



Διαθεματικό Project ΣΔΕ Ξηρομέρου 2023-24

Σ.υλλέγοντας

Δ.ρώμενα &

Ε.θιμα του

ΞΗΡΟΜΕΡΟΥ

Αστακός, 28-06-2024

Περιεχόμενα

Εισαγωγή – Περίληψη	4
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ.....	10
Οι εκπαιδευόμενοι ερευνούν τα Έθιμα και τις Παραδόσεις του Ξηρομέρου.....	10
Έθιμα γάμου	10
Έθιμα Χριστουγέννων.....	17
Έθιμα της Άνοιξης.....	23
Έθιμα για τις Αποκριές	23
Η επέτειος του ΌΧΙ	24
Έθιμα Πάσχα (Λαμπρής).....	25
Δράση 1	34
Δράση 2	37
Δράση 3	39
Δράση 4	46
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ.....	50
Οι εκπαιδευόμενοι ερευνούν και καταγράφουν τη χλωρίδα του Ξηρομέρου.....	50
Κυριότερες δενδροκομικές καλλιέργειες και αρωματικά φυτά του Δήμου Ξηρομέρου – Μορφολογία και Τεχνικές Καλλιέργειας (φύτευση, κλάδευμα, άρδευση, λίπανση, αντιμετώπιση ασθενειών)	50
Εσπεριδοειδή	51
Ελιά	57
Ακτινιδιά	60
Αμπέλι.....	64
Αρωματικά Φυτά	68
Λεβάντα.....	68
Ρίγανη.....	70
Δεντρολίβανο	72
Δράση 1	75
Δράση 2	76
ΓΛΩΣΣΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ.....	80
Οι εκπαιδευόμενοι ερευνούν και καταγράφουν την Ιστορία των Νεότερων Χρόνων του Ξηρομέρου	80
Διοικητικές μεταβολές.....	81
Νεότερη εποχή	82

Σύγχρονη Μπαμπίνη	83
ΑΓΓΛΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ	86
Οι εκπαιδευόμενοι ερευνούν και καταγράφουν παραδοσιακές συνταγές του Ξηρομέρου και μεταφράζουν στην Αγγλική Γλώσσα	86
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ	135
Οι εκπαιδευόμενοι μελετούν το γεωφυσικό ανάγλυφο, τη μορφολογία και τις τοπικές συνθήκες του Ξηρομέρου	135
Γεωγραφική ανασκόπηση του Ξηρομέρου (Β.Α. Αιτωλοακαρνανία)	135
Γεωγραφική θέση	135
Το κλίμα της περιοχής	137
Χλωρίδα	141
Πανίδα	142
Πόλγες - Δολίνες	143
Οι πόλγες	143
Οι δολίνες	144
ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ	145
Οι εκπαιδευόμενοι ερευνούν και καταγράφουν το Νομό και το Δήμο τους με αριθμούς	145
Απογραφή πληθυσμού του Δήμου Ξηρομέρου	146
Απογραφή Πληθυσμού 2011: Μόνιμος Πληθυσμός, κατά ομάδες υπηκοοτήτων, φύλο και επίπεδο εκπαίδευσης	147
Δημογραφικά και κοινωνικά χαρακτηριστικά του Μόνιμου Πληθυσμού της χώρας σύμφωνα με την αναθεώρηση των αποτελεσμάτων της Απογραφής Πληθυσμού-Κατοικιών 2011	149
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ	150
Οι εκπαιδευόμενοι ομαδοποιούν, επεξεργάζονται και καταγράφουν ψηφιακά πληροφορίες και δεδομένα	150
Ευχαριστίες	150

Εισαγωγή – Περίληψη

	ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΟ PROJECT ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΔΕΥΤΕΡΗΣ ΕΥΚΑΙΡΙΑΣ ΞΗΡΟΜΕΡΟΥ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ : 2023-24
Σχολική μονάδα	Σχολείο Δεύτερης Ευκαιρίας Ξηρομέρου
Κύκλος Σπουδών	A'
Αριθμός τμημάτων	3
Αριθμός μαθητών/μαθητριών σχολικής μονάδας	67
Αριθμός εκπαιδευτικών σχολικής μονάδας	12
Αριθμός εκπαιδευτικών που συμμετέχουν στην Ερευνητική Εργασία	8

4

Βασικός προσανατολισμός

Το σχολείο μας ως νεοσύστατος οργανισμός έχει στόχο τη διαμόρφωση ενός οράματος βασισμένου στη συνεργασία και εμπιστοσύνη, ώστε να προάγεται συνοχή και κλίμα συνεργασίας στον οργανισμό και μιας κουλτούρας που να αντιτίθεται στον αποκλεισμό οποιουδήποτε μαθητή μέσω της συστηματικής καλλιέργειας και της βελτίωσης κοινωνικών δεξιοτήτων.

Προσανατολισμός: Η διαφορετικότητα του κάθε μαθητή γίνεται σεβαστή, εκτιμάται και θεωρείται πηγή πληροφοριών που ενισχύει τις ευκαιρίες για μάθηση.

Τίτλος

ΣΔΕ ΞΗΡΟΜΕΡΟΥ (Σ.υλλέγοντας Δ.ρώμενα & Έ.θιμα του Ξηρομέρου)

Περιγραφή

Οι εκπαιδευόμενοι και οι εκπαιδευόμενες του ΣΔΕ Ξηρομέρου μέσα από το διαθεματικό project του σχολικού έτους 2023 – 2024 διερευνούν και καταγράφουν την ιστορία, τα ήθη και τα έθιμα που προσφέρουν ένα παράθυρο στον πολιτισμό και την καθημερινότητα των κατοίκων της περιοχής Ξηρομέρου με τα ποικιλόμορφα χωριά του καθώς και τον Αστακό που αποτελεί την έδρα του δήμου. Η περιοχή φαίνεται να κρύβει έναν πλούτο ιστορίας, παραδόσεων, και πολιτισμικής κληρονομιάς (παραδοσιακούς χορούς, διατροφικές συνήθειες κ.α.) που αξίζει να εξερευνηθεί. Επιπλέον, καταγράφονται στατιστικά και περιβαλλοντικά στοιχεία καθώς και γεωλογικά – μορφολογικά δεδομένα της περιοχής.

Σκοπός

Ο σκοπός του project είναι να διερευνήσει, να καταγράψει και να στηρίξει την πολιτιστική, ιστορική και φυσική κληρονομιά της ευρύτερης περιοχής του Ξηρομέρου Αιτωλοακαρνανίας. Μέσω της προώθησης της πολιτιστικής, ιστορικής και περιβαλλοντικής κατανόησης των μαθητών στοχεύουμε στην ενίσχυση της εκπαίδευσης και της διατήρησης της ταυτότητας της περιοχής με την ενεργή συμμετοχή των εκπαιδευομένων.

Μέσα από αυτό το project, θα έχουμε την ευκαιρία να εμβαθύνουμε στην πλούσια κληρονομιά του Ξηρομέρου και του Αστακού, ανακαλύπτοντας τις διαστάσεις της πολυμορφίας και της ζωντάνιας που τους χαρακτηρίζουν. Αυτό το project θα αποτελέσει έναν πολύτιμο πόρο για την κατανόηση και τη διατήρηση της ταυτότητας και της πολιτιστικής κληρονομιάς αυτής της περιοχής.

Επιμέρους στόχοι

- Καταγραφή και ανάδειξη της ιστορικής κληρονομιάς της περιοχής: Εξέταση της ιστορίας των ποικιλόμορφων χωριών του Ξηρομέρου και της πόλης του Αστακού, που

αποτελεί την έδρα του δήμου

- Διατήρηση και προώθηση των παραδοσιακών ηθών και εθίμων: Καταγραφή και μελέτη των παραδοσιακών χορών, των διατροφικών συνηθειών και άλλων πολιτισμικών στοιχείων που προσφέρουν ένα παράθυρο στον πολιτισμό και την καθημερινότητα των κατοίκων της περιοχής.
- Καταγραφή και ανάλυση περιβαλλοντικών και γεωλογικών στοιχείων: Συλλογή δεδομένων για παραδοσιακές τοπικές καλλιέργειες, τις φυσικές καταστροφές, τα γεωλογικά και μορφολογικά χαρακτηριστικά της περιοχής, καθώς και την καταγραφή στατιστικών και περιβαλλοντικών στοιχείων.
- Ευαισθητοποίηση και ενημέρωση της κοινότητας: Προώθηση της γνώσης και της κατανόησης της πλούσιας πολιτισμικής και φυσικής κληρονομιάς της περιοχής Ξηρομέρου στους κατοίκους και στους εκπαιδευόμενους του ΣΔΕ.
- Συμβολή στη διατήρηση της πολιτιστικής και φυσικής κληρονομιάς, ενισχύοντας την τοπική ταυτότητα και την αίσθηση κοινότητας.
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων
 - ✚ ερευνητικής εργασίας, καταγραφής, ανάλυσης πληροφοριών και ψηφιοποίηση υλικού.
 - ✚ Δεξιότητες μάθησης 21ου αιώνα (Κριτική σκέψη, Επικοινωνία, Συνεργασία, Δημιουργικότητα)
 - ✚ Ψηφιακή μάθηση 21ου αιώνα (4cs σε ψηφιακό περιβάλλον) (Ψηφιακή επικοινωνία, Ψηφιακή συνεργασία, Ψηφιακή δημιουργικότητα, Ψηφιακή κριτική σκέψη, Συνδυαστικές δεξιότητες ψηφιακής τεχνολογίας, επικοινωνίας και συνεργασίας)
 - ✚ Δεξιότητες της κοινωνικής ζωής (Αυτομέριμνα, Πολιτειότητα, Προσαρμοστικότητα, Υπευθυνότητα)

Έκφραση της διαθεματικότητας μέσω των επιμέρους γραμματισμών

ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΙ	ΥΠΟΘΕΜΑ
Γλωσσικός Γραμματισμός (Ελληνική Γλώσσα) «ΕΡΕΥΝΑ & ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΙΣΤΟΡΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ»	Η Ιστορία του τόπου μας: Μέσα από έρευνα σε ιστορικές πηγές και αναφορές θα καταγράψουμε την ιστορία του Ξηρομέρου από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα με έμφαση σε γεγονότα και ανθρώπους που συνέβαλαν στην εξέλιξη της περιοχής μας.
Αριθμητικός Γραμματισμός (Μαθηματικά) «ΣΥΛΛΟΓΗ & ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ»	Έρευνα και καταγραφή Δημογραφικών και Κοινωνικών στοιχείων. Επεξεργασία πληροφοριών και αποτελεσμάτων.
Γλωσσικός Γραμματισμός (Αγγλική Γλώσσα) «ΔΙΑΤΡΟΦΗ – ΣΥΝΤΑΓΕΣ» (στην Ελληνική και Αγγλική Γλώσσα)	Διατροφή: έρευνα και καταγραφή των τοπικών πρώτων υλών διατροφής καθώς και καταγραφή των παραδοσιακών συνταγών (φαγητών και γλυκών). Όλες οι καταγεγραμμένες συνταγές θα μεταφραστούν στην Αγγλική γλώσσα
Πληροφορικός Γραμματισμός «ΨΗΦΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΥΛΙΚΟΥ ΤΗΣ ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ»	Με την αμέριστη συμβολή του συγκεκριμένου γραμματισμού κατέστη δυνατή η ηλεκτρονική έρευνα και καταγραφή όλων των σταδίων του project καθώς και η επεξεργασία φωτογραφιών και βίντεο που το πλαισιώνουν
Κοινωνικός Γραμματισμός	Ήθη, έθιμα, παραδόσεις, και πολιτιστικά στοιχεία: όλα τα παραπάνω αποτελούν αναπόσπαστα στοιχεία της εξελικτικής πορείας ενός λαού, καλλιεργούν αξίες, επιβάλλουν τρόπους ζωής, ρυθμίζουν συμπεριφορές και

«ΗΘΗ, ΕΘΙΜΑ & ΤΟΠΙΚΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ»	σχέσεις σε οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον. Μέσα από την έρευνα και καταγραφή γιορτών, τοπικών προϊόντων, λαϊκής τέχνης, παραδοσιακών ενδυμάτων, χορών και τραγουδιών θα γνωρίσουμε την τοπική φυσιογνωμία.
Επιστημονικός Γραμματισμός «Ο ΤΟΠΟΣ, ΤΟ ΚΛΙΜΑ ΚΑΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ»	Μελέτη του τοπικού γεωφυσικού ανάγλυφου και συνθηκών.
Περιβαλλοντικός Γραμματισμός «ΞΗΡΟΜΕΡΟ: ΕΝΑΣ ΤΟΠΟΣ ΑΓΡΙΟΣ ΚΑΙ ΓΟΝΙΜΟΣ ΣΥΝΑΜΑ»	Χαρακτηριστικά του τοπικού περιβάλλοντος που συνέβαλλαν στη διαμόρφωση του τρόπου διαβίωσης (επαγγελμάτων κλπ) και του τρόπου ζωής
Εργάστηκαν οι Εκπαιδευόμενες/οι	
ΘΕΜΑ/ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ	ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ/ΟΝΤΕΣ ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ/ΕΣ
«ΕΡΕΥΝΑ & ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΙΣΤΟΡΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ» Φωτίου Ιωάννα – Θεοδώρα (ΠΕ02)	GRECA RUDINA, TIROLLARI AURELA, ΚΛΑΔΕΥΤΗΡΑΣ ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ, ΛΑΣΚΑΡΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ, ΔΡΑΚΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ, ΖΑΦΕΙΡΗ ΑΜΑΛΙΑ, ΤΣΙΛΙΜΑΝΤΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, ΣΚΑΠΙΕΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
«ΣΥΛΛΟΓΗ & ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ» Καπώνη Παναγιώτα (ΠΕ03)	AMARIUTEI FLORICA, TERVOLI MIMOZA, MOYRKAS DΗΜΗΤΡΙΟΣ, ΑΥΔΗΣ ΣΤΑΥΡΟΣ, ΔΙΑΜΑΝΤΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ, ΛΙΒΑΝΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ, ΖΟΡΜΠΙΑΣ ΣΤΑΜΟΥΛΗΣ, ΠΑΠΠΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

«ΔΙΑΤΡΟΦΗ – ΣΥΝΤΑΓΕΣ» (στην Ελληνική και Αγγλική Γλώσσα) Αβδουλά Μαρία (ΠΕ06)	ΑΘΑΝΑΣΟΥΛΑ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ, ΓΚΑΤΣΗ ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ, ΔΟΚΑΝΙΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, ΖΑΝΙΑ ΕΥΦΡΟΣΥΝΗ, ΠΑΠΑΤΡΕΧΑ ΓΕΩΡΓΙΑ, GREMO MARGARITA, DUMITRASKU ADRIANA, KARAGIANNI OLENA, ΤΣΑΜΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ, ΤΣΑΡΚΟΥ ΙΩΑΝΝΑ
«ΨΗΦΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΥΛΙΚΟΥ ΤΗΣ ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ» Κασιδιάρης Δημήτριος (ΠΕ86)	ΓΑΖΕΤΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, ΝΤΑΛΛΗ ΓΙΑΝΝΟΥΛΑ, ΠΕΤΡΟΣΙΑΝ ANNA, GRACA FATMIR, MUCA MALBINA, MARRA ROZETA, ΠΑΠΑΔΟΓΕΩΡΓΟΥ ΣΟΦΙΑ
«ΗΘΗ, ΕΘΙΜΑ & ΤΟΠΙΚΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ» Καπότη Ζωή Τσιλιγιάννη Αρετή (ΠΕ80)	ΚΑΡΑΙΣΚΟΥ ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ, ΡΗΓΑΛΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ, ΖΟΤΑΙ MARJETA, ΖΟΤΑΙ GEZIM, ΡΑΙΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ, ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΧΡΗΣΤΟΣ, ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ, ΝΤΑΒΕΛΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, ΝΤΑΒΕΛΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, ΧΑΝΤΖΑΡΑ ΕΛΕΝΗ
«Ο ΤΟΠΟΣ, ΤΟ ΚΛΙΜΑ ΚΑΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ» Καραγιάννης Ιωάννης (ΠΕ04)	ΖΟΡΜΠΑΣ ΒΗΣΣΑΡΙΩΝ, ΠΑΠΠΑ ΜΑΡΙΑ, ΛΑΣΚΑΡΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ, ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ, ΣΙΑΙΚΑ BARBARA, MARRA ΡΑΙΤΙΜ, ΜΑΝΤΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ, ΜΠΑΡΜΠΑΡΟΥΣΗ ΚΑΛΛΙΟΠΗ
«ΞΗΡΟΜΕΡΟ: ΕΝΑΣ ΤΟΠΟΣ ΑΓΡΙΟΣ ΚΑΙ ΓΟΝΙΜΟΣ ΣΥΝΑΜΑ» Τσόκος Χρήστος (ΠΕ88.01)	ΜΑΚΡΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, ΠΟΛΥΖΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ, ΚΟΥΝΤΟΥΡΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ, ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΥ ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ, ΔΟΥΝΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, ΔΙΑΜΑΝΤΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ, ΜΑΛΟΥΣΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, ΜΑΥΡΙΑΚΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

Οι εκπαιδευόμενοι ερευνούν τα Έθιμα και τις Παραδόσεις του Ξηρομέρου

Τα ήθη και τα έθιμα είναι βαθιά ριζωμένα στην ιδιοσυγκρασία του λαού μας. Η μελέτη τους μας δίνει στοιχεία για την αντίληψη των ανθρώπων απέναντι στη θρησκεία, την οικογένεια, την φύση κ.ά. και σίγουρα αξίζει έστω να τα γνωρίζουμε.

Τα ήθη, τα έθιμα και οι παραδόσεις του τόπου μας διακρίνονται σε δύο κατηγορίες:

- σε εκείνα που έχουν σχέση με το κύκλο της ανθρώπινης ζωής και
- σε εκείνα που συνδέονται με τον κύκλο του έτους, δηλαδή με τις ασχολίες των ανθρώπων και με τις θρησκευτικές γιορτές στις τέσσερις εποχές του χρόνου.

Έθιμα γάμου

10

Οι ετοιμασίες του γάμου στο Ξηρόμερο ξεκινούσαν κάποιους μήνες πριν.

Μαζεύονταν οι φίλες της νύφης κυρίως ελεύθερα κορίτσια για να πλύνουν τα προικιά (λευκά είδη, σεντόνια, τραπεζομάντηλα, καρέ). Την επόμενη τα σιδέρωναν και στη συνέχεια τα έβαζαν στο μπαούλο το οποίο το είχε κάθε κοπέλα στη προίκα της. Πολύ παλιά βέβαια έφτιαχναν και το στρώμα που θα κοιμόντουσαν πάνω οι νεόνυμφοι το οποίο το γέμιζαν με μαλλί προβάτων καθώς και τα μαξιλάρια. Τα λευκά είδη έμπαιναν στο μπαούλο και κάποια από αυτά γινόταν έκθεση όπως τα μαξιλάρια φιγούρας που τα έβαζαν πάνω σε κάποιο καναπέ καθώς και σεντόνια κεντημένα που τα έβαζαν πάνω στο κρεβάτι.

Σε μια άκρη του δωματίου ήταν τακτοποιημένος ο γίκος που περιείχε όλα τα ρούχα που θα έπαιρνε η νύφη στο καινούργιο της σπίτι (φλοκάτες, υφαντά, χαλιά στον αργαλειό, μαντανίες, κουβέρτες καραμελωτές κ.ά.) τα οποία ήταν διπλωμένα με τάξη και δεν προεξείχε κανένα. Σε μια άλλη άκρη είχαν τα κεντητά κάδρα τα οποία είχε κεντήσει η νύφη με τη βοήθεια της μητέρας ή της αδερφής της.



Εικόνα 1: Έκθεση Προικιών

Μαζεύονταν οι γυναίκες του χωριού και συγγενείς της νύφης και άρχιζαν το δίπλωμα των προικιών σε μπάλες τραγουδώντας:

Μια μικρή, Βάσω-Βασίλω, μια μικρή τσελιγκοπούλα

μια μικρή τσελιγκοπούλα, όμορφη και νοστιμούλα

με τη μάνα της μαλώνει και βαριά τη βαλαντώνει.

Δώσ' μου μάνα μ' τα προικιά μου, τη μεταξωτή ποδιά μου

για να πάω να χορέψω, της αγάπης μου ν' αρέσω.

Έστρωναν κάτω ένα ταπέτο (μικρό διάδρομο) και πάνω σε αυτό δίπλωναν κουβέρτες και χαλιά εναλλάξ. Τοποθετούσαν γύρω στα 8 κομμάτια στη κάθε μπάλα και όταν

ήταν έτοιμη την έραβαν με 3 βελονιές με κόκκινο σπάγκο. Οι μπάλες έπρεπε να έχουν μονό αριθμό 3 ή 5 ή 7 ανάλογα πόσα χοντρόρουχα είχε η κάθε κοπέλα. Η διαδικασία αυτή γινόταν από ελεύθερες κοπέλες που περίμεναν και αυτές να παντρευτούν.



Σειρά είχε το στρώσιμο του σεντονιού στο κρεβάτι. Πρώτα έστρωναν κάτω μία από τις πιο εντυπωσιακές κουβέρτες και πάνω έριχναν το σεντόνι το οποίο το είχε κεντήσει η νύφη. Στη συνέχεια πετούσαν λεφτά, κέρματα και χαρτονομίσματα, ρύζι, κουφέτα και αμύγδαλα τα όποια τα είχε φροντίσει η μάνα της νύφης να είναι μέσα σε μία φοντανιέρα. Στο τέλος έβαζαν να καθίσει πάνω στο σεντόνι ένα αγόρι για να γεννήσει η νύφη αρσενικά παιδιά. Τα κουφέτα, το ρύζι και τα αμύγδαλα τα έβαζαν σ' ένα χειρός μαντήλι, τα έδεναν μεταξύ τους τις 4 γωνίες και το έπαιρνε η μάνα της νύφης την ημέρα του γάμου και το έδινε στη πεθερά για να το πετάξει η νύφη στο κατώφλι του σπιτιού όταν θα πήγαινε να προσκυνήσει. όταν θα πήγαινε να προσκυνήσει.

Ότι έμενε στο σεντόνι το μάζευαν, το έκαναν κόμπο και με αυτό έστρωναν το νυφικό κρεβάτι. Τα χρήματα που είχαν δώσει οι συγγενείς τα είχαν γράψει σ' ένα τετράδιο τα οποία τα διάβαζαν μπροστά σε όλους τι είχε δώσει ο καθένας και στη συνέχεια στηνόταν χορός. Τα προικιά πάντα γινόταν την Πέμπτη πριν το γάμο. Η νύφη δεν έπαιρνε μέρος στη διαδικασία αυτή μόνο κέρναγε στο τέλος με κάποια άλλη κοπέλα.



Εικόνα 3: Το στρώσιμο του Νυφικού Κρεβατιού

Την Παρασκευή έρχονταν το σόι του γαμπρού με τα αγροτικά (παλιά πήγαιναν με άλογα) να πάρουν τα προικιά. Ο γαμπρός δεν πήγαινε μαζί, περίμενε στο σπίτι. Όταν έφταναν στο σπίτι της νύφης τα ανύπαντρα κορίτσια τους κέρναγαν ποτό και γλυκά κυρίως ραβανί.



Εικόνα 4: Η Περιφορά των Προικιών

Σαν έθιμο είχαν οι συγγενείς του γαμπρού να κλέβουν διάφορα αντικείμενα από το σπίτι της νύφης τα οποία άφηναν φεύγοντας. Η μάνα της νύφης έδενε χρήματα μέσα

σε μαντήλια χειρός και τα κρέμαγε στον καθρέφτη από τα αυτοκίνητα. Τα προικιά τα φόρτωναν στο αυτοκίνητο και το μπαούλο το άφηναν για το τέλος. Έβαζαν να καθίσει πάνω του ένα αγόρι το οποίο αν δε του έδινε χρήματα ο πατέρας του γαμπρού δε σηκωνόταν από το μπαούλο. Εκείνες τις μέρες οι γυναίκες της οικογένειας έφτιαχναν τους κουραμπιέδες και την ραβανί για το γάμο. Την εβδομάδα του γάμου ο γαμπρός δεν πήγαινε στο σπίτι της νύφης γιατί θα τον γάνωναν με κάποιο τηγάνι ή κατσαρόλα.

Την Τρίτη πριν το γάμο έκαναν τα προζύμια του γαμπρού με τα οποία έφτιαχναν τα κουλούρια για το γάμο. Μια κοπέλα ανύπαντρη που να ζουν και οι δύο γονείς της ανάπιανε το προζύμι με την βοήθεια μιας άλλης κοπέλας. Όταν τελείωνε η διαδικασία αυτή έκαναν μία λακκούβα στη μέση και εκεί οι καλεσμένοι έριχναν χρήματα τα οποία η νύφη τα μοίραζε στα κορίτσια που έφτιαζαν τα προζύμια και σε όποια κορίτσια ήταν εκεί. Ακολουθούσε γλέντι με χορό και ντουφεκιές μέχρι το πρωί.



Εικόνα 5: Τα προζύμια

Άλλωστε συνηθιζόντουσαν στα προζύμια οι ντουφεκιές να είναι περισσότερες και από τους γάμους. Όταν αναπιάνονταν το προζύμι έλεγαν το τραγούδι:

«ευχήσου με μανούλα μου στο πρώτο μου προζύμι, ευχήσου με πατέρα μου (όταν ο πατέρας είχε πεθάνει έλεγαν κι ας είσαι και στον Άδη) και όπως είναι φυσικό όλοι έκλαιγαν.

Ήρθε λοιπόν η Παρασκευή παραμονή του γάμου, από το πρωί στο σπίτι της νύφης και του γαμπρού οι στενοί συγγενείς και όχι μόνο πηγαίνουν τα κανίσκια (ήταν κανίστρες μεγάλα καλάθια) όπου μέσα είχαν 3 ή 5 κουλούρια, δίσκο με γλυκά, κρασί ή κάποιο άλλο ποτό και το σφαχτό.



Εικόνα 6: Το κανίσκι

15

Όποιος πήγαινε πρώτος το κανίσκι σκεπασμένο με ένα όμορφο μαντήλι, το κρεμούσαν για 40 μέρες μέσα στο σπίτι. Για να δώσουν πίσω τη κανίστρα έπρεπε να γυρίσουν πίσω ένα κουλούρι και γλυκά από αυτά που είχαν φέρει οι καλεσμένοι. Το βράδυ και στα δύο σπίτια γίνονταν τραπέζι μέχρι το πρωί. Κάποια από τα κουλούρια τα έπαιρναν ανύπαντρα αγόρια και τα τραβούσαν μέχρι να τα κόψουν. Όποιος έπαιρνε το περισσότερο θα παντρευόταν πιο σύντομα. Στο τραπέζι αυτό την ώρα που έτρωγαν τραγουδούσαν τραγούδια της τάβλας όπως:

*Σε τούτη την τάβλα που' μαστε σε τούτο το τραπέζι
τον Άγγελο φιλεύουμε και το Χριστό κερνάμε
και τη κυρά μας Δέσποινα τη διπλοπροσκυνάμε
να μας χαρίσει τα κλειδιά κλειδιά του παραδείσου
ν'ανοίξω τον παράδεισο να μπω να σεργιανίσω*

Φτάνοντας η μέρα του γάμου, έρχονταν η κομμώτρια να χτενίσει τη νύφη. Μέσα σε ένα βαθύ πιάτο έβαζαν νερό και μέσα έριχναν οι καλεσμένοι λεφτά για την κομμώτρια, κέρματα στο πιάτο και χαρτονομίσματα απέξω. Στη συνέχεια ερχόταν ο αδερφός του γαμπρού να φορέσει το παπούτσι της νύφης το οποίο ήταν μέσα σε ένα στολισμένο δίσκο γεμάτο κουφέτα, όσο δεν έμπαινε τόσο έβαζε λεφτά ο κουνιάδος. Κάτω από το παπούτσι η νύφη έγραφε τα ονόματα ανύπαντρων κοριτσιών τα όποια όσα σβήνονταν μέχρι το τέλος του γάμου θα παντρευόντουσαν πιο γρήγορα. Όταν η νύφη φεύγει από το σπίτι της, γυρίζει και το κοιτάει τελευταία φορά για να μοιάσουν τα παιδιά που θα κάνει στο δικό της σπίτι. Μετά το μυστήριο πήγαιναν στο σπίτι της πεθεράς η οποία περίμενε την νύφη με ένα άσπρο μαντήλι στο κεφάλι ή στους ώμους. Η νύφη είχε μαζί της το μαντήλι που είχαν φτιάξει στα προικιά με κουφέτα, ρύζι, το ανοίγει και πετάει δεξιά και αριστερά, πίσω και μέσα στο σπίτι. Μέσα στο μαντήλι είχε και ένα ρόδι το οποίο σπάει με το πόδι της. Η πεθερά την βάζει να πατήσει ένα πέταλο για να πατήσει κάτι σιδερένιο. Την ίδια στιγμή κάποια αγόρια έχουν ανέβει στην στέγη του σπιτιού και πετάνε μία σίτα με κουφέτα, ρύζι και αμύγδαλα στο δρόμο. Όταν η νύφη μπει στο σπίτι, ένα μικρό αγόρι πάει με τον δίσκο την πορτοκαλάδα της (σε κάποια άλλα μέρη πάνε καφέ) και του δίνει χρήματα. Εδώ σε αυτή τη στιγμή οι ντουφεκιές είναι απαραίτητες για το καλωσόρισμα της νύφης στο σπίτι.

16

Την άλλη μέρα οι συγγενείς πήγαιναν με το ζευγάρι στη βρύση να φέρει η νύφη νερό στο σπίτι. Αργότερα η νύφη πήγαινε τα δώρα στον κουμπάρο, στα πεθερικά, στα αδέρφια του γαμπρού σεντόνια, πετσέτες, πουκάμισα, εσώρουχα, νυχτικά, κουβέρτες, ποδιές κ.ά. Μετά από 15 μέρες οι συγγενείς συνόδευσαν το ζευγάρι στην εκκλησία. Στο τέλος της λειτουργίας, η νύφη είχε μαζί της ένα άσπρο μαντήλι με κουφέτα, ρύζι, αμύγδαλα και τα μοίραζε στον κόσμο που είχε έρθει στην εκκλησία και εκείνοι με την σειρά τους της ευχόντουσαν μ' ένα γιο. Τις επόμενες μέρες οι συγγενείς πήγαιναν στο σπίτι του ζευγαριού να τους καλέσουν σε τραπέζι και τους πήγαιναν ένα πιάτο με γλυκά το οποίο είχε μέσα ένα πιρούνι, ένα κουτάλι και ένα μαχαίρι. Αυτό ήταν απαραίτητο για το κάλεσμα. Όταν το ζευγάρι θα πήγαινε στο τραπέζι, έπαιρνε μαζί του ένα αγόρι έτσι ώστε το πρώτο τους παιδί να είναι αγόρι. Μέσα στο κουτί με τα

στέφανα ο κουμπάρος είχε και ένα ύφασμα (στεφανοσκέπασμα) το οποίο παλιά την ώρα του Ησαΐα ο παπάς σκέπαζε το ζευγάρι. Η νύφη αργότερα το έραβε για να πάει με αυτό τα βάγια φορώντας το την Κυριακή των Βαΐων.

Το ζευγάρι μέχρι τον χρόνο δεν έπρεπε να πάει σε γάμο αλλά και να πήγαινε δεν έπρεπε να μπει στην εκκλησία για να μην ακούσει δεύτερη φορά τα ίδια λόγια του μυστηρίου. Επίσης, δεν έπρεπε να παντρεύει άλλο ζευγάρι ούτε να βαφτίσει κάποιο παιδάκι για να μην φέρει γύρω γύρω ούτε να πάνε σε κηδεία. Ακόμη η μάνα της νύφης αλλά και του γαμπρού δεν έπρεπε να αφήσουν τις κότες τους να κλωσήσουν αυγά.



Εικόνα 7: Η Παράδοση της Νύφης στο Γαμπρό

Κι έζησαν αυτοί καλά κι εμείς καλύτερα!!

Έθιμα Χριστουγέννων Κάλαντα

Όπως και σήμερα έτσι και παλιότερα τα παιδιά σχημάτιζαν ομάδες, ξεκινούσαν στις 5 το πρωί και έλεγαν τα κάλαντα. Παλιά σπάνια έπαιρναν λεφτά καθώς δεν υπήρχαν και πολλά. Οι νοικοκυρές τους έδιναν γλυκά όπως ραβανί, φρούτα ή αυγά. Τα κάλαντα που τραγουδούσαν είχαν παινέματα για το νοικοκύρη και το σπίτι καθώς και στίχοι για την αμοιβή.

Για την αμοιβή:

*Ανοίξτε το πουγκάκι σας το μαργαριταρένιο
κι απλώστε το χεράκι σας το μοσχοβολιασμένο.
Και αν είναι γρόσια δώστε μας, κι αν είναι και παράδες,
κι αν είναι και γλυκό κρασί, δώστε μας να το πιούμε.*

Παινέματα νοικοκυράς:

*-Χριστούγεννα, Πρωτούγεννα, πρώτη γιορτή του χρόνου,
κι βγάτε, δέτε, μάθετε, τώρα Χριστός γεννιέται,
γεννιέται κ' αναθρέφεται στο μέλι και στο γάλα.
Το μέλι τρώνε οι άρχοντες, το γάλα οι αφεντάδες
Και τα μελισσοβότανα τα λούζονται οι κυράδες.
- Κυρά σεμνή, κυρά τρανή, κυρά καμαρωμένη,
κυράς μ', όντας εβούλιοσυν για να 'ντυθής ν' αλλάξης,
η φάσσα φέρνει το νερό κ' η κίσσα το σαπούνι,
κ' η πέρδικ' η ωρηόπλουμη φέρνει τα τρία ρούχα,
το κόκκινο, το πράσινο, τάσπρο και το χιονάτο.*

Παινέματα για το σπίτι:

*-Εδώ που τραγουδήσαμε πέτρα να μη ραγίσει
κι ο νοικοκύρης του σπιτιού χρόνους πολλούς να ζήσει.
Να ζήσει σαν τα ψηλά βουνά, να ασπρίσει σα τα χιόνια
Να ζήσει χρόνους εκατό και να τους απεράσει
Να ζήσει με το ταίρι του και να καλοπεράσει,*

Να ζήσουν τα παιδάκια του και να νοικοκυρέψει

κι εγγόνια και δισέγγονα να πιάσει να χαϊδέψει.

Τα πάγανα (καλικάντζαροι)

Τα πάγανα έρχονται παραμονή Χριστουγέννων και φεύγουν τα Φώτα με τον αγιασμό των σπιτιών από τον παπά. Σύμφωνα με την παράδοση ήταν κατάμαυροι, άσχημοι και πατσαλοί. Όλο το χρόνο είναι κάτω από τη γη και προσπαθούν να κόψουν το δέντρο της ζωής που στην κορυφή είναι ο κόσμος όλος. Όταν κοντεύουν να το κόψουν έρχονται τα Χριστούγεννα και έβγαιναν να τρομάζουν τον κόσμο. Μέχρι να επιστρέψουν το δέντρο είχε θεριέψει κι άρχιζαν από την αρχή. Έλεγαν ότι έμπαιναν από το (μπουχαρί) τζάκι και έκαναν σκανταλιές και ζημιές γι' αυτό οι νοικοκυρές το πρωί των Χριστουγέννων έριχναν τη στάχτη της φωτιάς στα τέσσερα σημεία του σπιτιού ή έβαζαν λιβάνι για να τα κρατήσουν μακριά από το σπίτι. Ακόμα έλεγαν ότι δεν έπρεπε να λουστούμε, να κόψουμε νύχια ή να απλώσουμε ρούχα έξω τη νύχτα γιατί θα μας πάρουν τα πάρουν τα πάγανα. Αν καούμε με τη φωτιά το δωδεκάημερο με τα πάγανα δε θα (γύρευε) έκλεινε η πληγή.

Η σφαγή του γουρουνιού

Κάθε σπίτι στον Αστακό μεγάλωνε με ιδιαίτερη φροντίδα ένα οικόσιτο γουρούνι. Αποτελούσε ντροπή για το σπίτι εκείνο που δεν είχε γουρούνι γιατί το θεωρούσαν ανοικοκύρευτο και φτωχό. Για την σφαγή του γουρουνιού χρειαζόταν 5-6 άτομα (σφαχτάδες ονομάζονταν) και ακολουθούσαν φίλοι και συγγενείς. Ποια μέρα θα έσφαζαν το γουρούνι κάθε οικογένεια κανονιζόταν από πριν και στη συνέχεια ακολουθούσε γλέντι μέχρι τα ξημερώματα. Μάλιστα κάρφωναν κι ένα πιρούνι πάνω στο γουρούνι για να μην το φάνε τα πάγανα (καλικάντζαροι).



