

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΤΜΗΜΑ : ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**« ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
& ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ»**

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

ΨΑΛΛΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

A.M.: 9616

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:

Κος ΠΟΛΥΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ

ΜΕΛΗ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ:

Κα ΣΚΟΥΡΟΛΙΑΚΟΥ ΜΑΡΙΑ

Κα ΚΥΡΙΑΚΟΥ ΑΔΑΜΑΝΤΙΝΗ

ΚΑΛΛΙΘΕΑ, ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2004

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

	Σελ
Σκοπός της εργασίας.....	4
πρόλογος.....	5
Εισαγωγή	6-7

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

● Μεσογειακή διατροφή	9
● Βασικά χαρακτηριστικά Μεσογειακής διατροφής	10
● Μεσογειακή διατροφή & Παχυσαρκία	11
● Μεσογειακή διατροφή & καρδιά	11
● Μεσογειακή διατροφή & σακχαρώδης διαβήτης	12
● Μεσογειακή διατροφή & μακροζωία	12
● Μεσογειακή διατροφή & καρκίνος	13
● Πυραμίδα μεσογειακής διατροφής	14
● Χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής	15

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΣΥΝΤΑΓΩΝ ΟΠΩΣ ΤΑ ΑΦΗΓΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΚΑΤΟΙΚΟΙ ΣΤΑ ΧΩΡΙΑ ΤΗΣ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

● Αρνάκι αμπελουργού Λάρισας.....	17
● Νταρκάσι	17
● Χαλβάς Φαρσάλων	18
● Γιαουρτόπιτα	19
● Μαγειρίτσα Θεσσαλίας	20
● Λιανόματα	21,22
● Αρνί στη σούβλα ή κατσίκι	23
● Κοκορέτσι.....	24
● Πλωμπάρι Τρικάλων	25,26
● Λουκάνικα Τρικάλων	27
● Σπληνάντερο Περγουλίου	28

● Μπατζίνα πίτα	29
● Σκορδομακάρονα με μαρκάτι	30
● Τραχανόσουπα	30
● Πατάτες μπλούμ γιαχνί	31
● Μπελτές μουσταλευριά	32
● Λαχανοκεφτέδες	33
● Κολοκυθόρυζο με αυγά	33,34
● Πικραμύγδαλο ποτό	35
● Τσιγαριστές πατάτες	35
● Νιβατό Αντιχασίων (είδος τυριού).....	36
● Πηλιορείτικο μπουμπάρι.....	37
● Κολοκυθοφάι	38
● Μανιτάρια Μετεώρων	39
● Κολοκυθόπιτα αλμυρή	40,41
● Κολοκυθόπιτα γλυκιά	42
● Πρασόπιτα	42
● Σπανακόπιτα	43,44
● Τυρόπιτα στριφτή Θεσσαλίας	45
● Μελιτζανοφάι	46
● Λαχανόψωμο Θεσσαλίας.....	47
● Λαγκίτες με τυρί	48
● Πλαστός Καρδίτσας	49
● Τραχανόπιτα με μπομπότα	50
● Μελιτζάνες του τυροκόμου.....	51
● Προβατίνα βραστή με μανέστρα.....	52
● Γλυκό καρπούζι.....	53
● Λαγκίτες με ζάχαρη.....	54
● Μουστοκούλουρα.....	55

● Σπετσοφαί Πηλίου.....	56
● Βασιλόπιτα από τα Αντιχάσια- Φλουρόπιτα	57
● Παρασκευή βασιλόπιτας	58,59
● Γαλατόπιτα	60
● Μαυρομάτικο γλυκό	61
● Πρασοτηγανιά Χασίων	62
● Κολοκυθοκεφτέδες Βόλου.....	63
● Αρνί με γιαούρτι (Άγραφα).....	64
● Πρασσέλινο με χοιρινό (Αντιχάσια)	65
● Γαλατόπιτα με σμιγδάλι της πρωτάρας.....	66
● Γάλα στο δερμάτι- δερματογάλο.....	66,67
● Κελαηδι Τυρνάβου.....	68
● Ντοματοκεφτέδες	69
● Πατατοκεφτέδες.....	70
● Κουρκούτι με κεφτέδες Χασίων	70,71
● Ξυνόγαλο	72,73
Διατροφικές συνήθειες των Θεσσαλιωτών	74,75
Συζήτηση	76-78
Γλωσσάρι	79-80
Βιβλιογραφία	81-82

ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η παρούσα πτυχιακή μελέτη με τίτλο « ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ & ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ» εκπονήθηκε από τον Κωνσταντίνο Ψάλλα φοιτητή του τμήματος «ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ-ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ». Στόχος της εργασίας μου αυτής είναι να κάνουμε ένα μικρό οδοιπορικό στα χωριά της Θεσσαλίας για να γνωρίσουμε από κοντά τις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων καθώς επίσης να παρουσιάσω κάποιες από τις παραδοσιακές τους συνταγές. Οι συνταγές που θα αναφερθούν είναι αυτές που παρουσιάζουν έναν ιδιαίτερο τρόπο παρασκευής. Αυτό δεν σημαίνει ότι τρέφονται αποκλειστικά με αυτά τα φαγητά. Θα μπορούσαμε να αναφέρουμε και άλλα φαγητά όπως π.χ. φασολάδα ή φακές αλλά είναι ευρύτερα διαδεδομένα στον ελλαδικό χώρο.

Επιπλέον θα αναφερθώ στο πως η μεσογειακή διατροφή συνδέεται με όλες τις παραδοσιακές αυτές συνταγές και θα παρουσιάσω αναλυτικά την πυραμίδα διατροφής.

Εκφράζω τις ευχαριστίες μου σε όλους όσους πρόσφεραν την πολύτιμή τους αρωγή στην εκπόνηση αυτής της μελέτης. Εκφράζω θερμές ευχαριστίες στον κύριο Ευάγγελο Πολυχρονόπουλο, ως επιβλέπων αυτής της μελέτης, στην κυρία Σκουρολιάκου Μαρία και στην κυρία Κυριακού Αδαμαντίνη για τις εποικοδομητικές παρατηρήσεις και την πολύτιμη συμπαράστασή τους, για τις χρήσιμες επισημάνσεις τόσο για την βελτίωση της εργασίας όσο και για την διεξαγωγή της. Ακόμη δεν θα παραλείψω να εκφράσω τις ευχαριστίες μου στην οικογένειά μου, αλλά και σε εκείνους τους κατοίκους των διάφορων χωριών για τις αφηγήσεις τους αλλά και για την συμπαράστασή τους σε όλο το διάστημα της πτυχιακής μελέτης.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

[1] Η ελληνική γαστρονομική ταυτότητα είναι πλούσια και με τις ρίζες της βαθιά μέσα στο χρόνο. Η Ελλάδα έχει μια από τις αρχαιότερες και πιο εύγεστες γαστριμαργικές παραδόσεις στον κόσμο, μια παράδοση γεύσεων, αρωμάτων, υλικών και τεχνοτροπιών που ξεκινά από τα προϊστορικά χρόνια και φτάνει έως σήμερα.[1]

[4] Η ελληνική κουζίνα είναι ένα πραγματικό καλειδοσκόπιο εδεσμάτων συνταγών και παραδόσεων με τόσες όψεις όσες και οι περιοχές του ποικιλόμορφου τοπίου της χώρας.

Η ελληνική γαστρονομία αναπτύχθηκε με βάση τον κύκλο των εποχών, τη γεωγραφική θέση κάθε τόπου και την εναλλαγή νηστείας και κρεοφαγίας όπως την όρισε η ορθόδοξη εκκλησία.[4]

[2] Ο τρόπος παρασκευής φαγητών και γλυκισμάτων στους διάφορους τόπους της Ελλάδας, επαναλαμβανόμενος από τόπο σε τόπο, από αιώνα σε αιώνα και από νοικοκυριό σε νοικοκυριό, συνετέλεσε στο να δημιουργηθεί η παραδοσιακή ελληνική κουζίνα.[2] Σε αυτό το γενικό μοντέλο της ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας, οι κάτοικοι των ελληνικών επαρχιών έβαλαν το δικό τους μεράκι, τις δικές τους ιδιαίτερες γεύσεις και στη βάση των τοπικών τους προϊόντων δημιούργησαν τοπικές παραδοσιακές κουζίνες.[3] Αυτό που αποκαλούμε ελληνική κουζίνα είναι μια γευστική πανδαισία που συνδυάζει πληθώρα προϊόντων και ένα μεγάλο φάσμα τρόπων προετοιμασίας και απόλαυσής τους.[3]

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

[2] Η Θεσσαλία αποτελείται από ένα «μωσαϊκό» ανθρώπων και φυλών, που διατηρούν και συνεχίζουν μέχρι σήμερα τις παραδόσεις τους.[2] Στα βουνά της συναντάμε τους Βλάχους, Σαρακατσάνους και Χασιώτες και Αντιχασιώτες, στον κάμπο της τους Καραγκούνηδες και στις παραθαλάσσιες περιοχές της κατοίκους με συνήθειες νησιωτών. [1]Κάθε μια από αυτές τις ομάδες διατηρούν τη δική τους χαρακτηριστική γαστρονομική ταυτότητα στο πέρασμα των χρόνων, την οποία την μεταδίδουν ακέραια από γενιά σε γενιά.[1]

Όπως κάθε διατροφική συνήθεια έτσι και η δικιά τους διαμορφώθηκε με βάση τις πρώτες ύλες που ήταν διαθέσιμες και προερχόταν από την καλλιέργεια της γης τους ή από τα ζώα τα οποία συντηρούσαν. [20]Κάθε νοικοκυριό είθισται να εκτρέφει από τα τέλη του καλοκαιριού ως και τις παραμονές των Χριστουγέννων έναν χοίρο που έφτανε τα 150 κιλά κρέας και δεν κόστιζε και πολύ αφού τρεφόταν κυρίως με τυρόγαλα, πίτουρα, χόρτα ή αποφάγια. Όταν το έσφαζαν, αξιοποιούσαν όλα τα μέρη του ζώου και όπως χαρακτηριστικά λένε: «από τον χοίρο χάνεται μόνο η φωνή του». Από τον χοίρο, εκτός από το κρέας, από το λίπος του παρασκευάζουν τη λίπα που τη χρησιμοποιούσαν ως υλικό τηγανίσματος. Από τα πόδια και το κεφάλι φτιάχνανε τον πατσά, από τα έντερα λουκάνικα και το παραδοσιακό σπληνάντερο ή πλωμπάρι ανάλογα με την περιοχή.[20]

Το κρέας το μαγειρεύανε με διάφορους τρόπους, όπως για παράδειγμα, τηγανιτό, με πράσα και το χρησιμοποιούσαν για τη βασιλόπιτα αλλά και το συντηρούσαν κάνοντάς το κυρίως λουκάνικα τα οποία τα κρεμάγανε σε ένα ξύλο στο κατώφλι. Κρέας όμως δεν έπαιρναν μόνο από τον χοίρο αλλά και από κότες που διατηρούσαν στην αυλή των σπιτιών τους. Εκτός από τα αυγά που είχαν καθημερινά, κάθε Κυριακή έσφαζαν και από ένα κοτόπουλο για να φτιάξουν σούπα ή μανέστρα. Όσοι βέβαια ασχολούντο με την κτηνοτροφία είναι

προφανές ότι διέθεταν κρέας από τα ζώα τους για την παρασκευή φαγητών τα οποία βέβαια περιοριζόταν μόνο σε Κυριακές ή γιορτές.

[18] Τα κύρια προϊόντα τους ήταν κυρίως το γάλα με το οποίο τρεφόταν σε καθημερινή βάση και τα προϊόντα του. Έτσι τους μήνες του καλοκαιριού παρασκεύαζαν γιαούρτι, βούτυρο και διάφορα τυριά όπως φέτα, κεφαλοτύρι, κασέρι, γραβιέρα, γαλοτύρι ή νιβατό, τελεμέ, μανούρι, μυζήθρα και ανθότυρο.[18] Έτσι σε όλα τους τα γεύματα-εκτός νηστειών-υπήρχε πάντα στο τραπέζι τους ένα είδος τυριού. Όλα τα νοικοκυριά διέθεταν κήπο τον οποίο καλλιεργούσαν για να παράγουν λαχανικά όπως μαρούλια, μαϊντανό, δυόσμο, πράσα, κρεμμύδια, σκόρδα, φασολάκια, ντομάτες, μελιτζάνες και πιπεριές. Επίσης είχαν αμπέλι που το φρόντιζαν επιμελώς ώστε εκτός από τα σταφύλια που τρώγανε να έχουν και παραγωγή κρασιού και τσίπουρου. Τέλος αρκετοί κατείχαν και περιβόλι όπου καλλιεργούσαν κυρίως μηλιές, αχλαδιές, ροδακινιές, ροδιές, κυδωνιές, κερασιές και κορομηλιές, ώστε να αποκομίζουν τα αντίστοιχα φρούτα. Βέβαια την μερίδα του λέοντος στην παραγωγή των φρούτων το καλοκαίρι κατείχαν κυρίως το καρπούζι και το πεπόνι.

[17] Στις περιοχές του κάμπου οι κάτοικοι του λόγω του κλίματος και του εύφορου εδάφους παρήγαγαν σχεδόν όλων των ειδών τα λαχανικά, φρούτα, δημητριακά τα οποία τα διέθεταν στις λαϊκές αγορές, στο παζάρι των πόλεων, στους κατοίκους των άγονων περιοχών των βουνών με αντάλλαγμα γάλα, τυρί, γιαούρτι ή ξύλα. Αυτή η ανταλλαγή προϊόντων γινόταν κάθε βδομάδα με τους βουνίσσιους να κατεβαίνουν στο κοντινότερο αστικό κέντρο με τα ζώα τους(άλογα, μουλάρια, γαϊδούρια) φορτωμένα με ξύλα ή γάλα και τυρί. Εκεί ξεφόρτωναν τα ζώα και ο καθένας φόρτωνε στα ζώα ότι έλειπε για το σπιτικό του, κυρίως αλεύρι, ρύζι, ελιές, πατάτες, όσπρια, ελαιόλαδο, ζάχαρη, αλάτι και φρούτα και λαχανικά που δεν παρήγαγαν για να μπορέσουν να έχουν τα στοιχειώδη για τη διατροφή της οικογένειας.[17]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

[6] Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, ύστερα από μελέτες και στη χώρα μας και αλλού, έχει αποδειχθεί η πιο υγιεινή διατροφή. Χαρακτηρίζεται από τις διατροφικές συνήθειες που βρέθηκε ότι είχαν οι κάτοικοι της Κρήτης και της Νότιας Ιταλίας στις αρχές της δεκαετίας του 1960. Είναι ζακουστή για τις ευεργετικές της ιδιότητες καθώς προφυλάσσει από εμφράγματα του μυοκαρδίου & από διάφορες μορφές καρκίνου, είναι φτωχή σε θερμίδες, τονώνει τον οργανισμό και βοηθάει στην καλή λειτουργία του εντέρου. Ο τρόπος αυτός διατροφής κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος τα τελευταία χρόνια καθώς πλήθος μελετών δείχνουν ότι οι κάτοικοι Μεσογειακών χωρών ζουν περισσότερο, ενώ πολύ σπανιότερα σε σχέση με τους Αμερικάνους και τους Βορειοευρωπαίους, πάσχουν από καρκίνο εντέρου και μαστού ή καρδιακές παθήσεις.[6]

Το μενού της μεσογειακής διατροφής είναι απλό και στηρίζεται στη λιτή διατροφή: πολλά χορταρικά και φρούτα, μεγάλη κατανάλωση οσπρίων και λαχανικών, αγνό τυρί, ζυμωτό μαύρο ψωμί, ωμό ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, λίγο σπιτικό κρασί, ψάρι και κοτόπουλο, ελάχιστη κατανάλωση κόκκινου κρέατος. Δηλαδή η μεσογειακή διατροφή στηρίζεται σε φυτικά προϊόντα χωρίς να αποκλείει τις ζωικές τροφές.

Σε συνδυασμό με καθημερινή σωματική άσκηση το μεσογειακό διατροφικό μενού αποτελεί συνταγή για μακροζωία, υγεία και ομορφιά.

[11] Μια απόδειξη των παραπάνω είναι ο υγιεινός και παραδοσιακός τρόπος διατροφής των προηγούμενων γενεών όπου οδηγούσε σε μακροζωία και ευτυχία. Ανατρέχοντας σε περασμένες εποχές, θα διαπιστώσουμε ότι τα προϊόντα διατροφής διαφοροποιούνται συγκριτικά με το σημερινό μας διαιτολόγιο. Σε καθημερινή βάση εξασφαλιζονταν απλές φυσικές και ακατέργαστες τροφές. [11]

[7]ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ: Το ελαιόλαδο είναι η κύρια πηγή του λίπους της μεσογειακής διατροφής και πρέπει να αποτελεί το 15% της συνολικής ενέργειας που λαμβάνουμε.[8] Σε μερικές περιοχές μάλιστα, όπως η Κρήτη, το ποσοστό αυτό ανεβαίνει αρκετά και φτάνει μέχρι και το 27%[8]. Όλα τα παραδοσιακά πιάτα και γεύματα της Μεσογειακής διατροφής είναι παρασκευασμένα με ωμό ελαιόλαδο. Το ελαιόλαδο περιέχει μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, που έχουν τις εξής ιδιότητες: ελαττώνουν τα τριγλυκερίδια στο αίμα, μειώνουν την ολική χοληστερίνη του αίματος και ελαττώνουν τα επίπεδα της LDL χοληστερίνης (κακής χοληστερίνης) στο αίμα, διατηρούν τα επίπεδα της HDL (καλή χοληστερίνη) στο αίμα, ενώ βελτιώνουν την αναλογία της καλής προς την κακή χοληστερίνη. Έτσι, πολλοί είναι εκείνοι σήμερα που ισχυρίζονται πως δεν έχει σημασία η ποσότητα του διαιτητικού λίπους, αλλά το είδος του.[7]

[7]ΦΡΟΥΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ: Είναι τρόφιμα πλούσια σε ενέργεια, φυτικές ίνες αλλά και αντιοξειδωτικές βιταμίνες. Σήμερα συστήνεται η κατανάλωση τουλάχιστον 3 μικρομερίδων φρούτων και 6 μικρομερίδων λαχανικών από αυτά τα τρόφιμα καθημερινά.

ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ: Το ψάρι δίνει στον οργανισμό πρωτεΐνες, υψηλής βιολογικής αξίας, απαραίτητες για τη δόμηση των ιστών και την αποκατάσταση των φθορών τους. Τα ψάρια περιέχουν επίσης από όλα τα είδη των λιπών (μονοακόρεστα, πολυακόρεστα και κορεσμένα). Είναι επίσης πηγή πολλών βιταμινών, όπως είναι οι λιποδιαλυτές βιταμίνες (A,D,E,K), αλλά και οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες του συμπλέγματος B, όπως B1, B2, νιασίνη και B12, που είναι σημαντικές για το μεταβολισμό των βασικών διατροφικών στοιχείων αλλά και την υγεία των νευρικών ιστών και των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Τέλος, προσφέρουν πολύτιμα μεταλλικά στοιχεία όπως είναι το ασβέστιο (ειδικά από όσα μικρά ψαράκια τρώμε και τα κόκαλα π.χ. γαύρος και μαρίδα) και φώσφορος, που και τα δύο μαζί με τη βιταμίνη D, βοηθούν στην καλύτερη δόμηση των δοντιών και οστών, σελήνιο αλλά και ιώδιο. Το πιο τελευταίο, αλλά πολύ σημαντικό συστατικό των ψαριών είναι τα ω-3 λιπαρά οξέα, που έχουν θετική δράση σε πολλά διαφορετικά συστήματα του οργανισμού μας. όπως είναι μείωση της χοληστερίνης και των τριγλυκεριδίων. Βρίσκονται στα λιπαρά ψάρια όπως σκουμπρί, σαρδέλα, γαύρο, σολωμό, τόνο, πέστροφα (αλλά και στα θαλασσινά).

ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ: Η μεσογειακή διαίτα είναι ιδιαίτερα πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες (βιταμίνες E και C, καροτινοειδή και διάφορα πολυφαινολικά συστατικά που υπάρχουν στα λαχανικά, στα φρούτα, στους ξηρούς καρπούς, στα δημητριακά ολικής άλεσης και στο έξτρα παρθένο ελαιόλαδο). Οι ουσίες αυτές παίζουν σημαντικό ρόλο στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων, των μεταβολικών νοσημάτων, του καρκίνου και της γήρανσης.[7]

● ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Η παχυσαρκία μπορεί να προληφθεί και να ελεγχθεί μέσω της εξισορρόπησης ανάμεσα στην ενέργεια που ένα άτομο προσλαμβάνει με την τροφή και σε αυτήν που καταναλώνει. Αυτό επιτυγχάνεται με τη βοήθεια της υγιεινής διατροφής σε συνδυασμό με την τακτική άσκηση. Η μεσογειακή διαίτα μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην πρόληψη και στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, λόγω της ποικιλίας των τροφών που περιλαμβάνει και της γαστρονομικής απόλαυσης που προσφέρει, δεδομένου βέβαια ότι θα πρέπει να περιορίζεται ανάλογα η θερμιδική πρόσληψη ώστε να υπάρχει θερμιδικό ισοζύγιο όπου το λίπος δεν προκαλεί παχυσαρκία. Επιπλέον, το υψηλό περιεχόμενο σε άπεπτες φυτικές ίνες ελαττώνει την όρεξη, προκαλώντας αίσθημα κορεσμού της πείνας.

● ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΑ

[16]Είναι κοινά αποδεκτό πως πολλές από τις λεγόμενες "ασθένειες του δυτικού κόσμου" όπως είναι ο διαβήτης, η παχυσαρκία, η υπερλιπιδαιμία είναι άμεσα συνδεδεμένες με τις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων τους. Η υψηλή κατανάλωση έτοιμου φαγητού και τυποποιημένων τροφίμων, τα οποία περιέχουν κορεσμένα λίπη, χοληστερόλη, ζάχαρη και αλάτι, σε συνδυασμό με τα περιορισμένα ωμά λαχανικά και φρούτα και τη χαμηλή κατανάλωση ελαιολάδου, τα οποία είναι πλούσιες πηγές ινών, βιταμινών και αντιοξειδωτικών ουσιών αναδεικνύουν τη σημασία της Μεσογειακής Διατροφής για την υγεία μας.[16] [10] Η σημασία της Μεσογειακής Διατροφής για τη μακροζωία δείχθηκε στη Μελέτη Lyon Heart, που δημοσιεύθηκε σε αρκετά επιστημονικά περιοδικά όπως είναι το Circulation, το American Journal of Clinical Nutrition και το Lancet. Η παραπάνω μελέτη έδειξε ότι η ομάδα που ακολουθούσε διατροφή μεσογειακού τύπου παρουσίασε μια μείωση κατά 70% στους θανάτους από καρδιά και στα μη θανατηφόρα εμφράγματα του μυοκαρδίου.[10] Πολλές είναι οι μελέτες που δείχνουν ότι η Μεσογειακή Διατροφή, λόγω της μεγάλης περιεκτικότητας σε ελαιόλαδο, σε σύνθετους υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, λαχανικά και φρούτα είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στη βελτίωση όλων των παραγόντων επικινδυνότητας για στεφανιαία νόσο, όπως στα αυξημένα επίπεδα των λιπιδίων του αίματος και στην υψηλή αρτηριακή πίεση του αίματος.

[27] Η CARDIO – 2000 έδειξε ότι η στεφανιαία νόσος είναι κατά 32% μειωμένη στο γενικό πληθυσμό της Ελλάδος, εάν (α) τα άτομα δεν καπνίζουν τα τελευταία 5 ή περισσότερα έτη, (β) ασκούνται 1-2 ώρες τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα, (γ) έχουν αντικαταστήσει μερικώς το κρέας με το ψάρι, χρησιμοποιούν καθημερινώς ελαιόλαδο στο φαγητό και τρώνε πάνω από 2 φρούτα ημερησίως. [27]

● ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

[12] Η παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή έχει πολλά από τα χαρακτηριστικά της διαίτας για το Διαβήτη. Είναι μια διαίτα με υψηλό ποσοστό υδατανθράκων (50-60% που βρίσκονται σε τρόφιμα όπως τα δημητριακά, όσπρια, τα λαχανικά και τα φρούτα), καθώς και υψηλή πρόσληψη μονοακόρεστων λιπαρών οξέων από το ελαιόλαδο. Τα στοιχεία αυτά καθιστούν μια τέτοια διαίτα σημαντικό στοιχείο στην αντιμετώπιση του Διαβήτη.[12]

● ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ

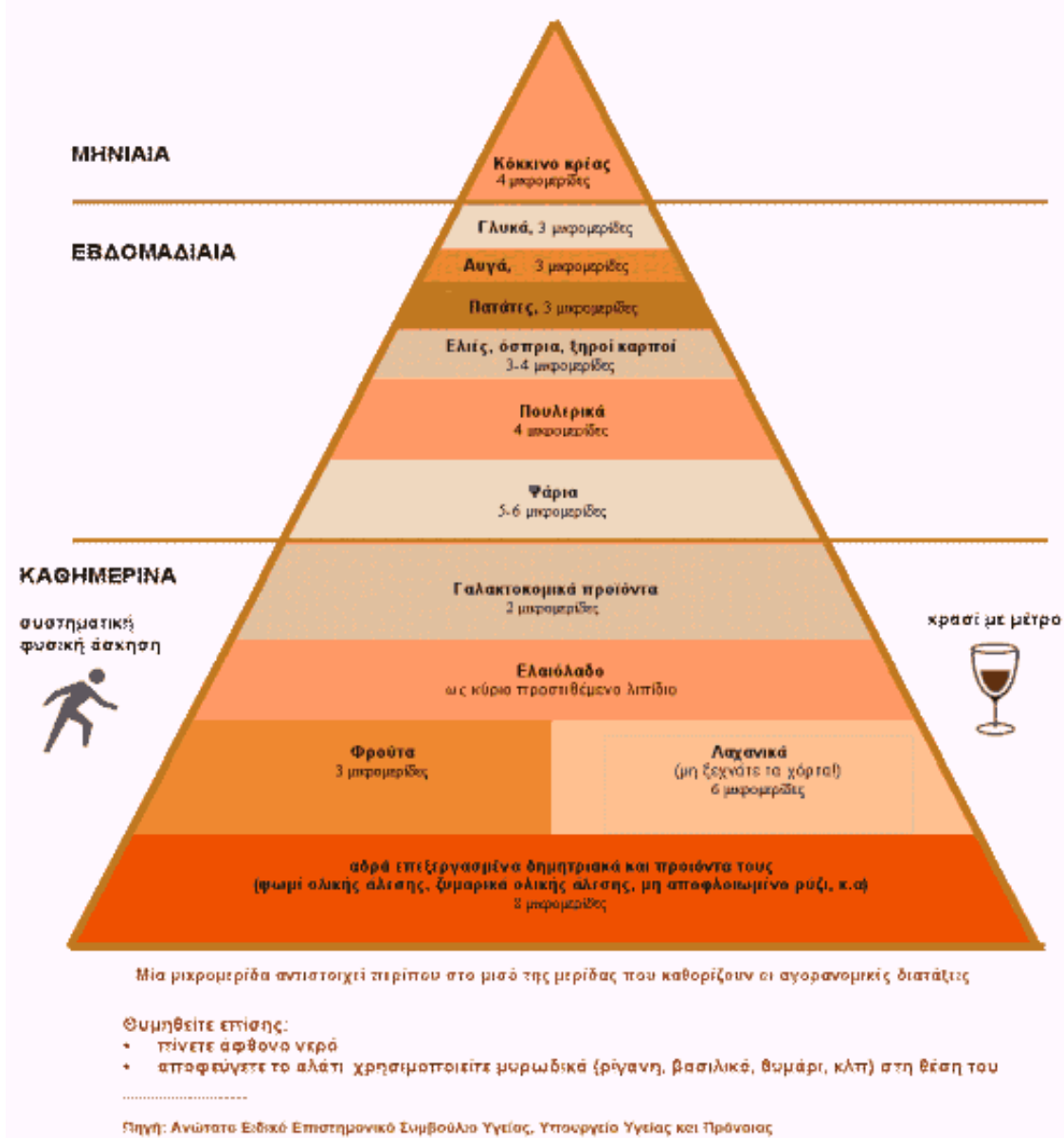
Οι επιστημονικές ενδείξεις για τα οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής δεν περιορίζονται μόνο στη μείωση της στεφανιαίας νόσου, αλλά σχετίζεται και με τη μείωση της υπέρτασης, της θρόμβωσης, του διαβήτη και της παχυσαρκίας, όσο και την αύξηση της μακροζωίας. [9] Τις ευεργετικές ιδιότητες της Μεσογειακής Δίαιτας αναδεικνύει μια μελέτη του καθηγητή Δημήτρη Τριχόπουλου, που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό The New England Journal of Medicine. Στη μελέτη, στην οποία έλαβαν μέρος περισσότεροι από 22.000 υγιείς ενήλικες Έλληνες, δείχτηκε ότι μια καθημερινή διατροφή, πλούσια σε φρούτα, όσπρια, λαχανικά και ελαιόλαδο, αυξάνει το μέσο όρο ζωής και ελαττώνει σημαντικά την πιθανότητα προσβολής από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνο. Επίσης η παρακολούθηση δύο διαφορετικών πληθυσμών ηλικιωμένων σε διάφορες επιστημονικές μελέτες έδειξε μία σημαντική μείωση της συνολικής θνησιμότητας στους ηλικιωμένους, σε ποσοστό που φτάνει το 17%, που είχαν μεσογειακές διατροφικές συνήθειες.[9]

[14] Η μεγάλη κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και χόρτων φαίνεται πως έχει προστατευτική δράση έναντι του καρκίνου πολλών οργάνων. Οι υπεραλατισμένες τροφές αυξάνουν τον κίνδυνο νόσησης του στομάχου. Επίσης υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις για θετική συσχέτιση του καρκίνου του παχέος εντέρου και του παγκρέατος με την κατανάλωση κόκκινου κρέατος. [14]

[10] Τέλος το σκόρδο συμβάλλει στη θωράκιση του οργανισμού από τη νόσο. Σύμφωνα με την έρευνα που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό *American journal of clinical Nutrition* όσοι κατανάλωναν 6 ή περισσότερες σκελίδες σκόρδου την εβδομάδα είχαν 30% λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν καρκίνο του παχέος εντέρου και του ορθού και 50% λιγότερες να νοσήσουν από καρκίνο στομάχου σε σχέση με εκείνους που περιλάμβαναν περιστασιακά το σκόρδο στη διατροφή τους. [10]

Τέλος απαιτείται μια ριζική αλλαγή πορείας με προσανατολισμό στις ρίζες και επιστροφή στον παραδοσιακό τρόπο της Μεσογειακής Διατροφής. Στις μέρες μας γίνεται συχνά λόγος για ισορροπημένη διαίτα, η οποία έχει σωστές αναλογίες θρεπτικών συστατικών που παρουσιάζεται σε μια πυραμίδα η οποία παρουσιάζει τα είδη των τροφίμων που βασίζεται μια σωστή διατροφή. Αυτή είναι η εξής:

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



[14]

ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΕΞΗΣ:

Αφθονία τροφών φ υ τ ι κ ή ς προέλευσης, όπως φρούτα, λαχανικά, πατάτες, δημητριακά και όσπρια.

Ε λ α ι ό λ α δ ο ως βασικό έλαιο, που αντικαθιστά όλα τα άλλα λίπη και έλαια όπως βούτυρο, μαργαρίνη κτλ.

Καθημερινή λήψη μικρών ποσοτήτων γαλακτοκομικών προϊόντων, όπως το τυρί και το γιαούρτι.

Κατανάλωση ψ α ρ ι ο ύ και πουλερικών σε εβδομαδιαία βάση (όχι καθημερινή). Αυγά το πολύ μέχρι 4 την εβδομάδα (να σημειωθεί ότι στον αριθμό αυτόν περιλαμβάνονται και αυτά που χρησιμοποιήθηκαν στο μαγείρεμα).

Κατανάλωση ζάχαρης (που υπάρχει βέβαια στα γλυκά) σε εβδομαδιαία βάση (όχι καθημερινή).

"Κόκκινο" κρέας (μοσχάρι, χοιρινό κτλ.) μόνο λίγες φορές το μήνα.

Φυσική δραστηριότητα (περπάτημα, κίνηση γενικότερα) στο επίπεδο που συντηρεί την αίσθηση καθημερινής υγείας και ευεξίας.

Λογική κατανάλωση κρασιού (συνήθως με τα γεύματα 1-2 ποτηράκια του κρασιού)

Τα βασικά της χαρακτηριστικά απεικονίζονται σχηματικά με την αντίστοιχη Διατροφική Πυραμίδα. Πρόκειται για μια γραφική αναπαράσταση των ποσοτήτων των διαφόρων συστατικών της διαίτας με τη μορφή πυραμίδας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΣΥΝΤΑΓΩΝ ΟΠΩΣ
ΤΑ ΑΦΗΓΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΚΑΤΟΙΚΟΙ ΣΤΑ ΧΩΡΙΑ ΤΗΣ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

[25]ΑΡΝΑΚΙ ΑΜΠΕΛΟΥΡΓΟΥ(ΛΑΡΙΣΑΣ)

ΥΛΙΚΑ

2.5 kg αρνίσιο μπούτι
200 γρ κεφαλοτύρι
8 σκελίδες σκόρδο
100 γρ αμπελόφυλλα
αλάτι, πιπέρι και ρίγανη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Παίρνουμε το μπούτι, αφαιρούμε το κόκαλο και ανοίγουμε το κρέας να απλωθεί χωρίς να το κομματιάσουμε. Κόβουμε το τυρί σε κυβάκια και το προσθέτουμε πάνω στο απλωμένο κομμάτι κρέας. Καθαρίζουμε τα σκόρδα, τα κόβουμε σε φέτες και τα προσθέτουμε και αυτά στο κρέας. Πλένουμε τα αμπελόφυλλα, τα στραγγίζουμε, τα απλώνουμε και τα τοποθετούμε πάνω από το κρέας με τα υλικά του. Προσθέτουμε το αλατοπίπερο και τη ρίγανη. Τυλίγουμε το κρέας σε ρολό με τα αμπελόφυλλα να το περικλείουν. Τέλος τυλίγουμε το κρέας με αλουμινόχαρτο και το βάζουμε σε μέτριο φούρνο να ψηθεί για περίπου 2 ώρες.

ΝΤΑΡΚΑΣΙ

ΥΛΙΚΑ

200 γρ κεφαλοτύρι
500 γρ τυρί φέτα
2 φλιτζάνια γλυκός τραχανάς
1 κιλό κολοκύθια τριμμένα
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

½ ματσάκι άνηθο
4 αυγά
½ φλιτζάνι γάλα κατσικίσιο
½ κούπα ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε και πλένουμε τα κολοκύθια, τα τρίβουμε στην χονδρή μεριά του τρίφτη ή τα ψιλοκόβουμε μαζί με την φλούδα και τα βάζουμε σε αλατισμένο νερό. Στο μεταξύ κόβουμε το τυρί φέτα σε μικρούς κύβους ή το συνθλίβουμε με ένα πιρούνι , καθαρίζουμε και ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, πλένουμε και ψιλοκόβουμε τον άνηθο. Ετοιμάζουμε το μείγμα ως εξής: στραγγίζουμε με σουρωτήρι τα κολοκύθια να φύγει καλά το νερό και τα ρίχνουμε σε λεκάνη, στην οποία προσθέτουμε ένα-ένα όλα τα υλικά μας, κρατώντας μόνο λίγο λάδι για να αλείψουμε το ταψί. Ανακατεύουμε καλά τα υλικά της λεκάνης μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα και το ρίχνουμε στο λαδωμένο ταψί, στρώνοντάς το ομοιόμορφα. Το φαγητό θέλει ψήσιμο σε μέτρια φωτιά για 80-90 λεπτά.[25]

[24]ΧΑΛΒΑΣ ΦΑΡΣΑΛΩΝ (ΣΥΝΤΑΓΗ ΚΑΡΑΓΚΟΥΝΩΝ)

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό ζάχαρη
½ ποτήρι σπορέλαιο
2 ποτήρια νεσεστές
6 ποτήρια νερό
1 κουτ.γλυκού κανέλα
¼ του κιλού αμύγδαλα ολόκληρα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε κατσαρόλα βάζουμε το λάδι να κάψει και ρίχνουμε μέσα ½ κιλό ζάχαρη και ανακατεύουμε μέχρι να καραμελώσει. Σε μια άλλη κατσαρόλα βάζουμε 4 ποτήρια νερό, την υπόλοιπη ζάχαρη και την κάνουμε σιρόπι(την αφήνουμε στη φωτιά μέχρι να πάρει μια καλή βράση). Σε μια λεκανίτσα διαλύουμε σε 2 ποτήρια νερό το νεσεστέ και την κανέλα. Στην κατσαρόλα με την καραμέλα ρίχνουμε και το σιρόπι και μόλις ζεσταθεί καλά, ρίχνουμε και τα αμύγδαλα ξεφλουδισμένα και στη συνέχεια προσθέτουμε και το διαλυμένο νεσεστέ ανακατεύοντας καλά. Όταν το μείγμα πήξει το στρώνουμε σε ταψί και το ψήνουμε στο φούρνο μέχρι ο χαλβάς να πιάσει κρούστα από πάνω.

ΓΙΑΟΥΡΤΟΠΙΤΑ

ΥΛΙΚΑ

2 φλιτζάνια αλεύρι

3 αυγά

½φλιτζάνιάχνηζάχαρη

φλούδα ενός λεμονιού

1 φλιτζάνι γιαούρτι

¼ φλιτζανιού ζάχαρη

2/3 φλιτζανιού ελαιόλαδο ή βούτυρο λιωμένο

3 κουταλάκια μπέικιν παουντερ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μπώλ ανακατεύουμε το αλεύρι με το μπέικιν παουντερ και προσθέτουμε ένα-ένα τα αυγά σπασμένα, τη ζάχαρη, το ξύσμα του λεμονιού, το γιαούρτι και το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε πολύ καλά. Βουτυρώνουμε το ταψί και ρίχνουμε μέσα το μείγμα και το βάζουμε για ψήσιμο σε μέτρια φωτιά για μία ώρα περίπου[50-60 λεπτά στους 170 βαθμούς Κελσίου].όταν ψηθεί την

πασπαλίζουμε με τη ζάχαρη άχνη αφού πρώτα κρυώσει. Είναι ένα σύνηθες φαγητό στα τέλη του καλοκαιριού και στις αρχές του φθινοπώρου, όπου το γιαούρτι εκείνη την περίοδο εκτός του ότι αφθονεί είναι και η εποχή όπου γίνεται πολύ νόστιμο όπως μας επισήμαναν οι κάτοικοι.[24]

[20]ΜΑΓΕΙΡΙΤΣΑ (ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ)

ΥΛΙΚΑ

- 1 συκωταριά
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 2 μαρούλια κατσαρά(ντόπια)
- 1 ματσάκι άνηθο
- 12 κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα
- 1 φλιτζάνι ρύζι γλασέ
- 3 αυγά
- χυμός 2-3 λεμονιών
- αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε πάρα πολύ καλά τη συκωταριά και ειδικά τα έντερα τα οποία τα γυρνάμε με τη βοήθεια ενός ξύλου από την ανάποδη μεριά και τα πλένουμε με άφθονο νερό. Στη συνέχεια τα ζεματάμε με καυτό νερό το οποίο το χύνουμε και τα έντερα και τη συκωταριά τα κρατάμε σε σουρωτήρι μέχρι να στραγγίξουν καλά και να κρυώσουν λίγο ώστε να μπορούμε να τα ψιλοκόψουμε πράγμα το οποίο και κάνουμε αμέσως μετά. Σε κατσαρόλα πάνω στη φωτιά ρίχνουμε το λάδι και μόλις αυτό κάψει προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια να τσιγαρισθούν και στη συνέχεια τα κομμάτια της συκωταριάς με τα ψιλοκομμένα έντερα. Έπειτα

προσθέτουμε και τα μαρούλια με τον άνηθο επίσης ψιλοκομμένα, αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύουμε, συμπληρώνουμε με νερό και αφήνουμε την κατσαρόλα στη φωτιά μέχρι τα υλικά μας να πάρουν μια βράση. Τότε προσθέτουμε και το ρύζι και ανακατεύουμε για λίγο. Μόλις βράσει το ρύζι κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά. Λίγο πριν σερβίρουμε και αφού έχει χάσει λίγο θερμοκρασία η σούπα μας, την αυγοκόβουμε ως εξής :

Σπάμε τα αυγά και χωρίζουμε τα ασπράδια από τους κρόκους. Χτυπάμε πρώτα τα ασπράδια και μέσα στη μαρέγκα ρίχνουμε και χτυπάμε και τους κρόκους προσθέτοντας συγχρόνως και το χυμό λεμονιών. Στο μπώλ αυτό ρίχνουμε με μια κουτάλα λίγο ζουμί από τη σούπα μας αφού πρώτα έχει κρυώσει λίγο, ώστε να συνηθίσει το αυγό στη θερμοκρασία της σούπας και να μην κόψει. Έπειτα αδειάζουμε το περιεχόμενο από το μπώλ στη σούπα σιγά-σιγά ανακατεύοντας ταυτόχρονα την μαγειρίτσα με κυκλικές κινήσεις και πάντα προς την ίδια κατεύθυνση. Η μαγειρίτσα είναι έτοιμη και σερβίρεται πάντα ζεστή. Στα χωριά της Θεσσαλίας η νοικοκυρά το βράδυ του Μεγάλου Σαββάτου δεν πήγαινε στην εκκλησία ώστε να ετοιμάσει τη μαγειρίτσα και να στρώσει το τραπέζι. Έτσι μόλις τελείωνε η εκκλησία, ξημερώματα της Ανάστασης, όλη η οικογένεια γευμάτιζε με ένα καυτό πιάτο μαγειρίτσα και τσούγκριζε το κόκκινο αυγό να ευχηθεί «ΧΡΙΣΤΟΣ ΑΝΕΣΤΗ».

