

ΦΑΓΗΤΑ ΠΟΥ ΤΡΩΓΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΜΑΣ

αρακάς	μπουμπάρι
αρνάκι κλειστό	νταζούλα
αρνάκι με κρεμμύδια	παπουτσάκια
βαρένικα	πατσάς
γεμιστά	παστίτσιο
γιουβέτσι	πασχαλινό
ιμάμ	περέκ
ισλί	πισία
καλαμαράκια γεμιστά	πλιγούρι
κατσαμάκι	πράσα - χοιρινό
κατσίκι ψητό	σεφταλιές
κοκορέτσι	σορβάς
κοτόπουλο γεμιστό	σουτζουκάκια
κουκιά	τηγανιά (χοιρινό)
κους-κους	τουρλού
κουρκούτι (με κεφτέδες, κοτόπουλο)	τραχανόσουπα
λαχανιά	φάβα
λαχανοντολμάδες	φακές
λαχματζιού	φασόλια
μακαρόνια	χαβίτσι
μαύρα λάχανα	χαυοπούλια
μπιφτέκια	χταπόδι στιφάδο
μουσακάς	ψάρια

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΦΑΓΗΤΩΝ

Κλειστό αρνάκι - κατσίκι με κρεμμύδια στο φούρνο

Παραδοσιακό φαγητό για το πασχαλινό τραπέζι στην ευρύτερη περιοχή Αλεξάνδρειας - Περιχώρων, στο γνωστό Ρουμλούκι.

Υλικά

½ αρνί	1 αντεριά
2 κιλά κρεμμύδια πράσινα	δυόσμο
½ κιλό ρύζι	λάδι
1 συκωταριά	πιπέρι (κόκκινο - μαύρο), αλάτι

Εκτέλεση

Αφού ζεματίσουμε την αντεριά και τη συκωταριά, τα ψιλοκόβουμε και τα ανακατεύουμε με τα κρεμμυδάκια που τα έχουμε πλύνει και ψιλοκόψει. Παίρνουν μια βράση και ρίχνουμε τα υλικά έξτος από το ρύζι, που το ρίχνουμε στο τέλος. Σ' ένα μεγάλο ταψί βάζουμε το αρνάκι (αλατισμένο και με κόκκινο πιπέρι) στη μέση και το φαγητό γύρω - γύρω, συμπληρώνουμε και το ανάλογο νερό και σκεπάζουμε το ταψί με δύο κεραμίδες (κα> ά πλυμένες).

Καίμε το φούρνο (παραδοσιακό φούρνο στην αυλή) αρκετή ώρα και όταν κοκκινίσει καλά, βάζουμε το ταψί και κλείνουμε με λάσπη την πόρτα του φούρνου για να μην περνάει καθόλου αέρας. Το φούρνισμα γίνεται το βράδυ του Μ. Σαββάτου και ανοίγουμε το φούρνο την Κυριακή του Πάσχα.

Πασχαλιάτικο αρνί (ή κλειστό. Καμποχώρι Ημαθίας)

Υλικά

μισό αρνί	ένα ποτήρι ρύζι
πράσινα κρεμμυδάκια	αλάτι
μία αντεριά αρνίσια	πιπέρι (κόκκινο - μαύρο)
μία συκωταριά αρνίσια	1 ποτήρι νερό

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε τα κρεμμυδάκια και τα κόβουμε σε μικρά κομματάκια. Τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα να ζεματιστούν και τ' αφήνουμε να στραγγίσουν καλά. Αφού στραγγίσουν, τα βάζουμε σ' ένα ταψί και βάζουμε τα υπόλοιπα υλικά. Η συκωταριά πρέπει να είναι, βρασμένη και κομμένη σε μικρά κομματάκια. Τα έντερα πρέπει να τα γυρίσουμε προσεχτικά, να τα πλύνουμε πολύ καλά, να τα βράσουμε και τέλος να τα κόψουμε σε μικρά κομματάκια. Αφού τοποθετήσουμε τα υλικά στο ταψί όλα μαζί, βάζουμε από πάνω το αρνί. Όλα αυτά τα σκεπάζουμε με ένα αλουμινόχαρτο και είναι έτοιμα για να τα ψήσουμε στον παραδοσιακό φούρνο.

Κοτόπουλο γεμιστό

Υλικά

1 κοτόπουλο μέτριο	μπαχαρικά
1 κρεμμύδι	αλάτι
1 κούπα ρύζι	λάδι
1 κούπα σταφίδες	2 κούπες αλεύρι για τη ζύμη

Εκτέλεση

Καβουρδίζουμε το κρεμμύδι, μετά τα εντόσθια από το κοτόπουλο, το ρύζι, τις σταφίδες και στο τέλος ρίχνουμε τα μπαχαρικά. Πλένουμε καλά το κοτόπουλο, γεμίζουμε την κοιλιά με τα υλικά που καβουρδίσαμε, την ράβουμε και το τοποθετούμε στην κατσαρόλα, βάζοντας λίγο νερό. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και την κλείνουμε γύρω-γύρω καλά με ζυμάρι, για να μη φύγει ο ατμός και να διατηρήσει το φαγητό τους χυμούς και το άρωμα του.

Λαχματζιού

Υλικά

1.280 γρ. κιμά (ανάμεικτο)	4 κουταλιές βούτυρο σπρέι λιωμένο
6-8 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο	1280 γρ. ντομάτες κόκ. τριμμένες
640 γρ. κρεμμύδια ψιλοκομμένο.	2 δέσμες μαϊντανό ψιλοκομμένο
πιπέρι κόκκινο ή καγιέν	2 κουταλιές τοματοπολτό
αλατοπίπερο	
Για τη ζύμη: 250 γρ. ζύμη ψωμιού	

Εκτέλεση

Γέμιση. Ανακατέψτε όλα τα υλικά μαζί σ' ένα σκεύος καλά, έτσι ώστε να γίνει μια ομοιόμορφη μάζα.

Φύλλο. Τη ζύμη για το φύλλο θα την βρείτε έτοιμη στα φουρνάρικα. Ανοίξτε πολύ λεπτό φύλλο με στρογγυλό σχήμα διαμέτρου 5.-6 ιντσών. Βάζετε τις πίτες σε βουτυρωμένη λαμαρίνα και με ένα κουτάλι πάνω από κάθε πίτα βάζετε λεπτή στρώση από γέμιση να καλύπτει όλη την επιφάνεια της πίτας. Τα ψήνετε σε δυνατό φούρνο. Συνοδεύεται με μπόλικο λεμόνι.

Η δοσολογία είναι για 30-35 λαχματζιού.

Μαύρα λάχανα με φασόλια

Υλικά

αλεύρι καλαμποκίσιο ή καβουρδισμένο από φούρνο
φασόλια τσαγκλιά (χρωματιστά)
καυτερά τσούτσκα (κόκκινη πιπεριά καυτερή)
λάδι (ελαιόλαδο)
αλάτι

Εκτέλεση

Βράζουμε τα φασόλια. Αργότερα προσθέτουμε τα μαύρα λάχανα ψιλοκομμένα και, μόλις αρχίσουν να μαραγκιάζουν, ρίχνουμε το αλάτι, το καυτερό (τσούτσκα) και στο τέλος το αλεύρι το καλαμποκίσιο μαζί με το λάδι και το βράζουμε για άλλα 5 λεπτό..

