

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΠΑΤΡΑΣ  
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

«ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ»



ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΣΠΟΥΔΑΣΤΩΝ :

ΚΑΚΟΛΥΡΗ ΕΛΕΝΗ

ΤΣΙΡΩΝΗ ΜΑΡΙΑ

ΕΠΟΠΤΕΥΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:

Κα ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ

ΠΑΤΡΑ 2008

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 <sup>Ο</sup>	
Μ. ΑΣΙΑ	
1.1 Ονομασία	8
1.2 Γεωγραφία	9
1.3 Ιστορία	11
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 <sup>Ο</sup>	
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΗ	
2.1 Γεωγραφική θέση	16
2.2 Ονομασία	17
2.3 Κλίμα	17
2.4 Οικονομική ζωή	17
2.5 Πνευματική ζωή	18
2.6 Η σύγχρονη πόλη	19
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 <sup>Ο</sup>	
3.1 ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ	20
3.1.1 Αλεύρι-Αρτοποιασκείματα	22
3.1.2 Κρέατα	24
3.1.3 Ψάρια	26
3.1.4 Οπωροκηπευτικά	28
3.1.5 Μπαχαρικά	29

3.2 ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ	37
3.3 ΡΟΦΗΜΑΤΑ	39
3.3.1 Τσάι	39
3.3.2 Καφές	39
3.3.3. Κρασί	40
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4<sup>ο</sup></b>	
<b>ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ</b>	<b>41</b>
4.1 Έθιμα	42
4.1.1 Χριστούγεννα-Πρωτοχρονιά-Θεοφάνεια	42
4.1.2 Απόκριες	44
4.1.3 Σαρακοστή	45
4.1.4 Πασχαλινό τραπέζι	46
4.1.5 Ονομαστικές εορτές	47
4.1.6 Γάμος	47
4.1.7 Αρραβώνες	48
4.2 Η παράδοση συνεχίζεται	
4.2.1 Καφεενεία	49
4.2.2 Σπίτια	49
4.2.3 Αγορά	50
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5<sup>ο</sup></b>	
<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΥΝΤΑΓΩΝ</b>	<b>51</b>
<b>5.1 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ</b>	
5.1.1 Σούπες	52
5.1.2 Σαλάτες	57

5.1.3 Μπουρέκια	63
5.1.4 Λαχανικά – Όσπρια	70
5.1.5 Συνταγές με ρύζι	80
5.1.6 Γευστικές μακαρονάδες και συνταγές με κιμά	86
5.1.7 Κιμάδες, Ντολμάδες, Σουτζούκια, Ρολά	99
5.1.8 Συνταγές με κοτόπουλο	114
5.1.9 Συνταγές με κρέας	120
5.1.10 Συνταγές με γλυκά	132
<b>5.2 Μενού πολιτικής κουζίνας</b>	<b>141</b>
<b>5.3 Εστιατόρια πολιτικής κουζίνας στην Ελλάδα</b>	<b>143</b>
<b>ΕΠΙΛΟΓΟΣ</b>	<b>148</b>
<b>Παράρτημα 1<sup>ο</sup></b>	
Συνέντευξη ιδιοκτήτη εστιατορίου πολιτικής κουζίνας	149
<b>Παράρτημα 2<sup>ο</sup></b>	
Της πόλης και του Αυγούστου	152
<b>Παράρτημα 3<sup>ο</sup></b>	
Πολιτικές συνταγές	154

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Διανύοντας του τελευταίους μήνες του έτους 2008, ταυτόχρονα διανύουμε και τους τελευταίους μήνες ως σπουδάστριες στο Ανώτατο Τεχνολογικό Ίδρυμα της Πάτρας, κατορθώνοντας να πετύχουμε έναν στόχο για τον οποίο προσπαθούμε εδώ και χρόνια: την απόκτηση πτυχίου.

Για την επίτευξη αυτού του στόχου δεν ήταν αρκετή μόνο η θέληση, χρειάστηκε μεγάλη προσπάθεια τόσο από εμάς όσο και από τους ανθρώπους που ήταν δίπλα μας και μας στήριξαν σε αυτή την προσπάθεια. Κύριοι συμπαραστάτες οι γονείς μας, που με την αγάπη και την υπομονή τους μας βοήθησαν να φτάσουμε ως εδώ. Ένα μεγάλο ευχαριστώ, λοιπόν, χρωστάμε σε αυτούς. Βασικοί συνοδοιπόροι, επίσης, σε αυτό το "ταξίδι της γνώσης" οι καθηγητές μας, που ήταν πάντα εκεί για να μας μεταφέρουν τις γνώσεις τους, να μας καθοδηγήσουν και να μας αντιμετωπίσουν με αγάπη και κατανόηση σε κάθε λογής τρέλλα της φοιτητικής μας ζωής.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ θα θέλαμε να πούμε ξεχωριστά στην κα Δημητροπούλου, αγαπημένη καθηγήτρια που συναντάμε από τα πρώτα βήματα μας στην σχολή γιατί εκτός των άλλων, μας έδωσε την ευκαιρία να καταπιαστούμε με ένα πολύ ενδιαφέρον θέμα στην πτυχιακή μας εργασία και μας καθοδήγησε ώστε να πετύχουμε ένα καλό αποτέλεσμα.

Επίσης, ευχαριστούμε πολύ τη γραμματεία του τμήματος που ήταν πάντα εκεί για να μας εξυπηρετήσει με προθυμία, στους υπαλλήλους της βιβλιοθήκης αλλά και στους συμφοιτητές μας για τις όμορφες στιγμές που μας χάρισαν και μας έδωσαν τη δύναμη να φτάσουμε ως το τέλος.

Με εκτίμηση...

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην διάρκεια της χιλιετούς ζωής της, η Κωνσταντινούπολη υπήρξε σημείο συνάντησης μεγάλων χερσαίων και θαλασσινών οδών, τόπος ανταλλαγής υλικών αγαθών, κέντρο πολιτιστικό και μεγάλο εργαστήριο καλλιτεχνικών δημιουργιών.

Εκτός, όμως, από τον πολιτισμό και την ιστορία της είναι γνωστή και για την ιδιόμορφη και συνάμα γευστική κουζίνα της.

Η γνωστή ως "πολίτικη κουζίνα" είναι η πρώτη αστική κουζίνα του νεότερου ελληνισμού η οποία αναπτύχθηκε στην κοσμοπολίτικη Κωνσταντινούπολη και εμπεριέχει γευστικές αποχρώσεις και διατροφικές παραδόσεις 2000 περίπου χρόνων

Σκοπός αυτής της εργασίας είναι ο αναγνώστης καλείται να ταξιδέψει με τον νου, στον λαβύρινθο των αγορών, να πει ούζο στα λαϊκά καπηλειά, να δοκιμάσει τις εκλεπτυσμένες γεύσεις των παραδοσιακών εστιατορίων, να ξαποστάσει στα παραδοσιακά καφενεία των σουφιδών, να γευτεί γλυκά παραδεισένια και να εντυφλήσει στις απολαύσεις της πολιτικής κουζίνας.

Ακολουθεί ένα γευστικό ταξίδι στην Κωνσταντινούπολη με σελίδες φορτισμένες συναισθηματικά που μεταφέρουν ένα βαρύ πολιτιστικό φορτίο σε μια διαδρομή που μοιάζει με μια βαθιά μακρινή ματιά στον χώρο και στον χρόνο. Η Πόλη είχε πάντα τον τρόπο να σε ταξιδεύει στις πιο απόκρυφες γωνιές της και την δύναμη να σε αγγίζει στον νου και στην καρδιά.

Αυτός ο τόπος έχει ακόμη αυτή την μοναδική ικανότητα που σε καλεί για να σε τιμήσει και να τον τιμήσεις. Να τον ακολουθήσεις μέσα από τις γεύσεις και την γοητεία των ανθρώπων.

Η εργασία αυτή φιλοδοξεί να δώσει στον αναγνώστη της, ένα δείγμα από αυτό που ήταν και είναι ακόμα η πραγματική Κωνσταντινούπολη : " ένα χρήσιμο αποτέλεσμα για όλους όσους ενδιαφέρονται για ιστορία και γαστρονομία..."

# ΕΙΣ ΤΗΝ ΠΟΛΙΝ



# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1<sup>ο</sup>

## ΜΙΚΡΑ ΑΣΙΑ

Με τον όρο Μ. Ασία εννοούμε την χερσόνησο που προεκτείνεται δυτικά της ασιατικής ηπείρου σε μία νοητή γραμμή που ξεκινά από τον κόλπο της Αλεξανδρέτας (Ισός) έως την Τραπεζούντα της Μαύρης Θάλασσας. Η Μ. Ασία βρέχεται από τρεις θάλασσες, τον Εύξεινο Πόντο(Μαύρη Θάλασσα) στο Βορρά, τη Μεσόγειο στο Νότο και το Αιγαίο δυτικά. Ο γεωγραφικός προσδιορισμός της είναι 36°-42° βόρειο πλάτος και 26°-40° ανατολικό μήκος. Το μέγιστο μήκος της είναι 1044 χλμ. Και το μέγιστο πλάτος 509 χλμ. Αντίστοιχα. Στο δυτικό άκρο της σχεδόν αγγίζει την Ευρώπη, από την οποία χωρίζεται μόνο από τα Στενά του Βοσπόρου και των Δαρδανελίων (Ελλήσποντος) και την Θάλασσα του Μαρμαρά ( Προποντίς ), μέσω των οποίων ενώνεται η Μεσόγειος και η Μαύρη θάλασσα.

(περίληψη από ιστοσελίδα: [http://www.webauth.gr/mikra-asia/gr\\_maps.htm](http://www.webauth.gr/mikra-asia/gr_maps.htm))

### 1.1 Ονομασία

Ανατρέχοντας στο βάθος των αιώνων δεν έχει εντοπιστεί κάποιος συγκεκριμένος όρος για την περιοχή, η οποία γίνεται γνωστή σύμφωνα με τις φυλές που την κατοικούν. Ο όρος Ασία γίνεται κυρίως γνωστός από της Ρωμαίους για τους οποίους η περιοχή αυτή ήταν δυτική επαρχία μαζί με κάποιες της περιοχές : Καρία, Μυσία, Φρυγία, σε αντίθεση με την αρχαιότητα όπου ο όρος της ( Μικρά Ασία ) ήταν άγνωστος. Κάτω από την βυζαντινή διοίκηση ήταν γνωστή ως Ανατολή. Οι συγγραφείς της πρώιμης βυζαντινής περιόδου την αναφέρουν ως «η μικρά Ασία», ενώ τέλος αξιοσημείωτο είναι ότι ο πρώτος που ανέφερε τον όρο Asia ήταν ο χριστιανός συγγραφέας Παύλος ο Ορόσος (hist.,I,2,10).



## 1.2 Γεωγραφία

Η Μ. Ασία είναι της τόπος με μία ποικιλόμορφη γεωγραφική έκταση, η οποία συνδυάζει εκπληκτικές αντιθέσεις, το βουνό με τη θάλασσα, τις οροσειρές με τους κάμπους, το ήμερο με το άγριο, το ήπιο με το ακανόνιστο.

Εκτείνεται σε υψίπεδο που φτάνει από τα 700μ έως τα 1800μ περίπου πάνω από το επίπεδο της θάλασσας. Από την ανατολική της πλευρά απαρτίζεται από μεγάλες οροσειρές, ενώ γενικώς σε όλο το υπόλοιπο μέρος της είναι διασκορπισμένες μικρότερες ομάδες όρεων και μεμονωμένες κορυφές.

Η Μ. Ασία από θέμα έκτασης καλύπτει περίπου 391.500 τετραγωνικά χιλιόμετρα και το μέγεθός της ταυτίζεται με αυτό της Γαλλίας. Ενώ αντίθετα συγκρίνεται με την Ισπανία σε ότι αφορά τα φυσικά της χαρακτηριστικά. Στην βόρεια πλευρά της έχουμε την Ποντιακή οροσειρά η οποία εκτείνεται απότομα από την θάλασσα με φυσικό ακόλουθο να μην είναι εφικτή η δημιουργία φυσικών ή τεχνητών λιμένων, με εξαίρεση βέβαια την περιοχή του Βοσπόρου.

Στον Νότο συναντάμε την οροσειρά του Ταύρου η οποία ακολουθεί μια ακανόνιστη γραμμή με αποτέλεσμα να δημιουργείται ένα φυσικό εμπόδιο που χωρίζει τα κεντρικά υψίπεδα και την νότια θάλασσα και διακόπτεται μόνο από δύο πεδιάδες, της εξής : την πεδιάδα της Κιλικίας και τη πεδιάδα της Παμφυλίας.

Στο κέντρο της Μικράς Ασίας από την άλλη συναντάμε την οροσειρά του Αντι-Ταύρου αλλά και μεμονωμένες κορυφές που καθιστούν δύσκολες της εμπορικές συναλλαγές και αποτελούν γενικώς ένα μεγάλο εμπόδιο για την επικοινωνία. Μία από αυτές της μεμονωμένες οροσειρές που αναφέραμε είναι και το όρος Αργαίος στην περιοχή της Καππαδοκίας όπου είναι ηφαιστειογενές με κρατήρες κωνικού σχήματος. Σε όλο αυτό το φυσικό κάλλος έρχονται να προστεθούν λιγοστά υψηλά περάσματα της οι γνωστές « Πύλες της Κιλικίας », όπου βρίσκονται στην ανατολική πλευρά και αποτελούν την μοναδική πρόσβαση από της πεδιάδες της Συρίας, και αυτή είναι και η διαδρομή που ακολούθησαν όλοι οι κατακτητές της Μ. Ασίας εξ ανατολών.



(Γεωγραφικός χάρτης της νότιας Μικράς Ασίας-δορυφορική άποψη)

Στην δύση τα όρη σιγά σιγά φθίνουν σε ύψος και καταλήγουν στην θάλασσα, δημιουργώντας της ενδιάμεσα αμέτρητους κολπίσκους.

Η Μ. Ασία είναι πλούσια εκτός των άλλων και από γεωλογικής απόψεως. Τόσο η Μ. Ασία και γενικότερα η Ανατολή αφθονεί σε ασβεστόλιθο, ένα υλικό από το οποίο αποτελείται η κυρίως μάζα του Αργαίου. Το υλικό αυτό μεταφέρεται με τους ποταμούς, πετρώνει σταδιακά και δημιουργεί άγονα εδάφη. Επιπλέον υπάρχει άφθονο το Φρυγικό και Προκοννησιακό μάρμαρο, σαν αυτό που χρησιμοποίησαν οι οικοδόμοι της Περγάμου και της Ρόδου.

Εκτός από όλα τα παραπάνω η Μ. Ασία έχει και πολλούς ποταμούς που εκβάλλουν κυρίως στην μαύρη θάλασσα και την Μεσόγειο. Το γεγονός ότι δεν είναι πλώσιμοι στοίχησε πολύ οικονομικά και πολιτικά. Υπάρχουν 26 λίμνες, όπου από αυτές συναγωνίζονται σε μέγεθος και ομορφιά λίμνες της Ελβετίας. Υπάρχουν ιαματικές πηγές αλλά κυρίως στην ηπειρωτική χώρα.

Το κλίμα της είναι ψυχρό, υπάρχει έλλειψη υγρασίας και γενικώς οι μεταβολές της θερμοκρασίας είναι έντονες.

### **1.3 Ιστορία**

Η Μ. Ασία υπήρξε αναμφισβήτητα σημαντικό κέντρο αφού αποτέλεσε σταυροδρόμι πολιτισμών και σημείο συνάντησης διάφορων φυλών που μετανάστευαν από την ανατολή στην δύση και αντίστροφα.

Ανάμεσα στο 1961 και το 1965 ο Τζέιμς Μέλαρτ μετά από μία σειρά ανασκαφών στο Τσατάλ-χουγιούκ (catalhoyuk) έφερε στο φως πως η Ανατολία υπήρξε κέντρο προηγμένου πολιτισμού με μεγάλη ανάπτυξη και εξέλιξη ήδη από το 7500 πχ.

Η Μ. Ασία από αρχαιοτάτων χρόνων κατοικήθηκε από πολλούς λαούς και φυλές. Ως πρώτοι κάτοικοι αναφέρονται οι Χάλυβες, οι Ίβηρες, οι Κόλχοι και κάποιες της φυλές. Της αναφέρεται πως η Φρυγία και η Βιθυνία αποτέλεσαν τον πρώτο τόπο κατοικίας για κάποιες θρακικές φυλές. Δεν σταματάμε όμως εδώ, καθώς και στην περιοχή της Καππαδοκίας συναντάμε σημαντικούς λαούς, ενώ η Έφεσος και η Σμύρνη κατακλύζονται από τις Χιττίτες (1500-1000 Πχ ). Αυτοί με την σειρά τους δημιούργησαν έναν πολύ σημαντικό πολιτισμό, καθ' ότι φαίνεται από τα απομεινάρια αυτού που έχουν μείνει ανεξίτηλα μέχρι και στις μέρες μας (γλυπτά και λίθινοι βωμοί).

Η ημερομηνία καταστροφής της Τροίας που αντιστοιχεί στο 1200 με 1100 πχ επιβεβαιώθηκε από τις σύγχρονες ανακαλύψεις του Σλήμαν και του Ντόρπφελντ στο Χισαρλίκ δημιουργώντας έτσι ένα ιστορικό γεγονός που αποτέλεσε αναμφίβολα σταθμό για μια αλληλουχία γεγονότων. Ωστόσο δεν ήταν ούτε ο Αγαμέμνων και οι Αργείοι του που κατέκτησαν την Μ. Ασία. Το 1100 πχ πολλοί ήταν οι Έλληνες που ξεκίνησαν ένα μεταναστευτικό ρεύμα κυρίως από την Ήπειρο και την Θεσσαλία προς

την Μ. Ασία για να εγκατασταθούν εκεί, καθώς η φυσική μορφολογία ( εκβολές ποταμών, ακτές ) ευνοούσαν πάρα πολύ το εμπόριο.

Από τον 9<sup>ο</sup> έως τον 6<sup>ο</sup> αιώνα Πχ ξεκινούν μεγάλες μεταναστεύσεις από πολλούς λαούς, Ίωνες, Αιολείς, Δωριείς που φθάνουν της ακτές της Μ. Ασίας, εγκαθίστανται εκεί, και γίνονται ένα με τους ντόπιους. Αυτοί φθάνουν εκεί αρχικά ως έμποροι, αποικιστές, τυχοδιώκτες και στρατιώτες. Μετά βέβαια από την ανάμειξη τους με τους γηγενείς ασπάζονται τμήμα της θρησκείας τους και δημιουργούν ένα σημαντικό πολιτισμό, ο οποίος θα αποτελέσει σημαντικό και το πρώτο βήμα για την ανάπτυξη του δυτικού πολιτισμού.

Την περίοδο αυτή κόβονται και τα πρώτα τετράγωνα νομίσματα από ήλεκτρον (Λυδία-7<sup>ος</sup> αι. Πχ), αυτό ήταν ένα από τα αποτελέσματα των εμπορικών συναλλαγών που γίνονταν ανάμεσα της ντόπιους και τους Έλληνες. Επιπρόσθετα, αυτή την περίοδο άρχισαν- σύμφωνα με τον Ηρόδοτο- και οι Λυδοί βασιλείς να ενδιαφέρονται για το μαντείο των Δελφών.

Συνεχίζοντας φθάνουμε στα μέσα του 6<sup>ου</sup> αιώνα πχ όπου συναντάμε τον βασιλιά των Λυδών Κροίσο (548-546 Πχ) ο οποίος είχε εξαπλώσει τη ηγεμονία του σε όλη την περιοχή αλλά εν τέλει συντρίφτηκε από τον Πέρση Κύρο που μετέτρεψε όλη την περιοχή σε επαρχία του διοικητικού συστήματος της Περσίας. Οι φιλοδοξίες τόσο του Μεγάλου Βασιλέα Δαρείου Α όσο και του διαδόχου του Ξέρξη Α έφεραν σε σύγκρουση τις ελληνικές πόλεις-κράτη με την περσική αυτοκρατορία (500-499 Πχ). Έτσι προετοιμάστηκε ο δρόμος για τον Αλέξανδρο και την ολοκληρωτική κατάκτηση της περσικής αυτοκρατορίας από τους Έλληνες. Πολύ σημαντικό είναι ότι μετά από όλα αυτά επήλθαν ριζικές κοινωνικές αλλαγές, με πολλαπλά αντίκτυπα.



(Ιστορικός χάρτης Μικρά Ασίας)

Ακολούθησε μια δύσκολη περίοδος κατά τη ελληνιστική περίοδο, όπου οι διάδοχοι του Αλεξάνδρου προσπάθησαν να διεκδικήσουν την Μ. Ασία και αυτό είχε σαν αποτέλεσμα την δημιουργία νέων βασιλείων : το βασίλειο του Πόντου, της Βιθυνίας, της Καπαδοκίας, της Περγάμου, της Κιλικίας και το κελτικό βασίλειο της Γαλατίας (280 Πχ).

Η ελληνική τέχνη η οποία είχε ανθίσει στα ιωνικά νησιά, την ηπειρωτική Ελλάδα και την Μ. Ασία παίρνει μια ανάσα ανανέωσης στο βασίλειο της Περγάμου. Ακολούθησαν πόλεμοι με την δημοκρατική Ρώμη (190-63 Πχ), ενώ τον Πόντο και την Βυθινία την απειλούσαν διαρκώς επιδρομείς από την ανατολή. Ο αυτοκράτορας Ηράκλειος (610-641) εκμηδένισε την περσική φιλοδοξία αλλά οι Άραβες και οι διάδοχοί τους, οι Τούρκοι, ήθελαν την Ανατολία, την διεκδίκησαν και τα κατάφεραν. Οι Άραβες απωθήθηκαν από την Κωνσταντινούπολη και η περιοχή έμεινε “θέμα” υπό βυζαντινή διακυβέρνηση.





Το 1922 το ελληνικό κράτος προσπάθησε να θέσει τη δυτική Μ. Ασία υπό τον έλεγχο του χωρίς θετικό αποτέλεσμα. Την ίδια περίοδο συνέβησαν τα γεγονότα τα οποία οι Αρμένιοι και οι Πόντιοι χαρακτηρίζουν ως γενοκτονία καθώς και η καταστροφή της Σμύρνης. Ακολούθησε η Συνθήκη της Λωζάνης με την οποία σφραγίστηκε η καταστροφή του Χριστιανισμού της Μ. Ασίας. Οι χριστιανοί μέχρι και εκείνη την περίοδο αποτελούσαν το 10% του πληθυσμού της Μ. Ασίας.



Η Μικρά Ασία

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2<sup>ο</sup>**

### **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΗ**

#### **2.1 Γενικά**

Η Κωνσταντινούπολη είναι η μεγαλύτερη πόλη της Τουρκίας και ο πληθυσμός της ξεπερνά τους 7.624.000 κατοίκους, σύμφωνα με καταμέτρηση που πραγματοποιήθηκε το 1993. Θεωρείται το σημαντικότερο οικονομικό και πολιτιστικό της κέντρο και αξίζει να αναφερθεί πως είναι η πιο γνωστή ιστορική πόλη μετά την Αθήνα και τη Ρώμη. Υπήρξε πρωτεύουσα της Τουρκίας μέχρι και το 1923.

#### **2.2 Γεωγραφική θέση**

Η Κωνσταντινούπολη είναι χτισμένη στο σημείο όπου ενώνεται ο Εύξεινος Πόντος με τη θάλασσα της Προποντίδας (Μαρμαρά). Καταλαμβάνει τη χερσόνησο που σχηματίζεται ανάμεσα στον Κεράτιο Κόλπο, το Βόσπορο και τη θάλασσα της Προποντίδας. Η θέση της αποτελεί ένα από τα πιο στρατηγικά σημεία του πλανήτη μας. Είναι εξαιρετικά οχυρή πόλη καθώς περικλείεται από θάλασσα στις τρεις πλευρές της. Το φυσικό της λιμάνι είναι ο Κεράτιος Κόλπος.

\*Κεράτιος Κόλπος : είναι μια στενόμακρη υδάτινη λωρίδα που ξεκινά από βόρεια και εκτείνεται σε μήκος 7,5 χλμ μέχρι το ακρωτήριο του Σεράι Μπουρνού.

\*Βόσπορος : έχει μήκος 31,5 χλμ και βάθος περίπου 60μ. Η απόσταση μεταξύ των δύο πλευρών του κυμαίνεται από 550μ μέχρι 4,6 χλμ.

\*Θάλασσα της Προποντίδας (Μαρμαρά): αποτελεί το φυσικό πέρασμα ανάμεσα σε δύο ηπείρους, την Ευρώπη και την Ασία και το σημείο επαφής δύο θαλασσών, του Εύξεινου Πόντου και της Μεσογείου.

(περίληψη από ιστοσελίδα:<http://www.neo.gr/website/ergasiamathiti/16.htm>)



### **2.3 Ονομασία**

Πήρε το όνομά της από το Μέγα Αλέξανδρο (273-335 π.Χ.) και η ονομασία αυτή κατοχυρώθηκε για αιώνες σε ολόκληρο τον κόσμο. Συντομογραφικά ονομάστηκε και Πόλη γιατί αποτελούσε για αιώνες τη μοναδική διοικητικά συγκροτημένη πολεοδομική ενότητα. Κατά την τουρκοκρατία, η Πόλη άλλαξε πολλές ονομασίες που ουσιαστικά αποτελούσαν παραφθορά της λέξης ‘Κωνσταντινούπολη’ [π.χ. Κωνσταντινέ, πόλη της ευτυχίας (Ντερ Σαδέτ)]. Τους τελευταίους δυο αιώνες, η επίσημη ονομασία της είναι ‘Ισταμπούλ’, ονομασία που καθιερώθηκε το 1926 με απόφαση του τότε προέδρου της τουρκικής δημοκρατίας, Μουσταφά Κεμάλ. Σύμφωνα με πολλούς γλωσσολόγους, η ονομασία αυτή προέρχεται από τη φράση ‘εις στην Πόλη’.

### **2.4 Κλίμα**

Το κλίμα της Πόλης είναι εύκρατο. Δεν έχουν σημειωθεί υψηλές θερμοκρασίες στην περιοχή ούτε το χειμώνα αλλά ούτε και το καλοκαίρι. Η περίοδος μεταξύ Μαΐου και Σεπτεμβρίου είναι η καλύτερη περίοδος για την Κωνσταντινούπολη, όσον αφορά τις κλιματολογικές συνθήκες που επικρατούν.

### **2.5 Οικονομική ζωή**

Όπως ήδη έχει αναφερθεί, η Κωνσταντινούπολη αποτελεί ζώσας σημασίας οικονομικό κέντρο για ολόκληρη την Τουρκία. Η τοποθεσία της σε συνδυασμό με το ακμαίο λιμάνι που διαθέτει είναι οι κύριοι παράγοντες. Η οικονομία της στηρίζεται κυρίως στο εμπόριο αλλά και στις διάφορων μεγεθών επιχειρήσεις μεταφορών που υπάρχουν κυρίως στην περιοχή του λιμένα. Η βιομηχανική ανάπτυξη, επίσης, παρουσιάζει σταθερή άνοδο. Οι εν λόγω βιομηχανίες ασχολούνται κυρίως με την επεξεργασία πρώτων υλών, όπως το καουτσούκ αλλά και με την επεξεργασία γεωργικών και κτηνοτροφικών προϊόντων. Αρκετές είναι και οι βιοτεχνίες που συναντάμε εκεί. Άνθιση γνωρίζει και η αλιεία.

## **2.6 Πνευματική ζωή**

Τα γράμματα και οι τέχνες κατέχουν στην Κωνσταντινούπολη μια εξαιρετική θέση εδώ και χιλιάδες χρόνια. Η Πόλη λάτρεψε, σπούδασε και διαφύλαξε το θησαυρό του κλασικού πολιτισμού. Εκεί έγιναν αντίγραφα τα πιο πολύτιμα αρχαία κείμενα τα οποία αποτέλεσαν βάση της δυτικής κουλτούρας και των παγκόσμιων ανθρωπιστικών ιδεωδών. Τα γράμματα, η φιλοσοφία, η θεολογία, έδωσαν διάσημα ονόματα όπως ο Πατριάρχης Φώτιος, ο Ιωάννης Χρυσολωράς, η Άννα Κομνηνού κ.α. Οι τέχνες και η αρχιτεκτονική επίσης γνώρισαν μεγάλη άνθηση στην Πόλη. Λαμπρό παράδειγμα είναι η ‘αγιασοφιά’ δηλαδή ο ναός της αγίας του Θεού Σοφίας που εγκαινιάστηκε από τον Ιουστινιανό το 537, μνημείο μεγαλοπρεπές, έργο Ελλήνων αρχιτεκτόνων και καλλιτεχνών.

Σήμερα στην Πόλη λειτουργεί πανεπιστήμιο με πολλές σχολές καθώς επίσης και Πολυτεχνείο, Σχολή Καλών Τεχνών και πληθώρα ανώτερων εκπαιδευτικών ιδρυμάτων. Αξιοσημείωτες είναι και οι περίφημες βιβλιοθήκες της Πόλης, μερικές εκ των οποίων είναι η Εθνική Βιβλιοθήκη του Βαγιαζίτ, η Βιβλιοθήκη Εγιούπ, η Βιβλιοθήκη του Πατριαρχείου κ.α.

## **2.7 Η σύγχρονη Πόλη**

Η πόλη της Κωνσταντινούπολης αποτελεί ένα τεράστιο πολεοδομικό συγκρότημα το οποίο επεκτείνεται συνεχώς καταλαμβάνοντας τις γύρω περιοχές.

Χωρίζεται σε τέσσερα διαμερίσματα :

A) Κυρίως πόλη : Καταλαμβάνει την τριγωνική χερσόνησο που αποτελούσε τη βυζαντινή Κωνσταντινούπολη. Στην περιοχή όπου είναι χτισμένη υψώνονται 7 λόφοι, γεγονός από το οποίο δόθηκε στην Πόλη η ονομασία ‘επτάλοφος’. Είναι το πιο πυκνοκατοικημένο διαμέρισμα της Ισταμπούλ. Όσον αφορά στη συγκρότηση, την πολεοδομία αλλά και την αρχιτεκτονική, κυριαρχεί το ανατολικό στοιχείο και η ανατολική κουλτούρα.

B) Η περιοχή ανατολικά του Κεράτιου Κόλπου :Αποτελούσε από τα χρόνια του Βυζαντίου τόπο κατοικίας και δραστηριότητας των ξένων εμπόρων, των διπλωματιών και των πλουσιότερων κατοίκων. Σε αυτό το διαμέρισμα, δημιουργήθηκαν αρκετές ελληνικές συνοικίες που άκμασαν μέχρι τα μέσα του 20ού αιώνα π.χ. Πέραν και Γαλατάς. Αποτελεί το ευρωπαϊκό τμήμα της Πόλης με χαρακτηριστικά της τη σύγχρονη πολεοδομική συγκρότηση, τους μεγάλους δρόμους και τα μοντέρνα κτίρια.

Γ) Προάστια : Οικοδομικά συγκροτήματα που βρίσκονται στις δύο ακτές του Βοσπόρου και στις ακτές της θάλασσας του Μαρμαρά. Τα σημαντικότερα είναι:

- Απ’την ασιατική πλευρά του Βοσπόρου το Σκοντάρι, η Χαλκηδόνα και το Κουσιγιουντζούκ
- Απ’την Ευρώπη το Μπεσίκτας, το Κουρουτσεσμέλ και το Αρναούτκιος.
- Απ’την ευρωπαϊκή πλευρά του Μαρμαρά το Μπακίρκιοϊ και το Γεσίλκιοϊ.
- Απ’την ασιατική πλευρά του Μαρμαρά το Γκόλτεσιε και το Μποσταντζί.

Δ) Πριγκηποννήσια : Εννέα μικρά νησιά τα οποία συναντάμε στην θάλασσα του Μαρμαρά 18-25 χλμ νοτιοανατολικά της Πόλης.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3<sup>ο</sup>

### 3.1 ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Η πολιτική κουζίνα, δηλαδή η αστική γαστρονομία των Ρωμιών της Πόλης, έχει δίκαια χαρακτηριστεί ως μια από τις πλουσιότερες του κόσμου, συνδυάζοντας στοιχεία τόσο από ανατολικές όσο και από δυτικές κουλτούρες. Βασίζεται σε γεύσεις που αναδύονται από φρέσκα υλικά μαγειρεμένα δίχως πολύπλοκες σάλτσες και εμπλουτισμένα με καρυκεύματα σε ισορροπημένες δόσεις.

Η Κωνσταντινούπολη διέθετε πάντα πληθώρα αγαθών λόγω της γεωγραφικής και οικονομικής της θέσης. Κατά τους βυζαντινούς χρόνους, η κουζίνα της επηρεάστηκε από τις διάφορες συνήθειες αλλοεθνών κοινοτήτων. Μετά την κατάρρευση της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας εμφανίζεται η οθωμανική κουζίνα που χαρακτηρίζεται από την έντονη χρήση γαλακτοκομικών και δημητριακών. Ουσιαστικά, οι διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της Κωνσταντινούπολης δεν χαρακτηρίζονται από ένα συγκεκριμένο διατροφικό ιδίωμα, αλλά διαμορφώνεται από διάφορες χαρακτηριστικές επιδράσεις.

Με τον όρο «Πολίτικη Κουζίνα», εννοούμε τις διατροφικές συνήθειες που έφεραν οι πρόσφυγες της Πόλης στον ελλαδικό χώρο. Μια κουζίνα πλούσια και ευφάνταστη που ξεπερνούσε κατά πολύ την ανάγκη για θρέψη και στόχευε στην δημιουργία γευστικών πιάτων συνδυάζοντας τα διάφορα, καλής ποιότητας υλικά που υπήρχαν στις μεγάλες αγορές της Πόλης. Η διάδοση των συνταγών αλλά και των μικρών μυστικών της κουζίνας γινόταν από μητέρα σε κόρη. Αργότερα, συνταγές πολιτικές καταγράφηκαν και σε χειρόγραφα κείμενα, κάποια από τα οποία διασώζονται ακόμα και σήμερα.

Το φαγητό ήταν πάντα επιμελημένο και στο τραπέζι υπήρχε πάντα ποικιλία εδεσμάτων, η θέα των οποίων ήταν ιδιαίτερα ελκυστική. Ένα γευστικό επιδόρπιο επιστέγαζε πάντα το γεύμα.

Ακόμα και σήμερα είναι έντονη η παρουσία και το βάρος της πολιτικής γαστρονομικής παράδοσης, η οποία εξακολουθεί να «προκαλεί» το ενδιαφέρον και τον θαυμασμό όλων, αφήνοντας μια ευχάριστη γεύση στον ουρανίσκο και μια βαθιά «νοσταλγία» στην ψυχή. Χαρακτηριστικά, ο Μπουρμέτης λέει ότι: « Η πολιτική κουζίνα είναι κουζίνα πικάντικη κι αυτό γιατί παλιά η Κωνσταντινούπολη ήταν μια Κοσμόπολη. Άνθρωποι από όλο τον κόσμο φεύγανε από τους τόπους τους και πήγαιναν στη Πόλη για να φτιάξουν μία καλύτερη τύχη. Τις ιστορίες του τόπου τους για να μην τις ξεχάσουν τις έβαζαν μέσα στο φαγητό τους. Ότι κουβαλούσαν από τον τόπο τους ήταν δύο δράμια πιπέρι, λίγη ρίγανη, ένα κομμάτι σαφράνι. Και μόλις κατάφερναν να στεριώσουν τότε πάλι κάτι συνέβαινε και έπρεπε να φύγουν ξανά. Η πολιτική κουζίνα είναι και πολιτική γιατί είναι φτιαγμένη από ανθρώπους που άφησαν το φαΐ τους στη μέση κάπου αλλού. » (Μπουρμέτης σε **Κόκκαλο Κων/νο**, [http://lib.teipat.gr/ptixiakes/sob\\_te/2006-2010/5474pe.pdf](http://lib.teipat.gr/ptixiakes/sob_te/2006-2010/5474pe.pdf).)

### **3.1.1 ΑΛΕΥΡΙ ΚΑΙ ΑΡΤΟΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ**

Από αρχαιολογικά ευρήματα στην Μ. Ασία γνωρίζουμε ότι οι κάτοικοι της Κωνσταντινούπολης καλλιεργούσαν σιτάρι και κριθάρι, μαγείρευαν χυλό και έφτιαχναν ψωμί. Επειδή η γεωργία ήταν ανάλογη με τις κλιματολογικές συνθήκες η παραγωγή σιτηρών δεν επαρκούσε πάντα για να καλυφθούν οι ανάγκες των ντόπιων. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα την εισαγωγή σιταριού κυρίως από την Αίγυπτο **ο Σκαρλάτος Βυζαντινός, στο τρίτομο έργο του "Κωνσταντινούπολις" (1851-1869)**, μας πληροφορεί ότι στις μέρες του οι σιταποθήκες του Ουν-Καπάν προμήθευαν καθημερινά με 10000 κιλά αλεύρι τους φούρνους της Πόλης.

Κατά τα βυζαντινά χρόνια η κύρια τροφή των κατοίκων ήταν το ψωμί, για τον λόγο αυτό παρασκεύαζαν διάφορους τύπους άρτου οι οποίοι απευθύνονταν σε καταναλωτές όλων των οικονομικών τάξεων. Συγκεκριμένα, ο «καθαρός άρτος» (ψωμί από σιτάρι χωρίς προσμείξεις άλλων συστατικών) καταναλωνόταν από τις εύπορες τάξεις ενώ το

« ψωμί της φτώχειας» (ψωμί δεύτερης διαλογής) από τους οικονομικά ασθενέστερους. Στην Πόλη αλλά και σε κάποιες περιοχές της Μ. Ασίας παράγονταν τρία είδη ψωμιού. Το πρώτο ονομαζόταν Τούρκικο ψωμί και παρασκευαζόταν από σιτάρι και κριθάρι. Το δεύτερο ονομαζόταν καρβέλι και ήταν ψωμί κακής ποιότητας. Τα συστατικά του ήταν : σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη και καλαμπόκι. Το τρίτο είδος ονομαζόταν φρατζόλα. Ήταν ευρωπαϊκής προελεύσεως το οποίο κατανάλωναν κυρίως οι ευρωπαίοι κάτοικοι της Οθωμανικής αυτοκρατορίας. Επίσης, υπήρχε και ένα τέταρτο είδος ψωμιού, το οποίο συναντούσε κανείς μόνο στα παλάτια της αυτοκρατορίας. Λέγεται ότι ήταν καλής ποιότητας λευκός άρτος.

Εκτός από το ψωμί που έφτιαχναν οι νοικοκυρές στο σπίτι, μπορούσε κανείς να προμηθευτεί και από τους φούρνους που υπήρχαν σε κάθε γειτονιά. Συγκεκριμένα, υπήρχαν τρία είδη φούρνων : ο ένας έφτιαχνε αποκλειστικά και μόνο ψωμί, ο άλλος παρασκεύαζε αποκλειστικά κουλούρια με σουσάμι(σιμίτια) και μιας τρίτης κατηγορίας φούρνοι ήταν αυτοί που έφτιαχναν τσουρέκια, μπουγάτσες και λουκουμάδες **ο Evliha Celebi, το 17<sup>ο</sup>** σημειώνει ότι οι φούρνοι που παρασκεύαζαν μπουγάτσες, ήταν 200. Οι πλανόδιοι μπουγατσήδες της Πόλης ήταν πάντα Αλβανοί ή Ηπειρώτες. Από τους

γνωστότερους φούρνους μπουγάτσας ήταν αυτός που στεγάζονταν στο Μπαχτσέ- καπί του Εμίνουα, με τελευταίο ιδιοκτήτη, του Κώστα Κουζουλίδη, την δεκαετία του 1950. Επίσης ιστορικός φούρνος ήταν ο φούρνος του Καρόκια που δίπλα στις μπουγάτσες πρόσφερε : « προκλητική λεμονάδα με απαλύνιας ανταύγειας, εύχυμον πορφυρούν βυσσινάπι με αποχρώσεις ρουμπονιού, ευώδες φραμπούζ, μελίχρυσον καϊσί και πλήθος άλλων δροσερών αναψυκτικών» σύμφωνα με την πολιτική εφημερίδα Πρόδος (30 Ιουλίου 1906). Σύμφωνα με τον Φαναριώτη λόγιο Μανουήλ Γεδεών (**Μανουήλ Γεδεών σε Κόκκαλο Κων/vo,[http://lib.teipat.gr/ptixiakes/sob\\_te/2006-2010/5474pe.pdf](http://lib.teipat.gr/ptixiakes/sob_te/2006-2010/5474pe.pdf)**), οι πλανόδιοι πωλητές μπουγάτσας και μπουρεκιών από την Καθαρά Δευτέρα ως το Μ. Σάββατο έπαιναν να πουλούν τηνπραμάτεια τους στις Χριστιανικές Γειτονιές της Πόλης. Μας είναι άγνωστος ο ακριβής αριθμός των αρτοποιείων της Πόλης. **Στην εγκυκλοπαίδεια της Πόλης, του R. E. KOS:K**, υπολογίζεται ότι πρέπει να υπήρχαν συνολικά 2000 περίπου φούρνοι, από το γεγονός ότι στην μεγάλη πυρκαγιά του 1756, που ξεκίνησε από τη συνοικία Τζιμπαλί στον Κεράτιο και αποτέφρωσε το ¼ της Πόλης, κάηκαν 580 φούρνοι. **Ο Σκαρλάτος Βυζάντιος** σημειώνει ότι τα τυροπιτάδικα στεγάζονταν και μετά την άλωση, στην ίδια περιοχή, όπως στα βυζαντινά χρόνια

### **3.1.2 ΚΡΕΑΤΑ**

Σημαντική θέση στο διαιτολόγιο των κατοίκων της Μ. Ασίας κατείχε, ανέκαθεν, το κρέας. Πρώτο στις προτιμήσεις τους ανερχόταν το χοιρινό καθώς επίσης και το αρνάκι γάλακτος, ενώ το πρόβατο και τα ερίφια κατείχαν την δεύτερη θέση. Σε αυτό το σημείο αξίζει να σημειωθεί πως το χοιρινό αποτελούσε είδος πολυτελείας και ο λόγος ήταν ότι δεν υπήρχαν πολλά χοιροτροφεία λόγω της απαγόρευσης κατανάλωσης χοιρινού κρέατος τόσο από την μουσουλμανική όσο και από την εβραϊκή θρησκεία.