ΛΙΑΝΟΜΑΤΑ (ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΝΤΙΧΑΣΙΩΤΩΝ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΗ ΜΕ ΤΟ ΤΡΙΜΜΑ ΤΩΝ ΒΛΑΧΩΝ)

Κάθε φορά που σφάζανε κάποιο ζώο, στα χωριά της Θεσσαλίας με ανεπτυγμένη κτηνοτροφία, εκτός από το Πάσχα, τη συκωταριά, τα έντερα και το στομάχι του ζώου τα φτιάχνανε λιανόματα, ένας πεντανόστιμος μεζές καθώς δεν είναι και λίγες οι φορές που έχουν για φαγητό κατσίκι ή αρνί σούβλας. Στα σπιτικά των κτηνοτρόφων, σε κάθε ονομαστική εορτή ενός μέλους της οικογένειας από παππού ή γιαγιά μέχρι και εγγονή, υπάρχει πάντα ως φαγητό κατσίκι ή αρνί

σούβλας, ανάλογα με τα ζώα που διαθέτει ο καθένας. Έτσι τα εντόσθια τα αξιοποιούσαν φτιάχνοντας τα λιανόματα.

ΥΛΙΚΑ

1 συκωταριά (σπλήνας, συκώτι, καρδιά, πνευμόνια)

½ φλιτζάνι λάδι

τα έντερα του ζώου και το στομάχι του

12 κρεμμυδάκια φρέσκα ή ξερά

3 κουτ. της σούπας τοματοπολτός

αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε πάρα πολύ καλά τη συκωταριά, τα έντερα, καλό ζύσιμο το εσωτερικό του στομαχιού με ένα μαχαίρι, στη συνέχεια πλύσιμο με ξύδι και στο τέλος με μπόλικο νερό. Στη συνέχεια τα ζεματάμε σε κατσαρόλα με μπόλικο νερό. Μετά τα ψιλοκόβουμε με ψαλίδι σε μικρά-μικρά κομματάκια και τα βάζουμε σε σουρωτήρι να στραγγίξουν καλά. Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια και βάζουμε σε τηγάνι το λάδι να κάψει. Τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια με τα κομματάκια μαζί και προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι. Αν δεν έχουμε ώριμες ντομάτες τότε σε μισή κούπα νερό διαλύουμε 3 κουταλιές πολτό τομάτας προσθέτοντας και λίγη ζάχαρη και το ρίχνουμε στο τηγάνι μέχρι να πάρει μια καλή βράση για 5 λεπτά περίπου μέχρι να σωθούν τα υγρά τους και να μείνουν μόνο με την σάλτσα τους.

Πρόκειται για πιάτο που τρώγεται με μπόλικο ψωμί και τυρί πριν το φαγητό. Είναι ιδιαίτερα βαρύ και λόγω της σάλτσας το καταναλώνουν ως μεζέ για τσίπουρο κυρίως ή ούζο κατά τη διάρκεια του ψησίματος του ζώου στη σούβλα κυρίως στις ονομαστικές εορτές των μελών της οικογένειας.

ΑΡΝΙ ΣΤΗ ΣΟΥΒΛΑ Η ΚΑΤΣΙΚΙ

Είναι το φαγητό για την πιο χαρακτηριστική γιορτή στην Ελλάδα για την ημέρα της Ανάστασης. Βέβαια στα βουνά της Θεσσαλίας, στα σπίτια των κτηνοτρόφων όσα μέλη έχει η οικογένειά τους τόσες φορές το χρόνο σούβλιζαν αρνί κατά κανόνα.

ΥΛΙΚΑ

1 αρνί ή κατσίκι χωρίς τα εντόσθια και τη συκωταριά
μπόλικο αλάτι και πιπέρι
προαιρετικά λίγη ρίγανη
λίγο λάδι και το χυμό ενός λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αν το αρνί είναι καθαρό δεν το πλένουμε καθόλου, ούτε αφαιρούμε τα νεφρά του. Πριν το σουβλίσουμε αλατοπιπερώνουμε καλά το σφάγιο εσωτερικά και εξωτερικά της κοιλιάς. Στην περιοχή των ποδιών που έχει αρκετό κρέας με ένα αιχμηρό μαχαίρι κάνουμε από μια μαχαιριά και τοποθετούμε με τα δάχτυλά μας αλατοπίπερο μέσα. Μετά σουβλίζουμε ως εξής: περνάμε τη σούβλα από την περιοχή του πρωκτού ώστε να περάσει από το εσωτερικό της κοιλιάς παράλληλα με την ράχη του και να καταλήξει στο στόμα του ζώου αφού περάσει πρώτα από το λαιμό του. Δένουμε με σύρμα τη σπονδυλική του στήλη πάνω στη σούβλα καλά ώστε να μην καμπουριάζει σε 2 τουλάχιστον σημεία. Δένουμε επίσης το λαιμό και τα μπροστά του πόδια σφιχτά πάνω στη σούβλα μαζί. Τα πίσω πόδια τα τραβάμε προς τα πίσω και τα δένουμε και αυτά με σύρμα πάνω στη σούβλα. Παίρνουμε και ράβουμε με βελόνα την κοιλιά του αρνιού και από πάνω στερεώνουμε τη σκέπη που βοηθάει να μην καίγεται το αρνί στο ψήσιμο. Σταζουμε λίγο λεμόνι ή ξύδι πάνω στην επιφάνεια του αρνιού και το πασπαλίζουμε με λίγο αλατοπίπερο ακόμη. Στερεώνουμε τη σούβλα πάνω από

τη φωτιά και τη στριφογυρίζουμε μέχρι να ψηθεί. Το αρνί είναι ψημένο όταν σχίζεται στα μπούτια και το κρέας ξεχωρίζει από τα κόκκαλα. Η διάρκεια του ψησίματος εξαρτάται από το πόσο μεγάλο σε κιλά είναι το ζώο και από την ένταση της φωτιάς. Είναι μια αρκετά χρονοβόρα διαδικασία (τουλάχιστον 4-5 ώρες). Παρόμοια έχουμε και το αρνί στο φούρνο (χωριάτικο) όπου ετοιμάζουμε τη σούβλα με το ζώο και σε πυρωμένο φούρνο που τον έχουμε κάψει με πουρνάρι, μέχρι να πυρώσει, τοποθετούμε τη σούβλα και κλείνουμε με μεταλλικό καπάκι και λάσπη το φούρνο καλά για μόλις 2 με 2,5 ώρες(ακριβώς το μισό χρόνο από ότι χρειαζόμαστε στη σούβλα με τα κάρβουνα). Οι χωριάτες στη Θεσσαλία των οποίων τα σπίτια διαθέτουν παραδοσιακό φούρνο, λόγω της ευκολίας στο ψήσιμο ετοίμαζαν έτσι τα ψητά, εκτός της ημέρα του Πάσχα όπου η σούβλα έχει την τιμητική της.

ΚΟΚΟΡΕΤΣΙ

Άλλο ένα έδεσμα της υπαίθρου που δεν λείπει από το γιορτινό τραπέζι. Λόγω των πολλών σφαγίων κατά την διάρκεια του χρόνου και επειδή κανένα μέρος του ζώου δεν έμεινε αχρησιμοποίητο, φρόντισαν και εμπνεύστηκαν άλλο ένα υπέροχο έδεσμα.

ΥΛΙΚΑ

2 συκωταριές αρνίσιας
έντερα για το τύλιγμα
σκέπες αρνιών
αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε καλά τα συκώτια, τους πνεύμονες, τις καρδιές και τα έντερα (και από τις 2 μεριές). Κόβουμε τις συκωταριές σε μέτρια ισομεγέθη κομμάτια καθώς και μερικά γλυκάδια. Αλατοπιπερώνουμε καλά τα κομμάτια και τα περνάμε στη λεπτή σούβλα με σειρά ως εξής: συκώτι, πνευμόνι, καρδιά, σπλήνα, γλυκάδι, κ.ο.κ. μέχρι να γεμίσουμε τη σούβλα. Μετά τυλίγουμε το κοκορέτσι με την σκέπη και στη συνέχεια παίρνοντας τρία- τρία έντερα τυλίγουμε το κοκορέτσι μέχρι να καλυφθεί όλη η επιφάνειά του. Όταν τελειώνουν τα τρία έντερα τα δένουμε ώστε να στέκονται καλά πάνω στη σούβλα και συνεχίζουμε με άλλα τρία. Πριν τα ψήσουμε στα κάρβουνα το ραντίζουμε με λίγο λαδάκι και αλατοπίπερο και ψήνουμε με τον ίδιο τρόπο που ψήνουμε και το αρνί σούβλας μόνο που στην προκειμένη περίπτωση το κοκορέτσι είναι έτοιμο πολύ νωρίτερα. Χρειάζεται μόλις 45 λεπτά ως και 1 ώρα για το ψήσιμό του, ανάλογα με την ένταση της φωτιάς.

ΠΛΩΜΠΑΡΙ (ΤΡΙΚΑΛΩΝ) (ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΝΤΙΧΑΣΙΩΤΩΝ)

Πρόκειται για χριστουγεννιάτικο φαγητό που παρασκευάζεται μόνο εκείνη την ημέρα καθώς χρειάζεται για την παρασκευή του παχύ εντέρου του γουρουνιού. Όλα τα σπιτικά της υπαίθρου τρέφανε από ένα γουρούνι από το τέλος του καλοκαιριού μέχρι και τα χριστούγεννα που το έσφαζαν.

Έτσι συνηθίζεται να το φτιάχνουν το παχύ του έντερο πλωμπάρι τη νύχτα των Χριστουγέννων. Το έδεσμα αυτό αποτελεί το πρωινό της Άγιας μέρας στα χωριά των Τρικάλων κυρίως.

ΥΛΙΚΑ

Το παχύ έντερο ενός γουρουνιού
2 καρδιές από το αρνί ή κατσίκι
το μισό συκώτι του γουρουνιού
2 νεφρά
σπλήνα
4 τριμμένα πράσα
ρίγανη, αλάτι, πιπέρι
½ κιλό κρέας γουρουνιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε όλα τα κρεατικά με ψαλίδι σε πολύ μικρά κομματάκια και τοποθετούμε σε μια λεκανίτσα μέσα στην οποία τρίβουμε και το πράσο. Ρίχνουμε και τα μπαχαρικά και ανακατεύουμε καλά. Το παχύ έντερο το πλένουμε πολύ καλά και το γεμίζουμε με το περιεχόμενο της λεκάνης αφού πρώτα το δέσουμε από τη μια μεριά με σπάγγο σφιχτά. Θέλει πολύ υπομονή για να γεμίσει όλο το παχύ έντερο με το μείγμα μας, καθώς θέλει να σπρώχνουμε το περιεχόμενο προς την κλειστή μεριά του εντέρου μέχρι να γεμίσει όλη η διαδρομή από εκεί μέχρι την ανοιχτή μεριά του εντέρου. Η όλη διαδικασία είναι πιο εύκολη με ειδικό μηχάνημα πλήρωσης του εντέρου ή αν δεν υπάρχει τέτοιο με ένα χωνί που τοποθετείται στην ανοιχτή μεριά του εντέρου και βάζοντας μείγμα κρεατικών στο χωνί και σπρώχνοντάς το με τον αντίχειρα γεμίζει σιγά-σιγά το παχύ έντερο. Όταν γεμίσει καλά βγάζουμε το χωνί και με σπάγγο δένουμε και την ανοιχτή μεριά του. Προσεχτικά για να μην σχιστεί το έντερο το τοποθετούμε σε λαδωμένο ταψί τυλίγοντάς το από την περιφέρεια του ταψιού κυκλικά προς το κέντρο. Το ψήνουμε σε φούρνο ξυλόσομπας για 1 ώρα περίπου. Σερβίρεται ζεστό και συνοδεύεται με μπόλικο φρέσκο λεμόνι.

ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ (ΤΡΙΚΑΛΩΝ)

Εκτός από το πλωμπάρι φτιάχνανε παράλληλα και τα παραδοσιακά λουκάνικα που είναι γέμιση μέσα στο λεπτό έντερο του ζώου. Βέβαια αυτά τα φτιάχνανε σε αρκετά μεγάλες ποσότητες, τα ξεραίνανε και τα διατηρούσαν για μεγάλο χρονικό διάστημα.

ΥΛΙΚΑ

1 λεπτό έντερο χοίρου

2 κιλά κρέας με αρκετό λίπος χωρίς κόκκαλα.

1 κιλό πράσα

αλάτι, πιπέρι, ρίγανη, θυμάρι

2 κρεμμύδια ξερά ψιλοκομμένα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε καλά το λεπτό έντερο και από την εσωτερική πλευρά, το φουσκώνουμε αφού το δέσουμε πρώτα από τη μια πλευρά και το δένουμε έπειτα και από την άλλη και το αφήνουμε να χάσει την υγρασία του για δύο 24ωρα. Με ψαλίδι ψιλοκόβουμε το κρέας σε πολύ μικρά κομματάκια, το τοποθετούμε σε λεκανίτσα, προσθέτουμε εκεί και τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα, τα πράσα τριμμένα και τα μπαχαρικά, τα ανακατεύουμε καλά και γεμίζουμε το λεπτό έντερο με το μείγμα μας όπως ακριβώς γίνεται και με το πλωμπάρι. Συνήθως τα λουκάνικα τα φτιάχνουμε γεμίζοντας λεπτό έντερο μήκους το πολύ 80 εκατοστά. Μετά τα κρεμάμε σε ξύλο για να χάσουν την υγρασία τους για 4-5 μέρες και μετά τα συντηρούμε στο ψυγείο. Τα λουκάνικα μαγειρεύονται κυρίως τηγανιτά βουτηγμένα σε λάδι ή λίγο νερό και περιμένοντας να βγάλουν το λίπος τους και να τηγανιστούν σε αυτό καθώς είναι αρκετά λιπαρά.

Μαγειρεύονται όμως και στο φούρνο ψητά ή στα κάρβουνα όπου γίνονται και πιο νόστιμα από κάθε άποψη. Βέβαια δεν αποτελούν πλήρες γεύμα από μόνα τους.[20]

[26]ΣΠΛΗΝΑΝΤΕΡΟ(ΠΕΡΤΟΥΛΙΟΥ) ΣΥΝΤΑΓΗ ΧΑΣΙΩΤΩΝ ΚΑΙ ΒΛΑΧΩΝ

ΥΛΙΚΑ

Παχύ έντερο αρνιού ή κατσικιού

6 σπλήνες αρνίσιας

3 καρδιές αρνίσιας

1 συκώτι

αλάτι, πιπέρι, ρίγανη

λίγο λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε πολύ καλά το έντερο και από τις 2 μεριές. Το ραντίζουμε με λίγο ξύδι και το ξεπλένουμε. Πλένουμε και κόβουμε με ψαλίδι όλα τα εντόσθια σε μικρά κομμάτια τα οποία τα αλατοπιπερώνουμε, προσθέτουμε ρίγανη και ανακατεύουμε καλά. Γεμίζουμε το έντερο με το γνωστό τρόπο, δένουμε σφιχτά το έντερο και το αλείφουμε με λαδορίγανη και το ψήνουμε ή στα κάρβουνα ή σε ταψί στο φούρνο για 1 ώρα περίπου. Σερβίρεται ζεστό και αποτελεί εκλεκτό μεζέ για ούζο ή κρασί. Δεν αποτελεί από μόνο του πλήρες γεύμα. Ονομάζεται σπληνάντερο γιατί αρχικά γεμιζόταν μόνο με σπλήνες.[26]

[20]ΜΠΙΑΤΖΙΝΑ (ΠΙΤΑ) ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΝΤΙΧΑΣΙΩΤΩΝ

ΥΛΙΚΑ

2 ποτήρια νερό

5 ποτήρια αλεύρι

λίγο αλάτι

½ κιλό φέτα

1 φλιτζ.ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια λεκάνη προσθέτουμε το νερό, αλάτι, τα $\frac{3}{4}$ του φλιτζανιού λάδι και τη φέτα αφού πρώτα το έχουμε τρίψει με ένα πιρούνι σε μικρά κομματάκια. Έπειτα προσθέτουμε το αλεύρι σιγά-σιγά στη λεκάνη ανακατεύοντας μέχρις ότου γίνει χυλός. Αδειάζουμε το υπόλοιπο λάδι σε ταψί και επαλοίφουμε όλη την επιφάνειά του και αδειάζουμε το περιεχόμενο της λεκάνης μέσα στο ταψί ώστε να στρωθεί ομοιόμορφα σε όλη την επιφάνεια του ταψιού. Από πάνω εάν θέλουμε τοποθετούμε μικρά κομμάτια βούτυρο και την ψήνουμε στο φούρνο ή στη γάστρα για 30 λεπτά.

Πρόκειται για μια πολύ απλή σε εκτέλεση και υλικά συνταγή που μαγειρεύεται απίστευτα γρήγορα. Τους χειμερινούς μήνες που η ξυλόσομπα στα σπίτια της υπαίθρου είναι μονίμως αναμμένη, το φαγητό αυτό είναι πολύ συνηθισμένο και αποτελεί με την συνοδεία ενός ποτηριού γάλατος το δείπνο των μελών της οικογένειας ολόκληρης καθώς αποτελεί οικονομική και γρήγορη λύση για το βραδινό.[20]

[24]ΣΚΟΡΔΟΜΑΚΑΡΟΝΑ ΜΕ ΜΑΡΚΑΤΙ (ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΩΝ)

ΥΛΙΚΑ

- ½ κιλό μακαρόνια Νο 7
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 4 σκελίδες σκόρδο κομμένες στα 4
- ½ κιλό γιαούρτι πρόβειο
- 4 κουταλιές του γλυκού πάπρικα γλυκιά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τα μακαρόνια σε μπόλικο αλατισμένο νερό. Σε ένα τηγάνι καίμε το ελαιόλαδο μαζί με τα σκορδάκια μέχρι αυτά να μαυρίσουν, οπότε τα πετάμε ενώ με το λάδι αυτό ζεματάμε τα μακαρόνια αφού πρώτα τα βράσουμε , τα κρυώσουμε και τα στραγγίζουμε καλά. Όταν τα κάψουμε με το αρωματισμένο λάδι προσθέτουμε και το γιαούρτι, 400 γρ. περίπου και ανακατεύουμε καλά. Όταν σερβίρουμε σε πιάτο βάζουμε και μια κουταλιά γιαούρτι πάνω από τα μακαρόνια και πασπαλίζουμε και 1 κουταλάκι πάπρικα γλυκιά. Είναι ένα φαγητό που το συναντάμε αρκετά συχνά ως δείπνο τα καλοκαίρια σε περιοχές με ανεπτυγμένη την κτηνοτροφία. Είναι ένα έδεσμα ελαφρύ, νόστιμο και χορταστικό.[24]

[20]ΤΡΑΧΑΝΟΣΟΥΠΙΑ – ΕΥΡΕΟΣ ΔΙΑΔΕΔΟΜΕΝΗ

ΥΛΙΚΑ

- 1 φλιτζάνι τραχανά ξινό (λευκός)
- ¼ κιλού τυρί φέτα τριμμένο
- 5 ποτήρια νερό

100 γρ. βούτυρο

8 φέτες ψωμί

λίγο αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε κατσαρόλα βάζουμε το βούτυρο να λιώσει μαζί με το νερό και στη συνέχεια προσθέτουμε και το αλάτι, ρίχνουμε και το τριμμένο τυρί και μόλις πάρει βράση προσθέτουμε και τον τραχανά και ανακατεύουμε σιγά-σιγά κατά διαστήματα μέχρι να βράσει ο τραχανάς. Μόλις βράσει κατεβάζουμε από τη φωτιά, τρίβουμε μέσα το ψωμί και το αφήνουμε λίγο να χάσει τη θερμοκρασία γιατί καίει πάρα πολύ και μετά σερβίρουμε. Η σούπα αυτή συνήθως τρώγεται για πρωινό τις ημέρες που έχει πολύ κρύο και πολύ σπάνια αποτελεί κύριο γεύμα.

ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΠΛΟΥΜ (ΓΙΑΧΝΙ)

ΥΛΙΚΑ

1 ½ κιλό πατάτες

2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

½ φλιτζάνι ελαιόλαδο

3 κουταλιές τοματοπολτό

2 φύλλα δάφνης

αλάτι, πιπέρι και αρκετό νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε και καθαρίζουμε τις πατάτες και τις τεμαχίζουμε σε μέτρια κομμάτια. Βάζουμε στην κατσαρόλα το λάδι να κάψει και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι. Στη συνέχεια προσθέτουμε τον τοματοπολτό , ανακατεύουμε και προσθέτουμε αρκετό νερό. Βάζουμε και τις πατάτες , αλάτι, πιπέρι, τα δαφνόφυλλα και τα αφήνουμε να βράσουν καλά οι πατάτες. Προσέχουμε κατά τη διάρκεια της παρασκευής να μην σωθεί το νερό και κολλήσουν οι πατάτες. Το φαγητό πρέπει να βγει σαν σούπα με αρκετό ζουμί αν είναι χειμώνας και με λιγότερο ζουμί αν είναι καλοκαίρι. Ένα φαγητό που το συναντάμε κατά την διάρκεια των νηστειών και κυρίως τη Μεγάλη Εβδομάδα καθώς κατά κανόνα η παράδοση είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την Εκκλησία.

ΜΠΕΛΤΕΣ (ΜΟΥΣΤΑΛΕΥΡΙΑ)

ΥΛΙΚΑ

6 κιλά μούστος (χυμός σταφυλιών φρέσκος)

½ κιλό αλεύρι

λίγη ζάχαρη αν ο μούστος δεν είναι γλυκός

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε λεκάνη διαλύουμε στη μισή ποσότητα μούστου, το αλεύρι ανακατεύοντάς το καλά μέχρι να γίνει χυλός. Ρίχνουμε την άλλη μισή ποσότητα μούστου σε κατσαρόλα και τη βράζουμε. Αν χρειάζεται προσθέτουμε και λίγη ζάχαρη. Μόλις κοχλάσει προσθέτουμε και το χυλό και ανακατεύουμε καλά μέχρι να πήξει. Μόλις πήξει αρκετά το αδειάζουμε σε ταψί και το κουνάμε να απλωθεί ομοιόμορφα. Αφήνουμε αρκετή ώρα το γλύκισμά μας να κρυώσει ώστε να σταθεροποιηθεί καλά και μετά το κόβουμε σε κομμάτια.

Είναι ένα εποχιακό γλύκισμα που φτιάχνεται μόνο το Σεπτέμβριο τότε που γλυκαίνουν τα σταφύλια. Είναι πολύ αγαπητό στα παιδιά.

ΛΑΧΑΝΟΚΕΦΤΕΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

Σπανάκια, λάπαθα, πράσα, μπαζιά

Φρέσκα κρεμμυδάκια

1 αυγό

ψωμί τριμμένο

φρυγανιά

αλάτι, πιπέρι, ρίγανη και λάδι για το τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τρίβουμε τα διάφορα λάχανα ψιλά, τα πλένουμε καλά και τα βράζουμε. Στη συνέχεια σε σουρωτήρι τα στραγγίζουμε καλά-καλά να φύγουν τα νερά τους. Τα ρίχνουμε σε λεκάνη προσθέτοντας αλάτι, πιπέρι, ρίγανη, το αυγό και τριμμένο ψωμί ή φρυγανιά και ανακατεύουμε. Πλάθουμε το μείγμα σε σφαιρικά μπαλάκια και τα τηγανίζουμε σε καυτό λάδι να ροδίσουν.

Πρόκειται για ένα εποχιακό έδεσμα που μαγειρεύεται πολύ συχνά στο τέλος της άνοιξης και κατά την διάρκεια του καλοκαιριού. Οι λαχανοκεφτέδες γίνονται και με ένα είδος μόνο χορταρικού αν δεν υπάρχουν περισσότερα. Βέβαια η μεγάλη ποικιλία δίνει και πολύ καλύτερο γευστικό αποτέλεσμα.[20]

[23]ΚΟΛΟΚΥΘΟΡΥΖΟ ΜΕ ΑΥΓΑ

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό κολοκυθάκια

½ κιλό ρύζι

2 κρεμμύδια
7-8 αυγά
τριμμένη φρυγανιά
λίγο βούτυρο (για άλειμμα του ταψιού)
1/3 φλιτζανιού ελαιόλαδο
ρίγανη, αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε το ρύζι σε αλατισμένο νερό και το βράζουμε. Καθαρίζουμε τα κολοκυθάκια και τα κόβουμε σε ροδέλες. Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια και τα σωτάρουμε σε τηγάνι μέσα στο ελαιόλαδο. Κατόπιν προσθέτουμε στο τηγάνι και τα κολοκυθάκια και τα αφήνουμε να τηγανιστούν για 5-6 λεπτά. Τα αλατίζουμε και τα πασπαλίζουμε με ρίγανη. Στο βρασμένο ρύζι που το έχουμε κρυώσει και στραγγίξει σπάμε και προσθέτουμε ένα-ένα τα αυγά ανακατεύοντάς τα συγχρόνως. Προσθέτουμε εκεί το περιεχόμενο του τηγανιού και 4-5 κουταλιές τριμμένη φρυγανιά. Ανακατεύουμε αρκετά καλά και σε ένα βουτυρωμένο ταψί που πασπαλίζουμε με τριμμένη φρυγανιά, στρώνουμε το μείγμα που το ψήνουμε στο φούρνο σε χαμηλή φωτιά για 20-25 λεπτά περίπου. Το έδεσμα σερβίρεται κρύο ή χλιαρό , όχι ζεστό.

Πρόκειται για ένα χορταστικό πιάτο που συνηθίζεται πολύ τους καλοκαιρινούς μήνες στην ύπαιθρο. Γίνεται από αγνά και φρέσκα υλικά αφού οι περισσότεροι κάτοικοι διαθέτουν σπίτια με μεγάλους κήπους και παράγουν τα δικά τους προϊόντα χωρίς λιπάσματα χημικά και φυτοφάρμακα, χρησιμοποιούν μόνο την κοπριά των ζώων τους. Έτσι καλλιεργούν και παράγουν μελιτζάνες, κολοκύθια, πιπεριές, ντομάτες, κρεμμύδια, σκόρδα, αγγουράκια, φασολάκια και πολλών ειδών χόρτα και μυρωδικά. Τα δε αυγά υπάρχουν σε αφθονία καθώς όλα τα σπιτικά διαθέτουν κότες στο πίσω μέρος της αυλής.

ΠΙΚΡΑΜΥΓΔΑΛΟ (ΠΟΤΟ)

ΥΛΙΚΑ

40 κουκούτσια από βερίκοκο

1 κιλό κονιάκ

2-3 κανελόξυλα

10-12 ξύλα γαρίφαλο

1 κιλό ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σπάμε τα κουκούτσια και βγάζουμε την ψίχα τους, την οποία προσθέτουμε σε γυάλα όπου έχουμε ρίξει μέσα το κονιάκ και τα μυρωδικά. Κλείνουμε τη γυάλα με πώμα και την αφήνουμε στον ήλιο για 40 μέρες. Την τελευταία μέρα στραγγίζουμε το περιεχόμενο της γυάλας και το αρωματισμένο κονιάκ το βράζουμε μαζί με τη ζάχαρη έως ότου πάρει μια καλή βράση και λιώσει η ζάχαρη εντελώς. Το αφήνουμε να κρυώσει και το μαζεύουμε σε γυάλινο μπουκάλι. Είναι ένα ποτό με έντονη γεύση πικραμύγδαλου, πολύ γλυκό που παρασκευάζεται το καλοκαίρι για να προσφερθεί στους επισκέπτες.

ΤΣΙΓΑΡΙΣΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ

ΥΛΙΚΑ

½ κούπα λάδι

2 ξερά κρεμμύδια

1 κιλό πατάτες

αλάτι, πιπέρι, ρίγανη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τις πατάτες με τη φλούδα τους ολόκληρες και στη συνέχεια τις ξεφλουδίζουμε. Τις μεγάλες τις κόβουμε στα 4 ενώ τις μικρότερες όχι. Σε τηγάνι ρίχνουμε το λάδι και μόλις κάψει καλά ρίχνουμε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο και μετά τις πατάτες ώστε να πιάσουν κρούστα στην εξωτερική επιφάνεια για να είναι τραγανές εξωτερικά και μαλακές εσωτερικά. Τις γυρίζουμε να τσιγαριστούν καλά από όλες τις μεριές. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και ρίγανη και είναι έτοιμες. Έδεσμα αρκετά νόστιμο και όχι ιδιαίτερα παχυντικό όπως τα τηγανιτά.[23]

[20]ΝΙΒΑΤΟ ΑΝΤΙΧΑΣΙΩΝ (ΕΙΔΟΣ ΤΥΡΙΟΥ)- ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΝΤΙΧΑΣΙΩΤΩΝ

ΥΛΙΚΑ (για παραγωγή 6 κιλών τυριού)

10 κιλά γάλα πρόβειο ή κατσικίσιο
πυτιά
½ κούπα νερό
αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Παίρνουμε 6 κιλά γάλα πρόβειο που αρμέγεται το πρωί και το αφήνουμε εκτός ψυγείου για 12 ώρες περίπου ώστε να ξινίσει. Παίρνουμε 4 κιλά γάλα που αρμέγεται το απόγευμα και το ρίχνουμε στο πρωινό γάλα ανακατεύοντας πολύ καλά. Το αφήνουμε για 1 ώρα να αναπαυτεί. Ετοιμάζουμε την πυτιά, όπου σε μια κούπα μέχρι τη μέση νερό διαλύουμε 1/3 κουταλιού του γλυκού πυτιά και ½ αλάτι και ανακατεύουμε καλά μέχρι να μην φαίνεται η πυτιά. Ρίχνουμε το περιεχόμενο της κούπας στο γάλα και ανακατεύουμε καλά. Σκεπάζουμε το γάλα με μια κουβέρτα και το αφήνουμε 10 ώρες ώστε να πήξει. Μόλις πήξει το αδειάζουμε σε ειδική πάνινη σακούλα που λέγεται τσαντίλα όπου δένεται και

το αφήνουμε πάνω σε ειδικό ξύλο τύπου σκάφης που γέρνει ώστε το τυρί να στραγγίξει από τα υγρά του. Το στράγγισμα διαρκεί περίπου 4 ώρες μεταξύ των οποίων εμείς πρέπει να το αναποδογυρίζουμε ανά τακτά χρονικά διαστήματα ώστε να στραγγίξει εντελώς. Στη συνέχεια το μεταφέρουμε από την τσαντίλα σε μεταλλικό δοχείο, το αλατίζουμε αρκετά, ανακατεύουμε καλά και το διατηρούμε στο ψυγείο.

Το τυρί για να καταναλωθεί πρέπει πρώτα να ωριμάσει 2 εβδομάδες ώστε να αποκτήσει την τελική του γεύση. Είναι πάρα πολύ νόστιμο και φτιάχνεται μόνο τους καλοκαιρινούς μήνες. Αν κανείς επιχειρήσει να το παρασκευάσει άλλη εποχή σίγουρα θα αποτύχει επειδή θέλει ζέστη για να ξινίσει το γάλα. Το γάλα πρέπει να είναι αρκετά παχύρρευστο από την άρμεξη του ζώου πράγμα που συμβαίνει μόνο στα μέσα και μετά του καλοκαιριού όπου λιγοστεύει η ποσότητα γάλακτος που παράγει το ζώο, οπότε το γάλα του είναι πιο παχύρρευστο , δηλαδή με περισσότερα λιπαρά.

Από τη στιγμή που θα παραχθεί το νιβατό μπορεί να φυλαχθεί στο ψυγείο για περίπου 6 μήνες χωρίς να υποστεί αλλοίωση. Είναι ένα τυρί που τρώγεται ως και το τέλος του χρόνου. Όσοι το έχουν σε αφθονία συνήθιζαν να το τρώνε για μεζέ με τσίπουρο ή ούζο με τη συνοδεία ψωμιού.[20]

[22] ΠΗΛΙΟΡΕΙΤΙΚΟ ΜΠΟΥΜΠΑΡΙ

ΥΛΙΚΑ

- 1 παχύ έντερο
- 1 μικρή συκωταριά
- 1 κούπα λάδι
- 2 κρεμμύδια ξερά
- 300 γρ κιμά
- 400 γρ ντομάτες κομμένες σε κυβάκια
- 1 ποτήρι νερό
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε καλά το έντερο από την εξωτερική μεριά και με τη βοήθεια ενός ξύλου μικρού το γυρίζουμε από την ανάποδη, δηλαδή η εσωτερική πλευρά να έρθει προς τα έξω ώστε να την πλύνουμε και αυτή καλά. Ζεματίζουμε και ψιλοκόβουμε την συκωταριά. Βάζουμε το μισό λάδι σε κατσαρόλα να κάψει και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο, τη συκωταριά και το κιμά. Προσθέτουμε και την τομάτα ψιλοκομμένη, ανακατεύουμε και αφήνουμε μερικά λεπτά στη φωτιά να μαγειρευτούν. Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και ρίχνουμε μέσα τον άνηθο, το ρύζι, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε καλά. Με το μείγμα της κατσαρόλας μισογεμίζουμε το έντερο όχι όμως τελείως γιατί θα φουσκώσει το ρύζι και θα σκιστεί το έντερο. Ρίχνουμε το υπόλοιπο λάδι σε λαμαρίνα, βάζουμε μέσα το έντερο αφού πρώτα το δέσουμε με σχοινί και από τις 2 μεριές. Τοποθετούμε τριγύρω και τις πατάτες, αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε 1 ποτήρι νερό και ψήνουμε 1 ½ ώρα σε μέτριο φούρνο.[22]

[23]ΚΟΛΟΚΥΘΟΦΑΙ

ΥΛΙΚΑ

- 1 ½ κιλό κολοκύθια
- 2 φλιτζάνια γάλα κατσικίσιο
- 4 αυγά
- 400 γρ τυρί φέτα τριμμένο
- αλάτι και πιπέρι
- ½ ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο
- φρυγανιά τριμμένη
- 4 κουταλιές βούτυρο
- 4 κουταλιές αλεύρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε τα κολοκυθάκια και τα τρίβουμε στον τρίφτη. Τα αλατίζουμε και τα αφήνουμε σε τρυπητό να στραγγίξουν καλά πατώντας τα και λίγο με τις παλάμες. Σε κατσαρόλα βάζουμε 2 κουταλιές βούτυρο και μόλις ζεσταθεί σωτάρουμε τα κολοκύθια. Ρίχνουμε και το αλεύρι και ανακατεύουμε. Στη συνέχεια προσθέτουμε και το γάλα, αφού προηγουμένως το ζεστάνουμε και βράζουμε ώσπου να πήξει το μείγμα. Αποσύρουμε την κατσαρόλα από την φωτιά και την αφήνουμε για λίγο να κρυώσει. Προσθέτουμε τα αυγά σπασμένα, το τυρί, τον άνηθο, αλατοπίπερο και ανακατεύουμε. Βουτυρώνουμε ένα ταψί, το πασπαλίζουμε με φρυγανιά, αδειάζουμε το μείγμα της κατσαρόλας στο ταψί, το στρώνουμε ομοιόμορφα, πασπαλίζουμε από πάνω με λίγη τριμμένη φρυγανιά και μερικά κομματάκια βούτυρο και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο ή στη γάστρα για 40-45 λεπτά περίπου. Άλλο ένα καλοκαιρινό φαγητό με αγνά ντόπια υλικά που αφθονούν στα ορεινά της Θεσσαλίας, νόστιμο, απλό και υγιεινό.[23]

[19]ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ (ΜΕΤΕΩΡΩΝ)

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό μανιτάρια ολόκληρα ή σε φέτες

$\frac{3}{4}$ φλιτζάνι ελαιόλαδο

3 κρεμμύδια ξερά ψιλοκομμένα

2 ντομάτες κομμένες σε κυβάκια

1 ποτήρι κρασί άσπρο ξηρό

χυμός από 4 λεμόνια

κόλιανδρο

1 φύλλο δάφνης, ρίγανη

$\frac{1}{2}$ ματσάκι μαϊντανός

¼ ματσάκι μάραθο ή άνηθο
λίγο βούτυρο και λίγη ζάχαρη
αλάτι και πιπέρι άσπρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε κατσαρόλα ρίχνουμε την τομάτα , τη ζάχαρη και το βούτυρο και σιγοβράζουμε μέχρι να τραβήξουν όλα τα υγρά. Αφήνουμε να κρυώσουν. Σε άλλη κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι και σωτάρουμε το κρεμμύδι και πριν ξανθύνει το σβήνουμε με κρασί και λεμόνι, προσθέτουμε τον κόλιανδρο, αλάτι, πιπέρι, δάφνη και τη ρίγανη και αφήνουμε να βράσουν για 10 λεπτά. Προσθέτουμε τα μανιτάρια και δυναμώνουμε τη φωτιά και τα βράζουμε ξεσκέπαστα για 15-20 λεπτά. Σβήνουμε τη φωτιά, αφήνουμε να κρυώσουν και ανακατεύουμε με την ντομάτα της πρώτης κατσαρόλας. Σερβίρονται κρύα και τα πασπαλίζουμε με μαϊντανό και άνηθο. Πρόκειται για ένα νηστισιμο πιάτο που τρώγεται με πολύ ψωμί, κυρίως ως μεζές. Μπορούμε στη διάρκεια που βράζουν τα μανιτάρια να προσθέσουμε και 1-2 καρότα ολόκληρα και 1 κλωνάρι σέλινο για να αρωματιστούν τα μανιτάρια.[19]

[20]ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΑΛΜΥΡΗ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΖΥΜΗ

1 κιλό αλεύρι
½ φλιτζάνι νερό
3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
2 κουτ. γλυκού αλάτι
1 κουτ. σούπας ξύδι
1 μικρό κομμάτι μαγιά

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΓΕΜΙΣΗ

¼ του κιλού φέτα
τρίμμα μιας μεγάλης κολοκύθας
5 κουτ. φρέσκο βούτυρο
½ φλιτζάνι τραχανά
1κουτ. σούπας αλάτι
½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
3 αυγά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Με τα υλικά της ζύμης , αφού τα πλάσουμε ανοίγουμε τα φύλλα. Κόβουμε την κολοκύθα στη μέση και με ένα κουτάλι την ξύνουμε εσωτερικά μέχρι να βγάλουμε όλη τη σάρκα της. Τοποθετούμε το τρίμμα σε τρυπητό, προσθέτουμε το αλάτι, ανακατεύουμε και πιέζουμε με τις παλάμες να φύγουν τα υγρά του. Μετά συνθλίβουμε με καθαρά χέρια ή με ένα πιρούνι το τυρί, χτυπάμε τα αυγά και τα προσθέτουμε στο τρίμμα του τυριού. Κατόπιν γυρίζουμε τα υλικά του τρυπητού σε μια μεγάλη λεκάνη προσθέτοντας εκεί και τα αυγά, το λάδι, το τραχανά και ανακατεύουμε καλά. Σε ταψί που το βουτυρώνουμε στρώνουμε ένα φύλλο, το αλείφουμε με βούτυρο, στρώνουμε και δεύτερο και εκεί προσθέτουμε λίγη γέμιση. Συνεχίζουμε προσθέτοντας φύλλο και γέμιση μέχρι να τοποθετήσουμε όλη τη γέμιση στο ταψί. Σκεπάζουμε τη γέμιση με 2 φύλλα, βουτυρώνοντάς τα ενδιάμεσα και από πάνω το τελευταίο φύλλο. Τα φύλλα που προεξέχουν από το ταψί αφού τα γεμίσουμε περιμετρικά με τρίμμα φέτας τα γυρίζουμε στρίβοντας τα προς τα μέσα σχηματίζοντας έτσι τον κόθορο. Ψήνουμε την πίτα για 30 λεπτά σε φούρνο ή γάστρα.

ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΓΛΥΚΙΑ

Τα υλικά είναι τα ίδια με την προηγούμενη εκτέλεση μόνο που αντί για τυρί φέτα χρησιμοποιούμε ½ κιλό ζάχαρη το οποίο αναμειγνύουμε όπως και πριν με την τριμμένη κολοκύθα. Βέβαια εδώ δεν σχηματίζουμε τον κόθορο. Και αυτή η πίτα ραντίζεται με βούτυρο και με λίγο χτυπημένο αυγό και ψήνεται στη γάστρα για 30 λεπτά. Η πίτα αυτή καταναλώνεται μόνο σαν επιδόρπιο.

ΠΡΑΣΟΠΙΤΑ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΖΥΜΗ

- 1 κιλό αλεύρι
- ½ φλιτζάνι νερό
- 3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 2 κουτ. του γλυκού αλάτι
- 1 κουτ. σούπας ξύδι
- 1 μικρό κομμάτι μαγιά μπύρας

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΓΕΜΙΣΗ

- ½ κιλό τυρί φέτα
- 1 κουτ. σούπας αλάτι
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 2 αυγά
- ½ κιλό κρεμμυδάκια φρέσκα
- 1 ½ κιλό πράσα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλάθουμε με τα υλικά τη ζύμη και ανοίγουμε φύλλα. Πλένουμε καλά τα πράσα και τα κρεμμυδάκια, τα καθαρίζουμε και τα ψιλοκόβουμε. Ρίχνουμε τα ψιλοκομμένα λαχανικά σε μια λεκάνη , προσθέτουμε και το αλάτι και τα τρίβουμε ελαφρά με τα χέρια για να μαραθούν. Τα αφήνουμε έτσι για 30 λεπτά. Κατόπιν κάνουμε το τυρί τρίμμα. Χτυπάμε και τα αυγά και τα προσθέτουμε μέσα στη λεκάνη ανακατεύοντας καλά ρίχνοντας παράλληλα το μισό λάδι. Σε λαδωμένο ταψί στρώνουμε ένα-ένα τα φύλλα λαδώνοντας ενδιάμεσα και ρίχνοντας και υλικό από τη λεκάνη. Κρατάμε 2 φύλλα με τα οποία σκεπάζουμε από πάνω την πίτα λαδώνοντας ενδιάμεσα και από πάνω. Η πίτα μπαίνει στο φούρνο ή στη γάστρα να ψηθεί για 30 λεπτά. Η πίτα αποτελεί από μόνη της κύριο γεύμα με συνοδεία ενός ποτηριού γάλακτος.

Σε πολλά μέρη της Θεσσαλίας οι νοικοκυρές κάθε Σάββατο και Πέμπτη συνήθιζαν να φτιάχνουν ως κύριο γεύμα για την οικογένειά τους διάφορες πίτες. Έτσι μαζεύανε από την ύπαιθρο χόρτα όπως τσουκνίδες, ζοχιούς, καυκαλήθρες, λάπατα, ραδικία, μολόχες, κολοκυθοανθούς, μπαζιά, τα καθαρίζανε, τα πλένανε, τα τρίβανε και φτιάχνανε την παραδοσιακή χορτόπιτα με τυρί και αυγά όπως ακριβώς φτιάχνανε και την πρασόπιτα. Σε μέρες νηστείας φτιάχνανε το μείγμα για την πίτα τους χωρίς αυγά και τυρί χρησιμοποιώντας μόνο λάδι.

ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΖΥΜΗ

1 κιλό αλεύρι

½ φλιτζάνι νερό

3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

2 κουτ. γλυκού αλάτι
1 κουτ.σούπας ξύδι
1 κομμάτι μαγιά μπύρας

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΓΕΜΙΣΗ

Προαιρετικά ½ κιλό τυρί φέτα
2 ½ κιλά σπανάκι
4 κουτ. φρέσκο βούτυρο
½ φλιτζάνι ρύζι
1 κουτ.σούπας αλάτι
3-4 αυγά
2 κρεμμύδια ξερά
½ φλιτζάνι ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλάθουμε τη ζύμη και ανοίγουμε τα φύλλα με τον πλάστη. Καθαρίζουμε και πλένουμε τα σπανάκια, τα κόβουμε στη μέση και τα ζεματάμε και τα στραγγίζουμε. Σε καυτό λάδι σε κατσαρόλα τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια, προσθέτουμε και τα σπανάκια και τα κλώθουμε στην κατσαρόλα 2-3 φορές. Στη συνέχεια προσθέτουμε και το ρύζι και τα αφήνουμε όλα στην κατσαρόλα μέχρι να χάσουν τα υγρά τους. Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από την φωτιά, τρίβουμε μέσα το τυρί, ρίχνουμε και το αλάτι, τα αυγά χτυπημένα και ανακατεύουμε καλά. Κατόπιν σε βουτυρωμένο ταψί στρώνουμε ένα-ένα τα φύλλα βουτυρώνοντας και προσθέτοντας παράλληλα και γέμιση. Από πάνω σκεπάζουμε τη γέμιση με 2 φύλλα, βουτυρώνοντάς τα. Βάζουμε την πίτα να ψηθεί για 30 λεπτά στη γάστρα ή στο φούρνο.

Οι πίτες αποτελούν τη βάση της διατροφής των Θεσσαλιωτών. Αποτελούν από διατροφικής άποψης πλήρεις γεύματα καθώς περιέχουν ελαιόλαδο, τυρί αρκετό που προσδίδει πρωτεΐνες και ασβέστιο, πολλά λαχανικά τα οποία είναι κυρίως ντόπια και δημητριακά καθώς περιέχουν πολύ αλεύρι. Οι Θεσσαλιώτες

από παλιά τρεφόταν κυρίως με πίτες καθώς είναι ένα φαγητό που είναι εύκολο στη μεταφορά προς τα χωράφια στα οποία απασχολούταν οι αγρότες ή στα βουνά γύρω από τα χωριά στα οποία βρισκόταν και οι κτηνοτρόφοι.[20]

[26] ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΣΤΡΙΦΤΗ (ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ)- ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΩΝ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΖΥΜΗ

1 κιλό αλεύρι

½ φλιτζάνι νερό

40 γρ. ελαιόλαδο

1 κουτ. του γλυκού αλάτι

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΓΕΜΙΣΗ

1 κιλό φέτα

250 γρ γιαούρτι πρόβειο στραγγιστό

4 αυγά

2 κουτ. βούτυρο

1 φλιτζάνι ελαιόλαδο

πιπέρι άσπρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Με τα υλικά της ζύμης πλάθουμε μια όχι πολύ σκληρή ζύμη, τη χωρίζουμε σε 6 κομμάτια ομοιόμορφα τα οποία τα ανοίγουμε σε ψιλά φύλλα. Σπάμε και χτυπάμε τα αυγά σε μια λεκανίτσα, ρίχνουμε και το τυρί που το έχουμε συνθλίψει με ένα πιρούνι σε μικρά κομμάτια, το γιαούρτι, το βούτυρο και το πιπέρι και τα ανακατεύουμε όλα μαζί μέχρι να γίνει ένας ομοιόμορφος χυλός. Στη συνέχεια λαδώνουμε ένα ταψί και στρώνουμε ένα-ένα τα φύλλα, ρίχνοντας εδώ και εκεί γέμιση και ραντίζοντας το κάθε φύλλο που τοποθετούμε με ελαιόλαδο με την βοήθεια ενός πινέλου. Αρχίζουμε να τυλίγουμε το ρολό

στρίβοντας το και το βάζουμε στο κέντρο του ταψιού σε σχήμα σαλιγκαρού. Επαναλαμβάνεται η ίδια διαδικασία μέχρι να κάνουμε ρολό και το τελευταίο φύλλο και να καλύψουμε όλη την επιφάνεια του ταψιού. Τέλος ραντίζουμε με αρκετό λάδι όλη την επιφάνεια της πίτας και την ψήνουμε στη γάστρα για 30 λεπτά.[26]

[20]ΜΕΛΙΤΖΑΝΟΦΑΙ

ΥΛΙΚΑ

1 ½ κιλό μελιτζάνες
2 κρεμμύδια
2-3 πιπεριές
½ κιλό τομάτες
6-8 σκελίδες σκόρδο
1 ματσάκι μαϊντανό
¼ κιλό τυρί φέτα
½ κούπα γάλα πρόβειο
4 αυγά
αλάτι, μοσχοκάρυδο και πιπέρι άσπρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε και κόβουμε τις μελιτζάνες σε μακρόστενες φέτες πάχους όσο και το μικρό μας δάχτυλο. Τις αλατίζουμε και τις βάζουμε σε νερό να χάσουν λίγο την πικρίλα τους για 1 ώρα. Τις βγάζουμε από το νερό και τις στραγγίζουμε καλά πιέζοντάς τες με τις παλάμες για να χάσουν αρκετά υγρά. Τις τοποθετούμε σε λαδομένη λαμαρίνα και τις βάζουμε στο φούρνο για να πάρουν χρώμα. Σε τηγάνι τσιγαρίζουμε λίγο το κρεμμύδι, την πιπεριά ψηλοκομμένα μέσα στο λάδι, αλατοπιπερώνουμε, ανακατεύουμε και προσθέτουμε τη ζάχαρη, το σκόρδο

ψιλοκομμένο και το μαϊντανό. Ανακατεύουμε, αφήνουμε να πάρουν βράση, ρίχνουμε και τις ντομάτες κομμένες σε κυβάκια, ψιλά-ψιλά και κατεβάζουμε το τηγάνι από τη φωτιά. Σε ένα μπωλ προσθέτουμε το τυρί και το συνθλίβουμε με ένα πιρούνι, προσθέτουμε και το γάλα, τα 4 αυγά, πιπέρι και μοσχοκάρυδο και ανακατεύουμε πολύ καλά. Παίρνουμε τις μισοκομμένες μελιτζάνες και με τις μισές από αυτές καλύπτουμε τον πάτο ενός μικρότερου ταψιού, ρίχνουμε από πάνω το περιεχόμενο του τηγανιού και το απλώνουμε σε όλη την επιφάνεια πάνω από τις στρωμένες μελιτζάνες. Από πάνω στρώνουμε τις άλλες μισές. Τέλος από πάνω ρίχνουμε το μείγμα που έχουμε στο μπωλ και το στρώνουμε ομοιόμορφα σε όλη την επιφάνεια για να καλυφθούν οι μελιτζάνες. Ψήνουμε το φαγητό στο φούρνο μέχρι να πιάσει κρούστα και να ξανθίνει σε σιγανή φωτιά.[20]

[25] ΛΑΧΑΝΟΨΩΜΟ (ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ)

ΥΛΙΚΑ

2 κιλά χόρτα
1 ματσάκι άνηθο, μαϊντανό, μάραθο
250 γρ φέτα τριμμένη
4 αυγά
1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
125 γρ καλαμποκάλευρο
αλάτι, πιπέρι

ΓΙΑ ΤΟ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ

¼ κιλού καλαμποκίσιο αλεύρι
½ κιλό γάλα κατσικίσιο
1 αυγό
½ κουτ. γλυκού αλάτι και λίγη ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε, πλένουμε και ψιλοκόβουμε τα χόρτα τα τοποθετούμε σε λεκάνη και τα αλατίζουμε. Τα αφήνουμε για 30 λεπτά να ψιλομαραθούν. Τα βάζουμε σε σουρωτήρι και τα στύβουμε καλά να φύγουν τα υγρά τους. Τα βάζουμε σε ευρύχωρη ρηχή λεκάνη και κοσκινίζουμε από πάνω το καλαμποκάλευρο. Προσθέτουμε και τη φέτα, τα αυγά, τον άνηθο, τον μαιδανό και το μάραθο ψιλοκομμένα, το λάδι και αλατοπιπερώνουμε. Τα ανακατεύουμε όλα πολύ καλά με καθαρά χέρια μέχρι να γίνουν ένα ομοιόμορφο μείγμα. Σε άλλη λεκανίτσα ετοιμάζουμε το κουρκούτι ανακατεύοντας όλα τα υλικά μαζί. Σε ταψί του οποίου την επιφάνεια έχουμε λαδώσει, ρίχνουμε και στρώνουμε με κουτάλι το μισό κουρκούτι ομοιόμορφα, από πάνω προσθέτουμε όλη τη γέμιση και τέλος σκεπάζουμε τη γέμιση με το άλλο μισό κουρκούτι που πάλι στρώνουμε ομοιόμορφα. Η πίτα είναι έτοιμη για το φούρνο όπου ψήνεται για μια (1) ώρα στους 180 βαθμούς Κελσίου.[25]

[24]ΛΑΓΚΙΤΕΣ ΜΕ ΤΥΡΙ- ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΝΤΙΧΑΣΙΩΤΩΝ ΚΑΙ ΚΑΡΑΓΚΟΥΝΗΔΩΝ

ΥΛΙΚΑ

½ κιλού αλεύρι

2 αυγά

½ κιλού γάλα κατσικίσιο

½ κιλού τυρί φέτα

1 φακελάκι μπέικιν πάουντερ

λίγο βούτυρο

νερό όσο πάρει

λάδι για το τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε το αλεύρι με το μπέικιν σε μια λεκάνη, ρίχνουμε και λίγο αλάτι, τα αυγά, το γάλα, το τυρί τριμμένο καλά και ανακατεύουμε καλά ρίχνοντας συγχρόνως και λίγο νερό ώστε να πετύχουμε ένα αραιό χυλό. Σε τηγάνι πάνω σε δυνατή φωτιά σε μπόλικο λάδι αφού κάψει, παίρνουμε με ένα κουτάλι που το βρέχουμε πρώτα κουταλιά-κουταλιά χυλό και τον ρίχνουμε στο τηγάνι. Τις αφήνουμε να ροδίσουν από τη μια μεριά και στη συνέχεια τις γυρίζουμε να τηγανισθούν και από την άλλη μεριά. Μόλις ροδίσουν τις βγάζουμε σε πιατέλα. Συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία μέχρι να τελειώσει όλος ο χυλός. Οι λαγκίτες τρώγονται τόσο ζεστές όσο και κρύες.

ΠΛΑΣΤΟΣ(ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ)

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό αλεύρι (μπομπότα)

1κιλό άγρια χόρτα (μπαζιά, ζωχοί, καυκαλίθρες, αγριολάχανα)

1 ματσάκι δυόσμος

1 ματσάκι άνηθος

4-5 πράσα

¼ κιλού φέτα τυρί

λίγο βούτυρο

νερό όσο πάρει

2 αυγά

λίγο γάλα κατσικίσιο

αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Φτιάχνουμε ένα πηχτό χυλό από αλεύρι. (κρατάμε περίπου 3 φλιτζάνια για το τέλος), λίγο αλάτι, βούτυρο και νερό και τα στρώνουμε σε βουτυρωμένη λαμαρίνα. Τρίβουμε τα χόρτα πολύ ψιλά, τα πλένουμε και τα στραγγίζουμε. Τα πασπαλίζουμε με αλάτι και τα τρίβουμε με τα χέρια δυνατά να πανιάσουν. Τα στύβουμε καλά και τα βάζουμε σε λεκανίτσα όπου ρίχνουμε μέσα και τα αυγά, το τυρί τριμμένο, το γάλα, ψιλοκομμένο δυόσμο και άνηθο και λίγο βούτυρο και ανακατεύουμε καλά. Τα στρώνουμε πάνω στο χυλό και ρίχνουμε από πάνω λίγο νερό. Από πάνω κοσκινίζουμε το αλεύρι που έχουμε κρατήσει ώστε να σκεπαστεί καλά παντού. Σκορπάμε και λίγα μικρά κομμάτια βούτυρο και ψήνουμε για 30 λεπτά στη γάστρα. Βλέπουμε εδώ ένα διαφορετικό είδος πίτας που αποτελεί από μόνη της πλήρες γεύμα, υγιεινό, χορταστικό και με προϊόντα που οι ίδιοι παράγουν.

ΤΡΑΧΑΝΟΠΙΤΑ ΜΕ ΜΠΟΜΠΟΤΑ (ΚΑΛΑΜΠΟΚΑΛΕΥΡΟ)

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό μπομποτά

1 βιτάμ

1 κιλό τραχανάς

½ κιλό φέτα

αλάτι και νερό όσο πάρει

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια λεκάνη βάζουμε το αλεύρι αφού πρώτα το κοσκινίσουμε, ρίχνουμε το ¼ του βιτάμ, λίγο νερό και αλάτι και ανακατεύουμε να γίνει ένας πηχτός χυλός. Αλείφουμε ένα ταψί με λίγο βιτάμ και στρώνουμε μέσα το περιεχόμενο της

λεκάνης. Βάζουμε σε κατσαρόλα λίγο νερό να βράσει, αλατίζουμε και προσθέτουμε και τον τραχανά και αφήνουμε να σωθεί το νερό του. Κατεβάζουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το τυρί τριμμένο, λίγο βιτάμ και ανακατεύουμε καλά. Το ρίχνουμε πάνω στο χυλό στο ταψί, προσθέτουμε και το υπόλοιπο βιτάμ και βάζουμε το ταψί στην πυρωμένη γάστρα για να ψηθεί για 30 λεπτά.[24]

[23]ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΤΟΥ ΤΥΡΟΚΟΜΟΥ – ΒΛΑΧΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΕ ΡΙΖΕΣ ΑΠΟ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΗ

ΥΛΙΚΑ

1 ½ κιλό μελιτζάνες φλάσκες

1 ½ κιλό φέτα

1 κιλό τομάτες

ελαιόλαδο

1 ματσάκι μαϊντανό

4 κ.σ. τοματοπολτό

4-6 σκελίδες σκόρδο

αλάτι και πιπέρι

λίγη φρυγανιά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τις μελιτζάνες από τα κοτσάνια και τις κόβουμε σε ροδέλες πάχους 1 δαχτύλου. Τις αλατίζουμε και τις βάζουμε σε λεκάνη με νερό για 20 λεπτά. Τις στραγγίζουμε πολύ καλά να μην έχουν νερά και χωρίς να τις αλευρώσουμε τις περνάμε για λίγο από το τηγάνι με καυτό λάδι σε πολύ δυνατή φωτιά γυρνώντας και από τις 2 πλευρές χωρίς να τηγανιστούν εντελώς (μόνο να πιάσουν μια κρούστα εξωτερικά). Η διαδικασία απαιτεί γρήγορες κινήσεις. Παίρνουμε τις μισές μελιτζάνες και στρώνουμε τον πάτο από ένα πυρέξ ή ταψί

χωρίς να το λαδώσουμε. Από πάνω κόβουμε και μεριάζουμε ροδέλες τομάτας, πασπαλίζουμε με τον μισό μαϊντανό ψιλοκομμένο, στρώνουμε και 2 κουταλιές πολτό, ραντίζουμε με σκόρδο που έχουμε κόψει σε λεπτές φέτες, λίγο ελαιόλαδο εδώ και εκεί και από πάνω το 1/3 της φέτας τριμμένο να καλύψει όλη την επιφάνεια του φαγητού. Συνεχίζουμε με δεύτερη στρώση μελιτζάνας, από πάνω τομάτα, μαϊντανό, σάλτσα τομάτας, λίγο ελαιόλαδο και από πάνω στρώνουμε με φέτες τυριού πάχους 1 δαχτύλου να καλύψουν καλά όλο το φαγητό. Από πάνω πασπαλίζουμε με φρυγανιά τριμμένη και ψήνουμε το φαγητό στο φούρνο στους 220 βαθμούς Κελσίου για ½ ώρα.

