Ερευνητική εργασία

‘Παραδοσιακές συνταγές της Ηπείρου’

Τάξη: Β’ λυκείου

Σχολικό έτος: 2013-2014

Μέλη ομάδας: Αθανασίου Δημήτρης

Γκόγκου Δέσποινα

Μάτσικας Γιώργος

Νιαράκη Ελένη

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παρούσα εργασία με θέμα **‘Παραδοσιακές συνταγές της Ηπείρου’** εκπονήθηκε στα πλαίσια του μαθήματος της Ερευνητικής Εργασίας από την Β’ Τάξη του ΓΕ.Λ. Δολιανών Ιωαννίνων κατά το σχολικό έτος 2013-2014. Εξ’ αιτίας του μεγάλου όγκου της εργασίας χωριστήκαμε σε 4 ομάδες. Η ομάδα μας αποτελείται από τον Αθανασίου Δημήτρη, την Γκόγκου Δέσποινα, τον Μάτσικα Γιώργο και την Νιαράκη Ελένη. Εμείς ασχοληθήκαμε με τα παραδοσιακά φαγητά της Ηπείρου (πίτες, σούπες, κυνήγια, θαλασσινά και άλλα). Για την ολοκλήρωση της εργασίας μας χρησιμοποιήσαμε μεθόδους όπως την διαδικτυακή έρευνα, το διάβασμα βιβλίων και αποκόμιση των χρήσιμων πληροφοριών από αυτά. Δεν παραμείναμε όμως μόνο σε αυτά, αλλά επισκεφτήκαμε το χωριό Αρίστη, όπου μιλήσαμε με τους κατοίκους της και γνωρίσαμε τα παραδοσιακά φαγητά και τις συνταγές της περιοχής αυτής. Ακόμη, πήγαμε στο χωριό Παρακάλαμος, όπου μαγνητοσκοπήσαμε την παρασκευή χορτόπιτας. Μέσα από την παρούσα εργασία λοιπόν, αναδείξαμε το πόσο πλούσια είναι η περιοχή μας σε παραδοσιακά φαγητά, τα οποία η Ήπειρος συνεχίζει να διατηρεί ακόμη και στη σύγχρονη εποχή της βιομηχανοποίησης.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΠΙΤΕΣ

Ριζόπιτα (παραδοσιακή ηπειρώτικη πίτα):

Υλικά:

Ζύμη:

- Αλεύρι (2 φλιτζάνια)
- Λάδι (1/4 του φλιτζανιού)
- Αλάτι
- Ζάχαρη
- Νερό (όσο πάρει)

Γέμιση:

- Ρύζι (1,5 φλιτζάνι)
- Ζάχαρη (1 φλιτζάνι)
- Σταφίδες
- Καρύδια
- Κανέλα

Εκτέλεση:

Στο αλεύρι προσθέτουμε τη ζάχαρη, το αλάτι και το λάδι και το τρίβουμε με τα χέρια μας. Προσθέτουμε το νερό και ζυμώνουμε για 10 περίπου λεπτά μέχρι να σχηματιστεί μια μαλακή ζύμη. Χωρίζουμε σε 4 μικρότερες μπάλες τις οποίες αφού αλείψουμε με λάδι τις αφήνουμε για μισή ώρα (τουλάχιστον) να ξεκουραστούν σκεπασμένες με πετσέτα. Εντωμεταξύ, βράζουμε το ρύζι σε αλατισμένο νερό και το σουρώνουμε. Προσθέτουμε τη ζάχαρη, την κανέλα, τα καρύδια χοντροκομμένα και τις σταφίδες. Ανοίγουμε 2 φύλλα αρκετά λεπτά και τα τοποθετούμε στο ταψί, λαδώνοντας ενδιάμεσα. Προσθέτουμε τη γέμιση και από πάνω τα άλλα δύο φύλλα. Χαράσσουμε την πίτα σε μικρά ρομβάκια και ρίχνουμε λαδάκι και νερό. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180 βαθμούς και στη χαμηλότερη σκάλα του φούρνου μας για 1 ώρα τουλάχιστον.

Λίγα λόγια:

Την γλυκιά Ριζόπιτα τα παλιά χρόνια στα Γιάννενα, την πρόσφεραν οι νοικοκυρές στις νέες μαμάδες πριν περάσουν 40 μέρες από την γέννηση του μωρού για να έχει γλυκιά ζωή και καλό ριζικό. Είναι μια πίτα πολύ εύκολη, νηστήσιμη με πολύ λίγα υλικά.

Κρεατόπιτα:

Υλικά:

- 1 πακέτο φύλλο κρούστας
- 1 1/2 κιλό αρνάκι χωρίς λίπος και κόκαλα κομμένο σε κομματάκια
- 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 1 φλιτζάνι κρασί λευκό
- 2 κουταλιές σούπας βούτυρο
- 1 φλιτζάνι ζωμό κρέατος
- 1 πατάτα
- 3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 μέτριο τριμμένο κρεμμύδι
- 1 φλιτζάνι ρύζι γλασέ
- 2 σφιχτά αυγά κομμένα σε μικρές φέτες
- Πιπέρι, αλάτι
- 2 κουταλιές σούπας μαντζουράνα
- 1 αυγό χτυπημένο σε 4 κουταλιές γάλα για το ψήσιμο
- Βούτυρο επιπλέον για το άλειμμα των φύλλων

Εκτέλεση:

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200 βαθμούς. Πλένετε τα κομματάκια κρέατος και τα αλατοπιπερώνετε. Τα σοτάρετε στο βούτυρο και το λάδι μέχρι να ροδίσουν ελαφρά. Τα σβήνετε με το κρασί και προσθέτετε το ζωμό κρέατος. Καθαρίζετε την πατάτα και την τρίβετε σε χοντρό τρίφτη. Προσθέτετε στην κατσαρόλα με το κρέας την τριμμένη πατάτα, το κρεμμύδι (τριμμένο), το σκόρδο, το μαϊντανό, τη μαντζουράνα και σιγοβράζετε για 5' ακόμη. Προσθέτετε το ρύζι και ανακατεύετε καλά. Εξακολουθείτε το βράσιμο για 4-5 λεπτά. Αδειάζετε το μίγμα σε ένα μπολ και προσθέτετε το τυρί και τ' αυγά. Αφήστε το να κρυώσει. Στρώνετε ένα ταψί 35 εκ. με τα μισά φύλλα, αφού τα βουτυρώσετε πολύ καλά το καθένα ξεχωριστά με το πινέλο. Απλώνετε επάνω το μίγμα του κρέατος. Στη συνέχεια στρώνετε τα υπόλοιπα φύλλα, αλείφοντας τα και αυτά με βούτυρο. Τρυπάτε την πίτα σε διάφορα σημεία και την περιχύνετε με το μίγμα αυγό-γάλα. Ψήνετε στο φούρνο για 1/2 ώρα περίπου.

Παραδοσιακή τυρόπιτα:

Υλικά:

1 ταψί διαμέτρου 30 εκ.

- 1κ. φύλλο κρούστας
- 1κ. φέτα
- 1 κουτί γάλα εβαπορέ
- 5 αυγά
- Λίγο πιπέρι
- 200γρ. βούτυρο

Εκτέλεση:

Βουτυρώνουμε το ταψί. Λιώνουμε το βούτυρο. Απλώνουμε τα μισά φύλλα στο ταψί βουτυρώνοντάς τα ένα- ένα. Θρυμματίζουμε τη φέτα και την ανακατεύουμε με τα υπόλοιπα υλικά. Ρίχνουμε το μίγμα στο ταψί με τα φύλλα και από πάνω απλώνουμε τα υπόλοιπα φύλλα με τον ίδιο τρόπο που απλώσαμε τα πρώτα. Ψήνουμε στους 220° για περίπου 1 ώρα.

Λίγα λόγια:

Φτιάχνεται σε ταψί, κατόπιν κόβεται σε κομμάτια και ψήνεται σε παραδοσιακό ή ηλεκτρικό φούρνο. Στην παραδοσιακή τυρόπιτα χρησιμοποιούνται λεπτά φύλλα ζύμης που γίνονται με την βοήθεια του πλάστη, ή με τα χέρια, πράγμα που απαιτεί αρκετή δεξιοτεχνία και πείρα. Η παρασκευή της απαιτεί αρκετό χρόνο προετοιμασίας, ενώ στο ελληνικό τραπέζι, ιδιαίτερα σε σπίτια της υπαίθρου, η τυρόπιτα (όπως και άλλου είδους πίτες) μπορεί να αποτελεί και το κυρίως γεύμα.

