



γευστικές αναμνήσεις

παραδοσιακές συνταγές από τα Κ.Α.Π.Η.
του Δήμου Τοπείρου



Δήμος Τοπείρου
Σεπτέμβριος 2010





γευστικές αναμνήσεις

παραδοσιακές συνταγές από τα Κ.Α.Π.Η.
του Δήμου Τοπείρου

Δήμος Τοπείρου
Σεπτέμβριος 2010





Πριν από 10 χρόνια διστακτικά αλλά με ελπίδα και προσδοκίες, ξεκινήσαμε το ΚΑΠΗ του Δήμου Τοπείου. Στόχος μας ήταν να προσφέρουμε στην Τρίτη Ηλικία μια δημιουργική διέξοδο από την σκληρή καθημερινότητα και ένα αντίβαρο ξενισιάς και ψυχαγωγίας στα προβλήματά τους.

Αναρωτιόμασταν τότε αν ο νέος θεσμός θα είχε την αποδοχή αλλά και τη συμμετοχή και στήριξη του κόσμου μας κι αν θα τα καταφέραμε να τους ανταποδώσουμε έστω κι ένα μικρό μέρος απ' όσα τους χρωστάμε.

Σήμερα με τα 12 παραρτήματα του ΚΑΠΗ σε όλα τα δημοτικά μας διαμερίσματα, με την πολύτιμη βοήθεια, την όρεξη για προσφορά και το μεράκι των συνεργατών μου, πιστεύω ότι καταφέραμε αρκετά. Το ΚΑΠΗ είναι πια ένας ολοκληρωμένος οργανισμός, ένα ζωντανό κύτταρο της τοπικής μας κοινωνίας.

Αυτό όμως που κυρίως με ικανοποιεί και με κάνει υπερήφανο είναι η αποφασιστικότητα των μελών μας να δίνουν καθοριστικό παρόν

σ' όλες τις εκδηλώσεις του Δήμου, μαζί με τα παιδιά και τα εγγόνια τους. Αυτή είναι και η επιτυχία μας, δική τους και δική μας. Όχι απόμαχοι της ζωής, όχι κλεισμένοι στα σπίτια τους. Δυναμικά μπροστά, ενεργά συμμετέχοντες σε κάθε δραστηριότητα του Δήμου, δείχνουν έμπρακτα ότι συνεχίζουν να νοιάζονται για την προοπτική και το μέλλον του τόπου μας.

Μια πτυχή λοιπόν της πολύπλευρης δραστηριότητάς τους είναι και η έκδοση αυτού του λευκώματος, που δεν είναι φυσικά ένας κοινός οδηγός μαγειρικής. Είναι καταγραφή παραδοσιακών συνταγών του τόπου μας και των ιδιαίτερων πατρίδων των προγόνων μας. Είναι οι γεύσεις που μάθαμε απ' τη γιαγιά και τη μάνα μας. Είναι ένα μέρος του πολιτισμού και της παράδοσης, που ο καθένας από εμάς κρατάει σαν φυλαχτό βαθιά στην ψυχή του.

Τους συχαίρω θερμά γι' αυτήν την αξιόλογη προσπάθεια και τους διαβεβαιώνω ότι θα έχουν πάντοτε την ηθική και υλική μας συμπαράσταση και βοήθεια σε κάθε τους δημιουργική πρωτοβουλία.

Στέλιος Χατζηευαγγέλου
ΔΗΜΑΡΧΟΣ ΤΟΠΕΙΟΥ

Αγαπητά μέλη,

Ως πρόεδρος της διοίκησης του Κ.Α.Π.Η. Τοπείου είμαι πολύ χαρούμενος που ακόμα μια συλλογική μας προσπάθεια είχε ένα αξιόλογο αποτέλεσμα.

Το λεύκωμα με τις συνταγές του τόπου μας που έχετε στα χέρια σας είναι μόνο μια αφετηρία. Στο μέλλον θα συνεχίσουμε, ίσως μ' ένα απόσπασμα των πλούσιων εμπειριών σας ή με την αποτύπωση ενός τμήματος από τις πολύτιμες αναμνήσεις σας.

Γιατί ο τόπος μας έχει παράδοση και πολιτισμό και κουλτούρα και εσείς είστε η ζωντανή ιστορία του, που με τις μνήμες σας, αλλά και τη συμμετοχή και τη δράση σας θα συμβάλλετε να προχωρήσουμε βήματα μπροστά.

Νοιώθω επίσης περήφανος που το Κ.Α.Π.Η. μας δεν έχει να ζηλέψει τίποτε από τα Κ.Α.Π.Η. μεγάλων δήμων που έχουν πολύ περισσότερο ανθρώπινο δυναμικό, πολύ μεγαλύτερες οικονομικές δυνατότητες και πολυάριθμο προσωπικό.

Στο Κ.Α.Π.Η. του Δήμου Τοπείου αποδεικνύεται πως όταν υπάρχει πρώτα απ' όλα η στήριξη από τα μέλη, αλλά και η διάθεση για προσφορά και η αγάπη για δουλειά απ' τους υπηρεσιακούς τα καταφέρνουμε και στην ψυχαγωγία και στις κοινωνικές και πολιτιστικές εκδηλώσεις και στην παροχή υπηρεσιών πρωτοβάθμιας υγείας και σε ότι ακόμα βάλουμε στόχο.

Θέλω λοιπόν να ευχαριστήσω:

Το δήμαρχό μας που είναι πάντοτε υπέρμαχος των πρωτοβουλιών μας, που μας παρακινεί και μας υποστηρίζει θερμά.

Τα μέλη της διοίκησης μας και την κοινωνική μας λειτουργό που με χαμόγελο και μεράκι προσφέρουν ότι καλύτερο μπορούν για τη λειτουργία του Κ.Α.Π.Η. μας και τέλος όλα τα μέλη του Κ.Α.Π.Η. που χάρη στην συμμετοχή, στην βοήθεια και στην στήριξη τους οι προσπάθειες μας έχουν αποτέλεσμα και με κάνουν εμένα προσωπικά να νοιώθω μέλος μιας μεγάλης και δεμένης οικογένειας.



Γεώργιος Ντίνας
ΠΡΟΕΔΡΟΣ Κ.Α.Π.Η. ΔΗΜΟΥ ΤΟΠΕΙΟΥ



σελιδοποίηση - εκτύπωση - βιβλιοδεσία:

γραφικές τέχνες “δαλακάκη”

1^ο χλμ. Ξάνθης - Πετεινού, Τηλ./Fax: 25410 76604

πρόλογος

Η γαστρονομική μας παράδοση έχει να επιδείξει έναν πλούσιο κατάλογο γευστικών εδεσμάτων, που συνοδεύουν καθημερινές αλλά και ξεχωριστές στιγμές της ζωής μας.

Κοινωνικές εκδηλώσεις, θρησκευτικές και ονομαστικές γιορτές γίνονται αφορμή για να συγκεντρωθεί η οικογένεια, οι συγγενείς και οι φίλοι γύρω από το γιορτινό τραπέζι που έχει ετοιμαστεί με κέφι και μεράκι. Η νοικοκυρά διοχετεύει όλη τη δημιουργικότητα και την τέχνη της στο μαγείρεμα, έτσι ώστε να διεγείρει την αίσθηση της γεύσης των καλεσμένων της. Καθώς η γεύση έχει την ικανότητα να μας φέρνει στο νου γευστικές αναμνήσεις από το παρελθόν.

Ο δήμος μας χαρακτηρίζεται από την πολυπολιτισμικότητά του καθώς κι από το γεγονός ότι έχουμε καταφέρει να μετατρέψουμε τη διαφορετικότητα στην καταγωγή, στην θρησκεία, στην κουλτούρα σε πλεονέκτημα που μας βοηθά να συνυπάρχουμε και να συνεργαζόμαστε αρμονικά.

Με τις παραδοσιακές συνταγές που αφορούν τις γαστρονομικές επιλογές των κατοίκων του δήμου μας, κυρίως βάση της καταγωγής τους, αποφασίσαμε λοιπόν να εκδώσουμε αυτό το λεύκωμα. Σε μια εποχή που η ξενομανία, το γρήγορο φαγητό και οι επιρροές από τις διατροφικές συνήθειες άλλων χωρών, μας απομακρύνουν από τη δική μας παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, εμείς θέλουμε να αντισταθούμε σ' αυτές τις προκλήσεις. Γι' αυτό ψάξαμε, ρωτήσαμε, συμβουλευτήκαμε και μάθαμε όλα αυτά που θα διαβάσετε στις παρακάτω σελίδες.

Είχαμε συμβουλότερες ανθρώπους θεματοφύλακες ενός πραγματικού θησαυρού. Του θησαυρού της γεύσης! Πολύτιμοι συνεργάτες μας, οι άνθρωποι της τρίτης ηλικίας που μας πρόσφεραν απλόχερα τις γνώσεις και την πείρα τους. Οι συμβουλές και τα μυστικά που μας εμπιστεύτηκαν, έκαναν το ταξίδι μας στη γευσιγνωσία ακόμη πιο ενδιαφέρον.

Σας παρουσιάζουμε λοιπόν το αποτέλεσμα της δουλειάς μας, που έχει στόχο της να ωφελήσει τους νεότερους μαθαίνοντας και να θυμίσει στους μεγαλύτερους ξεχασμένες γεύσεις. Είμαστε σίγουροι πως το μόνο που δεν θα χάσετε με την ανάγνωση, είναι η ... όρεξη σας!



περιεχόμενα

πρόλογος	5
10 απαραίτητες συμβουλές	7

Κ.Α.Π.Η. ΑΒΑΤΟΥ

κουρκούτι	8
χωρ. κοτόπουλο με πλιγούρι	9
τηγανίτες	10
κεζλεμέδες	11

Κ.Α.Π.Η. ΑΓ. ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ

τζιεροσαρμάς	12
τριφτή	13
γαλατόπιτα	14
ελαιόψωμο	15

Κ.Α.Π.Η. ΔΕΚΑΡΧΟΥ

λαχανόπιτα	16
ρυζόπιτα	17
στριφτόπιτα	18
σιταρένιος τραχανάς με γάλα	19

Κ.Α.Π.Η. ΕΡΑΣΜΙΟΥ

χωρ. κοτόπουλο με κουρκούτι	20
μπομπότα νηστίσιμη	21
μικρασιάτικο μαντί	22
γάλα με αβγά	23

Κ.Α.Π.Η. ΘΑΛΑΣΣΙΑΣ

κεντουμέ	24
τοσεμέν	25
μαντί	26
κεφτεδάκια σε κουρκούτι	27

Κ.Α.Π.Η. ΚΡΕΜΑΣΤΗΣ

μπλανό	28
τραχανόπιτα	29
λάχανο τουρσί	30
ντομάτες με αβγά	31

Κ.Α.Π.Η. ΚΥΨΕΛΗΣ

μπουγιουρντί	32
μυκίκια	33
πρίσες	34
παντζαρόφυλλα με γιαούρτι	35

Κ.Α.Π.Η. ΜΑΓΓΑΝΩΝ

χοιρινές μπάμπες	36
ξιμικλί καρταλάτς	37
σαρμαδάκια με αμπελόφυλλα	38
χταπόδι κρασάτο	39

Κ.Α.Π.Η. ΜΕΛΙΣΣΑΣ

αρνί γεμιστό	40
χωρ. κοτόπουλο κατσαρόλας	41
μπουρεκάκια με τυρί	42
μαντιά	43

Κ.Α.Π.Η. ΟΛΒΙΟΥ

παπάρα	44
καβουρμάς	45
γιουφκάδες	46
κους κους	47

Κ.Α.Π.Η. ΤΟΞΟΤΩΝ

κεσκέκ	48
πιροσκού ή περισκία	49
σορβάς	50
κιντέατα	51

Κ.Α.Π.Η. ΤΥΜΠΑΝΟΥ

μαντί με φασόλια και σκορδαλιά	52
ιμάμ μπαϊλντί	53
αρνικέφαλι	54
εκμέκ ιτσι	55

ΟΙΚΙΣΜΟΣ ΚΕΝΤΗΤΗΣ

ετλί πιρίντς πιλαφού	56
----------------------	----

ΟΙΚΙΣΜΟΣ ΟΡΦΑΝΟΥ

ετλί νοχούτ γεμεγί	57
--------------------	----

ΓΛΥΚΟ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

τσουρέκια	60
λουκουμάδες	61
χαλβάς με αλεύρι	62
φανουρόπιτα	63
κεσκιούλ	64
καρυδόμελο	65
ωτία	66
βαρβάρα	67

να σας πω ένα μυστικό;	68-69
επίλογος	70
πληροφορίες για το Κ.Α.Π.Η.	72

10 απαραίτητες συμβουλές από τις παλιές νοικοκυρές για τις νεότερες

1) Στη δοσολογία των υλικών όταν θα αναφέρεται μία κούπα θα εννοείτε ένα ποτήρι νερού ή ένα φλιτζάνι τσαγιού. Μετράτε πάντα τα υλικά της συνταγής με το ίδιο ποτήρι ή φλιτζάνι για να είναι σωστές οι αναλογίες των υλικών.

2) Αλάτι, πιπέρι και τα διάφορα αρωματικά (ρίγανη, μπαχάρι, κανέλα κ.α) ή τα πράσινα μυρωδικά (μαϊντανό, δυόσμο, άνηθο κ.λ.π.) όταν δεν δίνονται δοσολογίες τα προσθέτετε στις ποσότητες που κρίνετε σύμφωνα με τις διατροφικές σας προτιμήσεις.

3) Στις συνταγές που χρειάζονται μαγιά στη ζύμη, διαλύετε πρώτα τη μαγιά σ' ένα φλιτζάνι του τσαγιού χλιαρό νερό και μετά την προσθέτετε στα υπόλοιπα υλικά σας.

4) Όταν αναφέρεται η φράση «όσο αλεύρι σηκώνει» ή «όσο νερό σηκώνει η ζύμη» τότε θα αναφέρεται η συνταγή στην ώρα του ζυμώνματος κατά την οποία η ζύμη σας θα πρέπει να είναι ελαστική και να μην κολλάει στα χέρια σας ή στο μπολ που τη ζυμώνετε. Αν η ζύμη σας είναι σφιχτή προσθέτετε νερό ενώ αν είναι μαλακή προσθέτετε αλεύρι. Πάντα σε μικρές ποσότητες κάθε φορά

για να μπορείτε να ελέγξετε τη ζύμη σας.

5) Αφήνετε πάντα τις ζύμες να «ξεκουραστούν» ή να φουσκώσουν για λίγη ώρα σε ζεστό μέρος και πάντα σκεπασμένες.

6) Όταν η συνταγή ζητά ν' ανοίξετε φύλλα το κάνετε πάντα πάνω σε καλά αλευρωμένη επιφάνεια, με αλευρωμένο πλάστη για να μην κολλάει η ζύμη.

7) Όταν η συνταγή ζητάει να ψήσετε οτιδήποτε το ταψί χρειάζεται να είναι καλά λαδωμένο τόσο στη βάση όσο και στα τοιχώματα.

8) Ανακατεύετε πάντα το φαγητό με ξύλινη κουτάλα. Το ξύλο είναι φυσικό υλικό, δεν χαράσσει τα σκεύη και το κυριότερο δεν αλλοιώνει τη γεύση των φαγητών.

9) Το σιτάρι, το πλιγούρι και το ρύζι τα πλένετε καλά με άφθονο νερό και τ' αφήνετε να στραγγίσουν καλά πριν τα προσθέσετε στην συνταγή.

10) Προθερμαίνετε πάντα το φούρνο πριν τον χρησιμοποιήσετε για ψήσιμο. Ο χρόνος που χρειάζεται το φαγητό ή το γλυκό για να ψηθεί αρχίζει να μετράει από την ώρα που βάζετε το σκεύος σε προθερμασμένο φούρνο.



κουρκούτι

ΥΛΙΚΑ:

1 λίτρο γάλα, 1 λίτρο νερό, 4 κουταλιές της σούπας αλεύρι, αλάτι

Σε μία κατσαρόλα βάζετε το γάλα και το νερό να ζεσταθούν. Μόλις ζεσταθούν παίρνετε μια κούπα από το ζεσταμένο γάλα και το νερό και το ρίχνετε μέσα το αλεύρι. Ανακατεύετε συνέχεια για να λιώσει το αλεύρι. Ενώ στην

κατσαρόλα έχει αρχίσει να βράζει το γάλα με το νερό ανακατεύετε το περιεχόμενο της κούπας και συνεχίζετε να ανακατεύετε μέχρι να κυλώσει. Προσθέτετε αλάτι, κατεβάζετε από τη φωτιά και σερβίρετε.



