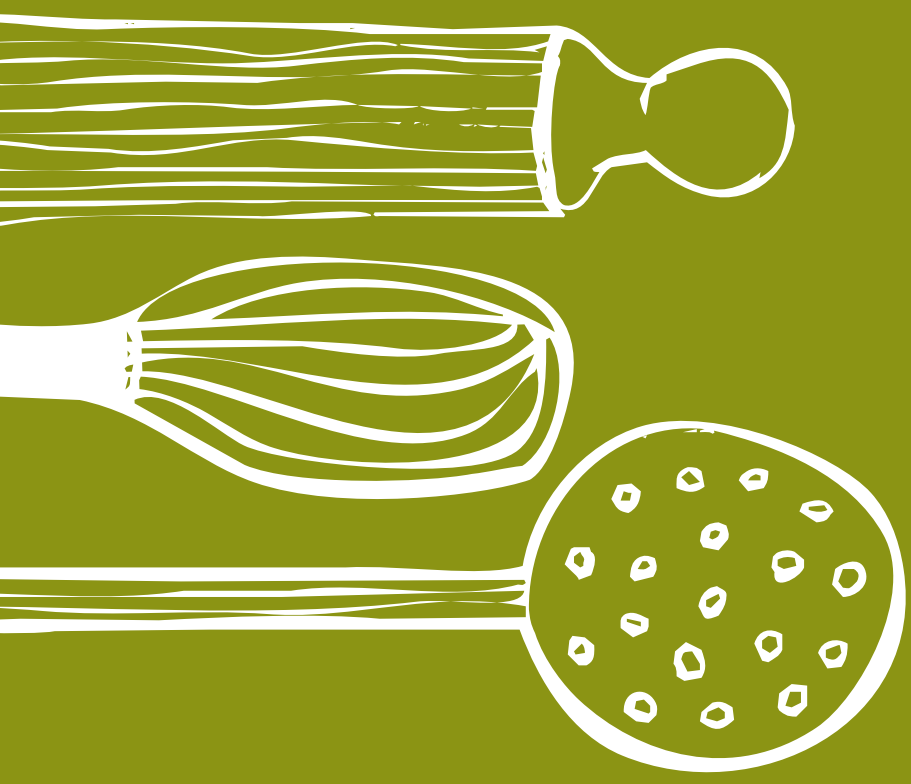
ΑΓΑΠΗΜΕΝΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

από το χωριό Μάρκου της Ορεινής Αρκαδίας



ΑΓΑΠΗΜΕΝΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

από το χωριό Μάρκου της Ορεινής Αρκαδίας

Έμπνευση - Επιμέλεια - Σύνταξη
Μαρία Χατζησταύρου

Επιμέλεια κειμένων
Χρύσα Ρήγα

Εικονογράφηση - Σχεδίαση
Άσπα Χροναίου // In Mood Designers

Φωτογραφικό υλικό:
Μαρία Χατζησταύρου
Shutterstock

Εκτύπωση
Σύλλογος Απανταχού Μαρκιωτών
markouvillage@gmail.com

2η ΈΚΔΟΣΗ
ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2013

Γιατί σε όποιο μέρος της γης και αν βρεθούμε
… το φαγητό πάντα θα μας ενώνει.

ΑΓΑΠΗΜΕΝΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

περιεχόμενα

ΚΡΙΤΙΚΕΣ
6

ΤΟ ΧΩΡΙΟ ΜΑΡΚΟΥ
8

ΙΩΑΝΝΗΣ ΔΙΑΜΑΝΤΟΠΟΥΛΟΣ
10

ΟΡΕΚΤΙΚΑ - ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ - ΠΙΤΕΣ
14

ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΑ
30

ΓΛΥΚΑ
57

ΠΟΤΑ - ΡΟΦΗΜΑΤΑ
84

ΚΑΝΤΟ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ
88

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΘΕΡΜΑ
92

ΧΟΡΗΓΟΙ

Lime Deco // Γραφείο Αρχιτεκτονικής εσωτερικών χώρων // Μαρία Χατζησταύρου // www.limedeco.gr
Galeone // Εστιατόρειο - Πιτσαρία // Δημήτρης Ρούτουλας // www.galeone.gr
In Mood Designers // Δημιουργικό Γραφείο // www.inmood.gr
Λουξ Μαρλαφέκας //Αναψυκτικά & φυσικοί χυμοί // www.loux.gr
Freddo Caldo // Cafe // Βασίλης Νικολάου // Φ. Γκινοσάτη 49, Μεταμόρφωση, 2102823081

Κ Ρ Ι Τ Ι Κ Ε Σ

Καταξιωμένοι σεφ και γευσιγνώστες του χώρου της μαγειρικής είπαν:

"Ξεφύλλισα το βιβλίο συνταγή - συνταγή. Το βρήκα εξαιρετικά ορεκτικό. Ξεκινάει με βασικές συνταγές για να φτιάξει κανείς ψωμί, γιαούρτι, ζυμαρικά, τραχανά, ακόμα και αλλαντικά. Και σελίδα - σελίδα ξετυλίγεται όλη η νόστιμη μαγειρική του χωριού. Θεωρώ αυτές τις προσπάθειες εξαιρετικά αξιέπαινες και είναι αυτές που χρόνια μετά, όταν η παράδοση θα αρχίσει να σβήνει θα τις συντηρούν στις μνήμες μας. Ένα τέτοιο βιβλίο σώζει ένα μεγάλο κομμάτι της πολιτισμικής κληρονομίας που ο καθημερινός άνθρωπος δεν μπορεί να σώσει.
Εάν μετά από καιρό έβλεπα και ένα βιβλίο για τις μεγάλες γιορτές, τα πανηγύρια του χωριού τους χορούς και τα τραγούδια θα θεωρούσα ότι το έργο είναι πλήρες. Για την ώρα τούτο το βιβλιαράκι βάλτε το στην κουζίνα σας και κάντε το οδηγό της καθημερινής σας μαγειρικής. Θα φάτε και νόστιμα και υγιεινά και παραδοσιακά.
Με πολύ εκτίμηση για το συνολικό έργο."

Ηλίας Μαμαλάκης, Αθήνα 2013

"Οι παραδόσεις και τα έθιμα είναι θεμελιώδη συστατικά για την επιβίωση της κουλτούρας των λαών. Η γαστρονομία είναι αναπόσπαστο στοιχείο των παραδόσεων και η καταγραφή των συνταγών μαγειρικής εξασφαλίζει την ιστορική αποτύπωση των τόπων και των ανθρώπων τους. Η πρωτοβουλία των συντελεστών της έκδοσης των συνταγών της Αρκαδικής γης, συμβάλει τα μέγιστα στην ενημέρωση των σημερινών και μελλοντικών γενεών. Συγχαρητήρια!"

Τάσος Κιούλπαπας, Αθήνα 2013
Πρόεδρος των έν Ελλάδι Γαστρονόμων, Chaine des Rotisseurs

"Η ισχύς εν τη ενώσει! Μια συλλογική προσπάθεια ορεινών Αρκάδων, που βάζει στην άκρη το εγώ και προτάσει το εμείς. Φτιαγμένο το βιβλίο με μεράκι. Μπράβο σας!"

Γεώργιος Μοσχοβάκης, Αθήνα 2013
ΣΕΦ του Ναυτικού Ομίλου Ελλάδος

Κ Ρ Ι Τ Ι Κ Ε Σ

"Θέλω να επισημάνω την σημαντική προσπάθεια που έχει γίνει σε αυτό το βιβλίο αναδεικνύοντας τοπικά παραδοσιακά προιόντα και τοπικές παραδοσιακές συνταγές από την Αρκαδία. Φέροντας στην μνήμη μας παλιές παραδοσιακές συνταγές δοσμένες μέσα απο μεράκι και γεύση μαμάς."

Πάνος Κοντογιώργης, Αθήνα 2013
Απόφοιτος της σχολής Τουριστικών επαγγελμάτων Αναβύσσου. Μέλος του Chef club Ελλάδος, μέλος της WACS, executive chef στην εταιρεία Ελληνική τρούφα, μέλος της Starwood, πιστοποιημένος executive chef από την ACTA, μέλος της ομάδας πιστοποίησης σε ξενοδοχεία και εστιατόρια υπό την εποπτεία του Υπουργείου Τουρισμού, μέλος του εθνικού συνδέσμου γαστρονομίας Καλημέρα BREAKFAST.

"Μόνο διαβάζοντας τις πρώτες σελίδες του βιβλίου αυτού, μου ήρθε μια πρωτόγνωρη και άμεση επιθυμία να φάω αυτό το φαγητό με το οποίο μεγάλωσα (όταν δεν ήμουν στην κουζίνα του casa di pasta) και που τόσο μου λείπει εδώ στη Νέα Υόρκη. Αμέσως έτρεξα στο πιο κοντινό supermarket αγκαλιά με το βιβλίο… λίγες ώρες αργότερα, στις 3 το πρωί, ήμουν πίσω στο χωριό της γιαγιάς μου (οκ της γιαγιάς του καλύτερού μου φίλου που κάνει την καλύτερη γίδα βραστή του κόσμου) να τρώω χορτόπιτα, κολοκυθοκεφτέδες, γίδα βραστή και κόκκορα κρασάτο. Αύριο το πρόγραμμα έχει ριγανοκεφτέδες, λαγό στιφάδο και νοματιά. Ευχαριστώ πολύ για τις αναμνήσεις."

Γιώργος Παπακώστας, Νεα Υόρκη 2013
Chef/ ιδιοκτήτης Casa di Pasta, Silver Star, Cubanita, The Burger Joint

"Τηρώντας τις παραδόσεις διατηρούμε την πολιτιστική μας κληρονομιά. Το βιβλίο αυτό περιέχει όχι μόνο άριστες συνταγές που θα μάγευαν και τους πιο απαιτητικούς ουρανίσκους αλλά δείχνει και τον δρόμο που πρέπει να ακολουθεί κάθε παραδοσιακός-ψαγμένος μάγειρας. Καλή επιτυχία!"

Θεμιστοκλής Μελαγράκης, Αθήνα 2013
Σεφ σε ιδιωτικές θαλαμηγούς

"Αξίζουν συγχαρητήρια για αυτήν την ομαδική προσπάθεια των Μαρκιωτών, να συλλέξουν και να καταγράψουν αυτές τις συνταγές. Επίσης, αξιέπαινη είναι η σύλληψη και υλοποιήση αυτής της πρωτοβουλίας."

Νεκτάριος Βουρίκης, Αθήνα 2013
Pastry Chef / καθηγητής ζαχαροπλαστικής ΙΕΚ "Le Monde"

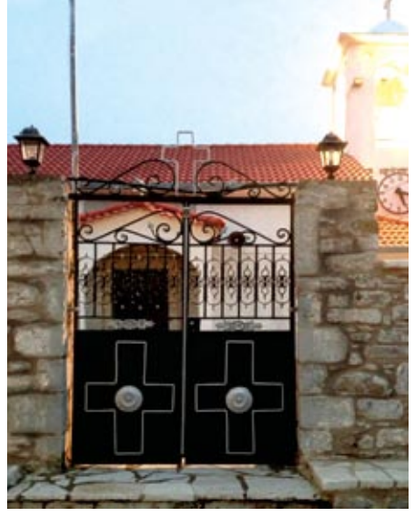
Μάρκου

ορεινή αρκαδία

Το Μάρκου ή Μάρκος

είναι ένα μικρό ορεινό χωριό που βρίσκεται στους πρόποδες του όρους Μελικάγκουρο 8 χιλιόμετρα νότια της Δημητσάνας.

* ΧΩΡΙΟ ΜΑΡΚΟΥ: βρίσκεται κοντά στη Ζάτουνα Αρκαδίας (3 χμ), στη δεξιά πλευρά του φαραγγιού του Λούσιου και έχει υψόμετρο 940 μ.



Κατά την τελευταία απογραφή καταγράφηκαν μόλις 23 μόνιμοι κάτοικοι που ασχολούνται κυρίως με την κτηνοτροφία και τη γεωργία. Ο αριθμός αυτός αυξάνεται σημαντικά κατά τη διάρκεια του φθινοπώρου και του χειμώνα, καθώς ομάδες κυνηγών επιλέγουν την περιοχή γύρω από του Μάρκου για να διεξάγουν τη θήρα τους (αγριογούρουνα, λαγοί, πουλιά).

Από το χωριό Μάρκου περνά ο κύριος δρόμος που οδηγεί στη Μονή Φιλοσόφου, μοναστήρι που συγκεντρώνει μεγάλο αριθμό τουριστών, και όχι μόνο, καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, ειδικά κατά τις περιόδους των χριστιανικών εορτών. Ο επισκέπτης του χωριού μπορεί να προγραμματίσει εκδρομές στα γύρω χωριά, πεζοπορία στο φαράγγι του Λούσιου και τα μοναστήρια Φιλοσόφου και Μονής Προδρόμου.

Επίπλέον, δίνεται η δυνατότητα στον επισκέπτη μιας μοναδικής παρατήρησης του έναστρου ουρανού κατά τη διάρκεια της νύχτας. Επίσης, από το χωριό Μάρκου προσφέρεται στον επισκέπτη πανοραμική θέα μεγάλης περιοχής της Πελοποννήσου, από την πεδιάδα της Μεγαλόπολης ανατολικά, το Λύκαιο όρος νότια, όλη τη διαδρομή του ποταμού Αλφειού στα δυτικά μέχρι το Ιόνιο Πέλαγος και τη Ζάκυνθο.

Τα σπίτια γεμίζουν ζωή τη Μεγάλη Εβδομάδα, του Πάσχα, καθώς οι περισσότεροι Μαρκιώτες επιλέγουν το χωριό για να εορτάσουν εκείνες τις ημέρες. Χαρακτηριστικό είναι ότι το Μεγάλο Σάββατο, η λειτουργία της Ανάστασης μπορεί να γίνει από τις έξι το απόγευμα έως τις 12 το βράδυ, καθώς ο περιοδεύον παπάς πρέπει να παρευρεθεί σε όλα τα διπλανά χωριά. Το κάλεσμα για την έναρξη της λειτουργίας γίνεται με τις καμπάνες της κεντρικής εκκλησίας. Την Κυριακή της Ανάστασης γίνεται στα σπίτια το παραδοσιακό σούβλισμα του αμνού, ενώ οι περισσότεροι επισκέπτονται τα υπόλοιπα σπίτια για να ανταλλάξουν κεράσματα, κυρίως με τοπικά καλούδια.

Τον μέγιστο αριθμό επισκεπτών δέχετε το χωριό κατά τον μήνα Αύγουστο, με αφορμή τον εορτασμό της Παναγίας τον δεκαπενταύγουστο, και κυρίως για τον εορτασμό της αποτομής της κεφαλής του Αγίου Ιωάννου του Προδρόμου, όπου και είναι η κεντρική εκκλησία, στις 29 Αυγούστου, όπου και γίνεται το πανυγύρι του χωριού. Τραπέζια στήνονται στον περίβολο της κεντρικής εκκλησίας του Άγιου Ιωάννη και ο χώρος του παλιού κρυφού σχολείου, έχει μετατραπεί σε πολυχώρο εκδηλώσεων. Έρχεται μια ομάδα οργανοπαιχτών με το κλαρίνο σαν βασικό όργανο και τον τραγουδιστή να το συνοδεύει με παραδοσιακά ακούσματα. Οι παραδοσιακοί χωροί παίρνουν το λόγο, όπως ο τσάμικος και ο συρτός.

Το εξώφυλλο είναι μια ευγενική χορηγία της Βούλας Λεβέντη και της Ευαγγελίας Πάλλας Διαμαντοπούλου, κατοίκων Detroit Αμερικής εις μνήμην του Ιωάννη Διαμαντόπουλου.

Ιωάννης Κωνσταντίνου Διαμαντόπουλος
5.5.1930 // 3.12.2012

Γεννήθηκε στο χωριό Μάρκου, στην ορεινή Αρκαδία. Γονείς του ήταν η Ευαγγελία και ο Κωνσταντίνος Διαμαντόπουλος, οι οποίοι έκαναν δέκα παιδιά. Ήταν ο έβδομος. Υπηρέτησε το 1951 τον ελληνικό στρατό ως δεκανέας. Το 1958 παντρεύτηκε την Γεωργία Αγγελακοπούλου, κάτοικο Παναγιάς - Ζέρζοβας. Ο ίδιος έφυγε για την Αμερική το 1966 και έμεινε στο Detroit του Michigan. Η σύζυγός του Γεωργία έφυγε για την Αμερική ένα χρόνο αργότερα.

Στην Αμερική δούλεψε για την εταιρεία Acorn Iron Works για περίπου δεκαπέντε χρόνια, σαν τεχνίτης μετάλλου και χειριστής μηχανημάτων. Από εκεί πήρε σύνταξη. Έκανε τέσσερα παιδιά. Τον Ντίνο, τον Βασίλη, την Ευαγγελία και τον Λάμπη. Δεν ξέχασε ποτέ το χωριό του καθώς επέστρεφε τα καλοκαίρια με την οικογένειά του. Το 2000 έχτισε το δικό του σπίτι στο χωριό. Συνέβαλε στα κοινά του χωριού με δωρεές. Ενδεικτικά έχει κάνει δωρεά μαζί με την αδερφή του Βούλα Λεβέντη, κάτοικο Αμερικής, για την αγιογραφία στο θόλο της κεντρικής εκκλησίας του χωριού. Συμμετείχε επίσης στην αναπαλαίωση της μάντρας της εκκλησίας. Επιπλέον, έκανε δωρεά για την επισκευή της στέγης στο εκκλησάκι του προφήτη Ηλία.

Η μεγάλη του αγάπη ήταν το κυνήγι.

ΑΓΑΠΗΜΕΝΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΟΡΕΚΤΙΚΑ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ ΠΙΤΕΣ

Γιαούρτι

από τη Δήμητρα Τσερώνη, Μάρκου

ΥΛΙΚΑ

5 λίτρα γάλα*

Βράζουμε καλά το γάλα ανακατεύοντας συνέχεια ώστε να μην κολλήσει. Μόλις το γάλα φουσκώσει το αποσύρουμε από τη φωτιά και το αφήνουμε να κρυώσει στους 20°C.

Στο σημείο αυτό προσθέτουμε το γιαούρτι, δεδομένου πως τα 5 λίτρα γάλα χρειάζονται για να πήξουν ένα κεσεδάκι γιαούρτι πρόβειο. Σκεπάζουμε το γιαούρτι μας για μια ημέρα με πολλές κουβέρτες. Στη συνέχεια το ξεσκεπάζουμε και το αποθηκεύουμε στο ψυγείο.

Το γιαούρτι μας μπορεί να διατηρηθεί έως μια εβδομάδα. Από την ποσότητά του γιαουρτιού που έχουμε φτιάξει, κρατάμε ένα κεσεδάκι για το επόμενο ζύμωμα βάζοντας λίγο ελαιόλαδο από πάνω και το συντηρούμε στο ψυγείο.

* Το γάλα που χρησιμοποείται συνήθως στο χωριό είναι **φρέσκο**, από τα πρόβατα ή τα κατσίκια.

Ζυμωτό ψωμί

από τη Δήμητρα Τσερώνη, Μάρκου

ΥΛΙΚΑ

για τη μαγιά:
½ κιλό νερό
½ κιλό αλεύρι

Ανακατεύουμε αλεύρι, νερό και βασιλικό. Ανήμερα του Σταυρού (14 Σεπτεμβρίου) φτιάχνουμε τη μαγιά. Το κρατάμε σε ένα μπολάκι με λάδι πάνω, για 2-3 μέρες έξω από το ψυγείο για να ξινίσει.