Πρόκειται για ένα φαγητό που χρειάζεται μεγάλη ποσότητα τυριού για να παρασκευαστεί. Παλιότερα μαγειρεύονταν πάρα πολύ συχνά ενώ σήμερα μόνο στα μέρη που έχουν πολύ κτηνοτροφία το συναντάμε όπως στα ορεινά χωριά των Τρικάλων και της Καρδίτσας.[23]

[20]ΠΡΟΒΑΤΙΝΑ ΒΡΑΣΤΗ ΜΕ ΜΑΝΕΣΤΡΑ – ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΝΤΙΧΑΣΙΩΤΩΝ

Μια ημερομηνία που συναντάμε αυτό το φαγητό είναι ανήμερα της γιορτής του Αγίου Γεωργίου όπου όσα χωριά στα ορεινά των Τρικάλων διαθέτουν εκκλησία του Αη-Γιώργη , μετά τη λειτουργία στο προαύλιο της εκκλησίας στήνονται τραπέζια για όλους τους εκκλησιάζοντες και σερβίρεται αυτό το φαγητό. Επειδή το φαγητό συνδέεται με τη θρησκευτική γιορτή, όταν το Πάσχα είναι νωρίτερα από τις 21 Απριλίου και η 23^η τυχαίνει να είναι Τετάρτη ή Παρασκευή, τότε είναι καλή νηστεία με το εθνικό παραδοσιακό μας φαγητό, τη φασολάδα, συνοδευόμενη από ελιές, τουρσί και ψωμί. Εδώ δίνεται η συνταγή για ένα καζάνι φαγητό περίπου 100 μερίδων. Βέβαια κάθε χωριό ανάλογα με τον πληθυσμό του μπορεί να φτιάχνει 2,3 ή περισσότερα καζάνια.

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 100 ΜΕΡΙΔΕΣ

34 κιλά κρέας προβατίνας κομμένη σε 100 μερίδες

10 κιλά κριθαράκι
80 κιλά νερό
1 ½ κιλό κόκκινο κρασί
2 κιλά τοματοπολτό
2 ½ κιλά ελαιόλαδο
αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανάβουμε φωτιά με ξύλα, τοποθετούμε πάνω από τη φωτιά ένα μεταλλικό τρίποδα, που τον στηρίζουμε καλά ώστε να μην πλαγιάζει το καζάνι. Ρυθμίζουμε και την απόσταση ώστε το καζάνι να στηριχθεί σε μια μέση απόσταση ώστε ούτε να είναι πολύ κοντά στη φωτιά να μην μπορούμε να τοποθετήσουμε ξύλα από κάτω, ούτε όμως και μακριά γιατί το φαγητό θα καθυστερήσει να ετοιμαστεί. Τοποθετούμε το καζάνι με το κρέας πάνω στη φωτιά έχοντας μέσα και νερό με το κρασί να το σκεπάζει. Αφήνουμε να πάρει βράση, αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε τον πολτό, ανακατεύουμε και το βράζουμε για 1 ώρα περίπου αν η ένταση της φωτιάς είναι καλή ώστε να έχουμε συνεχή κοχλασμό. Συμπληρώνουμε και το υπόλοιπο νερό, το λάδι και αφήνουμε να πάρει βράση. Προσθέτουμε και το κριθαράκι, ανακατεύουμε έως ότου βράσει. Κατεβάζουμε το καζάνι από την φωτιά και το σερβίρουμε καυτό. Το φαγητό σερβίρεται με ένα κομμάτι τυρί φέτα και ψωμί. Τα υλικά είναι προσφορά των οικογενειών που έχουν κάποιο εορτάζοντα. Το φαγητό αυτό μαγειρεύεται σε γάμους και αρραβώνες.[20]

[21]ΓΛΥΚΟ ΚΑΡΠΟΥΖΙ – ΓΛΥΚΟ ΚΑΡΑΓΚΟΥΝΗΛΩΝ

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό καρπούζι (το άσπρο, χωρίς τη σάρκα και την πράσινη φλούδα)
1 κιλό ζάχαρη

½ κιλό μέλι
3 βανίλιες
3 κ.σ. ασβέστη
12 φλιτζάνια νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τη φλούδα ενός μεγάλου καρπουζιού από την πράσινη πέτσα και την κόβουμε σε τετράγωνα κομμάτια. Σε πήλινη λεκάνη ρίχνουμε 10 φλιτζάνια νερό και μέσα σε αυτό ρίχνουμε και διαλύουμε τον ασβέστη καλά. Τοποθετούμε μέσα τα κομμάτια του καρπουζιού και τα αφήνουμε εκεί για 60 λεπτά. Μετά τα βγάζουμε και τα ξεπλένουμε με άφθονο νερό και τα τοποθετούμε απλωμένα πάνω σε μια καθαρή πετσέτα να στραγγίξουν από τα υγρά. Σε κατσαρόλα βράζουμε το νερό, τη ζάχαρη και το μέλι μαζί και με τρυπητή κουτάλα ξαφρίζουμε κάπου-κάπου μέχρι να δέσει το σιρόπι. Κατεβάζουμε από τη φωτιά και αφήνουμε το σιρόπι να κρυώσει. Στη συνέχεια ρίχνουμε στη κατσαρόλα και το καρπούζι και ξαναβράζουμε χωρίς να ανακατέψουμε με ξεσκέπαστη την κατσαρόλα, ρίχνοντας μέσα και το χυμό ½ λεμονιού για να αποφύγουμε το ζαχάρωμα. Τέλος κατεβάζουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε και τις βανίλιες και αφού κρυώσει το τοποθετούμε σε καθαρά και στεγνά γυάλινα βάζα, τα κλείνουμε καλά και τα φυλάμε σε ντουλάπι.

Επειδή το γλυκό αυτό διατηρείται για πολύ καιρό πρέπει να είναι καλά δεμένο το σιρόπι ώστε να μην ξινίσει αλλά ούτε και να ζαχαρώσει. Το γλυκό αυτό δεν λείπει από κανένα σχεδόν σπιτί και συνηθίζεται το καλωσόρισμα ενός επισκέπτη να συνοδεύεται με ένα κομμάτι τέτοιο γλυκό. [21]

[25]ΛΑΓΚΙΤΕΣ ΜΕ ΖΑΧΑΡΗ- ΣΥΝΤΑΓΗ ΧΑΣΙΩΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΤΙΧΑΣΙΩΤΩΝ

ΥΛΙΚΑ

2 φλιτζάνια αλεύρι

1 φλιτζάνι γάλα αγελάδας
½ φλιτζάνι ζάχαρη
4 αυγά
20 γρ μπέικιν πάουντερ
½ κ.γλ. αλάτι
3 βανίλιες
λάδι για τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Παίρνουμε το αλεύρι και το ανακατεύουμε με το μπέικιν, το αλάτι και τις βανίλιες μέσα σε μια πλαστική λεκάνη. Σε μια άλλη λεκάνη χτυπάμε τα αυγά, ρίχνουμε τη ζάχαρη με το γάλα και ανακατεύουμε καλά. Αδειάζουμε το περιεχόμενο μέσα στην πρώτη λεκάνη και με έναν αυγοδάρτη ανακατεύουμε δυνατά μέχρι να πετύχουμε ένα πηχτό χυλό. Βάζουμε σε τηγάνι μπόλικο λάδι να κάψει και με τη βοήθεια ενός κουταλιού που το έχουμε βουτήξει σε ποτήρι με νερό παίρνουμε κουταλιά-κουταλιά κουρκούτι και το ρίχνουμε στο τηγάνι. Όταν ροδίσει από τη μια πλευρά γυρίζουμε να τηγανισθούν και από την άλλη και μόλις ξανθύνουν τις βγάζουμε σε πατέλα. Η διαδικασία συνεχίζεται μέχρι να τελειώσει το κουρκούτι. Μετά τις πασπαλίζουμε με άχνη ζάχαρης ή ζάχαρη ή με σιρόπι που έχουμε φτιάξει. Το σιρόπι γίνεται ως εξής: σε κατσαρόλα βάζουμε να βράσουν 2 ποτήρια νερό, 2 ½ ποτήρια ζάχαρη, μισό λεμόνι και 1 κ.γλ. κοφτή κανέλα. Αφού βράσουν για 5 λεπτά το σιρόπι είναι έτοιμο.

ΜΟΥΣΤΟΚΟΥΛΟΥΡΑ

Το φθινόπωρο μόλις τρυγήσουν τα σταφύλια και τα πατήσουν, εκτός από μουσταλευριά φτιάχνουν και πετιμέζι από το οποίο φτιάχνουν κουλούρια. Το πετιμέζι φτιάχνεται πολύ εύκολα με μούστο που σιγοβράζει πάνω στη φωτιά μέχρι να εξατμιστεί αρκετός και να γίνει σιρόπι.

ΥΛΙΚΑ

1 ¼ κιλό αλεύρι
¾ ποτηριού βούτυρο
1 κ.γλ. κανέλα
1 ποτήρι πετιμέζι
2 ποτήρια χλιαρό νερό
3 κ.γλ. ανθρακική αμμωνία
1/3 φλιτζάνι μέλι
λίγα κοπανισμένα γαρίφαλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε λεκάνη κοσκινίζουμε το αλεύρι και το ανακατεύουμε με την κανέλα και το γαρίφαλο κάνοντας μια γούβα στη μέση. Σε τηγανάκι καίμε το βούτυρο και το ρίχνουμε πάνω στο αλεύρι. Αφήνουμε να κρυώσει και στη συνέχεια με τα χέρια ανακατεύουμε το αλεύρι με το βούτυρο. Παίρνουμε το πετιμέζι και το διαλύουμε σε χλιαρό νερό προσθέτοντας ταυτόχρονα και την αμμωνία και αναταράσσουμε καλά μέχρι να αναμειχθούν. Τα ρίχνουμε στο αλεύρι, μαζί με το μέλι και ζυμώνουμε μέχρι να πετύχουμε μια ομοιόμορφη ζύμη. Τότε πλάθουμε τα κουλούρια σε ότι σχήμα μας αρέσει και τα βάζουμε σε βουτυρωμένες λαμαρίνες να ψηθούν σε μέτρια φωτιά επί 20-25 λεπτά.[25]

[22]ΣΠΕΤΣΟΦΑΙ (ΠΗΛΙΟΥ)

ΥΛΙΚΑ

2 κιλά μελιτζάνες
1 κιλό πιπεριές

1 κιλό χωριάτικα λουκάνικα
2 κιλά ντομάτες
½ κούπα λάδι για το φαγητό
αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε και πλένουμε τις μελιτζάνες και τις κόβουμε σε χοντρές φέτες. Τις αλατίζουμε και τις βουτάμε σε λεκάνη με νερό για 1 ώρα περίπου. Μετά τις ρίχνουμε σε σουρωτήρι και τις στραγγίζουμε καλά να φύγουν τα υγρά πιέζοντας λίγο και με τα χέρια. Καθαρίζουμε και πλένουμε τις πιπεριές. Τηγανίζουμε τις μελιτζάνες και μετά τις πιπεριές, ενώ κόβουμε σε κομμάτια τα λουκάνικα και τα περνάμε από το τηγάνι με λίγο νερό να αποβάλλουν μέρος από το λίπος τους και να τηγανιστούν ελαφρά. Χύνουμε όλο το λίπος, βάζουμε λίγο ελαιόλαδο στο τηγάνι με τα λουκάνικα και προσθέτουμε και τις ντομάτες ψιλοκομμένες σε κυβάκια να πάρουν μια καλή βράση. Στη συνέχεια σε πυρίμαχο σκεύος βουτάμε απλωτά τις τηγανισμένες μελιτζάνες και πιπεριές από κάτω μαζί, αραδιάζουμε και τα λουκάνικα και από πάνω ρίχνουμε τη σάλτσα με όλο της το λαδάκι. Πασπαλίζουμε με 2 πρέζες πιπέρι και αφήνουμε το φαγητό σε σιγανή φωτιά για 15 λεπτά. Παρόμοιο φαγητό γίνεται και με τηγανιτά κεφτεδάκια με σάλτσα αντί για λουκάνικα. [22]

[20]ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑ ΑΠΟ ΤΑ ΑΝΤΙΧΑΣΙΑ- ΦΛΟΥΡΟΠΙΤΑ – ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΝΤΙΧΑΣΙΩΤΩΝ

Απαραίτητο συστατικό κάθε πίτας με φύλλο είναι η ζύμη από την οποία στη συνέχεια ανοίγεται το παραδοσιακό χειροποίητο φύλλο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΖΥΜΗΣ

ΥΛΙΚΑ

1 μικρό κομμάτι μαγιά μπύρας

½ κούπα νερό

4 κούπες αλεύρι

¼ της κούπας λάδι

2 κ.σ. ξύδι

1 κ. γλ. αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΓΙΑ ΖΥΜΗ

Ζεσταίνουμε το νερό και διαλύουμε σε αυτό τη μαγιά με λίγο αλεύρι, αφήνοντάς το για 60 λεπτά περίπου μέχρι να αφρίσει. Κοσκινίζουμε το αλεύρι και με αυτό σχηματίζουμε ένα βαθούλωμα στο κέντρο μέσα στο οποίο ρίχνουμε τη μαγιά, το αλάτι, το ξύδι και το λάδι. Όλα αυτά τα ζυμώνουμε μέχρι να αποκτήσει το μείγμα λεία υφή. Κατόπιν με ένα ύφασμα το σκεπάζουμε καλά και το αφήνουμε σε ζεστό μέρος. Έπειτα αρχίζει η παρασκευή των φύλλων, το πλάσιμο όπως λένε οι νοικοκυρές, όπου χωρίζουν τη ζύμη σε 12 ίσα κομμάτια ζύμης και πάνω σε μια ξύλινη βάση με λεία επιφάνεια αφού πασπαλίσουν με αλεύρι αρχίζουν με τη βοήθεια του πλάστη το άνοιγμα των κομματιών σε ισοάριθμα φύλλα. Είναι μια πολύ δύσκολη διαδικασία που απαιτεί μεγάλη πείρα.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑΣ

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό χοιρινό κρέας

¾ κιλού τυρί φέτα

1 πράσο
12 φύλλα
βούτυρο ή λάδι
1 κούπα τραχανά προαιρετικά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τεμαχίζουμε το κρέας σε μικρά κομμάτια τα οποία τα τηγανίζουμε σε λίπα(προέρχεται από το λιπώδες ιστό του γουρουνιού με βράσιμο για αρκετές ώρες). Στη συνέχεια μέσα στο τηγάνι προσθέτουμε και το τυρί σε μικρά κομμάτια, το πράσο ψλοκομμένο και ανακατεύουμε μέχρι να πάρουν βράση. Εάν θέλουμε ρίχνουμε και μια κούπα τραχανά και 2 ½ κούπες νερό και ανακατεύουμε μέχρι να μισοβράσει ο τραχανάς για 5 λεπτά. Παίρνουμε ένα στρογγυλό ταψί, το λαδώνουμε, απλώνουμε ένα φύλλο και λαδώνουμε με την βοήθεια ενός πινέλου, απλώνουμε και άλλο φύλλο και με ένα κουτάλι παίρνουμε και απλώνουμε λίγο από το μείγμα του τηγανιού πάνω στα φύλλα.

Στη συνέχεια στρώνουμε άλλα 2 φύλλα λαδώνοντας τα ενδιάμεσα, ρίχνουμε πάλι γέμιση από το τηγάνι κ.ο.κ μέχρι να τελειώσει στο 10^ο φύλλο η γέμιση και να σκεπάσουμε την πίτα τοποθετώντας άλλα 2 φύλλα- πάντα λαδώνοντάς τα ενδιάμεσα. Αξίζει να αναφερθεί εδώ ότι όταν η νοικοκυρά στρώσει τα μισά φύλλα τότε τοποθετεί σκορπισμένα ένα νόμισμα (φλουρί τοποθετούσαν παλιότερα-εξού και το όνομα της πίτας) ένα μικρό κλαράκι από κλήμα, ένα ξυλάκι από πουρνάρι και ένα κομμάτι από σανό. Η πίτα ψήνεται σε καμένη γάστρα για 30 λεπτά περίπου και μετά κόβεται σε ισάριθμα κομμάτια με τα μέλη του σπιτιού.

Αποτελεί το κύριο γεύμα του μεσημεριανού της Πρωτοχρονιάς. Σε όποιον τυχαίνει το φλουρί σημαίνει πως θα είναι ο τυχερός που θα διαχειρίζεται τα οικονομικά του σπιτιού για όλο το χρόνο. Αυτός που στο κομμάτι του θα βρει το πουρνάρι πρέπει να συντηρήσει το κοπάδι και να γίνει ο τσοπάνος. Αυτός που θα βρει το κλήμα θα είναι υποχρεωμένος να σκάψει το αμπέλι και τον κήπο, να

τρυγήσει και να βράσει τα τσίπουρα ενώ ο άλλος με το σανό έχει να καλλιεργήσει τα χωράφια.

Βλέπουμε εδώ ότι στη βασιλόπιτα βάζουνε χοιρινό κρέας και αυτό δεν είναι καθόλου τυχαίο διότι παραμονές Χριστουγέννων όλα τα σπίτια σφάζανε το γουρούνι που τρέφανε από το καλοκαίρι οπότε είναι απολύτως φυσικό να παρασκευάζουν φαγητά με χοιρινό κρέας μέχρι να το εξαντλήσουν. Ειδικά τα παλιότερα χρόνια που τρώγανε κρέας κάθε Κυριακή και αυτό σε μικρή ποσότητα, περνούσαν με αυτό το κρέας μέχρι τις Απόκριες ή αν δεν είχαν ψυγείο να το συντηρήσουν το έφτιαχναν κυρίως λουκάνικα. Κάθε συνταγή παραδοσιακή έχει τη δικιά της ιστορία και σημασία.

ΓΑΛΑΤΟΠΙΤΑ – ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΝΤΙΧΑΣΙΩΤΩΝ & ΧΑΣΙΩΤΩΝ

ΥΛΙΚΑ

2 κιλά γάλα αγελαδινό

2 κούπες αλεύρι

1 κούπα ζάχαρη

1 κ. γλ. αλάτι

λάδι και νερό

6 φύλλα χειροποίητα

1 αυγό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε κατσαρόλα ζεσταίνουμε το μισό γάλα χωρίς να το βράσουμε. Σε ένα μπώλ έχουμε το άλλο γάλα και προσθέτουμε κουταλιά-κουταλιά, ανακατεύοντας συγχρόνως το αλεύρι όλο. Μετά αδειάζουμε το μείγμα από το μπώλ στην κατσαρόλα με το ζεστό γάλα σιγά-σιγά ανακατεύοντας καλά με σύρμα φοέ μέχρι να δέσει η κρέμα. Κλείνουμε τελείως τη φωτιά. Προσθέτουμε στην κατσαρόλα

το αλάτι και τη ζάχαρη και ανακατεύουμε καλά. Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από την εστία για να μην κολλήσει η κρέμα. Παιρνουμε στρογγυλό ταψί και το λαδώνουμε τοποθετώντας και το πρώτο φύλλο συγχρόνως. Σε μια κούπα ρίχνουμε 2 κ.σ. ζάχαρη, λίγο λάδι και νερό και με το μείγμα αυτό ραντίζουμε το πρώτο φύλλο. Τοποθετούμε όλα τα φύλλα στο ταψί ραντίζοντας με το μείγμα της κούπας ενδιάμεσα σε κάθε φύλλο. Πάνω από το τελευταίο φύλλο στρώνουμε όλη την κρέμα ομοιόμορφα. Σε ένα βαθύ πιάτο σπάμε και χτυπάμε το αυγό και το αλείφουμε στην κρέμα με πινέλο. Τοποθετούμε την πίτα σε φούρνο στους 210 βαθμούς Κελσίου για 30 λεπτά στην πυρωμένη γάστρα.[20]

[23]ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΟ (ΓΛΥΚΟ)

ΥΛΙΚΑ

1 βιτάμ

½ κούπα σπορέλαιο

4 κ.σ. κακάο σκόνη

3 φλιτζάνια ζάχαρη

4 κούπες νερό

½ λεμόνι

2 μπεικιν πάουντερ

2 φλιτζάνια αλεύρι

5 αυγά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε κατσαρόλα λιώνουμε το μισό βιτάμ, ρίχνουμε και το σπορέλαιο, 1 κούπα ζάχαρη, το κακάο και $\frac{3}{4}$ της κούπας νερό και ανακατεύουμε συνέχεια μέχρι να λιώσουν καλά. Αποσύρουμε από τη φωτιά και μόλις κρυώσει το μείγμα ρίχνουμε μέσα χτυπημένους τους κρόκους των αυγών και ανακατεύουμε.

