαλα και τα χτυπημένα αυγά και πασπαλίστε με βασιλικό και μια πρέζα μαύρο πιπέρι. Αλατοπιπερώστε το εσωτερικό του κοτόπουλου και γεμίστε με το μίγμα από αμύγδαλα. Ράψτε ή περάστε μια σουβλα από τη σχισμή και δέστε τις φτερούγες και τα πόδια κοντά στο σώμα. Τρυπήστε την πέτσα με ένα πιρούνι και αλείψτε τη με το μίγμα από λάδι και μέλι. Ψήστε το κοτόπουλο σε μέτριο φούρνο στους 350 F., αλείφοντας το συχνά με το λιωμένο βούτυρο και το ζουμί του. Αφήστε να ψηθεί για 1 ½ ώρα περίπου ή μέχρι να μαλακώσει.

ΜΠΑΧΑΡΙΚΟ ΚΟΚΚΙΝΗΣ ΠΙΠΕΡΙΑΣ - HARRISA

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 2 κουτ. σούπας τριμμένοι σπόροι "κάρο" (*caraway seed*)
- ✓ 5 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
- ✓ ½ φλιτζάνι πιπέρι καγιέν, φρεσκοαλεσμένο
- ✓ 1/4 φλιτζάνι κύμινο
- ✓ 2 κουτ. σούπας αλάτι
- ✓ 1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμίξτε καλά όλα τα συστατικά. Τοποθετήστε σε ένα γυάλινο βάζο με καλά κλεισμένο καπάκι. Διατηρήστε στο ψυγείο. Αγνωστη διάρκεια ζωής εκτός ψυγείου.

CORNE DE GAZELLE

Γλύκισμα – χωνάκι γεμισμένο με τριμμένο καρύδι και πνιγμένο στο μέλι.

5. ΜΑΡΟΚΟ



ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ - ΙΣΤΟΡΙΑ

Κράτος της βορειοδυτικής Αφρικής (Al-Mamlaka al-Maghribiyya).

Έκταση: 446.550τ.χλμ. (εκτός της δυτικής Σαχάρας).

Πληθυσμός: 27.030.000 κατ. στην πλειοψηφία Άραβες και Βέρβεροι.

Πρωτεύουσα: Ραμπάτ.

Γλώσσα: επίσημη τα αραβικά (63%), βερβερικά (24%), δίγλωσσοι (13%), χρησιμοποιούνται και τα γαλλικά

Θρησκεία: μουσουλμάνοι (μειονότητες καθολικών και εβραίων).

Νόμισμα: ντιρχάμ.

Σύνορα: συνορεύει νοτιοδυτικά με τη Μαυριτανία, νοτιοανατολικά και ανατολικά με την Αλγερία. Στο βορρά βρέχεται από τη Μεσόγειο και δυτικά από τον Ατλαντικό ωκεανό.

Πολίτευμα: συνταγματική μοναρχία.



ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ

Η χώρα αποτελείται από μια παράκτια ζώνη πάνω από 1600 χλμ. και από μια σειρά υψιπέδων που υψώνονται από την ακτή μέχρι να φτάσουν τις εσωτερικές οροσειρές, τις προεξοχές του Ριφ, του Μέου Ατλαντά, του Μέγα Ατλαντά και του Αντι-Ατλαντά. Οι υψηλότερες κορυφές ακόμη και 4.000 μ. βρίσκονται στον Ατλαντά (όρος Τούμπκαλ 4.165μ.). Τέλος στα νοτιοανατολικά εκτείνεται το υψίπεδο της Σαχάρας. Το κλίμα είναι μεσογειακό κατά μήκος των ακτών και ηπειρωτικό στο εσωτερικό. Τα ποτάμια εκβάλουν στη Μεσόγειο ή τον Ατλαντικό. Βασικές πόλεις εκτός από την πρωτεύουσα είναι οι: Καζαμπλάνκα, Ταγγέρη, Μαρακές, Φεζ. Η γεωργία παράγει σιτηρά, φρούτα, σταφύλια, όσπρια, λαχανικά, πατάτες και επιπλέον λινάρι, ζάχαρη, καπνό, ηλιανθούς. Εκτρέφονται βοοειδή και αιγοειδή. Το υπέδαφος είναι πλούσιο σε ορυκτά (κυρίως φωσφορικά άλατα και μολύβδο αλλά και σίδηρο, άνθρακα, ψευδάργυρο, κοβάλτιο). Σε ανάπτυξη είναι η αλιεία και η βιομηχανία τροφίμων, υφασμάτων, χαρτιού, δερμάτων, τσιμέντου. Μεγάλη είναι και η τουριστική κίνηση στη χώρα.

ΙΣΤΟΡΙΑ

Το Μαρόκο κατοικήθηκε από την παλαιολιθική εποχή και ήταν έδρα εμπορικών αποικιών των Φοινίκων. Τον 4ο αιώνα ιδρύθηκε εδώ το βασίλειο της Μαυριτανίας που προσαρτήθηκε από τον Καλιγούλα στη Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία το 42 μ.Χ. Καταλήφθηκε από τους Βανδάλους, μετά από τους Βυζαντινούς και με την αραβική εισβολή έγινε μέρος του ισλαμικού κόσμου, όχι δίχως εξεγέρσεις από τους αυτόχθονες Βέρβερους, οι οποίες οδήγησαν στο σχηματισμό εφήμερων ξεχωριστών βασιλείων. Επανενωμένο κάτω από τους Αλμοραβίδες και τους Αλμοχάδες (11ος – 12ος αι.) το Μαρόκο επέκτεινε την κυριαρχία του από τον Ατλαντικό Ωκεανό έως τη Μεγάλη Σίρτη. Κατά τη διάρκεια του 16ου αιώνα υπάρχει το βασίλειο των Αλαουί, από το οποίο κατάγεται η δυναστεία που βρίσκεται σήμερα στην εξουσία, οι οποίοι υποχρεώνονται να αντιμετωπίσουν την παρέλαση των Ισπανών και των Γάλλων. Οι πρώτοι γίνονται κυρίαρχοι σταδιακά της βορειοδυτικής ζώνης, οι δεύτεροι αν και ανέλαβαν στη διάσκεψη του Algeciras (1906) να σεβαστούν την ανεξαρτησία του Μαρόκου, επενέβησαν άμεσα στη Χώρα επιβάλλοντας το προτεκτοράτο τους (1912). Με τη βασιλεία του Μοχάμεντ Ε΄ μπν Γιουσίφ, που ανέβηκε στο θρόνο το 1927, η εθνικιστική κίνηση εκφράστηκε με κόμμα με το όνομα Ιστικλάλ (1943). Μετά το Β΄ παγκόσμιο πόλεμο, η αντίσταση του μαροκινού λαού, υποχρέωσε τη Γαλλία να ανακηρύξει την ανεξαρτησία της χώρας (1956), και στη συνέχεια τη μιμήθηκε και η Ισπανία, η οποία το 1958 παραχώρησε το βόρειο μέρος της Ισπανικής Σαχάρας. Όταν πέθανε ο Μοχάμεντ Ε΄ (1961) τον διαδέχτηκε ο γιος του, Χασάν Β΄ που χάρη στις συμφωνίες της Μαδρίτης (1975) προσάρτησε τη Δυτική Σαχάρα προκαλώντας την αντίδραση του Μετώπου Εθνικής Απελευθέρωσης, που αποτελούνταν από την Αλγερία και τη Λιβύη. Ένα σημαντικό βήμα για να λυθεί το θέμα της Σαχάρας έγινε το 1991 με την αποστολή μιας επιτροπής του Ο.Η.Ε. για την διεξαγωγή δημοψηφίσματος που θα αποφάσιζε την μελλοντική τύχη της περιοχής. Το 1992, στο πλαίσιο της εκδημοκρατικοποίησης του καθεστώτος, εγκρίθηκε μια συνταγματική αναθεώρηση που διέυρνε τις εξουσίες της βουλής. Το 1995 δεν οδήγησε στην υλοποίηση του δημοψηφίσματος για την αυτοδιάθεση της Δυτικής Σαχάρας.