Το φαγητό μας είναι έτοιμο.

Μπουμπάρι

Υλικά

χοιρινό έντερο	μαϊντανός, μαύρο πιπέρι, λίγο
κρέας στουμπισμένο η σε κιμά	κόκκινο πιπέρι
ρύζι	λίγη ρίγανη
αλάτι	κρεμμύδι
	λάδι ή βούτυρο

Εκτέλεση

Τρίβουμε το κρεμμύδι και το ρίχνουμε μαζί με το λάδι στην κατσαρόλα. Τα καβουρντίζουμε, ενώ στη συνέχεια καβουρντίζουμε το κρέας. Μετά ρίχνουμε όλα τα μπαχαρικά και, μόλις πάρουν μια βράση, ρίχνουμε το ανάλογο νερό. Αφού βράσει και αυτό, ρίχνουμε το ρύζι. Το ανακατεύουμε λίγο και τα βγάζουμε από τη φωτιά. Αφού έχουμε καθαρό τα έντερα, παίρνουμε ένα χωνί, το βάζουμε σε μια άκρη του εντέρου και το γεμίζουμε με τη γέμιση. Όμως, δεν γεμίζουμε ως πάνω γιατί το ρύζι θα φουσκώσει. Αφού το γεμίσουμε, πριν το ψήσουμε, θα πρέπει να δεθούν οι δύο άκρες του εντέρου. Αφού το δέσουμε, το βάζουμε στο ταψί και ρίχνουμε ακόμα λίγο νερό αλάτι και πιπέρι μαύρο. Βάζουμε το ταψί στην κουζίνα, που πρέπει ήδη να είναι ζεστή στους 200° C. Αφού ροδίσει το έντερο από τη μια μεριά, το γυρνάμε για να ψηθεί και από την άλλη μεριά. Αφού ψηθεί, κόβουμε κομμάτια το έντερο και το σερβίρουμε.

Μαρκαντάρια

Υλικά : Νερό, αλάτι, λίγδα, καλαμποκίσιο αλεύρι.

Εκτέλεση : Ζεσταίνουμε το νερό με το αλάτι και ρίχνουμε μέσα το καλαμποκίσιο αλεύρι. Το ανακατεύουμε με το πλάστη μέχρι να πυκτώσει και το ρίχνουμε μέσα σε ένα ταψί που είναι αλειμμένο με λίγδα και το βάζουμε στο φούρνο. Όταν ψηθεί αρκετά το βγάζουμε απ' το φούρνο και το κόβουμε σε τετράγωνα κομμάτια. Το σερβίρουμε με ταχίни, μέλι ή σιρόπι, από νερό και ζάχαρη.

Κουρκούτι με αυγά

Υλικά : αυγά, αλεύρι, τυρί.

Εκτέλεση : Βάζουμε τα αυγά με το αλεύρι μέσα σε μία κατσαρόλα με νερό και τα βράζουμε χτυπώντας τα. Συγχρόνως σε ένα τηγάνι τηγανίζουμε μερικά κομμάτια τυρί. Μόλις δέσουν τα αυγά με το αλεύρι ρίχνουμε τα κομμάτια με το τυρί και σβήνουμε τη φωτιά. Μετά τα σερβίρουμε.

Κατσαμάκι

Υλικά (συνταγή για 8 άτομα)
αλεύρι καλαμποκίσιο 2 κιλά
νερό 4 κανάτες
λίγδα ½ κιλό
τυρί 1 κιλό

Εκτέλεση

Βράζουμε σ' ένα μπακράτσι το νερό. Ρίχνουμε το αλεύρι και το ανακατεύουμε με τον πλάστη μέχρι να πυκτώσει. Λιώνουμε τη λίγδα στο τηγάνι και τσιγαρίζουμε το χυλό που έχει ήδη δημιουργηθεί. Τρίβουμε το τυρί. Το χυλό το μοιράζουμε στα πιάτα και το σερβίρουμε ρίχνοντας σε κάθε πιάτο όσο τυρί επιθυμεί ο καθένας.

Γριβάδι « Ταβάς »

Υλικά

1 μεγάλο γριβάδι
Κρεμμύδια ξερά 1 κιλό
δυόσμο, μαϊντανό
Μία σκελίδα σκόρδο
2 ώριμες ντομάτες
αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

Τρίβουμε την ντομάτα στο χοντρό τρίφτη. Κόβουμε τα κρεμμύδια σε μέτρια κομμάτια. Βάζουμε το ψάρι στο φούρνο με λίγο λαδάκι στον ταβά για μισή ώρα για να ροδίσει. Τσιγαρίζουμε σ' ένα τηγάνι με λίγο λάδι τα κρεμμύδια, το δυόσμο, το μαϊντανό και το σκόρδο. Ρίχνουμε ½ ποτήρι νερό και το αφήνουμε να πάρει μία βράση, αφού προσθέσουμε και την ντομάτα, όλα μαζί τα ρίχνουμε στον ταβά με το ψάρι και τα ψήνουμε για μία ώρα περίπου.

Μπουρανιά

Υλικά : τσουκνίδες, λάδι, ξερό κρεμμύδι

Εκτέλεση : Τσιγαρίζουμε στο λάδι ένα κρεμμύδι ξερό. Κατόπιν ρίχνουμε τις τσουκνίδες, ανακατεύουμε καλά και ρίχνουμε λίγο νερό ίσα ίσα να σκεπαστούν οι τσουκνίδες. Βράζουμε μισή ώρα προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και είναι έτοιμο.

Νηστίσιμοι κρεμμυδοκεφτέδες

Υλικά : 3 ξερά κρεμμύδια περίπου ½ κιλό, 1 ώριμη ντομάτα, δυόσμο, ρίγανη, αλεύρι όσο πάρει, αλάτι, πιπέρι.

Εκτέλεση : Τρίβουμε τα κρεμμύδια και την ντομάτα στον χοντρό τρίφτη. Σε μία λεκάνη ρίχνουμε 2 ποτήρια νερό. Όλα τα υλικά και όσο αλεύρι χρειαστεί για να γίνει ένας πηχτός χυλός. Βάζουμε το λάδι στο τηγάνι και περιμένουμε να κάψει. Μ' ένα κουταλάκι παίρνουμε μικρές μπαλίτσες από το χυλό και τις ρίχνουμε στο λάδι για να τηγανιστούν.

Φασολάδα

Υλικά

μισό κιλό φασόλια
1 φλιτζάνι λάδι

σέλινο
αλάτι

1 μεγάλο κρεμμύδι
2 καρότα σε κομμάτια

πιπέρι
ντομάτα

Εκτέλεση

Μουσκεύουμε τα φασολιά από το βράδυ. Τα στραγγίζουμε και τα πλένουμε. Τα βάζουμε να βράσουν μαζί με το λάδι, το κρεμμύδι, το καρότο και το σέλινο. Όταν μαλακώσουν, χωρίς να βράσουν εντελώς, ρίχνουμε τη ντομάτα, το αλάτι και το πιπέρι. Αν χρειαστεί, ρίχνουμε κι άλλο νερό, ανάλογα με το πόσο ζουμί θέλουμε.

