

Α΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΟΛΟΣΣΙΟΥ
«ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΛΟΥΚΑΣ»

Η δική μας ... κυπριακή κουζίνα



Στ' τάξη
Δεκέμβρης 2015

Εισαγωγικό σημείωμα

Έχοντας ως αφετηρία το μάθημα των Ελληνικών και πιο συγκεκριμένα την ενότητα 4 για τη διατροφή, οι δάσκαλοι και τα παιδιά των Στ΄ τάξεων αποφάσισαν να δημιουργήσουν μια δική τους υποενοότητα με θέμα «κυπριακή παραδοσιακή κουζίνα και τοπικά προϊόντα».

Οι στόχοι ήταν ξεκάθαροι από την αρχή : σε πρώτο στάδιο τα παιδιά να έρθουν σε επαφή και να γνωρίσουν γεύσεις της παράδοσής μας. Σε επόμενο στάδιο να θυμίσουν στους γονείς τους παλιές τοπικές συνταγές και να επιδιώξουν να τις επαναφέρουν στα καθημερινά τους γεύματα .

Η προσέγγιση ήταν διαθεματική και αξιοποιήθηκαν θέματα από το μάθημα της Αγωγής Υγείας (υγεία και διατροφή) που συνδέονται άμεσα με την ενότητά μας . Κρατήσαμε ως άξονα ότι τα αγνά , φρέσκα υλικά και οι απλές μαγειρικές μέθοδοι της παραδοσιακής μας κουζίνας συντείνουν σε μεγάλο βαθμό στην εξασφάλιση υγείας και μακροζωίας .

Έτσι σε ένα χρονικό πλαίσιο τριών περίπου εβδομάδων, τα παιδιά εργάστηκαν με ζήλο και ενθουσιασμό αξιοποιώντας ζωντανές πηγές (πληροφορίες από οικογένεια), καθώς και βιβλία λαογραφίας και κυπριακών συνταγών μαγειρικής . Έκαναν έρευνα στο διαδίκτυο ψάχνοντας σε συγκεκριμένες ιστοσελίδες και συγκέντρωσαν μεγάλο όγκο υλικού.

Έγινε χρήση της αίθουσας Ηλεκτρονικών Υπολογιστών του σχολείου όπου εκεί όλα τα παιδιά εντόμισαν τις εργασίες τους και σε ηλεκτρονική μορφή.

Οι εργασίες περιλαμβάνουν : καταγραφή κυπριακών εδεσμάτων και χαρακτηριστικών προϊόντων του τόπου

μας , ποικιλία παραδοσιακών συνταγών για όλα τα γούστα , παροιμίες που σχετίζονται με τη διατροφή και σύγκριση του σπιτικού με το έτοιμο φαγητό.

Ως τελική δραστηριότητα επιλέχθηκε η μεταφορά της θεωρίας σε ... πράξη ! Σε συνεννόηση με τους γονείς οι μαθητές έφεραν κυπριακά εδέσματα (αλμυρά , γλυκά , κυπριακό πρόγευμα και παραδοσιακά τσιμπήματα) στην τάξη και έστησαν ένα πλούσιο μπουφέ. Με έξυπνο και δημιουργικό τρόπο παρουσίασαν τις εργασίες τους στη διευθύντρια, στους δάσκαλους και σε άλλους μαθητές του σχολείου.

Κάπως έτσι δημιουργήθηκε αυτό το περιοδικό που κρατάτε στα χέρια σας και περιλαμβάνει όσα σημαντικά τα παιδιά μας μελέτησαν και κατέγραψαν.

Οι δάσκαλοι των Στ΄ τάξεων

Κρίστια Αριστείδου

Πάμπος Συμεού



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγικό σημείωμα	1
Πληροφορίες για την κυπριακή κουζίνα	2-3
Παροιμίες για τη διατροφή	4
Έτοιμο ή σπιτικό φαγητό;	5
Καταγραφή παραδοσιακών κυπριακών φαγητών	6
Συνταγές από την κυπριακή κουζίνα	7
• Ορεκτικά	20
• Κυρίως πιάτα	24
• Επιδόρπια	24
Φωτογραφικό υλικό	33

Κυπριακή παραδοσιακή κουζίνα

Η κυπριακή παραδοσιακή κουζίνα είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, βασισμένη σε φρέσκα και αγνά υλικά. Τα κυπριακά πιάτα θεωρούνται άκρως υγιεινά μιας και βασίζονται στη Μεσογειακή διατροφή. Κύρια συστατικά είναι το χοιρινό, το αρνί, το κοτόπουλο, το φρέσκο ψάρι, τα φρούτα και τα λαχανικά, τα άγρια χόρτα, το γιαούρτι, το τυρί και φυσικά τα μπαχαρικά και τα αρωματικά, που μέσα από το άρωμα τους βοηθούν στο να αναδεικνύεται καλύτερα η γεύση.



Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πάντα φρέσκα και τα περισσότερα είναι κυπριακής παραγωγής. Η Κύπρος από αρχαιοτάτων χρόνων ήταν φημισμένη για τα εσπεριδοειδή της, πορτοκάλια, μανταρίνια και γκρέιπφρουτ, τις φράουλες, μήλα, αχλάδια, καρπούζια, πεπόνια, σταφύλια και σύκα. Το πιο διάσημο γέυμα που πρέπει να δοκιμάσει κανείς, φτάνοντας σαν

επισκέπτης στην Κύπρο, δεν είναι άλλο από τον παραδοσιακό "μεζέ", μια παραλλαγή των ελληνικών "μεζέδων". Ο "μεζές" είναι σημείο αναφο-



ράς κάθε κυπριακής ταβέρνας. Ο κάθε μάγειρας διαμορφώνει και εμπλουτίζει το δικό του "μεζέ", με αποτέλεσμα στη κάθε ταβέρνα να έχετε την ευκαιρία να δοκιμάσετε και διαφορετικά πιάτα.

Ο παραδοσιακός μεζές αποτελείται από αρκετά πιάτα, κρύα και ζεστά, που σερβίρονται πάντα σε μικρές ποσότητες για να δίνεται η ευκαιρία στο κοινό να δοκιμάζει ένα ευρύ φάσμα γεύσεων και αρωμάτων. Ξεκινώντας με τα ορεκτικά όπως φρέσκα και ξιδάτα λαχανικά, ελιές, καπνιστά και πικάντικα κρεατικά, χαλούμι, τζατζίκι, μελιτζανοσαλάτα, χούμους (μια πάστα με λιωμένα ρεβίθια, ελαιόλαδο και μαϊντανό), ελληνική παραδοσιακή σαλάτα με ντομάτα, αγγουράκι, ελιές και φέτα. Κυρίως ζεστά πιά-

τα όπως τηγανιτά και φαγητά φούρνου ή θαλασσινά. Τελειώνοντας, φυσικά, σειρά θα πάρουν τα φρούτα της εποχής, παραδοσιακά γλυκά και καφές.

Αγαπημένα φαγητά των Κυπρίων είναι τα φαγητά της σχάρας. Η αγάπη των Κυπρίων για τα φαγητά στη σχάρα είναι τόσο μεγάλη που σίγουρα θα τα βρείτε σε όλα τα εστιατόρια. Επίσης, αγαπημένα φαγητά είναι τα φαγητά στο φούρνο. Και σίγουρα θα γίνουν αγαπημένα σε όποιον τα δοκιμάσει.

Το πιο διάσημο γέυμα στην Κύπρο δεν είναι άλλο από τον παραδοσιακό «μεζέ», μια παραλλαγή των ελληνικών μεζέδων...

Οι σούπες έχουν και αυτές μια ξεχωριστή θέση στο εδεσματολόγιο των Κυπρίων. Σε κάθε παραδοσιακό εστιατόριο θα βρείτε την παραδοσιακή σούπα αυγολέμονο με αυγό, λεμόνι, ρύζι και κοτόπουλο, κοτόσουπες, σούπα βοδινή και τραχανά.