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ



ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΑΞΙΔΙΑ

Το Μαρόκο είναι πάνω από 1.200 χρόνια ο δυτικός ακρογωνιαίος λίθος του Ισλάμ. Η θρησκεία δεν είναι καθοριστική μόνο στην καθημερινή ζωή, αλλά έχει επιδράσει και στην τέχνη και στον πολιτισμό της χώρας. Το Μαρόκο κατέχει μία ιδιαίτερη θέση, η οποία φαίνεται τόσο στη συνέχιση της μοναρχίας όσο και στην ανάπτυξη ενός δικού του πολιτισμού, του ισπανομαυριτανικού. Στη χώρα αυτή θα συναντήσουμε, κυρίως το ρωμαϊκό πολιτισμό, το βερβερικό και τον ισλαμικό. Η ισλαμική τέχνη παρουσιάζει σε όλες τις μουσουλμανικές χώρες τα ίδια βασικά ρεύματα και βέβαια θεωρείται περιττή από θρησκευτική άποψη. Όπου απαιτείται η προσευχή πέντε φορές την ημέρα με το πρόσωπο στραμμένο στη Μέκκα δε χρειάζονται ναούς. Η απεικόνιση της μορφής του Θεού απαγορεύεται. Αλλά και οι θρησκευτικές παραστάσεις γενικότερα δεν επιτρέπονται εκ παραδόσεως. Εντούτοις, έχει αναπτυχθεί μία μεγάλη τέχνη που παραμένει ασυνήθιστα μεγαλοπρεπής.

Η μαυριτανική τέχνη: Στις βασιλικές πόλεις Φεζ, Μαρα-κές, Ραμπάτ και Μεκνές βρίσκονται πολυάριθμα κτήρια, που κατασκευάστηκαν από τους Μαροκινούς άρχοντες για τη δόξα τη δική τους και του Αλλάχ. Ο ρυθμός είναι μαυριτανικός και μεταφέρθηκε από τους Αλμοραβίδες, τους Αλμοχάδες και τους Μερινίδες από την Ισπανία στο Μαρόκο. Γι' αυτό το λόγο ονομάζεται και «ανδαλουσιανός».

Ο διάκοσμος: Κύριο χαρακτηριστικό είναι η σωρεία των διακοσμητικών σχεδίων, των αραβουργημάτων και των περίτεχνων πλεγμάτων. Η εξωτερική εντύπωση της αρχιτεκτονικής είναι λιγότερο σημαντική από τη διακόσμηση του εσωτερικού. Έτσι, το βασικό στοιχείο της μαυριτανικής τέχνης είναι ο διάκοσμος. Οι ρεαλιστικές μορφές, π.χ. τα φυτά, έχουν αφαιρεθεί τελείως. Υπάρχει ένα παιχνίδι ανάμεσα στις φόρμες, που

αγαπάει τα ατέλειωτα σχήματα. Ολόκληρες επιφάνειες καλύπτονται από γραμμικές λωρίδες, κιγκλιδώματα, πλέγματα και αραβουργήματα. Τα στολιδία ξεκινούν από το πάτωμα, καλύπτουν τους τοίχους και φτάνουν στην οροφή και στο θόλο. Η διακόσμηση του κτηρίου γίνεται με πέτρα και κεραμικά. Τα ωραιότερα στολιδία ονομάζονται «θεικός ιστός της αράχνης».

Τα αραβουργήματα, συνδυασμός αφηρημένων σχημάτων, απαντώνται και στην εξωτερική επένδυση των τοίχων. Τα φύλλα γίνονται μικρά κλαδιά, τα τσαμπιά κουκουνάρια ή δέσμες από μαργαριτάρια, ενώ η γραφή εξελίσσεται σε καλλιτεχνική έκφραση, που πηγάζει μέσα από την ομορφιά των αραβικών γραμμάτων.

Δύο μορφές διακόσμησης είναι χαρακτηριστικές: τα πεταλοειδή τόξα και οι σταλακτίτες. Οι εσωτερικοί χώροι στηρίζονται σε αμέτρητους κίονες, οι οποίοι συνδέονται με τόξα σε σχήμα πετάλου, γεγονός που δίνει μία γοητευτική προοπτική στο χώρο. Η εντύπωση βασίζεται στα κρυφά ανοίγματα. Οι σταλακτίτες είναι γύψινοι, στολίζουν τις οροφές και τις καμάρες, που έτσι δίνουν την εντύπωση υπόγειων θόλων. Προεξοχές και κόγχες, επενδύσεις που μοιάζουν με κερήθρα καλύπτουν τα μέρη της οικοδομής.

Τα κτήρια:

Ως πρώτο θα πρέπει να αναφερθεί το τζαμί, ο τόπος όπου ο πιστός γονατίζει για να προσευχηθεί. Όλο το οικοδομικό συγκρότημα έχει μία εσωτερική αυλή, όπου καταλήγουν οι αίθουσες με τους κίονες. Εκεί βρίσκεται πάντα μία πηγή. Η αίθουσα προσευχής στα μαυριτανικά μουσεία μοιάζει με δάσος από κίονες. Ο μιναρές είναι τετράπλευρος, έχει πλούσια διακοσμημένες προσόψεις, όπου συχνά είναι τοποθετημένα γυαλιστερά πρασινάσπρα τούβλα ή κεραμίδια.

Το δεύτερο σημαντικό ιερό κτήριο είναι η Μεντρές ή Μεντέρσα, ένα θεολογικό εκπαιδευτικό ίδρυμα, ένας συνδυασμός σχολείου και μοναστηριού. Και εδώ υπάρχει η εσωτερική αυλή, με μία υψηλή ανοιχτή αίθουσα στη μία πλευρά. Τα κελιά όπου κατοικούν οι μαθητές βρίσκονται στον πάνω όροφο. Στο Μαρόκο απαντούν συχνά μικρά τετράγωνα κτίσματα με τρούλο. Πρόκειται για μαυσιωλεία που ονομάζονται μαραμπού. Μαραμπού λέγεται και ο «άγιος», που τιμάται μετά το θάνατο του, επειδή η ζωή του υπήρξε παραδειγματική. Θαυμάσια καλλιτεχνήματα είναι οι πηγές στις εσωτερικές αυλές των τζαμιών, στα Μεντρές και στα παλάτια. Βρίσκονται ακόμα και στα ιδιωτικά σπίτια και στους δρόμους. Σε αυτές τις περιπτώσεις μοιάζουν με αψίδες ή με παράθυρα. Είναι πλούσια διακοσμημένες και καλύπτονται με σκεπή από κεραμίδια, η οποία προεξέχει.

Οι αψίδες με την ωραία διακόσμηση ανήκουν στα αξιοθέατα των βασιλικών πόλεων. Αυτά τα μνημεία εμφανίστηκαν το δέκατο αιώνα και είναι ισχυρές πύλες κάστρων από πέτρα.

ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

Για να αποφύγετε τυχόν δυσάρεστες καταστάσεις όσον αφορά τα ήθη και έθιμά τους και για να δείξετε σεβασμό σε αυτά σας δίνουμε μερικές χρήσιμες συμβουλές.

Απαγορεύεται η είσοδος στους μη μουσουλμάνους στα τζαμιά και στους ιερούς χώρους προσευχής. Εξαιρούνται: το μεγάλο τζαμί Χασάν στην Καζαμπλάνκα, το Μαυσιωλείο στο Ραμπατ και στην Μεκνές. Αποφύγετε τα προκλητικά ρούχα.

