



«ΓΕΥΣΕΙΣ ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ ΜΑΣ»

ΓΕΛ ΚΑΡΠΕΡΟΥ

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ: 2024-2025

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ : «ΓΕΥΣΕΙΣ ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ ΜΑΣ»

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ : ΧΡΥΣΟΥΛΑ ΓΡΑΜΜΕΝΟΥ

ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ :

ΖΑΡΑ ΣΟΦΙΑ

ΠΑΛΠΑΝΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ

ΚΕΡΑΣΙΔΗ ΜΑΡΙΑ

ΚΟΤΣΙΟΥ ΜΑΡΙΑ

ΜΠΕΚΙΟΥΛΑΡΙ ΓΚΕΝΙ

ΚΑΚΑΛΗ ΣΤΕΛΛΑ

ΜΠΑΛΟΓΙΑΝΝΗΣ
ΧΡΗΣΤΟΣ

ΤΣΟΧΟΝΤΑΡΙ
ΝΤΙΛΕΑΝΑ

ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ

ΖΙΑΝΟΥ ΜΑΡΙΝΑ

ΤΖΙΩΒΑΣ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

ΚΕΧΑΙΔΗΣ ΜΑΡΙΟΣ

ΜΑΛΑΚΑΤΑ ΓΕΩΡΓΙΑ

Η κουζίνα παλιά ήταν πολιτισμός και όχι μόνο γεύσεις.

Το καθημερινό τραπέζι ήταν γιορτή και μάζευε γύρω του όλα τα μέλη της οικογένειας.

Το μαγείρεμα του φαγητού ήταν πολύ πρωινή δουλειά για την νοικοκυρά.

Με τη φαντασία τους και το μεράκι που τους διακατείχε εκμεταλλεύονταν στο έπακρο τα λιγοστά υλικά που διέθεταν και κατόρθωναν να παρασκευάζουν ιδιαίτερα λαχταριστά πιάτα.

- Ο τρόπος που μαγείρευαν ήταν δημιούργημα συλλογικής γνώσης και εμπειρίας χρόνων.
- Τα υλικά κάποιες φορές τα έβαζαν «με το μάτι» ή «όσο πάρει».
- Τα φαγητά, εκτός από τη γευστική τους απόλαυση, μας γεμίζουν νοσταλγία και μνήμες.



Με αφορμή
λοιπόν το
Πρόγραμμα "Οι
Γεύσεις του
Τόπου μας",
προσπαθήσαμε
να αναδείξουμε :

- ✓ τον πλούτο και την ποικιλία προϊόντων που παράγει ο τόπος μας,
- ✓ την ασύγκριτη διατροφική αξία των παραδοσιακών συνταγών ,
- ✓ την ενίσχυση της τοπικής γαστρονομικής ταυτότητας και την απόλαυση του γαστρονομικού μας πολιτισμού.

1^η Δια Ζώσης Συνάντηση στο ΚΑΠΗ Καρπερού Τετάρτη, 05-03-2025

- Μαθητές και Καθηγητές των Γυμνασίου και Λυκείου με τις Γυναίκες του Συλλόγου Γονέων και τις Γυναίκες του ΚΑΠΗ συναντηθήκαμε στο ΚΑΠΗ Καρπερού αφενός για να καταγράψουμε τις γεύσεις του τόπου μας αφετέρου για να αποφασίσουμε τί θα μαγειρέψουμε στην επόμενη συνάντησή μας.





- ❖ Όσον αφορά τις γεύσεις του τόπου μας, δίνεται έμφαση κυρίως στην κατανάλωση οσπρίων, δημητριακών, σπόρων, φρούτων και λαχανικών.
- ❖ Η κατανάλωση κόκκινου κρέατος και γαλακτοκομικών είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη, αφού στην ευρύτερη περιοχή υπάρχουν πολλές κτηνοτροφικές μονάδες .
- ❖ Τέλος , οι χειροποίητες πίτες , είτε με αλμυρή γέμιση είτε με γλυκιά , ο τραχανάς και οι χυλοπίτες είναι συνυφασμένες με την τοπική παράδοση .

Τα όσπρια αποτελούν ένα αναπόσπαστο κομμάτι των τοπικών γεύσεων.