Κοτόπιτα:

Υλικά:

Για τη γέμιση:

- 1 μεγάλο κοτόπουλο βρασμένο και ξεκοκαλισμένο και κομμένο σε μικρά κομμάτια (αν θέλετε μπορείτε να βάλετε 2 κιλά αρνί μπούτι βρασμένο και κομμένο επίσης σε μικρά κομμάτια αντί για κοτόπουλο)
- 2 μεγάλα κρεμμύδια
- 1/4 κεφαλοτύρι τριμμένο
- Μαύρο πιπέρι
- Βούτυρο
- Λάδι
- Ζωμός από το κοτόπουλο ή το κρέας
- 1 φλιτζάνι του καφέ γάλα εβαπορέ

Για τη ζύμη:

- 3/4 του κιλού αλεύρι σκληρό
- 1 1/2 φλιτζάνι καφέ ελαιόλαδο
- Λίγο αλάτι

Εκτέλεση:

Ζυμώνουμε τα υλικά της ζύμης καλά ώστε να γίνει μία ζύμη μαλακή και εύπλαστη χωρίς να κολλάει στα χέρια. Τη μοιράζουμε σε τρία ίσα μέρη και την αφήνουμε ένα τέταρτο να ξεκουραστεί. Ανοίγουμε ένα φύλλο με το ένα κομμάτι και το απλώνουμε σε ταψί χωρίς να το λαδώσουμε. Το βάζουμε για λίγα λεπτά σε προθερμασμένο και δυνατό φούρνο ώστε να πάρει χρώμα και να ξεραθεί. Το βγάζουμε από τη φωτιά και το θρυμματίζουμε. Σε ένα σκεύος ανακατεύουμε τα κομμάτια του κρέατος, τα κρεμμύδια, το κεφαλοτύρι, το πιπέρι, λίγο βούτυρο και τα κομμάτια του ψημένου φύλλου. Ρίχνουμε λίγο ζωμό όσο να τραβήξουν τα κομμάτια του φύλλου και να γίνουν μαλακά. Ανοίγουμε ένα φύλλο και το στρώνουμε σε καλά λαδωμένο ταψί και από πάνω βάζουμε τη γέμιση. Σκεπάζουμε με το άλλο φύλλο, το οποίο λαδώνουμε πολύ καλά. Με ένα πινέλο απλώνουμε το γάλα στην επιφάνεια της πίτας και την ψήνουμε μέχρι να ροδίσει, περίπου 1 ώρα.

Φακόπιτα:

Υλικά:

- 250 γρ. φακές
- 100 γρ. αλεύρι σικάλεως
- 3 κομματάκια ρίζα τζίντζερ
- Μαύρο σουσάμι
- Παπαρουνόσπορος
- Ελαιόλαδο
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο
- Αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση:

Βάζουμε τις φακές σε κατσαρόλα στο μάτι της κουζίνας, προσθέτουμε ένα μικρό κομμάτι τζίντζερ, νερό και βράζουμε. Δέκα λεπτά πριν να είναι έτοιμες τις απομακρύνουμε απ` το μάτι. Σουρώνουμε και μεταφέρουμε σε μπολ στο οποίο προσθέτουμε αλατοπίπερο και το δεύτερο κομμάτι τζίντζερ ψιλοκομμένο. Σταδιακά προσθέτουμε το αλεύρι ανακατεύοντας ώστε να πάει παντού ομοιόμορφα. Το μείγμα που θα προκύψει θα έχει ελαφρώς όψη χυλού. Απλώνουμε λίγο λάδι στον πάτο του πυρέξ που θα ψήσουμε την πίτα, ραντίζουμε ελαφρώς με μαύρο σουσάμι, παπαρουνόσπορο και λίγο αλεύρι. Αδειάζουμε το μείγμα της φακής με το αλεύρι στο σκεύος. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία με το σουσάμι, τον παπαρουνόσπορο, το αλεύρι και το λάδι στην κορυφή, ώστε να γίνει ελαφρώς πιο τραγανή η πίτα μας στις εξωτερικές πλευρές. Ψήνουμε στο φούρνο στους 180 βαθμούς , για περίπου είκοσι λεπτά. Για το σερβίρισμα: Αφού έχει πέσει ελαφρώς η θερμοκρασία του φαγητού, προσθέτουμε ελαιόλαδο και λίγο ψιλοκομμένο τζίντζερ.

Λίγα λόγια:

Οι φακές είναι από τις πρώτες τροφές που καλλιεργήθηκαν, είναι μέρος της ανθρώπινης διατροφής από την νεολιθική εποχή μέχρι σήμερα. Οι φακές μπορούν να καταναλωθούν άνετα από άτομα που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη λόγο του ότι οι φακές περιέχουν πολλούς σύνθετους υδατάνθρακες χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη. Οι φακές συνδυασμένες με ρύζι εκτός τις νοστιμιάς που μας προσφέρουν μας παρέχουν πολλά διατροφικά οφέλη όπως φυτικές ίνες, πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας που μπορούμε να πούμε ότι είναι ισάξια του κρέατος και αυτό βοηθά πολύ όσους νηστεύουν και όσους δεν τρώνε ζωικές τροφές. Επίσης οι φακές μας παρέχουν υψηλές ποσότητες φυλλικού οξέος και αυτό βοηθά στην πρόληψη καρδιοπαθειών και καρκίνου.

Χοσμερί:

Υλικά:

- 3 κούπες κόκκινη φαρίνα
- 1 γιαούρτι
- 5 αυγά
- 1 κ.γ. αλάτι
- 1 κούπα λάδι
- 1 κούπα νερό
- 500γρ. φέτα τριμμένη

Εκτέλεση:

Σε μπολ βάζω όλα τα υλικά εκτός από τη φέτα και ανακατεύω. Παρασκευάζω μια αραιή ζύμη όπως του κέικ. Προσθέτω και τα 2/3 της φέτας. Ανακατεύω να πάει παντού το τυρί και αδειάζω σε βουτυρωμένο ταψάκι διαμέτρου 28 cm. Με την υπόλοιπη φέτα πασπαλίζω την πίτα και την πατάω ελαφρά (τη φέτα) με τις παλάμες μου να μισοσκεπαστεί. Ψήνω σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 περίπου 1 ώρα.

- Μια πεντανόστιμη γιαννιώτικη πίτα!

Γιαννιώτικη Κιμαδόπιτα:

Υλικά:

- 8 φύλλα για πίτα
- 1 1/2 κιλό κιμά πρόβειο
- Λίγο γάλα
- 8 παξιμάδια
- 6 αυγά
- 4 κουταλιές σούπας βούτυρο
- Λίγο τριμμένο τυρί
- 2 κρεμμύδια
- 1 χούφτα μαϊντανό ψιλοκομμένο
- Τοματοπολτέ
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Ξύλο κανέλας ή μπαχάρι

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε και ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια. Σε μια κατσαρόλα λιώνουμε το βούτυρο και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι μέχρι να ξανθίσει. Προσθέτουμε και τσιγαρίζουμε τον κιμά. Ανακατεύουμε και ρίχνουμε τον τοματοπολτέ διαλυμένο σε 1 ποτήρι νερό. Αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε τον μαϊντανό και την κανέλα. Αφήνουμε να σιγοβράσει ο κιμάς σε σιγανή φωτιά, ώσπου να πιει τα ζουμιά του. Στην συνέχεια σε ένα μπολ ρίχνουμε το γάλα και μουσκεύουμε τα παξιμάδια. Σε άλλο μπολ χτυπάμε τα αυγά. Στύβουμε τα παξιμάδια και τα ρίχνουμε στον μαγειρεμένο κιμά μαζί με το τριμμένο τυρί και τα χτυπημένα αυγά. Βουτυρώνουμε ένα ταψί και στρώνουμε τα μισά φύλλα αλείφοντας τα με λιωμένο βούτυρο. Απλώνουμε τη γέμιση, τη στρώνουμε και σκεπάζουμε με τα υπόλοιπα φύλλα, αλείφοντας τα ένα-ένα. Χαράζουμε την πίτα σε κομμάτια και την ψήνουμε στους 180-200 για 45 λεπτά.

Λίγα λόγια:

Βασικό συστατικό της κιμαδόπιτας είναι ο κιμάς. Η καταγωγή του είναι Περσική ή Αραβική. Υιοθετήθηκε από τους Έλληνες πολύ αργότερα και μόνον όταν η ελληνική κουζίνα υπέστη την επίδραση της Ανατολής.

