

# Παραδοσιακές Συνταγές της Ρούμελης



1<sup>ο</sup> - 13<sup>ο</sup> - 17<sup>ο</sup>

Δημοτικά Σχολεία Λαμίας

2025 - 26

# Πρόλογος

---

Σας καλωσορίζουμε σε ένα βιβλίο συνταγών που δημιουργήθηκε με αγάπη, συνεργασία, μεράκι, μνήμες και άρωμα Ρουμελιώτικης Γης! Μαθητές από τρία δημοτικά Σχολεία της Λαμίας, το 1<sup>ο</sup>, το 13<sup>ο</sup> και το 17<sup>ο</sup>, με τον συντονισμό της δασκάλας της Πληροφορικής κ. Παρασκευής Τάσση και την στήριξη των δασκάλων των τάξεων κ. Βασιλικής Καραγεώργου, κ. Φωτεινής Τάση, κ. Γεωργίας Καλλέργη, κ. Ανθής Μπαμπά, κ. Ευμορφίας Τσαπρούνη, κ. Κούλας Κανταρέλου και κ. Δήμητρας Πρέσση γινόμαστε ερευνητές της παράδοσης. Θυμηθήκαμε γεύσεις, ρωτήσαμε, καταγράψαμε, πληκτρολογήσαμε και σας παρουσιάζουμε 67 αυθεντικές συνταγές, από τις φημισμένες ρουμελιώτικες πίτες, τα γευστικά φαγητά και τα παραδοσιακά γλυκά, που μεταφέρονται από γενιά σε γενιά. Στόχος μας δεν είναι απλώς να καταγράψουμε υλικά και οδηγίες, αλλά να διασώσουμε και να μεταδώσουμε ένα κομμάτι της τοπικής μας «γευστικής» ιστορίας. Γιαγιάδες, παππούδες, γονείς και θείοι είναι οι πρωταγωνιστές και τους ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ιδιαίτερα, όχι απλώς για τη συμμετοχή τους στη δημιουργία αυτού του βιβλίου, αλλά κυρίως για τις αναμνήσεις και τις εμπειρίες που βιώνουμε σε κυριακάτικα τραπέζια, γιορτινές συνάξεις ή στο απλό καθημερινό νοιάξιμο. Και έτσι η γεύση του φαγητού που μας προσφέρουν γίνεται επίγευση (μνήμη), με διάρκεια στον χρόνο και δύναμη σταθερή, εφόδιο ψυχικό για την καλή πορεία μας στη ζωή!!!

*Σημ.: Η εργασία εντάσσεται στο πλαίσιο «Δράσεις Τοπικής Ιστορίας» στο Δημοτικό του Υπουργείου Παιδείας (μέσω του ΙΕΠ) που στοχεύει στη σύνδεση των μαθητών με την ιστορία και τον πολιτισμό του τόπου τους μέσα από βιωματικές και ερευνητικές δραστηριότητες, καθώς και στο πρόγραμμα "Mindful Eating - Η Τέχνη της Ενσυνείδητης Διατροφής στο Σχολείο" που υλοποιείται από το σχολικό έτος 2024-25 στο 1<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Λαμίας.*

## Περιεχόμενα

# Πίτες

---

1. Αυγόπιτα της γιαγιάς Θεοδώρας.....	7
2. Αυγόπιτα Ρούμελης.....	8
3. Ζυμαρόπιτα ή Κολοκυθομαμαλίγκα.....	9
4. Κολοκυθόπιτα Αλμυρή.....	10
5. Κολοκυθόπιτα με τραχανά (ταρκασι) του Λέλε .....	11
6. Μαμαλίγκα.....	11
7. Μασόντρα της γιαγιάς Θωμαΐς .....	12
8. Μπαμπανέτσα .....	13
9. Μπαμπανέτσα της γιαγιάς Δήμητρας .....	14
10. Μπαμπανέτσα .....	14
11. Μπαμπανέτσα της γιαγιάς Αθανασίας .....	15
12. Μπαμπανέτσα της γιαγιάς Ρούλας.....	16
13. Μπομπότα .....	17
14. Πιγουλόπιτα .....	18
15. Πίτα με κολοκύθι της γιαγιάς Κωνσταντίνας .....	19
16. Πίτα Μαμαλίγκα της γιαγιάς Σταυρούλας .....	19
17. Πλαστός (Μπαμπανέτσα).....	20
18. Τυρόπιτα της μαμάς .....	20
19. Ρουμελιώτικη χορτόπιτα .....	21
20. Ρουμελιώτικη Χορτόπιτα .....	22
21. Τραχανόπιτα με χωριάτικο τραχανά.....	23
22. Τυρόψωμο της κ. Γεωργίας .....	23

## Περιεχόμενα

# Κυρίως Πιάτο

---

1. Αρνάκι γεμιστό στο φούρνο της γιαγιάς .....	25
2. Αρνάκι Φρικασέ Αυγολέμονο .....	25
3. Γεμιστά .....	27
4. Καλοκαιρινή Σαλάτα με Αρακά και Τυρί Φέτα .....	28
5. Κατσικάκι στη γάστρα με πατάτες .....	29
6. Κλέφτικο .....	30
7. Κόκορας κρασάτος με τραχανά .....	31
8. Κοτόπουλο με πατάτες της γιαγιάς Σούλας .....	31
9. Κοτόπουλο με χυλοπίτες στη γάστρα.....	32
10. Κοτόπουλο Στιφάδο.....	33
11. Μοσχάρaki με αρακά .....	34
12. Πασπαλάς .....	34
13. Παστίτσιο της γιαγιάς Χαρίκλειας .....	35
14. Πρόβειο με Μακαρόνια.....	36
15. Ρουμελιώτικα Μπομπάρια.....	37
16. Τσιγαρίδες.....	38
17. Ρεβυθοκεφτέδες .....	39
18. Τουρσί.....	39

## Περιεχόμενα

# Γλυκά

---

1. Γαλακτομπούρεκο της Θείας Ελένης.....	41
2. Γαλατόπιτα του χωριού .....	42
3. Γαλατόπιτα της γιαγιάς Αθηνάς .....	43
4. Γλυκιά Κολοκύθα .....	44
5. Γαλατόπιτα της Μαμάς .....	44
6. Καρυδόπιτα της γιαγιάς Χρυσούλας.....	45
7. Κέικ Βανίλια .....	46
8. Κέικ σοκολάτας .....	46
9. Κέικ Καρότου της Θείας Ολυμπίας.....	47
10. Κουλουράκια Γιαγιάς Σταυρούλας.....	48
11. Λαδοκούλουρα της γιαγιάς της Ραφαέλας .....	48
12. Μπισκότα βουτύρου με σταγόνες σοκολάτας .....	49
13. Μελομακάρονα.....	50
14. Μιλφέιγ.....	51
15. Μελομακάρονα της Γιαγιάς Δήμητρας.....	52
16. Μηλόπιτα.....	53
17. Μηλόπιτα - Κέικ.....	54
18. Μηλόπιτα.....	54
19. Μπακλαβάς της γιαγιάς Γεωργίας .....	55
20. Μπακλαβάς.....	56
21. Παραδοσιακός Μπακλαβάς .....	57
22. Παραδοσιακή Γαλατόπιτα.....	58
23. Σοκολατόπιτα της γιαγιάς Κικής .....	59
24. Πορτοκαλόπιτα της γιαγιάς Ιωάννας.....	60
25. Ροξάκια .....	61
26. Τριλέτσε .....	61
27. Νηστίσιμη Μπουγάτσα.....	62
28. Χριστόψωμο - "Το πιο γλυκό ψωμί του χρόνου" .....	63

# Πίτες

---



## Αυγόπιτα της γιαγιάς Θεοδώρας

Μαρία Τσαντζαλή, ΣΤ΄ τάξη, 17ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Υλικά:

- 1 πακέτο χωριάτικο φύλλο για πίτες (κάθε πακέτο περιέχει 3-9 χοντρά φύλλα).
- Λιωμένο βούτυρο (αγελάδος ή πρόβειο) για το άλειμμα.
- 9 αυγά, ελαφρώς χτυπημένα.
- 750 γρ. φέτα βαρελίσια, πικάντικη, θρυμματισμένη.
- 300 ml φρέσκο γάλα, πλήρες.
- 80 γρ. βούτυρο αγελάδος, λιωμένο.
- $\frac{1}{2}$  κουτ. γλυκού τριμμένο μοσχοκάρυδο.
- Ελάχιστο αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

### Εκτέλεση:

- Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε καλά τα αυγά, τη φέτα, το γάλα και το λιωμένο βούτυρο.
- Ρίχνουμε το μοσχοκάρυδο, πιπέρι και λίγο αλάτι με προσοχή (γιατί η φέτα είναι αλμυρή) και ανακατεύουμε.
- Στρώνουμε στο ταψί 2 από τα φύλλα, βουτυρωμένα καλά έτσι ώστε να καλύψουν τον πάτο και τα τοιχώματα.
- Αδειάζουμε τη μισή γέμιση και την απλώνουμε ομοιόμορφα.
- Καλύπτουμε με άλλα 2 φύλλα, βουτυρωμένα, και απλώνουμε την υπόλοιπη γέμιση.
- Τέλος, τη σκεπάζουμε με τα υπόλοιπα φύλλα (θα έχουν μείνει 4 ή 5), τα οποία απλώνουμε τσαλακώνοντάς τα καθένα χωριστά.
- Κόβουμε το τμήμα των φύλλων που εξέχουν από το ταψί και φέρνουμε τις άκρες τους προς τα μέσα, τυλίγοντάς τες γύρω-γύρω στα τοιχώματα του ταψιού.
- Ραντίζουμε την πίτα με λίγο κρύο νερό, τη χαράζουμε σε τετράγωνα κομμάτια ή σε ρόμβους και την ψήνουμε για περίπου 1 ώρα, μέχρι να ροδίσει καλά η επιφάνεια της. Σερβίρουμε την αυγόπιτα χλιαρή.

### Μικρή Ιστορία η ανάμνηση:

Η γιαγιά Θεοδώρα, μαμά του μπαμπά μου έφτιαχνε την αυγόπιτα κάθε χειμώνα και κάθε φορά που την έφτιαχνε ήταν όλο και πιο νόστιμη!!



## Αυγόπιτα Ρούμελης

Χαρά Καπούλη, ΣΤ΄ τάξη, 17ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Υλικά

- 600 γρ. φύλλα για πίτες (ιδανικά σπιτικό)
- 500 γρ. φέτα
- 200 γρ. κλωτσουτρί (χλωρό τυρί της Ρούμελης) ή άλλο φρέσκο τυρί, όπως ανθότυρο ή μυζήθρα
- 8 αυγά
- 1/2 φλιτζάνι βούτυρο λιωμένο ανακατεμένο με 1/3 φλιτζανιού ελαιόλαδο για το άλειμμα των φύλλων
- 1/3 φλιτζάνι γάλα
- λίγο πιπέρι



### Εκτέλεση

- Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°C. Τρίβετε τα τυριά με τα δάχτυλα ή με πιρούνι και τα βάζετε σε ένα μεγάλο μπολ. Χτυπάτε επτά αυγά και τα ανακατεύετε στο τυρί. Προσθέτετε λίγο πιπέρι και τρεις κουταλιές της σούπας από το μείγμα βουτύρου και ελαιόλαδου.
- Ξεδιπλώστε το φύλλο και το σκεπάζετε με μια νωπή πετσέτα για να μην ξεραθεί όση ώρα δουλεύετε. Λαδώνετε ένα μεγάλο στρογγυλό ταψί (διαμέτρου 34 εκ.), αλείφετε δύο φύλλα με το μείγμα βουτύρου και τα στρώνετε έτσι ώστε να εξέχουν οι άκρες τους. Αδειάζετε λίγο από το μείγμα των τυριών και τα στρώνετε έτσι ώστε να περισσεύουν οι άκρες τους. Υπολογίστε άλλα δυο φύλλα για να σκεπαστεί η πίτα στο τέλος και χωρίζετε το μείγμα του τυριού να αντιστοιχεί σε όσα φύλλα μένουν.
- Σκορπίζετε λίγο μίγμα στην πρώτη στρώση φύλλο και το σκεπάζετε με άλλο φύλλο επαναλαμβάνοντας το έτσι ώστε να χωρίσει όλο στο ταψί. Βουτυρώνετε το φύλλο και συνεχίζετε να στρώνετε φύλλα και μίγμα τυριού εναλλάξ. Όταν μείνουν τα δύο τελευταία φύλλα φέρνετε από πάνω τα πρώτα φύλλα που εξείχαν από το ταψί και τα ραντίζετε με λίγο νερό. Στρώνετε από πάνω τα δυο φύλλα που έχετε κρατήσει αλείφοντάς τα ενδιάμεσα.
- Χτυπάτε το τελευταίο αυγό με το γάλα και αλείφετε την επιφάνεια της πίτας. Ψήνετε την πίτα στην τελευταία σχάρα του φούρνου για 50-60 λεπτά.
- Αναποδογυρίζετε την πίτα με την βοήθεια ενός μεγάλου ταψιού ή με μεγάλο στρογγυλό πλάστη και την αφήνετε να κρυώσει. Κόβετε και σερβίρετε σε ένα όμορφο πιάτο.

## Ζυμαρόπιτα ή Κολοκυθομαμαλίγκα

Καλύβα Κωνσταντίνα - Καλτσά Νικολέτα, ΣΤ΄17ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Υλικά

- 4 μέτρια προς μεγάλα κολοκυθάκια, ξυσμένα και περασμένα στον τρίφτη ( περίπου 6 φλιτζάνια)
- 1 κουταλιά της σούπας αλάτι
- 650 γραμμάρια ξινοτύρι ή 350 γραμμάρια φέτα κατσικίσια θρυμματισμένη και ανακατεμένη με μυζήθρα
- 1 φλιτζάνι γιαούρτι στραγγιστό
- $\frac{1}{2}$  του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 5 μεγάλα αυγά ελαφρά χτυπημένα
- 1 φλιτζάνι γάλα
- Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 3-4 φλιτζάνια καλαμποκάλευρο



### Εκτέλεση

- Βάζετε τα κολοκυθάκια σε ένα σουρωτήρι και τα ανακατεύετε με το αλάτι.
- Βάζετε επάνω τους ένα πιάτο με βάρος για να τα πιέζει και τα αφήνετε έτσι για 1 ώρα.
- Παίρνετε λίγο από το μείγμα και το σφίγγετε μέσα στις παλάμες σας, ώστε τα κολοκυθάκια να αποβάλουν όσο το δυνατόν περισσότερο από το νερό τους.
- Προθερμάνετε το φούρνο στους 190°C.
- Αναμειγνύετε τη φέτα, τη μυζήθρα και το γιαούρτι σε ένα μεγάλο μπολ.
- Προσθέστε τα κολοκυθάκια και τα ανακατεύετε όλα μαζί.
- Προσθέστε και το λάδι.
- Ανακατεύετε τα αυγά με το γάλα και τα ρίχνετε στο μείγμα των κολοκυθιών.
- Προσθέστε αλάτι και πιπέρι.
- Αργά προσθέστε το καλαμποκάλευρο, ζυμώνοντας, ώσπου το μείγμα να γίνει συμπαγές σαν υγρή ζύμη.
- Λαδώνετε ένα μεγάλο στρόγγυλο ταψί.
- Απλώνετε το μείγμα στο ταψί και με τα δάχτυλά σας το πιέζετε να καθίσει.
- Το ψήνετε στο φούρνο, ώσπου το μείγμα να πήξει και η επιφάνειά του να ροδίσει, για 50-60 λεπτά.
- Βγάζετε το ταψί από τον φούρνο, αφήνετε την πίτα να κρυώσει και την κόβετε σε μερίδες.

Σερβίρεται ζεστή ή σε θερμοκρασία δωματίου.

## Κολοκυθόπιτα Αλμυρή

Φωτόπουλος Σπύρος, Γ2 τάξη, 17ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Υλικά:

- 8 φύλλα χωριάτικα,
- 1 μεγάλο κολοκύθι
- Ελαιόλαδο
- 4-5 αυγά
- έξτρα αλεύρι για το άνοιγμα των φύλλων

### Για τη ζύμη (αν τη φτιάξετε)

- 600 γρ. αλεύρι άσπρο
- 1 κ. γλ. Αλάτι
- 1 κ.σ. λάδι
- 250-300 ml νερό (χλιαρό)



### Εκτέλεση

Βάζουμε όλα τα υλικά σε μια λεκάνη και ανακατεύουμε καλά έως ότου δημιουργηθεί ένα μαλακό ζυμάρι. (Εάν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο νερό ακόμη). Σκεπάζουμε τη ζύμη και την αφήνουμε να μαλακώσει για 30'. Έπειτα ζυμώνουμε για άλλα 30" ακόμη. Θα χρειαστούμε έναν πλάστη. Παίρνουμε τη ζύμη, τη χωρίζουμε σε 8 μπαλάκια και ένα-ένα τα ζυμαράκια ρίχνουμε λίγο αλεύρι από πάνω κ' με τα δάχτυλά μας τα προπιέζουμε προσθέτοντας διαδοχικά λίγο αλεύρι να μην κολλάει μέχρι να ανοίξει και με τον πλάστη από τη μέση προς τα άκρα του (για να μην κολλήσει).

Ανοίγουμε τα φύλλα και τα αφήνουμε στην άκρη. Όση ώρα ξεκουράζεται η ζύμη, καθαρίζουμε το κολοκύθι, το τρίβουμε στον τρίφτη (στο χοντρό), ρίχνουμε 2 κ. γλ. αλάτι και το αφήνουμε για λίγο να βγάλει τα υγρά του. Έπειτα το στύβουμε καλά με τα χέρια μας και το βάζουμε σε μια λεκάνη. Τρίβουμε τη φέτα, χτυπάμε τα αυγά, προσθέτουμε στο κολοκύθι και ανακατεύουμε.

