



Σχολικό έτος:2014-15

ΓΕ.Λ. Κάτω Αχαΐας

Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας

«Μυρωδιές και γεύσεις του τόπου μας»

Υπεύθυνες εκπαιδευτικοί:Ντρέκη Ελένη – Ρετσινά Αγγελική

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ζούμε σε έναν τόπο ευλογημένο. Το μεσογειακό κλίμα, το εύφορο έδαφος, ο ήλιος από τη μία, οι συχνές βροχοπτώσεις από την άλλη δημιουργούν τις ιδανικές θα λέγαμε καιρικές συνθήκες για πλούσια βλάστηση και άφθονη παραγωγή.

Η ομορφιά του τόπου μας και οι εικόνες που μας προσφέρει κάθε εποχή μας κέντρισαν το ενδιαφέρον να σκύψουμε προσεκτικά πάνω σε αυτές και να ψάξουμε για τις μυρωδιές και τις γεύσεις του τόπου αυτού. Γιατί, σε κάθε εποχή υπάρχουν άφθονα μυρωδικά, βότανα, φρούτα, λαχανικά, ήμερα και άγρια χόρτα, τα οποία αποτελούν την πρώτη ύλη για τις συνταγές, τα “φαγάκια” του τόπου μας. Όλα αυτά είναι καμωμένα με απλότητα, είναι αποτέλεσμα του σκληρού αγώνα για την επιβίωση, παράλληλα όμως είναι γνήσια δημιουργήματα της μεσογειακής διατροφής, η αξία της οποίας είναι πια αναγνωρισμένη παγκοσμίως. Για εμάς όμως είναι και κάτι παραπάνω. Είναι αναπόσπαστα στοιχεία της πολιτιστικής κληρονομιάς μας και αποτελούν τόσο για εμάς, όσο και για τις επόμενες γενιές σημαντική παρακαταθήκη.

Ας ξεκινήσουμε λοιπόν το ταξίδι στις μυρωδιές και τις γεύσεις του τόπου μας.

Βασική ενασχόληση των ανθρώπων και βάση της οικονομίας είναι κατά κανόνα η γεωργία. Πέρα όμως από τις επαγγελματικές καλλιέργειες που είναι πολλές, κάθε οικογένεια στηρίζεται και στην δική της μικρή παραγωγή, “για το σπίτι”. Αυτή η “οικιακή οικονομία” της επιτρέπει να είναι σχετικά αυτάρκης, φτάνοντας μάλιστα συχνά και σε μεγάλο βαθμό. Η αυτάρκεια στήριξε και στηρίζει τις οικογένειες, ιδιαίτερα όταν οι εποχές είναι δύσκολες. Ωστόσο, σε κάθε περίπτωση για κάθε σπίτι αποτελεί καύχημα το “να έχει δικά του αγαθά, να μην του λείπει τίποτα”. Βασικά αγαθά που δεν λείπουν από κανένα σπίτι είναι τα εξής:

- ✓ Ελαιόλαδο, από δικές τους ελιές και βρώσιμες ελιές χειροποίητες
- ✓ Σιτάρι, από το αλεύρι του οποίου ζυμώνουν το χειροποίητο ψωμί. Το ζύωμα γίνεται μια φορά την εβδομάδα και συνήθως ζυμώνουν 6-8 καρβέλια, ανάλογα βέβαια με τις ανάγκες της οικογένειας. Από το αλεύρι παρασκευάζονται και χειροποίητα ζυμαρικά (τραχανάς, χυλοπίτες) που υπάρχουν σε κάθε σπίτι. Συνήθως ζυμώνονται το καλοκαίρι, στεγνώνουν καλά και φυλάσσονται για το χειμώνα.
- ✓ Πελτές ντομάτας, τον οποίο φτιάχνουν το καλοκαίρι όταν οι ντομάτες είναι σε αφθονία. Τον συντηρούν σε ελαιόλαδο και τον φυλάσσουν για τον χειμώνα.
- ✓ Πατάτες, που παράγονται σε αφθονία, υπάρχουν πάντοτε και καταναλώνονται καθημερινά.
- ✓ Οικόσιτα ζώα: σε κάθε σπίτι υπάρχουν πολλά οικόσιτα ζώα (κότες, κουνέλια, γαλιά, φραγκόκοτες, γουρούνια, μερικές κατσίκες και πρόβατα). Αυτά καλύπτουν σε πολύ μεγάλο βαθμό τις ανάγκες της κάθε οικογένειας για κρέας, ενώ τα παράγωγα τους αξιοποιούνται στο έπακρο: τα αυγά υπάρχουν άφθονα σε κάθε σπίτι, προσφέροντας εξαιρετικής ποιότητας και θρεπτικής αξίας τροφή, οικονομική, εύκολη και γρήγορη. Δυο αυγά “μάτια” ή ένας καγιανάς με φρέσκια ντομάτα είναι η απλή, γρήγορη και νόστιμη λύση κάθε στιγμή.
- ✓ Και το γάλα των ζώων, φυσικά δεν πάει χαμένο. Οι οικογένειες φτιάχνουν μόνες τους το βούτυρο που χρειάζονται, ενώ ασχολούνται και με την τυροκομία (χειροποίητη, ‘σπιτική’ φέτα ή μυζήθρα) και με την παρασκευή γιαουρτιού.

