

ΕΥΣΤΑΘΙΑΔΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ

ΚΡΟΚΙΔΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΜΙΑ
ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ ΝΟΤΙΟΔΥΤΙΚΗΣ ΑΧΑΙΑΣ:
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΤΟΥΣ, ΑΝΑΛΥΣΗ
ΤΩΝ ΕΠΙΡΡΩΝ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΟΥΝΤΑΙ ΚΑΙ
ΔΙΑΔΟΣΗ ΤΟΥΣ ΣΗΜΕΡΑ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ

ΑΝΤΩΝΙΑ ΜΑΤΑΛΑ,
ΕΠΙΚΟΥΡΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟΥ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ

ΠΤΥ
ΕΥΣ

ΠΑΤΡΑ 2000

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΑΞΙΟΜΟΙΩΣΗΣ

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Αρ. Κτημ: _____

Αρ. Εισαγ: 7675

Κωδ. Εγγραφής: 10232

Ταξινόμ. Αριθμ: ΠΟΥ ΕΥΣ

Η παρούσα πτυχιακή εργασία υποβλήθηκε στα πλαίσια των απαιτήσεων για το πτυχίο:

ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΛΟΓΙΑΣ

(2^η σειρά εξομοίωσης)

Ευχαριστούμε την Καθηγήτρια κα **Αντωνία Ματάλα** για την αμέριστη βοήθεια της.

Επίσης ευχαριστούμε τους μαθητές του Γυμνασίου ΛΑΠΠΑ και τις οικογένειες τους καθώς και τον Σύλλογο των Καθηγητών του Γυμνασίου για την συμβολή τους στην ολοκλήρωση αυτού του έργου.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ
2. ΣΚΟΠΟΣ ΜΕΛΕΤΗΣ
3. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ
4. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ
5. ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΤΑΓΩΝ
6. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ
7. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ
8. ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ
9. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1
10. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2
11. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3
12. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το θέμα το οποίο αποφασίστηκε να αποτελέσει την εργασία της πτυχιακής μας μελέτης επιλέχθηκε μετά από ώριμη σκέψη και ύστερα από εργασία πάνω σ' αυτό το επίπεδο στα πλαίσια προγραμμάτων Αγωγής Υγείας που ενεργοποιήθηκαν στο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΛΑΠΠΑ του Δήμου Λαρισσού του Νομού Αχαΐας. Τα προγράμματα αυτά πραγματοποιήθηκαν στο συγκεκριμένο σχολείο για δύο σχολικά έτη και τα αποτελέσματα τους θεωρήθηκαν ικανά να συνεχιστούν σε μια περαιτέρω μελέτη μέσω αυτής της πτυχιακής εργασίας.

Συγκεκριμένα παρατηρήθηκε ότι οι κάτοικοι αυτής της περιοχής κρατούν σε μεγάλο βαθμό τις παραδοσιακές ελληνικές διατροφικές συνήθειες που αποδεδειγμένα πια αποτελούν την κορωνίδα της διατροφής διεθνώς. Αν προστεθεί το θέμα της υπερκατανάλωσης που τόσο πολύ τον τελευταίο καιρό μαστίζει τις σύγχρονες κοινωνίες και που στους κατοίκους της περιοχής αυτής και ιδιαίτερα στους εφήβους μαθητές του σχολείου μας δεν είναι πολύ ανεπτυγμένο είναι φανερό η ανάγκη περαιτέρω μελέτης αυτού του τομέα.

Δεδομένου δε του γεγονότος ότι στην συγκεκριμένη περιοχή δεν έχει υπάρξει παρόμοια προηγούμενη έρευνα και μελέτη η αναγκαιότητα αυτής της εργασίας κρίνεται μεγαλύτερη.

Πολύ σημαντική ακόμη κρίθηκε η καταγραφή όλων αυτών των παραδοσιακών στοιχείων αλλά και η καταγραφή των συνταγών της περιοχής αυτής της Αχαΐας, καθώς και η παρουσίασή τους και η ανάλυση των επιρροών που παρουσιάζονται σ' όλη την ιστορία του τόπου και των μεταβολών που έχουν υπάρξει.

Φυσικά σπουδαίο ρόλο παίζει σ' όλα αυτά η διάθεση και η ευαισθητοποίηση μας στο θέμα της διατροφής γενικά και η προσπάθειά μας να μπορέσουμε να αναδείξουμε κοινωνικά προβλήματα και να προσπαθήσουμε να συνεισφέρουμε στην επίλυσή τους.

Έτσι πιστεύουμε ότι θα μπορέσουμε να προσφέρουμε κάτι παραπάνω στο θέμα της διατροφής και στην προσπάθεια διατήρησής όλων εκείνων των παραδοσιακών στοιχείων που ενώ παρέμειναν αναλλοίωτα για πάρα πολλά χρόνια κινδυνεύουν να χαθούν εις βάρος της υγείας του ελληνικού λαού μέσα στην δίνη του επηρεασμού από ξενόφερτα πρότυπα ζωής διατροφής και συνηθειών γενικά.

2. ΣΚΟΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Βασικός σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η καταγραφή των ιδιαίτερων διατροφικών συνηθειών της περιοχής του Δήμου Λαριссού της Νότιο-Δυτικής Αχαΐας αλλά και η ταυτόχρονη καταγραφή των συνταγών και σκευών μαγειρικής όπου αυτό κρίνεται αναγκαίο.

Επίσης η παρουσίασή τους και η ανάλυση των επιρροών που παρουσιάζονται.

Σκοπός της έρευνας που πραγματοποιήθηκε είναι η μελέτη της διάδοσης κάποιων από τις παραδοσιακές αυτές συνταγές στους κατοίκους της περιοχής. Έτσι θα μπορέσει να μελετηθεί αν ακόμη είναι εύκολη η συνέχιση και διατήρηση αυτών των διατροφικών συνηθειών που ύστερα από τις πολυπληθείς μελέτες στον τομέα διατροφής κρίνονται ιδιαίτερα σημαντικές για την υγεία του ατόμου αλλά και των πληθυσμών γενικότερα.

3. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Για την εργασία ακολουθήθηκε η παρακάτω μεθοδολογία:

Λόγω έλλειψης σχετικής βιβλιογραφίας τα στοιχεία που χρησιμοποιούνται στη μελέτη συγκεντρώθηκαν από τις οικογένειες των μαθητών του Γυμνασίου Λάππα του Δήμου Λαριссού. Το συγκεκριμένο σχολείο εξυπηρετεί τις ανάγκες μαθητών της ευρύτερης περιοχής με αποτέλεσμα μια ποικιλία απόψεων και στοιχείων μια και υπάρχουν χωριά στην ενδοχώρα αλλά και παραλιακά χωριά.

Ταυτόχρονα και για τις ανάγκες της έρευνας φτιάχτηκαν ερωτηματολόγια που δόθηκαν στις νοικοκυρές της περιοχής μέσω των μαθητών και τα οποία αφού συλλέχθηκαν μελετήθηκαν και ακολούθησε στατιστική μελέτη.

Φωτογραφήθηκαν διαδικασίες παρασκευής τροφίμων που έγιναν στα σπίτια των χωριών της περιοχής και μελετήθηκαν. Επίσης έγινε επιτόπια έρευνα και σπουδή των σκευών και εργαλείων που χρησιμοποιούνται στις συνταγές.

Για την ιστορική αναδρομή χρησιμοποιήθηκαν βιβλία τοπικής ιστορίας από τις βιβλιοθήκες των σχολείων Γυμνασίου και Λυκείου Λάππα αλλά και προηγούμενες εργασίες τοπικής ιστορίας των σχολείων.

Έγινε στατιστική ανάλυση των ερωτηματολογίων σε ηλεκτρονικό υπολογιστή και σχηματοποίηση των αποτελεσμάτων σε ιστογράμματα.

Ακολούθησε ανάλυση των αποτελεσμάτων και περαιτέρω επεξεργασία τους.

4. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

ΔΗΜΟΣ ΛΑΡΙΣΟΥ

Βρίσκεται στην Νοτιοδυτική Αχαΐα.

Αποτελείται από τα εξής χωριά: Λάππα, Μετόχι Απιδεώνας, Καγκάδι, Ριόλος, Αγ. Νικόλας Σπάτα, Αγ. Κωνσταντίνος, Μιχόι, Κάνδαλος, Βελιτσές, Κεφαλείκα, Ματαράγκα, Βουπράσιο, Λακκόπετρα.

ΟΝΟΜΑΣΙΑ - ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ

Ο ιστορικός Κ. Τριανταφύλλου (Πάτρα 1959) ¹ στο βιβλίο του << Ιστορικό λεξικόν των Πατρών >> αναφέρει τα εξής:

Ο Δήμος πήρε την ονομασία του από το ομώνυμο ποτάμι Λάρισο που τον διασχίζει. Ο ποταμός αυτός πηγάζει από τα ΒΔ πρόβουνα της Σκόλλεως, κυρίως δε από τη θέση Καρόσι που βρίσκεται στη Ν. πλευρά του βουνού Μώβρη, δέχεται δε τα νερά Φιλοκαλίου, Πέτα και Ριόλου. Η ορεινή του όχθη περνάει μέσα από δάσος από βελανιδιές που καλύπτει μεγάλη έκταση. Από την πεδινή κοίτη του η οποία είναι κοντά στο χωριό Ριόλο λέγεται Ροιλίτικο ποτάμι, αλλά και Μάνα.

Ο καθηγητής Γ. Καράμπελας στο βιβλίο του « Ιστορία Βουπρασίου - Μετοχίου - Λάππα»² παραθέτει τις απόψεις των περιηγητών που σχετίζονται με την ιστορία του Λαρίσου.

A)

Ο περιηγητής Πανσανίας περιηγήθη την Ηλεία και Αχαΐα το 178μ.χ. και γράφει στα Αχαϊκά³, 17,5 : «Σύνορον δε μεταξύ της χώρας των Αχαιών και της χώρας των Ηλείων είναι ο ποταμός Λάρισος. Πλησίον του ποταμού είναι ο ναός της Αθηνάς Λαρισαίας.»

Σχόλια του εκδότη: « Ο Λάρισος π. (σήμερον Βουπράσιος ή Μάνα) πηγάζει εκ του όρους Σκόλλις, διέρχεται δια του Βουπρασίου (Αλή- Τσελεπή) και χύνεται εις τον κόλπο της Κυλλήνης.»

B)

Ο περιηγητής Στράβων (Η'387) γύρω στα 41π.χ.:» Εφεξής δ' εστίν η Δύμη... πρότερον δ' εκαλείτο Στράτος. Διαιρεί δ' αυτήν από της Ηλείας κατά Βουπράσιον ο Λάρισος ποταμός, ρέων εξ' όρους. Του το δ' οι μεν Σκόλλιν καλούσιν» .Εδώ πρέπει να τονίσουμε ότι η πληροφορία του Στράβωνα για το Λάρισο ποταμό έχει πιο μεγάλη αξία για το Βουπράσιον, διότι αποδεικνύει ότι το Βουπράσιο το 41 π.χ. ήταν πόλις γνωστή και κατοικείτο. Έτσι δείχνει ο τρόπος που το αναφέρει.

Γ)

Οι περιηγητές της Τουρκοκρατίας: Ο Rouquerville Fr.(1816) εύρε τας όχθας του γεμάτας από δάφνας με κόκκινα λουλούδια. Ούτος λέγει και το όνομα Μάνα και το ετυμολογεί εκ του αρχαίου Μίννος, Μηνίος ή Μινήιος. Ο Dodwelt 11, 154 τον λέγει απλώς Μάνα και Gell 11,11,165. Ρίσσο. Είναι ποταμός, διότι ετροφοδότηι τας λιμνοθαλάσσας και το έλος. Δεν αποκλείεται όμως και η λέξη να είναι αλβανική και να σημαίνει συκαμινέας

(=αγριοσυκιές) (Τριαντ.Λεξικό, σ.211)⁴.

Δ)

Ο Αδαμάντιος Κοραής στην έκδοση του Στράβωνα έγραφεν ότι ο λαός κατά παράλειψη της α' συλλαβής είπε τον ποταμό Ρίσον, ως τον έγραφεν ο Gell. Αλλά στο στόμα του λαού δεν διεσώθη η παραλλαγή αυτή.

Από το Λάρισον ποταμό έπιεν ύδωρ ο Ηρακλής κατά την Β' εκστρατείαν εναντίον του Αυγεία και Ηλιδος και αφού δροσίστηκε , το ονόμασε « αδύ»–ηδύ–γλυκό.

Ε)

Ο Γεώργιος Δ. Ανδρουτσόπουλος εις περ. «Ηλειακά» ⁵ Κ.Β, 677, διευκρινίζει ότι σήμερα η παλαιά κοίτη του ποταμού υφίσταται υποτυπωδώς και λέγεται Δαφνιά, διότι η αρχική

εξετράπη υπεράνω της σιδηροδρομικής γραμμής υπό των μοναχών του Μεγάλου Σπηλαίου, παρά την τοποθεσία Φλαμμή προς δημιουργίαν νερόμυλου πλησίον του χωρίου Λάππα. Ούτως εδημιουργήθη κοίτη , ήτις σήμερον καλείται Μάνα. Εις την αριστεράν όχθη του Λάρισου το αρχαίον Βουπράσιον. Εκεί και Αμυώνη και Φύξιον, τεχνικά οχυρώματα Ηλείων.

Λάρισος ονομάστηκε από την πόλη Λάρισα , που ήταν πλησίον του.

Βουπράσιος, διότι είναι το Βορειοανατολικό όριο της Βουπρασίας χώρας.

Μάνα πιθανότατα σημαίνει « κοίτη τεχνητή», δηλαδή σκαμμένη με τα χέρια (*manus* – χείρ), εν αντιθέσει με τη φυσική κοίτη. Πράγματι είναι εξακριβωμένο ότι η σημερινή κοίτη του Λάρισου είναι τεχνητή, σκαμμένη με τα χέρια εκατοντάδων ή χιλιάδων εργατών.

Φόσσα – *fossa* – τάφος (λέξη Λατινική- Ιταλική - Βενετική). Τέτοιες κοίτες - αυλάκια μεγάλα ή τάφρους -έσκαψαν οι Έλληνες κατά διαταγήν και με την φροντίδα των Βενετών κατά την Ενετοκρατία (1687 - 1715) στο Λάρισο ποταμό, στο Μπονταίικα στο Λιμνοχώρι - Σιαγαίικα, στη Λακκόπετρα- στον Αραξο και στην Κάτω Αχαία (Αλυκές).

Ο ΗΡΑΚΛΗΣ ΣΤΟ ΛΑΡΙΣΟ ΠΟΤΑΜΟ «ΒΑΘΥ ΥΔΩΡ»

Εδώ πρέπει να αναφέρουμε ένα περιστατικό, μοναδικό στην αρχαία παράδοση και μυθολογία, που κάνει θρυλικό τον ποταμό Λάρισο και τον ναό της «Αθηνάς Λαρισαίας», τα ερείπια του οποίου βρίσκονται στα Β.Δ. του Λάτσα.

Αναφέρονται δύο εκδοχές για το περιστατικό. Η μία έχει σχέση με τον Ηρακλή και τις εκστρατείες του κατά του Αυγεία και των Ηλείων. Η πρώτη εκστρατεία ξεκίνησε από την Ωλενο και η δεύτερη από την Δύμη. Και στις δύο όμως ο Ηρακλής με το στρατό του περνούσε από το Βουπράσιο και έπαιρνε ως συμμάχους τους γενναίους Επειούς. Σε μια από αυτές τις εκστρατείες περνώντας από τον Λάρισο ή Βουπράσιο ποταμό ήπια νερό από το ποτάμι και, αφού δροσίστηκε, το ονόμασε στην Ηλειακή διάλεκτο 'βαθύ ύδωρ' – Φαδύ ύδωρ – αδύ – ηδύ – ευχάριστο νερό (δηλαδή δροσερό νερό- όχι γλυκό). Αναφέρεται στα» Ελληνικά Ανέκδοτα «(*Anecdota Graeca*. 1798, σελ.11, έκδοση Siebenkees, Θωμόπ.62)⁶. Μέχρις εδώ καλά.

Ο Πausανίας όμως αναφέρει άλλη εκδοχή, που πρέπει να αναφερθεί διότι έχει μεγάλη σημασία όχι μόνο για την τοπική ιστορία και τον Λάρισο ποταμόν, αλλά για όλη την Ηλεία και για τα ήθη και έθιμα των αρχαίων Ελλήνων τα σχετικά με τις συνέπειες και τα παραλείπόμενα του πολέμου, που άπτονται των ανθρωπίνων σχέσεων.

Των δε Ηλείων αι γυναίκες, άτε των εν ηλικία σφίσιν ηρημωμένης της χώρας, εύξασθαι τη Αθηνά λέγονται κυήσαι παραυτίκα, επειδάν μιχθώσι τοις ανδράσι. Και ή τε ευχή σφισιν ετελέσθη και Αθηνάς ιερόν επίκλησιν Μητρός ιδρύσαντο. Υπερησθέντες δε αμφότεροι τη μείζει και αι γυναίκες και οι άνδρες ένθα συνεγένοντο αλλήλοις πρώτον, αυτό τε το χωρίον Βαδύ ονομάζουσι και ποταμόν τον ρέοντα ενταύθα ύδωρ Βαδύ επιχωρίω φωνή.

(Πανσ. Ηλειακά Α, 3,2)⁷

Μετάφραση:

Λέγεται ότι οι γυναίκες των Ηλείων, επειδή η χώρα των είχε ερημώσει από άνδρες ωρίμους, ευχήθηκαν στην Αθηνά να μείνουν έγκυοι αμέσως μόλις συνευρεθούν με άνδρες. Εισακούστηκε η ευχή τους και ίδρυσαν ιερόν της Μητρός Αθηνάς, όπως ονομάσθηκε. Επειδή δε από την συνουσία αυτή εδοκίμασαν εξαιρετική ηδονή και τα δύο μέρη, και οι άνδρες δηλαδή και οι γυναίκες, το μέρος όπου εγένετο ο συνουσιασμός το ονόμασαν Βαδύ (– ηδύ, ηδονικόν) και τον πλησίον ποταμό « Βαδύ ύδωρ » κατά την εντοπίαν διάλεκτον.

Δύο εκστρατείες με πολλές μάχες σκληρές, με εκατοντάδες ή και χιλιάδες νεκρούς. Αποδεκατισμός του λαού και μάλιστα του ανδρικού πληθυσμού. Μετά τη νίκη και τη διανομή των κερδών αρχίζει η συνειδητοποίηση των αποτελεσμάτων του πολέμου και η αγωνία για το μέλλον. Πως θα επιβιώσει η πόλη και η φυλή;

Ανάγκη να γεννιούνται πολλά παιδιά. Όλες οι γυναίκες άνω των 17 ετών έπρεπε να συνεισφέρουν με τους τοκετούς την ευγενέστερη συνεισφορά στην πατρίδα. Οι άρχοντες συσκέπτονται , ο λαός συναισθάνεται την κρισιμότητα των καιρών και επικροτεί. Δεν έχουν την πολυτέλεια για την πιστή τήρηση του οικογενειακού δικαίου. Η σωτηρία της πατρίδος είναι ο υπέρτατος νόμος. Όλες οι νέες γυναίκες έπρεπε να γεννήσουν παιδιά με τους λίγους άνδρες που έμειναν στην πόλη ζωντανοί.

Τα υπόλοιπα τα αναλαμβάνει να τα κανονίσει η « Αθηνά Λαρισαία » και οι ιερείς της . Σαν «Αθηνά Μήτηρ» δεν θα δυσκολευτεί να πείσει τις γυναίκες. Ιερός ο σκοπός, θείον το θέλημα! Τα πάντα για την πατρίδα και τους πατρώους θεούς!

ΛΑΡΙΣΑ ΠΟΛΙΣ- ΑΘΗΝΑ ΛΑΡΙΣΑΙΑ

Την πόλη Λάρισα πλησίον του ποταμού Λαρίσου αναφέρει ο Στράβων. Την πληροφορία παίρνει από το Θεόπομπο. (Στράβων 378,26). (Θωμόπουλος 62)⁸

Λάρισα σημαίνει ακρόπολις. Είναι λέξη πελασγική. Είναι και αυτή η λέξη μαζί με τόσα άλλα τοπωνύμια και ερείπια οικοδομών, όστρακα κλπ. Από τα ελάχιστα κατάλοιπα των πανάρχαιων Πελασγών.

Ο Ν. Ελευθεριάδης (Πελασγική Ελλάς 207-71) ⁹ υποστηρίζει , ότι και το όνομα του ποταμού Πείρου είναι Πελασγικό καθώς

και το αρχαιότερο όνομα τούτου Αχελώος. Επίσης και όνομα Πηνειός είναι Πελασγικόν(Ν.Ελ.122). Το όνομα Ερύμανθος είναι πελασγικό και συγγενεύει ετυμολογικώς με την ονομασία Αριμαθαία (ορεινή χώρα της Παλαιστίνης).

Τσως και το αρχαίο όνομα της Δύμης «Πάλεια », είναι πελασγικό και σημαίνει «παλαιά πόλις» (Ν.Ελ. 227).

Το Αρύμνιον άνδρον εις Άραξον επίσης πελασγικό (Ν.Ελ. 222).

Βρίσκεται στα βράχια της Καλόγριας.

Η πληθώρα των πελασγικών ονομάτων περί την Ωλενον φανερώνει την εδώ εγκατάσταση και την ακμή των Πελασγών. Οι γνώμες των αρχαιολόγων δεν συμπίπτουν για τη θέση που βρισκόταν η Λάρισα. Παλαιότερα υποστήριζαν ότι βρισκόταν μέσα στα μυκηναϊκά τείχη επάνω από το χωριό Άραξος, που είναι χτισμένα από τον Ηρακλή κατά τους αρχαίους γύρω στα 1250 πχ. Και είναι γνωστά με το όνομα « Τείχος Δυμαίων ». Πλησίον του Λάππα τοποθετούσαν το ναό της « Αθηνάς Λαρισσαίας ». Τώρα όμως επικρατεί η άποψη ότι ΒΔ του Λάππα, στο χώρο που βρίσκονται πολλά σημάδια και λείψανα αρχαίου οικισμού, εκεί ήταν και η Λάρισα πόλις και ο ναός της Λαρισσαίας Αθηνάς κοντά στις όχθες του Λάρισου ποταμού. Πράγματι από εκεί περνούσε μέχρι προ 200 ετών περίπου η κοίτη του ποταμού Λαρίσου. Τη σκόπιμη μετατόπιση της κοίτης

του ποταμού βορειότερα αναφέρουν μερικοί Ευρωπαίοι περιηγητές προ της Επανάστασης του 1821.

Η δυτική Αχαΐα , είναι μία από τις πλουσιότερες και ευφορότερες χώρες της Ελλάδας. Ήδη πολλές χιλιετηρίδες προ Χριστού είχε κατακτηθεί από τους Προέλληνες Πελασγούς. Κατάλοιπα του πολιτισμού των Πελασγών είναι τα προελληνικά τοπωνύμια , όπως λέγει ο καθηγητής Μιχαήλ Σακελλαρίου, Ερύμανθος, Αχελώος (– Πείρος ποταμός), Σκόλλις, Ωλενός ή Ωλονός (– Ερύμανθος) , Λάρισος ποταμός , Λάρισα πόλις, Αλίσος, ίσως δε και η λέξη Αχαΐα , Ωλήν ο «Δημαίος» ποιητής, Λεύκα , Γλαύκος , Λεύκος (–παραπόταμος του Πείρου πλησίον Αγιοβλαστίτικων). (Βλέπε Π. Καραμπέλα, Προϊστορική Ωλενος, σελ. 131-132).¹⁰

Κέντρο αυτού του πολιτισμού των Πελασγών φαίνεται ότι ήταν η πόλη Λάρισα, την οποία οι ειδικοί τοποθετούν ΒΔ όπου βρέθηκαν και βρίσκονται πολλά προϊστορικά λείψανα. Πάντως ο αρχαιολόγος Ευθύμιος Μαστροκώστας βρήκε προϊστορικά λείψανα και στο « Τείχος Δυμαίων » επάνω από το χωριό Άραξος.

ΤΟ ΒΟΥΠΡΑΣΙΟ ΚΑΙ Ο ΛΑΡΙΣΟΣ ΤΟΝ 4^Ο ΑΙΩΝΑ

Η καθυστέρηση , η αφάνεια και η απραξία είναι τα κύρια χαρακτηριστικά σε όλη τη Δυτική Ελλάδα και στην κλασσική εποχή , που οι άλλοι Έλληνες στην Ανατολική Ελλάδα στα νησιά και στις αποικίες μεγαλουργούσαν και αναδείκνυαν τον μεγάλο

Ελληνικό πολιτισμό. Κάποια εξαίρεση αποτελούσε η Ηλεία , που έπαιρνε ζωντάνια με τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Αλλά η εξαίρεση δεν αναιρεί τον κανόνα.

Από αυτόν τον κανόνα της παρακμής δεν μπορούσε να ξεφύγει το Βουπράσιο και γενικά η Βουπρασία χώρα , όπως και η γειτονική της Δυμαία χώρα. Ζουν τον ήσυχο γεωργικό και κτηνοτροφικό βίο χωρίς επιδόσεις στα γράμματα , τις τέχνες τον πολιτισμό.

Μετά τον Πελοποννησιακό πόλεμο όμως η Ανατολική Ελλάδα παρουσιάζει έντονα τα φαινόμενα της παρακμής και της κόπωσης σε όλους τους τομείς. Τότε αρχίζει δειλά-δειλά να εμφανίζεται στο προσκήνιο της ιστορίας η Δυτική Ελλάδα, η Ηλεία, η Αχαΐα, και η Αιτωλία. Παρουσιάζουν και οικονομική ακμή και κάποια γενικότερη πρόοδο , αλλά και πολιτική κίνηση, η οποία θα ανακοπεί όμως από τους Μακεδόνες. Μετά τους Μακεδόνες τον 3^ο αιώνα και συγκεκριμένα από το 290-281-π.χ. θα ιδρυθούν οι δύο μεγάλες Συμπολιτείες , η Αχαϊκή Συμπολιτεία με αρχική πρωτεύουσα τη Δύμη (281 π.χ.) και η Αιτωλική Συμπολιτεία.

ΕΔΡΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΛΑΡΙΣΟΥ ΤΟ ΛΑΠΠΑ ΕΝΑ ΝΕΩΤΕΡΟ ΧΩΡΙΟ (1880- 1965)

Λάμνα: Η έκτασις κάτω της σιδηροδρομικής γραμμής από Σαγαίικα έως Λάππα , μέρος λιμνάζων κατά το χειμώνα, εν μέρει καλλιεργούμενον, ανήκει δε εις το Δημόσιον (2.000

στέμματα) , το έλος της Μάνας (Λαρίσου ποταμού), λεγόμενον και Φούσα. Εις ήπειρον Λίμνη κοινόχρηστον τοπωνύμιον, όπου ομαλή επίπεδος τοποθεσία (Ηπειρ. Χρον. ΙΒ΄ 231)¹¹ . Λάμνα, αλβανική απόδοσις του Λίμνα.

Λάππα: Απλούν τοπωνύμιον, χάνι του Λάππα μέχρι του 1888, σημειούται εις το τότε συνταγέν σχέδιον της σιδηροδρομικής γραμμής. Χωρίον μετά ταύτα με συνοικισμόν ακόμη και Μικρασιατών Προσφύγων. Μέχρι του 1940 δικαστικώς, 1944 διοικητικώς, 1945 οικονομικώς και εκπαιδευτικώς και μέχρι του 1952 εκλογικώς υπήγετο εις Ηλείαν, εις την οποία ανήκει εισέτι μόνον εκκλησιαστικώς. Τσως εκεί η αρχαία πόλις Λάρισα διότι εκείθεν διέρχεται ο ποταμός. Ο Gell, II, μετά τον ποταμόν εύρεν έλος. Μία οικία ή μετόχι δεξιά. Δάσος δρυών. Αριστερά ο ποταμός. Εκείθεν του ποταμού Παρίσου 25 οικίας ή αγροικίας όπου δύνανται να μένουν οι ξένοι.

Η περιοχή αυτή που αργότερα δημιουργήθηκε το χωριό, ανήκε ιδιοκτησιακά στη Μονή του Μεγάλου Σπηλαίου Καλαβρύτων. Υπάρχει έγγραφο «Κτητορικών» που πιστοποιεί ότι η μονή του Μεγάλου Σπηλαίου κατέχει από την περίοδο του Βυζαντίου ακόμη μια μεγάλη έκταση που απλώνεται από τη σημερινή περιοχή Βουρλάκι ως τα Μαύρα Βουνά και τα διβάρια και φτάνει μέχρι το σημερινό Βουπράσιο (Αλή- Τσελεπή). Το μοναστήρι εκπροσωπούσαν ιερομόναχοι που φρόντιζαν για την είσπραξη των φόρων

(προϊόντων) καθώς και τη διαφύλαξη της μοναστηριακής περιουσίας. Έτσι στο χώρο αυτό ζούσαν μόνο λιγοστοί κτηνοτρόφοι - κολίγοι οι οποίοι καλλιεργούσαν τα κτήματα δίνοντας το αντίστοιχο αντίτιμο.

Ο πρώτος αξιόλογος συνοικισμός άρχισε να δημιουργείται μετά το 1880 όταν οικογένειες προερχόμενες από διάφορα μέρη της Πελοποννήσου (Καλάβρυτα - Βυτίνα - Ήπειρο) για λόγους ανεύρεσης εργασίας μετακινούνταν σε πεδινά μέρη. Συγκεκριμένα Βυτιναίοι λοτόμοι πρωτοκατοίκησαν στο δάσος της Στροφυλιάς και μάλιστα στην τοποθεσία που σήμερα ονομάζεται « Βυτινείικα» και αργότερα εγκαταστάθηκαν στο Μετόχι και στο Λάππα . Οι πρώτοι κάτοικοι του χωριού ήταν οι οικογένειες Μαστραπά και Τσατσά προερχόμενοι από τη Ζάκυνθο και τα Καλάβρυτα αντίστοιχα. Αργότερα ήρθαν οι οικογένειες των Βυτιναίων: Σαράντη, Κουρμπανά, Παναγόπουλου, Γιοβάνη, Μανιάτη, Γιαννακούλια κ.α καθώς και αρκετές οικογένειες από άλλες περιοχές όπως του Λαγού (Καλάβρυτα), Βέζου,(Γιαννακούλια), Βασιλείου, Μαντζούτσου (Ήπειρο), Νταούτη, Χαρίτου καθώς και μερικές άλλες. Οι οικογένειες αυτές έφεραν μαζί τους όλα τα πολιτιστικά στοιχεία των περιοχών απ' όπου προέρχονταν και φυσικά και τις διατροφικές τους συνήθειες οι οποίες και επηρέασαν κατόπι όλους τους κατοίκους που διέμεναν σ' αυτή την περιοχή.

