

ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

## ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

### ‘ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΚΑΙ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΟΥ ’



ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: Κος Ι. Σπηλιόπουλος

Μαρκάκης Εμμανουήλ ΑΜ: 3356  
Τζανετάτος Ηλίας ΑΜ: 4285

ΠΑΤΡΑ, Μάιος 2006

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>ΠΡΟΛΟΓΟΣ</b> .....	<b>4</b>
<b>ΕΛΛΑΔΑ</b> .....	<b>8</b>
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΛΛΑΔΑΣ .....	9
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΕΛΛΑΔΑΣ .....	11
<b>ΚΥΠΡΟΣ</b> .....	<b>19</b>
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΥΠΡΟΥ .....	20
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΚΥΠΡΟΥ .....	22
<b>ΑΙΓΥΠΤΟΣ</b> .....	<b>30</b>
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΙΓΥΠΤΟΥ .....	31
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΙΓΥΠΤΟΥ .....	33
<b>ΑΛΒΑΝΙΑ</b> .....	<b>41</b>
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΛΒΑΝΙΑΣ .....	42
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΛΒΑΝΙΑΣ.....	44
<b>ΑΛΓΕΡΙΑ</b> .....	<b>48</b>
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΛΓΕΡΙΑΣ .....	49
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΛΓΕΡΙΑΣ .....	51
<b>ΓΑΛΛΙΑ</b> .....	<b>56</b>
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΑΛΛΙΑΣ .....	57
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΑΛΛΙΑΣ.....	58
<b>ΙΣΠΑΝΙΑ</b> .....	<b>67</b>
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΙΣΠΑΝΙΑΣ.....	68
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΙΣΠΑΝΙΑΣ .....	70
<b>ΙΣΡΑΗΛ</b> .....	<b>76</b>
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΙΣΡΑΗΛ .....	77

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΙΣΡΑΗΛ .....	79
<b>ΙΤΑΛΙΑ .....</b>	<b>85</b>
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΙΤΑΛΙΑΣ .....	86
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΙΤΑΛΙΑΣ .....	88
<b>ΛΙΒΑΝΟΣ .....</b>	<b>96</b>
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΛΙΒΑΝΟΥ .....	97
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΛΙΒΑΝΟΥ .....	99
<b>ΜΑΡΟΚΟ .....</b>	<b>104</b>
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΑΡΟΚΟΥ .....	105
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΡΟΚΟΥ .....	106
<b>ΣΛΟΒΕΝΙΑ .....</b>	<b>112</b>
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΛΟΒΕΝΙΑΣ .....	113
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΣΛΟΒΕΝΙΑΣ .....	114
<b>ΣΥΡΙΑ .....</b>	<b>120</b>
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΥΡΙΑΣ .....	121
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΣΥΡΙΑΣ .....	123
<b>ΤΟΥΡΚΙΑ .....</b>	<b>128</b>
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥΡΚΙΑΣ .....	129
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΟΥΡΚΙΑΣ .....	130
<b>ΤΥΝΗΣΙΑ .....</b>	<b>136</b>
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΥΝΗΣΙΑΣ .....	137
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΥΝΗΣΙΑΣ .....	139
<b>ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΜΕΝΟΥ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ .....</b>	<b>144</b>
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ-ΠΗΓΕΣ INTERNET .....</b>	<b>152</b>

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

### Μεσόγειος

Η γνωστή από την αρχαιότητα μεγάλη κλειστή θάλασσα, που βρίσκεται ανάμεσα στην Ευρώπη, την Ασία και την Αφρική. Στα δυτικά συνδέεται με τον Ατλαντικό Ωκεανό, με τον πορθμό του Γιβραλτάρ και στα ανατολικά με την Ερυθρά Θάλασσα. Μαζί με την Προποντίδα και τον Εύξεινο Πόντο έχει έκταση 2.966.000 τ.χλμ. Το μέγιστο μήκος, από Ανατολή προς Δύση, είναι 3.860 χλμ., το μέγιστο πλάτος 1.800 χλμ. και το μέγιστο βάθος είναι 5.120 μ. σε απόσταση 62 μιλίων νοτιοδυτικά από το ακρωτήριο Ταίναρο. Το μέσο πλάτος είναι 600 χλμ. και το μέσο βάθος 1.500 μ. Γενικά η Μεσόγειος Θάλασσα είναι η μεγαλύτερη κλειστή θάλασσα της Γης και μοιάζει με λίμνη. Η Μεσόγειος διαιρείται σε μικρότερα τμήματα, σπουδαιότερα από τα οποία είναι η Τυρρηνική και η Αδριατική Θάλασσα, το Αιγαίο και το Ιόνιο Πέλαγος.



*Η Μεσόγειος από δορυφόρο*

## Μεσογειακή Διατροφή

### Μια διατροφή που προσφέρει υγεία και μακροζωία

Η Μεσογειακή διατροφή αντικατοπτρίζει τις τυπικές διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της Μεσογείου. Βασίζεται στην απλή παρασκευή εύγευστων πιάτων χάρη στην ευρεία γκάμα προϊόντων που παράγονται σε αυτές τις χώρες.

Παράλληλα, οι συνταγές της μπορούν εύκολα να προσαρμοστούν στις προσωπικές γευστικές προτιμήσεις του κάθε ανθρώπου. Τα τελευταία πενήντα χρόνια έχει εμφανιστεί στο παγκόσμιο προσκήνιο, μια ομόφωνη διεθνής επιστημονική άποψη που υποστηρίζει ότι η παραδοσιακή διατροφή των χωρών της Μεσογείου είναι πιο υγιής από τις δυτικές χώρες.

### Τι ακριβώς είναι η Μεσογειακή διατροφή;

Η μεσογειακή διατροφή είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά και περιλαμβάνει ζυμαρικά, ψωμί, δημητριακά, ρύζι και πατάτες, πουλερικά και ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα, μερικά πολύ λίγο επεξεργασμένα εποχιακά τρόφιμα και ελάχιστο κρέας. Περιλαμβάνει όμως δύο βασικά συστατικά: το ελαιόλαδο που είναι η κύρια πηγή λίπους και το κρασί. Η ημερήσια πρόσληψη γαλακτοκομικών γίνεται κυρίως με τη μορφή τυριού ή γιαουρτιού. Το πιο συνηθισμένο επιδόρπιο είναι τα φρούτα εποχής. Τα γλυκά καταναλώνονται λίγες φορές την εβδομάδα, ενώ πολλές φορές τη θέση της ζάχαρης παίρνει το μέλι. Το κόκκινο κρέας είναι σχεδόν απαγορευμένο και καταναλώνεται λίγες φορές το μήνα και σε μικρές ποσότητες, σε αντίθεση με το κοτόπουλο και το ψάρι που καταναλώνονται κάθε εβδομάδα.

Τέλος, πολύ συχνή είναι και η κατανάλωση κρασιού (ένα ή δύο ποτήρια κρασί κάθε ημέρα).

Τα βασικά χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής απεικονίζονται σχηματικά με την αντίστοιχη Διατροφική Πυραμίδα.

# Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή

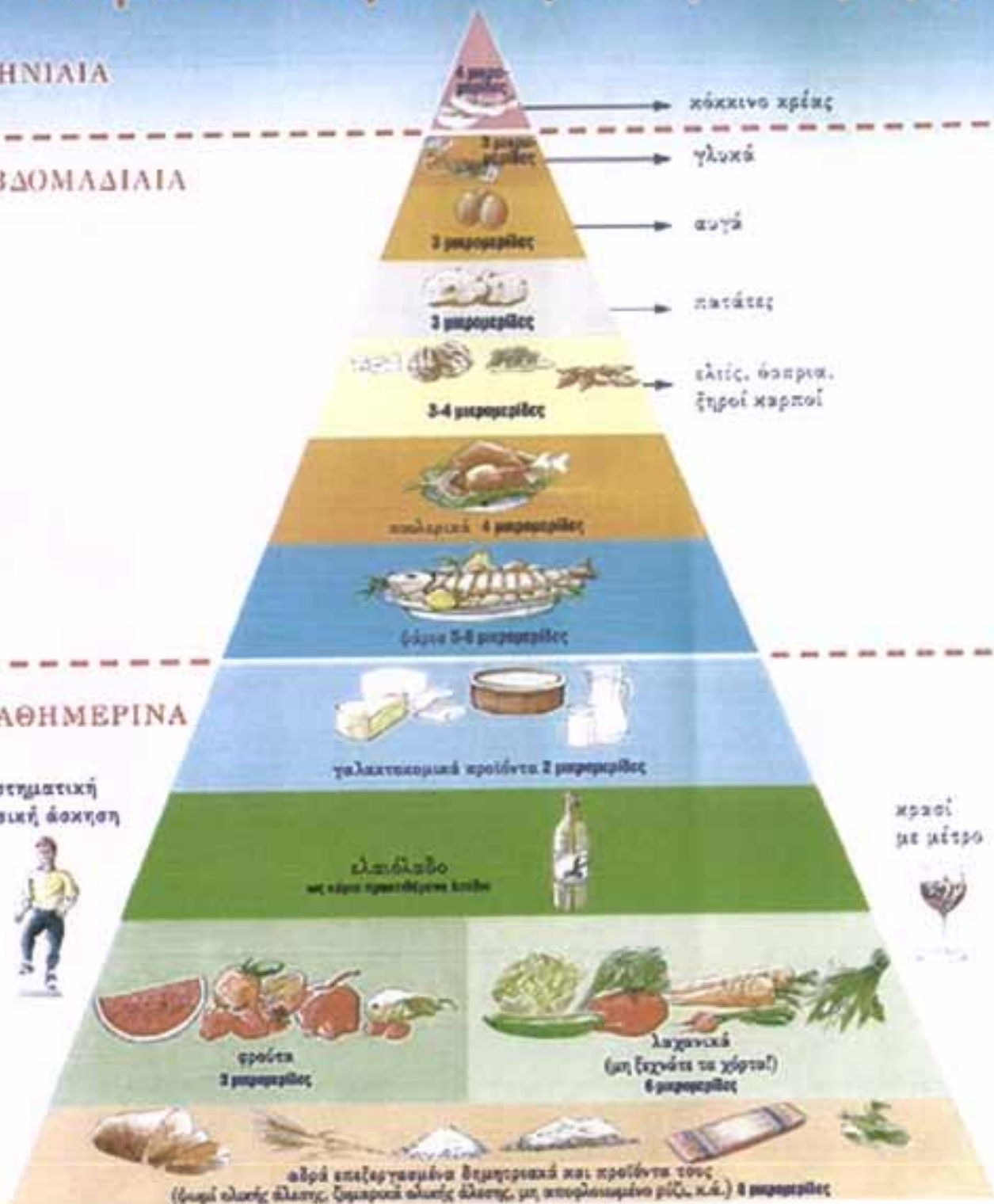
ΜΗΝΙΑΙΑ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

συστηματική  
φυσική άσκηση

κρασί  
με μέτρο



Μία μικρομερίδα αντιστοιχεί περίπου στη μισή τράχινια σαλάτα  
 • Πινηθείτε επίτηδες • Πίνετε άφθονο νερό • Αποφεύγετε το αλάτι  
 • Χρησιμοποιείτε μυρωδικά (ρίζανη, ζαφειλάκι, θυμάρι, κ.λπ.) στη θύλα του.

Οι κλασικές συνταγές της Μεσογείου κερδίζουν διαρκώς την παγκόσμια εκτίμηση. Με βάση το ελαιόλαδο και μια έντονη εποχικότητα στην ποικιλία των αγαθών, η διατροφή της κλειστής μας θάλασσας έχει αναδειχθεί μια από τις πλέον υγιεινές. Εμπλουτισμένη με ένα ικανό ποσοστό ψαροφαγίας και με ένα μεγάλο μέρος της να περιλαμβάνει φρούτα, η συγκεκριμένη διαίτα παρέχει στον οργανισμό σε αφθονία όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

Οι παραδοσιακές συνταγές αξιοποιούν την πληθώρα των τοπικών προϊόντων και συνθέτουν μία κουζίνα μεσογειακή, υγιεινή και γευστική. Αρκεί να ξαναθυμηθούμε και να αναζητήσουμε το αυθεντικό, δηλαδή απλώς το μεσογειακό!

Πολλά τα σημεία έλξης για τους επισκέπτες σε καθέναν από τις χώρες της Μεσογείου:

**Ελλάδα** – πρωτεύουσα Αθήνα  
**Κύπρος** – πρωτεύουσα Λευκωσία  
**Αίγυπτος** – πρωτεύουσα Κάιρο  
**Αλγερία** – πρωτεύουσα Αλγέρι  
**Αλβανία** – πρωτεύουσα Τίρανα  
**Γαλλία** – πρωτεύουσα Παρίσι  
**Ισπανία** – πρωτεύουσα Μαδρίτη  
**Ισραήλ** – πρωτεύουσα Ιερουσαλήμ  
**Ιταλία** – πρωτεύουσα Ρώμη  
**Κροατία** – πρωτεύουσα Ζάγκρεμπ  
**Λίβανος** – πρωτεύουσα Βηρυτός  
**Λιβύη** – πρωτεύουσα Τρίπολη  
**Μαρόκο** – πρωτεύουσα Ραμπάτ  
**Σερβία** – πρωτεύουσα Βελιγράδι  
**Σλοβενία** – πρωτεύουσα Λιουμπλιάνα  
**Συρία** – πρωτεύουσα Δαμασκός  
**Τουρκία** – πρωτεύουσα Άγκυρα  
**Τυνησία** – πρωτεύουσα Τύνιδα

Ας ξεκινήσουμε, λοιπόν, το ταξίδι της γεύσης με αναφορές που είναι ενδεικτικές των προϊόντων και των παραδοσιακών συνταγών της Μεσογείου.

# ΕΛΛΑΔΑ





## ΚΥΡΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

**ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ:** η επίσημη ονομασία της χώρας.

**ΠΡΩΤΕΥΟΥΣΑ:** Αθήνα.

**ΘΕΣΗ:** ΝΑ. Ευρώπη. Πλάτος: 34° 55' Β, έως 41° 45' Β. Μήκος: 19° 23' Α, έως 28° 15' Α.

**ΕΚΤΑΣΗ:** 131.944 τετρ. χλμ.

**ΦΥΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ:** Υψηλότερο σημείο: Όλυμπος (2.917 μέτρα). Χαμηλότερο σημείο: στάση θάλασσας. **ΠΑΘΟΥΣΜΟΣ:** 10.000.000.

**ΓΛΩΣΣΑ:** Ελληνική.

**ΘΡΗΣΚΕΙΑ:** Χριστιανική Ορθόδοξη.

**ΠΟΛΙΤΕΥΜΑ:** Δημοκρατία. **Αρχηγός κράτους:** Πρόεδρος. **Αρχηγός κυβέρνησης:** Πρωθυπουργός. **Νομοθετικό όργανο:** Βουλή. **Διεθνείς συνεργασίες:** ΟΗΕ, Βορειοατλαντικό Σύμφωνο (ΝΑΤΟ), Οργανισμός Ευρωπαϊκής Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης.

**ΚΥΡΙΟΤΕΡΕΣ ΠΟΛΕΙΣ:** Αθήνα, Πειραιάς, Θεσσαλονίκη, Ηράκλειο, Βόλος, Λάρισα, Καβάλα, Ηράκλειο, Χανιά, Κέρκυρα, Ρόδος κ.ά.

**ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ:** **Σπουδαιότερα ορυκτά:** σιδηρομετάλλευμα, σιδηροπυρίτης, σιμόριδα, βιοσίτης, ψευδάργυρος, νικελ, μόλυβδος, άργυρος, μαγγάνιο, λιγνίτης. **Κύρια γεωργικά προϊόντα:** δημητριακά, κυλαμπόκι, ελαιόλαδο, σταφίδα, καπνός, κρασί, πατάτες, βιμβάκι, εσπεριδοειδή, ελιές. **Βιομηχανικά προϊόντα:** φαρμακουργικά προϊόντα, τσιγάρα, προϊόντα διύλισης πετρελαίου, πλώια, ατσάλι, ηλεκτρικές οικιακές συσκευές. **Κύρια προϊόντα εξαγωγών:** τσιγάρα, οινοπνευματώδη ποτά, φρούτα, βιμβάκι, μη σιδηρούχα μέταλλα, λαχανικά,

σιμόριδα. **Κύρια προϊόντα εισαγωγών:** κρέας, κάρβουνο, πετρέλαιο.

**ΝΟΜΙΣΜΑ:** Δραχμή.

**ΕΘΝΙΚΕΣ ΕΟΡΤΕΣ:** 25 Μαρτίου, ημέρα κήρυξης της Επανάστασης του 1821, και 28 Οκτωβρίου επέτειος της απόκρουσης της φυσιστικής επιδρομής.

**ΕΘΝΙΚΟΣ ΥΜΝΟΣ:** «Ύμνος προς την ελευθερία».

**ΟΡΗ:** Πίνδος, Σμόλικας, Γράμμος, Αθαμανικά, Θεσπρωτικό, Κίζικιας, Χάτσια, Γκιόνα, Παρνασσός, Πανατωλικό, Άγραφα, Ελικώνας, Κυλλήνη, Ταύγετος, Χελμός, Πάρνωνας, Ίδη, Δίκη κ.ά. **ΠΟΤΑΜΟΙ:** Αώος, Αχελώος, Αραχθός, Πηνειός, Αλιάκμονας, Αχίος, Στρυμόνας, Νέστος, Έβρος, Αλφειός, Πάμισος. **ΛΙΜΝΕΣ:** Μεγάλη και Μικρή Πρέσπα, Καστοριάς, Ιωαννίνων, Βεγοριτίδα, Λαγκαδά, Βόλβη, Κάρλα. **ΛΙΜΝΟΘΑΛΑΣΣΕΣ:** Μεσολογγίου, Βιστωνίδα, Αγουλινίτσα, Τσουκαλιό, Σπερχαίου, Αχέροντα, Λογαρού, Μουργιά. **ΚΟΛΠΟΙ:** Θερμαϊκός, Πυγασητικός, Σιγγιτικός, Τορωναίος, Σαρωνικός, Ευβοϊκός, Κορινθιακός, Αργολικός, Λακωνικός, Μεσσηνιακός, Αμβρακικός. **ΧΕΡΣΟΝΗΣΟΙ:** Χαλκιδική, Μαγνησία, Αττικής, Νικόπολης, Μάνης. **ΠΟΡΘΟΜΟΙ:** Ευρίπου, Ρίου Αντιρρίου, Πρέβεζας, Ηγουμενίτσας και Διώρυγες: Κορίνθου και Λευκίδας. **ΘΕΡΜΟΠΗΓΕΣ:** Μεθάνων, Νισύρου, Μήλων, Θήρας, Ικαρίας, Υπάτης, Θερμοπυλίων, Καμένων Βούρλων. **ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑΤΑ:** Στερεάς Ελλάδας, Πελοποννήσου, Ιονίων Νήσων, Ηπείρου, Θεσσαλίας, Μακεδονίας, Θράκης, Νήσων Αιγαίου, Κρήτης. **ΕΜΠΟΡΙΟ** (1982): Εισαγωγές: Δρχ. 632.525.500.000. Εξαγωγές: Δρχ. 286.281.048.885.

Η Ελλάδα, που καταλαμβάνει το νότιο άκρο της Βαλκανικής Χερσονήσου, συνορεύει με την Αλβανία, την FYROM, την Βουλγαρία και την Τουρκία.

Περιβάλλεται από το Αιγαίο και το Ιόνιο πέλαγος, όπου υπάρχουν εκατοντάδες νησιά της. Είναι χώρα κατά το πλείστον ορεινή με μεγαλύτερη οροσειρά την Πίνδο. Έχει όμως και πολλές εύφορες πεδιάδες με κυριότερη αυτή της Θεσσαλίας.

Το μεσογειακό κλίμα της Ελλάδας είναι από τα πιο ευχάριστα, με χειμώνες ήπιους στο Νότο και αρκετά δριμείς στο Βορρά, και καλοκαίρια ζεστά και ξηρά.

Η πρωτεύουσα Αθήνα είναι γνωστή σε όλο τον κόσμο ως το λίκνο ενός από τους λαμπρότερους πολιτισμούς της αρχαιότητας. Έχει πληθυσμό 4.327.812 κατοίκους.

Το λιμάνι της, ο Πειραιάς είναι το τρίτο μεγαλύτερο της Μεσογείου. Η δεύτερη σε πληθυσμό πόλη της Ελλάδας, η Θεσσαλονίκη είναι κτισμένη στο μυχό του Θερμαϊκού κόλπου και διατηρεί ακόμη μέρος από τα αρχαία τείχη της που χρονολογούνται από τον τέταρτο αιώνα. Άλλες σημαντικές πόλεις είναι η Πάτρα, το Ηράκλειο και η Λάρισα.

Στην Ελλάδα, κάθε κομμάτι γης έχει και διαφορετικό μικροκλίμα, κι έτσι τα αγροτικά προϊόντα που παράγονται διαφέρουν μεταξύ τους. Όλα όμως έχουν κάτι κοινό. Είναι εξαιρετικά νόστιμα.

Έτσι η Ελλάδα έχει εξαιρετικά, από άποψη γεύσης, τρόφιμα και ποτά: ελιές, ελαιόλαδο, τυριά, γλυκά του κουταλιού, ούζο, κρασί, μέλι, ξύδια, ζυμαρικά, φρουτοχυμούς, μπαχαρικά, ψάρια.

Με τα προϊόντα αυτά δημιουργούνται διάφορα εκλεκτά φαγητά. Η ελληνική μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζει όλες τις περιοχές της Ελλάδας και η ελληνική κουζίνα περιλαμβάνει κυρίως το συνδυασμό λαδιού και λαχανικών με αποτέλεσμα να αποκτήσει τη φήμη ότι προσφέρει υγεία και μακροζωία.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΕΛΛΑΔΑΣ

## **Αρωματικό ρολό από μοσχάρι**

### **Υλικά:**

1 1/2 κιλό φιλέτο μοσχάρι (μια χοντρή ορθογώνια φέτα)  
1 κουταλιά σούπας πιπέρι πράσινο κόκκους  
3 κουταλιές σούπας μουστάρδα  
5 κουταλιές σούπας λάδι  
1 σκελίδα σκόρδο λιωμένη  
1/2 κουταλιά σούπας κάρδαμο  
2 κουταλιές σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο  
1 κουταλιά φρέσκο κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο  
αλάτι

### **Εκτέλεση:**

Αναμειγνύετε τη μουστάρδα με λίγο λάδι και την απλώνετε πάνω στο φιλέτο. Από πάνω σκορπίζετε το μαϊντανό, το πιπέρι, αλάτι, το κάρδαμο και το κρεμμυδάκι. Τυλίγετε το φιλέτο ρολό και το δένετε με σπάγκο. Το περιχύνετε με λάδι και το σκόρδο, το σκεπάζετε με αλουμινόχαρτο και το ψήνετε 1-1 1/2 ώρα στο φούρνο. Σερβίρετε το ρολό κομμένο σε φέτες με τη σάλτσα που έμεινε, αφού τη δέσετε με λίγη κρέμα γάλακτος.

## **Ελληνικά αυγά Benedict με παστωμένο χοιρινό και κριθαρένια κουλούρια**

### **Υλικά:**

1 κουταλάκι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο  
1/2 κούπα ψιλοκομμένο παστωμένο χοιρινό, κατά προτίμηση σύγκλινο Πελοποννήσου  
2 κουταλάκια ξύδι από λευκό κρασί  
4 μεγάλα αυγά  
2 Κρητικά κριθαρένια κουλούρια  
σάλτσα Hollandaise ή 2/3 κούπα στραγγιστό γιαούρτι με 3 κουταλάκια ελαιόλαδο και 2 κουταλάκια ξύσμα λεμονιού  
αλάτι και πιπέρι

### **Εκτέλεση:**

Ζεστάνετε το ελαιόλαδο σε αντικολλητικό τηγάνι και σωτάρετε το χοιρινό για μερικά λεπτά. Αφήστε το στην άκρη. Βράστε νερό σε μια κατσαρόλα μεσαίου μεγέθους και προσθέστε το ξύδι. Σπάστε κάθε αυγό ξεχωριστά μέσα σε ένα μικρό φλιτζάνι προσέχοντας να μην σπάσετε τον κρόκο. Ρίξτε τα αυγά ένα-ένα στο νερό που βράζει και αφήστε τα για 3-5 λεπτά. Βγάλτε τα με τρυπητή κουτάλα και αφήστε τα στην άκρη. Αφαιρέσετε τις ακανόνιστες άκρες. Επαναλάβετε με τα υπόλοιπα 3 αυγά. Βρέξτε τα κουλούρια και τοποθετήστε τα σε πιατέλα. Βάλτε μια κουταλιά χοιρινό πάνω σε κάθε κουλούρι και προσθέστε λίγη Hollandaise ή λίγο μείγμα γιαουρτιού. Τοποθετήστε ένα αυγό από πάνω και σερβίρετε.

## **Κλέφτικο του Μωρηά**

### **Υλικά:**

1 ½ κιλό κρέας κομμένο σε μικρούς κύβους από μοσχάρια ή αρνί ή κατσικάκι ή χοιρινό ή κοτόπουλο)  
300 γρ αρωματικά χόρτα ψιλοκομμένα (καρότα, σέλινο, κρεμμύδια, πιπεριά και μπιζέλι)  
350 γρ. τυριά κομμένα σε κύβους (φέτα, κεφαλοτύρι, κασέρι)  
125 γρ. βούτυρο λιωμένο  
1 κεφάλι σκόρδο τριμμένο  
125 γρ. άσπρο κρασί και ανάλογο νερό  
750 γρ. σφολιάτα  
αλάτι & πιπέρι  
λίγο αλεύρι

### **Μικρά μπαχαρικά**

λίγη ρίγανη  
θυμάρι  
μαϊντανό  
λίγο τριμμένο κόλιανδρο  
πιπερόριζα ή γαρύφαλλο

### **Εκτέλεση:**

Σοτάρετε τα χόρτα με το κρέας στο βούτυρο και πουδράρετε με λίγο αλεύρι. Σβήνετε με το κρασί και λίγο νερό. Προσθέτετε τα μπαχαρικά, αλατοπιπερώνετε και βράζετε σε σιγανή φωτιά. Όταν ψηθεί το κρέας, ρίχνετε μέσα στα τυριά και το σκόρδο. Αφήνετε να λιώσουν τα τυριά, ώστε να γίνουν όλα μαζί ένα μίγμα. Αφήνετε να κρυώσουν και χωρίζετε το φαγητό σε μερίδες. Ανοίγετε τη σφολιάτα σε φύλλο, πάχους 3-4 χιλ. και την κόβετε σε τετράγωνα κομμάτια,

ανάλογα με τις μερίδες που θέλετε. Στο κέντρο κάθε φύλλου βάζετε μια μερίδα και το τυλίγετε. Τα τοποθετείτε σε μέτριο φούρνο, στους 160° C, για περίπου 20 λεπτά. Σερβίρεται ζεστό με μαρουλοσαλάτα ξεχωριστά.

## **Τραχανάς με κατίκι Δομοκού, μέλι και γλυκό του κουταλιού**

### **Υλικά:**

- 2 κούπες ξινός τραχανάς, κατά προτίμηση Κρητικό ξινόχοντρο
- 3 κούπες πλήρες γάλα
- 3 κούπες νερό
- 1 κούπα θρυμματισμένο κατίκι ή μαλακιά φέτα
- 4-6 κουταλάκια Κρητικό θυμαρίσιο μέλι
- 4-6 κουταλάκια γλυκό του κουταλιού πορτοκάλι ή σταφύλι

### **Εκτέλεση:**

Βάλτε τον τραχανά, το γάλα και το νερό σε ένα μέτριο κατσαρολάκι. Μόλις αρχίζει να βράζει, χαμηλώστε την φωτιά και αφήστε το να σιγοβράσει, ανακατεύοντας ανά διαστήματα, μέχρι να γίνει τρυφερός και παχύς. Κατεβάστε από την φωτιά και σερβίρετε σε ατομικά πιάτα. Γαρνίρετε με μια γεμάτη κουταλιά τυρί. Περιχύστε με ένα κουταλάκι μέλι και σερβίρετε με ένα κουταλάκι γλυκό πορτοκάλι ή σταφύλι.



