

ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΠΑΤΡΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

“ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ”



ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: Κος ΣΠΗΛΙΩΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΣΠΟΥΔΑΣΤΗΣ: ΜΠΙΡΚΣ ΑΣΙΟΣ
Α.Μ.: 3864

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος

1. Μακεδονία
Παραδοσιακό μενού ημέρας
Τυριά
2. Θεσσαλία
Παραδοσιακό μενού ημέρας
Τυριά
3. Ήπειρος
Παραδοσιακό μενού ημέρας
Τυριά
4. Στερεά Ελλάδα
Παραδοσιακό μενού ημέρας
Τυριά
5. Νησιά βορείου ανατολικού αιγαίου
Παραδοσιακό μενού ημέρας
Τυριά
6. Κυκλάδες
Παραδοσιακό μενού ημέρας
Τυριά
7. Δωδεκάνησα
Παραδοσιακό μενού ημέρας
Τυριά
8. Επτάνησα
Παραδοσιακό μενού ημέρας
Τυριά
9. Πελοπόννησος
Παραδοσιακό μενού ημέρας
Τυριά
10. Κρήτη
Παραδοσιακό μενού ημέρας
Τυριά
11. Βάσεις της ελληνικής κουζίνας
12. Βιβλιογραφία

ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ	5844
----------------------	------

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Μολονότι η Ελλάδα είναι μια μικρή χώρα, οι διαφοροποιήσεις από το Βορρά στο Νότο και από την Ανατολή στη Δύση είναι εντυπωσιακές. Αυτή η προσπάθεια για κατανόηση αυτών των διαφορών είναι ένας από τους λόγους που η ελληνική κουζίνα γοητεύει οποιονδήποτε θελήσει να ασχοληθεί μαζί της. Η πευγματική αυτή εργασία περιέχει μια σπουδή (πολύ σημαντικών ανθρώπων της ελληνικής κουζίνας) στη μακριά, πολυκύμαντη και πολυπρόσωπη ιστορία μιας χώρας και των ανθρώπων της μέσα από τη μαγειρική. Στην προσπάθεια της καταγραφής και της τελευταίας σύνταξης που μπορεί να υπήρχε κάπου γραμμένη, έφτασα σε ένα σημείο πλειάδας συνταγών, ώσπου αντιλήφθηκα ότι θα έπρεπε να ασκήσω μεγαλύτερη αυτοσυγκράτηση, για την αποφυγή της φλυαρίας. Έπρεπε λοιπόν να γίνει κάποια επιλογή και μετά ήρθε το αμέσως επόμενο λογικό ερώτημα, με ποιο κριτήριο θα γίνει η επιλογή. Η συνταγή να βάλεις καπνιστά να αφήσεις. Η απάντηση ήρθε αμέσως στο μυαλό μου να μη γίνει μια απλή επιλογή αλλά μια σύνθεση συνταγών, μια σύνθεση ενός μενού, και για να δοθεί η δυνατότητα να υπαρχούν όσο το δυνατόν περισσότερες συνταγές της ελληνικής κουζίνας αποφάσισα ότι θα έπρεπε να γίνει σύνθεση ενός παραδοσιακού μενού ημερας, για κάθε περιοχή ξεχωριστά. Έτσι οι συνταγές που παραθέτω είναι ένας συνδυασμός εδεσμάτων ευγενεταυ, προσιατων και παραδοσιακών. Εννοώντας σε τα περισσότερα από τα κλασικά ελληνικά εδεσματα είναι εδκολο να βρεθουν σε ένα οποιοδήποτε βιβλίο ελληνικής κουζίνας, και παράλληλα θα έκανε αυτή την εργασία κοινότυπη, επέλεξα να παραλείψω τα περισσότερα από αυτά εδώ, επικεντρώνοντας την προσοχή μου σε όσα έχουν σχέση με κάθε συγκεκριμένο τόπο.

ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ



Πολυσύνθετη, ανόμοια και ταυτόχρονα πλήρης. Ένα καλούπι γεύσεων και γαστρονομικών πολιτισμών που αυτοεκφράζεται αδιάλειπτα σε όλες τις διαφορετικές κουζίνες οι οποίες έχουν ριζώσει στην εύφορη μακεδονική γη και με τον άλφα ή με το βήτα τρόπο έχουν συγχωνευθεί, διατηρώντας όμως την αυτονομία τους.

Γη λαξευμένη από βουνά, κοιλάδες, εκτεταμένες πεδιάδες, μικρές σπηλιές, όρμους, ποτάμια, λίμνες και θάλασσα, η Μακεδονία υπήρξε ανέκαθεν η γέφυρα Δύσης και Ανατολής. Οι πολιτισμικές και κατά συνέπεια γαστρονομικές ανταλλαγές αποτέλεσαν αναπόσπαστο κομμάτι της τοπικής ζωής από τα χρόνια του Μεγάλου Αλεξάνδρου ακόμη, τον 3^ο αιώνα π.Χ.

Η Μακεδονία έχει υποστεί διάφορες κατοχές από πολλά έθνη. Μεταξύ του 1^{ου} και του 4^{ου} αιώνα μ.Χ. οι Ρωμαίοι κυριολεκτικά ένωσαν την περιοχή τόσο με την Ευρώπη όσο και με την Ανατολή, κατασκευάζοντας την περίφημη Εγγατία οδό, που εκτείνονταν από την Αδριατική ως τη Θεσσαλονίκη και αργότερα ως την Κωνσταντινούπολη. Αυτό είχε σαν αποτέλεσμα να περνούν συνεχώς καραβάνια χριστιανών με κατεύθυνση τα Ιεροσόλυμα. Για την ακρίβεια, το πρώτο κατάλυμα προσκυνητών ιδρύθηκε στην Έδεσσα στο τέλος του 4^{ου} μ.Χ. αιώνα.

Η Μακεδονία έχει αφομοιώσει πολλές φυλές και ομάδες: τους γειτονικούς της Σλάβους και Βούλγαρους, των οποίων η στάμπα αναγνωρίζεται στην προδιαθεση για ορισμένα εδέσματα και στις τοπικές διαλέκτους, αλλά και τους Βλάχους και τους Τούρκους. Η Μακεδονία υπήρξε επίσης καταφύγιο των εβραίων που δραπετεύοντας από την ισπανική Ιερά Εξέταση τον 15ο αιώνα εγκαταστάθηκαν μαζικά στην Θεσσαλονίκη.

Στον προηγούμενο αιώνα το πιο σημαντικό ιστορικό γεγονός, στο οποίο έχει επηρεάσει την κουζίνα της περιοχής σε αφάνταστο βαθμό, ήταν η άφιξη εκατοντάδων χιλιάδων προσφύγων.

Οι Μικρασιάτες Έλληνες ήρθαν από κοσμοπολίτικα αστικά κέντρα, όπως η Κωνσταντινούπολη και η Σμύρνη, από τα βάθη της Ανατολίας, από τη Μαύρη Θάλασσα και από την Ανατολική Ρωμυλία. Αυτοί οι πρόσφυγες ήταν, σε μεγάλο ποσοστό, διαφορετικής κοινωνικοοικονομικής τάξης από τους συγγενείς τους της μεταοθωμανικής Ελλάδας. Πολλοί ήταν μορφωμένοι, εύποροι έμποροι ή εύποροι κτηματίες και ήταν εξοικειωμένοι με τα καρυκεύματα, τα μπαχαρικά, την ποικιλία και τις έντονες γεύσεις της Ανατολής με τον άφθονο πλούτο ψαριών του Βοσπόρου, με τα κοσμοπολίτικα αρώματα και τις γεύσεις της αστικής μαγειρικής της Πόλης και της Σμύρνης. Αυτό είχε σαν αποτέλεσμα σήμερα, σχεδόν έναν αιώνα αργότερα, όλα αυτά τα νόστιμα εδέσματα, μια σειρά από πιάτα γεμιστά με ρύζι, με μελιτζάνες, περιτυλιγμένα όπως οι ντολμάδες, καθώς και ένα κελάρι γεμάτο με αρωματικά επιδόρπια και άλλα τόσα, να έχουν βγάλει γερές ρίζες και να έχουν εδραιωθεί όχι μόνο στην μακεδονική κουζίνα αλλά και στην κουζίνα όλης της χώρας.

Η μακεδονική κουζίνα έχει εναγκαλιστεί όλες αυτές τις διαφορετικές επιρροές, τις οποίες με τη σειρά τους έχουν διεισδύσει στην κουζίνα άλλων αστικών κέντρων. Σε μερικά χωριά, για παράδειγμα, σχεδόν όλος ο πληθυσμός αποτελείται από Μικρασιάτες. Σε κάποια άλλα χωριά ισχύει το αντίθετο: Σε αυτά δεν έχουν εγκατασταθεί σχεδόν καθόλου πρόσφυγες, με αποτέλεσμα ο γηγενής πληθυσμός (και οι γαστρονομικές του συνήθειες) να βρίσκεται κατά κάποιο τρόπο απομονωμένος.

Μπορεί κάποιος να πει ότι υπάρχουν κάποιες διακριτές διαφορές στην παλέτα των αρωμάτων και γεύσεων μεταξύ ανατολικής, κεντρικής και δυτικής Μακεδονίας. Στο ανατολικό τμήμα (όπως και στη Θράκη), για παράδειγμα, πάρα πολλά πιάτα μοσχοβολούν Μικρά Ασία, ακριβώς επειδή υπάρχουν πάρα πολλοί πρόσφυγες: τα νοστιμότερα σουτζουκάκια της Δράμας, οι ακανέδες (τα βουτυράτα λουκούμια) των Σερρών, μια σπεσιαλιτέ της Πόλης και ιερή παρακαταθήκη των Τούρκων, η ιδιαίτερη προτίμηση στην μελιτζάνα, διαπιστώμενη



σε δύο τουλάχιστον σπουδαία εδέσματα των Σερρών, το ένα της κατσαρόλας μα ρεβίθια και το άλλο μαγειρεμένη μέσα σε μια έντονα πικάντικη σκορδαλιά με καρύδια.

Μερικές από τις πιο ενδιαφέρουσες συνταγές της κεντρικής Μακεδονίας βρίσκονται στη Νάουσα, όπου υπάρχουν πιάτα τα οποία έχουν εξελιχθεί μέσα από τη σχέση και την εξάρτηση της περιοχής από τα σταφύλια. Μια από τις τοπικές σπεσιαλιτέ είναι μελιτζανοσαλάτα με αγουρίδα, που χρησιμοποιείται αντί για ξίδι ή λεμόνι, μια άλλη είναι με πετιμέρι που γίνεται από το μούστο των ξινόμαυρων σταφυλιών και χρησιμοποιείται και σαν συντηρητικό σε γλυκά του κουταλιού, όπως το μελιτζανάκι και το κολοκυθάκι.

Στα δυτικά αφθονούν τα λιμνίσια ψάρια, οι κόκκινες πιπεριές, οι ψητές ή τουρσί, και ένας μεγάλος αριθμός άλλων ντόπιων προϊόντων. Η κουζίνα εδώ μοιάζει περισσότερο βαλκανική ή σλαβική, τουλάχιστον στις ονομασίες. Η καυτερή πιπεριά για παράδειγμα, στην τοπική διάλεκτο λέγεται τσούκα, μια λέξη που σημαίνει επίσης <<κουτσομπολιό>> - σαν να λέμε καυστική γλώσσα.

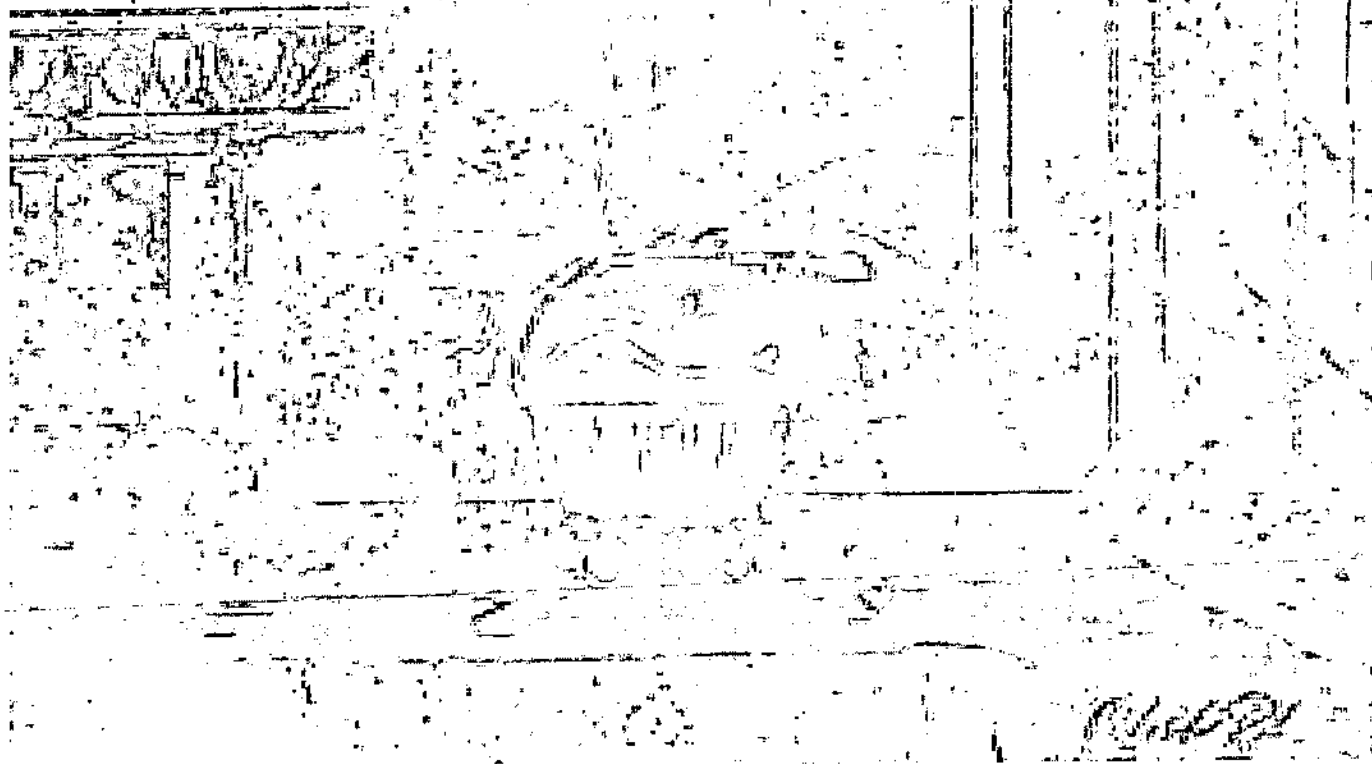
Η ειρωνεία είναι ότι καμία από αυτές τις διαφορές δεν είναι τελεσίδικη. Σε όλη την περιοχή οι ομοιότητες συσσωρεύονται ανεξαρτήτως από το ποιος το μαγειρεύει ή που. Η Μακεδονία κατέληξε να είναι ένα πάντρεμα διαφορετικών τάσεων που διαμόρφωσαν ένα πραγματικά συναρπαστικό σύνολο.

ΘΡΑΚΗ

Αυτό που κάνει τη Θράκη να ξεχωρίζει είναι ότι υπάρχουν πολλές μουσουλμανικές κοινότητες εγκατεστημένες μόνιμα εδώ. Μερικοί είναι Τούρκοι οι οποίοι είχαν εξαιρεθεί στην ανταλλαγή των πληθυσμών (όπως συνέβη και με τους Έλληνες της Ίμβρου και της Τενέδου) και άλλοι είναι Πομάκοι. Αν προσθέσετε και ένα σεβαστό αριθμό Σαρακατσάνων, Βλάχων, και άλλων παρόμοιων ομάδων, τότε ξεπρόβάλει μια εικόνα πολυσύνθετη και πολυποίκιλη όσο και οπουδήποτε αλλού στη βόρεια Ελλάδα.



Το μόνο σίγουρο είναι ότι δεν υπάρχει ξεκάθαρη θρακική κουζίνα όπως και στη Μακεδονία, η γαστρονομική παλέτα στο πιο βορειοανατολικό άκρο της Ελλάδας είναι μια σκακιέρα ντόπιων και ξενόφερτων πιάτων. Ολόκληρες πόλεις, όπως και στη Μακεδονία, στήθηκαν από Έλληνες συγκεκριμένων περιοχών της Μ. Ασίας. Η κουζίνα τους είναι ένα ποτπουρί: από τη μια η τυπική βαλκανική κουζίνα με συνταγές που μοσχοβολούν πάπρικα και λαχανό τουρσί, δυο βασικά υλικά του βαλκανικού κελαριού, και από την άλλη πολλά και διάφορα πιάτα που προϋποθέτουν πλιγούρι στη σύνθεσή τους (ένα από τα παράγωγα του σιταριού μεταξύ των Ελλήνων της Μικράς Ασίας), τραχανά, σουσάμι, ταχίνι και γιαούρτι. Υπάρχουν ακόμη και κουσκουσι πιθανόν να ήρθε εδώ με τους Οθωμανούς που το έφεραν από το δυτικότερο άκρο της αυτοκρατορίας τους και το διέδωσαν στα πέρατά της, μαγειρεύεται με κοτόπουλο και άλλα ζουμερά με σάλτσα κρέατα.



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΜΕΝΟΥ ΗΜΕΡΑΣ

ΠΡΩΙΝΟ

ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ

Για τη ζύμη

- 8 μεγάλα αυγά
- 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- 5-6 φλιτζάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- καλαμποκάλευρο

Για τη γέμιση

- 3 και $\frac{1}{2}$ του φλιτζανιού ανάλατο βούτυρο, λιωμένο
- $\frac{3}{4}$ του κιλού σκληρό κασέρι, τριμμένο

Για το σερβίρισμα

- 1 φλιτζάνι στραγγιστό γιαούρτι

1. Ετοιμάζετε τη ζύμη: Χτυπάτε τα αυγά με το αλάτι σε ένα μεγάλο μπολ, με το χέρι ή το μίξερ, σε μέτρια ταχύτητα. Προσθέτετε το αλεύρι, λίγο κάθε φορά, ανακατεύοντάς το με μια ξύλινη σπάτουλα, ώσπου η ζύμη να αρχίσει να σχηματίζεται. Ζυμώνετε τη ζύμη μέσα στο μπολ, προσθέτοντας λίγο αλεύρι ακόμη, αν είναι απαραίτητο, ώσπου να γίνει εύκαμπτη. Θα είναι κολλώδης. Την αφήνετε να ξεκουραστεί για 30 λεπτά, σκεπασμένη και σε θερμοκρασία δωματίου.
2. Χωρίζετε τη ζύμη σε 10-12 μικρές μπάλες. Σε μια ελαφρά αλευρωμένη επιφάνεια με έναν αλευρωμένο πλάστη ανοίγετε κάθε μπάλα σε ένα λεπτό κύκλο διαμέτρου 35εκ. περίπου. Πασπαλίζετε ένα μεγάλο δίσκο με καλαμποκάλευρο. Βάζετε το φύλλο σε στρώσεις, πασπαλίζοντας κάθε στρώση με καλαμποκάλευρο, για να μην κολλήσουν τα διάφορα φύλλα μεταξύ τους.
3. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 190°. Λαδώνετε ένα ταψάκι με διάμετρο 30εκ. περίπου.
4. Βράζετε σε μια μεγάλη κατσαρόλα νερό με αλάτι. Τοποθετείτε ένα φύλλο στην κατσαρόλα και το βράζετε



για 2 λεπτά. Το βγάξετε προσεχτικά και το βάζετε κάτω από κρύο τρεχούμενο νερό, σε ένα σουρωτήρι. Στραγγίζετε καλά. Τοποθετείτε το πρώτο φύλλο στο λαδωμένο ταψί. Ραντίζετε με 2 κουταλιές της σούπας λιωμένο βούτυρο και πασπαλίζετε με 3-4 κουταλιές της σούπας κασέρι. Επαναλαμβάνετε τη διαδικασία με όλα τα φύλλα και σκεπάζετε την πίτα με φύλλο και όχι με στρώση κασεριού. Ραντίζετε με όσο βούτυρο έχει μείνει το επάνω φύλλο. Χαράζετε την πίτα σε μεγάλα διαγώνια κομμάτια, πρέπει να βγουν 10-12 κομμάτια, και την ψήνετε ώσπου να ροδίσει, για 1 ώρα περίπου. Τη βγάξετε από το φούρνο, την αφήνετε να κρυώσει λίγο στο ταψί και τη σερβίρετε με γιαούρτι στο πλάι.

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΤΟΥΡΣΙ

Από το Νυμφαίο

- 1 φλιτζάνι πράσινο λάχανο, τεμαχισμένο
- ½ του φλιτζανιού καρότο, τεμαχισμένο σε λεπτές φέτες
- ½ του φλιτζανιού άγριο σέλινο, κομμένο σε μεγάλα κομμάτια
- ½ του φλιτζανιού πράσινες, στρογγυλές πιπεριές, κομμένες σε μικρά κομμάτια
- 1 και ½ του φλιτζανιού κόκκινες, στρογγυλές πιπεριές, κομμένες σε μικρά κομμάτια
- 1/3 του φλιτζανιού πράσινες, καυτερές πιπεριές, ξεσποριασμένες και κομμένες σε μικρά κομμάτια
- 2 κουταλιές της σούπας αλάτι
- έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- ξίδι από λευκό κρασί

1. Πλένετε τα κομμένα λαχανικά πολύ καλά και τα αφήνετε να στεγνώσουν. Τα βάζετε σε μια μεγάλη λεκάνη, τα πασπαλίζετε με αλάτι και τα ανακατεύετε για να πάει το αλάτι παντού. Τα βάζετε σε δυο δοχεία με μεγάλο στόμιο.

αφήνοντας ένα κενό 7,5εκ. περίπου. Γεμίζετε τα δοχεία ως τη μέση με λάδι και συμπληρώνετε το υπόλοιπο με ξίδι. Κλείνετε τα δοχεία και τα αναποδογυρίζετε για να ανακατευτούν τα υλικά που υπάρχουν μέσα. Τα κρατάτε στο ψυγείο για 3 τουλάχιστον εβδομάδες πριν την κατανάλωσή τους. Τα λαχανικά διατηρούνται έτσι απεριόριστο χρόνο.

ΤΗΓΑΝΙΑ

(κλασικός μακεδονίτικος μεζές)

- $\frac{3}{4}$ του κιλού ψαχνό χοιρινό από τη σπάλα, κομμένο σε κύβους 4εκ. περίπου
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 1 κουταλάκι του γλυκού γλυκιά πάπρικα
- $\frac{1}{2}$ κουταλάκι του γλυκού μπούκοβο ή νιφάδες κόκκινης πιπεριάς
- $\frac{1}{2}$ κουταλάκι του γλυκού ξερό δυόσμο
- 1 κουταλιά της σούπας ξυσμένο φλοιό πορτοκαλιού
- $\frac{1}{3}$ του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο πράσο, μόνο το λευκό μέρος, πλυμένο καλά και ψιλοκομμένο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, κομμένο σε μικρά κομμάτια
- 1 φλιτζάνι ξερό κόκκινο κρασί

1. Σε ένα μέτριο μπολ αναμειγνύετε το χοιρινό με το αλάτι, το μαύρο πιπέρι, την πάπρικα, το μπούκοβο ή τις νιφάδες του πιπεριού, το δυόσμο και το ξύσμα πορτοκαλιού. Τα σκεπάζετε και τα βάζετε στο ψυγείο, για 1 ώρα τουλάχιστον.
2. Ζεσταίνετε το λάδι σε ένα μεγάλο, βαρύ τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Προσθέτετε το χοιρινό και το σοτάρετε, ανακατεύοντας ώσπου να κοκκινίσει από όλες τις πλευρές. Το βγάζετε με μια τρυπητή κουτάλα. Χαμηλώνετε τη φωτιά στο μέτριο, προσθέτετε το πράσο και το κρεμμύδι και σοτάρετε ανακατεύοντας, ώσπου να πάρουν μια γυαλάδα, για 7-8 λεπτά. Βάζετε το χοιρινό πάλι πίσω στο τηγάνι, ρίχνετε μέσα το κρασί και σκεπάζετε



το τηγάνι. Χαμηλώνετε τη φωτιά σε σιγανή και συνεχίζετε το βράσιμο ώσπου να μαλακώσει το χοιρινό, για 1 – ½ ώρα. Προσθέτετε κι άλλο νερό ή κρασί στο τηγάνι, αν κρίνεται απαραίτητο, για να μην στεγνώσει το περιεχόμενο. Σερβίρετε ζεστή, σαν μεζές ή σαν κρύο πιάτο.

ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΤΟΥΡΣΙ

- 8 φλιτζάνια κομμένο λάχανο τουρσί
- 1 και ½ του κιλού χοιρινή σπάλα, χωρίς το κόκαλο, κομμένη σε μερίδες για κατσαρόλα
- ½ του φλιτζανιού αλεύρι για όλες της χρήσεις
- 1/3 – ½ του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 2/3 του φλιτζανιού ξερό κόκκινο κρασί
- 3 κουταλιές της σούπας ανάλατο βούτυρο
- 1 γεμάτη κουταλιά της σούπας πελτέ ντομάτας ή γλυκιά πάπρικα
- 1 γεμάτο κουταλάκι του γλυκού μπούκοβο ή νιφάδες κόκκινης πιπεριάς (προαιρετικά)
- 6-8 κόκκους μπαχάρι
- φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- χυμό από 1 λεμόνι

1. Βγάζετε το λάχανο από την άρμη του και το ξεβγάζετε κάτω από το κρύο νερό της βρύσης. Το κόβετε σε λεπτά κομμάτια.
2. Αλευρώνετε το χοιρινό ελαφρά. Ζεσταίνετε 1/3 του φλιτζανιού λάδι σε ένα μεγάλο, βαρύ τηγάνι και σοτάρετε το κρέας σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, γυρίζοντάς το από όλες τις πλευρές για να κοκκινίσει παντού καλά. Πιθανόν να χρειαστεί να το κάνετε σε δόσεις και πιθανόν να χρειαστείτε επιπλέον λάδι. Μόλις πάρει χρώμα παντού, βάζετε όλα τα κομμάτια του χοιρινού στο τηγάνι και τα περιχύνετε με το κρασί. Το βγάζετε από τη φωτιά μόλις αρχίσει να εξατμίζεται το κρασί.
3. Λιώνετε το βούτυρο σε μια μεγάλη χύτρα που έχετε σε μέτρια φωτιά και γιαχνίζετε το στραγγισμένο λάχανο, ανακατεύοντάς το με τον πελτέ ντομάτας ή την πάπρικα.

το μπούκοβο ή της νιφάδες πιπεριού και το μπαχάρι(τους κόκκους). Το γιαχνίζετε για 5 λεπτά περίπου, για να ανακατευτούν καλά το λάχανο με το μπαχαρικά. Αφαιρείτε το μισό λάχανο. Βάζετε το χοιρινό στην κατσαρόλα επάνω στο άλλο μισό λάχανο, ρίχνετε το πιπέρι και το σκεπάζετε με το άλλο μισό. Περιχύνετε με το χυμό λεμονιού, σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε να βράσει σε πάρα πολύ σιγανή φωτιά, ώσπου το κρέας να μαλακώσει πολύ, για 1 1/2 – 2 ώρες. Αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά, αφήνετε να κρυώσει λίγο και σερβίρετε.

PEBANI

Για το σιμιγδαλένιο κέικ

- 2 και ½ του φλιτζανιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 και ½ του φλιτζανιού λεπτό σιμιγδάλι
- 2 κουταλάκια του γλυκού μπέικιν μπάουντερ
- 1 φλιτζάνι ανάλατο βούτυρο
- 1 και ½ του φλιτζανιού ζάχαρη
- 6 μεγάλα αυγά, χωριστά οι κρόκοι από τα ασπράδια
- 1 φλιτζάνι στραγγιστό γιαούρτι
- ξύσμα από 1 λεμόνι

Για το σιρόπι

- 2 και ½ του φλιτζανιού ζάχαρη
- 2 και ½ του φλιτζανιού νερό
- 1 φλούδα λεμονιού

1. Ετοιμάζετε το σιρόπι. Ανακατεύετε τη ζάχαρη, το νερό και το ξύσμα σε ένα μέτριο κατσαρολάκι και τα βράζετε. Χαμηλώνετε τη φωτιά σε μέτρια προς σιγανή και σιγοβράζετε, για 10 λεπτά περίπου. Αφήνετε το σιρόπι να κρυώσει τελείως.
2. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 190° και βουτυρώνετε ένα μεγάλο ταψί 25 X 30εκ. με 5εκ.βάθος. Μεταφέρετε το αλεύρι, το σιμιγδάλι και το μπέικιν μπάουντερ σε ένα μεγάλο μπολ.



3. Σε ένα μεγάλο μπολ χτυπάτε το βούτυρο με τη ζάχαρη μέχρι να γίνουν κρέμα. Προσθέτετε και τους κρόκους των αυγών και εξακολουθείτε να χτυπάτε, με ένα ηλεκτρικό μίξερ, ώσπου να δημιουργηθούν βουναλάκια στην κορυφή. Προσθέτετε το γιαούρτι και χτυπάτε μέχρι να αναμειχθούν καλά.
4. Σε ένα μεσαίο μπολ χτυπάτε τα ασπράδια των αυγών με το ηλεκτρικό μίξερ. Χρησιμοποιώντας μια πλαστική σπάτουλα ρίχνετε τα ασπράδια στο μείγμα βούτυρο-ζάχαρης και τα ανακατεύετε καλά, ύστερα ρίχνετε όλα στο μείγμα του αλευριού. Προσθέτετε το ζύσμα λεμονιού. Χύνετε το χυλό στο βουτυρωμένο ταψί και το ψήνετε ώσπου να ροδίσει, για 40-45 λεπτά.
5. Βγάζετε το κέικ από το φούρνο, το περιχύνετε με το κρύο σιρόπι και αφήνετε να το απορροφήσει, για 2 ώρες τουλάχιστον, πριν το σερβίρετε.

ΒΡΑΔΙΝΟ

ΜΕΛΙΤΖΑΝΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΑΓΟΥΡΙΔΑ ΤΗΣ ΝΑΟΥΣΑΣ

- 3 μέτριες προς μεγάλες μελιτζάνες, ψημένες
 - ½ του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
 - 3 σκελίδες σκόρδο, ξεφλουδισμένο και ψιλοκομμένο
 - 3-5 κουταλιές της σούπας αγουρίδα(ή λεμόνι)
 - αλάτι
1. Ψήνετε τις μελιτζάνες κατευθείαν στο μάτι της κουζίνας (ή στο γκριλ ή στην ψησταριά), ώσπου να μαυρίσει το δέρμα τους από όλες τις πλευρές.
 2. Έχετε το λάδι έτοιμο σε ένα μπολ. Όταν ψηθούν οι μελιτζάνες, τις κόβετε κατά μήκος και βγάζετε από μέσα τη σάρκα τους, αφαιρώντας και πετώντας όσο το δυνατόν περισσότερους σπόρους. Τοποθετείτε τον πολτό της μελιτζάνας στο μπολ και το αναμειγνύετε με το λάδι. Προσθέτετε το σκόρδο και τα ανακατεύετε. Λιώνετε και

ανακατεύετε τον πολτό της μελιτζάνας με ένα πιρούνι, προσθέτοντας 1 κουταλιά της σούπας αγουρίδα τη φορά και ρίχνετε το αλάτι. Συνεχίζετε το ανακάτεμα, ώσπου να απορροφηθεί το υγρό.

MANTZIA

- 1 κιλό κυπρίνο ή λυθρίνι καθαρισμένο(το κεφάλι και το κόκαλο παραμένουν ανέπαφα) και κομμένο σε χοντρές μερίδες 3,5εκ. περίπου
- αλάτι
- ¼ του φλιτζανιού ελαιόλαδο
- 2 μεγάλα κρεμμύδια, τριμμένα ή ψιλοκομμένα
- 1 μεγάλη, στρογγυλή, κόκκινη πιπεριά, ξεσποριασμένη και κομμένη σε μικρά κομμάτια
- 1 μεγάλη, σφιχτή, ώριμη ντομάτα, περασμένη στον τρίφτη
- 1 ματσάκι φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 2 κουταλιές της σούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 κουταλιές της σούπας νερό

1. Πασπαλίζετε το ψάρι με αλάτι και το αφήνετε στην άκρη για μερικά λεπτά. Ζεσταίνετε το λάδι σε μια μεγάλη κατσαρόλα και σοτάρετε τα κρεμμύδια σε μέτρια φωτιά, ανακατεύοντας, για να μαλακώσει. Προσθέτετε την πιπεριά και την σοτάρετε για 5 λεπτά, ανακατεύοντας, για να μαλακώσει. Προσθέτετε την ντομάτα, τον μαϊντανό και αρκετό νερό ώστε να καλύπτει το 1/3 της κατσαρόλας. Αφήνετε να πάρουν μια βράση. Χαμηλώνετε τη φωτιά σε σιγανή.
2. Αναμειγνύετε το αλεύρι στο νερό και το προσθέτετε στην κατσαρόλα. Πασπαλίζετε με αλάτι και ανακατεύετε. Βάζετε το ψάρι επάνω στ λαχανικά και σιγοβράζετε με το καπάκι μισάνοιχτο, για 35-45 λεπτά, η μάντζια θα πρέπει να πήξει, αλλά να παραμείνει ρευστή. Αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά, αφήνετε να κρυώσει ελαφρά και σερβίρετε.



ΑΡΝΑΚΙ ΨΗΜΕΝΟ

ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΟΖΑΝΗ

- ¼ του φλιτζανιού ανάλατο βούτυρο
- 1 μπούτι αρνίσιο με το κόκαλο (3 ½-4 κιλά)
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 1 συκώτι αρνίσιο, από το οποίο έχει αφαιρεθεί η μεμβράνη
- ½ του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- ½ του κιλού φρέσκα κρεμμυδάκια, κομμένα σε μεγάλα κομμάτια
- 1 κουταλιά της σούπας γλυκιά πάπρικα
- 2 κιλά φρέσκο σπανάκι, κομμένο σε χοντρά κομμάτια και πλυμένο καλά
- 1 φλιτζάνι φρέσκο δυόσμο, ψιλοκομμένο
- 1 φλιτζάνι ρύζι νυχάκι
- 2 φλιτζάνια νερό

1. Λιώνετε το βούτυρο σε ένα μεγάλο, βαθύ ταψί για ψητά, σε δυνατή φωτιά. Πασπαλίζετε το μπούτι του αρνιού με αλάτι και πιπέρι και το σοτάρετε στο βούτυρο. Το βάζετε στην άκρη και προθερμαίνετε το φούρνο στους 200°.
2. Στο μεταξύ σιγοβράζετε το συκώτι σε ελαφρά αλατισμένο νερό, για 15 λεπτά. Το σουρώνετε και το ψιλοκόβετε.
3. Ζεσταίνετε το λάδι σε ένα μεγάλο, βαρύ τηγάνι σε μέτρια φωτιά και σοτάρετε τα κρεμμύδια, ανακατεύοντας, ώσπου να μαραθούν, για 7 λεπτά. Ανακατεύετε την πάπρικα και συνεχίζετε το σοτάρισμα, για άλλα 2-3 λεπτά. Προσθέτετε το σπανάκι, τμηματικά, και τα γιαχνίζετε όλα μαζί ώσπου να μαραθούν, για 7-10 λεπτά. Προσθέτετε το συκώτι και το δυόσμο και ρίχνετε το αλάτι και το πιπέρι. Προσθέτετε το ρύζι και τα μαγειρεύετε όλα μαζί για 5 λεπτά, ανακατεύοντας. Απλώνετε το μείγμα μέσα το ταψί, γύρω από το μπούτι του αρνιού, προσθέτετε το νερό και το ψήνετε στο φούρνο ώσπου να μαλακώσει το κρέας, για 1 ½ ώρα περίπου. Το βγάζετε από το φούρνο, αφήνετέ να ξεκουραστεί για 15 λεπτά και σερβίρετε.

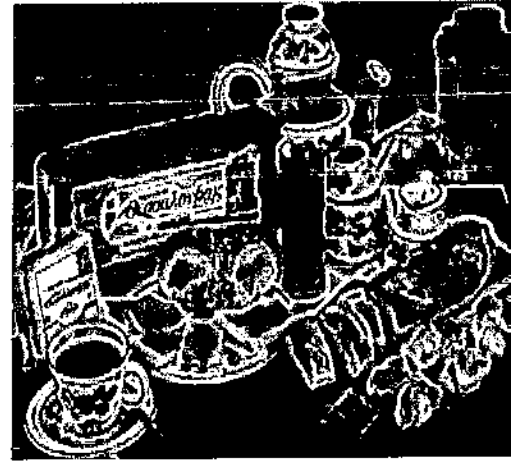
ΤΣΟΠΑΝΙΚΟΣ ΧΑΛΒΑΣ

- 1 και $\frac{1}{4}$ του κιλού ανάλατη, παχιά και μαλακή μυζήθρα
 - 3 μεγάλους κρόκους αυγών
 - 1 φλιτζάνι ζάχαρη
 - $\frac{1}{2}$ του φλιτζανιού αλεύρι για γλυκίσματα
 - $\frac{1}{4}$ του φλιτζανιού ανάλατο βούτυρο
1. Θρυμματίζετε το τυρί σε χοντρά κομμάτια. Το βάζετε σε ένα μεγάλο μπολ και το ανακατεύετε με τους κρόκους αυγών, με το χέρι ή με ένα πιρούνι.
 2. Βάζετε το μείγμα τυριού-αυγού σε μια μεγάλη κατσαρόλα και το ζεσταίνετε σε σιγανή φωτιά, ανακατεύοντας συνεχώς με μια ξύλινη κουτάλα, ώσπου να λιώσει το τυρί. Θα μοιάζει με πηχτό χυλό για κέικ.
 3. Προσθέτετε τη ζάχαρη σε αργή, σταθερή ροή, ανακατεύοντας συνεχώς. Τα ανακατεύετε και τα σιγοβράζετε για 45- 50 λεπτά, ύστερα προσθέτετε το αλεύρι. Συνεχίζετε το ανακάτεμα ώσπου το μείγμα να αρχίσει να τραβιέται από τον πάτο και τα πλαϊνά της κατσαρόλα, για 15 λεπτά περίπου ακόμη. Προσθέτετε το βούτυρο, ανακατεύετε ώσπου να λιώσει και σηκώνετε την κατσαρόλα από τη φωτιά. Τοποθετείτε το χαλβά σε ένα ρηχό μπολ για να δέσει, τον σκεπάζετε με μια πετσέτα της κουζίνας και τον αφήνετε να κάτσει, για 30 λεπτά. Με ένα κουτάλι βάζετε χαλβά στα πιατάκια και σερβίρετε.



ΤΥΡΙΑ

- **Ανεβάτο.** Ένα τυρί στο χρώμα του σολομού, απλώνεται εύκολα στο ψωμί και ανήκει στη μακριά λίστα των ελληνικών μαλακών, καυτερών τυριών που έχουν υποστεί ζύμωση. Το ανεβάτο είναι ένα κατσικίσιο τυρί της δυτικής Μακεδονίας, από την περιοχή των Γρεβενών και της Κοζάνης.
- **Μπάτσος.** Βασικά ένα σκληρό, απαλό κίτρινο, πρόβειο τυρί με πορώδη υφή, είναι ένα κεφαλοτύρι που έχει ωριμάσει μέσα σε γάρο για 6 τουλάχιστον μήνες. Η ονομασία του δηλώνει την καταγωγή του, παρασκευάζεται αποκλειστικά στην κεντρική και δυτική Μακεδονία, ειδικά στην περιοχή της Νάουσας, και παίρνει το όνομά του από τη βλάχικη λέξη για το ορεινό καλύβι στο οποίο παρασκευάζονταν παραδοσιακά, σερβίρεται γενικώς σαν σαγανάκι.
- **Τελαμές.** Ουσιαστικά; Πρόκειται για ένα τυρί από αγελαδινό γάλα που ζυμώνεται σε γάρο και μοιάζει πολύ με τη φέτα, αλλά ωριμάζει πάντοτε σε τενεκέδες.



ΘΕΣΣΑΛΙΑ

Η Θεσσαλία, η μεγάλη ελληνική πεδιάδα, μια απαλή, γιγάντια, πράσινη και χρυσαφιά σκακιέρα από σιτάρι, καλαμπόκι και βαμβάκι, περιτειχισμένη από το συμπαγή όγκο των χιονισμένων βουνοκορφών του Πηλίου στα δυτικά και τον Όλυμπο στα βόρεια, έχει παίξει ανέκαθεν σημαντικό ρόλο στην κουλτούρα, το εμπόριο και γενικά τη ζωή όλης της βόρειας Ελλάδας. Ο θεσσαλικός κάμπος, ο σιτοβολώνας της Ελλάδας, ουσιαστικά συνδέει τα απομονωμένα βουνά της Ηπείρου και της δυτικής Ελλάδας με την υπόλοιπη χώρα. Η Θεσσαλία συγκεντρώνει όλη την ελληνική ομορφιά - βουνά, ποτάμια, πεδιάδες και θάλασσα όλα συμπίπτουν εδώ.



Στη δυτική Θεσσαλία, οι νομάδες της Ηπείρου διέσχισαν την Πίνδο κάθε φθινόπωρο για να φτάσουν στα χειμαδιά τους, που δεν ήταν άλλα από τα χωριά σε όλο το μήκος της πεδιάδας. Έως το 1960 πολλοί από αυτούς είχαν εγκατασταθεί μόνιμα σε αυτά. Ολόκληρες πόλεις εξακολουθούν να κατοικούνται από Βλάχους και Σαρακατσάνους, οι περισσότεροι από τους οποίους έχουν εγκαταλείψει προ πολλού το νομαδικό τρόπο ζωής για να ασχοληθούν με τη γεωργία και το εμπόριο. Η κουζίνα της περιοχής αντανakλά τις προγονικές ποιμενικές ρίζες τους. Είναι γεγονός πως η κουζίνα της Θεσσαλίας έχει πολλά κοινά με την κουζίνα της Ηπείρου, καθώς και ότι διαθέτει πάρα πολλές πίτες. Η δυτική Θεσσαλία ήταν παραδοσιακά φτωχότερη από την ανατολική, παράκτια περιοχή της. Αυτό έχει πάψει να ισχύει πλέον, χάρη στον πλούτο της περιοχής από την εντατική καλλιέργεια σιτηρών. Στη δυτική Θεσσαλία το καλαμπόκι κυριαρχούσε ανέκαθεν στη διατροφή, στην ανατολική ήταν το σιτάρι. Το βούτυρο και το λαρδί - κτηνοτροφικά προϊόντα - ήταν το παραδοσιακό λίπος για τη δυτική, στην ανατολική ήταν το ελαιόλαδο, από τους ελαιώνες του εύφορου Πηλίου. Με άλλα λόγια, στη Θεσσαλία υπάρχουν δυο έντονα διακριτές κουζίνες: εκείνη των μεσογείων και η άλλη του Πηλίου και των παρακτίων.

Μπορείτε να νιώσετε το σημαντικό ρόλο που παίζει το κρέας στην περιοχή, κάνοντας έναν απλό περίπατο στη Λάρισα. Έντονες, μαυλίστρες μυρωδιές πλανιούνται στον αέρα, δραπετεύοντας από τις ψησταριές που συναντά κανείς σε κάθε γωνιά του δρόμου. Τα σουβλάκια (από μοσχάρι, αρνί και χοιρινό) είναι το πιο συνηθισμένο πιάτο σε πολλές από τις τοπικές ταβέρνες. Όσο για το ρεπερτόριο της σπιτικής κουζίνας, οι συνταγές για αρνάκι κατσαρόλας ή ψητό αρνί και μοσχάρι δεν έχουν τελειωμό. Πολλές από αυτές, μάλιστα, όπως κρέας με δαμάσκηνα ή μελιτζάνες, με λάχανο τουρσί και ένα σῶρο άλλα, θυμίζουν, έντονα, πιάτα της Μακεδονίας. Οι παλιές συνταγές της Θεσσαλίας είναι κυρίως μια «λιτανεία» από κρέας προβατίνας ή στέρφας γίδας βρασμένο ώρες, σπescιαλιτέ των κοινοτήτων της Ηλείου και της Ρούμελης.



Η θεσσαλική παράδοση έχει δημιουργήσει μια συγκεκριμένη προτίμηση σε εντόσθια και υπάρχουν δεκάδες συνταγές με αυτά. Ο πατσάς, ειδικά ο μοσχारीσιος, είναι μια τοπική σπescιαλιτέ. Στον Τίρναβο, καθώς και σε άλλες πόλεις της περιοχής, εδώ και παρά πολλά χρόνια τα σκεμπετζίδικα κρατούν περίοπτη θέση στην τοπική γαστρονομική σκηνή. Υπάρχουν επίσης πολλά πιάτα με συκώτι, τόσο μοσχारीσιο όσο και αρνίσιο, συνήθως μαγειρεμένα με μυρωδικά και ντομάτα. Τα εντόσθια αποτελούν επίσης το κύριο συστατικό σε μερικές πίτες, όπως είναι μια πίτα του Τίρναβου η οποία γίνεται με τηγανισμένα γλυκάδια, μυρωδικά και τυρί.

Σήμερα, η επικράτηση του κρέατος μπορεί να έχει σχέση με την παράδοση και τη γεωγραφία (ο θεσσαλικός κάμπος προσφέρει ένα από τα ελάχιστα μεγάλα βοσκοτόπια για αγελάδες), αλλά και με την οικονομική ευμάρεια της περιοχής. Όσο πλουσιότεροι γίνονται οι άνθρωποι τόσο αλλάζουν οι διατροφικές τους συνήθειες, συνήθως προς το χειρότερο. Στερούνται τα λαχανικά και τα ζαρζαβατικά από το αγροτικό παρελθόν τους, υποτιμώντας τα σαν τροφές κατάλληλες μόνο για την επιβίωση των φτωχών, και εναγκαλίζονται το κόκκινο κρέας.

Εκτός από το κρέας, πάντως, τα ζώα προσφέρουν μεγάλη ποικιλία γαλακτοκομικών προϊόντων. Η Θεσσαλία είναι μια από τις κύριες τυροκομικές περιοχές της Ελλάδας, πατρίδα μιας εξαιρετης φέτας και κέντρο παραγωγής πολλών παραδοσιακών κίτρινων τυριών. Τα τυριά βρίσκονται σε μυριάδες πίτες και χρησιμοποιούνται επίσης για να εμπλουτίσουν ένα μεγάλο αριθμό φαγητών κατσαρόλας.



Τα δημητριακά έχουν κι αυτά σημαντική θέση στη θεσσαλική κουζίνα. Πριν το σιτάρι γίνει το κύριο δημητριακό, βασιλιάς του κάμπου ήταν το καλαμπόκι. Μέχρι τις αρχές της δεκαετίας του '60 τα περισσότερα ψωμιά γίνονταν από καλαμποκάλευρο, ενώ το σιτάλευρο φυλαγόταν για την πίτα της Κυριακής ή για το πρόσφορο της εκκλησίας. Υπήρχε επίσης ένας μεγάλος αριθμός εδεσμάτων τα οποία είχαν ως βάση το καλαμποκάλευρο, πολλά από τα οποία ανήκαν στο εδεσματολόγιο των ποιμενικών κοινοτήτων και τα οποία έχουν ξεχαστεί μέσα στα χρόνια. Ανάμεσα σε μερικές από τις πιο παλιές και ενδιαφέρουσες συνταγές ήταν μερικές συγκεκριμένες πίτες, όπως η τραχανοσκεπαστή, που γινόταν με χυλό από καλαμποκάλευρο, τραχανά και υπολείμματα χοιρινού. Ένα άλλο δημοφιλές παλιό πιάτο είναι το μπούρακι, ένα είδος χυλού που γίνεται με καλαμποκάλευρο και τσουκνίδες ή, σε μερικές τελείως διαφορετικές εκδοχές, με ρύζι και ντομάτες.

Το σιτάρι χρησιμοποιούνταν σχεδόν πάντοτε για την παρασκευή μερικών σπεσιαλιτέ και του ψωμιού των εορτών, μεταξύ των άλλων και για τις σκαλιστές κουλούρες των γάμων. Με σιτάρι έκαναν και τον τραχανά, αυτό το μικροσκοπικό σβόλο από ζυμαρί, που ζυμώνεται είτε με ξινόγαλο είτε με πλήρες γάλα και συναντάται σε όλη τη Βαλκανική χερσόνησο. Στη Θεσσαλία ο τραχανάς ήταν ένα από τα πιο κοινά εδεσμάτα, τόσο στη γλυκιά όσο και στην ξινή εκδοχή του, και καταναλωνόταν με τον ίδιο ενθουσιασμό. Τα σιτηρά, ειδικά το σιμιγδάρι και το καλαμπόκι, χρησιμοποιούνται σαν βάση για την παρασκευή του χαλβά. Ο πιο φημισμένος χαλβάς είναι ο χαλβάς Φαρσάλων ή σαπουνιζέ, γίνεται με νισιστέ και μια κρούστα από καμένη ζάχαρη, αυτό που τον κάνει ιδιαίτερα

απολαυστικό είναι η λεία υφή του. Υπάρχουν και κάποιες παλιές συνταγές που μιλάνε για χαλβά με σουσάμι και χαλβά με ρεβίθια, η πληροφορία αυτή όμως δεν είναι εύκολο να επαληθευθεί.



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΜΕΝΟΥ ΗΜΕΡΑΣ

ΠΡΩΙΝΟ

ΞΙΝΟΓΑΛΟΠΙΤΑ

- 2 φλιτζάνια τυρί φέτα, θρυμματισμένη
 - 2 φλιτζάνια ξινόγαλο
 - 2 φλιτζάνια χοντρό καλαμποκάλευρο
 - 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
 - ½ του φλιτζανιού ανάλατο βούτυρο, λιωμένο
1. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 190° και λαδώνετε ελαφρά ένα πυρίμαχο ταψί μεσαίου μεγέθους.
 2. Αναμειγνύετε τη φέτα και το ξινόγαλο σε ένα μεγάλο μπολ. Αναμειγνύετε το αλεύρι και το αλάτι και τα προσθέτετε στο μείγμα της φέτα και του ξινόγαλου. Τα ανακατεύετε όλα μαζί καλά, ώστε να σχηματιστεί μια στερεή αλλά μαλακιά ζύμη. Καλύπτετε τη ζύμη με μια πλαστική μεμβράνη και την αφήνετε να ξεκουραστεί, για 15 λεπτά περίπου.
 3. απλώνετε το μείγμα στο ταψί ομοιόμορφα με τη βοήθεια μιας σπάτουλας. Χρησιμοποιώντας τις άκρες των δαχτύλων σας, κάνετε μικρά βαθουλώματα σε όλη τη ζύμη. Ραντίζετε την επιφάνεια της πίτας με το λιωμένο βούτυρο και την ψήνετε, ώσπου να δέσει το καλαμποκάλευρο και η πίτα να ξεκολλάει από τις άκρες του ταψιού, για 45-50 λεπτά περίπου. Τη βγάζετε από το φούρνο, την αφήνετε να κρυώσει λιγάκι και την κόβετε σε τετράγωνα κομμάτια.



ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΜΕ ΤΟΝΟ ΚΑΙ ΕΛΙΕΣ

- 1 μέτριο κουνουπίδι, κομμένο σε πολύ μικρά κομμάτια
 - 1 κονσέρβα τόνου σε λάδι, ξεπλυμένου και στραγγισμένου
 - 1 μικρό κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές φέτες
 - 1 φλιτζάνι ελιές Άμφισσας, με το κουκούτσι τους, ξεπλυμένες και στραγγισμένες
 - ¼ του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
 - 2 κουταλιές της σούπας ξίδι από κόκκινο κρασί
 - αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
1. Βράζετε το κουνουπίδι, ώσπου να μαλακώσει, για 12-15 λεπτά. Το στραγγίζετε.
 2. Τοποθετείτε το ζεστό κουνουπίδι, τον τόνο, το κρεμμύδι και τις ελιές σε ένα μέτριο μπολ σερβιρίσματος και τα ανακατεύετε καλά. Ανακατεύετε το λάδι και το ξίδι σε ένα μικρό μπολ με το σύρμα. Περιχύνετε τη σαλάτα. Ρίχνετε το αλάτι και το πιπέρι και ανακατεύετε τη σαλάτα σας καλά. Σερβίρετε.

ΤΡΑΧΑΝΟΠΙΤΑ

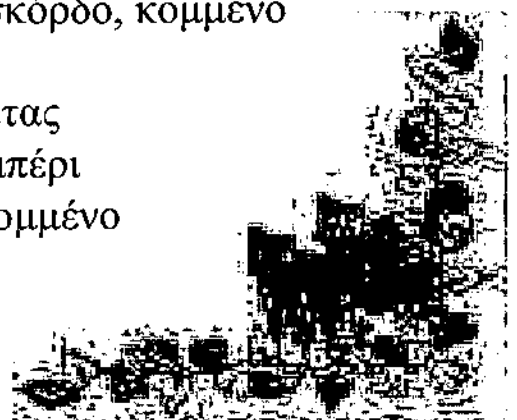
- 2 φλιτζάνια νερό
 - 2 φλιτζάνια γάλα
 - 2 φλιτζάνια ξινό τραχανά
 - ¼ του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο ή ανάλατο βούτυρο, λιωμένο
 - 750 γρ. τυρί φέτα, θρυμματισμένη
 - 5 μεγάλα αυγά
 - ¼ του κιλού έτοιμο φύλλο ξεπαγωμένο και σε θερμοκρασία δωματίου
 - ½ του φλιτζανιού ανάλατο βούτυρο, λιωμένο
1. Βράζετε το νερό και το γάλα σε μια μεγάλη κατσαρόλα. Προσθέτετε τον τραχανά και το λάδι ή το λιωμένο βούτυρο και αλατίζετε. Αφήνετε να βράσουν σε σιγανή

φωτιά ώσπου ο τραχανάς να μαλακώσει και να απορροφηθεί το μεγαλύτερο μέρος του υγρού, για 7-10 λεπτά. Προσθέτετε τη θρυμματισμένη φέτα, ανακατεύετε καλά και συνεχίζετε το βράσιμο για μερικά λεπτά ακόμη, ώσπου να αρχίσει να λιώνει το τυρί. Αποσύρετε κατσαρόλα από τη φωτιά και αφήνετε να κρυώσει. Χτυπάτε ελαφρά 3 από τα αυγά και τα ανακατεύετε με το μείγμα του τραχανά.