Δεχτείτε το τσάι με δυόσμο που θα σας προσφέρουν σαν δείγμα φιλοξενίας.

Εάν είστε καλεσμένοι σε οικογενειακό γεύμα θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε την πετσέτα για να πλύνετε τα χέρια σας. Το γεύμα αρχίζει μετά από την προσευχή «μπισμιλά» στο όνομα του Θεού – που λέγεται από τον οικογενειάρχη. Χρησιμοποιήστε το δεξί σας χέρι για να φάτε ή να δοκιμάσετε όλα τα φαγητά. Αποφύγετε να πίνετε, να τρώτε ή να καπνίζετε σε δημόσιους χώρους κατά τη διάρκεια του Ραμαζανιού. Τέλος, αν θέλετε να φωτογραφήσετε κάποιον μην ξεχάσετε να πάρετε την άδεια πρώτα.

ΛΑΪΚΑ ΦΕΣΤΙΒΑΛ

<u>Φεβρουάριος:</u>	Φεστιβάλ Αμυγδαλιών Ταφραούτ
<u>Μάιος:</u>	Φεστιβάλ συγκομιδής τριαντάφυλλων, Κελάα Μ' Γκούνα Φεστιβάλ Κεριού, Σαλέ
<u>Ιούνιος:</u>	Συμφωνίες της ερήμου, Ουαρζαζάτ Φεστιβάλ κερασιών, Σεφρού Φεστιβάλ λαϊκής τέχνης, Μαρακές
<u>Ιούλιος:</u>	Φεστιβάλ καμηλών, Γκελμίν Γιορτή του θρόνου, για την ενθρόνιση του βασιλιά. Είναι η σημαντικότερη εθνική γιορτή, με παρελάσεις και πυροτεχνήματα σε όλη τη χώρα, ακόμη και στα μικρότερα χωριουδάκια.
<u>Αύγουστος:</u>	Πολιτιστικό Φεστιβάλ, Άσιλα Διεθνές Φεστιβάλ Άσιλα
<u>Σεπτέμβριος:</u>	Φεστιβάλ των αρραβόνων, Ιμιλσίλ
<u>Οκτώβριος:</u>	Φεστιβάλ χουρμάδων, Ερφούντ Φεστιβάλ θρησκευτικής μουσικής, Φεζ
<u>Δεκέμβριος:</u>	Φεστιβάλ του Αγκαντίρ

ΕΘΝΙΚΕΣ ΑΡΓΙΕΣ

Στις εθνικές γιορτές, όλες οι τράπεζες, οι υπηρεσίες και τα περισσότερα καταστήματα κλείνουν.

1 Ιανουαρίου:	Πρωτοχρονιά
1 Μαΐου:	Εργατική Πρωτομαγιά
30 Ιουλίου:	Γιορτή του θρόνου
14 Αυγούστου:	Γιορτή της υποταγής
21 Αυγούστου:	Γενέθλια του βασιλιά Μοχάμεντ ΣΤ'
6 Νοεμβρίου:	Πράσινη Πορεία
18 Νοεμβρίου:	Ημέρα της Ανεξαρτησίας

ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΠΟΤΑ

Το φαγητό στο Μαρόκο είναι γυναικεία υπόθεση, μία υπόθεση καρδιάς. Αν δείτε Μαροκινούς σε κάποιο ακριβό μαροκινό εστιατόριο, συνήθως υπάρχει κάποιος κοινωνικός λόγος. Αλλιώς μένουν στο σπίτι, όπου, όπως όλοι συμφωνούν, σερβίρεται το καλύτερο μαροκινό φαγητό. Ακόμη και ο διάσημος Μπουτζεμάα Μαρς, ο επικεφαλής σερβ του ξενοδοχείου Mamounia στο Μαρακές, παραδέχεται ότι όσο φίνο κουσκούς και να φτιάξει, ο ίδιος προτιμάει περισσότερο αυτό που μαγειρεύει η γυναίκα του στο σπίτι, επειδή ποτέ του δε βάζει τόση αγάπη στο φαγητό.

Η παράδοση λέει ότι η καλύτερη κουζίνα προέρχεται από τη Φεζ, πράγμα φυσικό, αφού στη Φεζ έμεναν πολλές εύπορες οικογένειες. Στα μεγάλα σπίτια, οι μαύρες νταντάς ήταν – και συχνά παραμένουν – οι κυρίαρχες της κουζίνας. Αυτές οι νταντάς ανήκουν σε ένα Μαρόκο που σπάνια αντικρίζουν οι τουρίστες, ζώντας σε έναν κόσμο πίσω από τις πόρτες με τα καρφιά και τους πανέμορφους τοίχους. Αυτές οι θαυμάσιες μαγειρίσσες είναι διάσημες στον τόπο τους και έχουν μεγάλη ζήτηση. Την αυτοκρατορική εποχή, οι πλούσιοι Φασίς τις έπαιρναν και ως παλλακίδες ή τέταρτες συζύγους, μολονότι οι πρόγονοί τους ήταν πιθανότατα σκλάβοι από το Σουδάν.

Ένα τυπικό μαροκινό γεύμα

Αν δε σας δοθεί η ευκαιρία να δοκιμάσετε σπιτικό φαγητό, επισκεφθείτε ένα από τα καλύτερα εστιατόρια. Το φαγητό συνήθως σερβίρεται σε χαμηλά, στρογγυλά τραπέζια και τα πιάτα συχνά είναι κοινά. Το γεύμα ξεκινά με τη χαρίρα, μία σούπα από κρέας και ρεβίθια, που συχνά σερβίρεται με χουρμάδες, όπως το φτιάχνουν στη Φεζ. Ακολουθούν διάφορες σαλάτες, από γλυκά καρότα με ροδόνερο μέχρι πικάντικα αρνίσια μυαλά και ίσως επίσης μία παστίγια – μία νόστιμη γλυκιά πίτα γεμιστή με περιστέρι και αμύγδαλα. Κατόπιν έρχεται το μεσουί, ψητό ή σουβλιστό τρυφερό αρνάκι και το κυρίως πιάτο που είναι είτε ταζίν, βραστό κρέας ή ψάρι με φρούτα ή ελιές, είτε κουσκούς, ένας λοφίσκος από σιμιγδάλι μαγειρμένο με λαχανικά και αρνίσιο κρέας. Το Χόμπζ (ψωμί) τρώγεται μόνο με το δεξί χέρι και σερβίρεται με τα πάντα. Σε μερικά σπίτια αντικαθιστά τα μαχαιροπίρουνα. Για επιδόρπιο δοκιμάστε τα γλυκά, από τα οποία το Κορν ντε Γκαζέλ είναι τα διασημότερα, και σερβίρονται με ένα γλυκό, χωνευτικό τσάι με μέντα.

Το χωνευτήρι των μπαχαρικών

Το μυστικό είναι τα μπαχαρικά, γι' αυτό κατευθυνθείτε προς το γραφικό παζάρι των μπαχαρικών. Οι τιμές είναι χαμηλές κι έτσι η ικανοποίηση των επιθυμιών σας δεν αποτελεί μεγάλο αμάρτημα. Το «Ρας – ελ – Χανούτ» - κυριολεκτικά «το κεφάλι του μαγαζιού» - είναι ένα μείγμα περίπου 30 μπαχαρικών που χρησιμοποιούνται στα χειμωνιάτικα φαγητά για να ζεστάνουν το αίμα. Το μείγμα αυτό συνοψίζει τις διάφορες επιρροές της μαροκινής κουζίνας: της Ινδίας (κάρδαμο, κανέλα και μακριές πιπεριές), της Γουινέας (πιπέρι), της Αφρικής (κυπερίδες), της Ζανζιβάρης (μοσχοκάρφι), της Δαμασκού (τριαντάφυλλο), της Ευρώπης (φλαμούρι) και άλλες. Δημοφιλή μπαχαρικά είναι επίσης το κύμινο, το γαρίφαλο, η κανέλα, το κόκκινο πιπέρι, το γλυκό κόκκινο κρασί, ο κρόκος και το γλυκάνισο.