Παρόλα αυτά, σε κάθε γειτονιά υπήρχαν αρκετά κρεοπωλεία και «τζιερτζίδικα» τα οποία πωλούσαν κρέας, ποδαράκια, εντόσθια, συκώτι, σπλήνες κ.α.

**Στο επαρχιακό βιβλίο του Λέοντα του Σοφού, σχετικά με τους Νακελλάριους(τους κρεοπώλες χοιρινών, αλλά και αυτούς που πουλούσαν αρνιά και κατσίκια), υπάρχουν διατάξεις σύμφωνα με τις οποίες έπρεπε να προμηθεύονται τα ζώα ζωντανά από συγκεκριμένες ζωαγορές της Πόλης, να τα σφάζουν και να πουλούν επιτόπου το κρέας.**

Όσον αφορά την κατανάλωση κρέατος στην Κωνσταντινούπολη, στα τέλη του 19<sup>ου</sup> αιώνα μπορούμε να σχηματίσουμε μια εικόνα από τη μέση ετήσια κατανάλωση της περιόδου 1894- 1895, όπως καταγράφεται στον πολιτικό τύπο (**Νέα Επιθεώρησις, 24 Απριλίου 1896**): «Πρόβατα 95.000 (από Ρωμυλία και Μ. Ασία) αρνιά 250.000, βούβαλοι 1.500, βόες 30.000, μοσχάρια 12.000, χοίροι 4.000 (από Ρωμυλία, για τους χριστιανούς)».

Σημαντική θέση στην αγορά κρεάτων κατείχαν και τα πτηνοπωλεία στα οποία μάλιστα ο πελάτης είχε την ευκαιρία να επιλέξει ζωντανό το κοτόπουλο της προτίμησής του και στην συνέχεια ο πτηνοπώλης να το σφάζει και να το καθαρίσει επί τόπου.

Αφού, λοιπόν, οι νοικοκυρές προμηθεύονταν το κάθε λογής κρέας, συνήθιζαν να το μαγειρεύουν άλλοτε βραστό, άλλοτε ψητό στην σούβλα και άλλοτε να το αναμειγνύουν με διάφορα καρυκεύματα.

Κάποιες από τις σπεσιαλιτέ που συνήθιζαν να παρασκευάζουν ήταν οι εξής :



- Ø Παστουρμάς, ο οποίος φτιάχνεται από βοδινό κρέας
  
- Ø « τσιγαρίδες » οι οποίες φτιάχνονται από λίπος κρέατος αναμειγμένο με διάφορα καρυκεύματα και είναι το αγαπημένο φαγητό των παιδιών
  
- Ø Έντερα γεμιστά
  
- Ø Καπνιστά και παστά κρέατα
  
- Ø Καπνιστή βοδινή γλώσσα

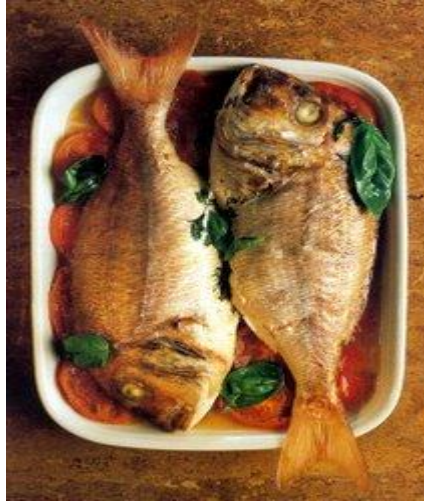


### **3.1.3 ΨΑΡΙΑ**

**Ο Pierre Gyllius** όταν επισκέφτηκε την Κωνσταντινούπολη, στα 1549-51, μεταξύ άλλων θαύμασε την πληθώρα των ψαριών που παρατήρησε στον Βόσπορο: « Η Βενετία, ο Τάραντας, η Μασσαλία, φημίζονται για την ποικιλία των ψαριών τους, η Πόλη όμως τις ξεπερνά. Το λιμάνι είναι γεμάτο ψάρια που έρχονται από δύο διαφορετικές θάλασσες. Υπάρχει τόση αφθονία, ώστε τα πιάνουν με το χέρι στις ακτές. Την άνοιξη τα κοπάδια των ψαριών που ανεβαίνουν προς την Μαύρη θάλασσα ψαρεύονται με πέτρες από την παραλία. Από τα σπίτια που στεγάζονται παραθαλάσσια, οι γυναίκες ρίχνουν από το παράθυρο καλάθια στη θάλασσα και τα ανεβάζουν γεμάτα ψάρια.»

Τα ψάρια ήταν από τις κυριότερες τροφές του χριστιανικού πληθυσμού της Μ. Ασίας. Ο Βόσπορος, το Αιγαίο καθώς επίσης και οι λίμνες που υπάρχουν στο εσωτερικό της, αποτελούσαν τους βασικούς πόρους τροφοδότησης του πληθυσμού με ψάρια.

Ο ξιφίας, οι μαρίδες, η κουτσομούρα, η παλαμίδα, τα μπαρμπούνια και το ρουφάρι είναι κάποια από τα ψάρια που συναντούσε κανείς κατά τους φθινοπωρινούς μήνες. Καθώς περνούσε ο καιρός και ο χειμώνας έκανε την εμφάνισή του, οι παραγορές γέμιζαν με αστακούς, μύδια, στρείδια, λαβράκι, λουφάρι και κτέκια. Την άνοιξη έκαναν την εμφάνιση τους τα μαυρόψαρα, η σκορπίνα, το λιθρίνη, το καβούρι, η σαρδέλα, το καλκάνι και το καβούρι. Καλοκαίρι και μοσχοβολούσαν τα ψητά μπαρμπούνια. Εκτός από το φρέσκο ψάρι, μεγάλες ποσότητες κατανάλωσης υπήρχαν και στα λιπάσματα όπως οι ρέγκες αλλά και στα οστρακοειδή και τα μακόστρακα.



Κάποιες από τις σπεσιαλιτέ που παρασκεύαζαν με ψάρια ήταν

:

- Ø Γεμιστά καλαμάρια με σταφίδα, ρύζι και κουκουνάρι
  
- Ø Παστός ξιφίας
  
- Ø Παστή σαρδέλα
  
- Ø Πολίτικη λακέρδα
  
- Ø Χαβιάρι
  
- Ø Καπνιστό χέλι

### **3.1.4 ΟΠΩΡΟΚΗΠΕΥΤΙΚΑ**

Η Κωνσταντινούπολη ήταν περιτριγυρισμένη από απέραντα περιβόλια, κήπους και αμπελώνες όπου καλλιεργούσαν λαχανικά και φρούτα. Τα μποστάνια της ήταν γνωστά για τα τρυφερά τους αγγουράκια, τα μαρούλια και τα διάφορα κηπευτικά προϊόντα. Τα περιβόλια παρήγαγαν τα φημισμένα αγγουράκια της Πόλης, τα λεγόμενα «ρούσικα» καθώς επίσης και τα αρωματικά και χυμώδη κυδώνια ενώ οι κοιλάδες ήταν πλυμμηρισμένες με σποροφόρα δέντρα, αμυγδαλιές, ροδακινιές κ.α.

Περιζήτητα ήταν τα ροδάκινα, τα τραγανά κεράσια και κυρίως τα κυδώνια του Σταυρού, από τα οποία έφτιαχναν τα περίφημα κυδωνόπαστα και τα γλυκά του κουταλιού οι νοικοκυρές. Στις πλαγιές του Βοσπόρου, καθώς και στα περιβόλια της Μ. Ασίας συναντούσε κανείς μανιτάρια και καστανιές. Στα παράλια της ανατολικής ακτής του Βοσπόρου υπήρχε πλούσια βλάστηση, ιδιαίτερα σε καρυδιές. Αξίζει να αναφερθεί και το περίφημο περιβόλι του Τσιτσακλή, στο οποίο παράγονταν σε θερμοκήπια σπάνιες ποικιλίες λουλουδιών.

Την άνοιξη, η Πόλη μοσχομύριζε από τους ρόδονες - ειδικά τριαντάφυλλα από τα οποία έφτιαχναν το « τριαντάφυλλο γλυκό του κουταλιού» .Τον χειμώνα οι υάκινθοι και τα κρίνα έντυναν με το άρωμα τους το χειμωνιάτικο τοπίο.

### **3.1.5 ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ**

Στον ελληνικό κώδικα τροφίμων και ποτών υπάρχει η κατηγορία αρτυματικές ύλες. Με τον όρο αυτό εννοούμε τις ύλες εκείνες που έχουν έντονη οσμή και γεύση και που η προσθήκη τους στα τρόφιμα έχει ως σκοπό να προσδώσει σ' αυτά ιδιάζοντα χαρακτηριστικά που βελτιώνουν την γεύση τους και το εύληπτό τους. Οπότε εδώ ανήκουν και τα μπαχαρικά, όλα δηλαδή τα αποξηραμένα τμήματα φυτών (φύλλα, καρποί, σπόροι, ρίζες, βολβοί, άνθη κ. τ. λ.). Άλλες ονομασίες για το μπαχαρικό είναι καρύκευμα και μυρωδικό.

Το εμπόριο των μπαχαρικών είναι από τα αρχαιότερα και γι' αυτό το λόγο είχαν ανοιχθεί ολόκληρες εμπορικοί οδοί για να μεταφέρονται από την Ασία στην Ευρώπη. Είναι ευρέως γνωστό πως όταν ακούμε την λέξη “ μπαχαρικά “ το μυαλό μας πάει σε κάτι εξωτικό, κάτι διαφορετικό, μακρινό, κάπου προς την Ανατολή. Και όχι άδικα, καθώς τα μπαχαρικά είναι το κύριο συστατικό όλων των ανατολίτικων φαγητών και το μυστικό για τις καλύτερες πολιτικές συνταγές. Αυτά που τις κάνουν μοναδικές και μας κάνουν όλους να υποκλινόμαστε! Εκτός των άλλων όμως τα μπαχαρικά χρησιμοποιήθηκαν στην θεραπευτική, στις θρησκευτικές τελετουργίες, σαν αφροδισιακά, για την παραγωγή καλλυντικών κ. α. και ας μην ξεχνάμε πως οι Πολίτισσες χάρη στα μπαχαρικά και τα μυστικά που έκρυβαν αυτά και τα γνώριζαν πολύ καλά οι ίδιες, παρασκεύαζαν τα καλύτερα καλλυντικά.

Το πιπέρι... είναι ζεστό και καυτερό, όπως και ο ήλιος

Το αλάτι... χρησιμοποιείται όσο χρειάζεται για να κάνει την ζωή μας πικάντικη

Η κανέλα... είναι πικρή και γλυκιά, όπως ακριβώς και οι γυναίκες

**(Τάσος Βουλμέτης, ταινία “ Πολίτικη κουζίνα”,**

**<http://www.ovimagazine.com/art/519>)**

Ανατολή, μια περιοχή αρκετά μυστηριώδης για πολλούς άλλους λαούς και χώρες... μια περιοχή που κρύβει πολλά μυστικά και έντονες μυρωδιές. Μυρωδιές από σπόρους, αρωματικές φλούδες, ξηρούς καρπούς ή με μια λέξη μπαχαρικά. Το μεθυστικό άρωμά τους και η έντονη γεύση τους μας ταξιδεύουν σε τόπους όπου ο ήλιος λάμπει όλο το χρόνο, κάπου δηλαδή στα βάθη της Ανατολής. Κανένας δεν θα

μπορούσε να φανταστεί αυτό τον τόπο χωρίς την μυρωδιά και την ευωδία των μπαχαρικών. Κανένας δεν θα μπορούσε να γράψει γι' αυτόν τον τόπο και να παραλείψει να γράψει για τα μυστικά που κρύβουν. Άσχετα με το αν οι κήποι της Πόλης φιλοξενούσαν αγίους ή εραστές, η ατμόσφαιρα ήταν απαρέγκλιτα εμποτισμένη με τα μεθυστικά αρώματα της κανέλας, του μοσχοκάρυδου, του τζίντζερ και του γαρύφαλλου. Έτσι τα μπαχαρικά αγοράζονταν πολλές φορές μόνο και μόνο για να χαρίσουν ζωντάνια και όμορφο άρωμα σε απλά και αδιάφορα πιάτα.

Είναι γεγονός ότι πολλοί Βορειοευρωπαίοι και Αμερικανοί είχαν και έχουν ακόμα και στις μέρες μας την άποψη ότι τα πιο απλά πιάτα, με πιο ήπιες γεύσεις ταιριάζουν στον πολιτισμένο κόσμο, ενώ αντίθετα τα πικάντικα πιάτα, με πολλά καρυκεύματα τα προτιμούν οι λιγότερο αναπτυγμένες χώρες και συνεπώς αυτές που έχουν και λιγότερο πολιτισμένους λαούς. Αυτό συνέβη γιατί οι παραπάνω λαοί ανατράφηκαν και μεγάλωσαν έχοντας γευτεί μόνο ήπιες γεύσεις. Κάτι το οποίο όμως με τον καιρό άρχισε σιγά σιγά να αλλάζει με υγιείς ρυθμούς. Τα πικάντικα πιάτα της Ανατολής και οι πολιτικές συνταγές άρχισαν να έχουν μεγάλη ζήτηση και προτίμηση τόσο από τους μαγείρους σε Ευρώπη και Αμερική όσο και από τους κατοίκους τους, οι οποίοι πλέον πιστεύουν πως τα μπαχαρικά είναι κάτι περισσότερο από καυτερή γεύση, νοστιμιά και άρωμα.

Εκτός των άλλων είχε διαδοθεί και η άποψη ότι τα μπαχαρικά χρησιμοποιούνταν σε πολλά φαγητά που ήταν χαλασμένα για να καλύψουν με το άρωμα και την γεύση τους το χαλασμένο. Έτσι κάθε φορά που κάποιο φαγητό περιείχε πολλά μπαχαρικά πίστευαν πολλοί ότι τα είχαν βάλει γιατί το φαγητό δεν ήταν καλό και με αυτό τον τρόπο θα βελτίωναν το άρωμα και την γεύση του για να φανεί καλό. Υπήρχαν βέβαια περιπτώσεις που μπορούσε να συμβεί και αυτό αλλά αυτό δεν είναι σε καμία περίπτωση κανόνας. Τα μπαχαρικά ουδέποτε θα είχαν καταστεί σύμβολα αγάπης και φιλίας, αν χρησιμοποιούνταν απλά και μόνο για να καλύψουν την γεύση του σαπισμένου κρέατος.

Για να καταλάβουμε όμως πολύ καλύτερα της σημασία και τον ρόλο των μπαχαρικών φτάνει να γυρίσουμε τον χρόνο πολύ πίσω, στους πρώτους πολιτισμούς που αναπτύχθηκαν γύρω από την λεκάνη της Μεσογείου. Πολύ πριν από τον Μεσαίωνα έφθασαν στην Ευρώπη και στην Μέση Ανατολή πιπέρι, κανέλα και άλλα μυρωδικά και αρωματικά. Γινόντουσαν εισαγωγές μπαχαρικών στην Ελλάδα και την Αίγυπτο ακόμα και πριν τους κλασσικούς χρόνους. Στη μούμια του Ραμσή του Β΄ (2<sup>ος</sup> αιώνας π. Χ) βρέθηκαν κόκκοι πιπεριού, ενώ το πιπέρι το χρησιμοποιούσαν επίσης και στην τεχνική της ταρίχευσης, αλλά και σε άλλες θεραπευτικές μεθόδους. Ο Ιπποκράτης, ο μέγας θεραπευτής και πατέρας της ιατρικής (460-377 π. Χ), χρησιμοποιούσε ψιλοκομμένο πιπέρι, το οποίο το αναμίγνυε μαζί με κρασί ή ξύδι σε κάποιες από τις συνταγές του.

(περίληψη από ιστοσελίδα:[http://www.hungry.gr/bahar/.](http://www.hungry.gr/bahar/))



Ας δούμε μερικά από τα πιο γνωστά μπαχαρικά :

<b>Άνηθος</b>	<b>θυμάρι</b>	<b>κρόκος</b>	<b>παπαρούνα</b>
<b>Ανθρίσκος</b>	<b>ιλίκιο</b>	<b>κύμινο</b>	<b>πάπρικα</b>
<b>Αρτεμισία</b>	<b>κανέλα</b>	<b>λεβάντα</b>	<b>πιπέρι</b>
<b>Βανίλια</b>	<b>κάππαρη</b>	<b>μαϊντανός</b>	<b>πιπερόριζα</b>
<b>Βασιλικός</b>	<b>κάρδαμο</b>	<b>μάραθος</b>	<b>ρίγανη</b>
<b>Γαρούφαλλο</b>	<b>κάρυ</b>	<b>μαντζουράνα</b>	<b>σέλινο</b>
<b>Γκαράμ μασάλα</b>	<b>κάρο</b>	<b>μελισσόχορτο</b>	<b>σινάπι</b>
<b>Δάφνη</b>	<b>κορίανδρος</b>	<b>μέντα (δυόσμος )</b>	<b>σκόρδο</b>
<b>Δεντρολίβανο</b>	<b>κουρκουμάς</b>	<b>μοσχοκάρυδο</b>	<b>τριγωνέλλα</b>
<b>θρούμπι</b>	<b>κρεμμύδι</b>	<b>μποράντσα</b>	<b>φασκόμηλο</b>



Ας γνωρίσουμε καλύτερα κάποια από αυτά τα μπαχαρικά και να δούμε και μερικές από τις χρήσεις τους :

**Πιπέρι :** το γνωστότερο από τα μπαχαρικά, προέρχεται από το φυτό πιπέρι. Έχει καυστική γεύση και είναι απαραίτητο για όλες τις συνταγές, δίνει άρωμα και γεύση στα φαγητά. Υπάρχουν 2 είδη : το άσπρο πιπέρι και το μαύρο πιπέρι.



Μαύρο και άσπρο πιπέρι

**Τσίλι-καγιέν :** προέρχεται από νωπούς ή αποξηραμένους καρπούς των ειδών πιπεριάς άνουμ και φρούτεσκενς. Δίνουν πικάντικη, καυτερή γεύση σε φαγητά, σούπες και σάλτσες.

**Καυτερή- γλυκιά πάπρικα-μούκοβο :** προέρχεται από ποικιλίες πιπεριάς. Ένα μπαχαρικό χρήσιμο για να αρωματίζει φαγητά, για την Παρασκευή λουκάνικων, σαλτσών κ. λ. π.

**Ρίγανη :** προέρχεται από αποξηραμένα φύλλα και άνθη του ομώνυμου φυτού. Χρησιμοποιείται στην μαγειρική αλλά και ως αφέψημα.

**Σκόρδο :** το βρίσκουμε αποξηραμένο και τριμμένο σε σκόνη, χρησιμοποιείται για να δώσει ωραία γεύση.

**Ανηθος :** είναι οι χλωροί βλαστοί του φυτού και χρησιμοποιούνται για να προσδώσουν άρωμα στα φαγητά

**Δάφνη** : είναι τα φύλλα του δένδρου ( φρέσκα ή αποξηραμένα ) και τα χρησιμοποιούμε για να αρωματίσουμε κοκκινιστά φαγητά, σούπες κ. τ. λ.

**Κόμινο** : είναι οι αποξηραμένοι καρποί του φυτού. Χρησιμοποιείται για να αρωματίσει πιάτα ανατολικής κουζίνας.

**Σουσάμι** : έχει πολλές χρήσεις στην μαγειρική, στην αρτοποιία, ζαχαροπλαστική και στην Παρασκευή ελαίου, χαλβά, ταχινού κ. λ. π.

**Γαρύφαλλο** : είναι πολύ σημαντικό καρύκευμα, αποτελεί προϊόν δέντρου γαρυφαλλόδεντρο και χρησιμοποιείται για να αρωματίσει πολλές τροφές αλλά κυρίως στην ζαχαροπλαστική και στην αρτοποιία.

**Βασιλικός** : αρωματίζει διάφορα ψητά, σαλάτες, βραστά, κοκκινιστά κ. λ. π.

**Δυόσμος** : είναι τα φύλλα του φυτού και έχει πολλές χρήσεις στην μαγειρική αλλά το χρησιμοποιούμε και σαν αφέψημα.

**Γλυκάνισο** : είναι σε μορφή σπόρου, το χρησιμοποιούμε στην αρτοποιία και έχει χωνευτικές ιδιότητες. Έχει και επιπλέον χρήσεις όμως καθώς το χρησιμοποιούμε και για την παρασκευή αλκοολούχων ποτών. Είναι απαραίτητο συστατικό για την Παρασκευή του ούζου και του τσίπουρου.

**Δεντρολίβανο** : είναι οι τρυφεροί βλαστοί του φυτού και χρησιμοποιείται σαν αρωματικό σε φαγητά, και στα γλυκά του κουταλιού. Έχει ευχάριστο άρωμα που μοιάζει με αυτό του τσαγιού και γεύση ελαφρώς πικρή και λίγο καντερή.



**Κανέλα** : γνωστό μπαχαρικό. Βγαίνει από τον φλοιό του κανελόδεντρου και χρησιμοποιείται στην ζαχαροπλαστική, στην μαγειρική και στην παρασκευή λκέρ.



**Σινάπι** : οι σπόροι χρησιμοποιούνται για την παρασκευή μουστάρδας.

**Μοσχοκάρυδο** : χρησιμοποιούμε τους σπόρους, έχουν έντονο άρωμα και οι χρήσεις τους είναι πολλές στην αρτοποιία, την ζαχαροπλαστική, την παρασκευή λουκάνικων και γενικά στον αρωματισμό των φαγητών.



Διάφορα μπαχαρικά

Τα μπαχαρικά ήταν η απαραίτητη πινελιά για την δημιουργία ενός γευστικού «πολίτικου πιάτου». Τα καταστήματα που πουλούσαν τα μπαχαρικά ονομάζονταν «Μυροπωλεία».



### 3. 2 ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ



Τα «σεκερτζίδικα» ή αλλιώς τα παραδοσιακά ζαχαροπλαστεία της Μ. Ασίας ήταν από την αρχαιότητα φημισμένα για τα εξάισια λουκούμια, τους «ακιντέδες», τα σερμπέτια και τα υπόλοιπα τοπικά ζαχαρωτά. Για να κατορθώσουν να παράγουν αυτά τα λουκούμια και τα ζαχαρωτά, τα οποία έφτιαχναν ήδη από τον 18<sup>ο</sup> αιώνα χρησιμοποιούσαν μέλι, πετιμέζι μαζί με νερό, αλεύρι και ρυζάλευρο.

Η ζάχαρη όμως πριν τον 19<sup>ο</sup> αιώνα αποτελούσε είδος πολυτελείας και γινόταν η εισαγωγή της κυρίως για τους παλατιανούς. Μετά τον 19<sup>ο</sup> αιώνα άρχισε να εισάγεται σε μεγάλες ποσότητες και να καταναλώνεται περισσότερο.

Οι «ακιντέδες», οι παραδοσιακές καραμέλες, παρασκευάζονται από ζάχαρη, κανέλα, σουσάμι, γαρύφαλλο, ξηρούς καρπούς, ροδόνηρο, χυμό και έλαια από λεμόνι, πορτοκάλι, φράουλα, φράπα κτλ. Ο τεχνίτης έβραζε την ζάχαρη με το νερό σε μπακιρένιες χύτρες, μέχρι να δέσει. Κατόπιν και με την προϋπόθεση ότι ήταν χλιαρή, πρόσθετε τους χυμούς των φρούτων ή τους ξηρούς καρπούς και τη ζύμωνε σε σχήμα βέργας και με πάχος περίπου 2 εκατ. Εν συνεχεία έκοβε την βέργα με ψαλίδι σε μικρές μπουκιές και άφηνε τις καραμέλες να κρυσώσουν.

Από χειρόγραφα συνταγών, μας γίνεται γνωστό ότι περίπου στα 1600 στο παλάτι Τοπ- Καπί αγαπημένα γλυκά των παλατιανών ήταν τα γλυκά του κουταλιού, κυρίως το καρυδάκι, το μελιτζανάκι, το λεμονάκι, η κολοκύθα, το πεπόνι, το χλωρό αμύγδαλο κλπ. Η ζάχαρη και το μέλι έμπαιναν σε ειδικές αναλογίες, ενώ για κάποια συγκεκριμένα γλυκά η πρόσμειξη ήταν αυστηρά συγκεκριμένη. Για τα γλυκά, όπως το πεπόνι, κολοκύθα, καρπούζι, λεμόνι ήταν 1 οκά ζάχαρη για κάθε 750 δράμια μέλι.

Στο μελιτζανάκι ήταν μισό- μισό. Όσο για τα μαντζούνια χρησιμοποιούσαν αποκλειστικά μέλι.

Τα μεγάλα και καλά παραδοσιακά ζαχαροπλαστεία της Μ. Ασίας παρασκεύαζαν διάφορα ζαχαρωτά με πιο εντυπωσιακά τα ζαχαρωμένα φρούτα, τα οποία μέσα σε γυάλινα βάζα διακοσμούσαν τις βιτρίνες των ζαχαροπλαστείων. Στα μαγαζιά που παρασκευάζονταν χαλβάδες υπήρχαν διάφορα είδη, όπως από κουκουνάρι, καρύδι, αμύγδαλο, φουντούκι, σουσάμι.

Το αγαπημένο επιδόρπιο της Ανατολής ήταν οι κομπόστες, που όμως εκτός από τις παραδοσιακές με τα συνήθη τοπικά φρούτα ,χρησιμοποιούνταν κέρασια της Ρόδου, βερίκοκα της Μπουχάρας, σταφίδα της Σμύρνης και αγουρίδες της Δαμασκού.

Όσον αφορά τα γλυκά του κουταλιού πρώτη θέση είχε το «άσπρο γλυκό» ή αλλιώς η βανίλια, το οποίο το έφτιαχναν οι νοικοκυρές, γιατί στα ζαχαροπλαστεία δεν μπορούσες να το βρεις. Ήταν κάτι το οποίο πάντα υπήρχε μέσα σε ένα μικρασιάτικο σπίτι , σε μια σημαντική γιορτινή μέρα, σαν δείγμα επιτηδειότητας.



### **3.3. ΡΟΦΗΜΑΤΑ**

#### **Τσάι**

Το αγαπημένο ρόφημα της Ανατολής. Συνηθίζουν να το πίνουν όλη την μέρα, από το πρωί μέχρι και το βράδυ. Είναι ένα ρόφημα που γι' αυτούς είναι για τα καλά μες την ζωή τους και το έχουν ταιριάξει με κάθε ώρα, με κάθε περίπτωση και με κάθε γεγονός. Όπου και να βρεθείς στην Ανατολή κάποιος θα σου προσφέρει ένα ζεστό τσάι. Είναι τόσο διαδεδομένο στην Ανατολή, τόσο γιατί χαρακτηρίζει την ζεστή φιλοξενία των κατοίκων όσο και για οικονομικούς λόγους.

#### **Καφές**

Όλα άρχισαν τον 16<sup>ο</sup> αιώνα όταν εμφανίστηκε για πρώτη φορά ο καφές στην Κωνσταντινούπολη. Έγινε αγαπημένη και καθημερινή συνήθεια σε Έλληνες, Τούρκους όσο και στον υπόλοιπο κόσμο. Έγινε ευρέως γνωστός πολύ γρήγορα από άκρη σε άκρη στον κόσμο, τόσο που κανείς τότε δεν θα μπορούσε να το φανταστεί, όπως και κανένας σήμερα δεν θα μπορούσε να φανταστεί ότι μέχρι τότε ο καφές ήταν άγνωστος.

Κάπως έτσι, δημιουργήθηκε και η ανάγκη για έναν χώρο κατάλληλο για να απολαμβάνουν καφέ, έτσι έχουμε και τα πρώτα καφεενία. Τα καφεενία ήταν χώρος συνάντησης αντρών, εκεί όπου γίνονταν καθημερινές συζητήσεις, κριτική για την πολιτική και γενικώς για διάφορα γεγονότα. Εκεί περνούσαν τον περισσότερο ελεύθερο τους χρόνο, κυρίως τα βράδια και τις Κυριακές που δεν δούλευαν.

Σιγά σιγά διαδόθηκε και στις γυναίκες μέσω των αντρών και όλοι έπιναν έναν καφέ μετά το φαγητό τους. Τον προσέφεραν σε λυπητερά γεγονότα (κηδείες, μνημόσυνα), ενώ αντίθετα σε γάμους, αρραβώνες και γενικά σε χαρούμενες στιγμές το θεωρούσαν γρουσουζιά να προσφέρουν καφέ. Με τον καιρό, και κυρίως μέσω των γυναικών, δημιουργήθηκε και η καφεμαντεία που υπάρχει και στις μέρες μας. Χρειάζεται τέχνη στο ψήσιμο και υπάρχουν διάφοροι καφέδες: γλυκός, μέτριος, σκέτος, με καϊμάκι ή χωρίς.

## **Κρασί**

Η ιστορία του κρασιού στην Ανατολή ξεκινάει από παλιά και σε αυτό συμφωνούν ιστορικοί και αρχαιολόγοι.

Ο Τούρκος Evliya Celebri ([http://www.lib.teipat.gr/ptyxiakes/sdo/sdo\\_te/2001-2005/4685re.pdf](http://www.lib.teipat.gr/ptyxiakes/sdo/sdo_te/2001-2005/4685re.pdf)) στην πόλη του Βοσπόρου μέτρησε 1060 μπαρ πριν τον 16<sup>ο</sup> αιώνα. Το ρακί υπήρχε ήδη στο ανατολικό τραπέζι και οι ανατολίτες το ονομάζουν «το ποτό του λιονταριού».

Ακόμα πιο δημοφιλή γίνονται τα αρωματισμένα κρασιά με γλυκάνισο και με μαστίχα.

Ο William του Rubruck ένας περιηγητής του 13<sup>ου</sup> αιώνα έψαχνε να βρει δώρα αξια λόγου από την Κωνσταντινούπολη για να τα πάει στην Χαζαρία, έτσι μετά από τις συμβουλές των εμπόρων διάλεξε «φρούτα, μοσχάτο κρασί και μπισκότα...».

Υπήρχε μεγάλη ποικιλία κρασιών καθώς η Κωνσταντινούπολη ήταν «η πόλη του κρασιού» π.χ μοσχάτο, μονεμβάσιος οίνος, κλπ.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4<sup>ο</sup>

### ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Στην Πόλη, την πιο ζεστή γωνία της Μ. Ασίας, κάπνισε ο φούρνος με τα ξύλα αναδύοντας λαχταριστές σπιτικές λιχουδιές που ψήνονταν αργά-αργά και μερακλίδικα. Χορταστικές ποικιλίες, συνδυασμοί κρεάτων, ξεχωριστά edésματα μαγειρεμένα με διάφορους τρόπους κοσμούσαν τα τραπέζια τόσο τις γιορτινές μέρες όσο και τις καθημερινές.

Οι πολίτες συνήθιζαν να τρώνε τρεις φορές την ημέρα: το πρόγευμα, το γεύμα και το δείπνο- πολλές φορές και το απόγευμα, το γνωστό ως «κεντιανό».

Το πρόγευμα τις καθημερινές περιλάμβανε τσάι ή γάλα μαζί με αυγά, φρέσκο βούτυρο, σπιτικές μαρμελάδες, τυρί φέτα, κασέρι, ελιές και σούπα-κατά τους χειμερινούς μήνες. Τις Κυριακές, εμπλουτίζονταν με κρεατόπιτες, σπανακόπιτες, αυγόφτετες (τηγανιτές φέτες ψωμιού παναρισμένες με γάλα και αυγό) και κάποιο σιροπιαστό γλυκό.

Το μεσημεριανό σερβίριζαν γύρω στη 1 , όπου γευμάτιζαν οι γυναίκες και τα παιδιά. Οι άντρες συνήθως έτρωγαν σε μαγειρεία ή έφεραν φαγητό από το σπίτι και γευμάτιζαν στο χώρο εργασίας τους. Το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας ήταν το δείπνο. Σερβιριζόταν μεταξύ 7-8 και όλη η οικογένεια συγκεντρωνόταν γύρω από το τραπέζι για να απολαύσει τις κάθε λογής γευστικές λιχουδιές .

Το μαγείρεμα του φαγητού ήταν αρμοδιότητα των γυναικών του σπιτιού. Στα μεγάλα αρχοντικά συνήθως απασχολούνταν μαγείρισσες και βοηθοί. Στα μεσαία στρώματα, την ευθύνη είχε η μητέρα ή η πεθερά υποβοηθούμενες από τις νεαρότερες γυναίκες του σπιτιού ή τις ψυχοκόρες, αν υπήρχαν.

Η γνώση, ο χρόνος, η φαντασία και η επιτηδειότητα ήταν τα βασικά προσόντα που έπρεπε να διαθέτει μία γυναίκα για να κατέχει άξια τον τίτλο της « πολίτισσας μαγείρισσας».

Το φαγητό μαγειρευόταν στα κάρβουνα, στις φουφούδες και αργότερα σε γκαζιέρες πετρελαίου και στο φωταέριο.

#### **4.1 ΓΙΟΡΤΙΝΑ ΕΘΙΜΑ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ**

Η κουζίνα της Πόλης δεν αρκείτε μόνο στην δημιουργία των λιχουδιών που στολίζουν το καθημερινό τραπέζι .Για τις πολίτισσες νοικοκυρές η μαγειρική αποτελούσε πεδίο δημιουργίας και προβολής. Οι γιορτές ήταν για αυτές μια ευκαιρία να δώσουν τον καλύτερο τους εαυτό, ετοιμάζοντας ξεχωριστά πιάτα για να ευχαριστήσουν και να εντυπωσιάσουν τους φίλους και τους συγγενείς που προσκαλούσαν στο σπίτι.

Το τραπέζι, κυρίως κατά τις γιορτινές μέρες, περιλάμβανε ποικιλία εδεσμάτων που ικανοποιούσαν τόσο το στομάχι όσο και τον οφθαλμό των παρευρισκομένων. Η γιορτή του Αγ. Δημητρίου σηματοδοτεί την αφετηρία του γιορτινού κύκλου. Οι προεργασίες ξεκινούσαν με το γενικό φρεσκάρισμα του σπιτιού και ολοκληρωνόταν με την παρασκευή παραδοσιακών γλυκών. Στη συνέχεια ακολουθούν τα έθιμα της πολιτικής κουζίνας που προσφέρουν μια γευστική νότα στις μεγάλες γιορτές του χρόνου.

##### **4.1.2 Χριστούγεννα – Πρωτογρονιά-Θεοφάνεια**

Ο χειμώνας κάνει την εμφάνισή του ντύνοντας την Πόλη στα λευκά. Το τοπίο εκπέμπει μια γαλήνη που πηγάζει από την ευλάβεια των χριστιανών για την μεγαλύτερη γιορτή της ορθοδοξίας. Πως ήταν δυνατόν, λοιπόν, αυτή η γιορτή να μην συνοδεύεται από τα γαστρονομικά έθιμα ενός λαού που ξέρει τι θα πει «κουζίνα»!

Το χριστουγεννιάτικο τραπέζι ήταν πλούσιο και επιμελημένο, ξεκινώντας από ορεκτικά και καταλήγοντας σε παραδοσιακά επιδόρπια. Πρώτη θέση στο μενού είχε η σούπα , η οποία ζέσταινε τους επισκέπτες που είχαν διασχίσει τα χιονισμένα σοκάκια της πόλης για να τιμήσουν τους οικοδεσπότες. Σειρά είχαν τα διάφορα ορεκτικά, στόχος των οποίων ήταν να διεγείρουν την όρεξη και να προετοιμάσουν το έδαφος για το σερβίρισμα του κυρίως πιάτου. Το κυρίως πιάτο, ήταν συνήθως, κότα συνοδευμένη με πολιτικό πιάφι.

Οι μέρες περνούν και η υποδοχή του νέου έτους ήταν πλέον γεγονός. Την τιμητική της, στο τραπέζι της πρώτης γιορτής του χρόνου, είχε η βασιλόπιτα. Η προετοιμασία για την παρασκευή, άρχιζε νωρίς το πρωί. Αρχικά έβραζαν το γλυκάνισο και ετοιμάζαν το προζύμι. Στην συνέχεια ζύμωναν το ζυμάρι και το άφηναν σε μια λεκάνη σκεπασμένο με κουβέρτες για πολλές ώρες, ώστε να φουσκώσει και να διπλασιαστεί ο όγκος. Αυτό το στάδιο απαιτούσε πολύ προσοχή, γιατί σε περίπτωση που το ζυμάρι έμενε περισσότερη ώρα σκεπασμένο, από όσο έπρεπε, υπήρχε κίνδυνος να ξινίσει. Σε αυτό το σημείο αξίζει να σημειωθεί πως στην παρασκευή της βασιλόπιτας συμμετείχαν και οι άντρες του σπιτιού για τον λόγο ότι η διαδικασία του ζυμώματος απαιτούσε μυική δύναμη. Η συμμετοχή όλης της οικογένειας στην παρασκευή της βασιλόπιτας δημιουργούσε μια τρυφερή και συνάμα ζεστή οικογενειακή ατμόσφαιρα. Στην συνέχεια, αφού το ζυμάρι ήταν έτοιμο και φουσκωμένο, οι νοικοκυρές το έπλαθαν και το διακοσμούσαν. Τελευταίο στάδιο ήταν το χάραγμα του σταυρού στο πάνω μέρος της.

Ταυτόχρονα με την βασιλόπιτα έφτιαχναν και άλλες μικρές πίτες, τις οποίες συνήθιζαν να τις στέλνουν στους συγγενείς και στους γείτονες.

Όσον αφορά το Πρωτοχρονιάτικο τραπέζι ήταν γεμάτο από μεζέδες. Υπήρχαν τρία είδη μεζέδων:

A)Οι μεζέδες που αγοράζονταν έτοιμοι: λακέρδα, πιπεράτο κασέρι, τουρσί, "άσπρο τυρί"(τελεμές δοχείο), αυγοτάραχο, παστή σαρδέλα, αντσούγια, ζαμπόν, λουκάνικα, σαλάμι αέρος, παστοурμάς, βοδινή γλώσσα καπνιστή κ.α.

B)Οι μεζέδες που ετοιμάζε η νοικοκυρά: λαχανοντολμάδες, ταραμοσαλάτα, γιαχνί με πολύ κρεμμύδι και κανέλα, φασόλια ξερά άσπρα χάνδρες ή πιάζι, σπιτική μαγιονέζα κ.α.

Γ)Ζεστοί μεζέδες: μύδια τηγανιτά, σκορδαλιά, ψίχα ψωμί και κουκουνάρι, αμύγδαλο ή καρύδι- συνταγή βυζαντινή, τυροπιτάκια, πατατοκεφτέδες, αρνίσιο συκώτι σε μπουκιές, ψαροκεφτέδες, τηγανιτά πολιτικά κεφτεδάκια κ.α.

Μετά τους μεζέδες, την εμφάνιση του στο γιορτινό τραπέζι κάνει το κυρίως πιάτο το οποίο είναι κότα ή γαλοπούλα με κυδώνι. Συνοδευτικό ποτό είναι το ντουζικό (ούζο). Το γεύμα κλείνει με γλυκά σιροπιαστά, με φρούτα, φράπα και ηδύποτα.

Μετά το γεύμα οι γυναίκες μάζευαν το τραπέζι για να το ξαναστολίσουν λίγο πριν τις 12 με ξηρούς καρπούς, γλυκά, μαντολάτα, ενώ στο κέντρο δέσποζε η βασιλόπιτα με τα 12 κεράκια να συμβολίζουν τους 12 μήνες.

Ο κύκλος των μεγάλων χειμερινών εορτών έκλεινε με τα Θεοφάνεια, τα οποία οι Πολίτες γιόρταζαν με την ίδια ευλάβεια και μεγαλοπρέπεια, όπως τα Χριστούγεννα και την Πρωτοχρονιά. Το κύριο γαστρονομικό χαρακτηριστικό των Θεοφανείων ήταν ο ασουρές. Παρασκευαζόταν από ξηρούς καρπούς, σιτάρι και όσπρια. Ήταν νηστίσιμο γλυκό, το οποίο συνήθιζαν να το στέλνουν ως δώρο στους γείτονες.

#### **4.1.3 ΑΠΟΚΡΙΕΣ**

Η γιορτή του γλεντιού και του ξεφαντώματος. Ο μπακλαβάς, το ρεβανί, το κανταΐφι, το γιασί και ο σμιγδαλένιος χαλβάς ήταν τα γλυκά που συνήθιζαν να φτιάχνουν οι νοικοκυρές τις μέρες εκείνες. Απαραίτητη ήταν και η ύπαρξη κάποιου λικέρ το οποίο μαζί με το εκάστοτε γλυκό αποτελούσε το κέρασμα για τους φίλους που επισκέπτονταν μεταμφιεσμένοι το σπίτι.

Διαφοροποιήσεις συναντάμε στον τρόπο που γιόρταζαν τις αποκριές οι υψηλές κοινωνικές τάξεις και τα "χαμηλά στρώματα". Συγκεκριμένα, ο "χορός των πλουσίων" γινόταν σε μεγάλες αίθουσες γεμάτες ακριβά και ξεχωριστά στολίδια. Οι καλεσμένοι ήταν ντυμένοι με πρωτότυπα κοστούμια και χόρευαν στους ρυθμούς που έδιναν οι καλοπληρωμένοι μουσικοί. Ο μπουφές τους, ήταν πλούσιος και εντυπωσιακός περιλαμβάνοντας ηδύποτα, σαμπάνιες, μεζέδες και γλυκίσματα. Εντελώς διαφορετικά διασκεδάζαν τα περιθωριακά λαϊκά στρώματα. Ο χορός τους γινόταν συνήθως σε αποθήκες και οι κυρίες ήταν ντυμένες με απλά και φθηνά φορέματα. Το

“σουπέ” της γιορτής περιείχε : ντολμαδάκια, αγγούρια τουρσί, τοπίκι, μποζιά, ενώ το ποτό που προτιμούσαν ήταν το ντούζικο (ούζο).

Παρόλο όμως που και ο χώρος μάζωξης αλλά και το μενού τους ήταν φτωχικό, υπήρχε τόση διάθεση που το γλέντι κρατούσε μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες.

Η Καθαρή Δευτέρα, λειτουργούσε ως καταλύτης του “ξέφρενου ξεφαντώματος” των αποκριών και τους επανέφερε όλους σε τάξη. Το τριήμερο της Καθαρής Δευτέρας οι πιστοί νήστευαν και εκκλησιάζονταν, πίνοντας μόνο νερό ως το βράδυ της Τετάρτης.