Κολοκυθόπιτα:

Υλικά:

Για το φύλλο:

- Μισό κιλό αλεύρι
- 1 ποτηράκι κρασιού λάδι
- 1 σφηνάκι ξύδι
- Λίγο αλάτι
- Χλιαρό νεράκι (όσο πάρει)

Για την γέμιση:

- 6 τριμμένα κολοκυθάκια
- 1,5 κούπα τσαγιού (περίπου) γάλα
- 4 αυγά
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- Λίγο άνηθο
- Φέτα τριμμένη

Εκτέλεση:

Ζυμώνουμε τα υλικά για το φύλλο και το αφήνουμε στην άκρη. Σε ένα κατσαρολάκι βάζουμε το γάλα με τα τριμμένα κολοκυθάκια και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει το μείγμα μας σαν κρεμούλα. Το αφήνουμε να κρυώσει και προσθέτουμε το πιπέρι, το άνηθο, τα αυγά και την φέτα τριμμένη. Παίρνουμε τα 3/4 περίπου από την ζύμη για το φύλλο και ανοίγουμε το πρώτο το οποίο τοποθετούμε (όχι πολύ μεγάλο) σε βουτυρωμένο ταψάκι. Βάζουμε την γέμιση και ανοίγουμε το 2ο φύλλο με το οποίο καλύπτουμε την πίτα μας. Βουτυρώνουμε και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για περίπου 1 ώρα.

Λίγα λόγια:

Η κολοκύθα που είναι και το βασικό συστατικό της κολοκυθόπιτας, είναι πλούσια πηγή βιταμινών, μεταλλικών στοιχείων και άλλων θρεπτικών συστατικών. Είτε πρόκειται για τη σάρκα ή τους σπόρους της, η κολοκύθα, το απόλυτο φθινοπωρινό λαχανικό, μπορεί να προσφέρει σημαντικά οφέλη στην υγεία μας. Νοστιμότατο υλικό για πίτες, σούπες και άλλες συνταγές. Ακόμη έχει αντιφλεγμονώδη δράση και είναι καλή για την επιδερμίδα.

Σπανακόπιτα:

Υλικά:

Για τα φύλλα:

- 1 κιλό αλεύρι
- Αλάτι
- 1/2 φλιτζάνι λάδι
- 5 κουταλάκι σούπας ξύδι
- Νερό

Για την γέμιση:

- 1 κιλό σπανάκι
- 4-5 κρεμμυδάκια φρέσκα
- 1 ματσάκι άνηθο
- 1/2 κιλό φέτα τριμμένη
- 1 φλιτζανάκι ρύζι
- 3-4 αυγά
- Αλάτι
- Πιπέρι

Εκτέλεση:

Πρώτα φτιάχνουμε την ζύμη για το φύλλο. Ανακατεύουμε σε μια λεκάνη τα 3/4 του αλευριού με το αλάτι το λάδι και το ξύδι. Προσθέτουμε λίγο λίγο νερό και ζυμώνουμε μέχρι να ξεκολλάει η ζύμη από τα χέρια. Χωρίζουμε την ζύμη σε 3 μπάλες και τις φυλάμε στη λεκάνη πασπαλισμένες με λίγο αλεύρι. Βάζουμε το σπανάκι σε λεκάνη και προσθέτουμε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια, τον άνηθο (εννοείτε ψιλοκομμένο), την φέτα τα αυγά, αλάτι, πιπέρι και το ρύζι. "Τρίβουμε" με τα χέρια μας όλα τα υλικά ώστε να κάτσει το σπανάκι. Ξαναγυρίζουμε στα φύλλα μας ανοίγοντας ένα ένα τα φύλλα με την βοήθεια του υπόλοιπου

αλευριού και ενός πλάστη. Λαδώνουμε το ταψί μας και στρώνουμε το ένα φύλλο προσέχοντας να εξέχει από το ταψί ώστε να διπλωθεί στο τέλος. Απλώνουμε από πάνω την μισή από την γέμιση μας και ξανά φύλλο. Απλώνουμε και την υπόλοιπη γέμιση και τέλος το τελευταίο φύλλο. Διπλώνουμε τις άκρες προς τα μέσα και χαράζουμε σε κομμάτια. Λαδώνουμε από πάνω την πίτα μας και την ψήνουμε για 1 ωρίτσα περίπου στους 180 βαθμούς.

Λίγα λόγια:

Η σπανακόπιτα, ένα από τα παραδοσιακά σπιτικά πιάτα, όπως προκύπτει από τη διατροφική ανάλυση της συνταγής της, έχει σχετικά λίγες θερμίδες και λίγα λιπαρά. Θα μπορούσαμε να την καταναλώσουμε ως σνακ, ενδιάμεσα από τα κυρίως γεύματα, ή σε μεγαλύτερη ποσότητα ως κυρίως γεύμα. Προκειμένου να αυξήσουμε την κατανάλωση πρωτεΐνης θα μπορούσαμε να συνοδέψουμε τη σπανακόπιτα με γιαούρτι, που έχει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας ή ακόμη και με σαλάτα! Επιπλέον, για να αυξήσουμε τη βιοδιαθεσιμότητα του σιδήρου που περιέχεται στο σπανάκι της πίτας θα μπορούσαμε να καταναλώσουμε κάποια πηγή βιταμίνης C, όπως ένα χυμό πορτοκάλι ή ένα ακτινίδιο.

Ηπειρώτικη τραχανόπιτα:

Υλικά:

- 5 ποτήρια νερό
- 3 φλιτζάνια τσαγιού τραχανά (λευκό)
- 1 ποτήρι φρέσκο γάλα
- 3 αυγά
- 3 κουταλάκι σούπας ελαιόλαδο
- 1 φλιτζάνι τσαγιού φέτα τριμμένη
- Λίγο αλάτι
- Λίγη φρυγανιά τριμμένη

Εκτέλεση:

Σε αλατισμένο νερό που βράζει ρίχνουμε σιγά-σιγά τον τραχανά ανακατεύοντας συνεχώς. Μετά από λίγο ρίχνουμε το γάλα. Αφού βράσει ο τραχανάς αποσύρουμε από τη φωτιά. Τον αφήνουμε για 5 λεπτά και στη συνέχεια προσθέτουμε τα αυγά μας χτυπημένα, το ελαιόλαδο, τη φέτα και ανακατεύουμε πολύ καλά. Λαδώνουμε ένα ρηχό ταψί για πίτα και πασπαλίζουμε με τη φρυγανιά. Ψήνουμε, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 200 βαθμούς μέχρι η πίτα μας να πάρει χρώμα.

Λίγα λόγια:

Ο τραχανάς είναι ζυμαρικό φτιαγμένο από αλεύρι και γάλα. Κατά την παρασκευή του τραχανά, το τελευταίο στάδιο είναι το στέγνωμά του. Για να γίνει αυτό ο τραχανάς απλώνεται ώστε να έχει τη μέγιστη δυνατή επιφάνεια. Η διαδικασία αυτή έχει μείνει γνωστή ως 'το άπλωμα του τραχανά'. Τρώγεται ως τραχανόπιτα, ή ως σούπα κυρίως τον χειμώνα.

ΣΟΥΠΕΣ

Μαγειρίτσα:

Υλικά:

- Εντόσθια αρνιού(πνευμόνι, συκώτι, καρδιά, έντερα)
- 1 κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 2 κουταλιές άνηθο ψιλοκομμένο
- 2-3 αυγά
- 2-3 λεμόνια
- 5 κουταλιές κοφτές βούτυρο
- Αλάτι, πιπέρι
- Ρύζι
- Ανάλογο ζωμό κρέατος

Εκτέλεση:

Πλένουμε τα εντόσθια και τα ζεματάμε σε ζεστό νερό. Αφού κρυώσουν, τα κόβουμε σε ψιλά κομματάκια. Βάζουμε το βούτυρο να κάψει και ρίχνουμε το ξερό κρεμμύδι να ξανθύνει ελαφρά και στη συνέχεια ρίχνουμε και τα φρέσκα κρεμμυδάκια μαζί με τα ψιλοκομμένα εντόσθια. Τα ανακατεύουμε λίγο με το βούτυρο και προσθέτουμε τον άνηθο, το αλάτι και το πιπέρι. Κατόπιν ρίχνουμε το ζουμί, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε να βράσουν. Αφού βράσουν τα εντόσθια προσθέτουμε το ρύζι (υπολογίζουμε μια κουταλιά ρύζι για κάθε άτομο) και αφού βράσει και αυτό, προσθέτουμε το αυγολέμονο. Η σούπα σερβίρεται ζεστή.

