

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΚΟΝΙΤΣΑΣ

Εγκόλπιο

παραδοσιακών συνταγών
Ζαχαροπλαστικής-Μαγειρικής
περιοχής Κόνιτσας



ΚΟΝΙΤΣΑ ΜΑΪΟΣ 2001

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΚΟΝΙΤΣΑΣ

ΔΗΜΟΣΙΑ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ	
ΚΟΝΙΤΣΑΣ	
ΑΡ. ΕΙΣΑΓΟΓΗΣ	47865
ΗΜΕΡ. ΕΙΣΑΓΟΓΗΣ	12/6/2001
ΤΑΞΙΝ. ΑΡΙΘΜ.	641.5 ΕΓΚ

κωδ. εγχ 8934

Εγκόλπιο

παραδοσιακών συνταγών
Ζαχαροπλαστικής-Μαγειρικής
περιοχής Κόνιτσας

ΚΟΝΙΤΣΑ ΜΑΪΟΣ 2001

Αναδρομές...

*Κι αν θα μιλούσα με πάθος
για τη σκυταλοδρομία της ανθρώπινης ιστορίας
δε θα ορκιζόμουν σε τίποτε άλλο παρά σ' αυτή τη σκυταλοδρομία
αυτό το τρέξιμο των γενεών
που έχουν μυρίσει και θα μυρίσουν
αρχαίες μυρωδιές*

[Ιωάννης Μπρόντσκι]

Το εγκόλπιο δε φιλοδοξεί να φέρει νέες γεύσεις στο τραπέζι σας, ευελπιστεί όμως να θυμίσει στους παλιότερους γεύσεις παλιές κι αγαπημένες, μυρωδιές νοσταλγικές που τείνουν να ξεχαστούν και να φέρει τους νεότερους σε επαφή με την παραδοσιακή κουζίνα και την υγιεινή διατροφή.

Οι διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων τα τελευταία χρόνια κινήθηκαν πάνω σε ξενόφερτα πρότυπα. Φαγητό γρήγορο, εύκολο, πρόχειρο και φυσικά ανθυγιεινό.

Οι επιστημονικές ανακοινώσεις και εκτιμήσεις όμως, συγκλίνουν στο συμπέρασμα ότι πολλές ασθένειες έχουν άμεση σχέση με τη διατροφή αλλά και ότι η μεσογειακή δίαιτα αποτελεί καθοριστικό παράγοντα μακροζωίας.

Καιρός είναι λοιπόν να γυρίσουμε πίσω στο γνήσιο ελληνικό τραπέζι. Σε κείνες τις γεύσεις και μυρωδιές που ανέστησαν γενιές και που στο όνομα ενός αμφίβολου εκμοντερνισμού αφορίστηκαν. Ώρα είναι να μάθουν τα παιδιά κυρίως ότι μπορεί η εποχή μας να είναι βιαστική και έντονη αλλά το γεύμα, μια από τις μικρές χαρές της ζωής, πρέπει να παραμείνει γαλήνιο, απολαυστικό και κυρίως υγιεινό.

Απαύγασμα αυτής της φιλοδοξίας και προσπάθειας στάθηκε το εγκόλπιο.

Η ομάδα μας με ενθουσιασμό έτρεξε ρώτησε, συγκέντρωσε, δοκίμασε συνταγές της περιοχής Κόνιτσας. Πηγές μας οι γυναίκες της Κόνιτσας γιαγιάδες και νεότερες αλλά και οι ταβέρνες και τα εστιατόρια της περιοχής που προσπαθούν να διατηρήσουν το ντόπιο χρώμα και την παραδοσιακή γεύση.

Τους ευχαριστούμε όλους.

Δυο λόγια από την ομάδα εργασίας

Η ιδέα για την έκδοση αυτού του βιβλίου κυοφορήθηκε και υλοποιήθηκε στην Κόνιτσα στα πλαίσια του περιβαλλοντικού προγράμματος, που ανέλαβε το γυμνάσιο Κόνιτσας.

Οι περισσότερες συνταγές είναι νηστήσιμες λόγω και των μεγάλων περιόδων νηστείας αλλά και λόγω ανεπάρκειας κάποιων αγαθών σε εποχές παλιότερες. Βέβαια υπάρχουν και οι αρτήσιμες, λίγες αλλά ιδιαίτερα πλούσιες και ορεκτικές για τις μέρες τις καλές, τις γιορτινές.

Ειδικά στις δεύτερες, μη σας εκπλήξει η ύπαρξη κάποιων σύγχρονων υλικών. Οφείλεται στη δημιουργική παρέμβαση νοικοκυρών της περιοχής έτσι που να διευκολυνθεί και να βελτιωθεί η εφαρμογή τους.