#### **4.1.3 ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ**

Η Καθαρά Δευτέρα σηματοδοτεί την έναρξη της Σαρακοστής η οποία διαρκεί μέχρι και το Μεγάλο Σάββατο. Κατά την διάρκεια της, ο πιστοί νηστεύουν ως ένδειξη ευλάβειας για τα Θεία πάθη που ακολουθούν. Εξαίρεση δεν θα μπορούσαν να αποτελούν οι κάτοικοι της Πόλης, μιας και η Κωνσταντινούπολη θεωρείται εδώ και αιώνες το κέντρο της ορθοδοξίας.

Το διαιτολόγιο της Σαρακοστής απαγόρευε αυστηρά το κρέας, τα αυγά, τα γαλακτοκομικά και οτιδήποτε προερχόταν από ζωντανό οργανισμό. Μόνο την Κυριακή των Βαΐων επιτρεπόταν το ψάρι συνοδευμένο με σκορδαλιά και πράσινη σαλάτα. Εκείνη την ημέρα ο μπακαλιάρος και το κακλάνι είχαν την τιμητική τους. Ψάρι έτρωγαν και την ημέρα του Ευαγγελισμού. Τις υπόλοιπες μέρες της νηστείας, τα φαγητά που κατανάλωναν ήταν όσπρια και λαχανικά μαγειρεμένα με λάδι, σούπες (χωρίς ζωμό κρέατος), ταραμάς, ελιές, σαλιγκάρια με ξύδι κ.α.

Τις Τετάρτες και τις Παρασκευές τα φαγητά ήταν νερόβραστα χωρίς λάδι ενώ την Μ. Παρασκευή έθιμο ήταν να τρώνε φακές οι οποίες συμβόλιζαν τα δάκρυα της Παναγίας.

#### **4.1.4 ΠΑΣΧΑΛΙΝΟ ΤΡΑΠΕΖΙ**

Η περίοδος της Σαρακοστής τελείωνε και η Ανάσταση Κυρίου ήταν πλέον γεγονός. Η πολιτική κουζίνα δεν θα μπορούσε να μην γιορτάσει το γεγονός με τον δικό της ξεχωριστό τρόπο : την δημιουργία ενός γιορτινού παραδοσιακού μενού.

Βασικά στοιχεία για το πασχαλινό τραπέζι, που δεν έλλειπαν από κανένα πολιτικό σπίτι, ήταν τα κόκκινα αυγά, το τσουρέκι και τα κουλούρια. Οι νοικοκυρές από την Μ. Πέμπτη έβαφαν τα κόκκινα αυγά τα οποία συνήθιζαν τα "τσουγγρίζουν" το βράδυ της Ανάστασης λέγοντας "Χριστός Ανέστη-Αληθώς Ανέστη". Κατά την διάρκεια της Μ. Εβδομάδας έφτιαχναν και τα περίφημα πολιτικά τσουρέκια τα οποία μοσχομύριζαν σε ολόκληρο το σπίτι.

Το βράδυ της Ανάστασης, το δείπνο ήταν σχετικά ελαφρύ, καθώς κατά την διάρκεια της νηστείας το στομάχι είχε ξεσυνηθίσει τις λιπαρές τροφές. Έτσι, αρκούσαν σε σούπα από ζωμό αρνίσιου ή πρόβειου κρέατος χτυπημένη με αυγολέμονο συνοδεύοντας την με σαλάτα μαρούλι, σπιτικούς μεζέδες και αυγά (τα οποία είχαν τσουγγρίσει νωρίτερα).

Το μεσημέρι της Λαμπρής το κυρίως πιάτο ήταν φουρνιστό μπούτι από αρνί, παραγεμισμένο με ρύζι και καρυκεύματα, γαρνιρισμένο με φουρνιστές πατάτες. Οι παραδοσιακοί μεζέδες δεν θα μπορούσαν να λείπουν από ένα τέτοιο τραπέζι.

Τα ντολμαδάκια γιαλατζί, οι αγκινάρες αλά πολιτά, η σαλάτα μαρούλι με φρέσκα κρεμμυδάκια και άνηθο, διακοσμημένα με ροδέλες αυγών, ήταν κάποια από αυτά. Στις ορεινές παραδοσιακές κτηνοτροφικές περιοχές συνήθιζαν το μεσημέρι της Λαμπρής να σουβλίζουν αρνί, ένα έθιμο που επικρατεί και στις μέρες μας.

#### **4.1.5 ΟΝΟΜΑΣΤΙΚΕΣ ΕΟΡΤΕΣ**

Είναι γνωστό το γεγονός, ότι ο άντρας αποτελούσε την βάση του σπιτιού σε μια παραδοσιακή κοινωνία, ήταν πρόσωπο ευπόληπτο με σημαντική θέση μέσα στο σπίτι. Έτσι, όταν ο άντρας είχε την ονομαστική του εορτή ήταν ένας λόγος παραπάνω να χαιρέται της περιποίησης της οικογένειας του, και όχι μόνο, ακόμα πιο πολύ. Αυτό δεν σήμαινε βέβαια ότι και η γιορτή της γυναίκας του σπιτιού ήταν ασήμαντη. Σε κάθε περίπτωση γιορτής το πολιτικό σπιτικό ήταν ανοιχτό πάνω από 15 ημέρες για τις επισκέψεις και πάντα γεμάτο με όλα τα καλά (φαγητά, γλυκίσματα, κλπ).

#### **4.1.6 ΓΑΜΟΣ**

Η ανατολίτικη φιλοξενία, θεωρεί τον επισκέπτη «επισκέπτη του θεού». Αρκεί μία εκδρομή, μία μικρή επίσκεψη σε μία οποιαδήποτε γωνιά της Ανατολής και δεν θα χρειαστείς πολύ για να βρεθείς, χωρίς να το καταλάβεις, σε κάποιο οικογενειακό τραπέζι και να κεραστείς με σερμπετί, χυμό φρούτων ή τσάι και γλυκά.

Αν δε, βρεθείς στην περίπτωση που γίνεται κάποιος γάμος, γίνεσαι επί τόπου καλεσμένος τους, χωρίς καμία ιδιαίτερη πρόσκληση.

Η προσφορά των εδεσμάτων δεν έχει σταματημό. Θα γευτείς σίγουρα keskek, σιταρένιο ψωμί με κρέας, dugun corbasi γαμήλια σούπα και zerbe γαμήλιο ρύζι.

Είναι ένα κοινωνικό γεγονός στο οποίο συμμετέχει όλο το χωριό και κρατάει μερικές μέρες.

Ένα έθιμο που είχαν πριν από την ημέρα του γάμου, και συγκεκριμένα το προηγούμενο Σάββατο από αυτό του γάμου, οι δύο πεθερές έφτιαχναν κόλλυβα και έκαναν μνημόσυνο καλώντας έτσι όλους τους νεκρούς, γιατί μετά από τον γάμο και για έναν χρόνο δεν θα πήγαιναν πάλι σε νεκροταφείο. Την Κυριακή το βράδυ, οι γονείς του γαμπρού πήγαιναν στο σπίτι της κοπέλας με ένα μπαούλο για την προίκα το οποίο περιείχε χρυσαφικά, ρύζι και χρήματα. Αυτή η διαδικασία ονομαζόταν «Ντανασίκια». Η πιο όμορφη μέρα ήταν όμως η Παρασκευή, μία μέρα πριν από τον γάμο. Οι γυναίκες είχαν ήδη ζυμώσει ψωμιά και τσουρέκια και πήγαιναν στον φούρνο να τα ψήσουν με μουσική συνοδεία (μαζί με τα όργανα). Το βράδυ έφτιαχναν κρέας στην κατσαρόλα για

να κάνουν την επόμενη μέρα το τραπέζι στους καλεσμένους και σε αυτούς που θα πήγαιναν να χτενίσουν και να ετοιμάσουν την νύφη. Αφού χτενίζαν την νύφη της έβαζαν ένα άσπρο μαντήλι στο κεφάλι.

Το φαγητό του γάμου το ετοιμάζαν όλες οι γυναίκες μαζί του χωριού. Οι άντρες γιορτάζανε ξεχωριστά από τις γυναίκες με την συνοδεία οργάνων. Ενώ οι γυναίκες δημιουργούσαν δικό τους ρυθμό με ντέφια. Υπήρχε το έθιμο να αλείφουν με μέλι τη νύφη στα πλαίσια της πόρτας του καινούργιου σπιτιού για συμφιλίωση μέσα στο σπίτι. Μετά το γάμο ακολουθούσε γλέντι για όλους τους καλεσμένους και φίλους.

Το πρωί της Δευτέρας η μητέρα της νύφης έφτιαχνε πίτες και χαλβά και έστελνε στην κόρη της, όπου ήταν καλεσμένη και η κουμπάρα και γίνεται πάλι ένα μικρό γλέντι.

Την Κυριακή μετά τον γάμο όλοι πήγαιναν στο σπίτι της νύφης, όπου γινόταν ένα τραπέζι, που ονομαζόταν "πιστρόφια".

Αν τύχαινε να είναι Πρωτοχρονιά μετά τον γάμο, οι κουμπάροι πήγαιναν στο ζευγάρι φαγητά, τσουρέκια, σταφίδες και η νύφη τους έδινε χαλβά.

#### **4.1.7 APPABΩNAS**

Ήταν ένα γεγονός που συνέβαινε πριν το γάμο και πάντα με προξενιό. Το αναλάμβαναν οι γονείς του γαμπρού, χωρίς να ζητάνε την γνώμη του γαμπρού ή της νύφης και πολλές φορές χωρίς να έχει δει ο ένας τον άλλον. Ο αρραβώνας γινόταν Σάββατο ή σε κάποια γιορτινή μέρα.

Τα προξενιά γίνονταν συνήθως τα Δωδεκαήμερα που σταματούσαν και από την δουλειά, όπου οι γονείς του γαμπρού πήγαιναν στα προξενιά κρατώντας ένα φανάρι, γι' αυτό και εκείνες τις μέρες ήταν χαρακτηριστική η εικόνα ανθρώπων να πηγαίνουν με φαναράκια στα χέρια. Ο γαμπρός απουσίαζε από τον αρραβώνα, ενώ τα πεθερικά χάριζαν στην νύφη χρυσαφικά. Στον γαμπρό έδιναν ένα πουκάμισο και ένα υφαντό που το κρέμαγαν στον τοίχο του σπιτιού τους. Στην γιορτή της Παναγίας, η πεθερά έστελνε στην νύφη καρπούζι με φλουρί και του Άγιου Θεόδωρου καρυδόπιτα



## **4.2 Η παράδοση συνεχίζεται...**

### **4.2.1 ΚΑΦΕΝΕΙΑ**

Το πρώτο καφενείο στην Κωνσταντινούπολη άνοιξε τις πόρτες του το 1555 στην πλατεία Ταχτά Καλέ. Το είχαν δύο Σύριοι. Το 1672 ο Antoine Galland συνοδεύει τον Γάλλο πρέσβη Marquiw de Nointel στο φανάρι για να επισκεφτεί τον Πατριάρχη για τα Χριστούγεννα. Στο ημερολόγιό του σημειώνει ότι του προσέφεραν καφέ και σερμπέτι. Ο καφές ήταν το βασικό κέρασμα πλέον. Τον 17<sup>ο</sup> αιώνα απαγορεύτηκε ο καφές και συνεπώς τα καφενεία. Λειτουργήσαν πάλι μετά από χρόνια επί σουλτάνου Αχμέτ Γ' όπου τότε λειτουργήσαν και τα καπηλειά.

### **4.2.2 ΤΑ ΣΠΙΤΙΑ**

Από τα Βυζαντινά ακόμα χρόνια παρατηρούμε ότι το κύριο δωμάτιο μέσα σε ένα πολιτικό σπίτι ήταν η κουζίνα. Εκτός από την κουζίνα, όμως, υπήρχε και η σάλα αλλά εκεί καθόντουσαν κυρίως οι άντρες. Η κουζίνα ήταν ο χώρος που μαγείρευε η νοικοκυρά και μαζευόταν όλη η οικογένεια να συζητήσει ή να ζεσταθεί τις κρύες βραδιές του χειμώνα.

Οι πολίτισες έχοντας την φήμη των πολύ καλών νοικοκυρών και μαγειρισσών είχαν πάντα το σπίτι τους γεμάτο με όλα τα απαραίτητα οικιακά σκεύη καθαρά και ταχτοποιημένα. Τα τραπέζια στρωμένα με τραπεζομάντιλα, ενώ τις πετσέτες που χρησιμοποιούσαν στην κουζίνα τις ονόμαζαν «χερόμακτρα». Το ψωμί το φύλαγαν σε ένα μεσοντούλαπο του τοίχου που το ονόμαζαν άρκλα, από το λατινικό arcus που σημαίνει αψιδωτή εσοχή.

Το νερό το κουβαλούσαν από τα πηγάδια και τους νερόμυλους με την κουδούρα (ξύλινος κουβάς) και γέμιζαν ένα καζάνι το οποίο το είχαν στο σπίτι, για να έχουν πάντα νερά. Τα φαγητά τους τα έφτιαχναν σε μια μεγάλη χύτρα, το τσουλά. Το λάδι το τοποθετούσαν σε πήλινα δοχεία. Το νερό και το κρασί το τοποθετούσαν στο μουχτούρι (σε μεγάλη κανάτα), ενώ το βαθύ πιάτο, το ονόμαζαν μίσσο.

Σύμφωνα με τον Αρτεμίδωρο, είχαν και άλλα πιάτα: χρυσά, ασημένια, πήλινα, γυάλινα. Επίσης, είχαν πήλινες στάμνες για να διατηρούν δροσερό το νερό και το κρασί. Ενώ για τις σάλτσες είχαν το σαλτσάριο, ένα ειδικό σκεύος που τις έβαζαν μέσα. Τα πιο πλούσια σπίτια είχαν και άλλα σκεύη και με καλύτερα υλικά φτιαγμένα. Ένα παραδοσιακό όμως σπίτι σίγουρα διέθετε όλα τα παραπάνω

Αργότερα, όταν άρχισε να ακμάζει η Πόλη τα σπίτια άρχισαν να προσέχονται περισσότερο, να τα βάφουν με ωραία χρώματα και να βάζουν εντυπωσιακά ψηφιδωτά. Είχαν συνήθως εσωτερική αυλή και λουτρό έξω από το σπίτι. Ουσιαστικά, ως και τα τέλη του 19<sup>ου</sup> αιώνα, η εικόνα του σπιτιού ήταν απλή: χαμηλά τραπέζια, μεγάλες μαξιλάρες, κεραμικά πιάτα και σκεύη από μπακίρι. Όλες αυτές οι απλές και συνάμα παραδοσιακές εικόνες αντικαταστάθηκαν αργότερα από μία ευρωπαϊκή και εκσυγχρονισμένη διακόσμηση που περιλάμβανε τραπέζια, καρέκλες, πολυθρόνες και άλλες πινελιές του δυτικού τρόπου ζωής.

#### **4.2.3 ΑΓΟΡΑ**

Ήταν μέρος πολυσύχναστο τόσο γι' αυτούς που ήθελαν να κάνουν τις αγορές τους, τόσο και γι' αυτούς που ήθελαν να κάνουν μια βόλτα, να μιλήσουν με κόσμο. Η πιο φημισμένη αγορά της Πόλης ήταν το Φόρουμ του Θεοδόσιου. Γνωστές και αξιόλογες ήταν και οι αγορές του Ταύροι, του Αρκάδιου και του Κωνσταντίνου, γνωστή σήμερα ως Καπαλί Τσάρτσι.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5<sup>ο</sup>



*Στα φαγητά διεισδύουν οι ψυχές των πόλεων, οι άνθρωποι που γεννήθηκαν, έζησαν και δημιούργησαν σ' έναν τόπο. Μέσα από τις μυρωδιές και τις γεύσεις τους αναδύονται διαφορετικοί τόποι και άνθρωποι, διαφορετικές αναμνήσεις και πολιτισμοί. Στην συνέχεια της εργασίας παρατίθενται... ανεπανάληπτες συνταγές που συγκεντρώθηκαν από διάφορες περιοχές της Κωνσταντινούπολης και εκτέθηκαν στην κρίση διαφορετικών ουρανίσκων επί τρεις συνεχόμενες γενιές. Από σούπες μέχρι σαλάτες, από μπουρέκια μέχρι γεμιστά, από λαδερά ως γλυκίσματα.*

*Απολαύστε τις γεύσεις τους και φέρτε την Κωνσταντινούπολη στο τραπέζι σας...*

## **5.1 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ**

### **5.1.1 ΣΟΥΠΕΣ**

#### **Κοτόσουπα με κρέμα**

##### **Υλικά:**

- 8 ποτήρια του νερού ζωμός κότας
- 4 κουτ. της σούπας βούτυρο
- 1 φλιτζάνι του καφέ αλεύρι
- 1 στήθος κοτόπουλου
- 1/2 ποτήρι του νερού κρέμα γάλακτος
- 4 κρόκοι αυγών
- 1/2 ποτήρι του νερού γάλα
- αλάτι, μαύρο πιπέρι

##### **Εκτέλεση:**

Λιώστε το βούτυρο μέσα σε κατσαρόλα, προσθέστε λίγο λίγο το αλεύρι και καβουρντιστέ το για 2-3 λεπτά. Την ώρα που το ανακατεύετε προσθέστε σιγά σιγά το ζωμό κότας και βράστε τα για 10 λεπτά. Περάστε τα από τρυπητό.

Βράστε το στήθος του κοτόπουλου και περάστε το από το μπλέντερ μαζί με το ζωμό του. Προσθέστε τους κρόκους των αυγών, το κρύο γάλα, την κρέμα, το αλάτι και το πιπέρι και ανακατέψτε όλα τα υλικά μαζί. Όταν γίνουν πολτός, αναμείξτε σε αυτόν σιγά σιγά το ζωμό κότας που έχετε ετοιμάσει και βράστε την κοτόσουπα για 5 λεπτά σε μέτρια φωτιά.

Σερβίρετε τη με μικρούς τηγανισμένους κύβους ψωμιού.

## Σούπα του γάμου

### **Υλικά:**

- κρέας αρνίσιο ή πρόβειο (λαιμός τεμαχισμένος)
- 1 μικρό καρότο
- 1 μικρό κρεμμύδι
- 1 γεμάτη κουτ. της σούπας αλεύρι
- 1 κουτ. της σούπας βούτυρο
- αλάτι
- 2 κρόκοι αυγών

### **Για το αυγολέμονο**

- χυμός 1/2 λεμονιού

### **Για το σερβίρισμα**

- 2 κουτ. της σούπας βούτυρο
- 1 κουτ. της σούπας κόκκινο πιπέρι

### **Εκτέλεση:**

Βάλτε το κρέας σε κατσαρόλα με επίπεδο και χοντρό πάτο.

Προσθέστε το καρότο και το κρεμμύδι ολόκληρα, 7-8 ποτήρια νερό και το αλάτι. Βάλτε τα πάνω στη φωτιά. Όσο ζεσταίνεται το νερό θα σχηματίζει αφρούς, τους οποίους πρέπει να αφαιρέσετε. Σκεπαστέ την κατσαρόλα με το καπάκι της και αφήστε τα υλικά να βράσουν σε μέτρια φωτιά για 1-1 1/2 ώρα.

Αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά όταν το κρέας μαλακώσει τόσο πολύ, ώστε να διαλύεται.

Βγάλτε από την κατσαρόλα το κρέας και τα λαχανικά με μία τρυπητή κουτάλα και χωρίστε τα. Αφαιρέστε το κρέας από τα κόκαλα και τεμαχίστε το. Κρατήστε σε μια άκρη το ζωμό του κρέατος.

Βάλτε σε μία άλλη κατσαρόλα το βούτυρο και το αλεύρι και καβουρντιστέ τα ανακατεύοντας για 3 λεπτά σε μέτρια φωτιά,

ώσπου να χάσει το αλεύρι τη χαρακτηριστική μυρωδιά του, ρίχνοντας στο μεταξύ σιγά σιγά το ζωμό του κρέατος που είχατε αφήσει σε μια άκρη, με τρόπο ώστε να αναμειγνύονται καλά τα υλικά. Αφού προσθέσετε όλο το ζωμό του κρέατος, αφήστε τα να βράσουν σε χαμηλή φωτιά.

Χτυπήστε σε ένα γυάλινο μπολ τους 2 κρόκους των αυγών και το χυμό του λεμονιού. Συγχρόνως ρίχνετε κουταλιά κουταλιά και σούπα, χτυπώντας πολύ καλά. Ρίξτε το αυγολέμονο στη σούπα, αναμείξτε τα καλά και κατεβάστε την αμέσως από τη φωτιά.

Λιώστε το βούτυρο μέσα σε ένα σαγανάκι, προσθέστε το κόκκινο πιπέρι και, αφού πάρει μία βράση, σβήστε τη φωτιά.

Την ώρα που σερβίρετε τη σούπα περιχύστε τη με το μείγμα πιπεριού και βουτύρου.

Σε ένα στεγνό τηγάνι ψήστε μικρούς κύβους μπαγιατίτικου ψωμιού, τους οποίους μπορείτε να προσθέσετε στη σούπα την ώρα που τη σερβίρετε.

### **Χορτόσουπα**

#### **Υλικά:**

- 8-10 ποτήρια του νερού ζωμός κρέατος
- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- 2 γεμάτες κουτ. της σούπας αλεύρι
- 2 γεμάτες κουτ. της σούπας βούτυρο
- 1 κλωναράκι σέλινο
- 1 καρότο
- 1 κολοκύθι
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού φρέσκα φασόλια (ο καρπός τους)
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού πράσο κομμένο σε ροδέλες
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού αρακάς
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού αποφλοιωμένη και τεμαχισμένη ντομάτα
- 1 μικρή πατάτα
- τριμμένο μοσχοκάρυδο
- 1 ποτήρι του νερού γάλα
- 2 κρόκοι αυγών
- αλάτι

**Εκτέλεση:**

Καθαρίστε τα λαχανικά και το κρεμμύδι και κόψτε τα σε μικρά κομμάτια. Λιώστε το βούτυρο, ρίξτε το κρεμμύδι και σοτάρετε μέχρι να ροδίσει. Προσθέστε τα λαχανικά, σοτάρετε για 3-4 λεπτά και ρίξτε το κοσκινισμένο αλεύρι. Καβουρντιστέ τα σε μέτρια φωτιά ώσπου να χάσει το αλεύρι τη μυρωδιά του. Ρίξτε την ντομάτα και ανακατέψτε τα για λίγο. Προσθέστε το ζωμό του κρέατος, το αλάτι και το μοσχοκάρυδο, αφήστε τα να πάρουν μία βράση και μαγειρέψτε τα σε χαμηλή φωτιά ώσπου να μαλακώσουν τα λαχανικά. Αποσύρετε το φαγητό από τη φωτιά, περάστε τα λαχανικά από ένα σουρωτήρι ή το μπλέντερ και βάλτε τα πάλι πάνω Χτυπήστε σε ένα γυάλινο μπολ το γάλα, τους κρόκους των αυγών και 1 πρέζα αλάτι. Προσθέστε λίγο λίγο και από τη σούπα σας χτυπώντας συγχρόνως το μείγμα. Στη συνέχεια ρίξτε το στη σούπα και κατεβάστε την από τη φωτιά.

Σερβίρετε με μικρούς κύβους ψωμιού που τους έχετε τηγανίσει με βούτυρο.

## **Ντοματόσουπα με κριθαράκι**

### **Υλικά:**

- 11/2 φλιτζάνι του καφέ κριθαράκι
- 3 φλιτζάνια του καφέ ντοματοπολτός
- 21/2 κουτ. της σούπας βούτυρο
- 11/2 κουτ. της σούπας αλεύρι
- 8 ποτήρια του νερού ζωμός κρέατος

### **Εκτέλεση:**

Βράστε το κριθαράκι σε 1-11/2 ποτήρι νερό και αφήστε το στην άκρη.

Λιώστε το βούτυρο στην κατσαρόλα που χρησιμοποιείτε για σούπες, προσθέστε το αλεύρι και ανακατέψτε τα σε μέτρια φωτιά ώσπου να χάσει το αλεύρι τη μυρωδιά του. Αναμείξτε στα υλικά και τον ντοματοπολτό και συνεχίστε να τα ανακατεύετε για 4-5 λεπτά.

Προσθέστε το ζωμό κρέατος, ανακατεύοντας συνεχώς.

Βράστε τα για 10-15 λεπτά και μετά προσθέστε το κριθαράκι.

Σερβίρετε το φαγητό είτε με τριμμένο κασέρι είτε με ψιλοκομμένο μαϊντανό είτε με τη σος για σούπα.

## **Κολοκυθόσουπα**

### **Υλικά:**

- 1 μέτριο κρεμμύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 6-7 μέτρια κολοκύθια
- 1 ποτήρι του νερού γιαούρτι
- 2 ποτήρια του νερού ζεστό γάλα
- 1 -2 γεμάτα ποτήρια του νερού βούτυρο
- χυμός 1 λεμονιού
- αλάτι, μαύρο πιπέρι
- 1 ματσάκι φρέσκος δυόσμος



**Εκτέλεση:**

Λιώστε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα με χοντρό πάτο, σε μέτρια φωτιά, σοτάρετε το κρεμμύδι και το σκόρδο, αφού τα χαράξετε, και ανακατέψτε τα για 8-10 λεπτά. Καθαρίστε και κόψτε σε λεπτές φέτες τα κολοκύθια, προσθέστε τα στην κατσαρόλα, μαζί με το ζεστό γάλα, το αλάτι και όσο μαύρο πιπέρι θέλετε, και μαγειρέψτε τα για 1/2 ώρα σε χαμηλή φωτιά.

Αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά, ανακατέψτε τη σούπα σε ένα μπλέντερ και ρίξτε την και πάλι στην κατσαρόλα, προσθέτοντας το γιουρτί και το χυμό λεμονιού, αφού προηγουμένως τα έχετε χτυπήσει καλά σε ένα μπολ. Συνεχίστε το μαγείρεμα για άλλα 3-4 λεπτά. Σερβίρετε τη σούπα με φρέσκο δυόσμο.

## **5.1.2 ΣΑΛΑΤΕΣ**

### **Πολίτικη λαχανοσαλάτα**

Λάχανο, λεπτοκομμένο καρότο, πιπεριές Φλωρίνης, σκόρδο και λάχανο τουρσί. Σερβίρονται με ελαφριά σως Βινεγκρέτ από ξύδι λευκού κρασιού.

### **Τουρσί (πολίτικη κουζίνα)**

Ψιλοκομμένο λάχανο, κόκκινη και πράσινη πιπεριά, καρότο με λίγο σέλινο, αλάτι, ξύδι και λάδι.

### **Σαλάτα yemek**

Σπανάκι, ρόκα, παστοურμάς, μαύρο σουσάμι, παρμεζάνα, μπαλσάμικο

### Σαλάτα Αντέπ Εσμέ

Ψιλοκομμένη ντομάτα, κρεμμυδάκι και μαϊντανός με dressing λάδι και λεμόνι, επιλογή καρύδι ή φυστίκι

### Σαλάτα με ρόκα και σκόρδο

- 1 ποτήρι του νερού μυζήθρα
- . 1/2 ματσάκι ρόκα
- 1/2 ματσάκι πράσινη σαλάτα
- . 6-7 σκελίδες σκόρδο
- . 3 κουτ. της σούπας ξίδι
- . 3-4 κουτ. της σούπας βούτυρο
- . 1 κουτ. της σούπας σουσάμι
- . αλάτι

Καβουρντιστέ το σουσάμι σε ένα στεγνό τηγάνι.

Τεμαχίστε το σκόρδο, ροδίστε το σε ένα μικρό τηγάνι με 1 κουταλιά βούτυρο και αφήστε το σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας.

Προσθέστε στο ίδιο τηγάνι το ξίδι, το αλάτι και το σουσάμι και ανακατέψτε για 1-2 λεπτά σε χαμηλή φωτιά. Προς το τέλος προσθέστε το υπόλοιπο βούτυρο και αποσύρετε το τηγάνι από τη φωτιά.

Τοποθετήστε τη ρόκα και την πράσινη σαλάτα σε σαλατιέρα και τρίψτε από πάνω τη μυζήθρα. Ραντίστε με τη σος που ετοιμάσατε, ρίξτε τα κομμάτια του σκόρδου και σερβίρετε.

Αν θέλετε, μπορείτε να προσθέσετε κόκκινη πιπεριά σε ροδέλες, για να δώσετε περισσότερο χρώμα στη σαλάτα σας.



### **Σαλάτα με ψωμί**

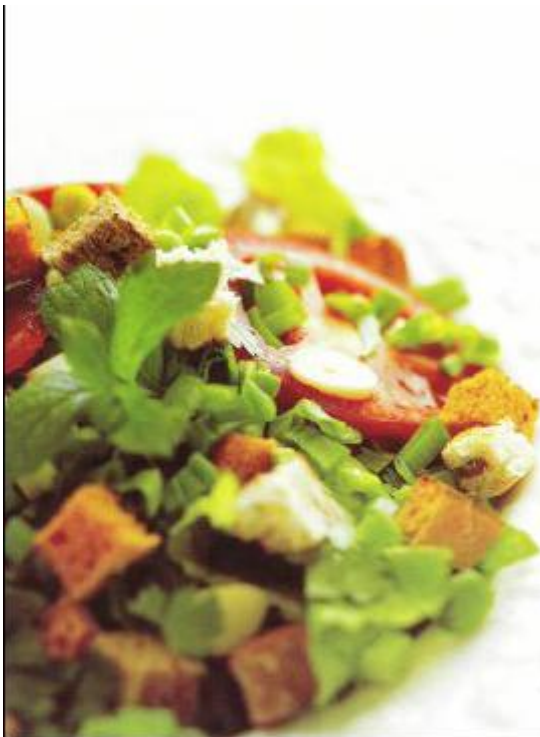
- . 4 φέτες διαφόρων ειδών ψωμιού
- . 1 ματσάκι φρέσκα κρεμμύδια
- . 1/2 ματσάκι σέλινο
- . 1 ματσάκι μαϊντανός
- . 1/2 ματσάκι φρέσκος δυόσμος
- . 1 αγγούρι
- . 8-10 φύλλα μαρουλιού (τα εσωτερικά)
- . 3 ντομάτες
- . 4 σκελίδες σκόρδο
- . ραφινρισμένο ελαιόλαδο
- . 1 λεμόνι
- . αλάτι, μαύρο πιπέρι

Αφαιρέστε την κόρα των ψωμιών και τεμαχίστε τα σε μικρούς κύβους. Τηγανιστέ τα σε στεγνό τηγάνι ή ψήστε τα στο φούρνο. Ψιλοκόψτε τα κρεμμύδια μαζί με τα φύλλα τους. Αποφλοιώστε τις ντομάτες και το αγγούρι και τεμαχίστε τα σε ροδέλες.

Αφαιρέστε τα κοτσάνια από το μαϊντανό και το δυόσμο και ψιλοκόψτε τα μυρωδικά.  
Με τα χέρια σας κόψτε σε μικρά κομμάτια τα φύλλα του μαρουλιού και το σέλινο.

Τοποθετήστε στον πάτο μιας σαλατιέρας τα φρυγανισμένα ψωμιά και από πάνω τα αγγούρια, τα κρεμμύδια, τις ντομάτες και το σκόρδο.  
Πάνω πάνω βάλτε τα πράσινα λαχανικά.

Αναμειξέτε σε ένα μπολ το αλάτι, το μαύρο πιπέρι, το χυμό του λεμονιού και το ελαιόλαδο και περιχύστε τη σαλάτα. Όταν τη σερβίρετε, ανακατέψτε καλά τα υλικά.



### **Πράσινη σαλάτα με δαμάσκηνα**

- . 1 μέτριο μαρούλι
- . 1 ματσάκι μαϊντανός
- . 1 ματσάκι ρόκα
- . 1 μικρό αγγούρι
- . 1 μέτριο κρεμμύδι  
(προτιμήστε λευκό κρεμμύδι)
- . 8-10 δαμάσκηνα

- . 1 κουτ. της σούπας ανθός κάππαρης
- . ραφινάρισμένο ελαιόλαδο
- . αλάτι, χυμός λεμονιού



Πλύντε τα λαχανικά, στεγνώστε τα πολύ καλά και κόψτε τα με τα χέρια σας σε σαλατιέρα. Προσθέστε τα φύλλα του μαϊντανού. Πλυντε το αγγούρι και χωρίς να το αποφλοιώσετε κόψτε το σε λεπτές φέτες και προσθέστε τες στη σαλάτα. Κόψτε τα δαμάσκηνα σε ροδέλες και σε σχήμα μισοφέγγαρου. Τεμαχίστε το κρεμμύδι σε λεπτές στρογγυλές φέτες και ξεχωριστέ τις ροδέλες με τα χέρια σας. Βάλτε όλα τα υλικά στη σαλατιέρα και προσθέστε τον ανθό κάππαρης. Χτυπήστε σε ένα ξεχωριστό μπολ το χυμό του λεμονιού, το ελαιόλαδο και το αλάτι και περιχύστε τη σαλάτα. Ανακατέψτε την πολύ καλά. Μπορείτε, επίσης, αν θέλετε, να προσθέσετε κόκκινη και κίτρινη πιπεριά σε ροδέλες.

## Η σαλάτα της σουρτούκας

- 2 ντομάτες
- . 2 μέτρια κρεμμύδια
- . 4-5 σκελίδες σκόρδο
- . 4-5 πράσινες πιπεριές
- . 1 ματσάκι μαϊντανός
- . 1/2 ποτήρι του νερού μυζήθρα
- . τριμμένη κόκκινη πιπεριά, αλάτι
- . χυμός λεμονιού
- . ραφινάρισμένο ελαιόλαδο

Κόψτε το σκόρδο σε λεπτές φέτες και βάλτε το μέσα σε χυμό λεμονιού. Ψιλοκόψτε τα κρεμμύδια και αναμείξτε τα καλά με την τριμμένη πιπεριά. Προσθέστε το σκόρδο.

Κόψτε σε μεγάλα κομμάτια τις ντομάτες και τις πράσινες πιπεριές και προσθέστε τα όλα στο μείγμα των σκόρδων και των κρεμμυδιών.

Τοποθετήστε τη σαλάτα σε πιατέλα σερβιρίσματος και ρίξτε το τυρί και τον ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Αναμείξτε το αλάτι, το χυμό του λεμονιού και το ελαιόλαδο και ραντίστε με το μείγμα τη σαλάτα.

### **5.1.3 ΜΠΟΥΡΕΚΙΑ**

#### **Στριφτά μπουρέκια με παστοურμά**



#### **Υλικά:**

- 150 γραμμ. παστοურμάς
- 2 ντομάτες
- 3-4 πράσινες πιπεριές
- 1 μέτριο κρεμμύδι
- 3 φύλλα κρούστας
- 1 αυγό
- 1 κουτ. της σούπας βούτυρο ή ελαιόλαδο

#### **Εκτέλεση:**

Κόψτε το κρεμμύδι και τσιγαρίστε το σε ένα σαγανάκι όπου έχετε λιώσει το βούτυρο. Προσθέστε τις πιπεριές ψιλοκομμένες και ανακατέψτε. Προτού αλλάξουν χρώμα οι πιπεριές, προσθέστε και τις ντομάτες αποφλοιωμένες και κομμένες σε μικρούς κύβους. Όσο τραβούν οι ντομάτες το ζουμί τους, ρίξτε και τον παστοურμά σε μικρά κομμάτια.

Σε 1-2 λεπτά σηκώστε τα από τη φωτιά. Στη διάρκεια αυτής της διαδικασίας η θερμοκρασία πρέπει να είναι χαμηλή.

Χτυπήστε το αυγό και αλείψτε με αυτό το κάθε φύλλο κρούστας.

Κόψτε τα φύλλα σε κομμάτια τριγωνικού σχήματος, βάλτε στο καθένα ανάλογη ποσότητα από το μείγμα που ετοιμάσατε και τυλίξτε τα σε σχήμα τσιγάρου (κυλινδρικό) - γι' αυτό ονομάζονται και τσιγαρομπούρεκα. Τηγανιστέ τα σε καυτό λάδι.

## **Κυλινδρικά μπουρέκια (τσιγαρομπούρεκα) με σπανάκι**

### **Υλικά:**

- .-3 φύλλα κρούστας
- .-1 κιλό σπανάκι
- .-1 ποτήρι του νερού μυζήθρα
- .-100 γραμμ. τυρί κασέρι
- .-1 ματσάκι μαϊντανός
- .-1 πρέζα τριμμένο μοσχοκάρυδο
- .-2 αυγά
- .-ελαιόλαδο
- .-αλάτι

### **Εκτέλεση:**

Αφού ψιλοκόψετε το σπανάκι και το μαϊντανό, αναμειξτε τα με τη μυζήθρα ζυμώνοντας τα καλά. Αν θέλετε, μπορείτε να τα περάσετε από το μπλέντερ. Προσθέστε στο μείγμα το κασέρι, αφού το τρίψετε, τα αυγά χτυπημένα, το αλάτι και το τριμμένο μοσχοκάρυδο και ζυμώστε τα.

Αφού κόψετε σε τριγωνικά κομμάτια τα φύλλα, τυλίξτε σε κυλινδρικό σχήμα τα μπουρέκια και τηγανιστέ τα μέσα σε ζεστό λάδι, ώσπου να ροδίσουν από όλες τις πλευρές.

Αν δε θέλετε να τα τηγανίσετε, μπορείτε να ακολουθήσετε την εξής διαδικασία: Αλείψτε με ελαιόλαδο ένα ταψί, τοποθετήστε στη σειρά τα μπουρέκια που ετοιμάσατε και περιχύστε τα με γάλα, ώστε να τα καλύψει. Αφήστε τα στο ψυγείο έως ότου απορροφήσουν το γάλα και αλείψτε τα με κρέμα γάλακτος ή με λιωμένο βούτυρο. Προθερμάνετε το φούρνο στους 190 βαθμούς και ψήστε τα 1/2 ώρα. Όταν ροδίσουν οι επιφάνειες τους, βγάλτε τα.

Μην αφήνετε τα ψημένα μπουρέκια μέσα στο φούρνο ακόμη κι αν τον έχετε σβήσει, γιατί θα στεγνώσουν.



## **Μπουρέκια με πιπερόριζα**

### **Υλικά:**

- 2 φύλλα κρούστας
- 1 ματσάκι φρέσκα κρεμμύδια
- 2 πράσα
- 1 κουτ. της σούπας κουκουνάρια
- 1 κουτ. της σούπας τριμμένη ρίζα πιπερόριζας
- 1 κουτ. του γλυκού κόκκινο πιπέρι
- αλάτι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 2 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
- 1 κουτ. της σούπας βούτυρο
- 1 αυγό

### **Εκτέλεση:**

Σε ένα τηγάνι όπου έχετε ζεστάνει το ελαιόλαδο ροδίστε για 2-3 λεπτά τα κουκουνάρια και προσθέστε τα πράσα και τα κρεμμύδια, τα οποία έχετε κόψει σε ροδέλες. Σοτάρετέ τα ανακατεύοντας για 10-15 λεπτά. Προσθέστε την πιπερόριζα, το σκόρδο κοπανισμένο και το κόκκινο πιπέρι και αναμείξτε τα. Μετά από 1 λεπτό αποσύρετε τα από τη φωτιά, αλατίστε τα και αφήστε τα να κρυώσουν λίγο. Απλώστε σε μια λεία επιφάνεια τα φύλλα κρούστας, αλείψτε τα με το βούτυρο, το οποίο έχετε ζεστάνει, και κόψτε τα έτσι ώστε να μπορείτε να παρασκευάσετε τα τσιγαρομπούρεκα. Μοιράστε πάνω στα φύλλα ισομερώς το μείγμα που έχετε ετοιμάσει και τυλίξτε τα. Λαδώστε ένα ταψί ή στρώστε μέσα σε αυτό μία λαδόκολλα, και τοποθετήστε τα μπουρέκια στη σειρά.

Χτυπήστε το αυγό και αλείψτε τα. Ψήστε τα σε προθερμασμένο φούρνο στους 190 βαθμούς, για 20 λεπτά περίπου. Όταν ροδίσουν, βγάλτε τα.

Αν θέλετε, μπορείτε να παρασκευάσετε τα ίδια μπουρέκια

χρησιμοποιώντας, αντί για φρέσκα κρεμμύδια και πράσα, 1 μέτριο

110

κρεμμύδι και 1/2 κιλό σπανάκι.

Βράστε λίγο το σπανάκι και στραγγιστέ το. Αφού ψιλοκόψετε το κρεμμύδι, τσιγαρίστε το μαζί με τα κουκουνάρια και προσθέστε το σπανάκι. Στη συνέχεια ακολουθήστε τη διαδικασία που σας περιέγραφα παραπάνω.

### **Μπουρέκι του Σουλτάνου**

Λέγεται ότι το μπουρέκι αυτό το σέρβιραν στα τραπέζια του παλατιού. Ποιος ξέρει; Ίσως να είναι μόνο ένας από τους μύθους που κυκλοφορούσαν στα σπίτια μας.

Αν έχετε την ικανότητα να ανοίγετε πολύ λεπτά φύλλα, τότε το μπουρέκι σας θα γίνει θαυμάσιο. Πρέπει να ομολογήσω ότι, επειδή πιστεύαμε πως θα έχουμε πάντα κοντά μας τις γιαγιάδες μας, δε σκεφθήκαμε ποτέ να μάθουμε την τέχνη του λεπτού φύλλου και σήμερα δυσκολευόμαστε.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και φύλλα που θα αγοράσετε από ένα καλό κατάστημα.

#### **Υλικά:**

- .-300 γραμμ. Μυζήθρα
- .-8-10 κουτ. της σούπας βούτυρο (υπολογίζοντας περίπου 1 κουτ. για κάθε στρώση)
- .-1 κιλό σέσκουλα ή σπανάκι
- .-1 ματσάκι μαϊντανός
- .-1 σκελίδα σκόρδο
- .-4-5 χωριάτικα αυγά
- .-4-5 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο
- .-2 γεμάτες κουτ. της σούπας κρέμα γάλακτος

-αλάτι, μαύρο πιπέρι, πιπερόριζα  
-1 φλιτζάνι του τσαγιού τριμμένο τυρί κασέρι

### **Εκτέλεση:**

Βραστή τα σέσκουλα ή το σπανάκι σε αλατισμένο νερό, στραγγιστέ τα και ψιλοκόψτε τα.