Το ιδιαίτερο μικροκλίμα ευνοεί την καλλιέργεια των παρακάτω ποικιλιών:

Φάκο

Λαφύρια

Κεχρί

Φακές

Φασόλια

Ρεβύθια



2^η Δια ζώσης Συνάντηση στο ΚΑΠΗ Καρπερού
Τετάρτη, 12-05-2025

Όλη η ομάδα εν δράσει!



Όλοι μαζί φορώντας τις ποδιές ,
γεμάτοι όρεξη και ανυπομονησία,
ξεκινήσαμε την προετοιμασία
κάποιων ενδεικτικών τοπικών
εδεσμάτων .

Στις επόμενες διαφάνειες
παραθέτονται οι συνταγές από τα
περισσότερα αλμυρά ή γλυκά
εδέσματα που παρασκευάστηκαν
κατά τη διάρκεια της 2^{ης}
συνάντησης μας.





Υβριστόν ή Εβριστόν

Ανεξάρτητα από την ονομασία, το εβριστόν είναι ένα παραδοσιακό ποντιακό ζυμαρικό, το οποίο συνήθιζαν να φτιάχνουν και να καταναλώνουν, κυρίως του χειμερινούς μήνες.

Λόγω του κρύου που επικρατούσε, καθώς και της υγρασίας, τα φρέσκα ζυμαρικά δεν μπορούσαν να στεγνώσουν σωστά, με αποτέλεσμα να χαλάνε.

Αντιθέτως, τα ζυμαρικά τα οποία έχουν ψηθεί ελάχιστα στον φούρνο δεν χαλάνε και μπορούσαν να διατηρηθούν πολλούς μήνες.

Έτσι, δημιουργήθηκε η ανάγκη για προψημένα ζυμαρικά, τα οποία προετοίμαζαν σε μεγάλες ποσότητες ήδη από τον Αύγουστο και τα διατηρούσαν αποθηκευμένα.

Η προετοιμασία του εβριστόν είναι πολύ απλή. Απλά τοποθετείτε σε ένα πιάτο το εβριστόν και ρίχνετε βραστό νερό για λίγα λεπτά, ώστε να μαλακώσουν.

Στην συνέχεια το μεταφέρετε σε ένα νέο πιάτο.

Το έβριστον φτιάχνεται σε αλμυρή συνταγή, με τυρί φέτα και αυγά ή γλυκιά συνταγή, με ζάχαρη και κανέλα.

ΧΟΡΤΟΠΙΤΑ



Υλικά ζύμης: 700 γρ. αλεύρι, 3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο, 1 κουταλιά σούπας ξίδι, λίγο αλάτι, λίγη ζάχαρη και νερό, όσο απαιτείται για να γίνει μία ζύμη ελαστική.

Υλικά γέμισης: 1 ματσάκι λάπατα, ένα ματσάκι τσουκνίδες, μισό κιλό σπανάκι, 1 ματσάκι άνιθο, 1 ματσάκι σέσκουλα, 1 κρεμμύδι, αλάτι και πιπέρι.

Ενώνουμε τα υλικά, φτιάχνουμε μία ελαστική ζύμη, τη χωρίζουμε σε έξι μπάλες και την αφήνουμε να 'ξεκουραστεί'. Σε ένα τηγάνι ρίχνουμε ένα ποτήρι κρασιού λάδι, ρίχνουμε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο και όλα τα χόρτα καλά πλυμένα και κομμένα σε μεγάλα κομμάτια. Τα μαραίνουμε στο τηγάνι, αλατοπιπερώνουμε και τα αφήνουμε να κρυώσουν. Ανοίγουμε δύο λεπτά φύλλα, τα στρώνουμε σε ένα μεγάλο ταψί, καλά λαδωμένο και απλώνουμε αραιά, σε λεπτό στρώμα τη γέμιση. Σκεπάζουμε τη γέμιση με ένα φύλλο και επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία άλλες δύο φορές. Στο τέλος απλώνουμε πάλι δύο φύλλα (συνολικά έξι φύλλα λαδωμένα, δύο στον πάτο, δύο στο πάνω μέρος και δύο ενδιάμεσα με τρεις στρώσεις γέμιση). Χαράζουμε την πίτα σε κομματάκια και την ψήνουμε στους 180 βαθμούς για 45 λεπτά περίπου.

