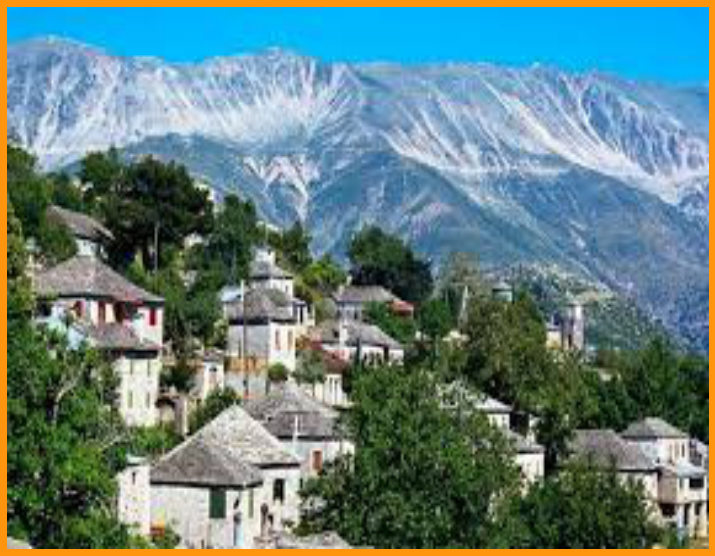
ΣΙΡΟΠΙΑΣΤΑ ΓΛΥΚΑ ΗΠΕΙΡΟΥ



ΜΕΛΗ:
ΜΠΙΚΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΜΥΡΙΟΥΝΗ ΕΥΣΤΑΘΙΑ
ΠΑΠΑΚΗΡΥΚΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΣΙΟΥΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΑ ΣΙΡΟΠΙΑΣΤΑ ΓΛΥΚΑ ΤΗΣ ΗΠΕΙΡΟΥ:

Η τέταρτη ομάδα συγκροτήθηκε από τους μαθητές: Μπίκα Νίκο, Μυριούνη Ευσταθία, Παπακηρύκου Κωνσταντίνο και Σιούτη Γιάννη και ανέλαβε το υποθέμα "Σιροπιαστά γλυκά της Ηπείρου".

Η Ήπειρος είναι ιδιαίτερα γνωστή για τα σιροπιαστά γλυκά που φτιάχνει καθώς τα τυποποιημένα σιροπιαστά γλυκά αποτελούν λαμπρή παράδοση για την Ήπειρο. Μοναδικά σιροπιαστά γλυκά τα οποία προτιμούνται από πολλούς επισκέπτες σήμερα αποτελούν παράδειγμα τυποποιημένων γλυκών που ανταποκρίνονται στη σημερινή απαιτητική αγορά. Συγκεκριμένα μερικά από τα γλυκά που προτιμούνται είναι το σαραγλί, καρυδόπιτα, αμυγδαλόπιτα, μετσοβίτικες φλογέρες , το Γιαννιώτικο κανταΐφι και το κλωστάτι (παραδοσιακός μπακλαβάς). Χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτελούν οι γλυκές πίτες (γαλακτομπούρεκο,πατσαβούρα, φανουρόπιτα,καρυδόπιτα κ.α.) καθώς και τα Χριστουγεννιάτικα, γλυκά (δίπλες, μελομακάρονα, κουραμπιέδες, βασιλόπιτα,φλογέρες κ.α.).

Πηγές για εμάς αποτέλεσαν τοπικά εργαστήρια ζαχαροπλαστικής, το διαδίκτυο, βιβλία μαγειρικής και άνθρωποι με ειδικές γνώσεις στο συγκεκριμένο αντικείμενο. Επίσης, σημαντικός στόχος για την ομάδα μας ήταν ο ισότιμος καταμερισμός των ευθυνών και ο αλληλοσεβασμός απέναντι στα μέλη της ομάδας.

Έτσι,στα πλαίσια της ερευνητικής εργασίας 2013-2014 επισκεφθήκαμε το τοπικό εργαστήριο ζαχαροπλαστικής “Νούσιας” στα Ιωάννινα, με σκοπό την παρακολούθηση της διαδικασίας παρασκευής τοπικών γλυκών και την ενημέρωση για ορισμένα θέματα που αφορούν την προτίμηση τοπικών γλυκών αλλά και για τον επηρεασμό της αγοράς τους εξαιτίας της οικονομικής κρίσης.

ΓΛΥΚΕΣ ΠΙΤΕΣ

ΚΑΡΥΔΟΠΙΤΑ:

Υλικά για την ζύμη:

- 1 1/2 κούπα ζάχαρη
- 3 κούπες αλεύρι
- 1/2 κούπα φρέσκο βούτυρο
- 8 αυγά
- 2 κουταλάκια κανέλα
- 2 κουταλάκια μπαίκιν πάουντερ
- Τριμμένη φρυγανιά
- 3 κούπες καρύδια ψιλοκομμένα
- 1 κούπα καρύδια χοντροκομμένα

Υλικά για το σιρόπι:

- 1 1/2 κούπα ζάχαρη
- 2 κούπες νερό
- 1/2 κούπα κονιάκ

Εκτέλεση:

- Χτυπάμε το βούτυρο, την ζάχαρη, την κανέλα και τους κρόκους των αυγών στο μίξερ για 10 λεπτά περίπου.
- Χτυπάμε τα ασπράδια των αυγών και όταν γίνουν μαρέγκα τα ρίχνουμε προσεκτικά στο μίγμα μας.
- Ανακατεύουμε τα λεπτοκομμένα καρύδια με το αλεύρι και την μπάικιν πάουντερ και τα προσθέτουμε σιγά-σιγά στην ζύμη μας.
- Βουτυρώνουμε ένα ταψί, το πασπαλίζουμε με την φρυγανιά, ρίχνουμε την ζύμη μας, πασπαλίζουμε με τα χοντροκομμένα καρύδια και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο.

Σιρόπι:

- Βράζουμε το νερό με την ζάχαρη μέχρι να δέσει το σιρόπι και αφού το κατεβάσουμε από την φωτιά προσθέτουμε το κονιάκ.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το σιρόπι πρέπει να είναι κρύο όταν περιχύνουμε το γλυκό, ενώ το γλυκό πρέπει να είναι ζεστό. Γι αυτό φτιάχνουμε πρώτα το σιρόπι, μετά το γλυκό ώστε μόλις

βγάλουμε το γλυκό το σιρόπι να έχει κρυώσει.