Ντολμάδες με λάχανο (σαρμάδες)

Υλικά

1 μεγάλο λάχανο
1 κιλό κιμά
1 φλιτζάνι κρεμμύδι τριμμένο
½ φλιτζάνι ρύζι

μαϊντανός
αλάτι και πιπέρι
½ φλιτζάνι λάδι
1 φλιτζάνι νερό

Εκτέλεση

Πρώτα πλένουμε το λάχανο. Μετά το βάζουμε σε μια μεγάλη κατσαρόλα και το βράζουμε, ώσπου να μαλακώσουν τα φύλλα. Τα βγάζουμε και τα αφήνουμε να κρυσώσουν. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά. Στον πάτο της κατσαρόλας στρώνουμε λίγα φύλλα από το λάχανο. Τυλίγουμε τα φύλλα με τη γέμιση σε μικρά ντολμαδάκια, σα μεζεδάκια. Τα αραδιάζουμε στην κατσαρόλα το ένα δίπλα στο άλλο. Ρίχνουμε ζεστό νερό, λίγο βούτυρο και αλάτι και τα βράζουμε. Επάνω από τα σαρμαδάκια βάζουμε ένα πιάτο ανάποδα, για να το πατάει. Μετά, όταν είναι έτοιμο, χτυπάμε αυγολέμονο (2 αυγά και 1 χυμό λεμονιού).

Το φαγητό να έχει ζουμί.

Τουρλού

Υλικά

λάδι
λαχανικά
κρεμμύδια
ντομάτες
μελιτζάνες
πιπεριές
κολοκυθάκια

φασολάκια
πατάτες
μαϊντανός
σκόρδο
πιπέρι
αλάτι

Εκτέλεση

Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι με το λάδι. Έχουμε πλύνει όλα τα υλικά. Τα μαραίνουμε λίγο. Τα τσιγαρίζουμε και ρίχνουμε ντομάτα, αλάτι, πιπέρι, σκόρδο και μαϊντανό. Βάζουμε λίγο νερό και τα αφήνουμε να βράσουν.

Τσουκνίδες

Φαγητό με Θεραπευτικές και διαιτητικές ιδιότητες.

Υλικά

1 ½ κιλό τσουκνίδες
5 σκελίδες σκόρδο
λίγος δυόσμος

½ φλιτζάνι αλεύρι
αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

Ζεματάμε τις τσουκνίδες, τις στραγγίζουμε, τις χτυπάμε καλά ώσπου να

λιώσουν ρίχνοντας και το αλεύρι σιγά-σιγά, χωρίς να σταματήσουμε το χτύπημα. Προσθέτουμε το σκόρδο ψιλοκομμένο, το δυόσμο, το αλάτι, το πιπέρι και συνεχίζουμε να τα χτυπάμε. Ρίχνουμε ένα φλιτζάνι από το ζουμί του, ζεματίζουμε τις τσουκνίδες, ανακατεύουμε λιγάκι και το ξαναβάζουμε στην φωτιά να πάρει μια βράση. Το αφήνουμε να κρυώσει και το σερβίρουμε.

Σημείωση. Είναι πολύ παλιά συνταγή διαίτας και έχει θεραπευτικές ιδιότητες.

Τραχανόσουπα

Υλικά

μισή κατσαρόλα νερό
1 φλιτζάνι λάδι
λίγο αλάτι

τυρί τριμμένο
ένα πιάτο τραχανά

Εκτέλεση

Βράζουμε όλα τα υλικά μαζί σε σιγανή φωτιά, προσέχοντας μην κολλήσει το φαγητό. Ανακατεύουμε με ξύλινο κουτάλι.

Τσουρβάς

Υλικά

3 κιλά νερό
1 κιλό σουσμέ (στραγγιστό γιαούρτι)
1 ποτήρι σιτόρυζο (αλεσμένο σιτάρι, πλιγούρι)

2 κουταλιές της σούπας φρέσκο βούτυρο
1 πρέζα δυόσμος
αλάτι

Εκτέλεση

Σε βαθιά κατσαρόλα βάζουμε όλο το νερό με λίγο αλάτι και το αφήνουμε να πάρει βράση σε μέτρια φωτιά. Ρίχνουμε και το σιτόρυζο, ανακατεύοντας διαρκώς με ξύλινη κουτάλα για να μη σβολιάσει και φουσκώσει. Όταν μαλακώσει αρκετά, κατεβάζουμε την κατσαρόλα από την φωτιά για να κρυώσει. Με την κουτάλα παίρνουμε λίγο-λίγο νερό και διαλύουμε το γιαούρτι σε βαθύ μέρος. Όταν το διαλύσουμε καλά, το ρίχνουμε προσεχτικά στην κατσαρόλα, ανακατεύοντας συνέχεια για να μην κόψει. Καίμε το βούτυρο, ρίχνουμε το δυόσμο και το αδειάζουμε στο φαγητό.

Ποντιακές Συνταγές :

1. Πασκιτάν : γιαούρτι το οποίο σταγγίζανε καλά και του βάζανε αλάτι για να διατηρηθεί .
2. Κιντέας : Βάζουμε μέσα στην κατσαρόλα νερό με κομμένες τσουκνίδες (Κιντέατα) και περιμένουμε να βράσουν καλά .Κατόπιν προσθέτουμε σμιγδάλι κα το ανακατεύουμε καλά και στο τέλος προσθέτουμε τσιγαρισμένο βούτυρο και το φαγητό είναι έτοιμο .
3. Σουρβάν (ποντιακή σούπα) : Βράζουμε το νερό στην κατσαρόλα. Τηγανίζουμε βούτυρο με κρεμμύδια και λίγο δυόσμο , μετά προσθέτουμε κορκότα (ποντιακός τραχανάς) και όλα μαζί τα αδειάζουμε στην κατσαρόλα με το βρασμένο νερό . Μετά διαλύουμε δύο κουταλιές σούπας πασκιτάν σε κρύο νερό και το βάζουμε και αυτό στην κατσαρόλα και αφού βράσει λίγο το κατεβάζουμε και η σούρβα είναι έτοιμη .

4. Μαλέζ : Τσιγαρίζουμε βούτυρο , ρίχνουμε λίγο – λίγο αλεύρι και το ανακατεύουμε ώσπου να πάρει καφέ χρώμα . Μετά ρίχνουμε λίγο νερό δύο τρεις φορές και το ανακατεύουμε , ύστερα ρίχνουμε λίγο τυρί και σε λίγο είναι έτοιμο το Μαλέζ .
5. Χασίλ : Τσιγαρίζουμε βούτυρο με κρεμμύδια , ρίχνουμε νερό και αφού βράσει , ρίχνουμε τα κορκότα (ποντιακός τραχανάς) και είναι έτοιμο και πυκτό το χασίλ σαν το πιλάφι .
6. Μαυρολάχανα : Βράζουμε πρώτα φασόλια και καλαμπόκι αλεσμένο . Μετά προσθέτουμε τα μαύρα λάχανα κομμένα και αφού βράσουν προσθέτουμε κορκότα . Τσιγαρίζουμε λάδι με κόκκινο πιπέρι και κρεμμύδια και κατόπιν τα προσθέτουμε στην κατσαρόλα και τα μαυρολάχανα είναι έτοιμα .

Σουρβάς (Ποντιακό)

Υλικά

ρύζι
λάδι

γιαούρτι
ρίγανη

Εκτέλεση

Βάζουμε το νερό στην κατσαρόλα και όταν βράσει ρίχνουμε το ρύζι. Τσιγαρίζουμε το λάδι με τη ρίγανη, ενώ στη συνέχεια κατεβάζουμε την κατσαρόλα από την φωτιά και ρίχνουμε το ρύζι. Αφού κρυώσει λίγο, ρίχνουμε και το γιαούρτι.

ΒΛΑΧΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ :

ΓΚΕΛΑ ΝΤΙ Φ'ΡΙΝ (ΦΑΓΗΤΟ ΑΠΟ ΑΛΕΥΡΙ)

ΥΛΙΚΑ: 1 κουταλιά σούπας βούτυρο χοιρινό , 250 γρ. τυρί , λίγο κόκκινο πιπέρι , 2-3 φλιτζάνια νερό, αλάτι, καλαμποκίσιο αλεύρι . Τότε αντί για βούτυρο χρησιμοποιούσαν βούτυρο χοιρινό , το οποίο το έφτιαχναν μόνοι τους . Όταν έσφαζαν τους χοίρους , έπαιρναν όλο το λίπος απ' το γουρούνι και το ζέσταιναν στο τηγάνι . Αυτό έλιωνε και γινόταν σαν βούτυρο , το οποίο το χρησιμοποιούσαν σε όλα τα φαγητά και έδινε μια γεύση υπέροχη .

ΕΚΤΕΛΕΣΗ : Λιώνουμε το βούτυρο στο τηγάνι , κόβουμε το τυρί και το ρίχνουμε μέσα (μέχρι να μπορέσεις να το πάρεις επάνω στο πιρούνι) . Το βράζουμε λίγο αυτό το μίγμα και είναι έτοιμο.

ΜΠΟΜΠΟΤΑ

ΥΛΙΚΑ : αλεύρι καλαμποκίσιο , νερό(τόσο ώστε να γίνει λίγο παχύ) , αλάτι , τσιγαρίδες (από λίπος χοιρινό) , βούτυρο χοιρινό . Οι τσιγαρίδες ήταν απ' το λίπος το χοιρινό το οποίο καθώς το ζέσταιναν στο τηγάνι για να φτιάξουν το βούτυρο κάποια ποσότητα από το λίπος τσιγαριζόταν .

ΕΚΤΕΛΕΣΗ : Ανακατεύουμε το αλεύρι , το νερό και το αλάτι για να κάνουμε το μίγμα (το θέλουμε λίγο παχύ) . Αλείφουμε το ταψί με βούτυρο και στρώνουμε το μισό μίγμα στο ταψί . Βάζαμε τη γάστρα επάνω στο ταψί για αν ζεσταθεί λίγο το

μίγμα . Παίρνουμε μια κουταλιά βούτυρο χοιρινό και το λιώνουμε στο τηγάνι με μπόλικες τσιγαρίδες . Το ρίχνουμε πάνω από το μίγμα και από πάνω ρίχνουμε το άλλο μισό μίγμα και από πάνω πάλι τσιγαρίδες και βούτυρο . Το ψήνουμε στη γάστρα 1 ώρα περίπου . Η γάστρα ήταν κάτι σαν καπάκι χωμάτινο , το οποίο το ζέσταιναν στο τζάκι και μετά έτσι καυτό όπως ήταν σκέπαζαν με αυτό το ταψί και έψηνα τα φαγητά τους .

ΠΑΝΕ (ΨΩΜΙ)

ΥΛΙΚΑ : ½ κιλό νερό , αλεύρι όσο πάρει ½ κουταλάκι γλυκού ζάχαρη , λάδι .

ΕΚΤΕΛΕΣΗ : Ζεσταίνουμε το νερό μέχρι να γίνει χλιαρό . Βάζουμε το αλάτι και τη ζάχαρη και ρίχνουμε το αλεύρι όσο πάρει μέσα σε ένα σκεύος και κάνουμε τη ζύμη για ψωμί . Το ζυμώνουμε κάμποση ώρα (μέχρι να ιδρώσουμε !) . Το αφήνουμε να φουσκώσει αφού πρώτα το σκεπάσουμε . Στη συνέχεια το ξαναπλάθουμε καλά , το βάζουμε στο ταψί αφού πρώτα τα αλείψουμε με λάδι . Το αφήνουμε πάλι μισή ώρα να φουσκώσει και το ψήνουμε 1 ώρα στους 200 βαθμούς . Στα παλιά χρόνια το ψήναμε στα ξύλα ή στη γάστρα .

ΠΑΝΕ ΚΟΥ ΚΑΣ' (ΨΩΜΙ ΜΕ ΤΥΡΙ)

ΥΛΙΚΑ : ½ κιλό νερό , αλεύρι , ½ κουταλάκι γλυκού αλάτι , ½ κουταλάκι γλυκού ζάχαρη , ½ κιλό τυρί , 1 κουταλιά βούτυρο χοιρινό .

ΕΚΤΕΛΕΣΗ : Μέσα σε ένα σκεύος βάζουμε το νερό (το οποίο πρέπει να είναι χλιαρό) , το αλάτι και τη ζάχαρη και αλεύρι όσο πάρει . Το ζυμώνουμε καλά το σκεπάζω και το αφήνουμε να φουσκώσει . Στη συνέχεια ρίχνω το τυρί το οποίο το έχουμε σπάσει με τα χέρια μας και το βούτυρο το χοιρινό . Ξαναζυμώνουμε το ψωμί και το αφήνουμε να φουσκώσει . Τέλος το ψήνουμε στο καπάκι (γάστρα) ή στο φούρνο .

ΝΙΕΛΟΥ ΚΟΥ ΚΡΙΘΑΡΑΚ 'ΤΟΥ ΤΣΙΡΙΑΠ' (ΑΡΝΙ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ)

ΥΛΙΚΑ : 1 αρνί , 1 κιλό κριθαράκι , πιπέρι κόκκινο και μαύρο , αλάτι , νερό .

ΕΚΤΕΛΕΣΗ : Δίνουμε μία βράση στο αρνί αφού το έχουμε πρώτα κόψει . Το βάζουμε στο φούρνο με νερό , μπόλικο πιπέρι κόκκινο και μαύρο για να πάρει μια κοκκινάδα . Στη συνέχεια το βγάζουμε έξω , ρίχνουμε το κριθαράκι και το ψήνουμε ¾ - 1 ώρα περίπου .

ΤΡΑΧΑΝΑΣ

ΥΛΙΚΑ : 1 κιλό γάλα (πρόβιο) , αλάτι , αλεύρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ : Βράζουμε το γάλα , το αφήνουμε να κρυώσει , ρίχνουμε λίγο αλάτι , αλεύρι και το ζυμώνουμε (θέλουμε να είναι σκληρό το ζυμάρι) . Ανοίγουμε φύλλα μ' αυτό το ζυμάρι , το αφήνουμε στον ήλιο να στεγνώσουν και μόλις στεγνώσουν τα τρίβουμε στον τρίφτη . Βράζουμε στην κατσαρόλα νερό , ρίχνουμε βούτυρο χοιρινό και τον τραχανά και τα αφήνουμε να βράσουν για 1 τέταρτο περίπου .

ΣΤΑΜΝΑΤΟ

ΥΛΙΚΑ : 2 κιλά κρέας χοιρινό (ψαχνά) , 2 κιλά κατσικίσιο (ψαχνά) , 2-3 κρεμμύδια , 2 σκελίδες σκόρδο , μαύρο πιπέρι , αλάτι .