Τριγωνικά Τυροπιτάκια

Υλικά

- **1 κιλό** αλεύρι
- **250 γρ** φέτα
- **250 γρ** μυζήθρα
- **2** αυγά
- φυτίνη
- **Λίγο** πιπέρι
- **Λίγο** αλάτι
- **Λίγο** ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Βάζουμε το αλεύρι σε ένα μπολ και ανοίγουμε μια λακούβα στην μέση. Βάζουμε το λάδι με το αλάτι και προσθέτουμε όσο νερό χρειαστεί μέχρι να ξεκολλάει η ζύμη από τα χέρια.

Βάζουμε σε ένα μπολ τη φέτα και την μυζήθρα τριμμένη, τα αυγά και λίγο πιπέρι και τα ανακατεύουμε.

Ετοιμάζουμε τη ζύμη, την αφήνουμε να ξεκουραστεί για λίγο και στη συνέχεια τη χωρίζουμε σε 5-6 μπαλάκια.

Ανοίγουμε κάθε μπαλάκι σε λεπτό φύλλο και κόβουμε σε λωρίδες. Γεμίζουμε κάθε λωρίδα με μια γεμάτη κουταλιά γέμιση (να είναι πλούσια) και κλείνουμε προσεκτικά σε τρίγωνα, εξασφαλίζοντας ότι η γέμιση δεν θα ξεχυθεί ενώ ψήνεται.



Ψωμί Ζυμωτό

Υλικά

ΓΙΑ ΤΟ ΨΩΜΙ

- **1 κ.** αλεύρι ζυμωτό παραδοσιακό (κίτρινο)
- **1** φακελάκι ξηρή μαγιά
- **630 γρ.** νερό χλιαρό
- **1 κ.σ.** κοφτή αλάτι ψιλό
- **Λίγο** ελαιόλαδο για τις φόρμες

ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ

Σουσάμι και σπόρους για το τελείωμα

Ψήσιμο

Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 190 °C στον αέρα, στη μεσαία σχάρα για περίπου 30'.

Αφήνουμε τα ψωμιά να σταθούν για 10'.

Τα βγάζουμε με προσοχή σε καθαρή πετσέτα ή σχάρα να στεγνώσουν.



Τραχανάς Ξινός

Υλικά

ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΡΑΧΑΝΑ

- 2 - 1/2 φλ. νερό ή γάλα
- 1/2 φλ. τραχανά ξινό
- 25 γρ. Βούτυρο
- 50 γρ. φέτα
- Λίγο αλάτι

Εκτέλεση

Σε μια μικρή κατσαρόλα βάζουμε το νερό, το βούτυρο και τα αφήνουμε να πάρουν βράση. Προσθέτουμε τον τραχανά κι αφήνουμε σε χαμηλή φωτιά για 15' να σκάσει ο τραχανάς. Τότε προσθέτουμε την φέτα σε τρίμματα κι αποσύρουμε από την φωτιά.



Ελαιόψωμα

Υλικά

- 250 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 250 γρ. αλεύρι ολικής άλεσης
- 9 γρ. μαγιά, ξερή
- 1 κ.γ. ζάχαρη κρυσταλλική
- ½ κ.γ. αλάτι
- 250 ml. νερό
- 60 ml ελαιόλαδο
- 150 γρ. ελιές, σε ροδέλες



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μπολ αδειάζουμε το νερό, τη ζάχαρη και τη μαγιά, ανακατεύουμε με ένα κουτάλι και το αφήνουμε για 5', για να ενεργοποιηθεί η μαγιά.

Παράλληλα, στον κάδο του μίξερ ρίχνουμε το αλεύρι, το ελαιόλαδο, το αλάτι και το νερό με τη μαγιά και ζυμώνουμε με το γάντζο σε δυνατή ταχύτητα, μέχρι να γίνει ένα λείο ζυμάρι.

Στη συνέχεια, ρίχνουμε και τις ελιές και συνεχίζουμε το ζύμωμα για επιπλέον 1 με 2 λεπτά.

Όταν είναι έτοιμη η ζύμη, την τοποθετούμε σε ένα μπολ, το οποίο έχουμε λαδώσει, τυλίγουμε με μία μεμβράνη και αφήνουμε να ξεκουραστεί για 10 λεπτά.