ΦΑΝΟΥΡΟΠΙΤΑ:

Υλικά Συνταγής:
½ ποτήρι νερού(150 ml) ελαιόλαδο
1 κ.γλ. Κανέλα
1 κ.γλ. Γαρύφαλλο
1 κ.γλ. Μοσχοκάρυδο
½ ποτήρι (100 γρ.) ζάχαρη
2 ½ ποτήρια νερού (750 ml) φρεσκοτριμμένο πορτοκάλι
2 πορτοκάλια (ξύσμα)
800 γραμμ. Αλεύρι που φουσκώνει μόνο του(κοσκινισμένο)
200 γραμμ. Σταφίδα
1 κ.σ. Μπέκιν
ζάχαρη άχνη για πασπάλισμα
ταψί 30 εκ. Καλά λαδωμένο

Εκτέλεση:
Σε μια λεκάνη βάζουμε το ελαιόλαδο, τα μυρωδικά, τη ζάχαρη, το ξύσμα, το χυμό. Ανακατεύουμε πολύ καλά με σύρμα. Κοσκινίζουμε το αλεύρι με το μπέκιν. Λίγο λίγο, ανακατεύοντας, το προσθέτουμε στα υγρά. Τελειώνουμε το ζύμωμα με το χέρι. Τέλος προσθέτουμε τη σταφίδα και ζυμώνουμε το μείγμα. Το αδειάζουμε στο λαδωμένο ταψί και ψήνουμε τη φανουρόπιτα στους 180°C, στον αέρα, στην προτελευταία σχάρα, για 45΄ ή μέχρι να φουσκώσει και να ξεκολλήσει από τα τοιχώματα. Η φανουρόπιτα είναι έτοιμη όταν μπήγοντας ένα μαχαίρι στην πίτα αυτό βγαίνει στεγνό.
Σημείωση: Ο φούρνος πρέπει να είναι προθερμασμένος στους 180°C, στον αέρα.

ΜΗΛΟΠΙΤΑ ΠΑΡΓΑΣ:

ΥΛΙΚΑ:

Ζύμη:

- 2 1/2 φλ. αλεύρι
- 1/2 κ.γ. αλάτι
- 3/4 φλ. βούτυρο ή μαργαρίνη
- 6-7 κ.σ. κρύο νερό

Γέμιση:

- 3/4-1 φλ. ζάχαρη
- 1/2 κ.γ. αλάτι
- 1 κ.γ. κανέλα
- 1/2 κ.γ. μοσχοκάρυδο
- 1 1/2 κ.σ. αλεύρι
- 6-8 μήλα
- 2 κ.σ. βούτυρο

Εκτέλεση:

Για τη ζύμη:

- Σε μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι με το αλάτι. Κόβουμε μέσα το βούτυρο και το ανακατεύουμε τρίβοντάς το, μέχρι να γίνει σαν να έχει το αλεύρι μικρά μικρά μπαλάκια. Προσέχουμε το βούτυρο να είναι καλά παγωμένο. Καλό είναι τα χέρια μας να είναι κρύα και στεγνά.
- Μετά προσθέτουμε το νερό λίγο λίγο μέχρι να κρατιέται η ζύμη και να μπορούμε να την ανοίξουμε. Μη χρησιμοποιήσετε περισσότερο νερό απ'ό,τι χρειάζεται.
- Βάλτε τη ζύμη σε πλαστική σακούλα, πατήστε τη να γίνει επίπεδη και βάλτε τη στο ψυγείο για τουλάχιστον 1 ώρα.

Γέμιση και συναρμολόγηση:

- Σε άλλο μπολ ανακατεύουμε τη ζάχαρη, το αλάτι, την κανέλα, το μοσχοκάρυδο και το αλεύρι.
- Καθαρίζουμε και κόβουμε κομματάκια τα μήλα. Τα ρίχνουμε στο μπολ να καλυφθούν με το μείγμα καλά.
- Χωρίζουμε τη ζύμη σε δύο μέρη (το ένα μεγαλύτερο από το άλλο). Ανοίγουμε το ένα κομμάτι, να γίνει λίγο μεγαλύτερο από το ταψί μας και το στρώνουμε καλά στο ταψί.
- Ρίχνουμε από πάνω τα μήλα και βάζουμε το βούτυρο σε μικρά κομματάκια από πάνω.
- Ανοίγουμε και το άλλο κομμάτι της ζύμης και σκεπάζουμε την πίτα.
- Κλείνουμε καλά τις άκρες και κάνουμε τρύπες με το πιρούνι μας στο πάνω μέρος της πίτας.
- Τέλος ψήνουμε για 10' στους 220° και μετά για 30-40' στους 180°.

ΠΑΤΣΑΒΟΥΡΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 1/2 κιλό φύλλο κρούστας
- 1 γιαούρτι στραγγιστό
- 1 κεσεδάκι (γιαουρτιού) ζάχαρη
- 1 κεσεδάκι (γιαουρτιού) ηλιέλαιο
- 2 βανίλιες
- 1 κουτ.γλ. ξύσμα πορτοκαλιού
- λίγο βιτάμ λιωμένο

Για το σιρόπι

- 2 κούπες νερό
- 3 κούπες ζάχαρη
- 1 κούπα χυμό πορτοκαλιού
- 1 ξυλάκι κανέλας

Εκτέλεση:

- Ρίχνω όλα τα υλικά σε ένα μπόλ και τα ανακατεύω με το μίξερ σε δυνατή ταχύτητα, μέχρι να γίνουν ομοιόμορφο μίγμα. Βουτυρώνω ένα ταψί με βιτάμ. Βάζω ένα φύλλο στο ταψί και ρίχνω δύο κουταλιές γέμιση. Σουρώνω το φύλλο στην άκρη του ταψιού. Με τον ίδιο τρόπο τοποθετώ στο ταψί όλα τα φύλλα και όλη την γέμιση, μέχρι να γεμίσει όλο το ταψί.
- Ρίχνω λίγο ηλιέλαιο από πάνω και βάζω το γλύκισμα στο φούρνο για 30-40 λεπτά στους 180 βαθμούς. Σε κατσαρόλα βάζω τα υλικά για το σιρόπι και τα βράζω για λίγα λεπτά.
- Όταν ψηθεί το γλυκό το αφήνω να κρυώσει και ρίχνω το σιρόπι χλιαρό πάνω του σιγά σιγά με μία κουτάλα. Όταν σερβίρω αν θέλω πασπαλίζω με λίγη τριμένη κανέλα.