Λίγα λόγια:

Μαγειρίτσα τρώμε όταν γυρίζουμε το βράδυ από την Ανάσταση. (Μια κατσαρόλα με μπόλικη αχνιστή μαγειρίτσα, πυκνή, αυγολεμονάτη και λαχταριστή, βάλσαμο για το στομάχι.) Όσοι τηρούν τη νηστεία για ολόκληρη τη Σαρακοστή, η μαγειρίτσα είναι το πρώτο πιάτο με κρέας που θα καταναλώσουν και που θα τερματίσει την μακρόχρονη νηστεία. Ο λόγος είναι πως η μαγειρίτσα είναι ιδιαίτερα ευεργετική για το στομάχι, πριν υποδεχτεί τις ποσότητες του κρεάτων, των γαλακτοκομικών και των μεζέδων που ακολουθούν την επόμενη ημέρα. Δεν είναι άλλωστε τυχαίο ότι η μαγειρίτσα σερβίρεται όλο το χρόνο στις ταβέρνες για ξενύχτηδες, ακριβώς για αυτές τις ανακουφιστικές για το στομάχι ιδιότητές της.

Φακές:

Υλικά:

- 3 φλιτζάνια φακές
- 640 γρ. ώριμες ντομάτες ή ένα κουτί ντοματάκια
- 1 φλιτζάνι λάδι
- 2 κρεμμύδια μέτρια ψιλοκομμένα
- 4-5 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 3-4 φύλλα δάφνης
- 1 κλωνάρι δενδρολίβανο
- Αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε τις φακές και τις πλένουμε με μπόλικο νερό. Τις βάζουμε σε μια κατσαρόλα με αρκετό νερό και τις αφήνουμε να πάρουν μερικές βράσεις. Μετά χύνουμε αυτό το νερό και προσθέτουμε άλλο ζεστό. Ρίχνουμε το λάδι και τα διάφορα μυρωδικά και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν για 15 περίπου λεπτά. Έπειτα ρίχνουμε τις ντομάτες, αφού τις τρίψουμε, το αλάτι και το πιπέρι και τις αφήνουμε να βράσουν για 25 με 30 λεπτά ακόμη ή αν θέλουμε, τις αφήνουμε να χυλώσουν.

Λίγα λόγια:

Οι φακές είναι ένα όσπριο με μεγάλη θρεπτική αξία. Αποτελούν πλούσια πηγή σύνθετων υδατανθράκων βραδείας απορρόφησης, φυτικών πρωτεϊνών, φυτικών ινών, βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων. Πιο αναλυτικά, οι μεγάλες ποσότητες φυτικών ινών (κυρίως διαλυτών) που περιέχουν οι φακές βοηθούν στην καλή λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος, στην αυξημένη αίσθηση κορεσμού, ενώ συνδέονται με μειωμένο κίνδυνο ανάπτυξης καρδιοπαθειών και καρκίνου του παχέως εντέρου. Επιπλέον, οι φακές αποτελούν πολύ καλή πηγή ασβεστίου και σιδήρου, ο οποίος απορροφάται καλύτερα όταν συνδυάζεται με κάποια πηγή βιταμίνης C (πορτοκάλι), β-καροτενίου (καρότο), ή μηλικού οξέος (λευκό κρασί).

Χορτόσουπα:

Υλικά:

- 3/4 φλιτζανιού λάδι
- 1 κιλό πατάτες
- 2 κρεμμύδια μεγάλα
- 1 ρίζα σέλινο
- 4 καρότα
- 640 γρ. ώριμες ντομάτες ή 1 κουτί ντοματάκια
- 10 φλιτζάνια νερό
- 1 κουταλιά αλάτι
- Πιπέρι

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε, πλένουμε και κόβουμε σε μικρά κομμάτια τα χορταρικά. Τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα με νερό να βράσουν για 20 λεπτά. Ρίχνουμε το αλάτι και τις ντομάτες κομμένες στα δύο. Αφήνουμε να βράσουν για μισή ώρα με 3/4 της ώρας, αφού έχουμε ρίξει και το λάδι. Αφού βράσουν τα περνάμε απ' την μηχανή του πουρέ. Βάζουμε τον πολτό στην κατσαρόλα

και προσθέτουμε λίγο πιπέρι. Σερβίρουμε την σούπα ζεστή ρίχνοντας μέσα τηγανισμένα κομματάκια ψωμιού.

Λίγα λόγια:

Η χορτόσουπα, όταν έχει ποικιλία λαχανικών, γίνεται απολαυστική και νόστιμη. Μπορεί να αποτελέσει, είτε το πρώτο πιάτο στο μεσημεριανό μας τραπέζι, είτε να γίνει ένα ελαφρύ και νόστιμο βραδινό. Ιδανική για τις χειμωνιάτικες μέρες, με πολύ μεγάλη διατροφική αξία.

Στην εποχή μας γίνεται ολοένα και πιο επιτακτική η ανάγκη για επιστροφή στην παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή. Μια διατροφή που περιλαμβάνει πολλών ειδών αγριόχορτων, η οποία θα αποτελέσει σύμμαχο μας για μια καλύτερη υγεία. Τα χόρτα έχουν μεγάλη διατροφική αξία. Πολλά τα οφέλη που προσφέρουν στην υγεία μας, προφυλάσσοντας μας από σοβαρές παθολογικές καταστάσεις.

Φασολάδα:

Υλικά:

- ½ κιλό φασόλια μέτρια
- 1 κρεμμύδι
- 4-5 μέτρια καρότα
- 2-3 κλωνάρια σέλινο
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- Ντοματοχυμός ή ντοματοπολτός
- Μαϊντανός
- Αλάτι

Εκτέλεση:

Ρίχνουμε το σακουλάκι με τα φασόλια σε μια λεκάνη, τα ψειρίζουμε και πετάμε ό,τι δεν μας φαίνεται καλό. Τα πλένουμε (ρίχνουμε νερό και το σουρώνουμε, αυτό σημαίνει πλύσιμο) και

γεμίζουμε τη λεκάνη νερό για να μουλιάσουν. Αυτό το κάνουμε απ' το προηγούμενο βράδυ. Όταν λοιπόν καταπιαστούμε με το καλό με το μαγείρεμα, πετάμε το νερό που τα μούλιαζε και τα βάζουμε στην κατσαρόλα με μπόλικο φρέσκο νερό να τα σκεπάζει καλά. Η φωτιά στην αρχή είναι δυνατή και μόλις αρχίσει η βράση την χαμηλώνουμε και αφήνουμε να βράσουν για περίπου μία ώρα με μισόκλειστο καπάκι (περίπου 1,5 ώρα). Κατόπιν, αλλάζουμε το νερό, περνώντας τα παράλληλα τα φασόλια 2-3 νερά για να καθαρίσουν και να βγάλουν ό,τι φλούδα μπορούν. Τα ξαναβάζουμε στην κατσαρόλα με το νερό (κάπου μέχρι τη μέση της κατσαρόλας) μαζί με όλα τα υλικά. Τα καρότα όχι ολόκληρα, αλλά καθαρισμένα και κομμένα σε φετούλες, το κρεμμύδι ψιλοκομμένο, όπως και ο μαϊντανός, και το σέλινο μόνο τα φύλλα του. Τα αλάτι το κρατάμε για το τέλος μιας και τα σφίγγει τα άτιμα τα όσπρια. Επίσης, μπορούμε να ρίξουμε στο σημείο αυτό λίγη ζάχαρη, που βοηθά στην πιο γρήγορη βράση. Βράζουμε για μια ώρα, και πάλι με μισοσκεπασμένη κατσαρόλα, δοκιμάζοντας τη γεύση και το αν έχουν βράσει (σχεδόν 1,5 ώρα). Κανά 20λεπτο πριν τα κατεβάσουμε από τη φωτιά, ρίχνουμε και το αλάτι.

Λίγα λόγια:

Η φασολάδα είναι ένα από τα βασικά παραδοσιακά πιάτα της ελληνικής κουζίνας. Αποτελούν μια ιδιαίτερα θρεπτική τροφή κι αυτό αποτυπώνεται στο γεγονός ότι βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας, της μεσογειακής διατροφής, δηλαδή συγκαταλέγονται μεταξύ των τροφών που πρέπει να καταναλώνονται με μεγάλη συχνότητα. Μεγάλη είναι η θρεπτική αξία της φασολάδας. Τα φασόλια περιέχουν πολλά θρεπτικά συστατικά. Ένα βαθύ πιάτο μας προσφέρει το 1/2 των ημερήσιων αναγκών μας, με άμεση επίπτωση την καλή λειτουργία του εντέρου, και τον έλεγχο του σακχάρου και των λιπιδίων στο αίμα.