Κυπριακό φαγητό και επιδράσεις

Η ιστορία έπαιξε ένα σημαντικό ρόλο στην κυπριακή κουζίνα Μέσα από τους αιώνες το μικρό αλλά με στρατηγική σημασία νησί της Κύπρου, κατακτήθηκε από πολλούς: όπως Φοίνικες, Αιγύπτιους, Πέρσες, Ρομανούς, Λουζινιανούς, Βενετούς, Οθωμανούς και Εγγλέζους, οι οποίοι επηρέασαν ποικιλοτρόπως την παράδοση.



Ο κάθε ένας από αυτούς μετέφερε μαζί του τα δικά τους σημαντικά έθιμα και εδέσματα, μεταφέροντας επίσης καινούργια για την Κύπρο υλικά δίνοντας μια προσθήκη ανάμικτης κουζίνας.

Ορισμένα κυπριακά παραδοσιακά εδέσματα έχουν μια ιστορία 1500 χρόνων...

Εδώ μπορείς να βρεις τις πιο εξωτικές γεύσεις της Μεσογείου: ρόδια, σουσάμι, δυόσμος, κύμινο, σταφίδες, μπάμιες, μελιτζάνες, πινόλια και

αποξηραμένα βερίκοκα, με την ανάμειξη τους με Ιταλικές πάστες, αποξηραμένες λιαστές ντομάτες, «πέστο», καπνιστό ζαμπόν, ελιές και αγκινάρες.

Στην Ευρώπη υπάρχουν πολύ καλά μαγειρευτά φαγητά κατσαρόλας από χοιρινό και βοδινό μαγειρεμένα με κρεμμύδια και κόλιανδρο, παρασκευές που είναι πολύ φημισμένες στη Κύπρο. Επίσης φασιανοί, ρόστο και ορτύκια μαγειρεμένα με τοπικά μπράντι και πορτοκάλι είναι αυτή



η ανάμειξη που έχει δώσει ένα χαρακτήρα της κυπριακής σημερινής κουζίνας.

Για παράδειγμα τα γεμιστά



λαχανικά και τα κουπέπια τα οποία είναι παραδοσιακά κυπριακά εδέσματα έχουν μια ιστορία 1500 χρόνων, όταν ήρθαν στη Κύπρο οι Οθωμανοί και από τότε με τροποποιήσεις από τους Κυπρίους έχουμε τα παραδοσιακά αυτά



εδέσματα. Οι οικογένειες στην Κύπρο μαγειρεύαν προϊόντα που οι ίδιοι καλλιεργούσαν ή ζώα που μεγάλωναν στις αυλές και μάντρες τους. Με γεύση ξεχωριστή και με αρώματα της δικής τους φύσης. Δεν είναι μυστικό ότι η Μεσογειακή κουζίνα είναι πλέον υγιεινή κουζίνα με το ελαιόλαδο και όλα τα άλλα χαρακτηριστικά της. Κουζίνα που καλύπτει πλήρως την Κυπριακή, έχοντας όλα εκείνα τα στοιχεία που χρειάζεται μια κουζίνα διαίτης, όπως λαχανικά, σαλάτες και φρούτα.

Παροιμίες για τη διατροφή (Επιλογή από εργασίες των μαθητών της Στ'1 και Στ'2)

- ♦ Το μήλο κάτω από την μηλιά θα πέσει
- ♦ Το μεγάλο ψάρι τρώει το μικρό
- ♦ Νηστικό αρκούδι δε χορεύει
- ♦ Έχασε τα αυγά και τα καλάθια



- ♦ Όποιος έχει καίει στο χυλό φυσάει και το γιαούρτι
- ♦ Όλα πάνε μέλι γάλα
- ♦ Έχουμε και του πουλιού το γάλα



- ♦ Το λάδι κι η αλήθεια πάντα βγαίνουν από πάνω
- ♦ Των φρονίμων τα παιδιά πριν πεινάσουν μαγειρεύουν
- ♦ Όπου ακούς πολλά κεράσια κράτα και μικρό καλάθι
- ♦ Δυο καρπούζια δεν χωράν σε μια μασχάλη
- ♦ Όποιος δε θέλει να ζυμώσει δέκα μέρες κοσκινίζει
- ♦ Και την πίτα ολόκληρη και το σκύλο χορτάτο
- ♦ Όποιος ανακατεύεται με τα πίτουρα τον τρώνε οι κότες
- ♦ Μεγάλη μπουκιά φάε μεγάλο λόγο μην πεις

Έτοιμο ή σπιτικό φαγητό;

Κατά τη δική μου άποψη το σπιτικό φαγητό είναι το καλύτερο διότι κάνει καλό στον ανθρώπινο οργανισμό.



φαγητό, τότε συνήθως τρώνε μόνοι τους. Το σπιτικό φαγητό είναι πιο νόστιμο και πιο φιλικό προς το περιβάλλον μιας και απαιτεί λιγότερη κατανάλωση ενέργειας από ότι το κατεψυγμένο και έτοιμο φαγητό.



Όταν τρως από το έτοιμο φαγητό δεν ξέρεις τι υλικά έχουν χρησιμοποιήσει. Και ακούγονται πολλά για το γρήγορο φαγητό: δηλητηριάσεις, αρρώστιες από τα τηγανέλαια... Ακόμη λένε πως τα κρέατα είναι από «πλαστικό» που είναι ό,τι χειρότερο για τον ανθρώπινο οργανισμό. Το σπιτικό φαγητό είναι πιο υγιεινό, γνωρίζουμε τι υλικά διαθέτει, όπως και την ποιότητα των υλικών. Δεν έχει συντηρητικά και ο τρόπος που ψήνεται είναι ο καλύτερος. Το έτοιμο φαγητό έχει αποδειχτεί ότι μας κάνει παχύσαρκους. Επίσης το σπιτικό φαγητό είναι πιο φθινό αν αγοράσεις τα υλικά σου από μια υπεραγορά.

Το σπιτικό φαγητό ενώνει την οικογένεια. Όταν οι άνθρωποι τρώνε το έτοιμο



Συμπερασματικά θα έλεγα ότι το γρήγορο φαγητό είναι ο χειρότερος τρόπος διατροφής ενώ το σπιτικό φαγητό είναι ένα δώρο που κάνουμε καθημερινά στον εαυτό μας.

Το έτοιμο φαγητό έχει αποδειχτεί ότι μας κάνει παχύσαρκους. ...