## Τάρτα με φράουλες και καραμελωμένη κρέμα

### Για τη ζύμη

125 γρ. βούτυρο  
90 γρ. ζάχαρη  
1 αυγό  
250 γρ. αλεύρι  
1 πρέζα αλάτι  
1 πρέζα κανέλα

### Για την κρέμα ζαχαροπλαστικής

400 γρ. γάλα φρέσκο  
100 γρ. κρέμα γάλακτος  
80 γρ. ζάχαρη  
1 αυγό  
3 κρόκοι αυγών  
40 κορν φλάουερ  
1 κλωναράκι βανίλια  
100-150 γρ. φράουλες καθαρισμένες & ψιλοκομμένες  
ζάχαρη για το κάψιμο



**Ζύμη:** Ζυμώνουμε όλα τα υλικά μαζί. Αφήνουμε αυτή τη ζύμη για 1 ώρα στο ψυγείο. Ξαναμαλακώνουμε ζυμώνοντας ελαφρά τη ζύμη και την ανοίγουμε μέσα σε μια φόρμα τάρτας 20-22 εκ. διαμέτρου και ύψους 14 χιλ. Τοποθετούμε στο εσωτερικό τη μεμβράνη ή αλουμινόχαρτο και γεμίζουμε με ρύζι ή φασόλια. Ψήνουμε στους 170°C σε προθερμασμένο φούρνο για 15 λεπτά περίπου. Αφαιρούμε τη μεμβράνη και ξαναψήνουμε μέχρι να πάρει ένα σκούρο χρυσαφί χρώμα. Αφήνουμε να κρυώσει.

**Γέμιση:** Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το γάλα και την κρέμα γάλακτος και τα τοποθετούμε στη φωτιά μαζί με το κλωναράκι βανίλιας κομμένο κάθετα στη μέση. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τη ζάχαρη με το κορν φλάουερ και τα αυγά (κρόκους και το 1 αυγό). Πριν πάρει βράση το γάλα, ρίχνουμε το 1/3 στο μείγμα των αυγών, ανακατεύουμε και το αδειάζουμε ξανά μέσα στο υπόλοιπο γάλα. Συνεχίζουμε το ανακάτεμα. Μόλις δέσει η κρέμα και αρχίσει να κοχλάζει, την κατεβάζουμε από τη φωτιά. Την αδειάζουμε σ' ένα καθαρό σκεύος και τη σκεπάζουμε με μεμβράνη. Όταν η κρέμα κρυώσει, αφαιρούμε το κλωναράκι βανίλιας και τη μαλακώνουμε χτυπώντας μ' ένα σύρμα ή στο μίξερ. Ρίχνουμε τις τεμαχισμένες φράουλες μέσα στην τάρτα, αδειάζουμε από πάνω την κρέμα και με τη βοήθεια μιας παλέτας καλύπτουμε όλη την επιφάνεια σχηματίζοντας ένα είδος λοφίσκου (μπομπέ). Πασπαλίζουμε την επιφάνεια με ζάχαρη και την καίμε με το φλόγιστρο, ή στο γκριλ σε υψηλή θερμοκρασία.

## Σαλάτα φαρφάλες με μπέικον και ντρέσινγκ τυριού

### Υλικά:

500 γρ φαρφάλες  
1/2 φλιτζάνι αρακάς  
6 λιαστές ντομάτες  
150 γρ. μπέικον  
1 κόκκινη πιπεριά

### Για το ντρέσινγκ

100 γρ. κατσικίσιο τυρί σεβρ  
1/2 φλιτζάνι μαγιονέζα  
1/2 φλιτζάνι στραγγιστό γιαούρτι  
1 κ. σούπας μουστάρδα  
χυμός από 1 πορτοκάλι

### Εκτέλεση:

Βράζουμε τα ζυμαρικά και τον αρακά, τα στραγγίζουμε καλά και τ' αφήνουμε να κρυώσουν. Ψιλοκόβουμε το μπέικον και το σοτάρουμε μέχρι να γίνει τραγανό. Ψιλοκόβουμε τις λιαστές ντομάτες και την κόκκινη πιπεριά. Χτυπάμε στο μπλέντερ τα υλικά του ντρέσινγκ μέχρι να γίνουν παχύρρευστη σάλτσα. Ανακατεύουμε τα ζυμαρικά με τα υπόλοιπα υλικά και το ντρέσινγκ και σερβίρουμε.





## Κεφτεδάκια ρυζιού

### Υλικά:

1 φλιτζάνι ρυζιού  
100 γρ. ροκφόρ λιωμένο  
100 γρ. χαλούμι (ή φέτα) τριμμένο  
100 γρ. ζαμπόν ψιλοκομμένο  
½ φλιτζάνι καρυδόπιχα τριμμένη  
1 κρεμμύδι ξερό τριμμένο  
2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα  
2 σκελίδες σκόρδο λιωμένες  
δυόσμο & μαϊντανό ψιλοκομμένα  
αλάτι & πιπέρι  
αλεύρι  
2 αυγά χτυπημένα  
1 φλιτζάνι γαλέτα, παρμεζάνα και αμύγδαλο τριμμένο

### Εκτέλεση:

Βράζετε το ρύζι σε 2 φλιτζάνια νερό. Ανακατέψτε το ρύζι, τα τυριά, το ζαμπόν, το καρύδι, τα κρεμμυδάκια, το σκόρδο, το δυόσμο και το μαϊντανό.

Αλατοπιπερώστε, ζυμώνετε καλά και αφήνετε το μίγμα στο ψυγείο για 60 λεπτά. Πλάθετε κεφτεδάκια, τα αλευρώνετε, τα περνάτε στο αυγό και στο τέλος στο μίγμα γαλέτας, παρμεζάνας, αμύγδαλου. Τηγανίζετε σε ελαιόλαδομέχρι να ροδίσουν από όλες τις πλευρές.

## Πράσινα λαζάνια με λαχανικά

### Υλικά:

16 φέτες πράσινα λαζάνια  
350 γραμ. πράσινα φασολάκια  
1 κόκκινη πιπεριά και μία πράσινη  
3 πράσα  
2 κολοκυθάκια  
1 μελιτζάνα  
250 γραμ. μανιτάρια  
2 κουταλιές μαϊντανό ψιλοκομμένο  
λάδι, αλάτι, πιπέρι  
τυρί τριμμένο (π.χ. γκούντα, ρεγκάτο)

### **Εκτέλεση:**

Ζεματάμε τα λαζάνια σε νερό με λίγο λάδι, τα απλώνουμε σε πετσέτα να στεγνώσουν και βράζουμε λίγο τα φασολάκια. Σωτάρουμε σε λίγο λάδι όλα τα λαχανικά κομμένα μπαστούνια ως να μαραθούν. Σε ένα πυρέξ λαδωμένο, απλώνουμε μια στρώση λαζάνια και από πάνω τη μισή γέμιση, καλύπτουμε με τριμμένο τυρί και επαναλαμβάνουμε ακόμα μια δεύτερη στρώση ξεκινώντας με λαζάνια. Το ψήνουμε στο φούρνο.

## **Εργολάβοι με καφέ και φουντούκια**

### **Υλικά:**

ριζόχαρτο

115 γρ. (2/3 του φλιτζανιού) ξεφλουδισμένα φουντούκια

225 γρ. (1 φλιτζάνι) ζάχαρη άχνη

15 ml (1 κουταλιά της σούπας) αλεσμένο ρύζι

10 ml (2 κουταλάκια του γλυκού) αλεσμένο καφέ, π.χ. με άρωμα φουντούκι

2 ασπράδια αυγών

ζάχαρη άχνη για πασπάλισμα

### **Εκτέλεση:**

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180 °C. Στρώνετε με ριζόχαρτο δυο λαμαρίνες για φούρνο. Τοποθετείτε τα ξεφλουδισμένα φουντούκια και ψήνετε για 5 λεπτά. Τα αφήνετε να κρυώσουν, τα βάζετε στο μίξερ και τα αλέθετε.

Αναμιγνύετε τα αλεσμένα φουντούκια με τη ζάχαρη άχνη, ταλεσμένο ρύζι και τον καφέ. Προσθέτετε τα ασπράδια των αυγών και αναμιγνύετε μέχρι να προκύψει ένα σχετικά σφιχτό μείγμα. Γεμίζετε με αυτό το μείγμα τη σακούλα ζαχαροπλαστικής στην οποία έχετε προσαρμόσει ένα σκέτο κορνέ διαμέτρου 1 εκατοστού. Σχηματίζετε με το μείγμα κυκλικά μπαλάκια πάνω στο ριζόχαρτο, αφήνοντας λίγο χώρο ανάμεσά τους. Πασπαλίζετε κάθε εργολάβο με λίγη ζάχαρη άχνη και μετψήνετε για 20 λεπτά ή μέχρι να ξανθύνουν. Τα μεταφέρετε σε μία συρμάτινη σχάρα για να κρυώσουν, αφαιρείτε το περιττό ριζόχαρτο όταν κρυώσουν τελείως. Σερβίρετε αμέσως ή τα διατηρείτε σε αεροστεγές δοχείο για 2-3 μέρες.

# ΚΥΠΡΟΣ



## ΚΥΡΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

**ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ:** επίσημη ονομασία της χώρας.

**ΠΡΩΤΕΥΟΥΣΑ:** Λευκωσία.

**ΘΕΣΗ:** Ανατολική Μεσόγειος. **Πλάτος:** 34° 33' Β, έως 34° 41' Β. **Μήκος:** 32° 17' Α, έως 34° 35' Α.

**ΕΚΤΑΣΗ:** 9.251 τετρ. χλμ.

**ΓΕΩΦΥΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ:** Υψηλότερο σημείο: ορος Τρόδος (1.953 μ.). Χαμηλότερο σημείο: στάθμη θάλασσας.

**ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ:** 650.000 (1978).

**ΓΛΩΣΣΕΣ:** Ελληνική και τουρκική (επίσημες), αγγλική.

**ΘΡΗΣΚΕΙΕΣ:** Ανατολική Ορθόδοξη, Μουσουλμανική.

**ΠΟΛΙΤΕΥΜΑ:** Δημοκρατία. **Αρχηγός κυβέρνησης:** Πρόεδρος Δημοκρατίας. **Νομοθετική αρχή:** Βουλή Αντιπροσάπων. **Διεθνής συνεργασίες:** ΟΗΕ, Βρετανική Κοινοπολιτείο Συμβούλιο Ευρώπης, Σύνδεση με Ε.Ο.Κ.

**ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ:** **Κύρια ορυκτά:** σίδηρος, σιδηροπυρίτης χρώμιο, αμίαντος. **Κύρια γεωργικά προϊόντα:** πατάτες, εσπεριδοειδή, χαρούπια, σταφύλια, δημητριακά, ελιές. **Βιομηχανίες και προϊόντα:** μεταλλεύματα, κρασί, τσιμέντο, κονσέρβες φρούτων, δαντέλες, κεντήματα, είδη αγγειοπλαστικής. **Κύριες εξαγωγές:** κρασί και άλλα οινοπνευματώδη ποτά, μεταλλεύματα, πατάτες, εσπεριδοειδή, σταφύλια, χαρούπια. **Κύριες εισαγωγές:** αυτοκίνητα, καύσιμα, υφάσματα, γεωργικά μηχανήματα, κρέας και άλλα τρόφιμα, μηχανήματα.

**ΝΟΜΙΣΜΑ:** Λίρα Κύπρου.

**ΕΘΝΙΚΗ ΕΟΡΤΗ:** 1 Οκτωβρίου, Ημέρα της Ανεξαρτησίας.

**ΕΘΝΙΚΟΣ ΥΜΝΟΣ:** Ύμνος της Ελευθερίας.

Νησιωτικό κράτος της ανατολικής Μεσογείου, απέναντι στις μικρασιατικές και συριακές ακτές. Η Κύπρος είναι το τρίτο σε μέγεθος νησί της Μεσογείου. Η θέση της είναι εξαιρετικής σημασίας από συγκοινωνιακή, οικονομική και στρατηγική άποψη, στο μυχό της ανατολικής Μεσογείου, ανάμεσα σε τρεις ηπείρους και κοντά σε μια νευραλγική περιοχή όπως η Μέση Ανατολή, με τα τεράστια αποθέματα πετρελαίου.

Το κλίμα είναι ζεστό, Μεσογειακό. Τα καλοκαίρια είναι θερμά και ξηρά και η θερμοκρασία κυμαίνεται γύρω στους 35 βαθμούς C. Οι χειμώνες είναι ήπιοι με αρκετές βροχοπτώσεις. Στο όρος Τρόοδος χιονίζει από τον Ιανουάριο έως τον Μάρτιο.

Η Κύπρος προσφέρεται εξαιρετικά για την ανάπτυξη τουρισμού, λόγω της γεωγραφικής θέσης της, του ήπιου γενικά κλίματος, με καλοκαίρια μεγάλης διάρκειας και υψηλές τιμές ηλιοφάνειας, της ύπαρξης ωραίων ακρογιαλιών, καθώς και ορεινών θέρετρων, και του αρχαιολογικού και λαογραφικού ενδιαφέροντος που παρουσιάζει.

Πρωτεύουσα της Κύπρου είναι η Λευκωσία με πληθυσμό περίπου 340.000 κατοίκους. Άλλες σημαντικές πόλεις είναι η Λεμεσός, η Πάφος και η Λάρνακα.

**ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ**

**ΣΥΝΤΑΓΕΣ**

**ΚΥΠΡΟΥ**

## Ζεστή σαλάτα με χαλούμι

### Υλικά:

250 γρ χαλούμι, σε μεγάλους κύβους  
1 μεγάλη ντομάτα  
1 μάτσο ρόκα  
1 λάχανο  
ποικιλία πράσινων λαχανικών

### Για το ντρέσινγκ

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

### Εκτέλεση:

Ετοιμάστε το ντρέσινγκ με τις ελιές και κάντε τις πολτό. 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.

## Κυπριακή κολοκυθόπιτα με πλιγούρι

### Υλικά:

ζύμη για πίτα με κοπανισμένο κολιάνδρο  
150 γρ. κολοκύθα κομμένη σε κυβάκια  
μισό φλιτζάνι πλιγούρι  
2 ψιλοκομμένα ασκαλώνια  
1/3 φλιτζανιού σταφίδες που έχετε μουλιάσει στο μπράντυ  
2/3 φλιτζανιού ζωμός λαχανικών  
3 κουταλιές της σούπας δυόσμος κομμένος σε λωρίδες  
1 φλιτζάνι φύλλα κολιάνδρου  
κολιανδρέλαιο  
χυμός μισού λεμονιού  
ελαιόλαδο  
ζάχαρη  
αλάτι και πιπέρι

### **Για τη Σάλτσα**

1 φλιτζάνι στραγγιστό γιαούρτι  
μισή σκελίδα σκόρδο  
2 κουταλιές της σούπας νερό  
μέλι  
αλάτι και πιπέρι

### **Εκτέλεση:**

Για τη γέμιση της πίτας, τσιγαρίζουμε τα ασκαλώνια με λίγο ελαιόλαδο και ύστερα βάζουμε την κολοκύθα, το πλιγούρι και τα αφήνουμε για ένα ακόμη λεπτό. Ρίχνουμε το ζωμό, τις σταφίδες και τα μαγειρεύουμε μέχρι η γέμιση να πιεί σχεδόν όλα της τα υγρά. Βάζουμε το αλατοπίπερο, τη ζάχαρη και ανακατεύουμε έχοντας προσθέσει και το δυόσμο. Φτιάχνουμε πιτάκια διαμέτρου 6 εκ. και τα ψήνουμε.

Για τη σάλτσα, χτυπάμε όλα τα υλικά στο μπλέντερ για 2 λεπτά κι έπειτα τη σουρώνουμε. Φτιάχνουμε μια σαλάτα με τα φύλλα του κολιανδρού, την οποία ραντίζουμε με το λάδι και το χυμό του λεμονιού και τη σερβίρουμε μαζί με τα πιτάκια. Στη σαλάτα θα βάλουμε και το κολιανδρέλαιο.

## **Κέικ με μέλι**

### **Υλικά:**

3 1/2 φλιτζάνια κοσκινισμένο αλεύρι  
1/4 κουτ. γλυκού αλάτι  
1 1/2 κουτ. γλυκού μπέικιν πάουντερ  
1 κουτ. γλυκού σόδα  
1 1/2 φλιτζάνι ξηροί καρποί, καρύδια ή αμύγδαλα  
4 αυγά  
3/4 φλιτζανιού ζάχαρη  
4 κουτ. γλυκού φυτικό λάδι  
2 φλιτζάνια σκούρο μέλι  
1/2 φλιτζάνι βρασμένος καφές

### **Προαιρετικά**

1/2 κουτ. γλυκού κανέλα  
1/4 κουτ. γλυκού μοσχοκάρυδο  
1/8 κουτ. γλυκού τριμμένο γαρύφαλλο  
1/2 κουτ. γλυκού τζίντζερ



### **Εκτέλεση:**

Κοσκινίστε μαζί το αλεύρι, το αλάτι, το μπέικιν πάουντερ, τη σόδα, την κανέλα, το μοσχοκάρυδο, το γαρύφαλλο και το τζίντζερ (τα μπαχαρικά εξαρτώνται από τις προτιμήσεις σας).

Χτυπήστε τα αυγά, προσθέτοντας σταδιακά τη ζάχαρη. Χτυπήστε μέχρι να πήξει και να ανοίξει σε χρώμα. Προσθέστε χτυπώντας το λάδι, το μέλι και τον καφέ. Προσθέστε ανακατεύοντας το μίγμα από αλεύρι και τους ξηρούς καρπούς. Λαδώστε ένα ταψί 27x40x10 εκατοστά και επενδύστε το με αλουμινόχαρτο. Για μικρότερα κέικ, χρησιμοποιήστε δύο φόρμες ψωμιού 22 εκατοστών.

Ρίξτε το μίγμα στο ταψί(α). Ψήστε στους 325 βαθμούς F (170 βαθμούς C) για 1-1/4 ώρες για το μεγάλο κέικ και 50 λεπτά για τα δύο μικρότερα ή μέχρι ροδίσουν και να βγαίνει καθαρό το πιρούνι. Αφήστε να κρυώσει πριν το βγάλετε από το ταψί.

## **Σεφταλιά**

### **Υλικά:**

600 γρ κιμάς μόσχου  
400 γρ κιμάς χοιρινός  
200 γρ ψίχα ψωμιού τριμμένη  
200 γρ κρεμμύδι ξερό  
1 αβγό  
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

### **Εκτέλεση:**

Βάζουμε τη σκέπη στο νερό με λίγο λεμόνι για 1 ώρα για να ασηρίσει και να μαλακώσει. Σε μια λεκάνη βάζουμε τους κιμάδες, την ψίχα ψωμιού, το κρεμμύδι και τον μαϊντανό ψιλοκομμένα, τα μπαχαρικά, το ελαιόλαδο και το αβγό. 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.



## Τα "Δάχτυλα της Κύπρου"

### Υλικά:

#### 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

φυστικέλαιο ή ελαιόλαδο  
φλούδα πορτοκαλιού

#### Για το σιρόπι

2 κούπες ζάχαρη  
2 κούπες νερό  
1 κούπα μέλι  
½ λεμόνι, τον χυμό

#### Για το γαρνίρισμα

½ κούπα αμυγδαλόψιχα, ασπρισμένη και αλεσμένη  
½ κουταλάκι κανέλλα

### Εκτέλεση:

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 πιρουιού.

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 αμυγδάλων.

## Ταβάς με αρνί

### Υλικά:

1 ½ κιλό αρνί  
300 γρ πατάτες  
300 γρ κολοκυθάκια  
150 γρ κρεμμύδια ξηρά  
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



### Εκτέλεση:

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.

## Τηγανητό συκώτι με κολιάνδρο (Συκωτάκι αφέλια)

### Υλικά:

450 γρ. συκώτι αρνιού ή μοσχαριού  
αλεύρι  
αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι  
4 κουτ. σούπας αραβοσιτέλαιο  
4 κουτ. σούπας κόκκινο κρασί  
2 κουτ. σούπας ξίδι κόκκινου κρασιού  
2-3 κουτ. γλυκού κοπανισμένοι σπόροι κολιάνδρου

### Εκτέλεση:

Κόψτε το συκώτι σε φέτες 1 εκατοστού, αφαιρώντας τυχόν μεμβράνη ή αρτηρίες. Κόψτε κάθε φέτα σε 2-3 κομμάτια. Προσθέστε τα μπαχαρικά στο αλεύρι και αλευρώστε το συκώτι λίγο πριν το τηγάνισμα.

Ζεστάνετε το λάδι στο τηγάνι σε μέτρια-υψηλή φωτιά. Προσθέστε τα κομμάτια συκωτιού και τσιγαρίστε για περίπου 1 λεπτό κάθε πλευρά μέχρι να ροδίσει αλλά να είναι ακόμα ροζ στο κέντρο. Βάλτε τα σε ένα πιάτο. Προσθέστε το κρασί και το ξίδι στο τηγάνι και αφήστε το να πάρει μια βράση. Βάλτε πάλι το συκώτι στο τηγάνι και πασπαλίστε το με κολιάνδρο. Αυξήστε τη θερμοκρασία για να θερμάνετε το συκώτι. Σερβίρετε το αμέσως.



## ΚΥΡΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

**ΑΡΑΒΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΤΗΣ ΑΙΓΥΠΤΟΥ:** είναι η επίσημη ονομασία της χώρας.

**ΠΡΩΤΕΥΟΥΣΑ:** Κάιρο.

**ΘΕΣΗ:** Βορειοανατολική Αφρική. **Πλάτος:** από 21° 31' Β, έως 31° 35' Β. **Μήκος:** από 25° Α, έως 36° Α.

**ΕΚΤΑΣΗ:** 977.667 τετρ. χλμ.

**ΦΥΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ:** Υψηλότερη κορυφή: Αγ. Αικατερίνης (2.637 μ.). Χαμηλότερο σημείο: 134 μ. από τη στάθμη της θάλασσας. **Κύριος ποταμός:** Νείλος.

**ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ:** 36.656.180 (1983).

**ΓΛΩΣΣΑ:** Αραβική (επίσημη).

**ΘΡΗΣΚΕΙΑ:** Μουσουλμανική, κοπτική.

**ΔΙΟΙΚΗΣΗ:** Δημοκρατία. **Αρχηγός κυβέρνησης:** Πρόεδρος. **Νομοθετικό σώμα:** Λαϊκή Συνέλευση. **Διεθνείς συνεργασίες:** Ηνωμένα Έθνη, Αραβική Λεγεώνα, Οργάνωση Αφρικανικής Ενότητας.

**ΚΥΡΙΕΣ ΠΟΛΕΙΣ:** Κάιρο, Αλεξάνδρεια.

**ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ:** **Κύρια ορυκτά:** πετρέλαιο, μαγνήσιο, φωσφάτα, σίδηρος. **Κύρια γεωργικά προϊόντα:** βαμβάκι, σίτος, βρώμη, ζαχαροκάλαμο, σόργο, φρούτα, λαχανικά. **Κλάδοι της οικονομίας και προϊόντα:** σίδηρος και χάλυβας, υφάσματα, αυτοκίνητα, τσιμέντο, προϊόντα υάλου, λιπάσματα. **Κύριες εξαγωγές:** βαμβάκι, βαμβακερά νήματα. **Κύριες εισαγωγές:** μηχανήματα, σίτος, αυτοκίνητα, σίδηρος, χάλυβας.

**ΝΟΜΙΣΜΑ:** Αιγυπτιακή λίρα.

**ΕΘΝΙΚΗ ΕΟΡΤΗ:** 23 Ιουλίου.

**ΕΘΝΙΚΟΣ ΥΜΝΟΣ:** «Ω αιώνιο όπλο μου».

**Χώρα της Β. Αφρικής. Το όνομά της το οφείλει στους Έλληνες. Οι Άραβες την αποκαλούν Μισρ.**

**Βόρεια βρέχεται από τη Μεσόγειο θάλασσα, νότια συνορεύει με το Σουδάν, ανατολικά με το Ισραήλ, τον κόλπο της Άκαμπα και την Ερυθρά θάλασσα και δυτικά με τη Λιβύη. Χωρίζεται στην Άνω και Κάτω Αίγυπτο.**

**Το κλίμα είναι ζεστό με τουλάχιστον 8 ώρες ηλιοφάνεια την ημέρα ολόκληρο το χρόνο. Τα καλοκαίρια είναι ζεστά και ξηρά, ενώ οι χειμώνες είναι ήπιοι με λίγο πιο κρύα τα βράδια. Χιονοπτώσεις δεν σημειώνονται ποτέ με σπάνια εξαίρεση τις ακτές της Μεσογείου. Στο Κάιρο, καθώς και στις εσωτερικές περιοχές της χώρας η θερμοκρασία μπορεί να ξεπεράσει τους 40 °C. Η λιγότερο ευχάριστη εποχή είναι τον Απρίλιο και το Μάιο, όταν πνέει ο αμμώδης και ζεστός άνεμος "Khasmin" από την έρημο της Σαχάρας.**

**Η Αίγυπτος με την πανάρχαια ιστορία της προσφέρεται για τουρισμό. Το φυσικό της κάλλος, οι περίφημες Πυραμίδες, τα αρχαιολογικά ευρήματα των μουσείων του Καΐρου και της Αλεξάνδρειας, τα μνημεία της ελληνιστικής εποχής, ο Νείλος κ.ά. σημαδεύουν την πορεία του πολιτισμού της.**



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΑΙΓΥΠΤΟΥ

## **Baba ghanouge**

### **Υλικά:**

1 μεγάλη μελιτζάνα  
2 σκελίδες σκόρδο  
2 κουτ. σούπας ταχίνι Tahini  
1/4 κουτ. γλυκού αλάτι  
1 κουτ. σούπας χυμός λεμονιού  
1/2 φλιτζάνι γιαούρτι  
3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο  
μερικές ελιές, ολόκληρες

### **Εκτέλεση:**

Προθερμάνετε το φούρνο στους 400 βαθμούς. Τοποθετήστε την μελιτζάνα ολόκληρη πάνω σε μια λαδόκολλα και αφήστε να ψηθεί μέχρι να γίνει τραγανή η φλούδα και μαλακό και πολτώδες το εσωτερικό της. Πρέπει να περνάει με ευκολία το πιρούνι μέσα στη μελιτζάνα όταν αυτή είναι έτοιμη (περίπου 1 ώρα).

Αφήστε την μελιτζάνα να κρυώσει και στη συνέχεια αφαιρέστε την μαύρη φλούδα και το πράσινο κοτσάνι. Αδειάστε το εσωτερικό της σε ένα πολυκόφτη ή μπλέντερ. Προσθέστε το σκόρδο, το ταχίνι, το αλάτι, το χυμό λεμονιού και το γιαούρτι. Πολτοποιήστε μέχρι να γίνει κρεμώδες. Βάλτε το σε μια πιπέτα και γαρνίρετε με ελαιόλαδο και ολόκληρες ελιές. Σερβίρεται κρύο ή ζεστό με φέτες πίτας ή και λαχανικά για βούτημα.

## **Felafel**

### **(Κεφτεδάκια)**

### **Υλικά:**

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 κολιανδρος  
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

### **Εκτέλεση:**

**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 κολιάνδρο, 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.

## **Konafa**

### **Υλικά:**

#### **Ζύμη**

1/2 κιλό φύλλο ζύμης κομμένο σε λωρίδες  
2 μπαστούνια 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

### **Εκτέλεση:**

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 Konaφα, βγάλτε και χωρίστε τις μισές λωρίδες ζύμης Konaφα. Περιχύστε το μισό λιωμένο βούτυρο πάνω στη ζύμη Konaφα. 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 Konaφα. Σερβίρεται και ζεστό και κρύο.