Μόλις ξεκουραστεί η ζύμη, τη χωρίζουμε σε 7 ίσα μέρη, περίπου 140 γρ. το καθένα, τα τοποθετούμε το ένα δίπλα στο άλλο σε ένα ταψί, το οποίο έχουμε στρώσει με λαδόκολλα, δίνοντας ένα σχήμα μαργαρίτας. Έπειτα, σκεπάζουμε με μία βρεγμένη πετσέτα και τα αφήνουμε να φουσκώσουν για 30 λεπτά. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C, στον αέρα.

Όταν φουσκώσει το ψωμί, το ραντίζουμε με λίγο νερό, πασπαλίζουμε με παπαρουνόσπορο και ψήνουμε στον φούρνο για 25 με 30 λεπτά.

Μόλις είναι έτοιμο το ελαιόψωμο, βγάζουμε από τον φούρνο, αφήνουμε να κρυώσει ελαφρά και σερβίρουμε.

Σιτάρι Κινωμένο (Χυλωτό στο ταψί)

- Σύμφωνα με την τοπική παράδοση, το έφτιαχναν οι νοικοκυρές του σπιτιού την Παραμονή του Αγίου Θεοδώρου το βράδυ, και αφού το διάβαζε ο παππάς οι ελεύθερες κοπέλες έβαζαν ένα κομμάτι στο μαξιλάρι τους και έβλεπαν στον ύπνο τους ποιον θα παντρευτούν.



Πασπαλόπιτα κυρίας Κωνσταντινιάς

Υλικά

- ✓ 3 κιλά καλαμποκάλευρο
- ✓ 1 κιλό άσπρο αλεύρι
- ✓ 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- ✓ Βιτάμ
- ✓ Λίγο γάλα
- ✓ Λίγο ελαιόλαδο

Υλικά για την γέμιση

- ✓ Σπανάκι, τσουκνίδα, σέσκουλα, ζώχια γλυκά, κρεμμυδόφυλλα
- ✓ Τυρί Φέτα(Προαιρετικά)

Εκτέλεση

Σε ένα μπολ αναμειγνύουμε το καλαμποκάλευρο με το άσπρο αλεύρι, το βιτάμ και 1 κ.γ αλάτι. Αναμειγνύουμε καλά. Το αποτέλεσμα θα είναι ένα μείγμα “ψιχουλιαστό”. Λαδώνουμε καλά ένα στρογγυλό ταψί διαμέτρου 30 εκ. και απλώνουμε τα 2/3 του μείγματος. Απλώνουμε πάνω τη γέμιση και στη συνέχεια ρίχνουμε από πάνω το υπόλοιπο της γέμισης, προσθέτοντας λάδι, λίγο λίγο γάλα και πασπαλίζοντας με τυρί

Για τη γέμιση

Αχνίζουμε τα χόρτα και τα τσιγαρίζουμε. Έπειτα, προσθέτουμε λίγο γάλα και τυρί φέτα.

Ψήσιμο

Ψήνουμε πάνω-κάτω αντίσταση στους 200° περίπου για 1 ώρα



Μπατζίνα

Υλικά

- **1 κιλό** κολοκυθάκια
- αλάτι
- πιπέρι
- **1/4 ματσάκι** δυόσμο
- **2 κ.σ.** βασιλικό
- **4** αυγά
- **400 γρ.** φέτα
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- **100 γρ.** ελαιόλαδο
- **200 γρ.** γιαούρτι στραγγιστό
- **300 γρ.** αλεύρι γ.ό.χ.
- **1 κ.γ.** μπέικιν πάουντερ
- **20 γρ.** καλαμποκάλευρο, για το ταψί
- **2 κ.σ.** ελαιόλαδο

Εκτέλεση

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Τρίβουμε στον χοντρό τρίφτη τα κολοκύθια και τα βάζουμε σε ένα μπολ.
- Προσθέτουμε αλάτι και ανακατεύουμε με τα χέρια πιέζοντας για να βγάλουν όλη την υγρασία τους. Αφήνουμε για 20 λεπτά.
- Βάζουμε τα κολοκύθια σε μια πετσέτα και πιέζουμε καλά να φύγει η υγρασία και το βάζουμε σε ένα μπολ.
- Κόβουμε τον δυόσμο και τον βασιλικό σε μικρά κομμάτια και τα βάζουμε στο μπολ με τα κολοκύθια.
- Προσθέτουμε τα αυγά, τη μισή φέτα σπασμένη με τα χέρια μας, το ξύσμα από το λεμόνι, αλάτι, πιπέρι, το ελαιόλαδο, το γιαούρτι και ανακατεύουμε.
- Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι με το μπέικιν και τα βάζουμε στο μπολ με τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε μέχρι να έχουμε ένα ομοιογενές μείγμα.
- Λαδώνουμε ένα ταψί 30x40 εκ. και πασπαλίζουμε με το καλαμποκάλευρο και το αλάτι.
- Προσθέτουμε την υπόλοιπη φέτα σπασμένη με τα χέρια μας, 2 κ.σ. ελαιόλαδο και ψήνουμε για 40 λεπτά.
- Αφαιρούμε και σερβίρουμε.