Αφού έχουμε ανοίξει τα φύλλα, λαδώνουμε ένα ταψί (No 38), στρώνουμε 1 φύλλο (αφήνοντας τις άκρες έξω από το ταψί) και πασπαλίζουμε με το μίγμα που έχουμε φτιάξει. Συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία με τα φύλλα, προσθέτοντας ανά 2 φύλλα ελαιόλαδο σε όλο το φάσμα του φύλλου. Αφού τελειώσει αυτή η διαδικασία γυρίζουμε προς τα μέσα στο ταψί το φύλλο που είχαμε βγάλει απ' έξω από τα τοιχώματα, και βάζουμε το τελευταίο μας φύλλο κόβοντας τις άκρες του ούτως ώστε να έρθει ίσα-ίσα στο ταψί. Ρίχνουμε πάντα λάδι και ραντίζουμε με νερό (για να μην καεί). Χαράζουμε τα κομμάτια κ' ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο (στις αντιστάσεις) για 40-50 λεπτά στους 190° (ανάλογα τον φούρνο).

**Μικρή ιστορία:** Είναι μια συνταγή που την φτιάχνει συνέχεια κάθε καλοκαίρι η γιαγιά μου, όπου την επισκέπτομαι στο μακρινό χωριό του Καρπενησίου Δάφνη και είναι από τις αγαπημένες μου πίτες.

**Καλή επιτυχία.**

## Κολοκυθόπιτα με τραχανά (ταρκασι) του Λέλε

Κωνσταντίνος Λελεντζής, ΣΤ΄ Τάξη 1<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Υλικά

- 250γρ. κολοκυθάκια, τριμμένα στον τρίφτη
- 150γρ. βούτυρο
- 400ml γάλα [κατά προτίμηση κατσικίσιο]
- 3 μεγάλα αυγά
- 50γρ.τραχανά ξινό
- 300γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 μικρό ματσάκι άνηθο
- 300γρ. φέτα, θρυμματισμένη
- 30ml έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι φρέσκο-τριμμένο



### Εκτέλεση

- Βάζετε τα κολοκυθάκια σε ένα σουρωτήρι και τα πασπαλίζετε με μπόλικο αλάτι, να βγάλουν τα υγρά τους.
- Προθερμάνετε τον φούρνο στους 200° C στις αντιστάσεις. Με το μισό βούτυρο αλείφετε τον πάτο και τα τοιχώματα ενός μεγάλου και λιώνετε το άλλο μισό σε ένα μπρίκι.
- Σε ένα μπολ ρίχνετε το γάλα, τα αυγά, το λιωμένο βούτυρο, τον **τραχανά** και το αλεύρι, ανακατεύοντας καλά με σύρμα. Στη συνέχεια προσθέτετε τα τριμμένα κολοκυθάκια, τον φιλοκομμένο άνηθο, το αλατοπιπερώνετε καλά και συνεχίζετε το ανακάτεμα.
- Στρώνετε το μείγμα ομοιόμορφα στο ταψί. Πασπαλίζετε την επιφάνεια με **φέτα** και ραντίζετε με ελαιόλαδο.
- Τοποθετείτε το ταψί στη **χαμηλότερη θέση** του φούρνου και ψήνετε για **45-50 λεπτά**. Αφήνετε την πίτα να χλιάνει για 10΄, κόβετε και σερβίρετε την κολοκυθόπιτα ζεστή ή κρύα.

### Μικρή ιστορία:

Η προγιαγιά μου η Μαριγώ, η γιαγιά του μπαμπά μου, έφτιαχνε συνέχεια αυτή την πίτα και μου την έφερνα θυμάμαι ζεστή ζεστή σε ένα μεγάλο πιάτο!

## Μαμαλίγκα

Οδυσσέας Βλάσιος Ράπτης, ΣΤ΄ Τάξη 13ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Υλικά:

- 500 γρ. κολοκύθι τριμμένο
- 300 γρ. τυρί φέτα τριμμένη
- 6 αυγά
- λίγο αλάτι
- 1/2 κούπα ηλιέλαιο
- 1/2 κούπα γάλα
- αλεύρι για όλες τις χρήσεις



## **Εκτέλεση:**

- Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί σε μια λεκανίτσα μέχρι το μείγμα να γίνει ομοιόμορφο
- Προσθέτουμε το αλεύρι (όσο πάρει) μέχρι το μείγμα να γίνει παχύρρευστο
- Βουτηρώνουμε ένα ταψί, ρίχνουμε μέσα το μείγμα και το απλώνουμε
- Ρίχνουμε λίγο λάδι από πάνω
- Ψήνουμε στους 180°-200° για 45' περίπου
- Όσο πιο λεπτή γίνεται η πίτα, τόσο πιο νόστιμη θα είναι.  
Καλή όρεξη!!!

Μου έδωσε αυτή τη συνταγή η γιαγιά μου.

## **Μασόντρα της γιαγιάς Θωμαΐς**

**Νικόλαος Νάσιος, ΣΤ΄ Τάξη 1° Δημοτικό Σχολείο Λαμίας**

### **Συστατικά**

- αλεύρι σκληρό 250 γραμ.
- αλεύρι καλαμποκιού 150 γραμ.
- χόρτα (σπανάκι, μπαζιά, παπαρούνες, 2 πράσα)
- τυρί φέτα 400 γραμ.
- λάδι, αλάτι
- βούτυρο

### **Εκτέλεση**

- Στα χόρτα βάζουμε την φέτα, το λάδι και το αλάτι
- Φτιάχνουμε τη κουρκούτη με αλεύρι σκληρό και το καλαμποκιού, μια πρέζα αλάτι, λίγο λάδι και με νερό, για να γίνει κρεμώδες,
- Αφού βουτυρώσουμε το ταψί ρίχνουμε το μισό της κουρκούτης στο ταψί για την βάση. Έπειτα ρίχνουμε το μείγμα από τα χόρτα και το τυρί φέτα και το στρώνουμε πολύ καλά.
- Ρίχνουμε την υπόλοιπη κουρκούτη και από πάνω ρίχνουμε λίγο λάδι και τυρί.

### **Μια μικρή ιστορία**

Μια φορά στο χωριό μου την Φιλιαδώνα Δομοκού, καθώς έπαιζα ποδόσφαιρο με την αδερφή μου, μας φώναζε η γιαγιά μου για να φάμε πίτα. Μόλις ρώτησα τη γιαγιά μου τι πίτα είχε ετοιμάσει, μου είπε πως έφτιαξε «μασόντρα». Στην αρχή πέρασε απ' το μυαλό μου πως αυτή η πίτα δεν θα μου αρέσει καθόλου. Όμως όταν την δοκίμασα έπαθα πλάκα κι έφαγα τέσσερα κομμάτια σε μισή ώρα. Από τότε αυτή η πίτα έγινε η αγαπημένη μου.



## Μπαμπανέτσα

Αντώνης Κοράκης, ΣΤ' Τάξη, 13ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Υλικά:

- 1 ματσάκι άγρια λάπατα
- 1 ματσάκι άγρια σέσκουλα
- 1 ματσάκι παπαρούνες
- 1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 ματσάκι καυκαλίθρες
- 2 πράσα
- 1 ματσάκι μάραθο ή άνηθο
- 300 γρ τυρί φέτα
- 2 αυγά
- 350 γρ καλαμποκάλευρο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 150 ml ελαιόλαδο και λίγο για το ταψί.



### Εκτέλεση:

- Πλένουμε καλά τα χόρτα και κόβουμε σε μια λεκάνη τα σέσκουλα τα λάπατα και τις παπαρούνες. Τα αλατίζουμε και τα αφήνουμε να μας περιμένουν για 20 περίπου λεπτά
- Σε άλλη λεκάνη κόβουμε τα υπόλοιπα χόρτα.
- Τρίβουμε με τα χέρια μας τα αλατισμένα χόρτα τα στύβουμε και τα προσθέτουμε στη λεκάνη με τα υπόλοιπα. Προσθέτουμε τη φέτα τα αυγά αρκετό πιπέρι 100 ml από το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε.
- Σε ένα μπολ βάζουμε τα 200 γρ καλαμποκάλευρο και προσθέτουμε νερό μέχρι να φτιάξουμε ένα παχύρρευστο χυλό.
- Αλείφουμε ένα αλουμινένιο ταψί ( 30 εκ. διαμέτρου ) με λίγο λάδι και απλώνουμε το χυλό ομοιόμορφα.
- Απλώνουμε το μείγμα των χόρτων, προσοχή δεν πρέπει να είναι πολύ το πάχος της πίτας.
- Με το υπόλοιπο καλαμποκάλευρο φτιάχνουμε πάλι ένα χυλό και τον σκορπάμε προσεκτικά από πάνω από τα χόρτα. Ραντίζουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς πάνω κάτω αντιστάσεις για 50 λεπτά περίπου μέχρι να ροδίσει από πάνω, στην πρώτη από κάτω σχάρα του φούρνου.
- Βγάζουμε από το φούρνο αφήνουμε λίγο να κρυώσει, κόβουμε σε κομμάτια και σερβίρουμε.

### Μικρή Ιστορία:

Αυτή την συνταγή μου την είπε η γιαγιά μου και την έφτιαχναν συχνά στο χωριό της ,την Μαντασιά Δομοκού. Είναι μια παραδοσιακή συνταγή που όλα σχεδόν τα υλικά ήταν από δικές τους σοδειές και χόρτα από τα χωράφια τους. Τις περισσότερες φορές ήταν το βασικό φαγητό της οικογένειας. Η σύνθεση των χόρτων μπορεί να αλλάξει μην παραλείψετε τα μυριστικά. Η γιαγιά μου το ταψί το άλειφε με βούτυρο ζωικό.

Το ταψί θα πρέπει να είναι τύπου σινί.

## Μπαμπανέτσα της γιαγιάς Δήμητρας

Ευθύμης Τσιλίκας, Γ2 τάξη, 17ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Υλικά

- 1 ματσάκι σέσκουλα
- 1 ματσάκι σπανάκι
- 1 ματσάκι λάπατο
- 3 πράσα
- Μισό κιλό φέτα
- Μία κούπα λάδι
- Αλεύρι

### Εκτέλεση

- Πλένουμε καλά τα χόρτα, τα στραγγίζουμε και τα ψιλοκόβουμε σε μια λεκάνη.
- Τρίβουμε το τυρί, ρίχνουμε το λάδι και λίγο αλάτι.
- Σε λαδωμένο ταψί ρίχνουμε το χυλό με το αλεύρι, κατόπιν ρίχνουμε τα χόρτα, μετά πασπαλίζουμε αλεύρι από πάνω και ραντίζουμε πολύ με νερό.
- Λαδώνουμε και ψήνουμε στους 200 βαθμούς για μία ώρα μέχρι να ψηθεί καλά.



## Μπαμπανέτσα

Απόστολος Βέλλιος Γ2' Τάξη, 17ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Υλικά

- 1 λίτρο νερό
- 300 γρ. αλεύρι σκληρό
- 300 γρ. καλαμποκάλευρο
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές τραχανά
- 500 γρ. τυρί φέτα
- Αλάτι
- 3 πράσα
- 1 κρεμμύδι ξερό
- 1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια
- Λάπατα
- Σέσκουλο

### Εκτέλεση

- Ετοιμάζουμε τον χυλό - Ανακατεύουμε το νερό, το αλεύρι, το καλαμποκάλευρο, το αλάτι και το λάδι. Το μείγμα δεν πρέπει να είναι σφιχτό.
- Ετοιμάζουμε τα χόρτα - Πλένουμε καλά τα χόρτα, τα κόβουμε και τα ζεματίζουμε. Τα σουρώνουμε καλά και προσθέτουμε τον τραχανά για να τραβήξει τα υγρά.



- Στήσιμο του ταψιού - Λαδώνουμε καλά ένα ταψί και ρίχνουμε το μισό χυλό. Απλώνουμε τα χόρτα και ρίχνουμε τη φέτα σε κομματάκια. Ρίχνουμε από πάνω τον υπόλοιπο χυλό.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για περίπου 1 ώρα, μέχρι να πάρει χρώμα.

## Μπαμπανέτσα της γιαγιάς Αθανασίας

Τσαμαδιάς Κωνσταντίνος, ΣΤ΄ Τάξη 1ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Συστατικά

- 1 λίτρο νερό (για τον χυλό)
- 600 γραμμ. Αλεύρι (για όλες τις χρήσεις )
- 1 κουταλιά αλάτι και πιπέρι
- 50 ml ελαιόλαδο
- Για τα χόρτα
- 1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 κρεμμύδι ξερό
- Λάπατα και σέσκουλο
- 500 γραμμ. Βούτυρο (για να αλείψουμε το ταψί)



### Εκτέλεση

- Πλένουμε προσεκτικά τα χόρτα και τα ψιλοκόβουμε
- Τα σουρώνουμε καλά και ρίχνουμε λίγο αλάτι
- Ανακατεύουμε τα υλικά για τον χυλό. Ο χυλός δεν πρέπει να είναι πηχτός για να απλώνεται εύκολα στο ταψί. Τον αφήνουμε στην άκρη.
- Κόβουμε τη φέτα σε πολύ μικρά κομμάτια
- Ανακατεύουμε τα χόρτα με την φέτα
- Βουτυρώνουμε το ταψί και ρίχνουμε τη μισή δόση από το χυλό
- Απλώνουμε τη γέμιση στο ταψί
- Ρίχνουμε τον υπόλοιπο χυλό και τον απλώνουμε σε όλη την επιφάνεια του ταψιού
- Από πάνω από το χυλό βάζουμε διάσπαρτα λίγο βούτυρο
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο περίπου για 1 ώρα στους 185ο C

### Ανάμνηση

Η γιαγιά μου η Αθανασία φτιάχνει συχνά την μπαμπανέτσα όλο το χρόνο με τα διάφορα χόρτα της εποχής. Συνήθως σε περιόδους νηστείας δεν βάζει τυρί ή θα βάλει νηστίσιμη φέτα

## Μπαμπανέτσα της γιαγιάς Ρούλας

Σκόνδρα Βικτώρια, ΣΤ΄ Τάξη 1ο Δημοτικό Σχολείο. Λαμίας

### Υλικά

- $\frac{1}{2}$  κιλό διάφορα χόρτα (σπανάκια, σέσκουλα)
- 2 πράσα
- Λίγο άνηθος
- 2 κούπες αλεύρι σκληρό
- 1 κούπα αλεύρι καλαμποκίσιο (καλαμποκάλευρο)
- $\frac{1}{2}$  κιλό τυρί φέτα
- Λάδι
- Αλάτι
- Λίγο Βούτυρο



### Εκτέλεση

- Αλείφουμε το ταψί με μπόλικο βούτυρο.
- Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τα άλευρά μας και έπειτα το μισό μείγμα το στρώνουμε στο ταψί και το ραντίζουμε με αλατισμένο νερό για να μουσκέψει.
- Ανακατεύουμε σε ένα μπολ όλα τα χόρτα μαζί με το τυρί και το λάδι για να γίνει ένα μείγμα και το απλώνουμε στο ταψί.
- Ρίχνουμε από πάνω το υπόλοιπο αλεύρι και ραντίζουμε πάλι με αλατισμένο νερό για να μουσκέψει καλά. Επίσης ραντίζουμε με λίγο λάδι.
- Ψήνουμε στους 200° C για μία ώρα μέχρι να ροδίσει και να γίνει τραγανή.

### Μικρή Ιστορία:

Την γιαγιά μου την λένε Ρούλα και κατάγεται από το Καστρί. Κάθε φορά που τρώω την τέλεια πίτα της, μου θυμίζει τα παιδικά μου χρόνια!

## Μπομπότα

Θάνος Παπαδημητρίου, ΣΤ΄ Τάξη 1ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### ΥΛΙΚΑ

- Μέγεθος για ταψί 28-30 εκ.
- 150 γρ. καλαμποκάλευρο, ψιλό
- 100 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 220 γρ. γιαούρτι αγελάδος στραγγιστό
- 220 ml γάλα φρέσκο, πλήρες
- 400 γρ. Φέτα σκληρή, θρυμματισμένη
- 3 αυγά
- 40 ml χυμός λεμονιού
- 1 κουτ. γλυκού μαγειρική σόδα
- 1 κουτ. σούπας μπικιν πάουντερ
- 220 ml ελαιόλαδο
- Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



### Διαδικασία

- Για την μπομπότα προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C.
- Στρώνουμε με λαδόχαρτο το ταψί και το αλείφουμε με λίγο λάδι.
- Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τα άλευρα με το μπικιν πάουντερ.
- Σε ένα άλλο μπολ χτυπάμε καλά, με το σύρμα, τα αυγά, το γιαούρτι, το ελαιόλαδο και λίγο αλατοπίπερο (προσοχή, γιατί η φέτα είναι συνήθως αλμυρή).
- Διαλύουμε τη σόδα στον χυμό λεμονιού, τον προσθέτουμε στο μπολ με τα αυγά και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε τη φέτα και το γάλα.
- Ρίχνουμε το μείγμα αλευριού και ανακατεύουμε απαλά, μέχρι να σχηματιστεί ένας ελαφρώς υδαρής χυλός.
- Αδειάζουμε τον χυλό στο ταψί, απλώνουμε ομοιόμορφα σε μια λεπτή στρώση και ψήνουμε για περίπου 20 λεπτά, μέχρι να σφίξει η πίτα και να ροδίσει στην επιφάνεια.
- Με σπανάκι και άνηθο, σαν σπανακόπιτα:
- Προσθέτουμε στον χυλό 200 γρ. σπανάκι, ψιλοκομμένο και μαραμένο για 2-3 λεπτά σε λίγο ελαιόλαδο, μαζί με 1/2 μάτσο άνηθο ψιλοκομμένο.
- Μειώνουμε την ποσότητα της φέτας στο μισό.
- Με καλαμπόκι και πιπεριές Φλωρίνης:
- Προσθέτουμε στον χυλό 1 κονσέρβα καλαμπόκι (ξεπλυμένο και καλά στραγγισμένο) και 2 πιπεριές Φλωρίνης, ψιλοκομμένες και σοταρισμένες για 2-3 λεπτά σε λίγο ελαιόλαδο, καθώς και 100 ml κρέμα γάλακτος.
- Η πίτα θα βγει λίγο πιο παχουλή (γύρω στα 4 εκ.), επομένως θα αυξήσουμε τον χρόνο ψησίματος κατά 10 λεπτά.

