

**ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΠΥΛΑΙΑΣ**



**Η «ΚΑΠΟΥΤΖΗΔΑ»**

**ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΠΥΛΑΙΑΣ**

*Ημερολόγιο 2010*



Όλα τα φαγητά των φωτογραφιών έχουν παρασκευασθεί με μεράκι από τα μέλη του Συλλόγου.

Τη φωτογράφιση έκανε αφιλοκερδώς ο Σπύρος Μπάνος.

Τα κείμενα επιμελήθηκαν τα μέλη:

Ράνια Μενκίσσoglου - Σπυρούδη, Μαρία Τζιαφέρη - Παπαθανασίου,

Τασούλα Σπυρούδη, Γιώτα Πολύχρου και Λίλη Κυρίμη.

**ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ**

**Η «ΚΑΠΟΥΤΖΗΔΑ»**

Διεύθυνση: Μ.Αλεξάνδρου 36, 55535 Πυλαία, Θεσσαλονίκη

Τηλ.&Φαξ 2310 324575 • Email: karoutzi@otenet.gr

*Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Γυναικών Πυλαίας «Η ΚΑΠΟΥΤΖΗΔΑ» έχει ήδη συμπληρώσει δύο χρόνια ζωής και έχει αναπτύξει δράσεις που έχουν σχέση με την πολύπλευρη πολιτιστική κληρονομιά της Πυλαίας.*

*Πολλά από τα έθιμα και τις συνήθειες της καθημερινής ζωής των Καπουτζηδιανών συνεχίζονται και σήμερα. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει ο ρόλος που έπαιζε η διατροφή τους στις απλές μέρες, στις γιορτινές, στις χαρές και στις λύπες τους.*

*Χρησιμοποιούσαν πιο πολύ υλικά δικής τους παραγωγής (σιτάρι, αλεύρι, χορταρικά, μπάμιες, αυγά, γάλα, κρέας από οικόσιτα πουλιά και ζώα, σταφύλια, σύκα, κρασί). Αγόραζαν όσπρια και είχαν ιδιαίτερη προτίμηση στα ψάρια (θάλασσας ή λίμνης) και άλλα θαλασσινά (καβούρια, σωλήνες, μύδια, σουπιές) τα οποία μαγείρευαν με πολλούς και ξέχωρους τρόπους.*

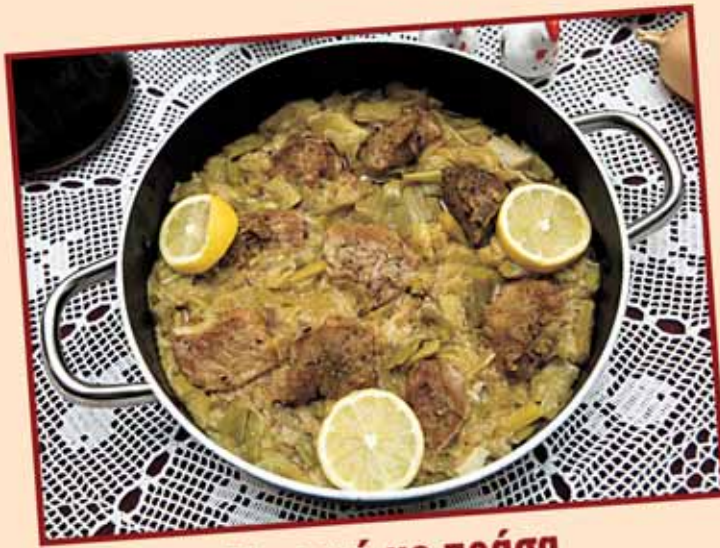
*Οι νοικοκυρές συνδύαζαν με μοναδική ευφυΐα τις πρώτες ύλες δημιουργώντας εδέσματα απλά, γευστικά, χορταστικά απλά και οικονομικά.*

*Συνταγές απλές που μεταφέρθηκαν από γενιά σε γενιά χρησιμοποιούνται και σήμερα.*