Κρασί και μπίρα

Το Μαρόκο είναι ισλαμική χώρα και η κατανάλωση αλκοόλ δεν ενθαρρύνεται. Μολονότι στην περιοχή της Μεκνές παράγονται κάποια καλά κρασιά, θα τα βρείτε μόνο στα μπαρ, τα τουριστικά εστιατόρια και τα ξενοδοχεία. Συχνά το αλκοόλ απαγορεύεται στις μεντίνες ή κοντά στα τζαμιά. Η μαροκινή μπίρα – η Stork ή η πιο συνηθισμένη Special Flag – είναι τύπου πίλσενρ.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

MENΟΥ

A. ΓΕΥΜΑ

- ΟΡΕΚΤΙΚΟ: ΜΑΡΟΚΙΝΑ ΠΟΥΡΑ ΜΕ ΤΟΝΟ, ΚΑΠΑΡΙ ΚΑΙ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ
- ΣΑΛΑΤΑ: MESHOUYA
- ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ: ΜΑΡΟΚΙΝΑ ΡΕΒΥΘΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑΦΙΔΕΣ
- ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΙΑΤΟ: TAJINE ΜΕ ΑΝΑΜΙΧΤΑ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ
- ΣΥΝΔΕΥΤΙΚΟ: ΜΑΡΟΚΙΝΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΣ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ
- ΚΑΦΕΣ

B. ΔΕΠΗΝΟ

- ΣΟΥΠΑ: HARIYA
- ΟΡΕΚΤΙΚΟ: ΔΑΧΤΥΛΑ ΜΕ ΚΙΜΑ
- ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ: ΜΑΡΟΚΙΝΟ ΚΟΥΣΚΟΥΣ
- ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΙΑΤΟ: BISTEEYA
- ΣΑΛΑΤΣΕΣ: RAS EL HANOUT (ΜΑΡΟΚΙΝΟ ΜΕΙΓΜΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ)
- ΤΣΑΙ ΜΕ ΔΥΟΣΜΟ

Γ. ΣΠΕΣΙΑΑΙΤΕ

- TAJINE ΜΕ ΑΡΝΑΚΙ ΚΑΙ ΒΕΡΙΚΟΚΑ
- ΓΕΜΙΣΤΟ ΨΑΡΙ ΜΕ ΚΟΥΣΚΟΥΣ ΚΑΙ ΑΜΥΓΔΑΛΑ

A.ΓΕΥΜΑ

ΜΑΡΟΚΙΝΑ ΠΟΥΡΑ ΜΕ ΤΟΝΟ, ΚΑΠΠΑΡΗ ΚΑΙ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 400 γρ. τόνος κονσέρβη σε νερό
- ✓ 1 μάτσο φρέσκος κόλιαντρος
- ✓ χυμός από 1 λεμόνι
- ✓ 2 κουταλάκια του γλυκού κύμινο
- ✓ 1/2 κουταλάκι του γλυκού καγιέν
- ✓ 2 κουταλιές της σούπας κάππαρη στραγγισμένη
- ✓ 10 μαύρες ελιές χωρίς κουκούτσια και ψιλοκομμένες
- ✓ 3 αβγά
- ✓ 200 γρ. φύλλο, λάδι για τηγάνισμα



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Στραγγίζουμε τον τόνο καλά. Στη συνέχεια τον πολτοποιούμε με ένα προύνι. Προσθέτουμε τον κόλιαντρο, που έχουμε ψιλοκόψει, το χυμό λεμονιού, το κύμινο, το καγιέν, την κάππαρη, τις ελιές και τα αβγά και ανακατεύουμε πολύ καλά. Κόβουμε το φύλλο σε κομμάτια των 30x12 εκ., τα οποία κρατάμε σκεπασμένα με μια πετσέτα. Λαδώνουμε το πρώτο φύλλο, βάζουμε μια κουταλιά της γέμισης στο κάτω, στενό μέρος του φύλλου, αφήνοντας χώρο στις δύο άκρες και περίπου 2 εκ. από την άκρη του φύλλου. Διπλώνουμε τις πλαϊνές άκρες και κατόπιν διπλώνουμε το κάτω και γυρίζουμε το φύλλο σαν ρολό για να σχηματίσουμε το "πούρο". Επαναλαμβάνουμε με τα υπόλοιπα φύλλα και γέμιση μέχρι να τελειώσουμε. Αλείφουμε τα κομμάτια με λίγο λάδι και τα ψήνουμε σε λαδομένο ταψί, στους 160 βαθμούς, για περίπου 35 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν. Τα σερβίρουμε ζεστά.

ΣΑΛΑΤΑ MESHOUYA (HODRA) ΑΠΟ ΜΑΡΟΚΟ

ΥΛΙΚΑ

Charmoula

- ✓ 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- ✓ 1 κουτάλι της σούπας τριμμένο κύμινο
- ✓ 2 κουτάλια της σούπας φρέσκο χυμό λεμονιού
- ✓ 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- ✓ 1 κουταλάκι του γλυκού φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- ✓ 1 κουτάλι της σούπας γλυκιά πάπρικα
- ✓ 1 κουταλάκι του γλυκού τριμμένο τζίντζερ
- ✓ 1 κουταλάκι του γλυκού ξερή ματζουράνα
- ✓ 12 ματσάκια φρέσκο "cilantro", ψιλοκομμένο

Kabobs λαχανικών

- ✓ 1 μικρό κεφάλι κουνουπιδιού, χωρισμένο σε μπουκέτα
- ✓ 2 κολοκυθάκια, κομμένα σε κομμάτια 25 εκ.
- ✓ 1 μελιτζάνα, ξεφλουδισμένη και κομμένη σε κομμάτια 25 εκ.
- ✓ 1 κόκκινη πιπεριά, χωρίς σπόρους, κομμένη σε κομμάτια 25 εκ.
- ✓ 2 βολβοί φινόκιου κομμένοι στα τέσσερα
- ✓ 12 μικρά κρεμμύδια, ξεφλουδισμένα
- ✓ τριμμένο κύμινο για το σερβίρισμα

ΜΑΡΟΚΙΝΑ ΡΕΒΙΘΙΑ ΜΕ ΣΤΑΦΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 κρεμμύδι, κομμένο σε φέτες
- ✓ 1 κρεμμύδι, κομμένο
- ✓ 1 σκελίδα σκόρδου
- ✓ 2 κουτ. σούπας φυσιτικόλαιο
- ✓ 1 φλιτζάνι χειμερινής κολοκύθας κομμένη σε κύβους
- ✓ 1 φλιτζάνι ζωμός κοτόπουλου
- ✓ ½ φλιτζάνι σταφίδες
- ✓ 1 κουτ. γλυκού κουρκούμη
- ✓ 1 κουτ. γλυκού κανέλα
- ✓ ½ κουτ. γλυκού τριμμένο τζίντζερ
- ✓ 375 γρ ρεβίθια
- ✓ 2 φλιτζάνια ζεστό μαγειρεμένο ρύζι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τσιγαρίστε τα κρεμμύδια και το σκόρδο σε λάδι, σε ένα τηγάνι 3 λίτρων, ανακατεύοντας συχνά μέχρι να μαλακώσουν, για περίπου 7 λεπτά. Προσθέστε τα υπόλοιπα συστατικά εκτός από τα ρεβίθια και το ρύζι. Δυναμώστε τη φωτιά μέχρι να βράσουν. Χαμηλώστε τη φωτιά. Σκεπάστε και αφήστε να ψηθούν μέχρι να μαλακώσει η κολοκύθα, περίπου 8 λεπτά. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και acorn squash - επίσης χειμερινή κολοκύθα. Προσθέστε ανακατεύοντας τα ρεβίθια. Σερβίρετε πάνω από το ρύζι.

