



ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑΚΟ ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ ΕΛΛΑΔΟΣ
HELLENIC CHAMBER OF HOTELS



ελληνικό πρωινό

Προϊόντα & Συνταγές Πρωινού στις Κυκλάδες



Πηγή: Μελέτη AgroPOLE «Συμπληρωματική καταγραφή επιλεγμένων τοπικών φαγητών/ προϊόντων – βιβλιογραφική προσέγγιση ως προς τη διαχρονικότητα των τροφών και τη σχέση τους με τα ήθη και έθιμα των Κυκλάδων. Διαμόρφωση συμβουλευτικού καταλόγου τοπικών παραδοσιακών συνταγών και τροφίμων»

ΚΥΚΛΑΔΙΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Οι Κυκλάδες αποτελούν ένα μοναδικό νησιώτικο σύμπλεγμα στο κέντρο του Αιγαίου. Γη ορεινή, βραχώδης με ελάχιστα πεδινά χαρακτηρίζουν τα περισσότερα νησιά των Κυκλάδων. Περιορισμένο νερό και άφθονη αλμύρα, ιδιόμορφα γεωμορφολογικά στοιχεία περιτριγυρισμένα από θάλασσα, ανεμοδαρμένα αλλά και με άπλετο ήλιο. Τα στοιχεία αυτά καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, την ποιότητα και τα είδη που αναπτύσσονται σε αυτή τη γη.

Τυπικές μεσογειακές καλλιέργειες, όπως αμπέλι και ελιά καλλιεργούνται σε αναβαθμίδες, όσπρια και λαχανικά που απαιτούν λίγο νερό, άνυδρες ποικιλίες τομάτας και άλλων φυτών, αλλά και μια σειρά αυτοφυή χόρτα και συχνά άγρια είδη (άγρια αγκινάρα, άγριο σπαράγγι, τσιμπητά, κάπαρη, κρίταμα, κα.) συνθέτουν τις πρώτες ύλες για τη διατροφή των κατοίκων.

Τα ψάρια αποτελούν βασικό στοιχείο διατροφής των οικισμών της θάλασσας – αλλά δεν φθάνουν στα ορεινά, παρά μόνο ως συντηρημένα (γούνα, παστά ψάρια).

Το κρέας είναι λιγιστό και χρησιμοποιείται κυρίως σε γιορτινές μέρες. Κυρίως αιγοπρόβειο από τις ιδιαίτερες φυλές των Κυκλάδων θρεμμένες με τη λιγιστή βλάστηση του νησιού και ποτισμένες με αλμυρό θαλασσινό νερό. Τα στοιχεία αυτά δημιουργούν και ιδιαίτερα χαρακτηριστικά στα γαλακτοκομικά προϊόντα που παράγονται σε κάθε νησί, με ιδιαίτερες και ιδιόμορφες γεύσεις κατά περίπτωση. Η παλέτα των τυριών των Κυκλάδων αποτελεί μια εκπληκτική σύνθεση γεύσεων και αρωμάτων που σπάνια βρίσκει κανείς στις ορεινές περιοχές της Ελλάδας.

Στη Σύρο, στην Τήνο και στη Νάξο, οι εδαφοκλιματικές συνθήκες επιτρέπουν την εκτροφή των βοοειδών και την παραγωγή τριών εξαιρετικών γραβιερών από αγελαδινό γάλα, το Σαν Μιχάλη, τη γραβιέρα Τήνου και τη γραβιέρα Νάξου, αντίστοιχα. Αλλά και το μοσχαρίσιο κρέας αυτών των νησιών διαθέτει – όταν και εάν μπορεί κανείς να το δοκιμάσει - ιδιαίτερα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά.

Η απομόνωση των νησιών με την υπόλοιπη Ελλάδα δημιουργεί στους κατοίκους την ανάγκη συντήρησης των εποχιακών προϊόντων ώστε να διατηρούνται για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Από το χοίρο παράγεται μια μεγάλη γκάμα αλλαντικών (λούτζα, σύγκλινο, πηχτή, λουκάνικα, κα.) με ιδιαίτερες γεύσεις – που ακολουθούσαν τα “χοιροσφάγια”, παλιό βυζαντινό έθιμο, στις αρχές του Οκτώβρη ή παραμονές των Χριστουγέννων.

Από τα δημητριακά, κουλούρες, κριθαροκουλούρες, αρανιστά, κλωστά και πιταρίδια (διάφορα ζυμαρικά / είδη τύπου τραχανά), καθώς και διάφορες γλυκές λιχουδιές (αμυγδαλωτά, μελιτερά, καλτσούνια, κα.), κυρίως για τις γιορτινές μέρες.

Τα λιγιστά φρούτα και οι λεμονανθοί δημιουργούν εύγεστα γλυκά του κουταλιού, στα λιοτρίβια οι ελιές δίνουν το τοπικό λάδι, και στα αμπέλια με τις γιορτές του τρύγου και τα πανηγύρια του κρασιού, έφθανε το νιο κρασί. Μετά την άναρχη ανάπτυξη του τουρισμού που ξεκίνησε κατά τις 10-ετίες του '60 και '70, και την παράλληλη μετανάστευση που προηγήθηκε, πολλές από τις αγροτικές εργασίες εγκαταλείφθηκαν, και παρατηρείται φθίνουσα τάση ή και εγκατάλειψη της καλλιέργειας της γης.

Η ανάπτυξη των Κυκλάδων – οι οποίες σήμερα διαθέτουν το υψηλότερο κατά κεφαλήν ΑΕΠ στην Ελλάδα – (μαζί με το Ν. Δωδεκανήσων), στηρίχθηκε σε μια ad hoc προσαρμογή στις διατροφικές συνήθειες των ξένων επισκεπτών, χωρίς να εστιάσει στα στοιχεία ενδογενούς ανάπτυξης.

Η προστιθέμενη αξία της περιοχής μειώνεται σοβαρά – μιας και το μεγαλύτερο ποσοστό επανεξάγεται για την προμήθεια των διατροφικών αγαθών. Επιπλέον, και σοβαρότερο χάνει την πολιτισμική ταυτότητά της και μετατρέπεται σε θέρετρο ακριβό πλέον, με τις συνθήκες που λειτουργεί σήμερα ο τουρισμός, και το χειρότερο, με χαμηλό επίπεδο υπηρεσιών και αγαθών. Τα αίτια της φθίνουσας τουριστικής κίνησης κατά τα τελευταία έτη, θα πρέπει να αναζητηθούν μεταξύ άλλων εξωγενών παραγόντων και στις προαναφερόμενες συνθήκες.

Η μελέτη αυτή είχε ως στόχο, να προτείνει σε αυτή την κρίσιμη καμπή, ορισμένες συμβουλευτικές προτάσεις για την ενίσχυση των τοπικών και παραδοσιακών προϊόντων, τη βελτίωση τους για να εξελιχθούν σε “προϊόντα ετικέτας” και την επαναφορά και βελτίωση της παραδοσιακής γαστρονομίας (χρήση παραδοσιακών προϊόντων και συνταγών στα τοπικά πιάτα), στο τουριστικό circuit των Κυκλάδων.

Τοπικά προϊόντα που τείνουν να εξαφανιστούν, τοπικές συνταγές, οι οποίες έχουν συγκεντρωθεί από ορισμένους μελετητές με μοναδική επιμέλεια και φροντίδα και κοσμούν διάφορους εξαιρετικά φιλοτεχνημένους τόμους, αλλά αγνοούνται από την πλειοψηφία των τοπικών καταστηματαρχών / εστιατόρων, οι οποίοι επιμένουν στα φθηνά εισαγόμενα τυριά, κρέατα, και καταψυγμένα ψάρια – στην καρδιά του Αιγαίου Πελάγους.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΨΩΜΙ -ΑΡΤΟΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ	9
1.1 ΑΠΑΛΟ ΑΝΑΦΗΣ	9
1.2 ΖΑΦΟΡΑ ΣΑΝΤΟΡΙΝΗΣ	9
1.3 ΖΑΦΟΡΙΣΤΟ ΨΩΜΙ.....	10
1.4 ΚΙΤΡΟΨΩΜΟ ΝΑΞΟΥ.....	10
1.5 ΛΑΖΑΡΑΚΙΑ	10
1.6 ΤΥΡΟΨΩΜΟ ΜΕ ΖΑΦΟΡΑ.....	10
1.7 ΣΚΙΖΕΣ ΜΗΛΟΥ	11
1.8 ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ	11
2. ΤΥΡΙΑ - ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ	13
2.1 ΑΓΙΟΥΡΓΙΑΝΟ ΤΥΡΙ	13
2.2 ΑΝΘΟΤΥΡΟ	13
2.3 ΑΝΘΟΤΥΡΟ ΑΝΑΦΗΣ.....	14
2.4 ΑΡΜΕΞΙΑ	14
2.5 ΑΡΣΕΝΙΚΟ	15
2.6 ΑΡΣΕΝΙΚΟ ΤΥΡΙ ΣΙΚΙΝΟΥ	15
2.7 ΑΣΚΟΤΥΡΙ Ή ΣΚΟΤΥΡΙ	15
2.8 ΑΦΡΟΜΥΖΗΘΡΑ ΝΑΞΟΥ	16
2.9 ΒΟΛΑΚΙ.....	16
2.10 ΒΡΑΣΤΟ ΤΥΡΙ ΑΝΑΦΗΣ.....	17
2.11 ΓΡΑΒΙΕΡΑ ΝΑΞΟΥ (ΠΟΠ).....	17
2.12 ΓΡΑΒΙΕΡΑ ΤΗΝΟΥ	17
2.13 ΓΥΛΩΜΕΝΗ Ή ΜΑΝΟΥΡΑ ΣΙΦΝΟΥ.....	18
2.14 ΓΥΛΩΤΟ	18
2.15 ΘΗΛΥΚΟΤΥΡΙ.....	19
2.16 ΚΑΛΑΘΑΤΟ Ή ΤΥΡΙ ΒΡΑΣΤΟ	19
2.17 ΚΑΛΑΘΙ ΚΙΜΩΛΟΥ.....	19
2.18 ΚΕΦΑΛΙΣΙΟ ΣΠΗΛΙΑΣ ΜΗΛΟΥ	19
2.19 ΚΕΦΑΛΟΤΥΡΙ	20
2.20 ΚΟΠΑΝΙΣΤΗ ΚΥΚΛΑΔΩΝ (ΠΟΠ)	20
2.21 ΚΥΘΝΙΑΚΟ ΤΥΡΙ.....	21
2.22 ΛΑΔΟΤΥΡΙ.....	21
2.23 ΜΑΛΑΚΑ ΘΗΡΑΣ	22
2.24 ΜΑΛΑΧΤΟ.....	22
2.25 ΜΑΝΟΥΡΙ.....	22
2.26 ΜΑΝΟΥΣΟΣ ΑΝΔΡΟΥ	23
2.27 ΜΥΖΗΘΡΑ.....	23
2.28 ΝΙΩΤΙΚΟ.....	24
2.29 ΞΙΑΛΙ.....	24
2.30 ΞΙΝΟΜΥΖΗΘΡΑ	24
2.31 ΞΙΝΟΤΥΡΙ.....	25
2.32 ΠΕΤΡΩΤΟ Ή ΠΕΤΡΩΤΗ	25
2.33 ΣΑΝ ΜΙΧΑΛΗ (ΠΟΠ).....	25
2.34 ΚΛΑΒΟΤΥΡΟ Ή ΜΑΛΑΘΟΥΝΙ	26
2.35 ΣΟΥΡΩΤΟ.....	26
2.36 ΧΛΩΡΟ.....	26
2.37 ΧΛΩΡΟΤΥΡΙ ΑΝΔΡΟΥ	27
3. ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ ΜΕ ΑΥΓΑ	28
3.1 ΦΡΟΥΤΑΛΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ	28
3.2 ΦΡΟΥΤΑΛΙΑ ΜΕ ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΓΛΙΝΑ	28
3.3 ΠΑΣΠΑΛΑΣ	29
3.4 ΑΥΓΑ ΜΠΟΥΛΕΡΙΑ.....	30
3.5 ΑΥΓΑ ΜΕ ΤΥΡΟΒΟΛΙΑ	30
3.6 ΤΙΡΙΤΙΜ	31

4. ΠΙΤΕΣ	32
4.1 ΚΑΛΤΣΟΥΝΙΑ Ή ΣΚΑΛΤΣΟΥΝΙΑ	32
4.2 ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΣ ΦΥΛΛΟ	32
4.3 ΜΠΡΟΥΣΤΟΥΛΑ (ΛΑΡΔΟΠΙΤΑ)	33
4.4 ΦΑΝΟΥΡΟΠΙΤΑ	33
4.5 ΧΟΡΤΟΠΙΤΑ	33
4.6 ΠΑΤΑΤΟΠΙΤΤΑ ΤΗΝΟΥ	35
4.7 ΦΕΣΚΛΟΠΙΤΤΑ ΤΗΝΟΥ	36
4.8 ΛΑΔΕΝΙΑ ΚΙΜΩΛΟΥ	38
5. ΛΑΧΑΝΙΚΑ	40
5.1 ΛΑΡΔΟΜΑΝΙΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΟΙ ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ	40
5.2 ΜΟΣΧΟΜΑΝΙΤΕΣ ΚΑΙ ΑΓΚΑΘΙΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΟΙ	40
5.3 ΝΤΟΜΑΤΟΚΕΦΤΕΔΕΣ ΣΑΝΤΟΡΙΝΗΣ	41
6. ΓΛΥΚΑ	42
6.1 ΚΟΠΑΝΙΑ ΣΑΝΤΟΡΙΝΗΣ	42
6.2 ΣΑΝΤΟΡΙΝΙΑ ΠΟΥΤΙΓΚΑ	42
6.3 ΓΕΜΙΣΤΑ ΑΝΑΦΗΣ	43
6.4 ΑΜΥΓΔΑΛΩΤΑ	44
6.5 ΑΜΥΓΔΑΛΩΤΑ ΑΝΔΡΟΥ	45
6.6 ΑΜΥΓΔΑΛΩΤΑ ΣΙΦΝΟΥ	45
6.7 ΑΜΥΓΔΑΛΩΤΑ ΜΥΚΟΝΟΥ	46
6.8 ΚΑΡΥΔΑΜΥΓΔΑΛΩΤΑ	46
6.9 ΔΙΠΛΕΣ Ή ΑΥΓΟΚΑΛΑΜΑΡΑ Ή ΞΕΡΟΤΗΓΑΝΑ	47
6.10 ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ & ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ	47
6.11 ΛΟΥΚΟΥΜΙΑ	48
6.12 ΠΑΣΤΕΛΙ	50
6.13 ΠΕΤΙΜΕΖΙ	51
6.14 ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ	51
6.15 ΧΑΛΒΑΔΟΠΙΤΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ ΣΥΡΟΥ	51
6.16 ΓΛΥΚΑ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ	52
6.17 ΓΛΥΚΑ ΤΑΨΙΟΥ	54
6.18 ΜΠΟΜΠΟΤΑ	54
6.19 ΚΑΡΥΔΩΤΑ ΤΗΝΟΥ	54
6.20 ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ	55
6.21 ΛΥΧΝΑΡΑΚΙΑ Ή ΜΕΛΙΤΙΝΙΑ Ή ΜΕΛΕΤΙΝΙΑ	55
6.22 ΜΕΛΙΤΕΡΑ	56
6.23 ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ	56
6.24 ΜΕΛΟΠΙΤΕΣ	56
6.25 ΜΟΥΣΤΑΛΕΥΡΙΑ	56
6.26 ΣΕΦΟΥΚΛΩΤΗ	57
6.27 ΣΗΣΑΜΟΜΕΛΟ	57
6.28 ΣΚΙΝΟΚΟΚΚΟΣ Ή ΚΡΕΜΑ	57
6.29 ΦΟΙΝΙΚΙΑ	57
6.30 ΨΕΥΤΟΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ	58

1. ΨΩΜΙ - ΑΡΤΟΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ

1.1 ΑΠΑΛΟ ΑΝΑΦΗΣ

Κύρια χαρακτηριστικά: Κριθαρίσιο ψωμί, μαλακής υφής, σκούρου, κίτρινου χρώματος.

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Ζυμώνεται και παρασκευάζεται όπως το κοινό ψωμί.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Όλες οι χρήσεις του ψωμιού.

Πολιτιστικά στοιχεία, λαογραφικά, ιστορικά, κλπ.: Το προϊόν αυτό, είναι γνωστό από το Β' μ.Χ. αιώνα από τον Αθήναιο, στο έργο του «Δειπνοσοφισταί». Κατά το μεσαίωνα, σύμφωνα με τον Φ. Κουκουλέ, οι άρτοι διακρίνονται σε «μαλακούς» ή «απαλούς» και σε διπυρίτες. Παρασκευάζεται συχνά και από όλα σχεδόν τα νοικοκυριά των Κυκλάδων, κυρίως δε της Ανάφης. Σήμερα «απαλό» στα νησιά των Κυκλάδων λέγεται το κριθαρένιο ψωμί σε αντίθεση προς τον διπυρίτη (παξιμάδι).

1.2 ΖΑΦΟΡΑ ΣΑΝΤΟΡΙΝΗΣ

Κύρια χαρακτηριστικά: Είναι ψωμί με ιδιαίτερο άρωμα, στρογγυλού σχήματος, κίτρινου χρώματος και γλυκιάς γεύσης. Τα υλικά παρασκευής του είναι αλεύρι λευκό, αλάτι, νερό, μαγιά και μικρή ποσότητα ζαφοράς (κρόκου) η οποία δίνει την ιδιαίτερη γεύση και χρώμα.

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Τα υλικά παρασκευής του είναι αλεύρι λευκό, αλάτι, νερό, μαγιά και μικρή ποσότητα ζαφοράς (κρόκου).

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Όλες οι χρήσεις του ψωμιού.

Πολιτιστικά στοιχεία, λαογραφικά, ιστορικά, κλπ.: Η ζαφορά παρασκευάζεται παραδοσιακά στη Σαντορίνη, από τα αρτοποιεία και τα νοικοκυριά, κυρίως κατά τη διάρκεια σημαντικών εορτών (Χριστούγεννα, Πάσχα, Απόκριες, κα.). Δεν υπάρχει ιστορικό υλικό που να μαρτυρεί την πρώτη παρασκευή αυτού του ψωμιού στη Σαντορίνη.