*Ο Σύλλογος στοχεύοντας στη συνέχιση και διάδοση της μαγειρικής παράδοσης της Πυλαίας εκδίδει το ημερολόγιο για το 2010 με ένα πολύ μικρό δείγμα κάποιων εδεσμάτων που μπορούν εύκολα να ενταχθούν στο καθημερινό διαιτολόγιο της οικογένειας μας και επιφυλάσσεται για μελλοντική πληρέστερη παρουσίαση.*

*Από το ΔΣ*





**Χοιρινό με πράσα**

1 κιλό χοιρινό, 1 κιλό πράσα κομμένα  
1 κουταλιά κόκκινο πιπέρι, 2 φλιτζανάκια καφέ λάδι  
Αλάτι, πιπέρι μαύρο, 1 κουταλάκι ρίγανη

- Σε ρηχή κατσαρόλα (ταβά) τσιγαρίζουμε το κρέας με ένα φλιτζανάκι λάδι να ροδίσει, προσθέτουμε ενάμιση φλιτζάνι νερό αλάτι, πιπέρι και το σιγοβράζουμε να μαλακώσει ώσπου να φύγει σχεδόν όλο το νερό και να ροδίσει καλά το κρέας.
  - Σε ένα βαθύ τηγάνι αχνίζουμε τα πράσα στο υπόλοιπο λάδι με το κόκκινο πιπέρι ώσπου να μαλακώσουν.
  - Ρίχνουμε όλο το κρέας με το ζουμί στα πράσα και αφήνουμε να πάρουν μία βράση.
- Κλείνουμε τη φωτιά, προσθέτουμε τη ρίγανη και σερβίρουμε με λεμόνι.

Λιλή Κυρίμη



**Γαλατόπιτα**

7 φύλλα χειροποίητα, ή 1/2 κιλό φύλλο κρούστας για πίτα, 1/2 φλιτζάνι ζάχαρη, 4 αυγά, 2 λίτρα γάλα  
1/2 πακέτο βούτυρο (ή βιτάμ), 1 κουταλάκι κανέλλα  
2 βανίλιες

- Βουτυρώνουμε ένα ορθογώνιο ταψί και στρώνουμε ένα φύλλο. Τα υπόλοιπα φύλλα τα ψήνουμε στο φούρνο στους 175°C για 5 λεπτά ώσπου να ροδίσουν, τοποθετώντας τα ένα-ένα πάνω σε σχάρα. Το κάθε φύλλο μόλις ροδίσει το τρίβουμε μέσα στο ταψί.
- Σε μια σουπιέρα χτυπάμε τα αυγά με τη ζάχαρη, ρίχνουμε το γάλα, τη βανίλια και την κανέλλα. Με μια κουτάλα ρίχνουμε το υλικό στο ταψί πάνω από τα φύλλα και το αφήνουμε 5 λεπτά να το απορροφήσει. Τοποθετούμε το βούτυρο σε μικρά κομματάκια πάνω στο μίγμα και το ψήνουμε μία ώρα στους 175°C.
- Το πασαλίζουμε προαιρετικά με άχνη πριν το σερβίρουμε.

Βαγγελή Τσολάκη

*Γενάρης*

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7





**Γριβάδι στο φούρνο με κρεμμύδια**

1 γριβάδι (περίπου 1,5 κιλό),  
1 κιλό κρεμμύδια ξερά κομμένα σε φέτες,  
1/2 φλιτζανιού λάδι, 1 φλιτζάνι χυμό ντομάτας,  
1 κουτ. κόκκινο πιπέρι  
γλυκό, αλάτι, πιπέρι,  
2 φύλλα δάφνης, 1 φλιτζάνι νερό

• Καθαρίζουμε το ψάρι, το χαράσσουμε, το αλατοπιπερώνουμε (στις χαρακώσεις και στην κοιλιά), και το τοποθετούμε σ' ένα ταψί.

• Σε μια ρηχή κατσαρόλα ή σε τηγάνι σωτάρουμε τα κρεμμύδια με λίγο λάδι, ρίχνουμε το χυμό ντομάτας, το κόκκινο πιπέρι και το αλατοπίπερο, τη δάφνη και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν. Όταν βράσουν τα ρίχνουμε στο ταψί γύρω από το ψάρι, προσθέτουμε το υπόλοιπο λάδι και το νερό και ψήνουμε για 1 ώρα περίπου στους 200 βαθμούς.