## **Αρνί Tagine με δαμάσκηνα**

### **Υλικά:**

1 1/5 κιλό μπούτι αρνιού, κομμένο σε κομμάτια 2,5 εκατοστών

3 μέτρια κρεμμύδια, καθαρισμένα και ψιλοκομμένα, και δύο καθαρισμένα και κομμένα σε χοντρές φέτες

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 πρέζα 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  
¾ 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  
¾ 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

### **Εκτέλεση:**

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 μπουτί. 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.

## Κισκέκι

### Υλικά:

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

### Εκτέλεση:

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).

## Γεμιστά αμπελόφυλλα (Warah enab)

### Υλικά:

1 φλιτζάνι άψητο αποφλοιωμένο μπασμάτι ή παραδοσιακό άσπρο ρύζι(παραδοσιακά φτιάχνεται με άσπρο)  
2 μεγάλες ντομάτες, κομμένες  
1 μέτριο κρεμμύδι, κομμένο  
1/4 φλιτζανιού κομμένος μαϊντανός  
1 κουτ. σουπας 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)

### Εκτέλεση:

Αναμιξτε 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 μυτερή 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 δάχτυλα 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.

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.

## **Εξωτική σούπα του Νείλου με φάβα**

### **Υλικά:**

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  
ξινή κρέμα (για γαρνιτούρα)

### **Εκτέλεση:**

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. 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 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 κολιάνδρου).



# ALBANIA



## ΚΥΡΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

**ΛΑΪΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΤΗΣ ΑΛΒΑΝΙΑΣ:** η επίσημη ονομασία της χώρας.

**ΠΡΩΤΕΥΟΥΣΑ:** Τίρανα.

**ΘΕΣΗ:** ΝΑ. Ευρώπη. **Πλάτος:** 39° 38' Β, έως 42° 41' Β. **Μήκος:** 19° 16' Α, έως 21° 03' Α.

**ΕΚΤΑΣΗ:** 28.748 τετρ. χλμ.

**ΦΥΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ:** Υψηλότερο σημείο: κορυφή όρους Κοράμπ (2.763 μέτρα). Χαμηλότερο σημείο: στάθμη θάλασσας. **Κυριότεροι ποταμοί:** Δρίνος, Σεμένης, Βογιόσε. **Μεγαλύτερη λίμνη:** Αχρίδα.

**ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ:** 2.752.000 (1983).

**ΓΛΩΣΣΑ:** Αλβανική.

**ΠΟΛΙΤΕΥΜΑ:** Λαϊκή Δημοκρατία. **Αρχηγός του κράτους:** Ο πρόεδρος του Πρεζίντιουμ της Λαϊκής Εθνοσυνέλευσης. **Αρχηγός της κυβέρνησης:** Ο πρώτος γραμματέας της Κεντρικής Επιτροπής του Εργατικού Κόμματος της Αλβανίας. **Νομοθετική αρχή:** Λαϊκή Εθνοσυνέλευση. **Διεθνής συνεργασία:** Ηνωμένα Έθνη.

**ΚΥΡΙΟΤΕΡΕΣ ΠΟΛΕΙΣ:** Τίρανα, Δυρράχιο, Σκόδρα.

**ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ:** **Κυριότερα ορυκτά:** πετρέλαιο, χαλκός, χρώμιο, νικελ. **Κυριότερα γεωργικά προϊόντα:** καλαμπόκι, σιτάρι, φρούτα, βαμβάκι, ζαχαρότευτλα, καπνός. **Βιομηχανίες και προϊόντα:** τρόφιμα, υφάσματα, τσιμέντο, προϊόντα διύλισης πετρελαίου.

**ΝΟΜΙΣΜΑ:** Λεκ.

**ΕΘΝΙΚΕΣ ΕΟΡΤΕΣ:** 28 Νοεμβρίου, ημέρα της ανεξαρτησίας (1912) και 29 Νοεμβρίου, ημέρα της απελευθέρωσης (1944).

Η Αλβανία είναι μια στενή λωρίδα γης στις δυτικές ακτές της Βαλκανικής Χερσονήσου. Περιβρέχεται στα δυτικά από την Αδριατική Θάλασσα , προς βόρειοανατολικά συνορεύει με το Μαυροβούνιο και την Βοσνία-Ερζεγοβίνη και νότια με την FYROM και την Ελλάδα.

Τα τρία τέταρτα της επιφάνειας της χώρας καταλαμβάνονται από ορεινούς όγκους, από τους οποίους πολλοί είναι απρόσιτοι.

Παρά την μικρή της έκταση, η Αλβανία έχει μια καταπληκτική ποικιλία κλίματος. Στις παράκτιες περιοχές επικρατεί μεσογειακό κλίμα με ήπιους και βροχερούς χειμώνες και πολύ ζεστά καλοκαίρια. Στις ορεινές περιοχές το κλίμα είναι ακόμη δριμύτερο, με δυνατούς ανέμους και χιονοπτώσεις, κατά το χειμώνα.

Τα Τίρανα, πρωτεύουσα της Αλβανίας , έχουν πληθυσμό περίπου 400.000 κατοίκους. Οι δασωμένοι λόφοι που περιβάλλουν την πόλη, της δίνουν μία πρόσθετη γοητεία, όπως και οι μιναρέδες των παλαιών τζαμιών. Άλλες σημαντικές πόλεις είναι το Δυρράχιο, η Σκόδρα και η Αυλώνα που ο πληθυσμός τους ξεπερνάει τις 50.000 κατοίκους.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΑΛΒΑΝΙΑΣ

## Γαλοπούλα με καλαμποκόψωμο

### Υλικά:

1 μικρή αρσενική γαλοπούλα  
4-5 φρέσκα κρεμμυδάκια  
100 γρ. βούτυρο  
αλάτι  
πιπέρι  
1 καλαμποκόψωμο  
χυμό 1 λεμονιού

### Εκτέλεση:

Ετοιμάστε τη γαλοπούλα. Τρίψτε τη γαλοπούλα με το αλάτι, πιπέρι, βούτυρο και λεμόνι. Ψήστε την, αλείφοντάς την πότε πότε με το ζουμί της. Τηγανίστε με λίγο βούτυρο τα φρέσκα κρεμμύδια, ψιλοκομμένα, και προσθέστε το χυμό του λεμονιού, λίγο νερό και αφήστε τα να σιγοβράσουν. Λιώστε το καλαμποκόψωμο και προσθέστε το στη σάλτσα που μόλις ετοιμάσατε. Βράστε το για αρκετή ώρα. Τοποθετήστε το μουσκεμένο καλαμποκόψωμο με τη σάλτσα σε ένα πιάτο και κόψτε τη γαλοπούλα σε κομμάτια. Σερβίρετε ζεστό.

## Κουνέλι στην κατσαρόλα με κρεμμύδια και κρασόξιδο (Comlek)

### Υλικά:

1 κουνέλι κομμένο σε κομμάτια  
2 κουταλιές της σούπας πελτέ ντομάτας ή 4 μέτριες ντομάτες  
πολτοποιημένες  
2 φύλλα δάφνης  
4 κουταλιές της σούπας ξίδι από κόκκινο κρασί  
150 ml ελαιόλαδο  
1/4 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη  
4 λουβιά σκόρδο, καθαρισμένα  
300 ml καυτό νερό  
1 μικρό κλωναράκι κανέλλα  
αλάτι & μαύρο πιπέρι  
4 σπόρους allspice  
700 γρ μικρά κρεμμύδια, καθαρισμένα και ολόκληρα  
1 κλωναράκι δεντρολίβανο  
1 μικρό ποτήρι κόκκινο ξηρό κρασί

### **Εκτέλεση:**

Ξεπλύνουμε το κουνέλι και το τοποθετούμε σε ένα μπολ με τα δαφνόφυλλα. Περιχύνουμε το κρέας με το ξίδι και το αφήνουμε να μαριναριστεί για 2 ώρες ή και για ένα ολόκληρο βράδυ στο ψυγείο.

Ζεσταίνουμε τη μισή ποσότητα του ελαιόλαδου σε ένα τηγάνι και αφού έχουμε στραγγίξει τα κομμάτια του κουνελιού από τη μαρινάδα, τα τηγανίζουμε μέχρι να ροδίσουν. Μόλις τηγανίσουμε όλα τα κομμάτια, τα ξαναβάζουμε στο τηγάνι μαζί με τα σκόρδα (ολόκληρα), μερικά δαφνόφυλλα, τους σπόρους allspice, το δεντρολίβανο και το κρασί. Στη συνέχεια προσθέτουμε την ντομάτα (φρέσκια ή πελτέ), τη ζάχαρη και το ζεστό νερό. Αλατοπιπερώνουμε, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και το αφήνουμε να βράσει για 1 ώρα.

Στο μεταξύ, ζεσταίνουμε την υπόλοιπη ποσότητα του ελαιόλαδου και τηγανίζουμε ελαφρώς τα κρεμμύδια για περίπου 15 λεπτά ή μέχρι να αποκτήσουν ένα χρυσαφί χρώμα. Όταν τα κρεμμύδια είναι έτοιμα, προσθέτουμε το περιεχόμενο του τηγανιού στην κατσαρόλα και την κουνάμε ελαφρά έτσι ώστε να σκορπίσουν ομοιόμορφα τα κρεμμύδια. Σκεπάζουμε τη κατσαρόλα και βράζουμε για άλλα 15 λεπτά.

Το φαγητό αυτό σερβίρεται με τηγανητές πατάτες ή άγριο ρύζι και πράσινη σαλάτα.

## **Μαρουλοσαλάτα από τα Τίρανα**

### **Υλικά:**

1 μαρούλι  
1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα  
2 σφιχτά βρασμένα αυγά, κομμένα σε φέτες  
αλάτι & πιπέρι  
ελαιόλαδο  
χυμός ενός λεμονιού

### **Εκτέλεση:**

Ξεπλύνουμε τα μαρουλόφυλλα πολύ καλά και τα τεμαχίζουμε σε σχετικά μεγάλα κομμάτια. Ψιλοκόβουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια και κόβουμε σε φέτες τα αυγά. Ανακατεύουμε όλα τα παραπάνω υλικά σε μια σαλατιέρα και προσθέτουμε όσο αλάτι και πιπέρι θέλουμε. Όταν είναι να σερβίρουμε τη σαλάτα, τη περιχύνουμε με ελαιόλαδο και λεμόνι.

## Μπισκότα με σιρόπι (Shegerpare)

### Υλικά:

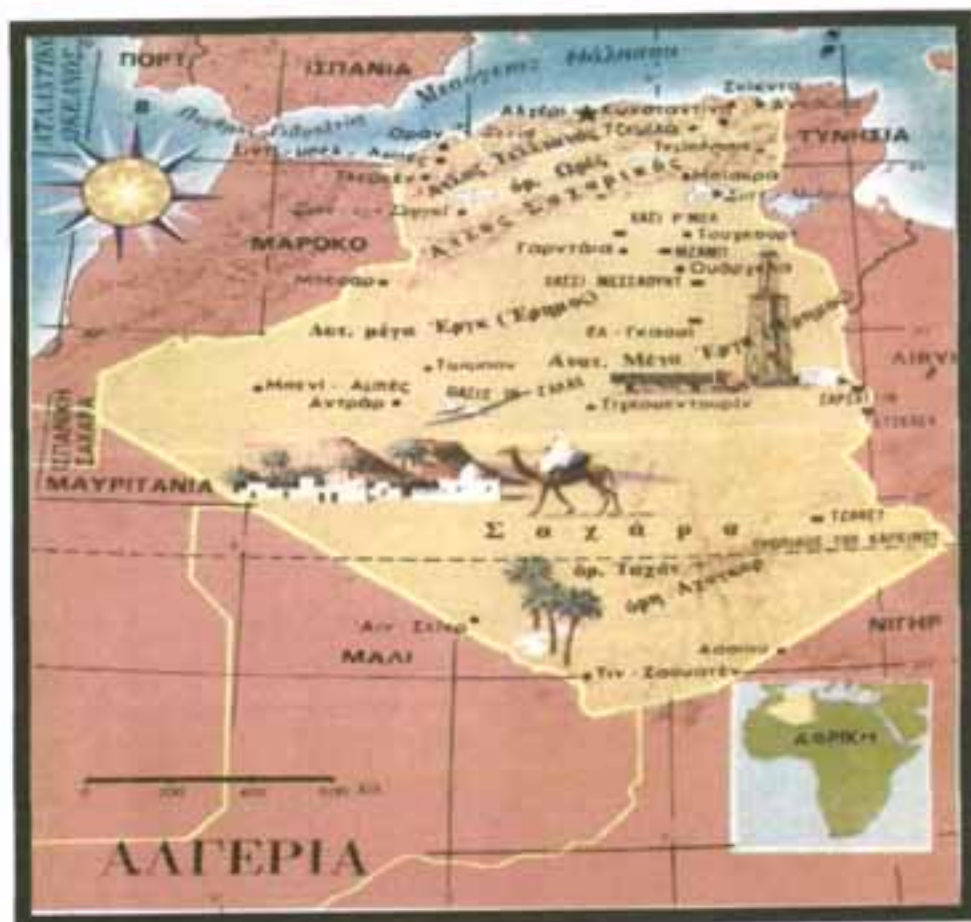
2 φλιτζάνια ζάχαρη  
¾ φλιτζανιού βούτυρο, λιωμένο  
2 αβγά  
2 φλιτζάνια αλεύρι  
¼ κουτ. του γλυκού σόδα  
¾ φλιτζανιού νερό  
¼ κουτ. του γλυκού απόσταγμα βανίλιας  
2 με 3 γαρίφαλα

### Εκτέλεση:

Αναμίξτε σε ένα μπολ 1 φλιτζάνι ζάχαρη και το βούτυρο. Προσθέστε τους κρόκους και ανακατέψτε μέχρι το μίγμα να είναι ομοιόμορφο. Προσθέστε το αλεύρι και τη σόδα και ανακατέψτε μέχρι να σχηματιστεί μια μαλακή ζύμη. Ανοίξτε τη ζύμη. Κόψτε την σε κύκλους 5 εκατοστών. Τοποθετήστε τους κύκλους σε λαδόκολλες και ψήστε στους 350 βαθμούς μέχρι να ροδίσουν, για 20 λεπτά.

Εν τω μεταξύ, φτιάξτε το σιρόπι. Βράστε το υπόλοιπο 1 φλιτζάνι ζάχαρη με νερό, 10 με 15 λεπτά, μέχρι το σιρόπι να γίνεται μια μακριά κλωστή. Βγάλτε το από τη φωτιά και προσθέστε τη βανίλια και το γαρίφαλο ανάλογα με την προτίμησή σας. Βγάλτε τα μπισκότα από το φούρνο όταν έχουν ροδίσει και αφήστε τα να κρυώσουν. Περιχύστε το ζεστό σιρόπι πάνω από τα μπισκότα. Σερβίρετε σε θερμοκρασία δωματίου.

# ΑΛΓΕΡΙΑ





## ΚΥΡΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

**ΛΑΟΔΗΜΟΚΡΑΤΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΤΗΣ ΑΛΓΕΡΙΑΣ:** είναι η επίσημη ονομασία της χώρας.

**ΠΡΩΤΕΥΟΥΣΑ:** Αλγέρι.

**ΘΕΣΗ:** Βορειοδυτική Αφρική. **Πλάτος:** από 19° Β. έως 37° 05' Β. **Μήκος:** από 12° Δ. έως 8° 40' Δ.

**ΕΚΤΑΣΗ:** 2.381.741 τετρ. χλμ.

**ΦΥΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ:** Υψηλότερη κορυφή: Ταχάτ (3.002 μ.). Χαμηλότερο σημείο: 51 μ. από τη στάθμη της θάλασσας στο Σοτ Μελρίρ. **Κύριοι ποταμοί:** Σελίφ.

**ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ:** 17.273.000 (1983).

**ΓΛΩΣΣΑ:** Αραβική (επίσημη), γαλλική.

**ΘΡΗΣΚΕΙΑ:** Μουσουλμανική.

**ΔΙΟΙΚΗΣΗ:** Δημοκρατία. **Αρχηγός κυβέρνησης:** Πρόεδρος του Συμβουλίου της Επανάστασης. **Διεθνείς συνεργασίες:** Ηνωμένα Έθνη, Αραβική Λεγεώνα, Οργανισμός Αφρικανικής Ενότητας (ΟΑΕ).

**ΚΥΡΙΕΣ ΠΟΛΕΙΣ:** Αλγέρι, Οράν, Κωνσταντίνη, Αννάμπα.

**ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ:** **Κύρια ορυκτά:** πετρέλαιο, φυσικά αέρια, σίδηρος, φωσφάτα. **Κύρια γεωργικά προϊόντα:** σταφύλια, σίτος, εσπεριδοειδή, βρόμη, χουρμάδες, σύκα, ελιές, λαχανικά, βοοειδή, προβατοειδή, πουλερικά. **Κλάδοι οικονομίας και προϊόντα:** οίνοι, χημικά προϊόντα, χάρτης, άλευρα, φυσικά αέρια, τσιμέντο, ελαιόλαδο, κονσερβαρισμένα ψάρια και φρούτα. **Κύριες εξαγωγές:** Οίνοι, αργό πετρέλαιο, εσπεριδοειδή, σιδηρομετάλλευμα, φωσφάτα. **Κύριες εισαγωγές:** ζάχαρη, προϊόντα σιδήρου και χάλυβα, υφάσματα.

**ΝΟΜΙΣΜΑ:** Αλγερινό δηνάριο.

**ΕΘΝΙΚΗ ΕΟΡΤΗ:** 1 Νοεμβρίου.

**ΕΘΝΙΚΟΣ ΥΜΝΟΣ:** «Ορκιζόμαστε».

Επίσημη γλώσσα της χώρας είναι η αραβική και παράλληλα ομιλείται ευρύτατα η γαλλική. Περί το ένα πέμπτο των κατοίκων ομιλούν τη βερβερική.

Από τα 17.273.000 των κατοίκων της Αλγερίας μόνο το ένα τρίτο περίπου είναι αστικός και ημιαστικός πληθυσμός. Το μεγαλύτερο τμήμα του πληθυσμού αποτελούν οι φτωχοί, ενώ παράλληλα ο αριθμός των ανέργων είναι μεγάλος. Αν και ο μισός πληθυσμός αποτελείται από νέους κάτω των 20 ετών, μικρός αριθμός έχει φοιτήσει κανονικά στα σχολεία. Η Αλγερία είναι μουσουλμανική χώρα.

Οι περισσότερες μεγάλες πόλεις βρίσκονται στην πυκνοκατοικημένη παραλιακή περιοχή. Το Αλγέρι, κυριότερη πόλη και πρωτεύουσα, έχει περί τους 3.250.000 κατοίκους. Η πόλη οφείλει το όνομα της σε μερικά νησιά που βρίσκονταν κάποτε στο λιμάνι. Το Οράν, δεύτερη σε μέγεθος πόλη, είναι λιμάνι και βιομηχανικό κέντρο. Η Κωνσταντίνη είναι η μεγαλύτερη μεσόγειος πόλη. Περί τα 80 χλμ. προς τα βορειοανατολικά βρίσκεται το μεσογειακό λιμάνι Σκίκντα. Η Αννάμπα είναι επίσης λιμάνι και βιομηχανική πόλη.

Η τροφή των Αλγερινών περιλαμβάνει πολλά μπαχαρικά και αρωματικά φυτά. Εθνικό φαγητό είναι το κουσκούς. Είναι κύριο φαγητό που αποτελείται από μεγάλους σπόρους βρασμένου σιμιγδαλιού, που σερβίρεται με αρνί, κοτόπουλο ή ψάρι μαγειρεμένα με ποικιλία χόρτων (καρότα, κρεμμύδια, κολοκύθια κτλ.) και περιχυμένο με ζεστή σάλτσα μπαχαριού.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΑΛΓΕΡΙΑΣ

## **Tajine El Khoukh**

### **Υλικά:**

#### **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, μουσκεμένα 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

#### **Εκτέλεση:**

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.

## **Αλγερινή μαγειρεμένη σαλάτα με καρότο**

### **Υλικά:**

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

### **Εκτέλεση:**

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 μαϊντανό.

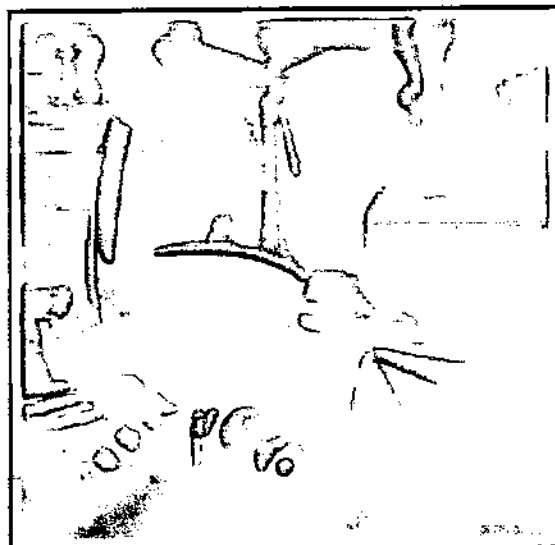
## Κουσκούς

### Υλικά:

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 κολιανδρου  
¼ κουτ. του γλυκού αλάτι

### Εκτέλεση:

Κόψτε το αρνί σε μικρά κομμάτια και βάλτε το σε 1 ½ φλιτζάνι νερό με την κανέλα, το πιπέρι, τον κολιανδρο 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.



## Σούπα με ζυμαρικά "capellini" και λαχανικά (Chorba Bil Matisha)

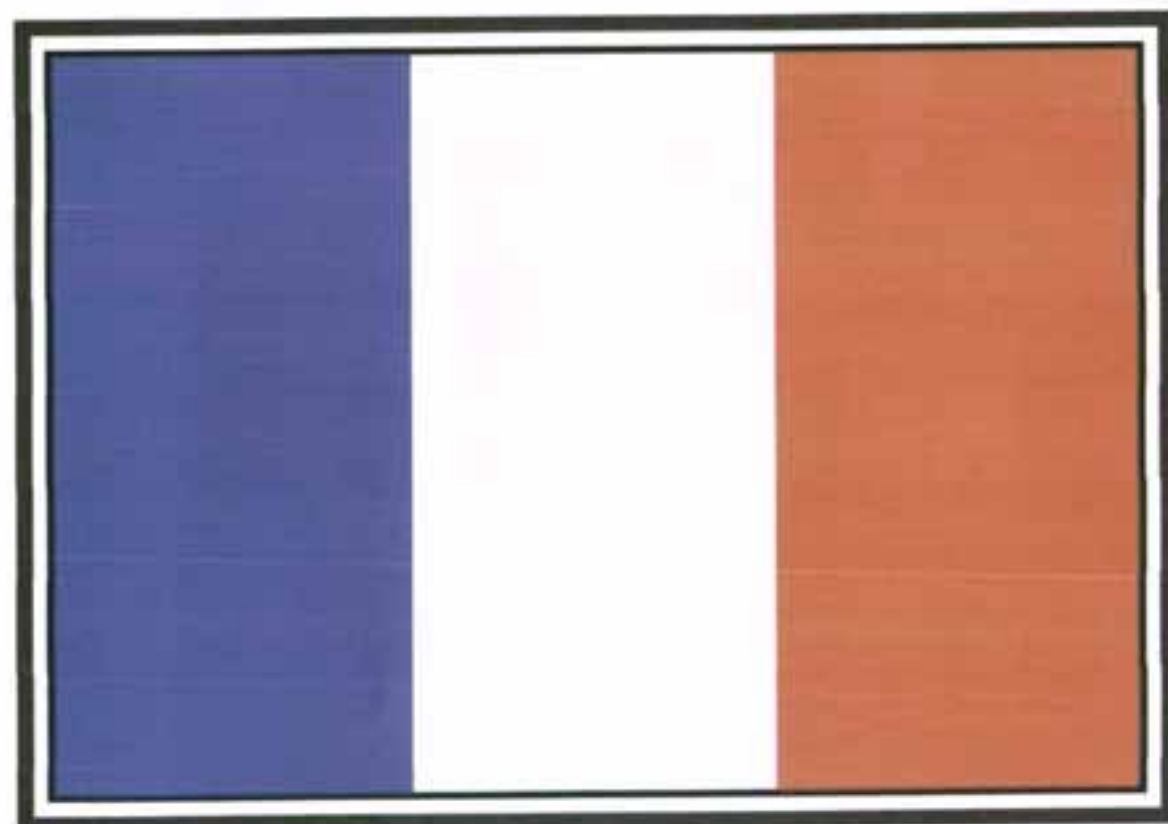
### Υλικά:

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

### Εκτέλεση:

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.

# GAMMA





Δημοκρατία, της δυτικής Ευρώπης. Έκταση: 543.965τ.χλμ. Πληθυσμός: 56.615.000 κατοίκους. Πρωτεύουσα: το 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 βορειο-ανατολικά, 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 νοτιο-δυτικά. 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.

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 στρογγυλεμένες 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 Βρετάνη, με έντονη βροχερότητα. Είναι η χώρα των λιβαδιών, των καλλιεργειών μελιού και των κάμπων. 2) Κλίμα Ωκεάνιο, με δυνατούς ανέμους. Κυριαρχούν οι βελανιδιές και τα παράλια πεύκα. Μεταξύ των καλλιεργειών 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 μεσόγειο.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΓΑΛΛΙΑΣ

## Κέικ Μαριμπρέ

### Υλικά:

4 αυγά  
2 φλιτζάνι ζάχαρη  
1 φλιτζάνι βούτυρο  
3 φλιτζάνι αλεύρι  
1 φλιτζάνι γάλα  
baking powder  
2 κουταλιές σούπας κακάο  
2 κουταλιές σούπας καρύδια τριμμένα  
βανίλια  
κανέλλα  
ζάχαρη άχνη

### Εκτέλεση:

Χτυπάμε τα ασπράδια μαρέγκα και ρίχνουμε τμηματικά 1/2 φλιτζάνι ζάχαρη. Χτυπάμε το βούτυρο και ρίχνουμε τμηματικά 1 φλιτζάνι ζάχαρη και τους κρόκους. Προσθέτουμε τη βανίλια και διαδοχικά το αλεύρι με το γάλα. Αναμιγνύουμε την υπόλοιπη ζάχαρη, το κακάο, την κανέλλα και τα καρύδια. Αλείφουμε με βιτάμ και πασπαλίζουμε με αλεύρι μια φόρμα. Ρίχνουμε μέσα σε κουταλιές το μίγμα του κέικ ενώ πασπαλίζουμε ανάμεσα στο μίγμα το κακάο. Τελειώνουμε πασπαλίζοντας με κακάο και βυθίζουμε και βγάζουμε μερικές φορές ένα μαχαίρι για να κάνει το κέικ νερά. Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 1 ώρα. Όταν κρυώσει πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη.

## Κορυφές σπαραγγιών σε σφολιάτα με σάλτσα βουτύρου-λεμονιού

### Υλικά:

18-24 κορυφές σπαραγγιών (ανάλογα το μέγεθός τους)  
2-3 κουταλιές της σούπας βούτυρο  
1 κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένο πράσσο ή φρέσκα κρεμμυδάκια  
αλάτι & πιπέρι  
1 φύλλο φρέσκιας σφολιάτας (κομμένο σε 6 κομμάτια των 6 ½ x 13  
x ¾ cm)  
1 αυγό, χτυπημένο με ένα κουταλάκι του γλυκού νερό

## Για τη σάλτσα λεμονιού με βούτυρο

2 κουταλιές της σούπας χυμό λεμονιού  
3 κουταλιές της σούπας λευκό γαλλικό βερμούτ  
αλάτι & λευκό πιπέρι  
115 γρ. βούτυρο, κομμένο σε μικρά κομμάτια

### Εκτέλεση:

#### Για τα σπαράγγια:

Κόβουμε τις βάσεις από τα σπαράγγια και αφαιρούμε το εξωτερικό σκληρό τους περίβλημα. Σε μια φαρδιά κατσαρόλα, βάζουμε νερό να βράσει, προσθέτοντας 1 ½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι για κάθε λίτρο νερού. Προσθέτουμε τα σπαράγγια στη κατσαρόλα και τη σκεπάζουμε μέχρι να αρχίσει το νερό να βράζει. Μόλις βράσει, ξεσκεπάζουμε τη κατσαρόλα μας και τα αφήνουμε για άλλα 5-8 λεπτά, μέχρι να γίνουν εντελώς τα σπαράγγια (κόβουμε ένα μικρό κομματάκι από τη βάση τους για να δούμε αν έχουν βράσει). Όταν είναι πλέον έτοιμα, τα βγάζουμε από τη κατσαρόλα και τα τοποθετούμε σε μία στρώση πάνω σε καθαρή πετσέτα. Κόβουμε τα σπαράγγια περίπου 13 cm από τη κορυφή τους, ενώ τα κομμάτια που περισσεύουν τα κρατάμε για άλλη χρήση (για κάποια σαλάτα ίσως).