2. Λαδώνετε ελαφρά ένα μεσαίου μεγέθους ταψί και προθερμαίνετε το φούρνο στους 190°. Τοποθετείτε 7 φύλλα, από 1 τη φορά, στον πάτο του ταψιού, αλείφοντας το καθένα με λιωμένο βούτυρο και αφήνοντας τις άκρες που περισσεύουν να κρέμονται απέξω. Απλώνετε το μείγμα ομοιόμορφα επάνω τους και το σκεπάζετε με άλλα 4-6 φύλλα, τα οποία έχετε επίσης αλείψει με λιωμένο βούτυρο. Τυλίγετε τα άκρα που περισσεύουν γύρω από την περίμετρο του ταψιού για να σχηματίσετε το διακοσμητικό κόθρο.
3. Χτυπάτε τα 2 αυγά που σας έχουν μείνει και τα χύνετε επάνω στην επιφάνεια της πίτας. Περιχύνετε με το υπόλοιπο βούτυρο και ψήνετε ώσπου να ροδίσει, για 50 λεπτά περίπου. Τη βγάζετε από το φούρνο, την αφήνετε να κρυώσει λίγο και τη σερβίρετε.

ΚΑΤΣΙΚΑΚΙ ΜΕ ΜΑΡΑΘΟ

- ½ του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 1 σπάλα κατσικιού, 1 ½ κιλό περίπου, κομμένη σε μερίδες για ψητό κατσαρόλας
- 5 φρέσκα σκόρδα, κομμένα σε κομμάτια των 5 εκ., ή 4 φρέσκα κρεμμυδάκια (τα άσπρα και τα περισσότερα από τα πράσινα μέρη), σε κομμάτια των 5 εκ., συν 3 μεγάλες σκελίδες σκόρδο, κομμένο σε λεπτές φέτες
- 1 κουταλιά της σούπας πελτέ ντομάτας
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 2 φλιτζάνια φρέσκο μαραθο, ψιλοκομμένο



1. Ζεσταίνετε το λάδι σε μια μεγάλη, φαρδιά κατσαρόλα σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και κοκκινίζετε το κρέας από όλες τις πλευρές, για 8 λεπτά περίπου. Το βγάζετε με μια τρυπητά κουτάλα και το βάζετε σε μια πιατέλα.
2. Χαμηλώνετε τη φωτιά σε μέτρια, προσθέτετε το φρέσκο σκόρδο ή το συνδυασμό κρεμμυδιών και σκόρδων και ανακατεύετε να πάει το λάδι παντού.
3. προσθέτετε τον πελτέ ντομάτας και ανακατεύετε. Βάζετε το κρέας στην κατσαρόλα, ρίχνετε το αλάτι και το πιπέρι και αρκετό νερό για να σκεπάσει μόλις το περιεχόμενο της κατσαρόλας. Προσθέτετε το μάραθο. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και βράζετε το κατσικάκι, ώσπου να μαλακώσει πολύ, για 1 ½ ώρα περίπου. Αφήνετε να κρυώσει λιγάκι και σερβίρετε.

ΧΑΛΒΑΣ ΦΑΡΣΑΛΩΝ

- 1 φλιτζάνι κορνφλάουρ
 - 3 φλιτζάνια νερό
 - ½ του φλιτζανιού ανάλατο βούτυρο
 - 2 φλιτζάνια συν 4-6 κουταλιές της σούπας ζάχαρη
 - 1 φλιτζάνι ζεματισμένα, ολόκληρα αμύγδαλα
 - σκόνη κανέλας (προαιρετικά)
1. διαλύετε το κορνφλάουρ σε νερό και το ανακατεύετε ώσπου να γίνει τελείως λείο. Λιώνετε το βούτυρο σε μια μεγάλη, φαρδιά κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά. Μόλις αρχίσει να δημιουργεί φυσαλίδες στην επιφάνεια, προσθέτετε 2 φλιτζάνια ζάχαρη αργά και σταθερά, ανακατεύοντας με μια ξύλινη σπάτουλα. Δεν σταματάμε το ανακάτεμα παρά μόνον όταν η ζάχαρη αρχίσει να παίρνει ένα απαλό χρυσαφί χρώμα.
 2. Χύνετε το μείγμα κορνφλάουρ και νερού αργά μέσα στην κατσαρόλα, ανακατεύοντας συνεχώς και πάντοτε σε μέτρια φωτιά. Ύστερα από 10-16 λεπτά, το μείγμα θα αρχίσει να ξεκολλάει από τα τοιχώματα της κατσαρόλας και να παίρνει ένα βαθύ κεχριμπαρένιο χρώμα. Τότε προσθέτετε και τα αμύγδαλα.

3. Απλώνετε το χαλβά σε μια μεγάλη πιατέλα σερβιρίσματος και τον αφήνετε να κρυώσει, προθερμαίνετε το γκριλ. Πασπαλίζετε την επιφάνεια του χαλβά με την υπόλοιπη ζάχαρη και τον τοποθετείτε κάτω από το γκριλ, σε απόσταση 9-14εκ. από την εστία θερμότητας. Τον ψήνετε μέχρι να καεί λιγάκι η ζάχαρη. Τον βγάζετε από το φούρνο, τον αφήνετε να κρυώσει και τον σερβίρετε, αφού πρώτα τον πασπαλίσετε με λίγη σκόνη κανέλας (προαιρετικά).

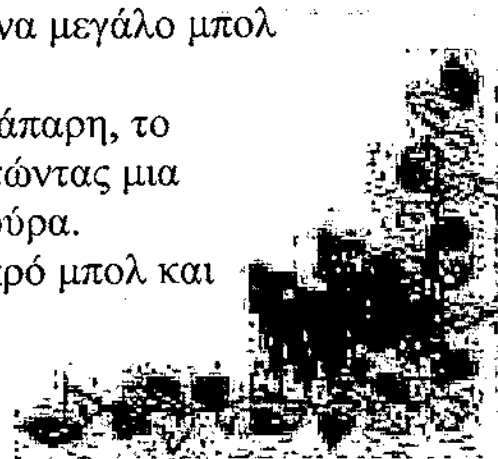
ΒΡΑΔΙΝΟ

ΣΟΥΠΙΑ ΣΑΛΑΤΑ

ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ

ΚΑΙ ΤΟΥΡΣΙ

- 1 και ¼ του κιλού μεγάλες σουπιές καθαρισμένες
 - αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
 - 2 μεγάλες, κόκκινες πιπεριές, κομμένες σε μεγάλα κομμάτια
 - 2 κουταλιές της σούπας κάπαρη, πλυμένη και στραγγισμένη
 - ½ του φλιτζανιού αγγουράκι τουρσί, που το έχετε ξεπλύνει και στραγγίζει
 - ½ του φλιτζανιού μαϊντανό, ψιλοκομμένο
 - ¾ του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
 - 4-6 κουταλιές της σούπας ξίδι από κόκκινο κρασί
1. Κόβετε τις σουπιές σε ροδέλες πάχους 3εκ. Βράζετε αλατισμένο νερό σε μια μέτρια κατσαρόλα και βράζετε τις σουπιές για 8 λεπτά περίπου. Τις βγάζετε από το νερό και τις στραγγίζετε καλά. Τις τοποθετείτε σε ένα μεγάλο μπολ σερβιρίσματος.
2. Ανακατεύετε τις κομμένες πιπεριές, την κάπαρη, το τουρσί και το μαϊντανό με τη σουπιά, κρατώντας μια κουταλιά της σούπας μαϊντανό για γαρνιτούρα. Αναμειγνύετε το λάδι με το ξίδι σε ένα μικρό μπολ και



χύνετε το μείγμα πάνω στη σαλάτα. Ρίχνετε αλάτι και πιπέρι και ανακατεύετε όλα τα υλικά καλά. Γαρνίρετε με το μαϊντανό που έχετε κρατήσει και σερβίρετε.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ

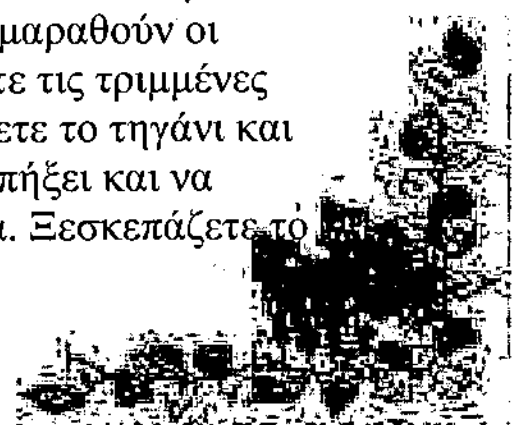
ΜΕ ΣΕΛΙΝΟΡΙΖΑ

- 2 μεγάλες σελινόριζες
 - λεμονόνερο
 - 1/3 του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
 - 1 κοτόπουλο (1 και ½ του κιλού περίπου), κομμένο σε μερίδες
 - 2 μεγάλα κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
 - χυμό από 2 λεμόνια
 - αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
 - 2 μέτρια αυγά
1. Ξεφλουδίζετε τις σελινόριζες, τις κόβετε σε δυο κάθετα τμήματα και σε φέτες. Τις βάζετε σε ένα μπολ με λεμονόνερο για να μη χάσουν το χρώμα τους.
 2. Ζεσταίνετε το λάδι σε μια μεγάλη, φαρδιά κατσαρόλα που έχετε βάλει σε δυνατή φωτιά και κοκκινίζετε τα κομμάτια του κοτόπουλου από όλες τις πλευρές. Τα βγάζετε από την κατσαρόλα με μια τρυπητή κουτάλα και τα βάζετε στην άκρη. Προσθέτετε τα κρεμμύδια, χαμηλώνετε τη φωτιά σε μέτρια προς σιγανή και σοτάρετε ανακατεύοντας συνεχώς ώσπου να μαλακώσουν, για 5-7 λεπτά. Βάζετε το κοτόπουλό πάλι μέσα στην κατσαρόλα. Βγάζετε τις σελινόριζες από το λεμονόνερο και τις προσθέτετε στην κατσαρόλα. Χύνετε μέσα το μισό από το χυμό λεμονιού. Προσθέτετε αρκετό νερό για να σκεπάσει το περιεχόμενο της κατσαρόλας ως τη μέση. Ρίχνετε το αλάτι και το πιπέρι, σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε να βράσουν σε σιγανή φωτιά ώσπου να μαλακώσουν το κοτόπουλο και οι σελινόριζες, για 45 λεπτά περίπου. Αν χρειάζεται, προσθέτετε κι άλλο νερό στην κατσαρόλα για να μην αρπάξουν.
 3. Λίγο πριν σηκώσετε την κατσαρόλα από τη φωτιά, χτυπάτε τα αυγά ώστε να γίνουν αφρός και προσθέτετε τον

υπόλοιπο χυμό λεμονιού. Παίρνετε με μια κουτάλα μια μεγάλη κουταλιά από το ζωμό της κατσαρόλας και τον ρίχνετε αργά στο αυγολέμονο, χτυπώντας δυνατά με ένα σύρμα ή ένα πιρούνι. Το χύνετε στην κατσαρόλα και την κουνάτε από τη μια πλευρά στην άλλη για να πάει το αυγολέμονο παντού. Αποσύρετε από τη φωτιά και σερβίρετε.

ΨΑΡΙ ΣΠΕΤΣΟΦΑΙ

- Αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
 - 1 ½ -2 κιλά μικρά λυθρίνια ή σκουμπριά, καθαρισμένα και πλυμένα
 - ελαιόλαδο ή συνδυασμό ελαιόλαδου με σάπιο φυτικό λάδι για τηγάνισμα
 - αλεύρι για όλες τις χρήσεις
 - 3 κουταλιές της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
 - 1 κιλό πράσινες πιπεριές, κομμένες σε φαρδιές λουρίδες των 2.5εκ.
 - 2-3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
 - 4 μεγάλες, ώριμες ντομάτες, περασμένες στον τρίφτη
1. Αλατίζετε τα ψάρια μέσα- έξω. Βάζετε το λάδι για το τηγάνισμα σε ένα μεγάλο , βαρύ τηγάνι που να καλύπτει περίπου τι 1εκ. της βάσης του και το ζεσταίνετε. Αλευρώνετε τα ψάρια ελαφρά, τινάζοντας το επιπλέον αλεύρι. Τηγανίζετε τα ψάρια, αν είναι αναγκαίο τμηματικά, γυρίζοντάς τα μια φορά, ώσπου να ψηθούν καλά κι από τις δυο πλευρές και να ροδίσουν. Τα βγάζετε με μια τρυπητή κουτάλα και τα στραγγίζετε σε χαρτί κουζίνας. Πετάτε το λάδι του τηγανίσματος και σκουπίζετε το τηγάνι.
 2. ζεσταίνετε το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο στο τηγάνι, σε μέτρια φωτιά, και σοτάρете τις πιπεριές και το σκόρδο μαζί, ανακατεύοντας συνεχώς ώσπου να μαραθούν οι πιπεριές, για 7 λεπτά περίπου. Προσθέτετε τις τριμμένες ντομάτες, το αλάτι και το πιπέρι. Σκεπάζετε το τηγάνι και αφήνετε τη σάλτσα να βράσει ώσπου να πήξει και να μαλακώσουν οι πιπεριές, για 15-20 λεπτά. Ξεσκεπάζετε το



τηγάνι και προσθέτετε τα ψάρια, περιχύνοντάς τα με μερικές κουταλιές της σάλτσας. Μαγειρεύετε τα ψάρια και τη σάλτσα με τις πιπεριές μαζί, για 5 λεπτά περίπου, αποσύρετε το τηγάνι από τη φωτιά, αφήνετε το σπετσοφάι να κρυώσει λίγο και το σερβίρετε.

ΜΗΛΟ ΓΛΥΚΟ ΤΟΥ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ

- 6 φλιτζάνια ζάχαρη
 - 2 φλιτζάνια νερό
 - 2 και ½ του κιλού φιρίκια, από τα οποία έχουν αφαιρεθεί οι φλούδες και οι πυρήνες, και έχουν κοπεί στη μέση
 - 1 ξυλάκι κανέλας
 - 5-6 γαρίφαλα
 - τη φλούδα από 1 πορτοκάλι ή μανταρίνι κομμένη σε λουρίδες 1,5 εκ.
1. Τοποθετείτε τη ζάχαρη και το νερό σε μια μεγάλη, βαριά κατσαρόλα σε μέτρια προς σιγανή φωτιά ώσπου να λιώσει η ζάχαρη, ανακατεύοντας συνεχώς. Προσθέτετε τα μήλα, τα καρκεύματα και τις φλούδες του πορτοκαλιού ή του μανταρινιού. Βράζετε το σιρόπι ώσπου να πήξει, για 30 λεπτά περίπου. Αποσύρετε από τη φωτιά. Τοποθετείτε τα μήλα και το σιρόπι σε 4 καθαρά βάζα. Αφήνετε να κρυώσουν τελείως μέσα στα βάζα και τα κλίνετε σφιχτά. Μπορεί να διατηρηθεί στο ψυγείο μέχρι 3 μήνες.

ΤΥΡΙΑ

- Μπουκουβάλα. Ένα απλό τυρί για το κολατσιό των παιδιών, το οποίο γίνεται με ζύμωμα φρέσκων τυριών και κομμάτια από απομεινάρια ψωμιού.

- Γραβιέρα Αγράφων. Η γραβιέρα είναι ένα ήπιο, κίτρινο τυρί, κάπως σκληρό, από πρόβειο γάλα και παρασκευάζεται σε πολλά μέρη της Ελλάδος. Η γραβιέρα των Αγράφων είναι κάπως σκληρότερη και πιο άσπρη από εκείνη της Κρήτης, αλλά παρασκευάζεται με παρόμοιο τρόπο. Η γεύση της είναι γλυκιά και οι υπέρμαχοί της ισχυρίζονται πως έχει αιχμαλωτίσει όλα τα αρώματα της χλωρίδας των βουνών της περιοχής.



- Κασέρι. Συγγενικό με το βαλκανικό κασκεβάλ, το κασέρι είναι ένα κίτρινο τυρί φτιαγμένο από πρόβειο ή ανάμειξη πρόβειου και κατσικίσιου γάλακτος. Λένε ότι το καλύτερο κασέρι παράγεται από πάρα πολύ φρέσκο γάλα, μια ώρα περίπου παλιό και 'μη παστεριωμένο. Ακριβώς αυτό το γάλα είναι που δίνει στο τυρί τη χαρακτηριστική γλυκιά του γεύση. Το κασέρι όπως και η μοτσαρέλα, είναι ένα «ζυμωμένο» τυρί και εκεί ακριβώς βρίσκεται η δεξιοτεχνία του τυροκόμου. Με δυο λόγια, μόλις τα τυροπήγματα στερεοποιηθούν και αποστραγγιστούν, κόβονται πάλι, προσαρμόζονται σε καλαθάκια και εμποτίζονται σε καυτό νερό. Τα πήγματα μαλακώνουν στα καλαθάκια, αλατίζονται και ζυμώνονται, στραγγίζονται και ζυμώνονται πάλι πολύ καλά. Τελικά, το τυρί κόβεται σε κομμάτια του μισού κιλού, καλουπώνεται και στραγγίζεται σε μεγάλα καλούπια σε σχήμα ρόδας για δεκαπέντε ώρες περίπου. Απαιτούνται τρεις τουλάχιστον μήνες για να ωριμάσει.

- Τσαλαφούτι. Ένα μαλακό, έντονο, φυσικά ζυμωμένο, πρόβειο τυρί που γίνεται τον Αύγουστο, όταν το γάλα είναι πλούσιο και ο υδράργυρος υψηλός. Το γάλα βράζεται και αφήνεται να ξεκουραστεί για λίγες ημέρες, ώσπου να ψηθεί και να πήξει φυσιολογικά. Το τσαλαφούτι συχνά γίνεται μέσα σε μια περίοδο πολλών μηνών, με όλο και περισσότερο γάλα προστιθέμενο στα πρώιμα κομμάτια. Είναι ένα κρεμώδες τυρί των βοσκών και τρώγεται αλειμμένο σε ψωμί για κολατσιό.

ΗΠΕΙΡΟΣ

Αν και η Ήπειρος έχει ακτές και αγναντεύει την Κέρκυρα και όλο το Ιόνιο, η θάλασσα παίζει μηδαμινό ρόλο στην κουλτούρα της. Τα επιβλητικά βουνά είναι αυτά που παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ηπειρώτικη ζωή εδώ και αιώνες. Είναι τα βουνά που έχουν επιβάλει τα ήθη και τα έθιμα των κατοίκων αυτού του τόπου.



Η Ήπειρος είναι ένας απομονωμένος, μελαγχολικός και πανέμορφος τόπος, αγροτικός ως επί το πλείστον και αραιοκατοικημένος, φτωχός και άγονος. Η γεωργία ήταν ανέκαθεν εξαιρετικά δύσκολη, μόνο 10% της γης είναι επίπεδο, αλλά τα βοσκοτόπια αφθονούσαν πάντα, έτσι τα προαιώνια επαγγέλματα του βοσκού και του τυροκόμου βρίσκονται πάντοτε σε ανθηση.

Στις πόλεις και τα παράκτια κεφαλοχώρια, όμως, η εικόνα είναι διαφορετική. Τα Ιωάννινα, πρωτεύουσα της Ηπείρου, εδώ και αιώνες είναι το εμπορικό κέντρο της περιοχής. Τα νοτιότερα τμήματα ανέπτυξαν επίσης εμπορική δραστηριότητα. Η Πρέβεζα, μια πόλη χαμηλών τόνων και σκεπασμένη από το πούσι της θάλασσας, ήταν κάποτε ένα λιμάνι που έσφυζε από ζωή.

Τα βουνά δεσπόζουν σε όλη την περιοχή. Η ιστορία της Ηπείρου και η κουζίνα της είναι ανεξίτηλα σημαδεμένη από τα νήματα που τη δένουν με τα υπόλοιπα Βαλκάνια, γιατί προτού η περιοχή επιστραφεί στην Ελλάδα το 1912 (μετά τους Βαλκανικούς πολέμους, όταν και τα τελευταία υπολείμματα της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας κατέρρευσαν), τα βουνά της δεν γνώριζαν εθνικά σύνορα. Έλληνες, βλάχοι και αλβανοί βοσκοί διέσχισαν ελεύθερα τα βουνά με τα κοπάδια τους. Δεν είναι σύμπτωση λοιπόν που η κουζίνα της Ηπείρου είναι ποιμενική.

και πολλά από τα εδέσματα της είναι ταυτόσημα με εκείνα των γειτόνων της στα Βαλκάνια.

Είναι εμφανές ότι η Ήπειρος είναι η πατρίδα των βουτυροφάγων και όχι των εραστών του ελαιόλαδου, γιατί έτσι ήθελε η φύση. Με εξαίρεση τις παρυφές της νοτιότερης περιοχής και όλα τα παράκτια, το κλίμα της μεσόγειας χώρας είναι υπερβολικά κρύο και σκληρό για να μπορέσει να επιβιώσει το ελαιόδεντρο.

Αυτό που προσφέρει η γη, όμως, είναι άφθονα βοσκοτόπια για χιλιάδες πρόβατα και κατσίκια, πυκνά δάση στα οποία ζουν ελάφια, αγριόχοιροι και αγριοκάτσικα, φασιανοί και πέρδικες, και άλλα φτερωτά θηράματα, λίμνες και ποτάμια γεμάτα με πέστροφες, χέλια και άλλα ψάρια του γλυκού νερού, μια ακτή που υπερηφανεύεται πως διαθέτει τα καλύτερα θαλασσινά στην Ελλάδα, συμπεριλαμβανομένου και ενός είδους γαρίδας που υπάρχει μόνο στα δικά της νερά.

Η Ήπειρος είναι φτωχή, η κουζίνα της όχι. Ασφαλώς υπάρχουν πολλά πιάτα τα οποία ανήκουν αποκλειστικά στους Βλάχους, τα οποία έχουν διασχίσει τα σύνορα από την Ήπειρο στη δυτική Μακεδονία, όπου έχουν εγκατασταθεί πολλές οικογένειες Βλάχων, που μοιάζουν να έχουν βαλκανική προέλευση με όλα τα πιπέρια και τα λάχανα και άλλα βαλκανικά υλικά. Επίσης, υπάρχουν αξιοπρόσεχτα πιάτα, τα οποία ανήκουν σε μιαν αστική μάλλον παρά αγροτική παράδοση. Αλλά σε γενικές γραμμές, η κουζίνα της Ηπείρου είναι ομοιογενής, ασφαλώς υπάρχουν διαφορές στα εδέσματα από το ένα χωριό στο άλλο και ανάμεσα σε συγκεκριμένες κοινωνικές ομάδες, αλλά τελικά μοιάζουν ασημαντές μπροστά στις πολλές ομοιότητες.

Η φύση έχει ευλογήσει την Ήπειρο και με πληθώρα συμπληρωματικών αγαθών. Οπωροφόρα δένδρα και εσπεριδοειδή, από τις λεμονιές κατά μήκος της ακτής με το πιο ήπιο κλίμα ως τις μηλιές, τις αχλαδιές, τις κερασιές, τις



ροδακινιές και τις μουριές,
συναντώνται σε κάθε χωριό. Τα
αμύγδαλα και τα καρύδια αυτής της
περιοχής είναι πάρα πολύ νόστιμα,
εξαιτίας των πολλών βροχών του
χειμώνα.



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΜΕΝΟΥ ΗΜΕΡΑΣ

ΠΡΩΙΝΟ

ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΖΑΓΟΡΙΟΥ

- ηπειρώτικο φύλλο* ή έτοιμο φύλλο, σε θερμοκρασία δωματίου
- 300 γραμμάρια τυρί φέτα, κατά προτίμηση πρόβειο, θρυμματισμένο
- 150 γραμμάρια ανθότυρο
- 4 μεγάλα αυγά, ελαφρά χτυπημένα
- $\frac{3}{4}$ του φλιτζανιού γάλα
- $\frac{1}{3}$ του φλιτζανιού γλυκό τραχανά ή χοντρό πλιγούρι
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Για το ταψί και για την επάλειψη του φύλλου με βούτυρο

- καλαμποκάλευρο
- 1 κουταλιά της σούπας ανάλατο βούτυρο
- 1 κοφτό κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- $\frac{2}{3}$ του φλιτζανιού ανάλατο βούτυρο αγελάδας ή πρόβειο, λιωμένο

1. Σε μια ελαφρά αλευρωμένη επιφάνεια, χρησιμοποιώντας τις παλάμες σας, πλάθετε τη ζύμη σαν ένα μακρύ σχοινί περίπου 2,5 εκ. πάχος. Τη χωρίζετε σε 10 ίσια κομμάτια. Πλάθετε το καθένα σε σχήμα μπάλας και τα αφήνετε σκεπασμένα για 15 λεπτά να ξεκουραστούν.



2. Ετοιμάζετε τη γέμιση: Αναμειγνύετε τη φέτα, το ανθότυρο, τα αυγά και το γάλα σε ένα μεγάλο μπολ. Αναμειγνύετε τον τραχανά και ρίχνετε το αλατοπίπερο. Αφήνετε τη γέμιση στην άκρη, ώσπου να τη χρειαστείτε.
3. Ετοιμάζετε τα φύλλα. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200°. Τοποθετείτε ένα μεγάλο στρογγυλό αντικολλητικό ταψί στο φούρνο αναποδογυρισμένο για να θερμανθεί. Πασπαλίζετε ένα μεγάλο στρογγυλό δίσκο με καλαμποκάλευρο και έχετε πρόχειρο κοντά σας ένα μπολ γεμάτο με το ίδιο αλεύρι.
4. Πασπαλίζετε ελαφρά μια μεγάλη επιφάνεια με αλεύρι. Με τις παλάμες σας πατάτε μια μπάλα για να γίνει επίπεδη. Πασπαλίζετε την επιφάνεια με λίγο αλεύρι. Χρησιμοποιώντας έναν πλάστη, ανοίγετε την μπάλα σε έναν κύκλο με διάμετρο 35 εκ. ή στην ίδια περίπου διάμετρο με το ταψί. Τοποθετείτε την ανοιγμένη ζύμη στο δίσκο που είναι πασπαλισμένος με καλαμποκάλευρο και πασπαλίζετε την επιφάνεια με άφθονο αλεύρι επίσης. Τη σκεπάζετε και την αφήνετε στην άκρη. Επαναλαμβάνετε την ίδια διαδικασία με 4 ακόμη μπάλες ζύμης, ανοίγοντας την καθεμία και στοιβάζοντάς τες στο δίσκο, τη μια πάνω στην άλλη, χωρίς να παραλείψετε να τις πασπαλίσετε με άφθονο αλεύρι.
5. Πηγαίνετε το δίσκο στο φούρνο και έχετε ένα άλλο δίσκο, άδειο, έτοιμο προς χρήση. Ανοίγετε το φούρνο, βγάζετε έξω το καυτό, αναποδογυρισμένο ταψί και τοποθετείτε ένα φύλλο επάνω του. Το βάζετε αμέσως στο φούρνο και το ψήνετε, όση ώρα χρειάζεται να σφίξει το φύλλο και να πάρει λίγο χρώμα, 3-4 λεπτά. Χρησιμοποιώντας λαβίδες της κουζίνας ή ένα πιρούνι με 2



δόντια γυρίζετε το φύλλο να ψηθεί και από την άλλη πλευρά. Βγάζετε το φύλλο από το φούρνο και το βάζετε στο δεύτερο δίσκο. Επαναλαμβάνετε τη διαδικασία με τα άλλα 4 φύλλα. Όταν τελειώσετε, βγάζετε το ταψί από το φούρνο και το αφήνετε να κρυώσει. Θα το χρειαστείτε πάλι.

6. Όταν το ταψί σας κρυώσει, τρίβετε το εσωτερικό του με βούτυρο. Πασπαλίζετε την επιφάνεια με το αλάτι και με τις άκρες των δαχτύλων σας τρίβετε το αλάτι στο καλαμποκάλευρο. Αυτό είναι ένα παλιό τρικ που χρησιμοποιούν οι ηπειρώτισσες μαγείρισσες, για να εμποδίσουν, την πίτα να κολλήσει στο ταψί. Χαμηλώνετε τη θερμοκρασία του φούρνου στους 190°.
7. Σε μια ελαφρά αλευρωμένη επιφάνεια εργασίας, ανοίγετε άλλο ένα μπαλάκι ζύμης, αυτή τη φορά σε έναν κύκλο διαμέτρου 45 εκ. ή λίγο μεγαλύτερο από τη διάμετρο του ταψιού. Βάζετε το φύλλο μέσα στο ταψί αφήνοντας τις άκρες του να κρέμονται απέξω. Ραντίζετε 1 κουταλιά της σούπας λιωμένο βούτυρο στην επιφάνεια του φύλλου. Ανοίγετε ακόμη 2 μπάλες ζύμης σε κύκλους διαμέτρου ίδιας με του ταψιού. Βάζετε τα φύλλα απάνω από το φύλλο που έχετε ήδη στο ταψί και τα ραντίζετε με 1 κουταλιά λιωμένο βούτυρο. Με ένα κουτάλι απλώνετε 1/2 του φλιτζανιού γέμιση ομοιόμορφα επάνω στα φύλλα. Κατόπιν βάζετε τα 5 προψημένα φύλλα, 1 κάθε φορά, ραντίζοντας γενναιόδωρα με βούτυρο και απλώνοντας 1/2 του φλιτζανιού γέμιση στο καθένα. Ανοίγετε τις 2 τελευταίες μπάλες ζύμης σε κύκλους ίδιας διαμέτρου με του ταψιού. Τις στρώνετε επάνω από τη γέμιση, βουτυρώνοντάς τες απλόχερα. Σηκώνετε τις άκρες του πρώτου φύλλου που προεξέχουν και τις ακουμπάτε επάνω στο τελευταίο φύλλο και περιχύνετε την επιφάνεια της πίτας με όσο λιωμένο βούτυρο σας έχει απομείνει. Ψήνετε την πίτα, ώσπου να ροδίσει, για 50 λεπτά περίπου. Βγάζετε την πίτα από το φούρνο. Χρησιμοποιώντας τα πιαστράκια κουζίνας, τοποθετείτε ένα μεγάλο πιάτο στην επιφάνεια του ταψιού και αναποδογυρίζετε την πίτα



αμέσως. Βάζετε την αναποδογυρισμένη πίτα μέσα στο ταψί, έτσι ώστε ο πάτος να είναι στην επιφάνεια. Αφήνετε να κρυσώσει και τη σερβίρετε.

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

ΚΡΕΜΜΥΔΟΣΑΛΑΤΑ

- 3 φλιτζάνια χοντροκομμένα κοτσάνια κρεμμυδιών
 - 1/3 του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
 - 2-4 κουταλιές της σούπας ξίδι από κόκκινο κρασί
 - αλάτι
1. πλένετε και στραγγίζετε τα πράσινα μέρη των κρεμμυδιών. Τα ανακατεύετε με το λάδι και το ξίδι. Ρίχνετε το αλάτι και σερβίρετε.

ΤΣΑΡΟΥΧΟΠΙΤΑ

- Ηπειρώτικο φύλλο ή έτοιμο φύλλο, σε θερμοκρασία δωματίου

Για τη γέμιση

- 1 μεγάλο, πράσινο λάχανο(περίπου 2 κιλά), τριμμένο
- ½ του φλιτζανιού ελαιόλαδο, ή ανάλατο βούτυρο, αγελαδινό ή πρόβιο λιωμένο
- ½ του κιλού τυρί φέτα, κατά προτίμηση πρόβεια, θρυμματισμένη
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Για την επάλειψη των φύλλων

- 2/3 του φλιτζανιού ανάλατο βούτυρο, λιωμένο, ή έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
1. Σε μια ελαφρά αλευρωμένη επιφάνεια και χρησιμοποιώντας τις παλάμες σας πλάθετε τη ζύμη σε ένα μακρύ λεπτό ρολό. Κόβετε το ρολό σε 7 ίσα κομμάτια στα



οποία δίνετε το σχήμα μπάλας και τα βάζετε στην άκρη, σκεπασμένα, για 15 λεπτά περίπου.

2. Βράζετε σε μια μεγάλη κατσαρόλα αλατισμένο νερό και βάζετε μέσα το λάχανο ώσπου να μαραθεί, για 3 λεπτά περίπου. Το στραγγίζετε και το αφήνετε να κρυώσει. Το ανακατεύετε με τη θρυμματισμένη φέτα και $\frac{1}{2}$ του φλιτζανιού λάδι. Ρίχνετε το αλάτι και το πιπέρι. Τα βάζετε στην άκρη.
3. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 190° . Λαδώνετε ελαφρά ένα μεγάλο, στρογγυλό ταψί. Πασπαλίζετε με λίγο αλεύρι την επιφάνεια εργασίας και χρησιμοποιώντας ένα μικρό ή μεγάλο πλάστη ανοίγετε μια μπάλα ζύμης σε ένα μεγάλο κύκλο διαμέτρου ίδιας με του ταψιού. Το βάζετε μέσα στο ταψί, αφήνοντας τις άκρες να κρέμονται απέξω. Ραντίζετε την επιφάνεια της ζύμης με μια κουταλιά σούπας λιωμένο βούτυρο ή ελαιόλαδο. Με τον ίδιο τρόπο πλάθετε την επόμενη μπάλα ζύμης και το τοποθετείτε επάνω από το πρώτο. Το ραντίζετε κι αυτό με 1 κουταλιά λιωμένο βούτυρο ή λάδι. Στρώνετε το $\frac{1}{3}$ της γέμισης επάνω στο δεύτερο φύλλο. Ανοίγετε την τρίτη μπάλα ζύμης, αυτή τη φορά σε μικρότερο κύκλο (δεν πρέπει να κρεμιέται έξω από το ταψί). Στρώνετε επάνω τη γέμιση και τη ραντίζετε με 1 κουταλιά της σούπας λιωμένο βούτυρο ή λάδι. Επαναλαμβάνετε τη διαδικασία με 2 ακόμη φύλλα, και τα υπόλοιπα $\frac{2}{3}$ της γέμισης, αλείφοντας το κάθε φύλλο με 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο ή λάδι. Πλάθετε την άλλη μπάλα ζύμης σε έναν κύκλο 35 εκ. και την καλύπτετε με τη γέμιση ραντίζοντας στο τέλος με 1 κουταλιά σούπας βούτυρο ή λάδι. Ανοίγετε την τελευταία μπάλα, πάλι σε μικρότερο κύκλο και τη βάζετε στην κορυφή. Ραντίζετε με 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο ή λάδι την περίμετρο και διπλώνετε τη ζύμη που κρέμεται απέξω από την επιφάνεια της ζύμης, έτσι ώστε να παραμείνει επίπεδη, αλλά τυλιγμένη σαν μια χοντρή στεφάνη. Ραντίζετε όλη την επιφάνεια της πίτας με το υπόλοιπο λιωμένο βούτυρο ή το λάδι και την τοποθετείτε στη μεσαία σχάρα του φούρνου. Την ψήνετε ώσπου το φύλλο να γίνει τραγανό



και να ροδίσει, για 1 ώρα περίπου. Τη βγάξετε από το φούρνο, την αφήνετε να κρυώσει λίγο και τη σερβίρετε.

ΣΥΚΩΤΑΡΙΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΨΩΜΙ

- 1 συκώτι αρνίσιο, από το οποίο έχει βγει η μεμβράνη, πλυμένο και σκουπισμένο
 - 3 κουταλιές της σούπας ανάλατο βούτυρο
 - 2 φλιτζάνια φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
 - 1-2 κοτσάνια από φρέσκα σκόρδα ή 2 μεγάλες σκελίδες σκόρδο λιωμένο
 - ½ του κιλού σπανάκι, κομμένο και πλυμένο καλά
 - αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
 - 1 και ½ του φλιτζανιού κρουτόν
 - 2κουταλιές της σούπας φρέσκο δυόσμο, κομμένο
 - ½ του φλιτζανιού μαϊντανό, ψιλοκομμένο
1. Βράζετε σε μια μεσαίου μεγέθους κατσαρόλα αλατισμένο νερό και βουτάτε το συκώτι μέσα, ώσπου να αλλάξει χρώμα, για 3 λεπτά περίπου. Το βγάξετε από το νερό και το κόβετε σε μικρούς κύβους των 5εκ.
 2. Ζεσταίνετε το βούτυρο σε ένα βαθύ τηγάνι, σε μέτρια προς σιγανή φωτιά και σοτάρετε τα κρεμμυδάκια και το σκόρδο, ανακατεύοντας, ώσπου να μαραθούν, για 7 λεπτά περίπου. Προσθέτετε τους κύβους του συκωτιού και τους σοτάρετε ελαφρά ώσπου να ροδίσουν, για 5-7 λεπτά. Προσθέτετε το σπανάκι, το ανακατεύετε και το μαγειρεύετε, χαμηλώνοντας τη θερμοκρασία, για 5-7 λεπτά. Ρίχνετε το αλάτι και το πιπέρι και προσθέτετε το κρουτόν. Χαμηλώνετε τη φωτιά σε σιγανή και βράζετε , ώσπου το συκώτι να μαλακώσει και να απορροφηθούν τα υγρά, για 35 λεπτά περίπου. Πέντε λεπτά πριν αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά, προσθέτετε τα μυρωδικά και ανακατεύετε καλά. Κατά την κρίση σας, προσθέτετε κι άλλο αλάτι και πιπέρι και σερβίρετε το πιάτο καυτό.



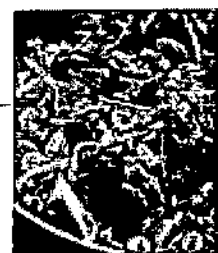
ΓΛΥΚΟ ΔΑΜΑΣΚΗΝΟ

- 6 φλιτζάνια ζάχαρη
 - 3 φλιτζάνια νερό
 - 1 και ¼ του κιλού δαμάσκηνα στα οποία έχετε αφαιρέσει τα κουκούτσια
 - χυμό από ένα λεμόνι
1. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βράζετε το νερό και τη ζάχαρη. Χαμηλώνετε τη φωτιά σε μέτρια προς σιγανή και σιγοβράζετε, ώσπου το σιρόπι να πήξει, για 15 λεπτά περίπου. Προσθέτετε τα δαμάσκηνα στο σιρόπι και τα βράζετε, ώσπου να πήξει όλο το μείγμα, για 10 λεπτά περίπου. Αποσύρετε από τη φωτιά και αφήνετε να μείνει για 8 ώρες ή όλη τη νύχτα.
 - Έπειτα από αυτή τη διαδικασία βάζετε το μείγμα πάλι στη φωτιά. Προσθέτετε το χυμό του λεμονιού και το βράζετε σε σιγανή φωτιά, ώσπου το μείγμα να πήξει πολύ, για 20-30 λεπτά. Αποσύρετε από τη φωτιά και βάζετε το καυτό γλυκό σε καθαρά καυτά γυάλινα βάζα. Τα κλείνετε σφιχτά, τα αφήνετε να κρυώσουν και τα βάζετε στο ψυγείο.

ΒΡΑΔΙΝΟ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΑ ΣΤΟ ΓΑΛΑ

- ¼ του φλιτζανιού ανάλατο βούτυρο αγελάδας ή πρόβειο
 - 4 φρέσκα κρεμμυδάκια, τα άσπρα και πράσινα μέρη τους, κομμένα σε μικρά κομμάτια
 - 1 φλιτζάνι κομμένο μαϊντανό
 - 1 κιλό ανάμεικτα λάπαθα, σέσκουλα και σπανάκι, καθαρισμένα, κομμένα σε μεγάλα κομμάτια και πλυμένα καλά
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 κουταλιά της σούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις
 - ¼ του φλιτζανιού νερό
 - 2 φλιτζάνια γάλα



- 1 και ½ του φλιτζανιού θρυμματισμένο τυρί φέτα, κατά προτίμηση πρόβειο
 1. Ζεσταίνετε 2 κουταλιές της σούπας βούτυρο σε μια μεγάλη, φαρδιά κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά, και σοτάρετε τα κρεμμυδάκια μαζί με το μαϊντανό, ανακατεύοντας συνεχώς, ώσπου να μαραθούν, για 7-9 λεπτά. Προσθέτετε τα λαχανικά, ανακατεύετε για να πάει το βούτυρο παντού και τα μαγειρεύετε, ώσπου να μαραθούν τελείως, για 7-10 λεπτά. Ρίχνετε το αλάτι και το πιπέρι.
 2. Αναμειγνύετε το αλεύρι με το νερό και το χύνετε στην κατσαρόλα, ανακατεύοντας για να αναμειχθεί με τα υλικά. Χύνετε μέσα το γάλα. Χαμηλώνετε τη φωτιά σε μέτρια προς σιγανή και αφήνετε να σιγοψηθούν ώσπου το μείγμα να γίνει πηχτό και να χυλώσει, για 10-15 λεπτά.
 3. Ρίχνετε τη θρυμματισμένη φέτα επάνω στα λαχανικά και συνεχίζετε το μαγείρεμα για μερικά λεπτά, ώσπου η φέτα να αρχίσει να λιώνει. Τοποθετείτε το μείγμα σε ένα μπολ σερβιρίσματος ή σε μια πιατέλα. Λιώνετε τις 2 κουταλιές βούτυρο που σας έχει μείνει και ραντίζετε τα λαχανικά. Σερβίρονται ζεστά.

ΚΡΕΑΣ ΣΚΕΤΟ

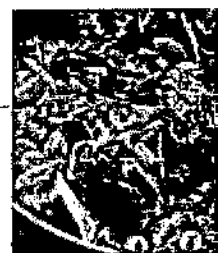
- 3 κουταλιές της σούπας ανάλατο βούτυρο, αγελαδινό ή πρόβειο
- 2 αρνίσια ποδαράκια, ή ένα κιλό ωμοπλάτη, χωρίς πάχος και κομμένο σε κύβους των 2,5εκ.
- 8 φλιτζάνια νερό
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, ξεφλουδισμένο
- 4 μεγάλες πατάτες, καθαρισμένες και κομμένες σε κύβους 4εκ.
- 2 μεγάλα αυγά, καλά χτυπημένα
- ½ του φλιτζανιού μαϊντανού, ψιλοκομμένο
- χυμό από 1-2 λεμόνια
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι



1. Ζεσταίνετε το βούτυρο σε μια μεγάλη κατσαρόλα για σούπες, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, και σοτάρете το αρνάκι από όλες τις πλευρές. Χύνετε μέσα το νερό. Προσθέτετε το κρεμμύδι και αλατίζετε ελαφρά. Αφήνετε να πάρε μια βράση και χαμηλώνετε τη φωτιά σε μέτρια προς-σιγανή. Σιγοβράζετε, αφαιρώντας τον αφρό από την επιφάνεια, για 1½ ώρα. Προσθέτετε όσο νερό χρειάζεται για να διατηρηθεί το ύψος του σταθερό.
2. Ανακατεύετε μέσα το μαϊντανό και σιγοβράζετε για άλλα 30 λεπτά. Προσθέτετε τις πατάτες και σιγοβράζετε για άλλη μια ώρα περίπου, ώσπου το κρέας και οι πατάτες να μαλακώσουν, τόσο που να αρχίσουν να διαλύονται. Βγάζετε το κρεμμύδι με μια τρυπητή κουτάλα.
3. Ετοιμάζετε το αυγολέμονο: Χτυπάτε τα αυγά και το χυμό λεμονιού μαζί σε ένα μέτριο μπολ. Αργά ρίχνετε 1 κουταλιά της σούπας στο μείγμα του αυγό-λεμονιού, χτυπώντας συνεχώς. Χύνετε το αυγολέμονο στην καυτή σούπα, σβήνετε τη φωτιά και κουνάτε την κατσαρόλα μπρος-πίσω, ώστε το αυγολέμονο να πάει παντού. Συμπληρώνετε αλάτι και πιπέρι κατά την κρίση σας. Σερβίρετε αμέσως.

ΑΡΝΙ ΜΕ ΛΑΠΑΘΑ

- 1 και ¼ του κιλού αρνί σπάλα, από το οποίο έχει αφαιρεθεί το πάχος και έχει κοπεί σε μερίδες για φαγητό κατσαρόλας
- ½ του φλιτζανιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 6 κουταλιές της σούπας ανάλατο βούτυρο, αγελαδινό ή πρόβειο
- 1 φλιτζάνι κρεμμύδι, κομμένο
- 1 φλιτζάνι φρέσκα κρεμμυδάκια, κομμένα
- 2 μεγάλες σκελίδες σκόρδο, λιωμένο
- 1 κιλό λάπαθο, ξακρισμένο, κομμένο και πλυμένο
- 1 φλιτζάνι φρέσκο μαϊντανό, κομμένο
- ½ του φλιτζανιού φρέσκο άνηθο, ψιλοκομμένο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι



1. Αλευρώνετε τα κομμάτια του αρνιού και τα τινάζετε ώστε να φύγει το περιττό αλεύρι. Ζεσταίνετε 3 κουταλιές της σούπας βούτυρο σε μια μεγάλη, φαρδιά κατσαρόλα ή βαθύ ταψί σε μέτρια προς σιγανή φωτιά και σοτάρετε τα κρεμμύδια, τα κρεμμυδάκια και το σκόρδο ώσπου να μαραθούν, για 10 λεπτά περίπου. Τα βγάζετε από την κατσαρόλα με μια τρυπητή κουτάλα και τα βάζετε στην άκρη.
2. Προσθέτετε άλλες 2 κουταλιές της σούπας βούτυρο, το ζεσταίνετε σε μέτρια προς σιγανή φωτιά, ώσπου να αρχίσει να σχηματίζει φυσαλίδες και προσθέτετε το αρνάκι. Το σοτάρετε από όλες τις πλευρές για να ροδίσει παντού. Προσθέτετε τα κρεμμύδια και το σκόρδο στην κατσαρόλα και τα ανακατεύετε με το αρνί. Προσθέτετε το λάπαθο, το μαϊντανό και τον άνηθο και τα ανακατεύετε. Όταν τα λαχανικά γίνουν, ύστερα από 10-15 λεπτά, ρίχνετε το αλάτι και το πιπέρι. Προσθέτετε αρκετό νερό για να σκεπαστούν τα δυο τρίτα του περιεχομένου της κατσαρόλας. Τη σκεπάζετε και αφήνετε να βράσουν σε σιγανή φωτιά, ώσπου να μαλακώσει το κρέας (να τσιμπιέται), για 1 ½ ώρα περίπου. Τη στιγμή που ετοιμάζεστε να απομακρύνετε την κατσαρόλα από τη φωτιά, ρίχνετε μέσα το βούτυρο που έχει περισσέψει και επιπλέον το αλατοπίπερο, κατά την κρίση σας.

ΣΤΡΟΥΛΙΑ

(Πιθανότητα το όνομα να είναι μια παράφραση του στρούντελ, το οποίο είχαν γνωρίσει σε κάποια από τα ταξίδια τους στα Βαλκάνια ζαγοριανοί έμποροι)

- 3 και ¼ του φλιτζανιού ανθότυρο
- ½ του φλιτζανιού ξινόγαλο
- 10 μικρά αυγά
- 10 έτοιμα φύλλα, ξεπαγωμένα σε θερμοκρασία δωματίου
- 2 φλιτζάνια ζάχαρη
- 10 κουταλιές της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

1. Λαδώνετε ελαφρά το ταψί του φούρνου. Κόβετε μια λαδόκολλα για να εφαρμόσει στον πάτο του ταψιού και



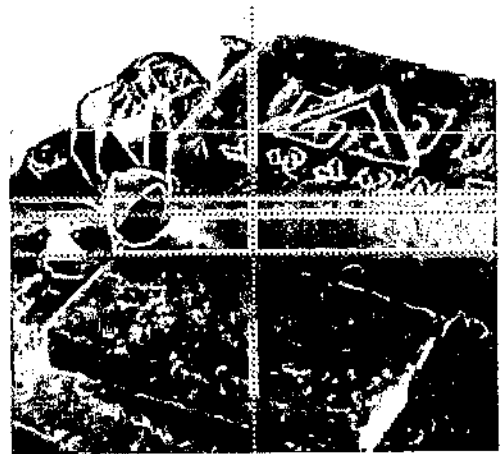
την τοποθετείτε. Λαδώνετε το χαρτί. Προθερμαίνετε το φούρνο σας στους 190°.

2. Σε ένα μεγάλο μπολ βάζετε το ανθότυρο, το ξινόγαλο, τα αυγά και τα ανακατεύετε καλά. Έχετε τα φύλλα έτοιμα, αραδιασμένα το ένα πάνω στο άλλο, σκεπασμένα με μια καθαρή πετσέτα. Παίρνετε το πρώτο και το τοποθετείτε οριζόντια μπροστά σας. Με ένα πινέλο τι αλείφετε με 1 κουταλιά της σούπας λάδι και το πασπαλίζετε με 3 κουταλιές της σούπας ζάχαρη. Βάζετε 3 γεμάτες κουταλιές της σούπας από το μείγμα σε 3 σημεία του φύλλου και το απλώνετε λιγάκι με μια σπάτουλα. Δεν χρειάζεται να ανησυχείτε, αν δεν καλυφτεί όλη η επιφάνεια, αφού το μείγμα θα απλωθεί έτσι κι αλλιώς στη διάρκεια του ψησίματος. Τυλίγετε το φύλλο σχηματίζοντας ένα πολύ σφιχτό κύλινδρο και τον τοποθετείτε στο ταψί με την ένωση του προς τα κάτω. Επαναλαμβάνετε τη διαδικασία με τα υπόλοιπα φύλλα, τοποθετώντας τους κυλίνδρους στο ταψί, τον ένα κολλητά στον άλλο. Ραντίζετε τα στρούλια(την επιφάνεια τους) με λίγο νερό για να μη σπάσουν τα φύλλα στη διάρκεια του ψησίματος. Τα ψήνετε ώσπου να ροδίσουν, για 50-60 λεπτά. Η ζάχαρη θα καραμελιάσει και θα κάνει μερικές φουσαλίδες. Βγάζετε το ταψί από το φούρνο, αφήνετε να κρυώσει ελαφρά και κόβετε όπως τον μπακλαβά. Σερβίρετε ζεστό ή σε θερμοκρασία δωματίου.



ΤΥΡΙΑ

- Φέτα. Το βασικότερο από τα νομαδικά τυριά. Παρόλο που στην Ήπειρο η φέτα έχει σχεδόν πάψει να ωριμάζει σε βαρέλια-ο ντενεκές είναι πολύ πιο πρακτικός-, οι περισσότεροι βαρελάδες βρίσκονται στην περιοχή. Η καλύτερη φέτα γίνεται το Μάιο, όταν η χλωρίδα είναι πλουσιότερη.
- Γαλοτύρι. Τυρί γάλακτος, ένα μαλακό, κρεμώδες και υπέροχα αψύ τυρί. Είναι ένα από τα πολλά τυριά από πρόβειο γάλα, που αφήνονται να ζυμωθούν και να πήξουν χωρίς την προσθήκη ενζύμων (πυτιά). Βράζουν πρώτα το γάλα στους 90° και το αφήνουν να ξινίσει και να πήξει μόνο του. Το κάνουν στα τέλη του καλοκαιριού. Παραδοσιακά, το γαλοτύρι ζυμώνετε και πήζει σε τουλούμι από κατσικίσιο δέρμα, αλλά στην εποχή μας διατηρείται μέσα σε κιούπια.
- Κεφαλοτύρι. Σκληρό, αλμυρό και ελαφρά κίτρινο, το κεφαλοτύρι συνήθως φυλάγεται για τρίψιμο. Είναι ένα από τα παλιότερα τυριά των νομάδων και γίνεται σχεδόν αποκλειστικά με πρόβειο και κατσικίσιο γάλα. Συναντάται παντού στην Ελλάδα, αλλά μερικά από τα καλύτερα κεφαλοτύρια παράγονται στην Ήπειρο.
- Μανούρι. Είναι πυκνής υφής και κρεμώδες, στο χρώμα του αλάβαστρου. Είναι πλούσιο σε λιπαρά και γλυκό. Το μανούρι γίνεται από το τυρόγαλα των προβάτων ή από ένα μείγμα τυρόγαλου προβάτου και κατσίκας, εμπλουτισμένου με πλήρες γάλα ή κρέμα γάλακτος. Το τυρί είναι ελαφρά αλμυρό και πολύ καλά στραγγισμένο, για να αποκτήσει τη χαρακτηριστική συμπαγή πυκνότητα του. Για την ακρίβεια το μανούρι παράγεται και στη Θεσσαλία και σε όλη τη Βόρεια Ελλάδα, αλλά μερικά από τα καλύτερα μας έρχονται από την περιοχή της Ηπείρου



και γίνονται από το τυρόγαλα που έχει απομείνει μετά την παρασκευή του κεφαλοτυριού.

- **Βλαχοτύρι.** Το τυρί των βλάχων, το οποίο είναι βασικά η κατσικίσια κεφαλογραβιέρα- έν ασκληρό, όξινο, κίτρινο τυρί κατάλληλο για επιτραπέζιο αλλά και για τρίψιμο, από το Μέτσοβο, την πρωτεύουσα των βλάχων.
- **Ξινομυζήθρα.** Γίνεται από βρασμένο ξινόγαλο που το αφήνουν να πήξει. Με εξαιρετικά έντονη και ευχάριστη γεύση, και μαλακό όπως κάθε άλλο κρεμώδες τυρί, μπαίνει συνήθως σε πίτες.