1.3 ΖΑΦΟΡΙΣΤΟ ΨΩΜΙ

Κύρια χαρακτηριστικά: Ζαφοριστό (με κρόκο) ψωμί που παίρνει ένα έντονο κίτρινο χρώμα και μια ιδιαίτερη γεύση.

Νησί που εντοπίζεται: Ανάφη

Πολιτιστικά στοιχεία, λαογραφικά, ιστορικά, κλπ.: Την Πρωτοχρονιά ζυμώνουν και ψήνουν στο παραδοσιακό φουρνί (ξυλόφουρνος) το αναφιώτικο ζαφοριστό ψωμί.

1.4 ΚΙΤΡΟΨΩΜΟ ΝΑΞΟΥ

Κύρια χαρακτηριστικά: Είναι ψωμί στρογγυλού σχήματος, κίτρινου χρώματος και ιδιαίτερης γεύσης. Το άρωμα του είναι έντονο. Τα υλικά παρασκευής του είναι αλεύρι, νερό, μαγιά, λίγη ζάχαρη, χυμός και ξύσμα κίτρου το οποίο προσδίδει στο ψωμί ιδιαίτερη γεύση και άρωμα.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Καταναλώνεται κυρίως τις "καλές μέρες", δηλαδή όπως λέγονται οι γιορτές αυτές στη Νάξο.

Πολιτιστικά στοιχεία, λαογραφικά, ιστορικά, κλπ.: Παραδοσιακό προϊόν της Νάξου. Σήμερα παράγεται σε μικρές ποσότητες, κυρίως από τα νοικοκυριά

1.5 ΛΑΖΑΡΑΚΙΑ

Κύρια χαρακτηριστικά: Ψωμένα ανθρωπάκια

Νησί που εντοπίζεται: Τήνος

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Γίνονταν του Λαζάρου και προορίζονταν για τα παιδιά.

1.6 ΤΥΡΟΨΩΜΟ ΜΕ ΖΑΦΟΡΑ

Κύρια χαρακτηριστικά: Ψωμί με τυρί και ζαφορά

Νησί που εντοπίζεται: Ανάφη

Στην τηλεφωνική μας έρευνα συναντήσαμε επίσης σταφιδόψωμα και χριστόψωμα.

1.7 ΣΚΙΖΕΣ ΜΗΛΟΥ

Νησί που εντοπίζεται: Μήλος

Υλικά παρασκευής (ποσότητες): Φέτες χωριάτικου ψωμιού, ελαιόλαδο, ντοματοζούμι

Τρόπος παρασκευής – εκτέλεση (περιγραφή): Ψήνονται οι φέτες του ψωμιού στα κάρβουνα αλείφονται με ελαιόλαδο και στη συνέχεια με ντοματοζούμι.

Σημείωση: Πως «ψήνεται» το ντοματοζούμι

Στην Μήλο το ντοματοζούμι γίνεται με ντόπια ντοματάκια τα οποία είναι άνυδρα. Κόβονται τα ντοματάκια σε κομμάτια, αλατίζονται αφήνονται μέσα σε σκεύος μέχρι την άλλη μέρα.

Την άλλη μέρα περνιούνται τα ντοματάκια από μύλο και σουρώνονται ώστε να μείνει έναν πολτός. Αλατίζεται πολτός αρκετά ώστε να μπορεί να διατηρηθεί. Τοποθετείται σε ένα μπολ και μένει στον ήλιο. Κάθε τόσο πρέπει να ανακατεύεται μέχρι να εξατμισθούν τα υγρά του και να «ψηθεί». Το ντοματοζούμι θα έχει γίνει όταν ο πολτός δεν θα πέφτει από το κουτάλι.

Εκτός από τις σκίζες χρησιμοποιείται και στα φαγητά.

Πηγή: www.iatronet.gr/index.html?HTMLpages/MainPages/Diatrofi/Magirikidi/diatrofi_mag_syntag57.html~mainframe: Κα Ελένη Βελετά

1.8 ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ

Νησί που εντοπίζεται: Συναντώνται σε όλες τις Κυκλάδες με πολλές παραλλαγές, πχ. παξιμάδια γλυκάνισου, λαδιού, με σκινικόκο, παξιμάδι ολικής αλέσεως, σικάλεως, ελαιολάδου, κριθαρένια, σταρένια ή παξιμαδοκολούρες. Επίσης στην τηλεφωνική έρευνα συναντήσαμε επτάζυμο παξιμάδι στην Πάρο.

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Γίνεται από αλεύρι και νερό. Είναι στην ουσία ξερό ψωμί. Ανάλογα με τα συστατικά που προσθέτουμε έχουμε παξιμάδια γλυκάνισου, λαδιού, παξιμάδι ολικής αλέσεως, σικάλεως, ελαιολάδου, κλπ.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Με την εξαίρεση της Σύρου, οι περισσότερες από τις Κυκλάδες ζούσαν μέσα στην ένδεια και το κριθαρένιο ψωμί ήταν η κύρια τροφή τους ως τη δεκαετία του '60, εποχή της τουριστικής εισβολής, η οποία έφερε και την ευμάρεια.

Τρώγεται αντικαθιστώντας το ψωμί.

Πολιτιστικά στοιχεία, λαογραφικά, ιστορικά, κλπ.: Ακόμα κάποιες νοικοκυρές ζυμώνουν και ψήνουν στον παραδοσιακό φούρνο ψωμί και παξιμαδοκολούρες, σε κάποια χωριά της Πάρου.

Οι Ευρωπαίοι που ταξίδεψαν στις Κυκλάδες του 17ου, 18ου και 19ου αιώνα μερικές φορές σχολίαζαν τη λιτή διατροφή των κατοίκων και όταν το έκαναν αυτό, δεν παρέλειπαν ποτά να αναφερθούν στο σκληρό, μαύρο ψωμί – στα κριθαρένια παξιμάδια δηλαδή – το οποίο συντηρούσε τους περισσότερους νησιώτες. Με την εξαίρεση της Σύρου, οι περισσότερες από τις Κυκλάδες ζούσαν μέσα στην ένδεια και το κριθαρένιο ψωμί ήταν η κύρια τροφή τους ως τη δεκαετία του '60, εποχή της τουριστικής εισβολής, η οποία έφερε και την ευμάρεια.

2. ΤΥΡΙΑ - ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

2.1 ΑΓΙΟΥΡΓΙΑΝΟ ΤΥΡΙ

Κύρια χαρακτηριστικά: Τυρί από πλήρες κατσικίσιο γάλα, ζώων που τρέφονται από παραθαλάσσια φυτά αρμυρισμένα. Έχει σχήμα σφαιρικό (διάμετρος 20 εκατ. περίπου) και χρώμα υποκίτρινο. Παρασκευάζεται όπως όλα τα κεφαλίσια τυριά των νησιών και χρησιμοποιείται σε τυροβόλια. Διατηρείται σε δροσερό μέρος τοποθετημένο σε σανιδένιο ράφι.

Νησί που εντοπίζεται: Γυάρος

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Προέρχεται από κατσικίσιο γάλα.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Χρησιμοποιείται ως επιτραπέζιο.

2.2 ΑΝΘΟΤΥΡΟ

Κύρια χαρακτηριστικά: Είδος πολύ μαλακής μυζήθρας με μεγάλη περιεκτικότητα σε βούτυρο.

Το ανθότυρο είναι τυρί τυρογάλακτος, με συνεκτική μάζα και ελάχιστο αλάτι χωρίς επιδερμίδα. Η γεύση του είναι γλυκιά με εμφανή την παρουσία βουτύρου και των πρωτεϊνών του γάλακτος.

Το τυρί όταν διατίθεται νωπό έχει μέγιστη υγρασία 70% και ελάχιστη λιποπεριεκτικότητα 65% επί ξηράς ύλης.

Ένα εξαιρετικά λευκό, μαλακό τυρί που προέρχεται από την τυροκόμηση του τυρογάλακτος (υπολοίπου τυροκόμησης άλλου τυριού) με προσθήκη φρέσκου γάλακτος ή και κρέμας γάλακτος. Η ουσιαστική διαφορά από τη μυζήθρα είναι ότι προστίθεται περισσότερο φρέσκο γάλα ή και ολόπαχη κρέμα καθώς και ότι ψήνεται λίγο παραπάνω. Αποτέλεσμα είναι ότι το τυρί αυτό έχει περισσότερα λιπαρά από τη σκέτη μυζήθρα και επομένως είναι νοστιμότερο.

Νησί που εντοπίζεται: Σε όλες τις Κυκλάδες

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Παράγεται από τυρόγαλα πρόβειου ή γίδινου γάλακτος ή μιγμάτων τους, στο οποίο μπορεί να προστεθεί πρόβειο ή γίδινο γάλα ή κρέμα τους. Συχνά παρασκευάζεται πλήρως αποβουτυρωμένο.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Είναι δροσερό τυρί που καταναλώνεται ευχάριστα στο τραπέζι κυρίως ως επιδόρπιο με συνοδεία μελιού, μαρμελάδας ή και απλά ζάχαρης και κανέλας. Τηγανίζεται με βαθύ τηγάνισμα και συνοδεύόμενο από μέλι γίνεται ένα κλασικό γλυκό των ορεινών περιοχών. Λόγω της γλυκιάς της γεύσης μπαίνει σε γλυκά τυριού όπως τα καλτσούνια, τις μυζηθρόπιτες, κα. Μπαίνει και σε πίτες απαλύνοντας την αλμύρα των σκληρών τυριών. Όταν αλατιστεί εξωτερικά και ωριμάσει αλλάζει χαρακτήρα και γίνεται ένα πικάντικο τυρί κατάλληλο για μακαρόνια, πίτες και σαλάτες (αφού ξυστεί στον τρίφτη).

Το ανθότυρο σερβίρεται ως επιτραπέζιο χρησιμοποιείται ευρέως στη μαγειρική αλλά και τη ζαχαροπλαστική λόγω της σχετικά άγλυκης γεύσης του.

2.3 ΑΝΘΟΤΥΡΟ ΑΝΑΦΗΣ

Κύρια χαρακτηριστικά: Το ανθότυρο Ανάφης είναι μαλακό, λευκό τυρί, ανάλατο ή αλατισμένο, με όλα τα λιπαρά, σχήματος μικρού καλαθιού (σχήμα κώλουρου κώνου και διαμέτρου 15 εκατοστά).

Χαρακτηρίζεται ως νόστιμο τυρί, λόγω του γάλακτος από παραθαλάσσια χόρτα που τρώνε τα αιγοπρόβατα.

Νησί που εντοπίζεται: Ανάφη

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Παρασκευάζεται από γάλα αιγοπροβάτων πλήρες (περισσότερο γίδινο).

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Το ανθότυρο Ανάφης αποτελεί εκλεκτό επιτραπέζιο τυρί. Καταναλώνεται νωπό και μαλακό. Δεν διατηρείται για πολύ χρόνο.

2.4 ΑΡΜΕΞΙΑ

Κύρια χαρακτηριστικά: Τυρί

Νησί που εντοπίζεται: Άνδρος

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Τυρί που φτιάχνεται από το γάλα (κατσικίσιο ή αγελαδινό) ενός αρμέγματος.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Καταναλώνεται ως επιτραπέζιο τυρί.

2.5 ΑΡΣΕΝΙΚΟ

Κύρια χαρακτηριστικά: Είναι ένα σκληρό κίτρινο επιτραπέζιο τυρί και πολύ νόστιμο

Νησί που εντοπίζεται: Νάξος

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Γίνεται από ένα συνδυασμό πρόβειου και κατσικίσιου γάλατος βράζεται και πήζει με την προσθήκη πυτιάς. Λέγεται ότι το καλύτερο είναι εκείνο που γίνεται από το πρώτο πρωινό άρμεγμα.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Το αρσενικό είναι ένα θαυμάσιο επιτραπέζιο, αλλά και αποτελεί θαυμάσιο υλικό στις πίτες.

2.6 ΑΡΣΕΝΙΚΟ ΤΥΡΙ ΣΙΚΙΝΟΥ

Κύρια χαρακτηριστικά: Τυρί από πλήρες κατσικίσιο ή πρόβειο γάλα, μαλακής υφής, υποκίτρινου χρώματος με γλυκιά γεύση. Όταν περάσουν λίγες εβδομάδες αποκτά ξινή γεύση. (Γι' αυτό και λέγεται αρσενικό). Το σχήμα του είναι συνήθως κυλινδρικό. Πολύ νόστιμο τυρί, εξαιτίας του ορρού γάλακτος που προστίθεται κατά την παρασκευή του.

Νησί που εντοπίζεται: Σίκινο

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Προέρχεται από πρόβειο ή κατσικίσιο πλήρες γάλα

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Τρώγεται ως επιτραπέζιο.

2.7 ΑΣΚΟΤΥΡΙ Ή ΣΚΟΤΥΡΙ

Κύρια χαρακτηριστικά: Ασκοτύρι ή τουλουμοτύρι ή σκοτύρι. Παίρνει το όνομά του από τον ασκό. Πρόκειται για το παραδοσιακό τυρί της Ίου που ωριμάζει μέσα σε κατσικίσιους ασκούς. Είναι άσπρο τυρί με γευστική ομοιότητα προς τη φέτα. Παρασκευάζεται είτε από πρόβειο είτε από κατσικίσιο γάλα είτε από τη μίξη και των δύο.

“Στην Κέα, ο κος Γιάννης Μαρούλης είναι ο τελευταίος που φτιάχνει κάθε χρόνο παραδοσιακό τζιώτικο τουλουμοτύρι. Το σπιτικό τυρί που θα μπει στο τουλούμι είναι φλέγκα, ένα είδος φέτας από αγελαδινό και πρόβειο γάλα, που έχει πλυθεί για να φύγει το πολύ αλάτι και στραγγίζει καλά σε κοφίνι. Η κυρία Μαρίκα, η πεθερά του κου Γιάννη στην Κέα, αναλαμβάνει να γεμίσει το τουλούμι με τυρί”, όπως χαρακτηριστικά αναφέρει η κα Αγλαΐα Κρεμέζη (Απόσπασμα από την ΕΙΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ GOURMET ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΕΨΙΛΟΝ, Σεπτέμβριος 2004).

Είναι εντυπωσιακό πόσο τυρί χωράει το τουλούμι, καθώς πιέζεται και σιγά σιγά φουσκώνει. Όταν πλέον δεν χωράει άλλο, το πάνω άνοιγμα δένεται γερά και το γεμάτο τουλούμι αλατίζεται εξωτερικά και τοποθετείται σε δροσερό μέρος που αερίζεται καλά, όπου θα μείνει για δυο – τρεις μήνες.

Νησί που εντοπίζεται: Ίος, Κέα

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Παρότι υπάρχουν πολλά τέτοια τυριά μικρής παραγωγής σε ολόκληρη την Ελλάδα, αυτό ξεχωρίζει από το γεγονός ότι η μάζα του πλάθεται με θρούμπι προτού τοποθετηθεί στους ασκούς για τη ζύμωση.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Το ελαφρά πικάντικο τουλουμοτύρι, με τη μοναδική γεύση, τρώγεται στην Τζιά μαζί με τα ντόπια ξερικά τοματάκια, αλλά και με τα γλυκύτατα σταφύλια του νησιού.

2.8 ΑΦΡΟΜΥΖΗΘΡΑ ΝΑΞΟΥ

Κύρια χαρακτηριστικά: Πολύ νόστιμο τυρί, μαλακής αφής, υπόλευκου χρώματος, αλμυρής γεύσης. Δεν έχει συγκεκριμένο σχήμα.

Νησί που εντοπίζεται: Νάξος

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Προέρχεται από πλήρες γάλα αιγοπροβάτων.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Χρησιμοποιείται κυρίως στη μαγειρική.

2.9 ΒΟΛΑΚΙ

Κύρια χαρακτηριστικά: Κρεμώδες, γλυκό, επιτραπέζιο τυρί, γνωστό και με την ονομασία “κεφαλάκια”. Η λέξη σημαίνει μικρή μπάλα και το τυρί ονομάζεται έτσι επειδή είναι στρογγυλό, σχεδόν σε σχήμα στήθους.

Νησί που εντοπίζεται: Άνδρος, Τήνος

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Ένα παράγωγο του τυριού αρμεξιά που έχει πιεστεί ανάμεσα σε πέτρες, αυτή τη φορά όμως από την Τήνο και την Άνδρο.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Χρησιμοποιείται ως επιτραπέζιο και συνοδεύει ευχάριστα σαλάτες.

2.10 ΒΡΑΣΤΟ ΤΥΡΙ ΑΝΑΦΗΣ

Κύρια χαρακτηριστικά: Σκληρό τυρί που μοιάζει με μυζήθρα. Είναι βρασμένο τυρί υποκίτρινου χρώματος, σκληρής υφής, υφάλμυρης γεύσης και στρογγυλού σχήματος, συνήθως βάρους 2,5-3 κιλών.

Νησί που εντοπίζεται: Ανάφη

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Παρασκευάζεται από πλήρες γάλα αιγοπροβάτων, το οποίο βράζεται για να διατηρηθεί.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Καταναλώνεται κυρίως στη μαγειρική (πίττες, κα.) αλλά και ως επιτραπέζιο.

2.11 ΓΡΑΒΙΕΡΑ ΝΑΞΟΥ (ΠΟΠ)

Κύρια χαρακτηριστικά: Σκληρό τυρί, υποκίτρινο, με συμπαγή ελαστική μάζα, και αρκετές διάσπαρτες σπές, με λεπτή, εξυγениσμένη, γεμάτη και ευχάριστη γεύση βουτύρου και πρωτεϊνών γάλακτος και ελαφρά αρώματα προπιονικής ζύμωσης (καρυδιού και αμύγδαλου). Μορφοποιείται σε κυλινδρικά κεφάλια με επιδερμίδα λεπτή, ξηρή, η οποία καλύπτεται από μικροβιακή ανάπτυξη που συμβάλει στην ωρίμανση.

Η χημική ανάλυση του τυριού είναι: υγρασία 38%, λιπαρά επί ξηράς ουσίας 40% και αλάτι 1,2 έως 3%.

Νησί που εντοπίζεται: Νάξος

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Έχει χαρακτηριστεί ως προϊόν ΠΟΠ και παράγεται στο νησί της Νάξου, από γάλα αγελαδινό ή μίγματα αυτού με πρόβειο και κατσικίσιο, σε αναλογία των τελευταίων όχι μεγαλύτερη του 20% κ.β).

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Επιτραπέζιο τυρί που γίνεται και σαγανάκι.