ΤΑΪΝΕ ΜΕ ΑΝΑΜΙΚΤΑ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 750 γρ. μύδια καλά καθαρισμένα και ζυσμένα
- ✓ 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ✓ 1 φλ. ζωμός λαχανικών
- ✓ 2 ώριμες ντομάτες χωρίς τους σπόρους, ψιλοκομμένες
- ✓ 1 ολόκληρο κεφάλι σκόρδο καθαρισμένο και ψιλοκομμένο
- ✓ ¼ κουτ. γλ. κύμινο σε σκόνη
- ✓ ¼ κουτ. γλ. κόλιανδρος σε σκόνη
- ✓ ¼ κουτ. γλ. κάρδαμο (cardamom) σε σκόνη
- ✓ Κάρυ (η ποσότητα εξαρτάται από τα γούστα σας)
- ✓ 300 γρ. καλαμαράκια καθαρισμένα
- ✓ 300 γρ. μεγάλες γαρίδες καθαρισμένες
- ✓ Αλατοπίπερο
- ✓ Φυλλαράκια μαϊντανού για γαρνίρισμα



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε τα μύδια, το κρεμμύδι και τον ζωμό σε φαρδιά κατσαρόλα. Σκεπάζετε και βράζετε σε μέτρια θερμοκρασία ανακινώντας την κατσαρόλα για 3 – 5 λεπτά (εξαρτάται από το μέγεθός τους) ώσπου να ανοίξουν όλα. Πετάνε όσα έμειναν κλειστά. Τα αφήνετε να κρυώσουν και βγάζετε τη σάρκα από το κέλυφος των μυδιών. Τα κρατάτε στην άκρη μέχρι να τα χρειαστείτε. Σουρώνετε τον ζωμό από την κατσαρόλα σε μπολ και τον αδειάζετε σε βαρύ τηγάνι αφήνοντας στο σουρωτήρι τα κρεμμύδια. Προσθέτε τις ντομάτες, τις σκελίδες του σκόρδου, το κύμινο, τον κόλιανδρο, το κάρδαμο και κάρυ και αφήνετε να βράσουν για 5 λεπτά περίπου ή ώσπου να μαλακώσει το σκόρδο. Αδειάζετε μέσα τα καλαμαράκια και αχνίζετε για μόνο 1 λεπτό, μέχρι τα κομμάτια από τα καλαμάρια να «σγουρίνουν». Προσθέτετε στη συνέχεια τις γαρίδες, σκεπάζετε το σκεύος και σιγοβράζετε για 1 λεπτό ακόμα. Αδειάζετε μέσα και τα μύδια, αλατοπιπερώνετε και αφήνετε να ζεσταθούν για 1 λεπτό. Σερβίρετε αμέσως γαρνίροντας με φυλλαράκια μαϊντανού.

ΜΑΡΟΚΙΝΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΣ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 6 σκελίδες σκόρδο
- ✓ προσθέστε αλάτι ανάλογα με την προτίμησή σας
- ✓ 2 κουτ. γλυκού πάπρικα
- ✓ 1/2 κουτ. γλυκού τριμμένο κύμινο
- ✓ 1/4 κουτ. γλυκού τριμμένο πιπέρι καγιέν
- ✓ ¼ φλιτζανιού κομμένος φρέσκος κολιανδρός
- ✓ 3/4 φλιτζανιού κομμένος μαϊντανός
- ✓ 1 λεμόνι, στυμμένο
- ✓ 3 κουτ. σούπας ξύδι κόκκινου κρασιού
- ✓ 3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- ✓ 750 γρ. κόκκινες πατάτες, κομμένες σε φέτες πάχους 1 ½ εκατοστού
- ✓ 1 μεγάλη κόκκινη πιπεριά, κομμένη σε κομμάτια πάχους 2 ½ εκατοστών
- ✓ 1 κίτρινη πιπεριά, κομμένη σε κύβους πάχους 4 εκατοστών
- ✓ 1 μεγάλη πράσινη πιπεριά, κομμένη σε κομμάτια πάχους 1 ½ εκατοστού
- ✓ 4 κλωνάρια σέλινου, κομμένα σε κομμάτια πάχους 5 εκατοστών
- ✓ ½ κιλό ντομάτες, κομμένη η κάθε μία σε 8 φέτες
- ✓ 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 350 βαθμούς F (175 βαθμούς C). Αναμίξτε σε ένα μπολ πολυκόφτη το σκόρδο, ½ κουταλιά του γλυκού αλάτι, την πάπρικα, το κύμινο και το πιπέρι καγιέν. Πολτοποιήστε τα μέχρι να γίνει το μίγμα μια λεία πάστα. Προσθέστε τα βότανα και χτυπήστε τα μερικές φορές (στον πολυκόφτη) μέχρι να ανακατευτούν. Προσθέστε το χυμό λεμονιού, το ξύδι και 2 με 3 κουταλιές του γλυκού ελαιόλαδο. Ανακατέψτε. Προσθέστε αλάτι ανάλογα με την προτίμησή σας.

Σε ένα μεγάλο μπολ αναμίξτε τις πατάτες, τις πιπεριές και το σέλινο. Προσθέστε αλάτι και ανακατέψτε με την σάλτσα βοτάνων. Τοποθετήστε σε ένα μεγάλο και ρηχό ταψί. Σκορπίστε τις ντομάτες ανάμεσα στις πατάτες. Περιχύστε από πάνω 1 με 2 κουταλιές του γλυκού λάδι και σκεπάστε με αλουμινοχαρτό.

Ψήστε για 35 λεπτά. Αφαιρέστε το αλουμινοχαρτό. Αφήστε το να ψηθεί άλλα 20 με 30 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά. Σερβίρεται ζεστό.

B.ΔΕΙΠΝΟ

ΣΟΥΠΑ HARIRA

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 φλιτζάνι ρεβίθια / φασόλια garbanzos
- ✓ 1 φλιτζάνι φακές
- ✓ 1 φλιτζάνι αποξηραμένη αποφλοιωμένη φάβα
- ✓ 1 ½ φλιτζάνι άσπρο αλεύρι
- ✓ 1/2 φλιτζάνι λάδι
- ✓ 1/2 φλιτζάνι ρίζι
- ✓ ½ φλιτζάνι φιδές
- ✓ 2 κουτ. σούπας ντοματοπελτέ
- ✓ 1/2 κιλό ντομάτες, ξεφλουδισμένες
- ✓ 1 μέτριο προς μεγάλο κρεμμύδι
- ✓ 1 ματσάκι φρέσκο καλιάνθρος
- ✓ 1 μικρό ματσάκι μαϊντανός
- ✓ 2 κλωνάρια σέλινο
- ✓ 4 λίτρα νερό (συνεχίστε να προσθέτετε νερό καθώς εξατμίζεται)
- ✓ 1/2 κουτ. γλυκού μαύρο πιπέρι
- ✓ ½ κουτ. γλυκού κύμινο
- ✓ ½ κουτ. γλυκού κίτρινη ρίζα ("kharqoum"), που χρησιμοποιείται συχνά και στην Ινδική κουζίνα
- ✓ 1 κουτ. σούπας αλάτι
- ✓ 2 σκελίδες σκόρδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψιλοκόψτε όλα τα συστατικά και τοποθετήστε τα σε μια μεγάλη κατσαρόλα (σημειώστε ότι τα ρεβίθια πρέπει να μουσκεύουν από το προηγούμενο βράδυ για να μαγειρευτούν καλά με τα υπόλοιπα συστατικά). Αφήστε το φιδέ και το αλεύρι για το τελευταίο στάδιο. Αφήστε τη σούπα να βράσει για 40 λεπτά. Όταν ψηθούν τα ρεβίθια, προσθέστε το φιδέ. Αναμίξτε σε ένα μπολ το αλεύρι με ζεστό νερό μέχρι να ρευστοποιηθεί και να μην υπάρχουν σβόλοι. Προσθέστε λίγο χυμό λεμονιού και ρίξτε το μίγμα στην κατσαρόλα σιγά σιγά ενώ ανακατεύετε με μια ξύλινη κουτάλα. Το αποτέλεσμα πρέπει να είναι μια πηκτή σούπα. Εάν είναι πολύ αραιή προσθέστε και άλλο αλεύρι. Εάν επιθυμείτε προσθέστε στη σούπα ένα ωμό αβγό.