Καταγραφή κυπριακών παραδοσιακών φαγητών

- Αρκατένο: είδος ψωμιού , σερβίρεται μαλακό ή σκληρό.
- Αυκοτηνιά: αυγό με ντομάτα τηγανητά
- Αφέλια : κύβοι χοιρινού κρέατος με κρασί και κόλιανδρο
- Δάχτυλα : σιροπιαστό γλυκό με αμύγδαλα
- Ελιές τσακιστές : με κόλιανδρο ,σκόρδο και ελαιόλαδο
- Ζαλατίνα: κομμάτια κρέατος με λεμόνι
- Καβουρούθκια με μάραθο: πουργουροκεφτέδες με μάραθο
- Καούκκος: αμύγδαλα με ζάχαρη ψημένα
- Καππάρι: ένα αγριόχορτο με ξίδι και αλάτι
- Καττιμέρι : τηγανητή ζύμη με ζάχαρη
- Καραόλοι βραστοί: σαλιγκάρια βραστά
- Κατσούρες: τηγανητό ψωμί και σερβίρεται με ζάχαρη
- Κεφαλάκι: κεφαλάκι αρνιού στο φούρνο
- Κλέφτικο: αρνί και πατάτες τυλιγμένα που ψήνονται στον κυπριακό παραδοσιακό φούρνο
- Κολοκοτές: κλειστές πίτες με γέμιση από κολοκύθα κόκκινη , πλιγούρι και σταφίδες
- Κουκιά με τα λάχανα: όσπρια βρασμένα με λάχανα
- Κουμανταρία: γλυκό κρασί παράγεται στην Κύπρο και το χρησιμοποιούν στη Θεία Κοινωνία
- Κουπέπια : κληματόφυλλα με γέμιση κιμά και ρύζι
- Κούπες: ζηλωμένο πλιγούρι με γέμιση κιμά ή μανιτάρια
- Λούντζα: καπνιστό χοιρινό με κρασί (αλλαντικό)
- Μαρμελάδα μοσφίλου: άγρια φρούτα βρασμένα με ζάχαρη
- Μαχαλεπί: κρέμα από νισιαστέ που σερβίρεται συνήθως με ροδόσταγμα και σιρόπι τριαντάφυλλου
- Μιλλόπιτα: πίτα που την ψήνουμε με το λίπος
- Μούγκρα: ορεκτικό με κουνουπίδι και προζύμι
- Πασκιές: πίτα με κρέας και τυρί που γίνεται το Πάσχα στην Πάφο σε παραδοσιακό φούρνο
- Παστά του σιοίρου: χοιρινό κρέας παστό
- Παστουρμάς: πικάντικο λουκάνικο
- Πατάτες αντιναχτές: τσακισμένες πατάτες με κόλιαντρο και κρασί στο τηγάνι
- Πατάτες γιαχνή: πατάτες μαζί με ντοματοπολτό
- Πίκλα: μουστάρδα με ξιδάτα χόρτα
- Πιλάφι πουργούρι: πουργούρι με ντομάτα και κρεμμύδι
- Πόμπες: ζύμη με σιρόπι
- Πούλες: είδος κολοकाσιού (ρίζες) τηγανητό με κόλιαντρο και κρασί
- Πουρέκια: ζύμη γεμιστή τηγανητή με αναρή, κιμά, χαλούμι
- Παλουζές: ο μούστος του κρασιού σε κρεμώδη μορφή
- Ρέσι: σιτάρι με αρνί που σερβίρεται σε γάμο
- Σιεφταλιά: μείγμα κιμά με μπαχαρικά τυλιγμένο σε πάνα στα κάρβουνα
- Σιουσιούκος: καρύδια ή αμύγδαλα βουτηγμένα στον μούστο του σταφυλιού
- Ταβάς του φούρνου: πατάτες, κρέας, ρύζι και κρεμμύδι
- Τερστιελούθκια: κουλουράκια βουτηγμένα στο σιρόπι του χαρουπιού
- Τιτσιρίες: το δέρμα του γουρουνιού τηγανητό
- Τουμάτσια: ζυμαρικό όπως τα λαζάνια
- Τραχανάς: πουργούρι με ξινόγαλα
- Τρίν με το γάλα: ζυμαρικό με γάλα
- Τσιορβάς: σούπα με πουργούρι
- Τσιπόπιτα: πίτα μαζί με την τσίπα του γαλάτου
- Χαλούμι: αιγοπρόβειο τυρί



ΜΕΡΟΣ Α : ΟΡΕΚΤΙΚΑ



ΤΑΛΑΤΟΥΡΙ

Υλικά

450 γρ .γιαούρτι
2 αγγουράκια κομμένα σε κύβους
Αλάτι
Πιπέρι
2 σκελίδες σκόρδο λιωμένο
Δυόσμος ξηρός



Εκτέλεση

Καθαρίζουμε τα αγγουράκια και τα κόβουμε σε τετραγωνάκια. Λιώνουμε το σκόρδο. Ρίχνουμε το γιαούρτι στα αγγουράκια ,το σκόρδο, το πιπέρι, το αλάτι και τα ανακατεύουμε καλά. Ρίχνουμε το δυόσμο από πάνω και το βάζουμε στο ψυγείο για λίγο. Συνοδεύει πολύ ωραία τα κρεατικά.

Παναγιώτα Τολμά



ΜΟΥΓΚΡΑ

Υλικά

2 kg κουνουπίδι σε κομμάτια
1\4 ψωμί προζύμι
Αλάτι
Ξίδι
50 g σινάπι κοπανισμένο

Εκτέλεση:

Αφήνουμε το προζύμι μια νύχτα να ξινίσει .

Κόβουμε το κουνουπίδι σε μικρά κομματάκια και το ζεματούμε σε κοχλαστό νερό στο οποίο έχουμε προσθέσει λίγο αλάτι και ξίδι για 2-3 λεπτά . Τα ρίχνουμε αμέσως σε κρύο νερό και τα στραγγίζουμε . Ρίχνουμε ένα-ένα τα κομμάτια στο βάζο . Διαλύουμε το προζύμι σε κρύο νερό ώστε να γίνει χυλός , το μουλιάζουμε και το περιχύνουμε στο κουνουπίδι . Κλείνουμε το δοχείο με το καπάκι του . Ανακατεύουμε τακτικά για να μην κάθεται ο χυλός . Μετά από μια βδομάδα η μούγκρα είναι έτοιμη.

Μαρίνα Πλάτωνος

ΡΑΒΙΟΛΕΣ

Υλικά

Για τη ζύμη:

500 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1 κουταλάκι ελαιόλαδο
1 κουτάλι αλάτι
Νερό όσο χρειαστεί

Για τη γέμιση:

1 χαλούμι τριμμένο
50 γρ. δυόσμο φρέσκο
1 κρόκο αυγού



Εκτέλεση:

Κοσκινίζουμε το αλεύρι , προσθέτουμε το λάδι και ζυμώνουμε με χλιαρό νερό μέχρι να γίνει μια μαλακή και εύπλαστη ζύμη . Την αφήνουμε να ξεκουραστεί για μισή ώρα. Μετά τρίβουμε το χαλούμι , προσθέτουμε τον κρόκο και αρκετό δυόσμο, ανακατεύουμε καλά, μοιράζουμε τη ζύμη στα δύο και ανοίγουμε δύο λεπτά φύλλα. Μπορούμε να το ανοίξουμε με τον πλάστη.

Παίρνουμε το ένα φύλλο και με ένα κουτάλι βάζουμε τη γέμιση σε μπαλάκια στη σειρά. Τα μπαλάκια πρέπει να έχουν μικρή απόσταση το ένα από το άλλο. Με το δεύτερο φύλλο καλύπτουμε το πρώτο και πιέζουμε την ζύμη γύρω από τη γέμιση για να κολλήσουν τα δύο φύλλα.

Κόβουμε τις ραβιόλες μας με το στόμιο ενός μικρού ποτηριού (ή με το ειδικό εργαλείο). Παίρνουμε ένα κατσαρολάκι και βάζουμε 2 λίτρα ζωμό να ζεσταθεί. Βάζουμε μέσα τριμμένο ξερό δυόσμο, αλάτι και πιπέρι και λίγο ελαιόλαδο.

Όταν ζεσταθεί καλά ο ζωμός ρίχνουμε τις ραβιόλες μέσα και ψήνουμε για 8 με 10' περίπου. Προθερμαίνουμε τον φούρνο μας και βάζουμε σε ένα πυρίμαχο σκεύος τις ραβιόλες μας και από επάνω τριμμένο χαλούμι και ξερό δυόσμο.