Την ομάδα εργασίας αποτέλεσαν:

1) Οι μαθητές των Α', Β' και Γ' τάξεων του Γυμνασίου Κόνιτσας

Α' τάξη:

Βάκκα Πολυξένη
Γκόγκα Αικατερίνη
Κυρτζόγλου Αντωνία
Παπαβασιλείου Μαρία
Πασχάλη Αθηνά

Β' τάξη:

Βαζούκης Άγγελος
Βάκκας Κων/νος
Ηλία Ανδρομάχη
Ιατρού Αποστόλης
Καζατζίδου Στεύη
Καλλιντέρη Ανδρομάχη
Καπακλής Δημήτρης
Κολόκας Γεώργιος
Μέμου Μαρία
Ντίνου Δήμητρα
Πασσιά Δήμητρα
Πολύζου Παρασκευή
Τούσια Δήμητρα
Τσάμη Νεκταρία
Φώτος Κων/νος

Γ' τάξη:

Κολόκας Κοσμάς

2) Οι καθηγήτριες Σωμάκου Βασιλική ΠΕ3 και Χαϊδάκη Σταυρούλα ΠΕ2.

Ευρετήριο Φαγητών

Οι αριθμοί δηλώνουν τον αύξοντα αριθμό της συνταγής

- A**
Αμύγδαλο γλυκό 36
- B**
Βασιλόπιτα 53
- Γ**
Γίδα βραστή με πληγούρι κοφτό 27
Γουλιανός (ψαρόσουπα) 32
- Δ**
Δίπλες (ξεροτήγανα) 42
- E**
Ελιές 17
Ελιοπιτάκια - Ελιόπιτα 18
- Θ**
Θειάσο (ρόφημα) 33
- K**
Κουκιά ξερά γιαχνί 7
Κολοκύθα κόκκινη τηγανητή 9
Κρεμμυδοκεφτέδες 13
Κολοκυθάκια με πατάτες 23
Κολοκυθόπιτα με κόκκινη κολοκύθα 50
Καρυδόπιτα 52
Καρυδωτό 54
Καρυδόπαστα 55
Κοτόπιτα του Αϊ-Βασίλη
Κότα γεμιστή 26
Κρέας στιφάδο 29
Κρανάδα (ποτό) 34
Κάσια 37
Καρυδάκι γλυκό 35
Κέικ με κρασί 57
Κέικ βραστό 58
Κουραμπιέδες 59
Κουλουράκια με κρασί 63
Κουλουράκια πασχαλινά 64
Κλωστό (Σαραγλί) 66
- Λ**
Λαγός στιφάδο 30
Λουκάνικα γεμιστά 31
- M**
Μανιτάρια γεμιστά στο φούρνο 19
Μπιφτέκια 14
Μπαμπανότσα 20
Μουσταλευριά 38
- Μήλα τηγανητά 46
Μπουγάτσα χωριάτικη 48
Μηλόπιτα με ταχίνι 49
Μελομακάρονα 61
Μουστοκούλουρα 62
Μπακλαβάς Γιαννιώτικος 67
- N**
Ντολμαδάκια γιαλαντζί 8
- Π**
Πρασόψωμο 1
Πράσα με πατάτες 2
Πρασόρυζο 3
Παστάλια 4
Πατατόπιτα 21
Πιπέκι 24
Παστέλι 40
Πατσαβούρα 56
Πολύσποροι 68
- P**
Ρεβυθοκεφτέδες 12
Ρυζοπρασόπιτα 22
Ρυζόπιτα 51
- Σ**
Σκορδαλιά με καρύδι 15
Σκορδαλιά με πατάτες 16
Σκέτο 28
Σουμπέκια 29
Σεκέρ μπουρέκια 41
Σκαλτσούια 45
Σταφιδόψωμο 65
Σαραγλί (κλωστό) 66
- T**
Τουρσιά 11
Τηγανίτες με μήλο 44
Τηγανίτες 43
Ταχινोकουραμπιέδες 60
- Φ**
Φασολάκια μαυρομάτικα με χόρτα 5
Φασολάκια μαυρομάτικα με κολοκύθα κόκκινη 6
Φύλλο σφολιάτα 19
Φοινίκια 47
- Ψ**
Ψαρόσουπα με γουλιανό 32

ΦΑΓΗΤΑ



Ο Α. Πασιδης
Διοργανωτης

○ 1. Πρασόψωμο

1 Kgr πράσα ψιλοκομμένα
1 Kgr αλεύρι από καλαμπόκι
2 αυγά
½ Kgr λάδι
300 γρ. τυρί φέτα
αλάτι, πιπέρι
½ Kgr φρέσκο γάλα
νερό βραστό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζουμε το αλεύρι σε ταψί (σινί) και βράζουμε αρκετό νερό ώστε ρίχνοντάς το στο αλεύρι να δημιουργηθεί ένα βουνό από ζύμη (ζεμάτισμα). Απομακρύνουμε την ζύμη αυτή προς την άκρη του ταψιού.