για τη ζύμη:
1 κουταλάκι γλυκού αλάτι με νερό να διαλυθεί
2 κιλά αλεύρι
Λίγο λάδι

Τοποθετούμε όλα τα υλικά της ζύμης σε μια λεκάνη με λίγο χλιαρό νερό. Προσθέτουμε το προζύμι και στη συνέχεια, ανακατεύουμε και ζυμώνουμε. Αλείφουμε ένα ταψί με ελαιόλαδο στο οποίο και τοποθετούμε το ζυμάρι στα μισά του ύψους του ταψιού, δεδομένου πως το ζυμάρι θα διπλασιαστεί σε όγκο όταν φουσκώσει. Σκεπάζουμε το ζυμάρι μας, με μια βαμβακερή πετσέτα, για να διατηρηθεί ζεστό και το αφήνουμε να φουσκώσει για 2-3 ώρες σε θερμοκρασία δωματίου. Η διαδικασία φουσκώματος έχει ολοκληρωθεί μόλις η ζύμη επανέρχεται, όταν την τρυπάμε με το δάχτυλο. Στο σημείο αυτό προσθέτουμε το σουσάμι από πάνω και με ένα μαχαιράκι τρυπάμε τη ζύμη μας, σε διάφορα σημεία.

Βάζουμε το ζυμάρι σε ξυλόφουρνο ή στον ηλεκτρικό φούρνο και ψήνουμε στους 200°C, για μια ώρα περίπου.

Όταν το ψωμί κάνει κρούστα, χαμηλώνουμε τη φωτιά ή τη θερμοκρασία αντίστοιχα και περιμένουμε να ολοκληρωθεί το ψήσιμο. Το ψωμί μας είναι πια έτοιμο. Στο σημείο αυτό, το βγάζουμε από το φούρνο, το ακουμπάμε ανάποδα σε μια πετσέτα για να μαλακώσει και ο πάτος του και να κρυώσει. Στην περίπτωση που θέλουμε να συντηρήσουμε το ψωμί μας για περισσότερες μέρες, το βάζουμε σε μία σακούλα κι έπειτα στην κατάψυξη. Με τον τρόπο αυτό, όταν αποψύξουμε το ψωμί μας, αυτό θα είναι φρέσκο σαν ημέρας.

* Σε κάθε ζύμωμα, η νοικοκυρά, βγάζει 5-6 καρβέλια, που φτάνουν την οικογένεια για ένα σημαντικό διάστημα.

Ψωμάκια γλυκά ή αλμυρά

από τη Διαμάντω Ρωμανού, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

3 αυγά
200 γρ βούτυρο
(πολύ μαλακό)
2 κουτ. σούπας ζάχαρη άχνη
500 γρ αλεύρι σκληρό
1 συσκευασία ξηρή μαγιά
1 κουτ γλυκού αλάτι
190 γρ γάλα
1 αυγό για επάλειψη
χάρτινες θήκες cupcakes ή μικρά φορμάκια

Ρίχνουμε τα αβγά με την ζάχαρη άχνη και το βούτυρο λιωμένο στο κάδο του μίξερ και τα χτυπάμε καλά όλα μαζί. Σε ένα άλλο δοχείο, βάζουμε το αλεύρι και τη μαγιά κι ανακατεύουμε. Προσθέτουμε το γάλα με το αλάτι κι ανακατεύουμε το μίγμα με ένα πηρούνι, μέχρι να μην φαίνεται το αλεύρι. Τέλος ρίχνουμε και τα υλικά που βρίσκονται στο κάδο του μίξερ και τα ανακατεύουμε όλα μαζί. Σκεπάζουμε το δοχείο με μια μεμβράνη ή με μια πετσέτα και το βάζουμε στο ψυγείο ή και εκτός ψυγείου, για να φουσκώσει. Καλύτερο είναι να έχουμε προετοιμάσει από βραδύς την ζύμη, για να την αφήσουμε όλο το βράδυ να φουσκώσει, καθώς χρειάζονται περίπου 6 ώρες.

Παίρνουμε χάρτινες θήκες cupcakes ή μικρά φορμάκια, τα βουτυρώνουμε και τα πασπαλίζουμε με αλεύρι, για να ξεκολλήσουν μετά εύκολα τα ψωμάκια. Παίρνουμε το ζυμάρι, το κόβουμε σε 12 κομμάτια και το βάζουμε στα φορμάκια.

Εάν θέλουμε να γίνουν γλυκά, τους βάζουμε μέσα ένα κομμάτι σοκολάτα. Για τα αλμυρά, βάζουμε ένα κομμάτι φέτα.

Τα ψήνουμε σε προσθερμασμένο φούρνο στους 190°C, για 20-25 λεπτά.

Λαλάγγια

από τη Δήμητρα Κυριόγλου Τσερώνη, Αθήνα

Υ Λ Ι Κ Α

1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
3/4 του φλιτζανιού του τσαγιού ελαιόλαδο
1 φακελάκι ξερή μαγιά
Αλάτι
Λίγο χλιαρό νερό
Λάδι για το τηγάνισμα

Μέσα σε ένα μεγάλο μπολ τοποθετούμε το αλεύρι και το περιχύνουμε με το λάδι. Ζυμώνουμε με τα χέρια μας το μίγμα μέχρι να γίνει μια τριφτή ζύμη. Αλατίζουμε και ξαναζυμώνουμε.

Διαλύουμε τη μαγιά σε ένα ποτηράκι του κρασιού νερό, τη ρίχνουμε μέσα στο μίγμα του αλευριού και συνεχίζουμε το ζύμωμα. Προσθέτουμε τόσο χλιαρό νερό, ώστε να πετύχουμε μια μαλακή ζύμη. Τη σκεπάζουμε με μπόλικες πετσέτες και την αφήνουμε να φουσκώσει για 1 ώρα περίπου.

Στη συνέχεια κι αμέσως μετά επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία ζυμώματος και χωρίζουμε τη ζύμη μας σε μεγάλα μπαλάκια. Κάθε μπαλάκι το ανοίγουμε σε ένα κορδόνι. Κόβουμε το κορδόνι στα 3 και το διπλώνουμε να γίνει στρογγυλό ακουμπώντας τη μια άκρη επάνω στην άλλη.

Ζεσταίνουμε μπόλικο ελαιόλαδο σε ένα βαθύ σκεύος και μόλις ζεσταθεί καλά τηγανίζουμε τα Λαλάγγια μέχρι να αποκτήσουν χρυσό χρώμα, σε όλες τις πλευρές τους.

Ομελέτα με φαρμακουλήθρες

από τον Χρήστο Τσερώνη, Μάρκου

Υ Λ Ι Κ Α

Φαρμακουλήθρες*
Λάδι για τηγάνισμα
Αυγά (κατά βούληση)
Αλάτι
Πιπέρι

Βράζουμε τις φαρμακουλήθρες και μόλις ολοκληρωθεί η διαδικασία βρασίματος τις στραγγίζουμε. Στη συνέχεια, τοποθετούμε τις φαρμακουλήθρες σε ένα τηγάνι με λίγο λάδι.

Στο σημείο αυτό, χτυπάμε την ποσότητα των αυγών που θέλουμε και νοστιμεύουμε με αλάτι και πιπέρι. Τοποθετούμε το μίγμα των αυγών στο τηγάνι με τις φαρμακουλήθρες και τηγανίζουμε όλα τα υλικά μας μαζί.

Απλός, χορταστικός και μερακλίδικος μεζές.

* φαρμακουλήθρες:
γλυκά χόρτα που μοιάζουν με τα ραδίκια.

Χορτόπιτα Μαρκιώτικη

από τον Θανάση Διαμαντόπουλο, Μάρκου

ΥΛΙΚΑ

Μυρώνια
Καυκαλήθρες
Κρεμμύδια ξερά
Κρεμμυδάκια φρέσκα
Σέσκουλα
Λάπατα
Λαγόψωμα*
Αλεύρι
Τυρί φέτα
Αλάτι
Λάδι

Ψιλοκόβουμε, και κατόπιν, αλατίζουμε όλα τα χορταρικά και τα κρεμμυδάκια μας, ξερά και φρέσκα. Τα αφήνουμε μισή περίπου ώρα κι έπειτα τα στραγγίζουμε καλά. Προσθέτουμε το τυρί, καθώς και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Στο σημείο αυτό αλείφουμε το ταψί που θα χρησιμοποιήσουμε με ελαιόλαδο.

Φτιάχνουμε έναν αραιό χυλό με αλεύρι και νερό και ρίχνουμε στο ταψί την μισή περίπου ποσότητα. Τοποθετούμε τα χόρτα πάνω από το χυλό μας, και στη συνέχεια, πάνω από αυτά, ρίχνουμε τον χυλό που έχει περισσέψει. Πασπαλίζουμε με ελαιόλαδο.

Ψήνουμε στους 250°C, έως ότου η πίτα μας ροδοκοκκινήσει.

* λαγόψωμα:
γλυκά άγρια χόρτα, κατάλληλα για πίτες.

Χορτόπιτα

από τη Ρούλα Μπαρδή Τσερώνη, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

για την γέμιση:
1 ½ κιλό χόρτα άγρια
1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
1 ματσάκι δυόσμο ψιλοκομμένο
1 ματσάκι μάραθο ψιλοκομμένο
1 ματσάκι φρέσκα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
6 κουταλιές λάδι
1 κουταλάκι ζάχαρη
Λίγο αλάτι
Λίγο πιπέρι

για το φύλλο:
½ κιλό σκληρό αλεύρι
½ φλιτζανάκι λάδι
½ κουταλάκι αλάτι
1 φλιτζανάκι κρασί κόκκινο
1 (περίπου) φλιτζάνι χλιαρό νερό
Λίγο βούτυρο για το ταψί
1 κρόκο αυγού

Αρχικά πλένουμε, στραγγίζουμε και χοντροκόβουμε τα χόρτα. Τα ανακατεύουμε σε ένα μπολ με το μαϊντανό, το δυόσμο, το μάραθο και τα δύο είδη κρεμμυδιών. Τα τσιγαρίζουμε όλα μαζί στο τσικάλι με το λάδι και προσθέτουμε τη ζάχαρη, το αλάτι και το πιπέρι.

Ετοιμάζουμε το φύλλο μας με την εξής διαδικασία:
Ρίχνουμε το νερό, το κρασί, το λάδι και το αλάτι μέσα στο αλεύρι και τα ζυμώνουμε καλά. Χωρίζουμε τη ζύμη μας σε δύο μέρη και την ανοίγουμε σε λεπτό φύλλο. Απλώνουμε το ένα φύλλο σε ένα μεγάλο βουτυρωμένο ταψί κι από πάνω τοποθετούμε τα τσιγαριασμένα χόρτα. Προσθέτουμε το δεύτερο φύλλο από πάνω, το χαράζουμε και το αλείφουμε με τον κρόκο.

Ψήνουμε για 50'- 60' λεπτά,
σε μέτριο προθερμασμένο φούρνο.

Κολοκυθόπιτα αλμυρή

από την Ελένη Τσερώνη, Αθήνα

Υ Λ Ι Κ Α

4 αυγά χτυπημένα
Φύλλο της αρεσκείας σας
Αλάτι
Πιπέρι
Κολοκύθια
2 κρεμμύδια ξερά
Δυόσμος
Άνηθος
Φρέσκο κρεμμύδι
Φέτα
Κεφαλοτύρι
Φρυγανιά

Τρίβουμε τα κολοκύθια, τα ξερά κρεμμύδια, την φέτα, το κεφαλοτύρι και τη φρυγανιά. Ψιλοκόβουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τον άνηθο και τον δυόσμο.

Στη συνέχεια ανακατεύουμε όλα τα τριμμένα και ψιλοκομμένα υλικά μαζί και προσθέτουμε τα χτυπημένα αυγά στη γέμιση μας. Τοποθετούμε στο ταψί τέσσερα από τα φύλλα μας, αφού τα έχουμε λαδώσει, από πάνω ρίχνουμε τη γέμιση και τέλος τα υπόλοιπα τέσσερα φύλλα, επίσης λαδωμένα.

Ψήνουμε την πίτα μας μέχρι να ροδίσει.

Μακαρονόπιτα

από την Μαντούλα Κουστένη-Γλογοβίτη, Αθήνα

Υ Λ Ι Κ Α

2 φύλλα χωριάτικα για πίτα
1 λίτρο γάλα
Περίπου 1/4 πακέτου μακαρόνια No 6
3 αυγά
300 γραμμάρια τυρί φέτα
Μοσχοκάρυδο
Αλάτι, πιπέρι

Βάζουμε όλα τα υλικά, εκτός από το φύλλο και το γάλα, σε μια λεκάνη.

Ρίχνουμε το μισό γάλα, ανακατεύουμε και μετά ρίχνουμε και το υπόλοιπο γάλα. Στρώνουμε σε λαδωμένο ταψί το ένα φύλλο, έτσι ώστε να καλύπτει και τα τοιχώματα του ταψιού. Ρίχνουμε το μίγμα, το οποίο έχουμε ήδη ετοιμάσει και απλώνουμε από πάνω το δεύτερο φύλλο, προσπαθώντας να ενώσουμε το ένα φύλλο με το άλλο. Ψεκάζουμε με λίγο νερό και περιχύνουμε με λίγο λαδάκι.

Ψήνουμε στους 180°C,
για περίπου 1 ώρα και 15 λεπτά.

Τυρόπιτα

από την Γιώτα Τσερώνη-Νικολάου, Αθήνα

Υ Λ Ι Κ Α

12 φύλλα κρούστας
300 γρ φέτα
250 γρ ανθότυρο σε κομματάκια
1 μπέικιν πάουντερ
1 φλυτζ. καλαμποκέλαιο
½ φλυτζ. γάλα
3 αυγά
Λίγο αλάτι
Πιπέρι

Βουτυρώνω ένα ταψί και στρώνω 4 φύλλα βουτυρωμένα. Από πάνω, βάζω άλλα 4 φύλλα ζαρωμένα και βουτυρωμένα. Βάζω στο μίξερ την φέτα, το ανθότυρο, το μπέικιν, το γάλα, τα αυγά και το αλατοπίπερο και τα χτυπάω όλα μαζί.

Ρίχνω την γέμιση πάνω στα φύλλα και στρώνω από πάνω άλλα 4 φύλλα, βουτυρώνοντάς τα ένα-ένα. Λαδώνουμε από πάνω και χαράσουμε ελαφρώς, στα επιθυμητά μεγέθη.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C, για περίπου 20 λεπτά.

Τυροπιτάκια

από τη Λίτσα Φιλίντρα, Αθήνα

Υ Λ Ι Κ Α

1 ποτήρι νερού φαρινάπ
1 ποτήρι νερού σπορέλαιο
1 ποτήρι νερού γάλα
1 ποτήρι νερού τυρί (δική σας επιλογής)
Λίγο αλάτι

Ζυμώνουμε όλα τα υλικά μαζί, μέχρι να πετύχουμε ένα ομοιογενές μιγμα.

Κατόπιν, δημιουργούμε σχήματα της προτίμησής μας ή τοποθετούμε τη ζύμη μας σε φορμάκια.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο.

Κολοκυθοκεφτέδες

από την Άννα Βασιλοπούλου, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό κολοκύθια
1 μεγάλη πατάτα
Αλάτι, πιπέρι
Μυζήθρα
Δυόσμος
Λίγο αλεύρι

Πλένουμε τα κολοκύθια, αφαιρούμε τις άκρες τους, καθαρίζουμε την πατάτα και τα τρίβουμε όλα μαζί σε μια λεκάνη, με ένα τρίφτη. Προσθέτουμε λίγο αλάτι και τα αφήνουμε για λίγο. Στη συνέχεια, τα στραγγίζουμε καλά να φύγουν τα υγρά τους. Προσθέτουμε μπόλικο ψιλοκομμένο δυόσμο, τη μυζήθρα και το πιπέρι.

Αλευρώνουμε τα χέρια μας και με το μείγμα φτιάχνουμε μικρά μπαλάκια. Στο σημείο αυτό, ζεσταίνουμε μπόλικο λάδι, σε βαθύ τηγάνι ή κατσαρόλα. Τηγανίζουμε τους κολοκυθοκεφτέδες μας σε χαμηλή φωτιά, μέχρι να ροδίσουν και από τις δύο πλευρές.

Μόλις οι κολοκυθοκεφτέδες μας είναι έτοιμοι, τους τοποθετούμε σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας για λίγη ώρα, ώστε να στραγγίσουν και τους σερβίρουμε.

Κολοκυθανθοί γεμιστοί

από την Μαρία Χατζησταύρου, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

10 - 15 ανθούς κολοκυθιού
350 γρ τυρί φέτα τριμμένο
2 αυγά
Λίγη ρίγανη ή μάραθο ή δυόσμο ή βασιλικό
2 φλυτζάνια αλεύρι
Αλάτι, πιπέρι
Προαιρετικά βάζουμε στη γέμιση ρύζι

* Μαζεύουμε τους **ανθούς από τα κολοκύθια** το πρωί που είναι ανοιχτοί. Εναλλακτικά τους αγοράζουμε από την λαϊκή. Και στις δυο περιπτώσεις τους μαγειρεύουμε την ίδια μέρα.

Πλένουμε τους ανθούς με απαλές κινήσεις, αφαιρούμε τον στημόνα από μέσα προσεκτικά και κόβουμε το κοτσάνι στο πίσω μέρος. Τους στραγγίζουμε.

Ετοιμάζουμε την γέμιση ως εξής:
Χτυπάμε τα αυγά και τα βάζουμε σε ένα σκεύος. Προσθέτουμε την φέτα, το πιπέρι και το μυρωδικό της επιλογής μας, ή συνδυασμό από αυτά. Σε ένα δεύτερο δοχείο ετοιμάζουμε το κουρκούτι, αναμιγνύοντας 1½ φλυτζάνι νερό με 2 φλυτζάνια αλεύρι και λίγο αλάτι. Ανακατεύουμε μέχρι να γίνει ένας αραιός χυλός.

Σε ένα βαθύ τηγάνι βάζουμε αρκετό λάδι, ώστε να κολυμπάνε οι ανθοί και το αφήνουμε να ζεσταθεί καλά - να κάψει.

Παίρνουμε έναν-έναν τους ανθούς, τους γεμίζουμε με 1-2 κουταλάκια γέμιση και στρίβουμε το πάνω μέρος του λουλουδιού για να κλείσει. Στη συνέχεια, τους βουτάμε στον χυλό και από εκεί τους ρίχνουμε κατευθείαν στο τηγάνι.

Μόλις ροδοκοκκινήσουν από όλες τις πλευρές, τους βγάζουμε σε απορροφητικό χαρτί και είναι έτοιμοι για σερβίρισμα.

Πιπερόπιτα

από την Μαντούλα Κουστένη-Γλογοβίτη, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

2 φύλλα σφολιάτα
8 πιπεριές χρωματιστές
250 γραμμάρια φέτα
250 γραμμάρια κίτρινο τυρί
1 κρεμμύδι
8 φέτες μπέικον
Αλάτι, πιπέρι
Λίγο σουσάμι

Κόβουμε τις πιπεριές σε λωρίδες. Ψιλοκόβουμε το μπέικον. Τσιγαρίζουμε σε βαθύ τηγάνι τις πιπεριές και το μπέικον, μέχρι να ρουφήξουν τα υγρά τους και να μαλακώσουν αρκετά.