2.12 ΓΡΑΒΙΕΡΑ ΤΗΝΟΥ

Κύρια χαρακτηριστικά: Σκληρό επιτραπέζιο τυρί, με καθαρό κίτρινο χρώμα με μικρές αραιές τρυπούλες. Έχει γεμάτη γεύση, ελαφρά αλμυρή, πικάντικη και βουτυράτη.

Εξαιτίας των ελαφρών διαφορών στη χλωρίδα των δύο νησιών, η γραβιέρα της Τήνου είναι ελαφρώς πιο κίτρινη από εκείνη της Νάξου. Το τυρί αυτό παράγεται σε στρογγυλά κεφάλια με εξωτερική παραφίνωση.

Νησί που εντοπίζεται: Τήνος

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Παρασκευάζεται από παστεριωμένο γάλα αγελαδινό.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Τρώγεται ευχάριστα μόνο του ή μαζί με μέλι, σε πίτες, σαλάτες και πίτσες. Νοστιμεύει τα τoστ.

2.13 ΓΥΛΩΜΕΝΗ Ή ΜΑΝΟΥΡΑ ΣΙΦΝΟΥ

Κύρια χαρακτηριστικά: Είναι αποβουτυρωμένο τυρί, υποκίτρινου χρώματος, ανάλατο ή αλμυρό, ιδιαίτερα νόστιμης γεύσης λόγω της χλωρίδας που καταναλώνουν τα ζώα και σχήματος παραλληλεπίπεδου, που ωριμάζει μέσα σε λάσπη από κρασί.

Νησί που εντοπίζεται: Σίφνος

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Παρασκευάζεται από το γάλα αιγών και προβάτων. Σε ορισμένες περιπτώσεις παρασκευάζεται αποκλειστικά από άβραστο κατσικίσιο γάλα, όπως παλιά.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Καταναλώνεται κυρίως ως επιτραπέζιο τυρί και στη μαγειρική (τυροπιτάκια).

2.14 ΓΥΛΩΤΟ

Κύρια χαρακτηριστικά: Παρεμφερές με τη μανούρα, λέγεται και γιλομένο. Είναι βασικά ένα παραδοσιακό, σκληρό τυρί που παρασκευάζεται αποκλειστικά από άβραστο κατσικίσιο γάλα. Παίρνει το όνομά του από το ίζημα του κρασοβάρελου, το οποίο στη Σίφνο, αλλά και αλλού λέγεται γιλομένο. Είναι έντονο σε γεύση, πολύ σκληρό τυρί.

Νησί που εντοπίζεται: Τυριά εμποτισμένα στο κρασί βρίσκονται σε διάφορα σημεία της Ελλάδας. Συγκεκριμένα στα νησιά και στις Κυκλάδες είναι μια τοπική σπεσιαλιτέ της Σίφνου και της Φολεγάνδρου.

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Παρασκευάζεται από άβραστο κατσικίσιο γάλα.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Καταναλώνεται κυρίως ως επιτραπέζιο τυρί και στη μαγειρική (τυροπιτάκια).

2.15 ΘΗΛΥΚΟΤΥΡΙ

Κύρια χαρακτηριστικά: Μυζήθρες φτιαγμένες από τα απογευματινά γάλατα που τα λέμε και θηλυκοτύρια.

Νησί που εντοπίζεται: Νάξος

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Φτιάχνεται κυρίως από πρόβειο η κατσικίσιο γάλα

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Καταναλώνεται ως επιτραπέζιο τυρί

2.16 ΚΑΛΑΘΑΤΟ Ή ΤΥΡΙ ΒΡΑΣΤΟ

Κύρια χαρακτηριστικά: Είναι ένα τυρί από τυρόπηγμα βρασμένου αγελαδινού γάλατος.

Νησί που εντοπίζεται: Άνδρος, Τήνος

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Στραγγίζεται σε καλάθια, παστώνεται με αλάτι και αφήνεται έξω για αρκετές εβδομάδες, για να σκληρύνει ώστε να μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τρίψιμο.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Καταναλώνεται ως επιτραπέζιο

2.17 ΚΑΛΑΘΙ ΚΙΜΩΛΟΥ

Κύρια χαρακτηριστικά: Τυρί λευκό, μαλακό ή σκληρό (αποξηραμένο), που παίρνει το σχήμα καλαθιού, στο οποίο τοποθετείται. Διατηρείται για λίγο καιρό, όταν είναι νωπό, και αντίθετα για μεγάλο διάστημα, όταν είναι αποξηραμένο. Είναι τυρί ιδιαίτερα νόστιμο και ευωδιαστό.

Νησί που εντοπίζεται: Κίμωλος

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Παρασκευάζεται από γίδινο ή πρόβειο γάλα.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Χρησιμοποιείται ως επιτραπέζιο τυρί και για τυροπιτάκια. Καταναλώνεται ανάλατο, νωπό ή αποξηραμένο και αλατισμένο.

2.18 ΚΕΦΑΛΙΣΙΟ ΣΠΗΛΙΑΣ ΜΗΛΟΥ

Κύρια χαρακτηριστικά: Πρόκειται για ένα κεφαλοτύρι – ένα σκληρό, κίτρινο τυρί, που γύρω του έχει μία σκούρα κολλώδης κρούστα, η οποία αφαιρείται πριν φαγωθεί το τυρί.

Νησί που εντοπίζεται: Συναντάται σε όλες τις Κυκλάδες

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Είναι ένα κεφαλοτύρι – ένα σκληρό, κίτρινο τυρί, που τρίβεται μαζί με τα κατάλοιπα του λιωμένου πολτού που δίνει η σύνθλιψη της ελιάς για να βγει το λάδι, και στη συνέχεια φυλάσσεται σε πήλινα δοχεία.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Είναι ένα εξαιρετικό τυρί και για επιτραπέζια χρήση, αλλά και πίτσες.

2.19 ΚΕΦΑΛΟΤΥΡΙ

Κύρια χαρακτηριστικά: Είναι το κεφάλι των τυριών. Η γεύση του είναι αλμυρή, πικάντικη, λιπαρή και πάντα ευχάριστη. Δι-αφέρει ουσιαστικά από τόπο σε τόπο μέχρι του σημείου να πει κανείς ότι είναι άλλο τυρί. Κάτι που εξαρτάται από την εποχή, τη βοσκή των ζώων, την τεχνολογία, το αλάτισμα και την ωρίμανση. Έχει πλούσιο άρωμα.

Διαμορφώνεται σε στρογγυλά κεφάλια διαφόρων μεγεθών, με κόρα φυσική ή από παραφίνη, με ελάχιστη λιποπεριεκτικότητα 40% επί ξηρού και μέγιστη υγρασία 38%. Είναι αρκετά αλατισμένο και έχει υψηλή σκληρότητα, η οποία εξαρτάται από την ωρίμανση σε συνδυασμό με την απώλεια υγρασίας. Το χρώμα της μάζας είναι υποκίτρινο έως λευκό παλ. Έχει τρύπες διάσπαρτες.

Νησί που εντοπίζεται: Συναντάται σε όλες τις Κυκλάδες. Στην Πάρο φτιάχνουν ένα κεφαλοτύρι που το ξεπλένουν με θαλασσινό νερό και έχει μια αψιά γεύση και έντονο άρωμα.

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Το γάλα από το οποίο παρασκευάζεται είναι πρόβειο, κατσικίσιο ή μείγμα και των δύο.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Τρώγεται σκέτο ή συνοδεύοντας φρούτα. Κάνει μερακλίδικα σαγανάκια και κομμένο σε κομματάκια μαγειρεύεται σε πίτες.

2.20 ΚΟΠΑΝΙΣΤΗ ΚΥΚΛΑΔΩΝ (ΠΟΠ)

Κύρια χαρακτηριστικά: Μαλακό λευκό τυρί άλμης χωρίς επιδερμίδα, αλμυρό, φυσικά πιπεράτο με έντονη πικάντικη γεύση. Χρώμα κρεμώδες λευκό έως υπόφαιο -ελαφρά ροζ και μάζα συνεκτική μικρών κόκκων. Έχει χαρακτηριστεί ως προϊόν ΠΟΠ και παράγεται στο Νομό Κυκλάδων, από γάλα αγελαδινό, πρόβειο, κατσικίσιο ή μίγματά τους.

Στην κοπανιστή είναι έντονη η γεύση του αλατιού, ενώ η έντονα πικάντικη πιπεράτη καυτή γεύση της είναι αποτέλεσμα της δράσης των ενζύμων της μικροβιακής χλωρίδας που αναπτύσσεται στις συνθήκες παρασκευής της και δεν οφείλεται σε πρόσθετα πιπέρια όπως πολύς κόσμος νομίζει. Η παραξενιά της ωρίμανσης έγκειται στο ότι ο μεγαλύτερος εχθρός των τυριών, η ζέστη και ο ήλιος, εδώ γίνονται σύμμαχοι της ωρίμανσης, αναπτύσσοντας διάφορες ζύμες και μύκητες και ιδιαίτερα το πενικίλλιο. Η σύνθεση του είναι η εξής: υγρασία 60%, λιπαρά 19%, πρωτεΐνες 16-17%, αλάτι 3%.

Στη Νάξο η κοπανιστή που είναι πιασμένη από μπλέ ζυμομύκητα και θυμίζει ροκφόρ, λέγεται μπλε κοπανιστή.

Άξιο σημείωσης είναι ότι η γεύση του κατά την ωρίμανση αλλάζει ανά εβδομάδα αυξάνοντας την πιπεράδα και μειώνοντας τις οξύτητες.

Νησί που εντοπίζεται: Σε όλες τις Κυκλάδες

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Παρασκευάζεται από γάλα πρόβειο, κατσικίσιο, αγελαδινό ή μείγμα αυτών.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Σερβίρεται ως επιτραπέζιο, συνοδεύονται ευχάριστα καλοκαιρινά λαχανικά. Αν η γεύση της φαίνεται πολύ έντονη, μπορεί να δουλευτεί μαζί με λίγο σουρωτό γιαούρτι έτσι ώστε να την απαλύνει. Χρησιμοποιείται επίσης στις τυρόπιτες μαζί με άλλα τυριά, αλλά και με την περίφημη μυκονιάτικη μόστρα, που δεν είναι τίποτα άλλο παρά παξιμάδι ελαφρά βρεγμένο και αλειμμένο με λίγη κοπανιστή και από πάνω ψιλοκομμένη ντομάτα. Με δυο σταγόνες ελαιόλαδο είναι νοστιμότατη.

2.21 ΚΥΘΝΙΑΚΟ ΤΥΡΙ

Κύρια χαρακτηριστικά: Είναι τυρί λευκό, ιδιαίτερα νόστιμο, μαλακό, υπόξινο, διατηρημένο σε αλάτι μέσα σε πήλινα δοχεία. Παίρνει το σχήμα του δοχείου μέσα στο οποίο στραγγίζεται. Οφείλει τη νοστιμιά του στο φυτό κύτισος (αρνόφυλλο) με το οποίο τρέφονται τα αιγοπρόβατα.

Νησί που εντοπίζεται: Κύθνος

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Προέρχεται από πρόβειο και γίδινο γάλα.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Το «Κυθνιακό» τυρί χρησιμοποιείται ως επιτραπέζιο και στη μαγειρική.

2.22 ΛΑΔΟΤΥΡΙ

Κύρια χαρακτηριστικά: Είναι κεφαλοτύρι που ωριμάζει στο λάδι. Τα αναφιώτικα τυριά (λαδοτύρι, άρμης, ξιαλότυρο, μυζήθρα που γίνεται ριγανάθη ή λαδιού), είναι εντελώς φυσικά χωρίς καμία επεξεργασία αποβουτύρωσης.

Νησί που εντοπίζεται: Συναντάται στη Μήλο, στην Ανάφη, στη Νάξο και στην Πάρο.

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Γίνεται από κατσικίσιο ή πρόβειο γάλα.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Καταναλώνεται ως επιτραπέζιο και συνοδεύει ευχάριστα σαλάτες.

2.23 ΜΑΛΑΚΑ ΘΗΡΑΣ

Κύρια χαρακτηριστικά: Τυρί αποβουτυρωμένο και ιδιαίτερα νόστιμο, μαλακής αφής, μη συμπαγές, λευκού χρώματος και ανάλατης γεύσης.

Νησί που εντοπίζεται: Σαντορίνη

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Προέρχεται από γάλα αιγών ή και προβάτων.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Καταναλώνεται ως επιτραπέζιο τυρί καθώς και στη μαγειρική για την παρασκευή καλτσουινών. (τυροπιτών).

2.24 ΜΑΛΑΧΤΟ

Κύρια χαρακτηριστικά: Το όνομά του σημαίνει τυρί που έχει ζυμωθεί («μαλαχθεί»). Δεν είναι τίποτα παραπάνω από ένα φρέσκο τυρί που έχει πιεστεί ανάμεσα σε πέτρες και που στη συνέχεια ζυμώνεται με λίγο αλάτι. Έχει την υφή μιας καλής ποιότητας ρικότας, αλλά με αισθητά πιο αφιά γεύση και μπορεί να πάρει διάφορα σχήματα. Διατηρείται σκεπάζοντάς το με πανί ποτισμένο στο ρακί.

Νησί που εντοπίζεται: Πρόκειται για μια σπεσιαλιτέ της Άνδρου

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Γίνεται κυρίως από πρόβειο ή κατσικίσιο γάλα.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Τρώγεται ως επιτραπέζιο

2.25 ΜΑΝΟΥΡΙ

Κύρια χαρακτηριστικά: Άσπρο τυρί από τυρόγαλο, με μεγάλη ποσότητα ολόπαχου κατσικίσιου, πρόβειου γάλακτος ή ανθόγαλου. Ανάλατο, πολύ πλούσιο σε βούτυρο.

Νησί που εντοπίζεται: Νάξος, Κίμωλος

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Γίνεται από τυρόγαλο, με μεγάλη ποσότητα ολόπαχου κατσικίσιου, πρόβειου γάλακτος ή ανθόγαλου.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Διατηρείται για μικρό διάστημα, είναι όμως νοστιμότατο και ανώτερης ποιότητας.

2.26 ΜΑΝΟΥΣΟΣ ΑΝΔΡΟΥ

Κύρια χαρακτηριστικά: Τυρί υπόλευκου χρώματος, μαλακιάς υφής και αλμυρής γεύσης. Διατίθεται σε «κεφαλάκια» που παίρνουν το σχήμα του δοχείου μέσα στο οποίο στραγγίζεται (καλαθάκι ή πήλινο σκεύος). Είναι πλούσιο σε λιπαρά.

Νησί που εντοπίζεται: Άνδρος

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Παρασκευάζεται από πλήρες γάλα αιγών ή προβάτων.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Χαρακτηρίζεται ως ιδιαίτερα εκλεκτό επιδόρπιο.

2.27 ΜΥΖΗΘΡΑ

Κύρια χαρακτηριστικά: Άλλο ένα πανάρχαιο τυρί. Μία και προέρχεται από το τυρόγαλο της τυροκόμησης ενός άλλου τυριού θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως ένα πανελλήνιο τυρί. Δροσερό και ελαφρύ αρέσει στους πάντες.

Τα χαρακτηριστικά της είναι μέγιστη υγρασία 70% και ελάχιστα λιπαρά 50% επί ξηράς ύλης.

Είναι λευκό, συνήθως σε σχήμα κόλπου κώνου χωρίς περίβλημα. Η γεύση του είναι γλυκιά, γεμάτη με πλούσια αίσθηση των πρωτεϊνών, ενώ το άρωμά του κρατάει το άρωμα του ψημένου γάλακτος.

Στις Κυκλάδες μυζήθρα γίνεται και σε κάποιες περιπτώσεις με πλήρες γάλα.

Νησί που εντοπίζεται: Κυκλάδες

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Παράγεται από τυρόγαλα πρόβειου ή γίδινου γάλακτος ή μιγμάτων τους, στο οποίο μπορεί να προστεθεί πρόβειο ή γίδινο γάλα ή κρέμα τους και σε κάποιες περιπτώσεις από τηρόπηγμα που γίνεται με πλήρες γάλα.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Είναι ένα τυρί αρκετά κατάλληλο για δίαιτα (σε μετρημένες ποσότητες βέβαια). Μπορεί ωστόσο να αλατισθεί εξωτερικά και να ωριμάσει, οπότε γίνεται κατάλληλο για μακαρόνια και ένα σωρό άλλα μαγειρέματα. Η φρέσκια μυζήθρα είναι τυρί επιδορπίου, όπου τρώγεται σκέτη ή συνοδεύεται από μέλι, ξηρούς καρπούς ή μαρμελάδες. Κάνει νόστιμα γλυκά και νοστιμότερες πίτες όταν ανακατευθεί με ακόμα 2-3 τυριά.

2.28 ΝΙΩΤΙΚΟ

Κύρια χαρακτηριστικά: Το παραδοσιακό τυρί της Ίου. Είναι ένα σκληρό τυρί. Μοιάζει με το αρσενικό της Νάξου ή με ένα παραδοσιακό κεφαλοτύρι. Η ωρίμανση του κρατάει τουλάχιστον τρεις μήνες.

Νησί που εντοπίζεται: Ίος

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Προέρχεται από πρόβειο γάλα.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Καταναλώνεται ως επιτραπέζιο και συνοδεύει σαλάτες.

2.29 ΞΙΑΛΙ

Κύρια χαρακτηριστικά: Είναι γιαούρτι από πρόβειο γάλα

Νησί που εντοπίζεται: Ανάφη

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Γίνεται κυρίως από πρόβειο γάλα

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Καταναλώνεται σκέτο ή συνοδευόμενο με μέλι ή και καρύδια.

2.30 ΞΙΝΟΜΥΖΗΘΡΑ

Κύρια χαρακτηριστικά: Ένα τυρί παρόμοιο με πολλά άλλα ξινά τυριά από τυρόπηγμα που συναντώνται σε όλες τις ποιμενικές κοινότητες της χώρας.

Η ποικιλία της Νάξου είναι ιδιαίτερα καλή, πυκνή, κρεμώδης σαν σαντιγί και κάπως στυφή σαν γιαούρτι, πλούσια σε γεύση και ξινάδα.

Μερικές φορές είναι ελαφρώς αλατισμένη.

Νησί που εντοπίζεται: Σε όλες τις Κυκλάδες

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Στις Κυκλάδες βρίσκει κανείς ξινομυζήθρα από κατσικίσιο ή πρόβειο γάλα αλλά και από αγελαδινό (όπως στη Νάξο & στην Τήνο).

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Γενικά πρέπει να καταναλωθεί μέσα σε λίγες μέρες γιατί δεν αντέχει.