ΑΙΤΙΑ ΙΔΡΥΣΗΣ ΤΟΥ ΧΩΡΙΟΥ ¹²

Το χωριό κτίστηκε στη συγκεκριμένη τοποθεσία για πολλούς λόγους. Πρώτα απ' όλα υπήρχε ένα «χάνι» στο δρόμο Πατρών - Πύργου. Το χάνι αυτό είχε ένας κολίγος του Μ. Σπηλαίου που ονομαζόταν Λάμπας και από τον οποίο πήρε το όνομά του το νέο χωριό. Επίσης στα 1888 γίνεται η χάραξη της σιδηροδρομικής γραμμής του Σιδηροδρόμου Πειραιώς Αθηνών-Πελοποννήσου που έγινε με την έμπνευση και την συνεχή προσπάθεια του Χαρίλαου Τρικούπη. Οι πρώτοι λοιπόν κάτοικοι συγκεντρώθηκαν και έκτισαν τα σπίτια τους δίπλα στη σιδηροδρομική γραμμή.

Τέλος ένα άλλο σημαντικό γεγονός σηματοδοτεί τη γέννηση του νέου συνοικισμού. « Το βασιλικό κτήμα της Μανωλάδας » όπως ονομάστηκαν οι μεγάλες εκτάσεις που δώρισε ο Χαρίλαος Τρικούπης τον Οκτώβριο του 1889, στο διάδοχο Κωνσταντίνο ως γαμήλιο δώρο στο γάμο του με την πριγκίπισσα Σοφία , αδελφή του Κάιζερ. Ένα τμήμα από την τεράστια αυτή έκταση βρισκόταν πάνω από τις σιδηροδρομικές γραμμές του Λάμπας κι εκεί άρχισαν να εργάζονται πολλοί κάτοικοι , ως κτηνοτρόφοι, καλλιεργητές, επιστάτες . Επειδή όμως όπως προαναφέραμε τα κτήματα αυτά ανήκαν στο Μ. Σπήλαιο, ακολούθησαν δικαστικοί αγώνες ανάμεσα στο διάδοχο και τους εκπροσώπους του μοναστηριού. Συγκεκριμένα η μονή του Μ. Σπηλαίου έκανε δικαστική αγωγή στο διάδοχο διεκδικώντας τα κτήματα. Μετά από δικαστικούς αγώνες αρκετών χρόνων συνάπτεται

συμβιβαστικά έγγραφο την 23^η Νοεμβρίου 1911 μεταξύ του διαδόχου και της μονής με το οποίο καθορίζονται τα εξής:

Η Μονή του Μ. Σπηλαίου κατέχει όλα τα κτήματα που βρίσκονται κάτω από τις γραμμές του τρένου μέχρι τη θάλασσα νότια, δυτικά μέχρι το λαγκάδι Ρούσκουλα που βρίσκεται μετά τη Ν. Μανωλάδα και ανατολικά μέχρι το Λάρισσο ποταμό. Με το συμβόλαιο αυτό τίθεται ο όρος ο διάδοχος να σεβαστεί τα δικαιώματα των κολίγων που εργάζονταν πριν για το μοναστήρι. Μετά τη λήξη των δικαστικών αγώνων αρχίζουν να κτίζουν Φυλάκιο, χώρο στον οποίο βρίσκονταν κάποια άτομα που επέβλεπαν το κτήμα του βασιλιά καθώς και έπαυλη του ίδιου του διαδόχου (στο χώρο που σήμερα στεγάζεται το Δημοτικό Σχολείο). Πολλοί κάτοικοι εργάστηκαν τότε για την κατασκευή της βασιλικής έπαυλης και το εισόδημα τους ήταν αρκετά καλό.

Αναφέρεται δε ότι ο ίδιος ο διάδοχος επισκέφθηκε μια φορά το Λάππα γύρω στα 1911 και πήγε για κυνήγι στο περίφημο δάσος από βελανιδιές που βρισκόταν στο βόρειο τμήμα του χωριού.

Το 1923 με κυβερνητικό διάταγμα τα βασιλικά κτήματα απαλλοτριώθηκαν υπέρ και με δαπάνες του δημοσίου. Έμειναν έτσι μέχρι τον Αύγουστο του 1924. Το 1924 παραχωρήθηκαν με άλλο διάταγμα στην κοινότητα Μετοχίου προς πλήρη γεωργική απασχόληση και αποκατάσταση των κατοίκων της με απόφαση του Υπουργείου Γεωργίας 95725 του 1924 η οποία είναι μετεγγραμμένη στο υποθηκοφυλακείο Λεχαινών. Τα δε κτήματα

της μονής , επειδή δεν απαλλοτριώνονται με απόφαση του Οικουμενικού Πατριαρχείου τα νοίκιαζαν οι κάτοικοι και σιγά - σιγά παρέμειναν σ' αυτούς.

Το 1923 το χωριό αυξάνει και πληθυσμιακά αφού εγκαταστάθηκε σ' αυτό ένα μεγάλο τμήμα προσφύγων. Οι πρόσφυγες, άνθρωποι φιλοπρόοδοι, εργατικοί και δραστήριοι πλούτισαν το ανθρώπινο δυναμικό και έφεραν μεγάλη πρόοδο στον τόπο.

ΑΣΧΟΛΙΕΣ ΤΩΝ ΚΑΤΟΙΚΩΝ- ΠΡΟΙΟΝΤΑ ¹³

Οι κάτοικοι στην αρχή ασχολούνταν κυρίως με την κτηνοτροφία. Τα κτηνοτροφικά προϊόντα καθώς και τα υπόλοιπα τα διαφέντευαν οι εκπρόσωποι του Μ. Σπηλαίου. Τα αποθήκευαν στις καλοχτισμένες και καλοκλειδωμένες αποθήκες. Αργότερα όταν οι ίδιοι οι κάτοικοι έπαιρναν τα αγαθά άρχισαν να κατασκευάζουν και τυροκομεία για την αξιοποίηση και εκμετάλλευση των προϊόντων τους. Έτσι σιγά - σιγά άρχισε ν' αναπτύσσεται και η γεωργία. Μετά την αποχώρηση του βασιλιά και των εκπροσώπων του Μ. Σπηλαίου από την κατοχή της γης άρχισαν να ξεχωρίζουν κάποιοι καλλιεργητές. Τα γεωργικά προϊόντα που καλλιεργούνταν ήταν τα δημητριακά(σιτάρι- κριθάρι- βρώμη- σίκαλη- καλαμπόκι) καπνά , αμπέλια και σουσάμι. Το σουσάμι ήταν για ατομική χρήση και για το εμπόριο. Την καλλιέργεια την έκαναν με πρωτόγονα μέσα. Άλογα, μουλάρια, γαϊδούρια, βόδια. Ο θερισμός και το

βοτάνισμα γίνονταν με τα χέρια και αργότερα με το δρεπάνι. Αξίζει επίσης να αναφέρουμε ότι στο δάσος του διαδόχου παράγονταν 300.000 οκάδες βελανίδια.

Οι μύλοι: Τους καρπούς τους άλεθαν στο νερόμυλο του Αβακούμ. Ήταν ένας νερόμυλος ΒΔ του σιδηροδρομικού σταθμού. Ο μύλος αυτός καταργήθηκε, όταν πέρασε ο σιδηρόδρομος και του έκοψε το μυλαύλακο . Κινιόταν με τα νερά του Λαρισού και πρέπει σύμφωνα με υπολογισμούς των κατοίκων να είχε περί τα τέσσερα μέτρα υδατόπτωση.

Αργότερα έγινε μηχανοκίνητος μύλος στο Λάππα (Στεργιόπουλος- Π.Σαράντης). Ανεμόμυλοι στην περιοχή δεν υπήρχαν. Οι γυναίκες εκτός του ότι εργάζονταν καθημερινά στα χωράφια ζύμωναν και φουρνίζαν οι ίδιες το ψωμί τους.

Ο πρώτος επαγγελματικός φούρνος της περιοχής ήταν του Γ. Μπαλταΐδη και λειτούργησε γύρω στο 1965. Την ίδια περίοδο λειτούργησαν και τα μαθητικά συσσίτια , στο σχολείο όπου προσφέρονταν στα παιδιά άλευρα , γάλα, ζάχαρη , μακαρόνια και φασόλια από το Υπουργείο Παιδείας.

Κυνηγοί : Το πυκνό δάσος που αρχικά ανήκε στο διάδοχο και αργότερα στην κοινότητα Μετοχίου καθώς και το υπέροχο δάσος της Στροφυλιάς ήταν πλούσια σε θηράματα. Οι αλεπούδες, τα τσακάλια, οι λαγοί, τα αγριογούρουνα ήταν μερικά από τα ζώα που κυνηγούσαν. Επίσης δίπλα στο Μετόχι η περιοχή που το χειμώνα λιμνάζει(Λάμη), συγκέντρωνε πάρα

πολλά υδρόβια πουλιά που αποτελούσαν καλό θήραμα και για τους κατοίκους του Λάππα.

Ακόμη το Λαγκάδι- Λάρισος είχε πολλά χέλια και ψάρια.

Συγκοινωνία: Οι πρώτοι κάτοικοι του Λάππα φαίνεται πως επικοινωνούσαν με τον υπόλοιπο κόσμο με γαϊδούρια , μουλάρια και άλογα. Αργότερα χρησιμοποίησαν και βοϊδάμαζες και κάρα . Υπήρχε μία κεντρική οδός που ένωνε τα χωριά του κάμπου της Γαστούνης με την Πάτρα. Η ένωση γινόταν στο Λάππα μπροστά στο χάνι του Ζέρβα (Γερούλια) λίγο πριν τις σιδηροτροχιές. Ένας άλλος , πιο παλιός δρόμος , ερχόταν από την παλιά Μανωλάδα, διέσχιζε το χωριό (Λάππα- νεκροταφείο) και περνώντας το Λάρισο, στη θέση «ξέμυχα» προχωρούσε στα Σκιαδέικα, περνούσε μέσα από το δάσος από τζέρα, έφτανε έξω από τα Νιφορέικα (Χάκα) και από κεί στην Πάτρα.

Ο δρόμος Λάππα- Μετόχι, ασφαλτοστρώθηκε και διευρύνθηκε κατά το 1967-69. Το πρώτο ταξί που εξυπηρέτησε το Λάππα ήταν του Π.Β. Καρακώφ. Άρρησαν αρκετά να τεθούν σε κυκλοφορία τα υπόλοιπα.

Το Λάππα όμως όπως προαναφέραμε οφείλει την ανάπτυξή του κυρίως στην σιδηροδρομική γραμμή. Το τρένο που σταματούσε στο χωριό αποτέλεσε ένα από τα σπουδαιότερα μέσα μεταφοράς όχι μόνο των κατοίκων αλλά και προϊόντων. Έτσι έδωσε μεγάλη ώθηση και στην ανάπτυξη του εμπορίου. Επιπλέον γύρω από το σιδηροδρομικό σταθμό δημιουργήθηκαν καταστήματα και

καφεενεία που εξυπηρετούσαν τις ανάγκες των μονίμων κατοίκων αλλά και των περαστικών.

ΤΟΠΙΚΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ, ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ, ΗΘΗ - ΕΘΙΜΑ

Τα θρησκευτικά πανηγύρια αποτελούσαν εκδηλώσεις που έδιναν την ευκαιρία στους κατοίκους να γιορτάσουν και να ψυχαγωγηθούν. Στο Λάππα, το λαϊκό πανηγύρι το έκαναν την Κυριακή του Θωμά παρόλο που η εκκλησία τιμά τον Άγιο Γεώργιο. Αυτό γινόταν κυρίως για εμπορικούς λόγους επειδή υπήρχαν στα γειτονικά χωριά εκκλησίες πολλές που γιόρταζαν του Αγίου Γεωργίου. Επίσης οι κάτοικοι του Λάππα όπως και του Μετοχίου και των άλλων διπλανών χωριών τη Δευτέρα του Πάσχα συνήθιζαν και συνηθίζουν ακόμη και σήμερα να πηγαίνουν να προσκυνήσουν την « Παναγίτσα του Βράχου ». Είναι μία εκκλησία κτισμένη στο βράχο της Καλογριάς αφιερωμένη στην Παναγία. Η μεταφορά των κατοίκων γινόταν με τα κάρρα ή με τα ζώα. Μετά το προσκύνημα οι πιστοί κάθονταν στο δάσος όλη μέρα όπου ακολουθούσε λαϊκό γλέντι.

Επίσης κοινωνικές εκδηλώσεις αποτελούσαν και τα μυστήρια του γάμου και της βάφτισης όπου συμμετείχε όλο το χωριό. Συγκεκριμένα όταν επρόκειτο να γίνει κάποιος γάμος βοηθούσαν όλοι όσοι ανήκαν στην ίδια γειτονιά. Η νύφη με τη βοήθεια άλλων ανύπανδρων κοριτσιών του χωριού ετοίμαζαν τα ρούχα (κεντητά - υφαντά) πολύ καιρό πριν. Τα ρούχα τα

ύφαιναν στον αργαλειό ενώ χρησιμοποιούσαν το μαλλί από τα πρόβατα και το έγνεθαν με τη ρόκα και τα αδράχτι. Όταν πλησίαζε ο καιρός του γάμου πήγαιναν στο ποτάμι τα κορίτσια μαζί με τη νύφη όπου έπλεναν και τραγουδούσαν τα ρούχα. Μια βδομάδα πριν το γάμο γίνονταν οι τελευταίες ετοιμασίες. Σφάζονταν τα ζώα που θα έτρωγαν στο νυφιάτικο τραπέζι, έφτιαχναν γλυκά και φαγητά. Τρεις μέρες πριν το γάμο έρχονταν οι συμπέθεροι στο σπίτι της νύφης να πάρουν τα προικιά για να τα μεταφέρουν είτε σ' άλλο χωριό είτε σε άλλη γειτονιά του ίδιου χωριού.

Τα προικιά, ρούχα, μεταφέρονταν πάνω στα ζώα (άλογα, μουλάρια) ή στα κάρα.

Μια μέρα πριν το γάμο γινόταν ολονύκτιο γλέντι τόσο στο σπίτι του γαμπρού όσο και της νύφης. Ο γάμος γινόταν στο χωριό της νύφης όπου έφθαναν οι συμπέθεροι και ο γαμπρός είτε καβαλαραίοι αν έρχονταν από μακριά, είτε πεζοί με συνοδεία μουσικών οργάνων αν προέρχονταν από το ίδιο χωριό. Μετά το γάμο το γλέντι συνεχιζόταν με χορούς, τραγούδια, ντουφεκιές, όπου συμμετείχε σχεδόν όλο το χωριό.

Καθολική ήταν επίσης και η συμμετοχή των κατοίκων στις περιπτώσεις θανάτου κάποιου συγχωριανού τους. Όλοι πήγαιναν με λουλούδια στο σπίτι του νεκρού όπου κάθονταν όλη τη νύχτα ενώ οι μεγάλες γυναίκες έλεγαν συνήθως μοιρολόγια.

ΤΣΑΜΕΙΚΑ

Ο οικισμός Τσαμέικα που ανήκει στην κοινότητα Μιχόι Αχαΐας ιδρύθηκε τον Αύγουστο του 1913, και ονομάζεται έτσι γιατί ο πρώτος κάτοικος ονομαζόταν Τσάμης Αναστάσιος. Καταγόταν από τα Δεμέστιχα Αχαΐας. Έζησε με την οικογένειά του που ήταν η μόνη του οικισμού μέχρι το 1926 όποτε εγκαταστάθηκαν στον οικισμό ο Χρήστος και Θόδωρος Βορύλλας που καταγόταν από την Κέρτεζη Καλαβρύτων. Ο πρώτος κάτοικος του οικισμού ήρθε με σκοπό να βοσκήσει το κοπάδι του το καλοκαίρι του 1913 και έμεινε σε μια καλύβα μέχρι το 1920 που φτιάχτηκε το πρώτο σπίτι, γι ένα καλύτερο μέλλον, μια καλύτερη ζωή κάτω από ευνοϊκές συνθήκες. Οι πρώτοι κάτοικοι ασχολούνταν με την κτηνοτροφία, την μελισσοκομία, και την καλλιέργεια της γης απ' όπου έπαιρναν τα απαραίτητα τρόφιμα. Οι καταστροφές που προκάλεσε ο πόλεμος του 1940 δεν ήταν οδυνηρές σε σχέση με αυτές που προκάλεσε στις υπόλοιπες περιοχές. Το μόνο που κατάφεραν να κάνουν οι Ιταλοί ήταν να σκοτώσουν τρεις από τους λιγοστούς κατοίκους του οικισμού. Ο Χρήστος Τσάμης εκτελέστηκε στο Σπάτα Αχαΐας από τους Ιταλούς γιατί δεν παρέδωσε το όπλο του σύμφωνα με την εντολή των Ιταλών. Ο Βορύλλας Γεώργιος εκτελέστηκε στην Τρίπολη και ο Βορύλλας Ανδρέας στην Αμαλιάδα επειδή πρόβαλλε αντίσταση εναντίον των Ιταλών.

ΣΠΑΤΑ Η ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

Έχει δημιουργηθεί πολύ πριν το 1800 γιατί το 1848 βρέθηκε η εικόνα του Αγίου Νικολάου. Κάτοικοι αυτής της εποχής ήταν οι Σταματοπουλαίοι και οι Παυλοπουλαίοι οι οποίοι είχαν βρει και την εικόνα. Το όνομα του χωριού λέγεται ότι το πήρε από το δούλο Σπάρτακο που εξεγέρθηκε κατά των αφεντάδων του. Ως δεύτερη εκδοχή λένε πως ονομάστηκε έτσι από Τούρκους κατοίκους που ζούσαν εκεί. Οι άποικοι που έφτιαξαν το χωριό ήταν από χωριά των Καλαβρύτων και άλλοι από χωριά της Τριπόλεως.

Στο χωριό βρίσκονται σήμερα 25-30 οικογένειες ενώ γύρω στο 1965-80 βρίσκονταν 300 άτομα που σήμερα βρίσκονται στο εξωτερικό (Αμερική- Γερμανία) και άλλοι στο εσωτερικό (Αθήνα- Πάτρα) .

ΑΓΙΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

Το χωριό μας ονομάζεται Άγιος Κωνσταντίνος Βερούχου. Οι κάτοικοι του δεν είναι αυτόχθονες. Δημιουργήθηκε από κάποιους κατοίκους της Βλασίας Καλαβρύτων , οι οποίοι έρχονταν στο χτίστηκε το χωριό επειδή οι συνθήκες για την επιβίωση των ίδιων αλλά και των ζώων τους ήταν καλύτερες. Δυο ήταν οι οικογένειες που κατοίκησαν πρώτα το χωριό, η οικογένεια Ασημακοπούλου και η οικογένεια Κοζώρη. Στην αρχή οι πρώτοι κάτοικοι ασχολούνταν με την κτηνοτροφία ενώ στη συνέχεια με την γεωργία. Η οικονομική και πνευματική ζωή των πρώτων κατοίκων δεν ήταν καθόλου ανεπτυγμένη. Κατά

την περίοδο του πολέμου του 1940 οι κάτοικοι του χωριού πολέμησαν. Από το ίδιο χωριό πέρασαν οι Γερμανοί, οι αντάρτες και η ένατη μεραρχία η οποία και διέλυσε τους αντάρτες. Μετά το τέλος του πολέμου άρχισε να αναπτύσσεται πληθυσμιακά και οικονομικά.

5. ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΣΥΝΤΑΓΩΝ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΥΣ

Οι κάτοικοι της περιοχής μέσω των μαθητών του σχολείου ήταν πολύ πρόθυμοι να μας δημοσιοποιήσουν στοιχεία της διατροφής τους δίνοντας μας όλες τις συνταγές που συνήθως χρησιμοποιούν και που πολλές από αυτές αποτελούν κληρονομιά από προγόνους.

Καθότι ήταν η πρώτη φορά που γινόταν κάτι παρόμοιο στην περιοχή τα στοιχεία είναι αρκετά. Έτσι και για να γίνει η παρουσίαση όλων αυτών των στοιχείων με καλύτερο τρόπο θεωρήθηκε αναγκαία η ομαδοποίηση των συνταγών σε κατηγορίες. Ταυτόχρονα είναι απαραίτητο να διευκρινιστεί η χρήση τους σε συγκεκριμένες εποχές ή και γιορτές αλλά και να τονιστεί κάθε φορά η χρήση τοπικών υλικών αγροτικής παραγωγής των ίδιων των κατοίκων. Είναι απαραίτητο να ειπωθεί ότι η συγκεκριμένη περιοχή της Αχαΐας είναι καθαρά αγροτική και κτηνοτροφική όπου οι συνθήκες ευνοούν. Λόγω γειτνίασης με το Ιόνιο πέλαγος έχουμε προϊόντα που προέρχονται από την ιχθυοπαραγωγή αλλά και από την γειτονική λιμνοθάλασσα και το ιχθυοτροφείο που υπάρχει εκεί.

Ο χαρακτήρας των φαγητών και τροφίμων που παρουσιάζονται σ' αυτή την εργασία είναι παραδοσιακός. Πολλές φορές φαίνεται να είναι κοινός με τρόφιμα και φαγητά που βρίσκονται και σε πολλές άλλες ελληνικές περιοχές. Αυτό συμβαίνει γιατί ο

η συγκεκριμένη περιοχή έχει κατοικηθεί από κατοίκους που ήρθαν εδώ από διαφορετικές περιοχές φέρνοντας φυσικά μαζί τους τις δικές τους συνήθειες. Γι' αυτό λοιπόν εδώ μπορούν να βρεθούν τρόφιμα με επηρεασμούς από διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας και βέβαια και από την περιοχή της Μικράς Ασίας μια και πολλοί από τους κατοίκους της περιοχής ήρθαν πρόσφυγες από εκεί. Φέρνοντας φυσικά τα διατροφικά στοιχεία και συνήθειες τους που συνεχίζουν να διατηρούν και να κληροδοτούν στις επόμενες γενιές .

Σημαντικό στοιχείο αποτελεί ακόμη το γεγονός ότι οι πρώτες ύλες που πολλοί από τους κατοίκους χρησιμοποιούν για τις καθημερινές διατροφικές τους ανάγκες αλλά και για την παρασκευή των φαγητών τους προέρχονται από τις δικές τους παραγωγές αγροτικές ή και κτηνοτροφικές. Είναι συνεπώς χαρακτηριστικό το γεγονός ότι υπάρχουν συνταγές που χρησιμοποιούνται μόνο από τους κατοίκους των χωριών που βρίσκονται στη ενδοχώρα ή ακόμη και στα πιο ορεινά σημεία της περιοχής ενώ τα ίδια αυτά φαγητά μπορεί και να είναι άγνωστα στους κατοίκους των παραλιακών περιοχών.

Φυσικά , υπάρχουν και διατηρούνται οι συνήθειες και τα γνωστά ήθη και έθιμα που αφορούν στη διατροφή και που λίγο πολύ είναι γνωστά και στην υπόλοιπη Ελλάδα και μάλιστα πολλά από αυτά προέρχονται από την Αρχαία Ελλάδα.

Έτσι έχουμε τις χαρακτηριστικές για τις διαφορετικές εποχές του χρόνου εκδηλώσεις που συνοδεύονται από τις συγκεκριμένες κάθε φορά τροφές ή διαδικασίες κατασκευής τροφίμων.

Το καλοκαίρι οι κάτοικοι ασχολούνται με την κατασκευή τροφίμων όπως ο τραχανάς(βλ. παράρτημα συνταγή 11) , οι χυλοπίτες ή τουτουμάκια (βλ. παράρτημα συνταγή 10) όπως λέγονται εδώ, τα λαζάνια. Είναι ο καλύτερος καιρός να τα φτιάξουν και να τα στεγνώσουν στο ζεστό ήλιο ώστε το χειμώνα να βρίσκονται έτοιμα για μαγείρεμα. Μάλιστα για αυτές τις εργασίες πολλές φορές συγκεντρώνονται πολλές γυναίκες μαζί για μεγαλύτερη ευκολία και λιγότερη κούραση. Το φθινόπωρο με το τρύγο φτιάχνονται τα μουστοκούλουρα (βλ. παράρτημα συνταγή45) και με την συλλογή των καρδιών οι πρώτες καρυδόπιτες (βλ. παράρτημα συνταγή47). Το χειμώνα μετά το μάζεμα της ελιάς και την παραγωγή ελαιόλαδου που αφθονεί στην περιοχή και είναι άριστης ποιότητας , φτιάχνονται για να το γιορτάσουν λουκουμάδες (βλ. παράρτημα συνταγή 44) και γλυκά που χρειάζονται αγνό παρθένο ελαιόλαδο για την παρασκευή τους.

Την άνοιξη με τα πρώτα λαχανικά που μεγαλώνουν στους κήπους αλλά και στις καλλιεργήσιμες εκτάσεις τα φαγητά γεμίζουν από φυσικές παραδοσιακές γεύσεις μαγειρεμένα με άφθονο ελαιόλαδο και συνοδευόμενα από τυρί ντόπιας παραγωγής και ψωμί ζυμωτό (βλ. παράρτημα συνταγή 33) φτιαγμένο στο κάθε σπίτι από σιτηρά δικής τους επίσης

παραγωγής τις περισσότερες φορές και ψημένο σε φούρνους με ξύλα.

Οι θρησκευτικές γιορτές αποτελούν πάντα μεγάλο κεφάλαιο στη διατροφή και τις συνήθειες των Ελλήνων. Και δω λοιπόν οι γιορτές συνοδεύονται από ιδιαίτερα διατροφικά παρασκευάσματα. Παραδοσιακά γνωστά γλυκά αλλά και διαφορετικά μόνο τοπικά όπως το μελαχρινό (βλ. παράρτημα συνταγή41), πλουτίζουν το γιορτινό τραπέζι.

ΠΙΤΤΕΣ

Οι πίττες που μπορούμε να συναντήσουμε είναι πολλές και οι περισσότερες μάλλον ασυνήθιστες. Εκτός λοιπόν από την κλασσική τυρόπιτα σε διάφορες παραλλαγές βρίσκουμε χορτόπιτες φτιαγμένες με διαφορετικά κάθε φορά χόρτα. Άγρια μαζεμένα στους αγρούς με τις πρώτες βροχές, κολοκυθάκια ή κίτρινη κολοκύθα (βλ. παράρτημα συνταγή 17), σπανάκι(βλ. παράρτημα συνταγή 32) , κρεμμύδια(βλ. παράρτημα συνταγή 25) αλλά και μανιτάρια (βλ. παράρτημα συνταγή 19) που φυτρώνουν σε μια συγκεκριμένη περιοχή. Όλες φτιάχνονται με φύλλο που έχει ανοιχτεί από την νοικοκυρά. Προστίθεται τυρί όταν κρίνεται απαραίτητο εκτός φυσικά από τις εποχές των νηστειών που τότε οι πίτες έχουν μόνο λάδι και χορταρικά για να είναι νηστίσιμες. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθούν για την κατασκευή τους αυγά από τις κότες της αυλής του κάθε σπιτιού, ή καλαμποκάλευρο όταν πρόκειται για την τυρόπιτα μπομπότα

(βλ. παράρτημα συνταγή 24). Και βέβαια δεν πρέπει να ξεχνιέται το άφθονο λάδι που αποτελεί προϋπόθεση μιας νόστιμης πίτας. Υπάρχει ακόμη η μακαρονόπιτα (βλ. παράρτημα συνταγή 31) με επηρεασμούς από την Στερεά Ελλάδα, και η οποία χρειάζεται λαζάνια που έχουν φτιαχτεί στο σπίτι το καλοκαίρι . Η τραχανόπιτα (βλ. παράρτημα συνταγή 9) με τραχανά αυτή τη φορά.

Μια πίτα πολύ ασυνήθιστη που βρέθηκε είναι η καθαρόπιτα(βλ. παράρτημα συνταγή 34), φτιαγμένη με λάδι , τυρί και αυγά. Η πίτα αυτή είναι πολύ παλιά και τείνει να εξαφανιστεί όπως απέδειξε και η έρευνα μας. Την ήξεραν μόνο κάποιες γιαγιάδες μεγάλης ηλικίας.

Ένα στοιχείο σημαντικό που πρέπει να αναφερθεί είναι το γεγονός ότι για να ψηθούν οι πίτες ανάβει ο φούρνος με τα ξύλα όπου φυσικά ψήνεται και το ψωμί.

ΨΩΜΙ

Το ψωμί αποτελεί βασικό τρόφιμο των κατοίκων και εδώ. Φτιάχνεται από αλεύρι από σιτάρι(βλ. παράρτημα συνταγή 33) που τις περισσότερες φορές καλλιεργείται στην περιοχή και αλέθεται στους μύλους που υπάρχουν . Το αλεύρι που βγαίνει είναι κίτρινο και σκληρό και ζυμώνεται με προζύμι. Όταν φουσκώσει μπαίνει σε λαδωμένα ταψιά και ψήνεται σχεδόν πάντα σε φούρνους που έχουν καεί με ξύλα. Η ποσότητα του

ψωμιού που ψήνεται είναι τέτοια ώστε να καλύπτει τις ανάγκες της οικογένειας για αρκετές μέρες. Κάποιες φορές μαζί με το ψωμί φτιάχνουν και μπομπότα από καλαμποκάλευρο(βλ. παράρτημα συνταγή 15) ή και τυρόψωμο(βλ. παράρτημα συνταγή 22) προσθέτοντας τυρί σε κομμάτια από το φουσκωμένο ζυμάρι του ψωμιού.