Χρίστος Ευδοκίμου



ΧΟΡΤΟΣΟΥΠΑ

Υλικά

1 μέτριο πράσο κομμένο
 2 καρότα κομμένα σε κύβους
 1 πατάτα κομμένη σε κύβους
 1/4 φλιτζανιού λάδι
 1 κρεμμύδι κομμένο
 1 1/2 λίτρο νερό
 1 ντομάτα κομμένη
 200 γρ. αρακάς
 1 κολοκυθάκι κομμένο
 1/2 φλιτζάνι ζυμαρικά σούπας
 αλάτι
 πιπέρι



Σάλτσα

1/2 φλιτζάνι κεφαλοτύρι
 1/2 φλιτζάνι βασιλικό ψιλοκομμένο
 3σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένο
 1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Ανακατώστε σε μια μεγάλη κατσαρόλα πράσο, καρότα, πατάτα, κρεμμύδι, κολοκυθάκι, ντομάτα και νερό και σιγοβράστε τα ξεσκέπαστα για περίπου 45 λεπτά ώσπου να μαλακώσουν. Προσθέστε το ζυμαρικό, τα κουκιά, τον αρακά, τα φασόλια, αλάτι, πιπέρι και λάδι και σιγοβράστε τα σκεπασμένα 15 λεπτά. Πριν σερβίρετε ρίξτε λίγες κουταλιές σάλτσα μέσα στην σούπα.

- ♦ Για τη σάλτσα πολτοποιήστε όλα τα υλικά.

Σκεύη Ιωάννου



ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΤΗΣ ΓΙΑΓΙΑΣ

Υλικά

- 1 γιαούρτι 200 g
- 5 αυγά
- ½ φλιτζάνι λάδι
- τυρί φέτα 250 g
- 1 χαλούμι κομμένο κύβους
- 2 ½ φλιτζάνια αλεύρι
- 3 κουταλάκια baking powder
- Δυόσμος φρέσκος ψιλοκομμένος
- Μαστίχα αλεσμένη
- ½ φλιτζάνι σταφιδάκια (ξανθές σταφίδες)

Εκτέλεση :

Μέσα σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε όλα τα υλικά και ζυμώνουμε με το χέρι μας .
Βάζουμε την τυρόπιτα σε ένα μακρόστενο PYREX,ρίχνουμε από πάνω σουσάμι και την ψήνουμε για 40 λεπτά περίπου σε μέτριο φούρνο .

Αθηνά Ρούσου



ΑΓΡΕΛΙΑ ΜΕ ΑΥΓΑ

Υλικά

Αγρέλια

1 πιάτο κομμένες μύτες αγρέλια (2 ματσάκια)

5-6 αυγά

1/3 φλιτζάνι αλάτι.



Εκτέλεση

Σπάζουμε τα αγρέλια με το χέρι σε μικρά κομματάκια. Βάζουμε το ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι και αμέσως μετά τα αγρέλια (δεν αφήνουμε το λάδι να κάψει). Δεν πρέπει να βαρυνηθούν, απλά να μαραθούν. Προθέτουμε το αλάτι και τα αυγά. Ανακατεύουμε να πάνε τα αυγά παντού. Όταν γίνει ομελέτα, είναι έτοιμα. Σερβίρουμε με τηγανητές πατάτες.

Γεωργία Τέρλα



ΚΟΥΠΕΣ

Υλικά

4 ποτήρια πλιγούρι λεπτό

4 ποτήρια νερό

4 κουταλιές λάδι

Αλάτι, πιπέρι και κανέλα

1 μικρό κρεμμύδι χοντροκομμένο



Για τη γέμιση

600 γρ. κιμά χοιρινό

4 ποτήρια κρεμμύδια ψιλοκομμένα

¾ ποτηριού λάδι

Αρκετό μαϊντανό ψιλοκομμένο

Αλάτι, πιπέρι και κανέλα

Εκτέλεση

Ρίχνετε σε κατσαρόλα το νερό, το λάδι, το αλάτι, το πιπέρι, την κανέλα και το κρεμμύδι, και τα βάζετε στη φωτιά. Μόλις κοχλάσουν τα κατεβάζετε. Προσθέτετε το πουργούρι και ανακατεύετε καλά μέχρι να απορροφηθεί το νερό. Σκεπάζετε την κατσαρόλα με το πώμα της και τα αφήνετε έτσι για τουλάχιστο 3-3 ½ ώρες μέχρι να κρυώσουν. Ετοιμάζετε τη γέμιση: σωτάρετε σε χαμηλή φωτιά το κρεμμύδι στο λάδι. Προσέξτε να μην ροδίσει. Προσθέτετε τον κιμά, το αλάτι, το πιπέρι, και την κανέλα. Τα ψήνετε τώρα σε μέτρια φωτιά μέχρι που να αρχίσει να ροδίζει ο κιμάς. Αφού ρίξετε το μαϊντανό σε λίγα δευτερόλεπτα τα κατεβάζετε από την φωτιά. Στραγγίζετε λίγο τον κιμά και τον αδειάζετε σε δοχείο. Ζυμώνετε καλά το μίγμα με το πουργούρι. Στη συνέχεια παίρνετε λίγο λίγο, το πλάθετε αρχικά σε μπαλίτσα, και με δάκτυλο βρεγμένο σε νερό, την πλάθετε ώστε να γίνει κυλινδρική με λεπτές πλευρές χωρίς να σπάσουν. Γεμίζετε το κενό από μέσα με τη γέμιση, κλείνετε τις άκρες σχηματίζοντας τες σε μύτη, ενώ βρέχετε συνεχώς το δάκτυλό σας. Τις τηγανίζετε λίγες λίγες σε μπόλικο καυτό λάδι μέχρι να ροδοκοκκινίσουν.

Μαριλένα Νικολαΐδου

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΨΩΜΙΑ, ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ, ΔΑΚΤΥΛΙΕΣ

Υλικά

1 κιλό αλεύρι (φαρίνα + χωριάτικο)
2 κουταλάκια γλυκού αλάτι
Προζύμι (στο μέγεθος δυο αυγών)
Χλιαρό νερό
Γλυκάνισο
Σησάμι (για τα κουλούρια, δακτυλιές)

Εκτέλεση

Ανακατεύουμε το αλεύρι με προζύμι, αλάτι, χλιαρό νερό και φτιάχνουμε μια ζύμη κανονική. Την αφήνουμε να μείνει για 1-2 ώρες και μετά πλάθουμε ένα-ένα ψωμιά, τα χαράσσουμε ελαφρά γύρω-γύρω με το μαχαίρι και τα τοποθετούμε σε ζεστό μέρος σκεπασμένα μέχρι να διπλασιαστούν σε όγκο. Φτιάχνουμε στη συνέχεια τα κουλούρια και τις δακτυλιές.

Για τις δακτυλιές παίρνουμε ένα κομμάτι από τη ζύμη και φτιάχνουμε ένα στενόμακρο ρολό. Τα πατάμε και χαράσσουμε ελαφρά κάθε 3-4 εκατοστά. Πασπαλίζουμε με γλυκάνισο και σησάμι και τα αφήνουμε σκεπασμένα σε ζεστό μέρος να διπλασιαστούν σε όγκο. Τα ψήνουμε στον παραδοσιακό φούρνο, αφού προθερμανθεί 1-2 ώρες περίπου.

Μαριλένα Νικολάου



ΜΕΡΟΣ Β : ΚΥΡΙΩΣ ΠΛΑΤΑ



ΚΟΥΠΕΠΙΑ

Υλικά

50 αμπελόφυλλα
1kg κιμά
½ φλιτζάνι του τσαγιού ρύζι καρολίνα
4 ντομάτες κόκκινες τριμμένες
2 λεμόνια χυμό
½ δέσμη μαϊντανό
1 κρεμμύδι μεγάλο
1 κουταλιά της σούπας δυόσμο ξερό
Αλάτι
Πιπέρι
1/2 φλιτζάνι λάδι

Εκτέλεση

Βάζουμε το λάδι στην κατσαρόλα, ρίχνουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, το αφήνουμε να μαράνει λίγο και ρίχνουμε τον κιμά. Ανακατεύουμε και μετά ρίχνουμε τις ντομάτες τριμμένες.