Τραχανάς (Σούπα απ' την Ήπειρο):

Υλικά:

- 1 ½ νεροπότηρο τραχανάς γλυκός
- ½ λίτρο γάλα
- 2 ½ ποτήρια νερό
- ½ κιλό τυρί φέτα
- 2-4 κουταλάκια σούπας βούτυρο
- Αλάτι
- 5 φέτες ψωμί κομμένες σε κύβους

- 4 κουταλάκια σούπας βούτυρο για το τηγάνισμα του ψωμιού

Εκτέλεση:

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βάζετε το γάλα, το νερό και το βούτυρο. Αφήνετε να πάρει βράση. Ρίχνετε μέσα τον τραχανά, ανακατεύετε καλά, αλατίζετε, χαμηλώνετε τη φωτιά και βράζετε μέχρι να γίνει μια πηκτή σούπα. Όσο βράζει κόψτε το ψωμί σε μικρούς κύβους, βάλτε σε ένα τηγάνι 4 κουταλιές βούτυρο και τηγανίστε τα ψωμάκια μέχρι να ροδοκοκκινίσουν. Βγάλτε τα από τη φωτιά και αφήστε τα να περιμένουν. Μόλις η σούπα πήξει καλά ρίξτε μέσα τη φέτα κομμένη σε πολύ μικρά κομματάκια. Ανακατεύετε, σερβίρετε στα πιάτα και ρίξτε από πάνω τα τηγανισμένα ψωμάκια.

Λίγα λόγια:

Η χώρα μας είναι η πρώτη διδάξασα στην παρασκευή και την χρήση του παραδοσιακού τραχανά και αναμφίβολα διεκδικεί τον τίτλο της χώρας με τη μεγαλύτερη ποικιλία ειδών τραχανά και πιάτων που τον έχουν ως βάση. Ο τραχανάς είναι το πλέον παραδοσιακό και νόστιμο ζυμαρικό της ελληνικής κουζίνας. Πρόκειται για ένα από τα αρχαιότερα φαγητά, που μαγειρεύεται με δεκάδες εναλλακτικούς τρόπους από τα Βαλκάνια μέχρι τη Μέση Ανατολή. Ο τραχανάς έχει θρεπτική αξία ανάλογη με αυτήν του κρέατος. Τρεις μικρές κούπες αντιστοιχούν σε ένα πλήρες γεύμα, δίνοντας στον οργανισμό όλα εκείνα τα συστατικά που χρειάζεται για να λειτουργήσει. Η ζεστή τραχανόσουπα είναι ιδανικό γεύμα για τις κρύες μέρες του χειμώνα.

Ταχινόσουπα:

Υλικά:

- 2 πατάτες
- 2 καρότα
- 2 κρεμμύδια
- 2 ντομάτες ξεφλουδισμένες
- 2 κολοκυθάκια
- 5 κ.σ. ταχίνι
- 1 λεμόνι
- Αλάτι
- Λίγο σέλινο
- 400 γρ. κριθαράκι

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε όλα τα λαχανικά και τα πλένουμε. Τα βράζουμε όλα μαζί σε αλατισμένο νερό μέχρι να μαλακώσουν και τα περνάμε από τον μύλο και κρατάμε τον πολτό. Στο νερό που έβρασαν τα λαχανικά βράζουμε το κριθαράκι και όταν είναι σχεδόν έτοιμο, προσθέτουμε τον πολτό των λαχανικών, κατεβάζουμε την κατσαρόλα από την φωτιά. Σε μπολάκι διαλύουμε το ταχίνι με το λεμόνι και λίγο ζεστό νερό, ρίχνοντας λίγο-λίγο το ζωμό από την σούπα (όπως κάνουμε το αυγολέμονο). Ανακατεύουμε και σερβίρουμε ζεστή την σούπα.

Πολύ νόστιμη, υγιεινή και ιδανική για τη νηστεία!

ΚΥΝΗΓΙΑ

Αγριογούρουνο με κυδώνια:

Υλικά:

- 1 κιλό αγριογούρουνο
- 1 κιλό κυδώνια
- 100 γρ. βούτυρο
- ½ φλιτζάνι τσαγιού μέλι
- Αλάτι
- Πιπέρι

Εκτέλεση:

Τεμαχίζουμε το κρέας σε κομμάτια. Τα τηγανίζουμε στο βούτυρο και σε χαμηλή φωτιά. Πλένουμε τα κυδώνια αφήνοντας την φλούδα και τα κόβουμε σε φέτες λεπτές. Τα βράζουμε σε νερό, μέλι, αλάτι και πιπέρι. Στο τέλος, αφού χυλώσουν τα αναμειγνύουμε με το κρέας.

Αγριογούρουνο με μέλι:

Υλικά:

- ½ κιλό αγριογούρουνο
- 3 κρεμμύδια
- Λίγο σέλινο
- 250 γρ. μέλι
- 1 λίτρο κόκκινο γλυκό κρασί
- Δάφνη
- Αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση:

Μαρινάρουμε το κρέας μαζί με τα κρεμμύδια και το σέλινο μέσα στο κρασί. Την άλλη μέρα τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια της μαρινάρας και το κρέας. Στο τέλος ρίχνουμε το κρασί της μαρινάρας. Μετά την πρώτη βράση βάζουμε μέλι, ένα φύλλο δάφνης και αλατοπίπερο. Το βράζουμε σε πολύ σιγανή φωτιά. Αν χρειαστεί ρίχνουμε λίγο νερό.

Διατροφική αξία:

Το κρέας του αγριόχοιρου είναι σκουρόχρωμο, έχει μεγάλη θρεπτική αξία και περιέχει μικρή ποσότητα σιδήρου. Επίσης έχει χαμηλά λιπαρά. Λόγω της σκληρότητας του κρέατος, όταν το ζώο βρίσκεται σε άγρια κατάσταση, απαιτείται πολύωρο βράσιμο.

Λίγα λόγια:

Είναι ένα πεντανόστιμο κρέας που μοιάζει με το χοιρινό αλλά αρκετά πιο μεστό και έντονο σε γεύση. Μαγειρεύεται με αρκετούς τρόπους, ο κανόνας όμως είναι το «low & slow», δηλαδή χαμηλή φωτιά και αρκετή ώρα. Είναι υπέροχο στα κάρβουνα μαριναρισμένο. Λατρεύει να κολυμπάει σε μαρινάδες από κρασί και βότανα μέχρι χυμό ανανά και φρούτα. Το λίπος του μπορεί να αφαιρεθεί και να μειώσει θερμίδες και λίπη όμως οι chef πιστεύουν ότι το λίπος του δημιουργεί ένα φιλμ γύρω από τη σάρκα και έτσι διατηρείται η ζουμερή υφή του.

Λαγός με σκορδαλιά από καρύδια:

Υλικά:

- 1 λαγό μέτριο
- 300 γρ. λάδι
- 250 γρ. καρυδάτη σκορδαλιά
- Αλάτι
- ¼ φλιτζάνι τσαγιού ξύδι
- 2 φλιτζάνια τσαγιού
- Κόκκινο κρασί
- Πιπέρι
- Μπαχάρι
- 2 φύλλα δάφνης

Εκτέλεση:

Από το προηγούμενο βράδυ κόβουμε το λαγό σε μερίδες και τον μαρινάρουμε σε ξύδι, μισό φλιτζάνι λάδι και κρασί. Προσθέτουμε τη δάφνη, αλάτι, πιπέρι, μπαχάρι και το αφήνουμε στο ψυγείο για ολόκληρο το βράδυ. Την επόμενη, βγάζουμε το λαγό από τη μαρινάδα, τον τσιγαρίζουμε και σβήνουμε με τη μαρινάδα του. Στη συνέχεια τον αφήνουμε να βράσει όσο χρειαστεί, προσθέτουμε την καρυδάτη σκορδαλιά στην κατσαρόλα και βράζουμε σε χαμηλή φωτιά, για λίγα λεπτά μαζί με το λαγό. Αποσύρουμε από τη φωτιά όταν η σκορδαλιά πήξει.