Εικόνα 8: Η Σφαγή του Γουρουνιού

Μετά τη σφαγή κρεμούσαν το γουρούνι και αφαιρούσαν τα εντόσθια (καρδιά, συκώτι, σπλήνα, έντερα) αλλά δεν έκοβαν το κρέας αμέσως. Αφαιρούσαν το ξύγκι (λίπος) το οποίο το έλιωναν, το έβαζαν σε δοχεία και το χρησιμοποιούσαν στο φαγητό αντί για λάδι. Με τα εντόσθια έφτιαχναν σπληνάντερο και με τα έντερα αφού τα έβραζαν τα έκαναν καπνιστά, τα κρέμαγαν και τα είχαν για μεζέ. Το ψαχνό το έκανα παστό με αλάτι για να διατηρηθεί όλο το χρόνο. Οι γυναίκες έφτιαχναν και κιμά χτυπώντας το κρέας με το χαντζάρι. Τέλος, τα κόκκαλα αφού τα έβραζαν στη φωτιά σε καζάνι τα τοποθετούσαν μέσα στο λίπος για να μαγειρεύουν όταν χρειαζόνταν. Αξιοποιούσαν όλα τα μέρη του γουρουνιού τα πόδια, τα αυτιά και την ουρά τα έφτιαχναν πατσά και την κύστη του γουρουνιού την έκαναν μπάλα για να παίζουν τα παιδιά. Το δέρμα το χρησιμοποιούσαν για τη κατασκευή παπουτσιών (γουρονοτσάρουχα, τσαρκουθλιές).

Χριστόψωμο

Την παραμονή οι γυναίκες σηκώνονταν χαράματα και ζύμωναν το χριστόψωμο, το οποίο πήγαιναν στην εκκλησία ανήμερα τα Χριστούγεννα. Αφού το ζύμωναν, το σταύρωναν και σε κάθε άκρη του σταυρού έβαζαν από ένα αμύγδαλο, μετά το σφράγιζαν με τη σφραγίδα και από πάνω έβαζαν σουσάμι.



Εικόνα 9: Το Χριστόψωμο

21

Από την ίδια ζύμη έφτιαχναν και (λειτουργιά) πρόσφορο. Άλλες φορές έβαζαν κι ένα νόμισμα μέσα στο χριστόψωμο κι όποιος το τύχαινε το κομμάτι του θα ήταν ο τυχερός της χρονιάς. Ανήμερα των Χριστουγέννων πήγαιναν τα χριστόψωμα στην εκκλησία όπου ο παπάς τα ευλογεί και όταν λέει «πλούσιοι επώχευσαν και επείνασαν» βγάζει το αντίδωρο και ρίχνει κρασί (ύψωμα). Τα χριστόψωμα κόβονταν στο οικογενειακό τραπέζι την ημέρα των Χριστουγέννων.

Η κουλούρα του τσοπάνη - Η βλαχοκλούρα

Την παραμονή σε όσα σπίτια υπήρχε κάποιος τσοπάνης οι γυναίκες ζύμωναν την βλαχοκλούρα. Ήταν ζυμάρι από το χριστόψωμο το οποίο ήταν ψωμί που έπαιρνε μαζί του ο τσοπάνης. Πάνω στο ψωμί σχεδίαζαν με την ίδια ζύμη τα πρόβατα, τον τσοπάνη, την στρούγκα, τα στρουγκολίθια και τα στόλιζαν με αμύγδαλα, καρύδια και σουσάμι.



Εικόνα 10: Η Βλαχοκλούρα

Η Βασιλόπιτα

Το έθιμο της Βασιλόπιτας είναι ένα έθιμο όχι μόνο του Ξηρομέρου αλλά όλης της Ελλάδας. Είναι γλύκισμα της πρωτοχρονιάς και ζυμώνεται με αλεύρι, αυγά, ζάχαρη και γάλα. Πάνω στην επιφάνεια της γράφεται ο αριθμός του νέου έτους με διάφορα υλικά. Μέσα στο ζυμάρι έβαζαν ένα νόμισμα που όποιος το βρει θα είναι ο τυχερός της χρονιάς. Διατηρείται αναλλοίωτο από τον Μέγα Βασίλειο από την Καισαρεία (τέχνασμα να προσφέρει βοήθεια στους φτωχούς έκρυψε νομίσματα μέσα σε πίτες και της πρόσφερε).



Εικόνα 11: Η Βασιλόπιτα

Έθιμα της Άνοιξης Μαρτάκια

Ο λεγόμενος Μάρτης είναι ένα έθιμο πολύ παλαιό. Από την 1^η ως τις 31 του Μάρτη φοράνε στο καρπό του χεριού μας ένα βραχιολάκι φτιαγμένο από μια στριμμένη άσπρη και κόκκινη κλωστή. Αυτό λέγεται «Μάρτης» αλλά το λέμε «Μαρτάκι». Το φτιάχνουμε την τελευταία μέρα του Φλεβάρη και το φοράνε την 1^η μέρα του Μάρτη πριν βγούμε από το σπίτι. Το φοράνε όλο το μήνα για καλή τύχη και όταν τελειώσει ο Μήνας το αφήνουμε πάνω σε μια τριανταφυλλιά για να το πάρουν τα χελιδόνια να χτίσουν τη φωλιά τους.



Εικόνα 12: Το χελιδόνι κουβαλά το Μαρτάκι

Έθιμα για τις Αποκριές

Στα παλιά χρόνια στον Αστακό δεν γίνονταν Καρναβάλι και οι νέες και οι νέοι φορούσαν αποκριάτικες στολές αυτοσχέδιες (ρούχα γιαγιάδων, παππούδων) μάσκες και έβγαιναν στους δρόμους πειράζοντας τους χωριανούς. Πήγαιναν στα σπίτια του χωριού και οι ιδιοκτήτες του σπιτιού προσπαθούσαν να τους γνωρίσουν. Στο τέλος, τους έδιναν γλυκά. Τα τελευταία χρόνια γίνεται καρναβάλι, παιδιά και μεγάλοι ντύνονταν με στολές ανάλογα με το θέμα που διάλεγε το γκρουπ και παρελάζουν στο δρόμο. Μετά πηγαίνουν στην πλατεία όπου χορεύουν και μοιράζουν δωρεάν γαλακτομπούρεκο.

Οι τσελιγκάδες είναι ένα παραδοσιακό γκρουπ, που κατεβαίνει κάθε χρόνο τις Απόκριες. Η στολή τους είναι μια κάπα που παλιά ήταν φτιαγμένη από μαλλί από τις αίγες (κατσίκες), για να μην τις διαπερνά η βροχή και το κρύο. Είναι ζωσμένοι με μεγάλα κύπρια και κουδούνια. Οι τσελιγκάδες καθώς προχωρούν τα χτυπούν δυνατά περνώντας από όλα τα μαγαζιά για να ξορκίσουν το κακό. Είναι ο πρόδρομος του Αστακιώτικου καρναβαλιού.



Εικόνα 13: Οι Κουδουνάδες

Η επέτειος του ΌΧΙ Η Λαμπαδηδρομία

Η λαμπαδηδρομία είναι ένα έθιμο που γίνεται στον Αστακό την 28^η Οκτωβρίου. Το παλιό και ιδιαίτερο έθιμο της λαμπαδηδρομίας πραγματοποιείται την παραμονή της εθνικής επετείου με τους μικρούς και μεγάλους να διέρχονται κρατώντας δάδες μέσα από τις γειτονιές του Αστακού και καταλήγουν στον φάρο όπου ανάβουν το «ΟΧΙ» όπου και κορυφώνεται η εκδήλωση της μνήμης.



Εικόνα 14: 28η Οκτωβρίου

Έθιμα Πάσχα (Λαμπρής)

Κάλαντα Λαζάρου - Κατασκευή του Λαζάρου

25

Έπαιρναν ένα χονδρό καλάμι και στη κορυφή βάζανε ένα στεφάνι που είχε πάνω του πλεγμένα όλων των ειδών τα λουλούδια (βιολέτες, κρίνα, αγριολούλουδα). Στην μέση από το στεφάνι έφτιαχναν ένα σταυρό και γύρω-γύρω έβαζαν κουδουνάκια για να ακούγονται όπου πήγαιναν.



Εικόνα 15: Τα Κάλαντα του Λαζάρου

Τα παιδιά έπαιρναν τον Λάζαρο και πήγαιναν στα σπίτια πρωί και έλεγαν «Χρόνια πολλά να τα πούμε;» η απάντηση ήταν ναι σήκωναν την κατασκευή και ξεκίναγαν:

καλή μέρα σας , καλή βραδιά σας

πάντα προσκυνώ την αφεντιά σας

αν κοιμόσαστε να σηκωθείτε

σα τον Λάζαρο να αναστηθείτε

πήγεν ο Χριστός στη πόλη Βηθανία

και απάντησε την Μάρθα και Μαρία

και τις ρώτησε που είν ο αδερφό σας

και ο φίλος μας ο ιδικός μας

τρέξτε πάμε τε να τον βρούμε

στην Ανάσταση να τον συλλυπηθούμε

τρέξτε πάμε τε μικροί μεγάλοι

φίλοι του Χριστού και δύο άλλοι.

Στο τέλος λέγανε και του χρόνου και οι νοικοκυρές φιλεύαν τα παιδιά με γλυκά-καραμέλες και αργότερα με χρήματα.

Τα Βάγια

Το Σάββατο του Λαζάρου το πρωί οι νύφες δηλαδή οι κοπέλες που είχαν παντρευτεί πριν των Βαΐων πήγαιναν και έκοβαν δάφνες παρέα με ένα αγόρι (αυτό γινόταν παλιά σήμερα πάνε οι γονείς ή τα πεθερικά). Τα έκοβαν σε μικρά κλαδάκια, τα έβαζαν μέσα σε μια κανίστρα (μεγάλο καλάθι) στη μέση έβαζαν και ένα μπουκέτο λουλούδια τα οποία η νύφη είχε μαζέψει από τον κήπο της και από κήπους συγγενών (σήμερα το μπουκέτο το φτιάχνει ανθοπωλείο). Το απόγευμα πάντα με συνοδεία ενός αγοριού τα πήγαιναν στην εκκλησία. Το αγόρι το είχαν μαζί γιατί λέγανε ότι το ζευγάρι όταν θα έκανε παιδί «το πρώτο να 'ναι αγόρι». Το πρωί των Βαΐων το ζευγάρι με την

συνοδεία συγγενών πήγαινε στην εκκλησία. Στο τέλος της λειτουργίας ο παπάς έβγαινε στην ωραία πύλη και έδινε στην κάθε νύφη το δικό της μπουκέτο με λουλούδια. Ο κόσμος έπαιρνε τα λουλούδια και ευχόταν στο ζευγάρι «Βίον Ανθόσπαρτον και μ' ένα γιο».



Μεγάλη Εβδομάδα

Η Μεγάλη Εβδομάδα σηματοδοτεί ότι έφτασε το Πάσχα και ότι είναι περίοδος νηστείας. Τα ήθη και τα έθιμα της Μεγάλης Εβδομάδας είναι βγαλμένα από διηγήσεις των γιαγιάδων και πηγάζουν από γενιά σε γενιά.

“Μεγάλη Δευτέρα, ο Χριστός στην μαχαίρα

Μεγάλη Τρίτη, ο Χριστός εκρύφτη

Μεγάλη Τετάρτη, ο Χριστός εχάθη

Μεγάλη Πέμπτη, ο Χριστός ευρέθη

Μεγάλη Παρασκευή, ο Χριστός στο καρφί

Μεγάλο Σάββατο, ο Χριστός στο τάφο

Μεγάλη Λαμπρή, αυγό και αρνί.”

- Μεγάλη Δευτέρα ξεκινούν οι ετοιμασίες στα σπίτια για τον εορτασμό του Πάσχα. Στα χωριά άσπριζαν με ασβέστη τις αυλές, τους μαντρότοιχους και το εσωτερικό των σπιτιών



Εικόνα 17: Το Ασβέστωμα των Σπιτιών και Αυλών

- Μεγάλη Τρίτη είναι και αυτή αφιερωμένη στο καθάρισμα του σπιτιού και μερικές νοικοκυρές φτιάχνουν τσουρέκια και κουλουράκια.



Εικόνα 18: Τα Λαμπροκούλουρα

- Μεγάλη Τετάρτη το πρωί γίνεται το ευχέλαιο. Οι γυναίκες πηγαίνουν στην εκκλησία κρατώντας μία σουπιέρα με αλεύρι, βάζουν επτά κεράκια πάνω που καίνε μέχρι να τελειώσει το μυστήριο. Στο τέλος αυτό το αλεύρι το φτιάχνουν λειτουργίες. Στη συνέχεια καθαρίζουν τα μνήματα και το απόγευμα πηγαίνουν στην εκκλησία κόλλυβα και πρόσφορα για αυτούς που έχουν πεθάνει.



Εικόνα 19: Το Ευχέλαιο

- Το πρωί της Μεγάλης Πέμπτης βάζουν έξω από τη πόρτα ένα κερί αναμμένο, λιβάνι και ένα ποτήρι νερό για τις ψυχές των νεκρών. Την ημέρα αυτή βάφουν τα κόκκινα αυγά (συμβόλιζαν το αίμα του Χριστού) και κράταγαν το νερό με τη βαφή μέχρι το Μεγάλο Σάββατο. Αυτοί που είχαν πρόβατα έβαφαν ένα κομμάτι μαλλί από τα πρόβατα, το άφηναν στο μαντρί όλο το χρόνο και ράντιζαν όλο το χρόνο με κόκκινη μπογιά. Η βαφή γινόταν με φυσικό τρόπο βράζοντας κρεμμυδόφυλλα ή παντζάρια. Οι τσοπάνηδες δεν τσούγκριζαν κόκκινα αυγά και δε τα έπιαναν καθόλου την ημέρα του Πάσχα για να μην αρρωστήσουν τα πρόβατα τους. Ο νεοκόρος προσφέρει λειτουργίες ποτισμένες με κρασί ανάμα που συμβολίζει το αίμα και το σώμα του Χριστού.



Εικόνα 20: Λειτουργίες ποτισμένες με κρασί, Το στόλισμα του επιταφίου, Η σταύρωση του Χριστού

- Μεγάλη Παρασκευή η πιο θλιμμένη μέρα θρήνου, αργίας και μεγάλης νηστείας γιατί είναι η αποκαθήλωση και η ταφή του Χριστού. Οι καμπάνες χτυπούν πένθιμα όλη μέρα. Οι γυναίκες δε κάνουν δουλειές ούτε μαγειρεύουν. Το

φαγητό που έτρωγαν ήταν νερό και ξύδι. Παλιότερα ομάδες παιδιών γυρνούσαν στα σπίτια και τραγουδούσαν το μοιρολόι της Παναγίας:

“Σήμερα μαῦρος Οὐρανός, σήμερα μαύρη μέρα,
σήμερα ὅλοι θλίβονται καὶ τὰ βουνὰ λυποῦνται.

Σήμερα ἔβαλαν βουλή οἱ ἄνομοι Ὀβραῖοι,
οἱ ἄνομοι καὶ τὰ σκυλιὰ κι οἱ τρισκαταραμένοι
γιὰ νὰ σταυρώσουν τὸ Χριστό, τὸν πρῶτον Βασιλέα.

Ὁ Κύριος ἠθέλησε νὰ μπεῖ σὲ περιβόλι
νὰ λάβῃ δεῖπνον μυστικόν, νὰ μεταλάβουν ὅλοι.

Κι’ ἡ Παναγιά ἡ Δέσποινα καθόταν μοναχὴ της,
τὰς προσευχὰς της ἔκανε γιὰ τὸ μονογενὴ της.

Φωνὴ τῆς ἦρθ’ ἐξ Οὐρανοῦ ἀπ’ Ἀρχαγγέλου στόμα:

-Φτάνουν κυρά μου οἱ προσευχές, φτάνουν κι’ οἱ μετάνοιες,
τὸ γυιό σου τὸν ἐπιάσανε καὶ στὸ φονιὰ τὸν πᾶνε
καὶ στοῦ Πιλάτου τὴν αὐλή, ἐκεῖ τὸν τὸν τυραννᾶνε.

-Χαλκιᾶ-χαλκιᾶ, φτιάσε καρφιά, φτιάσε τρία περόνια.

Καὶ κεῖνος ὁ παράνομος βαρεῖ καὶ φτάχνει πέντε.

-Σὺ Φαραεΐ, ποὺ τὰ ἔφτιασες πρέπει νὰ μᾶς διδάξεις.

-Βάλε τὰ δύο στὰ χέρια του καὶ τ’ ἄλλα δύο στὰ πόδια,
τὸ πέμπτο τὸ φαρμακερὸ βάλε το στὴν καρδιά του,
νὰ στάξει αἷμα καὶ νερὸ νὰ λιγωθεῖ ἡ καρδιά του.

-Ἄντε μωρὲ ἀτσίγγανε, στάχτη νὰ μὴ ποτάξης,
μηδὲ διπλὸ πουκάμισο στὴ ράχη σου μὴ βάλῃς.

Κι’ ἡ Παναγιά σὰν τᾶκουσε ἔπεσε καὶ λιγώθη,
σταμνὶ νερὸ τῆς ρίζανε, τρία κανάτια μόσχο

γιὰ νὰ τῆς ἔρθ’ ὁ λογισμός, γιὰ νὰ τῆς ἔρθ’ ὁ νοῦς της.

Κι’ ὅταν τῆς ἦρθ’ ὁ λογισμός, κι’ ὅταν τῆς ἦρθ’ ὁ νοῦς της,

ζητᾶ μαχαίρι νὰ σφαγῇ, ζητᾶ φωτιὰ νὰ πέσῃ,

ζητᾶ γκρεμὸ νὰ γκρεμιστῇ γιὰ τὸ μονογενὴ της.

-Μὴν σφάζεσαι, Μανούλα μου, δὲν σφάζονται οἱ μανάδες

Μὴν καίγεσαι, Μανούλα μου, δὲν καίγονται οἱ μανάδες.

Λάβε, κυρά μ' ὑπομονή, λάβε, κυρά μ' ἀνέση.

-Καὶ πῶς νὰ λάβω ὑπομονὴ καὶ πῶς νὰ λάβω ἀνέση,
ποὺ ἔχω γιὺν μονογενῆ κι' ἐκεῖνον Σταυρωμένον.

Κι' ἡ Μάρθα κι' ἡ Μαγδαληνὴ καὶ τοῦ Λαζάρου ἡ μάνα
καὶ τοῦ Ἰακώβου ἡ ἀδερφή, κι' οἱ τέσσερες ἀντάμα,
ἐπῆραν τὸ στρατὶ-στρατί, στρατὶ τὸ μονοπάτι
καὶ τὸ στρατὶ τοὺς ἔβγαλε μέσ' στοῦ ληστῆ τὴν πόρτα.

-Ἄνοιξε πόρτα τοῦ ληστῆ καὶ πόρτα τοῦ Πιλάτου.

Κι' ἡ πόρτα ἀπὸ τὸ φόβο της ἀνοίγει μοναχὴ της.
Τηράει δεξιὰ, τηράει ζερβά, κανέναν δὲν γνωρίζει,
τηράει δεξιώτερα βλέπει τὸν Ἄη-Γιάννη,

Ἄγιε μου Γιάννη νεαρὲ καὶ μαθητὰ τοῦ γιουῦ μου,
μὴν εἶδες τὸν υἱόκα μου καὶ τὸν διδάσκαλόν σου;

-Δὲν ἔχω στόμα νὰ σοῦ πῶ, γλώσσα νὰ σοῦ μιλῆσω,
δὲν ἔχω χεροπάλαμα γιὰ νὰ σοῦ τότε δείξω.

Βλέπεις Ἐκεῖνον τὸ γυμνό, τὸν παραπονεμένο,
ὅπου φορεῖ πουκάμισο στὸ αἷμα βουτηγμένο,
ὅπου φορεῖ στὴν κεφαλὴ ἀγκάθινο στεφάνι;
Αὐτὸς εἶναι ὁ γιόκα σου καὶ με διδάσκαλός μου!

Κι' ἡ Παναγία πλησίασε γλυκὰ τὸν ἀγκαλιάζει.

-Δὲ μοῦ μιλᾷς παιδάκι μου, δὲ μοῦ μιλᾷς παιδί μου;

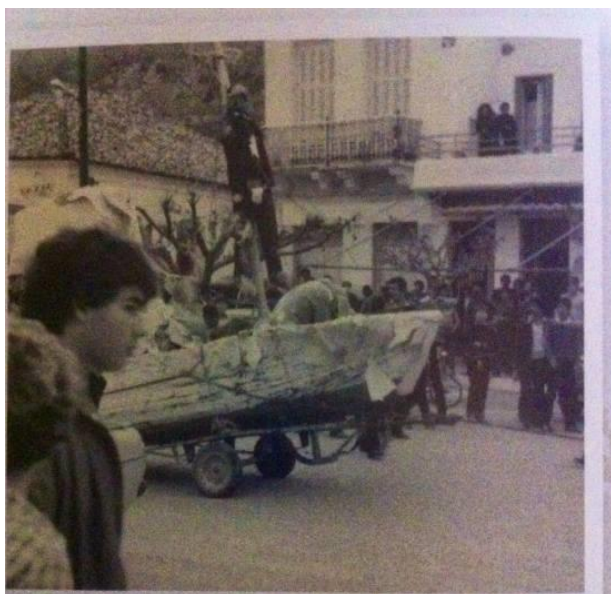
-Τί νὰ σοῦ πῶ, Μανούλα μου, ποὺ διάφορο δὲν ἔχεις·
μόνο τὸ μέγα-Σάββατο κατὰ τὸ μεσονύχτι,
ποὺ θὰ λαλήσει ὁ πετεινὸς καὶ σημάνουν οἱ καμπάνες,
τότε καὶ σύ, Μανούλα μου, θᾶχης χαρὰ μεγάλη!

Σημαίνει ὁ Θεός, σημαίνει ἡ γῆ, σημαίνουν τὰ Οὐράνια,
σημαίνει κι' ἡ Ἁγία-Σοφία μὲ τίς πολλὲς καμπάνες.

Ὅποιος τ' ἀκούει σώζεται κι' ὅποιος τὸ λέει ἀγιάζει,

κι' ὅποιος τὸ καλοφουγκραστῇ, Παράδεισο θὰ λάβει,
Παράδεισο καὶ λίβανο ἀπ' τὸν Ἅγιο Τάφο.”

Το βράδυ γινόταν η περιφορά του επιταφίου και μετά το κάψιμο του ομοιώματος του Ιούδα ένα έθιμο που για πολλά χρόνια ήταν κυρίαρχο γεγονός της Μεγάλης Εβδομάδας στον Αστακό. Σε μια παλιά βάρκα τοποθετούσαν έναν Ιούδα κατασκευασμένο από άχυρα και παλιά ρούχα και παραδιδόταν στη πυρά.



Εικόνα 21: Το Κάψιμο του Ιούδα στον Αστακό

- Το Μεγάλο Σάββατο το πρωί χτυπάει η καμπάνα χαρμόсуνα γιορτάζοντας τη πρώτη Ανάσταση σπάζοντας ένα γυάλινο πιάτο ποτήρι η μπουκάλι. Ακολουθεί το σφάξιμο των αρνιών (σούβλες, ψησταριές, μάζεμα ξύλων), κοκορέτσι (εντόσθια, πλύσιμο εντέρων) για να είναι όλα έτοιμα για την ημέρα του Πάσχα. Το βράδυ όλοι πηγαίνουν στην εκκλησία με τις λαμπάδες. Ο λαός από τα πένθιμα καλύμματα έχει στολιστεί με τα αναστάσιμα. Πριν τα μεσάνυχτα όλα τα φώτα της εκκλησίας σβήνουν και ο ιερέας ψέλνει “Δεύτε λάβετε φως” βγαίνοντας από την Ωραία Πύλη δίνοντας το Άγιο Φως στους πιστούς ψάλλοντας Χριστός Ανέστη. Αμέσως μετά πέφτουν πυροτεχνήματα και βεγγαλικά το οποίο είναι ένα έθιμο που είχε ξεκινήσει από τη Τουρκοκρατία. Το έκαναν οι Έλληνες για να φοβηθούν οι αλλόθρησκοι ή και να αποδείξουν ότι είχαν εκρηκτικά να τους φοβούνται.



Εικόνα 22: Πυροτεχνήματα στην Ανάσταση

Οι πιστοί μεταφέρουν το φως σπίτι τους κάνοντας το σημείο του σταυρού στη πόρτα τους με το καπνό από την λαμπάδα. Μετά ανάβουν το καντήλι και προσπαθούν να το κρατήσουν 40 μέρες χωρίς να σβήσει. Ακολουθεί τραπέζι με την καθιερωμένη μαγειρίτσα.

- Κυριακή του Πάσχα: Η μεγαλύτερη γιορτή της χριστιανότητας

33

“Χριστός Ανέστη εκ νεκρών

Θανάτω θάνατον πατήσας

Και τους εν τοις μνήμασι

ζωή χαρισάμενος”



Εικόνα 23: Το ψήσιμο του Οβελίου

Τιμάται η Ανάσταση του Ιησού Χριστού ψήνοντας το παραδοσιακό οβελία. Στο Πασχαλινό τραπέζι κυριαρχεί το ψητό αρνί, κοκορέτσι, κόκκινα αυγά, λαμπρόψωμο και λαμπροκουλούρα.

Δράση 1

Παραδοσιακοί Χοροί

Κατόπιν μελέτης της τοπικής παράδοσης στο πλαίσιο του διαθεματικού Project «Σ.Δ.Ε. ΞΗΡΟΜΕΡΟΥ» (Συλλέγοντας Δρώμενα & Έθιμα του Ξηρομέρου) καταγράφουμε και μαθαίνουμε τους παραδοσιακούς χορούς της περιοχής καθώς και την ιστορία και τους συμβολισμούς τους.

Το σχολείο μας στις 2 Μαρτίου φιλοξένησε τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής και χοροδιδάσκαλο, Δημήτρη Καραβασίλη. Μας έκανε επίδειξη των τοπικών φορεσιών, ανδρικών και γυναικείων καθώς και όπλων και αρμάτων της προσωπικής του συλλογής. Μας εξήγησε τα μέρη και τους συμβολισμούς της κάθε φορεσιάς. Οι εκπαιδευόμενες και οι εκπαιδευόμενοι είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν και παρουσίαση με ήθη, έθιμα και παραδόσεις του τόπου τους και την αναβίωση τους από γενιά σε γενιά.





35





36



Δράση 2

Συμμετοχή στο μαθητικό φεστιβάλ παραδοσιακών χορών

Εξαιρετική εμπειρία η συμμετοχή μας στο 19ο Φεστιβάλ Παραδοσιακών Μαθητικών Ομίλων που πραγματοποιήθηκε στις 19 Μαΐου στο Θέρμο Αιτωλ/νίας.





Δράση 3

Πασχαλινές Λαμπάδες από το ΣΔΕ Ξηρομέρου

Το Σχολείο Δεύτερης Ευκαιρίας Ξηρομέρου είναι περήφανο να ανακοινώσει τη δημιουργία πασχαλινών λαμπάδων από τους εκπαιδευόμενους μας, ως μέρος των δραστηριοτήτων μας για το Πάσχα. Με πολλή δημιουργικότητα και ενθουσιασμό, οι εκπαιδευόμενοι/ες χρησιμοποίησαν φύλλο κερί και λαμπάδες και διάφορα υλικά και έφτιαξαν μοναδικές και όμορφες πασχαλινές λαμπάδες.

Σκοπός και Στόχοι

Σκοπός:

Ο βασικός σκοπός αυτής της δραστηριότητας ήταν να φέρουμε τους εκπαιδευόμενους μας πιο κοντά στο πνεύμα του Πάσχα και να τους δώσουμε την ευκαιρία να εκφράσουν τη δημιουργικότητά τους, ενώ παράλληλα μαθαίνουν την αξία της χειροτεχνίας, της παράδοσης και της συνεισφοράς.

Επιμέρους Στόχοι:

1. Δημιουργικότητα και Έκφραση: Να ενισχύσουμε τη φαντασία και τη δημιουργική σκέψη των εκπαιδευόμενων μέσα από την κατασκευή χειροποίητων λαμπάδων.
2. Ομαδική Εργασία: Να προωθήσουμε την ομαδική συνεργασία και την ανταλλαγή ιδεών μεταξύ των εκπαιδευομένων, ενισχύοντας την κοινωνική τους αλληλεπίδραση.
3. Παράδοση και Πολιτισμός: Να διδάξουμε στους εκπαιδευόμενους/ες τη σημασία των παραδοσιακών εθίμων και να τους φέρουμε σε επαφή με τις πολιτιστικές μας ρίζες.
4. Χειροτεχνικές Δεξιότητες: Να βελτιώσουμε τις χειροτεχνικές δεξιότητες των εκπαιδευομένων, προσφέροντάς τους την ευκαιρία να δουλέψουν με διάφορα υλικά και τεχνικές.
5. Διάθεση Λαμπάδων στην Τοπική Κοινότητα: Οι πασχαλινές λαμπάδες που δημιουργήθηκαν από τους εκπαιδευόμενους μας θα διατεθούν στην τοπική κοινότητα, ως ένδειξη της αλληλεγγύης και της προσφοράς μας προς τους συμπολίτες μας. Μέσα από αυτή την ενέργεια, επιδιώκουμε να ενισχύσουμε το

αίσθημα της κοινότητας και της αλληλοϋποστήριξης, προσφέροντας χαρά και φως στις οικογένειες του Ξηρομέρου κατά τη διάρκεια της Πασχαλινής περιόδου.

Η συμμετοχή των εκπαιδευομένων ήταν ενθουσιώδης και το αποτέλεσμα ήταν πραγματικά εντυπωσιακό. Κάθε λαμπάδα είναι μοναδική και αντικατοπτρίζει την προσωπικότητα και τη δημιουργικότητα του κάθε εκπαιδευόμενου/ης.







42







45



Δράση 4

Δημιουργία Παραδοσιακής Στολής από το ΣΔΕ Ξηρομέρου

Με ιδιαίτερη χαρά σας παρουσιάζουμε τη νέα δράση των εκπαιδευμένων του Σχολείου Δεύτερης Ευκαιρίας Ξηρομέρου που αφορά τη δημιουργία μιας παραδοσιακής στολής. Χρησιμοποιώντας διάφορα υλικά ραπτικής, όπως βαμβακερά και πολυτελή υφάσματα, ραπτομηχανή, κλωστές και χρυσοποίκιλτες τρέσες, οι εκπαιδευόμενες και οι εκπαιδευόμενοι μας κατάφεραν να δημιουργήσουν μέρη μίας γυναικείας παραδοσιακής στολής: φόρεμα, γιλέκο και ποδιά.

Ο βασικός σκοπός αυτής της δραστηριότητας ήταν να ενισχύσουμε την κατανόηση και την εκτίμηση των εκπαιδευομένων μας για την πολιτιστική μας κληρονομιά, δίνοντάς τους την ευκαιρία να δημιουργήσουν με τα ίδια τους τα χέρια ένα παραδοσιακό ένδυμα που συνδέεται άμεσα με την ιστορία και τις παραδόσεις του τόπου μας.

Επιμέρους Στόχοι:

1. Ανάπτυξη Χειροτεχνικών Δεξιοτήτων: Να βελτιώσουμε τις χειροτεχνικές και ραπτικές δεξιότητες των εκπαιδευομένων, παρέχοντάς τους την ευκαιρία να δουλέψουν με διάφορα υλικά και τεχνικές.
 2. Πολιτιστική Εκπαίδευση: Να προωθήσουμε την εκμάθηση της παραδοσιακής ενδυμασίας και της σημασίας της στην ελληνική κουλτούρα.
 3. Ομαδική Συνεργασία: Να ενθαρρύνουμε την ομαδική εργασία και τη συνεργασία μεταξύ των εκπαιδευομένων, ενισχύοντας την κοινωνική συνοχή και την ανταλλαγή γνώσεων.
 4. Εκφραστική Δημιουργία: Να δώσουμε στους εκπαιδευμένους μας την ευκαιρία να εκφράσουν τη δημιουργικότητά τους μέσα από την κατασκευή ενδυμάτων που συνδυάζουν την παράδοση με την προσωπική τους αισθητική.
- Η συμμετοχή των εκπαιδευομένων μας ήταν ενθουσιώδης και το αποτέλεσμα ήταν πραγματικά εντυπωσιακό. Η στολή που δημιουργήθηκε αντικατοπτρίζει την αφοσίωση και την προσοχή στη λεπτομέρεια των μαθητών μας.

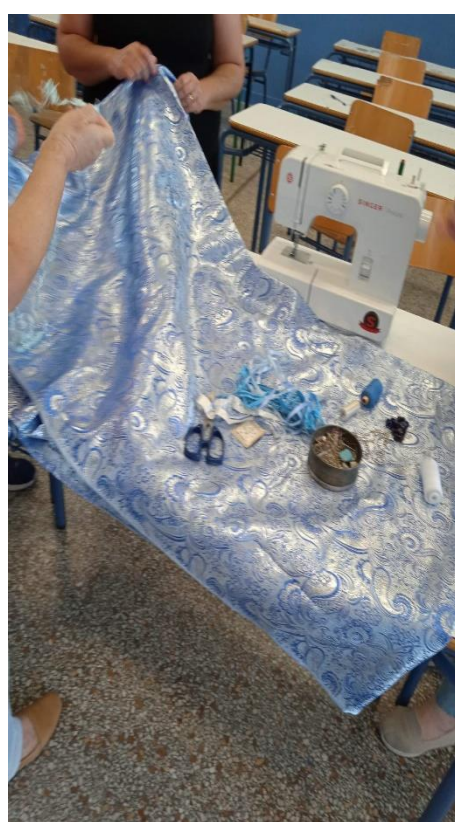
Προοπτικές για το Μέλλον

Ευελπιστούμε ότι η επιτυχία αυτής της δράσης θα συνεχιστεί και την επόμενη χρονιά, με τη δημιουργία επιπλέον παραδοσιακών στολών. Στόχος μας είναι να επεκτείνουμε τη συλλογή μας και να ενισχύσουμε ακόμα περισσότερο την κατανόηση και την εκτίμηση της πολιτιστικής μας κληρονομιάς. Ευχαριστούμε όλους όσους συνέβαλαν σε αυτή τη δράση και ευχόμαστε σε όλους τους εκπαιδευόμενους μας καλή συνέχεια και ακόμη περισσότερη δημιουργικότητα!





48





49



ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

Οι εκπαιδευόμενοι ερευνούν και καταγράφουν τη χλωρίδα του Ξηρομέρου



50

Σε όλη την έκταση του Δήμου Ξηρομέρου συναντά κανείς μία ποικιλία από δενδρώδεις καλλιέργειες και αρωματικών φυτών εξαιτίας του ήπιου κλίματος της περιοχής και της πληθώρας αρδευτικών δικτύων του Νομού Αιτωλοακαρνανίας. Οι καλλιέργειες όμως που αποτελούν τη μερίδα του λέοντος είναι τα εσπεριδοειδή (πορτοκαλιά, λεμονιά, μανταρινιά), η ελιά, το ακτινίδιο, το αμπέλι, η λεβάντα, η ρίγανη και το δεντρολίβανο.

Κυριότερες δενδροκομικές καλλιέργειες και αρωματικά φυτά του Δήμου Ξηρομέρου – Μορφολογία και Τεχνικές Καλλιέργειας (φύτευση, κλάδευμα, άρδευση, λίπανση, αντιμετώπιση ασθενειών)

Ακολουθεί ανάλυση των παραπάνω καλλιεργειών ως προς τη μορφολογία τους και των τεχνικών καλλιέργειας τους.

Πορτοκαλιά: Η πορτοκαλιά είναι το δημοφιλέστερο εσπεριδοειδές δέντρο στον



κόσμο που
όλοι
λατρεύουμε
για τους
νόστιμους
ζουμερούς
καρπούς του,
για τους
δροσερούς

χυμούς που στύβουμε, και βέβαια για το γλυκό του κουταλιού που φτιάχνουμε με την φλούδα του. Το πορτοκάλι εκτός από μοναδική γεύση, διαθέτει και σημαντική διατροφική αξία καθώς είναι πλούσια πηγή βιταμίνης C, αντιοξειδωτικών, μετάλλων και φυτικών ινών και συμμετέχει στα περισσότερα προγράμματα διατροφής.