ΥΛΙΚΑ:

1 κοτόπουλο χωριάτικο κομμένο σε μερίδες (περίπου 1 ½ κιλό), ½ κιλό πλιγούρι, 1 ξερό κρεμμύδι, 5-6 ντομάτες, 3 δαφνόφυλλα, μαϊντανό, 1 κούπα ελαιόλαδο, ρίγανη, μπαχάρι, μαύρο και κόκκινο πιπέρι, αλάτι, νερό

χωριάτικο κοτόπουλο με πλιγούρι

Σε μια κασαρόλα βάζετε το λάδι και σοτάρετε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι με τις μερίδες του κοτόπουλου. Προσθέτετε τις ψιλοκομμένες ντομάτες και όλα τα μυρωδικά. Ανακατεύετε καλά και μόλις αρχίσουν να βράζουν προσθέτετε το νερό το οποίο πρέπει να καλύπτει το κοτόπουλο. Αφήνετε να βράσουν για είκοσι περίπου λεπτά και

στη συνέχεια ελέγχετε αν έχει μαλακώσει το κοτόπουλο. Προσθέτετε το πλιγούρι και όσο νερό χρειαστεί και αφήνετε να βράσουν για 15 λεπτά περίπου. Σβήνετε τη φωτιά χωρίς να κατεβάσετε την κασαρόλα για να φουσκώσει το πλιγούρι πάνω στο μάτι.



τηγανίτες

ΥΛΙΚΑ:

4 κούπες νερού, ¼ από το πακέτο νωπή μπουρομαγιά, όσο αλεύρι σπκώσει, αλάτι, 1 βιτάμ, ζάχαρη (για το σερβίρισμα)

Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνετε το νερό, αφού ζεσταθεί το αδειάζετε σε μία λεκάνη κι εκεί μέσα διαλύετε τη μαγιά. Στη συνέχεια προσθέτετε το αλάτι κι όσο αλεύρι χρειαστεί για να δημιουργηθεί ένας κυλός αραιός (όπως αυτός για τις κρέπες). Σκεπάζετε τη λεκάνη και την αφήνετε σε ζεστό μέρος να φουσκώσει και να διπλασιαστεί σε όγκο το μίγμα.

Όταν είναι έτοιμος ο κυλός λιώνετε το βιτάμ σ' ένα σκεύος

και το κρατάτε στην άκρη θα σας χρειαστεί στη συνέχεια για το λάδωμα του τηγανιού.

Στη συνέχεια μ' ένα πινέλο λαδώνετε ελαφρά ένα αντικολιτικό τηγάνι και ρίχνετε λίγο κυλό και τηγανίζετε. Όταν τελειώσετε όλο το κυλό ρίχνετε πάνω στις τηγανίτες το λιωμένο βιτάμ που έχει περισσέψει. Σερβίρονται ζεστές οι τηγανίτες προαιρετικά με ζάχαρη.



ΥΛΙΚΑ:

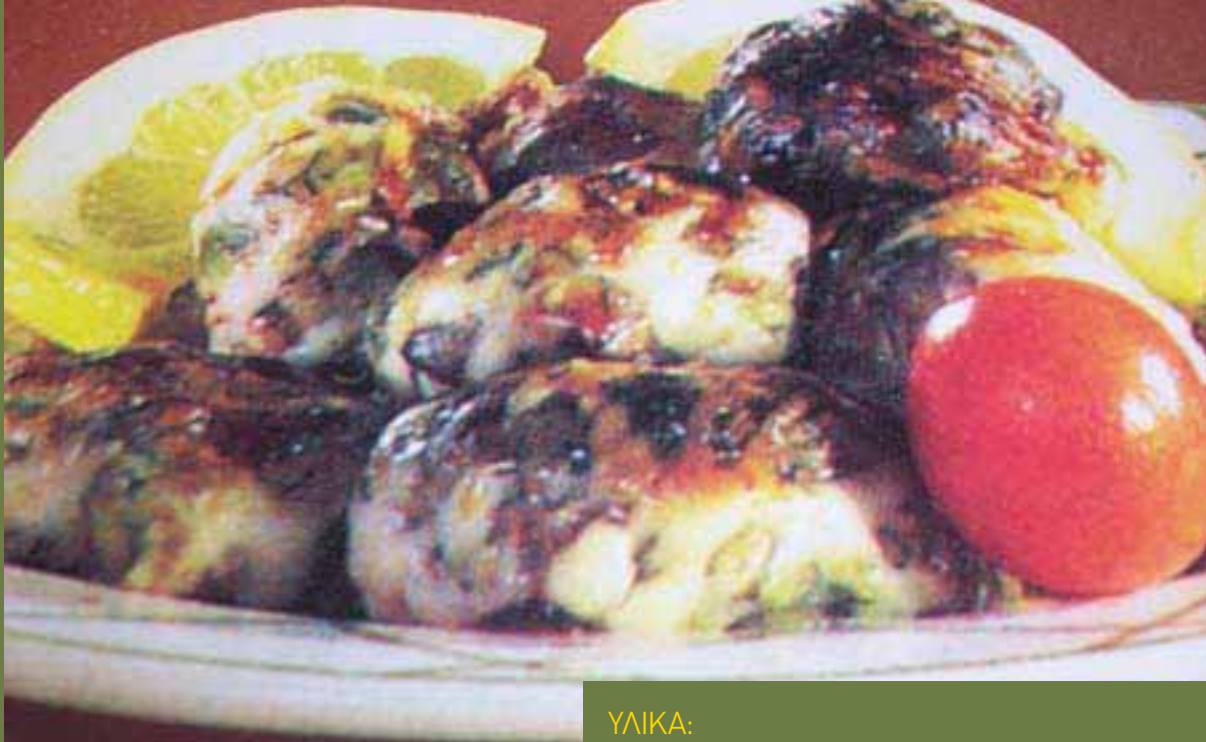
1 κούπα νερό, λίγο αλάτι, όσο αλεύρι σπκώσει, 1 κιλό τυρί, 2 αβγά, πιπέρι

γκεζλεμέδες

Σ' ένα μπολ αναμιγνύετε το αλεύρι, το νερό και το αλάτι και το ζυμώνετε. Η ζύμη είναι έτοιμη όταν ξεκολλάει εύκολα από τα χέρια σας και από το μπολ που τη ζυμώνετε. Όταν τελειώσετε το ζύμωμα αφήνετε τη ζύμη να ξεκουραστεί για μισή ώρα. Στη συνέχεια χωρίζετε τη ζύμη σε 18 κομμάτια και το κάθε κομμάτι το ανοίγετε σε λεπτό φύλλο. Το κάθε φύλλο που ανοίγετε πιάνετε τις 2 άκρες και τις φέρνετε στο κέντρο, όταν τελειώσετε και με τα 18 φύλλα χρειάζεται να ετοιμάσετε τη γέμιση.

Σ' ένα μπολ τρίβετε με τα χέρια σας το τυρί και στη συνέχεια προσθέτετε τ'αβγά με το πιπέρι αφού προηγουμένως

τα έχετε χτυπήσει. Ανακατεύετε καλά για να ενωθούν όλα τα υλικά και στη συνέχεια βάζετε μία ποσότητα (υπολογίζετε να μοιράσετε ισομερώς και στα 18 φύλλα) πάνω στο διπλωμένο φύλλο. Στη συνέχεια παίρνετε τις άλλες δύο άκρες του φύλλου που έχουν μείνει και τις φέρνετε στο κέντρο. Πατάτε ελαφρά με τα χέρια σας για να κολλήσει, μ' αυτόν τον τρόπο έχετε σχηματίσει έναν γκεζλεμέ (σαν φάκελο). Όταν τελειώσετε με όλα τα φύλλα, βάζετε το τηγάνι στη φωτιά και τηγανίζετε σε καυτό λάδι. Σερβίρονται ζεστοί.



τζιεροσαρμάς

(παραδοσιακό πασχαλιτικό φαγητό)

ΥΛΙΚΑ:

2 σκέπες αρνίσιας, 1 συκωταριά αρνίσια, 1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια, 1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι, ¼ κιμά μοσχάρσιο, 3 φλιτζανάκια του καφέ ρύζι καρολίνα, 2 μαρουλόφυλλα τρυφερά ψιλοκομμένα, 5-6 φύλλα δυόσμο, λίγη ρίγανη, αλάτι, πιπέρι, λάδι

Πλένετε πολύ καλά τη συκωταριά, τη ζεματάτε σε νερό που βράζει για λίγα λεπτά. Στη συνέχεια τη στραγγίζετε και την ψιλοκόβετε. Σε μια άλλη κατσαρόλα ρίζετε τα ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια, το ξερό κρεμμύδι, το δυόσμο, το μαρούλι, το αλάτι, το πιπέρι, τη ρίγανη και με λίγο ελαιόλαδο τα σοτάρετε στη φωτιά για λίγα λεπτά. Μόλις σοταριστούν προσθέστε την ψιλοκομμένη συκωταριά και τον κιμά και αφήστε τα να ψηθούν σε χαμηλή φωτιά. Τέλος προσθέστε το ρύζι και 3 φλιτζανάκια του καφέ ζεστό νερό, τ' αφήνετε να πάρει βράση, μόλις είναι έτοιμο το κατεβάζετε από τη φωτιά για να κρυώσει ενώ ταυτόχρονα ξεκινάτε την προετοιμασία της σκέπης.

Σ' ένα μπολ με ζεστό νερό βάζετε τις σκέπες (μαντήλες) για να ανοίξουν. Παίρνετε ένα φλιτζάνι του τσαγιού, κόβετε ένα τετράγωνο από τη σκέπη και το τοποθετείτε μέσα στο φλιτζάνι. Στη συνέχεια μέσα στη φλιτζάνι βάζετε μια μεγάλη ποσότητα από τη γέμιση. Τέλος κλείνετε τις τέσσερις άκρες στο κέντρο αναποδογυρίζετε το περιεχόμενο του φλιτζανιού στο χέρι σας και το τοποθετείτε σε ταψί έτσι ώστε το ένωμα να είναι από κάτω. Μόλις τελειώσετε με το γέμισμα της σκέπης χτυπάτε ένα αυγό και αλοιφέτε τους τζιεροσαρμάδες. Βάζετε λάδι και νερό στο ταψί και αφήνετε να ψηθούν στους 180 για μία ώρα περίπου μέχρι να ροδίσουν.



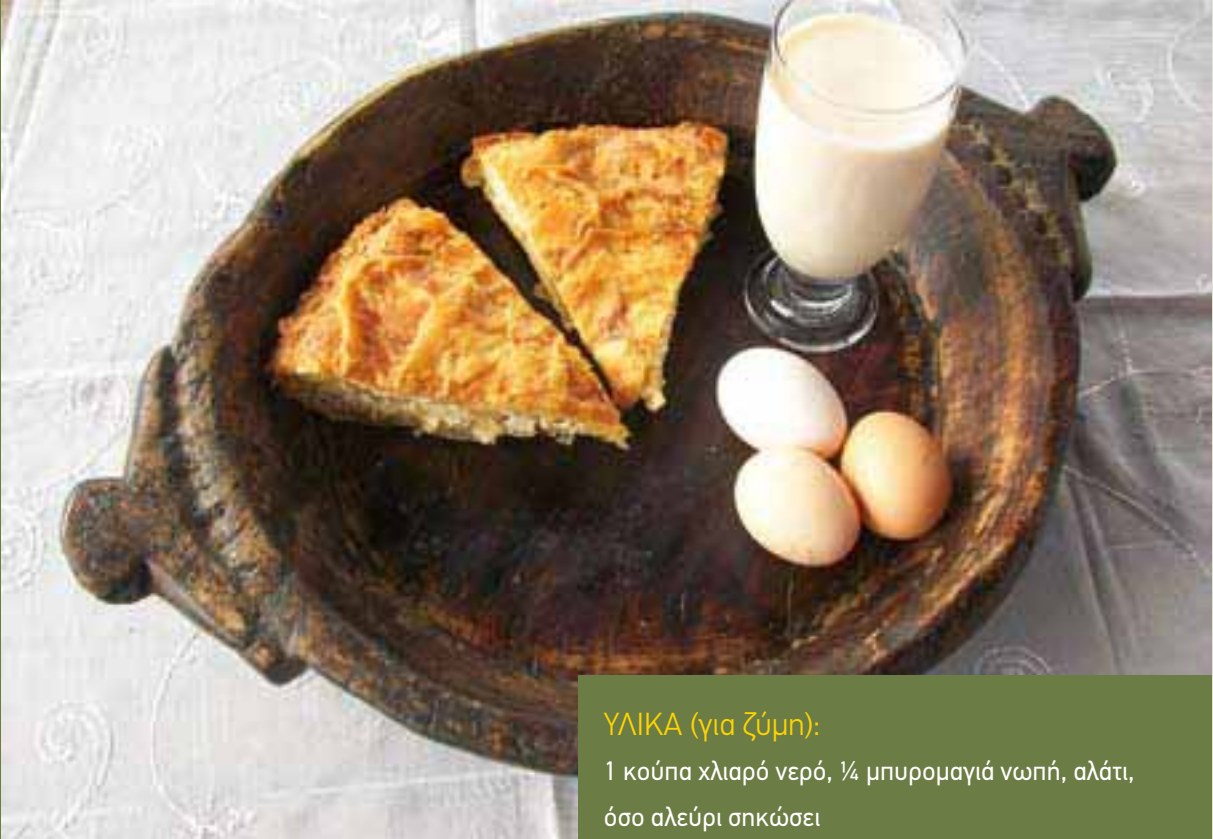
ΥΛΙΚΑ:

2 κούπες αλεύρι, 2 φέτες ψωμί κομμένο σε φέτες,
2 κουταλιές της σούπας βούτυρο, 1 κούπα νερό, αλάτι,
τυρί φέτα τριμμένο προαιρετικά

τριφτή

Σ' ένα ταψί βάζετε το αλεύρι και προσθέτετε λίγο λίγο το νερό ανακατεύοντας ταυτόχρονα για να γίνει ζύμη. Ταυτόχρονα σε μια κατσαρόλα βάζετε 2 λίτρα νερό και μια κουταλιά της σούπας αλάτι να βράσουν. Μόλις αρχίσει να βράζει παίρνετε στα χέρια σας μια ποσότητα ζύμης και την τρίβετε πάνω από την κατσαρόλα. Όταν τελειώσει το ζυμάρι

ανακατεύετε κι αφήνετε να βράσει. Σ' ένα σκεύος λιώνετε το βούτυρο και σοτάρετε το ψωμί. Όταν σοταριστεί αρκετά το αδειάζετε στην κατσαρόλα με την τριφτή, ανακατεύετε και σβήνετε τη φωτιά. Προαιρετικά προσθέτετε τυρί φέτα τριμμένο. Σερβίρεται ζεστή.



γαλατόπιτα

ΥΛΙΚΑ (για ζύμη):

1 κούπα χλιαρό νερό, ¼ μπουρομαγιά νωπή, αλάτι, όσο αλεύρι σηκώσει

ΥΛΙΚΑ (για τη γέμιση):

1 λίτρο γάλα, 6 αβγά, 1 κούπα αλεύρι, λίγο αλάτι, άχνη ζάχαρη (για το σερβίρισμα)

Σ' ένα μπολ ανακατεύετε τη μπουρομαγιά, το νερό το αλάτι και το αλεύρι για να φτιάξετε μια ελαστική ζύμη. Σε μία αλευρωμένη επιφάνεια ανοίγετε τη ζύμη σε 12 φύλλα, τα οποία θα ψήσετε ένα, ένα για λίγο στο φούρνο. Στη συνέχεια σ' ένα λαδωμένο ταψί τοποθετείτε τα 6 φύλλα αφού προηγουμένως τα έχετε λαδώσει κι αυτά. Σ' ένα μπολ προετοιμάζετε τη γέμιση χτυπώντας πρώτα τα αβγά.

Στη συνέχεια προσθέτετε το γάλα το αλεύρι και το αλάτι και ανακατεύετε μέχρι να γίνει ένας χυλός. Βάζετε τη μισή ποσότητα πάνω στα φύλλα που έχετε βάλει στο ταψί, ακολουθώντας προσθέτετε τα υπόλοιπα φύλλα ένα ένα ενώ προηγουμένως τα έχετε λαδώσει. Αδειάζετε και τον υπόλοιπο χυλό πάνω από τα φύλλα. Ψήνετε στους 180° C για 1 ώρα. Μετά το ψήσιμο σερβίρετε προαιρετικά με άχνη ζάχαρη.