«ΔΑΧΤΥΛΑ» ΜΕ ΚΙΜΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 250 γρ. ζύμη σφολιάτας
- ✓ 350 γρ. κιμάς μοσχαρίσιος
- ✓ 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ✓ 2 αυγά ελαφρά χτυπημένα
- ✓ 1 κουτ. γλ. κανέλα σε σκόνη
- ✓ 1 κουτ. γλ. πάπρικα γλυκιά ή καυτήρη
- ✓ ½ κουτ. γλ. τζίντζερ σε σκόνη
- ✓ 3-4 κουτ. μαϊντανός ψιλοκομμένος
- ✓ 4 κουτ. βούτυρο
- ✓ Αγνό παρθένο ελαιόλαδο



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνετε 4 κουτ. λάδι και τηγανίζετε το κρεμμύδι για 3-4 λεπτά, να μαλακώσει. Προσέχετε να μην «αρπάξει» και μαυρίσει. Αδειάζετε μέσα τον κιμά και τον τηγανίζετε σε χαμηλή θερμοκρασία για περίπου 10 λεπτά, σπάζοντας με πιρούνια τα σβολαράκια του. Προσθέτετε τον μαϊντανό, αλατοπίπερο, την πάπρικα, το τζίντζερ και την κανέλα. Ανακατεύετε καλά και ρίχνετε μέσα στο μίγμα και τα αυγά. Βγάζετε από τη φωτιά. Απλώνετε τη ζύμη σφολιάτας και την κόβετε σε τετράγωνα κομμάτια (με 10 εκ. πλευρά). Αλείφετε τις άκρες με λιωμένο βούτυρο. Βάζετε 1 κουτ. γλ. από τη γέμιση του κιμά στο κάθε κομμάτι ζύμης και διπλώνετε σε ρολό. Πιέζετε τις άκρες για να κολλήσουν καλά. Τηγανίζετε τα ρολά σε καυτό λάδι, να πάρουν χρυσοκάστανο χρώμα. Τα αφήνετε να στραγγίσουν σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας, τα πισπαλίζετε με κανέλα και τα σερβίρετε πού ζεστά.

ΜΑΡΟΚΙΝΟ ΚΟΥΣΚΟΥΣ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 ½ κιλού κοτόπουλο κομμένο στα έξι
- ✓ 3 ½ κουτ. σούπας βούτυρο
- ✓ 2 ½ φλιτζάνια φυτικό λάδι
- ✓ 1 μεγάλο κρεμμύδι κομμένο σε φέτες
- ✓ 2,5 κιλά ντοματάκια κομμένα στα τέσσερα
- ✓ 1 φλιτζάνι φρέσκος μαϊντανός κομμένο
- ✓ 1 ½ κουτ. γλυκού τριμμένο τζίντζερ
- ✓ 1 ½ κουτ. γλυκού τριμμένο μαύρο πιπέρι
- ✓ 1 κουτ. γλυκού τριμμένη κουρκούμη
- ✓ 1 ολόκληρη πιπεριά τσίλι jalapeno
- ✓ 5 μπαστανάκια κανέλας
- ✓ 2 ½ κουτ. γλυκού πιπέρι καγιέν
- ✓ 1/8 κουτ. γλυκού κλωστής κρόκου (σαφράν), κοπανισμένες
- ✓ 5 μικρά γογγύλια καθαρισμένα και κομμένα στα τέσσερα
- ✓ 4 μεγάλα καρότα, καθαρισμένα και κομμένα στα τέσσερα κατά μήκος και εγκάρσιως
- ✓ 1 μεγάλη κολοκύθα χειμερινή, ξεφλουδισμένη και ξεσκοριασμένη, κομμένη σε ομμάτια πάχους 5 εκατοστών
- ✓ 3 μικρά κολοκυθάκια κομμένα στα τέσσερα κατά μήκος και εγκάρσιως
- ✓ 500 γρ. ρεβίθια σε κονσέρβα
- ✓ 2,25 φλιτζάνια νερό
- ✓ 1 ½ κουτ. γλυκού αλάτι
- ✓ 3 φλιτζάνια κουσκούς
- ✓ 4 φλιτζάνια ζωμός κότας σε κονσέρβα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάλτε μαζί το κοτόπουλο και το ζωμό σε μια μεγάλη χύτρα. Αφήστε να σιγοψηθεί για περίπου 20 λεπτά γυρίζοντας το κατά διαστήματα μέχρι να ψηθεί καλά. Με μια λαβίδα βγάλτε το κοτόπουλο από το ζουμί: κρατήστε το ζουμί, την πέτσα και τα κόκαλα του κοτόπουλου. Κόψτε το κρέας σε μπουκίτσες. Λιώστε 2 κουταλιές της σούπας βούτυρο μαζί με το λάδι στη χύτρα με χοντρό πάτο σε μέτρια προς υψηλή θερμοκρασία. Προσθέστε το κρεμμύδι και τηγαρίστε μέχρι να μαλακώσει, περίπου 10 λεπτά. Προσθέστε τις ντομάτες και τα επόμενα 8 συστατικά και ανακατέψτε για 30 δευτερόλεπτα. Προσθέστε ανακατεύοντας το ζουμί που έχετε κρατήσει με τα γογγύλια, τα καρότα, τη χειμερινή κολοκύθα, τα κολοκυθάκια και τα ρεβίθια. Σκεπάστε και αφήστε να σιγοψηθεί μέχρι να αρχίσουν να μαλακώνουν τα λαχανικά, περίπου 15 λεπτά.

Ξεσκεπάστε και αφήστε να ψηθεί μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά, περίπου 5 λεπτά. Προσθέστε στη σάλτσα τα κομμάτια κοτόπουλου και αφήστε να ψηθούν μέχρι να ζεσταθεί το κοτόπουλο, περίπου 3 λεπτά. Αφαιρέστε την πιπεριά jalapeno. Εντωμεταξύ, αφήστε να πάρουν μια βράση 2 ¼ φλιτζανιού νερό, 1-1/2 κουταλιά της σούπας βούτυρο και αλάτι. Προσθέστε ανακατεύοντας το κουσκούς. Βγάλτε από τη φωτιά, σκεπάστε και αφήστε το να κάψει για 10 λεπτά. Χτυπήστε το με ένα πιρούνι για να γίνει αφράτο. Τοποθετήστε το κουσκούς στο κέντρο της πιατέλας. Περιχύστε πάνω στο κουσκούς τα ¼ φλιτζανιού της σάλτσας. Τοποθετήστε το κοτόπουλο και τα λαχανικά πάνω στο κουσκούς. Σερβίρετε την υπόλοιπη σάλτσα χωριστά.