51

Μπορούμε επίσης να φυτέψουμε πορτοκαλιά σε γλάστρα για να διακοσμήσουμε το μπαλκόνι μας, απολαμβάνοντας τα πανέμορφα λευκά άνθη και την ξεχωριστή ομορφιά του. Η καλλιέργεια της πορτοκαλιάς ευδοκιμεί σε μέσης σύστασης εδάφη, αμμοαργιλλώδη ή αργιλλοαμμώδη, γόνιμα, βαθιά, με χαμηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο που διαθέτουν καλή αποστράγγιση. Για να μας δώσουν πλούσια παραγωγή, οι πορτοκαλιές χρειάζονται απαραίτητα ήπιες δροσερές συνθήκες, χωρίς πολύ υψηλές και χαμηλές θερμοκρασίες ή απότομες μεταβολές. Η καλλιέργεια της πορτοκαλιάς προτιμά ηλιόλουστες και θερμές περιοχές για να ευδοκιμήσει και να δώσει ποιοτικούς καρπούς. Οι δυνατοί άνεμοι, ειδικά οι ψυχροί βοριάδες, το χαλάζι και το χιόνι προκαλούν μείωση της βλάστησης και της παραγωγής, καθώς και υποβάθμιση της ποιότητας των καρπών της πορτοκαλιάς. Κατάλληλες αποστάσεις φύτευσης για τις πορτοκαλιές είναι 4-5 μέτρα μεταξύ των γραμμών φύτευσης και 4 μέτρα μεταξύ των θέσεων φύτευσης. Οι πορτοκαλιές χρειάζονται συχνό πότισμα για να εξασφαλίσουμε ικανοποιητική εδαφική υγρασία στο ριζικό τους σύστημα. Ειδικά τους θερμούς μήνες του καλοκαιριού, απαιτεί τακτικό πότισμα κάθε 2-3 μέρες, ενώ την περίοδο της

άνοιξης και του φθινοπώρου αρκεί μία φορά τη βδομάδα. Η ποσότητα κάθε ποτίσματος σχετίζεται με διάφορους παράγοντες, όπως την στράγγιση του εδάφους, την ηλικία των δέντρων, καθώς και από τις καιρικές συνθήκες που επικρατούν. Ειδικά τα νεαρά δενδρύλλια πορτοκαλιάς, όταν φυτεύονται απαιτούν καλά ποτίσματα για να αναπτυχθεί επαρκώς το ριζικό τους σύστημα, και να δώσουν γρήγορα νέα δυνατή βλάστηση. Κατάλληλο σύστημα ποτίσματος της πορτοκαλιάς, είναι το σύστημα άρδευσης με σταγόνες.

Το κλάδεμα της πορτοκαλιάς πρέπει να γίνεται από τις αρχές της άνοιξης μέχρι τα τέλη καλοκαιριού, αφού έχει ολοκληρωθεί η καρποφορία των δέντρων. Ο χρόνος του κλαδέματος εξαρτάται από την ποικιλία της πορτοκαλιάς και τις κλιματικές συνθήκες της περιοχής. Σχετικά με τον τρόπο κλαδέματος της πορτοκαλιάς, εφαρμόζουμε κάθε χρόνο ελαφρύ κλάδεμα διατηρώντας την σε κυπελλοειδές σχήμα. Απομακρύνουμε εσωτερικά αδύνατους βλαστούς καθώς και λαίμαργους (δυνατοί εσωτερικοί βλαστοί που δεν φέρουν καρποφορία) για να εξασφαλίσουμε καλύτερο αερισμό και φωτισμό. Παράλληλα, διατηρούμε την πορτοκαλιά μας σε ένα σταθερό ύψος. Επίσης, αφαιρούμε τις ποδιές (πλάγια καρποφόρα βλάστηση σε χαμηλό ύψος) της πορτοκαλιάς που έχουν ασθενικούς βλαστούς και μικρή παραγωγή για να ενισχύσουμε τις πιο δυναμικές ποδιές.

Η καλλιέργεια της πορτοκαλιάς προσβάλλεται από αρκετά έντομα όπως η μελίγκρα, ο ψευδόκοκκος ή βαμβακάδα, η μύγα της Μεσογείου και ο θρίπας, ενώ το έντομο του φυλλοκνίστη κάνει ζημιά στην τρυφερή βλάστηση στις νεαρές πορτοκαλιές. Για την βιολογική αντιμετώπιση των εντόμων, ψεκάζουμε προληπτικά με βιολογικά εντομοκτόνα όπως ο θερινός πολτός και τα άλατα καλίου που προμηθευόμαστε από γεωπονικά καταστήματα. Επίσης, στις πορτοκαλιές συναντάμε το σύμπτωμα της κομμίσωσης (έκκριση κόλλας) που οφείλεται στον μύκητα φυτόφθορα (Phytophthora) που επιβιώνει στο έδαφος και εκδηλώνεται στην βάση του κορμού (λαιμός) του δέντρου καθώς και στις ρίζες. Για την βιολογική αντιμετώπιση της φυτόφθορα, αλείφουμε τον κορμό του δέντρου μέχρι ένα μέτρο με βορδιγάλιο πολτό (γαλαζόπετρα με ασβέστη) και φροντίζουμε η βάση του κορμού του δέντρου να μην έρχεται σε επαφή με το νερό άρδευσης.

Λεμονιά: Η λεμονιά καλλιεργείται για το χυμό των ζουμερών λεμονιών της που χρησιμοποιούμε για να νοστιμίσουμε τις σαλάτες, τα φαγητά μας, τις σάλτσες, τα ροφήματα, τα ποτά, και τα κοκτέιλ αλλά και για τη φλούδα της που μας χαρίζει υπέροχο γλυκό του κουταλιού. Αναπτύσσεται σχετικά γρήγορα και μπορεί να φτάσει σε ύψος 5-6 μέτρων, αν και συνήθως τη διατηρούμε πιο χαμηλά για δική μας ευκολία. Τα φύλλα της λεμονιάς έχουν γυαλιστερό πράσινο χρώμα και όταν τα τρίβουμε αναδίδουν το χαρακτηριστικό άρωμα λεμονιού. Τα πανέμορφα άνθη της, οι αρωματικοί λεμονανθοί, έχουν άσπρο χρώμα εξωτερικά και λίγο μωβ εσωτερικά, αναδίδουν ένα πολύ γλυκό άρωμα. Ο χυμός των λεμονιών είναι όξινος και εξαιρετικά υγιεινός, καθώς είναι πλούσιος σε αντιοξειδωτικά, πρωτεΐνες, βιταμίνες, φώσφορο, κάλιο και υδατάνθρακες. Θεωρείται ότι βοηθά στον μεταβολισμό του σώματος και έχει θετική επίδραση στην απώλεια βάρους.

Οι λεμονιές χρειάζονται δροσερό περιβάλλον, χωρίς ακραίες θερμοκρασίες, για να ευδοκιμήσουν. Η καλλιέργεια της λεμονιάς δεν είναι ιδιαίτερα ανθεκτική στις χαμηλές θερμοκρασίες, ενώ σε θερμοκρασίες κάτω του μηδενός εμφανίζει μειωμένη παραγωγή και καχεκτικότητα. Οι ψυχροί άνεμοι κατά το χειμώνα μπορούν να προκαλέσουν σημαντική ζημιά στις λεμονιές, και περισσότερο στα νεαρά δενδρύλλια. Επίσης, οι πολύ ψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού, που



συνοδεύονται από χαμηλά ποσοστά υγρασίας, πολλές φορές δημιουργούν προβλήματα στα φύλλα και τους καρπούς. Σχετικά με το έδαφος, η λεμονιά ευδοκιμεί σε μέσης σύστασης εδάφη, με καλή αποστράγγιση, χαμηλή αλατότητα και χαμηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο.

Η καλλιέργεια της λεμονιάς θέλει τακτικά ποτίσματα για να διατηρεί εδαφική υγρασία. Την περίοδο της άνοιξης και του φθινοπώρου απαιτείται πότισμα τουλάχιστον μια φορά τη βδομάδα, ενώ κατά την ζεστή περίοδο του καλοκαιριού χρειάζεται 2-3 ποτίσματα τη βδομάδα. Η συχνότητα και η ποσότητα του ποτίσματος εξαρτάται από την ηλικία των δέντρων, τις θερμοκρασίες που επικρατούν καθώς και τον τύπο του εδάφους. Για παράδειγμα, σε αμμώδη εδάφη που στραγγίζουν γρήγορα, η λεμονιά χρειάζεται τακτικότερα ποτίσματα σε μικρότερη ποσότητα. Τα νεόφυτα δενδρύλλια λεμονιάς θέλουν τακτικό πότισμα μέχρι να αναπτυχθεί καλά το ριζικό τους σύστημα. Κατά την περίοδο της ανθοφορίας, αποφεύγουμε το υπερβολικό πότισμα καθώς προκαλείται πτώση των ανθέων της λεμονιάς και κατά συνέπεια μειωμένη παραγωγή.

Για να μας δώσει καλή και ποιοτική παραγωγή, η λεμονιά χρειάζεται τακτική λίπανση με πλήρη βιολογικά λιπάσματα, πλούσια σε ιχνοστοιχεία. Βάζουμε λίπασμα τρεις φορές, ανά δύο μήνες, από Φεβρουάριο ως Ιούνιο και δύο φορές το φθινόπωρο, τον Σεπτέμβριο και τον Νοέμβριο. Ενσωματώνουμε στο χώμα την κατάλληλη ποσότητα λιπάσματος ανάλογα την ηλικία της λεμονιάς. Ενδεικτικά για λεμονιές, δέκα ετών, προσθέτουμε περίπου ένα κιλό βιολογικό λίπασμα σε κάθε λίπανση. Η καλλιέργεια της λεμονιάς είναι ιδιαίτερα απαιτητική σε σίδηρο και χρειάζεται συμπληρωματική λίπανση προσθέτοντας χηλικό σίδηρο, την άνοιξη και το φθινόπωρο. Η πτώση των φύλλων της λεμονιάς καθώς και η πτώση ανθέων μπορεί να οφείλεται σε υπερβολική λίπανση με αζωτούχα λιπάσματα.

Οι λεμονιές κλαδεύονται μέσα στην άνοιξη μέχρι τα μέσα καλοκαιριού, αφού περάσουν οι παγωνιές του χειμώνα. Το κλάδεμα της λεμονιάς διακρίνεται σε κλάδεμα διαμόρφωσης που γίνεται στα νεαρά δέντρα λεμονιάς και σε κλάδεμα διαμόρφωσης που γίνεται στα ενήλικα δέντρα λεμονιάς.

Η πιο σοβαρή μυκητολογική ασθένεια της λεμονιάς είναι η κορυφοξήρα, η οποία αρχικά εμφανίζεται με κιτρίνισμα στα φύλλα που σταδιακά ξεραίνονται. Στη συνέχεια τα φύλλα πέφτουν και παρατηρείται ξήρανση των ακραίων βλαστών της λεμονιάς. Η ανθράκωση είναι μία ακόμη ασθένεια που προσβάλλει τη λεμονιά,

προκαλώντας προκαλώντας καστανές κηλίδες στα φύλλα και τους καρπούς, καθώς επίσης ξήρανση των βλαστών της κορυφής. Για την προληπτική αντιμετώπιση των μυκητολογικών ασθενειών της λεμονιάς, ψεκάζουμε το φύλλωμα της με βιολογικά σκευάσματα χαλκού. Σχετικά με τα έντομα που προσβάλλουν το φύλλωμα και τους καρπούς της λεμονιάς, σημαντικές ζημιές προκαλούν ο ψευδόκοκκος (ή βαμβακάδα), η κόκκινη ψώρα, ο αλευρώδης, ο θρίπας και ο φυλλοκνίστης της λεμονιάς. Για την προστασία από τις εντομολογικές προσβολές της λεμονιάς, κάνουμε ψεκασμούς με βιολογικά εντομοκτόνα που προμηθευόμαστε από γεωπονικά καταστήματα όπως ο θερινός πολτός και τα άλατα καλίου.

Μανταρινιά: Οι καρποί της μανταρινιάς τρώγονται φρέσκοι, χρησιμοποιούνται σε χυμούς, στη δημιουργία δροσιστικών ποτών και στην παρασκευή γλυκών του κουταλιού. Τα μανταρινία θεωρούνται καρποί με σημαντική διατροφική αξία, καθώς αποτελούν πλούσια πηγή βιταμίνης C, μετάλλων, αντιοξειδωτικών και φυτικών ινών. Μπορούμε να φυτέψουμε μανταρινιά στον κήπο μας, στο χωράφι, ακόμα και σε γλάστρα στο μπαλκόνι για να το διακοσμήσουμε και να δώσουμε μία ξεχωριστή νότα με το καταπράσινο φύλλωμα, την πλούσια λευκή ανθοφορία και τους γυαλιστερούς πορτοκαλί καρπούς της μανταρινιάς.

Η μανταρινιά, όπως και τα περισσότερα εσπεριδοειδή, ευδοκimeί σε μέση σύστασης εδάφη που διαθέτουν καλή γονιμότητα και ικανοποιητική αποστράγγιση. Αν και η μανταρινιά είναι το πιο ανθεκτικό σε ψύχος από τα εσπεριδοειδή, ο καρπός της, λόγω του μικρού μεγέθους και του λεπτού φλοιού είναι πιο ευαίσθητος. Οι δυνατοί βοριάδες, το χαλάζι και το χιόνι προκαλούν καταστροφές στη βλάστηση και στην παραγωγή των καρπών της μανταρινιάς. Αντίθετα, οι καρποί της μανταρινιάς είναι πιο ανθεκτικοί σε υψηλές θερμοκρασίες αν και όταν είναι άμεσα εκτεθειμένοι στον ήλιο ίσως εμφανίσουν ηλιεγκαύματα. Φυτεύουμε τις μανταρινιές σε αποστάσεις 4-5 μέτρα μεταξύ των γραμμών φύτευσης και 4 μέτρα μεταξύ των θέσεων φύτευσης. Πυκνότερες φυτεύσεις της μανταρινιάς είναι καλό να αποφεύγονται καθώς συντελούν σε μειωμένη ηλιοφάνεια, κακό αερισμό του φυλλώματος και υποβάθμιση της παραγωγής. Κατάλληλη εποχή για την φύτευση της μανταρινιάς είναι μέσα στην άνοιξη αφού περάσουν οι παγωνιές του χειμώνα και στις αρχές του φθινοπώρου.

Αποφεύγουμε τη φύτευση της μανταρινιάς την περίοδο του χειμώνα αλλά και μέσα στο καλοκαίρι όταν επικρατούν υψηλές θερμοκρασίες.

Ποτίζουμε συχνά τις μανταρινιές καθώς ευδοκιμούν σε δροσερό περιβάλλον και χρειάζονται εδαφική υγρασία. Ειδικά την ζεστή περίοδο του καλοκαιριού, η μανταρινιά χρειάζεται συχνό πότισμα, κάθε 2-3 μέρες, ενώ την περίοδο της άνοιξης και του φθινοπώρου ποτίζουμε μια φορά τη βδομάδα. Προσέχουμε και εξασφαλίζουμε καλό πότισμα για τα νεαρά δενδρύλλια μανταρινιάς για να αναπτύξουν πλούσιο ριζικό σύστημα. Κατάλληλο σύστημα ποτίσματος, είναι το σύστημα με σταγόνες που εξασφαλίζει αποτελεσματικό πότισμα, εξοικονόμηση νερού και μειωμένη ανάπτυξη αγριόχορτων (ζιζανίων).

Για πλούσια παραγωγή στην καλλιέργεια της μανταρινιάς πραγματοποιούμε αρχικά δύο λιπάνσεις κατά την καλλιεργητική περίοδο, μία στις αρχές της άνοιξης και μία στις αρχές του καλοκαιριού με πλήρες βιολογικό λίπασμα που περιέχει άζωτο, φώσφορο και κάλιο. Για να ενισχύσουμε την παραγωγή μας με ζουμερά και νόστιμα μανταρινιά, κάνουμε μια τρίτη λίπανση στις αρχές του φθινοπώρου με βιολογικό λίπασμα υψηλής περιεκτικότητας σε κάλιο. Η καλλιέργεια της μανταρινιάς είναι



ευαίσθητη
σε έλλειψη
θρεπτικών
στοιχείων
όπως ο
σίδηρος, ο

ψευδάργυρος και το μαγνήσιο, γι' αυτό είναι αρκετές φορές αναγκαίο να κάνουμε συμπληρωματικά ψεκασμούς με κατάλληλα διαφυλλικά λιπάσματα την περίοδο της άνοιξης.

Τα σημαντικότερα έντομα που προσβάλλουν τις μανταρινιές είναι η μελίγκρα, η βαμβακάδα, η κόκκινη ψώρα, η μύγα της Μεσογείου, καθώς και ο φυλλοκνίστης που

κάνει ζημιιά στα νεαρά φύλλα της μανταρινιάς. Για να τα αντιμετωπίσουμε, χρησιμοποιούμε βιολογικά εντομοκτόνα όπως ο θερινός πολτός, η φυσική πυρεθρίνη και τα άλατα καλίου που προμηθευόμαστε από γεωπονικά καταστήματα. Στις μανταρινιές όπως και στα υπόλοιπα εσπεριδοειδή συναντάμε έκκριση κόλλας που οφείλεται στον μύκητα φυτόφθορα (Phytophthora) που εκδηλώνεται στην βάση του κορμού του δέντρου και στις ρίζες. Για την αντιμετώπιση της φυτόφθορα, αλείφουμε τον κορμό του δέντρου μέχρι ένα μέτρο με βορδιγάλιο πολτό και φροντίζουμε να μην έρχεται σε επαφή με το νερό ποτίσματος.

Κλαδεύουμε τις μανταρινιές, από τις αρχές της άνοιξης που τελειώνουν οι παγωνιές του χειμώνα μέχρι τα τέλη του καλοκαιριού, σε κάθε περίπτωση, μετά το τέλος της καρποφορίας της. Ο ακριβής χρόνος κλαδέματος εξαρτάται από την ποικιλία της μανταρινιάς καθώς και από τις κλιματικές συνθήκες που επικρατούν στην περιοχή. Κλαδεύουμε κάθε χρόνο ελαφρά τις μανταρινιές διατηρώντας τα δέντρα σε κυπελλοειδές σχήμα και σε σχετικά χαμηλό ύψος για να γίνεται πιο εύκολα η συγκομιδή. Απομακρύνουμε τους αδύνατους βλαστούς, κλαδιά που μπλέκονται μεταξύ τους καθώς και τους λαίμαργους, χοντρούς κατακόρυφους βλαστούς που βρίσκονται στο εσωτερικό του φυλλώματος ώστε να εξασφαλίζουμε καλό αερισμό και φωτισμό. Παράλληλα, αφαιρούμε την πλάγια χαμηλή βλάστηση (ποδιές) που έχει εξασθενήσει για να δυναμώσουμε την ανάπτυξη της υπόλοιπης βλάστησης που θα μας δώσει καλύτερη καρποφορία.

Ελιά

Η ελιά είναι αιωνόβιο αειθαλές καρποφόρο δέντρο που λατρεύεται από την αρχαιότητα και αποτελεί την πιο διαδεδομένη καλλιέργεια στην Ελλάδα. Χαρακτηρίζεται από μακροζωία, ανθεκτικότητα σε δύσκολες συνθήκες, έντονη προσαρμοστικότητα καθώς επίσης δίνει καρποφορία χωρίς να χρειάζεται ιδιαίτερες καλλιεργητικές φροντίδες. Τα κυριότερα προϊόντα που παράγονται από την καλλιέργεια της ελιάς είναι το ελαιόλαδο και οι βρώσιμες ελιές. Το μεγαλύτερο μέρος της παγκόσμιας παραγωγής προέρχεται από τις μεσογειακές χώρες, και κυρίως από την Ισπανία, την Ιταλία και την Ελλάδα. Να σημειώσουμε επίσης πως η καλλιέργεια

της ελιάς χαρακτηρίζεται από παρεννιαυτοφορία, δηλαδή μια χρονιά μεγάλης καρποφορίας και παραγωγής ακολουθείται από μία χρονιά μικρότερης ή μηδενικής παραγωγής.

Η ελιά ευδοκιμεί σε περιοχές με μεσογειακό εύκρατο κλίμα που χαρακτηρίζεται από



ήπιους, υγρούς
χειμώνες και
ζεστά
καλοκαίρια. Οι
καλύτερες
θερμοκρασίες
κατά τη
διάρκεια της
άνθησης και

την καρπόδεσης είναι γύρω στους 20°C. Οι ψυχροί και θερμοί άνεμοι, καθώς και η υψηλή υγρασία κατά την περίοδο της ανθοφορίας και της καρπόδεσης μπορούν να δημιουργήσουν σημαντικά προβλήματα στην καρποφορία της ελιάς. Αν και η ελιά είναι ανθεκτική και δίνει καρπό σε φτωχά και ξερά εδάφη, ευδοκιμεί καλύτερα σε βαθιά γόνιμα εδάφη που παρουσιάζουν καλή αποστράγγιση. Καλό είναι να αποφεύγεται η καλλιέργεια της σε αμμώδη εδάφη που δεν συγκρατούν υγρασία, καθώς και σε βαριά αργιλούχα εδάφη που δεν στραγγίζει το νερό. Η καλλιέργεια της ελιάς είναι πολύ αποδοτική και με καλής ποιότητας ελαιόλαδο ακόμη και σε ασβεστούχα εδάφη.

Η ελιά μπορεί να φυτευτεί σχεδόν όλο το χρόνο αν και η καλύτερη εποχή φύτευσης των νεαρών ελαιόδεντρων σε νότιες ζεστές περιοχές είναι από τις αρχές Νοεμβρίου μέχρι τα τέλη Φεβρουαρίου. Στις βόρειες περιοχές της χώρας που αντιμετωπίζουν έντονο παγετό, η φύτευση καλό είναι να γίνεται στις αρχές της άνοιξης. Αποφεύγουμε τις πυκνές φυτεύσεις ελιάς για να έχουμε καλύτερο αερισμό και μεγαλύτερη ηλιοφάνεια στην καλλιέργεια των ελαιόδεντρων. Ειδικά για την κορωνέικη ποικιλία ελιάς, προτείνουμε την φύτευση σε αποστάσεις φύτευσης 7×7 μέτρα, περίπου 20 ελαιόδεντρα ανά στρέμμα. Καλό είναι να ανοίγουμε μεγάλους λάκκους διαστάσεων

50×50 εκατοστών για να φυτεύουμε τα νεαρά δενδρύλλια ελιάς και να βάζουμε μέσα κομπόστ, φυτόχωμα και λίγο βιολογικό λίπασμα. Πριν το φύτεμα της ελιάς, θα πρέπει να αφαιρέσουμε πέτρες, να ισοπεδώσουμε και να οργώσουμε το χωράφι για να αφρατέψουμε το έδαφος, ώστε να αναπτυχθεί καλύτερα το ριζικό σύστημα των ελαιόδεντρων.

Η καλλιέργεια της ελιάς έχει σημαντικές ανάγκες σε νερό, κατά την περίοδο της άνοιξης που παρουσιάζει έντονη βλάστηση. Η έλλειψη νερού κατά την περίοδο ανθοφορίας της ελιάς, μπορεί να προκαλέσει σημαντική ανθόπτωση, ενώ στο τέλος της άνθισης, μπορεί να προκαλέσει ακόμα και ξήρανση. Οι ανάγκες της ελιάς σε πότισμα είναι αυξημένες, την ζεστή περίοδο του καλοκαιριού, κατά τον Ιούνιο, καθώς και την εποχή της ταχείας αύξησης του καρπού, τον Αύγουστο. Η ελιά χρειάζεται πότισμα και το φθινόπωρο καθώς αυξάνει την ελαιοπεριεκτικότητα του καρπού. Για το πότισμα της ελιάς επιλέγουμε σύστημα άρδευσης με σταγόνες, το οποίο ταυτόχρονα με την εξοικονόμηση νερού μας προσφέρει και καλύτερο πότισμα για τα δέντρα. Για να μπορέσουμε προσδιορίσουμε τις απαιτήσεις των ελαιόδεντρων σε πότισμα, θα πρέπει να γνωρίζουμε την ηλικία, το μέγεθος και την ποικιλία των ελαιόδεντρων, τα χαρακτηριστικά του εδάφους, καθώς και το κλίμα της περιοχής.

Πριν προχωρήσουμε στη λίπανση της ελιάς, καλό είναι να κάνουμε πρώτα μια ανάλυση εδάφους καθώς και ανάλυση των φύλλων. Σε κάθε περίπτωση, με τη λίπανση επιθυμούμε την αύξηση της γονιμότητας του εδάφους και τον εμπλουτισμό του με θρεπτικά συστατικά και οργανική ουσία που θα μας εξασφαλίσουν πλούσια βλάστηση και καλή καρποφορία των ελαιόδεντρων. Ένας βασικός στόχος της λίπανσης είναι η μείωση της παρεννιαυτοφορίας, ώστε να πετύχουμε σημαντική παραγωγή κάθε χρόνο. Για να προσδιορίσουμε τις ανάγκες σε λίπασμα, λαμβάνουμε υπόψη την ηλικία και την ανάπτυξη των ελαιόδεντρων, την ποικιλία, την κλίση του εδάφους, το κλάδεμα που κάναμε καθώς και αν θα ποτίσουμε τα ελαιόδέντρα. Η καλλιέργεια της ελιάς χρειάζεται λίπασμα αζώτου για βλαστική ανάπτυξη, λίπασμα καλίου για καλή καρποφορία και μικρές ποσότητες σε μαγνήσιο, ασβέστιο και φώσφορο. Η συμπληρωματική λίπανση της ελιάς με βόριο είναι απαραίτητη, καθώς το βόριο συντελεί στην καλή ανθοφορία και καρπόδεση της ελιάς.

Τα βασικά είδη κλάδεματος της ελιάς είναι το κλάδεμα διαμόρφωσης, το κλάδεμα καρποφορίας και το κλάδεμα αναγέννησης. Το κλάδεμα διαμόρφωσης γίνεται στα νεαρά δενδρύλλια ελιάς ώστε να σχηματίσουν το κυπελλοειδές σχήμα, με ένα κεντρικό κορμό και 4-5 κεντρικούς βραχίονες. Το κλάδεμα καρποφορίας της ελιάς, γίνεται κάθε χρόνο με σκοπό την ισορροπία της βλαστικής ανάπτυξης της ελιάς με την δημιουργία ανθέων και την καρποφορία. Το κλάδεμα αναγέννησης στην ελιά είναι ένα πολύ αυστηρό κλάδεμα που γίνεται για ανανέωση σε γερασμένα ή παγετόπληκτα δένδρα που παρουσιάζουν μεγάλη μείωση παραγωγής και εκτεταμένη ξερή βλάστηση. Σχετικά με την εποχή του κλαδέματος της ελιάς, κλαδεύουμε μετά το τέλος της συγκομιδής, από τον Ιανουάριο μέχρι το Μάρτιο, σε περιόδους χωρίς παγετούς και βροχές, σε συνθήκες μειωμένης υγρασίας, για αποφυγή ανάπτυξης μυκητολογικών και βακτηριακών ασθενειών.

Ο δάκος της ελιάς είναι ένα μικρό έντομο που αποτελεί το σημαντικότερο εχθρό της ελιάς στη χώρα μας, τόσο σε ελαιοποιήσιμες ποικιλίες, όσο και σε επιτραπέζιες ποικιλίες ελιάς. Για την αντιμετώπιση του δάκου της ελιάς με οικολογικά μέσα, μπορούμε να πραγματοποιήσουμε δολωματικούς ψεκασμούς με εγκεκριμένα σκευάσματα, μπορούμε να κάνουμε ψεκασμούς του φυλλώματος με καολίνη ή ζεόλιθο, καθώς επίσης μπορούμε να κρεμάσουμε στα ελαιόδεντρα ειδικές παγίδες σύλληψης του δάκου. Άλλα σημαντικά έντομα που προσβάλλουν την ελιά είναι ο ρυγχίτης, η βαμβακάδα της ελιάς, ο πυρηνοτρήτης και η μαργαρόνια. Από τις μυκητολογικές και βακτηριακές ασθένειες, πολύ διαδεδομένη είναι η καρκίνωση της ελιάς, το κυκλωκόνιο και το γλοιοσπόριο. Για τη βιολογική αντιμετώπιση των μυκητολογικών και βακτηριακών ασθενειών, ψεκάζουμε τις ελιές με χαλκούχα σκευάσματα μετά τη συγκομιδή, μετά το κλάδεμα καθώς και στις αρχές της άνοιξης και στις αρχές του φθινοπώρου όπου υπάρχει αυξημένη υγρασία.

Ακτινιδιά

Η ακτινιδιά είναι ένας φυλλοβόλος αναρριχώμενος θάμνος που μας χαρίζει το ακτινίδιο, το αγαπημένο εξωτικό φρούτο με τη γλυκόξινη γεύση που καταναλώνουμε μέσα στο φθινόπωρο. Το ακτινίδιο είναι πολύ γνωστό στο εξωτερικό με την ονομασία

κίου (kiwi). Η ακτινιδιά φτάνει σε μήκος 4-5 μέτρων και ως φυτό θυμίζει κάπως αμπέλι. Σχηματίζει κληματίδες που αναπτύσσονται πολύ γρήγορα και διαμορφώνονται σε σχήμα κρεβατίνας. Βασικό χαρακτηριστικό της ακτινιδιάς είναι ότι τα αρσενικά με τα θηλυκά λουλούδια βρίσκονται σε διαφορετικά φυτά, πρόκειται δηλαδή για δίοικο φυτό.

Ο καρπός του ακτινιδίου εξωτερικά έχει καφετί χρώμα και διαθέτει συνήθως πράσινη ζουμερή σάρκα και μικρά μαύρα σπόρια. Διαθέτει υψηλή διατροφική αξία και αποτελεί σημαντική πηγή βιταμίνης C, με περιεκτικότητα μεγαλύτερη και από το πορτοκάλι. Επίσης, το ακτινίδιο είναι πλούσιο σε βιταμίνη K και E, σε στοιχεία μαγνησίου και καλίου καθώς και σε φυτικές ινών. Το ακτινίδιο τρώγεται πολύ



ευχάριστα ως φρέσκο φρούτο, καθώς επίσης χρησιμοποιείται σε χυμούς, σε διάφορα ποτά και λικέρ.

Η καλλιέργεια του ακτινιδίου ευδοκιμεί σε

περιοχές με σχετικά ήπιους χειμώνες και καλοκαίρια με υψηλές θερμοκρασίες και αρκετή υγρασία. Η ακτινιδιά είναι ευαίσθητη στους δυνατούς ανέμους, ειδικά την περίοδο της άνοιξης που αναπτύσσονται οι κληματίδες, καθώς δημιουργούνται σπασίματα στους βλαστούς και έχουμε εκτεταμένη πτώση φύλλων. Για το λόγο αυτό, αποφεύγουμε τη φύτευση της ακτινιδιάς σε παραθαλάσσιες περιοχές, καθώς και σε περιοχές που επικρατούν έντονοι άνεμοι. Η ακτινιδιά ευδοκιμεί σε εδάφη βαθιά και γόνιμα που διαθέτουν καλή αποστράγγιση και είναι πλούσια σε οργανική ουσία. Για τη φύτευση της ακτινιδιάς, προτιμούμε σχετικά όξινα εδάφη με χαμηλή περιεκτικότητα σε ανθρακικό ασβέστιο και pH από 5,5 μέχρι 7. Σε εδάφη που έχουν υψηλό pH και μεγάλη περιεκτικότητα σε ασβέστιο, θα παρουσιαστεί έλλειψη διάφορων στοιχείων όπως μαγνησίου, σιδήρου, ψευδαργύρου και βορίου.

Η ακτινιδιά μπορεί να φυτευτεί ως γυμνόριζο φυτό, δηλαδή χωρίς μπάλα χώματος στη ρίζα, από τέλη φθινοπώρου ως τα τέλη χειμώνα που το φυτό βρίσκεται σε λήθαργο. Φυτεύεται, επίσης, την περίοδο της άνοιξης και του καλοκαιριού, αρκεί τα φυτά να έχουν ριζώσει σε γλάστρες. Κατά τη φύτευση, είναι απαραίτητο κάθε 5-6 δένδρα θηλυκών ακτινιδίων, να φυτεύουμε και ένα αρσενικό ακτινίδιο. Με αυτό τον τρόπο, επιτυγχάνουμε πιο αποτελεσματική επικονίαση, καθώς η γονιμοποίηση του φυτού γίνεται με τον άνεμο ή μέσω των μελισσών. Προτεινόμενες αποστάσεις φύτευσης για την καλλιέργεια της ακτινιδιάς, ανάλογα με το σχήμα διαμόρφωσης είναι οι εξής: – Σε γραμμικό σχήμα μόρφωσης, οι αποστάσεις φύτευσης είναι 6-7 μέτρα μεταξύ των φυτών και 4-5 μέτρα μεταξύ των γραμμών φύτευσης. – Σε σχήμα μόρφωσης ημικρεβατίνας, οι αποστάσεις φύτευσης μεταξύ των φυτών είναι 6-6,5 μέτρα και μεταξύ των γραμμών φύτευσης είναι 5-5,5 μέτρα. – Σε σχήμα μόρφωσης κρεβατίνας, οι αποστάσεις φύτευσης μεταξύ των γραμμών είναι 5,5 μέτρα και μεταξύ των γραμμών φύτευσης 4-4,5 μέτρα.

Η ακτινιδιά χρειάζεται αρκετά ποτίσματα σε σταθερή συχνότητα, καθώς έχει επιφανειακό ριζικό σύστημα. Ποτίζουμε κάθε 2-3 μέρες την περίοδο της άνοιξης και του καλοκαιριού, ανάλογα και με τις θερμοκρασίες που επικρατούν. Το μειωμένο πότισμα και η σχετική υγρασία στο έδαφος μπορεί να προκαλέσει στρίψιμο των φύλλων, κάψιμο στις άκρες των φύλλων και πτώση φύλλων μέσα στο καλοκαίρι, καθώς επίσης μειωμένη ανάπτυξη καρπών. Προτιμούμε σύστημα ποτίσματος με σταγόνες για να γίνεται πιο αποτελεσματικό πότισμα και να επιτυγχάνουμε εξοικονόμηση νερού. Επίσης, σημαντικό είναι το νερό του ποτίσματος να είναι καλής ποιότητας με χαμηλή περιεκτικότητα σε άλατα.

Η καλλιέργεια του ακτινιδίου παρουσιάζει σημαντικές ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά για να έχει καλή ανάπτυξη και παραγωγή. Στις αρχές της άνοιξης, προσθέτουμε βιολογικό λίπασμα με υψηλή περιεκτικότητα σε άζωτο για να εξασφαλίσουμε πλούσια βλάστηση. Στα τέλη της άνοιξης, μπορεί να προστεθεί σίδηρος στο έδαφος με τη μορφή θειικού σιδήρου ή με την μορφή υδατοδιαλυτού χηλικού σιδήρου, ενώ μπορεί να γίνει και διαφυλλική λίπανση με ιχνοστοιχεία σιδήρου, βορίου και ψευδαργύρου. Στις αρχές του καλοκαιριού, προσθέτουμε

βιολογικό λίπασμα πλούσιο σε κάλιο για να ενισχύσουμε την καρποφορία του ακτινιδίου.

Σε συνθήκες υπερβολικής υγρασίας, η καλλιέργεια της ακτινιδιάς μπορεί να προσβληθεί από διάφορες βακτηριακές ασθένειες, όπως το βακτηριακό έλκος της ακτινιδιάς και από την καρκίνωση. Επίσης, από διάφορες μυκητολογικές ασθένειες που προσβάλλουν τις ρίζες, όπως η φυτόφθορα, ή τους καρπούς όπως ο βοτρυτής. Για τη βιολογική καταπολέμηση των μυκητολογικών και βακτηριακών ασθενειών, ψεκάζουμε με σκευάσματα χαλκού που προμηθευόμαστε από γεωπονικά καταστήματα. Η ακτινιδιά μπορεί να προσβληθεί από διάφορα έντομα που προσβάλλουν το φύλλωμα και τους καρπούς, όπως η βαμβακάδα, η μηλολόνη, η μετκάλα, ο θρίπας, καθώς και ο τετράνυχος. Για την αντιμετώπιση των προσβολών από έντομα, ψεκάζουμε με βιολογικά εντομοκτόνα όπως ο θερινός πολτός, τα άλατα καλίου και η φυσική πυρεθρίνη.

Το κλάδεμα της ακτινιδιάς γίνεται στα τέλη του χειμώνα και διαχωρίζεται σε κλάδεμα διαμόρφωσης που εφαρμόζεται στα νεαρά δέντρα και σε κλάδεμα καρποφορίας που κάνουμε κάθε χρόνο στα ενήλικα δέντρα.