Αφήνουμε να πάρει αρκετές βράσεις και ρίχνουμε το ρύζι, το αλάτι, το πιπέρι, τον δυόσμο, τον μαϊντανό και το λεμόνι. Στο μεταξύ βράζουμε τα αμπελόφυλλα, τα βάζουμε σε κρύο νερό και αρχίζουμε να τυλίγουμε τα κουπέπια. Παίρνουμε ένα φύλλο, βάζουμε μια κουταλιά γέμιση και τυλίγουμε.

Τα βάζουμε στην κατσαρόλα με σειρά μέχρι να τελειώσει η γέμιση. Σκεπάζουμε με λίγα φύλλα και βάζουμε από πάνω ένα πιάτο. Ρίχνουμε νερό να τα σκεπάσει και ψήνουμε σε χαμηλή φωτιά για 40 λεπτά.

Αντρέας Παναγιώτου και Χρίστος Κίρλαπος



ΚΕΦΤΕΔΕΣ

Υλικά

500 g κιμάς
2 μεγάλες πατάτες
1 αυγό
1 κρεμμύδι
Αλάτι
Πιπέρι



Εκτέλεση

Μέσα στον κιμά τρίβουμε πατάτες και κρεμμύδι. Σπάζουμε ένα αυγό . Βάζουμε αλάτι και πιπέρι. Μετά τα ανακατεύουμε , τα κάνουμε μπαλίτσες και τα τηγανίζουμε . Τα βάζουμε μέσα στο τηγάνι και μόλις κοκκινίσουνε τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα. Μπορεί να σερβιριστεί με πατάτες , σαλάτα και ό,τι εσείς θέλετε!

Χριστιάνα Πέτρου



ΚΛΕΦΤΙΚΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ

Υλικά

Κρέας αρνίσιο
Πατάτες
Αλάτι
Φύλλα δάφνης
Φρέσκια ρίγανη.



Εκτέλεση

Παίρνουμε ένα κομμάτι κρέας και τις πατάτες . Τα τοποθετούμε σε ένα κομμάτι αλουμινόχαρτο. Μετά προσθέτουμε το αλάτι ,τα φύλλα δάφνης και τη φρέσκια ρίγανη και κλείνουμε το αλουμινόχαρτο. Το φαγητό για να το ψήσουμε το βάζουμε στους παραδοσιακούς φούρνους. Όσο πιο πολλές ώρες το αφήσουμε στο φούρνο τόσο πιο νόστιμο γίνεται.

Δοκιμάστε το είναι πεντανόστιμο !

Αντώνης, Γιώργος, Μαρίνα Αλέκου

ΚΟΛΟΚΑΣΙ

Υλικά

1 κιλό γελερμάσι
1-2 ποτήρια λάδι
Μισό ποτήρι κρασί άσπρο
1-2 κουταλάκι αλάτι
1-2 κουτάλια λεμόνι
1 κουτάλι κόλιανδρο ξερό αλεσμένο



Εκτέλεση

Πλένουμε και σραγγίζουμε το κολοκάσι. Το σπάζουμε να ανοίξει, χωρίς να μοιραστεί ή να λιώσει. Βράζουμε το λάδι και τα τηγανίζουμε. Όταν ψηθεί ρίχνουμε λίγο-λίγο το κρασί και το λεμόνι. Κλείνουμε την κατσαρόλα για να κάνει ατμό. Προσθέτουμε το αλάτι και τον κόλιανδρο και το αφήνουμε να τραβήσει το ζουμί του και να αρχίσει να τηγανίζεται. Σβήνουμε τη φωτιά και σερβίρουμε με κάτι σε κρεατικό, κυρίως χοιρινό.

Αναστασία Παύλου



ΑΦΕΛΙΑ

Υλικά

Ένα ποτήρι του νερού κρασί κόκκινο ξηρό
Δύο κουτάλια της σούπας κόλιαντρος ξηρός
Ένα ξηρό κρεμμυδάκι
Ένα ποτηράκι ελαιόλαδο
Αλάτι



Εκτέλεση

Βάζουμε δύο κουταλιές ελαιόλαδο στην κατσαρόλα ,κόβουμε το κρεμμύδι σε πολύ μικρά κομματάκια και το σοτάρουμε. Μόλις ροδοκοκκινίσει βάζουμε το κρέας κομμένο σε μικρά κομματάκια και το σοτάρουμε . Μόλις ροδοκοκκινίσει και το κρέας βάζουμε σε αυτό το στάδιο το ελαιόλαδο και το αλάτι. Μετά από λίγο ρίχνουμε το κρασί και τον κόλιανδρο, χαμηλώνουμε την φωτιά και αφήνουμε να σιγοβράσουν για 30 λεπτά.

Ηλίας Ονουφρίου, Μαρίνα Αλέκου

ΚΟΛΟΚΑΣΙ ΚΑΠΑΜΑΣ

Υλικά

1kg κρέας κατσίκι κομμένο σε κομματάκια
 ½ kg κολοκάσι
 1 ποτήρι κρασί κόκκινο ξηρό
 2 κιτρόμηλα (το χυμό)
 Αλάτι, πιπέρι, 3/4 του ποτηριού λάδι



Εκτέλεση

Καθαρίζουμε το κολοκάσι και το σκουπίζουμε με χαρτί κουζίνας. Το κόβουμε σε στρογγυλές φέτες περίπου ένα δάκτυλο πάχος. Βάζουμε το κρασί σε μία κούπα και ρίχνουμε τον χυμό από τα κιτρόμηλα. Βάζουμε το λάδι στην κατσαρόλα βουτάμε το κολοκάσι στο κρασί και αρχίζουμε λίγο λίγο. Όταν τελειώσει το τηγάνισμα με το κολοκάσι αρχίζουμε να τηγανίζουμε το κρέας το οποίο βουτάμε και αυτό στο κρασί. Μετά βάζουμε στην κατσαρόλα σειρά το κρέας και σειρά το κολοκάσι. Ρίχνουμε το κρασί με τα κιτρόμηλα, το αλάτι, το πιπέρι και αφήνουμε να βράσει λίγα λεπτά. Ρίχνουμε κρύο νερό να σκεπάσει το φαγητό και ψήνουμε σε χαμηλή φωτιά περίπου μία ώρα μέχρι να καταστηθεί και να δέσει το ζουμί.

Αντρέας Παναγιώτου



ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ

Υλικά

½ κιλό πατάτες
 3-4 κρεμμύδια κομμένα σε φέτες
 5-6 ελιές μαύρες, ελαιόλαδο, αλάτι

Εκτέλεση

Πλένετε, καθαρίζετε και ξαναπλένετε τις πατάτες.

Σκουπίζετε τις πατάτες και τις κόβετε μακρόστενες λωρίδες.

Βάζετε σε τηγάνι στη φωτιά μπόλικο λάδι και το αφήνετε να βράσει.

Ρίχνετε λίγες τις πατάτες και τις τηγανίζετε.

Τις βγάζετε από το τηγάνι και ρίχνετε τα κρεμμύδια και τα τηγανίζετε μέχρι να ροδίσουν.

Προσθέτετε τις ελιές και τις τηγανίζετε.

Ρίχνετε τις πατάτες, τις αλατίζετε και ανακατεύετε να ενωθούν μεταξύ τους.

Το φαγητό σας είναι έτοιμο.

Αχιλλέας Ιωαννίδης

ΜΟΥΣΑΚΑΣ

Υλικά

5-6 πατάτες
1 κιλό κιμά
2-3 βαζάνια
Κρέμα γάλακτος ή μπεσαμέλ
Κρεμμύδι , μπαχαρικά και σκόρδο.