Επιπλέον, κάθε σπίτι έχει το δικό του λαχανόκηπο, το ‘μποστάνι’ ή το ‘περιβολάκι’, όπως λένε. Εκεί, κάθε εποχή συναντά κανείς μια πανδαισία χρωμάτων και αρωμάτων. Καμάρι για την κάθε νοικοκυρά είναι το ‘μποστανάκι’ της που εξασφαλίζει στην οικογένεια ένα σωρό ‘καλούδια’ κάθε εποχή.

Έτσι, ο χειμωνιάτικος λαχανόκηπος είναι καταπράσινος, γεμάτος σπανάκι, ρόκα ή ‘ρούκα’, όπως λέγεται στη ντοπιολαλιά (πιο αρωματική και με πιο λεπτά φύλλα από τη σύγχρονη εκδοχή της), άνιθο, μαϊντανό, σκόρδα, φρέσκα κρεμμυδάκια, ‘μυρώνια’(πολύ αρωματικά, μαλακά χορταρικά με λεπτά φύλλα) και πιο πρόσφατα πράσσα, μαρούλια, λάχανα ή ‘μάπες’ στη ντοπιολαλιά και κουνουπίδια.

Την Άνοιξη πάλι είναι η ώρα για τις αγκινάρες (γεμάτοι είναι οι φράχτες των κήπων με αυτόν τον ιδιαίτερο θάμνο, με τα μεγάλα αγκάθια και τον πεντανόστιμο ,γλυκόπικρο καρπό), τα κουκιά και τον αρακά ή ‘μπίζα’ στη ντοπιολαλιά, τα αμπελοβλάσταρα, τα σπαράγγια, τις οβρυές και τους βολβούς.

Ο καλοκαιρινός λαχανόκηπος είναι γεμάτος χρώματα και μυρωδιές: ντομάτες, κολοκυθάκια, μπάμιες, μελιτζάνες, πιπεριές, αγγουράκια, φασολάκια, καρπούζια και πεπόνια. Τα λαχανικά γενικά καταναλώνονται στην εποχή τους. Σε αντίθεση με άλλες περιοχές (π.χ. Βόρειος Ελλάδα) τα τουρσί παρασκευάζονται και καταναλώνονται σε περιορισμένες ποσότητες (κυρίως μελιτζάνες και πιπεριές). Από φρούτα τώρα, εκτός από τα πολύ αγαπημένα καλοκαιρινά φρούτα, καρπούζια και πεπόνια την τιμητική τους έχουν τα σύκα, τα αχλάδια και τα σταφύλια. Σε κάθε αυλή υπάρχουν μερικά οπωροφόρα δέντρα (συκιές, αχλαδιές, κληματαριές, αλλά ακόμα κυδωνιές και βυσσινιές), τα φρούτα των οποίων καταναλώνονται φρέσκα ή αξιοποιούνται στη ζαχαροπλαστική (γλυκά του κουταλιού, μαρμελάδες). Πολύ αγαπημένα φρούτα είναι και τα εσπεριδοειδή φρέσκα ή στη ζαχαροπλαστική.

Ιδιαίτερη αναφορά πρέπει να κάνουμε στα αρωματικά βότανα και στα άγρια χόρτα που φύονται άφθονα στους αγρούς και τα λιβάδια του τόπου μας, αλλά καλλιεργούνται και στους κήπους. Ο βασιλικός και ο δυόσμος υπάρχουν σε κάθε σπίτι, ενώ πιο πρόσφατα καλλιεργείται στους κήπους και τις αυλές ρίγανη και λουίζα. Πιο αρωματική όμως, είναι η άγρια ρίγανη που φύτεται στις πιο υψηλές περιοχές. Εκεί θα βρει κανείς πολύ

αρωματικό θυμάρι και θρούμπι, αλλά και “αψιθιά” που χρησιμοποιείται στα τουρσί και τις βρώσιμες ελιές. Στους αγρούς θα βρούμε ακόμα φασκομηλιές ή “αλιφασκιές” και άγρια μέντα ή “φλισκούνι”, αλλά και μελισσόχορτο. Αυτά, νοστιμίζουν τα διάφορα φαγητά, ή συλλέγονται, αποξηραίνονται και χρησιμοποιούνται ως αφεψήματα, καθώς έχουν και θεραπευτικές ιδιότητες. Το ήπιο μεσογειακό κλίμα και οι πολλές βροχοπτώσεις της Νότιο-Δυτικής Ελλάδας ευνοούν την πλούσια βλάστηση στους αγρούς και στα λιβάδια. Μία μεγάλη ποικιλία από άγρια χόρτα μας περιμένει εκεί για βραστές σαλάτες, για όσπρια, για διάφορα φαγητά που συνοδεύονται από άγρια χόρτα, αλλά πάνω απ’ όλα για τις υπέροχες χορτόπιτες, που παρασκευάζονται με αυτά. Ραδίκια, ζοχιόι, χοιροβότανα, βρούβες ή λαψάνες και “ψιλικά”, δηλαδή άγριο σπανάκι, “μοσχούλες”, αγριομύρωνα, καυκαλίδες, αγριοπρασάκια, βοϊδόγλωσσες, μάραθος, παχολάχανα είναι χαρακτηριστικά άγρια χόρτα του τόπου μας. Όπως προείπαμε, αποτελούν την πρώτη ύλη για τις χορτόπιτες ή “λαχανόπιτες”, όπως λέγονται, για μυρωδάτο σπανακόρυζο, για μπακαλιάρo και σουπιές με μυρωδικά.