Βάζουμε το μείγμα της κατσαρόλας σε μπωλ και τοποθετούμε στο ψυγείο. Σε άλλο μπωλ χτυπάμε τα ασπράδια των αυγών με $\frac{1}{4}$ της κούπας νερό και μέσα στη μαρέγκα ρίχνουμε ανακατεύοντας συγχρόνως το αλεύρι και το μπεικιν. Αν το μείγμα είναι πηχτό ρίχνουμε λίγο νερό ακόμη και αναμειγνύουμε. Βουτυρώνουμε ένα ταψί και ρίχνουμε μέσα το παραπάνω μείγμα στρώνοντάς το ομοιόμορφα. Το βάζουμε σε φούρνο να ψηθεί για 20 περίπου λεπτά στους 190 βαθμούς. Ετοιμάζουμε το σιρόπι στο τέλος αφού έχουμε βγάλει το ταψί από το φούρνο. Σε κατσαρόλα βάζουμε 3 κούπες νερό, 2 ζάχαρη και μισό λεμόνι και αφήνουμε να βράσουν για 5 λεπτά. Έτσι καυτό όπως είναι με μια κουτάλα το περιχύνουμε πάνω στο παντεσπάνι. Περιμένουμε λίγο να απορροφηθεί από το γλυκό και ολοκληρώνουμε με την προσθήκη της σοκολάτας από το ψυγείο αλείφοντάς από πάνω. Το γλυκό διατηρείται στο ψυγείο.

ΠΡΑΣΟΤΗΓΑΝΙΑ ΧΑΣΙΩΝ

Πρόκειται για το φαγητό της ημέρας των Χριστουγέννων. Εδώ δεν συνηθίζεται η γαλοπούλα αλλά η πρασοτηγανιά ή πρασοσέλινο με χοιρινό κατσαρόλας.

ΥΛΙΚΑ

- 2 κιλά χοιρινό χωρίς κόκκαλα κομμένο σε μικρά κομμάτια
- 1 $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 4 φλιτζάνια νερό
- 6 μεγάλα πράσα ψιλοκομμένα
- αλάτι, πιπέρι
- $\frac{1}{2}$ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε σε βαθύ τηγάνι το λάδι να κάψει καλά για να τσιγαριστεί το κρέας. Το ανακατεύουμε αμέσως να πιάσει κρούστα από όλες τις μεριές και αμέσως μετά ρίχνουμε το κρεμμύδι και το πράσο και τα σωτάρουμε ανακατεύοντας κατά διαστήματα. Αλατοπιπερώνουμε, προσθέτουμε και το μαϊντανό και ανακατεύουμε. Στη συνέχεια προσθέτουμε και το νερό, σκεπάζουμε το τηγάνι με βαρύ καπάκι, χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε να ψηθεί για 1 ώρα.[23]

[21]ΚΟΛΟΚΥΘΟΚΕΦΤΕΔΕΣ (ΒΟΛΟΥ)

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό κολοκυθάκια περασμένα σε τρίφτη

3 κρεμμύδια ξερά ψιλοκομμένα

λίγο δυόσμο ψιλοκομμένο

5 αυγά

½ κιλό φέτα λιωμένη

λίγο αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μεγάλο μπωλ ρίχνουμε όλα τα υλικά(εκτός από αλεύρι) και τα ανακατεύουμε καλά μέχρι να γίνουν μια ομοιογενή μάζα. Παίρνουμε στη συνέχεια και κοσκινίζουμε από πάνω αλεύρι ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να πετύχουμε ένα πηχτό χυλό. Σε τηγάνι βάζουμε μπόλικο λάδι να κάψει και με ένα κουτάλι αφού το βουτήξουμε πρώτα σε ποτήρι με νερό παίρνουμε κουταλιές από το χυλό και τις ρίχνουμε στο λάδι να τηγανισθούν μέχρι να ροδίσουν και από τις 2 πλευρές. Συνεχίζουμε μέχρι να τηγανίσουμε όλο το χυλό. Τρώγονται ζεστό όσο και κρύοι.[21]

[24]ΑΡΝΙ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ (ΑΓΡΑΦΑ) – ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΩΝ

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό αρνί

2 κρεμμύδια

½ κιλό γιαούρτι

3 αυγά

1 ποτήρι λευκό κρασί

1 φλιτζάνι λάδι

½ ματσάκι άνηθος ψιλοκομμένος και νερό

αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το αρνί σε μερίδες και σε κατσαρόλα ρίχνουμε το λάδι και τσιγαρίζουμε πρώτα το κρεμμύδι ψιλοκομμένο και μετά το κρέας. Ύστερα σβήνουμε με κρασί. Στη συνέχεια προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και νερό που να σκεπάζει τα $\frac{3}{4}$ του κρέατος. Σκεπάζουμε και αφήνουμε να βράσει μέχρι να σωθούν τα υγρά και να μείνει σχεδόν μόνο με το λάδι του. Βάζουμε το αρνί σε ταψί μικρό και αφού πρώτα ανακατέψουμε τον άνηθο και τα αυγά με γιαούρτι τα ρίχνουμε από πάνω. Φουρνίζουμε το φούρνο για ένα τέταρτο περίπου στους 180 βαθμούς.[24]

[26] ΠΡΑΣΟΣΕΛΙΝΟ ΜΕ ΧΟΙΡΙΝΟ ΑΝΤΙΧΑΣΙΑ

ΥΛΙΚΑ

2 κιλά χοιρινό
1 ½ κιλό πράσα χονδροκομμένα
2 μάτσα σέλινο χονδροκομμένα
½ φλιτζάνι τοματοπολτό
1 ½ κούπα νερό
1 ½ κούπα λάδι
αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το κρέας σε μεγάλα κομμάτια και σε ρηχή κατσαρόλα το τσιγαρίζουμε στο λάδι. Προσθέτουμε και τον πελτέ με λίγο νερό και ανακατεύουμε ξανά. Παίρνουμε 5-6 κομμάτια πράσα και όλο το σέλινο και τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα να αναμειχθούν με την σάλτσα και το κρέας. Αλατοπιπερώνουμε, ρίχνουμε μια κούπα νερό και ανακατεύουμε καλά. Έπειτα και αφού πάρουν μια βράση ρίχνουμε όλα τα πράσα. Τότε ανακατεύουμε, σκεπάζουμε και αφήνουμε το φαγητό να βράσει για 45 λεπτά σε μέτρια φωτιά. Το φαγητό σερβίρεται με λίγο ζουμί. Είναι και αυτό εποχιακό φαγητό λόγω των πράσων και του γουρουνιού. Στα χωριά το μαγειρεύουν ακόμη και σήμερα πάντα τη 2^η μέρα των Χριστουγέννων και τη 2^η της Πρωτοχρονιάς. [26]

[25]ΓΑΛΑΤΟΠΙΤΑ ΜΕ ΣΙΜΙΓΔΑΛΙ ΤΗΣ ΠΡΩΤΑΡΑΣ

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό γάλα αγελάδας
- 1 φλιτζάνι σιμιγδάλι ψιλό
- 2 βανίλιες
- 2 φλιτζάνια ζάχαρη
- 5 αυγά
- 3 κουτ. σούπας βούτυρο γάλακτος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε τα αυγά ολόκληρα σε μια λεκάνη και τα αφήνουμε στην άκρη. Σε κατσαρόλα βάζουμε το γάλα, το σιμιγδάλι, τις βανίλιες, τη ζάχαρη, το βούτυρο και ανακατεύουμε συνεχώς με ένα ξύλινο κουτάλι σε χαμηλή φωτιά μέχρι το μείγμα να πήξει. Βγάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, αφήνουμε να κρυώσει λίγο και προσθέτουμε τα χτυπημένα αυγά. Ανακατεύουμε συνέχεια και αδειάζουμε το χυλό σε ταψί. Ψήνουμε σε φούρνο για 30 λεπτά περίπου ώσπου να πάρει ένα χρυσοκίτρινο χρώμα. Σερβίρουμε όταν κρυώσει, γιατί πρέπει να σταθεροποιηθεί καλά επειδή δεν έχει φύλλο. Για αυτό εξάλλου λέγεται και γαλατόπιτα της πρωτάρας, επειδή μπορεί να την φτιάξει κάποιος που δεν ξέρει να ανοίγει φύλλο.[25]

[17]ΓΑΛΑ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑΤΙ (ΔΕΡΜΑΤΟΓΑΛΟ)

Πρόκειται για γάλα που έχουν τη δυνατότητα να το συντηρούν μέσα σε δέρμα ζώου.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΔΕΡΜΑΤΙΟΥ

Παίρνουμε το δέρμα ενός κατσικιού ηλικίας 1 έτους. Ξυρίζουμε τις τρίχες του και το πλένουμε καλά με άφθονο νερό. Το αντιστρέφουμε ώστε η εξωτερική πλευρά του τριχωτού ζώου να γυρίσει προς τα μέσα. Ράβουμε με σπάγγο και βελόνα ώστε να κλείσουμε όλες τις οπές του, ενώ το πίσω μέρος του δέρματος το κόβουμε στο ύψος των ποδιών και της κοιλιάς. Το δέρμα που αντιστοιχεί στα πίσω πόδια το πετάμε. Κατόπιν επεξεργαζόμαστε το δέρμα με φλούδες πλατάνου, τις οποίες τοποθετούμε μέσα στο δέρμα και το γεμίζουμε με νερό. Έτσι το αφήνουμε για 20 μέρες. Μετά πετάμε το περιεχόμενο και το πλένουμε με νερό βρύσης πολύ καλά για αρκετή ώρα.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΓΑΛΑ

Παίρνουμε 3 κιλά γάλα πρόβειο ή κατσικίσιο και το πήζουμε γιαούρτι. Στη συνέχεια ρίχνουμε το γιαούρτι μέσα στο δερμάτι και κλείνουμε το δέρμα με λεπτό σχοινί σχηματίζοντας μια θηλιά δένοντάς το πολύ σφιχτά. Ύστερα παίρνουμε το δερμάτι και αναταράσσουμε πολύ δυνατά για 3 λεπτά περίπου. Το αφήνουμε στο έδαφος και σα δυνατό ήλιο για 30'. Μετά το αναταράσσουμε ξανά για 3' καλά και δυνατά. Το περιεχόμενο που λέγεται δερματόγαλο είναι έτοιμο προς κατανάλωση. Αυτή η διαδικασία πρέπει να ακολουθηθεί την πρώτη φορά. Όταν θέλουμε να φάμε ανοίγουμε από την πλευρά της θηλιάς και παίρνουμε δερματόγαλο με κλίση του δερματιού ανασηκώνοντας το λίγο από την μεριά των μπροστινών ποδιών. Έπειτα ξαναδένουμε τη θηλιά. Πρέπει να αναφερθεί ότι πριν από κάθε χρήση αναταράσσουμε το δερμάτι. Προσοχή χρειάζεται ώστε να μην αδειάσει τελείως το γάλα μέσα από το δερμάτι, αλλά πάντα να μένει υπόλοιπο, περιεχόμενο το 1/3 της πλήρωσής του ώστε να γίνεται το γάλα που θα προστεθεί μέσα. Δηλαδή χρειάζεται σαν πυτιά ώστε να μεταβάλλει τις οργανοληπτικές ιδιότητες του γάλακτος που θα προσθέσουμε μέσα στο δερμάτι να γίνει δερματόγαλο. Όταν θέλουμε να γεμίσουμε το δερμάτι βράζουμε 2 κιλά γάλα, το αφήνουμε να κρωώσει και ανοίγοντας τη θηλιά το ρίχνουμε μέσα και

αναταράσσουμε αφήνοντάς το τουλάχιστον 2-3 ώρες ώστε να ζυμωθεί το προστιθέμενο γάλα από το ήδη υπάρχον μέσα. Το δερματόγαλο τρώγεται με ψωμί τριμμένο ή πίνεται σκέτο ως ρόφημα. Το πίνουν μόνο οι βοσκοί κατά τους καλοκαιρινούς μήνες. Το κρεμάνε σε κλαδιά δέντρου δίπλα από την σάνη των ζώων τους. Το φθινόπωρο μόλις πλέον αρχίζει να υποχωρεί η ζέστη το αδειάζουν, το πλένουν καλά, το αφήνουν να στραγγίξει από τα νερά, το φουσκώνουν και αφού το δέσουν με σχοινί το κρεμάνε στο υπόγειο του σπιτιού τους μέχρι το τέλος της άνοιξης όπου ο καιρός θα ζεστάνει και θα το ξαναχρησιμοποιήσουν.[17]

[25]ΚΕΛΛΗΔΙ (ΤΥΡΝΑΒΟΥ)

ΥΛΙΚΑ

1 ½ κιλό μοσχάρι κομμένο σε φέτες
1 κιλό πιπεριές μακριές κομμένες στα 2
1 ½ κιλό ώριμες ντομάτες κομμένες σε ροδέλες
2 πατάτες
½ κιλό κεφαλοτύρι κομμένο σε χοντρές φέτες
1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
6 σκελίδες σκόρδο κομμένο ψιλό-ψιλό
αλάτι, πιπέρι, τριμμένο μπαχάρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε και καθαρίζουμε τις πατάτες. Τις κόβουμε σε μεγάλες χονδρές ροδέλες πάχους 2 εκ. Τις στρώνουμε στον πάτο ενός ταψιού και τις αλατοπιπερώνουμε. Πάνω από τις πατάτες απλώνουμε τις πιπεριές με σκοπό να καλύψουμε τις πατάτες. Τρίτη στρώση στο ταψί κάνουμε με το κρέας. Πάνω στο κρέας προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και μπαχάρι και από πάνω ρίχνουμε και σκόρδο. Μετά στρώνουμε τις τομάτες από πάνω και ρίχνουμε πάλι αλατοπίπερο.

Τελευταία στρώση κάνουμε με το κεφαλοτύρι, καλύπτοντας όλη την επιφάνεια του ταπιού. Τέλος ραντίζουμε το φαγητό με ελαιόλαδο και το τοποθετούμε στο φούρνο με δυνατή φωτιά. Μετά από ½ ώρα στο φούρνο σκεπάζουμε το ταψί με λαδόκολλα και συνεχίζουμε το ψήσιμο μέχρι το φαγητό μας να χάσει τα υγρά του. Το φαγητό αυτό σερβίρεται μόνο με ψωμί ή συνοδεύεται με ρύζι.

ΝΤΟΜΑΤΟΚΕΦΤΕΛΕΣ

ΥΛΙΚΑ

4 ντομάτες κομμένες σε μικρά κυβάκια

2 φλιτζάνια αλεύρι

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

¼ ματσάκι δυόσμο ψιλοκομμένο

½ φλιτζάνι ελαιόλαδο

2 σκελίδες ψιλοκομμένο σκόρδο

1 αυγό

½ ματσάκι μαϊντανός

αλάτι, πιπέρι

100 γρ φέτα τριμμένη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε καλά όλα τα υλικά που αναγράφονται παραπάνω και αν έχουμε πρόσθετα υγρά τότε προσθέτουμε λίγο αλεύρι ακόμη να τραβήξει τα υγρά. Αφήνουμε το μείγμα να ξεκουραστεί για λίγο και μετά πλάθουμε και τηγανίζουμε σε καυτό λάδι μέχρι να ροδίσουν και από τις 2 μεριές.

ΠΑΤΑΤΟΚΕΦΤΕΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό πατάτες καθαρισμένες και πλυμένες περασμένες στον τρίφτη να στραγγίξουν ή σε σουρωτήρι (εκεί τις αλατίζουμε και τους ρίχνουμε το χυμό ενός φρέσκου λεμονιού για να μην μαυρίσουν)

2 αυγά

½ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο

100 γρ φέτα τριμμένη

3 κουταλιές βούτυρο και λίγη φρυγανιά τριμμένη για να σφίξουν

πιπέρι και λάδι για τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί και προσθέτουμε λίγη φρυγανιά τριμμένη μέχρι να σφίξουν ώστε να πλάθονται και να τηγανιστούν σε καυτό λάδι μέχρι να ροδίσουν.[25]

[20]ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ ΜΕ ΚΕΦΤΕΔΕΣ(ΧΑΣΙΩΝ) – ΣΥΝΤΑΓΗ ΧΑΣΙΩΤΩΝ & ΑΝΤΙΧΑΣΙΩΤΩΝ

Είναι ένα αρκετά αγαπητό φαγητό στην περιοχή των Τρικάλων με μεγάλη συχνότητα εμφάνισης την περίοδο του χειμώνα. Είναι αρκετά χρονοβόρο φαγητό καθώς για να παρασκευαστεί χρειάζεται τρία διαφορετικά επιμέρους εδέσματα, τηγανιτά, κεφτέδες, σκορδαλιά και κουρκούτι.

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΚΕΦΤΕΔΕΣ

½ κιλό κιμάς χοιρινός
2 αυγά
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
2 φέτες μουλιασμένες σε γάλα αγελάδας
2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
1 ματσάκι δυόσμο ψιλοκομμένο
1 κ.σ. ξύδι
ρίγανη, αλάτι, πιπέρι
½ ματσάκι μαϊντανό
½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
αλεύρι και λάδι για τηγάνισμα
ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια λεκάνη ρίχνουμε όλα τα υλικά και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα. Το αφήνουμε περίπου 30'. Στη συνέχεια πλάθουμε τους κεφτέδες με τα χέρια, τους ρίχνουμε σε αλεύρι και στη συνέχεια σε καυτό λάδι για να τηγανιστούν από όλες τις μεριές.

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ

500γρ αλεύρι
το λάδι από το τηγάνισμα των κεφτέδων
½ κιλό νερό
λίγο αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Στο λάδι που τηγανίσαμε τους κεφτέδες ρίχνουμε σιγά-σιγά το αλεύρι ανακατεύοντας συγχρόνως πάνω στη φωτιά, μέχρι να υφλοκτιρνίσει όλη η ποσότητα του αλευριού. Μετά σβήνουμε τη φωτιά και αφήνουμε να πάρει τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος. Βάζουμε νερό σε κατσαρόλα στη φωτιά να βράσει, το αλατίζουμε ενώ προσθέτουμε και λίγο νερό στο τηγάνι για να χυλώσει το μείγμα του. Στη συνέχεια προσθέτουμε το περιεχόμενο του τηγανιού στην κατσαρόλα σιγά-σιγά ανακατεύοντας συγχρόνως καλά για να μην σβολιάσει το αλεύρι. Στη συνέχεια προσθέτουμε και τους κεφτέδες στην κατσαρόλα και ανακατεύουμε πάνω σε σιγανή φωτιά για 10'. Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και ετοιμάζουμε την σκορδαλιά.

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΣΚΟΡΔΑΛΙΑ

2 κεφάλια σκόρδο

αλάτι, πιπέρι

1 φλιτζάνι του καφέ ξύδι, ελαιόλαδο και νερό

ψίχα ψωμιού από 2 φέτες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τα σκόρδα και τα ρίχνουμε μέσα στο γουδί. Αρχίζουμε να τα συνθλίβουμε χτυπώντας τα με το γουδοχέρι. Προσθέτουμε αλάτι και ξαναχτυπάμε για λίγο. Προσθέτουμε και το λάδι με το ξύδι και ανακατεύουμε με το γουδοχέρι. Τρίβουμε μέσα στο γουδί το ψωμί και το νερό και ανακατεύουμε πάλι. Τέλος ρίχνουμε και μια πρέζα πιπέρι, αναμειγνύουμε και με ένα κουτάλι αδειάζουμε καλά το περιεχόμενο του γουδιού στην κατσαρόλα και ανακατεύουμε. Το φαγητό είναι έτοιμο για σερβίρισμα. Συνήθως τρώγεται χλιαρό προς ζεστό.