*Παραλλαγή της συνταγής είναι και το γριβάδι στο φούρνο με πατάτες, όπου αντί για κρεμμύδια χρησιμοποιούμε 1,5 κιλό πατάτες κομμένες σε μεγάλα κομμάτια και περισσότερο νερό (2 φλιτζάνια).*

Τζένν Ζαρδαβά-Φαίνη  
Γιώτα Πολύχρου



**Γριβάδι στο φούρνο με πατάτες**

Φεβρουάριος

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
1	2	3	4	5	6	7





**Σαρδέλες με κρεμμυδάκια  
στο τσέραπνο (φούρνο)  
για την ημέρα του Ευαγγελισμού**

1 κιλό σαρδέλες, 3-4 ματσάκια κρεμμυδάκια,  
άνηθο, δυόσμο, αλάτι-κόκκινο πιπέρι,  
1 φλιτζάνι καφέ λάδι

- Σε ένα ταψί βάζουμε τα κρεμμυδάκια ψηλοκομμένα, το δυόσμο, το άνηθο, αλάτι, το κόκκινο πιπέρι και λίγο λάδι και τα βάζουμε στο φούρνο (200 °C) ώσπου να μαραθούν.
- Βγάζουμε το ταψί από το φούρνο, αραδιάζουμε ομοιόμορφα τις σαρδέλες αλατισμένες επάνω, πασπαλίζουμε λίγο κόκκινο πιπέρι και τα υπόλοιπα κρεμμυδάκια που είχαμε κρατήσει. Περιχύνουμε με το υπόλοιπο λάδι και ψήνουμε στο φούρνο για 20-30 λεπτά.
- Το φαγητό αυτό μπορεί να μαγειρευτεί και στον ταβά.

Στέλλα Δεργιαδέ

1 κιλό σουπιές, 1 κιλό κρεμμύδια ξερά, 5 κουταλιές  
σούπας ελαιόλαδο, 1-2 ντομάτες τριμμένες  
1/2 κουταλάκι κόκκινο πιπέρι γλυκό  
2 φύλλα δάφνης, 2-3 μπαχάρια  
Ελάχιστο αλάτι και πιπέρι

- Βράζουμε τις σουπιές με λίγο νερό (ένα ποτηράκι) ώσπου να μαλακώσουν (15 λεπτά στη χύτρα). Ζεματάμε τα κρεμμύδια για 5 λεπτά, τα στραγγίζουμε και τα σωτάρουμε με το λάδι σε ρηχή κατσαρόλα να ροδίσουν.
- Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά και τις τριμμένες ντομάτες και μόλις αρχίσουν να βράζουν βάζουμε και τις σουπιές με το ζουμί τους και σιγοψήνουμε ώσπου να μαλακώσουν καλά και να δέσει η σάλτσα τους.

Ελένη Κοντολάζου



**Σουπιές με κρεμμύδια**

*Μάρτιος*

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
22	23	24	25	26	27	28
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4





**Κατσικάκι με ρύζι και πράσινα κρεμμυδάκια**

1,5 κιλό κατσικάκι, 1,5 φλιτζάνι ρύζι 2 ματσάκια πράσινα κρεμμυδάκια, 1 ματσάκι άνηθο, 1 ματσάκι δυόσμο, ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, 1 κουταλάκι κόκκινο πιπέρι Προαιρετικά 2 ντομάτες τριμμένες ή χυμό ντομάτας

- Σωτάρουμε το κατσικάκι με ελαιόλαδο να ροδίσει, προσθέτουμε λίγο νερό και το σιγοβράζουμε.
- Σε ένα τηγάνι σωτάρουμε τα κρεμμυδάκια με τον άνηθο, το δυόσμο και το κόκκινο πιπέρι και τα βάζουμε σε ένα ταψί. Προσθέτουμε το ρύζι, το ζουμί από το κρέας, ζεστό (περίπου 3 φλιτζάνια συμπληρώνοντας με νερό αν δε φθάνει) και τα ανακατεύουμε προσθέτοντας αλάτι και πιπέρι και λίγο ελαιόλαδο. Τέλος τοποθετούμε τις μερίδες του κρέατος.
- Ψήνουμε στο φούρνο στους 200 °C για τρία τέταρτα της ώρας.