Εκτέλεση

Κόβουμε τις πατάτες σε χοντρά σφαιρικά κομμάτια . Κόβουμε τα βαζάνια όμοια με το σχήμα των πατατών . Τηγανίζουμε τις πατάτες και τα βαζάνια ελαφριά . Έπειτα ανακατεύουμε τον κιμά με κρεμμύδι, ψιλοκομμένο σκόρδο και μπαχαρικά . Έπειτα τα τηγανίζουμε και αυτά . Μετά παίρνουμε ένα μεγάλο σκεύος, βάζουμε τις πατάτες και μετά τον κιμά και μετά πάλι πατάτες. Μετά βάζουμε την μπεσαμέλ ή την κρέμα γάλακτος. Ψήνουμε σε προθερμαινόμενο φούρνο στους 180 βαθμούς για περίπου 60 λεπτά μέχρι να ροδίσει καλά η επιφάνεια . Αφήνουμε τον μουσακά να κρυώσει για λίγο (για να κόβεται) και σερβίρουμε . Ιδανικά τρώγεται χλιαρά .

Μαρίνα Πλάτωνος



ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ

Υλικά

Σπανάκι
Ρύζι
Κρεμμύδι
Ζωμός κότας
Αλάτι
Ελαιόλαδο



Εκτέλεση

Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι μαζί με το σπανάκι μέχρι να ψηθούν. Μετά προσθέτουμε το ρύζι, το αλάτι και το ζωμό κότας και νερό και το αφήνουμε να σιγοβράσει μέχρι να ψηθεί (αν θέλετε μπορείτε να προσθέσετε και ντοματοχυμό).

Μαρίνα Αλέκου

ΦΑΣΟΛΑΔΑ

Υλικά

2 ½ φλιτζάνια ξερά φασόλια
5 κουταλιές ελαιόλαδο
2 μέτρια κρεμμύδια ψιλοκομμένα
2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
3 μεγάλα καρότα ψιλοκομμένα
1 κιλό ντομάτες ξεφλουδισμένες κομμένες χωρίς σκόρδο
2 κύβοι ζωμού λαχανικών
1/3 φλιτζανιού ντοματοπολτός
1 ½ λίτρο ζεστό νερό
½ φλιτζάνι μαϊντανός ψιλοκομμένος
Αλάτι
Πιπέρι

Εκτέλεση

Μουσκέψτε τα φασόλια σε κρύο νερό μια νύχτα. Στραγγίστε τα και πλύνετε τα καλά. Σοτάρετε με το λάδι, τα κρεμμύδια και το σκόρδο ανακατεύοντας ώσπου να μαλακώσει το κρεμμύδι. Προσθέστε τα καρότα και το σέλινο και σοτάρετε σε χαμηλή φωτιά 10 λεπτά ανακατεύοντας κάθε τόσο. Προσθέστε την ντομάτα, τους κύβους θρυμματισμένους και τον ντοματοπολτό. Ρίξτε τα φασόλια και το ζεστό νερό και σιγοβράστε τα σκεπασμένα για περίπου 1 1/2 ώρα ώσπου να μαλακώσουν. Ρίξτε τα 2/3 του μαϊντανού. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι και πασπαλίστε με τον υπόλοιπο μαϊντανό.

Καλή σας όρεξη !

Αργέτα Κατίρη



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΨΗΤΟ

Υλικά

1 κούπα φυστικέλαιο ή ελαιόλαδο
1/4 κούπας χυμό λεμονιού
Αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
Μία πρέζα κανέλα (ρίγανη προαιρετικά)
1 σκελίδα σκόρδο (προαιρετικά)
1/2 κούπα νερό

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε και πλένουμε το κοτόπουλο, και το βάζουμε σε ταγί. Το τρυπάμε και βάζουμε μέσα το σκόρδο.

Καθαρίζουμε και πλένουμε τις πατάτες. Τις κόβουμε στη μέση και τις τρυπάμε με μια χαρακιά στη μέση για να ψηθούν μέσα.

Αλατοπιπερώνουμε, ρίχνουμε το λεμόνι (τη ρίγανη), το λάδι και το νερό.

Βάζουμε το κρεμμύδι και τις ντομάτες από πάνω.

Ψήνουμε σε προθερμαινόμενο φούρνο στους 180° για περίπου 2 ώρες.

Όταν ροδίσει από τη μια μεριά το γυρνάμε και εάν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο νερό ακόμη.

Σερβίρουμε με χωριάτικη σαλάτα και τζατζίκι.

Ελένη Χριστοδούλου



ΤΣΙΠΟΥΡΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ

Υλικά

2 μεγάλες τσιπούρες
1 κόκκινη και μια πράσινη πιπεριά
2 σκελίδες σκόρδο
2 κλωναράκια φρέσκο θυμάρι
Ελαιόλαδο
Αλάτι , πιπέρι

Εκτέλεση:

Αφού στεγνώσετε τα ψάρια βάζετε στο εσωτερικό τους ένα κλωναράκι θυμάρι και από μια σελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο. Τα ραντίζετε με ελαιόλαδο. Κόβετε τις πιπεριές κατά μήκος. Απλώνετε λαδόχαρτο στο ταψί, βάζετε σειρά τις πιπεριές, τις σκεπάζετε με το λαδόχαρτο και τις ψήνετε κάτω από το γκριλ για 5 λεπτά, μέχρι να καψαλιστούν. Τις βγάζετε και τις βάζετε σε πλαστική σακούλα μέχρι να κρυώσουν για να μπορείτε να τις ξεφλουδίσετε. Προθερμαίνετε το φούρνο και βάζετε τα φετάκια του λεμονιού σε ένα πυρίμαχο ταψί. Βάζετε πάνω τα ψάρια και γύρω-γύρω τις λωρίδες των πιπεριών, καθώς και στα ενδιάμεσα. Ψήνονται σε δυνατό φούρνο για 15 λεπτά. Μετά χαμηλώνετε το φούρνο για ακόμη μερικά λεπτά. Οι τσιπούρες σερβίρονται ζεστές συνοδευόμενες από πατατοσαλάτα.

Καλή σας όρεξη !

Ειρήνη Αναστασίου



ΚΟΥΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ

Υλικά

Κουκιά φρέσκα ξεκούνια

Καρότα

Σέλινο

Πατάτες

Κολοκυθάκι

Κρεμμύδια

Σκόρδο

Ντομάτες

Πάστα

Αλάτι

Εκτέλεση:

Κόβετε σε χοντρά κομμάτια όλα τα υλικά και τα βάζετε σε ένα ταψί φούρνου. Βάζετε στο μπλέντερ 2-3 ώριμες ντομάτες, 5-6 σκελίδες σκόρδο μια κουταλιά πάστα ντομάτας, λίγο ελαιόλαδο και τα κτυπάτε μέχρι να λιώσουν οι ντομάτες.

Ανακατεύετε καλά όλα τα υλικά, προσθέτετε λίγο ελαιόλαδο, το μίγμα ντομάτας και λίγο νερό και ψήνετε στο φούρνο σε χαμηλή θερμοκρασία (200 βαθμούς περίπου) σκεπασμένο μέχρι να ψηθεί η πατάτα.

Σε μια με μιάμιση ώρα ξεσκεπάζετε και ψήνετε στους 180 βαθμούς για 20-30 λεπτά μέχρι να καταστηθεί.