**ΥΛΙΚΑ:**

1 κιλό αλεύρι, ½ κούπα ελαιόλαδο, 10 γρ. μπουρομαγιά, χλιαρό νερό (για να διαλύσετε την μπουρομαγιά), 1 κουταλιά της σούπας ξύδι, ¼ κιλού ψιλοκομμένες ελιές, 1 πράσινη πιπεριά ψιλοκομμένη, 1 κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη, ρίγανη

ελαιόψωμο

Σ' ένα μπολ διαλύετε την μπουρομαγιά σε χλιαρό νερό και στη συνέχεια προσθέτετε το λάδι, το ξύδι και όσο αλεύρι σπρώχνει το μίγμα για να δημιουργήσετε μια ζύμη ελαστική. Αφήνετε τη ζύμη σε ζεστό μέρος να φουσκώσει. Όταν είναι έτοιμη η ζύμη τη χωρίζετε σε δύο μέρη και ανοίγετε σε αλευρωμένη επιφάνεια 2 φύλλα. Αλοιφете την επιφάνεια του κάθε φύλλου με ελαιόλαδο και σκορπίζετε τις ελιές ομοιόμορφα σε όλη την επιφάνεια του φύλλου στη

συνέχεια το ίδιο κάντε και με τις πιπεριές. Για να έχει ωραία μυρωδιά προσθέτετε και λίγη ρίγανη. Στη συνέχεια τυλίγετε προσεκτικά το φύλλο, δίνοντάς του το σχήμα που θέλετε (στρόγγυλο ή μακρόστενο). Την ίδια διαδικασία θα κάνετε και με το δεύτερο φύλλο. Όταν τελειώσετε, τοποθετήστε τα ελαιόψωμα σε λαδωμένο ταψί και λαδώστε κι αυτά από πάνω. Ψήνετε στους 180° C για ¾ της ώρας.



λαχανόπιτα

ΥΛΙΚΑ (για ζύμη):

1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις, 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο, 1 βιτάμ, αλάτι, ξύδι, νερό όσο σκώσει το αλεύρι

ΥΛΙΚΑ (για τη γέμιση):

1 λάχανο μετρίου μεγέθους, 1 κιλό τυρί, 1 ποτήρι κρασιού λάδι, αλάτι, πιπέρι

Σ' ένα μπολ βάζετε το αλεύρι και στο κέντρο σχηματίζετε μια λακουβίτσα. Εκεί ρίχνετε το αλάτι, το λάδι, το ξύδι και λίγο λίγο το νερό. Ζυμώνετε καλά μέχρι να σχηματιστεί η ζύμη. Την αφήνετε σε ζεστό μέρος να φουσκώσει και ετοιμάζετε τη γέμιση. Χωρίζετε το λάχανο σε φύλλα κι αφού τα πλύνετε τα τοποθετείτε σε ζεματιστό νερό που βράζει, τα στραγγίζετε στο τρυπητό και τα στύβετε καλά με τα χέρια σας, για να φύγουν όλα τα νερά τους. Τα ψιλοκόβετε σ' ένα μπολ και προσθέτετε το λάδι, το αλάτι, το πιπέρι

και το τυρί τριμμένο. Ανακατεύετε καλά για να δέσουν όλα τα υλικά μαζί.

Χωρίζετε τη ζύμη σε 10-13 μπαλάκια. Λιώνετε 1 βιτάμ και βουτυρώνετε καλά τη ζύμη. Σε αλευρωμένη επιφάνεια, ανοίγετε ένα λεπτό και μακρύ φύλλο. Το ίδιο κάνετε με την υπόλοιπη ζύμη. Τοποθετείτε τα μισά φύλλα σε λαδωμένο ταψί, απλώνετε ομοιόμορφα τη γέμιση και σκεπάζετε με τα υπόλοιπα φύλλα. Τα λαδώνετε από πάνω και τα ψήνετε στους 180° C μέχρι να ροδίσουν.

**ΥΛΙΚΑ (για ζύμη):**

1 κιλό αλεύρι, 1 κουταλιά της σούπας λάδι, αλάτι, ξύδι, νερό όσο σπκώσει το αλεύρι

ΥΛΙΚΑ (για τη γέμιση):

2 φλιτζάνια του τσαγιού ρύζι καρολίνα, 1 κιλό τυρί, 1 ποτήρι κρασιού λάδι

ρυζόπιτα

Σ’ ένα μπολ βάζετε το αλεύρι και στο κέντρο σχηματίζετε μια λακουβίτσα. Εκεί ρίχνετε το αλάτι, το λάδι, το ξύδι και λίγο λίγο το νερό. Ζυμώνετε καλά μέχρι να σχηματιστεί η ζύμη. Αφού την αφήσετε να ξεκουραστεί ανοίγετε 10-12 φύλλα. Τα μισά τα στρώνετε κάτω στο ταψί και ταυτόχρονα

ετοιμάζετε τη γέμιση. Βράζετε το ρύζι και το στραγγίζετε, προσθέτετε το λάδι και το τριμμένο τυρί και ανακατεύετε καλά όλα τα υλικά. Βάζετε τη μισή γέμιση πάνω στα φύλλα και σκεπάζετε με τα υπόλοιπα φύλλα, λαδώνετε την πίτα και ψήνετε στους 180° C μέχρι να ροδίσει.



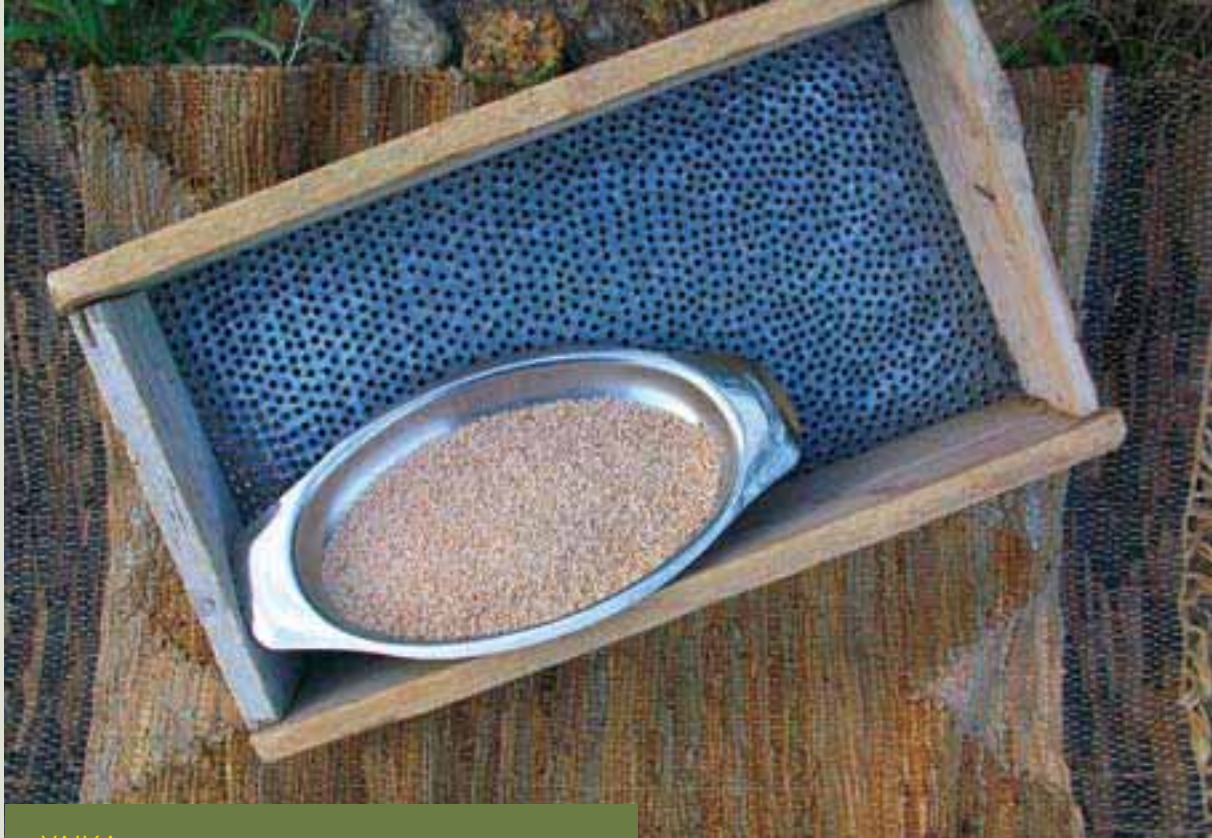
στριφτόπιτα

ΥΛΙΚΑ:

1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις, 750 γρ. τυρί,
1 κουταλιά του γλυκού αλάτι, λίγο ελαιόλαδο,
νερό όσο σπκώσει

Ανακατεύετε σε μια λεκάνη το αλεύρι, το αλάτι, το λάδι και το ανάλογο νερό. Ζυμώνετε μέχρι να έχετε μια ζύμη που να ξεκολλάει από τα χέρια σας κι από τα τοιχώματα της λεκάνης. Στη συνέχεια την αφήνετε σε ζεστό μέρος να ξεκουραστεί για μισή ώρα. Χωρίζετε τη ζύμη σε 12 ίσα μέρη, κάνετε μπαλάκια, βουτάτε το πρώτο μέσα σ' ένα μπολ με ελαιόλαδο και στη συνέχεια ανοίγετε φύλλο με τα χέρια τόσο όσο ένα πιάτο πάστας. Βάζετε το φύλλο στο

ταψί και ρίχνετε τυρί τριμμένο. Ανοίγετε δεύτερο φύλλο, το βάζετε από πάνω και ρίχνετε τυρί. Την ίδια διαδικασία ακολουθείτε με όλα τα φύλλα. Όταν τελειώσετε, μαζεύετε τις τέσσερις άκρες από τα φύλλα και τις ρίχνετε στο κέντρο της πίτας το αναποδογυρίζετε στο ταψί και πατάτε καλά με τα χέρια σας για να γεμίσει το ταψί και να πιάσει τα τοιχώματα του ταψιού. Ψήνετε στους 200° C για μία ώρα περίπου.

**ΥΛΙΚΑ:**

4 κιλά σιταρένιο τραχανά εμπορίου, 1 κιλό σιμιγδάλι χοντρό, 2 κιλά γάλα, 1 κουταλιά του γλυκού αλάτι

σιταρένιος τραχανάς με γάλα

Βάζετε το γάλα και το αλάτι σε μία κατσαρόλα να βράσουν. Μόλις φουσκώσει το γάλα το κατεβάζετε από τη φωτιά και το αφήνετε να κρυώσει. Σε μια λεκάνη βάζετε τον τραχανά, το σιμιγδάλι και ρίχνετε λίγο λίγο το γάλα ανακατεύοντας ταυτόχρονα. Σκεπάζετε τη λεκάνη κι αφήνετε το μίγμα για 4-5 ώρες. Από το ειδικό κόσκινο για τραχανά

περνάτε το μίγμα. Σε μια επίπεδη επιφάνεια στρώνετε ένα σεντόνι κι απλώνετε πάνω τον τραχανά. Θα τον αφήσετε να στεγνώσει 3 μέρες, μετά θα τον βάλετε σ' ένα ταψί και τον τοποθετείτε σε προθερμασμένο φούρνο για 10 λεπτά για να είστε σίγουροι ότι έχει στεγνώσει. Φυλάτε τον τραχανά σε γυάλινο σκεύος ή σε υφασμάτινη θήκη.

**ΥΛΙΚΑ:**

1 κοτόπουλο χωριάτικο σε μερίδες (περίπου 2 κιλά),
 1 μεγάλο κρεμμύδι, ½ κούπα ελαιόλαδο, αλάτι, μαύρο
 πιπέρι, κόκκινο πιπέρι, 4-5 κουταλιές της σούπας
 αλεύρι, 3 κούπες νερό χλιαρό

χωριάτικο κοτόπουλο με κουρκούτι

Ζεσταίνετε το λάδι σε κατσαρόλα πάνω σε δυνατή φωτιά. Ρίχνετε μέσα το φιλοκομμένο κρεμμύδι και σοτάρετε ανακατεύοντας συχνά για να μην κολλήσει. Μόλις ροδίσει προσθέτετε τις μερίδες του κοτόπουλου και σοτάρετε καλά από όλες τις πλευρές. Ρίξτε 3 κούπες χλιαρό νερό και αφήστε να σιγοβράσει. Σ' ένα μπολ ρίξτε 1 κούπα χλιαρό νερό

4-5 κουταλιές της σούπας αλεύρι, ανακατέψτε καλά να μη σβολιάσει και ρίξτε το στην κατσαρόλα. Σιγοβράστε το κοτόπουλο μαζί με το κουρκούτι μέχρι να χυλώσει. Ρίξτε το αλάτι, τα μπαχαρικά ανακατέψτε και σερβίρετε το φαγητό στα πιάτα.

**ΥΛΙΚΑ:**

3 κούπες καλαμποκίσιο αλεύρι, 1 κούπα αλεύρι
σταριού, 1 κούπα καλαμποκέλαιο, 1 κούπα νερό,
1 κούπα χυμό πορτοκάλι, 1 κούπα ζάχαρη, 1 μπέικιν,
σουσάμι, τριμμένη φρυγανιά

μπομπότα νηστίσιμη

*(μπομπότα είναι το ψωμί που έτρωγαν στην κατοχή
και παρασκευαζόταν απο καλαμποκίσιο αλεύρι)*

Σ' ένα μπολ βάλτε το καλαμποκίσιο αλεύρι, το αλεύρι
σταριού, το καλαμποκέλαιο, το νερό, το χυμό πορ-
τοκαλιού, τη ζάχαρη και το μπέικιν και ανακατέψτε πολύ
καλά για να γίνει ένα ομοιογενές μίγμα. Λαδώστε ένα ταψί,

πασπαλίστε με τριμμένη φρυγανιά, αδειάστε το μίγμα και
τέλος ρίξτε από πάνω το σουσάμι. Ψήστε στους 180° C για
¾ της ώρας.



μικρασιάτικο μαντί

Σ' ένα μπολ βάλτε το αλεύρι, το αλάτι, το λάδι και όσο νερό χρειαστεί για να φτιάξετε μια ζύμη όχι πολύ σφιχτή. Αφού ετοιμάσετε τη ζύμη την αφήνετε να ξεκουραστεί σε ζεστό μέρος σκεπασμένη για λίγη ώρα. Στη συνέχεια χωρίζετε τη ζύμη σε 5 μέρη. Ανοίγετε σε φύλλο το κάθε κομμάτι και το κόβετε πρώτα κάθετα και μετά οριζόντια έτσι ώστε να σχηματιστούν τετραγωνάκια. Παίρνετε το κάθε τετραγωνάκι και ενώνετε τις δύο απέναντι γωνίες. Σχηματίζονται με τον τρόπο αυτό μικρές βαρκούλες μ' ένα κενό στη μέση. Εναλλακτικά μπορείτε να πιέσετε τη ζύμη στο κέντρο και να σχηματιστούν φιογκάκια αντί βαρκού-

ΥΛΙΚΑ:

1 κοτόπουλο 1 ½ περίπου κιλό, 1 κιλό αλεύρι,
1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι, 1 κουταλιά της σούπας
ελαιόλαδο, 5 κούπες ζωμό κοτόπουλου

λες. Αφού τελειώσετε τη διαδικασία αυτή με όλη τη ζύμη αραδιάστε τα μαντί σε καλά λαδωμένο ταψί και ψήστε στους 180°C για ¾ της ώρας. Στο μεταξύ σε μια κατσαρόλα βράστε το κοτόπουλο και φροντίστε να έχει αρκετό νερό γιατί θα χρειαστείτε 5 ποτήρια από το ζωμό του κοτόπουλου. Μόλις βγάλετε τα μαντί από το φούρνο ρίξτε το ζωμό από το κοτόπουλο μέσα στο ταψί και συνεχίστε να ψήνετε για άλλα 20 λεπτά. Μόλις ροδίσουν βγάλτε τα μαντί από το φούρνο και σερβίρετε στα πιάτα μαζί με το κοτόπουλο που έχετε ήδη βράσει.

**ΥΛΙΚΑ:**

1 κιλό γάλα, 8 αβγά, 4 κουταλιές της σούπας βούτυρο, αλάτι, πιπέρι

γάλα με αβγά

(οι σύγχρονες νοικοκυρές θα μπορούσαν να τα ονομάσουν κι αβγά ποσέ)

Σ'ένα μεγάλο τηγάνι βάλτε το γάλα να βράσει. Πριν φουσκώσει σπάστε μέσα τ' αβγά αφήστε τα να ψηθούν. Με μια τρυπητή κουτάλα τα βγάζετε από το τηγάνι και τα βάζε-

τε σε μια πιατέλα. Σ'ένα άλλο τηγάνι βάζετε το βούτυρο να καεί και στη συνέχεια το ρίχνετε πάνω στα αβγά. Προσθέτετε αλάτι και πιπέρι και σερβίρετε.



ΚΕΝΤΟΥΜΈ

(είδος κυλού)

ΥΛΙΚΑ:

2 ποτήρια νερού σιτάρι κοπανισμένο, 1 ποτήρι νερού φασόλια μαυρομάτικα, 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο, 150 γρ. φρέσκο βούτυρο, αλάτι, πιπέρι

Πλένετε με άφθονο νερό το σιτάρι και το αφήνετε να στραγγίσει καλά. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βάζετε νερό μέχρι τη μέση και το βάζετε να βράσει. Μόλις αρχίσει να βράζει προσθέτετε το σιτάρι και αφαιρείτε σταδιακά τον αφρό που έχει σχηματιστεί. Όταν το σιτάρι πάρει δυο τρεις βράσεις προσθέτετε τα φασόλια. Στη συνέχεια ρίχνετε αλά-

τι και πιπέρι και τ' αφήνετε να βράσουν σε χαμηλή θερμοκρασία μέχρι να γίνουν κυλός. Σ' ένα μικρό τηγάνι λιώνετε το βούτυρο και σοτάρτε σ' αυτό το κρεμμύδι. Όταν είναι έτοιμο αδειάζετε το λιωμένο βούτυρο στην κατσαρόλα με το κυλό και ανακατεύετε για να πάει παντού. Σερβίρετε όσο είναι ζεστό.