ΞΥΝΟΓΑΛΟ

Άλλο ένα αγαπημένο έδεσμα, κυρίως σε περιοχές με ανεπτυγμένη κτηνοτροφία λόγω και της παραγωγής του γάλακτος. Εδώ θα αναφερθεί όπως ακριβώς γίνεται το ξυνόγαλο κάθε καλοκαίρι σε ορισμένα ορεινά χωριά της Θεσσαλίας. Η διαδικασία ξεκινάει με τη συλλογή του γάλακτος από τα ζώα με την άρμεξή τους. Παίρνουμε λοιπόν 15 κιλά γάλα και αφού το στραγγίζουμε το ρίχνουμε μέσα στην κάδη (ειδικό ξύλινο δοχείο) που από πάνω είναι ανοιχτή. Αφήνουμε εκεί σε ηρεμία το γάλα για 10 ώρες. Έπειτα με ειδικό κόνταρι αρχίζουμε να ταρακουνάμε το γάλα ώστε να διαχωριστεί το βούτυρο. Αυτή η διαδικασία ανατάραξης πρέπει να συνεχιστεί ασταμάτητα για 1 ώρα περίπου. Στη συνέχεια παίρνουμε 3 κιλά νερό παγωμένο και το ρίχνουμε μέσα στην κάδη ώστε να παγώσει το βούτυρο και να το συλλέξουμε εύκολα με τη βοήθεια μιας τρυπητής κουτάλας. Το βούτυρο που συλλέγουμε το πλένουμε με κρύο νερό πιέζοντάς το λίγο με την κουτάλα. Μετά το τοποθετούν σε κατσαρόλα και το βράζουν ώστε να διαχωρίσουν το καθαρό βούτυρο, το οποίο το συλλέγουν, το αφήνουν να κρυώσει και το τοποθετούν σε γυάλινα ή πλαστικά βάζα και το φυλάσσουν στο ψυγείο. Το μέρος της κάδης που έμεινε το συλλέγουμε σε μπουκάλια και τα τοποθετούμε προς φύλαξη στο ψυγείο. Αυτό είναι το ξυνόγαλο που τρώγεται συνήθως για βραδινό σε βαθύ πιάτο με 2-3 φέτες ψωμί. Πολλές φορές το πίνουν σκέτο ενδιάμεσα των γευμάτων καθώς είναι πολύ δροσιστικό.[20]

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΘΕΣΣΑΛΙΩΤΩΝ

Αναφερόμενοι στις διατροφικές συνήθειες των Θεσσαλιωτών οφείλουμε να μιλήσουμε για δύο επιμέρους κατηγορίες κατοίκων. Υπάρχουν αυτοί που μένουν στα βουνά και η κύρια ενασχόλησή τους είναι η κτηνοτροφία και οι κάτοικοι του Θεσσαλικού κάμπου που ασχολούνταν επί το πλείστον με την καλλιέργεια του εύφορου εδάφους.

Στην διατροφή των βουνίσιων κυριαρχεί το γάλα, το τυρί και οι πίτες σχεδόν καθ'όλη τη διάρκεια του χρόνου. Η διατροφή τους στηρίζεται στα προϊόντα και αγαθά που οι ίδιοι παράγουν, όπως το κρέας και όλα τα γαλακτοκομικά προϊόντα κυρίως κατά τους χειμερινούς μήνες καθώς οι καιρικές συνθήκες δεν τους επιτρέπουν τη μεταφορά άλλων αγαθών από τον κάμπο. Έτσι η καθημερινή τους διατροφή αποτελείτο για όλους από γάλα με ψωμί και σπιτική μαρμελάδα για τα παιδιά και γάλα αλατισμένο και τριμμένο ψωμί για τους μεγάλους το πρωί. Στις πολύ δε κρύες μέρες του χειμώνα ο παραδοσιακός καυτός τραχανάς τριμμένος με μπόλικο τυρί και ψωμί έκανε θραύση.

Τα μεσημέρια συνήθιζαν να τρώνε όσπρια σε σούπα 3 φορές τη βδομάδα ή πατάτες γιαχνί ή λαχανόρυζο ή σπανακόρυζο ή κάποιο από τα πολλά είδη πίτας κυρίως με πράσα, σπανάκια, τραχανά ή τυρί. Το δείπνο τους ήταν ιδιαίτερα απλό καθώς αποτελούνταν από γιαούρτι και ψωμί χειροποίητο ή αυγά, τυρί και ψωμί ή από ένα κομμάτι περισσευούμενο πίτας συνοδευόμενο από ένα ποτήρι ζεστό φρέσκο γάλα. Ως πρόγευμα συνήθιζαν να τρώνε είτε λαγκίτες είτε μια χοντρή φέτα ψωμί με μπόλικο τυρί φέτα ή νιβατό αλειμμένο πάνω στο ψωμί.

Βέβαια όταν καλυτέρευε ο καιρός από τα μέσα της άνοιξης έως και τα μέσα του φθινοπώρου προμηθεύονταν όλα τα αγαθά που παρήγαγε ο κάμπος με αποτέλεσμα η διατροφή τους να ποικίλλει περισσότερο.

Τότε πολλά φρούτα και λαχανικά εμπλούτιζαν τη διατροφή τους. Βέβαια ένα μέρος από τα λαχανικά το έπαιρναν από τους μικρούς κήπους που φρόντιζαν στα σπίτια τους. Η διατροφή τους κατά τους θερινούς μήνες δεν διέφερε σχεδόν καθόλου από τους κατοίκους της θεσσαλικής πεδιάδας. Η μόνη τους διαφορά ήταν ότι οι μεν ορεινοί τις Κυριακές και αργίες τρεφόταν αποκλειστικά με κρέας μαγειρεμένο με ζυμαρικά, πατάτες ή ρύζι ενώ οι πεδινοί τρεφόταν κυρίως με ψάρι κάτι το οποίο δεν συναντάμε συχνά στο τραπέζι των ορεινών καθώς δεν ήταν εύκολο να το προμηθευτούν.

Η διατροφή των κατοίκων της θεσσαλικής πεδιάδας ήταν περισσότερο πλούσια σε αριθμό αγαθών. Λιγότερο γάλα και τυρί, κρέας σε μικρότερη ποσότητα αλλά γεύματα συνήθως με λαχανικά, πατάτες, ζυμαρικά και ρύζι συνοδευόμενα με πολλές σαλάτες και βραστά χόρτα συνέθεταν την καθημερινή εικόνα της διατροφής τους.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Λαμβάνοντας υπόψιν τις αφηγήσεις των κατοίκων και γνωρίζοντας τα βασικά χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής παρατηρούμε ότι η διατροφή των Θεσσαλιωτών έχει ως βάση τη Μεσογειακή Διατροφή καθώς (α) στηρίζεται κυρίως σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης όπως χόρτα, φρούτα και λαχανικά, (β) όλα τα φαγητά τους περιέχουν αρκετό ελαιόλαδο και (γ) τρέφονται ελάχιστα με κρέας. Όπως παρατηρείται, τα γεύματά τους συνοδεύονταν με άφθονο ψωμί και οι καιρικές συνθήκες ήταν αυτές που ορίζανε τη διατροφή τους. Όσον αφορά τις συνταγές τις παραδοσιακές, διατηρούνται είτε αυτούσιες είτε με κάποιες παραλλαγές οι οποίες οφείλονται περισσότερο στις σημερινές διατροφικές συνήθειες (περισσότερο ζωικό λίπος και πρωτεΐνες, λιγότερο ελαιόλαδο). Οι συνταγές που περιγράφηκαν τις έχουν παραδώσει οι μανάδες στις κόρες τους με κάθε λεπτομέρεια και την ίδια τεχνική που χρησιμοποιούσαν οι ίδιες. Βέβαια οι νεότερες νοικοκυρές κάνουν χρήση αυτής της πολύτιμης κληρονομιάς συγκεκριμένες μέρες του χρόνου, δηλαδή παρασκευάζουν το πλωμπάρι και το σπληνάντερο μόνο κάθε Χριστούγεννα για να διατηρήσουν την παράδοση.

Οι σημερινές διατροφικές συνήθειες απέχουν πολύ από αυτές που προαναφέρθηκαν οπότε δεν έχουν ως βάση τη Μεσογειακή Διατροφή η οποία είναι ευρέως διαδεδομένη για τον σημαντικό ρόλο που παίζει στην υγεία των ανθρώπων.[15] Ο παραδοσιακός τρόπος διατροφής μας (Μεσογειακή Δίαιτα) με άφθονα λαχανικά όπως κουνουπίδι, μπρόκολο και λάχανο, φρέσκα φρούτα, δημητριακά, μείωση του ζωικού λίπους και των θερμίδων, των πολύ αλατισμένων και παστών τροφών μπορεί να προλάβει ή να επιβραδύνει την ανάπτυξη των νοσημάτων της φθοράς της υγείας μας. Τα πορτοκάλια και τα λαχανικά μειώνουν τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου, εγκεφαλικού επεισοδίου και της υπέρτασης. Δίαιτα πλούσια σε φρούτα και λαχανικά που είναι μεγάλες

πηγές φυσικών αντιοξειδωτικών εμποδίζουν την οξείδωση των λιποπρωτεϊνών και ουσιαστικά την ανάπτυξη αρτηριοσκληρωτικών βλαβών. Τα φλαβονοειδή που βρίσκονται στο τσάι, μήλα, κόκκινο κρασί, κρεμμύδια είναι ισχυρά αντιοξειδωτικά. Η μεγάλη πρόσληψη αντιοξειδωτικών βιταμινών C και E μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο της στεφανιαίας νόσου. Δίαιτα με λίγο αλάτι όπως η μεσογειακή μειώνει την αρτηριακή πίεση την οποία την μειώνουν και άλλα στοιχεία της διατροφής όπως φρούτα, λαχανικά και γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά (όπως και τη χοληστερόλη). [15]

[15] Η διατροφή μας πρέπει να έχει μικρή ποσότητα κορεσμένων και μεγάλη ακόρεστων λιπών. Τέτοια είναι η μεσογειακή διαίτα που δίνει το καλύτερο προσδόκιμο επιβίωσης στον κόσμο.[15] Τα μονοακόρεστα και πολυακόρεστα τα οποία βρίσκονται σε μεγάλη περιεκτικότητα στους ξηρούς καρπούς και στα σπορέλαια έχουν αποδειχθεί ότι είναι απαραίτητα επειδή έχουν τις εξής ιδιότητες : [10]

1. Ελαττώνουν τα επίπεδα TG στο αίμα
2. Μειώνουν τη χοληστερόλη του αίματος
3. Μειώνουν την LDL χοληστερίνη ενώ διατηρούν ct την HDL
4. Βελτιώνουν την αναλογία της καλής προς την κακή χοληστερόλη.

Η θνησιμότητα από καρδιαγγειακές παθήσεις(εμφράγματα και ανακοπές) είναι σημαντικά μειωμένη στις χώρες όπου οι διατροφικές συνήθειες των κατοίκων περιλαμβάνουν υψηλή πρόσληψη μονοακόρεστων λιπαρών οξέων. Η Μεσογειακή Διατροφή έχει θετικές επιδράσεις και σε άλλες ασθένειες όπως ο διαβήτης (μειώνει τα επίπεδα των λιπιδίων και της γλυκόζης στο αίμα) και η παχυσαρκία καθώς παχύσαρκα άτομα κάτω από διαβητική θεραπεία έχουν προτιμήσει να ακολουθήσουν μεγαλύτερο διάστημα μια δίαιτα μεσογειακού τύπου λόγω της ποικιλίας των φαγητών και της γεύσης τους , όπως έδειξε μελέτη που διεξήχθη στις ΗΠΑ .[10]

[13] Σημαντικό κομμάτι στη διατροφή των κατοίκων της Θεσσαλίας κατέχουν οι πίτες ιδιαίτερα αυτές που παρασκευάζονται με διάφορα χόρτα τα οποία είναι υψηλής διατροφικής αξίας όπως καταδεικνύουν διάφορες έρευνες. Χόρτα που

έρχονται δεύτερα στην προτίμησή μας όπως : λάπαθο, μάραθος, ζοχός, τσουκνίδα είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα, διατητητικές ίνες και αντιοξειδωτικές ουσίες. Οι αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν στα πλαίσια των ερευνών έδειξαν ότι τα συγκεκριμένα χόρτα όπως και η χορτόπιτα που φτιάχνεται με αυτά περιέχουν αρκετές ποσότητες φλαβονοειδών, ουσίες που βοηθούν στην πρόληψη καρδιαγγειακών και καρκίνου. [13]

[14] Στην Ελλάδα φύονται και πολλά μυρωδικά όπως ρίγανη, βασιλικός, θυμάρι, δυόσμος, άνηθος, μαϊντανός πολλά από τα οποία αποτελούν εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών και συνιστούν ένα εύγευστο υποκατάστατο του αλατιού στην προετοιμασία των φαγητών. [14]

[15] Έχει αποδειχθεί ότι το 35% των ασθενειών οφείλεται στη διατροφή και είναι αδιανόητο το γεγονός ότι ενώ μπορούμε να προλάβουμε την εμφάνιση των νόσων αυτών με 2 και μόνο κανόνες να τους παραγνωρίζουμε . Σωματική άσκηση και σωστή διατροφή ταυτόχρονα μας οδηγούν στην πρόληψή τους.[15]

ΓΛΩΣΣΑΡΙ

- **ΝΙΒΑΤΟ** ή ανεβατό : Είναι ένα είδος τυριού που παρασκευάζεται κυρίως στη Θεσσαλία, χρησιμοποιείται κατσικίσιο ή πρόβειο γάλα και συνήθως τρώγεται αλειμμένο σε φέτα ψωμιού
- **ΑΝΘΟΤΥΡΟ** : Είναι ένα είδος τυριού που παρασκευάζεται στη Μακεδονία, Θράκη, Πελοπόννησο, Θεσσαλία, Στερεά Ελλάδα, Ήπειρο, Ιόνια νησιά, νησιά του Αιγαίου και Κρήτη, χρησιμοποιείται τυρόγαλο από πρόβειο ή κατσικίσιο γάλα και η χρήση του είναι επιτραπέζια ή σε πίτες.
- **ΓΑΛΟΤΥΡΙ** : Είναι και αυτό ένα είδος τυριού που παρασκευάζεται σε Ήπειρο και Θεσσαλία, χρησιμοποιείται πρόβειο ή κατσικίσιο γάλα και τρώγεται σε καβουρδισμένο ψωμί.
- **ΛΑΓΚΙΤΕΣ** ή λαζαγκίτες : Είναι κοινώς οι τηγανίτες.
- **ΛΑΠΑΤΑ** : Είναι τα λάπαθα
- **ΛΙΑΝΟΜΑΤΑ** : Είναι τα εντόσθια των μικρών ζώων φιλοκομμένα
- **ΜΑΝΟΥΡΙ** : Είδος τυριού που παρασκευάζεται σε Θεσσαλία, Κεντρική & Δυτική Μακεδονία, χρησιμοποιείται τυρόγαλα από κατσικίσιο ή πρόβειο γάλα και η χρήση του είναι κυρίως επιτραπέζια
- **ΜΑΡΚΑΤΙ** : Είναι το γιαούρτι
- **ΜΠΑΤΖΙΝΑ** : Είναι μια πίτα η οποία περιέχει ένα είδος τυριού που ονομάζεται μπατζός – εξού και το όνομα της πίτας- το οποίο παρασκευάζεται στη Θεσσαλία και Κεντρική & Δυτική Μακεδονία, χρησιμοποιείται πρόβειο ή κατσικίσιο γάλα και η χρήση του είναι για σαγανάκι, για τρίψιμο και για πίτες.
- **ΜΠΟΥΜΠΑΡΙ** : Είναι γεμιστό παχύ έντερο χοίρου με διάφορα κρεατικά

- ΠΛΩΜΠΑΡΙ : Είναι και αυτό γεμιστό παχύ έντερο χοίρου με κρέας πράσα και διάφορα άλλα καρυκεύματα
- ΤΕΛΕΜΕΣ : Είδος τυριού που παρασκευάζεται σε Μακεδονία, Θράκη, Ήπειρος, Στερεά Ελλάδα, Θεσσαλία, Πελοπόννησος, χρησιμοποιείται πρόβειο, κατσικίσιο ή αγελαδινό γάλα και η χρήση του είναι επιτραπέζια, για σαλάτες και για πίτες.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

● INTERNET

1. www.gourmed.gr
2. www.food.com
3. www.ecoguide.gr
4. www.gefsi.gr
5. www.3kala.gr
6. <http://users.thess.sch.gr>
7. <http://health.in.gr/news/article>
8. <http://explocrete.com/greek>
9. www.nut.uoa.gr
10. www.nutrition.med.uoc.gr
11. www.inarkadia.gr
12. www.oliveoil-info.gr

● ΒΙΒΛΙΑ

13. « ΤΑ ΑΓΡΙΑ ΦΑΓΩΣΙΜΑ ΧΟΡΤΑ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΑΜΠΟΥ» , ΘΑΝΑΣΗ ΠΑΠΟΥΛΙΑ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΑΛΟΥ
- 14 . « ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ & ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ» , Δ.ΤΡΙΧΟΠΟΥΛΟΣ, Β. ΚΑΛΑΠΟΘΑΚΗ, Ε. ΠΕΤΡΙΔΟΥ , Β' ΕΚΔΟΣΗ 2001, ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΖΗΤΑ
- 15 . « ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΕΓΚΑΙΡΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ ΦΘΟΡΑΣ» , ΣΤΑΥΡΟΣ Σ. ΜΠΕΣΜΠΕΑΣ, ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ, ΑΘΗΝΑ 2002

- 16 . « ΚΡΗΤΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ» , ΜΑΡΙΑ & ΝΙΚΟΣ ΨΙΛΑΚΗΣ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΑΡΜΑΝΩΝ
- 17 . « ΤΟ ΕΛΛΗΝΟΚΑΣΤΡΟ» , ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ « ΑΣΤΗΡ ΛΑΡΙΣΑ» 1999
- 18 . « ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ» , ΝΙΚΟΣ ΡΑΠΤΗΣ, INTERBOOKS, 1998
19. « ΤΟ ΜΕΓΑΛΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΩΝ ΜΕΖΕΔΩΝ» , ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ, ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ Α. ΤΣΙΤΣΙΛΩΝΗ
- 20 . ΑΦΗΓΗΣΗ ΚΑΤΟΙΚΟΥ ΧΩΡΙΟΥ ΕΛΛΗΝΟΚΑΣΤΡΟΥ ΤΡΙΚΑΛΩΝ
- 21 . ΑΦΗΓΗΣΗ ΚΑΤΟΙΚΟΥ ΧΩΡΙΟΥ ΜΗΛΙΝΑΣ ΒΟΛΟΥ
22. ΑΦΗΓΗΣΗ ΚΑΤΟΙΚΟΥ ΧΩΡΙΟΥ ΤΣΑΓΚΑΡΑΔΑΣ ΒΟΛΟΥ
- 23 . ΑΦΗΓΗΣΗ ΚΑΤΟΙΚΟΥ ΧΩΡΙΟΥ ΠΥΡΡΑΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ
- 24 . ΑΦΗΓΗΣΗ ΚΑΤΟΙΚΟΥ ΑΝΘΗΡΟΥ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ
- 25 . ΑΦΗΓΗΣΗ ΚΑΤΟΙΚΟΥ ΤΥΡΝΑΒΟΥ ΛΑΡΙΣΣΗΣ
- 26 . ΑΦΗΓΗΣΗ ΚΑΤΟΙΚΟΥ ΠΕΡΤΟΥΛΙΟΥ ΤΡΙΚΑΛΩΝ
27. PITSAVOS C AND PANAGIOTAKOS D, CARDIO 2000 STUDY, RISK STRATIFICATION AND PRIMARY PREVENTION OF ACUTE CORONARY SYNDROMES IN GREECE, KOSTAKIS LTD PUBLICATIONS, ATHENS 2003