Μικρή ιστορία:

Μπομπότα, το θρεπτικό "ψωμί των φτωχών" όπως έγινε ευρέως γνωστό από την κατοχή και μετά, που μας συντροφεύει έως και σήμερα, δείτε ακόμα 3 νόστιμες παραλλαγές του. Η θρεπτική πίτα της Κατοχής είναι ιδανική για το πρώτο γεύμα της ημέρας, αλλά και ως προσφάι, για το σχολείο και το γραφείο, ή ως ένα ελαφρύ γεύμα συνοδεία σαλάτας. Η «περιποιημένη» εκδοχή του Χριστόφορου Πέσκια θα σας ενθουσιάσει: είναι πανεύκολη, με απίθανο χρυσαφένιο χρώμα και έντονη, ρουστίκ γεύση.

## Πιγουλόπιτα

Καλύβα Κωνσταντίνα - Καλτσά Νικολέτα, ΣΤ΄ 17ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Υλικά

- $\frac{1}{4}$  του κιλού φιδέ
- 4 μεγάλα αυγά
- $\frac{1}{2}$  του φλιτζανιού ζάχαρη
- $\frac{3}{4}$  του φλιτζανιού γάλα εβαπορέ
- $\frac{1}{2}$  του κιλού φρέσκια, ανάλατη μυζήθρα ή ανθότυρο
- 1 κουταλάκι του γλυκού τριμμένη κανέλα ή ξυσμένη φλούδα 1 λεμονιού
- $\frac{1}{2}$  του φλιτζανιού ανάλατο βούτυρο, λιωμένο



### Εκτέλεση

- Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βράζετε νερό αλατισμένο και ρίχνετε μέσα το φιδέ. Το σουρώνετε.
- Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 175οΚ. Σε ένα μεγάλο μπολ χτυπάτε μαζί τα αυγά και την ζάχαρη. Προσθέτετε το γάλα εβαπορέ και συνεχίζετε το χτύπημα, ώσπου το μείγμα σας να γίνει λείο. Θρυμματίζετε τα τυριά και τα ρίχνετε στο μείγμα μαζί με την κανέλα ή το ξύσμα και τα ανακατεύετε καλά. Προσθέτετε το ζυμαρικό και το λιωμένο βούτυρο και τα ανακατεύετε πολύ καλά.
- Βουτυρώνετε ελαφρά ένα στρόγγυλο ταψί μέτριου μεγέθους. Απλώνετε το μείγμα ομοιόμορφα και το ψήνετε, ώσπου να ροδίσει και να πήξει, για μια ώρα περίπου. Το βγάζετε από τον φούρνο, το αφήνετε να κρυώσει λιγάκι, το κόβετε σε μερίδες και το σερβίρετε ζεστό ή σε θερμοκρασία δωματίου.

## Πίτα με κολοκύθι της γιαγιάς Κωνσταντίνας

Βασίλης Σγάρτσος, ΣΤ΄ τάξη, 17ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Υλικά:

- Κολοκύθι τριμμένο
- Τυρί τριμμένο
- Ζάχαρη (1 ποτήρι)
- Τραχανάς (1 χούφτα)
- Λάδι (1 ποτήρι κρασιού)
- Αλάτι (λίγο)
- Αλεύρι (στο τέλος)
- Αυγά (4)
- Γάλα (λίγο)



### Εκτέλεση:

Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύω όλα τα υλικά.

Πασαλείβω με λάδι το ταψί και ρίχνω μέσα τη γέμιση. Ραντίζω από πάνω με λίγο λάδι και ψήνω για 1 ώρα στους 200 βαθμούς με αέρα. Ξεφουρνίζω και αφήνω να κρυώσει. Καλή επιτυχία!!!

### Ιστορία:

Η γιαγιά μου την έφτιαχνε κάθε Σάββατο και μου αρέσει πολύ. Από τότε την φτιάχνει και η μαμά μου και την κάνει καλύτερα.

## Πίτα Μαμαλίγκα της γιαγιάς Σταυρούλας

Κέρυ Νταρλαδήμα, ΣΤ΄ Τάξη 1<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Συστατικά:

- 1 κ. αλεύρι σκληρό
- 3 μικρά κολοκυθάκια τριμμένα
- 1 μεγάλη κούπα γάλα
- 4 αυγά
- 1 κούπα ελαιόλαδο
- Αλάτι

### Εκτέλεση:

- Ανακατεύουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ
- Λαδώνουμε ένα μεγάλο ταψί
- Ρίχνουμε το μείγμα μέσα στο ταψί και πατάμε για να γίνει ομοιόμορφο



**Μικρή ιστορία:** Η γιαγιά Σταυρούλα, η μαμά του μπαμπά μου είναι πολύ καλή και πάντα όλα τα παιδιά τρελαινόμασταν για την πίτα της. Την φτιάχνει κάθε Κυριακή που ψήνουμε και τρώμε όλοι μαζί.

## Πλαστός (Μπαμπανέτσα)

Χρυσίλια Αλαμπάνου, ΣΤ΄ Τάξη 13ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Υλικά για τον χυλό

- 400γρ καλαμποκάλευρο
- 100ml ελαιόλαδο
- 400ml χλιαρό νερό
- 2 αυγά
- αλάτι, πιπέρι

### Υλικά για γέμιση

- 1 κιλό χόρτα (σπανάκι, σέσκουλα ψιλοκομμένα)
- 10 κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα
- Φέτα
- Λίγο λάδι , πιπέρι, αλάτι



### Εκτέλεση

Σε μια λεκάνη, βάζουμε τα χόρτα, κρεμμύδια και τα τρίβουμε με τα χέρια μας για να μαραθούν. Τα αφήνουμε στην άκρη και τα στύβουμε για φύγουν τα υγρά πολλές φορές. Προσθέτουμε την φέτα, το λάδι, το πιπέρι και τα ανακατεύουμε σιγά σιγά. Αδειάζουμε τον μισό χυλό σε ένα ταψί και προσθέτουμε τα υλικά για την γέμιση. Απλώνουμε πολύ καλά να πάνε σε όλο το ταψί και κατόπιν ρίχνουμε από πάνω τον υπόλοιπο χυλό για να καλύψουμε. Ρίχνουμε λίγο ελαιόλαδο και αν θέλουμε λίγη Φέτα. Ψήνουμε για 1 ώρα σε προθερμασμένο φούρνο στις αντιστάσεις στους 180°C.

Καλή Όρεξη!!!

**Μικρή Ιστορία:** Αυτή η συνταγή προέρχεται από την προγιαγιά μου την Κωνσταντία. Ζούσε σε ένα χωριό της Θεσσαλίας, το Παλαιοχώρι. Την εποχή εκείνη ζούσαν πολύ φτωχικά για αυτό και οι συνταγές περιλάμβαναν απλά δικά τους υλικά, που είχαν οι άνθρωποι τότε στα σπίτια τους.

## Τυρόπιτα της μαμάς

Παναγιώτης Τζούνης, ΣΤ΄ Τάξη 1ο Δημοτικό Σχολείο. Λαμίας

### Υλικά

- Τυρί
- Σόδα
- Ζύμη

### Εκτέλεση

Ανοίγουμε το φύλλο, βάζουμε τυρί, τη σόδα και ψήνουμε στους 250 βαθμούς για 50 λεπτά. Τη βγάζουμε από το φούρνο και την τρώμε.

Την φτιάχνει η μαμά και μας αρέσει πολύ!!



## Ρουμελιώτικη χορτόπιτα

Θύμη Λασπιά, ΣΤ΄ Τάξη 1ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Υλικά:

- 1 κιλό άγρια χόρτα (ότι είναι της εποχής)
- 1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- 1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1/2 ματσάκι άνηθο
- 1/2 ματσάκι δυόσμο ή μαϊντανό
- 300 γρ. φέτα τριμμένη
- 2 αυγά
- αλάτι, πιπέρι
- 1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο

### Για το φύλλο:

- 500 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις ή χωριάτικο
- 1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 κ.γ αλάτι
- 1 κ.σ ξύδι ή ρακί
- χλιαρό νερό (για να μαλακώνει η ζύμη)

### Εκτέλεση:

- Για την γέμιση
- Καθάρισε, πλύνε και στράγγιζε καλά τα χόρτα.
- Ψιλόκοψε τα και ρίξε αλάτι για να μαραθούν.
- Πρόσθεσε τα κρεμμυδάκια, τον άνηθο, τον δυόσμο, την φέτα, τα αυγά, πιπέρι και ελαιόλαδο.
- Για το φύλλο:
- Ανακάτεψε το αλάτι, το λάδι και το ξύδι.
- Πρόσθεσε σιγά σιγά νερό και ζύμωσε ώσπου να γίνει μια ζύμη μαλακή και ελαστική.
- Χώρισέ την σε δυο μπάλες ( μία μεγαλύτερη για την βάση) και ανοίξτε τες με τον πλάστη. Τέλος βάλε το μεγαλύτερο κάτω στο ταψί, μετά την γέμιση και το πιο μικρό φύλλο από πάνω.
- Ψήστε το στον φούρνο για 50 με 60 λεπτά.

### Μια ανάμνηση:

Έφτιαχνα την πίτα με την γιαγιά μου την Βαγγελιώ στο χωριό μας, την Αχλαδιά (Καράτζαλι) Δομοκού και τρώγαμε με τον αδερφό μου!!!



## Ρουμελιώτικη Χορτόπιτα

Ελίνα Ξηθάλη, ΣΤ΄ τάξη, 17ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Υλικά

- 500 γρ. χόρτα εποχής (σπανάκι, μυρώνια, σέσκουλα, βλίτα)
- 1 μεγάλο κρεμμύδι φιλοκομμένο
- 200 γρ. φέτα θρυμματισμένη
- 2 αυγά
- 100 ml ελαιόλαδο + λίγο για το ταψί
- Αλάτι, πιπέρι
- 4-5 φύλλα χωριάτικα ή σπιτικά φύλλα



### Εκτέλεση

- Πλένεις καλά τα χόρτα, τα στραγγίζεις και τα χοντροκόβεις.
- Αλατίζεις ελαφρά και τα τρίβεις με τα χέρια για λίγα λεπτά μέχρι να μαραθούν.
- Τα σφίγγεις λίγο για να βγάλουν τα πολλά υγρά.
- Σε μια λεκάνη βάζεις τα χόρτα, το φιλοκομμένο κρεμμύδι, το ελαιόλαδο, λίγο αλάτι και πιπέρι και τα ανακατεύεις.
- Προσθέτεις τη θρυμματισμένη φέτα και ξαναανακατεύεις.
- Χτυπάς τα αυγά και τα ρίχνεις μέσα στη γέμιση ανακατεύοντας καλά.
- Λαδώνεις το ταψί και στρώνεις 2 φύλλα λαδώνοντάς τα ανάμεσα.
- Απλώνεις τη γέμιση ομοιόμορφα.
- Σκεπάζεις με τα υπόλοιπα φύλλα, λαδώνοντάς τα ενδιάμεσα, και γυρίζεις τις άκρες προς τα μέσα.
- Χαράζεις ελαφρά την επιφάνεια και ραντίζεις με λίγο νερό και λίγο λάδι.
- Ψήνεις στους 180-190°C για 45-60 λεπτά μέχρι να ροδίσει καλά.

### Μια ιστορία ή ανάμνηση

Η γιαγιά Ίουλία, μαμά της μαμάς μου, φτιάχνει αυτή την πίτα κάθε χειμώνα από φρέσκα υλικά.

## Τραχανόπιτα με χωριάτικο τραχανά

Νέστορας Σουππουρής, ΣΤ΄ τάξη, 17ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Υλικά:

- 5 φύλλα χωριάτικα
- 2 κούπες τραχανά
- 250 γρ. Τυρί φέτα
- Μία πρέζα αλάτι
- Μία κούπα λάδι
- 4 κούπες νερό

### Εκτέλεση:

- Βάλτε το νερό να βράσει. Μόλις πάρει βράση, ρίχνουμε τα 2/3 από το λάδι, τον τραχανά και 200 γρ. Κατεβάζουμε από την φωτιά όταν ο τραχανάς πήξει.
- Με το υπόλοιπο λάδι λαδώνουμε το ταψί και στρώνουμε τα φύλλα (λάδι -φύλλο εναλλάξ).
- Απλώνουμε το μείγμα του τραχανά και τρίβουμε από πάνω την υπόλοιπη φέτα.
- Ψήνουμε στους 180-200 βαθμούς μέχρι να ροδίσει πάνω-κάτω.

### Μικρή ιστορία:

Στο κέντρο του τραπεζιού ένα ταψί τραχανόπιτα τάζε όλη την οικογένεια τις κρύες μέρες του χειμώνα. Το καλοκαίρι οι νοικοκυρές έφτιαχναν μόνες τους τον τραχανά της χρονιάς.



## Τυρόψωμο της κ. Γεωργίας

Γεωργία Καλλέργη, δασκάλα - 1ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Υλικά:

- Μια κούπα γάλα κατσικίσιο
- δύο αυγά χωριάτικα
- μισό ποτήρι ελαιόλαδο
- 400 γραμμάρια τυρί φέτα
- όσο αλεύρι πάρει ( σκληρό)
- 1 φακελάκι μπέικιν πάουντερ

### Εκτέλεση:

- Ανακατεύουμε το γάλα, το ελαιόλαδο και τα αυγά σε ένα δοχείο.
- Προσθέτουμε το τυρί φέτα (θρυμματισμένη) και τέλος ρίχνουμε το αλεύρι.
- Ανακατεύουμε καλά και απλώνουμε το μίγμα σε ένα ταψί.
- Ψήνουμε σε φούρνο που έχουμε προθερμάνει για 30 λεπτά στους 180 βαθμούς.  
Καλή επιτυχία!



# Κυρίως Φαγητό

---



## Αρνάκι γεμιστό στο φούρνο της γιαγιάς

Λουκά Ελένη, Ε΄ Τάξη 1ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Συστατικά:

- 1 αρνάκι έως 7 κιλά (κορμός)
- 3 κούπες ρύζι
- 1-2 κρεμμύδια
- 1 συκωταριά (χωρίς τα έντερα)
- Αλάτι -πιπέρι
- Ελαιόλαδο

### Εκτέλεση:

- Κόβουμε την συκωταριά σε μικρά κομματάκια
- Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε λάδι την συκωταριά να τσιγαριστεί και μετά τα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- Ρίχνουμε στην κατσαρόλα δύο κούπες ζεστό νερό και προσθέτουμε το ρύζι αφού πρώτα το έχετε πλύνει καλά, το αφήνουμε να πιει το υγρό του.
- Σε ένα ταψί βάζουμε το αρνί το αλατοπιπερώνουμε και μετά βάζουμε το μείγμα μέσα στην κοιλιά, ράβουμε την κοιλιά με μία κλωστή
- Βάζουμε το ταψί στο φούρνο στους 200 °C μέχρι να ψηθεί το αρνί να πάρει ωραίο χρώμα περίπου 2 ώρες.

### Ιστορία

Αυτό το φαγητό το έφτιαχνε η προγιαγιά μου Χρύσα που είχε καταγωγή από την Μικρά Ασία. Το έφτιαχνε πάντα στις γιορτές και μαζευόμασταν όλοι στο σπίτι στη Ν. Μαγνησίας και απολαμβάναμε αυτό το υπέροχο φαγητό.



## Αρνάκι Ξρिकासέ Αυγολέμονο

Ελένη Καρρά, ΣΤ΄ Τάξη 1ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

Ελένη

### Υλικά

Για το αρνάκι

- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1.200 γρ. αρνί μπούτι με κόκαλο, κομμένο σε μερίδες
- Αλάτι - πιπέρι
- 1 λίτρο νερό
- 1 κύβο κότας
- 1 κ.γ. κύμινο
- 400 γρ. φρέσκα κρεμμυδάκια
- 500 γρ. μαρούλι



- 20 γρ. άνηθο, ψιλοκομμένο + έξτρα λίγο για το αυγολέμονο και το σερβίρισμα  
Για το αυγολέμονο
- 2 κρόκους
- χυμό λεμονιού από 2 λεμόνια + έξτρα για το σερβίρισμα
- ξύσμα λεμονιού από 2 λεμόνια + έξτρα για το σερβίρισμα
- αλάτι - πιπέρι

### Εκτέλεση

- Τοποθετούμε μια πλατιά κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά να κάψει.
- Ρίχνουμε τις 3 κ.σ. ελαιόλαδο και το αλατοπίπερο στα κομμάτια του αρνιού και ανακατεύουμε να πάει παντού.
- Σοτάρουμε στην κατσαρόλα μέχρι να πάρει το αρνί χρυσαφένιο χρώμα και από τις δύο πλευρές, περίπου 3-4 λεπτά.
- Προσθέτουμε το νερό, τον κύβο και το κύμινο.
- Χαμηλώνουμε τη φωτιά μας (μέτρια) και βράζουμε για 1 ώρα.
- Στην συνέχεια, ετοιμάζουμε τα λαχανικά: Κόβουμε το φρέσκο κρεμμυδάκι σε λεπτές φέτες και χοντροκόβουμε το μαρούλι (δεν θέλουμε να χαθεί στο φαγητό).
- Ψιλοκόβουμε τον άνηθο και κρατάμε και λίγο στην άκρη για το αυγολέμονο και το σερβίρισμα.
- Προσθέτουμε το κρεμμυδάκι και το μαρούλι στην κατσαρόλα μας, κλείνουμε το καπάκι και σιγοβράζουμε για 15-20 λεπτά.
- Λίγο πριν να είναι έτοιμο φτιάχνουμε το αυγολέμονο: Σε ένα μπολ τοποθετούμε τους κρόκους, το αλάτι, το πιπέρι και το ξύσμα λεμονιού, τον χυμό του λεμονιού και ανακατεύουμε καλά με την βοήθεια ενός σύρματος χειρός.
- Ρίχνουμε μία χούφτα από τον άνηθο και ανακατεύουμε καλά.
- Στη συνέχεια μεταφέρουμε μία-μία κουταλιά από το φαγητό που βράζει στο μπολ με το αυγολέμονο και συνεχίζουμε το χτύπημα.
- Όταν έχουμε προσθέσει αρκετό από το ζουμί (3-5 κουταλιές), αφαιρούμε την κατσαρόλα από την φωτιά, ρίχνουμε το αυγολέμονο μέσα στην κατσαρόλα και ανακατεύουμε πολύ καλά.
- Σερβίρουμε πασπαλίζοντας με άνηθο, ραντίζουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο και φέτες λεμονιού.