ΥΛΙΚΑ:

1 μικρό λάχανο βρασμένο ψιλοκομμένο, 1 ποτήρι νερού μπαρμπούνοφάσουλα βρασμένα, 2 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα και τσιγαρισμένα σε ελαιόλαδο, 2 ποτήρια νερού κορκότο ή πλιγούρι, 1 ποτήρι νερού ελαιόλαδο, αλάτι, μαύρο πιπέρι, κόκκινο πιπέρι

ΤΟΣΕΜΕΝ

Σε μια κατσαρόλα στρώνετε το μισό λάχανο, όλα τα φασόλια και το κορκότο ή το πλιγούρι το οποίο θα έχετε πλύνει πολύ καλά και θα το έχετε στραγγίσει καλά. Σκεπάζετε με το υπόλοιπο λάχανο, προσθέτετε τα κρεμμύδια, το

αλάτι, το κόκκινο πιπέρι, το μαύρο πιπέρι, το λάδι και τα δύο ποτήρια ζεστού νερού. Τέλος θ' αφήσετε το φαγητό να βράσει χωρίς να το ανακατέψετε μέχρι να πει όλο το ζουμί του.



μαντί

(χειροποίητα ζυμαρικά εδώ τα συναντάμε με γέμιση από κιμά και πλιγούρι.)

ΥΛΙΚΑ (για ζύμη):

1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις, αλάτι, πιπέρι, νερό χλιαρό για το ζύμωμα, περίπου 2 ποτήρια νερού

ΥΛΙΚΑ (για τη γέμιση):

1 κιλό μοσχαρίσιο κιμά, 3 κρεμμύδια ψιλοκομμένα, 2 φλιτζάνια του καφέ πλιγούρι, 3 ποτήρια νερού ζωμό από κοτόπουλο, αλάτι, πιπέρι

Ετοιμάζετε πρώτα τη ζύμη ως εξής: Σε μια λεκάνη βάζετε το αλεύρι και κάνετε στο κέντρο μια λακουβίτσα, στην οποία θα ρίξετε το αλάτι, το πιπέρι και λίγο λίγο το νερό. Καλύπτετε με το αλεύρι κι αρχίζετε να ζυμώνετε μέχρι να φτιάξετε μια ζύμη όχι πολύ σφιχτή. Σκεπάζετε τη λεκάνη με μία πετσέτα και την αφήνετε σε ζεστό μέρος να φουσκώσει. Όσο φουσκώνει η ζύμη προετοιμάζετε τη γέμιση. Πλένετε με άφθονο νερό το πλιγούρι και το στραγγίζετε πολύ καλά. Στη συνέχεια σ' ένα τηγάνι θα βάλετε 1 φλιτζανάκι του καφέ ελαιόλαδο θα σοτάρете τα κρεμμύδια και θα προσθέσετε τον κιμά και το πλιγούρι. Ρίχνετε σταδιακά λίγο λίγο το νερό για να μην κολλήσει ο κιμάς ενώ τσιγαρίζετε. Προσθέτετε το αλάτι και το πιπέρι ενώ ταυτόχρονα ανακατεύετε μέχρι να ψηθεί η γέμιση. Κατεβάζετε τη γέμιση μέχρι να κρυώσει και ταυτόχρονα προετοιμάζετε τη ζύμη. Σε μια επίπεδη επιφάνεια, απλώνετε λίγο αλεύρι. Χωρίζετε τη ζύμη σε δύο κομμάτια και την αλευρώνετε για να μην κολλήσει στον πλάστη μας. Ανοίγετε ένα λεπτό φύλο και το κόβετε σε μακρόστενες λωρίδες. Η κάθε λωρίδα θα πρέπει να έχει φάρδος όσο δύο δάχτυλα του χεριού σας. Την κάθε λωρίδα θα την κόψετε οριζόντια και κάθετα έτσι ώστε να σχηματιστούν μικρά τετραγωνάκια. Στο κέντρο κάθε τετραγώνου, βάζετε λίγη γέμιση. Μαζεύετε τις τέσσερις γωνίες στο κέντρο σχηματίζοντας ένα μικρό πουγκί (μαντί). Αφού ετοιμάσουμε όλα τα μαντί τα τοποθετούμε κυκλικά σ' ένα ταψί και τα ψήνετε στους 180° C μέχρι να ροδίσουν. Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνετε το ζωμό από την κότα και περιχύνετε στο ταψί με τα ψημένα μαντί. Μόλις απορροφήσουν όλο το ζωμό τα σερβίρετε ζεστά.

**ΥΛΙΚΑ (για τα κεφτεδάκια):**

1 κιλό κιμά, 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα, 1 αυγό, 2 φέτες μπαγιάτικο ψωμί, αλάτι, πιπέρι, κύμινο, ρίγανη, λίγο ξύδι

ΥΛΙΚΑ (για το κουρκούτι):

6 κουταλιές της σούπας αλεύρι, 1 ποτήρι κρασιού ελαιόλαδο, 1 ποτήρι κρασιού χλιαρό νερό, 1 σκελίδα σκόρδο τριμμένη, αλάτι, ξύδι

κεφτεδάκια σε κουρκούτι

Μουσकेύτε το ψωμί σε νερό και αφού αφαιρέσετε την κόρα το στραγγίζετε καλά. Βάζετε σ' ένα μπολ τον κιμά, τα κρεμμύδια, το ψωμί, το αυγό, τα μυρωδικά και το ξύδι. Ζυμώνετε μέχρι να γίνουν ένα μίγμα. Κατά διαστήματα βρέχετε τα χέρια σας με νερό για να γίνουν αφράτα τα κεφτεδάκια. Αφήνετε για ένα τέταρτο τον κιμά να ξεκουραστεί και κατόπιν πλάθετε και τηγανίζετε τα κεφτεδάκια.

Τα διατηρείτε ζεστά ενώ ετοιμάζετε το κουρκούτι. Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο και σοτάρετε σ' αυτό το αλεύρι μέχρι να αλλάξει χρώμα. Στη συνέχεια ρίχνετε λίγο λίγο το νερό κι ανακατεύετε καλά μέχρι να γίνει κυλός. Τέλος προσθέτετε το αλάτι, το σκόρδο, το ξύδι και τα κεφτεδάκια. Σβήνετε τη φωτιά και τα σερβίρετε ζεστά.



μπλανό

ΥΛΙΚΑ:

1 κιλό καλαμποκίσιο αλεύρι, ½ πακέτο φρέσκο βούτυρο (125 γρ.), λίγο ελαιόλαδο, αλάτι, νερό

Σε μια μεγάλη κασαρόλα βάζετε νερό μέχρι τη μέση και το βάζετε να βράσει. Όταν πάρει την πρώτη βράση προσθέτετε λίγο λίγο το αλεύρι και ταυτόχρονα ανακατεύετε συνεχώς για να μην σβολιάσει και να σχηματιστεί ένας κυλός. Μόλις ο κυλός πήξει, θα κάνετε στο κέντρο του ένα

μικρό άνοιγμα και θα ρίξετε μέσα το φρέσκο βούτυρο και το αλάτι. Ανακατεύετε καλά και το κατεβάζετε από τη φωτιά. Λαδώνετε ένα ταψί και ρίχνετε μέσα το κυλό. Ψήνετε στους 180° C μέχρι να ροδίσει.

**ΥΛΙΚΑ:**

½ κιλό τραχανά, ½ πακέτο φρέσκο βούτυρο (125γρ.),
250 γρ. τυρί, λίγο λάδι, 3 κούπες νερό

τραχανόπιτα

Βάλτε τον τραχανά να βράσει σε 3 κούπες νερό. Μόλις απορροφήσει όλο το νερό θρυμματίζετε το βούτυρο και το τυρί με τα χέρια σας. Ανακατεύετε καλά για να αναμικθούν τα υλικά μεταξύ τους. Στη συνέχεια λαδώνετε

ένα ταψί και ρίχνετε μέσα τον τραχανά. Ρίχνετε από πάνω σκόρπια κομμάτια από φρέσκο βούτυρο και ψήνετε στο φούρνο στους 180° C μέχρι να ροδίσει.



λάχανο τουρσί

ΥΛΙΚΑ:

2 λάχανα άσπρα, 1 ματσάκι σέλινο, ½ ματσάκι μαϊντανό,
½ κιλό καρότα, 3 πιπεριές καυτερές, 2 σκελίδες σκόρδο,
αλάτι

Κόβετε το κάθε λάχανο σε 4 κομμάτια και αφαιρείτε τα σκληρά μέρη του. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βάζετε άφθονο νερό να βράσει και μέσα σ' αυτό ζεματίζετε τα 8 κομμάτια του λάχανου. Στη συνέχεια τοποθετείτε τα κομμάτια του λάχανου σ' ένα μπολ με κρύο νερό (για να φύγει η σπιρτάδα τους). Σ' ένα μπολ ψιλοκόβετε το σέλινο, τον μαϊντανό, τα καρότα, ενώ λιώνετε το σκόρδο και τις καυτερές πιπεριές. Σ' ένα μεγάλο δοχείο βάζετε πρώτα ένα κομμάτι λάχανο και από πάνω λίγη ποσότητα από τα διάφορα λαχανικά που έχετε ήδη ψιλοκόψει. Επαναλαμβάνετε τη

διαδικασία μέχρις ότου τελειώσουν τα λαχανικά σας.

Για να ετοιμάσετε την άλμη που θα σκεπάσει τα λαχανικά θα βάλετε σε μία λεκάνη νερό και μπόλικο αλάτι και θ' ανακατέψετε καλά. Για να βεβαιωθείτε ότι η άλμη είναι έτοιμη ρίξτε μια ελιά μέσα στην λεκάνη. Αν μένει στον πάτο της λεκάνης η άλμη σας χρειάζεται κι άλλο αλάτι. Ενώ αν ανέβει στην επιφάνεια του νερού η άλμη είναι έτοιμη και μπορείτε να τη χρησιμοποιήσετε. Αδειάζετε την άλμη στο δοχείο και σφραγίζετε καλά χωρίς να το ανοίξετε τουλάχιστον για μία εβδομάδα.

**ΥΛΙΚΑ:**

5 ντομάτες, 6 αβγά, 1 ξερό κρεμμύδι, 1 πιπεριά, λάδι, αλάτι, πιπέρι

ντομάτες με αβγά

Ψιλοκόβετε το κρεμμύδι και την πιπεριά και τα βάζετε σ' ένα τηγάνι με λάδι για να σοταριστούν για λίγα λεπτά. Στη συνέχεια τρίβετε τις ντομάτες και τις ρίχνετε στο τηγάνι να βράσουν με τα υπόλοιπα υλικά. Μόλις πάρουν

μία βράση χτυπάτε τα αβγά και τα αδειάζετε κι αυτά στο τηγάνι. Προσθέτετε αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύετε για να γίνουν ένα μίγμα. Σβήνετε τη φωτιά και σερβίρετε.



μπουγιουρντί

ΥΛΙΚΑ:

1 κιλό πιπεριές πράσινες κομμένες, 3 ντομάτες κομμένες σε κύβους, 1 σκέλιδα σκόρδο, λίγο μαιντανό ψιλοκομμένο, 250 γρ. τυρί φέτα, ελαιόλαδο

Σ' ένα βαθύ τηγάνι βάζετε το λάδι να ζεσταθεί και στη συνέχεια προσθέτετε τις πιπεριές και τις αφήνετε να μαραθούν. Εναλλακτικά για περισσότερο χρώμα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αντί για πράσινες, κόκκινες ή κίτρινες πιπεριές. Στη συνέχεια ρίξτε τις ντομάτες μέσα στο τηγά-

νι και αφήστε να βράσουν μέχρι να πήξει το ζουμί που θα βγάλουν. Αφού βράσουν οι πιπεριές με τις ντομάτες προσθέστε το σκόρδο, αφού προηγουμένως το έχετε λιώσει, το μαϊντανό και το τυρί. Ανακατεύετε καλά και κατεβάζετε από τη φωτιά.



ΥΛΙΚΑ:

1 λίτρο χλιαρό νερό, 15 γρ. μπουρομαγιά, λίγο αλάτι, αλεύρι όσο σπκώσει, σπορέλαιο για το τηγάνισμα

μουκίκια

Σ' ένα μπολ βάζετε το νερό και διαλύετε μέσα τη μαγιά. Προσθέτετε το αλάτι και όσο αλεύρι σπκώσει, μέχρι να σχηματιστεί ένας χυλός. Βάζετε το μπολ, για να φουσκώσει, σε ζεστό μέρος για μισή ώρα. Ζεσταίνετε το λάδι στη φωτιά και με ένα κουτάλι που το έχετε βουτήξει προηγου-

μένως στο νερό παίρνετε λίγο από το χυλό και το ρίχνετε στο τηγάνι. Μόλις ροδίσει από τη μία το γυρίζετε να ροδίσει και από την άλλη. Δεν πρέπει να ξεχνάτε να βουτάτε κατά διαστήματα το κουτάλι σε νερό. Σερβίρονται ζεστά.



πρίσες

*Μαγειρεύεται κυρίως από νοικοκυρές
αρβανίτικης καταγωγής.*

Πλένετε καλά το μπούτι και ρίχνετε πάνω του τη ρίγανη, το μαύρο, το κόκκινο πιπέρι και το αλάτι. Στη συνέχεια το βάζετε στο ταψί, προσθέτετε 1 κούπα νερό και το ψήνετε στο φούρνο στους 180° C για 2 ώρες περίπου. Όταν ψηθεί παίρνετε το ζουμί που θα βγάλει και το κρατάτε στην άκρη σ' ένα μπολ. Ταυτόχρονα σ' ένα τηγάνι σοτάρετε τα κρεμμυδάκια με λίγο λάδι και προσθέτετε το δυόσμο, το

ΥΛΙΚΑ:

1 μπούτι από αρνάκι (3 κιλά περίπου), 2 ματσάκια φρέσκα κρεμμυδάκια, 1 λίτρο γάλα, 1 μπαγιάτικο ψωμί (περίπου 1 κιλό), 1 κούπα νερό, δυόσμο φιλοκομμένο, ρίγανη, μαύρο πιπέρι, κόκκινο πιπέρι, αλάτι

γάλα και το ψωμί, το οποίο προηγουμένως το έχετε κόψει σε μεγάλα κομμάτια με τα χέρια σας. Ανακατεύετε να γίνει ένα μίγμα και το αδειάζετε στο ζουμί από το αρνί που το έχετε κρατήσει. Όλο αυτό το μίγμα το βάζετε στο ταψί με το αρνί που έχετε ψήσει και ψήνετε για ακόμη 5 λεπτά μέχρι να τραβήξει τα υγρά του. Σερβίρεται ζεστό.

**ΥΛΙΚΑ:**

τα φύλλα από 1 κιλό παντζάρια, 1 κεσεδάκι γιαούρτι
στραγγιστό, 1 σκελίδα σκόρδο, λάδι, αλάτι

παντζαρόφυλλα με γιαούρτι

Σε μία κατσαρόλα βάζετε νερό και μόλις αρχίσει να βράζει βάζετε τα παντζαρόφυλλα και τ' αφήνετε μέσα για πέντε λεπτά. Τα βγάζετε από την κατσαρόλα και τα στραγγίζετε πολύ καλά μέχρι να φύγουν εντελώς τα νερά τους. Ρίχνετε αλάτι πάνω στα παντζαρόφυλλα και με τα χέρια σας

τα πιέζετε να φύγουν όλα τα υγρά τους. Όταν σιγουρευτείτε ότι δεν έχουν νερά τα τοποθετείτε σε μία πιατέλα. Σ' ένα μπολ ανακατεύετε το γιαούρτι με το τριμμένο σκόρδο, λίγο λάδι και λίγο αλάτι. Ανακατεύετε καλά και περικυλώνετε πάνω στα παντζαρόφυλλα. Σερβίρεται κρύο.



χοιρινές μπάμπες

(Παραδοσιακό θρακιώτικο φαγητό,
παρασκευάζεται την παραμονή των Χριστουγέννων.)