ΓΑΛΑΚΤΟΜΠΟΥΡΕΚΟ

ΥΛΙΚΑ:

1/2 κιλό φύλλο κρούστας

Για την κρέμα:

- 1 φλιτζάνι ψιλό σιμιγδάλι
- 1 1/2 φλιτζάνι ζάχαρη
- 700 ml φρέσκο πλήρες γάλα
- 300 ml κρέμα γάλακτος
- 4 αβγά
- 3 κουταλιές φρέσκο βούτυρο αγελαδινό
- 2 βανίλιες
- ξύσμα από ένα λεμόνι
- 1 πακέτο φρέσκο βούτυρο αγελαδινό λιωμένο για το άλειμμα των φύλλων.

Για το σιρόπι:

- 700 γρ. ζάχαρη
- 400 γρ. νερό

- δυο κουταλιές της σούπας σιρόπι γλυκόζης
- φλούδα ενός λεμονιού
- 1 κουταλιά χυμός λεμόνι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:
Βάζουμε ολα τα υλικά για το σιρόπι σε μια κατσαρόλα. Βράζουμε για 4 λεπτά το σιρόπι μας (από την ώρα που αρχίσει ο βρασμός τα 4 λεπτά) και αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά αφήνοντας το σιρόπι μας να κρυώσει.

- Παίρνουμε το ταψί μας και το βουτυρώνουμε καλά τον πάτο με ένα πινέλο κουζίνας του και τα πλαϊνά του
- Αρχίζουμε να στρώνουμε 5 μόλις φύλλα στο ταψί μας τα οποία τα βουτυρώνουμε πολύ καλά και στα πλάγια των φύλλων.
- Ξεκινάμε τώρα να φτιάξουμε την κρέμα μας.
- Σε κατσαρόλα βάζουμε το γάλα, την κρέμα γάλακτος το σιμιγδάλι, τη ζάχαρη, τις βανίλιες, το ξύσμα απο το λεμόνι και ανοίγοντας το μάτι της κουζίνας στο χαμηλό τα ανακατεύουμε καλά.
- Παίρνουμε τα αβγά και χωρίζουμε τους κρόκους από τα ασπράδια.
- Χτυπάμε τα ασπράδια στο μίξερ να γίνουν καλή μαρέγκα
- Σε ένα μπολ χωριστά χτυπάμε τους κρόκους με σύρμα.
- Ενώνουμε με απαλές κινήσεις την μαρέγκα με τους κρόκους μέσα στο μπολ (απαλά να μην μας κόψει η μαρέγκα).
- Αδειάζουμε το μίγμα από το μπολ στην κατσαρόλα σιγά σιγά ανακατεύοντας το με μια ξύλινη κουτάλα.
- Προσθέτουμε 3 κουταλιές της σούπας φρέσκο βούτυρο ανακατεύοντας συνέχεια κυκλικά και προς το κέντρο τις κατσαρόλας μέχρι να ενωθούν τα υλικά και να αρχίζει να πήζει η κρέμα μας να γίνει παχύρευστη, βελούδινη, αφράτη και αποσύρουμε από την φωτιά την κατσαρόλα μας.
- Παίρνουμε την κρέμα μας και την αδειάζουμε στο ταψί μας που έχουμε στρώσει τα πρώτα φύλλα μας.
- Στρώνουμε την κρέμα.
- Απλώνουμε τα υπόλοιπα φύλλα ένα ένα πολύ καλά βουτυρωμένα.
- Μαζεύουμε όλα τα πλαϊνά των πάνω φύλλων και τα διπλώνουμε από κάτω, στον πάτο.
- Χωρίζουμε χαράζοντας επιφανιακά το φύλλο σε κομμάτια το γαλακτομπούρεκο.
- Περιχύνουμε με μπόλικο βούτυρο την επιφάνεια και μετά ραντίζουμε επίσης με μπόλικο νερό μην το φοβάστε.
- Ψήνουμε σε μέτριο προθερμασμένο φούρνο 180 βαθμών 1 ώρα να ροδίσει καλά.
- Μόλις βγει το γλυκό μας από το φούρνο και είναι καυτό παίρνουμε το σιρόπι μας που έχει κρυώσει και με ένα κουτάλι της σούπας αρχίζουμε να το ρίχνουμε σιγά σιγά επάνω στα φύλλα. Σημαντικό να βραχούν καλά τα φύλλα μας με το σιρόπι.
- Αφήνουμε να κρυώσει τελείως το γλυκό μας και φυσικά να πιει και το σιρόπι του (προσοχή δεν το σκεπάζουμε γιατί θα μας χαλάσει απο τους ατμούς θα κόψει νερό).

ΑΜΥΓΔΑΛΟΠΙΤΑ:

ΥΛΙΚΑ:
- 5 αυγά
- 1 φλιτζ. βούτυρο
- 1 1/2 φλιτζ. ζάχαρη
- 1 μικρό φλιτζάνι κονιάκ
- 2 φλιτζ. σιμιγδάλι ψιλό
- 1 φλιτζ. αμυγδαλόψιχα (καλά τριμμένη με τη φλούδα)
- 1 Baking
- 1/2 κ.γ. κανέλα τριμμένη
- ελάχιστο γαρίφαλλο τριμμένο

σιρόπι
- 2 φλιτζ. ζάχαρη
- 3 φλιτζ. νερό
- 1/2 φλιτζανάκι κονιάκ
- χυμός 1 λεμονιού
- 1 βανίλια

Εκτέλεση:
- Χτυπάμε στο μίξερ τους κρόκους με τη ζάχαρη, το βούτυρο και το κονιάκ έως ότου αφρατέψουν.
- Χτυπάμε χώρια τ'ασπράδια σε μαρέγγα και τα ρίχνουμε στο μείγμα των κρόκων - ζάχαρης.
- Ανακατεύουμε σε δοχείο το σιμιγδάλι με τ'αμύγδαλα το Baking, την κανέλα και το γαρίφαλο.
- Τέλος ανακατεύουμε όλα μαζί τα υλικά, στερεά - υγρά και στρώνουμε σε ταψί βουτυρωμένο 30 εκ. Ψήνουμε στους 180 - 200 βαθμούς για περίπου 30' - 40' λεπτά ή

μέχρι να βγαίνει καθαρό το μαχαίρι που θα βυθίσουμε.
- Ετοιμάζουμε το σιρόπι όσο ψήνεται το γλυκό. Περιχύνουμε το γλυκό το ένα κρύο, τ'αλλο ζεστό.