ΤΑ ΤΥΡΙΑ ΤΩΝ ΤΟΣΙΤΣΑ

Μια από τις πιο γνωστές γαλακτοβιομηχανίες στην Ήπειρο δημιουργήθηκε πριν μερικές δεκαετίες στο Μέτσοβο, από το Ίδρυμα Τοσίτσα. Σε μια προσπάθεια να κρατηθούν οι νέοι της περιοχής στον τόπο τους, η οικογένεια ξεκίνησε μια σύγχρονη γαλακτοκομική μονάδα. Περιέργως, η βιομηχανική μονάδα της οικογένειας Τοσίτσα δεν παράγει τοπικά τυριά, βλάχικα, αλλά παρόμοια με τα ευρωπαϊκά. Είναι παραδεχτό το γεγονός ότι έχουν μεγάλη επιτυχία.



- **Γραβιέρα** Αν και η γραβιέρα γίνεται σε πολλά μέρη της Ελλάδας, η γραβιέρα Τοσίτσα ξεχωρίζει, κυρίως επειδή γίνεται σαν την ελβετική γραβιέρα με τη διαφορά ότι η τοπική είναι με πρόβειο γάλα. Το αποτέλεσμα είναι ένα αρωματικό τυρί με μια υπέροχη, σφιχτή υφή.
- **Κατσικίσιο** Από το όνομά του καταλαβαίνουμε ότι πρόκειται για τυρί από κατσικίσιο γάλα, μοιάζει πολύ με το παραδοσιακό, γαλλικό τυρί chèvre. Υπάρχουν δυο είδη ελληνικού chèvre, και τα δυο από την Ήπειρο. Το πρώτο γίνεται στην μονάδα Τοσίτσα και είναι ένα σκληρό και δυνατό, πιπεράτο τυρί. Ο συνεταιρισμός της Δωδώνης κάνει επίσης τέτοιο τυρί, αλλά είναι πιο ήπιο και

μαλακότερο από το τυρί Τοσίτσα. Και τα δυο είναι καθαρά εποχιακά, παράγονται στο τέλος του καλοκαιριού.

- *Μετσοβέλα* Ένα τυρί από γάλα αγελάδας, κάτι ανάμεσα σε κασέρι και γραβιέρα. Έχει μια γλυκιά, ήπια γεύση και μια μάλλον μαλακή υφή.
- *Μετσοβόνε* Θυμίζει το προβολόνε και γίνεται με αγελαδινό και πρόβειο γάλα. Είναι καπνιστό, επιτραπέζιο τυρί. Σαν σαγανάκι σερβίρεται με μια πρέζα πάπρικας.

ΣΤΕΡΕΑ ΕΛΛΑΔΑ

Μετά το 1453 και την επικράτηση των Τούρκων σε ολόκληρο το βαλκανικό χώρο, Ρούμελη ονομάστηκε το σύνολο των τουρκικών επαρχιών στην Ευρώπη, εκτός από τις Παραδουνάβιες περιοχές της Βοσνίας, της Κύπρου, της Κρήτης και των νησιών του Αιγαίου. Κατά το 17^ο αιώνα την αποτελούσαν τα 26 σαντζάκια, και μετά το 1821 περιορίστηκε στο χώρο της Στερεάς Ελλάδας. Σήμερα τη Ρούμελη αποτελούν οι νομοί Αττικής, Εύβοιας, Φωκίδας, Βοιωτίας, Ευρυτανίας, Φθιώτιδας και Αιτωλοακαρνανίας. Στους ξένους η Ρούμελη δεν είναι



άγνωστη, επειδή εκεί βρίσκονται οι Δελφοί, τόπος του φημισμένου αρχαίου μαντείου, και το Μεσολόγγι, όπου πέθανε ο Λόρδος Βύρωνας.

Αν και η παράλια ζώνη κατά μήκος της δυτικής Ελλάδας ανήκει διοικητικά στη Ρούμελη, το μεγαλύτερο μέρος της υπόλοιπης περιοχής είναι κυρίως ορεινό και αυτό, περισσότερο από οτιδήποτε άλλο, έχει επιδράσει καταλυτικά την ψυχοσύνθεση και τις γαστρονομικές συνήθειες των ανθρώπων του τόπου για να κατανοήσει κανείς την περιοχή, θα πρέπει να κατανοήσει τον τρόπο ζωής των ποιμένων, και να σκάψει βαθιά στην κουλτούρα των νομάδων- ειδικά των Σαρακατσαναίων-, οι οποίοι είχαν κατέβει, σε μεγάλους αριθμούς, και εγκατασταθεί εδώ (όπως και στη Θεσσαλία, την Ηπειρο και τη Μακεδονία), την δεκαετία του 1960.

Πολλοί είναι εκείνοι εξακολουθούν να διατηρούν κοπάδια με πρόβατα και κατσίκια στη Ρούμελη, αλλά έχουν προσαρμόσει το νομαδικό τρόπο ζωής τους στη σύγχρονη εποχή. Παρόλο που οι ποιμένες περνούν πάντα τους χειμώνες τους χαμηλά στις πεδιάδες, σε μέρη όπως η Θήβα και η Λιβαδειά, έχουν πάψει να κατοικούν σε πρόχειρους καταυλισμούς, τώρα διαμένουν σε κανονικά σπίτια, σε πόλεις και σε χωριά. Το καλοκαίρι ανεβαίνουν πάντοτε με τα κοπάδια τους στις παρυφές των βουνών της Ευρυτανίας και αλλαχού για περισσότερη δροσιά, αλλά δεν ακολουθούν τα μονοπάτια των

πατεράδων τους, οι οποίοι χρειάζονταν εβδομάδες για να τα περάσουν πεζοί. Τώρα χρησιμοποιούν αυτοκίνητα και μικρά φορτηγά. Παρ' όλα αυτά, η ποιμενική τους υπόσταση παραμένει σφραγίδα αναλλοίωτη.



Δεν είναι τυχαίο, για παράδειγμα, ότι στο μεγαλύτερο μέρος της Ρούμελης τα τυριά και τα άλλα τυροκομικά προϊόντα κοσμούν τις περισσότερες τροφές - ή ότι το λαρδί και το βούτυρο ήταν παραδοσιακά πιο συνηθισμένα από το ελαιόλαδο. Στην απόκρημνη και δύσβατη Ρούμελη το ελαιόλαδο είναι σπάνιο, αφού το μεγαλύτερο μέρος της περιοχής δεν ήταν και εξακολουθεί να μην είναι πρόσφορο στην καλλιέργεια της ελιάς. Οπότε το λάδι θα έπρεπε να αγοραστεί, οπότε και το χρησιμοποιούσαν σπάνια. Μόνο κατά μήκος των νοτίων παρυφών της Ρούμελης, γύρω από τους Δελφούς, υπάρχουν ελαιώνες, και ένας από τους μεγαλύτερους ελαιώνες της Ελλάδας βρίσκεται εδώ, ένα εκατομμύριο δέντρα γεμίζουν επιβλητικά την όμορφη κοιλάδα κάτω από το αρχαίο μαντείο.

Τα γαλακτοκομικά είναι, ίσως, ο σημαντικότερος παράγοντας στο ρουμελιώτικο τραπέζι. Στη Ρούμελη θα συναντήσεις, ίσως και για πρώτη φορά, νοικοκυρά να ρίχνει δύο φλιτζάνια γάλα σε μια σπανακόπιτα πριν τη φουρνίσει, που χαρακτηριστικά κάνει και την εξής ρητορική ερώτηση: «Δηλαδή, πως αλλιώς θα μπορούσε να μαγειρευτεί το σπανάκι.»

Η πλέον στερεότυπη εικόνα της Ρούμελης είναι εκείνη του Πάσχα με τους οβελίες παραταγμένους στους δρόμους κάθε πόλης και χωριού. Σε μερικά μέρη της περιοχής πάντως, και συγκεκριμένα στην Ευρυτανία, στο πασχαλινό τσιμπούσι δεν υπάρχει το σουβλιστό αρνί, αλλά το αρνί της κατσαρόλας, από τους χυμούς του οποίου γίνεται η παραδοσιακή μαγειρίτσα, χωρίς το ρύζι όμως.

Η σούβλα έχει τις ρίζες της στην αρχαιότητα και ανήκει σχεδόν αποκλειστικά στους περιπλανώμενους ποιμένες οι οποίοι δεν είχαν άλλους τρόπους μαγειρέματος του κρέατος. Στη Ρούμελη μπορεί κανείς να γευτεί γνήσιο κοντοσούβλι, το

οποίο γίνεται με αρνί και όχι με χοιρινό, η πραγματικό κοκορέτσι, το εθνικό μας πιάτο, ή γαρδούμπα, ένα μίνι κοκορέτσι το οποίο ψήνεται στο φούρνο και όχι σε σούβλα, με ντομάτες και διάφορα μυρωδικά, μπορεί επίσης κανείς αν δοκιμάσει σπλήνα παραγεμιστή με καρύδια, κουκουνάρια, φέτα και τραχανά.



Ο σπιτικός τραχανάς, οι σπιτικές χυλοπίτες και άλλα ζυμαρικά εμφανίζονται συχνά στο ρουμελιώτικο τραπέζι. Αλλά και το καλαμπόκι επίσης εμφανίζεται συχνά στα διάφορα παραδοσιακά πιάτα. Το πιο γνωστό είναι μια παραλλαγή της πουλέντα, που τη βρίσκουμε εδώ με το όνομα κατσαμάκι ή μαμάλγκα, ένας χυλός που σερβίρεται με βούτυρο, τυρί ή μέλι.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΜΕΝΟΥ ΗΜΕΡΑΣ ΠΡΩΙΝΟ

ΜΠΑΖΙΝΑ

Από τη Λεπενού Αγρινίου

- 2 κουταλιές της σούπας ανάλατο βούτυρο
 - 1 μεγάλο κρεμμύδι, καθαρισμένο και ψιλοκομμένο
 - 1 φλιτζάνι καλαμποκάλευρο
 - 2 και ½ φλιτζάνια νερό
1. Ζεσταίνετε το βούτυρο σε ένα βαρύ τηγάνι και σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Βάζετε μέσα τα κρεμμύδια και τα σοτάρετε ώσπου να αρχίσουν να καίγονται, για 7-10 λεπτά. Παίρνετε το τηγάνι από τη φωτιά.
 2. Αναμειγνύετε το καλαμποκάλευρο και το νερό μέσα σε μια μέτρια κατσαρόλα και τα ανακατεύετε πολύ καλά. Για να μη σβολιάσει.
 3. Βάζετε την κατσαρόλα σε μέτρια προς σιγανή φωτιά. Συνεχίζετε να ανακατεύετε το μείγμα του νερού και του καλαμποκάλευρου μέχρι να πήξει, για 15 λεπτά περίπου. Όταν γίνει αρκετά πηχτή αυτή η κρέμα ρίχνετε μέσα το καμένο κρεμμύδι με το λιωμένο βούτυρο. Ανακατεύετε καλά να πάει παντού το κρεμμύδι, και το βγάζετε από τη φωτιά. Σερβίρετε ζεστή.

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ ΜΕ ΠΡΟΒΕΙΑ ΦΕΤΑ

- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο για τηγάνισμα
- 3 φλιτζάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις



- 4 φλιτζάνια νερό
- 1 φλιτζάνι θρυμματισμένη, πρόβεια φέτα
- ½ φλιτζάνι γάλα
- αλάτι

1. Βάζετε σε ένα μέτριο μπολ το αλεύρι, το νερό και το γάλα. Τα ανακατεύετε καλά, ώσπου να γίνει ένας σφιχτός χυλός, προσθέτετε κι άλλο αλεύρι ή νερό αν κριθεί απαραίτητο. Προσθέτετε τη θρυμματισμένη φέτα και λίγο αλάτι(προσοχή στο αλάτι γιατί η φέτα είναι ήδη αλμυρή από μόνη της).
2. Ζεσταίνετε 2 κουταλιές της σούπας λάδι σε ένα αντικολλητικό τηγάνι, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Μόλις το λάδι κάψει, ρίχνετε 1 κουταλιά από το χυλό για κάθε τηγανίτα. Αφήνετε να ροδίσουν οι τηγανίτες από τη μια πλευρά και με μια ξύλινη σπάτουλα τις γυρίζετε από την άλλη μεριά για να πάρουν χρώμα και από τις δύο πλευρές. Τις βγάζετε από το τηγάνι και της βάζετε σε μια πιατέλα σε χαρτί κουζίνας για να στραγγίξουν από τα λάδια. Συνεχίζετε με τον υπόλοιπο χυλό την ίδια διαδικασία. Ανανεώνετε το λάδι κάθε 2-3 τηγανιές.
3. Σερβίρετε τις τηγανίτες κρύες ή σε θερμοκρασία δωματίου.

ΧΟΡΤΟΠΙΤΑ ΑΜΦΙΣΣΑΣ

- 1 κιλό φρέσκο πλατύφυλλο σπανάκι, χοντροκομμένο και πλυμένο καλά
- 1 μεγάλο πράσο, χοντροκομμένο και πλυμένο καλά
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια, λευκά και πράσινα μέρη, χοντροκομμένα
- 4 μεγάλα αυγά
- 1 και ¾ του φλιτζανιού γάλα
- ½ του κιλού φέτα, θρυμματισμένη
- ¼ του κιλού κεφαλογραβιέρα ή άλλο σκληρό κίτρινο τυρί, τριμμένο
- 3 κουταλιές της σούπας γλυκό τραχανά
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο



- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- έτοιμο φύλλο σε θερμοκρασία δωματίου

1. Πλένετε και στραγγίζετε το σπανάκι πολύ καλά. Το βάζετε σε ένα μπολ μαζί με το πράσο και τα κρεμμυδάκια. Χτυπάτε τα αυγά ελαφρά και τα προσθέτετε στο μείγμα του σπανακιού. Ρίχνετε μέσα στο γάλα και προσθέτετε τα τυριά, τον τραχανά και $\frac{3}{4}$ του φλιτζανιού λάδι. Ρίχνετε το αλάτι και το πιπέρι και τα ανακατεύετε όλα μαζί.
2. προθερμαίνετε το φούρνο στους 190° . Λαδώνετε ελαφρά το ταψί του φούρνου. Στρώνετε ένα φύλλο μέσα στο ταψί και με ένα πινέλο αλείφετε την επιφάνειά του με λάδι, βάζετε άλλο ένα φύλλο από πάνω, και το αλείφετε και αυτό με λάδι.
3. Απλώνετε τη γέμιση στρωτά επάνω στα φύλλα. Στρώνετε άλλα δυο φύλλα επάνω από τη γέμιση και τα αλείφετε και αυτά με λάδι. Με τα δάχτυλα σας ενώνετε τις άκρες των φύλων , πάνω κάτω, και τα στρίβετε κυκλικά, σχηματίζοντας το διακοσμητικό κόθρο. Χαράζετε την πίτα σε διαγώνια κομμάτια, προσέχοντας το μαχαίρι να μην φτάνει ως τον πάτο, και την ψήνετε σε καυτό φούρνο, ώσπου το φύλλο να ροδίσει και η γέμιση να πήξει, για 1- $\frac{1}{2}$ ώρα. Τη βγάζετε από το φούρνο, την αφήνετε να κρυώσει και τη σερβίρετε ζεστή ή σε θερμοκρασία δωματίου.

ΚΟΚΟΡΕΤΣΙ

- 1 συκωταριά(εντόσθια) από ένα μικρό αρνάκι(συκώτι, καρδιά , σπλήνα, πνευμόνια, γλυκάδια), πλυμένα πολύ καλά
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 3-4 κουταλάκια του γλυκού ξερή ρίγανη
- 6-8 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 1 αρνίσιο έντερο
- αρκετά λεμόνια, κομμένα στη μέση



- 1 μπόλια νεογέννητου αρνιού, πλυμένη και κομμένη σε κομμάτια των 2,5 εκ.

1. Κόβετε τη συκωταριά σε κομμάτια των 5εκ. Τα πασπαλίζετε με αλάτι, πιπέρι και ρίγανη και τα ανακατεύετε με το σκόρδο. Τα βάζετε στο ψυγείο, ως τη στιγμή που θα τα χρειαστείτε.
2. Πλένετε τα έντερα πολύ καλά: Γυρίζετε το εσωτερικό των εντέρων προς τα έξω και τα πλένετε κάτω από τρεχούμενο νερό της βρύσης, τρίβοντάς τα γερά, ώσπου να καθαρίσουν τελείως. Τα τρίβετε με λεμόνι και τα βάζετε σε ένα μπολ με παγωμένο νερό, ως τη στιγμή που θα τα χρησιμοποιήσετε.
3. Περνάτε τα κομμένα εντόσθια στη μακριά, μεταλλική σούβλα της ψησταριάς, βάζοντας τα διάφορα είδη εναλλάξ, και προσθέτοντας το πάχος της μπόλιας ανάμεσα στα διάφορα κομμάτια.
4. Παίρνετε το έντερο, το τρυπάτε στη μύτη της σούβλας για ασφάλεια και αρχίζετε να τυλίγετε τα κρέατα στρίβοντας το έντερο σφιχτά γύρω τους για να τα καλύψει τελείως. Τελειώνοντας κλείνετε τη άλλη άκρη του καλά για να μην ανοίξει. Το πασπαλίζετε με αλάτι. Τοποθετείτε τη σούβλα σε ύψος 20εκ. από την εστία της φωτιάς και το ψήνετε στριφογυρίζοντας ασταμάτητα τη σούβλα, ώσπου το κοκορέτσι να ξεροψηθεί και να γίνει τραγανό, για 2 ώρες περίπου.
5. Για να το σερβίρετε, το βγάζετε από τη σούβλα, το κόβετε σε ροδέλες των 2,5εκ. και το ραντίζετε με το χυμό του λεμονιού.

ΚΛΕΦΤΙΚΟ

- 6 κουταλιές της σούπας ανάλατο βούτυρο
- 1 και ½ του κιλού ψαχνό κατσίκι ή αρνί, κατά προτίμηση σπάλα, καθαρισμένη από το περιττό πάχος και κομμένη σε κύβους των 4εκ. περίπου.
- Αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι



- 4-6 σκελίδες σκόρδο, ξεφλουδισμένο και θρυμματισμένο
- ¼ του κιλού τελεμέ, κομμένο σε κύβους των 2εκ.
- 1/3 του κιλού κεφαλοτύρι, κομμένο σε κύβους των 2εκ.
- 2 φλιτζάνια ψιλοκομμένες ντομάτες, φρέσκες ή κονσέρβας
- ½ του φλιτζανιού νερό

1. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 165°. Αλείψετε μια κουταλιά βούτυρο σε καθεμιά από 6 τετράγωνες λαδόκολλες ή αλουμινόχαρτα των 30εκ.
2. Πασπαλίζετε το κατσίκι με αλάτι και πιπέρι και το βάζετε σε ένα μεγάλο μπολ μαζί με το σκόρδο, τα τυριά και τις ντομάτες. Τοποθετείτε λίγο από το κατσίκι, περίπου 6 κομμάτια, στο κέντρο της κάθε λαδόκολλας μαζί με λίγο από το μείγμα ντομάτας και τυριών. Προσεκτικά διπλώνετε το αλουμινόχαρτο σαν να ήταν πακέτο. Το βάζετε το ένα δίπλα στο άλλο σε ένα βαθύ, πυρίμαχο, πήλινο, κεραμικό ή γυάλινο σκεύος. Χύνετε νερό επάνω από τα πακέτα και τα ψήνετε, ώσπου το κατσίκι να γίνει πολύ τρυφερό και όλα τα υλικά να λιώσουν μαζί, για 2 ώρες περίπου.
3. Το βγάξετε από το φούρνο και το αφήνετε να κρυώσει, για 5 λεπτά περίπου, και βάζετε κάθε ατομικό πακέτο σε ένα πιάτο. Ανοίγετε το περιτύλιγμα και σερβίρετε.

ΠΙΓΟΥΛΟΠΙΤΑ

- ¼ του κιλού φιδέ
- 4 μεγάλα αυγά
- ½ του φλιτζανιού ζάχαρη
- ¾ του φλιτζανιού γάλα εβαπορέ
- ½ του κιλού φρέσκια, ανάλατη μυζήθρα, ή ανθότυρο
- 1 κουταλάκι του γλυκού τριμμένη κανέλα, ή ξυσμένη φλούδα 1 λεμονιού
- ½ του φλιτζανιού ανάλατο βούτυρο, λιωμένο



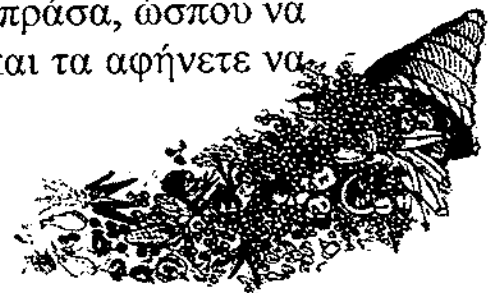
1. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βράζετε νερό αλατισμένο και ρίχνετε μέσα το φιδέ. Το σουρώνετε.
2. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 175°. Σε ένα μεγάλο μπολ χτυπάτε μαζί τα αυγά και τη ζάχαρη. Προσθέτετε το γάλα εβαπορέ και συνεχίζετε το χτύπημα, ώσπου το μείγμα σας να γίνει λείο. Θρυμματίζετε τα τυριά και τα ρίχνετε στο μείγμα μαζί με την κανέλα, ή το ξύσμα, και τα ανακατεύετε καλά. Προσθέτετε το ζυμαρικό και το λιωμένο βούτυρο και τα ανακατεύετε πολύ καλά.
3. Βουτυρώνετε ελαφρά ένα στρογγυλό ταψί μετρίου μεγέθους. Απλώνετε το μείγμα ομοιόμορφα και το ψήνετε, ώσπου να ροδίσει και να πήξει, για 1 ώρα περίπου. Το βγάζετε από το φούρνο, το αφήνετε να κρυώσει λιγάκι, το κόβετε σε μερίδες και το σερβίρετε ζεστό ή σε θερμοκρασία δωματίου.

ΒΡΑΔΙΝΟ

ΛΑΧΑΝΟΨΩΜΟ Ή ΠΛΑΣΤΟ

- ¾ του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 1 κιλό πράσα, κομμένα σε μικρά κομμάτια και καλά πλυμένα, αφαιρείτε μόνο τα πιο σκληρά μέρη
- 2 φλιτζάνια βραστό νερό
- 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- 2 φλιτζάνια καλαμποκάλευρο
- 6 μεγάλα αυγά, χτυπημένα ελαφρά
- 1 και ¼ του κιλού φέτα ή βλαχοτύρι θρυμματισμένο
- 3 κουταλιές της σούπας ανάλατο βούτυρο, κομμένο σε μικρά κομμάτια

1. Ζεσταίνετε 3 κουταλιές της σούπας λάδι σε ένα μεγάλο τηγάνι σε μέτρια φωτιά και γιαχνίζετε τα πράσα, ώσπου να μαραθούν. Τα αποσύρετε από τη φωτιά και τα αφήνετε να κρυώσουν.



2. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 175°. Παίρνετε ένα μεγάλο, στρογγυλό ταψί και το αλείφετε με λάδι. Βάζετε το ζεστό νερό και το αλάτι σε ένα μπολ. Προσθέτετε το καλαμποκάλευρο αργά σε σταθερή ροή, ανακατεύοντας με μια ξύλινη κουτάλα. Ρίχνετε και το υπόλοιπο λάδι. Ρίχνετε τα αυγά, το τυρί, τα γιαχνισμένα πράσα στο μείγμα, το οποίο θα πρέπει να γίνει ένας πολύ πηχτός χυλός. Το χύνετε σε ένα λαδωμένο ταψί. Ψήνετε στο φούρνο, για 45 λεπτά, σκορπάτε τους κύβους του βουτύρου επάνω και συνεχίζετε το ψήσιμο, ώσπου να ροδίσει, για 45 λεπτά. Βγάζετε το ταψί από το φούρνο, αφήνετε να κρυώσει και κόβετε το λαχανόψωμο σε μερίδες. Σερβίρετε ζεστό ή σε θερμοκρασία δωματίου.

ΑΥΓΟΤΑΡΑΧΟ

Το αυγοτάραχο μας έρχεται από τη λιμνοθάλασσα του Μεσολογγίου. Παρατίθεται ο τρόπος που οι ντόπιοι ψαράδες φτιάχνουν το αυγοτάραχο στη τελική μορφή προς κατανάλωση:

Παίρνουν ένα απλό ακονισμένο μαχαίρι. Κάθε ψάρι σχίζεται, καθαρίζετε από τα εντόσθιά του και αφαιρούνται οι δυο μαλακοί μακρουλοί σάκοι με τα αυγά. Για να αποσπαστούν τελείως, το ψάρι σχίζετε στο σημείο της κοιλιάς το, όπου οι σάκοι ενώνονται οι σάκοι μεταξύ τους. Ανάμεσά τους υπάρχει ένα μικρό κομμάτι σάρκας που βγαίνει κι αυτό μαζί τους, το φκάρι. Το αυγό μπορεί να έχει μεγάλη χρωματική κλίμακα, από μια σχεδόν άσπρη απόχρωση έως ένα βαθύ κεχριμπαρένιο χρώμα. Τα κίτρινα αυγά είναι και τα πιο ώριμα. Μόλις λοιπόν αφαιρεθούν οι σάκοι των αυγών τοποθετούνται μέσα σε χοντρό αλάτι για μερικές ώρες, «Για να σφίξουν». Κατόπιν ξεπλένονται και αφήνονται στην ύπαιθρο, επάνω σε επίπεδες σανίδες μέσα σε ειδικά κλουβιά με σήτες για να στεγνώσουν. Μένουν αρκετές μέρες στα κλουβιά. Η πείρα και η προσωπική γεύση των ψαράδων καθορίζουν πότε το αυγοτάραχο είναι έτοιμο.



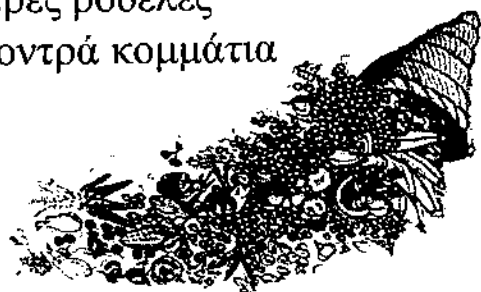
ΛΑΧΑΝΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΚΑΛΑΜΠΟΚΑΛΕΥΡΟ

- 3 φλιτζάνια τριμμένο λάχανο, πλυμένο και στραγγισμένο
- ½ του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 2 μεγάλα ξερά κρεμμύδια τεμαχισμένα
- 6-8 φλιτζάνια ζωμό κότας, κατά την κρίση σας
- ¾ του φλιτζανιού ψιλό, κίτρινο καλαμποκάλευρο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι.

1. Ζεσταίνετε σε μια μεγάλη κατσαρόλα αλατισμένο νερό και ζεματάτε το λάχανο, για 5 λεπτά. Σουρώνετε και το αφήνετε στην άκρη.
2. Ζεσταίνετε το λάδι σε ένα μεγάλο, βαθύ τηγάνι σε μέτρια φωτιά και σοτάρετε τα κρεμμύδια, ανακατεύοντας, ώσπου να μαραθούν, για 8 λεπτά περίπου. Προσθέτετε το λάχανο και τα ανακατεύετε για άλλα 8 λεπτά.
3. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βράζετε τα 6 φλιτζάνια ζωμού κότας. Προσθέτετε το καλαμποκάλευρο αργά, ανακατεύοντας συνεχώς για να μη σβολιάσει. Σιγοβράζετε το χυλό, ώσπου να γίνει παχύρρευστος, για 15 λεπτά περίπου. Προσθέτετε τα σοταρισμένα λαχανικά και αφήνετε να σιγοβράσουν όλα μαζί, για άλλα 10 λεπτά. Αν η σούπα σφίξει πολύ, την αραιώνετε με λίγο από το ζωμό που σας έχει περισσέψει. Προσθέτετε κι άλλο αλατοπίπερο, κατά την κρίση σας, και σερβίρετε.

ΤΣΙΠΟΥΡΕΣ ΜΕ ΣΕΛΙΝΟ

- Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 κιλό τσιπούρες, καθαρισμένες και πλυμένες
- 1 φλιτζάνι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 3 μεγάλα κρεμμύδια, κομμένα σε χοντρά κομμάτια
- 2 μεγάλα καρότα, κομμένα σε χοντρές ροδέλες
- ¾ του κιλού σέλινο, κομμένο σε χοντρά κομμάτια
- χυμό από 2 λεμόνια
- 2 μεγάλα αυγά



1. Αλατίζετε το ψάρι μέσα και έξω καλά και το βάζετε στο ψυγείο για 1 ώρα.
2. Στο μεταξύ προετοιμάζετε τα λαχανικά σας: Ζεσταίνετε το λάδι σε μια μεγάλη κατσαρόλα και σοτάρετε τα κρεμμύδια σε σιγανή φωτιά, ανακατεύοντας, ώσπου να μαραθούν, για 10 λεπτά περίπου. Προσθέτετε τα καρότα και το σέλινο και τα ανακατεύετε για να λαδωθούν καλά. Πασπαλίζετε με αλάτι και πιπέρι, ρίχνετε το μισό χυμό του λεμονιού και αρκετό νερό για να σκεπαστούν τα λαχανικά σας. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και τα αφήνετε να βράσουν σε σιγανή φωτιά, ώσπου να μαλακώσουν τα λαχανικά, για 45 λεπτά περίπου, προσθέτοντας νερό, όποτε χρειάζεται για να μην καεί το μείγμα σας. Βάζετε το ψάρι επάνω στα λαχανικά. Σκεπάζετε πάλι την κατσαρόλα και τα σιγοβράζετε όλα μαζί, ώσπου το ψάρι να αρχίσει να ξεχωρίζει από το κόκαλο, για 15 λεπτά περίπου.
3. Ετοιμάζετε το αυγολέμονο: Χτυπάτε τα αυγά και το λεμόνι που σας έχει περισσέψει μαζί, με ένα σύρμα σε ένα μικρό μπολ. Με μια μεγάλη κουτάλα παίρνετε λίγο από το ζωμό του ψαριού και το χύνετε αργά στο μπολ με το αυγολέμονο, χτυπώντας παράλληλα το μείγμα, το ρίχνετε αμέσως στην κατσαρόλα. Ανακατεύετε αργά, μαλακά, σηκώνετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και σερβίρετε.

ΣΤΡΙΦΤΟΠΙΤΑ ΜΕ ΣΤΡΑΓΑΛΙΑ

Για το σιρόπι

- 2 και $\frac{1}{2}$ του φλιτζανιού ζάχαρη
- 2 φλιτζάνια νερό
- 1 λεπτή φλούδα λεμονιού

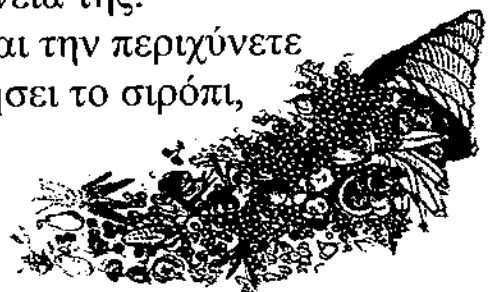
Για τη γέμιση

- $\frac{1}{4}$ του κιλού στραγάλια
- $\frac{1}{4}$ του φλιτζανιού ζάχαρη
- 2 κουταλάκια του γλυκού τριμμένη κανέλα
- 1 κοφτό κουταλάκι του γλυκού τριμμένα γαρύφαλα



- 2 φλιτζάνια ανάλατο βούτυρο, αγελαδινό ή κατσικίσιο
- ½ του κιλού έτοιμο φύλλο, ξεπαγωμένο και σε θερμοκρασία δωματίου

1. Ετοιμάζετε το σιρόπι: Βάζετε τη ζάχαρη και το νερό σε μια μέτρια κατσαρόλα και τα ζεσταίνετε. Όταν η ζάχαρη διαλυθεί, προσθέτετε τη φλούδα του λεμονιού. Αφήνετε το σιρόπι να πάρει μια βράση σε μέτρια φωτιά. Χαμηλώνετε τη φωτιά σε σιγανή και σιγοβράζετε για 10 λεπτά. Αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και αφήνετε το σιρόπι να κρυώσει.
2. Με ένα μεγάλο γουδί και γουδοχέρι πολτοποιείτε τα στραγάλια ώσπου να γίνουν μια λεπτή σκόνη. Τα βάζετε σε ένα μπολ και τα ανακατεύετε με τη ζάχαρη, την κανέλα και τα γαρίφαλα.
3. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 175°. Βουτυρώνετε ένα μεγάλο στρογγυλό ταψί. Λιώνετε το βούτυρο.
4. Ανοίγετε το πακέτο του φύλλου. Το σκεπάζετε με μια πετσέτα της κουζίνας για να διατηρήσει την υγρασία του. Τοποθετείτε 2 φύλλα οριζόντια μπροστά σας. Με ένα πινέλο αλείφετε το πρώτο φύλλο ελαφρά με το λιωμένο βούτυρο, τοποθετείτε το δεύτερο φύλλο επάνω του και επαναλαμβάνετε τη διαδικασία. Απλώνετε το μείγμα των στραγαλιών σε μια ίσια γραμμή στον πάτο του φύλλου-2,5 εκ. από την άκρη. Διπλώνετε την άκρη απάνω από τη γέμιση και αμέσως μετά διπλώνετε τα πλαϊνά. Τυλίγετε το φύλλο προσεχτικά, έτσι ώστε να σχηματιστεί ένας μακρύς, στενός κύλινδρος. Τον τοποθετείτε στο κέντρο του ταψιού, με την πλευρά του τελειώματος προς τα κάτω, και τον στρίβετε. Επαναλαμβάνετε τη διαδικασία με τα υπόλοιπα φύλλα, ώσπου το ταψί να γεμίσει. Την περιχύνετε με το υπόλοιπο βούτυρο και τη ραντίζετε με λίγο κρύο νερό. Την ψήνετε για 1-1 ½ ώρα, ώσπου να ροδίσει η επιφάνειά της.
5. Βγάζετε τη στριφτόπιτα από το φούρνο και την περιχύνετε με το κρύο σιρόπι. Αφήνετε να απορροφήσει το σιρόπι,



τουλάχιστον για 2 ώρες. Για να τη σερβίρετε, την κόβετε σε μικρά κομμάτια.



ΤΥΡΙΑ

- Αψιμοτύρι ή ψωμοτύρι. Βάση του είναι το αλμυρό γιαούρτι από στραγγισμένο πρόβειο γάλα. Γίνεται από γιαούρτι τριών ημερών, το οποίο ανακατεύεται με αλάτι και αφήνεται να ζυμωθεί επί τρεις μέρες. Είναι εξαιρετικά εύγευστο, πυκνό, πικάντικο και με μια, παραδόξως, δροσερή γεύση.
- Φορμαέλα. Είναι ένα γλυκό, όχι ιδιαίτερα σκληρό, πρόβειο τυρί, το οποίο καλουπώνεται σε κυλινδρικά καλάθια και μοιάζει λίγο στην υφή με τη μοτσαρέλα, αλλά είναι πιο σκληρό. Παρασκευάζεται αποκλειστικά στην Αράχοβα. Ανήκει επίσης σε ένα από τα λίγα ελληνικά τυριά των οποίων η γεύση βελτιώνεται, όταν γίνονται σαγανάκι. Μια ξεχωριστή σπεσιαλιτέ θέλει ολόκληρο το τεμάχιο περασμένο σε σούβλα και ψημένο στο τζάκι.
- Κατίκι. Άλλο ένα τυρί της Ρούμελης, συγκεκριμένα του Δομοκού, το οποίο συναντάται και σε άλλα μέρη της Ηπείρου και της Μακεδονίας, μερικές φορές με το όνομα τσαλαφούτι. Είναι ένα από τα πολλά τυριά που έχουν ζυμωθεί με φυσικό τρόπο από πρόβειο και κατσικίσιο γάλα, μαλακό αλλά ευχάριστο ξινό και ελαφρέ κοκκώδες.
- Κλοτσοτύρι. Οι παλαιότεροι θα έλεγαν «όνομα και πράμα». Θεωρητικά, το όνομά του προέρχεται από την άναυδη έκφραση που παίρνει το πρόσωπο κάποιου, όταν τρώει μια υπερβολική ποσότητα αυτού του τυριού, για να συνέλθει κανείς και να σταματήσει να το τρώει ανεξέλεγκτα, πρέπει να δεχτεί μια κλοτσιά! Το κλοτσοτύρι γίνεται από το βρασμένο τυρόγαλα που έχει απομείνει ύστερα από την παρασκευή του βουτύρου. Το κλοτσοτύρι

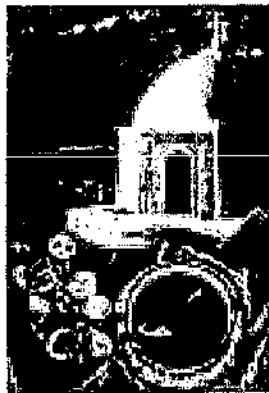


χρησιμοποιείται για τη ζυμαρόπιτα, μια νόστιμη πίτα που γίνεται χωρίς φύλλο, με κολοκυθάκια, καλαμποκάλευρο και το τυρί.

- Τυρί τσαντίλας. Ένα νωπό, ανάλατο, μαλακό τυρί που γίνεται από αφρόγαλα μέσα σε τσαντίλα.
- Βουστίνα. Ένα ασυνήθιστο τυρί από γάλα κατσίκας. Είναι πολύ ξινό και μαλακό.

ΝΗΣΙΑ ΤΟΥ ΒΟΡΕΙΟΥ ΑΝΑΤΟΛΙΚΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ

Τα νησιά αυτά δεν είναι σαν τις Κυκλάδες ή τα Δωδεκάνησα ή τα νησιά του Ιονίου. Τα κοινά τους στοιχεία είναι ελάχιστα. Το τοπίο διαφέρει από το ένα νησί στο άλλο, οι ιστορίες τους ανεξάρτητες, οι διάλεκτοι τους ξεχωριστές. Από την αρχαιότητα ακόμη είχαν τελείως ξεχωριστές ταυτότητες. Αυτό που τα προσδιορίζει σαν ομάδα, περισσότερο από οτιδήποτε άλλο, είναι η γεωγραφική τους θέση, τόσο μακριά από την υπόλοιπη Ελλάδα, τόσο κοντά στην Ανατολή. Μερικά είναι τόσο κοντά στην τούρκικη ακτογραμμή, που μια ξάστερη νύχτα βλέπει κανείς το χείμαρρο των φώτων στην αντίπερα όχθη.

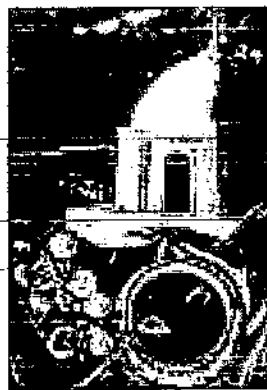


Η Ικαρία, η Σάμος, η Χίος, η Λέσβος και η Λήμνος αποτελούν τον πυρήνα των μεγάλων νησιών. Τέσσερα μικρότερα νησιά στριμώχνονται γύρω τους: οι Φούρνοι, λίγο έξω από τα παράλια της Ικαρίας, όπου μπορεί να βρει κανείς μερικά από τα καλύτερα ψάρια και τα πιο τρελά πανηγύρια, οι Οινούσσοι, έξω από τη Χίο, γενέτειρα μερικών από τους πιο φημισμένους πλοιοκτήτες της Ελλάδας, τα Ψαρά, ένα μικροσκοπικό νησί δυτικά της Χίου, κυριολεκτικά ανέγγιχτο από τον τουρισμό και ο τόπος του καλύτερου ίσως θυμαρίσιου μελιού στο Αιγαίο, και, τέλος, ο Άγιος Ευστράτιος, ανάμεσα στη Λήμνο και τη Σκύρο. Η Θάσος και η Σαμοθράκη ανήκουν, τουλάχιστον ψυχολογικά, στη Βόρεια Ελλάδα.

Γ Οι Έλληνες ζούσαν στα νησιά του βορειοανατολικού Αιγαίου κάπου χίλια χρόνια πριν τη γέννηση του Χριστού. Μερικά από τα πρώτα αστικά κέντρα βρίσκονταν εδώ, στη Σάμο, στη Χίο και στα παράλια της Μικράς Ασίας. Ο Όμηρος γεννήθηκε εδώ, και κατά πάσα πιθανότητα στη Χίο. Γενέτειρα του Πυθαγόρα ήταν η Σάμος. Στη Λήμνο υπήρχε και η Πολιόχνη, η αρχαιότερη πόλη και πιθανόν η πρώτη δημοκρατία της Ευρώπης. Η Πολιόχνη υπήρξε κέντρο μια πολύβουης κοινωνίας, στη διάρκεια της τρίτης χιλιετίας προ Χριστού.

Οι Έλληνες του βορειοανατολικού Αιγαίου, ειδικά οι κάτοικοι της Λέσβου και της Χίου, είχαν πάντοτε δεσμούς με της ελληνικές κοινότητες των παραλίων. Πριν τη Μικρασιατική

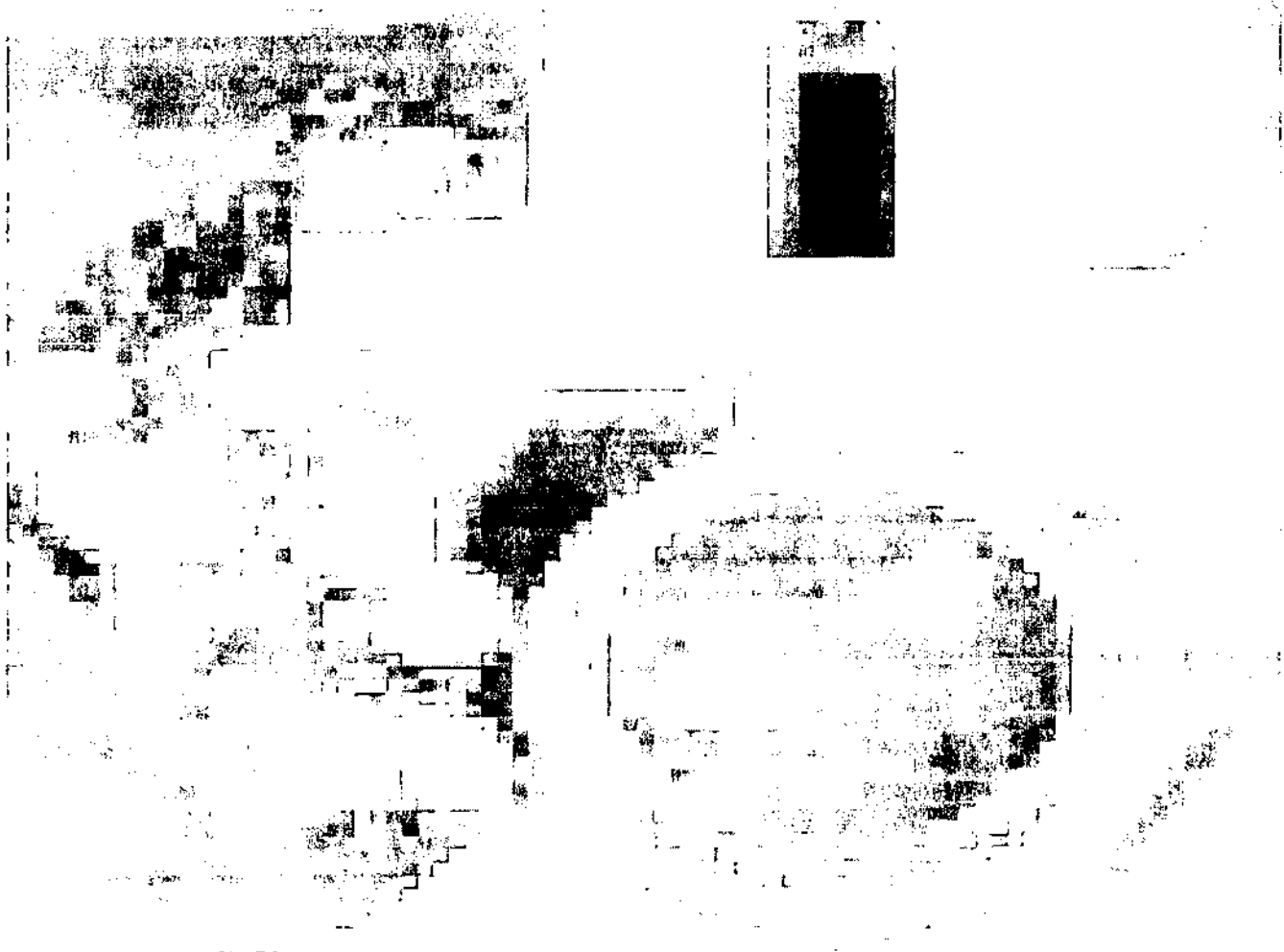
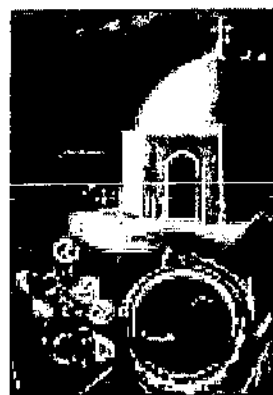
Καταστροφή, η Λέσβος, η Σάμος και η Χίος είχαν εμπορικές σχέσεις με τη Σμύρνη, τη Φώκαια, το Αϊβαλί και τόσες άλλες κατά μήκος των ανατολικών ακτών. Στη Λέσβο δεν ήταν καθόλου ασυνήθιστο να περάσει κάποιος απέναντι, απλώς και μόνο για να κάνει τα ψώνια του στη Σμύρνη. Όταν η πολιτική κατάσταση άλλαξε, οι μάζες των προσφύγων κατέκλυσαν τα γειτονικά νησιά και τη βόρεια Ελλάδα, φέρνοντας μαζί τους και όλες τις γνώριμες γεύσεις.



Σε μερικές περιπτώσεις τα εδέσματα που έφτασαν εδώ έπρεπε να προσαρμοστούν στο νέο περιβάλλον. Η Λέσβος, για παράδειγμα, είναι ένας τεράστιος ελαιώνας ευλογημένος με τον πλούτο μικρών όρμων, οι οποίοι βρίθουν ψαριών και οστρακοειδών. Το νησί φημίζεται για τις σαρδέλες του και μια τοπική συνταγή τις θέλει γεμιστές με κάπαρη, όμοια με το παλιό σμυρنيώτικο πιάτο με γεμιστά ψάρια, η μόνη διαφορά είναι ότι στη Σμύρνη προτιμούσαν το μεγαλύτερο σκουμπρί από τη σαρδέλα. Η Λήμνος, με τους ήρεμους, κυματιστούς λόφους της, υπήρξε κάποτε ο μεγάλος σιτοβολώνας του Αιγαίου. Όλο το νησί χρυσίζει από τα στάχυα του σταριού και του κριθαριού, μοναδικές παρεμβολές οι αμπελώνες με τα φημισμένα μοσχάτα και τα γνωστά από την αρχαιότητα σταφύλια. Η Σάμος, με τα ψηλά βουνά και τις εύφορες κοιλάδες, μοιάζει με κλασικό παράδειγμα σχολικού βιβλίου πάνω στη μεσογειακή γεωργία. Στην Ικαρία η φτώχεια των ελάχιστων αγροτών είναι εμφανής. Τα χωράφια τους μοιάζουν με στενά μπαλκόνια, κυριολεκτικά λαξευμένα στις βραχώδης βουνοπλαγιές. Τίποτα και κανένας δεν μπορούσε να σταματήσει από τη δημιουργία ενός μικρού μπαχτσέ, που θα πρόσφερε στην οικογένεια τους τα προ το ξην:

Υπάρχουν μερικά κοινά στοιχεία στις κουζίνες των νησιών. Το ψάρι υπήρξε ανέκαθεν μια σταθερή πηγή διατροφής. Όσο για το κρέας της επιλογής τους ήταν το κατσίκι. Υπάρχει επίσης και μια ποικιλία φρέσκων και παλιών κατοικίσιων τυριών, τα οποία μοιάζουν πολύ μεταξύ τους. Οι ελιές που προτιμούνται εδώ είναι ζαρωμένες μαύρες που λέγονται χουρμάδες ή, κατ'εμφημισμόν, δαμάσκηνα. Ο μαραθός είναι το μυρωδικό που έχουν επιλέξει για όλων των ειδών τα πιάτα, από

πιάτα κατσαρόλας μέχρι πίτες. Τα πιάτα με σιτηρά είναι κοινά στα νησιά, ειδικά στη Χίο, τη Σάμο και τη Λέσβο, αλλά αυτό είναι κοινό στοιχείο σε όλα τα νησιά του Αιγαίου. Τα ντόπια ζυμαρικά είναι ο θεμέλιος λίθος, ειδικά στη Λήμνο. Φάβα, ολόκληροι κόκκοι σταριού και κολοκύθα είναι μερικά από τα υλικά που ξετυλίγονται σαν φούγκα στη μαγειρική και τις παραδόσεις από νησί σε νησί. Γεγονός παραμένει ότι τα νησιά που ανήκουν σε αυτό το κομμάτι της Ελλάδας υπήρξαν πάντοτε νησιά με όλη τη σημασία της λέξης – απομονωμένα και με δική τους ταυτότητα.



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΜΕΝΟΥ ΗΜΕΡΑΣ

ΠΡΩΙΝΟ

ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΚΑΙ-ΣΤΑΦΙΔΕΣ

- 2 φλιτζάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
 - ½ κουταλάκι του γλυκού σόδα
 - ½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
 - 2 κουταλιές της σούπας ζάχαρη
 - 1 φλιτζάνι γιαούρτι στραγγιστό
 - 2 μεγάλα αυγά, ελαφρά χτυπημένα
 - ½-1 φλιτζάνι νερό
 - ½ του φλιτζανιού ξερές σταφίδες
 - ανάλατο βούτυρο
 - μαρμελάδα πορτοκάλι ή μέλι
1. Κοσκινίζετε το αλεύρι, τη σόδα και το αλάτι μαζί σε ένα μέτριο μπολ. Αναμειγνύετε τη ζάχαρη. Κάνετε μια λακκούβα στο κέντρο και προσθέτετε το γιαούρτι, τα χτυπημένα αυγά, ½ του φλιτζανιού νερό και τις σταφίδες. Ανακατεύετε το χυλό με ένα πιρούνι, δουλεύοντας το αλεύρι μέσα στο υγρό λίγο λίγο. Ο χυλός πρέπει να γίνει πηχτός. Προσθέτετε λίγο ή όλο το νερό που σας έχει περισσέψει, αν ο χυλός σας είναι πηχτός.
 2. Ζεσταίνετε 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο σε ένα μεγάλο, μαντεμένιο ή αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια φωτιά και ρίχνετε 2 κουταλιές της σούπας χυλό για κάθε τηγανίτα. Όταν το κάτω μέρος της αρχίσει να ροδίζει ελαφρά και αρχίσουν να σχηματίζονται μικρές φυσαλίδες στην επιφάνεια, γυρίζετε την τηγανίτα από την άλλη. Συνεχίζετε, προσθέτοντας κι άλλο βούτυρο στο τηγάνι, οπότε χρειάζεται, ώσπου να τελειώσει ο χυλός, και θα έχετε φτιάξει 15 τηγανίτες. Βγάζετε τις τηγανίτες από το



τηγάνι και απλώνετε μαρμελάδα επάνω τους ή τις ραντίζετε με μέλι.

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

ΦΑΣΟΥΛΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΡΟΚΑ ΚΑΙ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ

- ¼ του κιλού ξερά μικρά, άσπρα φασόλια, τα οποία έχετε καθαρίσει και πλύνει
 - 2 μέτρια κρεμμύδια, κομμένα σε τέταρτα και σε λεπτές φέτες
 - 1 σκελίδα σκόρδο, ξεφλουδισμένο και θρυμματισμένο
 - λίγες ελιές ή 1 κουταλιά της σούπας κάπαρη, ξεπλυμένη και στραγγισμένη
 - αλάτι και πιπέρι καγιέν
 - ¼ του φλιτζανιού ελαιόλαδο
 - 2-3 κουταλιές της σούπας ξίδι από κόκκινο κρασί
 - ½ του κιλού ρόκα, ξακρισμένη, πλυμένη, στεγνωμένη και κομμένη με το χέρι(τα φύλλα)
1. Μουσκεύετε τα φασόλια επί 8 ώρες περίπου ή όλη τη νύχτα, το νερό πρέπει να τα σκεπάζει. Τα σουρώνετε. Βράζετε τα φασόλια σε μια κατσαρόλα με αλατισμένο νερό, χαμηλώνετε τη φωτιά σε μέτρια προς σιγανή και τα σιγοβράζετε ξεσκεπάστα, ώσπου να μαλακώσουν, χωρίς όμως αν χυλώσουν, 30-45λεπτά περίπου. Αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά, τα στραγγίζετε σε ένα σουρωτήρι και τα ξεπλένετε αμέσως με κρύο νερό.
 2. Βάζετε τα φασόλια σε ένα μεγάλο μπολ σερβιρίσματος και τα αναμειγνύετε με τα κρεμμύδια, το σκόρδο, τις ελιές, ή την κάπαρη, το αλάτι και το καγιέν πιπέρι, το λάδι και το ξίδι. Αφήνετε να μείνουν 1 ώρα σε θερμοκρασία δωματίου. Ρίχνετε και τα ανακατεύετε τη ρόκα λίγα λεπτά πριν σερβίρετε.