Τώρα στη μέση ακριβώς ρίχνουμε τα πράσα ψιλοκομμένα, αλάτι, πιπέρι, το λάδι, τα αυγά και τρίβουμε αυτά με τα χέρια μας να μαραθούν.

Αφού μαραθούν προσθέτουμε το τυρί και αναμιγνύουμε όλα τα υλικά στο ταψί μας. Βάζουμε αυτό στο φούρνο.

Αφού ψηθεί και ροδοκοκκινίσει πολύ το βγάζουμε και ρίχνουμε αμέσως το ζεστό γάλα.

Συνοδεύεται με ξυνόγαλο.

○ 2. Πράσα με πατάτες φούρνου (φούρνου)

1 Kgr πράσα
½ Kgr πατάτες
1 κρεμμύδι χοντροκομμένο
5-6 σκελίδες σκόρδο με το φλούδι τους
2 κουταλιές σούπας κοπανισμένο παξιμάδι (αν γίνεται κριθαρένιο)
χυμό 2-3 λεμονιών
ρίγανη ή τριμμένο φασκόμηλο
1 φλυτζάνι τσαγιού λάδι
αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίζουμε τα πράσα, τα πλένουμε και τα κόβουμε σε κομμάτια μεγέθους 3 εκ.. Καθαρίζουμε τις πατάτες και τις κόβουμε κυδωνάτες. Στρώ-

νουμε τα πράσα και τις πατάτες σε ανάλογο σκεύος για φούρνο. Προσθέτουμε το χοντροκομμένο κρεμμύδι και το σκόρδο και σκορπίζουμε από πάνω το παξιμάδι, τη ρίγανη ή το φασκόμηλο, το λάδι, το λεμόνι και το αλάτι. Προσθέτουμε και λίγο νερό και τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο, μέχρι να μαλακώσουν και να μείνει το φαγητό μόνο με το λάδι του.

○ **3. Πρασόρυζο (νηστήσιμη)**

2 μεγάλα πράσα
3-4 κλωνάρια σέλινο χοντροκομμένα
λίγο μαϊντανό
λίγο άνηθο
2/3 φλυτζανιού τσαγιού ρύζι
1 κόκκινη πιπεριά (προαιρετική)
3/4 φλυτζανιού τσαγιού λάδι
2-3 κουταλιές σούπας σταφίδες μαύρες (προαιρετικές)
1 μικρό κουτί ντοματάκια αποφλοιωμένα ή 2-3 φρέσκιες ντομάτες
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίζουμε, πλένουμε τα πράσα και τα κόβουμε σε κομμάτια μήκους 3 δακτύλων. Βάζουμε το λάδι να κάψει και προσθέτουμε τα πράσα, το σέλινο, το μαϊντανό, τον άνηθο, την πιπεριά, τις σταφίδες, το αλάτι και το πιπέρι. Προσθέτουμε και τη ντομάτα και τα αφήνουμε να βράσουν σε χαμηλή φωτιά, μέχρι να σιγοψηθούν. Προσθέτουμε το ανάλογο νερό και, όταν βράσει, ρίχνουμε το ρύζι και το αφήνουμε να ψηθεί, φροντίζοντας να μείνει το φαγητό ζουμερό.

○ **4. Παστάλια (Παραδοσιακό φαγητό Διστράτου Κονίτσης) (νηστήσιμη)**

Φασολάκια
3 κρεμμύδια
μαϊδανός
δυόσμος
2 καρότα
1 κόκκινη πιπεριά
χυμός ντομάτας

αλάτι

1 πιάτο ρύζι

1 περίπου κούπα λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Τα φασολάκια, τα οποία έχουμε μαζέψει το καλοκαίρι, αφού είχαν πιάσει σπυρί, τα έχουμε καθαρίσει και αρμαθιάσει και τα αφήσαμε στον ήλιο να στεγνώσουν, τα παίρνουμε το χειμώνα, τα βγάζουμε απ' την κλωστή και τα βάζουμε να μουσκέψουν από το βράδυ.