Λαγός στιφάδο:

Υλικά:

- 1 ½ κιλό λαγό
- 1 κούπα λάδι
- 2 ½ κιλά κρεμμυδάκια για στιφάδο
- 3 κούπες ντομάτα πολτό
- Για την μαρινάρα:
- ½ λάδι
- 1 κούπα κόκκινο κρασί
- 2 κουταλιές ξύδι
- 3 φύλλα δάφνης
- 4 σκελίδες σκόρδο
- Λίγο μπαχάρι
- Λίγο πιπέρι

Εκτέλεση:

Πλένουμε το λαγό και τον κόβουμε σε μερίδες. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τα υλικά της μαρινάρας και προσθέτουμε τα κομμάτια λαγού. Τα σκεπάζουμε και το αφήνουμε στο ψυγείο για μια ολόκληρη ημέρα. Στο διάστημα αυτό ανακατεύουμε μέχρι 4 φορές. Βάζουμε το λάδι σε κατσαρόλα και τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια. Τα βγάζουμε και το σοτάρουμε. Αφήνουμε από τη μαρινάρα το ζωμό και το προσθέτουμε στην κατσαρόλα με το κρέας.
Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και το αφήνουμε να σιγοβράσει για μια ώρα περίπου.
Προσθέτουμε τα κρεμμύδια, το σκόρδο, αλατοπίπερο, τη δάφνη, το μπαχάρι και τη ντομάτα.
Τα ξανασκεπάζουμε και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν για άλλη μια ώρα.

Διατροφική αξία:

Ο λαγός ζει και τρέφεται με τις πιο φυσικές τροφές που δεν περιέχουν αντιβιοτικά, προσθετικά, ορμόνες και ως εκ τούτου έχει κρέας υγιεινό και άριστο σε ποιότητα και γεύση. Το κρέας του είναι από τα πιο άπαχα είδη κρεάτων. Το περι-ενδομυϊκό λίπος του περιλαμβάνει πολυακόρεστα λιπαρά οξέα της ομάδας ω3-ω4, που δρουν στην πρόληψη των καρδιακών παθήσεων και των κυκλοφοριακών ανωμαλιών του ανθρώπου. Ασκεί θετική επίδραση στη χοληστερίνη. Λόγω του καλίου που περιέχει, ασκεί αντι-υπερτασική επίδραση κυρίως σε μικρά και νεαρά άτομα. Εκτός του ότι αποτελεί την πιο υγιεινή διατροφή του ανθρώπου, είναι και μια ξεχωριστή λιχουδιά που αφήνει αξέχαστες γευστικές αναμνήσεις.

ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Πέστροφα:

Υλικά:

- 4 πέστροφες (μια ανά άτομο)
- 1/2 με 1 κούπα μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 4 κ.γ. βούτυρο ή μαργαρίνη
- Θυμάρι
- Αλάτι, πιπέρι
- 1/2 λεμόνι κομμένο σε φέτες
- Ελαιόλαδο
- Χαρτί ψησίματος για το ταψί σας

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε και πλένουμε τις πέστροφες μας. Παίρνουμε το χοντρό αλάτι και ραντίζουμε τις κοιλιές των ψαριών μας, μετά βάζουμε πιπέρι και θυμάρι κατά βούληση. Προσθέτουμε από 1 κ.γ. βούτυρο ή μαργαρίνη μέσα στη κοιλιά της κάθε πέστροφας και τέλος βάζουμε τον ψιλοκομμένο μαϊντανό και από μια φέτα λεμόνι. Ντύνουμε το ταψί μας με αντικολλητικό χαρτί για να μη κολλήσουν τα ψάρια μας. Ραντίζουμε ελαφρά με λίγο ελαιόλαδο και τοποθετούμε τις πέστροφες μας. Αλατοπιπερώνουμε πάλι από έξω και ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο και μαϊντανό. Τις βάζουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς και τις ψήνουμε περίπου 20-30 λεπτά ανάλογα το φούρνο. Στα 10-12 λεπτά καλό είναι να τις αναποδογυρίσετε.

Τσιπούρα στο φούρνο με πατάτες:

Υλικά:

- 3 μέτριες τσιπούρες
- 4-5 μέτριες πατάτες (κομμένες λίγο πιο χοντρές απ τις τηγανιτές)
- Αλάτι, πιπέρι, ρίγανη
- 1 φλιτζανάκι νερό
- Ελαιόλαδο
- Χυμό λεμονιού

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε και πλένουμε τα ψάρια μας .Τα αλατοπιπερώνουμε και τα αλείφουμε καλά από μέσα και από γύρω με λεμόνι και λάδι .Κόβουμε από 2 πολύ λεπτές φέτες λεμόνι και τις βάζουμε στην κοιλιά του κάθε ψαριού. Κόβουμε τις πατάτες και τις βάζουμε μέσα σε μπολ. Τις περιχύνουμε με λάδι, λεμόνι, αλάτι, πιπέρι και ρίγανη. Ανακατεύουμε να πάνε παντού όλα τα υλικά. Βάζουμε τα ψάρια σε ταψί που σκεπάζεται η σε γάστρα. Γύρω-γύρω βάζουμε τις πατάτες και το νεράκι. Σκεπάζουμε με το καπάκι η και με αλουμινόχαρτο, και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς. περίπου για 30 λεπτά, η όσο χρειάζονται για να ψηθούν οι πατάτες. Προς το τέλος του ψησίματος, αφαιρούμε το σκέπασμα και γυρίζουμε στο γκριλ για λίγα λεπτά, ώστε να πάρουν χρώμα τα ψάρια και οι πατάτες.

Κυπρίνος ή γριβάδι:

Υλικά:

- 1 έως 2 κιλά γριβάδια (κομμένα σε φέτες 2-3 εκατοστών)
- 1 κιλό κρεμμύδια φέτες
- 1/2 κιλό πράσινη πιπεριά κομμένη σε φέτες
- 1 ματσάκι δυόσμος
- 1 ματσάκι μαϊντανός
- 1 ματσάκι σέλινο
- 1,5 κιλό ντομάτες τριμμένες
- 2 κούπες ελαιόλαδο
- 3 σκελίδες σκόρδο
- 300 γρ. λευκό κρασί
- Αρκετό αλάτι-πιπέρι

Εκτέλεση:

Η απολέπιση γίνεται - αντίθετα από τα άλλα ψάρια - ως εξής: κρατώντας το από το κεφάλι, πιέζουμε τα λέπια με το μαχαίρι και τα σπρώχνουμε προς την ουρά. Μετά την απολέπιση, ανοίγουμε το ψάρι από την ράχη στα δύο (πετάλι). Καθαρίζουμε τα εντόσθια, πλένουμε καλά το ψάρι και το κόβουμε σε φέτες 2-3 εκατοστών περίπου. Βάζουμε τις φέτες του ψαριού σε ταψί. Τις μαρινάρουμε με πολύ αλάτι και πάπρικα. Στρώνουμε από πάνω όλα τα υλικά, με τελευταία στρώση το δυόσμο. Ψήνουμε στους 200 βαθμούς 1,5-2 ώρες.

Βατραχοπόδαρα:

Υλικά:

- ¼ κιλού βατραχοπόδαρα
- 3 αυγά
- 1 κούπα σιμιγδάλι
- Λίγο αλάτι

Εκτέλεση:

Σε ένα βαθύ μπολ ρίχνουμε το σιμιγδάλι. Χτυπάμε τα αυγά σε ένα βαθύ πιάτο. Βάζουμε στο τηγάνι τόσο λάδι, όσο χρειάζεται για να καλυφθούν τα βατραχοπόδαρα. Όταν 'κάψει' καλά παίρνουμε ένα – ένα τα πόδια τα 'πανάρουμε' στο σιμιγδάλι και το αυγό και τα τηγανίζουμε για περίπου 4 λεπτά, ενώ τα γυρνάμε και από την αντίθετη πλευρά. Στραγγίζουμε σε χαρτί κουζίνας και σερβίρουμε.

Λίγα λόγια:

Τα βατραχοπόδαρα είναι ένα παραδοσιακό φαγητό που με την πάροδο των χρόνων έγινε περισσότερο 'τουριστικό'. Το φαγητό αυτό, που σερβίρεται υπό τη μορφή μεζέ, είναι ιδιαίτερα συνδεμένο με τα Ιωάννινα. Η γεύση του θυμίζει κατά πολύ τη γεύση από τα πόδια άγριων πουλιών κι αν ξεπεράσετε την ιδέα ότι πρόκειται για πόδια βατράχου θ' απολαύσετε ένα νόστιμο και τονωτικό γεύμα.