Η κουζίνα του τόπου μας, ως εκ τούτου, έχει άμεση σχέση με τα παραγόμενα προϊόντα της γης και καθορίζεται απόλυτα από τις εναλλαγές των εποχών, αλλά και τις περιστάσεις (εορταστικοί περίοδοι, περίοδοι νηστείας, ημέρες χαράς και γιορτής, περίοδοι ανέχειας). Σε κάθε περίπτωση όμως είναι πλούσια και πολυποίκιλη!

Εδώ θα πρέπει να επισημανθεί το γεγονός ότι οι «μυρωδιές και οι γεύσεις του τόπου μας» εντάσσονται στην ευρύτερη οικογένεια της μεσογειακής διατροφής, η όποια πια έχει αναγνωριστεί παγκοσμίως για τη συμβολή της στην υγεία και την ευεξία, ενώ η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής αποτελεί υπόδειγμα σωστής διατροφής . Το κλίμα άλλωστε, είναι μεσογειακό με ήπιους χειμώνες, πολλές βροχοπτώσεις και με μακρά, αλλά και θερμά καλοκαιριά . Πολύ ευδιάκριτες είναι οι αλλαγές των εποχών . Σε κάθε περίπτωση, ο τόπος μας είναι γεμάτος υπέροχα χρώματα και προσφέρει εκλεκτά προϊόντα.

Γνήσια εκπρόσωπος της μεσογειακής διατροφής , η κουζίνα του τόπου μας χαρακτηρίζεται από ισορροπία . Προσπαθώντας να περιγράψουμε ένα εβδομαδιαίο τουλάχιστον πρόγραμμα διατροφής καταλήξαμε στα εξής :

- 🍽️ Περιορισμένη είναι η κατανάλωση κρέατος, όχι περισσότερο από δυο φορές την εβδομάδα, κατά κανόνα λευκό κρέας (πουλερικά ή κουνέλι) και πιο σπάνια κόκκινο κρέας (κυρίως αρνί ή κατσίκι και λιγότερο μοσχάρι)
- 🍽️ Όσπρια, δυο φορές την εβδομάδα
- 🍽️ Λαδερά φαγητά, δυο φορές την εβδομάδα
- 🍽️ Ζυμαρικά, μια με δυο φορές την εβδομάδα
- 🍽️ Σχετικά περιορισμένη είναι η κατανάλωση ψαριών και θαλασσινών, τα οποία πάντως είναι πολύ αγαπητά τον καιρό της νηστείας, όπως ο παστός μπακάλικος, τα χταπόδια, οι σουπιές και τα καλαμαράκια.

Όπως αναφέραμε και πρωτύτερα οι γεύσεις του τόπου μας χαρακτηρίζονται από μεγάλη ποικιλία, απλότητα, γνήσια πρώτη υλη και αξιοποίηση των προϊόντων που παράγονται κάθε εποχή. Έπειτα οι νηστείες κατά τη διάρκεια του έτους τηρούνται ευλαβικά, πράγμα που δημιουργεί περιορισμούς, αλλά και ανοίγει το δρόμο για επιστράτευση της φαντασίας και νέες δημιουργίες. Ξεκινώντας λοιπόν από τις γεύσεις της Άνοιξης έχουμε να παρατηρήσουμε τα εξής: Η αναγέννηση της φύσης φέρνει πολλά χόρτα, άγρια και καλλιεργημένα και πολλά λαχανικά. Παράλληλα, ένα μεγάλο μέρος της Άνοιξης συμπίπτει με τη νηστεία της Σαρακοστής και της Μεγάλης Εβδομάδας. Μαζί με τα όσπρια, προστίθενται τώρα τα λαδερά φαγητά της Άνοιξης, αγκινάρες, κουκιά, αρακάς, πλούσιες, μυρωδάτες χορτόπιτες, σπαράγγια, οβρούς και βολβοί, τα τρυφερά αμπελοβλάσταρα που τρώγονται σαλάτα με πολύ μάραθο και σκόρδο, ενώ αργότερα, μετά τη Μικρασιατική Καταστροφή και την έλευση προσφύγων διαδόθηκαν και έγιναν πολύ αγαπητά τα γιαλαντζί ντολμαδάκια με αμπελόφυλλα και άφθονα φρέσκα μυρωδικά. Η δημιουργική φαντασία βρίσκει την έκφρασή της: αγκινάρες και σπαράγγια με αυγά χτυπητά, αλλά και αρνάκι φρικασέ με αγκινάρες αποδεικνύουν τη δημιουργικότητα της κουζίνας του τόπου μας, όπως και τα μυζηθοπιτάκια με μπόλικο μάραθο και χλωρό, σπιτικό τυρί που τα φτιάχνουν το Πάσχα και την εβδομάδα που ακολουθεί.

Στα τέλη Μαΐου και καθώς έρχεται το καλοκαίρι, αρχίζουν να βγαίνουν τα πρώτα λαχανικά του καλοκαιριού και μαζί τους οι καλοκαιρινές γεύσεις. Τώρα είναι η εποχή για πολλά λαδερά φαγητά, φασολάκια, μπάμιες, μελιτζάνες, μπριάμ, κολοκυθοκορφάδες, γεμιστά και, όπως οι ντομάτες είναι φρέσκες και σε αφθονία είναι καιρός για ντοματοσαλάτες,

καγιανάδες ή στραπατσάδες (χτυπητά αυγά με φρέσκια ντομάτα) και για υπέροχα κοκκινιστά οικόσιτα κοτόπουλα, μαγειρεμένα κυρίως με σπιτικές χυλοπίτες, αλλά και γιουβέτσι, πιο σπάνια. Είναι όμως και η εποχή για γλυκά του κουταλιού, σύκο, σταφύλι, πράσινο νεραντζάκι.