Το πρωί τα ζεματάμε και χύνουμε το νερό. Κατόπιν το ετοιμάζουμε με τα μυρωδικά τους. Ψιλοκόβουμε 3 κρεμμύδια, μαϊδανό, δυόσμο, καρότα σε φέτες και την κόκκινη πιπεριά. Προσθέτουμε το λάδι και νερό και τα αφήνουμε να βράσουν.

Αφού βράσουν ρίχνουμε τσ' αλάτι και το χυμό ντομάτας, τα γυρίζουμε στο ταψί και ρίχνουμε το ρύζι μισοβρασμένο. Το βάζουμε στο φούρνο και το ψήνουμε.

○ **5. Φασολάκια μαυρομάτικα με χόρτα (νηστήσιμη)**

½ Kgr φασολάκια μαυρομάτικα

2 σέσκουλα

λίγο σέλινο

λίγο άνηθο

1 κρεμμύδ ή 2-3 φρέσκα κρεμμυδάκια

½ φλυτζάνι τσαγιού λάδι

αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Πλένουμε τα φασολάκια και τα βάζουμε να βράσουν με αρκετό νερό για 5 λεπτά. Τους αλλάζουμε το νερό και τα ξαναβάζουμε να βράσουν προσθέτοντας τα υπόλοιπα υλικά ψιλοκομμένα και αρκετό νερό, για να τα σκεπάσει. Τα αφήνουμε να βράσουν, μέχρι να μαλακώσουν καλά.

Προσθέτουμε τότε το λάδι και το αλάτι και τα βράζουμε λίγο ακόμα. Η σούπα είναι έτοιμη.

○ 6. Φασολάκια μαυρομάτικα με κολοκύθα κόκκινη (νηστήσιμη)

½ Kgr φασολάκια μαυρομάτικα
1 κρεμμύδι φιλοκομμένο
½ Kgr κόκκινη κολοκύθα κομμένη σε μικρά κομμάτια
½ φλυτζάνι τσαγιού λάδι
αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Πλένουμε τα φασολάκια και τα βάζουμε να βράσουν με αρκετό νερό για 5 λεπτά. Τους αλλάζουμε το νερό και τα ξαναβάζουμε να βράσουν μαζί με το κρεμμύδι, την κολοκύθα και αρκετό νερό που να τα σκεπάζει. Όταν είναι σχεδόν έτοιμα, προσθέτουμε το λάδι και το αλάτι και αφήνουμε το φαγητό να βράσει, μέχρι να χυλώσει.

○ 7. Ξερά κουκιά γιαχνί (νηστήσιμη)

½ Kgr κουκιά
1 κρεμμύδι μεγάλο κομμένο σε φέτες
½ φλυτζάνι τσαγιού ντοματάκια αποφλοιωμένα ή 2-3 φρέσκοιες ντομάτες
¼ φλυτζανιού τσαγιού λάδι
χυμό 1 λεμονιού
λίγη ρίγανη ή λίγο μάραθο (ξερό)
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Μουσκεύουμε αποβραδής τα κουκιά. Το πρωί βγάζουμε τα μαύρα ματάκια. Βάζουμε τα κουκιά να βράσουν για 3-4 λεπτά και τα σουρώνουμε. Βάζουμε το λάδι να κάψει, ρίχνουμε το κρεμμύδι να ξανθύνει, και προσθέτουμε τα κουκιά. Ρίχνουμε αρκετό νερό, για να σκεπαστούν και να βράσουν, μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε τότε τη ντομάτα λιωμένη, το αλάτι και το πιπέρι και τα αφήνουμε να βράσουν, μέχρι να δέσει η σάλτσα τους. Τα σερβίρουμε με λεμόνι και ρίγανη ή μάραθο.

Σημείωση: Αν φτιάχνουμε το φαγητό χωρίς λάδι, νεροβράζουμε το κρεμμύδι και συνεχίζουμε όπως πιο πάνω.

○ 8. Ντολμαδάκια γιαλαντζί (νηστήσιμη)

300 γρ. φρέσκα κληματόφυλλα ή από κονσέρβα

1½ Kgr κρεμμύδια

1 φλυτζάνι τσαγιού και 3 κουταλιές σούπας ρύζι τύπου καρλίνα

2 φλυτζάνια τσαγιού λάδι (το ένα για τη γέμιση, το άλλο για από πάνω)