Κολοκυθοκεφτέδες

Υλικά

- 1 Κιλό κολοκυθάκια
- 1 κρεμμύδι τριμμένο
- 1 αυγό
- 1 φλιτζάνι τριμμένη φρυγανιά
- Αλεύρι για το αλεύρωμα
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό
- 3/4 φλιτζανιού κεφαλογραβιέρα τριμμένη
- Αλάτι, πιπέρι
- Ελαιόλαδο



Οδηγίες μαγειρέματος

🕒 Περίπου 20' -25'

- 1 Πλένουμε τα κολοκυθάκια, τα τρίβουμε στον τρίφτη και τα βάζουμε σε σουρωτήρι να στραγγίσουν καλά.
- 2 Στύβουμε με τα χέρια τα τριμμένα κολοκυθάκια, για να φύγουν τα υγρά τους και τα βάζουμε σε ένα μπολ.
- 3 Προσθέτουμε την φρυγανιά, το αυγό, το τυρί, το μαϊντανό και αλατοπιπερώνουμε. Ανακατεύουμε με τα χέρια μας να ομογενοποιηθεί το μείγμα. Μπορεί να χρειαστεί λίγο ακόμη φρυγανιά.
- 4 Αφήνουμε το μείγμα στο ψυγείο για 1-2 ώρες να σφίξει.
- 5 Βάζουμε σε πιάτο αλεύρι, αλευρώνουμε τους κεφτέδες και ζεσταίνουμε μπόλικο λάδι σε βαθύ τηγάνι. Τηγανίζουμε μέχρι να πάρουν ωραίο χρώμα.

Γλυκοί Πειρασμοί

Φυσικά, εκτός από τα φαγητά δεν λείπουν τα γλυκά και τα επιδόρπια που βασίζονται στα αγνά υλικά του τόπου μας και είναι κατάλληλα για κάθε περίπτωση.

Νηστίσιμα κουλούρια με ταχίνι

Υλικά

Μερίδες: περίπου 900 γρ.

500 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του (ίσως χρειαστεί κι άλλο λίγο)

250 γρ. χυμός πορτοκαλιού

100 γρ. ταχίνι

110 γρ. ζάχαρη

2 κουτ. γλυκού κανέλα σε σκόνη

1 κουτ. γλυκού γαρίφαλο τριμμένο

1 κουτ. γλυκού σόδα σε σκόνη



Διαδικασία

- Για τα κουλούρια με ταχίνι, ζυμώνουμε όλα τα υλικά μαζί με τα χέρια ή με το μίξερ, μέχρι να έχουμε μια εύπλαστη ζύμη (ίσως χρειαστεί λίγο αλεύρι ακόμα).
- Πλάθουμε τα κουλουράκια στο σχήμα που θέλουμε και τα ακουμπάμε σε ένα ταψί στρωμένο με λαδόκολλα.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° C, για 20 λεπτά

Κέικ Περγαμόντο-Καρύδι

- ΥΛΙΚΑ
- 4 αυγά που τα ασπράδια τα κάνουμε μαρέγκα
- 350 γραμμάρια ζάχαρη που τα χτυπάμε μαζί με τους κρόκους
- 200 ml γάλα πλήρες
- 200 ml καλαμποκέλαιο
- 2 βανίλιες
- 150 γρ. τριμμένα καρύδια
- Και λίγο ξύσμα περγαμόντου
- 400gr φαρινάπ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε πρώτα τα ασπράδια μαρέγκα και τα αφήνουμε στην άκρη. Μετά χτυπάμε τους κρόκους με τη ζάχαρη ,ρίχνουμε το γάλα, το λάδι, τις βανίλιες και την φαρινάπ .Στο τέλος κλείνουμε το μίξερ ρίχνουμε το ξύσμα από το περγαμόντο , τα καρύδια και προσθέτουμε σιγά-σιγά τη μαρέγκα που την ενσωματώνουμε σιγά-σιγά στο μείγμα. Ψήνουμε στους 170°C στις αντιστάσεις πάνω-κάτω για περίπου 50 με 55 λεπτά ανάλογα το φούρνο.