Κι ενώ ο Αύγουστος φτάνει στο τέλος του και το φθινόπωρο έρχεται, είναι πια η ώρα του τρύγου. Στον τόπο μας υπάρχουν πολλά αμπέλια και ο μούστος αυτό τον καιρό είναι άφθονος, γι' αυτό είναι εποχή για μουσταλευριές, μουστοκούλουρα, χαλβά με πετιμέζι και 'μελαχροινό'. Τα λαχανικά του καλοκαιριού υπάρχουν ακόμα μέχρι τα τέλη Οκτωβρίου. Είναι όμως και καιρός να πυκνώσουν οι προετοιμασίες για το χειμώνα, που ήδη έχουν αρχίσει από το καλοκαίρι. Όλα πρέπει να είναι έτοιμα για τις κρύες μέρες που έρχονται.

Έτσι, ετοιμάζουν πελτέ ντομάτας, ζυμώνουν και αποξηραίνουν ζυμαρικά χειροποίητα τραχανά, χυλοπίτες, λαζάνια, ενώ το φθινόπωρο γίνονται και τα χοιροσφάγια. Ο οικόσιτος χοίρος εξασφαλίζει πολύ κρέας και λίπος απαραίτητο για τα κρύα του χειμώνα. Από αυτό φτιάχνουν και τις "τσιγαρίδες", κομμάτια από χοιρινό, καλά τηγανισμένα και συντηρημένα μέσα σε λίπος, με αλάτι που φυλάσσονται σε πήλινο δοχείο. Δεν είναι άγνωστο και το "πάστωμα" του χοιρινού σε βαρέλι με χοντρό αλάτι, αν και όχι τόσο διαδεδομένο, όσο σε άλλες περιοχές. Το χοιρινό πάντως, είτε το κάνουν χειροποίητα λουκάνικα με σκόρδο, είτε το μαγειρεύουν ψητό με πατάτες, είτε αυγολέμονο με σέλινο, είναι αγαπημένο χειμωνιάτικο φαγητό.

Το χειμώνα οι επιλογές είναι πιο περιορισμένες. Είναι ο καιρός για όσπρια, συνήθως φακές ή φασόλια τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα, για λαδερά του χειμώνα, όπως σπανακόρυζο και γιαχνιστές πατάτες, για ζυμαρικά και για περισσότερο κρέας, λευκό αλλά και κόκκινο. Πολύ αγαπητός είναι ο ξερός μπακαλιάρος που μαγειρεύεται με πολλούς τρόπους, τηγανητός, ψητός, αλλά και αυγολέμονο ή λαδορίγανη. Τον καιρό της νηστείας, εκτός από όσπρια και λαχανικά καταναλώνονται πολλά θαλασσινά, όπως καλαμαράκια, χταπόδια με κοφτό μακαρονάκι, σουπιές με άγρια χόρτα, ταραμομακάρονα, ταραμοκεφτέδες, ελιές και χαλβάδες.

Τον καιρό της γιορτής από την άλλη, είτε πρόκειται για Χριστούγεννα, Απόκριες, Πάσχα, εορτές ονομαστικές, πανηγύρια, είτε για άλλες ευχάριστες περιστάσεις, το τραπέζι είναι πλούσιο. Αγαπημένα και συνηθισμένα γιορτινά φαγητά είναι ο κόκορας μακαρονάδα, το αρνί

ψητό στο φούρνο με πατάτες, το φρικασέ, η κοτόσουπα αυγολέμονο, οι πίτες, κυρίως τυρόπιτες και μυζηθρόπιτες. Αγαπημένα γλυκά είναι τα διάφορα γλυκά του κουταλιού, οι δίπλες, οι γαλατόπιτες, οι γλυκές μυζηθρόπιτες, το γαλακτομπούρεκο, το πεντεσπάνι, η γιαουρτίνη, το κουρκουφίγκι ή “πεπέκι” που γίνεται με το πρωτόγαλα. Όλα αυτά, παράλληλα με τις πανελληνίως αγαπημένες γεύσεις όπως τα σουβλιστά του Πάσχα, τη μαγειρίτσα, τη χριστουγεννιάτικη γαλοπούλα, το χοιρινό με πράσο και σέλινο αυγολέμονο, τα τσουρέκια, τα μελομακάρονα, τους κουραμπιέδες, τις δίπλες, τα κουλουράκια.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Τελειώνοντας αυτή την εργασία μας θα θέλαμε να καταλήξουμε στα εξής συμπεράσματα: Η λαϊκή - αγροτική κουζίνα που πλέον καταγράφεται και μελετάται συστηματικά, έχει σημαντική πολιτιστική διάσταση . Με τη σύμβαση της Unesco του 2003 τονίζεται η ανάγκη προστασίας της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς , στην οποία εντάσσεται η κουζίνα αυτή .Γιατί, “όταν οι συσχετισμοί δεσμών με έθιμα ,λατρευτικές τελετές , νηστείες ,εορτές ,εναλλαγές των εποχών επαναλαμβάνονται μέσα στο χρόνο , τότε η κουζίνα παύει να λειτουργεί μόνο ως κουζίνα .Πια , μετακινείται στο πεδίο των κοινωνικών δεσμών και λειτουργεί ως σύμβολο ενότητας και ως θεμέλιο της συλλογικής ταυτότητας . Μια κουζίνα δέσμια των τοπικών προϊόντων της γης και της θάλασσας , εξαρτημένη από την εναλλαγή των εποχών , καθορισμένη από την ενδημούσα ανέχεια των αγροτικών πληθυσμών , όπου πρωταγωνίστριες είναι οι γυναίκες , εκείνες που συχνά με ένα κολοκυθάκι , τρία σέσκουλα ,δύο πατάτες και ένα κρεμμύδι ανάστησαν ανθρώπους , έφτιαξαν πολύτιμες αναμνήσεις ζεστασιάς και αγάπης”¹ . “Στην κουζίνα αυτή εμφανίζεται το μεγάλο παράδοξο , μέσα σε ένα περιβάλλον περιορισμένων πόρων και οικονομικής ένδειας να γεννηθεί μια κουζίνα ευρύχωρη , περίτεχνη , λεπταίσθητη , με μεγάλη ποικιλία γεύσεων και συνδυασμών” . Cucina povera είναι ο όρος που έχει καθιερωθεί , για να περιγραφεί η λαϊκή αγροτική κουζίνα. Εμείς απλώς τη λέμε “ γεύσεις του τόπου μας ” .