– Κλάδεμα διαμόρφωσης της ακτινιδιάς Το κλάδεμα διαμόρφωσης της ακτινιδιάς γίνεται τα πρώτα τρία χρόνια μετά την φύτευση των φυτών και έχει ως σκοπό τη διαμόρφωση του σχήματος ανάλογα με το σύστημα μόρφωσης που έχει επιλεχθεί. Σε κάθε περίπτωση το κλάδεμα διαμόρφωσης πρέπει να είναι σχετικά ελαφρύ και να στοχεύει στη διαμόρφωση ισχυρού κορμού και δυνατών κεντρικών κλάδων (βραχιόνων) που θα αντέξουν το βάρος της καρποφορίας.

– Κλάδεμα καρποφορίας της ακτινιδιάς Το κλάδεμα καρποφορίας ξεκινά να εφαρμόζεται από τον τέταρτο χρόνο που έχουν πλέον αναπτυχθεί οι βλαστοί του ακτινιδίου. Με το ετήσιο κλάδεμα καρποφορίας, γίνεται αντικατάσταση των κλάδων που καρποφόρησαν για να αναπτυχθούν νέοι βλαστοί που θα δώσουν καινούρια παραγωγή. Παράλληλα, απομακρύνουμε ξερούς και αδύναμους βλαστούς ή βλαστούς που έχουν προσβληθεί από ασθένειες και έντομα. Με το κλάδεμα καρποφορίας, εξασφαλίζουμε καλύτερο αερισμό και φωτισμό στα φυτά του ακτινιδίου και

παράλληλα διευκολύνουμε την υλοποίηση καλλιεργητικών εργασιών, όπως η χρήση χορτοκοπτικού μηχανήματος για την καταπολέμηση των ζιζανίων.

Αμπέλι

Το αμπέλι είναι ένας καρποφόρος θάμνος που μας δίνει σταφύλια για αρκετές δεκαετίες μετά τη φύτευση του. Το φυτό του αμπελιού ονομάζεται κλήμα, θα το ακούσουμε ωστόσο και με την ονομασία πρέμνο. Με καταγωγή από τη μεσανατολική Ασία, το αμπέλι καλλιεργείται από την αρχαιότητα, όπου είχε συνδεθεί με τον θεό Διόνυσο. Στις μέρες μας, το αμπέλι αποτελεί μία πολύ διαδεδομένη καλλιέργεια με την κατανάλωση κρασιού να παρουσιάζει συνεχώς αυξανόμενη ζήτηση σε παγκόσμιο επίπεδο. Το αμπέλι καλλιεργείται κυρίως για τα σταφύλια του που τρώγονται νωπά ως φρούτο ή μπορούν να γίνουν κρασί, τσίπουρο, ρακή, ακόμα και λικέρ. Τα σταφύλια έχουν υψηλή διατροφική αξία, καθώς περιέχουν πολλές βιταμίνες, φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά και αξιοποιούνται σε δίαιτες για αποτοξίνωση. Από τα σταφύλια του αμπελιού φτιάχνουμε γλυκό του κουταλιού και από το βράσιμο του μούστου φτιάχνουμε το θρεπτικό πετιμέζι. Τα σταφύλια είναι πολύ θρεπτικά ακόμα και αποξηραμένα σαν σταφίδα. Από τα φύλλα του αμπελιού, φτιάχνουμε τα παραδοσιακά ντολμαδάκια, ένα από τα πιο διάσημα πιάτα της ελληνικής κουζίνας.

Η καλλιέργεια του αμπελιού ευδοκimeί σε ηλιοφανείς περιοχές που διαθέτουν ζεστό και ξηρό καλοκαίρι σε συνδυασμό με σχετικά κρύο χειμώνα. Αποφεύγουμε τη φύτευση του αμπελιού σε περιοχές που έχουν υψηλή υγρασία, ειδικά την περίοδο του καλοκαιριού γιατί το αμπέλι προσβάλλεται εύκολα από μυκητολογικές ασθένειες που κάνουν σημαντική ζημία. Γι' αυτό, παραδοσιακά, τα αμπέλια φυτεύονται σε ημιορεινές περιοχές που είναι επικλινείς για να υπάρχει καλός αερισμός. Σχετικά με το έδαφος, το αμπέλι μπορεί να ευδοκιμήσει στα περισσότερα εδάφη, ξηρά και άγονα, ακόμα και σε ασβεστώδη, αρκεί να επιλεγεί το κατάλληλο υποκείμενο του αμπελιού. Σε κάθε περίπτωση, το έδαφος θα πρέπει να διαθέτει καλή αποστράγγιση για να μπορέσει να αναπτυχθεί το ριζικό σύστημα του αμπελιού. Πρέπει να σημειώσουμε ότι σε γόνιμα εδάφη, το αμπέλι έχει πλουσιότερη βλάστηση και

μεγαλύτερη καρποφορία αν και αυτό δεν συνοδεύεται απαραίτητα από υψηλή ποιότητα στην παραγωγή, ειδικά στις ποικιλίες αμπελιού για κρασί.

Η φύτευση του αμπελιού γίνεται στα τέλη του χειμώνα ή στις αρχές της άνοιξης. Η διαδικασία εγκατάστασης ενός αμπελώνα απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό και περιλαμβάνει τα παρακάτω στάδια: Επιλογή της κατάλληλης ποικιλίας αμπελιού για



κρασί ή για επιτραπέζια χρήση ανάλογα το έδαφος και το κλίμα της περιοχής. Ανάλυση εδάφους για προσδιορισμό των θρεπτικών στοιχείων που

65

βρίσκονται στο έδαφος. Επιλογή των κατάλληλων υποκειμένων ανάλογα την ποικιλία που επιλέγουμε και την περιεκτικότητα του εδάφους σε ανθρακικό ασβέστιο. Βαθύ όργωμα του εδάφους, απομάκρυνση πετρών και ισοπέδωση του χώματος. Εμπλουτισμός και βελτίωση του εδάφους προσθέτοντας οργανική ουσία με τη μορφή κοπριάς και κομπόστ, καθώς και το απαιτούμενο λίπασμα. Προσδιορισμός των καταλλήλων αποστάσεων φύτευσης ανάλογα το σύστημα διαμόρφωσης του αμπελιού. Άνοιγμα των λάκκων φύτευσης του αμπελιού και φύτευση των φυτών αμπελιού. Τοποθέτηση πασσάλων στήριξης για το σύστημα υποστύλωσης του αμπελιού ανάλογα και με το σύστημα διαμόρφωσης Φύτευση των φυτών αμπελιού και έναρξη των πρώτων ποτισμάτων.

Τα φυτά του αμπελιού έχουν πολύ ανθεκτικό ριζικό σύστημα και είναι ανθεκτικά στην έλλειψη νερού. Όμως, η έλλειψη νερού προκαλεί μειωμένη ανάπτυξη του αμπελιού και μείωση της παραγωγής σταφυλιών. Ειδικά στα πρώτα 1-2 χρόνια μετά την φύτευση του αμπελιού, το πότισμα είναι απαραίτητο από την άνοιξη ως το φθινόπωρο. Οι αμπελουργοί εγκαθιστούν συνήθως αυτόματο πότισμα με σταγόνες για αποτελεσματικότερο πότισμα και εξοικονόμηση νερού. Το πότισμα του αμπελιού

σε συγκεκριμένα στάδια κατά τη διάρκεια της καλλιεργητικής περιόδου βοηθά την αύξηση της παραγωγής και τη βελτίωση της ποιότητας των παραγόμενων σταφυλιών. Συγκεκριμένα, είναι απαραίτητη η υγρασία του εδάφους την περίοδο της άνοιξης στο στάδιο της βλαστικής ανάπτυξης του αμπελιού. Το αμπέλι πρέπει να ποτίζεται από το στάδιο της καρπόδεσης μέχρι την αρχή της ωρίμανσης για να εξασφαλίσουμε μεγάλο μέγεθος της ράγας του σταφυλιού. Κατά την περίοδο της ωρίμανσης των σταφυλιών, το υπερβολικό πότισμα μπορεί να προκαλέσει υποβάθμιση της παραγωγής του αμπελιού.

Η καλλιέργεια του αμπελιού τόσο για τις οινοποιήσιμες ποικιλίες όσο και για επιτραπέζιες ποικιλίες σταφυλιών έχει αυξημένες ανάγκες σε θρεπτικά στοιχεία και χρειάζεται λίπασμα κάθε χρόνο. Πρέπει να γνωρίζουμε ότι η καλλιέργεια του αμπελιού ισορροπεί σε δύο βασικές λειτουργίες, από τη μία η δημιουργία βλάστησης για την ανάπτυξη του αμπελιού και από την άλλη η καρποφορία με την παραγωγή σταφυλιών. Η λίπανση του αμπελιού, δηλαδή το είδος και η ποσότητα του λιπάσματος που θα βάλουμε διαμορφώνεται από 5 βασικούς παράγοντες: το έδαφος που γίνεται η καλλιέργεια, την ποικιλία του αμπελιού, την ηλικία του αμπελιού, το πότισμα του αμπελιού και το κλάδεμα του αμπελιού. Η λίπανση του αμπελιού γίνεται κάθε χρόνο και έχει ως βασικό στόχο να καλύψει τις ανάγκες σε θρεπτικά στοιχεία από τα αρχικά στάδια της ανάπτυξης των βλαστών, τη δημιουργία των ανθοταξιών μέχρι τα στάδια της καρπόδεσης, της ανάπτυξης και της ωρίμανσης των σταφυλιών. Είναι σημαντικό να κάνουμε ανάλυση εδάφους στο αμπέλι μας την εποχή του φθινοπώρου για να προσδιορίσουμε τα θρεπτικά συστατικά του εδάφους και να βάλουμε το κατάλληλο λίπασμα. Η λίπανση του αμπελιού γίνεται την εποχή Δεκεμβρίου – Ιανουαρίου, ενώ σε ελαφρά αμμώδη εδάφη λιπαίνουμε αργότερα, κατά την περίοδο Φεβρουαρίου – Μαρτίου. Επιλέγουμε πλήρες λίπασμα για το αμπέλι με υψηλή περιεκτικότητα στα τρία βασικά στοιχεία λίπανσης: Άζωτο (N) για την ανάπτυξη της βλάστησης και του φυλλώματος, φώσφορο (P) για την ανθοφορία και κάλιο (K) για την ποιότητα της παραγωγής. Συμπληρωματικά, το λίπασμα του αμπελιού, είναι σημαντικό να περιέχει ποσότητες σε μαγνήσιο (Mg), σίδηρο (Fe) και ψευδάργυρο (Zn).

Το κλάδεμα είναι μία από τις σημαντικότερες καλλιεργητικές εργασίες που πραγματοποιούμε κάθε χρόνο στην καλλιέργεια του αμπελιού και αποτελεί το πρώτο βήμα για να έχουμε μία πλούσια παραγωγή σε σταφύλια. Το κλάδεμα του αμπελιού διαχωρίζεται στα χειμερινά κλαδέματα και στα χλωρά κλαδέματα. Το χειμωνατικό κλάδεμα του αμπελιού διαχωρίζεται σε κλάδεμα διαμόρφωσης και σε κλάδεμα καρποφορίας. Η κατάλληλη εποχή για το κλάδεμα του αμπελιού είναι από τα μέσα Ιανουαρίου ως τις αρχές Μαρτίου. Το κλάδεμα διαμόρφωσης γίνεται τα τρία πρώτα χρόνια μετά την φύτευση και έχει σαν στόχο να διαμορφωθεί το σχήμα του αμπελιού είτε σε κυπελλοειδές, είτε σε γραμμικό, είτε σε κρεβατίνα. Με το κλάδεμα καρποφορίας του αμπελιού, στοχεύουμε τόσο στη διατήρηση του σχήματος που έχουμε δώσει στο αμπέλι, όσο και στην ισορροπία μεταξύ παραγωγής και βλάστησης, δύο διεργασίες που ανταγωνίζονται η μία την άλλη. Βασική επιδίωξη πέραν της εξασφάλισης υψηλής καρποφορίας είναι και η βελτίωση της ποιότητας της παραγωγής, τόσο σε επίπεδο μεγέθους και πυκνότητας των σταφυλιών, όσο και σε περιεκτικότητα σακχάρων και οξέων. Τα χλωρά κλαδέματα γίνονται στα τέλη της άνοιξης και μέσα στο καλοκαίρι και έχουν ως βασική επιδίωξη την ισορροπία της βλάστησης και της καρποφορίας για την βελτίωση της ποιότητας των παραγόμενων σταφυλιών. Περιλαμβάνουν καλλιεργητικές εργασίες όπως το βλαστολόγημα, το κορφολόγημα, το ξεφύλλισμα και την αραίωση καρπών.

Το αμπέλι προσβάλλεται από αρκετές μυκητολογικές ασθένειες όπως ο περονόσπορος του αμπελιού, το ωίδιο του αμπελιού και ο βοτρυτής με σοβαρότερες τις ζημιές που γίνονται στο φύλλωμα και στα σταφύλια. Για τη βιολογική καταπολέμηση των μυκητολογικών ασθενειών του αμπελιού, ψεκάζουμε με βρέξιμο χαλκό και βρέξιμο θειάφι και σκονίζουμε χρησιμοποιώντας θειάφι και θειοχαλκίνη. Από τα έντομα προσβάλλουν το αμπέλι, η ευδεμίδα, το γνωστό και ως σκουλήκι των σταφυλιών, προκαλεί κάθε χρόνο τις σημαντικότερες ζημιές τόσο στις οινοποιήσιμες όσο και στις επιτραπέζιες ποικιλίες σταφυλιών. Η μεγαλύτερη ζημιά στα σταφύλια παρατηρείται στο διάστημα από Ιούλιο μέχρι Σεπτέμβριο. Για τη βιολογική αντιμετώπιση της ευδεμίδας στο αμπέλι, σκονίζουμε ή ψεκάζουμε με σκεύασμα βάκιλου Θουριγγίας ή με φυσική πυρεθρίνη.

Αρωματικά Φυτά

Λεβάντα

Αρωματικό φυτό που φυτρώνει στις παραμεσόγειες περιοχές, τη δυτική Ασία και την Ινδία, η λεβάντα διαθέτει βλαστούς που ξεκινούν από τη βάση, με χαρακτηριστικά γκριζοπράσινα μακρόστενα ή λογχειδή φύλλα και αρωματικά μωβ άνθη. Υπάρχουν αρκετές ποικιλίες λεβάντας με πιο δημοφιλείς τη στενόφυλλη, την οδοντωτή (γαλλική λεβάντα), την πλατύφυλλη και την ισπανική λεβάντα. Η λεβάντα (Εικόνα 8.) είναι ιδανικό φυτό για βραχόκηπους, για χαμηλές μπορντούρες, καθώς είναι από τα ψηλότερα αρωματικά φυτά που φθάνουν το ένα μέτρο. Πάντως, όπως τα περισσότερα αρωματικά φυτά, η λεβάντα μπορεί να φυτευτεί στον κήπο μας αλλά μπορεί να καλλιεργηθεί με επιτυχία σε γλάστρα στο μπαλκόνι μας.

Η λεβάντα στη φύση αυτοφύεται σε εδάφη φτωχά, βραχώδη και ξηρά, ενώ τα περισσότερα είδη της αντέχουν στα ασβεστώδη εδάφη. Δεν αναπτύσσεται καλά σε υγρά και βαριά εδάφη καθώς παρουσιάζει σαπίσματα στις ρίζες. Γι' αυτό το χόμα της



πρέπει να εμπλουτίζεται με άμμο και χαλίκι ώστε να εξασφαλίζεται καλός αερισμός και αποστράγγιση. Η λεβάντα αναζητεί

ηλιόλουστες θέσεις, αν και μπορεί να αναπτυχθεί και σε ημισκιερά σημεία. Είναι ανθεκτική στο ζεστό ξηροθερμικό περιβάλλον του καλοκαιριού και αντέχει στην παγωνιά του χειμώνα. Αν φυτέψουμε τη λεβάντα σε γλάστρα στο μπαλκόνι, θα επιλέξουμε ηλιοφανή σημεία με νότια ή ανατολική έκθεση για να ευδοκιμήσει. Επίσης, είναι σημαντικό να φυτέψουμε τη λεβάντα σε γλάστρες διαμέτρου τουλάχιστον 30 εκατοστά καθώς παρουσιάζει γρήγορη ανάπτυξη του ριζικού συστήματος.

Η λεβάντα δεν έχει ιδιαίτερες απαιτήσεις ως προς το πότισμα, ούτε ως προς την λίπανση. Μετά τη μεταφύτευση της λεβάντας, στον πρώτο χρόνο ζωής της, θέλει σταθερά συχνά ποτίσματα για να ριζώσει καλύτερα στο έδαφος. Αφού αναπτυχθεί περισσότερο, η λεβάντα χρειάζεται πότισμα μια φορά τη βδομάδα, ενώ η υπερβολική υγρασία μπορεί να δημιουργήσει ξηράνσεις και σαπίσματα στα φύλλα. Σχετικά με τη λίπανση της λεβάντας, η ενσωμάτωση κομπόστ και κοπριάς κατά τη μεταφύτευση στο έδαφος είναι πολύ χρήσιμη για την ανάπτυξη του φυτού. Συμπληρωματικά, η προσθήκη πλήρους βιολογικού λιπάσματος, κάθε χρόνο, συντελεί στην καλή ανάπτυξη του φυτού και στην πλούσια ανθοφορία.

Τα πρώτα τρία χρόνια μετά τη φύτευσή της λεβάντας, θα χρειαστεί να την κλαδέψουμε ελαφρά την περίοδο του φθινοπώρου για να αποκτήσει σχήμα το φυτό μας. Στον τέταρτο χρόνο, αφού έχει διαμορφωθεί το σχήμα του φυτού, κάνουμε ένα αυστηρό κλάδεμα, αρχές άνοιξης, από πολύ χαμηλά, έτσι ώστε να αναβλαστάνει το φυτό και να πάρει δύναμη να ξαναπετάξει άνθη. Σχετικά με τον τρόπο πολλαπλασιασμού της λεβάντας, γίνεται με διαίρεση του φυτού, με μοσχεύματα και με σπόρο. Η λεβάντα πολλαπλασιάζεται με μοσχεύματα μαλακού ξύλου την άνοιξη, καθώς και με ξυλοποιημένα μοσχεύματα το φθινόπωρο, αρκεί να χρησιμοποιήσουμε ορμόνη ριζοβολίας. Η λεβάντα πολλαπλασιάζεται και με σπόρο αν και φυτρώνει πιο δύσκολα.

Εκτός από την κηποτεχνία, η λεβάντα χρησιμοποιείται ευρύτατα στην φαρμακευτική βιομηχανία και στην παρασκευή καλλυντικών. Η ονομασία της λεβάντας προέρχεται από το λατινικό ρήμα «lavare», που σημαίνει «πλένω», καθώς οι Ρωμαίοι χρησιμοποιούσαν τα μωβ άνθη της λεβάντας για τον αρωματισμό του νερού των λουτρών τους. Επίσης, το αιθέριο λεβάντας χρησιμοποιείται ως αντισηπτικό για την επούλωση πληγών, εκδορών και εγκαυμάτων. Το αιθέριο έλαιο από τα άνθη της λεβάντας έχει εντομοδιωκτικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται για την παρασκευή φυσικών εντομοκτόνων. Γι' αυτό, άλλωστε φυλάσσουμε στις ντουλάπες άνθη λεβάντας, για να προστατεύσουμε τα ρούχα από το σκώρο και παράλληλα να τα αρωματίσουμε.

Ρίγανη

Ένα απαραίτητο βότανο που χρησιμοποιούμε καθημερινά για τη μοναδική γεύση και το υπέροχο άρωμα του! Η ρίγανη (Εικόνα 9.) είναι από τα διασημότερα αρωματικά φυτά της ελληνικής γης που χρησιμοποιούμε στην κουζίνα μας με μοναδικές φαρμακευτικές ιδιότητες και οφέλη για την υγεία μας. Η ρίγανη είναι θαμνώδες φυτό που φυτρώνει άγριο σε παραθαλάσσιες και ορεινές περιοχές, από την ηπειρωτική Ελλάδα μέχρι τα νησιά της χώρας μας. Με ύψος που κυμαίνεται από 20 έως 80 εκατοστά, η ρίγανη ανθίζει από Ιούνιο, κυρίως, μέχρι Αύγουστο και φέρει μικρά πράσινα φύλλα και λουλούδια σε άσπρο και μωβ χρώμα. Φυσικά, μπορούμε να καλλιεργήσουμε ρίγανη στον κήπο μας και αποτελεί εξαιρετική επιλογή φυτού για βραχόκηπο, καθώς και σε γλάστρα στο μπαλκόνι. Όπου και να τη φυτέψουμε, με την κατάλληλη φροντίδα θα μπορέσουμε να απολαύσουμε τα φρέσκα ή αποξηραμένα φύλλα της να αρωματίσουν σε διάφορες συνταγές μαγειρικής και φυσικά, στην παραδοσιακή χωριάτικη σαλάτα.

70

Η ρίγανη δεν έχει ιδιαίτερες απαιτήσεις ως προς το έδαφος, αρκεί να έχει πολύ καλή αποστράγγιση για να απομακρύνεται το νερό. Καλλιεργείται, ακόμα και σε πολύ φτωχά, ξηρικά και πετρώδη εδάφη. Η ρίγανη μας δίνει πλούσια βλάστηση και



ανθοφορία όταν φυτεύεται σε θέσεις με ήλιο. Είναι ανθεκτική στη ζέστη κατά την περίοδο του καλοκαιριού και σχετικά ανθεκτική στην παγωνιά του χειμώνα.

Για να φυτέψουμε ρίγανη σε γλάστρα, την τοποθετούμε σε μπαλκόνι με δυτική ή νότια έκθεση. Για φύτευση σε βραχόκηπο, η ρίγανη συνδιάζεται εξαιρετικά μαζί με τη ματζουράνα και το θυμάρι που έχουν παρόμοιες απαιτήσεις σε φροντίδα.

Η ρίγανη δεν έχει σημαντικές απαιτήσεις ως προς το πότισμα και μπορεί να καλλιεργηθεί και ξηρικά σε συγκεκριμένες περιοχές. Ωστόσο, μετά τη μεταφύτευση της ρίγανης, θα απαιτηθούν οπωσδήποτε μικρά και συχνά ποτίσματα για να ριζώσει καλύτερα. Είναι σημαντικό να προσέξουμε το πότισμα της ρίγανης κατά την περίοδο του καλοκαιριού για να αντέξει στην υψηλή ζέστη και τον καύσωνα, και επιπλέον θα μας βοηθήσει να έχουμε μια δεύτερη όψιμη παραγωγή μέσα στο φθινόπωρο. Πρέπει να γνωρίζουμε πως το υπερβολικό πότισμα, έχει ως αποτέλεσμα τη μειωμένη περιεκτικότητα σε αιθέρια έλαια του φυτού, καθώς και αυξημένη ευαισθησία στην ανάπτυξη μυκητολογικών ασθενειών.

Όσον αφορά τη λίπανση της ρίγανης, όπως τα περισσότερα αρωματικά φυτά, έχει μικρές απαιτήσεις σε θρεπτικά στοιχεία. Η ενσωμάτωση μικρής ποσότητας πλήρους βιολογικού λιπάσματος στις αρχές της άνοιξης είναι επαρκής, ενώ για φύτευση σε γλάστρα προτιμάμε λίπανση με υγρό βιολογικό λίπασμα μια φορά το μήνα από τις αρχές της άνοιξης ως τις αρχές φθινοπώρου. Η υπερβολική λίπανση της ρίγανης οδηγεί σε υποβάθμιση της ποιότητας των φύλλων της και της περιεκτικότητας σε αιθέρια έλαια.

71

Η ρίγανη είναι σχετικά ανθεκτική σε προσβολές από μυκητολογικές ασθένειες και έντομα. Σε συνθήκες πυκνής φύτευσης, υψηλής υγρασίας και κακού αερισμού, ψεκάζουμε τη ρίγανη με χαλκούχο διάλυμα για να την προστατεύσουμε από περονόσπορο, καθώς και από βοτρυτή που προσβάλλουν το φύλλωμα της. Για την αντιμετώπιση του εντόμου της μελίγκρας, του θρίπα και του αλευρώδη, ψεκάζουμε προληπτικά με διάλυμα σαπώνων λιπαρών οξέων που προμηθευομαστε από γεωπονικά καταστήματα. Εναλλακτικά, μπορούμε να ψεκάσουμε με αυτοσχέδιο διάλυμα που φτιάχνουμε ρίχνοντας 20 γραμμάρια τριμμένο πράσινο σαπούνι και 5ml οινόπνευμα σε 1 λίτρο νερό.

Η ρίγανη είναι πολυετές αρωματικό φυτό και χρειάζεται κλάδεμα κάθε χρόνο για να έχει τη μέγιστη ανάπτυξη και ανθοφορία. Κατάλληλη εποχή για να κάνουμε το πρώτο κλάδεμα της ρίγανης είναι στα τέλη του καλοκαιριού, ειδικά αν θέλουμε να έχουμε και μία δεύτερη συγκομιδή μέσα στο φθινόπωρο. Στα τέλη του φθινοπώρου κάνουμε

αυστηρό κλάδεμα από τη βάση του φυτού για να μπορέσει το φυτό να αντιμετωπίσει την παγωνιά του χειμώνα και να αναβλαστήσει την άνοιξη.

Η ρίγανη χρησιμοποιείται ως καρύκευμα σε σαλάτες, σε ψητά κρέατα και σε πολλές συνταγές μαγειρικής. Θεωρείται βασικό στοιχείο της μεσογειακής κουζίνας και χρησιμοποιείται εκταταμένα τόσο στην Ελλάδα, όσο και στην Ιταλία. Σχετικά με τις φαρμακευτικές της ιδιότητες, η ρίγανη θεωρείται αντιδιαρροϊκή, αντιφλεγμονώδης και βακτηριοκτόνα δράση. Υπό μορφή αφεψήματος, η ρίγανη χρησιμοποιείται για το στομαχι, καθώς και για το βήχα, ενώ βοηθάει στην αντιμετώπιση της υπέρτασης και την αρτηριοσκλήρυνσης.

Δεντρολίβανο

Είναι ένα από τα πιο χρήσιμα αρωματικά φυτά που φυτεύουμε στον κήπο και αποτελεί εξαιρετική επιλογή φυτού για δημιουργία βραχόκηπου. Είναι ευρύτερα γνωστό με το όνομα αρισμαρί ή ρόσμαρι που προέρχεται από τη λατινική ονομασία του φυτού, *Salvia rosmarinus*. Μπορούμε, επίσης, να καλλιεργήσουμε δεντρολίβανο σε γλάστρα στο μπαλκόνι μας, καθώς προσαρμόζεται εύκολα και δεν έχει σημαντικές απαιτήσεις σε φροντίδα. Πολυετής θάμνος, πολύκλαδος και πυκνόφυλλος, με βελονοειδή φύλλα, το δεντρολίβανο φτάνει σε ανάπτυξη από ένα ως δύο μέτρα και εμφανίζει υπέροχα αρωματικά άνθη με απαλό μπλε χρώμα την περίοδο της άνοιξης και του καλοκαιριού. Υπάρχουν πολλές ποικιλίες δεντρολίβανου, άγριες και καλλιεργούμενες για να φυτέψουμε, ενώ ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το έρπον δενδρολίβανο που αναπτύσσεται πλαγιόκλαδα και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε κρεμαστά καλάθια ή για να καλύψει κάθετα ένα πέτρινο ή ξύλινο φράχτη. Εκτός από την ομορφιά που χαρίζει στον κήπο μας, το δεντρολίβανο έχει πολλές χρήσεις στην μαγειρική και στην βιομηχανία καλλυντικών και φαρμάκων, χάρη στις μοναδικές ιδιότητες που έχει το αιθέριο έλαιο του.

Το δεντρολίβανο αναπτύσσεται εύκολα και καλλιεργείται στις περιοχές με μεσογειακό κλίμα και ηλιόλουστο ξηροθερμικό περιβάλλον. Αν η φύτευσή του γίνει σε σκιερό περιβάλλον, το δεντρολίβανο εμφανίζει μειωμένη ανάπτυξη και λιγότερη ανθοφορία. Είναι ανθεκτικό στην παγωνιά και τις χαμηλές θερμοκρασίες, άλλωστε

μπορούμε να συναντήσουμε το δεντρολίβανο αυτοφύες σε μέρη με υψόμετρο 600 μέτρων. Μπορεί να προσαρμοστεί στους περισσότερους τύπους εδαφών ακόμα και σε ξηρά άγονα εδάφη και ευδοκιμεί καλύτερα σε ελαφρά εδάφη με καλή αποστράγγιση και ουδέτερο pH.

Το δεντρολίβανο έχει μικρές απαιτήσεις ως προς το πότισμα και τη λίπανση. Αρχικά, τον πρώτο χρόνο ζωής του, μετά τη μεταφύτευση, κάνουμε μικρά και συχνά ποτίσματα για να ριζώσει καλύτερα. Στη συνέχεια, λόγω του δυνατού κι εκτεταμένου ριζικού συστήματος που αναπτύσσει, ποτίζουμε μια φορά τη βδομάδα, ακόμη και τους καλοκαιρινούς μήνες. Όσον αφορά τη λίπανση του δεντρολίβανου, η ενσωμάτωση μικρής ποσότητας πλήρους βιολογικού λιπάσματος στις αρχές της άνοιξης, είναι ενδεδειγμένη για να έχει πλούσια ανάπτυξη και ανθοφορία.

Σε συνθήκες υψηλής υγρασίας και κακού αερισμού, το δεντρολίβανο μπορεί να προσβληθεί από διάφορες μυκητολογικές ασθένειες που προσβάλλουν την ρίζα, καθώς και το φύλλωμα. Για την προστασία του δεντρολίβανου, μπορούμε να

73



ψεκάσουμε με οικολογικό διάλυμα θειοφίου ή με αυτοσχέδιο διάλυμα μαγειρικής σόδας που φτιάχνουμε διαλύοντας 1 κουταλιά του γλυκού μαγειρική

σόδα και 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο σε 2 λίτρα νερού. Για την προστασία από το έντομο όπως η μελίγκρα, ο αλευρώδη και το σκαθάρι του δεντρολίβανου (*Chrysolina americana*) ψεκάζουμε με αυτοσχέδιο διάλυμα τριμμένου πράσινου σαπουνιού που φτιάχνουμε διαλύοντας 20 γραμμάρια τριμμένο πράσινο σαπούνι και 5ml οινόπνευμα σε 1 λίτρο νερό. Εναλλακτικά, χρησιμοποιούμε σκεύασμα φυσιικής πυρεθρίνης που προμηθευόμαστε από γεωπονικά καταστήματα.

Το δεντρολίβανο κλαδεύεται στα τέλη του χειμώνα ή στις αρχές του φθινοπώρου μετά το τέλος της ανθοφορίας του. Κλαδεύουμε κάθε χρόνο ελαφρά το δενδρολίβανο αφαιρώντας ξερούς και αδύναμους βλαστούς, ενώ παράλληλα περιορίζουμε την ανάπτυξη του κλαδεύοντας την κορυφαία βλάστηση. Επίσης, μπορούμε να κάνουμε ελαφρά επιδέξια ψαλιδίσματα και να δώσουμε διάφορα σχήματα στο δεντρολίβανο μας. Τέλος, κάθε 3-4 χρόνια, μπορούμε να κάνουμε αυστηρό κλάδεμα ανανέωσης του δεντρολίβανου, κόβοντας τα κλαδιά του από χαμηλό ύψος 10-15 εκατοστών από το έδαφος για να ανανεωθούν οι ξυλώδεις βλαστοί του.

Το δεντρολίβανο χρησιμοποιείται εκτεταμένα στη μαγειρική, για να αρωματίσει διάφορα πιάτα και ιδιαίτερα σε συνταγές με ψάρι. Το αιθέριο έλαιο του δεντρολίβανου αξιοποιείται στην αρωματοθεραπεία και στη σαπωνοποιία. Στην φαρμακευτική, το δεντρολίβανο έχει ευεργετική δράση εναντίον του βήχα, του άσθματος, των ρευματισμών, της υπερκόπωσης και των νευρικών πονοκεφάλων. Επίσης, το δενδρολίβανο θεωρείται από τα πιο αποτελεσματικά εντομοαπωθητικά φυτά μαζί με τη λεβάντα και τον βασιλικό. Στην οικολογική γεωργία, το δενδρολίβανο σε συγκαλλιέργεια με λάχανο, μπρόκολο και κουνουπίδι μπορεί να αποτρέψει προληπτικά την κάμπια που τα προσβάλλει.

Βιβλιογραφική αναφορά:

- Κουτσός Θ. (2006). *Αρωματικά και Φαρμακευτικά Φυτά*. Αθήνα: Ζήτη
- Θεριός Ι., Δημάση-Θεριού Κ. (2013). *Ειδική Δενδροκομία*. Θεσσαλονίκη: Αγίς-Σάββας Δ. Γαρταγάνης
- Ποντίκη Κ. (1997). *Γενική Δενδροκομία*. Αθήνα: Σταμούλης

Δράση 1

Εργαστήρι Δημιουργίας Αρωματικών Χώρου

Κατόπιν μελέτης της τοπικής χλωρίδας στο πλαίσιο του διαθεματικού Project «Σ.Δ.Ε. ΞΗΡΟΜΕΡΟΥ» (Συλλέγοντας Δρώμενα & Έθιμα του Ξηρομέρου) καταγράφουμε και καλλιεργούμε αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά που αυτοφυούν στην περιοχή μας. Σήμερα, 16/05/2024 στο χώρο του σχολείου, δημιουργήσαμε και προσφέραμε αρωματικά χώρου με λεβάντα και μιλήσαμε για τις ιδιότητές τους.



Δράση 2

Εκπαιδευόμενες/οι ΣΔΕ Ξηρομέρου – Ενεργοί πολίτες

Στο πλαίσιο του γραμματισμού περιβαλλοντικής εκπαίδευσης και του διαθεματικού project “Συλλέγοντας Δρώμενα & Έθιμα του Ξηρομέρου” το σχολείο μας προχώρησε στη φύτευση αρωματικών – φαρμακευτικών φυτών στο Αστακό στις περιοχές Εσχατολάγκαδο και Χοβολιό.

Οι εκπαιδευόμενοι/ες και οι εκπαιδευτές του σχολείου μας, με ευαισθησία και ενδιαφέρον για το περιβάλλον και την ομαδικότητα που διακρίνει τις δράσεις μας, φύτεψαν αρωματικά φυτά που ευελπιστούμε όχι μόνο για να καλλωπίσουν τους χώρους με αυτοφυή φυτά της περιοχής μας αλλά και να αποτελέσουν την απαρχή πολλών ανάλογων δράσεων που θα αναδείξουν την ομορφιά του τόπου μας και την διάθεση της τοπικής κοινότητας για αναβάθμιση του φυσικού περιβάλλοντος.







78





ΓΛΩΣΣΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

(Ελληνική Γλώσσα)

Οι εκπαιδευόμενοι ερευνούν και καταγράφουν την Ιστορία των Νεότερων Χρόνων του Ξηρομέρου

Πρώτη έδρα της επαρχίας ήταν το χωριό Καραϊσκάκης το οποίο τότε και πριν το 1930 ονομαζόταν Δραγαμέστο. Η επαρχία καταργήθηκε στη συνέχεια με την διοικητική διαίρεση του 1836 η οποία κατήργησε προσωρινά το νομαρχιακό σύστημα ενώ επανασυστάθηκε το 1848. Έδρα της επαρχίας έγινε η Βόνιτσα.

Η επαρχία Ξηρομέρου ήταν μία από τις πέντε επαρχίες της Αιτωλοακαρνανίας. Καταλάμβανε το δυτικό τμήμα του νομού που αντιστοιχεί στο μεγαλύτερο τμήμα της Ακαρνανίας. Έδρα της ήταν η Βόνιτσα.

80



Συνόρευε δυτικά απο θάλασσης με το Ιόνιο πέλαγος, την Λευκάδα, την Ιθάκη και τις Εχινάδες νήσους που βρίσκονται έναντι των ακτών της, στα βόρεια μέσω του Αμβρικού Κόλπου με τις επαρχίες Πρεβέζης και Άρτας, στα ανατολικά με την επαρχία Βάλτου και ένα μέρος της επαρχίας Τριχωνίδας και στα νότια σύνορο αποτελούσε ο ποταμός Αχελώος που την χώριζε απο την επαρχία Μεσολογίου.