Το αγαπημένο φαγητό των Χριστουγέννων για την οικογένεια μου. Και πώς να μην είναι αξέχαστο αφού το φτιάχνουμε την πιο όμορφη μέρα του χρόνου. Η συνταγή είναι της γιαγιάς Ελένης, από το χωριό μας τους Μύλους Πελασγίας!

## Γεμιστά

Ιωάννα Κονιδάρη, ΣΤ' Τάξη, 13ο Δημοτικό Σχολείο. Λαμίας

### Υλικά:

- 8-10 ντομάτες
- 8-10 πιπεριές
- Γέμιση
- 2 πιπεριές
- 2 μελιτζάνες
- 2 μικρά κολοκυθάκια
- 2 μεγάλα άσπρα κρεμμύδια
- 2-3 σκελίδες σκόρδο



### Εκτέλεση:

- Ξεφλουδίζουμε τις μελιτζάνες και τις τρίβουμε με τον τρίφτη, το ίδιο τα κρεμμύδια και τις πιπεριές.
- Καθαρίζουμε τους σπόρους από τις πιπεριές κόβοντας το κοτσάνι από πάνω. Ανοίγουμε από πάνω τις ντομάτες και βγάζουμε με ένα κουτάλι το εσωτερικό τους. Τρίβουμε τα παραπάνω υλικά εκτός από τις πιπεριές και τις ντομάτες που θα γεμίσουμε.
- Βάζουμε λάδι στη κατσαρόλα κι όλα τα τριμμένα υλικά να σοταριστούν. Αφού σοταριστούν λίγο αυτά που βάλουμε στην κατσαρόλα, προσθέτουμε το εσωτερικό από τις ντομάτες τριμμένο στον πολυκόφτη.
- Γεμίζουμε μια κούπα με ρύζι το πλένουμε και το προσθέτουμε στην κατσαρόλα. Ρίχνουμε αλάτι και το αφήνουμε να πιει το ζουμί από τα υλικά.
- Σβήνουμε την φωτιά και προσθέτουμε μαϊντανό, δύσμο και μαύρο πιπέρι. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά και γεμίζουμε μ' αυτό τις ντομάτες και τις πιπεριές. Αφού τα γεμίσουμε όλα τα βάζουμε στο ταψί και ρίχνουμε σε όλα λίγο λάδι και λίγο αλάτι.
- Στο τέλος βαζουμε ένα φλιτζάνι του καφέ νερό και τα βαζουμε να ψηθούν στους 170 βαθμούς για μια ώρα.

Την παρακάτω συνταγή μου την έδωσε η γιαγιά μου και την κάνει εδώ και πολλά χρόνια.

## Καλοκαιρινή Σαλάτα με Αρακά και Τυρί Φέτα

Ειρήνη Περιβολιώτη, Γ2' Τάξη, 17ο Δημοτικό Σχολείο. Λαμίας

### Συστατικά

- 2 μεγάλες χούφτες σπανάκι
- 1 μπολ αρακά
- 2 κουταλιές της σούπας χυμό λεμονιού
- 5 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 1 κοφτό κουταλάκι γλυκού αλάτι
- 1 κοφτό κουταλάκι γλυκού πιπέρι
- Τυρί φέτα



### Εκτέλεση

- Πλένουμε καλά τα λαχανικά.
- Στραγγίζουμε το σπανάκι και βράζουμε τον αρακά σε νερό.
- Μόλις κρυώσει ο αρακάς, τα βάζουμε όλα μαζί σε ένα μπολ.
- Ετοιμάζουμε το ντρέσινγκ αναμειγνύοντας σε ένα μπολ το λεμόνι, το λάδι, το αλάτι και το πιπέρι.
- Περιχύνουμε το σπανάκι και τον αρακά με το ντρέσινγκ.
- Προσθέτουμε τη φέτα και ανακατεύουμε απαλά.

### Μικρή Ιστορία

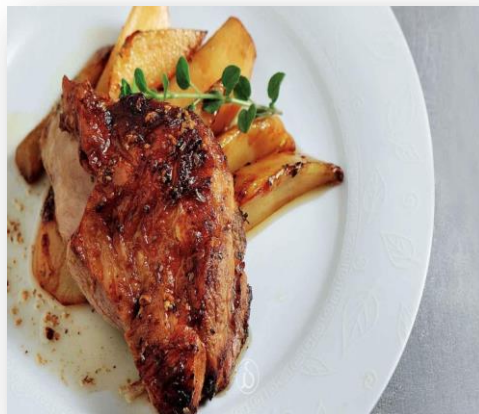
Η γιαγιά μου φτιάχνει αυτή τη γρήγορη και χορταστική σαλάτα τα καλοκαίρια που πηγαίνουμε στο χωριό μου, την Ξυνιάδα. Τα υλικά τα προμηθεύεται από παραγωγούς της περιοχής.

## Κατσικάκι στη γάστρα με πατάτες

Ιφιγένεια Αθανασία, ΣΤ΄ Τάξη 1ο Δημοτικό Σχολείο. Λαμίας

### Υλικά (για 6 άτομα)

- 1,5 κιλό κατσικάκι (σπάλα ή μπούτι, σε μερίδες)
- 1,2 κιλά πατάτες κομμένες κυδωνάτες
- 2-3 σκόρδα κομμένα στα δύο
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 φλιτζάνι λευκό κρασί
- 1 λεμόνι (ο χυμός του)
- 2-3 κλωνάρια ρίγανη ή θυμάρι φρέσκο
- 1-2 φύλλα δάφνης
- Αλάτι, πιπέρι
- $\frac{1}{2}$  ποτήρι νερό ή ζωμό



### Εκτέλεση

- Πλένουμε το κατσικάκι, το στεγνώνουμε και το τρίβουμε με αλάτι και πιπέρι. Αν θέλουμε, το μαρινάρουμε από το προηγούμενο βράδυ με λίγο κρασί, λεμόνι και ρίγανη.
- Σε βαθύ ταψί ή γάστρα, στρώνουμε τις πατάτες, τα σκόρδα, τη δάφνη και τη ρίγανη. Από πάνω βάζουμε τα κομμάτια του κατσικιού.
- Σε μπολ ανακατεύουμε το ελαιόλαδο, το κρασί, το λεμόνι και το νερό. Ρίχνουμε το μείγμα πάνω από το φαγητό.
- Σκεπάζουμε καλά τη γάστρα (ή αν χρησιμοποιούμε ταψί, το καλύπτουμε σφιχτά με αλουμινοχαρτό).
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 2 $\frac{1}{2}$  - 3 ώρες. Αν θέλουμε πιο τραγανή επιφάνεια, ξεσκεπάζουμε τα τελευταία 30 λεπτά.
- Το κατσικάκι πρέπει να είναι μαλακό, τόσο που να λιώνει και οι πατάτες να έχουν ρουφήξει τη νοστιμιά του ζωμού.
- Σερβίρουμε ζεστό.

### Μια ανάμνηση από αυτή τη συνταγή:

Η γιαγιά μου η Έφη μας φτιάχνει αυτή τη συνταγή πολλές Κυριακές, όταν πηγαίνουμε να φάμε στο σπίτι των παππούδων μου στο χωριό μας, το Ζηλευτό Φθιώτιδας. Είναι πολύ νόστιμο φαγητό και γι' αυτό της ζήτησα τη συνταγή! Μου είπε πως το μυστικό για να γίνεται το κασίκι τρυφερό και νόστιμο, είναι να προσθέσουμε κρασί και λεμόνι. Η γιαγιά μου έμαθε να μαγειρεύει τόσο νόστιμα τη συνταγή αυτή από την δική της γιαγιά. Τα παλιά χρόνια δεν έτρωγαν τόσο συχνά κρέας όπως στη σημερινή εποχή, γιατί οι άνθρωποι ήταν φτωχοί. Γι' αυτόν τον λόγο, το κατσικάκι στον φούρνο με τις πατάτες που είναι μια κλασική ρουμελιώτικη συνταγή, το έφτιαχναν μόνο στις γιορτές ή σε εξαιρετικές περιπτώσεις.

Καλή σας όρεξη!

## Κλέφτικο

Καλύβα Κωνσταντίνα - Καλτσά Νικολέτα, ΣΤ΄ τάξη, 17ο Δημ. Σχολείο Λαμίας

### Υλικά

- 6 κουταλιές της σούπας ανάλατο βούτυρο
- 1,5 κιλά ψαχνό κατσίκι ή αρνί, κατά προτίμηση σπάλα, καθαρισμένη από το περιττό πάχος και κομμένη σε κύβους των 4εκ περίπου
- Αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 4-6 σκελίδες σκόρδο, ξεφλουδισμένο και θρυμματισμένο
- $\frac{1}{4}$  του κιλού τελεμέ, κομμένο σε κύβους των 2εκ
- $\frac{1}{3}$  του κιλού κεφαλοτύρι, κομμένο σε κύβους των 2εκ
- 2 φλιτζάνια ψιλοκομμένες ντομάτες, φρέσκες ή κονσέρβας
- $\frac{1}{2}$  του φλιτζανιού νερό



### Εκτέλεση

- Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 165οΚ. Αλείψετε μια κουταλιά βούτυρο σε καθεμία από τις 6 τετράγωνες λαδόκολλες ή αλουμινόχαρτα των 30εκ
- Πασπαλίζετε το κατσίκι με αλάτι και πιπέρι και το βάζετε σε ένα μεγάλο μπολ μαζί με το σκόρδο, τα τυριά και τις ντομάτες. Τοποθετείτε λίγο από το κατσίκι, περίπου 5-6 κομμάτια, στο κέντρο κάθε λαδόκολλας μαζί με λίγο από το μείγμα ντομάτας και τυριών. Προσεκτικά διπλώνετε το αλουμινόχαρτο σαν να ήταν πακέτο. Τα βάζετε το ένα δίπλα στο άλλο σε ένα βαθύ πυρίμαχο, πήλινο, κεραμικό ή γυάλινο σκεύος. Χύνετε νερό επάνω από τα πακέτα και τα ψήνετε, ώσπου το κατσίκι να γίνει πολύ τρυφερό και όλα τα υλικά να λιώσουν μαζί, για περίπου 2 ώρες.
- Το βγάζετε από τον φούρνο και το αφήνετε να κρυώσει, για 5 λεπτά περίπου, και βάζετε κάθε ατομικό πακέτο σε ένα πιάτο. Ανοίγετε το περιτύλιγμα και σερβίρετε.

Η λέξη κλέφτικο προέρχεται από τους Κλέφτες, τους ορεισίβιους επαναστάτες της Ελληνικής Επανάστασης, οι οποίοι συνήθιζαν να μαγειρεύουν σε λάκκους μέσα στο έδαφος, ώστε να μην ξεφεύγουν ο ατμός και οι μυρωδιές, που θα μπορούσαν να αποκαλύψουν τις θέσεις τους. Σήμερα η λέξη κλέφτικο αναφέρεται για κάθε έδεσμα που είναι τυλιγμένο ή κλεισμένο αεροστεγώς στη διάρκεια του μαγειρέματος.

## Κόκορας κρασάτος με τραχανά

Χρίστος Καλύβας, ΣΤ΄ τάξη, 17ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Υλικά

- 1 κοτόπουλο
- Τραχανά
- 2 κουταλιές Βούτυρο
- 2 ντομάτες
- 1 κρεμμύδι
- αλάτι

### Εκτέλεση

- Καθαρίζετε και πλένετε το κοτόπουλο και το βράζετε ολόκληρο.

Βγάζετε το κοτόπουλο σε μια πιατέλα και το κόβετε σε μερίδες. Μετράτε το ζουμί και για κάθε ενάμισι ποτήρι (που αντιστοιχεί μ' ένα πιάτο) βάζετε μια καλά γεμάτη κουταλιά τραχανά ενώ προσθέτετε τις λιωμένες ντομάτες, το κρεμμυδάκι και λίγο αλάτι.

- Ανακατεύετε συνεχώς τον τραχανά πάνω σε μέτρια φωτιά μέχρι να πήξει, οπότε προσθέτετε το βούτυρο και το κομματιασμένο κοτόπουλο.

Η φρέσκια ντομάτα και ο χοντροκομμένος τραχανάς κάνουν τη διαφορά. Όπως και το φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Προτιμήστε κόκορα ή χωριάτικο κοτόπουλο!



## Κοτόπουλο με πατάτες της γιαγιάς Σούλας

Σεραφείμ Μπουρλής, Ε΄ Τάξη 1<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Συστατικά:

- 2 κουταλιές της σούπας ρίγανη
- 4 κουταλιές της σούπας αλάτι
- 2 κουταλιές της σούπας μουστάρδα
- 1 κιλό κοτόπουλο
- 1 κιλό πατάτες
- 1\2 κούπας με στημένο πορτοκάλι
- 1\2 κούπας με στημένο λεμόνι
- 2 κουταλιές της σούπας μέλι
- 2 κούπες ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά του γλυκού πιπέρι



### Εκτέλεση

- Ανακατέψτε το στημένο πορτοκάλι, με το στημένο λεμόνι, το μέλι και τη μουστάρδα.
- Βάλτε το κοτόπουλο με τις πατάτες στο ταψί. Επίσης επάνω τους βάλτε το αλάτι, ελαιόλαδο, ρίγανη, πιπέρι και επάνω του τα ανακατεμένα υλικά.
- Βάλτε το ταψί στο φούρνο στους 180 βαθμούς Κελσίου. Τέλος.

### Μικρή ιστορία:

Η γιαγιά Σούλα, μου έφτιαχνε το φαγητό όταν με περίμενε στο σπίτι στο χωριό Άγιος Σεραφείμ, γιατί ήξερε ότι ήταν το αγαπημένο μου φαγητό.

## Κοτόπουλο με χυλοπίτες στη γάστρα

Δάφνη Μπουρούνη , Γ2 Τάξη, 17ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Συστατικά:

- 1 κοτόπουλο χωριάτικο
- 500 γρ. χυλοπίτες χωριάτικες
- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 2 ντομάτες τριμμένες
- Λίγο πελτέ (1 κουταλιά σούπας)
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 φύλλο δάφνης
- Αλάτι και πιπέρι
- Λίγη ρίγανη



### Εκτέλεση:

- Αλατοπιπερώνουμε καλά το κοτόπουλο και το σοτάρουμε λίγο στο τηγάνι για μια πιο έντονη γεύση.
- Έπειτα το βάζουμε στη γάστρα με μισό φλιτζάνι λάδι και προσθέτουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, την ντομάτα και τον πελτέ, τη δάφνη, τη ρίγανη και 1 ποτήρι νερό.
- Ψήνουμε 1 ώρα στους 190-200 βαθμούς με καπάκι.
- Λίγο πριν το τέλος ανοίγουμε τη γάστρα και αφαιρούμε το κοτόπουλο για να ρίξουμε τις χυλοπίτες μέσα στη σάλτσα.
- Προσθέτουμε και άλλα 2-3 ποτήρια νερό καυτό ώστε να μην σταματήσει ο βρασμός.
- Και τέλος προσθέτουμε και το κοτόπουλο.
- Τέλος ψήνουμε 30-40 λεπτά μέχρι οι χυλοπίτες να πιουν τα υγρά αλλά να μείνουν ζουμερές.

### Μυστικά για να πετύχουν:

- Οι χυλοπίτες θέλουν αρκετό νερό για να μην λασπώνουν.
- Στο τέλος ρίχνουμε φέτα κομματιασμένη από πάνω!

### Μικρή Ιστορία

Η γιαγιά της μαμάς μου έφτιαχνε κάθε καλοκαίρι στο χωριό χυλοπίτες· τις άπλωνε κάθε μέρα να τις χτυπάει ο ήλιος ώστε να στεγνώσουν και μόλις ήταν έτοιμες, σχεδόν κάθε Κυριακή το τραπέζι μας είχε κοτόπουλο με χυλοπίτες.

## Κοτόπουλο Στιφάδο

Γιάννης Κορέντζελος, ΣΤ' Τάξη, 13ο Δημοτικό Σχολείο. Λαμίας

### Υλικά:

- 1 ολόκληρο κοτόπουλο
- 1kg κρεμμύδια για στυφάδο
- 1-1/2 φλ. ξηρό λευκό κρασί
- 1/3 φλ. ξύδι
- 1/2 φλ. ελαιόλαδο
- 5 σκελ. σκόρδο
- 2 ώριμες ντομάτες
- 5-6 κόκκους μπαχάρι
- 2-3 γαρύφαλλα
- 2 δαφνόφυλλα
- κλων. φρέσκια ρίγανη
- 1 κ.σ. κοφτή αλάτι



### Εκτέλεση:

- Κόβουμε το κοτόπουλο σε 5-6 μερίδες. Το πλένουμε καλά, ραντίζουμε με λίγο ξύδι και το στεγνώνουμε με απορροφητικό χαρτί
- Καθαρίζουμε τα κρεμμύδια, τα κόβουμε σε χοντρές φέτες — κάθε κρεμμύδι σε 6-8 κομμάτια, ανάλογα με το μέγεθός του.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 220°C, στις αντιστάσεις, τοποθετώντας τη σχάρα στην κάτω θέση.
- Σε μεσαία γάστρα με βαρύ καπάκι, στρώνουμε τα μισά κρεμμύδια στον πάτο. Από πάνω, βάζουμε τις μερίδες κοτόπουλου σε μία στρώση.
- Σκεπάζουμε με τα υπόλοιπα κρεμμύδια.
- Προσθέτουμε τα ντοματάκια κονκασέ ή φρέσκες ντομάτες κομμένες σε χοντρές φέτες, ώστε να καλύψουμε την επιφάνεια.
- Μπήγουμε ολόκληρες τις σκελίδες σκόρδο και τα δαφνόφυλλα ανάμεσα στα υλικά.
- Πασπαλίζουμε με μπαχάρι, γαρύφαλλα και θυμάρι.
- Περιχύνουμε με το κρασί, το ξύδι και το ελαιόλαδο.
- Προσθέτουμε αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.
- Σκεπάζουμε καλά με το καπάκι και βάζουμε τη γάστρα στον φούρνο.
- Ψήνουμε στους 220°C για 1 ώρα.
- Έπειτα χαμηλώνουμε στους 170°C και συνεχίζουμε το ψήσιμο για άλλη 1 ώρα.