¹ Πληροφορίες αντλήθηκαν από την προσωπική μας έρευνα , κατά την διάρκεια της οποίας συναντήσαμε πολλές γυναίκες , μεγαλύτερες ,αλλά και νεότερες νοικοκυρές , οι οποίες μας έδωσαν πολλά στοιχεία για τις μυρωδιές και τις γεύσεις του τόπου μας , καθώς και πολλές συνταγές .Πολύτιμος βοηθός μας υπήρξε ακόμα το βιβλίο “Γεύση Ελληνική ” της αείμνηστης ερευνήτριας – μαγειρίσσας κ. Εύη Βουτσινά και πολλά τεύχη του περιοδικού “Γαστρονόμος” με αφιερώματα στις γεύσεις του τόπου μας .

Μερικές από τις γεύσεις του τόπου μας

Επιλέξαμε ακόμα να παραθέσουμε και ορισμένες χαρακτηριστικές αυθεντικές συνταγές του τόπου μας από τα ‘φαγάκια της ανάγκης’ μέχρι τα φαγητά της χαράς και της γιορτής .

‘Φαγάκια της ανάγκης’

Ακολουθήσαμε το χαρακτηρισμό της κυρίας Εύης Βουτσινά ,η οποία τον πρωτοχρησιμοποίησε. Πρόκειται για απλά φαγητά που αξιοποιούν στο έπακρο τα προϊόντα κάθε εποχής , γίνονται γρήγορα και η νοστιμιά τους βρίσκεται στη γνησιότητα της πρώτης ύλης .

Άζυμη σταχτοκουλούρα

Είναι ένα έδεσμα πολύ διαδεδομένο στον Ελληνικό χώρο και στα μέρη μας, που εξυπηρετεί πρακτικές ανάγκες . Όταν , για παράδειγμα, τις τελευταίες ημέρες της εβδομάδος έχει τελειώσει το ψωμί παρασκευάζουν αυτή την άζυμη σταχτοκουλούρα ως εξής : Φτιάχνουμε ζύμη με αλεύρι ,νερό και αλάτι , του δίνουν τη μορφή στρογγυλής πίτας , το κεντούν με το πιρούνι και το ραντίζουν με νερό . Στο τζάκι ,αφού έχουν κάψει τα πολύ καλά τα κάρβουνα , τοποθετούν την πίτα και την σκεπάζουν με αρκετή στάχτη , ενώ από πάνω τοποθετούν τα κάρβουνα . Σε τρία τέταρτα, με μία ώρα είναι έτοιμη . Την τραβούν από τη φωτιά ,τη χτυπούν καλά να φύγει η πολλή στάχτη και, όπως είναι αχνιστή, την κόβουν σε κομμάτια και την τρώνε .Αυτή η παρασκευή άζυμου ψωμιού έχει μακρά παράδοση, καθώς θυμίζει τον ‘σποδίτην’ ή ‘εγκρυφίαν άρτον’ των Αρχαίων και το ‘σταχτοκυλισμένο’ ψωμί των Βυζαντινών.

‘Τριφτάδες ’

Φτιάχνουν ζυμάρι με αλεύρι , νερό και λίγο αλάτι τόσο , ώστε να πλάθεται σε μικρά στριφταράκια .Τα ρίχνουν σε χοχλαστό νερό με ελαιόλαδο για λίγα λεπτά ,μέχρι να βγαίνουν στην επιφάνεια και τα τρώνε σε βαθύ πιάτο με αρκετό κρασί . Αγαπημένο πρόχειρο φαγητό, ιδιαίτερα τα κρύα βράδια μετά από σκληρή δουλειά.

Πατάτες ‘γιαχνί’

Πολύ συνηθισμένο φαγητό χειμώνα-καλοκαίρι , καθώς οι πατάτες αφθονούν . Καθαρίζουν τις πατάτες και τις κόβουν σε μεγάλους κύβους . Τις σοτάρουν με ελαιόλαδο ,μαζί με κρεμμύδια κομμένα σε φέτες . Προσθέτουν ντομάτα ,φρέσκια ή πελτέ , ανάλογα με την εποχή , αλατοπίπερο ,λίγη ζάχαρη και νερό . Μαγειρεύουν το φαγητό για 45΄ , μέχρι να ‘μελώσει’.

