

2015
Β'ΛΙ ΕΙΡΗΝΟΥΠΟΛΗΣ



**ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ
ΓΕΥΣΕΙΣ
ΤΗΣ
ΧΩΡΑΣ ΜΑΣ**

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ ΤΗΣ ΧΩΡΑΣ ΜΑΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ ΤΗΣ ΗΠΕΙΡΟΥ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ

ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ

Τα τελευταία χρόνια το ενδιαφέρον της διεθνούς επιστημονικής κοινότητας στρέφεται όλο και περισσότερο στην αναζήτηση της ιδανικής διατροφής για την προαγωγή της υγείας. Στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος βρίσκεται η κρητική διατροφή, αφού η πλειονότητα των ερευνών αναδεικνύουν την κρητική κουζίνα ως το πιο χαρακτηριστικό και ποιοτικά υψηλό παράδειγμα μεσογειακής διατροφής. Οι κάτοικοι της Κρήτης, διαπιστωμένα, παρουσιάζουν τους υψηλότερους δείκτες μακροβιότητας αναλογικά και σε παγκόσμια κλίμακα τα λιγότερα ποσοστά θνησιμότητας από ασθένειες.

Η Κρητική κουζίνα, μια από τις αρχαιότερες και πιο εύγευστες κουζίνες στον κόσμο. Αποτελεί τη συνέχεια της παράδοσης γεύσεων, αρωμάτων και προϊόντων που έχει τις ρίζες της στη μινωική εποχή και φτάνει ως τις μέρες μας. Από τα ευρήματα των αρχαιολογικών ανασκαφών φαίνεται ότι και οι αρχαίοι Κρήτες, κατανάλωναν σχεδόν τα ίδια προϊόντα που καταναλώνει και ο σημερινός Κρητικός.

Η κουζίνα της Κρήτης είναι βασισμένη σε αυτά που προσφέρει η γη της. Δίνοντας περισσότερο βάρος στην τέχνη του μαγειρέματος με τα απλά υλικά της. Εκείνο που μετρά στη Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα είναι η φαντασία. Οι Κρητικοί μπορεί να τρώνε κάθε μέρα χόρτα ή όσπρια, αλλά δεν τρώνε ποτέ το ίδιο φαγητό. Βρίσκουν τον τρόπο να αναδείξουν καινούριες γεύσεις και διαφορετικές συνταγές.

Στα μινωικά ανάκτορα βρέθηκαν μεγάλα πιθάρια για λάδι, κρασί, δημητριακά, όσπρια και μέλι. Η Κρητική διατροφή έχει αρχαίες ρίζες που να ανάγονται στο μινωικό πολιτισμό, πάνω από 3.000 χρόνια. Έχει επιβιώσει στη διάρκεια των χιλιετιών, από Ρωμαίους, Βυζαντινούς, Ενετούς και Τούρκους. Διατηρώντας τις μαγειρικές παραδόσεις του νησιού που τώρα τις απολαμβάνουν οι λάτρες της σύγχρονης υγιεινής κουζίνας.

Η βάση της διατροφής είναι το ελαιόλαδο, τα λαχανικά, τα άγρια χόρτα, τα φρούτα, το μέλι, ελιές, δημητριακά και τα όσπρια. Τα όσπρια εξακολουθούν να αποτελούν σημαντικό μέρος της διατροφής του χειμώνα, ενώ τα χλωρά κουκιά τρώγονται σαν μεζές.

Το ελαιόλαδο παίζει σημαντικό ρόλο στην υγιεινή κουζίνα της Κρήτης με τα γόνιμα εδάφη στο νησί να προσφέρουν ένα ιδανικό τόσο για την καλλιέργεια ελαιοδέντρων. Περισσότερα από 35 εκατομμύρια ελαιοδέντρα καλλιεργούνται, όχι μόνο καλύπτουν τις ανάγκες των κατοίκων, αλλά μεγάλες ποσότητες εξάγονται στο εξωτερικό.

Μια φέτα φρεσκοψημένο ψωμί με ελαιόλαδο και πασπαλισμένο με ρίγανη και αλάτι είναι ένας νόστιμος μεζές της Κρήτης.

Το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται στην Κρήτη από τα μινωικά χρόνια έως σήμερα, εκτοπίζοντας το βούτυρο ή άλλα είδη λαδιού που χρησιμοποιούνται σε άλλες περιοχές του κόσμου. Η αξία του είναι τεράστια, καθώς αποτελεί το πιο ισχυρό αντιοξειδωτικό που μας προσφέρει η ίδια η φύση. Το γεγονός ότι οι Κρητικοί ζουν περισσότερο και έχουν τους χαμηλότερους δείκτες στην εμφάνιση ασθενειών φαίνεται να συνδέεται άμεσα με το ότι συγκαταλέγονται μεταξύ των μεγαλύτερων καταναλωτών λαδιού παγκοσμίως.

Από όλα τα πιάτα με ψάρι, ο πρίγκιπας των Κρητικών υδάτων είναι ο Σκάρος. Συνήθως, ο Σκάρος μαγειρεύεται στη σχάρα ή ψαρόσουπα. Η κακαβιά παραδοσιακά φτιάχνετε με σκορπίνες που σιγοβράζουν με πατάτες, κρεμμύδια, λεμόνι και ελαιόλαδο.

Στην Κρήτη η κατανάλωση κρέατος ήταν σπάνια και συνήθως μόνο σε θρησκευτικές τελετές. Στη σύγχρονη κρητική διατροφή, η κατανάλωση κρέατος είναι ακόμη λιγότερη σε σχέση με άλλες χώρες της Μεσογείου. Οι Κρητικοί απολαμβάνουν το κρέας τους, ιδιαίτερα το χοιρινό και αρνί.

Ακόμα και τα σαλιγκάρια, αλλά όλα με μέτρο. Φυσικά, έχουν επίσης πλούσια διατροφή με ψάρια.

Άλλα κρητικά πιάτα περιλαμβάνουν κρέας κουνελιού. Σερβίρεται σαν παραδοσιακό στιφάδο βρασμένο με μικροσκοπικά κρεμμύδια, τηγανητό ή ψητό με πατάτες στο φούρνο, έχει μια ξεχωριστή θέση στην κουζίνα της Κρήτης. Πρόβειο, αρνί και κατσικίσιο κρέας τρώγονται, ιδιαίτερα στις εορταστικές εκδηλώσεις. Μαγειρεμένα με μάραθο ή αγκινάρες, με άγρια χόρτα και σάλτσα από ντομάτες ή σάλτσα αυγολέμονο. Μια άλλη κρητική σπεσιαλιτέ συχνά σερβίρεται ως συνοδευτικό σε κρέας και ρύζι είναι η στάκα. Η στάκα είναι απλά η κρέμα βουτύρου (τσίπα) που συλλέγονται προσεκτικά από το βοσκό, στη συνέχεια, προστίθεται λίγο αλάτι και πρέπει να φυλάσσεται σε δροσερό μέρος μέχρι να χρειαστεί. Παραδοσιακά, ήταν ένα κοινό πιάτο σε βαπτίσεις και γάμους, όπου προστέθηκε το γαμοπίλαφο με ρύζι και κρέας.

Αρνάκι φρικασέ, μαγειρεμένο με ασκόλυμπρους, ένα άγριο ακανθώδες χόρτο με σαρκώδη και εύγευστη ρίζα. Χρειάζεται πείρα για να εντοπιστεί, αλλά και ιδιαίτερη μαεστρία για να καθαριστεί από τα αγκάθια.

Το κυνήγι είναι άφθονο στις ορεινές περιοχές σε λαγούς, αγριογούρουνα κ.ά. Ιδιαίτερα νόστιμος ο λαγός κρασάτος, ο οποίος, αφού μαριναριστεί, ψήνεται σε πήλινο τσουκάλι. Άφθονα είναι επίσης και τα άγρια αρωματικά χόρτα του βουνού με τα οποία φτιάχνουν λαχταριστές χορτόπιτες με παραδοσιακό φύλλο.

Τα πιο γνωστά Κρητικά τυριά είναι η γραβιέρα, η οποία είναι το πιο δημοφιλές σκληρό τυρί της Κρήτης. Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι. Η μυτζήθρα φτιάχνεται από πρόβειο γάλα ή κατσικίσιο ή μίγμα των δύο. Συχνά χρησιμοποιείται στο μαγείρεμα, τρώγεται και φρέσκια. Τα Καλτσούνια είναι μικρές πίτες που είναι γεμάτες με ανάλατη μυζήθρα τηγανισμένες σε λάδι. Το Ανθότυρο είναι ένα ήπιο, μαλακό τυρί.

Τα επιδόρπια δεν είναι συνήθως μέρος της Κρητικής διατροφής, ένα γεύμα θα τελειώσει συχνά με φρούτα. Τα φρούτα είναι απαραίτητα σε κάθε γεύμα με τον ένα ή τον άλλο τρόπο. Η Κρήτη παράγει μεγάλες ποσότητες πορτοκαλιών και μανταρινιών, καθώς και πεπόνια, αχλάδια, σύκα, σταφύλια, ροδάκινα και βερίκοκα, καθώς και την περίφημη Κρητική σταφίδα, γνωστή ως σουλτανίνα. Στις ορεινές περιοχές υπάρχει μεγάλη παραγωγή από τσάι του βουνού, καρύδια, κάστανα και άλλα προϊόντα.

Ακόμα και στα παραδοσιακά γλυκά της Κρήτης, χρησιμοποιείται μόνο έξτρα παρθένο ελαιόλαδο. Ωστόσο, υπάρχει ένα κρητικό γλυκό φτιαγμένο από μυζήθρα, αυγά, κανέλα και γλυκάνισο ή σουσάμι. Μια γλυκιά απόλαυση σε όλη τη διάρκεια του έτους είναι τα ξεροτήγανα, λωρίδες ζύμης σε ρόλους, τηγανιτές, με μέλι και σιρόπι πασπαλισμένο με ψιλοτριμμένο καρύδι.

Οι ασκορδουλάκοι (κρητική ονομασία), αλλιώς βολβοί ή επιστημονικά *muscari comosum* είναι μια ακόμη από τις σαλάτες που συνηθίζουν στην Κρήτη. Τρώγεται ως σαλάτα παγωμένη με λάδι και ξύδι από κρασί, μυρωδάτη συνοδεύει θαυμάσια όσπρια και κρεατικά. Πολλοί μάλιστα ισχυρίζονται ότι συμβάλλουν στη μείωση της χοληστερίνης. Το να μαζέψει κανείς αρκετούς ασκορδουλάκους δεν είναι και πολύ εύκολη δουλειά γιατί η ρίζα τους βρίσκεται βαθιά σε σχέση με το μέγεθός τους. Οι βολβοί βράζονται για να ξεπικρίσουν και σερβίρονται με λάδι και ξύδι ή γίνονται καταπληκτικό τουρσί για μεζέ. Διατηρούνται στο ψυγείο μέχρι 1 εβδομάδα ενώ αν τοποθετηθούν σε βάζο με αρκετό ξύδι, μέχρι και 20 μέρες.

Το κρητικό γαστρονομικό δαιμόνιο έχει εντάξει μάλιστα και το ίδιο το αμπέλι στις πρώτες ύλες της ντόπιας μαγειρικής. Μπορεί κανείς να γευτεί την άνοιξη μια σπάνια σπεσιαλιτέ: κατσίκι μαγειρεμένο με φρέσκους βλαστούς αμπέλου.

Το φαγητό συνοδεύεται συχνά από κρητικό κρασί, ρακή ή τσικουδιά.

Ένα ποτήρι κοτσιφάλι συνοδευόμενο από λίγη κεφαλογραβιέρα είναι η καλύτερη αρχή για ένα κρητικό γεύμα. Άλλωστε, εδώ στο νησί το τυρί προηγείται του κυρίως πιάτου, να ανοίξει την όρεξη. Ιδανικός μεζές για κρασί ή τσικουδιά είναι επίσης το κρητικό «απάκι», φέτες από καπνιστό χοιρινό ψαρονέφρι. Ονομαστά είναι και τα κρητικά χωριάτικα λουκάνικα, με χοιρινό κιμά και

πολλά μπαχαρικά, σε διάφορες παραλλαγές.

Το Ψωμί ήταν πάντα σημαντικό για την Κρήτη. Δεν μπορεί να φανταστεί κανείς γεύμα χωρίς κάποιο είδος ψωμιού. Υπάρχει μεγάλη ποικιλία από ψωμιά, ανάλογα με την εποχή και τις διάφορες γιορτές. Το ψωμί των Χριστουγέννων, ή Χριστόψωμο, είναι παραδοσιακά το κύριο χαρακτηριστικό του γεύματος των Χριστουγέννων.

Η προετοιμασία είναι ακόμα ένα τελετουργικό έργο και σε ορισμένες περιοχές το ψωμί έχει ένα μεγάλο σταυρό στη μέση, ή είναι διακοσμημένο με λουλούδια και πέρδικες. Μόνο ο αρχηγός της οικογένειας επιτρέπεται να το κόψει. Κατά την περίοδο του Πάσχα οι γυναίκες της Κρήτης παραδοσιακά κάνουν τις αυγοκουλούρες ή λαμπροκουλούρες.

Στην εορτή της Κοιμήσεως της Θεοτόκου, στις 15 Αυγούστου, φτιάχνουν τα εφτάζυμα. Διάφορα διακοσμημένα ψωμιά που τρώγονται σε εκδηλώσεις, γάμους και βαφτίσια. Παξιμάδι από σκληρό ξηρό ψωμί που ψήνεται μια φορά, κόβεται σε φέτες και ξαναψήνεται για δεύτερη φορά. Με τον τρόπο αυτό θα κρατήσει για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα. Παραδοσιακά, αυτό ήταν το ψωμί που έπαιρναν οι αγρότες στα χωράφια, και το μαλάκωναν με λίγο νερό και ελαιόλαδο. Το διάσημο κριθίνο παξιμάδι, ή τάκος είναι ίσως το Κρητικό εθνικό πιάτο. Βρεγμένο με νερό και εμποτισμένο με λάδι και ντομάτα είναι πολύ καλό για την πέψη και εξαιρετικά νόστιμο.