Σημείωση: Προμηθευτείτε το κουσκούς από κατάστημα με προϊόντα της Μέσης Ανατολής ή μπορεί και να το βρείτε στα καταστήματα με είδη υγιεινής διατροφής.

BISTEEYA

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 2 κοτόπουλα (περίπου 2 ½ κιλά κρέας)
- ✓ 6 φλιτζάνια κομμένο μαϊντανό
- ✓ 1 ½ κιλό κρεμμύδια
- ✓ 8 αυγά
- ✓ 1 κουτ. γλυκού κανέλα
- ✓ 1 ½ κουτ. γλυκού κρόκος (λιωμένο σαφράν)
- ✓ 300 γρ αμύγδαλα (και λάδι για να τα τηγανίσετε)
- ✓ 1 φλιτζάνι ζάχαρη
- ✓ αλάτι και πιπέρι ανάλογα με την προτίμησή σας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλύνετε τα κοτόπουλα και βάλτε τα ολόκληρα σε μια κατσαρόλα με χοντρό πάτο με αλάτι, τον κομμένο μαϊντανό, τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια, πιπέρι, τον κρόκο, την κανέλα και τη ζάχαρη. Προσθέστε μια μικρή ποσότητα νερού και ξαναπροσθέστε εάν δεν υπάρχει καθόλου ζουμί καθώς ψήνονται τα κοτόπουλα. Αφήστε να ψηθούν σε μέτρια φωτιά, ανακατεύοντας κατά διαστήματα.

Βγάλτε τα κοτόπουλα όταν μαγειρευτούν, αφαιρώντας τη γέμιση που τυχόν μπήκε μέσα τους. Αφήστε τη γέμιση να ψηθεί λίγο ακόμα, ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να εξατμιστεί όλο το νερό. Προσθέστε τα 8 αυγά χτυπημένα ανακατεύοντας συνεχώς και στη συνέχεια βγάλτε το από τη φωτιά. Κόψτε το κρέας του κοτόπουλου. Ξεφλουδίστε τα αμύγδαλα και τηγανίστε τα σε λάδι μέχρι να ροδίσουν και μετά βάλτε τα σε ένα σουρωτήρι. Κοπανίστε τα αμύγδαλα σε μεγάλα κομμάτια σε ένα γουδί ή σε ένα σουρωτήρι λαχανικών χρησιμοποιώντας το πιο φαρδύ πλέγμα. Αναμίξτε με λίγη ζάχαρη. Προσθέστε τρεις κουταλιές της σούπας από το λάδι που χρησιμοποιήσατε για να τηγανίσετε τα αμύγδαλα, βάζοντας στην άκρη το υπόλοιπο λάδι.

Για να ολοκληρώσετε την bisteeya μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα στρογγυλό χάλκινο σκεύος με εσωτερική επένδυση από κασσίτερο ("tbsil dyal bisteeya") διαμέτρου περίπου 50 εκατοστών. Λαδώστε τον πάτο και τα πλαϊνά του σκεύους αυτού ή ενός ταψιού. Σκεπάστε το με μια πρώτη στρώση 12 φύλλων ζύμης, με την γυαλιστερή πλευρά προς τα κάτω, υπερκαλύπτοντας το ένα το άλλο και ενώνοντάς τα με χτυπημένο κρόκο αυγού. Σιγουρευτείτε ότι τα εξωτερικά φύλλα κρέμονται έξω από το χείλος του ταψιού. Σκεπάστε με μια δεύτερη στρώση για ενίσχυση, μετά μια στρώση γέμιση, άλλη μια στρώση ζύμης (χωρίς όμως να κρέμονται τα φύλλα έξω από το χείλος του ταψιού) και μετά τα κομμάτια κοτόπουλου. Πασπαλίστε με τα κοπανισμένα αμύγδαλα. Τυλίξτε προς το κέντρο τη ζύμη που κρέμεται έξω από το χείλος του ταψιού, ενώνοντας τα φύλλα μεταξύ τους με χτυπημένα ασπράδια αυγών. Τοποθετήστε ακόμα δύο στρώσεις ζύμης, με την γυαλιστερή πλευρά προς τα πάνω, υπερκαλύπτοντας πάλι το ένα φύλλο το άλλο και με τις άκρες να κρέμονται έξω από το χείλος του ταψιού. Τακτοποιήστε τις άκρες αυτές κάτω από την bisteeya, σαν να στρώνετε κρεβάτι. Αλείψτε την επιφάνεια και τις άκρες με ασπράδια αυγών και το λάδι που έχει απομείνει από τα αμύγδαλα. Έχετε τώρα μια επίπεδη πίτα πάχους περίπου 5 εκατοστών. Ψήστε την bisteeya σε μέτριο φούρνο για 20 λεπτά περίπου ή μέχρι να ροδίσει. Αναποδογυρίστε την σε μια λαδόκολλα και περίπου 15 με 20 λεπτά πριν την σερβίρετε, αλείψτε την πάλι με λάδι και ξαναβάλτε την στο φούρνο για να ροδίσει και η άλλη πλευρά. Για να την σερβίρετε, αναποδογυρίστε την bisteeya σε μια μεγάλη πιατέλα, πασπαλίστε την με αρκετή ζάχαρη άχνη και διακοσμήστε την φτιάχνοντας χιαστές γραμμές με σκόνη κανέλας.

RAS EL HANOUT (ΜΑΡΟΚΙΝΟ ΜΙΓΜΑ ΜΠΑΧΑΡΙΚΩΝ)

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 1 κουτ. γλυκού καρπούς μπαχαριού ή 1-1/4 κουτ. γλυκού τριμμένο μπαχάρι
- ✓ 1 ολόκληρο μοσχοκάρυδο ή 2 κουτ. γλυκού τριμμένο μοσχοκάρυδο
- ✓ 20 κλωστές Ισπανικού κρόκου (σαφράν)
- ✓ 2 κουτ. γλυκού κόκκους μαύρου πιπεριού ή 1-1/2 κουτ. γλυκού τριμμένο μαύρο πιπέρι
- ✓ 1-1/2 κουτ. γλυκού ολόκληρο μασίς (οι κάψες του σπόρου του μοσχοκάρυδου)* ή τριμμένο μοσχοκάρυδο
- ✓ 1 μπαστουνάκι κανέλας 7,5 εκατοστών ή 1 κουτ. γλυκού τριμμένη κανέλα 2 κουτ. γλυκού σπόρια κάρδαμου ή 1-1/2 κουτ. γλυκού τριμμένο κάρδαμο
- ✓ 2 κομμάτια αποξηραμένο τζίντζερ 5 εκατοστών ή 2 κουτ. γλυκού τριμμένο τζίντζερ
- ✓ 2 κουτ. γλυκού αλάτι
- ✓ 1 κομμάτι αποξηραμένη κουρκούμη 5 εκατοστών ή 1 κουτ. γλυκού τριμμένη κουρκούμη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Εάν χρησιμοποιείτε τα μπαχαρικά ολόκληρα, βάλτε όλα τα συστατικά σε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια προς υψηλή φωτιά και τσιγαρίστε τα 3 με 5 λεπτά, ανακατεύοντας συνεχώς, μέχρι να αναδυθεί από το μίγμα ένα ευχάριστο άρωμα. Απομακρύνετε από τη φωτιά και αφήστε να κρυώσει. (Αυτή η διαδικασία δεν είναι απαραίτητη όταν χρησιμοποιείτε τριμμένα μπαχαρικά του εμπορίου.) Με ένα γουδί και το γουδοχέρι ή ένα μύλο μπαχαρικών, αλέστε τα συστατικά μέχρι να γίνουν σκόνη. Κοσκινίστε για να φύγουν τυχόν ινώδη στοιχεία. Τοποθετήστε τα σε ένα καλά κλεισμένο δοχείο και διατηρήστε τα σε δροσερό και σκοτεινό μέρος ή στην κατάψυξη.