Ζώτου Ευαγγελία



**Αλαγγίτες (Λαλαγγίτες)**

1/2 κιλό αλεύρι, 50 γραμ. μαγιά φρέσκια ή 1 φακελάκι 1 κουταλάκι ζάχαρη  
Νερό όσο πάρει για να γίνει μέτριος χυλός  
Λάδι για τα τηγάνισμα  
(κατά προτίμηση καλαμποκέλαιο)

- Διαλύουμε τη μαγιά σε ένα ποτήρι χλιαρό νερό.
- Σ' ένα βαθύ κατσαρολάκι βάζουμε το αλεύρι, τη διαλυμένη μαγιά, τη ζάχαρη και νερό τόσο ώστε να γίνει ένας χυλός μέτριος.
- Βάζουμε το λάδι σε τηγάνι και μόλις κάψει παίρνουμε με ένα κουτάλι λίγο-λίγο από το χυλό και τηγανίζουμε τις αλαγγίτες και από τις δύο πλευρές.
- Τις βγάζουμε από το τηγάνι και τις τοποθετούμε σε απορροφητικό χαρτί. Τις σερβίρουμε με ζάχαρη και κανέλλα.

*Οι λαλαγγίτες σερβίρονται επίσης περιχυμένες με μέλι και καρύδια χονδροκομμένα.*

Ελένη Κουκουρίκου, Σταυρούλα Φορίνη

*Απρίλιος*

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9





## Αυγά με κρεμμύδια ξερά

1 κιλό κρεμμύδια ξερά,  
8-9 αυγά  
1 κουταλιά σούπας κόκκινο πιπέρι γλυκό,  
Λίγο λάδι

- Τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια με λίγο λάδι σε πλάκερό, προσθέτουμε το πιπέρι με λίγο αλάτι και λίγο νερό.
- Μόλις βράσουν τα κρεμμύδια ρίχνουμε τα αυγά -μάτια- και τα βράζουμε για 8-10 λεπτά σκεπασμένα.

*Το ίδιο φαγητό το μαγειρεύουν επίσης και με φρέσκα κρεμμυδάκια.*

Ελευθερία-Φωτεινή Ραϊκού

Μάιος

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6





## Κολοκυθόριζο

1 κιλό αλεύρι, 1 φλιτζανάκι του καφέ ζάχαρη  
1 φλιτζανάκι του καφέ γάλα, 120 γραμ. μαγιά  
1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι  
Νερό όσο πάρει για να γίνει μία σφιχτή ζύμη  
1 αυγό χτυπημένο ελαφρά, λίγο σουσάμι.

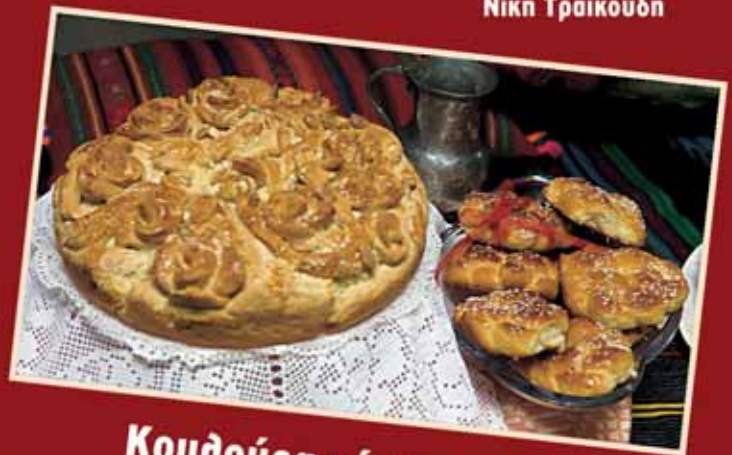
- Διαλύουμε τη μαγιά σε λίγο χλιαρό νερό και την αφήνουμε να φουσκώσει περίπου 20-30 λεπτά.
- Σε μία βαθιά λεκάνη βάζουμε το αλεύρι και στο κέντρο του ρίχνουμε το χυλό της μαγιάς, όλα τα υπόλοιπα υλικά και ζυμώνουμε έως ότου πετύχουμε μία σφιχτή ζύμη. Την αφήνουμε σκεπασμένη να διπλασιασθεί σε όγκο και στη συνέχεια τη χωρίζουμε σε τρία μέρη που τα πλάθουμε σε λωρίδες (κρατάμε και λίγο ζυμάρι για να την διακοσμήσουμε). Πλέκουμε στρογγυλή κουλούρα που την τοποθετούμε σε λαδωμένο ταψάκι. Την επιφάνεια την στολίζουμε με διάφορα σχέδια από ζυμάρι, την αλείφουμε με το αυγό και τέλος ρίχνουμε το σουσάμι. Ψήνουμε στους 180 βαθμούς για 1 ώρα.