Προσθέτουμε λίγο πιπέρι και αλάτι και ρίχνουμε τα τυριά. Ανακατεύουμε ελαφρώς μέχρι να λιώσουν τα τυριά και αποσύρουμε από τη φωτιά. Στρώνουμε σε ένα μακρόστενο πυρέξ το ένα φύλλο. Ρίχνουμε όλο το μίγμα, καπακώνουμε με το άλλο φύλλο και προσπαθούμε να κολλήσουμε το ένα με το άλλο φύλλο. Αλείφουμε την επιφάνεια με λίγο γάλα και πασπαλίζουμε με σουσάμι.

Ψήνουμε στους 180°C,
για περίπου 1 ώρα και 15 λεπτά.

Μανιταρόπιτα

από τη Βίκυ Κουστένη, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

1 πακέτο σφολιάτα
1 μεγάλο κρεμμύδι
800 γρ μανιτάρια κομμένα
400 γρ γραβιέρα
5-6 πιπεριές Φλωρίνης ξεφλουδισμένες και κομμένες σε τετράγωνα
2-3 κουτ. σούπας μουστάρδα
1 κρόκος αυγού
Πιπέρι

Τρίβουμε το κρεμμύδι στον χοντρό τρίφτη και το τσιγαρίζουμε σε λίγο λάδι. Στραγγίζουμε πολύ καλά τα μανιτάρια και τα ρίχνουμε στο τηγάνι να σωταριστούν. Αποσύρουμε το τηγάνι από τη φωτιά, προσθέτουμε τη γραβιέρα, τις πιπεριές και την μουστάρδα και ανακατεύουμε.

Ανοίγουμε το φύλλο σφολιάτας, στρώνουμε από πάνω το μίγμα και την τυλίγουμε ρολό. Αλείφουμε από πάνω με τον κρόκο αβγού.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο,
στους 180°C για περίπου 1 ώρα.

Ντοματοκεφτέδες

από την Ελένη Ψάλτη-Θεοχάρη, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

5 ντομάτες μικρές κομμένες σε κυβάκια
1 κρεμμύδι κομμένο σε κυβάκια
200 γρ φέτα τριμμένη με το χέρι
Δυόσμο
Ρίγανη
1 αυγό
Αλάτι, πιπέρι
300 γρ αλεύρι για όλες τις χρήσεις
Ελαιόλαδο για το τηγάνι

Σε ένα δοχείο ανακατεύω όλα τα υλικά. Προσθέτω τόσο αλεύρι ώστε να είναι ένας πηχτός χυλός. Βάζω σε αντικολλητικό τηγάνι το λάδι να κάψει και με ένα κουτάλι σούπας πιάνω λίγο-λίγο το μείγμα και το ρίχνω.

Τηγανίζω και από τις δύο πλευρές μέχρι ο κεφτές να ροδίσει καλά. Τους βγάζω σε απορροφητικό χαρτί.

Ριγανοκεφτέδες

από την Εύα Διαμαντοπούλου, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

1 κ. πατάτες
50γρ. μαϊντανός
50γρ. φρέσκια ρίγανη
50γρ.φρέσκα κρεμμύδια
100γρ. τριμμένο ψωμί
2 αυγά
Κ.π.* αλεύρι
Κ.π* αλάτι
Κ.π* πιπέρι
Κ.π.* λάδι (για το τηγάνισμα)
*κ.π.= κατά προτίμηση

Πλένουμε καλά τις πατάτες και τις βράζουμε. Τις ξεφλουδίζουμε, τις αλέθουμε και τις βάζουμε σε μια λεκανίτσα. Μετά ψιλοκόβουμε τον μαϊντανό και τα κρεμμύδια και τα προσθέτουμε στις πατάτες, ανακατεύοντας καλά. Προσθέτουμε τη ρίγανη, τα αυγά, το αλάτι, το πιπέρι και το τριμμένο ψωμί για να σφίξει.

Αναμειγνύουμε πολύ καλά όλα τα υλικά, μέχρι να ομογενοποιηθούν μεταξύ τους και πλάθουμε μικρούς κεφτέδες.

Τους αλευρώνουμε, τους τηγανίζουμε και τους βάζουμε σε απορροφητικό χαρτί να στραγγίξουν.

Σερβίρονται σαν ορεκτικό
και είναι νοστιμότατος ουζομεζές.

* σημαντικά τα οφέλη της ρίγανης, όπου και υπάρχει σε αφθονία στο χωριό.
Συμβουλές για το τρόπο μαζέματος της ρίγανης θα βρείτε προς το τέλος του βιβλίου.

ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΑ

Τραχανάς

από τη Σοφία Ζερίτη, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

2 λίτρα γάλα
Αλεύρι για όλες τις χρήσεις
Λάδι
Αλάτι

Την εποχή των προγόνων μας, έπαιζαν σημαντικό ρόλο τα αποθέματα τραχανά στην επιβίωση μιας οικογένειας, ώστε συσκευαζόταν σε μεταλλικούς τενεκέδες ή πήλινα κιούπια και διατηρούνταν σε δροσερό μέρος για περισσότερο από ένα χρόνο, μέχρι να εξαντληθεί η ποσότητα. Οι νοικοκυρές ξεκινούσαν την προετοιμασία του τους πρώτους μήνες του καλοκαιριού, για να στεγνώσει, να συσκευαστεί και να είναι έτοιμος για τον επόμενο χειμώνα.

* Ο μεγάλος χρόνος ζωής του τραχανά είναι και το μεγαλύτερο πλεονέκτημά του, που του δίνει μια ξεχωριστή θέση ανάμεσα στα πιο θρεπτικά προϊόντα της παραδοσιακής κουζίνας.

Λιώνουμε το αλάτι με το γάλα, το ρίχνουμε σιγά-σιγά στο αλεύρι και ζυμώνουμε εώς ότου πετύχουμε ένα σφιχτό ζυμάρι. Το σκεπάζουμε και το αφήνουμε όλο το βράδυ.

Το πρωί, κόβουμε τη ζύμη μας σε κομμάτια και την τρίβουμε σε δριμόνι (κόσκινο). Αφήνουμε τα τρίματα να ξεραθούν για 5 ημέρες ανακατεύοντας συνεχώς για να ξεραθούν όλα.

Πακετάρουμε και φυλάσσουμε σε ξηρό μέρος.

Τραχανάς σούπα

από τη Σοφία Ζερίτη, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

Τραχανάς
Αλάτι
Ελαιόλαδο
Φέτα
Πίπερι

Σε μία κατσαρόλα, βράζουμε το νερό και μόλις αρχίζει να κοχλάζει, προσθέτουμε τον τραχανά.

Χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία κι αφήνουμε τον τραχανά να πήξει, για περίπου δέκα λέπτα. Λίγο πριν αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε λίγο αλάτι κατά βούληση, καθώς κι ελαιόλαδο.

Η σούπα τραχανά σερβίρεται ζεστή, προσθέτοντας τριμμένη φέτα και λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

* Σχεδόν κάθε χειμωνιάτικο βράδυ, σε κάθε σπίτι του χωριού, κυριαρχούσε ένα **ζεστό πιάτο τραχανόσουπα,** μαζί με ελιές και ψωμί που βουτούσανε μέσα για να κρυώσει, ενώ σπανιότερα η τραχανόσουπα ήτανε εμπλουτισμένη με κοτόπουλο ή κρέας, δίνοντας μια ξεχωριστή καταπληκτική γεύση και μυρωδιά.

Σούπα βελουτέ με πράσο και πατάτες

από την Σοφία Δουκάκη, Πειραιάς

ΥΛΙΚΑ

3 πράσα
2 πατάτες
1 ξερό κρεμμύδι
100 γρ κρέμα γάλακτος
Γιαούρτι ή μπέικιν πάουντερ
Φρέσκο θυμάρι
1 ζωμό μοσχαριού

Κόβουμε τα πράσα και τις πατάτες σε κύβους ή μικρά κομμάτια, ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και τα καραμελώνουμε όλα μαζί με λίγο λάδι ή βούτυρο, για 10 λεπτά. Στη συνέχεια προσθέτουμε τα φύλλα από το θυμάρι και τον ζωμό και ανακατεύουμε.

Ρίχνουμε την κρέμα γάλακτος και 1 λίτρο νερό και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν όλα τα υλικά μας μαζί. Αφού τα λαχανικά μας βράσουν τα πολτοποιούμε στο μπλέντερ.

Στην περίπτωση που η σούπα μας είναι πολύ πηχτή προσθέτουμε λίγο νερό και την αφήνουμε να πάρει μια ακόμη βράση μέχρι να γίνει βελουτέ.

Η σούπα μας μπορεί να σερβιριστεί με μια κουταλιά στραγγιστό γιαούρτι ή κομματάκια μπέικον κατά βούληση.

Φασολάδα

από τη Ελένη Πολυγένη, Δημητσάνα

ΥΛΙΚΑ

500γρ φασόλια
2-3 κλωνάρια σέλινο
Μαϊντανό
2 κρεμμύδια ξερά ψιλοκομμένα
Σελινόριζα
3 καρότα κομμένα σε λεπτές ροδέλες
2-3 καυτερές πιπεριές
Ντοματοχυμός
1 κουταλιά ντοματα πελτέ
του φλυτζανιού ελαιόλαδο
Αλάτι, πιπέρι

Καθαρίζουμε τα φασόλια, πετώντας ότι δεν μας φαίνεται καλό, τα πλένουμε και τα βάζουμε από το προηγούμενο βράδυ σε ένα μπολ με μπόλικο νερό για να φουσκώσουν. Την επόμενη αλλάζουμε το νερό και βάζουμε τα φασόλια στην κατσαρόλα. Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια, το σέλινο και το μαϊντανό και τα ρίχνουμε μέσα στην κατσαρόλα.

Προσθέτουμε τα καρότα, τη σελινόριζα, τις πιπεριές, τον ντοματοχυμό, τον πελτέ ντομάτα και τέλος, όσο νερό χρειάζεται για να καλύψει τα φασόλια.

Βάζουμε την κατσαρόλα με τα παραπάνω υλικά να βράσουν σε χαμηλή θερμοκρασία για 2 ώρες περίπου, ανάλογα με το είδος των φασολιών. Όταν τα φασόλια έχουν μαλακώσει και είναι σχεδόν έτοιμα δυναμώνουμε τη φωτιά, προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και βράζουμε για πέντε λεπτά περίπου, μέχρι να χυλώσει το μείγμα.

Η φασολάδα μας είναι έτοιμη για σερβίρισμα.

Γίδα βραστή

από τον Τάσο Ρούτουλα, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

2 κιλά γίδα
Λάδι
Δυόσμος
Αλάτι
Πιπέρι

Κόβουμε τη γίδα σε μερίδες, την τοποθετούμε στην κατσαρόλα και προσθέτουμε νερό μέχρι να καλυφθεί όλο το κρέας. Βάζουμε το κρέας να βράσει και ξαφρίζουμε όσο χρειάζεται.

Στη συνέχεια, προσθέτουμε λάδι και αλάτι και αφήνουμε το φαγητό μας να σιγοβράσει. Λίγα λεπτά πριν αποσύρουμε από τη φωτιά προσθέτουμε το δυόσμο.

Η βραστή γίδα σερβίρεται με φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Tip: Με το ζωμό που περισσεύει μπορούμε να φτιάξουμε μια νοστιμότατη χειμωνιάτικη σούπα.

* Η γίδα βραστή είναι το βασικό φαγητό που προσφέρεται δωρεάν κατά τη διάρκεια του πανηγυριού. Ετοιμάζεται σε ένα μεγάλο καζάνι ακουμπησμένο σε υπαίθρια φωτιά στον χώρο που πραγματοποιείται το πανηγύρι.

Χυλοπίτες με μυζήθρα

από τη Βαγγελιώ Μαυρίκη Αγγελακοπούλου, Μάρκου

ΥΛΙΚΑ

Χυλοπίτες
Τριμμένη μυζήθρα
Ελαιόλαδο
Αλάτι

Βράζουμε τις χυλοπίτες σε μπόλικο νερό, προσθέτοντας λίγο αλάτι κατά βούληση.

Στη συνέχεια τις στραγγίζουμε και τις ανακατεύουμε με τριμμένη μυζήθρα. Σε μία κατσαρόλα βάζουμε περίπου ένα δάχτυλο λάδι, το αφήνουμε να κάψει και στη συνέχεια προσθέτουμε μπόλικη μυζήθρα να μέχρι να ροδοκοκκινήσει.

Όταν η μυζήθρα είναι έτοιμη, προσθέτουμε μέσα και τις χυλοπίτες και ανακατεύουμε.

(N)οματιά

από τον Μήτσο Διαμαντόπουλο, Δασκαλειό Κερατέας

ΥΛΙΚΑ

Μεγάλα άντερα χοιρινού
Σιτάρι αλεσμένο βρασμένο και κομμένο
Σταφίδα μαύρη
Κρεμύδια ψιλοκομμένα
Γαρύφαλλο
Λίγο πνευμόνι χοιρινό ψιλοκομμένο
Αλάτι
Πιπέρι

Βράζουμε όλα τα υλικά μαζί και στη συνέχεια γεμίζουμε με αυτά τα άντερα.

Αφού τα δέσουμε, τα βάζουμε σε προθερμασμένο φούρνο και τα ψήνουμε.

* **ομματιά:** προέρχεται από την αρχαία λέξη "αιματίας" και ονόμαζαν έτσι ένα φαγητό που το αναφέρει και ο Όμηρος. Φτιαχνόταν από έντερα γεμισμένα με αίμα.

Τσιγαρίδες

από τον Τάκη Διαμαντόπουλο, Πάτρα

ΥΛΙΚΑ

Χοιρινό
Χοντρό αλάτι
Βασιλικός
Γαρύφαλλο
Κανέλα
Φλούδες πορτοκαλιού

Παλιά, κάθε οικογένεια, είχε ένα γουρουνάκι στην αυλή του. Το έπαιρνε από μικρό και η εκτροφή του άρχιζε ένα χρόνο, πριν, έτσι ώστε να καταφέρουν να το παχύνουν αρκετά...
Με φροντίδα και καλό τάισμα το γουρουνάκι, γινόταν... θρεφτάρι. Αφού το έσφαζαν, τα έγδερναν με μαχαίρι και το κρεμούσαν σε τσιγγέλι, στο κατώι. Την επομένη, το τεμάχιζαν. Το κρέας αυτό έπρεπε να συντηρηθεί, ως τα επόμενα Χριστούγεννα.
Το έκοβαν σε κομμάτια και αφού έλιωνε το ξίγκι, έμεναν μικρά κομμάτια κρέατος.

Παίρνουμε το χοιρινό, το κόβουμε σε μερίδες, το αλατίζουμε και προσθέτουμε λίγο βασιλικό και το λίπος. Το βάζουμε σε ένα κοφίνι και το αφήνουμε δύο μέρες εκτός ψυγείου για να στραγγίξει.

Έπειτα, το βάζουμε σε μια κατσαρόλα και το τσιγαρίζουμε για να πάρει χρώμα. Ρίχνουμε νερό να βράσει και προσθέτουμε γαρύφαλλο, προαιρετικά κανέλα και φλούδες πορτοκαλιού.

Όταν το κρέας μας βράσει, το βγάζουμε από την κατσαρόλα και το στιβάζουμε σε πήλινο δοχείο. Λυώνουμε το λίπος σε κατσαρόλα και το σκεπάζουμε.

* Τα Χριστούγεννα φτιάχνουμε ξεροψημένες και ευωδιαστές τσιγαρίδες.

Πηχτή - Ποδοκέφαλο

από την Κατερίνα Κουστένη, Αθήνα

Υ Λ Ι Κ Α

Κεφάλι χοίρου
2 κιλά περίπου μαλακό κρέας χοίρου
1-2 πόδια
½ ποτήρι ξύδι (αναλόγως με την οξύτητά του)
½ κεφάλι σκόρδο
Αλάτι
Πιπέρι
Λίγο λάδι

Σημείωση:
Με τα πόδια είναι ο παραδοσιακός τρόπος παρασκευής και είναι αυτά που περιέχουν το ζελέ. Εάν δεν μας αρέσουν, τα παραλείπουμε και τα πετάμε όταν βράσουν. Όσο για το κρέας, το βάζουμε για να έχουμε περισσότερο ψαχνό. Εάν δεν μας αρέσει, δεν το βάζουμε. Η ποσότητα στο ξύδι και το σκόρδο είναι ανάλογα με την επιθυμία μας. Σε σύγχρονη εκδοχή μπαίνει και καρότο.

Βράζουμε το κρέας αρκετα και μετά το ξεκοκκαλίζουμε όλο. Τα κρατάμε όλα, εκτός από το μυαλό και τη μουτσούνα.

Ψιλοκόβουμε το ψαχνό και προσθέτουμε αρκετό σκόρδο, ξύδι, σελινόριζα, λίγη φλούδα πορτοκαλιού, αλάτι, πιπέρι και λίγη πιπεριά. Τα βάζουμε όλα μαζί και τα αφήνουμε να πάρουν μια βράση. Στη συνέχεια, τα βάζουμε σε ένα μπολ και τα αφήνουμε να κρυώσουν και να γίνουν σαν ζελέ. Το φαγητό μας σερβίρεται και ως κρύο πιάτο.

Το σερβίρουμε σε μπολ ή πιατέλες και το αφήνουμε να κρυώσει, να δέσει και όταν κρυώσει το βάζουμε στο ψυγείο.

Πηχτή - Ποδοκέφαλο

από τον Μήτσο Διαμαντόπουλο, Δασκαλειό Κερατέας

Υ Λ Ι Κ Α

Ένα ποδοκέφαλο χοιρινό
Σκόρδο
Ξύδι
Σελινόριζα
Λίγη φλούδα πορτοκαλιού
Αλάτι
Πιπέρι
Λίγη πιπεριά

Η πηχτή παρασκευάζεται από το κεφάλι και τα ποδαράκια του χοίρου και αντέχει περίπου ένα δεκαπενθήμερο. Είναι μεζές και μάλιστα πικάντικος καθώς σηκώνει αρκετά μπαχαρικά. Για να πήξει και να κάνει ζελέ, δεν πρέπει να υπάρχει ίχνος αίματος . Μπορεί να γίνει και με άλλα κομμάτια του κρέατος εκτός από το κεφάλι. Απαραίτητα όμως είναι τα ποδαράκια γιατί αυτά έχουν το ζελέ.

* Πριν από την εποχή
των ψυγείων η πηχτή έμπαινε σε
πήλινα δοχεία και τη διατηρούσαν
στο πιο ψυχρό μέρος του σπιτιού.

Καθαρίζουμε καλά το κεφάλι και τα πόδια του χοιρινού αφαιρώντας τις τρίχες που ενδεχομένως να υπάρχουν (είτε ξυρίζοντας είτα καίγοντας τες). Στη συνέχεια τα πλένουμε και τα βάζουμε σε μια λεκάνη με χλιαρό νερό και αλάτι για 20' λεπτά, ώστε να καθαριστούν τυχόν αίματα. Τα ξεπλένουμε και πάλι πολύ καλά. Στη συνέχεια βάζουμε μια μεγάλη κατσαρόλα με αρκετό νερό σε δυνατή φωτιά και όταν το νερό ζεσταθεί ρίχνουμε το κεφάλι, τα πόδια και το κρέας. Τα αφήνουμε να βράσουν για 3-4 λεπτά, ενώ ξαφρίζουμε τυχόν αφρούς. Χύνουμε το νερό, τα ξεπλένουμε καλά και τα βάζουμε σε νέο ζεστό νερό. Ρίχνουμε λίγο λάδι και σκεπάζουμε την κατσαρόλα. Μόλις το φαγητό πάρει βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά και το αφήνουμε να βράσει σχεδόν καλά.