Καραβίδες Σκορδαλιά Νήσου Ιωαννίνων:

Υλικά:

- 1,5 κιλό φρέσκες καραβίδες
- 1,5 κιλό καρύδια καθαρισμένα
- 1/2 κιλό ψωμί
- 1/2 κιλό ελαιόλαδο
- 1 κεφάλι σκόρδο
- Αλεύρι
- Αλάτι
- Ξύδι

Εκτέλεση:

Βράζουμε τις καραβίδες σε αλατισμένο νερό για 10 λεπτά μέχρι να κοκκινίσουν και τις αφήνουμε να κρυώσουν. Αλέθουμε τα καρύδια μαζί με το ψωμί και το σκόρδο . Καθαρίζουμε τις καραβίδες και κρατάμε τα πόδια και το κέλυφος και τα χτυπάμε σε ένα γουδί για να βγάλουν τη νοστιμιά τους σε ζουμί. Παίρνουμε το ζουμί, το προσθέτουμε στα υλικά και ανακατεύουμε καλά ώστε να γίνει η σκορδαλιά μια ομοιόμορφη μάζα. Αλευρώνουμε τις καθαρισμένες καραβίδες και τις τηγανίζουμε στο καυτό ελαιόλαδο. Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε τις τηγανισμένες καραβίδες με το μισό λάδι από το τηγάνισμα και τη σκορδαλιά για να πάρουν μια βράση. Σερβίρουμε το φαγητό σε μια πιατέλα και ρίχνουμε από πάνω το υπόλοιπο λάδι από το τηγάνισμα.

Χταπόδι μπουρδέτο (Θεσπρωτία):

Υλικά:

- 1 μεσαίο χταπόδι
- 1 κιλό πατάτες κομμένες κυδωνάτες
- 1 φλιτζάνι του καφέ ξύδι
- ½ κουταλάκι γλυκού κόκκινο πιπέρι
- ½ κουτ. γλυκού γλυκό πιπέρι
- 2 κουτ. σούπας πελτέ ντομάτας
- 1 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο

Εκτέλεση:

Σε μια κατσαρόλα με 2 ποτήρια νερό βάζετε το χταπόδι ολόκληρο προσθέτετε λίγο ξύδι και το αφήνετε να ζεματιστεί. Το αποσύρετε από τη φωτιά, βγάζετε το χταπόδι το κόβετε σε κομματάκια. Ξαναρίχνετε το χταπόδι στην κατσαρόλα, προσθέτετε τα δυο είδη πιπεριού, τον πελτέ ντομάτας, το ελαιόλαδο και αφήνετε να βράσει για περίπου 2 ώρες. Προσθέτετε τις πατάτες και αφήνετε να βράσει το σύνολο για άλλα 30 λεπτά περίπου μέχρι να πιει τα υγρά του. Σερβίρετε το φαγητό ζεστό στα πιάτα.

ΔΙΑΦΟΡΑ

Γίγαντες με σπανάκι ή άγρια χόρτα στον φούρνο:

Υλικά:

- Γίγαντες 1/2 κιλό
- Κρεμμυδάκια φρέσκα 2-3
- Κρεμμύδι 1 μεγάλο (ξερό)
- Σκόρδο 2 σκελίδες
- Σπανάκι φρέσκο ή κατεψυγμένο 1 κιλό
- Ελαιόλαδο 1 κούπα του τσαγιού
- Αλάτι 1 1/2 κουτάλι της σούπας
- Πιπέρι μαύρο
- Μαϊντανός
- Άνηθος
- Ντομάτα 1 (ή ντοματοπολτό)

Εκτέλεση:

Βάζουμε από το βράδυ τους πλυμένους γίγαντες σε μια κατσαρόλα με χλιαρό νερό να μουλιάσουν. Την επόμενη μέρα τους βράζουμε ελάχιστα και αδειάζουμε το πρώτο νερό. Στην συνέχεια τους βάζουμε να βράσουν με 1 λίτρο νερό σε σιγανή φωτιά και τους αφήνουμε μέχρι να μαλακώσουν. Κόβουμε τα κρεμμυδάκια, το ξερό κρεμμύδι, το σκόρδο και τα ρίχνουμε σε μια κατσαρόλα με το λάδι, το αλάτι και το πιπέρι και τα σοτάρουμε. Έχουμε καθαρίσει και πλύνει καλά το σπανάκι μας και το κόβουμε σε κομμάτια, το ρίχνουμε μέσα στην κατσαρόλα με το λάδι και το σοτάρουμε κι αυτό. Με μια τρυπητή κουτάλα βγάζουμε τους βρασμένους γίγαντες και τους βάζουμε στην κατσαρόλα με το

σπανάκι, προσθέτουμε την ντομάτα (ή τον ντοματοπολτό), τα ψιλοκομμένα μυρωδικά και λίγο νερό από τους γίγαντες και τα αφήνουμε να πάρουν όλα μια βράση. Αφού βράσουν, αδειάζουμε τα υλικά μας σε ένα ταψί μαζί με λίγο νερό από τους γίγαντες και το βάζουμε σε φούρνο που έχουμε προθερμάνει. Τους αφήνουμε να ψηθούν για 35 λεπτά στους 180 βαθμούς.

Λίγα λόγια:

Οι γίγαντες στο φούρνο είναι ένα απ' τα νοστιμότερα φαγητά της ελληνικής κουζίνας, το οποίο λατρεύουν οι έλληνες και οι ξένοι. Λιτό και όμως τόσο γευστικό και απαραίτητο για την διατροφή μας. Είναι πηγή πρωτεινών για αυτό και θεωρείται μια απ' τις σπουδαιότερες τροφές στο διαιτολόγιο μας.

Σπάργανα (Παραδοσιακές Ζαγορίσιες τηγανίτες**):**

Υλικά:

- 1 κιλό αλεύρι
- 1 κανάτα χλιαρό νερό
- 1 κιλό ζάχαρη
- 1/2 κιλό καρύδια καθαρισμένα

Προαιρετικά: πορτοκαλόφλουδες, ξερός βασιλικός, κανέλα και μέλι.

Εκτέλεση:

Κοσκινίζουμε το αλεύρι και το ανακατεύουμε με λίγο αλάτι. Το βάζουμε σε μια μεταλλική λεκάνη και προσθέτουμε σιγά-σιγά χλιαρό νερό. Χτυπάμε πολύ καλά το μίγμα με ένα πιρούνι μέχρι να γίνει κουρκούτι όχι πολύ πηχτό, προσέχοντας να μη σβολιάσει. Ανάβουμε φωτιά με κέδρα ή ξερά ξύλα, κατά προτίμηση στο τζάκι. Παίρνουμε μια μαύρη πλάκα (πέτρα) 40 εκ. Χ 40 εκ. και πάχος 3,5 εκ. περίπου, την τοποθετούμε στη φωτιά, πάνω σε πυροστιά, και την αφήνουμε να καεί καλά. Προσοχή στην επιλογή της πλάκας η οποία θα πρέπει να αντέχει σε υψηλές θερμοκρασίες γιατί μπορεί εύκολα να σπάσει. Αφού καεί η πλάκα ρίχνουμε λίγη στάχτη και την σκουπίζουμε. Με μια μεγάλη κουτάλα παίρνουμε από τη ζύμη και ρίχνουμε πάνω στην πλάκα και την απλώνουμε με ένα καλάμι ή ξύλο. Όταν ψηθεί η τηγανίτα από τη μια πλευρά (έχει αρχίσει να ξεκολλάει από την πλάκα), τη γυρίζουμε και από την άλλη. Συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία μέχρι να τελειώσει το μείγμα. Καθαρίζουμε καρύδια και τα χτυπάμε σε ένα γουδί. Στρώνουμε ένα ταψί με λίγα τριμμένα καρύδια, από πάνω βάζουμε μια σειρά τηγανίτες, ξαναστρώνουμε καρύδια και από πάνω τηγανίτες. Αυτό γίνεται μέχρι να τελειώσουν οι τηγανίτες. Κατόπιν τις κόβουμε με το μαχαίρι τετραγωνάκια. Μετά παίρνουμε τη ζάχαρη, τη βάζουμε σε μια κατσαρόλα με τρία δάχτυλα νερό. Στο σιρόπι, αφού δέσει, μπορούμε να προσθέσουμε φλούδες πορτοκαλιού, ξερό βασιλικό ή κανέλα. Τέλος ρίχνουμε στο ταψί το καυτό σιρόπι (προαιρετικά μπορούμε να περιχύσουμε τις τηγανίτες και με θυμαρίσιο μέλι) και τις αφήνουμε να κρυώσουν.