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΑ ΓΛΥΚΑ

ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑ ΓΙΑΝΝΙΩΤΙΚΗ:

Η βασιλόπιτα αποτελεί αρχαίο έθιμο που έχει τις ρίζες του από τα ρωμαϊκά σατουρνάλια (γιορτές του Κρόνου =Χρόνου).Κατά τη χριστιανική παράδοση, προέρχεται από το θαύμα του Αγίου Βασιλείου για την επιστροφή μέσα σε πίτες των κοσμημάτων που έδωσαν οι κάτοικοι της Καισάρειας για την πληρωμή των φόρων.

Η βασιλόπιτα αποτελεί αρχαίο έθιμο που έχει τις ρίζες του από τα ρωμαϊκά σατουρνάλια (γιορτές του Κρόνου =Χρόνου). Κατά τη χριστιανική παράδοση, προέρχεται από το θαύμα του Αγίου Βασιλείου για την επιστροφή μέσα σε πίτες των κοσμημάτων που έδωσαν οι κάτοικοι της Καισάρειας για την πληρωμή των φόρων.

Ο τρόπος της ετοιμασίας της, αλλά και το τελετουργικό της κοπής της στο οικογενειακό τραπέζι συνέβαλλε διαχρονικά στην ενότητα της οικογένειας και την αρμονία με τη φύση (Από τα πρώτα χρόνια οι χριστιανοί την έφτιαχναν από το στάρι που είχαν σπείρει οι ίδιοι, το στάρι που είναι η βάση της ανθρώπινης τροφής και γι' αυτό συνδέεται και με τόσους θρησκευτικούς συμβολισμούς, αφού γίνεται Σώμα και Αίμα του Χριστού στη Θεία Μετάληψη, πρόσφορο, άρτος κ.τ.λ. Ως γνωστό η Εκκλησία ευλογεί καθημερινά τα τρία σημαντικότερα τρόφιμα, «τον σίτον»=στάρι, «τον οίνον»=κρασί και «το έλαιον»=λάδι).

ΥΛΙΚΑ:

- 1 φλιτζάνι τσαγιού γάλα φρέσκο Δωδώνης
- 2 κουταλάκια γλυκού μαγιά
- 4 αυγά
- 1 φλιτζάνι βούτυρο γάλακτος Δωδώνης
- 1 1/2 φλιτζάνι ζάχαρη
- 1 φακελάκι μαχλέπι κοπανισμένο
- Ξύσμα ενός λεμονιού
- 1 κουταλάκι γλυκού κοφτό αλάτι
- 1 κιλό αλεύρι
- Λίγα αμύγδαλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σε μια μεγάλη λεκάνη βάζουμε μισό φλιτζάνι γάλα χλιαρό και μέσα διαλύουμε τη μαγιά. Προσθέτουμε μισό φλιτζάνι αλεύρι, και το ανακατεύουμε για να γίνει μείγμα. Το σκεπάζουμε με μια πετσέτα και τ΄ αφήνουμε σε ζεστό μέρος για να φουσκώσει (1 ώρα περίπου).
Όταν φουσκώσει, χτυπάμε στο μίξερ τη ζάχαρη με τους κροκούς. Ρίχνουμε το υπόλοιπο γάλα, τ΄ ασπράδια μαρέγκα, το βούτυρο λιωμένο, το μαχλέπι, και το ξύσμα λεμονιού. Ζυμώνουμε ρίχνοντας λίγο το αλεύρι, ώστε η ζύμη να μη γίνει πολύ σφιχτή. Την πλάθουμε σε μπάλες και τη βάζουμε μέσα σε μια λεκάνη. Τη σκεπάζουμε πάλι με πετσέτα και την αφήνουμε σε ζεστό μέρος για 3 ώρες περίπου, ώστε να γίνει διπλάσια σε όγκο.
Ζυμώνουμε τη ζύμη για 5 λεπτά και την τοποθετούμε σε βουτυρωμένο λαδόχαρτο μέσα σε ταψί στρογγυλό μεγάλο ή σε δύο μικρά. Τ΄ αφήνουμε σε χλιαρό μέρος 2 ώρες περίπου, σκεπασμένα ώστε να διπλασιαστούν σε όγκο. Πριν τα βάλουμε στο φούρνο, χτυπάμε 1 κρόκο αυγού και 1 κουταλάκι νερό και τ΄ αλείφουμε ελαφρά με πινέλο. Από πάνω με ασπρισμένα αμύγδαλα μπορούμε να σχηματίσουμε τη νέα χρονολογία. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς C για μια ώρα περίπου.

ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ:

ΥΛΙΚΑ:

- 2 κούπες ελαιόλαδο
- 3/4 της κούπας χυμό πορτοκάλιου
- 1/4 της κούπας μπράντυ
- 1 κούπα ζάχαρη
- ξύσμα από 3 πορτοκάλια
- 2 κουταλάκια μπαίηκιν πάουντερ
- 1 κουταλάκι σόδα
- 1 ξύλο κανέλας
- 10 γαρύφαλα
- 8 κούπες αλεύρι για όλες τις χρήσεις

Για το σιρόπι:

- 2 κούπες μέλι
- 1 κούπα ζάχαρη

- 1 κούπα νερό
- 1/2 λεμόνι, τον χυμό

Για το πασπάλισμα:
- καρυδόψιχα

Πώς το κάνουμε:
- Βράζουμε την κανέλα και τα γαρύφαλλα σε μισή κούπα νερό, επί 5 λεπτά. Το αφήνουμε να κρυώσει, το σουρώνουμε και κρατάμε το 1/4 της κούπας.
- Ανακατεύουμε το αλεύρι με την σόδα και την μπέικιν πάουντερ.
- Χτυπάμε αρκετή ώρα στο μπλέντερ το λάδι με την ζάχαρη, το χυμό πορτοκαλιού το μπράντυ, το αρωματισμένο με τα κανελλογαρύφαλα νερό και το ξύσμα πορτοκαλίου.
- Μεταφέρουμε το μίγμα σε λεκάνη και ρίχνουμε λίγο λίγο το αλεύρι, ζυμώνοντας με τα χέρια. Όταν ενωθούν καλά τα υλικά μας (δεν πρέπει να παραζυμώσουμε), παίρνουμε λίγη λίγη ζύμη και την πλάθουμε σε οβάλ σχήματα.
- Ακουμπάμε το οβάλ επάνω στον τρίφτη του τύριου και πιέζουμε, με ολόκληρο τον δείχτη του χεριού μας, στο κέντρο κατά μήκος του οβάλ, έτσι ώστε να αποτυπωθεί το ανάγλυφο στην μπρός όψη του μελομακάρονου. Το ξεκολάμε με προσοχή, ρολλάροντας το απο τα πλάγια και το τοποθετούμε σε λαδωμένο ταψί.
- Ψήνουμε τα μελομακάρονα σε μέτριο φούρνο προθερμασμένο στους 175 βαθμούς, επι 30 λεπτά μέχρι να ροδίσουν.
- Ετοιμάζουμε το σιρόπι.
- Βράζουμε το νερό με την ζάχαρη, επί 3 λεπτά.
- προσθέτουμε το μέλι και τον χυμό λεμονιού και βράζουμε ακόμα 2 λεπτά. Ξαφρίζουμε.
- Μόλις ψυθούν τα μελομακάρονα, τα αφήνουμε εώς 5-6 λεπτά να κρυώσουν λίγο και τα περιχύνουμε με το ζεστό σιρόπι. Τα αναποδογυρίζουμε μία δύο φορές και τα αφήνουμε να κρυώσουνε εντελώς.
- Τα μεταφέρουμε σε πιατέλα και πασπαλίζουμε με καρυδόψιχα.

ΔΙΠΛΕΣ:

ΥΛΙΚΑ:
Για το σιρόπι:

- 2 ποτήρια νερού ζάχαρη ,
- 2 ποτήρια νερό.
- 1 ποτηράκι κρασιού μέλι.
- Για την ζύμη:

5 αυγά

- 3 ποτήρια αλεύρι.
- Καρύδια ,κανέλα ,λάδι

Οδηγίες

- Βράζουμε το νερό με την ζάχαρη για 5 λεπτά και μετά το βράσιμο προσθέτουμε το μέλι.
- Ζυμώνουμε τα αυγά με το αλεύρι και ανοίγουμε 3 φύλλα. Κόβουμε λωρίδες 4 εκατοστών, και αυτές τις κόβουμε κομμάτια 8 εκατοστών. Κάνουμε ένα μικρό κόψιμο στο κέντρο και περνάμε μέσα από αυτήν την μια πλευρά του κομματιού. Έτσι σχηματίζεται ένα φιογκάκι.
- Τηγανίζουμε τα φιογκάκια σε καυτό λάδι και μετά τα βουτάμε στο σιρόπι για λίγα λεπτά. Σερβίρουμε πασπαλισμένα με χοντροκομμένο καρύδι και κανέλα!

<u>ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ</u>

ΥΛΙΚΑ:

- 300 γρ. βούτυρο γάλακτος
- 110 γρ. ζάχαρη άχνη
- 600 γρ. αλεύτρι για όλες τις χρήσεις
- 1/2 κ.γ. baking powder
- 1 βανιλίνη
- 25 γρ. ρούμι μαύρο
- 125 γρ. αμύγδαλα
- άχνη για πασπάλισμα

ΣΥΝΤΑΓΗ:
Απλώνουμε τα αμύγδαλα σε ταψί στρωμένο με λαδόκολλα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160β. για 15 λεπτά.

- Βγάζουμε τα καβουρδισμένα αμύγδαλα απο το φούρνο και τα χοντροκόβουμε. Τα

αφήνουμε στην άκρη.
- Στο μπωλ του μίξερ βάζουμε το βούτυρο με τη ζάχαρη και τα χτυπάμε στη δυνατή ταχύτητα για περίπου 20 λεπτά, μέχρι να αφρατέψουν και να έχουμε μια κρέμα.
- Στη συνέχεια ρίχνουμε το αλεύρι, το μπέικιν και τη βανιλίνη. Χτυπάμε μέχρι να ενσωματωθούν τα υλικά.
- Προσθέτουμε τα αμύγδαλα και χτυπάμε για 1 λεπτό.
- Βάζουμε και το ρούμι και συνεχίζουμε το χτύπημα για άλλα 4 λεπτά.
- Πλάθουμε μπαλάκια και τα τοποθετούμε σε ταψί στρωμένο με λαδόκολλα.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170β. για περίπου 25 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν ελαφρά.
- Βγάζουμε απο το φούρνο και αφήνουμε να κρυώσουν.
- Τοποθετούμε τους κουραμπιέδες σε πιατέλα και πασπαλίζουμε με άχνη.

ΦΛΟΓΕΡΕΣ

ΥΛΙΚΑ:
1 κιλό φύλλο κρούστας
3 αβγά
1 φλ. ζάχαρη
1 κιλό καρύδια καθαρισμένα και κοπανισμένα
1 κ.γλ. κανέλα
1 βανίλια

για το σιρόπι
2½ φλ. ζάχαρη
2 φλ. νερό
1/2 λεμόνι (το χυμό και τη φλούδα)
1 βανίλια

Οδηγίες:
1. Χτυπάμε στο μίξερ τη ζάχαρη με τα αβγά μέχρι να ασπρίσουν
2. προσθέτουμε την κανέλα και τελευταία τα ? από τα καρύδια.
3. Κόβουμε το φύλλο σε 5 λωρίδες και βουτυρώνουμε ελαφρά την κάθε μια.
4. Βάζουμε από μια κουταλιά γέμιση στην άκρη κάθε λωρίδας και τυλίγουμε ανάλαφρα.
5. Τοποθετούμε ανά σειρές τις φλογέρες σε βουτυρωμένο ταψί και ραντίζουμε με ελάχιστο

βούτυρο
6. Ψήνουμε στους 170℃ μέχρι να ροδίσουν καλά.
7. Ετοιμάζουμε το σιρόπι σε πλατιά κατσαρόλα βράζοντας τα υλικά για 6 λεπτά.
8. Όσο είναι ζεστές ακόμη, βουτάμε δυο-δυο στην κατσαρόλα με το σιρόπι και τις βγάζουμε αμέσως με τρυπητή κουτάλα.
9. Τοποθετούμε σε πιατέλα, ρίχνουμε από πάνω ζάχαρη άχνη και τα υπόλοιπα καρύδια.