Γιώτα Κιοσσέ- Βογιατζίδου

1/2 κιλό κολοκυθάκια, 1/2 κιλό ρύζι νυχάκι  
1 κιλό νερό, 1/2 ματσάκι πράσινα κρεμμυδάκια  
1/2 ματσάκι άνηθο, 1 ματσάκι δυόσμο  
1 φλιτζάνι Ελαιόλαδο  
Αλάτι, πιπέρι, λίγη ρίγανη στο τέλος

- Αχνίζουμε στο λάδι τα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα με το δυόσμο και τον άνηθο.
- Ρίχνουμε τα κολοκυθάκια κομμένα σε μικρούς κύβους ή ροδέλες και τα σωτάρουμε.
- Προσθέτουμε το νερό, το αλάτι, το πιπέρι και αφού βράσουν ρίχνουμε το ρύζι. Όταν ψηθεί το απομακρύνουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε τη ρίγανη.

Νίκη Τραϊκούδη



## Κουλούρα νύφης - Κλίκι

Σελήνη

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11







1 κιλό μπάμιες  
 3 μέτρια κρεμμύδια ψιλοκομμένα στο χέρι  
 4-5 φρέσκες ντομάτες ψιλοκομμένες  
 1 ποτήρι ελαιόλαδο  
 Μαϊντανό, Αλάτι και πιπέρι  
 1 ποτήρι κρασιού νερό

- Καθαρίζουμε τα κοτσάνια από τις μπάμιες, τις πλένουμε με νερό τις ραντίζουμε με λίγο ξύδι και τις αφήνουμε να στραγγίσουν.
- Τις τηγανίζουμε με λίγο λάδι να μαραθούν.
- Σε ρηχή κατσαρόλα σωτάρουμε ελαφρά τα κρεμμύδια με το υπόλοιπο λάδι και προσθέτουμε τις ντομάτες, το μαϊντανό, και τα βράζουμε σε σιγανή φωτιά 20-30 λεπτά.
- Όταν η σάλτσα βράσει προσθέτουμε τις μπάμιες, το νερό και συνεχίζουμε το μαγείρεμα σε χαμηλή φωτιά για 10-15 λεπτά, ώσπου να μαλακώσουν αλλά να μη διαλυθούν και να μείνουν με το λάδι τους.



Ευδοξία Ντέλιου, Μάγδα Τόκου

## Μπάμιες

Γενάρης

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8





## Ατζέμ πιλάφι

1/2 κιλό ρύζι καρολίνα, 1/2 κιλό ζάχαρη, 1 βανίλια  
1 πακέτο φιδέ ψιλό, 7 ποτήρια νερό,  
1/2 ποτήρι λάδι  
(μπορεί να αντικατασταθεί από σπορέλαιο)

- Σε τηγάνι προσθέτουμε το λάδι με το φιδέ και το καβουρντίζουμε ώσου να ροδίσει καλά.
- Σε μια μεγάλη και βαθιά κατσαρόλα βράζουμε το νερό με μισό κουταλάκι αλάτι, προσθέτουμε το ρύζι και το αφήνουμε να βράσει για 5-8 λεπτά ώσου να χυλώσει. Το βγάζουμε από τη φωτιά ενώ είναι ακόμη σπυρωτό και λίγο ζουμερό, ρίχνουμε τη ζάχαρη και τη βανίλια και ανακατεύουμε. Στο πιλάφι αυτό όπως είναι ζεστό προσθέτουμε το φιδέ και ανακατεύουμε καλά να αναμιχθεί. Ρίχνουμε όλο το πιλάφι σε ταψί για να τραβήξει ο φιδές το ζουμί από το ρύζι, να μαλακώσει. Το ραντίζουμε προαιρετικά με ροδόνερο και το σερβίρουμε με κανέλα.