Τραχανάς με ‘τσιγαρίδες’

Πολύ θρεπτικό και ‘θερμαντικό’ φαγητό για τις κρύες χειμωνιάτικες μέρες. Τσιγαρίδες ονομάζονται μικρά κομμάτια από χοιρινό , καλά τηγανισμένα και συντηρημένα σε πήλινο τσουκάλι ,’λαΐνα’’ μέσα σε χοιρινό λίπος με μπόλικο αλάτι. Σε νερό που χοχλάζει ρίχνουν από το χειροποίητο τραχανά .Όταν μαλακώσει ο τραχανάς το κατεβάζουν από τη φωτιά και το περιχύνουν με ‘τσιγαρίδες’ και χοιρινό λίπος που το έχουν κάψει νωρίτερα στο τηγάνι .

Σπανακόρυζο

Φαγάκι που αξιοποιεί και το σπανάκι του σπιτικού περιβολιού και πολλά άγρια χόρτα από τους αγρούς , όπως μυρώνια ,καυκαλίδες, μάραθο , αγριοπρασάκια. Σοτάρουν όλα αυτά τα χορταρικά με ελαιόλαδο μαζί με κρεμμύδι ψιλοκομμένο .Προσθέτουν και το ρύζι , αλατοπίπερο και λίγο νερό γιατί τα χορταρικά είναι τόσο φρέσκα που βγάζουν τους χυμούς τους . Μαγειρεύουν για περίπου μισή ώρα και στο τέλος προσθέτουν λεμόνι .(Ορισμένοι το προτιμούν κοκκινιστό προσθέτοντας και λίγο πελτέ ντομάτας)

‘Κουκόμπιζα’

Αγαπημένο φαγητό της Άνοιξης, όταν τα σπιτικά περιβόλια είναι γεμάτα αρακά, κουκιά και αγκινάρες. Ιδιαίτερα τα κουκιά, καλλιεργούνται εύκολα, παράγονται σε μεγάλη ποσότητα και αποτελούν τη βάση γι’αυτό το φαγητό. Ξεσπυρίζουν τα κουκιά και τον αρακά, καθαρίζουν και μερικές αγκινάρες και τα μαγειρεύουν σωτάροντάς τα με ελαιόλαδο μαζί με φρέσκα κρεμμυδάκια, άνιθο και μάραθο, καθώς και λίγο νερό για περίπου τρία τέταρτα της ώρας. Στο τέλος προσθέτουν

λεμόνι και ‘σύβραση’, δηλαδή ένα φλιτζανάκι νερό με λίγο αλεύρι, για να ‘δέσει’ το φαγητό. Μερικοί προτιμούν το φαγητό αυτό στο φούρνο: τοποθετούν τα λαχανικά σε ταψί, προσθέτουν ελαιόλαδο και λίγο νερό και το ψήνουν για περίπου μία ώρα στους 180 βαθμούς.

Αμπελοβλάσταρα

Πολύ αγαπημένη ανοιξιιάτικη σαλάτα. Όταν το Μάιο βγαίνουν τα τρυφερά βλαστάρια στα αμπέλια, τα κόβουν και με αυτά ετοιμάζουν σαλάτα. Τα βράζουν σε χοχλαστό νερό για ένα τέταρτο και μόλις κρυώσουν τα κάνουν σαλάτα με μάραθο, σκόρδο, ελαιόλαδο και λίγο ξίδι ή λεμόνι.

Μπριάμ

Όταν βγαίνουν τα λαχανικά του καλοκαιριού και υπάρχουν πολλά κολοκύθια, τα μαγειρεύουν μπριάμ ως εξής: σε ταψί τοποθετούν κομμένα σε ροδέλες κολοκύθια, πατάτες, κρεμμύδια (μερικοί βάζουν και άλλα λαχανικά, όπως μελιτζάνες, βάση όμως είναι οι πατάτες και τα κολοκύθια). Προσθέτουν ελαιόλαδο, λεμόνι, αλοτοπίπερο και ρίγανη. Ψήνουν για μία ώρα στους 180 βαθμούς, μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά και να ‘μελώσει’ το φαγητό. (Παλιότερα, πριν την ηλεκτροδότηση, το ψήσιμο γινόταν μέσα σε ξυλόφουρνο και χρησιμοποιούσαν σκεπαστό ταψί, ‘γάστρα’. Επίπονη διαδικασία, αλλά το αποτέλεσμα ασύγκριτο).

Κολοκυθοκορφάδες

Έτσι ονομάζονται οι απολήξεις της κολοκυθιάς. Αυτές τις κόβουν και τις μαγειρεύουν σωτάροντάς τις σε ελαιόλαδο μαζί με λίγα μικρά κολοκυθάκια, ψιλοκομμένο κρεμμύδι, άνιθο, μαϊντανό, σκόρδο, μάραθο, λίγη φρέσκια ντομάτα και αλατοπίπερο. Μαγειρεύουν για μισή ώρα περίπου. Στο τέλος πασπαλίζουν το φαγητό με τριμμένη φέτα.