ΓΛΥΚΑ ΚΕΡΑΣΜΑΤΑ

Ροξάκια

ΥΛΙΚΑ:
για τη ζύμη:

- 1 ποτήρι σπορέλαιο
- 2 αυγά
- 1 ποτήρι γάλα χλιαρό
- 1 πακετάκι νωπή μαγιά
- 700-800γρ. (περίπου 6 φλιτζ.) αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- ⅓ κ.γ. γαρύφαλλο και κανέλα σκόνη (στη μύτη)

για το σιρόπι:

- 1½ κιλό ζάχαρη
- 4 ποτήρια νερό
-
- ½ λεμόνι (ο χυμός του)

Διαδικασία συνταγής

- Προσθέτουμε τη μαγιά στο γάλα και την λιώνουμε.
- Ανακατεύουμε πρώτα τα υγρά υλικά μαζί, σπορέλαιο, γάλα, αυγά. Έπειτα προσθέτουμε σιγά-σιγά το αλεύρι και ζυμώνουμε. Αλεύρι βάζουμε τόσο όσο η ζύμη μας να γίνει μαλακή, να μην κολλάει στο χέρι.
- Αφήνουμε την ζύμη μας να ξεκουραστεί για 15 λεπτά.
- Μοιράζουμε την ζύμη μας σε 4 μπάλες. 3 μπάλες θα αφήσουμε λευκές και στη μια θα προσθέσουμε κακάο.
- Στο ζυμάρι που θα κάνουμε σοκολατένιο προσθέτουμε το κανελογαρύφαλλο, το ξύσμα πορτοκαλιού και το κακάο (ανάλογα με την μάρκα και την ποιότητα, τόσο όσο να γίνει σκούρη η ζύμη μας). Αν χρειαστεί μπορούμε να προσθέσουμε και

ελάχιστο γάλα.Χωρίζουμε την σοκολατένια ζύμη μας σε 3 μέρη.

- Ανοίγουμε με πλάστη τα λευκά κομμάτια ζύμης σε παραλληλόγραμο. Ανοίγουμε κάθε μέρος από την σοκολατένια ζύμη με τα χέρια σε φυτίλι.
- Στην άκρη κάθε παραλληλόγραμου λευκής ζύμης ακουμπάμε το σοκολατένιο φυτίλι. Τυλίγουμε σε ρολο και κόβουμε σε κομμάτια περίπου 2½ εκατοστών (1½ δάχτυλο περίπου).
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C. Λαδώνουμε ένα ταψάκι βάζουμε τα ροξάκια μέσα και ψήνουμε για περίπου 20 λεπτά μέχρι να ροδίσουν. Αφήνουμε τα ροξάκια να κρυώσουν.
- Ετοιμάζουμε το σιρόπι, σε κατσαρόλα βάζουμε όλα τα υλικά μαζί ανακατεύουμε και αφήνουμε από την ώρα που θα πάρουν βράση για 5 λεπτά.
- Σιροπιάζουμε με ζεστό σιρόπι και κρύα τα ροξάκια.

ΕΚΜΕΚ

ΥΛΙΚΑ:

Υλικά για το καταΐφι

- 500γρ. καταίφι
- 400γρ. καρύδια (κοπανισμένα)
- 250γρ. βούτυρο φρέσκο (λιωμένο)

Υλικά για το σιρόπι

- 3 ποτήρια νερό
- 3 ποτήρια ζάχαρη
- 1 φέτα λεμόνι

Υλικά για την κρέμα

- 1 λίτρο γάλα
- 6 κ.σ. κορνφλάουρ
- ¾ φλιτζ. ζάχαρη
- 3 κρόκους αυγών
- Λίγο αλάτι
- ½ κ.σ.φρέσκο βούτυρο
- Σαντυγί

Διαδικασία συνταγής

- Αλοίφουμε το ταψί με λίγο λάδι και βάζουμε το μισό καταίφι πολύ καλά ξασμένο

(ανοιγμένο). Πασπαλίζουμε με τα μισά καρύδια και από πάνω βάζουμε το υπόλοιπο καταίφι. Περιχύνουμε με το φρέσκο βούτυρο.

- Ψήνουμε στους 200° C αρχικά και μετά χαμηλώνουμε στους 180°C μέχρι να ροδίσει πολύ καλά το καταίφι. Μην το φοβηθείτε, αφήστε το να πάρει καλό χρώμα γιατί όταν θα ρίξουμε το σιρόπι θα ασπρίσει. Το καταίφι αν δεν ψηθεί καλά θα λασπώσει. Αφήνουμε το καταίφι να κρυώσει.
- Ετοιμάζουμε σε κατσαρόλα το σιρόπι. Βράζουμε όλα τα υλικά μαζί για 5 λεπτά. Ρίχνουμε ζεστό το σιρόπι στο κρύο καταϊφι και αφήνουμε να κρυώσει.
- Ετοιμάζουμε την κρέμα. Χτυπάμε τους κρόκους, τους αφήνουμε στην άκρη. Ετοιμάζουμε ένα μπαιν μαρι. Στο μπαιν μαρί ανακατεύουμε τη ζάχαρη, το κορνφλάουρ, το αλάτι και μισό φλιτζάνι του τσαγιού γάλα. Σε άλλη κατσαρόλα ζεσταίνουμε το υπόλοιπο γάλα και το ρίχνουμε τμηματικά στο μείγμα του κορν φλάουρ. Ανακατεύουμε έως ότου γίνει μια σφιχτή κρέμα (όσο κρυώνει σφίγγει).
- Προσθέτουμε σιγά σιγά λίγη από την κρέμα (περίπου το 1/3 της ποσότητας) στα αυγά ενώ χτυπάμε με σύρμα συνεχώς. (Όπως όταν αυγοκόβουμε). Προσθέτουμε το μείγμα με τα αυγά στην υπόλοιπη κρέμα και συνεχίζουμε το ανακάτεμα πάνω από το μπαιν μαρι για 3 λεπτά. Προσθέτουμε το βούτυρο στο τέλος και την αφήνουμε να κρυώσει.
- Μόλις κρυώσει η κρέμα και το σιροπιασμένο καταϊφι βάζουμε από πάνω την κρέμα. Ετοιμάζουμε την σαντιγύ και την απλώνουμε πάνω από την κρέμα. Βάζουμε στο ψυγείο. Το γλυκό διατειρείται 3 μέρες το πολύ στο ψυγείο.
- Αν θέλετε να χρησιμοποιήσετε έτοιμη σαντιγύ εμπορίου, θα την βάζετε από πάνω πριν από το σερβίρισμα.