Στην έκταση της επαρχίας ορθώνονται τα Ακαρνανικά Όρη με μέγιστο υψομετρικά σημείο τους την Ψηλή Κορυφή στα 1.589 μέτρα, ενώ ακολουθούν ο Μπούμιστος (1.576 μ.) και Περγαντί (1.423 μ.) και άλλες κορυφές. Το δυτικό τμήμα χαρακτηρίζεται από διαδοχικούς κολπίσκους και θαλάσσιους όρμους, το βόρειο από βαλτώδη μέρη και λιμνοθάλασσες στις απολήξεις των μεγάλων ορεινών όγκων, το κεντρικό τμήμα από το αρχαίο και μοναδικό Βελανιδόδασος Ξηρομέρου και το νότιο από το ακαρνανικό τμήμα της απέραντης πεδιάδας των Οινιαδών, υγρότοπους, βάλτους, υδρόφιλα δάση, μεγάλες αμμουδιές, κόλπους και προστατευόμενες περιοχές που διαμορφώνει ο ποταμός Αχελώος πριν τις εκβολές του.



Διοικητικές μεταβολές

Η περιοχή υπήρξε έδρα μερικών από των πιο γνωστών αρμοτολικών στην χώρα, έδρα ισχυρών οικογενειών με σπουδαίο ρόλο στην ελληνική ιστορία και σημαντικό επαναστατικό κέντρο με μακραίωνη παράδοση και συνεισφορά καθώς συμμετείχε σε

πολλές επαναστατικές απόπειρες με μεγάλο κόστος για τον ντόπιο πληθυσμό. Υπήρξε στο σύνορο μεταξύ των Ενετικών κτίσεων και των κτίσεων της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας και αυτό είχε ως αποτέλεσμα να υποφέρει απο επιδρομές και πολεμικές συρράξεις των δύο ανταγωνιστικών δυνάμεων που λάμβαναν χώρα στο έδαφος της. Στην νεότερη ιστορία η επαρχία Ξηρομέρου ήταν από τις τελευταίες που ενσωματώθηκαν στο νεοσύστατο Ελληνικό κράτος μετά την απόκτηση της ανεξαρτησίας του και την Επανάσταση του 1821. Εντάχθηκε σ' αυτό με την συνθήκη του Λονδίνου το 1832 οπότε και η Ελλάδα κέρδισε εδάφη και δυτικότερα του Αχελώου.

Η περιοχή αυτή αποτέλεσε στην συνέχεια μία από τις πέντε επαρχίες του νομού Αιτωλίας και Ακαρνανίας ως επαρχία Ακαρνανίας η οποία περιλάμβανε και την μετέπειτα επαρχία Βάλτου. Πρώτη έδρα της επαρχίας ήταν το χωριό Καραϊσκάκης το οποίο τότε και πριν το 1930 ονομαζόταν Δραγαμέστο. Η επαρχία καταργήθηκε στη συνέχεια με την διοικητική διαίρεση του 1836 η οποία κατήργησε προσωρινά το νομαρχιακό σύστημα ενώ επανασυστάθηκε το 1848. Έδρα της επαρχίας έγινε η Βόνιτσα. Παρέμεινε στην συνέχεια αμετάβλητη μέχρι την κατάργησή της το 1997 με το διοικητικό σχέδιο «Καποδίστριας».

Από το 2011 και βάσει του διοικητικού σχεδίου «Καλλικράτης» υφίσταται Δήμος Ξηρομέρου με έδρα τον Αστακό, ωστόσο όμως δεν περιλαμβάνει όλη την έκταση της πρώην ομώνυμης επαρχίας, καθώς αυτή μοιράζεται πλέον και στους γειτονικούς Δήμους, Ακτίου - Βόνιτσας, Αγρινίου και Ι.Π. Μεσολογγίου παρουσιάζοντας έτσι σημαντική απόκλιση από την ιστορική - γεωγραφική περιοχή της επαρχίας Ξηρομέρου.

Νεότερη εποχή

Πρώτη συνοικία που κατοικήθηκε ήταν η Λούτσαϊνα από οικογένειες κτηνοτρόφων (Τσαρκαίοι, Μπαμπουραίοι, Ταμπραίοι κ.α). Ο άγγλος Leake την αναφέρει ως "Τα Λουτσιανά" Στη θέση της σημερινής παραλίας ήταν το "Σκάλωμα Δραγαμέστου" δηλ. το αγκυροβόλιο. Από εδώ γίνονταν το εμπόριο και η επικοινωνία με τα

Επτάνησα. Όπως συμβαίνει σ' αυτά τα μέρη κατασκευάζονταν πρόχειρα καταστήματα για τις ανάγκες των ναυτικών.

Το 1704 σε έγγραφο γραμμένο στη τουρκική και στην ελληνική κάποιος Γεώργιος Ματσαβέλης ζητά την άδεια για ένα τέτοιο κατάστημα. Φαίνεται εκ τούτου ότι το σκάλωμα λειτουργούσε ως επίνειο του κεφαλοχωρίου Δραγαμέστου. Σιγά σιγά το επίνειο αυτό μεγάλωσε και αναπτύχθηκε. Ο Αλή Πασάς των Ιωαννίνων είχε οικοδομήσει μεγάλες αποθήκες για τα βελανίδια της περιοχής. Αυτές οι αποθήκες είχαν κτιστεί στην "Λούτσαϊνα" στο χώρο των παλιών "Τσαρκέικων και Καραγιανέικων "

Στη συνέχεια, στα νεότερα χρόνια, έχουμε το μπάζωμα της παραλίας και το χτίσιμο των πρώτων σπιτιών γύρω στα 1809-1885 σύμφωνα με τον Κουτσαλέξη. Το 1838 δημιουργείται ο δήμος Αστακού με έδρα το Δραγαμέστο. Το 1840 γίνεται πάλι δήμος με έδρα το Δραγαμέστο. Το 1912 παίρνει το όνομα Αστακός και γίνεται ανεξάρτητη κοινότητα.

Σύγχρονη Μπαμπίνη

Η σημερινή Μπαμπίνη είναι χτισμένη σε υψόμετρο 230 μ. και δημιουργήθηκε από κατοίκους των γύρω οικισμών. Οι γύρω οικισμοί που καταστράφηκαν ή εγκαταλείφθηκαν σταδιακά είναι η Απάνω Χώρα, τα Πιστιανα, Μανωλόπουλο, Γαζί, Γαρδί, Άννινου, Αγία Άννα, Παλαιοχωράκι κ.α. Το Μανωλόπουλο ήταν ανάμεσα Σκουρτούς και Μπαμπίνης και ερημώθηκε μετά την Επανάσταση όπως και το Γαζί, το Γαρδί και το Ανίνου. Το 1840 το Γαρδί υπήρχε και αναφέρεται ότι ήταν δίπλα στα κτήματα της Πόρτας. Τα Πιστιανά και η Απάνω Χώρα βρίσκονταν βόρεια του σημερινού χωριού, προς την Πόρτα, και μάλλον η Απάνω Χώρα ονομάζονταν και Άγιος Γεώργιος. Κάτοικοι από τα Πιστιανά μετακόμισαν και ίδρυσαν τα Βλυζανά μαζί με τους κατοίκους του οικισμού Παλαιοχώρι. Πολλοί ήταν αυτοί που ήρθαν από την Ήπειρο και τα Άγραφα, αλλά και από τα γύρω χωριά τον εικοστό αιώνα και κυρίως από τα Βλυζιάνα.

Η έκταση της κοινότητας είναι δεκαπέντε τετραγωνικά χιλιόμετρα, το 15% της οποίας είναι καλλιεργήσιμη, το 5% βοσκότοποι και το υπόλοιπο βουνό και μικροί

λόφοι με πυκνή βλάστηση, κυρίως πουρναριών, αργιοαχλαδιών, αριών κ.α.

Γύρω στο 1830 η Μπαμπίνη είχε 250 στρέμματα αμπέλια, ενώ το υπόλοιπο Ξηρόμερο είχε όλο μαζί 200 στρέμματα. Το κρασί της ήταν περίφημο και ξακουστό, από την εποχή της Τουρκοκρατίας όπου εξάγονταν στην Ευρώπη. Στις αρχές του 17ου αιώνα οι εξαγωγές κρασιούέφταναν τις 800 βαρέλες το χρόνο, περίπου 40.000 οκάδες ή 52.000 κιλά. Ο Άγγλος τοπογράφος και νομισματολόγος Ουίλιαμ Μάρτιν Λήκ που πέρασε από το χωριό γράφει στο ημερολόγιο του ότι τα αμπέλια της Μπαμπίνης έδιναν 500 βαρέλια των 50 οκάδων κρασί το χρόνο. Στην περιοχή γύρω από το χωριό υπάρχουν πολλά δέντρα, συκιές που κάνουν άσπρα και μαύρα σύκα, αχλαδιές και βελανιδιές (δέντρα) και άλλα είδη αγρίων δέντρων απομεινάρια του πυκνού Ακαρνανικού δάσους. Πάνω δε στις αχλαδιές, τις κυδωνιές, τις συκιές και τα άλλου είδους δέντρα σκαρφαλώνουν μεγάλες κληματαριές που κάνουν μαύρα και κίτρινα σταφύλια.

Σημαντικό εισόδημα των κατοίκων της Μπαμπίνης, όπως και όλων των Ξηρομερτών ήταν το βελανίδι. Η Μπαμπίνη είχε δικό της τεμάχιο κοντά **στη Γουριώτισσα και κάθε χρόνο μάζευαν βελανίδι μέχρι και πριν από 40 περίπου χρόνια.**

84

Μετά την Απελευθέρωση ανήκει από το 1836 έως το 1840 στο Δήμο Μαραθίας και ήταν για ένα διάστημα έδρα του Ειρηνοδικείου Ξηρομέρου. Το 1844 είχε κατοίκους. Από το 1840 μέχρι το 1912 που έγινε αυτόνομη Κοινότητα, άνηκε στο Δήμο Εχίνου. Ο Δήμος Εχίνου το 1861 είχε 5.105 κατοίκους και κατατάσσονταν στους δήμους Β΄ τάξης. Στα τέλη του 19ου αιώνα είχε αρκετό πληθυσμό και τρεις αλευρόμυλους, των αδερφών Μπαμπινιώτη και των Μουσέ-Τσικλητήρα και του Χρυσικού. Το 1889 υπήρχαν στο Δήμο Εχίνου 9 σχολεία με 232 μαθητές και 37 μαθήτριες. Η Μπαμπίνη είχε σχολείο με δημοδιδάσκαλο και χωρίζονταν σε αρρένων και θηλέων, στο θηλέων ήταν δημοδιδάσκαλος η Ελένη Βρετού και μάλλον διευθύντρια και των δύο σχολείων. Από το Μπαμπίνη διετέλεσαν πάρεδροι του Δήμου Εχίνου κατά καιρούς: ο Θεόδωρος Παλιούρας, ο Κώστας Ράπτης, ο Φώτης Πιπερίγκος, ο Γιάννης Κατερινόπουλος και ο Σπύρος Κυριαζής.

Από το 1923-26 δύο μαθητές του γυμνασίου εκδίδουν στο χωριό σε τακτά χρονικά διαστήματα χειρόγραφη εφημερίδα με τίτλο “Νέα του Ξηρομέρου”. Το 1930 μια

ομάδα νέων φτιάχνουν μια ερασιτεχνική θεατρική ομάδα και έδιναν παραστάσεις. Η πολύπλευρη αυτή πολιτιστική δραστηριότητα των νέων του χωριού οφείλεται κυρίως στους άξιους δασκάλους τους. Όπως η δημοδιδάσκαλος Ελένη Βρετού στο σχολείο Θηλέων και ο δάσκαλος πρωτοβάθμιος Επ. Παπα-Σπυρίδωνας. Σημαντική προσωπικότητα ήταν και ο δάσκαλος Στάθης Γιαννακόπουλος που υπηρέτησε στο χωριό για τριάντα περίπου χρόνια (1910-1938). Στα χρόνια του το μικρό σχολείο του χωριού είχε αναπτύξει πλούσια πολιτιστική δραστηριότητα, μετατρέποντας το χωριό σε ένα μικρό εργαστήριο γραμμάτων. Όσοι νέοι συνέχιζαν τις σπουδές τους πήγαιναν στα σχολαρχεία της Μαχαλάς, του Αστακού, της Κατούνας και της Αμφιλοχίας. Τα παιδιά της έλαβαν μέρος σε όλους τους πολέμους μετά την Επανάσταση, ελληνοτουρκικούς, Βαλκανικούς, Μ. Ασία, Παγκόσμιους, ακόμα και της Κορέας. Οι κάτοικοι του Μπαμπίνη ήταν το 1879 ήταν 632, το 1889 ήταν 648, το 1896 ήταν 698, το 1907 ήταν 812, με απόλυτη ισορροπία σε άνδρες και γυναίκες, 406 για κάθε φύλο. Αργότερα, το 1920 (Απογραφή 19 /12/1920), ήταν 807 (399 άνδρες και 408 γυναίκες). Το 1928 780 κάτοικοι (391 άνδρες και 389 γυναίκες), σ' αυτούς δεν περιλαμβάνονταν οι 69 σκηνίτες (39 άνδρες και 30 γυναίκες) που έμεναν έξω από το χωριό κοντά στις στάνες τους. Το 1940 ήταν 827, άνδρες και γυναίκες. Στην απογραφή του 1961 ήταν 684, το 1981 ήταν 528, ενώ στην απογραφή του 1991 είχαν λιγοστέψει ακόμα περισσότερα και έφταναν τους 467 και στην τελευταία απογραφή του 2001 είχε 418 κατοίκους.

Και τους Μπαμπινιώτες του παρέσυρε το γενικότερο ρεύμα της μετανάστευσης της μεταπολεμικής Ελλάδος προς την Ευρώπη, Αμερική και τα μεγάλα αστικά κέντρα. Από το 1998 το χωριό είναι Δημοτικό Διαμέρισμα του Δήμο Αστακιωτών. Οι κάτοικοι ασχολούνταν μέχρι πριν λίγα χρόνια με την καπνοκαλλιέργεια. Σήμερα οι περισσότεροι ασχολούνται κυρίως με την κτηνοτροφία και λιγότερο με τη γεωργία. από το 1981 μέχρι το 1986 ο Σύλλογος Μπαμπινιωτών Αθήνας εξέδιδε εφημερίδα με τίτλο Η Φωνή των Μπαμπινιωτών.

ΑΓΓΛΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

Οι εκπαιδευόμενοι ερευνούν και καταγράφουν παραδοσιακές συνταγές του Ξηρομέρου και μεταφράζουν στην Αγγλική Γλώσσα

Οι δυσκολίες πολλές κατά καιρούς, αλλά οι νοικοκυρές πάντα εύρισκαν τρόπους να πλουτίζουν το τραπέζι με φαγητά φτιαγμένα με όσα υλικά διέθεταν, βάζοντας τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους.

Με τα χρόνια παλιές και νέες συνταγές μπλέχτηκαν ενώ άλλες παρέμειναν αυτούσιες. Κάποιες άλλες εγκαταλείφθηκαν στη λήθη των χρόνων καθώς αποτελούσαν λύσεις ανάγκης.

Το καλαμποκάλευρο, το λάδι, το σιμιγδάλι, το αλεύρι, το μέλι, το αιγοπρόβειο γάλα, το πρόβειο βούτυρο, τα τοπικά είδη τυροκομίας, τα σπιτικά ζυμαρικά (τραχανάς, χυλοπίτες), τα χόρτα και τα λαχανικά κάθε εποχής, τα ψάρια, τα αμνοερίφια του τόπου, το σπιτικό χοιρινό κρέας καθώς και τα ντόπια πουλερικά, αποτέλεσαν πυλώνες διατροφικής ενδυνάμωσης για ολόκληρες γενιές. Γενιές που μετέδωσαν όλα αυτά σε παιδιά και εγγόνια.

Μια προσπάθεια διάχυσης αυτών των συνταγών πέρα από τα τοπικά όρια μέσω της μετάφρασης τους στην Αγγλική γλώσσα.

Ένας φόρος τιμής στους ανθρώπους του μόχθου και της υπαίθρου και ειδικά στις Ελληνίδες νοικοκυρές και μάνες!!!

Αρβανίτικο

Υλικά:

- 1 κιλό κουνέλι ή κοτόπουλο ή κυνήγι ή παπί (κρέας με κόκαλο ή ψαχνό)
- Λάδι για το σοτάρισμα
- 1 κουταλιά αλεύρι
- ½ ποτήρι του κρασιού ξύδι
- 3 – 4 σκελίδες σκόρδο
- Αλάτι
- πιπέρι

Εκτέλεση:

Σοτάρουμε το κρέας σε μία κατσαρόλα με λάδι και μετά το βγάζουμε σε μία πιατέλα. Ρίχνουμε στο λάδι 1 κουταλιά αλεύρι (ανάλογα με το κρέας που έχουμε) και το σοτάρουμε ανακατεύοντας. Μόλις κοκκινίσει το λάδι, σβήνουμε με το ξύδι. Προσθέτουμε στην κατσαρόλα το κρέας, νερό (ανάλογα), το σκόρδο κοπανισμένο, το αλάτι, το πιπέρι και βράζουμε μέχρι να είναι το κρέας μας να είναι έτοιμο.

Arvanitiko

Ingredients:

- 1 kg rabbit, chicken, game, or duck (meat with bone or lean)
- Oil for sautéing
- 1 tablespoon flour
- ½ glass of vinegar
- 3 – 4 cloves of garlic
- Salt
- Pepper

Instructions:

Sauté the meat in a pot with oil and then remove it to a platter. Add 1 tablespoon of flour to the oil (depending on the meat you have) and sauté it while stirring. Once the oil reddens, extinguish it with vinegar. Add the meat back into the pot, water (as needed), crushed garlic, salt, pepper and boil until the meat is ready.

Γαβράκια γεμιστά στο φούρνο Μερίδες: 4 Χρόνος προετοιμασίας: 20 λεπτά Χρόνος ψησίματος: 45 λεπτά Υλικά: • ½ κιλό γαύρο • 120 γρ. τυρί φέτα τριμμένο • ½ κούπα μαϊντανό ψιλοκομμένο • 5-6 ελιές καλαμών σε φετάκια • Αλάτι • Πιπέρι • Ρίγανη • 2-3 ντομάτες κομμένες σε στρογγυλές φέτες • 1 πράσινη πιπεριά Εκτέλεση: Καθαρίζετε το γαύρο αφαιρώντας τα εντόσθια, το κεφάλι και τη ραχοκοκαλιά. Αλατίζετε τον γαύρο ελαφρά. Σε ένα μπολ ανακατέψτε το τυρί με το μαϊντανό, το σκόρδο και τις ελιές. Τοποθετήστε τις φέτες ντομάτας σε ένα μεγάλο ταψί και βάλτε επάνω στην κάθε φέτα ντομάτας 1 κουταλιά της σούπας από το μίγμα τυριού και από πάνω ένα με δύο γαύρους. Στο τέλος βάλτε στην επιφάνεια δύο λωρίδες πράσινης πιπεριάς. Ραντίστε με λίγο ελαιόλαδο και πασπαλίστε με αλάτι, πιπέρι και ρίγανη.	Baked Stuffed Anchovies Servings: 4 Preparation Time: 20 minutes Cooking Time: 45 minutes Ingredients: • ½ kg anchovies • 120g grated feta cheese • ½ cup finely chopped parsley • 5-6 Kalamata olives, sliced • Salt • Pepper • Oregano • 2-3 tomatoes, sliced into rounds • 1 green bell pepper Instructions: Clean the anchovies by removing the entrails, head, and backbone. Lightly salt the anchovies. In a bowl, mix the cheese with the parsley, garlic, and olives. Place the tomato slices in a large baking dish and put 1 tablespoon of the cheese mixture on each tomato slice. Place one or two anchovies on top. Finally, add two strips of green bell pepper on top. Drizzle with a little olive oil and sprinkle with salt, pepper, and oregano. Bake in the oven at 180°C for 40 minutes. Ready to serve.
---	--

Ψήστε στο φούρνο στους 180° Κελσίου για 40 λεπτά. Έτοιμο για σερβίρισμα.



Γιουβαρλάκια

Υλικά :

- 1 κρεμμύδι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 150 γρ. ρύζι γλασέ ή καρολίνα
- 500 γρ. μοσχαρίσιο κιμά (σπάλα)
- ¼ ματσάκι άνηθο
- 1 κ.σ. δυόσμο
- 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 ½ λίτρο νερό
- Φλούδες από ένα λεμόνι
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 κύβο ζωμό λαχανικών
- Αλάτι
- Πιπέρι

Για το αβγολέμονο

- 2 κρόκους από μεσαία αβγά
- 1 κ.γ. κοφτό corn flour (άνθος αραβοσίτου)
- Χυμό λεμονιού από 2 λεμόνια
- 1 κ.σ. άνηθο

Youvarlakia (Greek Meatball Soup)

Ingredients:

- 1 onion
- 1 clove of garlic
- 150 g rice (glazed or Carolina)
- 500 g ground beef (chuck)
- ¼ bunch of dill
- 1 tbsp mint
- 2-3 tbsp olive oil
- 1 ½ liters water
- Zest of one lemon
- 2 bay leaves
- 1 vegetable bouillon cube
- Salt
- Pepper

For the egg-lemon sauce:

- 2 egg yolks from medium eggs
- 1 tsp corn flour (cornstarch)
- Juice from 2 lemons
- 1 tbsp dill

Εκτέλεση:

Βάζουμε στον πολυκόφτη το κρεμμύδι και το σκόρδο και χτυπάμε πολύ καλά.

Βάζουμε το μίγμα σε πετσέτα και πιέζουμε καλά ώστε να φύγει η υγρασία.

Μεταφέρουμε τον κιμά σε ένα μπολ, προσθέτουμε το ρύζι, τον άνηθο και το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε πολύ καλά. Πλάθουμε τα γιουβαρλάκια σε μπαλίτσες όσο ένα μεγάλο καρύδι και τα τοποθετούμε σε μία σωτέζα (χαμηλή φαρδιά κατσαρόλα). Προσθέτουμε το νερό, το ξύσμα λεμονιού, τα φύλλα δάφνης, το κύβο ζωμού και σιγοβράζουμε για ½ ώρα τουλάχιστον .

Για το αυγολέμονο βάζουμε τους κρόκους, το corn flour, το χυμό λεμονιού και τον ψιλοκομμένο άνηθο σε ένα μπολ και χτυπάμε καλά. Πολύ αργά, σχεδόν σταγόνα, σταγόνα στην αρχή, ρίχνουμε στο μίγμα 2 κουτάλες από τον ζωμό του φαγητού μας ανακατεύοντας συνεχώς. Στο τέλος το μεταφέρουμε στην κατσαρόλα και ανακατεύουμε απαλά ώστε να πάει παντού. Σερβίρουμε με ψωμί και τυρί φέτα.

Instructions:

Finely chop the onion and garlic in a food processor. Transfer the mixture to a towel and squeeze out excess moisture. In a bowl, combine the ground beef, rice, dill, mint, and olive oil. Mix well.

Shape the mixture into balls about the size of a large walnut and place them in a wide pot.

Add water, lemon zest, bay leaves, vegetable bouillon cube, salt, and pepper. Simmer for at least ½ hour.

For the egg-lemon sauce, whisk together egg yolks, corn flour, lemon juice, and chopped dill. Slowly add 2 tablespoons of the soup broth, stirring constantly.

Transfer the mixture back to the pot and gently stir to incorporate.

Serve with bread and feta cheese.



Κατμάρ

Το κατμάρ ή κατιμάρι ήταν το γλυκό που φτιάχναμε στο Ξηρόμερο τις ημέρες της νηστείας και κυρίως την Καθαρή Δευτέρα.

Υλικά για τη ζύμη:

- 1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 400 ml νερό
- Αλάτι
- 1 κ.σ. λάδι

Για το σιρόπι

- 2 κούπες ζάχαρη
- 2 κούπες νερό
- Φλούδα λεμονιού
- 1 ξύλο κανέλλας

Για τη γέμιση

- ½ κιλό καρύδια και αμύγδαλα ψιλοκομμένα
- 100 γρ. σουσάμι
- 2 κ. σ. κανέλλα
- ½ κ. σ. γαρύφαλλο σκόνη
- ½ κούπα του τσαγιού ζάχαρη
- ½ κούπα του τσαγιού ελαιόλαδο
- ½ κούπα του τσαγιού φρυγανιά τριμμένη

Εκτέλεση:

Ανακατεύουμε τα καρύδια, τα

Katmar

“Katmar” or “Katimari” was a dessert made in Xiromero during fasting days, especially on Clean Monday.

Ingredients for the dough:

- 1 kg all-purpose flour
- 400 ml water
- Salt
- 1 tbsp oil

For the syrup:

- 2 cups sugar
- 2 cups water
- Lemon peel
- 1 cinnamon stick

For the filling:

- ½ kg finely chopped walnuts and almonds
- 100 g sesame seeds
- 2 tbsp cinnamon
- ½ tbsp ground cloves
- ½ cup sugar
- ½ cup olive oil
- ½ cup breadcrumbs

Instructions:

Mix the walnuts, almonds, cloves, cinnamon, sesame seeds, breadcrumbs,

αμύγδαλα, το γαρύφαλλο, την κανέλα, το σουσάμι, τη φρυγανιά και τη ζάχαρη σε ένα μπολ. Ανοίγουμε το ζυμάρι σε φύλλα με τον πλάστη, τα λαδώνουμε και ρίχνουμε από το μίγμα σε όλη την επιφάνεια του φύλλου σαν βροχή. Σουρώνουμε το φύλλο σαν φουσαρμόνικα με τα δάχτυλά μας και το βάζουμε σε λαδωμένο ταψί. Μόλις γεμίσει το ταψί μας με τα σουρωμένα φύλλα, βάζουμε το ταψί στο φούρνο που έχουμε ε προθερμάνει στους 180° Κελσίου. Μόλις κρυώσει το γλυκό, ρίχνουμε το ζεστό σιρόπι που έχουμε ετοιμάσει. Το σκεπάζουμε να μαλακώσει και είναι έτοιμο να το φάμε.	and sugar in a bowl. Roll out the dough into sheets using a rolling pin, brush with oil, and sprinkle the mixture evenly over the surface of the sheet. Crinkle the sheet like an accordion with your fingers and place it in an oiled baking tray. Once the tray is filled with the crinkled sheets, place it in a preheated oven at 180°C. Once the dessert has cooled, pour the hot syrup over it. Cover to soften, and it's ready to eat.
--	--

Κατμάρ Το συγκεκριμένο «κατμάρ» δεν έχει αναλογίες. Όταν η μάνα έφτιαχνε πίτα, οποιαδήποτε πίτα, τα φύλλα που περισσεύαν γύρω από το ταψί, τα έκοβε και τα τηγάνιζε σε καυτό λάδι. Στο τέλος ανακάτενε νερό με ζάχαρη και κανέλα και τα έσβηνε με αυτό. Το άφηνε λίγο να πει το σιρόπι και ήταν έτοιμο για φάγωμα. Το «κατμάρ» της φτώχειας ήταν χωρίς καρύδια και μόνο με τα φύλλα που είχαν περισσέψει.	Katmar This particular "katmar" does not have specific measurements. When mother made any type of pie, she would cut the leftover pastry sheets around the pan and fry them in hot oil. In the end, she would mix water with sugar and cinnamon and pour it over the fried dough. She let it sit for a while to absorb the syrup, and it was ready to eat. The "katmar" of poverty was made without nuts, only with the leftover pastry sheets.
--	---

Κεφτέδες με Σάλτα Ντομάτας

Μερίδες: 6-8

Υλικά:

- Κεφτέδες τηγανητοί
(προηγούμενη συνταγή)
- 4 ώριμες ντομάτες
- 1 κ. σ. ντοματοπελτέ
- 2 κ. σ. λάδι
- 1 φύλλο δάφνης
- 1 πρέζα ζάχαρη
- Αλάτι
- Πιπέρι

Εκτέλεση:

Ξεφλουδίστε τις ντομάτες και τις περνάτε από τον μύλο των λαχανικών. Βάζετε τις ντομάτες σε κατσαρόλα μαζί με όλα τα υπόλοιπα υλικά, λίγο νερό και τα αφήνετε να σιγοβράσουν για 20 λεπτά. Ρίχνετε τους τηγανισμένους κεφτέδες, αφήνετε το φαγητό να πάρει ακόμα μερικές βράσεις και σερβίρετε.

Meatballs in Tomato Sauce

Servings: 6-8

Ingredients:

- Fried meatballs (previous recipe)
- 4 ripe tomatoes
- 1 tbsp tomato paste
- 2 tbsp oil
- 1 bay leaf
- 1 pinch of sugar
- Salt
- Pepper

Instructions:

Peel the tomatoes and pass them through a vegetable mill.

Put the tomatoes in a pot with all the other ingredients, add a little water, and simmer for 20 minutes.

Add the fried meatballs, let the dish simmer for a few more minutes, and serve.



Κεφτέδες Καπαμά

Μία ακόμη παραδοσιακή συνταγή των χωριών του Ξηρόμερου.

Υλικά:

- 400 γρ. κιμά
- 1 μεγάλο κρεμμύδι τριμμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο τριμμένο
- 2 κλωναράκια μέντα ή δυόσμο
- 1 φέτα ψωμί (μπαγιάτικο)
μουσκεμένο και καλά στυμμένο
- 1 γεμάτη κ. γλ. αλάτι χοντρό
- 1 αβγό
- Λίγο πιπέρι

Για τη σάλτσα:

- 5 κοφτές κ. σ. αλεύρι
- 1 μικρό κρεμμύδι τριμμένο

Για το αυγολέμονο:

- Χυμός ενός λεμονιού
- 1 αυγό
- Ελαιόλαδο (για το τηγάνισμα)

Εκτέλεση:

Ζυμώνουμε τα υλικά του κιμά.

Αφήνουμε το μίγμα στο ψυγείο για μισή ώρα και μετά πλάθουμε μέτριους κεφτέδες. Παράλληλα, σε μία κατσαρόλα έχουμε βάλει ένα λίτρο νερό να βράσει. Βάζουμε το λάδι στο τηγάνι να κάψει και τηγανίζουμε τους κεφτέδες

Meatballs “Kapama”

Another traditional recipe from the villages of Xiromero.

Ingredients:

- 400g minced meat
- 1 large grated onion
- 2 grated garlic cloves
- 2 sprigs of mint or spearmint
- 1 slice of bread (stale), soaked and well squeezed
- 1 full tsp coarse salt
- 1 egg
- A little pepper

For the sauce:

- 5 level tbsp flour
- 1 small, grated onion

For the egg-lemon sauce:

- Juice of one lemon
- 1 egg
- Olive oil (for frying)

Instructions:

Knead the minced meat ingredients. Leave the mixture in the fridge for half an hour and then form medium-sized meatballs. Meanwhile, boil a liter of water in a pot. Heat the oil in a frying pan and fry the meatballs on both sides until browned. Drain the oil from the pan and put it in a pot. Fry the flour mixed with onion

και από τις δύο πλευρές να ροδίσουν. Σουρώνουμε το λάδι του τηγανιού και το βάζουμε σε κατσαρόλα. Ρίχνουμε το αλεύρι ανακατεμένο με το κρεμμύδι και το τηγανίζουμε λίγο να χρυσίσει. Σιγά σιγά ρίχνουμε με μία κουτάλα το νερό που βράζει και ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα ή το σύρμα μαγειρικής ώστε να μην σβολιάσει. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και βράζουμε για μία ώρα. Έπειτα βγάζουμε ζωμό σε ένα βαθύ πιάτο και το αφήνουμε να κρυώσει λιγάκι. Σε ένα μπολ ρίχνουμε το ασπράδι κι το χτυπάμε καλά να ασπρίσει και να στέκεται στο πιρούνι /αυγοδάρτη. Μόλις είναι έτοιμο προσθέτουμε τον κρόκο και χτυπάμε να ενσωματωθεί. Έπειτα ρίχνουμε λίγο λίγο το ζωμό που έχουμε κρατήσει στο αυγό και συνεχίζουμε το χτύπημα. Στη συνέχεια ενσωματώνουμε αυτό το μίγμα στην κατσαρόλα σιγά σιγά ώστε να μην κόψει το αυγό και το φαγητό μας είναι έτοιμο για σερβίρισμα.

until golden. Gradually add boiling water with a ladle and stir with a wooden spoon or whisk to prevent lumps. Lower the heat and simmer for an hour. Then take some broth in a deep plate and let it cool slightly.

In a bowl, beat the egg white until it turns white and can stand on a fork/whisk. Once ready, add the yolk and beat to incorporate. Then gradually add the broth we kept to the egg, continuing to beat. Then slowly incorporate this mixture into the pot so as not to curdle the egg, and our food is ready to serve.



ΚΕΦΤΕΔΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΟΙ

Μερίδες: 6-8

Υλικά:

- 500 γρ. κιμά βοδινό
- 500 γρ. κιμά χοιρινό
- 250 γρ. ψύχα ψωμιού
- 2 μέτρια κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 2 αβγά χτυπημένα
- Δυόσμο ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Αλεύρι (για το τηγάνισμα)
- Λάδι (για το τηγάνισμα)

Εκτέλεση:

Μουσκεύετε την ψίχα και την στύβετε καλά. Ανακατεύετε τον κιμά, την ψίχα, τα κρεμμύδια, το σκόρδο, τα αβγά, το δυόσμο και το αλατοπίπερο. Ζυμώνετε καλά το μίγμα και το πλάθετε σε κεφτέδες. Αλευρώνετε τους κεφτέδες και τους τηγανίζετε σε μπόλικο λάδι.



Fried Meatballs

Servings: 6-8

Ingredients:

- 500g beef mince
- 500g pork mince
- 250g bread crumbs
- 2 medium onions, finely chopped
- 2 beaten eggs
- Finely chopped mint
- 2 garlic cloves
- Salt
- Pepper
- Flour (for frying)
- Oil (for frying)

Instructions:

Soak the breadcrumbs and squeeze them well.

Mix the mince, breadcrumbs, onions, garlic, eggs, mint, and seasoning.

Knead the mixture well and shape it into meatballs.

Coat the meatballs in flour and fry them in plenty of oil.

Κόκορας Ντόπιος με Χυλοπίτες

Ο ντόπιος κόκορας έχει πιο σκληρό κρέας μιας και είναι αλανιάρης. Οι γιαγιάδες μας, στα χωριά του Ξηρομέρου, φτιάχνουν χειροποίητες χυλοπίτες.

Υλικά :

- 1 κόκορας ντόπιος κομμένος σε μερίδες
- 1 κρεμμύδι μέτριο ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδας σκόρδο
- 1 μέτρια ντομάτα αλεσμένη
- 1 κ. γλ. γεμάτη πάστα ντομάτας
- 1 κ. γλ. (περίπου) αλάτι
- ¼ κ. γλ. πιπέρι
- ½ πιάτο σπιτικές χυλοπίτες
- 3 κ. σ. βιτάμ

Εκτέλεση:

Βυθίζουμε τον κόκορα σε νερό και ξύδι για λίγη ώρα να μαλακώσει και να μην μυρίζει. Αφαιρούμε τυχόν πούπουλα. Ξεπλένουμε καλά, κόβουμε σε μερίδες και αφήνουμε να σουρώσει. Βάζουμε λίγο λάδι στη χύτρα και σοτάρουμε τον κόκορα. Αφαιρούμε τον κόκορα και σοτάρουμε το κρεμμύδι και το στη συνέχεια το σκόρδο ελαφρά. Στο τέλος σοτάρουμε λίγο και την πάστα ντομάτα.

Local Rooster with Handmade Pasta

The local rooster has tougher meat since it is free-range. Our grandmothers, in the villages of Xiromero, make handmade pasta.