Λουκουμάδες Με Μέλι

Υλικά

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΛΟΥΚΟΥΜΑΔΕΣ

500 γρ αλεύρι σκληρό ή γ.ο.χ.

25 γρ νωπή μαγιά (ή 1 φακελάκι ξερή)

1 κ.σ .μέλι θυμαρίσιο

1 κ.γ .κοφτό αλάτι

2 φλ. περίπου χλιαρό νερό

ΓΙΑ ΤΟ ΤΗΓΑΝΙΣΜΑ

Ελαιόλαδο

ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

Θυμαρίσιο μέλι

Κανέλα



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε σε μεγάλο μπολ το αλεύρι, την μαγιά, το μέλι και προσθέτουμε σιγά σιγά νερό μέχρι να γίνει ο παχύς χυλός. Τέλος προσθέτουμε το αλάτι. Σκεπάζουμε το μπολ και το αφήνουμε κοντά σε ζεστό χώρο (καλοριφέρ ή δίπλα στην κουζίνα) για 30 λεπτά, μέχρι το μείγμα να αρχίσει να ανεβαίνει στα τοιχώματα του μπολ.

Σε μια κατσαρόλα βαθιά ζεσταίνουμε ελαιόλαδο.

Τηγανίζουμε για λίγα λεπτά μέχρι να ροδίσουν και τους στραγγίζουμε σε απορροφητικό χαρτί. Τους βάζουμε σε πιατέλα και περιχύνουμε με θυμαρίσιο μέλι και κανέλα.

Μαρμελάδα Πορτοκάλι

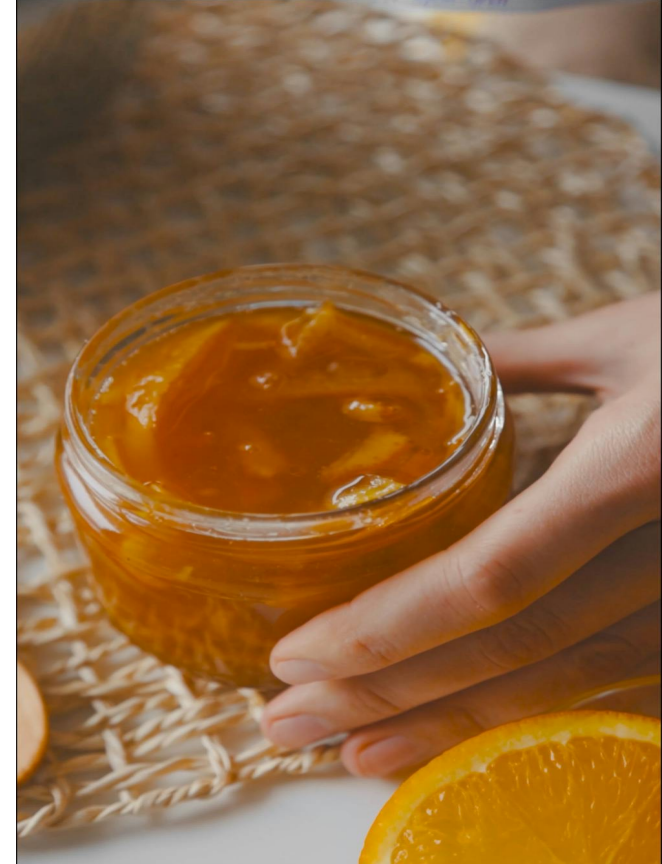
Υλικά

Τεμάχια: 2 βάζα

- 5 πορτοκάλια
- 1 λεμόνι
λεπτόφλουδο
- 1 κιλό ζάχαρη
- 1 φλιτζ. νερό
- 1 ξυλάκι κανέλα
- χυμός από 1/2
λεμόνι