Ζεστάνετε σε ένα τηγάνι 1 κουταλιά βούτυρο και 2 κουταλιές ελαιόλαδο. Προσθέστε τα λαχανικά που βράσατε, το μαϊντανό ψιλοκομμένο, το σκόρδο κοπανισμένο, 1 κουταλιά του γλυκού τριμμένη πιπερόριζα και ανακατέψτε τα για 5 λεπτά σε δυνατή φωτιά. Κατεβάστε τα από τη φωτιά και ρίξτε το κασέρι, το αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Περάστε από το μπλέντερ τη μυζήθρα με την κρέμα μαζί. Λιώστε σε ένα σαγανάκι το βούτυρο και αναμείξτε το με το υπόλοιπο λάδι, με το οποίο θα αλείψετε τα φύλλα.

Πάρτε ένα ταψί φούρνου και αλείψτε το καλά με λάδι. Απλώστε 1 φύλλο στο ταψί, χωρίς να το πιέζετε με τα χέρια σας, αλείψτε το με λάδι χρησιμοποιώντας ένα πινέλο, απλώστε από πάνω άλλο 1 φύλλο, αλείψτε και αυτό με λάδι και συνεχίστε τη διαδικασία μέχρι να απλώσετε 5 φύλλα (αν τα φύλλα είναι πολύ λεπτά, μπορείτε να στρώσετε έως 7). Όταν τοποθετείτε το κάθε φύλλο φροντίζετε να το κρατάτε πρώτα στον αέρα, για να μένει ανάμεσα τους ποσότητα αέρος. Αλείψτε τα καλά με λάδι, χωρίς να τα πιέζετε.

Απλώστε τα σέσκουλα ή το σπανάκι, χωρίς να τα πιέζετε, βάλτε από πάνω άλλο 1 φύλλο, αφού το κρατήσετε πρώτα στον αέρα, αλείψτε το με λάδι και ρίξτε τη μυζήθρα με την κρέμα. Πάρτε 1 αυγό και ανοίξτε με αυτό περιμετρικά στο ταψί, σε ίσες αποστάσεις, τόσα λακκάκια όσα αυγά θα χρησιμοποιήσετε. Απλώστε και πάλι 1 φύλλο από πάνω και κάντε εμφανή τα λακκάκια. Αλείψτε το με λάδι. Σπάστε 1 αυγό σε κάθε λακκάκι και ρίξτε από πάνω από 1 κουταλιά λιωμένο βούτυρο. Στρώστε άλλα 4 φύλλα, σηκώνοντας τα στον αέρα, όπως και τα προηγούμενα, και αλείψτε τα με λάδι. Τέλος, αλείψτε το τελευταίο φύλλο με 1 αυγό το οποίο έχετε χτυπήσει.

Προθερμάνετε το φούρνο στους 190 βαθμούς και ψήστε το μπουρέκι για 1 ώρα. Όταν κοκκινίσει η επιφάνεια του, βγάλτε το και αφήστε το για 5-10 λεπτά.

Μην ξεχνάτε ότι τα δικά μας παλάτια είναι τα σπίτια μας.

Κάλλιστα μπορούμε να σας καλέσουμε μια Κυριακή μεσημέρι και να σας το προσφέρουμε με μια ωραία κομπόστα. Αν βασίζεστε στα φύλλα κρούστας, μπορείτε σε κάθε στρώση φύλλου να προσθέσετε από 1 ή 2 φύλλα. Επιλέξτε μικρά σε μέγεθος φύλλα. Αν προεξέχουν από το ταψί, τα πρώτα 1 ή 2 φύλλα μην τα πειράζετε, αλλά στα υπόλοιπα κόψτε τα κομμάτια που εξέχουν. Στο τέλος τα πρώτα 2 φύλλα γυρίστε τα προς τα μέσα, πάνω στο τελευταίο.

Αν το μπουρέκι το παρασκευάσετε σε μια φόρμα με τελάρο, το αποτέλεσμα θα είναι πιο εντυπωσιακό

### **Μπουρέκι μελιτζάνας**

#### **Υλικά:**

. 4-5 μικρές μελιτζάνες

#### **Για τη γέμιση**

-400 γραμμ. τυρί φέτα (όχι λιπαρή, ούτε αλμυρή)

.-3 αυγά

.-1 ματσάκι μαϊντανός

#### **Για το τηγάνισμα**

-3 αυγά

.-1 1/2 ποτήρι του νερού τριμμένη φρυγανιά

.-1 1/2 ποτήρι του νερού ελαιόλαδο

#### **Εκτέλεση:**

Πλύνετε τις μελιτζάνες και αποφλοιώστε τες ραβδωτά, διατηρώντας το κοτσάνι τους. Αλατίστε τες από όλες τις μεριές και αφήστε τες μέσα σε νερό για μισή ώρα τουλάχιστον, ώστε να φύγει η πικρίλα τους.

Κατόπιν πλύνετε και στεγνώστε τις μελιτζάνες.

Σε αυτήν τη φάση έχετε δύο επιλογές: Μπορείτε να τηγανίσετε τις μελιτζάνες σε καυτό βούτυρο και από τις δύο πλευρές, ώσπου να ροδίσουν. Αφού τις τσιγαρίσετε λίγο, βγάλτε τες με μία τρυπητή κουτάλα και αφήστε τες να κρυώσουν σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας.

Εναλλακτικά, στρώστε μία λαδόκολλα σε ένα ταψί, τοποθετήστε τις μελιτζάνες με σειρά και ψήστε τες σε μέτρια προθερμασμένο φούρνο για 15-20 λεπτά. Αφήστε τες και πάλι πάνω σε απορροφητικό χαρτί για να στραγγίσουν.

Και στις δύο περιπτώσεις πρέπει να ψηθούν με τέτοιο τρόπο, ώστε το κοτσάνι τους να μη μένει στο χέρι σας.

## **5.1.4 ΛΑΧΑΝΙΚΑ-ΟΣΠΡΙΑ**

### **Κολοκύθια παπουτσάκια**

#### **Υλικά:**

- 4 μικρά κολοκύθια
- .-1 ποτήρι του νερού μυζήθρα
- .-4 σκελίδες σκόρδο
- .-1 φλιτζάνι του καφέ ραφινάρισμένο λάδι
- .-1 ματσάκι άνηθος
- .-2 λεμόνια
- .-αλάτι, μαύρο πιπέρι

#### **Εκτέλεση:**

Αποφλοιώστε τα κολοκύθια τρίβοντάς τα με το οδοντωτό τμήμα του εργαλείου καθαρισμού των κολοκυθιών, χωρίστε τα κατά μήκος στα δυο και με ένα κουταλάκι αφαιρέστε τους σπόρους τους. Μέσα στο χυμό των λεμονιών προσθέστε 1-2 κουταλιές νερό και λίγο αλάτι, βάλτε τα κολοκυθάκια και αφήστε τα.

Κοπανιστέ το σκόρδο, ψιλοκόψτε τον άνηθο, προσθέστε λάδι και ζυμώστε τα μαζί με τη μυζήθρα.

Αφού μείνουν τα κολοκύθια τουλάχιστον δύο ώρες μέσα στο νερό με το λεμόνι, βγάλτε τα και στραγγιστέ τα (δοκιμάστε τα λίγο στην άκρη τους και, αν είναι σκληρά, συνεχίστε να τα μαρινάρετε).

Τοποθετήστε τα σε μια πιατέλα με την εσωτερική τους επιφάνεια προς τα πάνω και γεμίστε τα με το μείγμα τυριού που ετοιμάσατε.

Πασπαλίστε τα με φρεσκοτριμμένο πιπέρι ή με τριμμένη κόκκινη πιπεριά και γαρνίρετε με λίγο άνηθο.

## Το καϊκι του Σουλτάνου

### **Υλικά:**

- 8 κολοκυθάκια
- .3/4 ποτηριού του νερού τριμμένο κασέρι (περίπου 50 γραμμ.)
- .1/2 ποτήρι του νερού αλεύρι
- .2 γεμάτες κουτ. της σούπας βούτυρο
- .1/2 λίτρο γάλα (2 1/2 - 3 ποτήρια του νερού)
- .2 αυγά
- .100 γραμμ. παστουρμάς
- .1 πρέζα αλεσμένο μοσχοκάρυδο
- .αλάτι, μαύρο πιπέρι

### **Εκτέλεση:**

Καθαρίστε τα κολοκυθάκια, κόψτε τις κορυφές τους και βράστε τα για 2 λεπτά σε αλατισμένο νερό. Βγάλτε τα με μία τρυπητή κουτάλα, χωρίστε τα στα δυο κατά μήκος και αφαιρέστε την ψίχα τους με ένα κουτάλι.

Σε μια μικρή κατσαρόλα λιώστε το βούτυρο και προσθέστε το αλεύρι, ανακατεύοντας αργά με μία ξύλινη κουτάλα ώσπου να κιτρινίσει. Προσθέστε σιγά σιγά το γάλα και φτιάξτε μπεσαμέλ. Αφού ρίξετε αλάτι, πιπέρι, μοσχοκάρυδο, βράστε τα υλικά για 5 λεπτά σε μέτρια φωτιά. Όταν κρυσώσουν λίγο, προσθέστε το τριμμένο κασέρι και τον παστουρμά, τον οποίο ήδη έχετε ψιλοκόψει.

Σε ένα μπολ χτυπήστε 1 αυγό, προσθέστε το στο μείγμα και ανακατέψτε μέχρι να γίνει ομοιογενές. Επαναλάβετε την ίδια διαδικασία και με το δεύτερο αυγό.

Γεμίστε το κάθε κολοκύθι με το μείγμα που ετοιμάσατε. Καλύψτε ένα ταψάκι με λαδόκολλα και τοποθετήστε τα κολοκυθάκια με τη σειρά. Προθερμάνετε το φούρνο στους 200 βαθμούς και ψήστε τα μέχρι να ροδίσουν.



### **Μελιτζάνα μπεγεντί**

#### **Υλικά:**

- 1 κιλό μελιτζάνες
- .-2 γεμάτες κουτ. της σούπας αλεύρι
- .-5 κουτ. της σούπας βούτυρο
- .-2 ποτήρια του νερού γάλα
- .-1/2 ποτήρι του νερού τριμμένο κασέρι
- .-χυμός λεμονιού
- .-αλάτι

#### **Εκτέλεση:**

Σε μια κατσαρόλα καβουρδίστε σε μέτρια φωτιά το βούτυρο και το αλεύρι, για 2 λεπτά, προσέχοντας να μην κιτρινίσει το αλεύρι. Ψήστε τις μελιτζάνες σε δυνατή φωτιά, αναποδογυρίζοντας τες, ώσπου να καούν οι φλούδες τους. Αφαιρέστε τις φλούδες τους με ένα μαχαίρι.



Βάλτε τις μελιτζάνες για 10-15 λεπτά μέσα σε νερό στο οποίο έχετε ρίξει χυμό λεμονιού. Όταν τις βγάλετε, πιέστε τες καλά με τα χέρια σας για να φύγει το νερό, χτυπήστε τες με ένα πιρούνι, ανακατέψτε τες με το αλεύρι που έχετε καβουρντίσει και προσθέστε αλάτι.

Τοποθετήστε την κατσαρόλα στη φωτιά και ρίξτε μέσα σιγά σιγά το γάλα, ανακατεύοντας με δύναμη τις μελιτζάνες με μία ξύλινη κουτάλα, για να γίνουν μια μάζα. Μαγειρέψτε τες μέχρι να γίνουν χυλός. Πριν κατεβάσετε την κατσαρόλα από τη φωτιά, προσθέστε το τριμμένο κασέρι και ανακατέψτε για 1-2 λεπτά.

Μπορείτε να σερβίρετε το φαγητό συνοδεύοντας το με κρέας ή κοτόπουλο, με σάλτσα ή και χωρίς σάλτσα.

Αν επιθυμείτε να έχετε μια κλασική γεύση, σερβίρετε το με τη συνοδεία τας κε-μπάπ.

### **Γεμιστές πιπεριές στο φούρνο**

#### **Υλικά:**

- 20 μέτριες πιπεριές κατάλληλες για γεμιστά
- 4-5 ντομάτες
- 1 δόση αλάτι
- 1/2 ποτήρι του νερού ραφινάρισμένο ελαιόλαδο
- η γέμιση ντολμάδων
- 1 κουτ. του γλυκού ζάχαρη

#### **Εκτέλεση:**

Αφαιρέστε τα κοτσάνια από τις πιπεριές πατώντας τα με το δάχτυλο ελαφρά, προσέχοντας να μην τις τραυματίσετε. Εναλλακτικά, μπορείτε να τα κόψετε με ένα μικρό μαχαίρι. Αφού αφαιρέσετε τους σπόρους από τις πιπεριές και τις πλύνετε, τοποθετήστε τες ανάποδα σε ένα δίσκο και αφήστε τες να στραγγίσουν.

Γεμίστε με το δάχτυλο σας τις πιπεριές με τη γέμιση που έχετε ετοιμάσει από πριν, χωρίς να τη συμπιέζετε πολύ και χωρίς να ξεχειλίζει. Κόψτε καπάκια από τις ντομάτες και καλύψτε τις πιπεριές, βυθίζοντας τα μέσα σε αυτές.

Τοποθετήστε τις πιπεριές σε ένα ταψί, κρατώντας ένα μικρό κενό ανάμεσα τους. Πάρτε 2-2 1/2 ντομάτες αποφλοιωμένες και καθαρισμένες από τους σπόρους τους, περάστε τες από τον τρίφτη και προσθέστε αλάτι και ζάχαρη. Ρίξτε την τριμμένη ντομάτα και το ελαιόλαδο πάνω στις πιπεριές.

Ψήστε τις πιπεριές για 20-25 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 250 βαθμούς. Όταν οι επιφάνειες τους κοκκινίσουν, βγάλτε τες



## **Πράσινες ντομάτες πλακί**

### **Υλικά:**

- 1 κιλό πράσινες ντομάτες
- 4 μεγάλα κρεμμύδια
- 1 κεφάλι σκόρδο
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο
- αλάτι
- 1/2 ματσάκι μαϊντανός
- φρέσκος δυόσμος

### **Εκτέλεση:**

Ψιλοκόψτε τα κρεμμύδια και ροδίστε τα στο ελαιόλαδο που έχετε ρίξει σε μια κατσαρόλα.

Προσθέστε τις σκελίδες του σκόρδου ολόκληρες και ανακατέψτε μία με δύο φορές. Ρίξτε τις ντομάτες σε μικρά κομμάτια, αλάτι και το μαϊντανό χοντροκομμένο. Προσθέστε ζεστό νερό τόσο, ώστε να καλύψει μέχρι τη μέση τα υλικά, και βραστή τα σε χαμηλή φωτιά περίπου για 1/2 ώρα, μέχρι να τραβήξουν το νερό τους.

Σερβίρετε το φαγητό ρίχνοντας από πάνω το δυόσμο χοντροκομμένο. Όταν κρυώσει, θα είναι ένας θαυμάσιος μεζές. Όταν όμως το βάλετε στο ψυγείο, χάνει λίγο από τη γεύση του.

## **Φασόλια μπαρμπούνια με σκορδαλιά**

### **Υλικά:**

Μη μας πείτε πού το σκεφθήκατε κι αυτό! Να σας θυμίσουμε ότι ακόμη και οι μεγαλύτεροι στην ηλικία το έχουν ξεχάσει.

- 1 κιλό φρέσκα φασόλια μπαρμπούνια
- 3 μέτρια κρεμμύδια
- 5-6 σκελίδες σκόρδο
- 2 μέτριες ντομάτες
- 1 ποτήρι του νερού ραφινρισμένο ελαιόλαδο

- 3-4 μικρές πράσινες πιπεριές
- 1 κουτ. του γλυκού αλάτι
- 1 κουτ, του γλυκού ζάχαρη

Για τη σκορδαλιά

- 1-11/2 ποτήρι του νερού ψίχα καρυδιού
- 4 φέτες μπαγιατίτικου ψωμιού
- 1 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
- 1/2 φλιτζάνι του καφέ ξίδι
- 1/2 φλιτζάνι του καφέ χυμός λεμονιού
- 5-6 σκελίδες σκόρδο
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού γάλα
- αλάτι

### **Εκτέλεση:**

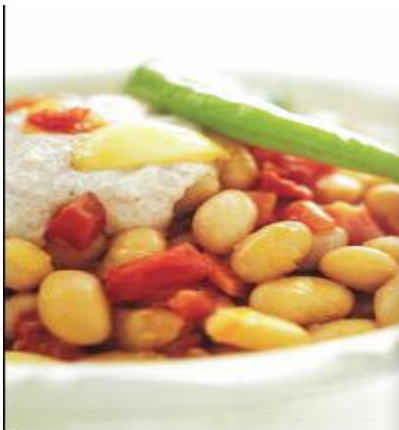
Αφού καθαρίσετε τα φασόλια, βράστε τα σε άφθονο νερό ώσπου να μαλακώσουν λίγο και μετά στραγγιστέ τα.

Ζεστάνετε το ελαιόλαδο σε μια κατσαρόλα με χοντρό πάτο και τσιγαρίστε για 3-4 λεπτά τα κρεμμύδια κομμένα σε μικρές φέτες και το

104  
σκόρδο. Προσθέστε τις ντομάτες, αφού τις αποφλοιώσετε, καθαρίσετε τους σπόρους τους και τις κόψετε σε μικρά κομμάτια. Μόλις οι ντομάτες μαλακώσουν, προσθέστε 3 ποτήρια ζεστό νερό και αφήστε να πάρει μία βράση. Προσθέστε το αλάτι, τα βρασμένα φασόλια και τη ζάχαρη. Βάλτε από πάνω τις πιπεριές, κλείστε την κατσαρόλα με το καπάκι της και βραστή το φαγητό σε χαμηλή φωτιά, έως ότου μείνει με τη σάλτσα του. Αν, όταν τραβήξουν το νερό τους τα φασόλια, παραμένουν σκληρά -συμβαίνει σε ορισμένα είδη φασολιών-, προσθέστε λίγο ζεστό νερό ακόμη και συνεχίστε το βράσιμο όσο χρειάζεται.

Κοπανήστε καλά τα καρύδια μέσα σε ένα γουδί. Βρέξτε τις φέτες του ψωμιού, αφού αφαιρέσετε την κόρα, στραγγιστέ τες και αναμείξτε τες σε ένα μπολ με τα καρύδια, ρίχνοντας λίγο λίγο και το ελαιόλαδο. Προσθέστε τις σκελίδες του σκόρδου κοπανισμένες καλά, το αλάτι, το

ξίδι και το χυμό του λεμονιού και αναμείξτε τα καλά. Ρίξτε σιγά σιγά το γάλα και ανακατέψτε τα όλα μαζί τα υλικά έως ότου αποκτήσουν την πυκνότητα γιαουρτιού. Τοποθετήστε σε πιατέλα σερβιρίσματος τα φασόλια, τα οποία στο μεταξύ έχουν κρυώσει, και τις πιπεριές σε σειρά. Απλώστε από πάνω τη σκορδαλιά και σερβίρετε.



### **Κουκιά με παστοურμά**

#### **Υλικά:**

- 1/2 κιλό καθαρισμένα κουκιά
- 2 κουτ. της σούπας βούτυρο
- 3 ντομάτες
- 1 μέτριο κρεμμύδι
- 2 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
- αλάτι, μαύρο πιπέρι
- 10 φέτες παστοურμά χωρίς τσιμένι (πρέπει να είναι χοντρές)
- 1 ποτήρι του νερού ζωμός κρέατος

#### **Εκτέλεση:**

Σε μια κατσαρόλα όπου έχετε ζεστάνει το βούτυρο σοτάρετε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο και προσθέστε τον παστοურμά κομμένο σε μικρούς κύβους, το ελαιόλαδο και τις ντομάτες σε μικρούς κύβους. Στο μεταξύ πρέπει να έχετε βράσει σε αλατισμένο νερό τα φρέσκα κουκιά και να τα έχετε στραγγίσει.

Προσθέστε τα στην κατσαρόλα, ανακατέψτε τα με μια ξύλινη κουτάλα και ρίξτε το ζωμό κρέατος, μέχρι

να καλύψει τα υλικά, το αλάτι και το πιπέρι.

Καλύψτε τα στεγανά με μία λαδόκολλα, κλείστε την κατσαρόλα με το καπάκι της και βράστε τα σε μέτρια φωτιά, μέχρι να μαλακώσουν καλά τα κουκιά.

Τα κουκιά που θα χρησιμοποιήσετε πρέπει να είναι το εσωτερικό των φρέσκων κουκιών (σπέρματα).

### **Φασόλια ξερά με σουτζούκι**

#### **(φασολάδα)**

#### **Υλικά:**

- 2 ποτήρια του νερού ξερά φασόλια
- 4 μέτρια καρότα
- 2 βλαστούς σέλινου (1 μέτριο σέλινο)
- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- 1 φλιτζάνι του καφέ ελαιόλαδο
- 1 μικρή κουλούρα σουτζούκι
- λεμόνι
- ζωμός κρέατος
- αλάτι, κόκκινο πιπέρι

#### **Εκτέλεση:**

Βάλτε αποβραδís τα φασόλια μέσα σε άφθονο νερό και την επομένη βραστé τα ώσπου να μαλακώσουν.

Κόψτε το κρεμμύδι, τσιγαρίστε το στο λάδι και προσθέστε τα καρότα σε μικρά κομμάτια, το σέλινο σε πολύ λεπτές φέτες, το αλάτι και το κόκκινο πιπέρι και ανακατέψτε για 4-5 λεπτά. Προσθέστε και τα φασόλια, αφού τα στραγγίσετε, ζωμό κρέατος σε ποσότητα που θα καλύψει τα υλικά και κλείστε την κατσαρόλα με το καπάκι της. Αφήστε τα να βράσουν σε χαμηλή φωτιά.

Αφαιρέστε την πέτσα από το σουτζούκι, προσθέστε σε βραστό νερό μερικές φέτες λεμονιού, ρίξτε το σουτζούκι και βράστε το για 10-15 λεπτά (αν βράσετε το σουτζούκι μαζί με το φαγητό, θα γίνει σαν λάστιχο). Στη συνέχεια βγάλτε το από το νερό και κόψτε το σε φέτες. Όταν τα φασόλια μαλακώσουν, κατεβάστε τα από τη φωτιά, τοποθετήστε από πάνω τις φέτες του σουτζουκιού και σερβίρετε.

## **5.1.5 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ**

### **Τελ σεγιριγκλί πιάφ**

#### **Υλικά :**

- 1 ποτήρι νερού ρύζι,
- ½ ποτήρια ζωμό κρέατος,
- 1 χούφτα φιδέ,
- 3 κουταλιές βούτυρο,
- αλάτι,
- πιπέρι,
- κρεμμύδι

#### **Εκτέλεση :**

Πλένουμε το ρύζι και το σουρώνουμε. Σε κατσαρόλα λιώνουμε τις 2 κουταλιές βούτυρο,ρίχνουμε το κρεμμύδι και το σοτάρουμε μέχρι να ροδίσει.Προσθέτουμε αμέσως το ρύζι και ανακατεύουμε αρκετές φορές.Προσθέτουμε τον ζωμό κρέατος,το αλάτι,το πιπέρι και μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά.Όταν το φαγητό απορροφήσει το ζωμό προσθέτουμε μια κουταλιά λιωμένο βούτυρο.

### **Ιτς πιάφ**

#### **Υλικά :**

- 1 ποτήρι ρύζι νυχάκι,
- 2 ποτήρια ζωμό από κοτόπουλο,
- 250 γρ.εντόσθια πουλιών,
- 2 κουταλιές βούτυρο γάλακτος,
- 1/2 ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο,
- 50 γρ. μαύρες σταφίδες (που τις μουσκεύουμε για να φουσκώσουν),
- κάστανα,βρασμένα και ψιλοκομμένα,
- αλάτι,



- πιπέρι,
- κουκουνάρι,
- κανέλα,
- ζάχαρη

### **Εκτέλεση:**

Σοτάρουμε τα εντόσθια ψιλοκομμένα με μια κουταλιά βούτυρο. Καβουρδίζουμε τα κουκουνάρια και προσθέτουμε τα εντόσθια μαζί με το ζωμό,τις σταφίδες,τα κάστανα,τον άνηθο ψιλοκομμένο,την κανέλα,αλάτι και πιπέρι και τα υπόλοιπα υλικά.Αφού πάρουν 2-3 βράσεις,ρίχνουμε το ρύζι,χαμηλώνουμε τη φωτιά και μαγειρεύουμε για 10 λεπτά.Στη συνέχεια κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και σκεπάζουμε το ρύζι με καθαρή πετσέτα να απορροφήσει τους υδρατμούς.Υστερα από ένα τέταρτο είναι έτοιμο για να το σερβίσουμε.

### **Πιλάφι της Πόλης**

#### **Υλικά:**

- 1 ποτήρι του νερού ρύζι
- 2 κουτ. της σούπας βούτυρο
- 1 1/2-2 ποτήρια του νερού ζωμός κότας
- 1 κουτ. της σούπας ψίχα αμυγδάλου
- 1 κουτ. της σούπας αράπικο φιστίκι (ανάλατο)
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού βρασμένος αρακάς
- 1 δόση σαφράν ινώδες
- αλάτι, μαύρο πιπέρι
- 2-3 συκωτάκια κοτόπουλου

### **Εκτέλεση:**

Αφού αφήσετε το ρύζι για αρκετή ώρα σε χλιαρό νερό, ανακατέψτε το μέχρι να αποβάλει το άμυλο του και μετά στραγγιστέ το. Βάλτε χα αμύγδαλα και τα φιστίκια σε χλιαρό νερό και αφήστε τα ώσπου να φουσκώσουν. Στη συνέχεια αποφλοιώστε τα.

Λιώστε το βούτυρο σε κατσαρόλα που μαγειρεύετε το πλάφι, ρίξτε τα αμύγδαλα και τα φιστίκια και ανακατέψτε τα για 2-3 λεπτά, ώσπου να ροδίσουν. Προσθέστε το ρύζι και ανακατέψτε τα υλικά για 2-3 λεπτά ακόμη, με μία ξύλινη κουτάλα. Ανάλογα με το είδος του ρυζιού, προσθέστε 1 1/2-2 ποτήρια ζεστό ζωμό κότας, τον αρακά, το σαφράν, το οποίο έχετε αφήσει αρκετή ώρα σε χλιαρό νερό, τα συκωτάκια του κοτόπουλου τεμαχισμένα σε μικρά κομμάτια (αν θέλετε, μπορείτε να προσθέσετε μισό στήθος κοτόπουλου, βρασμένο και τεμαχισμένο σε μικρά κομμάτια) και αλάτι και σκεπαστέ την κατσαρόλα με το καπάκι της. Βράστε τα υλικά στην αρχή σε δυνατή και στη συνέχεια σε χαμηλή



φωτιά. Όταν τραβήξουν το νερό τους, καλύψτε τα με μία πετσέτα και αφήστε τα σε πολύ χαμηλή φωτιά.

Την ώρα που τα σερβίρετε ρίξτε από πάνω φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι. Και βέβαια, 1 πρέζα κανέλα...

## **Τσιλάβ**

### **Υλικά:**

- 1 ποτήρι του νερού ρύζι της επιλογής σας
- 4 ποτήρια του νερού νερό
- αλάτι, βούτυρο
- 2-3 πατάτες

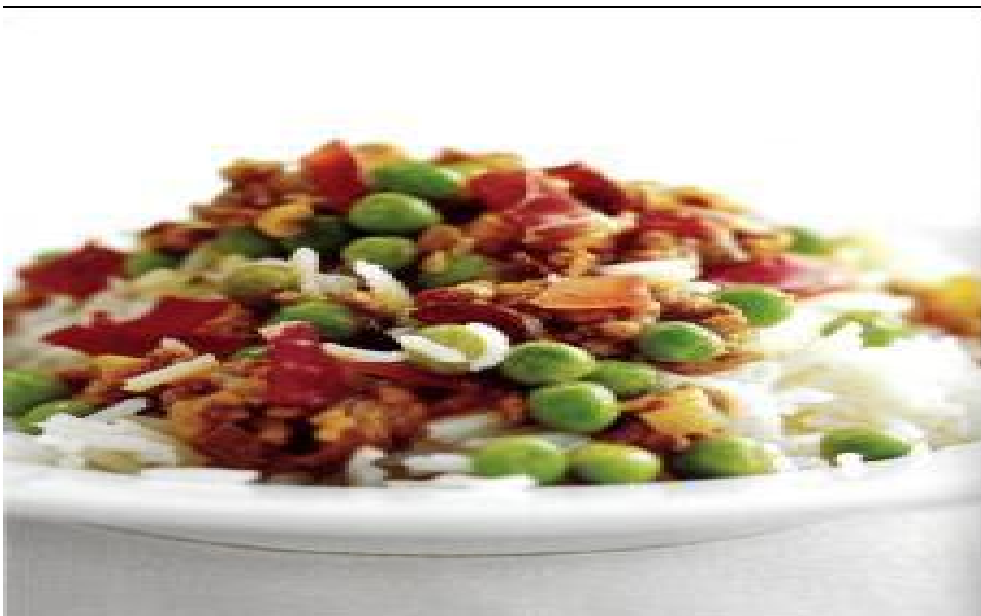
### **Εκτέλεση:**

Βάλτε το ρύζι από το προηγούμενο βράδυ σε ζεστό νερό για να μουλιάσει. Την επομένη το πρωί ανακινήστε το και στραγγιστέ το μέχρι να αποβάλει όλο το άμυλο του. Βράστε το ρύζι σε αλατισμένο νερό, αφαιρώντας τον αφρό που θα σχηματίζεται. Όταν μετά από 5-6 λεπτά το ρύζι γίνει διαφανές, σηκώστε το αμέσως από τη φωτιά και στραγγιστέ το. (Η μητέρα μου, που είναι μαστόρισσα σε αυτό το φαγητό, μου λέει ότι το μυστικό έγκειται στο να το βγάλετε από τη φωτιά τη στιγμή που θα γίνει διαφανές το ρύζι, αλλιώς θα γίνει λαπάς.) Αλείψτε με μπόλικο λάδι τον πάτο μιας κατσαρόλας με χοντρά τοιχώματα. Τοποθετήστε τις πατάτες, αφού τις κόψετε σε στρογγυλές φέτες πάχους 1/2-1 εκατοστού (η μητέρα μου ισχυρίζεται ότι και αυτό είναι σημαντικό για την επιτυχία του φαγητού). Αναμείξτε το ρύζι με βούτυρο λιωμένο και ρίξτε το πάνω στις πατάτες. Συγκεντρώστε το προς το κέντρο, δημιουργώντας ένα λοφίσκο. Καλύψτε την κατσαρόλα με μια λεπτή πετσέτα και από πάνω με το καπάκι της. Αφήστε τα για 5-10 λεπτά, στην αρχή σε μέτρια και μετά σε δυνατή φωτιά, ώσπου να ζεσταθούν οι πατάτες. Στη συνέχεια αφήστε τα για μια ώρα σε χαμηλή φωτιά.

## Πιλάφι του Σουλτάνου

### **Υλικά:**

- 1 ποτήρι του νερού ρύζι
- 1 1/2 ποτήρι του νερού αρακάς
- 250 γραμμ. κιμάς
- 2 γεμάτες κουτ. της σούπας βούτυρο
- 1/2 ποτήρι του νερού ντοματοπολτός
- 1 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
- 1 μέτριο κρεμμύδι
- 2 φύλλα τσαγιού του βουνού
- 1 πρέζα ρίγανη
- 1 πρέζα τριμμένο μοσχοκάρυδο
- αλάτι, μαύρο πιπέρι
- 1/2 ποτήρι λευκό κρασί
- 150 γραμμ. παστοურμάς χωρίς τσιμένι
- 1/2 ποτήρι του νερού τριμμένο τυρί κασέρι
- ζωμός κρέατος ή κότας



**Εκτέλεση:**

Βράστε τον αρακά σε αλατισμένο νερό, χωρίς να μαραθεί.

Σε ένα γιουβέτσι βάλτε το 1/3 του βουτύρου και 1 κουταλιά λάδι, ζεστάνετε τα και ρίξτε το κρεμμύδι, το οποίο στο μεταξύ έχετε κόψει σε φέτες, και ανακατέψτε το με μία ξύλινη κουτάλα. Όταν ροδίσει το κρεμμύδι, προσθέστε τον κιμά, τον παστοურμά σε φέτες, το αλάτι και το πιπέρι και τσιγαρίστε τα καλά.

Στη συνέχεια ρίξτε το κρασί, τον τοματοπολτό, τον οποίο έχετε αραιώσει λίγο με ζωμό κρέατος, τα φύλλα του τσαγιού, τη ρίγανη και το τριμμένο μοσχοκάρυδο και βράστε τα ώσπου να τραβήξουν το νερό τους. Προσθέστε τον αρακά και ανακατεύετε κατά διαστήματα (καλό είναι να μη στεγνώσουν τελείως τα υλικά αλλά να μείνει στον πάτο του σκεύους ένα δάχτυλο νερό).

## **5.1.6 ΓΕΥΣΤΙΚΕΣ ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΕΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ**

### **Λαζάνια ή πένες χωριάτικα**

#### **Υλικά:**

½ κιλό λαζάνια ή πένες  
200 γραμμ. φασόλια ξερά  
Δεντρολίβανο, καρότο, κρεμμύδι, σέλινο  
1 κόκκινη πιπεριά  
1 κουταλιά πελτές ντομάτας  
Τριμμένο κεφαλοτύρι  
Λάδι, βούτυρο  
Αλάτι, πιπέρι, βασιλικός  
1 ποτηράκι κρασί

#### **Εκτέλεση**

Μουσκεύετε τα φασόλια από το βράδυ σε νερό και το πρωί τα βράζετε σε δεντρολίβανο. Τσιγαρίζετε όλα τα χορταρικά σε δύο κουταλιές λάδι και μια κουταλιά βούτυρο, όταν ξανθύνουν, σβήνετε με το κρασί, προσθέτετε τον πελτέ λιωμένο σε 1 φλιτζάνι νερό, τον βασιλικό, αλατοπιπερώνετε και αφήνετε να ψηθούν για  $\frac{3}{4}$  της ώρας. Προσθέτετε τα φασόλια στραγγισμένα και τα αφήνετε να βράσουν άλλα 10'. Βράζετε τα λαζάνια σε αλατισμένο νερό. Το ζεματάτε με καυτό βούτυρο, τους πασπαλίζετε τριμμένο κεφαλοτύρι και το σερβίρετε μαζί με τα φασόλια και την σάλτσα τους.

## **Μακαρόνια στο φούρνο**

### **Υλικά:**

½ κιλό χοντρά μακαρόνια ή πένες  
2 φλιτζ. τσαγιού βούτυρο  
Αλάτι, πιπέρι  
½ κιλό γάλα  
4 κουταλιές σούπας αλεύρι  
1 φλιτζ. τσαγιού κεφαλοτύρι τριμμένο

### **Εκτέλεση:**

Βράζουμε τα μακαρόνια με νερό και αλάτι για 15', τα στραγγίζουμε και τα ζεματάμε με βούτυρο. Χρησιμοποιούμε βαθύ ταψί. Ρίχνουμε μέσα τα μακαρόνια, προσθέτουμε το ½ τυρί και το πιπέρι και τα ανακατεύουμε. Καβουρδίζουμε ελαφρά σε κατσαρόλα το αλεύρι, το αφήνουμε να κρυώσει και προσθέτουμε λίγο λίγο το γάλα ανακατεύοντας για να μην σβολιάσει. Βάζουμε πάλι την κατσαρολίτσα στην φωτιά, ρίχνουμε λίγο βούτυρο, βράζουμε την κρέμα ώσπου να πήξει. Σκεπάζουμε με την κρέμα αυτή τα μακαρόνια, ρίχνουμε από πάνω το υπόλοιπο τυρί και το βούτυρο λιωμένο και ψήνουμε στον φούρνο 20'.

## **Μπακαλιάρος με μακαρονάκι 1**

### **Υλικά:**

1 κιλό μπακαλιάρος  
½ κιλό μακαρονάκι κοφτό  
2-3 κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα  
½ κιλό ντοματάκι  
Ανάλογο νερό  
½ φλιτζ. τσαγιού λάδι

### **Εκτέλεση:**

Ξαμυρίζουμε τον μπακαλιάρο από την προηγούμενη μέρα, αφού τον κόψουμε σε κομμάτια. Τσιγαρίζουμε το κρεμμυδάκι με το λάδι και ρίχνουμε την ντομάτα τριμμένη και αποφλοιωμένη καθώς και νερό. Μόλις πάρει βράση ρίχνουμε το μακαρονάκι. Πριν βράσει εντελώς βάζουμε από πάνω προσεχτικά τα κομμάτια από τον μπακαλιάρο και το αφήνουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι να σωθεί εντελώς το νερό.

### **Μακαρόνια πικάντικα**

#### **Υλικά:**

500 γραμμ. μακαρόνια  
1-2 κουτάλια της σούπας φρέσκο βούτυρο  
6 κουταλιές σούπας λάδι  
3 κουταλιές σούπας αλεύρι  
1 ποτηράκι κρασιού κρασί  
2 κουταλιές σούπας πελτές ντομάτας  
Αλάτι, πιπέρι  
1 φύλλο δάφνης  
50 γραμμ. σαρδέλες βαρελιού ή πάστα σαρδέλας  
½ φλιτζ. τσαγιού τριμμένο κεφαλοτύρι

#### **Εκτέλεση**

Βράζουμε τα μακαρόνια και τους προσθέτουμε το φρέσκο βούτυρο. Βάζουμε το λάδι στο τηγάνι με 4-5 κουταλιές αλεύρι. Όταν πάρει καστανό χρώμα. Το σβήνουμε με νερό, λίγο κρασί άσπρο και λίγη ντομάτα διαλυμένη σε νερό. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, λίγα μπαχαρικά, αν θέλουμε και 1 φύλλο δάφνης. Όταν πυκνώσει η σάλτσα, τη βγάζουμε από την φωτιά και προσθέτουμε τα ψαχνά των σαρδελών ψιλοκομμένα ή την πάστα σαρδέλας. Σερβίρουμε τα μακαρόνια σε πιατέλα και τα περιχύνουμε με την σάλτσα. Από πάνω πασπαλίζουμε με το τριμμένο τυρί



## Χταπόδι με μακαρόνια ή ρυζάκι

### **Υλικά:**

- 1 κιλό χταπόδι
- ½ κιλό μακαρόνια ή ρύζι
- ½ κιλό ντομάτες ώριμες
- 1 κουταλιά σούπας πελτές ντομάτας
- 1 ½ φλιτζ. τσαγιού λάδι
- 1 ποτήρι κρασί
- Αλάτι, πιπέρι
- 2 κρεμμύδια μέτρια

### **Εκτέλεση:**

Το χταπόδι, αν είναι ξερό, το βάζετε από το βράδυ στο νερό. Το πλένετε με ζεστό και κρύο νερό πολλές φορές, ώστε να φύγει η βαριά μυρωδιά που έχει. Το κόβετε σε κιμμάτια και το βάζετε σε σουρωτή να στραγγίξει. Σοτάρετε το κρεμμύδι με το λάδι, ρίχνετε και το χταπόδι, το τσιγαρίζετε λίγο και το σβήνετε με το κρασί. Το ανακατεύετε, ρίχνετε νερό και το αφήνετε να ψηθεί σε σιγανή φωτιά. Όταν θα τρυπιέται λίγο με το πιρούνι, ρίχνετε την ντομάτα και το αλατοπίπερο και το αφήνετε μέχρι να ψηθεί πολύ καλά. Βγάζετε τότε το χταπόδι σε πιατέλα και στην σάλτσα ρίχνετε τα μακαρόνια που έχετε βράσει ξεχωριστά. Τα αφήνετε να βράσουν μαζί 20' μέχρι να μείνουν με κανονική σάλτσα, οπότε τα σερβίρετε σε πιατέλα.

## **Μακαρόνια με τυρί και γάλα**

### **Υλικά:**

500 γραμμ. μακαρόνια Νο 5

½ φλιτζ. τσαγιού γάλα

1 ½ φλιτζ. τσαγιού τριμμένη κεφαλογραβιέρα

4-5 κουταλιές σούπας φρέσκο βούτυρο

Αλάτι

### **Εκτέλεση:**

Βράζουμε τα μακαρόνια. Τα στραγγίζουμε, τα ξαναβάζουμε στην κατσαρόλα και προσθέτουμε το γάλα. Τα αφήνουμε σε πολύ σιγανή φωτιά μέχρι να απορροφήσουν το γάλα. Ρίχνουμε τότε 1-2 χούφτες τυρί τριμμένο καθώς και το ανάλογο βούτυρο. Ανακατεύουμε καλά, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και τα αφήνουμε 3'-5'. Σερβίρουμε τα μακαρόνια σε πιατέλα, ρίχνουμε από πάνω και το υπόλοιπο τυρί και αν θέλουμε τα περιχύνουμε με λιωμένο βούτυρο.

## **Μακαρονάδα της Λωξάντρας**

### **Υλικά:**

1 φλιτζ. τσαγιού λάδι  
1 κρεμμύδι  
100 γραμμ. ζαμπόν  
100 γραμμ. σαλάμι  
100 γραμμ. μορταδέλα  
2 πιπεριές  
100 γραμμ. γεμιστές ελιές  
500 γραμμ. ψιλοκομμένη ντομάτα  
2 σκελίδες σκόρδο  
Πιπέρι, αλάτι, λίγος μαϊντανός  
400 γραμμ. μακαρονάκι κοφτό  
1 φλιτζ. τσαγιού τριμμένο κεφαλοτύρι  
1 πρέζα κύμινο  
Λίγη ματζουράνα

### **Εκτέλεση**

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μια κατσαρόλα και ροδίζουμε τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα. Κόβουμε σε κύβους το ζαμπόν, την μορταδέλα και το σαλάμι και τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα. Κόβουμε σε φέτες τις στραγγισμένες πιπεριές και τις ελιές και τις προσθέτουμε και αυτές στην κατσαρόλα. Ρίχνουμε και την ψιλοκομμένη ντομάτα. Προσθέτουμε το ψιλοκομμένο σκόρδο, την ματζουράνα, το κύμινο, το αλάτι και το πιπέρι. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και σε χαμηλά θερμοκρασία τα βράζουμε 5' περίπου. Ανακατεύουμε τον ψιλοκομμένο μαϊντανό. Ετοιμάζουμε τα μακαρόνια, τα περιχύνουμε με την σάλτσα και τα πασπαλίζουμε με τριμμένο τυρί.