*Η σάλτσα θα έχει δέσει, θα είναι μελωμένη και πυκνή, χάρη στα καραμελωμένα κρεμμύδια που λιώνουν μέσα στο φαγητό. Συνοδεύεται ιδανικά με πατάτες τηγανητές ή ρύζι κίτρινο.*

## Μοσχάκι με αρακά

Τσιάκα Δανάη, Γ1 Τάξη, 17ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Συστατικά :

- 1 κιλό μοσχάρι (σε μερίδες αν γίνεται)
- 500 γρ. αρακά
- $\frac{3}{4}$  φλιτζανιού ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές σπιτική σάλτσα ντομάτας (κονκασε)
- Μισό ματσάκι μαϊντανό
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- Λίγο αλάτι
- Λίγο πιπέρι



### Εκτέλεση

- Ζεσταίνουμε το λάδι σε χύτρα και ξεκινάμε το σιγάρισμα του μοσχαριού. Θέλουμε να ροδίσει σε όλες τις πλευρές. Στη συνέχεια προσθέτουμε το κρεμμύδι που το έχουμε ψιλοκόψει και ανακατεύουμε μαζί για να μελώσει ( τα σιγαρίζουμε μαζί) . Μετά ρίχνουμε στη χύτρα τη σάλτσα μας, το μαϊντανό, το αλάτι και το πιπέρι.
- Προσθέτουμε 4 κούπες ζεστό νερό (να το καλύψουμε θέλουμε) και το αφήνουμε να βράσει περίπου μισή ώρα ώστε να μαλακώσει το κρέας.
- Μετά ρίχνουμε τον αρακά μέσα στην χύτρα μας και το αφήνουμε να σιγοβράσει με τα υπόλοιπα υλικά μέχρι να μαλακώσει και αυτός.

## Πασπαλάς

Αναστασία Κανιάτσου, ΣΤ' Τάξη, 17ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Υλικά

- Κεφάλι χοίρου
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Ρίγανη
- Λίπος γουρουνιού



### Εκτέλεση

Βράζουμε το κεφάλι του χοίρου, το αφήνουμε να κρυώσει, το ξεψαχνίζουμε και ρίχνουμε μέσα αλάτι, πιπέρι και ρίγανη. Έπειτα, το ανακατεύουμε και το βάζουμε μέσα σε ένα δοχείο με λίπος γουρουνιού για να διατηρηθεί. Αυτό το μεζεδάκι μπορούμε να το φτιάξουμε με αυγά, μανέστρα ή να το σερβίρουμε σκέτο.

## Παστίτσιο της γιαγιάς Χαρίκλειας

Σαγιάς Δημήτρης, ΣΤ΄ Τάξη 1ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Συστατικά - Για τον κιμά

- 800γρ κιμά
- 2 κρεμμύδια
- 1 σκ. σκόρδο
- 4 κσ ελαιόλαδο
- 1 κσ κρυσταλλική ζάχαρη
- 2 κσ πελτέ ντομάτας
- φρέσκια ντομάτα
- $\frac{1}{2}$  κ.γ. κανέλα
- φύλλα δάφνης
- $\frac{1}{2}$  ματσάκι μαϊντανό

### Για την μπεσαμέλ

- 1 λίτρο γάλα πλήρες
- 2 κοφτές κουταλιές αλεύρι
- 1 κουταλιά λάδι
- 1 πρέζα αλάτι και πιπέρι
- 1 αυγό

### Για τα μακαρόνια

- 1 πακέτο μακαρόνια για παστίτσιο - 2 λίτρα νερό

### Εκτέλεση

- Κόψτε τα κρεμμύδια το σκόρδο και την ντομάτα. Τοποθετήστε μια κατσαρόλα στη φωτιά, ρίξτε το ελαιόλαδο τα κρεμμύδια το σκόρδο, και τη ζάχαρη για 3-4 λεπτά.
- Προσθέστε τη ντομάτα και το πελτέ ντομάτας για άλλα 2 λεπτά.
- Προσθέστε το κιμά και σοτάρετε μέχρι να πάρει χρώμα.
- Προσθέστε το αλάτι, το πιπέρι, τη κανέλα και φύλλα δάφνης και μαγειρέψτε για 30 λεπτά μέχρι να σωθούν τα υγρά του.
- Βάλτε σε μια κατσαρόλα το γάλα με το αλεύρι, αλάτι, πιπέρι, λάδι και ανακατέψτε καλά μέχρι να γίνει κρέμα. Προσθέστε ένα χτυπημένο αυγό και ανακατέψτε.
- Βράστε σε μια κατσαρόλα με δυνατή φωτιά τα μακαρόνια για 8 λεπτά.
- Σουρώνουμε τα μακαρόνια και σε ένα ταψί με λάδι στρώστε τα μισά.
- Ρίξτε το κιμά πάνω στα μακαρόνια και απλώστε τον.
- Ρίξτε τα υπόλοιπα μακαρόνια και από πάνω τη μπεσαμέλ απλωμένη. Τρίψτε κεφαλοτύρι από πάνω.
- Ψήστε στο φούρνο που καίει σε 180 βαθμούς για μισή ώρα.

### Η ανάμνησή μου:

Το είχα φτιάξει με την γιαγιά μου στο χωριό μου.



## Πρόβειο με Μακαρόνια

Γιώργος Σαΐτης, Γ2 Τάξη, 17ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Συστατικά (Υλικά):

- 1 κ. πρόβειο σε κομμάτια
- 500 γρ. μακαρόνια Νο 5
- 1 μεγάλη ντομάτα τριμμένη
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 κ.σ. πελτέ
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 3-4 κ.σ. μπαχάρι
- 3-4 τεμ. γαρύφαλλο
- Ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, νερό



### Εκτέλεση (Οδηγίες βήμα-βήμα):

- Σε μια κατσαρόλα βάζουμε ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι (τα ρίχνουμε από την αρχή έτσι ώστε να μην τρίζει το λάδι..) και όταν ζεσταθεί το λάδι ρίχνουμε το κρέας και το τσιγαρίζουμε από όλες τις πλευρές.
- Ύστερα προσθέτουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τον πελτέ και τα αφήνουμε 1 λεπτό ακόμα μέχρι να τσιγαριστούν. Προσθέτουμε τη ντομάτα, το μπαχάρι και το γαρύφαλλο.
- Προσθέτουμε 2 λίτρα νερό και το αφήνουμε να σιγοβράσει για 1 ώρα περίπου. Αν χρειαστεί προσθέτουμε νερό.
- Αφαιρούμε το κρέας και σουρώνουμε το ζουμί 'ώστε να αφαιρέσουμε τα κοκαλάκια.
- Σε κατσαρόλα βάζουμε το ζουμί και προσθέτουμε λίγο ακόμα νερό αν χρειαστεί. αλάτι σιγά σιγά το γλυκό τραχανά. Όταν πάρει βράση προσθέτουμε τα μακαρόνια. Ανακατεύουμε ανά διαστήματα για να μην κολλήσει και μετά από 15 λεπτά περίπου είναι έτοιμα. Το αφήνουμε 10 λεπτά περίπου με σκεπασμένο το καπάκι ώστε να τραβήξει τα ζουμιά και είναι έτοιμο να σερβίρουμε.

Καλή όρεξη!

### Μικρή ιστορία ή ανάμνηση

Η γιαγιά η Τασία, μητέρα του μπαμπά μου, μας φτιάχνε αυτή τη συνταγή όταν πάμε στο χωριό στο χωριό μας στο Μακρολίβαδο Δομοκού και το κρέας είναι από το κοπάδι του παππού μου.

## Ρουμελιώτικα Μπομπάρια

Δανιήλ Θανάσης, Ε΄ Τάξη 1ο Δημοτικό Σχολείο. Λαμίας

### Υλικά:

- 800 γραμ. χοιρινά εντόσθια ψιλοκομμένα
- $\frac{1}{2}$  κιλό κιμά
- 1 1/2 φλιτζάνι του καφέ ρύζι
- 1 1/2 φλιτζάνι του καφέ τραχανά γλυκό από πλιγούρι
- Αλάτι, πιπέρι, 3 φλούδες κανέλα
- 1 κουτί ντοματάκια κομμένα στο μπλέντερ
- 2 μέτρια κρεμμύδια
- 1 ποτήρι του κρασιού λάδι
- Τα παχιά έντερα του γουρουνιού



### Εκτέλεση:

- Σοτάρουμε τα εντόσθια και τον κιμά με το κρεμμύδι και το λάδι.
- Ρίχνουμε τη ντομάτα, το αλατοπίπερο και την κανέλα και τα αφήνουμε να βράσουν για λίγο ώσπου να απορροφηθούν τα υγρά.
- Τέλος, ρίχνουμε το ρύζι και τον τραχανά και αφαιρούμε την κανέλα και αφήνουμε τη γέμιση να κρυώσει.
- Πλένουμε πολύ καλά τα έντερα και τα αφήνουμε στο σουρωτήρι να στραγγίσουν.
- Αφού στραγγίσουν τα κόβουμε σε κομμάτια 20 περίπου εκατοστών, τα γεμίζουμε και τα δένουμε στις 2 άκρες.
- Τα ζεματίζουμε σε βραστό αλατισμένο νερό και έπειτα τα ψήνουμε στο φούρνο με λίγο λάδι να ροδίσουν απ' όλες τις πλευρές ή τα τηγανίζουμε.
- Αφού τα ζεματίσουμε μπορεί να τα φυλάξουμε στην κατάψυξη και όταν θέλουμε να τα χρησιμοποιήσουμε, τα βγάζουμε και τα ψήνουμε.

### Μικρή ιστορία:

Η συνταγή αυτή είναι της γιαγιάς μου Ελένης και το χωριό μας η Κορομηλιά Δομοκού! Τα παλιά χρόνια τα διατηρούσαν μέσα στο λίπος του γουρουνιού, επειδή δεν υπήρχαν ψυγεία. Συνοδεύονται με τηγανιτές πατάτες ή πουρέ.

Με οδηγό την παράδοση και την δημιουργικότητα, μαθαίνουμε για τα τοπικά διατροφικά προϊόντα, τις γεύσεις και τα αρώματα της ρουμελιώτικης κουζίνας!

## Τσιγαρίδες

Ελένη

### Υλικά

- 2 κιλά χοιρινή πανσέτα, χωρίς το δέρμα και τους χόνδρους, σε κύβους των 2-3 εκ.
- 500 ml ελαφρύ ελαιόλαδο (ή καλής ποιότητας ηλιέλαιο)
- ημίχονδρο θαλασσινό αλάτι
- 500 ml νερό

### Διαδικασία

- Για τις τσιγαρίδες, ξεκινάμε και σε μεγάλη κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι σε μέτρια φωτιά και προσθέτουμε τους κύβους της πανσέτας. Το λάδι δεν πρέπει να καίει έντονα, απλώς να σιγοβράζει, περίπου όπως το κονφί.
- Αφήνουμε την πανσέτα να σιγομαγειρευτεί στο λάδι για αρκετά λεπτά, μέχρι να ροδίσει απαλά, από όλες τις πλευρές.
- Χαμηλώνουμε κι άλλο τη φωτιά και προσθέτουμε αργά το νερό και το αλάτι. Σιγομαγειρεύουμε την πανσέτα για 2 ώρες, ανακατεύοντας κατά διαστήματα.
- Στη διάρκεια του αργού αυτού μαγειρέματος, τα κομμάτια της πανσέτας θα βγάλουν αργά το λίπος τους, ενώ το νερό σταδιακά θα εξατμίζεται και θα μείνει μόνο το λάδι και το λιωμένο λίπος. Θα παρατηρήσουμε μάλιστα ότι το χρώμα του υγρού αυτού, όσο περνά η ώρα, θα γίνεται εντελώς καθαρό και διάφανο, ενώ αρχικά έχει κιτρινωπό χρώμα.
- Όταν πια όλο το λίπος από τα κομμάτια έχει λιώσει, θα μείνουν μονάχα μικρά, ακανόνιστου σχήματος κομμάτια ψαχνού, τραγανά και έντονα ρόδινα. Αυτές είναι οι τσιγαρίδες. Για να δούμε όμως αν είναι έτοιμες βγάζουμε μία και τη στραγγίζουμε σε χαρτί κουζίνας. Την πιέζουμε καλά με ένα πιρούνι· θα πρέπει να μην αποβάλλει πια καθόλου λίπος από το εσωτερικό της, να το έχει αποβάλει όλο.
- Βγάζουμε τις τσιγαρίδες με τρυπητή κουτάλα και τις αφήνουμε να στραγγίσουν καλά σε χαρτί κουζίνας. Τις σερβίρουμε αμέσως, γιατί όσο κρυώνουν στεγνώνουν και σκληραίνουν.



## Ρεβυθοκεφτέδες

Δημήτρης Τζούνης, ΣΤ΄ Τάξη 1ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Υλικά

- Μισό κιλό ρεβίθια
- 2 κουτάλια του γλυκού σόδα
- 2 κρεμμύδια μέτρια
- Λίγη μαντζουράνα ή δυόσμο
- Αλάτι - πιπέρι



### Εκτέλεση

Βάζουμε από το βράδυ τα ρεβίθια στο νερό με λίγη σόδα.

Την άλλη μέρα το πρωί τα πλένουμε και τα περνάμε στο μούλτι. Προσθέτουμε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο, το αλάτι, το πιπέρι, την μαντζουράνα ή το δυόσμο. Τα ζυμώνουμε και τα πλάθουμε κεφτέδες. Τους αλευρώνουμε και τους τηγανίζουμε.

## Τουρσί

Μαρία Καλύβα, Γ1 Τάξη, 17ο Δημοτικό Σχολείο. Λαμίας

### Υλικά

- Κουνουπίδι
- Πιπεριές κόκκινες, πράσινες
- Σέλινο
- Καρότο
- Λάχανο
- Χοντρό αλάτι
- Ξύδι

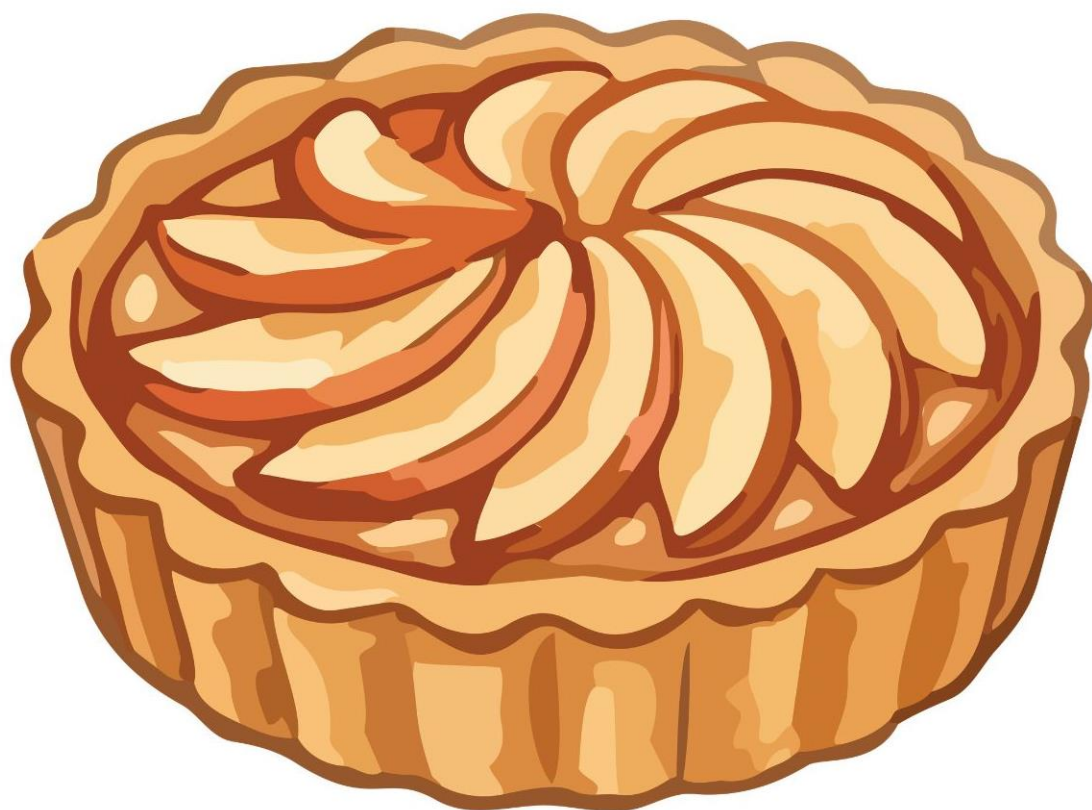


### Εκτέλεση

Βάζουμε σε μια λεκάνη το αυγό με το νερό και το αλάτι. Ανακατεύουμε και όταν το αυγό βγει στην επιφάνεια, το αλατόνερο είναι έτοιμο. Προσθέτουμε μισό μπουκάλι λευκό ξύδι. Κόβουμε τα λαχανικά. Βάζουμε τα λαχανικά στο βάζο και το γεμίζουμε με την άλμη. Κλείνουμε το βάζο και το σερβίρουμε μετά από ένα μήνα.

# Γλυκά

---



## Γαλακτοπούρεκο της Θείας Ελένης

Ίριδα-Σπυριδούλα Παναγιώτου, Γ1 τάξη, 17ο Δημοτικό Σχολείο. Λαμίας

### Συστατικά (Υλικά):

- 1 πακέτο φύλλο Κανάκι κίτρινο
- 2 κιλά γάλα
- 1 ποτήρι σιμιγδάλι ψιλό
- 8 αυγά
- 2 ποτήρια ζάχαρη
- 250 γραμμάρια βούτυρο Κερκύρας

### Για το σιρόπι:

- 1 κιλό ζάχαρη
- 4 ποτήρια νερό



### Εκτέλεση:

- Βράζουμε το γάλα και το αφήνουμε να κρυώσει για 10 λεπτά.
- Χτυπάμε στο μίξερ τα αυγά, το σιμιγδάλι και τη ζάχαρη
- Ρίχνουμε σιγά-σιγά τα υλικά στο γάλα και μια κουταλιά βούτυρο, καθώς και λίγο αλάτι.
- Στρώνουμε τα μισά φύλλα από κάτω, ρίχνουμε τη γέμιση και τα μισά από πάνω και τα αλείφουμε με λιωμένο βούτυρο.
- Για το σιρόπι, βράζουμε τη ζάχαρη με το νερό και σιροπιάζουμε.
- Ψήνουμε στους 200°C, για μία ώρα.