Λίγο πριν ολοκληρωθεί το βράσιμο αποσύρουμε από τη φωτιά κι όταν το φαγητό μας κρυώσει ξεκοκκαλίζουμε και κόβουμε ότι τρώγεται (και τα αυτιά) σε μικρά κομματάκια. Σουρώνουμε το ζωμό και το ρίχνουμε μαζί με το κρέας στην κατσαρόλα. Ο ζωμός πρέπει να σκεπάζει το κρέας. Κοπανάμε το σκόρδο, το διαλύουμε με λίγο ζουμάκι από το φαγητό και προσθέτουμε ξύδι, αλάτι και πιπέρι. Τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα με το κρέας και αφήνουμε να σιγοβράσουν όλα μαζί για να ενωθούν τα αρώματα. Δοκιμάζουμε αναλόγως με το γούστο μας και προσθέτουμε ότι μας αρέσει και τα καλοβράζουμε.

Αρνάκι μπούτι

από την Ελένη Χριστοδουλοπούλου, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

Αρνάκι μπούτι
Σκόρδο
Αλάτι
Πιπέρι
Λάδι

Πλένουμε καλά το κρέας, το χαράζουμε και τοποθετούμε μέσα στις σχισμές κομματάκια σκόρδου, τριμμένη ρίγανη αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Αλατοπιπερώνουμε το αρνί και εξωτερικά και το τοποθετούμε σε ένα ταψί με ελαιόλαδο.

Ψήνουμε το φαγητό μας σε χαμηλή θερμοκρασία (περίπου 200°C) για όση ώρα χρειαστεί.

Το αρνάκι μπούτι συνοδεύεται με πατάτες φούρνου ή ψητά λαχανικά, κατά βούληση.

Αγριογούρουνο με δαμάσκηνα

από την Χριστίνα Χατζησταύρου, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

για μαρινάρισμα:

2 κιλά αγριογούρουνο
1 κουταλιά σούπας πιπέρι σε κόκκους
½ κουταλιά σούπας μπαχάρι
1 κουταλιά σούπας δεντρολίβανο
2-3 φύλλα δάφνης
4 σκελίδες σκόρδο κοπανισμένο
4 κρεμμύδια χοντροκομμένα
2 ποτήρια κόκκινο κρασί

για μαγείρεμα:

2 κρεμμύδια ξερά
2 σκελίδες σκόρδο
Αλάτι
Πιπέρι
2-3 ποτήρια κόκκινο κρασί
500γρ. ή 2 φλιτζάνια ξερά δαμάσκηνα χωρίς κουκούτσι
Προαιρετικά φρέσκο ανανά

Μαρινάρισμα:

Πλένουμε καλά το κρέας μας, το στραγγίζουμε και το μαρινάρουμε για 24 ώρες τουλάχιστον σύμφωνα με την εξής διαδικασία: Τοποθετούμε το αγριογούρουνο κομμένο σε μερίδες σε μία βαθιά λεκάνη. Προσθέτουμε τα μυρωδικά και ανακατεύουμε καλά ώστε να αναμιχθούν όλα τα υλικά μας. Σκεπάζουμε το κρέας μας με κόκκινο κρασί και τοποθετούμε στο ψυγείο για 24 ώρες.

Την επόμενη μέρα βγάζουμε το κρέας από τη μαρινάδα και το στραγγίζουμε, χωρίς όμως να το πλύνουμε. Βάζουμε σε μία κατσαρόλα ελαιόλαδο και σωτάρουμε το κρέας καλά από όλες τις πλευρές. Προσθέτουμε 2 κρεμμύδια ξερά λειωμένα στον τρίφτη, 2 σκελίδες σκόρδο κοπανισμένο, αλάτι και πιπέρι. Σβήνουμε με 2-3 ποτήρια κόκκινο κρασί. Στο σημείο αυτό συμπληρώνουμε όσο νερό χρειαστεί μέχρι να σκεπαστεί όλο το κρέας και το αφήνουμε να βράσει σε χαμηλή φωτιά. Όταν το κρέας μας έχει πλέον βράσει και έχει μείνει η σάλτσα του μελωμένη, προσθέτουμε (500γρ) 2 φλιτζάνια ξερά δαμάσκηνα χωρίς κουκούτσι και τα βράζουμε όλα μαζί για 10 λεπτά ακόμα.

Προαιρετικά, αφού αποσύρουμε το φαγητό από τη φωτιά, μπορούμε να προσθέσουμε ένα φλιτζάνι φρέσκο ανανά, κομμένο σε κύβους. Ανακατεύουμε και το φαγητό μας είναι έτοιμο για σερβίρισμα.

Λαγός στιφάδο

από την Βάσω Θεοδωροπούλου, Αθήνα

Υ Λ Ι Κ Α

Λαγό σε μερίδες
2 κιλά μικρά κρεμμυδάκια
5-6 σκελίδες σκόρδο
1 ½ κουταλιά της σούπας τομάτα πελτέ
½ ποτήρι κρασιού ξύδι
3-4 φύλλα δάφνη
2 κλωναράκια δεντρολίβανο
½ ποτήρι λάδι
Αλάτι, πιπέρι
Πιπέρι σε κόκκους
1-2 ξυλάκια κανέλα
1 ½ ποτήρι νερό

Πλένουμε και κόβουμε σε κομμάτια τον λαγό και στη συνέχεια καθαρίζουμε τα κρεμμυδάκια. Βάζουμε σε μια κατσαρόλα το λάδι να κάψει και σωτάρουμε το κρέας μας. Προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια, το σκόρδο, τον πελτέ ντομάτα, αφού τον έχουμε αραιώσει με νερό, το ξύδι, τη δάφνη και το δεντρολίβανο. Στη συνέχεια προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι, τα ξυλάκια κανέλας κι όσο νερό χρειάζεται (περίπου 2 με 3 φλιτζάνια). Αφήνουμε το φαγητό να βράσει σε χαμηλή φωτιά για μια ώρα περίπου.

Ψήνουμε σε μέτρια θερμοκρασία, μέχρι το κρέας να μαλακώσει.

Λαγωτό

από τον Κώστα Διαμαντόπουλο, Αθήνα

Υ Λ Ι Κ Α

1 λαγός κομμένος μερίδες
1 ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
1 ½ φλιτζάνι κόκκινο ξηρό κρασί
2 μεγάλες τομάτες αποφλοιωμένες και πολτοποιημένες
1 ξυλάκι κανέλα
3 γαρύφαλλα
2 φλιτζάνια ζεστό νερό
Αλάτι, πιπέρι

για τη σκορδαλιά:

3 φέτες ψωμί μπαγιάτικο τριμμένο
300 γρ καρυδόψιχα
5 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
1 φλιτζάνι κόκκινο ξηρό κρασί
1 ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
1 ½ φλιτζάνι ξύδι
Αλάτι, πιπέρι

* ιδιαίτερο και πικάντικο πιάτο, διαδεδομένο από τα παλιά χρόνια σ' ολόκληρη την Αρκαδία. Το βρίσκουμε κυρίως το χειμώνα στα καταπληκτικά ορεινά χωριά της.

Σε μία μεγάλη κατσαρόλα ρίχνουμε το ελαιόλαδο να κάψει. Προσθέτουμε το λαγό, όπου και τον σοτάρουμε, μέχρι να πάρει χρώμα από όλες τις πλευρές και τέλος, σβήνουμε με κρασί. Στο σημείο αυτό προσθέτουμε ένα φλιτζάνι τσαγιού νερό και χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία στο μισό. Αφήνουμε τον λαγό να σιγοβράσει για 30 λεπτά.

Στη συνέχεια προσθέτουμε την τομάτα, 1 φλιτζάνι τσαγιού ζεστό νερό, κανέλα, γαρύφαλλο, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε. Αφήνουμε το φαγητό να βράσει για ακόμη 30 λεπτά μέχρι να μαλακώσει.

Ετοιμάζουμε τη σκορδαλιά ως εξής:
Βάζουμε το ψωμί στο μπλέντερ με λίγο ελαιόλαδο και τα χτυπάμε. Προσθέτουμε σιγά-σιγά το καρύδι και έπειτα το ξύδι χτυπώντας διαρκώς. Στη συνέχεια προσθέτουμε το σκόρδο, το κρασί και τα χτυπάμε καλά όλα μαζί.

Όταν η σκορδαλιά είναι έτοιμη την προσθέτουμε στην κατσαρόλα με τον λαγό και ανακατεύουμε. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε το φαγητό μας να πάρει μερικές βράσεις πριν το αποσύρουμε από τη φωτιά και το σερβίρουμε.

Κότσι χοιρινό

από την Κατερίνα Κουστένη, Αθήνα

Υ Λ Ι Κ Α

1 μπουτάκι γύρω στα 2 ½ - 3 κιλά (με την πέτσα)
2 κούπες χυμό πορτοκάλι
1 κούπα χυμό λεμόνι
1 κούπα νερό
1 ½ κούπα μέλι σε χλιαρό νερό
1 κουταλιά της σούπας πηχτό μέλι
Αλάτι
Πιπέρι

για μαρινάρισμα:
1 φλιτζάνι τσαγιού λάδι
2 φλιτζάνια κρασί λευκό
1 φλιτζάνι τσαγιού ξύδι
Λίγο αλάτι
2 φύλλα δάφνη
10 κόκκους πιπέρι
15 κόκκους μπαχάρι

Μαρινάρισμα:
Πλένουμε καλά το κρέας, το χαράσσουμε και το βάζουμε σε βαθύ σκεύος μαζί με όλα τα υλικά της μαρινάδας. Το αφήνουμε για 24 ώρες, ενώ κάθε 2-3 ώρες γυρίζουμε το χοιρινό ώστε να εισχωρήσουν καλά όλα τα αρώματα και υλικά της μαρινάδας.

Την επόμενη ημέρα σκουπίζουμε το κρέας και το βάζουμε στη γάστρα. Αρχικά, ψήνουμε το φαγητό σε δυνατή θερμοκρασία, προσθέτοντας το χυμό πορτοκαλιού και το χυμό λεμονιού. Ενώ στη συνέχεια, χαμηλώνουμε την θερμοκρασία στους 180-200°C κι αφήνουμε να σιγοψηθεί για 3-3 ½ ώρες περίπου. Όταν το κρέας μας έχει πλέον ψηθεί προσθέτουμε το αλάτι και το πιπέρι.

Στο σημείο αυτό διαλύουμε σε χλιαρό νερό 1½ κούπα μέλι και το περιχύνουμε το κρέας μας, ενώ προσθέτουμε και μια κουταλιά της σούπας μέλι πηχτό. Κατά τη διάρκεια του ψησίματος, γυρίζουμε το κρέας πάνω κάτω και το περιχύνουμε με ένα κουτάλι με τη σάλτσα του. Εάν χρειαστεί νερό συμπληρώνουμε αναλόγως. Στην περίπτωση που η σάλτσα είναι αρκετή, δυναμώνουμε την φωτιά, ώστε να απορροφηθεί η σάλτσα και να μείνει η απαραίτητη. Αφού προσθέσουμε το μέλι, αφήνουμε το φαγητό μας ακόμα γύρω στα 40 λεπτά να σιγοψηθει, εώς ότου είναι έτοιμο για σερβίρισμα.

Κόκκορας κρασάτος

από την Διαμάντω Θεοχάρη, Αθήνα

Υ Λ Ι Κ Α

1 κόκορας
1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι τριμμένο
2-3 σκελίδες σκόρδο
Λίγος μαϊντανός ψιλοκομμένος
2 φύλλα δάφνης
2 κούπες κόκκινο κρασί
½ κούπα κονιάκ
½ κούπα βούτυρο
Αλάτι
Πιπέρι

Αρχικά κόβουμε τον κόκκορα σε μερίδες και τον πλένουμε καλά.

Ρίχνουμε το βούτυρο στην κατσαρόλα και τοποθετούμε τον κόκορα και το τριμμένο κρεμμύδι να σοταριστούν. Μόλις ροδίσει το κρέας σβήνουμε με το κρασί και το κονιάκ, ενώ αφήνουμε την κατσαρόλα ανοιχτή, για να εξατμιστεί το αλκοόλ.

Στη συνέχεια προσθέτουμε τον μαϊντανό, το σκόρδο, το αλατοπίπερο και λίγο νερό. Το νερό προτιμάται να είναι ζεστό ώστε να μην διακοπεί η βράση.

Αφήνουμε το φαγητό να σιγοβράσει, για 2 περίπου ώρες.

Μοσχάρι με μακαρονάδα

από την Κωστούλα Παυλίδη Τσερώνη, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

2 κιλά μοσχάρι
1 κουταλιά βούτυρο φυτίνη
2-3 τομάτες ώριμες
1 κρεμμύδι
1-2 σκελίδες σκόρδο
½ ποτηράκι κρασί
2 φύλλα δάφνης
1 κιλό μακαρόνια χοντρά

Πλένουμε το κρέας μας και το κόβουμε σε μερίδες.

Βάζουμε στην κατσαρόλα το βούτυρο να κάψει. Στη συνέχεια, προσθέτουμε το μοσχάρι με το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και σωτάρουμε. Σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε να βράσει σε χαμηλή θερμοκρασία.

Μόλις το κρέας μας μισοβράσει προσθέτουμε την τομάτα ψιλοκομμένη, τη δάφνη και το σκόρδο.

Βράζουμε το φαγητό για περίπου 60 λεπτά, μέχρι να μελώσει η σάλτσα.

Το κοκκινιστό μας σερβίρεται με μακαρόνια χοντρά, τα οποία έχουμε ήδη βράσει.

Κοκορέτσι

από τον Δημήτρη Ταρουνά, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

2-3 συκωταριές αρνίσιες μεγάλες
4 κιλά περίπου άντερα
αλάτι
πιπέρι
ρίγανη
δυόσμο
2 λεμόνια
μπόλιες (προαιρετικά)

Εκτέλεση (προηγουμενη ημέρα)

Γυρίζουμε τα άντερα, με τη βοήθεια ενός ξύλου, και πλένουμε προσεκτικά ένα-ένα άντερο. Τα τοποθετούμε σε λεκάνη και περιχύνουμε με το χυμό των λεμονιών και ελάχιστο αλάτι. Κόβουμε τις συκωταριές σε κομμάτια, ανάλογα με το μέγεθος της σούβλας μας. Πλένουμε καλά και τοποθετούμε σε σουρωτήρι να στραγγίξουν, για μισή ώρα περίπου. Ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι και λίγο δυόσμο και ανακατεύουμε. Ξεκινάμε να περνάμε στη σούβλα ένα-ένα κομμάτι προσέχοντας να μοιράζουμε ίσα τους μεζέδες (πνευμόνι, συκώτι, γλυκάδια, καρδιά).

Σε μια λεκάνη με χλιαρό νερό ρίχνουμε τις μπόλιες να μουλιάσουν και τις ανοίγουμε προσεκτικά ώστε να μην σκιστούν. Τυλίγουμε τη σούβλα με τις μπόλιες και τις στερεώνουμε προσεκτικά. Με τη βοήθεια δεύτερου ατόμου τυλίγουμε τα άντερα.

Για καλύτερο αποτέλεσμα, τα πρώτα τα τυλίγουμε κυκλικά και έπειτα χιαστή (γυρίζοντας τη σούβλα τυλίγουμε από άκρη σε άκρη). Τυλίγουμε με ένα τούλι το κοκορέτσι και το αφήνουμε σε φυλασσόμενο μέρος όλο το βράδυ να στραγγίξουν τα υγρά του.

* **παραδοσιακό φαγητό** το οποίο παρασκευάζεται από εντόσθια αρνιού και είθισται να το φτιάχνουμε της άγιες μέρες του Πάσχα. Η προετοιμασία ξεκινάει από το απόγευμα του Μεγάλου Σαββάτου για να ψηθεί την επόμενη μέρα μαζί με το αρνάκι.

Ουρά βοδινού

από την Ελένη Χριστοδουλοπούλου, Αθήνα

Υ Λ Ι Κ Α

Ουρά βοδινού
Κρεμμύδι
1 φύλλο δάφνης
2 ξυλάκια κανέλας
μισό πορτοκάλι κομμένο σε δυο κομμάτια
1 ποτήρι κόκκινο κρασί
1 τομάτα τριμμένη
2 κουταλιές σούπας πελτέ
Αλάτι, πιπέρι

Βάζουμε σε μία κατσαρόλα ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά και σωτάρουμε το κρέας μας για αρκετή ώρα. Στη συνέχεια, προσθέτουμε το κρεμμύδι, τη δάφνη, την κανέλα και το πορτοκάλι και τα τσιγαρίζουμε όλα μαζί. Σβήνουμε με το κρασί και το αφήνουμε μέχρι να εξατμιστεί το αλκοόλ, για να μην πικρίσει. Ρίχνουμε την τομάτα, τον πελτέ (αραιωμένο με ένα ποτήρι νερό) και το αλάτι και φρεσκοτριμμένο πίπερι.

Αφήνουμε το φαγητό μας να βράσει, σε χαμηλή θερμοκρασία για 2 ώρες.

Κοτόπουλο με σάλτσα φασκόμηλο

από την Εύα Διαμαντοπούλου, Αθήνα

Υ Λ Ι Κ Α

για τη σάλτσα:
8 τεμ. φρέσκα φυλλαράκια φασκόμηλο
1 σκελίδα σκόρδο
1 μικρό κρεμμύδι
30 γραμ βούτυρο
1 κουταλιά αλεύρι
1/2 λίτρο νερό
1 κουταλάκι αρωματικά φυτά της αρεσκείας σας*
4 κουταλιές κρέμα γάλακτος
αλάτι & πιπέρι

για τη μαρινάδα για το κοτόπουλο:
(6 φιλέτα κοτόπουλου 175γρ. περίπου το ένα)
3 κουταλιές της σούπας χυμό λεμονιού
2 κουταλάκια του γλυκού αλάτι
1 κουταλιά της σούπας τριμμένο σκόρδο
1 κρεμμύδι τριμμένο
250γρ. γιαούρτι
1 κουταλάκι του γλυκού γλυκιά πάπρικα
1 κουταλάκι του γλυκού τριμμένο κόλιανδρο
1 κουταλάκι του γλυκού κύμινο
1 κουταλάκι του γλυκού φασκόμηλο

Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο και τα βάζουμε στο τηγάνι με το βούτυρο να μαραθούν, σε σιγανή φωτιά. Ρίχνουμε το αλεύρι, ανακατεύοντας διαρκώς και στη συνέχεια προσθέτουμε σιγά-σιγά το νερό. Ανακατεύουμε καλά μέχρι να ενωθούν τα υλικά μας. Προσθέτουμε το φασκόμηλο μαζί με τα αρωματικά φυτά και τα αφήνουμε να σιγοψηθούν για 10 λεπτά περίπου. Στη συνέχεια προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι και την κρέμα γάλακτος. Αφήνουμε τη σάλτσα μας να μαγειρευτεί, έως ότου γίνει παχύρευστη στην υφή της. Πρόκειται για μια πολύ γευστική σάλτσα για ψητά, αλλά και ζυμαρικά.