ΦΑΓΗΤΑ ΜΕ ΚΡΕΑΣ

Το συνηθέστερο κρέας που χρησιμοποιείται είναι το αρνί και το κατσίκι. Προέρχονται σχεδόν πάντα από την οικιακή παραγωγή και αποτελούν πάρα πολύ συχνά το κλασσικό παραδοσιακό Κυριακάτικο πιάτο . Το κατσικάκι λαδορίγανη(βλ. παράρτημα συνταγή 23) είναι το δημοφιλέστερο και πιο αγαπημένο μικρών και μεγάλων. Κομμάτια κατσικιού μαγειρεμένα με ελαιόλαδο και σκόρδο κάποιες φορές, μυρωδάτη ρίγανη και λεμόνι συνοδεύουν πατάτες που επίσης αφθονούν στην περιοχή μια και αποτελούν και ένα από τα βασικά αγροτικά προϊόντα της περιοχής. Εδώ μπορούμε να δούμε επιρροές από τα Επτάνησα και τους Ενετούς κατακτητές, μια και το σκόρδο αποτελεί χαρακτηριστικό γνώρισμα της κουζίνας τους.

Ανάλογη περίπτωση είναι και τα φρυγαδέλια(βλ. παράρτημα συνταγή 28) αν και δεν αποτελούν πιάτο ευρείας κατανάλωσης. Πάντως το συναντήσαμε σε αρκετές οικογένειες και μάλιστα αποτελεί για κάποιες φαγητό γιορτών π.χ. Χριστουγέννων.

Τα κοτόπουλα συναντώνται επίσης στο καθημερινό τραπέζι. Μαγειρεμένα με ντομάτα ή κρασί συνοδεύονται από τουτουμάκια ή μακαρόνια αλλά και ρύζι.

Οι τσιγαρίδες αποτελούν μια διαδικασία που ακόμη ακολουθείται αν και όχι τόσο συχνά τώρα πια. Αποτελούσε παλιά τρόπο συντήρησης και διατήρησης του χοιρινού που έσφαζαν τα Χριστούγεννα συνήθως .

ΨΑΡΙΑ

Το σημαντικότερο και πιο πρωτότυπο είδος ψαριού που συναντάμε στην περιοχή είναι τα χέλια(βλ. παράρτημα συνταγή36). Μετά την κατάκτηση των Ενετών ιδρύθηκαν ιχθυοτροφεία με βασικό προορισμό την εκτροφή χελιών. Έτσι λοιπόν αναπτύχθηκε μεγάλη ποικιλία στην παρασκευή αυτού του φαγητού που αποτελεί σπουδαίο μεζέ για ντόπιους και φιλοξενούμενους. Βρίσκουμε χέλια στη σχάρα, στο φούρνο με πατάτες αλλά και κρεμμύδια(βλ. παράρτημα συνταγή 37), χέλια πλακί, τηγανητά , σούπα, μέχρι και σουβλιστά ή στιφάδο. Είναι φυσικό ότι αποτελούν σπουδαίο φαγητό για τους κατοίκους των κατοίκων που ζουν στις περιοχές γύρω από τα ιχθυοτροφεία και σπανίζουν ή είναι άγνωστα στους κατοίκους των ορεινών περιοχών.

Χαρακτηριστικό ακόμη φαγητό της περιοχής είναι οι σουπιές με χόρτα (βλ. παράρτημα συνταγή 20). Τα χόρτα που συνήθως

χρησιμοποιούνται είναι καυκαλίδες, μυρώνια, μαϊντανός και φρέσκα κρεμμυδάκια.

ΟΣΠΡΙΑ - ΛΑΧΑΝΙΚΑ - ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

Εδώ όπως είναι φυσικό μπορούμε να βρούμε μια τεράστια ποικιλία φαγητών. Η περιοχή είναι κατά βάση αγροτική και στο κάμπο που την περιβάλλει ευδοκιμούν κάθε είδους λαχανικό και φρούτο. Καλλιεργούνται μεγάλες ποσότητες πατάτας, πιπεριάς κολοκυθιών και άλλων. Το χαρακτηριστικό στην μαγειρική των λαχανικών είναι ο συνδυασμός που γίνεται με όσπρια ή δημητριακά. Έτσι έχουμε μάπα (λάχανο) με φασόλια(βλ. παράρτημα συνταγή 3) ή ρεβίθια με ρύζι ή φασόλια με λάπατα ή ρύζι με κρεμμύδια ή φασόλια με τριφτάδες(βλ. παράρτημα συνταγή 13). Οι τριφτάδες είναι μίγμα αλευριού με νερό και κρασί που χρησιμοποιούν αντικαθιστώντας τα ζυμαρικά.

Φυσικά δεν λείπουν φαγητά φτιαγμένα με πατάτες ή κολοκύθια και άφθονα μυρωδικά και ελαιόλαδο όπως πάντα π.χ. πατατοκεφτέδες ή κολοκυθοκεφτέδες (βλ. παράρτημα συνταγή 16)

Ιδιαίτερη θέση κατέχουν στη καθημερινή διατροφή ο τραχανάς και τα τουτουμάκια(χυλοπίτες) φτιαγμένα σε κάθε σπίτι από αλεύρι, γάλα και φρέσκα αυγά και μαγειρεμένα με ντομάτα και κρεμμύδι(βλ. παράρτημα συνταγή 6), ή συνοδευόμενα με γιαούρτι.

Ταυτόχρονα οι κάτοικοι βρίσκουν στους αγρούς ειδικά στα εσωτερικά χωριά άγρια μανιτάρια τα οποία οι ντόπιοι ονομάζουν πιπερίτες(βλ. παράρτημα συνταγή 35) και τα οποία τηγανίζουν ή ψήνουν στα κάρβουνα ή μαγειρεύουν στην κατσαρόλα με μπόλικο λάδι.. Επίσης βρίσκουν σπαράγγια που τα λένε σφαράγγια(βλ. παράρτημα συνταγή 35) και τα τηγανίζουν με αυγά και λάδι. Αποτελούν δε σπουδαίο μεζέ για τους κατοίκους όταν είναι η εποχή τους. Ξακουστές είναι και οι οβρυές(βλ. παράρτημα συνταγή 35), άγρια χόρτα που παρότι είναι πικρά αρέσουν πολύ.

ΠΟΝΤΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΚΑΙ ΣΚΕΥΗ

Ιδιαίτερη μνεία χρειάζεται να δοθεί στις ποντιακές συνταγές. Στη δεκαετία του 20 ήρθαν στην Ελλάδα οι πρόσφυγες από την Μικρά Ασία. Μαζί τους έφεραν τις δικές τους διατροφικές συνήθειες αλλά και τα σκεύη μαγειρικής τους. Πολλές από αυτές διατηρούνται ακόμη και περνάνε σαν πολιτιστική κληρονομιά και στις νεώτερες γενιές.

Είναι χαρακτηριστικό ότι για πολλές συνταγές χρησιμοποιούν πληγούρι(βλ. παράρτημα συνταγή 5), κομμένο σιτάρι. Έτσι βρίσκουμε φακές με πληγούρι, (που λέγονται σουρβάς) (βλ. παράρτημα συνταγή 1)ή φασόλια με πληγούρι(βλ. παράρτημα συνταγή 2). Έχουν ακόμη το χαβίτσι, είδος χυλού από αλεύρι και λάδι, που έτρωγαν αντί για ψωμί

Έχουμε ακόμη γαπαρτούχα(βλ. παράρτημα συνταγή 4), είδος γλυκού όπως οι λουκουμάδες που τρώγονται τις κρύες νύχτες του χειμώνα και τηγανίζονται στο φρέσκο λάδι της ελαιοπαραγωγής.

Διαφορετικό είδος σκεύους που οι πρόσφυγες έφεραν μαζί τους από τις χαμένες πατρίδες είναι το σάτσι:

Το σάτσι ήταν ένα είδος καπακιού. Ήταν στρογγυλό και στη μέση ήταν λίγο ψηλό. Το γυρίζανε ανάποδα και του ρίχνανε νερό και μετά από κάτω έβαζαν στάχτη και το αφήνανε να κρυώσει. Μετά το βάζανε στη φωτιά στο τζάκι πάνω σε μια πυροστιά ψηλή για να χωράνε από κάτω ξύλα. Αφού καιγόταν στη φωτιά το πέρναγαν με νερό. Ανοίγανε φύλλο με την χλαού ή πλάστη και με ένα εργαλείο ξύλινο σαν μαχαίρι τα γυρίζανε. Όταν άρχιζαν να ροδίζουν τα βγάζανε. Τρώγονταν σκέτα αλλά και καμιά φορά τα κάνανε φαγητό. Τα σκεπάζανε μ' ένα ειδικό πανί που απέξω ήταν σαν μουσαμάς και από μέσα είχε ύφασμα και τα αφήνανε να μαλακώσουν.

ΓΛΥΚΑ

Τα γλυκά όπως και στην υπόλοιπη Ελλάδα παίζουν σπουδαίο ρόλο στην διατροφή των ανθρώπων όσο αφορά στις γιορτές θρησκευτικές και άλλες. Έτσι υπάρχουν διαφορετικά γλυκίσματα για τα Χριστούγεννα για το Πάσχα για τις ιδιαίτερες τοπικές γιορτές του κάθε χωριού αλλά και για τις ονομαστικές γιορτές που αποτελούν και το κέρασμα των επισκεπτών.

Καθημερινές καταστάσεις μπορεί να αποτελέσουν την αφορμή για ένα γλυκό. Το έθιμο της Φανουρόπιτας(βλ. παράρτημα συνταγή 44) π.χ. υπάρχει και δώ και βοηθάει με τον τρόπο του τους κατοίκους της περιοχής. Οι διαφορετικότητες των εποχών του χρόνου επίσης μπορεί να επηρεάσει την παραγωγή γλυκών.

Το καλοκαίρι που τα φρούτα αφθονούν είναι απαραίτητη η διαδικασία κατασκευής γλυκών κουταλιού που θα διατηρηθούν όλο το χρόνο για τις ανάγκες της οικογένειας(βλ. παράρτημα συνταγή 38).

Το φθινόπωρο θα φτιαχτούν μουστοκούλουρα(βλ. παράρτημα συνταγή 45) από το μούστο πριν αυτός γίνει πολύτιμο κρασί. Φυσικά θα φτιαχτεί και μια ποσότητα πετιμέζι για τα γλυκά της υπόλοιπης χρονιάς. Με το πρώτο φρέσκο λάδι της νέας παραγωγής θα τηγανιστούν λουκουμάδες (βλ. παράρτημα συνταγή 40) που θα συνοδεύονται από γνήσιο τοπικής παραγωγής μέλι.

Τις εποχές της νηστείας τα κουλουράκια πορτοκαλιού (βλ. παράρτημα συνταγή 61) ή λαδιού έχουν την τιμητική τους βοηθώντας την έλλειψη άλλου γλυκύτερου προϊόντος.

Την πρωτοχρονιά οι βασιλόπιτες(βλ. παράρτημα συνταγή 56) θα στολίσουν το γιορτινό τραπέζι ενώ έχουν ήδη φτιαχτεί τα απαραίτητα μελομακάρονα(βλ. παράρτημα συνταγή 57) , οι κουραμπιέδες(βλ. παράρτημα συνταγή 54,59) και τα

σκαλτσούνια (βλ. παράρτημα συνταγή 58) ειδικά στους κατοίκους μικρασιατικής καταγωγής αυτά τα τελευταία.

Τις απόκριες σειρά έχουν οι γαλατόπιτες(βλ. παράρτημα συνταγή 42) και φυσικά μυρωδάτο γαλατομπούρεκο(βλ. παράρτημα συνταγή 65). Το Πάσχα , κουλούρια(βλ. παράρτημα συνταγή 55) θα μοσχομυρίσουν τα σπίτια και λαζαράκια στα σπίτια των προσφύγων.

Οι ονομαστικές γιορτές συνοδεύονται πάντα από σπιτικά γλυκά. Σπουδαία θέση εδώ κατέχει το μελαχρινό(βλ. παράρτημα συνταγή 41), η γιαουρτίνη (βλ. παράρτημα συνταγή 46), η καρυδόπιτα(βλ. παράρτημα συνταγή 52,47), το ρεβανί(βλ. παράρτημα συνταγή 62) και τα φαρμάκια με φύλλο(βλ. παράρτημα συνταγή 64).

Οι επηρεασμοί πολλοί. Επτανησιακοί αρκετοί αλλά και προσφυγικοί. Γλυκά όπως ο μπακλαβάς με κολοκύθα(βλ. παράρτημα συνταγή 39) αποτελούν χαρακτηριστική περίπτωση .

Τα υλικά που χρησιμοποιούνται προέρχονται και πάλι από τις αγροτικές παραγωγές των κατοίκων. Ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, χυμός πορτοκαλιού ή λεμονιού, ξύσματα από τις φλούδες των φρούτων αυτών, φρέσκο γάλα αυγά από τις κότες της αυλής, φύλλα που ανοίγονται από τις νοικοκυρές φτιαγμένα με αλεύρι της οικιακής παραγωγής σιτηρών, και φυσικά ψήσιμο στους φούρνους με τα ξύλα.

Φυσικά η εξέλιξη στη παρασκευή των γλυκών έχει σαφές επιδράσεις από τις νεώτερες τάσεις της ζαχαροπλαστικής και της αύξησης της κατανάλωσης τυποποιημένων προϊόντων. Είναι πάντως ενθαρρυντικό το γεγονός ότι τα επαγγελματικά ζαχαροπλαστεία της περιοχής είναι πολύ λίγα και οι κάτοικοι ακόμη προτιμούν για τις γιορτές τους τα σπιτικά φτιαγμένα γλυκά τους.

6. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ : Η ΔΙΑΔΟΣΗ ΤΟΥΣ ΣΗΜΕΡΑ

ΕΡΕΥΝΑ

Στη βάση της συγκεκριμένης εργασίας πραγματοποιήθηκε έρευνα στις οικογένειες της περιοχής. Μοιράστηκαν ερωτηματολόγια στους μαθητές του Γυμνασίου Λάππα, τα οποία συμπληρώθηκαν από τις οικογένειες τους και ειδικά από τα γυναικεία μέλη που παραδοσιακά ακόμη, έχουν αποκλειστικά το προνόμιο της παρασκευής των οικογενειακών γευμάτων.

Συνολικά δόθηκαν 100 ερωτηματολόγια στα οποία περιλαμβάνονταν ερωτήσεις για φαγητά και γλυκά παραδοσιακά και τυπικά της περιοχής. Οι συγκεκριμένες συνταγές επιλέχθηκαν μέσα από συλλογή συνταγών που είχαν συλλεχθεί από τους μαθητές του Γυμνασίου Λάππα στο πρόγραμμα Αγωγής Καταναλωτή που είχε πραγματοποιηθεί κατά το σχολικό έτος 1998-99. Το κριτήριο επιλογής αυτών των συνταγών ήταν η μοναδικότητα, η σπανιότητα και ο συνδυασμός των διαφορετικών υλικών που παρατηρείται σε κάποιες από αυτές. Π.χ. όσπρια με λαχανικά.

Θεωρήθηκε πολύ σημαντικό το μέρος της έρευνας που αφορά στη διαδικασία παρασκευής ψωμιού, γιατί οι παραδοσιακές αυτές διαδικασίες αποτελούν και μέρος της λαϊκής μας παράδοσης εκτός της διατροφικής αξίας που έχει.

Η επιλογή των ερωτήσεων του ερωτηματολογίου αποφασίστηκε για να διαπιστωθεί όχι μόνο αν οι παραδοσιακές συνταγές που είχαμε στα χέρια μας ήταν γνωστές αλλά και αν αποτελούν ζωντανό κομμάτι της διατροφής τους σήμερα. Επίσης σκοπός ήταν να διαφανεί η διατήρηση και η συνέχεια τους στις μελλοντικές γενιές. Είναι σημαντικό ακόμη να διαπιστωθεί αν οι κάτοικοι της περιοχής που εξετάζεται ακολουθούν τα παραδοσιακά μοντέλα κατανάλωσης χρησιμοποιώντας για την διατροφή τους υλικά δικής τους παραγωγής ή καταφεύγουν στους σύγχρονους τρόπους προμήθειας αυτών των υλικών. (σούπερ μάρκετ κ.λ.π.)

Αξίζει να σημειωθεί ότι οι μαθητές συνέλεξαν τις συνταγές από τις γιαγιάδες της περιοχής και των χωριών τους και γενικά από τα γηραιότερα μέλη των οικογενειών τους.

Οι απαντήσεις που συλλέχθηκαν επεξεργάστηκαν ώστε τα αποτελέσματα να είναι χαρακτηριστικά για τη διάδοση των παραδοσιακών συνταγών αλλά και την διαμόρφωση εικόνας για τις σύγχρονες συνήθειες διατροφής της περιοχής που έγινε η έρευνα.

Συνολικά τα αποτελέσματα έχουν ως εξής:

Από τις γυναίκες που απάντησαν 26 είναι αγρότισσες, 13 ελεύθεροι επαγγελματίες, 55 νοικοκυρές, και 6 έχουν διάφορα άλλα επαγγέλματα.

Όσο αφορά στις γραμματικές τους γνώσεις, 49 είναι απόφοιτες Δημοτικού, 25 απόφοιτες Γυμνασίου – Λυκείου, και 2 απόφοιτες ΑΕΙ.

Οι ερωτήσεις και οι απαντήσεις τους έχουν ως εξής:

Σχετικά με το φαγητό ΧΥΛΟΠΙΤΤΕΣ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ. Στην ερώτηση αν γνωρίζουν αυτό το φαγητό 32 απάντησαν ότι το γνώριζαν, ενώ 68 ότι δεν το γνώριζαν. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 1). Στην επόμενη ερώτηση αν το έχουν δοκιμάσει τα ποσοστά παραμένουν τα ίδια. Οι ίδιοι που το γνώριζαν το είχαν δοκιμάσει κιόλας. Από αυτούς 5 το μαγειρεύουν 1 φορά την εβδομάδα, 7 μία ως 3 φορές το χρόνο, 12 μία ως 2 φορές το χρόνο ενώ 76 δεν το μαγειρεύουν ποτέ. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 2) Ένας από αυτούς το μαγειρεύει τις Κυριακές, ένας κάποιες γιορτές και για 22 δεν υπάρχουν ειδικές μέρες που να επιβάλλουν την παρασκευή αυτού του φαγητού. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 3) Φυσικά και οι 32 που γνώριζαν το φαγητό μπορούσαν να προσδιορίσουν τα υλικά με τα οποία είναι φτιαγμένο ενώ οι υπόλοιποι 68 δεν ήξεραν με ποια υλικά παρασκευάζεται. Όσο αφορά στη προτίμηση που του έχουν τα μέλη των οικογενειών τους, σε 7 άρεσε πολύ, σε 6 αρκετά, σε 7 λίγο και σε 16 καθόλου. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 4) 16 χρησιμοποιούν υλικά δικής τους παραγωγής (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 5) και 6 χρησιμοποιούν υλικά που αγοράζουν (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 6) και που είναι: σε 4 οι χυλοπίτες που χρειάζονται, σε 5 το λάδι, σε 7 το γιαούρτι και σε 4 κάτι άλλο από τα απαιτούμενα υλικά.

Η επόμενη ερώτηση αφορά στα ΧΕΛΙΑ που αποτελούν ένα από τα παραδοσιακά τρόφιμα της περιοχής. Στην πρώτη ερώτηση αν γνωρίζουν φαγητά που φτιάχνονται από χέλια οι θετικές απαντήσεις ήταν 67 και οι αρνητικές 33. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 7). Τα φαγητά που ήξεραν αφορούσαν και στον τρόπο παρασκευής των χελιών. Έτσι φαγητά που αναφέρθηκαν είναι τα εξής: χέλια τηγανητά, ψητά στη σχάρα ή στο φούρνο με πατάτες ή στο φούρνο με κρεμμύδια και μαϊντανό ,πλακί, σούπα , στη σούβλα, στιφάδο και η συνταγή με το πρωτότυπο όνομα σολφιγάδο. Στη συνέχεια ζητήθηκε να διευκρινιστεί πόσοι έχουν δοκιμάσει αυτά τα φαγητά. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 8). 62 απάντησαν ναι και 37 είπαν όχι. 40 οικογένειες δεν μαγειρεύουν χέλια ποτέ, 40 τα μαγειρεύουν μια ή δύο φορές το χρόνο, 17 μια ως τρεις φορές το χρόνο και 3 το μαγειρεύουν μια φορά την εβδομάδα. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 9). Από αυτούς που το μαγειρεύουν 48 δεν επιλέγουν συγκεκριμένες μέρες, 5 φτιάχνουν χέλια τις Κυριακές και 7 προτιμούν κάποιες γιορτές. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 10). Φυσικά και οι 67 που γνώριζαν τα φαγητά που παρασκευάζονται από χέλια ήξεραν τα υλικά που χρειάζονται για την παρασκευή τους και οι 33 που απάντησαν αρνητικά στην πρώτη ερώτηση που τους τέθηκε δεν μπορούσαν να προσδιορίσουν τα υλικά με τα οποία μπορεί να παρασκευαστεί ένα φαγητό που περιέχει χέλια. Από αυτούς που το μαγειρεύαν βρίσκουμε 18 οικογένειες με αρκετή αρέσκεια στο φαγητό , 26 που τους αρέσει αρκετά, 12 στους οποίους αρέσει λίγο και 18 στους οποίους δεν αρέσει καθόλου.

(ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 11.) 35 χρησιμοποιούν υλικά που προέρχονται από τις δικές τους αγροτικές ή και οικιακές παραγωγές(ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 12) αλλά 25 αναγκάζονται να αγοράσουν υλικά όπως λάδι , σε 12 ή κάτι άλλο από αυτά που χρειάζονται σε 34. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 13). Παρατηρείται εδώ, συνέχιση της παράδοσης που αφορά στα χέλια και είναι θετικό το ότι τα νεώτερα μέλη των οικογενειών της περιοχής συνεχίζουν να τρώνε τα χέλια με διάφορους τρόπους.

Η επόμενη ερώτηση του ερωτηματολογίου αφορά στο φαγητό ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΕ ΤΡΙΦΤΑΔΕΣ. Εδώ οι απαντήσεις είναι περισσότερο αρνητικές. Το φαγητό αυτό είναι άγνωστο για 74 και γνωστό μόνο για 12 ενώ υπάρχει και ένα ποσοστό ατόμων που δεν απάντησαν καθόλου. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 14). Και όσο αφορά αυτούς που το έχουν δοκιμάσει τα νούμερα μειώνονται περισσότερο. Έτσι μόνο 9 το έχουν δοκιμάσει τη στιγμή που 77 δεν το έχουν δοκιμάσει, (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 15) και φυσικά δεν το έχουν μαγειρέψει ποτέ. Μόνο 1 βρέθηκε να το μαγειρεύει μια φορά την εβδομάδα , 5 μια ως τρεις φορές το μήνα και 3 μια με δυο φορές το χρόνο. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 16). Αυτοί που το μαγειρεύουν δεν ενδιαφέρονται για ιδιαίτερες γιορτές(ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 17) και 7 χρησιμοποιούν υλικά δικής τους παραγωγής. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 20) 2 χρειάζεται να αγοράσουν τα υλικά που του είναι απαραίτητα όπως αλεύρι 2, φασόλια 3, κάτι άλλο από τα απαιτούμενα υλικά 1. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 21) Σε γενικές γραμμές, 14 γνώριζαν τα υλικά που πρέπει να χρειάζονται για την

παρασκευή αυτού του φαγητού ενώ 72 δεν γνώριζαν. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 18) Σε 3 οικογένειες και στα μέλη τους το φαγητό φασόλια με τριφτάδες άρεσε πολύ, σε 1 άρεσε αρκετά, σε 6 λίγο και σε 8 καθόλου. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 19)

Το φαγητό ΠΛΗΓΟΥΡΙ (ΜΕ ΦΑΣΟΛΙΑ Ή ΦΑΚΕΣ) αποτελεί το επόμενο στοιχείο για εξέταση. Το πληγούρι που είναι σιτάρι ψιλοκομμένο μαγειρεύεται σ' αυτή το φαγητό σε συνδυασμό με όσπρια . Αποτελεί διατροφικό στοιχείο των προσφύγων της περιοχής, και είναι θετικό το γεγονός ότι συνεχίζει να είναι γνωστό αλλά και να μαγειρεύεται.

Υπάρχουν λοιπόν 48 που γνωρίζουν αυτό το φαγητό και 47 που δεν το γνωρίζουν. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 22) Από αυτούς 41 είναι αυτοί που το έχουν κιόλας δοκιμάσει και 54 αυτοί που δεν το γνωρίζουν γευστικά. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 23). 5 είναι οι οικογένειες που το μαγειρεύουν 1 φορά την εβδομάδα, 14 αυτές που το παρασκευάζουν 1 ως 3 φορές το μήνα, 21 αυτές που το τρώνε 1-2 φορές το χρόνο και 55 αυτές που δεν το μαγειρεύουν ποτέ. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 24). Από αυτές μόνο 6 επιλέγουν αντίστοιχα γιορτές ή Κυριακές και οι 28 το φτιάχνουν άλλες μέρες περισσότερο καθημερινές. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 25). Υλικά που υπάρχουν στην παραγωγή τους χρησιμοποιούν οι 18 οικογένειες (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 28) ενώ οι 22 αναγκάζονται να αγοράσουν. Έτσι, λάδι αγοράζουν 3, σιτάρι 12, φασόλια ή φακές 22, ντομάτα 6 και κάποιο άλλο από τα υπόλοιπα υλικά 6. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 29)

Το επόμενο ερώτημα έχει να κάνει με το φαγητό ΦΡΥΓΑΔΕΛΙΑ. Το φαγητό αυτό έχει την ιδιαιτερότητα ότι προέρχεται από τα Επτάνησα και τους κατοίκους που έχουν έρθει στην περιοχή από κει και κυρίως από τη Ζάκυνθο που είναι και το κοντινότερο νησί. Γι' αυτό ακριβώς το λόγο οι οικογένειες που το γνωρίζουν είναι 18 και εκείνες που δεν το γνωρίζουν είναι 67. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 30). Τα ίδια ακριβώς αποτελέσματα έχουμε και στην ερώτηση που αναφέρεται στη γευστική δοκιμή του συγκεκριμένου φαγητού, αλλά και στην ερώτηση σχετικά με τα υλικά από τα οποία φτιάχνεται. Έτσι 72 δεν το μαγειρεύουν ποτέ ενώ 3 το μαγειρεύουν 1-3 φορές το χρόνο και 10 το φτιάχνουν 1-2 φορές το χρόνο. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 31) Οι οικογένειες που το εντάσσουν στα γιορτινά τους γεύματα είναι 10. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 32). Μάλιστα ,εδώ αναφέρθηκε ότι αποτελεί Χριστουγεννιάτικο έδεσμα. Έχουμε όμως και 3 οικογένειες που το τρώνε σε άσχετες γιορτινά στιγμές. Τα φρυγαδέλια, αρέσουν πολύ σε 12 οικογένειες τη στιγμή που 1 αναφέρει ότι στα μέλη της αρέσει αρκετά, και 4 καθόλου. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 33). Χρησιμοποιούν δικά τους υλικά οι 7 (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 34) και οι 6 αγοράζουν αυτά που τους είναι απαραίτητα για να τα μαγειρέψουν. Τότε πρέπει να προμηθευτούν κρέας οι 9, λάδι η μια και κάτι άλλο οι 3. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 35)

Στη συνέχεια έχουμε ερώτηση για την ΧΟΡΤΟΠΙΤΤΑ, φαγητό που υπάρχει σ' όλη την Ελλάδα και που και εδώ είναι ιδιαίτερα γνωστό και αγαπητό. Έτσι τα ποσοστά είναι εντυπωσιακά. Μόνο

μία αρνητική απάντηση όσο αφορά τη γνώση του φαγητού , τη δοκιμή του και τη γνώση των υλικών από τα οποία αποτελείται τη στιγμή που 99 απάντησαν θετικά. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 36).57 απάντησαν ότι το μαγειρεύουν 1-3 φορές το μήνα, 11 είπαν ότι το φτιάχνουν 1-2 φορές το χρόνο, 31 το παρασκευάζουν κάθε εβδομάδα και φυσικά εκείνη η οικογένεια που δεν το ξέρει δεν το φτιάχνει ποτέ. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 37). Σχεδόν στα περισσότερα μέλη των οικογενειών είναι πολύ δημοφιλές. 66 απάντησαν πολύ, 26 αρκετά, λίγο είπαν 6 και 1 καθόλου. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 39) Υλικά οικιακής ή και δικής τους αγροτικής παραγωγής χρησιμοποιούν οι 78 οικογένειες (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 40)ενώ οι 21 αναγκάζονται να προμηθευτούν υλικά όπως λάδι οι 15, χορταρικά 22, τυρί οι 12, γάλα οι 10, αυγά οι 10 , αλεύρι οι 18 , κάτι άλλο οι 7 από την τοπική αγορά. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 41)

Ένα άλλο επίσης δημοφιλές πιάτο της περιοχής είναι το φαγητό ΚΑΤΣΙΚΑΚΙ ΛΑΔΟΡΙΓΑΝΗ. Και εδώ η μεγάλη πλειοψηφία το γνωρίζει (80) (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 42) και το μαγειρεύει(ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 43) ενώ είναι πολύ λιγότεροι (13) αυτοί που το αγνοούν και δεν το έχουν ποτέ δοκιμάσει. Παρόλα αυτά κάποιοι από αυτούς ξέρουν τα υλικά από τα οποία παρασκευάζεται (82)και οι 11 δεν τα ξέρουν καθόλου. Φαίνεται επίσης ότι αποτελεί γιορτινό φαγητό για 6, Κυριακάτικο για του περισσότερους (47) και καθημερινό για τους 25. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 44). Το γεγονός ότι είναι πολύ αγαπητό διακρίνεται από το γεγονός ότι 59 απάντησαν ότι αρέσει πολύ στα μέλη της

οικογένειάς τους, 4 είπαν αρκετά , 22 λίγο και δεν υπάρχει κανείς που να μην το προτιμά γευστικά. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 45) Εκείνες οι οικογένειες που μπορούν να χρησιμοποιήσουν δικής τους παραγωγής υλικά είναι 55(ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 46) ενώ οι 23 που πρέπει να εφοδιαστούν υλικά από την αγορά ψωνίζουν λάδι οι 16, κρέας οι 32, πατάτες οι 20, λεμόνια οι 15 και κάτι άλλο οι 4. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 47)

Το επόμενο ερώτημα αφορά στο φαγητό ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΕ ΛΑΠΑΤΑ Ή ΜΑΠΑ(λάχανο). Παραδοσιακό φαγητό που το γνωρίζουν 38 σε σχέση με 49 που ισχυρίζονται ότι το αγνοούν. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 48) Όμως όταν ρωτούνται αν το έχουν δοκιμάσει οι θετικές απαντήσεις είναι 34 και οι αρνητικές 53. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 49).Είναι χαρακτηριστικό το γεγονός ότι αυτοί που το γνωρίζουν είναι λιγότεροι από αυτούς που το έχουν δοκιμάσει και ακόμη λιγότεροι είναι αυτοί που το μαγειρεύουν. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 50). Από αυτά διαφαίνεται ότι πιθανός κίνδυνος στη διατήρηση και συνέχιση της.