## Χυλοπίτες με μυρωδικά και μύδια

### **Υλικά:**

- . 250 γραμμ. χυλοπίτες
- . 1/2 ματσάκι μαϊντανός και άνηθος
- . 1/2 ματσάκι φρέσκα κρεμμύδια
- . 15-20 μύδια με τα κελύφη τους (πολύ καλά καθαρισμένα)
- . 3/4 ποτηριού του νερού αποφλοιωμένες και ψιλοκομμένες ντομάτες
- . 2-3 σκελίδες σκόρδο
- . 1 κουτ. του γλυκού κόκκοι μαύρου πιπεριού
- . 1 φλιτζάνι του καφέ λευκό κρασί
- . 2 κουτ. της σούπας βούτυρο

### **Εκτέλεση:**

Ψιλοκόψτε το σκόρδο και ροδίστε το στο βούτυρο, σε χαμηλή φωτιά. Προσθέστε τις ντομάτες, το μαϊντανό, τον άνηθο και τα φρέσκα κρεμμύδια ψιλοκομμένα και ανακατέψτε τα.

Ρίξτε το μαύρο πιπέρι, τα μύδια και το κρασί και σκεπαστέ τα με το καπάκι της κατσαρόλας.

Στο μεταξύ βράστε τις χυλοπίτες -όχι πολύ-, στραγγιστέ τις και προσθέστε τις στην κατσαρόλα όταν δείτε ότι άνοιξαν τα μύδια.

Αναμείξτε τα και σερβίρετε.



### **Κολοκυθοπατατοκεφτέδες**

#### **Υλικά:**

2 κιλά κολοκυθάκια

3 μέτριες πατάτες

3 αυγά

1 πιάτο κεφαλοτύρι ή άλλο τυρί όχι πολύ αλμυρό

Αλάτι, πιπέρι, μαϊντανός ψιλοκομμένος

1 κουταλάκι ρίγανη

1 κουταλάκι βασιλικός τριμμένος

Αλεύρι για το τηγάνισμα

#### **Εκτέλεση:**

Πλένετε τα κολοκυθάκια, καθαρίζετε τις πατάτες, τις τρίβετε στον τρίφτη και τα αφήνετε όλα στο τρυπητό να στραγγίσουν, πιέζοντάς τα και με το χέρι σας. Βάζετε σε λεκανίτσα τις πατάτες και τα κολοκυθάκια και το τριμμένο τυρί, τα αυγά, το αλάτι, το πιπέρι, το μαϊντανό, το βασιλικό και τη ρίγανη. Τα ζυμώνετε καλά, πλάθετε το μίγμα σε κεφτέδες, τους αλευρώνετε και τους τηγανίζετε σε αρκετό καυτό λάδι.

## **Μακαρόνια ζυματά με σάλτσα (χειροποίητα)**

### **Υλικά:**

4 φλιτζ. αλεύρι

1 φλιτζ. τσαγιού νερό

½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι

Λίγο κόρν φλάουρ

Μυζήθρα τριμμένη

- Αν δεν έχουμε χρόνο μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και έτοιμα. Αυτά όμως είναι πολύ πιο νόστιμα.

•

### **Για την σάλτσα:**

2-3 κουταλιές της σούπας βούτυρο

Ντομάτες ώριμες τριμμένες

Λίγη κανέλα

Μερικά γαρύφαλλα

3-4 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο

Πιπέρι, αλάτι

### **Εκτέλεση:**

Βάζουμε αλεύρι σε λεκάνη. Ανοίγουμε στο κέντρο του μια λακουβίτσα, ρίχνουμε μέσα της το αλάτι και το νερό και ζυμώνουμε αρκετά, φροντίζοντας να γίνει η ζύμη μας όσο το δυνατόν πιο σκληρή. Ανοίγουμε την ζύμη σε φύλλο, πασπαλίζοντάς το με λίγο κόρν φλάουρ. Κόβουμε το φύλλο σε λουρίδες και τις ψιλοκόβουμε στο μάκρος, φτιάχνοντας έτσι τα μακαρόνια μας. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και την μηχανή μακαρονιών. Βράζουμε τα μακαρόνια με τον γνωστό τρόπο και τα αφήνουμε στο τρυπητό να σουρώσουν. Στο μεταξύ ετοιμάζουμε την σάλτσα. Βάζουμε σε κατσαρόλα το βούτυρο και ρίχνουμε το σκόρδο. Το φέρνουμε 2-3 βόλτες και ρίχνουμε τα υπόλοιπα υλικά και ½ φλιτζ. τσαγιού νερό. Βράζουμε για 10'-15'. Περιχύνουμε πάνω στα μακαρόνια, πασπαλίζοντάς τα από πάνω με τριμμένη μυζήθρα.

## Καλοκαιρινό τουρλού

### **Υλικά:**

- 1 κιλό φασολάκια τσαουλιά
- 4 μικρά κολοκυθάκια
- ½ κιλό φρέσκιες ντομάτες
- 4 μέτριες μελιτζάνες
- 4 πιπεριές πράσινες
- 1 μέτριο κρεμμύδι
- ½ κιλό πατάτες
- 4 σκελίδες σκόρδο
- 1 κουταλιά σούπας δυόσμος ψιλοκομμένος
- 1 ½ φλιτζ. λάδι, αλάτι, πιπέρι

### **Εκτέλεση:**

Καθαρίζετε και πλένετε όλα τα χορταρικά. Τις μελιτζάνες αφού τις κόψετε σε φέτες τις αλατίζετε και τις αφήνετε να σταθούν, τουλάχιστον για 1 ώρα να ξεπικρίσουν. Στη συνέχεια τις ξεβγάζετε με άφθονο νερό και είναι έτοιμες να τις μεταχειριστείτε. Ψιλοκόβετε το κρεμμύδι και το ξανθίζετε σε κατσαρόλα με το λάδι. Προσθέτετε όλα τα χορταρικά κομμένα σε μικρά κομμάτια, το σκόρδο ολόκληρο, τον δυόσμο τριμμένο και τις ντομάτες ψιλοκομμένες χωρίς σπόρια. Συμπληρώνετε με 2 ποτήρια νερό, αλατοπιπερώνετε και αφήνετε το φαγητό σε μέτρια φωτιά να βράσει μέχρι σχεδόν να πει το νερό του και να μείνει μόνο με το λάδι του.

## Γεμιστές πατάτες

### **Υλικά:**

1 κιλό μικρές πατάτες  
400 γραμμ. Κασέρι  
300 γραμμ. αλεύρι  
3 αυγά  
1 φλιτζ. τσαγιού ντομάτα λιωμένη  
400 γραμμ. βούτυρο  
Αλάτι, πιπέρι

### **Εκτέλεση:**

Βράζουμε τις πατάτες σε αλατισμένο νερό και τις καθαρίζουμε αμέσως. Με μυτερό μαχαίρι γουβώνουμε τις πατάτες. Στο άνοιγμα που κάναμε βάζουμε ένα κομμάτι κασέρι φροντίζοντας να εφαρμόσει καλά και το κλείνουμε με 2 κομματάκια πατάτα από εκείνη που βγάλαμε. Με το αλεύρι και ελάχιστο νερό κάνουμε χυλό. Ρίχνουμε μέσα την ντομάτα πολτοποιημένη. Τα αυγά χτυπημένα, αλάτι, πιπέρι ανακατεύουμε και κάνουμε έναν αραιωμένο χυλό. Μέσα στον χυλό βουτάμε τις πατάτες από όλες τις μεριές φροντίζοντας να καλυφθούν καλά και τα τηγανίζουμε σε καυτό βούτυρο ώσπου να ροδοκοκκινήσουν.

## Πατατοκεφτέδες

### **Υλικά:**

1 κιλό πατάτες  
4 αυγά  
Δυόσμος  
Κανέλλα, αλάτι, πιπέρι  
1 φλιτζ. Κεφαλοτύρι



**Εκτέλεση:**

Βράζουμε τις πατάτες, τις περνάμε από τον μύλο του πουρέ σε λεκάνη, ρίχνουμε μέσα τα αυγά, το τυρί, τον δυόσμο, την κανέλλα, το αλάτι και το πιπέρι και τα ζυμώνουμε. Τα πλάθουμε σε κεφτέδες και τα τηγανίζουμε.

**Πατατόπιτα****Υλικά**

2 ½ κιλά πατάτες

450 γρ. λάδι

1 πράσο

1 φλιτζ τσαγιού αλεύρι

Αλάτι, πιπέρι

4 φύλλα έτοιμα χωριάτικα για πίτες

**Εκτέλεση:**

Από τα 4 φύλλα στρώνουμε τα 2 σε ταψί. Ρίχνουμε στο καθένα από 75 γραμμ. λάδι. Σε μια λεκανίτσα κόβουμε τις πατάτες σε ψιλές φέτες. Προσθέτουμε το πράσο ψιλοκομμένο, το αλάτι, ώστε δοκιμάζοντας τις πατάτες να μας φαίνονται λιγάκι αλμυρές, το πιπέρι, το 1 φλιτζ. αλεύρι και 150 γραμμ. λάδι. Τα ανακατεύουμε να γίνουν όλα ένα μίγμα και το ρίχνουμε στο ταψί με τα φύλλα. το στρώνουμε καλά να έχει παντού το ίδιο πάχος και απλώνουμε από πάνω τα 2 φύλλα, ραντίζοντας το καθένα με 75 γραμμ. λάδι. Βάζουμε στον φούρνο το ταψί, μέχρι να ροδοκοκκινήσει η επιφάνεια της πίτας και η πίτα μας είναι έτοιμη.

## Μουσακάς με πατάτες χωρίς κινιά

### **Υλικά:**

3 κιλά πατάτες  
¼ του κιλού κεφαλοτύρι τριμμένο  
Αλάτι, πιπέρι. Κανέλλα  
Λάδι για τηγάνισμα  
1 κιλό γάλα  
½ φλιτζ. βούτυρο γάλακτος  
1 φλιτζ. σιμιγδάλι ψιλό  
2 αυγά

### **Εκτέλεση:**

Καθαρίζουμε, πλένουμε και κόβουμε τις πατάτες σε φέτες στρογγυλές. Τις αλατίζουμε και τις τηγανίζουμε στο λάδι. Τις στραγγίζουμε σε απορροφητικό χαρτί. Ανακατεύουμε το τριμμένο τυρί με πιπέρι και κανέλλα σκόνη. Στρώνουμε σε ταψί αλειμμένο με λάδι μια στρώση από τις τηγανισμένες πατάτες. Σκορπάμε επάνω της ομοιόμορφα σε όλη την επιφάνειά της, μέρος από το μίγμα τυριού, πιπεριού, κανέλλας. Τοποθετούμε από πάνω 2η στρώση πατάτες, πασπαλίζουμε πάλι με τυρί κ. τ. λ. στο τέλος ρίχνουμε και λίγο λάδι. Ετοιμάζουμε την κρέμα: στην κατσαρόλα ανακατεύουμε το γάλα με το σιμιγδάλι και το ½ βούτυρο. Όταν δέσει προσθέτουμε τα 2 αυγά χτυπημένα, αλάτι, πιπέρι και στρώνουμε όλη την επιφάνεια του ταψιού. Πασπαλίζουμε με τυρί και κομματάκια βούτυρο και βάζουμε το φαγητό στο φούρνο για 30', ώστε να κάνει κρούστα η κρέμα.

### **5.1.7 ΚΙΜΑΔΕΣ, ΝΤΟΛΜΑΔΕΣ, ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ, ΡΟΛΑ**

#### **Κεφτέδες φούρνου**

##### **Υλικά:**

½ κιλό κρεμμύδια ξερά  
½ φλιτζ. τσαγιού βούτυρο  
Κεφτέδες ωμοί  
Σάλτσα γιαουρτιού

##### **Εκτέλεση:**

Σοτάρετε με το βούτυρο τα κρεμμύδια σε πολύ χαμηλή φωτιά μέχρι να μαραθούν. Τα στρώνετε μέσα σε ένα ταψάκι και βάζετε πάνω στη σειρά τους κεφτέδες. Τους περιχύνετε με λίγο βούτυρο και τους ψήνετε στο φούρνο. Τότε ρίχνετε επάνω τη σάλτσα γιαουρτιού( χτυπάτε 2 αυγά και προσθέτετε 250 γραμμ. γιαούρτι )και βάζετε πάλι το ταψί στο φούρνο για 4' μέχρι να πήξουν τα αυγά.

#### **Πολπέττες**

##### **Υλικά:**

600 γραμμ. κιμάς  
4 μέτριες πατάτες  
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
3 αυγά  
1 χούφτα τυρί τριμμένο  
Αλάτι, πιπέρι  
Λίγο μοσχοκάρυδο  
Ξερό ψωμί κοπανισμένο  
Φυτίνη

**Εκτέλεση:**

Περνάτε τον κιμά δύο φορές από την μηχανή. Βράζετε τις πατάτες με τον φλοιό, τις καθαρίζετε και πριν κρυώσουν τις περνάτε από την μηχανή του πουρέ. Σοτάρετε με μία κουταλιά φυτίνη το κρεμμύδι μέχρι να μαραθεί. Βάζετε σε λεκάνη τον κιμά, τον πουρέ, το κρεμμύδι, τα κροκάδια, το τυρί, λίγο αλάτι, πιπέρι και μοσχοκάρυδο τριμμένο. Δουλεύετε καλά το μίγμα και το αφήνετε στο ψυγείο για να σφίξει. Το πλάθετε σε κεφτέδες. Αλευρώνετε τις πολπέτες, τις βυθίζετε μία μία σε ασπράδι ελαφρά χτυπημένο και τις τυλίγετε σε ξερό ψωμί κοπανισμένο. Τις ρίχνετε να τηγανιστούν σε μπόλικη φυτίνη.

Λαχανοντολμάδες

**Υλικά:**

1 λάχανο

600 γραμμ. κιμάς

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

Μαϊντανός ψιλοκομμένος

Αλάτι, πιπέρι

1 σκελίδα σκόρδο λιωμένη

Ελάχιστο κόκκινο πιπέρι

1 φλιτζ. τσαγιού ρύζι

1 φλιτζ. τσαγιού βούτυρο

1 φλιτζ. τσαγιού ζεστό νερό

2 κροκάδια

1 λεμόνι

**Εκτέλεση;**

Αφαιρείτε από το λάχανο τα σκληρά κοτσάνια και ρίχνετε τα μεγάλα φύλλα του σε νερό που βράζει αλατισμένο. Τα αφήνετε να βράσουν επί 3' και τα στραγγίζετε. Αναμιγνύετε τον κιμά, το κρεμμύδι, το μαϊντανό, αλάτι, πιπέρι, το σκόρδο και το ρύζι. Παίρνετε ένα ένα τα φύλλα του λάχανου και βάζετε στο κέντρο 1-2 κουταλιές γέμιση. Το τυλίγετε. Βάζετε τους ντολμάδες σε κατσαρόλα και ρίχνετε το βούτυρο και το νερό. Τους ψήνετε στο φούρνο ή στην κατσαρόλα σε σιγανή φωτιά για 1 ώρα.

Ετοιμάζετε το αυγολέμονο: βγάζετε τους ντολμάδες σε πιατέλα και μετράτε το ζουμί. Αν δεν είναι δύο φλιτζάνια τσαγιού το συμπληρώνετε με νερό. Βάζετε σε ένα κατσαρολάκι μια κουταλιά βούτυρο, τα κροκάδια χτυπημένα, 2 κουταλιές σούπας κοφτές αλεύρι. Δουλεύετε καλά το μίγμα και προσθέτετε το ζουμί του φαγητού. Βάζετε το μίγμα στη φωτιά και το ανακατεύετε συνεχώς μέχρι να πήξει ελαφρά. Το αποσύρετε από την φωτιά και προσθέτετε τον χυμό του λεμονιού. Ρίχνετε το αυγολέμονο επάνω στους ντολμάδες μόνο όταν πρόκειται να τους σερβίρετε.

### **Μελιτζάνες παπουτσάκια**

#### **Υλικά:**

6 μέτριες μελιτζάνες  
2 μέτρια κρεμμύδια  
1 ½ φλιτζ. τσαγιού φυτίνη  
1200 γραμμ. κιμάς  
3 μέτριες ντομάτες  
1 πράσινη πιπεριά  
1 κουταλάκι αλάτι, πιπέρι  
½ φλιτζ. τσαγιού ψιλοκομμένος μαϊντανός  
2 κουταλιές βούτυρο  
1 φλιτζ. τσαγιού ζωμός κρέατος

#### **Εκτέλεση:**

Κόβετε τις μελιτζάνες στα δύο κατά μήκος, χαράζετε την κομμένη επιφάνεια, την πασπαλίζετε με αρκετό αλάτι και την αφήνετε να μείνουν για 30'. Εν τω μεταξύ ψιλοκόβετε τα κρεμμυδάκια και τα ψήνετε σε λίγη φυτίνη. Προσθέτετε τον κιμά και τον σοτάρετε επί 10'. Κατόπιν προσθέτετε 2 ντομάτες χωρίς τον φλοιό και τους σπόρους ψιλοκομμένες. Την πιπεριά ψιλοκομμένη και το αλάτι. Βράζετε τον κιμά επί 30'. Προσθέτετε την πιπεριά και τον μαϊντανό. Ξεπλένετε τις μελιτζάνες και τις σιγοψήνετε στην υπόλοιπη φυτίνη. Τις παίρνετε με σπάτουλα και τις βάζετε σε ταψί στην σειρά, με την κομμένη επιφάνεια προς τα πάνω. Βυθίζετε το μαχαίρι μέσα στις σχισμές για να ανοίξουν και τις γεμίζετε με το μίγμα του κιμά.

Τοποθετείτε επάνω σε κάθε μελιτζάνα από μια φέτα ντομάτας, ρίχνετε λίγο βούτυρο λιωμένο και πασπαλίζετε ελάχιστο αλάτι και πιπέρι. Ρίχνετε μέσα στο ταψί τον ζωμό και βάζετε το φαγητό στο φούρνο. Για να ψηθεί χρειάζονται 35'.

### **Μπιφτέκια με ντομάτα**

#### **Υλικά:**

2 φέτες άσπρο ψωμί  
2/3 φλιτζ. τσαγιού γάλα  
½ κιλό κιμάς  
4 κουταλιές τυρί τριμμένο  
Αλάτι, πιπέρι  
½ κιλό ντομάτες  
1 κουταλάκι ζάχαρη

#### **Εκτέλεση:**

Μουσκεύετε το ψωμί με το γάλα. Προσθέτετε τον κιμά, το τυρί, αλάτι, πιπέρι και ζυμώνετε καλά το μίγμα. Το πλάθετε σε μεγάλα μπιφτέκια. Τα βάζετε σε ταψάκι βουτυρωμένο και τα περιχύνετε με λίγο βούτυρο. Κόβετε τις ντομάτες και το κρεμμύδι και τα βράζετε επί 20'. Τα περνάτε από σουρωτήρι και προσθέτετε στην σάλτσα το υπόλοιπο βούτυρο, λίγο αλάτι και ζάχαρη. Βάζετε τα μπιφτέκια κάτω από το γκρίλ. Όταν ροδίσουν τα γυρίζετε και τα ψήνετε μερικά λεπτά. Τα περιχύνετε με την σάλτσα και τα βάζετε σε μέτριο φούρνο επί 30'.

## Κεφτέδες Σμύρνης

### **Υλικά:**

- 1 κιλό κιμάς μοσχαρίσιος
- 1 φέτα ψωμιού ψίχα βουτηγμένη σε νερό
- 3 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 2 κουταλάκια ούζο
- 1 χούφτα τυρί τριμμένο
- 1 κουταλιά ντοματοπελτές
- 2 αυγά
- Μαϊντανός ψιλοκομμένος
- Πιπέρι και αλάτι
- ½ ποτηράκι λάδι
- Αλεύρι και λάδι για το τηγάνισμα

### **Εκτέλεση:**

Κόβετε τα κρεμμύδια πολύ ψιλά και τα βράζετε με νερό. Τα στραγγίζετε και τα ρίχνετε στη λεκάνη που έχετε τον κιμά. Προσθέτετε το ψωμί στραγγισμένο, το τυρί, το μαϊντανό ψιλοκομμένο, τα αυγά, το ούζο, την ντομάτα, λίγο λάδι και το αλατοπίπερο. Τα ζυμώνετε όλα μαζί και τα αφήνετε να σταθούν 2 ώρες. Πλάθετε τους κεφτέδες τους αλευρώνετε πού ελαφρά και τους τηγανίζετε σε καυτό λάδι.

## **Σούπα γιουβαρλάκια**

### **Υλικά:**

½ κιλό κιμά

1 σκελίδα σκόρδο

Μαϊντανός

Αλάτι και πιπέρι

3 αυγά

Αλεύρι

2ταμπλέτες ζωμό βοδινό

6 φλιτζ. τσαγιού ντομάτες χυμό

½ φύλλο δάφνης

3 κουταλιές σούπας ρύζι

### **Εκτέλεση:**

Αναμιγνύετε τα πρώτα 5 υλικά και ένα αυγό. Πλάθετε το μίγμα σε γιουβαρλάκια και τα πασπαλίζετε με αλεύρι. Βράζετε μαζί τους ζωμούς, το νερό, τις ντομάτες και το φύλλο δάφνης. Βάζετε τα γιουβαρλάκια σε κατσαρόλα και ρίχνετε το ρύζι και λίγο αλάτι, σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε να σιγοβράσουν για 45'. Χτυπάτε τα υπόλοιπα υλικά και τα αναμιγνύετε με ζωμό φαγητού. Τα προσθέτετε στην σούπα και τα σερβίρετε.



## Κιμαδοτουρλού

### **Υλικά:**

1 κιλό κιμάς  
200 γραμμ. κασέρι  
½ κιλό ντομάτες  
5 αυγά, 1 κρεμμύδι  
1 ποτήρι λάδι  
¾ κιλού ψωμί  
Αλάτι και πιπέρι

### **Εκτέλεση:**

Ανακατεύουμε και ζυμώνουμε καλά σε λεκανίτσα τον κιμά, το ψωμί μουσκεμένο και στραγγισμένο, το κρεμμύδι ψιλοκομμένο, το αλάτι, το πιπέρι και το ½ λάδι. Στρώνουμε την ζύμη σε ταψάκι. Κόβουμε το κασέρι σε φετάκια και τα βάζουμε πάνω από τον κιμά. Κόβουμε επίσης τις ντομάτες και τις βάζουμε πάνω από το κασέρι και ρίχνουμε το υπόλοιπο λάδι. Χτυπάμε τα αυγά, ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι και περιχύνουμε την επιφάνεια. Το ψήνουμε σε χαμηλή θερμοκρασία για 1 ώρα.

## Σουτζουκάκια Σμυρνέικα

### **Υλικά:**

750 γραμμ. κιμάς



1 ½ κουταλάκι αλάτι  
1 αυγό ελαφρά χτυπημένο

½ φλιτζ. τσαγιου φρυγανιά κοπανισμένη  
Λίγο νερό  
2 δόντια σκόρδο  
Λίγο κύμινο κοπανισμένο  
Βούτυρο η φυτίνη  
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
1 άλλο δόντι σκόρδο  
2 φλιτζ. τσαγιού χυμός ντομάτας  
Αλάτι, πιπέρι, ζάχαρη

### **Εκτέλεση**

Περνάτε τον κιμά 2 φορές

Από την μηχανή και προσθέτετε το αλάτι, το αυγό, την φρυγανιά, αφού την μουσκέψετε σε λίγο νερό, τα 2 δόντια σκόρδο λιωμένα, λίγο κύμινο και πιπέρι. Ζυμώνετε καλά το μίγμα και το πλάθετε σε σουτζουκάκια. Τα τηγανίζετε με βούτυρο. Τα βγάζετε από το τηγάνι και ρίχνετε μέσα το κρεμμύδι και το ένα δόντι σκόρδο. Τα σοτάρετε μέχρι να μαραθούν. Κατόπιν προσθέτετε τον χυμό ντομάτας, λίγο αλάτι, πιπέρι και ελάχιστη ζάχαρη. Βράζετε την σάλτσα και ρίχνετε μέσα τα σουτζουκάκια. Σκεπάζετε το τηγάνι και αφήνετε να σιγοβράσουν επί 15'.

### **Παστίτσιο με αγκινάρες και αρακά**

#### **Υλικά:**

15 αγκινάρες  
2 κιλά αρακάς φρέσκος ακαθάριστος  
1 ½ κιμάς  
4 αυγά  
Αλάτι και πιπέρι  
8 κουταλιές σούπας αλεύρι  
8 κουταλιές βούτυρο  
1 ½ κιλό γάλα  
400 γραμμ. κεφαλογραβιέρα τριμμένη  
Φρυγανιά τριμμένη  
1 κρεμμύδι

### **Εκτέλεση:**

Καθαρίζουμε τον αρακά και τις αγκινάρες, τα βράζουμε και κόβουμε τις αγκινάρες σε κομματάκια. Τα στραγγίζουμε, τα αλατοπιπερώνουμε και με λίγο λάδι τα τσιγαρίζουμε στην κατσαρόλα. Σπάμε τα αυγά, χωρίζουμε τους κρόκους ρίχνουμε τα ασπράδια μέσα στις αγκινάρες και στον αρακά και τα ανακατεύουμε. Βουτυρώνουμε ταψί φούρνου, το πασπαλίζουμε με τυρί και φρυγανιά τριμμένη, στρώνουμε τον αρακά και τις αγκινάρες και τις πασπαλίζουμε πάλι με τυρί. Τσιγαρίζουμε τον κιμά με το βούτυρο και το κρεμμύδι, ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι και λίγο νερό, τον αφήνουμε να βράσει και τον απλώνουμε πάνω από τις αγκινάρες.

Ετοιμάζουμε την κρέμα: βάζουμε σε κατσαρόλα το βούτυρο με το αλεύρι να κάψουν και να ξανθύνει το αλεύρι. Ρίχνουμε στην συνέχεια το γάλα λίγο λίγο, ανακατεύοντας συνέχεια για να μην σβολιάσει, προσθέτουμε 3 κουταλιές τυρί και αφού πήξει την αποσύρουμε από την φωτιά. Την αφήνουμε λίγο να κρυώσει και προσθέτουμε τους χτυπημένους κρόκους ανακατεύοντας ώσπου να ενωθεί η κρέμα οπότε την απλώνουμε πάνω από τον κιμά. Βάζουμε στον φούρνο για  $\frac{3}{4}$  της ώρας ώσπου να πάρει χρώμα

### **Αγκινάρες με κιμά**

#### **Υλικά:**

12 μεγάλες αγκινάρες  
500 γραμμ. κιμάς μοσχαρίσιος  
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
1 ποτηράκι κρασί άσπρο  
10 αυγά χτυπημένα  
 $\frac{1}{2}$  φλιτ. Γαλέτα  
1 ντομάτα μέτρια τριμμένη  
3 φλιτζ. τσαγιού σάλτσα μπεσαμέλ πηχτή  
Τυρί τριμμένο  
Αλάτι, πιπέρι

**Εκτέλεση:**

Σοτάρουμε με λίγο βούτυρο τον κιμά και το κρεμμύδι. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, την ντομάτα και το κρασί. Σκεπάζουμε και αφήνουμε να βράσει σε σιγανή φωτιά 30'. Κατεβάζουμε από την φωτιά και μόλις κρυώσει λίγο, ρίχνουμε το αυγό χτυπημένο και την γαλέτα. Ανακατεύουμε το μίγμα και η γέμισή μας είναι έτοιμη.

Καθαρίζουμε τις αγκινάρες από τα φύλλα και το χνούδι, τις αδιάζουμε λίγο και τις τρίβουμε με λεμόνι. Τις βράζουμε σε νερό με λίγο χυμό λεμονιού, λάδι, αλάτι και όταν τρυπιούνται καλά τις κατεβάζουμε από την φωτιά και τις στραγγίζουμε.

Τις τοποθετούμε στη σειρά σε βουτυρωμένο ταψί. Τις γεμίζουμε με τον κιμά, τις σκεπάζουμε με την μπεσαμέλ, τις ραντίζουμε με καυτό βούτυρο και τις πασπαλίζουμε με τυρί τριμμένο. Τις ψήνουμε σε μέτριο φούρνο 30'.

**Ντολμαδάκια****Υλικά:**

½ κιλό αμπελόφυλλα βρασμένα

1 κιλό κιμάς

2 κρεμμύδια ξυστά

2 ντομάτες ξυστές

1 φλιτζ. του καφέ ρύζι

3 κουταλιές βούτυρο

Αλάτι, πιπέρι

1 λεμόνι

**Εκτέλεση:**

Αφού κάνετε όλα τα υλικά μαζί ένα μίγμα τα ζυμώνετε καλά. Τυλίγετε με τα αμπελόφυλλα το μίγμα χωρισμένο σε μικρά κομματάκια. Αφού τελειώσετε το τύλιγμα, τα βάζετε στην κατσαρόλα. Προσθέτετε 3 ποτήρια νερό, βάζετε άλλες 2 κουταλιές βούτυρο και όταν μισοψηθούν προσθέτετε χυμό από 3 λεμόνια και αφήνετε να σιγοβράσουν μέχρι να ψηθούν εντελώς.

**Χασμπουρδού****Υλικά:**

½ κιλό κιμάς

1 φλιτζ. τσαγιού νερό

1 μέτριο κρεμμύδι

2 κουταλιές σούπας βούτυρο

6 αυγά

5 κουταλιές τριμμένο κασέρι

Λίγο αλάτι, λίγο πιπέρι

Μοσχοκάρυδο τριμμένο

Λάδι

**Εκτέλεση:**

Σοτάρετε τον κιμά με το κρεμμύδι καλά, προσθέτετε 2 κουταλιές βούτυρο, 1 φλιτζ. τσαγιού νερό και αφήνετε το μίγμα να σιγοψηθεί και να πει όλο το ζουμί. Το κατεβάζετε από την φωτιά και όταν κρυώσει, ρίχνετε τα αυγά χτυπημένα με το κασέρι, το αλάτι, το πιπέρι και το μοσχοκάρυδο. Χτυπάτε 4 αυγά και προσθέτετε ανάλογη γαλέτα να γίνει 1 μίγμα πηχτό. Βάζετε στο τηγάνι λάδι να κάψει, προσθέτετε μια κουταλιά μίγμα αυγού και το απλώνετε. Όταν αρχίζει να πήζει καλά βάζετε στην ακρη του μία κουταλιά γέμιση από τον κιμά και τον τυλίγετε μέσα στο αυγό σε ρολό. Συνεχίζετε και με τα υπόλοιπα.

## **Το γιουβέτσι του μπακάλη**

### **Υλικά:**

½ κιλό κριθαράκι χοντρό  
½ κιλό κιμάς μοσχαρίσιος  
75 γραμμ. λάδι  
100 γραμμ. βούτυρο  
3 σκελίδες σκόρδο  
½ κιλό φρέσκια ντομάτα  
Αλάτι, πιπέρι

### **Εκτέλεση:**

Βάζουμε τον κιμά με το λάδι και το σκόρδο να καβουρδιστούν, προσθέτουμε την ντομάτα ξεφλουδισμένη και χοντροκομμένη και αφήνουμε να πάρουν μερικές βράσεις. Βράζουμε πολύ λίγο το κριθαράκι και το βουτυρώνουμε μέσα στο πήλινο τσουκάλι. Αναποδογυρίζουμε και τον κιμά, το ανακατεύουμε και το φουρνίζουμε για 30'.

## **Κεφτεδάκια πολιτικά**

### **Υλικά:**

½ κιλό κιμάς μοσχαρίσιος  
2 αυγά  
2 κρεμμύδια τριμμένα  
1 φέτα άσπρο ψωμί βουτηγμένη σε γάλα  
1 κουταλιά της σούπας ξύδι  
2 κουταλιές σούπας λάδι  
Αλάτι, πιπέρι, ρίγανη, κύμινο, αλεύρι, λάδι  
1 ποτηράκι κρασί άσπρο με λίγο λεμόνι

**Εκτέλεση:**

Ζυμώνουμε όλα μαζί τα υλικά εκτός από λάδι και το αλεύρι και το κρασί και τα αφήνουμε 2 ώρες έξω από το ψυγείο να δέσουν. Πλάθουμε κεφτέδες τους τηγανίζουμε και καθώς τους βγάζουμε από το τηγάνι τους αφήνουμε ζεστούς. Περνάμε το λάδι από ψιλό τρυπητό, το ξαναρίχνουμε στο τηγάνι και μόλις κάψει βάζουμε τα κεφτεδάκια να ψηθούν για 3'. Τα περιχύνουμε με το κρασί, το λεμόνι και τα κατεβάζουμε από την φωτιά αμέσως.

**Κεφτέδες του Σουλτάνου****Υλικά:**

- 1/2 κιλό κιμάς κατάλληλος για κεφτέδες
- . 1 κρόκος αυγού
- . αλάτι
- . μαύρο πιπέρι
- . 4-5 φέτες γραβιέρας
- . ελαιόλαδο

**Εκτέλεση:**

Ζυμώστε καλά τον κιμά με το αλάτι, το πιπέρι και τον κρόκο του αυγού.

Μοιράστε το μείγμα σε ίσα κομμάτια και φτιάξτε κεφτέδες, πιέζοντας τον καθένα καλά.

Τοποθετήστε από μία φέτα γραβιέρας στους μίσους κεφτέδες και σκεπαστέ τους με τους υπόλοιπους. Βρέξτε τα δάχτυλα σας και προσπαθήστε να σφραγίσετε καλά τις πλάγιες πλευρές τους. Λαδώστε καλά τις κάτω και τις πάνω επιφάνειες με ελαιόλαδο και ψήστε τους στη σχάρα.

Γνωρίζετε ότι αυτοί οι νόστιμοι κεφτέδες έχουν μεταφερθεί από την κουζίνα του Σουλτάνου στην ιταλική κουζίνα?

## Σουτζουκάκια

### **Υλικά:**

- . 1/2 κιλό κιμάς κατάλληλος για κεφτέδες
- . 6-7 μεγάλες σκελίδες σκόρδο
- . 1 κουτ. του γλυκού κύμινο
- . 1 κουτ. του γλυκού μαύρο πιπέρι
- . κόκκινο πιπέρι (η ποσότητα του εξαρτάται από τις προτιμήσεις σας)
- . αλάτι
- . βούτυρο

### **Εκτέλεση:**

Αναμειξτε με τον κιμά όλα τα υλικά και ζυμώστε τα καλά.

Σκεπάστε τα και αφήστε τα για λίγο στην άκρη.

Την ώρα που θα τα ψήσετε ζυμώστε τα λίγο ακόμη και μετά κόψτε μικρά κομμάτια με τα τρία σας δάχτυλα. Σε ένα σαγανάκι τσιγαρίστε 1 κουταλιά βούτυρο, χωρίς να το κάψετε, και ρίξτε τα κομμάτια του κιμά. Αν θέλετε, μπορείτε να τα κάνετε μπαλάκια μέσα στη χούφτα σας (στο σπίτι μας συνηθίζαμε να τα τηγανίζουμε όπως τα τσιμπούσαμε, χωρίς συγκεκριμένο σχήμα). Τσιγαρίστε τα κουνώντας το τηγάνι που και πού. Όταν πια κοκκινίσουν τα κεφτεδάκια, προσθέστε περίπου 1 φλιτζάνι του καφέ ζεστό νερό και σκεπαστέ τα με ένα καπάκι για 1-2 λεπτά. Σηκώστε τα από τη φωτιά και, αφού τα αφήσετε για 1-2 λεπτά, σερβίρετε τα.

Σήμερα συνειδητοποιώ ότι το φαγητό αυτό το έκανε η αγαπημένη μου γιαγιά για να μας απασχολήσει και να περισώσει τα κρεμασμένα σουτζουκάκια που είχε φτιάξει.



### Κεφτέδες καντίν μουντού («η γάμπα της γυναίκας»)

#### **Υλικά:**

- 750 Γραμμ. κιμάς (κατά προτίμηση αρνίσιος)
- . 2 μέτρια κρεμμύδια
- 1 φλιτζάνι του καφέ ρύζι
- . 1 γεμάτη κουτ. της σούπας βούτυρο
- . 4 αυγά
- . 1 1/2 ποτήρι νερό
- . αλάτι
- . μαύρο πιπέρι
- . μαϊντανός
- . 1 ποτήρι του νερού ελαιόλαδο

#### **Εκτέλεση:**

Λιώστε το βούτυρο σε ένα σαγανάκι και τσιγαρίστε τα κρεμμύδια, αφού τα έχετε ψιλοκόψει, έως ότου ροδίσουν. Αφού πλύνετε το ρύζι, προσθέστε το στα κρεμμύδια μαζί με το αλάτι και 1 1/2 ποτήρι νερό. Βράστε τα σε χαμηλή φωτιά ώσπου να τραβήξουν το νερό τους. Σε ένα τηγάνι χωρίς βούτυρο καβουρντιστέ το μισό κιμά τόσο, ώστε να απορροφήσει το νερό του. Αποσύρετε τον από τη φωτιά και αφήστε τον να κρυώσει λίγο. Στη συνέχεια αναμείξτε τον με τον υπόλοιπο κιμά και ζυμώστε τον πολύ καλά για 10 λεπτά. Προσθέστε τα 2 αυγά, αφού τα χτυπήσετε καλά, αλάτι, μαύρο πιπέρι, το ρύζι και τα κρεμμύδια, που έχουν κρυώσει στο μεταξύ, και ξαναζυμώστε τα πολύ καλά για 5 λεπτά. Χωρίστε το μείγμα σε κομμάτια σε μέγεθος αυγού και πλάστε πλατιούς κεφτέδες σε οβάλ σχήμα.

Αφήστε τους τουλάχιστον για 1/2 ώρα. Χτυπήστε σε ένα μπολ τα υπόλοιπα αυγά και ρίξτε τους κεφτέδες. Σε ένα τηγάνι όπου έχετε ζεστάνει ελαιόλαδο τσιγαρίστε τους έως ότου κοκκινίσουν και από τις δύο πλευρές. Βγάλτε τους, τοποθετήστε τους για λίγο πάνω σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας και σερβίρετε τους με μπόλικο μαϊντανό.

## **5.1.8 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ**

### **Κοτόπουλο στο χαρτί**

#### **Υλικά(για 1 μερίδα):**

- . 1 μεγάλο μπούτι κοτόπουλου
- . 1 κουτ. της σούπας βούτυρο
- . ξύλα κανέλας, μήκους 3-4 εκ. συνολικά
- . γλυκάνισο
- . 2 σκελίδες σκόρδο
- . 1 λεπτή στρογγυλή φέτα λεμονιού
- . αλάτι
- . μαύρο πιπέρι

#### **Εκτέλεση:**

Αλείψτε το μπούτι του κοτόπουλου με μείγμα από βούτυρο, το οποίο έχετε μαλακώσει, αλάτι και μαύρο πιπέρι.

Τοποθετήστε το σε ένα αρκετά μεγάλο λαδόχαρτο και βάλτε πάνω από το κοτόπουλο το γλυκάνισο, την κανέλα, το σκόρδο σε μικρά κομμάτια και τη φέτα λεμονιού. Τυλίξτε τα υλικά με το λαδόχαρτο σε πακετάκι και βάλτε το σε ταψί. Ψήστε τα για 35 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς.

Όταν το λαδόχαρτο και το κοτόπουλο κοκκινίσουν καλά, πάρτε μια πιατέλα σερβιρίσματος, κρατήστε το λαδόχαρτο από τις άκρες του και τοποθετήστε το πάνω στην πιατέλα. Είναι έτοιμο για σερβίρισμα.



### **Κοτόπουλο στο γιουβέτσι**

#### **Υλικά:**

- 1 κοτόπουλο
- . 4-5 καρότα
- . 4-5 πατάτες
- . 8-10 μεγάλα μανιτάρια
- . 2 μεγάλες ντομάτες
- . 4 πιπεριές τσάρλεστον
- . 2 γεμάτες κουτ. της σούπας βούτυρο
- . 2 ποτήρια του νερού ζωμός κότας
- . 1 κρεμμύδι
- . 2 σκελίδες σκόρδο
- . αλάτι
- . κόκκοι μαύρου πιπεριού

**Εκτέλεση:**

Ζητήστε από τον κρεοπώλη να τεμαχίσει στα τέσσερα το κοτόπουλο. Αλατίστε τα κομμάτια από όλες τις πλευρές και αφήστε τα σε μια άκρη. Αφού λιώσετε σε ένα τηγάνι με χοντρό πάτο το βούτυρο, σοτάρετε για 15-20 λεπτά ολόκληρα και με τη σειρά τα καρότα, τις πατάτες, ταμανιτάρια και τις πιπεριές. Βγάλτε τα από το τηγάνι, βάλτε το κοτόπουλο μαζί με το ψιλοκομμένο σκόρδο και τηγανιστέ τα για 15-20 λεπτά, αναποδογυρίζοντας συχνά. Αν χρειαστεί, προσθέστε στο τηγάνι λίγο ακόμη βούτυρο.

Σε ένα γιουβέτσι βάλτε πρώτα το κρεμμύδι κομμένο σε ροδέλες, τα κομμάτια του κοτόπουλου με ό,τι έχει απομείνει στο τηγάνι, τα καρότα, τις πατάτες, ταμανιτάρια και τις πιπεριές, μαύρο πιπέρι και πάνω πάνω τις ντομάτες σε μικρά κομμάτια. Περιχύστε με το ζωμό της κότας, ώστε να καλύψει τα υλικά. Καλύψτε τα στεγανά με αλουμινόχαρτο και βάλτε τα να ψηθούν σε προθερμασμένο φούρνο επί 1 ώρα στους 230 βαθμούς.

**Κοτόπουλο μπογτσάς****Υλικά:**

- . 2 στήθη κοτόπουλου
- . 2 χειροποίητα φύλλα για πίτα
- . 6-7 σκελίδες σκόρδο
- . 3 μέτρια κρεμμύδια
- . 500 γραμμ. σπανάκι
- . 4 κουτ. της σούπας βούτυρο
- . 4 μεγάλες ντομάτες
- . αλάτι
- . μαύρο πιπέρι
- . πιπερόριζα
- . ελαιόλαδο

### **Εκτέλεση:**

Χωρίστε στα δύο τα στήθη του κοτόπουλου και βγάλτε δυο φιλέτα από το κάθε κομμάτι. Χτυπήστε τα λίγο για να γίνουν πιο λεπτά.