ΤΑΜΠΟΥΡΑΣ ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ ΣΤΟ ΤΗΓΑΝΙ

- 1 και ½ του κιλού κολοκύθα
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 2 μεγάλα κρεμμύδια, κομμένα σε λεπτές φέτες
- 2 φλιτζάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 3 κουταλιές της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- ¼ του κιλού μαλακό κατσικίσιο τυρί, θρυμματισμένο

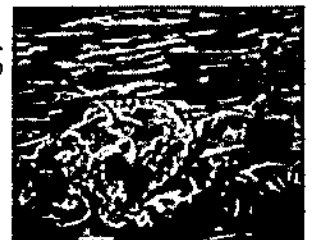
1. Προσπαθείτε να βρείτε μια μικρή κολοκύθα, 12εκ. περίπου. Την αφήνετε ολόκληρη. Κόβετε την άκρη του μίσχου και τη βάση, τη στήνετε όρθια και χρησιμοποιώντας ένα κοφτερό μαχαίρι αφαιρείτε τη φλούδα της. Την κόβετε στη μέση και αφαιρείτε τους σπόρους με ένα μαχαίρι. Κόβετε την κολοκύθα σε φέτες σε σχήμα μισοφέγγαρου, πάχους μισού εκατοστού περίπου.
2. Αλατίζετε τις φέτες της κολοκύθας. Τις τοποθετείτε σε στρώσεις μέσα σε ένα σουρωτήρι. Βάζετε από πάνω ένα πιάτο και ένα βάρος από επάνω του και τις αφήνετε να στραγγίσουν για 1 ώρα.
3. Ανοίγετε ένα φύλλο εφημερίδας στο οποίο απλώνετε αλεύρι. Το αναμειγνύετε με αλάτι και πιπέρι. Τυλίγετε τις φέτες της κολοκύθας στο μείγμα, χτυπώντας τις για να φύγει το επιπλέον αλεύρι. Ζεσταίνετε το λάδι σε ένα μεγάλο, αντικολλητικό ή σε ένα μαντεμένιο τηγάνι, σε μέτρια προς σιγανή φωτιά. Βάζετε τις μισές αλευρωμένες φέτες της κολοκύθας μέσα. Στρώνετε τα κρεμμύδια από επάνω και τα πασπαλίζετε με αλάτι και πιπέρι. Ύστερα κάνετε μια στρώση με το θρυμματισμένο τυρί και τελικά άλλη μια με τις υπόλοιπες αλευρωμένες φέτες. Σκεπάζετε το τηγάνι και αφήνετε την πίτα να ψηθεί, για 15 λεπτά περίπου. Κουνάτε το τηγάνι μπρος πίσω για να μην κολλήσει. Σηκώνετε το καπάκι. Τοποθετείτε ένα πιάτο επάνω στο τηγάνι και αναποδογυρίζετε την πίτα στο πιάτο. Ύστερα τη ρίχνετε πίσω στο τηγάνι για να πάρει χρώμα και από την άλλη μεριά. Την αποσύρετε από τη



φωτιά, όταν θα έχει ψηθεί τελείως και θα έχει ροδίσει, έτσι έχετε 8 μερίδες, και τη σερβίρετε αμέσως.

ΓΕΜΙΣΤΟ ΑΡΝΙ ΤΗΣ ΣΑΜΟΥ

- Έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
 - 15 φρέσκα κρεμμυδάκια, μόνο τα λευκά μέρη, ψιλοκομμένα
 - 1 και $\frac{1}{4}$ του φλιτζανιού μακρύκοκκο ρύζι
 - $\frac{1}{2}$ του φλιτζανιού νερό
 - 2 ματσάκια φρέσκο μάραθο ή άνηθο, ψιλοκομμένο
 - 1 ματσάκι φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένο
 - 1 αρνίσιο συκωτάκι, χωρίς τη μεμβράνη και κομμένο σε μικρά κομμάτια
 - αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
 - 1 σπάλα αρνίσια ή κατσικίσια, με τη μεμβράνη του πάχους ανέπαφη
 - χυμό από 1-2 λεμόνια
1. Ζεσταίνετε 2-3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο τηγάνι και σοτάρτε τα κρεμμυδάκια σε μέτρια φωτιά, ανακατεύοντας ώσπου να μαραθούν, για 7 λεπτά περίπου. Προσθέτετε το ρύζι και ανακατεύετε μερικά λεπτά. Χύνετε μέσα το νερό και τα βράζετε όλα μαζί, ώσπου να απορροφηθούν όλα τα υγρά. Τα μεταφέρετε όλα σε ένα μεγάλο μπολ.
 2. Αναμειγνύετε το ρύζι και τα κρεμμυδάκια με τα ψιλοκομμένα αρωματικά. Ζεσταίνετε 1-2 κουταλιές της σούπας λάδι στο ίδιο τηγάνι και σοτάρτε το ψιλοκομμένο συκώτι σε μέτρια φωτιά, ώσπου να κοκκινίσει, για 5 λεπτά περίπου. Τα ανακατεύετε με το ρύζι. Ρίχνετε αλάτι και πιπέρι.
 3. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200°. Χρησιμοποιώντας ένα κοφτερό μαχαίρι, αφαιρείτε το περιττό λίπος από το κρέας, αφήνοντας τη μεμβράνη ανέπαφη. Με το ίδιο μαχαίρι, χωρίζετε προσεκτικά τη βάση της λεπτής μεμβράνης που τεντώνετε επάνω στην επιφάνεια της



σπάλας, σπρώχνετε το χέρι σας απαλά και αργά μέσα για να δημιουργήσετε μια τσέπη ανάμεσα στη μεμβράνη και το κρέας. Προσπαθήστε να μην τη σχίσετε. Τοποθετείτε το αρνί σε ένα μεγάλο λαδωμένο ταψί.

4. Μί ένα κουτάλι βάζετε αργά τη γέμιση μέσα στην «τσέπη» σπρώχνοντάς την σε κάθε εσοχή και άνοιγμα, αφήνοντας όμως ένα κενό περίπου 4εκ. για να μπορέσει να απλωθεί το ρύζι στη διάρκεια του ψησίματος. Πιέζετε λιγάκι την μεμβράνη προς τα κάτω για να κλείσει καλά. Τρίβετε το αρνί με λάδι και άφθονο αλατοπίπερο και το περιχύνετε με το χυμό λεμονιού. Τοποθετείτε τη γέμιση που έχει περισσέψει γύρω από το αρνί. Ρίχνετε αρκετό νερό μέσα για να καλύψει τη μισή επιφάνεια του και το ραντίζετε με ½ του φλιτζανιού λάδι. Βάζετε το αρνί στο φούρνο και το ψήνετε για 10 λεπτά. Μειώνετε τη θερμοκρασία του φούρνου στους 190° και συνεχίζετε το ψήσιμο. Κάθε 15-20 λεπτά περιχύνετε το αρνί με τους χυμούς του ταψιού. Αν χρειάζεται, προσθέτετε κι άλλο νερό στο ταψί για να μην στεγνώσει το ρύζι και να υπάρχουν αρκετοί χυμοί για το άλειμμα του κρέατος. Μια μέτρια σε μέγεθος σπάλα θα πάρει 2 ώρες περίπου για να μαγειρευτεί με τον παραδοσιακό τρόπο- καλοψημένο και τραγανό εξωτερικά. Το βγάζετε από το φούρνο και το αφήνετε για 20 λεπτά περίπου πριν το σερβίρισμα. Για να το σερβίρετε, το τοποθετείτε σε μια μεγάλη πιατέλα, χαλαρώνετε προσεκτικά τη μεμβράνη και βγάζετε έξω τη γέμιση του ρυζιού και όσο το ρύζι ήταν μέσα στο ταψί γύρω από το κρέας.

ΚΟΥΡΚΟΥΜΠΙΝΙΑ ΤΗΣ ΣΑΜΟΥ

- 10 φλιτζάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2κουταλάκια του γλυκού σόδα
- 2 φλιτζάνια έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 1 φλιτζάνι σαμιώτικο μοσχάτο ή άλλο γλυκό μοσχάτο κρασί
- 1 φλιτζάνι ζάχαρη
- 1 φλιτζάνι ροδόνερο ή σαμιώτικο μοσχάτο κρασί



- άχνη ζάχαρη για πασπάλισμα

1. Προθερμαίνετε το φούρνο σας στους 190°. Αναμειγνύετε το αλεύρι και τη σόδα σε ένα μεγάλο μπολ.
2. Σε ένα άλλο μπολ, χτυπάτε το λάδι και το κρασί μαζί για να γίνουν ένα γαλακτερό υγρό. Προσθέτετε αργά τη ζάχαρη σε σταθερή ροή, χτυπώντας συνεχώς.
3. Αργά προσθέτετε το αλεύρι στο υγρό, ανακατεύοντας ζωηρά με ένα ξύλινο κουτάλι ώσπου να σχηματιστεί μια μαλακή ζύμη. Τη ζυμώνετε με το χέρι μέσα στο μπολ μέχρι να γίνει λεία.
4. Κόβετε ένα μικρό κομμάτι ζύμης κάθε φορά, στο μέγεθος καρυδιού με το κέλυφος του και του δίνετε το σχήμα ενός πούρου, μήκους 5εκ. Τοποθετείτε τα κουρκουμπίνια σε απόσταση 2,5εκ. το ένα με το άλλο(για να μην κολλήσουν) σε ένα στεγνό ταψί στρωμένο με λαδόκολλα, και τα ψήνετε ώσπου να ροδίσουν ελαφρά, για 10-15 λεπτά. Μόλις τα βγάλετε από το φούρνο, τα ραντίζετε με ροδόνερο ή μοσχάτο και μερικά λεπτά αργότερα τα πασπαλίζετε με άφθονη άχνη ζάχαρη. Έτσι έχετε 100 κομμάτια, και τα αποθηκεύετε σε ένα δοχείο για μπισκότα σε δροσερό, στεγνό μέρος.

ΒΡΑΔΙΝΟ

ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΜΑΤΙΣΤΑ

ΤΗΣ ΣΑΜΟΥ

- 5-6 κουταλιές της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 4 μέτριες πατάτες, ξεφλουδισμένες και κομμένες σε κύβους αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 4 σκελίδες σκόρδο, ξεφλουδισμένο και κοπανισμένο
- 1 φλιτζάνι φρέσκο δυόσμο



- 2 μέτριες, σφιχτές, ώριμες ντομάτες, ξεφλουδισμένες, ξεσποριασμένες και κομμένες σε κύβους
- 3-4 μέτρια κολοκυθάκια, κομμένα σε κύβους

1. Σε ένα τηγάνι αρκετά μεγάλο για να χωρέσει όλα τα λαχανικά ζεσταίνετε 2 κουταλιές της σούπας λάδι. Προσθέτετε τις πατάτες και ανακατεύετε για να λαδωθούν καλά. Τις πασπαλίζετε με λίγο αλάτι, 1/3 του σκόρδου και 3 κουταλιές της σούπας από το δυόσμο. Σκεπάζετε το τηγάνι και αφήνετε το μείγμα σας να ψηθεί σε μέτρια προς σιγανή φωτιά, για 8 λεπτά περίπου.
2. Απλώνετε τους μισούς από τους κύβους της ντομάτας επάνω από τις πατάτες, προσθέτετε λίγο δυόσμο ακόμη, άλλο 1/3 από το σκόρδο και αλάτι. Κατόπιν στρώνετε τα κολοκυθάκια, ραντίζετε πάλι με το δυόσμο, το αλάτι, το πιπέρι και το υπόλοιπο σκόρδο και από πάνω βάζετε τους υπόλοιπους κύβους της ντομάτας. Τα περιχύνετε όλα προσεκτικά με λάδι, σκεπάζετε το τηγάνι και τα μαγειρεύετε σε πολύ σιγανή φωτιά ώσπου τα λαχανικά σας να μαλακώσουν πολύ και να αναμειχθούν οι γεύσεις τους, για 30-40 λεπτά περίπου. Σερβίρετε ζεστό ή σε θερμοκασία δωματίου.

ΣΑΡΔΕΛΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕ ΜΑΪΝΤΑΝΟ, ΣΚΟΡΔΟ ΚΑΙ ΝΤΟΜΑΤΕΣ

- 1 κιλό μεγάλες φρέσκες σαρδέλες
- χυμό από φρέσκο λεμόνι
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 2 και 1/2 του φλιτζανιού φρέσκο, ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 6 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 3-4 κουταλιές της σούπας θρύμματα ξηρού ψωμιού
- 3 φλιτζάνια σφιχτές, ώριμες ντομάτες, ψιλοκομμένες
- 4-5 κουταλιές της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

1. Προθερμαίνετε του φούρνο στους 175°. Καθαρίζετε τις σαρδέλες, τις πλένετε και τις ξεκοκαλίζετε. Κόβετε και



πετάτε τα κεφάλια τους, τις ανοίγετε έτσι ώστε να είναι εν μέρει ενωμένα με το κέντρο. Τις ραντίζετε με λίγο χυμό λεμονιού και τις αλατίζετε.

2. Αναμειγνύετε τα 2 φλιτζάνια μαϊντανό, το σκόρδο, τα θρύμματα του ψωμιού και 1 φλιτζάνι ντομάτες. Πασπαλίζετε με αλάτι και πιπέρι. Με ένα κουτάλι απλώνετε ομοιόμορφα τη γέμιση μέσα σε κάθε σαρδέλα. Κλείνετε το κάθε ψάρι σαν να ήταν σάντουιτς και τα τοποθετείτε το ένα πλάι στο άλλο, σε ένα μεγάλο, ρηχό και ελαφρά λαδωμένο ταψί. Ρίχνετε το λάδι και τις υπόλοιπες ντομάτες και μαϊντανό επάνω στις σαρδέλες και τις ψήνετε ώσπου να μαλακώσουν και η σάλτσα να πήξει, για 45-60 λεπτά, και σερβίρετε.

ΑΣΤΑΚΟΣ ΜΑΓΙΑΤΙΚΟΣ

- 1 ζωντανό αστακό 2 και ½ του κιλού
- ½ του λίτρου νερό
- 2 κουταλιές της σούπας ξίδι από κόκκινο κρασί
- ½ του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 4 φλιτζάνια κρεμμυδάκια, κομμένα σε χοντρά κομμάτια, τα άσπρα και πράσινα τρυφερά μέρη
- 1 φλιτζάνι ξεφλουδισμένες, ξεσποριασμένες και ψιλοκομμένες ντομάτες
- ½ του φλιτζανιού φρέσκο άνηθο, ψιλοκομμένο
- 1 φλιτζάνι φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 1 μεγάλο λεμόνι, κομμένο σε φέτες, για το γαρνίρισμα.

1. Βάζετε το νερό και το ξίδι σε μια μεγάλη κατσαρόλα και το αφήνετε να κοχλάσει. Ρίχνετε μέσα τον αστακό. Η θερμοκρασία θα πέσει αμέσως και το νερό θα πάψει να βράζει. Όταν ξαναρχίσει, τον βράζετε για 6 λεπτά περίπου. Τον βγάζετε από το νερό με μια τρυπητή κουτάλα και τον ξεβγάζετε κάτω από το κρύο νερό της βρύσης. Χρησιμοποιώντας το ψαλίδι της κουζίνας, κόβετε την κάτω πλευρά του όστρακου, χωρίζοντάς το στα δυο από την ουρά ως το κεφάλι. Αφαιρείτε και πετάτε τη λεπτή



σκούρα μεμβράνη που είναι το έντερό του και βρίσκετε κατά μήκος του κορμού του, μόλις κάτω από την επιφάνεια. Αφαιρείτε το κρέας από τον κορμό και όσο περισσότερο μπορείτε από το κεφάλι του. Πετάτε τον αμμώδη θύλακα που βρίσκεται στην άκρη του κεφαλιού. Αφήνετε το κρέας του αστακού στην άκρη.

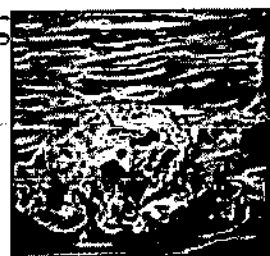
2. Σε ένα πλατύ, ρηχό σκεύος ζεσταίνετε το λάδι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και σοτάρτε τα κρεμμυδάκια, ανακατεύοντας ώσπου να μαραθούν, για 8 λεπτά περίπου. Προσθέτετε τις ντομάτες και δίνετε στο μείγμα μια βράση. Προσθέτετε τα μυρωδικά, ρίχνετε το αλάτι και το πιπέρι, σκεπάζετε το σκεύος και αφήνετε να σιγοβράσουν για 20 λεπτά περίπου. Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε μέχρι και $\frac{1}{2}$ του φλιτζανιού νερό για να κρατήσετε το μείγμα υγρό στη διάρκεια του μαγειρέματος. Προσθέτετε το κρέας του αστακού και το ανακατεύετε απαλά για να αναμειχθεί καλά με τα υπόλοιπα υλικά. Συνεχίζετε το μαγείρεμα σε σιγανή φωτιά ώσπου το κρέας του αστακού να ζεσταθεί καλά.

Σερβίρετε αμέσως, γαρνιρισμένος με τις φέτες του λεμονιού.

ΠΑΣΤΕΛΑΡΙΕΣ

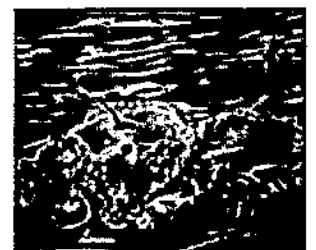
- 100 ξερά σύκα
- $\frac{1}{4}$ του φλιτζανιού καθαρισμένα αμύγδαλα
- $\frac{1}{4}$ του φλιτζανιού καρύδια
- 2 κουταλάκια του γλυκού τριμμένη κανέλα
- 1 και $\frac{1}{2}$ κουταλάκι του γλυκού σουσάμι
- 10 φύλλα δάφνης
- 1 κουταλάκι του γλυκού μαστίχα, κοπανισμένη με ζάχαρη σε γουδί

1. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 150° . Τοποθετείτε τα σύκα σε ένα μεγάλο, ρηχό, πυρίμαχο γυάλινο σκεύος και τα βάζετε στο φούρνο για να ζεσταθούν καλά. Ίσως



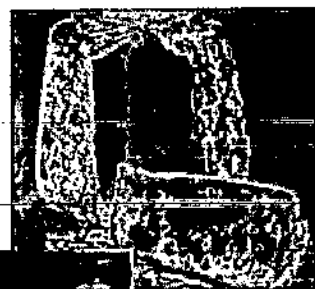
αναγκαστείτε να το κάνετε τμηματικά. Στο μεταξύ, κόβετε τα αμύγδαλα και τα καρύδια σε χοντρά κομμάτια.

2. Αναμειγνύετε τους ξηρούς καρπούς με την κανέλα και το σουσάμι. Βγάζετε τα σύκα από το φούρνο και χρησιμοποιώντας ένα κοφτερό μαχαίρι γεμίζετε τα σύκα με μια πρέζα από το μείγμα. Παίρνοντας δυο παραγεμιστά σύκα τη φορά, τα πιέζετε μαζί ή τα χτυπάτε με ένα κόπανο για να ενωθούν σαν σάντουιτς, τα τοποθετείτε πλάι-πλάι στο σκεύος, τα ξαναζεσταίνετε σε ελαφρώς υψηλότερη θερμοκρασία, 175°, ίσα ίσα για να ροδίσουν. Τα βγάζετε από το φούρνο και τα αφήνετε να κρυώσουν.
3. Τοποθετείτε τα κρύα σύκα σε στρώσεις σε ένα μεταλλικό δοχείο ή ένα γυάλινο βάζο και ανάμεσα στις στρώσεις βάζετε μερικά φύλλα δάφνης και τα πασπαλίζετε με ζάχαρη μαστίχας. Τα αφήνετε αποθηκευμένα για 1 εβδομάδα πριν τα σερβίρετε. Τα σύκα διατηρούνται έτσι επ' αόριστον.



ΤΥΡΙΑ

- Ανθότυρο Λέσβου. Σκληρό ή ημίσκληρο, με μπλε-περίβλημα και σχήμα φεσιού, τυρί από ψημένο τυρόγαλα, γίνεται από πρόβειο γάλα και χρησιμοποιείται για τρίψιμο.
- Χιώτικο. Άλλο ένα άσπρο τυρί που γίνεται κυρίως από κατσικίσιο γάλα, στο οποίο προστίθεται και λίγο πρόβειο. Έρχεται κυρίως από τα βορινά χωριά Βορισσός και Πυργί, αλλά είναι εύκολο να βρεθεί και στην πολύβουη κεντρική αγορά της Χίου.
- Καλαθάκι. Φέτα από κατσικίσιο γάλα της Λήμνου και ένα από τα ωραιότερα τυριά της Ελλάδας. Το όνομά του το πήρε από το σχήμα του. Το καλαθάκι είναι ευρύτατα διαδεδομένο τυρί.
- Καθούρα. Κατσικίσιο τυρί Ικαρίας. Το τυρί αυτό όταν είναι φρέσκο θυμίζει μοτσαρέλα, αλλά είναι ελαφρά αλμυρότερο., επίσης ξεραίνεται για τρίψιμο και διατηρείται στην άρμη, σε αυτή την περίπτωση μπορεί να καταναλωθεί σε οποιοδήποτε στάδιο της ζύμωσης.
- Κρύο τυρί. Βασικά ένα είδος φέτας που γίνεται κυρίως από κατσικίσιο γάλα και είναι μια από τις σπεσιαλιτέ της Σάμου.
- Λαδοτύρι. Μια σπεσιαλιτέ της Λέσβου. Το λαδοτύρι είναι ένα σκληρό, κίτρινο, πρόβειο(ή μείγμα πρόβειου και κατσικίσιου γάλατος) τυρί, το οποίο βγαίνει σε κυλινδρικά κεφάλια ενός κιλού. Αποθηκεύεται σε βαρέλια με ελαιόλαδο, όπου μπορεί να παραμείνει απροσδιόριστο χρόνο, όσο περισσότερο μένει τόσο πιο πικάντικο γίνεται.
- Μαστέλο. Το βρίσκουμε στο νησί της Χίου. Πρόκειται για ένα τυρί από γάλα αγελάδας που



θυμίζει το κυπριακό χαλούμι. Βγαίνει σε μικρά κεφάλια και συνήθως καταναλώνεται τηγανιτό σαν σαχανάκι.

- **Μελίπαστο.** Σπεσιαλιτέ της Λήμνου και σίγουρα ένα από τα πιο ασυνήθιστα τυριά στην Ελλάδα. Γίνεται από ένα πάντρεμα κατσικίσιου και πρόβειου γάλατος, ελαφρά αλμυρού, ύστερα ξεραίνεται στον ήλιο για 10 ημέρες περίπου, κατόπιν βουρτσίζεται με θαλασσινό νερό, το οποίο υποτίθεται του προσδίδει μια γλυκύτητα.
- **Τουλουμοτύρι.** Μαλακό, κοκκώδες και πικάντικο, το τουλουμοτύρι πήρε την ονομασία του από το κατσικόδερμα(τουλούμι, το οποίο κατσικόδερμα έχει πρώτα ξεραθεί στον ήλιο) μέσα στο οποίο αποθηκεύεται. Είναι από τα πιο παλιά και πιο σπάνια τυριά στην Ελλάδα. Ποικίλει στο χρώμα, από άσπρο σαν κιμωλία έως ροζέ, που είναι συνήθως το χρώμα που παίρνει το τυρί, όταν είναι ιδιαίτερα οξύ.
- **Βραστοτύρι.** Κυριολεκτικά ένα βραστό τυρί, και ένα από τα αγροτικά τυριά της Σάμου. Γίνεται σε μάλλον μεγάλες ποσότητες, γι' αυτό και βρίσκεται εύκολα στα καταστήματα του νησιού. Έχει υφή μαλακιά σαν του ζελέ, πυκνή σύσταση και είναι ταυτόχρονα χαλαρό, ελαφρύ και γλυκό.
- **Ξερό.** Βασικά, είναι το τυρί καλαθάκι της Λήμνου-κατσικίσια φέτα- που στεγνώνει στον αέρα και τοποθετείται σε άρμη.

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΠΙΡΚΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ

” ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ ”

Αυτή είναι η μορφή της εργασίας Κ. Σπηλιώπουλε, μέσα σε αυτά τα αρχεία δεν υπάρχει σελιδοποίηση καθώς και αρχείο με τα περιεχόμενα γιατί θα ήθελα να την ελέγξετε πρώτα και μετά να στραφώ στη διαδικασία σελιδοποίησης αυτής.

Επίσης θα ήθελα να σας αναφέρω ότι έχω σκοπό να βάλω μέσα στην εργασία και έναν κατάλογο με τα κρασιά της Ελλάδος, απλώς δεν είμαι σίγουρος ότι ταιριάζει με το όλο θέμα, εάν θεωρείται σωστό να βάλω και τον κατάλογο με τα κρασιά θα ήθελα να με ενημερώσετε.

Για οποιεσδήποτε αλλαγές πάνω στην εργασία και τυχόν παρατηρήσεις παρακαλώ επικοινωνήστε μαζί μου.

Κινητό τηλέφωνο: 6947533631

Τηλέφωνο εργασίας (10:00-14:00 το πρωί): 210-6507487

Θα έρθω τηλεφωνικός σε επαφή μαζί σας πριν την μεγάλη εβδομάδα, για να μου πείτε τις παρατηρήσεις σας.

Με εκτίμηση,
ΜΠΙΡΚΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ

ΚΥΚΛΑΔΕΣ

Αν η Ελλάδα είναι τα νησιά της, τότε οι Κυκλάδες είναι η καρδιά της. Αυτά τα νησιά αποτελούν άριστο υλικό για ταξιδιωτικές αφίσες: σπίτια βαμμένα λευκά, στενά περιστροφικά σοκάκια, λαμπερός ήλιος, βαθιά γαλάζια θάλασσα. Ονομάστηκαν Κυκλάδες εξαιτίας της κυκλικής γεωγραφικής τους διάταξης- αρχίζοντας με την Άνδρο, το βορειότερο νησί, ο κύκλος κλείνει στη Σίφνο. Στο ενδιάμεσο, υπάρχουν τόποι θρυλικοί: Σαντορίνη, Σύρος, Μύκονος, Δήλος, Πάρος, Νάξος, Τήνος και άλλα που αποτελούν τα τριάντα κατοικημένα νησιά των Κυκλάδων και τις δωδεκάδες ακατοίκητων που δεν είναι άλλο από βράχια και θάμνους που επιπλέουν στο σμαραγδένιο Αιγαίο.

Οι Κυκλάδες ποτέ δεν έπαψαν να είναι το κέντρο, ή γέφυρα, όλης της ανατολικής Μεσογείου. Επειδή το κλίμα στα περισσότερα από αυτά τα νησιά είναι ξερό, οι κάτοικοι δε θεώρησαν ποτέ τη γεωργία σαν βάση της τοπικής οικονομίας. Αντίθετα στράφηκαν σε αυτό που τους περιέβαλλε: τη θάλασσα. Από τους προϊστορικούς χρόνους ήταν φανατικοί ναυτικοί και το εμπόριο άνθιζε στα πολύβουα λιμάνια τους. Τα νησιά ήταν επίσης ευλογημένα με ένα πλούτο μεταλλευμάτων: υαλώδης λάβα και κιμωλία στην Κίμωλο, σμύριδα στη Νάξο, χρυσός στη Σίφνο, μπρούτζος στη Σέριφο και πηλός σχεδόν παντού. Γι' αυτό η κεραμική γνώρισε τόσο μεγάλη εξέλιξη σε όλα τα νησιά από την αρχαιότητα ακόμη.

Η Νάξος, το μεγαλύτερο από τα νησιά, και η Πάρος, έγιναν γνωστές για την ποιότητα των μαρμάρων τους. Έδωσαν στην Αθήνα πολλούς από τους τεχνίτες που έκτισαν τον Παρθενώνα και σμίλεψαν τα αγάλματά της. Στους κλασικούς χρόνους η Πάρος ήταν το οικονομικό κέντρο των Κυκλάδων. Το νησί φημίζονταν για την υψηλή ποιότητα του ελαιόλαδου και των κρασιών του. Εκτός της Πάρου, η Σέριφος, η Σίκινος και η Μήλος ήταν επίσης γνωστά για τα κρασιά τους, ενώ η Νάξος για τα ζαρζαβατικά της. Και σε όλα τα νησιά, παρά τη σχετική ανεπάρκεια βοσκοτόπων και το ξηρό κλίμα, χιλιάδες πρόβατα και κατσίκια βοσκούσαν ελεύθερα, δίνοντας στους

νησιώτες κρέας και γάλα από το οποίο έκαναν τα τυριά που είναι ακόμη φημισμένα και δεν έχουν αλλάξει μέχρι σήμερα.

Το 1207, τρία χρόνια μετά την άλωση της Κωνσταντινούπολης από τους Φράγκους, οι Κυκλάδες περιήλθαν στην Βενετία, η οποία εγκαθίδρυσε το Δουκάτο της Νάξου σαν κέντρο επιχειρήσεων ως το 1566, όταν οι Τούρκοι κατέλαβαν όλα τα νησιά εκτός της Τήνου που έπεσε το 1715. τα 351 χρόνια που οι βενετσιάνοι κυβερνούσαν τα νησιά, άφησαν τη σφραγίδα τους, η οποία είναι έντονη ακόμη και σήμερα. Στη Σύρο σχεδόν ο μισός πληθυσμός είναι καθολικοί και υπάρχουν μεγάλες καθολικές κοινότητες στη Νάξο και την Τήνο επίσης. Όσο για τα τοπικά εδέσματα, όπως οι πουτίγκες, τα ραφιόλια, τα συμπόσια της Παραμονής των Χριστουγέννων με ψάρια και θαλασσινά και ένας μεγάλος αριθμός από άλλες τοπικές σπεσιαλιτέ οφείλουν την προέλευσή τους στους βενετσιάνους και στον καθολικό πληθυσμό.

Όμοια με το αυστηρό και γυμνό τοπίο που χαρακτηρίζει σχεδόν όλες τις Κυκλάδες, η μαγειρική αυτών των τριάντα τόσων νησιών χαρακτηρίζεται από μια εκλεπτυσμένη απλότητα. Οι Κυκλάδες διεξάγουν μια αέναη πάλη με το νερό και ποτέ δεν είχαν κάποια ιδιαίτερη σχέση με τη γεωργία. Σύγγραφοι, κυρίως Άγγλοι και Γάλλοι, οι οποίοι τα επισκέφθηκαν από το 16^ο έως και το 19^ο αιώνα, δυσφήμιζαν τη νησιώτικη κουζίνα, περιγράφοντας τα περισσότερα από όσα έτρωγαν οι χωρικοί σαν φρικτά.

Οι εντυπώσεις αλλάζουν. Στην εποχή μας, οι περισσότεροι θεωρούν τις Κυκλάδες έναν παράδεισο καλοκαιρινών διακοπών. Τα τοπικά εδέσματα περνούν απαρατήρητα από τις μάζες που συνωστίζονται εδώ κάθε καλοκαίρι. Αλλά κάθε νησί των Κυκλάδων είναι ένας αυθύπαρκτος κόσμος, με τη δική του τοπική κουλτούρα και τα δικά του έθιμα, τη δική του τοπική κουζίνα. Υπάρχουν πολλά κοινά νήματα, ως προς τα αρώματα, τα νοπιά υλικά και τα ολοκληρωμένα πιάτα, τα οποία συνδέουν τον ένα τόπο με τον άλλο. Στην κυκλαδική μαγειρική, η κάπαρη, μια πληθώρα ζαρζαβατικών και όσπριων, μικρό κυνήγι και κουνέλια- τα πουλιά συχνά παστώνονται-, το χοιρινό και όλα τα παράγωγά

του, τα υπέροχα κατσικίσια και πρόβια τυριά, οι ντομάτες και τα παξιμάδια είναι τα βασικά στοιχεία.

Όσο για τα γλυκά, συνθέτουν μια μακριά λίστα μικρών γλυκισμάτων του ταψιού, συνήθως γεμιστών με ξυρούς καρπούς ή τυρί. Πολλά είναι μεγαλοπρεπή μέσα στην απλότητά τους. Υπέροχα είναι η κοπανιά της Σαντορίνης που γίνεται κοπανίζοντας τα παραδοσιακά κριθαρένια παξιμάδια με σταφίδες σε ένα γουδί και σχηματίζοντας με τη μάζα τους μικρές μπάλες, οι οποίες τυλίγονται σε ψημένο σουσάμι. Άλλο ένα μινιμαλιστικό γλυκό με προέλευση την Κέα γίνεται ζυμώνοντας μπαγιάτικο ψωμί και τοπικό κρασί από σταφίδες, πασπαλισμένο με ζάχαρη και κανέλα. Υπάρχουν ακόμη και μερικά νοστιμότητα αλλά αποκλειστικά ντόπια γλυκά του κουταλιού, από τα οποία ξεχωρίζουν ο λεμονανθός της Άνδρου και το βερίκοκο της Τήνου. Οι πουτίγκες με βάση το ψωμί έχουν επιβιώσει από την εποχή των βενετσιάνων ακόμη, ειδικά στη Σαντορίνη. Το σουσαμένιο παστέλι γίνεται στην Άνδρο και την Τήνο και σερβίρεται σε ατομικές μερίδες επάνω σε φύλλα λεμονιού και μόνο σε ειδικές περιστάσεις, κυρίως σε γάμους. Η Σύρος προμηθεύει όλη τη χώρα με λουκούμια καθώς και χαλβαδόπιτες, τα οποία είναι λεπτά μπισκότα γεμιστά με μια μαρέγκα σε στιλ νουγκά.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΜΕΝΟΥ ΗΜΕΡΑΣ

ΠΡΩΙΝΟ

ΤΥΡΟΨΩΜΟ ΜΕ ΖΑΦΟΡΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΦΗ

- ½ κουταλάκι του γλυκού ζαφορά
 - ¼ του φλιτζανιού ζεστό νερό
 - 2 φλιτζάνια πλήρες γάλα
 - 2 φακελάκια μαγιά
 - 6 μεγάλα αυγά, ελαφρά χτυπημένα
 - ½ του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
 - 1 κοφτό κουταλάκι του γλυκού φρεσκοτριμμένο μοσχοκάρυδο
 - 3 φλιτζάνια ωριμασμένη μυζήθρα τριμμένη σε χοντρά κομμάτια ή άλλο σκληρό κίτρινο πρόβειο τυρί
 - 2 κουταλάκια του γλυκού αλάτι
 - 4-5 φλιτζάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις, συν λίγο ακόμη για κοσκίνισμα
 - 4-5 φλιτζάνια αλεύρι για ψωμί
1. Διαλύετε τη ζαφορά σε ζεστό νερό και την αφήνετε στην άκρη για 15 λεπτά. Στο μεταξύ, ζεσταίνετε το γάλα (δεν πρέπει να βράσει) και το βάζετε σε ένα μεγάλο μπολ. Διαλύετε τη μαγιά στο ζεστό γάλα και την αφήνετε να ξεκουραστεί ώσπου να αρχίσει να βγάζει φυσαλίδες, για 15 λεπτά περίπου. Ρίχνετε μέσα τη ζαφορά και το νερό της, τα αυγά και το λάδι και αμέσως μετά το μοσχοκάρυδο, το τυρί και το αλάτι και ανακατεύετε καλά.
 2. Προσθέτετε 4 φλιτζάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις και άλλα τόσα με αλεύρι για ψωμί στο υγρό, με μια αυξομείωση ½ του φλιτζανιού, και ανακατεύετε με μια ξύλινη κουτάλα για να αναμειχθούν σωστά. Συνεχίζετε το ανακάτεμα ώσπου να σχηματιστεί η ζύμη. Τη βγάζετε από το μπολ και τη δουλεύετε σε μια αλευρωμένη επιφάνεια ώσπου να γίνει σφιχτή αλλά λεία, για 10-15 λεπτά.



προσθέτοντας κι άλλο αλεύρι αν χρειάζεται. Τη βάζετε σε ένα λαδωμένο μπολ, τη γυρίζετε για να λαδωθεί από όλες τις πλευρές και τη σκεπάζετε με μια πετσέτα. Την αφήνετε να ξεκουραστεί σε ένα ζεστό και χωρίς ρεύματα μέρος ώσπου να διπλασιαστεί ο όγκος της, για 2 ώρες περίπου.

3. Λαδώνετε ελαφρά ένα μεγάλο ταψί. Χωρίζετε τη ζύμη σε 2 ίσες μπάλες και δίνετε στην καθεμιά το σχήμα μια στρογγυλής φρατζόλας, διαμέτρου 20εκ.-25εκ. Τις τοποθετείτε στα στα δυο άκρα του ταψιού ή σε δυο ξεχωριστά ταψιά. Τις σκεπάζετε με μια πετσέτα και τις αφήνετε να φουσκώσουν για άλλα 45 λεπτά. Στο μεταξύ, προθερμαίνετε το φούρνο στους 190°. Ψήνετε τα τυρόψωμα ώσπου να ροδίσουν, για 50 λεπτά περίπου. Τα βγάζετε από το φούρνο, αφήνετε να κρυώσουν και σερβίρετε.

ΜΠΕΡΤΕΣ ΜΕ ΚΑΠΑΡΗ

- ½ του φλιτζανιού άριστης ποιότητας πελτέ ντομάτας, κατά προτίμησης βιολογικό
- 2-4 κουταλιές της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- ¼ του φλιτζανιού κάπαρη, πλυμένη, στραγγισμένη και ψιλοκομμένη
- 6-8 φέτες μπαγιάτικου, χωριάτικου ψωμιού, πάχους 2,5 εκ., ψημένες στο γκριλ ή φρυγανισμένες

1. Σε ένα μικρό μπολ αναμειγνύετε τον πελτέ της ντομάτας, 2 κουταλιές της σούπας λάδι και την κάπαρη. Αν το μείγμα είναι πολύ πηχτό, προσθέτετε και το υπόλοιπο λάδι. Το απλώνετε στο ψωμί και το σερβίρετε σαν ορντέβρ.

ΜΑΪΝΤΑΝΟΣΑΛΑΤΑ ΤΗΣ ΣΥΡΟΥ

- τα φύλλα από 1 μεγάλο ματσάκι μαϊντανό(περίπου 1 και ½ του φλιτζανιού)
- ¼ του κιλού χωριάτικο ψωμί μπαγιάτικο, χωρίς την κόρα
- 1 μέτριο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 μεγάλο αυγό, τον κρόκο



- ½ - ¾ του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- χυμό από 1 λεμόνι
- 1-2 κουταλιές της σούπας ξίδι από κόκκινο κρασί
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

1. Κόβετε το μαϊντανό σε μεγάλα κομμάτια και τον βάζετε στην άκρη. Βάζετε το ψωμί κάτω από το τρεχούμενο νερό της βρύσης και το μουσκεύετε, ύστερα το σφίγγετε με τις παλάμες σας για να φύγει το νερό και το θρυμματίζετε.

2. Τοποθετείτε το μαϊντανό και το κρεμμύδι σε ένα μίξερ στο οποίο έχετε εφαρμόσει τη μεταλλική λεπίδα και πολτοποιείτε τα υλικά. Προσθέτετε το ψωμί και συνεχίζετε το χτύπημα έως ότου το μείγμα γίνει σαν αλοιφή. Προσθέτετε τον κρόκο του αυγού και χτυπάτε στην παλμική κίνηση ώσπου να ανακατευτεί με το μείγμα. Προσθέτετε ½ φλιτζάνι λάδι αργά σε λεπτή και σταθερή ροή, εναλλάξ με το χυμό λεμονιού και το ξίδι και το δουλεύετε για λίγο στο μίξερ ώστε να αναμειχθεί με τα υπόλοιπα υλικά. Ρίχνετε μέρος ή όλο το λάδι, χτυπώντας πάλι στην παλμική κίνηση για να αναμειχθούν καλά, αν θέλετε να πετύχετε μια λεία και κρεμώδη υφή. Αρταίνετε με αλάτι και πιπέρι και τα χτυπάτε για να ανακατευτούν. Βγάζετε το μείγμα από το μίξερ, το απλώνετε πάνω σε παξιμάδια και σερβίρετε.

ΝΤΟΜΑΤΑΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ

ΜΕ ΡΥΖΙ

- 10 μικρές, σφιχτές ώριμες ντομάτες
- 3 κουταλιές της σούπας ανάλατο βούτυρο
- 1 κουταλιά της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 φλιτζάνι τριμμένο κεφαλοτύρι ή άλλο σκληρό, κίτρινο τυρί, ή και περισσότερο αν είναι απαραίτητο
- 1 φλιτζάνι θρύμματα μπαγιατίκου, χωριάτικου ψωμιού ή και περισσότερο, αν είναι απαραίτητο
- ½ του φλιτζανιού φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένο



- 2 μεγάλα αυγά, ελαφρά χτυπημένα
 - 1-2 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη
 - αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
1. Χρησιμοποιώντας ένα κοφτερό μαχαίρι, πριονωτό, κόβετε τα καπάκια από τις ντομάτες και τα πετάτε ή τα φυλάτε για κάποια άλλη χρήση. Με ένα μικρό κουτάλι, βγάζετε προσεκτικά τους σπόρους και τη σάρκα, πετώντας τους σπόρους, αλλά φυλάγοντας τη σάρκα και τις άδειες ντομάτες. Ψιλοκόβετε τη σάρκα ή την πολτοποιείτε στο μπλέντερ και τη βάζετε στην άκρη μέχρι να τη χρειαστείτε.
 2. Ζεσταίνετε τη 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο και το λάδι σε ένα τηγάνι και σοτάρετε τα κρεμμύδια σε μέτρια φωτιά, ανακατεύοντας ώσπου να μαραθούν, για 7-8 λεπτά. Προσθέτετε τον πολτό της ντομάτας και σιγοβράζετε σε σιγανή φωτιά, για 15 λεπτά περίπου, ώσπου δηλαδή ο πολτός της ντομάτας να μαγειρευτεί και να εξατμιστεί το περισσότερο υγρό.
 3. Σε ένα μικρό μπολ αναμειγνύετε το τριμμένο τυρί και τα θρύμματα ψωμιού μαζί με το σοταρισμένο κρεμμύδι και την ντομάτα, τον μαϊντανό και τα αυγά. Δοκιμάζετε και προσθέτετε ζάχαρη, αλάτι και πιπέρι κατά την κρίση σας. Η γέμιση πρέπει να είναι συμπαγής. Διορθώνετε την υφή, αν χρειάζεται, με επιπλέον τυρί ή θρύμματα ψωμιού. Προθερμαίνετε το φούρνο σας στους 190° και βουτυρώνετε ένα γυάλινο πυρίμαχο ταψί αρκετά μεγάλο ώστε να χωρέσει όλες τις ντομάτες με τις 2 κουταλιές βούτυρο που σας έχει απομείνει.
 4. Χρησιμοποιώντας ένα κουταλάκι του γλυκού, γεμίζετε τις ντομάτες προσεκτικά ως επάνω. Τις ψήνετε ξεσκεπάστες, ώσπου να πήξει η γέμιση και να πάρει ένα χρυσαφί χρώμα, οι δε ντομάτες να κάνουν μικρές φυσαλίδες στην επιφάνειά τους, για 50-60 λεπτά. Τις βγάζετε από το φούρνο, αφήνετε να κρυώσουν ελαφρά και τις σερβίρετε ζεστές ή σε θερμοκρασία δωματίου.



ΚΟΥΝΕΛΙ ΤΥΡΑΥΓΟΥΛΟ

- ¼ του φλιτζανιού ανάλατο βούτυρο
- 1 κουνέλι (περίπου 1 και ¼ του κιλού), κομμένο σε μερίδες για κατσαρόλα
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 κοφτή κουταλιά της σούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 1 φλιτζάνι ξερό κόκκινο κρασί
- 2 φύλλα δάφνης
- 2 μεγάλα αυγά, ελαφρά χτυπημένα
- ¾ του φλιτζανιού τριμμένο κεφαλοτύρι ή οποιοδήποτε σκληρό κίτρινο τυρί

1. Ζεσταίνετε 3 κουταλιές της σούπας βούτυρο σε ένα πυρίμαχο σκεύος, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Πασπαλίζετε το κουνέλι με αλάτι και πιπέρι και το σοτάρετε στο καυτό βούτυρο, γυρίζοντάς το να κοκκινίσει από όλες τις πλευρές. Το βγάζετε από την κατσαρόλα και το βάζετε στην άκρη. Προσθέτετε την κουταλιά βούτυρο που σας έχει μείνει στην κατσαρόλα και σοτάρετε το κρεμμύδι, ανακατεύοντας ώσπου να χρυσίσει, για 10 λεπτά περίπου. Πασπαλίζετε με αλεύρι και το ανακατεύετε σε μέτρια φωτιά ώσπου το αλεύρι να σκουρύνει λίγο και να ροδίσει, για 1-2 λεπτά.
2. Βάζετε το κουνέλι πίσω στην κατσαρόλα. Προσθέτετε το σκόρδο και ανακατεύετε για μια στιγμή. Χύνετε μέσα το κρασί και αρκετό νερό, ίσα ίσα να καλύπτει το κουνέλι. Προσθέτετε τα φύλλα δάφνης, ρίχνετε αλάτι και πιπέρι, σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε να πάρει μια βράση. Χαμηλώνετε τη φωτιά σε σιγανή και σιγοβράζετε το κουνέλι ώσπου να μαλακώσει αρκετά, για 1 ώρα περίπου.
3. Χτυπάτε τα αυγά ελαφρά σε ένα μικρό μπολ. Χύνετε 1 γεμάτη κουταλιά από το ζωμό της κατσαρόλας μέσα στα αυγά σε αργή, σταθερή ροή χτυπώντας με ένα σύρμα. Ανακατεύετε μέσα το τυρί και χύνετε το μείγμα πίσω στην



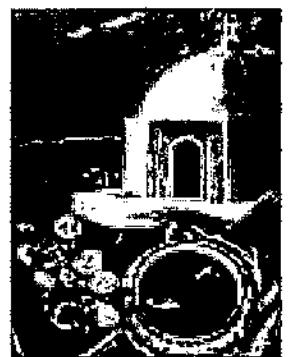
κατσαρόλα. Σιγοβράζετε ανακατεύοντας για 1-2 λεπτά.
Βγάζετε τα φύλλα δάφνης. Σερβίρετε ζεστό.

ΠΑΣΤΕΛΙ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΙΜΩΛΟ

- 3 φλιτζάνια μέλι
- ½ του κιλού σουσάμι
- 2 φλιτζάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις, κοσκινισμένο
- ¼ του φλιτζανιού ούζο
- ¼ του φλιτζανιού νερό
- τριμμένη κανέλα

1. Σε μια μεγάλη ανοξείδωτη κατσαρόλα, ζεσταίνετε το μέλι σε μέτρια προς σιγανή φωτιά ώσπου να φτάσει στο στάδιο της σφιχτής μπάλας, στο θερμόμετρο για γλυκίσματα(115°-120°).
2. Προσθέτετε σουσάμι και ανακατεύετε δυνατά με μια ξύλινη σπάτουλα. Αργά, προσθέτετε το αλεύρι, ανακατεύοντας συγχρόνως για να αποφύγετε το σβόλιασμα. Συνεχίζετε το ανακάτεμα ώσπου το μείγμα να αρχίσει να τραβιέται από τα τοιχώματα τις κατσαρόλας.
3. Βγάζετε το μείγμα και το αφήνετε να κρυώσει τόσο ώστε να μπορείτε να το δουλέψετε. Το πιέζετε με τις παλάμες σας, για να γίνει επίπεδο, ύστερα το πλάθετε με τον πλάστη ώστε να γίνει τελείως επίπεδο. Την ώρα του ζυμώματος, ραντίζετε με ούζο και νερό. Κόβετε το παστέλι σε ρόμβους, τους οποίους τοποθετείτε σε μια πιατέλα σερβιρίσματος και τους πασπαλίζετε με λίγη κανέλα. Έτσι έχετε περίπου 40 κομμάτια παστέλι από την Κίμωλο. Για να διατηρηθεί το παστέλι, το τοποθετείτε σε μεταλλικά δοχεία σε στρώσεις που χωρίζονται η μια από την άλλη με λαδόκολλα ή κερί. Το φυλάτε σε ένα δροσερό μέρος χωρίς υγρασία. Μπορεί να διατηρηθεί για πολύ καιρό.



ΒΡΑΔΙΝΟ

ΛΑΔΕΝΙΑ

- 1 φακελάκι μαγιά
 - 1 και ½-1 και 1/3 του φλιτζανιού ζεστό νερό
 - 4-4 και ½ του φλιτζανιού αλεύρι για ψωμί
 - ½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
 - 3-4 μέτριες προς μεγάλες, σφιχτές, ώριμες ντομάτες, ξεφλουδισμένες και κομμένες σε μικρά κομμάτια
 - 3 μέτρια κρεμμύδια, κομμένα σε λεπτές φέτες
 - 3 κουταλιές της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
 - αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
1. Διαλύετε τη μαγιά σε 1 και ½ του φλιτζανιού ζεστό νερό και την αφήνετε ώσπου να βγάλει φυσαλίδες. Αναμειγνύετε 4 φλιτζάνια αλεύρι με το αλάτι σε ένα μεγάλο μπολ και ανοίγετε μια γούβα στο κέντρο. Προσθέτετε το διάλυμα της μαγιάς και αρχίζετε να ζυμώνετε με το χέρι. Ζυμώνετε για 10 λεπτά περίπου, προσθέτοντας κι άλλο νερό ή αλεύρι αν χρειάζεται, ώστε να γίνει λεία και ελαστική, χωρίς όμως να κολλάει.
 2. Λαδώνετε ένα στρογγυλό ταψάκι για πίτσες, διαμέτρου 45εκ. ή ένα συνηθισμένο ταψί 30εκ.Χ 45εκ. Δίνετε στη ζύμη το σχήμα μιας μπάλας και την πατάτε με την παλάμη σας για να γίνει επίπεδη. Ανοίγετε τη ζύμη ώστε να εφαρμόζει στο ταψί και τη βάζετε μέσα. Τη σκεπάζετε με μια πετσέτα και την αφήνετε σε ένα ζεστό, χωρίς ρεύματα μέρος ώσπου να διπλασιαστεί σε όγκο, για 1 ½ ώρα περίπου.
 3. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200°. Αναμειγνύετε τις ντομάτες και τις φέτες του κρεμμυδιού με το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, το αλάτι και το πιπέρι σε ένα μεγάλο μπολ. Με τις άκρες των δαχτύλων σας πιέζετε τη ζύμη προς τα κάτω στο ταψί, για να κάνετε μερικές εγκοπές. Απλώνετε το μείγμα των κρεμμυδιών και της ντομάτας ομοιόμορφα πάνω στη ζύμη. Ψήνετε τη λαδένια ώσπου ψωμί να πάρει χρυσαφί χρώμα, για 50 λεπτά περίπου. Τ



βγάξετε από το φούρνο, την αφήνετε να κρυώσει λίγο, την κόβετε σε φέτες, 4-6 μερίδες, και της σερβίρετε ζεστές ή σε θερμοκρασία δωματίου.

ΦΑΒΑ «ΠΑΝΤΡΕΜΕΝΗ» ΤΗΣ ΣΑΝΤΟΡΙΝΗΣ

- 1/3 – 2/3 του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 1 φλιτζάνι φάβα κατά προτίμησης γνήσια από τη Σαντορίνη, η οποία έχει καθαριστεί, ξεπλυθεί και στραγγιστεί
- 1 μέτριο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 5-7 φλιτζάνια νερό
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 1 κουταλάκι του γλυκού ξερή ρίγανη
- 2-3 κουταλιές της σούπας ξίδι από κόκκινο κρασί

Για τη σάλτσα

- ½ του φλιτζανιού λάδι
 - 3 μεγάλα κρεμμύδια, κομμένα στη μέση και σε λεπτές φέτες
 - 2 μέτριες, σφιχτές, ώριμες ντομάτες, περασμένες στον τρίφτη ή 2 κουταλιές της σούπας πελτέ ντομάτας διαλυμένο σε 3 κουταλιές της σούπας νερό
 - ½ κουταλάκι του γλυκού κανέλα τριμμένη
 - 1 φύλλο δάφνης
 - αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
1. Ζεσταίνετε 1/3 του φλιτζανιού ελαιόλαδο σε μια μεγάλη κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά. Προσθέτετε τα κρεμμύδια και τα σοτάρετε, ανακατεύοντας ώσπου να μαλακώσουν, για 6-8 λεπτά. Προσθέτετε τη φάβα και ανακατεύετε καλά για να πάει το λάδι παντού, ανακατεύοντας, για 1-2 λεπτά. Προσθέτετε αρκετό νερό για να καλύψει τη φάβα, 5εκ. από την επιφάνεια της. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε να πάρει μια βράση σε μέτρια φωτιά. Χαμηλώνετε τη φωτιά, ξεσκεπάζετε την κατσαρόλα και τα μαγειρεύετε σε πολύ σιγανή φωτιά, ανακατεύοντας κάθε τόσο για να μην κολλήσει, ώσπου η φάβα να λιώσει τελείως, για 1 1/2 – 2 ώρες. Στη διάρκεια του



μαγειρέματος, προσθέτετε νερό όποτε είναι αναγκαίο για να διατηρείται η φάβα σκεπασμένη με νερό. Όταν χυλώσει, την αποσύρετε από τη φωτιά, ρίχνετε αλάτι και πιπέρι και τα 0 ανακατεύετε μέσα τη ρίγανη και το ξίδι.

Σκεπάζετε την κατσαρόλα με μια πετσέτα και την αφήνετε έτσι, για 1-2 ώρες.

2. Στο μεταξύ, ετοιμάζετε τη σάλτσα. Ζεσταίνετε το μισό λάδι σε ένα μεγάλο τηγάνι και σοτάρετε τα κρεμμύδια σε μέτρια φωτιά ώσπου να μαραθούν, για 10 λεπτά περίπου. Προσθέτετε τις ντομάτες, την κανέλα και το φύλλο δάφνης και ρίχνετε το αλατοπίπερο. Σιγοβράζετε, με την κατσαρόλα σκεπασμένη, ώσπου η σάλτσα να πήξει αρκετά και τα κρεμμύδια να μαλακώσουν πολύ, για 20 λεπτά περίπου.
3. Για να σερβίρετε, απλώνετε την πηχτή φάβα σε μια πιατέλα και με ένα κουτάλι ρίχνετε τη σάλτσα επάνω της. Σερβίρετε σε θερμοκρασία δωματίου. Τη ραντίζετε με το υπόλοιπο λάδι.