Σε μια λεκάνη ανακατεύετε το κρέας, το πνευμόνι, το ρύζι, τα πιπέρια, το αλάτι και τη ρίγανη. Πλένετε πολύ καλά τα έντερα με άφθονο νερό κι από τις δύο μεριές. Ανοίγετε τη μία άκρη του εντέρου κι αρχίζετε να το γεμίζετε. Προσέχετε να μην είναι πολύ σφιχτή η γέμιση μέσα στο έντερο για να μη σκάσει. Όταν τελειώσετε το γέμισμα

ΥΛΙΚΑ:

10 χοιρινά έντερα (40 εκ. το καθένα), 3 φλιτζάνια του τσαγιού ρύζι Καρολίνα, 5 φλιτζάνια του τσαγιού χοιρινό κρέας, ψιλοκομμένο ή χοιρινό κιμά, 1 ½ φλιτζάνι, του τσαγιού χοιρινό πνευμόνι, 1 κουταλάκι του γλυκού πιπέρι μαύρο, 1 κουταλάκι του γλυκού πιπέρι κόκκινο, αλάτι, ρίγανη, ελαιόλαδο

των εντέρων έχετε δύο επιλογές να τις βράσετε ή να τις ψήσετε. Για να βράσουν θα τις τοποθετήσετε σε κατσαρόλα με αλατισμένο νερό και πιπέρι. Αν θέλετε να τις ψήσετε σε λαδωμένο ταψί τοποθετείτε τις μπάμπες αφού προηγουμένως τις έχετε τρυπήσει σε μερικά σημεία. Προσθέτετε 2 φλιτζάνια του τσαγιού νερό στους 180° C για 1 ώρα.



ΥΛΙΚΑ:

1 κιλό μυζήθρα, αλάτι, αλεύρι όσο σπκώσει, 1 βιτάμ, λίγο νερό αν χρειαστεί

Ξιμικλί καρταλάτς

(Τούρκικη ονομασία για τα μυζηθροπιτάκια)

Λιώνετε με τα χέρια σας τη μυζήθρα και ρίχνετε αλάτι ανάλογα με το πόσο αλμυρά προτιμάτε τα φαγητά καθώς η μυζήθρα είναι εντελώς ανάλατη. Προσθέτετε σταδιακά το αλεύρι για να πετύχετε μια εύπλαστη ζύμη. Σε μια επίπεδη κι αλευρωμένη επιφάνεια, θα χωρίσετε τη ζύμη σε μπαλάκια και το καθένα από αυτά θα το ανοίξετε με τον

πλάστη για να φτιάξετε ένα φύλλο στο μέγεθος που έχει ο πάτος ενός τηγανιού μεγάλου.

Μ' ένα πινέλο θα βουτυρώσετε με λιωμένο βούτυρο το τηγάνι και θα τηγανίσετε τα πιτάκια. Βουτυρώνετε κάθε φορά που στεγνώνει το βούτυρο. Όταν τελειώσει το τηγάνισμα βουτυρώνετε τα πιτάκια και τα σερβίρετε ζεστά.

**ΥΛΙΚΑ:**

100 αμπελόφυλλα ζεματισμένα, 500 γρ. σπανάκι, ½ ματσάκι άνηθο, 3 κλωνάρια μάραθο, 10 φύλλα δυόσμο, 2 ματσάκια φρέσκα κρεμμύδια, 1 μεγάλο κρεμμύδι ξερό, 600 γρ. ρύζι καρολίνα, το χυμό από 3 λεμόνια, πιπέρι, αλάτι, ελαιόλαδο

σαρμαδάκια με αμπελόφυλλα

Σ' ένα μπολ βάζετε το σπανάκι καλά πλυμένο, τον άνηθο, το μάραθο, το δυόσμο, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, το ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο και 1 κουταλιά της σουπας αλάτι. Τα τρίβετε με το χέρι καλά μέχρι να μαραθούν και να βγάλουν τα ζουμιά τους. Αφού βγάλουν τα ζουμιά τους προσθέτετε το ρύζι, το χυμό λεμονιού, το πιπέρι και το λάδι. Ανακατεύετε καλά να δέσουν όλα τα υλικά και στη συνέχεια παίρνετε ένα ένα το φύλλο στο χέρι σας και τυλί-

γετε τα σαρμαδάκια.

Στην κατσαρόλα θα στρώσετε μια σειρά αμπελόφυλλα στον πάτο και θα αραδιάσετε κυκλικά τα σαρμαδάκια. Όταν τελειώσουν τα σαρμαδάκια θα τα σκεπάσετε μ' ένα πιάτο και θα προσθέσετε αλατισμένο νερό τόσο όσο να σκεπαστούν τα σαρμαδάκια και το πιάτο. Θα προσθέσετε το λάδι και θα τα ψήσετε σε χαμηλή φωτιά να σιγοβράσουν.



ΥΛΙΚΑ:

1 μεγάλο χταπόδι κρασάτο, 1 ποτήρι νερού κρασί
κόκκινο μπρούσκο, 1 ποτήρι νερού ελαιόλαδο,
1 ποτήρι νερού νερό, ½ φλιτζανάκι του καφέ ξύδι,
4 φύλλα δάφνης, μπαχάρι, πιπέρι

χταπόδι κρασάτο

Πλένετε με άφθονο νερό το χταπόδι και το βάζετε να βράσει σε μία κατσαρόλα με νερό. Όταν πάρει δύο βράσεις το στραγγίζετε και πετάτε το νερό. Ξεπλένετε το χταπόδι και βάζετε στην κατσαρόλα το κρασί, το λάδι, το ξύδι, το νερό, τη δάφνη, το μπαχάρι και το πιπέρι και τα βάζετε να βράσουν. Στη συνέχεια προσθέτετε το χταπόδι για

να βράσει με τα υπόλοιπα υλικά. Κατά διαστήματα τσιμπάτε μ' ένα πιρούνι για να δοκιμάσετε αν έχει βράσει. Όταν είναι έτοιμο το βγάζετε από την κατσαρόλα το κόβετε σε κομμάτια και το ξαναβάζετε στη σάλτσα του. Σερβίρετε με ρύζι ή τηγανιτές πατάτες.



αρνί γεμιστό

ΥΛΙΚΑ:

το μισό μπροστινό μέρος από ένα αρνί, 1 συκωταριά, 6 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα, 6 φέτες ψωμί κομμένες σε κύβους ή 1 φλιτζάνι τσαγιού ρύζι καρολίνα, 1 ποτήρι νερού γάλα, 1 ποτήρι νερού ζωμό από αυτό που θα βράσετε τη συκωταριά, ½ ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο, αλάτι, πιπέρι, ½ βιτάμ λιωμένο

Πλένετε πολύ καλά με άφθονο νερό τη συκωταριά και τη βάζετε να βράσει για λίγο σε αλατισμένο νερό. Κρατάτε 1 ποτήρι από το ζωμό, στραγγίζετε τη συκωταριά και την ψιλοκόβετε. Σε μια κατσαρόλα βάζετε ένα ποτήρι λάδι και καβουρντίζετε τη συκωταριά. Προσθέτετε τα κρεμμυδάκια, τον άνηθο, το δυόσμο, το αλάτι και το πιπέρι. Σβήνετε με ένα ποτήρι γάλα. Ρίχνετε το ζωμό κι αμέσως μετά το ψωμί. Μπορείτε εναλλακτικά να αντικαταστήσετε το ψωμί

με ρύζι. Μόλις τραβήξει το ζουμί σβήνετε τη φωτιά. Αφήνετε τη γέμιση να κρυώσει.

Πλένετε το αρνί, το αφήνετε να στεγνώσει, το πασπαλίζετε με αλάτι και πιπέρι. Αδειάζετε τη γέμιση μέσα στο αρνί ράβετε τα ανοιχτά σημεία του και το βάζετε στο ταψί. Το βουτυρώνετε καλά και το τυλίγετε με λαδόκολλα. Ψήνετε στο φούρνο στους 180° C για 3-4 ώρες.



ΥΛΙΚΑ:

1 κοτόπουλο χωριάτικο, 1 ½ κιλό πατάτες,
2 κούπες ζωμό από το κοτόπουλο, 200 γραμμάρια
φυτίνη, ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη

χωριάτικο κοτόπουλο κατσαρόλας

Χωρίζετε σε μερίδες το κοτόπουλο και το βράζετε σε αλατισμένο νερό. Κρατάτε 2 κούπες από το ζωμό. Σ' ένα τηγάνι βάζετε ελαιόλαδο να κάψει και προτηγανίζετε τις πατάτες, χωρίς ν' αφήσετε να ψηθούν. Σε μία κατσαρόλα βάζετε μια στρώση πατάτες πάνω τους τα κομμάτια από

το κοτόπουλο και τέλος τις υπόλοιπες πατάτες. Ρίχνετε το αλάτι, το πιπέρι, τη ρίγανη, τη φυτίνη και το ζωμό. Τ' αφήνετε να ψηθούν σε χαμηλή φωτιά, χωρίς ν' ανακατεύετε καθόλου.



μπουρεκάκια με τυρί

ΥΛΙΚΑ:

1 βιτάμ, 1 γιαουρτάκι αγελαδινό, 1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις, 1 μπέικιν, 2 αβγά, 500 γρ. τυρί

Αφήνετε το βιτάμ σε θερμοκρασία δωματίου να μαλακώσει. Βάζετε σε μια λεκάνη το αλεύρι, το μπέικιν, το βιτάμ, το γιαούρτι και το ένα από τα αβγά. Πλάθετε μια ζύμη και την αφήνετε για λίγο να “ξεκουραστεί”. Τρίβετε το τυρί και προσθέτετε το αβγό.

Παίρνετε στο χέρι σας μικρά κομμάτια ζύμης, φτιάχνετε

μικρά μπαλάκια και στη συνέχεια τα πατάτε με την παλάμη σας να γίνουν μικρά πιτάκια. Βάζετε στο κέντρο λίγη από τη γέμιση και κλείνετε καλά τη ζύμη. Τοποθετείτε την μία άκρη πάνω στην άλλη για να πάρει σχήμα μισοφέγγαρου. Βάζετε τα μπουρεκάκια σε λαδομένο ταψί και ψήνετε στους 180°C για 20-25 λεπτά.

**ΥΛΙΚΑ (για τη ζύμη):**

2 ποτήρια νερό, 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο,
αλάτι, αλεύρι όσο σπκώσει το νερό

ΥΛΙΚΑ (για τη γέμιση):

τυρί φέτα τριμμένη, 1 πακέτο φρέσκο βούτυρο

μαντιά

Είδος ζυμαρικού χειροποίητου, θα το συναντήσουμε σε διάφορα σχήματα και με διαφορετικά υλικά στη γέμιση του. Εδώ θα τα παρασκευάσετε σε τριγωνικό σχήμα με γέμιση τυριού.

Θα φτιάξετε τη ζύμη ανακατεύοντας όλα τα υλικά μαζί. Το αλεύρι το προσθέτετε λίγο λίγο μέχρι να πετύχετε μια ελαστική ζύμη. Αφού αφήσετε τη ζύμη να ξεκουραστεί για λίγο θα την ανοίξετε σε 3-4 φύλλα. Θα κόψετε το κάθε φύλλο πρώτα κάθετα σε λωρίδες και μετά οριζόντια έτσι ώστε να σχηματιστούν μικρά τετραγωνάκια. Στο κέντρο κάθε τετραγώνου βάζετε λίγο τυρί και κλείνε-
τε τις δύο απέναντι άκρες της ζύμης ώστε να σχηματιστεί

ένα τριγωνάκι. Όταν τελειώσει το ζυμάρι βάζετε σε μία κατσαρόλα νερό για να βράσει προσθέτοντας αλάτι. Μόλις αρχίσει να κοχλάζει το νερό ρίχνετε τα μαντί μέσα για να βράσουν. Όταν βράσουν θα τα στραγγίσετε, θα βάλετε φρέσκο βούτυρο στην κατσαρόλα να λιώσει και στη συνέχεια αδειάζετε το βούτυρο μέσα στα ζυμαρικά. Ανακατεύετε και σερβίρετε ζεστά.



παπάρα

ΥΛΙΚΑ:

5-6 φέτες ξερό ζυμωτικό ψωμί, 1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο, 1 ½ λίτρο νερό, ελαιόλαδο, αλάτι

(παλαιότερα οι νοικοκυρές ζύμωναν και έψηναν ψωμιά για μια ολόκληρη εβδομάδα καθώς άναβαν ξυλόφουρνο. Τα ψωμιά που ξεραινόταν τα χρησιμοποιούσαν στη μαγειρική φτιάχνοντας διάφορα φαγητά. Ένα από αυτά είναι και η παπάρα).

Βάζετε το νερό να βράσει σε μια κατσαρόλα με αλάτι. Ενώ ταυτόχρονα σ' ένα τηγάνι βάζετε λάδι για να σοτάρετε το κρεμμύδι. Κόβετε το ψωμί σε μπουκιές και το ρίχνετε μέσα στο νερό που βράζει. Στη συνέχεια αδειάζετε

και το σοταρισμένο κρεμμύδι μέσα στην κατσαρόλα. Ανακατεύετε και αφήνετε να φουσκώσει το ψωμί. Σβήνετε τη φωτιά, κατεβάζετε την κατσαρόλα, αφήνετε να κρυώσει και σερβίρετε.

**ΥΛΙΚΑ:**

15 κιλά ψαχνό κρέας χοιρινό με λίπος, 1 κούπα αλάτι, πιπέρι

καβουρμάς

(φτιάχνεται από τα ψαχνά μέρη του γουρουνιού που είχαν λίπος. Παλιότερα όλοι οι κάτοικοι είχαν γουρουνάκια στην αυλή τα μεγαλώνανε και εκμεταλλευόταν το κάθε κομμάτι του ζώου. Τα κόκκαλα και τα άπαχα μέρη του ζώου τα έδεναν και τα κρεμούσαν στο τζάκι για να καπνιστούν. Το λαρδί το ψήνανε και το διατηρούσαν σε χοντρό αλάτι. Τα έντερα τα κάνανε μπάμπες. Με αυτό τον τρόπο εξασφάλιζαν κρέας για όλη τη διάρκεια του χρόνου χωρίς να κινδυνεύουν, αφού δεν υπήρχαν ψυγεία.)

Κόβετε το κρέας σε κομμάτια και το βάζετε σε μια κατσαρόλα να βράσει χωρίς να προσθέσετε νερό. Το λίπος που θα λιώσει θα βοηθήσει το κρέας να μαλακώσει και να βράσει εύκολα. Λίγο πριν ολοκληρωθεί η βράση θα ρίξετε το αλάτι και το πιπέρι. Σβήνετε τη φωτιά κατεβάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε να κρυώσει και το διατηρείτε

σε τάπερ στο ψυγείο. Το λίπος θα παγώσει και ο καβουρμάς θα διατηρηθεί για πολύ καιρό.

Το χειμώνα μαγειρεύαν τον καβουρμά είτε με αβγά, είτε με λάχανα ή πράσα στην κατσαρόλα. Πολλοί ακόμη και σήμερα τον προτιμούν σκέτο.



γιουφκάδες

(οι νοικοκυρές στα τέλη του καλοκαιριού παρασκευάζανε τα ζυμαρικά τους για να καλύψουν τις ανάγκες της οικογένειας τους για το χειμώνα που θα ακολουθούσε. Σ' αυτή την κατηγορία ανήκει και η συνταγή με τους γιουφκάδες που ακολουθεί.)



ΥΛΙΚΑ:

2 κιλά αγελαδινό γάλα, 40 αβγά, $\frac{3}{4}$ της κούπας αλάτι, αλεύρι όσο σηκώσει

Βάζετε το γάλα σε μία κατσαρόλα να βράσει. Όταν βράσει κατεβάζετε το γάλα από τη φωτιά και το αφήνετε να κρυώσει. Σ' ένα μπολ χτυπάτε τ' αβγά κι ενώ έχει ήδη κρυώσει το γάλα σε μία μεγάλη λεκάνη αναμιγνύετε το αλεύρι με το γάλα, τ' αβγά και το αλάτι και ζυμώνετε μέχρι να πετύχετε μια σφιχτή ζύμη. Αφήστε τη ζύμη να ξεκουραστεί για λίγη ώρα και στη συνέχεια χωρίστε τη ζύμη σε κομμάτια και ανοίξτε το κάθε κομμάτι ζύμης φύλλο (Φωτο 1), (Υπολογίστε ότι τα φύλλα θα είναι ίσα με τα αβγά που έχετε χρησιμοποιήσει στη ζύμη σας) Κάθε φύλλο που ανοίγετε, το απλώνετε πάνω σε υφασμάτινα τραπεζομάντηλα τα οποία έχετε ήδη απλώσει πάνω σε επίπεδη επιφάνεια σε μέρος σκιερό και ξηρό. Όταν ολοκληρώσετε το άνοιγμα των φύλλων θα τα αφήσετε γύρω στις 2 ώρες να στεγνώσουν. Παίρνετε 2-3 φύλλα μαζί τα κόβετε στη μέση και τα βάζετε συμμετρικά το ένα πάνω στο άλλο. Στη συνέχεια κόβετε τα φύλλα κάθετα σε λωρίδες (Φωτό 2). Την κάθε λωρίδα που έχετε κόψει κάθετα θα την γυρίσετε οριζόντια και θα την κόψετε ξανά κάθετα. Τα κομμάτια της ζύμης που θα προκύψουν είναι οι γιουφκάδες (Φωτό 3 και 4). Τους γιουφκάδες θα τους απλώσετε στο μέρος που είχατε προηγουμένως τα φύλλα για 3 μέρες μέχρι να ξεραθούν εντελώς. Προαιρετικά μπορείτε την τρίτη μέρα να τους βάλετε σε προθερμασμένο φούρνο για 10 λεπτά. Αποθηκεύστε σε μεγάλα τάπερ και φυλάξτε τα σε ξηρό μέρος.