\* Τα σπαράγγια μπορούμε να τα βράσουμε από πριν και να τα φυλάξουμε στο ψυγείο, αφού τα τυλίξουμε σε σελοφάν.

Λίγο πριν σερβίρουμε, τσιγαρίζουμε τα σπαράγγια μαζί με τα φιλοκομμένα κρεμμυδάκια ή το πράσσο σε ένα μεγάλο τηγάνι με 2-3 κουταλιές βούτυρο. Αλατοπιπερώνουμε κατά προτίμηση.

Για τη σφολιάτα: Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 230 C. 15 περίπου λεπτά πριν σερβίρουμε, τοποθετούμε τα τετράγωνα κομμάτια σφολιάτας πάνω σε λαδόκολλα ψησίματος και αλείφουμε μόνο την επιφάνειά τους με το χτυπημένο αυγό. Μισό λεπτό αργότερα, ξανακάνουμε άλλη μία επάλειψη με το αυγό και χαράζουμε τις επιφάνειες των τετράγωνων κομματιών σφολιάτας. Ψήνουμε τις σφολιάτες για 12-15 λεπτά, έως ότου αυτές φουσκώσουν και αποκτήσουν ένα όμορφο καφέ χρώμα.

Για να σερβίρουμε: Ενώ οι σφολιάτες μας είναι ακόμα ζεστές, τις κόβουμε οριζόντια στη μέση και τοποθετούμε 3 ή 4 τσιγαρισμένα σπαράγγια στη βάση της σφολιάτας. Πάνω από αυτά προσθέτουμε λίγη από τη σάλτσα βουτύρου-λεμονιού που ακολουθεί, κλείνουμε με το καπάκι του (το κομμάτι σφολιάτας που κόψαμε) και σερβίρουμε.

### Για τη σάλτσα βουτύρου-λεμονιού:

Ο χρόνος προετοιμασίας για τη σάλτσα αυτή είναι περίπου 3-4 λεπτά. Σε ένα μικρό τηγανάκι βράζουμε το χυμό λεμονιού με το βερμούτ και ¼ κουταλάκι του γλυκού αλάτι μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά και να μείνει περίπου 1 κουταλιά της σούπας σάλτσα.

Στη συνέχεια προσθέτουμε σταδιακά τα κομματάκια βουτύρου, 1-2 κάθε φορά, ανακατεύοντάς τα καλά μέχρι να λιώσουν πριν προσθέσουμε και τα υπόλοιπα με την ίδια συχνότητα. Αλατοπιπερώνουμε κατά προτίμηση.

## **Κοτόπουλο προβενσάλ με καπνιστό ζαμπόν, ελιές & βασιλικό**

### **Υλικά:**

1 κοτόπουλο 1.800 γραμμαρίων, κομμένο σε μερίδες  
αλάτι & πιπέρι κατά προτίμηση  
3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο  
½ φλιτζάνι κομμένο κόκκινο κρεμμύδι  
4 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο  
½ φλιτζάνι καπνιστό χοιρινό ή μπέικον Καναδά, κομμένο σε κύβους  
3 φλιτζάνια κομμένα ντοματίνια με το χυμό τους  
2 φλιτζάνια ζωμό κοτόπουλου με χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο  
½ φλιτζάνι λευκό ξηρό κρασί  
2 φύλλα δάφνης, θρυμματισμένα  
1 κοφτή κουταλιά σούπας φρέσκο κομμένο θυμάρι  
2/3 φλιτζανιού ελιές Nicoise, χωρίς κουκούτσι, πλυμένες και στραγγισμένες  
½ φλιτζάνι φρέσκα φύλλα δάφνης, κομμένα

### **Εκτέλεση:**

Πλύνετε και σκουπίστε το κοτόπουλο και αλατοπιπερώστε το. Ζεστάνετε το ελαιόλαδο σε Dutch oven (κατσαρόλα για σιγοβράσιμο) ή σε μια μεγάλη φαρδιά κατσαρόλα και ροδίστε το κοτόπουλο σε δόσεις, γυρίζοντάς το να ροδίσει από όλες τις πλευρές. Απομακρύνετε με μια τρυπητή κουτάλα. Αδειάστε το λίπος από την κατσαρόλα κρατώντας μόνο δύο κουταλιές της σούπας. Σοτάρετε τα κρεμμύδια σε μέτρια φωτιά μέχρι να ροδίσουν, περίπου 10 λεπτά. Προσθέστε το σκόρδο και ανακατέψτε για ένα λεπτό. Προσθέστε το καπνιστό χοιρινό ή το μπέικον Καναδά και ανακατέψτε τα όλα μαζί περίπου για ένα λεπτό. Τοποθετήστε το κοτόπουλο πάλι στην κατσαρόλα, προσθέστε τις ντομάτες, το ζωμό και το κρασί. Αφήστε να πάρει μια βράση σε υψηλή φωτιά. Χαμηλώστε τη θερμοκρασία, προσθέστε τα

αρωματικά και αφήστε να σιγοψηθούν μέχρι να μαλακώσει το κοτόπουλο, περίπου 45 λεπτά. Περίπου στα μισά του μαγειρέματος του κοτόπουλου, προσθέστε τις ελιές και περίπου πέντε λεπτά πριν το απομακρύνετε από τη φωτιά προσθέστε το βασιλικό. Αφαιρέστε από τη φωτιά και σερβίρετε.

## Πισαλαντιέρ

### Υλικά:

#### Για τη ζύμη

175 γρ. πατάτες  
¾ φλιτζανιού γάλα  
½ κουταλάκι σούπας μαγιά σκόνη  
½ κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη  
2 φλιτζάνια αλεύρι  
½ κουταλιά της σούπας αλάτι

#### Για τη γαρνιτούρα

2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο  
1 κιλό κρεμμύδια κομμένα σε λεπτές φέτες  
6 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες  
1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι  
2 κουταλιές της σούπας μαϊντανός  
1 κουταλάκι του γλυκού φρέσκο θυμάρι  
8 φιλέτα αντσούγιας  
1 χούφτα ελιές ζαρωμένες



### Εκτέλεση:

Βράζουμε τις πατάτες μέχρι να μαλακώσουν, για μισή ώρα περίπου. Στραγγίζουμε και κρατάμε ¼ του φλιτζανιού από το νερό τους. Ανακατεύουμε το γάλα με το νερό αυτό και διαλύουμε τη μαγιά και τη ζάχαρη. Αφήνουμε το μείγμα σκεπασμένο για 15 λεπτά μέχρι να φουσκώσει λίγο. Ξεφλουδίζουμε τις πατάτες και τις κάνουμε πουρέ, προσθέτοντας σιγά-σιγά το μείγμα της μαγιάς. Προσθέτουμε σιγά-σιγά και το αλεύρι, το οποίο έχουμε ανακατέψει με το αλάτι. Ζυμώνουμε μέχρι να γίνει μια μαλακή ζύμη. Τη σκεπάζουμε μέσα στο μπολ και την αφήνουμε να φουσκώσει. Ανοίγουμε τη ζύμη σε ένα ορθογώνιο παραλληλόγραμμο 30x45 εκ. και την τοποθετούμε σε ένα ρηχό λαδωμένο ταψί. Ζεσταίνουμε 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο τηγάνι και σοτάρουμε τα κρεμμύδια μαζί με το σκόρδο, το αλάτι, το μαϊντανό και το θυμάρι. Σκεπάζουμε και σιγομαγειρεύουμε μέχρι να πάρουν χρώμα τα κρεμμύδια.

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200 βαθμούς. Στραγγίζουμε τις αντσούγιες και τις κόβουμε σε πολύ λεπτές λωρίδες. Απλώνουμε το μείγμα του κρεμμυδιού στην επιφάνεια της ζύμης. Τοποθετούμε τις αντσούγιες από πάνω και ανάμεσά τους βάζουμε τις ελιές. Ψήνουμε για 20 λεπτά ή μέχρι να ροδίσει η ζύμη και τη σερβίρουμε ζεστή

## Φιλέτο γλώσσας αλα κρέμ

### Υλικά:

6 φιλέτα από φρέσκια γλώσσα (120 γραμμάρια το ένα)  
1 κρεμμύδι σε λεπτές φετούλες  
1 ποτήρι κρασιού καλό ξηρό κρασί  
3 κουταλιές φρέσκο βούτυρο  
1 ποτήρι κρασιού ζωμός ψαριού  
1 φλιτζάνι τσαγιού κρέμα  
1 φλιτζάνι τσαγιού ψιλοκομμένος μαϊντανός  
αλάτι & πιπέρι

### Εκτέλεση:

Σ' ένα ευρύχωρο σκεύος σοτάρετε ελαφρά τα κρεμμύδια στο βούτυρο. Μόλις γυαλίσουν βάζετε μέσα τα φιλέτα της γλώσσας. Τα ροδίζετε ελαφρά. Σβήνετε με το κρασί. Μόλις πάρουν βράση προσθέτετε το ζωμό, και ρίχνετε και το αλάτι. Αφήνετε να πάρει βράση και να εξατμιστούν τα υγρά. Προς το τέλος προσθέτετε την κρέμα και αφήνετε τη σάλτσα να πήξει. Σερβίρετε πασπαλίζοντας λίγο χοντροκομμένο πιπέρι και αρκετό μαϊντανό. Γαρνίρετε με βραστές πατάτες βουτύρου.



## Χορτόπιτα Προβηγκίας

### Υλικά:

- 1 ½ φλιτζάνι ζεστό νερό (40-45°C)
- 1 κουταλάκι του γλυκού μαγιά ξερή
- 4 φλιτζάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 κουταλιές της σούπας αποξηραμένα μυρωδικά Προβηγκίας
- 2 κουταλάκια του γλυκού αλάτι ψιλό
- 4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- κορν-φλάουερ

### Εκτέλεση:

Αδειάζετε 1½ φλιτζάνι ζεστό νερό σε ένα μεγάλο μπολ και πασπαλίζετε μαγιά. Την αφήνετε να σταθεί λιγάκι, μέχρι να διαλυθεί, για δέκα περίπου λεπτά. Αναμειγνύετε 1 φλιτζάνι αλεύρι, 1 κουταλιά της σούπας μυρωδικά Προβηγκίας και αλάτι, μαζί με 2 κουταλάκια του γλυκού λάδι μέχρι να ανακατευτούν καλά. Χτυπάτε προσθέτοντας αρκετό αλεύρι -ένα φλιτζάνι κάθε φορά- ώσπου να σχηματιστεί μια πηχτή και ελαφρώς κολλώδης ζύμη.

Βάζετε τη ζύμη σε μια ελαφρώς αλευρωμένη επιφάνεια και ζυμώνετε για 5 λεπτά, μέχρι να γίνει μαλακή και ελαστική, πριν την πλάσετε σε μπαλάκια. Λαδώνετε ένα μεγάλο μπολ, βάζετε μέσα τη ζύμη και την περιστρέφετε ώστε να αλειφθεί με λάδι. Κλείνετε το μπολ με μια πλαστική μεμβράνη και από πάνω βάζετε και μια πετσέτα. Την αφήνετε να φουσκώσει σε ένα ζεστό μέρος, μέχρι να γίνει η διπλάσια. Στερεώνετε ένα συρταράκι στο μέσο του φούρνου κι άλλο ένα στο επάνω μέρος και προθερμαίνετε στους 230°C. Πασπαλίζετε δύο ταψιά με κορν-φλάουερ. Πατικώνετε τη ζύμη. Τη δουλεύετε στην αλευρωμένη επιφάνεια και τη κόβετε στη μέση σε σχήμα καρβελιού μεγέθους 28x20 εκ. Τη μεταφέρετε στα ταψιά, που έχετε ήδη προετοιμάσει, και περνάτε την κάθε πίτα με 1 κουταλιά της σούπας λάδι με το πινέλο. Τις πασπαλίζετε με 1,5 κουταλάκι του γλυκού μυρωδικά Προβηγκίας. Με ένα κοφτερό μαχαίρι χαράζετε βαθιά τα καρβέλια στα 5 εκ., σε διάφορα σημεία (εκτός από τις άκρες), αφήνοντας ίσα διαστήματα ανάμεσα στις εγχοπές και τις τραβάτε προκειμένου να δημιουργήσετε αυτά τα ανοίγματα. Καλύπτετε με μια πλαστική μεμβράνη και τα αφήνετε να φουσκώσουν σε ένα ζεστό για περίπου 20 λεπτά. Βάζετε τα ζυμάρια στο φούρνο. Χύνετε κατευθείαν 1/4 φλιτζανιού νερό στο κάτω μέρος του φούρνου ώστε να σχηματισθούν υδρατμοί. Ψήνετε τα ψωμιά μέχρι να ροδοκοκκινίσουν στο επάνω μέρος τους και να είναι ελαφρώς τραγανιστά στη βάση. Στα μισά περίπου του ψησίματος -γύρω στα 18 λεπτά, δηλαδή- αλλάζετε τα ταψιά, βάζοντάς το ένα στη θέση του άλλου καθώς και το μπροστινό μέρος του καθενός προς τα πίσω. Αφήνετε τα καρβέλια να κρυώσουν για 10 λεπτά.



## Ψαρόσουπα με ρουίγ

### Υλικά:

3 καπόνια ή μπαρμπούνια, καθαρισμένα από τα λέπια και τα σπάρραχνα  
12 μεγάλες γαρίδες  
675 γρ. λευκόσαρκα ψάρια, όπως ο μπακαλιάρος ή η πεσκανδρίτσα  
225 γρ. φρέσκα μύδια  
1 κρεμμύδι, κομμένο σε τέσσερα κομμάτια  
5 ml (1 κουταλάκι) κλωστούλες σαφράν  
75 ml (5 κουταλιές) ελαιόλαδο  
1 φινόκιο, καθαρισμένο και χοντροκομμένο  
4 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες  
3 λωρίδες φλούδα πορτοκαλιού  
4 κλαράκια θυμάρι  
675 γρ. ντομάτες ή 400 γρ. ντοματάκια κονσέρβας, ψιλοκομμένα  
30 ml (2 κουταλιές της σούπας) πελτέ από λιαστές ντομάτες  
3 φύλλα δάφνης  
αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

### Για τη ρουίγ

1 κόκκινη πιπεριά, ξεσποριασμένη και χοντροκομμένη  
1 κόκκινη καυτερή πιπεριά, ξεσποριασμένη και κομμένη σε λεπτές φέτες  
2 σκελίδες σκόρδο  
75 ml (5 κουταλιές) ελαιόλαδο  
15 γρ. (1/4 φλιτζανιού) ψίχουλα άσπρου ψωμιού

### Εκτέλεση:

Για τη ρουίγ, λιώνετε σε μπλέντερ την πιπεριά, την καυτερή πιπεριά, το σκόρδο, το λάδι και τα ψίχουλα του ψωμιού μέχρι να γίνουν αλοιφή. Τη μεταφέρετε σε πιάτο και τη βάζετε στο ψυγείο.

Κόβετε τα καπόνια ή τα μπαρμπούνια σε φιλέτα αφαιρώντας τη σάρκα από τη ραχοκοκαλιά. Κρατάτε τα κεφάλια και τα κόκαλα. Κόβετε τα φιλέτα σε μικρά κομμάτια. Καθαρίζετε τις μισές από τις γαρίδες και κρατάτε τα κεφάλια και το κέλυφός τους για να ετοιμάσετε το ζωμό. Βγάζετε την πέτσα και τα κόκαλα από τα λευκόσαρκα ψάρια και τα κόβετε σε μεγάλα κομμάτια. Τρίβετε με βούρτσα τα όστρακα των μυδιών και πετάτε τα χαλασμένα. Βάζετε τα κεφάλια, τα κόκαλα από τα ψάρια και το κέλυφος από τις γαρίδες σε μια κατσαρόλα μαζί με το κρεμμύδι και 5 κούπες νερό και σιγοβράζετε για 30 λεπτά. Τα αφήνετε λίγο να κρυώσουν και τα σουρώνετε. Διαλύετε το σαφράν σε 1 κουταλιά βραστό νερό.

Ζεσταίνετε 2 κουταλιές από το λάδι σε ένα μεγάλο, βαθύ τηγάνι. Προσθέτετε τα κομμάτια των ψαριών και τα σωτάρτε σε δυνατή φωτιά για 1 λεπτό.

Τα βγάξετε από το τηγάνι με μια τρυπητή κουτάλα. Σωτάρτε με το υπόλοιπο λάδι το φινόκιο, το σκόρδο, τη φλούδα πορτοκαλιού και το θυμάρι. Συμπληρώνετε το ζωμό με νερό ώστε να γίνει 5 κούπες.

Αν χρησιμοποιείτε φρέσκες ντομάτες, τις βυθίζετε σε βραστό νερό για 30 δευτερόλεπτα και κατόπιν σε κρύο. Τις ξεφλουδίζετε και τις κόβετε. Προσθέτετε στο τηγάνι με το σαφράν το ζωμό, τις ντομάτες, τον πελτέ και τη δάφνη. Αλατοπιπερώνετε και σιγοβράζετε για 20 λεπτά.

Προσθέτετε τα κομμάτια ψαριών, τις γαρίδες και τα μύδια και ανακατεύετε. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και μαγειρεύετε για 3 με 4 λεπτά. Πετάνε όσα μύδια δεν άνοιξαν. Σερβίρετε τη σούπα ζεστή με τη ρουίγ.



# ΙΣΠΑΝΙΑ



## ΚΥΡΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

**ΙΣΠΑΝΙΚΟ ΚΡΑΤΟΣ:** η επίσημη ονομασία της χώρας.

**ΠΡΩΤΕΥΟΥΣΑ:** Μαδρίτη.

**ΘΕΣΗ:** Ιβηρική Χερσόνησος της ΝΔ. Ευρώπης. **Πλάτος:** 36° Β. έως 43° 48' Β. **Μήκος:** 3° 15' Α, έως 9° 18' Δ.

**ΕΚΤΑΣΗ:** 504.750 τετρ. χλμ.

**ΦΥΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ:** **Υψηλότερο σημείο:** Μουλαθέν (3.478 μ.). **Χαμηλότερο σημείο:** στάθμη θάλασσας. **Κύριοι ποταμοί:** Έβρος, Ντούρο, Τάγος, Γκουαντιάνα, Μίνιο, Γουανταλκιβίρ.

**ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ:** 37.682.335 (1983).

**ΓΛΩΣΣΑ:** Ισπανική.

**ΘΡΗΣΚΕΙΑ:** Ρωμαιοκαθολική.

**ΔΙΟΙΚΗΣΗ:** Μοναρχία. **Αρχηγός κυβέρνησης:** Πρωθυπουργός. **Νομοθετικό σώμα:** Κορτές. **Διεθνείς συνεργασίες:** ΟΗΕ, Οργανισμός Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης.

**ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΟΛΕΙΣ:** Μαδρίτη, Βαρκελόνη, Βαλένθια, Σεβίλλη.

**ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ:** **Κύρια ορυκτά:** κάρβουνο, σιδηρομετάλλευμα, ποτάσσα, ψευδάργυρος, μόλυβδος, χαλκός, θειώφι, μιγγάβιο, κασσίτερος. **Κύρια γεωργικά προϊόντα:** σιτάρι, ζαχαρότευτλα, πατάτες, σταφύλια, εσπεριδοειδή, κριθάρι, ελαιόλαδο, καπνός. **Βιομηχανίες και προϊόντα:** αλιεία, υφάσματα, ατσάλι, χαρτί, φελλός, τσιμέντο, τουρισμός. **Κύριες εξαγωγές:** λαχανικά, εσπεριδοειδή, ελαιόλαδο, κρασιά, ψάρια, φελλός, καπνός. **Κύριες εισαγωγές:** βιομηχανικά είδη, ζώα, λαχανικά, καύσιμα.

**ΝΟΜΙΣΜΑ:** Πεσέτα.

**ΕΘΝΙΚΗ ΕΟΡΤΗ:** 18 Ιουλίου, Εθνική Ημέρα.

**ΕΘΝΙΚΟΣ ΥΜΝΟΣ:** «Βασιλικό εμβατήριο».

Μια χώρα με τεράστια έκταση, παράδοση και πολιτισμό με πολλές επιρροές, δεν θα μπορούσε να μην έχει και πλούσια γαστρονομία.

Κάθε περιοχή της Ισπανίας, έχει τη δική της κουζίνα που την έχουν διαμορφώσει η τοποθεσία, το κλίμα, και η ιστορία.

Στη νότια Ισπανία, οι τοπικές κουζίνες έχουν περισσότερο μεσογειακό άρωμα και γεύσεις. Η Καταλονία και η Βαλένθια είναι οι περιοχές με τα περισσότερα μαγειρευτά και την παέλια. Η Ανδαλουσία φημίζεται για τα τηγανητά μεζεδάκια κάθε είδους με βασικότερα τα θαλασσινά και για το γκασπάτσο, την περίφημη κρύα ντοματόσουπα. Στην κεντρική Ισπανία συνηθίζουν το ψητό κρέας, μαγειρεμένο σε ξυλόφουρνους, αλλά και τα αλλαντικά και ειδικότερα τα λουκάνικα.

Η βόρεια Ισπανία έχει την πλουσιότερη κουζίνα από όλες τις άλλες περιοχές με πολλά ψάρια λόγω του Ατλαντικού, αλλά και πιάτα κατσαρόλας με κρέας και όσπρια. Ο μπακαλιάρος και τα φασόλια, είναι τα πιο συνηθισμένα υλικά στο καθημερινό μαγείρεμα.

Οι κουζίνες των νησιών (Κανάρια και Βαlearίδες) έχουν σαφείς επιρροές από την Αφρική και περισσότερο από το Μαρόκο. Ειδικότερα επειδή παράγουν μπανάνες, πατάτες και παπάγια, χρησιμοποιούν αυτά τα υλικά σε πάρα πολλά πιάτα.

Τα βασικά υλικά της ισπανικής κουζίνας είναι: τα ψάρια με κυρίαρχο τον μπακαλιάρo και όλα τα είδη των θαλασσινών, το ελαιόλαδο, οι ελιές, το σκόρδο, οι πράσινες και οι καυτερές κόκκινες πιπεριές, το σαφράν, οι ντομάτες, τα χοιρινά λουκάνικα και το χαμόν (που μοιάζει με το προσούτο) και ένα αλατισμένο χοιρινό μπουτί από μία ιδιαίτερη ράτσα χοίρων .

Όλα αυτά συνδυάζονται αρμονικά μεταξύ τους και μόνον η περιγραφή των πιάτων μας ανοίγει την όρεξη και γεννά την επιθυμία να γευτούμε με την πρώτη ευκαιρία την ισπανική κουζίνα.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΙΣΤΙΑΝΙΑΣ

## Κεφτεδάκια με σαφράν

### Υλικά:

500 γρ. κιμά ανάμεικτο μοσχαρίσιο και χοιρινό  
3 φέτες μπαγιάτικο ψωμί  
ξύσμα από 1 λεμόνι  
4 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένο μπέικον  
¼ γραμμαρίου σαφράν σκόνη (1 φακελάκι σκόνη)  
2 αυγά  
¼ κουταλάκι του γλυκού πάπρικα γλυκειά  
λίγο θυμάρι  
αλάτι & πιπέρι  
αλεύρι & ηλιέλαιο για το τηγάνισμα

### Εκτέλεση:

Χτυπάμε τα αυγά με τα μπαχαρικά και το σαφράν, τρίβουμε στο μπλέντερ το ψωμί ή το ψιλοκόβουμε με το μαχαίρι και το ρίχνουμε στα αυγά. Σοτάρουμε σε αντικολλητικό τηγάνι το μπέικον και μόλις ψηθεί, το ανακατεύουμε με τον κιμά, και το ξύσμα από το λεμόνι. Προσθέτουμε τα αυγά με το ψωμί και ζυμώνουμε το μείγμα. Αν είναι υγρό, προσθέτουμε λίγο ψωμί. Αφήνουμε το ζυμωμένο μείγμα 2-3 ώρες στο ψυγείο για να δέσουν οι γεύσεις και ζυμώνουμε τα κεφτεδάκια, τα περνάμε από το αλεύρι και τα τηγανίζουμε σε ηλιέλαιο.

## Κουνέλι με σαφράν και κύμινο

### Υλικά:

1 κουνέλι (περίπου 1.200 γρ.)  
4 μεγάλα ξερά κρεμμύδια  
2 σκελίδες σκόρδο τριμμένο  
1 κουταλιές σούπας κύμινο  
1 γρ. σαφράν  
1 φλιτζάνι λευκό κρασί  
1/3 φλιτζανιού ελαιόλαδο  
1 κουταλιές γλυκού πάπρικα  
2 δαφνόφυλλα  
5-6 κλωνάρια φρέσκο θυμάρι ή 1 κουταλιά σούπας ξερό  
αλάτι & πιπέρι

### **Εκτέλεση:**

Κόβουμε το κουνέλι σε μερίδες, το ξεπλένουμε και το βάζουμε σε ένα σκεύος βαθύ με τα μπαχαρικά, το θυμάρι, το κρασί και το ελαιόλαδο. Το αφήνουμε στο ψυγείο τουλάχιστον 6-8 ώρες για να μαριναριστεί.

Κόβουμε τα κρεμμύδια σε λεπτές φέτες και τα σοτάρουμε σε ελαιόλαδο μαζί με το σκόρδο. Όταν μαλακώσουν, στραγγίζουμε το κουνέλι από τη μαρινάδα και το προσθέτουμε στη κατσαρόλα. Ανακατεύουμε έχοντας δυνατή φωτιά, για να σοταριστεί το κρέας από όλες τις πλευρές. Προσθέτουμε στη κατσαρόλα τα υγρά της μαρινάδας, ένα φλιτζάνι νερό και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Αφήνουμε το φαγητό να σιγοβράσει τουλάχιστον μία ώρα, και προσθέτουμε λίγο νερό αν χρειαστεί.

## **Λαχανικά στον φούρνο με αρωματικά**

### **Υλικά:**

2 φλάσκες μελιτζάνες  
4 πράσινες πιπεριές  
4 μεγάλα κολοκυθάκια  
2 ξερά κρεμμύδια  
4 μέτριες πατάτες  
2 ντομάτες  
2 σκελίδες σκόρδο  
½ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο  
½ ματσάκι φρέσκο κόλιανδρο ψιλοκομμένο  
ή 1 κουταλιά της σούπας ξερό κόλιανδρο τριμμένο  
1 κουταλάκι του γλυκού πάπρικα  
4 κουταλιές της σούπας ξύδι  
ελαιόλαδο  
αλάτι & πιπέρι  
ηλιέλαιο για το τηγάνισμα

### **Εκτέλεση:**

Κόβουμε όλα τα λαχανικά σε φέτες. Βράζουμε τις πατάτες, τα κρεμμύδια και τα κολοκυθάκια σε αλατισμένο νερό για 7-8 λεπτά και τα στραγγίζουμε. Τηγανίζουμε τις μελιτζάνες και τις αφήνουμε να στραγγίσουν σε χαρτί κουζίνας. Σοτάρουμε το σκόρδο σε λίγο ελαιόλαδο μαζί με τις πιπεριές μέχρι να μαραθούν και κόβουμε τις ντομάτες σε φέτες. Αλατοπιπερώνουμε και πασπαλίζουμε όλα τα λαχανικά με την πάπρικα, τον μαϊντανό και τον κόλιανδρο. Αλείφουμε με ελαιόλαδο ένα ταψί και στρώνουμε με τη



σειρά τα λαχανικά. Τα περιχύνουμε με το ξύδι και με λίγο ελαιόλαδο και τα ψήνουμε στους 180 C για 30 λεπτά περίπου.