ΑΥΓΑ ΜΠΙΟΥΛΕΡΙ

Αυγά ποσέ σε πατατόσουπα
από την Κίμωλο

- 4 μεγάλες πατάτες, ξεφλουδισμένες και κομμένες σε μεγάλα κομμάτια
- 2 μεγάλα κρεμμύδια, κομμένα σε μεγάλα κομμάτια
- 2/3 του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 4 μεγάλα αυγά
- χυμό από ½-1 λεμόνι

1. βάζετε τις πατάτες και τα κρεμμύδια σε μια μεγάλη κατσαρόλα και χύνετε αρκετό νερό για να τα σκεπάσει, 5εκ. από την επιφάνεια. Αφήνετε να πάρουν μια βράση. Προσθέτετε το λάδι, το αλάτι και το πιπέρι. Χαμηλώνετε τη φωτιά σε μέτρια και σιγοβράζετε ώσπου να μαλακώσουν πολύ οι πατάτες και σχεδόν να χυλώσουν, για 40 λεπτά περίπου. Σπάτε και ρίχνετε τα αυγά, ένα ένα



στη σούπα που σιγοβράζει, προσπαθώντας να κρατήσετε τους κρόκους ανέπαφους. Σιγοβράζετε τη σούπα σε σιγανή φωτιά ώσπου να πήξουν τα αυγά, για άλλα 5-7 λεπτά. Ανακατεύετε μέσα το λεμόνι και σερβίρετε τη σούπα ζεστή με φρυγανισμένο ψωμί.

ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΜΥΖΗΘΡΑ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΑ

- 1 και ½ του κιλού ψαρονέφρι
 - 1 φλιτζάνι ξερό άσπρο κρασί
 - ¼ του φλιτζανιού φρέσκο χυμό λεμονιού
 - ¼ του κιλού φρέσκια μυζήθρα
 - ¼ του κιλού φέτα θρυμματισμένη
 - 3 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένο ή ψιλοκομμένο
 - αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
 - 2 κουταλάκια του γλυκού ξερή ρίγανη
 - 1 μεγάλο καρότο, καθαρισμένο
 - 6 κουταλιές της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
1. Μαρινάρετε το χοιρινό στο κρασί και το λεμόνι για 2 ώρες, στο ψυγείο, γυρίζοντας το κάθε τόσο από όλες τις μεριές.
 2. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 190°. Αναμειγνύετε τα τυριά και το σκόρδο σε ένα μεσαίο μπολ και τα αφήνετε στην άκρη.
 3. Βγάζετε το ψαρονέφρι από τη μαρινάτα και το πασπαλίζετε κι από τις δυο πλευρές με αλάτι και πιπέρι. Πασπαλίζετε τη μισή ρίγανη στη μια πλευρά. Απλώνετε το τυρί ομοιόμορφα στην ίδια επιφάνεια του χοιρινού και τοποθετείτε το καρότο στην κορυφή ώστε να είναι ευθυγραμμισμένο κάθετα στο κέντρο. Περιχύνετε τη γέμιση με 2 κουταλιές της σούπας λάδι. Γυρίζετε τις άκρες του χοιρινού προς τα μέσα και το τυλίγετε από το μήκος του.
 4. Δένετε το ψαρονέφρι για να μην ξετυλιχτεί. Για να το κάμετε αυτό, τυλίγετε μια βαμβακερή κλωστή γύρω από το ένα άκρο του και τη δένετε με διπλό κόμπο. Συνεχίζετε το δέσιμο με την κλωστή κάθε 5εκ., ώσπου να



σιγουρέψετε πως δεν θα ανοίξει. Το γυρίζετε από την άλλη πλευρά και κόβετε την κλωστή, αφήνοντας αρκετή για να την τυλίξετε πάλι γύρω από το ψητό (σε όλο το μήκος του), φτάνοντας στον αρχικό κόμπο. Γυρίζετε το κρέας πάλι από την άλλη μεριά, τυλίγετε την κλωστή στην μπροστινή άκρη και τη δένετε στον πρώτο κόμπο.

5. Ζεσταίνετε το υπόλοιπο $\frac{1}{4}$ του φλιτζανιού λάδι σε ένα μεγάλο, πλατύ ταψί, που έχετε βάλει σε δυνατή φωτιά και σοτάρετε το ρολό του χοιρινού από όλες τις μεριές για να κοκκινίσει. Το βγάζετε από το ταψί. Πασπαλίξετε την εξωτερική επιφάνεια του κρέατος με την υπόλοιπη ρίγανη, το τοποθετείτε σε ένα ελαφρά λαδωμένο ταψί και το ψήνετε ώσπου να γίνει, για 55-60 λεπτά. Το βγάζετε από τη φωτιά και το αφήνετε να κρυώσει ελαφρά.
6. για να σερβίρετε πρέπει να κόψετε την κλωστή και να το κόψετε σε φέτες, 6-8 μερίδες. Συνδυάζεται με τα αυγά μπουλερί, και αν θέλετε, μπορείτε να περιχύσετε το κρέας με το χυμό του ταψιού πριν το σερβίρισμα.

ΜΕΛΟΠΙΤΑ ΣΙΦΝΟΥ

(Αυτή η συνταγή χάρισε στη
Σίφνο τη γαστρονομική της φήμη)

Για τη ζύμη

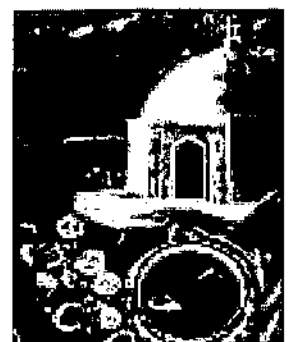
- 2 και $\frac{1}{2}$ του φλιτζανιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- $\frac{1}{2}$ του φλιτζανιού άχνη ζάχαρη
- $\frac{1}{2}$ κουταλάκι του γλυκού μπέικιν μπάουντερ
- 1 φλιτζάνι παγωμένο, ανάλατο βούτυρο
- 2 μεγάλα αυγά, ελαφρά χτυπημένα
- $\frac{1}{4}$ του φλιτζανιού μπράντι
- 2-3 κουταλιές της σούπας κρύο νερό

Για τη γέμιση

- $\frac{3}{4}$ του κιλού φρέσκια μυζήθρα
- 1 φλιτζάνι μέλι
- 5 μεγάλα αυγά, ελαφρά χτυπημένα
- 4-5 κουταλιές της σούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις, ή και περισσότερο αν χρειάζεται

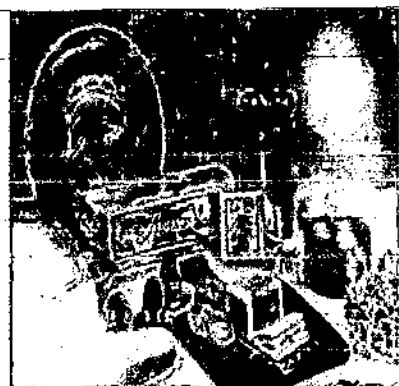


- 1 κουταλιά της σούπας τριμμένη κανέλα, και λίγο επιπλέον για πασπάλισμα
1. Ετοιμάζετε τη ζύμη: Κοσκινίζετε το αλεύρι, τη ζάχαρη και το μπέικιν μπάουντερ μαζί στο μπολ του μίξερ και τα χτυπάτε στην παλμική ταχύτητα για να αναμειχθούν. Κόβετε το βούτυρο σε μικρά κομμάτια και το προσθέτετε στα στεγνά υλικά. Χτυπάτε πάλι στην παλμική κίνηση για 1 λεπτό, ώσπου το μείγμα να γίνει αργιλώδες. Προσθέτετε τα αυγά και το μπράντι και τα χτυπάτε ώσπου να αρχίσει να σχηματίζετε η μάζα της ζύμης. Αν είναι πολύ σφιχτή, προσθέτετε το νερό, 1 κουταλιά της σούπας τη φορά, ώσπου η ζύμη να γίνει εύκαμπτη αλλά και σφιχτή συγχρόνως. Βγάζετε το μίξερ, το χωρίζετε στη μέση και κάνετε 2 μεγάλους δίσκους. Τυλίγετε τον κάθε δίσκο σε μεμβράνη και αφήνετε να ξεκουραστεί στο ψυγείο για 30 λεπτά.
 2. Ετοιμάζετε τη γέμιση: Σε ένα μεγάλο μπολ αναμειγνύετε το τυρί και το μέλι. Προσθέτετε τα αυγά και τα ανακατεύετε. Προσθέτετε $\frac{1}{4}$ του φλιτζανιού αλεύρι και την κανέλα και ανακατεύετε πάλι. Η γέμιση θα πρέπει να είναι χαλαρή σαν ζελέ. Αν είναι υπερβολικά χαλαρή, προσθέτετε και την άλλη μισή κουταλιά αλεύρι και ακόμη περισσότερο, αν είναι απαραίτητο.
 3. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 190° . Στρώνετε ένα ταψί 20εκ. X 30εκ. με λαδόκολλα. Σε μια ελαφρά αλευρωμένη επιφάνεια ανοίγετε το πρώτο φύλλο της ζύμης σε ένα ορθογώνιο 25εκ. X 30εκ. Αν κοπεί το ενώνετε. Το στρώνετε μέσα στο ταψί, αφήνοντας το τμήμα που περισσεύει να κρέμεται προς τα έξω και απλώνετε τη γέμιση ομοιόμορφα. Ανοίγετε το δεύτερο φύλλο στις ίδιες διαστάσεις με το πρώτο και το τοποθετείτε επάνω από τη γέμιση, γυρίζοντας τις άκρες του ώστε να σχηματίσουν τον κόθρο. Ψήνετε την πίτα ώσπου να ροδίσει, για 40 λεπτά περίπου. Όσο είναι ακόμη ζεστή, την πασπαλίζετε με κανέλα. Αφήνετε να κρυώσει και την κόβετε σε τετράγωνα των 5εκ., βγαίνει 24 τεμάχια.



ΤΥΡΙΑ

- Αρσενικό. Το αρσενικό είναι κυρίως ένα σκληρό κίτρινο επιτραπέζιο τυρί ή τυρί για τρίψιμο. Και το συναντάμε στο νησί της Νάξου.
- Βολάκι. Τυρί της Τήνου, υποπροϊόν του πρωτότυπου τυριού, το οποίο γίνεται με πρεσάρισμα σε πέτρες. Η λέξη σημαίνει μικρή μπάλα και το τυρί ονομάστηκε έτσι επειδή είναι στρογγυλό. Είναι ένα νόστιμο, κρεμώδες, ακαταμάχητο επιτραπέζιο τυρί. Το βολάκι είναι συμπαγές, βουτυράτο και γλυκό.
- Γιλομένο ή Μανούρα. Το γιλομένο είναι βασικά ένα παραδοσιακό, σκληρό τυρί που παρασκευάζεται αποκλειστικά από άβραστο κατσικίσιο γάλα. Παίρνει το όνομά του από το ίζημα του κρασοβάρελου, το οποίο στη Σίφνο αλλά και αλλού λέγεται γιλομένο. Μόλις πήξει, το τυρί διατηρείται και ωριμάζει μέσα στο ίζημα που υπάρχει στον πάτο ενός κρασοβάρελου.
- Γραβιέρα. Η γραβιέρα των Κυκλάδων συνδέεται άμεσα με δυο συγκεκριμένα νησιά, τη Νάξο και την Τήνο. Η ναξιώτικη γραβιέρα είναι συμπαγής και ανοιχτόχρωμη, η δε σύστασή της χαρακτηρίζεται από μικροσκοπικές, ακανόνιστες οπές. Γίνεται από παστεριωμένο γελαδινό γάλα. Η γραβιέρα της Τήνου, λόγω των ελαφρών διαφορών στην χλωρίδα, είναι ελαφρώς πιο κίτρινη από εκείνη της Νάξου. Ένα υπέροχο επιτραπέζιο τυρί.
- Καλαθάτα ή Τυρί βραστό. Είναι ένα τυρί από τυρόπηγμα βρασμένου αγελαδινού γάλατος, το οποίο παρασκευάζεται στην Τήνο και την Άνδρο.
- Κεφαλίσιο Σπηλιάς Μήλου. Πρόκειται για κεφαλοτύρι- σκληρό, κίτρινο τυρί- το οποίο τρίβεται με την πολτοποιημένη σάρκα, που μένει μετά την



έκθλιψη της ελιάς στο πιεστήριο για την παραγωγή λαδιού, και τοποθετείται σε πήλινα δοχεία.είναι θαυμάσιο σαν επιτραπέζιο αλλά και για τρίψιμο.

- Κοπανιστή. Ένα όνομα το οποίο προκαλεί μεγάλη σύγχυση. Το τυρί βρίσκεται σχεδόν σε όλες τις Κυκλάδες, αν και είναι περισσότερο γνωστό στη Σύρο, Τήνο και τη Μύκονο. Είναι ένα μαλακό τυρί ζύμωσης με γεύση έκδηλα πικάντικη. Γίνεται από μη παστεριωμένο γάλα(κατσικίσιο, πρόβειο ή αγελαδινό) πήζει με φυσική πυτιά και στραγγίζεται σε τσαντίλα.
- Μαλαχτό. Είναι κυριολεκτικά «μαλακό» τυρί. Σπεσιαλιτέ της Άνδρου. Δεν είναι τίποτε άλλο από φρέσκο, πρεσαρισμένο σε πέτρα το οποίο έχει θρυμματιστεί και ζυμωθεί με λίγο αλάτι.
- Μυζήθρα. Στις Κυκλάδες μυζήθρα λέγεται ένα φρέσκο τυρί από τυρόπηγμα που γίνεται με πλήρες γάλα.
- Νιώτικο παραδοσιακό. Ένα σκληρό κίτρινο τυρί από πρόβειο γάλα. Αφήνεται να ωριμάσει για 3 τουλάχιστον μήνες.
- Ξινομυζήθρα. Ένα τυρί παρόμοιο με πολλά άλλα ξινά τυριά από τυρόπηγμα που συναντώνται σε όλες τις ποιμενικές κοινότητες της χώρας. Η ποικιλία της Νάξου είναι η καλύτερη. Γενικά, πάντως, το τυρί πρέπει να καταναλωθεί μέσα σε λίγες ημέρες, επειδή δεν αντέχει.
- Ξινοτύρι. Πρόκειται βασικά για το ίδιο τυρί με τη ξινομυζήθρα, η μόνη διαφορά είναι ότι αυτό αφήνεται να στεγνώσει για αρκετές εβδομάδες για να γίνει σκληρό σαν πέτρα. Με αυτή τη μορφή χρησιμοποιείται σαν τυρί για τρίψιμο.
- Πετρωτή ή Πετρωτά τυριά ή Πετροτύρια. Τα χειροποίητα αυτά τυριά με το ασυνήθιστο όνομά είναι σπεσιαλιτέ της Άνδρου και της Τήνου. Παίρνουν το όνομά τους από τον τρόπο με τον οποίο πρεσάρεται και στραγγίζεται το φρέσκο τυρί,

συνήθως ανάμεσα σε δυο μαρμάρινες πλάκες έτσι ώστε το βάρος τους να βγάλει όσο το δυνατόν περισσότερα υγρά. Το τελικό σχήμα αυτών των τυριών είναι συνήθως σαν δίσκος, εμφανώς αποτέλεσμα του τρόπου με τον οποίο έχει πρεσαριστεί. Η πετρωτή τρώγεται σαν επιτραπέζιο τυρί αλλά μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί σαν βάση για την παρασκευή άλλων πιο ωριμασμένων, τοπικών τυριών(μαλαχτό, βολάκι και σκλαβοτύρι).

- Σαν Μιχάλι. Ένα σκληρό, απαλό κίτρινο τυρί που μοιάζει με το πεκορίνο το οποίο παράγεται αποκλειστικά στη Σύρο. Το Σαν Μιχάλι πήρε το όνομά του από ένα λόφο του νησιού στο οποίο βρίσκεται η καθολική εκκλησία. Το Σαν Μιχάλι έχει 2,8- 2,9% περιεκτικότητα σε λιπαρά. Ωριμάζει σε τρεις ή συνήθως τέσσερις μήνες και είναι πολύ έντονο τυρί. Συνήθως τρώγεται σαν επιτραπέζιο ή τριμμένο, αν και είναι πολύ καλό επίσης στη γέμιση πίτας, σε ψητά στα κάρβουνα ή σαν σαγανάκι.
- Σκλαβπτύρι ή Μαλαθούνι. Αυτό το μικρό τυρί είναι μια άλλη σπεσιαλιτέ της Τήνου, και είναι παρεμφερές με το βολάκι. Η διαφορά τους έγκειται στο σχήμα. Αντί για στρογγυλό και φουσκωτό σχήμα που έχει το βολάκι, αυτό σχηματίζεται σε ατομικά καλάθια. Τα καλάθια διατηρούν το αρχαίο όνομά τους: τυρόμπολη.
- Σκοτύρι. Από τη λέξη ασκός. Είναι το παραδοσιακό μαλακό τυρί της Ίου, το οποίο ωριμάζει μέσα σε κατσικίσιο δέρμα. Αν και υπάρχουν πολλά τέτοια τυριά σε όλη την Ελλάδα, αυτό που κάνει το συγκεκριμένο τυρί να ξεχωρίζει είναι ότι τα τυροπήγματα αναμειγνύονται με πικάντικα μυρωδικά, πριν τοποθετηθούν στα δέρματα για τη ζύμωση.
- Χλωρό. Το πιο παραδοσιακό τυρί της Σαντορίνης. Συνήθως τρώγεται σαν φρέσκο τυρί, εξού και το όνομά του. Το χλωρό παραδοσιακά γίνεται με

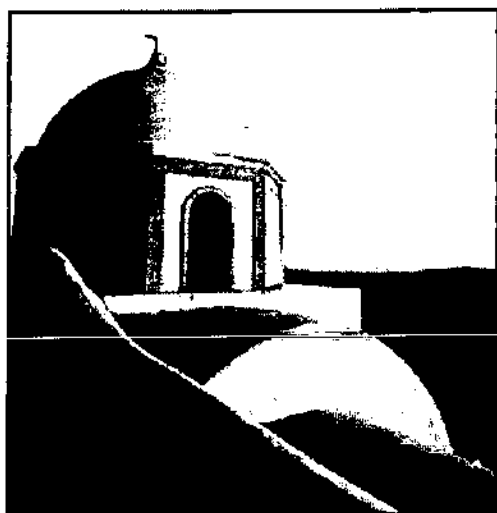
κατσικίσιο γάλα και παρασκευάζεται το χειμώνα και την άνοιξη, όταν υπάρχει άφθονο χορτάρι για τη βοσκή. Οι ντόπιοι διατηρούν το φρέσκο γλωρό σε άρμη, οπότε γίνεται πολύ σκληρό και χρησιμοποιείται για τρίψιμο. Είναι δύσκολο να βρεθεί εκτός του νησιού και συχνά δύσκολο να βρεθεί και στη Σαντορίνη ακόμη, επειδή η παραγωγή του είναι σχεδόν αποκλειστικά περιορισμένη στα νοικοκυριά που την έχουν παραγγείλει για την προσωπική τους κατανάλωση.

ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ

Στην πραγματικότητα τα Δωδεκάνησα δεν είναι Δώδεκα αλλά δεκατέσσερα: Αστυπάλαια, Κάρπαθος, Κάσος, Καστελόριζο, Κως, Λέρος, Λειψοί, Νίσυρος, Πάτμος, Ρόδος, Σύμη, Τήλος και Χάλκη. Υπάρχουν επίσης δεκάδες μικρότερα νησιά και νησίδες που γεμίζουν το νοτιοανατολικό τμήμα του Αιγαίου, αλλά πολλά από αυτά έχουν ελάχιστους κατοίκους ή είναι ακατοίκητα και χρησιμοποιούνται μόνο σαν βοσκοτόπια.

Το βορειότερο νησί τους είναι η Πάτμος, το ιερό νησί, εκεί όπου το 95μ.Χ., ο Απόστολος Ιωάννης ο Θεολόγος, εξόριστος από τους Ρωμαίους έγραψε την *Αποκάλυψη*. Κάθε Πάσχα δώδεκα μοναχοί από το φημισμένο μοναστήρι του νησιού επαναλαμβάνουν το Μυστικό Δείπνο. Είναι λογικό η Πάτμος να διαθέτει μια ιερότητα που δεν την έχουν τα άλλα νησιά. Ένα ξερό νησί χωρίς μεγάλη αγροτική καλλιέργεια, με ελάχιστα σιτηρά, ζαρζαβατικά και αμπέλια. Ήταν φυσικό επομένως οι κάτοικοί της να στραφούν στη θάλασσα και στην εκτροφή λίγων κατσικιών και πουλερικών για τη διαβίωσή τους. Υπάρχουν ελάχιστες σπεσιαλιτέ στο νησί, και σίγουρα δεν μπορούμε να μιλάμε για ξεχωριστή κουζίνα. Μια τυρόπιτα σε σχήμα μικρού πουγκιού και ένα γλύκισμα γεμιστό με αμύγδαλα και περιχυμένο με σιρόπι (το οποίο συναντάμε και στα υπόλοιπα Δωδεκάνησα) είναι οι δυο τοπικές σπεσιαλιτέ.

Κοντά στην Πάτμο είναι τα νησάκια των Λειψών και της Λέρου. Το πρώτο είναι γνωστό για το μαύρο γλυκό κρασί και τα διονυσιακά θρησκευτικά συμπόσια, με ελάχιστο γαστρονομικό ενδιαφέρον. Είναι ένα από τα μικρότερα και πιο ήσυχια Δωδεκάνησα. Η Λέρος, όμως, έχει κάτι περισσότερο. Στην αρχαιότητα, το νησί ήταν γνωστό για το μέλι του και την έκλυτη ζωή των κατοίκων του. Το πιο ενδιαφέρον προϊόν που παράγει η Λέρος είναι η μυζήθρα της. Οι μαγείρισσες του νησιού κάνουν επίσης ένα ποτό που

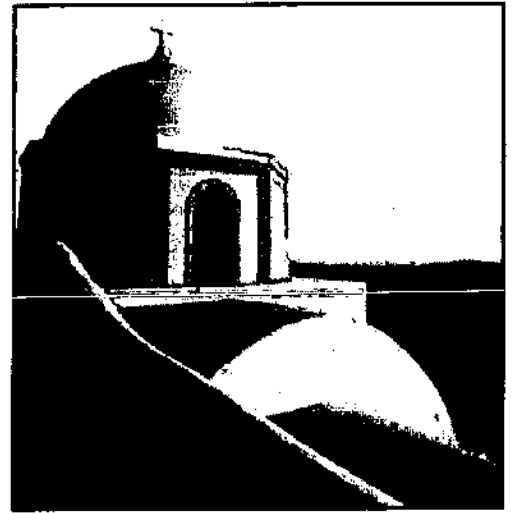


λέγεται *δασόγαλο*, με σιρόπι από αμύγδαλα και διάφορα γλυκά ταψιού γεμισμένα με αμύγδαλα και πνιγμένα στο σιρόπι.

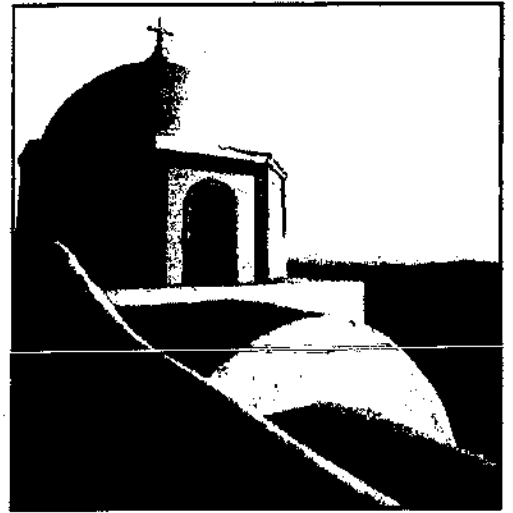
Πολλοί Δωδεκανήσιοι είχαν διασυνδέσεις με την ακτή της βόρειας Αφρικής, από την εποχή που η παρουσία των Ροδίων ήταν έντονη στο εμπορικό κέντρο της Ναυκράτιδος στο Δέλτα του Νείλου, κάπου χίλια χρόνια πριν τη γέννηση του Χριστού. Η Ρόδος κατέχει και μια σημαντική θέση στη γαστρονομική Ιστορία της δυτικής Ευρώπης. Μετά την πτώση της Ρώμης, η ήπειρος στερήθηκε τον πλούτο των μπαχαρικών που εισήγαγαν ως τότε οι Ρωμαίοι από την Ασία και την Αραβία. Όταν οι ιππότες του Αγίου Ιωάννου κατέλαβαν τη Ρόδο, το 14^ο αιώνα, δημιούργησαν ένα ισχυρότατο στόλο για να προστατεύσει όχι μόνο το νησί αλλά και τα εμπορικά του συμφέροντα, ανάμεσα στα οποία ήταν ένα ισχυρό εμπόριο μπαχαρικών, κυρίως από τη γειτονική Αίγυπτο. Η Ρόδος εξήγαγε κάρδαμο και πολλά άλλα μυρωδικά στη δυτική Ευρώπη. Στη σύγχρονη εποχή, οι δεσμοί με την Αίγυπτο παραμένουν εξίσου ισχυροί – πολλοί από τους νησιώτες μετανάστευσαν ή εργάζονται στην Αίγυπτο και κυρίως στην Αλεξάνδρεια και επέστρεφαν συχνά στα νησιά τους.

Κάλυμνος, το νησί των σφουγγαράδων με τις πανέμορφες εκκλησίες και τα ζωηρόχρωμα βαμμένα σπίτια. Οι Καλύμνιοι έχουν τη φήμη των πιο ατίθασων και ανεξάρτητων στα Δωδεκάνησα. Όταν οι Ιταλοί απαγόρευσαν τη διδασκαλία της ελληνικής γλώσσας και θρησκείας, στη διάρκεια της κυριαρχίας τους στα νησιά, από το 1912 έως το 1948, οι ντόπιοι έβαψαν τα σπίτια τους γαλάζια και λευκά, έτσι ώστε να φαίνονται από το αμφιθεατρικό λιμάνι που ήταν μακριά σαν μια τεράστια ελληνική σημαία. Οι σφουγγαράδες έδωσαν στο νησί πολλές τοπικές λιχουδιές από τη θάλασσα.

Σε αντίθεση με τη μικρή και γαλήνια Κάλυμνο, η κοντινή Κως, πατρίδα του Ιπποκράτη, το τρίτο μεγαλύτερο νησί των



Δωδεκανήσων μετά τη Ρόδο και την Κάρπαθο, συγκεντρώνει πάρα πολύ τουρισμό και αυτό της δίνει μια άλλη ζωντάνια. Η πόλη της Κω, παρά το εντυπωσιακό φρούριο που είχαν χτίσει οι Ιππότες του Αγίου Ιωάννη και την όμορφη παλιά συνοικία της, είναι μια λουρίδα γης γεμάτη τουριστικά καταστήματα και ελάχιστη από την



ήσυχη γοητεία των άλλων ελληνικών νησιών. Η Κως είναι σχετικά πεδινή και η μόνη σε όλα τα Δωδεκάνησα που διαθέτει άφθονο νερό στο υπέδαφος της. Παράγει σταφύλια, σιτηρά, ντομάτες και μέλι σε μεγάλες ποσότητες. Η παραγωγή της ντομάτας ήταν μια ανθηρή επιχείρηση κάποτε και το νησί είναι γνωστό για μια μικρή τοπική ποικιλία, η οποία χρησιμοποιείται συνήθως για την παρασκευή γλυκού του κουταλιού, μια σπεςιαλιτέ που τη βρίσκει κανείς σε πολλά καταστήματα του νησιού. Άλλη μια τοπική σπεςιαλιτέ είναι το κοκκινοτύρι το οποίο διατηρείται μέσα σε κατακάθια κρασιού.

Η μαγειρική των Δωδεκανήσων, όπως και όλα της Ελλάδας, είναι ένας συγκερασμός επιδράσεων. Είτε η επιβίωση ενός νησιού εξαρτιόταν από τη θάλασσα, όπως στην Κάλυμνο, τη Σύμη και τη Χάλκη, είτε στρέφονταν εσωτερικά προς τα ορεινά, όπως στη Ρόδο και την Κάρπαθο-σε συνδιασμό βέβαια με τη μοιραία επίδραση που είχε στον τοπικό πληθυσμό η εγγύτητα με την Αφρική- τον κύριο λόγο στη διαμόρφωση της κουζίνας των Δωδεκανήσων είχαν οι αυστηρά τοπικές ανάγκες και η μορφολογία του εδάφους

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΓΕΥΜΑ ΗΜΕΡΑΣ

ΠΡΩΙΝΟ

ΚΟΥΛΟΥΡΕΣ ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ ΚΑΙ ΓΛΥΚΑΝΙΣΟ

- 2 φακελάκια ξερή μαγιά
- 2 και $\frac{1}{2}$ -2 και $\frac{3}{4}$ του φλιτζανιού ζεστό νερό
- 4-4 και $\frac{1}{2}$ του φλιτζανιού κριθάλευρο
- 4-4 και $\frac{1}{2}$ του φλιτζανιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 κουταλάκια του γλυκού αλάτι
- $\frac{1}{3}$ του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 1 ,μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 3 κουταλιές της σούπας σπόρους μάραθου

1. Διαλύετε τη μαγιά σε 2 και $\frac{1}{2}$ του φλιτζανιού ζεστό νερό, τη σκεπάζετε και την αφήνετε να μείνει για 30 λεπτά σε ζεστό και χωρίς ρεύματα μέρος. Σε ένα μεγάλο μπολ, αναμειγνύετε 3 φλιτζάνια κριθάλευρο, 3 φλιτζάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις και αλάτι. Ανοίγετε μια λακκούβα στο κέντρο του μπολ και βάζετε μέσα το διάλυμα της μαγιάς, το λάδι, το κρεμμύδι και το μάραθο. Δουλεύετε το αλεύρι από τα τοιχώματα προς το υγρό μείγμα με μια ξύλινη κουτάλα ώσπου να αρχίσει να σχηματίζετε η ζύμη. Ζυμώνετε στο μπολ ή σε ελαφρά αλευρωμένη επιφάνεια προσθέτοντας κι άλλο αλεύρι ή νερό, ώσπου να γίνει μια λεία, σφιχτή ζύμη. Την τοποθετείτε σε ένα ελαφρά λαδωμένο μπολ, την σκεπάζετε και την αφήνετε να ξεκουραστεί σε ζεστό, χωρίς ρεύματα μέρος ώσπου να διπλασιαστεί σε μέγεθος, για 2 $\frac{1}{2}$ ώρες περίπου.
2. Χτυπάτε απαλά τη ζύμη για να ξεφουσκώσει και τη ζυμώνετε ελαφρά. Κόβετε τη ζύμη σε μικρά κομμάτια, στα οποία δίνετε σχήμα μπάλας και τα οποία πλάθετε με τις



παλάμες σας σαν μακριά κορδόνια χοντρά όσο ένας αντίχειρας. Τυλίγεται κάθε σχοινί σε δαχτυλίδι, περνώντας τα άκρα το ένα πάνω στο άλλο, περίπου 4 εκ. Πιέζετε τα δόντια ενός πριονωτού μαχαιριού ελαφρά στην επιφάνεια κάθε παξιμαδιού. Τα τοποθετείτε σε ελαφρά λαδωμένα ταψιά, τα σκεπάζετε και τα αφήνετε να φουσκώσουν σε ένα ζεστό, χωρίς ρεύματα μέρος, για 1 ώρα περίπου, ώσπου να γίνουν 2 ½ το αρχικό τους μέγεθος.

3. όσο φουσκώνουν οι κουλούρες, εσείς προθερμαίνετε το φούρνο στους 190°. Ψήνετε τις κουλούρες ώσπου να ροδίσουν ελαφρά και να μισοψηθούν μέσα, γύρω στα 20 λεπτά. Πιθανόν να χρειαστεί να το κάνετε τμηματικά, ανάλογα με τη χωρητικότητα του φούρνου σας. Τα βγάζετε από το φούρνο και τα αφήνετε να κρυώσουν τελείως.
4. Ζεσταίνετε το φούρνο στη χαμηλότερη θερμοκρασία, στους 80°-100°. Βάζετε τις κουλούρες σε σχάρες στο φούρνο και τις ψήνετε αργά ώσπου να σκληρύνουν πάρα πολύ, για 2 ώρες περίπου. Τις βγάζετε από το φούρνο, αφήνετε να κρυώσουν τελείως και τις αποθηκεύετε σε μεγάλα δοχεία.

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

ΕΛΙΟΨΩΜΟ ΤΗΣ ΡΟΔΟΥ

Για το προζύμι

- 1 φακελάκι ξερή μαγιά
- ¾ του φλιτζανιού ζεστό νερό
- 2 φλιτζάνια αλεύρι για ψωμί, ή και περισσότερο

Για τη ζύμη

- 2 κουταλάκια του γλυκού αλάτι
- 2-2 και ½ του φλιτζανιού ζεστό νερό, ή και περισσότερο
- 1/3 του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 1 μέτριο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο ή τριμμένο σε τρίφτη
- 6-7 φλιτζάνια αλεύρι για ψωμί
- 1 και ½ του φλιτζανιού ζαρωμένες, μαύρες ελιές, χωρίς το κουκούτσι
- 2 κουταλάκια του γλυκού σουσάμι



- 2 κουταλάκια του γλυκού σπόρους μαυροσούσαμο

1. Αρχίζετε αποβραδís την προετοιμασία: διαλύετε τη μαγιά σε $\frac{3}{4}$ του φλιτζανιού ζεστό νερό. Προσθέτετε τα 2 φλιτζάνια αλεύρι στο διάλυμα της μαγιάς και τα ανακατεύετε ώσπου να αρχίσει να σχηματίζετε μια μικρή μάζα ζύμης. Τη ζυμώνετε, προσθέτοντας λίγο αλεύρι ακόμη, αν χρειάζεται για να γίνει η ζύμη λεία. Θα πρέπει να έχετε μια ζύμη σε μέγεθος γροθιάς. Τη βάζετε σε λαδωμένο μπολ, τη σκεπάζετε με πλαστική μεμβράνη και την αφήνετε να φουσκώσει όλη νύχτα σε ζεστό και χωρίς ρεύματα μέρος.
2. Το επόμενο πρωί, βάζετε τη μαγιά σας σε ένα μεγαλύτερο μπολ. Αναμειγνύετε το αλάτι σε 2 φλιτζάνια ζεστό νερό και το χύνετε μέσα στο μπολ. Ανακατεύετε με τη μαγιά το νερό. Προσθέτετε το λάδι και τα κρεμμύδια και τα ανακατεύετε. Αργά προσθέτετε 6 φλιτζάνια αλεύρι, ανακατεύοντας με μια ξύλινη κουτάλα ώσπου να αρχίσει να σχηματίζετε μια ζύμη. Ζυμώνετε, προσθέτοντας κι άλλο αλεύρι ή νερό αν είναι απαραίτητο για να σχηματιστεί μια σφιχτή και λεία ζύμη.
3. Χωρίζετε τη ζύμη σε 4 ίσες μπάλες. Φτιάχνετε την κάθε μπάλα σε στρογγυλό δίσκο με διάμετρο 25 εκ. περίπου. Αλείφετε τις μισές ελιές πάνω επάνω στον πρώτο δίσκο. Τον σκεπάζετε με έναν άλλο δίσκο. Τα ζυμώνετε ελαφρά για να ενώσετε τα 2 μισά. Επαναλαμβάνετε τη διαδικασία με τους υπόλοιπους δυο δίσκους και τις ελιές. Τα βάζετε σε 2 ελαφρά λαδωμένα ρηχά στρογγυλά ταψιά των 30εκ. τα σκεπάζετε και τα αφήνετε να φουσκώσουν σε ένα ζεστό και χωρίς ρεύματα μέρος ώσπου να διπλασιαστούν σε όγκο, για 2 ώρες περίπου.
4. Όσο η ζύμη φουσκώνει, προθερμαίνετε το φούρνο στους 190°. πασπαλίζετε τα ψωμιά με 1 κουταλάκι του γλυκού σουσάμι. Τα ψήνετε για 50 λεπτά περίπου, ώσπου δηλαδή τα ψωμιά να χρυσίσουν και η ζύμη πήξει. Για να καταλάβετε αν το ψωμί είναι έτοιμο, το βγάζετε από το ταψί και χτυπάτε τον πάτο, θα πρέπει να ακουστεί κούφιο. Βγάζετε τα ψωμιά από τα ταψιά και τα αφήνετε να κρυώσουν σε συρμάτινες σχάρες πριν τα κόψετε σε φέτες.



ΝΤΟΜΑΤΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΑΧΙΝΟΥΣ ΚΑΛΥΜΝΟΥ

- 2-3 μεγάλες, ώριμες ντομάτες
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, κομμένο στη μέση και σε φέτες
- 6-8 ωμούς αχινούς, καθαρισμένους



- 4-6 κουταλιές της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- χοντρό αλάτι
- 1-2 κρίθινα παξιμάδια, σπασμένα

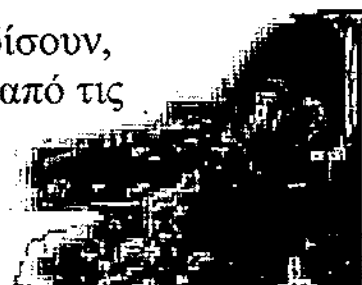
1. Κόβετε τις ντομάτες σε 6-8 φέτες την καθεμία. Τις ανακατεύετε με το κρεμμύδι σε μια σαλατιέρα. Προσθέτετε τους αχινούς. Ραντίζετε με λάδι και ρίχνετε λίγο θαλασσινό αλάτι
2. Για να τη φάτε σωστά, χρησιμοποιήστε σπασμένα κομμάτια κρίθινων παξιμαδιών, βουτώντας τα κομμάτια μέσα στη σαλάτα και τρώγοντάς τα με τις ντομάτες, τα κρεμμύδια και τους αχινούς.



ΠΙΤΑΡΟΥΔΙΑ ΜΕ ΡΕΒΙΘΙΑ ΤΗΣ ΡΟΔΟΥ (ΡΕΒΙΔΟΚΕΦΤΕΔΕΣ)

- ¼ του κιλού ξερά ρεβίθια, ξεδιαλεγμένα και πλυμένα
- 1 φλιτζάνι ψιλοκομμένα κρεμμύδια
- 1 μέτρια, σφιχτή, ώριμη ντομάτα, περασμένη στον τρίφτη
- ¼ του φλιτζανιού ψιλοκομμένο δυόσμο
- 1 γεμάτη κουταλιά τριμμένο κύμινο(προαιρετικά)
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 2-3 κουταλιές της σούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις, συν ¾-1 φλιτζάνι για αλεύρωμα
- ελαιόλαδο ή άλλο φυτικό λάδι για τηγάνισμα

1. Μουσκεύετε τα ρεβίθια σε άφθονο νερό για 8 ώρες ή αποβραδís για να μαλακώσουν. Τα στραγγίζετε, τα βάζετε σε μια κατσαρόλα με άφθονο, φρέσκο νερό και τα βράζετε. Χαμηλώνετε τη φωτιά σε μέτρια προς σιγανή και σιγοβράζετε τα ρεβίθια ώσπου να μαλακώσουν, για 1 ½ ώρα περίπου. Τα αποσύρετε από τη φωτιά, τα στραγγίζετε και τα ξεπλένετε.
2. Τοποθετείτε τα ρεβίθια σε ένα μπλέντερ, στο οποίο έχετε προσαρμόσει τη μεταλλική λεπίδα και τα χτυπάτε σε αργή κίνηση ώσπου να γίνουν ένας χοντρός χυλός.
3. Αναμειγνύετε τα χυλωμένα ρεβίθια με τα κρεμμύδια, την ντομάτα, το δυόσμο, το κύμινο και τα πασπαλίζετε με αλάτι και πιπέρι. Προσθέτετε αρκετό αλεύρι για να γίνει μια πηκτή μάζα που να μπορεί να ζυμωθεί σε κεφτέδες.
4. Απλώνετε το υπόλοιπο αλεύρι σε ένα μεγάλο πιάτο. Παίρνετε περίπου 2 κουταλιές από το μείγμα των ρεβιθιών και τις πλάθετε σε ένα μεγάλο, επίπεδο κεφτέ. Επαναλαμβάνετε τη διαδικασία με όλο το μείγμα. Σε ένα μεγάλο βαρύ τηγάνι, ζεσταίνετε μπόλικο λάδι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Όταν το λάδι κάψει, αλευρώνετε τους κεφτέδες, τινάζοντας τους ελαφρά για να πέσει το επιπλέον αλεύρι, και τους τηγανίζετε μέχρι να ροδίσουν, γυρίζοντας τους μια φορά για να τηγανιστούν και από τις



δυο πλευρές, 2-4 λεπτά. Τους βγάζετε με μια τρυπητή κουτάλα και τους αφήνετε να στραγγίζουν σε χαρτί κουζίνας. Σερβίρονται ζεστοί ή σε θερμοκρασία δωματίου. Τα παραπάνω υλικά είναι για 12 πιταρούδια(κεφτέδες).

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΑΛΕΣΦΑΚΙΑ

- 4-6 κουταλιές της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 1 κοτόπουλο γύρω στο 1 και ½ -2 κιλά, κομμένο σε μερίδες
- 2 μεγάλα κρεμμύδια, κομμένα σε μεγάλα κομμάτια
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 1 και ½ του φλιτζανιού ντοματίνια, ξεφλουδισμένα, ξεσποριασμένα και κομμένα σε μικρά κομμάτια
- 1-2 κλαράκια ξερού φασκόμηλου
- ½ του φλιτζανιού ξερό άσπρο κρασί(προαιρετικό)



1. Ζεσταίνετε το λάδι σε μια μεγάλη, πλατιά κατσαρόλα και ροδίζετε το κοτόπουλο σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, γυρίζοντας το για να ροδίσει από όλες τις πλευρές, για 6 λεπτά περίπου. Το βγάζετε με μια τρυπητή κουτάλα και το αφήνετε στην άκρη. Προσθέτετε τα κρεμμύδια στην κατσαρόλα και τα σοτάρετε, ανακατεύοντας, ώσπου να γίνουν διάφανα και να πάρουν ένα ελαφρύ χρώμα, για 6 λεπτά περίπου.
2. Ξαναβάζετε τα κομμάτια του κοτόπουλου στην κατσαρόλα και ρίχνετε το αλάτι και το πιπέρι. Προσθέτετε τις ντομάτες και αρκετό νερό που να φτάνει στα 2/3 το ύψος του κοτόπουλου. Προσθέτετε τα κλαράκια του φασκόμηλου. Ελαττώνετε τη φωτιά σε μέτρια προς σιγανή, και αφήνετε να βράσουν καλά, για 1 ώρα περίπου. 5λεπτά πριν αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά, προσθέτετε το κρασί, αν το



χρησιμοποιήσετε. Αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και σερβίρετε.

ΤΑΚΑΚΙΑ

(ΤΗΓΑΝΗΤΟΣ ΜΠΑΚΛΑΒΑΣ)

Για τη ζύμη

- 2-2 και $\frac{1}{2}$ του φλιτζανιού αλεύρι
- $\frac{1}{2}$ κουταλάκια του γλυκού αλάτι
- 1 και $\frac{1}{2}$ -1 και $\frac{3}{4}$ του φλιτζανιού νερό

Για τη γέμιση

- 2 και $\frac{1}{2}$ του φλιτζανιού ξεφλουδισμένα αμύγδαλα
- 2 φλιτζάνια καρύδια
- 2 γεμάτα κουταλάκια του γλυκού τριμμένη κανέλα
- $\frac{1}{4}$ του φλιτζανιού ζάχαρη

Για το σιρόπι

- 2 και $\frac{1}{2}$ του φλιτζανιού μέλι
- 1 και $\frac{1}{4}$ του φλιτζανιού νερό

Για το τηγάνισμα

- φυτικό λάδι για τηγάνισμα

1. Ετοιμάζετε το φύλλο: Αναμειγνύετε 4 φλιτζάνια αλεύρι και το αλάτι σε ένα μεγάλο μπολ και κάνετε μια λακκούβα στο κέντρο. Προσθέτετε 1 και $\frac{1}{2}$ του φλιτζανιού νερό και δουλεύετε το αλεύρι στο νερό από το τοίχωμα της λακκούβας με ένα πιρούνι ή μια ξύλινη κουτάλα ώσπου να αρχίσει να σχηματίζεται η ζύμη. Αν είναι πολύ σφιχτή, προσθέτετε λίγο νερό ακόμη, αν είναι πολύ χαλαρή, προσθέτετε κι άλλο αλεύρι. Ζυμώνετε σε μια ελαφρά αλευρωμένη επιφάνεια ώσπου να γίνει λεία και απαλή. Η ζύμη θα πρέπει να είναι σχετικά σφιχτή. Την καλύπτετε και αφήνετε να ξεκουραστεί για 30 λεπτά.
2. Ετοιμάζετε τη γέμιση: Τρίβετε τα καρύδια και τα αμύγδαλα σε ένα μίξερ για να γίνουν σαν αλεύρι. Μεταφέρετε τη σκόνη σε ένα μπολ και ανακατεύετε μέσα την κανέλα και τη ζάχαρη.
3. Ετοιμάζετε το σιρόπι: βράζετε το μέλι και το νερό σε ένα μέτριο κατσαρόλι, χαμηλώνετε τη φωτιά σε μέτρια προς



σιγανή και σιγοβράζετε το σιρόπι για 10 λεπτά. Το παίρνετε από τη φωτιά και το αφήνετε να κρυώσει.

4. Χωρίζετε τη ζύμη σε 3 ίσες μπάλες. Σε μια ελαφρά αλευρωμένη επιφάνεια, χρησιμοποιώντας έναν πλάστη, ανοίγετε την πρώτη μπάλα σε κύκλο διαμέτρου 45 εκ. Περίπου. Πασπαλίζετε την επιφάνεια με το ένα τρίτο των καρυδιών. Διπλώνετε τον πάτο της ζύμης επάνω στα καρύδια, κάνοντας ένα «χειλός» με 4 εκ. πλάτος. Βάζετε το μεγάλο πλάστη στο κέντρο και τυλίγετε σφιχτά τη σκεπασμένη με καρύδια ζύμη κατά μήκος του. Σπρώχνετε τα δυο άκρα της ζύμης προς το κέντρο, τα σουρώνετε και τα μαζεύετε όπως κάνετε με τις κουρτίνες. Τραβάτε τον πλάστη έξω και τοποθετείτε το σουρωμένο επάνω στην επιφάνεια εργασίας με την ένωση προς τα κάτω. Επαναλαμβάνετε τη διαδικασία με την υπόλοιπη ζύμη και γέμιση. Κόβετε τα ρολά διαγώνια σε κομμάτια των 4 εκ.
5. Ζεσταίνετε λάδι σε μια μεγάλη, βαριά κατσαρόλα (το λάδι θα πρέπει να καλύπτει τα 10 εκ. της επιφάνειας της), σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Όταν το λάδι κάψει καλά, ξεροτηγανίζετε τα τακάκια ώσπου να ροδίσουν και να ψηθούν εσωτερικά, για 3-4 λεπτά. Το μυστικό εδώ είναι το λάδι πρέπει να είναι καυτό αλλά όχι υπερβολικά, γιατί τα πιτάκια θα μαυρίσουν απ' έξω και από μέσα θα μείνουν άψητα. Τα βγάζετε με μια τρυπήτη κουτάλα και τα αφήνετε να στραγγίζουν σε χαρτιά κουζίνας. Βουτάτε κάθε κομμάτι στο σιρόπι και το τοποθετείτε σε μια πιατέλα σερβιρίσματος. Σερβίρετε. Για να διατηρηθούν, τα βάζετε σε ειδικές για γλυκά χάρτινες κούπες και τα φυλάτε μέσα σε δοχεία, σε δροσερό και ξερό μέρος. Θα διατηρηθούν για πολλές εβδομάδες.



ΒΡΑΔΙΝΟ

ΤΑΧΙΝΟΨΩΜΟ ΤΗΣ ΡΟΔΟΥ

- ½ κουταλάκι του γλυκού κρυστάλλους μαστίχας
- ½ του φλιτζανιού συν 1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη
- 1 φλιτζάνι ταχίνι
- 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- 1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα τριμμένη
- 6-7 φλιτζάνια αλεύρι για ψωμί
- ½ κουταλάκι του γλυκού τριμμένο γαρύφαλλο
- 2 και ½ του φλιτζανιού ζεστό νερό
- ½ του φλιτζανιού σουσάμι

1. Χρησιμοποιώντας γουδί και γουδοχέρι κονιορτοποιείτε τους κρυστάλλους της μαστίχας με ένα κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη.
2. Χρησιμοποιώντας ένα ηλεκτρικό μίξερ, χτυπάτε το ταχίνι με το υπόλοιπο ½ του φλιτζανιού ζάχαρη και το αλάτι ώσπου να γίνουν λεία. Χτυπάτε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό και χτυπάτε το μείγμα ώσπου να πήξει.
3. Προσθέτετε το υπόλοιπο το 1 και ½ του φλιτζανιού ζεστό νερό και το μείγμα των μπαχαρικών και τα αναμειγνύετε. Αργά προσθέτετε 6 φλιτζάνια αλεύρι, ανακατεύοντας με ένα ξύλινο κουτάλι ώσπου να αρχίσει να σχηματίζετε η ζύμη. Ζυμώνετε, προσθέτοντας κι άλλο αλεύρι, αν χρειάζεται για να σχηματιστεί μια σφιχτή, λεία ζύμη.
4. Χωρίζετε τη ζύμη σε δυο ίσες μπάλες. Φτιάχνετε ένα μεγάλο, στρογγυλό πλαστό, το οποίο έχει διάμετρο 25 εκ. Απλώνετε ¼ του φλιτζανιού σουσάμι σε ένα μεγάλο ρηχό πιάτο. Βάζετε το ένα πλαστό στο πιάτο έτσι ώστε η επάνω πλευρά του να κάτσει επάνω στο σουσάμι και το πατάτε ελαφρά προς τα κάτω ώστε το σουσάμι να κολλήσει στην επιφάνεια του. Βάζετε το πλαστό σε ένα λαδωμένο, ρηχό, στρογγυλό ταψί. Επαναλαμβάνετε τη διαδικασία και για το άλλο πλαστό. Σκεπάζετε τα πλαστά με πετσέτες της κουζίνας και τα αφήνετε να ξεκουραστούν σε ένα ζεστό, απαλλαγμένο



από ρεύματα μέρος, ώσπου να διπλασιαστούν σε όγκο, για 2 ώρες περίπου.

5. Όσο φουσκώνει η ζύμη, εσείς προθερμαίνετε το φούρνο στους 190°. Ψήνετε τα ψωμιά γύρω στα 50 λεπτά, μέχρι δηλαδή να ροδίσουν. Τα βγάζετε από τα ταψιά και τα αφήνετε να κρυώσουν σε συρμάτινη σχάρα πριν τα κόψετε σε φέτες.

ΣΥΒΡΑΣΗ

- 4-6 κουταλιές της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο ή ανάλατο βούτυρο
- 6 φλιτζάνια κρεμμύδια, κομμένα σε χοντρά κομμάτια
- 1-2 μεγάλες, σφιχτές, ώριμες ντομάτες, περασμένες τον τρίφτη

1. Ζεσταίνετε το λάδι ή το βούτυρο σε ένα μεγάλο, βαρύ αντικολητικό τηγάνι, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και προσθέτετε τα κρεμμύδια. Χαμηλώνετε τη φωτιά σε μέτρια προς σιγανή φωτιά, ώσπου τα κρεμμύδια να μαλακώσουν και να πάρουν ένα καστανόχρυσο χρώμα, 20-30 λεπτά περίπου. Προσθέτετε τις ντομάτες, και συνεχίζετε να τα σιγοβράζετε, ώσπου να εξατμιστεί όλο το νερό της ντομάτες. Τα βγάζετε από το τηγάνι και τα σερβίρετε.

TAXINOSΟΥΠΑ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ

- 6 φλιτζάνια νερό
- αλάτι
- 2 φλιτζάνια ξεφλουδισμένες, ξεσποριασμένες και κομμένες σε μικρά κομμάτια σφιχτές, ώριμες ντομάτες (και το χυμό τους)
- 1 και ¼ του φλιτζανιού κριθαράκι
- ½ του φλιτζανιού ταχίνι
- χυμό από 2 λεμόνια

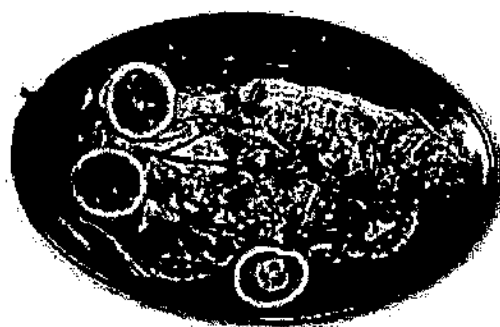
1. Βράζετε το νερό με το αλάτι και τις ντομάτες σε μια φαρδιά κατσαρόλα. Προσθέτετε το κριθαράκι και σιγοβράζετε για 8 λεπτά περίπου.
2. Βάζετε το ταχίνι σε ένα μέτριο μπολ. Προσθέτετε 1-2 κουταλιές από τον καυτό ζωμό (προσπαθείτε να μην πάρετε



καθόλου κριθαράκι στην κουτάλα) στο ταχίни και τα ανακατεύετε δυνατά με ένα πιρούνι ή σύρμα. Ύστερα προσθέτετε το χυμό των λεμονιών. Χύνετε το μείγμα πίσω στην κατσαρόλα με το ζυμαρικό σας, το ανακατεύετε και σιγοβράζετε για άλλο 1 λεπτό περίπου. Αποσύρετε από τη φωτιά και σερβίρετε τη σούπα σας.