Αυγά με ντομάτα (καγιανάς)

Εύκολο, πρόχειρο, αλλά πολύ αγαπημένο και νόστιμο καλοκαιρινό ‘έδεσμα’, όταν οι φρέσκες ντομάτες παράγονται σε μεγάλη ποσότητα. Τρίβουν τις ντομάτες σε βαθύ τηγάνι και τις σωτάρουν μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά τους. Όταν η ντομάτα είναι έτοιμη, προσθέτουν αρκετά αυγά (5-6) ελαφρά χτυπημένα και τα μαγειρεύουν μερικά λεπτά μέχρι να ‘δέσει’ και να πήξει το αυγό. Προσθέτουν από πάνω μπόλικο, φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Σημ. Μια εκλεκτή παραλλαγή είναι η ανοιξιιάτικη ομελέτα με λαχανικά των αγρών. Μαζεύουν από τους αγρούς άγρια σπαράγγια, οβρυές, μερικές αγριοαγκινάρες και αφού τα σωτάρουν στο τηγάνι με ελαιόλαδο, προσθέτουν τα χτυπημένα αυγά και συνεχίζουν τη διαδικασία που αναφέραμε.

Πίτες

Χορτόπιτα ή ‘Λαχανόπιτα’

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.

Μυζηθρόπιτα

Με τον ίδιο τρόπο, δηλαδή με έξι λεπτά χειροποίητα φύλλα φτιάχνεται μυζηθρόπιτα με χειροποίητη επίσης χλωρή, αλατισμένη μυζήθρα. Το μείγμα φτιάχνεται με μυζήθρα, αυγά και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και η πίτα αποτελείται από δύο φύλλα στον πάτο, δύο στο πάνω μέρος και δύο ενδιάμεσα με τρεις στρώσεις γέμιση. Χαράζουμε την πίτα σε κομμάτια και την ψήνουμε στους 180 βαθμούς για 45 περίπου λεπτά.

Τυρόπιτα ‘αρχοντική’

Υλικά

6 λεπτά φύλλα για πίτα (με τον τρόπο που ήδη αναφέραμε)
400 γρ. φέτα
200 γρ. φρέσκια μυζήθρα
πιπέρι φρεσκοτριμμένο
1/2 φλ. βούτυρο λιωμένο
1/2 φλ. ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Σε μπολ θρυμματίζουμε τα τυριά, τρίβουμε μπόλικο πιπέρι και ανακατεύουμε. Σε άλλο μπολ ενώνουμε το βούτυρο με το λάδι. Αλείφουμε ένα μεγάλο ρηχό ταψί για πίτα, στρώνουμε δυο λαδωμένα φύλλα και πασπαλίζουμε με το 1/3 από το τρίμμα των τυριών. Στρώνουμε ένα φύλλο, το λαδώνουμε πεταχτά και πασπαλίζουμε με τυρί. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία μέχρι να τελειώσουν τα υλικά. Καλύπτουμε την πίτα με το τελευταίο φύλλο, χαράζουμε σε κομμάτια και ραντίζουμε με το υπόλοιπο λάδι. Μερικά κομματάκια βούτυρο στην επιφάνεια της πίτας θα την απογειώσουν γευστικά. Διπλώνουμε τα φύλλα που εξέχουν πάνω στην πίτα σε σταυρό και όχι στριφτά, γιατί διαφορετικά δεν θα ψηθούν καλά. Απλά, τα γυρνάμε πάνω στην πίτα. Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο, στους 180°C, στις αντιστάσεις για περίπου 1 ώρα και 10', μέχρι να ροδίσει η πίτα πάνω και κάτω και να ξεκολλήσει από το ταψί.

Σημ.

Το λάδωμα ή βουτύρωμα ανάμεσα στα φύλλα έχει σαν αποτέλεσμα να ψήνονται μέχρι μέσα οι πίτες και να γίνονται τραγανές.

Πασχαλιάτικα μαραθομυζηθοπιτάκια

Πρώτη ύλη γι' αυτό το έδεσμα είναι το σπιτικό, πρόβειο, ανάλατο, χλωρό τυρί καθώς και μπόλικος μάραθος. Θρυμματίζουν πρώτα το τυρί, το αναμειγνύουν με το μάραθο, προσθέτουν αυγά, αλατοπίπερο και αλεύρι, μέχρι να πλάθεται το μείγμα. Πλάθουν στρογγυλά πιτάκια και τα ψήνουν στο φούρνο στους 180°, μέχρι να ροδίσουν.

Κουρκουφίγκι ή πεπέκι

Γίνεται από το πρωτόγαλα των οικόσιτων ζώων, το οποίο βάζουν στο τηγάνι ή παλιότερα στη γάστρα, προσθέτοντας μόνο λίγο αλάτι. Αυτό με τη ζέστη πήζει μόνο του και καθώς ψήνεται δημιουργεί ένα εξαιρετικό έδεσμα με ρόδινη κρούστα και εσωτερικά πολύ αφράτο. Απλώς υπέροχο.

Εδέσματα της χαράς και της γιορτής

Κόκορας μακαρονάδα

Από τα πιο αγαπημένα φαγητά, κλασική 'σπεσιαλιτέ' του τόπου μας, φυσικά με κόκορα σπιτικό. Τσιγαρίζουν καλά τον κόκορα σε ελαιόλαδο, κομμένο σε μερίδες, μαζί με δύο κρεμμύδια ψιλοκομμένα και τον 'σβήνουν' με ένα ποτήρι κρασί. Αφού εξατμιστεί το κρασί, ρίχνουν τη ντομάτα (φρέσκια τριμμένη, αν είναι καλοκαίρι ή χυμό ντομάτας) και οπωσδήποτε λίγο πελτέ για δεμένη σάλτσα με ζωηρό, κόκκινο χρώμα. Προσθέτουν ακόμα, ένα ξύλο κανέλα, 2-3 γαρύφαλλα (μοσχοκάρφια), αλάτι, πιπέρι και ζεστό νερό. Αφήνουν τον κόκορα να μαγειρευτεί σε χαμηλή φωτιά για δύο ώρες, μέχρι να γίνει τρυφερό το κρέας και να 'δέσει' η σάλτσα. Σερβίρουμε τον κόκορα με μακαρόνια νούμερο 5, περιχυμένα με λιωμένο βούτυρο και πασπαλισμένα με κεφαλοτύρι τριμμένο.