Πλένουμε καλά τα φιλέτα και τα χαράζουμε. Τα βάζουμε σε ένα μεγάλο μπολ με καπάκι. Ανακατεύουμε το χυμό του λεμονιού με το αλάτι και τρίβουμε τα φιλέτα βάζοντας το υλικό και στις σχισμές, που έχουμε ήδη κάνει με το μαχαίρι. Ανακατεύουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά της μαρινάδας σε ένα μπολ και περιχύνουμε τα φιλέτα. Τα πασπαλίζουμε καλά καλά για να καλυφθούν τελείως, τα σκεπάζουμε με το καπάκι και τα βάζετε στο ψυγείο για 2 ώρες τουλάχιστον. Βγάζουμε το φιλέτα από το ψυγείο και τα ψήνουμε στα κάρβουνα, ή στο γκριλ, ακόμα και στο φούρνο, μέχρι να πάρουν χρώμα και να ψηθούν (ασπρίσουν) και στο εσωτερικό τους.

Κατσικάκι ή αρνάκι στη γάστρα

από την Νίτσα Μαρλαφέκα, Πάτρα

ΥΛΙΚΑ

2 -3 κιλά κατσικάκι ή αρνάκι

για τη μαρινάδα:
½ ποτήρι χυμό πορτοκαλιού
½ ποτήρι χυμό λεμονιού
1 ποτήρι κρασιού κονιάκ
2 κουτ βούτυρο γάλακτος ή ελαιόλαδο
Λίγο θυμάρι
Αλάτι

Πλένουμε καλά το κρέας και το βάζουμε στη γάστρα. Περιχύνουμε με το χυμό πορτοκαλιού, το χυμό λεμονιού και το κονιάκ.

Προσθέτουμε το βούτυρο ή ελαιόλαδο, το θυμάρι και το αλάτι και επαλείφουμε πολύ καλά το κρέας μας με όλα τα υλικά. Βάζουμε το κρέας στο ψυγείο και το αφήνουμε μέσα στη μαρινάδα για περίπου 6 ώρες, ανακατεύοντας κατά διαστήματα, για να πηγαίνει η μαρινάδα παντού.

Στη συνέχεια, το ψήνουμε ως έχει, μαζί με τη μαρινάδα του και χωρίς να προσθέσουμε άλλα υγρά, στους 230°C για περίπου 1 ώρα.

Tip: Σερβίρεται με πατάτες φούρνου.

Κατσικάκι λεμονάτο με κουκιά

από την Μαρία Παπαφύκου, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό κατσικάκι μπούτι σε κομμάτια
Χυμό ενός λεμονιού
1 ποτήρι ξηρό λευκό κρασί
4 σκελίδες σκόρδου λιωμένο
300γρ φρέσκα κουκιά
Ελαιόλαδο
1 κρεμμύδι σε ροδέλες
1 κλωνάρι φρέσκο δεντρολίβανο ή μισό κουτ. γλυκού ξερό
Αλάτι, πιπέρι

Σε πρώτη φάση μαρινάρουμε το κρέας μας ως εξής: Βάζουμε το κρέας σε ένα βαθύ σκεύος με καπάκι. Το αλατοπιπερώνουμε και το πασπαλίζουμε με το δεντρολίβανο. Προσθέτουμε το σκόρδο, το κρασί, και το χυμό λεμονιού. Τα ανακατεύουμε όλα μαζί και σκεπάζουμε το δοχείο μας. Το βάζουμε στο ψυγείο για 4-6 ώρες και το ανακατεύουμε, ανά διαστήματα. Στη συνέχεια, βγάζουμε το κρέας από τη μαρινάδα, την οποία φυλάμε για αργότερα και το σωτάρουμε σε ελαιόλαδο. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια και συνεχίζουμε το σωτάρισμα. Στη συνέχεια βάζουμε και τα κουκιά και σβήνουμε με την μαρινάδα.

Τα αφήνουμε να σιγοβράσουν όλα μαζί, για 45 λεπτά περίπου.

Εάν χρειαστεί, προσθέτουμε νερό. Εάν πάλι το φαγητό μας έχει αρκετό νερό, το δένουμε με λίγο αλεύρι και είναι έτοιμο.

Μοσχαράκι με λάχανο

από την Μαρία Παπαφύκου, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

1 μέτριο άσπρο λάχανο
800 γρ. μοσχάρι ελιάς κομμένο σε μικρά κομμάτια
½ κουτί ολόκληρα ντοματάκια κονσέρβας
1 κουταλιά σούπας πελτέ
3 σκελίδες σκόρδου ολόκληρες
½ ποτήρια κρασιού ελαιόλαδο
1-2 πιπεριές καυτερές ή λίγο καυτερό μπούκοβο
1 ποτηράκι κρασί
Αλάτι, πιπέρι

Καθαρίζουμε το λάχανο εξωτερικά και αφαιρούμε τον εσωτερικό χόνδρο. Το κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια, το βάζουμε να βράσει για 10 λεπτά και τέλος το σουρώνουμε. Σε μια κατσαρόλα σωτάρουμε το κρέας με ελαιόλαδο και προσθέτουμε το σκόρδο.

Σβήνουμε με το κρασί και ρίχνουμε την ντομάτα και τις πιπεριές. Προσθέτουμε νερό, μέχρι να καλυφθεί το κρέας και το αφήνουμε να βράσει για 45 λεπτά. Βγάζουμε το κρέας μας από την κατσαρόλα και μέσα βάζουμε το λάχανο. Στη συνέχεια και πάνω από το λάχανο τοποθετούμε το κρέας. Προσθέτουμε ½ φλυτζάνι ζεστό νερό

Αφήνουμε το φαγητό μας να βράσει, για 30 λεπτά.

Λαχανοντολμάδες αυγολέμονο με κιμά

από την Χρυσούλα Φιλήντρα-Διαμαντοπούλου, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

1/2 κιλό κιμά χοιρινό
1/2 κιλό κιμά μοσχαρίσιο
2 κρεμμύδια μέτρια ψιλοκομμένα
2 αβγά
2 κ.σ. σούπας ψιλοκομμένος μαϊντανός
1 κ. σ. ψιλοκομμένος άνηθος
½ φλυτζάνι τσαγιού βούτυρο
½ φλυτζάνι τσαγιού ρύζι
Αλάτι, πιπέρι
2 με 2 ½ κιλά λάχανο

για το αυγολέμονο:
2 λεμόνια
1 κουταλιά κορν φλάουερ
1 φλυτζάνι τσαγιού κρύο γάλα
Ζουμί από το φαγητό (όσο χρειαστεί)

Διαλέγουμε τα κατάλληλα φύλλα από το λάχανο και τα ρίχνουμε μέσα στο νερό που βράζει, για να ζεματιστούν. Τα βγάζουμε με μια τρυπητή κουτάλα και τα απλώνουμε σε μια πιατέλα. Ανακατεύουμε σε ένα δοχείο τον κιμά, το ρύζι αφού το πλύνουμε καλά, τα κρεμμύδια, τον μαϊντανό, τον άνηθο, δύο ασπράδια αυγού, αλάτι, πιπέρι και τα ζυμώνουμε καλά. Έπειτα, κάθε φύλλο λάχανου, το κόβουμε στα 2 ή 3, τοποθετούμε μέσα λίγη γέμιση και τα διπλώνουμε. Τα τοποθετούμε στην κατσαρόλα με το διπλωμένο άκρο προς τα κάτω. Ρίχνουμε το αλάτι, το πιπέρι και το βούτυρο. Ρίχνουμε νερό μέχρι να καλυφθούν οι ντολμάδες και σκεπάζουμε την κατσαρόλα.

Αφήνουμε να βράσουν σε χαμηλή φωτιά για περίπου 50 λεπτά. Βγάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά.

Ετοιμάζουμε την σάλτσα αυγολέμονο ως εξής:
Λιώνουμε το κορν φλάουερ σε λίγο γάλα, χτυπάμε τους 2 κρόκους και προσθέτουμε το λεμόνι, το γάλα και σιγά-σιγά λίγο ζωμό από την κατσαρόλα.

Τέλος, περιχύνουμε τους λαχανοντολμάδες με τη σάλτσα αυγολέμονο, κουνώντας ελαφρά, να απορροφηθεί από όλο το φαγητό.

Ντολμάδες γιαλαντζί

από την Λίτσα Φιλήντρα, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

½ κιλού κληματόφυλλα
½ φλυτζάνι τσαγιού ρύζι
½ φλυτζάνι τσαγιού ψιλοκομμένος μαϊντανός
2-3 κρεμμύδια ξερά ψιλοκομμένα
5 κουταλιές σούπας (κ.σ.) κοφτές βούτυρο

Πλένουμε τα κληματόφυλλα και τα βάζουμε σε βραστό νερό, να ζεματιστούν για λίγο, προσέχωντας να μην λιώσουν. Έπειτα τα βγάζουμε με μια τρυπητή κουτάλα και τα τοποθετούμε σε μια πιατέλα.

Σε ένα δοχείο βάζουμε το ρύζι, αφού πρώτα το έχουμε ξεπλύνει, τα κρεμμύδια, τον μαϊντανό, το αλάτι, το πιπέρι και τα ασπράδια δύο αυγών. Ζυμώνουμε καλά το μίγμα μας και στη συνέχεια παίρνουμε ένα ένα κληματόφυλλο, από το άγριο μέρος τους και το γεμίζουμε.

Διπλώνουμε τους ντολμάδες προσεκτικά και στη συνέχεια τους τοποθετούμε στην κατσαρόλα με το τελείωμα του διπλώματος προς τα κάτω.

Αφήνουμε το φαγητό μας να σιγοβράσει, για 45 λεπτά περίπου και να μείνει λίγος ζωμός.

Μπακαλιάρος πλακί

από την Γιώτα Χριστοδουλοπούλου, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

11 κιλό μπακαλιάρος παστός σε κομμάτια
6 κρεμμύδια ξερά ψιλοκομμένα
3-4 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
1 φλυτζάνι σταφίδες μαύρες
Μαϊντανός
Μυρώνια
2-3 ντομάτες κομμένες σε κύβους

Κόβουμε τον παστό μπακαλιάρο σε κομμάτια, τον ξεπλένουμε με μπόλικο νερό να φύγει το αλάτι που υπάρχει εξωτερικά και τον βάζουμε σε ένα βαθύ δοχείο με νερό για να ξαλμυρίσει. Βάζουμε το δοχείο στο ψυγείο για δύο μέρες και αλλάζουμε το νερό τουλάχιστον δύο με τρεις φορές την ημέρα. Όταν ο μπακαλιάρος μας ξαλμυρίσει, τον στραγγίζουμε καλά και τον σκουπίζουμε με απορροφητικό χαρτί κουζίνας.

Στο σημείο αυτό, σωτάρουμε τα κρεμμύδια και το σκόρδο, μέχρι να ροδίσουν. Προσθέτουμε τις σταφίδες, τον μαϊντανό και τα μυρώνια και στη συνέχεια τους κύβους ντομάτας.

Τηγανίζουμε ελαφρά και τον μπακαλιάρο.

Στη συνέχεια βάζουμε όλα τα υλικά μαζί σε ένα ταψί και ψήνουμε στους 180° C, για 1 ώρα.

Μπακαλιάρος Σαβόρ

από την Αγγελική Τσερώνη Αργυρίου, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

Παστός μπακαλιάρος
Αλεύρι
3 σκελίδες σκόρδο
2 φύλλα δάφνης
Λίγο δεντρολίβανο
Λίγο ξύδι
2 κουταλιές σούπας ντομάτα πελτέ

Κόβουμε τον παστό μπακαλιάρο σε κομμάτια, τον ξεπλένουμε με μπόλικο νερό να φύγει το αλάτι που υπάρχει εξωτερικά και τον βάζουμε σε ένα βαθύ δοχείο με νερό για να ξαλμυρίσει. Βάζουμε το δοχείο στο ψυγείο για δύο μέρες και αλλάζουμε το νερό τουλάχιστον δύο με τρεις φορές την ημέρα. Όταν ο μπακαλιάρος μας ξαλμυρίσει, τον στραγγίζουμε και τον σκουπίζουμε με απορροφητικό χαρτί κουζίνας να στεγνώσει καλά.

Σε ένα τηγάνι βάζουμε το λάδι και το ζεσταίνουμε πολύ καλά. Αλευρώνουμε τον μπακαλιάρο μας και τον τηγανίζουμε στο καυτό λάδι. Περιμένουμε να ροδίσει από τη μία πλευρά, τον γυρίζουμε από την άλλη κι όταν ο μπακαλιάρος μας είναι έτοιμος τον βγάζουμε σε μία πιατέλα στρωμένη με απορροφητικό χαρτί.

Στο τηγάνι με το ίδιο λάδι βάζουμε το σκόρδο, τα δαφνόφυλλα, το δεντρολίβανο και το ξύδι, τον πελτέ και μισό ποτηράκι κρασιού νερό και τα αφήνουμε για λίγο να βράσουν κυρίως η ντομάτα. Στη συνέχεια βάζουμε στο τηγάνι και τον μπακαλιάρο κι αφήνουμε το φαγητό μας να βράσει για 5 λεπτά περίπου.

Αποσύρουμε από τη φωτιά κι ο μπακαλιάρος σαβόρ είναι έτοιμος για σερβίρισμα.

Χοιρινό με φασόλια χάντρες

από την Αρχοντούλα Τσερώνη, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

1/5 κιλού χοιρινό ψαχνό χωρίς κόκκαλο
1 κιλό φασόλια χάντρες
1 κρεμμύδι
Ελαιόλαδο
Αλάτι, πιπέρι
400 γρ χυμό ντομάτας

Τσιγαρίζουμε το κρέας με το κρεμμύδι. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και ντομάτα και αφήνουμε να σιγοβράσουν. Προσθέτουμε τις χάντρες και αφήνουμε μέχρι το φαγητό, να πιεί το ζουμί του.

Μπεκρή μεζέ

από την Μαρία Τσερώνη, Καλαμάτα

ΥΛΙΚΑ

2 κιλά μπούτι μοσχαρίσιο ή χοιρινό (ψαχνό)
2-3 κουταλιές βούτυρο
2-3 μέτρια κρεμμύδια ψιλοκομμένα
1 φύλλο δάφνης
Κανέλα
Κόκκοι πιπεριών,
Μπαχάρι
Ρίγανη
2 σκελίδες σκόρδο λιωμένο
2-3 φλιτζάνια τσαγιού κόκκινο κρασί ξηρό
1 κ.γ. (κουτ γλυκού) πελτέ ντομάτας
3-4 ντομάτες ώριμες ή 1 κουτί ντοματάκια
Μαϊντανός ψιλοκομμένος
Αλάτι, πιπέρι

Πλένουμε το κρέας καλά και το κόβουμε σε κύβους.

Ζεσταίνουμε το βούτυρο και σοτάρουμε τα κρεμμύδια. Προσθέτουμε το κρέας, συνεχίζοντας το σοτάρισμα, και στη συνέχεια τα μπαχαρικά. Σβήνουμε με το κρασί και αφού αυτό εξατμιστεί, προσθέτουμε την ντομάτα, τον πελτέ και τον μαϊντανό. Αλατοπιπερώνουμε και αφήνουμε το φαγητό μας να σιγοβράσει για μισή περίπου ώρα.

Στην περίπτωση που η σάλτσα μας είναι αραιή, προσθέτουμε λίγο αλεύρι αραιωμένο σε κρασί, ανακατεύουμε κι ο μπεκρής μεζές είναι έτοιμος.

ΓΛΥΚΑ

Γαλατόπιτα ή Γαλόπιτα

από την Γιαννούλα Ρούτουλα, Αθήνα

Υ Λ Ι Κ Α

3 λίτρα γάλα
1 ½ ποτήρι ζάχαρη
1 ποτήρι σιμιγδάλι χοντρό
180 γρ. βούτυρο φρέσκο
4 αυγά
2 βανίλιες
Κανέλα σε σκόνη
Ζάχαρη άχνη (για πασπάλισμα)

Βάζουμε το γάλα σε μία κατσαρόλα να βράσει. Λίγο πριν πάρει βράση, ρίχνουμε τη ζάχαρη και το βούτυρο ανακατεύοντας καλά μέχρι να λιώσει η ζάχαρη. Στη συνέχεια και μόλις πάρουν βράση, προσθέτουμε το σιμιγδάλι και τις βανίλιες και ανακατεύουμε διαρκώς μέχρι το μίγμα να γίνει κρέμα. Σβήνουμε τη φωτιά και συνεχίζουμε το ανακάτεμα, μέχρι να πήξει η κρέμα.

Μόλις η κρέμα μας κρυώσει λίγο, προσθέτουμε τα αβγά, αφού πρώτα τα έχουμε χτυπήσει και ανακατεύουμε μέχρι τα υλικά να ενσωματωθούν.

Στη συνέχεια, βάζουμε την κρέμα σε βουτυρωμένο ταψί και ψήνουμε στους 180°C, για περίπου 30 λεπτά μέχρι να ροδίσει.

Μόλις η γαλατόπιτα μας κρυώσει, πασπαλίζουμε με άχνη ζάχαρη και κανέλα.

* Η γαλατόπιτα πρωτοτυπεί στο ότι είναι "ανοιχτή", έχει δηλαδή φύλλα μόνο από κάτω και γίνεται συνήθως όταν η νοικοκυρά έχει άφθονο γάλα.

Ρυζόγαλο

από την Δέσποινα Φιλήντρα, Δημητσάνα

Υ Λ Ι Κ Α

1 κιλό γάλα
1 φλυτζάνι τσαγιού ρύζι
1 ½ φλυτζάνι τσαγιού ζάχαρη
2 κ.σ. (κουταλιές σούπας) κοφτές κορν φλάουερ
2 κρόκοι αυγών
2 βανίλιες
2 φλυτζάνι τσαγιού νερό
κανέλα

Καθαρίζουμε το ρύζι και το ξεπλένουμε καλά. Στη συνέχεια το βάζουμε σε μία κατσαρόλα μαζί με τα 2 φλυτζάνια νερό κι αφήνουμε να μισοβράσουν. Προσθέτουμε το γάλα και ανακατεύουμε καλά. Αφήνουμε το μίγμα να βράσει σε χαμηλή φωτιά και όταν το ρύζι είναι έτοιμο να χυλώσει, ρίχνουμε τη ζάχαρη και το κορν φλάουερ, αραιωμένο σε δυο κουταλιές νερό.

Σε ένα άλλο σκεύος, χτυπάμε τους κρόκους με τις βανίλιες και κατόπιν τα ρίχνουμε σιγά - σιγά στο μίγμα με το γάλα. Ανακατεύουμε καλά μέχρι να πάρει μια βράση και αποσύρουμε από τη φωτιά σε κατάσταση αραιού μίγματος.

Μοιράζουμε το ρυζόγαλο, σε ατομικά μπολ και το αφήνουμε να κρυώσει. Μόλις κρυώσει καλά βάζουμε τα μπολάκια στο ψυγείο και στο σερβίρισμα πασπαλίζουμε με κανέλα.