ΕΚΤΕΛΕΣΗ : Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι , το σκόρδο και κόβουμε τα ψαχνά σε μεγάλα κομμάτια .Βάζουμε όλα μας τα υλικά δηλαδή το ψιλοκομμένο κρεμμύδι , το σκόρδο , το μαύρο πιπέρι , το αλάτι και το κρέας με λίγο νερό μέσα σε πήλινη στάμνα (τσουμλέκι λεγόταν τότε) και το αφήνουμε στη φωτιά στο τζάκι μέχρι να ψηθεί .

Γεύσεις Ανατολικής Ρωμυλίας

ΖΑΣΤΡΙΜΑΣ

Βράζουμε μια παλιά προβατίνα, κομμένη σε κομμάτια μέσα στο καζάνι, μέχρι το κρέας να ξεκολλά από τα κόκαλα. Αφού βράσει ξεκοκαλίζουμε τελείως το κρέας και το βάζουμε μέσα σε ένα μπακίρι μαζί με το λίπος από την προβατίνα. Κατόπιν τσιγαρίζουμε το λίπος με το κρέας. Προσθέτουμε αλατοπίπερο και τσιουμπιρίτσα (ρίγανη). Μέσα σε ένα ταψί βάζουμε ένα κνατ (σχοινί από κάνναβη) το κάνουμε θηλιά δυο κάτια, ξύνουμε λίγο το κνατ για να μπορεί να κρεμαστεί. Ρίχνουμε μέσα στο ταψί το κρέας, το σηκώνουμε (το κρεμάμε) και μόλις παγώσει είναι έτοιμο για φαγητό. Συνοδεύετε με τσίπουρο ή κρασί.

ΜΠΑΧΟΥΡΑΣ

ΥΛΙΚΑ

Το πνευμόνι, τη σπλήνα, τα έντερα και λίγο μαύρο τζιέρι (συκώτι) από το χοιρινό καθώς επίσης και λίγο ατζαμ (χοιρινό κρέας από το μπροστινό μέρος του γουρουνιού) **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Πλένουμε τα έντερα πρώτα με κρύο και ύστερα με ζεστό νερό και τα σαπουνίζουμε με άσπρο σαπούνι. Τα βάζουμε στο λεμόνι ή στο ξύδι για να ξεμυρίσουν. Ετοιμάζουμε το μείγμα με τα παραπάνω υλικά, προσθέτουμε λίγο ρύζι, πράσο ψιλοκομμένο, ρίγανη, μαύρο πιπέρι, λίγο μπούκοβο καυτερό, κόκκινο πιπέρι και σπιρούδια πιπέρι (κόκκους). Γεμίζουμε τα έντερα με το μείγμα. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε αμπελόβεργες για να μην κολάνε τα έντερα. Τρυπάμε με μια βελόνα τα έντερα (για να μην σπάσουν στο βράσιμο) και τα βάζουμε στη κατσαρόλα.

Ρίχνουμε νερό, μόλις που κοντεύουν να σκεπαστούν και τα κουκουλώνουμε με ένα χωμάτινο πιάτο για να μην σηκώνονται.

ΑΡΥ ΠΛΙΓΟΥΡΙ

Για 4 άτομα

ΥΛΙΚΑ

1 ½ ποτήρι πλιγούρι
5 ποτήρια νερό
Ένα μέτριο κρεμμύδι
Μία πρέζα κόκκινο πιπέρι
Λίγο λάδι
5-6 φέτες ψωμί κομμένο σε μουκουσές (μπουκιές)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφού βράσει το νερό ρίχνουμε το πλιγούρι να βράσει (προσέχουμε να είναι αρύ). Σε ένα τηγάνι βάζουμε το λάδι και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι με το κόκκινο πιπέρι. Αφού τσιγαριστούν τα προσθέτουμε μέσα στο πλιγούρι. Σε ένα ταβά βάζουμε το κομμένο ψωμί και από επάνω ρίχνουμε το πλιγούρι. Τρώγονταν κυρίως το πρωί, πριν το χωράφι, μέσα από τον ταβά με τα χλιάρια (κουτάλια).

Χρόνος προετοιμασίας 40 λεπτά

ΕΦΚΑΔΕΣ ή ΙΦΚΑΔΕΣ ή ΓΑΛΟΥΣΚΕΣ (χυλοπίτες)

ΥΛΙΚΑ

Νερό αλεύρι αλάτι προζύμι

Ζυμώνουμε όλα τα υλικά μαζί και κατόπιν ανοίγουμε το φύλλο στο σουφρά. Το ψήνουμε στη γάστρα και αφού ψηθεί το αφήνουμε να κρυώσει καλά. Στη συνέχεια το κόβουμε σε μικρά μακρόστενα κομμάτια. Τα παλιά χρόνια το αποθήκευαν σε βαμβακερό τρουβά.

ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΕ ΙΦΚΑΔΕΣ

Για 6 άτομα

ΥΛΙΚΑ

2 ½ ποτήρια ιφκάδες
6 ποτήρια νερό
Λίγο αλάτι
½ ποτήρι φέτα τριμμένη
Λίγο λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε το νερό στη φωτιά. Αφού αρχίσει να βράζει ρίχνουμε το αλάτι, το λάδι, τους ιφκάδες. Λίγο πριν το φαγητό είναι έτοιμο προσθέτουμε και το τυρί.

Χρόνος προετοιμασίας 25-30 λεπτά

ΚΑΤΜΠΡΑΙΔΙΚΑ

Γίνεται όπως η πίτα (χωρίς προζύμι).

Κόβουμε 5 κομμάτια ζύμη, τα κάνουμε μπάλες, τα ανοίγουμε λίγο και τα αλείφουμε με λίγδα κάθε ένα κομμάτι χωριστά. Κατόπιν τα ψήνουμε στα σάτσι.

ΠΕΤΟΥΡΑ ΜΕ ΓΑΛΑ

Ζύμη της πίτας ή του ψωμιού. Τα ανοίγουμε όσο πιο ψιλά μπορούμε, τα ψήνουμε πάνω σε μια γάστρα καλά και τα σκεπάζουμε με μια μεσάλα.

Κάνουμε περίπου 15 με 20 πέτουρα.

Κατόπιν σε μια βαθιά κατσαρόλα βάζουμε βούτυρο.

Αφού κάψει το βούτυρο ρίχνουμε το γάλα (το οποίο πρέπει να είναι βρασμένο και ζεστό).

Παίρνουμε ένα-ένα τα πέτουρα τα βουτάμε λίγο- λίγο στο γάλα και τα βάζουμε αμέσως στο ταψί. Μόλις τελειώσουμε με όλα αναποδογυρίζουμε τα πέτουρα, τα κόβουμε στα 4, προσθέτουμε το γάλα που περίσσεψε και είναι έτοιμα για να τα φάμε.

ΚΟΥΡΜΠΙΑΝΙ

Μια παλιά προβατίνα, την σφάζουμε και την κόβουμε σε μερίδες. Τα πλένουμε καλά και τα βάζουμε σε καζάνι με νερό να βράσουν. Ξαφρίζουμε το κρέας σε όλη τη διάρκεια του βρασμού ώσπου να καθαρίσει το νερό. Αν χρειαστεί συμπληρώνουμε λίγο λίπος ή φυτίνη. Μόλις βράσει το κρέας προσθέτουμε το πλιγούρι λίγο- λίγο.

Ανακατεύουμε συνέχεια και μόλις βράσει το κατεβάζουμε από τη φωτιά.