## **Μοσχαράκι με μελιτζάνες και φασόλια**

### **Υλικά:**

500 γρ. μοσχαρίσιο κρέας χωρίς κόκαλο  
2 μέτριες φλάσκες μελιτζάνες  
1 ξερό κρεμμύδι  
2 σκελίδες σκόρδο  
2 πράσινες πιπεριές  
500 γρ. ντομάτες κομμένες σε τέταρτα  
1 φλιτζάνι βρασμένα φασόλια  
1 κουταλάκι του γλυκού πάπρικα  
¼ φλιτζανιού ελαιόλαδο  
½ φλιτζάνι λευκό κρασί  
½ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο  
αλάτι & πιπέρι

### **Εκτέλεση:**

Κόβουμε τις μελιτζάνες κατά μήκος σε τέταρτα και κάθε τέταρτο σε λεπτές φέτες. Τις αφήνουμε για λίγη ώρα σε αλατισμένο νερό, τις στραγγίζουμε και τις τηγανίζουμε σε ηλιέλαιο. Τις αφήνουμε να στραγγίσουν σε χαρτί κουζίνας μέχρι να τις προσθέσουμε στο φαγητό.

Κόβουμε το κρεμμύδι και τις πιπεριές σε λεπτές λωρίδες και τα σοτάρουμε με το σκόρδο στο ελαιόλαδο. Κόβουμε το κρέας σε μικρότερα κομμάτια και τα ρίχνουμε στη κατσαρόλα. Ανακατεύουμε για να σοταρισθεί το κρέας από όλες τις πλευρές και σβήνουμε με το κρασί. Προσθέτουμε τις ντομάτες, αλάτι, πιπέρι, την πάπρικα και 1 φλιτζάνι νερό. Αφήνουμε σε μέτρια φωτιά 45 λεπτά και ελέγχουμε κατά διαστήματα μήπως χρειαστεί να συμπληρώσουμε λίγο νερό. Μετά από 45', προσθέτουμε τις μελιτζάνες, τα φασόλια και τον μαϊντανό, αφήνουμε άλλα 10 λεπτά και κατεβάζουμε το φαγητό από το μάτι της κουζίνας.

## Πατάτες με μύδια, καλαμαράκια και ντομάτα

### Υλικά:

500 γραμ. πατάτες  
500 γραμ. καλαμαράκια καθαρισμένα ή σουπιές  
500 γραμ. μύδια (φρέσκα ή κατεψυγμένα)  
1 πράσινη και 1 κόκκινη πιπεριά  
2 Ξερά κρεμμύδια  
4 ώριμες ντομάτες  
2 σκελίδες σκόρδο  
¼ γρ. σαφράν σκόνη  
½ ματσάκι ψιλοκομμένο μαϊντανό  
1/3 φλιτζανιού λευκό κρασί  
ελαιόλαδο  
αλάτι & πιπέρι



### Εκτέλεση:

Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια, το σκόρδο και τις πιπεριές και τα σοτάρουμε σε 4-5 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο. Κόβουμε τα καλαμαράκια ή τις σουπιές σε μικρότερα κομμάτια και τα προσθέτουμε μαζί με το σαφράν στο σοταρισμένο κρεμμύδι. Αφήνουμε για λίγα λεπτά σε δυνατή φωτιά, ανακατεύοντας συνέχεια και σβήνουμε με το κρασί. Κόβουμε τις πατάτες σε κύβους, και τις ρίχνουμε στη κατσαρόλα μαζί με 2 φλιτζάνια νερό. Αλατοπιπερώνουμε και αφήνουμε να βράσουν σε μέτρια φωτιά 20 - 30 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν οι πατάτες και τα θαλασσινά.

Στη συνέχεια ρίχνουμε στο φαγητό τα μύδια και βράζουμε άλλα 3-4 λεπτά. Γαρνίρουμε με ψιλοκομμένο φρέσκο μαϊντανό.

## Πιτάκια με τόνο, αυγά και ντομάτα

### Υλικά:

#### Για τη ζύμη

3 φλιτζάνια αλεύρι  
2/3 φλιτζανιού νερό  
1/3 φλιτζάνι σέρι  
8 κουταλιές της σούπας βούτυρο  
1/3 κουταλάκι του γλυκού αλάτι

### Για τη γέμιση

1 φλιτζάνι τόνο στραγγισμένο  
2 βραστά αυγά  
2 ντομάτες  
1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
1 σκελίδα σκόρδο τριμμένο  
½ ματσάκι ψιλοκομμένο μαϊντανό  
ξύσμα από 1 λεμόνι  
ελαιόλαδο  
αλάτι & πιπέρι



### Εκτέλεση:

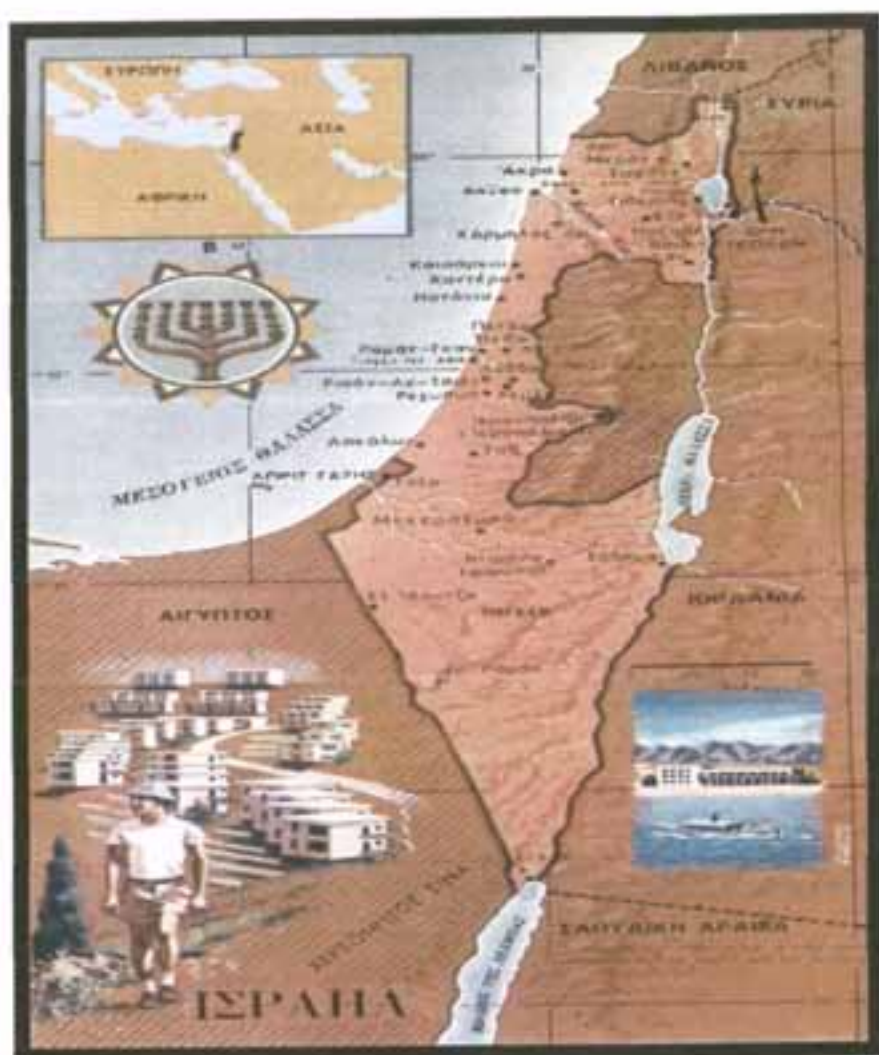
#### Για τη ζύμη:

Ζεσταίνουμε το βούτυρο για να λιώσει και το ανακατεύουμε με το νερό, το κρασί, το αλάτι και ρίχνουμε λίγο λίγο το αλεύρι. Ζυμώνουμε μέχρι η ζύμη να γίνει αφράτη και προσθέτουμε λίγο αλεύρι αν χρειαστεί. Την τυλίγουμε με μεμβράνη τροφίμων και την αφήνουμε 2-3 ώρες μέχρι να ανοίξουμε φύλλο με τον πλάστη. Εναλλακτικά μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ζύμη κουρού ή σφολιάτα.

#### Για τη γέμιση:

Σοτάρουμε σε λίγο ελαιόλαδο, το κρεμμύδι και το σκόρδο. Κόβουμε τις ντομάτες σε μικρούς κύβους και τις ρίχνουμε στο σοταρισμένο κρεμμύδι. Αλατοπιπερώνουμε και αφήνουμε λίγα λεπτά σε μέτρια φωτιά να εξατμιστούν τα υγρά. Ψιλοκόβουμε τα αυγά και τα προσθέτουμε μαζί με τον τόνο, τον μαϊντανό και το ξύσμα λεμονιού και ανακατεύουμε. Αφήνουμε το μείγμα να κρυώσει μέχρι να ανοίξουμε το φύλλο. Ανοίγουμε τη ζύμη με τον πλάστη σε λεπτό φύλλο και τη κόβουμε σε μικρούς δίσκους (περίπου 6-8 εκ.) με το κουπ πατ. Βάζουμε μία κουταλιά από τη γέμιση σε κάθε δίσκο, βρέχουμε εσωτερικά γύρω γύρω με νερό, διπλώνουμε στη μέση και πατάμε με τα δάχτυλα να κολλήσουν οι άκρες. Τηγανίζουμε τα πιτάκια σε ηλιέλαιο μέχρι να πάρουν χρυσόξανθο χρώμα και τα σερβίρουμε ζεστά.

# ΙΣΡΑΗΛ



## ΚΥΡΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

**ΚΡΑΤΟΣ ΤΟΥ ΙΣΡΑΗΛ** (Μεντίνατ Γισραέλ): επίσημη ονομασία της χώρας.

**ΠΡΩΤΕΥΟΥΣΑ:** Ιερουσαλήμ.

**ΘΕΣΗ:** ΝΔ. Ασία. **Πλάτος:** 29° 29' Β, έως 33° 17' Β. **Μήκος:** 34° 26' Α.

**ΕΚΤΑΣΗ:** 20.770 τετρ. χλμ.

**ΓΕΩΦΥΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ:** Υψηλότερο σημείο: όρος Μερόν (1.208 μ.). Χαμηλότερο σημείο: Νεκρά Θάλασσα, 400 περίπου μέτρα κάτω από την επιφάνεια της θάλασσας. **Κυριότεροι ποταμοί:** Ιορδάνης, Κισόν, Γιαρκόν. **Μεγαλύτερες λίμνες:** Θάλασσα της Γαλιλαίας (λίμνη Κιννερέτ), Νεκρά Θάλασσα.

**ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ:** 3.921.700 (1983).

**ΓΛΩΣΣΕΣ:** Εβραϊκή και αραβική (και οι δύο επίσημες), επίσης η αγγλική, η γαλλική και άλλες γλώσσες.

**ΘΡΗΣΚΕΙΕΣ:** Ιουδαϊσμός, χριστιανισμός, μουσουλμανισμός.

**ΠΟΛΙΤΕΥΜΑ:** Δημοκρατία. **Αρχηγός κράτους:** Πρόεδρος. **Αρχηγός κυβέρνησης:** Πρωθυπουργός. **Νομοθετική αρχή:** Κνεσσέτ. **Διεθνής συνεργασία:** ΟΗΕ.

**ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΟΛΕΙΣ:** Τελ Αβίβ-Γιάφα, Ιερουσαλήμ, Χάιφα.

**ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ:** **Κύρια ορυκτά:** ανθρακικό κάλιο, φωσφορικά άλατα, πετρέλαιο, βρόμιο, αλάτι, χαλκός. **Κύρια γεωργικά προϊόντα:** εσπεριδοειδή, ζαχαρότευτλα, βαμβάκι, γαλακτοκομικά προϊόντα. **Βιομηχανίες και προϊόντα:** τρόφιμα, κατεργασία διαμαντιών, χημικά προϊόντα, υφάσματα, τσιμέντο, είδη κεραμικής, μηχανήματα, βενζίνη, χαρτί, πλαστικά, όργανα ακριβείας, καπνός. **Κύρια εξαγωγικά προϊόντα:** εσπεριδοειδή, κατεργασμένα διαμάντια, υφάσματα. **Κύρια εισαγωγικά προϊόντα:** μηχανήματα, διαμάντια, σιτηρά, είδη από σίδηρο και ατσάλι.

**ΝΟΜΙΣΜΑ:** Λίρα Ισραήλ.

**ΕΘΝΙΚΗ ΕΟΡΤΗ:** Απρίλιος/Μάιος, Ημέρα Ανεξαρτησίας.

Το κράτος του Ισραήλ, το οποίο ιδρύθηκε το 1948, είναι ένα από τα μικρότερα του κόσμου. Ωστόσο, στα πρώτα 25 χρόνια της ύπαρξής του πραγματοποίησε αξιοθαύμαστα επιτεύγματα, παρόλο που αντιμετώπισε μεγάλες δυσκολίες. Κατά την περίοδο αυτή, ο πληθυσμός της χώρας υπερτριπλασιάστηκε, η γεωργική και βιομηχανική παραγωγή πολλαπλασιάστηκε και απορρόφησε εκατοντάδες χιλιάδες νέους αποίκους-κι όλα αυτά , παράλληλα προς τέσσερις πολέμους που αναγκάστηκε να διεξαγάγει εναντίον των εχθρικών γειτονικών αραβικών κρατών.

Το κλίμα του Ισραήλ είναι το τυπικό μεσογειακό. Τα καλοκαίρια είναι ζεστά και οι χειμώνες ψυχροί και υγροί. Οι θερμοκρασίες κυμαίνονται από 4 °C στις ορεινές περιοχές το Γενάρη, ως τους 38 °C στο νότιο τμήμα της Νεγκέβ τον Αύγουστο, τον θερμότερο μήνα.

Η μεγαλύτερη από τις πόλεις του Ισραήλ, με πληθυσμό γύρω στους 1.055.000 κατοίκους , το Τελ-Αβίβ βρίσκεται στις ακτές της Μεσογείου. Έχει ηλικία άνω των 4.000 ετών. Σήμερα, το Τελ-Αβίβ είναι το μεγαλύτερο κέντρο εμπορίου και ελαφράς βιομηχανίας του Ισραήλ και σπουδαίο κέντρο αναψυχής.

Μία από τις ωραιότερες πόλεις του Ισραήλ και το σημαντικότερο λιμάνι του, η Χάιφα, με 566.400 κατοίκους, εκτείνεται προς τα ενδότερα του λιμανιού της και φτάνει ως τις πράσινες πλαγιές του όρους Κάρμηλου.

Η Ιερουσαλήμ, αρχαία πόλη και πρωτεύουσα του Ισραήλ, είναι κτισμένη στους λόφους της Ιουδαίας. Στις παλιές συνοικίες της πόλης υπάρχουν ιερά μνημεία του Ιουδαισμού, του Χριστιανισμού και του Ισλάμ.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΙΣΡΑΗΛ

## Cholent κρέατος

### Υλικά:

2 φλιτζάνια ξερά φασόλια  
1 ½ κιλό κρέας από στήθος  
3 κρεμμύδια, κομμένα σε κύβους  
2 κουτ. γλυκού πάπρικα  
1/4 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

### Εκτέλεση:

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.

## Kugel με χυλοπίτες της Ιερουσαλήμ

### Υλικά:

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

### Εκτέλεση:

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.

## **Ισραηλιτική σούπα φρούτων**

### **Υλικά:**

2 πορτοκάλια, ξεφλουδισμένα  
2 κλωνάρια ραβέντι, κομμένο σε κομμάτια  
4 φέτες φρέσκος 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

### **Εκτέλεση:**

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.*

## Κέικ σοκολάτας - Babke

### Υλικά:

½ φακελάκι δραστική ξηρή μαγιά (σε μικρούς αφυδατωμένους κόκκους)  
1/2 φλιτζάνι γάλα, χλιαρό  
2 1/2 φλιτζάνια αλεύρι, κοσκινισμένο  
1/2 φλιτζάνι ζάχαρη  
1/4 κουτ. γλυκού αλάτι  
1/4 φλιτζάνι βούτυρο, μαλακό  
2 αυγά, καλά χτυπημένα  
125 γρ. σοκολάτα κουβερτούρα  
1 ½ κουτ. σούπας δυνατός καφές  
1/4 φλιτζανιού σταφίδες χωρίς κουκούτσι  
1 κουτ. σούπας βούτυρο, λιωμένο

### Εκτέλεση:

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 λαδωμένο 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.

## Ψητή ρέγκα με μάραθο

### Υλικά:

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

### Εκτέλεση:

Καθαρίστε καλά το ψάρι, κόβοντας τα κεφάλια και τις ουρές. Χαραξτε 3 στενές σχισμές σε κάθε πλευρά. Αναμίξτε το μάραθο 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.

## Ψωμί Challah – Αυγόψωμο του Ιουδαϊκού Σαββάτου

### Υλικά:

1 κουτ. σούπας ζάχαρη  
3/4 κουτ. γλυκού αλάτι  
1 πακέτο δραστηκής ξηρής μαγιάς (σε μικρούς αφυδατωμένους κόκκους)  
περίπου 3 1/2 φλιτζάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις  
3 κουτ. σούπας λάδι σαλάτας  
3/4 φλιτζανιού νερό  
3 αυγά  
1/2 φλιτζάνι παπαρουνόσπορος (προαιρετικό)

### Εκτέλεση:

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 1/4 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 λαδωμένο μπολ, γυρίζοντας τη ζύμη ώστε να λαδωθεί 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 λαδωμένο 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 παπαρουνόσπορπο. Αφήστε να ψηθεί για 30 λεπτά ή μέχρι να ροδίσει. Η φρατζόλα πρέπει να ακούγεται κούφια όταν χτυπηθεί.

# ITALIA



## ΚΥΡΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

**ΙΤΑΛΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ:** η επίσημη ονομασία της χώρας.

**ΠΡΩΤΕΥΟΥΣΑ:** Ρώμη.

**ΘΕΣΗ:** Ν. Ευρώπη. Πλάτος: 36° 39' Β, έως 47° 06' Β. Μήκος: 6° 37' Α, έως 18° 31' Α.

**ΕΚΤΑΣΗ:** 301.225 τετρ. χλμ.

**ΦΥΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ:** Υψηλότερο σημείο: Γκραν Πιρμαντζό (4.060 μέτρα). Χαμηλότερο σημείο: στάση θάλασσας. Κυριότεροι ποταμοί: Πάδος, Αδίγης, Γίβερης, Άρνος. Μεγαλύτερες λίμνες: Γκάρντα, Ματζόρε, Κόμο.

**ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ:** 56.500.000 (1983).

**ΓΛΩΣΣΑ:** Ιταλική.

**ΘΡΗΣΚΕΙΑ:** Ρωμαιοκαθολική.

**ΔΙΟΙΚΗΣΗ:** Δημοκρατία. Αρχηγός του κράτους: Πρόεδρος της Δημοκρατίας. Αρχηγός της κυβέρνησης: Πρωθυπουργός. Νομοθετικά σώματα: Βουλή και Γερουσία. Διεθνείς συνεργασίες: ΟΗΕ, Ευρωπαϊκή Οικονομική Κοινότητα, ΝΑΤΟ.

**ΚΥΡΙΟΤΕΡΕΣ ΠΟΛΕΙΣ:** Ρώμη, Μιλάνο, Τουρίνο.

**ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ:** Κύρια ορυκτά: θείασι, υδράργυρος, μάρμαρο, πετρέλαιο, φυσικό αέριο. Κύρια γεωργικά προϊόντα: σίτος, ζεχαρότευτλα, πατάτες, καλαμπόκι, τομάτες. Βιομηχανίες και προϊόντα: υφαντουργία, χημικές βιομηχανίες, αυτοκίνητα, μηχανουργία, εργοστάσια τροφίμων, κρασί, τουρισμός. Κύριες εξαγωγές: φρούτα και λαχανικά, υφάσματα, παπούτσια κι ενδύματα, σίδηρος, λιμαρίνες, χάλυβας, μηχανές, αυτοκίνητα, πλαστικά, υποπροϊόντα πετρελαίου. Κύριες εισαγωγές: καλαμπόκι, ξυλεία, κίρβουνο, πετρέλαιο, χαρτί, χαλκός, χάλυβας, παλιοσίδηρικά.

**ΝΟΜΙΣΜΑ:** Λιρέτα.

**ΕΘΝΙΚΗ ΕΟΡΤΗ:** 2 Ιουλίου, Ανακήρυξη Ιταλικής Δημοκρατίας.

**ΕΘΝΙΚΟΣ ΥΜΝΟΣ:** «Αδελφοί της Ιταλίας».

Κράτος της Ν Ευρώπης. Αποτελείται από την περιοχή που περικλείεται ανάμεσα στις Άλπεις, τη Χερσόνησο των Απεννίνων και τα νησιά Σικελία, Σαρδηνία, Έλβα, Ίσκια και 70 άλλα μικρότερα.

Η Ιταλική χερσόνησος έχει σχήμα μιας πλάγιας μακρόστενης μπότας, το μήκος της οποίας είναι τεράστιο (1.300 χλμ.), ενώ το πλάτος της πουθενά δεν ξεπερνά τα 230 χλμ. Ως προς τη φυσική διαμόρφωση, μπορεί να υποδιαιρεθεί σε τέσσερις περιοχές: α) Την περιοχή των Άλπεων, β) την περιοχή της κοιλάδας του Πάδου, γ) την περιοχή της χερσονήσου και δ) την περιοχή των νησιών. Η αλπική περιοχή είναι ένα πελώριο ορεινό ημικύκλιο, που περιβάλλει την Ιταλία από τα ΒΔ, τα Β και ΒΑ, χωρίζοντάς την από την υπόλοιπη Ευρώπη. Αποτελείται από πανύψηλα βουνά και γραφικότερες κοιλάδες, που στο βάθος τους κυλούν ποταμοί που τροφοδοτούνται από τα αιώνια χιόνια των Άλπεων. Η κοιλάδα του Πάδου είναι μία μεγάλη και εύφορη πεδινή έκταση ανάμεσα στο ημικύκλιο της περιοχής των Άλπεων και στη ΒΔ ράχη της οροσειράς των Απεννίνων. Η μόνη διέξοδός της προς τη θάλασσα είναι από την πλευρά του Αδριατικού πελάγους, όπου εκβάλλει ο ποταμός Πάδος.

Παρουσιάζεται μεγάλη ποικιλομορφία. Στα Απέννινα και στις Άλπεις είναι κρύο και ξηρό το χειμώνα με μεγάλες χιονοπτώσεις και ευχάριστα δροσερό καλοκαίρι. Στις παράκτιες περιοχές, τη Σικελία και την Σαρδηνία έχει γλυκό χειμώνα και ζεστό και ξηρό καλοκαίρι. Τέλος στην κοιλάδα του Πάδου ο χειμώνας είναι υγρός και κρύος με πολλές βροχοπτώσεις και πυκνές ομίχλες, ενώ το καλοκαίρι είναι υγρό και ζεστό.

Η Ιταλία είναι δεύτερη στην παραγωγή σιταριού και πρώτη στην παραγωγή ρυζιού στην Ευρώπη. Δεύτερη θέση κατέχει ακόμα στο λάδι και στο κρασί, που παράγεται κυρίως στους αμπελώνες της Τοσκάνης, της Καμπανίας, του Μάρσαλα, της Σαρδηνίας και είναι από τα πιο καλά του κόσμου. Λάδι παράγουν στους ελαιώνες των Απεννίνων και στα νότια τμήματα της χώρας. Τα αρδευτικά έργα βοηθούν τους Ιταλούς να θερίσουν πολλές φορές το τριφύλλι και τις άλλες ζωοτροφές. Η χώρα παράγει επίσης ζαχαρότευτλα, λαχανικά, καπνό, σύκα, καρύδια, κάστανα, φουντούκια, άλλους ξηρούς καρπούς και κάνναβη. Είναι πρώτη στην παραγωγή εσπεριδοειδών, όπως είναι τα πορτοκάλια, τα λεμόνια, τα μανταρίνια.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΙΤΑΛΙΑΣ



## Vitello Tonnato

### Υλικά:

1 κιλό φιλέτο μοσχαρίσιο  
8 φλιτζάνια λευκό κρασί  
1 στέλοχος σέλινο  
1 καρότο  
1 μικρό κρεμμύδι  
2 σκελίδες σκόρδο  
7 οζ τόννου (σε λάδι)  
6 αντζούγιες (φιλέτα)  
2 σφιχτοβρασμένους κρόκους αυγών  
2 λεμόνια, το ένα στιμμένο και το άλλο ψιλοκομμένο  
1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο  
2 κουταλιές της σούπας κάππαρη  
1 κουταλιά της σούπας ξίδι

### Εκτέλεση:

Μαρινάρουμε το φιλέτο στο κρασί, σέλινο, καρότο, ψιλοκομμένο κρεμμύδι και σκόρδο για μία ολόκληρη μέρα. Βγάζουμε το φιλέτο από τη μαρινάδα και το τοποθετούμε σε σκεύος τόσο μεγάλο ώστε να το συγκρατεί σταθερό. Ξαναρίχνουμε τη μαρινάδα από πάνω και ψήνουμε για περίπου μία ώρα. Αφαιρούμε το κρέας από τη φωτιά και φιλτράρουμε το ζουμί που έχει μείνει στο σκεύος.

Ρίχνουμε στο μίξερ το φιλτραρισμένο ζουμί μαζί με τον τόννο, τις αντζούγιες, μία κουταλιά της σούπας κάππαρη και τους κρόκους των αυγών. Αραιώνουμε τη σάλτσα με χυμό λεμονιού και ξίδι ανακατεύοντας συνέχεια και σιγά-σιγά προσθέτουμε το ελαιόλαδο, έως ότου επιτύχουμε μία κρεμμοειδή σύσταση (σαν μαγιονέζα).

Κόβουμε το φιλέτο σε λωρίδες και τις τοποθετούμε σε πιατέλα. Περιχύνουμε το κρέας με τη σάλτσα και πασπαλίζουμε με ολόκληρη κάππαρη.

## Μινεστρόνε (σούπα με χορταρικά)

### Υλικά:

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 κοτσάνι σέλερι μαζί με τα φύλλα του κομμένο σε λεπτές φέτες  
750 γρ. κολοκύθα κομμένη σε κύβους  
2-3 κουταλιές της σούπας ξερό 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.

## **Μοσχαρίσιες μπριζόλες σοταρισμένες με κρέμα μουστάρδας και σάλτσα από άγρια μανιτάρια**

### **Υλικά:**

6 μοσχαρίσιες μπριζόλες με κόκκαλο, 200 γρ περίπου η καθεμία  
30 γραμμάρια μανιτάρια πορτσίνι  
λίγο αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι  
6 κουταλιές βούτυρο  
30 γραμμάρια κρεμμύδια στιφάδου, κομμένα σε κύβους

350 γραμμάρια παντσέττα (ή μπέικον), κομμένη σε χοντρές φέτες  
1 ½ φλιτζάνι ξηρό άσπρο κρασί  
6 κουταλιές ζελατίνα μοσχαρίσιου κρέατος  
600 ml (3 φλιτζάνια) κρέμα γάλακτος  
1 κουταλιά μουστάρδα  
1 κουταλιά χυμός λεμονιού

### **Εκτέλεση:**

Αλατοπιπερώστε τις μπριζόλες. Ζεστάνετε το βούτυρο σε μεγάλο τηγάνι και τσιγαρίστε τις σε μέτρια θερμοκρασία και από τις δύο πλευρές, μέχρι να ψηθούν ελαφρά και να είναι ροζ στο κέντρο. Κατεβάστε το τηγάνι από τη φωτιά και διατηρείστε τις μπριζόλες ζεστές.