1 μάτσο άνηθο

λίγο δυόσμο

χυμό 2-3 λεμονιών

αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Πλένουμε τα κληματόφυλλα και τα ρίχνουμε σε αλατισμένο νερό που βράζει να πάρουν μια-δυό βράσεις. Τα βγάζουμε σε πιατέλα. Αν χρησιμοποιήσουμε φύλλα από κονσέρβα, τα ξεπλένουμε και τα αφήνουμε να στραγγίσουν. Τα φρέσκα γίνονται πάντα πολύ πιο νόστιμα. Καθαρίζουμε τα κρεμμύδια, τα ψιλοκόβουμε, τα βάζουμε σε σουρωτήρι, τα ξεπλένουμε με νερό και τα αφήνουμε να στραγγίσουν. Βάζουμε σε κατσαρόλα 1 φλυτζάνι από το λάδι και ρίχνουμε τα κρεμμύδια να ξανθύνουν. Προσθέτουμε το ρύζι πλυμένο και τα καβουρδίζουμε λίγο. Ρίχνουμε το μισό από το χυμό του λεμονιού, τον άνηθο και το δυόσμο ψιλοκομμένο, το αλάτι, το πιπέρι και ½ φλυτζάνι νερό και το αφήνουμε να βράσει, για να πιεί το ζουμί του. Τυλίγουμε τα ντολμαδάκια ως εξής: απλώνουμε κάθε κληματόφυλλο με τη γυαλιστερή του πλευρά προς τα κάτω και βάζουμε επάνω μια μικρή κουταλιά από τη γέμιση. Διπλώνουμε πρώτα τις δυό άκρες προς τα μέσα και εν συνεχεία τυλίγουμε το ντολμαδάκι σαν τσιγάρο. Τα τοποθετούμε στην κατσαρόλα με το διπλωμένο μέρος προς τα κάτω. Προσθέτουμε το υπόλοιπο λάδι, λίγο αλάτι και πιπέρι και τα σκεπάζουμε με ένα ρηχό πιάτο, για να τα συγκρατεί. Προσθέτουμε ζεστό νερό, μέχρι να τα σκεπάσει, ρίχνουμε και το χυμό του λεμονιού και τα βράζουμε σε σιγανή φωτιά, μέχρι να μαλακώσει το ρύζι. Μπορούμε να τα σερβίρουμε με άσπρη σάλτσα. Διαλύουμε 1½ κουταλιά σούπας κορν φλάουρ σε 1 ποτήρι νερό, το προσθέτουμε στο φαγητό και το αφήνουμε να πάρει μια βράση, μέχρι να δέσει η σάλτσα.

○ **9. Κολοκύθα κόκκινη τηγανητή (νη- στήσιμη)**

1 Kgr κολοκύθα κόκκινη χοντροτριμμένη
3-4 κρεμμύδια κομμένα σε φέτες
1 φλυτζάνι τσαγιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις (περίπου)
αλάτι, πιπέρι
λάδι για το τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Τρίβουμε την κολοκύθα και την ανακατεύουμε με τα κομμένα κρεμμύδια, το αλεύρι, το αλάτι και το πιπέρι. Βάζουμε στο τηγάνι το λάδι να κάψει και αδειάζουμε μέσα αρκετό από το μίγμα της κολοκύθας. Το απλώνουμε σε όλη την επιφάνεια του τηγανιού. Όταν η κολοκύθα ροδίσει, τη γυρίζουμε και από την άλλη πλευρά με πλατιά σπάτουλα προσεκτικά, για να μη σπάσει. Επαναλαμβάνουμε το ίδιο με το υπόλοιπο μίγμα. Γίνονται σαν μεγάλες ομελέτες. Σερβίρονται ζεστές.

Σημείωση: Μπορούμε να τηγανίσουμε την κολοκύθα σκέτη, κομμένη σε λωρίδες πάχους 0,5 εκ.. Αφού αλατοπιπερώσουμε τα κομμάτια, προσθέτουμε λίγη ρίγανη, τα αλευρώνουμε και τα τηγανίζουμε σε καυτό λάδι. Σερβίρονται ζεστά.

○ **10. Μανιτάρια γεμιστά στο φούρνο (νηστήσιμη)**

1 Kgr μεγάλα, φρέσκα μανιτάρια
1-2 μεγάλα κρεμμύδια
άνηθο ή μαϊντανό ψιλοκομμένο
3 μέτριες ώριμες ντομάτες
4 κουταλιές σούπας λάδι
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Διαλέγουμε μεγάλα μανιτάρια. Τα πλένουμε καλά και τραβώντας, τους αφαιρούμε τα κοτσάνια.
Βάζουμε το λάδι να κάψει και ρίχνουμε τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα να τσιγαριστούν καλά. Προσθέτουμε και τα κοτσάνια ψιλοκομμένα, τον άνηθο ή το μαϊντανό και τα ανακατεύουμε.