ΡΟΥΣΝΙΤΣΙΑ

Πα 6 άτομα

ΥΛΙΚΑ

5 ποτήρια αλεύρι 2 ½ ποτήρια νερό

1 μέτριο κρεμμύδι

Λίγο κόκκινο πιπέρι

Λίγο λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Στο σκαφίδι ρίχνουμε το αλεύρι και το πασπαλίζουμε με νερό.

Στη συνέχεια το ανακατεύουμε μέχρι να γίνεται μικρά κομμάτια.

Κατόπιν το περνάμε από σήτα πασπαλισμένη με αλεύρι.

Σε ένα τέντζερη (κατσαρόλα) με νερό που βράζει ρίχνουμε τα κομματάκια. Σε έναν άλλον τέντζερη τσιγαρίζουμε το λάδι, το κρεμμύδι και το κόκκινο πιπέρι και όταν είναι έτοιμα τα προσθέτουμε στο μείγμα που έβρασε. Συνήθως το έτρωγαν για πρωινό.

Χρόνος προετοιμασίας 60 λεπτά

ΚΑΤΜΑΛΕΣ

Φτιάχνουμε χυλό με νερό, προζύμι και αλεύρι όσο πάρει, μέχρι να γίνει ο χυλός αρύς. Βάζουμε τα υλικά μέσα σε μπακίρι και τα ανακατεύουμε καλά να μην κολλάει στα χέρια και το αφήνουμε να φουσκώσει.

Βράζουμε 2 αυγά σφιχτά και παίρνουμε τον κρόκο, τον λειώνουμε με νερό μέσα σε μια τσανακούδα (σουπιέρα) ώσπου να γίνει κίτρινος πολτός. Βάζουμε το σάτσι στη φωτιά να καεί, περνάμε με το μαλά (καθαρό βαμβακερό πανί δεμένο πάνω σε βεργούδα) και αλείφουμε το σάτσι. Σε ένα τηγάνι λειώνουμε το λίπος. Με μια κουτάλα ρίχνουμε το χυλό στο σάτσι, επειδή είναι αρύς ο χυλός απλώνει μόνος του.

Αφού απλώσει, ραντίζουμε με το μαλά του λίπους τον κατμά και αυτός γίνεται τρύπες- τρύπες. Κατόπιν το γυρνάμε να ψηθεί και από την άλλη μεριά.

ΠΛΙΓΟΥΡΟΠΙΤΑ ΣΤΟ ΣΑΤΣΙ

Το πέτουρο το κάνουμε όπως κάνουμε τις σημερινές πίτες.
Αλείφουμε το σάτσι με λίγδα με το μαλά και βάζουμε τα πέτουρα.
Προσθέτουμε λίγο πλιγούρι βρασμένο πάνω στα πέτουρα και το σκεπάζουμε με άλλο πέτουρο.
Επαναλαμβάνετε με 3-4 πέτουρα και πλιγούρι και κατόπιν το ψήνουμε.

ΚΑΒΟΥΡΜΑΣ ΠΑ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ

Στο καζάνι ρίχνουμε λίγη λίγδα και βάζουμε το ψαχνό κρέας να τσιγαριστεί ανακατεύοντας συνέχεια. Το μόνο που προσθέτουμε είναι αλάτι. Το έβραζαν σε τενεκέ ή πήλινο σκεύος και το διατηρούσαν για πολύ καιρό.

ΚΑΒΟΥΡΜΑΣ ΜΕ ΜΥΡΩΔΙΚΑ

Σε ένα σκεύος ρίχνουμε λίγδα και τσιγαρίζουμε το κρέας. Τρίβουμε φουντουκούδια καυτερά (πιπερίτσες καυτερές), πράσο ψιλοκομμένο, τσιουμπιρίτσα (ρίγανη) αλάτι. Λίγο πριν είναι έτοιμο προσθέτουμε το κόκκινο πιπέρι. Φυλάσσετε σε τενεκέ ή γκαρντέουα (πήλινο σκεύος).

ΤΡΑΧΑΝΑ ΚΟΚΚΙΝΟ

Σε ένα μεγάλο καζάνι έβραζαν καλά πολλά κρεμμύδια, κόκκινα καυτερά και γλυκά πιπέρια, τσιουμπιρίτσα (ρίγανη) και μοσχοσίταρο. Μόλις ήταν έτοιμα τα περνούσαν από το τρυπητό.

Τον τσουρβά (ζουμί) από τα παραπάνω το ζυμώνανε στο σκαφίδι με αλεύρι και προζύμι που ετοίμαζαν από την προηγούμενη ημέρα. Το αφήνανε μια μέρα να φουσκώσει, την επομένη το ζαναζυμώνανε και μόλις ξαναφούσκωνε ήταν έτοιμο.

ΑΡΜΙΑ

Καθαρίζουμε τα λάχανα (η αναλογία συνήθως είναι στα 10 κιλά λάχανο 1 κιλό χοντρό αλάτι). Τα βάζουμε μέσα σε ένα βαρέλι που στο κάτω μέρος του είχε μια κάνουλα. Προσθέτουμε το αλάτι και το νερό (μέχρι να σκεπαστούν τα λάχανα) και από πάνω βάζουμε λησιά (γίνονται από κληματόβεργες) και από πάνω ένα κεραμίδι για να μη σηκώνονται.

Μετά από 2-3 μέρες σέρνουμε την αρμιά. Δοκιμάζουμε το αρμοζούμι για να δουν αν είναι αρκετό το αλάτι.

Σε 15 με 20 μέρες είναι έτοιμο.

ΦΑΣΟΛΙΑ Μ' ΑΡΜΙΑ (λάχανο τουρσί)

Για 6 άτομα

ΥΛΙΚΑ

1 ποτήρι φασόλια 1 ποτήρι ρύζι
6 ποτήρια αρμιά (λάχανο τουρσί) Κόκκινο πιπέρι
Λίγο λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τα φασόλια καλά και σε μία άλλη κατσαρόλα βράζουμε λίγο την αρμιά.

Κατόπιν τα ανακατεύουμε και προσθέτουμε το ρύζι. Σε ένα τηγάνι βάζουμε λίγο λάδι με κόκκινο πιπέρι και το τσιγαρίζουμε.

Το μείγμα αυτό το προσθέτουμε μέσα στα φασόλια και ανακατεύουμε καλά.

Χρόνος προετοιμασίας 60 λεπτά

ΓΚΖΟΥΝ Μ' ΑΡΜΙΑ (χοιρινό με λάχανο τουρσί)

Για 4 άτομα

ΥΛΙΚΑ

7 ποτήρια αρμιά

1 1/2 κιλό γκτζουν (χοιρινό κρέας)

Λίγο ρύζι

Κόκκινο πιπέρι

Λίγο λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τσιγαρίζουμε το γκτζουν , προσθέτουμε μια χερούδα αρμιά, το κόκκινο πιπέρι και ανακατεύουμε. Κατόπιν βάζουμε και την υπόλοιπη αρμιά και βράζουμε για 20 λεπτά. Στο τέλος ρίχνουμε το ρύζι ώσπου να βράσει.

Χρόνος προετοιμασίας 50 λεπτά.

ΚΟΚΑΛΑ Μ' ΑΡΜΙΑ

Βράζουμε τα κόκαλα. Μόλις πάρουν βράση ξαφρίζουμε.