Σε μία μεγάλη λεκάνη (σκάφη)¹ βάζετε το σιμιγδάλι. Σ' ένα δεύτερο μπολ χτυπάτε τ' αβγά, προσθέτετε το γάλα, το νερό και το αλάτι. Σ' ένα τρίτο μπολ βάζετε το αλεύρι. Ετοιμάζετε ένα δεματάκι φρέσκο βασιλικό, αυτό θα το χρησιμοποιήσετε σαν κουτάλι για να ρίχνετε το μίγμα από το δεύτερο μπολ μέσα στο σιμιγδάλι. Βουτάτε το δεματάκι στο μπολ με το μίγμα (αβγά, γάλα, νερό, αλάτι) και στη συνέχεια το τινάζετε μέσα στη σκάφη με το σιμιγδάλι. Προσθέτετε και λίγο αλεύρι και αρχίζετε να ζυμώνετε ανακατεύοντας όλα τα υλικά μαζί κάνοντας κυκλικές κινήσεις προς μία κατεύθυνση μόνο. Επαναλαμβάνετε τη διαδικασία μέχρι να τελειώσουν τα υλικά σας. Τα μικρά σβολάκια που θα δημιουργηθούν στο τέλος θα τα περάσετε από το ειδικό κόσκινο² για κους κους. Τρίβετε πάνω στην επιφάνεια του κόσκινου τη ζύμη σας κι όσα είναι έτοιμα περνάνε από το κόσκινο. Επαναλαμβάνετε τη διαδικασία για τη ζύμη που δεν έχει περάσει μέχρι να γίνει όλη η ζύμη μικρά στρόγγυλα μπαλάκια κους κους. Όταν τελειώσετε απλώνετε το κους κους σε υφασμάτινα τραπέζο-μάντηλα σε ίσια επιφάνεια σε μέρος σκιερό και στεγνό μέχρι να στεγνώσει. Σε 3 μέρες το αποθηκεύετε και είναι έτοιμο για μαγείρεμα³.



Κ.Α.Π.Η. ΟΛΒΙΟΥ

ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ

(στην κατηγορία των ζυμαρικών ανήκει και η συνταγή που ακολουθεί. Το κους κους είναι τα μικρά στρόγγυλα μπαλάκια. Είναι μία δύσκολη, χρονοβόρα και απαιτητική διαδικασία καθώς δουλεύετε συνέχεια με τα χέρια.)

ΥΛΙΚΑ:

2 κιλά γάλα αγελαδινό, 40 αβγά, 1 κούπα νερό,
1 κούπα αλάτι, ½ κιλού σιμιγδάλι χοντρό,
όσο αλεύρι σπκώσει

1. Όλες οι νοικοκυρές που έφτιαχναν κους κους είχαν μεγάλες ξύλινες λεκάνες οι οποίες είναι ιδανικές για το ζύμωμα. Σε περίπτωση που μία νοικοκυρά δεν είχε δανειζόταν από κάποια που είχε. Παρατηρούνταν πολλές φορές το φαινόμενο η ξύλινη αυτή λεκάνη (σκάφη) να κάνει το γύρω του χωριού.
2. Ξύλινο σκεύος με τέλι στην επιφάνεια του με μικρές τρύπες ίσες με το ιδανικό μέγεθος του κους κους.
3. Μπορεί να το μαγειρέψετε σκέτο με βούτυρο αλλά και κοκκινιστό με κοτόπουλο.



ΚΕΣΚΕΚ

ΥΛΙΚΑ:

1 κοτόπουλο κομμένο σε 4 κομμάτια, ½ κιλό σιτάρι αποφλοιωμένο, 1 πακέτο (250γρ.) φρέσκο βούτυρο, αλάτι

Πλένετε με άφθονο νερό το σιτάρι και στην συνέχεια το στραγγίζετε πολύ καλά. Από το κοτόπουλο αφαιρείτε τα εντόσθια (δεν θα χρησιμοποιηθούν), ενώ το υπόλοιπο το κόβετε σε 4 κομμάτια και τα τοποθετείτε οριζόντια στην κατσαρόλα με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε να καλυφθεί ο πάτος της κατσαρόλας. Πάνω από το κοτόπουλο βάλτε το σιτάρι που έχει στραγγίσει, το οποίο θα πρέπει να φτάνει μέχρι τη μέση της κατσαρόλας κι όχι παραπάνω (προσοχή η κατσαρόλα που θα χρησιμοποιήσετε πρέπει να είναι μεγάλη γιατί το σιτάρι έχει την ιδιότητα να φουσκώνει). Προσθέστε νερό τόσο όσο να καλυφθεί το σιτάρι. Βάλτε την κατσαρόλα να βράσει σε σιγανή φωτιά για 4 ώρες. Κατά διαστήματα ελέγχετε με μία ξύλινη κουτάλα για να μην κολλήσει το σιτάρι. Αν χρειαστεί

προσθέτετε νερό. Όταν λιώσει κοτόπουλο και σιτάρι το φαγητό είναι έτοιμο. Κατεβάζετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και ξεκοκαλίζετε πολύ προσεκτικά το κοτόπουλο έτσι ώστε να μην μείνει κανένα κόκκαλο. Στη συνέχεια στο μπλάντερ βάζετε μία μικρή ποσότητα κοτόπουλου και μία μικρή ποσότητα σταριού, μαζί βάζετε και λίγο ζεστό νερό. Λιώνετε μέχρι να γίνει ένας παχύς χυλός. Επαναλαμβάνετε την ίδια διαδικασία μέχρις ότου τελειώσει το περιεχόμενο της κατσαρόλας. Σ' ένα μικρό κατσαρόλι λιώνετε το βούτυρο. Όταν είναι έτοιμο το αδειάζετε στην κατσαρόλα που έβραζε το κοτόπουλο με το σιτάρι αφού προηγουμένως έχετε ήδη αδειάσει το λιωμένο κοτόπουλο και το σιτάρι. Ανακατεύετε καλά προσθέτοντας αλάτι και σερβίρετε.



ΥΛΙΚΑ (για τη ζύμη):

1 κιλό αλεύρι, ½ πακέτο νωπή μπουρομαγιά, 1 φλιτζάνι του καφέ ελαιόλαδο, ½ φλιτζάνι του καφέ ξύδι, όσο νερό σπκώσει, αλάτι

ΥΛΙΚΑ (για τη γέμιση):

1 κιλό πατάτες βρασμένες¹, 2 ξερά κρεμμύδια, λίγο μαϊντανό, λίγο δυόσμο, λίγη ρίγανη, αλάτι, πιπέρι

πιροσκού ή περισκία

(είναι τηγανιτά πιττάκια που παρασκευάζονται κυρίως από νοικοκυρές ποντιακής καταγωγής)

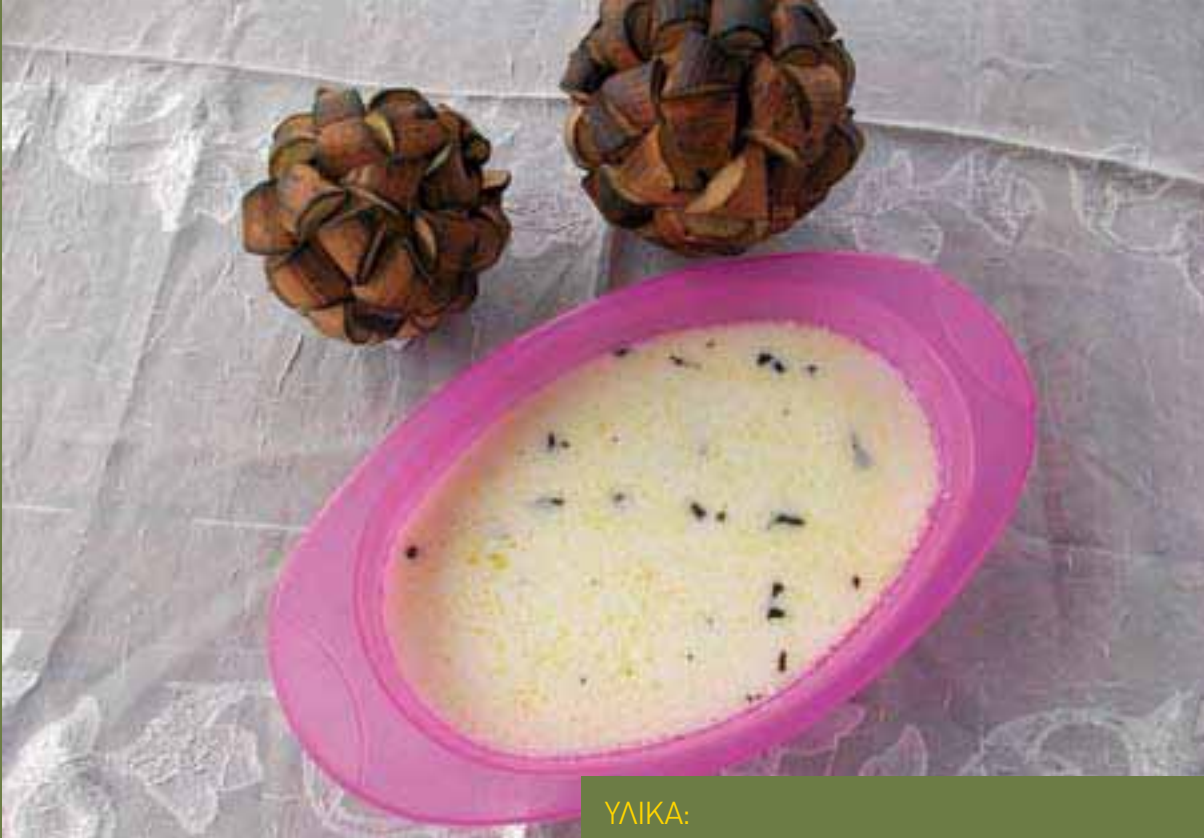
Λιώνετε τη μαγιά σε λίγο νερό και την αφήνετε στην άκρη. Σε μια λεκάνη βάζετε το αλεύρι, το λάδι το ξύδι, το αλάτι και όσο νερό σπκώσει, μαζί με τη μαγιά που έχετε ήδη λιώσει για να φτιάξετε μια ζύμη ελαστική. Η ζύμη σας θα πρέπει να ξεκολλάει από τα χέρια σας και από τα τοιχώματα της λεκάνης. Αφού την έχετε ετοιμάσει την αφήνετε σε ζεστό μέρος να φουσκώσει και ταυτόχρονα ξεκινάτε την προετοιμασία της γέμισης. Ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια και τα σοτάρете σε ελαιόλαδο. Λιώνετε μ' ένα πιρούνι τις βρασμένες πατάτες και τις ρίχνετε στο τηγάνι με το σοταρισμένο κρεμμύδι. Προσθέτετε το μαϊντανό, το δυόσμο,

τη ρίγανη, το αλάτι και το πιπέρι. Ανακατεύετε και κατεβάζετε το τηγάνι από τη φωτιά.

Παίρνετε από τη ζύμη ένα μικρό κομμάτι στο μέγεθος ενός αβγού περίπου, το ανοίγετε με τα χέρια όσο ένα πιατάκι από το φλιτζανάκι του καφέ. Βάζετε κατά μήκος στο κέντρο λίγη γέμιση και φέρνετε τη μία άκρη πάνω στην άλλη πιέζοντας τες για να ενωθούν. Όταν τελειώσετε όλη τη ζύμη μ' αυτή τη διαδικασία, βάζετε σ' ένα τηγάνι αρκετό ηλιέλαιο να κάψει και τηγανίζετε τα πιροσκού μέχρι να πάρουν ένα βαθύ χρυσό χρώμα.

1. Η γέμιση με πατάτα είναι νησίσιμη και μαγειρευόταν κυρίως κατά την περίοδο της Σαρακοστής. Εναλλακτικά μπορείτε να κάνετε με γέμιση από σπανάκι και βρασμένα και λιωμένα φασόλια. Γίνονται επίσης και με γέμιση τυριού.

σορβάς



ΥΛΙΚΑ:

1 κιλό στραγγιστό γιαούρτι, 1 κούπα ρύζι καρολίνα, 50 γρ. φρέσκο βούτυρο, 1½ λίτρο νερό, δυόσμο ξερό, αλάτι

Σε μια κατσαρόλα βάζετε το νερό και το ρύζι και το αφήνετε να βράσει καλά, σχεδόν να λιώσει. Σ' ένα μπολ βάζετε το γιαούρτι και το αραιώνετε με νερό έτσι ώστε να γίνει σαν αριάνι. Χαμηλώνετε τη θερμοκρασία της κουζίνας και ρίχνετε στο ρύζι το γιαούρτι λίγο λίγο, ανακατεύοντας

συνεχώς. Στη συνέχεια προσθέτετε και το αλάτι. Σ' ένα τηγάνι λιώνετε το βούτυρο και προσθέτετε δυόσμο. Μόλις λιώσει το βούτυρο αδειάζετε το περιεχόμενο του τηγανιού στην κατσαρόλα. Ανακατεύετε καλά, σβήνετε τη φωτιά και σερβίρετε.

**ΥΛΙΚΑ:**

1 ½ κιλό τσουκνίδες¹ (πωλούνται στις λαϊκές αγορές σε δεμάτια), 4 κουταλιές της σούπας αλεύρι, 2 κουταλιές της σούπας καλαμποκάλευρο, 6 σκελίδες σκόρδο, δυόσμο, αλάτι, πιπέρι

ΚΙΝΤΈΑΤΑ

(στην ποντιακή διάλεκτο σημαίνει τσουκνίδα, εδώ θα παρασκευάσετε ένα κυλό τσουκνίδας)

Πλένετε πολύ καλά τις τσουκνίδες και τις βάζετε σε μια κατσαρόλα με νερό που βράζει για να ζεματιστούν. Στη συνέχεια στραγγίστε τις και κρατήστε το ζωμό τους τον οποίο θα χρειαστείτε αργότερα. Λιώστε στο μπλέντερ τις τσουκνίδες, αδειάστε το περιεχόμενο σε μία κατσαρόλα

την οποία έχετε τοποθετήσει πάνω στη φωτιά. Προσθέστε το αλεύρι, το σκόρδο τριμμένο, το δυόσμο ψιλοκομμένο, το αλάτι, το πιπέρι και τέλος λίγο λίγο το ζωμό από τις τσουκνίδες που έχετε κρατήσει. Ανακατεύετε συνέχεια μέχρι να γίνει ένας κυλός.

1. Αν βράσετε τις τσουκνίδες ο ζωμός που θα προκύψει θα μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε σαν φάρμακο. Φυλάξτε το σ' ένα μπουκάλι στο ψυγείο κα πιείτε καθημερινά μια μικρή ποσότητα. Ενδείκνυται για τις αιμορροΐδες, την τριχόπτωση, τον καθαρισμό των νεφρών και είναι διουρητικό.



μαντί με φασόλια και σκορδαλιά

ΥΛΙΚΑ (για τη ζύμη):

1 κιλό αλεύρι, 2 κούπες νερό, αλάτι

ΥΛΙΚΑ (για τη γέμιση):

2 κούπες φασόλια, μαύρο πιπέρι, κόκκινο πιπέρι, αλάτι

ΥΛΙΚΑ (για τη σκορδαλιά):

½ του κιλού καρύδια, 6 φρυγανιές
θρυμματισμένες, 5-6 σκελίδες σκόρδο,
ελαιόλαδο, ξύδι, αλάτι

Σ' ένα μπολ βάζετε τα υλικά της ζύμης και φτιάχνετε μια ζύμη σφιχτή. Ανοίγετε ένα φύλλο το οποίο το κόβετε πρώτα οριζόντια και στη συνέχεια κάθετα έτσι ώστε να δημιουργήσετε τετραγωνάκια. Ταυτόχρονα σε μία κατσαρόλα με άφθονο νερό βράζετε καλά τα φασόλια για να ξεκινήσετε τη διαδικασία προετοιμασίας της γέμισης. Αφού βράσουν καλά τα στραγγίζετε και τα λιώνετε μ' ένα πιρούνι. Προσθέτετε αλάτι και πιπέρι και ανακατεύετε. Επιστρέφετε ξανά στα τετραγωνάκια της ζύμης σας και βάζετε σε κάθε τετραγωνάκι μία μικρή ποσότητα από τη γέμιση. Στη συνέχεια ενώνετε ανά δύο τις απέναντι άκρες πιέζοντας καλά με τα δάχτυλα σας για να μην ανοίξουν. Έχετε μ' αυτόν τρόπο μικρές «βαρκούλες», τα μαντί στα οποία φαίνεται στο κέντρο η γέμιση. Στη συνέχεια λαδώνετε με αρκετό λάδι το ταψί και τοποθετείτε με τη σειρά τα μαντί. Τα ψήνετε στους 180° C μέχρι να ροδίσουν. Σε μία κατσαρόλα κι ενώ ψήνονται τα μαντί βράζετε 6 κούπες νερό και προσθέτετε λίγο αλάτι και λίγο λάδι. Μόλις βράσει σβήνετε τη φωτιά και το διατηρείτε ζεστό έως ότου ψηθούν τα μαντί. Αφού ψηθούν βγάζετε το ταψί από το φούρνο και αδειάζετε μέσα το περιεχόμενο της κατσαρόλας και τ' αφήνετε να τ' απορροφήσουν. Στο μεταξύ για να ετοιμάσετε τη σκορδαλιά σ' ένα γουδί βάλτε τα καρύδια και το σκόρδο και χτυπήστε καλά για γίνουν ένα μίγμα χωρίς όμως να λιώσει εντελώς το καρύδι. Σ' ένα μπολ αδειάζετε το μίγμα καρυδιών και σκόρδου, προσθέτετε τη φρυγανιά, το λάδι, το ξύδι και το αλάτι και ανακατεύετε. Αν έχει γίνει πολύ σφιχτή προσθέτετε λίγο νερό για να αραιώσει.