Μπουγάτσα

από την Ελένη Ψάλτη-Θεοχάρη, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

4 κούπες γάλα
2/3 κούπας σιμιγδάλι
2/3 κούπας ζάχαρη
2 αυγά
2 κρόκους
Λίγη βανίλια
½ κιλού φύλλο κρούστας
2/3 κούπας βούτυρο
Ζάχαρη άχνη
Κανέλα

Σε μία κατσαρόλα βράζω το γάλα ανακατεύοντας συνεχώς, για να μην κολλήσει.
Σε μια άλλη κατσαρόλα λιώνω το βούτυρο και σοτάρω το σιμιγδάλι για 5 λεπτά. Ρίχνω το ζεστό γάλα ανακατεύοντας σιγά-σιγά. Στη συνέχεια προσθέτω τη ζάχαρη. Σιγοβράζω χωρίς να σταματήσω το ανακάτεμα, ώσπου να πήξει η κρέμα. Χτυπάω σε ένα δοχείο τα αυγά και τους κρόκους και τα προσθέτω στην κρέμα μαζί με την βανίλια.

Βουτυρώνω ένα ταψί No 36 και στρώνω τα μισά φύλλα βουτυρώνοντάς τα ένα-ένα. Κατόπιν ρίχνω την κρέμα και σκεπάζω με τα υπόλοιπα φύλλα, βουτυρώνοντάς τα και αυτά. Χαράζω από πάνω στα επιθυμητά κομμάτια και ψήνω σε προθερμασμένο φούρνο, στους 200°C, ώσπου να ροδίσει.

Σερβίρετε ζεστή ή κρύα, πασπαλισμένη με ζάχαρη άχνη και κανέλα.

Δίπλες

από την Κατερίνα Κουστένη, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

5 αυγά (εάν θέλουμε μπορούμε λιγότερα ή περισσότερα)
1 μικρό φλιτζάνι καφέ σχεδόν γεμάτο ούζο
1 κουταλιά σούπας λάδι
1 πρέζα αλάτι
½ κουταλάκι γλυκού μπέικιν
Αλεύρι για δίπλες

Σερβίρισμα: Σε ένα μπολ με καρύδι τριμμένο και σκόνη κανέλα βουτάμε τις δίπλες. Έτσι όπως είναι με το καρύδι, τις τακτοποιούμε σε πιατέλες. Εάν θέλουμε περισσότερο σιρόπι αφήνουμε λίγο να κρυώσει και τις περιχύνουμε επιπλέον, όπως είναι στην πιατέλα. Καλό θα είναι να φροντίσουμε για ένα ακόμα χέρι βοηθείας.

* γιορτινό γλυκό,
καθώς φτιάχνεται για να συνοδεύσει
κάθε χαρά και εορτή.

Ξεχωρίζουμε τα αυγά, σε ασπράδια και κρόκους. Χτυπάμε σε μίξερ χεριού τα ασπράδια να γίνουν μαρέγκα και προσθέτουμε σιγά σιγά, χτυπώντας συγχρόνως έναν έναν τους κρόκους. Στη συνέχεια προσθέτουμε, το ούζο, το λάδι, το μπέικιν και το αλάτι. Όταν τα υλικά μας ανακατευτούν καλά αποσύρουμε το μίξερ και ρίχνουμε το αλεύρι ζυμώνοντας με τα χέρια έως ότου γίνει μια πολύ σφιχτή ζύμη. Ζυμώνουμε πολύ καλά, το κάνουμε μια μπάλα και το αφήνουμε για 20 έως 30 λεπτά να ξεκουραστεί. Στο μεταξύ ετοιμάζουμε ένα βαθύ και μεγάλο τηγάνι με αρκετό λάδι. Το βάζουμε στη φωτιά να κάψει. Κόβουμε ζυμάρι για ένα φύλλο και το ανοίγουμε σε πάχος σχεδόν σαν αυτό της χυλοπίτας. Το κόβουμε σε παραλληλόγραμμα κομμάτια ή εάν επιθυμούμε σε κάποιο άλλο σχέδιο ή μέγεθος και αρχίζουμε το ψήσιμο. Κατά τη διάρκεια του ψησίματος δημιουργούμε όποιο σχέδιο μας αρέσει με την βοήθεια δυο πιρουνιών με γρήγορες κινήσεις για να μην μας καούν. Μόλις οι δίπλες είναι έτοιμες τις τοποθετούμε σε απορροφητικό χαρτί.

Στη συνέχεια φτιάχνουμε το σιρόπι ως εξής:
Σε μια κατσαρόλα μικρή ρίχνουμε 3 ποτήρια νερό και 2 ποτήρια ζάχαρη και τα αφήνουμε να βράσουν για 2-3 λεπτά προσθέτοντας λίγο άρωμα βανίλιας και ένα ξυλάκι κανέλας. Αμέσως μετά ρίχνουμε 3 ποτήρια μέλι. Μόλις το σιρόπι πάρει βράση χαμηλώνουμε την θερμοκρασία και ξαφρίζουμε εάν χρειάζεται. Το σιρόπι μας είναι έτοιμο και αρχίζουμε πλέον να μελώνουμε τις δίπλες.

Καρυδοκουραμπιέδες

από την Λίτσα Διαμαντοπούλου, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

1 οκά καρύδι (1280 γρ)
7 αυγά
150 δράμια σιμιγδάλι (77 γρ)
½ κιλό ζάχαρη
1 κουταλιά κανέλλα
1 φλυτζανάκι ανθόνερο

Τρίβουμε το καρύδι με τη μισή ποσότητα ζάχαρης. Χτυπάμε τα ασπράδια μαρέγκα και τους κρόκους με την υπόλοιπη ζάχαρη. Στο σημείο αυτό ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί.

Πλάθουμε τους καρυδοκουραμπιέδες, με χέρια λαδωμένα, σε ότι σχήμα θέλουμε και τους ψήνουμε για λίγα λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο.

Βάζουμε κανέλλα, προσθέτουμε λίγο ανθόνερο και ραντίζουμε τους καρυδοκουραμπιέδες μας.

Τέλος, τους πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη και το γλύκισμά μας είναι έτοιμο.

Μελομακάρονα

από την Μαρίκα Φιλίντρα, Μάρκου

ΥΛΙΚΑ

για τη ζύμη:
4 ποτήρια λάδι
2 ποτήρια χυμό πορτοκάλι
1 ποτήρι αλισίβα
2 ποτήρια ζάχαρη
1 κουταλιά σόδα
1 κουταλάκι μπέικιν πάουντερ
30 γρ. αμμωνία
1 κουταλιά γλυκού κανέλα
1 κουταλιά γλυκού γαρύφαλλο
ξύσμα πορτοκαλιού
1 ποτήρι κρασιού κονιάκ
2 κουταλιές μέλι
Λίγο ξύσμα λεμονιού

για το σιρόπι:
4 ποτήρια νερό
3/4 κιλού ζάχαρη
½ κιλό μέλι

Χτυπάμε καλά την ζάχαρη με το λάδι και το μέλι. Προσθέτουμε τα ξύσματα των εσπεριδοειδών, καθώς και το χυμό πορτοκαλιού μέσα στον οποίο έχουμε αναμίξει τη σόδα. Κατόπιν βάζουμε την αμμωνία αραιωμένη στο κονιάκ, την αλισίβα κι ακόμα την κανέλα και το γαρύφαλλο.

Στη συνέχεια αναμιγνύουμε το μπέικιν με το αλεύρι και τα προσθέτουμε σιγά σιγά στο αρχικό μας μίγμα. Πλάθουμε τη ζύμη μας μέχρι να γίνει σχετικά μαλακή και σχηματίζουμε μελομακάρονα σε σχήματα της επιλογής μας, κυκλικό ή ελλειψοειδές. Τα τοποθετούμε σε λαδωμένο ταψί και ψήνουμε στους 180°C για 30 λεπτά περίπου.

Στο μεταξύ, ετοιμάζουμε το σιρόπι μας ως εξής: Βάζουμε σε μία κατσαρόλα το νερό να βράσει και στη συνέχεια προσθέτουμε τη ζάχαρη ανακατεύοντας να λιώσει και τα αφήνουμε για 2 με 3 λεπτά. Στη συνέχεια προσθέτουμε το μέλι και ξαφρίζουμε εάν χρειάζεται.

Σημείωση: Αφού τα μελομακάρονά μας κρυώσουν καλά, τα μελώνουμε, ενώ το σιρόπι μας είναι ακόμη ζεστό.

Χριστόψωμο

από την Κατερίνα Κουστένη, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

2 ½ ποτήρια νερό
30 γρ. μαγιά
600 γρ. αλεύρι σκληρό
300 γρ. αλεύρι 70%
200 γρ. αλεύρι ολική αλέσεως
100 γρ. γιαούρτι πρόβειο
2 κουταλιές σούπας μέλι
1 πρέζα αλάτι, μπαχάρι, μοσχοκάρυδο
100 γρ. καρύδι τριμμένο

Κοσκινίζουμε τα αλεύρια και τα ρίχνουμε σε μία λεκανίτσα. Στη συνέχεια προσθέτουμε τη μαγιά, το αλάτι και τ' ανακατεύουμε όλα μαζί. Κάνουμε μια λακούβα στο κέντρο και προσθέτουμε το γιαούρτι με το μέλι, το μπαχάρι, το μοσχοκάρυδο και το καρύδι.

Ζυμώνουμε όλα τα υλικά μας μαζί, τα πλάθουμε και τα βάζουμε σε ταψί No 32-34. Κεντάμε το ζυμάρι, και εάν θέλουμε προσθέτουμε σουσάμι. Αφήνουμε τη ζύμη μας να φουσκώσει για 30 – 40 λεπτά. Μόλις είναι έτοιμη, αλείφουμε με ασπράδι αυγού χτυπημένο

Ψήνουμε στους 180°C για 1 ώρα και 15 λεπτά.

* Το χριστόψωμο φτιάχνεται την παραμονή των Χριστουγέννων. Μοιράζεται στο γεύμα, ανήμερα τα Χριστούγεννα ή την παραμονή, όπου και σταματάει η νηστεία.

Βασιλόπιτα

από την Αρχοντούλα Τσερώνη-Κοτσάκη, Αρτέμιδα

ΥΛΙΚΑ

1 βιτάμ super fresco
500 γρ ζάχαρη άχνη
6 αυγά μαρέγκα
3/4 φλυτζάνι τσαγιού γάλα
1 φλυτζανάκι του καφέ κονιάκ
χυμό και ξύσμα ενός πορτοκαλιού
1 κ.γ.ο (κουτ. γλυκού) μπέικιν πάουντερ
1 πακέτο φαρίνα κόκκινη
Αμυγδαλόψυχα (κατά βούληση)

Χτυπάμε στο μίξερ την άχνη με το βιτάμ σε δυνατή ένταση μέχρι να ασπρίσει. Προσθέτουμε έναν έναν τους κρόκους, το γάλα, το κονιάκ, το χυμό και το ξύσμα πορτοκαλιού. Στο σημείο αυτό ανακατεύουμε το μπέικιν με την φαρίνα και τα ρίχνουμε στο αρχικό μας μείγμα ανακατεύοντας σε χαμηλότερη ένταση. Προαιρετικά προσθέτουμε τα αμύγδαλα κι ανακατεύουμε με ένα κουτάλι. Απλώνουμε στο ταψί μας μία λαδόκολλα και ρίχνουμε το μείγμα.

Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο στον αέρα, για 45-60 λεπτά.

Μόλις η βασιλόπιτα έχει πλέον ψηθεί την βγάζουμε από το ταψί και την αναποδογυρίζουμε.

Εάν θέλουμε, γαρνίρουμε με μαρέγκα ή γλάσο ή ζάχαρη άχνη και φυσικά τοποθετούμε το φλουρί στο κάτω μέρος.

Φανουρόπιτα

από την Βίκυ Κουστένη, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

1 ποτήρι αλεύρι τύπου φαρινάπ
1 φλυτζ. σπορέλαιο
1 φλυτζ. ζάχαρη
Χυμό από 2 ζουμερά πορτοκάλια
1 κουτ. γλυκού κανέλα
½ κουτ. γλυκού σόδα
Ξύσμα από ένα λεμόνι
1 ποτήρι σταφίδες
1 φλυτζ. κονιάκ

Περιχύνουμε τις σταφίδες με το κονιάκ και τις αφήνουμε να μαλακώσουν. Ύστερα τις ανακατεύουμε με τα υπόλοιπα υλικά μέχρι να γίνει ένα ομοιογενές μείγμα. Τοποθετούμε το μείγμα σε ένα ταψί.

Ψήνουμε στους 180°C, για περίπου 1 ώρα.

Μουστοκούλουρα

από την Παρασκευή Μαρλαφέκα, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

3 ποτήρια νερού λάδι
3 ποτήρια νερού μούστο
1 ποτήρι νερού ζάχαρη
1 κουτ. γλυκού κανέλα
½ κουτ. γλυκού γαρύφαλλο
1 αμμωνία
1 φακελάκι μπέικιν πάουντερ
1 ποτήρι αλισίβα
1 ½ πακέτο αλεύρι

Χτυπάμε στο μίξερ το λάδι με τη ζάχαρη.

Στη συνέχεια, προσθέτουμε σταδιακά το μούστο, την αλισίβα, την αμμωνία, την κανέλα και τα γαρύφαλο και συνεχίζουμε το ανακάτεμα. Προσθέτουμε σιγά σιγά το αλεύρι ανακατεύοντας και πλάθουμε, μέχρι να γίνει η ζύμη μας μαλακή.

Σχηματίζουμε τα σχήματα που επιθυμούμε και τα τοποθετούμε σε λαδωμένο ταψί.

Ψήνουμε στους 220°C για περίπου 20 λεπτά.

Κουλουράκια του ονείρου

από την Αρχοντούλα Τσερώνη- Κοτσάκη, Αρτέμιδα

ΥΛΙΚΑ

για πέντε ταψιά

800 γρ φυτίνη
1 κιλό ζάχαρη
Χυμό και ξύσμα από 1 πορτοκάλι
2 κ.γ. (κουταλάκια του γλυκού) σόδα
3 βανίλιες
2 κιλά αλεύρι για όλες τις χρήσεις

Χτυπάμε στο μίξερ, σε δυνατή ένταση, το βούτυρο με τη ζάχαρη μέχρι να ασπρίσει και να αφρατέψει το μίγμα. Προσθέτουμε τα αυγά, τη σόδα αραιωμένη στο χυμό πορτοκαλιού, τις βανίλιες και το ξύσμα. Αφαιρούμε το μείγμα από τον κάδο του μίξερ, γιατί πλέον δεν θα χωράει, το τοποθετούμε σε ένα μεγαλύτερο σκεύος ή λεκάνη και προσθέτουμε το αλεύρι ανακατεύοντας με το χέρι.

Πλάθουμε σχήματα της αρεσκείας μας, τα τοποθετούμε στο ταψί και με ένα πινελάκι αλοίφουμε το πάνω μέρος τους με αυγό.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στον αέρα και σε θερμοκρασία 180°C για 20 λεπτά. Τα κουλουράκια μας είναι έτοιμα.

Κουλουράκια υγιεινά σε 10΄

από την Σοφία Δουκάκη, Πειραιάς

ΥΛΙΚΑ

100 γρ ταχίνι
120 γρ μέλι, λίγο ζεστό
120 γρ βρώμη (αλεύρι) αποφλυωμένο στο κουτί
Λίγη κανέλα
Λίγους ξηρούς καρπούς κομμένους
Λαδόκολλα

Ανακατεύουμε το ταχίνι, το μέλι, την κανέλα και του ξηρούς καρπούς μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μείγμα. Σταδιακά προσθέτουμε λίγο λίγο το αλεύρι και ανακατεύουμε μέχρι το αλεύρι να μην φαίνεται καθόλου.

Βάζουμε σε ένα ταψί, μια λαδόκολλα και στρώνουμε πάνω τα σχήματα της επιθυμίας μας.

Τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 120°C για 10 λεπτά.

Χαλβάς της Ρίνας

από την Βαγγελιώ Κουτσουροπούλου, Πάτρα

ΥΛΙΚΑ

10 αυγά
1 ερμόλ
2 μπέικιν πάουντερ
2 κουταλάκια κανέλα
2 κουταλάκια γαρύφαλλο
250 γρ ζάχαρη
250 γρ βούτυρο
250 γρ σιμιγδάλι
400 γρ αμύγδαλο ξασπρισμένο, ψιλοκομμένο (όχι σκόνη)
1 κρασοπότηρο κονιάκ
Μισό φακελάκι ζάχαρη άχνη
Μισό φλυτζάνακι γάλα εβαπορέ

για το σιρόπι:
1 κιλό ζάχαρη
4 ποτήρια νερό

Χωρίζουμε τα ασπράδια από τους κρόκους και χτυπάμε ξεχωριστά τα ασπράδια μαρέγκα. Στη συνέχεια και σε ένα άλλο μπολ αναμιγνύουμε τους κρόκους με τη ζάχαρη και τα χτυπάμε στο μίξερ μέχρι να λιώσει η ζάχαρη και το μίγμα μας να αφρατέψει. Προσθέτουμε τα ασπράδια ανακατεύοντας με απαλές κινήσεις από κάτω προς τα πάνω. Κατόπιν, ρίχνουμε το βούτυρο, σχετικά λιωμένο, και ανακατεύουμε. Τέλος προσθέτουμε το κονιάκ.

Στη συνέχεια, σε μία άλλη μπασίνα, αναμιγνύουμε το σιμιγδάλι με το μπέικιν πάουντερ. Τα ρίχνουμε στο προηγούμενο μείγμα μας και τέλος προσθέτουμε τα αμύγδαλα. Βουτυρώνουμε ένα ταψί και ρίχνουμε μέσα το μείγμα μας.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, σε μέτρια θερμοκρασία για 45 λεπτά περίπου.

Όταν ο χαλβάς μας έχει ψηθεί (να ξεκολλάει από τον πάτο) τον βγάζουμε από το φούρνο και τον αφήνουμε να κρυώσει. Εν τω μεταξύ, ετοιμάζουμε το σιρόπι βράζοντας το νερό με τη ζάχαρη μέχρι να δέσει και το ρίχνουμε ζεστό στο κρύο γλυκό. Στο σημείο αυτό, κι ενώ έχουμε αφήσει τον χαλβά μας να κρυώσει, χτυπάμε το ερμόλ με την άχνη και το γάλα μέχρι να γίνει αφράτο και το στρώνουμε πάνω στο γλυκό μας.

Γαρνίρουμε με φρούτα ή αμύγδαλα, κατά βούληση.

Μπισκότα αμυγδάλου

από την Γιώτα Χριστοδουλοπούλου, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

1 ποτήρι ελαιόλαδο
250 γρ. βούτυρο νωπό
6 φλυτζανάκια του καφέ ζάχαρη
1 ποτηράκι ούζο
Βανίλιες
2 αυγά
1 ποτήρι αμυγδαλόψυχα ελαφρά καβουρδισμένη
Αλεύρι
3 κουταλάκια του γλυκού μπέικιν πάουντερ

Χτυπάμε στο μίξερ και σε δυνατή ένταση την ζάχαρη με το λάδι και το βούτυρο. Προσθέτουμε στο μίγμα μας τα αβγά και το ούζο συνεχίζοντας το χτύπημα. Αναμιγνύουμε το αλεύρι με το μπέικιν και τα ρίχνουμε σιγά σιγά στον κάδο του μίξερ χαμηλώνοντας την ένταση.

Τέλος, προσθέτουμε τα αμύγδαλα και πλάθουμε τόσο ώστε η ζύμη μας να γίνει μαλακή.

Φτιάχνουμε τα σχήματα που θέλουμε και τα βάζουμε σε ένα ταψί.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο σε θερμο-κρασία 180-200°C, για 20-25 λεπτά περίπου και τα μπισκότα μας είναι έτοιμα.