2.31 ΞΙΝΟΤΥΡΙ

Κύρια χαρακτηριστικά: Πρόκειται ουσιαστικά για το ίδιο τυρί με την ξινομυζήθρα, με τη διαφορά ότι αυτό αφήνεται να ξεραθεί για αρκετές εβδομάδες μέχρι να γίνει σκληρό σαν πέτρα. Σε αυτή τη μορφή πια χρησιμοποιείται για τρίψιμο.

Νησί που εντοπίζεται: Συναντάται κυρίως στη Μύκονο και στη Νάξο

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Από κατσικίσιο ή πρόβειο γάλα

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Χρησιμοποιείται ως επιτραπέζιο ή τριμμένο σε πίττες.

2.32 ΠΕΤΡΩΤΟ Ή ΠΕΤΡΩΤΗ

Κύρια χαρακτηριστικά: Πετρωτή ή πετρωτά τυριά ή πετροτύρια. Αυτά τα νόστιμα, χειροποίητα τυριά με το ασυνήθιστο όνομα είναι σπесиαιλιτέ της Άνδρου και της Τήνου. Παίρνουν το όνομά τους από τον τρόπο με τον οποίο πρεσάρεται και στραγγίζεται το φρέσκο τυρί, συνήθως ανάμεσα σε δύο μαρμάρινες πλάκες έτσι ώστε το βάρος τους να βγάλει όσο το δυνατόν περισσότερα υγρά. Στην Τήνο μάλιστα, υπάρχει ένα ειδικό μαρμάρινο μπολ με μια χοάνη με εφαρμοστό καπάκι που είναι για να διευκολύνει τη διεργασία. Το τελικό σχήμα αυτών των τυριών είναι συνήθως σαν δίσκος, εμφανώς αποτέλεσμα του τρόπου με τον οποίο έχει πρεσαριστεί.

Νησί που εντοπίζεται: Άνδρος, Τήνος

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Στην Άνδρο το τυρί γίνεται είτε με κατσικίσιο είτε με αγελαδινό γάλα, αλλά στην Τήνο γίνεται σχεδόν αποκλειστικά με αγελαδινό, επειδή αυτό είναι το κυρίως γάλα του νησιού.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Αυτά τα τυριά είναι βασικά φρέσκα μόλις πήξουν και στραγγιστούν σε τσαντίλες, η μάζα πρεσάρεται για λίγες ώρες και μετά τρώγεται σαν επιτραπέζιο τυρί. Αλλά η πετρωτή μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί σαν βάση για την παρασκευή άλλων πιο ωριμασμένων, τοπικών τυριών (όπως βολάκι και σκλαβοτύρι).

2.33 ΣΑΝ ΜΙΧΑΛΗ (ΠΟΠ)

Κύρια χαρακτηριστικά: Σκληρό τυρί, λευκοκίτρινο έως κίτρινο, με συμπαγή ελαστική μάζα και μικρές τρύπες, με αλμυρή και πικάντικη χαρακτηριστική γεμάτη και βουτυράτη γεύση και διακριτικά αρώματα. Μορφοποιείται σε κυλινδρικά κεφάλια με επιδερμίδα λεπτή, ξηρή, η οποία καλύπτεται από μικροβιακή ανάπτυξη που συμβάλει στην ωρίμανση. Η χημική του ανάλυση είναι περίπου ως εξής: υγρασία 42-47% max, λιπαρά 30-40%, αλάτι 1,8 – 3% max.

Νησί που εντοπίζεται: Σύρος

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Έχει χαρακτηριστεί ως προϊόν ΠΟΠ και παράγεται στο νησί της Σύρου, από γάλα αποκλειστικά αγελαδινό

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Συνήθως τρώγεται ως επιτραπέζιο τυρί. Προσφέρεται και για μαγείρεμα, μέσα σε πίτες, ή τηγανητό σε σαγανάκι. Κάνει υπέροχο γευστικό συνδυασμό με φρούτα, όπως το σταφύλι και το πεπόνι.

2.34 ΣΚΛΑΒΟΥΤΥΡΟ Ή ΜΑΛΛΑΘΟΥΝΙ

Κύρια χαρακτηριστικά: Αυτό το μικρό τυρί είναι μία άλλη σπεσιαλιτέ της Τήνου, και είναι παρεμφερές με το βολάκι. Η διαφορά τους έγκειται στο σχήμα. Αντί για στρογγυλό και φουσκωτό σχήμα που έχει το βολάκι, αυτό σχηματίζεται σε ατομικά καλάθια. Τα καλάθια διατηρούν το παλιό όνομά τους: τυρόμπολη.

Νησί που εντοπίζεται: Τήνος

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Γίνεται από κατσικίσιο, πρόβειο και κάποιες φορές από αγελαδινό γάλα.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Καταναλώνεται ως επιτραπέζιο.

2.35 ΣΟΥΡΩΤΟ

Κύρια χαρακτηριστικά: Μαλακό τυρί

Νησί που εντοπίζεται: Σίφνος

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Τυρί από πρόβειο ή κατσικίσιο γάλα.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Καταναλώνεται ως επιτραπέζιο.

2.36 ΧΛΩΡΟ

Κύρια χαρακτηριστικά: Πρόκειται για ένα χλωρό τυρί (δηλαδή φρέσκο) πατικωμένο κεφαλάκι που είναι ελαφρά αλατισμένο και λίγο ξινό.

Νησί που εντοπίζεται: Ίος, Σαντορίνη

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Το χλωρό παραδοσιακά γίνεται με κατσικίσιο γάλα και παρασκευάζεται το χειμώνα και την άνοιξη, όταν υπάρχει άφθονο χορτάρι για τη βοσκή. Το καλοκαίρι για να ικανοποιηθούν οι απαιτήσεις των τουριστών, μερικές φορές χρησιμοποιείται αγελαδινό γάλα για την παρασκευή του.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Το πιο παραδοσιακό τυρί της Σαντορίνης. Συνήθως τρώγεται σαν φρέσκο τυρί, εξού και το όνομά του. Οι ντόπιοι διατηρούν το φρέσκο χλωρό σε άρμη, οπότε γίνεται πολύ σκληρό και χρησιμοποιείται για τρίψιμο. Είναι δύσκολο αν βρεθεί εκτός του νησιού και συχνά δύσκολο να βρεθεί και στη Σαντορίνη ακόμη, επειδή η παραγωγή του είναι σχεδόν αποκλειστικά περιορισμένη στα νοικοκυριά που την έχουν παραγγείλει για την προσωπική τους κατανάλωση. Μικρές ωστόσο ποσότητες συναντώνται και στην Ίο.

2.37 ΧΛΩΡΟΤΥΡΙ ΑΝΔΡΟΥ

Κύρια χαρακτηριστικά: Ελαφρά αλατισμένο μαλακό τυρί με λευκό χρώμα και σχήμα παραλληλογράμμου. Λέγεται και τυροβολιά.

Νησί που εντοπίζεται: Άνδρος

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Παρασκευάζεται από γίδινο ή πρόβειο γάλα ή αγελαδινό κατά την περίοδο που τα αιγοπρόβατα τρώνε χλωρό χόρτο (πρασινάδα).

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Καταναλώνεται κυρίως ως εκλεκτό επιδόρπιο, ιδίως από τα παιδιά. Χρησιμοποιείται και στη μαγειρική (πίττες).

3. ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ ΜΕ ΑΥΓΑ

3.1 ΦΡΟΥΤΑΛΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ

Νησί που εντοπίζεται: Άνδρος

Υλικά παρασκευής (ποσότητες) για 4-6 μερίδες:

- 3 κουταλιές της σούπας ανάλατο βούτυρο ή λαρδί
- 3 κουταλιές της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 4 μεγάλες πατάτες, καθαρισμένες και κομμένες σε χοντρές ροδέλες πάχους 1 εκ. περίπου
- 350 γραμμάρια λουκάνικα με μάραθο, κομμένα σε κομμάτια 5 εκ.
- Αλάτι και φρεσκοκομμένο μαύρο πιπέρι
- 4 πολύ μεγάλα αυγά
- 2 κουταλιές της σούπας τριμμένη κεφαλογραβιέρα
- 3 κουταλιές της σούπας γάλα

Τρόπος παρασκευής – εκτέλεση (περιγραφή): Ζεσταίνεται το βούτυρο ή το λαρδί και το λάδι σε ένα βαρύ τηγάνι 30 εκ. περίπου, σε δυνατή φωτιά. Προσθέτονται οι πατάτες, τα λουκάνικα, το αλάτι και το πιπέρι. Η φωτιά χαμηλώνει σε μέτρια και σκεπάζεται το τηγάνι ώστε οι πατάτες και τα λουκάνικα να ψηθούν για 20-25 λεπτά. Οι πατάτες θα πρέπει να ψηθούν τελείως, να είναι τραγανές και να έχουν ροδίσει ελαφρά. Σε ένα μικρό μπολ χτυπιούνται τα αυγά, το τυρί και το γάλα. Χύνονται τα αυγά επάνω στις πατάτες, κουνώντας το τηγάνι ώστε τα αυγά να κατανεμηθούν ομοιόμορφα. Σκεπάζεται το τηγάνι και μαγειρεύονται σε σιγανή φωτιά ώσπου να πήξουν τα αυγά στον πάτο, για 4-5 λεπτά. Με ένα πρόχειρο πιάτο αναποδογυρίζεται η φρουτάλια και τοποθετείται ξανά στο τηγάνι για να ψηθεί ώσπου να πήξει και από την άλλη πλευρά για 3 λεπτά περίπου. Τοποθετείται σε μια πιατέλα σερβιρίσματος και σερβίρεται καυτή.

Πηγή: «Η Ελλάδα της γεύσης» ΝΤΑΪΑΝΑ .ΚΟΧΥΛΑ.

3.2 ΦΡΟΥΤΑΛΙΑ ΜΕ ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΓΛΙΝΑ

Νησί που εντοπίζεται: Άνδρος

Υλικά παρασκευής (ποσότητες):

- 4 μέτριες πατάτες
- 1 λουκάνικο για κάθε άτομο
- Λίγα χοιρινά (λαρδί) και λούζες με τη γλίνα τους, κομμένα σε μικρά κομμάτια
- 1-2 αυγά για κάθε άτομο
- Λίγο γάλα μέσα στα χτυπημένα αυγά
- Πιπέρι, λίγο αλάτι
- Δυόσμο

Τρόπος παρασκευής – εκτέλεση (περιγραφή): Κόβονται οι πατάτες σε στρόγγυλες φέτες, όχι πολύ λεπτές. Τοποθετούνται σε αντικολητικό τηγάνι με λίγο λάδι, τα λουκάνικα, τα χοιρινά και τις λούζες με τη γλίνα τους. Όταν λιώσει η γλίνα και έχουν ψηθεί τα λουκάνικα, αφαιρούνται μαζί με τις λούζες και τα χοιρινά και αφήνουμε τις πατάτες να σιγοψηθούν μέχρι να μαλακώσουν και στο τέλος να καβουρντιστούν. Χτυπιούνται τα αυγά με το γάλα και προσθέτονται το πιπέρι, το αλάτι, ο δυόσμος και περιχύνονται πάνω στις τηγανισμένες πατάτες. Αφού ψηθούν από την κάτω πλευρά, αναποδογυρίζονται με ένα μεγάλο, στρογγυλό, ρηχό πιάτο. Τέλος, τοποθετείται πάνω στη φρουτάλια μια στρόγγυλη, ρηχή πιατέλα ώστε γυρίζοντας το τηγάνι να στραγγίξει το λάδι και η γλίνα. Γαρνίρεται από πάνω με λουκάνικα, χοιρινά και λούζες.

Πηγή: «Νοστιμιές από την Άνδρο»

3.3 ΠΑΣΠΑΛΑΣ

Νησί που εντοπίζεται: Κέα

Υλικά παρασκευής (ποσότητες) για 4 μερίδες:

- 4-5 κομμάτια (500 γραμμ. περίπου) πασπαλά (πασπαλάς ή κυκλαδίτικο λαρδί:καπνιστό χοιρινό)
- 1 κιλό ντομάτες ψιλοκομμένες
- 5 αυγά
- Λίγη ζάχαρη
- Αλάτι
- Πιπέρι

Τρόπος παρασκευής – εκτέλεση (περιγραφή): Τρίβονται οι ντομάτες στον τρίφτη και πασπαλίζονται με ζάχαρη, αλάτι και πιπέρι. Κόβεται ο πασπαλάς σε μικρά κομμάτια και σοτάρεται στο τηγάνι σε χαμηλή φωτιά μέσα στο λίπος του. Προστίθενται οι ντομάτες και αφήνονται να ποιούν τους χυμούς τους. Τα αυγά αφού χτυπηθούν, ρίχνονται στο τηγάνι και ανακατεύονται απαλά για να πάνε παντού και να ψηθούν μαζί με τα υπόλοιπα υλικά. Σερβίρεται ο πασπαλάς σε μια πιατέλα και συνοδεύεται με αμπελοφάσουλα, άλλα χόρτα της αρεσκείας σας ή με μια φρέσκια σαλάτα

Πηγή: «Γευσισησία» Διατροφικές Συνήθειες Των Ελλήνων

3.4 ΑΥΓΑ ΜΠΟΥΛΕΡΙΑ

Νησί που εντοπίζεται: Κίμωλος

Υλικά παρασκευής (ποσότητες) για 4 άτομα:

- 500 γραμμ. πατάτες, καθαρισμένες, κομμένες σε κύβους 3-4 εκ.
- 2 κρεμμύδια καθαρισμένα, χοντροκομμένα
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Χυμό από μισό λεμόνι
- Νερό για το βράσιμο των κρεμμυδιών και πατατών

Τρόπος παρασκευής – εκτέλεση (περιγραφή): Τοποθετούνται σε μια φαρδιά κατσαρόλα, στρώσεις-στρώσεις, τις πατάτες και τα κρεμμύδια. Ρίχνεται νερό, τόσο ώστε που να σκεπάζει και βράζονται για 40 λεπτά περίπου, με σκεπασμένη κατσαρόλα, μέχρι να μαλακώσουν τελείως οι πατάτες. Προστίθεται το λάδι και το αλατοπίπερο. Αφού μελώσουν οι πατάτες και τα κρεμμύδια και πιουν το νερό τους, χαμηλώνεται η φωτιά και ρίχνονται στην κατσαρόλα ένα- ένα τα αυγά, προσεκτικά για να μη σπάσουν οι κρόκοι (όπως γίνονται τα αυγά ποσέ). Συνεχίζεται το βράσιμο μέχρι να πήξουν τα αυγά. Ρίχνεται ο χυμός του λεμονιού και σερβίρεται το φαγητό ζεστό

Πηγή: «Γευσισησία» Διατροφικές Συνήθειες Των Ελλήνων

3.5 ΑΥΓΑ ΜΕ ΤΥΡΟΒΟΛΙΑ

Νησί που εντοπίζεται: Μύκονος

Υλικά παρασκευής (ποσότητες)

- 2 αυγά
- 3-4 κουταλιές τυροβολιά
- Φρέσκο βούτυρο
- Αλάτι
- Πιπέρι

Τρόπος παρασκευής – εκτέλεση (περιγραφή): Σε ένα τηγάνι βάζουμε μια κοφή κουταλιά βούτυρο και το αφήνουμε λίγο ίσα- ίσα να κάψει. Προστίθενται 3-4 κουταλιές τυροβολιά και πιέζεται λίγο με μια ξύλινη κουτάλα για να λιώσει. Αφού ψηθεί λίγο και μόλις αρχίσει να στεγνώνει σπάμε 2 αυγά μέσα στο τηγάνι. Ανακατεύεται το μίγμα, προστίθεται αλάτι, πιπέρι και σερβίρεται.

Σημείωση: Αντί να σπαστούν τα αυγά, μπορεί να μείνουν «μάτια». Σε αυτή την περίπτωση θα βάλουμε 2 κουταλιές βούτυρο στην αρχή και όταν ρίξουμε τα αυγά στο τηγάνι πρέπει να ρίξουμε με το κουτάλι καυτό βούτυρο στον κρόκο μέχρι να ασπρίσει.

3.6 ΤΙΡΙΤΙΜ

Νησί που εντοπίζεται: Σύρος

Υλικά παρασκευής (ποσότητες) για 4-5 μερίδες:

- ½ του κιλού μικρά κολοκυθάκια, κομμένα σε λεπτές ροδέλες
- Αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 1/3 του φλιτζανιού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια, άσπρα και τρυφερά πράσινα μέρη, ψιλοκομμένα
- 1 κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένο, φρέσκο δυόσμο ή 1 κουταλάκι του γλυκού ξερό
- 1/3 του φλιτζανιού ψαλιδισμένο, φρέσκο άνηθο
- 4 αυγά μεγάλα
- 3 κουταλιές της σούπας γάλα

Τρόπος παρασκευής – εκτέλεση (περιγραφή): Τοποθετούνται τα κομμένα κολοκυθάκια σε ένα μεγάλο βαρύ, αντικολλητικό τηγάνι, πασπαλίζονται με αλάτι και πιπέρι και ψήνονται σκεπασμένα, σε σιγανή φωτιά ώσπου να εξατμιστούν όλοι οι χυμοί των κολοκυθιών. Προστίθεται το ελαιόλαδο στο τηγάνι και δυναμώνεται η φωτιά σε μέτρια. Προστίθενται τα κρεμμυδάκια και ανακατεύονται ώσπου να μαραθούν, για άλλα 5-7 λεπτά. Προστίθεται ο δυόσμος και ο άνηθος και ψήνονται όλα μαζί, για άλλο 1 λεπτό περίπου. Χτυπιούνται τα αυγά ελαφρά με το γάλα σε ένα μικρό μπολ. Χύνονται επάνω στο περιεχόμενο του τηγανιού, κουνώντας το τηγάνι ώστε να απλωθεί παντού ομοιόμορφα. Σκεπάζονται και ψήνονται αργά σε σιγανή φωτιά, ώσπου να πήξει η βράση, για 4-5 λεπτά. Με ένα μεγάλο πιάτο, αναποδογυρίζεται η ομελέτα μέσα στο τηγάνι και τηγανίζεται και από την άλλη πλευρά, για 3 λεπτά περίπου. Σερβίρεται ζεστή ή καυτή σε μια πιατέλα σερβιρίσματος.