Αναστασία Παύλου



ΜΕΡΟΣ Γ : ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ



ΑΝΑΡΟΚΡΕΜΑ

Υλικά

14 φύλλα μπακλαβά
1 κιλό αναρή (μυζήθρα/ανθότυρο) ανάλατη
1 λίτρο κρέμα γάλακτος
2/3 φλιτζανιού ζάχαρη
1 σφηνάκι ανθόνερο (όχι ροδόνηρο)
1 κουταλάκι τσαγιού κανέλα
Μέλι
Καρύδια

Εκτέλεση

Μαζεύουμε ελαφριά στο χέρι μας τα φύλλα μπακλαβά και τα απλώνουμε σε ένα ταψί. Τα ψήνουμε σε φούρνο αέρα μέχρι να ροδοκοκκινίσουν. Αν χρειαστεί τα γυρνάμε και από την άλλη. Τα αφήνουμε να κρυώσουν. Λιώνουμε πολύ καλά την αναρή. Κτυπάμε στο μίξερ την κρέμα γάλακτος με τη ζάχαρη. Όταν αρχίσει να πήζει, προσθέτουμε όλα τα άλλα υλικά (αναρή, κανέλα, ανθόνερο). Αναμιγνύουμε καλά. Σε ένα μεγάλο πυρέξ ή άλλο σκεύος θρυμματίζουμε τα μισά φύλλα που ψήσαμε και τα απλώνουμε καλά. Με ένα κουτάλι βάζουμε σιγά σιγά όλο το μείγμα αναρής (προσέχουμε να μη μετακινηθούν τα φύλλα της βάσης). Σπάζουμε και τα υπόλοιπα φύλλα πάνω από το μείγμα αναρής. Βάζουμε στο ψυγείο να παγώσει (ξεσκεπάστη καλύτερα για να μείνουν τα φύλλα τραγανά). Πριν σερβίρουμε ρίχνουμε πάνω από τα φύλλα μέλι και καρύδια κατά βούληση.

Μαρτίνος Πλάτωνος



ΔΑΚΤΥΛΑ

Υλικά

Για τη γέμιση

1 κούπα αμύγδαλο κοπανισμένο (όχι στο μπλέντερ)
1/4 κούπας ζάχαρη
2 κ.σ. κανέλα

Για το φύλλο

1/2 κιλό αλεύρι σιταρένιο
λίγο νερό χλιαρό (όσο πάρει)
λίγο ελαιόλαδο

Για το σιρόπι

2 κούπες ζάχαρη
1 νερό
λίγο λεμόνι
2-3 γαρύφαλλα
λάδι για τηγάνισμα



Εκτέλεση

Κοπανίζουμε τα αμύγδαλα μας και προσθέτουμε τη ζάχαρη και την κανέλα.
Ανακατεύουμε σε ένα μπολ το αλεύρι με το λάδι με τα χέρια μας. Ρίχνουμε λίγο λίγο το νερό και ανακατεύουμε. Μέχρι να γίνει μια ομοιογενής μάζα.
Εάν έχουμε τη μηχανή που ανοίγει φύλλο, τότε ανοίγουμε στενόμακρες λωρίδες περίπου 5-7 εκατοστά πλάτος. Εάν δεν έχουμε μηχανή ανοίγουμε φύλλο με τον πλάστη.
Με ένα κουτάλι μεγάλο βάζουμε λίγο μίγμα στην άκρη του φύλλου (όπως είναι στενόμακρο μπροστά μας στη στενή μεριά, στην άκρη). Βάζουμε σε όλο το μήκος του φύλλου αφήνοντας 3 εκατοστά διάστημα από το καθένα.
Μετά τυλίγουμε όλο το φύλλο μαζί να γίνει μια σωλήνα.
Κόβουμε ανάμεσα στα κενά και πατάμε καλά με ένα πιρούνι να ενωθούν οι άκρες.
Ακολουθώντας τα τηγανίζουμε σε καυτό λάδι μέχρι να πάρουν ένα χρυσαφί χρώμα για περίπου 5-6 λεπτά.
Αφού κάνουμε όλη τη ζύμη τα αφήνουμε να κρυώσουν.
Ετοιμάζουμε το σιρόπι μας σε μια κατσαρόλα με όλα τα υλικά μαζί.
Τοποθετούμε στο ζεστό σιρόπι λίγα λίγα δάκτυλα αφήνοντάς τα 1-2 λεπτά.
Τα σερβίρουμε σε πιατέλλα πασπαλίζοντάς τα με αμύγδαλα.

Ηλίας Ονουφρίου

ΚΑΤΙΜΕΡΙ

Υλικά

2 ½ κιλά αλεύρι χωριάτικο
1 κούπα αραβοσιτέλαιο
2 κουταλιές ζάχαρη
1 ½ κουτάλι αλάτι
Ζάχαρη
Ελαιόλαδο
Κανέλα

Εκτέλεση

Ανακατεύουμε το αλεύρι, τη ζάχαρη και το αλάτι. Ρίχνουμε το αραβοσιτέλαιο και τρίβουμε με τα δάκτυλα να γίνει σαν τρίμμα. Προσθέτουμε νερό μέχρι να γίνει μια μαλακή ζύμη που να μπορούμε να την ανοίξουμε σε φύλλο. Την αφήνουμε για μισή ώρα να ξεκουραστεί.

Παίρνουμε ένα κομμάτι ζύμης και το ανοίγουμε σε λεπτό στρογγυλό φύλλο.

Το αλείφουμε με ελαιόλαδο, το πασπαλίζουμε με αρκετή ζάχαρη και κανέλα.

Παίρνουμε τη μια άκρη του φύλλου και το γυρνάμε προς τα μέσα, περίπου στο 1/3 του φύλλου.

Κάνουμε ακριβώς το ίδιο από την απέναντι πλευρά σταυρώνοντας τις δυο άκρες.

Στη συνέχεια παίρνουμε την άλλη άκρη και την κλείνουμε στη μέση. Στο τέλος κάνουμε το ίδιο και με την τελευταία άκρη και κλείνουμε σαν φάκελο.

Το ανοίγουμε πάλι λιγάκι για να γίνουν ένα τα φύλλα.

Ψήνουμε σε πλάκα ή στη σάτζη ή σε ένα αντικολλητικό τηγάνι χωρίς λάδια γυρνώντας πολλές φορές για να ψηθούν καλά όλα τα φύλλα και να καραμελώσει η ζάχαρη.

Λουκάς Χ΄ Σολωμού



ΠΟΥΡΕΚΙΑ ΜΕ ΧΑΛΟΥΜΙ

Υλικά

Για τη ζύμη

3 φλιτζάνια αλεύρι
3 κουταλιές σούπας λάδι
Λίγο αλάτι
Νερό για ζύμωμα

Για τη γέμιση

½ φλιτζάνι χαλούμι τριμμένο
2 αυγά
Δυόσμο
Κρεμμύδι ψιλοκομμένο και τηγανισμένο (προαιρετικό)



Εκτέλεση

Ετοιμάζουμε τη ζύμη και αφού την ανοίξουμε σε λεπτό φύλλο, βάζουμε στο μισό φύλλο κατά διάστημα γέμιση.

Διπλώνουμε από πάνω το άλλο μισό φύλλο, το πιέζουμε και κόβουμε με το ποτήρι.

Τηγανίζουμε τα πουρέκια σε μπόλικο λάδι.

Μαριλένα Νικολάου



ΛΟΥΚΟΥΜΑΔΕΣ

Υλικά

500 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
2 κ.σ. ζάχαρη
1 φακελάκι ξερή μαγιά
1 ποτήρι νερό
1 λεμόνι – το ζύσμα του
Ηλιέλαιο ή σπορέλαιο για το τηγάνισμα

Για το σερβίρισμα

1 φλιτζάνι μέλι
Κανέλα
Καρύδια



Εκτέλεση

Σε μεγάλο μπολ ή λεκάνη κοσκινίζουμε το αλεύρι και προσθέτουμε τη μαγιά, τη ζάχαρη, το αλάτι, το ξίδι, το λεμόνι και το νερό. Ανακατεύουμε καλά μέχρι να γίνει το μείγμα χυλός. Σκεπάζουμε με πετσέτα για να φουσκώσει το μείγμα για μια ώρα.

Κόβουμε τους λουκουμάδες με κουτάλι και τους τηγανίζουμε σε καυτό λάδι, βγάζουμε και τοποθετούμε σε απορροφητικό χαρτί. Σερβίρουμε αφού πασπαλίσουμε με το μέλι, κανέλα και καρύδια.