Λίλη Κυρίμη και Δήμητρα Ροδακοπούλου

Απόγευμα

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5





## Περιστερία με ρυζάκι

### 5-6 περιστερία

1 μεγάλο και 1 μικρό κρεμμύδι, ξερό  
1 ποτήρι κρασί λευκό  
2-3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο  
για τσιγάρισμα  
2 ντομάτες τριμμένες και λίγο πελτέ  
2 φλιτζάνια ρύζι, αλάτι και πιπέρι

- Τσιγαρίζουμε τα περιστερία αφού τα αλατοπιπερώσουμε με 1 μεγάλο κρεμμύδι και τα σβήνουμε με το κρασί.
- Προσθέτουμε τις τριμμένες ντομάτες και τον πελτέ αραιωμένο με λίγο νερό και τα σιγοβράζουμε.
- Σε άλλη κατσαρόλα τσιγαρίζουμε ένα μικρό κρεμμύδι με λίγο λάδι, ρίχνουμε το ρύζι και το σωτάρουμε.
- Μετά στραγγίζουμε το ζουμί από τα περιστερία με τη σάλτσα τομάτας στο ρύζι, συμπληρώνουμε αν χρειάζεται για το ρύζι λίγο νερό, αλάτι και πιπέρι και το αφήνουμε να σιγοβράσει.

Χρυσούλα Καρακάση

Σεπτέμβριος

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10





## Μπαρμπούνια με ξερά κρεμμύδια

1 κιλό καθαρισμένα μπαρμπούνια  
(ή κουτσουμούρες)  
3 μέτρια ξερά κρεμμύδια , λίγο μαϊντανό  
3 μέτριες ώριμες ντομάτες ψιλοκομμένες  
Λίγο αλάτι  
1 κουταλάκι του γλυκού κόκκινο  
πιπέρι γλυκό, 1 κουτάλα ελαιόλαδο.

• Σε μια κασαρόλα ρηχή (ταβά) ζεσταίνουμε πολύ λίγο το λάδι, και ρίχνουμε τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα (στο χέρι), τα σωτάρουμε ελαφρά, ρίχνουμε τον κομμένο μαϊντανό και στη συνέχεια τις ντομάτες.  
Τα αφήνουμε να βράσουν σε σιγανή φωτιά για 20 λεπτά περίπου.  
• Ρίχνουμε το αλάτι και το κόκκινο πιπέρι και αραδιάζουμε τα μπαρμπουνάκια μέσα στην κασαρόλα ενώ σιγοβράζουν.  
Τα αφήνουμε για ακόμα 5-10 λεπτά περίπου (ανάλογα με το μέγεθος των ψαριών) και τα κατεβάζουμε από τη φωτιά.

Μαρία Τζιαφέρη- Παπαθανασίου

Οκτώβριος

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7





1 κιλό Τσιρόνια ή καρφοβάκι  
 1 κιλό πράσα  
 1 κουταλιά κόκκινο πιπέρι γλυκό  
 1 κουτάλα λάδι (1 φλιτζάνι)  
 Αλάτι-πιπέρι μαύρο

• Ψιλοκόβουμε τα πράσα και τα τσιγαρίζουμε στο λάδι με το κόκκινο πιπέρι, αλάτι, ώσπου να μαλακώσουν και να μείνουν με ελάχιστο νερό.

• Βάζουμε τα ψάρια πάνω στα πράσα και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν για 5-10 λεπτά σε σιγανή φωτιά ώσπου να τραβήξει το ζουμί και να μαλακώσουν.