Όταν τα μαντί απορροφήσουν όλο το νερό στρώνετε πάνω τους τη σκορδαλιά και σερβίρετε.

**ΥΛΙΚΑ:**

1 κιλό κρεμμύδια ξερά κομμένα σε χοντρά κομμάτια,
3 ντομάτες τριμμένες, 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες,
1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο, 6 μελιτζάνες, λάδι,
αλάτι, πιπέρι

ιμάμ μπαϊλντί

Ανακατεύετε σ' ένα μπολ τα κρεμμύδια, τις ντομάτες, το σκόρδο, το μαϊντανό, το λάδι το αλάτι και το πιπέρι για να γίνουν ένα μίγμα. Αφήνετε στην άκρη την γέμιση και προετοιμάζετε τις μελιτζάνες. Αφού έχετε πλύνει καλά τις μελιτζάνες και τις έχετε σκουπίσει τις χαράσσετε κατά μή-

κος ώστε να σχηματιστεί ένα άνοιγμα. Στο άνοιγμα βάζετε το μίγμα που έχετε ήδη ετοιμάσει. Αφού γεμίσετε τις μελιτζάνες τις ψήνετε στο φούρνο στους 180° C. Σερβίζονται ζεστές.



αρνικέφαλι

(οφείλει το πρωτότυπο όνομα στην εικόνα που έχει ο κυλός καθώς βράζει στην κατσαρόλα, σαν μικρά κεφαλάκια αρνιού.)

Σ' ένα μπολ βάλτε τις 2 κούπες νερό, το αλάτι και το αλεύρι τόσο όσο για να φτιάξετε ένα κυλό όχι πολύ αραιό. Αφού ετοιμάσετε το κυλό τον αφήνετε στην άκρη. Ενώ σ' ένα τηγάνι ρίχνετε λίγο ελαιόλαδο και σοτάρετε το κρεμμύδι, το δυόσμο, το αλάτι, το μαύρο πιπέρι και το κόκκινο πιπέρι. Ταυτόχρονα σε μία κατσαρόλα βάζετε 4 κούπες νερό να βράσουν, μόλις είναι έτοιμο το ρίχνετε στο τηγάνι για να αναμειχθούν με τα υπόλοιπα υλικά και να

ΥΛΙΚΑ:

6 κούπες νερό, αλεύρι όσο σκώσει, αλάτι, μαύρο πιπέρι, κόκκινο πιπέρι, ελαιόλαδο

πάρουν μία βράση μαζί, (αυτή τη διαδικασία την ονόμαζαν σύβραση). Στη συνέχεια βρέξετε ένα κουταλάκι του γλυκού με λίγο νερό και με την άκρη του παίρνετε μία πολύ μικρή ποσότητα από το κυλό και το ρίχνετε στο τηγάνι που γίνεται η σύβραση. Συνεχίζετε βρέχοντας κάθε τόσο το κουταλάκι σας στο νερό την ίδια διαδικασία μέχρις ότου τελειώσει ο κυλός. Αφήνετε να βράσουν και να πάρουν τις γεύσεις από τη σύβραση. Σερβίρεται ζεστό.



ΥΛΙΚΑ:

1 ξερό κρεμμύδι, λίγο δυόσμο ψιλοκομμένο, αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο, 4 κούπες νερό, 6 αβγά, 3 φέτες ψωμί ζυμωτικό (όχι του εμπορίου γιατί τρίβεται πολύ εύκολα)

εκμέκ ιτισί

Σ' ένα τηγάνι σοτάρετε το κρεμμύδι με το λάδι, το δυόσμο, το αλάτι και το πιπέρι. Ενώ ταυτόχρονα σε μία κατσαρόλα βάζετε να βράσουν 4 κούπες νερό. Όταν το νερό βράσει το αδειάζετε στο τηγάνι και κάνετε (σύβραση όπως την προηγούμενη συνταγή). Στη συνέχεια αφού βράσουν

όλα τα υλικά μαζί κόβετε σε κύβους το ψωμί και το ρίχνετε κι αυτό με τα υπόλοιπα υλικά. Χτυπάτε τα αβγά και τα προσθέτετε κι αυτά με το υπόλοιπο μίγμα ανακατεύοντας καλά. Όταν το φαγητό κυλώσει είναι έτοιμο για σερβίρισμα.



ετλί πιρίντς πιλαφού

(ρύζι πιλάφι με κρέας)

ΥΛΙΚΑ:

½ κιλό κρέας πρόβιο (ψαχνό χωρίς κόκαλο), 2 ποτήρια
ρύζι για πιλάφι, ½ ποτήρι ρεβύθια, 1 κύβο κότας,
1 κουταλιά της σούπας λάδι, 1 κουταλάκι του γλυκού
αλάτι, νερό

Από το προηγούμενο βράδυ βάζετε τα ρεβύθια στο νερό για να φουσκώσουν.

Την επόμενη μέρα ξεκινάτε πρώτα απ' όλα με την προετοιμασία του κρέατος. Σε μια κατσαρόλα¹ βάζετε το κρέας και νερό ίσα για να σκεπαστεί το κρέας και τοποθετείτε την κατσαρόλα σε σιγή φωτιά για να βράσει. Την ώρα που θα βράζει αν χρειαστεί προσθέτετε κι άλλο νερό. Όταν μαλακώσει το κρέας σβήνετε την φωτιά και κατεβάζετε την κατσαρόλα.

Σε μία δεύτερη κατσαρόλα παίρνετε το ζωμό από το κρέας που έχει βράσει και προσθέτετε νερό έτσι ώστε να συμπληρωθούν έξι

ποτήρια ζωμού (αναλογία 1 προς 3 με το ρύζι). Προσθέτετε αλάτι, 1 κουταλιά της σούπας λάδι και ένα κύβο κότας. Τοποθετείτε την κατσαρόλα στην φωτιά, μόλις πάρουν μια βράση χαμηλώνετε τη φωτιά και προσθέτετε το μισοβρασμένο κρέας, το ρύζι και τα ρεβύθια τα οποία έχουν φουσκώσει ήδη από την προηγούμενη. Προσοχή δεν σταματάτε να ανακατεύετε καθ' όλη την διάρκεια που βράζει το φαγητό γιατί είναι επικίνδυνο να κολλήσει. Μόλις μαλακώσει το ρύζι κατεβάζετε την κατσαρόλα από την φωτιά και αφήνετε να απορροφήσει το νερό. Στη συνέχεια σερβίρετε.

¹ Στους γάμους δεν χρησιμοποιούνται κατσαρόλες για το μαγείρεμα αλλά μεγάλα καζάνια, στη συνέχεια βάζουν ξύλα, ανάβουν φωτιές και βράζουν εκεί το φαγητό.

**ΥΛΙΚΑ:**

½ κιλό μοσχαρίσιο κρέας, ½ κιλό ρεβύθια, 1 μέτριο ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο, 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο, 2 κουταλιές της σούπας σάλτσα ντομάτας, ½ κουταλάκι του γλυκού κόκκινο πιπέρι, 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι

ετλί νοχούτ γεμεγί

(κρέας με ρεβύθια)

Από βραδύς βάζετε τα ρεβύθια σε χλιαρό νερό να φουσκώσουν. Την επόμενη μέρα σε μία κατσαρόλα βάζετε το κρέας να βράσει με το νερό. Μόλις βράσει το κατεβάζετε από την φωτιά και παίρνετε το ζουμί του και το αδειάζετε σε μία δεύτερη κατσαρόλα. Σ' αυτή προσθέτετε τα ρεβύθια αφού προηγουμένως έχετε αφαιρέσει τον αφρό που έχει σχηματιστεί στην επιφάνεια. Βάζετε ακόμη και το νερό

μέσα στο οποίο έχουν φουσκώσει. Αν χρειαστεί την ώρα που θα βράζουν προσθέτετε κι άλλο νερό. Στη συνέχεια βάζετε το κρεμμύδι, τη σάλτσα, το κόκκινο πιπέρι το αλάτι και το ελαιόλαδο. Αφήνετε να βράσουν σε σιγανή φωτιά. Πέντε λεπτά πριν κατεβάσετε την κατσαρόλα από τη φωτιά ανακατεύετε και το κρέας και στη συνέχεια σβήνετε τη φωτιά και σερβίρετε.

γλυκό
παράρτημα



τσουρέκια

ΥΛΙΚΑ:

3 κιλά αλεύρι για όλες τις χρήσεις, 4 μπουρομαγιές νωπές, 15 αβγά, 1 κιλό ζάχαρη, 3 κούπες γάλα, 3 κουταλιές της σούπας ηλιέλαιο, 1½ πακέτο βούτυρο, 2 σακουλάκια μαχλέπι, 2 σακουλάκια κακουλέ, 2 βανίλιες, 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι, ξύσμα από 1 πορτοκάλι

(για να έχουν επιτυχία τα τσουρέκια σας θα πρέπει όλα τα υλικά που θα χρησιμοποιήσετε να είναι ζεστά, σε θερμοκρασία δωματίου)

Σ' ένα ποτήρι με χλιαρό νερό διαλύετε τις μπουρομαγιές μαζί μ' ένα κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη. Αφού λιώσουν τ' αφήνετε σε ζεστό μέρος για να φουσκώσουν. Σε μία λεκάνη βάζετε το αλεύρι, τα χτυπημένα αβγά, τη ζάχαρη, το χλιαρό γάλα, το λάδι, το μαχλέπι και το κακουλέ κοπανισμένα, τις βανίλιες το αλάτι και το ξύσμα πορτοκαλιού. Ανακατεύετε καλά και προσθέτετε το νερό με τις μαγιές, το οποίο έχετε φυλάξει σε ζεστό μέρος. Ζυμώνετε για αρκετή ώρα και στη συνέχεια λιώνετε το βούτυρο κι όπως είναι

ζεστό το προσθέτετε στη ζύμη. Συνεχίζετε να ζυμώνετε για να πάει το βούτυρο παντού. Σκεπάζετε τη ζύμη σε ζεστό μέρος για να φουσκώσει. Χωρίζετε τη ζύμη σε 6 κομμάτια και το κάθε ένα από αυτά σε άλλα 3. Με τα κομμάτια που έχετε χωρίσει ανά 3 πλάθετε πλεξίδες και τις αφήνετε για μισή ώρα να φουσκώσουν. Αλείφετε τις πλεξίδες με αβγό χτυπημένο και ανακατεμένο με λίγο γάλα. Ψήνετε στους 180° C για ¾ της ώρας.

**ΥΛΙΚΑ:**

½ κιλού αλεύρι, λίγο αλάτι 1 μπουρομαγιά νωπή,
2 κουταλιές της σούπας ζάχαρη, όσο νερό σπκώσει,
ηλιέλαιο για τηγάνισμα, μέλι, κανέλλα

λουκουμάδες

Διαλύετε τη μαγιά σε λίγο χλιαρό νερό και την αφήνετε για λίγο να φουσκώσει. Σ' ένα μπολ ανακατεύετε το αλεύρι, το αλάτι, τη ζάχαρη, το νερό και τη μαγιά. Ανακατεύοντας τα υλικά θα σχηματιστεί ένας κυλός. Σκεπάστε τον σε ζεστό μέρος για να φουσκώσει. Σε μία μεγάλη κατσαρόλα βάζετε το λάδι και το αφήνετε να ζεσταθεί καλά. Όταν το λάδι είναι έτοιμο παίρνετε με το χέρι σας μια ποσότητα κυλού και το κλείνετε στην παλάμη σας έτσι ώστε

το μίγμα να βγει ανάμεσα από τον αντίχειρα και το δείκτη. Παίρνετε ένα μεγάλο κουτάλι το οποίο έχετε βουτήξει στο νερό, κόβετε τη ζύμη από το χέρι σας και τη ρίχνετε στο καυτό λάδι. Κατά διαστήματα βουτάτε το κουτάλι στο νερό και επαναλαμβάνεται την ίδια διαδικασία μέχρι να τελειώσει η ζύμη. Όταν τηγανιστούν οι λουκουμάδες τους βγάζετε από το τηγάνι και ρίχνετε πάνω τους μέλι και κανέλλα. Σερβίρονται ζεστοί.



χαλβάς με αλεύρι

ΥΛΙΚΑ:

1 κιλό αλεύρι, 1 ½ κούπα λάδι, 3 κούπες ζάχαρη,
6 κούπες νερό, 1 ξυλάκι κανέλα

Σ' ένα ταψί βάζετε το αλεύρι και το τοποθετείτε στο φούρνο για να ροδίσει ανακατεύοντας κατά διαστήματα. Ταυτόχρονα σε μία κατσαρόλα βάζετε το λάδι να ζεσταθεί και ρίχνετε σταδιακά το αλεύρι ανακατεύοντας συνεχώς. Σε μία δεύτερη κατσαρόλα, ετοιμάζετε το σιρόπι,

βράζοντας το νερό με τη ζάχαρη και το ξυλάκι της κανέλας. Όταν βράσει το σιρόπι, το ρίχνετε στο αλεύρι και ανακατεύετε μέχρι ν' απορροφηθεί όλο. Αφήνετε να κρυώσει και σερβίρετε.

**ΥΛΙΚΑ:**

1 κούπα λάδι, 1 ½ κούπα ζάχαρη, 1 ½ κούπα χυμό πορτοκαλιού, ½ κούπα νερό, 500 γρ. αλεύρι, 1 μπέικιν, 1 κούπα σταφίδες, λίγο γαρίφαλο, λίγη κανέλα

φανουρόπιτα

Σ' ένα μπολ βάζετε το λάδι με τη ζάχαρη, χτυπάτε με το μίξερ προσθέτοντας το γαρίφαλο και την κανέλα. Στη συνέχεια προσθέτετε τις σταφίδες, το νερό, το χυμό και

ανακατεύετε. Τέλος ρίχνετε το αλεύρι και το μπέικιν. Λαδώνετε το ταψί, κι αδειάζετε το μίγμα. Ψήνετε στους 180°C για 1 ώρα.



ΚΕΣΚΙΟΥΛ

ΥΛΙΚΑ:

2 2/3 της κούπας γάλα, 1 2/3 της κούπας νερό, 3/4 της κούπας ζάχαρη, 1 αβγό, 1 βανίλια, 25 γρ. βούτυρο, 2 κουταλιές της σούπας κορν φλάουερ, φιστίκια Αιγίνης για γαρνίρισμα

Σε μια κατσαρόλα βάζετε να βράσουν το γάλα, το νερό και η ζάχαρη. Σ' ένα μπολ χτυπάτε το αβγό και σ' ένα δεύτερο διαλύετε το κορν φλάουερ σε 4 κουταλιές της σούπας νερό. Αναμιγνύετε το κορν φλάουερ με το αβγό και ανακατεύετε. Παίρνετε 6 κουταλιές της σούπας από το γάλα που βράζει, το προσθέτετε στο μίγμα του αβγού και

ανακατεύετε καλά. Προσθέτετε τη βανίλια και αδειάζετε όλο το περιεχόμενο στην κατσαρόλα με το γάλα που βράζει. Αφήνετε να βράσει για 5 λεπτά ενώ ανακατεύετε συνέχεια. Όταν αρχίσει να πήζει ρίχνετε το βούτυρο ανακατεύετε και κατεβάζετε την κατσαρόλα από τη φωτιά, σερβίρετε σε μπολάκια. Προαιρετικά γαρνίρετε με φιστίκια αιγίνης.