Σε μια κατσαρόλα με χοντρό πάτο, όπου έχετε βάλει 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο, ροδίστε για περίπου 10 λεπτά 4 σκελίδες σκόρδο, 1 κρεμμύδι σε κομμάτια και τα φιλέτα, ανακατεύοντας διαρκώς.

Προσθέστε ζεστό νερό ή ζωμό κότας τόσο, ώστε να τα καλύψει, και μαγειρέψτε τα μέχρι να μαλακώσουν καλά.

Στο μεταξύ ζεστάνετε σε ένα τηγάνι 1 γεμάτη κουταλιά της σούπας βούτυρο και 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο και σοτάρετε ελαφρά 1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι. Προσθέστε το σπανάκι κομμένο σε μικρά κομμάτια και σοτάρετε ανακατεύοντας το ώσπου να τραβήξει το νερό του. Στο τέλος ρίξτε 1 πρέζα πιπερόριζα.

Αλείψτε με βούτυρο τα φύλλα απλώνοντας τα πάνω σε μια λεία επιφάνεια. Βάλτε το ένα πάνω στο άλλο και κόψτε τα στα τέσσερα. Σε κάθε κομμάτι φύλλου τοποθετήστε από ένα φιλέτο κοτόπουλου, το οποίο θα πρέπει να έχει κρυώσει λίγο, και από πάνω χο σπανάκι. Καλύψτε με ένα κομμάτι στήθος κοτόπουλου.

Τυλίξτε τα σε τέσσερα πακέτα, βουτυρώστε τα καλά από πάνω και βάλτε τα στη σειρά σε ένα ταψάκι φούρνου, όπου έχετε στρώσει μία λαδόκολλα. Κρατήστε τα σε προθερμασμένο φούρνο, σε μέτρια θερμοκρασία, έως ότου ψηθούν τα φύλλα.

Στο μεταξύ ψιλοκόψτε τα υπόλοιπα κρεμμύδια και σκόρδα και σοτάρετέ τα σε τηγάνι όπου έχετε ζεστάνει βούτυρο με 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο. Προσθέστε τις ντομάτες αποφλοιωμένες και ψιλοκομμένες. Αφήστε να τραβήξουν τα υγρά τους, προσθέστε φρεσκοτριμμένο πιπέρι και αλάτι και σιγοβράστε.

Περάστε από ένα μπλέντερ ή τρυπητό το ζωμό της κότας και προσθέστε τον στις ντομάτες. Μαγειρέψτε τα υλικά για λίγη ώρα ακόμη. Όταν βγάλετε τους μοχτσάδες από το φούρνο, περιχύστε με τη σάλτσα ντομάτας και σερβίρετε.

## Κιρκασιανό κοτόπουλο

### **Υλικά:**

- 1 κοτόπουλο βάρους 11/2 κιλού
- . 1 μέτριο κρεμμύδι
- . 1 μέτρια πατάτα
- . αλάτι

### **Για τη σκορδαλιά**

- . 1/2 κιλό ψίχα καρυδιού
- . 4 φέτες μπαγιάτικου ψωμιού, χωρίς την κόρα
- . 2-3 σκελίδες σκόρδο
- . 1 κουτ. του γλυκού κόλιαντρο κοπανισμένο
- . 2 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
- . αλάτι

### **Για το σερβίρισμα**

- . 1 πολύ καυτερή κόκκινη πιπεριά
- . 2 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο

### **Εκτέλεση:**

Σε μια κατσαρόλα βάλτε το κοτόπουλο, το κρεμμύδι, την πατάτα και 5 ποτήρια νερό. Αφαιρείτε τον αφρό που συγκεντρώνεται την ώρα που βράζουν. Όταν αρχίσει να βράζει το κοτόπουλο, αλατίστε το. Μαγειρέψτε το σε μέτρια φωτιά μέχρι να μαλακώσει. Όταν είναι έτοιμο, βγάλτε το από τη φωτιά και στραγγιστέ το.

Όταν το κοτόπουλο κρυώσει λίγο, χωρίστε το κρέας του από τα κόκαλα και ψιλοκόψτε το - αν θέλετε να χρησιμοποιήσετε και τις πέτσες, κρατήστε τες χωριστά σε μια άκρη.

Αλέστε ελαφρά την ψίχα των καρυδιών. (Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία συνήθιζαν να κοπανίζουν πολύ καλά τα περισσότερα καρυδιά, να τα πιέζουν μέσα σε τουλπάνι ή γάζα, να μαζεύουν το λάδι του καρυδιού και να το κρατούν χώρια, και ετοίμαζαν τη σκορδαλιά με τα υπόλοιπα καρυδιά, που είναι πια κάπως σκληρά. Με το λάδι των καρυδιών που

είχαν ετοιμάσει ράντιζαν στο τέλος τη σκορδαλιά. Εμείς δεν το κάνουμε ή επειδή είμαστε πιο τεμπέλες ή γιατί έχουμε λιγότερο χρόνο.)

Σε ένα μπολ βάλτε και διατηρήστε για αρκετή ώρα την κόκκινη πιπεριά μέσα στο ελαιόλαδο ή στο λάδι του καρυδιού.

Βάλτε στο μπλέντερ, στο οποίο έχετε προσαρμόσει το εξάρτημα για ζύμωμα, το ψωμί σε μικρά κομμάτια, το σκόρδο λιωμένο, την κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη, τα αλεσμένα καρύδια, το αλάτι και το κόλιαντρο και ζυμώστε. Προσθέστε λίγο λίγο το χλιαρό ζωμό του κοτόπουλου και αφήστε τα να αναμειχθούν καλά δουλεύοντας σε χαμηλή ταχύτητα. Προσθέστε λίγο λίγο το ελαιόλαδο και αφήστε το μπλέντερ να δουλεύει ώσπου η σκορδαλιά να αποκτήσει πυκνή υφή (επειδή, αν γίνει πολύ αραιή, χάνει τη γεύση της, όταν προσθέσετε το ζωμό της κότας μη βιαστείτε να ολοκληρώσετε τη διαδικασία).

Κάποια ποσότητα από τη σκορδαλιά που ετοιμάσατε ανακατέψτε την πολύ καλά με το τεμαχισμένο κοτόπουλο και απλώστε το μείγμα σε πιατέλα σερβιρίσματος. Καλύψτε με τη σκορδαλιά που έχει περισσέψει, στολίστε με μερικά καρύδια και ραντίστε με το αναμεμειγμένο με την κόκκινη πιπεριά ελαιόλαδο που είχατε κρατήσει.

## **5.1.9 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΚΡΕΑΣ**

### **Μοσχάρι ψητό με πατάτες και αρακά**

#### **Υλικά:**

1 ½ κιλό μοσχάρι φιλέτο 1 κιλό πατάτες

½ κιλό αρακάς καθαρισμένος

Λίγο αλεύρι

70 γραμμ. λάδι

8 σκελίδες σκόρδο

1 κουταλιά σούπας βούτυρο

2 λεμόνια

Ρίγανη, αλάτι, πιπέρι

Λάδι για τηγάνισμα

#### **Εκτέλεση:**

Πλένουμε το κρέας, το αφήνουμε να στραγγίσει, το τρυπάμε και βάζουμε μέσα στις τρύπες σκόρδο, αλάτι και πιπέρι, το πασπαλίζουμε με λίγη ρίγανη και το αλευρώνουμε. Βάζουμε στην κατσαρόλα το λάδι να κάψει καλά και ρίχνουμε το κρέας και το γυρίζουμε από όλες τις πλευρές να ροδοκοκκινίσει και το σβήνουμε με τον χυμό των λεμονιών. Ρίχνουμε τόσο νερό όσο θα χρειαστεί για να σκεπαστεί, προσθέτουμε 2 κλαράκια ρίγανη ακόμα, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε να βράσει σε σιγανή φωτιά και να μείνει με λίγη σάλτσα πηχτή. Σε άλλη κατσαρόλα καίμε το βούτυρο, ρίχνουμε τον αρακά και τον φέρνουμε 2-3 βόλτες. Προσθέτουμε λίγο νερό, αλάτι και πιπέρι και τον αφήνουμε λίγο να βράσει. Στο μεταξύ τηγανίζουμε και τις πατάτες. Κόβουμε το κρέας σε φέτες και σερβίρουμε.



## Γιαουρτλού

### **Υλικά:**

8 μεγάλα μακρόστενα μπιφτέκια ή κεμπάπ ή 8 μεγάλα σουβλάκια

1 κουτί σάλτσα ντομάτα

Μυρωδικά της επιλογής μας όπως βασιλικός, θυμάρι, μαιντανός, ρίγανη (ό,τι από αυτά θέλουμε)

1 μικρό κρεμμύδι

1 κ.γ. πάπρικα

Καυτερό πιπέρι όσο θέλουμε

αλάτι

Λίγο λάδι

½ κιλό γιαούρτι

4-8 πίτες για σουβλάκι, αλάτι, πιπέρι, πάπρικα

### **Εκτέλεση:**

Βάζουμε τη σάλτσα να βράσει και προσθέτουμε τα μυρωδικά που θέλουμε, το κρεμμύδι, τα πιπέρια και το αφήνουμε να βράσει για λίγη ώρα. Αλείφουμε τις πίτες με λίγο λάδι και τις αλατοπιπερώνουμε. Τις βάζουμε στο τηγάνι και τους αλλάζουμε πλευρά μέχρι να μαλακώσουν. Δεν τις αφήνουμε πολύ για να μη γίνουν σκληρές και τραγανές. Βάζουμε σε ένα πιάτο την πίτα, από πάνω 1-2 σουβλάκια (ή μπιφτέκια), γιαούρτι και τέλος τη σάλτσα.

## Μπεκρή μεζέ

### **Υλικά:**

1 ½ κιλό χοιρινό κρέας

1 λουκάνικο χωριάτικο με πράσο ή πορτοκάλι

3 ντομάτες ώριμες ή κονκασέ

2 κρεμμύδια ξερά

4 πιπεριές πράσινες

1 φλυτζάνι κόκκινο κρασί

1 κουταλιά μουστάρδα

2 σκελίδες σκόρδο  
Αλάτι, πιπέρι  
Μπαχάρι, ξύλο κανέλλας  
Ελαιόλαδο

### **Εκτέλεση:**

Πλένουμε το κρέας και το κόβουμε σε μικρά κομματάκια. Σε ένα μπωλ βάζουμε το κρέας, την μουστάρδα, το αλάτι, το πιπέρι και τα ανακατεύουμε ώστε να πασαλειφτεί το κρέας καλά από όλες τις πλευρές του. Σε ένα τηγάνι ρίχνουμε λίγο ελαιόλαδο και προσθέτουμε τις σκελίδες κομμένες σε ροδέλες. Αφού τσιγαριστούν ελαφρά, προσθέτουμε το κρέας και συνεχίζουμε το τσιγάρισμα. Κατά την διάρκεια του τσιγαρίσματος ρίχνουμε λίγο λίγο το κρασί και όταν εξατμιστεί τελείως προσθέτουμε τις ντομάτες ψιλοκομμένες, τα κρεμμυδάκια κομμένα σε τετραγωνάκια ,τις πιπεριές κομμένες σε κομματάκια, 4-5 κόκκους μπαχάρι και ένα ξύλο κανέλλας.

Τα αφήνουμε να βράσουν καλά σε μέτρια φωτιά με σκεπασμένο το σκεύος, ανακατεύοντας ανά τακτά διαστήματα. Όταν μαλακώσει το κρέας, ξεκαπακώνουμε το τηγάνι και συνεχίζουμε το βράσιμο ανακατεύοντας, μέχρι να δέσει.

### **Κρέας με πατάτες (ραγού)**

#### **Υλικά :**

1 κιλό μοσχάρι κομμένο σε μερίδες  
1 κιλό πατάτες  
4 ντομάτες μεγάλες ώριμες και πολτοποιημένες  
Ελαιόλαδο  
2 πιπεριές πράσινες ψιλοκομμένες  
1 κρεμμύδι τριμμένο  
αλάτι, πιπέρι

#### **Εκτέλεση :**

Σοτάρουμε στο λάδι το κρεμμύδι, ρίχνουμε το κρέας και το γυρίζουμε, ώστε να ροδίσει ομοιόμορφα από όλες τις πλευρές του. Προσθέτουμε 1 ποτήρι νερό και το αφήνουμε για 30 λεπτά περίπου με κλειστό καπάκι. Στην συνέχεια προσθέτουμε τις ντομάτες και σκεπασμένο το αφήνουμε να βράσει για άλλα 30 λεπτά.

Καθαρίζουμε κυδωνάτες (ή σε χοντρές φέτες) τις πατάτες. Τις τηγανίζουμε λίγο σε καυτό λάδι μέχρι να ροδίσουν, στεγνώνουμε το λάδι τους σε χαρτί κουζίνας και τις προσθέτουμε στο κρέας μαζί με τις πιπεριές, το αλάτι και το πιπέρι. Συνεχίζουμε το βράσιμο μέχρι να μαλακώσουν οι πατάτες.

### **Μελιτζάνες στις κεμπάπ**

#### **Υλικά:**

- 12 μελιτζάνες αργίτικες
- 2 κουταλιές αλάτι
- 2 κουταλιές βούτυρο
- 6 πιπεριές πράσινες
- 2 κούπες μοσχάρι (ψαχνό)
- 1 κρεμμύδι τριμμένο
- 1 κουταλάκι πελτέ ντομάτας
- 3 ντομάτες μεσαίες πολτοποιημένες
- ½ κουταλάκι ρίγανη
- 2 σκελίδες σκόρδο τριμμένο
- 2 φύλλο δάφνης
- ½ κουταλάκι μαύρο πιπέρι σε κόκκους
- μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 κουταλιά αλεύρι

### **Εκτέλεση:**

Κόβουμε τα κοτσάνια από τις μελιτζάνες και καθαρίζουμε τη φλούδα κυκλικά (καθαρίζουμε όλες τις μελιτζάνες αλλά αφήνουμε μία με την φλούδα). Τις αλατίζουμε και τις αφήνουμε να μείνουν 1 ώρα. Κατόπιν τις πλένουμε και τις στραγγίζουμε. Σε τηγάνι τηγανίζουμε στο λάδι τις μελιτζάνες για ένα λεπτό και τις αφήνουμε σε ένα πιάτο. Πλένουμε τις πιπεριές και τις κόβουμε πρώτα κάθετα στα τέσσερα και μετά στη μέση (8 κομμάτια). Σε ένα μικρό κατσαρολάκι βάζουμε τη ρίγανη, το σκόρδο, τη δάφνη, τους κόκκους του πιπεριού και το μαϊντανό. Τα δένουμε και τα αφήνουμε στην άκρη. Σε μία κατσαρόλα σοτάρουμε στο βούτυρο το κρέας μέχρι να ροδίσει, για 8-9 λεπτά. Ρίχνουμε το κρεμμύδι και τα αφήνουμε να σοταριστούν για άλλα 2 λεπτά. Προσθέτουμε τον πελτέ, τις πολτοποιημένες ντομάτες, και το αλεύρι και τα αφήνουμε να βράσουν για 2 λεπτά. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά πολύ καλά και προσθέτουμε το αλάτι, το νερό, τα μπαχαρικά και τα αφήνουμε να βράσουν αφαιρώντας τον αφρό με τρυπητή κουτάλα. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν για 40 λεπτά. Βγάζουμε το κρέας από την κατσαρόλα με τρυπητή κουτάλα, παίρνουμε ξυλάκια και περνάμε εναλλάξ ένα κομμάτι μελιτζάνα, 2-3 κομματάκια κρέας, ένα κομμάτι πιπεριά και στο τέλος βάζουμε πάλι κρέας. Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία μέχρι να τελειώσουν όλα τα υλικά. Βάζουμε τα σουβλάκια σε ταψί και περιχύνουμε την σάλτσα. Σκεπάζουμε το ταψί με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για λίγα λεπτά.

### **Αρνί γκιούρμπασι**

#### **Υλικά :**

1 μπούτι αρνίσιο ολόκληρο  
4-5 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες  
αλάτι, πιπέρι  
βούτυρο ή φυτίνη  
λεμόνι χυμό  
½ κουταλιά μουστάρδα

**Εκτέλεση:**

Πλένουμε και στραγγίζουμε το κρέας. Με μυτερό μαχαίρι ανοίγουμε τρύπες και τις με κομμάτια σκόρδου. Το πασπαλίζουμε με αλάτι, πιπέρι και το χυμό λεμονιού και το αλείφουμε με τη μουστάρδα και το βούτυρο. Το βάζουμε σε 2 λαδόκολλες, το τυλίγουμε και το δένουμε σφικτά με σπάγκο. Το ψήνουμε στον φούρνο για 3 ώρες περίπου.

**Πέρα κεμπάπ****Υλικά :**

Μπιφτέκι

Ντονέρ

σου γάλακτος

σουβλάκι από κοτόπουλο(γιαρτλού)

λαχματζούν

πιλάφι για γαρνίρισμα

**Εκτέλεση :**

Αφού ετοιμάσουμε τα κρέατα, όπως περιγράφονται στις επιμέρους συνταγές, στρώνουμε σε πιατέλα και τοποθετούμε πάνω τα κρέατα. Στη μέση του πιάτου βάζουμε μια κούπα πλιγούρι (βρασμένο). Γαρνίρουμε το πιάτο με λεπτές ροδέλες από κρεμμύδι, λεπτές φέτες ντομάτας και φύλλα μαϊντανού.

### **Κιοσκέκι (φαγητό γάμου)**

#### **Υλικά:**

κρέας χωρίς κόκαλα  
σιτάρι μουσκεμένο 1-2 μέρες στο νερό  
κρεμμύδια.

#### **Εκτέλεση**

Σ' ένα καζάνι βάζουμε όλα τα υλικά αρκετό νερό και ανάλογο αλάτι. Βράζουμε 4-5 ώρες ομοιογενές μίγμα σαν κρέμα. Σερβίρεται ζεστό.

### **Κεμπάπ στο γαρτί (κεάτ κεμπάπι)**

#### **Υλικά:**

(για 1 μερίδα)  
150 γραμμ. ψιλοκομμένο αρνίσιο μπούτι  
. 1 μικρό κρεμμύδι  
. 1 σκελίδα σκόρδο  
. 1 ντομάτα  
. 3-4 κλωναράκια μαϊντανός  
. 1 πράσινη πιπεριά  
. αλάτι, μαύρο πιπέρι, ρίγανη

#### **Εκτέλεση:**

Αναμείξτε καλά το ψιλοκομμένο κρέας, το κρεμμύδι, το οποίο έχετε ψιλοκόψει, τις ντομάτες αποφλοιωμένες και σε μικρούς κύβους, το σκόρδο σε ψιλές φέτες, τα φύλλα του μαϊντανού, την πιπεριά ψιλοκομμένη, το αλάτι, το μαύρο πιπέρι και τη ρίγανη. Τοποθετήστε τα πάνω σε λαδόκολλα, προσθέστε μερικούς κύβους βουτύρου και κάντε τα

ένα πακέτο. Βάλτε το πακέτο σε ταψάκι και ψήστε το σε προθερμασμένο φούρνο στους 230 βαθμούς, για 45-60 λεπτά.

Όταν το βγάλετε από το φούρνο, χωρίστε το κρέας σε κομμάτια και σερβίρετε το στη λαδόκολλα.

### **Τηγανητό του Ελμπασάν**

#### **Υλικά:**

- . 1 κιλό πρόβειο κρέας
- . 3 ποτήρια του νερού γιαούρτι
- . 4 αυγά
- . 3 κουτ. της σούπας βούτυρο
- . χυμός 1/2 λεμονιού
- . αλάτι
- . 1 πρέζα αλεσμένο μοσχοκάρυδο
- . κόκκινο πιπέρι

#### **Εκτέλεση:**

Βάλτε σε μια κατσαρόλα 2 κουταλιές βούτυρο και, όταν ζεσταθεί, ρίξτε το κρέας σε κομμάτια. Ψήστε το σε μέτρια φωτιά έως ότου μείνει με το βούτυρο.

Ρίξτε ζεστό νερό μέχρι να καλύψει το κρέας και αλάτι. Αφήστε το να βράσει σε μέτρια θερμοκρασία για 20-25 λεπτά. Μην ξεχνάτε να αφαιρείτε τον αφρό που θα σχηματίζεται. Όταν πια τραβήξει όλο το νερό, κατεβάστε το από τη φωτιά και βάλτε το κρέας σε μια πιατέλα για έξι μερίδες.

Αφού χτυπήσετε καλά σε ένα γυάλινο μπολ τα αυγά και το γιαούρτι, προσθέστε αλάτι, τριμμένο μοσχοκάρυδο και 2 κουταλιές της σούπας χυμό λεμονιού και χτυπήστε τα ώστε να δημιουργηθεί ένας πηχτός χυλός. Με αυτό το μείγμα περιχύστε το κρέας. Βάλτε τα σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς και κρατήστε τα μέχρι να σκληρύνουν.

Στο μεταξύ λιώστε στο υπόλοιπο βούτυρο 1 πρέζα κόκκινο πιπέρι

και αφήστε τα να αφρίσουν. Βγάλτε το φαγητό από το φούρνο και περιχύστε το με αυτό το βούτυρο. Σερβίρετε το ζεστό.

Αν και το φαγητό έχει γίνει γνωστό ως τηγανητό, στην πραγματικότητα είναι φουρνιστά.



### **Αρνίσιο μπούτι στο φούρνο**

#### **Υλικά:**

- 1 μικρό αρνίσιο μπούτι
- 7-8 σκελίδες σκόρδο
- . πιπεριές
- . μουστάρδα
- . αλάτι
- . 1 χούφτα φρέσκος δυόσμος

#### **Εκτέλεση:**

Βράστε για 10-15 λεπτά το μπούτι σε αλατισμένο νερό. Βγάλτε το από την κατσαρόλα, κάντε με ένα μαχαίρι μικρές χαρακιές και τοποθετήστε σε αυτές το σκόρδο και τις πιπεριές σε μικρά κομμάτια. Βάλτε το μπούτι στο φούρνο, σε ταψί στο οποίο έχετε ρίξει 1 ποτήρι νερό.

Καλύψτε το με αλουμινόχαρτο. Ψήστε το για 1-1 1/2 ώρα σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς, ρίχνοντας πού και πού λίγο νερό.

Στο διάστημα αυτό θα πρέπει το κρέας να έχει μαλακώσει.



Όταν δείτε ότι μαλάκωσε αρκετά, αφαιρέστε το αλουμινόχαρτο και, αφού το αλείψετε με τη μουστάρδα, κρατήστε το για 10 λεπτά ακόμη στο φούρνο. Βγάλτε το κρέας από το ταγί και κρατήστε το σε μια άκρη σκεπασμένο. Διατηρήστε το ταγί σε μέτρια φωτιά και ρίξτε τον ψιλοκομμένο δυόσμο. Αν θέλετε, προσθέστε 1 φλιτζάνι του καφέ λευκό κρασί. Αφήστε τα να πάρουν δύο με τρεις βράσεις. Τεμαχίστε το κρέας και περιχύστε το με τη σάλτσα που έχετε ετοιμάσει.

### **Αρνάκι καπαμάς**

#### **Υλικά:**

- . 1/2 κιλό λαιμός αρνίσιος (τεμαχισμένος)
- . 2 κρεμμύδια
- . 5-6 σκελίδες σκόρδο
- . 4-5 γαρίφαλα
- . φύλλα δάφνης
- . 1 ματσάκι φρέσκα κρεμμύδια
- . 2 ματσάκια σέσκουλα
- . 1 ματσάκι φρέσκος δυόσμος
- . 1 ποτήρι του νερού βρασμένα ρεβίθια
- . 3 κουτ. της σούπας βούτυρο ή 1/2 ποτήρι του νερού ελαιόλαδο
- . αλάτι
- . μαύρο πιπέρι
- . κανέλα

**Εκτέλεση:**

Βράστε το κρέας σε 5-6 ποτήρια νερό, μαζί με τα γαρίφαλα και τα φύλλα δάφνης, για 15 λεπτά και στη συνέχεια βγάλτε τα από το νερό.

Μην παραμελήσετε να ξεαφρίζετε το κρέας.

89

Κόψτε τα κρεμμύδια σε ροδέλες, τα φρέσκα κρεμμύδια σε κομμάτια τεσσάρων δαχτύλων και τα σκόρδα. Καθαρίστε τα σέσκουλα και κόψτε τα σε μεγάλα κομμάτια.

Βάλτε το κρέας σε μια μεγάλη κατσαρόλα με χοντρό πάτο και τοποθετήστε από πάνω τα ξερά κρεμμύδια, το σκόρδο, τα μισά από τα φρέσκα κρεμμύδια και τα σέσκουλα. Αφού τα αλατίσετε και τα πιπερώσετε, ρίξτε από πάνω τα βρασμένα ρεβίθια και σκορπιστέ το βούτυρο σε μικρούς κύβους (όσοι το επιθυμούν μπορούν να χρησιμοποιήσουν ελαιόλαδο). Βράστε τα περίπου για 1 ώρα σε πολύ χαμηλή φωτιά - αν χρειαστεί, προσθέστε 1-2 κουταλιές της σούπας ζωμό κρέατος. Δέκα λεπτά πριν κατεβάσετε την κατσαρόλα από τη φωτιά προσθέστε τα υπόλοιπα φρέσκα κρεμμύδια και το δυόσμο. Αν σας αρέσει, την ώρα που σερβίρετε το φαγητό πασπαλίστε με λίγη κανέλα.



## **Μοσχαράκι ατζέμ πιλάφι**

### **Υλικά:**

1 ½ κιλό μοσχαράκι,  
2 κρεμμύδια ξερά,  
4 ώριμες ντομάτες,  
3 φλυτζάνια ρύζι,  
4 κουταλιές βούτυρο γάλακτος  
αλάτι, πιπέρι

### **Εκτέλεση:**

Πλένουμε και κόβουμε το κρέας σε μερίδες. Καθαρίζουμε και ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια και τις ντομάτες. Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε ¼ φλυτζανιού νερό και σε αυτό τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια μέχρι να εξατμιστούν. Μόλις αυτό γίνει προσθέτουμε 2 κουταλιές βούτυρο και σε αυτό συνεχίζουμε το τσιγάρισμα μέχρι τα κρεμμύδια να ροδίσουν. Προσθέτουμε το κρέας και τις υπόλοιπες κουταλιές βουτύρου συνεχίζοντας το τσιγάρισμα μέχρι το κρέας να αλλάξει χρώμα από όλες τις πλευρές του. Στη συνέχεια ρίχνουμε τις ντομάτες, αλάτι, πιπέρι, και 6 περίπου φλυτζάνια νερό. Αφήνουμε το φαγητό να βράσει έως ότου το κρέας μαλακώσει και κατόπιν ρίχνουμε το ρύζι και συνεχίζουμε το βράσιμο για 20 λεπτά. Καπακώνουμε την κατσαρόλα πάνω στο μάτι για 20 λεπτά.

### **5.1.10 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΓΛΥΚΑ**

#### **Καζάν ντε πι**

##### **Υλικά (για 12 κομμάτια) :**

1,5 λίτρο γάλα

500γρ. ζάχαρη

100γραμ. νεσεστέ

50 γραμ. ρυζάλευρο

1 κουτ.γλυκού μαστίχα

##### **Εκτέλεση :**

Αρχικά ζεσταίνουμε το μισό γάλα μαζί με τη ζάχαρη στην κατσαρόλα. Περιμένουμε, ώσπου να λιώσει η ζάχαρη. Παράλληλα, σε ένα μπολ, ανακατεύουμε το νεσεστέ με το ρυζάλευρο και το λιώνουμε μέσα στο άλλο μισό κρύο γάλα. Ακόμη, πασπαλίζουμε το τραπέζι με λίγη έξτρα ζάχαρη και λιώνουμε με τον χοντρό πλάστη τη μαστίχα.

Έπειτα, τη ρίχνουμε και αυτή μέσα στο μπολ, για να ανακατευτεί με τα υπόλοιπα υλικά. Όταν το μίγμα της κατσαρόλας αρχίσει να βράζει, προσθέτουμε το περιεχόμενο του μπολ, δηλαδή το κρύο γάλα με τη μαστίχα, το ρυζάλευρο και το νασαστέ, χαμηλώνουμε την φωτιά και περιμένουμε να δέσει η κρέμα. Πριν δέσει τελείως η κρέμα, αλείφουμε το ταψί με λίγο από το περιεχόμενο της για το κάψουμε.

## Σαραγλί

### **Εκτέλεση:**

Χοντροκοπανίζετε 1 κιλό καρυδόψιχα και προσθέτετε 12 φρυγανιές τριμμένες, 1 ποτήρι ζάχαρη, 1 κουταλάκι γλυκού κανέλλα και ½ κουταλάκι γαρύφαλλο. Ραντίζετε με 6 κουταλ. Σούπας κονιάκ και ανακατεύετε. Απλώνετε 2 φύλλα, από 1 κιλό, λαδωμένα και πασπαλίζετε με αρκετό μίγμα. Στρώνετε άλλα τέσσερα φύλλα λαδωμένα και πασπαλισμένα το καθένα με μίγμα. Τυλίγετε όλα τα φύλλα μαζί σε ρολό και τα κόβετε κομμάτια. Τα βάζετε σε ταψί. Κάνετε το ίδιο με τα υπόλοιπα φύλλα και την ψίχα. Περιχύνετε κάθε κομμάτι με 1 κουταλιά σούπας καυτό λάδι και τα ψήνετε για 40 λεπτά σε μέτριο φούρνο. Το περιχύνετε κρύο με ζεστό σιρόπι, από 4 ποτήρια ζάχαρη, 4 ποτήρια νερό, 1 ποτήρι μέλι, 1 λεμονόφλουδα και 1 κουταλάκι γλυκού χυμό λεμονιού.

## Εκμέκ

### **Υλικά:**

½ κανταΐφι  
2 πακέτα βούτυρο  
1 ½ φλιτζάνι καβουρδισμένα αμύγδαλα

### **Για το σιρόπι:**

1 πακέτο ζάχαρη  
3 φλιτζάνια νερό  
1 κουταλάκι του γλυκού κανελογαρύφαλο  
Λεμόνι  
Κονιάκ

### **Για την σαντιγί:**

2 κουτιά κρέμα γάλακτος

**Εκτέλεση:**

Χωρίζετε το κανταΐφι σε 3 μέση, αφού πρώτα το έχετε ανοίξει καλά. Αλείφετε ένα ταγί (30) με βούτυρο και βάζετε το 1<sup>ο</sup> μέρος του φύλλου αλειμμένο με βούτυρο. Κατόπιν το 2<sup>ο</sup> πάλι με βούτυρο και το 3<sup>ο</sup> ομοίως. Ραντίζετε την επιφάνεια με βούτυρο. Ψήνετε στους 175 βαθμούς, μέχρι να ροδίσει. Όταν κρυώσει καλά το σιροπιάζετε με καυτό και δεμένο σιρόπι. Κόβετε 1 ½ φλυτζάνι ασπρισμένα και καβουρδισμένα αμύγδαλα σε κομματάκια. Βάζετε τα μισά στο γλυκό και αφήνετε να κρυώσει. Ετοιμάζετε την σαντιγί και την απλώνετε στο κανταΐφι. Ρίχνετε τα υπόλοιπα αμύγδαλα.

**Λουκουμάδες Σμυρνειοί****Υλικά:**

100 γραμμ. Βούτυρο

250 γραμμ. Ζάχαρη

500 γραμμ. Αλεύρι

4 αυγά

½ κουταλάκι μπέικιν πάουτερ

1 κουταλάκι κονιάκ

Μπόλικο φυστικέλαιο ή ότι άλλο λάδι θέλετε

**Εκτέλεση:**

Χτυπάμε το βούτυρο, την ζάχαρη και τα αυγά όλα μαζί για 20 λεπτά. Προσθέτουμε το αλεύρι ανακατεμένο με το μπέικιν, το κονιάκ, ζυμώνουμε καλά και το βάζουμε μια ώρα στο ψυγείο. Βγάζουμε την ζύμη από το ψυγείο και την πλάθουμε σε μαστουνάκια χοντρά, που τα κόβουμε σε μικρά-μικρά κομμάτια. Τα τηγανίζουμε σε μπόλικο φυστικέλαιο, κανονίζοντας την φωτιά να μην είναι ούτε πολύ δυνατή, ούτε πολύ χαμηλή για να μην ανοίγουν στο πλάι. Ρίχνουμε από πάνω μέλι.

## **Βασιλόπιτα Σμύρνης**

### **Υλικά:**

- 300 γραμμ. βούτυρο μαλακό
- 400 γραμμ. ζάχαρη
- 6 αυγά (χωρισμένα σε κρόκους και ασπράδια)
- 750 γραμμ. (περίπου) φαρίνα κοσκινισμένα
- 1 κουταλάκι μαστίχα κοπανισμένη
- 1 ποτηράκι κονιάκ
- ο χυμός και το ξύσμα ενός πορτοκαλιού  
(1 αυγό χτυπημένο- ολόκληρα γαρύφαλλα και αμυγδαλόψιχα για στόλισμα)
- 1 πρέζα αλάτι

### **Εκτέλεση:**

Χτυπάμε στο μίξερ το βούτυρο με τη ζάχαρη και το αλάτι, μέχρι να ασπρίσουν . Προσθέτετε τους κρόκους με την μαστίχα και συνεχίζετε το χτύπημα για 5 λεπτά ακόμα. Προσθέτετε το χυμό, το ξύσμα και το κονιάκ. Χτυπάτε τα ασπράδια αυγών σε σφιχτή μαρέγκα. Ρίχνετε στο μίγμα των κρόκων εναλλάξ λίγο αλεύρι και μαρέγκα, ανακατεύοντας ελαφρά. Ρίχνετε το μίγμα σ' ένα βουτυρωμένο ταψί( και κάνετε στην επιφάνεια διάφορα σχέδια μ' ένα πιρούνι). Αλείφετε την πίτα με αυγό, την στολίζετε με γαρύφαλλα και την αμυγδαλόψιχα και την ψήνετε σε μέτρια προθερμασμένο φούρνο για 1 ώρα περίπου.

## **Γλυκό σύκο**

### **Υλικά:**

- 15-16 ξερά σύκα
- . 1 μικρό μπουκάλι ρακί (50 ml)
- . 1 ποτήρι του νερού μυζήθρα
- . 1 δάκρυ μαστίχας
- . ψίχα 15-16 αμυγδάλων
- . βούτυρο

**Εκτέλεση:**

Αφού καλύψετε τα σύκα με το ρακί, ψήστε τα σε μέτρια φωτιά ώσπου να μαλακώσουν. Προσέξτε να μη διαλυθούν.

Κοπανιστέ σε ένα γουδί τη μαστίχα και ζυμώστε την καλά με τη μυζήθρα.

Κατεβάστε από τη φωτιά τα σύκα και αφήστε τα να κρυώσουν.

Όταν γίνουν χλιαρά, χαράξτε τα στο κέντρο και γεμίστε τα με το μείγμα της μυζήθρας που έχετε ετοιμάσει.

Ροδίστε τα αμύγδαλα μέσα σε βούτυρο, βάλτε από ένα σε κάθε σύκο και σερβίρετε τα.

Ταιριάζει πάρα πολύ στα τραπέζια με ρακί και πολλούς μεζέδες.

**Γλυκό κυδώνι****Υλικά:**

- 4 μέτρια κυδώνια
- . 750 γραμμ. -1 κιλό ζάχαρη
- . 4 ποτήρια νερό
- . 1 ξύλο κανέλας, μήκους 3-4 εκ.
- . 4 γαρίφαλα
- . 1 φλιτζάνι του τσαγιού σταφίδες
- . 1-2 μήλα
- . 1/2 λεμόνι
- . 1 ρολό καϊμάκι ή παγωτό καϊμάκι



**Εκτέλεση:**

Αφού πλύνετε τα κυδώνια, χωρίστε τα στα δύο κατά μήκος, αποφλοιώστε τα και βγάλτε τους σπόρους τους με τους θύλακες τους. Τοποθετήστε τα δίπλα δίπλα σε μια πλατιά κατσαρόλα. Τρίψτε τα μήλα πάνω στα κυδώνια και ρίξτε τις σταφίδες. Πασπαλίστε τα με τη ζάχαρη και προσθέστε το νερό, τα γαρίφαλα, το χυμό του 1/2 λεμονιού, την κανέλα και τους σπόρους από τα κυδώνια μαζί με τους θύλακες τους. Σκεπαστέ τα με το καπάκι της κατσαρόλας και αφήστε τα να σιγοβράσουν, ώσπου να μαλακώσουν τα κυδώνια. Όταν το νερό πήξει και τα κυδώνια μαλακώσουν, κατεβάστε τα από τη φωτιά.

Βγάλτε τους σπόρους τους.

Όταν κρυώσουν, κόψτε σε φέτες το καϊμάκι και βάλτε τες πάνω στα κυδώνια.

Αν προτιμάτε τα κυδώνια να έχουν πιο σκούρο χρώμα, μπορείτε την ώρα που ψήνονται να προσθέσετε λίγο κόκκινο κρασί.

\* Παρασκευάζεται από βουβαλίσιο γάλα, το οποίο βράζει σε φαρδιά ταγιά μέχρι να εξατμιστεί το νερό και να μείνει με το πάχος του. Στη συνέχεια το βάζουν σε δροσερό μέρος για να κρυώσει και να πιάσει κρούστα, την οποία κάνουν ρολό και την αφήνουν να στεγνώσει για δύο μέρες.

**Μαλεπί με κανταΐφι****Υλικά:**

- . 6 ποτήρια του νερού γάλα
- . 1 1/4 ποτηριού του νερού ζάχαρη
- . 3/4 φλιτζανιού του καφέ ρυζάλευρο χοντροκομμένο
- . 1 φλιτζάνι του καφέ ρυζάλευρο σε σκόνη
- . 3 κρόκοι αυγών
- . ξύσμα 1 λεμονιού
- . αλάτι
- . 3/4 ποτηριού του νερού βούτυρο (περίπου 175 γραμμ.)
- . 1/2 κιλό κανταΐφι

**Για το σιρόπι:**

- . 1 1/2 ποτήρι του νερού ζάχαρη
- . 1 1/2 ποτήρι του νερού νερό
- . 1 κουτ. του γλυκού χυμός λεμονιού

**Εκτέλεση:**

Αραιώστε τις ίνες του κανταΐφιού χωρίς να τις σπάσετε.

Κρατήστε στην άκρη το 1/4 από όλη την ποσότητα. Βουτυρώστε με το 1/4 του βουτύρου ένα ταψί με περιμετρικό τοίχωμα. Απλώστε το κανταΐφι στο ταψί, φροντίζοντας να προεξέχουν οι ίνες του.

Βάλτε σε μια κατσαρόλα με χοντρό πάτο το γάλα, τη ζάχαρη και λίγο αλάτι και αφήστε τα να βράσουν. Διαλύετε και τα δύο είδη ρυζάλευρου μέσα σε ένα ποτήρι νερό, φροντίζοντας ο χυλός να γίνει ομοιογενής.

Όταν βράσει το γάλα, αραιώστε το χυλό του ρυζάλευρου με 1-2 κουταλιές γάλα, ανακατέψτε καλά και προσθέστε τον στο γάλα που ήδη βράζει. Αφήστε το μείγμα σε μέτρια φωτιά, ανακατεύοντας διαρκώς με μία ξύλινη κουτάλα προς μία κατεύθυνση μόνο. Μην το αφήσετε να κολλήσει στον πάτο. Όταν αποκτήσει πυκνή υφή, ώστε να μη στάζει από την κουτάλα, προσθέστε τους κρόκους αυγών και το ξύσμα λεμονιού, τα οποία έχετε ήδη χτυπήσει πολύ καλά.

Ανακατέψτε για 2 λεπτά και αφήστε την κρέμα να βράσει. Σηκώστε την από τη φωτιά και περιμένετε 5 λεπτά να κρυώσει.

Αυτό το «μαλεμπί», όπως λέγεται, απλώστε το πάνω στο κανταΐφι.

Καλύψτε την επιφάνεια της κρέμας με τα κομμάτια του κανταΐφιού που προεξέχουν από το ταψί. Απλώστε από πάνω το κανταΐφι που κρατήσατε στην άκρη. Αφήστε το γλυκό να κρυώσει.

Σε λιγότερο από 1 ώρα ρίξτε από πάνω το υπόλοιπο βούτυρο σε μικρούς κύβους. Στο μεταξύ φροντίστε να έχετε προθερμάνει το φούρνο στους 200 βαθμούς. Βάλτε μέσα το γλύκισμα σας και αφήστε το να ψηθεί για 40-45 λεπτά, ώσπου να ροδίσει καλά. Βγάλτε το από το φούρνο και αφήστε το να κρυώσει. Σε μια κατσαρόλα ρίξτε 1/2 ποτήρι ζάχαρη, 1 κουταλιά του γλυκού χυμό λεμονιού και 1/2 ποτήρι νερό και βράστε το σιρόπι. Όταν γίνει

πηχτό, βγάλτε το από τη φωτιά και ραντίστε με αυτό το κανταΐφι, το οποίο στο μεταξύ έχει αρχίσει να κρυνώνει.

Όταν κρυνώσει καλά, κόψτε το σε κομμάτια. Πριν τα σερβίρετε, μπορείτε να ρίξετε πάνω σε κάθε κομμάτι αλεσμένα καρύδια ή αμύγδαλα ή φιστίκια. (Το μαλεμπί αποκτάει την απαιτούμενη πυκνότητα σε 30-45 λεπτά.)

Έχετε δίκιο, χρειάζονται πολύς κόπος και χρόνος, όμως πώς αλλιώς θα έχετε ωραίες γεύσεις;

### **Χαλβάς με αλεύρι**

#### **Υλικά:**

- 3 ποτήρια του νερού αλεύρι
- . 250 γραμμ. βούτυρο
- . 3 ποτήρια του νερού γάλα
- . 1 ποτήρι του νερού ζάχαρη
- . 1 κουτ. του γλυκού βανίλια σε σκόνη
- . κανέλα
- Γάλα σε σκόνη

#### **Εκτέλεση:**

Βάλτε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα, λιώστε το ώσπου να αφρίσει, χωρίς να το κάψετε. Προσθέστε το αλεύρι και ανακατέψτε το με μία ξύλινη κουτάλα σε χαμηλή φωτιά, μέχρι να ροδίσει. Αυτή η διαδικασία απαιτεί τουλάχιστον 1/2 ώρα.