Ξαναζεστάνετε το τηγάνι και σοτάρετε τα κρεμμύδια, τα μανιτάρια και την παντσέττα. Προσέξτε να μην ψήσετε παραπάνω απ' όσο πρέπει τα μανιτάρια, για να μην χάσουν το σχήμα τους ή μαλακώσουν πολύ (θα πρέπει να μείνουν λίγο σκληρά). Βγάλτε τα μανιτάρια (μόνο) από το τηγάνι και διατηρήστε τα ζεστά.

Μειώστε, βράζοντας σε ένα κατσαρολάκι, σε σιγανή φωτιά, την κρέμα γάλακτος, μέχρι να μείνει 1 φλιτζάνι. Βάλτε στο τηγάνι, μαζί με την παντσέττα, το κρασί και αφήστε το στη φωτιά μέχρι να μείνει το ¼ του φλιτζανιού. Έπειτα, προσθέστε τη ζελατίνα του μοσχαριού και την κρέμα γάλακτος. Χτυπήστε την μουστάρδα με τον χυμό του λεμονιού και προσθέστε τη σος στο τηγάνι, μαζί με τα μαγειρεμένα μανιτάρια, το αλάτι και το πιπέρι. Ζεσταίνετε τα πιάτα και σερβίρετε στο καθένα από μια κουταλιά σάλτσας μανιταριών. Από πάνω, τοποθετήστε τις μαγειρεμένες μπριζόλες. Συνοδέψτε με πράσα και μικρά καρότα μαγειρεμένα στον ατμό. Γαρνίρετε με λεπτές φέτες και ξύσμα πορτοκαλιού και με φρέσκο βασιλικό.

## **Μπρουσκέτα**

**(καφαλισμένο ψωμί με σκόρδο, ντομάτα, βασιλικό)**

### **Υλικά:**

8 φέτες από καφαλισμένο ψωμί, κατά προτίμηση φτιαγμένο με προζύμι  
3 μεγάλες σκελίδες σκόρδο κομμένες στη μέση κατά μήκος  
½ φλιτζάνι λάδι ελιάς  
θαλασσινό αλάτι  
1 μεγάλη ντομάτα κομμένη καρέ  
2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο  
2 πρέζες θυμάρι  
1 κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένος φρέσκος βασιλικός  
αλάτι & πιπέρι

### **Εκτέλεση:**

Ανακατεύουμε την ντομάτα, το ελαιόλαδο, το θυμάρι και το αλατοπίπερο. Ψήνουμε τις φέτες του ψωμιού στο γκριλ. Μόλις ροδίσουν, τις τρίβουμε με το κομμένο σκόρδο και το ελαιόλαδο. Αλατίζουμε τις φέτες. Τις σερβίρουμε με 2 κουταλιές από τη σάλτσα από πάνω.



### **Ομελέτα με σάλτσα ντομάτας και μοτσαρέλα**

#### **Υλικά:**

12 αβγά  
6 κουταλιές σούπας νερό  
3-4 κουταλιές σούπας βούτυρο  
250 γρ. μοτσαρέλα τριμμένη

#### **Για τη σάλτσα**

1 μικρό κρεμμύδι καθαρισμένο και κομμένο στα τέσσερα  
2 καρότα κομμένα σε μικρά κόμματα  
2 κοτσάνια σέλινο κομμένα σε μικρά κομμάτια  
2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο  
1 μικρή κονσέρβα ντομάτες ψιλοκομμένες



1 κουταλάκι γλυκού μαντζουράνα αποξηραμένη  
1 κουταλάκι γλυκού βασιλικός αποξηραμένος  
½ κουταλάκι γλυκού ζάχαρη  
αλάτι & πιπέρι

### **Εκτέλεση:**

Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι, το καρότο και το σέλινο στο λάδι. Προσθέτουμε την ντομάτα, τη μαντζουράνα και το βασιλικό. Αλατίζουμε, πιπερώνουμε και ρίχνουμε λίγη ζάχαρη. Σιγοβράζουμε τη σάλτσα μέχρι να πήξει, γύρω στα 45 λεπτά. Χτυπάμε τα αβγά με το νερό και λίγο αλατοπίπερο. Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι λιώνουμε 1 κουταλιά βούτυρο. Ρίχνουμε το 1/6 του μείγματος των αβγών και ψήνουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να αρχίσει να πήζει. Γεμίζουμε με λίγη μοτσαρέλα και 2 κουταλιές από τη σάλτσα. Με τη σπάτουλα διπλώνουμε την ομελέτα και τη γυρίζουμε στο τηγάνι για να ψηθεί από την άλλη. Επαναλαμβάνουμε με τα υπόλοιπα υλικά για να φτιάξουμε 6 ομελέτες. Τις σερβίρουμε με λίγη σάλτσα από πάνω.

## **Παγωτό με μασκαρπόνε και κανέλα**

### **Υλικά:**

1 ½ φλιτζάνι τσαγιού ζάχαρη  
1 ¾ φλιτζάνι τσαγιού νερό  
2 κουταλιές τσαγιού τριμμένη κανέλα  
450 γραμμάρια μασκαρπόνε  
½ φλιτζάνι τσαγιού κρέμα γάλακτος



### **Εκτέλεση:**

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. γάλακτος. Το 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.

## Σαλάτα από φουσίλι, μοτσαρέλα και λιαστές ντομάτες

### Υλικά:

6-8 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο  
½ φλιτζάνι λιαστές ντομάτες στο λάδι  
½ φλιτζάνι ξίδι από κόκκινο κρασί  
1 κουταλιά σούπας κήπων  
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 (πλατύφυλλου) κομμένα σε λεπτές λωρίδες  
1 φλιτζάνι τριμμένη παρμεζάνα  
½ φλιτζάνι ψιλοκομμένες ελιές Καλαμών (χωρίς κουκούτσια)



### Εκτέλεση:

Ψιλοκόβουμε τη λιαστή ντομάτα. Στο μπλέντερ χτυπάμε το λάδι, τη λιαστή ντομάτα, το ξίδι, την κήπων 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.

## Σαλάτα με αβοκάντο, τομάτα & μοτσαρέλα

### Υλικά:

175 γρ. φαρφάλες  
6 ώριμες κόκκινες τομάτες  
225 γρ. τυρί μοτσαρέλα  
1 μεγάλο ώριμο αβοκάντο  
30 ml / 2 κ.σ. φρέσκο βασιλικό, ψιλοκομμένο  
30 ml / 2 κ.σ. κουκουνάρι, ξεροψημένο  
φρέσκα φυλλαράκι βασιλικού, για γαρνίρισμα

### Για το ντρέσσινγκ

90 ml / 6 κ.σ. ελαιόλαδο  
30 ml / 2 κ.σ. ξύδι από λευκό κρασί  
5 ml / 1 κ.γ. ξύδι βαλσάμικο (προαιρετικά)

5 ml / 1 κ.γ. μουστάρδα  
μια πρέζα ζάχαρη  
αλάτι & τριμμένο μαύρο πιπέρι

### **Εκτέλεση:**

Βράστε τις φαρφάλες σε μπόλικο αλατισμένο νερό, να γίνουν al dente. Κόψτε τις τομάτες και τη μοτσαρέλα σε λεπτές ροδέλες. Κόψτε στη μέση το αβοκάντο, αφαιρέστε το κουκούτσι του και ξεφλουδίστε το. Κόψτε τη σάρκα σε φέτες, κατά μήκος. Κτυπήστε τα υλικά του ντρέσσινγκ σε ένα μικρό μπολ. Τοποθετήστε τα κομμάτια της τομάτας, της μοτσαρέλας και του αβοκάντο, έτσι ώστε το ένα να επικαλύπτει το άλλο, σχηματίζοντας στεφάνι στην άκρη ενός ρηχού πιάτου.

Ανακατέψτε τα ζυμαρικά με το μισό ντρέσσινγκ και τον κομμένο βασιλικό. Τοποθετήστε στο κέντρο του πιάτου. Περιχύστε με το υπόλοιπο ντρέσσινγκ, σκορπίστε από πάνω το κουκουνάρι και γαρνίρετε με φυλλαράκι βασιλικού. Σερβίρετε αμέσως.

**Χρήσιμη συμβουλή:** Η ανοικτοπράσινη σάρκα του αβοκάντο γρήγορα αποχρωματίζεται όταν κοπεί. Ετοιμάστε την την τελευταία στιγμή και βάλτε την αμέσως στο ντρέσσινγκ. Αν πρέπει να την ετοιμάσετε προκαταβολικά, περιχύστε την πλευρά που έχει κοπεί με χυμό λεμονιού και καλύψτε την με μεμβράνη.



# ΛΙΒΑΝΟΣ





## ΚΥΡΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

**ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΤΟΥ ΛΙΒΑΝΟΥ:** επίσημη ονομασία της χώρας.

**ΠΡΩΤΕΥΟΥΣΑ:** Βηρυττός.

**ΘΕΣΗ:** ΝΔ. Ασία. Πλάτος: 33° 05' Β, έως 34° 45' Β. Μήκος: 34° 58' Α, έως 36° 55' Α.

**ΕΚΤΑΣΗ:** 10.400 τετρ. χλμ.

**ΓΕΩΦΥΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ:** Υψηλότερο σημείο: Κουρνάτ αλ-Σαούντα (3.088 μέτρα). Χαμηλότερο σημείο: στάθμη θάλασσας. Κυριότεροι ποταμοί: Λιτάνι (αλ-Λιτάνι), Ορόντας (Αλ-Ασί).

**ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ:** 3.000.000 (1983).

**ΓΛΩΣΣΕΣ:** Αραβική (επίσημη), γαλλική, αγγλική.

**ΘΡΗΣΚΕΙΕΣ:** Χριστιανισμός, Μουσουλμανισμός.

**ΠΟΛΙΤΕΥΜΑ:** Δημοκρατία. Αρχηγός κράτους: Πρόεδρος. Αρχηγός κυβέρνησης: Πρωθυπουργός. Νομοθετική αρχή: Κοινοβούλιο. Διεθνείς συνεργασίες: ΟΗΕ, Αραβική Ένωση,

**ΚΥΡΙΟΤΕΡΕΣ ΠΟΛΕΙΣ:** Βηρυττός, Τρίπολη, Ζάχλε, Σιδών (Σάιντα).

**ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ:** Κύρια γεωργικά προϊόντα: εσπεριδοειδή, μήλα, ζαχαρότευτλα, πατάτες, σταφύλια, ελιές, μπανάνες, σιτάρι. Βιομηχανίες και προϊόντα: τσιμέντο, ελαιόλαδο, κρασιά, διυλιστήρια πετρελαίου, τουρισμός. Κύρια εξαγωγικά προϊόντα: λαχανικά, φρούτα. Κύρια εισαγωγικά προϊόντα: αυτοκίνητα, ζώα, σιτηρά.

**ΝΟΜΙΣΜΑ:** Λίρα του Λιβάνου.

**ΕΘΝΙΚΗ ΕΟΡΤΗ:** 22 Νοεμβρίου, Ημέρα της Ανεξαρτησίας.

**ΕΘΝΙΚΟΣ ΥΜΝΟΣ:** «Όλοι μας για την πατρίδα, όλοι μας για τη σημαία».

Ο Λίβανος , μια μικρή χώρα της ανατολικής Μεσογείου, που ανήκει γεωγραφικά στην Μέση Ανατολή, έχει έκταση περίπου στο 1/13 της χώρας μας και πληθυσμό εντός χώρας γύρω στα 3,5 εκατομμύρια και πολλαπλάσιο στην διασπορά. Είναι προεδρευόμενη κοινοβουλευτική δημοκρατία.

Ο εμφύλιος πόλεμος, που διήρκησε περίπου 17 χρόνια, προκάλεσε τεράστιες ζημιές σε όλους τους τομείς και μέχρι σήμερα, 12 χρόνια μετά το τέλος του, παραμένουν αισθητές οι συνέπειες του.

Ο Λίβανος , προπολεμικά μια χώρα φιλελεύθερη, με μεγάλη εξωστρέφεια, κέντρο εμπορίου και παροχής υπηρεσιών της Μέσης Ανατολής, δεν κατάφερε ακόμη να ανακτήσει το χαμένο έδαφος παρά τις προσπάθειες και τα σημαντικά επιτεύγματα.

Η χώρα εξακολουθεί να βρίσκεται υπό έλεγχο της Συρίας, πράγμα που καθιστά αδύνατη την λήψη αποφάσεων καθαρά με γνώμονα το συμφέρον του Λιβάνου.

Δεν διαθέτει κοιτάσματα πετρελαίου ούτε φυσικού αερίου, είναι χώρα με ελάχιστες πρώτες ύλες, έχει πλούσιους υδάτινους πόρους, τους οποίους όμως αδυνατεί να αξιοποιήσει. Επίσης, δεν διαθέτει ορυκτό πλούτο και η παραγωγική βάση της χώρας αδυνατεί να προσφέρει προϊόντα, τα οποία να είναι σε θέση να ανταπεξέλθουν στον ανταγωνισμό των διεθνών αγορών. Η έλλειψη δυναμικότητας της εγχώριας παραγωγής οδηγεί την χώρα στην ανάγκη αυξημένων εισαγωγών καταναλωτικών και κεφαλαιουχικών αγαθών, καθώς και πετρελαίου. Αναπόφευκτη συνέπεια είναι το τεράστιο έλλειμμα του εμπορικού ισοζυγίου της χώρας, το οποίο το 2001 ανήλθε στα 6,4 δις.\$ . Η αξία των εξαγωγών καλύπτει περίπου το 10% της αξίας των εισαγωγών.

Συγχρόνως διαθέτει και πολλά πλεονεκτήματα. Είναι η μεγάλη φιλελεύθερη παράδοση, ο δυνατός τραπεζικός τομέας, ο νόμος για την προσέλκυση κεφαλαίων, που αντιμετωπίζει τα ξένα ισότιμα με τα ντόπια, η μη ύπαρξη συναλλαγματικών περιορισμών ούτε περιορισμών στην κίνηση κεφαλαίων, η χαμηλή φορολογία και η παροχή φοροαπαλλαγών σε νέες βιομηχανίες, προσφορά φθηνού αλλοδαπού εργατικού δυναμικού (Σύριοι, Παλαιστίνιοι) καθώς και εκπαιδευμένων στελεχών με γνώσεις ξένων γλωσσών και πτυχία από πανεπιστήμια του εξωτερικού, ύπαρξη δύο ζωνών ελεύθερου εμπορίου, κ.α.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΛΙΒΑΝΟΥ

## Κίμπε και ρεβίθια σε ταχίνι

### Υλικά:

150 γρ. ρεβίθια μουλιασμένα αποβραδίζ  
200 γρ. αρνί κομμένο σε μεγάλους κύβους  
3 ξυλαράκια κανέλα  
1 δόση για κίμπε χωρίς τη γέμιση  
12 κρεμμύδια στιφάδου

### Για τη σάλτσα

450 ml ταχίνι  
χυμός από 3 λεμόνια  
450 ml ζωμός κρέατος, κατά προτίμηση αρνίσιος  
αλάτι

### Εκτέλεση:

Ετοιμάζουμε τα μπαλάκια του κίμπε. Σχηματίζουμε οβάλ μπαλάκια σαν αβγό. Τρυπάμε το κάθε κομμάτι με το δάχτυλό μας και το κλείνουμε πάλι, χωρίς όμως να το γεμίσουμε. Τα μπαλάκια πρέπει να είναι κούφια από μέσα.

Τα βάζουμε στην κατάψυξη. Βάζουμε το κρέας και τα ρεβίθια μαζί σε μια κατσαρόλα και, μόλις βράσουν, αλατίζουμε και ρίχνουμε την κανέλα.

Σιγοβράζουμε για 45 λεπτά. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια από την κατσαρόλα και φυλάμε το ζωμό. Θα χρειαστούμε 450 ml απ' αυτόν για τη σάλτσα ταχίνι. Ρίχνουμε το ταχίνι σε ένα μεγάλο μπολ και προσθέτουμε το χυμό λεμονιού και το ζωμό εναλλάξ, χτυπώντας δυνατά. Αλατίζουμε. Ζεσταίνουμε τη σάλτσα σε μια μεγάλη κατσαρόλα, γυρίζοντάς την πάντα στην ίδια κατεύθυνση, αλλιώς θα κόψει. Προσθέτουμε τα κίμπε κατευθείαν από την κατάψυξη και σιγά-σιγά προσθέτουμε το κρέας, τα κρεμμύδια και τα ρεβίθια. Μόλις βράσουν, χαμηλώνουμε τη φωτιά και βράζουμε όλα μαζί για 3 λεπτά. Κατεβάζουμε και σερβίρουμε με αραβική πίτα.

## **Κάφτα (Kaftah)**

### **Υλικά:**

2 μέτρια κρεμμύδια, καθαρισμένα και κομμένα στα τέσσερα  
650 γρ άπαχο κιμά αρνιού (χρησιμοποιήστε μπουτί)  
½ κουτ. γλυκού τριμμένη κανέλα  
½ κουτ. γλυκού τριμμένο μπαχάρι  
½ ματσάκι μαϊντανό (7 oz στο κλωνάρι), πλυμένο, στεγνωμένο και  
με κομμένο το περισσότερο κοτσάνι  
¼ κουτ. γλυκού φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι  
προσθέστε αλάτι ανάλογα με την προτίμησή σας

### **Εκτέλεση:**

Βάλτε το κρεμμύδι κομμένο στα τέσσερα και τον μαϊντανό στο μπλέντερ ή σε ένα πολυκόφτη και αλέστε μέχρι να κοπούν σε μικρά κομμάτια. Μεταφέρετε σε ένα μπολ και αλέστε τον κιμά μαζί με τα μπαχαρικά μέχρι να γίνει μια λεία πάστα. Ανακατέψτε με το χέρι το κρέας με τον μαϊντανό και το κρεμμύδι μέχρι να ανακατευτούν καλά. Δοκιμάστε, αλατοπιπερώστε πάλι εάν χρειάζεται, και σερβίρετε το ωμό (kaftah payeh) με το Αραβικό ψωμί της επιλογής σας.

## **Μελιτζάνες γεμιστές με κιμά και κουκουνάρια (Sheikh el-Mehshi)**

### **Υλικά:**

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 Ιταλικών σε κονσέρβα  
¼ κουτ. του γλυκού τριμμένη κανέλα  
1/4 κουτ. γλυκού τριμμένο μπαχάρι  
1/8 κουτ. γλυκού τριμμένο μαύρο πιπέρι  
προσθέστε αλάτι ανάλογα με την προτίμησή σας

## **Εκτέλεση:**

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 στραγγίξουν 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 κρυώνουν 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 προτίμηση 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.

## Πουτίγκα Ρυζιού - Meghli

### Υλικά:

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

### Εκτέλεση:

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.

## Ψητό Kibbeh

### Υλικά:

1 κιλό ψιλοκομμένος αρνίσιος κιμάς  
1/2 φλιτζάνι σιτάρι πλιγούρι, που έχει μουσκειτεί σε νερό και έχει στραγγιχτεί καλά  
1/2 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο  
1/2 κουτ. γλυκού κανέλα  
1 κουτ. γλυκού μπαχάρι  
1/2 φλιτζάνι φρυγανισμένο κουκουνάρι  
περίπου 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο  
μαύρο πιπέρι ανάλογα με την προτίμηση σας  
σουμάκι ανάλογα με την προτίμηση σας

### Εκτέλεση:

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

# ΜΑΡΟΚΟ





Το Μαρόκο είναι η χώρα της ομορφιάς, του καλού γούστου και των αντιθέσεων.

Είναι ο προορισμός των 4 εποχών και έχει δεχθεί τέσσερις διαφορετικές επιρροές όπως: της Σαχάρας και Αφρικής στο Νότιο τμήμα, της Αραβικής εξωτικής στην Ανατολή, της Ατλαντικής στο δυτικό τμήμα, της μεσογείου και της Ευρώπης στο βορρά.

Η χώρα καταλαμβάνει έκταση 745.000 Km<sup>2</sup> και οι ακτές της καλύπτουν 2.800 km στον Ατλαντικό και 600 Km στη Μεσόγειο. Το Μαρόκο έχει εναλλαγές τοπίων στην ενδοχώρα και στα παράκτια του. Οι αμμώδεις εκτάσεις εναλλάσσονται από πεδιάδες και καταπράσινους κάμπους, σε αμμώδη οροπέδια και βουνά.

Αυτή όμως η γεωγραφική εναλλαγή τοπίων έχει και την επίδρασή της στην ιδιοσυγκρασία του πληθυσμού, από τους μπλε κατοίκους της ερήμου, τους ξανθούς με γαλανά μάτια κατοίκους των βουνών και τους καστανόχρωμους κατοίκους των αστικών κέντρων.

Κάθε πόλη, κάθε τόπος έχει κρατήσει τις παραδόσεις, τη διάλεκτο, τις παραδοσιακές ενδυμασίες, την κουζίνα, εν ολίγη τα ήθη και τα έθιμά τους.

Τα περισσότερα προϊόντα και αγαθά προέρχονται από τη γη, μιας και το Μαρόκο παράγει κατ' εξοχήν γαλακτοκομικά, τυροκομικά και κτηνοτροφικά προϊόντα. Η δε μαροκινή κουζίνα έχει λεπτή γεύση και είναι πρωτότυπη.

Το κλίμα της χώρας είναι πολύ καλό, οι χειμώνες ήπιοι και τα καλοκαίρια ευχάριστα, ιδιαίτερα στη περιοχή του Ατλαντικού και της Μεσογείου. Η κατά μέσο όρο ηλιοφάνεια της χώρας ξεπερνά τις 8 ώρες ημερησίως. Η βορινή πλευρά του Μαρόκο απέχει μόνο 16 χλμ από τα στενά του Γιβραλτάρ και την Ισπανία.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΜΑΡΟΚΚΟΥ

## **Bisteeya**

### **Υλικά:**

2 κοτόπουλα (περίπου 2 ½ κιλά κρέατος)  
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 προτίμηση σας

### **Εκτέλεση:**

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 κασίτερο ("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 αβγού. 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 αβγών. 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 αβγών 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.

## **Hirira**

### **Υλικά:**

2 κουταλιές σούπας λάδι  
250 γρ. αρνί σε μικρά κομμάτια  
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
1/2 φλιτζάνι ρεβύθια μουσκεμένα  
6 1/4 φλιτζάνι νερό  
1/2 φλιτζάνι φακές  
αλάτι και πιπέρι  
300 γρ. ντομάτες, ξεφλουδισμένες και ψιλοκομμένες  
1 κουταλιά σούπας ντοματοπελτές  
1 κουταλάκι γλυκού κανέλλα  
1 κόκκινη γλυκιά πιπεριά ψιλοκομμένη  
1/4 φλιτζανιού φιδές  
1 μάτσο κολιάνδρο ψιλοκομμένο  
φέτες λεμονιού για το σερβίρισμα

### **Εκτέλεση:**

Ζεσταίνουμε το λάδι σε μεγάλη κατσαρόλα και προσθέτουμε το κρέας, μέχρι να πάρει χρώμα. Ρίχνουμε το κρεμμύδι να μαλακώσει και μετά το νερό και τα ρεβύθια. Σκεπάζουμε και αφήνουμε να βράσουν σε χαμηλή φωτιά για 1 ώρα ή μέχρι να βράσουν τα ρεβύθια σχεδόν τελείως. Προσθέτουμε τις φακές, τη ντομάτα, τον πελτέ, το φιδέ, την κανέλλα και την πιπεριά και τα αφήνουμε να βράσουν για άλλα 15 λεπτά, μέχρι να γίνουν οι φακές και ο φιδές. Ρίχνουμε τον κολιάνδρο, το αλάτι και το πιπέρι και σερβίρουμε με φέτες λεμονιού.

## Αρνάκι με βερίκοκα

### Υλικά:

700 γρ. αρνάκι σε μικρά κομμάτια  
2 σκελίδες σκόρδο λιωμένες  
5 κουταλιές σούπας χυμός πορτοκαλιού  
4 κουταλιές σούπας λάδι  
1 κουταλιά σούπας ψιλοκομμένος κόλιανδρος  
1 κουταλιά σούπας ψιλοκομμένη μέντα ή δυόσμος  
1 κουταλιά σούπας κύμινο  
λίγο μοσχοκάρυδο  
1 κρεμμύδι σε λεπτές φέτες  
1/2 φλιτζάνι ξερά βερίκοκα  
1/4 φλιτζάνι ξεροί χουρμάδες κομμένοι  
2 φλιτζάνια ζωμός βοδινού, λαχανικών ή κότας  
αλάτι και πιπέρι  
2 κουταλιές σούπας σουσάμι για το γαρνίρισμα.

### Εκτέλεση:

Καλύπτουμε από το βράδυ τα βερίκοκα με νερό και τα αφήνουμε όλη τη νύχτα. Σε μη μεταλλικό δοχείο αναμιγνύουμε το αρνάκι με το σκόρδο, το χυμό πορτοκαλιού, 2 κουταλιές της σούπας λάδι και τα μπαχαρικά. Σκεπάζουμε και τα αφήνουμε στο ψυγείο όλη τη νύχτα, ανακατεύοντας 2-3 φορές. Ζεσταίνουμε το υπόλοιπο λάδι, ρίχνουμε το κρεμμύδι και ψήνουμε για 5 λεπτά. Αφαιρούμε το κρεμμύδι. Στραγγίζουμε το αρνάκι κρατώντας τη μαρινάτα. Το ροδίζουμε γρήγορα στο λάδι και προσθέτουμε τη μαρινάτα, τα βερίκοκα με το νερό που μούλιασαν, τους χουρμάδες, το ζωμό, το κρεμμύδι, αλάτι και πιπέρι. Μόλις πάρουν βράση τα σκεπάζουμε και τα αφήνουμε σε χαμηλή φωτιά για 1 ώρα, μέχρι το αρνάκι να μαλακώσει πολύ. Προς το τέλος ξεσκεπάζουμε για να πήξει η σάλτσα. Σερβίρουμε πασπαλισμένο με σουσάμι, μαζί με ρύζι.

## Μαροκινά πούρα με τόνο, κάππαρη και μπαχαρικά

### Υλικά:

400 γρ. τόνος κονσέρβα 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

### **Εκτέλεση:**

Στραγγίζουμε τον τόνο καλά. Στη συνέχεια τον πολτοποιούμε με ένα πιρούνι. 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 δυο 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 λαδωμένο ταψί, στους 160 βαθμούς, για περίπου 35 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν. Τα σερβίρουμε ζεστά.

## **Σαλάτα Meshouya (hodra) από Μαρόκο**

### **Υλικά:**

#### **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

## Μαροκινή σούπα με ρεβίθια και φακές

### Υλικά:

1 μέτριο κρεμμύδι, κομμένο σε φέτες  
3 σκελίδες σκόρδο  
1 μέτρια πιπεριά chipotle  
2 κλωνάρια σέλινου - κομμένα  
2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο  
1/2 κουτ. γλυκού κανέλα  
½ κουτ. γλυκού τζίντζερ  
½ κουτ. γλυκού κουρκούμη  
6 φλιτζάνια ζωμό  
1 1/3 φλιτζάνι φακές, πλυμένες  
2 κονσέρβες ρεβίθια  
350 γρ. βραστές κόκκινες ώριμες ντομάτες  
1/2 φλιτζάνι κολιάνδρος, ψιλοκομμένος  
1/4 φλιτζάνι χυμός λεμονιού  
αλάτι και πιπέρι, ανάλογα με την προτίμηση σας

### Εκτέλεση:

Τσιγαρίστε το κρεμμύδι, το σέλινο, το σκόρδο και το πιπέρι μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέστε την κανέλα, το τζίντζερ και την κουρκούμη. Ανακατεύοντας συνεχώς, προσθέστε το ζωμό και τις φακές. Αφήστε να πάρουν μια βράση, μειώστε τη θερμοκρασία και αφήστε να σιγοψηθούν για 45 λεπτά. Προσθέστε τα ρεβίθια και τις ντομάτες. Αφήστε να ψηθούν για άλλα 15 λεπτά. Ρίξτε ανακατεύοντας το χυμό λεμονιού, τον κολιάνδρο, αλάτι και πιπέρι. Σερβίρετε αμέσως.