### Μικρή ιστορία ή ανάμνηση

Η Θεία Ελένη, Θεία της μαμάς μου, έφτιαχνε το γαλακτοπούρεκο όταν περίμενε τη μαμά μου στις γιορτές των Χριστουγέννων και μαζί με το δώρο της, της είχε έτοιμο και το λαχταριστό αυτό γλυκό, που το περίμενε πως και πώς.

## Γαλατόπιτα του χωριού

Βάγια Γεωργούλα, Ε΄ Τάξη 1ο Δημοτικό Σχολείο. Λαμίας

### Συστατικά:

- 1 συσκευασία φύλλο κρούστας
- 80 γραμμάρια βούτυρο λιωμένο για άλειμμα
- Για την κρέμα
- 1 λίτρο φρέσκο γάλα
- 200 γραμμάρια ζάχαρη
- 150 γραμμάρια σιμιγδάλι ψιλό
- 4 αυγά ελαφρώς χτυπημένα
- 150 γρ. βούτυρο σε κυβάκια
- Για την επιφάνεια
- 2 αυγά
- 2 κουταλιές σούπας ζάχαρη
- Ζάχαρη άχνη και κανέλα για το σερβίρισμα



### Εκτέλεση

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190c και βουτυρώνουμε το ταψί
- Σε μια κατσαρόλα βράζουμε το γάλα, ρίχνουμε μέσα την ζάχαρη και το σιμιγδάλι· ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να πήξει.
- Αποσύρουμε από την φωτιά, βάζουμε το βούτυρο και τα αυγά και ανακατεύουμε μέχρι να ενσωματωθούν.
- Στρώνουμε τα φύλλα κρούστας βουτυρώνοντάς τα καλά ένα ένα, αδειάζουμε την κρέμα, χτυπάμε τα αυγά με την ζάχαρη και ραντίζουμε την επιφάνεια της γαλατόπιτας.
- Ψήνουμε για 45 ή 50 λεπτά και μόλις κρυώσει την πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη και κανέλα.

### Μικρή Ιστορία!

Από όταν ήμουν μικρή έφτιαχνε η γιαγιά μου η Βάγια γαλατόπιτα στο χωριό μας, τον Παλαμά Δομοκού και μου άρεσε πολύ, την φτιάχνει ακόμα και εγώ την τρώω ακόμα!

## Γαλατόπιτα της γιαγιάς Αθηνάς

Βαλίνα Σταθοπούλου, Ε΄ Τάξη 1<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Συστατικά:

- 1 κ. γ. κανέλα
- 4 κ.σ ζάχαρη
- 8 φύλλα κρούστας
- $\frac{1}{2}$  κούπας βούτυρο
- Για την κρέμα
- $\frac{1}{3}$  κούπας αλεύρι
- $\frac{1}{2}$  κούπας ζάχαρη
- 6 κούπες γάλα ζεστό Λαμίας
- 5 αυγά ελαφρά χτυπημένα
- $\frac{1}{3}$  κούπας βούτυρο
- 2 βανίλιες
- 2 αυγά που τα αλείφουμε από πάνω
- 4 κ.σ ζάχαρη
- Λίγη κανέλα



### Εκτέλεση

- Σε ένα μπολάκι βάζουμε την κανέλα και τις 4 κουταλιές ζάχαρη .
- Παίρνουμε ένα ταψί, το βουτυρώνουμε και πασπαλίζουμε την κανέλα με τη ζάχαρη .
- Βουτυρώνουμε όλα τα φύλλα και ετοιμάζουμε την κρέμα .
- Βάζουμε σε μια κατσαρόλα το γάλα και ανακατεύουμε το αλεύρι και το σιμιγδάλι ώσπου να πήξει η κρέμα.
- Μόλις πήξει η κρέμα, χτυπάμε τα 5 αυγά και τα ρίχνουμε στην κρέμα .
- Την βγάζουμε από την φωτιά και ρίχνουμε την βανίλια και το βούτυρο μέσα και την ανακατεύουμε.
- Παίρνουμε την κρέμα και την ρίχνουμε πάνω από τα φύλλα.
- Σε ένα μπολάκι βάζουμε τα αυγά με τη ζάχαρη και τα χτυπάμε λίγο.
- Τα απλώνουμε πάνω στην κρέμα και την αφήνουμε να κρυώσει και μετά την κόβουμε.

### Μικρή ιστορία:

Η γιαγιά Αθηνά έφτιαχνε τη γαλατόπιτα στον Πύργο Υπάτης, γιατί άρεσε πολύ στα εγγονάκια της τα εφτά.

## Γλυκιά Κολοκύθα

Φώτης Αποστολόπουλος, ΣΤ' Τάξη, 13ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Υλικά:

- 1 κιλό κολοκύθα καθαρισμένη
- 1/4 φλ. ελαιόλαδο
- 4 κ.σ. ζάχαρη
- 1 κ.σ. κοφτή κανέλα
- 1/2 φλ σταφίδες
- Λίγο αλεύρι για το πανάρισμα
- Λίγο ελαιόλαδο για το τελείωμα

### Εκτέλεση:

- Κόβουμε την κολοκύθα σε λεπτές φέτες με πάχος ανάμεσα σε 1/2 και 1 εκατοστό.
- Σε μικρό ταψί βάζουμε το ελαιόλαδο.
- Πανάρουμε την κολοκύθα στο αλεύρι και τινάζουμε να φύγει το περιττό.
- Τοποθετούμε την κολοκύθα στο ταψί με το ελαιόλαδο, χωρίς να αφήνουμε κενά ανάμεσα στις φέτες.
- Πασπαλίζουμε με τις σταφίδες, την κανέλα και τη ζάχαρη.
- Ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο τη επιφάνεια της κολοκύθας.
- Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στον αέρα, στη μεσαία σχάρα, μέχρι να καραμελώσει η κολοκύθα για περίπου 40 λεπτά.

### Μικρή ιστορία:

Συνταγή από το χωριό της γιαγιάς μου, το Ρεγγίνι. Σερβίρεται σκέτη αλλά μπορείτε να την απολαύσετε με μια μπάλα παγωτό ή λίγο στραγγιστό γιαούρτι.



## Γαλατόπιτα της Μαρίας

### Υλικά:

- 2 έτοιμα φύλλα
- 1 λίτρο γάλα (για την κρέμα)
- 1/2 κούπα αλεύρι
- 1 κούπα ζάχαρη
- Κανέλα
- Λάδι (για το άλειμμα του ταψιού)

### Εκτέλεση:

- Παίρνουμε ένα μέτριο σε μέγεθος ταψί, απλώνουμε καλά το λάδι σε όλη την επιφάνεια και στρώνουμε τα δύο έτοιμα φύλλα στο ταψί.
- Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το γάλα να ζεσταθεί και προσθέτουμε το αλεύρι και τη ζάχαρη, ανακατεύοντας συνεχώς και καλά μέχρι το μείγμα να πήξει και να γίνει μια ομοιόμορφη κρέμα.
- Αδειάζουμε την κρέμα πάνω από τα φύλλα, πασπαλίζουμε με κανέλα και ψήνουμε μέχρι να ροδίσει.



## Καρυδόπιτα της γιαγιάς Χρυσούλας

Λευτέρης Αζανε Καραμάν, Ε΄ Τάξη 1ο Δημοτικό Σχολείο. Λαμίας

### Συστατικά (Υλικά):

- 250 γρ. καρύδι
- 500 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 200 γρ. σιμιγδάλι
- 5-6 αυγά
- 200 γρ. καλαμποκέλαιο
- 200 γρ. γάλα
- 1 ποτ. κρασιού κονιάκ
- 1 κουτ. γλ. γαρύφαλλο τριμμένο
- 1 κουτ. γλ. κανέλα
- 1 κουτ. γλ. σόδα
- 450-500 γρ ζάχαρη

### Σιρόπι

- 600 γρ νερό
- 500 γρ ζάχαρη
- 1 ξύλο κανέλας
- 1 φλούδα λεμόνι - 60 γρ. μέλι

### Εκτέλεση

- Συγκεντρώνουμε τα υλικά και αρχίζουμε με τον διαχωρισμό των κρόκων με το ασπράδι.
- Χτυπάμε τους κρόκους με την ζάχαρη, έως να ασπρίσει, προσθέτουμε τώρα το λάδι και συνεχίζουμε το χτύπημα.
- Παράλληλα έχουμε κάνει το γάλα χλιαρό και διαλύουμε την σόδα και το προσθέτουμε στο μείγμα.
- Χτυπάμε τα ασπράδια και το προσθέτουμε, επίσης το γαρύφαλλο και την κανέλα, το κονιάκ και τα καρύδια τριμμένα. Τέλος, το αλεύρι, που μέσα έχουμε βάλει το μπέικιν, αφού ομογενοποιηθεί το μείγμα.
- Βουτυρώνουμε το ταψί και το πασπαλίζουμε με σιμιγδάλι.
- Έχουμε προθερμάνει τον φούρνο στους 180°, γυρίζουμε το μείγμα στο σκεύος μας και στον φούρνο για περίπου 50' με 1 ώρα!
- Μόλις ψηθεί τοποθετούμε σε δροσερό μέρος να κρυώσει.
- Πάμε τώρα στο σιρόπι. Νερό, ζάχαρη, κανέλα ξύλο, μέλι, φλούδα λεμονιού και στην φωτιά για τόσο όταν αρχίσει το βράσιμο όχι πάνω από 5-6 λεπτά!
- Προσθέτουμε καυτό το σιρόπι στην κρύα καρυδόπιτα!
- Καλή όρεξη, σερβίρετε με σαντιγί, παγωτό, λιωμένη σοκολάτα και άλλα πολλά.

Καλή σας όρεξη!!!



## Κέικ Βανίλια

Στέλιος Χονδρορίζος, Ε΄ τάξη 1ο Δημοτικό Σχολείο. Λαμίας

### Υλικά:

- 500 γρ. φαρίνα
- 250 γρ. Βιτάμ
- 260 ml γάλα
- 440 γρ. ζάχαρη
- 1 βανίλια
- ξύσμα πορτοκαλιού
- 5 αυγά

### Εκτέλεση:

Χτυπάμε το Βιτάμ με τη ζάχαρη, μετά τα αυγά, μετά το γάλα, το ξύσμα και τη βανίλια και τέλος τη φαρίνα. Το ρίχνουμε στη φόρμα του κέικ και το ψήνουμε στους 180°C για 1 ώρα.



## Κέικ σοκολάτας

Βασιλική Μπαμπαλή, ΣΤ΄ τάξη 1ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Υλικά

- 1 βίταμ
- 6 αυγά
- 6 κουταλιές σούπας νερού
- 7 κουταλιές κακάο
- 2 κούπες ζάχαρη
- 1/5 κούπας ζάχαρη

### Εκτέλεση

Βάζουμε σε μια κατσαρόλα το βιτάμ, το κακάο, τη ζάχαρη, το κονιάκ και το νερό, εκτός από το αλεύρι και τα αυγά. Αφού λιώσουμε το βγάζουμε από τη φωτιά, σπάμε τα αυγά στους κρόκους σε ένα μήλο και τα ασπράδια σε ένα άλλο. Χτυπάμε τους κρόκους και τους ρίχνουμε σιγά σιγά στην κατσαρόλα ανακατεύοντας. Από το μείγμα κρατάμε ένα φλιτζάνι και το βάζουμε στο ψυγείο. Στη συνέχεια χτυπάμε τα ασπράδια μέχρι να γίνουν μαρέγκα. Σ' αυτή προσθέτουμε το μείγμα και το αλεύρι, ανακατεύοντας. Όταν κρυώσει, αφού ψηθεί σε μέτριο φούρνο, το αλείφουμε με το μείγμα που κρατήσαμε!

Την φτιάχνω αυτήν την συνταγή με την γιαγιά μου την Δήμητρα.



## Κέικ Καρότου της Θείας Ολυμπίας

Παρασκευή Τάσση, δασκάλα Πληροφορικής, 1ο - 13ο - 17ο Δημ. Σχολεία Λαμίας

### Υλικά

- 3 κούπες καρότα τριμμένα στον τρίφτη
- 2 κουταλιές χυμό λεμονιού
- 3 κούπες αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 1 κουταλιά σόδα
- $\frac{1}{2}$  κουταλάκι αλάτι
- $\frac{1}{2}$  κουταλάκι μοσχοκάρυδο τριμμένο
- $\frac{1}{2}$  κουταλάκι μπαχάρι τριμμένο
- 1 κουταλιά κανέλα
- 1  $\frac{1}{2}$  κούπας ζάχαρη
- 4 μεγάλα αυγά
- 1 κούπα εκλεκτό λάδι
- 2 κουταλιές κονιάκ
- $\frac{1}{2}$  κούπας καρύδια χοντροκομμένα
- $\frac{1}{2}$  κούπας δαμάσκηνα ψιλοκομμένα
- $\frac{1}{2}$  κούπας σταφίδες ξανθές



### Εκτέλεση

- Ανακατέψτε τα τριμμένα καρότα με το χυμό λεμονιού.
- Στο μπολ του μίξερ κοσκινίστε το αλεύρι με τη σόδα, το αλάτι και τα μυρωδικά (κανέλα, μοσχοκάρυδο, μπαχάρι).
- Προσθέστε τη ζάχαρη, τα αυγά, το λάδι, το κονιάκ και τα καρότα.
- Χτυπήστε για 1 λεπτό στη χαμηλή ταχύτητα να ενωθούν και κατόπιν για 3 λεπτά στη μεσαία ταχύτητα για να αφρατέψουν.
- Σταματήστε το μίξερ, ρίξτε και ανακατέψτε (με μια σπάτουλα) τα καρύδια, τα δαμάσκηνα και τις σταφίδες.
- Αδειάστε το μείγμα σε βουτυρωμένη φόρμα και ψήστε για περίπου 1 ώρα στους 175 βαθμούς.

### Ανάμνηση:

Η Θεία Ολυμπία με καλωσόρισε με το κέικ καρότου όταν πρωτοπήγα στο χωριό μας, το Μαυρίλο, για να περάσουμε ένα ξέγνοιαστο και δροσερό καλοκαίρι στο όμορφο περιβάλλον του χωριού με τα έλατα και τις καστανιές, κάτω από τις πλαγιές του Βελουχίου. Είναι πολύ γευστικό και εγώ συνεχίζω να το φτιάχνω, όχι μόνο στο σπίτι μου, αλλά και σαν κέρασμα, όταν επισκέπτομαι κάποιο άλλο σπίτι ή όταν πηγαίνουμε εκδρομές με τα σχολεία μου...

## Κουλουράκια Γιαγιάς Σταυρούλας

Σταματίνα Τσοχατζάρη, ΣΤ΄ τάξη, 17ο Δημοτικό Σχολείο. Λαμίας

### Υλικά:

- 8 κουτάλια βούτυρο (περίπου 180 γραμμ.)
- 600 γραμμ. ζάχαρη
- 8 αυγά
- 1 φακελάκι αμμωνία
- 1 κουταλάκι μπέικιν
- 1 ποτήρι γάλα
- λίγο ξύσμα πορτοκαλιού
- Αλεύρι όσο πάρει μέχρι η ζύμη να είναι μαλακή



### Εκτέλεση

Χτυπάμε τη ζάχαρη με τα αυγά και το βούτυρο. Μετά προσθέτουμε το γάλα, την αμμωνία, το μπέικιν και το ξύσμα πορτοκαλιού. Τέλος το αλεύρι. Πλάθουμε με τη βοήθεια βουτύρου γιατί κολλάνε στα χέρια. Ψήνουμε στους 200°C για 30 λεπτά.

## Λαδοκούλουρα της γιαγιάς της Ραφαέλας

Ραφαέλα Στασινού, Δ2 τάξη - 1ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Υλικά

- 1 ποτήρι ελαιόλαδο (κατά προτίμηση απαλό)
- 1 ποτήρι φρέσκος χυμός πορτοκάλι
- 1/2 ποτήρι ζάχαρη (ή 1 ποτήρι αν τα θέλετε πιο γλυκά)
- Ξύσμα από 1-2 πορτοκάλια
- 1 κ.γ. κανέλα σε σκόνη
- 1/2 κ.γ. γαρύφαλλο σε σκόνη
- 1 κ.γ. σόδα μαγειρικής
- 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 800γρ. - 1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις (όσο πάρει για να γίνει εύπλαστη ζύμη)



### Εκτέλεση

- Προετοιμασία: Προθερμαίνετε το φούρνο στους 170-180°C στον αέρα.
- Υγρά υλικά: Σε μια μεγάλη λεκάνη ανακατεύετε το ελαιόλαδο, τη ζάχαρη, το χυμό πορτοκάλι, το ξύσμα και τα μπαχαρικά (κανέλα-γαρύφαλλο) μέχρι να λιώσει η ζάχαρη.
- Σόδα: Διαλύετε τη σόδα μέσα στον χυμό πορτοκάλι (ή σε ένα ποτηράκι) και την προσθέτετε στο μείγμα.

- **Αλεύρι:** Ανακατεύετε το μπέικιν πάουντερ με το αλεύρι και το ρίχνετε σταδιακά στο υγρό μείγμα. Ζυμώνετε ελαφρά. Προσοχή: Δεν θέλει πολύ ζύμωμα γιατί θα βγει το λάδι και θα γίνουν σκληρά. Η ζύμη πρέπει να είναι μαλακή και λαδερή.
- **Πλάσιμο:** Πλάθετε κουλουράκια σε διάφορα σχήματα (πλεξούδες, σαλίγκαρους, κύκλους).  
**Ψήσιμο:** Τοποθετείτε τα κουλουράκια σε ταψί με λαδόκολλα και ψήνετε για περίπου 20-25 λεπτά μέχρι να πάρουν ένα ωραίο χρυσαφένιο χρώμα.