Πάντως γνωρίζουν τα υλικά με τα οποία φτιάχνεται 41 οικογένειες και 37 δεν γνωρίζουν. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 52) Με τη μαγειρική αυτού του φαγητού κάθε εβδομάδα ασχολούνται 11 οικογένειες, κάθε μήνα 9, 1-2 φορές το χρόνο 14 και 53 δεν το μαγειρεύουν ποτέ. Οι μέρες που προτιμούνται είναι οι καθημερινές σε 30 από αυτές ενώ 2 σε κάθε περίπτωση διαλέγουν Κυριακές ή γιορτές. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 51) Τα μέλη 9 οικογενειών δήλωσαν ότι τους αρέσει πολύ αυτό το φαγητό, 11

είπαν ότι το προτιμούν αρκετά, 7 λίγο και 7 είπαν καθόλου. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 53).Υλικά για την παρασκευή αυτού του φαγητού αγοράζουν οι 30 όταν 4 οικογένειες χρησιμοποιούν δικά τους υλικά. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 54).Εκείνα που είναι αναγκαίο να αγορασθούν είναι χορταρικά (5), λάδι(4), ντομάτα(6), ή κάτι άλλο απαραίτητο(3). (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 55).

Το επόμενο φαγητό προς εξέταση είναι η ΚΑΘΑΡΟΠΙΤΤΑ, και εδώ τα αποτελέσματα παρουσιάζουν ενδιαφέρον μια και το φαγητό αυτό είναι από τα λιγότερα γνωστά. Έτσι αυτοί που το ξέρουν είναι 18 σε σχέση με τους 66 που δήλωσαν άγνοια. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 56) Το ίδιο ακριβώς ισχύει και στη ερώτηση αν το έχουν δοκιμάσει. Όμως στην ερώτηση για τη σύσταση του φαγητού οι θετικές απαντήσεις αυξήθηκαν κατά μία. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 59). 67 δήλωσαν ότι δεν το μαγειρεύουν ποτέ, 9 το φτιάχνουν 1-3 φορές το μήνα, 8 1-2 φορές το χρόνο. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 57).Διαλέγουν ειδικές μέρες όπως Κυριακές ή γιορτές 5 και 4 αντίστοιχα και 9 το μαγειρεύουν άσχετες καθημερινές μέρες. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 58) Σε 4 οικογένειες αρέσει πολύ, σε 6 αρκετά ή και λίγο και σε 3 καθόλου. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 60) Χρησιμοποιούν υλικά δικής τους παραγωγής 11(ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 61) ενώ οι 7 που δήλωσαν ότι αγοράζουν προϊόντα που τους είναι απαραίτητα για να το παρασκευάσουν προμηθεύονται λάδι οι 2, αλεύρι οι 5, αυγά οι 1 ή κάτι άλλο οι 5. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 62)

Το επόμενο θέμα αφορά στην ΜΠΟΜΠΟΤΑ. Είδος ψωμιού από καλαμπόκι, με επιρροές από την Ιταλία και τους Ενετούς

κατακτητές, βοήθησε τους κατοίκους της περιοχής να αντιμετωπίσουν τις δύσκολες ώρες της Γερμανικής κατοχής. Φαίνεται λοιπόν ότι γι' αυτό το λόγο είναι ακόμη γνωστή και συνεχίζει να παρασκευάζεται από τους κατοίκους αν και σε μικρότερα ποσοστά.

Έτσι στην ερώτηση αν γνωρίζουν το φαγητό ΜΠΟΜΠΟΤΑ 74 είπαν ναι και 9 είπαν όχι. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 63).Το έχουν δοκιμάσει λιγότεροι, δηλαδή 64 και 19 δεν το έχουν δοκιμάσει ποτέ. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 64).Παρόλα αυτά γνωρίζουν τα υλικά με τα οποία φτιάχνεται οι 70 και οι 13 είπαν ότι δεν γνωρίζουν. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 67). 39 δήλωσαν ότι δεν το μαγειρεύουν ποτέ ,5 ότι το παρασκευάζουν κάθε εβδομάδα, 5 κάθε μήνα,38 1-2 φορές το χρόνο. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 65).Επιλέγουν Κυριακές ή γιορτές 2 αντίστοιχα και 40 το τοποθετούν στα καθημερινά τους φαγητά. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 66).Στα μέλη 14 οικογενειών αρέσει πολύ, σε 11 οικογένειες αρκετά, σε 22 λίγο και σε 18 καθόλου. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 68).Υλικά για την παρασκευή του αγοράζουν οι 4(ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 70) και αυτά είναι λάδι (4), καλαμποκάλευρο(37) ή κάτι άλλο(8), ενώ 40 οικογένειες χρησιμοποιούν δικής τους παραγωγής υλικά. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 69)

Η επόμενη ερώτηση της έρευνας αναφέρεται στο ΨΩΜΙ. Αγορασμένο από το εμπόριο ψωμί καταναλώνουν 14 οικογένειες ενώ οι περισσότερες δηλαδή οι 86 φτιάχνουν οι ίδιες το δικό τους ψωμί. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 71). Μάλιστα 30 οικογένειες χρησιμοποιούν άλευρα από δικής τους παραγωγής

σιτηρά και 54 αγοράζουν αλεύρι από το εμπόριο ή 2 από αλλού. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 72) Το ψήσιμο του ψωμιού γίνεται εξίσου σε ηλεκτρικό φούρνο και σε φούρνο παραδοσιακό με ξύλα (43, 43). (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 73). Για το φούσκωμα του ψωμιού χρησιμοποιούν μαγιά του εμπορίου οι 10, φυσική μαγιά (προζύμι) οι 8 ενώ 68 συνδυάζουν και τις δυο παραπάνω μεθόδους. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 74)

Είναι λοιπόν χαρακτηριστικό ότι οι περισσότεροι κάτοικοι της περιοχής φτιάχνουν μόνοι τους το απαραίτητο ψωμί της οικογένειάς τους και μάλιστα πολλές φορές χρησιμοποιούν δικά τους υλικά χωρίς βιομηχανοποιήσεις και ραφινάρσματα των αλεύρων.

Το ψήνουν δε σε παραδοσιακούς φούρνους με ξύλα που ανάβονται ακριβώς γι' αυτό το σκοπό.

Οι δυο τελευταίες ερωτήσεις έχουν να κάνουν με δυο παραδοσιακά γλυκά της περιοχής . Το πρώτο είναι το ΜΕΛΑΧΡΟΙΝΟ. Γλυκό ιδιαίτερα αγαπητό, το γνωρίζουν οι 79 που απάντησαν στην ερώτηση και έχουμε μόνο μία αρνητική απάντηση. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 75). Τα ίδια στοιχεία αναφέρονται και στο θέμα των υλικών και της γευστικής δοκιμής του. 13 οικογένειες το φτιάχνουν κάθε εβδομάδα, 26 κάθε μήνα, 35 1 ή και δύο φορές το χρόνο και μόνο 6 ποτέ. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 76). Από αυτές 10 διαλέγουν τις Κυριακές, 20 προτιμούν να το φτιάχνουν σε γιορτές και 44 οποτεδήποτε. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ

77) Φαίνεται ότι είναι πολύ αγαπητό αφού σε 40 οικογένειες αρέσει πολύ, σε 26 αρκετά, σε 11 λίγο και σε 2 καθόλου. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 78). Χρησιμοποιούν υλικά δικής τους παραγωγής οι 51(ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 79) σε αντίθεση με 28 που αγοράζουν υλικά όπως λάδι ή βούτυρο(22), αλεύρι (27), αυγά(10), ξηρούς καρπούς(26) ή κάτι άλλο(11). (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 80)

Και τι άλλο γλυκό της εξέτασης είναι η ΓΙΑΟΥΡΤΙΝΗ. 63 δήλωσαν ότι τι γνωρίζουν και 18 ότι το αγνοούν. Τα ίδια ακριβώς ισχύουν και στην ερώτηση αν το έχουν δοκιμάσει. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 81) Όσο αφορά στη γνώση των υλικών από τα οποία φτιάχνεται 61 ισχυρίστηκαν ότι δεν γνωρίζουν και 20 είπαν ότι γνωρίζουν. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 84). 2 οικογένειες το φτιάχνουν κάθε εβδομάδα, 23 κάθε μήνα, 32 μια δυο φορές το μήνα και 24 ποτέ. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 82). 31 από τις οικογένειες που το παρασκευάζουν αδιαφορούν για το αν είναι γιορτή σε σχέση με 21 που το προτιμούν τις γιορτές και 5 που το κατατάσσουν στα Κυριακάτικα γλυκά τους. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 83). Ανήκει και αυτό στα αγαπημένα υλικά αφού 40 οικογένειες είπαν ότι στα μέλη τους αρέσει πολύ, 18 αρκετά, 4 δήλωσαν λίγο και 2 καθόλου. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 85). 34 οικογένειες για να το φτιάξουν χρησιμοποιούν υλικά δικής τους παραγωγής(ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 86) όταν 29 αγοράζουν υλικά όπως 21 λάδι ή βούτυρο, 20 αλεύρι, 13 αυγά, 32 γιαούρτι και 11 κάτι άλλο από τα απαιτούμενα υλικά. (ΒΛ. ΣΧΗΜΑ 87).

7. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Οι κάτοικοι της περιοχής που εξετάστηκε για την συγκεκριμένη εργασία ακολουθούν σε μεγάλο βαθμό τις αρχές της παραδοσιακής Ελληνικής διατροφής. Βασίζουν την διατροφή τους κατά πολύ σε όσπρια, λαχανικά, φρούτα αλλά και δημητριακά. Μάλιστα με τους συνδυασμούς που κάνουν στα τρόφιμα που χρησιμοποιούν πλουτίζουν σημαντικά το καθημερινό τους διαιτολόγιο.

Είναι αξιοσημείωτο το γεγονός ότι οι περισσότερες οικογένειες φτιάχνουν οι ίδιες το ψωμί τους χρησιμοποιώντας τις παραδοσιακές τεχνικές και με πρώτες ύλες που προέρχονται από την δική τους παραγωγή σιτηρών. Συνεχίζουν να κατασκευάζουν τα δικά τους παραδοσιακά τρόφιμα όπως χυλοπίτες και τραχανά με τους ίδιους ακριβώς τρόπους που χρησιμοποιούνται εδώ και δεκαετίες στα Ελληνικά χωριά, αλλά και τα παραδοσιακά ελληνικά γλυκά.

Γενικά η διατροφή τους μπορεί να χαρακτηριστεί από την απλότητα της Ελληνικής κουζίνας ακόμη και στο τρόπο παρασκευής των φαγητών.

Μια και η αγροτική παραγωγή ανθεί στην περιοχή είναι λογικό να χρησιμοποιείται σε αφθονία το αγνό παρθένο ελαιόλαδο και να είναι περιορισμένη η χρήση βιομηχανοποιημένων λιπαρών

ουσιών. Σημαντική επίσης θέση κατέχει η κατανάλωση ψαριών και χελιών στη συγκεκριμένη περίπτωση.

Πρέπει να τονιστεί το γεγονός ότι παρότι στη διατροφή των κατοίκων της περιοχής που εξετάστηκε υπάρχουν επιρροές και από τους κατοίκους που μετοίκησαν στην περιοχή αλλά και από τους κατακτητές που πέρασαν από δω οι κάτοικοι θεωρούν τις συνταγές τους πατρογονική τους κληρονομιά. Μεγάλη σημασία έχει ακόμη το γεγονός ότι οι καταναλωτικές τους συνήθειες παραμένουν στα παραδοσιακά πλαίσια, χρησιμοποιώντας κατά κύριο λόγο προϊόντα που προέρχονται από τις δικές τους οικιακές ή και αγροτικές παραγωγές και δεν καταφεύγουν εύκολα στην υπερκατανάλωση, χαρακτηριστικό της σημερινής κοινωνίας των μεγαλουπόλεων.

Από την έρευνα λοιπόν φαίνεται ότι συνεχίζουν σε μεγάλο βαθμό να μαγειρεύουν τις συνταγές που εξετάστηκαν, να τις εντάσσουν στο καθημερινό αλλά και εορταστικό τους διαιτολόγιο και μάλιστα να αρέσουν και στα νεώτερα μέλη τους. Έτσι θεωρείται ιδιαίτερα ενθαρρυντικό για τις διατροφικές συνήθειες της περιοχής το γεγονός ότι παρόλες τις επιρροές που υπάρχουν από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και από πρότυπα ξένα στα ελληνικά δεδομένα οι νέοι της περιοχής κρατούν τις αντιστάσεις τους όσο αφορά στις γευστικές τους συνήθειες.

8. ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

- 1.Κ. Τριανταφύλλου "Ιστορικών Λεξικών των Πατρών"
- 2.Π.Γ. Καρόμπελα " Ιστορία Βουπρασίου- Μετοχίου- Λάππα"
3. Πανσανίου "ΑΧΑΙΚΑ"
4. Κ. Τριανταφύλλου "Ιστορικών Λεξικών των Πατρών" σελ.211
5. Πανσανίου "ΗΛΕΙΑΚΑ" Κ.Β. 677
6. Στ. Θωμόπουλου "Ιστορία των Πατρών"(*Anekdotia Graeca* 1798, σελ.11, έκδοση *Siebenkees*, Θωμόπ. Σελ. 22)
7. Πανσανίου ΗΛΕΙΑΚΑ Α,3,2
8. ΣΤΡΑΒΩΝ 378,26 (Θωμόπ. Σελ.62)
9. ΠΕΛΑΣΓΙΚΗ ΕΛΛΑΣ, Ελευθεριάδη Ν., σελ.207-71
10. Π.Γ. Καρόμπελα σελ. 131-132
11. ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΑ ΧΡΟΝΙΚΑ, ΙΒ΄231
12. ΤΟΠΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ, περιβαλλοντικό πρόγραμμα ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΛΑΠΠΑ σχολ. Έτος 1998-99
13. ΤΟΠΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ, περιβαλλοντικό πρόγραμμα ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΛΑΠΠΑ σχολ. Έτος 1998-99

9.ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΠΡΟΣΦΥΓΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

1.Φακές με πλιγούρι

Συστατικά: Φακές , πλιγούρι, αλάτι, καυτερή πιπεριά ή πιπέρι, λάδι, κρεμμύδι, σκόρδο

Εκτέλεση: Μισοβράζουμε τις φακές. Μετά ρίχνουμε το πλιγούρι αλάτι, πιπεριά ή πιπέρι και λίγο λάδι και τα βράζουμε όλα μαζί . Τα αφήνουμε να χυλώσει. Μετά τσιγαρίζουμε ένα κρεμμύδι με βούτυρο και το ρίχνουμε μέσα. Το αφήνουμε λίγο ακόμη να βράσουν.

Αυτό ονομάζεται ΣΟΥΡΒΑΣ

2.Φασόλια με πλιγούρι

Συστατικά: Φασόλια, πλιγούρι, λάδι, αλάτι καυτερή πιπεριά ή πιπέρι και κρεμμύδι

Εκτελούμε όπως με τις φακές.

3. Μάπα με φασόλια

Συστατικά: Μάπα, φασόλια, πιπεριά καυτερή ή πιπέρι, αλάτι, λάδι και κρεμμύδι

Εκτέλεση: Βράζουμε πρώτα τα φασόλια. Μετά βάζουμε τη μάπα την πιπεριά ή το πιπέρι και το αλάτι. Τα βράζουμε όλα μαζί. Αφού βράσει και έχει το κανονικό ζουμί , τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι με λίγο λάδι και το ρίχνουμε μέσα. Μετά το αφήνουμε να βράσει και το κατεβάζουμε.

4. Λουκουμάδες

Συστατικά: Αλεύρι, νερό, αλάτι

Εκτέλεση: Τα ζυμώνουμε όλα μαζί. Όταν καεί το λάδι στην κατσαρόλα , παίρνουμε με το κουτάλι ζύμη , τη σφίγγουμε στο χέρι μας και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα με το καυτό λάδι. Όταν φουσκώσουν και γίνουν τα βγάζουμε με την τρυπητή κουτάλα ή κεψέ .

Αυτά ονομάζονται ΓΑΠΑΡΤΟΥΧΑ

5. Πλιγούρι

Το πλιγούρι ήταν ένα είδος σταριού ψιλοκομμένου που έτρωγαν οι πρόσφυγες από την Μ. Ασία και που σήμερα συνεχίζουν να τρώνε.

ΣΑΤΣΙ(σκεύος μαγειρέματος των προσφύγων)

Το σάτσι ήταν ένα είδος καπακιού. Ήταν στρογγυλό και στη μέση ήταν λίγο ψηλό. Το γυρίζανε ανάποδα και του ρίχνανε νερό και μετά από κάτω έβαζαν στάχτη και το αφήνανε να στεγνώσει. Μετά το βάζανε στη φωτιά στο τζάκι πάνω σε μια πυροστιά ψηλή για να χωράνε από κάτω ξύλα. Αφού καιγόταν στη φωτιά το πέρναγαν με νερό. Ανοίγανε φύλλα με την χλαού ή πλάστη και με ένα εργαλείο ξύλινο σαν μαχαίρι τα γυρίζανε. Όταν άρχιζαν να ροδίζουν τα βγάζανε. Τρώγονταν σκέτα αλλά και καμιά φορά τα κάνανε φαγητό. Τα σκεπάζανε με ένα ειδικό πανί που απέξω ήταν σαν μουσαμάς και από μέσα είχε ύφασμα και τα αφήνανε να μαλακώσουν.

6. ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ

Υλικά:

χυμό ντομάτας, 2 κουταλιές λάδι, αλάτι πιπέρι, 1 κρεμμύδι, κανέλα

Εκτέλεση:

Βάζουμε το χυμό της ντομάτας στην κατσαρόλα με νερό και το αλάτι, το πιπέρι και το κρεμμύδι τριμμένο. Αν θέλουμε ρίχνουμε λίγο καρότο κομμένο τετραγωνάκια. Αφού αφήσουμε να βράσουν τα υλικά για λίγο ρίχνουμε τις χυλοπίτες.

7. ΤΡΑΧΑΝΑΣ

Υλικά:

4 ποτήρια του νερού νερό

λίγο λάδι, αλάτι, τραχανά

Εκτέλεση:

Ρίχνουμε το νερό , το αλάτι, το λάδι και τον τραχανά να βράσουν. Στο τέλος βάζουμε λίγο βούτυρο.

8. ΛΑΧΑΝΟΠΙΤΤΑ

Υλικά:

½ κιλό σπανάκι

200 γρ. καυκαλίδα

100 γρ. μυρώνι

200 γρ. άνηθο , αλάτι -πιπέρι

5 κρεμμυδάκια χλωρά

Για το φύλλο

½ κιλό αλεύρι

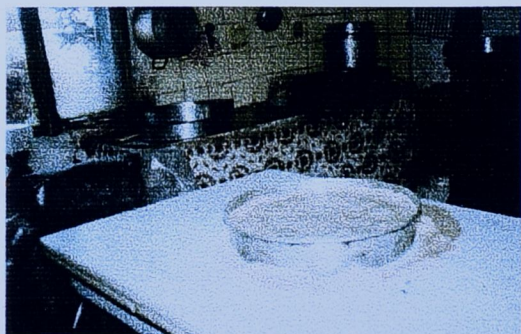
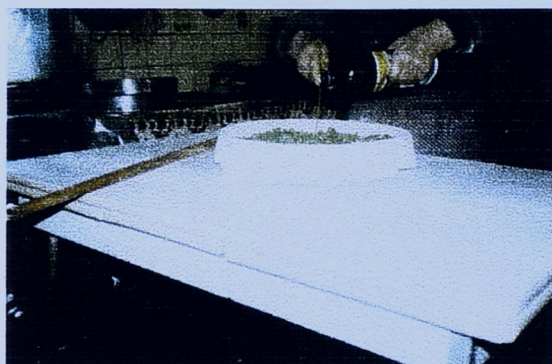
2 κούπες τσαγιού νερό

3 κουταλιές λάδι

Εκτέλεση:

Πλένουμε τα χόρτα καθαρά και τα αφήνουμε λίγο να στραγγίσουν. Έπειτα τα κόβουμε σε πολύ μικρά κομματάκια

μέσα σε μια λεκάνη, ρίχνουμε αλατοπίπερο, λίγο λάδι και τα ανακατεύουμε όλα μαζί. Σε μια άλλη λεκάνη βάζουμε το αλεύρι, το νερό, το λάδι και φτιάχνουμε την ζύμη για τα φύλλα. Ανοίγουμε ένα φύλλο, το στρώνουμε στο ταψί, ρίχνουμε τα χόρτα μέσα, ανοίγουμε και το άλλο φύλλο και σκεπάζουμε τα χόρτα. Ψήνουμε στους 200 βαθμούς για μια ώρα.





9. ΤΡΑΧΑΝΟΠΙΤΤΑ

Υλικά:

1 κιλό τραχανά

1 κιλό νερό χλιαρό

1 κουταλιά του γλυκού αλάτι

2 αυγά

1 ποτήρι λάδι

½ κιλό τυρί

1 ποτήρι γάλα

Εκτέλεση:

Πρώτα βάζουμε τον τραχανά στο χλιαρό νερό για να μαλακώσει
μετά βάζουμε το αλάτι, μετά το λάδι, χτυπάμε δύο αυγά και

τέλος βάζουμε το τυρί . Ανακατεύουμε όλα μαζί τα υλικά.
Αλείφουμε το ταψί με λάδι και βάζουμε μέσα το μίγμα. Ψήνουμε
στο φούρνο.

10. ΧΥΛΟΠΙΤΤΕΣ (ΤΟΥΤΟΥΜΑΚΙΑ)

Υλικά:

2 λίτρα γάλα

20 αυγά

1 κεσεδάκι γιαούρτι

1 κεσεδάκι βούτυρο

αλάτι(λίγο)

Εκτέλεση:

Ζυμώνουμε όλα τα υλικά μαζί. Παίρνουμε τον πλάστη και τα
ανοίγουμε φύλλα. Τα αλευρώνουμε και τα αφήνουμε να
ξεραθούν λιγάκι. Μετά τα τσακίζουμε και τα μαζεύουμε , τα
βάζουμε στο τραπέζι και τα κόβουμε σε κομματάκια. Τα
ξαναπλώνουμε για να ξεραθούν. Τέλος τα βάζουμε μέσα σε μια
σακούλα για να αποθηκεύσουμε και να μην χαλάσουν.

11. ΤΡΑΧΑΝΑΣ

Υλικά:

3 λίτρα γάλα

4 κιλά αλεύρι

Εκτέλεση:

Ανακατεύουμε τα υλικά μέχρι να τα κάνουμε ζύμη σφικτή. Απλώνουμε μια « μεσάλα » (τραπεζομάντιλο) . Κόβουμε την ζύμη σε μπουκίτσες και τ' απλώνουμε στη μεσάλα. Τα αφήνουμε μια -δυο μέρες μέχρι να ξεραθεί. Στη συνέχεια το βάζουμε μέσα στο «αριολόγο» (κόσκινο) και το τρίβουμε σιγά-σιγά με το χέρι. Το απλώνουμε πάλι στη μεσάλα μέχρι να ξεραθεί. Μετά το μαζεύουμε και το βάζουμε σε πάνινη σακούλα για αποθήκευση.

12. ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ

Υλικά:

Αλεύρι από καλαμπόκι, λάδι, νερό και αλάτι

Εκτέλεση:

Ρίχνετε στο αλεύρι από καλαμπόκι το λάδι και το αλάτι μαζί με το νερό μέσα σε μια κατσαρόλα και τα ανακατεύετε καλά μέχρι να πήξει. Το αφήνετε να κρυώσει και το σερβίρετε.

13. ΤΡΥΦΤΑΔΕΣ

Υλικά:

Αλεύρι σκληρό, νερό, κρασί, αλάτι.

Εκτέλεση:

Βάζουμε το νερό να βράσει και μετά ρίχνουμε λίγο νερό στο αλεύρι για να το τρίψουμε. Όταν το τρίψουμε, το ρίχνουμε στο νερό μαζί με το αλάτι, το βάζουμε να βράσει και το ανακατεύουμε συνέχεια μέχρι να πήξει. Σερβίρουμε στα πιάτα και ρίχνουμε το κρασί.

14. ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΡΥΖΙ

Υλικά:

3 φλιτζάνια ρύζι

4 ντομάτες

2 φλιτζάνια λάδι και δυο ποτήρια νερό

5 μεγάλα κρεμμύδια

Εκτέλεση:

Κόβουμε σε μικρές φέτες τα κρεμμύδια και τα βάζουμε μαζί με τα παραπάνω υλικά στο φούρνο να ψηθούν. Μόλις ψηθούν, σερβίρουμε.

15. ΜΠΟΜΠΟΤΑ

Υλικά:

2 κιλά αλεύρι από καλαμπόκι

νερό, αλάτι

Εκτέλεση:

Βάζουμε το νερό να βράσει και το ρίχνουμε σε μια λεκάνη προσθέτοντας και τα υπόλοιπα υλικά. Ανακατεύουμε με μια κουτάλα μέχρι να κρυώσει για να το ζυμώσουμε. Το βάζουμε στο ταψί και το ψήνουμε στο φούρνο.

16. ΚΟΛΟΚΥΘΟΚΕΦΤΕΔΕΣ

Υλικά:

1 κιλό κολοκύθια

2 αυγά

1 φλιτζάνι τσαγιού κεφαλοτύρι

1 φλιτζάνι τσαγιού φρυγανιά τριμμένη

λίγο λάδι, αλάτι-πιπέρι

μαϊντανό ή δυόσμο

1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο

Εκτέλεση:

Βράζουμε τα κολοκύθια και τα σουρώνουμε. Συνεχίζουμε προσθέτοντας τα υπόλοιπα υλικά όπως φτιάχνουμε τα μπιφτέκια. Τα πλάθουμε κεφτέδες και τους τηγανίζουμε χωρίς αλεύρωμα.

17. ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΤΑ

Υλικά:

11/2 κιλό κολοκύθια τριμμένα και αλατισμένα

½ κιλό κρεμμύδια φρέσκα

½ κιλό κεφαλοτύρι γλυκό

½ κιλό φύλλο κρούστας

λίγο μαϊντανό

λίγο λάδι, αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση:

Τρίβουμε τα κολοκύθια, ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το βάζουμε με λίγο λάδι να σκεπαστεί και να μαραθεί. Τρίβουμε το κεφαλοτύρι στο χονδρό τρίφτη και κατεβάζουμε από τη φωτιά. Προσθέτουμε το τυρί, το μαϊντανό, το πιπέρι και το αλάτι και ανακατεύουμε καλά. Λαδώνουμε το πυρέξ και βάζουμε τα μισά φύλλα ένα-ένα λαδωμένα. Στη συνέχεια ρίχνουμε το μίγμα και βάζουμε τα υπόλοιπα φύλλα από πάνω. Με λίγο λάδι βρέχουμε το χέρι και ραντίζουμε το φύλλο. Μετά κόβουμε την πίττα και την ψήνουμε περίπου 45-50 λεπτά.

18. ΚΡΕΜΜΥΔΟΠΙΤΤΑ

Με τον ίδιο τρόπο φτιάχνουμε και κρεμμυδόπιττα. Αντί για κολοκύθες βάζουμε 2 κιλά ξερά κρεμμύδια και 5-6 αυγά.

19. ΜΑΝΙΤΑΡΟΠΙΤΤΑ

Αν αντικαταστήσουμε με 1-11/2 κιλό μανιτάρια φτιάχνουμε μανιταρόπιττα.

20. ΣΟΥΠΙΕΣ ΜΕ ΧΟΡΤΑ

Υλικά:

σουπιές

1 ξερό κρεμμύδι

καυκαλίδες

ντομάτες ή χυμό

σπανάκι, άνηθο, μαϊντανό, χλωρό κρεμμύδι, αλάτι-πιπέρι

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε τις σουπιές και τις κόβουμε κομματάκια, τις τσιγαρίζουμε με το κρεμμύδι μαζί και τις βάζουμε να βράσουν. Ρίχνουμε νερό, βάζουμε και τις καυκαλίδες να βράσουν λίγο. Μόλις οι σουπιές κοντεύουν να βράσουν ρίχνουμε το χυμό και αφήνουμε να βράσουν για λίγο όλα μαζί. Τέλος βάζουμε και το σπανάκι, τον άνηθο, το χλωρό κρεμμύδι, τον μαϊντανό το αλάτι και το πιπέρι.

21. ΡΕΒΥΘΙΑ

Εκτέλεση:

Αφήνουμε τα ρεβίθια στο νερό για δυο ώρες να φουσκώσουν . Τα αφήνουμε να βράσουν και όταν βράσουν τους προσθέτουμε , αν θέλουμε, αλάτι, πιπέρι λάδι και ντομάτα .

22. ΤΥΡΟΨΩΜΟ

Υλικά:

(Για το χαμούρι)

μισό κιλό τυρί

7 αυγά

1 κουτί γάλα

ένα ποτήρι βούτυρο φυτικό

αλεύρι όσο πάρει η ζύμη για να είναι μαλακή

(Για τα φύλλα)

αλεύρι- ζύδι- λάδι- αλάτι

Εκτέλεση:

Φτιάχνουμε το χαμούρι τρίβοντας το τυρί , ρίχνοντας τα αυγά και ανακατεύοντας το μισό βούτυρο, το γάλα και το αλεύρι.

Φτιάχνουμε με τα υλικά μας φύλλα. Βουτυρώνουμε το ταψί μας στρώνουμε δυο φύλλα , ρίχνουμε λίγο χαμούρι , συνεχίζουμε με φύλλα και χαμούρι ώσπου να τελειώσουν τα φύλλα και το χαμούρι. Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο να ροδίσει.