Στο μεταξύ αναμείξτε σε άλλη κατσαρόλα το γάλα και τη ζάχαρη και βράστε τα. Ρίξτε τα σιγά σιγά στο αλεύρι, το οποίο έχετε ροδίσει, ανακατεύοντας συνεχώς, μέχρι να τραβήξει τα υγρά του. Αποσύρετε το χαλβά από τη φωτιά. Πασπαλίστε τον με τη βανίλια (αν θέλετε το χαλβά σας πιο γλυκό, μπορείτε να τον πασπαλίσετε με ζάχαρη άχνη).

Σκεπαστέ την κατσαρόλα με το καπάκι της για μερικά λεπτά και περιμένετε. Ανακατέψτε το χαλβά και σκεπαστέ τον και πάλι.

Στη συνέχεια πασπαλίστε τον με την κανέλα και σερβίρετε.  
Αν θέλετε να ξετρελάνετε τους φίλους σας με το χαλβά, βάλτε αμύγδαλα και αράπικα φιστίκια σε ζεστό νερό και αποφλοιώστε τα. 4-5 λεπτά πριν βάλετε το αλεύρι, ρίξτε στο βούτυρο τους ξηρούς καρπούς μαζί με κουκουνάρια και ανακατέψτε. Στη συνέχεια προσθέστε το αλεύρι. Τις ποσότητες θα τις ρυθμίσετε εσείς.

### **Μπακλαβάς**

#### **Υλικά:**

640γρ. φύλλο κρούστας  
4 φλυτζάνια τσαγιού αμυγδαλόψιχα  
1 ¼ φλυτζάνι βούτυρο γάλακτος  
½ φλυτζάνι ζάχαρη  
1 κουταλάκι κανέλλα

#### **Για το σιρόπι:**

4 φλυτζάνια ζάχαρη  
3 φλυτζάνια νερό  
½ φλυτζάνι μέλι  
1 κομμάτι κανέλλας  
5-6 γαρύφαλα

#### **Εκτέλεση:**

Ασπρίζετε τα μύγδαλα και τα χοντροκοπανίζετε. Τα ανακατεύετε με την ζάχαρη και την κανέλλα. Παίρνετε ένα μέτριο ταψί, το αλείφετε καλά με λιωμένο βούτυρο και πινέλο και στρώνετε 4 φύλλα μπακλαβά, βουτυρώνοντας το καθένα από αυτά. Πασπαλίζετε την επιφάνεια του με αμύγδαλα. Στρώνετε δεύτερο φύλλο και δεν το αλείφετε. Πασπαλίζετε την επιφάνεια του με αμύγδαλα. Συνεχίζετε έτσι ως να σας μείνουν 5 φύλλα. Τα στρώνετε τότε στο επάνω μέρος, αλείφοντας το καθένα από αυτά με βούτυρο, κόβετε με μυτερό μαχαιράκι γύρω γύρω τα φύλλα που περισσεύουν και χαράζετε σε κομμάτια. Ραντίζετε το επάνω μέρος του με νερό. Το ψήνετε σε σιγανό φούρνο για περίπου μία ώρα. Ετοιμάζετε το σιρόπι και το προσθέτετε στο έτοιμο, πλέον, γλυκό ως εξής: κρύο σιρόπι-ζεστό γλυκό ή ζεστό σιρόπι-κρύο γλυκό.

## **5.2 ΜΕΝΟΥ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ**

### **ΜΕΝΟΥ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ**

#### **ΓΕΥΜΑ 1<sup>ο</sup>**

1. ΚΟΥΒΕΡ
2. ΚΥΛΙΝΔΡΙΚΑ ΜΠΟΥΡΕΚΙΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ
3. ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΑΤΑΤΟΚΕΦΤΕΔΕΣ
4. ΚΡΕΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ (ΡΑΓΟΥ)
5. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ
6. ΓΛΥΚΟ ΣΥΚΟ

#### **ΔΕΙΠΝΟ 1<sup>ο</sup>**

1. ΚΟΥΒΕΡ
2. ΚΟΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΚΡΕΜΑ
3. ΚΟΛΟΚΥΘΙΑ ΠΑΠΟΥΤΣΑΚΙΑ
4. ΚΕΜΠΑΠ ΣΤΟ ΧΑΡΤΙ
5. ΜΠΟΥΡΕΚΙΑ ΜΕ ΠΙΠΕΡΟΡΙΖΑ
6. ΓΛΥΚΟ ΚΥΔΩΝΙ

#### **ΓΕΥΜΑ 2<sup>ο</sup>**

1. ΚΟΥΒΕΡ
2. ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ
3. ΚΕΦΤΕΔΕΣ ΓΙΑΧΝΙ
4. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΨΩΜΙ – ΠΙΑΤΟ ΤΥΡΙΩΝ
5. ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΑΤΖΕΜ ΠΙΛΑΦΙ
6. ΧΑΛΒΑΣ

#### **ΔΕΙΠΝΟ 2<sup>ο</sup>**

1. ΚΟΥΒΕΡ
2. ΧΟΡΤΟΣΟΥΠΑ
3. ΤΟ ΓΙΑΧΝΙ ΤΟΥ ΠΑΠΑ
4. ΚΡΕΑΣ ΜΕ ΒΕΡΙΚΟΚΑ
5. ΤΟ ΚΑΪΚΙ ΤΟΥ ΣΟΥΛΤΑΝΟΥ
6. ΣΑΡΑΓΛΙ

### **ΓΕΥΜΑ 3<sup>ο</sup>**

1. ΚΟΥΒΕΡ
2. ΛΑΧΑΝΟΝΤΟΛΜΑΔΕΣ
3. ΜΠΕΚΡΗ ΜΕΖΕ
4. ΑΡΝΙ ΓΙΟΥΡΜΠΑΣΙ
5. ΣΑΛΑΤΑ ΤΗΣ ΜΕ ΡΟΚΑ ΚΑΙ ΣΚΟΡΔΟ
6. ΕΚΜΕΚ ΚΑΝΤΑΪΦΙ

### **ΔΕΙΠΝΟ 3<sup>ο</sup>**

1. ΚΟΥΒΕΡ
- 2.. ΠΑΤΑΤΟΚΕΦΤΕΔΕΣ
3. ΑΡΝΙ ΓΙΟΥΡΜΠΑΣΙ
4. ΣΑΛΑΤΑ ΣΟΥΡΤΟΥΚΑΣ
5. ΛΟΥΚΟΥΜΑΔΕΣ ΣΜΥΡΝΕΪΚΟΙ

### **5.3 ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΤΑΒΕΡΝΕΣ ΜΕ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ**

**Kosebasi** : Πολίτικη κουζίνα

Ζησιμοπούλου 7B και Λαζαράκη 45, Γλυφάδα

**Suzanna** : Πολίτικη κουζίνα

Χαλάνδρι- Πολίτικες γεύσεις και μπαχάρια από την Μέση Ανατολή

**Εξ ανατολής** : Πολίτικη κουζίνα

Χαλάνδρι



**Ο Σέρκος και 4 Αστέρια** : Πολίτικη κουζίνα

Γλυφάδα

Αυθεντική ανατολίτικη κουζίνα και διάφορα αρμένικα πιάτα. Απλός και άνετος χώρος και λαχματζούν σε χωριάτικο φύλλο.

**Παντελής** : Πολίτικη κουζίνα

Π. Φάληρο

Συνοικιακό και όμορφα «παλιομοδίτικο», με καλοφτιαγμένα φαγητά και άμεση οπτική επαφή

**Suzanna** : Πολίτικη κουζίνα

Π. Φάληρο

Καυτεροί μεζέδες Ανατολής

**Τρία Αστέρια** : Πολίτικη κουζίνα

Ν. Σύρνη

**Pandeli** : Πολίτικη κουζίνα

Κηφισιά



Αυθεντική Πολίτικη κουζίνα. Το θρυλικό εστιατόριο της Πόλης (λαβράκι στο χαρτί, μπεγιεντί και γλυκά)

**Ελλάσποντος** : Πολίτικη κουζίνα

Αγ. Δημήτριος

**Πέρα** : Πολίτικη κουζίνα

Ν. Χαλκηδόνα



**Tamam** : Πολίτικη κουζίνα

Ρέντη

Από την Πόλη του χθες. Γνήσιες γεύσεις Τουρκίας και ανάλογο σκηνικό. Στην Ελλάδα τα πολιτικά εστιατόρια κατέχουν μία θέση..... προνομακή!

Αυτό λόγω της στενής σχέσης μας με την Κωνσταντινούπολη και τους ανθρώπους της. Στο Tamam αυτή η νοσταλγία είναι



( Εστιατόριο Tamam )

διάχυτη καθώς μέσα από την διακόσμηση και τις γαστρονομικές δημιουργίες κατορθώνει να μας ταξιδέψει και να μας κάνει να σκεφτούμε πως κάπως έτσι θα ήταν η ζωή μας αν είχαμε μια γιαγιά από την Πόλη...

**kiliza** : Πολίτικη κουζίνα

Γλυφάδα

Μοντέρνος χώρος, ανατολίτικη κουζίνα με ποικιλία στο κεμπάπ

**Τζωτζω** : Πολίτικη κουζίνα

Άλιμος

Πολίτικες και Ανατολίτικες σπεσιαλιτέ

**Τσιφλίκ μπαχτσέ** : Πολίτικη κουζίνα

Γκάζι

Διάφορες πολιτικές συνταγές και ναργιλές

**Aladdin** : Πολίτικη κουζίνα

Π. Φάληρο

Πολίτικα πιάτα σε διάφορες προτάσεις. Διακοσμημένο με τρόπο που θυμίζει «χίλιες και μία νύχτες»

**Τσιφλίκ μπαχτσέ :** Πολίτικη κουζίνα

Κορυθαλλός

Μεζέδες από την Πόλη, μαγειρευτά φαγητά, ναργιλέδες και χορός oriental



**Πολίτικη κουζίνα ο Γιώργος**

Βούλα

Πιάτα από την Πόλη, με έντονες γεύσεις σε σάλτσες και μπαχαρικά

**Tike :** Πολίτικη κουζίνα

Κηφισιά

Παραδοσιακά ανατολίτικα πιάτα με έμφαση στο κεμπαπ

**Yemek :** Πολίτικη κουζίνα

Περιστέρι

Κεμπάπ και πολίτικες σάλτσες

## **Sirkeci** : Πολίτικη κουζίνα

Κηφισιά

Συνδυασμός ελληνικών και πολιτικών γεύσεων μέσα στις οποίες κρύβονται τα μυστικά των Τούρκων. Ένα κοινό των Τούρκων και των Ελλήνων είναι ότι και οι δύο γνωρίζουν τα μυστικά του καλού φαγητού, έτσι καθώς βρεθούμε στο sirkeci αμέσως υποκλινόμαστε στο τούρκικο γαστρονομικό μεγαλείο. Ένα εστιατόριο που φέρνει πιο κοντά τις παραδοσιακές γεύσεις της Κωνσταντινούπολης και των τουρκικών παράλιων.



( Εστιατόριο Sirkeci)

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η Κωνσταντινούπολη με το πέρας του χρόνου και με το βαρύ ιστορικό φορτίο που φέρει σαν πόλη είναι μια περιοχή του κόσμου που ακόμα και σήμερα το χτες ζει ήρεμα μέσα στον απόηχο των νεοφερμένων κατοίκων της, αυτών που ήρθαν εδώ χωρίς να ξέρουν την πολυπολιτισμική της ατμόσφαιρα και φυσικά χωρίς να είναι σε θέση να ανεχτούν, ή έστω να σεβαστούν αυτή τη διαφορετικότητα που είχε η Πόλη τότε...

Η Κωνσταντινούπολη του χτες δεν υπάρχει σήμερα, αλλά παρ' όλα αυτά υπάρχει η έντονη ανάγκη για αναβίωση της παλιάς ατμόσφαιρας ειδικά από τους Τούρκους, εκείνους που ήξεραν την Πόλη κάποτε...

Όσον αφορά την γαστρονομική της παράδοση, η παρουσία και το βάρος της είναι τόσο έντονα που ακόμη και σήμερα μετά από τόσα χρόνια, από τον τελευταίο ξεριζωμό, διατηρούνται εντονότατα τα στοιχεία των γαστρονομικών της συνηθειών στις οικογένειες που προέρχονται από την Πόλη.

Ανατρέχοντας στο παρελθόν και μελετώντας την ιστορία αυτού του τόπου, η μοναδική αίσθηση που μένει για το τέλος είναι αυτή του θαυμασμού...για έναν λαό που έζησε καλές αλλά και άσχημες εποχές αλλά πάντα έβρισκε τον τρόπο να δημιουργεί και να ξεχωρίζει...άλλοτε με τα δείγματα πολιτισμού του, άλλοτε με την τέχνη του, άλλοτε με την κουζίνα του και άλλοτε με τους αγώνες για επιβίωση!

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1<sup>ο</sup>

### ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ στην Ελλάδα

# Pandeli

Από την Κωνσταντινούπολη στην Αθήνα

Ο Παντελής Ποιμενίδης (αργότερα έγινε αναγκαστικά Παντελής Τσομπάνογλου) ξεκίνησε την φημισμένη πορεία του στην Πολίτικη Κουζίνα το 1911, από την ψαραγορά της Κωνσταντινούπολης. Σήμερα, ο γιος του Χρήστος στην Κωνσταντινούπολη και η εγγονή του Σοφία στην Αθήνα συνεχίζουν την οικογενειακή παράδοση.

**ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ:** Ο «Παντελής» στην Αθήνα έχει πολλά στοιχεία που θυμίζουν τον «Παντελή» στην Κωνσταντινούπολη: Γαλάζια και μπλε χειροποίητα πλακάκια Νικαίας στους τοίχους, αυθεντικά μικροαντικείμενα και σκεύη στους εσωτερικούς χώρους κ. α.

**ΕΙΔΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ:** Λαβράκι στο χαρτί Pandeli : Φρέσκο φιλέτο από πελαγίσιο Λαβράκι στο χαρτί με φρέσκο βούτυρο, λεμόνι και ντομάτα. Τους κουραμπιέδες Pandeli - την κλασική συνταγή, δηλ. Αμυγδαλόψιχα με ζάχαρη και φρέσκο βούτυρο.

**ΤΡΑΠΕΖΙΑ:** Αθήνα, 30 τραπέζια στην κυρίως αίθουσα και 15 στον κήπο. Κωνσταντινούπολη, 37 τραπέζια.

**ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ:** Αθήνα, 3 Μάγειροι, λοιπό προσωπικό κουζίνας 6, προσωπικό αίθουσας 7, συνολικά 16 άτομα.

**ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΟΥΖΙΝΑΣ:** Τρίτη έως και Κυριακή, 12 το μεσημέρι μέχρι 12 τα μεσάνυχτα.

**ΕΝΟΙΚΙΑ ΠΕΡΙΟΧΗΣ:** Από 60 ως 110 Ευρώ / τ.μ. ανάλογα με την θέση και την ιδιαιτερότητα κάθε χώρου.

**ΔΙΑΝΟΜΗ ΦΑΓΗΤΟΥ κατ' ΟΙΚΟΝ:** Όχι.

**ΔΕΞΙΩΣΕΙΣ, CATERING:** Ναι, επιλεγμένες.

#### ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

με τον Χρήστο Τσομπάνογλου

■ Κύριε Χρήστο, πότε νοιώσατε πραγματικά την ευθύνη του "διάδοχου" μιας τόσο σημαντικής παράδοσης;

Όταν τον Σεπτέμβριο του 1955, μετά την ολοκληρωτική καταστροφή που μας συνέβη, ο πατέρας μου ζήτησε επίμονα να διακόψω την καριέρα που είχα αρχίσει σαν γιατρός και να τον βοηθήσω να ξαναχτίσουμε στα ερείπια, δεν ένιωσα αυτή την ευθύνη που λέτε. Αυτό το ένιωσα το 1967 που μας άφησε χρόνια.

■ Ποια ήταν εκείνα τα σημαντικά στοιχεία που διαμόρφωσαν την προσωπικότητά του;

Ο πατέρας ήταν εφευρετικός, είχε φαντασία και πάνω απ' όλα

είχε ένα μοναδικό μεράκι για την δουλειά του. Συνεχώς δοκίμαζε, άλλαζε κάτι αμέσως μόλις βεβαιωνόταν πως ήταν καλύτερο απ' το προηγούμενο, είχε απίστευτη επιμονή στην επιλογή των καλύτερων υλικών γι' αυτά που μαγείρευε. Πριν αγοράσει μοσχάρι, έπρεπε να κόψει ένα μικρό κομμάτι, να το ψήσει στην σχάρα, να το δοκιμάσει και μετά να το αγοράσει. Η εφευρετικότητα και η φαντασία του ήταν μοναδική. Στον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο απαγορευόταν αυστηρά η χρησιμοποίηση αλευριού. Ο πατέρας για να κάνει τους κουραμπιέδες σκέφτηκε να χρησιμοποιήσει στη θέση του αλευριού που απαγορευόταν, κοπανισμένο αμύγδαλο, εκλεκτό βούτυρο και ζάχαρη. Η συνταγή πέτυχε και από τότε οι κουραμπιέδες του Παντελή παραμένουν φημισμένες. Ο ίδιος συνήθιζε να αγοράζει όλα τα υλικά που χρειαζόταν για τα φαγητά του, ο ίδιος τα μαγείρευε, ο ίδιος περιποιόταν τους πελάτες του. Και τι πελάτες! Μεταξύ τους ο Μουσταφά Κεμάλ και δεκάδες άλλοι επώνυμοι από την Τουρκία και το εξωτερικό.



## ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ στην Ελλάδα

### ■ Πότε αποφασίσατε να μεταφέρετε την κουζίνα του «Παντελή» στην Αθήνα;

Το σκεφτόμασταν αρκετό καιρό. Ξεκινήσαμε τον Φεβρουάριο του 2003. Πρώτα βέβαια διαλέξαμε τον χώρο στο Κεφαλάρι στην Κηφισιά, επιλέξαμε τον εξοπλισμό, την διακόσμηση, μεταφέραμε μαγειρείους για 1,5 μήνα στην Κωνσταντινούπολη και μετά ξεκινήσαμε.

### ■ Το εγχείρημα ήταν εύκολο ή δύσκολο;

Μάλλον πολύπλοκο και χρονοβόρο. Πολλά χαρτιά, μεγάλη διαδικασία. Ξεκινήσαμε από τον Δήμο, συνεχίσαμε με Πολεοδομία, Πυροσβεστική, Υγειονομικό, ξαναγυρίσαμε στον

προϋμμία που αφήνει όλα τα ατομικά προβλήματα στο σπίτι.

### ■ Πως προσπαθείτε να εκπαιδεύσετε το προσωπικό σας;

Λέγοντας απλές αλήθειες! Λέω π.χ. στους σερβιτόρους : Όταν ένας φαντάρος πάει στο μέτωπο να πολεμήσει έχει τα όπλα του, τον εξοπλισμό του, τα ρούχα του. Έτσι κι' εσείς στην δουλειά σας πρέπει να έχετε τα δικά σας όπλα: Το πεντακάθαρο ντύσιμο, το πλατύ χαμόγελο και την έγνοια ο πελάτης να μείνει ευχαριστημένος!

### ■ Με τα λογιστικά και τα φορολογικά στην Αθήνα πως τα πάτε;



Δήμο. Απορώ πως καταφέρνουν όλα τα εστιατόρια να παίρνουν άδεια πριν ξεκινήσουν να δουλεύουν, γιατί πραγματικά είναι εξαιρετικά δύσκολο να υπολογίσεις τον συνολικό χρόνο που είναι απαραίτητος για όλες αυτές τις διαδικασίες.

### ■ Ποια είναι η διαφορά στην συμπεριφορά του προσωπικού στην Ελλάδα και στην Τουρκία;

Στην Κωνσταντινούπολη δουλεύουμε πολλά χρόνια. Η γενικότερη νοοτροπία εκεί είναι πολύ διαφορετική από αυτήν που διαπιστώνουμε στην Ελλάδα. Εκεί υπάρχει ένας σεβασμός στον εργοδότη. Ένας επαγγελματισμός που προσπαθεί με κάθε τρόπο να ευχαριστήσει τον πελάτη. Μια

Ένας λογιστής τα φροντίζει όλα. Βέβαια πρέπει η Σοφία να μαζεύει προσεκτικά όλες τις αποδείξεις, όλα τα δικαιολογητικά και να τα ταξινομεί σωστά.

### ■ Ανταγωνισμό έχετε;

Στην Κωνσταντινούπολη, μετά από τόσα χρόνια δεν υπάρχει άμεσος ανταγωνισμός. Στην Αθήνα, η πολιτική κουζίνα είναι της μόδας και συνεπώς υπάρχει ανταγωνισμός των καταστημάτων που έχουν, έστω και σε ένα μέρος από το μενού τους, πολιτική κουζίνα. Στην περιοχή μας υπάρχει το Μπέρδεμα, το ΤΙΚΕ κ.α. Εμείς πιστεύω πως έχουμε διαφοροποιηθεί αρκετά, προσφέροντας την παραδοσιακή, αυθεντική, και πλούσια πολιτική κουζίνα του «Παντελή».

## ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ στην Ελλάδα

■ Το κόστος λειτουργίας που έχετε στην Αθήνα, διαφέρει σημαντικά από το κόστος που έχετε στην Πόλη; Πως θα κατανεμίτε, χονδρικά, το κόστος σας;

Στην Αθήνα το κατάστημα είναι καινούργιο και είναι φυσικό να έχει μεγαλύτερο κόστος. Το προσωπικό, μαζί με το ενοίκιο, το ρεύμα και το νερό είναι περισσότερο από το μισό κόστος. Το κόστος των υλικών διαφέρει, γιατί στην Πόλη η βάση είναι το ψάρι, στην Αθήνα το κρέας. Εδώ στην Αθήνα παρατήρησα και κάτι παράξενο : Ο κόσμος στο Κεφαλάρι δεν θέλει να φάει ψάρι. Θεωρεί πως ψάρι μπορεί να φάει μόνο κοντά στην παραλία! Όταν βρίσκεται βόρεια, μακριά από την θάλασσα, προτιμάει το κρέας!

■ Πως κατανεμίτε τον χρόνο σας; Από που αγοράζετε;

Τα προβλήματα αρχίζουν εάν διαπιστώσουμε πως εμείς αγοράζουμε ακριβότερα τα ίδια προϊόντα που αγοράζουν και άλλοι. Ποτά επιλέγουμε από τις κάβες Ανθίδη & Γεωργιλάκη, κρέας από κρεοπωλεία, ψάρια από συγκεκριμένο ιχθυέμπορο στην Κεντρική αγορά, λαχανικά από την «4F ΕΠΕ» και όλα τα υπόλοιπα από διάφορους προμηθευτές.

■ Πως κατανεμίτε τον χρόνο σας; Κάνετε διακοπές;

Ο χρόνος μου είναι αφιερωμένος, σχεδόν αποκλειστικά, στη δουλειά. Η Σοφία που φροντίζει το κατάστημα της Αθήνας, το πρωί φροντίζει τις αγορές, παρακολουθεί κάθε πρόβλημα που



■ Το κόστος διαμόρφωσης του χώρου, της διακόσμησης και του εξοπλισμού υπήρξε σημαντικό;

Ήταν πολύ υψηλό γιατί όλος ο εξοπλισμός είναι καινούργιος. Εγχώριος και εισαγόμενος. Η διακόσμηση ειδική. Είναι λοιπόν φυσικό να υπάρχει αυξημένο κόστος.

■ Ποιος επιμελείται τον τιμοκατάλογο σας; Τον κατάλογο των κρασιών; Τους αλλάζετε συχνά;

Στην Αθήνα η Σοφία. Σε συνεργασία με τους προμηθευτές μας και ένα γραφίστα. Τιμοκαταλόγους, ιδίως στα κρασιά, τουλάχιστον μια φορά τον χρόνο.

■ Αντιμετωπίζετε προβλήματα με τους προμηθευτές

αφορά το κατάστημα είτε αυτό αφορά μια μικροεπισκευή, μια έλλειψη ή ένα λογιστικό θέμα. Και φυσικά το βράδυ βρίσκεται ανάμεσα στην επίβλεψη της κουζίνας και στην φροντίδα των πελατών. Οι διακοπές φροντίζουμε να μην μας λείψουν γιατί μας είναι απαραίτητες. Συνήθως επιλέγουμε ένα Ελληνικό προορισμό που μας ξεκουράζει.

■ Πηγαίνετε σε εκθέσεις που παρουσιάζουν κάποιο επαγγελματικό ενδιαφέρον για σας;

Ναι βέβαια! Είτε η Σοφία είτε και εγώ καμιά φορά, επισκεπτόμαστε κάποιες εκθέσεις όπως η XENIA, η EXPO, τα Τρόφιμα και Ποτά ή το Οινόγραμμα .

Λ. Κ.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2<sup>ο</sup>

### Της Πόλης και του Αυγούστου

Μια πολίτισσα μαγειρεύει με την ανάμνηση της γιαγιάς της....

«Νύχτωσε ζέστη κι' απόψε», σκούπισε τον ιδρώτα στο μέτωπο και χαμογέλασε πάνω από την αχνιστή κατσαρόλα. Μαγείρευε για φίλους, δυο μέρες τώρα, βγάζοντας την γλώσσα στον Κέλσιο και κλείνοντας το μάτι στην πολίτισσα γιαγιά της, στον ουρανό.

«Καλέ τόσο φυστίκι στον παλατιανό κιοφτέ, δεν είναι πολύ?» μουρμούριζε και η γιαγιά της και της έγνεφε «βάλτο όλο σου λέγω». Ευτυχώς είχε καθαρές νύχτες και έβλεπε τα νεύματα....Τις μέρες με τον ήλιο, που δεν είχε θέαση, έκανε προετοιμασία και τα βράδια τελετουργούσε.

Θυμόταν να μην το βασανίζει και το τρομάζει το φαΐ με υψηλές θερμοκρασίες αλλά να το κρατά σε χαμηλή, σπλαχνική φωτιά. Μυστήριο κάνουμε, έλεγε στον εαυτό της, δεν βάζουμε πυρκαγιά! Πρέπει να το πείσουμε το υλικό να συμμετέχει, για να γίνει τελικά έδεσμα που θα κάνει τους ανθρώπους να πουν «δόξα τω Θεώ», θα τους θυμίσει την σημασία της ευωδίας των μυρωδικών, και κάθε ευωδίας....μακάρι και της πνευματικής και θα τους πείσει πως η πατρίδα της ανατολής είναι μια ευγενική κυρά που ότι έδωσε ο Θεός για κατσαρόλα το βάζει στην κατσαρόλα και ότι για ανάμνηση παραδείσου όρισε, το εμπιστεύτηκε στο ατελείωτο Χερουβικό.

Λιγότευπε το μπαχάρι της αρχαίας συνταγής από δύο κουταλιές σε μία και υποσχέθηκε πως αν ξαναδεί το σπίτι της στο Πέραν, στην πατρική εστία θα βάζει ολόκληρες δόσεις.

«Εις μνημόσνον αιώνιον»μουρμούρισε και έδεσε σε τουλπάνι τα μυρωδικά....Φωνάζουν πάλι εντός της, μια αυλή με λεμόνια, μια πορφύρα σε λάσπες, σαν σεισμός, «Υπερμάχω»....

Και που δεν θα δει την Πόλιν δεν την νοιάζει, που δεν έχει αλλού γη πατρική να πεθάνει την πονάει και που όσο ζει και μαγειρεύει το κάνει για χαμένες χαρές και βγάζει βογγητό από τα σπλάχνα της. Και όταν βογγά θυμώνει και ανεβάζει την φωτιά, λες και φταίει το χουνκιάρ μπεγιεντί που δεν αξιώθηκε να μαγειρευτεί στην πολιτική κουζίνα της, όπως του άξιζε.....



Ύστερα μερώνει, έρχεται εις εαυτόν και το παρηγοράει....πονηρή ανατολίτισα...για την ίδια το κάνει.

«Έλα» του λέει «καλό μου» , να δείς που θα σε φτιάξω εγώ και στο σπίτι μας θα έρχονται οι φίλοι μας από την Ελλάδα μόνο και μόνο για να σε δοκιμάσουν, καθώς τότε θα είσαι ένα βυζαντινό φαί...Αχ, τώρα τι είσαι καημένο μου? Ένα προσφυγοφαί είσαι, με τις μελιτζάνες σου πικρές και το κρέας σου δίχως τρυφεράδα. Τους αρέσεις πολύ μα αυτοί δεν ξέρουν τις πρωτιές σου δόξες.

«Καλέεεεεεεεεεε» ακούει μέσα της, «μοιρολογημένο φαί θα τους ταΐσεις τους ανθρώπους?»

Η γιαγιά της....ανταλλάξανε χαμόγελα

Έχει κόσμο αύριο, βιάστηκε να σκουπίσει τα δάκρυα....

«Ποτέ μην κλαις όταν έχεις να ταΐσεις φίλους....Να το θυμάσαι...»

-Το θυμάμαι!

## **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3<sup>ο</sup>**

### **ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ**

#### **Σαλάτα με μανιτάρια**

- . 1 ποτήρι του νερού καλλιεργημένα μανιτάρια
- . 2 σκελίδες σκόρδο
- . 1 ματσάκι άνηθος
- . 3-10 μαρουλόφυλλα
- . 1/2 ποτήρι του νερού χυμός λεμονιού
- . 4-5 κουτ. της σούπας λάδι
- . ξίδι, αλάτι

Κόψτε τα μανιτάρια και το σκόρδο σε μικρά κομμάτια και μαρινάρετέ τα στο χυμό του λεμονιού τουλάχιστον για 2 ώρες. Αφού πλύνετε τα μαρουλόφυλλα και τον άνηθο, κόψτε τα σε μεγάλα κομμάτια και αναμείξτε τα με τα μανιτάρια και το σκόρδο που έχετε μαρινάρει. Αλατίστε τα, προσθέστε όσο λάδι και ξίδι θέλετε και σερβίρετε

#### **Κουνουπίδι ογκρατέν**

##### **Υλικά:**

- 1 μέτριο κουνουπίδι
- .2 ποτήρια του νερού γάλα
- .7-8 φρέσκα κρεμμύδια
- .1 γεμάτη κουτ. της σούπας αλεύρι
- .2 κουτ. της σούπας βούτυρο
- .2 κουτ. της σούπας τριμμένο κασέρι
- .αλάτι, μαύρο πιπέρι, μοσχοκάρυδο

**Εκτέλεση:**

Αφού πλύνετε το κουνουπίδι μέσα σε νερό στο οποίο έχετε ρίξει 1 ποτήρι γάλα, βράστε το έως ότου μαλακώσει. Το νερό πρέπει να καλύπτει το κουνουπίδι. Μετά αφήστε το να στραγγίσει. Ψιλοκόψτε τα φρέσκα κρεμμύδια μαζί με τα φύλλα τους.

Λιώστε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα και ρίξτε τα κρεμμύδια.

Ανακατέψτε τα σιγά σιγά και σοτάρετέ τα τόσο, ώστε να μη χάσουν το χρώμα τους. Ρίξτε το αλεύρι και ανακατέψτε λίγο ακόμη, μέχρι να χαθεί η μυρωδιά του, και μετά προσθέστε σιγά σιγά το υπόλοιπο γάλα, ανακατεύοντας το συγχρόνως. Αφήστε το μείγμα να βράσει ανακατεύοντας διαρκώς. Όταν ύστερα από 10 λεπτά αρχίσει να πήζει, προσθέστε αλάτι, μαύρο πιπέρι και 1 πρέζα τριμμένο μοσχοκάρυδο και αποσύρετε από τη φωτιά. Αν η σάλτσα έχει γίνει πολύ πηχτή, μπορείτε να προσθέσετε κουταλιά κουταλιά από το νερό μέσα στο οποίο είχατε βράσει το κουνουπίδι. Όταν την αποσύρετε από τη φωτιά, προσθέστε το τριμμένο τυρί και ανακατέψτε. Χωρίστε το κουνουπίδι σε κομμάτια και τοποθετήστε το σε ένα σκεύος ανθεκτικό στο φούρνο, με το οποίο θα μπορέσετε και να το σερβίρετε. Ρίξτε τη σάλτσα που ετοιμάσατε. Ψήστε το φαγητό στο γκριλ, ώσπου να ροδίσει καλά. Αφήστε το για 2-3 λεπτά και σερβίρετε. Μπορείτε να φτιάξετε τη σάλτσα όπως σας περιγράψαμε αλλά με σκόρδα αυτήν τη φορά

## **Κολοκύθια λαδερά**

### **Υλικά:**

- 5 μικρά κολοκύθια
- .-1/2 φλιτζάνι του τσαγιού ραφινάρισμένο ελαιόλαδο
- .-8-10 σκελίδες σκόρδο
- .-αλάτι
- .-κόκκοι μαύρου πιπεριού
- .-1 ματσάκι άνηθος

### **Εκτέλεση:**

Αφού κόψετε τις δυο άκρες από τα κολοκυθιά, τρίψτε τα με το οδοντωτό τμήμα του εργαλείου καθαρισμού των κολοκυθιών.

Σε μια πλατιά κατσαρόλα τσιγαρίστε στο λάδι για 1-2 λεπτά το σκόρδο, αφού το ψιλοκόψετε, και προσθέστε τα κολοκυθιά σε σειρά, ένα δάχτυλο ζεστό νερό, 6-7 κόκκους μαύρου πιπεριού και το αλάτι. Βράστε τα έως ότου μείνουν με το λάδι τους, χωρίς να μαλακώσουν πολύ, ρίξτε από πάνω μπόλικο ψιλοκομμένο άνηθο και αποσύρετε το φαγητό από τη φωτιά.

Θα έχετε ένα πολύ εντυπωσιακό σερβίρισμα αν τα συνοδέψετε με ψωμάκια που περιέχουν μυρωδικά ή καρυδιά.

## **Πιλάφι του καπηλειού**

### **Υλικά:**

- 1 ποτήρι του νερού πλιγούρι
- .-2 μεγάλα κρεμμύδια
- .-3-4 σκελίδες σκόρδο
- .-5-6 καυτερές πράσινες πιπεριές
- .-2-3 κόκκινες πιπεριές, αλάτι
- .-1 ποτήρι του νερού ζωμός κρέατος (αν υπάρχει)
- .-1 ποτήρι του νερού ψιλοκομμένη ντομάτα
- .-1 φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο

### **Εκτέλεση:**

Κόψτε τα κρεμμύδια και το σκόρδο, όχι σε πολύ μικρά κομμάτια. Αφού αφαιρέσετε τους σπόρους από τις πιπεριές, ψιλοκόψτε τες. Σε μια κατσαρόλα τσιγαρίστε στο λάδι τα κρεμμύδια και προς το τέλος ρίξτε το σκόρδο. Προσθέστε το πλιγούρι και ανακατέψτε για λίγη ώρα. Ρίξτε τις πιπεριές, ανακατέψτε και πάλι τα υλικά, προσέχοντας να 120

μην αλλάξουν χρώμα οι πιπεριές. Προσθέστε τις ντομάτες, το ζωμό κρέατος ζεστό ή ζεστό νερό και αλατίστε.

Βράστε τα πρώτα σε δυνατή και μετά σε χαμηλή φωτιά. Όταν τραβήξουν το νερό τους, αφήστε τα για 15 λεπτά σε χαμηλή φωτιά. Όσοι προτιμούν το φαγητό πιο καυτερό μπορούν να προσθέσουν τριμμένη κόκκινη πιπεριά όταν το σερβίρουν. Συνοδέψτε το με μπόλικα φρέσκα κρεμμύδια.

Αν και το ονόμασαν πλάφι του καπηλειού, ταιριάζει πιο πολύ να μαγειρεύεται στα σκάφη.

### **Μακαρόνια με σάλτσα και αυγά**

#### **Υλικά:**

- ½ κιλό μακαρόνια
- 2 κουταλιές βούτυρο
- 1 ποτήρι ζωμός από κρέας
- ½ κιλό ντοματάκια ή 2 κουταλιές πελτές
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 κρεμμύδι
- 2 αυγά
- 3 κουταλιές βούτυρο
- 1 ποτήρι κρασιού τριμμένη κεφαλογραβιέρα
- Αλάτι, πιπέρι, ελάχιστη ζάχαρη

**Εκτέλεση:**

Τσιγαρίζουμε με το βούτυρο το κρεμμύδι και το σκόρδο τριμμένα. προσθέτουμε τα ντοματάκια τριμμένα, το ζωμό του κρέατος, το αλατοπίπερο και την ζάχαρη. Αφήνουμε να βράσουν όλα μαζί ώσπου να δέσουν και αποσύρουμε τη σάλτσα από την φωτιά. Χτυπάμε σε πιάτο τα 2 αυγά με ελάχιστο νερό, τα ρίχνουμε στη σάλτσα, προσθέτουμε το τριμμένο τυρί και ξαναβάζουμε την σάλτσα στη φωτιά να πάρει 2 βράσεις, προσέχοντας να μην κόψει το αυγό. Βράζουμε τα μακαρόνια και τα ζεματάμε με το βούτυρο. Τα σερβίρουμε σε πιατέλα και από πάνω βάζουμε την σάλτσα.

**Μακαρόνια με τόνο****Υλικά:**

½ κιλό μακαρόνια  
100 γραμμ. τόνος λαδιού  
200 γραμμ. αρακάς  
1 κρεμμύδι  
Λίγος μαϊντανός  
½ φλιτζ τσαγιού λάδι  
Λάδι για τηγάνι  
2 κουταλιές βούτυρο  
1 κόκκινη πιπεριά  
3 ώριμες ντομάτες  
Αλάτι

**Εκτέλεση**

Βάζουμε το λάδι στην κατσαρόλα να κάψει, ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, το τσιγαρίζουμε, προσθέτουμε τον μαϊντανό, κατόπιν τον αρακά, λίγο νερό και βράζουμε καλά. Βάζουμε τηγάνι στη φωτιά με το λάδι. Προσθέτουμε ψιλοκομμένη την κόκκινη πιπεριά, περασμένες από τον τρίφτη τις ντομάτες. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά καλά και τα βράζουμε για 15'.

Βράζουμε τα μακαρόνια, τα στραγγίζουμε, τα γυρίζουμε σε βαθύ σκεύος και τα καίμε με βούτυρο. Αδειάζουμε από πάνω τους τον αρακά και τον τόνο και είναι έτοιμο να το σερβίρουμε

### **Μακαρονάκι κοφτό με μπακαλιάρο 2**

#### **Υλικά:**

½ κιλό μπακαλιάρο ξερό  
½ ποτήρι κρασιού λάδι  
2 ντομάτες κόκκινες  
1 κουταλάκι του καφέ αλάτι  
Λίγο πιπέρι  
1 κρεμμύδι μεγάλο  
300 γραμμ. μακαρονάκι κοφτό

#### **Εκτέλεση:**

Παίρνουμε τον μπακαλιάρο, τον κόβουμε σε μικρά κομμάτια και τον βάζουμε στο νερό να φύγει η αλμύρα του. Τον πλένουμε και τον αφήνουμε να στραγγίξει. Σοτάρουμε σε κατσαρόλα με λάδι το κρεμμύδι. Στίβουμε τις ντομάτες και τις ρίχνουμε στο κρεμμύδι, προσθέτουμε λίγο αλάτι και πιπέρι και μόλις αρχίσουν να βράζουν ρίχνουμε τα μακαρόνια. Όταν μισοβράσουν τα μακαρόνια ρίχνουμε τα κομματάκια του μπακαλιάρου από πάνω χωρίς να ανακατέψουμε, κουνώντας και στριφογυρίζοντας την κατσαρόλα με τα χέρια για να μην κολλήσει. Όταν βράσει ο μπακαλιάρος τον κατεβάζουμε από την φωτιά και τον σερβίρουμε.

## **Γαρίδομακαρονάδα**

### **Υλικά:**

1 κιλό γαρίδες μεγάλες  
3-4 ντομάτες  
3 κουταλιές βούτυρο  
Αλάτι, πιπέρι  
Μαϊντανός, μανιτάρια(προαιρετικά)  
Λίγη γραβιέρα τριμμένη  
Αλεύρι για τηγάνισμα  
½ κιλό μακαρόνια

### **Εκτέλεση:**

Πλένουμε τις γαρίδες προσεχτικά, τις αλευρώνουμε, τις τηγανίζουμε με το βούτυρο και τις βγάζουμε σε πιάτο. Στο βούτυρο που έμεινε στο τηγάνι βάζουμε τις ντομάτες περασμένες από τρυπητό, προσθέτοντας αλάτι και πιπέρι. Αφήνουμε να βράσει καλά η σάλτσα και ρίχνουμε τις γαρίδες. Παίρνουν 1-2 βράσεις σε μέτρια θερμοκρασία και τις κατεβάζουμε. Βράζουμε τα μακαρόνια για 12' περίπου, τα στραγγίζουμε και τα βουτυρώνουμε. Τα βάζουμε σε πιατέλα και τα περιχύνουμε με σάλτσα, προσέχοντας να μην «σπάσουν» οι γαρίδες

## **Μακαρόνια με μανιτάρια**

### **Υλικά:**

4 κουταλιές σούπας βούτυρο  
1 μικρό κρεμμύδι  
200 γραμμ. ζαμπόν  
250 γραμμ. φρέσκα μανιτάρια  
6 κουταλιές σούπας χυμός λεμονιού  
1 φλιτζ. τσαγιού κρασί  
1 φλιτζ. τσαγιού κρέμα γάλακτος  
¾ κουταλιά της σούπας άσπρο πιπέρι  
½ κιλό μακαρόνια  
Λίγος μαϊντανός, αλάτι



### **Εκτέλεση**

Ζεσταίνουμε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα και τσιγαρίζουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι. Κόβουμε το ζαμπόν σε λεπτές λουρίδες και το ροδίζουμε μαζί με κρεμμύδι. Ξεδιαλέγουμε τα μανιτάρια, τα κόβουμε ψιλές φέτες και τα ρίχνουμε στο ζαμπόν να ροδίσουν για λίγο. Τα σβήνουμε με το χυμό των λεμονιών και το άσπρο κρασί. Προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος, το αλάτι και το πιπέρι. Ρίχνουμε τη σάλτσα στα βρασμένα μακαρόνια, τα ανακατεύουμε και τα πασπαλίζουμε με τον μαϊντανό ψιλοκομμένο και με μερικά φύλλα βωασιλικού.