Πηγή: «Η Ελλάδα της Γεύσης» ΝΤΑΪΑΝΑ ΚΟΧΥΛΑ

4. ΠΙΤΕΣ

Οι πίτες γίνονται με τρόπο πρακτικό, γρήγορο και μπορούν να έχουν διαφορετικές γεύσεις. Η γέμιση είναι αυτή που αλλάζει και μπορεί να περιέχει πολλά είδη χόρτων κυρίως ότι ένα νοικοκυριό διαθέτει.

Οι πίτες εκφράζουν τη γαστρονομική παράδοση αιώνων και είναι χαρακτηριστικό έδεσμα της ελληνικής διατροφής. Κυρίως αρχα υλικά για την παρασκευή τους είναι το φύλλο, τα άγρια χόρτα, τα καλλιεργήσιμα λαχανικά και το ελαιόλαδο. Συχνά, κατά την παρασκευή τους, προστίθεται και άλλα υλικά όπως τυρί, αυγά και γάλα.

4.1 ΚΑΛΤΣΟΥΝΙΑ Ή ΣΚΑΛΤΣΟΥΝΙΑ

Μικρά τυροπιτάκια που φτιάχνονται με μέλι και ζάχαρη άχνη.

Νησί που εντοπίζεται: Κυκλάδες

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Τα συστατικά είναι: τυρί, ζύμη, μέλι και ζάχαρη άχνη.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Καταναλώνονται όλες τις ώρες της ημέρας και παρασκευάζονται καθ'όλη τη διάρκεια του χρόνου.

4.2 ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΣ ΦΥΛΛΟ

Κύρια χαρακτηριστικά: Είναι πίτα από κολοκύθι και διάφορα μυρωδικά που τοποθετούνται σε αλευρωμένο ταψί και ψήνεται σε μέτριο φούρνο.

Νησί που εντοπίζεται: Νάξος, Άνδρος

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Υλικά παρασκευής: κολοκύθι χοντροτριμμένο και καλά στυμμένο, κρεμμυδάκια φρέσκα, άνηθο, δυόσμο, αυγά, πιπέρι, ανδριώτικα τυριά ή φέτα και τριμμένο ρεγκάτο, αλεύρι.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Καταναλώνεται όπως οι άλλες πίτες

Πολιτιστικά στοιχεία, λαογραφικά, ιστορικά, κλπ: Είναι ένα εύκολο και συγχρόνως νόστιμο έδεσμα

4.3 ΜΠΡΟΥΣΤΟΥΛΑ (ΛΑΡΔΟΠΙΤΑ)

Είναι η πίτα της πρωτοχρονιάς με γλύνα και λούζα.

Νησί που εντοπίζεται: Άνδρος

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Φτιάχεται με, αλεύρι, νωπή μαγιά, ζάχαρη, γάλα, τυρί σκληρό, τριμμένο (κεφαλάκι ανδριώτικο ή γραβιέρα ή ρεγγάτο ή και ανάμικτα), λάδι, ρακί ή ούζο, λαρδί, αλάτι, μαστίχα κοπανισμένη, γλυκάνισο τριμμένο.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Καταναλώνεται ως γλύκισμα την πρώτη μέρα του χρόνου και περιέχει φλούρι

Πολιτιστικά στοιχεία, λαογραφικά, ιστορικά, κλπ.: Είναι η πίτα της πρωτοχρονιάς στην οποία τοποθετείται φλούρι, το οποίο όποιος το βρει θεωρείται ο τυχερός της χρονιάς.

4.4 ΦΑΝΟΥΡΟΠΙΤΑ

Κύρια χαρακτηριστικά: “Αν η φανουρόπιτά μας γίνεται σαν ένα νόστιμο γλυκό, έχει καλώς. Αν είναι τάμα και περιμένουμε να μας «φανερώσει» κάτι, τα υλικά της πρέπει να είναι 9. Ανάβουμε κεράκι κι όταν την τρώμε λέει: «Άγιε μου Φανούρη, Θεός σχωρέσ’τη μάνα σου»”.

Νησί που εντοπίζεται: Πάρος, Μύκονος, Άνδρος, Σύρος

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Η φανουρόπιτα γίνεται με λάδι, ζάχαρη, σταφίδες μαύρες, καρύδι αλεσμένο, κονιάκ, χυμό πορτοκαλιού, γαρύφαλλο τριμμένο, κανέλα, μπέικιν πάουντερ, σόδα, ξύσμα λεμονιού και πορτοκαλιού, αλεύρι.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Φτιάχεται και προσφέρεται την παραμονή της γιορτής του Αγίου στις 27 Αυγούστου.

Πολιτιστικά στοιχεία, λαογραφικά, ιστορικά, κλπ.: Πέρα από τις δοξασίες, και είτε τις πιστεύει κανείς είτε όχι, η φανουρόπιτα είναι ένα εξαιρετικό γλύκισμα του λαδιού, με πολύ ωραία υλικά, μυρωδάτη και ελαφριά, που αρέσει σε όλη την οικογένεια.

4.5 ΧΟΡΤΟΠΙΤΑ

Κύρια χαρακτηριστικά: Η χορτόπιτα είναι το φαγητό που πραγματικά δίνει περιθώρια για παιχνίδι. Η γοητεία του να ανακατεύεις τα υλικά σου δίνει δύναμη αλχημιστή. Το αποτέλεσμα εξίσου. Τα μυστικά: ένα και μοναδικό: οι αναλογίες των χορταρικών επηρεάζουν τα καράτια του μαλάματος. Εδώ δεν υπάρχει συνταγή. Μόνο το χέρι, η αγάπη και η επιθυμία για καλό αποτέλεσμα είναι συστατικά μιάς ονειρεμένης μυρωδάτης χορτόπιτας.

Νησί που εντοπίζεται: Κυκλάδες.

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Τα χόρτα που συνήθως χρησιμοποιούμε για την παρασκευή χορτόπιτας είναι: καυκαλήθρες, φέσκουλα, λάπαθα, μπουρατζά, κουνελόχορτα, γαλασίδες, κουσουνάδες, τσουκνίδες, λίγος μάραθος. Γενικώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ότι τρυφερό και μυρωδάτο, βρώσιμο άγριο χόρτο έχουμε. Από τον κήπο μπορούμε να προσθέσουμε σπανάκι, μαϊντανό, κρεμμυδάκια φρέσκα, άνηθο και πράσα.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Η πίτα αποτελούσε το κύριο φαγητό αλλά μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ως προσφάι. Οι πίτες διαθέτουν τις γευστικές αρετές τόσο του ψωμιού όσο και του κύριου φαγητού.

Σήμερα σερβίρονται ως ορεκτικά και μεζέδες που συνοδεύουν το κρασί ή την τσικουδιά.

Πολιτιστικά στοιχεία, λαογραφικά, ιστορικά, κλπ: «Οι πίτες εκφράζουν το ελληνικό γαστρονομικό πνεύμα, το οποίο δημιουργείται με απλές και λιτές παρασκευές. Οι χορτόπιτες ειδικά ήταν λιτές και γίνονταν με τρόπο πρακτικό, γρήγορο και μπορούσαν να έχουν διαφορετικές γεύσεις. Η πίτα αποτελούσε το κύριο φαγητό αλλά μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ως προσφάι. Οι πίτες διαθέτουν τις γευστικές αρετές τόσο του ψωμιού όσο και του κύριου φαγητού.

Ενώ δεν υπάρχουν ξεκάθαρες αναφορές για χορτόπιτες, το αναμφισβήτητο γεγονός ότι οι αρχαίοι Έλληνες γνώριζαν από 100 άγρια βρώσιμα χόρτα που χρησιμοποιούσαν στη θεραπευτική και τα οποία χρησιμοποιούσαν στην καθημερινή τους διατροφή, σε συνδυασμό με το γεγονός ότι οι αρχαίοι Έλληνες παραγέμιζαν τους άρτους με αρωματικά χόρτα, ενισχύουν την υπόθεση για ύπαρξη μικρών χορτόπιτων.

Τα χόρτα αποκαλούνταν στην αρχαιότητα, όπως ακόμα και σήμερα σε πολλές περιοχές της χώρας μας, «Λάχανα» και έπαιξαν σημαντικό ρόλο στη διατροφή των αρχαίων Ελλήνων. Οι προγονοί μας αλλά και οι Ρωμαίοι κατέγραψαν πάνω από 1.000 είδη φυτών. Αυτό άλλωστε εξηγεί και τα δεκάδες αποσπάσματα ιατρικής και βοτανολογικής φύσεως, με λεπτομερείς περιγραφές των ίδιων φυτών αλλά και των ιδιοτήτων τους που άφησε ο Θεόφραστο, ο Διοσκουρίδης ο Ιπποκράτης, ο Αντιφάνης, ο Γαλήνος και ο Πλίνιος. Ακόμα και ο Όμηρος που δεν περιλαμβάνει λεπτομερείς γαστρονομικές αναφορές στα έργα του, στην Ιλιάδα αναφέρει 36 είδη φυτών και δένδρων και στην Οδύσσεια 44 είδη. Μεταξύ αυτών, ο κρόκος, ο σχίνος, το πράσο, το θρύο, το άγριο καρότο, ο βάτος, η μολόχα και η κουτσουνάδα (παπαρούνα). Στους «Δειπνοσοφιστές» του Αθηναίου γίνεται συχνά λόγος για τη σε όλους μας βρούβα, καθώς και για τις μαλακτικές ιδιότητες ης μολόχας, την υπόξινη γεύση του λαπάθου, τη χορτώδη υφή της τσουκνίδας, τις αφροδισιακές ιδιότητες των βολβών, ενώ δε λείπουν οι αναφορές στα γνωστά και πολύ αγαπητά σε όλο τον αρχαίο κόσμο σπαράγγια, στους τσόχους, στα μάραθα, στα πράσα, στα αμπελόπρασα, στον κάρδαμο, στην αρτυματική κάπαρη και τον παχύφυλλο κρίταμο.

Σε βυζαντινά κείμενα τα χόρτα και τα λαχανικά αναφέρονται ως τροφές ευτελείς με αποτέλεσμα να τα συναντάμε σπανιότατα σε δείπνα πλουσίων και αυτοκρατόρων. Αντίθετα, οι φτωχοί, ο απλός λαός αλλά και ο κλήρος στις μοναστηριακές κοινότητες, εκτιμούσαν ιδιαίτερα τα άγρια χόρτα και τα λαχανικά. Λόγω, μάλιστα, των παρατεταμένων νηστειών, τις οποίες τηρούσαν οι Βυζαντινοί με μεγάλη ακρίβεια σε ορισμένες περιόδους (συνολικά νήστευαν 180 μέρες το χρόνο), οι ανάγκες συλλογής, εφοδιασμού και κατανάλωσης χόρτων και λαχανικών ήταν εξαιρετικά υψηλές. Πληροφορίες για τα βρώσιμα χόρτα των Βυζαντινών υπάρχουν σε όλα τα ιατρικά βιβλία της εποχής, τα γεωπονικά και τα μεσαιωνικά γλωσσάρια .

4.6 ΠΑΤΑΤΟΠΙΤΤΑ ΤΗΝΟΥ

Νησί που εντοπίζεται: Τήνος

Υλικά παρασκευής (ποσότητες) για 4-6 μερίδες:

- 1 κιλό πατάτες
- Αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- 2 κουταλιές της σούπας ανάλατο βούτυρο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 4 μεγάλα αυγά, ελαφρά χτυπημένα
- 1 φλιτζάνι τριμμένο κεφαλοτύρι
- ½ του φλιτζανιού γάλα
- 2 κουτάλια του γλυκού ξερό δυόσμο ή ρίγανη
- ½ του φλιτζανιού φρέσκο μαϊντανό
- 3 κουταλιές της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- ½ του φλιτζανιού θρύμματα μπαγιατίτικου ψωμιού

Τρόπος παρασκευής – εκτέλεση (περιγραφή): Βράζονται οι πατάτες σε μια μεγάλη κατσαρόλα με αλατισμένο νερό. Όταν ο φλοιός τους αρχίσει να σπάει και οι πατάτες να μαλακώσουν (τρυπιούνται με το πιρούνι για τον έλεγχο), μετά από 12 λεπτά περίπου, στραγγίζονται σε ένα σουρωτήρι και ξεπλένονται αμέσως με τρεχούμενο κρύο νερό. Αφού ξεφλουδιστούν, περνιούνται από ένα μύλο και τοποθετούνται σε ένα μεγάλο μπολ. Ζεσταίνεται το βούτυρο σε ένα μεγάλο τηγάνι, σε μέτρια φωτιά, και σοτάρονται τα κρεμμύδια, ανακατεύοντάς τα, ώσπου να μαλακώσουν για 7 λεπτά περίπου. Προστίθενται τα κρεμμύδια στο μπολ με τις πατάτες, μαζί με τα αυγά, το τυρί, το γάλα και ανακατεύονται. Αναμιγνύεται η ρίγανη, ο μαϊντανός, το αλάτι και το πιπέρι. Προθερμαίνεται ο φούρνος στους 200 ο C. Σε ένα ταψάκι 23 εκ. επί 33 εκ. κι αφού έχει λαδωθεί, απλώνεται το μίγμα ομοιόμορφα και χαράζεται σε ρόμβους. Πασπαλίζεται με τα θρύμματα ψωμιού, περιχύνεται με το λάδι και ψήνεται ώσπου η πίτα να πήξει και να σχηματίσει μια χρυσαφένια κρούστα στην επιφάνεια, για 50-60 λεπτά. Αφού βγει από το φούρνο, σερβίρεται ζεστή ή σε θερμοκρασία δωματίου

Πηγή: «Η Ελλάδα της Γεύσης» ΝΤΑΪΑΝΑ ΚΟΧΥΛΑ

4.7 ΦΕΣΚΛΟΠΙΤΤΑ ΤΗΝΟΥ

Νησί που εντοπίζεται: Τήνος

Υλικά παρασκευής (ποσότητες) για 40-50 ημισέληνους

Για τη ζύμη

- 2-2 και ½ του φλιτζανιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- 2-4 κουταλιές της σούπας νερό
- 1 κουταλιά της σούπας χυμό από φρέσκο πορτοκάλι
- 1 κουταλιά της σούπας χυμό από φρέσκο λεμόνι
- 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 1 μικρό αυγό, ελαφρά χτυπημένο

Για τη γέμιση

- ½ του κιλού σέσκουλα
- ¼ του φλιτζανιού ρύζι νυχάκι
- ½ του φλιτζανιού μέλι ή πετιμέζι
- ½ του φλιτζανιού ψιλοκομμένη καρυδόψιχα
- 1 κουταλάκι του γλυκού τριμμένη κανέλα
- ½ κουταλάκι του γλυκού τριμμένο γαρίφαλο
- 1/3 του φλιτζανιού μαύρες σταφίδες ή ξύσμα από 1 πορτοκάλι
- Φυτικό λάδι και 1 και ½ φλιτζανιού ζάχαρη άχνη, αν είναι τηγανητή, ή ¼ του φλιτζανιού ελαιόλαδο και ¾ του φλιτζανιού σουσάμι, αν είναι ψητή στο φούρνο

Τρόπος παρασκευής – εκτέλεση (περιγραφή): Για την ετοιμασία της ζύμης, αναμιγνύονται 2 φλιτζάνια αλεύρι και αλάτι σε μεγάλο μπολ και ανοίγεται μια λακκούβα στο κέντρο. Προστίθενται τα υπόλοιπα υλικά και δουλεύεται το αλεύρι μέσα στο υγρό με το χέρι. Ανακατεύονται μέχρι να αρχίσει να σχηματίζεται η ζύμη. Αν χρειαστεί προστίθεται κι άλλο αλεύρι για να γίνει η ζύμη σφιχτή και λεία. Η ζύμη αφού σχηματιστεί σε μορφή μπάλας, τοποθετείται σε ένα ελαφρά λαδωμένο μπολ και σκεπάζεται με μια μεμβράνη. Τα σκληρά κοτσάνια των σέσκουλων ψαλιδίζονται και πετιούνται, ενώ κόβονται τα πράσινα μέρη, πλένονται καλά και στραγγίζονται. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα τοποθετείται περίπου 2,5 εκ. νερό και προστίθενται τα χόρτα. Σκεπάζεται η κατσαρόλα και τα σέσκουλα σιγοβράζουν έως ότου μαραθούν για 8 λεπτά περίπου. Προστίθεται το ρύζι και συνεχίζεται το βράσιμο ώσπου να απορροφηθούν τα υγρά, για 15 λεπτά περίπου. Αποσύρεται η κατσαρόλα από τη φωτιά και αφήνεται να κρυώσει. Στη συνέχεια αναμιγνύονται μέσα το μέλι, τα καρύδια, η κανέλα, και το γαρίφαλο καθώς επίσης και οι σταφίδες ή το ξύσμα. Χωρίζεται η ζύμη σε 2 μπάλες και πιέζονται για να πάρουν ορθογώνιο σχήμα. Σε μια ελαφρά αλευρωμένη επιφάνεια, ανοίγεται η ζύμη σε μεγάλο ορθογώνιο περίπου 30 εκ. επί 40 εκ. Τοποθετείται μια λουρίδα στην επιφάνεια εργασίας με τη μακριά πλευρά μπροστά σας. Κάθε 5 εκ. κατά μήκος της λουρίδας γεμίζετε με 1 κουταλάκι του γλυκού γέμιση. Το ένα άκρο της ζύμης διπλώνεται επάνω από τη γέμιση, έτσι ώστε να ενωθεί με το άλλο άκρο. Κόβετε γύρω από το κάθε βουναλάκι γέμισης για να σχηματιστούν οι ημισέληνοι. Τοποθετούνται σε μια πετσέτα κουζίνας. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται με την υπόλοιπη ζύμη και γέμιση. Πιέζονται τα άκρα με τα ακροδάχτυλα ή με ένα πιρούνι για να κλείσουν καλά

Για το τηγάνισμα ζεσταίνεται το φυτικό λάδι σε ένα μεγάλο βαρύ τηγάνι, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, με το λάδι να καλύπτει τα 5 εκ. της επιφάνειας του τηγανιού. Όταν το λάδι κάψει αρκετά, τηγανίζονται οι ημισέληνοι, γυρίζοντάς τες μια φορά, ώσπου να, ροδίσουν και να γίνουν τραγανές κι από τις 2 πλευρές, για 1-2 λεπτά. Αφού αποσυρθούν από το τηγάνι με μια τρυπητή κουτάλα, στραγγίζονται σε χαρτί κουζίνας και αφήνονται να κρυώσουν. Τοποθετούνται με τη σειρά σε στρώσεις σε μια πιατέλα σεβρισίματος και τρώγονται σκέτες ή πασπαλίζονται με άχνη ζάχαρη. Προθερμαίνεται ο φούρνος στους 190 ο C και λαδώνεται ελαφρά ένα ταψί μεσαίου μεγέθους. Η ζύμη χωρίζεται σε 2 ίσες μπάλες. Σε μια ελαφρά αλευρωμένη επιφάνεια εργασίας ανοίγεται η πρώτη μπάλα σε ένα ορθογώνιο ελαφρά μεγαλύτερο από το ταψί το οποίο αλείφεται με λίγο λάδι. Απλώνεται η γέμιση ομοιόμορφα επάνω στο φύλλο. Η δεύτερη μπάλα ζύμης ανοίγεται σε ορθογώνιο και τοποθετείται επάνω από τη γέμιση. Ψαλιδίζονται οι άκρες που εξέχουν και ενώνονται τα 2 άκρα σχηματίζοντας ένα λεπτό, διακοσμητικό στεφάνι. Αλείφεται το επάνω φύλλο με λάδι και χαράζεται σε τετράγωνα ή ρόμβους. Πασπαλίζεται με άφθονο σουσάμι. Ψήνεται ώσπου το φύλλο και το σουσάμι να πάρουν ένα χρυσαφί χρώμα, περίπου 1 ώρα. Αφού βγει από το φούρνο, αφήνεται να κρυώσει. Διατηρείται για 5 ημέρες.