23. ΚΑΤΣΙΚΑΚΙ ΛΑΔΟΡΙΓΑΝΗ

Υλικά:

10 μερίδες κατσικάκι

1 1/2 κούπα λάδι

αλάτι, πιπέρι, ρίγανη, λεμόνι

Εκτέλεση:

Πλένουμε το κρέας και το βάζουμε στο τρυπητό μέχρι να στραγγίσει. Βάζουμε το λάδι να κάψει ρίχνουμε τις μερίδες του κρέατος να ροδίσουν και από τις δύο πλευρές. Κατόπιν σβήνουμε το κρέας με λεμόνι και ρίχνουμε το πιπέρι, το αλάτι και την ρίγανη καθώς και δυο ποτήρια νερό και αφήνουμε το κρέας να σιγοβράσει.

24. ΤΥΡΟΠΙΤΤΑ ΜΠΟΜΠΟΤΑ

Υλικά:

5 αυγά

3 κεσεδάκια γιαούρτι πρόβειο

1 ποτήρι ελαιόλαδο

2 ποτήρια μπομπότα

1 ποτήρι αλεύρι

1 κουταλιά μπέικιν πάουντερ

½ κουταλάκι γλυκού σόδα

¼ κιλού τυρί τριμμένο και λίγο παραπάνω

Εκτέλεση:

Ρίχνουμε σ' ένα μπόλ τα αυγά με το γιαούρτι, το λάδι, τα αλεύρια και τέλος το τυρί και τα ρίχνουμε στο ταψί. Ψήνουμε στο φούρνο μέχρι να ροδίσει.

25. ΚΡΕΜΜΥΔΟΠΙΤΤΑ

Υλικά:

1 κιλό κρεμμύδια ξερά

6 αυγά

½ κιλό τυρί φέτα

1 ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο

1 φλιτζάνι βούτυρο

Εκτέλεση:

Κόβουμε τα κρεμμύδια σε λεπτές φέτες και τα βράζουμε 5 λεπτά σε αλατισμένο νερό. Τα στραγγίζουμε και προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά. Στρώνουμε σε ταψί 1 ή 2 φύλλα φτιαχτά ή σφολιάτα και βάζουμε μέσα το υλικό μας. Ψήνουμε μέχρι να ροδίσει το φύλλο.

26. ΟΤΟΥΚΜΑ (Σπανάκι με αυγά)

Υλικά:

1 κιλό σπανάκι

8 αυγά

½ φλιτζάνι λάδι

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε τα σπανάκια, τα πλένουμε και τα βράζουμε σε αλατισμένο νερό για 10 λεπτά. Αφού βράσουν τα σουρώνουμε

και τα πατάμε με μια κουτάλα να φύγουν τα υγρά τους. Σε ένα τηγάνι μεγάλο βάζουμε τα σπανάκια με το λάδι. Ρίχνουμε τα αυγά μάτια. Σκεπάζουμε με ένα καπάκι μέχρι να ψηθούν τα αυγά σε χαμηλή φωτιά.

27. ΜΑΓΕΙΡΙΤΣΑ

Υλικά:

2 συκωταριές αρνίσιας

2 αντεριές αρνίσιας

1 ματσάκι άνιθο

½ κιλό κρεμμυδάκια χλωρά

2 κούπες ελαιόλαδο

αλάτι, πιπέρι

5 λεμόνια, 2 αυγά

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε τις συκωταριές και τις αντεριές πλένοντάς τις πολύ καλά . Τις κόβουμε σε μικρά κομμάτια, τις αλατοπιπερώνουμε. Βάζουμε το λάδι στην κατσαρόλα να κάψει. Ρίχνουμε μέσα τα εντόσθια, ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα, τα αφήνουμε λίγο να βράσουν με το λάδι τους και κατόπιν ρίχνουμε ένα ποτήρι νερό. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε να σιγοβράσουν για μισή ώρα περίπου. Μετά πλένουμε καλά τα λαχανικά και τα ψιλοκόβουμε. Ρίχνουμε στην

κατσαρόλα τα λαχανικά αφήνοντας το φαγητό να βράσει για λίγη ακόμη ώρα. Στύβουμε 5 ζουμερά λεμόνια, βάζουμε σε μια λεκάνη δυο αυγά , τα χτυπάμε δυνατά και ρίχνουμε μέσα το χυμό του λεμονιού συνεχίζοντας να χτυπάμε. Ανοίγουμε την κατσαρόλα, παίρνουμε με βαθιά κουτάλα ζουμί από την μαγειρίτσα και το ρίχνουμε στο αυγολέμονο όπως είναι καυτό συνεχίζοντας να χτυπάμε. Αφού έχουμε ρίξει αρκετό ζουμί στο αυγολέμονο μέχρι να ψηθεί το αυγό , ρίχνουμε όλο το υπόλοιπο υλικό μέσα στην κατσαρόλα αφού την κατεβάσουμε από την φωτιά , ανακατεύοντας με την κουτάλα.

28. ΦΡΥΓΑΔΕΛΙΑ

Εκτέλεση:

Παίρνουμε συκώτι αρνίσιο και κόβουμε σε μακρόστενες λουρίδες. Τα αλατοπιπερώνουμε λίγο και μετά τα τυλίγουμε με μπόλια αρνίσια. Τα αραδιάζουμε στο ταψάκι μας. Ρίχνουμε ακόμη λίγο αλατοπίπερο και τα ψήνουμε κατά προτίμηση στα κάρβουνα.

29. ΦΑΣΟΛΑΔΑ

Υλικά:

½ κιλό φασόλια ξερά

4 καρότα ψιλοκομμένα

1 κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο

4 κλωναράκια σέλινο

λίγο ελαιόλαδο

αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση:

Βάζουμε σε μια κατσαρόλα νερό και ρίχνουμε όλα τα παραπάνω υλικά. Βράζουμε σε μέτρια φωτιά για μια περίπου ώρα.

ΠΑΡΑΛΑΓΗ ΦΑΣΟΛΑΔΑΣ

Την φτιάχνουμε όπως προηγουμένως μόνο που μαζί με το σέλινο προσθέτουμε και καυκαλίδα.

30. ΛΑΓΟΣ ΣΤΙΦΑΔΟ

Εκτέλεση:

Κόβουμε το λαγό σε μερίδες , τον πλένουμε και το βάζουμε να στραγγίσει. Καθαρίζουμε μικρά κρεμμυδάκια , 4 σκελίδες

σκόρδο, βάγια, αλάτι, πιπέρι, πάστα ντομάτα και ξύδι. Τηγανίζουμε τις μερίδες του λαγού και τα κρεμμύδια. Βάζουμε στην κατσαρόλα το κρέας να βράσει και όταν τρυπιέται ρίχνουμε τα κρεμμυδάκια, το σκόρδο και τα βάγια. Ρίχνουμε το αλάτι, το πιπέρι και την πάστα και το αφήνουμε να σιγοβράσει. Το ραντίζουμε με ξύδι και κλείνουμε την κατσαρόλα για να βράσει.

31. ΜΑΚΑΡΟΝΟΠΙΤΤΑ

Εκτέλεση:

Βράζουμε μακαρόνια (No 3) και τα ενώνουμε με τυρί φέτα τριμμένη, 6 αυγά χτυπημένα και λίγο σιμιγδάλι. Βάζουμε δυο φύλλα στο ταψί μας και ρίχνουμε μέσα το μίγμα των μακαρονιών. Από πάνω βάζουμε άλλα δυο φύλλα και την ψήνουμε.

32. ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΤΑ ΜΕ ΠΡΑΣΑ

Υλικά:

1 1/2 κιλό σπανάκι

1 κρεμμύδι ξερό

4 πράσα

3 κρεμμύδια χλωρά

άνηθο, μαϊντανό

2 αυγά

1/4 κιλού φέτα τριμμένη

1 χούφτα ρύζι

2 φύλλα φτιαχτά ή έτοιμα

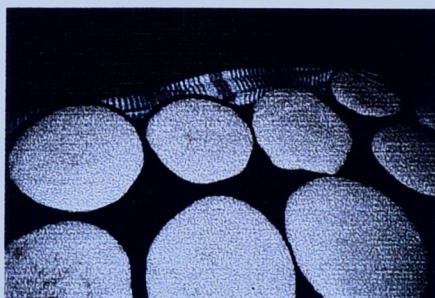
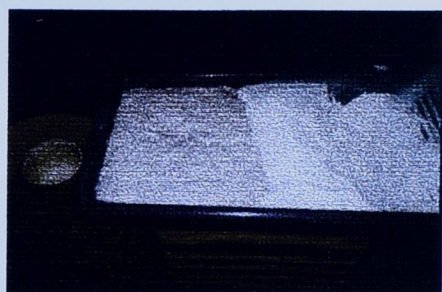
Εκτέλεση:

Πλένουμε και ψιλοκόβουμε το σπανάκι. Το καβουρδίζουμε και αφού πει το ζουμί του το βάζουμε σε κατσαρόλα με λάδι προσθέτοντας το ξερό κρεμμύδι. Προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια, τα πράσα και μετά το σπανάκι, το άνηθο, το μαϊντανό, αλάτι, πιπέρι και κατεβάζουμε από τη φωτιά. Χτυπάμε 2 αυγά και ρίχνουμε 1/4 κιλού φέτα τριμμένη μαζί με 1 χούφτα ρύζι να κρατήσει τα υγρά. Βάζουμε δυο φύλλα κάτω το μίγμα στο κέντρο και από πάνω ένα φύλλο. Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο να ροδίσει.

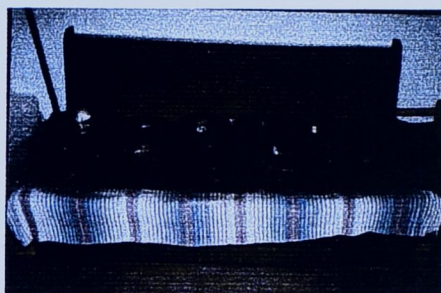
33. ΨΩΜΙ ΖΥΜΩΤΟ

Εκτέλεση:

Αποβραδής κοσκινίζουμε αλεύρι σε μια σκάφη. (αλεύρι ανάλογα με πόσα ψωμιά θέλουμε να φτιάξουμε). Αναπιάνουμε το προζύμι με ζεστό νερό, αλεύρι και λίγη μαγιά. Το σκεπάζουμε με κουβέρτες ώστε να διατηρείται ζεστό για να φουσκώσει. Το πρωί ζυμώνουμε το ψωμί με το αναπιασμένο και καλά γινωμένο προζύμι και ελαφρά αλατισμένο νερό. Το βάζουμε σε λαδωμένα ταψιά και το σκεπάζουμε με κουβέρτες και το αφήνουμε να φουσκώσει 2-3 ώρες. Εν τω μεταξύ έχουμε ανάψει το φούρνο να καίγεται. Όταν είναι έτοιμος ο φούρνος , τον ξεθρακίζουμε και με ξύλινο φτυάρι βάζουμε τα ταψιά με το ψωμί μέσα στο φούρνο. Το παρακολουθούμε να πάρει ρόδινο χρώμα και το νίβουμε με βρεγμένο πανί. Έπειτα το σκεπάζουμε με κομμάτια λαμαρίνας ή



αλουμινόχαρτο για να προφυλαχθεί από πρόσθετο χρώμα. (παλιά χρησιμοποιούσαν κομμάτια από κλαδιά). Ψήνουμε το ψωμί μια ώρα. Το βγάζουμε πάνω σε ένα πάγκο και το αφήνουμε να κρυώσει. Τέλος αφού κρυώσει το βάζουμε σε καλάθια και το σκεπάζουμε.



34. ΚΑΘΑΡΟΠΙΤΤΑ

Υλικά:

3 αυγά

1 ποτήρι λάδι

½ κιλό τυρί

1 φακελάκι μπέκιν, αλεύρι

Εκτέλεση:

Χτυπάμε τα αυγά με το λάδι, τρίβουμε το τυρί, προσθέτουμε το μπέκιν για να φουσκώσει και βάζουμε νερό, αλάτι και αλεύρι όσο πάρει. Τα ανακατεύουμε καλά και τα βάζουμε σε ταψί. Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο να ροδίσει.

35. ΠΙΠΕΡΙΤΕΣ

Οι πιπερίτες όπως λέγονται στην περιοχή, είναι ένας τύπος άγριων μανιταριών που μαζεύονται στην περιοχή και μαγειρεύονται με διάφορους τρόπους. Οι παρακάτω δύο συνταγές είναι χαρακτηριστικές.

ΠΙΠΕΡΙΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ

Πλένουμε τις πιπερίτες και τις αφήνουμε να στεγνώσουν. Μετά τους βάζουμε αλεύρι και τις τηγανίζουμε σε μπόλικο λάδι.

ΠΙΠΕΡΙΤΕΣ ΣΤΗΝ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑ

Πλένουμε τις πιπερίτες, τις κόβουμε σε μικρά κομμάτια και τις βάζουμε στην κατσαρόλα με λάδι να βράσουν.

ΣΦΑΡΑΓΓΙΑ, ΟΒΡΥΕΣ

Χαρακτηριστικά φαγητά της περιοχής μας είναι τα σπαράγγια ή σφαράγγια όπως λέγονται που τηγανίζονται με αυγά και αποτελούν ιδιαίτερο μεζέ. Επίσης οι οβρυές, λαχανικά που μαζεύονται στους αγρούς, παρότι είναι πικρά τρώγονται από μικρούς και μεγάλους με ευχαρίστηση.

Χαρακτηριστικό προϊόν της περιοχής είναι τα χέλια τα οποία μαγειρεύονται με διάφορους τρόπους.

36. ΧΕΛΙΑ ΣΤΗ ΣΟΥΒΛΑ

Πλένουμε τα χέλια καλά, τα αλατίζουμε, τους βάζουμε ρίγανη και τα περνάμε στη σούβλα, ολόκληρα χωρίς να τα κόψουμε, γυριστά σε στρογγυλό σχήμα. Τα ψήνουμε σε σιγανή φωτιά αφού τα γυρίζουμε συνέχεια απ' όλες τις πλευρές.

ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ

Τα πλένουμε καλά, τους βάζουμε αλάτι και ρίγανη, τα κόβουμε στη μέση και τα βάζουμε στη σχάρα. Τα ψήνουμε σε σιγανή φωτιά για μια περίπου ώρα.

ΧΕΛΟΜΑΝΕΣ

Τα πολύ χονδρά χέλια βάρους 1,5-2 κιλά λέγονται χελομάνες. Τα σκίζουμε στη μέση αφού τα πλύνουμε καλά, τους ρίχνουμε αρκετό αλάτι και τα κρεμάμε για μια ώρα. Μετά τα κατεβάζουμε, τα πλένουμε από το αλάτι και τα αφήνουμε να

στραγγίζουν. Τα κόβουμε κομματάκια και τα ψήνουμε στη σχάρα σε χαμηλή φωτιά.

37. ΧΕΛΙΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε πρώτα τα χέλια και μετά τα χαρακώνουμε σε κομμάτια. Ψιλοκόβουμε επίσης δύο κρεμμύδια και ένα σκόρδο. Βάζουμε σε ταψί τα κρεμμύδια και το σκόρδο, προσθέτουμε και λίγη ντομάτα πάστα, αρκετό λάδι και τα χέλια. Βάζουμε να ψηθούν στο φούρνο.

ΓΛΥΚΑ

38. ΒΥΣΣΙΝΟ ΓΛΥΚΟ

Υλικά:

2 κιλά βύσσινο

3 κιλά ζάχαρη

4 ποτήρια νερό

Εκτέλεση:

Βγάζουμε τα κουκούτσια από το βύσσινο χωρίς όμως να τα χαλάσουμε. Βάζουμε το νερό με τη ζάχαρη και το βύσσινο να βράσουν ώσπου να δέσει καλά. Υστερα το βάζουμε σε βάζο που να σφραγίζει καλά για να μην χαλάσει.

Για βύσσινάδα

Βράζουμε τα κουκούτσια των βύσσινων μαζί με νερό και λίγη ακόμη ζάχαρη ώστε να γίνει σιρόπι που αραιώνοντας το με νερό φτιάχνουμε δροσερή λεμονάδα.

39. ΜΠΑΚΛΑΒΑΣ ΚΟΛΟΚΥΘΙ

Υλικά:

1 κιλό κολοκύθι κίτρινο γλυκό

2 φλιτζάνια ζάχαρη

2 >> καρύδι τριμμένο

1 >> μύγδαλο κοπανισμένο

5 φρυγανιές τριμμένες

½ φλιτζάνι σουσάμι

1 κουταλιά σούπας κανέλα

φύλλο φτιαχτό ή κρούστας

Για το φτιαχτό φύλλο χρειαζόμαστε

½ κούπας αλεύρι

2-3 κουταλιές σούπας λάδι

λίγο αλάτι

Εκτέλεση:

Τρίβουμε το κολοκύθι και το στραγγίζουμε καλά.

Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά. Παίρνουμε ένα ένα φύλλο, το βουτυρώνουμε, βάζουμε στην άκρη του λίγη από τη γέμιση και το τυλίγουμε σε σφικτό ρολό. Αφού

κάνουμε το ίδιο με όλα τα φύλλα τα αραδιάζουμε σε ταψί σε μορφή σαλίγκαρου ξεκινώντας από την άκρη και πηγαίνοντας προς το κέντρο. Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο να ροδίσει. Όταν κρυώσει σιροπιάζουμε όπως συνήθως, χρησιμοποιώντας 1 κιλό ζάχαρη με δυο ποτήρια νερό, λίγο χυμό λεμονιού, βρασμένα για 7-8 λεπτά.

40. ΛΟΥΚΟΥΜΑΔΕΣ

Υλικά:

1 κουταλιά μέλι

1 κουταλιά μπέκιν πάουντερ

1 ποτήρι του κρασιού πορτοκαλάδα

λίγο αλάτι, λίγη μαγιά

αλεύρι όσο πάρει

Εκτέλεση:

Βράζουμε λίγο νερό το αφήνουμε να χλιαρύνει και ρίχνουμε μέσα όλα τα παραπάνω υλικά και προσθέτουμε όσο αλεύρι πάρει. Βάζουμε τη ζύμη κοντά στη φωτιά να φουσκώσει λίγο και τηγανίζουμε τους λουκουμάδες. Τέλος ρίχνουμε μέλι και κανέλα.

41. ΜΕΛΑΧΡΟΙΝΟ

Υλικά:

1 κιλό νερό

2 ποτήρια νερού ζάχαρη

1 ποτήρι λάδι

1 κουταλιά κανέλα τριμμένη

1 κουταλιά γαρύφαλλο

1 κουταλιά μπέικιν

1 ποτήρι κρασιού πετιμέζι

αλεύρι όσο χρειαστεί

Εκτέλεση

Τα βάζουμε όλα μαζί σε λεκάνη και τα χτυπάμε καλά και μετά τα βάζουμε στο φούρνο να ψηθεί.

42. ΓΑΛΑΤΟΠΙΤΤΑ

Υλικά:

1 κιλό γάλα

1 ποτήρι του νερού σιμιγδάλι

2 βανίλιες

6-8 αυγά

1 ½ ποτήρι ζάχαρη

Εκτέλεση:

Βάζουμε το γάλα και την ζάχαρη να ζεστάνουν. Κατόπιν ρίχνουμε το σιμιγδάλι. Τα ανακατεύουμε να γίνουν κρέμα. Τα κατεβάζουμε από την φωτιά. Χτυπάμε τα αυγά και τα ρίχνουμε

στην κρέμα αφού κρυώσει λίγο. Βάζουμε στο ταψί λίγο βούτυρο και ρίχνουμε το υλικό μας. Το ψήνουμε στους 250 βαθμούς μέχρι να ροδίσει.

43. ΜΠΟΥΓΑΤΣΑ

Εκτέλεση:

Παίρνουμε αλεύρι, ρίχνουμε 2 κουταλιές σόδα, 1 κουταλιά κανέλα, μισό κιλό ζάχαρη, μισό φλιτζάνι λάδι, 5 αυγά, τα ζυμώνουμε και προσέχουμε να μην είναι πολύ σφιक्तό το μίγμα μας. Το ψήνουμε σε σχετικά μεγάλη θερμοκρασία.

44. ΦΑΝΟΥΡΟΠΙΤΤΑ

Υλικά:

1 κούπα πορτοκάλι

1 κούπα λάδι

½ κούπας ζάχαρη

½ κούπας καρύδια

½ κούπας σταφίδα

1 κουταλάκι σόδα, κανέλα, γαρύφαλλο, μοσχοκάρυδο

αλεύρι όσο πάρει

Εκτέλεση:

Χτυπάμε το λάδι με τη ζάχαρη τη σόδα και το πορτοκάλι.
Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά και βάζουμε σε ταψί.
Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο να ροδίσει και όταν την κερνάμε
πρέπει αυτοί που την τρώνε να πουν:

« Να συγχωρεθεί η μανούλα του Αγίου Φανουρίου»

45. ΜΟΥΣΤΟΚΟΥΛΟΥΡΑ

Υλικά:

2 ποτήρια του νερού λάδι

2 ποτήρια νερό

2 ποτήρια πετιμέζι

2 κουταλιές σόδα

2 ποτήρια ζάχαρη

1 κρασοπότηρο κονιάκ

2 κουταλάκια κανέλα

2 κουταλάκια γαρύφαλλο

1 κιλό αλεύρι περίπου

Εκτέλεση:

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί και τα φτιάχνουμε κουλούρια
σε διάφορα σχήματα. Τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο.

46. ΓΙΑΟΥΡΤΙΝΗ

Υλικά:

1 κιλό γιαούρτι

1 κιλό σιμιγδάλι

250 γρ. αμύγδαλο

1 κιλό ζάχαρη

3 βανίλιες

1 κουταλιά σούπας σόδα

1 ποτήρι κρασιού κονιάκ

ξύσμα πορτοκαλιού

Σιρόπι:

1 κιλό ζάχαρη

4 ποτήρια νερό

Εκτέλεση:

Χτυπάμε τη ζάχαρη με το βούτυρο, ρίχνουμε τα ασπράδια χτυπημένα μαρέγκα σιγά σιγά και μετά όλα μαζί με σειρά τα υλικά.

Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο μέχρι να ροδίσει και σιροπιάζουμε με το κρύο σιρόπι.

47. ΚΑΡΥΔΑΤΟ

Υλικά:

12 αυγά

10 φλιτζάνια του καφέ ζάχαρη

10 φλιτζάνια του καφέ καρύδια χονδροκομμένα

5 φλιτζάνια του καφέ αλεύρι που φουσκώνει μόνο του

6 φλιτζάνια του καφέ φρυγανιά

1 κρασοπότηρο κονιάκ

μισή κουταλιά της σούπας σόδα

κανέλα, γαρύφαλλο

Εκτέλεση:

Χτυπάμε τα αυγά με την ζάχαρη να ασπρίσουν και προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά.

Για το σιρόπι:

2 κιλά ζάχαρη

6 ποτήρια νερό

Τα βράζουμε για 5 λεπτά και το ρίχνουμε στο ζεστό γλυκό μόλις κρυώσει.

48. ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ ΛΕΙΨΕΣ

Υλικά:

1 ποτήρι νερό

μισή κουταλιά του γλυκού σόδα

αλεύρι και αλάτι

Εκτέλεση:

Βάζουμε μέσα σε λεκάνη το νερό, τη σόδα, το αλάτι και μετά ρίχνουμε το αλεύρι και το κτυπάμε να πήξει λίγο. Όταν πήξει, ρίχνουμε με ένα κουτάλι της σούπας στο τηγάνι σε καυτό λάδι και τηγανίζουμε τις τηγανίτες.

49. ΓΑΛΑΤΟΠΙΤΤΑ

Υλικά:

2 κιλά γάλα

μισό κιλό ζάχαρη

8 αυγά

μισό κουτί φυτίνη

λίγο αλεύρι

Εκτέλεση:

Βράζουμε το γάλα, με τα αυγά, τη φυτίνη και τη ζάχαρη. Στη συνέχεια ρίχνουμε αλεύρι μέχρι να πήξει. Αλείφουμε το ταψί μας με λίγη φυτίνη και ρίχνουμε το μίγμα μας. Το ψήνουμε να ροδίσει και το πασπαλίζουμε με λίγη ζάχαρη και κανέλα.

50. ΜΕΛΑΧΡΟΙΝΟ

Υλικά:

1 1/2 ποτήρι λάδι

1 1/2 ποτήρι πετιμέζι

1 1/2 ποτήρι ζάχαρη

1 1/2 ποτήρι νερό

1 ποτήρι πορτοκαλάδα και λίγο χυμό λεμονιού

4 κουταλάκια σόδα και κανελογαρύφαλλα

Εκτέλεση:

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί και αφού βάλουμε σε λαδωμένο ταψί ψήνουμε σε μέτριο φούρνο.

51. ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ

Υλικά:

8 φλιτζάνια ζάχαρη

9 φλιτζάνια λάδι

4 αυγά

1 φακελάκι σόδα

2 κιλά αλεύρι μαλακό

1 ποτήρι πορτοκαλάδα και ζύσμα πορτοκαλιού

βανίλιες

Εκτέλεση:

Ζυμώνουμε ανακατεύοντας όλα τα υλικά και φτιάχνουμε μπισκότα σε διάφορα σχήματα. Τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο να ροδίσουν ελαφρά.

52. ΚΑΡΥΔΟΠΙΤΤΑ

Υλικά:

10 αυγά

10 κουταλιές σούπας ζάχαρη

10 κουταλιές σιμιγδάλι

10 κουταλιές σούπας καρύδι

½ ποτήρι κρασιού κονιάκ

3 βανίλιες

½ κουταλιά σούπας κανέλα και ½ κουταλάκι γαρύφαλλα

Εκτέλεση:

Χτυπάμε τα αυγά με τη ζάχαρη και τα ασπράδια μαρέγκα. Μέσα στο μίγμα της ζάχαρης ρίχνουμε το σιμιγδάλι, το καρύδι, το κονιάκ, τις βανίλιες και τα κανελογαρύφαλλα. Στο τέλος προσθέτουμε την μαρέγκα ανακατεύοντας ελαφρά. Βάζουμε σε βουτυρωμένο ταψί και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο. Όταν το γλυκό κρυώσει το σιροπιάζουμε με ζεστό σιρόπι που έχουμε

φτιάξει βράζοντας $\frac{1}{2}$ κιλού ζάχαρη με ένα ποτήρι νερό για 5 περίπου λεπτά.

53. ΜΗΛΟΠΙΤΤΑ

Υλικά:

Για τη ζύμη:

1 ποτήρι νερού λάδι

$\frac{1}{2}$ ποτήρι κρασί άσπρο

1 σακουλάκι αλεύρι που φουσκώνει μόνο του

1 κουταλιά ζάχαρη και λίγο αλάτι

Επίσης:

4-5 μήλα, καρύδι, σταφίδα, λίγη ζάχαρη, 2 φρυγανιές τριμμένες και λίγη κανέλα

Εκτέλεση:

Ενώνουμε το λάδι, το κρασί, το αλεύρι και τη ζάχαρη και κάνουμε ένα ζυμάρι. Πλάθουμε το μισό και το βάζουμε σε ταψάκι ΝΟ 34. Μετά τρίβουμε τα μήλα στο τρίφτη, τρίβουμε το καρύδι, τη φρυγανιά, ρίχνουμε τη ζάχαρη και την κανέλα και φτιάχνουμε ένα μίγμα που το ρίχνουμε στο ταψί. Από πάνω τρίβουμε την υπόλοιπη ζύμη. Το βάζουμε στο φούρνο και όταν ψηθεί του πασπαλίζουμε επάνω ζάχαρη άχνη και κανέλα.

54. ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ

Υλικά:

1 κιλό βούτυρο μαγειρικής

1 φλιτζάνα τσαγιού ζάχαρη χονδρή

1 φλιτζανάκι του καφέ αλισίβα

2 φακελάκια μπέκιν και 1 κουταλιά σούπας κοφτή σόδα
διαλυμένη σε λίγο ούζο

2 κρόκους αυγών

1 φλιτζάνα τσαγιού αμύγδαλο κομμένο και καβουρδισμένο

2 κιλά αλεύρι

1 κιλό ζάχαρη άχνη και 5 βανίλιες

Εκτέλεση:

Χτυπάμε το βούτυρο με τη ζάχαρη 30-45 λεπτά. Μετά ρίχνουμε τους κρόκους και αργότερα κατασταλαγμένη την αλισίβα. Υστερα σ' ένα ποτήρι που θα έχουμε λίγο ούζο, διαλύουμε τη σόδα και την προσθέτουμε στο μίγμα. Στο τέλος ρίχνουμε τις βανίλιες, τα αμύγδαλα και το αλεύρι. Είμαστε έτοιμοι να τους πλάσουμε και να τους βάλουμε στο ταψί για να τους ψήσουμε σε φούρνο με μέτρια θερμοκρασία. Μόλις ροδίσουν τους βγάζουμε και τους περνάμε με ζάχαρη άχνη.

55. ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ ΠΑΣΧΑΛΙΝΑ (2ΔΟΣΕΙΣ)

Υλικά:

16 αυγά

300 γραμμάρια βούτυρο

8 βανίλιες

60 γραμμάρια αμμωνία

1 κιλό ζάχαρη

2 ποτήρια κρασιού γάλα

3 κιλά αλεύρι

Εκτέλεση:

Χτυπάμε τα αυγά με τη ζάχαρη. Μετά προσθέτουμε το μισό βούτυρο, τις βανίλιες και την αμμωνία, αφού πρώτα την διαλύσουμε στο γάλα.

Στο τέλος ρίχνουμε το αλεύρι και μόλις γίνει μια κανονική ζύμη αρχίζουμε να πλάθουμε τα κουλούρια με το υπόλοιπο βούτυρο. Τα βάζουμε σ' ένα ταψί και τα ψήνουμε.

56. ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΤΑ

Υλικά:

1 βιτάμ

½ κιλού ζάχαρη

5 αυγά

3 βανίλιες

½ ποτήρι γάλα

$\frac{1}{2}$ ποτήρι πορτοκάλι χυμό και ζύσμα πορτοκαλιού

1 πακέτο αλεύρι που φουσκώνει μόνο του

Εκτέλεση:

Χτυπάμε τα ασπράδια μαρέγκα και κατόπιν τα αυγά και το βιτάμ. Μετά ενώνουμε σ' αυτό το μίγμα και τις βανίλιες, το ζύσμα, το γάλα, το πορτοκάλι και τελευταία το αλεύρι. Βάζουμε σε βουτυρωμένο ταψάκι και ψήνουμε περίπου 1 ώρα στους 200 βαθμούς.

57. ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ

Υλικά:

2 ποτήρια λάδι

$\frac{1}{2}$ ποτήρι ζάχαρη

$\frac{1}{2}$ ποτήρι μπύρα

1 κουταλάκι σόδα και 1 κουταλάκι μπέκιν

$\frac{1}{2}$ κούπας χυμό πορτοκάλι και ζύσμα πορτοκαλιού

1 κουταλάκι κανέλα, $\frac{1}{2}$ κουταλάκι γαρύφαλλο, $\frac{1}{2}$ κουταλάκι μοσχοκάρυδο

700-800 γραμμάρια αλεύρι

καρύδια για πασπάλισμα

Για το σιρόπι: 3 ποτήρια μέλι, 3 ποτήρια ζάχαρη, 3 ποτήρια νερό

Εκτέλεση:

Χτυπάμε το λάδι με τη ζάχαρη μέχρι να ασπρίσει το μίγμα.. Μετά ρίχνουμε την μπύρα, τη σόδα διαλυμένη στο πορτοκάλι, το ξύσμα, τα κανελογαράφαλλα το μοσχοκάρυδο και τελευταίο το μπέκιν με το αλεύρι. Αρχίζουμε να πλάθουμε και να τα βάζουμε σε ταψί για να τα ψήσουμε. Όταν βγουν από το φούρνο έχουμε έτοιμο το σιρόπι και τα σιροπιάζουμε ζεστά. Στο τέλος βάζουμε τα καρύδια από πάνω.

58. ΣΚΑΛΤΣΟΥΝΙΑ

Υλικά:

1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι

1 ποτήρι λάδι

½ ποτήρι νερό

1 μπέκιν και 1 κουταλάκι σόδα

1 ποτήρι ζάχαρη

Γέμιση:

4 κουταλιές σούπας αμύγδαλο

2 κουταλιές σούπας φρυγανιά

2-3 κουταλιές σούπας ζάχαρη

5-6 κουταλιές πετιμέζι, κανέλα και γαράφαλλο

Εκτέλεση:

Φτιάχνουμε ζύμη με τα πρώτα υλικά και ύστερα την γεμίζουμε με τα υλικά της γέμισης φτιάχνοντας μικρά πιττάκια. Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο να ροδίσουν και αν θέλουμε πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη.

59. ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ ΝΗΣΤΙΣΗΜΟΙ

Υλικά:

1 κιλό αλεύρι φαρίνα

2 φλιτζανάκια καφέ αλισίβα

½ κιλού λάδι

1 κουταλάκι γλυκού σόδα

1 πιατελάκι ζάχαρη, βανίλια, κονιάκ, αμύγδαλα

Εκτέλεση:

Φτιάχνουμε όπως συνήθως στους κουραμπιέδες τους κανονικούς.

60. ΜΟΥΣΤΟΚΟΥΛΟΥΡΑ

Υλικά:

1 φλιτζάνι τσαγιού ζάχαρη

1 φλιτζάνι τσαγιού λάδι

1 φλιτζάνι τσαγιού πετιμέζι

1 φλιτζάνι καφέ κονιάκ

1 κουταλάκι σούπας αμμωνία και μισή κουταλιά σούπας
σόδα

μπέκιν και αλεύρι όσο πάρει για να έχουμε ζύμη μαλακιά να
πλάθεται

Εκτέλεση:

Πλάθουμε κουλούρια με τα υλικά μας και τα ψήνουμε σε μέτριο
φούρνο να ροδίσουν.

61. ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ

Υλικά:

2 ποτήρια λάδι

2 ποτήρια χυμό πορτοκάλι

2 ½ ποτήρια ζάχαρη

1 αμμωνία , 1 φακελάκι μπέκιν και αλεύρι όσο πάρει για να
γίνει ζύμη που θα την πλάσουμε ύστερα κουλούρια τα οποία θα
ψήσουμε σε μέτριο φούρνο.

62. PEBANI

Υλικά:

1 κιλό λάδι

1 κιλό ζυμάρι

2 νεροπότηρα μούστο

1 ποτήρι ζάχαρη

τριμμένο αμύγδαλο, 1 κουταλιά σούπας κανέλα, 1 κουταλάκι
γαρύφαλλο

Εκτέλεση:

Θα βάλουμε το λάδι να κάψει. Έχουμε φτιάξει το ζυμάρι με νερό και αλεύρι, το ρίχνουμε στο καυτό λάδι και τα ανακατεύουμε. Λειώνουμε τη ζάχαρη με το μούστο και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα με το λάδι και το ζυμάρι. Αφού ανακατευτούν καλά τα κατεβάζουμε από τη φωτιά. Αλευρώνουμε το ταψί με λάδι και ρίχνουμε τριμμένο αμύγδαλο. Μετά ρίχνουμε την ρεβανί και την πλάθουμε να είναι ισόμετρο παντού και πάνω ρίχνουμε πάλι τριμμένο αμύγδαλο, το χαράζουμε σε κομμάτια και το ψήνουμε στο φούρνο για μισή περίπου ώρα.

63. ΚΑΡΥΔΑ

Υλικά:

1 βιτάμ

8 αυγά

½ κιλού ζάχαρη

1 ½ ποτήρι γάλα

2 βανίλιες, ινδική καρύδα όση θέλουμε (1 ποτήρι περίπου)

1 πακέτο φαρίνα

Για το σιρόπι: 2 ποτήρια ζάχαρη, 1 ½ ποτήρι νερό

Εκτέλεση:

Χτυπάμε το βιτάμ να λιώσει και προσθέτουμε τη ζάχαρη, τους κρόκους και τα ασπράδια μαρέγκα. Ρίχνουμε το γάλα, τις βανίλιες και την καρύδα. Ανακατεύουμε καλά, ρίχνουμε σε ταψί βουτυρωμένο και ψήνουμε για 1 ώρα. Όταν κρυώσει το σιροπιάζουμε και ρίχνουμε από πάνω καρύδα.

64. ΦΟΡΜΑΚΙΑ ΜΕ ΦΥΛΛΟ

Υλικά:

600 γρ. αμύγδαλο ασπρισμένο

500 γρ. ζάχαρη

400 γρ. Φύλλο κρούστας

800 γρ. φρουτί γλασέ

12 αυγά

3 κουταλιές σούπας βούτυρο, 2 ποτηράκια κονιάκ, 2 βανίλιες

Για το σιρόπι: 2 ποτήρια ζάχαρη, 2 ποτήρια νερό

Εκτέλεση:

Χτυπάμε τους κρόκους με τη ζάχαρη και το βούτυρο. Ρίχνουμε τα αμύγδαλα αφού τα κοπανίσουμε και το ασπράδι χτυπημένο μαρέγκα. Έπειτα τα υπόλοιπα υλικά. Κόβουμε τα φρούτα σε ψιλά κομματάκια. Κόβουμε τα φύλλα με ένα πιατελάκι από το φλιτζάνι του καφέ, τα βουτυρώνουμε ένα-ένα και τα

στρώνουμε σε βουτυρωμένο φορμάκι δύο- δύο. Ρίχνουμε σε κάθε φορμάκι πρώτα λίγα φρούτα, έπειτα λίγο από το μίγμα και στο τέλος 3 μισά αμύγδαλα στο πάνω μέρος. Τα ψήνουμε και όταν τα βγάλουμε , τα σιροπιάζουμε, τα γυρίζουμε και τα γαρνίρουμε όπως θέλουμε.

65. ΓΑΛΑΚΤΟΜΠΟΥΡΕΚΟ

Υλικά:

1.300 γρ. γάλα

1 ½ ποτήρι ζάχαρη

1 ½ φλιτζάνι τσαγιού σιμιγδάλι

2 κουταλιές σούπας βούτυρο, 2 κουταλιές μπέκιν, 2 βανίλιες

8 αυγά, λίγη κανέλα, ½ κιλού φύλλο κρούστας

Για το σιρόπι: 3 ποτήρια ζάχαρη, 3 ποτήρια νερό

Εκτέλεση:

Βάζουμε τα γάλα στη φωτιά με το σιμιγδάλι, τη ζάχαρη, το βούτυρο, το μπέκιν, τις βανίλιες και το ανακατεύουμε μέχρι να πήξει. Το βγάζουμε από τη φωτιά προσθέτουμε τα αυγά χτυπημένα και την κανέλα. Στρώνουμε φύλλα σε ταψί ,τα βουτυρώνουμε, ρίχνουμε το μίγμα και το σκεπάζουμε πάλι με βουτυρωμένα φύλλα. Τέλος χαράζουμε το γαλακτομπούρεκο και όταν βγει από το φούρνο το σιροπιάζουμε.

66. ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΚΑΝΕΛΑΣ

Υλικά:

250 γρ. ζάχαρη

2 αυγά

1 κουτάλι γλυκού μπέκιν, 2 κουταλιές κανέλα

αλεύρι όσο πάρει

Εκτέλεση:

Τα χτυπάμε όλα μαζί να γίνουν ζύμη που να πλάθεται εύκολα και φτιάχνουμε μπισκότα σε διάφορα σχήματα. Τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για περίπου 15 λεπτά.

10. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΥΝΑΣ

ΟΝΟΜΑ.....

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ

Αγρότισσα ☐ Ελεύθερος επαγγελματίας ☐ Νοικοκυρά
☐ Άλλο ☐

ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ

Απόφοιτος Δημοτικού ☐ Απόφ. Γυμνασίου-Λυκείου ☐
Απόφ. ΑΕΙ ☐

1) Γνωρίζετε το φαγητό : ΧΥΛΟΠΙΤΤΕΣ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ;

ναι ☐ όχι ☐

2) Το έχετε δοκιμάσει;

ναι ☐ όχι ☐

3) Το μαγειρεύετε;

1 φορά την εβδομάδα ☐

1-3 φορές το μήνα ☐

1-2 φορές το χρόνο ☐

ποτέ ☐

4) Υπάρχουν συγκεκριμένες μέρες ή γιορτές που το μαγειρεύετε;

όχι ☐ τις Κυριακές ☐ μόνο κάποιες γιορτές ☐

5) Γνωρίζετε τα υλικά με τα οποία φτιάχνεται;

ναι ☐ όχι ☐

6) Αρέσει στα μέλη της οικογένειάς σας ;

πολύ ☐ αρκετά ☐ λίγο ☐ καθόλου ☐

7) Χρησιμοποιείτε υλικά δικής σας παραγωγής ;

ναι ☐ όχι ☐

8) Αν όχι, ποια υλικά χρειάζεται να αγοράσετε;

χυλοπίτες ☐ λάδι ☐ γιαούρτι ☐ κάτι άλλο ☐

1) Γνωρίζετε κάποιο φαγητό που φτιάχνεται από :
ΧΕΛΙΑ;

ναι ☐ όχι ☐

Ποιο είναι;.....

2) Το έχετε δοκιμάσει;

ναι ☐ όχι ☐

3) Το μαγειρεύετε;

1 φορά την εβδομάδα ☐

1-3 φορές το μήνα ☐

1-2 φορές το χρόνο ☐

ποτέ ☐

4) Υπάρχουν συγκεκριμένες μέρες ή γιορτές που το μαγειρεύετε;

όχι ☐ τις Κυριακές ☐ μόνο κάποιες γιορτές ☐

5) Γνωρίζετε τα υλικά με τα οποία φτιάχνεται;

ναι ☐ όχι ☐

6) Αρέσει στα μέλη της οικογένειάς σας ;

πολύ ☐ αρκετά ☐ λίγο ☐ καθόλου ☐

7) Χρησιμοποιείτε υλικά δικής σας παραγωγής ;

ναι ☐ όχι ☐

8) Αν όχι, ποια υλικά χρειάζεται να αγοράσετε;

λάδι ☐ κάτι άλλο ☐

1) Γνωρίζετε το φαγητό : ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΕ ΤΡΙΦΤΑΔΕΣ;

ναι ☐ όχι ☐

2) Το έχετε δοκιμάσει;

ναι ☐ όχι ☐

3) Το μαγειρεύετε;

1 φορά την εβδομάδα ☐

1-3 φορές το μήνα ☐

1-2 φορές το χρόνο ☐

ποτέ ☐

4) Υπάρχουν συγκεκριμένες μέρες ή γιορτές που το μαγειρεύετε;

όχι ☐ τις Κυριακές ☐ μόνο κάποιες γιορτές ☐

5) Γνωρίζετε τα υλικά με τα οποία φτιάχνεται;

ναι ☐ όχι ☐

6) Αρέσει στα μέλη της οικογένειάς σας ;

πολύ ☐ αρκετά ☐ λίγο ☐ καθόλου ☐

7) Χρησιμοποιείτε υλικά δικής σας παραγωγής ;

ναι ☐ όχι ☐

8) Αν όχι, ποια υλικά χρειάζεται να αγοράσετε;
λάδι ☐ αλεύρι ☐ φασόλια ☐ ντομάτα ☐ αυγά ☐ κάτι
άλλο ☐

1) Γνωρίζετε το φαγητό : ΠΛΗΓΟΥΡΙ (ΜΕ ΦΑΣΟΛΙΑ
Η ΦΑΚΕΣ);

ναι ☐ όχι ☐

2) Το έχετε δοκιμάσει;

ναι ☐ όχι ☐

3) Το μαγειρεύετε;

1 φορά την εβδομάδα ☐

1-3 φορές το μήνα ☐

1-2 φορές το χρόνο ☐

ποτέ ☐

4) Υπάρχουν συγκεκριμένες μέρες ή γιορτές που το
μαγειρεύετε;

όχι ☐ τις Κυριακές ☐ μόνο κάποιες γιορτές ☐

5) Γνωρίζετε τα υλικά με τα οποία φτιάχνεται;

ναι ☐ όχι ☐

6) Αρέσει στα μέλη της οικογένειάς σας ;

πολύ ☐ αρκετά ☐ λίγο ☐ καθόλου ☐

7) Χρησιμοποιείτε υλικά δικής σας παραγωγής ;

ναι ☐ όχι ☐

8) Αν όχι, ποια υλικά χρειάζεται να αγοράσετε;

λάδι ☐ στάρι ☐ φασόλια ή φακές ☐ ντομάτα ☐ κάτι
άλλο ☐

1) Γνωρίζετε το φαγητό : ΦΡΥΓΑΔΕΛΙΑ;

ναι ☐ όχι ☐

2) Το έχετε δοκιμάσει;

ναι ☐ όχι ☐

3) Το μαγειρεύετε;

1 φορά την εβδομάδα ☐

1-3 φορές το μήνα ☐

1-2 φορές το χρόνο ☐

ποτέ ☐

4) Υπάρχουν συγκεκριμένες μέρες ή γιορτές που το
μαγειρεύετε;

όχι ☐ τις Κυριακές ☐ μόνο κάποιες γιορτές ☐

5) Γνωρίζετε τα υλικά με τα οποία φτιάχνεται;

ναι ☐ όχι ☐

6) Αρέσει στα μέλη της οικογένειάς σας ;

πολύ ☐ αρκετά ☐ λίγο ☐ καθόλου ☐

7) Χρησιμοποιείτε υλικά δικής σας παραγωγής ;

ναι ☐ όχι ☐

8) Αν όχι, ποια υλικά χρειάζεται να αγοράσετε;

λάδι ☐ κρέας ☐ κάτι άλλο ☐

1) Γνωρίζετε το φαγητό : ΧΟΡΤΟΠΙΤΤΑ;

ναι ☐ όχι ☐

2) Το έχετε δοκιμάσει;

ναι ☐ όχι ☐

3) Το μαγειρεύετε;

1 φορά την εβδομάδα ☐

1-3 φορές το μήνα ☐

1-2 φορές το χρόνο ☐

ποτέ ☐

4) Υπάρχουν συγκεκριμένες μέρες ή γιορτές που το μαγειρεύετε;

όχι ☐ τις Κυριακές ☐ μόνο κάποιες γιορτές ☐

5) Γνωρίζετε τα υλικά με τα οποία φτιάχνεται;

ναι ☐ όχι ☐

6) Αρέσει στα μέλη της οικογένειάς σας ;

πολύ ☐ αρκετά ☐ λίγο ☐ καθόλου ☐

7) Χρησιμοποιείτε υλικά δικής σας παραγωγής ;

ναι ☐ όχι ☐

8) Αν όχι, ποια υλικά χρειάζεται να αγοράσετε;

λάδι ☐ χορταρικά ☐ τυρί ☐ γάλα ☐ αυγά ☐ αλεύρι

☐ κάτι άλλο ☐

1) Γνωρίζετε το φαγητό : ΚΑΤΣΙΚΑΚΙ ΛΑΔΟΡΙΓΑΝΗ;

ναι ☐ όχι ☐

2) Το έχετε δοκιμάσει;

ναι ☐ όχι ☐

3) Το μαγειρεύετε;

1 φορά την εβδομάδα ☐

1-3 φορές το μήνα ☐

1-2 φορές το χρόνο ☐

ποτέ ☐

4) Υπάρχουν συγκεκριμένες μέρες ή γιορτές που το μαγειρεύετε;

όχι ☐ τις Κυριακές ☐ μόνο κάποιες γιορτές ☐

5) Γνωρίζετε τα υλικά με τα οποία φτιάχνεται;

ναι ☐ όχι ☐

6) Αρέσει στα μέλη της οικογένειάς σας ;

πολύ ☐ αρκετά ☐ λίγο ☐ καθόλου ☐

7) Χρησιμοποιείτε υλικά δικής σας παραγωγής ;

ναι ☐ όχι ☐

8) Αν όχι, ποια υλικά χρειάζεται να αγοράσετε;

λάδι ☐ κρέας ☐ πατάτες ☐ λεμόνια ☐ κάτι άλλο ☐

1) Γνωρίζετε το φαγητό : ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΕ ΛΑΠΑΤΑ Ή ΜΑΠΑ;

ναι ☐ όχι ☐

2) Το έχετε δοκιμάσει;

ναι ☐ όχι ☐

3) Το μαγειρεύετε;

1 φορά την εβδομάδα ☐

1-3 φορές το μήνα ☐

1-2 φορές το χρόνο ☐

ποτέ ☐

4) Υπάρχουν συγκεκριμένες μέρες ή γιορτές που το μαγειρεύετε;

όχι ☐ τις Κυριακές ☐ μόνο κάποιες γιορτές ☐

5) Γνωρίζετε τα υλικά με τα οποία φτιάχνεται;

ναι ☐ όχι ☐

6) Αρέσει στα μέλη της οικογένειάς σας ;

πολύ ☐ αρκετά ☐ λίγο ☐ καθόλου ☐

7) Χρησιμοποιείτε υλικά δικής σας παραγωγής ;

ναι ☐ όχι ☐

8) Αν όχι, ποια υλικά χρειάζεται να αγοράσετε;

λάδι ☐ χορταρικά ☐ ντομάτα ☐ κάτι άλλο ☐

1) Γνωρίζετε το φαγητό : ΚΑΘΑΡΟΠΙΤΤΑ;

ναι ☐ όχι ☐

2) Το έχετε δοκιμάσει;

ναι ☐ όχι ☐

- 3) Το μαγειρεύετε;
 1 φορά την εβδομάδα ☐
 1-3 φορές το μήνα ☐
 1-2 φορές το χρόνο ☐
 ποτέ ☐
- 4) Υπάρχουν συγκεκριμένες μέρες ή γιορτές που το μαγειρεύετε;
 όχι ☐ τις Κυριακές ☐ μόνο κάποιες γιορτές ☐
- 5) Γνωρίζετε τα υλικά με τα οποία φτιάχνεται;
 ναι ☐ όχι ☐
- 6) Αρέσει στα μέλη της οικογένειάς σας ;
 πολύ ☐ αρκετά ☐ λίγο ☐ καθόλου ☐
- 7) Χρησιμοποιείτε υλικά δικής σας παραγωγής ;
 ναι ☐ όχι ☐
- 8) Αν όχι, ποια υλικά χρειάζεται να αγοράσετε;
 λάδι ☐ αλεύρι ☐ αυγά ☐ κάτι άλλο ☐

- 1) Γνωρίζετε το φαγητό :ΜΠΟΜΠΟΤΑ;
 ναι ☐ όχι ☐
- 2) Το έχετε δοκιμάσει;
 ναι ☐ όχι ☐
- 3) Το μαγειρεύετε;
 1 φορά την εβδομάδα ☐
 1-3 φορές το μήνα ☐
 1-2 φορές το χρόνο ☐
 ποτέ ☐
- 4) Υπάρχουν συγκεκριμένες μέρες ή γιορτές που το μαγειρεύετε;
 όχι ☐ τις Κυριακές ☐ μόνο κάποιες γιορτές ☐
- 5) Γνωρίζετε τα υλικά με τα οποία φτιάχνεται;
 ναι ☐ όχι ☐
- 6) Αρέσει στα μέλη της οικογένειάς σας ;
 πολύ ☐ αρκετά ☐ λίγο ☐ καθόλου ☐
- 7) Χρησιμοποιείτε υλικά δικής σας παραγωγής ;
 ναι ☐ όχι ☐
- 8) Αν όχι, ποια υλικά χρειάζεται να αγοράσετε;
 λάδι ☐ καλαμποκάλευρο ☐ κάτι άλλο ☐

- 1) Το ψωμί που τρώτε είναι:

ζυμωμένο από σας στο σπίτι ☐ αγορασμένο από φούρνο ☐

2) Αν ζυμώνετε εσείς χρησιμοποιείτε αλεύρι
εμπορίου ☐ δικής σας παραγωγής (από δικά σας σιτηρά
) ☐ άλλο ☐

3) Το ψήνετε σε φούρνο
ηλεκτρικό ☐ με ξύλα ☐

4) Για το φούσκωμα χρησιμοποιείτε
μαγιά ☐ προζύμι ☐ και τα δύο ☐

1) Γνωρίζετε το γλυκό : ΜΕΛΑΧΡΟΙΝΟ;
ναι ☐ όχι ☐

2) Το έχετε δοκιμάσει;
ναι ☐ όχι ☐

3) Το φτιάχνετε;
1 φορά την εβδομάδα ☐
1-3 φορές το μήνα ☐
1-2 φορές το χρόνο ☐
ποτέ ☐

4) Υπάρχουν συγκεκριμένες μέρες ή γιορτές που το
φτιάχνετε;

όχι ☐ τις Κυριακές ☐ μόνο κάποιες γιορτές ☐

5) Γνωρίζετε τα υλικά με τα οποία φτιάχνεται;
ναι ☐ όχι ☐

6) Αρέσει στα μέλη της οικογένειάς σας ;
πολύ ☐ αρκετά ☐ λίγο ☐ καθόλου ☐

7) Χρησιμοποιείτε υλικά δικής σας παραγωγής ;
ναι ☐ όχι ☐

8) Αν όχι, ποια υλικά χρειάζεται να αγοράσετε;
λάδι ή βούτυρο ☐ αλεύρι ☐ αυγά ☐ ξηρούς καρπούς
☐ κάτι άλλο ☐

1) Γνωρίζετε το γλυκό : ΓΙΑΟΥΡΤΙΝΗ;
ναι ☐ όχι ☐

2) Το έχετε δοκιμάσει;
ναι ☐ όχι ☐

3) Το φτιάχνετε;
1 φορά την εβδομάδα ☐
1-3 φορές το μήνα ☐

1-2 φορές το χρόνο ☐
ποτέ ☐

4) Υπάρχουν συγκεκριμένες μέρες ή γιορτές που το φτιάχνετε;

όχι ☐ τις Κυριακές ☐ μόνο κάποιες γιορτές ☐

5) Γνωρίζετε τα υλικά με τα οποία φτιάχνεται;

ναι ☐ όχι ☐

6) Αρέσει στα μέλη της οικογένειάς σας ;

πολύ ☐ αρκετά ☐ λίγο ☐ καθόλου ☐

7) Χρησιμοποιείτε υλικά δικής σας παραγωγής ;

ναι ☐ όχι ☐

8) Αν όχι, ποια υλικά χρειάζεται να αγοράσετε;

λάδι ή βούτυρο ☐ αλεύρι ☐ αυγά ☐ γιαούρτι ☐ κάτι άλλο ☐

Σημειώστε τις απαντήσεις που σας αντιπροσωπεύουν στα αντίστοιχα τετράγωνα.

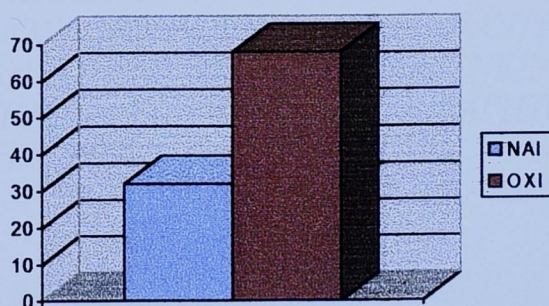
ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΛΥ!!

11. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΕΛΕΤΗΣ

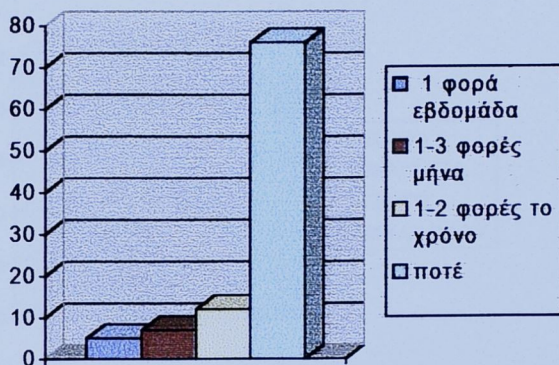
ΣΧΗΜΑ 1.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΙΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ
ΑΝ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΧΥΛΟΠΙΤΤΕΣ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ,
ΑΝ ΤΟ ΕΧΟΥΝ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ ΚΑΙ ΑΝ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΤΑ ΥΛΙΚΑ
ΜΕ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΦΤΙΑΧΝΕΤΑΙ.