### **Μακαρόνια με κολοκυθάκια**

#### **Υλικά:**

200 γραμμ. κολοκυθάκια τρυφερά  
2 κουταλιές σούπας λάδι  
100 γραμμ. καπνιστό μπέικον  
250 γραμμ. μακαρονάκι κοφτό  
4 κουταλιές σούπας κρέμα γάλακτος  
4 κουταλιές σούπας βούτυρο  
Αλάτι, πιπέρι

#### **Εκτέλεση:**

Πλένουμε τα κολοκυθάκια, τα κόβουμε σε ροδέλες και τα βράζουμε με λίγο νερό αλατισμένο για λίγα λεπτά. Μετά, τα στραγγίζουμε. Τσιγαρίζουμε σε τηγάνι με λίγο λάδι το μπέικον, κομμένο σε μικρά κομμάτια. Βράζουμε τα μακαρόνια σε κατσαρόλα με βραστό νερό και μια πρέζα αλάτι και τα στραγγίζουμε. Ανακατεύουμε σε πήλινη γαβάθα τα μακαρόνια, τα κολοκυθάκια, την κρέμα γάλακτος και το μπέικον. Τα στρώνουμε σε βουτυρωμένη πυρίμαχη πιατέλα και τα ροδίζουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170 βαθμούς για 10'.

## **Μακαρόνια με πράσα στο φούρνο**

### **Υλικά:**

- . 1/2 πακέτο μακαρόνια
- . 1/2 κιλό πράσα
- . 1 φλιτζάνι του καφέ ελαιόλαδο
- . 1 γεμάτη κουτ. της σούπας κουκουνάρια
- . μαύρο πιπέρι, αλάτι, τριμμένο μοσχοκάρυδο
- . 1 αυγό
- . 1 ποτήρι του νερού γάλα
- . τυρί (κατά προτίμηση κατσικίσιο)

### **Εκτέλεση:**

Τσιγαρίστε στο λάδι τα κουκουνάρια ελαφρά και προσθέστε τα πράσα κομμένα σε λεπτές ροδέλες. Ανακατέψτε τα περίπου για 20 λεπτά σε μέτρια φωτιά και συνεχίστε να τα ψήνετε για 20 λεπτά ακόμη με κλειστό το καπάκι της κατσαρόλας και χαμηλωμένη τη φωτιά, ανακατεύοντας κατά διαστήματα.

Βράστε τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό και δυνατή φωτιά (προσέξτε να μη μαλακώσουν πάρα πολύ). Όταν βράσουν, στραγγιστέ τα καλά και αναμείξτε τα με τα πράσα. Αλείψτε ένα πυρέξ με λάδι και ρίξτε τα μακαρόνια.

Χτυπήστε καλά το αυγό, το γάλα, 1 πρέζα αλάτι, 1 πρέζα τριμμένο μοσχοκάρυδο, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και περιχύστε τα μακαρόνια.

Πάρτε ένα τυρί που προτιμάτε, κόψτε το σε λεπτές φέτες και καλύψτε με αυτές την επιφάνεια των μακαρονιών.

Προθερμάνετε το φούρνο στους 200 βαθμούς και ψήστε τα μακαρόνια για 25-30 λεπτά. Όταν ροδίσει η επιφάνεια τους, βγάλτε τα και σερβίρετε μετά από 5-6 λεπτά.

## Λαζανόπιτα

### **Υλικά:**

½ κιλό αζάνια  
1 φλιτζ. τσαγιού μανιτάρια ψιλοκομμένα  
4 αυγά  
300 γραμμ. κιμά  
½ φλιτζ. τσαγιού γάλα  
1 πρέζα μοσχοκάρυδο  
1 ντομάτα ψιλοκομμένη  
1 κουταλιά πελτέ  
200 γραμμ. βούτυρο  
2 κρεμμύδια τριμμένα  
1 κουταλάκι κανέλα  
1 φύλλο δάφνη  
Μαϊντανό ψιλοκομμένο, ρίγανη, αλάτι, πιπέρι  
½ κιλό φύλλο χοντρό έτοιμο  
Τυρί τριμμένο ½ φλιτζ. Τσαγιού

### **Εκτέλεση:**

Βάζουμε μπόλικο αλατισμένο νερό και βράζουμε τα λαζάνια για περίπου 8'. Τα στραγγίζουμε καλά και τα βουτυρώνουμε. Τα βάζουμε στην άκρη και ετοιμάζουμε τον κιμά. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το βούτυρο να ζεσταθεί, τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι και ρίχνουμε τον κιμά, την δάφνη, τον μαϊντανό, την ντομάτα, την ρίγανη, το αλάτι, το πιπέρι, την κανέλα και τα φέρνουμε 2-3 βόλτες. Προσθέτουμε ½ φλιτζ. τσαγιού νερό και αφήνουμε τον κιμά να βράσει μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά. Στην κατσαρόλα που έχουμε τα μακαρόνια ρίχνουμε τα ψιλοκομμένα μανιτάρια, το γάλα, τα αυγά χτυπημένα, το μοσχοκάρυδο, το τυρί και τέλος τον κιμά. Ανακατεύουμε απαλά μέχρι να ομοιογενοποιηθεί το μίγμα. Σε ένα ταψί καλά βουτυρώνω στρώνουμε τα μισά φύλλα αφού τα αλείψουμε ένα ένα με βούτυρο. Αδειάζουμε το μίγμα πάνω στα φύλλα και το στρώνουμε να πάει παντού.

Σκεπάζουμε με τα υπόλοιπα φύλλα, αφού τα αλείψουμε και αυτά με βούτυρο. Χαράζουμε την πίτα και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 25' περίπου.

### **Πατάτες με κρεμμύδια**

#### **Υλικά:**

5-6 πατάτες μεγάλες

5-6 κρεμμύδια μεγάλα

1 κουταλιά πελτές ντομάτας

250 γραμμ. λάδι

Αλάτι, πιπέρι

#### **Εκτέλεση:**

Βάζουμε σε ένα

μεγάλο τηγάνι ελαιόλαδο και όταν κάψει τηγανίζουμε πατάτες, καθαρισμένες και κομμένες σε μικρά κομμάτια. Αφού ροδίσουν τις βγάζουμε σε πιατέλα. Ροδίζουμε με το υπόλοιπο λάδι στο τηγάνι τα κρεμμύδια, κομμένα σε φέτες. Προσθέτουμε τις τηγανισμένες πατάτες, τον πελτέ διαλυμένο σε λίγο νερό, αλατοπιπερώνουμε και αφήνουμε το φαγητό στην φωτιά ώσπου να πει το νερό και να μείνει μόνο με την σάλτσα. Το σερβίρουμε στα πιάτα όπως είναι σκέτο ή με τριμμένο τυρί.

### **Μπάμιες με πατάτες στο φούρνο**

#### **Υλικά:**

1 κιλό μπάμιες

3 πατάτες

2 μέτρια κρεμμύδια

5 σκελίδες σκόρδο

2 ντομάτες ώριμες

1 μάτσο μαϊντανός

1 φλιτζ. λάδι

Αλάτι, πιπέρι, λίγο λεμόνι

**Εκτέλεση:**

Καθαρίζουμε τις μπάμιες, τις πλένουμε, τις αλατίζουμε ελαφρά, τις αφήνουμε να στραγγίσουν στον ήλιο σε σουρωτήρι. Τις ξεπλένουμε καλά και τις στεγνώνουμε με πετσέτα ή χαρτί απορροφητικό και τις στρώνουμε στο ταψί. Κόβουμε τις πατάτες σε τέταρτα, αφού τις έχουμε καθαρίσει και πλύνει προηγουμένως και τις σκορπάμε και αυτές μέσα. Κόβουμε τα κρεμμύδια στα 2 και κατόπιν σε λεπτές φέτες. Ψιλοκόβουμε το σκόρδο και τον μαϊντανό, ξεφλουδίζουμε την ντομάτα και την τρίβουμε στον τρίφτη του κρεμμυδιού. Τα ρίχνουμε και αυτά στο ταψί με τις μπάμιες και τις πατάτες και τα ανακατεύουμε καλά. Ρίχνουμε το λάδι, αλάτι, πιπέρι, ραντίζουμε με το λεμόνι και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 30'.

**Πατατοκεφτέδες με αμύγδαλα****Υλικά:**

1 κιλό πατάτες  
60 γραμμ. φρέσκο βούτυρο  
2 κουταλιές σούπας κρέμα γάλακτος  
Λίγο άνηθο  
150 γραμμ. αμύγδαλα κοπανισμένα  
αλάτι, πιπέρι  
βούτυρο για το τηγάνισμα  
αλεύρι για τηγάνισμα

**Εκτέλεση:**

Βάζουμε τις πατάτες και τις περνάμε από την μηχανή του πουρέ. Προσθέτουμε τον άνηθο ψιλοκομμένο, το φρέσκο βούτυρο, την κρέμα γάλακτος, αλάτι, πιπέρι και τα ανακατεύουμε να ενωθούν. Παίρνουμε κουταλιές κουταλιές από το μίγμα και πλάθουμε με αλευρωμένα χέρια κεφτέδες. Τους περνάμε κατόπιν στα αλεσμένα αμύγδαλα και τους τηγανίζουμε σε καυτό βούτυρο. Τους βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και τους προσφέρουμε ζεστούς για μεζέ.

## **Κολοκυθάκια γεμιστά με κιμά:**

### **Υλικά:**

1200 γραμμ. κολοκυθάκια  
1 κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο  
½ φλιτζ. τσαγιού βούτυρο  
60 γραμμ. κιμάς  
2 ντομάτες  
Αλάτι, πιπέρι  
Μαϊντανός ψιλοκομμένος  
2 κουταλιές κεφαλοτύρι τριμμένο  
2 αυγά  
½ φλιτζ. τσαγιού ντομάτας χυμός  
Λίγο βούτυρο  
2 κροκάδια  
Χυμός λεμονιού  
Βούτυρο φρέσκο

### **Εκτέλεση:**

Ξύνετε τα κολοκυθάκια. Τα πλένετε και τα αφήνετε να στραγγίξουν. Σοτάρετε με το βούτυρο το κρεμμύδι και όταν μαραθεί ρίχνετε τον κιμά, αλάτι και πιπέρι. Τον σοτάρετε μερικά λεπτά και προσθέτετε τις ντομάτες ξεφλουδισμένες και ψιλοκομμένες και αφήνετε να σιγοβράσουν για 30'. Αποσύρετε τον κιμά από την φωτιά και ρίχνετε λίγο μαϊντανό, το κεφαλοτύρι και τα αυγά. Γεμίζετε με το μίγμα τα κολοκυθάκια και τα βάζετε σε ταψί. Ρίχνετε από επάνω τον χυμό ντομάτας, λίγο βούτυρο, αλάτι και πιπέρι. Τα ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 1 ώρα. Τα γυρίζετε για να ξανθύνουν παντού. Βγάζετε τα κολοκυθάκια σε πιατέλα. Χτυπάτε τα κροκάδια και προσθέτετε την σάλτσα των κολοκυθιών και λίγο φρέσκο βούτυρο. Ανακατεύετε την σάλτσα σε σιγανή φωτιά επί 3', προσθέτετε λίγο χυμό λεμονιού και την ρίχνετε επάνω στα κολοκυθάκια.

## Μπιφτέκια

### **Υλικά:**

1 αυγό

½ φλιτζ. τσαγιού ψίχα ψωμιού τριμμένη

1 κουταλιά αλάτι

1/3 φλιτζ. τσαγιού γάλα

2 κουταλιές σούπας τριμμένο κρεμμύδι

Βούτυρο

Λίγο πιπέρι

### **Εκτέλεση:**

Αναμιγνύετε τον κιμά, τα αυγά, την ψίχα του ψωμιού, το αλάτι, λίγο πιπέρι και το γάλα. Προσθέτετε το κρεμμύδι αφού το σοτάρετε με λίγο βούτυρο. Ζυμώνετε καλά το μίγμα και το πλάθετε σε μικρά μπιφτέκια. Τα αλείφετε με βούτυρο λιωμένο και τα ψήνετε στην σχάρα.

## **Μπιφτέκια με λαδόξυδο**

### **Υλικά:**

Μπιφτέκια από κρέας βοδινό  
Λαδόξυδο  
Λίγο σέλινο και μαϊντανό  
Πιπέρι και ρίγανη  
Κρεμμυδάκι κομμένο σε φέτες

### **Εκτέλεση:**

Χτυπάτε ελαφρά τα μπιφτέκια και τα βυθίζετε ένα ένα σε λαδόξυδο. Τα πασπαλίζετε με πιπέρι και ρίγανη και τα βάζετε σε ένα σκεύος πήλινο. Προσθέτετε λίγο σέλινο, μαϊντανό, το κρεμμύδι και ρίχνετε επάνω το υπόλοιπο λαδόξυδο. Τα σκεπάζετε με ένα χαρτί και τα αφήνετε να μείνουν στο ψυγείο το λιγότερο 3 ώρες. Κατόπιν τα βγάζετε ένα ένα και τα ψήνετε στη σχάρα

## **Κεφτέδες γιαχνί**

### **Υλικά:**

1 κιλό κιμάς  
2 κιλά κρεμμυδάκια  
½ κιλό ντομάτες  
2 αυγά  
Αλάτι και πιπέρι  
Μαϊντανός  
Ρίγανη, μπαχάρι  
5 φύλλα δάφνη  
1 ποτήρι και λίγο λάδι ακόμα



**Εκτέλεση:**

Καθαρίζουμε από τα κρεμμύδια το πάνω φύλλο, τα τρυπάμε στην μέση και μένει το σχήμα τους στρογγυλό. Τρίβουμε τις ντομάτες, προσθέτουμε λάδι, πιπέρι, μπαχάρι και τα βάζουμε σε κατσαρόλα να βράσουν. Στην συνέχεια ρίχνουμε τα κρεμμυδάκια και 1 ποτήρι λάδι και τα αφήνουμε να βράσουν. Ετοιμάζουμε τους κεφτέδες ζυμώνοντας τον κιμά με αλάτι, πιπέρι, ρίγανη και τα αυγά πολύ καλά. Μέσα στην κατσαρόλα και πάνω από τα κρεμμύδια στρώνουμε πολύ καλά τα φύλλα δάφνης και πάνω σε αυτά βάζουμε τους κεφτέδες. Προσθέτουμε λίγο νερό και αφήνουμε να βράσουν και να μείνουν μόνο με το λάδι τους.

**Μακαρόνια με κεφτεδάκια****Υλικά:**

½ κιλό κιμάς  
1 αυγό, ¾ φλιτζ. τσαγιού τριμμένη ψίχα ψωμιού  
¾ φλιτζ. τσαγιού γάλα  
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
Μαϊντανός ψιλοκομμένος  
Αλάτι και πιπέρι  
Βούτυρο  
½ κιλό ντομάτες  
½ κιλό μακαρόνια  
Τυρί τριμμένο

**Εκτέλεση:**

Αναμιγνύετε τον κιμά με το αυγό. Μουσκεύετε το ψωμί με το γάλα και το προσθέτετε στον κιμά μαζί με το κρεμμύδι, με λίγο μαϊντανό και ανάλογο πιπέρι και αλάτι. Πλάθετε το μίγμα σε μικρά μπαλάκια, τα αλευρώνετε και τα τηγανίζετε σε βούτυρο. Κατόπιν ρίχνετε τις ντομάτες καθαρισμένες και ψιλοκομμένες και αφήνετε επί 25' να σιγοβράσουν. Βράζετε τα μακαρόνια, τα στραγγίζετε και τα σερβίρετε σε πιατέλα. Ρίχνετε από πάνω την σάλτσα και γύρω βάζετε τα κεφτεδάκια.

## **Ρύζι πιλάφι με κιμά στον φούρνο**

### **Υλικά:**

650 γραμμ. κιμάς  
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
1 κουταλιά αλάτι  
Λίγο πιπέρι  
1 φλιτζ. τσαγιού νερό  
1 κουταλιά βούτυρο  
3 φλιτζ. τσαγιού βρασμένο ρύζι  
Τυρί τριμμένο  
Φρυγανιά κοπανισμένη  
Βούτυρο, σάλτσα ντομάτας

### **Εκτέλεση:**

Ρίχνετε σε ένα τηγάνι τον κιμά, το κρεμμύδι, αλάτι, πιπέρι, το νερό και το βούτυρο. Ανακατεύετε τον κιμά και τον αφήνετε να σιγοβράσει μέχρι να σωθεί το νερό και το βούτυρο. Βουτυρώνετε ένα ταψάκι και βάζετε μέσα το ½ ρύζι. Το σκεπάζετε με τον κιμά. Κατόπιν στρώνετε επάνω το υπόλοιπο ρύζι και το πασπαλίζετε με τυρί και φρυγανιά κοπανισμένη. Σκορπάτε στην επιφάνειά του κομματάκια βουτύρου και το ψήνετε σε μέτριο φούρνο επί 15'. Το σερβίρετε με σάλτσα ντομάτας.

## **Πατάτες γεμιστές**

### **Υλικά:**

10 μεγάλες πατάτες  
½ κιλό κιμάς  
1 κρεμμύδι  
½ φλιτζ. λάδι  
2 κουταλιές βούτυρο

3-4 ντομάτες

Λίγος μαϊντανός

Αλάτι, πιπέρι

Τυρί τριμμένο

### **Εκτέλεση:**

Αφαιρούμε το εσωτερικό από τις πατάτες και αφήνουμε γύρω γύρω τόσο όσο χρειάζεται για την γέμιση και να μην ανοίξουν. Βάζουμε σε τηγάνι το λάδι, ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, ρίχνουμε τον κιμά και τα τσιγαρίζουμε ελαφρά, ψιλοκόβουμε την ντομάτα και την προσθέτουμε στον κιμά μαζί με τον ψιλοκομμένο μαϊντανό και το ανάλογο αλατοπίπερο. Αφήνουμε να βράσει λίγο και με το μίγμα αυτό γεμίζουμε τις πατάτες. Τις αραδιάζουμε σε ταψάκι, τις σκεπάζουμε με την φέτα, τις πατάτες που κόψαμε, τις πασπαλίζουμε με λίγο τυρί τριμμένο και φρυγανιά, τις περιχύνουμε με βούτυρο, βάζουμε στα κενά λίγη ψιλοκομμένη ντομάτα και τις φουρνίζουμε προσθέτοντας και το ανάλογο νερό μέχρι να ροδοκοκκινίσουν.

### **Σκορπιστό**

#### **Υλικά:**

½ κιλό κιμάς

1 κρεμμύδι μέτριο

1 κιλό ντομάτες

2 φυλλαράκια δάφνη

4 κουταλιές βούτυρο

¾ κιλού ρύζι καρολίνα

3 αυγά

Αλάτι και πιπέρι

½ κουταλάκι ζάχαρη

1 ½ λεμόνι

Λίγο μοσχοκάρυδο τριμμένο

### **Εκτέλεση**

Σε φαρδιά κατσαρολίτσα βάζουμε το βούτυρο, ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι. Ρίχνουμε και τον κιμά και τον αχνίζουμε. Προσθέτουμε τις ντομάτες περασμένες από το τρυπητό, την ζάχαρη, το μοσχοκάρυδο, την δάφνη, το αλατοπίπερο και ανάλογο νερό και αφήνουμε να βράσουν.

Λίγο πριν βράσει τελείως ο κιμάς, βάζουμε και την δάφνη και στην συνέχεια προσθέτουμε το ρύζι ανακατεύοντας συνέχεια για να μην κολλήσει αφού έχουμε ρίξει προηγουμένως το ανάλογο νερό. Όταν ψηθεί το ρύζι χτυπάμε τα αυγά, προσθέτουμε και το λεμόνι και ρίχνουμε σιγά σιγά το αυγολέμονο στο φαγητό, χαμηλώνοντας την φωτιά και βράζοντάς το 2'-3'.

### **Μοσχάρι με πατάτες αυγολέμονο**

#### **Υλικά:**

1 κιλό μοσχαράκι ψαχνό

200 γραμμ. καρότα

2 κιλά πατάτες

3 κρεμμύδια

100 γραμμ. βούτυρο

2 αυγά

2 λεμόνια ζουμερά

Αλάτι, πιπέρι

#### **Εκτέλεση:**

Κόβουμε το κρέας σε κομμάτια, το πλένουμε και το αφήνουμε να στραγγίσει. Βάζουμε το βούτυρο σε κατσαρόλα, και αχνίζουμε το κρέας ελαφρά και προσθέτουμε νερό. Καθαρίζουμε τις πατάτες και τις κόβουμε στα 4, τα κρεμμύδια και τα καρότα σε μέτρια κομμάτια. Τα πλένουμε καλά και τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα με το κρέας. Αλατοπιπερώνουμε, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε να βράσει ώσπου να μείνει με λίγο ζουμάκι. Χτυπάμε τα αυγά, ρίχνουμε το λεμόνι, παίρνουμε λίγο ζουμί από την κατσαρόλα και περιχύνουμε το φαγητό κουνώντας το να πάει παντού

### **Κρέας με φασολάκια:**

#### **Υλικά :**

- 1 κιλό μοσχάρι (ποντίκι)
- 1 μεγάλο κρεμμύδι τριμμένο
- 1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 φλιτζάνι ντομάτες ώριμες πολτοποιημένες
- ½ κιλό φασολάκια φρέσκα
- αλάτι, πιπέρι

#### **Εκτέλεση:**

Σοτάρουμε το κρεμμύδι στο λάδι. Κόβουμε το κρέας σε μερίδες και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα μαζί με ένα ποτήρι νερό και το αφήνουμε να βράσει με κλειστό καπάκι για 1 ώρα περίπου. Στην συνέχεια ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι και τον ψιλοκομμένο μαϊντανό. Πλένουμε και καθαρίζουμε τα φασολάκια, τα προσθέτουμε αφήνοντας τα να σιγοβράσουν μέχρι να μαλακώσουν.

### **Αρνίσιο κρέας με βερίκοκα**

#### **Υλικά:**

- 750 γραμμ. αρνίσιο κρέας χωρίς κόκαλα (από μπούτια)
- 2 μέτρια κρεμμύδια
- 4-5 μέτριες πιπεριές
- 3 ποτήρια του νερού ζωμός κότας ή κρέατος
- 3 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
- 1/2 κουτ. του γλυκού τριμμένη πιπερόριζα
- 1 τούφα σαφράν σε ίνες
- 2-3 σπόροι κόλιαντρου (κοπανισμένοι σε ένα γουδί)

- . 1 κουτ. της σούπας χυμός λεμονιού
- . αλάτι, μαύρο πιπέρι
- . αλεύρι
- . 100-150 γραμμ. ξερά βερίκοκα (περίπου ένα ποτήρι του νερού)

### **Εκτέλεση:**

Αναμείξτε το αλεύρι με το αλάτι και το πιπέρι, βάλτε τα σε μια πλαστική σακούλα τροφίμων μαζί με το κρέας και ανακατέψτε έτσι ώστε να αλευρωθεί καλά.

Τσιγαρίστε σε ένα τηγάνι με λάδι το κρέας ανακατεύοντας συνεχώς, ώσπου να κοκκινίσει. Βγάλτε το από το τηγάνι.

Ψιλοκόψτε τα κρεμμύδια, κόψτε τις πιπεριές σε λεπτές λωρίδες και ρίξτε τα στο τηγάνι. Ανακατέψτε τα για 10-15 λεπτά, μέχρι να αλλάξουν χρώμα. Προσθέστε το κρέας, ρίξτε την πιπερόριζα, το ζεστό ζωμό κρέατος ή κότας, το αλάτι, το πιπέρι και το σαφράν, το οποίο στο μεταξύ είχατε τοποθετήσει σε χλιαρό νερό, και καλύψτε τα υλικά με ένα καπάκι. Βράστε τα για 1 ώρα σε χαμηλή φωτιά. Μετά προσθέστε και τα βερίκοκα τεμαχισμένα σε χοντρές λωρίδες και συνεχίστε να τα βράζετε για 15 λεπτά ακόμη. Τέλος, ρίξτε το κόλιαντρο και το χυμό του λεμονιού και αποσύρετε το φαγητό από τη φωτιά.



### **Μακαρόνια βουτύρου**

#### **Υλικά:**

500 γραμμ. μακαρόνια

2 κουτάλια της σούπας βούτυρο γάλακτος να μοσχοβολάει

1 φλιτζ. τσαγιού τυρί τριμμένο( κεφαλοτύρι )

Αλάτι

#### **Εκτέλεση:**

Βράζουμε τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό, φροντίζοντας το μήκος τους να είναι τέτοιο ώστε να βρίσκονται από την αρχή χωμένα ολόκληρα στο βραστό νερό. Μόλις βράσουν, τα στραγγίζουμε, τα ξαναβάζουμε στην κατσαρόλα και σκορπάμε πάνω τους 2 κουταλιές φρέσκο βούτυρο. Αφήνουμε την κατσαρόλα σκεπασμένη για 2-3 λεπτά, να λιώσει το βούτυρο και ρίχνουμε το τριμμένο τυρί. Ανακατεύουμε πάλι λίγο, ελαφρά και σερβίρουμε

## **Μακαρόνια λαδερά**

### **Υλικά:**

500 γραμμ. μακαρόνια  
1 ½ φλιτζ. τσαγιού τυρί τριμμένο  
¾ φλιτζ. τσαγιού λάδι  
1 κουταλιά σούπας αλεύρι  
1 κρεμμύδι  
2 σκελίδες σκόρδο  
½ φλιτζ. τσαγιού πολτός ντομάτας  
1 κουταλάκι τσαγιού ζάχαρη  
100 γραμμ. τόνος κονσέρβας λευκός  
Αλάτι, πιπέρι

### **Εκτέλεση:**

Βράζουμε και στραγγίζουμε τα μακαρόνια, τα ζεματάμε με λίγο λάδι καλής ποιότητας και προσθέτουμε το τυρί. Βάζουμε κατσαρολίτσα στη φωτιά με το λάδι, το αλεύρι, το κρεμμύδι και το σκόρδο ψιλοκομμένα και ανακατεύουμε μέχρι να πάρει το κρεμμύδι καστανό χρώμα. Ρίχνουμε τότε την ντομάτα, λίγο νερό, αλάτι, πιπέρι. ½ κουταλάκι ζάχαρη και ανακατεύουμε καλά και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν για 15' ώσπου να πυκνώσει η σάλτσα. Προσθέτουμε τον τόνο και βράζουμε ακόμη 5'. Τοποθετούμε τα μακαρόνια σε πιατέλα και τα περιχύνουμε με την σάλτσα.

## **Μακαρόνια με πιπεριά**

### **Υλικά:**

500 γραμμ. μακαρόνια χοντρά ή βίδες  
200 γραμμ. ανθότυρο  
300 γραμμ. πιπεριές ελαφρά ψημένες  
½ ματσάκι μαϊντανό  
½ φλιτζ. Τσαγιού λάδι  
Αλάτι



**Εκτέλεση:**

Βάζετε τα μακαρόνια να βράσουν σε άφθονο αλατισμένο νερό. Στο μεταξύ ψήνετε στο φούρνο και ξεφλουδίζετε τις πιπεριές, τις κόβετε σε λεπτές λουρίδες, τις ρίχνετε σε ένα μπολ και τους προσθέτετε το λάδι και λίγο αλάτι. Ψιλοκόβετε τον μαϊντανό και τον προσθέτετε στο ανθότυρο ανακατεύοντας δυνατά με μια ξύλινη κουτάλα για να γίνουν κρέμα. Στραγγίζετε τα μακαρόνια και τα αδειάζετε σε μια πιατέλα, προσθέτετε 2 κουταλιές της σούπας ζεστό νερό από την κατσαρόλα που έβρασαν και στην συνέχεια τους προσθέτετε πρώτα το τυρί κρέμα με τον μαϊντανό, ανακατεύοντας έτσι ώστε να απλωθεί παντού και κατόπιν τις λωρίδες από τις πιπεριές. Σερβίρετε αμέσως.

**Μακαρόνια με πιπεριά****Υλικά:**

500 γραμμ. μακαρόνια χοντρά ή βίδες

200 γραμμ. ανθότυρο

300 γραμμ. πιπεριές ελαφρά ψημένες

½ ματσάκι μαϊντανό

½ φλίτζ. Τσαγιού λάδι

Αλάτι

**Εκτέλεση:**

Βάζετε τα μακαρόνια να βράσουν σε άφθονο αλατισμένο νερό. Στο μεταξύ ψήνετε στο φούρνο και ξεφλουδίζετε τις πιπεριές, τις κόβετε σε λεπτές λουρίδες, τις ρίχνετε σε ένα μπολ και τους προσθέτετε το λάδι και λίγο αλάτι. Ψιλοκόβετε τον μαϊντανό και τον προσθέτετε στο ανθότυρο ανακατεύοντας δυνατά με μια ξύλινη κουτάλα για να γίνουν κρέμα. Στραγγίζετε τα μακαρόνια και τα αδειάζετε σε μια πιατέλα, προσθέτετε 2 κουταλιές της σούπας ζεστό νερό από την κατσαρόλα που έβρασαν και στην συνέχεια τους προσθέτετε πρώτα το τυρί κρέμα με τον μαϊντανό, ανακατεύοντας έτσι ώστε να απλωθεί παντού και κατόπιν τις λωρίδες από τις πιπεριές. Σερβίρετε αμέσως.

## **Μακαρόνια με αγκινάρες στο φούρνο**

### **Υλικά:**

- . 1/2 πακέτο μακαρόνια
- . 2 αγκινάρες
- . λεμόνι
- . 1 κουτ. της σούπας ανθός κάππαρης
- . 3/4 ποτηριού του νερού κρέμα γάλακτος
- . 1/2 ποτήρι του νερού τριμμένο τυρί κασέρι
- . αλάτι, μαύρο πιπέρι

### **Εκτέλεση:**

Βράστε τις αγκινάρες σε νερό με λεμόνι ώσπου να μαλακώσουν (προσέξτε το νερό που θα βάλετε στην κατσαρόλα να τις καλύπτει). Στραγγιστέ τις και κόψτε τις, ανάλογα με το μέγεθος τους, σε 4 ή 6 τρίγωνα.

Βράστε τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό (προσέξτε να μη μαλακώσουν πολύ) και στραγγιστέ τα.

Αναμείξτε τις αγκινάρες, τα μακαρόνια και τον ανθό της κάππαρης και βάλτε τα σε ένα πυρέξ, το οποίο έχετε αλείψει με ελαιόλαδο. Απλώστε από πάνω την κρέμα και πασπαλίστε με το τριμμένο τυρί. Προθερμάνετε το φούρνο στους 200 βαθμούς και ψήστε τα μακαρόνια 20-30 λεπτά, ώσπου να ροδίσει η επιφάνεια τους.

Όταν τα βγάλετε από το φούρνο, αφήστε τα 5 λεπτά. Ρίξτε μαύρο πιπέρι και σερβίρετε.

## **Μακαρονόπιτα**

### **Υλικά:**

½ κιλό μακαρόνια Νο 5

1 κιλό φέτα

9 αυγά

Λίγο κεφαλοτύρι

1 λίτρο μπουκάλι γάλα

Λάδι ή βούτυρο

4 φύλλα που θα τα ανοίξουμε εμείς ή έτοιμα

### **Εκτέλεση:**

Βράζουμε τα μακαρόνια, τα σουρώνουμε και τα βάζουμε σε λεκάνη. Προσθέτουμε την φέτα τριμμένη, τα αυγά χτυπημένα, το γάλα, λίγο λάδι ή βούτυρο και τα ανακατεύουμε. Βουτυρώνουμε ένα ταψί. Βάζουμε τα 2 φύλλα από κάτω και ρίχνουμε το μίγμα. Το σκεπάζουμε με τα άλλα 2 φύλλα και ρίχνουμε από πάνω βούτυρο ή λάδι για να μην ξεραθούν. Ψήνουμε την μακαρονόπιτα στους 180°.

## **Πατατοπιτάκια χωρίς φύλλο**

### **Υλικά:**

1.250 γραμμ. πατάτες

50 γραμμ. κεφαλοτύρι τριμμένο

2 αυγά

4 κουταλιές σούπας αλεύρι

Αλάτι, πιπέρι, μοσχοκάρυδο

Βούτυρο για το τηγάνισμα

**Εκτέλεση:**

Καθαρίζουμε, πλένουμε, βράζουμε τις πατάτες και τις περνάμε από την μηχανή του πουρέ. Βάζουμε τον πουρέ σε μια λεκάνη, προσθέτουμε τα αυγά, το τυρί, το αλεύρι, ανάλογο αλάτι, πιπέρι και μοσχοκάρυδο και τα δουλεύουμε καλά να γίνουν όλα μια ζύμη. Κόβουμε κομμάτια από αυτή τη ζύμη, αφού κρυώσει και τα πλάθουμε, αφού τα αλευρώσουμε καλά, περιστρέφοντας τα πάνω στις παλάμες, για να πάρουν σχήμα οβάλ. Τα τηγανίζουμε με βούτυρο σε τηγάνι, ωσότου πάρουν χρυσόξανθο χρώμα, προσέχοντας να μην τα τρυπάμε στο γύρισμα, γιατί έτσι δεν θα φουσκώσουν.

**Κεφτέδες:****Υλικά:**

½ κιλό κιμάς  
Ψίχα ψωμιού ξερή  
Νερό  
4 μέτρια κρεμμύδια  
2 κουταλιές βούτυρο  
2 αυγά  
3 κουταλιές ψιλοκομμένος δυόσμος  
Αλάτι, πιπέρι, ξίδι  
1 φλιτζ. τσαγιού αλεύρι  
1 φλιτζ. τσαγιού λάδι

**Εκτέλεση:**

Μουσκεύετε την ψίχα του ψωμιού σε νερό. Την στίβετε. Ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια, τα ζεματάτε, τα στραγγίζετε και τα σοτάρετε με βούτυρο. Αφήνετε να κρυώσουν και τα προσθέτετε στον κιμά. Κατόπιν ρίχνετε τα αυγά, τον δυόσμο, αλάτι, λίγο πιπέρι, 2 κουταλιές ξύδι και την ψίχα ψωμιού. Ζυμώνετε καλά το μίγμα και το πλάθετε σε κεφτέδες. Τους αλευρώνετε και τους τηγανίζετε.

### **Πατάτες με κιμά**

#### **Υλικά:**

½ κιλό κιμάς  
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα  
1 πράσινη πιπεριά  
Αλάτι και πιπέρι  
½ φλιτζ. τσαγιού βούτυρο  
2-3 ντομάτες  
½ φύλλο δάφνης  
1.200 γραμμ. πατάτες  
Λάδι  
Ελάχιστη ζάχαρη  
2 φλιτζ. τσαγιού ζεστό νερό

#### **Εκτέλεση:**

Σοτάρετε με το βούτυρο τον κιμά, τα κρεμμύδια και την πιπεριά. Προσθέτετε αλάτι, πιπέρι, ελάχιστη ζάχαρη, τις ντομάτες και το φύλλο δάφνης. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε τον κιμά να σιγοβράσει επί 30'. Καθαρίζετε τις πατάτες και τις κόβετε σε χοντρές φέτες. Τις τηγανίζετε ελαφρά και τις βάζετε μέσα σε κατσαρόλα. Ρίχνετε τον κιμά με την σάλτσα και το νερό. Σκεπάζετε το φαγητό και το βάζετε να ψηθεί σε σιγανή φωτιά.

### **Μουσακάς με φασολάκια**

#### **Υλικά:**

1 κιλό φασολάκια φρέσκα  
½ κιλό κιμάς  
1 κουταλιά πελτές ντομάτας  
½ φλιτζ. λάδι  
1 αυγό  
1 κρεμμύδι

Για την κρέμα:

1 ½ κουταλιά φυτίνη

1 ½ κουταλιά αλεύρι

3 κουταλιές σιμιγδάλι

½ κιλό γάλα

6 αυγά

150 γραμμ. κεφαλοτύρι τριμμένο

### **Εκτέλεση**

Ψιλοκόβουμε και καβουρδίζουμε το κρεμμύδι με το λάδι. Προσθέτουμε τον κιμά και αφού καβουρδιστεί διαλύουμε την ντομάτα σε λίγο νερό και την ρίχνουμε στην κατσαρόλα μαζί με το αλάτι και το πιπέρι. Αφήνουμε τον κιμά να βράσει και όταν μείνει μόνο με την σάλτσα του τον κατεβάζουμε από την φωτιά. Χτυπάμε ένα αυγό και το ρίχνουμε στον κιμά ανακατεύουμε λίγο και το αφήνουμε. Καθαρίζουμε και πλένουμε τα φασολάκια. Τα βάζουμε να βράσουν και τα στραγγίζουμε. Ρίχνουμε λίγο βούτυρο και λίγη τριμμένη φρυγανιά και τα ανακατεύουμε. Προσθέτουμε χλιαρό το γάλα, το σιμιγδάλι, λίγο αλάτι και ανακατεύουμε ώσπου να πήξει. Την αφήνουμε λίγα λεπτά να κρυώσει και προσθέτουμε τα 6 αυγά χτυπημένα. Βάζουμε σε μικρό ταψί μια στρώση φασολάκια και ρίχνουμε λίγη κρέμα. Ύστερα στρώνουμε τον κιμά, πάλι κρέμα και πασπαλίζουμε από πάνω με το κεφαλοτύρι. Βάζουμε το ταψί στον φούρνο σε μέτρια θερμοκρασία ώσπου να πιάσει κρούστα η κρέμα. Αφήνουμε λίγο να κρυώσει.

## Κοτόπουλο με πορτοκάλι στο φούρνο

### **Υλικά:**

- 1 κοτόπουλο βάρους 2 κιλών (κατά προτίμηση χωριάτικο)
- 3-4 κουτ. της σούπας βούτυρο
- 2 ποτήρια του νερού ζωμός κότας
- 1 πορτοκάλι (ή λεμόνι)
- 2 κλωναράκια τσάι του βουνού
- αλάτι, μαύρο πιπέρι
- 7-8 μικρές πατάτες

### **Εκτέλεση:**

Καθαρίστε το κοτόπουλο και γεμίστε το με το τσάι και το πορτοκάλι (ή το λεμόνι), αφού το ζουλήξετε με το χέρι σας. Σε ένα ταψί με χαμηλά τοιχώματα τοποθετήστε το κοτόπουλο με το στήθος προς τα πάνω και γύρω του τις πατάτες ολόκληρες - αν είναι πολύ μεγάλες, μπορείτε να τις κόψετε στα τέσσερα ή στα δυο. Αλατίστε, πιπερώστε και αλείψτε το κοτόπουλο με βούτυρο σχηματίζοντας παχύ στρώμα. Βάλτε το σε προθερμασμένο φούρνο στους 220 βαθμούς. Κάθε 10-15 λεπτά ραντίζετε το κοτόπουλο με τη σάλτσα που θα συγκεντρώνεται στο ταψί (πρέπει να προσέχετε να μη στεγνώσει). Αν δεν παραμελήσετε αυτήν τη διαδικασία, το κοτόπουλο σας θα κοκκινίσει καλύτερα. Όταν αρχίσει να κοκκινίζει, περίπου μετά από 30-45 λεπτά, γυρίστε το. Μετά από 30 λεπτά αναποδογυρίστε το και πάλι. Το ψήσιμο διαρκεί περίπου 1-1 1/2 ώρα. Για να σιγουρευτείτε ότι το κοτόπουλο ψήθηκε, τρυπήστε το με ένα πιρούνι, κι αν το υγρό που τρέχει είναι διαφανές, σημαίνει ότι έχει ψηθεί. Βάλτε σε πιατέλα σερβιρίσματος τις πατάτες και το κοτόπουλο και τυλίξτε τα με αλουμινόχαρτο για να κρυώσουν. Βράστε σε δυνατή φωτιά το ζωμό της κότας με τη σάλτσα που έμεινε στο ταψί, ανακατεύοντας έως ότου πήξει, και ραντίστε με το μείγμα το κοτόπουλο. Αν θέλετε, προτού βάλετε το κοτόπουλο στο φούρνο, τρυπήστε το σε μερικά μέρη του σώματος του με ένα μαχαίρι και βάλτε 4-5 καθαρισμένες σκελίδες σκόρδο. Έτσι μπορείτε να επιτύχετε ένα πιο έντονο άρωμα στο φαγητό.

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

1. «Αυθεντικές πολιτικές συνταγές της Λωξάντρας», νέα σειρά 2005-2006, Περιοδικό "Τηλεθεατής"
2. <http://www.line.gr/index.php?=194>, New Line-Πολιτική κουζίνα
3. <http://www.serrescook.gr/mikrasiatikes-syntages.htm>
4. <http://www.madata.gr/index.php?news=1620>
5. <http://www.hungry.gr/get.asp?table=glyka&id=4658coms=yes>
6. Πολιτική κουζίνα, Τεύχος 948, Νέα σειρά 2007, Περιοδικό Τηλεθεατής
7. <http://www.neagr/website/ergasiamathiti/16.htm>
8. <http://www.matia.gr/2/213/>
9. [http://www.books.gr/view\\_shoppproduct.aspx?id=44617](http://www.books.gr/view_shoppproduct.aspx?id=44617)
10. <http://www.sintagesgiagias.gr/recipes.asp?id=137>
11. [http://www.webauth.gr/mikra-asia/gr\\_maps.htm](http://www.webauth.gr/mikra-asia/gr_maps.htm)
12. <http://www.greece.kiev.ka/page832.html>
13. <http://www.hri.org/MPA/gr/other/1453/kostantinoupoli.html>
14. <http://www.geocities.com/omogeneia3/old-1.html?20089>
15. <http://www.el.wikipedia.org/wiki/%ce%wa%cf%89%ce%...>
16. <http://www.de.sch.gr/mikrasia/palas-htm>
17. [http://www.lib.teipat.gr/ptyxiakes/sdo/sdo\\_te/2001-2005/4685pe.pdf](http://www.lib.teipat.gr/ptyxiakes/sdo/sdo_te/2001-2005/4685pe.pdf)
18. "Ανθολόγιο της Κων/πολης", Τάκης Δ. Ψαράκης, Εκδόσεις Νέα Σύνορα- Α. Αλβάνη
19. "Πολιτική κουζίνα", Σούλα Μπόζη, Ελληνικά Γράμματα, Έτος έκδοσης:2003
20. Εγκυκλοπαίδεια Πάπυρος Λαρούς Μπριτάνικα
21. Πολιτική κουζίνα, Ένθετο στο περιοδικό "Τηλέραμα"