Πηγή: «Η Ελλάδα της Γεύσης» ΝΤΑΪΑΝΑ ΚΟΧΥΛΑ

4.8 ΛΑΔΕΝΙΑ ΚΙΜΩΛΟΥ

Νησί που εντοπίζεται: Η Κίμωλος, μια από τις μικρότερες και πιο απομακρυσμένες Κυκλάδες, έχει ορισμένες ενδιαφέρουσες σπεσιαλιτέ. Ανάμεσά τους είναι αυτό το πικάντικο ψωμί που μοιάζει με πίτσα.

Υλικά παρασκευής (ποσότητες):

- ½ κιλό αλεύρι
- 10 γραμ. μαγιά
- 1 φλιτζάνι χλιαρό νερό
- λίγο αλάτι
- 2 κρεμμύδια ξερά ψιλοκομμένα
- 2 ώριμες ντομάτες ψιλοκομμένες
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι

Τρόπος παρασκευής – εκτέλεση (περιγραφή): Διαλύεται η μαγιά σε χλιαρό νερό. Τοποθετείται το αλεύρι σε μπολ και ανοίγεται στη μέση μια λακουβίτσα. Ρίχνεται μέσα η μαγιά και λίγο αλάτι. Ζυμώνεται καλά και αφήνεται η ζύμη να διπλασιαστεί. Λαδώνεται ένα ταψί και μέσα τοποθετείται η ζύμη και απλώνεται πιέζοντας την γύρω - γύρω. Τοποθετούνται πάνω τα κρεμμύδια και από πάνω οι ντομάτες. Αλατοπιπερώνεται, λαδώνεται και μπαίνει στο φούρνο για 45 λεπτά στους 180 βαθμούς

Πολιτιστικά στοιχεία, λαογραφικά, ιστορικά, κλπ: Δημιουργήθηκε όπως και τόσα άλλα στην Ελλάδα, από την ανάγκη να εκμεταλλευθούν τα περισσεύματα τροφών, σε αυτή την περίπτωση τη ζύμη από το εβδομαδιαίο ψήσιμο ψωμιού. Σήμερα, οι περισσότερες νοικοκυρές πηγαίνουν στο φούρνο της περιοχής τους για να αγοράσουν λίγη ζύμη. Όσο για τις πίτες, ακόμη κι αυτές πουλιούνται στα αρτοποιεία.

Από την τηλεφωνική έρευνα εντοπίσαμε και κάποια άλλα είδη πίτας, τα οποία παραθέτουμε στη συνέχεια.

- **ΚΑΡΠΟΥΖΟΠΙΤΑ**

Είδος πίτας με καρπούζι που εντοπίστηκε στη Μήλο.

- **ΚΟΛΟΚΥΘΕΝΙΕΣ**

Πίτα από κολοκύθι που εντοπίστηκε στην Πάρο και στην Κίμωλο.

- **ΚΡΕΜΜΥΔΟΠΙΤΑ**

Πίτα με τροβολιά, αυγά, κρεμμύδια ξερά, άνηθο, αλάτι και πιπέρι.

- **ΛΟΥΚΑΝΙΚΟΠΙΤΑ**

Πίτα με λουκάνικο, που εντοπίστηκε στην Άνδρο.

5. ΛΑΧΑΝΙΚΑ

5.1 ΛΑΡΔΟΜΑΝΙΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΟΙ ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ

Νησί που εντοπίζεται: Μύκονος

Υλικά παρασκευής:

- Λαρδομανίτες
- Κρεμμύδια
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Πιπέρι

Τρόπος παρασκευής – εκτέλεση (περιγραφή): Πλένονται καλά οι λαρδομανίτες για να φύγουν τα χρώματα. Σε τηγάνι με αρκετό λάδι, τηγανίζονται τα κρεμμύδια, τα οποία είναι κομμένα κυδωνάτα και σε διπλάσια ποσότητα από τους μανίτες που έχουμε. Όταν τα κρεμμύδια ροδίσουν καλά, αλατοπιπερώνονται και αφού προστεθούν οι λαρδομανίτες τηγανίζονται σε μέτρια φωτιά μέχρι να πιουν τα υγρά τους.

Πηγή: «Μυκονιάτικη Μαγειρική»

5.2 ΜΟΣΧΟΜΑΝΙΤΕΣ ΚΑΙ ΑΓΚΑΘΙΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΟΙ

Νησί που εντοπίζεται: Μύκονος

Υλικά παρασκευής (ποσότητες):

- Μοσχομανίτες
- Αγκαθίτες
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Αλεύρι
- Μαϊντανό ψιλοκομμένο
- Λεμόνι

Τρόπος παρασκευής – εκτέλεση (περιγραφή): Πλένονται καλά οι μανίτες για να φύγουν τα χρώματα. Μπορούν και να ζεματιστούν για να ελαφρύνει η ιδιαίτερα έντονη γεύση τους και η τοξικότητά τους. Αλατίζονται, στραγγίζονται καλά και πιέζονται για να βγουν τα ζουμιά τους. Πιπερώνονται, αλευρώνονται και τηγανίζονται σε καυτό λάδι. Σερβίρονται στο πιάτο με ψιλοκομμένο μαϊντανό και λεμόνι

Πηγή: «Μυκονιάτικη Μαγειρική»

5.3 ΝΤΟΜΑΤΟΚΕΦΤΕΔΕΣ ΣΑΝΤΟΡΙΝΗΣ

Νησί που εντοπίζεται: Σαντορίνη

Υλικά παρασκευής (ποσότητες):

- 4 μέτριες κόκκινες ντομάτες κομμένες σε κομματάκια
- 5 (περίπου) γεμάτες κουταλιές αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 1 αυγό
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- Μαϊντανό ψιλοκομμένο
- Θυμάρι
- Δυόσμο
- Τυρί τριμμένο
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Λάδι

Τρόπος παρασκευής – εκτέλεση (περιγραφή): Ανακατεύονται όλα τα υλικά μαζί και στο τέλος προστίθεται αλεύρι τόσο ώστε να έχουμε ένα μίγμα κανονικό.

Σε ένα τηγάνι τηγανίζεται το μίγμα κουταλιά-κουταλιά. Μόλις οι ντοματοκεφτέδες τηγανιστούν καλά και από τις δύο πλευρές τοποθετούνται σε μια πιατέλα στρωμένη με απορροφητικό χαρτί και σερβίρονται με ρύζι ή μακαρόνια. Παραλείποντας το αυγό και το τυρί έχουμε ένα νηστήσιμο πιάτο που ικανοποιεί και τους αυστηρά χορτοφάγους

Πηγή: www.hungry.gr/get.asp?table=faghta&id=318

6. ΓΛΥΚΑ

6.1 ΚΟΠΑΝΙΑ ΣΑΝΤΟΡΙΝΗΣ

Νησί που εντοπίζεται: Σαντορίνη

Υλικά παρασκευής (ποσότητες) για 20-25 κομμάτια:

- 2 φλιτζάνια σουσάμι
- 2 κριθαρένια παξιμάδια
- 2 φλιτζάνια ξανθές σταφίδες, κατά προτίμηση από το τοπικό ασύρτικο σταφύλι της Σαντορίνης
- 2-6 κουταλιές της σούπας νερό

Τρόπος παρασκευής – εκτέλεση (περιγραφή): Σε ένα μεγάλο, στεγνό τηγάνι πάνω σε σιγανή φωτιά, καβουρντίζονται οι σπόροι του σουσαμιού, ανακατεύοντάς τους συνεχώς για να μην καούν, ώσπου να πάρουν ένα απλό χρυσαφένιο χρώμα, για 2-4 λεπτά. Τοποθετείται το μισό σουσάμι σε ένα μεγάλο γουδί και χτυπιέται με το γουδοχέρι. Σπάζονται τα παξιμάδια και προστίθενται λίγα- λίγα μέσα στο δοχείο, χτυπώντας τα ώσπου να γίνουν σκόνη. Προστίθενται οι σταφίδες και συνεχίζεται το χτύπημα ώσπου το μίγμα να γίνει ένας υγρός πολτός. Πιθανόν να χρειαστεί να προστεθεί μερικές κουταλιές της σούπας νερό, για επιτευχθεί η σωστή υφή. Η ίδια διαδικασία μπορεί να γίνει και με τη χρήση ενός μπλέντερ, στο οποίο έχει προσαρμοστεί η μεταλλική λεπίδα. Με μια μικρή κουταλιά της σούπας κάθε φορά σχηματίζονται μικρές μπάλες ή μικροί κορμοί, οι οποίοι τυλίγονται ελαφρά στο υπόλοιπο σουσάμι και σερβίρονται. Διατηρούνται ανάμεσα σε λαδόκολλες σε δοχεία και φυλάγονται σε ένα δροσερό και ξερό μέρος.

Πηγή: «Η Ελλάδα της Γεύσης» ΝΤΑΪΑΝΑ ΚΟΧΥΛΑ

6.2 ΣΑΝΤΟΡΙΝΙΑ ΠΟΥΤΙΓΚΑ

Νησί που εντοπίζεται: Σαντορίνη

Υλικά παρασκευής (ποσότητες) για 8 μερίδες:

Για την πουτίγκα:

- 3 φλιτζάνια γάλα
- 3 φλιτζάνια ζάχαρη
- 2 κουταλιές της σούπας ανάλατο βούτυρο
- ½ του φλιτζανιού συν 2 κουταλάκια του γλυκού λεπτό σιμιγδάλι
- 1 κουταλιά της σούπας τριμμένη κανέλα
- 4 μεγάλα αυγά, ελαφρά χτυπημένα

Για τη σάλτσα:

- 6 κρόκους μεγάλων αυγών
- 6 κουταλιές της σούπας ζάχαρη
- ¾ του φλιτζανιού κρασί Σαντορίνης

Τρόπος παρασκευής – εκτέλεση (περιγραφή): Σε μια μεγάλη κατσαρόλα πάνω σε σιγανή φωτιά, ρίχνονται το γάλα, η ζάχαρη και το βούτυρο και ανακατεύονται καλά ώσπου να διαλυθεί η ζάχαρη, για 5-7 λεπτά. Προστίθεται ½ του φλιτζανιού σιμιγδάλι, χύνοντάς το αργά και σταθερά και ανακατεύοντας το συνεχώς για να μη σβολιάσει. Συνεχίζεται το ανακάτεμα ώσπου το μίγμα να γίνει σαν πηχτή κρέμα, για 8 λεπτά περίπου. Ανακατεύεται μέσα και η κανέλα. Αποσύρεται από τη φωτιά και αφήνεται να κρυώσει τελείως. Ρίχνονται μέσα και τα αυγά και ανακατεύονται καλά για να ενωθούν με όλο το μίγμα. Προθερμαίνεται ο φούρνος στους 190 ο C .Βουτυρώνεται ένα γυάλινο, πυρίμαχο ταψί 20 εκ. επί 30 εκ και πασπαλίζεται ο πάτος του με τις υπόλοιπες 2 κουταλιές σιμιγδάλι. Χύνεται μέσα η κρέμα του σιμιγδαλιού και στρώνεται με μια σπάτουλα. Ψήνεται η πουτίγκα επί 1 ώρα, κι αφού χαμηλωθεί η θερμοκρασία του φούρνου στους 95 ο C, συνεχίζεται το ψήσιμο ώσπου η πουτίγκα να πήξει τελείως, να είναι σφιχτή και να η επιφάνεια της να ροδίσει, για 1 ½ ώρα περίπου. Αφού βγει από το φούρνο, χαράζεται σε μερίδες σερβιρίσματος. Για την παρασκευή της σάλτσας, χτυπιούνται οι κρόκοι των αυγών σε ένα μεταλλικό μπολ ή στο επάνω τμήμα μιας διπλής χύτρας με νερό που βράζει, ώσπου να διαλυθούν οι κρόκοι. Προστίθεται η ζάχαρη σε αργή ροή χτυπώντας πάντοτε με το σύρμα και το κρασί, ανακατεύονται ώσπου να πήξει η σάλτσα, για 5 λεπτά περίπου. Σερβίρεται, τοποθετώντας ένα κομμάτι καυτής ή ζεστής πουτίγκας σε ένα πιάτο και περιχύνοντας τη με λίγη από τη σάλτσα.

Πηγή: «Η Ελλάδα της Γεύσης» ΝΤΑΪΑΝΑ ΚΟΧΥΛΑ

6.3 ΓΕΜΙΣΤΑ ΑΝΑΦΗΣ

Νησί που εντοπίζεται: Ανάφη

Υλικά παρασκευής (ποσότητες):

Φύλλο

- Αλεύρι
- Λάδι
- Ξύδι
- Αλάτι

Γέμιση:

- 10 φλιτζάνια σουσάμι
- Κανελλογαρύφαλλα
- Μοσχοκάρυδο
- Πορτοκάλι τριμμένο
- 5 φλιτζάνια φρυγανιά

Σιρόπι:

- 8 φλιτζάνια ζάχαρη,
- 4 φλιτζάνια νερό
- 4 φλιτζάνια μέλι

Τρόπος παρασκευής – εκτέλεση (περιγραφή): Καβουρδίζεται το σουσάμι αρκετά και κοπανιέται σε γουδί. Προστίθεται στο σουσάμι η τριμμένη φρυγανιά, τα κανελλογαρύφαλλα, το μοσχοκάρυδο και το πορτοκάλι. Βράζεται το σιρόπι για λίγο και όταν κρυώσει ελαφρά προστίθεται το μίγμα του σουσαμιού και ανακατεύεται καλά. Αφήνεται για ένα βράδυ. Το φύλλο αφού ανοιχτεί κόβεται σε στρογγυλό σχήμα διαμέτρου 10 εκ. ,γемίζεται με μια κουταλιά του μίγματος και διπλώνεται στα δύο. Αφού τηγανιστούν σε καυτό λάδι τοποθετούνται σε απορροφητικό χαρτί. Όταν κρυώσουν λίγο πασπαλίζονται με ζάχαρη άχνη.

Πηγή: «Γευσισησια» / Πληροφορίες από την Κοινότητα Ανάφης

6.4 ΑΜΥΓΔΑΛΩΤΑ

Πρόκειται για ζαχαρωτά με τριμμένο αμύγδαλο που βρίσκει κανείς σε ολόκληρο το Αιγαίο, αλλά που συνδέονται στενότερα με τις Κυκλάδες. Παρασκευάζονται με διάφορους τρόπους αναλόγως με τις παραδόσεις του κάθε νησιού, αλλά κατά κανόνα έχουν ως βάση καλά αλεσμένα ασπρισμένα αμύγδαλα, που μουςκεύονται είτε με λικέρ ή με ανθόνερο, ανακατεύονται με ζάχαρη και πλάθονται σε στενόμακρο σχήμα ή σε μικρά μπαλάκια ή “αχλαδάκια”, άλλες φορές ψήνονται άλλες όχι και στο τέλος καλύπτονται με ζάχαρη άχνη.

Είδη αμυγδαλωτών είναι: τα αμυγδαλωτά Άνδρου, τα αμυγδαλωτά Σίφνου και τα αμυγδαλωτά Μυκόνου. Επίσης συναντώνται καρυδαμυγδαλωτά (αμυγδαλωτά με καρύδα) στη Μύκονο.

6.5 ΑΜΥΓΔΑΛΩΤΑ ΑΝΔΡΟΥ

Κύρια χαρακτηριστικά: Μικρό γλύκισμα, ελλειψοειδούς σχήματος, μήκους 4-5 εκατοστά, πάχους 2-3 εκατοστά και μαλακιάς υφής. Το εσωτερικό μέρος του γλυκού έχει χρώμα υπόλευκο, ενώ το εξωτερικό λευκό. Έχουν ξεχωριστή γεύση και άρωμα εξαιτίας του ανθόνερου που περιέχουν.

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Τα υλικά παρασκευής είναι αμυγδαλόψυχα ή και πυκραμύγδαλα, τριμμένο ψωμί, ζάχαρη, ανθόνερο, λίγο νερό και ζάχαρη άχνη (εξωτερικό μέρος), ή και 7 ασπράδια και 1 κρόκο αυγού, ή και σιμιγδάλι.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Γλύκισμα που προσφέρεται στους γάμους και τρώγεται όλες τις ώρες της ημέρας.

Πολιτιστικά στοιχεία, λαογραφικά, ιστορικά, κλπ: Τα αμυγδαλωτά παρασκευάζονται στην Άνδρο, τουλάχιστον από τον προηγούμενο αιώνα.

Στη Χώρα, πρωτεύουσα της Άνδρου, τα τοπικά ζαχαροπλαστέια διεκδικούν τα πρωτεία στην παρασκευή αμυγδαλωτών.

Το γλυκό αυτό προσφερόταν μόνο στους γάμους αντί για κουφέτο. Σήμερα στην Άνδρο, αν και συνεχίζεται το παραπάνω έθιμο, τα αμυγδαλωτά καταναλώνονται καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου.

«Η συνολική ετήσια παραγωγή σε αμυγδαλωτά στην Άνδρο εκτιμάται σε 16-20 τόνους. Εκτιμάται ότι ο κύκλος εργασιών του προϊόντος για το 1993 ανέρχεται σε 40 εκατομμύρια δραχμές» .