*Το ολόκληρο μασίς είναι το δαντελωτό κόκκινο επίσπερμο κάλυμμα του μοσχοκάρυδου. Καθώς ξεραίνεται αποκτά ένα ανοιχτό καφέ χρώμα. Είναι περισσότερο γνωστό στην τριμμένη του μορφή ως τριμμένο μασίς.

Γ. ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ

ΤΑΪΝΕ ΜΕ ΑΡΝΑΚΙ ΚΑΙ ΒΕΡΥΚΟΚΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 3-4 κουτ. αγνό παρθένο ελαιόλαδο
- ✓ 800 γρ. αρνάκι σε κύβους
- ✓ 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ✓ 3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- ✓ 2 κλωνιά σέλερι σε φέτες
- ✓ 5 εκ. ρίζα από φρέσκο τζίντζερ καθαρισμένο και ψιλοκομμένο
- ✓ Λίγοι στήμονες σαφράν ψημένοι και κοπανισμένοι
- ✓ 1 κουτ. γλ. σπόροι κόλλιανδρου ψημένοι και κοπανισμένοι
- ✓ 1 κουτ. γλ. σπόροι κύμινου ψημένοι και κοπανισμένοι
- ✓ Αλατοπίπερο
- ✓ 1 φλ. αποξηραμένα βερύκοκα μουλιασμένα σε νερό από το προηγούμενο βράδυ
- ✓ Χυμός από 1 πορτοκάλι
- ✓ Ψιλοκομμένος μαϊντανός για γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε βαριά κατσαρόλα και τηγανίζετε το αρνάκι. Το μεταφέρετε σε μεγάλο μπολ. Ρίχνετε στην κατσαρόλα το κρεμμύδι και το σκόρδο και τα τηγανίζετε. Προσθέτετε το τζίντζερ, το σέλερι, το σαφράν, τον κόλλιανδρο, το κύμινο και ανακατεύετε καλά για ½ λεπτό περίπου, να αναδείξουν τα αρώματά τους. Βάζετε πάλι στην κατσαρόλα το αρνάκι και τους χυμούς του που έχει αφήσει στο μπολ, αλατοπιπερώνετε, προσθέτετε ζεστό νερό, σκεπάζετε την κατσαρόλα και σιγοβράζετε για 30 λεπτά ακόμα, να πήξει η σάλτσα. Περιχύνετε το κρέας με τη σάλτσα, γαρνίρετε με ψιλοκομμένο μαϊντανό και σερβίρετε.

ΓΕΜΙΣΤΟ ΨΑΡΙ ΜΕ ΚΟΥΣ – ΚΟΥΣ ΚΑΙ ΑΜΥΓΔΑΛΑ

ΥΛΙΚΑ

- ✓ 4 κουτ. αγνό παρθένο ελαιόλαδο
- ✓ 1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ✓ 2 σκελίδες σκόρδο λιωμένες
- ✓ 1 φλ. κους – κους
- ✓ 1 ½ φλ. ζωμός λαχανικών
- ✓ 1 κουτ. μαϊντανός ψιλοκομμένος
- ✓ 1 κουτ. δυόσμος ψιλοκομμένος
- ✓ 4 ολόκληρα φιλέτα ψαριού καθαρισμένα από κεφάλι, κόκκαλα και εντόσθια
- ✓ Αλατοπίπερο
- ✓ ½ φλ. αμύγδαλα σε φετούλες
- ✓ Φετούλες από λεμόνι και φυλλαράκια δυόσμου για γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνετε 2 κουτ. από το ελαιόλαδο σε τηγάνι και τηγανίζετε το κρεμμύδι, να μαλακώσει. Προσθέτετε το σκόρδο και τηγανίζετε για 1 λεπτό ακόμα. Αδειάζετε μέσα το κους – κους, τον μαϊντανό, το ζωμό και το δυόσμο. Μόλις πάρουν βράση, βγάζετε από τη φωτιά και αφήνετε για 10 – 15 λεπτά ή ώσπου να απορροφηθούν τα υγρά. Αλατοπιπερώνετε τα φιλέτα του ψαριού και από τις δύο πλευρές και μοιράζετε τη γέμιση στο άνοιγμα των ψαριών. Τα ακουμπάτε σε ελαφρά λαδομένο ταψάκι, ανακατεύετε το υπόλοιπο λάδι με τα αμύγδαλα και περιχύνετε τα ψάρια. Τα ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθούς για 15 – 20 λεπτά ή ώσπου να ψηθεί το ψάρι. Ελέγχετε αν είναι ψημένο – αν πιέζοντάς το με πιρούνι «ανοίγει» η σάρκα του. Γαρνίρετε με φετούλες από λεμόνι και φυλλαράκια δυόσμου.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. www.geocities.com
2. www.georama.com
3. www.gourmed.gr
4. Εκγυκλοπαίδεια «Υφήλιος – Το Πανόραμα των Κρατών της Γης», εκδ. Χρήστος Γιοβάνης.
5. Περιοδικό «Ζάπινγκ», Μεσογειακή Κουζίνα, «Οι Πιο Νόστιμες Συνταγές του Κόσμου».
6. Εφημερίδα «Τα Νέα», Μαγειρική, «Τυρί – Ο Μπαλαντέρ», «Ψωμί – Η Βασική Τροφή», «Γλυκά Κουταλιού», «Τα...Ελληνικά», «Χορτοφαγία: Τρόπος Ζωής».
7. Βέφα Αλεξιάδου, «Συνταγές Ελληνικής Κουζίνας».
8. The World Guide, «Κύπρος, Αίγυπτος, Μαρόκο, Τυνησία», εκδ. Explorer ΑΕΕΕ.
9. Οδικός Χάρτης Ευρώπης, εκδ. Νικ. & Ιωάν. Φώτης Ο.Ε.
10. Σειρά ταξιδιωτικών Οδηγών Lonely Planet «Ταξιδεύοντας».
11. Εστιατόριο «Nava-Nava», Αγ. Ιωάννου 63, Αγ.Παρασκευή.
12. Daniel Rogon, "The Diverse Israeli Table, Dining Out of Israel".
13. Πρεσβείες:
 - 1) **Κύπρου**: Ηροδότου 16, τηλ. 210.7232727
 - 2) **Μάλτας**: Βασ. Σοφίας 96, τηλ. 210.7785138
 - 3) **Τυνησίας**: Ανθέων 2, Αμπελόκηποι, τηλ. 210.6749791
 - 4) **Μαρόκο**: Μαραθονοδρόμων 5, Ψυχικό, τηλ. 210.6744210
 - 5) **Συρίας**: Διαμαντίδου 61, Ψυχικό, τηλ. 210.6711604
 - 6) **Αλγερίας**: Βασ. Κωνσταντίνου 14, Παγκράτι, τηλ. 210.7564191
 - 7) **Τουρκίας**: Βασ. Γεωργίου 8, τηλ. 210.7263000
 - 8) **Ισραήλ**: Μαραθονοδρόμων 1, Ψυχικό, τηλ. 210.6710570
 - 9) **Λιβύης**: Βύρρανος 13, Ψυχικό, τηλ. 210.6745710
 - 10) **Λιβάνου**: 25^{ης} Μαρτίου 6, Ψυχικό, τηλ. 210.6755873