Διαδικασία

1. Για την μαρμελάδα πορτοκάλι, πλένουμε καλά τα πορτοκάλια και το λεμόνι και τα βάζουμε σε μια βαθιά κατσαρόλα με μπόλικο νερό. Βράζουμε για 10 λεπτά (ο χρόνος μετράει από το σημείο βρασμού). Αδειάζουμε το νερό αυτό και γεμίζουμε την κατσαρόλα πάλι με καινούργιο ζεστό νερό (το έχουμε ζεστάνει εν τω μεταξύ σε μια άλλη κατσαρόλα, εκτός και αν διαθέτουμε ηλεκτρικό βραστήρα). Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία άλλες 2 φορές (δηλαδή 4 βρασίματα στο σύνολο).
2. Με αυτόν τον τρόπο ξεπικρίζουμε τη φλούδα τους. Μετά την τέταρτη φορά, σουρώνουμε τα φρούτα και τα αφήνουμε να κρυώσουν μέχρι να μπορούμε να τα πιάσουμε χωρίς να καούμε.
3. Κόβουμε τα πορτοκάλια στη μέση και αφαιρούμε τα κουκούτσια και τα κοτσανάκια τους. Πολτοποιούμε πολύ καλά τα φρούτα στο μπλέντερ.
4. Βάζουμε τον πολτό πάλι στην άδεια κατσαρόλα και προσθέτουμε τη ζάχαρη, το νερό και την κανέλα.
5. Για τη μαρμελάδα πορτοκάλι, βράζουμε σε μέτρια φωτιά για 30 λεπτά. Μένουμε πάνω από την κατσαρόλα ανακατεύοντας με μια κουτάλα γιατί η μαρμελάδα μπορεί να μας κολλήσει πολύ εύκολα.
6. Τα τελευταία 2 - 3 λεπτά βρασίματος ρίχνουμε και τον χυμό λεμονιού.
7. Μόλις πήξει η μαρμελάδα πορτοκάλι, αποσύρουμε από τη φωτιά.



Χαλβάς Σιμιγδαλένιος

Υλικά

- 1 ποτήρι λάδι
- 2 ποτήρια σιμιγδάλι (1 ποτήρι σιμιγδάλι χοντρό, 1 ποτήρι σιμιγδάλι ψιλό)
- 3 ποτήρια ζάχαρη
- 4 ποτήρια νερό

Εκτέλεση

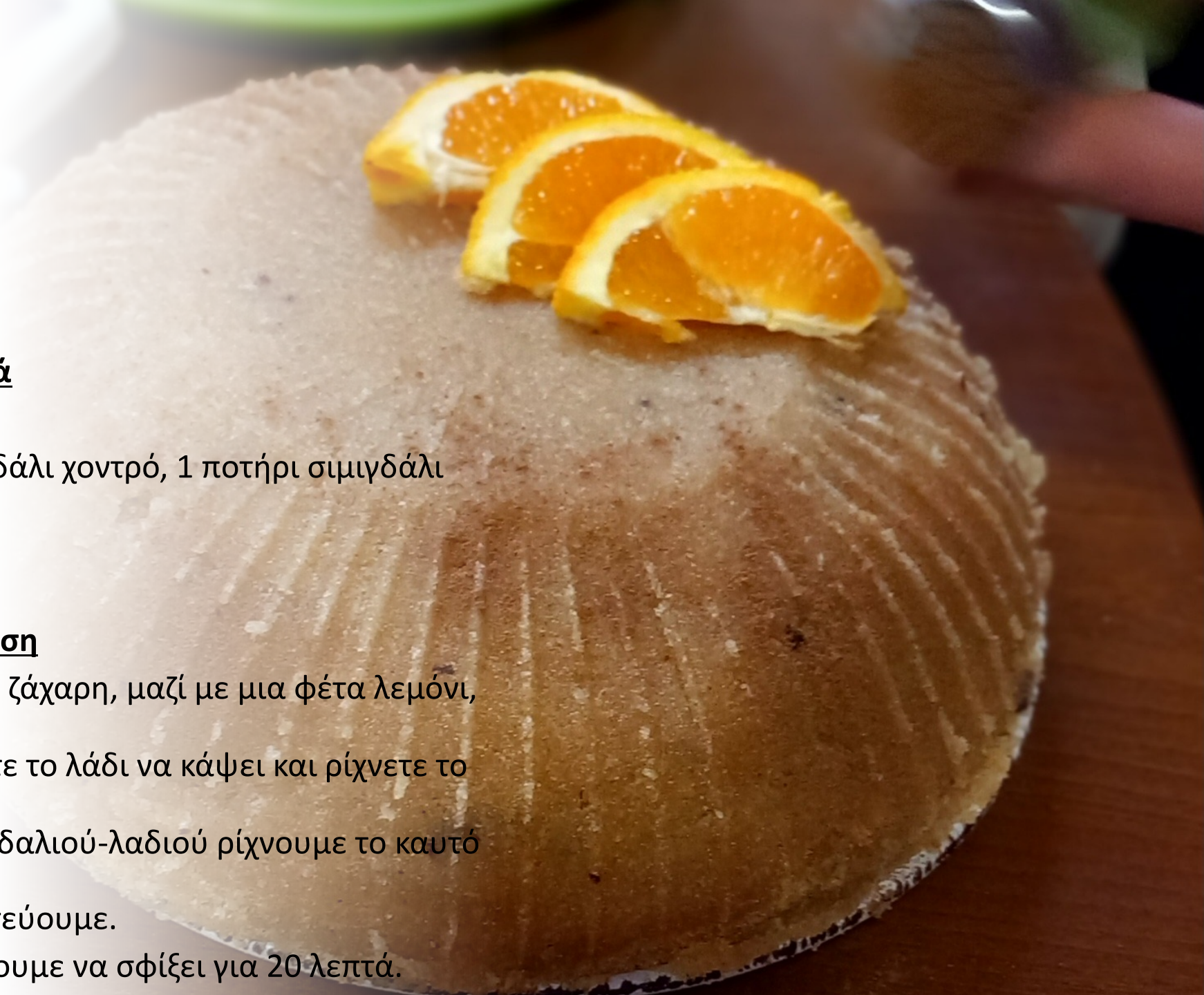
Σε μια κατσαρόλα βάλτε το νερό και τη ζάχαρη, μαζί με μια φέτα λεμόνι, μέχρι να βράσουν σε σιρόπι.