Ingredients:

- 1 local rooster cut into portions
- 1 medium onion finely chopped
- 1 clove of garlic
- 1 medium tomato ground
- 1 full tsp tomato paste
- About 1 tsp salt
- ¼ tsp pepper
- ½ plate homemade pasta
- 3 tbsp Vitam (a type of shortening)

Instructions:

Soak the rooster in water and vinegar for a while to soften and remove any smell. Remove any feathers left. Rinse well, cut into portions, and let drain. Put some oil in a pressure cooker and sauté the rooster. Remove the rooster and lightly sauté the onion and then garlic. Finally, sauté the tomato paste. Boil water in a pot for pasta and add 1 tsp salt. Once boiling, add pasta and cook for

Σε μία κατσαρόλα βράζουμε νερό για τις χυλοπίτες και προσθέτουμε μία κ. γλ. αλάτι. Αφού βράσει ρίχνουμε τις χυλοπίτες και βράζουμε για 10-15 λεπτά περίπου. Στο τέλος ανακατεύουμε τις χυλοπίτες με τη σάλτσα ντομάτας και τον κόκορα.	about 10-15 minutes. Finally, mix pasta with tomato sauce and rooster.
---	---

Κολοκυθοκεφτέδες (Κιοφτέ) Υλικά: • 1 κιλό κολοκυθάκια τρυφερά • 1 ½ κούπα τριμμένη πατάτα • 1 ½ κούπα τυρί φέτα τριμμένο • 2 αβγά • ½ κούπα ψιλοκομμένο μαϊντανό • ½ κούπα άνηθο • ½ κούπα δυόσμο • 1 κ.γλ. κόκκινο γλυκό πιπέρι • Αλάτι • Πιπέρι μαύρο • ¾ φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα • Αλεύρι (όσο σηκώσει) • Αλάτι • Λάδι για το τηγάνισμα Εκτέλεση: Καθαρίστε τα κολοκυθάκια και τρίψτε τα στον τρίφτη. Πασπαλίστε τα με λίγο αλάτι και βάλτε τα στο τηγνητό. Αφήστε να	Zucchini Fritters (Kiofte) Ingredients: • 1 kg tender zucchini • 1 ½ cups grated potato • 1 ½ cups grated feta cheese • 2 eggs • ½ cup finely chopped parsley • ½ cup dill • ½ cup mint • 1 tsp sweet paprika • Salt • Black pepper • ¾ cup finely chopped spring onions • Flour (as needed) • Oil for frying Instructions: Clean the zucchini and grate them. Sprinkle with a little salt and put them in a strainer. Let them stand for 2 hours to drain their liquids, occasionally pressing with your hands.
---	---

σταθούν 2 ώρες, να φύγουν τα υγρά τους πατώντας τα που και που με τις παλάμες σας. Μεταφέρετε τα κολοκύθια σε ένα μεγάλο μπολ, ρίξτε και όλα τα υπόλοιπα υλικά και ανακατέψτε τα με ένα κουτάλι. Τέλος ρίξτε όσο αλεύρι χρειαστεί να γίνει σφιχτός χυλός. Πάρτε κουταλιές από το χυλό και τηγανίστε σε καυτό λάδι.

Transfer the zucchini into a large bowl, add all the other ingredients, and mix with a spoon. Add enough flour to make a thick batter.

Take spoonfuls of the batter and fry in hot oil.



Κουλούρα Ξηρομερίτικη

Υλικά:

- 400 γρ. νερό χλιαρό
- 1 κουταλιά ζάχαρη
- 1 πρέζα αλάτι
- Αλεύρι (όσο πάρει ώστε να γίνει μία λεία ζύμη)
- 1 φακελάκι μαγιά σκόνη
- 1 φλιτζανάκι του καφέ ξύδι
- 1 κρασοπότηρο ελαιόλαδο
- 500 γρ. φέτα

Kouloura from Xiromero (Traditional Greek Bread)

Ingredients:

- 400 g lukewarm water
- 1 tablespoon sugar
- 1 pinch of salt
- Flour (as needed to make a smooth dough)
- 1 packet of dry yeast
- 1 small cup of vinegar
- 1 wine glass of olive oil
- 500 g feta cheese

Εκτέλεση:

Σε ένα μπολ βάζω το νερό, τη ζάχαρη και τη μαγιά. Ανακατεύω και αφήνω για 10 λεπτά να ενεργοποιηθεί η μαγιά και να κάνει φουσκάλες. Έπειτα ρίχνω το λάδι, το αλάτι. Το ξίδι και το αλεύρι και ζυμώνω μέχρι να γίνει η ζύμη μαλακή. Λαδώνω ένα μπολ και αφήνω τη ζύμη μέσα σ' αυτό για μισή ώρα σκεπασμένη με καθαρή πετσέτα. Μετά κάνω τη ζύμη μπαλάκια και την ανοίγω σε φύλλα. Λαδώνω ένα ταψί και βάζω τυρί φέτα σε κομμάτια πάνω σε κάθε φύλλο. Έπειτα βάζω το ένα φύλλο επάνω στο άλλο λαδωμένο ή βουτυρωμένο και τα ψήνω όλα μαζί για 25 - 30 λεπτά στους 180° Κελσίου.



Instructions:

In a bowl, combine the water, sugar, and yeast. Stir and let it sit for 10 minutes until the yeast is activated and bubbles form. Add the oil, salt, vinegar, and flour, kneading until the dough is soft. Grease a bowl, place the dough in it, and let it rest covered with a clean towel for half an hour. Divide the dough into small balls and roll them out into sheets. Grease a baking pan and place pieces of feta cheese on each sheet. Layer the sheets on top of each other, greasing or buttering in between each layer. Bake at 180°C for 25-30 minutes.



Κουραμπιέδες

Υλικά:

- 1 κιλό βούτυρο
- ½ κιλό ζάχαρη
- 1 κούπα αλισίβα (βράζω 1 κουταλιά της σούπας στάχτη σε ½ κούπα νερό. Το αφήνω να σταθεί (να κάτσει) και το στραγγίζω).
- 1 φλιτζανάκι του καφέ ούζο
- 1 γεμάτη κ. σ. σόδα. Ρίχνω στο μίγμα.
- Αλεύρι γύρω στα 1.500 - 1.800 γρ.
- ½ κιλό αμύγδαλα ασπρισμένα και ψημένα. Τα ζυμώνω μαζί με τη ζύμη.

Εκτέλεση:

Χτυπάμε στο μίξερ 1 ώρα το βούτυρο με τη ζάχαρη να αφρατέψουν. Έπειτα ζυμώνουμε όλα τα υλικά μαζί. Στο τέλος προσθέτουμε και τα ασπρισμένα αμύγδαλα και ζυμώνουμε λίγο ώστε να πάνε παντού στο μίγμα. Πλάθουμε κουραμπιέδες (στρογγυλούς μεσαίου μεγέθους συνήθως)

Ψήνουμε στους 180° – 200° Κελσίου γύρω στη ½ ώρα σε προθερμασμένο φούρνο.

Kourabiedes (Greek butter cookies)

Ingredients:

- 1 kg butter
- ½ kg sugar
- 1 cup ash water (I boil 1 tablespoon of ash in ½ cup of water. I let it settle and then strain it).
- 1 small cup of ouzo
- 1 full tbsp of baking soda. I add it to the mixture.
- Flour, around 1,500 - 1,800 g.
- ½ kg blanched and roasted almonds. I knead them together with the dough.

Instructions:

Beat the butter with the sugar in the mixer for 1 hour until they become fluffy. Then knead all the ingredients together. In the end, add the blanched almonds and knead a little so that they are distributed throughout the mixture. Shape the kourabiedes (usually medium-sized rounds). Bake at 180°C – 200°C for about ½ hour in a preheated oven.



Λαδοραβανί Ξηρομερίτικη (Παραδοσιακό γλυκό)

Υλικά:

- 700 γρ ελαιόλαδο
- 250 γρ. σιμιγδάλι ψιλό
- 250 γρ. σιμιγδάλι χοντρό
- 1 κιλό ζάχαρη
- 1.400 ml νερό
- 3 βανίλιες
- 3 κ. σ. αλεύρι
- Χυμό και ξύσμα από ένα λεμόνι
- Ξύσμα πορτοκαλιού
- Γαρύφαλλα για διακόσμηση

Εκτέλεση:

Σε μεγάλη κατσαρόλα βάζω το λάδι, το νερό, τη ζάχαρη, το χυμό και το ξύσμα λεμονιού και το ξύσμα πορτοκαλιού και βράζω για 6 - 8 λεπτά. Ρίχνω το σιμιγδάλι και το αλεύρι με μιας και τις βανίλιες και ανακατεύουμε πολύ καλά όλα τα υλικά για 2 λεπτά. Έπειτα ρίχνουμε το μίγμα σε ένα ταψί. Ψήνουμε στους 180° Κελσίου για 1 ώρα.

Ladovravani from Xiromero (Traditional Greek Semolina Cake with Olive Oil)

Ingredients:

- 700 g olive oil
- 250 g fine semolina
- 250 g coarse semolina
- 1 kg sugar
- 1,400 ml water
- 3 vanilla beans
- 3 tablespoons flour
- Juice and zest of one lemon
- Orange zest
- Cloves for decoration

Instructions:

In a large pot, combine the oil, water, sugar, lemon juice and zest, and orange zest. Boil for 6-8 minutes.
Add the semolina and flour at once, along with the vanilla, and mix all the ingredients well for 2 minutes.
Pour the mixture into a baking pan.
Bake at 180°C for 1 hour.

Λαχανόπιτα (Χορτόπιτα)	Vegetable Pie
Υλικά για το φύλλο: • 800 γρ αλεύρι • ½ ποτήρι του κρασιού ελαιόλαδο • 2 κ.σ. ξύδι • 1 ½ ποτήρι χλιαρό νερό (περίπου) • 1 ½ κ.γ. αλάτι Εκτέλεση: Βάζουμε το αλεύρι σε μία μπασίνα και ανοίγουμε ένα κενό στο κέντρο με το χέρι μας. Ρίχνουμε μέσα όλα τα υπόλοιπα υλικά και τα ανακατεύουμε όλα μαζί και ζυμώνουμε μέχρι να έχουμε μία ζύμη που να μην κολλάει στα χέρια μας. Χωρίζουμε τη ζύμη σε έξι κομμάτια και την αφήνουμε σκεπασμένη με μεμβράνη σε μία άκρη να ξεκουραστεί για μισή ώρα τουλάχιστον. Υλικά γέμισης: • 1 ½ κιλό άγρια χόρτα όπως: • λάπατα, σέσκουλα, σπανάκι, παπαρούνες, πράσα ή άγριες πρασίθρες, φρέσκα κρεμμυδάκια ή ξερό κρεμμύδι, άνηθο, μαϊδανό • 300 – 400 γρ τυρί φέτα σπασμένο σε μικρά κομματάκια με το χέρι μας	Ingredients for the dough: • 800 g flour • ½ glass of olive oil • 2 tbsp vinegar • 1 ½ glass lukewarm water (approximately) • 1 ½ tsp salt Instructions for the dough: Place the flour in a bowl and make a hole in the center with your hand. Pour all the remaining ingredients into the hole and mix everything together, kneading until you have a dough that doesn't stick to your hands. Divide the dough into six pieces and cover with plastic wrap to rest for half an hour at least. Ingredients for the filling: • 1 ½ kg wild greens such as sorrel, chard, spinach, poppy greens, leeks, or wild green onions, fresh onions, dill, parsley • 300-400 g feta cheese, crumbled • ½ cup of trachana (traditional Greek pasta) • 1 tsp salt

- ½ κούπα του τσαγιού τραχανά
- 1 κ.γ. αλάτι
- 3-4 κ.σ. λάδι

Εκτέλεση:

Πλένουμε τα χόρτα πολύ καλά, τα στραγγίζουμε και τα ψιλοκόβουμε σε μία μεγάλη μπασίνα. Ρίχνουμε μέσα όλα τα υλικά και ανακατεύουμε.

Στήσιμο της πίτας:

Λαδώνουμε ένα ταψί κουζίνας. Ανοίγουμε τα φύλλα μας ένα ένα με τον πλάστη. Στρώνουμε ένα φύλλο, το λαδώνουμε και κάνουμε το ίδιο με τα επόμενα δύο φύλλα. Βάζουμε τη μισή γέμιση πάνω στα φύλλα. Βάζουμε ένα ακόμη φύλλο και έπειτα την υπόλοιπη γέμιση. Τελειώνουμε με τα δύο υπόλοιπα φύλλα αφού λαδώσουμε ανάμεσα. Τελειώνοντας, τα φύλλα που εξέχουν από το ταψί τα ρολάρουμε και δημιουργούμε το τελείωμα της πίτας μας. Λαδώνουμε το τελευταίο φύλλο, ραντίζουμε με λίγο νερό. Βάζουμε το ταψί μας στο χαμηλό επίπεδο του φούρνου και ψήνουμε στους 200° C σε προθερμασμένο φούρνο στις αντιστάσεις. Αν θέλουμε να ψήσουμε την πίτα μας στον αέρα, θα τοποθετήσουμε το ταψί μας στο μεσαίο επίπεδο και θα προθερμάνουμε τον

- 3-4 tbsp oil

Instructions for the filling:

Wash the greens thoroughly, drain them, and finely chop them in a large bowl.

Add all the ingredients and mix.

Assembling the pie:

Grease a baking pan.

Roll out each piece of dough with a rolling pin. Layer one sheet of dough in the pan, brush with oil, and repeat with two more sheets.

Spread half of the filling over the sheets.

Add another sheet of dough, then the remaining filling.

Finish with the last two sheets of dough, brushing with oil in between.

Roll any excess dough over the edges to seal the pie.

Brush the top layer with oil and sprinkle with a little water.

Bake in a preheated oven at 200°C (conventional oven) or 180°C (fan-forced) for about an hour until golden brown.

φούρνο μας στους 180° C. Μετά από μία ώρα περίπου και αφού έχει ροδίσει καλά, η πίτα μας είναι έτοιμη.



Μπακαλιάρος (Συνταγές)

Ο μπακαλιάρος συνδέεται άμεσα με το κομμάτι της νηστείας της Σαρακοστής. Η εκκλησία επιτρέπει 3 φορές την κατανάλωση ψαριού: την ημέρα του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου, την Κυριακή των Βαΐων και την ημέρα της μεταμόρφωσης του Σωτήρος. Επειδή μπορούσε να διατηρηθεί για πολύ καιρό χάρη στο αλάτι που είχε, ονομάστηκε το «ψάρι του βουνού» και μπορούσε να φτάσει και στις πιο απομακρισμένες ορεινές περιοχές. Εδώ στο Ξηρόμερο τον φτιάχνουμε πάντα τις παραπάνω μέρες με διάφορες παραλλαγές.

Μπακαλιάρος Σκορδαλιά

Υλικά:

- 1 μεγάλο κομμάτι παστό μπακαλιάρο
- Λάδι για τηγάνισμα
- 200 γρ. αλεύρι για το χυλό
- 1 κουτάκι μύρα

Εκτέλεση:

Με το μαχαίρι αφαιρούμε από τον μπακαλιάρο τα πτερύγια και την ουρά. Αν θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε την πέτσα του, την ξύνουμε πάρα πολύ καλά

Cod Recipes

Cod is closely associated with the fasting period of Lent. The church allows fish consumption three times during this period: on the Annunciation of the Virgin Mary, Palm Sunday, and the Transfiguration of the Savior. Due to its ability to be preserved for a long time thanks to the salt, it was called the "fish of the mountain" and could reach even the most remote mountainous areas. Here in Xiromero, we always make it on the above-mentioned days with several variations.

Cod with Garlic Sauce (Bakaliaros Skordalia)

Ingredients:

- 1 large piece of salted cod
- Oil for frying
- 200g flour for the batter
- 1 can of beer

Instructions:

Use a knife to remove the fins and tail from the cod. If you want to use the skin, scrape it very well to remove the scales. Otherwise, remove it.

Cut the cod into small pieces, wash them, and put them in a basin with water for two days, changing the water in the morning, afternoon,

ώστε να φύγουν τα λέπια. Διαφορετικά την αφαιρούμε.

Κόβουμε τον βακαλάο σε μικρά κομμάτια, τον πλένουμε και τον βάζουμε σε μία λεκάνη με νερό για δύο ημέρες αλλάζοντας το νερό πρωί, μεσημέρι και βράδυ. Μετά τον βγάζουμε, τον στραγγίζουμε πολύ καλά και τον αφήνουμε να στεγνώσει σε ένα απορροφητικό χαρτί.

Για το κουρκούτι βάζουμε το αλεύρι με τη μύρα σε ένα μπολ και ανακατεύουμε καλά να γίνει χυλός.

Βουτάμε τα κομμάτια του μπακαλιάρου μέσα στο χυλό και τα τοποθετούμε στο τηγάνι αφού πρώτα έχει κάψει το λάδι πολύ καλά. Μόλις πάρει χρώμα από τη μία πλευρά, τον γυρίζουμε από την άλλη. Βγάζοντας τον, τον τοποθετούμε σε απορροφητικό χαρτί.

Για την σκορδαλιά:

- 2 κιλά πατάτες
- 1 σκόρδο μεγάλο
- Αλάτι, λεμόνι, λάδι

Σκορδαλιά

Σε μία κατσαρόλα βάζουμε ένα κομμάτι μπακαλιάρo (ή μπορούμε και άλλο είδος

and evening. Then take it out, drain it very well, and let it dry on an absorbent paper.

For the batter, put the flour and beer in a bowl and mix well to make a batter. Dip the cod pieces in the batter and place them in the pan after the oil has heated very well. Once it is colored on one side, turn it over. Remove it and place it on absorbent paper.

For the garlic sauce:

- 2 kg potatoes
- 1 large garlic
- Salt, lemon, oil

Garlic Sauce:

In a pot, put a piece of cod (or another type of fish) to boil with water. Strain it and keep the broth.

ψαριού) να βράσει με νερό. Το σουρώνουμε και κρατάμε το ζουμί. Σε άλλη κατσαρόλα βράζουμε τις πατάτες και όταν τις τρυπήσουμε με το πιρούνι και σπάνε είναι έτοιμες. Τις μεταφέρουμε το σουρωτήρι. Έπειτα είτε στο μίξερ είτε στο γουδί (καφκιά = τοπική ονομασία του ξύλινου γουδιού) τις πολτοποιούμε ρίχνοντας μέσα λάδι, σκόρδο, αλάτι, λεμόνι και το ζουμί από το ψάρι. Δοκιμάζουμε και συμπληρώνουμε σύμφωνα με τις προτιμήσεις μας.	In another pot, boil the potatoes and when they are tender enough to break with a fork, they are ready. Transfer them to a colander. Then, either in a mixer or a mortar (called "kafka" locally), mash them, adding oil, garlic, salt, lemon, and the fish broth. Taste and adjust according to your preferences. 
---	---

Μπακαλιάρος πλακί στο φούρνο με πατάτες Υλικά: • 1 κιλό μπακαλιάρος (ξηρμυρισμένος) • 3 κρεμμύδια σε ροδέλες • ½ κιλό πατάτες κυδωνάτες • 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας • Ντομάτες τριμμένες • 1 σκελίδα σκόρδο • ½ κιλό σπανάκι • Αλάτι, πιπέρι, λάδι • Μαϊντανό	Baked Cod with Potatoes Ingredients: • 1 kg cod (desalted) • 3 onions, sliced • ½ kg potatoes, wedged • 1 tbsp tomato paste • Grated tomatoes • 1 clove of garlic • ½ kg spinach • Salt, pepper, oil • Parsley • Flour
---	---

- Αλεύρι

Εκτέλεση:

Βάζουμε τα λαχανικά, σκόρδο, κρεμμύδι, μαϊντανό, ντομάτες τριμμένες, πελτέ και το σπανάκι να σωταριστούν με λάδι στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι. Περνάμε τις πατάτες ελαφρά από το τηγάνι. Το ίδιο και τον βακαλάο (αφού τον έχουμε περάσει ελαφρά από το αλεύρι) και έπειτα τα τοποθετούμε στο ταψί. Ρίχνουμε τα λαχανικά από πάνω και τα ραντίζουμε με ελαιόλαδο. Το αφήνουμε στο φούρνο 30 λεπτά να δέσει η σάλτσα και σερβίρουμε.

Instructions:

Sauté the vegetables (garlic, onion, parsley, grated tomatoes, tomato paste, and spinach) in oil in a pot. Add salt and pepper. Lightly fry the potatoes. Do the same with the cod (after lightly coating it with flour) and then place them in a baking pan. Pour the vegetables on top and drizzle with olive oil. Bake in the oven for 30 minutes until the sauce thickens and serve.

Μπακαλιάρος πίτα

Υλικά:

- 1 κιλό μπακαλιάρος ξαρμυρισμένος
- 1 κούπα ρύζι
- Αλάτι, πιπέρι
- 3-4 αβγά
- 6 φύλλα πίτας
- Ελαιόλαδο

Εκτέλεση:

Cod Pie

Ingredients:

- 1 kg cod, desalted
- 1 cup rice
- Salt, pepper
- 3-4 eggs
- 6 sheets of phyllo pastry
- Olive oil

Instructions:

Καθαρίζουμε τον μπακαλιάρο από τα αγκάθια και τον κόβουμε σε μικρά κομματάκια.. το βάζουμε στο τηγάνι με λίγο λάδι να σωταριστεί. Μετά μεταφέρουμε τα κομματάκια σε μια λεκάνη και ρίχνουμε μέσα τα αβγά, το ρύζι, λάδι, αλάτι πιπέρι και τα ανακατεύουμε. Στρώνουμε τρία λαδωμένα φύλλα στο ταψί που έχουμε ήδη λαδώσει. Στρώνουμε τη γέμιση να πάει παντού και από πάνω βάζουμε τα υπόλοιπα τρία φύλλα με λάδι ενδιάμεσα. Ψήνουμε στους 180° Κελσίου για μία ώρα.	Remove the cod bones and cut it into small pieces. Sauté it in a pan with a little oil. Then transfer the pieces to a basin and add the eggs, rice, oil, salt, and pepper and mix. Grease a baking pan and layer three oiled phyllo sheets. Spread the filling evenly and cover with the remaining three sheets, oiling in between. Bake at 180°C for one hour.
---	---

Μπατζίνα Η Μπατζίνα ήταν ένα φτωχικό φαγητό που μαγείρευαν οι ξηρομερίτησες γυναίκες στα πέτρινα χρόνια της Κατοχής. Βασικό υλικό της παρασκευής της ήταν το αλεύρι καλαμποκιού, («ροκίσιο» όπως το έλεγαν στην περιοχή). Στα χωράφια του Ξηρομέρου καλλιεργούσαν καλαμπόκι. Αυτό το φαγητό έπαιρνε τη μορφή παχύρευστης μάζας, πράγμα που δηλώνει και η ίδια η ονομασία του. Η αρχική ονομασία ήταν «Μαζίνα» και στη συνέχεια	Batzina “Batzina” was a humble dish made by the women of Xiromero during the difficult years of the Occupation. The main ingredient was cornmeal, referred to as "rokisio" in the area. It was grown in the fields of Xiromero. This dish had the consistency of a thick porridge, as indicated by its name. Initially called "Mazina," it was later adapted to "Batzina" in the local dialect.
---	--

παραφράστηκε σε «Μπατζίνα» στην ντοπιολαλιά του Ξηρομέρου. Υλικά: • 2 ποτήρια του νερού αλεύρι καλαμποκιού • 1 ½ λίτρο νερό • 1 μεγάλο κρεμμύδι • 1 ποτήρι λάδι • 1 κ.γλ. αλάτι ψιλό • 150 γρ. φέτα τριμμένη με το χέρι Εκτέλεση: Βάζουμε στον τέντζερη (κατσαρόλα) το νερό να ζεσταθεί. Προσθέτουμε λίγο λίγο το καλαμποκαλεύρο και το αλάτι και ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα μέχρι να πήξει. Ρίχνουμε λίγο λάδι στο τηγάνι (ίσα με το μάτι της κότας - γιατί τότε δεν είχαν πολύ λάδι). Το αφήνουμε να κάψει και ρίχνουμε το κομμένο κρεμμύδι μέχρι να ροδίσει ελαφρά. Μετά ρίχνουμε το ζεματισμένο αλεύρι καλαμποκιού που έχει πήξει και τη φέτα και ανακατεύουμε καλά.	Ingredients: • 2 glasses cornmeal • 1 ½ liters water • 1 large onion • 1 cup oil • 1 tsp fine salt • 150 g feta, crumbled by hand Instructions: Heat the water in a pot. Gradually add the cornmeal and salt, stirring with a wooden spoon until it thickens. Heat a little oil in a frying pan (about the size of a chicken's eye, as they didn't have much oil back then). Allow it to get hot and add the chopped onion, cooking until lightly browned. Add the cooked cornmeal mixture and feta, mixing well.
---	--

«Μπομπότα» το ψωμί της κατοχής	Bobota - The Bread of the Occupation
--------------------------------	--------------------------------------

Η μπομπότα ήταν άλλο ένα φαγητό με ροκίσιο αλεύρι (αλεύρι καλαμποκιού) που ψηνόταν στη χόβολη. Τρωγόταν αμέσως γιατί την επόμενη μέρα δεν κοβόταν με τίποτα αλλά ήταν μια λύση για να μην τρώνε πολύ. Για την μπομπότα έκαναν την ίδια διαδικασία με την «Μπατζίνα» αλλά χωρίς κρεμμύδι. Υλικά: • 2 ποτήρια του νερού αλεύρι καλαμποκιού • 1 ½ λίτρο νερό • 1 ποτήρι λάδι • 1 κ.γλ. αλάτι ψιλό • 150 γρ. φέτα τριμμένη με το χέρι Εκτέλεση: Έβραζαν το κουρκούτι, το ζύμωναν με την ξύλινη κουτάλα και το έπλαθαν σαν καρβέλι στρογγυλό και μετά το πατούσαν με το χέρι να γίνει πιο επίπεδο. Αφού έκαιγαν αρκετά ξύλα στο τζάκι ή στον ξυλόφουρνο, παραμέριζαν τη στάχτη στη γωνιά του τζακιού ή του φούρνου και την έψηναν εκεί σκεπάζοντας την με κάρβουνα και στάχτη. Επίσης κάποιοι την τύλιγαν σε φύλλα αγριοκρεμμύδας πρώτα και την	“Bobota” was another dish made with cornmeal (“rokisio” flour) baked in embers. It was eaten immediately because it became too hard to cut the next day. It was a solution to not eat too much. “Bobota” was made the same way as “Batzina” but without the onion. Ingredients: • 2 glasses cornmeal • 1 ½ liters water • 1 glass oil • 1 tsp fine salt • 150 g feta, crumbled by hand Instructions: Boil the mixture, knead it with a wooden spoon, shape it into a round loaf, and then flatten it by hand. After burning enough wood in the fireplace or wood oven, they would push the ashes to the side and bake the loaf covered with embers and ashes. Some wrapped it in squill leaves before baking. It was eaten on the same day, as mentioned earlier.
---	---

έψηναν. Τρώγονταν όπως προαναφέραμε την ίδια μέρα.	
--	--

Παντεσπάνι	Pandespani (Greek Sponge Cake)
Υλικά: • 6 αβγά μεγάλα (χωρισμένα σε ασπράδια και κρόκους) • 200 γρ. ζάχαρη • 2 βανίλιες • 125 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις • 35 γρ. corn flour (άνθος αραβοσίτου ή αλλιώς νισεστέ) • 2 κ.γ. baking powder • 2 πρέζες αλάτι • 50 γρ. βούτυρο λιωμένο και κρύο Σιρόπι: • 2 ½ ποτήρια ζάχαρη • 3 ποτήρια νερό • Φλούδα λεμονιού και μερικές σταγόνες χυμό λεμονιού Εκτέλεση: Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 170 βαθμούς στον αέρα.	Ingredients: • 6 large eggs (separated into whites and yolks) • 200 g sugar • 2 vanillas • 125 g all-purpose flour • 35 g corn flour (cornstarch) • 2 tsp baking powder • 2 pinches of salt • 50 g melted and cooled butter Syrup: • 2 1/2 glasses of sugar • 3 glasses of water • Lemon peel and a few drops of lemon juice Instructions: Preheat the oven to 170 degrees Celsius (fan-forced).

Βουτυρώνουμε ένα ταψί 32 εκ. και στρώνουμε αντικολλητικό χαρτί στο κάτω μέρος. Σε μία μπασίνα κοσκινίζουμε το αλεύρι, το corn flour, το baking powder και το αλάτι. Σε ένα μπολ χτυπάμε τους κρόκους με τα 2/3 της ζάχαρη ώστε να φουσκώσουν και να ασπρίσουν και έπειτα ρίχνουμε τις βανίλιες. Σε άλλο μπολ χτυπάμε τα ασπράδια με το αλάτι, μέχρι να δούμε να σχηματίζονται απαλές κορυφές. Προσθέτουμε την υπόλοιπη ζάχαρη και χτυπάμε 1 λεπτό ακόμα να γυαλίσει καλά η μαρέγκα. Ρίχνουμε τη μαρέγκα στους χτυπημένους κρόκους. Προσθέτουμε τα στερεά υλικά και ανακατεύουμε απαλά με μία μαλακή σπάτουλα. Στο τέλος ρίχνουμε το βούτυρο. Αναδιπλώνουμε με σπάτουλα και ρίχνουμε το μίγμα στο ταψί που έχουμε ετοιμάσει. Ψήνουμε για περίπου 25 με 30 λεπτά. Μόλις το βγάλουμε από το φούρνο το περιχύνουμε με το κρύο σιρόπι που έχουμε ήδη ετοιμάσει. Αφήνουμε το παντεσπάνι να σταθεί και να απορροφήσει το σιρόπι και έπειτα ξεφορμάρουμε.	Butter a 32 cm baking pan and line the bottom with parchment paper. In a bowl, sift the flour, corn flour, baking powder, and salt. In another bowl, beat the yolks with 2/3 of the sugar until they swell and turn white, then add the vanillas. In a separate bowl, beat the egg whites with the salt until soft peaks form. Add the remaining sugar and beat for another minute until the meringue is glossy. Pour the meringue into the beaten yolks. Add the dry ingredients and gently fold with a soft spatula. Finally, add the butter. Fold gently with the spatula and pour the mixture into the prepared pan. Bake for about 25 to 30 minutes. Once out of the oven, pour the cold syrup that you have already prepared over the cake. Allow the sponge cake to stand and absorb the syrup, then remove it from the mold.
---	---

Παντζαροσαλάτα

Υλικά:

- Παντζάρια
- Καρύδια χοντροκομμένα
- Σκόρδο λιωμένο
- Ρόδι
- Μαϊντανό
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Μαγιονέζα

Εκτέλεση:

Βράζουμε τα παντζάρια και αφού κρυώσουν αρκετά τα κόβουμε σε κύβους.

Τα βάζουμε σε μία μπασίνα και προσθέτουμε τα καρύδια, το λιωμένο σκόρδο, το ρόδι, το μαϊντανό, αλάτι και πιπέρι κατά βούληση και στο τέλος τη μαγιονέζα. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί.

Πρόκειται για μία δροσερή καρυδένια παντζαροσαλάτα με το χαρακτηριστικό βαθύ μοβ - ροζ χρώμα της. Κατάλληλη να συνοδεύσει ένα γιορτινό τραπέζι. Μπορεί να συνοδεύσει τηγανητά ψάρια ή τηγανητά λαχανικά.

Beetroot Salad

Ingredients:

- Beetroots
- Coarsely chopped walnuts
- Minced garlic
- Pomegranate seeds
- Parsley
- Salt
- Pepper
- Mayonnaise

Instructions:

Boil the beetroots and once cooled, cut them into cubes.

Put the beetroots in a bowl and add the walnuts, garlic, pomegranate seeds, parsley, salt, and pepper to taste, and finally the mayonnaise. Mix all the ingredients together.

This refreshing beetroot salad with walnuts has a characteristic deep purple-pink color and is suitable for accompanying a festive table. It can accompany fried fish or fried vegetables.



Παραδοσιακές Τηγανίτες (Κρέπες)	Traditional Pancakes (Crepes)
Υλικά για τη Ζύμη: • 6 αβγά • 2 κ. γλ. ζάχαρη • 1 κ. γλ. σόδα • 1 κ. γλ. αλάτι • 3 κ. σ. ελαιόλαδο • 450 γρ. (περίπου) αλεύρι • 2 λίτρα γάλα Υλικά για τη Γέμιση: • 1 κιλό βοδινό κιμά • 3 κρεμμύδια ψιλοκομμένα • 2 κ. γλ. αλάτι • Μαϊντανό ψιλοκομμένο • ½ κ. γλ. πιπέρι τσίλι Εκτέλεση: Στο τηγάνι βάζουμε το λάδι να ζεσταθεί και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι. Ρίχνουμε τον κιμά, το πιπέρι και το αλάτι και τσιγαρίζουμε για 15 λεπτά περίπου. Στο τέλος ρίχνουμε και τον ψιλοκομμένο μαϊντανό.	Ingredients for the Dough: • 6 eggs • 2 tsp sugar • 1 tsp baking soda • 1 tsp salt • 3 tbsp olive oil • 450g (approximately) flour • 2 liters milk Ingredients for the Filling: • 1 kg beef mince • 3 finely chopped onions • 2 tsp salt • Finely chopped parsley • ½ tsp chili pepper Instructions: Heat the oil in a pan and sauté the onion. Add the mince, pepper, and salt and sauté for about 15 minutes. Finally, add the chopped parsley.

Παραδοσιακός Ξηρομερίτικος

Χαλβάς με Αλεύρι

Στα χωριά μας, με το πρώτο λάδι του χρόνου, έφτιαχναν τον παραδοσιακό χαλβά με αλεύρι.

Υλικά:

- 1 ποτήρι του νερού λάδι
- 2 ποτήρια του νερού αλεύρι

Για το σιρόπι:

- 3 ποτήρια νερό
- 2 ποτήρια ζάχαρη
- 1 ξυλάκι κανέλα

Λίγη επιπλέον ζάχαρη ανακατεμένη με λίγη κανέλα για πασπάλισμα

Εκτέλεση:

Σε μία κατσαρόλα φτιάχνουμε πρώτα το σιρόπι βράζοντας το νερό με τη ζάχαρη και το ξύλο κανέλας για μερικά λεπτά. Αποσύρουμε από τη φωτιά.

Σε άλλη κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι και ψήνουμε το αλεύρι σε χαμηλή φωτιά μέχρι να σκουρύνει. Στη συνέχεια ρίχνουμε στην κατσαρόλα σιγά σιγά το σιρόπι με μία μεγάλη κουτάλα και ανακατεύουμε συνεχώς με ξύλινη κουτάλα μέχρι να απορροφηθεί όλο το σιρόπι. Με τη βοήθεια δύο κουταλιών δίνουμε το σχήμα του κουταλιού και τοποθετούμε σε μία πιατέλα. Από πάνω πασπαλίζουμε με την κανελοζάχαρη.

Traditional Halva with Flour

(from Xiromero)

In our villages, with the first oil of the year, they made traditional halva with flour.

Ingredients:

- 1 glass of olive oil
- 2 glasses of flour

For the syrup:

- 3 glasses of water
- 2 glasses of sugar
- 1 cinnamon stick

Some extra sugar mixed with cinnamon for sprinkling

Instructions:

First make the syrup by boiling water with sugar and cinnamon stick for a few minutes. Remove from heat.

In another pot, heat oil and cook flour on low heat until darkened. Then slowly pour the syrup into pot with a large spoon, stirring continuously with a wooden spoon until all syrup is absorbed. With two spoons, give it the shape of a spoonful and place on a platter. Sprinkle with cinnamon sugar on top.

Πασχαλινά κουλούρια Ξηρομέρου

Πλησιάζοντας το Πάσχα, είναι καιρός για τα κουλουράκια. Μεγάλη Πέμπτη ή Μεγάλο Σάββατο συνηθίζουμε να τα φτιάχνουμε. Λιώνουν στο στόμα και μοσχομυρίζουν. Το μυστικό είναι το καλό χτύπημα.

Υλικά:

- 10 αβγά
- 1 έξτρα αβγό για το άλειμμα
- ½ κιλό ζάχαρη
- ½ κιλό φυτίνη
- 2 φακελάκια μπέικιν πάουντερ (baking powder)
- 1 φακελάκι αμμωνία
- 1 φλυτζάνι του τσαγιού γάλα χλιαρό (όπου διαλύουμε την αμμωνία)
- 1 ½ κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- Ξύσμα από δύο πορτοκάλια
- 2 βανίλιες

Εκτέλεση:

Σε ένα μεγάλο δοχείο χτυπάμε τα αβγά με τη ζάχαρη μέχρι να ασπρίσουν. Προσθέτουμε σιγά σιγά τη λιωμένη φυτίνη. Συνεχίζουμε με το γάλα όπου έχουμε διαλύσει την αμμωνία (προσοχή διότι φουσκώνει πολύ η αμμωνία όπως διαλύεται). Μαζί προσθέτουμε το

Easter Cookies from Xiromero

As Easter approaches, it's time for cookies. We usually make them on Holy Thursday or Holy Saturday. They melt in your mouth and smell wonderful. The secret is good beating.