Στη συνέχεια προσθέτουμε την αρμιά, το κόκκινο πιπέρι και τέλος το ρύζι.

ΠΑΣΤΟΣ

Από την πλάτη του χοιρινού κόβουμε το χοντρό κομμάτι. Το χαρακόνουμε σε τετράγωνα σχήματα και ανάμεσα ρίχνουμε αλάτι. Φυλάσσονταν σε ειδικά ξύλινα μπουλάκια.

Ουνόψωμο (Χριστόψωμο)

Φτιάχνεται με ζυμάρι από το ψωμί.

Πλάθουμε το ψωμί στρόγγυλο το βάζουμε μέσα στο ταψί με λίγο λάδι από κάτω.

Μετά φτιάχνουμε ένα σταυρό, ανάμεσα στο σταυρό κάνουμε τα χεράκια της Παναγίας και από πάνω απ' τα χεράκια βάζουμε την θυμωσιά.

Στο ένα τέταρτο φτιάχνουμε το ζυγό (το ζυγό που έζεφαν τα ζώα).

*** Τον κρατάμε τον ζυγό και μαζί με της Πρωτοχρονιάς και των Φώτων τον αγιασμό τα βάζουμε σε μια λεκάνη και τα δίνουμε στα ζώα.**

Στα άλλα τρία τέταρτα πακαστηρίζουμε με τον πακαστήρα σε όλα και πάνω στη θυμωσιά. Τα Χριστούγεννα και τα Φώτα την λουρίδα την αφήνουμε ανοιχτή, την Πρωτοχρονιά κλειστή. Πάνω στο ζυγό βάζουμε το κερί, φιλάμε το ζυγό και ύστερα το σπάμε.

ΠΙΤΕΣ

γαλατόπιτα
κρεατόπιτα
κρεμμυδόπιτα
λαχανόπιτα
μελιτζανόπιτα
μπομπότα
πασπαλόπιτα
πρασόπιτα
πιπερόπιτα

ρυζόπιτα
σουσαμόπιτα
στριφτόπιτα
τραχανόπιτα
τσουκνιδόπιτα
τυρόπιτα
φανουρόπιτα
χαλουμόπιτα
χυλόπιτα

Παρατήρηση: Μεγάλη ποικιλία σε πίτες. Τα παλιότερα χρόνια στην περιοχή του Γιδά - Ρουμλουκιού απαραίτητα έφτιαχναν πίτα το βράδυ του Σαββάτου.

Λαχανόπιτα

Υλικά

3 φλιτζάνια του τσαγιού	4 φλιτζάνια γάλα
καλαμποκίσιο αλεύρι	2 φλιτζάνια ελαιόλαδο
1 ½ κιλό χόρτα άγρια και ήμερα	1 φλιτζάνι τριμμένο τυρί φέτα

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε, πλένουμε πολύ καλά και ψιλοκόβουμε μέσα σε λεκάνη τα χόρτα. Τα αλατίζουμε, τα τρίβουμε να μαραθούν και τα στύβουμε, να φύγουν τα υγρά τους. Στη λεκάνη με τα χόρτα ρίχνουμε το ένα φλιτζάνι λάδι και το τυρί. Λαδώνουμε το ταψί μας, στρώνουμε το μισό καλαμποκίσιο αλεύρι, το βρέχουμε με τα δύο φλιτζάνια γάλα και με το ½ φλιτζάνι λάδι και περιμένουμε 5 λεπτά να μαλακώσει το αλεύρι. Απλώνουμε τα χόρτα στο ταψί, το πασπαλίζουμε με το υπόλοιπο καλαμποκίσιο αλεύρι και ρίχνουμε το υπόλοιπο γάλα και λάδι. Αφήνουμε την πίτα 15 λεπτά να φουσκώσει το αλεύρι της. Την πασπαλίζουμε με λίγη φέτα και την ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για μια ώρα περίπου.

Χορτόπιτα

Υλικά

300 γραμ. σπανάκι
300 γραμ. λάπατα
300 γραμ. τσουκνίδια
900 γραμ. αλεύρι
2 κουταλιές της σούπας σπορέλαιο
5 κουταλιές βούτυρο
1 κουταλιά αλάτι
1 ½ ποτήρι νερό

Εκτέλεση

Παίρνουμε ένα μεγάλο τάπερ και ρίχνουμε το νερό, μετά το αλεύρι, το αλάτι και το λάδι. Ζυμώνουμε το αλεύρι και το κάνουμε δύο μπαλίτσες. Βράζουμε τα χόρτα σε μία κατσαρόλα και μετά τα στραγγίζουμε στο σουρωτήρι. Παίρνουμε το ταψί, το λαδώνουμε, ανοίγουμε το φύλλο, το βουτυρώνουμε, ρίχνουμε την γέμιση και έπειτα βάζουμε το τελευταίο φύλλο, το λαδώνουμε, γυρνάμε τια άκρες καλά και έπειτα παίρνουμε ένα μαχαίρι και χαράζουμε την πίτα. Ψήνουμε την πίτα στους 180° C περίπου για μία ώρα.

ΓΑΛΑΤΟΠΙΤΑ

Υλικά : Νερό, αλεύρι και αλάτι. Για την κρέμα : γάλα, αυγά και ζάχαρη.

Εκτέλεση : Ετοιμάζουμε το ζυμάρι και αλείφουμε το ταψί με λίγδα, απλώνουμε το φύλλο στο ταψί και το ψήνουμε. Όταν το βγάλουμε ρίχνουμε την κρέμα, το γάλα, τα αυγά, τη ζάχαρη και το βάζουμε στο φούρνο μέχρι να πυκτώσει η κρέμα.

ΓΛΥΚΑ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ

εκμέκ παγωτό	ντοματάκι
καΐσι	πορτοκάλι
κολοκύθι (ριτσέλι)	ροδάκινο
κυδώνι	ρυζόγαλο
μανταρίνι	σταφύλι
μαστίχα	σύκο
μελιτζανάκι	τριαντάφυλλο

ΓΛΥΚΑ ΤΑΨΙΟΥ

δάχτυλα	μηλόπιτα
κανταΐφι	μπακλαβάς
καρυδόπαστα ή καρυδόπιτα	ρεβανί
κατμερλιά	σαλιάρες ή σαλιάρια
κουλουράκια με λίγδα (χοιρινό λίπος)	σαραγλί ή σαραλί
κουραμπιέδες	σιμιγδαλένιος χαλβάς
λαγκίτες (γλυκό τηγανιού)	τσουρέκι
μελαχρινό	φλαούνες
μελομακάρονα	φοινίκια

Γλυκά τα οποία δεν θεωρήσαμε «παραδοσιακά» :
ροξάκια, σοκολατίνες, κέικ διαφόρων ειδών, μυρμιγκάτο, τούρτες διάφορες, τάρτες, μιλφέιγ, σαρλότες, προφιτερόλ, πάστες, πουτίγκες και κορμός.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΛΥΚΩΝ

Μελομακάρονα

Υλικά

1 κιλό λάδι	1 κουτάλι του γλυκού κανέλα
2 ποτήρια πορτοκάλι 2	1 κουτάλι του γλυκού γαρύφαλλο
ποτήρια σταχτόνερο	κοπανισμένο
1 κουτάλι του γλυκού σόδα	

Εκτέλεση

Βάζουμε όλα τα υλικά στη λεκάνη και τα ανακατεύουμε με όσο αλεύρι πάρει. Ύστερα τα σχεδιάζουμε σε οβάλ μπαλίτσες και τα χαράζουμε με το πιρούνι. Τα τοποθετούμε στο ταψί και τα ψήνουμε στους 200° C. Σιρόπι: 3 ποτήρια ζάχαρη, 2 ποτήρια μέλι, 1 ποτήρι νερό.