ΨΑΡΙ ΨΗΜΕΝΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΤΑΧΙΝΙ

- 2 μεγάλες, ολόκληρες σφυρίδες, συναγρίδες ή άλλο άσπρο ψάρι κατάλληλο για ψητό στο φούρνο(1-1 και ¼ του κιλού η καθεμιά), καθαρισμένες και χωρίς τα εντόσθια
- χυμό από ένα λεμόνι
- 2 μεγάλα κρεμμύδια, κομμένα στη μέση και σε λεπτές φέτες
- 2 σκελίδες σκόρδο, κομμένο σε πολύ λεπτές φέτες
- 2 μεγάλες, ώριμες ντομάτες περασμένες στον τρίφτη
- 2 κουταλιές της σούπας ταχίни
- ¼ του φλιτζανιού νερό
- 2/3 του φλιτζανιού ξερό άσπρο κρασί
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 3 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένο, φρέσκο μαϊντανό



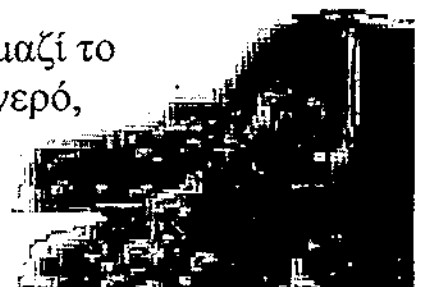
1. Αλατίζετε τα ψάρια μέσα έξω, τα ραντίζετε με το λεμόνι. Τα σκεπάζετε με πλαστική μεμβράνη και τα αφήνετε στην άκρη μέχρι να τα χρειαστείτε.
2. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 175°. Λαδώνετε ελαφρά ένα πυρίμαχο ταψί αρκετά μεγάλο για να τα χωρέσει. Βάζετε τα κρεμμύδια, το σκόρδο και τη μισή ντομάτα από κάτω και τα ψάρια από πάνω, βάζετε το ταψί στο φούρνο. Ψήνετε τα ψάρια ώσπου να μαλακώσουν τα κρεμμύδια, για 10 λεπτά περίπου.



3. Στο μεταξύ, με ένα σύρμα χτυπάτε το ταχίни και το νερό μαζί. Τα χύνετε επάνω στα ψάρια και προσθέτετε την υπόλοιπη ντομάτα καθώς και το κρασί. Πασπαλίζετε με πιπέρι και επιπλέον αλάτι, αν θέλετε. Ψήνετε τα ψάρια ώσπου να μαλακώσουν και να τρυπιούνται άνετα με το πιρούνι, αλλά και τα ζαρζαβατικά σας να είναι επίσης ψημένα, για 30 λεπτά περίπου. Βγάζετε το ταψί από το φούρνο, πασπαλίζετε τα ψάρια με το μαϊντανό και τα σερβίρετε ζεστά.

TAXINOΠΙΤΕΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΡΧΑΓΓΕΛΟ

- 4-4 και ½ του φλιτζανιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις
 - ½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
 - 1 κουταλιά της σούπας ξερή μαγιά
 - 1 και ½ του φλιτζανιού συν 1/3 του φλιτζανιού ζεστό νερό
 - 2/3 του φλιτζανιού ταχίни
 - 2/3 του φλιτζανιού ζάχαρη
 - 1 κοφτό κουταλάκι του γλυκού τριμμένη κανέλα
 - 1 κοφτό κουταλάκι του γλυκού τριμμένα γαρίφαλα
 - 1 κοφτό κουταλάκι του γλυκού φρεσκοξυσμένο μοσχοκάρυδο
 - 1 φλιτζάνι σουσάμι
1. Αναμειγνύετε τα 4 φλιτζάνια αλεύρι και το αλάτι σε ένα μέτριο μπολ και ανοίγετε μια λακκούβα στο κέντρο. Διαλύετε τη μαγιά σε 1 και ½ του φλιτζανιού ζεστό νερό και χύνετε το διάλυμα στη λακκούβα. Δουλεύετε το αλεύρι από το τοίχωμα της λακκούβας μέσα στο διάλυμα με μια ξύλινη κουτάλα ώσπου να αρχίσει να σχηματίζεται η ζύμη. Τη ζυμώνετε μέσα στο μπολ ώσπου να γίνει λεία, προσθέτοντας λίγο αλεύρι ακόμη, αν χρειάζεται. Την πλάθετε σε μπάλα, σκεπάζετε το μπολ και την αφήνετε σε ένα ζεστό, χωρίς ρεύματα μέρος για 30 λεπτά.
2. Χρησιμοποιώντας ένα ηλεκτρικό μίξερ, χτυπάτε μαζί το ταχίни και το υπόλοιπο 1/3 του φλιτζανιού ζεστό νερό,



προσθέτοντας αργά τη ζάχαρη και δουλεύοντας το μείγμα στο μίξερ. Σε ένα μικρό μπολ, αναμειγνύετε την κανέλα, τα γαρίφαλα και το μοσχοκάρυδο.

3. Βάζετε ένα κομμάτι ζύμης σε μέγεθος αυγού επάνω σε μια ελαφρά αλευρωμένη επιφάνεια και χρησιμοποιώντας έναν πλάστη ανοίγετε έναν κύκλο με διάμετρο 25 εκ. περίπου. Αλείφετε 1 ½ -2 κουτάλια της σούπας από το μείγμα του ταχινιού στην επιφάνεια της ζύμης. Πασπαλίζετε με λίγο από το μείγμα των μπαχαρικών και κατόπιν με 1 κουταλιά της σούπας σουσάμι. Πλάθετε τη ζύμη σε ένα σφιχτό κύλινδρο και σχηματίζετε μια κουλούρα. Την πατάτε απαλά για να γίνει επίπεδη, είτε με τις παλάμες σας είτε με έναν πλάστη. Οι ενώσεις της κουλούρας θα πρέπει να ακόμη και όταν το ψωμί γίνει επίπεδο. Επαναλαμβάνετε με την υπόλοιπη ζύμη, τη γέμιση και το σουσάμι.
4. Ζεσταίνετε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά. Τοποθετείτε την πρώτη ταχινόπιτα στο τηγάνι, χαμηλώνετε τη φωτιά σε μέτρια προς σιγανή και την ψήνετε ώσπου να ροδίσει από τη μια πλευρά, για 6 λεπτά περίπου. Τη γυρίζετε και την ψήνετε από την άλλη πλευρά, για 3-5 λεπτά. Το μυστικό είναι να γίνει σε σχετικά σιγανή φωτιά ώστε να ψηθεί καλά και στο εσωτερικό της. Τη βγάζετε από το τηγάνι και τη σερβίρετε, είτε ζεστή είτε σε θερμοκρασία δωματίου. Επαναλαμβάνετε τη διαδικασία για τις υπόλοιπες ταχινόπιτες, τα παραπάνω υλικά είναι για 10 μικρές πίτες.



ΤΑ ΤΥΡΙΑ

Τα τυριά που συναντάμε στα Δωδεκάνησα είναι:

- ο κοκκινοτύρι ή κρασοτύρι. Είναι σπεσιαλιτέ της Κω, της Νισύρου και της Λέρου. Σχεδόν πάντοτε είναι από κατσικίσιο γάλα αλλά μπορεί να γίνει και με αγελαδινό, έχει σχήμα φρατζόλας και το όνομά του το πήρε από το γεγονός ότι βυθίζετε στα κατακάθια του κρασιού για να διατηρηθεί.
- Μυζήθρα της Κω. Είναι η κλασική ελληνική μυζήθρα με τη μόνη διαφορά ότι προστίθεται λίγο θαλασσινό νερό.
- Μυζήθρα της Λέρου ή Λέρικο. Είναι μια σκληρή μυζήθρα η οποία διατηρείτε επίσης σε κατακάθια κρασιού, αλλά η τεχνική διαφέρει από εκείνη άλλων νησιών. Πρώτα από όλα, το γάλα που χρησιμοποιείτε για την παρασκευή της μυζήθρας, πριν πήξει το τυρί, αναμειγνύετε με λίγο θαλασσινό νερό για το άρωμα. Ύστερα, μόλις παστωθεί με αλάτι, στραγγιστεί στα ειδικά καλάθια και ξεραθεί στον αέρα για τη σωστή πυκνότητα, τρίβετε με τη μούργα του κρασιού, λίγο θρούμπι, πιπέρι και λάδι. Το τυρί, φασκιωμένο με αυτόν τον τρόπο, αφήνετε να ωριμάσει και αμέσως μετά χρησιμοποιείτε σχεδόν αποκλειστικά σαν τυρί για τρίψιμο επάνω σε φρέσκα ζυμαρικά και αρωματίζετε με μια πρέζα ξερού δυόσμου.



ΕΠΤΑΝΗΣΑ

Από που να ξεκινήσει κανείς αυτό το ταξίδι στην ιστορία και την κουζίνα των Επτανήσων; Από τον Οδυσσέα, το μυθικό βασιλιά της Ιθάκης; Από τους παραμυθένιους κερκυραϊκούς κήπους του βασιλιά Αλκίνοου, στους οποίους ο Όμηρος χάρισε την αθανασία μέσα από την *Οδύσσειά* του; Ή από τους Κορίνθιους, ύστερα τους Ρωμαίους, τους Βενετσιάνους, και τελικά τους Ρώσους, Γάλλους και Βρετανούς; Επί δυόμισι και πλέον χιλιετίες, από τον 8^ο αιώνα π.Χ. έως το 19^ο αιώνα μ.Χ., όλοι τους επέβαλαν την κατοχή τους στα πλούσια, εύφορα και σε στρατηγική οικονομικά, θέση Επτάνησα.

Τα ίδια τα νησιά δεν ήταν πάντοτε επτά. Για μερικούς αιώνες τα Κύθηρα καταχωρίστηκαν στα Ιόνια νησιά από τους Βενετούς. Οι σημερινοί Έλληνες αναγνωρίζουν ότι τα Κύθηρα ανήκουν ιστορικά στα Ιόνια νησιά, αλλά επίσημα αναγνωρίζουν τα Επτάνησα ως εξής: Κέρκυρα, το βορειότερο νησί, οι δυο μικροσκοπικοί Παξοί, νότια της Κέρκυρας, η Ιθάκη, η Κεφαλονιά, η Ζάκυνθος και η Λευκάδα.

Από την πρώιμη ακόμη ιστορία τους, τα Επτάνησα υπήρξαν ένα σημαντικό διαμετακομιστικό κέντρο εμπορίου μεταξύ Ανατολής και Δύσης. Ελάχιστα έως καθόλου ίχνη αυτού του δοξασμένου παρελθόντος έχουν σωθεί στα νησιά. Χτυπημένα από συχνούς και καταστροφικούς σεισμούς – τα νησιά δονούνται όχι από μια αλλά από δύο σεισμογενείς ζώνες – και λεηλατημένα από αρχαιοκάπηλους, τα νησιά σήμερα διατηρούν ελάχιστα δείγματα αυτού του μακρινού παρελθόντος.

Μετά την πτώση της Ρώμης, τα νησιά του Ιονίου απορροφήθηκαν από τη Βυζαντινή αυτοκρατορία. Στη διάρκεια των 1.100 χρόνων ύπαρξης του Βυζαντίου τα νησιά συνέχισαν να ελκύουν την προσοχή των εκάστοτε κραταιών της κάθε εποχής, των οποίων τα οικονομικά συμφέροντα ήταν συνυφασμένα με τους εμπορικούς δρόμους μεταξύ Ευρώπης και Ανατολής. Τα νησιά ήταν δύσκολο να προστατευτούν από την έδρα της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας, τη μακρινή Κωνσταντινούπολη, έτσι οι βυζαντινοί αυτοκράτορες

στράφηκαν στη Βενετία, προσφέροντας διάφορα εμπορικά προνόμια στην τρομερή υπερδύναμη με αντάλλαγμα τη βοήθειά της για την απόθεση μελλοντικών κατακτητών. Στις αρχές του 15^{ου} αιώνα η Βενετία είχε αποκτήσει τον πλήρη έλεγχο των Επτανήσων, εκτός της Λευκάδας, η οποία είχε κυριευθεί και παρέμενε στα χέρια των οθωμανών Τούρκων για 200 χρόνια, πριν πέσει πάλι στα χέρια της Βενετίας.

Εκείνοι ήταν πραγματικά ταραγμένοι καιροί, πολέμων και δονήσεων από τις τεράστιες αλλαγές που συνέβαιναν, κυρίως εξαιτίας της πρόσφατης ανακάλυψης της Αμερικής και του ανοίγματος νέων θαλασσιών δρόμων προς την Ανατολή. Το μεσογειακό εμπόριο έφθινε, το ίδιο και η Ενετική Αυτοκρατορία, αν και διατήρησε την επικυριαρχία της στα Ιόνια νησιά μέχρι την κατάληψή τους από το Ναπολέοντα, το 1797. οι Γάλλοι παραμερίστηκαν προσωρινά από τους Ρώσους, οι οποίοι, ανήσυχοι από τις κατακτήσεις του Ναπολέοντα, είχαν συνάψει συμμαχία με τους πάλαι ποτέ εχθρούς τους, τους Τούρκους. Αλλά, το 1807, οι Γάλλοι επανέκτησαν τον έλεγχο των νησιών και παρέμειναν εκεί μέχρι το 1815, χρονιά της κατάρρευσης του Ναπολέοντα. Τα νησιά έγιναν βρετανικό προτεκτοράτο, και οι Άγγλοι κυβέρνησαν εκεί μέχρι το 1864, όταν η βασίλισσα Βικτορία παρέδωσε αμαχητί τα νησιά στην Ελλάδα.

Με μια τόσο μακρά και ιστορία ξένης - κυρίως δυτικής - επικυριαρχίας, είναι δύσκολο να μη διακρίνει κανείς τη σφραγίδα των κατακτητών στη μαγειρική των Επτανήσων. Τα πρώτα χειροπιαστά στοιχεία αιονικής μαγειρικής ξεκινάνε, όπως και στο μεγαλύτερο μέρος της Ελλάδας, με τη Βυζαντινή αυτοκρατορία. Τεχνικές όπως το αυγολέμονο - χαρακτηριστικά ελληνικό -, η προτίμηση στα ακριβά εδέσματα με γενναϊόδωρες δόσεις μαύρου πιπεριού, η πληθώρα λαχανικών μαγειρεμένων με ελαιόλαδο σε σιγανή φωτιά, και τόσα άλλα ξεκίνησαν τα χρόνια της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας.

Περισσότερο από κάθε άλλο πάντως, τα τετρακόσια χρόνια ενετικής κυριαρχίας και τα σύντομα περάσματα των Γάλλων, των Ρώσων και των Άγγλων ήταν αυτά που επηρέασαν καθοριστικά την μαγειρική των Επτανήσων. Είναι γεγονός ότι

υπάρχουν διαφορές στον τρόπο μαγειρικής μεταξύ των νησιών, και μερικά πιάτα που βρίσκονται στο ένα απουσιάζουν τελείως από το άλλο, αλλά ακόμη κι έτσι έχουν πολλά κοινά μεταξύ τους, συνθέτοντας αυτό που ονομάζουμε «επτανησιακή κουζίνα». Το πιο φανερό είναι οι λατινικές ονομασίες των εδεσμάτων και των υλικών, ακόμη κι εκείνων που συναντώνται και σε άλλα μέρη της Ελλάδας. Στη Λευκάδα, για παράδειγμα, το ζυμαρικό που είναι γνωστό σε όλη την Ελλάδα ως κριθαράκι, εδώ ονομάζεται νιόκι (όπως και στην Ιταλία). Στην Κέρκυρα, οι βιοτεχνίες που παρασκεύαζαν ζυμαρικά ονομάζονταν: μανεστροποιεία και σε όλα τα νησιά, ακόμη, και σήμερα, το ψιλό κριθαράκι ονομάζεται μανέστρα. Οι γνωστοί σε όλη την Ελλάδα κεφτέδες στην Κέρκυρα διατηρούν την ιταλική τους ονομασία, πολπέτες. Υπάρχουν όμως κι άλλα πιάτα, όπως σοφρίτο, παστιτσάδα, σάρτσα, μπουρδέτο, σαβόρο και δεκάδες άλλα πιάτα, των οποίων οι ρίζες τόσο ετυμολογικά όσο και γαστρονομικά ανάγονται στους Βενετούς, οι οποίοι είτε τα έφεραν εδώ είτε τα ονομάτισαν έτσι.

Όμως, ελάχιστα από τα μεγαλοπρεπή εδέσματα, που έκανα τη βενετσιάνικη κουζίνα διάσημη σε όλο τον κόσμο, είναι εμφανή στην κουζίνα των Επτανήσων. Η αντζούγια, η φασκομηλιά και το δενδρολίβανο, που έτερπαν το βενετσιάνικο ουρανίσκο δεν υιοθετήθηκαν ποτέ από τους Έλληνες μαγείρους των νησιών, φτωχούς ή πλούσιους, ενώ αντίθετα όλα τα ζαρζαβατικά που ήρθαν στην Ευρώπη από το Νέο Κόσμο βρήκαν το δρόμο τους για τα Ιόνια μέσω των Βενετσιάνων. Ανάμεσα τους, φυσικά, οι ντομάτες, οι πιπεριές, τα πράσινα φασολάκια και οι κολοκύθες, τις οποίες στη Ζάκυνθο τις αποκαλούν ακόμη «βενετσιάνικα κολοκύθια». Το πιο σημαντικό προϊόν του Νέου Κόσμου, η πατάτα, έφτασε σχετικά αργά στα Επτάνησα και στην υπόλοιπη Ελλάδα. Πρώτοι την έφεραν οι Γάλλοι στις αρχές του 18^{ου} αιώνα, αλλά οι Έλληνες δεν την άγγιξαν. Χρειάστηκε ένας έξυπνος, σπουδαγμένος στη Ρωσία, Έλληνας αριστοκράτης κερκυραϊκής καταγωγής, ο Ιωάννης Καποδίστριας, για να τη συστήσει ξανά στους συμπατριώτες του. Άριστος γνώστης της καχύποπτης φύσης τους, παρήγγειλε σακιά με το ταπεινό βολβό, τα αποθήκευσε σε

μια αποθήκη στο κέντρο του Ναυπλίου, πρωτεύουσας του τότε νεοσύστατου ελληνικού κράτους. Το πρωί κλειδαριά βρέθηκε σπασμένη και οι πατάτες είχαν κλαπεί. Και η ιστορία πήρα το δρόμο της. Ο Καποδίστριας επέστρεψε στη Ρωσία και η επάνοδος του στην Ελλάδα έγινε αργότερα το 1828, όταν ήλθε ως ο πρώτος κυβερνήτης ενός ελεύθερου έθνους.

Όσον αφορά τα γλυκίσματα, δεν υπάρχει μεγάλη κουλτούρα ζαχαροπλαστικής σε αυτό το τμήμα της Ελλάδας, σίγουρα τίποτα αντίστοιχο με τα εκπληκτικά γλυκά ταψιού ή την αφθονία των γλυκών του κουταλιού και των ζαχαρωτών με το άρωμα του ροδόπερου που γίνονται στα βόρεια και ανατολικά τμήματα της χώρας, όπου η μαγειρική έχει δεχτεί την έντονη επίδραση από την εγγύτητα της με τη Μικρά Ασία. Το πιο γνωστό γλυκό των Επτανήσων, στο οποίο είναι έντονα φανερή η ιταλική επιρροή, είναι το μαντολάτο, ένα είδος γλυκίσματος από τοπικό μέλι και αμύγδαλα. Δύο άλλες σπεσιαλιτέ των Επτανήσων, κυρίως της Κέρκυρας, είναι καραμελιασμένα καρύδια και ζαχαρωτά κουμκουάτ. Υπάρχουν επίσης ένα σωρό πουτίγκες, μερικές τάρτες και μια τοπική παραλλαγή του zabaglione (ζαμπαγιόν), του φημισμένου γλυκού του Πιεμόντε και της Βενετίας.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΜΕΝΟΥ ΗΜΕΡΑΣ

ΠΡΩΙΝΟ

ΤΣΑΛΕΤΙΑ

Κερκυραϊκές τηγανίτες
από καλαμποκάλευρο

- 1 φλιτζάνι λεπτό αλεύρι καλαμποκιού
- 1 φλιτζάνι αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ¼ του φλιτζανιού αλάτι
- ¾ του φλιτζανιού καυτό νερό
- 2 κουταλιές της σούπας φρέσκο χυμό πορτοκαλιού
- τη φλούδα από ½ πορτοκάλι, κομμένη σε μικρά κομμάτια
- 2/4 του φλιτζανιού σταφίδα μαύρη φραγκοστάφυλα
- ½ του φλιτζανιού ανάλατο βούτυρο ή βούτυρο Κέρκυρας ή έξτρα παρθένο ελαιόλαδο για τηγάνισμα
- ζάχαρη για πασπάλισμα, ή μέλι ή πετιμέζι για ράντισμα.

1. Αναμειγνύετε το καλαμποκίσιο αλεύρι, το αλεύρι για όλες τις χρήσεις και το αλάτι σε ένα μεγάλο μπολ και ανοίγετε μια λακούβα στο κέντρο. Προσθέτετε το καυτό νερό, το χυμό πορτοκαλιού, τη φλούδα του και τα σταφύλια και τα ανακατεύετε όλα μαζί σχηματίζοντας έναν πυκνό, πηχτό χυλό.

2. Ζεσταίνεται 2 κουταλιές της σούπας βούτυρο, ή λάδι, σε ένα μεγάλο τηγάνι σε μέτρια φωτιά και ρίχνετε μέσα 3 κουταλιές από το χυλό του τσαλέτι κάθε φορά. Τηγανίζετε τα τσαλέτια σε μέτρια φωτιά, ώσπου να ροδίσουν, για 3-4 λεπτά κάθε φορά, το μυστικό είναι να τα ψήνετε μάλλον αργά, ώστε να ψηθούν καλά. Αντικαθιστάτε το βούτυρο ή το λάδι στην πορεία. Τα βγάζετε από τη φωτιά και τα πασπαλίζετε με ζάχαρη ή τα ραντίζετε με μέλι ή πετιμέζι. Σερβίρονται ζεστά.



ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

ΤΣΙΓΑΡΕΛΛΙ

- 1 και ½ του κιλού φρέσκα, κατά προτίμηση ανάμεικτα, τρυφερά χόρτα, όπως σπανάκι, σέσκουλα, λάπαθο και αγριοραδίκια, ψιλοκομμένα και πλυμένα καλά
 - ¼ του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, ή και περισσότερο
 - 2 μεγάλα κρεμμύδια κομμένα σε φέτες
 - 1 και ¼ του φλιτζανιού φρέσκο μάραθο, ψαλιδισμένο
 - ¼ του φλιτζανιού πελτέ ντομάτας ή μια γεμάτη κουταλιά της σούπας γλυκιά πάπρικα
 - 1 και ½ του φλιτζανιού φρέσκο άνηθο, ψιλοκομμένο
 - 2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένο
 - αλάτι και πιπέρι καγιέν.
1. Βράζετε τα χόρτα σε νερό ή σε ατμό, ώστε να μαραθούν, ύστερα τα στραγγίζετε καλά.
 2. Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο τηγάνι και τσιγαρίζετε τα κρεμμύδια ανακατεύοντας συνεχώς, σε μέτρια φωτιά, ώσπου να μαλακώσουν, για 5-7 λεπτά περίπου. Βάζετε το σκόρδο, τον πελτέ της ντομάτας, ή την πάπρικα, και τα ανακατεύετε για 3 λεπτά περίπου. Προσθέτετε τα χόρτα, τον άνηθο και το μάραθο και τα αφήνετε να σιγοβράσουν σε σιγανή φωτιά, ώσπου να μαλακώσουν τα χόρτα και όλα τα υγρά στο τηγάνι να εξατμιστούν, για 20 λεπτά περίπου. Όλο αυτό το διάστημα το τηγάνι πρέπει να είναι ξεσκέπαστο. (Όταν τελειώσει το μαγείρεμα το φαγητό πρέπει να είναι τελείως στεγνό.) συμπληρώνετε αλάτι και προσθέτετε πιπέρι καγιέν. Σερβίρονται ζεστά με λίγο ωμό λάδι από πάνω.

ΠΑΝΑΔΑ

- 6 κουταλιές της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 2 φλιτζάνια μαγαιάτικο ψωμί χωρίς την κόρα, σε κύβους των 2,5 εκ.



- 1 μέτριο, ξερό κρεμμύδι, κομμένο σε χοντρά κομμάτια
 - 3 κουταλιές της σούπας ντοματοπελτέ
 - αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
1. Ζεσταίνετε 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο τηγάνι που έχετε σε μέτρια φωτιά και τηγανίζετε τους κύβους του ψωμιού, ώσπου να ροδίσουν και να γίνουν τραγανοί. Βγάζετε το ψωμί και το βάζετε στην άκρη.
 2. Προσθέτετε 2 ;κόμη κουταλιές ελαιόλαδο και μαγειρεύετε τα κρεμμύδια, ανακατεύοντας συνεχώς, ώσπου να πάρουν χρώμα, για 10 λεπτά περίπου. Προσθέτετε τον ντοματοπελτέ και τον ανακατεύετε με τα κρεμμύδια. Ρίχνετε λίγο αλάτι. Προσθέτετε το ψωμί και τα ανακατεύετε όλα μαζί στο τηγάνι, ώσπου το ψωμί να ζεσταθεί καλά. Αφαιρείτε το τηγάνι από τη φωτιά, ραντίζετε με τις 2 υπόλοιπες κουταλιές ελαιόλαδου, ρίχνετε αλάτι και πιπέρι και η πανάδα είναι έτοιμη να σερβιριστεί.

ΣΚΑΡΤΣΟΤΣΕΤΑ

Ρολό μοσχαράκι με αρωματική σάλτσα ντομάτας

Για τη σάλτσα

- 2 κουταλιές της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 1 μέτριο, ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 2 και ½ του φλιτζανιού ξεφλουδισμένες, ψιλοκομμένες και ξεσποριασμένες ντομάτες (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και κονσέρβας)
- 1 φλιτζάνι ξερό κόκκινο κρασί
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- ρίγανη ξερή

Για τη γέμιση

- ½ του φλιτζανιού φρέσκο, ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 2 σκελίδες σκόρδο, κοπανισμένο
- ½ του φλιτζανιού τρίματα φέτας



- ½ του φλιτζανιού γραβιέρα τριμμένη
- ½ του φλιτζανιού τρίματα μπαγιάτικου ψωμιού
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 1 πρέζα φρέσκα ξύσματα μοσχοκάρυδου
- 2 μεγάλους κρόκους αυγών

Για την παρασκευή των ρολών και το ψήσιμο

- 1 κιλό μοσχαρίσιες κοτολέτες χτυπημένες καλά
 - 3-4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
1. Ετοιμάζετε τη σάλτσα: Ζεσταίνετε ο λάδι σε μια μεσαία κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά, και σοτάρετε το κρεμμύδι και το σκόρδο, ανακατεύοντας, για 5 λεπτά περίπου, ή ώσπου να μαλακώσουν. Προσθέτετε τις ντομάτες και αφήνετε να πάρουν μια βράση. Προσθέτετε το κρασί και αφήνετε να βράσουν. Ρίχνετε το αλάτι, το πιπέρι και τη ρίγανη. Χαμηλώνετε τη φωτιά σε μέτρια προς σιγανή και σιγοβράζετε τη σάλτσα με την κατσαρόλα ανοιχτή, για 30 λεπτά περίπου, ή ώσπου να πήξει.
 2. Ετοιμάζεται τη γέμιση: σε ένα μεγάλο αναμειγνύετε το μαϊντανό, το σκόρδο, τα τυριά, τα τρίματα του ψωμιού, το αλάτι, το πιπέρι και το μοσχοκάρυδο. Ανακατεύετε καλά και τους κρόκους αυγών.
 3. Πασπαλίζετε τις κοτολέτες με το αλάτι και το πιπέρι. Επάνω σε κάθε κοτολέτα στρώνετε 2-3 κουταλιές από τη γέμιση αφήνοντας λίγο χώρο στις άκρες. Ακολουθώντας τη διεύθυνση των «νερών» του κρέατος, τυλίγετε την κάθε κοτολέτα και την κλείνετε με αρκετές οδοντογλυφίδες ή μικρά ξυλάκια, από αυτά που χρησιμοποιούμε για τα σουβλάκια. Ζεσταίνετε το λάδι σε ένα μεγάλο, βαρύ τηγάνι και μαγειρεύετε τις τυλιγμένες κοτολέτες σε δυνατή φωτιά, γυρίζοντας τις κατά διαστήματα, για να ροδίσουν από όλες τις πλευρές. Μόλις τα ρολά ροδίσουν, ρίχνεται τη σάλτσα ντομάτας στο τηγάνι, χαμηλώνετε τη φωτιά σε μέτρια προς σιγανή, σκεπάζετε το σκεύος και αφήνετε να σιγοβράσουν, για 20-25 λεπτά, ώσπου να ψηθεί το κρέας τελείως και να μαλακώσει. Η σκαρτοτσέτα σερβίρετε ζεστή.



ΑΠΙΔΑΚΙΑ

Αμυγδαλωτά της Ιθάκης

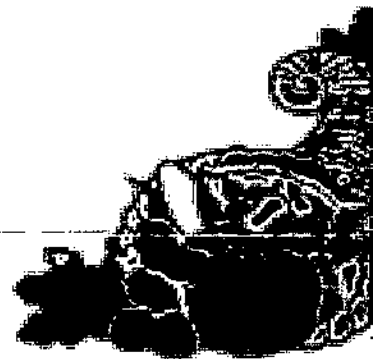
- 1 φλιτζάνι ανάλατο βούτυρο
 - ½ του κιλού αμυγδαλόψιχα καλά τριμμένη
 - 12 φρυγανιές ή μπαγιάτικο ψωμί καλά θρυμματισμένο
 - 2 κουταλιές της σούπας τριμμένη κανέλα
 - 1 κουταλιά της σούπας τριμμένο γαρίφαλο
 - ½ του φλιτζανιού ανθόνερο
 - 1 φλιτζάνι μπράντι
 - 5 φλιτζάνια ζάχαρη
 - 2 κουταλάκια του γλυκού βανίλια εσάνς
 - 72 ολόκληρα γαρίφαλα
 - άχνη ζάχαρη
1. Λιώνετε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα και προσθέτετε τα αμύγδαλα, τη θρυμματισμένη φρυγανιά, την κανέλα, το ανθόνερο και το μπράντι. Τα ανακατεύετε σε σιγανή φωτιά, ώστε να ζεσταθούν και να βγάλουν το άρωμά τους. Τα αποσύρετε από τη φωτιά και προσθέτετε τη ζάχαρη και τη βανίλια. Τα ανακατεύετε πολύ καλά.
 2. κόβετε ένα κομμάτι από το μείγμα σαν μπαλάκι και σχηματίζετε ένα αχλάδι. Στη θέση του μίσχου βάζετε ένα γαρίφαλο. Επαναλαμβάνετε το ίδιο με το υπόλοιπο μείγμα και τα γαρίφαλα, κι έτσι φτιάχνετε 72 κομμάτια. Τοποθετείτε τα απιδάκια σε διάφορες πιατέλες και δίσκους και τα πασπαλίζετε με άφθονη άχνη ζάχαρη.



ΒΡΑΔΙΝΟ

ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΕΣ ΜΠΟΥΡΔΕΤΟ

- 3 κουταλιές της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
 - 2 μεγάλα, ξερά κρεμμύδια, καθαρισμένα, χωρισμένα στα δυο και κομμένα σε λεπτές φέτες
 - 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
 - 1 γεμάτη κουταλιά της σούπας γλυκιά πάπρικα
 - 1 κοουταλάκι του γλυκού πιπέρι καγιέν
 - 1 κουταλιά της σούπας πελτέ ντομάτας
 - 1 και ½ του κιλού γλυκοπατάτες, καθαρισμένες και κομμένες σε τέταρτα
 - 1 φλιτζάνι ξερό άσπρο κρασί
 - αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
1. Ζεσταίνετε το λάδι σε ένα μεγάλο, βαρύ τηγάνι και γιαχνίζεται τα κρεμμύδια και τα σκόρδα σε σιγανή φωτιά, σκεπασμένα, ώσπου να μαλακώσουν, για 5-7 λεπτά περίπου. Προσθέτετε την πάπρικα, το καγιέν και τον πελτέ ντομάτας και ανακατεύετε με μια ξύλινη κουτάλα για 1 λεπτό.
 2. Προσθέτετε τις γλυκοπατάτες και ανακατεύετε για άλλο 1 λεπτό. Ρίχνετε μέσα το ½ του φλιτζανιού κρασί και τόσο νερό ώστε να καλύπτει μόλις τις γλυκοπατάτες. Όταν πάρουν μια βράση, χαμηλώνετε τη φωτιά στο μέτριο και αφήνετε να σιγοβράσουν σκεπασμένες, ώσπου να πήξει η σάλτσα και να σκουρύνει, για 15 λεπτά περίπου. Ρίχνετε το αλάτι και το πιπέρι.
 3. Προσθέτετε το υπόλοιπο ½ του φλιτζανιού κρασί, σκεπάζετε το σκεύος και αφήνετε να σιγοβράσουν, ώσπου να γίνουν οι πατάτες πολύ μαλακές, για άλλα 10-15 λεπτά.
 4. σηκώνετε το σκεύος από τη φωτιά, αφήνετε το φαγητό για 5 λεπτά και σερβίρετε.



ΛΕΥΚΑΔΙΤΙΚΗ ΧΑΒΙΑΡΟΣΟΥΠΙΑ

- 2 και ½ του κιλού αχιβάδες ή άλλα μικρά, φρέσκα οστρακοειδή
- ½ του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 4 φρέσκα, πράσινα σκόρδα
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- ½ του φλιτζανιού ρύζι νυχάκι
- χυμό από δυο μεγάλα λεμόνια

1. Βάζετε τα οστρακοειδή σε μια μεγάλη λεκάνη γεμάτη με νερό και τα αφήνετε να μουσκέψουν ολόκληρη την ημέρα, αλλάζοντας το νερό συχνά για να απαλλαγείτε από όσο το δυνατόν περισσότερη άμμο. Τα βάζετε σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό. Το νερό πρέπει να τα σκεπάζει. Τα αφήνετε να βράσουν και αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά, μόλις ανοίξουν τα όστρακα. Τα αδειάζετε σε ένα σουρωτήρι που έχετε τοποθετήσει μέσα σε ένα μεγάλο μπολ για να κρατήσετε το ζωμό. Αφήνετε να κρυώσουν λίγο και αφαιρείτε τα όστρακα τους, πετώντας όσα δεν άνοιξαν.
2. Ζεσταίνετε το λάδι στην κατσαρόλα στην οποία είχατε βράσει τα οστρακοειδή και σοτάρετε το φρέσκο σκόρδο σε μέτρια φωτιά, ανακατεύοντας συνεχώς, για 5-7 λεπτά.
3. Περνάτε το ζωμό από ένα τουλπάνι, για να κρατήσει όση άμμος είχε απομείνει, και ρίχνετε τον καθαρό ζωμό πάλι στην κατσαρόλα με αλάτι και πιπέρι. Μόλις πάρουν μια βράση, προσθέτετε το ρύζι. Μειώνετε τη φωτιά και αφήνετε το ζωμό να σιγοβράσει, για 20 λεπτά περίπου. Προσθέτετε τα οστρακοειδή και το χυμό λεμονιού. Τα σιγοβράζετε όλα μαζί για μερικά λεπτά. Σερβίρετε αμέσως.



ΤΟ ΜΠΟΥΡΔΕΤΟ ΤΗΣ ΚΕΡΚΥΡΑΣ

- 1 κιλό φρέσκα ψάρια με άσπρη σάρκα(σκορπίνα, μπακαλιάρος κ.λπ.), καθαρισμένα και πλυμένα
 - αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
 - 3 κουταλιές της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
 - 1 μεγάλο πράσο, πλυμένο καλά και κομμένο σε λεπτά κομμάτια, άσπρα και πράσινα μέρη
 - 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
 - 1 γεμάτο κουταλάκι του γλυκού γλυκιά πάπρικα
 - 1 κουταλάκι του γλυκού πιπέρι καγιέν
 - 1 κουταλιά της σούπας πελτέ ντομάτας
 - 1 φλιτζάνι ξερό κόκκινο κρασί
 - 1 φλιτζάνι νερό
1. Πασπαλίζετε το ψάρι με αλάτι και πιπέρι και το βάζετε στο ψυγείο ως τη στιγμή που θα το χρειαστείτε.
 2. Ζεσταίνετε το λάδι σε ένα μεγάλο, βαρύ τηγάνι, προσθέτετε το πράσο και το σκόρδο και τα γιαχνίζετε σε σιγανή φωτιά, για 20 λεπτά περίπου ή ώσπου να μαλακώσουν. Προσθέτετε την πάπρικα και το καγιέν και με μια ξύλινη κουτάλα τα ανακατεύετε για 1 λεπτό περίπου. Προσθέτετε τον πελτέ ντομάτας και ανακατεύετε για άλλο 1 λεπτό. Ρίχνετε μέσα το ½ του φλιτζανιού κρασί και το νερό. Αφήνετε να πάρουν μια βράση. Χαμηλώνετε τη φωτιά και αφήνετε να σιγοβράσουν σκεπασμένα για 15 λεπτά ή ώσπου αν πήξει η σάλτσα και να πάρει ένα σκούρο χρώμα. Ρίχνετε αλάτι και πιπέρι.
 3. Βάζετε το ψάρι επάνω στα πράσα μέσα στο τηγάνι. Προσθέτετε το υπόλοιπο ½ του φλιτζανιού κρασί, σκεπάζετε το τηγάνι και αφήνετε να σιγοβράσει, για άλλα 15 λεπτά περίπου, μέχρι να μαλακώσει το ψάρι και αν χωριστεί. Το αποσύρετε από τη φωτιά, το αφήνετε να κρυώσει για 5 λεπτά και το σερβίρετε.



ZAMPIAGION

- 6 μεγάλους κρόκους αυγών
 - 6 κουταλιές ζάχαρη
 - $\frac{3}{4}$ του φλιτζανιού κρασί Μαυροδάφνη ή άλλο γλυκό κρασί.
1. Σε μια μέτρια κατσαρόλα ή σε μια κατσαρόλα για μπεν μαρί βάζετε περίπου 5 δάκτυλα νερό και το βράζετε. Τοποθετείτε του κρόκους των αυγών σε ένα μεταλλικό μπολ (ή σε ένα κατσαρολάκι ή στο επάνω μέρος της κατσαρόλας του μπεν μαρί), που έχετε βάλει μέσα στην κατσαρόλα με το νερό που βράζει, και του χτυπάτε με το σύρμα.
 2. Προσθέτετε τη ζάχαρη σε αργό ρυθμό, ενώ συνεχίζετε το χτύπημα των αυγών. Προσθέτετε τη Μαυροδάφνη. Συνεχίζετε το χτύπημα δυνατά ώσπου η ζαμπαγιόν να πήξει, για 5 λεπτά περίπου. Με ένα κουτάλι τη χύνετε επάνω σε μια πουτίγκα, σε σαβαγιάρ και σερβίρετε.



ΤΥΡΙΑ

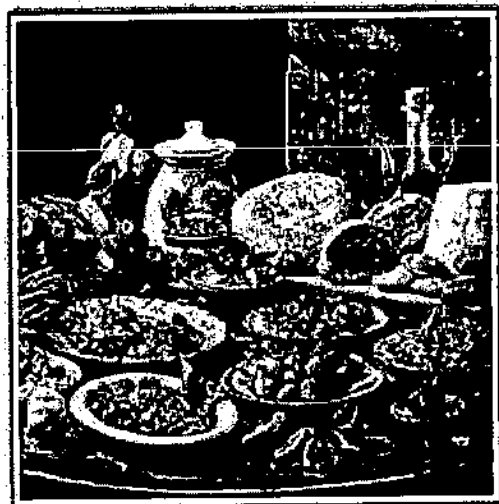
- κορφοῦ. Είναι η επώνυμη ονομασία τυριού το οποίο παρασκευάστηκε για πρώτη φορά στην Κέρκυρα, το 1965. Το κορφοῦ έγινε με πρότυπο το ιταλικό πεκορίνο και είναι ένα από τα ελάχιστα τυριά από γάλα αγελάδας που παρασκευάζονται στην Ελλάδα. Αφού μείνει τουλάχιστον 3 μήνες για να παλιώσει, το κορφοῦ είναι ένα θαυμάσιο τυρί όχι μόνο για τρίψιμο αλλά και για επιτραπέζιο. Έχει ένα χαρακτηριστικό μαύρο περίβλημα και πικάντικη γεύση, αλλά παραδόξως η υφή του είναι σχετικά απαλή για σκληρό τυρί. Δυστυχώς, όσο πάει και εξαφανίζετε, εξαιτίας των μυριάδων άλλων, φτηνών τυριών για τρίψιμο που κυκλοφορούν στο εμπόριο.
- Κεφαλλονίτικη φέτα. Αυτό που την ξεχωρίζει από τις άλλες είναι κυρίως η κρεμώδης υφή της.
- Κεφαλλονίτικο κεφαλοτύρι. Μια από της σπεσιαλιτέ του νησιού της Κεφαλονιάς είναι το πικάντικο κεφαλοτύρι. Στην Κεφαλονιά, το κατά τα άλλα κοινό, τριμμένο τυρί βγαίνει σε μεγάλα κεφάλια, πάχους 16 εκατοστών περίπου. Είναι ένα από τα πιο παχιά τυριά. Γίνετε στην Πιλαρού, μια ορεινή περιοχή με μεγάλο υψόμετρο στο βορινό τμήμα του νησιού.
- Λαδογραβιέρα Ζακύνθου. Πρόκειται για μια κλασική γραβιέρα βουτηγμένη σε ελαιόλαδο. Τοποθετημένη στο σε βαρέλια με ελαιόλαδο της περιοχής, αποκτά μια ευχάριστη αψιά γεύση και μαλακιά υφή.
- Λαδοτύρι Ζακύνθου. Είναι πένα μικρό κομμάτι φέτας σε σχήμα φεσιού και όχι ένα σκληρό, κίτρινο τυρί, όπως εκείνο της Λέσβου. Πρώτα βάζουν τη φέτα μέσα σε άρμη για ένα διάστημα που κυμαίνεται από δυο εβδομάδες έως ένα μήνα, κατόπιν τη βγάζουν, την αφήνουν για ένα εικοσιτετράωρο να στεγνώσει και την εμποτίζουν σε ελαιόλαδο της περιοχής. Το τυρί υποβάλλεται σε ζύμωση μέσα στο λάδι, έτσι, όταν ωριμάσει, αποκτάει μια έντονη

και καυτερή γεύση. Κάθε κεφάλι (φέσι) ζυγίζει 2 κιλά περίπου.

- Πρέτζα. Το όνομα είναι μάλλον μια παράφραση της αγγλικής «to press». Η πρέτζα, μια σπεσιαλιτέ της Κεφαλονιάς, δεν είναι παρά τα υπολείμματα στον πάτο του βαρελιού της φέτας, τα οποία ανακατεύονται με θρύμματα μυζήθρας και μερικές φορές με λίγο από τον αλμυρό και σαν κρέμα γάρο του βαρελιού και αμέσως μετά με λάδι και ξερό θυμάρι. Το αποτέλεσμα είναι ένα μαλακό, πικάντικο τυρί που είναι πολύ νόστιμο επάνω σε φρυγανισμένο ψωμί με λίγη ντομάτα

ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ

Το νησί του Πέλοπα είναι στην πραγματικότητα μια χερσόνησος, το νοτιότερο άκρο της ηπειρωτικής Ελλάδας. Αποσπάστηκε από την κυρίως χώρα το 1893, με τη διάνοιξη της διώρυγας της Κορίνθου, και πάλι το 2004 ενώθηκε πάλι με τη γέφυρα Ρίου-Αντιρρίου. Στην αρχαιότητα αναφερόταν ως Ακρόπολη της Ελλάδας.



Κάθε τμήμα της χερσονήσου έχει το δικό του χαρακτήρα, διαμορφωμένο από την πολυσύνθετη ιστορία του, τους ανθρώπους και το φυσικό του περιβάλλον: ο επιβλητικός, αρρενωπός Ταύγετος. Που ξεκινάει από το κέντρο της Πελοποννήσου και φτάνει ως το νότιο άκρο της, η θάλασσα, τα έλη της βορειοδυτικής ακτής που βλέπουν στα νησιά του Ιονίου, «τα στέρφα βουνά της Αρκαδίας» σύμφωνα με τον Έλληνα ταξιδευτή του 1958, οι καρπένες πεδιάδες της Μεσσηνίας, όπου «ακόμη και ομπρέλες θα φύτρωναν, αν τις φύτευες» όπως είπε ο Χαρίλαος Τρικούπης, η βραχώδης Μάνη, αυστηρή, φτωχή και συγκλονιστική.

Σε πάρα πολλά πράγματα μπορούμε να πούμε ότι η Ελλάδα αρχίζει εδώ. Εδώ έζησε ο εγγονός του Πέλοπα, Μενέλαος, αυτός που παντρεύτηκε την ωραία Ελένη, για την οποία έγινε ο Τρωικός Πόλεμος. Εδώ ήταν και ο Αγαμέμνονας, ο πιο κραταιός βασιλιάς της περιοχής, αυτός που συμφώνησε να συγκεντρώσει τον απαραίτητο στρατό και τα καράβια, για να πάει να πολεμήσει στην Τροία. Ήταν στην Πελοπόννησο που ο Ηρακλής εκτέλεσε τους άθλους του, και εδώ ήταν που διεξάγονταν οι Ολυμπιακοί Αγώνες στην αρχαιότητα. Από εδώ ξεκίνησε η επανάσταση του 1821 και εδώ συστάθηκε το πρώτο ελληνικό κράτος. Το πανέμορφο Ναύπλιο με το κάστρο του στην ανατολική ακτή της Πελοποννήσου, ήταν η πρώτη επίσημη πρωτεύουσα του νέου κράτους. «η Πελοπόννησος στάθηκε πάντα η κοιτίδα του Ελληνισμού, έδαφος ιερό, με όλες τις χάρες του νησιού και της στεριάς... Ένα ταξίδι στην Ελλάδα,

από την Πελοπόννησο πάντα, τη γριά Μάνα, πρέπει ν' αρχίζει» έγραψε ο Νίκος Καζαντζάκης στο Ταξιδεύοντας, «Ο Μοριάς».

Κι όμως, παρά την ελληνικότητά της, η ιστορία της Πελοποννήσου, όπως και όλης της υπόλοιπης Ελλάδας είναι μια ιστορία μετοικήσεων, εισβολών και ανταλλαγής πληθυσμών, από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Όσο προσπαθείς αν εντρυφήσεις στη μαγειρική και την κουλτούρα της, τόσο μπλέκεσαι στον ιστό διαφορετικών λαών που είχαν κάποτε κατοικήσει σε αυτό τον εύφορο, ορεινό τόπο και όπου πολλοί είχαν κατά κάποιο τρόπο βάλει τη σφραγίδα τους στις μαγειρικές παραδόσεις της.

Στα νοτιοανατολικά, για παράδειγμα, ειδικά γύρω από τη Μονεμβασιά, υπάρχουν πιάτα όπως τα ραφιόλια, ένα γλυκό γεμισμένο με καρύδια, που ετυμολογικά τουλάχιστον παραπέμπει στη βενετσιάνικη κληρονομιά, άλλα, όπως το γιουλυπασί και το ατζεμ πιλάφι στο κεντρικό και βόρειο τμήμα, είναι κατάλοιπα των Τούρκων. Άλλα δηλώνουν την καταγωγή τους ξεκάθαρα, όπως το πιάτο που ονομάστηκε αλβανικό κοτόπουλο, και δεν είναι παρά βραστή κότα με την προσθήκη ξιδιού και σκόρδου, ένας συνδυασμός τόσο κοινός στα Βαλκάνια. Κατά το μήκος της βορινής ακτής, όπου θα περίμενε κανείς το παραδοσιακό τραπέζι να επικεντρώνεται σε ψάρια και θαλασσινά, η επίδραση είναι παραδόξως καθαρά ποιμενική. Είναι λογικό, αν σκεφτεί κανείς ότι σε αυτό το τμήμα της Πελοποννήσου είχαν εγκατασταθεί κυρίως από τα ορεινά της κεντρικής χώρας. Έτσι, αντί για μια παράδοση πλούσια σε ψάρια και θαλασσινά, επικρατεί η γεύση της γνήσιας ποιμενικής μαγειρικής, με πιάτα όπως βραστή γίδα και πίτες με γάλα και ζυμαρικά.

Θεμέλιος λίθος της πελοποννησιακής κουζίνας είναι τα εξαιρετά αγροτικά προϊόντα της περιοχής. Και φυσικά πρώτα από όλα είναι οι ελιές και το ελαιόλαδο, γιατί εδώ βρίσκεται η Καλαμάτα, πατρίδα της εβένινης, σαρκώδους,



αμυγδαλωτής, επώνυμης ελιάς- ίσως της πιο φημισμένης διεθνώς. Εδώ είναι και το Ναύπλιο, ονομαστό για τις λεπτές, πράσινες, τσακιστές ελιές του. Κάτω στο Νότο, στην άκρη του τρίτου ποδιού είναι η Κορώνη. Από την ελιά της εξάγεται το πιο αξιόλογο-ελληνικό-λάδι, σημαντικός οικονομικός πόρος για μια χώρα με εντυπωσιακή εξαγωγή ελαιόλαδου, εκ του οποίου το 75%, ίσως και περισσότερο, είναι έξτρα παρθένο.



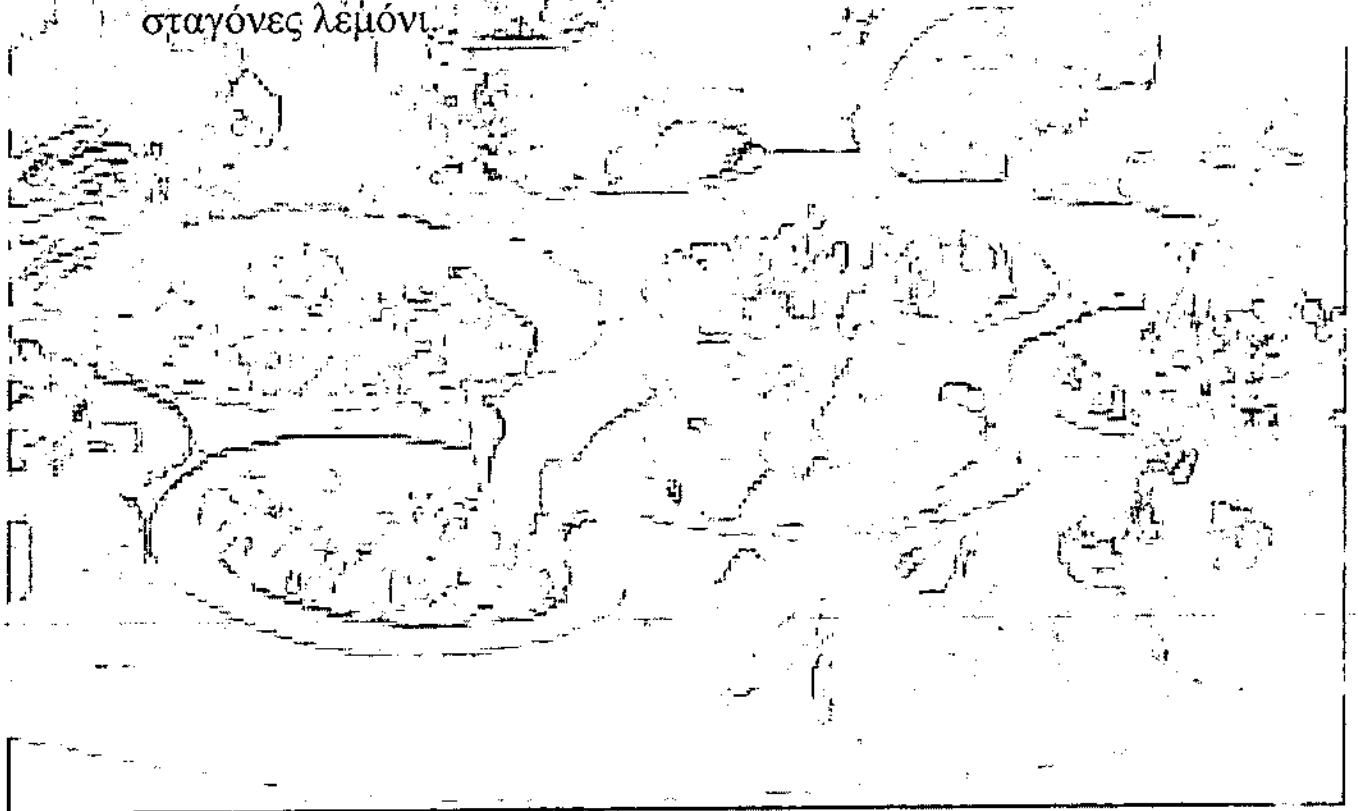
Όπου υπάρχουν ελαιώνες εκεί και τα συκοπερίβολα, και στη σύγχρονη Καλαμάτα τα δυο αυτά προϊόντα συχνά συσκευάζονται στα ίδια εργοστάσια. Τα σύκα της Καλαμάτας αποξηραίνονται στον ήλιο, συμπιέζονται και δένονται σε πολύ λεπτά καλάμια, όταν έρχονται στην αγορά, είναι καλυμμένα με σουσάμι και φύλλα δάφνης.

Το άλλο, ιστορικά σημαντικό προϊόν της Πελοποννήσου είναι αναμφίβολα τα σταφύλια. Το κρασί κυριαρχεί στα ποτήρια των κατοίκων και στις διάφορες σάλτσες, αλλά στην τοπική μαγειρική το βρίσκουμε συνήθως με τη μορφή ξιδιού. Υπάρχουν αναρίθμητα πιάτα που απαιτούν τη δυνατή-σκανταλιάρικη ένωση του ξιδιού από κόκκινο κρασί και του λιωμένου σκόρδου, ή το γλυκόξινο συνδυασμό ξιδιού, ντομάτας και σταφίδας.