# ΣΛΟΒΕΝΙΑ





Μετά την κατάρρευση της Αύστρο-Ουγγρικής Αυτοκρατορίας το 1918, η Σλοβενία έγινε μέρος του Βασιλείου των Σέρβων-Κροατών και Σλοβένων γνωστή ως Γιουγκοσλαβία. Κατά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο η χώρα μοιράστηκε μεταξύ της Γερμανίας, της Ιταλίας και της Ουγγαρίας. Μετά το τέλος του πολέμου και συγκεκριμένα το 1946 η Σλοβενία έγινε μία από τις έξι δημοκρατίες του ομοσπονδιακού κράτους της Γιουγκοσλαβίας, μορφή την οποία διατήρησε μέχρι και την κατάρρευση της τελευταίας. Το 1990 στις ελεύθερες εκλογές, οι Σλοβένοι ψήφισαν με μεγάλο ποσοστό υπέρ της ανεξαρτησίας της χώρας τους από τη Γιουγκοσλαβία. Στις 25 Ιουνίου του 1991 ανακηρύχθηκε η ανεξάρτητη Δημοκρατία της Σλοβενίας και, το 1992, αναγνωρίστηκε από τη διεθνή κοινότητα.

Η τέχνη και ο πολιτισμός είχαν ανέκαθεν ιδιαίτερη θέση στην ιστορία της Σλοβενίας. Τα τελευταία χρόνια της Γιουγκοσλαβικής Κοινοπολιτείας, συγγραφείς και καλλιτέχνες της χώρας δημιούργησαν ένα κίνημα ανθρωπίνων δικαιωμάτων που όχι μόνο έγινε δημοφιλές αλλά έδωσε νέα πνοή στην πολιτική ζωή της Σλοβενίας. Δύο συγγραφείς θεωρούνται οι ιδρυτές της σλοβένικης κουλτούρας: ο Πρίμος Τρούμ-παρ, ιδρυτής της σλοβένικης λογοτεχνικής γλώσσας, και ο Φρανς Πρέσερεν από τους σπουδαιότερους Σλοβένους ποιητές.

Η Σλοβενία ήταν ανέκαθεν η πιο παραγωγική από τις βαλκανικές χώρες, γεγονός που έκανε τη μετάβαση στην οικονομία της ελεύθερης αγοράς εύκολη. Παρ' όλα αυτά, ο πόλεμος στην πρώην Γιουγκοσλαβία επηρέασε άσχημα την οικονομία της χώρας καθώς μειώθηκε ο τουρισμός και οι συναλλαγές με άλλες χώρες. Η ηγεσία της χώρας έχει λάβει μέτρα για την ανάκαμψη της οικονομίας και την προώθηση των ιδιωτικοποιήσεων, αν και χρειάζεται περαιτέρω προσπάθεια, προκειμένου να καλυφθούν οι απαιτήσεις που έχει θέσει η Ε.Ε. και ιδιαίτερα όσον αφορά στη μεταρρύθμιση του τομέα της αγοράς κεφαλαίου και των ιδιωτικοποιήσεων.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΣΛΟΒΕΝΙΑΣ

## Jota (σούπα με χοιρινό κρέας & ξινολάχανο)

### Υλικά:

500 γρ. φύλλα ξινολάχανο (sauerkraut)  
500 γρ. καπνιστό χοιρομέρι (ή προσούτο με κόκαλο για καλύτερη γεύση)  
250 γρ. ξερά φασόλια  
350 γρ. πατάτες  
200 γρ. κρεμμύδια  
1 σκελίδα σκόρδο  
1 κουτ. σούπας ντοματοπελτέ  
1 φύλλο δάφνης  
νερό  
αλάτι και πιπέρι

### Εκτέλεση:

Βράστε το λάχανο μαζί με το κρέας. Βράστε ξεχωριστά τα φασόλια, τα οποία έχετε μουλιάσει από το προηγούμενο βράδυ. Βράστε χωριστά και τις πατάτες. Προσθέστε στο λάχανο τα βρασμένα φασόλια (μαζί με το νερό στο οποίο έβρασαν). Πολτοποιήστε τις πατάτες, για να γίνει το jota πιο πηκτό και προσθέστε τις στο λάχανο.

Κόψτε το κρεμμύδι, τσιγαρίστε το σε λάδι και προσθέστε το στο jota. Πασπαλίστε με το φύλλο δάφνης, αλάτι και πιπέρι. Προσθέστε το ντοματοπελτέ για να δώσει στο jota ωραίο χρώμα.

Εάν κόψετε το κρεμμύδι σε λωρίδες όπως το λάχανο τότε το jota γίνεται ιδιαίτερα γευστικό. Ορισμένοι σεφ προσθέτουν roux (μίγμα από αλεύρι και βούτυρο) για να γίνει το jota πιο πηκτό.

## Κατσικάκι κρασάτο

### Υλικά:

1 1/2 κιλό μπούτι κατσικάκι με κόκαλο  
30 γρ. ελαιόλαδο  
30 γρ. βούτυρο  
6 σκελίδες σκόρδο, κομμένο σε μέτριες λωρίδες  
1 γεμάτη κουτ. γλυκού αποξηραμένη μαντζουράνα  
φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι  
1/2 σελινόριζα, καθαρισμένη και κομμένη σε φέτες  
2 μικρά καρότα, κομμένα σε φέτες  
3 μικρές ντομάτες καθαρισμένες ή 2 κουτ. σούπας πουρέ ντομάτας  
1 κλαράκι δενδρολίβανο

φλούδα 1/4 πορτοκαλιού  
400 ml λευκό κρασί  
χυμός 1/2 πορτοκαλιού

### **Εκτέλεση:**

Με ένα λεπτό και αιχμηρό μαχαίρι πιέστε τις φέτες σκόρδου μέσα στο κρέας. Αλείψτε το κρέας με αλάτι, πιπέρι και δενδρολίβανο. Ζεστάνετε το λάδι και το βούτυρο σε μια κατσαρόλα και ψήστε το κρέας μέχρι να ροδίσει από όλες τις πλευρές. Προσθέστε τη σελινόριζα, τα καρότα, τις ντομάτες ή τον πουρέ ντομάτας, το δενδρολίβανο, τη φλούδα πορτοκαλιού και το κρασί.

Σκεπάστε και αφήστε να ψηθεί μέχρι να μαλακώσει πολύ το κρέας, περίπου 1 ½ - 2 ώρες. Βγάλτε από τη φωτιά και προσθέστε το χυμό πορτοκαλιού (μην βράσετε τη σάλτσα αφού έχετε ρίξει το χυμό πορτοκαλιού γιατί θα πικρίσει). Κόψτε το κρέας σε φέτες και τοποθετήστε το σε μια ζεστή πιατέλα, πολτοποιήστε τη σάλτσα περνώντας την από ένα σουρωτήρι και περιχύστε την πάνω από το κρέας. Σερβίρετε αμέσως.

## **Κέικ κρασιού**

### **Υλικά:**

#### **Συστατικά για τη ζύμη**

400 γρ. σιτάλευρο για όλες τις χρήσεις  
2 κουτ. σούπας ξινή κρέμα  
2 αβγά  
200 γρ. βούτυρο  
2/3 φλιτζανιού ζεστό γάλα  
μια πρέζα αλάτι

#### **Συστατικά για τη γέμιση**

200 γρ. σταρένιο ψωμί  
50 γρ. βούτυρο  
½ λίτρο κόκκινο κρασί (βαρύ και αρωματικό: Kraski Teran, Rdecì Capris, Metliska Crnina. Το καλύτερο υποκατάστατο είναι ένα βαρύ Bordeaux )  
½ κιλό γλυκά μήλα  
50 γρ. ζάχαρη  
1 μπαστουνάκι κανέλας  
2 γαρύφαλλα

φλούδα λεμονιού  
100 γρ. ζάχαρη άχνη (για πασπάλισμα)

### **Εκτέλεση:**

Κοσκινίστε το αλεύρι σε ένα μπολ και αναμίξτε γρήγορα με την ξινή κρέμα, τα αυγά, το μαλακό βούτυρο, το γάλα και το αλάτι, ζυμώνοντας μέχρι να γίνει μια λεία και εύπλαστη ζύμη. Βάλτε τη στην άκρη και αφήστε να ξεκουραστεί για μισή ώρα μέσα στο ψυγείο. Προθερμάνετε το φούρνο στους 200 °C.

Κόψτε το ψωμί σε λεπτές λωρίδες και τσιγαρίστε τις σε βούτυρο και στη συνέχεια βάλτε τις σε μια στρώση στον πάτο ενός ρηχού ταψιού. Αφήστε το κρασί να πάρει μια βράση για 30 δευτερόλεπτα με την κανέλα, το γαρύφαλλο, τη φλούδα λεμονιού και τη ζάχαρη και περιχύστε περίπου τα ¾ του μίγματος στις λωρίδες τηγανιτού ψωμιού.

Καθαρίστε τα μήλα και κόψτε τα σε λεπτές φέτες. Βουτυρώστε ένα ρηχό ταψί. Απλώστε τη ζύμη λίγο μεγαλύτερη από το διπλάσιο του ταψιού και τοποθετήστε την στο ταψί έτσι ώστε να κρέμεται η ζύμη έξω από το χείλος του ταψιού. Τοποθετήστε τις φέτες μήλου πάνω στη ζύμη σε μια στρώση και καλύψτε με τις λωρίδες ψωμιού, περιχυμένες με το ζουμί. Περιχύστε με το υπόλοιπο μαγειρεμένο κρασί και πασπαλίστε με τη μισή ζάχαρη άχνη. Σκεπάστε τη γέμιση με τη ζύμη (πρέπει να καλυφτεί τελείως). Αλείψτε τη ζύμη με αυγό και ψήστε για 45 λεπτά περίπου, μέχρι να ροδίσει.

Πασπαλίστε το ζεστό κέικ με την υπόλοιπη ζάχαρη άχνη, αφήστε να κρυώσει λίγο, κόψτε σε μερίδες και σερβίρετε (με σαντιγί).

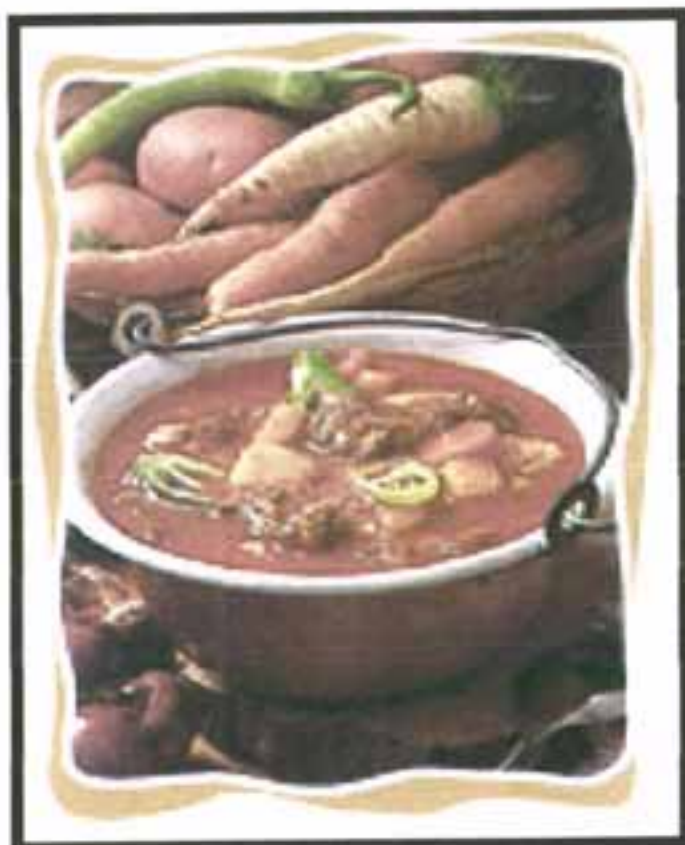
## **Σλοβένικο Γκούλας (Goulash)**

### **Υλικά:**

½ κιλό άπαχο βοδινό  
½ κιλό άπαχο μοσχάρι (ή όλο βοδινό)  
3 κουτ. σούπας λίπος  
1 μεγάλο κρεμμύδι  
1 κουτ. γλυκού αλάτι  
1 κουτ. γλυκού πάπρικα  
1 φλιτζάνι στραγγισμένες ντομάτες  
8 μικρές πατάτες καθαρισμένες

### Εκτέλεση:

Κόψτε το κρέας σε κύβους και τσιγαρίστε με τα κρεμμύδια σε ζεστό λίπος, ανακατεύοντας κατά διαστήματα μέχρι να ροδίσουν ομοιόμορφα. Προσθέστε τα μπαχαρικά και τις στραγγισμένες ντομάτες. Αφήστε να σιγοψηθεί για 1 ½ ώρα περίπου ή μέχρι να μαλακώσει το κρέας. Προσθέστε τις πατάτες μετά από μία ώρα μαγειρέματος. Προσθέστε και άλλες στραγγισμένες ντομάτες εάν χρειάζεται. Σερβίρεται ζεστό.



### Στρούντελ με κρέμα και τυρί

#### Υλικά:

##### Ζύμη

- 3 φλιτζάνια αλεύρι, μη λευκασμένο
- 1 κουτ. γλυκού αλάτι
- 1 αυγό, ελαφρώς χτυπημένο
- 2 κουτ. σούπας λάδι σαλάτας
- 1 φλιτζάνι ζεστό νερό

##### Γέμιση

- 680 γρ. μικρό μαλακό άσπρο τυρί τύπου «κότατζ»
- 3 αβγά, χωρισμένα
- 1 φλιτζάνι ξινή κρέμα

85 γρ. κρεμώδες τυρί (cream cheese)  
4 κουτ. σουπας πουτίγκα στιγμής με γεύση βανίλια  
1 ½ φλιτζάνια ζάχαρη  
1 φλιτζάνι βούτυρο

### **Εκτέλεση:**

#### **Οδηγίες για την παρασκευή της ζύμης**

Αναμίξτε το νερό, τα αβγά, το αλάτι, το λάδι και προσθέστε τα σε 3 φλιτζάνια αλεύρι. Ανακατέψτε στο μίξερ με το ειδικό εξάρτημα για ζύμη ή στο χέρι. Προσθέστε όσο από το υπόλοιπο αλεύρι χρειάζεται και πλάστε καλά. Τοποθετήστε τη λεία και μη κολλώδης ζύμη σε ένα λαδωμένο ρηχό πυρέξ. Σκεπάστε με μεμβράνη και αφήστε να κάτσει για δύο ώρες ή κατά τη διάρκεια της νύχτας.

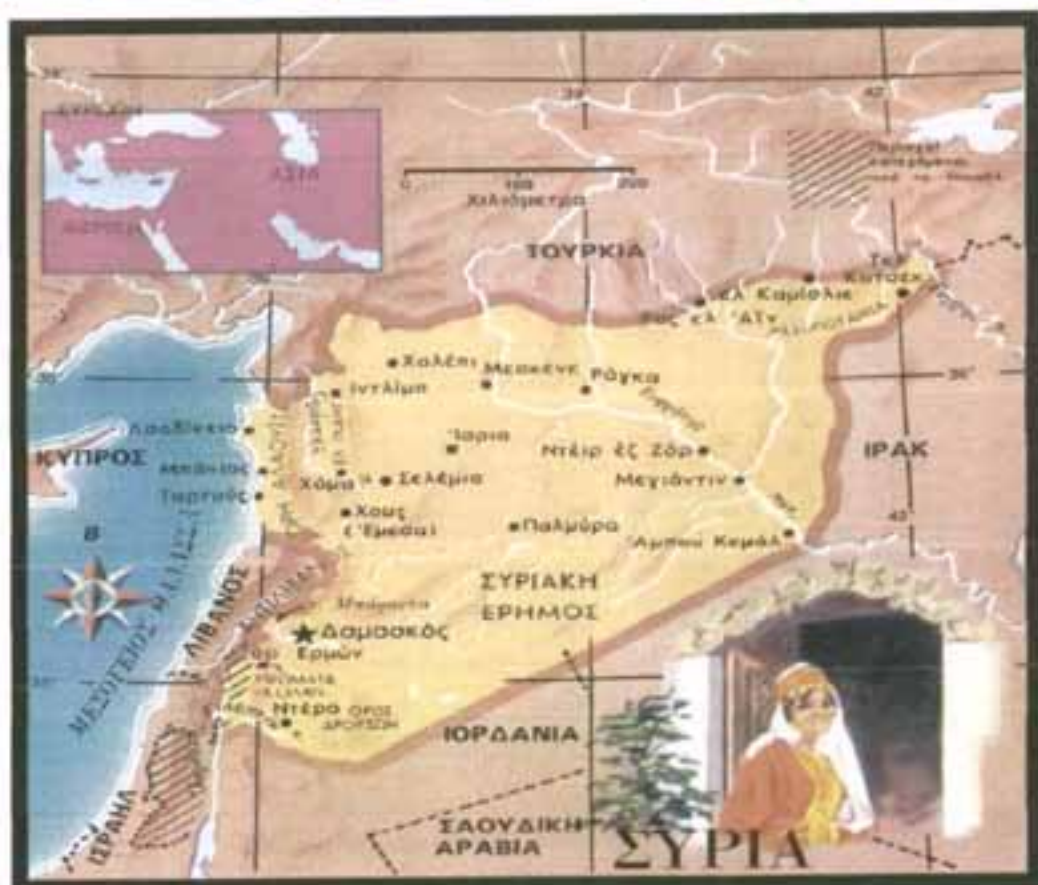
#### **Οδηγίες για την παρασκευή της γέμισης**

Χτυπήστε τα ασπράδια των αβγών. Σε ένα μεγάλο μπολ χτυπήστε το τυρί κότατζ, την ξινή κρέμα, το κρεμώδες τυρί και 3 κρόκους αβγών. Προσθέστε την πουτίγκα στιγμής και ανακατέψτε καλά. Προσθέστε ανακατεύοντας τα χτυπημένα ασπράδια. Βάλτε την λαδωμένη ζύμη σε μια καλά αλευρωμένη πετσέτα πάνω σε ένα μεγάλο τραπέζι και αρχίστε να την απλώνετε σε μέγεθος 50 x 50 εκατοστά περίπου. Τεντώστε την με τα δάχτυλα μέχρι να γίνει πολύ λεπτή, ώστε να σκεπάζει και να κρέμεται από το τραπέζι, απλώνοντας λιωμένο βούτυρο σε όλη τη ζύμη. Απλώστε τη γέμιση στα 2/3 της ζύμης (στην στενή πλευρά) και πασπαλίστε ζάχαρη στις άκρες. Πετάξτε από πάνω τη ζύμη που τυχόν έχει περισσέψει για να το περικλύσει. Σηκώστε την πετσέτα για να τυλίξετε το στρούντελ.

Τοποθετήστε σε ένα βουτυρωμένο ταψί 23x33 εκατοστά τρεις λωρίδες κατά μήκος του ταψιού και σφραγίστε τις άκρες με λεπτά κομμάτια ζύμης που έχετε κόψει ή τοποθετήστε σε σχήμα S χωρίς να τα κόψετε. Αλείψτε τα από πάνω με λιωμένο βούτυρο.

Ψήστε για 45 λεπτά.

# ΣΥΡΙΑ





## ΚΥΡΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

**ΑΡΑΒΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΤΗΣ ΣΥΡΙΑΣ:** επίσημη ονομασία της χώρας.

**ΠΡΩΤΕΥΟΥΣΑ:** Δαμασκός.

**ΘΕΣΗ:** ΝΔ. Ασία. **Πλάτος:** Από 32° 19' Β, έως 37° 20' Β.

**Μήκος:** Από 35° 37' Α, έως 42° 22' Α.

**ΕΚΤΑΣΗ:** 185.680 τετρ. χλμ.

**ΦΥΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ:** **Υψηλότερη κορυφή:** Όρος Ερμών (2.814 μ.). **Χαμηλότερο σημείο:** στάθμη θάλασσας. **Κύριοι ποταμοί:** Ευφράτης, Ορόντης, Γιαμούκ, Ιορδάνης.

**ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ:** 10.400.000 (1983).

**ΘΡΗΣΚΕΙΑ:** Μουσουλμανική, χριστιανική, δρουζική.

**ΓΛΩΣΣΑ:** Αραβική (επίσημη), αρμενική, κουρδική, τουρκική, συριακή (αραμαϊκή), γαλλική, αγγλική.

**ΔΙΟΙΚΗΣΗ:** Δημοκρατία. **Αρχηγός κράτους:** Πρόεδρος. **Αρχηγός κυβέρνησης:** Πρωθυπουργός. **Διεθνείς συνεργασίες:** Ηνωμένα Έθνη, Αραβικός Σύνδεσμος.

**ΚΥΡΙΕΣ ΠΟΛΕΙΣ:** Δαμασκός, Χαλέπι, Χομς, Χαμά, Λαοδίκεια.

**ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ:** **Κύρια ορυκτά:** πετρέλαιο, γύψος, φωσφάτα, μόλυβδος, χαλκός, γαιάνθρακες. **Κύρια γεωργικά προϊόντα:** σιτάρι, βρόμη, κεχρί, βαμβάκι, σταφύλια, ελιές, ζαχαρότευτλα, σύκα, μήλα, αχλάδια. **Κλάδοι οικονομίας και προϊόντα:** υφάσματα, τσιμέντο, δέρμα, ζάχαρη, χειροτεχνία. **Κύριες εξαγωγές:** ακατέργαστο βαμβάκι, υφάσματα, ζάχαρη, ζώα, λαχανικά και φρούτα. **Κύριες εισαγωγές:** βασικά μέταλλα και βιομηχανικά προϊόντα, ορυκτά καύσιμα και λιπαντικά, μηχανήματα και ηλεκτρικός εξοπλισμός, πολύτιμα μέταλλα, χημικά και φαρμακευτικά προϊόντα, οχήματα.

**ΝΟΜΙΣΜΑ:** Συριακή Λίρα.

**ΕΘΝΙΚΗ ΕΟΡΤΗ:** 17 Απριλίου, Ημέρα Αποχώρησης των Γάλλων.

**ΕΘΝΙΚΟΣ ΥΜΝΟΣ:** «Προστάτες του Έθνους».

Όλη η Συρία είναι διάσπαρτη από τα ίχνη του παρελθόντος. Δεν είναι υπερβολή ο ισχυρισμός ότι σ' αυτή τη χώρα κρύβεται μια «άλλη» Ελλάδα. Οι Σελευκίδες, διάδοχοι του Μεγάλου Αλεξάνδρου, έχτισαν πολλές πόλεις όπως την Αντιόχεια και την Απάμεια. Επιπλέον κοντά στην πόλη Ταρτούς, στα νότια της χώρας, υπάρχει το ελληνόφωνο χωριό Χαμιντιγιέ.

Μεγάλο κομμάτι της διαδρομής βρίσκεται στην έρημο. Αραιά και που κάποιες σκηνές ανυπόταχτων βεδουϊνών. Ζουν σε παραδοσιακά πήλινα σπιτία, ζεστά το χειμώνα και δροσερά το καλοκαίρι. Η αρχιτεκτονική του «χαράν» τα διατηρεί ανέπαφα από την 3η χιλιετία π.Χ.

Ο ήλιος καίει. Οι ντόπιοι προστατεύονται φορώντας την «κουφία», το μαντήλι των βεδουϊνών που σφηνώνει στο κεφάλι με το «αϊγκάλ», το διπλό στεφάνι που την κρατάει σταθερά. 180 χιλιόμετρα νότια από τη Λατάκια είναι η πόλη Χόμς. Το παζάρι βουίζει στο ρυθμό του εμπορίου.

Η Λατάκια είναι το μεγαλύτερο λιμάνι της Συρίας και απέχει 341 χιλιόμετρα από τη Δαμασκό. Έχει μεγάλη οικονομική σημασία για τη χώρα και διαθέτει πανεπιστήμιο. Εδώ ανακαλύψαμε ένα ζαχαροπλαστείο με ευρωπαϊκή ατμόσφαιρα και έλληνα ιδιοκτήτη. Σοκολατοειδή και σοροπιαστά Σπύρος Ζακούρ. Λίγο βόρεια της πόλης υπάρχουν τρία θέρετρα πολυτελείας.

Η Συρία δεν περιορίζεται στον κατ' εξοχήν αρχαιολογικό τουρισμό και στην προσπάθεια εκμετάλλευσης του πολιτιστικού της κεφαλαίου. Η χώρα διαθέτει πλουσιότατα κοιτάσματα φυσικού αερίου τα οποία εκμεταλλεύεται επαρκώς η κυβέρνηση. Άλλες πηγές εσόδων προέρχονται από τη γεωργία και την κλωστοϋφαντουργία. Εν τούτοις η οικονομία είναι αδύναμη και η κυβέρνηση δικαιολογείται στο λαό που υποφέρει ότι το 75% από τα έσοδα πηγαίνει στους στρατιωτικούς εξοπλισμούς. Ο πληθωρισμός το 2002 έφθασε το 20%.

Τα καλύτερα γνωστά πιάτα είναι το κιβέθ (σφυροκοπημένο κρέας αρνιών ανακατεμένο με σιτάρι), το Χούμος, το Ταμπουλέχ (κοπανιστό σιτάρι και μαϊντανός), Μασχάουϊ (σουβλιστό κρέας ψημένο στη σχάρα) και Κουνάφα (ψημένο ψωμί που το γεμίζουν με τυρί, φυστίκια κι ένα σιρόπι).

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΣΥΡΙΑΣ

## Fatoosh

### Υλικά:

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

### Εκτέλεση:

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

### Υλικά:

1 κιλό μπούτι 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)

### **Εκτέλεση:**

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.

## **Μελιτζάνες παστωμένες με λάδι - Makdous**

### **Υλικά:**

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

### **Εκτέλεση:**

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 στραγγίξουν.

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 γεύση, 10 με 14 μέρες, και μετά βάλτε το στο ψυγείο. Διατηρείται στο ψυγείο 2 με 3 εβδομάδες.

## Σαλάτα Μαϊντανού - Tabbouleh

### Υλικά:

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  
¾ κουτ. γλυκού μαύρο πιπέρι  
½ φλιτζάνι χυμό λεμονιού  
1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο

### Εκτέλεση:

Βάλτε τον μαϊντανό σε ένα μεγάλο μπολ. Ξεπλύνετε και στραγγίξτε 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 προτίμηση σας.

## Συριακή μελιτζάνα

### Υλικά:

1 μέτρια μελιτζάνα, ξεφλουδισμένη και κομμένη σε κύβους  
1 σκελίδα σκόρδου  
1/4 φλιτζανιού ελαιόλαδο  
1 κονσέρβα ντομάτες (στραγγισμένη) 500 γρ  
½ κουτ. γλυκού μαύρη ζάχαρη  
1/8 κουτ. γλυκού πιπέρι  
1/2 φλιτζάνι ψιλοκομμένο κρεμμύδι  
½ φλιτζάνι μανιτάρια κομμένα σε φέτες  
1 κουτ. σούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις  
1/2 κουτ. γλυκού αλάτι  
¼ κουτ. γλυκού αποξηραμένο βασιλικό

### Εκτέλεση:

Μαγειρέψτε την μελιτζάνα σε βραστό νερό (αλατισμένο) 8-10 λεπτά και στραγγίξτε καλά. Τσιγαρίστε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τα μανιτάρια σε ελαιόλαδο. Προσθέστε το αλεύρι και ανακατέψτε μέχρι το μίγμα να γίνει ομοιόμορφο. Προσθέστε τις ντομάτες και τα άλλα συστατικά. Αφήστε τα να πάρουν μια βράση. Βγάλτε το από τη φωτιά. Τοποθετήστε τα σε στρώσεις σε λαδωμένο ταψί. Αφήστε να ψηθεί στους 375 βαθμούς για 25 λεπτά

## Ψάρι και Tahina

### Υλικά:

1/2 κιλό φιλέτο κόκκινου λυθρινιού / τσιπούρας, ξεκοκαλισμένο  
3 μεγάλα άσπρα κρεμμύδια, ψιλοκομμένα  
2 φλιτζάνια αραβοσιτέλαιο  
1 φλιτζάνι σάλτσα σουσαμιού (ταχίνι)  
½ φλιτζάνι χυμό λεμονιού  
2 φλιτζάνια νερό  
¼ κουτ. γλυκού κανέλα και μαύρο πιπέρι  
1/2 κουτ. γλυκού αλάτι

### Εκτέλεση:

Προσθέστε το αλάτι στο ψάρι και αφήστε το να κάτσει για 1 ώρα. Τηγανίστε το ψάρι στο λάδι μέχρι να ροδίσει και βάλτε το σε ένα πυρέξ. Βάλτε σε ένα μπολ το ταχίνι και το αλάτι και προσθέστε λίγο λίγο το νερό και το χυμό του λεμονιού. Ανακατέψτε καλά μέχρι να γίνει άσπρο και μετά αφήστε το στην άκρη.