Εντωμεταξύ, σε άλλη κατσαρόλα βάζετε το λάδι να κάψει και ρίχνετε το σιμιγδάλι για να το καβουρδίσετε.

Σβήγουμε το μάτι και στο μείγμα σιμιγδαλιού-λαδιού ρίχνουμε το καυτό σιρόπι.

Αποσύρουμε από τη φωτιά και ανακατεύουμε.

Βάζουμε το χαλβά σε φόρμα και αφήνουμε να σφίξει για 20 λεπτά.





Ένα γευστικό ταξίδι τοπικών γεύσεων έφτασε στο τέλος του...

ΕΠΙΛΟΓΟΣ



- Με αφορμή λοιπόν το Πρόγραμμα “Οι Γεύσεις του Τόπου μας” των δύο Σχολείων, προσπαθήσαμε να αναδείξουμε τον πλούτο και την ποικιλία προϊόντων που παράγει ο τόπος μας, την ασύγκριτη διατροφική αξία των παραδοσιακών συνταγών , την ενίσχυση της τοπικής γαστρονομικής ταυτότητας και την απόλαυση του γαστρονομικού μας πολιτισμού.
- Η ενδυνάμωση της σχέσης αλληλεπίδρασης και ανάπτυξης με τον τόπο μας, η ευαισθητοποίηση των νέων στις παραδοσιακές τοπικές συνταγές και η αναγκαιότητα διατήρησής τους για τις επόμενες γενιές ήτανε αδιαμφισβήτητα κάποιοι απ’ τους Στόχους του Προγράμματος.
- Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά όλους όσους βοήθησαν στην Δράση μας και ιδιαίτερα τις Γυναίκες του Συλλόγου Κηδεμόνων και του ΚΑΠΗ ,τον Σεφ και την Μαρίνα Λάμαρη.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<https://lykeio.karperou.gr/activities/oi-geyseis-toy-topoy-mas>

<https://whynut.gr/evriston-uvriston-h-paradosiakh-kouzina-twn-pontiwn/>

<https://www.argiro.gr/recipe/psomi-zymoto/>

<https://cookpad.com/gr/sintages/13132641-kolokuthokephtedes>

<https://depositphotos.com/gr/photos/grandmother-prepares-a-meal.html>



Σας ευχαριστούμε για την προσοχή σας!