Διατίθενται σε χάρτινα κουτιά του ½ ή του κιλού.

6.6 ΑΜΥΓΔΑΛΩΤΑ ΣΙΦΝΟΥ

Κύρια χαρακτηριστικά: Είδος μικρού γλυκίσματος στερεάς μορφής, μαλακής υφής, ελλειψοειδούς ή τριγωνικού σχήματος, υποκίτρινου χρώματος, μήκους 7-10 εκατοστά και πλάτους 2-3 εκατοστά. Πασπαλισμένο με ζάχαρη.

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Τα υλικά παρασκευής είναι: αμυγδαλόψυχα, ζάχαρη, λίγο νερό, ξύσμα φλούδας λεμονιού και άμυλο.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Καταναλώνεται όλες τις ώρες της ημέρας καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου.

Πολιτιστικά στοιχεία, λαογραφικά, ιστορικά, κλπ: Παραδοσιακό γλύκισμα της Σίφνου, το οποίο παρασκευάζεται από το τέλος του προηγούμενου αιώνα. Η καταγωγή των αμυγδαλωτών Σίφνου είναι πιθανώς η Κωνσταντινούπολη.

Προορίζονται κυρίως για ιδιωτική κατανάλωση.

6.7 ΑΜΥΓΔΑΛΩΤΑ ΜΥΚΟΝΟΥ

Κύρια χαρακτηριστικά: Γλύκισμα με αμύγδαλα, αυγά και ζάχαρη άχνη.

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Τα υλικά παρασκευής είναι: αμυγδαλόψυχα, ζάχαρη (χονδρή), αυγά, ανθόνερο, ζάχαρη άχνη.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Καταναλώνονται ως γλύκισμα όλες τις ώρες της ημέρας καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου.

Πολιτιστικά στοιχεία, λαογραφικά, ιστορικά, κλπ: Τα αμυγδαλωτά Μυκόνου έφεραν το νησί ψηλά στην εκτίμηση των γευσισγνωστών.

“Ετούτη εδώ είναι μια παλιά συνταγή που θέλει το χρόνο της. Ασφαλώς υπάρχουν λύσεις που θυμίζουν ταχυφαγείο, αλλά το αμυγδαλωτό είναι κομμάτι μιάς αργής, δημιουργικής διαδικασίας. Ίσως εκεί είναι και το μυστικό της γευστικής απόλαυσης. Όχι δεν τολμήσαμε καν να ζητήσουμε τη συνταγή από τους φίλους Νίκο και Φραντζέσκα Κουκά. Από σεβασμό σε ένα μυστικό που κρατάει χρόνια. Από τον παππού τους Νικόλα Σκαρόπουλο που κι ο ίδιος κατά τη Μέλλπω Αξιώτη μυήθηκε στα μυστικά από όταν δούλευε στου Φουσκή που 'χε τον καφενέ στη Δημαρχία: «...κι ο καφενές του Φούσκη με τ' αμυγδαλωτά με τ' ανθόνερο, που ουδέποτε πρόδινε το μυστικό της συνταγής τους κι εκεί σύχναζαν οι κόκκινοι, δηλαδή οι βενιζελικοί...»”. Στη Μύκονο συναντήσαμε ωστόσο, (από την τηλεφωνική έρευνα) τα αμυγδαλωτά με το όνομα καλαθάκια αμυγδαλού.

6.8 ΚΑΡΥΔΑΜΥΓΔΑΛΩΤΑ

Αμυγδαλωτά με καρύδα.

Νησί που εντοπίζεται: Μύκονος

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Αμυγδαλόψυχα, καρύδα ινδική αλεσμένη, αυγά, μαργαρίνη, γάλα γλυκό συμπυκνωμένο.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Καταναλώνονται ως γλύκισμα όλες τις ώρες τις ημέρας και προσφέρονται στους επισκέπτες.

6.9 ΔΙΠΛΕΣ Ή ΑΥΓΟΚΑΛΑΜΑΡΑ Ή ΞΕΡΟΤΗΓΑΝΑ

Κύρια χαρακτηριστικά: Οι δίπλες είναι γλύκισμα με αυγά, αλεύρι, ρακί, χυμό πορτοκαλιού και λεμονιού, που τηγανίζεται στο λάδι και προστίθεται στο τέλος μέλι, καρύδι, κανέλα και καβουρντισμένο σουσάμι. Λέγονται και αυγοκαλάμαρα.

Ξεροτήγανα ή ξηροτήγανα είναι οι δίπλες πριν μελωθούν.

Νησί που εντοπίζεται: Σε πολλές από τις Κυκλάδες

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Περιέχει αυγά, αλεύρι, ρακί, χυμό πορτοκαλιού και λεμονιού, λάδι, μέλι, καρύδι, κανέλα και καβουρντισμένο σουσάμι.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Σερβίρεται ως γλύκισμα στις ονομαστικές γιορτές.

Πολιτιστικά στοιχεία, λαογραφικά, ιστορικά, κλπ: Οι δίπλες είναι κατ'εξοχήν εορταστικό γλυκό. Γάμοι, βαφτίσια, γιορτές, χαρμόσινα γεγονότα, κα., συνοδεύονται από πιατέλες με βουνά από δίπλες. Οι νοικοκυρές ανταγωνίζονται ποια θα κάνει τις πιο αφράτες και τις πιο μυρωδάτες.

6.10 ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ & ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ

Κύρια χαρακτηριστικά:

ΕΙΔΗ: κουλουράκια μεθυσμένα, αμμωνίας, βανίλιας, με γλυκάνισο, με σταφίδες, πασχαλινά, πορτοκαλιού, σμυρνέικα, κουλούρες κριθαρένιες, κουλούρια κρίθινα, κουλούρια πορτοκαλάδας, λαδοκούλουρα, κλπ.

Τα “λαδοκούλουρα» ήταν η απλούστερη μορφή κουλουριών, παρασκευασμένα μόνον με αλεύρι και λάδι, εξ' ου και το όνομά τους, και σισάμι στην επιφάνειά τους, που φτιάχνονταν στην Ανάφη..

Νησί που εντοπίζεται: Κυκλάδες

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Τα βασικά συστατικά των κουλουριών είναι: αλεύρι, λάδι.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Συνοδεύουν τον καφέ και φτιάχνονται όλο το χρόνο σε διάφορες παραλλαγές (κουλουράκια μεθυσμένα, αμμωνίας, βανίλιας, με γλυκάνισο, με σταφίδες, πασχαλινά, κλπ.).

6.11 ΛΟΥΚΟΥΜΙΑ

Κύρια χαρακτηριστικά: Ονομασία: Λουκούμι από την τουρκική λέξη lokum και χαρακτηρίζεται γλύκισμα από ζάχαρη και άμυλο.

Για πολλές δεκαετίες το λουκούμι παρασκευάζεται με ένα και μόνο σταθερό τρόπο. Η παρασκευή, ιδιαίτερα τα πρώτα χρόνια, ήταν δύσκολη και απαιτούσε γνώση και μεράκι. Από το 1970 και μετά, τα εργαστήρια έχουν κάπως εκσυγχρονιστεί (καύσιμα, τρόπος κένωσης, μεταφορά κλπ.) όχι όμως και η τεχνική.

Τα τρία βασικά υλικά βράζουν μέσα σε μπακιρένια καζάνια σε χτιστά τζάκια με πυρότουβλα ή παλαιότερα με λάσπη και πέτρα και ο λουκουμοποιός είναι υποχρεωμένος να τα ανακατεύει συνεχώς μέχρι να διαπιστώσει με ένα μοναδικό τρόπο από την πείρα του, ότι είναι έτοιμα για κατέβασμα από το τζάκι. Έπειτα το αδειάζει σε ένα ξύλινο τελάρο (λαμαρίνα) στρωμένο με αλεύρι και μένει εκεί να κρυώσει.

Την επόμενη μέρα τεμαχίζεται με μεγάλες σιδερένιες μαχαίρες πάνω σε πάγκο στρωμένο με άχνη ζάχαρη (λουκουμόσκονη). Από το καζάνι μέχρι τα χέρια του καταναλωτή, το λουκούμι περνά από διάφορα στάδια. Κόψιμο, τοποθέτηση σε χαρτονένια κουτιά, ζύγισμα, ξεσκόνισμα, σφράγισμα, τύλιγμα με ζελατίνα, ετικέτες.

Με την πάροδο των χρόνων πλήθυναν οι ποικιλίες της γεύσης του λουκουμιού. Μαστίχα, τριαντάφυλλο, περγαμόντο, ροδοζάχαρη, μανταρίνι, καρύδα ινδική, αμυγδαλού, φυστικιού, καρυδιού κλπ.

Νησί που εντοπίζεται: Το διάσημο, από την αρχή, συριανό λουκούμι, κρατά επάξια και μόνιμα πλέον το ρόλο του πρεσβευτή για τη Σύρο, που την έκανε γνωστή σ' όλο τον κόσμο.

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Τα συστατικά των λουκουμιών λίγα και απλά: νερό, ζάχαρη, άμυλο. Προέλευση, από Μικρά Ασία - Κωνσταντινούπολη.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Τρώγονται όλες τις ώρες της ημέρας.

Πολιτιστικά στοιχεία, λαογραφικά, ιστορικά, κλπ: Στη Σύρο έφθασε η τέχνη της παρασκευής του με τους πρώτους πρόσφυγες από Χίο, λέγεται δε ότι η πρώτη καζάνια μήκη το 1832. Η πρώτη επίσημη σφραγίδα λουκουμοποιού εμφανίζεται το 1837, του Σταματελάκη.

Η τουρκική λέξη επικράτησε διεθνώς, γιατί πολύ πριν το 1832 το προϊόν αυτό είχε γίνει γνωστό στον κόσμο από την παραγωγή του στην Τουρκία. Οι τεχνίτες λουκουμιού ήταν κυρίως Χιώτες που μετέφεραν την τέχνη τους στην Πόλη, όπου παρασκεύαζαν το λουκούμι εκεί, και τη μετέδωσαν στις επόμενες γενιές, όπως την έμαθαν και αυτοί από τους προγόνους τους. Δεν είναι τυχαίο πως τα ραχάτ μαστίχας και ροδοζάχαρης με αμύγδαλο ήταν τα πρώτα και πιο σημαντικά λουκούμια από την Τουρκία και τη Σύρο, πρώτες φυσικές ύλες που μαζί με τη μαστίχα αφθονούσαν στη Χίο.

Το στοιχείο που έκανε ασυναγώνιστο το συριανό λουκούμι, λέγεται πως είναι το νερό. Σ' ένα νησί άγονο, άνυδρο, το υφάλμυρο από τις λιγοστές πηγές νερό, έδωσε την επιτυχημένη και μοναδική ταυτότητα στο προϊόν αυτό που πολιτογραφήθηκε πλέον συριανό. Δοκιμάστηκε δε να παραχθεί λουκούμι με βρόχινο και πηγαδίσιο νερό σε άλλη πόλη με άλλο κλίμα και ωστόσο απέτυχε. Λουκούμια παρασκευάζονται σε πολλές πόλεις της Ελλάδας και του εξωτερικού, ένα όμως είναι το μοναδικό: το συριανό.

Γύρω από το λουκούμι αναπτύχθηκαν πολλά άλλα επαγγέλματα. Από τη Μικρασιατική Καταστροφή και μέχρι το τέλος της δεκαετίας του 1960, υπήρχαν πολλές βιοτεχνίες λουκουμιών στη Σύρο και πολλά καταστήματα πώλησής του στην παραλία, που απασχολούσαν πολύ προσωπικό. Συνήθως, οι βιοτεχνίες ήταν οικογενειακές επιχειρήσεις και η τέχνη περνούσε από γενιά σε γενιά. Υπάρχουν δε βιοτεχνίες που η ζωή τους άρχισε στη Σμύρνη πολύ πριν την καταστροφή και για τέταρτη γενιά συνεχίζεται στη Σύρο.

Ο πρώτος επίσημος Σύνδεσμος ιδρύθηκε στη Σύρο το 1942 με προστάτιδα την Αγία Γλυκερία που εορτάζει στις 13 Μαΐου (αναφέρεται στο 1ο καταστατικό του Συνδέσμου του). Αργότερα άτυπα, προστάτης Άγιος ορίστηκε ο Άγιος Αθανάσιος (18 Ιανουαρίου), λόγω της ύπαρξης της ομώνυμης πηγής στην Άνω Σύρο.

Το λουκούμι, πέρα από αντιπροσωπευτικό δώρο του νησιού, έπαιξε επίσης κοινωνικό, θρησκευτικό και οικογενειακό ρόλο. Όλοι ακόμη θυμούνται το αυτοσχέδιο φουρνάκι με τα κάρβουνα που με αχνισμένα τα τζαμάκια του διατηρούσε ζεστό το ψαθουράκι με το λουκούμι μέσα του. Προσφιλές προσφάι για τους δεκάδες εργάτες που το αγόραζαν πρωί - πρωί πριν σφυρίξει η μπουρού του εργοστασίου. Είναι παρόν στους γάμους, στις γιορτές, στα μνημόσυνα. Κανένας ταξιδιώτης δεν νοείται να περάσει με το καράβι από το νησί και να μην αγοράσει ένα κουτί λουκούμια από τους καλαθατζήδες με τις άσπρες μπλούζες, που κυριολεκτικά σκαρφαλώνουν στα πλοία.

Όλοι οφείλουμε να σεβαστούμε την παράδοση. Αυτή μας διδάσκει πως, ακόμη και ένα προϊόν όπως το συριανό λουκούμι, αν δεν αλλοιωθεί για οικονομικούς λόγους, μπορεί να κρατήσει για πάντα το βάρος του ονόματος του τόπου που γεννήθηκε σαν ελληνικό προϊόν: της Σύρου.

6.12 ΠΑΣΤΕΛΙ

Κύρια χαρακτηριστικά: Το παστέλι είναι ένα ελληνικό παραδοσιακό γλύκισμα με βάση το σουσάμι και το μέλι. Και τα δύο συστατικά του είναι φυσικά προϊόντα με θεραπευτική αξία. Το παστέλι είναι τροφή πλούσια σε θεραπευτικά συστατικά και ενέργεια, ιδιότητες που θα πρέπει να προβληθούν ώστε να ενταχθεί στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών αλλά και ενηλίκων.

Νησί που εντοπίζεται: Όλες οι Κυκλάδες

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Γίνεται είτε από καρύδια (ψίχα) και τριμμένη γαλέτα, είτε από σουσάμι, τα οποία ανακατεύονται με πηχτό σιρόπι από ντόπιο μέλι και κατόπιν δουλεύεται όλο το μείγμα όλο μαζί να στερεοποιηθεί.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Σερβίρεται σε όλες τις μεγάλες γιορτές, γάμους και βαφτίσια. Το σερβίρουν πάνω σε φύλλα λεμονιάς, τα οποία του δίνουν μια ξεχωριστή γεύση.

Πολιτιστικά στοιχεία, λαογραφικά, ιστορικά, κλπ: Το ντόπιο παστέλι είναι και σαν επίσημο γλυκό.

Οι ρίζες του παστελιού χάνονται στην αρχαιότητα. Τόσο το μέλι όσο και το σουσάμι ήταν συστατικά της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων, οι οποίοι είχαν επινοήσει διάφορα εδέσματα για να τα αξιοποιήσουν. Η κοινή ονομασία του παστελιού στα αρχαία ήταν σησαμίς. Στην αρχαιότητα αναφέρεται όμως και το έδεσμα σησαμούς, που διαφέρει από τη σησαμίδα διότι παρασκευαζόταν από μέλι και σουσάμι με την προσθήκη αλφίτων (κριθαράλευρα) και σιταλεύρων. Η ονομασία σησαμίς επικράτησε μέχρι τα μέσα των βυζαντινών χρόνων.

Άλλη μια εκδοχή για την προέλευση της λέξης παστέλι είναι από το αρχαίο ρήμα πάσσω και πάττω, ο παθητικός αόριστος του οποίου είναι επάσθη και ο παρακείμενος πέπασμαι. Το ρήμα σημαίνει επιπάσσω, πασπαλίζω, περιχύνω διαδικασία που δεν είναι άσχετη με την Παρασκευή γλυκισμάτων όπως είναι το παστέλι.

Το παστέλι διακρίνεται σε μελάτο και τραγανό παστέλι, ανάλογα με το ποιο από τα δύο συστατικά υπερισχύει. Το παστέλι Σίφνου είναι τραγανό παστέλι, διότι υπερισχύει το σουσάμι.

Στις Κυκλάδες (Άνδρο, Τήνο), το παστέλι παίρνει το άρωμα του από το ανθόνερο. Στην Κίμωλο παίρνει το άρωμά του από το ούζο και γίνεται με σουσάμι, παξιμάδια και ξηρούς καρπούς.

Κυκλοφορεί στο εμπόριο σε διάφορες συσκευασίες.

6.13 ΠΕΤΙΜΕΖΙ

Συναντάται κυρίως στη Νάξο.

«Έβραζαν τον «σακκουλιζέμενο» μούστο, τοποθετώντας μέσα στην κατσαρόλα ένα τουλουπάνι, με ερμητικά κλεισμένη μέσα του «σταχτή» (στάχτη) και μερικά τεμάχια κυδωνιού. Όταν από το βρασμό η αρχική ποσότητα έμενε περίπου η μισή, ήταν πλέον έτοιμο» .

6.14 ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ

Κύρια χαρακτηριστικά: Είναι δύσκολο να διακρίνει κανείς αν τις θεωρούσαν γλυκό ή φαγητό, αφού άλλοι τις έτρωγαν ως πρωινό και βραδινό γεύμα με μέλι ή ζάχαρη, και άλλοι τις συνόδευαν με τυρί. Πάντως, ως γλυκό, είχαν την «τιμητική» τους το «Σαραντάμερο».

Νησί που εντοπίζεται: Κυρίως στη Νάξο, αλλά και σε πολλές από τις Κυκλάδες.

6.15 ΧΑΛΒΑΔΟΠΙΤΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ ΣΥΡΟΥ

Κύρια χαρακτηριστικά: Είδος πίττας στρογγυλού σχήματος, διαμέτρου 12 εκ., πάχους 2-3 εκ., με χρώμα υπόλευκο και ελαστική υφή. Τα υλικά κατασκευής τους είναι: ζάχαρη, γλυκόζη, άρωμα βανίλιας, μέλι, ασπράδι αυγού και ολόκληρα αμύγδαλα.