PABANI

ΥΛΙΚΑ:

1 φλιτζάνι ζάχαρη
2 φλιτζάνια σιμιγδάλι χοντρό

1 φλιτζάνι αλεύρι
1 φλιτζάνι σπορέλαιο
1 γιαούρτι τοτάλ
4 αυγά
1 μπέικιν
Ξύσμα από ένα πορτοκάλι

Σιρόπι
3 ½ ποτήρια νερό
4 ποτήρια ζάχαρη

Εκτέλεση
Χτυπώ τα αυγά με τη ζάχαρη, το γιαούρτι, το σιμιγδάλι, το σπορέλαιο, το αλεύρι, το μπέικιν και το ξύσμα, τα ρίχνω σε ένα βουτυρωμένο μέτριο πυρέξ και ψήνω στους 180 με 200 βαθμούς για 40 λεπτά. Βάζω τα υλικά για το σιρόπι σε μία κατσαρόλα, μαζί με μία φλούδα λεμονιού τα αφήνω να βράσουν 7 με 10 λεπτά και κατόπιν ρίχνω το σιρόπι στο ψημένο γλυκό, σιγά-σιγά σε όλη την επιφάνειά του, όταν το σιρόπι και το γλυκό είναι ακόμα ζεστά.

ΓΑΛΑΚΤΟΜΠΟΥΡΕΚΟ

ΥΛΙΚΑ:
1/2 κιλό φύλλο κρούστας
Για την κρέμα:

- 1 φλιτζάνι ψιλό σιμιγδάλι
- 1 1/2 φλιτζάνι ζάχαρη
- 700 ml φρέσκο πλήρες γάλα
- 300 ml κρέμα γάλακτος
- 4 αβγά
- 3 κουταλιές φρέσκο βούτυρο αγελαδινό
- 2 βανίλιες
- ξύσμα από ένα λεμόνι

- 1 πακέτο φρέσκο βούτυρο αγελαδινό λιωμένο για το άλειμμα των φύλλων.

<u>Για το σιρόπι:</u>

- 700 γρ. ζάχαρη
- 400 γρ. νερό
- δυο κουταλιές της σούπας σιρόπι γλυκόζης
- φλούδα ενός λεμονιού
- 1 κουταλιά χυμός λεμόνι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζουμε ολα τα υλικά για το σιρόπι σε μια κατσαρόλα. Βράζουμε για 4 λεπτά το σιρόπι μας (από την ώρα που αρχίσει ο βρασμός τα 4 λεπτά) και αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά αφήνοντας το σιρόπι μας να κρυώσει.

- Παίρνουμε το ταψί μας και το βουτυρώνουμε καλά τον πάτο με ένα πινέλο κουζίνας του και τα πλαϊνά του
- Αρχίζουμε να στρώνουμε 5 μόλις φύλλα στο ταψί μας τα οποία τα βουτυρώνουμε πολύ καλά και στα πλάγια των φύλλων.
- Ξεκινάμε τώρα να φτιάξουμε την κρέμα μας.
- Σε κατσαρόλα βάζουμε το γάλα, την κρέμα γάλακτος το σιμιγδάλι, τη ζάχαρη, τις βανίλιες, το ξύσμα απο το λεμόνι και ανοίγοντας το μάτι της κουζίνας στο χαμηλό τα ανακατεύουμε καλά.
- Παίρνουμε τα αβγά και χωρίζουμε τους κρόκους από τα ασπράδια.
- Χτυπάμε τα ασπράδια στο μίξερ να γίνουν καλή μαρέγκα
- Σε ένα μπολ χωριστά χτυπάμε τους κρόκους με σύρμα.
- Ενώνουμε με απαλές κινήσεις την μαρέγκα με τους κρόκους μέσα στο μπολ (απαλά να μην μας κόψει η μαρέγκα).
- Αδειάζουμε το μίγμα από το μπολ στην κατσαρόλα σιγά σιγά ανακατεύοντας το με μια ξύλινη κουτάλα.
- Προσθέτουμε 3 κουταλιές της σούπας φρέσκο βούτυρο ανακατεύοντας συνέχεια κυκλικά και προς το κέντρο τις κατσαρόλας μέχρι να ενωθούν τα υλικά και να αρχίζει να πήζει η κρέμα μας να γίνει παχύρευστη, βελούδινη, αφράτη και αποσύρουμε από την φωτιά την κατσαρόλα μας.
- Παίρνουμε την κρέμα μας και την αδειάζουμε στο ταψί μας που έχουμε στρώσει τα πρώτα φύλλα μας.
- Στρώνουμε την κρέμα.
- Απλώνουμε τα υπόλοιπα φύλλα ένα ένα πολύ καλά βουτυρωμένα.
- Μαζεύουμε όλα τα πλαϊνά των πάνω φύλλων και τα διπλώνουμε από κάτω, στον πάτο.
- Χωρίζουμε χαράζοντας επιφανιακά το φύλλο σε κομμάτια το γαλακτομπούρεκο.
- Περιχύνουμε με μπόλικο βούτυρο την επιφάνεια και μετά ραντίζουμε επίσης με μπόλικο νερό μην το φοβάστε.
- Ψήνουμε σε μέτριο προθερμασμένο φούρνο 180 βαθμών 1 ώρα να ροδίσει καλά.
- Μόλις βγει το γλυκό μας από το φούρνο και είναι καυτό παίρνουμε το σιρόπι μας που έχει κρυώσει και με ένα κουτάλι της σούπας αρχίζουμε να το ρίχνουμε σιγά σιγά επάνω στα φύλλα. Σημαντικό να βραχούν καλά τα φύλλα μας με το σιρόπι.

19. Αφήνουμε να κρυώσει τελείως το γλυκό μας και φυσικά να πιει και το σιρόπι του (προσοχή δεν το σκεπάζουμε γιατί θα μας χαλάσει απο τους ατμούς θα κόψει νερό).