Χοιρινό με σέλινο

Πλούσιο, γιορτινό φαγητό που μαγειρεύεται το χειμώνα τις Κυριακές ή σε γιορτές. Χρειάζεται τρυφερό κομμάτι από το χοιρινό, σπάλα ή λαιμός. Πρώτα σοτάρουν το κρέας, κομμένο σε μερίδες με ξερό κρεμμύδι και φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα. Έπειτα, το ‘σβήνουν’ με ένα ποτήρι λευκό κρασί. Αφού εξατμιστεί το αλκοόλ, το μαγειρεύουν σε σιγανή φωτιά. Στο μεταξύ, καθαρίζουν καλά τουλάχιστον ένα κιλό σέλινο ή και περισσότερο, ανάλογα με την ποσότητα του κρέατος και το ‘ζεματάνε’ σε χοχλαστό αλατισμένο νερό για 5-10 λεπτά (εξαρτάται από το πόσο τρυφερό είναι το σέλινο). Το στραγγίζουν πολύ καλά και όταν το κρέας είναι μισομαγειρεμένο, το ενώνουν στην κατσαρόλα, προσθέτοντας αλάτι και αρκετό φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Όταν το κρέας και τα λαχανικά έχουν μαλακώσει αρκετά και είναι έτοιμα, ετοιμάζουν το αυγολέμονο με δύο αυγά τουλάχιστον και το χυμό από δύο λεμόνια. Αυγοκόβουν το φαγητό προσέχοντας πολύ να μην ‘κόψει’ και να ‘δέσει’ η σάλτσα κουνώντας ελαφρά την κατσαρόλα.

Αρνάκι με αγκινάρες

Είναι μια παραλλαγή του προηγούμενου φαγητού. Αρνάκι με αγκινάρες μαγειρεύουν την Άνοιξη και κυρίως την εβδομάδα μετά το Πάσχα. Σοτάρουν το αρνάκι με ξερό κρεμμύδι, φρέσκα κρεμμυδάκια και μπόλικο άνηθο. Χωρίς να το σβήσουν με κρασί, προσθέτουν ζεστό νερό (ένα ποτήρι) και όταν το κρέας μαλακώσει προσθέτουν τις αγκινάρες ελαφρά σοταρισμένες και ετοιμάζουν αυγολέμονο. Θεωρείται εκλεκτό φαγητό της Άνοιξης.

Γαλατόπιτα

Πολύ αγαπημένο γλύκισμα, όταν υπάρχει μπόλικο πρόβειο γάλα. Το ζεσταίνουν στη φωτιά, προσθέτοντας σιμιγδάλι ψιλό, ζάχαρη και αυγά (τουλάχιστον 5 ή και περισσότερα, ανάλογα με τη χωρητικότητα του ταψιού), καθώς και ξύσμα από ένα πορτοκάλι και μία βανίλια. Αφού πήξει η κρέμα, τοποθετούν το μείγμα σε ταψί βουτυρωμένο και το ψήνουν για περίπου μία ώρα. Όταν η γαλατόπιτα κρυώσει, την πασπαλίζουν με ζάχαρη άχνη.

Γαλακτομπούρεκο

Ένα πακέτο φύλλο κρούστας, βούτυρο για το άλειμμα

Για την κρέμα: 5 φλυτζάνια γάλα, 1 φλυτζάνι σιμιγδάλι ψιλό, $\frac{3}{4}$ φλυτζανιού ζάχαρη, 1 βανίλια, ξύσμα λεμονιού ή πορτοκαλιού, 5 αυγά, $\frac{1}{3}$ φλυτζανιού βούτυρο.

Για το σιρόπι: 2,5 ποτήρια ζάχαρη, $\frac{3}{4}$ ποτηριού νερό, χυμός ενός λεμονιού (βράσιμο 5΄)

Βάζουμε τη ζάχαρη, το γάλα και το ξύσμα στη φωτιά. Μόλις αρχίσουν να βράζουν ρίχνουν το σιμιγδάλι λίγο-λίγο και ανακατεύουν συνεχώς. Όταν πάρει βράση, το βγάζουν από τη φωτιά και προσθέτουν το βούτυρο και τη βανίλια. Αφού κρυώσει λίγο, ρίχνουν μέσα τα αυγά χτυπημένα και ανακατεύουν γρήγορα. Βουτυρώνουν το ταψί και στρώνουν έξι φύλλα βουτυρωμένα ένα-ένα. Χαράζουν ελαφρά το γλυκό και το ραντίζουν με λίγο νερό. Ψήνουν στους 180° για περίπου μία ώρα. Τέλος, ρίχνουν το σιρόπι στο γλυκό, όπως είναι ζεστό.

Μερικές φωτογραφίες από τα όμορφα περιβόλια του τόπου μας













**Οι υπεύθυνες εκπαιδευτικοί και η ομάδα Αγωγής Υγείας
του ΓΕ.Λ. Κάτω Αχαΐας**