Βάλτε σε ένα τηγάνι 1/4 του φλιτζανιού λάδι από το ψάρι και τσιγαρίστε τα κρεμμύδια σε υψηλή φωτιά για 4 λεπτά. Μετά προσθέστε το ταχίνι και αφήστε να βράσει για 1 λεπτό. Περιχύστε πάνω στο ψάρι όλα τα κρεμμύδια με το ταχίνι και πασπαλίστε με κανέλα και μαύρο πιπέρι. Στη συνέχεια αφήστε να ψηθεί στο φούρνο στους 350 βαθμούς για 10 λεπτά ή σε ένα μάτι σε χαμηλή φωτιά για 6 λεπτά. Το πιάτο αυτό σερβίρεται ζεστό και κρύο.

# ΤΟΥΡΚΙΑ





Χώρα της Δ Ασίας που αποτελείται από την ευρωπαϊκή περιοχή της Α Θράκης και από το ασιατικό τμήμα, δηλ. τη Μ. Ασία. Την ονομασία "Μικρά Ασία" έδωσαν οι αρχαίοι Έλληνες, που έχτισαν πλήθος αποικίες κατά μήκος των παραλίων της. Είναι μία χερσόνησος στην ανατολική λεκάνη της Μεσογείου· περιβρέχεται στα Β από τον Εύξεινο Πόντο και την κλειστή θάλασσα της Προποντίδας, στα Δ από το Αιγαίο πέλαγος και στα Ν από την Μεσόγειο θάλασσα. Στα Α συνορεύει με την Περσία, Ν με τη Συρία και το Ιράκ και ΒΑ με τη Γεωργία και την Αρμενία.

Το κλίμα της χώρας παρουσιάζει μια σχετική ποικιλομορφία μεταξύ των ανατολικών περιοχών και των δυτικών ακτών. Στη μεσόγειο, τον Μαρμαρά και τις ακτές του Αιγαίου το κλίμα είναι μεσογειακό, με ζεστά καλοκαίρια και ήπιους χειμώνες. Στη Μαύρη θάλασσα το κλίμα είναι θερμό τα καλοκαίρια με ήπιους αλλά βροχερούς χειμώνες. Στην Ανατολία το κλίμα είναι ηπειρωτικό με πολύ ζεστά και ξηρά καλοκαίρια, όμως οι νύχτες είναι κρύες, ενώ ο χειμώνας είναι βαρύς και κρύος.

Η παραλία του Εύξεινου και της Μεσογείου εμφανίζει μικρό διαμελισμό. Στον Εύξεινο μάλιστα δεν υπάρχει ούτε ένας αξιόλογος κόλπος. Στη Ν παραλία της Μεσογείου, διαμορφώνονται οι κόλποι της Φετιγιέ, της Αττάλειας, της Μερσίνης και της Αλεξανδρέτας (Ισκεντερούν). Ανάμεσα στον Εύξεινο και την Προποντίδα βρίσκεται η χερσόνησος της Θυνιάδας και στις ακτές της Προποντίδας είναι οι κόλποι της Νικομήδειας, του Κίου, του Πανόρμου και της Αρτάκης. Εδώ βρίσκονται και τα νησιά του Μαρμαρά και των Πριγκιπωνήσων, που παλαιότερα τα κατοικούσαν κυρίως Έλληνες. Στο νησί της Χάλκης υπάρχει η περίφημη Θεολογική σχολή. Τα στενά των Δαρδανελίων χωρίζουν την Ασιατική Μυσία από την ευρωπαϊκή χερσόνησο της Καλλιπόλης. Στα Β και Ν της εξόδου των στενών βρίσκονται τα νησιά Ίμβρος και Τένεδος, που μέχρι το 1923 ήταν ελληνικά, αλλά αποδόθηκαν στην Τ. με τη συνθήκη της Λοζάνης.

Στην πρώτη κλιματική ζώνη η βλάστηση είναι στεπώδους μορφής και την άνοιξη η περιοχή καλύπτεται από χλόη, όπου βόσκουν κοπάδια από αιγοπρόβατα (οι περίφημες κασίκες της Άγκυρας). Το θέρος το χόρτο ξεραίνεται και τα κοπάδια μεταφέρονται σε ψηλά λιβάδια. Μόνο κοντά σε ποτάμια ή ρυάκια συναντάμε χαμηλή βλάστηση ή και μικρά δάση (λόχμες) από φτελιές, πλατάνια και λεύκες.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΤΟΥΡΚΙΑΣ

## Αρνίσια σουβλάκια με γιαούρτι και κόλιαντρο

### Υλικά:

900 γρ αρνί από το μπούτι χωρίς κόκαλο  
1 μεγάλο κρεμμύδι, τριμμένο  
3 φύλλα δάφνης  
5 κλαράκια θυμάρι ή δενδρολίβανο  
Ξύσμα 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

### Εκτέλεση:

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 ξύσμα 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.

## Πικάντικο τούρκικο κεμπάμπ με κοτόπουλο

### Υλικά:

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  
¾ κουτ. γλυκού κολιάνδρος  
¾ 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

### Εκτέλεση:

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 μεριδών 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 1/2 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 πιλάφι.

Σερβίρετε με αγγούρια μέσα σε γιαούρτι και ρύζι πιλάφι.

## Şekerpare

### Υλικά:

3 φλιτζάνια αλεύρι  
2 αυγά  
½ φλιτζάνι ζάχαρη άχνη  
1 φλιτζάνι φρέσκο βούτυρο λιωμένο  
1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ  
μερικά αψηρισμένα αμύγδαλα

### Για το σιρόπι

2 φλιτζάνια ζάχαρη  
1 ½ φλιτζάνι νερό  
χυμό λεμονιού

### Εκτέλεση:

Χτυπάμε τη ζάχαρη με τα αυγά στο μίξερ και προσθέτουμε το βούτυρο συνεχίζοντας το χτύπημα. Ανακατεύουμε το μπέικιν με το αλεύρι, το ρίχνουμε στα υλικά που χτυπήσαμε και ζυμώνουμε μέχρι να γίνει μια μαλακή ζύμη. Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί για μισή ώρα και στο μεταξύ ετοιμάζουμε το σιρόπι. Το βράζουμε με το χυμό του μισού λεμονιού για 3 λεπτά και το αφήνουμε να κρυώσει.

Βουτυρώνουμε ένα ταψί και παίρνουμε μικρά κομμάτια από τη ζύμη. Τα πλάθουμε σε μπαλάκια και τα πατάμε ελαφρά με το χέρι για να πάρουν σχήμα πλακωτό. Βρέχουμε τα αμύγδαλα και τοποθετούμε από ένα στο κέντρο του κάθε σεκερπαρέ. Βάζουμε τα σεκερπαρέ σε αραιές σειρές στο ταψί και τα ψήνουμε στους 180° C για 25 λεπτά.

Τα βγάζουμε από το φούρνο και τα ποτίζουμε με το κρύο σιρόπι ρίχνοντας λίγο λίγο σε κάθε σεκερπαρέ με μία κουτάλα. Αφήνουμε να απορροφηθεί το σιρόπι και τα σερβίρουμε με λίγη καρύδα προαιρετικά.



## Τουρκική σαλάτα

### Υλικά:

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

### Εκτέλεση:

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

Προσθέστε τα φρέσκα κρεμμυδάκια, το αγγούρι, τις ντομάτες και τις σταφίδες στο κουσκούς με ψιλοκομμένα 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.

## Τουρκικό μπορστ

### Υλικά:

1 κουτ. σούπας λάδι κρόκου (σαφράν)  
2 κρεμμύδια κομμένα  
3 σκελίδες σκόρδο, κομμένες  
1/2 κιλό ωμά 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

### **Εκτέλεση:**

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.

## **Τουρκικός μπακλαβάς**

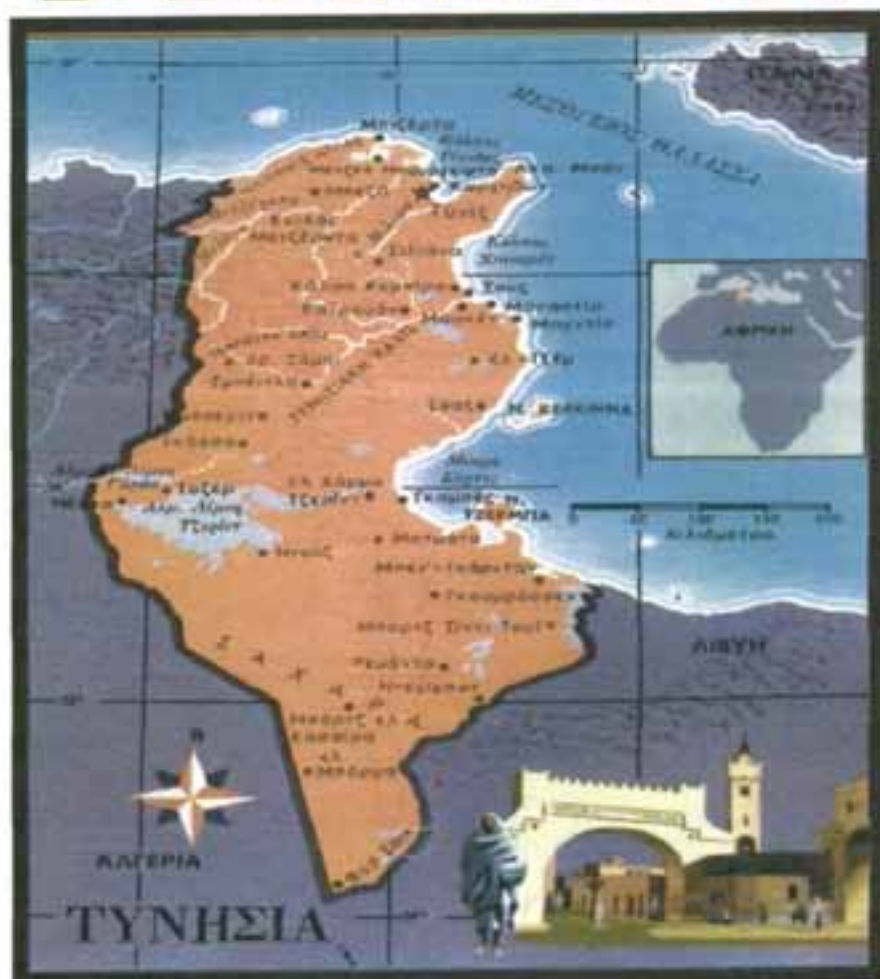
### **Υλικά:**

1 πακέτο φύλλα ζύμης  
1/2 κιλό βούτυρο, λιωμένο  
1/2 κιλό καρύδια, ψιλοκομμένα  
3 φλιτζάνια κοκκώδης ζάχαρη, άσπρη  
½ κουτ. γλυκού τριμμένο γαρίφαλο  
1 κουτ. γλυκού τριμμένη κανέλα ή ¼ κουτ. γλυκού τριμμένη και 1 μπαστουνάκι κανέλα

### **Εκτέλεση:**

Ψιλοκόψτε τα καρύδια και ανακατέψτε τα με 1 φλιτζάνι ζάχαρη, 1/4 κουτ. γλυκού τριμμένη κανέλα και 1/4 κουτ. του γλυκού τριμμένο γαρίφαλο. 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.

# ΤΥΝΗΣΙΑ





## ΚΥΡΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

**ΤΥΝΗΣΙΑ:** είναι η επίσημη ονομασία της χώρας.

**ΠΡΩΤΕΥΟΥΣΑ:** Τύνιδα.

**ΘΕΣΗ:** Βόρεια Αφρική. **Πλάτος:** από 30° 13' Β, έως 37° 21' Β. **Μήκος:** από 27° 32' Α, έως 11° 36' Α.

**ΕΚΤΑΣΗ:** 164.150 τετρ. χλμ.

**ΦΥΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ:** Υψηλότερη κορυφή: Τζεμπέλ Σάμπι (1.544 μ.). Χαμηλότερο σημείο: 23 μ. υπό τη στάθμη της θάλασσας. **Κύριοι ποταμοί:** Μετζέρντα, Μιλιάνε. **Κύριες λίμνες:** Σοτ Τζερίντ.

**ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ:** 6.750.000 (1983).

**ΓΛΩΣΣΑ:** Αραβική (επίσημη), γαλλική.

**ΘΡΗΣΚΕΙΑ:** Ισλαμική.

**ΔΙΟΙΚΗΣΗ:** Δημοκρατία. **Αρχηγός κυβέρνησης:** Πρόεδρος. **Νομοθετικό σώμα:** Εθνοσυνέλευση. **Διεθνείς συνεργασίες:** Ηνωμένα Έθνη, Αραβική Ένωση, Οργάνωση Αφρικανικής Ενότητας, εταιρικό μέλος της ΕΟΚ.

**ΚΥΡΙΕΣ ΠΟΛΕΙΣ:** Τύνιδα, Σφαξ, Μπιζέρτα, Σους.

**ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ:** **Κύρια ορυκτά:** φωσφάτα, σιδηρομετάλλευμα, ψευδάργυρος, πετρέλαιο, μόλυβδος, **Κύρια γεωργικά προϊόντα:** σίτος, ελιές, ελαιόλαδο, σταφύλια, εσπεριδοειδή, χουρμάδες. **Κλάδοι οικονομίας και προϊόντα:** λιπάσματα, επεξεργασία τροφίμων (έλαιο, οίνοι, άλευρα), αλιεία, βιοτεχνία, τουρισμός, κτηνοτροφία.

**Κύριες εξαγωγές:** ελαιόλαδο, φωσφάτα, σίτος, οίνοι, πετρέλαιο. **Κύριες εισαγωγές:** Μηχανήματα, υφάσματα, σίδηρος και χάλυβας.

**ΝΟΜΙΣΜΑ:** Δηνάριο Τυνησίας.

**ΕΘΝΙΚΗ ΕΟΡΤΗ:** 1. Ιουνίου, Επέτειος Ανεξαρτησίας.

**ΕΘΝΙΚΟΣ ΥΜΝΟΣ:** «Τι μας κάνει αιώνιους».

Ο πληθυσμός της Τυνησίας απαριθμεί περίπου 9,6 εκ. κατοίκους. Ο ρυθμός δημογραφικής αύξησης είναι 1,14%. Αραβικές, βερβερικές, αφρικανικές και ευρωπαϊκές επιρροές συνέβαλαν στην διαμόρφωση της ιδιαίτερης τυνησιακής πολιτιστικής ταυτότητας. Η πλειοψηφία του πληθυσμού είναι μουσουλμάνοι και η επίσημη θρησκεία είναι το σουνιτικό Ισλάμ. Οι χριστιανικές και ιουδαϊκές κοινότητες ασκούν την πίστη τους ελεύθερα και συμβάλλουν στην πλούσια πολιτιστική ποικιλότητα της χώρας. Ο πληθυσμός της Τυνησίας είναι αστικός σε ποσοστό άνω του 62%. Η Τύνιδα, η πρωτεύουσα της χώρας, είναι η μεγαλύτερη πόλη με πληθυσμό περίπου 1,2 εκ. Άλλες πόλεις της Τυνησίας είναι η Jerba, Hammamet, Sfax, Nabeul, Kairouan, Sousse, Bizerte, Jendouba, Medenine, Monastir, Gabes, Gafsa, Tabarka, Zarzis, Beja, Kasserine και Le Kef. Επίσημη γλώσσα είναι η αραβική, αλλά η γαλλική είναι ευρέως διαδεδομένη. Η αγγλική χρησιμοποιείται από ολοένα μεγαλύτερο αριθμό Τυνησιών, όπως και η Ιταλική.

Οι γυναίκες στην Τυνησία απολαμβάνουν τα δικαιώματά τους και διαδραματίζουν σπουδαίο ρόλο στην αναπτυξιακή διαδικασία και σε όλες τις πτυχές της κοινωνικής ζωής. Η επιτυχία αντικατοπτρίζεται στην είσοδο των γυναικών σε διάφορους τομείς της εργασίας, της παραγωγής και της επένδυσης. Απολαμβάνοντας την σχεδόν απόλυτη ισότητα των δικαιωμάτων με τους άνδρες, οι γυναίκες κέρδισαν μεγάλο ποσοστό αυτονομίας και μπορούν να ακολουθούν δική τους επαγγελματική σταδιοδρομία, ισότιμα με τους άνδρες.

Το 1995 η Τυνησία έγινε η πρώτη χώρα στη νότια ακτή της Μεσογείου που υπέγραψε συμφωνία σύνδεσης και συμφωνία ελεύθερου εμπορίου με την Ε.Ε. Η Τυνησία επίσης σύναψε συμφωνίες ελεύθερου εμπορίου με διάφορες χώρες του Maghreb και αραβικές, και διαφοροποίησε την συνεργασία και τις εταιρικές της σχέσεις παγκοσμίως.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΤΥΝΗΣΙΑΣ

## Κεφτεδάκια από την Τυνησία

### Υλικά:

1/2 κιλό μοσχαρίσιος κιμάς  
1/2 φλιτζάνι τρίμματα ψωμιού  
1 κουτ. σούπας κομμένος μαϊντανός  
μια πρέζα μοσχοκάρυδο  
1/2 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  
1/2 φλιτζάνι ντοματόζουμο

### Εκτέλεση:

Αναμιξτε το κρέας, τα τρίμματα ψωμιού, το μαϊντανό, το μοσχοκάρυδο, το κρεμμύδι σε σκόνη, αλάτι, πιπέρι, το αυγό και νερό. Πλάστε το μίγμα σε σχήμα κεφτεδών 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 ντοματόζουμο. Κλείστε το καπάκι και αφήστε να σιγοψηθούν για 30 λεπτά.

## Κοτόπουλο με μέλι

### Υλικά:

1 3/4 κιλού 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, 1/2 φλιτζάνι λιωμένο βούτυρο

### **Εκτέλεση:**

Αναμίξτε τα αμυγδαλωτά, τα αμύγδαλα και τα χτυπημένα αβγά 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.

## **Τυνησιακή ντοματόσουπα με ρεβίθια και φακές**

### **Υλικά:**

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 κύμινου  
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)

### **Εκτέλεση:**

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 στραγγίξτε 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 κύμινου, 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.

## **Τυνησιακό μπριάμ**

### **Υλικά:**

- 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 κονσέρβα (850 γρ.) ντοματάκια
- 1 κονσέρβα (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

### **Εκτέλεση:**

Σε μια μεγάλη αντικολλητική 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.

## **Αβγά και πιπεριές από την Τυνησία**

### **Υλικά:**

2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο  
1 κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές φέτες  
1 κόκκινη πιπεριά, κομμένη σε λωρίδες  
1 κίτρινη πιπεριά, κομμένη σε λωρίδες  
1 φρέσκια κόκκινη πιπεριά τσίλι, ξεσποριασμένη και ψιλοκομμένη  
6 ντομάτες, καθαρισμένες και κομμένες στα τέσσερα  
αλάτι και φρεσκοαλεσμένο μαύρο πιπέρι  
2 κουτ. γλυκού κομμένη φρέσκια μέντα  
4 αβγά  
κλαράκια μέντας για γαρνίρισμα

### **Εκτέλεση:**

Ζεστάνετε το λάδι σε τηγάνι με χοντρό πάτο. Προσθέστε το κρεμμύδι και αφήστε να ψηθεί για 5 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσει. Προσθέστε τις πιπεριές και το τσίλι, σκεπάστε και αφήστε να ψηθεί για 8 λεπτά ή μέχρι να αρχίσουν να μαλακώνουν οι πιπεριές. Προθερμάνετε το φούρνο στους 350F (180C). Προσθέστε τις ντομάτες στο μίγμα από πιπεριές, σκεπάστε και αφήστε να ψηθεί για 5 με 8 λεπτά ή μέχρι να αναμιχτούν τα λαχανικά, διατηρώντας όμως το σχήμα και την υφή τους. Αλατοπιπερώστε και προσθέστε τη μέντα. Χωρίστε το μίγμα σε τέσσερα πιάτα πυρέξ. Δημιουργήστε μια εσοχή στα λαχανικά και προσθέστε από ένα αβγό στο καθένα. Αφήστε να ψηθούν για 12 με 15 λεπτά ή μέχρι να ψηθούν τα αβγά. Γαρνίρετε με κλαράκια μέντας και σερβίρετε.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ

ΜΕΝΟΥ

ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ



## **ΔΕΥΤΕΡΑ 22/05/06**

### **ΕΛΛΗΝΙΚΟ** **ΓΕΥΜΑ:**

1. Κουβέρ
2. Πράσινα λαζάνια με λαχανικά
3. Κεφτεδάκια ρυζιού
4. Αρωματικό ρολό από μοσχάρι
5. Σαλάτα φαρφάλες με μπέικον και ντρέσινγκ τυριού
6. Τάρτα με φράουλες και καραμελωμένη κρέμα

### **ΚΥΠΡΙΑΚΟ** **ΔΕΙΠΝΟ:**

1. Κουβέρ
2. Κυπριακή κολοκυθόπιτα με πλιγούρι
3. Τηγανητό συκώτι με κολιάνδρο(Συκωτάκι αφέλια)
4. Σεφταλιά
5. Ζεστή σαλάτα με χαλούμι
6. Τα "Δάχτυλα της Κύπρου"

## ΤΡΙΤΗ 23/05/06

### ΑΙΓΥΠΤΙΑΚΟ ΓΕΥΜΑ:

1. Κουβέρ
2. Εξωτική σούπα του Νείλου με φάβα
3. Felafel (Κεφτεδάκια)
4. Αρνί Tagine με δαμάσκηνα
5. Κισκέκι
6. Κοnafa

### ΑΛΒΑΝΙΚΟ ΔΕΙΠΝΟ:

1. Κουβέρ
2. Μπισκότα με σιρόπι (Sheqerpare)
3. Γαλοπούλα με καλαμποκόψωμο
4. Κουνέλι στην κατσαρόλα με κρεμμύδια και κρασόξιδο (Comlek)
5. Μαρουλοσαλάτα από τα Τίρανα
6. Φρούτα εποχής

## ΤΕΤΑΡΤΗ 24/05/06

### ΑΛΓΕΡΙΝΟ

#### ΓΕΥΜΑ:

1. Κουβέρ
2. Σούπα με ζυμαρικά "capellini" και λαχανικά (Chorba Bil Matisha)
3. Κουσκούς
4. Tajine El Khoukh
5. Αλγερινή μαγειρεμένη σαλάτα με καρότο
6. Φρουτοσαλάτα

### ΓΑΛΛΙΚΟ

#### ΔΕΙΠΝΟ:

1. Κουβέρ
2. Ψαρόσουπα με ρουίγ
3. Κορυφές σπαραγγιών σε σφολιάτα με σάλτσα βουτύρου-λεμονιού
4. Φιλέτο γλώσσας αλα κρέμ
5. Χορτόπιτα Προβηγκίας
6. Κέικ Μαρμπρέ

## **ΠΕΜΠΤΗ 25/05/06**

### **ΙΣΠΑΝΙΚΟ** **ΓΕΥΜΑ:**

1. Κουβέρ
2. Πιτάκια με τόνο, αυγά και ντομάτα
3. Κεφτεδάκια με σαφράν
4. Μοσχάράκι με μελιτζάνες και φασόλια
5. Λαχανικά στον φούρνο με αρωματικά
6. Φρούτα εποχής

### **ΙΣΡΑΗΛΙΤΙΚΟ** **ΔΕΙΠΝΟ:**

1. Κουβέρ
2. Ψωμί Challah-Αυγόψωμο του Ιουδαϊκού Σαββάτου
3. Kugel με χυλοπίτες της Ιερουσαλήμ
4. Cholent κρέατος
5. Ισραηλιτική σούπα φρούτων
6. Κέικ σοκολάτας - Babke

## ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 26/05/06

### ΤΥΝΗΣΙΑΚΟ ΓΕΥΜΑ:

1. Κουβέρ
2. Κεφτεδάκια από την Τυνησία
3. Τυνησιακή ντοματόσουπα με ρεβίθια και φακές
4. Κοτόπουλο με μέλι
5. Αβγά και πιπεριές από την Τυνησία
6. Φρουτοσαλάτα

### ΙΤΑΛΙΚΟ ΔΕΙΠΝΟ:

1. Κουβέρ
2. Μινεστρόνε (σουπά με χορταρικά)
3. Μπρουσκέτα
4. Μοσχαρίσιες μπριζόλες σοταρισμένες με κρέμα μουστάρδας και σάλτσα από άγρια μανιτάρια
5. Σαλάτα από φουσίλι, μοτσαρέλα και λιαστές ντομάτες
6. Παγωτό με μασκαρπόνε και κανέλα

## **ΣΑΒΒΑΤΟ 27/05/06**

### **ΛΙΒΑΝΕΖΙΚΟ** **ΓΕΥΜΑ:**

1. Κουβέρ
2. Κάφτα (Kaftah)
3. Μελιτζάνες γεμιστές με κιμά και κουκουνάρια (Sheikh el-Mehshi)
4. Ψητό Kibbeh
5. Κίμπε και ρεβίθια σε ταχίνι
6. Πουτίγκα Ρυζιού - Meghli

### **ΤΟΥΡΚΙΚΟ** **ΔΕΙΠΝΟ:**

1. Κουβέρ
2. Τουρκικό μπορστ
3. Αρνίσια σουβλάκια με γιαούρτι και κόλιαντρο
4. Πικάντικο τούρκικο κεμπάμπ με κοτόπουλο
5. Τουρκική σαλάτα
6. Τουρκικός μπακλαβάς

## **ΚΥΡΙΑΚΗ 28/05/06**

### **ΜΑΡΟΚΙΝΟ** **ΓΕΥΜΑ:**

1. Κουβέρ
2. Μαροκινά πούρα με τόνο, κάππαρη και μπαχαρικά
3. Hirira
4. Αρνάκι με βερίκοκα
5. Σαλάτα Meshouya (hodra) από Μαρόκο
6. Φρουτοσαλάτα

### **ΣΛΟΒΕΝΙΚΟ** **ΔΕΙΠΝΟ:**

1. Κουβέρ
2. Jota (σούπα με χοιρινό κρέας & ξινολάχανο)
3. Στρούντελ με κρέμα και τυρί
4. Κατσικάκι κρασάτο
5. Σλοβένικο Γκούλας (Goulash)
6. Κέικ κρασιού

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Εγκυκλοπαίδεια " ΧΩΡΕΣ ΚΑΙ ΛΑΟΙ " / Τόμοι 1, 2, 3, 4  
Εκδόσεις 'Δομική'

## **ΠΗΓΕΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ**

- [www.gefsi.gr](http://www.gefsi.gr)
- [www.otenet.gr/recipes](http://www.otenet.gr/recipes)
- [www.elais.gr](http://www.elais.gr)
- [www.infotis.gr](http://www.infotis.gr)
- [www.gourmed.gr](http://www.gourmed.gr)