ΜΠΑΚΛΑΒΑΔΑΚΙΑ

ΥΛΙΚΑ:

- ½ φλ. σουσάμι
- ½ φλ. αμύγδαλα, κοπανισμένα
- ½ φλ. καρύδια, κοπανισμένα
- ½ φλ. φουντούκια, κοπανισμένα
- ½ φλ. σύκα ξερά, κοπανισμένα
- ½ φλ. χουρμάδες ή σταφίδες, ψιλοκομμένες
- 2 κ.γλ. κανέλα σε σκόνη
- ½ κιλού φύλλο για γλυκά
- λειωμένο βούτυρο
- 20 μοσχοκάρφια
- σιρόπι μελιού

Οδηγίες:

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 190? C.
1 Καβουρντίζουμε τους σπόρους του σουσαμιού μέσα σε ένα τηγάνι μέχρι να ροδίσουν και τους βάζουμε σε ένα μπολ.
2. Προσθέτουμε τα καρύδια, τα σύκα, τους χουρμάδες (ή τις σταφίδες), την κανέλα και τη ζάχαρη και αναμειγνύουμε καλά.
3. Κόβουμε τις στρώσεις του φύλλου σε τέταρτα.
4. Αλείφουμε το κάθε κομμάτι με λειωμένο βούτυρο και βάζουμε μια γεμάτη κουταλιά της σούπας από το μείγμα με τα καρύδια στη μία άκρη.
5. Διπλώνουμε τις άκρες προς τα μέσα και τυλίγουμε.
6. Αλείφουμε τα μπακλαβαδάκια με λιωμένο βούτυρο και το τοποθετείτε σε ένα ταψί που έχουμε ήδη αλείψει με βούτυρο.
7. Επαναλαμβάνουμε το ίδιο για όλη τη ζύμη.
8. Τοποθετούμε ένα μοσχοκάρφι στο κέντρο κάθε μπακλαβά.
9. Ψήνουμε για 20 λεπτά περίπου.
10. Περιμένουμε μέχρι να στεγνώσουν τα μπακλαβαδάκια πριν τα περιχύσουμε με το σιρόπι μελιού.

Συμπεράσματα- Τι αποκομίσαμε από την ερευνητική αυτή εργασία

Η ερευνητική αυτή εργασία μας προσέφερε σημαντικές πληροφορίες πάνω σε παραδοσιακές συνταγές ,εδέσματα καθώς και στις διατροφικές συνήθειες στις περιοχές της Ηπείρου.

Οι Γιαννιώτες παρά την οικονομική κρίση παραμένουν καλοφαγάδες και εκλεκτικοί στις διατροφικές τους προτιμήσεις και αυτό το αποδεικνύουν συνεχώς. Στην Ήπειρο διοργανώνονται συχνά γιορτές, πανηγύρια και κοινωνικές εκδηλώσεις όπου προσφέρονται συγκεκριμένα εδέσματα που έχουν φτιαχτεί με ιδιαίτερη φροντίδα από τις νοικοκυρές της περιοχής: πρωτοχρονιάτικη βασιλόπιτα, μαγειρίτσα, γλυκά και εδέσματα για γάμους και γιορτές με τον παραδοσιακό μπακλαβά γνωστό ως « Γιαννιώτικο» να έχει την τιμητική του θέση. Βέβαια, εδώ θα θέλαμε να επισημάνουμε ότι η επίσκεψή μας στο εργαστήριο του γνωστού σε όλα τα Ιωάννινα αλλά και στην ευρύτερη περιοχή της Ηπείρου ζαχαροπλαστείου « *Νούσια»* σχεδόν μας απογοήτευσε και μας προβλημάτισε ταυτόχρονα. Αναμέναμε έναν πιο παραδοσιακό τρόπο παρασκευής των γνωστών γλυκισμάτων, μπακλαβά , κανταΐφι, της περιοχής μας. Αντιθέτως παρατηρήσαμε ότι η βιομηχανοποίηση και η μαζική παραγωγή, εις βάρος πολλές φορές της ποιότητας και της παράδοσης έχουν εισέλθει και εδώ.

.

Επίσης, η εργασία αυτή μας βοήθησε να βελτιώσουμε τις δεξιότητές μας στη χρήση Η/Υ : αναζήτηση, έρευνα, καταγραφή και παρουσιάσεις (power point ,βιντεοσκοπήσεις). Εξοικειωθήκαμε περισσότερο σε έναν τομέα που σίγουρα θα μας χρησιμεύσει και αισθανόμαστε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση για τις δυνατότητές μας.
Επιπλέον, η συμμετοχή μας στην ερευνητική αυτή εργασία σαν ομάδα, μας έφερε πιο κοντά και αναπτύχθηκε μεταξύ μας πνεύμα συνεργασίας και αλληλοβοήθειας. Τίποτα από τα παραπάνω δε θα μπορούσε να επιτευχθεί χωρίς τη συνεργασία και την ανταλλαγή απόψεων.

Εκτιμούμε ότι οι δραστηριότητες που πραγματοποιήσαμε κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς 2013-2014 μας προσέφεραν σημαντικά εφόδια που θα μας φανούν χρήσιμα στη μετέπειτα προσωπική και επαγγελματική μας ζωή.
Κυρίως όμως ανακαλύψαμε σημαντικές πληροφορίες για τον τόπο μας και τις παραδόσεις του. Μπορεί η Ήπειρος να θεωρείται « φτωχή» περιοχή όμως εμείς διαπιστώσαμε ότι είναι πλούσια σε παραδοσιακές συνταγές και γλυκίσματα. Θεωρούμε ότι είναι ένας τομέας σε μεγάλο βαθμό αξιοποιήσιμος κυρίως από τις νεότερες γενεές.

ΠΗΓΕΣ:

http://www.sintagespareas.gr/sintages/mpaklabas.html

http://lopis-place.blogspot.gr/2009/04/blog-post_6209.html

http://www.sintagespareas.gr/sintages/gliko-patsaboura-apo-to-papigko.html#ixzz2kKw21iLi

http://www.sintagespareas.gr/sintages/galaktompoureko-epaggelmatiki-sintagi.html#ixzz2kKxij4sG

http://www.cooklos.gr/syntages/roxakia