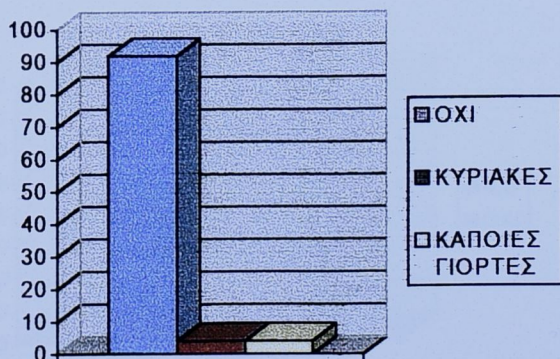
ΣΧΗΜΑ 2.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΧΥΛΟΠΙΤΤΕΣ ΜΕ
ΓΛΑΟΥΡΤΙ



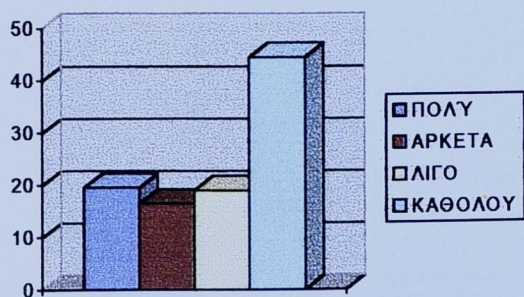
ΣΧΗΜΑ 3.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΜΕΡΕΣ Ή ΓΙΟΡΤΕΣ
ΠΟΥ ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΧΥΛΟΠΙΤΤΕΣ ΜΕ
ΓΛΑΟΥΡΤΙ



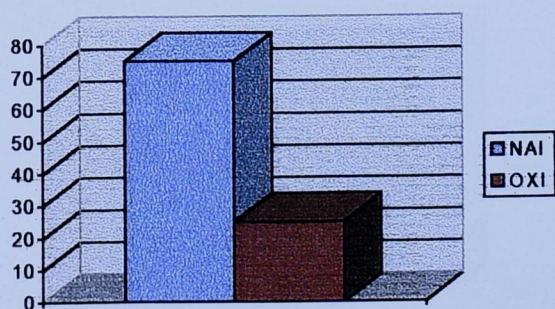
ΣΧΗΜΑ 4.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ ΑΝ ΑΡΕΣΕΙ
ΣΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΤΟΥΣ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ
ΧΥΛΟΠΙΤΤΕΣ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ



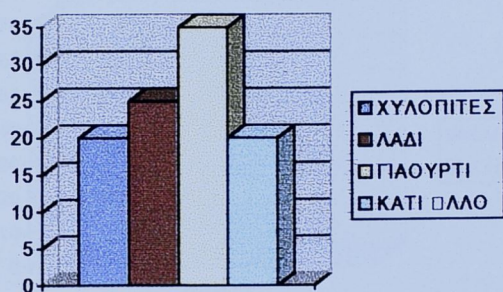
ΣΧΗΜΑ 5.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΥΛΙΚΑ ΔΙΚΗΣ ΣΑΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΓΕΙΡΕΨΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΧΥΛΟΠΙΤΤΕΣ ΜΕ
ΓΙΑΟΥΡΤΙ



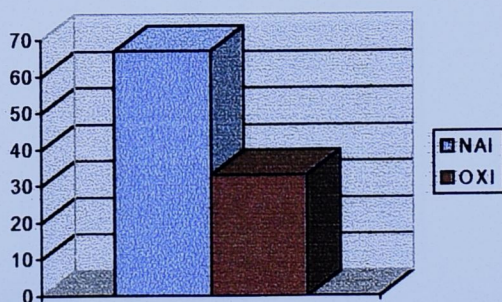
ΣΧΗΜΑ 6.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΥΛΙΚΩΝ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΑΓΟΡΑΣΟΥΝ ΓΙΑ
ΝΑ ΜΑΓΕΙΡΕΨΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΧΥΛΟΠΙΤΤΕΣ ΜΕ
ΓΙΑΟΥΡΤΙ



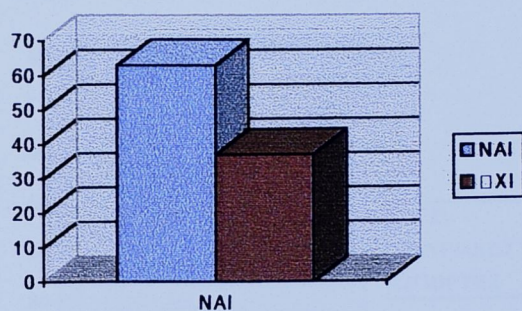
ΣΧΗΜΑ 7.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΙΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ
ΑΝ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΦΑΓΗΤΑ ΠΟΥ ΦΤΙΑΧΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΧΕΛΙΑ
ΚΑΙ ΑΝ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΤΑ ΥΛΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΟΠΟΙΑ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΟΝΤΑΙ



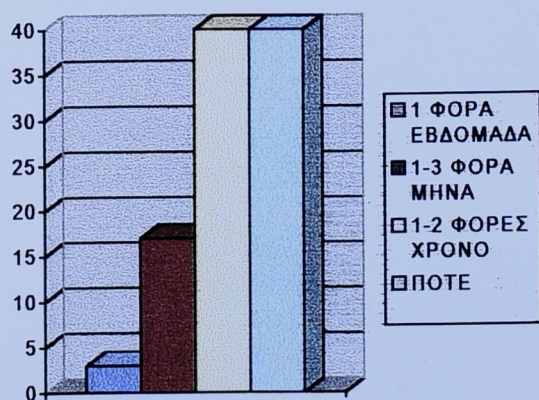
ΣΧΗΜΑ 8.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΕΧΟΥΝ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ ΦΑΓΗΤΑ ΠΟΥ ΦΤΙΑΧΝΟΝΤΑΙ ΑΠΟ
ΧΕΛΙΑ



ΣΧΗΜΑ 9.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ ΦΑΓΗΤΑ ΜΕ ΧΕΛΙΑ



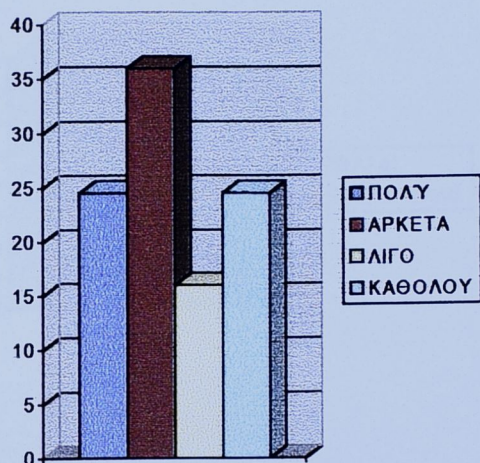
ΣΧΗΜΑ 10.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΜΕΡΕΣ ΠΟΥ
ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ ΦΑΓΗΤΑ ΜΕ ΧΕΛΙΑ



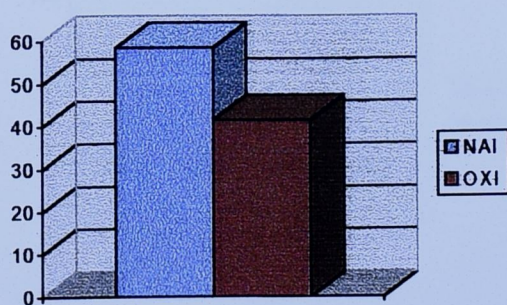
ΣΧΗΜΑ 11.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΑΡΕΣΕΙ ΣΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΤΟΥΣ ΦΑΓΗΤΟ
ΠΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΕΤΑΙ ΑΠΟ ΧΕΛΙΑ



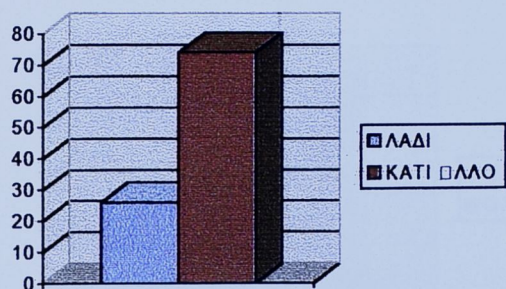
ΣΧΗΜΑ 12.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΥΛΙΚΑ ΔΙΚΗΣ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΓΕΙΡΕΨΟΥΝ ΦΑΓΗΤΑ ΜΕ ΧΕΛΙΑ



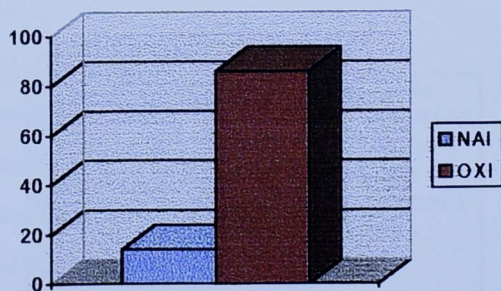
ΣΧΗΜΑ 13.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΠΟΙΑ ΥΛΙΚΑ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΑΓΟΡΑΣΟΥΝ ΓΙΑ ΝΑ
ΜΑΓΕΙΡΕΨΟΥΝ ΦΑΓΗΤΑ ΜΕ ΧΕΛΙΑ



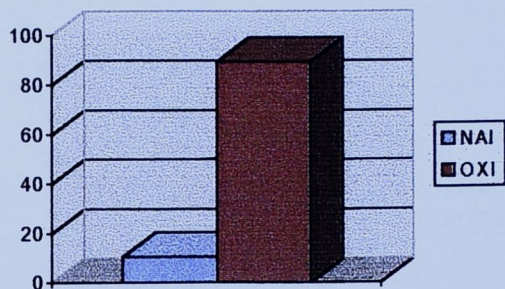
ΣΧΗΜΑ 14.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΕ ΤΡΙΦΤΑΛΕΣ



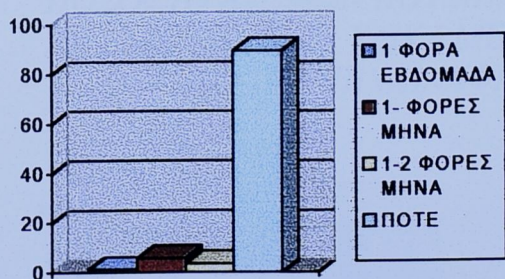
ΣΧΗΜΑ 15.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΤΟ ΕΧΟΥΝ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΕ
ΤΡΙΦΤΑΔΕΣ



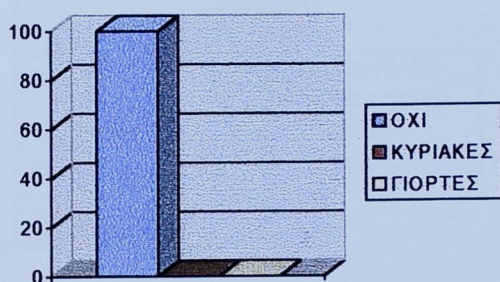
ΣΧΗΜΑ 16.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΕ ΤΡΙΦΤΑΔΕΣ



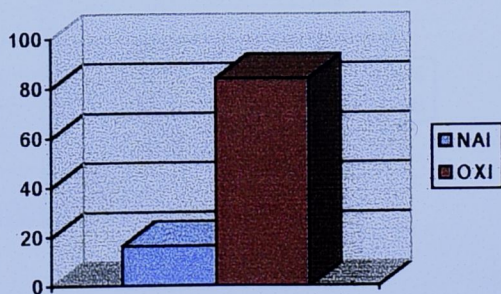
ΣΧΗΜΑ 17.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΜΕΡΕΣ Ή ΓΙΟΡΤΕΣ
ΠΟΥ ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΕ
ΤΡΙΦΤΑΔΕΣ



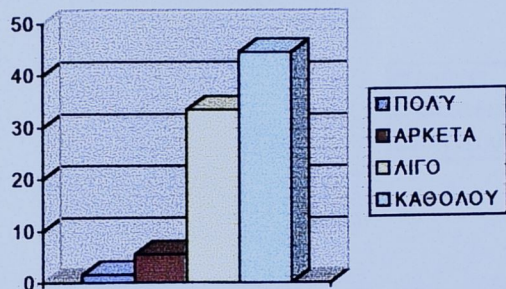
ΣΧΗΜΑ 18.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΤΑ ΥΛΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΦΤΙΑΧΝΕΤΑΙ
ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΠΟΥ ΠΡΟΑΝΑΦΕΡΘΗΚΕ



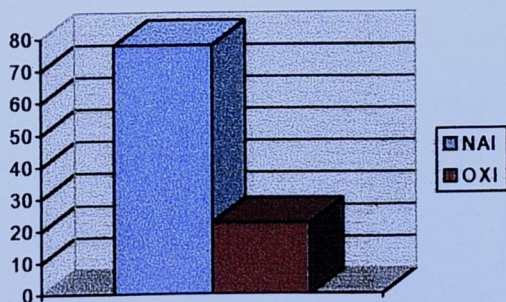
ΣΧΗΜΑ 19.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΤΟ ΠΡΟΑΝΑΦΕΡΘΕΝ ΦΑΓΗΤΟ ΑΡΕΣΣΕΙ ΣΤΑ ΜΕΛΗ
ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΤΟΥΣ



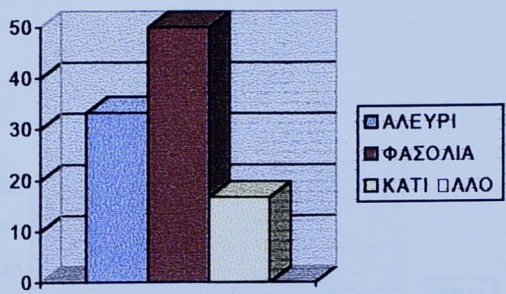
ΣΧΗΜΑ 20.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΥΛΙΚΑ ΔΙΚΗΣ ΣΑΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΓΙΑ
ΝΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΟΥΝ ΑΥΤΟ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ



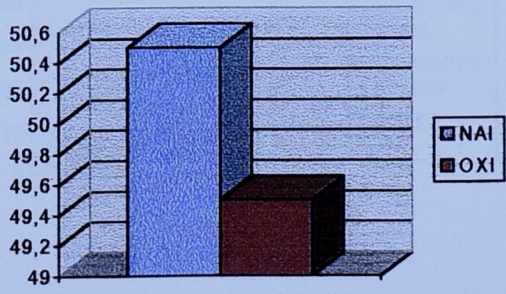
ΣΧΗΜΑ 21.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΥΛΙΚΩΝ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΑΓΟΡΑΣΟΥΝ ΓΙΑ
ΝΑ ΦΤΙΑΞΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΕ ΤΡΙΦΤΑΔΕΣ



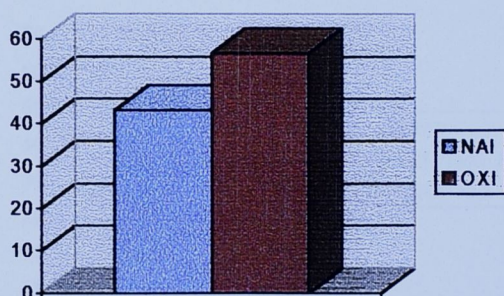
ΣΧΗΜΑ 22.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΠΛΗΓΟΥΡΙ (ΜΕ
ΦΑΣΟΛΙΑ Ή ΦΑΚΕΣ)



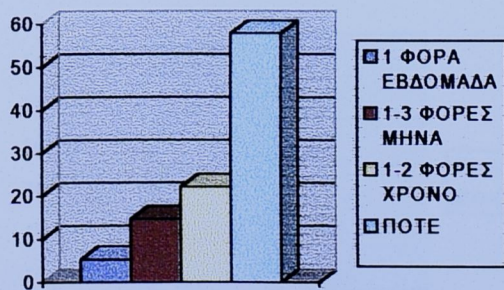
ΣΧΗΜΑ 23.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΕΧΟΥΝ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΠΛΗΓΟΥΡΙ (ΜΕ
ΦΑΣΟΛΙΑ Ή ΦΑΚΕΣ)



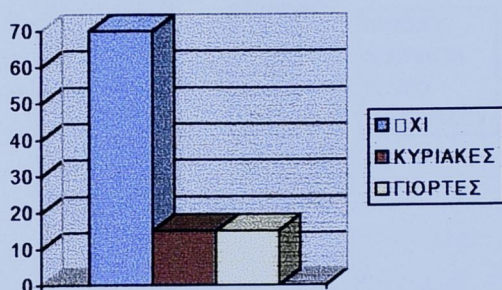
ΣΧΗΜΑ 24.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΠΛΗΓΟΥΡΙ (ΜΕ
ΦΑΣΟΛΙΑ Ή ΦΑΚΕΣ)



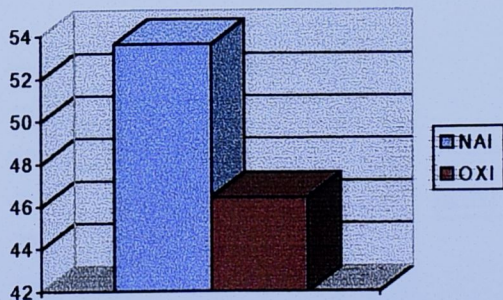
ΣΧΗΜΑ 25.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΜΕΡΕΣ Ή ΓΙΟΡΤΕΣ
ΠΟΥ ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΠΛΗΓΟΥΡΙ (ΜΕ
ΦΑΣΟΛΙΑ Ή ΦΑΚΕΣ)



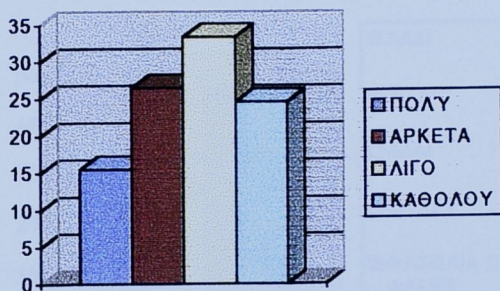
ΣΧΗΜΑ 26.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΤΑ ΥΛΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΦΤΙΑΧΝΕΤΑΙ
ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΠΛΗΓΟΥΡΙ (ΜΕ ΦΑΣΟΛΙΑ Ή ΦΑΚΕΣ)



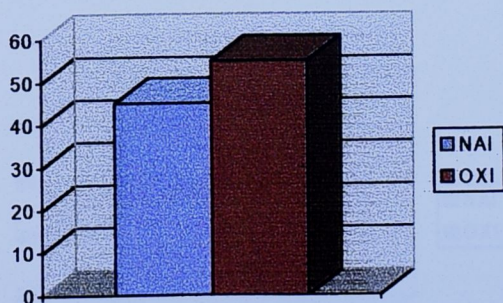
ΣΧΗΜΑ 27.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΑΡΕΣΕΙ ΣΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΤΟΥΣ ΤΟ
ΦΑΓΗΤΟ ΠΛΗΓΟΥΡΙ (ΜΕ ΦΑΣΟΛΙΑ Ή ΦΑΚΕΣ)



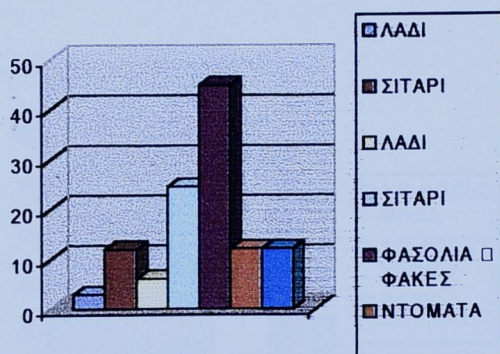
ΣΧΗΜΑ 28.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΥΛΙΚΑ ΔΙΚΗΣ ΤΟΥΣ
ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΓΙΑ ΝΑ ΦΤΙΑΞΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ
ΠΛΗΓΟΥΡΙ (ΜΕ ΦΑΣΟΛΙΑ Ή ΦΑΚΕΣ)



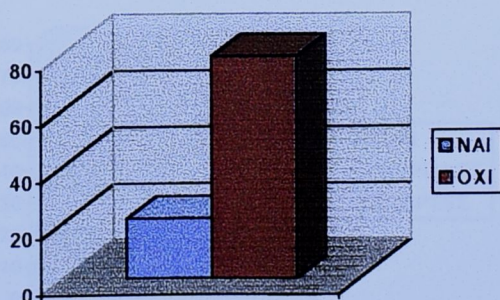
ΣΧΗΜΑ 29.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΥΛΙΚΩΝ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΑΓΟΡΑΣΟΥΝ ΓΙΑ
ΝΑ ΦΤΙΑΞΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΠΛΗΓΟΥΡΙ (ΜΕ ΦΑΣΟΛΙΑ
Ή ΦΑΚΕΣ)



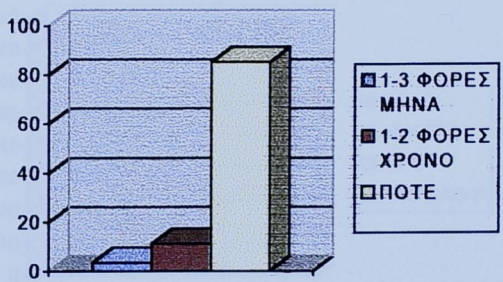
ΣΧΗΜΑ 30.

ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ ΑΝ
ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΦΡΥΓΑΔΕΛΙΑ, ΑΝ
ΤΟ ΕΧΟΥΝ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ ΚΑΙ ΑΝ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΤΑ ΥΛΙΚΑ
ΜΕ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΦΤΙΑΧΝΕΤΑΙ



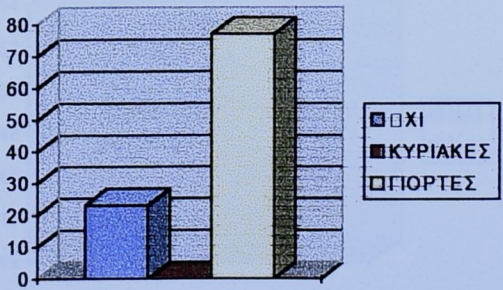
ΣΧΗΜΑ 31.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΦΡΥΓΑΔΕΛΙΑ



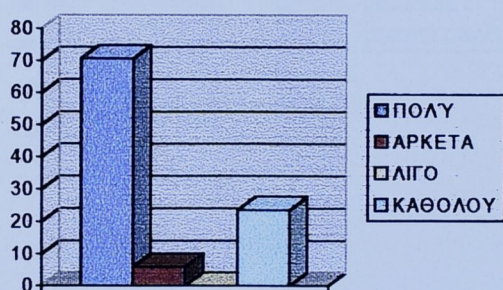
ΣΧΗΜΑ 32.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ
ΕΡΩΤΗΣΗ ΑΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΜΕΡΕΣ Ή
ΓΙΟΡΤΕΣ ΠΟΥ ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ
ΦΡΥΓΑΔΕΛΙΑ



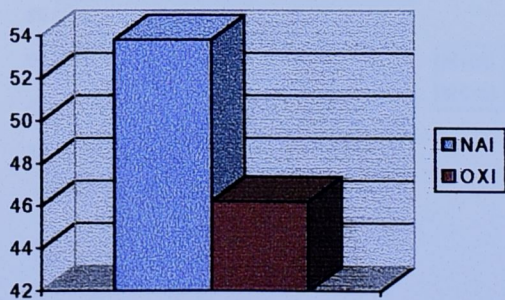
ΣΧΗΜΑ 33.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΑΡΕΣΕΙ ΣΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΤΟΥΣ
ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΦΡΥΓΑΔΕΛΙΑ



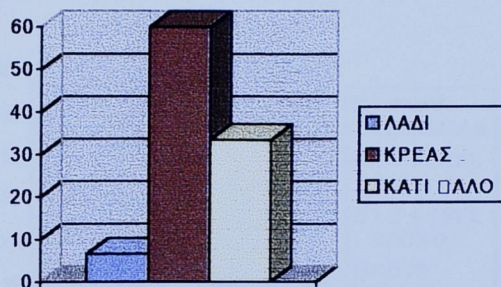
ΣΧΗΜΑ 34.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΥΛΙΚΑ ΔΙΚΗΣ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΦΤΙΑΞΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΦΡΥΓΑΔΕΛΙΑ



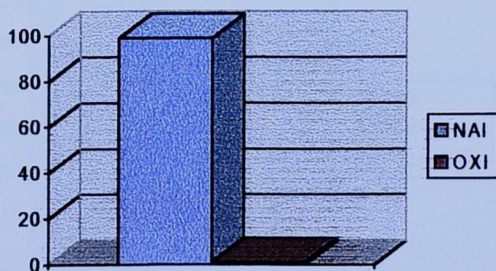
ΣΧΗΜΑ 35.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΥΛΙΚΩΝ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΑΓΟΡΑΣΟΥΝ
ΓΙΑ ΝΑ ΦΤΙΑΞΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΦΡΥΓΑΔΕΛΙΑ



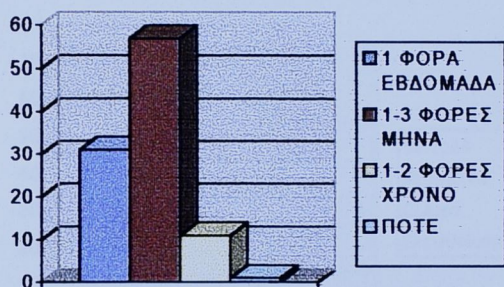
ΣΧΗΜΑ 36.

ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΙΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΝ
ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΧΟΡΤΟΠΙΤΤΑ, ΑΝ ΤΟ ΕΧΟΥΝ
ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ ΚΑΙ ΑΝ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΤΑ ΥΛΙΚΑ ΜΕ ΤΑ
ΟΠΟΙΑ ΦΤΙΑΧΝΕΤΑΙ



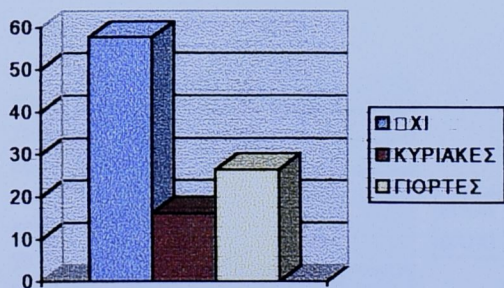
ΣΧΗΜΑ 37.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΧΟΡΤΟΠΙΤΤΑ



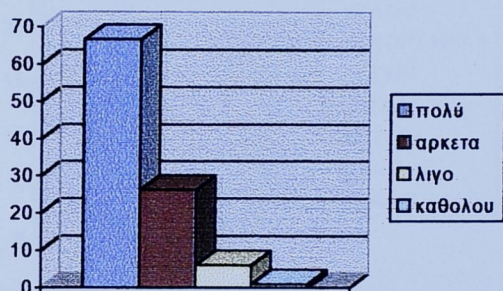
ΣΧΗΜΑ 38.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΜΕΡΕΣ Ή ΓΙΟΡΤΕΣ
ΠΟΥ ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΧΟΡΤΟΠΙΤΤΑ



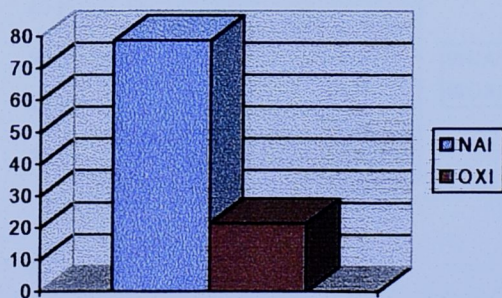
ΣΧΗΜΑ 39.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΑΡΕΣΕΙ ΣΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΤΟΥΣ ΤΟ
ΦΑΓΗΤΟ ΧΟΡΤΟΠΙΤΤΑ



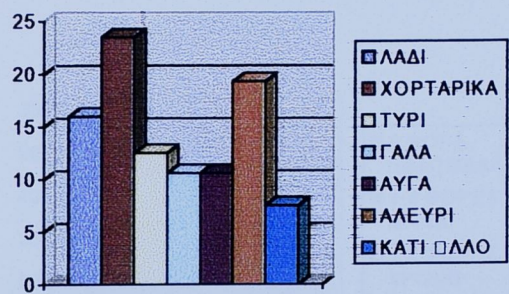
ΣΧΗΜΑ 40.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΥΛΙΚΑ ΔΙΚΗΣ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΦΤΙΑΞΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΧΟΡΤΟΠΙΤΤΑ



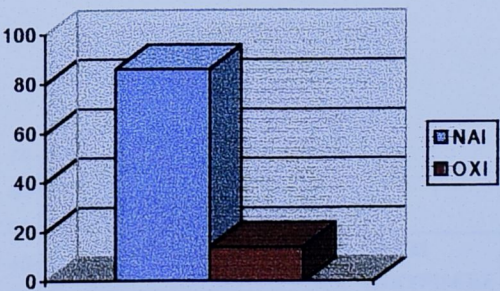
ΣΧΗΜΑ 41.

*ΠΟΣΟΣΤΟ ΥΛΙΚΩΝ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΑΓΟΡΑΣΟΥΝ
ΓΙΑ ΝΑ ΦΤΙΑΞΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΧΟΡΤΟΠΙΤΤΑ*



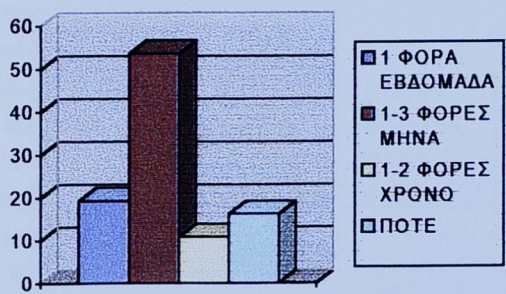
ΣΧΗΜΑ 42.

*ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ
ΕΡΩΤΗΣΗ ΑΝ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΤΣΙΚΑΚΙ
ΛΑΔΟΡΙΓΑΝΗ ΑΝ ΞΕΡΟΥΝ ΤΑ ΥΛΙΚΑ ΑΠΟ ΤΑ ΟΠΟΙΑ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΕΤΑΙ ΚΑΙ ΑΝ ΤΟ ΕΧΟΥΝ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ*



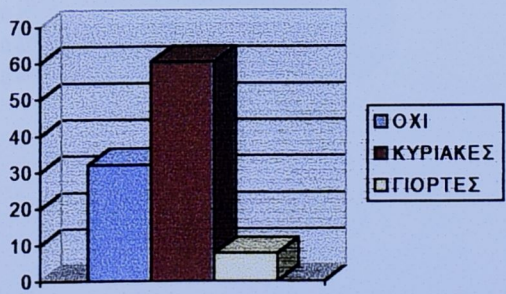
ΣΧΗΜΑ 43.

*ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ
ΕΡΩΤΗΣΗ ΑΝ ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΤΣΙΚΑΚΙ
ΛΑΔΟΡΙΓΑΝΗ*



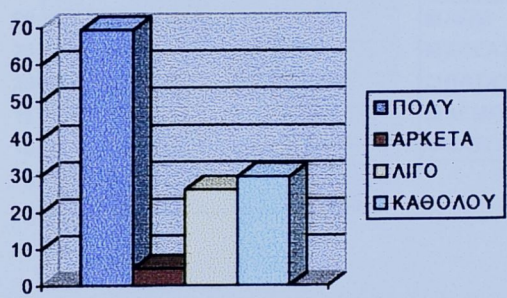
ΣΧΗΜΑ 44.

*ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ
ΕΡΩΤΗΣΗ ΑΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΜΕΡΕΣ Ή
ΓΙΟΡΤΕΣ ΠΟΥ ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΤΣΙΚΑΚΙ
ΛΑΔΟΡΙΓΑΝΗ*



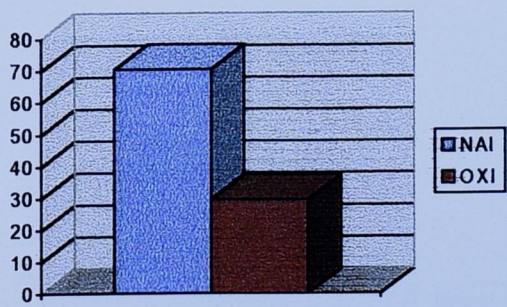
ΣΧΗΜΑ 45.

*ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΤΣΙΚΑΚΙ ΛΑΔΟΡΙΓΑΝΗ ΑΡΕΣΕΙ
ΣΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΤΟΥΣ*



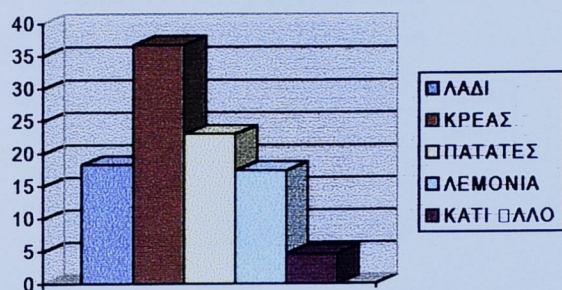
ΣΧΗΜΑ 46.

*ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΥΛΙΚΑ ΔΙΚΗΣ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΦΤΙΑΞΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΤΣΙΚΑΚΙ ΛΑΔΟΡΙΓΑΝΗ*



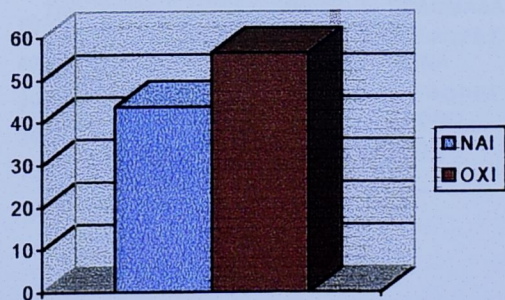
ΣΧΗΜΑ 47.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΥΛΙΚΩΝ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΑΓΟΡΑΣΟΥΝ
ΓΙΑ ΝΑ ΦΤΙΑΞΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΤΣΙΚΑΚΙ ΛΑΔΟΡΙΓΑΝΗ



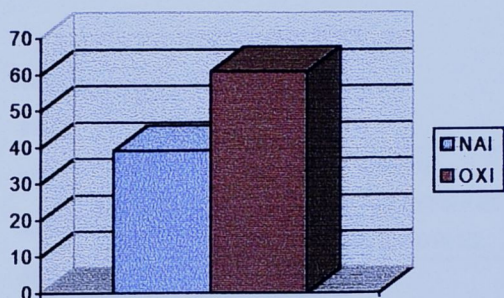
ΣΧΗΜΑ 48.

ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ ΑΝ
ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΕ ΛΑΠΑΤΑ Ή
ΜΑΠΑ;



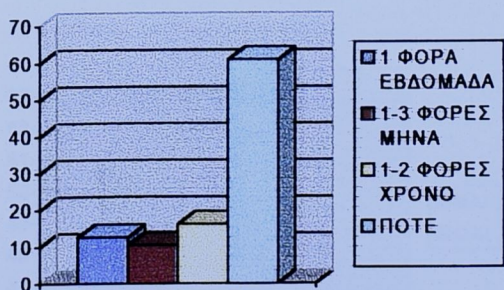
ΣΧΗΜΑ 49.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΕΧΟΥΝ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΕ
ΛΑΠΑΤΑ Ή ΜΑΠΑ;



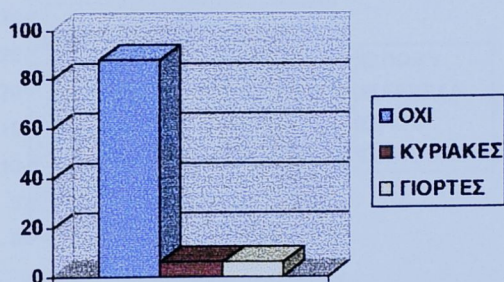
ΣΧΗΜΑ 50.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΕ ΛΑΠΑΤΑ
Ή ΜΑΠΑ



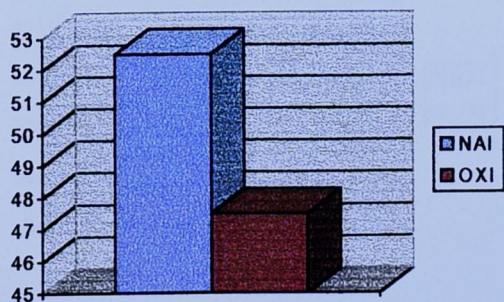
ΣΧΗΜΑ 51.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΜΕΡΕΣ Ή ΓΙΟΡΤΕΣ
ΠΟΥ ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΕ ΛΑΠΑΤΑ
Ή ΜΑΠΑ



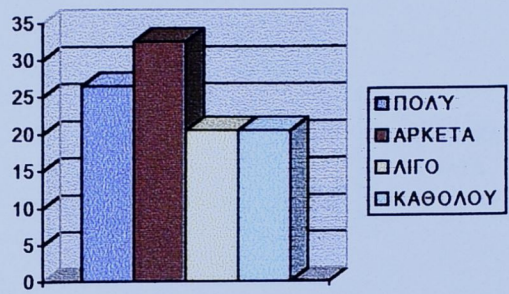
ΣΧΗΜΑ 52.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΤΑ ΥΛΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΦΤΙΑΧΝΕΤΑΙ ΤΟ
ΦΑΓΗΤΟ ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΕ ΛΑΠΑΤΑ Ή ΜΑΠΑ



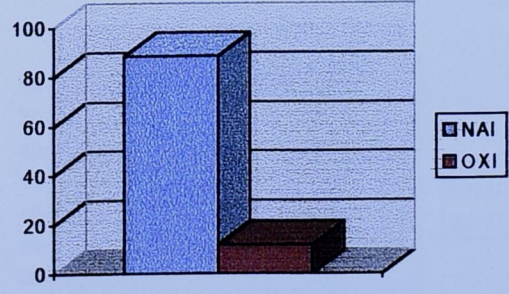
ΣΧΗΜΑ 53.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΑΡΕΣΕΙ ΣΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΤΟΥΣ ΤΟ
ΦΑΓΗΤΟ ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΕ ΛΑΠΑΤΑ Ή ΜΑΠΑ



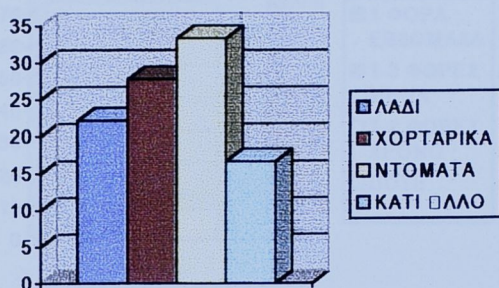
ΣΧΗΜΑ 54.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΥΛΙΚΑ ΔΙΚΗΣ ΤΟΥΣ
ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΓΙΑ ΝΑ ΦΤΙΑΞΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ
ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΕ ΛΑΠΑΤΑ Ή ΜΑΠΑ



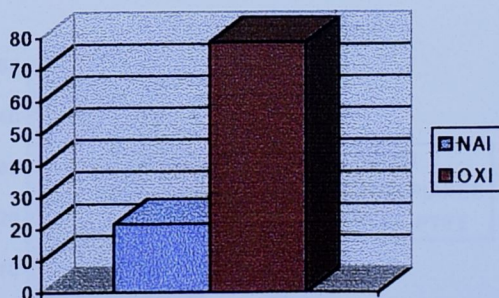
ΣΧΗΜΑ 55.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΥΛΙΚΩΝ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΑΓΟΡΑΣΟΥΝ
ΓΙΑ ΝΑ ΦΤΙΑΞΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΕ ΛΑΠΑΤΑ
Ή ΜΑΠΑ



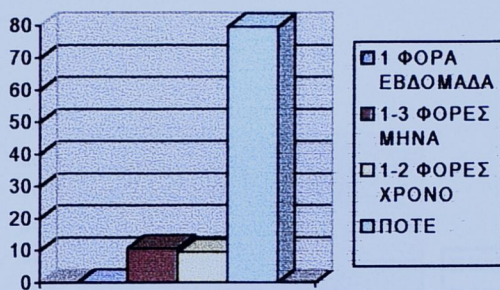
ΣΧΗΜΑ 56.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΘΑΡΟΠΙΤΤΑ ΚΑΙ ΑΝ ΤΟ
ΕΧΟΥΝ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ



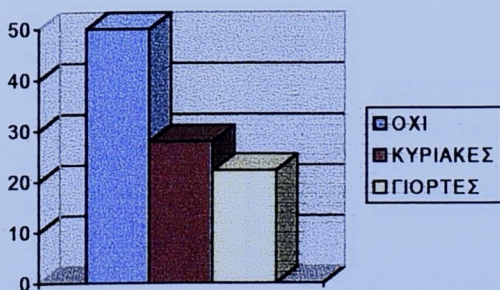
ΣΧΗΜΑ 57.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΘΑΡΟΠΙΤΤΑ



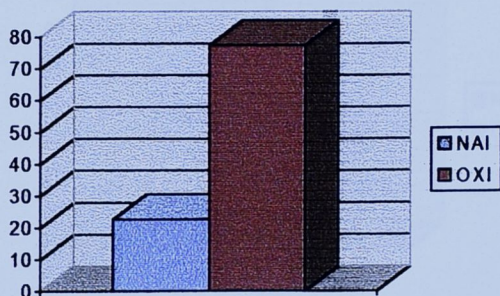
ΣΧΗΜΑ 58.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΜΕΡΕΣ Ή ΓΙΟΡΤΕΣ
ΠΟΥ ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΘΑΡΟΠΙΤΤΑ



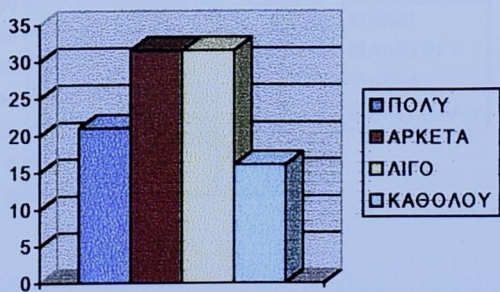
ΣΧΗΜΑ 59.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΤΑ ΥΛΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΦΤΙΑΧΝΕΤΑΙ ΤΟ
ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΘΑΡΟΠΙΤΤΑ



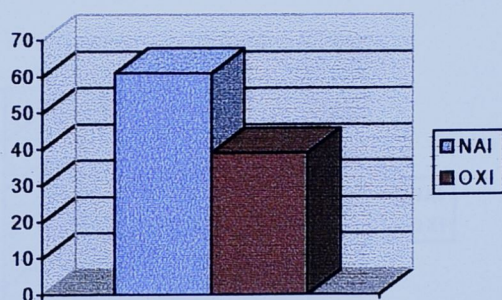
ΣΧΗΜΑ 60.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΑΡΕΣΕΙ ΣΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΤΟΥΣ ΤΟ
ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΘΑΡΟΠΙΤΤΑ



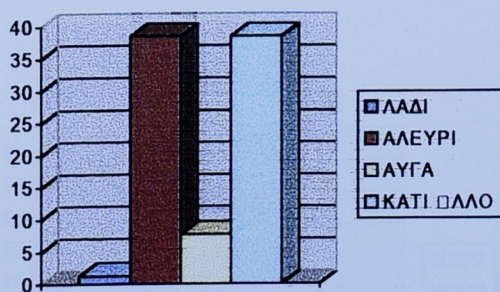
ΣΧΗΜΑ 61.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΥΛΙΚΑ ΔΙΚΗΣ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΦΤΙΑΞΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΘΑΡΟΠΙΤΤΑ



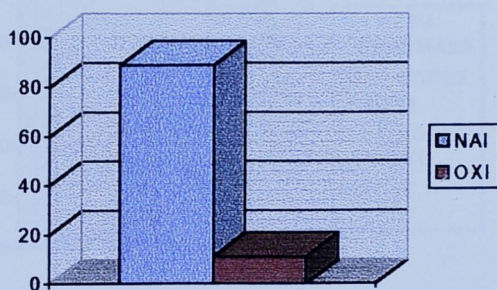
ΣΧΗΜΑ 62.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΥΛΙΚΩΝ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΑΓΟΡΑΣΟΥΝ ΓΙΑ
ΝΑ ΦΤΙΑΞΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΘΑΡΟΠΙΤΤΑ



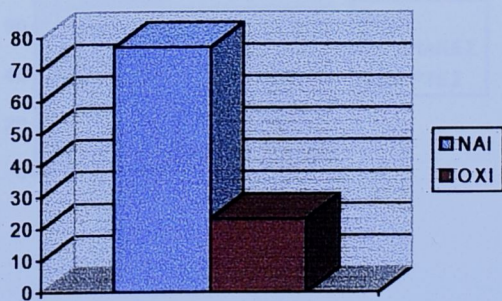
ΣΧΗΜΑ 63.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΜΠΟΜΠΟΤΑ



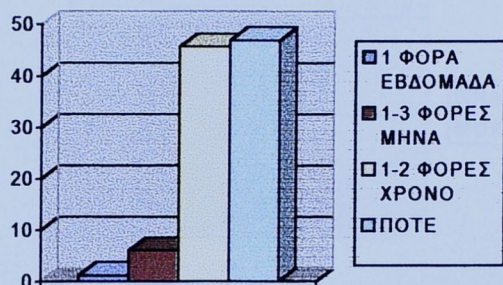
ΣΧΗΜΑ 64.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ
ΕΡΩΤΗΣΗ ΑΝ ΕΧΟΥΝ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ
ΜΠΟΜΠΟΤΑ



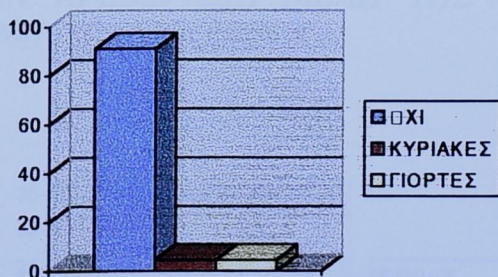
ΣΧΗΜΑ 65.

**ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΜΠΟΜΠΟΤΑ**



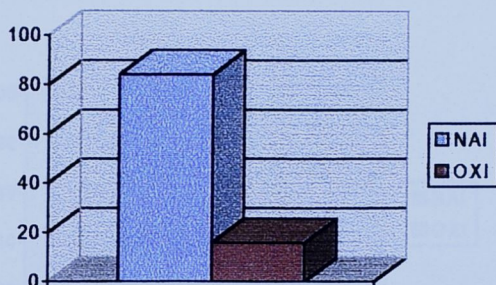
ΣΧΗΜΑ 66.

**ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΜΕΡΕΣ Ή ΓΙΟΡΤΕΣ
ΠΟΥ ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΜΠΟΜΠΟΤΑ**



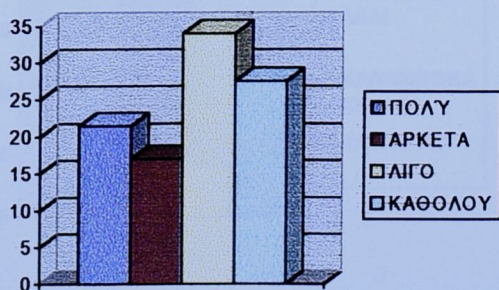
ΣΧΗΜΑ 67.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΤΑ ΥΛΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΦΤΙΑΧΝΕΤΑΙ ΤΟ
ΦΑΓΗΤΟ ΜΠΟΜΠΟΤΑ



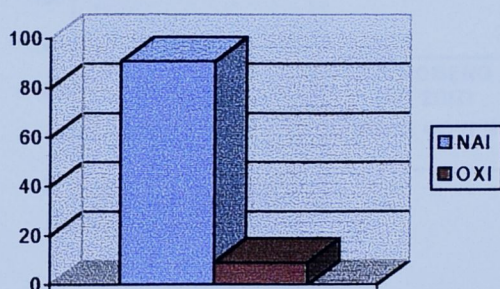
ΣΧΗΜΑ 68.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΑΡΕΣΕΙ ΣΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΑΣ ΤΟ
ΦΑΓΗΤΟ ΜΠΟΜΠΟΤΑ



ΣΧΗΜΑ 69.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΥΛΙΚΑ ΔΙΚΗΣ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΦΤΙΑΞΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΜΠΟΜΠΟΤΑ



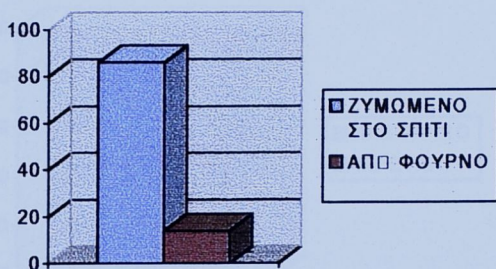
ΣΧΗΜΑ 70.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΥΛΙΚΩΝ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΑΓΟΡΑΣΟΥΝ ΓΙΑ
ΝΑ ΦΤΙΑΞΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΜΠΟΜΠΟΤΑ



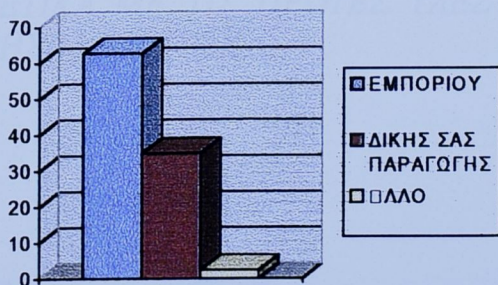
ΣΧΗΜΑ 71.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΓΙΑ ΤΟ ΨΩΜΙ ΠΟΥ ΤΡΩΝΕ



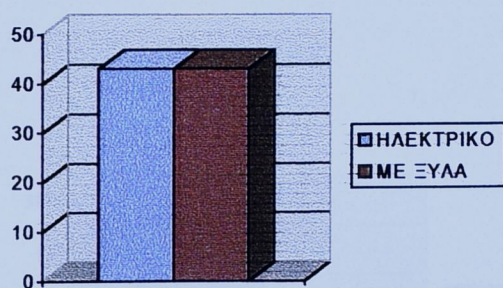
ΣΧΗΜΑ 72.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΠΟΥ ΑΦΟΡΑ ΣΤΟΝ ΤΥΠΟ ΤΟΥ ΑΛΕΥΡΙΟΥ ΜΕ ΤΟ ΟΠΟΙΟ
ΖΥΜΩΝΟΥΝ



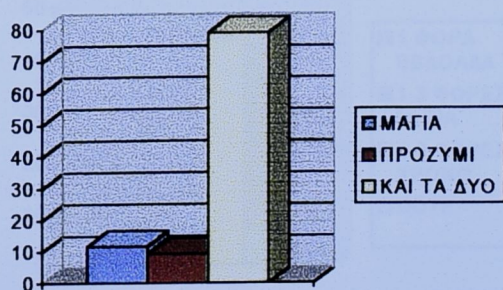
ΣΧΗΜΑ 73.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΣΕ ΤΙ ΕΙΔΟΥΣ ΦΟΥΡΝΟ ΨΗΝΟΥΝ ΤΟ ΨΩΜΙ ΤΟΥΣ



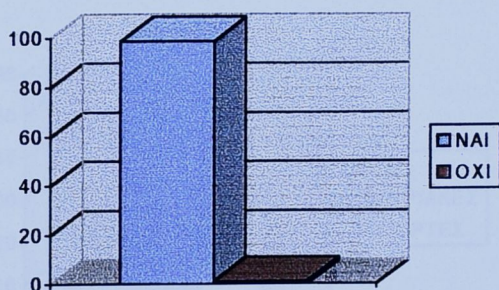
ΣΧΗΜΑ 74.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΥΛΕΣ ΦΟΥΣΚΩΜΑΤΟΣ ΠΟΥ
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ



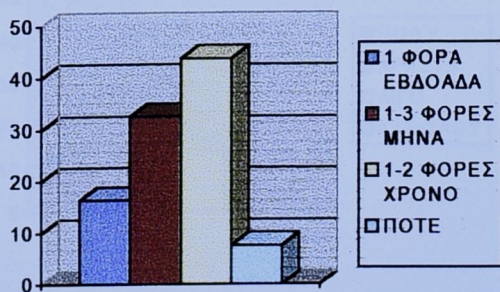
ΣΧΗΜΑ 75.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΤΟ ΓΛΥΚΟ ΜΕΛΑΧΡΟΙΝΟ, ΑΝ ΤΟ ΕΧΟΥΝ
ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ ΚΑΙ ΑΝ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΤΑ ΥΛΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΟΠΟΙΑ
ΦΤΙΑΧΝΕΤΑΙ



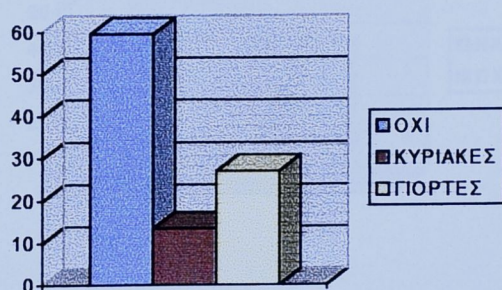
ΣΧΗΜΑ 76.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΦΤΙΑΧΝΟΥΝ ΤΟ ΓΛΥΚΟ ΜΕΛΑΧΡΟΙΝΟ



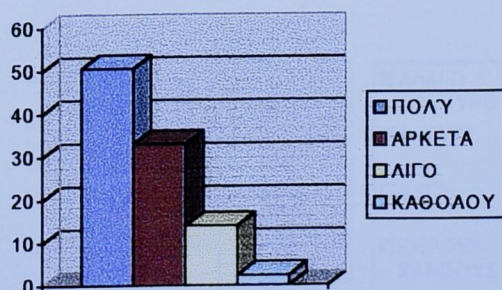
ΣΧΗΜΑ 77.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ
ΕΡΩΤΗΣΗ ΑΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΜΕΡΕΣ Ή
ΓΙΟΡΤΕΣ ΠΟΥ ΦΤΙΑΧΝΟΥΝ ΤΟ ΓΛΥΚΟ ΜΕΛΑΧΡΟΙΝΟ



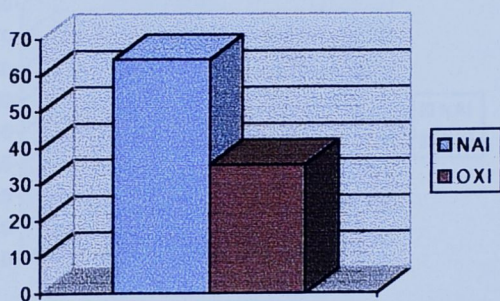
ΣΧΗΜΑ 78.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ
ΕΡΩΤΗΣΗ ΑΝ ΑΡΕΣΕΙ ΣΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ
ΤΟΥΣ ΤΟ ΓΛΥΚΟ ΜΕΛΑΧΡΟΙΝΟ



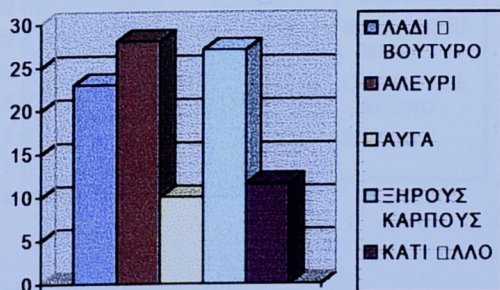
ΣΧΗΜΑ 79.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΥΛΙΚΑ ΔΙΚΗΣ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΦΤΙΑΞΟΥΝ ΤΟ ΓΛΥΚΟ ΜΕΛΑΧΡΟΙΝΟ



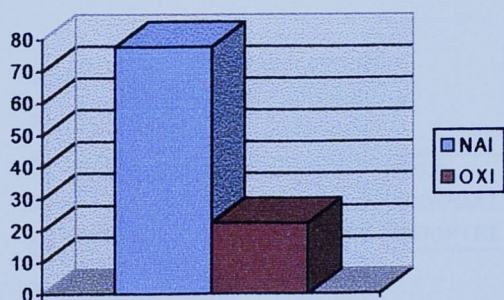
ΣΧΗΜΑ 80.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΥΛΙΚΩΝ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΑΓΟΡΑΣΟΥΝ ΓΙΑ
ΝΑ ΦΤΙΑΞΟΥΝ ΤΟ ΓΛΥΚΟ ΜΕΛΑΧΡΟΙΝΟ



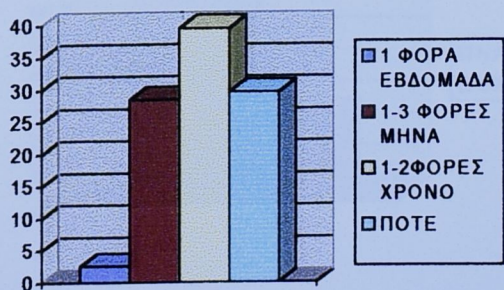
ΣΧΗΜΑ 81.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΚΑΙ ΕΧΟΥΝ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ ΤΟ ΓΛΥΚΟ
ΓΙΟΥΡΤΙΝΗ



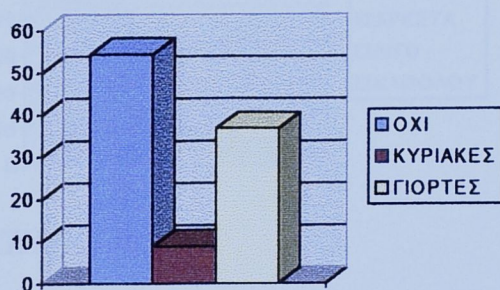
ΣΧΗΜΑ 82.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΦΤΙΑΧΝΟΥΝ ΤΟ ΓΛΥΚΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙΝΗ



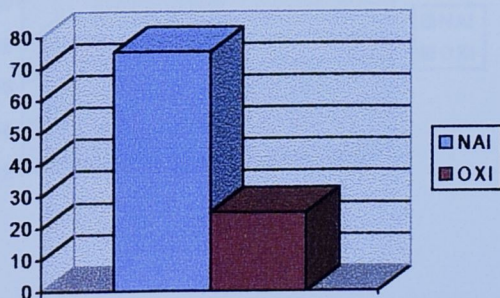
ΣΧΗΜΑ 83.

1. ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ ΑΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΜΕΡΕΣ Ή ΓΙΟΡΤΕΣ ΠΟΥ ΦΤΙΑΧΝΟΥΝ ΤΟ ΓΛΥΚΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙΝΗ



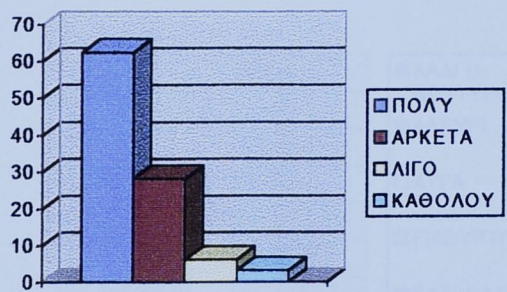
ΣΧΗΜΑ 84.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ ΑΝ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΤΑ ΥΛΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΦΤΙΑΧΝΕΤΑΙ ΤΟ ΓΛΥΚΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙΝΗ



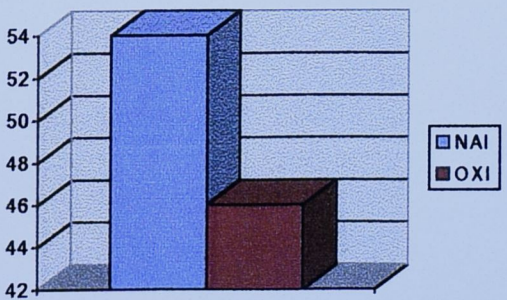
ΣΧΗΜΑ 85.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΤΟ ΓΛΥΚΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙΝΗ ΑΡΕΣΕΙ ΣΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΤΟΥΣ



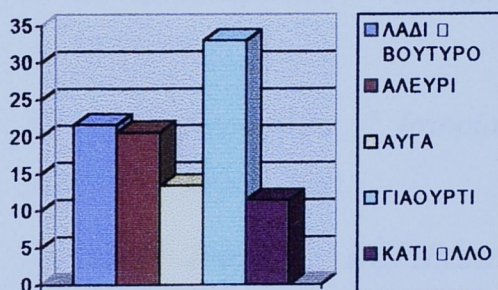
ΣΧΗΜΑ 86.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΣΤΗ ΕΡΩΤΗΣΗ
ΑΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΥΛΙΚΑ ΔΙΚΗΣ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΦΤΙΑΞΟΥΝ ΤΟ ΓΛΥΚΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙΝΗ



ΣΧΗΜΑ 87.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΥΛΙΚΩΝ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΑΓΟΡΑΣΟΥΝ ΓΙΑ
ΝΑ ΦΤΙΑΞΟΥΝ ΤΟ ΓΛΥΚΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙΝΗ



12. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Πανσανίου "Αχαϊκά " ΑΘΗΝΑ 1950
2. Ιστορία Ελληνικού Έθνους (ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΑΘΗΝΩΝ)
3. Στ. Θωμόπουλου " Ιστορία των Πατρών "ΠΑΤΡΑ 1950
4. Κ. Τριανταφύλλου " Ιστορικών Λεξικών των Πατρών
"ΠΑΤΡΑ 1959
5. Π. Γ. Καράμπελα " Ιστορία Βουπρασίου- Μετοχίου-
Λάππα " ΑΘΗΝΑ 1990
6. Τοπική Ιστορία (ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΛΑΠΠΑ ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ 1998-99)



Epeinia Naol Agnuas Lapicaias

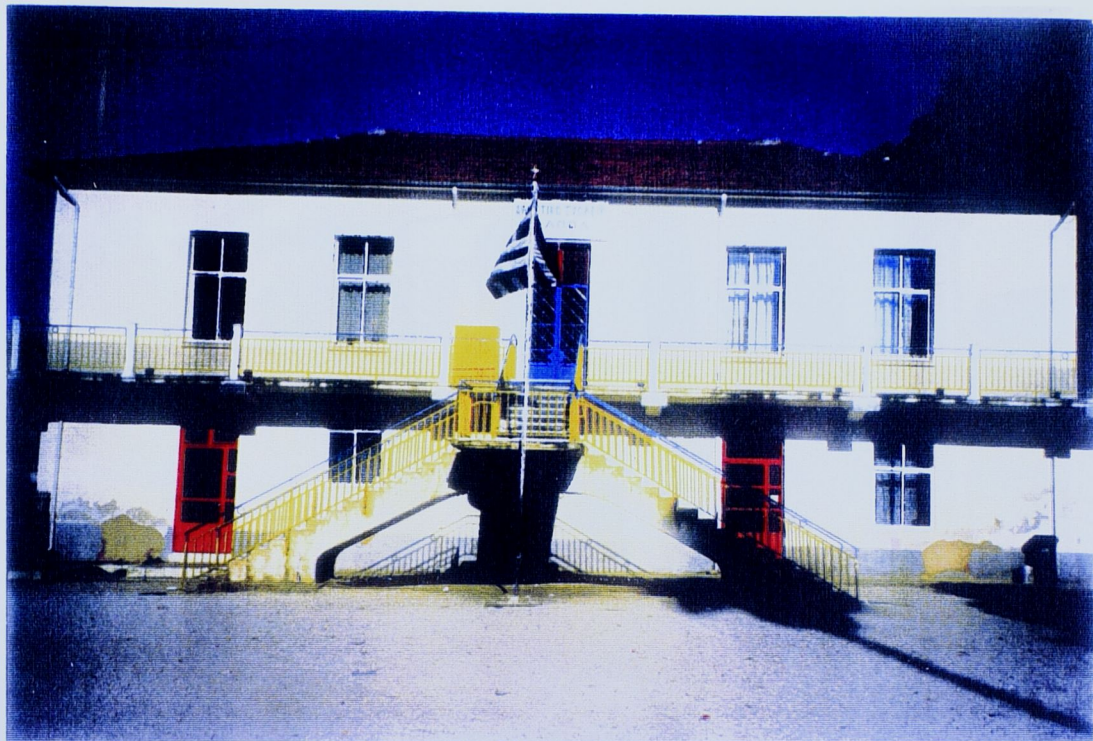




Πρώτη πλατεία του χωριού Λάηνα



Σιδηροδρομικός σταθμός χωριού Λάηνα



Δημοτικό σχολείο Λάηνα



Χώρος βασιλικού περιητέρου



Ιερός ναός Αγίου Γεωργίου Λάηνα.





Παραδοσιακά σπίτια του χωριού Λάππο





ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ

Παραδοσιακές βούτες
από μια περιοχή της...

ΝΤΥ ΕΥΣ

Ευσταθιάδου Αν.
Κρωϊνή Ευαγγ.

7675

10232

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ



★ 0 7 6 7 5 ★