## Μπισκότα βουτύρου με σταγόνες σοκολάτας

Δημήτρης Κουνάνος, ΣΤ΄ τάξη 1ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Υλικά:

- 3φλ. Αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 κ.γ. μπεϊκιν παουντερ
- 1 φλ. Ζάχαρη
- 250 γρ. βούτυρο
- 1 αυγό
- 2 βανίλιες

### Εκτέλεση:

- Βάζουμε στον κάδο του μίξερ τη ζάχαρη, το βούτυρο και το αυγό.
- Ανακατεύουμε καλά, μέχρι το μείγμα να ασπρίσει και να αφρατέψει.
- Ρίχνουμε σταδιακά τις βανίλιες, το αλεύρι και το μπεϊκιν πάουντερ και ανακατεύουμε μέχρι να αποκτήσει μια σφιχτή ζύμη.
- Βγάζουμε τον κάδο από το μίξερ και αφήνουμε τη ζύμη να «ξεκουραστεί» για μισή ώρα περίπου.
- Μόλις ολοκληρωθεί η συγκεκριμένη διαδικασία ανοίγουμε φύλλο με τη ζύμη και σχηματίζουμε τα μπισκότα μας με την βοήθεια κουπατ (καλουπάκια).
- Καλύπτουμε ένα ταψί με χαρτί ψησίματος και τοποθετούμε τα μπισκότα.
- Τα ψήνουμε σε φούρνο στους 180° βαθμούς για 20 λεπτά περίπου.
- Και έτοιμα μπισκότα.



### Ιστορία:

Μια φορά έφαγα τόση πολλή ζύμη που δεν έμεινε σχεδόν καθόλου για τα μπισκότα. Ευτυχώς η μαμά είχε φυλάξει λίγη ζύμη και τα φτιάξαμε.

## Μελομακάρονα

### Υλικά

Για τη ζύμη

- 1 φλ. ελαιόλαδο
- 1/2 φλ. σπορέλαιο
- 1/2 φλ. χυμός πορτοκαλιού
- 1 κ.σ. ξύσμα πορτοκαλιού
- 1/4 φλ. κονιάκ (προαιρετικά)
- 2 κ.σ. μέλι
- 1 κ.γ. κανέλα
- 1/2 κ.γ. γαρύφαλλο
- 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 1/2 κ.γ. σόδα (λιωμένη μέσα στον χυμό πορτοκαλιού)
- 4-4 1/2 φλ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις (όσο πάρει)

### Για το σιρόπι

- 1 1/2 φλ. νερό
- 2 φλ. ζάχαρη
- 1 φλ. μέλι
- 1 φλούδα πορτοκαλιού
- 1 ξυλάκι κανέλας
- Για το πασπάλισμα
- Καρύδια ψιλοκομμένα
- Κανέλα (προαιρετικά)

### Εκτέλεση

#### 1. Φτιάχνουμε το σιρόπι (πριν από τα μελομακάρονα)

- Βάζουμε νερό, ζάχαρη, κανέλα και φλούδα πορτοκαλιού να βράσουν για 3-4 λεπτά.
- Κατεβάζουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το μέλι
- Ανακατεύουμε και αφήνουμε το σιρόπι να κρυώσει εντελώς.
- Σημαντικό: Τα μελομακάρονα μπαίνουν ζεστά στο κρύο σιρόπι.

#### 2. Φτιάχνουμε τη ζύμη

- Σε μεγάλο μπολ ανακατεύουμε ελαιόλαδο, σπορέλαιο, χυμό πορτοκαλιού, ξύσμα, μέλι και μπαχαρικά.
- Προσθέτουμε σόδα (διαλυμένη), μπέικιν πάουντερ και ανακατεύουμε ελαφρά.
- Ρίχνουμε σταδιακά το αλεύρι μέχρι να έχουμε μια απαλή, εύπλαστη ζύμη που δεν ζυμώνουμε πολύ για να μην σφίξει.

#### 3. Πλάσιμο - Ψήσιμο

- Πλάθουμε μικρά οβάλ μελομακάρονα.
- Με ένα πιρούνι ή τρίφτη κάνουμε ελαφριά σχέδια από πάνω.



- Ψήνουμε στους 180°C για 25-30 λεπτά μέχρι να ροδίσουν.

#### 4. Σιρόπιασμα

- Ρίχνουμε τα ζεστά μελομακάρονα στο κρύο σιρόπι για 10-20 δευτερόλεπτα, ανάλογα πόσο σιροπιαστά τα θέλουμε.
- Τα βγάζουμε σε πιατέλα.
- Πασπαλίζουμε με καρύδια και λίγη κανέλα.

#### Τελικές Συμβουλές

- Αν τα θέλεις πολύ ζουμερά, άφησέ τα λίγο παραπάνω στο σιρόπι.
- Για πιο αφράτα, μην παραζυμώσεις τη ζύμη.
- Μπορείς να τα βουτήξεις σε λιωμένη σοκολάτα για σοκολατένια μελομακάρονα

## Μιλφέιγ

Ιωάννα Ανδρεοπούλου, ΣΤ΄ τάξη, 17ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

#### Υλικά

- 3 πακέτα cream cracker
- 1 ζαχαρούχο γάλα
- 1 λίτρο γάλα
- 1 κυπελάκι βιτάμ
- 4 κρέμες άνθος αραβοσίτου βανίλιας στιγμής
- 2 φακελάκια γαρνι για σαντιγύ

#### Εκτέλεση

- Χτυπάμε το γαρνι με γάλα μέχρι να γίνει σαντιγύ και το βάζουμε στο ψυγείο.
- Χτυπάμε τις κρέμες άνθος αραβοσίτου βανίλιας στιγμής.
- Χτυπάμε το βιτάμ (αφού έχει μαλακώσει).
- Ρίχνουμε στο χτυπημένο βιτάμ το ζαχαρούχο γάλα και ξαναχτυπάμε.
- Ρίχνουμε στο μίγμα από τις κρέμες άνθος αραβοσίτου, το μίγμα από το βήμα 3 και ξαναχτυπάμε.
- Στρώνουμε μια σειρά cream cracker σε τετράγωνο τάπερ και ρίχνουμε το μισό μίγμα από το βήμα 4 (εννοεί βήμα 5, από την ανάμειξη των κρεμών και του μίγματος βιτάμ/ζαχαρούχου γάλακτος).
- Στρώνουμε άλλη μια σειρά cream cracker και ρίχνουμε το υπόλοιπο μίγμα από το βήμα 4 (5) και απλώνουμε.
- Απλώνουμε ομοιόμορφα τη σαντιγύ από πάνω
- Τέλος, πασπαλίζουμε από πάνω με υλικά της αρεσκείας μας (π.χ. τριμμένο μπισκότο ή τριμμένη κουβερτούρα κ.ά.) και το βάζουμε στο ψυγείο μέχρι να σταθεροποιηθεί καλά.

#### Μικρή Ιστορία:

Είναι από τα αγαπημένα γλυκά της μαμάς μου και η γιαγιά Ιωάννα το έφτιαχνε συνήθως στη γιορτή της μαμάς μου.



## Μελομακάρονα της Γιαγιάς Δήμητρας

Δήμητρα Κλειτσάκη, Γ1 τάξη, 17ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Υλικά:

- 1 ποτήρι νερού σιμιγδάλι ψιλό
- 750γρ αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 ποτήρι νερού ηλιέλαιο
- 1 ποτήρι νερού ελαιόλαδο
- 3/4 του ποτηριού χυμό πορτοκαλιού
- 1/4 του ποτηριού για κρασί κονιάκ
- 1 κ. σ. κανέλα
- 1 κ. σ. γαρύφαλλο
- 1 κ. γ. σόδα
- 1 φακελάκι baking powder

### Σιρόπι (υλικά)

- 2 ποτήρια νερό
- 1 ποτήρι νερού μέλι
- 1 ποτήρι νερού ζάχαρη

### Εκτέλεση

- Ενώνουμε όλα τα στέρεα υλικά σε ένα μπολ εκτός από το αλεύρι
- Αναμιγνύουμε τη σόδα μέσα στο χυμό πορτοκαλιού
- Ζυμώνουμε ελαφρά με το αλεύρι όλα μαζί υγρά και στερεά υλικά (ίσως να αφαιρέσουμε ή να προσθέσουμε αλεύρι ανάλογα)
- Θέλουμε να γίνει μια μαλακή και εύπλαστη ζύμη
- Δίνουμε σχήμα μακρόστενο και φτιάχνουμε γραμμές από πάνω με ένα πιρούνι
- Ψήνουμε σε καλά ζεσταμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 15 με 20 λεπτά περίπου
- Τα βγάζουμε και τα αφήνουμε να κρυώσουν

### Εκτέλεση σιρόπι

- Σε κατσαρόλα μεσαία βάζουμε τα υλικά και μόλις πάρουν βράσει τα αφήνουμε μόνο 3 λεπτά
- Ανακατεύουμε και αποσύρουμε
- Βουτάμε τα κρύα μελομακάρονα μέσα σε χλιαρό σιρόπι ένα προς ένα και τα σερβίρουμε.
- Προαιρετικά τα πασπαλίζουμε με τριμμένο καρύδι ή φιστίκι.

### Ανάμνηση

Η γιαγιά Δήμητρα, μητέρα του μπαμπά μου, φτιάχνει τα μελομακάρονα κάθε χρόνο όλη την περίοδο των Χριστουγέννων και τα περιμένουμε όλοι με μεγάλη αγάπη και λαχτάρα.



## Μηλόπιτα

Ενρίκ Αλιάη, ΣΤ΄ Τάξη 1ο Δημοτικό Σχολείο. Λαμίας

### Υλικά:

- 4 μήλα (π.χ. Γκραν Σμιθ ή Κρυστάλ)
- 200γρ. ζάχαρη
- 250γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 φακελάκι baking powder (περίπου 16γρ.)
- 100γρ. βούτυρο (σε θερμοκρασία δωματίου)
- 2 αυγά
- 1/2 κούπα γάλα
- 1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα
- 1/2 κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας
- Μια πρέζα αλάτι
- Ζάχαρη άχνη (για το πασπάλισμα)



### Εκτέλεση:

- Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 180°C.
- Βουτυρώνετε και αλευρώνετε ένα ταψί (περίπου 24 εκ.).
- Καθαρίζετε τα μήλα, τα κόβετε σε φέτες και τα ραντίζετε με λίγο χυμό λεμονιού για να μην μαυρίσουν.
- Στον κάδο του μίξερ (ή σε ένα μεγάλο μπολ) χτυπάτε το βούτυρο με τη ζάχαρη μέχρι να αφρατέψουν.
- Προσθέτετε τα αυγά και συνεχίζετε το χτύπημα μέχρι να ενσωματωθούν καλά.
- Ρίχνετε το γάλα, την κανέλα, τη βανίλια και το αλάτι και ανακατεύετε.
- Κοσκινίζετε το αλεύρι με το baking powder και το προσθέτετε σιγά-σιγά στο μείγμα, ανακατεύοντας μέχρι να ομογενοποιηθεί η ζύμη.
- Βάζετε τη μισή ζύμη στο ταψί και την απλώνετε ομοιόμορφα.
- Από πάνω τοποθετείτε τις φέτες μήλου, αφήνοντας λίγο κενό γύρω από τις άκρες.
- Ρίχνετε την υπόλοιπη ζύμη από πάνω, καλύπτοντας τα μήλα.
- Ψήνετε τη μηλόπιτα για 45-55 λεπτά, ή μέχρι να πάρει χρυσαφένιο χρώμα και να βγει καθαρό ένα μαχαίρι όταν το βυθίσετε στη μέση της πίτας.
- Αφήστε να κρυώσει για λίγο και πασπαλίστε με ζάχαρη άχνη πριν τη σερβίρετε

## Μηλόπιτα - Κέικ

Πηνελόπη Κουλούκη, ΣΤ΄ Τάξη 1ο Δημοτικό Σχολείο.

Λαμίας

### Συστατικά

- 1 βιτάμ
- 1  $\frac{1}{2}$  φλιτζάνι ζάχαρη
- Λίγο γάλα
- 1 baking powder
- 3  $\frac{1}{2}$  φλιτζάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 4-5 μήλα με κανέλα

### Εκτέλεση

- Χτυπάμε τα υλικά με τη σειρά που είναι γραμμένα πάνω πχ πρώτα το βιτάμ, τη ζάχαρη έπειτα τα αυγά κτλ
- Ρίχνουμε το μείγμα στο ταψί και τοποθετούμε τα μήλα
- Ψήνουμε την μηλόπιτα στους 180 για 45 λεπτά



## Μηλόπιτα

Νικηφόρος Χατζητσοπάνης, Γ1 τάξη, 17ο Δ.Σ. Λαμίας

### Υλικά:

- 4 μεγάλα μήλα
- 1,5 φλιτζάνι ζάχαρη
- 1 φλιτζάνι ηλιέλαιο
- 1 φλιτζάνι γάλα
- 3 αυγά
- 2,5 φλιτζάνια φαρινάπ
- 1 κουταλάκι κανέλα
- 1 βανίλια
- Λίγη ζάχαρη κ κανέλα για πασπάλισμα

### Εκτέλεση:

- Καθαρίζεις κ κόβεις τα μήλα σε λεπτές φέτες.
- Σε ένα μπολ, χτυπάς με σύρμα τα αυγά με τη ζάχαρη.
- Προσθέτεις το λάδι, το γάλα, τη βανίλια κ την κανέλα.
- Ρίχνεις σιγά σιγά τη φαριναπ κ ανακατεύεις μέχρι να γίνει ένα ομοιόμορφο μείγμα.
- Στρώνεις τα μισά μήλα σε ένα λαδωμένο ταψί ή πυρέξ κ ρίχνεις από πάνω το μισό μείγμα. Έπειτα βάζεις τα υπόλοιπα μήλα και από πάνω ρίχνεις το υπόλοιπο μείγμα. Τέλος πασπαλίζεις με ζάχαρη κ κανέλα.
- Ψήνεις σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 45 με 50 λεπτα μέχρι να ροδίσει κ να βγαίνει καθαρό το μαχαίρι στη μέση.

### Μικρή ιστορία:

Η γιαγιά μου φτιάχνει αυτή την πεντανόστιμη μηλόπιτα κ γλύφουμε όλοι τα δάχτυλα μας!!!



## Μπακλαβάς της γιαγιάς Γεωργίας

Ειρήνη Τσάμη, ΣΤ΄ Τάξη 1<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Συστατικά

- Καρύδια αλεσμένα
- Κανέλα
- Λίγο γαρύφαλλο
- Λίγο σιμιγδάλι
- Φύλλα
- Βούτυρο
- Γέμιση
- Ανακατεύουμε τα καρύδια , την κανέλα και το σιμιγδάλι όλα μαζί.
- Σιρόπι
- Νερό
- Ζάχαρη
- Λεμόνι



### Εκτέλεση

- Αλέθουμε πρώτα τα καρύδια .
- Λιώνουμε το βούτυρο σε χαμηλή φωτιά.
- Αλείφουμε με βούτυρο, πολύ καλά το ταψί .
- Βάζουμε 1 στρώση φύλλα , το ένα πάνω στο άλλο , ραντίζοντας με βούτυρο ανάμεσά τους.
- Πάνω απ' τα φύλλα πασπαλίζουμε με λίγη γέμιση.
- Στρώνουμε τα άλλα φύλλα ένα ένα, ραντίζοντας με βούτυρο και ρίχνοντας γέμιση, μέχρι να τελειώσει.
- Από πάνω βάζουμε τα άλλα φύλλα.
- Χαράζουμε με προσοχή, μικρά κομμάτια, σε σχήμα ρόμβου και περιχύνουμε την επιφάνεια με βούτυρο. Σε κάθε ρόμβο βάζουμε και από 1 ξυλάκι γαρύφαλλο .
- Τον βάζουμε στον φούρνο για 2 ώρες, μέχρι να ψηθεί καλά .
- Φτιάχνουμε το σιρόπι και το ρίχνουμε πάνω απ' τον ψημένο μπακλαβά .
- Τον σκεπάζουμε μέχρι να κρυώσει .

### Μικρή ιστορία

Η γιαγιά Γεωργία, στο χωριό μας Πτελέα, γιαγιά του μπαμπά μου, άνοιγε μόνη της τα φύλλα κι έφτιαχνε ένα πολύ μεγάλο ταψί και το πήγαινε στον φούρνο της γειτονιάς. Ο παππούς του μπαμπά μου, έπαιρνε έναν χάρακα και χάραζε τα κομμάτια για να είναι όλα ίσα .

## Μπακλαβάς

Κατερίνα Βέλλιου, Γ1 τάξη, 17ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Υλικά

- 750 γρ. φύλλο κρούστας
- 500 γρ. καρύδια χοντροκομμένα
- 1 1/2 κουταλιά της σούπας κανέλα σκόνη
- 1 κούπα φρυγανιά τριμμένη
- Φρέσκο βούτυρο
- Γαρύφαλλα

### Για το σιρόπι

- 2 ποτήρια ζάχαρη
- 2 ποτήρια νερό
- Ένα ξυλάκι κανέλας
- Λίγο λεμόνι



### Εκτέλεση:

Σε μπόλ ανακατεύουμε τα καρύδια, τη φρυγανιά και την κανέλα. Σε ένα ταψί 24 εκ. στρώνουμε ένα φύλλο, βουτυρώνουμε καλά το φύλλο με ένα πινέλο. Απλώνουμε άλλο φύλλο και βουτυρώνουμε ξανά. Κάνουμε το ίδιο για τα επόμενα 2 φύλλα. Τα φύλλα πρέπει να βγαίνουν έξω από το ταψί. Το τελευταίο το αφήνουμε χωρίς βούτυρο από πάνω. Βάζουμε πάνω στο φύλλο γέμιση από τα καρύδια. Στρώνουμε άλλο ένα φύλλο και βουτυρώνουμε καλά. Στρώνουμε άλλο ένα φύλλο χωρίς βούτυρο και ρίχνουμε πάλι λίγη από τη γέμιση. Συνεχίζουμε μέχρι να τελειώσουν τα φύλλα (κρατάμε 3 φύλλα για το τέλος). Στη συνέχεια γυρίζουμε τα φύλλα προς τα μέσα ένα ένα βουτυρώνοντάς τα καλά. Τέλος βάζουμε τα 3 φύλλα που κρατήσαμε από πάνω, ενώ τα κόβουμε με τη βοήθεια ενός μαχαιριού στο μέγεθος του ταψιού. Τα βουτυρώνουμε και αυτά πολύ καλά, κόβουμε σε κομμάτια αλλά όχι μέχρι κάτω. Στη συνέχεια καρφώνουμε ένα γαρύφαλλο σε κάθε κομμάτι μπακλαβά. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170 °C για περίπου 45 λεπτά, μέχρι να πάρει χρώμα. Αφήνουμε το μπακλαβά να κρυώσει καλά.