Κανταΐφι

από την Ελένη Φωτοπούλου Τσερώνη, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό κανταΐφι
2 ποτήρια τριμμένο καρύδι
2 φλυτζάνια βούτυρο
2 κουταλάκια ζάχαρη
Λίγη κανέλα

για το σιρόπι:
3 ½ ποτήρια ζάχαρη
4 ποτήρια νερό
1 κουταλάκι μέλι

Σε ένα μεγάλο μπολ ετοιμάζουμε τη γέμιση αναμειγνύοντας το καρύδι με την κανέλα και τη ζάχαρη.

Στη συνέχεια, "ξαίνουμε" το φύλλο. Παίρνουμε λίγη ποσότητα, απλώνουμε μία κουταλιά από τη γέμιση μας και το τυλίγουμε ώστε να γίνει ρολάκι. Επαναλαμβάνουμε μέχρι να τελειώσει η γέμιση και το φύλλο, τοποθετώντας τα ρολάκια το ένα δίπλα στο άλλο. Στο σημείο αυτό καίμε το βούτυρο και περιχύνουμε τα κανταΐφια.

Τα ψήνουμε σε μέτρια θερμοκρασία για 30' περίπου, μέχρι τα γλυκά μας να ροδίσουν.

Ετοιμάζουμε το σιρόπι βράζοντας όλα τα υλικά μαζί μέχρι να «δέσει». Όπως είναι ακόμη ζεστό το σιρόπι, περιχύνουμε τα γλυκά με αυτό και τα αφήνουμε να το απορροφήσουν.

Τα κανταΐφια μας είναι έτοιμα για σερβίρισμα.

Καρυδόπιτα

από την Βούλα Λεβέντη, Detroit

ΥΛΙΚΑ

2 φλιτζάνια ελαιόλαδο
6 αυγά
1 ½ φλιτζάνι γάλα
6 κουταλιές μπέικιν πάουντερ
1 κουταλιά σόδα
1 ½ φλιτζάνι ζάχαρη
1 ποτηράκι κονιάκ
3 φλιτζάνι αλεύρι

για το σιρόπι:
2 ½ φλιτζάνια ζάχαρη
2 ½ νερό
Κανέλα
Γαρύφαλλο

Αρχικά ετοιμάζουμε το σιρόπι μας βράζοντας όλα τα υλικά μαζί μέχρι να "δέσει" κι αποσύρουμε από τη φωτιά για να κρυώσει .

Στη συνέχεια χτυπάμε τα αυγά με τη ζάχαρη και το λάδι στο μίξερ. Κατόπιν προσθέτουμε τη σόδα αφού πρώτα την έχουμε διαλύσει μέσα στο γάλα.

Έπειτα αναμιγνύουμε το μπέικιν πάουντερ με το αλεύρι και τα προσθέτουμε σιγά σιγά στο αρχικό μίγμα.

Ψήνουμε το γλυκό μας σε προθερμασμένο φούρνο και μέτρια θερμοκρασία στους 180°C, για μία ώρα περίπου.

Βγάζουμε το γλυκό μας από το φούρνο και το χαράζουμε με ένα μυτερό μαχαίρι. Όπως είναι ακόμα ζεστό περιχύνουμε αμέσως με το κρύο σιρόπι.

Καρυδόπιτα με σοκολάτα

από την Βίκυ Διαμαντοπούλου, Πάτρα

ΥΛΙΚΑ

1 κούπα καρύδια
1 κούπα φρυγανιά
1 κούπα ζάχαρη
1 κουταλιά σούπας κακάο
1 κ.γ μπέικιν πάουντερ
6 αυγά
Κανέλα
Γαρύφαλλο

για το σιρόπι:
1 κούπα ζάχαρη
1 κούπα νερό
Φλούδα λεμονιού
Λίγο λεμόνι

για τη σως:
250 γρ. κουβερτούρα
250 γρ. γάλα εβαπορέ

Χτυπάμε για λίγο τα αυγά με την ζάχαρη, προσθέτουμε την φρυγανιά με το μπέικιν πάουντερ κι έπειτα το κακάο. Τέλος ρίχνουμε τα καρύδια, την κανέλλα και το γαρύφαλλο.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για μία ώρα περίπου.

Ετοιμάζουμε το σιρόπι μας:
Βράζουμε όλα τα υλικά μαζί, μέχρι να "δέσει".
Σημείωση: Για το σιρόπιασμα, το γλυκό μας πρέπει να είναι κρύο και το σιρόπι ζεστό.

Τέλος ετοιμάζουμε την σως ως εξής:
Λιώνουμε την κουβερτούρα σε μπεν μαρί και μετά προσθέτουμε το γάλα εβαπορέ ανακατεύοντας. Απλώνουμε ομοιόμορφα την σως πάνω στην καρυδόπιτα με μία σπάτουλα και πασπαλίζουμε με καρύδι ή τρούφα, κατά βούληση.

Σερβίρεται και με παγωτό βανίλια.

Σοκολατόπιτα

από την Διαμάντω Ρωμανού, Αθήνα

Υ Λ Ι Κ Α

250 γρ. μαργαρίνη ή 1 βιτάμ
2 φλυτζάνια τσαγιού ζάχαρη
¾ φλυτζάνι τσαγιού κακάο
1 βανίλια
¼ φλυτζάνι τσαγιού κονιάκ
1 ½ φλυτζάνι τσαγιού φαρίνα
1 κουταλάκι γλυκού (κ.γ.) μπέικιν πάουντερ
5 αυγά
1 φλυτζάνι τσαγιού βραστό νερό

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το βούτυρο σε χαμηλή φωτιά και προσθέτουμε τη ζάχαρη μέχρι να λιώσει. Προσθέτουμε το κακάο, το βραστό νερό και το κονιάκ και αποσύρουμε από τη φωτιά. Κρατάμε ένα φλιτζάνι από το μίγμα που ετοιμάσαμε για να το χρησιμοποιήσουμε κατόπιν ως γλάσο.

Στη συνέχεια χτυπάμε τα αυγά, προσθέτουμε το αλεύρι, τη βανίλια και το μπέικιν πάουντερ και ανα-κατεύουμε όλα τα υλικά μαζί. Προσθέτουμε το μίγμα με το αλεύρι στο αρχικό με τη ζάχαρη, το βούτυρο και το κονιάκ και ανακατεύουμε ώστε να γίνει ένα ρευστό μίγμα.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στον αέρα στους 180°C για 20 λεπτά.

Αφού αφήσουμε το γλυκό μας να κρυώσει για 5 λεπτά, το κόβουμε και περιχύνουμε με το γλάσο.

Γλυκό καρύδα σε φόρμα

από την Δέσποινα Νεζερίτη, Detroit

Υ Λ Ι Κ Α

250 γρ. καρύδα
1 ποτήρι του νερού ζάχαρη όχι γεμάτο
1½ ποτήρι αλεύρι
1½ πακέτο βούτυρο Βιτάμ
2 βανίλιες
2 κουταλάκια μπέικεν πάουντερ
6 αυγά

Χτυπάμε καλά το βούτυρο με την ζάχαρη μέχρι να αφρατέψουν και στη συνέχεια προσθέτουμε έναν έναν τους κρόκους αυγών.

Αναμιγνύουμε το αλεύρι με το μπέικιν πάουντερ και την καρύδα και τα προσθέτουμε στο αρχικό μίγμα. Στη συνέχεια χτυπάμε τα ασπράδια μέχρι να γίνουν σφιχτή μαρέγκα, τα ρίχνουμε στο μίγμα ανακατεύοντας με αργές κινήσεις από κάτω προς τα πάνω. Κατόπιν, τοποθετούμε το μίγμα σε φόρμα.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο με μέτρια θερμοκρασία, για μία ώρα περίπου.

Ετοιμάζουμε το σιρόπι μας βράζοντας ένα ποτήρι νερό και ένα ποτήρι ζάχαρη μέχρι να «δέσει». Μόλις το γλυκό μας έχει ψηθεί το βγάζουμε από το φούρνο και το σιροπιάζουμε.

Πασπαλίζουμε με λίγη καρύδα από πάνω για γαρνίρισμα.

Μηλόπιτα

από την Μαίρη Σκρέκου Τσερώνη, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

3-4 μεγάλα μήλα
4-5 αυγά
½ βιτάμ
2 φλυτζάνια αλεύρι
1 φλυτζάνι ζάχαρη άχνη
2 βανίλιες
Λίγα καρύδια
Λίγη ζάχαρη και κανέλα

Ετοιμάζουμε την γέμιση:
Καθαρίζουμε τα μήλα και τα κόβουμε σε ροδέλες και πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη και κανέλα.

Στη συνέχεια ετοιμάζουμε τη ζύμη μας:
Χτυπάμε τη ζάχαρη με τα αυγά πολύ καλά μέχρι να αφρατέψει το μίγμα και προσθέτουμε το αλεύρι και τη βανίλια ανακατεύοντας σε χαμηλότερη ένταση.

Στο σημείο αυτό λιώνουμε το βούτυρο στο ταψί. Στρώνουμε τη ζύμη μας κι από πάνω απλώνουμε την γέμιση με τα μήλα και τα καρύδια.

Ψήνουμε στους 170°C για περίπου 45 λεπτά.

Μηλοπιτάκια

από την Δέσποινα Φιλίντρα, Δημητσάνα

ΥΛΙΚΑ

για τη ζύμη:
1 ποτήρι νερού αραβοσιτέλαιο
½ ποτήρι νερού ρετσίνα
1 πακέτο φαρινάπ
2 κουταλιές σούπας ζάχαρη

για τη γέμιση:
4 μήλα τριμμένα
1 κουταλάκι γλυκού κανέλα
5 κουταλιές σούπας ζάχαρη

Ρίχνουμε σε ένα κατσαρολάκι τα τριμμένα μήλα, την κανέλα και την ζάχαρη.Τα βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν, για περίπου 15 λεπτά. Ύστερα το βγάζουμε από τη φωτιά και το αφήνουμε να κρυώσει. Παίρνουμε τη ζύμη και τη μοιράζουμε σε μπαλάκια και τα γεμίζουμε κάνοντας ότι σχήμα θέλουμε.

Τα ψήνουμε στο φούρνο στους 200°C, για περίπου 20-25 λεπτά.

Αφού κρυώσουν πασπαλίζουμε με άχνη ζάχαρη.

Κέικ με μήλο

από την Αρχοντούλα Τσερώνη, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

4 αυγά
1 ποτήρι γάλα χλιαρό
2 ποτήρια ζάχαρη
½ ποτήρι αλεύρι
1 ποτήρι λάδι καλαμποκέλαιο
4 κουταλάκια γλυκού μπέικιν πάουντερ
1 φακελάκι βανίλια
1 κουτ. γλυκού κανέλα
3 μήλα τριμμένα με το χοντρό τρίφτη

Σε ένα μίξερ βάζουμε το λάδι, τα αυγά και τη ζάχαρη και τα χτυπάμε. Ανακατεύουμε το αλεύρι με το γάλα, το μπέικιν, την βανίλια και την κανέλα και στη συνέχεια ενώνουμε τα δυο μείγματα.

Τέλος προσθέτουμε τα μήλα και ανακατεύουμε με το χέρι.

Ραβανί με σαντιγύ

από την Βαγγελιώ Λαλιώτη, Πάτρα

Υ Λ Ι Κ Α

8 αυγά
100 γρ. αλεύρι
100 γρ. σιμιγδάλι ψιλό
2 ½ κουταλάκι γλυκού μπέικιν πάουντερ
1 ποτήρι ζάχαρη
Ξύσμα λεμονιού
Σαντιγύ
100 γρ. αμύγδαλα καβουρδισμένα

για το σιρόπι:
3 ποτήρια ζάχαρη
2 ½ ποτήρια νερό

Ρίχνουμε στο μπολ του μίξερ τους κρόκους με τη ζάχαρη και χτυπάμε καλά μέχρι να λιώσει η ζάχαρη και να ασπρίσει το μίγμα. Κατόπιν προσθέτουμε σιγά σιγά το αλεύρι και το σιμιγδάλι. Στη συνέχεια και σε ξεχωριστό μπολ χτυπάμε τα ασπράδια σε μαρέγκα και τα ρίχνουμε στο μίγμα μας ανακατεύοντας από κάτω προς τα πάνω με απαλές κινήσεις. Τοποθετούμε σε ταψί No 30-32.

Ψήνουμε σε μέτρια θερμοκρασία, για 35-45 λεπτά περίπου.

Αφού το γλυκό μας ψηθεί, το αφήνουμε να κρυώσει. Εν τω μεταξύ, ετοιμάζουμε το σιρόπι βράζοντας όλα τα υλικά μαζί μέχρι να «δέσει». Σιροπιάζουμε το γλυκό μας με ζεστό σιρόπι κι αφήνουμε και πάλι να κρυώσει.

Στη συνέχεια, στρώνουμε την σαντιγύ ομοιόμορφα με μια σπάτουλα πάνω στο γλυκό μας. Τέλος, πασπαλίζουμε με καβουρδισμένα αμύγδαλα.

Σάμαλι

από την Βαγγελιώ Κουτσουροπούλου, Πάτρα

Υ Λ Ι Κ Α

1 ½ μπουκάλι γάλα
2 αυγά
1 κουταλάκι σόδα
λίγη μαστίχα κοπανισμένη
½ κιλό σιμιγδάλι
1/4 κιλό ζάχαρη

για το σιρόπι:
¾ κιλού ζάχαρη
3 ποτήρια νερό

Σε μία βαθιά λεκάνη ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί και τα ρίχνουμε σε βουτυρωμένο ταψί No 36.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο και σε μέτρια φωτιά (180°C), για περίπου 45 λεπτά.

Στη συνέχεια, κι όταν το γλυκό μας έχει ψηθεί, το βγάζουμε από το φούρνο και το χαράσσουμε σε κομμάτια με ένα μαχαίρι.

Ετοιμάζουμε το σιρόπι:
Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε το νερό μαζί με τη ζάχαρη βράζοντας τα για 10-15 λεπτά μέχρι να δέσει. Με το ζεστό σιρόπι περιχύνουμε το χλιαρό γλυκό κι αφήνουμε για μία ώρα τουλάχιστον για να απορροφηθεί καλά το σιρόπι μας. Το γλυκό μας είναι έτοιμο.

***tip: Σερβίρεται και με παγωτό.**

Μπακλαβάς με καρύδια

από την Γιώτα Νικολάου -Τσερώνη, Αθήνα

Υ Λ Ι Κ Α

½ κιλό φύλλο μπακλαβά (κρούστας)
½ κιλό καρυδόψιχα χοντροκομμένη στο multi
1 κούπα φρυγανιά τριμμένη
1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα
1 κουταλάκι του γλυκού γαρύφαλλο
Μισή κούπα του τσαγιού ζάχαρη
1 ποτήρι λάδι καλαμποκέλαιο (για τα φύλλα)

για το σιρόπι:
4 ποτήρια ζάχαρη
3 ποτήρια νερό
Μισό λεμόνι
Ένα ξυλάκι κανέλα

Ετοιμάζουμε το σιρόπι μας ως εξής:
Βράζουμε το νερό με τη ζάχαρη και την κανέλα για 7 - 8 λεπτά, μέχρι να "δέσει" και τέλος προσθέτουμε το λεμόνι. Αφήνουμε το σιρόπι μας να πάρει ακόμα μία βράση και αποσύρουμε από τη φωτιά.

Στη συνέχεια προετοιμάζουμε τη γέμιση ανακατεύοντας την καρυδόψιχα, την τριμμένη φρυγανιά, την κανέλα, το γαρύφαλλο και τη ζάχαρη. Στρώνουμε δυο φύλλα σε μια ίσια επιφάνεια και τα αλείφουμε με το καλαμποκέλαιο. Τα πασπαλίζουμε με την γέμιση σε όλη την επιφάνεια τους. Στη συνέχεια ρολάρουμε τα φύλλα και τα κόβουμε με μυτερό μαχαίρι στο μήκος που επιθυμούμε. Βάζουμε τα ρολάκια το ένα δίπλα στο άλλο και τα λαδώνουμε από πάνω.

Τα βάζουμε στο φούρνο μέχρι να πάρουν ένα χρυσό σκούρο χρώμα. Αφού έχουν ψηθεί, τα βγάζουμε από το φούρνο κι όσο είναι ζεστά τα σιροπιάζουμε με κρύο σιρόπι (ή και αντίστροφα, κρύο μπακλαβάς με ζεστό σιρόπι).

Γαλακτομπούρεκο

από την Έλλη Μαρλαφέκα, Αθήνα

Υ Λ Ι Κ Α

2 λίτρα γάλα
250γρ σιμιγδάλι χοντρό
500γρ ζάχαρη
6 αβγά
1 κουτ σούπας βούτυρο βιταμ
2 βανίλιες
1 πακέτο φύλλο λεπτό

για το σιρόπι:
2 ½ φλυτζ. ζάχαρη
2 φλυτζ. νερό

Σε μία κατσαρόλα βάζουμε το γάλα και τη ζάχαρη σε χαμηλή φωτιά, ανακατεύουμε να λιώσει η ζάχαρη και τα αφήνουμε να πάρουν μία βράση. Στη συνέχεια προσθέτουμε το σιμιγδάλι και τη βανίλια. Χτυπάμε τα αβγά και τα ρίχνουμε μέσα στην κατσαρόλα. Αφήνουμε το μίγμα να σιγοβράσει μέχρι να γίνει κρέμα.

Στο σημείο αυτό αλείφουμε το ταψί μας με λίγο βούτυρο. Στρώνουμε 6 φύλλα στο ταψί βουτυρώνοντας το κάθε ένα χωριστά. Στη συνέχεια ρίχνουμε από πάνω την κρέμα και τελειώνουμε στρώνοντας άλλα 6 φύλλα αφού πρώτα έχουμε βουτυρώσει επίσης κάθε φύλλο χωριστά. Αν τα φύλλα περισσεύουν από το ταψί, διπλώνουμε τις άκρες τους ώστε να μπουν μέσα. Με ένα μαχαίρι και χωρίς να φτάσουμε στην κρέμα, χαράζουμε το γλυκό μας επιφανειακά.

Ψήνουμε στους 220°C και για 25 περίπου λεπτά περίπου.

Εν τω μεταξύ έχουμε ήδη ετοιμάσει το σιρόπι, βράζοντας το νερό με τη ζάχαρη μέχρι να «δέσει», και το αφήνουμε να κρυώσει. Αμέσως μόλις βγάλουμε το γαλακτομπούρεκο από το φούρνο κι όσο είναι ζεστό, σιροπιάζουμε το γλυκό μας ρίχνοντας κουταλιά - κουταλιά το κρύο σιρόπι.

Γλυκό κουταλιού αγριόσυκο

από την Ιωάννα Κίκιρα, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

50 κομμάτια σύκα
50 μακρυά καρφιά
Ασβέστης
Γαλαζόπετρα
1½ κιλό ζάχαρη
2 ποτήρια νερό

Κόβουμε 50 κομμάτια σύκα, το Μάιο μήνα κατά προτίμηση, ώστε να είναι ακόμη σκληρά και όχι μαλακά. Παίρνουμε ένα ένα το σύκο, κόβουμε το κάτω μέρος, ενώ το κοτσάνι το κρατάμε. Στη συνέχεια με τη βοήθεια μιας πρόκας το τρυπάμε να βγει στο κοτσάνι κι έπειτα το βάζουμε σε ασβέστη για μια ώρα. Το ανακατεύουμε. Το βγάζουμε και το ξεπλένουμε δυο τρεις φορές και το βάζουμε στην κατσαρόλα με ζεστό νερό. Ρίχνουμε μέσα και ένα κομματάκι (σαν ρεβύθι) γαλαζόπετρα. Στη συνέχεια, αφού βράσει, τα στραγγίζουμε. Βάζουμε καινούργιο νερό να βράσει και τα ζεματάμε. Επαναλαμβάνουμε άλλες δυο φορές, μέχρι να γίνει το σύκο πράσινο.