**ΥΛΙΚΑ:**

150 γρ. μέλι, 80 γρ. ζάχαρη, 150 γρ. καρύδια τριμμένα,
80 γρ. γαλέτα τριμμένη, 3 κουταλιές της σούπας
σουσάμι

καρυδόμελο

Βάζετε το μέλι και τη ζάχαρη σε μια κατσαρόλα να βράσουν για 5 λεπτά, ανακατεύοντας συνεχώς. Μόλις λιώσει η ζάχαρη και γίνουν ένα μίγμα υγρό, κατεβάζετε από τη φωτιά και ρίχνετε τα καρύδια, τη γαλέτα κι ανακατεύετε καλά. Σε μια επίπεδη επιφάνεια βάζετε ένα κομμάτι λαδόκολλα και την πασπαλίζετε με τη μισή ποσότητα από το

σουσάμι. Απλώνετε επάνω στο σουσάμι το μίγμα έτσι ώστε να 'χει παντού πάχος ένα εκατοστό. Ρίχνετε πάνω από το μίγμα το υπόλοιπο σουσάμι και το αφήνετε να στεγνώσει όλη τη νύχτα. Την επόμενη μέρα το κόβετε σε μακρόστενες πλάκες, όπως το παστέλι.



ωτία

ΥΛΙΚΑ:

7 αβγά, 1 κεσεδάκι αγελαδινό γιαούρτι, ½ κούπα σπορέλαιο, 1 κουταλάκι του γλυκού αμμωνία ή σόδα, 1 μπέικιν, 1 κούπα ζάχαρη, 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι, αλεύρι όσο σπκώσει, ηλιέλαιο για το τηγάνισμα

(στην ποντιακή διάλεκτο σημαίνει αυτιά. Στην συνταγή που ακολουθεί θα παρασκευάσετε ημίγλυκα πιτάκια τα οποία θυμίζουν στο σχήμα αυτιά.)

Ανακατέψτε όλα τα υλικά μαζί σε μία λεκάνη και ζυμώστε μέχρι να γίνει ένα ομοιογενές μίγμα, μια ζύμη. Αφήστε τη ζύμη σε ζεστό μέρος για να φουσκώσει. Στη συνέχεια κι ενώ η ζύμη έχει φουσκώσει χωρίστε την σε 3 κομμάτια και το κάθε κομμάτι ανοίξτε το φύλλο. Παίρνετε ένα μαχαίρι και κόβετε το κάθε φύλλο πρώτα οριζόντια και στη συνέχεια διαγώνια έτσι ώστε να σχηματιστούν μικροί ρόμβοι. Στη συνέχεια κάντε μια τρύπα στο κέντρο του κάθε

ρόμβου περάστε μέσα σ' αυτή τη μία άκρη της ζύμης και τραβήξτε τη προς κάτω. Την ίδια διαδικασία εφαρμόστε σε όλα τα κομμάτια των ρόμβων που έχετε μέχρι να τελειώσει η ζύμη. Σ' ένα τηγάνι βάλτε άφθονο ηλιέλαιο να κάψει και στη συνέχεια ρίξτε τα ωτία να τηγανιστούν. Αφήστε να ροδίσουν και στη συνέχεια βγάλτε από το τηγάνι. Σερβίρονται ζεστά και κρύα.

**ΥΛΙΚΑ:**

250 γρ. σιτάρι αποφλοιωμένο, 250 γρ. καρύδια
 τριμμένα, 200 γρ. ζάχαρη, 200 γρ. σταφίδες ξανθές,
 100 γρ. σουσάμι, λίγη κανέλα, λίγο κύμινο, 2 κουταλιές
 της σούπας αλεύρι

βαρβάρα

(κάθε χρόνο την παραμονή της Αγίας Βαρβάρας στις 4 Δεκεμβρίου την παρασκευάζουν γι' αυτό έχουν δώσει και το όνομα της.)

Καθαρίζετε και πλένετε το σιτάρι. Το βάζετε να βράσει σε άφθονο νερό, αφαιρώντας κατά διαστήματα τον αφρό που θα σχηματιστεί. Όταν βράσει το κατεβάζετε από τη φωτιά το βάζετε σ' ένα σουρωτήρι και το αφήνετε να στραγγίσει. Βάζετε στη φωτιά μια κατσαρόλα με νερό και ζάχαρη και αφήνετε να βράσει και να λιώσει η ζάχαρη. Ρίχνετε τις σταφίδες, τα καρύδια, το σουσάμι, την κανέλα και

το κύμινο. Ένα τέταρτο μετά ρίχνετε και το σιτάρι. Σ' ένα τηγάνι καβουρντίζετε το αλεύρι μέχρι να πάρει ένα ανοιχτό καστανό χρώμα. Παίρνετε ένα ποτήρι ζωμό από την κατσαρόλα που βράζει η βαρβάρα και το διαλύετε μέσα στο αλεύρι. Προσθέτετε το αλεύρι στην κατσαρόλα κι ανακατεύετε. Σβήνετε τη φωτιά και σκεπάζετε την κατσαρόλα να κυλώσει η βαρβάρα.

Να σας πω ένα μυστικό;

Στο κεφάλαιο που ακολουθεί θα διαβάσετε καθημερινές χρηστικές πληροφορίες που μας εμπιστεύτηκαν οι κυρίες μέλη του Κ.Α.Π.Η.

Για να μην κλαίτε την ώρα που καθαρίζετε τα κρεμμύδια χρειάζεται να παίρνετε ανάσα από το στόμα κι όχι από τη μύτη.

► Για να καθαρίσετε τα χέρια σας που έχουν λερωθεί και έχουν πρασινίσει από τα χόρτα που κόψατε χρειάζεται να κόψετε μία ντομάτα στη μέση και να τα τρίψετε πολύ καλά με την ντομάτα. Ξεπλύνετε πολύ καλά στη συνέχεια.

► Για τα λευκά χειροποίητα πλεχτά σας ή τα ασηρόρουχα σας που έχουν κιτρινίλες λόγω του ότι έμειναν καιρό ακρησιμοποιήτα στο συρτάρι, η λύση είναι το λεμόνι. Στύβετε λεμόνι πάνω στο λεκέ, αφήνετε για λίγη ώρα στον ήλιο και στη συνέχεια πλένετε κανονικά.

► Για τα μπακιρένια και ασημένια σκεύη και διακοσμητικά που έχουν χάσει την λάμψη τους χρειάζεται να τα γυαλίσετε μ' ένα μίγμα από αλάτι, αλεύρι και ξύδι. Ανακατεύετε τα τρία υλικά μαζί σε ίσες ποσότητες και απλώνετε το μίγμα σ' όλη την επιφάνεια του σκεύους. Αφήνετε να δράσει για λίγη ώρα, ξεπλένετε με άφθονο νερό και τρίβετε μ' ένα μαλακό πανί.

► Για τα ασημένια σας κοσμήματα που έχουν χάσει τη λάμψη τους, χρειάζεται να τα βάλετε σ' ένα μπρίκι να βράσουν

με λίγο νερό και λίγο υγρό πιάτων. Μόλις βράσει το νερό τα βγάξετε, τα τρίβετε με μία παλιά οδοντόβουρτσα και τα ξεπλένετε. Ένας δεύτερος τρόπος είναι να διαλύσετε σόδα φαγητού σε ελάχιστο νερό, έτσι ώστε να σχηματιστεί ένας χυλός. Παίρνετε την οδοντόβουρτσα και αφού τη βουτήξετε στο χυλό τρίβετε τα κοσμήματα και στη συνέχεια τα ξεπλένετε.

► Για τη σκόνη από τα ψεύτικα διακοσμητικά λουλούδια χρειάζεται να τα φυσήξετε με τον κρύο αέρα που βγάζει το πιστολάκι για τα μαλλιά.

► Για τα παπούτσια σας ρίξτε λίγο ταλκ στο εσωτερικό μέρος για να μην ιδρώνουν τα πόδια σας το καλοκαίρι και να μην μυρίζουν το χειμώνα.

► Για την έντονη μυρωδιά που αφήνει το πετρέλαιο στα χέρια χρειάζεται να τα τρίψετε καλά με ξύδι. Στη συνέχεια ξεπλύνετε με άφθονο νερό.

► Για τους λεκέδες από αίμα στα ρούχα χρειάζεται να τα μουσκέψετε για αρκετή ώρα σε παγωμένο νερό. Αφήνετε να στεγνώνουν και στη συνέχεια πλένετε κανονικά στο πλυντήριο.

► Για ξύλινα έπιπλα που έχουν χάσει την λάμψη τους χρει-



άζεται να βάλετε σ' ένα μπολ 2 ποτήρια νερό και 8 σταγόνες γλυκερίνη. Ανακατέψτε καλά, βουτήξτε ένα μαλακό πανί, στραγγίστε το καλά και περάστε όλα τα ξύλινα έπιπλα του σπιτιού.

► Για να μην ζαχαρώνουν τα γλυκά του κουταλιού και να έχουν γυαλιστερή όψη προσθέστε αρκετή γλυκόζη όταν τα βράζετε.

► Για να μην μouxλιάζουν οι μαρμελάδες που φτιάχνετε στο σπίτι, βεβαιωθείτε ότι έχουν βράσει καλά και ρίξτε λίγο αλάτι και λίγο λεμόνι στην επιφάνεια τους στο βάζο που θα τις φυλάξετε. Γυρίστε ανάποδα το βάζο αφού το κλείσετε κα αφήστε το να κρυώσει.

► Για τα μικρόβια στον πάγκο της κουζίνας κόβετε ένα λεμόνι στη μέση χωρίς να το στύψετε και τρίβετε μ' αυτό την επιφάνεια του πάγκου. Θα απομακρυνθούν μ' αυτόν τον τρόπο τα μικρόβια και τα σημάδια από τα άλατα.

► Για να μην σπάσει το αυγό την ώρα του βρασίματος, τρυπάτε την μία άκρη του με μία καρφίτσα πριν το βάλετε να βράσει.

► Τα μέλη του Κ.Α.Π.Η. μας έδωσαν επίσης και πολλές πληροφορίες που έχουν να κάνουν με την υγεία για να

μην χρησιμοποιείτε φάρμακα.

► Για τον έντονο βήχα από το κρυολόγημα χρειάζεται να βάλετε σε μία κούπα με χλιαρό τσάι λίγο μαύρο πιπέρι και μια κουταλιά της σούπας μέλι.

► **Για το κρυολόγημα:** κόβετε σε ροδέλες ένα ξερό κρεμμύδι, το βάζετε σ' ένα βαθύ πιάτο και ρίχνετε πάνω 2 κουταλιές της σούπας μέλι. Το αφήνετε όλο το βράδυ και το πρωί νηστικοί, πίνετε μια κουταλιά από το ζουμί που θα έχει βγάλει.

► Για τον πονόλαιμο θα σας ανακουφίσουν οι γαργάρες με αλατόνερο.

► Για να πέσει ο πυρετός από τα παιδιά, βουτάτε τις κάλτσες τους σ' ένα δοχείο που έχετε ανακατέψει νερό και ξύδι και βάζετε να τις φορέσουν. Επαναλαμβάνετε την ίδια διαδικασία για 2-3 φορές.

► Για το κάψιμο από την έκθεση στον ήλιο άριστο καταπραϋντικό είναι το γιαούρτι. Επίσης για όσους δεν θέλουν να χρησιμοποιήσουν γιαούρτι μπορείτε να τρίψετε ντομάτα και να την βάλετε στα σημεία που «καίνε».

► Για την καλή λειτουργία του εντέρου χρήσιμοι είναι οι λιναρόσποροι και οι ηλιόσποροι.

επίλογος



Το ταξίδι μας στις «Γευστικές αναμνήσεις» έφτασε στο τέλος του. Η συνεργασία μας με τους ανθρώπους της Τρίτης Ηλικίας μας γέμισε με εμπειρίες, με εικόνες από το παρελθόν, με αρώματα και γεύσεις πρωτόγνωρες. Πάνω απ' όλα όμως μας έδωσε τη χαρά να τους γνωρίσουμε καλύτερα, ν' ακούσουμε τις συμβουλές τους, να μάθουμε μικρά και χρήσιμα μυστικά και να κερδίσουμε ένα κομμάτι από τη σοφία που διαθέτουν. Υποκλινόμαστε μπροστά τους και τους ευχαριστούμε από τα βάθη της καρδιάς μας για όσα μας πρόσφεραν. Σε όλους σας ευχόμαστε καλή επιτυχία στην εκτέλεση των συνταγών και φυσικά ... Καλή σας όρεξη !!!



Ευχαριστούμε όλα τα μέλη του Κ.Α.Π.Η. Δήμου Τοπείρου που συμμετείχαν στην καταγραφή των παραδοσιακών συνταγών στο λεύκωμα που κρατάτε στα χέρια σας.

- ▶ Ευχαριστούμε τα Δ.Σ. όλων των παραρτημάτων για την συνεργασία στο συντονισμό και στην επικοινωνία με τα μέλη του κάθε παραρτήματος.
- ▶ Ευχαριστούμε όλους όσους με οποιοδήποτε τρόπο συνέβαλαν στην ολοκλήρωση αυτού του λευκώματος.
- ▶ Ευχαριστούμε την κα. Μαρία Μαραγκίδου - Τραχανέλη για την πολύτιμη βοήθεια.
- ▶ Ευχαριστούμε τον Πρόεδρο και το Διοικητικό Συμβούλιο του Κ.Α.Π.Η. για την εμπιστοσύνη και υποστήριξη.
- ▶ Τέλος περισσότερο απ' όλους θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε το Δήμαρχο μας Στέλιο Χατζηευαγγέλου γιατί πάντα ενθαρρύνει και εγκρίνει τις πρωτοβουλίες και τις δραστηριότητες μας παρέχοντας μας αφειδώς κάθε ηθική, υλική και τεχνική βοήθεια.

πληροφορίες για το Κ.Α.Π.Η.

Το Κ.Α.Π.Η. Δήμου Τοπείρου είναι Ν.Π.Δ.Δ., έχει συσταθεί το έτος 2000 και σήμερα αριθμεί 1327 μέλη. Έχει 12 παραρτήματα στους κατωτέρω οικισμούς:

(αλφαβητικά)

- Άβατο
- Αγ. Αθανάσιος
- Δέκαρχο
- Εράσμιο
- Θαλασσιά
- Κρεμαστή
- Κυψέλη
- Μάγγανα
- Μέλισσα
- Όλβιο
- Τοξότες
- Τύμπανο

Οι υπηρεσίες που προσφέρει το Κ.Α.Π.Η. στα εγγεγραμμένα μέλη του είναι:

Α) Φροντίδα και οδηγίες για ιατροφαρμακευτική και νοσοκομειακή περίθαλψη. Στα πλαίσια των προληπτικών προγραμμάτων υγείας που εφαρμόζει το Κ.Α.Π.Η. η νοσηλεύτρια επισκέπτεται όλα τα παραρτήματα σε τακτά χρονικά διαστήματα και κάνει λήψη ζωτικών σημείων (μετρήσεις αρτηριακής πίεσης και σακχαρώδους διαβήτη). Τελευταία ξεκινήσαμε ένα νέο πρόγραμμα προλη-

πτικής ιατρικής όπου γιατρός ορθοπαιδικός κάνει πρώτα διαλέξεις και στη συνέχεια μετρά οστική πυκνότητα. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα αγκαλιάστηκε από τον κόσμο και σκεφτόμαστε να το επεκτείνουμε και με άλλες ειδικότητες.

Β) Οργανωμένη ψυχαγωγία, εκδρομές με λεωφορεία ημερήσιες και πολυήμερες. Ενδεικτικά τα τελευταία χρόνια τα μέλη μας έχουν επισκεφθεί προορισμούς όπως: την Τήνο, τη Σύρο, τη Μύκονο, τη Ζάκυνθο, την Πρέβεζα, την Πάργα, τη Λευκάδα, την Κεφαλονιά, την Ιθάκη, την Κωνσταντινούπολη και την Προύσα. Ψυχαγωγικές εκδηλώσεις που οργανώνονται κάθε χρόνο για όλα τα μέλη μας με πλούσια εδέσματα και παραδοσιακή μουσική.

Γ) Πρόγραμμα για την θάλασσα. Εκεί για διάστημα 3 εβδομάδων, ναυλώνουμε καθημερινά 3 λεωφορεία και μετακινούνται προς τις παραλίες του δήμου πάνω από 170 μέλη μας.

Δ) Κατασκηνωτικά προγράμματα ειδικότερα για ανασφάλιστους και χαμηλοσυνταξιούχους στον Σταυρό Χαλκιδικής.

Ε) Ιαματικά προγράμματα 10 ημερών για λουτροθεραπείες στην Τραϊανούπολη του Έβρου για την χρονική περίοδο από 10 Ιουνίου έως 30 Οκτωβρίου.

ΣΤ) Τέλος, καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου πραγματοποιούνται τακτικές συναντήσεις και οργανωμένες ομάδες γυναικών με την Κοινωνική Λειτουργό.



Κ.Α.Π.Η. ΔΗΜΟΥ ΤΟΠΕΙΟΥ