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το νερό, τη ζάχαρη, το λεμόνι και την κανέλα και βράζουμε για 5 λεπτά.

Περιχύνουμε τον κρύο μπακλαβά με το καυτό σιρόπι και αφήνουμε για λίγο να κρυώσει. Κόβουμε σε κομμάτια και σερβίρουμε.

## Παραδοσιακός Μπακλαβάς

Άγγελος Παλαμιώτης, ΣΤ' Τάξη, 13ο Δημοτικό Σχολείο. Λαμίας

### Υλικά για το σιρόπι:

- 500ml νερό
- 600γρ. ζάχαρη (2  $\frac{1}{2}$  κούπες)
- 2 κουταλιές της σούπας μέλι
- Χυμό από ένα μικρό λεμόνι
- 1 στικ κανέλλας

### Εκτέλεση:

Αναμιγνύουμε όλα τα υλικά σε μια κατσαρόλα. Μόλις αρχίσει να βράζει και αφού λιώσει η ζάχαρη με το μέλι χαμηλώνουμε σε μέτρια φωτιά και το αφήνουμε για άλλα 5' να βράσει. Έπειτα αποσύρουμε από την φωτιά και το αφήνουμε να κρυώσει.



### Υλικά για τον μπακλαβά:

- 1 πακέτο φύλλο κρούστας πολίτικο για μπακλαβά (12 φύλλα)
- 500γρ. τριμμένη καρυδόπιχα
- 8 κουταλιές της σούπας ζάχαρη (120-130γρ)
- 2 κουταλιές της σούπας τριμμένη φρυγανιά
- Ξύσμα από μισό πορτοκάλι και λεμόνι
- 300ml λιωμένο αιγοπρόβειο βούτυρο (1\2 κούπα)
- 1κουταλάκι του γλυκού κανέλα σε σκόνη
- 1κουταλάκι του γλυκού γαρύφαλλο σε σκόνη
- Ολόκληρα γαρύφαλλα για την διακόσμηση

### Εκτέλεση:

- Αναμιγνύουμε την καρυδόπιχα, την ζάχαρη, τη φρυγανιά, το γαρύφαλλο, την κανέλα το ξύσμα πορτοκαλιού και λεμονιού.
- Βουτυρώνουμε το ταψί με το αιγοπρόβειο βούτυρο. Στρώνουμε κάτω 3 φύλα και κάθε φύλο το ραντίζουμε με το βούτυρο. Πασπαλίζουμε με την γέμιση μας. Έπειτα στρώνουμε ένα φύλλο και ραντίζουμε πάλι με το βούτυρο. Επαναλαμβάνουμε την διαδικασία. Στην τελευταία στρώση στρώνουμε 3 φύλα και μαζεύουμε τις γωνίες στην άκρη ραντίζοντας πάλι με το βούτυρο. Χαράζουμε το ταψί σε ρόμβους και στολίζουμε τον κάθε ρόμβο με τα ολόκληρα γαρύφαλλα.
- Σε προθερμασμένο φούρνο πάνω-κάτω αντιστάσεις στους 180c ψήνουμε για 45'-50' ανάλογα με τον φούρνο. Όταν το βγάλουμε από το φούρνο καυτό όπως είναι το σιροπιάζουμε με το κρύο σιρόπι και το αφήνουμε για 1 με 1  $\frac{1}{2}$  ώρα μέσα στο σιρόπι πριν το σερβίρουμε.

Είναι το αγαπημένο γλυκό μας που κάθε χρόνο παραμονές Χριστουγέννων η γιαγιά μου μας ετοιμάζει. Εκείνη την ημέρα το σπίτι μοσχοβολά. Επειδή είναι μέρες νηστείας δεν μπορεί να δοκιμάσει κανείς μας παρά μόνο όταν επιστρέψουμε το πρωί της ημέρας των Χριστουγέννων από την εκκλησία και φυσικά μετά από το γιορτινό γεύμα. Η γιαγιά ως οικοδέσποινα σερβίρει κατά ηλικία σε καθέναν ξεχωριστά. Είναι μια στιγμή που περιμένουμε να απολαύσουμε όλοι με ανυπομονησία.

Χριστούγεννα χωρίς τον μπακλαβά της γιαγιάς δεν γίνεται!

Καλή επιτυχία!

## Παραδοσιακή Γαλατόπιτα

Αλέξανδρος Αγαπητός, ΣΤ' Τάξη, 13ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Υλικά:

- 2 λίτρα φρέσκο γάλα πλήρες
- 2 φλιτζάνια του τσαγιού σιμιγδάλι ψιλό
- 5 αυγά
- 2 1/2 με 3 φλιτζάνια ζάχαρη
- 2 βανίλιες σε σκόνη
- 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο

### Εκτέλεση:

- Χτυπάτε τη ζάχαρη με τα αυγά.
- Ζεσταίνετε το γάλα και προσθέστε το σιμιγδάλι ανακατεύοντας συνέχεια για να μη σβολιάσει .
- Συνεχίζετε προσθέτοντας το μείγμα των αυγών, τι βανίλιες και το βούτυρο.
- Ανακατεύετε μέχρι να αποκτήσετε μια αραιή κρέμα .
- Μεταφέρετε την κρέμα σε βουτυρωμένο ταψί και ψήνετε για 1 ώρα σε προθερμασμένο φούρνο στις αντιστάσεις στους 180 ο C.



## Σοκολατόπιτα της γιαγιάς Κικής

Ωρίωνας Ποτώνης, ΣΤ΄ τάξη 1ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Υλικά

- 600 γρ ζάχαρη
- 700 ml νερό
- 100 γρ κακάο
- 325 γρ κουβερτούρα
- 200 γρ αλεύρι φαρίνα
- 1 μπέικιν
- 2 βανίλιες
- 6 αυγά
- Λίγο αλάτι
- 100 γρ βούτυρο
- Σιρόπι σοκολάτας
- 150 ml γάλα



### Εκτέλεση

- Σε μία κατσαρόλα βάζουμε 500 γρ, ζάχαρη, 700 ml νερό, 50 γρ. κακάο και τα βάζουμε να βράσουν για 5 λεπτά.
- Κατεβάζουμε από τη φωτιά και ενσωματώνουμε 125 γρ κουβερτούρα.
- Σε ένα μπολ βάζουμε 100 γρ. ζάχαρη, κοσκινίζουμε 200 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του, 1 μπέικιν, 2 βανίλιες και 50 γρ. κακάο.
- Χωρίζουμε 6 αυγά σε κρόκους και ασπράδια, στα ασπράδια προσθέτουμε λίγο αλάτι και χτυπάμε να γίνουν μαρέγκα ενσωματώνουμε τους κρόκους και 100 γρ. χλιαρό λιωμένο βούτυρο.
- Ενσωματώνουμε το μείγμα με το αλεύρι και ανακατεύουμε.
- Βουτυρώνουμε το ταψί 34 εκατοστών, το καλύπτουμε με κακάο και απλώνουμε το μείγμα.
- Ψήνουμε στους 180 βαθμούς κελσίου στις αντιστάσεις για 30 λεπτά.
- Όσο το γλυκό μας είναι καυτό το σιροπιάζουμε με κρύο σιρόπι.
- Αφήνουμε για τουλάχιστον 4 ώρες εκτός ψυγείου.
- Σε μπεν μαρί λιώνουμε 200 γρ. κουβερτούρα και 150 ml γάλα.
- Απλώνουμε τη χλιαρή γκανάζ πάνω στο κρύο γλυκό.
- Αφήνουμε για τουλάχιστον 2 ώρες στο ψυγείο πριν σερβίρουμε.

### Ιστοριούλα

Μου την έφτιαχνε η γιαγιά μου όταν ήμουν μικρός.

## Πορτοκαλόπιτα της γιαγιάς Ιωάννας

Ιωάννα Φωτοπούλου, Γ1 τάξη, 17ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Συστατικά (Υλικά):

#### Για το σιρόπι:

- 3 ποτήρια νερό
- 1 κούπα ζάχαρη
- 1 γλυκόζη

#### Για την πορτοκαλόπιτα:

- 1/2 φύλλο Βηρυτού
- 1 γιαούρτι Total ΦΑΓΕ
- 1 ποτήρι νερού καλαμποκέλαιο
- 1 ποτήρι νερού ζάχαρη
- 1 μπέικιν
- 2 βανίλιες
- 4 αυγά
- ξύσμα 2 πορτοκαλιών



### Εκτέλεση:

- Σε ένα κατσαρολάκι βάζουμε τα υλικά για το σιρόπι, το αφήνουμε να πάρει μια βράση και το αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει.
- Κόβουμε κομματάκια το φύλλο και το βάζουμε σε ένα ταψί να στεγνώσει (ξεραθεί).
- Χτυπάμε σε ένα μπολ τα αυγά με τη ζάχαρη, ρίχνουμε το καλαμποκέλαιο και συνεχίζουμε το χτύπημα.
- Στη συνέχεια ρίχνουμε το μπέικιν, τις βανίλιες, το ξύσμα και τέλος το γιαούρτι.
- Το χτυπάμε με μίξερ να αφρατέψει.
- Στη συνέχεια ρίχνουμε το φύλλο που έχει ξεραθεί και το ανακατεύουμε με σπάτουλα.
- Βουτυρώνουμε ένα ταψάκι, ρίχνουμε το μείγμα και ψήνουμε στους 180°C για μία ώρα.
- Αφού ψηθεί, το βγάζουμε από το φούρνο και ρίχνουμε από πάνω το κρύο σιρόπι.

### Μικρή ιστορία ή ανάμνηση

Μου αρέσει πάντοτε πως μυρίζει το σπίτι της γιαγιάς κάθε φορά που φτιάχνει αυτό το γλυκό και το καλύτερο απ' όλα είναι ότι, ακόμη και τον χειμώνα το συνοδεύουμε πολλές φορές με μια μπάλα παγωτό βανίλια το οποίο επίσης είναι φτιαγμένο με πολλή αγάπη από τη γιαγιά για εμάς τα παιδιά!

## Ροξάκια

Αλεξάνδρα Αλεξίου, ΣΤ' Τάξη, 13ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Υλικά:

- 3 κούπες αλεύρι
- 1 ποτήρι λάδι
- 2 αυγά
- μαγιά
- 1 μπέικιν
- 1 κουταλάκι του γλυκού κακάο
- 1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα
- Μισό κουταλάκι του γλυκού γαρίφαλο
- Ξύσμα λεμονιού
- 2 βανίλιες
- 1 κιλό ζάχαρη
- 6 ποτήρια νερό



### Εκτέλεση:

Βάζουμε σε ένα κατσαρολάκι το λάδι να κάψει καλά. Ρίχνουμε το αλεύρι και μετά το τρίβουμε πολύ καλά με τα χέρια. Ρίχνουμε το γάλα, τα αυγά, το μπέικιν και το κάνουμε μια μπάλα. Χωρίζουμε την ζύμη σε δύο κομμάτια. Στο ένα κομμάτι ρίχνουμε την κανέλα, το γαρίφαλο, την βανίλια και το ξύσμα λεμονιού. Το κάνουμε ένα μακρόστενο μπαστούνι και το άλλο κομμάτι ένα μεγάλο φύλλο, βάζουμε τομπαστούνι, το τυλίγουμε, το κόβουμε σε κομμάτια και τα σιροπιάζουμε. Μόλις τα βγάλουμε από τον φούρνο το σιρόπι πρέπει να καίει.

### Μικρή ιστορία:

Αυτή την συνταγή μου την είπε η γιαγιά μου που την λένε Αλεξάνδρα από την Μερκάδα. Φθιιώτιδας και την φτιάχνουμε κυρίως τις χριστουγεννιάτικες γιορτές. Δοκιμάστε την.

## Τριλέτσε

Κριστάλ Καμπέρι, ΣΤ' Τάξη, 13ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Υλικά:

- 5 αυγά
- 200 γρ. ζάχαρη,
- 200 γρ. αλεύρι
- 1 κ.γ. μπέικιν, βανίλια
- 400 ml γάλα
- 250 ml εβαπορέ,
- 200 ml ζαχαρούχο



### Εκτέλεση:

- Χτυπάς αυγά με ζάχαρη.
- Ρίχνεις αλεύρι, μπέικιν, βανίλια.
- Ψήνεις στους 180° C για 25 λεπτά. Ανακατεύεις τα τρία γάλατα.
- Τρυπάς το παντεσπάνι και ρίχνεις το μείγμα γάλακτος.
- Καλύπτεις με σαντιγί και καραμέλα.

### Μικρή ιστορία:

Αυτή την συνταγή μου την έδωσε η γιαγιά Σωτηρία από το χωριό Βλορ της Αλβανίας

## Νηστίσιμη Μπουγάτσα

Φώτης Βλαχάκης ΣΤ΄ τάξη, 17ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Υλικά:

- 1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 ποτήρι ελαιόλαδο
- 1 ποτήρι ζάχαρη
- 2 ποτήρια νερό
- 1 κ.γ. μαγειρική σόδα
- 1 κ.γ. κανέλα
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 κ.γ. κοφτό τριμμένο γαρίφαλο

### Εκτέλεση:

- Ανακατεύουμε σε ένα μεγάλο μπολ το νερό με το ελαιόλαδο.
- Προσθέτουμε τη ζάχαρη και ανακατεύουμε καλά για να διαλυθεί.
- Σε ένα άλλο μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι, το αλάτι, τη σόδα, την κανέλα και το γαρίφαλο και στη συνέχεια τα ρίχνουμε στο μεγάλο μπολ σταδιακά.
- Ανακατεύουμε τα υλικά μέχρι να γίνει ένα ομοιόμορφο εύπλαστο ζυμάρι.
- Το μεταφέρουμε σε λαδωμένο ταψί και το απλώνουμε να καλύψει όλη την επιφάνεια.
- Με δύο πιρούνια κεντάμε όλη τη μπουγάτσα και σχηματίζουμε έναν σταυρό.
- Ψήνουμε στους 170°C για 35-40 λεπτά.

### Ανάμνηση:

Η γιαγιά Μαρία, μαμά της μαμάς μου, έφτιαχνε αυτή τη μπουγάτσα την παραμονή των Χριστουγέννων και μοσχομύριζε το σπίτι.



## Χριστόψωμο - "Το πιο γλυκό ψωμί του χρόνου"

Αναστασία - Νεκταρία Μπίκα, Γ1 τάξη, 17ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας

### Υλικά

- 1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 Φακελάκια μαγιά
- 1/2 κ.γ. αλάτι, 2κ.γ. ζάχαρη, 2 κ.σ. γλυκάνισο
- 3-4 κομματάκια μαστίχα θρυμματισμένη, 1/2 κ.γ. μαχλέπι σε σκόνη
- λίγο σουσάμι και λίγο βούτυρο

### Εκτέλεση

- Βράζουμε το γλυκάνισο με 2 φλιτζάνια νερό και σουρώνουμε κρατώντας το ζουμί.
- Σε μια λεκάνη βάζουμε το αλεύρι, κάνουμε μια λακκούβα στο κέντρο και βάζουμε τη μαγιά, το αλάτι και τη ζάχαρη.
- Προσθέτουμε τη μαστίχα, το μαχλέπι και σιγά σιγά το νερό του γλυκάνισου.
- Ζυμώνουμε απαλά μέχρι να γίνει ελαστική η ζύμη, να μην κολλάει στα χέρια.
- Αφήνουμε τη ζύμη να φουσκώσει σε ζεστό μέρος για 30 λεπτά.
- Κρατάμε λίγο ζυμάρι για την διακόσμηση του ψωμιού.
- Έπειτα βουτυρώνουμε ένα ταψάκι και το πασπαλίζουμε με λίγο αλεύρι.
- Βάζουμε τη ζύμη στο ταψί και με το ζυμάρι που έχουμε κρατήσει φτιάχνουμε δύο κορδόνια και τα τοποθετούμε πάνω στο ψωμί σε σχήμα σταυρού.
- Στολίζουμε με καρύδια, αμύγδαλα και σουσάμι.
- Ψήνουμε το ψωμί σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 c για 1 ώρα και 15 λεπτά μέχρι να ροδίσει.



### Ανάμνηση

Το Χριστόψωμο ήταν το πρώτο ψωμί του χρόνου και θεωρούνταν ευλογία για κάθε σπίτι. Η γιαγιά Αναστασία, μητέρα της μαμάς μου, το έφτιαχνε την παραμονή της Πρωτοχρονιάς και ήταν το πρώτο ψωμί που έκοβαν και έτρωγαν το μεσημέρι της Πρώτης ημέρας του Νέου χρόνου.

# Επίλογος

---

Φτάνοντας στο τέλος αυτής της γευστικής διαδρομής, νιώθουμε περήφανοι που καταφέραμε να ενώσουμε τις δυνάμεις μας για έναν κοινό σκοπό, να διασώσουμε και να μεταδώσουμε ένα κομμάτι της τοπικής μας «γευστικής» ιστορίας. Όπως αναφέρθηκε και στον πρόλογο, οι συνταγές που φιλοξενούνται εδώ είναι κάτι παραπάνω από φαγητά· είναι οι Κυριακές με την οικογένεια, οι γιορτές στο χωριό και οι ιστορίες των ανθρώπων μας που δεν πρέπει να ξεχαστούν.

Ελπίζουμε αυτό το βιβλίο να βρει τη θέση του σε κάθε κουζίνα και να αποτελέσει την αφορμή για να ξαναγεμίσουν τα σπίτια μας με τις μυρωδιές της Ρούμελης. Ευχαριστούμε θερμά τους συγγενείς μας που μας εμπιστεύτηκαν τα "μυστικά" τους και μας έμαθαν ότι η πιο σημαντική πρώτη ύλη σε κάθε συνταγή είναι η αγάπη για τον τόπο μας και τους ανθρώπους του.

Καλή σας απόλαυση!