Λίγα λόγια:

Ένα από τα πιο σημαντικά Χριστουγεννιάτικα έθιμα της Ηπείρου τα παλιά χρόνια ήταν να φτιάχνουν τηγανίτες στην πλάκα. Πρόκειται για τοπικό γλύκισμα. Οι τηγανίτες ήταν μελωμένες με ζαχαρόνερο, καρύδια και κανέλα. Αυτά κατά την παράδοση ήταν τα σπάργανα του Χριστού στη φάτνη**.** Πρόκειται για μια στίβα από τηγανίτες ψημένες στο τζάκι σε πυρωμένη πέτρα. Τις τηγανίτες τις έτρωγαν το βράδυ της παραμονής των Χριστουγέννων**.** Η προετοιμασία των Χριστουγέννων όμως ξεκινούσε από τον Νοέμβριο όπου έβραζαν τα παραδοσιακά μπόλια με καλαμπόκι και άλλα όσπρια.

Χοιρινό με πράσα:

Υλικά:

- Χοιρινό κρέας (1/2 κιλό)
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 ποτηράκι κόκκινο κρασί
- Αλάτι, πιπέρι
- 1 κιλό πράσα

Εκτέλεση:

Σοτάρουμε το κρέας ελαφρώς στην κατσαρόλα, σε λίγο λάδι. Προσθέτουμε ένα ψιλοκομμένο κρεμμύδι, και συνεχίζουμε να τα σοτάρουμε όλα μαζί. Τέλος σβήνουμε με 1 ποτηράκι κόκκινο κρασί. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και κατά διαστήματα λίγο νερό (αν το μαγειρεύουμε σε χύτρα, το κλείνουμε και δεν το ξανανοίγουμε για μισή ώρα, οπότε δεν χρειάζεται να προσθέσουμε νερό).
Το αφήνουμε περίπου μισή ωρίτσα (σε χύτρα) να μαλακώσει το κρέας. Αν χρησιμοποιούμε κατσαρόλα, χρειάζεται έως και μια ώρα, ανακατεύοντας τακτικά και προσθέτοντας νερό αν χρειαστεί.
Πλένουμε και κόβουμε τα πράσα όσο μικρά τα θέλουμε και τα ρίχνουμε μέσα όταν έχει ήδη μαλακώσει το κρέας. Ανακατεύουμε ώσπου να μαραθούν.
Αδειάζουμε το φαγητό σε ένα ταψί ή σε γάστρα (αυτό είναι το μυστικό της νοστιμιάς του, γιατί γίνεται ακόμη πιό υπέροχο, επειδή ξεροψήνεται από πάνω ενώ από μέσα κρατάει τα ζουμιά του). Ρίχνουμε από πάνω λίγο λάδι, πιπέρι, αν θέλουμε προαιρετικά προσθέτουμε ακόμη μισό ποτηράκι κόκκινο κρασί,

και το βάζουμε στο φούρνο για 3/4 με 1 ώρα στους 180C.
Σερβίρεται ζεστό.

Λίγα λόγια:

Μια κλασική ελληνική συνταγή γρήγορη, εύκολη και χειμωνιάτικη. Ένα νόστιμο μαγειρευτό για όλη την οικογένεια που συνδυάζει τα θρεπτικά στοιχεία του χοιρινού με αυτά των λαχανικών. Το χοιρινό καταναλώνεται πολύ συχνά στις μέρες μας την Πρωτοχρονιά μαγειρευτό με πράσα και σέλινο. Όταν το χοιρινό συνοδεύεται από πράσα, η θρεπτική του αξία αυξάνεται, καθώς η βιταμίνη C που περιέχεται στα πράσα αυξάνει κατά πολύ την απορρόφηση του σιδήρου που υπάρχει στο χοιρινό κρέας.

Κεφτέδες στο φούρνο με κρεμμύδια:

Υλικά:

- 1 κιλό κρεμμύδια
- 1 κιλό χοιρινό κιμά
- Λίγο ελαιόλαδο
- 1 ποτήρι γάλα
- 1 ματσάκι μαϊντανό
- 150 γρ. τυρί τριμμένο
- 3 φρυγανιές
- 5 σκελίδες σκόρδο
- Αλάτι, πιπέρι

Για το αυγόκομα: 3 αυγά και ξύδι, αλάτι, πιπέρι.

Εκτέλεση:

Κόβουμε τα κρεμμύδια σε φέτες στρογγυλές και χοντρές και τις στρώνουμε σε ταψί (κρατάμε ένα για τους κεφτέδες). Μουσκεύουμε τις φρυγανιές στο γάλα και τις στύβουμε. Ψιλοκόβουμε τον μαϊντανό, σκόρδο και το 1 κρεμμύδι και ανακατεύουμε με το λάδι. Προσθέτουμε το κιμά και τις φρυγανιές καθώς και το αλάτι, πιπέρι, τα αυγά και το τυρί. Πλάθουμε τους κεφτέδες σε μικρά κομμάτια τους αλευρώνουμε ελαφρά και τους βάζουμε πάνω στα κρεμμύδια, που έχουμε στο ταψί. Ψήνουμε για 1 ώρα περίπου. Ετοιμάζουμε το αυγόκομα χτυπώντας τα 3 αυγά με ξύδι, αλάτι, πιπέρι και το περιχύνουμε στους

κεφτέδες. Ξαναβάζουμε το ταψί στο φούρνο για λίγη ώρα, μέχρι να ψηθεί το φαγητό μας.

Λίγα λόγια:

Οι κεφτέδες με κρεμμύδια στον φούρνο είναι το απόλυτο φαγητό του καλοφαγά. Παραδοσιακό, το οποίο συνηθίζονταν να το φτιάχνουν οι νοικοκυρές στον τρύγο για να κερνιούνται όλοι από έναν μεζέ.

Τρίμα:

Υλικά:

- 1 συκωταριά αρνίσια
- 7 κρεμμυδάκια φρέσκα
- 1 ματσάκι άνηθο
- 1 κιλό σπανάκι
- 1/2 κιλό λάπατα
- 1/2 φλιτζάνι τσαγιού βούτυρο
- 1/2 φλιτζάνι τσαγιού φυτίνη
- 2 φακελάκια σταφίδες ξανθές
- 1/2 κιλό ψωμί ζυμωτό
- 2 κουταλιές ζάχαρη
- Αλάτι

Εκτέλεση:

Βράζουμε σε κατσαρόλα τη συκωταριά να βράσει. Δε ρίχνουμε αλάτι από την αρχή για να την ξαφρίσουμε 2-3 φορές. Στο μεταξύ έχουμε κόψει το ψωμί σε κομματάκια, τα βάζουμε στο ταψί και τα πασπαλίζομε με τη ζάχαρη και τη φυτίνη. Τα βάζουμε στο φούρνο και όταν ροδοκοκκινίσουν από τη μία μεριά, τα γυρίζουμε από την άλλη. Καθαρίζουμε καλά το σπανάκι, τα λάπατα, τον άνηθο και τα κρεμμυδάκια. Τα πλένουμε, τα κόβουμε και τα στραγγίζουμε. Βάζουμε το βούτυρο στην κατσαρόλα να κάψει και ψιλοκόβουμε τη συκωταριά, τον άνηθο και τα κρεμμυδάκια. Αφού τα τσιγαρίσουμε, τα

σβήνουμε με το ζωμό της συκωταριάς. Προσθέτουμε τις σταφίδες και την υπόλοιπη ζάχαρη. Τα αφήνουμε να βράσουν για 45' περίπου. Μόλις βράσουν τα ρίχνουμε στο ταψί με τα ψημένα ψωμάκια. Σκεπάζουμε το ταψί με αλουμινόχαρτο.

Θρεπτική αξία:

Το αρνίσιο και κατσικίσιο κρέας κρατούν μια πολύ σημαντική θέση στο ελληνικό τραπέζι, αν και το μοσχαρίσιο υπερισχύει σε κατανάλωση. Το αρνίσιο κρέας είναι πλούσιο σε βιταμίνες Β3-Β6-Β12, ψευδάργυρο, σίδηρο και φώσφορο. Οι βιταμίνες της ομάδας Β και ο φώσφορος είναι ουσίες απολύτως απαραίτητες για την καλή λειτουργία του εγκεφάλου.