Οι Κρητικοί πίνουν στην παρέα, γελούν, κουβεντιάζουν και γλεντούν. Όσο κι αν περνούσαν οι αιώνες, η ψυχή, η γλώσσα και η κουζίνα του Κρητικού παραμένουν αναλλοίωτες!

Φωτογραφίες



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΓΛΥΚΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ

Ξεροτήγανα κρητικά

Γλύκισμα που φτιάχνεται από αλεύρι, ελαιόλαδο, νερό και κρητική ρακή ενώ περιχύνεται με σιρόπι από κρητικό θυμαρίσιο μέλι, σουσάμι και κανέλα. Στο σχήμα τους μοιάζουν με μεγάλο τριαντάφυλλο. Συνηθίζεται να φτιάχνεται στους γάμους για το κέρασμα των καλεσμένων.

Δίπλες

Είναι όπως τα ξεροτήγανα στον τρόπο παρασκευής τους. Διαφέρουν στο σχήμα, είναι μακρόστενα και σερβίρονται στους Κρητικούς γάμους συνήθως από την νύφη. Τα φτιάχνουν οι γυναίκες τις παραμονές του γάμου.

Κρητικά λουκούμια

Ή αλλιώς κουμπανάκια όπως συνηθίζουν να τα λένε στην Κρήτη. Μοιάζουν με λουκουμάδες αλλά

είναι λίγο πιο σφιχτοί στη ζύμη, με αρκετό μέλι επάνω. Είναι ένα αυθεντικό γλυκό της Κρήτης και κυρίως του νομού Λασιθίου. Σερβίρονται συνήθως ως επιδόρπιο ζεστοί, και πάντα με παγωμένη ρακή.

Γλυκά κουταλιού

Δεν λείπουν από κανένα σπίτι. Είναι ο κρητικός παραδοσιακός τρόπος να καλωσορίσουν κάποιον στα σπίτια τους. Η φαντασία της κρητικής νοικοκυράς έκανε κάθε φρούτο, και όχι μόνο, γλυκό.

Μυζηθρόπιτακια Μελιού

Φτιάχνονται στη ζύμη από αλεύρι, λάδι, νερό και ρακή ενώ στη γέμιση από μυζήθρα, χωρίς μπαχαρικά. Τηγανίζονται σε ζεματιστό λάδι και σερβίρονται με μέλι. Συνήθως είναι το επιδόρπιο σε κάποιο τραπέζι. Συνοδεύεται από παγωμένη ρακή, ιδανικό για τη χώνεψη.

Καλιτσούνια Κρητικά

Μικρά γλυκίσματα με ζυμάρι και γέμιση μυζήθρας που άλλοτε τρώγονται αλμυρά με την προσθήκη μάραθου και άλλοτε γλυκά με λίγο μέλι. Σε κάθε περιοχή γίνονται με διαφορετικό τρόπο, όμως τα πιο διαδεδομένα είναι τα ανεβατά που είναι κλειστά και παρασκευάζονται κυρίως στα Χανιά και τα λυχναρακία που κάνουν ένα μικρό άνοιγμα και παρασκευάζονται στο Ηράκλειο. «Ανεβατά» ή «λυχναρακία» είναι πεντανόστιμα και αποτελούν στοιχείο κρητικής ζωής. Τα καλιτσούνια δεν θα τα βρείτε στο κρητικό τραπέζι μόνο το Πάσχα αλλά όλη τη χρονιά.

Μουσταλευριά

Η μουσταλευριά γίνεται το Σεπτέμβρη. Το μήνα που πατιούνται τα σταφύλια, για να γίνει το κρασί. Ο μούστος, είναι αγίνωτο κρασί, ο αζύμωτος δηλαδή χυμός των σταφυλιών, ο οποίος λέγεται και γλεύκος. Βάζετε στη κατσαρόλα 8 φλιτζάνια μούστο στραγγισμένο. Μόλις το μείγμα αρχίζει να βράζει, ρίχνετε αφού έχετε διαλύσει στον υπόλοιπο μούστο που κρατήσατε, μισό φλιτζάνι κορν φλάουρ και ένα φλιτζάνι αλεύρι λίγο-λίγο ενώ ανακατεύετε συνεχώς μέχρι να πήξει.

Πετιμέζι

Το πετιμέζι προέρχεται από συμπύκνωση μούστου εξαιρετικών και ώριμων σταφυλιών της Κρήτης. Έχει υπέροχο άρωμα και γεύση. Είναι ένα προϊόν φτιαγμένο με παραδοσιακό τρόπο και χρησιμοποιείται ως γλυκαντική ουσία σε παραδοσιακά σπιτικά γλυκά, σε τηγανίτες, σε λουκουμάδες και άλλα.

Φωτογραφίες



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

ΜΑΝΗ: ΓΕΥΣΕΙΣ ΜΕ ΠΑΡΕΛΘΟΝ – ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΙΣΤΟΡΙΑ

Ανατολική και Δυτική, Μέσα Μάνη και Έξω Μάνη. Το νοτιότερο άκρο της ηπειρωτικής Ελλάδας που καταλήγει στο Ακροταίναρο. Η Βάθεια με τα επιβλητικά πυργόσπιτα, η Κοίτα, ο Πύρριχος ή Κάβαλος, η Κοκάλα και το μαγευτικό Μαρμάρι.

Τόπος που μυρίζει σπάκα, δηλαδή φασκόμηλο, απ' άκρη σ' άκρη. Από το όρος του Σαγγιά μέχρι και τις αλυκές στην Αρφίγκια, από τον Ταύγετο μέχρι τον Γερολιμένα.

Η Μάνη πολυπρόσωπη, πολλές φορές αντιφατική μα πάντα γοητευτική. Μάνη του βουνού και Μάνη της θάλασσας. Μάνη λιόφυτη και Μάνη πετροσπαρμένη. Μάνη αποσκιερή-Μάνη προσηλιακή.

Αποσκιερή γιατί σκιάζει στη Δύση του ηλίου, δηλαδή η πλευρά που βλέπει προς τον Μεσσηνιακό κόλπο, ενώ Προσηλιακή, ό,τι φωτίζει η ανατολή του ήλιου, η πλευρά που βλέπει τον Λακωνικό κόλπο. Άλλος τόπος ο ένας, άλλος ο άλλος. Το μέλι που είχαν στην Προσηλιακή στην Αποσκιερή δεν το είχαν. Η Μέσα Μάνη άγονη γη, άνυδρη, με ελάχιστη παραγωγή. Η Έξω Μάνη είχε αφθονία σε ελαιόλαδο, κτηνοτροφικά αγαθά και ποικιλία σε εσπεριδοειδή.

Η παραδοσιακή μαγειρική ήταν λιτή, εξαρτημένη από τα ελάχιστα προϊόντα που έβγαζε ο τόπος. Αξιοποιούσαν τα πάντα ακόμα και τα φύλλα της φραγκοσυκιάς. Για τους παλιούς Μανιάτες το φύλλο της φραγκοσυκιάς, όσο ήταν τρυφερό και πριν βγάλει αγκάθια, ήταν λιχουδιά. Το άνοιγαν στη μέση, το έψηναν και το έτρωγαν σαν γλυκό πιτάκι. Ο τόπος έβγαζε επίσης λούπινα, τα πικρά όσπρια, κουκιά και φακές. Τα όσπρια, για να τα νοστιμίσουν, τα έκαναν με άγρια μυριστικά χόρτα. Μυρίζει ο τόπος μαράθια, άγρια πράσα και παπαρούνες.

Ψάρια είχαν αρκετά, μικρού μεγέθους, από την τοπική αλιεία, τα οποία πάστωναν για να τα συντηρήσουν. Το κρέας τους ήταν πρωτίστως το χοιρινό, τα πουλερικά, αλλά και το κυνήγι. Με λιγοστά ντόπια στάρια έφτιαχναν το αλεύρι. Το «σκυλόψωμο», ένα είδος ψωμιού με πολύ πίτυρο και λίγο αλεύρι, μαζί με λίγες ελιές και τσάι από φασκόμηλο ήταν το φαγητό που έτρεφε τους βοσκούς στα ορεινά.

Πάνω από όλα είχαν το ελαιόλαδο. Το ντόπιο λάδι ήταν και είναι σήμα κατατεθέν. Δεν το χρησιμοποιούσαν μόνο για να μαγειρέψουν, αλλά και για να συντηρήσουν τροφές. Μισό χρόνο μπορεί να κρατούσαν το τηγανητό μοσχάρι μέσα στο ελαιόλαδο. Οι Μανιάτες ακόμη και τους κουραμπιέδες λαδένιους τους κάνουν μέχρι σήμερα.

Γήινη και απλή η μαγειρική τους. Ένα πορτοκάλι το έκαναν σαλάτα με κρεμμύδι και ελιές. Λίγο παστό ή σύγκλινο, μία χορτόπιτα, ένα κομμάτι ψωμί με λίγο λάδι, έδιναν λύση για το φαγητό της ημέρας. Αυτές τις γεύσεις και άλλες πολλές, όλες από το παρελθόν του τόπου, θα συναντήσετε ταξιδεύοντας στον τόπο τούτο.

Η Μάνη φημίζεται για τις μικρές τηγανιτές λιχουδιές γλυκές ή αλμυρές, φτιαγμένες από ζύμη. Τηγανισμένες σε μπόλικο ελαιόλαδο χρυσαφένιες και πολύ - πολύ νόστιμες.

Πιταράκια: Κομμάτια φύλλου τηγανισμένα σε μπόλικο ελαιόλαδο. Χρυσαφένιες και πεντανόστιμες, τραβηχτές παραδοσιακές πιτούλες, τηγανιτές που πήραν το όνομά τους επειδή τραβάνε τις άκρες της ζύμης την ώρα που τις ρίχνουν στο τηγάνι. Γίνονται από την ζύμη του ψωμιού.

Δίπλες: Ξακουστές για κεράσματα σε γιορτές, γάμους, γεννήσεις συμβολίζουν την χαρά και την αφθονία. Φτιαγμένες με αφράτη ζύμη (αλεύρι και αυγό) μέλι, κανέλα και χοντροτριμμένα καρύδια.

Λαλάγγια ή Τηγανίδες: Τηγανιτή ζύμη που έφτιαχναν εθιμικά δύο φορές το χρόνο (Χριστούγεννα - Φώτων). Σήμερα τις βρίσκετε σχεδόν παντού. Η ουδέτερη γεύση τους δίνει την δυνατότητα

αλμυρού ή γλυκού. Αλμυρού πασπαλισμένο με τριμμένη φέτα ή ξηρή μυζήθρα, γλυκού με μαρμελάδες ή μέλι.

Γαλόπιτα (γαλατόπιτα): Η γλυκιά πίτα που συνήθιζαν να φτιάχνουν το Πάσχα με γάλα και αλεύρι και αυγά τυλιγμένα σε χειροποίητο φύλλο, αρωματισμένη με μπόλικη κανέλα.

Τυρόπιτα: Ξεσκεπάστη με φρέσκο τυρί και άνηθο. Έχει μόνο ένα φύλλο κάτω, επάνω μένει ανοιχτή. Την έφτιαχναν κυρίως το Πάσχα, κάτι που συνηθίζεται έως και σήμερα.

Σαρακηνικό: Σγουρός, χριστάγκαθο, γαλατσίδα, καυκαλήθρες, γκοτζίννες σκατζίκι, αγριόπρασα, κρεμμύδια κ.ά., είναι τ'αγριόχορτα που χρησιμοποιούν οι Μανιάτισσες για να φτιάξουν χορτόπιτες, πιτάκια, λαχανόριζο. Τα αγριόπρασα τα μαγειρεύουν με κρέας, όσπρια, καθώς και τα φασόλια γιαχνί με καυκαλήθρα κ.ά.

Κρεμμύδες: Αγριόχορτο που βρίσκεται μόνο σε ένα χωριό στο Δρυ. Μοιάζει με φύλλο χλωρού σκόρδου και έχει γεύση και μυρωδιά κρεμμυδιού εξ ου και το όνομά του. Το κάνουν πίτα και πιτάκια. Δοκιμάστε τα κρεμμυδοπιτάρια του χωριού Δρυ.

Μαράθια: Ο άνηθος και τα μάραθα στην Αρεόπολη, κυρίαρχα μυρωδικά στην μανιάτικη κουζίνα. Εμπλουτίζουν τα φαγητά με το φινετσάτο άρωμά τους.

Λαχανικά: Τα φαγητά στο παρελθόν μαγειρεύονταν μόνο με χόρτα και εσπεριδοειδή μια και δεν είχαν γνωρίσει τις ντομάτες. Όταν ήλθαν στην περιοχή τις πρόσθεσαν στα φαγητά και στις σαλάτες, στους καγιανάδες, στο μπαρδουνιώτικο κόκορα, το λείο με χόντρο και πολλά άλλα. Ακόμα έριξαν χυμό ντομάτας σε σάλτσες με λεμόνι ή αυγολέμονο, ντολμάδες αυγολέμονο κοκκινιστοί, ρεγάλι κοκκινιστή μαγειρίτσα, χοιρινό φρικασέ κ.ά.

Κόκορα μπαρδουνιώτικο: Προέρχεται από την περιοχή των Μπαρδουνίων. Χαρακτηριστικό της είναι το τυρί, σφέλα ή το φρεσκοπηγμένο δικής τους παραγωγής. Μπαίνει λίγο πριν το τέλος του μαγειρέματος. Το φαγητό αυτό το έτρωγαν τις γιορτές και τις Κυριακές.

Λείο με χόντρο: Το φαγητό αυτό συνηθίζεται σε θρησκευτικές γιορτές ενώ πριν από μερικά χρόνια το έφτιαχναν για γάμους. Στην Δυτική Μάνη το έκαναν με γίδα κοκκινιστή, ανακατεμένη στο καζάνι με τον χόντρο. Γίνεται ακόμα με αρνίσια ή κατσικίσια συκωταριά.

Χοιρινό με σέλινο φρικασέ: Παραδοσιακό φαγητό που έφτιαχναν και συνεχίζουν να φτιάχνουν έως σήμερα τα Χριστούγεννα από κομμάτια συνήθως από σπάλα οικόσιτου χοίρου.

Ορτύκια: Παστά, μαγειρευτά σε πίτα. Αγαπημένος μεζές που τον διατηρούσαν έως και δύο χρόνια μέσα στη γλίνα, αφού τα είχαν παστώσει. Τα έπιαναν στον Όρμο της προσήλιας Μάνης, Πόρτο Κάγιο όταν κοπάδια ορτυκιών και άλλων πουλιών ερχόντουσαν και έφευγαν. Τα έφτιαχναν κοκκινιστά με ρύζι ή τραχανά. Με τα εντόσθια τους έφτιαχναν πασπαλά. Μοναδικής έμπνευσης ήταν η πίττα της Μέσα Μάνης το λεγόμενο Κουζούνι με ορτύκια, ντομάτα, κρεμμύδι σε χειροποίητο φύλλο. Τις τσίχλες τις έκαναν βραστές με πορτοκάλι ή ψητές.

Σύγκλινο: Κάθε σπίτι είχε τα δικά του χοιρινά που εξασφάλιζαν στις οικογένειες το κρέας της χρονιάς. Τα έσφαζαν τα Χριστούγεννα και αξιοποιούσαν κάθε κομμάτι του. Μέρος από το μπούτι γινόταν σύγκλινο. Αφαιρούσαν το κόκαλο έριχναν αλάτι και το πάστωναν. Μετά το κρεμούσαν για να στραγγίξει και το κάπνιζαν πάνω από φασκόμηλα ή κέδρο ή σχίνο, ώρες ολόκληρες. Έκοβαν το κρέας σε κομμάτια και τσιγάριζαν το λίπος, έβαζαν μέσα το καπνιστό χοιρινό και το διατηρούσαν σε πήλινα δοχεία. Έπαιρναν το κομμάτι και το μαγείρευαν το έβαζαν στα λαδερά, στον καγιανά, το έφτιαχναν με αυγά ή με τραχανά. Το έψηναν κομμένο σε κομμάτια στο τηγάνι με λίγο λάδι.

Οματιές ή ματιές: Το χοιρινό έντερο γεμιστό. Χοιρινή συκωταριά ψιλοκομμένη με ρύζι και τσιγαριστά χόρτα, σκόρδο και κρεμμύδι.

Πασπαλά: Αλευρένια κρέμα, με τα εντόσθια και τα ξίγκια που τα τσιγάριζαν και με τις τσιγαρίδες έκαναν τον πασπαλά.

Μακαρονάδα τσουχτή: Φαγητό της Αποκριάς με χειροποίητα χοντρά μακαρόνια ανακατεμένα με ξερή μυζήθρα «καμένα» σε ελαιόλαδο. Σερβιρισμένα με τηγανητό αυγό.

Αφρίνα: Αφράλατο ή αφράλατσο το άλας της γης της Μάνης. Το γευστικό αλάτι που παράγεται έως και σήμερα στη Μάνη γίνεται με τον παραδοσιακό τρόπο. Είναι αγνό απόσταγμα της φύσης, φτιαγμένο από το νερό της θάλασσας, τον ήλιο και τον αέρα. Έχει γεύση και άρωμα και συλλέγεται από τις πέτρινες δεξαμενές.

Η ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΗΣ ΛΑΚΩΝΙΑΣ

Η γη των Λακεδαιμονίων είναι μία αποκάλυψη για κάθε ταξιδιώτη. Φυσικές ομορφιές και πολιτισμός. Η καστροπολιτεία του Μυστρά, ο βράχος της Μονεμβασίας, οι Πύργοι της Μάνης, τα Φράγικα, Κάστρα, οι Βυζαντικοί ναοί, το Φαράγγι της Καρδαμύλης, τα Σπήλαια Λυρού και Καστανιάς.

Επιβλητικά βουνά, Ταΰγετος και Πάρνωνας, οι ακρογιαλιές του Λακωνικού Κόλπου και τα παραδοσιακά ψαροχώρια με τα γραφικά λιμανάκια, τους όρμους και τα ακρωτήρια, αποτελούν πόλο έλξης για τους φανατικούς φυσιολάτρες, αθεράπευτα ρομαντικούς και εραστές της Ιστορίας.

Πρωτεύουσα του νομού η **Σπάρτη**. Πόλη θρύλος που διαμόρφωσε την ιστορία της Ελλάδας και όχι μόνο. Φιλοξενείται στην θρυλική κοιλάδα του Ευρώτα, την γεμάτη πορτοκαλεώνες και ελιές. Σύγχρονη, με εκπληκτική ρυμοτομία κάτω από την σκιά του Μυστρά, αποτελεί το οικονομικό και εμπορικό κέντρο του νομού. Πολλά πάρκα, αρκετό πράσινο, πολλά νεανικά στέκια και έντονη νυχτερινή ζωή.

Το έντονο ανάγλυφο του νομού, με τις επίπεδες καλλιεργούμενες εκτάσεις, έκανε τους κατοίκους να ασχοληθούν με γεωργικές κτηνοτροφικές και αλιευτικές εργασίες.

Πολλά αξιόλογα και αγνά τα προϊόντα, σε κάθε γωνιά του τόπου. Το **ελαιόλαδο ανώτερης ποιότητας** οφείλεται στην αρμονική συνύπαρξη του ελαιόδεντρου με το έδαφος του Ν.Λακωνίας και τοπικές ποικιλίες καλλιεργούνται, Κορωνέικη Αθηνολιά, Κουτσοουρελιά. Διατίθεται στην ελληνική, ευρωπαϊκή και παγκόσμια αγορά με μεγάλη επιτυχία. Φίνο το άρωμά του, υπερέχει από όλα τα άλλα ελαιόλαδα, χωρίς αμφισβήτηση. Νοστιμότητες οι επιτραπέζιες λακωνικές ελιές που φτιάχνονται και διατηρούνται όπως παλιά. Τσακιστές, χαρακτές, παστολιές (θρούμπες) και νερολιές ομορφαίνουν τις σαλάτες και δίνουν γεύση στα φαγητά.

Τα **πορτοκάλια** της Σπάρτης αγκαλιάζουν την κοιλάδα του Ευρώτα. Την άνοιξη πλημμυρίζουν τον αέρα με την χαρακτηριστική τους ευωδία. Τα εσπεριδοειδή εξάγονται σε όλο τον κόσμο, καθώς φημίζονται, για την ποιότητα και την νοστιμιά τους.

Τα **αμπέλια** της, ονομαστά από τους αρχαίους χρόνους. Σήμερα με τις βιολογικές καλλιέργειες παράγονται πολλές ποικιλίες κρασιών, με σημαντικές διακρίσεις στην εγχώρια αγορά και στο εξωτερικό. Είδη ποικιλιών που καλλιεργούνται Κυδωνίτσα, Μονεμβασιά, Πετρουλιάνος ή Θράψα, Γλυκερήθρα κ.ά. Κρασιά που παράγονται από τις γηγενείς ποικιλίες της Λακωνίας Λευκή Κυδωνίτσα, Ερυθρό Μαυρούδι, ο Λευκός Οίνος (Π.Ο.Π.), Μονεμβασία-Malvasia, εμφανίζονται για πρώτη φορά στο τέλος του 2012, ύστερα από 2 έτη παλαιώσης από την Οινοποιητική Μονεμβασίας.

Φέτα ξηρή μυζήθρα, γραβιέρα, τυριά από ντόπια κατσικίσια και προβατίσια γάλατα, άριστης ποιότητας. Το **τυρί σφέλα (Π.Ο.Π.)**, που η φήμη του περνά τα σύνορα της χώρας, προκαλεί τις αισθήσεις.

Μέλι άριστης ποιότητας παράγεται σε ολόκληρη την Λακωνία. Τα εσπεριδοειδή, πεύκα, θυμάρι, ρέικι, η φασκομηλιά, το θρούμπι, και το τεύκριο σπάνιο φυτό Ελαφονήσου προσδίδουν ιδιαίτερη γεύση και άρωμα στο μέλι.

Κηπευτικά, λαχανικά έχουν τον πρώτο λόγο στο τραπέζι της Λακωνίας, καθώς και τα **αρωματικά βότανα από τον Ταΰγετο και τον Πάρωνα**. Τα κάστανα και τα καρύδια

Τα **φραγκόσυκα** στην Λακωνική Μάνη είναι φρούτα ενός κακτοειδούς που βρίσκεται σε ξερότοπους. Είναι πολύ νόστιμα και θρεπτικά, αλλά θέλουν προσοχή γιατί έχουν πολλά και μικρά αγκάθια στην φλούδα τους. Γι'αυτό η φλούδα αφαιρείται με πιρούνι και μαχαίρι ενώ από την φραγκοσυκιά μαζεύονται με χοντρά γάντια. Τα πολυάριθμα κουκούτσια του γλυκού καρπού καταπίνονται ευχάριστα. Τα φραγκόσυκα γίνονται υπέροχη μαρμελάδα, που χρησιμοποιείτε σκέτη ή σαν συμπλήρωμα σε γλυκά όπως κέικ, τούρτες κ.ά.

Η αλιεία τους προσφέρει το ψάρι και τα θαλασσινά, που συμπληρώνουν την μεσογειακή κουζίνα.

Νόστιμες συνταγές μετατρέπονται σε υπέροχες γαστρονομικές εμπειρίες, διαμορφώνοντας την κουλτούρα των ανθρώπων και το χαρακτήρα του τόπου.

Σύγκλινο το Παστό Χοιρινό, καπνίζεται σε αρωματικά φυτά Μάνης και διατηρείται σε παρθένο ελαιόλαδο. Το **καπνιστό λουκάνικο Μάνης** με πορτοκάλι. Δοκιμάστε το ψητό ή τηγανιτό, γίνεται πεντανόστιμο. Αναζητήστε την κρασάτη καπνιστή χοιρινή μπριζόλα με καρυκεύματα και κρασί. Φτιάχνονται με την μέθοδο την παλιά, που πρωτοξεκίνησε από την Μάνη και διαδόθηκε σε όλη την Λακωνία.

Διατηρούνται ζωντανοί πολλοί παραδοσιακοί τρόποι για την συντήρηση των προϊόντων τους. Στα χωριά του Πάρνωνα αποξηραίνουν ακόμα τα άγρια χόρτα που χρησιμοποιούν το καλοκαίρι μαγειρευτά με ντομάτα. Ο ντοματοπελτές και η λιαστή ντομάτα αποξηραίνονται στον ήλιο, όπως παλιά. Παραδοσιακά γίνεται η παρασκευή και η διατήρηση των ζυμαρικών (τραχανάς, χυλοπίτες).

Πολλές συνταγές της Λακωνίας, προσαρμοσμένες στο σήμερα.

Ένα είδος όσπριου γνωστού από την αρχαιότητα. Υπάρχει και σήμερα, το **λούπινο**. Η επεξεργασία για βρώσιμο γίνεται όπως παλιά. Η συγκομιδή γίνεται τον Ιούλιο, απλώνεται σε αλώνια για να απελευθερωθεί ο καρπός από τον φλοιό. Τον Αύγουστο βράζουν τα λούπινα σε καζάνια δίπλα στην θάλασσα και τα βάζουν σε σάκους από λινάρι. Οι σάκοι παραμένουν μέσα στο θαλάσσιο νερό 8-10 μέρες, ώστε να ξεπικρίσουν. Τα λούπινα τρώγονταν σε περιόδους νηστείας. Σήμερα χρησιμοποιούν τις τρυφερές κορφές λουπινιάς σε σαλάτες.

Μερικές συνταγές που συναντάτε στο ταξίδι σας

Τσαϊτια: Τηγανιτά πιτάκια, με γέμιση μυρωδάτων χορταρικών και ντόπιο τυρί.

Γκόγλες: Χειροποίητα κυλινδρικά ζυμαρικά με ξηρή μυζήθρα

Χιουροσπάλα: Χοιρινό με λάδι και αλεύρι.

Κοκκινιστός κόκκορας κρασάτος.

Γίγαντες στο φούρνο: Με σύγκλινο.

Καγιανάδες

Ψωμί Ζυμωμένο από σταρένιο και ανάμικτο με κριθαρένιο αλεύρι.

Κουλουράκια νηστίσιμα: Με γλυκάνισο και άλλα μυρωδικά.

Λαλαγγάδια γλυκό του κουταλιού με ροδοζάχαρη και κουκουζέλι.

Γλυκό κάστανο, γλυκό καρύδι.

Αν δεν είναι γκουρμέ οι γεύσεις και η γαστρονομία της Λακωνίας, τότε ο όρος χρησιμοποιείται λάθος.

Από το 2002 κοσμεί την Σπάρτη ένας μοναδικός χώρος. Το **μουσείο Ελιάς και Ελληνικού λαδιού**. Παρουσιάζει την μακραίωνη ιστορία των δύο αγαθών, που κατακλύζουν την Ελλάδα από τους βυζαντινούς χρόνους έως και τα μέσα του 20^{ου} αι. Εκθέτονται εργαλεία και μηχανισμοί από παλιά ελαιοτριβεία της περιοχής. Διάφορα αντίγραφα από εργαλεία που χρησιμοποιούσαν για την παραγωγή του λαδιού. Φωτογραφίες, υλικό και μακέτες που βοηθούν τους επισκέπτες να ταξιδεύουν στους δρόμους του λαδιού αλλοτινών εποχών.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ ΤΗΣ ΗΠΕΙΡΟΥ

ΗΠΕΙΡΟΣ

Πλούσιος πολύ ο γαστρονομικός πολιτισμός της Ηπείρου, συμπληρώνει την πολιτιστική ταυτότητά της. Επηρεασμένος από την ιδιομορφία του εδάφους (βουνό-θάλασσα) το κλίμα, τους λαούς που εγκαταστάθηκαν εδώ και τους αποδήμους ηπειρώτες που ταξίδεψαν στα πέρατα της οικουμένης.

Γεύσεις απλές, αυθεντικές, σοφά συνταιριασμένες, δίνουν μαθήματα οικιακής οικονομίας, δημιουργώντας εξαιρετικά παραδοσιακά φαγητά, με πρώτες ύλες προϊόντα της φύσης, γεμάτα αρώματα και νοστιμιά.

Χαρακτηριστικό παράδειγμά οι πίτες. Πίτες καθημερινές ή γιορτινές, απλές ή τελετουργικές, νηστίσιμες ή αρτύσιμες, γρήγορες για να φιλέψουν τον επισκέπτη, πολύπλοκες τόσο, ώστε να κρίνουν τις μαγειρικές ικανότητες της νιόνυφης την επόμενη του γάμου. Πίτες ανοιχτές, κλειστές, αλμυρές, γλυκές με φύλλο ή χωρίς φύλλο, γεμισμένες με κάθε λογής υλικά. Η γλύκα της κολοκύθας, η στυφή γεύση του λάπατου, το άρωμα των άγριων χόρτων του βουνού, η απλότητα του τυριού. Εδώ όλα γίνονται πίτες το κρέας, το ψάρι και τα ζυμαρικά. Γευστικά αριστουργήματα από απλά και λιτά υλικά, που συνδυάζουν την σοφία της μαγειρικής οικονομίας με την υψηλή γαστρονομία.

Κυρίαρχο έδεσμα της Ηπειρώτικης κουζίνας. Με πιο συνηθισμένη την μπλατσάρα, όπου αντί για φύλλα βάζουν πάνω κάτω. Καλαμποκίσιο κουρκούτι ενισχυμένο με ξινόγαλο, ζωϊκό βούτυρο ή λάδι. Άλλες φορές ανακατεύουν πηχτό καλαμποκίσιο κουρκούτι με χόρτα και το απλώνουν σε λαδωμένο ταψί. Δείγμα μαεστρίας της Ηπειρώτισσας νοικοκυράς το άνοιγμα φυλλου για τις πίτες. Τέσσερα φύλλα κάτω, τρία πάνω και στη μέση η γέμιση των λαχανικών.

Μεγάλη ποικιλία στις τυρόπιτες, με καλύτερη να θεωρείται αυτή, με την φέτα. Δεύτερη έρχεται η τυρόπιτα με το ανθότυρο και πρόχειρη θεωρείται η γκίτζα. Γιορτινή η Μετσοβίτικη Κασιάτα, γλυκιά η γαλατόπιτα. Η πίτα είναι το φαγητό για κάθε μέρα και αριθμεί τουλάχιστον 70 είδη.

Το ίδιο γευστικότητα, με εξαιρετική ποιότητα τα γνήσια γαλακτοκομικά προϊόντα. Έρχονται πρώτα στην προτίμηση Ελλήνων και ξένων καταναλωτών, αποτελώντας την ατμομηχανή στο τρένο των παραδοσιακών διατροφικών προϊόντων της Ηπείρου. Φρέσκο και αρωματικό το παστεριωμένο γάλα. Παραδοσιακό το γιαούρτι (με πέτσα) φτιαγμένο με συνταγές παλιές μεταφερόμενες από γενιά σε γενιά. Μοσχοβόληθρο το βούτυρο κλείνει μέσα του, τα αρώματα του βουνού.

Τα πλέον δυναμικά προϊόντα όμως είναι τα τυριά. **Τα τυριά της Ηπείρου.** Κορυφαία και ΠΟΠ. Γαλοτύρι το πιο παλιό ίσως. Κρεμμώδες και έντονο τυρί. Η φέτα, με το βασιλείο της βρίσκεται εδώ. Η κεφαλογραβιέρα με πλούσια αρώματα, το Μετσοβόνο το πιο νέο καπνιστό τυρί παράγεται αποκλειστικά στην περιοχή του Μετσόβου εξ'ού και το όνομά του. Ενώ τα υπόλοιπα ΠΟΠ τυριά παράγονται σ' όλη την Ήπειρο. Το ίδιο γευστικά και ονομαστά η Μετσοβόλα, η μυζήθρα, ο ανθότυρος, η γραβιέρα, το κεφαλοτύρι, η ούρδα, το κατσικίσιο τυρί. Επιβάλλεται να προταθούν μαζί με το γιαούρτι και το βούτυρο για Π.Ο.Π.

Άρωμα παράδοσης φέρνουν τα ζυμαρικά, φτιαγμένα από αγνά σιτηρά, γάλα, βούτυρο, αυγά χωρίς πρόσθετα υλικά με απλότητα και μεγαλείο γεύσης. Τραχανάς ξινός, γλυκός. Για πρωινό, μαγειρεμένος με ντομάτα και τυρί, με μανιτάρια, με λουκάνικο, με κατσίκι, κ.ά. Χυλοπίτες ξυπνούν μνήμες από φαγητά γιαγιάς τρώγονται σκέτες με βούτυρο και τυρί, συνοδεύουν κρέατα με κόκκινη σάλτσα., ή συμπληρώνουν γευστικά κρεατόσουπες, κ.ά.

Ντόπια κρέατα νόστιμα, ζουμερά και άριστα ποιοτικά αποτελούν κλασσικά εδέσματα (της Ηπείρου). Ζουμερό πρόβειο κοντοσούβλι πικάντικο κοκορέτσι, πεντανόστιμη ψητή προβατίνα, καντές σούπες από πρόβατα και γίδα. Σουβλιστό αρνί, κλέφτικο, κοκκινιστό της κατσαρόλας. Κατσικάκι στη γάστρα λεμονάτο, μελωμένο με πατάτες στο φούρνο. Χοιρινή τηγανιά, μοσχάρι στιφάδο. Ζουμερές λιχουδιές, πατσά με καρυδάκι σκορδαλιά, γουμιδιά, μπουρμποερία, λουκάνικα γεμιστά με πολλά μυρωδικά, λουκάνικα από ελάφι. Τσουμπλέκι: κεφτές με πολλά κρεμμύδια στο

φούρνο.

Κυνήγια από τα βαθύσκιατα δάση και βοσκημένους πουρναρότοπους. Λαγός στιφάδο, με σκορδαλιά από καρύδια ή σαλμί. Αγριογούρουνο με κυδώνια, και μέλι ή σαλμί. Ζαρκάδι ή ελάφι στιφάδο. Πιλάφι με κοτσύφια, τρυγόνια, πέρδικες σαλμί.

Βατραχοπόδαρα με χυλό, τηγανισμένα, συνοδεία ψητών λαχανικών και τσίπουρου, με την γεύση τους ακροβατεί μεταξύ κοτόπουλου και ψαριού. Χέλια (ο μύθος λέει ότι γεννιούνται στην θάλασσα των Σαργασών και περνούν μέσα από τον Αχέροντα για να φθάσουν εδώ) ψημένα με ιδιόρρυθμο τρόπο σε κεραμίδα αρωματισμένα με δάφνη και πιπέρι, ή καπνιστά, ή ψητά στο τζάκι περασμένα σε καλάμι ή κρασάτα. Άγρια πέστροφα από το βοϊδομάτη ή τις λίμνες των βουνών στη σχάρα με σκόρδο περιχυμένη με γίδινο βούτυρο.

Αθερίνα σιγομαγειρεμένη με μπόλικη ντομάτα, στο φούρνο. Διάσημη η Σαρδέλα Αμβρακικού αποτελεί το φαγητό του φτωχού. Μαγειρεύεται πλακί, ψητή. Κυπρίνος στο φούρνο Ψητή στα κάρβουνα ή με σέλινο στο φούρνο ή τσιπούρα. Κέφαλος πλακί, κόκκινες καραβίδες σκορδαλιά, γαρίδες ψητές τηγανιτές οι γλώσσες και οι κουτσομούρες. Ψητές, μαγειρευτές με χόρτα οι σουπιές. Το ψάρι των βουνών ο παστός μπακαλιάρος με φρέσκια ντομάτα και κόκκινη πάπρικα.

Τα αρώματα της φύσης κλεισμένα σε παραδοσιακές συνταγές, στα γιαπράκια με αφθονα χόρτα και πολύ λίγο ρύζι. Χυλωμένοι γίγαντες με σπανάκι ή άγρια χόρτα. τα άφθονα άγρια χόρτα συνθέτουν το καθημερινό εδεσματολόγιο των κατοίκων και αποτελούν την βάση εμπνευσμένων φαγητών, βραστά ως σαλάτα, τσιγαριστά ε καντερή πιπεριά, απλά υπέροχα.

Μοναδικά σιροπιαστά γλυκά σαραγλί, καρυδόπιτα, αμυγδαλόπιτα, μετσοβίτικες φλογέρες με σήμα κατατεθέν το Γιαννιώτικο κανταΐφι. επιτυχημένο συνταίριασμα υλικών με αέρινες ίνες κανταΐφιού φύλλα μπακλαβά, καρύδια, αμύγδαλο και παχύρευστο σιρόπι. Σκερ-Μπουρέκ παραδοσιακό χειροποίητο γλυκό. Κλωστάτι παραδοσιακός μπακλαβάς με εξαίρετο ελαιόλαδο και καρύδι.

Γλυκά του κουταλιού, υπάρχουν παντού με όλα τα φρούτα και τους καρπούς της Ηπειρώτικης γης. Ολόκληρο το κάστανο αναδεικνύει την γλυκύτητά του στο κουταλάκι του γλυκού, τ'άγουρο σύκο, βατομουρο, γλυκό δαμασκηνό με κρασί και κανέλα κ.ά. Όλα αυτά συνοδεύουν τα ηδύποτα με τις γεύσεις του κράνου, βατόμουρου κ.ά.

Στην Ήπειρο θα απολαύσετε την φρεσκάδα και την αρωματική φινέτσα των λευκών κρασιών την Ζίτσας και τη Βουνίσια στιβαρότητα των ερυθρών του Μετσόβου. ΟΠΑΠ Ζίτσα, Λευκό κρασί με στιλάτο άρωμα εσπεριδοειδών, καταπληκτική οξύτητα και φρεσκάδα στη γεύση. Κυκλοφορεί και ημιαφρώδες. Τοπικός Οίνος Μετσόβου Ερυθρός ΟΠΑΠ. Με έντονη προσωπικότητα και αντοχή στον χρόνο.

Η μαγειρική είναι εκείνη που οδηγεί από την φύση στον πολιτισμό, τα υλικά μας φέρνουν πίσω στη φύση, όσπρια σε ποτιστικούς μπαχτσέδες, σιτηρά σε ορεινά οροπέδια, στενά χωράφια με ξερολιθιές σε απότομες πλαγιές και πέτρινα αλώνια. Κυνήγια σε βαθύσκιατα δάση. Μεγάλα κοπάδια σε ορεινά λιβάδια και ζεστά χειμαδιά.

Τα σκεύη το τσουκάλι, ο νταβάζ, το σίντι ζωντανεύουν αρχιμάστορες, καρφάδες και τσιράκια του χαλκουργείου μαζί με την θαυμαστή τέχνη των εργαστηρίων του μπακιριού και πλανόδιους γανωματάδες που γανώνουν τα χαλκώματα στα χωριά. Το ξύλινο σκαφίδι του ζυμαριού, το πλαστήρι με το πιτόβεργο, η πυροστιά με τη γάστρα γοργοψήνει και μοσχοβολά .

Την κληρονομιά αιώνων παραδόσεις, φροντίζουν να διατηρούν και να μεταφέρουν στο σήμερα στα διάφορα πανηγύρια που γίνονται προς τιμή του Αγίου του χωριού στην Πλατεία κάθε χωριού κάτω από τον αιωνόβιο πλάτανο στήνοντας τρικούβεργο γλεντά και παραδοσιακά φαγητά. Εδώ το κλαρίνο αγγίζει τον ουρανό μια αύρα αυθεντικότητας που εκφράζει όλη την περιοχή, βαθιά ριζωμένη στην ψυχή των κατοίκων της αποτελώντας συνεκτικό στοιχείο της ντόπιας παράδοσης. Γιατί η προοπτική ενός τόπου επιτυγχάνετε και με τις παρακαταθήκες των ενδόξων προγόνων τους.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

ΝΟΜΟΣ ΠΕΛΛΑΣ - ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ & ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ

Ταξιδεψτε στο νομο Πελλας, εξερευνήστε την περιοχή με τους αυθεντικούς κατοίκους της. Ζήστε και πάρτε μέρος στις τοπικές παραδοσιακές εκδηλώσεις, γνωρίζοντας ήθη και έθιμα ενός πολιτισμού από την πορεία μιας ολόκληρης ζωής, που με το πέρασμα του χρόνου, αφήνει τις αξίες της να γίνουν κτήμα και γνώση σήμερα.

Αξίζει να επισκεφθείτε τον Ν. Πέλλας. Κάθε γωνιά του νομού έχει το δικό της χαρακτηριστικό στίγμα, που κεντρίζει το ενδιαφέρον και τις αισθήσεις με τις έντονες εικόνες, τις μοναδικές γεύσεις και την γλυκιά μυρωδιά της φύσης.

Στην περιήγησή σας, σ' αυτό το ταξίδι έχετε την ευκαιρία να απολαύσετε εκλεκτούς μεζέδες στα γραφικά ουζερί, ενώ τα εστιατόρια και οι ταβέρνες προσφέρουν μοναδικές σπεσιαλιτέ και πιάτα με τοπικές γεύσεις.

Ο Πυρρίχιος, η λύρα η γαστρονομία, είναι στοιχεία που απαρτίζουν την παράδοση και κρατούν ζωντανές τις μνήμες.

Η ντόπια γευστική παράδοση της περιοχής δίνει το χρώμα και το άρωμα της κουζίνας των κατοίκων του νομού διαμορφωμένη και επηρεασμένη από τις γεωγραφικές και κλιματολογικές συνθήκες, αλλά και τις επιρροές που δέχεται από τις εθνότητες οι οποίες μετοίκησαν στην περιοχή.

Οι διατροφικές συνήθειες των κατοίκων εξαρτώνται αποκλειστικά από τα προϊόντα της περιοχής λόγω της απομόνωσης που τα ύστερα (παλιά) χρόνια επέβαλε η γεωφυσική μορφολογία του τόπου.

Γι' αυτό η παραδοσιακή μαγειρική έχει έντονα στοιχεία εντοπιότητας, με την χρήση αγαθών (υλικών) που έβρισκαν στη γη (σιτάρι, καλαμπόκι, φασόλια, φακές, ρόδια, μούσμουλα, δαμάσκηνα, κυδώνια, σύκα, κάστανα κλπ) και η τοπική κουζίνα συνδεόταν με τις κοινωνικές εκδηλώσεις των κατοίκων, τις γιορτές, τις προσωπικές χαρές και λύπες.

Οι γευστικές συνήθειες συνυφαίνονται με τις αλλαγές στον κύκλο του χρόνου της ζωής, από την γέννηση μέχρι τον θάνατο, από την χαρά στη λύπη, στην ηρεμία, στην καθημερινότητα.

Στις γεννήσεις έφτιαχναν **λαγγίτες-πιτουλίτσες**, στο θάνατο **πούπκες** (στρογγυλά ψωμιά) και **μακαρία**, γλυκό από ρύζι ή φιδέ.

Τα Χριστούγεννα λαχανοντολμάδες και σαραλία.

Την Πρωτοχρονιά χοιρινό με λάχανο ή πράσο, κολοκυθόπιτα ή γαλατόπιτα.

Γριβάδι με ξερό κρεμμύδι ή παστό μπακαλάρο με ρύζι του Ευαγγελισμού.

Το Πάσχα αρνί με φρέσκο κρεμμύδι.

Η κουζίνα λιτή με απλές, καθαρές γεύσεις, που μετά την απελευθέρωση και την ανταλλαγή πληθυσμού προστίθεται περισσότερο λάδι, κρέας και καινούργιες συνταγές που φτιάχνουν στα επίσημα γεύματα, όπως χοιρινό με τηγανιτά κυδώνια. ή δαμάσκηνο, αρνί με γιαούρτι, ελάχιστο ψάρι, κυρίως γλυκών νερών.

Τις γιορτές μαγειρεύουν φαγητά με βάση θηράματα από το πλούσιο κυνήγι της περιοχής. Το τραπέζι ήταν και είναι ιερό σημείο συνύπαρξης και συνάντησης πολλών γενεών. **Σερβίρονται φαγητά, τσουμπλέκι, γριβάδι με κρεμμύδι στο φούρνο, γουλισνός με μαϊντανό και σκόρδο, ψητό κολοκύθι κίτρινο, παστός βακαλάος με ρύζι. Λαχανοντολμάδες, χοιρινό με πράσα και δαμάσκηνα, χοιρινό με κυδώνια, κάστανο και αμπελόφυλλα, τουρσιά διάφορα Πίττες, γαλατόπιτα – μπλετσνικ, πρασόπιτα – ζελνικ, ριζόπιτα – μανικ.**

Γλυκά, κεράσι, γλυκό ρούπκο, λαγγίτες, τηγανίτες, πιτουλίτσες, πετμέζι από σύκο ή σταφύλι.

Ροφήματα, ματανίτσα σέρμπιτ, κρασιά τοπικά ροζέ κόκκινα λευκά πλούσια σ'άρωματα, τσίπουρο.

Στον παραδοσιακό οικισμό του παλαιού Αγίου Αθανασίου το βράδυ της 23^{ης} Δεκεμβρίου είναι ξεχωριστό. Στην κεντρική Πλατεία του χωριού ανάβουν μεγάλες φωτιές και γύρω τους συγκεντρώνεται όλος ο πληθυσμός μόνιμος και προσωρινός. Με πολύ κρασί, τοπικούς μεζέδες και παραδοσιακά γλυκά ζεσταίνεται ο κόσμος, για το γλέντι που θα ακολουθήσει.

Λάβετε μέρος στην «Τζαμαλαριά», παραδοσιακό έθιμο γάμου, με ...παρενοχλήσεις, τοπική μουσική, τοπικά φαγητά, άφθονο κρασί και γλέντι, της 6^{ης} Ιανουαρίου, στο χωριό Αργίτσα.

Κατρακύλισμα των αυγών την δεύτερη μέρα του Πάσχα με την τοπική γαστρονομία να δίνει δυναμικό παρόν, μουσική και χορό.

Ακολουθήστε τους κατοίκους στο χωριό Βρυττά, το Πανηγύρι του Αγίου Γεωργίου στις 23 Απρίλη και δείτε την «Αφιέρωση των ζώων με Δημοπρασία». Χορός, τοπική μουσική, εδέσματα και ψήσιμο όλων των αφιερωμάτων, απαρτίζουν την γιορτή του Αγίου Γεωργίου, σε μια περιοχή όπου πέντε δένδρα ενώνονται σχηματίζοντας ανθρώπινο σώμα.

Το Πανηγύρι της Αγίας Μακρίνας στην Αξό των Γιαννιτσών, ξεκινά με την προέλαση των ιππέων, συνοδεύοντας τους Καππαδόκες χορευτές, που είναι ντυμένοι με τις παραδοσιακές φορεσιές τους. Τους ακολουθούν οργανοπαίχτες, μουσικοί και χορεύοντας κατευθύνονται στην πλατεία του χωριού, όπου θα ξεκινήσουν και οι κεντρικές εορταστικές εκδηλώσεις με την εναπόθεση της εικόνας της Αγίας Μακρίνας στο κέντρο του χωριού, ως η κεντρική τιμώμενη οικοδέσποινα.

Σε όλη την διαδρομή των χορευτών, είναι παντού στρωμένα τραπέζια, γεμάτα από καραμανλίδικα εδέσματα, που προσφέρονται στους χορευτές, κάνοντας στάση σε αυτά μα και στους επισκέπτες που ακολουθούν. Το κάθε τραπέζι έχει ετοιμαστεί με πολύ μεράκι και συναγωνίζεται στην ποικιλία των εδεσμάτων και των δροσιστικών ποτών.

Το κέφι και ο ενθουσιασμός, οι Καππαδοκιοί χοροί, πραγματικά συναρπάζουν και μεταφέρουν όλους τους παρευρισκόμενους στην ιστορική τους πατρίδα, την Αξό Καππαδοκίας, τότε που πλήθος κόσμος, συνέρρεε από ολάκερη την Καππαδοκία για να παρακολουθήσουν τα δρώμενα και να προσκυνήσουν. Όπως και τότε, έτσι και σήμερα το Πανηγύρι αποτελεί σημείο αναφοράς για τους απανταχού Καππαδόκες. Σύμβολο ελπίδας, αξία διαχρονική, παρακαταθήκη, για όλους όσους δεν ξέχασαν.

Στο χωριό Περαιά του Νομού Πέλλας στην γιορτή του Αγίου Θεοδώρου τιμά την ημέρα αυτή του πανηγυριού βάζοντας τα καλά του και σας υποδέχεται προσφέροντας την παραδοσιακή Ρεβυθάδα, πίτες και εδέσματα φτιαγμένα από τις γυναίκες του χωριού. Παραδοσιακά μουσικά όργανα παίζουν τραγούδια και σκοπούς από την Μικρά Ασία, Θράκη, Πόντο και Μακεδονία ενώ τα χορευτικά συγκροτήματα δίνουν κέφι.

Αυτά και άλλα πολλά πανηγύρια τελούνται σε όλο το νομό με μεγάλη λαμπρότητα, κέφι, φαγητό και χορός όλο το χρόνο. Ενώ και άλλες ποικίλες γιορτές, και εκδηλώσεις, συγκεντρώνουν τον κόσμο της περιοχής και όχι μόνο.

Γιορτή Κερασιού στον Άγρα αποτελεί εδώ και 30 χρόνια μια μοναδική διήμερη παραδοσιακή αγροτουριστική σταθερή αξία στις 26-27 Ιουνίου. Πραγματικό παραδοσιακό κερασοπανηγύρι με γεύσεις, χρώματα, αρώματα της φύσης, εκθέτοντας τα καλύτερα κεράσια και άλλα τοπικά προϊόντα.

Γιορτή παραδοσιακής κουζίνας, πραγματοποιείται το πρώτο δεκαήμερο του Μαΐου.

Γιορτή τσίπουρου από τα τέλη του Οκτώβρη έως τα μέσα του Δεκέμβρη, στην περιοχή βράζει ο τόπος. Παραδοσιακά καζάνια ετοιμάζουν το «φρέσκο ύδωρ», το τσίπουρο, κάθε απόσταξη συνοδεύεται με παραδοσιακό γλέντι, εδέσματα, τοπική μουσική και φυσικά άφθονο τσίπουρο.

Αυτή είναι η τοπική γαστρονομία του Ν. Πέλλας. Συνονθύλευμα γεύσεων, της Μακεδονίας της Θράκης, της Ανατολής, αλλά και του Πόντου, με τα πρωτογενή προϊόντα να δίνουν γευστικά

παραδοσιακά εδέσματα. Αναζητήστε παραδοσιακά προϊόντα και τα τοπικά εδέσματα της κάθε περιοχής του νομού. Έκπληκτοι θα ανακαλύψετε πως τα αρώματα και οι γεύσεις εναρμονίζονται με τον τόπο.

Φωτογραφίες



ΝΟΜΟΣ ΚΑΒΑΛΑΣ Μαγειρική Παράδοση

ΝΟΜΟΣ ΚΑΒΑΛΑΣ

Ένας καμβάς κεντημένος με βουνά , κάμφο και θάλασσα.

Τοποθετημένος ανάμεσα σε δύο ποταμούς τον Στρυμόνα και τον Νέστο, που δίνουν πνοή ζωής στο νομό. Οι κορυφές του όρους Παγγαίου, μαζί με τα βουνά της Λεκάνης υψώνονται γεμάτες μεγαλείο στην γαλάζια απεραντοσύνη του ουρανού, άλλοτε χιονισμένες και ολόλευκες και άλλοτε καταπράσινες. Το τοπίο συμπληρώνεται με την άγρια ομορφιά των δαντελωτών ακτών σε συνδυασμό με το φωτεινό γαλάζιο της θάλασσας.

Η Καβάλα δεν μοιάζει με καμία άλλη πόλη της βόρειας Ελλάδας. Χαρακτηρίζεται από ένα φυσικό τοπίο μοναδικής ομορφιάς, ξέγνοιαστη κοσμοπολίτικη ατμόσφαιρα, γελαστούς ανθρώπους, χαλαρούς επαρχιακούς ρυθμούς, εύφορη γη που παράγει τα πάντα, θάλασσα με πλούσιο βυθό και πολλά μαγαζιά που αξιοποιούν τις πρώτες ύλες με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Ένα από τα αυθεντικά πολιτιστικά στοιχεία του νομού είναι η γαστρονομία του. Με γεύσεις μοναδικές και υψηλά προϊόντα. Εδώ, πρωτοκαθεδρία έχουν τα γευστικότερα ψάρια και θαλασσινά, αφού η Καβάλα είναι ένα από τα μεγαλύτερα αλιευτικά κέντρα της χώρας, τα προϊόντα κτηνοτροφικής και γεωργικής παραγωγής.

Με πεντανόστιμα κρέατα, πουλερικά και γαλακτοκομικά προϊόντα που δίνουν τα ορεινά χωριά της Λεκάνης και του Παγγαίου ιδιαίτερης φήμης χαίρουν το ελαιόλαδο, ελιές, σπαράγγια, όσπρια, σιτηρά, σταφύλια, καρύδια, κάστανα, μέλι κ.ά.

ΕΛΙΕΣ - ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Από το πανέμορφο νησί της Θάσου, που βρίσκεται απέναντι ακριβώς από την Καβάλα, έρχεται ένα μοναδικό προϊόν, η ελιά Θάσου, που συνοδεύεται από τον τίτλο προϊόντος Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης. Φτάνει στο τραπέζι σας φτιαγμένη με τον ίδιο παραδοσιακό τρόπο εδώ και 40 χρόνια, χωρίς τη χρήση συντηρητικών και μόνο με την προσθήκη αλατιού. Θα τη βρείτε σε όμορφη συσκευασία, ανθεκτική, αδιαπέραστη στο οξυγόνο, σε τροποποιημένη ατμόσφαιρα ώστε η ελιά να μην οξειδώνεται και να διατηρεί αναλλοίωτα τα χαρακτηριστικά της γεύσης και του αρώματός της. Δοκιμάστε λοιπόν Ελιά Θρούμπα Θάσου Π.Ο.Π., όχι μόνο για τη γεύση της, αλλά

και γιατί είναι μια ελιά με μεγαλύτερη συγκέντρωση λιπιδίων, υδατανθράκων και διαιτητικών ινών σε σχέση με άλλους τύπους ελιάς και με τριπλάσιες φαινόλες!

Από την ελιά της Θάσου βγαίνει και το εκλεκτό ελαιόλαδο Π.Γ.Ε. (Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ένδειξης) που συσκευάζει η Kavala Coop. Παχύρρευστο, με ζωηρό, χρυσαφένιο χρώμα και πλούσιο άρωμα, θα το βρείτε στα ράφια σε δύο εκδοχές. Έξτρα παρθένο ελαιόλαδο Θάσος με οξύτητα 50,8% και Παρθένο ελαιόλαδο Θάσος με οξύτητα $\leq 2,0\%$.

Η Kavala Coop συσκευάζει επίσης και τις πράσινες ελιές Χαλκιδικής. Λαχταριστές, γυαλιστερές με μεγάλο μέγεθος καρπού και αφράτη σάρκα, λαμπερό πρασινοκίτρινο χρώμα, λεπτό, φρουτώδες άρωμα και πικάντικη γεύση είναι μία από τις καλύτερες ελληνικές ελιές. Θα σας εντυπωσιάσει με τη απουσία αίσθησης λιπαρότητας στο στόμα, γεγονός που οφείλεται στην προσαρμογή των ελαιόδεντρων στις ιδιαίτερες εδαφοκλιματικές συνθήκες της περιοχής, αλλά και στις καλλιεργητικές τεχνικές που εφαρμόζουν οι ελαιοπαραγωγοί.

ΕΝΩΣΗ ΑΓΡΟΤΩΝ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΕΝΩΝ ΚΑΒΑΛΑΣ

Η Ένωση Αγροτών Συνεταιρισμένων (Ε.Α.Σ.) Καβάλας, ιδρύθηκε το 1927 και σήμερα λειτουργεί ως πρωτοβάθμιος αγροτικός συνεταιρισμός με το διακριτικό τίτλο Kavala Coop, έχοντας αυτήν την στιγμή περίπου 2.500 ενεργά μέλη παραγωγούς που συνεργάζονται από τις επαρχίες Καβάλας, Νέστου και Θάσου. Οι δραστηριότητες της Kavala Coop σύμφωνα με τις ποσότητες που παράγονται είναι δημητριακά και σιτηρά, νωπά ακτινίδια και σπαράγγια, ελιές και ελαιόλαδο, όσπρια. Τελευταία η παραγωγή αραβόσιτου φθίνει ελαφρώς και ανεβαίνει η παραγωγή του ακτινιδίου, της ελιάς και του σπαραγγιού, εκ των οποίων εξάγεται το 90%. Μέσα στα σχέδια του συνεταιρισμού για το άμεσο μέλλον είναι να ξεκινήσουν κατά προτεραιότητα τη συστηματική καλλιέργεια κερασιού, ροδάκινου και αχλαδιού.

ΑΚΤΙΝΙΔΙΑ

Το ακτινίδιο είναι ένα από τα πιο πλούσια σε βιταμίνες φρούτα με πολλές ευεργετικές ιδιότητες για τον οργανισμό. Τα ακτινίδια Καβάλας είναι σφιχτά, ζουμερά, με έντονο πράσινο χρώμα πολύ χυμό και εξάγονται σε χώρες όπως η Γαλλία, η Ισπανία, η Πολωνία, η Ρωσία και η Νότια Αφρική.

ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ

Σπαράγγια εξαιρετικής ποιότητας και γνωστά σε όλο τον κόσμο είναι και τα σπαράγγια της Καβάλας. Περιζήτητα σε Γαλλία, Γερμανία και Ιταλία, καλλιεργούνται με στόχο, εφόσον βοηθήσουν και οι καιρικές συνθήκες, να μπορούν να διατεθούν στην αγορά τέλος Φεβρουαρίου με αρχές Μαρτίου. Περιέχουν ασβέστιο, φωσφόρο, σίδηρο και έχουν υψηλή περιεκτικότητα βιταμίνης Β και C. Είναι εύκολο υλικό, νόστιμο, με ελαφριά γεύση που αναδεικνύει τα υλικά που το συνοδεύουν. Σοτάρεται, βράζεται, μπλανσάρεται, ψήνεται ή τηγανίζεται. Μπαίνει σε σαλάτες, ομελέτες, τάρτες ή συνοδεύει κρέατα.

ΟΣΠΡΙΑ

Στο Δέλτα του Νέστου εδώ και 100 χρόνια καλλιεργούνται τα φασόλια Χρυσούπολης που λόγω των εδαφοκλιματολογικών συνθηκών ξεχωρίζουν για τη βραστικότητα τους, τη γλυκιά γεύση τους και το λαμπερό, λευκό χρώμα τους. Θα τα βρείτε σε δύο βασικές ποικιλίες. Το Φασόλι Χρυσούπολης Τσαλί (Χονδρό) και το Φασόλι Χρυσούπολης Μέτριο (τύπου Northern).

ΚΡΑΣΙ & ΟΥΖΟ

Ο νομός κατέχει σημαντική θέση στην παραγωγή κρασιού. Με 23 οινοποιεία να λειτουργούν και να παράγουν 99 ετικέτες κρασιού. Οι εβδομήντα είναι «*Τοπικοί Οίνοι Παγγαίου*» από την περιοχή του Παγγαίου. Παράγοντας κρασί αρίστης ποιότητας σε πάρα πολλές επιλογές που καλύπτουν όλα τα γούστα.

Με μυστικές παραδοσιακές συνταγές των Καβαλιωτών ποτοποιών γίνεται το τοπικό ούζο και το τσίπουρο στην περιοχή και είναι από τα καλύτερα πανελληνίως.

ΜΕΛΙ

Φημισμένο με εξαιρετη γεύση το μέλι, γνωστό και ως μέλι Θάσου η οποία από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα αποτελεί δυναμικό κέντρο μελισσοκομίας, παράγοντας μέλι με πλούσια ιχνοστοιχεία, εξαιρετικό άρωμα, γεύση και υψηλή διατροφική αξία.

ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ ΝΕΑΣ ΚΑΡΒΑΛΗΣ

Γνωστοί ως οι καλύτεροι κουραμπιέδες της Ελλάδας, οι κουραμπιέδες της Νέας Καρβάλης, έχουν δύο σημαντικά χαρακτηριστικά. Το σχήμα μισοφέγγαρου και το ολόκληρο αμύγδαλο από δέντρα της περιοχής που έχουν μικρό καρπό ιδιαίτερα εύγευστο. Μείγμα από αγελαδινό και κατσικίσιο βούτυρο σε μυστική αναλογία, σωστό ζύμωμα για να παραμείνουν αφράτοι, προσεκτικό ψήσιμο για να μη σπάνε και, φυσικά, ολόκληρα, καβουρδισμένα αμύγδαλα που τους απογειώνουν γευστικά. Οι κουραμπιέδες άρχισαν να παρασκευάζονται στην περιοχή μετά την εγκατάσταση των Ελλήνων της Μικρασιατικής καταστροφής. Κυριότεροι παραγωγοί κουραμπιέδων είναι ο Χρυσανθίδης, ο Ιωσηφίδης, ο Βαλσαμίδης κ.ά.

Φημισμένοι οι σιροπιαστοί λουκουμάδες στην Νέα Ηρακλείτσα Καβάλας και της περιοχής του Αγίου Νικολάου απολαυστικοί και γευστικοί. Τα γλυκά Κουταλιού είναι από τα χαρακτηριστικά προϊόντα του τόπου καρυδάκι σύκο, κάστανο, φτιάχνονται την εποχή του χρόνου ωρίμανσής τους, με συνταγές που έχουν την βάση τους πολλά χρόνια πίσω. Γίνονται από διάφορες οικογενειακές επιχειρήσεις που βρίσκονται στην Θάσο και στις Κρηνίδες.

Η κουζίνα του νομού συνδυάζει τις τοπικές συνταγές με τις επιρροές που δέχτηκε από την κουζίνα των προσφύγων της Μ.Ασίας και την Καππαδοκία. Με πολύ γνωστά πιάτα τα αλίπαστα, το σκουμπρί, γούνα, η σαρδέλα παντρεμένη, το μυδοπίλαφο, η ρέγγα σαγανάκι, ο γαύρος τυλιχτός σε αμπελόφυλλα, σουπιές γιαχνί, αχνιστά μύδια, σπαραγγοκεφτεδάκια, πιπερολάχανα, γεμιστή μελιτζάνα, κολοκυθάκια με γιαούρτη, γίδα βραστή, σουτζουκάκια συμυρνέικα, κόκορας με τραχανά, πίτες γλυκιές και αλμυρές, μερικά από τα χαρακτηριστικά πιάτα της περιοχής.

Γιορτές με σκοπό την προβολή των προϊόντων του γίνονται σε όλο τον νομό.

α) Γιορτή Πατάτας, γίνεται την 1η Κυριακή του Σεπτεμβρη στη Λεκάνη από το 1992, όπου προσφέρονται παραδοσιακά φαγητά με κύριο συστατικό την νόστιμη πατάτα., η οποία παράγεται από την δεκαετία του 1930.

β) Γιορτή σταφυλιού, γίνεται στο θέατρο του χωριού Ελαιοχωρίου κοντά στην Νέα Πέραμο, τέλη Αυγούστου, διαρκεί 10 ημέρες με εκδηλώσεις αφιερωμένες στο περιβάλλον και στο εμπόριο με σκοπό την προβολή του σταφυλιού και των προϊόντων του που εξάγονται από αυτό.

γ) Γιορτή Κάστανου, γίνεται στο Παλαιοχώρι Καβάλας, και διοργανώνεται από τον Δήμο Παγγαίου, κάθε Οκτώβρη στοχεύοντας στην προβολή του προϊόντος, προσφέρεται άφθονο κάστανο, κρασί και τσίπουρο στους επισκέπτες.

δ) Γιορτή τσίπουρου, γίνεται στην Ν.Πέραμο στα τέλη Οκτώβρη με άφθονο τσίπουρο πολλές σαρδέλες και χταπόδι στα κάρβουνα, ελιές, τουρσί και άλλους μεζέδες του είδους προσφέρονται στους επισκέπτες.

ε) Γιορτή της Κτηνοτροφίας στον Πλαταμόνα, γίνεται τον Οκτώβρη με πάνω από 600 κιλά κρέας γίδα μαγειρεύονται στο χωριό σε μια υπέροχη σούπα και προσφέρονται στους καλεσμένους. Στους δρόμους του χωριού στήνεται ένα πολύχρωμο παζάρι, όπου εκτός από την καθιερωμένη γίδα μπορείς να βρεις προϊόντα της περιοχής, κάστανα, κράνα, πατάτες, τυρί, κ.ά.

ΣΤΗΝ ΙΧΘΥΟΣΚΑΛΑ

Ο κόλπος της Καβάλας - λένε οι ντόπιοι ψαράδες - έχει τα πιο θρεπτικά νερά και τα πιο νόστιμα ψάρια της Μεσογείου, μια και βρίσκεται στις εκβολές της Μαύρης Θάλασσας. Τα καΐκια καταφθάνουν το ένα μετά το άλλο. Κιβώτια από φελιζόλ και πάγο πηγαиноέρχονται και οι ψαράδες

τα φτιάχνουν σε όμορφες στοίβες διαλαλώντας την πραμάτεια τους και την τιμή τους. Εστιάτορες και ιχθυοπώλες τα περιεργάζονται και κάνουν την πρότασή τους σε μια αρχέγονη δημοπρασία. Γαρίδες, αστακοί, καβούρια, χταποδάρες, γλώσσες, παλαμίδες, τσιπούρες, χελιδονόψαρα, σολομοί και όλα τα καλά του βυθού.

Ταξιδέψτε στο Ν. Καβάλας, μέσα από ορεινές διαδρομές, στα χωριά, αφευθείτε στην παραδοσιακή φιλοξενία, απολαύστε τοπικές λιχουδιές. Συνεχίστε την βόλτα σας στις αμέτρητες παραλίες της και καταλήξτε στην πανέμορφη πόλη που συνδυάζει το παλιό παραδοσιακό οικισμό με τα πολλά εμπορικά κέντρα, την έντονη νυχτερινή ζωή και τα δεκάδες club γεμάτα ζωή και νιάτα στην όμορφη και πλανεύτρα πρωτεύουσα της Καβάλας. Η Θάσος, η Θασοπούλα και το Φιδονήσι αποτελούν τα μικρά στολίδια της.

Συνδυάστε την επίσκεψή σας με ταξιδιωτικές συγκινήσεις, κρασοκατάνυξη και γαστρομαργικές απολαύσεις.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ

ΧΙΟΣ ΑΡΩΜΑ ΜΑΣΤΙΧΑΣ

Οι επισκέπτες της Χίου θα έχουν μία μοναδική ευκαιρία να συνδυάσουν τις διακοπές τους με το καλό φαγητό μιας και το νησί φημίζεται για τις τοπικές συνταγές του, αλλά και για τα διεθνώς φημισμένα προϊόντα του.

Τα φρέσκα ψάρια, τα ντόπια κρέατα σε συνδυασμό με το παρθένο ελαιόλαδο και τα φρέσκα λαχανικά είναι τα κύρια συστατικά των Χιώτικων παραδοσιακών πιάτων. Μερικές από τις συνταγές που πρέπει να δοκιμάσει κανείς είναι η κοκκινιστή κατσικά, τα αυγοκαλάμαρα, τα χειρίσια μακαρόνια, τα κοπανιδοπιτάκια, το μελιτσανοπίλλαφο, **οι μαλαθρίτες**.

Ξεχωριστή θέση στην καρδιά των κατοίκων αλλά και την παραγωγική δραστηριότητα του νησιού, έχει **η μαστίχα** το μοναδικό προϊόν που παράγεται μόνο στη Χίο.

Μερικά από τα προϊόντα που μπορείτε να πάρετε μαζί σας φεύγοντας από το νησί, είναι ο γνωστός **Αριούσιος οίνος** και ο **Ολυμπύσιος οίνος**, το **τυρί μαστέλο**, τα γλυκά βαβυλούσια κουκιά, οι κουρμάδες των μεστών, και τα φημισμένα πορτοκάλια και τα μανταρίνια του κάμπου.

Το μανταρίνι της Χίου έχει αναγνωριστεί ως Προϊόν Γεωργικής Προέλευσης **Π.Γ.Ε.**, από το Δεκέμβριο του 2012 . Η μοναδικότητά του καθορίζεται από τα πλούσια σε θρεπτική αξία συστατικά του, τα οποία το κάνουν ιδιαίτερα αρωματικό και γευστικό.

Ο φημισμένος κάμπος της Χίου είναι η περιοχή όπου μπορεί κανείς να συναντήσει περιβόλια με διάφορα εσπεριδοειδή και ειδικά τα μανταρίνια.

Στα νότια χωριά της Χίου υπάρχουν ελάχιστα κηπευτικά, ενώ μικρότερα πεπόνια είναι μικρά σαν πορτοκάλια και η ντομάτα μικρή σαν καρύδι.

Στα βόρεια χωριά φτιάχνουν τα χειρίσια μακαρόνια που πλάθονται γύρω από το βούρλο και όταν αυτό τραβηχτεί απομένει το μακαρόνι, ένας λεπτός κύλινδρος με τρύπα στη μέση και μήκος 12-13 εκατ.

Οι ποτοποιίες παρασκευής **ούζου** συνεχίζουν την παράδοση.Ενώ παράγουν και διάφορα παραδοσιακά **λικέρ** μαστίχα,μανταρίνι,περγαμόντο,τριαντάφυλλο.

Ο Νοέμβριος ήταν ο μήνας της παραγωγής ούζου (ρακιού) από τσίπουρα και δεύτερης διαλογής από σύκα (ξεράκισμα). Η πρώτη αυτή ύλη κλεινόταν αεροστεγώς μέσα σε πιθάρια, οπότε, μετά τη ζύμωση, υποβαλλόταν σε διπλή απόσταξη, μέσα σε ειδικά διαμορφωμένα καζάνια.

Η πρώτη απόσταξη έδινε ένα άχρωμο αλκοολούχο υγρό, τη «**σούμα**», ενώ στη δεύτερη και με την προσθήκη ουσιών (μαστίχας, γλυκάνισου), λαμβανόταν το τελικό προϊόν (ξανόβγαμμα). Το

υψηλόβαθμο αυτό ρακί, συνήθως φυλασσόταν μέσα σε γυάλινα μπουκαλιά.

Κάθε χρόνο στις 17 Αυγούστου στο Λιμένα πραγματοποιείται η **γιορτή των ψαραδών** με διαγωνισμό ψαρέματος, γλέντι, χορό. Σερβίρεται κακαβιά και άλλα πολλά.

Η γιορτή της σούμας στα Μεστά. Η σούμα είναι ούζο από αποξηραμένα σύκα και η παραγωγή της γίνεται μια φορά το χρόνο με ειδική άδεια από το χημείο του κράτους. Από το πρωί οι κάτοικοι του χωριού ετοιμάζουν διάφορες τοπικά εδέσματα. Το γλέντι ξεκινά και οι χοροί αρχίζουν.

Κάθε καλοκαίρι στις αρχές Αυγούστου διοργανώνετε η **γιορτή Αγροτουρισμού Χίου**. Πρόκειται για μια υπαίθρια έκθεση, όπου ο επισκέπτης μπορεί να δοκιμάσει τοπικές γεύσεις. Η έκθεση πλαισιώνετε από ένα πλήθος εκδηλώσεων.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΗΣ ΧΙΟΥ - ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟ ΛΕΞΙΚΟ

Βολισανό ψωμί: Υπόξινο ζυμωτό, «σφιχτό» μαύρο ψωμί.

Κοπανιστή: Μαλακό τυρί με αλοιφώδη υφή και πολύ πικάντικη γεύση.

Λικέρ μαστίχας: Ευωδιαστό γλυκόπιτο ηδύποτο, με έντονο το άρωμα της μαστίχας.

Μαμούλια: Μπισκότα γεμιστά με καρύδια, σε σχήμα μικρού κουραμπιέ, πασπαλισμένα με ζάχαρη άχνη.

Μασουράκια: Μικρά γλυκάκια σε σχήμα φλογέρας, γεμιστά με αμύγδαλο ή πιο σπάνια με μαστίχα υποβρύχιο.

Μαστέλο: Λευκό, φρέσκο, μαλακό, ανάλατο αγελαδινό τυρί, μαστιχωτό, ιδανικό για σαγανάκια και για γέμιση σε λαχανικά και θαλασσινά. Τα τελευταία χρόνια κυκλοφορεί στην αγορά και μαστέλο από κατσικίσιο γάλα.

Μαστιχολούκουμα: Λουκουμάκια με γεύση μαστίχας και επικάλυψη «φύλλων» γκοφρέτας.

Μελαλευριά: Είδος κρέμας που φτιάχνεται μ' ένα ποτήρι μέλι, αραιώνεται σε λίγο νερό και πήζει με αλεύρι.

Παξιμάδια πιτιανά: Σκληρά σιταρένια παξιμάδια ολικής αλέσεως, που τρώγονται με κοπανιστή και ντομάτα.

Παστελαριές: Αποξηραμένα σύκα, φουρνισμένα, γεμιστά με αμύγδαλα, κανέλα, σουσάμι και δάφνη.

Πιτιανό ή καλαθίσιο: Τυρί υπόλευκο, σκληρό, που παρασκευάζεται από πλήρες γάλα αιγοπροβάτων και πυτιά από κατσίκι. Διατηρείται σε οξάλμη και παράγεται σε μικρές ποσότητες. Χρησιμοποιείται τριμμένο σε μακαρόνια.

Ρέστες: Τα άνυδρα πυργούτσικα ντοματάκια που δένονται σε αρμαθιές (ρέστες) και διατηρούνται κρεμασμένα από τα χιώτικα μπαλκόνια σε σκιερό μέρος.

Ροδίνια: Πάστα αμυγδάλου σε μικρούς κυλίνδρους, γεμιστή με ξηρούς καρπούς.

Χειρίσια μακαρόνια: Χειροποίητα μακαρόνια, φτιαγμένα από σκληρό σιτάρι.

ΛΗΜΝΟΣ

Οι ιδιαίτερες κλιματικές συνθήκες, καθώς και τα εύφορα εδάφη του νησιού μπορούν να προσφέρουν ιδιαίτερα αγαθά! Παραδοσιακές ποικιλίες από φυτά που έχουν προσαρμοστεί σε αυτή τη γωνιά του Αιγαίου υπάρχουν σε σιτηρά, σε αμπέλια, αλλά και σε κηπευτικά και σε όσπρια.

Εκτός από το σιτάρι και το κριθάρι της Λήμνου, αξίζει να αναζητήσετε τον αύκο, τη λημνιά φάβα που γίνεται από λαθούρι, αμπελοφάσουλα, αλλά και λημνιές τομάτες, για μία εξαιρετική

καλοκαιρινή σαλάτα, ξερά ασπροφάσουλα, αλλά και μαυρομάτικα, μικρά αλλά πολύ νόστιμα, ρεβύθια της Παναγιάς και πολλά άλλα.

Η παραδοσιακή ποικιλία σταφυλιού **μοσχάτο Αλεξανδρείας**, δίνει εξαιρετικά κρασιά, ενώ είναι πολύ νόστιμη και ως επιτραπέζια, όπως επίσης εξαιρετικό είναι και το καλαμπόκι, το λημνιό που μνημονεύεται από την εποχή του Αριστοτέλη.

Η κουζίνα της επηρεάζεται από τους πρόσφυγες που εγκαταστάθηκαν στο νησί, βασίζεται σε προϊόντα της γης και της θάλασσας: το φημισμένο τυρί «καλαθάκι» Λήμνου, το μελίχλωρο, το μοσχοβολιστό κρασί, τα χειροποίητα ζυμαρικά και ο τραχανάς, το θυμαρίσιο μέλι, τα παξιμάδια, οι αστακοί, οι γαρίδες, οι σουπιές, τα νεράντζια, τα πετροκολόκυθα, τα καΐσια (βερίκοκα) κ.λ.π.

Καλαθάκι Λήμνου (Π.Ο.Π.)

Ένα από τα πιο αναγνωρισμένα προϊόντα της Λήμνου, πλούσιο σε γεύση που μοιάζει σε γεύση πολύ με τη φέτα. Το μοναδικό «καλαθάκι Λήμνου» είναι ένα λευκό τυράκι άρμης που φέρει τα σημάδια από το καλούπι μέσα στο οποίο στερεοποιήθηκε και στέγνωσε. Παρασκευάζεται συνήθως μόνο από πρόβειο γάλα ή αιγοπρόβειο, γι' αυτό έχει και πλούσια λιπαρή υφή. Αφού πήξει το γάλα σε θερμοκρασία 34-36°C, αφαιρείται το τυρόπηγμα και μεταφέρεται για να στραγγίσει σε μικρά πλεκτά καλαθάκια από λυγαριά, που δίνουν στην επιφάνειά του τη χαρακτηριστική ανάγλυφη όψη. Αφού στραγγίσουν, αλατίζονται και φυλάσσονται σε δοχεία με άρμη για να ωριμάσουν. Η σύνθεση του είναι: υγρασία 53-54%, λίπος 25%, πρωτεΐνες 17-18%, αλάτι 2,9%.

Η Ένωση Αγροτικών Συνεταιρισμών Λήμνου έχει στην ιδιοκτησία της ένα τυροκομείο που λειτουργεί ήδη από το 1970. Εκεί συγκεντρώνεται και τυροκομείται το 80-90% του γάλακτος του νησιού.

Η κουζίνα της Λήμνου χρησιμοποιεί το «καλαθάκι» σε δεκάδες παρασκευές, αρχίζοντας από τις τυρόπιτες και τις χορτόπιτες και φτάνοντας στη γέμιση γιό το πασχαλινό αρνί.

Μελίχλωρο

Το μελίχλωρο παρασκευάζεται παραδοσιακά στη Λήμνο από πρόβειο γάλα. Βασικό στάδιο της παραγωγής του αποτελεί η στράγγισή του, που πρέπει να γίνεται σε σκιερούς και καλά αεριζόμενους χώρους και σε περιόδους κατά τις οποίες η υγρασία της ατμόσφαιρας είναι σχετικά χαμηλή (τέλος της άνοιξης και μετά). Με τον τρόπο αυτό, γίνεται η αφυδάτωση του τυριού. Σε πρώτη φάση το τυρί αποκτά υφή μεταξύ χλωρού και ξηρού (μελίχλωρο), ενώ, όταν προχωρήσει η αφυδάτωση, το τυρί γίνεται σκληρό, διατηρείται για μήνες και είναι κατάλληλο για τρίψιμο (σε μακαρονάδες κλπ.). Το μελίχλωρο είναι ιδανικό για επιτραπέζιο ή για σαγανάκι.

Κασκαβάλι

Το τυρί κασκαβάλι είναι ένα πικάντικο τυρί, ο τρόπος παραγωγής του οποίου χάνεται βαθιά μέσα στην ιστορία του νησιού.

Ψάρια και αστακοί

Όπως όλοι οι νησιώτες, οι Λημνιοί αγαπούν πολύ τα ψάρια και φυσικά τους αστακούς, που αφθονούν στον τόπο τους. Οι αστακοί «παντρεύονται» καταπληκτικά στην κατσαρόλα με άγρια χόρτα του βουνού και λευκό κρασί ή με κριθαράκι και ντομάτα, αρωματισμένα με μάραθο. Τα μπαρμπούνια, εκτός από τηγανιτά, στη Λήμνο φτιάχνονται αυγολέμονο ή με φρέσκια ντομάτα, σκόρδο και κρεμμύδι. Από τις πιο ασυνήθιστες συνταγές είναι η ψαρόσουπα, όπου το ρύζι αντικαθίσταται με «τραχανά»

Το μοσχάτο της Λήμνου

Οι παραγωγοί κρασιού στη Λήμνο αξιοποιούν με τον καλύτερο τρόπο την ευωδιαστή ποικιλία του μοσχάτου της Αλεξανδρείας, με τις μεγάλες ρόγες, που καλλιεργείται αποκλειστικά στο νησί. Δοκιμάστε το παγωμένο, με φρούτα ή με γλυκά.

ΗΘΗ & ΕΘΙΜΑ

Το Πάσχα στη Λήμνο συνοδεύεται από μερικά χαρακτηριστικά έθιμα. Στον Κοντιά κάθε οικογένεια κρεμάει στον τοίχο μια κουλούρα από άρτο την οποία φυλάει μέχρι την Πρωτομαγιά. Μόλις τα μέλη της οικογένειας επιστρέψουν από το «Μάη», την βρέχουν με κρασί και την μοιράζουν σε όλη την οικογένεια.

Στην εορτή του Λαζάρου η πεθερά στέλνει στη νύφη χαλβά, το λεγόμενο Λάζαρο, τον οποίο μοιράζει η νύφη στους συγγενείς, φίλους και γείτονές της. Με το ιερό φως της Ανάστασης οι Λημνιοί συνήθιζαν να καψαλίζουν τα δένδρα του κήπου και τα ζώα του στάβλου για γούρι.

Κατά τη Μεγάλη Παρασκευή, οι γυναίκες συνήθιζαν να βράζουν σιτάρι για το Χριστό και να το πηγαίνουν στο ναό, για να ευλογηθεί από τον ιερέα και να διανεμηθεί.

Παραδοσιακές Συνταγές της Λήμνου - Γαστρονομικό Λεξικό

Βενιζελικά: Μικρά γλυκίσματα με βάση τα αμύγδαλα και ένα λευκό γλάσο. Με αυτό το γλυκό κέρασαν τον Βενιζέλο όταν επισκέφθηκε το νησί.

Κατμεριά: Τηγανητή πίτα φτιαγμένη από ένα απλό ζυμάρι. Σερβίρεται με τυρί ή με πετιμέζι.

Κουρκούτα: Είδος γλυκίσματος που μοιάζει πολύ με το ρυζόγαλο, αλλά φτιάχνεται με ψιλοκομμένο σιτάρι (πλιγούρι) αντί με ρύζι.

Λαζαρούδια: Ανθρωπόμορφα μικρά ψωμάκια, γεμιστά με ξερά σύκα, τα οποία φτιάχνονται το Σάββατο του Λαζάρου.

Λουλούδια: Γλυκό που μοιάζει πολύ με τις δίπλες. Το σερβίρουν με μέλι και ψιλοτριμμένα αμύγδαλα.

Μαντί: Πίτα με κιμά και τραχανά. Συνταγή σαφώς επηρεασμένη από τις διατροφικές συνήθειες του Ελληνισμού της Μικράς Ασίας, που έφτασε στο νησί στα 1921-22.

Σαμσάδες: Γλύκισμα των Χριστουγέννων. Μοιάζει πολύ με μπακλαβά, είναι τυλιγμένο σε ρολό, γεμιστό με αμύγδαλα.

Τραχανά: Γλύκισμα των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς, που μοιάζει πολύ με μπακλαβά τυλιγμένο σε ρολό, γεμιστό με αμύγδαλα.

Φελούδια: Απλό γλυκό που γίνεται με φέτες από γλυκοκολοκύθα ψημένες στο φούρνο και πασπαλισμένες με ζάχαρη, κανέλα, σταφίδες και λίγο ελαιόλαδο.

Φλωμάρια: Οι παραδοσιακές χυλοπίτες. Τοπικό ζυμαρικό που ζυμώνεται με γάλα, αυγά, αλεύρι και σιμιγδάλι. Τρώγονται αφού στεγνώσουν με κρέας ή χωρίς, αλλά και ως σούπα με ντομάτες και λαχανικά ή με γάλα.

Αμυγδαλωτά: Γλυκά – κεράσματα που έχουν ως βασικό συστατικό τα αμύγδαλα. Παρόμοια γλυκίσματα βρίσκουμε σε κάθε γωνιά της Ελλάδας. Στη Λήμνο τα αμυγδαλωτά ήταν πάντα ιδιαίτερα διαδεδομένα αφού το νησί ήταν και είναι γεμάτο αμυγδαλιές.

ΛΕΣΒΟΣ: ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ: ΧΑΧΛΕΣ, ΤΡΑΧΑΝΑΣ

Οι αρχαίοι Έλληνες κάλυπταν σημαντικό μέρος των διατροφικών τους αναγκών με παρασκευάσματα από χοντροαλεσμένα σιτηρά. Ένα απ' αυτά είναι και ο τραχανάς ή τραχανός, όπως τον αποκαλούν στη Λέσβο.

Η ανάγκη, αλλά και η εφευρετικότητα μεταμόρφωσε τον τραχανό σε χάχλες, πτάρια ή παπίνες για να μπορεί εύκολα να μεταφέρεται στα χωράφια, μεσοπέλαγα για προσφάι στη βάρκα, ή στο σχολείο. Στη Λέσβο πλάθουνε τον τραχανό και του δίνουν τη μορφή μικρής κούπας, οβάλ ή στρογγυλής και την ονομάζουν χάχλα. Στα σπίτια, συχνά τον πλάθουν σε στρογγυλά σχήματα, σαν

μικρά πιτάκια. Σε κάποια μέρη του νησιού τα ονομάζουν πτάρια ή πατρέλια, ενώ παπίνες ονομάζουν τον τραχανό σε σχήμα μικρής πάπιας.

Ο τραχανός γινόταν στα μέσα του καλοκαιριού, αφού είχε θεριστεί η καινούρια σοδειά του σιταριού. Ηλιόλουστος και ζεστός για να μπορέσει να στεγνώσει. Σήμερα αυτό το ταπεινό φαγητό της ανάγκης, αποτελεί έναν πολύτιμο θησαυρό του γαστρονομικού μας πολιτισμού και πηγή έμπνευσης για δεκάδες νοστιμιές. Χάχλες αλειμμένες με ελαιόλαδο Μυτιλήνης, φέτες ντομάτας και λίγο μυτιληνιό τυράκι στο εσωτερικό τους, ψημένες για λίγα λεπτά στο φούρνο. Χάχλες γεμιστές με ψιλοκομμένες μαγειρεμένες μελιτζάνες, σκόρδο και μυρωδικά ή χάχλες με λαχανικά μαγειρεμένα γιαχνί.

Ο τριμμένος τραχανός γινόταν καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου τραχανόσουπα, πολλές φορές με την προσθήκη φρέσκιας τριμμένης ντομάτας, λίγου γιαουρτιού και σπανιότερα ζωμού κρέατος. Οι αστικές εκδοχές της Μυτιληνιας κουζίνας θέλουν την τραχανόσουπα αυγοκομμένη.

Η παράδοση συνεχίζεται από ανθρώπους με μεράκι, οικοτεχνίες και από τους γυναικείους συνεταιρισμούς Μέσα σε χάλκινα καζάνια σε δυνατή φωτιά έβραζαν το ξυνόγαλο. Μετά τη πρώτη βράση έριχναν μέσα «τη κουρκούτη», σιτάρι αλεσμένο σε χοντρό κόκκο και άρχιζε το τραχάνισμα, το ανακάτεμα δηλαδή, με το τραχανιστήρι ή κόπανο, ένα μεγάλο ξύλο από κερασιά, σμιλεμένο σε σχήμα «Τ». Το τραχάνισμα γινόταν συνήθως από άντρες, γιατί η εργασία απαιτούσε μεγάλη μυϊκή δύναμη, τους λεγόμενους τραχανατζήδες. Όταν το τραχανιστήρι στεκόταν όρθιο μέσα στο καζάνι, τότε ο τραχανός είχε πήξει και ήταν έτοιμος. Στη συνέχεια σκεπαζόταν με ένα λεπτό βρεγμένο τουλπάνι ώστε το μείγμα να μην πιάσει κρούστα και «ζεκουραζόταν» όλη τη νύχτα στο καζάνι. Το πρωί γινόταν το πλάσιμο της χάχλας ή γινόταν ο «τριφτός» τραχανός, περνώντας το ζυμάρι από χοντρό κόσκινο, το σταρικό ή σταρκό. Το άπλωμα του τραχανά απαιτούσε ιδιαίτερη επιδεξιότητα ώστε να επιτευχθεί γρήγορο και ομοιόμορφο στέγνωμα. Πολλές φορές άπλωναν τον τραχανό πάνω σε ξερά στάχυα σιταριού, τις λεγόμενες αράπες, για να στεγνώσει πιο εύκολα ή πάνω σε αποξηραμένα βότανα, όπως αρμπαρόριζα, ρίγανη ή μαντζουράνα για να πάρει το άρωμά τους. Με τραχανό σχημάτιζαν ένα σταυρό για να ευοδωθεί το στέγνωμα. Συνήθως παρέμενε στον ήλιο για τρεις μέρες και μετά τοποθετούνταν στις σφίδες, μεγάλα πήλινα κιούπια ή σε υφασμάτινα σακούλια και διατηρούνταν σε δροσερό μέρος για όλο τον χρόνο.

Ένα ακόμη μοναδικό παρασκεύασμα της Λέσβου είναι η βάση για το μυζηθροχαλβά. Φρέσκια ανάλατη μυζήθρα αναμειγνύεται με αλεύρι, σιμιγδάλι πρόβειο γάλα και λίγο βούτυρο. Πλάθεται μικρά πιτάκια τα οποία ψήνονται στο φούρνο. Όσο είναι χλιαρά, τρίβονται σε χοντρό κόσκινο και ξαναφουρνίζονται. Αυτός ο προψημένος «τραχανάς» σε λίγα λεπτά, με λίγο νερό, ζάχαρη ή πετιμέζι, ανθόνερο και αμύγδαλα μεταμορφώνεται στον μυρωδάτο μυζηθροχαλβά.

Άλλα ζυμαρικά που υπήρχαν στο Λεσβιακό ντουλάπι και σήμερα παράγονται από τους γυναικείους συνεταιρισμούς, αλλά και από οικοτεχνίες και βιοτεχνίες του νησιού, είναι το κουσ-κουσ, το κριθαράκι, όπου σε κάποια χωριά, όπως στο Μεσότοπο, το λένε φιδέ, ενώ θα το συναντήσετε και με την ονομασία ξαρέλι. Οι χυλοπίτες ή γιοφκάδες βρασμένα σε ζωμό κρέατος, με λίγο πρόβειο βούτυρο ή ντόπιο ελαιόλαδο, συχνά με τριμμένη φουρνιστή μυζήθρα αποτελούν μία εύγευστη λύση

ΛΕΣΒΟΣ: ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ: ΧΑΧΛΕΣ, ΤΡΑΧΑΝΑΣ

Οι αρχαίοι Έλληνες κάλυπταν σημαντικό μέρος των διατροφικών τους αναγκών με παρασκευάσματα από χοντροαλεσμένα σιτηρά. Ένα απ' αυτά είναι και ο τραχανάς ή τραχανός, όπως τον αποκαλούν στη Λέσβο.

Η ανάγκη, αλλά και η εφευρετικότητα μεταμόρφωσε τον τραχανό σε χάχλες, πτάρια ή παπίνες για να μπορεί εύκολα να μεταφέρεται στα χωράφια, μεσοπέλαγα για προσφάι στη βάρκα, ή στο σχολείο. Στη Λέσβο πλάθουνε τον τραχανό και του δίνουν τη μορφή μικρής κούπας, οβάλ ή στρογγυλής και την ονομάζουν χάχλα. Στα σπίτια, συχνά τον πλάθουν σε στρογγυλά σχήματα, σαν μικρά πιτάκια. Σε κάποια μέρη του νησιού τα ονομάζουν πτάρια ή πατρέλια, ενώ παπίνες

ονομάζουν τον τραχανό σε σχήμα μικρής πάπιας.

Ο τραχανός γινόταν στα μέσα του καλοκαιριού, αφού είχε θεριστεί η καινούρια σοδειά του σιταριού. Ηλιόλουστος και ζεστός για να μπορέσει να στεγνώσει. Σήμερα αυτό το ταπεινό φαγητό της ανάγκης, αποτελεί έναν πολύτιμο θησαυρό του γαστρονομικού μας πολιτισμού και πηγή έμπνευσης για δεκάδες νοστιμιές. Χάχλες αλειμμένες με ελαιόλαδο Μυτιλήνης, φέτες ντομάτας και λίγο μυτιληνιό τυράκι στο εσωτερικό τους, ψημένες για λίγα λεπτά στο φούρνο. Χάχλες γεμιστές με ψιλοκομμένες μαγειρεμένες μελιτζάνες, σκόρδο και μυρωδικά ή χάχλες με λαχανικά μαγειρεμένα γιαχνί.

Ο τριμμένος τραχανός γινόταν καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου τραχανόσουπα, πολλές φορές με την προσθήκη φρέσκιας τριμμένης ντομάτας, λίγου γιαουρτιού και σπανιότερα ζωμού κρέατος. Οι αστικές εκδοχές της Μυτιληνιας κουζίνας θέλουν την τραχανόσουπα αυγοκομμένη.

Η παράδοση συνεχίζεται από ανθρώπους με μεράκι, οικοτεχνίες και από τους γυναικείους συνεταιρισμούς Μέσα σε χάλκινα καζάνια σε δυνατή φωτιά έβραζαν το ξυνόγαλο. Μετά τη πρώτη βράση έριχναν μέσα «τη κουρκούτη», σιτάρι αλεσμένο σε χοντρό κόκκο και άρχιζε το τραχάνισμα, το ανακάτεμα δηλαδή, με το τραχανιστήρι ή κόπανο, ένα μεγάλο ξύλο από κερασιά, σμιλεμένο σε σχήμα «T». Το τραχάνισμα γινόταν συνήθως από άντρες, γιατί η εργασία απαιτούσε μεγάλη μυϊκή δύναμη, τους λεγόμενους τραχανατζήδες. Όταν το τραχανιστήρι στεκόταν όρθιο μέσα στο καζάνι, τότε ο τραχανός είχε πήξει και ήταν έτοιμος. Στη συνέχεια σκεπαζόταν με ένα λεπτό βρεγμένο τουλπάνι ώστε το μείγμα να μην πιάσει κρούστα και «ζεκουραζόταν» όλη τη νύχτα στο καζάνι. Το πρωί γινόταν το πλάσιμο της χάχλας ή γινόταν ο «τριφτός» τραχανός, περνώντας το ζυμαρί από χοντρό κόσκινο, το σταρικό ή σταρκό. Το άπλωμα του τραχανά απαιτούσε ιδιαίτερη επιδεξιότητα ώστε να επιτευχθεί γρήγορο και ομοιόμορφο στέγνωμα. Πολλές φορές άπλωναν τον τραχανό πάνω σε ξερά στάχυα σιταριού, τις λεγόμενες αράπες, για να στεγνώσει πιο εύκολα ή πάνω σε αποξηραμένα βότανα, όπως αρμπαρόριζα, ρίγανη ή μαντζουράνα για να πάρει το άρωμά τους. Με τραχανό σχημάτιζαν ένα σταυρό για να ευοδωθεί το στέγνωμα. Συνήθως παρέμενε στον ήλιο για τρεις μέρες και μετά τοποθετούνταν στις σφίδες, μεγάλα πήλινα κιούπια ή σε υφασμάτινα σακούλια και διατηρούνταν σε δροσερό μέρος για όλο τον χρόνο.

Ένα ακόμη μοναδικό παρασκεύασμα της Λέσβου είναι η βάση για το μυζηθοχαλβά. Φρέσκια ανάλατη μυζήθρα αναμειγνύεται με αλεύρι, σιμιγδάλι πρόβειο γάλα και λίγο βούτυρο. Πλάθεται μικρά πιτάκια τα οποία ψήνονται στο φούρνο. Όσο είναι χλιαρά, τρίβονται σε χοντρό κόσκινο και ξαναφουρνίζονται. Αυτός ο προψημένος «τραχανάς» σε λίγα λεπτά, με λίγο νερό, ζάχαρη ή πετιμέζι, ανθόνερο και αμύγδαλα μεταμορφώνεται στον μυρωδάτο μυζηθοχαλβά.

Άλλα ζυμαρικά που υπήρχαν στο Λεσβιακό ντουλάπι και σήμερα παράγονται από τους γυναικείους συνεταιρισμούς, αλλά και από οικοτεχνίες και βιοτεχνίες του νησιού, είναι το κους-κους, το κριθαράκι, όπου σε κάποια χωριά, όπως στο Μεσότοπο, το λένε φιδέ, ενώ θα το συναντήσετε και με την ονομασία ξαρέλι. Οι χυλοπίτες ή γιοφκάδες βρασμένα σε ζωμό κρέατος, με λίγο πρόβειο βούτυρο ή ντόπιο ελαιόλαδο, συχνά με τριμμένη φουρνιστή μυζήθρα αποτελούν μία εύγευστη λύση