Γιώργος Γεωργίου

ΓΑΛΑΚΤΟΜΠΟΥΡΕΚΟ

Υλικά

1 κιλό φύλλα κρούστας
 1/2 κουταλάκι ξύσμα λεμονιού
 5 1/2 φλιτζάνια γάλα
 2 δόσεις βανίλια
 1/2 φλιτζάνι ζάχαρη
 1/2 φλιτζάνι σιμιγδάλι ψιλό
 4 φλιτζάνια ζάχαρη
 1/2 φλιτζάνι κορν φλάουερ
 3 1/2 φλιτζάνια νερό
 4 αυγά
 1 φλούδα λεμονιού
 3 κουταλιές βούτυρο φρέσκο
 1/2 κουταλάκι χυμό λεμονιού



Εκτέλεση

Ζεσταίνετε σε κατσαρόλα το γάλα με το ξύσμα λεμονιού και την βανίλια . Χτυπάτε στο μπλ του μίξερ τα αυγά με τη ζάχαρη, τα βάζετε σε λεκάνη και προσθέτετε το σιμιγδάλι και το κορν φλάουερ. Ρίχνετε το μείγμα στη κατσαρόλα με το γάλα ανακατεύοντας με το σύρμα μέχρι να δέσει η κρέμα .Βάζετε το φρέσκο βούτυρο , ανακατεύετε και αφήνετε να κρυώσει, ανακατεύοντας κατά διαστήματα. Αλείφετε με βούτυρο ένα ταγί ΝΟ 30 και στρώνετε τα φύλλα . Όσα εξέχουν τα διπλώνετε προς τα μέσα , αλείφοντάς τα με βούτυρο. Στρώνετε και τα υπόλοιπα φύλλα , επίσης, αλείφοντάς τα. Κόβετε τα φύλλα που εξέχουν και γυρίζετε τις άκρες προς τα μέσα. Αλείφετε την επιφάνεια με βούτυρο και χαράζετε το γλυκό σε τετράγωνα κομμάτια. Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170 βαθμούς για 45 λεπτά . Βράζετε σε κατσαρόλα το νερό με λεμόνι και συνεχίζετε το βράσιμο για 2 λεπτά. Αφήνετε το σιρόπι να κρυώσει.

Μόλις βγάλετε το γλυκό από το φούρνο, το αφήνετε να κρυώσει για 3 λεπτά και ρίχνετε το σιρόπι κουταλιά κουταλιά. Αφού κρυώσει το γαλακτομπούρεκο, σερβίρετε.

Σκεύη Ιωάννου



ΜΗΛΟΠΙΤΑ (1)

Υλικά

Για την γέμιση

5-6 μήλα
1 φλιτζάνι ζάχαρη
200 γραμμάρια βούτυρο
1 κουτάλι της σούπας κανέλα

Για τη ζύμη

5 αυγά
1 φλιτζάνι ζάχαρη
3 φακελάκια βανίλια
1 1/2 φλιτζάνι αλεύρι που φουσκώνει μόνο του



Εκτέλεση

Βουτυρώνουμε το ταψί. Πλένουμε και καθαρίζουμε τα μήλα και τα κόβουμε σε φέτες και τα βάζουμε στο κάτω μέρος του ταψιού ώστε να σκεπαστεί όλη η βάση του ταψιού. Σε ένα τηγάνι βάζουμε το βούτυρο, τη ζάχαρη και την κανέλα και όταν λιώσουν τα ρίχνουμε πάνω από τα μήλα. Σε μια κούπα χτυπάμε καλά τα αυγά με τη ζάχαρη και μαζί τους βάζουμε τη βανίλια και το αλεύρι και τα ξανακτυπάμε ακόμα λίγη ώρα. Τοποθετούμε αυτό το μείγμα πάνω από τα μήλα. Ψήνουμε στους 180 βαθμούς για 35-40 λεπτά!

Χριστιάνα Μιχαηλίδου



ΠΟΥΡΕΚΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΡΗΣ

Υλικά

1/2 κιλό αναρή φρέσκια
1/4 του ποτηριού ζαχαρή
1 κουταλάκι γλυκού κανέλα
λίγο ροδόσταγμα ή ανθόνερο
1/4 κουταλιού γλυκού μαστίχα αλεσμένη με ζάχαρη.



Εκτέλεση:

Λιώνουμε την αναρή με το πιρούνι, προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και τα ανακατεύουμε όλα να γίνουν μια μάζα μαλακή. Ανοίγουμε μεγάλο φύλλο και στο μισό βάζουμε κατά διαστήματα ανάλογη αναρή. Το σκεπάζουμε με το υπόλοιπο φύλλο και αλείφουμε τις άκρες με λίγο νερό ώστε να κολλάνε και να μην ανοίγουν όταν τα τηγανίζουμε. Τα τηγανίζουμε σε ζεστό σπορέλαιο και τα βγάζουμε σε πιατέλα με απορροφητικό χαρτί, σκορπύμε επάνω τους ζάχαρη άχνη και λίγο ροδόσταγμα.

Ειρήνη Αναστασίου

ΜΗΛΟΠΙΤΑ (2)

Υλικά

2 κουταλάκια Β.ρ
1 φλ. τσαγιού βούτυρο
½ ποτήρι ζάχαρη
2 αυγά
4 μήλα σε κυβάκια
½ φλ. κονιάκ
1 ½ ποτήρι γάλα
1 κουταλάκι κανέλα
1 κουταλάκι γαρύφαλλο



Εκτέλεση

Χτυπάμε στο μίξερ το βούτυρο και τη ζάχαρη να αφρατέψουν . Προσθέτουμε τα αυγά ένα ένα και ανακατεύουμε καλά. Στην συνέχεια ρίχνουμε σιγά σιγά το αλεύρι κοσκινισμένο μαζί με το μπέικιν πάουτερ και προσθέτουμε το κονιάκ, το γάλα, την κανέλα και το γαρύφαλλο.

Ανακατεύουμε ώστε να έχουμε ένα μείγμα απαλό όπως ακριβώς του κέικ. Προσθέτουμε τα μήλα κομμένα σε κυβάκια και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε λίγο ακόμη.

Αλείφουμε με βούτυρο και πασπαλίζουμε με αλεύρι ένα ταψάκι διαμέτρου 28 εκ. Ρίχνουμε μέσα το μείγμα και ψήνουμε στους 180 βαθμούς για μια ώρα .

Βγάζουμε τη μηλόπιτα από το φούρνο, την αφήνουμε να κρυώσει για 10 λεπτά περίπου και έπειτα τη σερβίρουμε.

Σταύρος Παναγή



ΤΡΥΠΗΤΕΣ

Υλικά

4 ποτήρια αλεύρι χωριάτικο
5 ποτήρια νερό χλιαρό
3 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη
Λίγο αλάτι
3 κουταλάκια του γλυκού Β.Ρ
1 κουταλιά της σούπας λάδι
1 βανίλια

Εκτέλεση

Βάζουμε όλα τα υλικά μας μέσα σε ένα μπολ εκτός από το νερό. Μετά χτυπώντας όλα τα υλικά προσθέτουμε λίγο λίγο το νερό μέχρι να γίνει χυλός.

Στη συνέχεια βάζουμε ένα τηγάνι να ζεσταθεί καθώς ο χυλός μας ξεκουράζεται 5-10 λεπτά.

Όταν ζεσταθεί το τηγάνι, βάζουμε μια κουταλιά χυλού μέσα μέχρι να φανούν τρύπες. Μόλις ροδίσει η μια πλευρά της τρυπητής μας την γυρίζουμε από την άλλη.

Κάνουμε το ίδιο πράγμα μέχρι να τελειώσει ο χυλός.

Οι τρυπητές μας είναι έτοιμες!!!

Ελένη Χριστοδούλου



***ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΑΠΟ ΤΗΝ
ΗΜΕΡΙΔΑ «ΚΥΠΡΙΑΚΩΝ ΕΔΕΣΜΑΤΩΝ»***