Στο σημείο αυτό, προσθέτουμε στην κατσαρόλα μας 1½ κιλό ζάχαρη και δύο ποτήρια νερό και τα αφήνουμε να βράσουν ξαφρίζοντας συνεχώς και για όσο χρειάζεται.

Βράζουμε σε μέτρια θερμοκρασία να «δέσει» το σιρόπι.

Γλυκό κυδώνι

από την Μαρία Ρωμανού, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

3 κιλά κυδώνια
1 κιλό ζάχαρη
Χυμό από ένα λεμόνι
Κλωναράκια αρμπαρόριζα

Πλένουμε, ξεφλουδίζουμε και κόβουμε σε λεπτές λωρίδες τα κυδώνια. Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε πέντε φλυντζάνια νερό, ένα κιλό ζάχαρη και τα κυδώνια σε δυνατή φωτιά, ώσπου να αρχίσει να δένει το σιρόπι.

Εν τω μεταξύ έχουμε έτοιμο το χυμό λεμονιού και το προσθέτουμε στο γλυκό. Αφού πάρει βράση, κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέτουμε την αρμπαρόριζα. Με σκεπασμένη την κατσαρόλα αφήνουμε το γλυκό να κρυώσει και αφού κρυώσει, αφαιρούμε την αρμπαρόριζα.

Βάζουμε το γλυκό μας σε βαζάκια αποστειρωμένα, για να το διατηρήσουμε.

Μουσταλευριά

από την Χρυσούλα Φιλήντρα-Διαμαντοπούλου, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

3 κιλού μούστο
φλυτζάνι τσαγιού σιμιγδάλι
φλυτζάνι τσαγιού κορν φλάουερ
½ φλυτζάνι τσαγιού στάχτη
κατά προτίμηση ξύλων, καθαρή
1 φλυτζάνι τσαγιού καρυδόψιχα κοπανισμένη
Λίγη κανέλα σε σκόνη
Τριμμένα καρύδια
1 τουλπάνι ή τούλι με ψιλές τρύπες

Βάζουμε την στάχτη σε ένα τουλπάνι ή σε ένα τούλι και το δένουμε. Το ρίχνουμε μέσα στο μούστο και το αφήνουμε να βράσει αφαιρώντας τον αφρό που δημιουργείται σταδιακά. Αφού πάρουν μερικές βράσεις αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά. Αφαιρούμε το τουλπάνι ή το τούλι από το μούστο και τον αφήνουμε να κατασταλάξει όλη νύχτα.

Την επόμενη μέρα αδειάζουμε τον μούστο σε άλλη κατσαρόλα, με προσοχή να πέσει μόνο το υγρό και όχι αυτά που έχουν κάτσει κάτω.

Βάζουμε την κατσαρόλα στη φωτιά να βράσει. Ρίχνουμε λίγο - λίγο το σιμιγδάλι ανακατεύοντας με μια ξύλινη κουτάλα. Όταν αρχίσει να πήζει ελαφρώς, διαλύουμε το κορν φλάουερ σε λίγο κρύο νερό και το προσθέτουμε στην κατσαρόλα, ανακατεύοντας συνέχεια έως ότου γίνει μια αραιή κρέμα.

Τα βάζουμε σε ρηχά μπολάκια ή πιατάκια και πασπαλίζουμε με τριμμένα καρύδια και κανέλα.

Κόλλυβα (σπερνά)

από την Ευαγγελία Διαμαντοπούλου, Δασκαλειό Κερατέας

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό σιτάρι
¼ Αμύγδαλο
¼ Καρύδι
150 γρ. σταφίδα μαύρη
150 γρ. σταφίδα ξανθή
150 γρ. σουσάμι καβουρδισμένο
150 γρ. φρυγανιά καβουρδισμένη
Λίγο ρόδι
Μαϊντανός
Ζάχαρη
100 γρ. ασημί κουφετάκι νυχάκι
Λίγη κανέλα ή ένα ξυλάκι

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε νερό και βράζουμε το σιτάρι. Αφού βράσει το στραγγίζουμε και το βάζουμε σε ένα πανί για να φύγει η υγρασία.

Καβουρδίζουμε λίγο τα αμύγδαλα και το ξεφλουδίζουμε. Επίσης, καβουρδίζουμε το σουσάμι και τη φρυγανιά ξεχωριστά. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί και τα τοποθετούμε σε δίσκο.

Πασπαλίζουμε με ζάχαρη τόσο ώστε να μη φαίνεται καθόλου το σιτάρι.

Τέλος στολίζουμε με σχέδια της επιλογής μας.

* Μέρος της θρησκευτικής τελετουργίας της εκκλησίας μας. Παρασκευάζονται στα μνημόσυνα των νεκρών μας αλλά και τα Ψυχοσάββατα. Τα κόλυβα όμως, θα τα συναντήσετε και σε αρκετά μοντέρνα εστιατόρεια σαν εναλλακτικό επιδόρπιο.

ΠΟΤΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ

Σπιτικός χυμός - αναψυκτικό

από την Νίτσα Μαρλαφέκα, Πάτρα

ΥΛΙΚΑ
για 4 άτομα

1 μπανάνα
για βελούδινη υφή, βιταμίνη C και κάλιο

2 μήλα
για τόνωση και ασβέστιο, φώσφορο, σίδηρο, κάλιο, βιταμίνη C, βιταμίνη A

2 αχλάδια
για αντιοξειδωτική δράση και βιταμίνη C και E, χαλκό και κάλιο

4 φράουλες
για καλοκαιρινό άρωμα και βιταμίνη C

1 μέτριο κομμάτι καρπούζι
για δροσιά και βιταμίνη C

μερικές ρώγες σταφύλι

Χυμό 2 πορτοκαλιών
για οξύτητα γεύσης και βιταμίνη C

ή εναλλακτικά

2 ποτήρια φυσικό χυμό πορτοκάλι λουξ*

250 ml σόδα λουξ
για μπουρμπουλήθρες και επιπλέον καλοκαιρινή διάθεση

παγάκια

Πλένουμε και καθαρίζουμε τα φρούτα και αφού τα κόψουμε σε κομμάτια, τα βάζουμε στο multi για να διατηρήσουμε όλες τις φυτικές ίνες, που είναι πολύτιμες για τον οργανισμό και να δημιουργήσουμε έναν πολυβιταμινούχο φρέσκο χυμό. Προσθέτουμε τη σόδα και πολλά παγάκια και ανακατατεύουμε.

Τέλος τοποθετούμε το χυμό σε μια γυάλινη κανάτα και τον σερβίρουμε φρέσκο.

λούξ

*** χυμός λουξ:**
Ο αγαπημένος χυμός των Ελλήνων, από 100% φυσικό χυμό ελληνικών πορτοκαλιών, μας εφοδιάζει με την πολύτιμη βιταμίνη C και μας βοηθά να ξεκινήσουμε τη μέρα μας ευχάριστα. Μια γεύση άρρηκτα συνδεδεμένη με την ελληνική διατροφή.

Συστατικά:
100% Φυσικός Χυμός Πορτοκαλιού από Συμπυκνωμένο Χυμό, Χωρίς συντηρητικά, χωρίς προσθήκη ζάχαρης.

*** σόδα λουξ:**
Γάργαρο νερό από την πηγή Κεφαλοβρύσου, εμπλουτισμένο με ανθρακικό, με τη γνωστή χωνευτική επίδραση και μια αναπάντεχα νόστιμη γεύση.

www.loux.gr

Τσίπουρο

από τον Λάμπη Διαμαντόπουλο, Μάρκου-Αθήνα

Πατάμε τα σταφύλια και παίρνουμε το κρασί. Τα τσάμπουρα τα βάζουμε σε δοχείο και τα σφραγίζουμε καλά για να μην πάρουν αέρα και ξινήσουν. Τα αφήνουμε περίπου 40 ημέρες για να γίνει ζύμωση. Στήνουμε τα καζάνια και τα ρίχνουμε μέσα με λίγο νερό. Βάζουμε φωτιά, όχι πολύ δυνατή, και σφραγίζουμε το καζάνι. Περιμένουμε να βγεί το τσίπουρο από το λουλά που ψύχετε με κρύο νερό, οπότε υγροποιείται ο ατμός και βγαίνει το τσίπουρο. Το πρώτο είναι δυνατό. Το αφήνουμε να βγεί αρκετό. Μετράμε τους βαθμούς του και μόλις πάει 40-42°C είναι έτοιμο.

Ποτό αρμπαρόριζα

από την Σταυρούλα Κίκιρα, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό κόκκινο κρασί
20 φύλλα αρμπαρόριζα
600 γρ. ζάχαρη

Σε ένα μεγάλο μπουκάλι βάζουμε όλα τα υλικά. Τα αφήνουμε μέσα για ένα μήνα. Στη συνέχεια σουρώνουμε και κρατάμε το ποτό σε μπουκάλι.

Ποτό φράουλα

από την Σταυρούλα Κίκιρα, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό φράουλα
1 κιλό ζάχαρη
½ κιλό ούζο

Καθαρίζουμε τις φράουλες και τις βάζουμε, εάν είναι δυνατόν, ολόκληρες μέσα σε ένα μπουκάλι μαζί με τη ζάχαρη και το ούζο. Μετά από περίπου 20 μέρες το ποτό είναι έτοιμο και το σουρώνουμε. Το κρατάμε σε ένα μπουκάλι στο ψυγείο για να είναι δροσερό.

ΚΑΝΤΟ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ

Σαπούνι

από την Χρυσούλα Φιλίντρα-Διαμαντοπούλου, Αθήνα

ΥΛΙΚΑ

5 κιλά λίπος ή λάδι
1 κιλό πέτρα ή ποτάσα
6 λίτρα νερό

Βάζουμε σε ένα μεταλλικό δοχείο και λιώνουμε την πέτρα με λίγο νερό. Αφού έχουμε ζεστάνει λίγο (χλιαρό) το λάδι ή το λίπος το ρίχνουμε μέσα στο δοχείο με την πέτρα.- Εάν θέλουμε προσθέτουμε μυρωδικά, φλούδες πορτοκαλιού ή χυμό από λεμόνι. Αφήνουμε το μείγμα πάνω στη φωτιά ανακατεύοντας καλά.

Η ποτάσα με τη θερμοκρασία φουσκώνει και το σαπούνι έρχεται στην επιφάνεια. Το αφαιρούμε με μια τρυπητή κουτάλα και το τοποθετούμε σε ένα βαθύ ταψί ανάλογα με το πάχος που θέλουμε να έχει το σαπούνι.

Αφήνουμε 2-3 ημέρες να κυρώσει καλά και κόβουμε σε κομμάτια και μεγέθη της επιλογής μας.

Βάλσαμο

από τον Ανδρέα Χατζησταύρου, Αθήνα-Μάρκου

Παίρνουμε τα άνθη και τα βάζουμε σε γουδί μαζί με ελαιόλαδο. Τα χτυπάμε μαζί και αφού προσθέσουμε και άλλο λάδι, βάζουμε το μίγμα σε ένα γυάλινο μπουκάλι. Το αφήνουμε όλο το καλοκαίρι στον ήλιο. Τέλος Σεπτέμβρη και ενώ το χρώμα του έχει γίνει κόκκινο, το στραγγίζουμε με τουλπάνι και το βάζουμε πάλι σε μπουκάλι. Το βάζουμε σε πληγές με μια επάλειψη. Ενδείκνυται για ίαση πληγών και σε δερματικές παθήσεις.

Ρίγανη (το μάζεμα)

από τον Ανδρέα Χατζησταύρου, Αθήνα-Μάρκου

Η ρίγανη μαζεύεται τέλος Ιουλίου με αρχές Αυγούστου. Συνήθως φύεται σε άγονες πετρώδεις εκτάσεις και δίπλα σε πεζούλια. Όταν μαζεύουμε τη ρίγανη είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι δεν ξεριζώνουμε για να ξαναβρούμε πάλι τον επόμενο χρόνο. Κόβουμε απλά το κλαδί που έχει θύσανο με ρίγανη, συνήθως 30 με 40 εκατοστά.

Μαζεύουμε τα κλαδιά σε ματσάκια μιας χεριάς. Αφού μαζέψουμε πολλά ματσάκια τα κρεμάμε ανάποδα σε αεριζόμενο σκιερό χώρο μέχρι να ξεραθεί τελείως. Το χρονικό διάστημα που απαιτείται είναι συνήθως μια με δυο εβδομάδες ανάλογα με τον καιρό. Μια ζεστή και ξηρή ημέρα αποφασίζουμε να την τρίψουμε. Την μαδάμε πρώτα με τα χέρια. Κατά προτίμηση τους θυσάνους που εμπεριέχουν τα άνθη της, με προσοχή να μην πέσουν πολλά φύλλα διότι μειώνουν την ποιότητά της.
Τα δε ξύλα της ρίγανης την παλιά εποχή τα χρησιμοποιούσαν σαν οδοντογλυφίδες, οι οποίες έχουν απολυμαντική ιδιότητα για την στοματική κοιλότητα. Τρίβουμε σε χοντρά μεταλλικά κόσκινα και στη συνέχεια σε πιο ψιλά. Εάν θέλουμε ακόμα πιο ψιλή ρίγανη, την τρίβουμε με τις παλάμες. Αφαιρούμε τυχόν κομματάκια ξύλου που έχουν πέσει.

Για την αποθήκευσή της, το καταλληλότερο είναι το ντενεκεδένιο δοχείο με καπάκι που κλείνει αεροστεγώς.
Τον σπόρο που μένει από το τρίψιμο εάν τον ρίξουμε σε κάποια άκρη θα ξαναφυτρώσει.

Γιατροσόφι για το συνάχι, κλεισμένη μύτη, βήχα

από τη Κική Διαμαντοπούλου, Αθήνα

Σε ένα γυάλινο βαζάκι βάζουμε κλαδάκια θυμαριού, το γεμίζουμε λάδι και το αφήνουμε 2 εβδομάδες. Βγάζουμε τα κλαδάκια και είναι έτοιμο. Όταν το χρειαστούμε το ζεσταίνουμε λίγο και κάνουμε εντριβή στο θώρακα και στην πλάτη. Φοράμε ένα βαμβακερό μπλουζάκι και από πάνω μάλλινο. Δεν βγαίνουμε έξω, συνήθως πριν τον ύπνο. Κόβουμε ένα κρεμμύδι σε κομμάτια και το βάζουμε κόντα στο κρεβάτι μας (κομοδίνο). Βοηθάει στην απόφραξη της μύτης και απορροφάει τα μικρόβια της ατμόσφαιρας.

Γιατροσόφι για το βήχα

από τη Κική Διαμαντοπούλου, Αθήνα

Για ένα φλιτζάνι του τσαγιού

Για ένα φλιτζάνι του τσαγιού ρόφημα χρειαζόμαστε βότανα και μέλι.

Η προετοιμασία είναι ως εξής: Παίρνουμε τα βότανα, όπως ζαμπούκο (κουφοξυλιά), τίλιο, μολόχα, θυμάρι (λίγο για τα παιδιά), τριμμένα, ίσα να γεμίζουν ένα κουτάλι του γλυκού, τα βάζουμε μέσα σε ζεστό νερό, σκεπάζουμε το δοχείο και τα αφήνουμε περίπου για 7 λεπτά. Σουρώνουμε, βάζουμε μέλι και πίνουμε το ρόφημα.Το νερό πρέπει να είναι ζεστό, όχι να κοχλάζει, γιατί καταστρέφονται τα ωφέλιμα αιθέρια έλαια.

ευχαριστούμε θερμά

Δήμητρα Τσερώνη
Δήμητρα Κυριόγλου Τσερώνη
Χρήστος Τσερωνης
Θανασης Διαμαντόπουλος
Ρούλα Μπαρδή Τσερώνη
Ελένη Τσερώνη
Λίτσα Φιλίντρα
Σοφία Ζερίτη- Διαμαντοπούλου
Τάσος Ρούτουλας
Βαγγελιώ Μαυρίκη-Αγγελακοπούλου
Μήτσος Διαμαντόπουλος
Τάκης Διαμαντόπουλος
Κατερίνα Κουστένη
Ελένη Χριστοδουλοπούλου
Χριστίνα Χατζησταύρου
Κώστας Διαμαντόπουλος
Βάσω Θεοδωροπούλου
Διαμάντω Θεοχάρη
Κωστούλα Παυλίδη Τσερώνη
Δημήτρης Ταρουνάς
Εύα Διαμαντοπούλου
Άννα Βασιλοπούλου
Γιαννούλα Ρούτουλα
Μαρίκα Φιλίντρα
Λίτσα Διαμαντοπούλου
Βαγγελιώ Κουτσουροπούλου
Γιώτα Νικολάου
Βούλα Λεβέντη
Βίκυ Διαμαντοπούλου
Μαίρη Σκρέκου Τσερώνη
Δέσποινα Φιλίντρα
Ελένη Φωτοπούλου-Τσερώνη
Βαγγελιώ Λαλιώτη
Δέσποινα Νεζεριτη
Ιωάννα Κίκιρα
Μαρία Ρωμανού
Ευαγγελία Διαμαντοπούλου
Λάμπης Διαμαντόπουλος
Λάμπης Ιωάννη Διαμαντόπουλος
Σταυρούλα Παντέλη
Χρυσούλα Διαμαντοπούλου
Ανδρεάς Χατζησταύρου
Κική Διαμαντοπούλου
Ευαγγελία Πάλλας - Διαμαντοπούλου
Αρχοντούλα Τσερώνη Κοτσάκη
Σοφία Δουκάκη
Διαμάντω Ρωμανού
Μαρία Παπαφύκου
Γιώτα Χριστοδουλοπούλου
Αγγελική Τσερώνη- Αργυρίου
Παρασκευή Μαρλαφέκα
Έλλη Μαρλαφέκα
Ελένη Πολυγένη
Μαρία Τσερώνη
Βίκυ Κουστένη
Μαντούλα Κουστένη - Γλογοβίτη
Αρχοντούλα Τσερώνη
Ελένη Ψάλτη- Θεοχάρη
Λουξ Μαρλαφέκας
Νίτσα Μαρλαφέκα
Βασίλης Νικολάου

ΑΓΑΠΗΜΕΝΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Το βιβλίο των συνταγών είναι ένα ομαδικό έργο και έρχεται να τονίσει, ειδικά στις μέρες μας, τη μεγάλη σημασία και αναγκαιότητα της συνεργασίας.

Οι συνταγές και οι συμβουλές που θα βρείτε στο βιβλίο, είναι από το σύνολο των ανθρώπων που απαρτίζουν το χωριό Μάρκου, καθόλη τη διάρκεια του έτους. Από τους μόνιμους κατοίκους αυτού, από αυτούς που διαμένουν σε άλλες πόλεις της Ελλάδας ή του εξωτερικού και επισκέπτονται το χωριό κατά τους θερινούς μήνες. Είτε κατάγονται εξ αίματος, είτε είναι σύζυγοι Μαρκιωτών.

από το χωριό Μάρκου της Ορεινής Αρκαδίας