Αν το ξίδι βρίσκεται στο ένα άκρο της κλίμακας της ζωής του σταφυλιού, τότε οι σταφίδες είναι τα νόμιμα-αδέλφια του. Τα σταφύλια για την παρασκευή σταφίδας αποτελούσαν πάντοτε σημαντικό παράγοντα στην οικονομία της περιοχής. Τόσο η λευκή σουλτανίνα της Κορίνθου όσο και η μικρή, μαύρη μπουστίτσα της Αχαΐας και άλλων περιοχών αποτελούν τη βάση της αγροτικής οικονομίας, εδώ και πεντακόσια χρόνια τουλάχιστον. Οι Βενετοί πήραν τη σταφίδα από την Κόρινθο και τη φύτεψαν στα νησιά του Ιονίου, καθιστώντας έτσι τη Ζάκυνθο και άλλα νησιά κέντρα παραγωγής και εμπορίου.

Οι γυναίκες της Πελοποννήσου κάνουν τις σάλτσες τους κυρίως με ντοματοπελτέ που παρασκευάζουν μόνοι τους στα τέλη του καλοκαιριού, για να τον έχουν πρόχειρο όλο το χρόνο. Ακόμη και σήμερα αποτελεί ένα από τα βασικά αγαθά στο

πελοποννησιακό κελάρι. Ο πελτές ντομάτας, παντρεμένος με το εξαίσιο λάδι της περιοχής, αποτελεί το καθοριστικό στοιχείο πολλών τοπικών εδεσμάτων, από το πιο απλό, όπως τα φρέσκα φασολάκια γιαχνί, μέχρι τις νοστιμότερες σάλτσες με αρωματικά που κάνουν το κρέας κατσαρόλας μια γευστική πανδαισία. Για την ακρίβεια, πολλές συνταγές έχουν δύο παραλλαγές – κόκκινη και λευκή – , με άλλα λόγια, με ή χωρίς ντομάτα. Ένα από τα χαρακτηριστικά της κόκκινης σάλτσας στην πελοποννησιακή κουζίνα είναι ότι συχνά στη σάλτσα προστίθεται κανέλα. Και κάτι ξεχωριστό: στην ντοματοσαλάτα εκτός από λάδι ρίχνουν και μερικές σταγόνες λεμόνι.



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΜΕΝΟΥ ΗΜΕΡΑΣ

ΠΡΩΙΝΟ

ΠΡΟΤΣΟΥΜΑ

ΤΥΡΟΨΩΜΟ ΑΠΟ ΤΗ ΛΑΚΩΝΙΑ

(Μια από τις προ πολλού ξεχασμένες συνταγές της περιοχής, συνήθως παρασκευάζονταν για το πρωινό.)

- 6-7 φλιτζάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 και 1/3 του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 1 κουταλάκι του γλυκού σόδα φαγητού
- 1 φλιτζάνι ζεστό νερό
- 200 γραμμάρια περίπου κεφαλοτύρι, ή άλλο σκληρό κίτρινο τυρί, χοντροτριμμένο

1. βάζετε 6 φλιτζάνια αλεύρι σε ένα μεγάλο μπολ, ή σε λεκάνη, και το ραντίζετε με το λάδι. Χρησιμοποιώντας τα ακροδάχτυλα σας, δουλεύετε το λάδι με το αλεύρι μέχρι να γίνει μια τραχιά, αλευρώδης μάζα.
2. διαλύετε τη σόδα στο νερό. Κάνετε μια λακούβα στο κέντρο του αλευριού και προσθέτετε το διάλυμα της σόδας. Προσθέτετε το τυρί και τα ζυμώνετε όλα μαζί, μέχρις ότου η ζύμη γίνει λεία και απαλή. Αν εξακολουθεί να κολλάει στα χέρια, ρίχνετε λίγο αλεύρι ακόμη και συνεχίζετε το ζύμωμα για μερικά λεπτά.
3. προθερμαίνεται το φούρνο στους 230° , λαδώνετε ένα μεγάλο ταψί, πλάθετε τη ζύμη σαν μια μεγάλη μπάλα και την απλώνετε μέσα στο ταψί με τις άκρες των δαχτύλων σας, κάνετε μερικές εγκοπές στην επιφάνεια. Ψήνετε το τυρόψωμο για 35-40 λεπτά περίπου, ώσπου να ροδίσει. Το βγάζετε από το φούρνο και το ταψί και το αφήνεται επάνω σε μια σχάρα. Το σερβίρετε σε θερμοκρασία δωματίου.



ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

ΨΩΜΙ ΚΟΖΟΥΝΑ

- 6 φλιτζάνια αλεύρι, ή και περισσότερο , αν χρειαστεί
- 1 φακελάκι ξερή μαγιά σε σκόνη
- 2 και ½ του φλιτζανιού ζεστό νερό
- 1 κοφτό κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- 2-3 κουταλιές τις σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

1. Βάζετε 1 φλιτζάνι αλεύρι σε ένα μέτριο μπολ. Προσθέτετε τη μαγιά και την ανακατεύετε με 1 φλιτζάνι ζεστό νερό. Την αφήνετε σε ζεστό μέρος, μακριά από ρεύματα για να φουσκώσει και να βγάλει φουσκάλες, για 1 ώρα περίπου.
2. Στο μπολ ενός μίξερ που διαθέτει το ειδικό εργαλείο για ζύμη, βάζετε τα υπόλοιπα 5 φλιτζάνια αλεύρι και το αλάτι. Κάνετε μια γούβα στο κέντρο και προσθέτετε το μείγμα της μαγιάς και το υπόλοιπο 1½ φλιτζάνι ζεστό νερό. Ζυμώνετε το μείγμα σε μέτρια ταχύτητα, μέχρις ότου γίνει απαλή, περίπου 10 λεπτά. Αν χρειαστεί, προσθέτετε λίγο αλεύρι στη διάρκεια του ζυμώνματος. Παίρνετε τη ζύμη, την πλάθετε λίγο με το χέρι σε ένα ελαφρά αλευρωμένο πάγκο εργασίας και της δίνετε το σχήμα μπάλας. Ρίχνετε το λάδι σε ένα μεγάλο μπολ και γυρίζετε την μπάλα της ζύμης στο λάδι για να πάει παντού. Τη σκεπάζετε με ένα καθαρό πανί και την αφήνετε να φουσκώσει σε ζεστό μέρος, μακριά από ρεύματα ώσπου να διπλασιαστεί ο όγκος της, για 2 ώρες περίπου.
3. προθερμαίνετε το φούρνο στους 200°. Τοποθετείτε τη ζύμη σε ταψιά, και το ψήνετε μέχρι να ροδίσει, περίπου 45-55 λεπτά. Το βγάζετε από το φούρνο, το αφήνετε για 20 λεπτά να κρυώσει.



ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΑΓΡΙΑ ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ

- 2 κουταλιές της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- χοντρό αλάτι
- ¼ του κιλού άγρια σπαράγγια, καθαρισμένα
- 6 μεγάλα αυγά
- 2κουταλάκια του γλυκού αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- πιπέρι λευκό φρεσκοτριμμένο

1. Ζεσταίνετε ένα μεγάλο μαντεμένιο ή αντικολητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά για ένα λεπτό περίπου. Προσθέτετε το ελαιόλαδο και λίγο αλάτι. Προσθέτετε τα σπαράγγια, σκεπάζετε, ελαττώνετε τη φωτιά στο μισό και μαγειρεύετε κουνώντας ελαφρά το τηγάνι μπρος πίσω για να βεβαιωθείτε ότι τα σπαράγγια μαγειρεύονται ομοιόμορφα, ώσπου να μαραθούν και να ροδίσουν ελαφρά από όλες τις μεριές, για δέκα λεπτά περίπου.
2. στο μεταξύ, σπάτε τα αυγά σε ένα μπολ και τα χτυπάτε ελαφρά με ένα πιρούνι ή ένα σύρμα, προσθέτοντας αλεύρι, αλάτι και πιπέρι. Ρίχνετε τα αυγά επάνω από τα σπαράγγια και γέρνετε το τηγάνι ελαφρά, ώστε τα αυγά να καλύψουν όλη την επιφάνεια του τηγανιού. Χρησιμοποιώντας μια σπάτουλα, σπρώχνετε το πηγμένο αυγό προς το κέντρο του τηγανιού και συνεχίζετε να το γέρνετε, ώστε όλο το αυγό να ψηθεί και να πήξει. Σκεπάζετε το τηγάνι και αφήνετε την ομελέτα να ψηθεί σε σιγανή φωτιά, ώσπου τα αυγά να πήξουν, αλλά να είναι μαλακά. Αναποδογυρίζετε την ομελέτα σε ένα μεγάλο, στρογγυλό πιάτο και την τοποθετείτε πάλι πίσω στο τηγάνι από την άλλη πλευρά για 1-2 λεπτά, ώστε να ψηθεί και από την άλλη πλευρά. Για να τη σερβίρετε, κόβετε την ομελέτα σε κομμάτι ή λουρίδες.



ΛΑΓΩΤΟ ΑΡΚΑΔΙΑΣ

- 1 κιλό χοιρινό (σπάλα με τα κόκαλα) χωρίς περιττό λίπος και κομμένο σε μεγάλα κομμάτια για ψητό κατσαρόλας
- ½ του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 3 κουτάλια της σούπας ανάλατο βούτυρο
- Αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 3 κουταλιές της σούπας πελτέ ντομάτας
- 1 ξυλάκι κανέλας
- 1 μικρό κεφάλι σκόρδο, καθαρισμένο
- 1/3 του φλιτζανιού ξίδι από κόκκινο κρασί.

1. Βάζετε το χοιρινό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με αρκετό νερό, μέχρι να το σκεπάσει. Αφού πάρει μια βράση, χαμηλώνετε τη φωτιά και αφήνετε να σιγοβράσει, αφαιρώντας τον αφρό από την επιφάνια του νερού, για 40 λεπτά. Το στραγγίζετε και κρατάτε το ζωμό.
2. Στην ίδια κατσαρόλα, ζεσταίνεται το λάδι και το βούτυρο μαζί σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Βάζετε το κρέας πάλι στην κατσαρόλα και το κοκκινίζετε από όλες τις μεριές. Ρίχνετε αλάτι και πιπέρι. Προσθέτετε τον πολτό της ντομάτας και αρκετό από το ζωμό που έχετε φυλάξει για να σκεπάσει σχεδόν το κρέας. Προσθέτετε το ξυλάκι κανέλας, ανακατεύετε, κλείνετε την κατσαρόλα και αφήνετε να σιγοβράσει σε σιγανή φωτιά, για άλλη 1 ώρα.
3. Στο μεταξύ, χρησιμοποιώντας το γουδί και το γουδοχέρι ή ένα μίξερ, χτυπάτε το σκόρδο με λίγο αλάτι ώστε αν γίνει ένας λευκός πολτός, προσθέτοντας αργά το ξύδι και λίγο από το ζωμό που σας είχε μείνει. Χύνετε το μείγμα στην κατσαρόλα, την κουνάτε λίγο να ανακατευτούν όλα καλά και συνεχίζετε το σιγανό ψήσιμο του κρέατος με την κατσαρόλα ξεσκέπαστη, ώσπου να εξατμιστούν όλα τα υγρά, για άλλα 20 λεπτά. Σε αυτή τη φάση δεν θα πρέπει να έχει μείνει περισσότερο από ½ του φλιτζανιού ζωμός στην κατσαρόλα. Αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και σερβίρετε αμέσως.



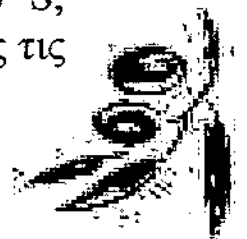
ΔΙΠΛΕΣ Ή ΞΕΡΟΤΗΓΑΝΑ

- 7-8 φλιτζάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 κοφτά κουταλάκια του γλυκού σόδα φαγητού
- 10 μεγάλα αυγά(χωριστά τα ασπράδια από τους κρόκους)
- 2 κουταλάκια του γλυκού βανίλια

Για το τηγάνι και το γαρνίρισμα

- Ελαιόλαδο, ή φυτικό λάδι
- Μέλι
- Κομματιασμένα καρύδια και σκόνη κανέλας
(για γαρνίρισμα)

1. Ανακατεύετε τα 7φλιτζάνια αλεύρι και τη σόδα σε ένα μεγάλο μπολ.
2. χτυπάτε τους κρόκους των αυγών με τη βανίλια σε ένα μπολ, για να γίνουν σαν κρέμα και να πάρουν ένα απαλό χρώμα. Σε ένα μεγάλο μπολ χτυπάτε τα ασπράδια, ώσπου να γίνουν ένας σφιχτός αφρός. Ρίχνετε το μείγμα των κρόκων μέσα στα ασπράδια και προσθέτετε αργά το μείγμα αλευριού, χτυπώντας δυνατά, ώσπου να αρχίσει να σχηματίζετε η μάζα ζύμης. Λαδώνετε λίγο τις παλάμες των χεριών σας και συνεχίζετε το ζύμωμα, ώσπου να γίνει σφιχτή και λεία, προσθέτοντας κι άλλο αλεύρι, αν χρειαστεί.
3. Χωρίζετε τη ζύμη σε 6-8 μπαλίτσες και σε ένα ελαφρώς αλευρωμένο πάγκο, ανοίγετε την κάθε μπαλίτσα και την κάνετε ένα μεγάλο, πολύ λεπτό φύλλο. Με το μαχαίρι κόβετε τη ζύμη σε φαρδιές λουρίδες (περίπου 15 εκ. πλάτος και 20 εκ μήκος).
4. σε μια μεγάλη, βαριά κατσαρόλα ρίχνεται ελαιόλαδο ή φυτικό λάδι, αρκετό για να σκεπάσει 15 εκ. της επιφάνειάς της. Βάζετε την κατσαρόλα σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Όταν το λάδι κάψει, τηγανίζετε τις δίπλες, μια ή δυο τη φορά, για μερικά δευτερόλεπτα , ώσπου να φουσκώσουν, να γίνουν ελαφριές και να ροδίσουν ελαφρά. Όπως τηγανίζονται, προσπαθείτε αν τις διπλώνετε , έτσι ώστε να σχηματίζεται ένα πλατύ S, χρησιμοποιώντας δυο μακριά πιρούνια και μαζεύοντας τις



άκρες του κάθε κομματιού ζύμης. Τις βγάξετε με μια τρυπητή κουτάλα και τις στραγγίζετε σε χαρτί κουζίνας. Όταν κρυώσουν, τις ραντίζετε με μέλι και τις πασπαλίζετε με τα ψιλοκομμένα καρύδια και την κανέλα. Σερβίρονται ζεστές ή σε θερμοκρασία δωματίου.

ΒΡΑΔΙΝΟ

ΣΟΥΠΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΜΕ ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ Ή ΤΡΑΧΑΝΑ

- 2/3 του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 2 και ½ του κιλού ντομάτες περασμένες στον τρίφτη
- αλάτι και πιπέρι
- 6-8 φλιτζάνια νερό ή ζωμό κότας
- ¼ του κιλού μικρές χυλοπίτες ή γλυκό τραχανά
- 1 φλιτζάνι φέτα, θρυμματισμένη

1. Ζεσταίνετε το ¼ του λαδιού σε μια μεγάλη κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά. Ρίχνετε τις ντομάτες και τις σοτάρετε για 5 λεπτά. Ρίχνετε το αλάτι, το πιπέρι και τα 6 φλιτζάνια νερό ή ζωμό κότας. Όταν αρχίσουν να βράζουν, προσθέτετε λίγο αλάτι ακόμη, εφόσον κρίνετε πως είναι απαραίτητο. Προσθέτετε τα ζυμαρικά και αφήνετε να βράσουν, ώσπου να μαλακώσουν. Αν δείτε ότι η σούπα σας είναι πολύ πηχτή, προσθέτετε κι άλλο νερό ή ζωμό. Το υπόλοιπο λάδι το ρίχνετε στο τέλος. Η σούπα σερβίρετε ζεστή, πασπαλισμένη με φέτα επάνω.

ΧΤΑΠΟΔΙ ΓΙΟΥΛΜΠΑΣΙ

- 1 Μέτριο χταπόδι (1 κιλό περίπου)
- ¼ του φλιτζανιού ελαιόλαδο
- 3 σκελίδες σκόρδο, κομμένο σε πολύ λεπτές φέτες
- 1/3 του φλιτζανιού φρέσκο μαϊντανό, κομμένο



- μαύρο πιπέρι φρεσκοτριμμένο
1. Πλένετε το χταπόδι και το στεγνώνετε. Το τρίβετε με λίγο ελαιόλαδο και, αν ο καιρός είναι ζεστός, το κρεμάτε έξω για 24 ώρες. Αν αυτό είναι αδύνατο, τότε το καθαρίζετε και το τοποθετείτε σε μια κατσαρόλα χωρίς νερό. Το βράζετε σε πολύ σιγανή φωτιά, ώσπου το χταπόδι να βγάλει όλα τα υγρά του, για 45 λεπτά περίπου. Το στραγγίζετε καλά.
 2. Έχετε ήδη έτοιμο ένα φύλλο λαδόκολλας. Προθερμαίνετε το φούρνο σας στους 175°. τοποθετείτε το χταπόδι στη λαδόκολλα. Το πασπαλίζετε με το σκόρδο, το μαϊντανό και το πιπέρι και το τυλίγετε στην κόλλα. Αφού το τοποθετήσετε σε ένα ελαφρά λαδωμένο ταψάκι, το βάζετε στο φούρνο και το ψήνετε. Το μεταφέρετε σε μια πιατέλα σερβιρίσματος και το σερβίρετε αμέσως, κόβοντας το σε κομμάτια.

ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΜΑΠΑ

- ½ του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
 - 1-1 και ¼ του κιλού χοιρινό ψαχνό, κομμένο σε μερίδες
 - 2 μεγάλα κρεμμύδια, τριμμένα
 - 2 κουταλιές της σούπας πελτέ ντομάτας, διαλυμένο σε 3 κουταλιές νερό
 - αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
 - 1 μικρό λάχανο (σε όλη την Πελοπόννησο το λάχανο αναφέρετε και ως μάπα)
1. Ζεσταίνετε ¼ του φλιτζανιού λάδι σε μία μεγάλη κατσαρόλα ή ταψί και ροδίζετε το κρέας από όλες τις πλευρές. Το βγάζετε με μια τρυπητή κουτάλα και το αφήνετε στην άκρη. Προσθέτετε το κρεμμύδια στην κατσαρόλα και χαμηλώνετε τη φωτιά. Κλείνετε την κατσαρόλα με το καπάκι και αφήνετε να αχνιστούν στο λάδι ώσπου να μαραθούν, για 10 λεπτά περίπου. Προσθέτετε τον πελτέ ντομάτας και ανακατεύετε.



2. Ξαναβάζετε το κρέας στην κατσαρόλα. Ρίχνετε αλάτι, πιπέρι και αρκετό νερό, μέχρι να σκεπάσει το κρέας. Κλείνετε την κατσαρόλα με το καπάκι της και δυναμώνετε τη φωτιά. Μόλις πάρει την πρώτη βράση, χαμηλώνετε τη φωτιά και αφήνετε να βράσει για 1 ώρα.
3. Στο μεταξύ, κόβετε το λάχανο στη μέση, βγάζετε την καρδιά, και κόβετε κάθε ήμισυ σε λουρίδες 3-3,5 εκ. πλάτους. Ξεχωρίζετε τα φύλλα, τα πλένετε και τα στραγγίζετε καλά. Τα βάζετε στην κατσαρόλα και τα ανακατεύετε με το κρέας. Ρίχνετε επιπλέον αλάτι και πιπέρι και το υπόλοιπο λάδι. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε να βράσουν, μέχρις ότου το κρέας και το λάχανο μαλακώσουν πολύ, για άλλα 45 λεπτά περίπου.

Επειδή το λάχανο κάνει αυτό το πιάτο σχετικά γλυκό, χρειάζεται περισσότερο αλάτι.

ΠΑΣΤΕΛΙ

- 3 φλιτζάνια σουσάμι
 - 1 και ½ του φλιτζανιού ζάχαρη
 - ½ του φλιτζανιού νερό
 - ¾ του φλιτζανιού μέλι
 - Χυμό από λεμόνι
1. Σε ένα μεγάλο στεγνό τηγάνι, που το έχετε βάλει σε μέτρια φωτιά, καβουρντίζετε ελαφρά το σουσάμι. Το σηκώνετε από τη φωτιά. Αλείφετε ένα ταψάκι φόρμας με βούτυρο ή λάδι και το αφήνετε στην άκρη.
 2. Βάζετε τη ζάχαρη, το νερό και το μέλι σε μια μικρή κατσαρόλα και τα αφήνετε να πάρουν μιὰ βράση. Αμέσως χαμηλώνετε τη φωτιά και αφήνετε το μείγμα να σιγοβράσει, ώσπου να φτάσει στους 120° (μετράμε τη θερμοκρασία με το θερμομέτρο ζαχαροπλαστικής). Ρίχνετε το χυμό του λεμονιού και το σουσάμι και τα ανακατεύετε γρήγορα με μια ξύλινη κουτάλα.
 3. απλώνεται το παστέλι στη βουτηρωμένη φόρμα και το πατάτε με μια μεταλική σπάτουλα, για να γίνει η επιφάνεια λεία. Ενώ είναι ακόμη ζεστό, το κόβετε σε

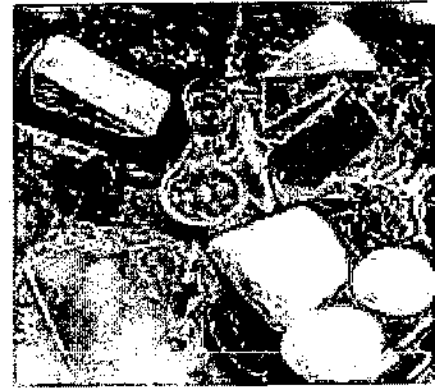
λουρίδες και αμέσως μετά σε μικρότερα κομμάτια διαγωνίως. Το αφήνετε να κρυώσει αρκετές ώρες ή όλη τη νύχτα. Αφαιρείτε τα κομμάτια από τη φόρμα και τα βάζετε σε δοχεία για μπισκότα, ανάμεσα σε στρώσεις από φύλλα χαρτιού για ψήσιμο. Το διατηρείτε σε δροσερό και ξερό μέρος. Το παστέλι διατηρείται τουλάχιστον για 2 εβδομάδες.

Μια από τις πιο ευχάριστες γαστρονομικές ιδιαιτερότητες της περιοχής είναι η γεύση του ούζου με παστέλι. Κάποτε συνόδευαν μια μικρή καράφα ούζο με παστέλι αντί για τις ελιές, το τυρί ή τους άλλους μικρούς μεζέδες που προσφέρουν σήμερα. Φρόνιμο είναι λοιπόν να σερβίρουμε σε αυτό το δείπνο το γλυκό μας, το παστέλι, με μια καράφα ούζο.



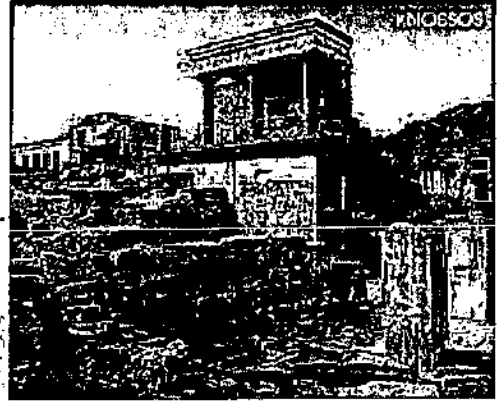
ΤΥΡΙΑ

- **Φέτα.** Το σήμα κατατεθέν των ελληνικών τυριών προέρχεται κυρίως από τις ορεινές περιοχές της κεντρικής χώρας, αλλά η Πελοπόννησος διατηρεί μια ιδιαίτερα τιμημένη θέση στην παραγωγή της, γιατί εδώ εξακολουθούν να παράγονται οι τελευταίες βαρελίσιες φέτες.
- **Σφέλα.** Άλλη μια τοπική ποικιλία από τη νότια Πελοπόννησο. Είναι τυρί κατσικίσιο μέσα σε άρμη, μοιάζει με τη φέτα, αλλά είναι πιο αλμυρό. Βγαίνει σε λεπτές πλάκες και ωριμάζει σχεδόν πάντοτε σε ντενεκέδες.
- **Ζαλάκα.** Παρασκευάζεται στα νοτιοανατολικά ορεινά χωριά της Σπάρτης και Μονεβασίας. Είναι απαλό τυρί, από κατσικίσιο γάλα που συντηρείται μέσα σε κατσικίσια δέρματα, μοιάζει με το τουλουμοτύρι του βορειοανατολικού Αιγαίου. Είναι δύσκολο να βρεθεί, εκτός αν καταφέρεται να πιάσετε φιλίες με κάποιο βοσκό που το φτιάχνει για προσωπική χρήση.



ΚΡΗΤΗ

Η Κρήτη είναι πραγματικά διαφορετική από κάθε άλλο μέρος της Ελλάδας, αυτάρκης και αυτοδύναμη, βουτηγμένη στις δικές της ισχυρές παραδόσεις, δεν είναι χωρισμένη μόνο γεωγραφικά από την υπόλοιπη ηπειρωτική και νησιώτικη Ελλάδα. Μερικοί φτάνουν στο σημείο να πουν ότι η Κρήτη είναι σχεδόν σαν μια άλλη χώρα.

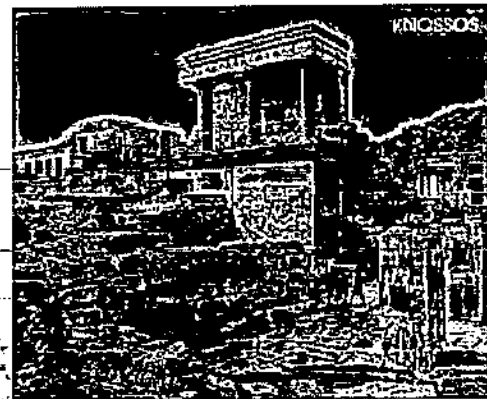


Στο εσωτερικό της μπορεί να νιώσει κανείς τον παλμό της γης και να υποψιαστεί ότι παρά τη θέση της σαν το πέμπτο μεγαλύτερο νησί της Μεσογείου (μετά τη Σικελία, τη Σαρδηνία, την Κύπρο και την μορσική), η Κρήτη, τουλάχιστον σήμερα, προσδιορίζεται πολύ περισσότερο από τα βουνά παρά από τη θάλασσα!

Το νησί ορθώνει στον ουρανό μερικές από τις ψηλότερες κορυφές της Ελλάδας: την οροσειρά της Σητείας στα ανατολικά, πιο πέρα στα δυτικά τις χιονοσκεπαστες κορυφές του Δίκτη, όπου -οποίου- τα εύφορα οροπέδια (Λασιθί) καλλιεργούνται μερικά από τα καλύτερα όσπρια και πατάτες της Ελλάδας, ο Ψηλορείτης, στο κέντρο, το οποίο δεσπόζει στην κατάφυτη με ελιές πεδιάδα της Μεσαρίας, και τέλος τα Λευκά Όρη, τα οποία υψώνονται γυμνά επάνω από τη θάλασσα της Λιβύης και των οποίων το ανυπόταχτο βραχώδες έδαφος έχει γεννήσει τους πιο σκληρούς, ανεξάρτητους ποιμένες, αλλά και αναρίθμητους επαναστάτες. Κατά κάποιο τρόπο, τα βουνά της Κρήτης ανύψωσαν ολάκερο το δυτικό πολιτισμό, καθώς, σύμφωνα με τη μυθολογία, εκεί γεννήθηκε ο Δίας, στο Δικταίο Άντρο, μια σπηλιά ψηλά στο Δίκτη, όπου και ανατράφηκε από τη νύφη Αμάλθεια, πίνοντας γάλα από το κέρατο μιας κατσίκας.

Σήμερα το νησί είναι μια σύνθεση του παρελθόντος και του παρόντος. Ολάκερη η βόρεια ακτή, με τα τεραστία ξενοδοχειακά συμπλέγματα και τις τουριστικές πόλεις που σφύζουν από ζωή το καλοκαίρι, αλλά γίνονται πόλεις-φαντάσματα το χειμώνα, είναι μια αξιόλογη πηγή εισοδήματος για την Κρήτη. Στο νοτιοανατολικό άκρο, ειδικά στην

Ιεράπετρα , είναι η άλλη πηγή εισοδήματος: ατελείωτες σειρές θερμοκήπια , το ένα πλάι στο άλλο, προμηθεύουν την υπόλοιπη Ελλάδα κα ένα μεγάλο μέρος της βόρειας Ευρώπης με ντομάτες, αγγουράκι, μελιτζάνες και πιπεριές όλο το χρόνο. Η γεωργική καλλιέργεια είναι μεγάλη επιχείρηση



στην Κρήτη. Απέναντι σε αυτό το μοντέρνο σκηνικό βρίσκονται οι μαυροντυμένες γριές γυναίκες που μαζεύουν χόρτα κάθε πρωί ή πουλάνε τα χειροτεχνήματά τους οτιδήποτε, από χαλιά μέχρι πετσετάκια- στα ορεινά χωριά. Γέροι ντυμένοι πεισματικά με τις μαύρες και μπλε βράκες τους, με ψηλές μαύρες μπότες και μαύρα κεφαλομάντηλα με τη ρακή ή τον καφέ στο ένα χέρι και το κινήτό τους στο άλλο. Με τον ίδιο τρόπο η κουζίνα της Κρήτης είναι αντιπροσωπευτική της παράξενης σύνθεσης παρελθόντος και παρόντος.

Περισσότερο από οπουδήποτε αλλού στη χώρα, το μακρινό παρελθόν είναι ακόμη αισθητό στο κρητικό τραπέζι. Η αρχαιολογία έχει αποδείξει ότι οι πρώτοι Κρητικοί της μινωικής περιόδου επιβίωσαν κα πλούτισαν με τη μεσογειακή τριάδα: σιτηρά, ελιές και κρασί. Έτρωγαν κουκιά, μιτζελιά και φακές. Απολάμβαναν την τεράστια λίστα άγριων μυρωδικών και χόρτων που φυτρώνουν αφειδώς στην Κρήτη, ίσως περισσότερο από οπουδήποτε αλλού στην Ελλάδα. Για το κρέας αρκούγαν σε λίγες αγελάδες, κατσίκια, πρόβατα και σε ένα μεγάλο αριθμό χοίρων. Το κριθάρι, βασικό στοιχείο της διατροφής στη μινωική εποχή όπως και στην αρχαία Ελλάδα, εμφανίζεται ακόμη και σήμερα στο κρητικό τραπέζι. Τα σημερινά κρητικά τυριά, παραδόξως, έχουν παραμείνει απaráλλαχτα από την αρχαιότητα, ένα από τα παλιότερα, το κουρουπιάστο, ένα κατσικίσιο τυρί διατηρημένο σε άρμη, είναι ένας από τους προπομπούς της σημερινής φέτας.

Το κελάρι άρχισε να αλλάζει πάλι το 13^ο αιώνα, όταν οι Ένετοί κατέλαβαν το νησί, από τη μια, εμφανίστηκαν καινούρια μπαχαρικά και μυρωδικά, όπως το κύμινο, ο άνηθος και παραδόξως επειδή αποτελεί ένα από τα βασικά υλικά της

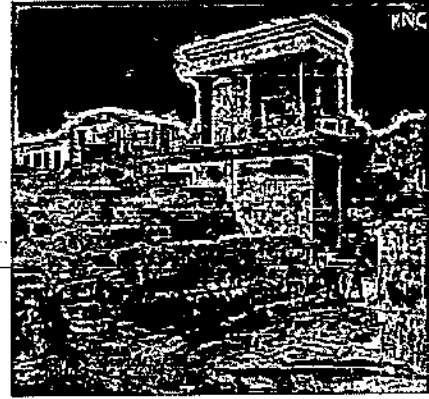
μεσογειακής διατροφής- το σκόρδο, τα οποία εισήχθησαν από την Απουλία, τη Νάπολη και τη Ραβένα. Από την άλλη, το ξίδι, τα σέλινο και τα πράσα και άλλα εδώδιμα προϊόντα περνούσαν τα σύνορα του νησιού για τη Δύση. Οι Βενετσιάνοι είχαν ασχοληθεί ενεργά με το εμπόριο δεκάδων τοπικών, αγροτικών προϊόντων, αλλά το ενδιαφέρον τους είχε επικεντρωθεί κυρίως στις ελιές και το κρασί, σε βάρος των περισσότερων άλλων προϊόντων. Για την ακρίβεια, κάτω από τη βενετσιάνικη διακυβέρνηση, η καλλιέργεια της ελιάς εντατικοποιήθηκε- κάτι που είχαν υιοθετήσει και στην Κέρκυρα.



Είναι εξαιρετικά δύσκολο να απομονωθεί η βενετσιάνικη επίδραση στο κρητικό τραπέζι. Πολλά πιάτα έχουν ονομασίες με ιταλική στάμπα επάνω τους, αν και η ετυμολογία δεν μπορεί να μας δώσει πάντοτε την καταγωγή ενός πιάτου ή υλικού. Για παράδειγμα, υπάρχουν γλυκά και μικρές τυρόπιτες που λέγονται καλλιτσούνια, λέξη που ηχητικά θυμίζει την ιταλική *calzone*, αλλά είναι παρόμοια με συνταγές που μας γυρίζουν πίσω στη εποχή του Ομήρου. Ένα άλλο ενδιαφέρον και καθαρά ιταλικό έθιμο είναι το απογευματινό κολατσιό, η μαρέντα, όπως το λένε στην Κρήτη, και είναι πολύ κοντά ετυμολογικά με την ιταλική *merende*, που είναι σχεδόν το ίδιο πράγμα. Και η λίστα συνεχίζεται.

Η τουρκική επίδραση- οι Οθωμανοί κατείχαν το νησί πάνω από διακόσια χρόνια- παρουσιάζει μεγαλύτερα προβλήματα. Ανάλογα με την ιστορική άποψη που υιοθετεί κανείς, η γενική εικόνα της Κρήτης και όλης της Ελλάδας ποικίλει. Δείγματα οθωμανικής επιρροής στην τοπική κουζίνα, όσο δύσκολο κι αν είναι να βρεθούν, φανερώνονται σε μερικές ενδιαφέρουσες τεχνικές που εξακολουθούν να επίζουν στο νησί. Για παράδειγμα, οι μαγειρίσσες της Κρήτης δείχνουν λιγότερο ενδιαφέρον για το κλασικό αγγολέμονο, και προτείνουν το ντερμπιγιέ, με χυμό λεμονιού και αλεύρι που χρησιμοποιούνται για το πηξίμο αμέτρητων πιάτων, μια τεχνική που κατά πάσα πιθανότητα ήρθε στο νησί με τους Τούρκους.

Στην Κρήτη τα ίδια υλικά επαναλαμβάνονται σε ατελείωτους συνδυασμούς και οι ίδιες κλασικές απλές τεχνικές εφαρμόζονται σε πολλά πιάτα. Είναι πάντοτε συναρπαστικό να παρακολουθεί κανείς τις γυναίκες της — Κρήτις — να δημιουργούν πάνω σε ένα συγκεκριμένο θέμα. Τα βασικά υλικά — αγκινάρες, άγρια



χόρτα, σάλτσα με λεμόνι και αλεύρι, σαλιγκάρια και πλιγούρι χρησιμοποιούνται ξανά και ξανά σε μυριάδες συνδυασμούς. Τα περισσότερα λαχανικά γιαχνι μπορούν θαυμάσια να σταθούν αυτόνομα στην Κρήτη, αλλά οι κρητικοί προσθέτουν σαλιγκάρια ή πλιγούρι για να τα κάνουν πιο χορταστικά.

Με άλλα λόγια, η απλότητα είναι κυρίαρχο στοιχείο στην Κρήτη και τα συστατικά εκτιμώνται γι' αυτό που είναι, χωρίς καμία ανάγκη εξωραϊσμού.



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΜΕΝΟΥ ΗΜΕΡΑΣ

ΠΡΩΙΝΟ

ΑΥΓΟΚΑΛΑΜΟΥΡΑ ΜΑΛΕΒΙΖΙΩΤΙΚΑ

- 3 κουταλιές της σούπας ανάλατο βούτυρο
 - ¼ του κιλού καρύδια ή αμύγδαλα, χοντροκομμένα
 - αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο
 - 6 μεγάλα αυγά, χτυπημένα με λίγο αλάτι
1. Ζεσταίνετε ½ κουταλιά της σούπας από το βούτυρο σε ένα μέτριο, αντικολλητικό τηγάνι που έχετε επάνω σε μέτρια φωτιά και καβουρντίζετε τα καρύδια και τα αμύγδαλα για 5 λεπτά, ανακατεύοντας ή κουνώντας συνέχεια το τηγάνι. Τα μεταφέρετε σε ένα μπολ και τα ανακατεύετε με λίγο αλάτι και πιπέρι.
 2. Ζεσταίνετε το υπόλοιπο βούτυρο σε ένα μικρό, αντικολλητικό τηγάνι, σε μέτρια φωτιά. Όταν το βούτυρο αρχίσει να τσιτσίριζει, προσθέτετε 2 κουταλιές της σούπας από τα αυγά, απλώνοντάς τα σε ένα λεπτό κύκλο στο τηγάνι. Μόλις αρχίσει να ψήνεται το κάτω μέρος, προσθέτετε 1 κουταλιά της σούπας καρύδια στο κέντρο. Διπλώνετε την ομελέτα, έτσι ώστε να μοιάζει με ημισέληνο. Την ψήνετε ώσπου η μια πλευρά της να ροδίσει ελαφρά, ύστερα τη γυρίζετε προσεκτικά με μια πλατιά σπάτουλα από την άλλη πλευρά. Τη βγάζετε από το τηγάνι και τη διατηρείτε σκεπασμένη σε ένα ζεστό φούρνο. Επαναλαμβάνετε την ίδια διαδικασία με τα υπόλοιπα υλικά που έχετε, ώσπου να φτιάξετε 6 μερίδες. Και τις σερβίρετε ζεστές.



ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

ΝΤΑΚΟΣ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ

- 4 μεγάλα κρητικά, κρίθινα παξιμάδια
- ½ του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 2 μεγάλες, ώριμες ντομάτες, περασμένες στον τρίφτη ή ξεφλουδισμένες, ξεσποριασμένες και κομμένες σε μικρά κομμάτια
- αλάτι
- 2 κουταλάκια του γλυκού ξερή ρίγανη

1. Βρέχετε τα παξιμάδια, ώσπου να μαλακώσουν λίγο. Τα στραγγίζετε για να φύγει το επιπλέον νερό. Τοποθετείτε τα παξιμάδια σε μια πιατέλα σερβιρίσματος. Ραντίζετε το καθένα ξεχωριστά με 1 κουταλιά της σούπας λάδι και στρώνετε επάνω την τριμμένη ντομάτα ομοιόμορφα. Πασπαλίζετε με το αλάτι και τη ρίγανη και χύνετε επάνω το υπόλοιπο ¼ του φλιτζανιού λάδι. Συνεχίζετε την ίδια διαδικασία, ώσπου να φτιάξετε 4-8 μερίδες. Τα σερβίρετε.

ΡΕΘΥΜΝΙΩΤΙΚΑ ΚΑΛΙΤΣΟΥΝΙΑ ΜΕ ΜΑΓΙΑ

Για τη ζύμη

- 2 φλιτζάνια ζεστό γάλα
- 1 φακελάκι ξερή μαγιά
- 4-5 φλιτζάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- 1 φλιτζάνι στραγγισμένο χυμό πορτοκαλιού
- 2 μεγάλα αυγά, ελαφρά χτυπημένα

Για τη γέμιση

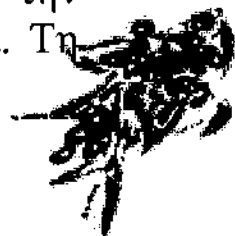
- ½ του κιλού φρέσκο ανθότυρο
- 160γρ. φέτα, θρυμματισμένη
- 1 μεγάλο αυγό, ελαφρά χτυπημένο



- 2 κουταλάκια του γλυκού δυόσμο

Για το τηγάνισμα

- 2-6 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο για το τηγάνισμα
 - 1 φλιτζάνια ελαιόλαδο για να λαδώνετε τα χέρια σας
1. Βάζετε το ζεστό γάλα σε ένα μέτριο μπολ και διαλύετε τη μαγιά μέσα. Σκεπάζετε και αφήνετε να ξεκουραστεί για 10 λεπτά σε ένα ζεστό και χωρίς ρεύματα μέρος. Ρίχνετε μέσα 1 φλιτζάνι αλεύρι και το αλάτι και τα αναμειγνύετε. Προσθέτετε το χυμό, τα αυγά και 1 φλιτζάνι αλεύρι και ανακατεύετε. Συνεχίζετε να προσθέτετε το αλεύρι, σε δόσεις του ½ φλιτζανιού, ανακατεύοντας με μια ξύλινη σπάτουλα, ώσπου να αρχίσει να σχηματίζετε μια μαλακή, χαλαρή ζύμη. Ζυμώνετε για 10 λεπτά. Η ζύμη θα αρχίσει να κολλάει. Τη σκεπάζετε και την αφήνετε να ξεκουραστεί σε ένα ζεστό, χωρίς ρεύματα μέρος για 1 ώρα. Η ζύμη θα φουσκώσει και θα γίνει σαν σφουγγάρι.
 2. Ετοιμάζετε τη γέμιση: Αναμειγνύετε τα τυριά, τα αυγά και το δυόσμο σε ένα μέτριο μπολ.
 3. Για να κάνετε τις πίτες: Ζεσταίνετε 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι που έχετε επάνω σε μέτρια φωτιά. Έχετε κοντά σας 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο. Βάζετε λίγο λάδι στην παλάμη του ενός χεριού και βουτάτε τα ακροδάχτυλα του άλλου χεριού σας στο λάδι. Με τα ακροδάχτυλά σας παίρνετε ένα κομμάτι ζύμης σε μέγεθος μπαλίτσας γκολφ και την πιέζετε απαλά στη λαδωμένη παλάμη σας, απλώνοντας τη πάντοτε με τις άκρες των δαχτύλων σας για να σχηματιστεί ένας μικρός, χοντρός κύκλος. Βάζετε μια γεμάτη κουταλιά της σούπας γέμιση στο κέντρο και τον κλείνουμε σχηματίζοντας ένα πιτάκι. Κρατώντας το πιτάκι στη λαδωμένη παλάμη σας, το χτυπάτε με το άλλο σας χέρι για να γίνει ένας επίπεδος κύκλος με διάμετρο 10 εκ. και 2.5 εκ. πάχος. Τη βάζετε στο καυτό λάδι και τηγανίζετε ώσπου να ροδίσει το κάτω μέρος, για 3-4 λεπτά. Γυρίζετε την πίτα με μια σπάτουλα και την τηγανίζετε κι από την άλλη πλευρά ώσπου να ροδίσει. Τη



βγάζετε από το λάδι με μια τρυπητή σπάτουλα και τη στραγγίζετε σε χαρτί κουζίνας. Συνεχίζετε με την υπόλοιπη ζύμη και γέμιση, αντικαθιστώντας το λάδι κάθε 5-6 πίτες, ώσπου να γίνουν περίπου στα 30 πιτάκια. Και τα σερβίρετε ζεστά.

ΚΟΥΝΕΛΙ ΣΤΙΦΑΔΟ

- 1 κουνέλι (1 και ½ του κιλού) κομμένο σε μερίδες

Για τη μαρινάτα

- 2 φλιτζάνια ξερό κόκκινο κρασί
- 2 φύλλα δάφνης
- 6-10 κόκκους μπαχάρι
- 1 ξυλάκι κανέλας

Για το ραγού

- 1 φλιτζάνι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
 - 1 κιλό μικρά κρεμμυδάκια ξερά, ξεφλουδισμένα
 - αλεύρι για όλες τις χρήσεις, για αλεύρωμα
 - 1 πορτοκάλι, πλυμένο και κομμένο σε φέτες
 - 2 φλιτζάνια ξερό κόκκινο κρασί
 - 1 φλιτζάνι ντομάτες, κομμένες σε μικρά κομμάτια
 - 2 φύλλα δάφνης
 - 1 ξυλάκι κανέλας
 - αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
1. Πλένετε και σκουπίζετε το κουνέλι. Το βάζετε σε ένα μεγάλο μπολ με το κρασί, τα φύλλα δάφνης, το μπαχάρι και την κανέλα. Το σκεπάζετε και το αφήνετε στο ψυγείο για 8 ώρες, γυρίζοντας το αρκετές φορές.
 2. Ζεσταίνετε ½ του φλιτζανιού λάδι σε μια φαρδιά και βαριά κατσαρόλα που έχετε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Προσθέτετε τα κρεμμύδια, ελαττώνετε τη φωτιά σε πολύ σιγανή και τα σοτάρετε ώσπου να ροδίσουν ελαφρά και να πάρουν μια γυαλάδα, για 20 λεπτά περίπου.



3. Στο μεταξύ βγάζετε το κουνέλι από τη μαρινάτα, το σκουπίζετε για να στεγνώσει και το τυλίγετε ελαφρά στο αλεύρι, χτυπώντας για να φύγει το επιπλέον. Πατάτε τη μαρινάτα. Βγάζετε τα κρεμμύδια από την κατσαρόλα με μια τρυπητή κουτάλα και τα βάζετε στην άκρη. Προσθέτετε το υπόλοιπο $\frac{1}{2}$ του φλιτζανιού λάδι και δυναμώνετε τη φωτιά σε μέτρια προς δυνατή. Τοποθετείτε τα κομμάτια του κουνελιού στην κατσαρόλα και τα σοτάρετε από όλες τις μεριές. Τοποθετείτε τις φέτες του πορτοκαλιού επάνω στο κουνέλι. Ρίχνετε το κρασί και τις ντομάτες και προσθέτετε τα φύλλα δάφνης, την κανέλα, το αλάτι και το πιπέρι. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και ελαττώνετε τη φωτιά σε σιγανή. Αφήνετε το κουνέλι να σιγοβράσει ώσπου να γίνει μαλακό, για 1 $\frac{1}{2}$ ώρα περίπου. Το αποσύρετε από τη φωτιά, το αφήνετε να κρυώσει, αφαιρείτε τα φύλλα δάφνης και σερβίρετε.

ΚΑΛΛΙΤΣΟΥΝΙΑ

Για τη ζύμη

- 5-6 φλιτζάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 φλιτζάνι ζάχαρη
- 2 κουταλάκια του γλυκού μπέικιν πάουντερ
- $\frac{1}{4}$ του φλιτζανιού χυμό φρέσκου λεμονιού ή πορτοκαλιού
- 1 και $\frac{1}{2}$ του φλιτζανιού ανάλατο βούτυρο λιωμένο
- 1 φλιτζάνι γάλα

Για τη γέμιση

- 750γρ. μαλακό, γλυκό τυρί, κρητική μυζήθρας
- 2 μέτρια αυγά
- $\frac{3}{4}$ του φλιτζανιού ζάχαρη
- 1 κοφτό κουταλάκι του γλυκού τριμμένη κανέλα
- 2 κουταλιές τις σούπας ψιλοκομμένο, φρέσκο δυόσμο

Για το γαρνίρισμα

- κανέλα τριμμένη

1. Ετοιμάζετε τη ζύμη: Ρίχνετε 5 φλιτζάνια κοσκινισμένο αλεύρι σε ένα μεγάλο μπολ. Προσθέτετε τη ζάχαρη και

ανακατεύετε ελαφρά. Ανοίγεται μια λακκούβα στο κέντρο. Διαλύεται το μπέικιν πάουντερ στο χυμό του λεμονιού, ανακατεύοντας για να μη σβολιάσει. Προσθέτετε το λιωμένο βούτυρο, το γάλα και το μπέικιν πάουντερ στη λακκούβα και δουλεύετε το αλεύρι με το υγρό από την περιφέρεια της λακκούβας προς τα μέσα, χρησιμοποιώντας ένα ξύλινο κουτάλι ή πιρούνι. Όταν αρχίσει να σχηματίζεται η ζύμη, τη ζυμώνετε μέσα στο μπολ, προσθέτοντας το υπόλοιπο αλεύρι, κοσκινισμένο, όσο χρειάζεται, για να γίνει μια εύκαμπτη και λεία ζύμη. Την αφήνετε να ξεκουραστεί, σκεπασμένη για μια ώρα.

2. Ετοιμάζετε τη ζύμη: Αναμειγνύετε το τυρί, τα αυγά, τη ζάχαρη, την κανέλα και το δυόσμο σε ένα μεγάλο μπολ και τα ανακατεύετε καλά.
3. χωρίζετε τη ζύμη σε 3-4 ίσες μπάλες. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 175°.
4. Σε μια ελαφρά αλευρωμένη επιφάνεια πλάθετε την μπάλα της ζύμης σε ένα λεπτό ορθογώνιο φύλλο περίπου στο πάχος ενός κέρματος. Χρησιμοποιώντας ένα στρογγυλό κόφτη μπισκότων ή ένα ποτήρι διαμέτρου 7εκ. κόβετε τη ζύμη σε κύκλους. Γεμίζετε το κέντρο του κάθε κύκλου με 1 κοφτή κουταλιά της σούπας μείγμα τυριού. Μαζεύετε τη ζύμη γύρω από τη γέμιση και με το δείκτη και τον αντίχειρά σας σχηματίζετε τη διακοσμητική στεφάνη μιας μικρής τάρτας με τη γέμιση να δείχνει σαν κουμπί στο κέντρο. Βάζετε τα κομμάτια σε λαδωμένα ταψιά. Τα υλικά φτάνουν για 60 κομμάτια περίπου. Ψήνετε τα καλλιτσούνια ώσπου να πάρουν ένα χρυσαφί χρώμα, για 12 λεπτά περίπου. Τα βγάζετε από το φούρνο, τα αφήνετε να κρυώσουν σε σχάρες και τα πασπαλίζετε με κανέλα. Σερβίρετε σε θερμοκρασία δωματίου. Διατηρούνται στο ψυγείο για 1 εβδομάδα.



ΒΡΑΔΙΝΟ

ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ ΜΕ ΣΤΑΦΙΔΕΣ ΚΑΙ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ

- 1 και ½ του κιλού αλεύρι για ψωμί
- 1 φλιτζάνι ζάχαρη
- 1 γεμάτο κουταλάκι του γλυκού τριμμένη κανέλα
- 1 γεμάτο κουταλάκι του γλυκού τριμμένο γαρίφαλο
- 1 φακελάκι μαγιά
- 2 φλιτζάνια ζεστό νερό ή και περισσότερο
- 1 και ½ του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 1 φλιτζάνι φρέσκο χυμό πορτοκαλιού, σουρωμένο
- ½ του φλιτζανιού μπράντι
- χυμό και ζύσμα από 1 μεγάλο λεμόνι
- 4 φλιτζάνια ξανθές σταφίδες
- 1 φλιτζάνι καρύδια, κομμένα σε μικρά κομμάτια

1. Αναμειγνύετε το αλεύρι, τη ζάχαρη, την κανέλα και το γαρίφαλο σε μια μεγάλη λεκάνη και πασπαλίζετε με την ξερή μαγιά. Ανοίγεται μια λακκούβα στο κέντρο. Προσθέτετε το ζεστό νερό, το λάδι, το χυμό πορτοκαλιού, το μπράντι και το χυμό λεμονιού και με ένα ξύλινο κουτάλι ή πιρούνι δουλεύετε το αλεύρι μέσα στο υγρό από την περιφέρεια της λακκούβας προς τα μέσα, ώσπου να διοχετευθεί το περισσότερο. Ζυμώνετε μέσα στη λεκάνη προσθέτοντας κι άλλο αλεύρι ή νερό, αν είναι απαραίτητο, για να γίνει μια εύκαμπτη και λεία ζύμη. Προσθέτετε το ζύσμα λεμονιού, τις σταφίδες και τα καρύδια και ζυμώνετε την ήδη σχηματισμένη ζύμη, ώσπου να μοιραστούν ομοιόμορφα. Σχηματίζετε μια μεγάλη μπάλα, τη βάζετε σε μια λαδωμένη λεκάνη, τη σκεπάζετε και την αφήνετε να φουσκώσει σε ένα ζεστό και χωρίς ρεύματα μέρος, ώσπου να διπλασιαστεί ο όγκος της, για 2-3 ώρες περίπου.
2. Χωρίζετε τη ζύμη σε 4 ίσες μπάλες, δίνετε στην καθεμία το σχήμα φρατζόλας με 7εκ. πλάτος. Λαδώνετε 2 ταψιά και βάζετε 2 φρατζόλες στο καθένα στο καθένα. Τις σκεπάζετε και τις αφήνετε για 1-2 ώρες να φουσκώσουν και να



διπλασιάσουν τον όγκο τους. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200°. Χρησιμοποιώντας έναν κόφτη γλυκών. Χαράζετε τις φρατζόλες σε φέτες 2,5εκ. φροντίζοντας να μην φτάσετε ως τον πάτο τους, τα κομμάτια δεν θα πρέπει να χωριστούν. Ψήνετε τα ψωμιά ώσπου να πάρουν χρυσαφί χρώμα, για 45 λεπτά περίπου. Τις βγάζετε από το φούρνο και αφήνετε να κρυώσουν ελαφρά σε σχάρες.

3. Χαμηλώνετε τη θερμοκρασία του φούρνου όσο περισσότερο γίνεται. Στρώνετε λαδόκολλες στα ταψιά και τοποθετείτε τις φέτες, βάζετε τα ταψιά στο φούρνο και τα ψήνετε, ώσπου τα παξιμάδια να ξεραθούν τελείως και να γίνουν σκληρά σαν πέτρα, από 3 έως 12 ώρες, ανάλογα με το φούρνο σας. Στη διάρκεια του ψησίματος γυρίζετε τα παξιμάδια, ώστε να πάρουν το ίδιο χρώμα από όλες τις μεριές. Τα βγάζετε από το φούρνο, τα αφήνετε να κρυώσουν και τα αποθηκεύετε είτε σε δοχεία μπισκότων είτε σε πάνινες σακούλες σε ένα δροσερό και ξερό μέρος.
4. Για το σερβίρισμα: Συνήθως τρώγονται με λίγο τυρί.

ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΚΑΙ ΜΑΡΟΥΛΙ ΣΑΛΑΤΑ

- 1 κεφάλι μαρούλι, πλυμένο και τεμαχισμένο
 - 3 μεγάλες καρδιές αγκινάρας, κομμένες σε τέταρτα
 - 3 φρέσκα κρεμμυδάκια, λευκά και πράσινα μέρη, κομμένα σε λεπτές φέτες
 - 1 μικρό ματσάκι φρέσκο άνηθο, ψιλοκομμένο
 - 1/3-1/2 του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
 - 3-4 κουταλιές της σούπας φρέσκο χυμό λεμονιού ή ξίδι από κόκκινο κρασί
 - αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
1. Αναμειγνύετε όλα τα υλικά σας σε μια σαλατιέρα. Χτυπάτε το λάδι, το χυμό λεμονιού ή το ξίδι, το αλάτι και το πιπέρι με ένα σύρμα και τα ανακατεύετε με τη σαλάτα. Σερβίρετε αμέσως.



ΧΟΧΛΙΟΙ ΜΠΟΥΜΠΟΥΡΙΣΤΟΙ

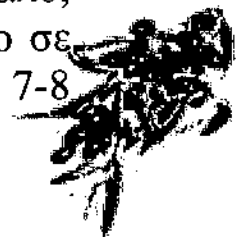
- 1 κουταλιά της σούπας χοντρό αλάτι
- 750γρ. μεγάλα σαλιγκάρια, από τα οποία έχετε αφαιρέσει τη μεμβράνη και τα έχετε πλύνει καλά
- 2/3 του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 1/3 του φλιτζανιού δυνατό ξίδι από κόκκινο κρασί
- 2 φρέσκα κλαράκια δενδρολίβανου

1. Απλώνετε 1 κουταλιά της σούπας αλάτι ομοιόμορφα σε ένα μεγάλο, βαρύ και αντικολλητικό τηγάνι, σε μέτρια φωτιά. Τοποθετείτε τα σαλιγκάρια, το άνοιγμα προς τα κάτω, επάνω στο αλάτι. Μόλις τα σαλιγκάρια σταματήσουν να τσιτσιρίζουν, προσθέτετε το λάδι και τα ανακατεύετε για 3-5 λεπτά. Χύνετε μέσα το ξίδι και προσθέτετε τα κλαράκια του δενδρολίβανου. Σκεπάζετε το τηγάνι και τα γιαχνίζετε για άλλα 3-4 λεπτά σε σιγανή φωτιά. Τα σηκώνετε από τη φωτιά και τα σερβίρετε έτσι καυτά σε ένα βαθύ μπολ με όλους τους χυμούς τους.

ΣΦΥΡΙΔΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΤΗ ΜΕ ΑΝΤΡΑΚΛΑ

- 1 και ¼ του κιλού σφυρίδα, καθαρισμένη και κομμένη σε φιλέτα πάχους 2,5εκ.
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- χυμό από 2 λεμόνια
- 1/3- 2/3 του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο, θρυμματισμένο
- 1 κιλό αντράκλα, ξακρισμένη, πλυμένη καλά και στραγγισμένη
- 2 φλιτζάνια ψιλοκομμένες ντομάτες

1. Βάζετε το ψάρι σε μια πιατέλα, το ραντίζετε με αλάτι, πιπέρι και χυμό λεμονιού. Το σκεπάζετε με μια μεμβράνη και το βάζετε στο ψυγείο, ώσπου να το χρειαστείτε.
2. Ζεσταίνετε ½ του φλιτζανιού από το λάδι σε ένα μεγάλο, πλατύ τηγάνι και σοτάρετε τα κρεμμύδια και το σκόρδο σε μέτρια φωτιά, ανακατεύοντας ώσπου να μαραθούν, για 7-8



λεπτά. Προσθέτετε την αντράκλα, την ανακατεύετε καλά, και αμέσως μετά τις ντομάτες. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και τα σιγοβράζετε για 20 λεπτά. Βάζετε το ψάρι επάνω από τα χόρτα, σκεπάζετε την κατσαρόλα και συνεχίζετε το μαγείρεμα, ώσπου το ψάρι να μαλακώσει και να τρυπιέται με το πιρούνι, για άλλα 20-25 λεπτά.

3. Για να σερβίρετε, τοποθετείτε τα μαγειρεμένα χορταρικά σε μια πιατέλα σερβιρίσματος με το ψάρι απάνω τους. Βγαίνουν 4 μερίδες. Ραντίζετε με το υπόλοιπο λάδι, αν θέλετε.

ΣΦΑΚΙΑΝΗ ΠΙΤΑ

Για τη ζύμη

- 4-5 φλιτζάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- 1 και ¼ του φλιτζανιού νερό
- ¼ του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές της σούπας ούζο ή ρακή

Για τη γέμιση

- ½ του κιλού φρέσκια μυζήθρα

Για το σερβίρισμα

- μέλι

1. Αναμειγνύετε 4 φλιτζάνια αλεύρι και το αλάτι σε ένα μέτριο μπολ και ανοίγετε μια λακκούβα στο κέντρο. Προσθέτετε το νερό, το λάδι και το ούζο ή τη ρακή. Χρησιμοποιώντας ένα πιρούνι, αναμειγνύετε το αλεύρι στο υγρό ώστε να αρχίσει να σχηματίζεται η ζύμη. Πασπαλίζετε ½ του φλιτζανιού από το αλεύρι που σας έχει περισσέψει σε μια επιφάνεια και ζυμώνετε ώσπου να γίνει σφιχτή και λεία, προσθέτοντας κι άλλο αλεύρι, αν χρειάζεται. Τη σκεπάζετε και την αφήνετε στην άκρη να ξεκουραστεί για 30 λεπτά.
2. Χωρίζετε τη ζύμη σε 8 ίσες μπάλες. Χωρίζετε τη ζύμη σε 8 μέρη στο μέγεθος αυγού.
3. Χρησιμοποιώντας ένα πλάστη, ανοίγετε κάθε μπάλα ζύμης σε κύκλο διαμέτρου 15εκ. Βάζετε ένα κομμάτι τυρί στο κέντρο. Σηκώνετε τη ζύμη και καλύπτετε το τυρί, σε σχήμα

πουγκιού, τραβώντας την ώστε να καλυφθεί το τυρί τελείως. Το πλάθετε σε μπάλα, πασπαλίζετε τον πλάστη με αλεύρι και ανοίγετε τη ζύμη πάλι σε κύκλο διαμέτρου 15εκ. Επαναλαμβάνετε με όλη τη ζύμη και το τυρί, τα υλικά είναι για 8 πίτες.

4. Ζεσταίνετε ένα αντικολλητικό τηγάνι. Αυτές οι τηγανόπιτες δε χρειάζονται λάδι. Βάζετε την πρώτη πίτα στο τηγάνι, σε μέτρια προς σιγανή φωτιά, ώσπου να χρυσίσει ελαφρά στο κάτω μέρος, για 3 λεπτά περίπου. Τη γυρίζετε από την άλλη πλευρά για 1-2 λεπτά. Τη βγάζετε από το τηγάνι και τη σερβίρετε ζεστή, με άφθονο μέλι(προαιρετικά).

ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

Χωριάτικα λουκάνικα

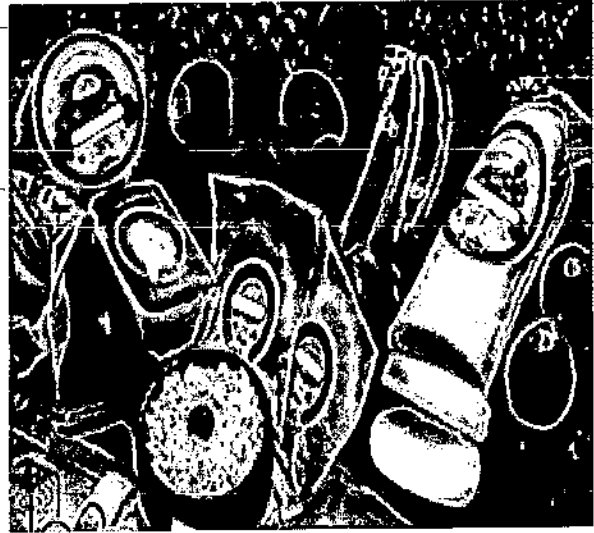
- 2κιλά χοιρινός κιμάς
- 1 κιλό ξύδι
- 1 κουταλάκι του γλυκού πιπέρι
- 1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα
- 1 κουταλάκι του γλυκού κύμινο
- 3 κουταλάκια του γλυκού αλάτι
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού πορτοκαλόφυλλο
- 4 μέτρα περίπου έντερο χοιρινό

Πλένουμε πολύ καλά τα έντερα μέσα-έξω και τα φουσκώνουμε. Τα κρεμάμε κάπου να ξεραθούν φουσκωμένα. Βάζουμε τον κιμά σε πήλινη λεκάνη το αλάτι και το ξύδι, και τα ανακατεύουμε καλά κάθε έξι ώρες. Αυτό γίνεται 2 ημέρες για να τα πιάσει καλά το ξύδι. Κατόπιν προσθέτουμε το κύμινο, την κανέλα, το πιπέρι, το πορτοκαλόφυλλο ψιλοκομμένο και το ανακατεύουμε καλά. Βάζουμε τα έντερα σε κατσαρόλα με χλιαρό νερό να μαλακώσουν λίγο, τα ανοίγουμε από τη μια μεριά και με προσοχή να μη σκιστούν. Τα γεμίζουμε με τον κιμά και δένουμε τη άκρη. Κατόπιν το κρεμάμε σε αναμμένο τζάκι να καπνίζεται 10 μέρες.



ΤΥΡΙΑ

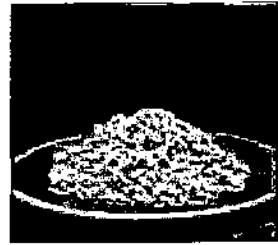
- ~~Ανθότυρο και μυζήθρα. Όταν είσαι στην Κρήτη, αν δεν~~ έχεις ιδιαίτερη γνώση, αυτά τα ονόματα μπορούν να σε μπερδέψουν, επειδή ακριβώς σημαίνουν τελείως διαφορετικά πράγματα, σε διαφορετικές περιοχές του νησιού. ~~Στα Χανιά--όπως και στην υπόλοιπη Ελλάδα-- το~~ ανθότυρο είναι ένα μαλακό, φρέσκο τυρί από τυρόγαλα, συνήθως από πρόβειο γάλα, και συνήθως ένα υποπροϊόν της γραβιέρας. Το ίδιο (μαλακό) τυρί στο Ηράκλειο λέγεται μυζήθρα, ενώ ανθότυρο είναι η σκληρή εκδοχή του ίδιου τυριού και συνήθως συναντάται καλουπωμένο σε σχήμα σαν μικρά φεσάκια με μπλε χροιές. Θεωρείται εξαιρετικό για τρίψιμο. Στα Χανιά συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο: μυζήθρα είναι το σκληρό, ωριμασμένο τυρί. Παρ' όλα αυτά, αυτό τυρί, φρέσκο η ωριμασμένο, είναι ένα από τα παλαιότερα τυριά στην Ελλάδα.
- Γραβιέρα. Είναι πιθανόν το πιο νόστιμο επιτραπέζιο τυρί της Ελλάδας. Η κρητική γραβιέρα καλουπώνεται σε στρογγυλά κεφάλια και ζυγίζει από έξι έως είκοσι πέντε κιλά. Έχει ένα υπέροχο, γεμάτο, γλυκό άρωμα και η γεύση της είναι πλούσια και ολοκληρωμένη, θυμίζοντας λίγο πρόβειο βούτυρο. Μπορεί επίσης να έχει και γεύση ξηρών καρπών, θυμίζοντας λιγάκι φουντούκι ή αμύγδαλο. Στην Κρήτη συχνά τρώγεται σαν επιδόρπιο, κομμένο σε λεπτά κομμάτια και ραντισμένο με το ξεχωριστό θυμαρίσιο μέλι του νησιού. Από το 1996 έχει αναγνωριστεί επισήμως ως επώνυμο τυρί. Το τυρί αφήνεται να ψηθεί και να ωριμάσει επί τρεις μήνες τουλάχιστον, αλλά τα καλύτερα είναι τα παλιότερα, από έξι μήνες έως ένα χρόνο.



- **Κεφαλογραβιέρα.** Ως προς την υφή, βρίσκεται κάπου ανάμεσα στο κεφαλοτύρι και τη γραβιέρα. Διακρίνεται από τη σφιχτή σύστασή της και από τις τρύπες σε όλο το σώμα της. Η γεύση της ποικίλλει από ήπια σε μέτρια. Στην Κρήτη η κεφαλογραβιέρα παρασκευάζεται σχεδόν αποκλειστικά από πρόβειο γάλα.
- **Κεφαλοτύρι.** Είναι το παλιό, σκληρό ελληνικό τυρί, το κρητικό θεωρείται ένα από τα καλύτερα της Ελλάδας. Γίνεται αποκλειστικά από πρόβειο γάλα. το πρώτο κεφαλοτύρι έγινε ψηλά, στα βουνά Ψηλορείτης, Κρυονερίτης και Κέντρος, όπου ωρίμαζαν πρώτα σε σπηλιές, για να μείνουν δροσερά και να διατηρηθούν καλά τους ζεστούς καλοκαιρινούς μήνες, όταν οι ποιμένες και τα κοπάδια τους ανέβαιναν σε μεγαλύτερα υψόμετρα. Αργότερα, ωρίμαζαν τα μιτάτα, πέτρινες κατασκευές που υπάρχουν ακόμη. Στην Κρήτη του σήμερα μπορεί να βρει κανείς κεφαλοτύρι παρασκευασμένο με παραδοσιακό τρόπο, είναι γνωστό σαν «τυρί της τρύπας».
- **Μαλάκα.** Άλλο ένα κρητικό τυρί γνωστό από τη βυζαντινή περίοδο. Το τυρί είναι αποκλειστική σπεσιαλιτέ των Χανίων. Στη γεύση και στη υφή θυμίζει μοτσαρέλα. Η διαφορά έγκειται στο ότι εδώ γίνεται από πρόβειο γάλα και με τελείως διαφορετική τεχνική. Παραδοσιακά, η μαλάκα είναι ένα εποχιακό τυρί, το οποίο βρίσκεται μόνο την περίοδο του Πάσχα.
- **Πηκτόγαλο Χανίων.** Είναι ένα μαλακό τυρί που χρησιμοποιείται για άλειμμα στο ψωμί, γίνεται με μη παστεριωμένο πρόβειο γάλα ή ένα μείγμα πρόβειου και κατσικίσιου, το οποίο θερμαίνεται, πήζει με πυτιά και αφήνεται να υποστεί ζύμωση επί εικοσιτέσσερις ώρες. Τα τυροπήγματα δεν κόβονται, αλλά αλατίζονται και στραγγίζονται σε τσαντίλα, ώσπου να αποκτήσουν την πυκνότητα ενός πηχτού γιαουρτιού, οπότε και είναι έτοιμα για ανάλωση.
- **Τυροζούλι.** Ένα πρόβειο ή κατσικίσιο τυρί το οποίο εξακολουθεί να παρασκευάζεται στα ορεινά χωριά επάνω από το Ρέθυμνο, ειδικά στην περιοχή του Μηλοποτάμου.

Το γάλα βράζεται, ύστερα πήζει με ξίδι, χυμό λεμονιού ή χυμό σύκων. Μόλις σχηματιστούν τα πήγματα, στραγγίζονται σε καλάθια, ύστερα αλατίζονται ελαφρά και ξεραίνονται στον αέρα. Τρώγεται φρέσκο- οι ντόπιοι το θεωρούν έτοιμο ύστερα από δυο εβδομάδες περίπου. Μερικές φορές το τυρί αποθηκεύεται μέσα σε γάλα ή λάδι, ή τρίβεται με λάδι για να μην σκονιστεί κατά τη διάρκεια της αποξήρανσης.

- Ξινομυζήθρα. Είναι ένα πικάντικο τυρί από τυρόγαλα που γίνεται είτε από κατσικίσιο γάλα είτε από ανάμειξη κατσικίσιου και πρόβειου γάλατος. Τρώγεται αλειμμένο στο ψωμί ή στις φρυγανιές.



ΟΙ ΒΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ

Το αυγολέμονο είναι πιθανόν η πιο γνωστή-σάλτσα της ελληνικής μαγειρικής. Χρησιμοποιείται για να πήξει και να δώσει την ιδιαίτερη γεύση στις σούπες και στα φαγητά κατσαρόλας. Υπάρχουν δυο βασικές τεχνικές:

Η πρώτη είναι η απλούστερη, τα αυγά χτυπιούνται ολόκληρα με λίγο χυμό λεμονιού. Χρησιμοποιώντας ένα σύρμα, χτυπάτε τα αυγά και το λεμόνι μαζί ώσπου να αφρίσουν και τότε προσθέτετε 1-2 κουταλιές από τον καυτό ζωμό σε αργή, συνεχή ροή, χωρίς αν σταματήσετε το χτύπημα. Το αυγολέμονο θα πήξει και θα γίνει αφρώδες. Βεβαιωθείτε ότι το φαγητό δεν είναι επάνω στην εστία της φωτιάς (για να μην κόψει το αυγό), αλλά πρέπει να είναι καυτό. Χύνετε το αυγολέμονο στην κατσαρόλα, την κουνάτε πέρα δώθε και σερβίρετε. Τα πιάτα που απαιτούν αυγολέμονο πρέπει να τρώγονται αμέσως.

Η δεύτερη τεχνική απαιτεί να χωρίζονται τα ασπράδια από τους κρόκους και το χτύπημά τους να γίνεται χωριστά. Χωρίζετε τον κρόκο από το ασπράδι. Χτυπάτε το ασπράδι ώσπου να κάνει αφρό και σχεδόν να πήξει. Χτυπάτε τον κρόκο με το χυμό λεμονιού ώσπου να κάνει αφρό. Ρίχνετε τον κρόκο με το λεμόνι μέσα στο χτυπημένο ασπράδι. Παίρνετε μια κουτάλα γεμάτη από το ζωμό της κατσαρόλας και το χτυπάτε μέσα στο μείγμα του αυγού. Ρίχνετε το αυγολέμονο στην κατσαρόλα, κλείνετε τη φωτιά και κουνάτε την κατσαρόλα, για να μοιραστεί η σάλτσα σας παντού ομοιόμορφα.

Για το ξαναζέσταμα: χρησιμοποιείται πάντοτε μια διπλή κατσαρόλα(ατμού), ανακατεύοντας, για να μην κόψει το αυγό.

Ελιές και ελαιόλαδο



ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Οι συνταγές σε αυτή την εργασία είναι σχεδόν όλες με έξτρα παρθένο ελαιόλαδο. Σχεδόν όλο το λάδι που παράγει η Ελλάδα είναι έξτρα παρθένο. Ο όρος έχει να κάνει με την οξύτητα του λαδιού. Το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο έχει οξύτητα κάτω από 1% και το καλύτερο γίνεται με ψυχρή σύνθλιψη:-

ΤΟ ΠΑΣΤΩΜΑ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ

Οι ελιές συνήθως παστώνονται σε ένα διάλυμα αλατόνευρου με αναλογία 8-10:1. Δηλαδή, 80-100γρ. αλάτι ανά λίτρο νερού. Μπορείτε όμως να το κάνετε και ως εξής: διαλύετε το αλάτι (κατά προτίμηση χοντρό) σε νερό (το οποίο θα πρέπει να είναι κρύο) και μετά τοποθετείτε ένα ωμό αυγό στην άρμη. Κανονικά, το ένα τέταρτο της μύτης του αυγού θα πρέπει να επιπλεύσει.



ΤΟ ΠΑΣΤΩΜΑ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ ΚΑΛΑΜΩΝ

Πλένετε και χαράζετε 2 και ¼ του κιλού μαύρες ελιές σε δυο σημεία, φροντίζοντας να μην χτυπήσετε τον πυρήνα. Βάζετε τις ελιές σε ένα κάδο με καθαρό νερό. Τις αφήνετε να μουλιάσουν 2 ημέρες, αλλάζοντας το νερό 4 φορές. Κατόπιν τις βάζετε σε ένα πλαστικό ή πήλινο δοχείο 4,5 λίτρων που κλείνεται αεροστεγώς. Ετοιμάζετε το αλατόνευρο- για 2 και ¼ του κιλού ελιές θα πρέπει να ρίξετε 165-190γρ. αλάτι διαλυμένο σε 2 λίτρα νερού. Τις αφήνετε στην άρμη για 3 μήνες. Μετά από 3 μήνες μπορείτε να τις βγάλετε από την άρμη και να τις μαρινάρετε σε ξίδι από κόκκινο κρασί. Προσθέτετε αρκετό ελαιόλαδο που να τις σκεπάζει κατά 5εκ.. Τις αφήνετε μέσα στη μαρινάτα σε ένα δροσερό, σκοτεινό μέρος για 2 εβδομάδες πριν την κατανάλωση τους.

ΣΠΗΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΖΥΜΗΣ

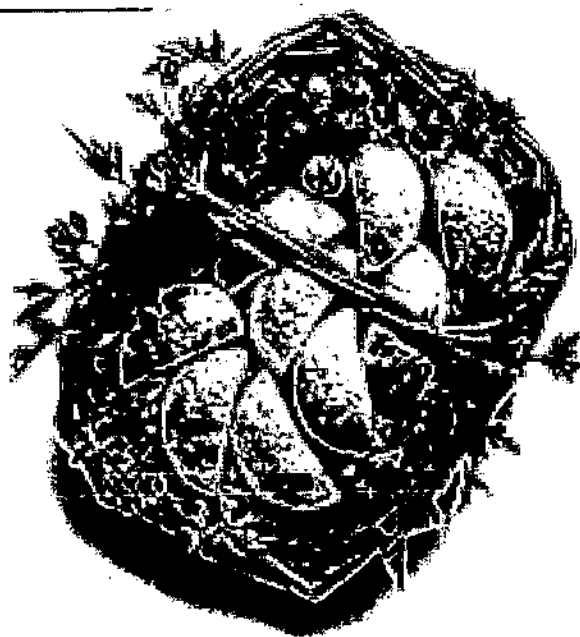
Αρκετό για ένα μεγάλο ταψί.

- 4-4 και ½ του φλιτζανιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κοφτό κουταλάκι του γλυκού αλάτι

- 1 και ½ του φλιτζανιού ζεστό νερό ή και περισσότερο
- ¼ του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές της σούπας ξίδι από κόκκινο κρασί ή χυμό φρέσκου λεμονιού

Αναμειγνύετε 4 φλιτζάνια αλεύρι και το αλάτι σε ένα μεγάλο μπολ και ανοίγετε μια λακκούβα στο κέντρο. Προσθέτετε το νερό, το λάδι και το ξίδι ή το χυμό λεμονιού. Χρησιμοποιώντας ένα πιρούνι δουλεύετε το αλεύρι με το υγρό ώσπου να αρχίσει να σχηματίζεται μια ζύμη και τη ζυμώνετε μέσα στο μπολ, προσθέτοντας λίγο αλεύρι ακόμη ή νερό, αν χρειάζεται, για 10 λεπτά περίπου. Η ζύμη θα πρέπει να είναι απαλή στην υφή, ελαστική και λεία, τη σκεπάζετε και την αφήνετε να ξεκουραστεί σε θερμοκρασία δωματίου τουλάχιστον για 1 ώρα πριν τη χρησιμοποιήσετε.

Όλα τα σπιτικά φύλλα μπορούν να αποθηκευτούν στο ψυγείο, σε μια αεροστεγώς κλεισμένη σακούλα μέχρι 3 ημέρες. Για να τη χρησιμοποιήσετε θα πρέπει να τη φέρετε σε θερμοκρασία δωματίου πρώτα.



ΦΥΛΛΟ ΑΦΡΑΤΟ, ΦΥΛΛΟ ΣΤΑ ΙΟΝΙΑ ΝΗΣΙΑ

Ακολουθείτε τις οδηγίες για το βασικό φύλλο, αλλά μειώνετε το νερό σε 1 φλιτζάνι και προσθέτετε ½ του φλιτζανιού στραγγιστό γιαούρτι στα υπόλοιπα υγρά. Το γιαούρτι θα κάνει την πίτα σας ελαφριά και αφράτη.

ΦΥΛΛΟ ΣΤΗ ΡΟΥΜΕΛΗ

Ακολουθείτε τις οδηγίες για το βασικό φύλλο, μειώνοντας την ποσότητα του νερού σε ένα φλιτζάνι, αυξάνοντας την ποσότητα του λαδιού σε ένα φλιτζάνι και μειώνοντας το ξίδι ή το χυμό λεμονιού σε 1 κουταλιά της σούπας. Το πρόσθετο λάδι έχει σαν αποτέλεσμα το φύλλο να γίνει ελαφρά πιο τραγανό.

ΦΥΛΛΟ ΗΠΕΙΡΟΥ

Μειώνετε την ποσότητα του νερού σε 1 και $\frac{1}{4}$ του φλιτζανιού και προσθέτετε 1 μεγάλο αυγό χτυπημένο.

ΦΥΛΛΟ ΚΡΗΤΗΣ

Οι περισσότερες μαγείρισσες προσθέτουν μαγιά και λίγη τσικουδιά στη βασική συνταγή. Αναμειγνύετε 1 κουταλάκι του γλυκού μαγιά στη φάση 1 της βασικής συνταγής με το αλεύρι και το αλάτι. Ακολουθείτε τις ίδιες οδηγίες για τη μείξη και το ζύμωμα, αλλά χρησιμοποιείτε ζεστό νερό και μειώνετε την ποσότητα σε 1 φλιτζάνι, ενώ αυξάνετε την ποσότητα του ελαιόλαδου σε $\frac{1}{2}$ του φλιτζανιού και του λεμόνιού ή της τσικουδιάς (όχι ξίδι) σε 3 κουταλιές της σούπας. Αυτό είναι το βασικό φύλλο που χρησιμοποιείτε για τις κρητικές τηγανόπιτες. Η δόση είναι για 30-40 κομμάτια.

ΤΟ ΒΟΥΤΥΡΩΜΑ ΤΟΥ ΦΥΛΛΟΥ

Τα φύλλα πρέπει να είναι πάντοτε αλειμμένα με λίγο λάδι ή βούτυρο- περίπου 1 κουταλάκι του γλυκού ανά φύλλο- πριν ψηθούν. Το βούτυρο κάνει το φύλλο τραγανό, αλλά θα πρέπει να είναι λιωμένο και κατά προτίμηση διαυγές, πριν το άλειμμα.

Ο ΤΡΑΧΑΝΑΣ

Ο τραχανάς είναι μια από τις πιο παλιές, επεξεργασμένες τροφές της ανατολικής μεσογείου και γίνεται από σιμιγδάλι ή σιτάλευρο ή πλιγούρι ή σπασμένο σιτάρι, ανακατεμένο με γάλα, γιαούρτι, ξινόγαλο ή πολτοποιημένα λαχανικά και έχει μορφή κοκκώδη. Η αρχική μάζα θρυμματίζεται σε μικρότερα κομμάτια τα οποία ξεραίνονται σε ανοιχτό χώρο, στο τέλος του καλοκαιριού.

Σε όλα τα Βαλκάνια και σε περιοχές της ανατολικής Ευρώπης είναι γνωστός με διαφορετικά αλλά παρόμοια ονόματα και τον βρίσκει κανείς από την Ουγγαρία έως την Περσία. Ο τραχανάς διαθέτει πολλές και αλληλοσυνδεόμενες σημασίες.

Όποιες κι αν είναι οι ρίζες, η αρχαία εκδοχή και ο σύγχρονος τραχανάς μοιάζουν να είναι αποτέλεσμα μιας παλιάς, ποιμενικής παράδοσης. Οι ποιμένες χρειάζονταν τροφές που ετοιμάζονται εύκολα και να μεταφέρονται εξίσου εύκολα από τα χειμαδιά στους θερινούς καταυλισμούς-τους ψηλά στα βουνά, κι ο τραχανάς μπορεί να βραστεί με σκέτο νερό και να αποτελέσει ένα χορταστικό και θρεπτικό γεύμα.

Αναμφίβολα η Ελλάδα είναι η χώρα που διεκδικεί τον τίτλο της χώρας με τη μεγαλύτερη ποικιλία ειδών τραχανά. Υπάρχουν δύο βασικά είδη τραχανά: γλυκός και ξινός.

ΚΡΗΤΙΚΟΣ ΞΙΝΟΧΟΝΤΡΟΣ ΤΡΑΧΑΝΑΣ

Είναι ένα είδος τραχανά που γίνεται αποκλειστικά στην Κρήτη. Το όνομά του σημαίνει ξινό σπασμένο σιτάρι. (Χόνδρος είναι η κρητική λέξη για σπασμένο σιτάρι. Γίνεται όπως και ο ξινός τραχανάς, με ξινόγαλο ή γιαούρτι, αλλά αντί για αλεύρι χρησιμοποιούν σπασμένο σιτάρι, το οποίο μουσκεύουν σε γάλα ώσπου να το πειόλο και να σχηματιστεί μια σφιχτή μάζα. Τότε κόβουν αυτή τη μάζα σε χοντρά κομμάτια και την ξεραινούν. Ο κρητικός ξινόχοντρος είναι μεγαλύτερος από τον κλασικό ελληνικό τραχανά, δεν είναι σε σβόλους αλλά μάλλον σε μικρά άμορφα κομμάτια, γύρω στα 4εκ., ένα παρόμοιο προϊόν βρίσκουμε στη Λέσβο, τις κούπες. Πήραν το όνομά τους από το σχήμα τους που μοιάζει με επίπεδα, οβάλ μικρά πιατάκια για κούπες του καφέ.

ΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΡΥΖΙ

Στην Ελλάδα παραδοσιακά χρησιμοποιούμε δυο είδη ρυζιού. Για το πιλάφι το μακρύκοκκο, συνήθως γυαλιστερό ρύζι (Καρολίνα), και για τη γέμιση και τις σούπες ένα μεσαίου κόκκου, γυαλιστερό ρύζι, το νυχάκι.



ΔΟΥΛΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΟ ΓΟΥΔΙ ΚΑΙ ΤΟ ΓΟΥΔΟΧΕΡΙ



Όποιος ενδιαφέρετε για τη μεσογειακή μαγειρική, έστω και στο ελάχιστο, θα πρέπει να θεωρεί το γουδί και το γουδοχέρι ένα από τα πιο βασικά μαγειρικά εργαλεία. Στην Ελλάδα άλλοτε χρησιμοποιείτε ένα μεγάλο, ξύλινο γουδί και άλλοτε το καθαρίζονται προσεκτικά. Το σκουπίζετε με ένα νωπό, καυτό πανί, αποφεύγοντας να το φέρετε σε άμεση επαφή με το νερό, το οποίο με τον καιρό θα σχίσει το ξύλο και θα καταστραφεί. Με την πάροδο του χρόνου, οι συσσωρευμένες μύρωδιές του σκόρδου και των μπαχαρικών θα διαποτίσουν το ξύλο και θα προσθέσουν ένα άρωμα, που δεν είχατε προβλέψει, στα διάφορα πιάτα.

Υπάρχει μια ειδική τεχνική για να κοπανηθούν το σκόρδο, το ψωμί, οι πατάτες και άλλα υλικά σε γουδί. Αρχίζετε με μια μικρή ποσότητα, είτε συνθλίβοντας τη με μια δυνατή, περιστροφική κίνηση που θα κάνετε με το γουδοχέρι στον πάτο αλλά και στα τοιχώματα του γουδιού είτε κοπανώντας κατευθείαν με γρήγορες, δυνατές και σίγουρες κινήσεις. Προσθέτετε τα υλικά σταδιακά για να εξασφαλίσετε την πολτοποίηση όλων έτσι όπως τη θέλετε.

ΤΟ ΧΤΥΠΗΜΑ ΤΗΣ ΜΑΣΤΙΧΑΣ

Ο καλύτερος τρόπος για να πολτοποιήσετε είναι με το χέρι σε ένα μικρό μαρμάρινο γουδί. Θα πρέπει να την κοπανίσετε με ζάχαρη ή αλάτι για να μην κολλήσει στο γουδί. Για να τη χρησιμοποιήσετε σε γλυκά, κοπανίστε τη με ½ κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη, για άλλα πιάτα, κοπανίστε τη με ½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι.

ΛΕΜΟΝΟΝΕΡΟ

Στύβετε 1 μεγάλο λεμόνι σε ένα μπολ με 3-4 φλιτζάνια κρύο νερό. Βυθίζετε μέσα στο λεμονόνερο ζαρζαβατικά, όπως οι αγκινάρες και οι ρίζες του σέλινου, καθώς και φρούτα, όπως τα μήλα και τα κυδώνια, για να εμποδίσετε να χάσουν το χρώμα τους.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΑ ΚΑΣΤΑΝΩΝ

Χρησιμοποιώντας ένα κοφτερό μαχαίρι χαράζετε με τη μύτη του ένα Χ στην επίπεδη πλευρά κάθε κάστανου. Ζεματάτε τα κάστανα σε μια κατσαρόλα γεμάτη με νερό που βράζει για 7 λεπτά περίπου. Κλείνετε τη φωτιά και βγάζετε τα κάστανα λίγα λίγα από το νερό με τη βοήθεια μιας τρυπητής κουτάλας. Τα αφήνετε να κρυώσουν τόσο ώστε να μπορείτε να τα πιάσετε, τα ξεφλούδιζετε βγάζοντας το σκληρό εξωτερικό φλοιό τους και τις λεπτές σαν χαρτί εσωτερικές στρώσεις. Αν δυσκολεύεστε να βγάλετε το φλοιό μερικών, τα ρίχνετε πίσω στο βραστό νερό για μερικά λεπτά ακόμη.

ΤΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΣΤΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

Η παραδοσιακή μαγειρική απαιτεί στραγγιστό γιαούρτι, το οποίο μπορείτε αν κάνετε μόνοι σας.

Για να στραγγίξετε το γιαούρτι. Στρώνετε μια τσαντίλα μέσα σε ένα σουρωτήρι και το τοποθετείτε σε ένα νεροχύτη ή σε ένα μεγάλο, ρηχό μπολ. Για να αποκτήσετε 1 φλιτζάνι στραγγιστό γιαούρτι, αδειάζετε 2 φλιτζάνια απλό γιαούρτι μέσα στην τσαντίλα και το αφήνετε να στραγγίξει για 2-4 ώρες, ανάλογα με την πυκνότητα που θέλετε να έχει το γιαούρτι σας. Μπορείτε να κρατήσετε και να πιείτε το τυρόγαλα, το οποίο όταν κρυώσει γίνεται ένα ευχάριστο και δροσερό αφέψημα για τους καλοκαιρινούς μήνες.

ΤΟ ΚΑΘΑΡΙΣΜΑ ΤΗΣ ΑΓΚΙΝΑΡΑΣ

Οι Έλληνες ασχολούνται με το εσωτερικό της αγκινάρας και με 2,5εκ. περίπου του μίσχου και σχεδόν ποτέ δεν ασχολούνται με τα φύλλα, εκτός αν οι αγκινάρες είναι πολύ μικρές και τρυφερές. Για να μαγειρέψετε τις αγκινάρες, κόβετε το μεγαλύτερο μέρος του στελέχους, αφήνοντας μόνο 2,5εκ.



ανέπαφο. Έχετε πρόχειρα 1-2 λεμόνια κομμένα, για να τρίψετε τις αγκινάρες στα σημεία που έχουν κοπεί, για να μη μαυρίσουν. Έχετε επίσης πρόχειρο ένα μπολ με λεμονόνερο. Τραβάτε και κόβετε τα σκληρά φύλλα κοντά στη βάση. Κρατάτε την αγκινάρα από το πλάι σε ένα

ξύλο κόπης και χρησιμοποιώντας ένα καλό μαχαίρι (για να σας διευκολύνει στα πυκνά φύλλα) κόβετε το κεφάλι της αγκινάρας. Με ένα κοφτερό μαχαίρι κόβετε το σκληρό πράσινο εξωτερικό του στελέχους. Τρίβετε την αγκινάρα με το λεμόνι. Χρησιμοποιώντας ένα κουταλάκι του γλυκού, ξύνετε εσωτερικά το μαλλιαρό μέρος της καρδιάς της αγκινάρας (που δεν τρώγετε). Κρατώντας την αγκινάρα πάλι από το πλάι, κόβετε όλα τα φύλλα περνώντας το μαχαίρι λοξά γύρω από την αγκινάρα. Αμέσως μετά κόβετε το στέλεχος ώστε να μείνει μόνο το εσωτερικό, τρυφερό μέρος του. Τρίβετε την αγκινάρα με λεμόνι και τη ρίχνετε στο λεμονόνερο. Επαναλαμβάνετε τη διαδικασία και με τις υπόλοιπες αγκινάρες. Κατόπιν μπορείτε να βάλετε τις καθαρές αγκινάρες σε μια πλαστική σακούλα που κλείνει αεροστεγώς και να τις καταψύξετε για αρκετούς μήνες. Όταν θέλετε να τις χρησιμοποιήσετε θα πρέπει να τις ξεπαγώσετε τελείως.

Αν θέλετε να γεμίσετε τις αγκινάρες, θα πρέπει να αφαιρέσετε όλο το στέλεχος, ώστε το καπελάκι της καρδιάς να μπορεί να σταθεί όρθιο μέσα στην κατσαρόλα.

ΤΟ ΚΑΘΑΡΙΣΜΑ ΤΗΣ ΣΕΛΙΝΟΡΙΖΑΣ

Κόβετε τα κοτσάνια και τα φύλλα και τα φυλάτε για άλλη χρήση. Έχετε έτοιμο ένα μπολ με λεμονόνερο. Κρατάτε τη ρίζα από τα πλάγια σε ξύλο κοπής. Χρησιμοποιώντας ένα μεγάλο μαχαίρι κουζίνας σαν αυτά των κρεοπωλείων κόβετε τη ρίζα σε λεπτές φέτες, δουλεύοντας περιστροφικά, ώσπου όλη η σελινόριζα να καθαρίσει και να μείνει μόνο το σκληρό, τραχύ εξωτερικό της περίβλημα. Χρησιμοποιήστε ένα κοφτερό, μυτερό μαχαίρι για να κόψετε τα δύσκολα σημεία. Την κόβετε σύμφωνα με τη συνταγή που θα χρησιμοποιήσετε και τη βουτάτε αμέσως στο λεμονόνερο για να μη μαυρίσει.

ΤΟ ΚΑΘΑΡΙΣΜΑ ΤΩΝ ΚΟΥΚΙΩΝ

Τα χλωρά και τρυφερά κουκιά συνήθως μαγειρεύονται με το περικόρπιο, εκτός αν η συνταγή που θα χρησιμοποιήσετε προβλέπει διαφορετικά. Καθαρίζετε τα κουκιά όπως καθαρίζετε τα φασολάκια. Με ένα κοφτερό, μυτερό μαχαίρι κόβετε τις κλωστές. Αν τα κουκιά είναι πολύ μεγάλα, αφαιρείτε τα περικόρπια τελείως.

Υπάρχουν δυο μεγέθη ξερών κουκιών, τα μεγάλα και τα μικρά. Τα μικρά αποκαλούνται μερικές φορές με το αιγυπτιακό τους όνομα, φούλια. Μικρά η μεγάλα, τα ξερά κουκιά πρέπει να μουλιάσουν σε νερό όλη η νύχτα ή 10-12 ώρες. Για να τα καθαρίσετε, αφαιρείτε το μαύρο «μάτι» με ένα κοφτερό, μυτερό μαχαίρι. Για συνταγές όπου τα κουκιά γίνονται πουρές, θα πρέπει να ξεφλουδίζονται. Για άλλες όπου μπαίνουν σε φαγητά της κατσαρόλας, απλά θα πρέπει να αφαιρέσετε τα «μάτια». Όμως, αν κάποια από τα κουκιά είναι υπερβολικά μεγάλα και σκληρά, μπορείτε να αφαιρέσετε και τη φλούδα τους επίσης. Στην Κρήτη, όπου μαγειρεύουν απίστευτες ποσότητες κουκιών, λένε ότι τα μικρά είναι τα καλύτερα, επειδή έχουν λεπτή φλούδα. Τα καλής ποιότητας κουκιά παραμένουν λευκά, όταν βράζονται.

ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΤΩΝ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ

Πολλά μέρη της Ελλάδος είναι παράδεισος για τους εραστές των μανιταριών. Η Ήπειρος, η Θεσσαλία, ειδικά το Πήλιο, μερικά νησιά του ανατολικού Αιγαίου, ειδικά Ικαρία και η Σάμος, και η Κρήτη, καθώς και πολλά άλλα μέρη φημίζονται για τον πλούτο και τη μεγάλη ποικιλία των αγρίων μανιταριών τους. Εκτός από τα γνωστά και συνηθισμένα είδη, στα ελληνικά βουνά βρίσκει κανείς και πάρα πολλά άλλα, ακόμη και από τα πιο δυσεύρετα. Σε μερικά μάλιστα μέρη της Ηπείρου οι πειδήμονες ισχυρίζονται ότι υπάρχουν και λευκές τρούφες. Τα φρέσκα άγρια μανιτάρια δεν διατίθενται στις ελληνικές αγορές. Παρ' όλα αυτά οι τρυγητές αυτών των θησαυρών είναι ένα είδος κλειστής γαστρονομικής ομάδας, που απολαμβάνει το μικρό μυστικό της με τους πιο απλούς τρόπους. Το κόλλο είναι τα μανιτάρια να μαγειρεύονται ή να διατηρούνται όσο ακόμη έχουν ανέπαφη τη γεύση τους. Τα μικρότερα μανιτάρια συνήθως σοτάρονται ελαφρά σε ελάχιστο λάδι, πασπαλίζονται με αλάτι και σερβίρονται με λεμόνι στο πλάι.

Όσο για τα μεγάλα μανιτάρια, ο δημοφιλέστερος τρόπος μαγειρέματος τους, ειδικά όταν σερβίρονται σαν μεζές, είναι ψητά στη σχάρα. Τα αλείφουν με λίγο λάδι, τα πασπαλίζουν με αλάτι και τα ψήνουν σε πολύ χαμηλή φωτιά. Σερβίρονται σχεδόν πάντοτε με λεμόνι.

Μερικά μανιτάρια μπαίνουν στις ομελέτες ή σε φαγητά κατσαρόλας. Συνιστώνται τα μικρότερα για ομελέτες: πρώτα τα ζεματάμε και κατόπιν τα προσθέτουμε στα αυγά. Μια καλή χρονιά, η συγκομιδή των μανιταριών μπορεί να είναι πολύ μεγαλύτερη από όσο μπορεί να καταγαλώσει μια οικογένεια σε τόσο σύντομο χρόνο, οπότε πολλοί είναι εκείνοι που κάνουν τα μανιτάρια τουρσί, συνήθως σε άρμη ξιδιού.

ΤΟ ΚΑΘΑΡΙΣΜΑ ΤΟΥ ΧΤΑΠΟΔΙΟΥ

Το πλένετε κάτω από τρεχούμενο κρύο νερό. Κόβετε και πετάτε το σάκο του. Γυρίζετε το χταπόδι από την άλλη πλευρά και χρησιμοποιώντας τα δάχτυλά σας (αντίχειρα, δείκτη και μεσαίο δάχτυλο) στύβετε το στόμα και τις δυο

υποδοχές όπου βρίσκονται τα μάτια. Αν θέλετε, αφαιρείτε τη μεμβράνη χρησιμοποιώντας ένα κοφτερό μαχαίρι. Υπάρχουν βέβαια—και αμφιβολίες για το είναι εύγευστο ή όχι το ξεπετσιασμένο χταπόδι, αλλά το θέμα είναι εντελώς υπόκειμενικό, ανάλογα με το μάγειρα.

ΤΟ ΚΑΘΑΡΙΣΜΑ ΤΗΣ ΣΟΥΠΙΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΑΛΑΜΑΡΙΩΝ

Το καλαμάρι και η σουπιά έχουν παρόμοια ανατομία, επομένως το καθάρισμα τους είναι πάνω κάτω το ίδιο. Πλένετε το καλαμάρι κάτω από κρύο τρεχούμενο νερό. Πιάνετε το κεφάλι κάτω από τα μάτια και το τραβάτε για να αποσπαστεί από το υπόλοιπο σώμα. Το βάζετε στην άκρη. Χρησιμοποιώντας το δείκτη, βγάζετε και πετάτε τα εντόσθια και το λεπτό κοκαλάκι. Αν θέλετε, αφαιρείτε τη λεπτή, μοβ μεμβράνη από το τμήμα της ουράς. Ξεπλένετε το τμήμα της ουράς μέσα-έξω και το χρησιμοποιείτε σύμφωνα με τις ξεχωριστές συνταγές. Παίρνετε το τμήμα του κεφαλιού στο ένα χέρι και το πιέζετε στο στόμα και τα μάτια με τον αντίχειρα, το δείκτη και το μεσαίο δάχτυλο. Πετάτε τα μάτια και το στόμα και χρησιμοποιείτε τα πλοκάμια σύμφωνα με τις ξεχωριστές συνταγές.

ΤΟ ΚΑΘΑΡΙΣΜΑ ΤΩΝ ΑΧΙΝΩΝ

Το καθάρισμα ενός φρέσκου αχινού είναι απλό: Κόβετε κυκλικά το κάτω μέρος του κελύφους όπου βρίσκετε το «στόμα» με ένα κοφτερό μαχαίρι. Το τινάζετε και πετάτε τα εντόσθια. Το κοράλλι, το αυγό δηλαδή, είναι στην πάνω πλευρά. Το βγάζετε με ένα κουτάλι. Ανάλογα με το είδος, χρειάζονται 6-12 αχινοί για να κάνουν μια δόση.

ΤΟ ΚΑΘΑΡΙΣΜΑ ΤΩΝ ΣΑΛΙΓΚΑΡΙΩΝ

Τα σαλιγκάρια είναι μια από τις πιο υγιεινότερες τροφές στον κόσμο. Στην Κρήτη, όπου τα σαλιγκάρια τρέφονται με μια απίστευτη σε ποσότητα ποικιλία άγριων-χόρτων, τα σαλιγκάρια διαθέτουν υψηλό ποσοστό των αντικαρκινικών λιπαρών οξέων Ωμέγα-3.

Ανάλογα με την εποχή, τα σαλιγκάρια πωλούνται ζωντανά ή σε κατάσταση χειμερίας νάρκης, όταν τα κελύφη τους είναι σφραγισμένα με μια σκληρή σαν χαρτί μεμβράνη ή όταν σέρνονται προς-αναζήτηση τροφής, οπότε τα κελύφη τους είναι ανοιχτά.

Τα σαλιγκάρια θεωρούνται πιο νόστιμα το καλοκαίρι, όταν πέφτουν σε χειμερία νάρκη, επειδή έχουν τραφεί με τρυφερά χόρτα όλη την άνοιξη. Στη διάρκεια του καλοκαιριού υπάρχει ελάχιστη χλωρίδα για να τραφούν, οπότε πέφτουν σε νάρκη, αντίθετα το φθινόπωρο, με τα πρωτοβρόχια, ζυπνούν και αρχίζουν την αναζήτηση τροφής.

Τα σαλιγκάρια που έχουν βγει σε άγρα τροφής πρέπει να τρέφονται με «καθαρές» τροφές για αρκετές ημέρες, ώστε αποβάλουν καθετί περιττό και να γίνουν κατάλληλα για μαγείρεμα και φάγωμα. Οι Κρητικοί, οι οποίοι είναι ικανότατοι στο μαγείρεμα των σαλιγκαριών, συνιστούν την τοποθέτηση των ζωντανών σαλιγκαριών σε βαθιά καλάθια με λίγες χούφτες αλεύρι, ξερά ζυμαρικά ή πλιγούρι. Η κόλλα βοηθάει να παχύνουν και να δυναμώσουν τα κελύφη τους. Βάζετε ένα μακρύ κλαράκι θυμάρι μέσα στο καλάθι, επίσης, για να βοηθήσετε τα σαλιγκάρια να σκαρφαλώνουν. Φροντίστε να έχετε το καλάθι σκεπασμένο με μια πετσέτα ή ένα πανί -όχι πλαστικό, επειδή πρέπει να αναπνέουν-, έτσι δεν θα μπορούν να δραπετεύσουν. Τα τρέφετε για μια εβδομάδα, μετά την οποία θα έχουν βγάλει όλα τα περιττώματα και θα είναι έτοιμα για μαγείρεμα. Τα ανοιχτά σαλιγκάρια πρέπει να πλένονται πάρα πολύ καλά κάτω από κρύο νερό της βρύσης. Πετάτε όσα μυρίζουν άσχημα. Κατόπιν τα ζεματάτε για 5 λεπτά σε μια μεγάλη κατσαρόλα με αλατισμένο νερό που βράζει. Τα βγάζετε με μια τρυπητή κουτάλα, τα ξεπλένετε καλά και ακολουθείτε τις οδηγίες της συνταγής που επιλέξατε. Το ζεμάτισμα βοηθάει να φύγει το πηχτό σάλιο τους.

Μπορείτε επίσης να αφήσετε τα σαλιγκάρια να τραφούν για περισσότερο χρόνο μέσα στο καλάθι. Όταν τα σαλιγκάρια είναι χορτάτα, θα αρχίσουν να ναρκώνονται πάλι, κολλώντας το ένα με το άλλο και αναπτύσσοντας μεμβράνη. Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να έχετε τα σαλιγκάρια στη διάθεσή σας, εκτός της συνηθισμένης περιόδου νάρκης τους, που είναι το καλοκαίρι.

Όταν τα σαλιγκάρια έχουν δημιουργήσει μεμβράνη, είτε φυσιολογικά, σύμφωνα με τον κύκλο των εποχών, είτε επειδή έχουν τραφεί με σιτηρά, η μεμβράνη πρέπει να αφαιρεθεί. Ξύνετε την άμμο και το σκληρό σαν κρούστα τοίχωμα που προεξέχει από τα κελύφη με ένα κοφτερό και μυτερό μαχαίρι. Χρησιμοποιώντας τη μύτη του μαχαιριού αφαιρείτε τη μεμβράνη και την πετάτε. Βράζετε μια κατσαρόλα με ελαφρώς αλατισμένο νερό και ζεματάτε τα σαλιγκάρια για 5 λεπτά. Τα βγάζετε και τα ξεπλένετε καλά.

ΑΜΠΕΛΟΦΥΛΛΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΦΥΛΛΑ

Τα περισσότερα παστωμένα αμπελόφυλλα που κυκλοφορούν στην αγορά είναι απογοητευτικά. Τα φύλλα είναι συνήθως σκληρά, έχουν ίνες και η άρμη είναι τόσο δυνατή που η γεύση της διαποτίζει τα πάντα, ακόμη και αφού τα φύλλα ζεματιστούν και μαγειρευτούν. Αλλά οι καλές μαγειρίσσες είναι πολύ σχολαστικές σε ό,τι αφορά τα φύλλα και τα μαζεύουν μόνες ή τα αγοράζουν φρέσκα νωρίς την άνοιξη, όταν εμφανίζονται στην αγορά. Στη συνέχεια τα ζεματάμε και τα καταψύχουν για μελλοντική χρήση.

Αν έχετε παστά φύλλα του εμπορίου, τα βγάζετε από την άρμη και τα ξεπλένετε μέσα σε ένα σουρωτήρι κάτω από το κρύο νερό της βρύσης. Βράζετε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό και ζεματάτε τα φύλλα, αν είναι δυνατόν τμηματικά, για 4-5 λεπτά. Τα βγάζετε με μια τρυπητή κουτάλα και τα βάζετε πίσω στο σουρωτήρι. Τα ξεπλένετε κάτω από το κρύο νερό της βρύσης.



ΤΟ ΤΥΛΙΓΜΑ ΤΩΝ ΝΤΟΛΜΑΔΩΝ

Ο πιο εύκολος και γρήγορος τρόπος για να το κάνετε είναι να τα βάλετε με τη σειρά, με τα νεύρα προς τα κάτω, σε τόσες σειρές όσες χωράνε στην επιφάνεια εργασίας σας. Κόβετε τα κοτσάνια με ένα μαχαιράκι ή με ένα ψαλίδι της κουζίνας. Τοποθετείτε 1 γεμάτη κουταλιά του γλυκού γέμιση (ή περισσότερο αν τα φύλλα είναι πολύ μεγάλα) στη μέση του κάθε φύλλου, αφήνοντας περίπου 1,2εκ. κενό διάστημα γύρω. Γυρίζετε τις άκρες για να σκεπάσετε τη γέμιση, ύστερα στη βάση. Τυλίγετε τα φύλλα, σπρώχνοντας απαλά τα πλαϊνά προς τα μέσα. Να τοποθετείτε πάντοτε τα τυλιγμένα φύλλα στην κατσαρόλα με την ένωση προς τα κάτω.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Βουγιουκλάκης, Κ. *Η Μάνη ανά τους αιώνες. Ιστορία, λαογραφία, γεωγραφία, μυθολογία*. Αθήνα: εκδ. Τροχαλία 1997.
- Βουτσινά, Εύη. *Γεύση ελληνική*. Τόμοι 4. Αθήνα: εκδ. Καστανιώτη, 1998.
- Ημελλος, Στέφανος. « το φαγητό από λαογραφική άποψη ». Αρχεία της Φιλοσοφικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών 28. Αθήνα: Πανεπιστήμιο Αθηνών, 1979- 1985.
- Μαμαλάκης, Ηλίας. *Ελληνικό τυρί*. Αθήνα: εκδ. Ελληνικά Γράμματα, 2000.
- *Παραδοσιακή κουζίνα αγροτικών περιοχών Πελοποννήσου Δυτικής Στερεάς Ελλάδας*. Περιφερειακή Διεύθυνση Γεωργικής Ανάπτυξης Πελοποννήσου-Δυτικής Ελλάδας, 1987.
- Ποταμιάνος, Θέμος. *Τα ψάρια και η μάγειρική*. Αθήνα: εκδ. Εστίας, 1995.
- Ψιλλάκη, Μαρία και Νίκος Ψιλλάκης. *Παραδοσιακή κρητική κουζίνα*. Ηράκλειο: εκδ. Καρμάνωρ, 1995.