Νησί που εντοπίζεται: Σύρος

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Η χαλβαδόπιτα γίνεται από: ζάχαρη, γλυκόζη, άρωμα βανίλιας, μέλι, ασπράδι αυγού και ολόκληρα αμύγδαλα.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Γλύκισμα που τρώγεται όλες τις ώρες της ημέρας

Πολιτιστικά στοιχεία, λαογραφικά, ιστορικά, κλπ: Οι χαλβαδόπιτες παρασκευάστηκαν για πρώτη φορά στη Σύρο το 1840. Αποτελούν το παραδοσιακό γλύκισμα της Σύρου. Ανάλογα γλυκίσματα είναι γνωστά κατά την αρχαιότητα και το Βυζάντιο (σησαμούς, παστίλλα).

«Υπάρχουν 6-7 βιοτεχνίες-εργαστήρια στη Σύρο που παρασκευάζουν χαλβαδόπιτες. Η ετήσια παραγωγή ανέρχεται στις 400-500.000 τεμάχια. 80% της παραγωγής αφορά χαλβαδόπιτες βάρους 50 γρ./τεμάχιο. 20% χαλβαδόπιτες βάρους 110 γρ. αντίστοιχα. Διατίθενται σε χάρτινη συσκευασία. Ο κύκλος εργασιών για το προϊόν το 1993 εκτιμάται σε 110-200 εκ. δρχ. Ένα μικρό μέρος της παραγωγής διατίθεται σε άλλα νησιά του Αιγαίου καθώς και στην Αθήνα. Δύο από τις μεγαλύτερες μονάδες παραγωγής χαλβαδόπιττας στη Σύρο προγραμματίζουν και εξαγωγές, κύρια σε χώρες όπου υπάρχει απόδημος ελληνισμός (ΗΠΑ, Αυστραλία κ.α.)» .

6.16 ΓΛΥΚΑ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ

Κύρια χαρακτηριστικά: Είναι τα γλυκά που φτιάχνονται από διάφορα φρούτα εποχής και ζάχαρη, σε όλες τις Κυκλάδες.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Τα γλυκά του κουταλιού είναι κατεξοχήν γλυκό της φιλοξενίας σε κάθε νοικοκυριό με ένα ποτήρι κρύο νερό. Συνοδεύει υπέροχα το γιαούρτι ή το παγωτό καθώς και τον ελληνικό καφέ. Ωστόσο, συνηθίζεται να προσφέρονται σε διάφορες εορτές και σε επισκέψεις ξένων. Τοποθετούνταν σε “κεσεδάκι” από το οποίο “κερνιόνταν” όλοι με κοινό η διαφορετικό κουτάλι.

Πολιτιστικά στοιχεία, λαογραφικά, ιστορικά, κλπ: Τα γλυκά του κουταλιού ήταν γνωστά και στους βυζαντινούς χρόνους, αν και δεν γνωρίζουμε τη μορφή και τον τρόπο παρασκευής τους. Η συνήθεια αυτή επιβίωσε και εξαπλώθηκε και σε γειτονικούς λαούς. Κατά την περίοδο της τουρκικής κατοχής ήταν το συνηθισμένο γλυκό των Πασάδων, αλλά και ένα από τα πιο προσφιλή δώρα που αντάλλαζαν εκείνη την εποχή. Τα γλυκά του κουταλιού παρουσιάζονται στους Βαλκανικούς χρόνους με το όνομα κυδωνάτα, κερασωτά, κλπ. Η παρουσία τους στους νεώτερους Ελληνικούς χρόνους είναι έντονη.

Παραθέτονται στη συνέχεια τα επικρατέστερα γλυκά κουταλιού των Κυκλάδων.

- **ΚΟΥΦΕΤΟ**

Σπεσιαλιτέ της Σαντορίνης και των άλλων νησιών των Κυκλάδων, ένα γλυκό που γίνεται από ασπρισμένα αμύγδαλα βρασμένα στο σιρόπι από ντόπιο μέλι.

Είναι το παραδοσιακό γλυκό του γάμου. Πραγματικά, και πριν το απολαύσει κανείς, η εμφάνισή του προδιαθέτει για μια ξεχωριστή γευστική πολυτέλεια.

Είναι το παραδοσιακό γλυκό του γάμου.

- **ΚΥΔΩΝΙ**

Φτιάχνεται από κυδώνι, αρμπαρόριζα, ζάχαρη, γαρύφαλλα, κανέλα, αμύγδαλα καθαρισμένα και ξεφλουδισμένα, νερό και χυμό λεμονιού.

- **ΓΛΥΚΟ ΤΟΥ ΣΤΑΦΥΛΙΟΥ**

Γίνεται από σταφύλι, ζάχαρη και νερό.

- **ΓΛΥΚΟ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟ**

Φτιάχνεται από τριαντάφυλλο, ζάχαρη, νερό και χυμό λεμονιού.

- **ΚΑΡΥΔΑΚΙ ΑΝΔΡΟΥ**

Γλυκό του κουταλιού από καρύδι, που συναντάται στην Άνδρο.

Η ανδριώτικη φύση προσφέρει την εύγευστη πρώτη ύλη για ένα γλυκό του κουταλιού που συναντάται ειδικότερα εδώ και που η γεύση του θυμίζει ακόμα τη γλυκύτητα άλλων εποχών. Το γλυκό αυτό έχει ιδιαίτερα θεραπευτικές ιδιότητες. Θεωρείται αντισηπτικό και κάνει καλό σε προβλήματα λαιμού και στόματος.

- **ΛΕΜΟΝΑΝΘΟΣ**

Η Άνδρος κατέχει τα πρωτεία για τα γλυκά του κουταλιού από λεμονανθό.

Μία από τις χαμένες τέχνες στην παραδοσιακή ζαχαροπλαστική. Αν και τα γλυκά του κουταλιού υπάρχουν σε κάθε γωνιά της Ελλάδας, κάποια συγκεκριμένα γλυκά είναι συνδεδεμένα με ορισμένες περιοχές.

Σήμερα πια, αφενός εξαιτίας της ανθυγιεινής συνήθειας να ψεκάζονται οι ανθοί και αφετέρου λόγω του ότι οι παλιές συνταγές χάνονται μαζί με τα γερασμένα χέρια που τις έφτιαχναν, το συγκεκριμένο γλυκό είναι όλο και πιο δύσκολο να βρεθεί...

- **ΜΕΛΙΤΖΑΝΑΚΙ**

Είναι το γλυκό του κουταλιού από τη μελιτζάνα (το μικρό – μικρό πρωτόκοβο, δηλαδή το μελιτζανάκι που μαζεύεται τον Ιούλιο) με την προσθήκη ζάχαρης, λεμονιού και αμυγδαλόψιχας.

6.17 ΓΛΥΚΑ ΤΑΨΙΟΥ

- **ΚΑΡΥΔΟΠΙΤΑ**

Νόστιμο γλυκό ταψιού με καρύδια.

- **ΖΑΧΑΡΟΜΠΑΚΛΑΒΑΣ ΠΑΡΙΑΝΟΣ**

Συναντήσαμε το γλυκό αυτό στην Πάρο.

- **ΚΑΤΑΪΦΙ**

Γλυκό ταψιού με αμύγδαλο, καρύδι, σιρόπι και φύλλο.

Συναντήσαμε καταΐφι στην Αμοργό, στην Κύθνο και στη Σύρο.

- **ΜΠΑΚΛΑΒΑΣ**

Ο μπακλαβάς είναι γλυκό ταψιού με αμύγδαλο, καρύδι, σουσάμι, σιρόπι και τον συναντήσαμε στα νησιά: Αμοργό, Κύθνος και Σύρο. (τηλ. έρευνα).

6.18 ΜΠΟΜΠΟΤΑ

Κύρια χαρακτηριστικά: Η μπομποτά, ήταν ένα είδος σημερινού κέικ, με βασικά υλικά καλαμποκάλευρο, αυγά και γάλα, ανακατεμένα όλα μαζί, «κουρκούτι». Την έψηναν στο φούρνο, και καταναλώνονταν ως γλυκό. Πολύ απλούστερη μορφή της ήταν αυτή που είχε ως βασικά υλικά μόνον καλαμποκάλευρο και νερό, και τηγανιζόταν.

Νησί που εντοπίζεται: Νάξος

Παραθέτουμε ωστόσο, και κάποια γλυκά του ταψιού, τα οποία εντοπίζονται στις Κυκλάδες από την τηλεφωνική έρευνα, και για τα οποία δεν υπάρχουν ιδιαίτερα ιστορικά ή λαογραφικά στοιχεία στη διαθέσιμη βιβλιογραφία.

6.19 ΚΑΡΥΔΩΤΑ ΤΗΝΟΥ

Κύρια χαρακτηριστικά: Είδος γλυκίσματος μικρού σχήματος με ιδιαίτερα ωραία γεύση λόγω των καρυδιών και της μαστίχας από τα οποία προέρχεται. Τα συστατικά του είναι αλεύρι, ζάχαρη, καρύδια, μαστίχα και ανθόνερο, μικρού μεγέθους (7-8εκ.), ελλειψοειδούς σχήματος, χρώματος καφέ, πασπαλισμένο με ζάχαρη άχνη και καρύδια.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Τα καρυδωτά προσφέρονται ως κέρασμα μόνο σε επίσημα γεγονότα (γάμους, βαφτίσια).

Πολιτιστικά στοιχεία, λαογραφικά, ιστορικά, κλπ: Παραδοσιακό γλύκισμα της νήσου Τήνου που συνηθίζεται στους γάμους και τα βαφτίσια για κέρασμα. Παραδοσιακά το γλυκό αυτό προσφέρεται πάνω σε στολισμένο δίσκο στον κουμπάρο των νεόνυμφων.

6.20 ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ

Κύρια χαρακτηριστικά: Είναι γλυκό του ταψιού, που περιέχει αμύγδαλα και πασπαλίζεται με ζάχαρη άχνη, συνήθως σε σχήμα μισοφέγγαρου.

Νησί που εντοπίζεται: Σε όλες τις Κυκλάδες

Πολιτιστικά στοιχεία, λαογραφικά, ιστορικά, κλπ:

Είναι κατ'εξοχήν Χριστουγεννιάτικο γλυκό, αλλά φτιάχνεται στις Κυκλάδες, όλο το χρόνο, όπως και σε ολόκληρη την Ελλάδα.

6.21 ΛΥΧΝΑΡΑΚΙΑ Ή ΜΕΛΙΤΙΝΙΑ Ή ΜΕΛΕΤΙΝΙΑ

Κύρια χαρακτηριστικά: Γλύκισμα που παρασκευάζεται με φύλλο γεμισμένο με μυζήθρα, αμύγδαλα και μέλι, σχήματος ελλειψοειδούς.

Πρόκειται για δύο παραλλαγές από τα πολλά πασχαλιάτικα γλυκά τυροπιτάκια που γίνονται με φρέσκια, ανάλατη μυζήθρα, ένα τυρί που παρασκευάζεται μόνο την εποχή του Πάσχα. Στο μείγμα της γέμισης χρησιμοποιούνται διάφορα αρωματικά. Ορισμένες μαγειρίσες βάζουν μαστίχα, άλλες κανέλλα, άλλες πορτοκάλι, και βανίλια, ή κάποιο μείγμα από αυτά. Επειδή είναι γιορτινά γλυκά, το σχήμα τους είναι ιδιαίτερο, σαν μικρές ταρτούλες ή σαν αστέρια, που στο κέντρο τους μπαίνει η γέμιση.

Νησί που εντοπίζεται: Φτιάχνονται ιδιαίτερα στην Τήνο με την ονομασία τυρόπιτες ή λυχναράκια αλλά και στα υπόλοιπα Κυκλαδονήσια.

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Τα υλικά που χρησιμοποιούνται για την Παρασκευή του γλυκού «Μελετίνια» είναι: μυζήθρα, αμύγδαλα ψιλοκομμένα και ασπρισμένα, αυγά, μέλι, φύλλο. Στη Μήλο γίνονται και με τυρί.

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Οικιακό παρασκεύασμα για κατανάλωση από την οικογένεια, κυρίως για κέρασμα και συνήθως το Πάσχα.

Πολιτιστικά στοιχεία, λαογραφικά, ιστορικά, κλπ: Είναι παραδοσιακό γλύκισμα των Κυκλάδων.

6.22 ΜΕΛΙΤΕΡΑ

Τοπικό γλυκό που παρασκευάζεται το Πάσχα στην Ανάφη.

6.23 ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ

Γίνονται με λάδι, αλεύρι και μέλι. Συναντώνται σε όλες τις Κυκλάδες.

Παρασκευάζονται τα Χριστούγεννα από τις νοικοκυρές στις Κυκλάδες, όπως και σε ολόκληρη άλλωστε την Ελλάδα.

6.24 ΜΕΛΟΠΙΤΕΣ

Κύρια χαρακτηριστικά: Αυτή ίσως είναι η συνταγή που χάρισε στη Σίφνο τη γαστρονομική φήμη της. Αυτό που την κάνει να ξεχωρίζει από άλλες γλυκές πασχαλιάτικες τυρόπιτες του Αιγαίου είναι το γεγονός ότι γίνεται σαν μια κανονική πίτα και όχι σαν ατομικά γλυκά – μινιατούρες.

Νησί που εντοπίζεται: Κίμωλος, Μύκονος, Σίφνος

6.25 ΜΟΥΣΤΑΛΕΥΡΙΑ

Κύρια χαρακτηριστικά: Έβραζαν τον μούστο μέχρι να μείνει η μισή ποσότητα από την αρχική. Σε κρύο νερό ανακάτευαν συνεχώς το αλεύρι (για να μην «σβολιάσει») και την κατάλληλη στιγμή, περνώντας τον δημιουργημένο χυλό από το «τρυπητό», το έχυναν στον μούστο που έβραζε, ανακινώντας το μείγμα συνεχώς. Την «γλύκαιναν» περισσότερο με τριμμένα καρύδια και σάμι, τα οποία πασπάλιζαν στην επιφάνειά της.

Νησί που εντοπίζεται: Τήνος, Νάξος, Μύκονος

Συνήθης τρόπος κατανάλωσης: Πολλές νοικοκυρές, την επομένη της παρασκευής της, την έψηναν στο φούρνο, αφού προηγουμένως την έκοβαν σε μικρά τεμάχια. Γινόταν ένα θαυμάσιο γλύκισμα, κάτι σαν το σημερινό παστέλι, με το οποίο αφ' ενός μεν «τραπτέρνανε» τους επισκέπτες τους, αφ' ετέρου, διατηρώντας το σε μικρά τενεκάκια μέσα, το είχαν για προσωπική τους κατανάλωση, κυρίως τις ημέρες της νηστείας.

6.26 ΣΕΦΟΥΚΛΩΤΗ

Κύρια χαρακτηριστικά: Ήταν το γλυκό της «Σαρακοστής». Άλειφαν την επιφάνεια του ταψιού με λάδι και άπλωναν το «φύλλο», τη ζύμη δηλαδή που έφτιαχναν από αλεύρι, λάδι, χυμό πορτοκαλιού, κανέλλα και αλάτι. Παραλλήλως ετοιμάζαν τη γέμιση, που περιείχε τις καθαρισμένες από βραδύς σταφίδες, τα σέφουκλα (σέσκουλα) καβουρδισμένα με το ρύζι, το λάδι, το κρεμμύδι. Δευτερεύοντα υλικά ήταν η κανέλλα, το αλάτι, το άνηθο, το αγριοσέλινο, το μάραθο (που τότε ευδοκίμουςαν στα λιβαδίτικα χαντάκια), και «μυρώνια». Έριχναν τη γέμιση στο ταψί και το κάλυπταν με μία ακόμα σειρά «φύλλου», «σφόγιας» όπως ακριβέστερον ονομάζονταν, πασπαλίζοντάς το με ζάχαρη και σισάμι.

Νησί που εντοπίζεται: Νάξος

6.27 ΣΗΣΑΜΟΜΕΛΟ

Το κερνούσαν στους γάμους.

6.28 ΣΚΙΝΟΚΟΚΚΟΣ Ή ΚΡΕΜΑ

Κύρια χαρακτηριστικά: Ήταν ένα πολύ ιδιότυπο γλυκό που είχε άμεση σχέση με τα παιδιά και το παιγνίδι τους, γιατί ουσιαστικά επρόκειτο περί γλυκού που παρασκευαζόταν «χάριν παιδιάς». Δεν είχε σχέση με τις νοικοκυρές, ούτε φυλασσόταν στα βαζάκια, αλλά καταναλωνόταν αμέσως από τον ίδιο τον παρασκευαστή του. Μέσα σ' ένα καλάμι χονδρό έρριχναν «σχινόκοκκο / σκινόσπορο» ωριμασμένο ή «βατοκούκουτσο» (καρποί του σχίνου και του βάτου αντιστοίχως), σταφίδες και σύκο. Με ένα λεπτότερο καλάμι ή βέργα λυγαριάς (που έπαιζε τον ρόλο του συμπιεστή) συνέθλιβαν το περιεχόμενο του καλαμιού, το οποίο αμέσως έτρωγαν.

Νησί που εντοπίζεται: Νάξος

6.29 ΦΟΙΝΙΚΙΑ

Τα γλυκά που λέγονται και μελομακάρονα (κυρίως όταν είναι μελωμένα). Συναντώνται στη Μύκονο, την Άνδρο και την Τήνο.

6.30 ΨΕΥΤΟΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ

Κύρια χαρακτηριστικά: Οικιακό γλύκισμα στρογγυλού σχήματος, μικρού μεγέθους (διάμετρος 3 εκ.) πασπαλισμένο με ζάχαρη άχνη. Τα υλικά του ψευτοκουραμπιέ είναι αλεύρι, μέλι, κανελλογαρύφαλο, λάδι, αλυσίβα (νερό στο οποίο έχει διαλυθεί και κατασταλάξει στάχτη) και ζάχαρη άχνη.

Νησί που εντοπίζεται: Φολέγανδρος

Προέλευση του προϊόντος (φυτά, κλπ.): Οι ψευτοκουραμπιέδες γίνονται από: αλεύρι, μέλι, κανελλογαρύφαλο, λάδι, αλυσίβα και ζάχαρη άχνη.

Πολιτιστικά στοιχεία, λαογραφικά, ιστορικά, κλπ: Η προφορική παράδοση αναφέρει ότι στη Φολέγανδρο παρασκευάζονται οι ψευτοκουραμπιέδες κατά την περίοδο των νηστειών.