*Το φαγητό αυτό το μαγειρεύουν με διάφορα ψάρια όπως τα τσιρόνια, το καρφοβάκι (βάτος), τα τσαούκια και φρέσκα μπακαλιάρικια.*

Κατίνα Πλαϊνιώτη, Στέλλα Κορβουιάρη



### Τσιρόνια (τσιρνούχια) ή βάτος (καρφοβάκι) με πράσα

Νοέμβριος

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5





## Χριστόψωμο



1 κιλό αλεύρι, 50 γραμ. μαγιά νωπή, 1 κουταλιά αλάτι, 2 κουταλιές ζάχαρη, 3 κουταλιές λάδι, 2 αβγά ελαφρά χτυπημένα, 1 φλιτζανάκι του καφέ γάλα

- Κοσκινίζουμε το αλεύρι σε μια λεκάνη και κάνουμε ένα λάκκο στο κέντρο, όπου ρίχνουμε το αλάτι, το λάδι, τη ζάχαρη, τα αβγά και τη μαγιά αφού τη λιώσουμε σ' ένα βαθύ σκεύος με κλιμαρό νερό.
- Ζυμώνουμε μια ζύμη σχετικά μαλακή, που να μη κολλάει στα δάχτυλα. Την σκεπάζουμε ώσπου να διπλασιασθεί σε όγκο.
- Την ξαναζυμώνουμε και τη χωρίζουμε σε 14 μπαλάκια ( το ένα λίγο μεγαλύτερο). Βουτυρώνουμε ένα ταψί στρόγγυλο. Στο κέντρο βάζουμε το μεγαλύτερο από τα 14 κομμάτια. Τα υπόλοιπα μπαλάκια αφού τα πλάσουμε λίγο με τα χέρια τα βάζουμε γύρω από το κέντρο όρθια (λίγο πλαγιαστά).
- Στο τέλος τα αλείφουμε με λίγο γάλα (αραιωμένο με νερό). Με δύο πιρούνια σχηματίζουμε τα γράμματα Ι και Χ. Το στολίζουμε με καρύδια. Το ψήνουμε στους 200 βαθμούς για 45 λεπτά.

Στην αρχική συνταγή το χριστόψωμο το έφτιαχναν χωρίς τα αυγά και το γάλα, μετη βασική συνταγή του ψωμιού στην οποία προσθέτανε και λίγη ζάχαρη.

Μάγδα Λαφτσόγλου, Μάγδα Τόκου

1 κιλό Κανταΐφι, 2 κιλά ζάχαρη, 1 κιλό νερό, 350 γραμ. καρυδόψιχα χονδροκομμένη, 8 φρυγανιές τριμμένες, 1 πακέτο βούτυρο (ή βιτάμ) και ένα νεροπότηρο αραβοσιτέλαιο, 1 κουτ. κανέλλα, 1 κουταλιά μεγάλη χυμό λεμόνι

- Αναμιγνύουμε την καρυδόψιχα, τις φρυγανιές και την κανέλλα.
- Ανοίγουμε απλώνουμε το κανταΐφι σε μερίδες, βάζουμε από μία κουταλιά από το μίγμα καρυδιού και το τυλίγουμε απαλά να πάρει το σχήμα.
- Βουτυρώνουμε ένα ταψί και τοποθετούμε τα κανταΐφια. Περιχύνουμε τα κανταΐφια από πάνω με το μίγμα βούτυρο - λάδι και ψήνουμε μία ώρα στους 200 °C, ώσπου να ροδίσουν καλά.
- Σε μια κασαρόλα βράζουμε το νερό με τη ζάχαρη για 5-7 λεπτά, από τη στιγμή που αρχίζει να βράζει το σιρόπι. Το βγάζουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το λεμόνι.
- Με μια κουτάλα περιχύνουμε με το ζεστό σιρόπι τα κανταΐφια στο ταψί μόλις τα βγάλλουμε από τον φούρνο. Καλύπτουμε το ταψί από πάνω με ένα άλλο ταψί και το αφήνουμε να απορροφήσει το σιρόπι. Επειδή θα σχηματισθούν ατμοί στο πάνω ταψί θα πρέπει να τους σκουπίζουμε κατά διαστήματα για να μην πέσουν πάνω στα κανταΐφια και τα μαλακώσουν. • Μετά από 1-2 ώρες σερβίρουμε τα κανταΐφια σε πιατέλα.



## Κανταΐφι

Γεωργία Κυρτσούδη

Δεκέμβριος

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