Ingredients:

- 10 eggs
- 1 extra egg for glazing
- ½ kg sugar
- ½ kg vegetable shortening
- 2 packets of baking powder
- 1 packet of ammonia
- 1 cup of tea lukewarm milk (where we dissolve the ammonia)
- 1 ½ kg all-purpose flour
- Zest from two oranges
- 2 vanillas

Instructions:

In a large container, beat the eggs with the sugar until they whiten. Gradually add the melted shortening. Continue with the milk where we have dissolved the ammonia (be careful because ammonia swells a lot as it dissolves). Together we add the flour with baking powder, vanillas, and orange zest. Our dough must be elastic. With slightly greased hands, we shape our cookies into

αλεύρι με το baking powder, τις βανίλιες και το ξύσμα πορτοκαλιού. Η ζύμη μας πρέπει να γίνει ελαστική. Με ελαφρά λαδωμένα χέρια πλάθουμε τα κουλουράκια μας σε πλεξούδες και τα τοποθετούμε σε λαδωμένο ταψί ή σε λαδόκολλα που έχουμε τοποθετήσει στο ταψί. Τοποθετούμε τα κουλούρια σε απόσταση το ένα από το άλλο. Με ένα πινέλο περνάμε την επιφάνεια των κουλουριών με έναν κρόκο αραιωμένο με μία κουταλιά της σούπας νερό.



braids and place them on a greased baking sheet or on parchment paper that we have placed on the tray. Place cookies at a distance from each other. With a brush, we apply a beaten egg yolk diluted with a tablespoon of water on the surface of the cookies.



Ραβανή νηστίσιμη με μέλι	Lenten Ravani with Honey
Υλικά: • 500 γρ. ελαιόλαδο • 520 γρ. νερό • 800 γρ. ζάχαρη • 1 κιλό μέλι • 500 γρ. σιμιγδάλι • 800 γρ. αλεύρι (και όσο πάρει)	Ingredients: • 500 g olive oil • 520 g water • 800 g sugar • 1 kg honey • 500 g semolina • 800 g flour (and as much as needed)

- 1 φακελάκι σουσάμι
- Αμύγδαλα ολόκληρα
ασπρισμένα (χωρίς τη φλούδα)

Εκτέλεση:

Βάζουμε το λάδι και το νερό σε μία κατσαρόλα να ζεσταθεί. Στη συνέχεια προσθέτουμε τη ζάχαρη και κατόπιν το σιμιγδάλι και ανακατεύουμε πολύ καλά να ενωθούν τα υλικά. Στη συνέχεια προσθέτουμε το αλεύρι, ανάλογα πόσο σφιχτή θέλουμε να γίνει η ραβανή, αν θέλουμε προσθέτουμε λίγο παραπάνω από τα 800 γρ.

Ρίχνουμε λίγο λάδι στο ταψί μας και το απλώνουμε καλά να πάει παντού. Στη συνέχεια πασπαλίζουμε με το μισό σουσάμι. Τώρα είμαστε έτοιμοι να απλώσουμε το μίγμα μας στο ταψί. Με ένα χαρτί κουζίνας βοηθάμε να γίνει λεία η επιφάνεια του γλυκού και ταυτόχρονα απορροφά το περιττό λάδι. Έπειτα πασπαλίζουμε με το υπόλοιπο σουσάμι και χαράζουμε μικρά κομμάτια σε σχήμα ρόμβου. Επάνω σε κάθε κομμάτι βάζουμε ένα αμύγδαλο (εναλλακτικά βάζουν ένα καρφάκι γαρύφαλλο). Το γλυκό μας είναι έτοιμο για ψήσιμο. Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο (180° Κελσίου) για 1 ώρα περίπου.

- 1 packet of sesame seeds
- Whole blanched almonds (without the skin)

Instructions:

Put the oil and water in a pot to heat. Then add the sugar, followed by the semolina, and mix well to combine the ingredients.

Next, add the flour, adjusting the amount based on how thick you want the ravani to be. If needed, add a little more than the 800 g.

Pour a little oil into the baking pan and spread it well to cover the entire surface. Then sprinkle half of the sesame seeds evenly.

Spread the mixture into the pan. Use a paper towel to smooth the surface of the dessert and to absorb any excess oil.

Sprinkle the remaining sesame seeds on top and cut the dessert into small diamond-shaped pieces. Place an almond on top of each piece (alternatively, you can use a clove).

The dessert is now ready to bake. Bake in a moderate oven at 180°C for about 1 hour.

Once it has cooled, sprinkle with sugar and cinnamon.

Sometimes, if there was a little mixture left in the pot, they would make spoonfuls like halva, and it was called "sapoune".

Όταν κρυνώσει, πασπαλίζουμε με ζάχαρη και κανέλα. Καμιά φορά, σε περίπτωση που είχε περισσένει λίγο μίγμα στην κατσαρόλα, το έφτιαχναν με το κουτάλι (κουταλιές) όπως τον χαλβά και το έλεγαν «σαπουνέ»	
---	--

Ραβανί με μέλι (από το χωριό Κανδήλα Ξηρομέρου)	Ravani with Honey (from Kandila, a village of Xiromero)
Υλικά: • 2 ποτήρια ελαιόλαδο • 3 ποτήρια νερό • 1 κιλό ζάχαρη • 1 κούπα μέλι • 1 κούπα σιμιγδάλι ψιλό • 250 γρ. αλεύρι • Αμύγδαλα ασπρισμένα (για διακόσμηση) Εκτέλεση: Βάζουμε το λάδι με τη ζάχαρη και ανακατεύουμε να λιώσει η ζάχαρη. Μετά ρίχνουμε και το νερό στην κατσαρόλα και βράζουμε μέχρι να κοχλάσει (όταν βάλουμε από πάνω το χέρι μας να ιδρώσει). Στη συνέχεια προσθέτουμε το μέλι και σε λίγο το	Ingredients: • 2 cups olive oil • 3 cups water • 1 kg sugar • 1 cup honey • 1 cup fine semolina • 250 g flour • Blanched almonds (for decoration) Instructions: Place the oil and sugar in a pot and stir until the sugar dissolves. Add the water to the pot and bring to a boil (until the steam makes your hand sweat when placed above the pot).

σιμιγδάλι και ανακατεύουμε πολύ καλά να ενωθούν τα υλικά. Στη συνέχεια προσθέτουμε το αλεύρι με την κουτάλα και ανακατεύουμε καλά μέχρι να εξαφανιστεί το αλεύρι. Όταν το μίγμα μας είναι έτοιμο, το βάζουμε σε ένα ταψί. Πασπαλίζουμε με σουσάμι. Το χαράζουμε σε κομμάτια και στη μέση του κάθε κομματιού βάζουμε ένα αμύγδαλο. Το ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200° Κελσίου σε φούρνο στις αντιστάσεις.	Then, add the honey and shortly after, the semolina. Stir well to combine all the ingredients. Gradually add the flour with a spoon and mix thoroughly until the flour is fully incorporated. Once the mixture is ready, pour it into a baking pan. Sprinkle with sesame seeds. Score the mixture into pieces and place an almond in the center of each piece. Bake in a preheated oven at 200°C using the conventional setting (top and bottom heating resistors).
---	--

Ραβανί νηστίσιμο	Fasting Ravani
Υλικά: • 500 γρ. σιμιγδάλι χοντρό • 500 γρ. σιμιγδάλι ψιλό • 1 κιλό ζάχαρη • 4 ποτήρια νερό • 2 ποτήρια ελαιόλαδο • 2 – 3 βανίλιες • 1 πορτοκάλι ακέρωτο (το ξύσμα και το χυμό του) • Κανέλα και ζάχαρη για το πασπάλισμα Εκτέλεση:	Ingredients: • 500 g coarse semolina • 500 g fine semolina • 1 kg sugar • 4 glasses of water • 2 glasses of olive oil • 2 – 3 vanilla pods • 1 whole orange (zest and juice) • Cinnamon and sugar for sprinkling Instructions:

Σε μία μεγάλη κατσαρόλα βάζουμε το ελαιόλαδο, το νερό, το χυμό και το ζύσμα του πορτοκαλιού, τη ζάχαρη και τις βανίλιες. Ζεσταίνουμε το μίγμα σε μέτρια φωτιά να πάρει βράση. Προσθέτουμε το σιμιγδάλι σιγά σιγά και ανακατεύουμε καλά ώστε να μην σβολιάσει μέχρι να δέσει. Απλώνουμε το μίγμα σε ένα ταψί (30 - 40 εκατοστά). Το χαράσσουμε και το ψήνουμε στους 180° Κελσίου για μία ώρα, μέχρι να πάρει χρυσοκόκκινο χρώμα. Σε ένα μπολάκι βάζουμε την κανέλα και τη ζάχαρη και τα ανακατεύουμε. Με αυτά πασπαλίζουμε το ραβανί μας αφού έχει κρυώσει.	In a large pot, combine the olive oil, water, orange juice and zest, sugar, and vanilla pods. Heat the mixture over medium heat until it boils. Gradually add the semolina while stirring well to prevent clumping until it thickens. Spread the mixture in a baking dish (30 - 40 centimeters). Score the surface and bake it at 180 degrees Celsius for one hour, until it turns golden brown. In a bowl, mix the cinnamon and sugar. Sprinkle the “ravani” with this mixture after it has cooled down.
---	--

Σαρμαλέ με κρέας και λάχανο τουρσί

Υλικά:

- 1 κιλό χοιρινός κιμάς
- 250 γρ. ρύζι
- 100 γρ. πάστα ντομάτα
- 4 ντομάτες
- 2 μεγάλα κρεμμύδια
- Λίγα φρέσκα κλωναράκια άνηθο
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Πάπρικα γλυκιά
- Ελαιόλαδο
- Φύλλα δάφνης'
- Φύλλα από λάχανο τουρσί (όσα χρειαστούν)

Εκτέλεση:

Πλένουμε το ρύζι. Ετοιμάζω τα φύλλα του λάχανου τουρσί (για να στραγγίξουν)

Τρίβουμε τις ντομάτες, ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και τον άνηθο. Σε ένα μεγάλο μπολ ρίχνουμε τον κιμά, το ρύζι, τα κρεμμύδια, τον άνηθο, 50 γρ. πάστα ντομάτα, τις μισές τριμμένες ντομάτες, το λάδι και τα μπαχαρικά.

Ανακατεύουμε καλά μέχρι να σφίξει λίγο το μίγμα. Παίρνουμε ένα - ένα φύλλο από το λάχανο τουρσί, προσθέτω λίγο από το μίγμα και τυλίγω όμορφα.

Stuffed cabbage rolls with meat and pickled cabbage

Ingredients:

- 1 kg minced pork
- 250 g rice
- 100 g tomato paste
- 4 tomatoes
- 2 large onions
- A few fresh dill sprigs
- Salt
- Pepper
- Sweet paprika
- Olive oil
- Bay leaves
- Pickled cabbage leaves (as needed)

Instructions:

Rinse the rice. Prepare the pickled cabbage leaves (to drain).

Grate the tomatoes, finely chop the onions and dill. In a large bowl, combine the minced meat, rice, onions, dill, 50 g tomato paste, half of the grated tomatoes, olive oil, and spices.

Mix well until the mixture tightens slightly.

Take one cabbage leaf at a time, add some of the mixture, and roll it up nicely. Continue until all the mixture is used.

Finely chop some of the remaining cabbage and place it as a layer in a pot. Then pour the remaining tomato paste with the grated tomatoes and bay leaves. Next, arrange the

Συνεχίζουμε μέχρι να τελειώσει όλο το μίγμα. Ψιλοκόβουμε λίγο από το λάχανο που μας έχει μείνει και το βάζουμε σαν στρώση σε μία κατσαρόλα. Στη συνέχεια ρίχνουμε την υπόλοιπη πάστα ντομάτας μαζί με τις τριμμένες ντομάτες και τα φύλλα δάφνης. Έπειτα στρώνουμε έναν – έναν τους λαχανοντολμάδες, ρίχνουμε λίγο λάδι και σκεπάζουμε με νερό. Τα βράζουμε σε μέτρια φωτιά περίπου 1 ½ ώρα. Σερβίρουμε ζεστά και συνοδεύουμε με γιαούρτι και καυτερή πιπεριά.	cabbage rolls one by one, pour a little oil, and cover with water. Boil them over medium heat for about 1 ½ hours. Serve hot and accompany with yogurt and hot pepper.\ 
---	---

Σπιτικό γιαούρτι Το πρόβειο γάλα μας δίνει ένα γιαούρτι πλούσιο σε λιπαρά μεν αλλά νοστιμότατο δε. Υλικά: • 2 λίτρα γάλα πρόβειο • 3 γεμάτες κ. γλ. πρόβειο γιαούρτι (που λειτουργεί ως μαγιά) Εκτέλεση: Βράζουμε το γάλα ανακατεύοντας συχνά μέχρι να φουσκώσει. Κατεβάζουμε από τη φωτιά και αφήνουμε να κρυώσει. Όταν βυθίζοντας	Homemade Yogurt Sheep milk gives us yogurt that is rich in fats but very tasty. Ingredients: • 2 liters sheep milk • 3 full tbsp sheep yogurt (which acts as yeast) Instructions: Boil the milk stirring frequently until it swells. Remove from heat and let cool. When you can dip your finger in the milk and withstand up to counting to 12, dissolve the yogurt yeast very
---	--

τον δείκτη του χεριού μας στο γάλα και αντέχει μέχρι να μετρήσουμε ως το 12, διαλύουμε πολύ καλά τη μαγιά γιαουρτιού ανακατεύοντας τη πολύ καλά στο μίγμα. Μοιράζουμε το μίγμα σε μπολ. Έπειτα στρώνουμε μία πετσέτα και ακουμπάμε τα μπολ επάνω της. Σκεπάζουμε με τα και με μία κουβερτούλα ώστε να έχουν ζέστη.

Προσοχή – δεν κουνάμε το γιαούρτι γιατί δεν θα πήξει για τουλάχιστον 4-5 ώρες. Μετά το ξεσκεπάζουμε, αφήνουμε να κρυώσει λίγο και το βάζουμε στο ψυγείο. Επίσης δεν το κόβουμε πριν κρυώσει καλά γιατί πικρίζει ή αποκτά ξινή γεύση. Αν το πήξουμε και το βάλουμε όλο μαζί σε ένα μπολ το βγάζουμε κουταλιά κουταλιά με προσοχή.

Το σπιτικό γιαούρτι βγάζει πιο πολλά υγρά, κάτι σαν τυρόγαλο. Το σουρώνουμε χρησιμοποιώντας βαμβακερό πανί ή πολύ πυκνό τούλι. Το τζατζίκι με σπιτικό γιαούρτι γίνεται τέλειο. Αφού πετύχει και έχει γλυκιά γεύση, μπορείτε να το συνδυάσετε με ότι θέλετε. Συνοδεύει τέλεια την ψητή προβατίνα (τα ψητά γενικότερα). Ακόμη και σκέτο έχει υπέροχη γεύση. Διατηρείται στο ψυγείο για 4-5 ημέρες.

well by stirring it very well into the mixture. Divide the mixture into bowls. Then lay out a towel and place the bowls on top of it. Cover with another towel and a small blanket so that they stay warm. **Attention** - do not move the yogurt because it will not set for at least 4-5 hours. After uncovering it, let it cool down a bit and put it in the fridge. Also, do not cut it before it cools down completely because it becomes bitter or acquires a sour taste. If we set it and put it all together in one bowl, we take it out spoon by spoon carefully.

Homemade yogurt produces more liquids, something like whey. We strain it using cotton cloth or very dense tulle. Tzatziki with homemade yogurt is perfect. Once successful and has a sweet taste, you can combine it with whatever you want. It perfectly accompanies roasted lamb (roasts in general). Even plain it has a wonderful taste. It can be kept in the fridge for 4-5 days.



Τραχανάς

Υλικά:

- 1 κιλό γάλα
- 1 κιλό στάρι κομμένο για τραχανά

Εκτέλεση:

Ζεσταίνουμε το γάλα σε μία κατσαρόλα και ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα μέχρι να βράσει. Όταν βράσει το γάλα, ρίχνουμε το σπασμένο σιτάρι λίγο λίγο μια ανακατεύουμε να τραβήξει το γάλα. Τον βγάζουμε από τη φωτιά, τον σκεπάζουμε και τον αφήνουμε να φουσκώσει για 5 – 6 ώρες. Αλλιώς μπορούμε να τον φτιάξουμε από το βράδι και τον δρυμωνίζουμε (περνάμε από το ειδικό κόσκινο για τον τραχανά, «τον αρήλογο», αραιό κόσκινο με τρυπητή λαμαρίνα)

Δριμόνισμα με αρήλογο

Μετά το πέρας των 6 ωρών περνάμε τη μάζα του τραχανά από τον αρήλογο (το «δρυμωνίζουμε» κατά την τοπική διάλεκτο) ώστε να ξεχωρίσουν οι κόκκοι του τραχανά. Κατόπιν τον απλώνουμε σε ένα καθαρό τραπεζομάντηλο ή σεντόνι για να στεγνώσει για 3-4 μέρες μέχρι να στεγνώσει καλά και να μην κρατάει καθόλου υγρασία. Το αποθηκεύουμε σε

Trahanas

Ingredients:

- 1 kg milk
- 1 kg cracked wheat for trahana

Instructions:

Heat the milk in a pot and stir with a wooden spoon until it boils. Once boiling, slowly add the cracked wheat, stirring to absorb the milk. Remove from heat, cover, and let it swell for 5-6 hours. Alternatively, prepare it the night before and pass it through a special trahanas sieve ("arilogos").

Sieving with “arilogos”

After 6 hours, pass the trahanas mixture through the “arilogos” (a big sieve that has a perforated sheet metal) to separate the grains. Spread the mixture on a clean tablecloth or sheet to dry for 3-4 days until completely dry and get free of moisture. Store in a cloth bag for ventilation and keep it for the winter.



υφασμάτινη σακούλα ώστε να αερίζεται και το αποθηκεύουμε για το χειμώνα.	
--	--

Τραχανάς Σούπα (ζεστή) Μπορούμε να βράσουμε τον τραχανά σε νερό και να έχουμε μία θρεπτική σούπα. Στο τέλος προσθέτουμε σπασμένη φέτα Εναλλακτικά μπορούμε να βράσουμε τον τραχανά σε νερό και να προσθέσουμε τσιγαρισμένο κρεμμύδι και ντομάτα κατά το βρασμό. Επίσης μπορούμε να προσθέσουμε χοιρινό κρέας ή κοτόπουλο. Μία άλλη εναλλακτική μαγειρέματος είναι να χρησιμοποιήσουμε τον τραχανά και να φτιάξουμε τραχανόπιτα.	Warm Trahanas Soup: Boil trahanas in water to make a nutritious soup. Add crumbled feta in the end. Alternatively, boil trahanas in water with sautéed onions and tomatoes. You can also add pork or chicken. Another option is to make trahanas pie. 
---	---

Τραχανόπιτα με χοιρινό (τσιγαρίδες) Υλικά για το φύλλο: • 500 – 600 γρ αλεύρι (όσο πάρει) • 3 κ.σ. ελαιόλαδο • 2 κ.σ. ξύδι • 1 ποτήρι χλιαρό νερό (περίπου) • 1 κ.γ. αλάτι • ½ κούπα του τσαγιού λάδι για το λάδωμα των φύλλων	Trahanas Pie with Pork Rinds Ingredients for the dough: • 500-600 g flour (as needed) • 3 tbsp olive oil • 2 tbsp vinegar • 1 glass lukewarm water (approximately) • 1 tsp salt • ½ cup olive oil for brushing the dough
---	---

Εκτέλεση:

Βάζουμε το αλεύρι σε μία μπασίνα και ανοίγουμε ένα κενό στο κέντρο με το χέρι μας. Ρίχνουμε μέσα όλα τα υπόλοιπα υλικά και τα ανακατεύουμε όλα μαζί και ζυμώνουμε μέχρι να έχουμε μία ζύμη που να μην κολλάει στα χέρια μας. Χωρίζουμε τη ζύμη σε έξι κομμάτια και την αφήνουμε σκεπασμένη με μεμβράνη σε μία άκρη να ξεκουραστεί.

Υλικά για τη γέμιση:

- 1 κούπα του τσαγιού τραχανά
- 500 γρ. νερό περίπου
- 1 κιλό χοιρινό με λίπος
- Αλάτι
- ½ κούπα του τσαγιού λάδι
- 4 αυγά

Εκτέλεση:

Κόβουμε το χοιρινό σε μικρούς κύβους και το βάζουμε σε βαθιά κατσαρόλα με ένα ποτήρι νερό να βράσει ανακατεύοντας συχνά. Όταν σωθεί το νερό, προσθέτουμε το λάδι και σωτάρουμε καλά (αν έχει λιγιστό λίπος το κρέας, θα χρειαστεί περισσότερο λάδι ή λίπος). Σε άλλη κατσαρόλα βράζουμε το νερό και προσθέτουμε αλάτι και τον τραχανά.

Instructions for the dough:

Place the flour in a bowl and make a hole in the center with your hand.

Pour all the remaining ingredients into the hole and mix everything together, kneading until you have a dough that doesn't stick to your hands.

Divide the dough into six pieces and cover with plastic wrap to rest.

Ingredients for the filling:

- 1 cup trachanas
- 500 gr water (approximately)
- 1 kg pork with fat
- Salt
- ½ cup olive oil
- 4 eggs

Instructions for the filling:

Cut the pork into small cubes and place it in a deep pot with a glass of water to boil, stirring often.

When the water evaporates, add the oil and sauté well (if the meat has little fat, you may need to add more oil or fat).

In another pot, boil the water, add salt and the trachanas. Cook for about 5 minutes.

Once cooled slightly, add the pork and eggs, beaten, and some pepper.

Βράζουμε για 5 λεπτά περίπου. Αφού κρυώσει λίγο προσθέτουμε το κρέας (τσιγαρίδες) και τα αυγά χτυπημένα και λίγο πιπέρι. Στήσιμο της πίτας: Στρώνουμε τρία φύλλα (λαδωμένα ενδιάμεσα) σε λαδωμένο ταψί της κουζίνας μας. Βάζουμε τη γέμιση από πάνω και στρώνουμε άλλα δύο λαδωμένα φύλλα. Ραντίζουμε την πίτα με λίγο νεράκι ή γάλα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, πάνω κάτω αντίσταση σε 200° Κελσίου.	Assembling the pie: Grease a baking pan. Roll out three pieces of dough, brushing with oil in between, and place them in the pan. Spread the filling over the dough. Cover with the remaining two pieces of dough, brushing with oil in between. Sprinkle the pie with a little water or milk and bake in a preheated oven at 200°C (conventional oven) until golden brown.
--	---

Τσαλαφούτι	Tsalafouti (a kind of cheese)
Υλικά: • 2 κιλά πρόβειο γάλα • 20 γρ. αλάτι Εκτέλεση: Το τσαλαφούτι το φτιάχνουμε από πρόβειο γάλα, Ιούλιο – Αύγουστο που είναι πιο πηχτό το γάλα επειδή τα πρόβατα τότε έχουν λιγότερο γάλα άρα πιο πυκνό, πιο πλούσιο σε λιπαρά. Παίρνουμε 2 κιλά γάλα και το βράζουμε να φτάσει στους 92 – 98 βαθμούς. Για να μην παραβράσει,	Ingredients: • 2 kg sheep milk • 20 g salt Instructions: Sheep milk is used in July-August when it is thicker because the sheep have less milk, making it richer in fat. Boil the milk until it reaches 92-98°C. To prevent overcooking, add 20 gr of salt. Let it cool and store it at 10-15°C in a container. Stir daily with a ladle.

προσθέτουμε 20γρ. αλάτι. Το αφήνουμε να κρυνώσει και το διατηρούμε στους 10-15 βαθμούς σε ένα δοχείο. Ανακατεύουμε κάθε μέρα με μία κουτάλα. Μέχρι να πήξει θα χρειαστούν 8-12 ημέρες. Να γίνει πηχτό σαν κρέμα. Μετά το διατηρούμε στο ψυγείο.	It will take 8-12 days to thicken into a creamy consistency. Once thickened, store in the refrigerator.
---	--

Τσιγαρίδες Ξηρομέρου

Τα Χριστούγεννα φτιάχνουμε τσιγαρίδες. Παλιότερα κάθε οικογένεια είχε ένα οικόσιτο γουρουνάκι. Η εκτροφή του άρχιζε έναν χρόνο πριν έτσι ώστε να έχει παχύνει αρκετά. Με φροντίδα και καλό τάισμα (τότε δεν υπήρχαν ζωοτροφές και το τάιζαν βελανίδια) το γουρουνάκι γινόταν ...θρεφτάρι. Παραμονή Χριστουγέννων όλοι στο χωριό σφάζανε τα γουρουνάκια τους.

Διαδικασία:

Κόβουμε το ξύγκι (λίπος) σε μεγάλα κομμάτια. Το ξύγκι πρέπει να έχει και κρέας επάνω του και το τοποθετούμε σε μεγάλα καζάνια. Ανάβουμε φωτιά και βάζουμε το καζάνι επάνω. Αφού αρχίσει να λιώνει το ξύγκι, προσθέτουμε αλάτι και λίγο νερό, περίπου 1 ποτήρι. Ανακατεύουμε καλά συνεχώς για να μην κολλήσουν. Δεν ξεχνάμε να ξαφρίζουμε όταν χρειάζεται. Οι τσιγαρίδες είναι έτοιμες όταν ροδίσουν ελαφρά, κάτι σαν μπέικον και είναι έτοιμες για σερβίρισμα. Μπορείτε να προσθέσετε λεμόνι αν θέλετε. Οι άνθρωποι παλιότερα τις έβαζαν σε πήλινα δοχεία και διατηρούνταν για μήνες.

“Tsigarides” (Pork Rinds) from Xiromero

During Christmas, we make “tsigarides”, pork rinds. In the past, every family had a domestic piglet. Its rearing would start a year earlier so that it would have fattened enough. With care and good feeding (back then, there were no animal feeds, so they fed it acorns), the piglet became... a well-fed animal. On Christmas Eve, everyone in the village would slaughter their piglets.

Process:

We cut the fat (lard) into large pieces. The fat must have some meat on it, and we place it in large cauldrons. We light a fire and put the cauldron on top. Once the fat starts to melt, we add salt and a little water, about 1 glass. We stir continuously to prevent sticking. We don't forget to skim when necessary. The pork rinds are ready when they turn slightly pink, like bacon, and are ready to serve. You can add lemon if you want. In the past, people would store them in clay containers for months.

Χριστόψωμο

Το βράδυ της παραμονής της Ύψωσης του Τιμίου Σταυρού, καθώς και την παραμονή των Χριστουγέννων, σύμφωνα με την Ξηρομερίτικη παράδοση, κόβουμε σταυρό. Δηλαδή φτιάχνουμε ψωμί σε σχήμα σταυρού (και συνοδεύουμε τα νηστίσιμα φαγητά)

Υλικά:

Προζύμι

- 2 ½ με 3 κούπες νερό
- 1 ½ κ. γλ. ξηρή μαγιά
- 3 ½ κ. γλ. αλάτι ψιλό
- 1 κιλό αλεύρι περίπου (ή όσο πάρει)
- 5 αμύγδαλα ή καρύδια
- Λίγο σουσάμι (για το πασπάλισμα)

Εκτέλεση :

Ρίχνουμε λίγο χλιαρό νερό στο προζύμι και το διαλύουμε. Επίσης σε μισή κούπα χλιαρό νερό διαλύουμε τη μαγιά προσθέτοντας ένα κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη. Ρίχνουμε τη μαγιάς το προζύμι και αφήνουμε να φουσκώσει. Προσθέτουμε το νερό και το αλάτι και ανακατεύουμε. Συνεχίζουμε ρίχνοντας το αλεύρι σιγά σιγά ώσπου να γίνει μια εύπλαστη ζύμη.

“Christopsomo” (Christ's Bread)

On the eve of the Feast of the Exaltation of the Holy Cross, as well as on Christmas Eve, according to Xiromero tradition, we make a cross. That is, we make bread in the shape of a cross (and accompany fasting dishes).

Ingredients:

Starter dough

- 2 ½ to 3 cups water
- 1 ½ tsp dry yeast
- 3 ½ tsp fine salt
- About 1 kg of flour (or as much as it takes)
- 5 almonds or walnuts
- A little sesame (for sprinkling)

Instructions:

We pour a little lukewarm water into the starter dough and dissolve it. Also, in half a cup of lukewarm water, we dissolve the yeast by adding a teaspoon of sugar. We add the yeast to the starter dough and let it rise. We add water and salt and mix. We continue by slowly adding flour until we have a pliable dough.

We cover the mixture with a cotton towel and leave it in a warm place to rise. After about 1 ½ hours, on a floured surface, we divide the dough into two. We knead lightly to deflate

Σκεπάζουμε με βαμβακερή πετσέτα το μίγμα και το αφήνουμε σε ζεστό μέρος να φουσκώσει. Μετά από 1 ½ ώρα περίπου, σε αλευρωμένη επιφάνεια, χωρίζουμε τη ζύμη στα δύο. Ζυμώνουμε ελαφρά να ξεφουσκώσει η ζύμη μας και πλάθουμε σε μακρόστενα μπαστούνια. Λαδώνουμε ένα ταψί (νούμερο 32). Χωρίζουμε τις άκρες (στο 1^ο φραντζολάκι) και τις γυρίζουμε προς τα πάνω. Κάνουμε το ίδιο και στο 2^ο φραντζολάκι. Τοποθετούμε το ένα σταυρωτά πάνω στο άλλο. Βάζουμε στις ενώσεις των γυρισμάτων αμύγδαλο ή καρύδι. Πασπαλίζουμε με σουσάμι. Αφήνουμε γύρω στα 10 λεπτά και πατάμε στο κέντρο με την σφραγίδα της «ύψωσης». Σκεπάζουμε με καθαρή πετσέτα και ένα πιο χοντρό ύφασμα από πάνω και αφήνουμε να γίνει για 1 ώρα. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 45 – 60 λεπτά. Αφού κρυώσει τυλίγουμε σε καθαρή πετσέτα.

our dough and shape it into elongated sticks. We oil a baking tray (size 32). We split the ends (on the first loaf) and turn them upwards. We do the same with the second loaf. We place one crosswise on top of the other. We put an almond or walnut at the joints of the turns. Sprinkle with sesame seeds. We leave for about 10 minutes and press in the center with the "exaltation" seal. Cover with a clean towel and a thicker fabric on top and let it rise for 1 hour. Bake in a preheated oven for 45 – 60 minutes. After cooling, wrap in a clean towel.



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

Οι εκπαιδευόμενοι μελετούν το γεωφυσικό ανάγλυφο, τη μορφολογία και τις τοπικές συνθήκες του Ξηρομέρου

Γεωγραφική ανασκόπηση του Ξηρομέρου (Β.Α. Αιτωλοακαρνανία)

Γεωγραφική θέση

Η περιοχή του Ξηρομέρου έχει ορεινό-ημιορεινό χαρακτήρα και εκτείνεται στο τμήμα της Ακαρνανίας, που ανήκει στο βόρειο-βορειοανατολικό τμήμα του νομού Αιτωλοακαρνανίας, στο δυτικό τμήμα της Ελλάδας. Στο νομό Αιτωλοακαρνανίας επίσης περιλαμβάνονται και οι περιοχές του Βάλτου, Αιτωλίας και Ναυπακτίας. Η επιφάνεια της Αιτωλοακαρνανίας είναι 5.465 km και η συνολική έκταση της υπό μελέτης περιοχής του Ξηρομέρου είναι περίπου 106.76 km ενώ ο υδροκρίτης της περιοχής υπό μελέτης ορίζεται από τέσσερα γεωγραφικά σκέλη: δύο ορεινά σκέλη σαφώς καθορισμένα, τα Ακαρνανικά Όρη στα δυτικά και τη λεκάνη του Βάλτου και της λίμνης Αμβρακίας στα ανατολικά, τον Αμβρακικό κόλπο στα βόρεια και, τέλος, τον υδροκρίτη και τις λεκάνες των ποταμών που ρέουν προς το Ακαρνανικό τμήμα του Ιονίου πελάγους. Επίσης, απλώνεται δυτικά της σημερινής εθνικής οδού Πάτρας-Αντίρριου-Αγρινίου- Αμφιλοχίας-Άρτας-Ιωαννίνων, στο ύψος Αγρινίου-Αμφιλοχίας. Επίσης, οδικός συνδέεται μέσω Βόνιτσας με τη Λευκάδα, από το Ακτίο με την Πρέβεζα, από την Αμφιλοχία με την Πρέβεζα και εκτείνεται στα νησιά των Παξών και της

Στις παραλίμνιες και παραποτάμιες περιοχές, έχουν ανακαλυφθεί εργαλεία από πυριτόλιθο παλαιολιθικής ηλικίας, τα οποία μαρτυρούν την παρουσία των ανθρώπων στην Ακαρνανία από τότε. Κατά τη Νεολιθική εποχή, η κατοίκηση συνεχίστηκε όπως μαρτυρούν λίθινα εργαλεία και σπήλαια με νεολιθική κεραμική. Η στρατηγική σημασία του χώρου πάνω στη μεγάλη θαλάσσια οδό Κορίνθου-Κέρκυρας-Ιταλίας οφείλεται στην πρώτη επαφή των Αιτωλών και των Ακαρνάνων με την κυρίως Ελλάδα. Η περιοχή αυτή, λόγω την φιλοξενίας της οροσειράς των Ακαρνανικών Ορέων, στην ύστερη Βυζαντινή περίοδο δικαίως ονομάστηκε Ξηρόμερο. Παρόλο την

αφιλοξενία της η τοποθεσία αυτή αποτελούσε από τον 4ο ως 12ο αιώνα αναπόσπαστο κομμάτι της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας. Από τον 12ο ως τον 19ο η περιοχή μετατρέπεται σε καταφύγιο διαφορετικών πληθυσμών, και αποτελεί θέατρο μαχών Ηπειρωτών Δεσποτών, Λατίνων ηγεμόνων, Σέρβων και Αλβανών πολεμάρχων. Η μορφολογία του εδάφους και η συνακόλουθη ανθρώπινη ιδιοσυγκρασία κατέστησαν την περιοχή σε ένα πλέγμα οχυρών από τα οποία πολλά ανάγουν την πρώτη φάση τους στην αρχαιότητα. Περί το 1450 η Δυτική Στερεά, κατακτήθηκε από τους Τούρκους. Το Ξηρόμερο λόγω της ασφάλειας που παρέχουν τα δασωμένα βουνά του και τα απέναντι βενετοκρατούμενα νησιά, γίνεται ο τόπος συγκεντρώσεως των κλεφτών. Η Αιτωλοακαρνανία απελευθερώθηκε και αποτέλεσε τμήμα του ελληνικού κράτους το 1829. (Αρχαία Ακαρνανία, Αγρίνιο 1987)

Από την αρχαιότητα η Αιτωλοακαρνανία είχε ενεργό ιστορικό ρόλο λόγω της εύκολης πρόσβασης, με συνέπεια την πολύ πυκνή κατοίκησή της και την ανάπτυξη έντονου οικονομικού ενδιαφέροντος των πολιτών. Από τις αρχές του 18ου αιώνα, με την εξέλιξη της επιστήμης οι περιοχές των λιμνών, της λεκάνης απορροής του ποταμού Αχελλώου, των λεκανών απορροής του Αμβρακικού κόλπου και της Θάλασσας του Ιονίου αποτέλεσαν αντικείμενο έρευνας. Η περιοχή του Ξηρόμερου, σαν κεντρικό τμήμα της Αιτωλοακαρνανίας, μελετήθηκε γεωλογικά, υδρολογικά και γεωγραφικά

- K. G. Fiedler (1840): ο πρώτος γεωλόγος ο οποίος έχει κάνει επιστημονικές εκδρομές, φωτογράφιση και γεωλογική χαρτογράφηση της περιοχής της Ακαρνανίας. Επίσης εντόπισε την ύπαρξη γύψου και τα γλυκά νερά της περιοχής.
- M. Naumayer, A. Bittner, F. Teller (1880): έχουν μελετήσει τη γεωλογική εξέλιξη των δυτικών νησιών της Ελλάδας και των δυτικών και βορειοδυτικών περιοχών της
- Ινστιτούτο Γεωλογικών και Μεταλλευτικών Ερευνών (Ι.Γ.Μ.Ε.), (1986): δημιούργησε το Γεωλογικό χάρτη 1:50.000, στο φύλλο Αστακός, που απεικονίζει τμήμα της περιοχής της μελέτης του Ξηρόμερου σχετικά με τη γεωλογία και τεκτονική της περιοχής μελέτης.

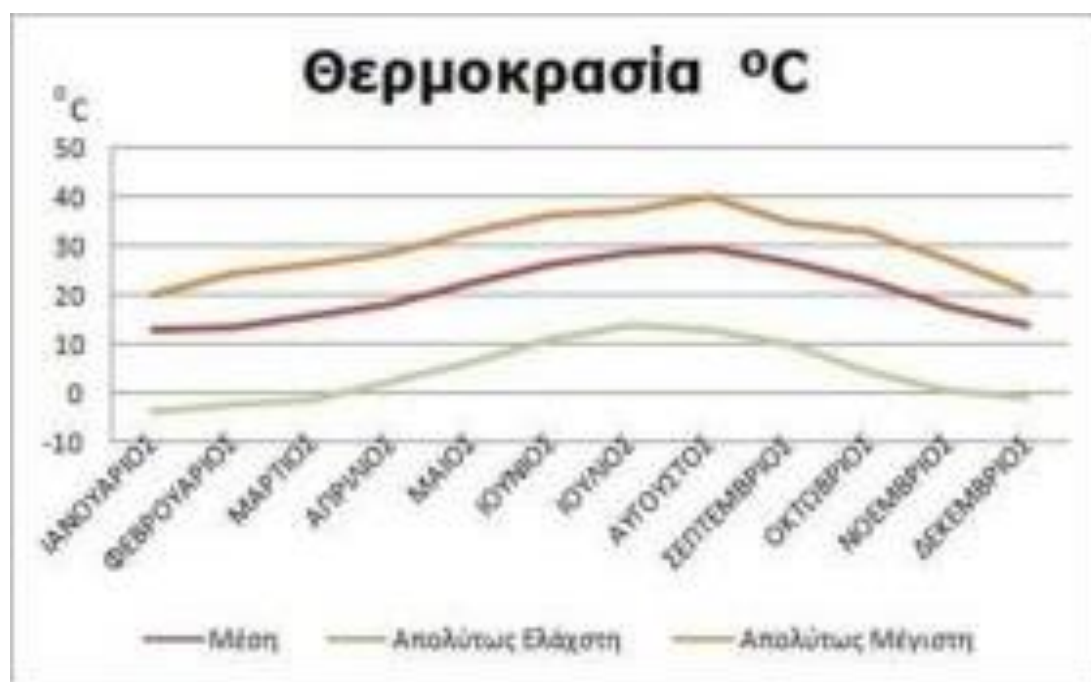
- Ινστιτούτο Γεωλογικών και Μεταλλευτικών Ερευνών (Ι.Γ.Μ.Ε.), (1987): δημιούργησε το Γεωλογικό χάρτη 1:50.000, στο φύλλο Αμφιλοχία, που απεικονίζει τμήμα της περιοχής της μελέτης του Ξηρόμερου σχετικά με τη γεωλογία και τεκτονική της περιοχής μελέτης.
- Φιλίππο Φ.Σ. (Ι.Γ.Μ.Ε.; 1989) στην γεωηλεκτρονική του έρευνα της περιοχής του Ξηρόμερου δείχνει ότι δεν υπάρχει υδρογεωλογικό ενδιαφέρον στα λατυποπαγή. Επίσης, σε κάποιες βυθοσκοπήσεις στα λατυποπαγή ανακάλυψαν πιθανή ύπαρξη μικρών ή μεγάλων καρστικών σπηλαίων.
- Α. Πιτσίκας (1992): στη μελέτη της, (ερευνητικό πρόγραμμα Ι.Γ.Μ.Ε.), ασχολήθηκε με γεωτρητικό πρόγραμμα σχετικά με την απόδειξη της ποιότητας και καθαρότητας της γύψου της περιοχής της Αιτ/νίας όπου και επιβεβαιώθηκε η σχέση ανάμεσα στις μικρές γυψό-μορφές επιφάνειες και στα μεγάλα κοιτάσματα της γύψου. Έχει χαρτογραφήσει τις περιοχές με γύψο σε κλίμακα 1:20000,
- Ε.Λ. Λέκκας (1995-1997): Επιστημονικός υπεύθυνος στο ερευνητικό Πρόγραμμα το οποίο δημιουργήθηκε λόγω της αυξημένης σεισμικής επικινδυνότητας που παρουσιάζεται στο Νομό Αιτωλοακαρνανίας και στην ευρύτερη περιοχή. Στα πλαίσια του Προγράμματος ΟΑΣΠ-ΝΕΟΤΕΚΤΟΝΙΚΟΣ ΧΑΡΤΗΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ κατασκευάστηκε ο νεοτεκτονικός χάρτης της περιοχής της Αιτωλοακαρνανίας κλίμακας 1:100.000.
- Κ. Καλούμενος, μέσα σε προγραμματική σύμβαση Κ.Ε.Δ.Κ.Ε - ΥΠ.ΕΣ.Δ.Δ.Α - Ι.Γ.Μ.Ε. (2002) εκδίδει την έκθεση υδρολογικής αναγνώρισης των Δ.Δ. Κατούνα και Κωνοπίνας του Δήμου Μεδέωνος Νομού Αιτωλοακαρνανίας

Το κλίμα της περιοχής

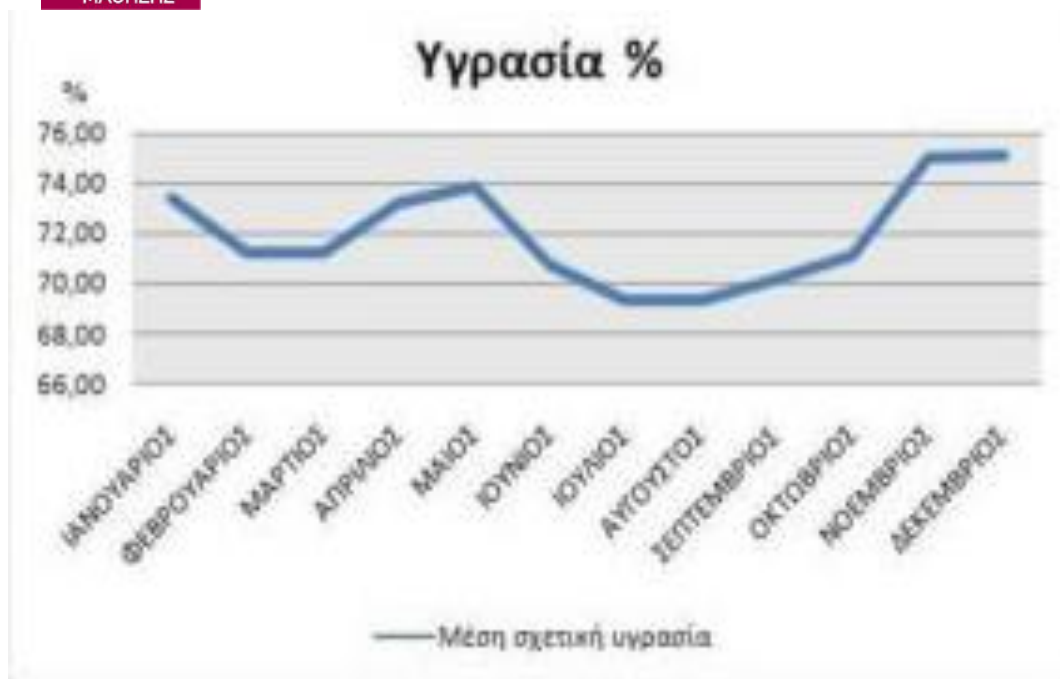
Τα κλιματολογικό μετεωρολογικά στοιχεία της περιοχής μελέτης είναι από τις πηγές της Εθνικής Μετεωρολογικής Υπηρεσίας Ελλάδος, Διεύθυνση Κλιματολογίας Τμήμα Στατιστικής, Κλιματολογική Βάση Δεδομένων DATCLIM.

Στην υπό μελέτη περιοχή δεν λειτουργεί μετεωρολογικός σταθμός και ως εκ τούτου για να σχηματίσουμε εικόνα για το κλίμα της περιοχής χρησιμοποιούμε τα δεδομένα των μετεωρολογικών σταθμών του Αγρινίου και της Πρέβεζας.

Στην περιοχή τα μετεωρολογικά στοιχεία παρακολουθήθηκαν από τις μετρήσεις των μετεωρολογικών σταθμών Αγρινίου που αναφέρονται στο Πίνακα 1 και στα θεματικά διαγράμματα: των κύριων τιμών της θερμοκρασίας ($^{\circ}\text{C}$) στην και των τιμών της υγρασίας (%) ανά μήνα για τη χρονική περίοδο 1958 – 2010. Επίσης, και από τον σταθμό Πρέβεζας που αναφέρονται στον Πίνακα 1 και στα θεματικά διαγράμματα των κύριων τιμών της θερμοκρασίας ($^{\circ}\text{C}$) και των τιμών της υγρασίας (%) ανά μήνα για τη χρονική περίοδο 1987-1997.



Εικόνα 24: Διάγραμμα κύριων τιμών της θερμοκρασίας ($^{\circ}\text{C}$) ανά μήνα στην περιοχή του Ξηρόμερου (Μετεωρολογικός σταθμός Ακτίου (Πρέβεζας) για την περίοδο 1958 – 2010



Εικόνα 25: Διάγραμμα της υγρασίας (%) ανά μήνα στην περιοχή του Ξηρόμερου (Μετεωρολογικός σταθμός Ακτίου (Πρέβεζας) για την περίοδο 1958 – 2010

Το κλίμα της Δυτικής Ελλάδας, ανήκει στο Μεσογειακό μακρόκλιματολογικό χώρο με κυριότερα χαρακτηριστικά ήπιους και υγρούς χειμώνες, σχετικά θερμά και ξηρά καλοκαίρια με μακρές περιόδους ηλιοφάνειας κατά τη μεγαλύτερη διάρκεια του έτους. Το Ξηρόμερο, από κλιματολογικής πλευράς μπορεί να χωριστεί κυρίως σε δύο περιοχές.

- στις χαμηλού υψομέτρου περιοχές όπου τα καλοκαίρια είναι θερμά και ξηρά, με ελάχιστη βροχή και σπάνιες εκδηλώσεις ραγδαίων βροχών ή καταιγίδων μικρής διάρκειας.
- στα μεγαλύτερα υψόμετρα, στα ορεινά της Αιτωλοακαρνανίας, όπου τα καλοκαίρια είναι δροσερά ενώ οι χειμερινοί μήνες χαρακτηρίζονται από χιόνια και κρύο. Η χειμερινή περίοδος διαρκεί από τα μέσα του Οκτωβρίου και μέχρι το τέλος Μαρτίου και τη θερινή διαρκεί από τον Απρίλιο έως τον Οκτώβριο. Κατά τον Ιανουάριο και το πρώτο δεκαπενθήμερο του Φεβρουαρίου οι χειμερινές κακοκαιρίες διακόπτονται συχνά από ηλιόλουστες ημέρες, τις γνωστές από την αρχαιότητα σαν “ Αλκυονίδες ημέρες”.

- Η μέση σχετική υγρασία παρουσιάζει τη μέγιστη τιμή της κατά τους μήνες Νοέμβριο, Δεκέμβριο, και Ιανουάριο, ενώ την ελάχιστη κατά τους μήνες Ιούλιο και Αύγουστο. Η μέση ετήσια τιμή της κυμαίνεται από 74,6% τον Δεκέμβριο, μέχρι 50,6% τον Αύγουστο.
- Το μέσο ετήσιο ύψος βροχής ανέρχεται σε μμ. Η βροχόπτωση δεν είναι ομοιόμορφα κατανεμημένη στη διάρκεια του έτους. Το μέσο ετήσιο ύψος βροχής είναι 87,7% και πέφτει κατά τη διάρκεια Σεπτεμβρίου-Απριλίου, ενώ το υπόλοιπο 12,3% κατά το ξηροθερμικό τετράμηνο Μαΐου-Αυγούστου. Τα Ακαρνανικά Όρη δέχονται μεγάλες βροχοπτώσεις (άνω των 1000 χιλιοστών) το χρόνο. Αναφερόμενοι στους παγετούς παρατηρούμε ότι οι πρώτοι εμφανίζονται το μήνα Δεκέμβριο και οι τελευταίοι το μήνα Μάρτιο.
- Οι χιονοπτώσεις στην περιοχή μελέτης είναι πολύ σπάνιες,
- Οι άνεμοι που επικρατούν κατά την διάρκεια του καλοκαιρού είναι βορειοδυτικοί, ενώ τον υπόλοιπο χρόνο νότιοι - νοτιοδυτικοί και βόρειοι – βορειοδυτικοί.

Η περιοχή του Ξηρόμερου χαρακτηρίζεται αγροτική και κτηνοτροφική. Οι κάτοικοί της ασχολούνται κυρίως με την κτηνοτροφία λόγω του ήπιου κλίματος και της χαρακτηριστικής μορφολογίας του πεδινού τμήματος της περιοχής που διευκολύνει τη ντόπια παραγωγή αιγοπροβάτων, βοοειδών και χοιρινών, κυρίως λόγω της ύπαρξης πολλών βοσκοτόπων. Επίσης, έχουμε και παραγωγή τυριού η οποία τροφοδοτεί την ευρύτερη περιοχή της Ελλάδας. Εξ αιτίας του εμφανούς προβλήματος με την ύδρευση των καλλιεργειών, παρατηρείται συγκέντρωση της γεωργίας μόνο στις πεδιάδες των καρστικών μορφών. Λόγω των συγκριτικών πλεονεκτημάτων όπως το κλίμα και η σύσταση του εδάφους δίνουν τη δυνατότητα παραγωγής προϊόντων όπως καλλιέργειες καλαμποκιών, βάμβακος, τριφυλλιού, εσπεριδοειδών και βρώσιμων προϊόντων. Αυτό οφείλεται στην καταλληλότητα του εδάφους και στην ύπαρξη νερού δεξαμενών και των λιγοστών πηγαδιών και πηγών. Σημαντική θέση στην αγροτική ζωή της περιοχής κατέχει και η καπνοκαλλιέργεια από την οποία και παράγονται τα ονομαστά καπνά του Ξηρόμερου.

Χλωρίδα

Οι πεδινές εκτάσεις καταλαμβάνονται στο μεγαλύτερο τους μέρος από γεωργικές καλλιέργειες, βαμβάκι, καλαμπόκι, καπνά. Νησίδες φυσικής βλάστησης εμφανίζονται κυρίως στις υγροτοπικές περιοχές. Οι κύριοι παράγοντες, που επηρεάζουν τη μορφή και τη σύνθεση της βλάστησης στις περιοχές των υγροτόπων, είναι η υγρασία και η αλατότητα των εδαφών. Σε γενικές γραμμές διακρίνουμε τους παρακάτω τύπους φυτοκάλυψης:

Οι λόφοι και οι ημιορεινές ζώνες καλύπτονται ως επί το πλείστον με θαμνώδη αειθαλή βλάστηση, ενώ πολύ διαδεδομένη είναι η ελιά. Στους ασβεστολιθικούς όγκους, όπως τα Ακαρνανικά όρη και το Παναιτωλικό, μεγάλη εξάπλωση έχει το πουρνάρι, συχνά σμιλεμένο σε αναπάντεχες μορφές από τη μακρόχρονη επίδραση της βόσκησης, και οι μικροί αγκαθωτοί και αρωματικοί θάμνοι.

Οι ορεινές περιοχές φέρουν ένα σκουρόχρωμο μανδύα από κεφαλλονίτικα έλατα που στις τελευταίες δεκαετίες τείνουν να επεκταθούν και στις ζώνες που εγκαταλείπεται η παραδοσιακή ορεινή οικονομία: βοσκοτόπια και χωράφια σε πεζούλες.

141

Στην περιοχή τη μελέτης μπορούμε να παρατηρήσουμε τους παρακάτω τύπους βλάστησης:

α) Δάση (υψηλή βλάστηση) αείφυλλων πλατύφυλλων, δέντρων:

Χνοώδης δρύς, Αριά, Βελανιδιά, Σφεντάμι πεδινό, Φτελιά πεδινή, Αγριοκέρασα, Πλάτανος Ανατολικός. Λεύκη ή λευκή, Συκιά, Κουτσόπια, Γκορτσιά, Μελικουκιά, Κοκκορεβιθιά, Φράξος όρνος.

β) Χαμηλή βλάστηση αείφυλλων πλατύφυλλων:

Κρασιά, Πουρνάρι, Φιλίκι, Κότουνος ή χρυσόξυλο ή Πουρνάρια, Παλιούρος ή αγκάθη του Χριστού, Βάτος ανδρότριχος, Βάτος, Κράτεγος-Μουρτζιά, Ιτιά, Ελιά Ευρωπαϊκή-Αγριελιά, Πιστάκια λεντίσκο-σχίνος, Καλυκοτόμη λαχονώδης ασπάλαθος, Δάφνη, Ερείκη δενρώδης- Ρείκι, Ερείκη δεσμανθής χαμορείκι, Αυγαριά, Βούρλα, Κολητσίδα-Μηδική, Σπάρτο, Αλισφακιά, Αγριοτριανταφυλλιά, φούσκα, Κισσός, Ρούσκουλο, Μυρτιά, Κουμαριά, Γλιστροκουμαριά, Ράμανος, Κλιματσίδα,

Αγριάμπελος, Ιππομέα, Λαδανιό-Καλάμι, Πυκροδάφνη, Πυκράκανθος-Ερυθρή, Πυξάρι.

γ) Καλλιεργημένες εκτάσεις:

Οι ανθρωπογενείς επιδράσεις πάνω στη βλάστηση είναι αυτές που σχετίζονται με τη βόσκηση, γεγονός που είναι ανεκτό για τη συνολική έκταση.

δ) Άγονες εκτάσεις:

Κυκλάμινο, Σπαράγγι, Φεστούκια η πρόβειος, Φτέρη, Πολυτρίχι, Ρίγανη, Αλογοθύμαρο, Ραδίκι, Θυμάρι, Αγρόπυρο. Το ενδιαμέσο, Αγριστίδα η λευκή, Λόλιο πολυετές, Πόα η λειμώνιος, Πόα η βολβόρριζος, Φάλαρις, Τριφύλλι το λάσιον, Γαϊδουράγκαθο, Ζοχός, Λαψάνα, Χαμομήλι, Γαλατσίδα, Φλόμος η γαλατσίδα. Αγριοκρέμμυδο, Αγριορίγανη, Αγριοτριφύλλο, Σφερδούκλη ή Σπερδούκλη, Αγριάδα Κυνόδος δάκτυλος, Αγριάδα, Μουχρίτσα, Βέλιουρος, Κρόκος, Βερβερίτσα, Μπότσκα η σκυλοκρέμμυδο, Αγριοβρόμη- Βρόμος, Βίκος, Κολλητσίδα, Μηδική, Πικραγουριά, Τριβόλια.

142

Πανίδα

Λόγω της ποικιλότητας που έχει η χλωρίδα (πυκνές συστάδες, λιβάδια διάσπαρτα στο δάσος, νερό) αλλά και λόγω της μικρής επιρροής από ανθρώπινες επεμβάσεις, είναι φυσικό να έχουμε αρκετά μεγάλο αριθμό ζώων στην περιοχή της μελέτης:

α) Τα θηλαστικά που συναντάμε είναι:

Αλεπού, κουνάβι, ασβός, αγριόγατα, νυφίτσα, λαγός, βίδρα, χελώνα, σκαντζόχοιρος, ποντίκια.... Ακόμη υπάρχουν γουρούνια και αγελάδες σε ημιάγρια κατάσταση, καθώς επίσης κατσίκες και πρόβατα.

β) Πτερωτή πανίδα:

Αετός, γύπας, ποντικοβαρβαρκίνα, κίρκος, κιρκινέζι, πεδινή πέρδικα, μπεκάτσα, φασσα, τσίχλα, κότσουβας αγριοπερίστερο, τρυγόνι, κούκος, μπούφος, γκιώνης, κουκουβάγια, κοράκι, κάργια, σταχτοκουρούνα, κίσσα, καρακάξα. Ακόμη συναντάμε σε αφθονία τα κουτσιλιέρη, σταχτοσουσουράδα, κοκκινολαίμη, κέρδαινα, σπουργίτι, φλώρος. Στην περιοχή υπάρχουν νερόφιδα οχιές, δεντρογαλιές, σαϊτούρες

και σαύρες. Στα νερά των ποταμών μπορούμε να συναντήσουμε κεφαλοειδή γλυκών νερών. Συναντάμε, επίσης, και άγριες μέλισσες.

Πόλγες - Δολίνες

Μέσα στο άνυδρο τοπίο του Ξηρόμερου, οι λούτσες αποτελούν σωτήρια λύση για την κτηνοτροφία και τις γεωργικές καλλιέργειες στην περιοχή.

Στην περιοχή Ξηρόμερο, μια κατεξοχήν άνυδρη περιοχή με καρστικό ανάγλυφο, υπάρχει ένας εντυπωσιακός αριθμός από Λιμνοδολίνες ή κοινώς λούτσες. Επίσης, υπάρχουν Δολίνες και Πόλγες



Οι πόλγες

Στην περιοχή του Ξηρόμερου αναγνωρίστηκαν 13 πόλγες όπου οι 11 εξελίχθηκαν στα υποκείμενα ασβεστολιθικά κροκαλολατυποπαγή πετρώματα σε ύψος από 200m μέχρι 300m και οι υπόλοιπες δυο σε ύψος 336m και 450m (βλ. παράρτημα: Καρστ Γεωμορφολογικός Χάρτης της περιοχής του Ξηρόμερου) Είναι τεκτονικής προέλευσης και παρακολουθούν την επιφάνεια των πιθανών ρηγμάτων κατεύθυνσης ΒΒΔ-ΝΝΑ. Μερικές πόλγες αναπτύσσονται στα σημεία επαφής μεταξύ

ασβεστολιθικών κροκαλολατυποπαγών πετρωμάτων και γύψου, Τριαδικών ασβεστολίθων ή δολομιτών.

Στις πόλγες της περιοχής μελέτης υπάρχουν 16 χούμ , κυρίως από τον ασβεστόλιθο που παρεμβλήθηκε της γύψου και πιθανώς σαν αποτέλεσμα της μικρότερης διαλυτότητας από τους τεκτονικούς παράγοντες

Οι δολίνες

Στην περιοχή μελέτης υπάρχουν 267 δολίνες, με το 87% να εξελίσσεται στα ασβεστολιθικά κροκαλολατυποπαγή πετρώματα, το μέγεθος τους κυμαίνεται από μικρό, μεσαίο, μεγάλο, διαμορφώνονται σε επίπεδα πεδία και υπάρχουν επίσης και οι δολίνες επαφών δηλαδή μερικές δολίνες που αναπτύσσονται στα σημεία επαφής μεταξύ ασβεστολιθικών κροκαλολατυποπαγών πετρωμάτων και γύψου ή Τριαδικού ασβεστόλιθου (βλ. παράρτημα: Καρστ Γεωμορφολογικός Χάρτης της περιοχής του Ξηρόμερου). Σημαντική είναι η ύπαρξη των λιμνοδολίνων στα κοκκινοχώματα και των ανθρωπογενών ψευδό λιμνοδολίνων που αντιπροσωπεύουν τις υδρο δεξαμενές, το πιο σημαντικό για την επιβίωση και ανάπτυξη της περιοχής μελέτης. Το σχήμα τους είναι κυρίως χωνοειδές, δισκοειδές και αστεροειδές (Εικόνα 6.13). Υπάρχουν κυρίως δολίνες διάλυσης και σπανιότερα εγκατακρημνησιγενείς.



ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

Οι εκπαιδευόμενοι ερευνούν και καταγράφουν το Νομό και το Δήμο τους με αριθμούς

Ο Δήμος Ξηρομέρου είναι δήμος της Περιφέρειας Δυτικής Ελλάδας που συστάθηκε με το Πρόγραμμα Καλλικράτης από την συνένωση των προϋπαρχόντων δήμων Αστακού, Φυτειών και Αλυζίας. Η έκτασή του είναι 584,82 τ.χλμ. και ο πληθυσμός 10.206 κάτοικοι, σύμφωνα με την απογραφή του 2021. Τα σύνορα του Δήμου δεν συμπίπτουν με ολόκληρη την έκταση της γεωγραφικής περιοχής του Ξηρομέρου. Για παράδειγμα κάτοικοι γειτονικών οικισμών όπως η Κατούνα, η Κατοχή, η Πάλαιρος κ.α. καλούνται επίσης Ξηρομερίτες.

Διοικητική υπαγωγή

Αποκ. Διοίκηση: Πελοποννήσου, Δυτικής Ελλάδας και Ιονίου

145

Περιφέρεια: Δυτικής Ελλάδας

Περιφ. Ενότητα: Αιτωλοακαρνανίας

Διαμέρισμα: Στερεά Ελλάδα

Νομός: Αιτωλοακαρνανίας

Έκταση: **584,82 km²**

Πληθυσμός: **10.206** (απογραφή 2021)

Έδρα του δήμου ορίστηκε ο Αστακός και περιλαμβάνει τις παρακάτω δημοτικές ενότητες με τον πληθυσμό τους: σύμφωνα με τις απογραφές 2011 και 2021.

Απογραφή πληθυσμού του Δήμου Ξηρομέρου

ΑΠΟΓΡΑΦΗ 2021 ΔΗΜΟΥ ΞΗΡΟΜΕΡΟΥ			
	2011	2021	Μεταβολή
ΔΗΜΟΣ ΞΗΡΟΜΕΡΟΥ (Έδρα: Αστακός,ο)	11.737	10.206	-13,044%
ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΑΛΥΖΙΑΣ	3.005	2.675	-10,982%
Τοπική Κοινότητα Αρχοντοχωρίου	701	623	-11,127%
Τοπική Κοινότητα Βάρνακα	342	325	-4,971%
Τοπική Κοινότητα Κανδήλας	1.048	866	-17,366%
Τοπική Κοινότητα Μύτικα	759	708	-6,719%
Τοπική Κοινότητα Παναγούλας	155	153	-1,290%
ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΑΣΤΑΚΟΥ	6.578	5.719	-13,059%
Δημοτική Κοινότητα Αστακού	2.732	2617	-4,209%
Τοπική Κοινότητα Αγραμπέλων	87	58	-33,333%
Τοπική Κοινότητα Βασιλοπούλου	465	416	-10,538%
Τοπική Κοινότητα Βλίζιανών	127	101	-20,472%
Τοπική Κοινότητα Καραϊσκάκη	518	464	-10,425%
Τοπική Κοινότητα Μαχαιρά	320	215	-32,813%
Τοπική Κοινότητα Μπαμπίνης	413	307	-25,666%
Τοπική Κοινότητα Παλαιομανίνας	754	633	-16,048%
Τοπική Κοινότητα Προδρόμου	321	147	-54,206%
Τοπική Κοινότητα Σκουρτούς	228	184	-19,298%
Τοπική Κοινότητα Στρογγυλοβουνίου	326	319	-2,147%
Τοπική Κοινότητα Χρυσοβίτσης	287	258	-10,105%
ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΦΥΤΕΙΩΝ	2.154	1812	-15,877%
Τοπική Κοινότητα Παππαδάτου	745	569	-23,624%
Τοπική Κοινότητα Φυτειών	1.409	1243	-11,781%

Εικόνα 26: Μεταβολή του πληθυσμού στο Δήμο Ξηρομέρου (Πηγή ΕΛΣΤΑΤ)

Απογραφή Πληθυσμού 2011: Μόνιμος Πληθυσμός, κατά ομάδες
υπηκοοτήτων, φύλο και επίπεδο εκπαίδευσης

Περιγραφή τόπου μόνιμης διαμονής / επίπεδο εκπαίδευσης	Και των δύο φύλων		
	Σύνολο	Ελληνική υπηκοότητα ⁽¹⁾	Υπηκοότητα ξένης χώρας / Χωρίς υπηκοότητα ή αδιευκρίνιστη υπηκοότητα
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ	210.802	201.655	9.147
Κάτοχοι διδακτορικού ή μεταπτυχιακού τίτλου / Πτυχιούχοι Παν/μίου - Πολυτεχνείου, ΑΤΕΙ, ΑΣΠΑΙΤΕ, ανώτερων επαγγελματικών και ισότιμων σχολών	20.895	20.441	454
Πτυχιούχοι μεταδευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (ΙΕΚ, Κολλέγια κλπ.) / Απόφοιτοι Λυκείου (Γενικού, Εκκλησιαστικού, Επαγγελματικού κλπ.)	45.459	43.636	1.823
Απόφοιτοι τριτάξιου Γυμνασίου και πτυχιούχοι Επαγγελματικών Σχολών	27.711	25.802	1.909
Απόφοιτοι Δημοτικού	65.867	63.317	2.550
Άλλη περίπτωση(2)	50.870	48.459	2.411

Εικόνα 27: Μόνιμος Πληθυσμός, κατά ομάδες υπηκοοτήτων και επίπεδο εκπαίδευσης (Πηγή ΕΛΣΤΑΤ)

(1) Περιλαμβάνεται και ο πληθυσμός με διπλή υπηκοότητα (Ελληνική και άλλη)

(2) Περιλαμβάνεται και ο πληθυσμός που: α) Εγκατέλειψε το Δημοτικό αλλά γνωρίζει γραφή και ανάγνωση,

β) Ολοκλήρωσε την προσχολική αγωγή,

γ) Δεν γνωρίζει γραφή και ανάγνωση και

δ) γεννήθηκε μετά την 1/1/2005

Περιγραφή τόπου μόνιμης διαμονής / επίπεδο εκπαίδευσης	Άρρενες			Θήλεις		
	Σύνολο	Ελληνική υπηκοότ ητα ⁽¹⁾	Υπηκοότητα ξένης χώρας / Χωρίς υπηκοότητα ή αδιευκρίνιστη υπηκοότητα	Σύνολο	Ελληνική υπηκοότη τα ⁽¹⁾	Υπηκοότητα ξένης χώρας / Χωρίς υπηκοότητα ή αδιευκρίνιστη υπηκοότητα
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ	105.423	100.697	4.726	105.379	100.958	4.421
Κάτοχοι διδακτορικού ή μεταπτυχιακού τίτλου / Πτυχιούχοι Παν/μίου - Πολυτεχνείου, ΑΤΕΙ, ΑΣΠΑΙΤΕ, ανώτερων επαγγελματικών και ισότιμων σχολών	10.260	10.095	165	10.635	10.346	289
Πτυχιούχοι μεταδευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (ΙΕΚ, Κολλέγια κλπ.) / Απόφοιτοι Λυκείου (Γενικού, Εκκλησιαστικού, Επαγγελματικού κλπ.)	23.384	22.574	810	22.075	21.062	1.013
Απόφοιτοι τριτάξιου Γυμνασίου και πτυχιούχοι Επαγγελματικών Σχολών	16.626	15.603	1.023	11.085	10.199	886
Απόφοιτοι Δημοτικού	34.180	32.756	1.424	31.687	30.561	1.126
Άλλη περίπτωση(2)	20.973	19.669	1.304	29.897	28.790	1.107

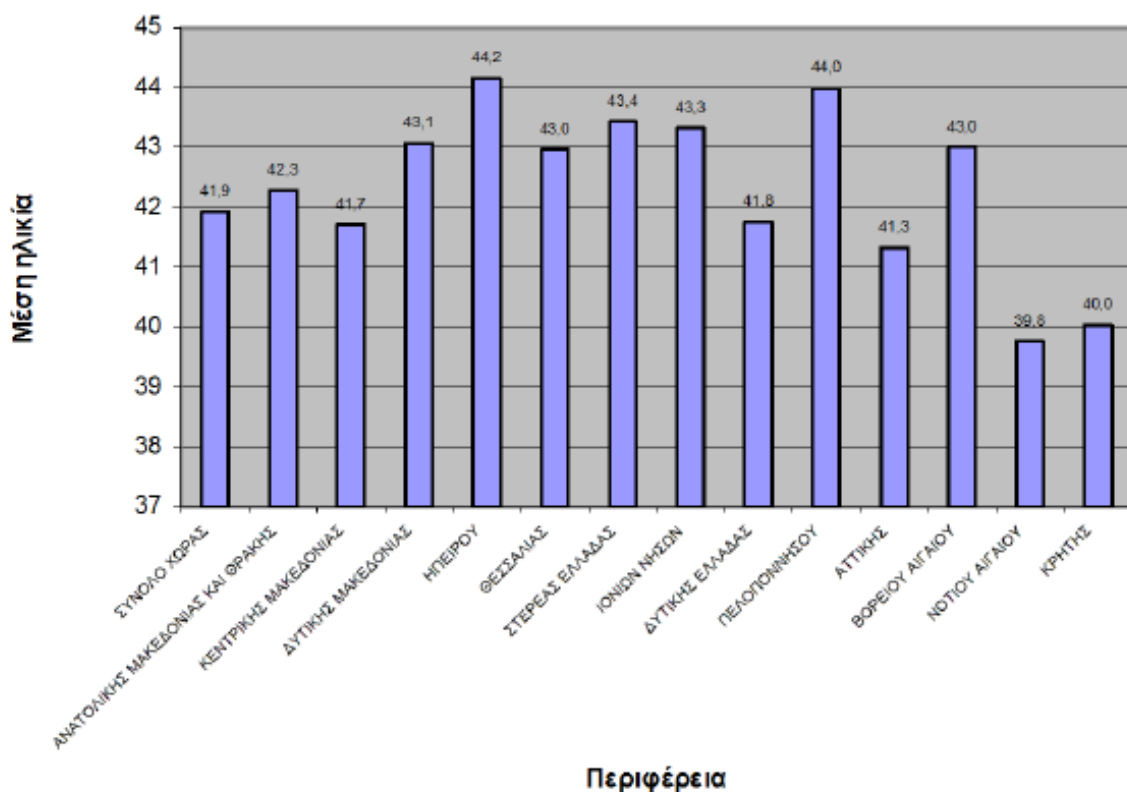
Εικόνα 28: Μόνιμος Πληθυσμός, κατά ομάδες υπηκοοτήτων, φύλο και επίπεδο εκπαίδευσης (Πηγή ΕΛΣΤΑΤ)

(1) Περιλαμβάνεται και ο πληθυσμός με διπλή υπηκοότητα (Ελληνική και άλλη)

(2) Περιλαμβάνεται και ο πληθυσμός που: α) Εγκατέλειψε το Δημοτικό αλλά γνωρίζει γραφή και ανάγνωση, β) Ολοκλήρωσε την προσχολική αγωγή, γ) Δεν γνωρίζει γραφή και ανάγνωση και δ) γεννήθηκε μετά την 1/1/2005

Δημογραφικά και κοινωνικά χαρακτηριστικά του Μόνιμου Πληθυσμού της χώρας σύμφωνα με την αναθεώρηση των αποτελεσμάτων της Απογραφής Πληθυσμού-Κατοικιών 2011

Η Εικόνα 29 που ακολουθεί παρουσιάζεται η μέση ηλικία του μόνιμου πληθυσμού κατά Περιφέρεια. Από το γράφημα αυτό προκύπτει ότι η μεγαλύτερη μέση ηλικία 44,2 έτη εμφανίζεται στην Περιφέρεια Ηπείρου, ενώ η μικρότερη μέση ηλικία 39,8 έτη εμφανίζεται στην Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου.



Εικόνα 29: μέση ηλικία του μόνιμου πληθυσμού κατά Περιφέρεια (Πηγή ΕΛΣΤΑΤ)

Από τη μελέτη των αποτελεσμάτων ανά περιφερειακή ενότητα προκύπτει, επίσης, ότι η μέση ηλικία του μόνιμου πληθυσμού της Ελλάδας είναι 41,9 έτη με την περιφερειακή ενότητα Μυκόνου να παρουσιάζει την μικρότερη μέση ηλικία κατοίκων (37,0 έτη) και την περιφερειακή ενότητα Ευρυτανίας να παρουσιάζει τη μεγαλύτερη (48,9 έτη).

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

Οι εκπαιδευόμενοι ομαδοποιούν, επεξεργάζονται και καταγράφουν ψηφιακά πληροφορίες και δεδομένα

Με την αμέριστη συμβολή του συγκεκριμένου γραμματισμού κατέστη δυνατή η ηλεκτρονική έρευνα και καταγραφή όλων των σταδίων του project καθώς και η επεξεργασία φωτογραφιών και βίντεο που το πλαισιώνουν

Ευχαριστίες

Με την παρούσα εργασία ολοκληρώνεται το Διαθεματικό Project

Συλλέγοντας

Δ.ρώμενα &

Ε.θιμα του

ΞΗΡΟΜΕΡΟΥ

για το οποίο εργάστηκαν οι εκπαιδευόμενες και οι εκπαιδευόμενοι του Σχολείου Δεύτερης Ευκαιρίας Ξηρομέρου καθόλη τη διάρκεια του έτους καθοδηγούμενοι από τους υπεύθυνους εκπαιδευτές τους. Δούλεψαν με μεράκι, προθυμία και μεθοδικότητα. Ευχαριστούμε όλους τους ειδικούς επιστήμονες που μας επισκέφτηκαν και μας βοήθησαν στο έργο μας!

Ευχαριστούμε το Δήμο Ξηρομέρου και τους ανθρώπους του για την ηθική και υλική στήριξη της προσπάθειάς μας!

Τέλος ευχαριστούμε την Ομάδα Έργου του ΙΝΕΔΙΒΙΜ για την παροχή υλικών και εξοπλισμού για την πραγματοποίηση των Εργαστηρίων μας!