Μπακλαβάς

Υλικά

1 κιλό μπακλαβά	½ φλιτζάνι λιωμένο βούτυρο
700 γρ. καρύδια	σιρόπι
3 παξιμάδια τριμμένα	2 κιλά ζάχαρη
κανέλλα	1 λεμόνι
1 φλιτζάνι ζάχαρη	5 ποτήρια νερό

Εκτέλεση

Βάζουμε τα καρύδια κοπανισμένα σ' ένα μπολ και προσθέτουμε τη ζάχαρη, την κανέλλα και την φρυγανιά. Στη συνέχεια βάζουμε λιωμένο βούτυρο στο ταψί και ένα βουτυρωμένο φύλλο. Συνεχίζουμε έτσι και αφού γίνουν 4-5, αρχίζουμε και βάζουμε φύλλο και γέμιση (με καρυδόπιχα, ζάχαρη, φρυγανιά και κανέλλα). Όταν τελειώσουν τα φύλλα και η γέμιση, βουτυρώνουμε τα πάνω φύλλα. Κόβουμε προσεχτικά σε μπακλαβωτά κομμάτια και αν θέλουμε, μπήγουμε σε κάθε κομμάτι ένα γαρύφαλλο. Ψήνουμε για 40 περίπου λεπτά στους 180° C.

Όταν έρθει η ώρα για το σιρόπι, το οποίο βράζουμε για τουλάχιστον 5 λεπτά, προσέχουμε το ένα να είναι κρύο και το άλλο ζεστό. Η κρύο το γλυκό και ζεστό το σιρόπι ή αντίθετα.

Σαραγλί

Υλικά

αλεύρι	σουσάμι
σουσαμόλαδο	κανέλα
καρύδια	ζάχαρη

Για το σιρόπι: 4 ποτήρια νερό και 4 ποτήρια ζάχαρη.

Εκτέλεση

Αρχικά ζυμώνουμε το ζυμάρι, προσθέτοντας λίγο αλάτι και αφού έχουμε ετοιμάσει την ζύμη, ανοίγουμε πολύ ψιλά φύλλα. Πασπαλίζουμε το φύλλο με σουσαμόλαδο και αφού έχουμε ετοιμάσει χοντροκοπανισμένα καρύδια ανακατεμένα με κανέλα και ζάχαρη, παίρνουμε με το χέρι και ρίχνουμε σ' όλο το φύλλο. Τέλος, τυλίγουμε το φύλλο σαν κουλούρι με όλα τα υλικά και το βάζουμε στο κέντρο του ταψιού σε σχήμα κύκλου. Κάνουμε το ίδιο μέχρι να γεμίσει το ταψί. Ψήνουμε στους 200° C. Αφού ξεροψηθεί, το αφήνουμε να κρυώσει και περιχύνουμε το σιρόπι.

Σαραλί

Υλικά

1 φλιτζάνι νερό	λίγη κανέλα
1 πρέζα αλάτι	καρυδόπιχα
αλεύρι όσο πάρει	

Για το σιρόπι: 5 φλιτζάνια νερό 4 φλιτζάνια ζάχαρη, 1 φλούδα λεμονιού, 1 κουταλάκι χυμό λεμόνι, 1 βανίλια

Εκτέλεση

Ετοιμάζουμε την ζύμη με το νερό, το αλάτι και το αλεύρι. Κατόπιν ανοίγουμε φύλλο και το λαδώνουμε. Στη συνέχεια κόβουμε το φύλλο σε μικρά κομμάτια, ρίχνουμε επάνω λίγη καρυδόψιχα τριμμένη και κανέλα, τα τυλίγουμε σε ρολό και τα στρώνουμε στο ταψί. "Γα ψήνουμε στους 200° Ο. Στο μεταξύ, έχουμε έτοιμο το σιρόπι για να το ρίξουμε μόλις βγάλουμε το ταψί.

Το σιρόπι, για να ετοιμαστεί, βράζεται για 5 λεπτά και άλλα 5 αφού ρίξουμε τη φλούδα με το χυμό.

Σύκο γλυκό

Υλικά

30 κομμάτια σύκα	4 φλιτζάνια νερό
1 κουτάλια ξινό	½φλιτζάνι γλυκόζη
1 μικρό κομμάτι γαλαζόπετρα	λίγη βανίλια
ασβεστόνερο	

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε τα σύκα και τα βάζουμε μέσα στο ασβεστόνερο 1 με 1 ½ ώρα. Τα στραγγίζουμε και τα πλένουμε πολλές φορές. Μετά, τα ζεματάμε 2-3 φορές για να μην πικρίζουν. Τα τρυπάμε με μια φουρκέτα και τα πατάμε για να φύγει το νερό. Τα βάζουμε αργότερα μέσα σε νερό με μια κουταλιά ξινό και γαλαζόπετρα. Τα αφήνουμε 1 ώρα. Τα στραγγίζουμε, ενώ στη συνέχεια βάζουμε τη ζάχαρη στο νερό να βράσει και ρίχνουμε μέσα τα σύκα. Τα βράζουμε 15 λεπτά. Την άλλη μέρα τα δίνουμε πάλι μια βράση, ώσπου να δέσει το σιρόπι.

Τσιριχτά

Υλικά

αλεύρι	ζάχαρη
νερό	μέλι
αλάτι	λάδι

Εκτέλεση

Κάνουμε τη ζύμη με το αλεύρι, το νερό και το αλάτι. Βάζουμε σε βαθύ σκεύος το λάδι και μόλις κάψει με ένα κουτάλι, κόβουμε τη ζύμη και τη ρίχνουμε στο λάδι. Μόλις ψηθούν τα μπαλάκια της ζύμης, τα πασπαλίζουμε με ζάχαρη ή μέλι.

Πενίρ Χαλβά Σου

Υλικά : τυρί φρέσκο ανάλατο από την τσαντήλα, 1 κιλό σιμιγδάλι, 7 αυγά, ½ κιλό ζάχαρη, βούτυρο αγελαδινό, 1 κιλό ζάχαρη, 4 ποτήρια νερό.

Εκτέλεση : Ανακατεύουμε όλα τα υλικά με το χέρι ώστε να γίνει μία ομοιόμορφη μάζα. Τα ρίχνουμε σ' ένα μεγάλο αλευρωμένο ταψί και το βάζουμε στο φούρνο περίπου για μία ώρα. Ετοιμάζουμε το σιρόπι στην κατσαρόλα και μόλις το βγάλουμε το ταψί από το φούρνο το σιροπιάζουμε.

Πηγές :

- ❖ **ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ - ΜΙΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΠΟΛΗ ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ , ΟΙ ΧΟΡΟΙ ΚΑΙ ΟΙ ΤΕΧΝΕΣ ΜΑΣ ΕΝΩΝΟΥΝ, 7^ο Δημοτικό Σχολείο Αλεξάνδρειας.**
- ❖ **ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ, Η ΠΟΛΗ ΚΑΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ, 1^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑΣ 1996 – 1997**
- ❖ **ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2008 – 2009, 5^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑΣ**