Σίσσυ Νίκα

Στερεά Ελλάδα
Πάρε μια Γεύση

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΣΤΕΡΕΑΣ
ΕΛΛΑΔΑΣ

Στερεά Ελλάδα. Πάρε μια Γεύση
Συγγραφέας: Σίσσυ Νίκα
Φωτογραφία: Σίσσυ Νίκα - ΧΑΡΛΕΝΙΚ ΕΛΛΑΣ ΕΚΔΟΤΙΚΗ Α.Β.Ε.Ε.
Επιμέλεια έκδοσης: Σίσσυ Νίκα
Καλλιτεχνική επιμέλεια - Layout, εκτύπωση & Βιβλιοδεσία:
ΧΑΡΛΕΝΙΚ ΕΛΛΑΣ ΕΚΔΟΤΙΚΗ Α.Β.Ε.Ε.

Εκδότης: ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
© έκδοσης 2018: Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Πνευματική ιδιοκτησία. Κατά τον Ν2837/20 (όπως έχει τροποποιηθεί με τον Ν 2121/93 και ισχύει σήμερα) και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με τον Ν.100/75) απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση σε κάποιο σύστημα διάσωσης και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη και της συγγραφέως.

ISBN: 978-618-84044-0-3

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

«Νηστικό αρκούδι, δε χορεύει». Έτσι λέμε στη Στερεά Ελλάδα.

Γι αυτό και στις επόμενες σελίδες, θα γνωρίσετε όλα τα «καλούδια» που προσφέρει απλόχερα η Στερεοελλαδίτικη γη.

Προικισμένη από τη φύση, αλλά και από ανθρώπους με μεράκι και μακρά ιστορία στην παραγωγή και την επεξεργασία των αξεπέραστων παραδοσιακών μας προϊόντων, η Στερεά Ελλάδα σας προσκαλεί σε ένα υπέροχο γευστικό ταξίδι στους μοναδικούς γαστρονομικούς θησαυρούς της.

Και για να σας κάνουμε αυτό το ταξίδι ακόμη πιο απολαυστικό, συγκεντρώσαμε και τις καλύτερες, τις πιο αντιπροσωπευτικές, τις πιο παραδοσιακές και τις πιο νόστιμες συνταγές του τόπου μας και με περηφάνια σας τις παρουσιάζουμε.

Αναζητήστε τα προϊόντα μας, παρασκευάστε τις συνταγές μας, δοκιμάστε τις νοστιμιές μας.

Και αν θέλετε αυτό να γίνει σωστά, ελάτε μέχρι τα μέρη μας για να ανακαλύψτε μόνοι σας την ξακουστή μας κουζίνα και να γευτείτε το μέλι, την ελιά και το ελαιόλαδο, τα φρούτα, τα λαχανικά και τους καρπούς μας, τα γαλακτοκομικά μας προϊόντα, το κρέας και το κρασί μας.

Ακολουθείστε αυτόν τον ξεχωριστό γαστρονομικό χάρτη που οδηγεί στην καρδιά της Ελλάδας και της αυθεντικής ελληνικής κουζίνας.

Κώστας Μπακογιάννης
Περιφερειάρχης Στερεάς Ελλάδας

Κάθε ταξίδι χρειάζεται έναν οδηγό. Έτσι και η περιήγηση στα«μονοπάτια» της Στερεοελλαδίτικης γαστρονομίας απέκτησε πλέον το δικό της!

Χωρίς αμφιβολία η γη της Στερεάς Ελλάδας παράγει ορισμένους από τους πιο σπάνιους αγροδιατροφικούς θησαυρούς, οι οποίοι περικλείουν τον κόπο και την αφοσίωση των Στερεοελλαδιτών παραγωγών.

Μια κοπιώδης προσπάθεια που έχει αποκτήσει όμως ένα πολύ ισχυρό σύμμαχο, την Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας και την Αγροδιατροφική Σύμπραξη της. Ο φορέας αυτός ιδρύθηκε με πρωτοβουλία της Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας, συνδέοντας τον δημόσιο και ιδιωτικό τομέα, με σκοπό την ενίσχυση της εξωστρέφειας των τοπικών επιχειρήσεων, την διάδοση της Στερεοελλαδίτικης γαστρονομικής ταυτότητας σε όλο τον κόσμο και την γεφύρωση του χάσματος μεταξύ παραγωγών και καταναλωτών.

Μέσα από την παρουσία της Αγροδιατροφικής Σύμπραξης και την ιστοσελίδα της **www.agrifoodcentralgreece.gr** όπως επίσης και από την ηλεκτρονική πλατφόρμα προώθησης του εμπορίου των προϊόντων της Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας AGORA Central Greece -**www.agoracentralgreece.gr**, ο αναγνώστης έχει την δυνατότητα να ανακαλύψει τους παραγωγούς και τα προϊόντα που κρύβονται πίσω από τις ιστορίες γαστρονομίας του βιβλίου αυτού.

Ας ξεκινήσουμε λοιπόν μαζί αυτό το όμορφο ταξίδι με γεύσεις, αρώματα και εμπειρίες από τους μοναδικούς τόπους της Στερεάς Ελλάδας!

ΑΓΡΟΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΠΡΑΞΗ
ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

AGORA
CENTRAL GREECE

Αντί προλόγου

Η αυθεντική ελληνική γαστρονομία χτυπάει δυνατά, στη καρδιά της Στερεάς Ελλάδας.

Η κουζίνα της γης, των βουνών και της θάλασσας είναι στα καλύτερά της, τα προϊόντα αστέρια και οι άνθρωποι σε κοιτούν απευθείας στα μάτια. Είναι περήφανοι για τον τόπο τους, αγαπούν τη γη τους και γνωρίζουν την τέχνη της φιλοξενίας.

Στόχος μας, να σας προκαλέσουμε σε ένα ταξίδι γνωριμίας, μέσα από τις λέξεις, τις 454 μοναδικές φωτογραφίες και τις 96 αυθεντικές συνταγές του τόπου και των μοναστηριών του.
Το ταξίδι θέλαμε να είναι ρεαλιστικό, έτσι φωτογραφίσαμε τα πιάτα στη φύση.

Το δικό μας ταξίδι είχε διάρκεια ενός χρόνου, διανύσαμε 5485 χιλιόμετρα, βγάλαμε 10652 φωτογραφίες και 150 συνταγές ετοιμάστηκαν επιτόπου. Συναντήσαμε 250 παραγωγούς και πολλούς ανθρώπους. Το εγχείρημα δεν ήταν εύκολο αφού ήθελε επιμονή και πάθος για να ολοκληρωθεί.

Το στοίχημα όμως είναι ένα, να γίνει γνωστός ο γαστρονομικός πολιτισμός, η κουζίνα και τα προϊόντα της Στερεάς Ελλάδας σε όλο τον πλανήτη.

Τα λόγια του Paulo Coelho μας δίνουν δύναμη «όταν θέλεις κάτι πολύ όλο το σύμπαν συνωμοτεί για να τα καταφέρεις» και εμείς το θέλουμε.

Εσείς, ακόμα δεν ξεκινήσατε για τον τόπο των εμπειριών, των τεσσάρων εποχών, τη Στερεά Ελλάδα.
Ας είναι το ταξίδι σας συναρπαστικό.

Σίσσυ Νίκα
Δημοσιογράφος
Γαστρονομίας και Τουρισμού

Περιεχόμενα

ΦΘΙΩΤΙΔΑ 8
Η κουζίνα 10
Η τυροκομία 12
Το μέλι 14
Οι καλλιέργειες 16
Κελυφωτό φιστίκι Φθιώτιδας ΠΟΠ 18
Σπάνιες αυτόχθονες φυλές αγροτικών ζώων 20
Περιήγηση στο μικρόκοσμο των άγριων μανιταριών 22

ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΣ 24
Σαλάτα με φακές, τυρί και ντοματίνια 26
Μπαμπανέτσα 27
Μπριαμ της Άνοιξης 28
Ελιές τσακιστές λεμονάτες 30
Σαγανάκι της θάλασσας 32
Κεφτεδάκια από καλαμάρι 33
Μυλοκόπι με φακόρυζο, ρόδι και αρωματισμένο λάδι τρούφας 34
Κεφτέδες με ρύζι και σάλτσα ντομάτας 36
Κατσικάκι κλέφτικο στη λαδόκολλα 38
Μουσακάς παραδοσιακός 40
Μπακλαβάς φιστικένιος 42
Μπισκότα αμυγδάλου με στέβια 44
Τσιζ κέικ με κατίκι Δομοκού και γλυκό σύκο 46
Κουραμπιέδες Υπάτης 48

ΕΥΒΟΙΑ 50
Η κουζίνα 52
Η κτηνοτροφία 54
Η τυροκομία 56
Το μέλι 58
Οι καλλιέργειες 60
Τα προϊόντα εξαγωγής 61
Τα περίφημα ξηρά σύκα ΠΟΠ Ταξιάρχη και Κύμης 62
Η αλιεία 64
Οι αμπελώνες και το κρασί 66
Το τσίπουρο και το λικέρ 67
Η μπύρα 67

ΣΚΥΡΟΣ 68
Η περίφημη φάβα 70

ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΣ 72
Σούπα με τραχανά λαχανικών 74
Ταραμοσαλάτα 76
Γαρίδες σαγανάκι 77
Μύδια αχνιστά με κρασί 78
Κουρκουμπίνες ή γκόγκλιες 80
Κριθαρώτο με βασιλομανίταρα και τυρί με μαύρη τρούφα 82
Τυροπιτάρι Ψαχνών 84
Χορτόπιτα αναποδογυριστή 86
Ξεσκούφωτη κολοκυθόπιτα 87
Χορτοκολοκυθοτυρόπιτα 88
Ντολμαδάκια με αμπελόφυλλα 90
Κοντοσούβλι 92
Κατσικάκι παραγεμιστό στη γάστρα 94
Το στιφάδο της Παναγιάς 96
Μπακλαβάς Κύμης 98
Μαρμελάδα σύκο με μαστίχα Χίου 100
Κυδώνι γλυκό του κουταλιού 102
Τηγανόψωμο λουσμένο με μέλι ερείκης 103
Αμυγδαλωτά περίτεχνα 104
Γαμήλιοι κουραμπιέδες Αρτάκης 105
Αμυγδαλόπιτα Μαντουδίου 106
Φάβα Σκύρου 108
Λαδόπιτα Σκυριανή 110
Αστακομακαρονάδα 112
Κατσικάκι με ρύζι 114

ΒΟΙΩΤΙΑ 116
Η κουζίνα 118
Η τυροκομία 120
Οι αμπελώνες και το κρασί 122
Οι καλλιέργειες 123
Η ιχθυοκαλλιέργεια 124
Η μονή Οσίου Λουκά 125

ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΣ 126
Ψωμί προζυμένιο 128
Ψωμί γάμου κεντητό 130
Σπανακοτυρόπιτα με γλυκό τραχανά 132
Παραδοσιακή τυρόπιτα ορεινή 134
Κολοκυθοκεφτέδες με φέτα ΠΟΠ 136
Φασολάδα κρασάτη βουνίσια 137
Κοτόπουλο με φορμαέλα Αράχωβας, Ντοματάκια και ρόκα 138
Χυλοπίτες με πέστροφα 139
Κόκορας με τραχανά και ντομάτα 140
Ριζότο με καρότο και κρεμμύδι 142
Γιουβέτσι με τράγο 143
Κοκορέτσι Ρουμελιώτικο 144
Προβατίνα παϊδάκια & σουβλάκι 146
Χαλβάς παραδοσιακός 148
Κάστανο γλυκό 149
Γλυκό κεράσι 150
Μουσταλευριά των Μουσών 152
Γλυκό σταφύλι με αστεροειδή γλυκάνισο 153

ΦΩΚΙΔΑ 154
Η κουζίνα 156
Η τυροκομία και η κτηνοτροφία 158
Οι αμπελώνες και το κρασί 160
Το μέλι 161
Ο ελαιώνας της Άμφισσας 162

ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΣ 164
Μπουργέτο 166
Σαλάτα Ancora 168
Σεβίτσε λαβράκι 169
Καρπάτσιο χταπόδι με καραμελωμένα κρεμμύδια 170
Λουκουμάδες με ελιές Άμφισσας 172
Μακαρονάδα Ostria 174
Η μακαρονάδα του ψαρά 175
Μυδοπίλαφο 176
Τραχανώτο με γαρίδες 178
Τραχανόπιτα Δελφών 180
Κοτόπουλο τηγανιά με μέλι και αρωματικά Γκιώνας 182
Κελέμια 184
Λαχανοντολμάδες της Κατίνας 186
Κότσια χοιρινά μαριναρισμένα με μέλι και μπύρα 188
Αγριογούρουνο στιφάδο 189
Κοντοσούβλι προβατίνας 190
Αρνί κλέφτικο με φορμαέλα Αράχωβας ΠΟΠ 192
Γαλακτομπούρεκο 194
Ραβανί Γαλαξιδιώτικο 196
Αμυγδαλάκι γλυκό 198
Πορτοκαλόπιτα 199
Περγαμόντο γλυκό του κουταλιού 200
Γιουβέτσι κριθαράκι με ρεβίθια και λαχανικά 201

ΕΥΡΥΤΑΝΙΑ 202
Η κουζίνα 204
Η τυροκομία 206
Η κτηνοτροφία 208
Η ιχθυοκαλλιέργεια και ορεινή αλιεία 210
Το μέλι 211

ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΣ 212
Φασόλια ξερά με καπνιστή πέστροφα 214
Πέννες με καπνιστή πέστροφα Καρπενησίου 215
Τραχανάς παραδοσιακός με ντομάτα 216
Αυθεντική τυρόπιτα Καρπενησίου 218
Πρασόπιτα με τυρί φέτα 220
Κολοκυθοτυρόπιτα 221
Αυγά με χωριάτικα λουκάνικα και πατάτες 222
Κόκορας χωριάτικος κοκκινιστός με σπιτικές χυλοπίτες 224
Γιορτινή βουνίσια τριλογία κρεάτων στο πήλινο 226
Αρνάκι γιουβέτσι 228
Τσαλαφούτι και αχλάδι με γλυκό κρασί και μέλι 230
Μελομακάρονα των Χριστουγέννων 232
Καρυδάκι γλυκό του κουταλιού 234
Βατόμουρο γλυκό 236
Γλυκό αγριοβύσσινο 237
Αγριοφράουλα γλυκό 238

ΦΘΙΩΤΙΔΑ

Φύση ονειρική σε δόσεις χορταστικές. Ένα ταξίδι στην ιστορία από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Τόποι ηρωικοί, τόποι ανδρείας. Ανέγγιχτη ομορφιά στον **Εθνικό Δρυμό της Οίτης**, του βουνού των μύθων, της ομορφιάς και του σπάνιου αγριόγιδου. Εικόνα μοναδική το οροπέδιο της Καταβόθρας. Άγρια άλογα, ζαρκάδια και αγελαδίτσες με μοσχαράκια βόσκουν όλα μαζί. Λιμνούλες, ποταμάκια, το εντυπωσιακό σπηλαιοβάραθρο και τα ερείπια του ναού της Πυράς του Ηρακλή. Κυψέλες μελισσών όλων των χρωμάτων φορτωμένες μέλι μοσχομυρίζουν. Η Οίτη κρύβει έναν ανεκτίμητο πλούτο βοτάνων, λιβάδια από τσάι, ρίγανη, μελισσόχορτο και φασκόμηλο. Άγριες ορχιδέες και πολύχρωμα λουλούδια. Η Οίτη θαρρείς γέννημα χρωστήρα του Van Gogh, όλες οι αποχρώσεις του πράσινου, του γαλάζιου, του κίτρινου, του καφέ, του κόκκινου δένουν με αρμονία συναρπαστική.
Η **Παύλιανη** της ελάτης, κουκλίστικη με τις πηγές Ασωπού και όλα τα χωριά γύρω από την Οίτη μια ομορφιά. Η **Μονή Αγάθωνος** γαντζωμένη στην πλαγιά του βουνού εποπτεύει όλο τον εύφορο κάμπο. Η **κοιλάδα του Σπερχειού** πλούσια σε γεννήματα της γης διακεκριμένα, κελυφωτά φιστίκια, ελιές, αβοκάντο, στέβια, ροδιές και όλα τα καλά του Θεού σε αφθονία. Στα **Λουτρά Υπάτης** παίρνουμε μια ανάσα ευζωίας στα θερμά ιαματικά νερά της και ο περίπατος στο πάρκο μας ρηλαξάρει. Πρωτεύουσα της Ρούμελης η **Λαμία** στις πλαγιές της Όθρυς, με το Κάστρο, τα μουσεία, τους μύλους της και την Πλατεία Λαού, που χαριτολογώντας αποκαλείται πλατεία χοληστερίνης... τα ψητά της σούβλας και κοκορέτσια και όλες οι γευστικές αμαρτίες . Για μια γλυκιά επίγευση σε ένα κουραμπιέ τραγανό αμυγδαλάτο λέμε ναι. Ο **Γοργοπόταμος** με την γέφυρα της Αντίστασης έχει νερόμυλους ζωγραφιές.
Στη **Γέφυρα της Αλαμάνας** το μνημείο του Αθανασίου Διάκου που έπεσε ηρωικά. Ανεβαίνοντας στο **Δομοκό** θα έχετε θέα συναρπαστική στην Στερεά και στη Θεσσαλία. Μια βόλτα στις ανηφοριές μέχρι το Κάστρο και μια γεύση από τυράκι κατίκι είναι must. Μετά τους βουνίσιους αέρηδες, οι θαλασσινοί επιβάλλονται. Η ακτογραμμή του **Μαλιακού** και του **Ευβοϊκού** έχει όμορφες πολιτειούλες καλό φαγητό, φρέσκα ψάρια. Θαλασσινά τοπία με ψαροκάικα, γλάροι, μικρές ξύλινες προβλήτες, γλώσσες γης που μπαίνουν στη θάλασσα, παραλίες αγκαλιές. Ο θαλασσινός περίπατος ανάσα οξυγόνου, ακούγοντας τους ήχους των κυμάτων. Στη Φθιώτιδα αρκετές και προνομιούχες οι ιαματικές πηγές. Η μυθολογία θέλει οι θερμές πηγές να δημιουργήθηκαν από τον Ήφαιστο που χτύπησε τη Γη με το σφυρί του, μετά από επιθυμία της Θεάς Αθηνάς, για να αναζωογονείται ο Ηρακλής μετά τους άθλους του. Έτσι μετά την Υπάτη, το Πλατύστομο, στις Θερμοπύλες τα ιαματικά νερά ενδυναμώνουν. Οι **Θερμοπύλες**, τόπος σύμβολο του θάρρους του ηρωικού Λεωνίδα. Πάντα η σκέψη μας τρέχει στους στίχους του ποιητή Κ.Καβάφη «Τιμή σ' εκείνους όπου στην ζωή των ώρισαν και φυλάγουν Θερμοπύλες». Στα **Καμένα Βούρλα** τα λουτρά και οι θαλασσομεζέδες είναι ότι πεις...
Η Φθιώτιδα τα έχει όλα και σίγουρα θα νοιώσετε τη δύναμη και την ενέργεια του τόπου.

Η κουζίνα

Συναρπαστικές οι γεύσεις της ρουμελιώτικης κουζίνας που κρύβει στην καρδιά της, μια φιλοσοφία ζωής ... έναν πολιτισμό. Γύρω από ένα στρωμένο τραπέζι μοιράζονται συναισθήματα, ζωντανεύουν αναμνήσεις. Βάση της αρωματικής κουζίνας είναι το ελαιόλαδο, οι ελιές, το ψωμί, τα ζυμαρικά, τα λαχανικά, τα άγρια χόρτα, τα όσπρια, τα γαλακτοκομικά με πρωταγωνιστή τη φέτα και το κατίκι Δομοκού.

Το κοκορέτσι, τα γαρδουμπάκια είναι νόστιμα διατροφικά ατοπήματα. Οι πίτες αποτελούν συμβολική γεύση της ρουμελιώτικης κουζίνας και έχουν να μας διηγηθούν πολλά από το χθες και το σήμερα της γευστικής μας κληρονομιάς. Οι τεχνίτρες της κουζίνας ανοίγουν χειροποίητο φύλλο στο λεπτό από άλευρα εκλεκτά, που μέσα τους κλείνουν ακόμα και τα πιο ταπεινά γεννήματα της γης. Οι πίτες ψήνονται στον ξυλόφουρνο. Η μπαμπανέτσα, η λαχανοτυρόπιτα, οι χορτόπιτες και οι τυρόπιτες είναι θεσπέσιες. Οι φακές και τα φασόλια γίνονται ακόμα και σαλάτα.

Στη Μονή Αγάθωνος ο επισκέπτης έχει την τύχη να γευτεί τη νηστίσιμη μοναστηριακή κουζίνα, φασόλια χάντρες με ελιές και σάλτσα ντομάτας από τα μποστάνια τους, γλυκό καρυδάκι και καφέ μοναστηριακό. Η κουζίνα της θάλασσας έχει τη δική της ταυτότητα ... ολόφρεσκα ψάρια αλλά και όστρακα αφού η οστρακοαλιεία στη Στυλίδα και τις γύρω περιοχές καλά κρατεί...

Τα κεφτεδάκια από καλαμάρι, χταπόδι και άγρια χόρτα μας ξετρέλλαναν, όπως και το σαγανάκι με όστρακα που με το εξαιρετικό τσίπουρο, ή κρασί και τις τοπικές μπύρες δένουν αρμονικά.

Το εξαιρετικό μέλι έχει δυναμική παρουσία στις γλυκές δημιουργίες.

Τα εκλεκτά κελυφωτά φιστίκια ΠΟΠ, τα καρύδια και τα αμύγδαλα χαρίζουν την δική τους γευστική πινελιά και διατροφική αξία στις γεύσεις.

Ο απόλυτος πρωταγωνιστής διαχρονικά στα γλυκά, ο κουραμπιές ολοστρόγγυλος και όχι μόνον... τραγανός με ολόκληρα ή σπασμένα αμύγδαλα, με το άρωμα βουτύρου να ξεχειλίζει.

Μια γευστική έκρηξη που δεν χρειάζεται να είναι Χριστούγεννα για να την απολαύσουμε. Ο επισκέπτης μπορεί να δοκιμάσει κουραμπιέδες στην Υπάτη με τσάι του βουνού...μετά την υδροθεραπεία στα περίφημα ιαματικά λουτρά. Στιγμές ευζωίας...

Το κατίκι είναι ιδεατό για Θεϊκά cheesecake με ακτινίδιο ή λουσμένο με φρουτένια γλυκά του κουταλιού ή μαρμελάδες με καρπούς του δάσους.

Το καρυδάκι γλυκό του κουταλιού από τα καλύτερα.

Τα περίφημα κελυφωτό φιστίκια ανάμεσα σε αέρινα φύλλα χαρίζουν γεύσεις ονείρου στον μπακλαβά και σε γλυκάκια ανατολίτικα.

Το φρέσκο γιαούρτι πασπαλισμένο με καρύδια και λουσμένο με μέλι έχει γεύση αγγελική.

Το χειροποίητο παγωτό από ολόφρεσκο γάλα εκεί πάνω στο βουνό είναι ένα γαστρονομικό ποίημα...

Αξίζει να δοκιμάσετε το τσάι βοτανιών από την Οίτη, όλα τα αρώματα τα φύσης και τα αντιοξειδωτικά για την αναζωογόνηση σας, σε ένα φλιτζάνι.

Η κουζίνα της Φθιώτιδας είναι κουζίνα ευζωίας που αξίζει να την απολαύσετε.

Η τυροκομία

Η Φθιώτιδα είναι περιοχή με ιδιαίτερη βιοποικιλότητα και γεωγραφικό ανάγλυφο. Μεγάλη ποσότητα γάλακτος προέρχεται από ζώα αυτόχθονων φυλών χαμηλής παραγωγικότητας, με μοναδικά ποιοτικά χαρακτηριστικά και έτσι τα τυριά της έχουν πλούσια γεύση και είναι εκλεκτά. Στη Φθιώτιδα εκτρέφονται 12.000 βοοειδή, 265.000 αιγοπρόβατα, 2400 χοίροι και 27.000 πτηνά. Το διαμαντάκι των τοπικών τυριών είναι το Κατίκι, το νόστιμο μυστικό του Δομοκού. Το φρέσκο τυρί που ξετρελαίνει από την πρώτη μπουκιά. Ένα ολόλευκο φρέσκο τυρί, ελαφρύ, κρεμώδες με βελούδινη υφή, ευχάριστο άρωμα και δροσερή υπόξινη γεύση. Το **Κατίκι Δομοκού** ΠΟΠ, «γεννιέται» από πλούσιο αιγοπρόβειο γάλα της άνοιξης, που προέρχεται από ζώα, που ζουν και εκτρέφονται ελεύθερα στη τοπική χλωρίδα.

Το κατίκι παρασκευάζεται και ωριμάζει αποκλειστικά στην περιοχή του Δομοκού και Ξινιάδας, ακολουθώντας πιστά συνταγή χρόνων, με παραδοσιακές τεχνικές και φυσικές συνθήκες, χωρίς τη χρήση χημικών πρόσθετων κατά τη διαδικασία. Η παραδοσιακή συνταγή που διαδόθηκε από στόμα σε στόμα και από γενιά σε γενιά των τσελιγκάδων, ευτυχώς διασώθηκε και την απολαμβάνουμε. Είναι ιδανικό τυρί για ισορροπημένη διατροφή αφού έχει μόλις 13% λιπαρά και ελάχιστο αλάτι. Το κατίκι είναι το μυστικό που χαρίζει νοστιμιά, όχι μόνον στο φρυγανισμένο ψωμί, αλλά και στις ευφάνταστες γευστικές δημιουργίες.

Η παραδοσιακή συνταγή

Το αιγοπρόβειο γάλα μετά την παστερίωση ψύχεται στους 27-28ºC. Ακολουθεί η πήξη με ή χωρίς πυτιά και παραμένει σε συνθήκες θερμοκρασίας 20-22º C. Το πήγμα ανακατεύεται και μπαίνει σε ειδικά τουλπάνια για να στραγγίξει. Η στράγγιση ολοκληρώνεται, όταν η υγρασία του τυριού φτάσει 75-80% κ.β. Το στραγγισμένο πήγμα αλατίζεται, ανακατεύεται για να ομογενοποιηθεί και συσκευάζεται σε δοχεία ή διατηρείται σε ψυκτικούς θαλάμους, με θερμοκρασία μικρότερη των 4º C. Το χύμα κατίκι διατηρείται στο ψυγείο, μέχρι 10 ημέρες ενώ το συσκευασμένο μέχρι την ημερομηνία λήξης.

Η χημική του σύσταση είναι: Μέγιστη Υγρασία 75%, Λιπαρά επί ξηρού 40%, Αλάτι 2-3%. **Μέση θρεπτική αξία ανά 100g:** Ενέργεια 169kcal, Πρωτεΐνες 10 γρ, Υδατάνθρακες 3g, Λιπαρά 13g

Στη Φθιώτιδα σε όλη τη διάρκεια της τυροκομικής περιόδου, από τον Οκτώβριο μέχρι και τον Ιούλιο, το φρέσκο γάλα συλλέγεται κάθε μέρα από τους κτηνοτρόφους, στα βουνά και στους κάμπους της Ρούμελης. Τα τυριά που παράγονται είναι εκλεκτά και καλύπτουν όλη την παλέτα των παραδοσιακών τυριών. Κορυφαία είναι η **Φέτα σε άλμη ΠΟΠ**, που έχει αποσπάσει πολλές διακρίσεις, για την αυθεντική, ελαφρά πικάντικη γεύση της και την εξαιρετική ποιότητα 100% του τοπικού αιγοπρόβειου γάλακτος. Η φέτα είναι πλούσια πηγή πρωτεϊνών. Την παλέτα των τυριών συμπληρώνουν ο τελεμές, το γίδινο, το ανθότυρο, η μυζήθρα, το κεφαλοτύρι, η γραβιέρα, το καπνιστό τυρί, το σαγανοτύρι, το γαλατοτύρι και το μελίτυρο. Το γιαούρτι είναι εκλεκτό και το ξυνόγαλα περιζήτητο. Ο **Τελεμές** είναι ελαφρύ λευκό τυρί άλμης, που παράγεται παραδοσιακά από 100% ντόπιο αγελαδινό γάλα και ελάχιστη ωρίμανση 2 μηνών. Η γεύση του πιπεράτη και δροσερή. Το **Γίδινο** τυρί, διατηρεί όλες τις ευεργετικές ιδιότητες και τη σημαντική θρεπτική αξία του γίδινου γάλακτος, που είναι πλούσια πηγή πρωτεϊνών, υδατανθράκων, λιπαρών, ασβεστίου, βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων. Τελευταία παράγεται και σε πιο εκλεπτυσμένη εκδοχή με βοτάνια, ξηρούς καρπούς, κράνα ή με μαρμελάδα τοπικών φρούτων. Το **Κεφαλοτύρι** έχει ευχάριστη πικάντικη γεύση και παράγεται από 100% ντόπιο αιγοπρόβειο γάλα με ελάχιστη ωρίμανση 3 μηνών. Η **Γραβιέρα αγελάδος** έχει ευχάριστη, ελαφρά υπόγλυκη γεύση με τα πλούσια αρώματα του τοπικού αγελαδινού γάλακτος και ελάχιστη ωρίμανση 3 μηνών. Το **Ξυνόγαλα** είναι ένα υγιεινό προϊόν γάλακτος, με ειδική οξυγαλακτική καλλιέργεια. Έχει ευχάριστη γεύση πίνεται σαν δροσιστικό και παράγεται από 100% ελληνικό φρέσκο ημιαποβουτυρωμένο αγελαδινό γάλα.

Το πρόβειο **Γιαούρτι** έχει βελούδινη υφή και ελαφρά υπόξινη γεύση και παρασκευάζεται από πρόβειο γιαούρτι. Όλα τα τυροκομικά προϊόντα της Φθιώτιδας πληρούν τις ευρωπαϊκές προδιαγραφές.

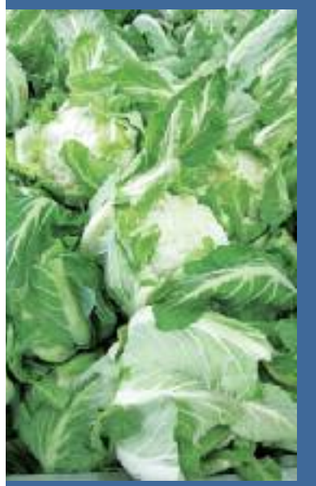
Το μέλι

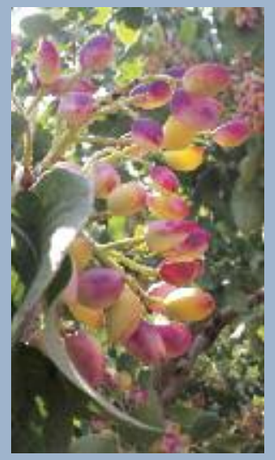
Τα βουνά της Φθιώτιδας είναι γεμάτα ομορφιές αλλά και μύθους με τον Ηρακλή, αλλά και με νεραίδες. Με δυο λόγια «στάζουν μέλι»...

Η βιοποικιλότητα μοναδική και ζηλευτή. Η Οίτη, είναι εθνικός δρυμός, με ενδημικά φυτά, βοτάνια, σπάνια λουλούδια, τεράστια ελατοδάση και πολλά νερά. Βουνά και κάμποι της Φθιώτιδας είναι ιδεατά για τη μελισσοκομία. Τα μελισσοσμήνη υπολογίζονται σε 70.000 και οι επαγγελματίες μελισσοκόμοι 900. Το μέλι έχει να μας διηγηθεί τη δική του ιστορία από τη μυθολογία ακόμα αφού η αμβροσία, αποτελούσε τροφή των Ολύμπιων Θεών. Ο Ιπποκράτης αναγνωρίζοντας τη θρεπτική αξία, το χορηγούσε σαν φάρμακο. Η παλέτα του μελιού πλούσια αφού στην Ελλάδα παράγονται τόσα πολλά και διαφορετικά είδη. Η μελισσοκομία είναι τέχνη και θέλει αγάπη, φροντίδα και προσήλωση για να είναι οι μέλισσες ευχαριστημένες και να μας χαρίσουν τα καλύτερα. Μελισσοκόμος μας είπε, «οι μέλισσες και η βασίλισσά τους είναι ένας υπεροργανισμός, που μπορεί εάν τον φροντίζεις και τον βοηθάς στο έργο του, προσφέροντας πλούσιους μελισσόκηπους να συνεργαστούν αρμονικά και να μας χαρίσουν τα καλύτερα..». Οι μελισσοκόμοι ζουν σαν νομάδες, αφού μετακινούν τις κυψέλες τους επιλέγοντας μελισσόκηπους για να είναι το μέλι τους εκλεκτό. Η διαδικασία από τον τρυγητό του μελιού μέχρι την τυποποίηση είναι χειροποίητη με ελάχιστες παρεμβάσεις της τεχνολογίας. Η ποιότητα του μελιού εξασφαλίζεται με συχνές αναλύσεις. Το σημαντικότερο είδος μελιού είναι **ελάτης** που συλλέγεται τους καλοκαιρινούς μήνες από τα παρθένα ελατοδάση και είναι υψηλής θρεπτικής αξίας χωρίς να κρυσταλλώνει. Το **μέλι ερείκης** και **άγριας βελανιδιάς** που συλλέγεται το φθινόπωρο, ανήκει στο φαρμακείο της φύσης. Το **μέλι δρυός** προέρχεται από τα πυκνόφυτα δάση δρυός της Δυτικής Φθιώτιδας. Κύρια χαρακτηριστικά του το σκούρο χρώμα και η ρωμαλέα γεύση του. Είναι σπάνια ποικιλία με πολύ περιορισμένη παραγωγή. Το **μέλι πεύκης** συλλέγεται το καλοκαίρι από τις δασωμένες πλαγιές και έχει ιδιαίτερο άρωμα και χρώμα. Η κοιλάδα του Σπερχειού είναι σπουδαίος μελισσόκηπος και το μέλι που παίρνουμε **λυγαριάς και ανθέων** απίθανο. Το **θυμαρίσιο μέλι** είναι εκλεκτό από μυστικούς θυμαρόκηπους. Το **μέλι πολύκομπου** εξιτάρει αφού είναι σπανιότατο και πλουσιότερο σε ένζυμα. Μελισσοκόμοι της Οίτης είναι εξειδικευμένοι στη βασιλισσοτροφία. Ο **βασιλικός πολτός** σταγόνες χρυσού, που κρύβει το μυστικό της ευζωίας και της μακροβιότητας. Εμείς, σας συστήνουμε μια από τις βασίλισσες, είναι αγέρωχη της Κεκρόπιας φυλής, χτίζει κεριά στο ενδιάμεσο των κηρηθρών, ο γόνος ξεκινά νωρίς την άνοιξη και αναπτύσσει εκρηκτικά μεγάλες κοινωνίες είναι εξαιρετικά οικονόμα και βουνίσια...

Οι καλλιέργειες

Τόπος εύφορος με κοιλάδες, πεδιάδες, βουνά και μικροκλίμα ιδιαίτερο η γη της Φθιώτιδας, παράγει θαυμαστούς καρπούς και διακεκριμένους. Τα γεννήματα της γης που είναι **Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης** είναι οι **Επιτραπέζιες ελιές Αταλάντης και Στυλίδας,** το **ακτινίδιο Σπερχειού** και το **Κελυφωτό φιστίκι Φθιώτιδας**. Από τις νέες καλλιέργειες σημαντικές είναι η **στέβια,** τα **αρωματικά φυτά** κυρίως λεβάντα, ρίγανη, τσάι του βουνού και γλυκάνισο, αλλά και οι υπερτροφές. Τα **όσπρια** και ιδιαίτερα οι φακές, τα ρεβίθια και τα φασόλια είναι εκλεκτά και «εισβάλουν» δυναμικά στη κουζίνα μας, διεκδικώντας διατροφικά τη θέση που τους ανήκει, αφού είναι πολύτιμα για τον οργανισμό μας.
Στα ορεινά καλλιεργούνται **μήλα** εξαιρετικής γεύσης και διατροφικής αξίας. Τα **σιτηρά** είναι πολυποίκιλα και υψηλής ποιότητας. Η **αμπελοκαλλιέργεια** είναι σημαντική και οι οίνοι εκλεκτοί. Η καλλιέργεια κηπευτικών καλύπτει έκταση 10.500 στρεμμάτων και η καλλιέργεια φρούτων 5.260 στρεμμάτων. Η παραγωγή του κρεμμυδιού είναι 4.356 τόνοι. Η ελαιοκαλλιέργεια είναι στα καλύτερά της.
Οι ελαιοποιήσιμες ελιές που παράγονται είναι 48.829 τόνοι, οι επιτραπέζιες 64.746 τόνοι και οι μικτής χρήσης 73.938 τόνοι. Από τις επίλεκτες ποικιλίες ελιάς τόσο η **κονσερβολιά Αταλάντης ΠΟΠ** όσο και η **κονσερβολιά Στυλίδας ΠΟΠ**, επικρατούν στην περιοχή. Η καλλιέργεια προσεγμένη και ο καρπός εξαιρετικής ποιότητας. Οι ελιές τυποποιούνται και διατίθεται σε μεγάλη γκάμα από μαύρες φυσικές και βιολογικές, πράσινες ολόκληρες, εκπυρηνωμένες γεμιστές με φανταστικούς συνδυασμούς πορτοκάλι, αμύγδαλο ή σκόρδο. Η πάστα ελιάς απίθανη. Η διατροφική αξία της ελιάς υψηλή και τα ευεργετήματα πολλά για τον οργανισμό μας. Το **ακτινίδιο** που καλλιεργείται στην κοιλάδα του Σπερχειού είναι ΠΟΠ, με ιδιαίτερα ποιοτικά χαρακτηριστικά στη γεύση και το χρώμα της σάρκας είναι έντονο πράσινο. Η συγκομιδή του αρχίζει στις 15 Οκτωβρίου και ολοκληρώνεται μέχρι 15 Νοεμβρίου. Σημαντική είναι η καλλιέργεια **αμυγδαλιάς** και **καρυδιάς** και οι καρποί τους εκλεκτοί. Μια νέα ελπιδοφόρα καλλιέργεια που αναπτύσσεται είναι της **στέβιας.** Είναι ένα θαμνώδες φυτό, που τα φύλλα του περιέχουν φυσικές γλυκαντικές ουσίες, 300 φορές πιο γλυκιές από τη ζάχαρη, ενώ έχει μηδενικές θερμίδες. Το τελικό προϊόν της, εκχυλίζεται με τη διαδικασία που μοιάζει με αυτήν του τσαγιού. Η καλλιέργεια είναι συστηματική και εκτείνεται σε αρκετά στρέμματα, παράγοντας τις μεγαλύτερες ποσότητες φύλλων στέβια, πανευρωπαϊκά. Ποικίλες είναι οι εφαρμογές της στέβια στη γαστρονομία και στα συμπληρώματα διατροφής.
Είναι φυσικό προϊόν, απόλυτα ασφαλές, χωρίς τις παρενέργειες της ζάχαρης. Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (WHO),
η παγκόσμια κατανάλωση στέβιας τείνει να αντικαταστήσει το 20% με 30% όλων των διαιτητικών γλυκαντικών.





Κελυφωτό φιστίκι Φθιώτιδας ΠΟΠ

Στη Φθιώτιδα, στην ηλιόλουστη και εύφορη κοιλάδα του Σπερχειού ποταμού καλλιεργούνται οι φιστικιές. Το ιδανικό terroir, δηλαδή, μικροκλίμα, σύσταση εδάφους και άνθρωπος, δημιουργεί τις καλύτερες συνθήκες για την ανάπτυξη της παγκοσμίου φήμης ελληνικής φιστικιάς. Η Ευρωπαϊκή Ένωση αναγνώρισε τα ξεχωριστά χαρακτηριστικά του Κελυφωτού Φιστικιού Φθιώτιδας ανακηρύσσοντας το προϊόν Προστατευμένης Ονομασίας Προέλευσης. Έτσι από την περιοχή της Μάκρης μέχρι την ευρύτερη περιοχή Μώλου, Θερμοπυλών η καλλιέργεια της φιστικιάς καλά κρατεί... Η καλλιέργειά είναι απαιτητική, η φροντίδα αρχίζει από την ανθοφορία της μιας χρονιάς και ολοκληρώνεται στην ανθοφορία της άλλης... Οι περισσότεροι καλλιεργητές ανήκουν σε αγροτικούς συνεταιρισμούς και φροντίζουν να εκσυγχρονίζουν συνεχώς τις μεθόδους καλλιέργειας και μεταποίησης του προϊόντος αναπτύσσοντας τεχνογνωσία μέχρι την τελική επίγευση του φιστικιού. Η διατροφική του αξία είναι υψηλή σε πρωτείνες φυτικής προέλευσης, θρεπτικά συστατικά όπως φυτικές ίνες, κάλιο, ασβέστιο, βιταμίνη D. Βραβευμένος καλλιεργητής μας είπε, ότι οι προσπάθειες επικεντρώνονται σε ολιστική προσέγγιση από την καλλιέργεια μέχρι τη μεταποίηση, ώστε να μπορούν να προσφέρουν στον καταναλωτή ένα αυθεντικά υγιεινό ξηρό καρπό. Χρησιμοποιούν βιώσιμες καλλιεργητικές πρακτικές που δεν επιβαρύνουν ούτε το κελυφωτό φιστίκι, ούτε το περιβάλλον. Η καλλιέργεια άλλωστε, πρέπει να βρίσκεται σε πλήρη ισορροπία με το οικοσύστημα, να προστατεύεται η βιοποικιλότητα. Ξεκινώντας από το χωράφι μέχρι και το ράφι γίνεται λεπτομερής έλεγχος του προϊόντος, προς αποφυγή επιμόλυνσης της παραγωγής από αφλατοξίνες. Στη διαδικασία της αποξήρανσης η χρήση χαμηλής θερμοκρασία μέχρι στους 50° C, βοηθά το κελυφωτό φιστίκι να διατηρήσει την υψηλή διατροφή του αξία. Έτσι τα κελυφωτά φιστίκια δεν ψήνονται μέχρι τη καρδιά τους και αυτό αποτελεί μια καινοτομία στους ξηρούς καρπούς που ή ψήνονται ή καβουρντίζονται. Μετά το μαρινάρισμα εφαρμόζεται μια ιδιαίτερη τεχνική αποξήρανσης με θερμοκρασίες που δεν ξεπερνούν τους 50°C. Έτσι το κελυφωτό φιστίκι διατηρεί ανέπαφα όλα τα θρεπτικά του συστατικά και γίνεται ένα πραγματικά υγιεινό σνακ. Σημασία έχει η εγγύηση της μέγιστης ασφάλειας, υγιεινής και ποιότητας του κελυφωτού φιστικιού σε όλα τα στάδια. Ο έλεγχος της παραγωγής γίνεται κατά τακτά χρονικά διαστήματα παρά το υψηλό κόστος αναλύσεων. Το κελυφωτό φιστίκι Φθιώτιδας πρέπει να είναι τραγανό ακόμα και ανάλατο. Τα κελυφωτά φιστίκια πρέπει να διατηρούν την φρεσκάδα, σαν να τα έκοψες μόλις από το δένδρο. Η ειδική ήπια διαδικασία αποξήρανσης που ακολουθείται κάνει το φιστίκι φυσικά τραγανό, με συμπυκνωμένη γλυκιά γεύση.

Το απόλυτο υγιεινό σνακ για την καθημερινή σας απόλαυση. Η δοκιμή, μάλιστα, του κελυφωτού φιστικιού το οποίο έχει συνδυαστεί με λεμόνι είναι ονειρική. Η ζήτηση διεθνώς του κελυφωτού φιστικού είναι σημαντική και η Ελλάδα βρίσκεται στην ένατη θέση των εξαγωγέων διεθνώς. Η περιφέρεια καλύπτει το 52% των καλλιεργούμενων εκτάσεων στη χώρα μας, που είναι έκτη στην παγκόσμια παραγωγή κελυφωτού φιστικιού.

5

Σπάνιες αυτόχθονες φυλές αγροτικών ζώων

Στα βουνά της Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας, με τη θαυμαστή βιοποικιλότητα και τους κάμπους η κτηνοτροφία είναι ανεπτυγμένη.
Η παρουσία σπάνιων αυτόχθονων φυλών προβάτων, αιγών, αγελάδων αλλά και πουλερικών, αλόγων και κτηνοτροφικών σκύλων που εδώ διαβιούν κεντρίζει το επιστημονικό ενδιαφέρον.
Ο καθηγητής του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών κ. **Ιωσήφ Μπιζέλης**, μας ξεναγεί σε αυτό τον υπέροχο κόσμο των ζώων, των σπάνιων αυτόχθονων φυλών με την ελπίδα να μην εξαφανιστούν. Ο κύριος Μπιζέλης, είναι και αντιπρόεδρος του **Δικτύου «Αμάλθεια»**, που έχει σαν αντικείμενο τη διατήρηση αυτών των φυλών. Στις ορεινές και ημιορεινές περιοχές της Ευρυτανίας, Φωκίδας, Βοιωτίας και Φθιώτιδας εκτρέφονται ακόμα κοπάδια με αυτόχθονες αίγες. Σε ορισμένα κοπάδια της Βοιωτίας και της Λοκρίδας μπορούμε να συναντήσουμε ένα ιδιαίτερο τύπο, την **Ουλόκερο** Αίγα και τράγο (1) με χαρακτηριστικά εντυπωσιακά ελικοειδή κέρατα. Πρόκειται για μοναδικό ζώο πολύ ιδιαίτερο. Χαρακτηρίζεται από έντονο φυλετικό διμορφισμό και τα χαρακτηριστικά κέρατα είναι πιο έντονα στα αρσενικά. Πρόκειται για ένα πληθυσμό αυτόχθονης αίγας της περιοχής Λοκρίδας, που παρουσιάστηκε για πρώτη φορά το 1941, σε εκτεταμένη μελέτη του καθηγητή Ι.Ν.Δημητριάδη. Στη μελέτη του αναφέρεται με λεπτομερή στοιχεία, στους ιδιαίτερα τότε πυκνούς πληθυσμούς σε ορισμένα χωριά της περιοχής. Η Ουλόκερος είχε την τύχη να είναι ο πρώτος τύπος εγχώριας αίγας, που μελετήθηκε επιστημονικά, αλλά στην συνέχεια ξεχάστηκε και σχεδόν εξαφανίστηκε. Με πρωτοβουλία του Δικτύου Αμάλθεια το 2007 και την συνεργασία ιδιωτών εκτροφέων δημιουργήθηκαν λίγοι μικροί ελεγχόμενοι πυρήνες

Ουλόκερων Αιγών, από τα ελάχιστα ζώα, περίπου 200, που επιβίωσαν στα τελευταία κοπάδια. Η Ουλόκερος εξακολουθεί να απειλείται με άμεση εξαφάνιση, λόγω έλλειψης κινήτρων στους αιγοτρόφους, να τα διατηρήσουν. Δύο άλλοι πληθυσμοί αυτόχθονων αιγών της περιοχής είναι η **Ορθοκερατική ή Μπαρμπάτσικη (2)** και η **Αίγα της Δεσφίνας.** Είναι μη αναγνωρισμένες ως φυλές, αλλά αρκετά συγκεκριμένες και γνωστές διαχρονικά στους κτηνοτρόφους. Η Μπαρμπάτσικη ή Ορθοκερατική Αίγα είναι η πιο αντιπροσωπευτική και πρότερα, ίσως η πιο διαδεδομένη της Στερεάς αλλά τώρα σε ραγδαία μείωση. Ακόμη στη Στερεά Ελλάδα εκτρέφονται η ελληνική αυτόχθονη βραχυκερατική φυλή βοοειδών και ο ελληνικός μαύρος χοίρος.
Η **Ελληνική Βραχυκερατική Αγελάδα και Ταύρος (3),** είναι επίσημα αναγνωρισμένη φυλή οπότε επιδοτείται και το Γ.Π.Α. εργάζεται συστηματικά για τη μελέτη και τη γενετική της ταυτοποίηση και ίσως διασωθεί. Στην Νότια Εύβοια, εκτρέφονται μέχρι σήμερα οι αυτόχθονες φυλές του **πρόβατου Καρύστου** ή **κοκκίνικου** και της αίγας Καρύστου, που παρουσιάζουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον.
Η **αίγα Καρύστου (5)** έχει εντυπωσιακά χαρακτηριστικά όρθια κέρατα, με

3

χρωματισμό μαύρο και καστανό και είναι ιδιαίτερα σκληροτράχηλη. Το κρέας και το γάλα, αυτών των φυλών, είναι περιζήτητο. Είναι χαρακτηριστικό, ότι το αρνάκι Καρύστου έχαιρε ιδιαίτερης εκτίμησης και ήταν ήδη ονομαστό στην αγορά της Αθήνας από την δεκαετία του 60. Η παραγωγή γάλακτος όμως για αυτές τις αυτόχθονες φυλές είναι σχετικά μειωμένη. Τέλος, στο νησί της Σκύρου υπάρχει ακόμη ένας αμιγής πληθυσμός από το μικρόσωμο **πρόβατο της Σκύρου(4)**.
Είναι από τα πλέον μικρόσωμα πρόβατα της χώρας μας, ιδιαίτερα ανθεκτικό και λιτοδίαιτο, προσαρμοσμένο στις δυσμενείς συνθήκες του νησιού, που πολλές φορές μαστίζεται από μακρές περιόδους ξηρασίας και λειψυδρίας.
Το κρέας του και τα τυριά που παράγονται είναι υψηλής ποιότητας και περιζήτητα. Επίσης στο νησί υπάρχουν τα περίφημα αλογάκια και ο σκύλος Κορδονούρης, που η παρουσία τους αναφέρεται από την αρχαιότητα.
Τελευταία μελετώνται παλαιοί πληθυσμοί οικόσιτων πουλερικών, γαλοπούλες και φραγκόκοτες που επέζησαν σε ορεινά απομονωμένα χωριά. Είναι σχετικά μικρότερες από τις μαζικής εκτροφής και έχουν διαφορετικό και εκτεταμένο χρωματικό φάσμα. Επίσης διατηρούν μεγαλύτερες πτητικές ικανότητες από τις άλλες φυλές

1

4

Περιήγηση στο μικρόκοσμο των άγριων μανιταριών

Γευστικοί θησαυροί των βουνών μας και των κάμπων τα άγρια μανιτάρια που είναι σπάνια και πολύ ενδιαφέροντα. Ο **Γιώργος Κωνσταντινίδης,** Πρόεδρος των Μανιταρόφιλων Ελλάδας και διεθνώς γνωστός μυκητολόγος, που έχει μελετήσει την περιοχή μας ξεναγεί στο παραμυθένιο τους μικρόκοσμο. Η μανιταροφιλία των απανταχού γευσιγνωστών είναι σε άνθηση, πολλά φεστιβάλ διοργανώνονται και μουσεία μανιταριών ιδρύονται...

Η ζήτηση διεθνώς των άγριων μανιταριών και της τρούφας είναι τεράστια, οπότε προσφέρεται η ευκαιρία μιας ευχάριστης και επικερδούς απασχόλησης.

Ακολουθείστε μας σε αυτό το σαφάρι γεύσεων στα άγνωστα για τους πολλούς γαστρονομικά μονοπάτια. Χιλιάδες είδη αυτοφυών μανιταριών καρποφορούν στα δάση, τα λιβάδια, τα παραποτάμια και τα παραθαλάσσια οικοσυστήματα της Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας. Ανάμεσα τους και τα κορυφαία εδώδιμα είδη: Αυγομπλάκια ή Καισαρικά / Amanita caesarea (1), Προβατομανίταρα / Agaricus urinascens (2), Ελατομανίτες / Pleurotus ostreatus (3), Καλογεράκια / Boletus aereus (4), Βασιλικά / Boletus edulis (5), Μορχέλλες ή Κουκουνάρες ή Αρνάκια / Morchella spp., Ζαρκαδίσια ή Αδραχτίτες / Macrolepiota procera, οι Γαλακτίτες, οι Κανθαρίσκοι και μαύρες, θερινές τρούφες / Tuber aestivum. Προσοχή όμως γιατί το πανέμορφο κόκκινο μανιτάρι με τις βούλες των παραμυθιών μας ... είναι τοξικό οπότε μόνο φωτογραφία από μακριά... αφού πρόκειται για Τρελομανίταρο / Amanita muscaria (6) όπως και τα κοραλλόμορφα Περδικοπόδαρα ή Χτενάκια / Ramaria largentii.

Την έξαρση του μανιταροφιλικού ενδιαφέροντος στην περιφέρεια, τα τελευταία χρόνια, υποδηλώνει η διοργάνωση μανιταρογιορτών και σεμιναρίων μανιταρογνωσίας στη Εύβοια (Χαλκίδα, Δίρφυ, Καθενοί), την Ευρυτανία (Καρπενήσι, Κρίκελο, Βουτύρο), τη Φθιώτιδα (Υπάτη, Αμφίκλεια, Παύλιανη) και τη Φωκίδα (Μαυρολιθάρι, Πολύδροσο) και η προσπάθεια ίδρυσης ενός μικρού μουσείου μανιταριών στο Βουτύρο Ευρυτανίας.

ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΣ
ΦΘΙΩΤΙΔΑ

Σαλάτα με φακές, τυρί και ντοματίνια

Από τη Μαρία Ντζούνου, Κομποτάδες Λαμίας

Υλικά	Τρόπος παρασκευής
300 γρ. φακές βραστερές 1 καρότο 150 γρ. τυρί φέτα ΠΟΠ 1 πιπεριά κέρατο πράσινη, κομμένη σε κομμάτια 10 ντοματίνια τσέρι, κομμένα στα τέσσερα ή στα δύο Μισή κ.σ. φρέσκο δυόσμο, ψιλοκομμένο 1 κ.σ. φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο 100 ml ελαιόλαδο εκλεκτό Ξύδι από κόκκινο κρασί Αλάτι Φρεσκοτριμμένα πιπέρια Ρίγανη	Βράζουμε τις φακές με λίγο αλάτι και το καρότο μέχρι να μαλακώσουν, χωρίς να λιώσουν. Αφαιρούμε το καρότο, αν δεν το θέλουμε στη σαλάτα μας. Ρίχνουμε τις φακές στο σουρωτήρι και τις περνάμε με δροσερό νερό. Τις στραγγίζουμε καλά. Τις βάζουμε σε ένα μεγάλο μπολ μαζί με όλα τα υλικά και ανακατεύουμε τη σαλάτα μας. Την σερβίρουμε βάζοντας επάνω και μικρά κομμάτια φέτας.

Μικρά μυστικά

Αν θέλουμε στη σαλάτα μπορούμε να προσθέσουμε προσούτο Ευρυτανίας.

Μπαμπανέτσα

Από την Ιουλία Αλεξάκη, ξενοδόχο, Λουτρά Υπάτης

Υλικά	Τρόπος παρασκευής
1300 γρ. σπανάκι, πράσο, μυρώνια, καυκαλήθρες 2 ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα Μισό ματσάκι άνηθο, ψιλοκομμένο 2 κ.σ. δυόσμο, ψιλοκομμένο 500 γρ. τυρί φέτα Λαμίας 2 ½ ποτήρια ελαιόλαδο εκλεκτό 3 ½ ποτήρια καλαμποκάλευρο, κοσκινισμένο 1 κ.σ. αλάτι Φρεσκοτριμμένα πιπέρια	Πλένουμε καλά και ψιλοκόβουμε όλα τα χόρτα. Τα πασπαλίζουμε με αλάτι και με το χέρι μας τα πιέζουμε για να φύγει το νερό. Τρίβουμε τη φέτα και τη ρίχνουμε μέσα στα χόρτα. Πασπαλίζουμε με το πιπέρι. Λαδώνουμε το ταψί. Κάνουμε ένα σφιχτό χυλό ανακατεύοντας 2 ½ ποτήρια καλαμποκάλευρο, ένα φλιτζάνι ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και λίγο νερό. Απλώνουμε τη ζύμη στο ταψί και προσθέτουμε τα χόρτα. Τα πασπαλίζουμε με το υπόλοιπο καλαμποκάλευρο ίσα να μην φαίνονται και να μην ακουμπάνε τα χόρτα στην επιφάνεια του ταψιού. Ραντίζουμε με νερό και ελαιόλαδο την επιφάνεια. Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 1 ώρα. Βγάζουμε το ταψί, το αφήνουμε να κρυώσει κόβουμε σε κομμάτια και σερβίρουμε.

Μπριαμ της Άνοιξης

Από την Ιουλία Αλεξάκη, ξενοδόχο, Λουτρά Υπάτης

Υλικά

500 γρ. μελιτζάνες κομμένες
500 γρ. πατάτες, καθαρισμένες και κομμένες
500 γρ. κολοκυθάκια, καθαρισμένα και κομμένα
200 γρ. καρότα, κομμένα σε ροδέλες
2 κρεμμύδια ξερά, κομμένα σε ροδέλες
500 γρ. πιπεριές κέρατα, καθαρισμένες από τους σπόρους και χοντροκομμένες
6 ώριμες ντομάτες, τριμμένες
2 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο
1 κ.σ. σκόρδο, ψιλοκομμένο
1½ φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο
1 φλιτζάνι του τσαγιού νερό χλιαρό
½ κ.γ. ζάχαρη
200 γρ. τυρί φέτα, τριμμένη
αλάτι θαλασσινό
φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Τρόπος παρασκευής

Ρίχνουμε τις μελιτζάνες σε σουρωτήρι, αφού τις αλατίσουμε για να ξεπικρίσουν. Τις πλένουμε, τις στραγγίζουμε και τις στεγνώνουμε καλά.

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε φαρδιά αντικολλητική κατσαρόλα και σοτάρουμε τα λαχανικά με τη σειρά, τις πατάτες, τα καρότα, τα κολοκυθάκια, τα κρεμμύδια, τις πιπεριές και στο τέλος τις μελιτζάνες.

Αφαιρούμε τα λαχανικά με τρυπητή κουτάλα. Ανακατεύουμε σε μπολ τις ντομάτες με το μαϊντανό, το σκόρδο, το αλάτι, το πιπέρι, τη ζάχαρη και το υπόλοιπο ελαιόλαδο.

Στρώνουμε σε ταψί τα σοταρισμένα λαχανικά, τα περιχύνουμε με το μείγμα της ντομάτας, τα σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 190°C για 50-60 λεπτά. Όταν ψηθούν, βγάζουμε το αλουμινόχαρτο, ανακατεύουμε προσεκτικά τα λαχανικά και ψήνουμε για λίγο στο γκριλ, μέχρι να πάρουν χρώμα.

Ελιές τσακιστές λεμονάτες

Από τη Χριστίνα Ορφανουδάκη, Λαμία

Υλικά

5 κιλά ελιές , πράσινες χοντρές
1 ποτήρι του νερού περίπου, μίγμα
θαλασσινού αλατιού και χοντρού αλατιού
1 ποτήρι του νερού, χυμό λεμόνι
1 ποτήρι του νερού, χυμό πορτοκάλι
Μισό ποτήρι του νερού, χυμό νεράντζι
Ελαιόλαδο εκλεκτό

Τρόπος παρασκευής

Πλένουμε προσεκτικά τις ελιές με κρύο νερό.
Σε ένα πάγκο αρχίζουμε να «σπάμε» με σφυρί κάθε ελιά. Προσέχουμε, να μην σπάσουμε το κουκούτσι γιατί οι ελιές πικρίσουν.
Σε ένα πλαστικό δοχείο με πολύ κρύο νερό βάζουμε τις ελιές να πάρουν, την πρώτη «κρυάδα» και να ξεπλυθούν.
Σουρώνουμε τις ελιές από το νερό.
Στο δοχείο ρίχνουμε καυτό νερό και προσθέτουμε τις ελιές.
Ανακατεύουμε και τις αφήνουμε στο νερό για 24 ώρες.
Αλλάζουμε νερό ανακατεύοντας τις ελιές και τις αφήνουμε 8 ώρες.
Κάνουμε την ίδια διαδικασία 3 φορές μέχρι να φύγει η πικράδα τους.
Τέλος σουρώνουμε τις ελιές και προσθέτουμε κατά σειρά τους χυμούς εσπεριδοειδών.
Ανακατεύουμε προσθέτοντας το μίγμα αλατιού και δοκιμάζουμε.
Τις αφήνουμε 30 λεπτά και οι ελιές είναι έτοιμες.
Γεμίζουμε με τις ελιές τα γυάλινα αποστειρωμένα βάζα μας και προσθέτουμε ελαιόλαδο εξαιρετικό μέχρι επάνω.
Διατηρούμε τις ελιές σε δροσερό και σκοτεινό μέρος.

Σαγανάκι της θάλασσας

Από τον Χρήστο Τσαλίκη, executive chef, Λαμία

Υλικά

5 γαρίδες Νο2
10 μύδια με κέλυφος
10 κυδώνια
1 πρέζα αλάτι
1 πρέζα ρίγανη
2 κ. σ. μουστάρδα απαλή
1 πρέζα σκόρδο, σε σκόνη
Χυμό από ένα φρέσκο λεμόνι

Τρόπος παρασκευής

Πλένουμε πολύ προσεκτικά τα θαλασσινά και τα βουρτσίσουμε. Τα βάζουμε σε νερό και αν κάποιο δεν ανοίξει το πετάμε αμέσως. Τα βάζουμε σε φαρδιά κατσαρόλα μαζί με όλα τα υλικά εκτός από το λεμόνι. Προσθέτουμε ένα ποτήρι νερό και βράζουμε για 10 λεπτά σε μέτρια φωτιά. Μόλις απορροφηθεί το νερό, αποσύρουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε το χυμό λεμονιού. Σερβίρουμε αμέσως.

Κεφτεδάκια από καλαμάρι

Από τον Χρήστο Τσαλίκη, executive chef, Λαμία

Υλικά

1 κιλό καλαμαράκια
1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
Αλάτι θαλασσινό
1 πρέζα ρίγανη άγρια
1 κ.σ. φρέσκο δυόσμο, πολύ ψιλοκομμένο
ή 1 πρέζα δυόσμο αποξηραμένο
1 κ. σ. μουστάρδα απαλή
150 γρ. ψωμί μπαγιάτικο φρυγανισμένο, τριμμένο
1 κ. σ. ελαιόλαδο εκλεκτό

Τρόπος παρασκευής

Καθαρίζουμε τα καλαμάρια και τα κόβουμε σε κομμάτια. Τα βάζουμε για λίγο στο μπλέντερ και τα αλέθουμε μέχρι να γίνουν μικρά κομμάτια. Προσοχή μην λιώσουν. Βάζουμε τα αλεσμένα καλαμάρια σε ένα μεγάλο μπολ και προσθέτουμε το κρεμμύδι, το ψωμί, το ελαιόλαδο, τη μουστάρδα, το δυόσμο, τη ρίγανη και τέλος το αλάτι. Ανακατεύουμε καλά και με ένα κουτάλι της σούπας χωρίζουμε την ποσότητα ανάλογα με το μέγεθος που θέλουμε να δώσουμε στον κεφτέ. Τους αλευρώνουμε ελαφρά και τηγανίζουμε σε βαθύ τηγάνι με ελαιόλαδο σε μέτρια προς δυνατή φωτιά για 5-6 λεπτά. Γυρίζουμε με τη λαβίδα και από τις δύο μεριές μέχρι να ροδίσουν. Σερβίρουμε με πατατοσαλάτα ή λαχανοσαλάτα.

Μυλοκόπι με φακόρυζο, ρόδι και αρωματισμένο λάδι τρούφας

Από την Αφροδίτη Μάρδα, executive chef

Υλικά

250 γρ. φιλέτο ψάρι μυλοκόπι
Σπόρους από ένα ρόδι
100 γρ. ρύζι, μπονετ
100 γρ. φακές
Φύλλο δάφνης
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένα πιπέρια
100 γρ. μάνγκο σε κομμάτια
Λάδι τρούφας
200 ml. ζωμό ψαριού
Ελαιόλαδο εκλεκτό

Τρόπος παρασκευής

Βράζουμε σε κατσαρόλα με νερό και φύλλο δάφνης τις φακές για 20 λεπτά. Τις σουρώνουμε και τις κρατάμε στην άκρη.
Βράζουμε το ρύζι στο ζωμό ψαριού για 15 λεπτά.
Προσθέτουμε το ρόδι, το μάνγκο, το αλάτι, τα πιπέρια, τις βρασμένες φακές και το λάδι τρούφας.
Αλατοπιπερώνουμε τα φιλέτα ψαριού. Τα σοτάρουμε σε πλατύ τηγάνι, σε καυτό ελαιόλαδο για 8 λεπτά, γυρίζοντας με τη λαβίδα και από τις δύο μεριές για να πάρουν χρώμα.
Ανακατεύουμε σε μπολ τις φακές, το ρύζι και τα υπόλοιπα υλικά και τα σερβίρουμε δίπλα στο φιλέτο ψαριού.

Κεφτέδες με ρύζι και σάλτσα ντομάτας

Από την Πόπη Νικολάου, εστιάτορα, Παύλιανη

Υλικά

500 γρ. κιμά μοσχαρίσιο
2 φέτες ψωμί μπαγιάτικο
1 αυγό
1 κρεμμύδι τριμμένο
Λίγο μαιντανό ψιλοκομμένο
Λίγο φρέσκο δυόσμο
1 σφηνάκι ξύδι,
Αλάτι
Πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Για την σάλτσα

3 ώριμες ντομάτες, τριμμένες
1 φλιτζανάκι ελαιόλαδο
1 κ.γ. ζάχαρη, αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για το ρύζι

2 κούπες ρύζι κίτρινο, 4 κούπες νερό
1 κ.σ. ελαιόλαδο

Τρόπος παρασκευής

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τον κιμά, το ψωμί που έχουμε βρέξει και έχουμε στραγγίξει, το αυγό, το κρεμμύδι, το μαϊντανό, το δυόσμο, το ξίδι, το αλάτι και το πιπέρι και ζυμώνουμε καλά.
Σκεπάζουμε το μπολ με τον κιμά και το βάζουμε στο ψυγείο για 4 ώρες.
Σε κατσαρόλα βάζουμε τις ντομάτες και τις βράζουμε μέχρι να πιούν το ζουμί τους. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, τη ζάχαρη , το αλάτι, το πιπέρι και αφήνουμε να πάρουν λίγες βράσεις ακόμα.

Σε κατσαρόλα βράζουμε το νερό και ρίχνουμε το ρύζι και το αλάτι.
Χαμηλώνουμε τη φωτιά μέχρι το ρύζι, να πιεί το νερό του και να δημιουργηθούν τρύπες. Πλάθουμε τους κεφτέδες και τους τηγανίζουμε σε αρκετό ελαιόλαδο γυρίζοντας με τη λαβίδα.
Τους βάζουμε μέσα στη σάλτσα και αφήνουμε να πάρουν μια βράση για 3 λεπτά και είναι έτοιμοι.
Σερβίρουμε το ρύζι και επάνω βάζουμε τους κεφτέδες.

Κατσικάκι κλέφτικο στη λαδόκολλα

Από τη Νανά Γκαμπούρα, βραβευμένη executive chef

Υλικά	Τρόπος παρασκευής
1 κιλό κατσικάκι, ξεκοκαλισμένο και κομμένο σε μερίδες	Αρχικά πρέπει να μαρινάρουμε για 30 λεπτά, το κατσικάκι με το ελαιόλαδο, το κρασί και όλα τα αρωματικά.
2 μεγάλα ξερά κρεμμύδια κομμένα	Σε μεγάλη μπασίνα βάζουμε το κατσικάκι και προσθέτουμε τα λαχανικά και τις πατάτες.
4 μεγάλες πατάτες κομμένες	Προσθέτουμε την κεφαλογραβιέρα κομμένη σε κύβους, το σκόρδο, τη μουστάρδα και πασπαλίζουμε με τη ρίγανη, το αλάτι, τα πιπέρια και το φασκόμηλο.
4 πιπεριές πράσινες, κόκκινες, κίτρινες, κομμένες	Περιχύνουμε με τη μαρινάδα, ανακατεύουμε καλά και σκεπάζουμε με διαφανή μεμβράνη την μπασίνα.
3 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες	Τη βάζουμε στο ψυγείο και την αφήνουμε για 3 ώρες για να μαριναριστεί το κρέας.
1 κ.σ. άγρια ρίγανη	Απλώνουμε τις λαδόκολλες και χωρίζουμε το κρέας και τα λαχανικά σε 4 μερίδες.
200 γρ. κεφαλογραβιέρα	Σε κάθε λαδόκολλα βάζουμε 1 μερίδα.
1 πρέζα φασκόμηλο	Πασπαλίζουμε με το μαϊντανό ή δυόσμο.
2 κ.σ. μουστάρδα	Κλείνουμε τη λαδόκολλα που καλύπτουμε με αλουμινόχαρτο σαν καραμέλα ή δεματάκι και δένουμε σφιχτά με σπάγκο.
Μισό φλιτζάνι ελαιόλαδο	Σε μεγάλο ταψί βάζουμε τα «δεματάκια» χωρίς υγρά.
1 ποτήρι κρασί λευκό	Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 180ºC για 1 ώρα και 20 λεπτά.
Αλάτι θαλασσινό	Αφήνουμε λίγο να κρυώσουν για 15 λεπτά και ανοίγουμε τα πακετάκια προσεκτικά γιατί ο αχνός είναι καυτός.
Ψιλοκομμένο μαϊντανό ή δυόσμο	Σερβίρουμε σε κάθε πιάτο ένα πακετάκι.
Φρεσκοτριμμένα πιπέρια	
4 κομμάτια Λαδόκολλα	

Θυμάρι

Μουσακάς παραδοσιακός

Από την Σοφία Ορφανουδάκη, Καμένα Βούρλα

Υλικά

8 μελιτζάνες φλάσκες, κομμένες σε φέτες 1εκ. σε πάχος
5 πατάτες, καθαρισμένες κομμένες σε στρογγυλές φέτες 1εκ. σε πάχος
Κεφαλογραβιέρα τριμμένη

Για τον κιμά

750γρ. κιμά μοσχαρίσιο
2 κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
1 κονσέρβα ντοματάκια, ψιλοκομμένα
1 κ.σ. ντοματοπελτέ
1 ποτήρι λευκό κρασί
1 φύλλο δάφνης
1 πρέζα κανέλα
Αλάτι θαλασσινό
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
1 φλιτζάνι ελαιόλαδο

Για τη μπεσαμέλ

2 νεροπότηρα γάλα
3 κ.σ. φρέσκο βούτυρο
4 κ.σ. αλεύρι
μια πρέζα μοσχοκάρυδο
2 κρόκους αυγών
100γρ. κεφαλοτύρι ή γραβιέρα, τριμμένη

Τρόπος παρασκευής

Αλατίζουμε τις μελιτζάνες, τις βάζουμε σε ένα σουρωτήρι και τις αφήνουμε για 30 λεπτά. Ξεπλένουμε τις μελιτζάνες με μπόλικο νερό και τις στύβουμε με τα χέρια σας να φύγουν τα νερά. Τις στεγνώνουμε με λίγο χαρτί. Τις τηγανίζουμε σε ελαιόλαδο μέχρι να χρυσίσουν, γυρίζοντάς τες και από τις δύο πλευρές. Βάζουμε τις μελιτζάνες σε πιατέλα με απορροφητικό χαρτί .
Τηγανίζουμε και τις πατάτες και τις απλώνουμε σε απορροφητικό χαρτί.
Ετοιμάζουμε τον κιμά. Σε κατσαρόλα βάζουμε ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα κρεμμύδια μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε τον κιμά και ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα μέχρι να σοταριστεί καλά. Σβήνουμε με το κρασί και περιμένουμε να εξατμιστεί το αλκοόλ. Προσθέτουμε τις ντομάτες, τον πελτέ, την κανέλα, το γαρύφαλο, το φύλλο δάφνης και ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε προσθέτοντας και λίγο ζεστό νερό για 30 λεπτά μέχρι να απορροφηθούν τα υγρά.
Ετοιμάζουμε τη μπεσαμέλ.
Σε κατσαρόλα λιώνουμε το βούτυρο σε μέτρια φωτιά προσθέτουμε το αλεύρι ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να χρυσίσει. Προσθέτουμε το γάλα σε σταθερή ροή ανακατεύοντας με το σύρμα. Βράζουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να πήξει η μπεσαμέλ.
Προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι, το μοσχοκάρυδο και το τριμμένο τυρί ανακατεύοντας καλά.
Σε ένα μεγάλο ταψί βουτυρωμένο βάζουμε μια στρώση πατάτες στριμωχτά για να μην μείνουν κενά.
Από πάνω βάζουμε μια στρώση μελιτζάνες και πασπαλίζουμε με λίγο τριμμένο τυρί.
Αδειάζουμε από πάνω τον κιμά και τον απλώνουμε να πάει παντού.
Περιχύνουμε με την μπεσαμέλ και την απλώνουμε όμορφα σε όλη την επιφάνεια. Πασπαλίζουμε με τυρί.
Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 180ο C για 60 λεπτά.
Αφήνουμε τον μουσακά να κρυώσει για 30 λεπτά και σερβίρουμε.

Μπακλαβάς φιστικένιος

Από τον Σωτήρη Λασκαρίδη, executive pastry chef, Αντιπρόεδρο της Λέσχης Αρχιζαχαροπλαστών Ελλάδας

Υλικά

20 φύλλα κρούστας
350 γρ. φιστίκια Κελυφωτά Φθιώτιδας ΠΟΠ, ψιλοκομμένα
300 γρ. βούτυρο

Για το σιρόπι

2 κιλά ζάχαρη
1 λίτρο νερό
300 ml. γλυκόζη
μισό λεμόνι
1 ξύλο κανέλας

Τρόπος παρασκευής

Πρώτα ετοιμάζουμε το σιρόπι.
Σε κατσαρόλα βάζουμε όλα τα υλικά και τα αφήνουμε να βράσουν για 1 λεπτό, μέχρι να δέσει το σιρόπι και το αφήνουμε να κρυώσει.
Χωρίζουμε την ποσότητα των κελυφωτών φιστικιών σε 6 μέρη.
Σε ταψί βουτυρώνουμε και απλώνουμε 5 φύλλα. Πασπαλίζουμε σε όλη την επιφάνεια το τριμμένο κελυφωτό φιστίκι, το απλώνουμε και καλύπτουμε με ένα φύλλο.
Το βουτυρώνουμε και επαναλαμβάνουμε άλλες τέσσερις φορές αφού στο σύνολο πρέπει να είναι 5 στρώσεις κελυφωτό φιστίκι.
Προσθέτουμε από πάνω αλλά 7 φύλλα που τα βουτυρώνουμε μεταξύ τους.
Βάζουμε τον μπακλαβά στο ψυγείο για 20 λεπτά, για να σταθεροποιηθεί το βούτυρο και κόβουμε σε μικρά κομμάτια ραντίζοντας με λίγο νερό την επιφάνεια.
Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 160° C για 1 ώρα και 10 λεπτά.
Μόλις βγάλουμε τον μπακλαβά από το φούρνο, όπως είναι ζεστός, τον περιλούζουμε με το κρύο σιρόπι.
Πασπαλίζουμε με κελυφωτό φιστίκι τριμμένο.
Αφήνουμε να κρυώσει και κόβουμε σε κομμάτια.

Μπισκότα αμυγδάλου με στέβια

Από τον Σωτήρη Λασκαρίδη, executive pastry chef, Αντιπρόεδρο της Λέσχης Αρχιζαχαροπλαστών Ελλάδας

Υλικά

Για το 1ο μείγμα
20 ml ελαιόλαδο
140 γρ. βούτυρο
50 γρ. στέβια
1 στικ βανίλια ή βανιλίνη

Για το 2ο μείγμα
4 αυγά

Για το 3ο μείγμα
380 γρ. αλεύρι μαλακό, κοσκινισμένο
8 γρ. μπέϊκιν πάουντερ
100 γρ. αμύγδαλα ψιλοκομμένα

Για την επάλειψη
1 αυγό

Τρόπος παρασκευής

Στον κάδο του μίξερ με το σύρμα προσθέτουμε τα υλικά από το πρώτο μείγμα και τα χτυπάμε για 5 λεπτά μέχρι να «αφρατέψουν». Προσθέτουμε τα αυγά και χτυπάμε για 1 λεπτό ακόμα.
Προσθέτουμε το τρίτο μείγμα, το αλεύρι, το μπέικιν και τα αμύγδαλα. Χτυπάμε στο μίξερ μέχρι η ζύμη να ξεκολλάει από τα πλάγια.
Πλάθουμε μπαλάκια σε ότι μέγεθος θέλουμε.
Σε ένα ταψί στρώνουμε λαδόκολλα και αραδιάζουμε τα μπισκότα σε απόσταση μεταξύ τους.
Πιέζουμε ελαφρά με την παλάμη μας και δίνουμε σχήμα με ένα πιρούνι.
Αλείφουμε με αυγό και ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 10-12 λεπτά ανάλογα με το μέγεθος.
Αφήνουμε να κρυώσουν χωρίς να τα σκεπάσουμε για να είναι τραγανά.

Στέβια

Τσιζ κέικ με κατίκι Δομοκού και γλυκό σύκο

Από τον Χρήστο Τσαλίκη, executive chef, Λαμία

Υλικά

1 πακέτο μπισκότα βουτύρου
100 γρ. μαργαρίνη
Ξύσμα από ένα πορτοκάλι ακέρωτο
500 ml κρέμα γάλακτος ελαφριά
300 γρ. γλυκό σύκο κουταλιού
200 γρ. τυρί Κατίκι Δομοκού ΠΟΠ

Τρόπος παρασκευής

Θρυμματίζουμε τα μπισκότα και τα βάζουμε σε ένα μεγάλο μπολ.
Ζεσταίνουμε τη μαργαρίνη μέχρι να λιώσει και τη βάζουμε μαζί με τα τριμμένα μπισκότα.
Προσθέτουμε και το ξύσμα πορτοκαλιού και η βάση για το τσιζ κέικ είναι έτοιμη.
Χτυπάμε την κρέμα γάλακτος στο μίξερ μέχρι να σφίξει καλά.
Προσθέτουμε το Κατίκι Δομοκού με απαλές κινήσεις για να μην «κάτσει» η κρέμα.
Πολτοποιούμε όλα τα σύκα στο μπλέντερ, εκτός από δύο που τα κρατάμε για γαρνιτούρα.
Βάζουμε το μείγμα του μπισκότου σε ένα ταψάκι και από πάνω στρώνουμε την κρέμα τυριού και από πάνω το περιλούζουμε με το πολτοποιημένο σύκο.
Τέλος γαρνίρουμε με τα δύο σύκα που έχουμε κόψει σε μικρά κομμάτια.

Τυρί Κατίκι

Κουραμπιέδες Υπάτης

Από την Ιουλία Αλεξάκη, ξενοδόχο, Λουτρά Υπάτης

Υλικά

1 κιλό βούτυρο γάλακτος εκλεκτό, σε θερμοκρασία δωματίου
1 πιατελάκι του γλυκού ζάχαρη κρυσταλλική
1 αυγό
2 κρόκους αυγών
600 γρ. αμύγδαλα, ελάχιστα καβουρδισμένα
1 φλιτζάνι του καφέ κονιάκ
1 νεροπότηρο ελαιόλαδο εκλεκτό
1½ κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις, κοσκινισμένο

Για το πασπάλισμα

Άχνη ζάχαρη

Τρόπος παρασκευής

Σε αντικολλητικό τηγάνι καβουρδίζουμε με βούτυρο, για 10 λεπτά τα αμύγδαλα ανακινώντας το τηγάνι.
Στον κάδο του μίξερ ρίχνουμε τη ζάχαρη, το βούτυρο και το ελαιόλαδο και χτυπάμε με το σύρμα για 30 λεπτά.
Στα 20 λεπτά ρίχνουμε τα αυγά, πρώτα το ολόκληρο και σιγά σιγά τους κρόκους. 3 λεπτά πριν το τέλος, ρίχνουμε το κονιάκ χτυπάμε για λίγο και αδειάζουμε σε πήλινη λεκάνη το περιεχόμενο του κάδου.
Στη ζύμη προσθέτουμε τα αμύγδαλα και το αλεύρι και ζυμώνουμε με το χέρι, δυνατά για 5 λεπτά.
Πλάθουμε τη ζύμη στο σχήμα και μέγεθος που θέλουμε. Αραδιάζουμε τους κουραμπιέδες σε ταψί στρωμένο με λαδόκολλα.
Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στον αέρα στους 180°C για 30 λεπτά.
Αφού ροδίσουν οι κουραμπιέδες, βγάζουμε το ταψί και αφήνουμε για 5 ώρες να κρυώσουν χωρίς να τους σκεπάσουμε, για να μείνουν τραγανοί.
Βάζουμε τους κουραμπιέδες σε πιατέλα και πασπαλίζουμε με την άχνη ζάχαρη.
Αν θέλουμε τους αφήνουμε και χωρίς ζάχαρη είναι το ίδιο απολαυστικοί.

ΕΥΒΟΙΑ

Ευλογημένος τόπος. Ενα νησί που ενώνεται με γέφυρες με τη στεριά. Η **Χαλκίδα**, μια πόλη μισή νησιώτικη, μισή στεριανή και ανάμεσά της ο πορθμός του Ευρίπου με το μοναδικό φαινόμενο της παλίρροιας. Η θάλασσα κάθε έξι ώρες αλλάζει κατεύθυνση ροής και τα νερά στροβιλίζονται άλλοτε ορμητικά και άλλοτε ήρεμα. Μυστικά του σύμπαντος... Στο λόφο Φουρκά, η θέα πανοραμική από το κάστρο του Καράμπαμπα και από την άλλη μεριά η παραλία καταλήγει στο Κόκκινο σπίτι, σήμα κατατεθέν της πόλης. Στο κέντρο σε απόσταση λίγων μέτρων, τόποι λατρείας τριών θρησκειών. Ο Ναός της Αγίας Παρασκευής, του 8ου αιώνα, το τέμενος Εμίρ Ζαδέ και η Εβραϊκή Συναγωγή.
Στα παράλια της ευρύτερης περιοχής της Χαλκίδας, αλλά και στις περιοχές Ν. Αρτάκης και Ν. Λαμψάκου οι θαλασσομεζέδες είναι γαστρονομικά διαμάντια. Στη **Κεντρική Εύβοια** στη **Δίρφυ**, στο βουνό με τη θαυμαστή βιοποικιλότητα, ο επισκέπτης μπορεί να γευτεί άγρια φρούτα. Στη **Στενή** οι γεύσεις εκλεκτές. Φθάνοντας στην **Ερέτρια**, δείτε το φυσικό λιμάνι, με νησάκια ονειρικά και αρχαιολογικούς θησαυρούς. Στο **Αλιβέρι** με τον υγρότοπο του **Δύστου** και στον **Κάραβο** απολαύσαμε τσίπουρο. Στα **Χάνια** η εκκλησία του Αγίου Δημητρίου, του 11ου αιώνα μοναδική και στο αμφιθεατρικό **Αυλωνάρι**, με τον παραμυθένιο φράγκικο πύργο ξεχαστήκαμε... Στην **Οκτωνιά**, των θρύλων ήπιαμε νερό στη πηγή του Βοϊβόντα. Στην **Κύμη** των σύκων, στο μπαλκόνι του Αιγαίου, με τα νεοκλασικά καπετανόσπιτα, αξίζει να επισκεφτείτε το λαογραφικό μουσείο, αφού τα γαστρονομικά εκθέματα διηγούνται τη ζωή του χθες και στον **Οξύλιθο,** το ανενεργό πφαίστειο «κοιμάται» δίπλα στην εκκλησιά της Παναγιάς. Η **Βόρεια Εύβοια** είναι ένα παζλ με σημαντικά προσκυνήματα, φιλόξενους κατοίκους, θαλασσινά τοπία, σπάνιους υδροβιότοπους και γεύσεις φευγάτες. Σταθείτε στο Πευκοδάσος του **Μαντουδίου**, στο **Προκόπι** του Αγ.Ιωάννη του Ρώσου. Αν θέλετε εμπειρία πικ νικ, που θα θυμάστε χρόνια, το πλατανόδασος που χορεύει, δίπλα στον ποταμό Κηρέα, ιδεατό. **Η Λίμνη,** νησιώτικη πολιτειούλα μαρτυρά τη ναυτοσύνη της και η **Αιδηψός,** από την αρχαιότητα ακόμα κρύβει μυστικά της ευζωίας, με πενήντα θερμές ιαματικές πηγές, που ξεπηδούν από τα έγκατα της γης και σβήνουν στη θάλασσα. Η **Ιστιαία**, οι **Ωρεοί**, ο **Ταξιάρχης** των σύκων, τα **Κανατάδικα** των αγριόκυκνων, οι **Ροβιές**, ο **Δρυμώνας**, το **Αρτεμήσιο** του Ποσειδώνα, οι **Γούβες** του ποιητή Δροσίνη, τα **Ελληνικά**, η **Αγία Άννα** είναι τόποι μοναδικοί. Στη **Νότια Εύβοια** η φύση ανέγγιχτη. Το βουνό **Όχη** με τα δρακόσπιτα, τα φαράγγια, τους μύλους, τα αρχαία λατομεία αλλά και η σμαραγδένια θάλασσα με τα νησάκια **Πεταλιοί** και το ανεμοδαρμένο **Καβοντόρο** συναρπάζουν.
Η **Κάρυστος** με το μεσαιωνικό Castello Rosso, το Μπούρτζι του 13ου αιώνα, τα νεοκλασικά αποπνέει νοσταλγία.
Η Καρυστία στην αρχαιότητα ήταν διάσημη για το μάρμαρό της. Ο **Καστανόλογγος**, ένα μουσείο της φύσης με αιωνόβιες καστανιές, βοτάνια και σπάνια πανίδα. Το λιμάνι **Μαρμαρίου** είναι η θαλασσινή πύλη της Ν.Εύβοιας και οι παραλίες υπέροχες.
Τα **Ν.Στύρα**, το **Ρεούζι**, ο **Αλμυροπόταμος** και το **Νημπορειό** είναι γαστρονομικά spot.
Η Εύβοια έχει όλα τα δεδομένα και τις δυνατότητες να γίνει αυθεντικός γαστρονομικός προορισμός με διεθνή εμβέλεια.

Συναισθηματική, δημιουργική και ευφάνταστη είναι η κουζίνα Εύβοιας, με πινελιές πολυπολιτισμικές και άρωμα ανατολής. Οι γευστικές της δημιουργίες έχουν αρμονία, φρεσκάδα, χρώμα και νοστιμιά. Η θαλασσινή κουζίνα συναγωνίζεται επάξια την κουζίνα της γης, της ενδοχώρας. Στην ευρύτερη περιοχή της Χαλκίδας, στη Ν. Αρτάκη και στη Ν. Λάμψακο, η κουζίνα της θάλασσας δοξάζεται. Η οστρακοαλιεία εμπλουτίζει τις γευστικές δημιουργίες με κυδώνια, καλόγνωμες, φούσκες, πίνες, αχιβάδες. Εξαιρετικά τα χταπόδια και τα ψάρια, αφού μεγαλώνουν σε πλούσια θαλασσολίβαδα και πρωταγωνιστούν στη κουζίνα των παραλίων. Στην ενδοχώρα, το τοπικό κρέας συνδυάζεται με λαχανικά και τα μοναδικά ζυμαρικά «παίζουν» με τα τοπικά τυράκια. Στη Δίρφυ, των πλατανιών και των νερών κυριαρχούν οι γεύσεις της «φωτιάς»... γουρουνάκι, κοντοσούβλι, κοκορέτσι, παϊδάκια, αρνί σούβλας. Το σελινάτο με χοιρινό ή μοσχαράκι θα το βρείτε σε όλη την Εύβοια, στην καλύτερή του έκφανση. Στους Καθενούς, η κουζίνα των άγριων και των καλλιεργημένων μανιταριών είναι εμπειρία γαστρονομική. Κάποιες φορές κάνουν την εμφάνισή τους και πολύτιμες τρούφες... ακόμα και λευκή. Στην Καρυστία, τα σκήπτρα της κουζίνας της γης, κατέχουν διαχρονικά το κατσικάκι, οι πίτες και οι γκόγκλιες ή κουρκουμπίνες, τα χερίσια ζυμαρικά που γίνονται με τέχνη περισσή, παίζοντας τη ζύμη, στα δάκτυλα. Τα φρέσκα ζυμαρικά «καίγονται» με βούτυρο και πασπαλίζονται με μυζήθρα. Το γάλα και το τυρί έχουν ρόλο σημαντικό. Τα τηγανόψωμα και τα τυροπιτάρια, σηματοδοτούν την τοπική κουζίνα. Τα τυράκια χαρίζουν τη δική τους πινελιά στις θεσπέσιες χορτοτυρόπιτες, με φύλλο του αέρα. Οι αναποδογυριστές πίτες, στο Ρεούζι, παίζουν με τη φωτιά και η γεύση μοναδική. Με ευρηματικότητα και φαντασία περισσή, το κρέας γίνεται με εκατό τρόπους και το γεμιστό κατσικάκι ξεχωρίζει. Τα λουκάνικα είναι εκλεκτά όπως και ο πασπαλάς, με πινελιές καπνιστού. Στην περιοχή της Κύμης, εθιμικό πιάτο το μοσχαράκι στιφάδο. Οι ροδινές, τα τυροψωμάκια τους, είναι καμωμένες με μαεστρία. Οι κακαβιές, τα πετρομπάρμπουνα, οι ονειρικές

αστακομακαρονάδες, ο λευκός τόνος σαλάτα, το χταπόδι με πιπερίτσες και η ταραμοσαλάτα θα σας «κατακτήσουν». Στο Αυλωνάρι, το προζυμένιο ψωμί του συνεταιρισμού, απίθανο. Στο Αλιβέρι ο τραχανάς και οι θαλασσινές γκουρμεδιές, στον Κάραβο είναι must. Ανεβαίνοντας στο Προκόπι, η μακαρονάδα στο Κλιμάκι, είναι επική. Η κουζίνα της Βόρειας Εύβοιας, γράφει τη δική της ιστορία, με ρεβυθομάνεστρο, κουρκουτό, την τοπική τυρογαλόπιτα, κόκορα καπαμά, λαχανοντολμάδες και τις Θεϊκές ελιές των Ροβιών. Στην περιοχή των Ωρεών τα χταπόδια μαγειρεύονται με 20 τρόπους και οι γαλίπες, οι ανεμώνες της θάλασσας «μεταμορφώνονται» σε κεφτεδάκια μοναδικά. Η κουζίνα της Εύβοιας είναι νοσταλγική... δημιουργεί έντονες γευστικές αναμνήσεις.

Τα γλυκά

Ο μπακλαβάς της Κύμης και τα εξάγωνα αμυγδαλωτά είναι φημισμένα, όπως και τα σουτζούκια μούστου, που κρεμασμένα στα σπίτια δίνουν μια γλυκιά νότα. Η καρυδόπιτα στα ορεινά είναι must.

Τα φρουτένια γλυκάκια του κουταλιού και οι μαρμελάδες βρίσκονται σε κάθε σπίτ. Τα σύκα, το κυδώνι και το κυδωνόπαστο σηματοδοτούν τα γλυκά ποιήματα της Εύβοιας. Οι τηγανίτες και το γιαούρτι λούζονται με μέλι αστεράτο, καρύδι ή αμύγδαλο. Τα γαλατένια γλυκά και οι γλυκές κολοκυθόπιτες ξεχωρίζουν. Οι γαμήλιοι κουραμπιέδες και τα αμυγδαλωτά της Ν. Αρτάκης είναι αριστούργημα.

Απόλυτος πρωταγωνιστής ο μπακλαβάς της Κύμης, καμωμένος με σαράντα φύλλα από τα Ψαχνά, τοπικό βούτυρο, αμύγδαλο ή καρύδι. Η παρασκευή του ιεροτελεστία, που αποτελεί επιβεβαίωση της επιδεξιότητας της νοικοκυράς. Το μυστικό του, κρύβεται στο ψήσιμο. Κόβεται σε σχήμα ρόμβου και είναι το γλυκό της χαράς.

Η κουζίνα

Η κτηνοτροφία

Η Εύβοια από την αρχαιότητα έχει άρρηκτη σχέση με την κτηνοτροφία. Το μαρτυρά και το όνομά της, αφού τα δύο συνθετικά του προέρχονται από το «Ευ», το πολύ καλό και το «Βους», το βόδι. Η κτηνοτροφία και η πτηνοτροφία καλά κρατεί μέχρι σήμερα. Τα βοοειδή υπολογίζονται σε 3000, τα αιγοπρόβατα σε 350.000, τα χοιρινά σε 70.000 και τα κοτόπουλα σε 1 εκ. πτηνά ανά εκτροφή, με 4 εκτροφές το χρόνο. Στη Νότια Εύβοια ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι αυτόχθονες φυλές των **κοκκίνικων προβάτων** αλλά και η αίγα Καρύστου. Πρόκειται για φυλές ιδιαίτερα δυνατές και ανθεκτικές, στις δύσκολες καιρικές συνθήκες, τους αέρηδες του Κάβο Ντόρο, αλλά και τη χαμηλή βλάστηση των βουνών από πέτρα. Τα πρόβατα έχουν κοκκινωπό κοντό τρίχωμα στην κοιλιά, στα πόδια, στο κεφάλι και στο λαιμό. Η πλάτη τους, σκεπάζεται με πυκνή «γούνα» και έχουν μακριά και πλατιά ουρά. Η **αίγα Καρύστου** είναι καφέ ή μαύρη και σκληροτράχηλη. Τα ζώα προσεγγίζουν τη θάλασσα και γλείφουν τους θαλασσοδαρμένους βράχους, που «κρύβουν» ανθό αλατιού.
Το κρέας τους είναι περιζήτητο.
Η παραγωγή γάλακτος όμως είναι μειωμένη αφού δίνουν την ημέρα 500ml, έναντι 1,5 - 2 λίτρων που δίνουν οι βελτιωμένες φυλές. Το γάλα τους είναι συμπυκνωμένο και εκλεκτό για τυροκόμιση. Στη Β. Εύβοια τα βοοειδή είναι ελευθέρας βοσκής.
Η Παραδίρφυα περιοχή φημίζεται για την παραδοσιακού τύπου κτηνοτροφία αιγοπροβάτων, με την αυθεντικότητα του χθες. Στην περιοχή της Ν. Αρτάκης έχει αναπτυχθεί η παραγωγή λευκού κρέατος, **χοιρινού** και **κοτόπουλου**, σαν αποτέλεσμα μιας οργανωμένης κτηνοτροφίας, με τεχνογνωσία. Στις μονάδες τηρούνται αυστηροί κανόνες υγιεινής και εφαρμόζονται προηγμένες μέθοδοι εκτροφής και αναπαραγωγής.
Η επιλογή των ζωοτροφών γίνεται από ειδικούς που εφαρμόζουν τεχνικές για τον εμπλουτισμό τους. Στόχος, των προσπαθειών είναι η παραγωγή υγιεινού, ποιοτικού και νόστιμου κρέατος υψηλής διατροφικής αξίας.

Η τυροκομία

Το απόλυτα φυσικό περιβάλλον από άκρη σε άκρη της Εύβοιας, που συνδυάζει αρμονικά τους θαλασσινούς με τους βουνίσιους αέρηδες και η θαυμαστή βιοποικιλότητα «χαρίζουν» γάλα πρόβειο και κατσικίσιο εξαιρετικής ποιότητας. Η παλέτα των τυροκομικών προϊόντων της Εύβοιας είναι πολύ πλούσια. Τα τυριά της είναι γευστικοί θησαυροί υψηλής διατροφικής αξίας, αφού η αποβουτύρωση δε συνηθίζεται.
Η παραδοσιακή τυροκόμηση ξεκίνησε από ανθρώπους με μεγάλη κτηνοτροφική παράδοση και οι νεώτερες γενιές την εξελίσσουν, χωρίς να χάσει την ταυτότητά της.
Η τεχνογνωσία, ο σύγχρονος εξοπλισμός και ο σεβασμός στην παράδοση χαρίζουν τυριά εξαιρετικά. Στα τυροκομεία παράγεται τυρί φέτα ΠΟΠ, το εθνικό μας προϊόν, **μυζήθρα**, κατσικίσια τυράκια, κεφαλοτύρι και το παραδοσιακό Καρυστινό βαρελίσιο τυρί ή τουλουμοτύρι
Η **φέτα ΠΟΠ**, στην Κάρυστο και στους Ζάρακες έχει φίνα γεύση.
Το περίφημο κεφαλοτύρι παράγεται από αιγοπρόβειο γάλα. Η διαδικασία παραγωγής είναι η παστερίωση του γάλακτος, η πήξη, η αναθέρμανση και η στράγγιση. Παλαιότερα χρησιμοποιούσαν τα τυροβόλια, καλάθια πλεγμένα από βούρλα. Το τυρί αλατίζεται και μετά από 3 μήνες ωρίμανσης «γεννιέται» το **κεφαλοτύρι**.
Το **τουλουμοτύρι** είναι ένα εκλεκτό ημίσκληρο τυρί που η ιστορία του χάνεται στους αιώνες... αφού αφήνονταν να ωριμάσει σε επεξεργασμένα δέρματα ζώων, τα τουλούμια.
Η παρασκευή του γίνεται από αιγοπρόβειο γάλα, με μεγαλύτερο ποσοστό γίδινου.

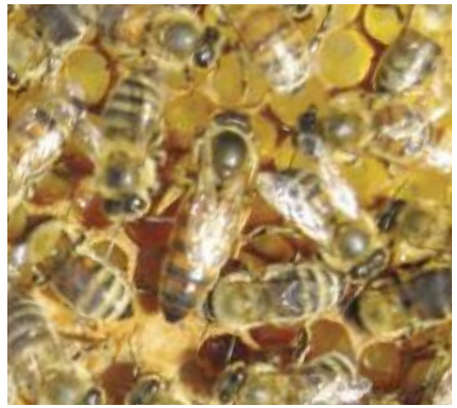
Κατά τη διαδικασία παραγωγής το γάλα παστεριώνεται, αναθερμαίνεται και μπαίνει σε δεκάκιλα καλούπια, όπου αφήνεται να ζυμωθεί για 2 ημέρες. Κόβεται σε μικρά κομμάτια, αλατίζεται και «αναπαύεται» σε βαρέλια με αλατισμένη μυζήθρα. Αφήνεται εκεί να «μεστώσει» για 2-3 μήνες και γεννιέται το περίφημο παραδοσιακό **βαρελίσιο τυρί Καρύστου.** Τα **φρέσκα κατσικίσια τυράκια** που παράγονται, με τεχνογνωσία γαλλική είναι απίθανα. Νόστιμα, με υφή βελούδινη και άλλα ιδιαίτερα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά, για εκλεπτυσμένους ουρανίσκους.

Η διατροφική τους αξία υψηλή, αφού είναι πλούσια σε πρωτείνες, βιταμίνες, ασβέστιο και μεταλλικά στοιχεία. Κάποιοι τυροκόμοι για να προσδώσουν έντονο γευστικό χαρακτήρα τα «ντύνουν» με βοτάνια, πιπέρια ακόμα και στάχτη, από το κάψιμο αμπελιών και τους δίνουν πρωτότυπα σχήματα. Οι κτηνοτρόφοι ακόμα με παραδοσιακή τυροκόμηση παράγουν μυζήθρα και κεφαλοτύρι.
Το **γιαούρτι** έχει μια νοσταλγική γεύση, που ερεθίζει τους γευστικούς μας κάλυκες. Στο Βασιλικό, το παραδοσιακό γιαούρτι και τα γαλακτοκομικά εντυπωσιάζουν. Τα πήλινα μπολάκια γιαουρτιού διαχρονικά εδώ «ψήνονταν».
Στόχος, των τυροκόμων της Εύβοιας είναι η παραγωγή ασφαλών και ποιοτικών γαλακτοκομικών προϊόντων από άρτιες και σύγχρονες μονάδες παραγωγής, με την επεξεργασία 100% τοπικού γάλακτος. Τα περισσότερα τυριά είναι πιστοποιημένα σύμφωνα με τα ελληνικά και διεθνή πρότυπα πιστοποίησης για την ποιότητα, την υγιεινή και την ασφάλεια των προϊόντων.
Πάντως τα τυριά χαρίζουν μοναδικές γευστικές εμπειρίες και δένουν αρμονικά με τοπικά κρασιά.

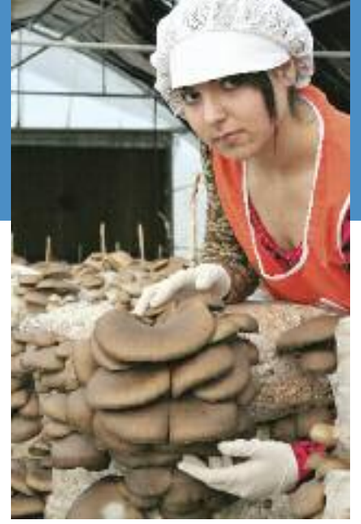
Το μέλι

Η μελισσοκομία είναι ιδιαίτερα ανεπτυγμένη και συνυφασμένη με τη γαστρονομική κληρονομιά της Εύβοιας, αφού η πλούσια βλάστηση, η ανθοφορία αρωματικών φυτών, βοτάνων και η θαυμαστή βιοποικιλότητα είναι αρωγοί στην παραγωγή μελιού άριστης ποιότητας. Τα μελισσοσμήνη υπολογίζονται σε 70.000 με 80.000.
Οι περισσότεροι μελισσοκόμοι έχουν τη φιλοσοφία της οργανικής μελισσοκομίας και παράγουν ακατέργαστα φυσικά προϊόντα που μας χαρίζουν οι μέλισσες, διατηρώντας τα ιδιαίτερα οργανοληπτικά και υγιεινά γνωρίσματα τους.
Το Μαγιάτικο **μέλι ανθέων** και **άγριων βοτανιών** «τρυγιέται» στο τέλος της άνοιξης και είναι το θαύμα της ελληνικής φύσης. Το χρώμα του λαμπερό, το άρωμα ευγενές και πλούσιο, η γεύση του μεστή, με ένα πολυφλώρα μπουκέτο γεμάτο υγεία και ευζωία, αφού είναι πλούσιο σε ιχνοστοιχεία.
Στις παραθαλάσσιες περιοχές της Εύβοιας, μέχρι μέσα Ιουλίου «τρυγιέται» **θυμαρίσιο μέλι**, εξαιρετικής ποιότητας με χρώμα λαμπερό. Το μέλι περίφημο, γνωστό διεθνώς για την αξεπέραστη γεύση του, το πλούσιο άρωμά του και τις ευεργετικές ιδιότητες για την υγεία μας. Προσφέρεται χωρίς καμία επεξεργασία, όπως και οι άλλοι τύποι μελιού.
Στο μνημειακό Καστανόλογγο, το δάσος με τις υπεραιωνόβιες καστανιές, την πορφυρά ερείκη, τις άγριες λεβάντες και τα χιλιάδες βοτάνια «γεννιέται» το **Κισσούρι**, η κορωνίδα των μελιών της Καρυστίας. Το χρώμα του βαθύ κοκκινόχαλκο με ιδιαίτερη γεύση και άρωμα. Είναι δυσεύρετο, ένα φάρμακο από τη φύση, λόγω των βιταμινών Β, των αμινοξέων, των ενζύμων, των μετάλλων και των πρωτεϊνών του. Είναι δυνατό αφού είναι το μέλι του φθινοπώρου, που ετοιμάζεται από τις μέλισσες για να συντηρηθούν το χειμώνα. Το **μέλι ερείκης** και το **μέλι κουμαριάς** από τα τεράστια κουμαροδάση δίπλα στα Δρακόσπιτα,

Η Βασίλισσα



στην Καρυστία, είναι εξαιρετικής ποιότητας με ιδιαιτέρα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά και εξειδικευμένα ευεργετήματα για τον ανθρώπινο οργανισμό.
Στη Β. Εύβοια με τα πευκοδάση, το **μέλι πεύκου** είναι θαυμαστό, πλούσιο σε ιχνοστοιχεία, μεστό σώμα και ιδιαίτερη μεταλλική επίγευση. Στην ευρύτερη περιοχή της Ιστιαίας, η έκπληξη έρχεται από το **μέλι γλυκάνισου** και το **μέλι αγριοβελανιδιάς,** που είναι εξαιρετικά σπάνια, με μεγιστοποιημένη αντιοξειδωτική δράση. Το **μέλι ελάτης** είναι στα καλύτερά του, αφού έχει απίθανη γεύση και αυξημένα υγιεινά χαρακτηριστικά.
Οι διάφοροι τύποι μελιού της Εύβοιας είναι πολυβραβευμένοι σε διεθνείς διαγωνισμούς και η καριέρα τους ζηλευτή, στη διεθνή γαστρονομική σκηνή.
Πρωτοπόροι μελισσοκόμοι δημιουργούν και θεραπευτικά προϊόντα, μετά από μακρόχρονη έρευνα με στόχο την πρόληψη και την ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού μας.
Η παραγωγή καλλυντικών από μέλι και τα υποπροϊόντα του, βοηθούν στη διατήρηση της ομορφιάς, με τη σοφία της φύσης.
Στην σκιά των πελώριων πεύκων της Β. Εύβοιας και στα ξέφωτα του δάσους της Κεντρικής Εύβοιας, διακρίνουμε κυψέλες πολύχρωμες και μελισσοκόμους να τις φροντίζουν.
Μοναδικά στιγμιότυπα φωτός της γαστρονομικής μας κληρονομιάς, αφού αιώνες τώρα ο άνθρωπος με την ίδια προσήλωση ασχολείται με την μελισσοκομία και θαυμάζει την μοναδική κοινωνία των μελισσών. Έχετε σκεφθεί, ότι το μυστικό της ζωής μπορεί να κρύβεται σε ένα γυάλινο βαζάκι μέλι;



Οι καλλιέργειες

Στην ευρύτερη περιοχή **Ψαχνών - Αρτάκης** η καλλιέργεια κηπευτικών καλύπτει 13.350 στρέμματα , η καλλιέργεια κρεμμυδιού 430 και του καρότου 990 στρέμματα. Πρωταγωνιστής, το καρότο με παραγωγή 1981 τόνων.
Η καλλιέργειά του με περγαμηνές, αφού η πρώτη σοδειά πανευρωπαϊκά, στη περιοχή συλλέγεται.
Η παραγωγή κρεμμυδιού φθάνει τους 1718 τόνους. Η περιοχή του **Πισσώνα**, η **Παραδίρφυα** και το **Λιπλάντιο** παράγουν λαχανικά εξαιρετικά, πατάτες, μπρόκολα, κουνουπίδια, σαλάτες και μαρούλια. Τα φρούτα που καλλιεργούνται καλύπτουν έκταση 11.200 στρεμμάτων.
Στους **Στρόπωνες** τα φασόλια και οι ντομάτες είναι εκλεκτά.
Η ευρύτερη περιοχή **Αυλωναρίου - Κύμης** αλλά και **Ιστιαίας** εκτός από τα σύκα φημίζεται για το ελαιόλαδο, τα όσπρια, τα φρούτα και τα κηπευτικά.
Η **Οκτωνιά** είναι γνωστή για τα κρεμμύδια και οι **Ροβιές** για τις βιολογικές ελιές που είναι **ΠΟΠ** και το ελαιόλαδο. Στην Εύβοια οι καλλιεργούμενες εκτάσεις ελαιώνων είναι 185.581 στρέμματα.
Οι ελαιοποιήσιμες ελιές υπολογίζονται σε 78.400 τόνους, οι επιτραπέζιες σε 1307 τόνους και οι ελιές μικτής χρήσης σε 17293 τόνους.
Στους **Καθενούς** καλλιεργούνται μανιτάρια πλευρώτους και λεντινούλα. Η ετήσια παραγωγή φρέσκων πλευρώτους είναι 300 τόνοι, κίτρινων πλευρώτους 35 τόνοι και λεντινούλας 12 τόνοι.
Στο πευκοδάσος **Μαντουδίου** η ρητινοκαλλιέργεια είναι η μεγαλύτερη της Ελλάδας.
Το ρετσίνι είναι πυκνό, υψηλής ποιότητας και «χαρίζει» το συστατικό στη Ρετσίνα, το διαχρονικό ελληνικό κρασί, που τελευταία ανακάμπτει.

Τα προϊόντα εξαγωγής

Τα **Ψαχνά** είναι γνωστά για τα ζυμαρένια «ποιήματα», από εκλεκτά άλευρα, που διατίθενται και κατεψυγμένα και παρουσιάζουν μεγάλη εξαγωγική δυναμική. Στην Εύβοια τα χειροποίητα ζυμαρικά, οι γκόγκλιες, οι χυλοπίτες, ο τραχανάς που ζυμώνεται με 20 διαφορετικά συστατικά και υπερτροφές, σε έξυπνες συσκευασίες ενθουσιάζουν.
Στις **Ροβιές**, οι ελιές **ΠΟΠ** βιολογικές γεμιστές με λεμόνι, αμύγδαλο ή πιπερίτσες, η πάστα ελιάς και το ελαιόλαδο, γράφουν τη δική τους γαστρονομική ιστορία, στο εξωτερικό.
Στα **Πολιτικά** παρασκευάζονται 1.500.000 ντολμαδάκια κάθε ημέρα, αλλά και παραδοσιακές ελληνικές δημιουργίες που γίνονται δεκτές με ενθουσιασμό. Οι σπιτικοί συμπυκνωμένοι φρέσκοι χυμοί με αγάβη, στέβια και πιπερόριζα ξεχωρίζουν. Στην **Κύμη** και τον **Ταξιάρχη** αλλά και στο **Βασιλικό**, χτυπάει η καρδιά της εξαγωγικής δραστηριότητας σύκου αλλά και άλλων προϊόντων βασισμένων στο σύκο. Τα σύκα, οι μαρμελάδες, οι λιαστές ντομάτες, οι αγκινάρες έχουν δυναμική παρουσία στο εξωτερικό.
Στους **Καθενούς** τυποποιούνται αφυδατωμένα άγρια και καλλιεργημένα μανιτάρια που είναι γευστικά «ποιήματα».
Στον **Πισσώνα** και στο **Λιπλάντιο** η αρώνια και τα gojiberries κλείνονται σε γυάλινα βαζάκια και μπουκάλια και κάνουν το δικό τους ταξίδι. Στη **Δίρφυ** στα 1000-1500 μέτρα, το τσάι του βουνού Sideritis sp. Euboea, ή καλοκοιμηθιά είναι το βοτάνι, που λόγω της αντιοξειδωτικής του δράσης, έχει μεγάλη ζήτηση στο εξωτερικό. Ο Ιπποκράτης, το συνιστούσε σαν τονωτικό αφού μας πλημμυρίζει σίδηρο και ο Διοσκουρίδης, το θεωρούσε ασπίδα του ανθρώπου. Το τσάι είναι άλλωστε το βότανο της ευζωίας.

Τα περίφημα ξηρά σύκα ΠΟΠ Ταξιάρχη και Κύμης

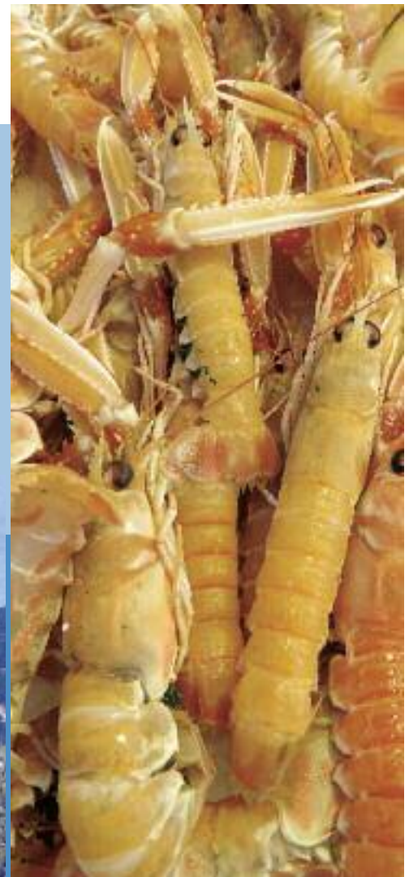
Τα σύκα έκαναν γνωστή την **Κύμη** και τον **Ταξιάρχη**, στα πέρατα του κόσμου, αφού πρόκειται για εκλεκτά προϊόντα ΠΟΠ. Οι περιοχές είναι πλούσιες σε βιοποικιλότητα και η εξαιρετική ποιότητα των σύκων, τα καθιστά υπερτροφή. Τα σύκα αποτελούν πλούσια πηγή μετάλλων, βιταμινών, αντιοξειδωτικών και φυτικών ινών. Από την αρχαιότητα αποτελούσαν κύριο στοιχείο της διατροφής, τα ονομάτιζαν τραγήματα. Η γεύση και η υφή τους μοναδική, πασπαλισμένη με αρώματα βοτανιών. Τα σύκα μεγαλώνουν, δροσίζονται από τους θαλασσινούς αέρηδες και ο ήλιος τα μεστώνει και τα αποξηραίνει. Η συλλογή των σύκων γίνεται αποκλειστικά με το χέρι, από τα μέσα Αυγούστου, οπότε και αρχίζει η διαδικασία αποξήρανσής τους. Η ετήσια παραγωγή των σύκων Ταξιάρχη υπολογίζεται σε 3040 τόνους και της Κύμης σε 250 τόνους. Με συνεχή προσπάθεια και επιμονή οι παραγωγοί δημιουργούν επιτυχημένα προϊόντα με σύκα σε όλες τις μορφές, μπάρες, συκολατάκια με κρασί, ανθό αλατιού, τσάντευ, συκόμελο ... Κύριες χώρες εξαγωγής η Γερμανία, το Ηνωμένο Βασίλειο, οι Η.Π.Α, η Αυστραλία και ο Καναδάς. Οι εξαγωγές εμφανίζουν θετικό πρόσημο, καθώς αυξήθηκαν κατά 30% από το 2016 στο 2017.

Η αποξήρανση

- Τα σύκα λιάζονται σε ξύλινα τελάρα προστατευμένα μέχρι να πάρουν το καθαρό χρυσοκαφετί χρώμα.
- Με ψαλίδι κόβουν την μυτούλα τους και τα ανοίγουν προσεκτικά στη μέση.
- Αραδιασμένα λιάζονται και πάλι.
- Κλείνονται και έχουμε την «ασκάδα», το τελικό προϊόν που προκύπτει από την ένωση των δύο σχισμένων πετάλων του σύκου.

Τα ποιοτικά σύκα είναι όσο πρέπει ζουμερά, νόστιμα, αρωματικά και περιζήτητα στη διεθνή αγορά.
Η ποιότητά τους, σε συνδυασμό με το μεράκι και την έμπνευση των παραγωγών «χαρίζουν» βραβεία σε διεθνείς διαγωνισμούς.

Η αλιεία



Ο θαλασσινός πλούτος της Εύβοιας ανεκτίμητος. Η βιοποικιλότητα, η θερμοκρασία και τα θαλάσσια ρεύματα ευνοούν την ιχθυοκαλλιέργεια στον Ευβοϊκό, από άκρη σε άκρη.

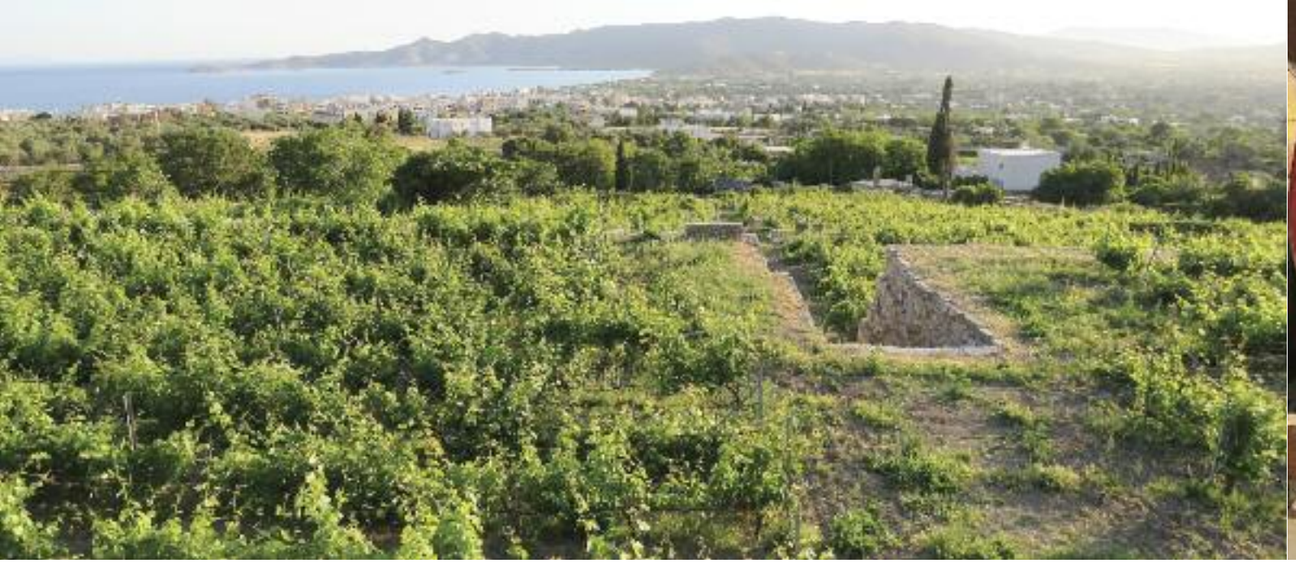
Η περιοχή του Νηρέα και όλη η ακτογραμμή της Εύβοιας φημίζεται για την υψηλή ποιότητα των ψαριών της. Οι τσιπούρες, τα λαβράκια και τα φαγκριά στα καλύτερά τους... και είναι περιζήτητα στις αγορές του εξωτερικού. Τα αλιευτικά πολλά και οι ψαριές πλούσιες. Τα λιθρίνια, οι συναγρίδες, οι ξιφίες, οι ροφοί, οι παλαμίδες, τα πετρόψαρα, οι σαρδέλες, τα καλαμάρια, τα χταπόδια έχουν γεύση μοναδική.

Στη Ν. Αρτάκη η οστρακοαλιεία δοξάζεται.

Τα κυδώνια, οι καλόγνωμες, οι αχιβάδες,, οι πίνες, οι φούσκες αλλά και τα ολόφρεσκα ψάρια είναι εξαιρετικά.

Στους Ωρεούς και στα Γιάλτρα, οι ψαρότοποι πλούσιοι. Από την πλευρά του Αιγαίου, ο θαλασσινός πλούτος έχει υμνηθεί από τον Πλούταρχο, για τα εύφορα θαλασσολίβαδα, την πυκνότητα του αλατιού αλλά και την καθαρότητα του νερού. Οι αστακοί, οι καραβίδες, ο λευκός τόνος, τα ψάρια της πέτρας και τα μπαρμπούνια «γεννούν» γευστικές αναμνήσεις. Στην Εύβοια διαχρονικά όταν «έπεφταν» κοπάδια ψαριών και υπήρχε πρόβλημα διάθεσης, συνήθιζαν να τα παστώνουν. Σήμερα γίνεται και εμπορικά.

Τα αλιευτικά της Εύβοιας τροφοδοτούν με ψάρια την Αθήνα, τη νότια Ελλάδα και όχι μόνον...



Οι αμπελώνες και το κρασί

Το **Λιλάντιο** είναι παραδοσιακά αμπελουργική περιοχή. Οι ντόπιοι ονοματίζουν ακόμα τον **Μύτικα**, Αμπέλια.
Το μοναδικό terroir, συντελεί στην παραγωγή εκλεκτών οίνων με έντονη παρουσία και στο εξωτερικό.
Το terroir, δηλ. το μικροκλίμα, η σύσταση του εδάφους, η καλλιέργεια και ο άνθρωπος, εδώ εκφράζονται με τον καλύτερο τρόπο.
Οι ψυχροί άνεμοι που πνέουν από το βορρά από τη Δίρφη, στεγνώνουν τα φύλλα των αμπελιών και έτσι αποφεύγεται η ανάπτυξη ασθενειών.
Ο κρύος χειμώνας, το ζεστό καλοκαίρι και το ξηρό φθινόπωρο βοηθούν την άριστη φαινολική ωρίμανση των σταφυλιών.
Οι ποικιλίες αμπέλων είναι γηγενείς ευβοϊκές αλλά και διεθνείς. Εδώ μπορούμε να βρούμε την αρχαία ερυθρή ποικιλία **Μαυροκουντούρα Κύμης**, που μας «χαρίζει» ένα εξαιρετικό κρασί σε χρώμα ρουμπινί, φρουτώδες, πλούσιο στόμα, έντονες βελούδινες τανίνες.
Οι αμπελώνες στον **Μαλακώντα** με προσανατολισμό στην έντονη ηλιοφάνεια και σε συνδυασμό με την αύρα της θάλασσας, δημιουργούν ιδανικές συνθήκες για ποιοτικά κρασοστάφυλα και απίθανο κρασί.
Έτσι λοιπόν, η εξαιρετική πρώτη ύλη, η γνώση και η εμπειρία των οινολόγων και η εξέλιξη της τεχνολογίας συντελούν στην παραγωγή κρασιών κορυφαίας ποιότητας.
Ο οινοτουρισμός είναι στα καλύτερά του και τα κρασιά δένουν αρμονικά με τις γευστικές δημιουργίες της περιοχής.
Στην **Ριτσώνα** οι αμπελώνες υπέροχοι.
Ο τόπος γνωστός από την αρχαιότητα για το μικροκλίμα του, αφού οι υψομετρικές διαφορές και η σύνθεση του εδάφους συντελούν στην πολυπλοκότητα και την ιδιαιτερότητα των γεύσεων και των αρωμάτων που διακρίνουν τα κρασιά.
Σκοπός είναι η ανάδειξη του χαρακτήρα κάθε ποικιλίας προκειμένου να αναπτύξει την προσωπικότητα του κρασιού.
Οινοποιοί της περιοχής έχουν διασώσει μεγάλη συλλογή από εργαλεία αμπελοκαλλιέργειας και εξοπλισμούς οινοποίησης, μηχανές και εξαρτήματα του χθες.
Στα **Γιάλτρα**, στις βουνοπλαγιές απλώνονται οι αμπελώνες.
Ο Όμηρος μεταξύ άλλων αναφέρεται «στους τολμηρούς Άβαντες που είχαν την Εύβοια, την Χαλκίδα, την Ερέτρια και την πολυστάφυλη Ιστιαία...», επιβεβαιώνοντας έτσι την διαχρονική ύπαρξη και την υψηλή ποιότητα των κρασιών της Β. Εύβοιας.
Ο μύθος θέλει στο Νύσαιον όρος, το σημερινό Ξηρό, να έχει περάσει κάποια από τα παιδικά του χρόνια ο Διόνυσος. Ο οίνος αναφέρεται σαν ελιξίριο χαράς, αφού επιτρέπει στον άνθρωπο να εκφράσει και τα πιο βαθιά του συναισθήματα.
Το μικροκλίμα και η σύσταση του εδάφους βοηθά την ανάπτυξη βιολογικών αμπελώνων.
Η αναβίωση γηγενών ποικιλιών όπως η Μαυροκουντούρα, το **Βραδυανό** και άλλες γνωστές ελληνικές χαρίζουν κρασιά βραβευμένα.
Στα **Καμάρια,** οι αμπελώνες έχουν ποικιλίες γηγενείς , κυρίως τις ερυθρές Βραδυανό, **Καρτσιώτη** και τις λευκές **Ασπρούδα**, **Ροδίτη** και **Ασύρτικο**.
Το μικροκλίμα της **Καρυστίας**, με τους δυνατούς Αυγουστιάτικους ανέμους που αποφυλλώνουν τα αμπέλια και έτσι τα σταφύλια εκτίθενται στον ήλιο και λιάζονται πάνω στο αμπέλι, χαρίζει κρασί με ιδιαίτερο άρωμα και χρώμα.
Στους αμπελώνες επικρατούσα ποικιλία αμπέλου, η παραδοσιακή **Μανδηλαριά**, που χρησιμοποιείται σαν βαφική ποικιλία στο ντόπιο κοκκινέλι.
Το Σαββατιανό παρουσιάζει εξαιρετική προσαρμογή στο τόπο και δίνει κρασί με πλούσιο σώμα και άρωμα.
Επίσης ο Ροδίτης, το Ασύρτικο, η Μαλαγουζιά, το Μοσχάτο παρουσιάζουν εξαιρετικά αποτελέσματα. Σε βιολογικούς αμπελώνες της περιοχής καλλιεργούνται οι γηγενείς ποικιλίες **Λιάτικο**, **Αθήρι**, **Αηδάνι**.
Οι Ευβοιώτες αγαπούν να φτιάχνουν το δικό τους βαρελίσιο κρασί στο σπίτι.

Το τσίπουρο και το λικέρ

Το τσίπουρο που αποστάζεται είναι ιδιαίτερο σε όλη την Εύβοια. Στην Καρυστία αναμιγνύεται με το εξαιρετικό μέλι και τα ρακόμελα είναι «φευγάτα». Από ποτοποιίες στη περιοχή Δροσιάς, Μύτικα και Αλιβερίου παράγονται τσίπουρα που παλαιώνονται, ούζο και λικέρ βραβευμένα.
Η εκλεπτυσμένη εκχύλιση και απόσταξη αναδεικνύει τα αρώματα και τη γεύση των σταφυλιών, των βοτανιών, του γλυκάνισου και των εσπεριδοειδών.

Η μπύρα

Στο Αυλωνάρι παράγεται μη παστεριωμένη μπύρα που πίνεται φρέσκια για απόλαυση των αρωμάτων της και καθαρή γεύση του λυκίσκου. Οι πρωτοπόροι ζυθοποιοί έχουν προχωρήσει σε πειραματική καλλιέργεια λυκίσκου με πολύ καλά αποτελέσματα. Η αποδοχή της και στο εξωτερικό μεγάλη. Στη Χαλκίδα παράγεται μπύρα διπλοζυμωτή, που στα συστατικά της περιέχονται αραβόσιτος και ρύζι εκτός από τη βύνη κριθαριού, του σιταριού και του λυκίσκου.

ΣΚΥΡΟΣ

Ενα νησί ζωγραφιά. Η Χώρα ολόλευκη, κυβιστική ξετυλίγεται νωχελικά από το κάστρο στην πλαγιά του λόφου και εποπτεύει το Αιγαίο. Σπιτάκια σφιχταγκαλιασμένα και ελικοειδή καλντερίμια με βουκαμβίλιες και μικρές πλατείες. Στο μουσείο Φαλταϊτς υπάρχει αναπαράσταση του λαϊκού σπιτιού, με τα περίφημα ξυλόγλυπτα, τα κεντήματα και τα κεραμικά. Στο Μώλο, το αρχαίο λατομείο των Πουριών, που κατακλύζεται από θάλασσα και αφήνονταν οι αστακοί. Εκκλησάκια σμιλεμένα σε βράχους αλλά και πορόλιθο. Στο βόρειο μέρος του νησιού η φύση συναρπάζει και η βιοποικιλότητα ζηλευτή. Στο Παλαμάρι, έκπληξη η προϊστορική οχυρωμένη πόλη, με εργαστήρια και πλούσια οικοσκευή, που τεκμηριώνει δράσεις μιας οργανωμένης και παραγωγικής κοινωνίας του 1600 π.Χ. Στη νότια πλευρά, το βουνό Κόχυλας των βραχόκηπων, των λιόπουρνων, των σφενδάμων, του μαυροπετρίτη, των κρυστάλλινων νερών, της θάλασσας είναι προστατευόμενο από το Natura. Νησάκια, σμαραγδένια νερά και φωκίτσες. Τα αλογάκια της Σκύρου είναι η πιο σπάνια αυτόχθονη φυλή, που ζει συνεχώς από την αρχαιότητα και απεικονίζεται ακόμα και στη μετόπη του Παρθενώνα. Είναι έξυπνα, ευαίσθητα, κοινωνικά και η συνάντηση μαζί τους εμπειρία...

Οι καλλιέργειες, το μέλι, το τυρί, το κρασί, η κουζίνα

Στην εύφορη βόρεια πλευρά του νησιού καλλιεργούνται σπάνιες γηγενείς ποικιλίες λαχανικών, ντοματάκια, βλαχοπίπερο, πεπόνι κασίδικο, σκορδάκια, αμυγδαλιές και οι κοντακιανές λεμονιές. Ο κήπος της Εδέμ, για σπουδή γαστρονομική. Το μέλι τους θησαυρός, με υπέροχο άρωμα και λαμπερό χρώμα, αφού οι μελισσόκηποι είναι πλούσιοι, σε θυμάρι, βοτάνια και πεύκο. Το νησί έχει διαχρονικά κτηνοτροφική παράδοση, με τους «κουδουνάτους» στα αποκριάτικα δρώμενα, να το επιβεβαιώνουν πανηγυρικά. Η τυροκόμιση είναι αυθεντικά παραδοσιακή. Το γάλα γίδινο αλλά και πρόβειο, της αυτόχθονης φυλής Σκύρου. Η πικάντικη γραβιέρα, η φρέσκια μυζήθρα και το ξινοτύρι απίθανα. Παλαιότερα σε πήλινα πιθάρια «μέστωναν» τις γραβιέρες και ανάμεσα έβαζαν κλαριά θυμαριού.Τα πιθάρια σφραγίζονταν και χτιζόταν στη γη, από την άνοιξη μέχρι τα Χριστούγεννα, που εθιμικά «άνοιγαν» τις γραβιέρες. Περίφημο πιάτο της σκυριανής κουζίνας, το βουνίσιο κατσικάκι λεμονάτο ή με ντομάτα. Οι λαδόπιτες που φτιάχνονται στο λεπτό, με αέρινο ζυμάρι και τυρί.

Η αστακομακαρονάδα είναι σήμα κατατεθέν της θαλασσινής κουζίνας και τα ψάρια τους όνειρο. Οι λουκουμάδες, τα τραχανοτεροπάρια, λουσμένα με μέλι, τα αμυγδαλωτά και τα παγωτά με φρέσκο γάλα και αμύγδαλο είναι απίθανα. Στους αμπελώνες γίνεται μεγάλη προσπάθεια για αναβίωση γηγενών ποικιλιών και τα κρασιά αξιόλογα. Στην πανήγυρη της Μονής Αγίου Γεωργίου, του 10ου αιώνα, κάτω από το βυζαντινό κάστρο, εθιμικά αγιάζεται το ντόπιο μαύρο κρασί, στο πηγάδι της μονής. Σε καζάνια οι πανηγυράδες μαγειρεύουν ντοματένιο ριζάτο κατσικάκι ή χταπόδι με μακαρονάκι και το κρασί να ρέει...

Η περίφημη φάβα

Γιίσε, ονοματίζεται η ποικιλία λαθουριού που μας χαρίζει τη φάβα, που καλλιεργείται και στο Αλιβέρι. Η καλλιέργειά του χάνεται ανά τους αιώνες. Τελευταία, το Γεωπονικό Πανεπιστήμιο έχει κάνει έρευνα. Η φάβα το 1932, πρωτοβραβεύτηκε στη Θεσσαλονίκη. Η καλλιέργειά της άνυδρη, απόλυτα προσαρμοσμένη στο μικροκλίμα του νησιού. Η σπορά γίνεται τον Οκτώβριο και θερίζεται τον Ιούνιο. Τον Ιούλιο γίνεται το αλώνισμα, παραδοσιακά με τη βοήθεια των αλόγων. Με το πάτημά τους, τα φύλλα τρίβονται μέχρι να βγει ο καρπός. Ακολουθεί το ξανέμισμα, έτσι ο καρπός πέφτει στο έδαφος και διαχωρίζεται από τα άχυρα.
Ο καρπός κοσκινίζεται και μια ποσότητα φυλάσσεται για την επόμενη σπορά. Ακολουθεί το σπάσιμο του καρπού, που παραδοσιακά γινόταν στο χειρόμυλο.
Η φάβα μαγειρεύεται σε πήλινο τσουκάλι στη «φ΄γου», το τζάκι στη ντοπιολαλιά.

ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΣ

ΕΥΒΟΙΑ ΣΚΥΡΟΣ

Σούπα με τραχανά λαχανικών

Από τη Σοφία Σπανού - Δαρδούμα, Βέλος Αλιβερίου

Υλικά

1 φλιτζάνι τραχανά λαχανικών
4 φλιτζάνια νερό
Αλάτι
Φεσκοτριμμένο πιπέρι
Ελαιόλαδο
Κρουτόν φρυγανισμένα
Τυρί Φέτα, τριμμένη

Τρόπος παρασκευής

Σε καυτό ελαιόλαδο τηγανίζουμε για λίγο τα κρουτόν και τα αραδιάζουμε σε πιατέλα που έχουμε στρώσει με απορροφητικό χαρτί. Αν θέλουμε πασπαλίζουμε με ρίγανη ή πάπρικα.
Σε κατσαρόλα βάζουμε νερό και προσθέτουμε τον τραχανά λαχανικών.
Ανάβουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε τον τραχανά σε μέτρια θερμοκρασία για 10 με 15 λεπτά. Προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι και το ελαιόλαδο ανακατεύοντας καλά με ξύλινη κουτάλα, για να μην κολλήσει.
Μόλις αρχίσει να χυλώνει ο τραχανάς, κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά.
Σερβίρουμε σε βαθύ πιάτο και γαρνίρουμε με κρουτόν, κομμάτια τυρί φέτα μαλακή ή ακόμα και κομμάτια λουκάνικο ντόπιο.

Μικρά μυστικά

Αν θέλουμε τον τραχανά στην νηστίσιμη έκδοσή του τότε βάζουμε μόνο κρουτόν και αν θέλουμε διακοσμούμε με κομμάτια καρότο ή άλλα λαχανικά για να δώσουμε περισσότερο άρωμα και γεύση.

Δύστος

Ταραμοσαλάτα

Από τον Δημήτρη Σπανό, ξενοδόχο, Παραλία Κύμης

Υλικά

2 κ.σ. λευκό ταραμά εκλεκτό
1 μέτριο ξερό κόκκινο κρεμμύδι
100 ml χυμό από φρέσκο λεμόνι
100 γρ. ψίχα από ξερό ψωμί
1 λίτρο πλιέλαιο

Τρόπος παρασκευής

Σε μπολ βάζουμε το ψωμί και το μουλιάζουμε σε νερό, για 5 λεπτά.
Το στύβουμε δυνατά να φύγει το νερό.
Πολτοποιούμε το κρεμμύδι στο μπλέντερ και προσθέτουμε τον ταραμά, το χυμό λεμονιού, το ψωμί.
Συνεχίζουμε το χτύπημα σε μέτρια ταχύτητα, μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
Χαμηλώνουμε την ταχύτητα και προσθέτουμε το πλιέλαιο σε αργή ροή και συνεχίζουμε να ρίχνουμε μέχρι η ταραμοσαλάτα να αποκτήσει βελούδινη υφή.
Δοκιμάζουμε και αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο λεμόνι ή πλιέλαιο ακόμη.
Διακοσμούμε με άνηθο ή μάραθο ή κρεμμυδάκια φρέσκα και σερβίρουμε δίπλα σε φρυγανισμένα ψωμάκια.
Διατηρούμε την ταραμοσαλάτα σε σκεπασμένο μπολ στο ψυγείο.

Γαρίδες σαγανάκι

Από τον Μπάμπη Μαστραντώνη, εστιάτορα, Κάρυστος

Υλικά

20 γαρίδες μέτριες καθαρισμένες
200 γρ. κεφαλοτύρι, κομμένο σε μικρά κομμάτια
210 ml σάλτσα ντομάτας
Ελαιόλαδο
Αλάτι θαλασσινό
Φρεσκοτριμμένα πιπέρια
Ρίγανη φρέσκη ή αποξηραμένη

Τρόπος παρασκευής

Σε σαγανάκι σοτάρουμε με ελαιόλαδο τις γαρίδες και με λαβίδα τις γυρίζουμε και από τις δύο πλευρές.
Μόλις πάρουν χρώμα προσθέτουμε την αγαπημένη μας, σάλτσα ντομάτας με βασιλικό ή πιπεριά.
Προσθέτουμε τη ρίγανη, το αλάτι και τα πιπέρια.
Μόλις πάρουν βράση προσθέτουμε και τα κομματάκια του τυριού.
Ανακινούμε το σαγανάκι και σερβίρουμε.
Είναι καταπληκτικός μεζές για ούζο ή τσίπουρο δίπλα στη θάλασσα.

Μύδια αχνιστά με κρασί

Από τη Νανά Γκαμπούρα, βραβευμένη executive chef

Υλικά

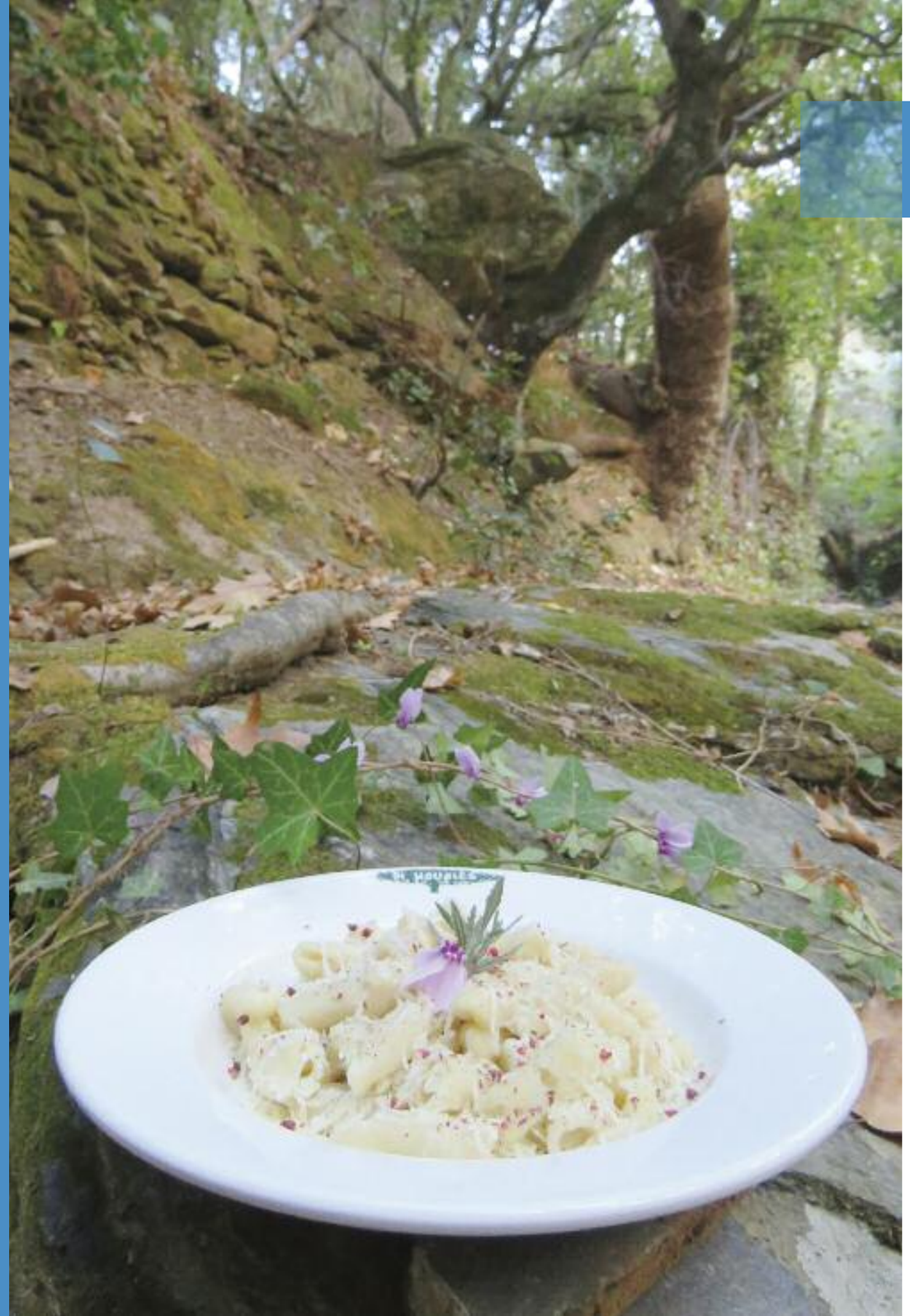
1 κιλό μύδια, τριμμένα καλά και πλυμένα
50 ml ελαιόλαδο εκλεκτό
1 κ.σ. βούτυρο ανάλατο
2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
1 κρεμύδι, ψιλικομμένο
1 ½ ποτήρι κρασί λευκό, ασύρτικο
1 κ.σ. βούτυρο ανάλατο
μισό ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
μία κόκκινη πιπερίτσα ψιλοκομμένη

Τρόπος παρασκευής

Σε μπασίνα αφήνουμε τα μύδια να μουλιάσουν αλλάζοντας το νερό τακτικά, για να φύγει η άμμος και να ανοίξουν τα μύδια.
Τρίβουμε με βουρτσάκι το κέλυφος και τα ξεπλένουμε καλά κόβοντας τα μουστάκια.
Σε κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και το βούτυρο σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά και σοτάρουμε το σκόρδο και το κρεμύδι ανακατεύοντας.
«Σβήνουμε» με κρασί και δυναμώνουμε τη φωτιά.
Προσθέτουμε τα μύδια και σκεπάζουμε την κατσαρόλα.
Αφήνουμε τα μύδια να «αχνιστούν» για 5 λεπτά, προσθέτοντας την πιπερίτσα και το μαϊντανό.
Σερβίρουμε τα μύδια σε βαθιά πιατέλα και τα περιχύνουμε με το ζωμό τους και αν θέλουμε τα πασπαλίζουμε με πιπέρι.

Μικρά μυστικά

Προσοχή όσα μύδια δεν ανοίξουν τα πετάμε.



Κουρκουμπίνες ή γκόγκλιες

Από τον Αντώνη Αντωνίου, εστιάτορα, Παραδείσι

Υλικά

1 λίτρο φρέσκο γάλα
αλεύρι για όλες τις χρήσεις «όσο πάρει», κοσκινισμένο
Αλάτι θαλασσινό
1 κομπάκι νωπή μαγιά

Τρόπος παρασκευής

Σε λεκάνη βάζουμε όλα τα υλικά και ζυμώνουμε δυνατά.
Τυλίγουμε με διαφάνεια και αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί για 30 λεπτά.
Με τον πλάστη ανοίγουμε φύλλο και για ευκολία αλευρώνουμε ή πασπαλίζουμε με νισεστέ.
Κόβουμε σε λωρίδες και δημιουργούμε κορδόνια πάχους 2 εκατοστών.
Κόβουμε σε κομματάκια περίπου 1,5 εκ. και μετά ανοίγουμε με το δάκτυλο σέρνοντας το κάθε κομμάτι.
Έτσι δημιουργούμε τις κουρκουμπίνες, που μοιάζουν με κοχύλι.
Τις βράζουμε, σε αλατισμένο νερό, για 10 – 15 λεπτά και βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα, όσες ανέβουν στην επιφάνεια.
Σερβίρουμε πασπαλίζοντας με τριμμένο ντόπιο τυρί και τις καίμε με ελαιόλαδο και φρέσκο βούτυρο.
Αν θέλουμε τις σερβίρουμε με κόκορα καπαμά ή κατσικάκι κοκκινιστό λουσμένες με τη σάλτσα ντομάτας.

1

2

3

4

Κριθαρώτο με βασιλομανίταρα και τυρί με μαύρη τρούφα

Από τον Λευτέρη Λαχουβάρη, παραγωγό μανιταριών, Καθενοί

Υλικά

250 γρ. κριθαράκι μέτριο\
50 γρ. βασιλομανίταρα, αφυδατωμένα
50 γρ. λεντινούλες φρέσκες
1 κρεμμύδι ξερό μέτριο, ψιλοκομμένο
10 ντοματίνια κεράσι
60 ml ελαιόλαδο εκλεκτό
1 ποτήρι λευκό κρασί, μοσχοφίλερο
750 ml νερό ή ζωμό λαχανικών
50 γρ. τυρί με μαύρη τρούφα, τριμμένο
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένα πιπέρι

Τρόπος παρασκευής

Βάζουμε σε ένα μπολ με χλιαρό ζωμό, τα αφυδατωμένα βασιλομανίταρα και τα αφήνουμε 15 λεπτά, για να επανέλθουν στη φυσική τους κατάσταση. Σουρώνουμε τα μανιτάρια και κρατάμε το ζωμό. Σε ένα βαθύ τηγάνι σοτάρουμε το κρεμμύδι με το ελαιόλαδο και προσθέτουμε τα μανιτάρια σοτάροντάς τα ελαφρά. Προσθέτουμε το κριθαράκι ανακατεύοντας ελαφρά και «σβήνουμε» με το κρασί. Μόλις πάρει μία βράση προσθέτουμε τα ντοματίνια κομμένα στα τέσσερα, το ζωμό από τα μανιτάρια, το αλάτι, το πιπέρι και βράζουμε για 15 λεπτά, ανακατεύοντας με ξύλινη κουτάλα. Σερβίρουμε αμέσως πασπαλίζοντας με το τριμμένο τυρί τρούφας.

Τυροπιτάρι Ψαχνών

Από τη Μαρία Βασιλείου, Ψαχνά

Υλικά

500 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις, κοσκινισμένο
1 φακελάκι μαγιά ή λίγο προζύμι
Λίγο χλιαρό νερό
250 γρ. τουλουμοτύρι ή μυζήθρα φρέσκη ή μαλακή φέτα
Φρεσκοτριμμένα πιπέρια

Τρόπος παρασκευής

Σε μια μπασίνα βάζουμε το αλεύρι και ανοίγουμε μια λακουβίτσα στη μέση. Διαλύουμε σε λίγο χλιαρό νερό, τη μαγιά ανακατεύοντας γρήγορα με ένα πιρούνι. Ρίχνουμε τη διαλυμένη μαγιά στη λακουβίτσα. Ζυμώνουμε δυνατά και ανασηκώνουμε τη ζύμη να πάρει αέρα. Η ζύμη πρέπει να είναι εύπλαστη, ούτε σφιχτή, ούτε και ρέουσα.
Με τον πλάστη ανοίγουμε ένα χοντρό στρογγυλό φύλλο πάχους περίπου 1εκ. Βάζουμε σε βαθύ τηγάνι ελαιόλαδο και αφήνουμε να ζεσταθεί.
Πάνω στο στρογγυλό φύλλο διαμέτρου 25-30 εκ. ρίχνουμε τα τυριά τριμμένα με το χέρι και κλείνουμε με το άλλο μισό πατώντας καλά για να κολλήσουν την άκρη με ένα βρεγμένο πιρούνι.
Πατάμε το τυροπιτάρι λίγο για να γίνει ολοστρόγγυλο και στη μέση ανοίγουμε με το κουπάτ ένα μικρό κύκλο, για να ψηθεί καλύτερα και να φαίνεται πιο ωραίο.
Βάζουμε το τυροπιτάρι στο τηγάνι και αφήνουμε να τηγανιστεί για 3 λεπτά από την κάθε πλευρά. Μόλις πάρει χρυσαφί χρώμα η μια πλευρά το γυρίζουμε προσεκτικά, για να μην ανοίξει και χυθεί το τυρί, από την άλλη μεριά.
Το αφήνουμε σε πιατέλα στρωμένη με απορροφητικό χαρτί μέχρι να τραβήξει τα λάδια.
Διακοσμούμε με βρώσιμα άνθη.

Χορτόπιτα αναποδογυριστή της Κοντούλας

Από τον Νεκτάριο Στούπα, εστιάτορα, Ρεούζι Καρύστου

Υλικά

Για το φύλλο

500 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις, κοσκινισμένο
1 κ.γ. ξίδι δυνατό
Αλάτι θαλασσινό
Ελαιόλαδο εκλεκτό

Τρόπος παρασκευής

500 γρ. σπανάκι φρέσκο
500 γρ. σέσκουλα φρέσκα
800 γρ. τυρί τουλουμοτύρι Καρύστου

Τρόπος παρασκευής

Στον πάγκο βάζουμε το αλεύρι και στη μέση ρίχνουμε το ξίδι, το αλάτι, λίγο ζεστό νερό και ζυμώνουμε δυνατά μέχρι να έχουμε μια εύπλαστη ζύμη. Αφήνουμε λίγο τη ζύμη να «ξεκουραστεί» και ανοίγουμε φύλλο.
Για την πίτα μας χρειαζόμαστε 2 φύλλα για επάνω και 2 για να στρώσουμε στο ταψί.
Λαδώνουμε το ταψί, απλώνουμε το φύλλο και το περνάμε με ελαιόλαδο.
Απλώνουμε το δεύτερο φύλλο και ρίχνουμε τη γέμιση, στρώνοντας την επιφάνειά με το κουτάλι. Με την ίδια διαδικασία απλώνουμε και τα δύο φύλλα από πάνω και καλύπτουμε τη γέμιση «κλείνοντας» την πίτα. Ανάβουμε φωτιά με ξύλα και απλώνουμε τη θράκα ολόγυρα και όχι στο κέντρο. Έτσι ψήνουμε την πίτα και την αναποδογυρίζουμε σαν ομελέτα. Σερβίρουμε σε ξύλινη επιφάνεια και κόβουμε σε κομμάτια.

Ξεσκούφωτη κολοκυθόπιτα

Από τον Μίλτο Χέλμη, ξενοδόχο, Χαλκίδα

Υλικά

1200 γρ. κολοκύθι τρυφερό, τριμμένο
5 αυγά χτυπημένα
300 γρ. τυρί φέτα, σε κομμάτια
300 ml γάλα
300 γρ. αλεύρι, κοσκινισμένο
Μισό ματσάκι δυόσμο, ψιλοκομμένο
1 κρεμμύδι ξερό, τριμμένο
¼ φλιτζανιού ελαιόλαδο εκλεκτό
Μοσχοκάρυδο τριμμένο
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Τρόπος παρασκευής

Σε καθαρό και στεγνό μπολ ανακατεύουμε τα αυγά, το τυρί, το κολοκύθι, το δυόσμο και το κρεμμύδι μέχρι να ομογενοποιηθούν.
Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, το γάλα και ρίχνουμε σιγά σιγά το αλεύρι. Ρίχνουμε το πιπέρι και αν χρειαστεί λίγο αλάτι, αφού δοκιμάσουμε γιατί η φέτα μπορεί να είναι αλμυρή.
Λαδώνουμε το ταψί και ρίχνουμε το μείγμα. Το απλώνουμε στο ταψί και στρώνουμε με μαρίζ την επιφάνεια. Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 40-45 λεπτά, μέχρι να ροδοκοκκινήσει.
Αφήνουμε να κρυώσει χωρίς να σκεπάσουμε, κόβουμε σε κομμάτια και σερβίρουμε.

Χορτοκολοκυθοτυρόπιτα

Από τη Σοφία Λαγώνικου,ξενοδόχο, Κάρυστος

Υλικά

300 γρ. πράσα, ψιλοκομμένα
200 γρ. κολοκύθια, τριμμένα
200 γρ. σπανάκι φρέσκο
1 ματσάκι άνηθο, ψιλοκομμένο
1 ματσάκι μάραθο, ψιλοκομμένο
200 γρ. τυρί φέτα του βοσκού
3 αυγά φρέσκα
Αλάτι

Για το φύλλο

500 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις, κοσκινισμένο
2 κ.σ. ελαιόλαδο
Αλάτι
¾ του ποτηριού νερό

Τρόπος παρασκευής

Στον πάγκο μας κάνουμε ένα βουναλάκι με το αλεύρι και στη μέση βάζουμε το ελαιόλαδο, το νερό και το αλάτι.
Ζυμώνουμε δυνατά μέχρι να έχουμε μια μαλακή ζύμη. Την αφήνουμε να ξεκουραστεί για 30 λεπτά και με τον πλάστη ανοίγουμε 4 φύλλα.
Σε ένα μπολ βάζουμε το σπανάκι, που το τσιμπάμε με το χέρι, τα πράσα, τα κολοκύθια, τον άνηθο, το μάραθο και τα ανακατεύουμε.
Προσθέτουμε τα αυγά και με ένα πιρούνι «σπάμε» τη φέτα. Ανακατεύουμε με το χέρι μας μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά και αν χρειαστεί ρίχνουμε και λίγο αλάτι.
Λαδώνουμε ένα ταψί και στρώνουμε 2 φύλλα και από πάνω ρίχνουμε τη μισή γέμιση και την απλώνουμε σε όλη την επιφάνεια.
Καλύπτουμε με 1 φύλλο ακόμα και βάζουμε την άλλη μισή γέμιση που την απλώνουμε σε όλη την επιφάνεια και από πάνω καλύπτουμε με το άλλο φύλλο.
Το ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο και λίγο νερό.
Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 200° C για 30 λεπτά.
Βγάζουμε από το φούρνο αφήνουμε να κρυώσει, κόβουμε σε κομμάτια και σερβίρουμε.

Δρακόσπιτα

Ντολμαδάκια με αμπελόφυλλα

Από τον Κυριάκο Μούτση, εστιάτορα, Κάρυστος

Υλικά

40 φρέσκα αμπελόφυλλα
800 γρ. κιμά μοσχάρι
200 γρ. κιμά χοιρινό
1 νεροπότηρο ρύζι καρολίνα
2 μεγάλα κρεμμύδια ξερά, ψιλοκομμένα
3 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
1 πράσο, πολύ ψιλοκομμένο
1 κ.σ. δυόσμο φρέσκο, ψιλοκομμένο
Ελαιόλαδο
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένα πιπέρια

Για την κρέμα αυγολέμονου

3 φρέσκα αυγά
3 κούπες ζωμό, από τους ντολμάδες
2 κ.σ. νισεστέ
Χυμό από 2 λεμόνι

Μοντοφώλι

Τρόπος παρασκευής

Σε μπολ βάζουμε το ρύζι, το δυόσμο, τους κιμάδες, τα κρεμμύδια, το πράσο και τέλος το αλάτι και τα πιπέρια.
Ζυμώνουμε καλά μέχρι να ομογενοποιηθεί το μίγμα.
Ζεματάμε σε καυτό νερό τα αμπελόφυλλα.
Τα αραδιάζουμε και σε κάθε φύλλο βάζουμε ένα κουταλάκι γέμιση και τα τυλίγουμε προσεκτικά κλείνοντας καλά.
Στρώνουμε τον πάτο της κατσαρόλας με μυριστικά και αμπελόφυλλα για να μην κολλήσουν οι ντολμάδες και τους βάζουμε σε στρώσεις στην κατσαρόλα.
Προσθέτουμε νερό τόσο ώστε να σκεπάσει τα ντολμαδάκια και ¾ περίπου του νεροπότηρου ελαιόλαδο.
Βάζουμε ένα πιάτο πάνω από τους ντολμάδες , για «να σταθούν» και σιγοβράζουμε σε σκεπασμένη κατσαρόλα για 45 με 60 λεπτά.
Ανακινούμε την κατσαρόλα αν θέλουμε να ελέγξουμε τα υγρά.
Κατεβάζουμε από τη φωτιά και σουρώνουμε το ζωμό.
Χτυπάμε τα ασπράδια μέχρι να γίνουν μαρέγκα και προσθέτουμε τους κρόκους έναν έναν, συνεχίζοντας το χτύπημα.
Ρίχνουμε λίγο από το ζωμό των ντολμάδων σε μπολ και προσθέτουμε το νισεστέ ανακατεύοντας με ένα πιρούνι, για να διαλυθεί καλά.
Τέλος προσθέτουμε σε ένα μπολ το χυμό λεμονιού, το μίγμα του ζωμού και τέλος τα αυγά ανακατεύοντας απαλά.
Περιχύνουμε με το αυγολέμονο τα ζεστά ντολμαδάκια.
Ανακινούμε την κατσαρόλα για να πάει παντού και αφήνουμε λίγο να κρυώσουν.
Σερβίρουμε με ζεστό ψωμί και τυρί φέτα.

Κοντοσούβλι

Από την Άννα Γάσπαρη, μαγείρισσα, Κάρυστος

Υλικά

Για μια σούβλα

3 κιλά χοιρινό πανσέτα σε κομμάτια, για να έχει λίπος και να κρατηθεί ζουμερό
4 ντομάτες, χοντροκομμένες φέτες
4 πιπεριές πράσινες, χοντροκομμένες φέτες
4 πιπεριές κόκκινες, χοντροκομμένες φέτες
4 πιπεριές κίτρινες, χοντροκομμένες φέτες
4 μεγάλα ξερά κρεμμύδια, χοντροκομμένες φέτες
Αλάτι θαλασσινό
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
Πάπρικα

Τρόπος παρασκευής

Το κρέας επειδή είναι ντόπιο, πολύ τρυφερό και νόστιμο δεν το μαρινάρουμε. Το λίπος του το κρατά ζουμερό.
Περνάμε την καθαρή σούβλα με λεμόνι.
Σε μεγάλη μπασίνα βάζουμε το κρέας και όλα τα υλικά και τα πασπαλίζουμε με αλάτι, πιπέρι και πάπρικα. Ανακατεύουμε.
Στη σούβλα περνάμε εναλλάξ το κρέας, την κόκκινη πιπεριά, την ντομάτα, το κρέας, την πράσινη πιπεριά, την κίτρινη πιπεριά, το κρέας, το κρεμμύδι και πάλι από την αρχή.
Με το κρεμμύδι κλείνουμε τη σούβλα.
Για να ψηθεί καλύτερα διαμοιράζουμε τα κάρβουνα κατά μήκος της σούβλα και την τοποθετούμε σε απόσταση περίπου 40 εκατοστά από τη φωτιά.
Ψήνουμε για 4 ώρες γυρνώντας τη σούβλα με το μηχάνημα και σερβίρουμε.

Κατσικάκι παραγεμιστό στη γάστρα

Από τη Σεβαστή Ζωγράφου, κρεοπώλη, Κάρυστος

Υλικά

1 κατσικάκι 5 κιλών ή δύο μπροστινά
1½ ποτήρι νερού ρύζι Καρολίνα
2 μεγάλα κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
1 ματσάκι δυόσμο, ψιλοκομμένο
250 γρ. φρέσκο ανάλατο τυρί Καρύστου ή κασέρι
1 κ. γ. πελτέ ντομάτα
1 γαλέτα, τριμμένη
αλάτι θαλασσινό
φρεσκοτριμμένο πιπέρι
1 κιλό πατάτες κομμένες κυδωνάτες
χυμό από 2 λεμόνια
1 κ. σ. μουστάρδα πικάντικη
1 ποτήρι κρασιού ελαιόλαδο

Τρόπος παρασκευής

Πασπαλίζουμε το κατσικάκι με αλάτι και πιπέρι και το αφήνουμε στην άκρη.
Σε κατσαρόλα σοτάρουμε σε ελαιόλαδο το κρεμμύδι μέχρι «να γυαλίσει».
Προσθέτουμε 1½ ποτήρι ζεστό νερό, το ρύζι, το δυόσμο και τον πελτέ ντομάτας. Μόλις βράσει η γέμιση περίπου 25 λεπτά, την κατεβάζουμε από τη φωτιά και πασπαλίζουμε με το τυρί και τη γαλέτα ανακατεύοντας με ξύλινη κουτάλα.
Γεμίζουμε με το μείγμα την κοιλιά τού κατσικιού. Εναλλακτικά, ανοίγουμε με το μαχαίρι διαχωρίζοντας το κρέας από τα κόκκαλα ώστε να υπάρχει χώρος να βάλουμε τη γέμιση.
Πιέζουμε τη γέμιση και ράβουμε με σακοράφα και χοντρή κλωστή το κρέας.
Σε μπολάκι αναμειγνύουμε τον χυμό λεμονιού, τη μουστάρδα και το ελαιόλαδο μέχρι να ομογενοποιηθούν.
Βάζουμε σε πήλινη γάστρα το κατσικάκι και τις πατάτες και τα περιχύνουμε με τη σάλτσα μουστάρδας και το σκεπάζουμε.
Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 90 λεπτά.
Αργότερα, χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία στους 180°C και ψήνουμε για 1 ώρα ακόμα .
Βγάζουμε τη γάστρα από τον φούρνο και αφήνουμε για λίγο να κρυώσει το κρέας και το κόβουμε σε μερίδες.

Κυκλάμινα

Το στιφάδο της Παναγιάς

Από το Σύλλογο Οξύλιθου

Μια εμπειρία μοναδική τελετουργική και συνάμα γαστρονομική, το πανηγύρι της Παναγιάς του Οξύλιθο, του πφαιστειακού λόφου που «κοιμάται»... Είναι το μεγαλύτερο πανηγύρι της Εύβοιας και οι ρίζες του χάνονται στο χρόνο...
Το στιφάδο είναι γεύση εθιμική, που πρωταγωνιστεί στα μαγειρικά δρώμενα της περιοχής αλλά και στο πανηγύρι. Η παράδοση θέλει να είναι ευλογημένο από την Παναγιά. Μετά τη λειτουργία, το στιφάδο ευλογείται από τον Μητροπολίτη και συντοπίτες μαζί με επισκέπτες γύρω από ένα τραπέζι μοιράζονται γεύσεις και συναισθήματα. Έτσι τυχόν διαφορές ξεχνιούνται μονομιάς, οι άνθρωποι «μονιάζουν» με την ευλογία της Παναγιάς. Άλλωστε για τους Οξυλιθιώτες, το πανηγύρι σηματοδοτεί το νέο κύκλο της χρονιάς. Η προετοιμασία από την προμήθεια των υλικών μέχρι το μαγείρεμα κρατά ημέρες. Όλα τα υλικά είναι τοπικά, αρκετά προσφορές και στο μαγείρεμα που γίνεται με προσήλωση και πίστη, συμμετέχει όλο το χωριό ακόμα και τα παιδιά.
Το αργό μαγείρεμα και η χαρά ίσως είναι οι αιτίες που το στιφάδο μελώνει και η γεύση επική.
Μια θρησκευτική γιορτή, με κορύφωσή γαστρονομική. Μια ημέρα αγάπης και συγχώρεσης, που ξεκινά με προσφορά βασιλικού στην εκκλησία από τις γυναίκες και ολοκληρώνεται τελετουργικά με το Ευλογημένο στιφάδο.
Από το ξημέρωμα της γιορτής το στιφάδο μαγειρεύεται για ώρες σε 100 μεγάλα καζάνια, που το καθένα χωρά 50 μερίδες και η φωτιά θέλει... 6000 κιλά ξύλα.

Τα υλικά για 5000 άτομα

2 .700 κιλά κρέας μοσχάρι ντόπιο, 2.350 κιλά ντομάτας, 2.250 κιλά κρεμμύδια, 300 λίτρα ελαιόλαδο, 600 λίτρα λευκό κρασί, 30 κιλά αλάτι θαλασσινό, 2 κιλά πιπέρι, 2 κιλά μπαχάρι, 3 πλεξούδες σκόρδα, 2 κιλά φύλλα δάφνης, 400 γρ. κύμινο και κλαράκια δενδρολίβανου.

Η διαδικασία παρασκευής

Στα καζάνια βάζουν το νερό και το κρέας και αφήνουν να σιγοβράσουν. Μετά κάποιες ώρες αφού δοκιμάσουν «οι μάστορες», δίνεται το σύνθημα και προσθέτουν το ελαιόλαδο για να τσιγαριστεί. Στα καζάνια ρίχνουν τα κρεμμύδια, το σκόρδο, τις ντομάτες. Προς το τέλος προσθέτουν το κρασί, το αλάτι και τα υπόλοιπα μπαχαρικά για να «κρατήσουν» τα αρώματα.
Μια μοναδική γαστρονομική εμπειρία που αξίζει να ζήσετε.

Μπακλαβάς Κύμης

Από τις αδελφές Σιδεράκη, pastry chef, Κύμη

Υλικά

Για στρογγύλο ταψί 45 εκ.

100 φύλλα πολύ λεπτά ανοιγμένα, τύπου Βηρυτού από τα Ψαχνά
3 κιλά αμύγδαλο τριμμένο ψιλό
1 ½ κιλό αιγοπρόβειο βούτυρο Κύμης

Για το σιρόπι

1 ½ λίτρο νερό
2 κιλά ζάχαρη
1 κιλό μέλι θυμαρίσιο
Χυμό από 1 λεμόνι
λίγη φλούδα λεμονιού

Τρόπος παρασκευής

Σε κατσαρόλα λιώνουμε τη μισή ποσότητα από το βούτυρο και αλείφουμε με ένα πινέλο το ταψί με 100 γρ. βουτύρου.
Αρχίζουμε το στρώσιμο των φύλλων στο ταψί.Τα φύλλα κανονίζουμε να είναι στρογγυλά με διάμετρο 45 εκ.
Στρώνουμε τέσσερα φύλλα ραντίζοντας το τελευταίο με βούτυρο. Συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία τρεις φορές ακόμα.
Στη συνέχεια ραντίζουμε με βούτυρο την επιφάνεια του φύλλου και πασπαλίζουμε όλη την επιφάνεια με τριμμένο αμύγδαλο περίπου μια χούφτα και μισή.
Στρώνουμε και πάλι ένα φύλλο, περνώντας το με βούτυρο και πασπαλίζουμε με αμύγδαλο.
Συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία φύλλο, πέρασμα με βούτυρο και πασπάλισμα με αμύγδαλο μέχρι να γεμίζουμε ξέχειλα το ταψί.
Στο τέλος κλείνουμε το γέμισμα του ταψιού με 4 διπλά φύλλα καλά βουτυρωμένα.
Στη συνέχεια κόβουμε τον μπακλαβά σε κομμάτια σε σχήμα ρόμβου και βουτυρώνουμε καλά το ταψί με το υπόλοιπο λιωμένο βούτυρο.
Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 160ºC για 2 ώρες.
Αφήνουμε τον μπακλαβά να κρυώσει και ετοιμάζουμε το σιρόπι.
Σε κατσαρόλα βάζουμε τα υλικά του σιροπιού και ανακατεύοντας αφήνουμε να πάρει δυο τρεις βράσεις και να δέσει το σιρόπι.
Όπως είναι ζεστό το σιρόπι ρίχνουμε πάνω στον κρύο μπακλαβά. Μετά από 1 ώρα σερβίρουμε.

Μικρά μυστικά

Αν θέλουμε στα αμύγδαλα βάζουμε κανέλα, γαρύφαλλο και λίγο κονιάκ.

Μαρμελάδα σύκο με μαστίχα Χίου

Από τη Χρυσούλα Παπαλέξη, μαγείρισσα και ξενοδόχο

Υλικά

2 κιλά σύκα με τη φλούδα, κομμένα στα 4 ή στα 6
1 κιλό ζάχαρη κρυσταλλική
χυμό και ξύσμα από 1 λεμόνι
1 φλιτζανάκι καφέ λικέρ μαστίχα Χίου

Τρόπος παρασκευής

Πλένουμε τα σύκα και αφαιρούμε με κοφτερό μαχαίρι τα σκληρά μέρη, το κοτσάνι και το κάτω μέρος.
Από το βράδυ, σε μεγάλη κατσαρόλα βάζουμε τα σύκα μαζί με τη μισή ζάχαρη, για να βγάλουν τα υγρά τους.
Το πρωί βάζουμε την κατσαρόλα στη φωτιά ανακατεύοντας με ξύλινη κουτάλα, για να ενωθούν τα υλικά και να πάρει βράση η μαρμελάδα.
Ρίχνουμε την υπόλοιπη ζάχαρη και το χυμό με το ξύσμα λεμονιού.
Βράζουμε τη μαρμελάδα σε μέτρια φωτιά.
Ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα συχνά, με προσοχή όμως γιατί καθώς κοχλάζει, πιτσιλάει και υπάρχει φόβος να μας κάψει.
Δεν πρέπει να την παραβράσουμε γιατί θα σφίξει πολύ.
Για να είμαστε σίγουροι ότι η μαρμελάδα είναι έτοιμη κάνουμε το τεστ. Ρίχνουμε λίγη μαρμελάδα σε κρύο πιάτο που έχει μείνει στην κατάψυξη για ώρες.
Εάν «στέκεται» τότε η μαρμελάδα μας είναι έτοιμη .
Λίγο πριν την αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε τη μαστίχα και αφήνουμε τη μαρμελάδα να πάρει μια τελευταία βράση .
Αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε 10 λεπτά να «σταθεί». Αμέσως μετά με καθαρή κουτάλα γεμίζουμε τα αποστειρωμένα γυάλινα βάζα «ξέχειλα». Κλείνουμε ερμητικά το καπάκι και τα αναποδογυρίζουμε για μια μέρα και η αρωματική μαρμελάδα είναι έτοιμη.

Κυδώνι γλυκό του κουταλιού

Από την Ειρήνη Παπατσαρούχα, Αιδηψός

Υλικά

800 γρ. κυδώνια
800 γρ. ζάχαρη
2 κλωνάρια αρμπαρόριζα
2 ½ ποτήρια νερό
Χυμό από ένα λεμόνι
100 γρ. αμύγδαλα, ξασπρισμένα

Τρόπος παρασκευής

Καθαρίζουμε τα κυδώνια εξωτερικά και τα κόβουμε σε μπαστουνάκια μέτρια.
Στην κατσαρόλα βάζουμε ζεστό νερό και ρίχνουμε τη ζάχαρη.
Ανακατεύουμε λίγο για να λιώσει και σιγοβράζουμε για 10 λεπτά.
Αμέσως μετά ρίχνουμε τα κυδώνια και τα βράζουμε μέχρι να «δέσει» το σιρόπι.
Προς το τέλος, ρίχνουμε το χυμό λεμονιού, την αρμπαρόριζα και τα αμύγδαλα.
Ανακινούμε την κατσαρόλα και την κατεβάζουμε από τη φωτιά.
Μόλις κρυώσει γεμίζουμε ξέχειλα τα γυάλινα δοχεία και τα κλείνουμε καλά
Τα αναποδογυρίζουμε για όλο το βράδυ και την επόμενη ημέρα τα βάζουμε σε σκοτεινό και δροσερό μέρος.
Διατηρούνται για μήνες αλλά όταν τα ανοίξουμε φυλάσσονται στο ψυγείο.

Τηγανόψωμο λουσμένο με μέλι ερείκης

Από τη Μαρίνα Κουτσοπούλου, εστιάτορα

Υλικά

500 γρ. αλεύρι, για όλες τις χρήσεις, κοσκινισμένο
1 κούπα νερό
1 πρέζα ζάχαρη
1 πρέζα αλάτι
1 φακελάκι ξηρή μαγιά
1 κ. σ. ελαιόλαδο
Μέλι Ερείκης, το γνωστό Κισσούρι

Τρόπος παρασκευής

Σε μπολ βάζουμε τη μαγιά, τη ζάχαρη, το αλάτι και το αλεύρι.
Ανακατεύουμε με το χέρι ελαφρά και σιγά σιγά προσθέτουμε το νερό, αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο ακόμα.
Ανακατεύουμε καλά και αφήνουμε τη ζύμη να «ξεκουραστεί» για 30 λεπτά.
Αρχίζουμε και ζυμώνουμε προσθέτοντας και το ελαιόλαδο.
Χωρίζουμε το ζυμάρι σε μικρά μπαλάκια που τα ανοίγουμε με το χέρι.
Ανοίγουμε τα μπαλάκια ζύμης με το χέρι μας και τα τηγανίζουμε.
Τηγανίζουμε σε καυτό πλιέλαιο γυρίζοντάς τα και από τις δύο πλευρές μέχρι να ροδοκοκκινίσουν.
Περιλούζουμε τα τηγανόψωμα με μέλι ερείκης, το περίφημο Κισσούρι της Ν.Εύβοιας και σερβίρουμε.

Αμυγδαλωτά περίτεχνα

Από την Ασημίνα Γετίμη, Ν. Αρτάκη

Υλικά

2 κιλά αμύγδαλα ασπρισμένα
2 κιλά ζάχαρη άχνη, κοσκινισμένη
2 αυγά ολόκληρο
6-8 ασπράδια αυγού
Λίγο πικραμύγδαλο

Τρόπος παρασκευής

Βάζουμε τα αμύγδαλα σε λεκάνη και ανακατεύουμε με την άχνη ζάχαρη.
Στον κάδο του μίξερ με το σύρμα χτυπάμε όλα τα αυγά μαζί και αρχίζουμε να τα προσθέτουμε λίγο-λίγο στο μείγμα αμυγδάλου, ζυμώνοντας μέχρι να πετύχουμε μια εύπλαστη ζύμη.
Κόβουμε κομματάκια ζύμης και σκαλίζουμε λουλούδια, φύλλα, καρδιές και τα ενώνουμε σε μπουκετάκια ή συνθέσεις.
Τα βάζουμε σε ταψί που έχουμε στρώσει αντικολλητικό χαρτί και ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 100°C για 1 ώρα.
Βγάζουμε από το φούρνο και αφήνουμε να στεγνώσουν.
Αν θέλουμε χρησιμοποιούμε και διάφορα χρώματα ζαχαροπλαστικής και με το πινελάκι τα ζωγραφίζουμε.

Γαμήλιοι κουραμπιέδες Αρτάκης

Από την Ελένη Νίτη, Ν. Αρτάκη

Υλικά

2 κιλά φυτικό βούτυρο
4 κιλά ζάχαρη άχνη, κοσκινισμένη
4 κιλά αλεύρι Νο 2, κοσκινισμένο

Τρόπος παρασκευής

Βάζουμε το βούτυρο στο μίξερ και το χτυπάμε με το σύρμα σε δυνατή ταχύτητα για 20 λεπτά, μέχρι να «αφρατέψει» καλά.
Προσθέτουμε την άχνη ζάχαρη λίγη λίγη, χτυπώντας στη χαμηλή και αργότερα στη δυνατή ταχύτητα.
Προσθέτουμε το αλεύρι αργά και ζυμώνουμε καλά με το γάντζο, μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα και να έχουμε μια εύπλαστη ζύμη.
Αρχίζουμε να την πλάθουμε και να δημιουργούμε διάφορα σχέδια φύλλων, λουλουδιών ή γεωμετρικά.
Σε ταψί στρώνουμε αντικολλητικό χαρτί και αραδιάζουμε τους κουραμπιέδες.
Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 170°C για 20 λεπτά.
Αφήνουμε να κρυώσουν χωρίς να σκεπάσουμε.

Αμυγδαλόπιτα Μαντουδίου

Από τη Νατάσα Χατζηαρβανίτη, Μαντούδι

Υλικά

Για το σιρόπι

400 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
3 φλιτζάνια τσαγιού νερό
1 κ.γ. κονιάκ
Χυμός από ένα λεμόνι
1 βανίλια

Για το παντεσπάνι

1 ½ φλιτζάνι τσαγιού τρίμα αμυγδάλου
2 φλιτζάνια τσαγιού φρυγανιά τριμμένη
5 φρέσκα αυγά
300 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
1 φλιτζάνι τσαγιού βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου
1 φλιτζάνι καφέ κονιάκ
1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ

Τρόπος παρασκευής

Πρώτα ετοιμάζουμε το σιρόπι. Σε κατσαρόλα ρίχνουμε όλα μαζί τα υλικά για το σιρόπι και βράζουμε ανακατεύοντας συνεχώς. Μόλις διαλυθεί η ζάχαρη και δέσει το σιρόπι, αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε να κρυώσει.
Σε ένα μπολ ρίχνουμε την ψίχα αμυγδάλου, τη φρυγανιά και το μπέικιν πάουντερ και τα ανακατεύουμε καλά.
Στον κάδο του μίξερ ρίχνουμε το βούτυρο και τη ζάχαρη και χτυπάμε μέχρι να «αφρατέψει». Προσθέτουμε τους κρόκους και το κονιάκ και χτυπάμε λίγο ακόμα.
Σε καθαρό κάδο του μίξερ χτυπάμε με το σύρμα δυνατά, τα ασπράδια μέχρι να έχουμε μια σφιχτή μαρέγκα.
Ρίχνουμε τα στερεά υλικά στο μίγμα βουτύρου - ζάχαρης ανακατεύοντας με απαλές κινήσεις.
Προσθέτουμε σιγά σιγά τη μαρέγκα ανακατεύοντας προσεκτικά.
Βουτυρώνουμε ένα ταψί και ρίχνουμε μέσα τη ζύμη της αμυγδαλόπιτας.
Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στον αέρα, στους 180°C για 35-40 λεπτά.
Μόλις βγάλουμε από το φούρνο στην καυτή αμυγδαλόπιτα, την περιχύνουμε με το κρύο σιρόπι.
Αφήνουμε να κρυώσει και σερβίρουμε.
Αν θέλουμε πασπαλίζουμε με τρίμα καρύδας ή αμυγδάλου.

Φάβα Σκύρου

Από την Αμέρσα Παναγιώτου, Μαγαζιά

Υλικά

500 γρ. φάβα, την περίφημη πίσε Σκύρου
60 γρ. κρεμμύδι ξερό
120 ml ελαιόλαδο εκλεκτό
Μάραθο σε κλωναράκια
Αλάτι θαλασσινό
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για το φινίρισμα

Ελαιόλαδο
Ελίτσες μαύρες
Κρεμμύδι ψιλοκομμένο
Κλωναράκια μάραθου
Σπόρους δροσερής φρέσκης φάβας

Τρόπος παρασκευής

Καθαρίζουμε τη φάβα από τυχόν πετραδάκια, την πλένουμε και την σουρώνουμε καλά.
Σε ένα λίτρο νερό περίπου ρίχνουμε τη φάβα, το κρεμμύδι, την πιπεριά και αφήνουμε να βράσει.
Μόλις πάρει βράση χαμηλώνουμε τη φωτιά και με τρυπητή κουτάλα ξαφρίσουμε.
Αμέσως μετά ρίχνουμε το αλάτι και αφήνουμε να σιγοβράσει για 1 ώρα ανακατεύοντας συχνά, μόνο με ξύλινη κουτάλα.
Λίγο πριν κατεβάσουμε την κατσαρόλα βάζουμε το μάραθο και το πιπέρι.
Μόλις πήξει η φάβα την κατεβάζουμε και προσθέτουμε το ελαιόλαδο.
Την περνάμε από το μπλέντερ για να γίνει αλοιφή.
Σερβίρουμε σε πιάτο με ελιές, λίγο ελαιόλαδο,ψιλοκομμένο κρεμμύδι και κλωναράκια μάραθου.
Εμείς διακοσμήσαμε το πιάτο με φρέσκη φάβα από τη Σκύρο.

Λαδόπιτα Σκυριανή

Από την Ευφροσύνη Ευγενικού, ξενοδόχο, Χώρα

Υλικά

200 γρ. αλεύρι μαλακό για πίτες ή αλεύρι για όλες τις χρήσεις
100 ml νερό χλιαρό
20 ml ελαιόλαδο
5 γρ. αλάτι θαλασσινό
1 φακελάκι ξηρή μαγιά
Άγρια Ρίγανη, προαιρετικά
Τυράκι ξινοτύρι ή ντόπιο τριμμένο ή σε κύβους

Τρόπος παρασκευής

Κοσκινίζουμε σε μπασίνα το αλεύρι και προσθέτουμε το αλάτι.
Ανοίγουμε μια λακουβίτσα στη μέση και βάζουμε τη μαγιά και αμέσως μετά το χλιαρό νερό και αρχίζουμε να ζυμώνουμε δυνατά.
Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και αν χρειαστεί ρίχνουμε λίγο νερό ακόμα, μέχρι να έχουμε μια ζύμη εύπλαστη που να ξεκολλά από τα χέρια μας.
Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί για 90 λεπτά, μέχρι να φουσκώσει και να γίνει διπλάσια σε όγκο.
Ζυμώνουμε και πάλι για λίγο προσθέτουμε τη ρίγανη και το τυρί και κόβουμε σε μπαλάκια. Αφήνουμε για 30 λεπτά ακόμα να ξεκουραστεί η ζύμη.
Απλώνουμε στο πάγκο μια λαδόκολλα και από πάνω βάζουμε τη ζύμη, που την έχουμε ανοίξει με τα χέρια μας. Την πιέζουμε με ένα φύλλο λαδόκολλας που βάζουμε από πάνω. Στη μέση αφήνουμε ένα κενό για να τηγανιστεί καλύτερα.
Τηγανίζουμε σε βαθύ τηγάνι μέχρι να ροδίσει από τη μια πλευρά και γυρίζουμε προσεκτικά και από την άλλη.
Σε πιατέλα έχουμε στρώσει απορροφητικό χαρτί και αραδιάζουμε τα λαδοπιτάκια μας για να φύγει το πολύ λάδι.
Σερβίρουμε σε πιατέλα δίπλα σε κομμάτια τυρί.

Αστακομακαρονάδα

Από το Μανώλη Βασιλάκο, εστιάτορα, Μώλος

Υλικά

1 αστακός φρέσκος, 1.300 γρ.
2 κρεμμύδια μέτρια, ψιλοκομμένα
Λίγο άνηθο, ψιλοκομμένο
Ελάχιστο μάραθο, ψιλοκομμένο
Αλάτι
Φρεσκοτριμένο πιπέρι
4 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
250 γρ. ελαιόλαδο για σοτάρισμα και μαγείρεμα
2 ντομάτες ώριμες φρέσκιες, τριμμένες
2 κ.σ πελτέ ντομάτας
Μισό πακέτο μακαρόνια Νο 6 ή 10

Τρόπος παρασκευής

Πλένουμε τον αστακό και αφαιρούμε προσεκτικά από το κάτω μέρος της ουράς, την μακρόστενη μεμβράνη που μαζεύει άμμο και τη στρογγυλή μεμβράνη στο θώρακα.
Με μαχαίρι κόβουμε την ουρά σε 5-6 μεγάλες ροδέλες και το υπόλοιπο σώμα, το κόβουμε κάθετα σε 2 κομμάτια.
Σε μεγάλη κατσαρόλα ρίχνουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο να σοταριστούν με το ελαιόλαδο και προσθέτουμε τον αστακό. Τον σοτάρουμε μέχρι να ροδίσει.
Ρίχνουμε νερό να σκεπαστεί και προσθέτουμε τη ντομάτα, τον πελτέ, τον άνηθο, το μάραθο, το αλάτι, το πιπέρι και τα αφήνουμε να βράσουν για 10-15 λεπτά.
Αφού βράσει ο αστακός τον βγάζουμε σε πιατέλα.
Προσθέτουμε στο ζωμό τα μακαρόνια και τα βράζουμε για 8-10 λεπτά.
Σερβίρουμε σε μεγάλη πιατέλα βάζοντας τα μακαρόνια και από πάνω βάζουμε τον αστακό.

Κατσικάκι με ρύζι

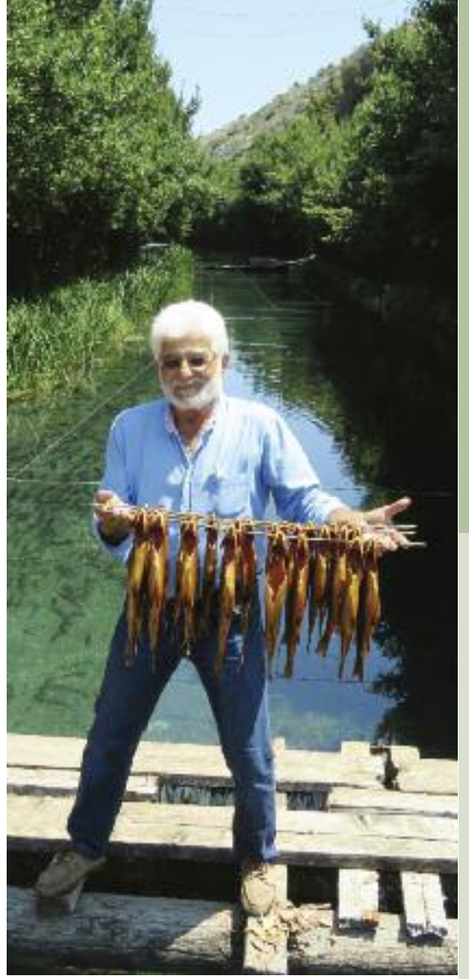
Από την Ευφροσύνη Ευγενικού, ξενοδόχο, Χώρα

Υλικά

1 ½ κιλό κατσικάκι Σκύρου, κομμένο σε μερίδες
2 κρεμμύδια μεγάλα, ψιλοκομμένα
4 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
Αλάτι θαλασσινό
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
2 κ. σ. αλεύρι, για όλες τις χρήσεις
Χυμό από 2 φρέσκα λεμόνια
1 κούπα ελαιόλαδο εκλεκτό

Τρόπος παρασκευής

Σε βαθύ τηγάνι σοτάρουμε σε ελαιόλαδο το κατσικάκι μέχρι να ροδίσει γυρίζοντάς το με την λαβίδα. Στραγγίζουμε να φύγουν τα λάδια.
Σε κατσαρόλα σοτάρουμε σε λίγο ελαιόλαδο τα κρεμμύδια και το σκόρδο μέχρι να πάρουν χρυσαφί χρώμα.
Προσθέτουμε το κρέας αφού πασπαλίσουμε με αλάτι και πιπέρι.
Ρίχνουμε ζεστό νερό και αφήνουμε να βράσει καλά, τουλάχιστον για 90 λεπτά, εξαρτάται βέβαια και από το κρέας.
Τσιμπάμε με το πιρούνι και αν δεν βγάλει υγρό το κατσικάκι είναι έτοιμο.
Βάζουμε σε ένα μπολ το αλεύρι και το διαλύουμε με μισή κούπα νερό ανακατεύοντας με ένα πιρούνι ή το σύρμα. Προσθέτουμε το χυμό από τα λεμόνια και τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα με το κρέας ανακινώντας την. Αφήνουμε να πάρει βράση και έχουμε μια ωραία χυλωμένη σάλτσα.
Το κρέας συνοδεύεται με ρύζι ή τηγανιτές πατάτες.



ΒΟΙΩΤΙΑ

Ενας τόπος σταυροδρόμι πολιτισμών, ένα σημείο συνάντησης της αρχαιότητας με το χθες και το σήμερα. Τόπος όμορφος και εύφορος. Τόπος των αντιθέσεων και των εκπλήξεων. Πρώτος μας σταθμός η **Θήβα**, μια από τις αρχαιότερες πόλεις της Ελλάδας και τις πιο ισχυρές αφού κυριάρχησε στον ελλαδικό χώρο τον 4ο αιώνα. Επτάπυλη και επτάλοφη. Η μυθολογία θέλει εδώ να γεννιέται ο Ηρακλής, ο Διόνυσος, ο Πίνδαρος και ο περίφημος στρατηγός Επαμεινώνδας. Το νέο μουσείο της θεωρείται ένα από τα τρία κορυφαία της Ελλάδας, άρα μια επίσκεψη εδώ συστήνεται για τροφή του πνεύματος. Αν θέλετε να έχετε μια πανοραμική θέα της περιοχής, ανεβείτε μέχρι τη **Μονή Μεταμόρφωσης** του Σωτήρος ή Σαγματά του 12ου αιώνα. Αξίζει...

Η Εύβοια φαντάζει τόσο κοντά που νομίζεις ότι θα ακουμπήσεις τα βουνά της, η Υλίκη ζωοφόρος αφού δίνει νερό στους Αθηναίους και όλη η πεδιάδα στα πόδια σας. Τα γεννήματα της γης πολλά τα κρεμμύδια ονομαστά όπως και οι πατάτες. Στα **Βάγια** θα ευχαριστηθείτε ριζόγαλο και τυράκια. Από το **Μάζι** θα πάρετε το νόστιμο ψωμί, με άλευρα τοπικά. Η **κοιλάδα των Μουσών** ένα τεράστιο αμπελοτόπι, στους πρόποδες του **Ελικώνα** που εδώ η μυθολογία θέλει να συχνάζουν οι 9 Μούσες. Στην **Ευαγγελίστρια** θα απολαύσετε τη φιλοξενία και την ομορφιά της φύσης σε έναν ξενώνα παραμυθένιο. Στην **Αλίαρτο** θα μάθετε τα μυστικά της αποξήρανσης της Κωπαΐδας και στον **Ασωπό** ανάμεσα σε καλλιέργειες και το ιπποφορβείο μπορείτε να κάνετε σκι στο ποτάμι... Πρωτότυπο, αν δεν θέλετε να δοκιμάσετε, τουλάχιστον απολαύστε τον καφέ σας. Στον **Ορχομενό** τα αρχαιολογικά ενδιαφέροντα πολλά και σημαντικά. Ανάμεσά τους ο Θολωτός Τάφος του Μινύα, η Ακρόπολη, το Θέατρο και ο ναός της Παναγίας Σκριπούς, που είναι σημαντικό θρησκευτικό μνημείο. Στις πηγές των **Χαρίτων**, σε ένα πανέμορφο φυσικό περιβάλλον, καλλιεργούνται πέστροφες μέσα στο ποτάμι. Τοπίο ομορφιάς ευτυχώς χαρακτηρισμένο Natura 2000. Ανάμεσα στα βουνά του Παρνασσού και του Ελικώνα, η πόλη της **Λιβαδειάς**, των νερών, της γαστρονομίας και της καλοπέρασης. Αξίζει να βρεθείτε εδώ το Πάσχα και θα το θυμάστε χρόνια. Το έθιμο «του λάκκου» ζωντανεύει και η πόλη ολόκληρη μια ψησταριά. Μια βόλτα στις πηγές της Κρύας, του ποταμού Έρκυνα, με το νερόμυλο, όμορφα δένδρα, τρεχούμενα νερά δροσιά, πέτρινα τοξωτά γεφύρια από την εποχή της τουρκοκρατίας και ναι, είστε στο κέντρο της πόλης... απίθανο. Ο Πύργος του Ρολογιού στέκει εκεί από τη Φραγκοκρατία. Η **Μονή Οσίου Λουκά** μνημείο σημαντικό, τοπίο που σε προκαλεί να δοξάσεις το Δημιουργό. Ελαιώνες, κτήματα με αμυγδαλιές και προϊόντα εκλεκτά. Στην πετρόκτιση **Αράχωβα** του χιονιού, με τα ελατοδάση, θα έχετε θέα μοναδική του ελαιώνα, θα περάσετε όμορφα, θα φάτε καλά και τα τσίπουρα αποστάζονται λίγο πιο κάτω... Ο **Παρνασσός** υπέροχος κάθε εποχή του χρόνου... αγναντεύοντας από το καταφύγιο, οι στίχοι του Νίκου Καζαντζάκη έρχονται στο μυαλό «Δεν υπάρχει πράμα πιο κοντά μας από τον ουρανό, η γης είναι κάτω από τα πόδια μας και την πατούμε, ο ουρανός είναι μέσα μας...».

Η κουζίνα

Η αρμονία, η ισορροπία και οι έξυπνοι γευστικοί συνδυασμοί, χαρακτηρίζουν την κουζίνα της Βοιωτίας, που είναι νόστιμη με χρώματα και αρώματα της γης και της θάλασσας.
Οι ορεινές περιοχές της χαρίζουν, κρέας υψηλής ποιότητας και έμφαση δίδεται στο αρνί, στο κατσίκι και στην προβατίνα, που κυριαρχεί στα τραπεζώματα.
Οι σούβλες στήνονται, με ταχύτητα φωτός και οι ντόπιοι κατέχουν τα μυστικά του σωστού ψησίματος.

Αράχωβας ΠΟΠ, δίνει τη δική της πινελιά, στις γεύσεις της φωτιάς. Το οψιμοτύρι ή το χειμωνιάτικο γκερεμέζι αλειμμένα σε ζεστό ψωμάκι ή στη σαλάτα είναι επικά. Η φέτα ΠΟΠ είναι απολαυστική, με ελαιόλαδο «αστέρι» και άγρια ρίγανη. Η εύφορη πεδιάδα της Κωπαΐδας είναι περίφημη για τις ντομάτες της, τα λαχανικά, τις σαλάτες, τα καρότα και τα κρεμμύδια είναι ονομαστά. Τα άλευρα της Βοιωτίας φημισμένα, για την υψηλή ποιότητα και τη διατροφική αξία τους.
Στο ψωμί χαρίζουν κίτρινο χρώμα και γεύση που γράφει...

Το Πάσχα στη Λειβαδιά και στην Αράχωβα είναι εμπειρία, αφού τα αρνιά ψήνονται στους δρόμους και τις πλατείες. Το αρνάκι στα κλήματα ή γιουβέτσι, οι σαρμάδες με αμπελόφυλλα, οι αχνιστές φασολάδες, η γίδα τραχανόσουπα, τα άγρια χόρτα με ανθό αλατιού των βράχων, οι τοπικές σάλτσες με ντοματάκια ακόμα και πορτοκαλί είναι γεύσεις που ανακαλούνται και σε ταξιδεύουν. Τα τυροκομικά έχουν αυθεντική γεύση και η φορμαέλα

Τα εθιμικά ψωμάκια και το γλυκό κεντητό ψωμί του γάμου και της χαράς είναι έργα τέχνης, αφού με ζύμη πλάθουν κεντίδια με συμβολισμούς, για ευτυχία και την υγεία.
Τα ζυμαρικά και το φύλλο που ανοίγουν είναι καταπληκτικά.
Οι πίτες ευφάνταστες, τις δοκίμασα ακόμα και με γλυκό τραχανά, τυρί και μυριστικά.
Τα φρέσκα αυγά ντύνουν τις αυγόφετες και οι γεμιστές ομελέτες αξίζουν.

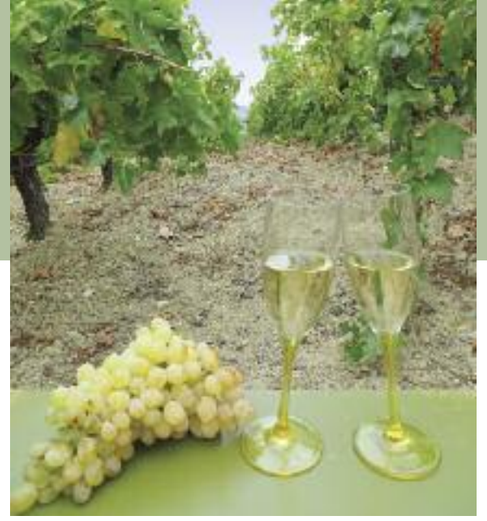
Ο κόκορας παίζει δυνατά με τραχανά, χυλοπίτες ή χοντρό μακαρόνι και τα κοτόπουλα μαγειρεύονται ευφάνταστα.
Οι χυλοπίτες της Θήβας ακόμα και σκέτες με μυζήθρα είναι ποίημα...
Στη Λιβαδειά η σπανακοτυρόπιτα με φύλλο αέρινο είναι απογειωτική και τα ζυμαρικά με φρέσκα λαχανικά, δεν παίζονται...
Το τραγανό γλυκό καρότο είναι το ωραιότερο γλυκό κουταλιού. Αξίζει...
Τα αλλαντικά είναι εξαιρετικής ποιότητας.
Η κουζίνα των άγριων μανιταριών και του κυνηγιού καλά κρατεί και η νοστιμιά μοναδική.
Ο επισκέπτης μπορεί να απολαύσει ένα εξαιρετικό πρωινό στην Ευαγγελίστρια Ελικώνα.
Γεύσεις μακροβιοτικές και καλούδια μέχρι τοπικές μαύρες τρούφες. Εμπειρία γαστρονομική, παιχνίδισμα αισθήσεων, με ήχους της φύσης και κλασική μουσική, σε τοπίο Παραδείσιο.
Η κουζίνα της θάλασσας παίζει δυνατά, αφού η Βοιωτία βρίσκεται ανάμεσα στον Ευβοϊκό και τον Κορινθιακό και οι δύο φημισμένοι ψαρότοποι.
Η καβουρομακαρονάδα εξαιρετική και οι ψαρολιχουδιές με ούζο ή τσίπουρο είναι ότι πεις.
Οι τοπικές μπύρες και τα τοπικά κρασιά εξαιρετικά.
Οι πέστροφες Ορχομενού έχουν τη δική τους διακριτική παρουσία στην κουζίνα.
Το γιαούρτι λουσμένο με αστεράτο μέλι και καρύδια ή γλυκά του κουταλιού σίγουρα θα το αναζητάτε...
Από τις γλυκές αμαρτίες οι καρυδόπιτες, οι δίπλες, οι τηγανίτες παπαλισμένες με καρύδι, τα καρυδάτα, τα σιροπιαστά, τα γλυκά κουταλιού από γυναικείους συνεταιρισμούς και αυτό το θεικό ρυζόγαλο με φρέσκο γάλα Βαγίων είναι γεύσεις ευζωίας... σε απόσταση αναπνοής από την Αθήνα που σίγουρα θα σας ενθουσιάσουν.

Η τυροκομία

Στις πλαγιές του Παρνασσού, στην Αράχωβα, που εποπτεύει το περίφημο Δελφικό τοπίο και τους ιστορικούς ελαιώνες γεννιέται η **Φορμαέλα Αράχωβας Παρνασσού ΠΟΠ**.
Στην καρδιά της κλείνει όλα τα αρώματα των δασών και της σπάνιας βιοποικιλότητας του Παρνασσού. Είναι τυράκι κυλινδρικό μισού κιλού, με υποκίτρινο χρώμα και χαρακτηριστική ρουστίκ, ευχάριστη και αρωματική γεύση. Είναι ημίσκληρο με συμπαγή ελαστική υφή, γεύση λίγο αλμυρή και πικάντικη επίγευση, που αναδεικνύεται όταν ψήνεται.
Έχει αναγνωριστεί, σαν τυρί ΠΟΠ από το 1994 και παράγεται παραδοσιακά από γάλα κατσικίσιο, πρόβειο ή μίγμα αυτών.
Το γάλα που χρησιμοποιείται για την παρασκευή του τυριού είναι εξαιρετικής ποιότητας και προέρχεται αποκλειστικά από φυλές αιγών και προβάτων, που παραδοσιακά εκτρέφονται στην περιοχή και η διατροφή τους βασίζεται στη τοπική χλωρίδα. Το άρμεγμα πρέπει να γίνεται 10 ημέρες, μετά τον τοκετό ώστε να είναι πολύ πλούσιο. Η πήξη του γάλακτος γίνεται μέσα σε 48 ώρες από το άρμεγμα και μέχρι την πήξη διατηρείται σε ελεγχόμενη θερμοκρασία.
Στο γάλα δεν επιτρέπεται η συμπύκνωση καθώς επίσης και η προσθήκη πρωτεϊνών, αλάτων, χρωστικών, συντηρητικών και αντιβιοτικών ουσιών.
Επιτρέπεται μόνον η προσθήκη παραδοσιακής πυτιάς ή ενζύμων με ανάλογη δράση.
Η διαδικασία παραγωγής της φορμαέλας είναι η ίδια χρόνια τώρα.
Η ωρίμανση και η παρασκευή του τυριού γίνεται αποκλειστικά σε τυροκομεία της περιοχής.
Το ιδιαίτερο κυλινδρικό της σχήμα δημιουργείται από τα πλεκτά καλαθάκια ξύλου λυγαριάς, όπου ωριμάζει και αποκτά αυτή τη φυσική κρούστα.

Η παραδοσιακή συνταγή

Η πήξη του γάλακτος γίνεται σε θερμοκρασία 32° C περίπου. Μετά την ολοκλήρωση της πήξης που διαρκεί 2 ώρες, το τυρόπηγμα θερμαίνεται στους 40° C για 10 λεπτά.
Στη συνέχεια διαιρείται σε μεγάλα κομμάτια, σε μέγεθος που χωρά στα ειδικά καλούπια «μήτρες» ή «κοφινάκια» διαστάσεων 8X13cm.
Τα καλούπια με το τυρί εμβαπτίζονται σε τυρόγαλα θερμοκρασίας 60° C για 1 ώρα. Αμέσως βγαίνουν από το τυρόγαλα και από τα καλούπια και τα ξαναβάζουν σε αυτά, αλλά αντίστροφα και τα εμβαπτίζουν σε θερμό τυρόγαλα θερμοκρασίας 75-80° C για 1 ώρα ακόμα.
Στη συνέχεια βγαίνουν τα τυριά με τα καλούπια, αλατίζονται και αφήνονται να στεγνώσουν για 24 ώρες. Αμέσως μετά βγαίνουν τα τυριά από τα καλούπια και τα βάζουν σε ράφια για 4 ημέρες ώστε να στεγνώσουν καλά.
Η φορμαέλα είναι έτοιμη για να την απολαύσουμε ψητή ή τηγανιτή.
Ο Παρνασσός είναι ένας από τους τόπους που παράγεται το εθνικό μας τυρί, ο λευκός χρυσός της Ελλάδας, η **Φέτα ΠΟΠ**.
Το τυρί είναι μέτριας σκληρότητας και διατηρεί μια ευχάριστη ισορροπία μεταξύ οξύτητας και ήπιας αλμύρας.
Παρασκευάζεται από πρόβειο και κατσικίσιο γάλα που είναι πολύ πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά. Η βαρελίσια Φέτα ΠΟΠ, είναι ολόλευκη με βουτυράτη γεύση, ελαφρά πικάντικη με τόνους φρέσκου γάλακτος. Η φέτα είναι μία πολύ καλή πηγή πρωτεϊνών, βιταμίνων Β και D, ασβεστίου, μαγνήσιου, ψευδαργύρου.
Η κατανάλωση φέτας ενισχύει το ανοσοποιητικό.
Εξειδικευμένοι τυροκόμοι, που προέρχονται από κτηνοτροφικές οικογένειες μεταμορφώνουν το γάλα των κοπαδιών τους, σε μικρά αριστουργήματα **Σαγανοτύρι**, **Γραβιέρα, Κεφαλοτύρι**, **Καπνιστά τυράκια**.
Το χειμωνιάτικο φρέσκο τυρί **Γκερεμέζι**, με 10%λιπαρά και το **Οψιμοτύρι**, είναι γευστικά διαμαντάκια.
Το παραδοσιακό γιαούρτι είναι εξαιρετικής ποιότητας με τη δροσιά των βουνών και των κάμπων.



Οι αμπελώνες και το κρασί

Οι αμπελώνες εκτείνονται κυρίως στην περίφημη Κοιλάδα των Μουσών και τα Βάγια μέχρι τις πλαγιές των ορέων. Το terroir είναι στα καλύτερά του και έτσι η φιλοσοφία των Βοιωτών οινοποιών είναι να παράγουν υψηλής ποιότητας, μοναδικά και εκφραστικά της ποικιλίας τους κρασιά. Η καλλιέργεια των αμπελώνων γίνεται με σεβασμό στο περιβάλλον και η παραγωγή του κρασιού γίνεται με τη χρήση εξειδικευμένων τεχνικών οινοποίησης.
Το καμάρι της παραγωγής είναι οι γηγενείς ποικιλίες, με πρωταγωνιστή το **Μούχταρο,** τοπική ερυθρή ποικιλία που στη διατήρηση και αναβίωση της έχει συμβάλει γνωστή οικογένεια οινοποιών. Από τις γηγενείς λευκές καλλιεργούνται η Κοντούρα, η **Μαλαγουζιά** και το **Σαββατιανό.** Η **λευκή Κοντούρα** της Άσκρης, είναι μια γηγενής ελληνική ποικιλία που συναντάμε στην κοιλάδα των Μουσών και αποτελεί έναν μοναδικό κλώνο του Σαββατιανού, μια ποικιλία πολύ γνωστή και ιδιαίτερα καλά εγκλιματισμένη στην Στερεά Ελλάδα. Αυτή η μοναδικότητα των αμπελιών σε συνδυασμό με το terroir της Βοιωτικής γης, χαρίζουν την πρώτη ύλη για εκλεκτά κρασιά. Από ξένες ποικιλίες το **Merlot,** το **Grenache Rouge,** το **Syrah,** το **Sauvignon** έχουν εγκλιματιστεί θαυμάσια.
Η οινοποίηση και εμφιάλωση των οίνων γίνεται στις εγκαταστάσεις των οινοποιείων της περιοχής.
Τα περισσότερα οινοποιεία είναι επισκέψιμα. Μια ξενάγηση στους αμπελώνες και οινογευσία είναι ότι καλύτερο... σε έναν τόπο ενεργειακό και αμπελοτόπια που «γεννούν» δυνατά κρασιά. Οινοποιοί της περιοχής έχουν περισώσει μέχρι και την ξύλινη πατούρα του 1800 που πίεζαν τα σταφύλια και την μπότσα, που μετρούσαν το κρασί... σε έναν τόπο που η ιστορία συναντά το σήμερα...

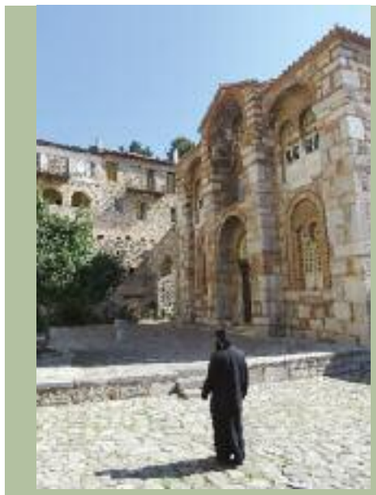
Οι καλλιέργειες

Στην εύφορη πεδιάδα της Κωπαΐδας οι καλλιέργειες εκτείνονται σε 40.460 στρέμματα, από αυτά σε 15.500 στρέμματα καλλιεργούνται κρεμμύδια και 4.900 στρέμματα καρότα. Η Βοιωτία έρχεται πρώτη σε παραγωγή κρεμμυδιού με 85.918 τόνους και στην παραγωγή καρότου με 9.815 τόνους αντίστοιχα. Σε 710 στρέμματα καλλιεργούνται φρούτα. Αξίζει να αναφέρουμε ότι η Στερεά Ελλάδα πανελλαδικά κατέχει την πρώτη θέση σε καλλιεργούμενες εκτάσεις με λάχανο και ποσοστιαία 70% με καρότο, 55% με κρεμμύδια και 55% με ραδίκια.
Το μικροκλίμα της περιοχής και το νερό που είναι άφθονο ευνοεί και τις καλλιέργειες αρωματικών φυτών
Οι καλοκαιρινές ντομάτες είναι εξαιρετικής ποιότητας, τα σιτάρια εκλεκτά και οι ελαιώνες περιποιημένοι. Οι πατάτες επίσης είναι ξεχωριστές και η περιοχή έχει μακραίωνη ιστορία με την καλλιέργεια της γης.
Ο Ησίοδος ήταν ο πρώτος που περιέγραψε, από ποια κομμάτια πρέπει να αποτελείται το άροτρο. Το Ησιόδειο άροτρο κατά την αρχαιότητα χρησιμοποιούνταν στην Κοιλάδα των Μουσών για τη καλλιέργεια της γης. Στην αρχική του μορφή ήταν ξύλινο, αλλά με την πάροδο των χρονών έγινε από μέταλλο διατηρώντας όμως, την ίδια μορφή.
Είναι το βασικό είδος αρότρου που χρησιμοποιήθηκε από την αρχαιότητα μέχρι τις σύγχρονες μέρες πριν την εμφάνιση των μηχανημάτων για την καλλιέργεια της γης.
Οινοποιοί της περιοχής έχουν περισώσει πιστό αντίγραφο του

Η ιχθυοκαλλιέργεια

Σε ένα περιβάλλον μοναδικό, στις Πηγές των Χαρίτων, στην πεδιάδα του Ορχομενού, που έχει κηρυχτεί ως Natura 2000, μεγαλώνουν οι πέστροφες σε ένα περιβάλλον εντελώς φυσικό.
Τα νερά προέρχονται από τα χιόνια του Παρνασσού, που τροφοδοτούν τις Πηγές Χαρίτων και τον Μέλανα ποταμό.
Η κοίτη του ποταμού είναι χτισμένη με πέτρα. Με τη χρήση φυσικών υλικών ο βαλτότοπος μετατράπηκε σε ένα τόπο πανέμορφο.
Έτσι δημιουργήθηκε ένας χώρος που μεγαλώνουν οι πέστροφες.
Στην περιοχή έχουν φυτευτεί περίπου 2000 δένδρα και υδροχαρή φυτά προκειμένου οι πέστροφες να έχουν την σωστή σκίαση και να παίρνουν ένα μέρος της τροφής τους, ώστε να μεγαλώνουν σε απόλυτη αρμονία με το περιβάλλον.
Οι πέστροφες που εκτρέφονται είναι οι ιριδίζουσες, που προσαρμόζονται σε εντελώς φυσικό περιβάλλον και δίνουν πολύ υψηλής ποιότητας προϊόν.
Στην κεντρική ροή του ποταμού, εκτρέφονται οι μεγάλου και μεσαίου μεγέθους πέστροφες, ενώ στα κανάλια δεξιά και αριστερά οι μικρότερες και ο γόνος. Ο χώρος που αναλογεί είναι περίπου ένα κυβικό νερού για 20 πέστροφες.
Οι πέστροφες μεγαλώνουν σε ιδεατό περιβάλλον παίρνουν έντονο ροζ χρώμα, δυνατή γεύση και είναι υψηλής διατροφικής αξίας.
Μόλις οι πέστροφες αποκτήσουν το κατάλληλο βάρος, ψαρεύονται με ειδικά τελάρα, πλένονται, καθαρίζονται και διατηρούνται σε άλμη για 18 ώρες. Έπειτα στεγνώνονται σε μηχανή αέρος και καπνίζονται σε ξύλο οξιάς. Ακολουθεί το καθάρισμα, το φιλετάρισμα και η συσκευασία.
Η ετήσια παραγωγή πέστροφας στην περιοχή φθάνει τους 45-50 τόνους το χρόνο.
Η επίσκεψη εδώ είναι εμπειρία...

Η μονή Οσίου Λουκά



Στους δυτικούς πρόποδες του Ελικώνα, λίγο μετά το Δίστομο, σε ένα τόπο συναρπαστικό ξεπροβάλλει το ξακουστό Μοναστήρι του Οσίου Λουκά.
Ενα μοναστήρι 1.000 ετών, προστατευόμενο μνημείο της UNESCO.
Η αισθητική και η αρχιτεκτονική αξία του μοναδικές όπως και τα ψηφιδωτά του χαρακτηριστικό δείγμα εκπληκτικής τέχνης της μεσοβυζαντινής εποχής. Ξεχωρίζουν τα μωσαϊκά και τα μαρμαροθετήματα, τα αλαβάστρινα παράθυρα, τα μαρμάρινα κιονόκρανα και φυσικά το σύνθετο και ασύμμετρο κτίσμα με τις δύο μεγάλες εκκλησίες, το ναό της Παναγίας και το Καθολικό, την Κρύπτη, το καμπαναριό, τα κελιά, τα αρχονταρίκια, το μουσείο, το παλαιό ελαιοτριβείο. Το μοναστήρι είναι αφιερωμένο στον θαυματουργό τοπικό άγιο, και απέκτησε σύντομα μοναδική ακτινοβολία, γιατί η μορφή της τέχνης του θεωρείται πρότυπο για τα βυζαντινά μνημεία του 11ου αι. σε όλη την Ελλάδα.
Η οικοδομή του Καθολικού, τοποθετείται χρονολογικά στις πρώτες δεκαετίες του 11ου αι. και σύμφωνα με την παράδοση αποδίδεται, σε τρείς αυτοκράτορες του Βυζαντίου: Τον Ρωμανό Β΄, τον Βασίλειο τον Βουλγαροκτόνο και τον Κωνσταντίνο Θ΄ το Μονομάχο. Η επίσκεψη των τουριστών, ξεπερνά κάθε προσδοκία με αυξανόμενη τάση. 2000 τουρίστες την ημέρα περνούν την πύλη της φιλόξενης μονής και για ευλογία παίρνουν λουκούμι, δροσερό νερό ή τσίπουρο. Η ετήσια κατανάλωση λουκουμιών ξεπερνά τους 2 τόνους.
Ο μνημειακός ελαιώνας της Μονής, χαρίζει πλουσιοπάροχα τους καρπούς του και το βιολογικό ελαιόλαδο είναι εξαιρετικής ποιότητας.
Η βιοκαλλιέργεια του ελαιώνα γίνεται με εντελώς φυσικό τρόπο χωρίς παρεμβάσεις. Βιολογικός είναι και ο τρόπος παραγωγής ελαιολάδου. Οι ελιές τους με μπόλικο ελαιόλαδο κλείνονται σε δοχεία και ταξιδεύουν σε όλο τον κόσμο.
Ο αμυγδαλεώνας της μονής δίνει καρπούς υψηλής διατροφικής αξίας και τα αρωματικά φυτά είναι εξαιρετικά. Το τσίπουρο και το κρασί παράγεται σε μικρές ποσότητες.
Τα περιβόλια και τα κτήματα της μονής ενδείκνυνται για σπουδή γαστρονομική.

ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΣ
ΒΟΙΩΤΙΑ

Ψωμί προζυμένιο

Από τον Δημήτρη Ζυγογιάννη, φούρναρη, Μάζι

Υλικά

Για ένα καρβέλι

1 κιλό αλεύρι σκληρό ντόπιο, κοσκινισμένο
400 γρ. προζύμι
1 κ.γ. αλάτι
3 κ.σ.ελαιόλαδο
850 ml νερό εμφιαλωμένο ή πηγής
Σουσάμι

Τρόπος παρασκευής

Σε ένα μπολ βάζουμε το προζύμι κα προσθέτουμε το νερό, το ελαιόλαδο και λίγο αλεύρι. Ζυμώνουμε με το χέρι και σιγά σιγά προσθέτουμε το αλάτι και το αλεύρι.
Ζυμώνουμε δυνατά, προσθέτοντας όσο νερό χρειάζεται για να γίνει η ζύμη εύπλαστη και μαλακή.
Όσο πιο μαλακή είναι η ζύμη τόσο πιο αφράτο γίνεται το ψωμί μας.
Αφήνουμε τη ζύμη να «ξεκουραστεί» σκεπασμένη, σε ζεστό μέρος της κουζίνας. Θα χρειαστεί ανάλογα με τον καιρό, το καλοκαίρι 90 λεπτά για να φουσκώσει και 3 ώρες το χειμώνα.
Αφού φουσκώσει την ξαναζυμώνουμε και τη βάζουμε στο λαδωμένο ταψί.
Την αφήνουμε να ξαναφουσκώσει από 30 λεπτά μέχρι 1 ώρα και πλάθουμε τα καρβέλια.
Ραντίζουμε το ψωμί με λίγο νερό και πασπαλίζουμε με σουσάμι.
Τρυπάμε την επιφάνεια με μαχαιράκι.
Ψήνουμε το ψωμί σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 1 ώρα.
Ξεφουρνίζουμε, το περνάμε με μια βρεγμένη πετσέτα να γυαλίσει και αφήνουμε το ψωμί να κρυώσει.

Ψωμί γάμου κεντητό

Από την Ανθούλα Δρίτσα, Μαυρομμάτι

Υλικά

Για το ψωμί

1 ½ κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
3 φακελάκια μαγιά ξερή
3 κ.γ. αλάτι θαλασσινό
1 κ.σ. γλυκάνισο
Λίγο μαστίχα σε σκόνη
3 κούπες περίπου νερό

Για το κέντημα

Αλεύρι
Ψιλό αλάτι
Νερό
Χρώματα ζαχαροπλαστικής, προαιρετικά

Τρόπος παρασκευής

Σε μεγάλη λεκάνη ρίχνουμε όλα τα υλικά πρώτα το αλεύρι, τη μαγιά, το αλάτι, το γλυκάνισο, την μαστίχα και τέλος το νερό.
Ζυμώνουμε δυνατά με το χέρι μας και το αφήνουμε να ξεκουραστεί και να διπλασιαστεί σε όγκο.
Περνάμε με ελαιόλαδο το ταψί και βάζουμε την ζύμη που της δίνουμε το σχήμα που θέλουμε.
Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 45 – 60 λεπτά.
Για το στόλισμα του ψωμιού χρησιμοποιούμε νεκρή ζύμη που δημιουργούμε χρησιμοποιώντας ίση ποσότητα αλεύρι και ψιλό αλάτι με το ανάλογο νερό.
Επιλέγουμε τα χρώματα ζαχαροπλαστικής που θέλουμε και αφήνουμε τη ζύμη λίγη ώρα μέχρι να ομογενοποιηθεί.
Λίγο πριν ολοκληρωθεί το ψήσιμο του ψωμιού συνθέτουμε την γλυπτή διακόσμηση και μετά περνάμε τα σχέδια με ασπράδι αυγού για να γυαλίσει.
Ξαναβάζουμε το ψωμί στο φούρνο και ψήνουμε στους 100°C για 10 λεπτά ώστε να στερεοποιηθεί το ανάγλυφο.
Το αποτέλεσμα ενθουσιάζει.

Σπανακοτυρόπιτα με γλυκό τραχανά

Από το Βασίλη Κασκαβελιώτη, παραγωγό ζυμαρικών, Θήβα

Υλικά

Για το φύλλο

1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις, κοσκινισμένο
2 ποτήρια ούζου ξύδι δυνατό
300 ml ελαιόλαδο
Νερό εμφιαλωμένο, όσο χρειαστεί

Για τη γέμιση

800 γρ. τυρί φέτα Βαγίων
200 γρ. τραχανά ξινό
1 κιλό σπανάκι, ζεματισμένο
1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι Θήβας, τριμμένο
200 ml ελαιόλαδο εκλεκτό
50 γρ. γλυκάνισο, χτυπημένο
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Τρόπος παρασκευής

Σε μεγάλο μπολ ή στο πάγκο της κουζίνας βάζουμε το αλεύρι ανοίγοντας στη μέση μια λακουβίτσα και ρίχνουμε όλα τα υγρά.
Ζυμώνουμε δυνατά, μέχρι να πετύχουμε μια εύπλαστη ζύμη, που ξεκολλά από τα χέρια μας.
Αφήνουμε τη ζύμη σκεπασμένη να «ξεκουραστεί» για 15 λεπτά και την κόβουμε σε μπαλάκια των 150 γρ.
Λαδώνουμε ένα ταψί 45 εκ. και με τον πλάστη ανοίγουμε φύλλα.
Σε ένα μεγάλο μπολ αναμιγνύουμε όλα τα υλικά της γέμισης μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.
Λαδώνουμε τα φύλλα και βάζουμε στη μέση τη γέμιση. Τα τυλίγουμε μασούρι και τα βάζουμε σε λαδωμένο ταψί.
Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 55 λεπτά.
Αφήνουμε να κρυώσει και κόβουμε σε κομμάτια.

Παραδοσιακή τυρόπιτα ορεινή

Από τον Κωνσταντίνο Σταμάτη, Αράχωβα

Υλικά

Για ένα μεγάλο ταψί

Για τη ζύμη

1 ½ κιλό αλεύρι
μαλακό για πίτες, κοσκινισμένο
2 φλιτζάνια του τσαγιού νισεστέ
1 κ.γ. αλάτι
1 ποτήρι του κρασιού ελαιόλαδο εκλεκτό
Νερό από την πηγή του χωριού μας, «όσο πάρει»

Για τη γέμιση

1200 γρ. τυρί φέτα Λιδωρικίου
700 ml ελαιόλαδο
12 αυγά φρέσκα χωριάτικα

Τρόπος παρασκευής

Σε μεγάλο μπολ βάζουμε το αλεύρι και δημιουργώντας μια λακουβίτσα στη μέση, ρίχνουμε το ελαιόλαδο, λίγο νερό και το αλάτι.
Ζυμώνουμε δυνατά μέχρι να έχουμε μιά εύπλαστη ζύμη που να ξεκολλά εύκολα από τα χέρια μας. Χωρίζουμε τη ζύμη σε 12 μπαλάκια, τα βάζουμε σε λαδωμένο ταψί, τα σκεπάζουμε και τα αφήνουμε να «ξεκουραστούν» για 30 λεπτά.
Ανοίγουμε με τον πλάστη κάθε μπαλάκι που θα μας δώσει ένα φύλλο.
Πασπαλίζουμε με νισεστέ για να ανοίγουν τα φύλλα με ευκολία και να μην κολλάνε.
Θα χρειαστούμε 12 φύλλα.
Ετοιμάζουμε τη γέμιση.
Σε μια λεκάνη σπάμε τα αυγά και προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο.
Τα χτυπάμε ελαφρά με το σύρμα.
Σε άλλο μπολ ρίχνουμε τη φέτα και με ένα πιρούνι τη λιώνουμε. Για ευκολία ρίχνουμε και ένα ποτηράκι νερό. Ρίχνουμε τη φέτα στα αυγά και ανακατεύουμε καλά μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα. Χωρίζουμε τη γέμιση σε 10 μερίδες.
Λαδώνουμε το ταψί.
Στρώνουμε στο ταψί το φύλλο και από πάνω βάζουμε τη γέμιση απλώνοντάς την σε όλη την επιφάνεια.
Συνεχίζουμε τη διαδικασία με τα υπόλοιπα φύλλα και τη γέμιση. Όταν στρώσουμε το τελευταίο φύλλο το περνάμε με ελαιόλαδο και το ραντίζουμε με λίγο νεράκι.
Ζεσταίνουμε καλά τον ξυλόφουρνο μέχρι να «ασπρίσει» και βάζουμε τη τυρόπιτα να ψηθεί για 25-30 λεπτά. Αφήνουμε να κρυώσει η πίτα, χωρίς να τη σκεπάσουμε και σερβίρουμε.

Μικρά μυστικά

Αν θέλουμε να την ψήσουμε σε ηλεκτρική κουζίνα, τότε προθερμαίνουμε καλά το φούρνο στους 250°C και ψήνουμε τη τυρόπιτα για 5 λεπτά. Αμέσως μετά κατεβάζουμε τη θερμοκρασία στους 200°C και την ψήνουμε για 20-25 λεπτά, μέχρι να ροδίσει και να γίνουν τα φύλλα τραγανά.

Κολοκυθοκεφτέδες με φέτα ΠΟΠ

Από τον Κωνσταντίνο Σταμάτη, Αράχωβα

Υλικά

Για 4 άτομα

1 ½ κιλό κολοκύθια μέτρια
1 φρέσκο αυγό
150 γρ. πουρέ πατάτας
1 κ.σ. κορν φλαουρ
2 κρεμμύδια ξερά, τριμμένα
150 γρ. τυρί φέτα ΠΟΠ, τριμμένη
20 γρ. άνηθο φρέσκο, ψιλοκομμένο
40 γρ. δυόσμο φρέσκο, ψιλοκομμένο
150 γρ. γιαούρτι πρόβειο με ψιλοκομμένο δυόσμο

Τρόπος παρασκευής

Ξύνουμε τα κολοκύθια στον τρίφτη περιμετρικά μέχρι να φτάσουμε στα σπόρια.
Αλατίζουμε τα κολοκύθια και τα αφήνουμε για 10 λεπτά.
Αμέσως μετά τα στραγγίζουμε και προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά.
Ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μίγμα.
Πλάθουμε τους κολοκυθοκεφτέδες σε μέτρια μπαλάκια και τα πιέζουμε με τα χέρια μας να γίνουν λεπτοί.
Τους αλευρώνουμε ελαφρά και τους τηγανίζουμε σε αντικολλητικό τηγάνι με ελαιόλαδο σε μέτρια προς δυνατή φωτιά για 4 λεπτά, γυρίζοντάς τους με λαβίδα.
Μόλις τους βγάλουμε από το τηγάνι, τους αραδιάζουμε σε πιατέλα στρωμένη με απορροφητικό χαρτί.
Τους αφήνουμε σε θερμοκρασία δωματίου για δέκα λεπτά.
Σερβίρουμε με δροσερό γιαούρτι με δυόσμο ή τζατζίκι δροσερό.

Φασολάδα κρασάτη βουνίσια

Από τη Χριστίνα Ταράτσα, Αράχωβα

Υλικά

500 γρ. ξερά φασόλια
2 μεγάλα κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
3 καρότα, κομμένα σε ροδέλες
2 κλωνάρια σέλινο, ψιλοκομμένο
1 ματσάκι μυρώνια, κομμένα με το χέρι
2 κ.σ. πελτέ ντομάτας
1 φλιτζάνι ελαιόλαδο εκλεκτό
1 λίτρο κρασί τοπικό λευκό
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
Καπνιστή πάπρικα

Τρόπος παρασκευής

Σε ένα μπολ βάζουμε τα φασόλια από το προηγούμενο βράδυ και σκεπάζουμε με κρασί για «να μουλιάσουν». Την επόμενη μέρα τα στραγγίζουμε.
Σε μια κατσαρόλα βάζουμε τα φασόλια με νερό μέχρι να τα καλύψει και αφήνουμε να σιγοβράσουν για 30 λεπτά.
Στραγγίζουμε τα φασόλια σε σουρωτήρι.
Σε κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι, τα καρότα, τα μυρώνια, το σέλινο και προσθέτουμε το πελτέ.
Ρίχνουμε τα μισοβρασμένα φασόλια και προσθέτουμε νερό βραστό μέχρι να καλυφθούν καλά όλα τα υλικά και δύο δάκτυλα ακόμα.
Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και τα σιγοβράζουμε για άλλα 40 λεπτά.
Στο τέλος ρίχνουμε ωμό το ελαιόλαδο και πασπαλίζουμε με αλάτι, πιπέρι και καπνιστή πάπρικα.
Ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα ελαφρά και αφήνουμε να σιγοβράσουν για 5-10 λεπτά μέχρι να χυλώσουν τα φασόλια.
Σερβίρουμε τη φασολάδα μας ζεστή.

Κοτόπουλο με φορμαέλα Αράχωβας, ντοματάκια και ρόκα

Από την Αφροδίτη Μάρδα, executive chef

Υλικά

400 γρ. κοτόπουλο στήθος, κομμένο σε φιλέτα
200 γρ. τυρί Φορμαέλα Αράχωβας, ΠΟΠ
100 γρ. ντοματίνια
50 ml σιρόπι βαλσάμικου
30 γρ. ζάχαρη καστανή
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένα πιπέρια
50 ml ελαιόλαδο
10 φύλλα ρόκας

Τρόπος παρασκευής

Αλατοπιπερώνουμε το κοτόπουλο και το σοτάρουμε σε τηγάνι με ελαιόλαδο, σε δυνατή φωτιά για 6 λεπτά, γυρίζοντας και από τις δύο μεριές με λαβίδα.
Αμέσως μετά το βάζουμε σε ταψάκι και μαζί με τη φορμαέλα, το γκαντινάρουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο για 6 λεπτά, στους 180ºC.

Σε τηγάνι με καυτό ελαιόλαδο σοτάρουμε για 2 λεπτά τα ντοματίνια και προσθέτουμε τη ζάχαρη και το σιρόπι βαλσάμικου.
Αφήνουμε για 1 λεπτό να καραμελώσουν και αποσύρουμε.
Σερβίρουμε στο κέντρο του πιάτου, τα φιλέτα κοτόπουλου με τη φορμαέλα και δίπλα, τα ντοματίνια και τα φύλλα ρόκας.

Χυλοπίτες με πέστροφα

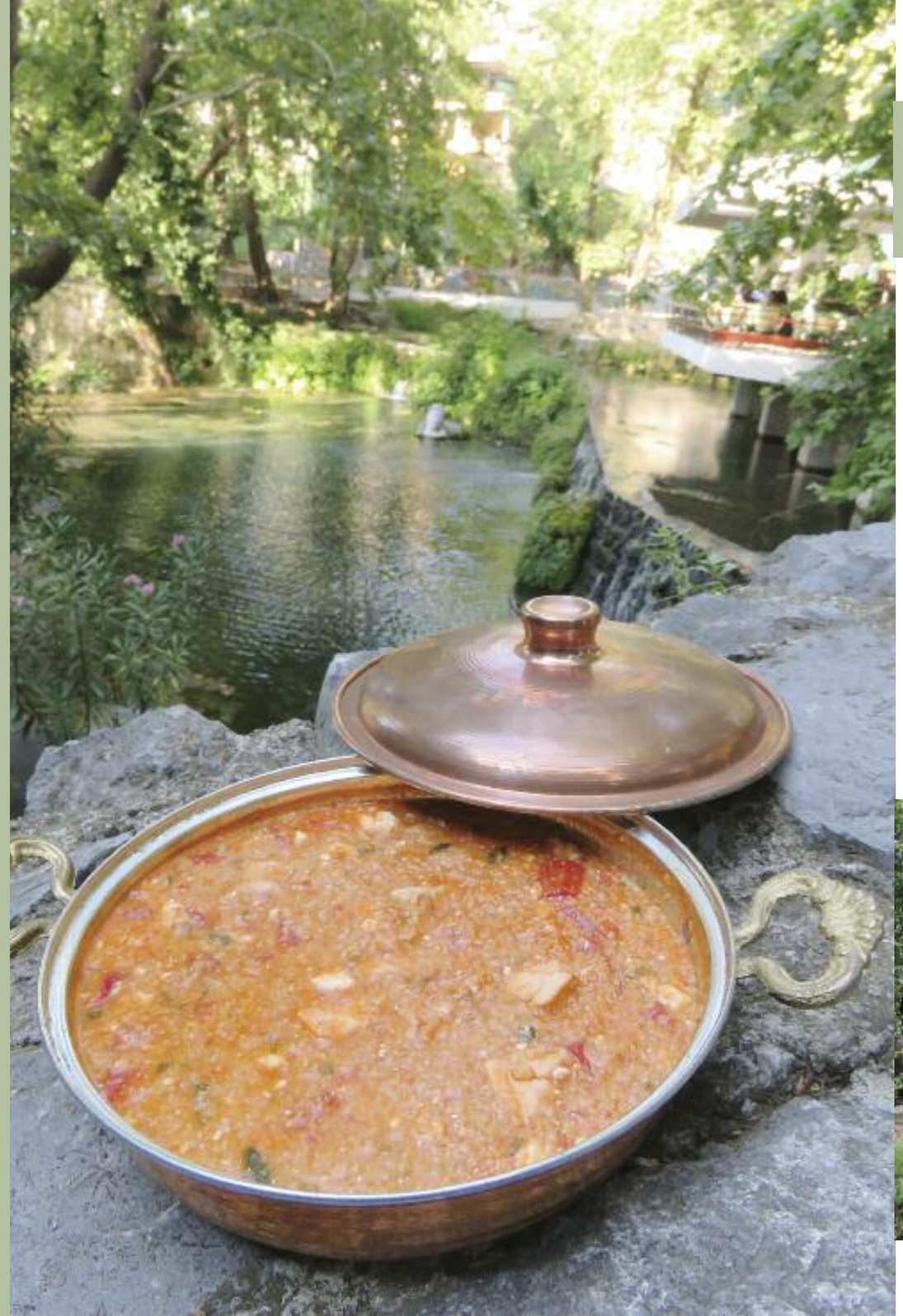
Από τον Γιάννη Γκόνια, εστιάτορα, Λιβαδειά

Υλικά

500 γρ. χυλοπίτες παραδοσιακές
200 γρ. πέστροφα Ορχομενού
150 γρ. μαρμελάδα ντομάτας Κωπαΐδας
2 φρέσκες ντομάτες, κομμένες καρέ
10 γρ. αλάτι
1 σφηνάκι ούζο Άσκρης
5 γρ. φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Τρόπος παρασκευής

Κόβουμε την πέστροφα σε κομμάτια.
Τη βάζουμε σε μια κατσαρόλα να σοταριστεί ελαφρά και τη σβήνουμε με ούζο.
Προσθέτουμε φρέσκια ντομάτα, τη μαρμελάδα ντομάτας, το μαϊντανό, το αλάτι, το πιπέρι και λίγο νερό.
Παράλληλα έχουμε βράσει για 4 λεπτά τις χυλόπιτες σε αλατισμένο νερό και τις σουρώνουμε.
Βάζουμε τις χυλοπίτες στη σάλτσα με την πέστροφα και αφήνουμε να πάρει μια βράση. Μόλις δέσει η σάλτσα σερβίρουμε.



Κόκορας με τραχανά και ντομάτα

Από την Ερμιόνη Χαχάλου, παραγωγό ζυμαρικών, Λιβαδειά

Υλικά

1 ½ με 2 κιλά κόκορα, κομμένο σε μερίδες
1 ξερό κρεμμύδι μεγάλο, ψιλοκομμένο
1 κ.σ. ελαιόλαδο εκλεκτό
3-4 ντομάτες ώριμες, ψιλοκομμένες
2 κούπες τραχανά γλυκό
200 γρ. τυρί φέτα ΠΟΠ
Αλάτι
Φεσκοτριμμένα πιπέρια

Τρόπος παρασκευής

Σε κατσαρόλα με νερό βάζουμε τον κόκοτα μέχρι να σκεπαστεί και σιγοβράζουμε. Μόλις αρχίσει ο βρασμός, ξαφρίζουμε συνεχώς.
Αλλάζουμε το νερό και ρίχνουμε άλλο προκειμένου να βράσει.
Ρίχνουμε το κρεμμύδι, το ελαιόλαδο και σιγοβράζουμε σε χαμηλή φωτιά, μέχρι να μαλακώσει το κρέας, περίπου 2 ώρες.
Τότε προσθέτουμε τις ντομάτες και αλατοπιπερώνουμε.
Αφού βράσουν όλα μαζί, βγάζουμε το κρέας σε μια πιατέλα και σουρώνουμε το ζωμό σε μια άλλη κατσαρόλα.
Αν κρίνουμε ότι είναι λίγη η ποσότητα του ζωμού προσθέτουμε νερό και το βάζουμε στη φωτιά.
Όταν χοχλάζει ρίχνουμε μέσα τον τραχανά και ανακατεύουμε.
Σε 15 λεπτά ο τραχανάς θα είναι έτοιμος σαν πηκτή σούπα.
Τρώγεται χλιαρό το καλοκαίρι και φυσικά πολύ ζεστό το χειμώνα.
Σερβίρεται το κρέας στο πιάτο μαζί με τον τραχανά ή χωριστά και προσθέτουμε την τριμμένη φέτα.

Μικρά μυστικά

Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και άλλα κρέατα, όπως χοιρινό, προβατίνα, κοτόπουλο.

Ριζότο με καρότο και κρεμμύδι

Από τη Νανά Γκαμπούρα executive chef

Υλικά

4 φλιτζάνια ρύζι αρμπόριο
7 κουταλιές ελαιόλαδο
4 φλιτζάνια τριμμένα καρότα
1 κ.γ. κόκκους πιπεριού
2 κρεμμύδια μέτρια , ψιλοκομμένο
8 φλιτζάνια ζωμό κοτόπουλου
1 φλιτζάνι κεφαλογραβιέρα
1 κ.σ. βούτυρο
αλάτι θαλασσινό
Φρεσκοτριμμένα πιπέρια

Τρόπος παρασκευής

Σε σουρωτήρι βάζουμε το ρύζι και το ξεπλένουμε κάτω από τη βρύση, μέχρι το νερό να βγαίνει καθαρό.
Το στραγγίζουμε πολύ καλά.
Σε κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα καρότα και τους κόκκους πιπεριού για 3 λεπτά ανακατεύοντας. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και σοτάρουμε για λίγα δευτερόλεπτα ακόμη. Ανακατεύουμε συνεχώς για 2 με 3 λεπτά, προσθέτουμε το ζωμό κοτόπουλου και ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι.
Μόλις πάρει βράση χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία και σε σκεπασμένη κατσαρόλα σιγοβράζουμε μέχρι να απορροφήσει το ζωμό του κοτόπουλου.
Τα τελευταία 2 λεπτά προσθέτουμε το βούτυρο και ανακατεύουμε.
Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, προσθέτουμε την κεφαλογραβιέρα και ανακατεύουμε. Σκεπάζουμε με καθαρή πετσέτα κουζίνας και κλείνουμε το καπάκι.
Το αφήνουμε για 8 λεπτά και σερβίρουμε.

Γιουβέτσι με τράγο

Από τον Βασίλη Κασκαβελιώτη, παραγωγό ζυμαρικών, Θήβα

Υλικά

Για 4 άτομα

1200 γρ. τράγο ελευθέρας βοσκής, κομμένο σε κομμάτια
500 γρ. χυλοπίτες παραδοσιακές Θηβών
500 γρ. ντομάτες ώριμες του κήπου μας, τριμμένες
1 μέτριο ξερό κρεμμύδι Θηβών, ψιλοκομμένο
Ελαιόλαδο εκλεκτό
Μπαχάρι
Αλάτι θαλασσινό
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για το πασπάλισμα

Μυζήθρα Βαγίων ξερή, τριμμένη

Τρόπος παρασκευής

Σε κατσαρόλα με καυτό νερό βάζουμε τον τράγο να βράσει για 2 ώρες περίπου, μέχρι να μαλακώσει και ξαφρίζουμε. Ο ακριβής χρόνος βρασμού εξαρτάται από το κρέας.
Σε φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι και το κρέας μέχρι να χρυσίσει γυρίζοντάς το με λαβίδα.
Προσθέτουμε τη ντομάτα, το αλάτι, το πιπέρι, το μπαχάρι και τα βράζουμε μέχρι να δέσει η σάλτσα και να μελώσει το κρέας.
Σε πήλινη γάστρα ρίχνουμε το κρέας με τη σάλτσα και προσθέτουμε τις χυλοπίτες, αν χρειαστεί προσθέτουμε και λίγο ζεστό νερό.
Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 4-5 λεπτά, μέχρι να γίνουν και οι χυλοπίτες. Πασπαλίζουμε με τριμμένη ντόπια μυζήθρα και όπως είναι ζεστό σερβίρουμε.

Κοκορέτσι Ρουμελιώτικο

Από τη Μαρίνα Κουτσοπούλου, μαγείρισσα

Υλικά

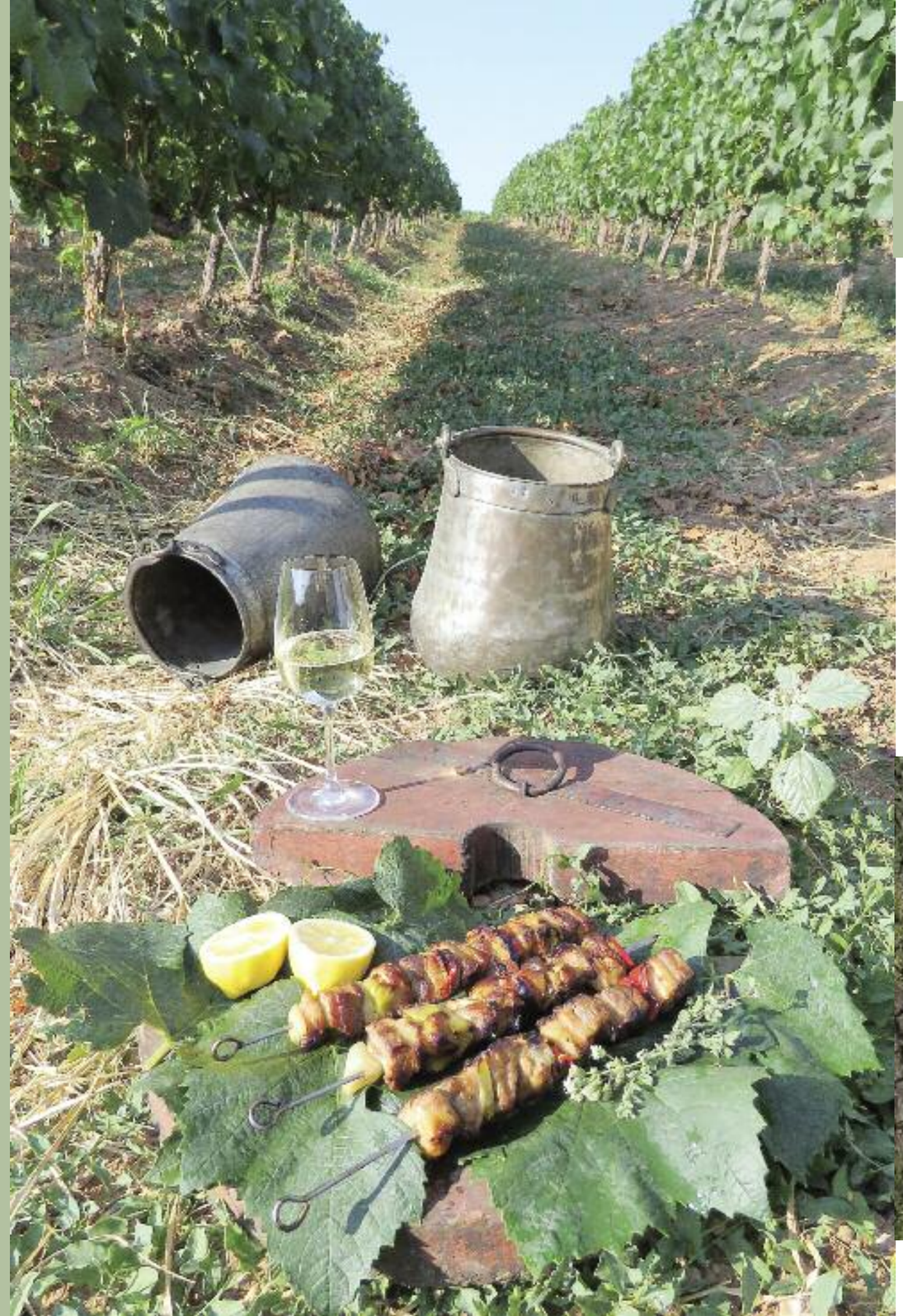
Για μια σούβλα

3 κιλά έντερα από αρνί
2 συκωταριές από αρνί
4-5 μπόλιες
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο Πιπέρι

Τρόπος παρασκευής

Πλένουμε τα έντερα δυο φορές μέσα και έξω και τα περνάμε με λεμόνι.
Κόβουμε τις συκωταριές σε κομμάτια, χρησιμοποιώντας μόνον το συκώτι, τα πνευμόνια και τα γλυκάδια.
Την καρδιά και το λάρυγγα δεν τα χρησιμοποιούμε γιατί είναι σκληρά.
Καθαρίζουμε καλά τη σούβλα και την περνάμε με λεμόνι.
Αλατοπιπερώνουμε τα κομμάτια.
Τα περνάμε στη σούβλα με την εξής σειρά. Πρώτα το πνευμόνι, μετά το γλυκάδι, το συκώτι, το γλυκάδι και επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία με την ίδια σειρά μέχρι να τελειώσουν.
Καλύπτουμε με την μπόλια το κοκορέτσι.
Αρχίζουμε να τυλίγουμε με τα έντερα ολόκληρη τη σούβλα, από πάνω προς τα κάτω.
Ετοιμάζουμε τη φωτιά από τα κάρβουνα και την αφήνουμε λίγο να «πέσει». Απλώνουμε τα κάρβουνα σε όλη την ψησταριά.
Βάζουμε τη σούβλα σε μέτριο ύψος και ψήνουμε γυρίζοντας γρήγορα για να «θωρακιστεί» για 30 λεπτά.
Το ανεβάζουμε το κοκορέτσι, πιο ψηλά και ψήνουμε για 1 ώρα και πάλι το κατεβάζουμε για 30 λεπτά, στο τελευταίο επίπεδο.
Δοκιμάζουμε τρυπώντας με μαχαιράκι για να δούμε αν ψήθηκε καλά μέχρι μέσα και το σερβίρουμε αμέσως.
Το κοκορέτσι τρώγεται καυτό.

Παρνασσός



Προβατίνα παϊδάκια και σουβλάκι

Από τον Θανάση Κολισιάτη, chef, Αλίαρτος

Υλικά

2 κιλά σωστά κομμένα και σιτεμένα παϊδάκια προβατίνας
1 κ. σ. αλάτι
1/5 κ. γ. πιπέρι
1 κ.σ. άγρια ρίγανη

Για το μαρινάρισμα

Χυμό από 3 λεμόνια
Φρεσκοτριμμένα πιπέρια
1 κ.σ. κεδροκούκουτσα
Μισό κ.γ. κανέλα
Λίγο ελαιόλαδο
Κόκκινο κρασί δυνατό

Τρόπος παρασκευής

Σε μεγάλο μπολ βάζουμε το κρέας και όλα τα υλικά για το μαρινάρισμα και το αφήνουμε στο ψυγείο για 8 ώρες.
Αν θέλουμε να το κάνουμε πιο γκουρμέ αφαιρούμε με ένα μαχαίρι ότι κρέας έχει το κόκαλο και τη μεμβράνη, κρατάμε μόνο το κάτω μέρος το καρέ δηλαδή, το ίδιο κάνουμε σε όλα τα παϊδάκια.
Αλατοπιπερώνουμε το κρέας και το βάζουμε στη σχάρα, που έχουμε περάσει με λεμόνι.
Αφήνουμε να σιγοψηθεί σε απόσταση από τη φωτιά, γυρίζοντας τη σχάρα συχνά και στο τέλος αφού πάρει χρώμα το πασπαλίζουμε με ρίγανη.
Σερβίρουμε με πατάτες τηγανητές, χόρτα ή καλαμπόκι ψητό.

Για το σουβλάκι προβατίνας

Χρησιμοποιούμε μπούτι που το κόβουμε σε μικρά κομμάτια και ακολουθούμε το μαρινάρισμα με τα ίδια υλικά. Περνάμε το κρέας σε καλαμάκι. Ενδιάμεσα βάζουμε τα λαχανικά που αγαπάμε πιπεριές, κρεμμύδι, ντομάτα. Ψήνουμε σε χαμηλή φωτιά και στο τέλος σε πιο δυνατή να πάρουν χρώμα.

Στην αριστερή σελίδα, αντικείμενα αμπελουργίας του 1800. Οι μεταλλικές μπότσες δοχεία μέτρησης του κρασιού και η ξύλινη πατούρα που πατούσαν τα σταφύλια.

Χαλβάς παραδοσιακός

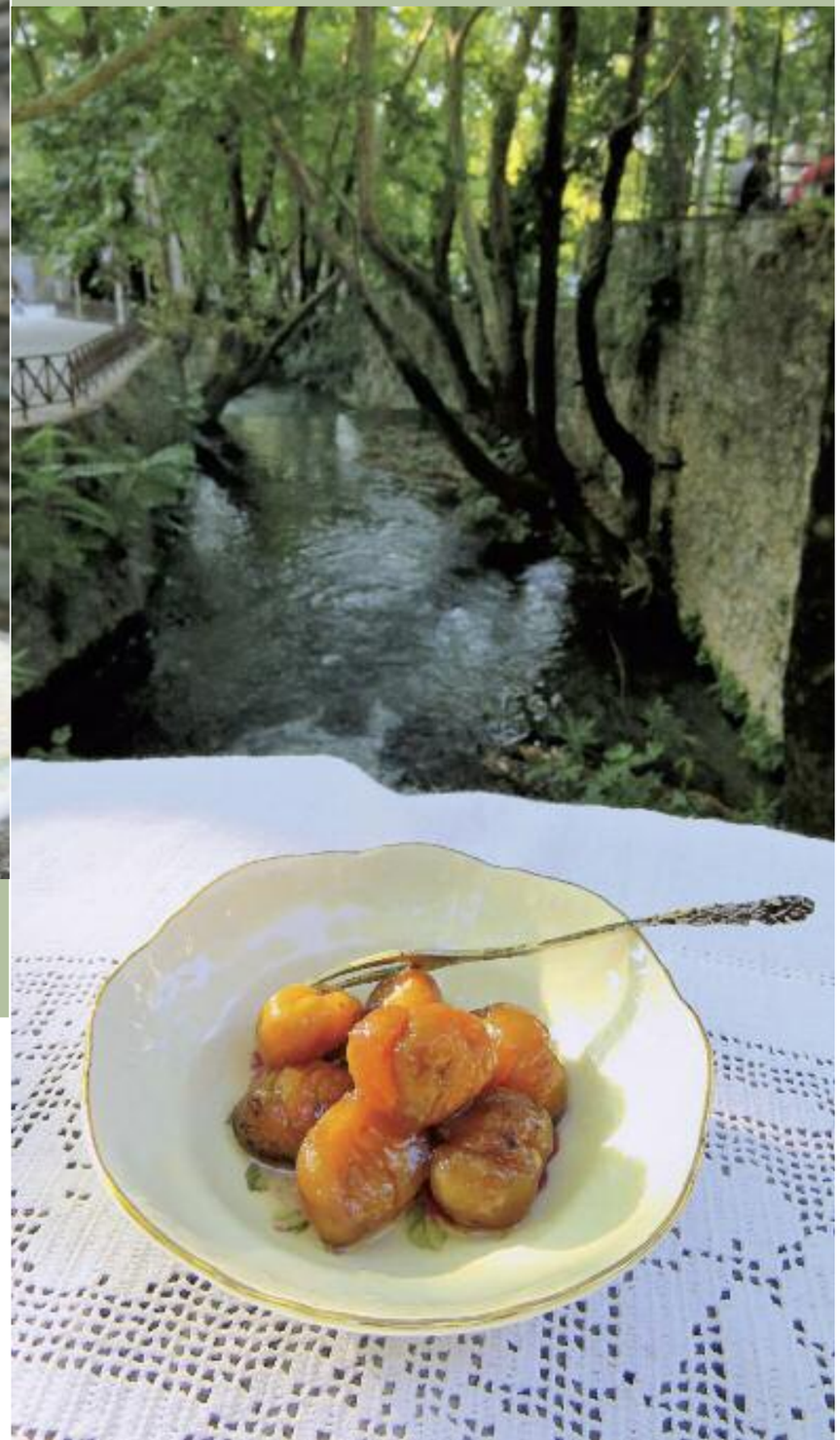
Από τη Βασούλα Σταμάτη, Αγ. Γεώργιος

Υλικά

300 γρ. σιμιγδάλι ψιλό
200 γρ. σιμιγδάλι χοντρό
900 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
1.200 ml εμφιαλωμένο νερό
200 ml. ελαιόλαδο
100 ml. αμύγδαλα
2 βανίλιες
Ξύσμα από 2 πορτοκάλια

Τρόπος παρασκευής

Βάζουμε όλα τα υλικά σε μια μεγάλη κατσαρόλα εκτός από το σιμιγδάλι και τα αμύγδαλα.
Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τα δύο είδη σιμιγδαλιού.
Μόλις πάρουν βράση τα υλικά της κατσαρόλας, ρίχνουμε το σιμιγδάλι και ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα. Προσθέτουμε τα αμύγδαλα και ανακατεύουμε.
Αδειάζουμε το χαλβά σε φόρμα και αφήνουμε να κρυώσει, για να πάρει σχήμα.
Ξεφορμάρουμε και το σερβίρουμε γαρνίροντας με το αγαπημένο μας γλυκό του κουταλιού.



Κάστανο γλυκό

Από την Ερμιόνη Χαχάλου, Λιβαδειά

Υλικά

1 κιλό κάστανα μεγάλα

Για το σιρόπι

2 λίτρα νερό
1700 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
Χυμό από ένα μεγάλο λεμόνι

Τρόπος παρασκευής

Με βρεγμένη πετσέτα καθαρίζουμε τα κάστανα εξωτερικά.
Όπως είναι με τις φλούδες χωρίς να τα τρυπήσουμε ή να τα χαράξουμε τα βάζουμε σε ένα ταψί.
Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 150ο C για 10 λεπτά.
Τα καθαρίζουμε προσεκτικά από τις φλούδες για να μείνουν ολόκληρα.
Σε μεγάλη κατσαρόλα βράζουμε το νερό και τη ζάχαρη για 20 λεπτά και ρίχνουμε τα κάστανα.
Βράζουμε για 10 λεπτά και αποσύρουμε από τη φωτιά.
Τα αφήνουμε όλη τη νύχτα.
Την άλλη μέρα ελέγχουμε αν έχει δέσει το σιρόπι, αλλιώς τα βράζουμε λίγο ακόμα.
Προσθέτουμε το χυμό λεμονιού ανακατεύουμε και το γλυκό μας είναι έτοιμο.
Το βάζουμε σε αποστειρωμένα βάζα, τα αναποδογυρίζουμε για ένα βράδυ και τα κλείνουμε στο ντουλάπι μας.

Γλυκό κεράσι

Από την Ερμιόνη Χαχάλου, Λιβαδειά

Υλικά

1 κιλό κεράσια Παρνασσού
750 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
1 κ.σ. γλυκόζη

Τρόπος παρασκευής

Πλένουμε τα κεράσια και αφαιρούμε με το εργαλείο τα κουκούτσια.
Σε μεγάλη κατσαρόλα βάζουμε τα κεράσια με τη ζάχαρη να βράσουν και προσθέτουμε τη γλυκόζη.
Τα βράζουμε για 20-30 λεπτά και ξαφρίζουμε συνεχώς με τρυπητή κουτάλα.
Αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε τα κεράσια να κρυώσουν.
Την άλλη ημέρα, βράζουμε το γλυκό μας 20-30 λεπτά, μέχρι να δέσει.
Το βάζουμε σε αποστειρωμένα βαζάκια.
Τα αναποδογυρίζουμε για μια νύκτα και το πρωί είναι έτοιμα.
Έτσι «αιχμαλωτίζουμε» καλοκαιρινές γευστικές πινελιές για το χειμώνα.

Μουσταλευριά των Μουσών

Από την Ιωάννα Ζαχαρία, Οινοποιό, Αλίαρτος

Υλικά

1800 ml μούστο, έτοιμο βρασμένο
170 γρ. σιμιγδάλι ψιλό
200 γρ. αμύγδαλα ολόκληρα, ξασπρισμένα
50 γρ. χοντροκομμένη καρυδόψιχα
Σουσάμι
Κανέλα

Τρόπος παρασκευής

Ρίχνουμε στην κατσαρόλα το μούστο να βράσει. Κρατάμε μόνο ένα φλιτζάνι για να διαλύσουμε σε αυτό, το σιμιγδάλι χτυπώντας γρήγορα, με ένα πιρούνι.
Προσθέτουμε και το μείγμα με το σιμιγδάλι στη κατσαρόλα ανακατεύοντας συνεχώς με ένα σύρμα, για να μη σβολιάσει, μέχρι να πάρει ο μούστος μια βράση.
Σκεπάζουμε τη κατσαρόλα και αφήνουμε να σιγοβράσει ο μούστος, για 10 λεπτά ακόμα.
Ρίχνουμε τα αμύγδαλα, κρατώντας μόνον λίγα για τη διακόσμηση και ανακατεύουμε.
Ο μούστος συνεχίζει να σιγοβράζει, μέχρι να γίνει λαμπερός και διαυγής και βέβαια να «δέσει».
Βρέχουμε την πιατέλα και ρίχνουμε τη μουσταλευριά.
Την πασπαλίζουμε με κανέλα και σουσάμι και διακοσμούμε με τους ξηρούς καρπούς.

Γλυκό σταφύλι με αστεροειδή γλυκάνισο

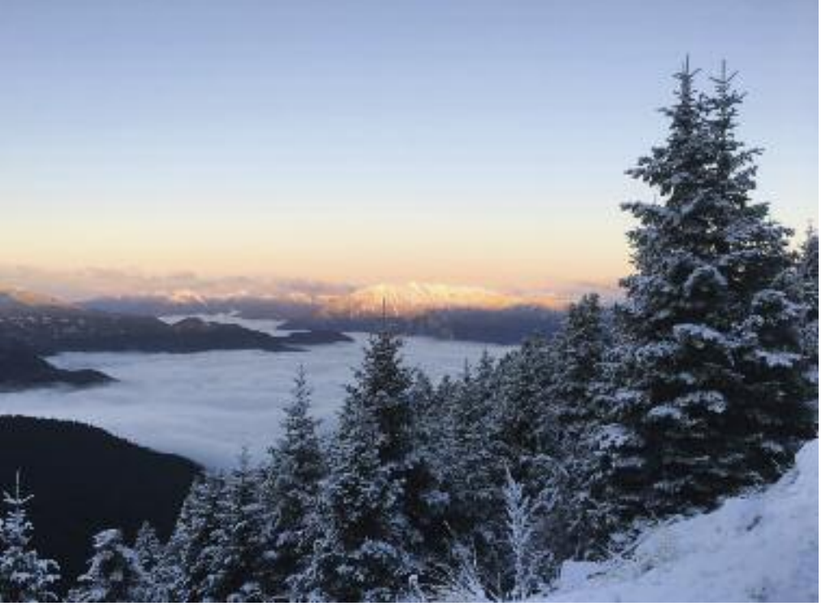
Από την Ιωάννα Ζαχαρία, Οινοποιό, Αλίαρτος

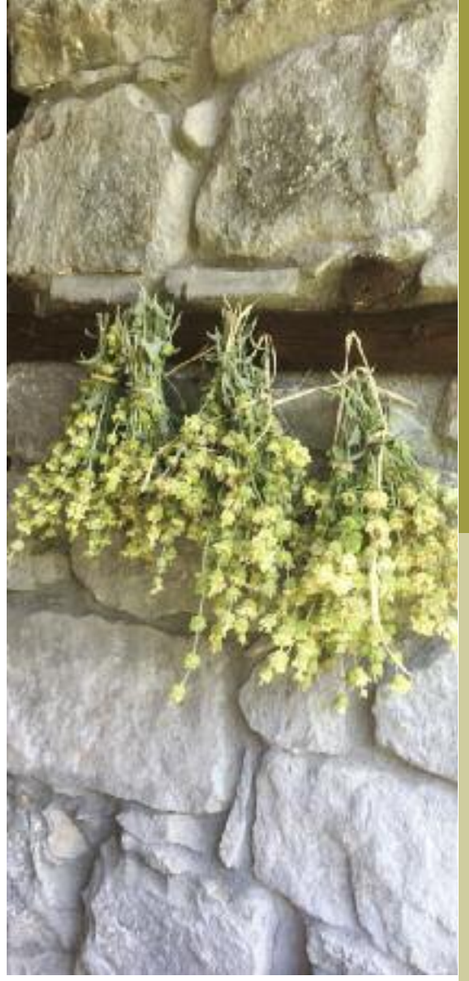
Υλικά

2 κιλά σταφύλι
1 κιλό ζάχαρη καστανή
100 ml νερό
1-2 βανίλιες
Χυμό από 2 φρέσκα λεμόνια
1 ξύλο κανέλας
1 αστεροειδή γλυκάνισο

Τρόπος παρασκευής

Ξεχωρίζουμε τις ρώγες, τις πλένουμε και τις στραγγίζουμε.
Τις βάζουμε στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε τη ζάχαρη και το χυμό λεμονιού και αφήνουμε το σταφύλι για 24 ώρες.
Αμέσως μετά προσθέτουμε στη κατσαρόλα το νερό, την κανέλα και τον αστεροειδή γλυκάνισο και βράζουμε τα υλικά για 1 ώρα και 20 λεπτά μέχρι να «δέσει» το σιρόπι. Τότε προσθέτουμε και τις βανίλιες και ανακινούμε την κατσαρόλα.
Κατεβάζουμε από τη φωτιά και μόλις κρυώσει γεμίζουμε τα αποστειρωμένα βάζα μας.





ΦΩΚΙΔΑ

Ενας τόπος παραμυθένιος που στην αγκαλιά του κρύβει θησαυρούς.
Στους πρόποδες του αγέρωχου **Παρνασσού** σε ένα υποβλητικό τοπίο ανάμεσα σε δύο θεόρατους βράχους τις Φαιδριάδες, κρυμμένο ήταν το περίφημο Μαντείο των Δελφών.
Δροσιστείτε στην Κασταλία Πηγή της Πυθίας και αφήστε τη σκέψη σας να ανατρέξει στη μυθολογία. Εδώ ήταν το σημείο συνάντησης των δύο τεράστιων αετών, που άφησε ο Δίας στα άκρα του σύμπαντος για να ορίσει τον «Ομφαλό της γης».
Για πολλούς αιώνες οι **Δελφοί** αποτελούσαν πνευματικό και θρησκευτικό κέντρο, ήταν σύμβολο ενότητας του αρχαίου κόσμου. Χιλιάδες ταξιδευτές από όλο τον κόσμο επισκέπτονται τους Δελφούς με τους περίφημους αρχαιολογικούς χώρους και το μουσείο . Η θέα συναρπαστική μέχρι το Γαλαξίδι και στα πόδια μας απλώνεται ο ιστορικός ελαιώνας της Άμφισσας , ένας από μεγαλύτερους του κόσμου με 1.200.000 ελαιόδεντρα, προστατευμένος από Natura 2000.
Υπέροχες ελιές μνημεία της φύσης, κορμοί γλυπτά που μέσα τους έχουν ζωή, αφού μέχρι σήμερα χαρίζουν ελαιόλαδο και τις ξακουστές ελιές.
Η **Άμφισσα** μια όμορφη πολιτεία. Αξίζει να δείτε το Κάστρο της. Στη Πινακοθήκη δείτε τα έργα του γνωστού εικαστικού Σπύρου Παπαλουκά και σταθείτε για ένα καφέ.
Σημείο συνάντησης... Η περιπλάνηση στα σοκάκια της Χάρμαινας, της συνοικίας των ταμπάκηδων έχει τη δική της ιστορία... και το " Στοιχειό της Χάρμαινας" ξυπνά το Σάββατο της Αποκριάς.
Το σεργιάνι στα δρομάκια της πόλης με τα νεοκλασικά κτήρια, τα αρχοντικά έχει ενδιαφέρον για το φωτογραφικό σας φακό. Αν σας αρέσει η ορειβασία ή ο περίπατος σε βουνά πανέμορφα έχετε διαλέξει τον καλύτερο τόπο.
Η Γκιώνα, ο Παρνασσός και τα Βαρδούσια σας περιμένουν...
Η **Ιτέα** παραθαλάσσια πολιτειούλα είναι η νότια απόληξη του Δελφικού τοπίου.
Έχει ωραία ρυμοτομία και πολλά εστιατόρια πάνω στη θάλασσα σας περιμένουν να ξαποστάσετε.
Συνεχίζουμε για το πανέμορφο **Γαλαξίδι** των καπεταναίων με τα νεοκλασικά του. Μια νησίδα ανάμεσα σε βουνό και θάλασσα, το λιμανάκι του Χηρόλακα, λουλουδιασμένοι κήποι, πολύ χρώμα και γαστρονομία ενδιαφέρουσα. Γεύσεις με επιρροές ταξιδιών των καπεταναίων από όλο τον κόσμο. Το σεργιάνι στα δρομάκια θα σας καταπλήξει και στους ξενώνες θα δοκιμάσετε το ωραιότερο πρωινό...
Τα παραθαλάσσια χωριουδάκια **Αγ.Πάντες, Ερατεινή, Αγ.Νικόλαος, Μαραθιάς** και **Ελαία** ενδείκνυται και για γαστρονομικές αναζητήσεις.
Το διαμαντάκι κρύβεται απέναντι, στο μοναδικό νησάκι του Κορινθιακού τα **Τριζόνια**.
Μια ομορφιά και γεύσεις παραδοσιακής θαλασσινής κουζίνας. Από θάλασσα χορτάσαμε ... τα βουνά μας περιμένουν.
Λιδωρίκι, η πολιτειούλα φύλακας του φράγματος του ζωοδότη Μόρνου, τοπία ονειρικά και νερά. Θα συναντήσετε αγελαδίτσες, γαϊδουράκια και τα χωριά της ορεινής Δωρίδας πανέμορφα.
Η Γκιώνα και τα Βαρδούσια της ομορφιάς, των βοτανιών, της βουνίσιας κουζίνας, των τυριών. Τα βουνά των ανθρώπων, που διαχρονικά χάραξαν την δική τους ιστορία από τον Αθανάσιο Διάκο στην **Αρτοτίνα**, τον Μακρυγιάννη στο **Κροκύλιο**, τη Μαρία τη Πενταγιώτισσα στους **Πενταγιούς** και την Κρουστάλω στο **Διχώρι**.
Ανέγγιχτη ομορφιά που δεν την χορταίνεις.
Αξίζει... είναι ένα ταξίδι που θα θυμάστε.

Στη Φωκίδα η κουζίνα του βουνού και της θάλασσας, συναγωνίζονται σε γεύσεις και πρωτοτυπία. Η δωρικότητα της βουνίσιας κουζίνας εκπλήσσει, με την αυθεντικότητά της και τις καθαρές γεύσεις, που αναδεικνύουν την εξαιρετική ποιότητα των πρώτων υλών
Ο ξυλόφουρνος υπάρχει ακόμα στα περισσότερα σπίτια και το ψωμί έχει την ρουστίκ γεύση του χθες.
Οι τυρόπιτες είναι παραγεμιστές με ντόπια τυριά σε δόσεις χορταστικές... άλλωστε στην καρδιά της Ρούμελης, οι πίτες έχουν την τιμητική τους.
Στο Διχώρι, η κουζίνα είναι αυθεντική με γεύσεις της φωτιάς και τα χαμόγελα καλοδεχούμενα.
Εμπειρία γαστρονομική μια συνάντηση με τον μύστη του γαλακτομπούρεκου, που επέλεξε να γυρίσει από την Αθήνα στο χωριό του και ίσως απολαύσετε στα Βαρδούσια, το περίφημο γαλακτομπούρεκο του.
Το τσάι βοτανιών από τις βουνοκορφές του βουνού ... θησαυρός. Στη Φωκίδα διαχρονικά το αρνί της σούβλας και οι προβατίνες δοξάζονται και οι γευστικές δημιουργίες ευφάνταστες, στη γάστρα, φρικασέ, καπαμά, στιφάδο, κοντοσούβλι. Λέγεται ότι στο Μαλανδρίνο, φτιάχνουν το καλύτερο ψητό της Ρούμελης.
Η μαεστρία της προετοιμασίας και του ψησίματος μοναδική.
Το κοκορέτσι σουβλίζεται μέσα σε ξυλόφουρνο και το ψητό αρνί τρώγεται ακόμα και κρύο.
Το γιαούρτι, τα τυριά και το μέλι εκλεκτά. Στο Χάνι στη γέφυρα του Ρέρεση, που λειτουργεί από τον προηγούμενο αιώνα, η κουζίνα του κυνηγιού είναι απογειωτική και η φιλοξενία μοναδική. Στις ακτές της Φωκίδας η κουζίνα της θάλασσας εκπλήσσει και στο νησάκι Τριζόνια, οι γεύσεις των ψαρικών έχουν φρεσκάδα και νοστιμιά περισσή. Στο Γαλαξίδι των καπεταναίων, η κουζίνα αστική με ραβανί ρυζιού, μυδοπίλαφο, κελέμια, τα γεμιστά κρεμμύδια με κιμά, ψάρια και μέλι μέχρι ζυμαρικά, όσπρια και κρέας.
Οι μοναχές της Μονής Αγίου Νεκταρίου, φτιάχνουν πρωτότυπα τυράκια, ζυμαρικά και γλυκά.
Η Άμφισσα με τον ιστορικό ελαιώνα, είναι η γη της ελιάς και του ελαιολάδου που κυριαρχεί στις γεύσεις.
Εννοείται βέβαια ότι στα «Σάλωνα» τα ψητά αρνιά γράφουν ιστορία...

αμυγδαλάκι γλυκό εξαιρετικά.
Τα πρωινά τους επικά και όλα χειροποίητα.
Στο Τρίκορφο, στη Μονή Σαρώφ μυηθήκαμε στη μοναστηριακή διατροφή από τους μοναχούς και τα προϊόντα τους απίθανα από τυριά και

Στην Ιτέα το γαλακτομπούρεκο με φύλλο κανταΐφι και τα γαλατένια παγωτά τριαντάφυλλου απλά υπέροχα.
Η κουζίνα της Φωκίδας πολυθεματική, πρωτότυπη με γεύσεις που γράφουν δυνατά στη γευστική μας μνήμη...
Μια εμπειρία που πρέπει να βιώσετε...

Η τυροκομία και η κτηνοτροφία

Η κεντρική Φωκίδα είναι ορεινή περιοχή με αγέρωχα ψηλά και πανέμορφα βουνά τον Παρνασσό, την Γκιώνα και τα Βαρδούσια.
Η κτηνοτροφία είναι ιδιαίτερα ανεπτυγμένη. Τα βοοειδή που εκτρέφονται είναι 10.000, τα αιγοπρόβατα 115.000, οι χοίροι 500 και τα πτηνά 41.000.
Η παρουσία αυτόχθονων φυλών σημαντική, με αγελαδίτσες βραχοκερατικές να βόσκουν ελεύθερες, στα υψώματα αλλά και γύρω από το ζωοδότη Μόρνο.
Η κατοίκα της Δεσφίνας, κοντά στους Δελφούς, είναι σπάνια και αξίζει της προσοχής μας. Τα νερά πολλά στην περιοχή, όπως και τα βοτάνια έτσι το γάλα μοναδικό και τα τυριά απίθανα.
Στη καρδιά της Ρούμελης θα ανακαλύψετε το **Οψιμοτύρι** ή **Ψιμοτύρι,** ένα φρέσκο κρεμώδες τυράκι των βοσκών και των βουνών, αφού γεννιέται δίπλα στα έλατα.
Ένας γαστρονομικός θησαυρός σπάνιος, με σπιθάτη γεύση. Το δοκιμάσαμε πάνω σε ζεστό προζυμένιο ψωμάκι και ήταν επικό.Παρασκευάζεται από πρόβειο γιαούρτι που στραγγίζεται σε τσαντίλα και αλατίζεται καλά. Αμέσως μετά το βάζουν σε δοχείο και συμπληρώνουν το 1/3 με νωπή μυζήθρα αλατισμένη. Το αφήνουν εκτός ψυγείου 2-3 ημέρες και το ανακατεύουν ανά διαστήματα, για να πάρει αυτή την πικάντικη γεύση. Το βάζουν στο ψυγείο και μετά από πέντε ημέρες είναι έτοιμο.
Το οψιμοτύρι ήταν διαχρονικά το προσφάγι των βοσκών με παξιμάδι.

Η Φωκίδα φημίζεται για τη **Φέτα** της. Στην ανοιξιάτικη φέτα ανακαλύπτονται αρώματα των βοτανιών.
Η διατροφική της αξία μεγάλη.
Το **Κεφαλοτύρι** και η **Γραβιέρα,** που παλαιώνει σε πραγματική σπηλιά, είναι γαστρονομικά διαμαντάκια.

Το **Σαγανοτύρι, το Κατσικίσιο** και η **Μυζήθρα** είναι απίθανα.
Το **Πρόβειο παραδοσιακό γιαούρτι** που έχει κατακτήσει τη διεθνή γαστρονομική σκηνή, γίνεται αποκλειστικά από φρέσκο πρόβειο γάλα υψηλής διατροφικής αξίας και ο τρόπος παρασκευής του εύκολος.
Τη διαφορά τη χαρίζει το εξαιρετικό βουνίσιο γάλα με αρώματα βοτάνων όπως αυτό που παράγεται στη Φωκίδα, πλούσιο και υπέροχο...
Κτηνοτρόφος στο Λιδωρίκι μας φίλεψε το ωραιότερο γιαούρτι που έχουμε δοκιμάσει.
Άρμεξε το πρωί το γάλα από τα ζώα της και έφτιαξε το γιαούρτι, για να το απολαύσουμε μετά το φαγητό.
Έτσι έβαλε σε μεγάλη κατσαρόλα 2 λίτρα γάλα και το άφησε σε μέτρια φωτιά μέχρι να πάρει μια βράση, να φθάσει δηλαδή στους 85-90°C.
Μόλις το γάλα άρχισε να βράζει, κατέβασε την κατσαρόλα από τη φωτιά και το άφησε να κρυώσει μέχρι η θερμοκρασία να φθάσει στους 39°C.
Τότε έριξε την πυτιά, που είναι καλλιέργεια γιαούρτης, δηλαδή διέλυσε σε μισό ποτήρι χλιαρό γάλα μια κουταλιά γλυκού γιαούρτι. Το ανακάτεψε καλά με ξύλινη κουτάλα, κληρονομιά από τη γιαγιά της καμωμένη στο χέρι.
Το μοίρασε σε πήλινα μπολάκια. Τα άφησε για 3-4 ώρες σκεπασμένα, σε ζεστό μέρος για να μην χάσουν τη θερμοκρασία τους, μέχρι να πήξουν.
Μετά τα δρόσισε στο ψυγείο για 2 ώρες.
Το απολαύσαμε με κηρήθρα μελένια, που μας φίλεψε μελισσοκόμος.

Οι αμπελώνες και το κρασί

Το μικροκλίμα της Φωκίδας και ειδικά της ευρύτερης περιοχής του Παρνασσού, οι εδαφικές συνθήκες και ο άνθρωπος είναι τα συστατικά της επιτυχία των αμπελώνων, που χαρίζουν εκλεκτά κρασιά.
Οι χειμώνες είναι ήπιοι και τα καλοκαίρια είναι δροσερά.
Σε αυτό συμβάλλουν οι ορεινοί όγκοι του Παρνασσού, του Καλλιδρόμου και της Οίτης που επιτρέπουν στους βόρειους ανέμους να διεισδύουν στο οροπέδιο που βρίσκονται οι αμπελώνες, διατηρώντας έτσι χαμηλές θερμοκρασίες και οξυγονώνοντας επαρκώς το αμπέλι κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού.
Μια ελληνική ποικιλία που καλλιεργείται στην περιοχή είναι το **Μαυρούδι Αράχωβας**, μια γηγενής ποικιλία που αναβίωσε μετά από χρόνια πειραματισμών και αποτελεί τη βάση για τα περισσότερα από τα κρασιά.
Η τοπική ποικιλία **Ασπρούδα**, η αρωματική **Μαλαγουζιά** και το **Ασύρτικο** που καλλιεργούνται κατέχουν ήδη διακρίσεις αλλά και παγκόσμια προοπτική. Από τις διεθνείς ποικιλίες καλλιεργούνται οι κλασσικές λευκές **Sauvignon Blanc** και **Chardonnay** και από τις ερυθρές οι πασίγνωστες **Merlot**, **Cabernet Sauvignon** και **Pinot Noir**.
Αξίζει να σημειωθεί ότι οι αμπελώνες της περιοχής ανήκουν σε πρόγραμμα ολοκληρωμένης διαχείρισης, που σημαίνει ότι η παραγωγή σταφυλιών γίνεται με γνώμονα τον σεβασμό, τόσο στον καταναλωτή όσο και στο περιβάλλον. Όλες οι εργασίες στους αμπελώνες της περιοχής, όπως κλάδεμα, κορφολογήματα, ξεφύλλισμα, τρύγος γίνονται χειρονακτικά, δίνοντας έμφαση στον ανθρώπινο παράγοντα που είναι τόσο σημαντικός για τη δημιουργία του κρασιού.
Τα τοπικά οινοποιεία διαθέτουν πέτρινους ξενώνες και κελάρια γευσιγνωσίας όπου και διοργανώνονται σημαντικές εκδηλώσεις οινοτουρισμού.

Το μέλι

Η περιοχή ενδείκνυται για τη μελισσοκομία και οι αποδόσεις άριστες. Τα πυκνά ελατοδάση του ορεινού όγκου του Παρνασσού, της Γκιώνας και των Βαρδουσίων, με την πλούσια χλωρίδα, τα βοτάνια και τα σπάνια αγριολούλουδα δίνουν εξαιρετικό βιολογικό **μέλι ελάτης**.
Σε σημεία που τα δάση ελάτης συναντούν τους θυμαρότοπους, αν οι καιρικές συνθήκες ευνοούν, παράγεται το σπάνιο **μέλι ελάτης με θυμάρι και αγριολούλουδα**.
Το μέλι αυτό είναι παχύρευστο, έχει χρώμα κεχριμπαρένιο, με χρυσοκίτρινες αποχρώσεις και άρωμα ξύλου.
Η χαμηλή περιεκτικότητά του σε HMF, που είναι δείκτης υψίστης ποιότητας του μελιού μαρτυρά, ότι πρόκειται για σπάνιο προϊόν με αναλλοίωτα όλα τα ποιοτικά και θρεπτικά συστατικά του.
Είναι πλούσιο σε ιχνοστοιχεία, κάλιο, μαγνήσιο, φώσφορο, σίδηρο.
Το όρος Γκιώνα και η παραλιακή ζώνη από Ιτέα, Γαλαξίδι μέχρι Ευπάλιο ανήκουν στο ευρωπαϊκό οικολογικό δίκτυο περιοχών Natura 2000, οπότε μέσα στο πεδίο κίνησης των μελισσών, δεν υπάρχουν καλλιεργήσιμες εκτάσεις άρα και η πιθανότητα πρόσβασής τους σε φυτοφάρμακα. Κάποιοι μελισσοκόμοι της περιοχής έχουν τα μελισσοκομεία τους ανάμεσα στις ψηλές κορυφές της Γκιώνας σε ύψος 2.508 μέτρων. Το μέλι που παράγεται είναι βιολογικό ελάτης και περιέχει πάνω από 90 άγρια βότανα.
Ένα μέλι κυριολεκτικά από το φαρμακείο της φύσης.
Η ποιότητα του μελιού εξασφαλίζεται μέσω συνεχών και ολοκληρωμένων ελέγχων, που γίνονται τόσο στην πρώτη ύλη, όσο και στο τελικό προϊόν.
Επίσης παράγονται και άλλα προϊόντα της μέλισσας όπως γύρη, πρόπολη, βασιλικός πολτός αλλά και κερί.

Ο ελαιώνας της Άμφισσας

Από τα υψίπεδα του αρχαιολογικού χώρου των Δελφών ατενίζοντας τον ορίζοντα, το βλέμμα χάνεται σε μια ασημοπράσινη θάλασσα ελαιών, ηλικίας άνω των 3000 χρόνων...
Ένα κορυφαίο πολιτιστικό μνημείο του γαστρονομικού μας πολιτισμού, ένα κομβικό σημείο που το ιστορικό παρελθόν συναντά το σήμερα.
Ένα μνημείο της φύσης και παράλληλα ένας ζωντανός ελαιώνας, αφού μέχρι σήμερα παράγει τον πολύτιμο φρουτώδη χυμό της ελιάς, το ελαιόλαδο.
Ένα σημαντικό μέρος του ελαιώνα αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα του δελφικού τοπίου, προστατευμένο τόπο παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς από την Unesco. Ανάμεσα στον Ελαιώνα περνάει το αρχαίο μονοπάτι, εμπειρία μοναδική να το διαβείτε και να φθάσετε στο Μαντείο των Δελφών.
Κάτω από την περιοχή του Χρισσού, από το Κρισσαίο Πεδίο η θέα συγκλονιστική, εδώ διοργανώνονταν τα Πύθια, αγώνες σημαντικοί.
Ο ελαιώνας που είναι από τους μεγαλύτερους συνεχόμενους που υπάρχουν, απλώνεται από τα ριζά των Δελφών, στην Άμφισσα και φθάνει μέχρι την Ιτέα. Τα ελαιόδενδρα υπολογίζονται σε 1,2 εκατ. και το 70%, έχει ηλικία άνω των 150 ετών.
Η έναρξη της ελαιοκαλλιέργειας στην περιοχή χάνεται κυριολεκτικά στα βάθη των αιώνων, καθώς υπάρχουν ιστορικές αναφορές ότι φυτεύτηκαν από τους Πελασγούς και τους Αιολείς.
Ο ιστορικός ελαιώνας απλώνεται σε έκταση 55.000 στρεμμάτων και η βιοποικιλότητα πλούσια.
Είναι ο μοναδικός ελαιώνας που συγκεντρώνει αμιγώς μονοκαλλιέργεια της ελιάς. Το έδαφός του αλλουβιακό, που δημιουργήθηκε προφανώς, από απότομη αλλαγή του γεωλογικού

ανάγλυφου της περιοχής. Οι κορμοί των δένδρων έχουν βαθιές πτυχώσεις και το ύψος τους φθάνει μέχρι 10 μέτρα.
Κάποιες φορές δημιουργούνται στοές από τα κλαριά που ενώνονται. Το κάθε χωράφι λέγεται στη ντοπιολαλιά λαχίδι.
Στον ελαιώνα υπάρχουν αναχώματα τα τράφια, που συγκρατούν το νερό της βροχής και στις επικλινείς περιοχές δημιουργούνται αναβαθμίδες.
Το γεωργικό σύστημα καλλιέργειας είναι πρωτότυπο. Η διατήρηση της παραδοσιακής εικόνας της ελαιοκαλλιέργειας και η αξιοποίησή του Ελαιώνα θα συμβάλλει σημαντικά στη διατήρηση του δελφικού τοπίου.
Ανάμεσα στον ελαιώνα υπάρχουν κτήρια χρηστικά της ελαιοκαλλιέργειας, που αποτελούν σημείο αναφοράς της λαϊκής αρχιτεκτονικής μας παράδοσης.
Το Πανεπιστήμιο του Yale των ΗΠΑ αναγνώρισε το μοναδικό μνημείο της φύσης, σε συνδυασμό με την ιστορικότητα των Δελφών και έκανε δεκτή την πρόταση Ελλήνων επιστημόνων, ώστε οι δελφικοί ελαιώνες να αποτελέσουν, παγκόσμιο τόπο του πολιτισμού της ελιάς και του ελαιολάδου. Η εξέλιξη είναι πολύ σημαντική καθώς αναγνωρίζεται παγκόσμια μια μοναδική περιοχή της πατρίδας μας με μεγάλη ιστορία.
Φροντίδα της Περιφέρειας είναι να γίνει ο ελαιώνας επισκέψιμος.
Άλλωστε η αγροδιατροφή πρέπει να δεθεί με τον γαστρονομικό μας πολιτισμό και να γίνει αιχμή του δόρατος για την ανάπτυξη του θεματικού τουρισμού που έχει τεράστια ζήτηση διεθνώς.
Τα υψηλής ποιότητας προϊόντα της ελιάς, μπορούν να συνδυαστούν με το δυνατό brand name των Δελφών.
Σημαντικός διαχρονικά ο ρόλος της ελιάς στη θρησκευτική λατρεία, στις δοξασίες, στα έθιμα, στην κοινωνική εξέλιξη, στην οικονομία. Από τη Νεολιθική ακόμα εποχή φαίνεται ότι γινόταν συλλογή των καρπών της αγριελιάς και βρέθηκαν δείγματα από γύρη ελιάς.
Το ελαιόλαδο εξακολουθεί να είναι πολύτιμο γέννημα του καρπού της

ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΣ

ΦΩΚΙΔΑ

Μπουργέτο

Από τη Νατάσα Σίνη, εστιάτορα, Νησί Τριζόνια

Υλικά

1 ψάρι σκλεμπού ή χριστόψαρο ή πετρόψαρα
1 ψάρι σκορπίνα
2 - 3 καραβίδες
2 πατάτες
2 κρεμμύδια
1 λεμόνι
Λίγο ελαιόλαδο
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένα πιπέρια

Τρόπος παρασκευής

Καθαρίζουμε και πλένουμε καλά τα ψάρια.
Κόβουμε τις πατάτες και τα κρεμμύδια σε μεγάλους κύβους και τα βάζουμε σε μια πλατιά κατσαρόλα, μαζί με τη σκλεμπού.
Σκεπάζουμε με νερό και βράζουμε σε χαμηλή φωτιά.
Λίγο πριν το τελικό βράσιμο, προσθέτουμε τη σκορπίνα.
10 λεπτά πριν ολοκληρωθεί το βράσιμο της σούπας προσθέτουμε τις καραβίδες, το αλάτι και τα πιπέρια.
Τέλος, σε ένα μπολάκι βάζουμε το λεμόνι και το ελαιόλαδο τα χτυπάμε καλά με ένα πιρούνι.
Περιχύνουμε τη σούπα με το λαδολέμονο και αφήνουμε να πάρει δύο βράσεις.
Σερβίρουμε τη σούπα ζεστή.

Σαλάτα Ancora

Από τη Γιάννα Σίνη, εστιάτορα, Νησί Τριζόνια

Υλικά	Τρόπος παρασκευής
300 γρ. ντόπιο καρπούζι, κομμένο σε κύβους 200 γρ. τυρί φέτα ΠΟΠ, κομμένη σε κύβους Φρέσκα φύλλα ρόκας Σαλάτα πράσινη ή μωβ 200 γρ. προσούτο Ευρυτανίας 1 πρέζα ανθό αλατιού, από τα βράχια μας 1 κ. γ. μαύρο σουσάμι, καβουρδισμένο Βαλσάμικο ροδιού 6 κ.σ. παρθένο ελαιόλαδο	Βάζουμε όλα τα υλικά σε βαθύ πιάτο και τα περιχύνουμε με ελαιόλαδο και με βαλσάμικο ροδιού. Ανακατεύουμε με το χέρι και φτιάχνουμε τη σαλάτα βάζοντας από πάνω τα κομμάτια προσούτο και λίγο φέτα. Πασπαλίζουμε με μαύρο σουσάμι και σερβίρουμε τη σαλάτα μας δροσερή.

Σεβίτσε λαβράκι

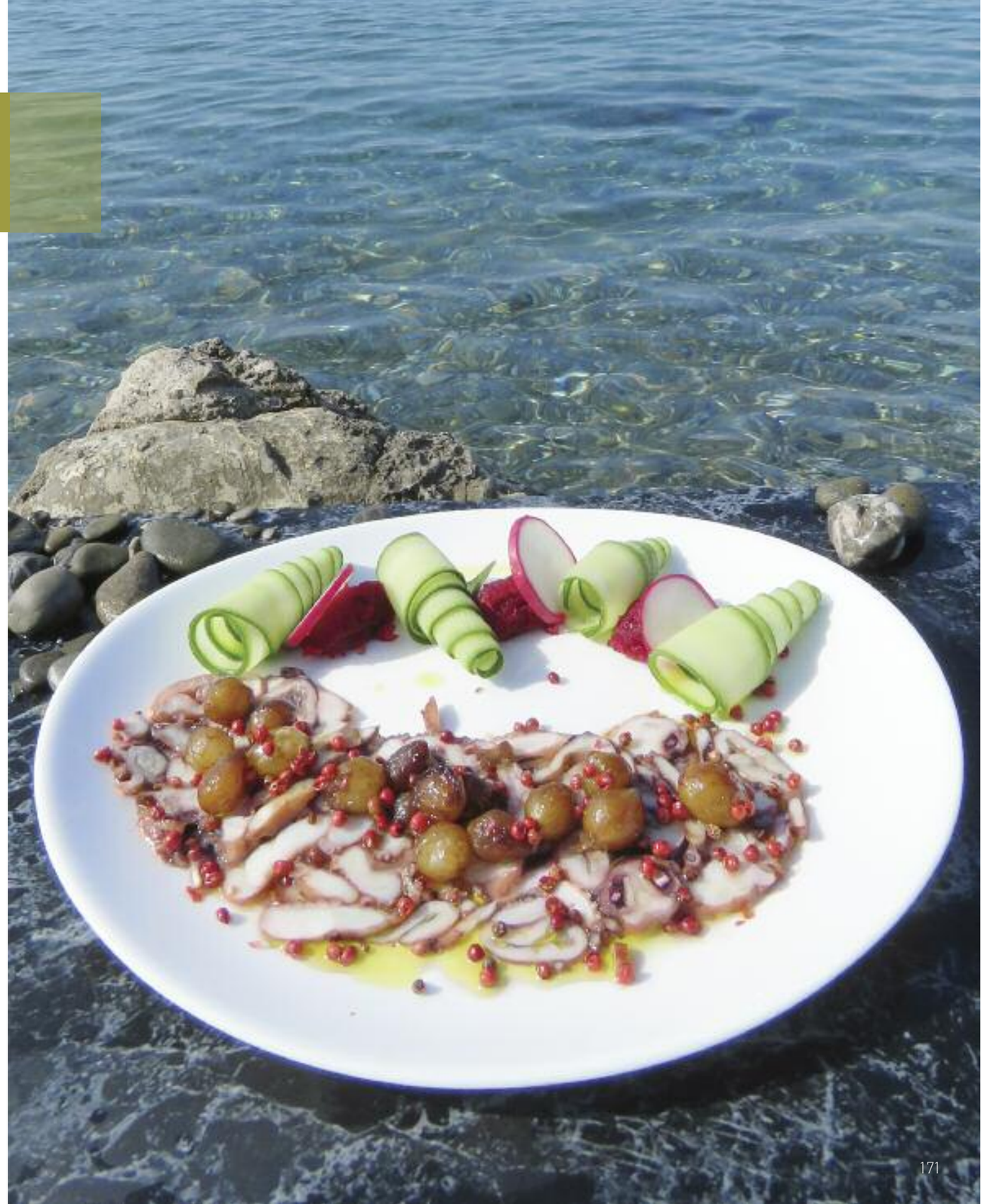
Από τον Άγη, executive chef, Γαλαξίδι

Υλικά	Τρόπος παρασκευής
4 φιλέτα φρέσκο λαυράκι, από ιχθυοκαλλιέργεια της περιοχής μας 60 ml ελαιόλαδο εκλεκτό 15 ml χυμό φρέσκου λεμονιού 10 γρ. τζίντζερ, τριμμένο 5 ml ταμπάσκο sauce 5 ml Habanero sauce Ανθό αλατιού των βράχων μας Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι Κόκκους ροζ πιπεριού	Καθαρίζουμε με ειδικό μαχαίρι τα φιλέτα από το δέρμα. Με το τσιμπιδάκι βγάζουμε τα κοκαλάκια προσεκτικά. Κόβουμε τα φιλέτα σε πολύ λεπτά ορθογώνια κομμάτια. Σε ένα μπολ ρίχνουμε το ελαιόλαδο, το χυμό λεμονιού, το ταμπάσκο, την σάλτσα Habanero, το τζίντζερ και το φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Τα χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα. Περιχύνουμε τα φιλέτα του ψαριού με τη σάλτσα και τα αφήνουμε να μαριναριστούν για 5 λεπτά. Σερβίρουμε με κόκκους ροζ πιπεριού και ανθό αλατιού.

Καρπάτσιο χταπόδι με καραμελωμένα κρεμμύδια

Από την Αφροδίτη Μάρδα, executive chef, Ερατεινή

Υλικά	Τρόπος παρασκευής
1 κιλό χταπόδι φρέσκο ή κατεψυγμένο 10 κόκκους μαύρο πιπέρι 2 φύλλα δάφνης 100 ml. λευκό κρασί 50 γρ. κρεμμυδάκια πέρλα, μικρά 20 ml. ξύδι βαλσάμικο 20 γρ. ζάχαρη καστανή 2 φύλλα ζελατίνη Αλάτι θαλασσινό Φρεσκοτριμμένα πιπέρια Κόκκους ροζ πιπεριού Ελαιόλαδο	Σε κατσαρόλα με 2 λίτρα νερό, σιγοβράζουμε για 90 λεπτά, το χταπόδι μαζί με το κρασί, τη δάφνη και τους κόκκους πιπεριού μέχρι να μαλακώσει. Αφαιρούμε τα υγρά κρατώντας μόνο 50 ml, που θα τα χρησιμοποιήσουμε αργότερα. Σε κρύο νερό διαλύουμε τα φύλλα ζελατίνης και την προσθέτουμε στο ζωμό που κρατήσαμε. Βάζουμε το χταπόδι σε φόρμα πιέζοντάς το, μαζί με τα υγρά και μπαίνει στην κατάψυξη για 24 ώρες. Το βγάζουμε και όπως είναι κατεψυγμένο το κόβουμε με πολύ κοφτερό μαχαίρι σε λεπτές φετούλες. Σε τηγάνι με καυτό ελαιόλαδο σοτάρουμε τα κρεμμυδάκια. Προσθέτουμε τη ζάχαρη, το αλάτι, το πιπέρι και σβήνουμε με το ξύδι αφήνοντάς για λίγο στο τηγάνι μέχρι να καραμελώσουν, ανακινώντας για να μην κολλήσουν. Σερβίρουμε τις φετούλες χταποδιού και δίπλα τα καραμελωμένα κρεμμυδάκια.



Λουκουμάδες με ελιές Άμφισσας

Από την Γιούλη Φατσίτσα, catering, Άμφισσα

Υλικά

500 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις, κοσκινισμένο
9 γρ. μαγιά
450 ml χλιαρό νερό
1 κ.σ. αλάτι
Μισό κ.γ. ζάχαρη
Μισή κούπα ελιές πράσινες και μαύρες, ψιλοκομμένες
Ελαιόλαδο για το τηγάνισμα
Μέλι ή ζάχαρη

Τρόπος παρασκευής

Ανακατεύουμε το αλεύρι με τη ζάχαρη, το αλάτι και την μαγιά.
Προσθέτουμε νερό και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει χυλός που θα πέφτει από το κουτάλι αργά.
Ρίχνουμε στο χυλό και τις ελιές και αφήνουμε το μίγμα να φουσκώσει, σε ζεστό μέρος για 2 ώρες.
Βάζουμε το ελαιόλαδο να ζεσταθεί καλά, χωρίς να κάψει και παίρνουμε στο ένα χέρι το χυλό και κλείνουμε τη γροθιά μας. «Κόβουμε» με ένα μικρό κουτάλι και αφήνουμε να πέσει στο τηγάνι.
Συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία μέχρι να τελειώσει ο χυλός.
Αφήνουμε να τηγανιστούν μέχρι να ροδοκοκκινήσουν οι λουκουμάδες.
Τους σερβίρουμε ζεστούς και αν θέλουμε τους περιλούζουμε με μέλι, ζάχαρη ή τριμένο τυρί.

Μακαρονάδα Ostria

Από τη Νατάσα Σίνη, εστιάτορα, Νησί Τριζόνια

Υλικά	Τρόπος παρασκευής
500 γρ. μακαρόνια ή liguine 1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο 1 ποτήρι κρασί λευκό ντόπιο 25 γαύρους μαρινάτους με πιπερίτσες και σκόρδο 15 κουμπάκια κάπαρη Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι Φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένο	Σε κατσαρόλα με βραστό νερό και αλάτι βράζουμε τα μακαρόνια, ανάλογα με το χρόνο που αναγράφεται στη συσκευασία. Σουρώνουμε τα μακαρόνια. Σε τηγάνι με λίγο ελαιόλαδο που έχει κάψει τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι με την κάπαρη. Σβήνουμε με το κρασί και μόλις εξατμισθεί το αλκοόλ, προσθέτουμε τα μακαρόνια και το γαύρο. Αφού ανακατέψουμε ελαφρά ρίχνουμε το πιπέρι και κατεβάζουμε από τη φωτιά. Πασπαλίζουμε με μπόλικο μαϊντανό και σερβίρουμε.

Η μακαρονάδα του ψαρά

Από την Άννα Καραμπέλου, εστιάτορα, Παραλία Τολοφώνος

Υλικά

500 γρ. λιγκουίνι
500 γρ. φρέσκα μύδια, μυδοκαλλιέργειας της περιοχής
1 κιλό φρέσκες γαρίδες
2 κιλά ώριμες ντομάτες, τριμμένες
2 κρεμμύδια ξερά, ψιλοκομμένα
1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένο
500 γρ. δράκαινες + 500 γρ. σκορπίνες, για το ζωμό
2lt ζωμό ψαρικών
50 ml κρασί λευκό
50 ml ούζο
5 γρ. Κρόκο Κοζάνης
Μισό μοσχολέμονο

Για το φινίρισμα

Πέρλες λεμονιού
5 γρ. νήμα τσίλι

Τρόπος παρασκευής

Βράζουμε τις δράκαινες και τις σκορπίνες με 2 στήμονες Κρόκου Κοζάνης μέχρι να πάρουμε ένα πικτό ζωμό. Σε φαρδιά κατσαρόλα με ζεστό ελαιόλαδο σοτάρουμε σκόρδο, το κρεμμύδι και τη φρέσκια ντομάτα, μαζί με τις γαρίδες και τα μύδια. Ανάβουμε με ούζο και σβήνουμε με κρασί. Προσθέτουμε ζωμό των ψαριών και ρίχνουμε λίγο κρόκο ακόμα. Σιγοβράζουμε για 4 λεπτά. Παράλληλα βράζουμε σε μεγάλη κατσαρόλα τα λιγκουίνι για 5 λεπτά. Τα στραγγίζουμε. Προσθέτουμε τα λιγκουίνι στα ψαρικά και μαγειρεύουμε για 5 λεπτά ακόμα. Τελειώνουμε στύβοντας μισό μοσχολέμονο. Γαρνίρουμε με πέρλες λεμονιού και νήμα από τσίλι.

Μυδοπίλαφο

Από τη Μαρίτσα Παπαπεωργίου, εστιάτορα, Γαλαξίδι

Υλικά

1 κιλό μύδια φρέσκα Γαλαξιδίου
500 γρ. ρύζι Αμερικής, τύπου Bella
1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
2 κ.σ. κόκκινο ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
Χυμό από 3 φρέσκα λεμόνια
5 κρεμμυδάκια φρέσκα, ψιλοκομμένα πλαγίως
Μισό ματσάκι άνηθο, ψιλοκομμένο
50 ml ούζο τοπικό
50 ml κρασί λευκό του τόπου μας
100 ml ελαιόλαδο εκλεκτό
500 ml ζωμό λαχανικών
Αλάτι θαλασσινό
Φρεσκοτριμμένα πιπέρια

Τρόπος παρασκευής

Πλένουμε προσεκτικά και βουρτσίζουμε τα μύδια κόβοντας τα μουστάκια τους. Τα βάζουμε σε λεκάνη με νερό και αν κάποιο δεν ανοίξει το πετάμε αμέσως.
Σε πλατιά και βαθιά κατσαρόλα σοτάρουμε στο ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά, το ξερό κρεμμύδι, το σκόρδο, το φρέσκο κρεμμύδι και τα μύδια. Ανακινούμε την κατσαρόλα και τη σκεπάζουμε.
Ρίχνουμε ούζο ολόγυρα στην κατσαρόλα και τα «καίμε». Σβήνουμε με το κρασί. Πλένουμε το ρύζι και το προσθέτουμε στην κατσαρόλα χαμηλώνοντας τη φωτιά. Προσθέτουμε 2 ποτήρια ζωμό λαχανικών. Αφήνουμε να βράσουν για 10-12 λεπτά, προσέχοντας μήπως χρειαστεί να συμπληρώσουμε νερό και ανακινούμε την κατσαρόλα.
Δύο λεπτά πριν κατεβάσουμε το φαγητό μας, βάζουμε τον άνηθο, το φρέσκο κρεμμύδι και το πιπέρι.
Αν χρειαστεί προσθέτουμε και αλλο και σερβίρουμε.

Μυδοκαλλιέργεια

Τραχανώτο με γαρίδες

Από την Αφροδίτη Μάρδα, executive chef, Ερατεινή

Υλικά

200 ml. ζωμό κοτόπουλο
30 ml. ελαιόλαδο
50 γρ. ξερό κρεμμύδι, τριμμένο
Μισή σκελίδα σκόρδο, τριμμένη
150 γρ. παραδοσιακός τραχανάς γλυκός
80 ml. λευκό κρασί
8 γαρίδες No 1
40 γρ. φρέσκη ντομάτα, τριμμένη
20 γρ. λιαστή ντομάτα
30 γρ. τυρί φέτα ΠΟΠ, σε κομμάτια
20 γρ. γραβιέρα Λιδωρικίου, σε κομμάτια
20 γρ. βούτυρο αγελαδινό φρέσκο, τοπικό
6 φύλλα βασιλικού
Αλάτι θαλασσινό
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Φινίρισμα

Φυλλαράκια βασιλικού ή δυόσμου

Τρόπος παρασκευής

Σε τηγάνι με καυτό ελαιόλαδο σοτάρουμε το κρεμμύδι με το σκόρδο και μετά από 2 λεπτά προσθέτουμε τον τραχανά. Σβήνουμε με το κρασί και προσθέτουμε σταδιακά μόλις εξατμισθεί το αλκοόλ, τον καυτό ζωμό κοτόπουλου. Βράζουμε για 10 λεπτά. Στη μέση του βρασμού προσθέτουμε τις γαρίδες, το πιπέρι, το αλάτι και τη φρέσκη ντομάτα και ανακινούμε την κατσαρόλα. Τέλος, προσθέτουμε τη λιαστή ντομάτα, τη φέτα, τη γραβιέρα και το βούτυρο. Αφήνουμε να πάρουν μια βράση. Σερβίρουμε σε φόρμα ή τσέρκι για να έχει ωραία εμφάνιση. Φινίρουμε με φύλλα βασιλικού ή δυόσμου.

Τραχανόπιτα Δελφών

Από την Μαρία Μαγγανιά, εστιάτορα, Δελφοί

Υλικά

Για τη ζύμη

500 γρ. αλεύρι για πίτες, κοσκινισμένο
1 κούπα γάλα χλιαρό
1 πρέζα αλάτι
1 πρέζα ζάχαρη
1 κ.σ. ελαιόλαδο

Για τη γέμιση

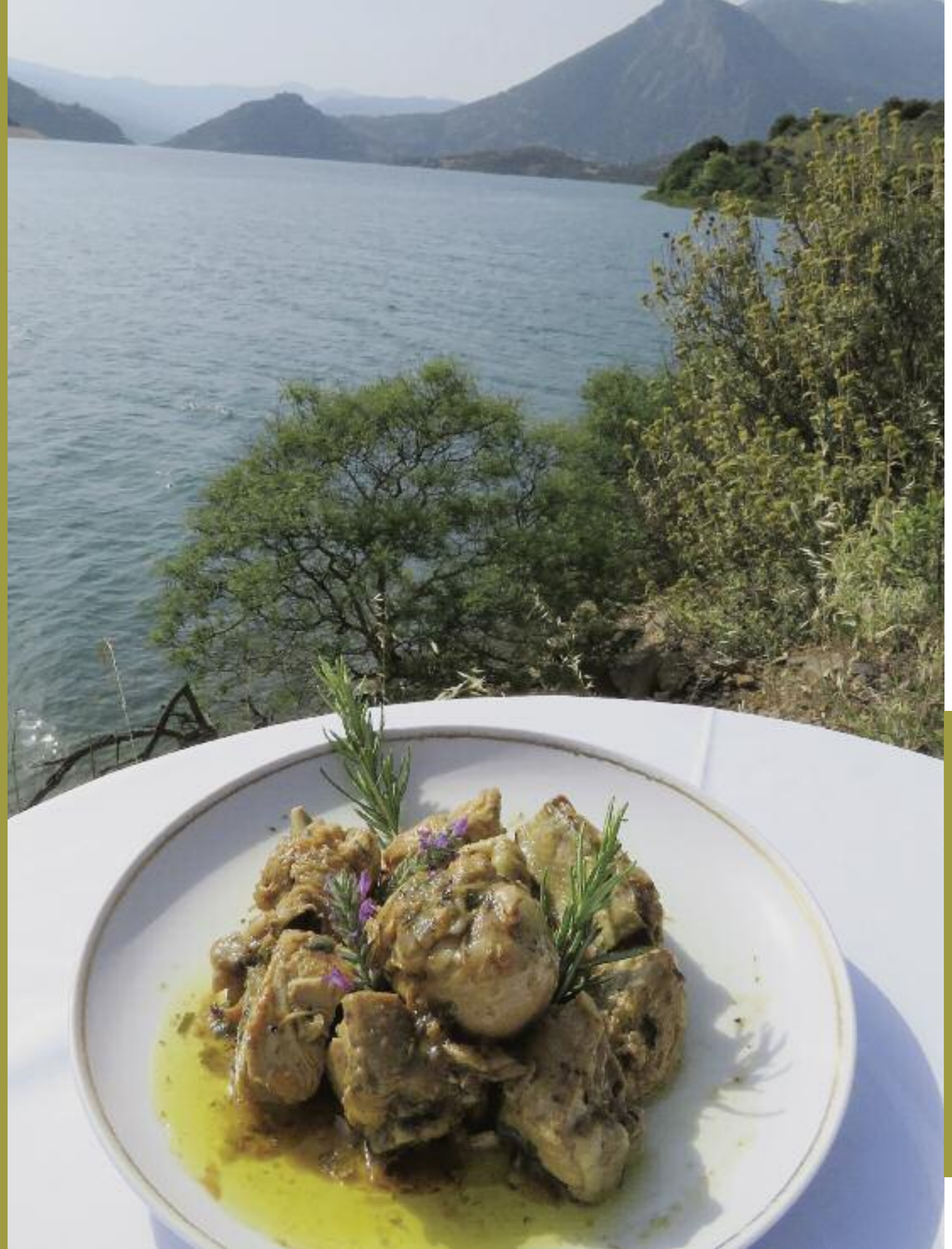
250 γρ. τυρί φέτα ΠΟΠ, τριμμένη
250 γρ. τραχανάς κατσικίσιος με μαντζουράνα
300 ml. γάλα φρέσκο
2 αυγά χωριάτικα
200 ml. ελαιόλαδο
150 γρ. κεφαλογραβιέρα Παρνασσού, τριμμένη
1 πρέζα φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Τρόπος παρασκευής

Πρώτα ετοιμάζουμε τη ζύμη, που θα πρέπει να είναι εύπλαστη και μέτρια, ούτε σκληρή ούτε όμως και μαλακή. Στον πάγκο της κουζίνας βάζουμε το αλεύρι και στη μέση δημιουργούμε ένα κενό, για να βάλουμε τα υγρά υλικά.
Πασπαλίζουμε με αλάτι.
Ζυμώνουμε δυνατά και μόλις η ζύμη ξεκολλά από τα χέρια μας είναι έτοιμη.
Μοιράζουμε τη ζύμη σε 4 μπαλάκια. Αφήνουμε τη ζύμη να «ξεκουραστεί» για 1 ώρα και αμέσως μετά με τον πλάστη ανοίγουμε 4 λεπτά φύλλα.
Ετοιμάζουμε τη γέμιση.
Σε ένα μπολ χτυπάμε τα αυγά και προσθέτουμε το γάλα, το ελαιόλαδο, τη φέτα, λίγο πιπέρι και χωρίζουμε τη γέμιση σε 3 μέρη.
Βάζουμε χωριστά σε μπολ τον τραχανά και τη γραβιέρα.
Λαδώνουμε το ταψί, στρώνουμε το πρώτο φύλλο και απλώνουμε τη γέμιση με ξύλινη κουτάλα.
Πασπαλίζουμε την επιφάνεια του φύλλου με τραχανά και γραβιέρα. Απλώνουμε τα δύο επόμενα φύλλα ακολουθώντας την ίδια διαδικασία. Τέλος, σκεπάζουμε το τελευταίο φύλλο και το λαδώνουμε.
Ψήνουμε την πίτα αμέσως σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 45 λεπτά, για να είναι τραγανή.
Κόβουμε σε κομμάτια και σερβίρουμε με ντομάτα και ελιόψωμο.

Μικρά μυστικά

Η συνταγή πίτας μας ήρθε από την προγιαγιά μας και ήταν το προσφάι των βοσκών στο βουνό, τους καλοκαιρινούς μήνες και την έκαναν λίγο αλμυρή, για να τους κρατήσει, όπως έλεγαν.
Η προγιαγιά συνήθιζε να φτιάχνει τραχανά με μαντζουράνα που δίνει άρωμα και γεύση ξεχωριστή.



Κοτόπουλο τηγανιά με μέλι και αρωματικά Γκιώνας

Από τον Κώστα Ρέλλο, μελισσοκόμο, Μαλανδρίνο

Υλικά

1 κιλό κοτόπουλο, κομμένο σε κομμάτια
1 μέτριο ξερό κρεμμύδι, τριμμένο
3 κρεμμυδάκια φρέσκα, ψιλοκομμένα
1 σφηνάκι τσίπουρο1 κ.σ. μουστάρδα απαλή
1 κ.σ. βιολογικό θυμαρίσιο μέλι
1 ποτήρι νερού ζεστό ζωμό κοτόπουλο
Βιολογικό ελαιόλαδο
Θυμάρι
Δενδρολίβανο
Αγρια ρίγανη από την Γκιώνα
1 σκελίδα σκόρδο λιωμένη
Αλάτι θαλασσινό
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Τρόπος παρασκευής

Σε μέτρια κατσαρόλα βάζουμε λίγο ελαιόλαδο και το αφήνουμε να ζεσταθεί.
Ρίχνουμε το κοτόπουλο και το σοτάρουμε, μέχρι να πάρει ωραίο χρώμα, γυρίζοντάς το με λαβίδα από όλες τις πλευρές.
Προσθέτουμε τα ξερά, τα φρέσκα κρεμμύδια και το σκόρδο.
Τα σοτάρουμε όλα μαζί.
«Σβήνουμε» με το τσίπουρο και αφήνουμε να εξατμισθεί το αλκοόλ.
Ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι.
Προσθέτουμε τη μουστάρδα και το ζωμό κοτόπουλου.
Αφήνουμε το κοτόπουλο να βράσει σε μέτρια φωτιά, για 40 λεπτά, σε σκεπασμένη κατσαρόλα.
Ανακινούμε την κατσαρόλα και αφού πήξει λίγο η σάλτσα την τελευταία στιγμή, περιχύνουμε με το μέλι.
Αφήνουμε το φαγητό μας, λίγο να «μελώσει» και προσθέτουμε τα μυρωδικά της Γκιώνας, ανακινώντας την κατσαρόλα.
Αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε λίγο να αναδυθούν τα αρώματα.
Μετά από 10 λεπτά σερβίρουμε.

Κελέμια

Από τον Μπεμπέλη,εστιάτορα Γαλαξίδι

Υλικά

Για 8 άτομα

10 μεγάλα κρεμμύδια ξανθά

Για τη γέμιση

2 ξερά κρεμμύδια, τριμμένα
3 πράσινα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
¼ του φλιτζανιού ελαιόλαδο, εκλεκτό
800γρ. χοιρινό κιμά ή μοσχαρίσιο
2 φλιτζάνια ρύζι καρολίνα
¼ του φλιτζανιού κονιάκ
½ ματσάκι άνηθο, ψιλοκομμένο
½ ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο
½ ματσάκι δυόσμο, ψιλοκομμένο
Αλάτι θαλασσινό
Φρεσκοτριμμένα πιπέρια

Για τη σάλτσα

2 φλιτζάνια ώριμες ντομάτες, τριμμένες
1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
1 κ.γ. ζάχαρη
2/3 φλιτζανιού ελαιόλαδο εκλεκτό
Αλάτι θαλασσινό
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Τρόπος παρασκευής

Καθαρίζουμε τα κρεμμύδια, τα χαράζουμε με κάθετη τομή μέχρι την καρδιά.
Τα βράζουμε σε αλατισμένο νερό, σε μέτρια φωτιά για 20 λεπτά, για να μπορέσουμε να ανοίξουμε τα φύλλα του κρεμμυδιού ένα ένα.
Τα στραγγίζουμε και τα αφήνουμε να κρυώσουν.
Σε μια μπασίνα βάζουμε τον κιμά, το ρύζι, τον άνηθο, το μαϊντανό, το δυόσμο, το ελαιόλαδο, την ντομάτα, το αλάτι, το πιπέρι και τα κρεμμύδια. Ανακατεύουμε τη γέμιση με ξύλινη κουτάλα, μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
Χωρίζουμε τα φύλλα των κρεμμυδιών, τα ανοίγουμε και με το κουταλάκι προσεκτικά βάζουμε τη γέμιση.
Κλείνοντας στο χέρι μας, το κρεμμύδι και τη γέμιση δημιουργούμε το σχήμα ντολμά.
Τα αραδιάζουμε στο ταψί και συνεχίζουμε τη διαδικασία με τα υπόλοιπα κρεμμύδια.
Μόλις τελειώσουμε περιχύνουμε τα κελέμια, με το ελαιόλαδο, το φρέσκο χυμό ντομάτας και ότι υγρά έχουν απομείνει από το μείγμα.
Εάν δεν έχουμε πολλά υγρά συμπληρώνουμε λίγο νερό.
Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 45 λεπτά.
Βγάζουμε το ταψί από το φούρνο και αφήνουμε τα κελέμια να κρυώσουν ελαφρά, πριν σερβίρουμε.

Λαχανοντολμάδες της Κατίνας

Από τη Κατίνα Πάζα, εστιάτορα, Ερατεινή

Υλικά

1 λάχανο μέτριο

Για το κιμά

500 γρ. κιμά μοσχάρι, περασμένο δύο φορές
1 φλιτζανάκι του καφέ ρύζι καρολίνα
Λίγο άνηθο, ψιλοκομμένο
1 κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο
Αλάτι θαλασσινό
Φρεσκοτριμμένα πιπέρια
Λίγο ελαιόλαδο

Για τη σάλτσα

2 αυγά
2 λεμόνια
4 κ.σ. κορν φλάουρ

Τρόπος παρασκευής

Ετοιμάζουμε τη γέμιση. Σε μεγάλο μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά του κιμά μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.
Πλένουμε το λάχανο και κόβουμε το κοτσάνι. Το βάζουμε σε βραστό νερό να ζεματιστεί και βγάζουμε ένα ένα τα φύλλα. Τα κόβουμε σε πιο μικρά κομμάτια και σε κάθε ένα βάζουμε από ένα κουταλάκι κιμά που ετοιμάσαμε και τυλίγουμε τα φύλλα.
Στην κατσαρόλα στρώνουμε κάτω φύλλα από το λάχανο και πάνω βάζουμε σε στρώσεις τους ντολμάδες που έχουμε ετοιμάσει.
Προσθέτουμε ζεστό νερό μέχρι να σκεπαστούν οι λαχανοντολμάδες.
Ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι και λίγο ελαιόλαδο και από πάνω βάζουμε ένα πιάτο.
Στη συνέχεια βράζουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι να γίνει το φαγητό και ανακινούμε την κατσαρόλα κατά διαστήματα για να μην κολλήσει.
Ετοιμάζουμε την σάλτσα.
Σε ένα κατσαρολάκι βάζουμε 3 κούπες από το ζωμό των ντολμάδων. Προσθέτουμε το νερό που έχουμε διαλύσει το κόρν φλάουρ. Χτυπάμε τους κρόκους και τους ρίχνουμε στην κατσαρόλα ανακατεύοντας καλά. Προσθέτουμε και μια κουταλιά βούτυρο και το λεμόνι ανακατεύοντας καλά
Περιχύνουμε με την σάλτσα τους ντολμάδες και ανακινούμε.
Σερβίρουμε τους ντολμάδες ζεστούς.

Κότσια χοιρινά μαριναρισμένα με μέλι και μπύρα

Από τη Μαρίνα Κουτσοπούλου, εστιάτορα, Διχώρι

Υλικά

2 κότσια χοιρινά
1 φιάλη μπύρα
Χυμό από 1 λεμόνι
Χυμό από 1 πορτοκάλι
1 ξύλο κανέλας
2 κόκκους μπαχάρι
1 κ.σ. αλάτι
1 κ.σ. πιπέρι
1 κ.σ. κάρυ
1 κ.σ. πάπρικα
2 κ.σ. μέλι ελάτης Βαρδουσίων
Μισή κούπα αλάτι
Μισή κούπα ζάχαρη κρυσταλλική

Τρόπος παρασκευής

Βάζουμε σε ένα μπολ τα κότσια μαζί με το αλάτι και τη ζάχαρη και σκεπάζουμε με νερό μέχρι να καλυφθούν.
Τα αφήνουμε να μαριναριστούν για 8 ώρες.
Αμέσως μετά τα ξεπλένουμε, τα βάζουμε σε πήλινη γάστρα.
Προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι, το κάρυ, την πάπρικα, το μπαχάρι, το ξύλο κανέλας, το χυμό του πορτοκαλιού και του λεμονιού, την μπύρα και το μέλι.
Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 21/2 - 3 ώρες.
Βγάζουμε από το φούρνο και σερβίρουμε σε ξύλο από βαρέλι, κάτω από τον πλάτανο.

Αγριογούρουνο στιφάδο

Από τη Νίτσα Ρέρεση, εστιάτορα, Ευπάλιο Φωκίδας

Υλικά

1 κιλό αγριογούρουνο φρέσκο από τα μέρη μας, κομμένο σε μερίδες
1 κιλό κρεμμυδάκια για στιφάδο, καθαρισμένα
1 φλιτζάνι ελαιόλαδο εκλεκτό
3 φύλλα δάφνης
3 σκελίδες σκόρδο
1 κιλό ώριμες ντομάτες, τριμμένες
1 φλιτζάνι ξύδι δυνατό
Αλάτι
Πιπέρι φρεσκοτριμμένο
Ελάχιστο τσίλι

Τρόπος παρασκευής

Σε κατσαρόλα με ελαιόλαδο που καίει, τσιγαρίζουμε ελαφρά
για 5 λεπτά το κρέας, μέχρι να ροδίσει.
Με λαβίδα το γυρίζουμε από όλες τις μεριές.
Σβήνουμε με το ξύδι και προσθέτουμε κατά σειρά όλα τα υλικά.
Προσθέτουμε ζεστό νερό, τόσο όσο να σκεπάζει το αγριογούρουνο.
Ανακινούμε την κατσαρόλα και ελέγχουμε τα υγρά.
Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και σιγοβράζουμε για 60 λεπτά, σε μέτρια φωτιά.
Προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια και αφήνουμε να σιγοβράσει για 40 λεπτά ακόμα.Δοκιμάζουμε το αγριογούρουνο και αν χρειάζεται το αφήνουμε λίγο ακόμα.
Κατεβάζουμε από τη φωτιά και αφήνουμε λίγο σε σκεπασμένη κατσαρόλα για να αναδυθούν τα αρώματα και σερβίρουμε.

Κοντοσούβλι προβατίνας

Από την Αργυρώ Κουτσούμπακαι Τάκη Παναγιωτόπουλο, Λιδωρίκι

Υλικά

2 κιλά κρέας προβατίνα ή αρνί ή κατσίκι από πλευρά και μπούτι
4 κ.σ. αλάτι θαλασσινό
Άγρια ρίγανη

Τρόπος παρασκευής

Κόβουμε το κρέας σε τετράγωνα κομμάτια και τα βάζουμε σε μια λεκάνη. Τα πασπαλίζουμε με αλάτι και άγρια ρίγανη από τα βουνά μας. Με το χέρι τα ανακατεύουμε για να μαριναριστούν λίγο πριν μπουν στη σούβλα.
Η σούβλα πρέπει να έχει πλυθεί και μετά την περνάμε προσεκτικά με δύο λεμόνια κομμένα στη μέση.
Περνάμε τα κομμάτια της προβατίνας στη σούβλα και ψήνουμε στα κάρβουνα, στην αρχή σε δυνατή φωτιά, για να θωρακιστεί το κρέας και να κρατήσει τους χυμούς του. Αργότερα βάζουμε τη σούβλα πιο ψηλά για να σιγοψηθεί. Λίγο πριν το τέλος, κατεβάζουμε τη σούβλα πιο κοντά στη φωτιά. Η φωτιά θα πρέπει να είναι ίδιας έντασης σε όλο το μήκος της σούβλας.
Ψήνουμε για 45 λεπτά και το κοντοσούβλι είναι έτοιμο όταν το κρέας δεν έχει αίμα ή κόκκινο χρώμα στο εσωτερικό του.

Μικρά μυστικά

Αν θέλουμε βάζουμε ανάμεσα στα κάρβουνα βελανίδια και φλούδες πορτοκαλιού γιατί χαρίζουν άρωμα.

Αρνί κλέφτικο με φορμαέλα Αράχωβας ΠΟΠ

Από τον Μπάμπη Κουρελή, ξενοδόχο, Δελφοί

Υλικά

Για 4 άτομα

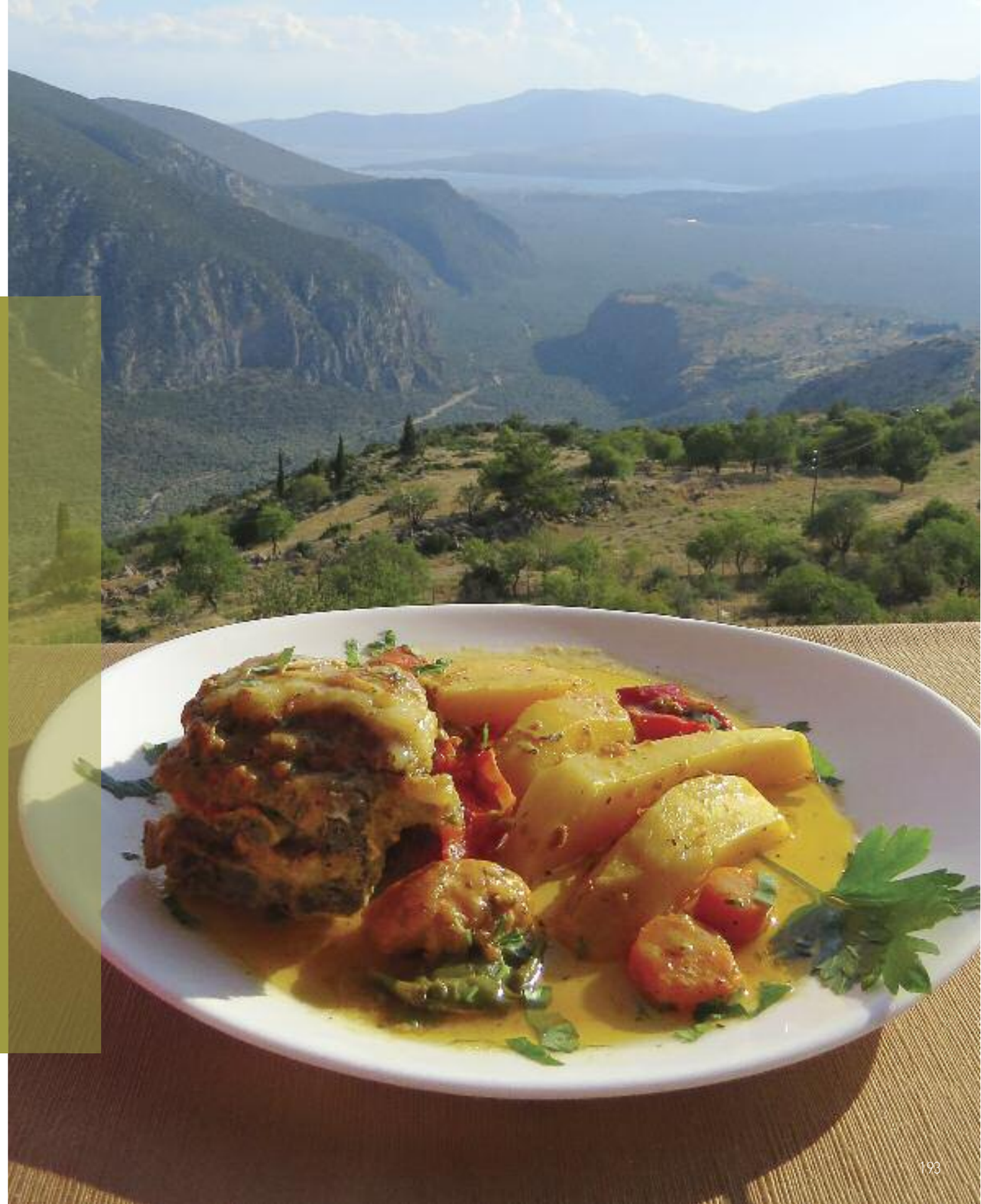
1½ - 2 κιλά αρνί γάλακτος μπούτι, κομμένο σε μερίδες
4 - 5 μεγάλες πατάτες, καθαρισμένες και κομμένες κυδωνάτες
2 καρότα, κομμένα σε ροδέλες
2 πιπεριές Φλωρίνης, κομμένες σε φέτες
2 πράσινες πιπεριές, κομμένες σε φέτες
2 μεγάλες ώριμες ντομάτες, κομμένες σε ροδέλες
1 σκελίδα σκόρδου, καθαρισμένη και κομμένη σε φέτες
300 γρ. Φορμαέλα Αράχωβας ΠΟΠ, κομμένη σε κύβους
2 κ.σ. μουστάρδα απαλή
Ελαιόλαδο εκλεκτό
1 ποτήρι νερό χλιαρό
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένα πιπέρια
Άγρια φρέσκη ρίγανη

Τρόπος παρασκευής

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200°C στον αέρα.
Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το ελαιόλαδο, τη μουστάρδα, το νερό, τις πιπεριές, τις ντομάτες, το σκόρδο και τη φορμαέλα.
Σε μεγάλη γάστρα βάζουμε το αρνί και τις πατάτες.
Αλατοπιπερώνουμε και πασπαλίζουμε με τη ρίγανη, προσθέτουμε το μείγμα με το τυρί και τα λαχανικά και ανακατεύουμε.
Σκεπάζουμε τη γάστρα με το καπάκι και ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο για 1 ώρα στους 200°C . Κατεβάζουμε τη θερμοκρασία στους 180°C και ψήνουμε για 90 λεπτά ακόμη.
Μια ώρα πριν το τέλος, ξεσκεπάζουμε τη γάστρα προσεκτικά, ανακατεύουμε τις πατάτες και γυρίζουμε τα κομμάτια του κρέατος.
Βγάζουμε τη γάστρα από το φούρνο, την αφήνουμε λίγο να αναδυθούν τα αρώματα και σερβίρουμε.

Μικρά μυστικά

Αν θέλουμε μπορούμε να βάλουμε το αρνάκι χωρίς πατάτες στη γάστρα και να το σερβίρουμε με παραδοσιακές χυλοπίτες ή ταλιατέλες.



Γαλακτομπούρεκο

Από τον μύστη του γαλακτομπούρεκου ζαχαροπλάστη, Σπύρο Γιαννακόπουλο, Διχώρι

Υλικά

Για ένα ταψί 32 cm
1 πακέτο φύλλο τύπου Βηρυτού

Για την κρέμα
2½ λίτρα φρέσκο γάλα
5 αυγά φρέσκα
1 κιλό ζάχαρη κρυσταλλική
1 ξύσμα από λεμόνι
300 γρ. σιμιγδάλι χοντρό
200 γρ. λιωμένο και δουλεμένο βούτυρο αγελάδας

Για το σιρόπι
500 ml νερό από την πηγή
1 κιλό ζάχαρη κρυσταλλική
1 κ. σ. γλυκόζη
1 πρέζα βανίλια

Τρόπος παρασκευής

Σπάμε τα αυγά στην κατσαρόλα, ρίχνουμε τη ζάχαρη και τα χτυπάμε λίγο με το σύρμα μέχρι να «αφρατέψουν».
Προσθέτουμε το γάλα και βράζουμε σε μέτρια φωτιά ανακατεύοντας συνεχώς με το σύρμα προς την ίδια φορά πάντα για να μην σβολιάσει.
Μόλις πάρει μια βράση ρίχνουμε σιγά σιγά το σιμιγδάλι ανακατεύοντας ελαφρά.
Μόλις πήξει αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέτουμε το ξύσμα λεμονιού.
Βουτυρώνουμε το ταψί με το λιωμένο και «δουλεμένο» βούτυρο και στρώνουμε το φύλλο σε φάκελο βουτυρώνοντας το κάθε φύλλο. Δηλαδή ένα φύλλο στο μισό ταψί και άλλο ένα στο υπόλοιπο.
Τα αλείφουμε με ένα πινέλο βούτυρο και συνεχίζουμε.
Ότι φύλλο περισσέψει το γυρνάμε επάνω αφού έχουμε ρίξει την κρέμα και το σκεπάζουμε σε φωλιά, σε φάκελο όπως λένε οι ζαχαροπλάστες.
Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στον αέρα για 1 ώρα.
Βράζουμε σε μια κατσαρόλα το νερό με τη ζάχαρη και τη γλυκόζη για 2-3 λεπτά. Στο τέλος προσθέτουμε μια πρέζα βανίλια.
Μόλις βγει το γαλακτομπούρεκο το σιροπιάζουμε.
Το μυστικό είναι ότι και το σιρόπι και το γλυκό θα πρέπει να είναι ζεστά.
Κόβουμε το γαλακτομπούρεκο μετ από 2 ώρες γιατί πρέπει να κρυώσει καλά.

Ραβανί Γαλαξιδιώτικο

Από τη Χρυσούλα Παπαλέξη, ξενοδόχο, Γαλαξίδι

Υλικά

1½ κιλό ρύζι γλασέ
2 κιλά ζάχαρη κρυσταλλική
1 βανίλια
¾ του νεροπότηρου ελαιόλαδο εκλεκτό
Νερό εμφιαλωμένο

Τρόπος παρασκευής

Πλένουμε το ρύζι, το στεγνώνουμε και το ψιλοκόβουμε στο μύλο ρυζιού.
Μετράμε το ρύζι σε ποτήρια και βάζουμε το διπλό νερό.
Αναμιγνύουμε το ρύζι με τη ζάχαρη και τη βανίλια.
Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το νερό με το ελαιόλαδο να ζεσταθεί. Μόλις το νερό χλιάνει συμπληρώνουμε το μείγμα ρυζιού.
Ανακατεύουμε συνεχώς με ξύλινη κουτάλα για να μην κολλήσει.
Μόλις πάρει την πρώτη βράση χαμηλώνουμε τη φωτιά.
Συνεχίζουμε να ανακατεύουμε μέχρι να πήξει εντελώς.
Το μείγμα θα είναι έτοιμο όταν θα ξεκολλάει από τα τοιχώματα της κατσαρόλας.
Λαδώνουμε ένα ταψί Νο38 και ρίχνουμε το ρύζι στρώνοντάς με ένα λαδωμένο κουτάλι.
Κόβουμε σε ρόμβους, όπως τον μπακλαβά και σε κάθε κομμάτι βάζουμε από ένα γαρύφαλλο ή αμύγδαλο.
Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 30 λεπτά με την κάτω αντίσταση. Τα υπόλοιπα 30-45 λεπτά στις αντιστάσεις πάνω κάτω.
Το ραβανί είναι έτοιμο όταν ξεκολλήσει από τα τοιχώματα του ταψιού.
Αν μας αρέσει πασπαλίζουμε με κανέλα.

Αμυγδαλάκι γλυκό

Από τη Χρυσούλα Παπαλέξη, ξενοδόχο, Γαλαξίδι

Υλικά

1 κιλό αμύγδαλο ψίχα, τριμμένη στο μπλέντερ
1 κιλό ζάχαρη κρυσταλλική
500 ml νερό εμφιαλωμένο
10 κόκκους μαστίχας, τριμμένους μαζί με λίγη ζάχαρη, για να μην κολλήσει
1 κ.γ. χυμό λεμονιού

Τρόπος παρασκευής

Ρίχνουμε τη ζάχαρη και το νερό σε μια κατσαρόλα και φτιάχνουμε ένα σιρόπι δεμένο καλά μέχρι να κάνει κόμπους.
Κρατάμε ένα ποτήρι νερού σιρόπι, μήπως και χρειαστεί να το προσθέσουμε στο τέλος.
Αφήνουμε το σιρόπι να κρυώσει για λίγο και προσθέτουμε την αμυγδαλόψιχα, τη μαστίχα και σιγά σιγά το χυμό λεμονιού, ανακατεύοντας με ξύλινη κουτάλα.
Αδειάζουμε το μείγμα στον κάδο του μίξερ και το χτυπάμε με το σύρμα στη δυνατή ταχύτητα, μέχρι να ασπρίσει.
Το γλυκό μας είναι έτοιμο και το αφήνουμε να κρυώσει.
Το σερβίρουμε με αμύγδαλο, ρόδι ή κομματάκια φρούτων ή γλυκά κουταλιού.

Πορτοκαλόπιτα

Από τη Γιάννα Σίνη, ζαχαροπλάστη, Νησί Τριζόνια

Υλικά

4 φρέσκα αυγά
500 γρ. ζάχαρη
200 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
200 ml ηλιέλαιο
1 φακελάκι μπέικιν πάουντερ
Ξύσμα από 5 φρέσκα πορτοκάλια
1 πακέτο φύλλο κρούστας
1 βανίλια

Για το σιρόπι

300 γρ. ζάχαρη
500 ml νερό

Τρόπος παρασκευής

Πρώτα φτιάχνουμε το σιρόπι. Σε κατσαρόλα ρίχνουμε το νερό και τη ζάχαρη και βράζουμε ανακατεύοντας μέχρι το σιρόπι να «δέσει». Το αφήνουμε να κρυώσει.
Στον κάδο του μίξερ χτυπάμε τα αυγά με τη ζάχαρη μέχρι να ασπρίσουν.
Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε ελαφρά, μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.
Κόβουμε σε κομμάτια το φύλλο και το προσθέτουμε στο μείγμα μας.
Λαδώνουμε το ταψί και ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο, με τις αντιστάσεις πάνω και κάτω, στους 180ºC για 40 λεπτά.
Μόλις βγει η πορτοκαλόπιτα από το φούρνο, ζεστή ακόμα την περιχύνουμε με το σιρόπι.
Αφήνουμε να κρυώσει και την κόβουμε σε κομμάτια.
Αν θέλουμε την σερβίρουμε δίπλα σε παγωτό καϊμάκι με σάλτσα πορτοκαλιού.

Περγαμόντο γλυκό του κουταλιού

Από τη Γερόντισσα Μόνικα,
Ιερά Μονή Αγίου Νεκταρίου, Τρίκορφο Φωκίδας

Υλικά

2 ώριμα περγαμόντο
700 γρ. ζάχαρη
500 ml νερό
1 ξυλάκι κανέλας
1 βανίλια
2 φέτες λεμόνι

Τρόπος παρασκευής

Πλένουμε καλά τα περγαμόντο.
Ξύνουμε εξωτερικά τα φρούτα, τα κόβουμε στα τέσσερα αφαιρούμε την σάρκα τελείως και κρατάμε το λευκό μέρος της φλούδας.
Τα βάζουμε σε κατσαρόλα με νερό και κάνουμε δύο βρασίματα.
Πετάμε το νερό για να ξεπικρίσει το φρούτο.
Σε κατσαρόλα βάζουμε το περγαμόντο, τη ζάχαρη, το νερό, το ξύλο κανέλας, τη βανίλια, τις 2 φέτες λεμόνι και βράζουμε, μέχρι να μαλακώσει το φρούτο και να έχουμε ένα αρκετά δεμένο σιρόπι.
Το γλυκάκι μας είναι έτοιμο.

Γιουβέτσι κριθαράκι με ρεβίθια και λαχανικά

Από τον Μοναχό Ισαάκ, Ιερά Μονή Αγίων Αυγουστίνου και Σεραφείμ Σαρώφ, Τρίκορφο Φωκίδας

Υλικά

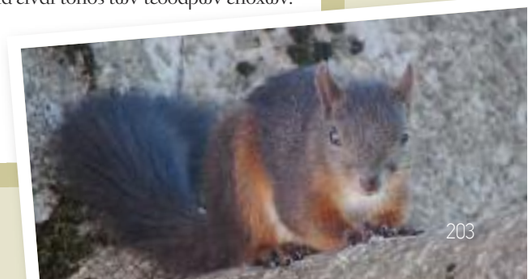
300 γρ. ρεβίθια Δωρίδας
1 μεγάλο κρεμμύδι, πολύ ψιλοκομμένο
¾ του φλιτζανιού κριθαράκι ψιλό
¾ του φλιτζανιού ελαιόλαδο της μονής
1 κόκκινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
3 ώριμες ντομάτες, ψιλοκομμένες
1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
1 μεγάλο καρότο, χοντροτριμμένο
2 κολοκυθάκια, κομμένα σε κύβους
Αλάτι θαλασσινό
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
Λίγο κόκκινο γλυκό πιπέρι

Τρόπος παρασκευής

Από το προηγούμενο βράδυ βάζουμε τα ρεβίθια σε κρύο νερό να μουλιάσουν.
Το πρωί τα στραγγίζουμε και τα βάζουμε να βράσουν μέχρι να μαλακώσουν.
Σε άλλη κατσαρόλα σοτάρουμε σε ελαιόλαδο το κρεμμύδι, τα κολοκυθάκια, το καρότο, την πιπεριά και την ντομάτα.
Προσθέτουμε τα ρεβίθια, το κριθαράκι και νερό τριπλάσιο σε ποσότητα από το κριθαράκι
Βάζουμε τον πελτέ και τα μπαχαρικά και συνεχίζουμε το βράσιμο, μέχρι να εξατμισθεί το νερό και να πήξει η σάλτσα.
Κατεβάζουμε από τη φωτιά και μετά από 10 λεπτά σερβίρουμε.

ΕΥΡΥΤΑΝΙΑ

Η φύση εδώ δοξάζεται... Η Ευρυτανία είναι η περιοχή που σύμφωνα με την UNESCO, έχει τα υψηλότερα ποσοστά καθαρότητας στην ατμόσφαιρα και στο περιβάλλον, σε παγκόσμιο επίπεδο. Τόπος ευζωίας... Βουνά αγέρωχα, ποτάμια ορμητικά, γεφύρια, η λίμνη Κρεμαστών, δάση ονειρικά, πλατάνια, πηγές, χωριά της πέτρας, μοναστήρια, προσκυνήματα και την παραμυθένια κοιλάδα του Καρπενησιώτη, που κρύβει γαστρονομικούς θησαυρούς. Η έκταση της Ευρυτανίας 1870 τετραγωνικά χιλιόμετρα, με το 53% του τόπου να έχει υψόμετρο πάνω από 1000 μέτρα. Είναι από τις πιο αραιοκατοικημένες ορεινές περιοχές της Ελλάδας. Περιπλανηθείτε στα χαρτογραφημένα μονοπάτια της και αφεθείτε στα ακούσματα των ήχων της φύσης, που μαρτυρούν τα μυστικά του δάσους. Γευθείτε τα φρούτα του δάσους τα βατόμουρα, τις αγριοφράουλες, τα κράνα. Αν είστε τυχεροί θα συναντήσετε στο διάβα σας κάποιο αγριμάκι. Σταθείτε στο **Κεφαλόβρυσο,** των πλατανιών και των νερών στο μνημείο του Μάρκου Μπότσαρη και λίγο πιο κάτω στο γραφικό **Γαύρο,** ένα τσίπουρο με μεζεδάκι είναι must. Οι ομβριές και τα άγρια σπαράγγια της Ποταμιάς είναι γαστρονομικά διαμαντάκια όπως και τα άγρια μανιτάρια αρκεί να τα αναγνωρίζετε. Την άνοιξη και το φθινόπωρο τα χρώματα της φύσης, παλέτα μοναδική και τα αρώματα πρωτόγνωρα. Το **Καρπενήσι** είναι κουκλίστικο ειδικά χιονισμένο, ολόγυρα το ελατόδασος και το χιονοδρομικό κέντρο στο **Βελούχι**, μόλις 10 χιλιόμετρα. Το Βελούχι είναι όμορφο και χωρίς χιόνι, με τις πράσινες κούρμπες του και τις ορθοπλαγιές, χαρείτε τα χρώματα, τη φύση και το βλέμμα σας χάνεται στις οροσειρές, πέρα από την **Ποταμιά**. Η διαδρομή εξαιρετικού φυσικού κάλλους των 32 χιλιομέτρων, από το Καρπενήσι στον **Προυσό** εκπλήσσει. Τα ποτάμια, οι δασωμένες πλαγιές της Καλιακούδας και της Χελιδόνας και αμφιθεατρικά χωριά ζωγραφιές, το **Βουτύρο**, το **Μεγάλο Χωριό**, το **Μικρό Χωριό**. Οι ορθοπλαγιές, το ποτάμι και ο δρόμος γίνονται ένα... Το **Κλειδί**, των βράχων και η επιβλητικότητα του τοπίου μέχρι τον Προυσό όνειρο. Στα **Πατάματα της Παναγιάς,** το εκκλησάκι, ανάβουμε κεράκι δοξάζοντας τον Δημιουργό... Παραδείσια ομορφιά. Στα **Διπόταμα**, ο Καρπενησιώτης σμίγει με τον Κρικελλοπόταμο στα νερά του Τρικεριώτη. Το μοναστήρι της **Παναγιάς Προυσιώτισσας** γαντζωμένο σε βράχο κατακόρυφο, ξακουστό σε όλη την Ρούμελη και απέναντι το περίφημο Σχολείο των Ελληνικών Γραμμάτων, το ρολόι και οι δύο πύργοι οχυρά του Καραϊσκάκη. Η διαδρομή μέχρι τη **Λίμνη των Κρεμαστών**, με τα διάσπαρτα χωριουδάκια και τα αρμονικά τοπία έχει στροφές φιδίσιες μέχρι τη **Μονή Τατάρνας**. Η γέφυρα της **Επισκοπής** προσφέρει το καλύτερο φωτογραφικό οποτ της λίμνης. Το καλοκαίρι η πεζοπορία, ο Κρικελλοπόταμος, το φαράγγι «Πάνταβρεχει» με τους καταρράκτες χαρίζουν το απόλυτο ρηλάξ. Η βόλτα μας στα καλντερίμια του **Μεγάλου Χωριού,** ξεκινά με τσάι του βουνού και γαλακτομπούρεκο και ολοκληρώνεται με πίτα ονειρική. Το **Μικρό Χωριό,** με τη μεγάλη ιστορία, πάντα συγκινεί και το μουσείο του ενδιαφέρον. Από το **Νέο Μικρό Χωριό** η θέα στην κοιλάδα του Καρπενησιώτη είναι ειδυλλιακή. Στους **Κορυσχάδες** θαυμάζουμε τα πέτρινα σπίτια, τα καλντερίμια και το Μουσείο Εθνικής Αντίστασης. Οι άνθρωποι φιλόξενοι με βλέμμα καθάριο, ευθύ. Την άνοιξη αγναντεύουμε την πόλη από το Λόφο του Αγίου Δημητρίου και πριν το Κλαυσί, ο Παλαιοχριστιανικός ναός του Αγίου Λεωνίδη του 5ου αιώνα, εντυπωσιάζει. Η Ευρυτανία είναι τόπος των τεσσάρων εποχών.



Η κουζίνα

Κουζίνα εμπειρίων... αυθεντική, βουνίσια, φρέσκη και γευστική είναι η κουζίνα της Ευρυτανίας. Καθάριες γεύσεις, με πινελιές ρουστικ και αρώματα βοτανιών.
Οι πίτες της πρωταγωνιστούν.
Το φύλλο χειροποίητο από αλεύρι εκλεκτό. Πλούσια γέμιση με τυριά ονειρικά και απίθανους συνδυασμούς.
Η τυρόπιτα, η πρασόπιτα, η μπαμπανέτσα και η κολοκυθοτυρόπιτα καταγράφονται έντονα στη γευστική μας μνήμη. Η γαλατόπιτα ονειρική με φρέσκο γάλα εκλεκτό, κλείνει στην αγκαλιά της, τη γαστρονομική ταυτότητα της Ευρυτανίας.
Θα μπορούσε να γίνει σημείο αναφοράς της.
Το κατσικάκι, το αρνί γίνονται ψητά στη σχάρα, ή στη γάστρα στον ξυλόφουρνο γιουβέτσι και ο κόκορας με χυλοπίτες κερδίζει στα σημεία...
Ο τραχανάς και τα ζυμαρικά είναι ποίημα.
Η τραχανόσουπα είναι καμωμένη με κατσικίσιο βούτυρο και τυρί βουνίσιο.
Τα ζυμαρικά σε όλες τις εκφάνσεις είναι σπιτικά ή από τοπικούς συνεταιρισμούς, με εκλεκτά υλικά και έχουν ρόλο κυρίαρχο στην κουζίνα των Ευρυτάνων.
Το τυρί τσαλαφούτι με ζεστό ψωμί είναι όνειρο.
Οι «ανιαδιώτικες» πατάτες έχουν άλλη γλύκα. Οι πέστροφες γίνονται ακόμα και σουτζουκάκια ή συνοδεύουν τα όσπρια.
Τα «κλαψιώτικα» φασόλια είναι βραστερά με γεύση ξεχωριστή
Τα όσπρια συνδυάζονται με λουκάνικα, προσιούτο και αλλαντικά που εδώ είναι Θεϊκά.

Στον **Προυσό** σε ένα περιβάλλον με έλατα, παράγεται το μοναδικό ελληνικό προσιούτο, το αρχαιοελληνικό «Ακροκώλιον. Πρόκειται για αλατισμένο επίλεκτο χοιρινό μπούτι, που παρασκευάζεται ακολουθώντας τον παραδοσιακό τρόπο της Πάρμας και τις παραδόσεις της Ευρυτανίας.
Η διαδικασία γίνεται με αυθεντικό χειροποίητο τρόπο, χωρίς χημικά πρόσθετα και συντηρητικά.
Είναι φυσικής ωρίμανσης με τους βουνίσιους αέρηδες να το «μεστώνουν» για 12 μήνες, σε περιβάλλον ελατοδάσους. Σε παραδοσιακό ξυλόφουρνο δημιουργούν προϊόντα αλλαντικών με παλιές συνταγές, που είναι περιζήτητα, όπως λόνζα, χοιρομέρι κρασάτο, σαλάμι αέρος, καπνιστό μπέικον και χωριάτικα λουκάνικα.
Στο **Καρπενήσι** δημιουργούνται εξαιρετικά αλλαντικά με έντονα τοπικά παραδοσιακά στοιχεία..
Ξεχωρίσαμε τα επτά είδη λουκάνικων, με πρωταγωνιστή το γεμιστό λουκάνικο με τραχανά και φέτα. Τα αλλαντικά βραβεύτηκαν από την «Οργανοληπτική αξιολόγηση ελληνικών προϊόντων με βάση το κρέας». Τα αλλαντικά της Ευρυτανίας είναι περιζήτητα στο εξωτερικό.
Η κουζίνα του κυνηγιού καλά κρατεί... με λαγούς και πέρδικες καμωμένες με κάστανα ή στιφάδο και τα άγρια μανιτάρια ολοκληρώνουν το σαφάρι γεύσεων.
Στη μονή Τατάρνας η μαγειρική τους μοναδική και τα βιβλία με τις συνταγές τους απίθανα.
Μοναδικές στιγμές ευζωίας ...μας χάρισαν στο Καρπενήσι οι γιαγιάδες, που αποπνέουν, ρομαντισμό, νοσταλγία και ανθρώπινη ζεστασιά, με διηγήσεις από το χθες και το σήμερα της Ευρυτανίας.
Εκεί δίπλα στο τζάκι με ένα φλιτζάνι ζεστό τσάι με ελατίσιο μέλι στο χέρι και γαλατόπιτα ή αυτή τη μοναδική αχνιστή καστανόσουπα με τσαλαφούτι. Πάντως όπου και αν φάτε στην Ευρυτανία θα λατρέψετε τη γαστρονομία τους.

Τα γλυκά
Στην Ευρυτανία τα γλυκά γράφουν τη δική τους ιστορία. Τα βατόμουρα, οι αγριοφράουλες, τα κράνα, τα κεράσια, τα καρύδια, τα κάστανα μετουσιώνονται αριστουργηματικά σε πολύτιμες μαρμελάδες και γλυκά του κουταλιού. Το λικέρ από κράνα είναι ονειρικό.
Το γαλακτομπούρεκο και το γιαούρτι με καρύδια και μέλι στο Μεγάλο Χωριό είναι ξακουστά και οι καρυδόπιτες όπου τις δοκιμάσαμε απολαυστικές.
Το ρακόμελο με τσίπουρο και μέλι εκλεκτό είναι απίθανο.

Η τυροκομία

Η Ευρυτανία λόγω της καθαρότητας της ατμόσφαιρας και της βιοποικιλότητας παράγει εξαιρετικά τυριά. Ένας γευστικός θησαυρός είναι το **Τσαλαφούτι**. Ένα εκλεκτό φρέσκο ολόλευκο κρεμώδες τυρί με 12 – 14 % λιπαρά, με ελαφρά υπόξινη γεύση και αρώματα βοτάνων. Η γεύση του έχει την καθαρότητα και την δροσιά των βουνών Ευρυτανίας, είναι «κελαρυστό». Ένα τυρί για εκλεπτυσμένους ουρανίσκους που μπορεί να πρωταγωνιστήσει στη γαστρονομική σκηνή. Για τους γευσιγνώστες είναι το «νόστιμο μυστικό» της παλέτας των ελληνικών τυριών. Ο τρόπος παρασκευής του «περνά» από γενιά σε γενιά. Διαχρονικά το τσαλαφούτι παρασκευαζόταν στις περιοχές των Αγράφων, από τους τσοπαναραίους, όπως ονομάτιζαν τους βοσκούς, από μίγμα αιγοπρόβειου γάλακτος, στο τέλος Ιουλίου μέχρι τα μέσα Σεπτεμβρίου. Η αναλογία του εξαρτιόταν από τη διαθεσιμότητα των ποσοτήτων γάλακτος. Τα κοπάδια ήταν ελευθέρας βοσκής που διαβιούσαν στα βουνά, στα υψόμετρα με τη ξερή βλάστηση και τα βοτάνια. Το γάλα τους ήταν πιο παχύ, σε σύγκριση με αυτό των ζώων που εκτρέφονται σε χαμηλότερα ή ποτιστικά λιβάδια. Έτσι είχε πολύ καλή περιεκτικότητα σε πρωτείνες και έπηζε πολύ εύκολα.

Η διαδικασία τυροκόμησης

Για να «ξινίσει» το γάλα το στράγγιζαν, αμέσως μετά το άρμεγμα με διπλή τσαντίλα και στη συνέχεια το έβραζαν και το ανακάτευαν για να «κόψει». Σημαντικό ρόλο στην επιτυχία της τυροκόμησης έπαιζε, η προσθήκη χοντρού αλατιού που γινόταν αυστηρά στο τέλος της διαδικασίας, όπως και η προσθήκη πυτιάς αν κρινόταν απαραίτητο. Στη συνέχεια, το μίγμα έμπαινε σε καλά πλυμένες ξύλινες καρδάρες, κατασκευασμένες από κέδρο και μέσα σε αυτές «γεννιόταν» το τσαλαφούτι. Εκεί το τυρί ωρίμαζε για 15 ημέρες. Το ανακάτευαν προσεκτικά τις πρώτες πέντε ημέρες, δυο φορές την ημέρα και τις επόμενες δέκα ημέρες, μια φορά. Η διαδικασία γινόταν σε καλύβες, που είχαν κτιστεί σε υψόμετρο από 1200 μέχρι 1500 μέτρα. Οι καρδάρες

έμπαιναν σε λάκκους, που η θερμοκρασία έφθανε τους 10ºC. Μετά από 15 ημέρες, το τσαλαφούτι αποκτούσε παχύρευστη υφή και ήταν έτοιμο για κατανάλωση. Το τσαλαφούτι ήταν ιδιαίτερος μεζές για το βοσκό και τους φίλους. Σήμερα η παραγωγική διαδικασία γίνεται σε υπερσύγχρονα τυροκομεία. Οι τυροκόμοι έχουν καταφέρει να μεταφέρουν, τα στοιχεία της παραδοσιακής τεχνικής, αναλλοίωτα στο πέρασμα των χρόνων, με μικρές προσαρμογές στη σημερινή πραγματικότητα. Το σημαντικό είναι ότι σέβονται απόλυτα την παράδοση και την ιδιαιτερότητα του εξαιρετικού παραδοσιακού τυριού.
Το τσαλαφούτι είναι υψηλής διατροφικής αξίας που καλύπτει ένα σημαντικό μέρος των διατροφικών αναγκών παιδιών και ενηλίκων.
Τα διατροφικά του στοιχεία ανά 100 γρ. είναι: Ενέργεια 207 kcal, Λιπαρά 14 γρ , Κορεσμένα λιπαρά 7,2 γρ , Υδατάνθρακες 6,6 γρ, Σάκχαρα 6,5 γρ , Πρωτείνες 7,9 γρ , Αλάτι (NaCl)1,8 γρ. Δοκιμάζοντας το τσαλαφούτι στο Βελούχι, κάτω από τα έλατα είχαμε την ευκαιρία, μέσα από τις συζητήσεις, να βιώσουμε την ιστορική αναδρομή του τυριού μέσα στο χρόνο, να μάθουμε για τη ζωή στα βουνά, στα δάση, στα ποτάμια σε συνδυασμό με ιστορικά γεγονότα του τόπου.
Η παραγωγή είναι άρρηκτα οριοθετημένη με την περιοχή της Ευρυτανίας. Το τσαλαφούτι χρησιμοποιείται σε τάρτες, αλείματα, σαλάτες, ζυμαρικά και ντιπ με μυριστικά.
Άλλο εξαιρετικό τυρί που παράγουν είναι το **Γιδοτύρι** ή κατσικίσιο τυρί. Ένα αυθεντικά παραδοσιακό τυρί, που παρασκευάζεται αποκλειστικά από κατσικίσιο γάλα.
Το γιδοτύρι αναφέρεται από τον Όμηρο, στην Ιλιάδα.
Είναι ολόλευκο τυρί με γεύση συναρπαστική, ρουστικ και πιπεράτη, με διακριτά τα αρώματα των βοτανιών, ειδικά αν το τυρί είναι ανοιξιάτικο.
Το τυρί είναι υψηλής διατροφικής αξίας, πλούσιο σε ασβέστιο, βιταμίνες.
Από την παλέτα των τυριών της Ευρυτανίας εκτιμάται ιδιαίτερα η Κεφαλογραβιέρα, που δημιουργείται από 70% κατσικίσιο και30% πρόβειο γάλα και αφήνεται να ωριμάσει για 8 μήνες. Η **Γραβιέρα** γεννιέται από 70% πρόβειο γάλα και 30% κατσικίσιο και ωριμάζει για 8-12 μήνες.
Αξιόλογα τυριά είναι η εκλεκτή **Φέτα**, το **Σαγανοτύρι** και ξεχωριστή θέση κρατά το **Κατσικίσιο βούτυρο** και το **παραδοσιακό γιαούρτι**.

Η κτηνοτροφία

Η Ευρυτανία, είναι κυρίως ορεινή και βραχώδης περιοχή . Διαχρονικά ήταν περιοχή με ανεπτυγμένη την κτηνοτροφία. Μάλιστα σε αναφορές του Μακρυγιάννη, φαίνεται ότι γνωστοί «καπεταναίοι» της επανάστασης είχαν τα δικά τους κοπάδια για τροφή των «παλληκαριών» τους. Τα αιγοπρόβατα ονομάζονταν λιανά και τα βοοειδή χονδρά. Σήμερα τα αιγοπρόβατα υπολογίζονται σε 62.000, τα βοοειδή 4.600 και οι χοίροι 100. Λόγω των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών των βοσκοτόπων είναι μεγάλος ο αριθμός των μετακινούμενων κτηνοτρόφων. Τα πρόβατα επιλέγονται για τις πιο πεδινές περιοχές και τα κατσίκια για τις ορεινές. Από βοοειδή, οι βραχυκερατικές αγελάδες, που είναι αυτόχθονη φυλή διαχρονικά έχουν σημαντική παρουσία. Τα ζώα είναι λιτοδίαιτα και χαμηλών αποδόσεων σε παραγωγή γάλακτος. Όμως το γάλα είναι πυκνό και υψηλής διατροφικής αξίας λόγω της καθαρότητας του περιβάλλοντος και της διατροφής τους. Είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες από τα βότανα.
Το **κατσικίσιο γάλα** είναι υψηλής διατροφικής αξίας και πρέπει να το εντάξουμε στη διατροφή μας. Ας μην ξεχνάμε, ότι ο Δίας μεγάλωσε με γάλα της κατσίκας Αμάλθεια.
Το κατσικίσιο γάλα είναι εξαιρετικά πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες, ασβέστιο, είναι εύπεπτο, αφού η ιδιαίτερη σύσταση λιποσφαιρίων βοηθά. Έχει μικρότερη ποσότητα λακτόζης και αποτελεί άριστη εναλλακτική λύση, για εκείνους που έχουν δυσανεξία στο αγελαδινό γάλα λόγω της διαφορετικής σύνθεσης των πρωτεϊνών του, της καζεΐνης που είναι πιο διαλυτή και απορροφάται εύκολα και της λακτολβουμίνης.
Τέλος, είναι ευεργετικό για τον οργανισμό αφού είναι πλούσιο σε λιπαρά οξέα που μας θωρακίζουν και έχουν το μεταβολικό πλεονέκτημα να μας χαρίζουν ενέργεια ενώ παράλληλα μειώνουν τη χοληστερόλη. Στον Προυσό, στο δάσος Στρογγυλοβουνίου, εκτρέφονται χοίροι.
Εκεί, εκτός από τις γνωστές ράτσες χοίρων γίνεται και εκτροφή διασταυρωμένου αγριόχοιρου για τη παραγωγή εκλεκτών αλλαντικών από την άγρια φύση.
Η Ευρυτανία θα μπορούσε να χαρακτηριστεί σαν τόπος αιγοπροβατοτροφίας, κυρίως λόγω του γεωγραφικού του ανάγλυφου και της ύπαρξης βοσκοτόπων συνολικής έκτασης 760.000 στρεμμάτων, που ενδείκνυνται για το συγκεκριμένο κλάδο ζωικής παραγωγής.
Η αιγοπροβατοτροφία παρουσιάζει ιδιαίτερο οικονομικό ενδιαφέρον και οι αυτόχθονες φυλές επιδοτούνται προκειμένου να διατηρηθούν. Η περιοχή λόγω της εξαιρετικής καθαρότητας του περιβάλλοντος διαθέτει τα δεδομένα για δημιουργία βιολογικών μονάδων.
Η κτηνοτροφία, με δεδομένη την αυξημένη ζήτηση για κατσικίσιο γάλα και τυριά βιολογικά, θα μπορούσε να δώσει κίνητρα στους νέους να παραμείνουν στον τόπο.

Η ιχθυοκαλλιέργεια και η ορεινή αλιεία

Στα δροσερά και καθαρά νερά του Καρπενησιώτη ποταμού, στους πρόποδες του όρους Καλιακούδα, οι συνθήκες είναι ιδανικές για την καλλιέργεια πέστροφας.
Η ιριδίζουσα πέστροφα είναι γνωστή και σαν ψάρι του βουνού, των πηγών, των ποταμών.
Οι πέστροφες της περιοχής μεγαλώνουν σε ιδεατές συνθήκες σε νερά από φυσική πηγή.
Η χαμηλή θερμοκρασία και η καθαρότητα του νερού επιβραδύνουν την ανάπτυξη των ψαριών, με αποτέλεσμα να χρειάζονται 18-20 μήνες για να φθάσουν στο επιθυμητό μέγεθος.
Έτσι όμως πετυχαίνεται υψηλή ποιότητα των τελικών προϊόντων.
Στην περιοχή η ετήσια παραγωγή αγγίζει τους 50 τόνους.
Η καπνιστή πέστροφα Καρπενησίου είναι εξαιρετικής ποιότητας και έχει κατακτήσει την ελληνικήγαστρονομική σκηνή.
Η διαδικασία από το χώρο εκτροφής, στο καπνιστήριο, μέχρι και τον καταναλωτή είναι ιδιαίτερα απαιτητική.
Οι πέστροφες αλιεύονται μόλις το βάρος φθάσει τα 500 γραμμάρια, καθαρίζονται προσεκτικά, πλένονται, μαρινάρονται, καπνίζονται και αρωματίζονται από

ξύλο οξιάς και μυστικό χαρμάνι και έτσι παστεριώνονται σε 90° C.
Αφήνονται να κρυώσουν για αρκετή ώρα και στη συνέχεια συσκευάζονται σε φιλέτα ή ολόκληρα σε κενό αέρα.
Οι πέστροφες διατίθεται στην αγορά σαν μαριναρισμένα φιλέτα καπνιστής πέστροφας, ολόκληρη καπνιστή πέστροφα ή απλό φιλέτο πέστροφας.
Διατηρούνται σε θερμοκρασία μικρότερη των 4° C για 4 μήνες.
Στην περιοχή οι επισκέπτες μπορούν να βρουν φρέσκιες πέστροφες κατευθείαν από τις πηγές.
Ο επισκέπτης έχει τη δυνατότητα να παρακολουθήσει εκπαιδευτικές ξεναγήσεις για τη διαδικασία εκτροφής ψαριών.
Στην περιοχή μπορείτε να δοκιμάσετε γευστικές δημιουργίες με φρέσκη ή καπνιστή πέστροφα του ονείρου.
Στα νερά των ποταμών και των λιμνών της Ευρυτανίας γίνεται ψάρεμα άγριας πέστροφας, κυπρίνου και γριβαδιού, αφού τα νερά φημίζονται για την πλούσια βιοποικιλότητα τους.

Το μέλι

Το **μέλι ελάτης** ανήκει στην ανώτερη κατηγορία ποιοτικών μελιών. Η Ευρυτανία άλλωστε έχει τα υψηλότερα ποσοστά καθαρότητας στην ατμόσφαιρα και στο περιβάλλον σε παγκόσμιο επίπεδο.
Τα μοναδικά δάση της και η πλούσια βιοποικιλότητα τους χαρίζουν μοναδικά ποιοτικά στοιχεία στο μέλι.
Οι Ευρυτάνες μελισσοκόμοι γνωρίζουν ότι τα δασικά οικοσυστήματα είναι εξαιρετικά ευαίσθητα και ασκούν την μελισσοκομία σε αρμονική συνύπαρξη με τη φύση, χωρίς να διαταράξουν την ισορροπία της.
Άλλωστε μέσα από την ορθή διαχείριση του περιβάλλοντος, τα οφέλη είναι πολλαπλά για όλους.
Σε έρευνα του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου, το ελληνικό μέλι ελάτης και βελανιδιάς έχουν την μεγαλύτερη αντιοξειδωτική δράση σε διεθνές επίπεδο
Το **μέλι ελάτης** είναι η κυριότερη ποικιλία μελιού των Αγράφων και της Ευρυτανίας.

Τα μελισσοκομεία βρίσκονται στα ορεινά, σε αυτοφυή βλάστηση από πυκνά δάση. Ο τρύγος γίνεται από Ιούνιο - Ιούλιο.
Το μέλι έχει εκλεπτυσμένη γεύση, χαρακτηριστική εμφάνιση και πανδαισία αρωμάτων.
Η ιδιότητα να μην κρυσταλλώνει το κάνει ξεχωριστό.
Το μέλι ελάτης, όπως και του πεύκου ανήκει στην κατηγόρια των μελιτωμάτων και συλλέγεται από κοκκοειδή, με σημαντικότερο το κοκκοειδές Phemicryphus και αφίδες που παρασιτούν στα Ευρυτανικά έλατα και παράγουν μελιτώδεις εκκρίσεις εκμεταλλεύσιμες από τις μέλισσες.
Η τυποποίηση του μελιού γίνεται σε σύγχρονες εγκαταστάσεις, διασφαλίζοντας έτσι υψηλές προδιαγραφές ποιότητας στο τελικό προϊόν, όπως ορίζει η ελληνική και ευρωπαϊκή νομοθεσία.
Το μέλι δάσους, είναι ένα εξαιρετικό φυσικό μείγμα μελιού που προέρχεται από μια ευρεία ποικιλία δέντρων των δασών. Είναι ένα δώρο της φύσης υψηλής διατροφικής αξίας.

Το μέλι βελανιδιάς έχει πολύ σκούρο χρώμα και οι μελισσοκόμοι, το ονοματίζουν «μελούρα».
Η ρευστότητά του είναι μέτρια προς υψηλή και έχει αρκετές βιολογικές δράσεις.
Η διάρκεια συλλογής ξεκινά από τον Ιούνιο με μελιτώδεις εκκρίσεις των φύλλων της βελανιδιάς και μπορεί να φτάσει μέχρι το τέλος Αυγούστου.
Στην αγορά διατίθεται χωρίς καμία επεξεργασία, άθερμο.
Το μέλι καστανιάς είναι πολύ περιορισμένης παραγωγής, εξαιρετικής ποιότητας με έντονο άρωμα και υπόπικρη γεύση.
Είναι ίσως το πιο πλούσιο σε ιχνοστοιχεία όπως κάλιο, μαγνήσιο, μαγγάνιο, βάριο καθώς και σε φρουκτόζη και τανίνες.
Στο μέλι αυτό εντοπίζεται μεγάλη περιεκτικότητα γυρεόκοκκων που το καθιστά φάρμακο της φύσης.
Πάντως λόγω της μοναδικότητας των δασών και του περιβάλλοντος, η περιοχή φιλοξενεί κάθε χρόνο εκατοντάδες μελισσοκόμους από όλη την Ελλάδα.

ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΣ

ΕΥΡΥΤΑΝΙΑ

Φασόλια ξερά με καπνιστή πέστροφα

Από την Αγγελική Γιολδάση, Ιχθυοτρόφο, Καρπενήσι

Υλικά

500 γρ. φασόλια ξερά Καρπενησίου
200 γρ. καπνιστή πέστροφα Καρπενησίου, σε κομμάτια
2 κρεμμυδάκια χλωρά, ψιλοκομμένα
Μαϊντανό, ψιλοκομμένο
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο Πιπέρι
Ελαιόλαδο εκλεκτό
Ξύδι δυνατό από κρασί

Τρόπος παρασκευής

Βράζουμε τα φασόλια σε αλατισμένο νερό για 45 λεπτά μέχρι 1 ώρα, ανάλογα την ποιότητα των φασολιών και το πόσο βραστερά είναι.
Τα στραγγίζουμε στο σουρωτήρι.
Βάζουμε τα φασόλια σε μπασίνα και προσθέτουμε
την καπνιστή πέστροφα, τα κρεμμυδάκια, το μαϊντανό, το ξύδι, το ελαιόλαδο, το αλάτι και το πιπέρι. Ανακατεύουμε ελαφρά μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
Σερβίρουμε σε πιατέλα και το τσίπουρο δένει αρμονικά.

Πέννες με καπνιστή πέστροφα Καρπενησίου

Από την Αγγελική Γιολδάση, Ιχθυοτρόφο, Καρπενήσι

Υλικά

500 γρ. πέννες
300 γρ. καπνιστή πέστροφα Καρπενησίου
30 γρ. ντοματίνια, κομμένα στη μέση και σε κύβους
100 γρ. κρέμα γάλακτος ελαφριά
1 σφηνάκι τσίπουρο
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο Πιπέρι

Τρόπος παρασκευής

Βράζουμε τις πέννες σε αλατισμένο νερό και τις σουρώνουμε.
Ξεπλένουμε την κατσαρόλα, τη βάζουμε στη φωτιά και ρίχνουμε την κρέμα γάλακτος, τα ντοματίνια και τα αφήνουμε μέχρι να ροζίσει η κρέμα, ανακατεύοντας απαλά.
Στη συνέχεια ρίχνουμε την καπνιστή πέστροφα σε κομμάτια, το πιπέρι, το τσίπουρο και ανακινούμε την κατσαρόλα.
Τέλος προσθέτουμε τις πένες και ανακινούμε και πάλι την κατσαρόλα, ώστε η κρέμα να καλύψει τις πένες.
Αποσύρουμε από την φωτιά και σερβίρουμε αμέσως.

Τραχανάς παραδοσιακός με ντομάτα

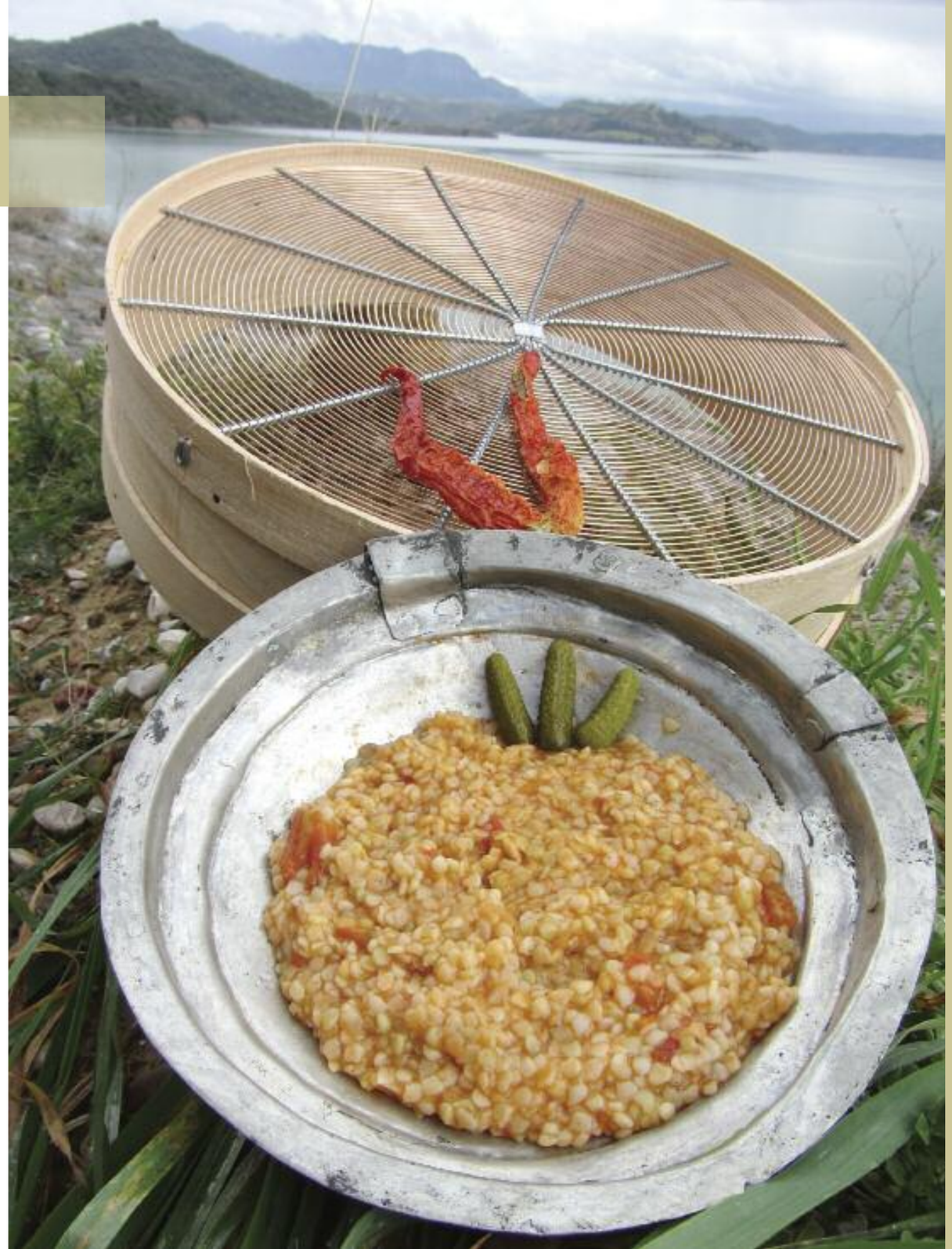
Από τον Γιώργο Ατζά, Λίμνη Κρεμαστών

Υλικά

2 φλιτζάνια τσαγιού τραχανά χωριάτικο
3 ώριμες μεγάλες ντομάτες
1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
8 φλιτζάνια νερό ζεστό
2 κρεμμύδια ξερά ψιλοκομμένα
1 σφηνάκι τσίπουρο
Ελαιόλαδο
150 γρ. τυρί φέτα, σε κομματάκια
Λίγο μπούκοβο

Τρόπος παρασκευής

Περνάμε από τον τρίφτη τις ντομάτες. Τις στίβουμε για να φύγουν τα πολλά υγρά και κρατάμε το χυμό. Σε μια κατσαρόλα σοτάρουμε με ελαιόλαδο το κρεμμύδι και τις ντομάτες. «Σβήνουμε» με το τσίπουρο και προσθέτουμε τον πελτέ και το χυμό από τις ντομάτες. Ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα. Προσθέτουμε τον τραχανά και το νερό. Σε σκεπασμένη κατσαρόλα αφήνουμε να σιγοβράσει ο τραχανάς για 20 λεπτά. Στο τέλος, προσθέτουμε και το μπούκοβο.



Αυθεντική τυρόπιτα Καρπενησίου

Από την Τριανταφυλλιά Γουργιώτη, παραγωγό πίτας, Καρπενήσι

Υλικά

Για τη ζύμη

1 κιλό αλεύρι μαλακό για πίτες
Μισή κουταλιά αλάτι
1 φλιτζάνι πλιέλαιο
2 κ.σ. ξύδι
1 ποτήρι νερό εμφιαλωμένο, ανθρακούχο ή πηγής

Για το καλύτερο άνοιγμα του φύλλου

3 κ.σ. νισεστέ και λίγο αλεύρι

Για τη γέμιση

1 κιλό τυρί φέτα ΠΟΠ
800 γρ. ανθότυρο
200 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
200 γρ. τυρί τσαλαφούτι Καρπενησίου
1 πρέζα αλάτι
1 πρέζα πιπέρι
1 φλιτζανάκι υγρή σόδα
6 αυγά χωριάτικα
Ελαιόλαδο ή βούτυρο ντόπιο

Για το φινίρισμα

50 γρ. βούτυρο γάλακτος, λιωμένο

Τρόπος παρασκευής

Πρώτα ετοιμάζουμε τη ζύμη που θα πρέπει να είναι εύπλαστη και μέτρια, ούτε σκληρή ούτε όμως και μαλακή.
Στο πάγκο της κουζίνας βάζουμε το αλεύρι και στη μέση δημιουργούμε ένα κενό για να βάλουμε τα υγρά υλικά. Πασπαλίζουμε με αλάτι. Ζυμώνουμε δυνατά και μόλις η ζύμη ξεκολλά από τα χέρια μας είναι έτοιμη.
Μοιράζουμε τη ζύμη σε 5 μπαλάκια. Αφήνουμε τη ζύμη να «ξεκουραστεί» για 1 ώρα και αμέσως μετά με τον πλάστη ανοίγουμε 5 φύλλα.
Για μεγαλύτερη ευκολία πασπαλίζουμε τον πλάστη και τον πάγκο μας με το μείγμα αλεύρι και νισεστέ
Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε όλα τα υλικά της γέμισης και τα λιώνουμε με ένα πιρούνι. Ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.
Με ένα πινέλο περνάμε με ελαιόλαδο ένα ταψί για πίτες No38.
Ανοίγουμε το πρώτο φύλλο το στρώνουμε στο ταψί και ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο, απλώνουμε και το δεύτερο φύλλο και ρίχνουμε τη μισή ποσότητα γέμισης.
Την απλώνουμε σε όλη την επιφάνεια και αν θέλουμε πασπαλίζουμε με λίγο σιμιγδάλι.
Στρώνουμε ένα φύλλο και καλύπτουμε τη γέμιση. Το ραντίζουμε με ελαιόλαδο και ρίχνουμε και την υπόλοιπη γέμιση, που τη στρώνουμε ομοιόμορφα για να καλύψει όλη την επιφάνεια του φύλλου. Ρίχνουμε λίγο σιμιγδάλι ακόμα και καλύπτουμε τη γέμιση με δύο φύλλα ραντίζοντας το καθένα με ελαιόλαδο.
Κόβουμε τις άκρες γύρω από το ταψί όσο έχει μείνει και το γυρίζουμε προς τα μέσα.
Τρυπάμε την επιφάνεια του φύλλου με ένα πιρούνι και κόβουμε βαθιά σε κομμάτια. Περνάμε την επιφάνεια της πίτας με βούτυρο και κόβουμε σε τρίγωνα κομμάτια.
Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 200°C, για 1 ώρα και ίσως λίγο παραπάνω.
Βγάζουμε από το φούρνο και αφήνουμε να κρυώσει η πίτα, για 20 λεπτά και σερβίρουμε.

Η δημιουργία...

1

2

5

3

4

6

8

9

7

10

11

12

Πρασόπιτα με τυρί φέτα

Από την Κατερίνα Καλαντζή, Προυσός

Υλικά

Για τη γέμιση
1 κιλό πράσα, ψιλοκομμένα
600 γρ. σπανάκι, μυρώνια, καυκαλήθρες
800 γρ. τυρί φέτα Καρπενησίου
1 πρέζα αλάτι
1 πρέζα πιπέρι
6 αυγά χωριάτικα
Ελαιόλαδο ή βούτυρο

Τρόπος παρασκευής

Ακολουθούμε τις οδηγίες της Αυθεντικής Τυρόπιτας Καρπενησίου

Κολοκυθοτυρόπιτα

Από την Τριανταφυλλιά Γουργιώτη, παραγωγό πίτας, Καρπενήσι

Υλικά

Για τη γέμιση
1 κολοκύθι στρογγυλό μέτριο, τριμμένο
800 γρ. φέτα Καρπενησίου
6 αυγά χωριάτικα
1 φλιτζανάκι υγρή σόδα
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
Ελαιόλαδο ή βούτυρο

Τρόπος παρασκευής

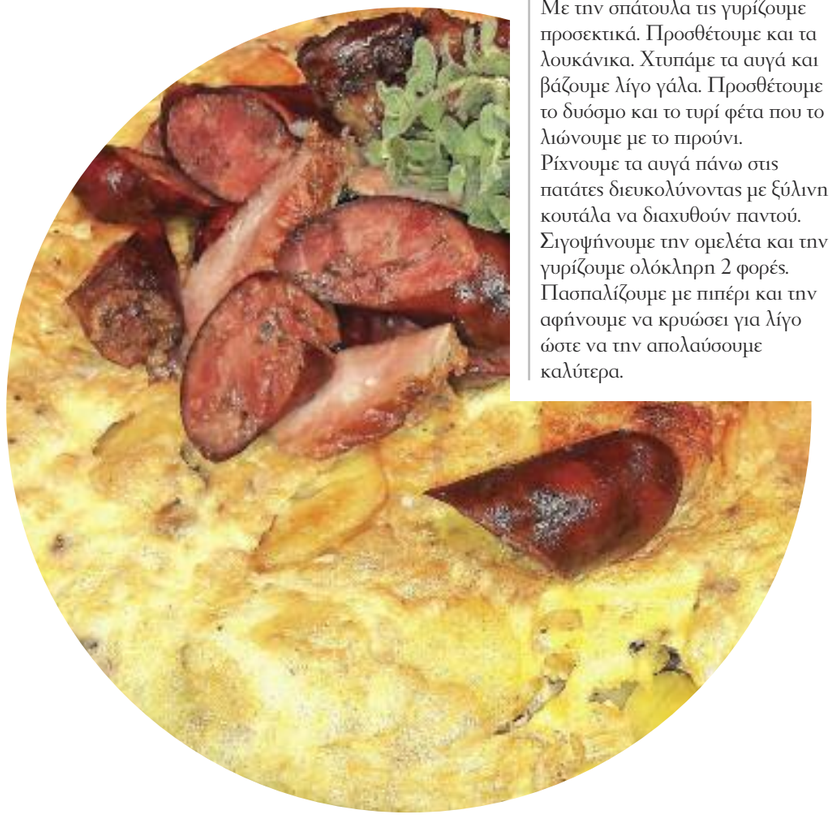
Ακολουθούμε τις οδηγίες της Αυθεντικής Τυρόπιτας Καρπενησίου

Αυγά με χωριάτικα λουκάνικα και πατάτες

Από τον Ηλία Προβόπουλο

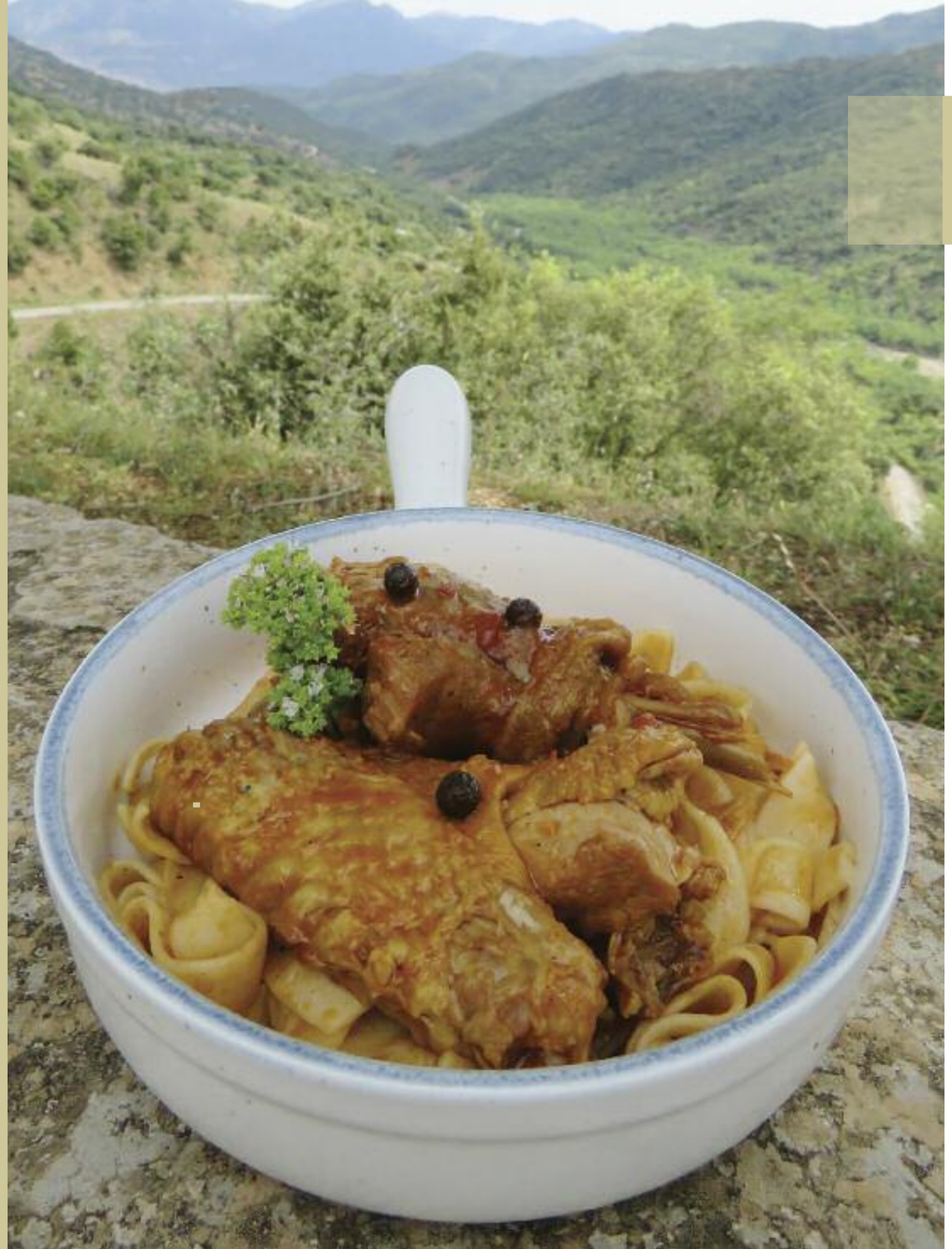
Υλικά

1 ½ κιλά πατάτες κιτρινωπές
6 αυγά
1 ποτήρι μικρό γάλα
10 φυλλαράκια δυόσμο ψιλοκομμένο
200 γρ. φέτα
250 γρ. χωριάτικο λουκάνικο
Καρπενησίου, σε κομμάτια
Αλάτι θαλασσινό
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
Ελαιόλαδο για το τηγάνισμα



Τρόπος παρασκευής

Καθαρίζουμε τις πατάτες και τις κόβουμε σε ροδέλες.
Τις βάζουμε σε ένα μπολ και τις πλένουμε να φύγει το άμυλο και τις βάζουμε στο σουρωτήρι να φύγουν τα νερά. Σε ένα τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και τηγανίζουμε τα λουκάνικα. Σε ένα βαθύ τηγάνι προσθέτουμε τις πατάτες και σιγοτηγανίζουμε για 15 λεπτά έχοντας το σκεπασμένο. Με την σπάτουλα τις γυρίζουμε προσεκτικά. Προσθέτουμε και τα λουκάνικα. Χτυπάμε τα αυγά και βάζουμε λίγο γάλα. Προσθέτουμε το δυόσμο και το τυρί φέτα που το λιώνουμε με το πιρούνι.
Ρίχνουμε τα αυγά πάνω στις πατάτες διευκολύνοντας με ξύλινη κουτάλα να διαχυθούν παντού. Σιγοψήνουμε την ομελέτα και την γυρίζουμε ολόκληρη 2 φορές. Πασπαλίζουμε με πιπέρι και την αφήνουμε να κρυώσει για λίγο ώστε να την απολαύσουμε καλύτερα.



Κόκορας χωριάτικος κοκκινιστός με σπιτικές χυλοπίτες

Από την Πολυξένη Μαντζούφα, ξενοδόχο, Καρπενήσι

Υλικά

1 κόκορας χωριάτικος 2 ½ κιλά, κομμένος σε μερίδες
800 γρ. παραδοσιακές χυλοπίτες
3 ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
1 ποτηράκι κρασί κόκκινο τοπικό
2 κιλά ώριμες ντομάτες, τριμμένες
1 κ.σ. αλάτι
1 κ.γ. φρεσκοτριμμένο πιπέρι
10 κόκκους μπαχάρι
1 ποτήρι του κρασιού ελαιόλαδο εκλεκτό

Τρόπος παρασκευής

Σε φαρδιά κατσαρόλα ρίχνουμε λίγο ελαιόλαδο και το αφήνουμε να ζεσταθεί αρκετά.
Σοτάρουμε τον κόκορα, γυρίζοντάς τον με την λαβίδα για 10 λεπτά, μέχρι να ροδοκοκκινήσει.
Προσθέτουμε και τα κρεμμύδια γυρίζοντάς τα μέχρι να χρυσίσουν.
«Σβήνουμε» με κρασί και αφήνουμε μέχρι να εξατμισθεί το αλκοόλ.
Ρίχνουμε την ντομάτα και αφήνουμε να πάρει μια βράση.
Προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι και το μπαχάρι.
Ρίχνουμε λίγο ζεστό νερό στην κατσαρόλα μέχρι να καλυφθεί ο κόκορας. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και βράζουμε για 2 ώρες σε μέτρια φωτιά.
Βγάζουμε τον κόκορα και τον αφήνουμε σε μια πιατέλα σκεπασμένο.
Στη σάλτσα βάζουμε τις χυλοπίτες να βράσουν για 8-10 λεπτά και αν χρειαστεί συμπληρώνουμε λίγο ζεστό νερό. Σερβίρουμε στο πιάτο τις χυλοπίτες και από πάνω τον κόκορα.
Αν θέλουμε πασπαλίζουμε με κεφαλογραβιέρα ή μυζήθρα.

Γιορτινή βουνίσια τριλογία κρεάτων στο πήλινο

Από τον Κώστα Αρκουμάνη, εστιάτορα, Καρπενήσι

Υλικά

1 κιλό μοσχαράκι μπούτι, κομμένο σε κομμάτια
1 κιλό γίδα, κομμένη σε κομμάτια
1 κιλό χοιρινό, κομμένο σε κομμάτια
1 κιλό πατάτες καθαρισμένες κομμένες κυδωνάτες ή τετράγωνες
5 μεγάλα ξερά κόκκινα κρεμμύδια, κομμένα σε χοντρές φέτες
1 κιλό ντομάτες ντόπιες, κομμένες στα 8
Ελαιόλαδο
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
Αλάτι
Δάφνη
Ρίγανη σε κλωνάρια
Μοσχοπίπερο

Τρόπος παρασκευής

Πλένουμε και τα τρία κρέατα με κρασί.
Σε μεγάλη φαρδιά κατσαρόλα με ελαιόλαδο τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι και προσθέτουμε τις ντομάτες και τις πατάτες μέχρι να ροδίσουν.
Σε καυτό αντικολλητικό τηγάνι με ελάχιστο ελαιόλαδο σοτάρουμε τα κρέατα πρώτα το μοσχάρι, μετά τη γίδα και τέλος το χοιρινό. Τα γυρίζουμε με λαβίδα και μόλις ροδίσουν τα βάζουμε κατά σειρά στη γάστρα.
Ρίχνουμε από πάνω και τα σοταρισμένα κρεμμύδια, τις ντομάτες, τις πατάτες, λίγο ελαιόλαδο, τα μυριστικά, λίγο ζεστό νερό και κλείνουμε τη γάστρα.
Βάζουμε την πήλινη γάστρα σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 1 ώρα και μετά κατεβάζουμε τη θερμοκρασία στους 100°C. Αφήνουμε να ψηθεί για 5 ώρες.
Κατά διαστήματα ανακινούμε προσεκτικά τη γάστρα, χωρίς να την ανοίξουμε, για να βεβαιωθούμε ότι έχει επαρκή υγρά.
Την βγάζουμε από τον φούρνο, την ανοίγουμε προσεκτικά και σερβίρουμε.

Αρνάκι γιουβέτσι

Απο τον Κώστα Αρκουμάνη, εστιάτορα, Καρπενήσι

Υλικά

2 κιλά αρνάκι, κομμένο σε μερίδες
2 κρεμμύδια, ολόκληρα
3 ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
2 κλωνάρια άγρια ρίγανη
500 γρ. κριθαράκι
2 ντομάτες ώριμες, τριμμένες
1 κ.γ. πελτέ ντομάτας
Ελαιόλαδο εκλεκτό
2 κ.σ. τυρί τσαλαφούτι Καρπενησίου
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένα πιπέρια

Τρόπος παρασκευής

Σε μεγάλη κατσαρόλα με νερό που κοχλάζει, βάζουμε το κρέας, τα ολόκληρα κρεμμύδια και τη ρίγανη. Ξαφρίζουμε και συνεχίζουμε το βράσιμο για 2 ώρες. Αν χρειαστεί προσθέτουμε και λίγο ζεστό νερό.
Σε βαθύ τηγάνι σοτάρουμε σε ελαιόλαδο, σε μέτρια φωτιά, τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια και ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε το κριθαράκι και το σοτάρουμε για 2 λεπτά, ανακατεύοντας συνεχώς.
Από την κατσαρόλα με το κρέας αφαιρούμε τα κρεμμύδια, τη ρίγανη και τα φύλλα δάφνης.
Σε πήλινη γάστρα ρίχνουμε το κριθαράκι και προσθέτουμε το ζωμό από το κρέας, τις ντομάτες, τον πελτέ, το αλάτι, το πιπέρι και ανακατεύουμε. Στο τέλος προσθέτουμε το κρέας.
Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 250oC για 20 λεπτά. Αν χρειαστεί, προσθέτουμε λίγο ζεστό νερό και ανακατεύουμε.
Πέντε λεπτά πριν βγάλουμε το γιουβετσάκι από το φούρνο ρίχνουμε δύο κουταλιές τυρί τσαλαφούτι και ανακατεύουμε.
Το βγάζουμε από το φούρνο, το αφήνουμε 5 λεπτά να αναδυθούν τα αρώματα και σερβίρουμε.

Κορυσχάδες

Τσαλαφούτι και αχλάδι με γλυκό κρασί και μέλι

Από τη Νανά Γκαμπούρα, executive chef

Υλικά

300 γρ. τσαλαφούτι τυρί Καρπενησίου
200 ml κρέμα γάλακτος, παγωμένη
2 κ.σ. ζάχαρη
Βανίλια
20 γρ. κανέλα σε σκόνη
80 γρ. ζάχαρη άχνη
2 κ.σ. ζάχαρη
4 μεγάλα αχλάδια καθαρισμένα
1 μπολ μαυροδάφνη
3 κ.σ. μέλι ερείκης

Για το φινίρισμα

Αρμπαρόριζα ή αρωματικό που μας αρέσει

Τρόπος παρασκευής

Χτυπάμε δυνατά σε παγωμένο κάδο του μίξερ, την παγωμένη κρέμα γάλακτος, με τη ζάχαρη και τη βανίλια μέχρι να γίνει σαντιγί.
Σε μεταλλικό μπολ παγωμένο ρίχνουμε το τσαλαφούτι, την κανέλα και τη ζάχαρη άχνη και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.
Το ρίχνουμε στο μπολ της σαντιγί ανακατεύοντας με την μαρίζ απαλά.
Ετοιμάζουμε τα αχλάδια.
Με το ειδικό εργαλείο αφαιρούμε το σκληρό εσωτερικό και αφήνουμε μόνο το κοτσανάκι τους.
Τα εμβαπτίζουμε στο μπολ με τη μαυροδάφνη.
Τα ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 180°C, μέχρι να χρυσίσουν.
Τυλίγουμε το αχλάδι με καραμέλα ή μέλι ερείκης
Σερβίρουμε βάζοντας σαν βάση την κρέμα και από πάνω το αχλάδι.
Φινίρουμε με μέλι και διακοσμούμε με αρμπαρόριζα.

Μελομακάρονα των Χριστουγέννων

Από τον Γέροντα Δοσίθεο, Μονή Τατάρνας, Λίμνη Κρεμαστών

Υλικά

1 κιλό αλεύρι
1 κιλό σιμιγδάλι ψιλό
450 ml ελαιόλαδο εκλεκτό
150 γρ. ζάχαρη ψιλή
200 γρ. σπασμένη καρυδόψιχα
Μισό ποτήρι του κρασιού κονιάκ
1 ποτήρι του κρασιού αλυσίβα
Χυμός από 2 πορτοκάλια
Ξύσμα από ένα πορτοκάλι
1 κ.γ. σόδα
1 ½ κ.σ. κανελλογαρύφαλλα τριμμένα

Για το πασπάλισμα

250 γρ. καρύδι τριμμένο

Για το σιρόπι

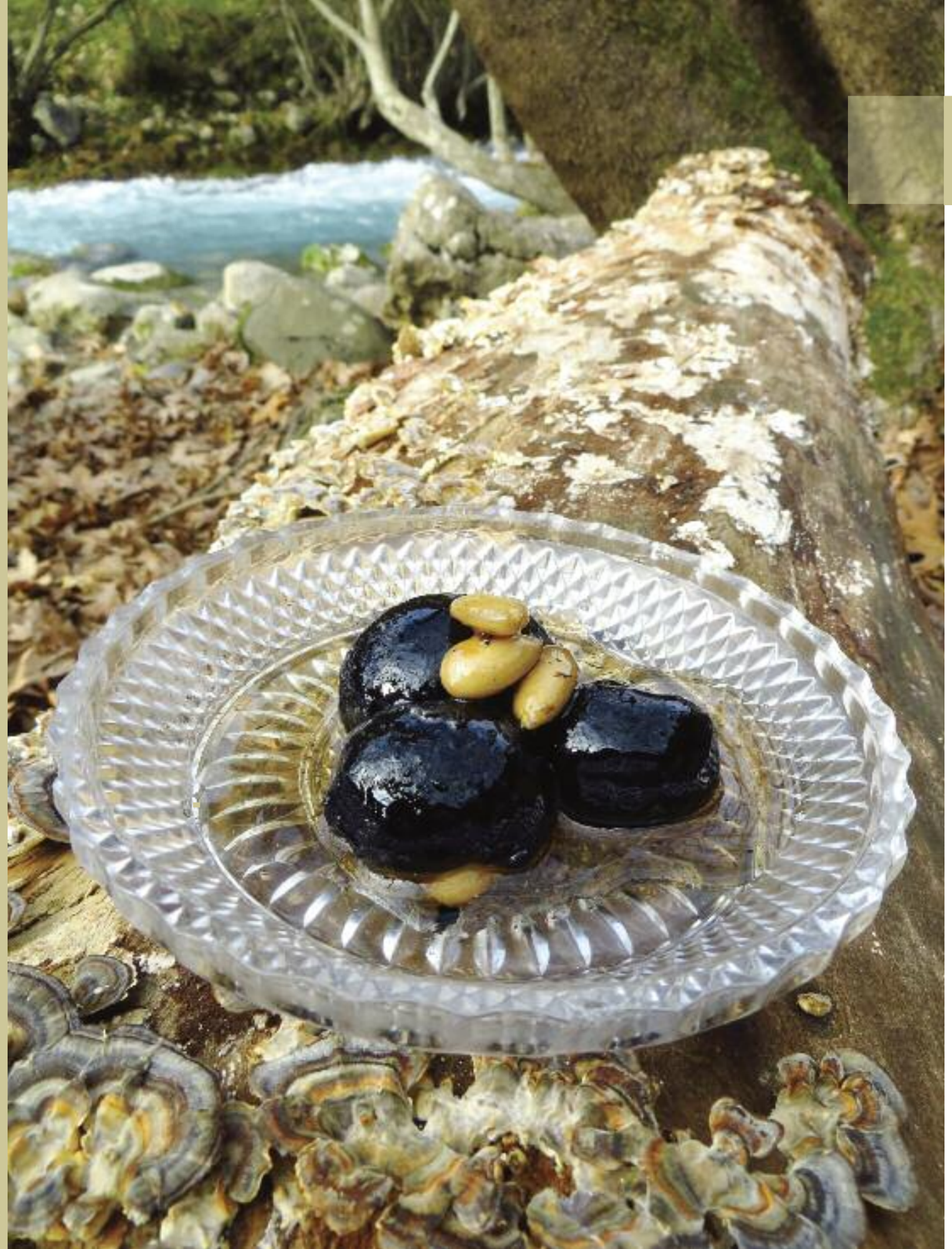
3 φλιτζάνια ζάχαρη
3 φλιτζάνια μέλι ελάτης
3 φλιτζάνια νερό
1 ξύλο κανέλας
1 κ.σ. χυμό λεμονιού
1 κομμάτι φλούδα

Τρόπος παρασκευής

Σε βαθιά λεκάνη χτυπάμε για αρκετή ώρα το ελαιόλαδο, τη ζάχαρη, τον χυμό πορτοκαλιού και το κονιάκ μέχρι να λειώσει η ζάχαρη.
Προσθέτουμε και όλα τα υπόλοιπα υλικά εκτός από τα καρύδια. Αφού ανακατευθούν καλά, αρχίζουμε να ρίχνουμε το αλεύρι και το σιμιγδάλι λίγο λίγο και στο τέλος βάζουμε τα καρύδια.
Ζυμώνουμε δυνατά και όταν η ζύμη ξεκολλά από τα χέρια μας η ζύμη είναι έτοιμη. Δεν πρέπει να σκάει ούτε να απλώνει.
Μετά κόβουμε από τη ζύμη κομματάκια ισομεγέθη και πλάθουμε τα μελομακάρονα.
Τα πατάμε και τα περνάμε την επιφάνειά τους με τον τρίφτη του τυριού για να πάρει σχέδιο και τα αραδιάζουμε στο ταψί σε απόσταση μεταξύ τους.
Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 180° C μέχρι να ροδίσουν επάνω και κάτω και τα βγάζουμε από τον φούρνο χωρίς να τα σκεπάσουμε και τα αφήνουμε να κρυώσουν.
Ετοιμάζουμε το σιρόπι βράζοντας το νερό, τη ζάχαρη, το ξύλο κανέλας, το χυμό και την φλούδα λεμονιού και στο τέλος ρίχνουμε το μέλι και ανακατεύουμε μέχρι να δέσει.
Βουτάμε στο σιρόπι που βράζει τα μελομακάρονα με τρυπητή κουτάλα. Τα βγάζουμε γρήγορα και τα πασπαλίζουμε με τριμμένο καρύδι.

Μικρά μυστικά

Η αλυσίβα γίνεται με καθαρή στάχτη, βράζουμε 3 κουταλιές με νερό και την αφήνουμε να κατασταλάξει για 24 ώρες και χρησιμοποιούμε το νερό χωρίς τη στάχτη. Μυστικά της Ελλάδας του χθες...



Καρυδάκι γλυκό του κουταλιού

Απο την Νίτσα Αντζά, Καρπενήσι

Υλικά

20 καρυδάκια πράσινα μικρά, τα μαζεύουμε από το δένδρο πριν σκληρύνουν, τέλος Μαίου αρχές Ιουνίου
1 κιλό ζάχαρη κρυσταλλική
20 καρφάκια γαρύφαλλο
200 γρ. αμύγδαλα

Τρόπος παρασκευής

Βάζουμε τα καρυδάκια στο νερό αφού τα τρυπήσουμε με μια βελόνα σακοράφα σταυρωτά.
Τα βράζουμε 3 φορές από 30 λεπτά, αλλάζοντας το νερό κάθε φορά για να ξεπικρίσουν.
Τέλος τα σουρώνουμε και καρφώνουμε ένα γαρύφαλλο σε κάθε καρυδάκι.
Τα βάζουμε στην κατσαρόλα με 2 ποτήρια νερό και τη ζάχαρη.
Βράζουμε για 20 λεπτά σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, με σκεπασμένη την κατσαρόλα, μέχρι να δέσει το σιρόπι.
Προσθέτουμε τα αμύγδαλα και ανακατελυουμε.
Βάζουμε τα καρυδάκια όπως είναι ζεστά σε αποστειρωμένα βαζάκια και τα κλείνουμε καλά αναποδογυρίζοντάς τα για ένα βράδυ. Το καρυδάκι φυλάσσεται σε σκοτεινό και δροσερό μέρος.

Ταυρωπός ή Μέγδοβας

Βατόμουρο γλυκό

Από την Κατερίνα Καλαντζή, Καρπενήσι

Υλικά

900 γρ. βατόμουρα άγρια
400 γρ. καστανή ζάχαρη
250 γρ. μέλι ελάτης Καρπενησίου
Χυμό από 2 φρέσκα λεμόνια
1 κλαράκι λουίζα
1 σφηνάκι λικέρ πικραμύγδαλο

Τρόπος παρασκευής

Πλένουμε τα βατόμουρα προσεκτικά σε μπολ με δροσερό νερό γιατί είναι ευαίσθητα και τα απλώνουμε σε απορροφητική πετσέτα για να στεγνώσουν.
Σε πλατιά κατσαρόλα βάζουμε τα βατόμουρα, τα ραντίζουμε με τον χυμό λεμονιού, τα καλύπτουμε με την ζάχαρη.
Σκεπασμένα τα βάζουμε στο ψυγείο για 5 ώρες, να αναδυθούν τα αρώματά τους και να μείνουν τραγανά.
Τα βγάζουμε από το ψυγείο και βάζουμε την κατσαρόλα στη φωτιά.
Προσθέτουμε το μέλι, το λικέρ και τη λουίζα και αφήνουμε να πάρουν μια βράση για να δέσει το σιρόπι.
Όπως είναι καυτά τα βατόμουρα τα βάζουμε στα αποστειρωμένα βάζα μας.
Κλείνουμε ερμητικά και τα αναποδογυρίζουμε για μια νύκτα.

Γλυκό αγριοβύσσινο

Από την γιαγιά Ντίνα Καλαντζή, εστιάτορα, Προυσσός

Υλικά

1 κιλό αγριοβύσσινο Καρπενησίου
1200 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική

Τρόπος παρασκευής

Καθαρίζουμε και πλένουμε πολύ καλά τα αγριοβύσσινα.
Βγάζουμε το κουκούτσι με το ειδικό εργαλείο και στη συνέχεια τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα σε στρώσεις.
Μία στρώση ζάχαρη, μια στρώση αγριοβύσσινα μέχρι να τελειώσουν.
Τα αφήνουμε έτσι για 24 ώρες.
Βάζουμε την κατσαρόλα στη φωτιά και μόλις πάρουν μια βράση τα ξαφρίζουμε.
Χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε το γλυκό μέχρι να δέσει για 1 ώρα περίπου.
Το αφήνουμε να κρυώσει και το βάζουμε σε βάζα.

Αγριοφράουλα γλυκό

Από την Ιερά Μονή Προυσσού Ευρυτανίας

Υλικά	Τρόπος παρασκευής
1 κιλό αγριοφράουλες 600 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική 1 φλιτζάνι του καφέ νερό από την πηγή μας 1 κ.γ. χυμό λεμονιού	Πλένουμε με δροσερό νερό τις αγριοφράουλες. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε τις αγριοφράουλες, τη ζάχαρη και περιχύνουμε με το νερό. Βράζουμε σε μέτρια φωτιά για 5 μόνον λεπτά, ανακινώντας ελαφρά την κατσαρόλα. Προσθέτουμε το χυμό λεμονιού και αφήνουμε να πάρει βράση για 1 μόνον λεπτό. Το γλυκάκι μας είναι έτοιμο.

Συντομογραφίες
κ.σ. = κουτάλι της σούπας
κ.γ. = κουτάλι του γλυκού

Μετατροπές όγκων υγρών
1κ.γ.: 5 ml
1κ.σ.: 15 ml
1 φλιτζάνι: 200 ml
1 κούπα: 240 ml
1 ποτήρι νερού: 250 ml
1 ποτήρι κρασιού: 110 ml

Σε ότι αφορά στη μετατροπή
των στερεών σε γραμμάρια
δεν είναι δυνατή η απεικόνισή τους
αφού το βάρος
διαφοροποιείται με το είδος

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΣΤΕΡΕΑΣ
ΕΛΛΑΔΑΣ