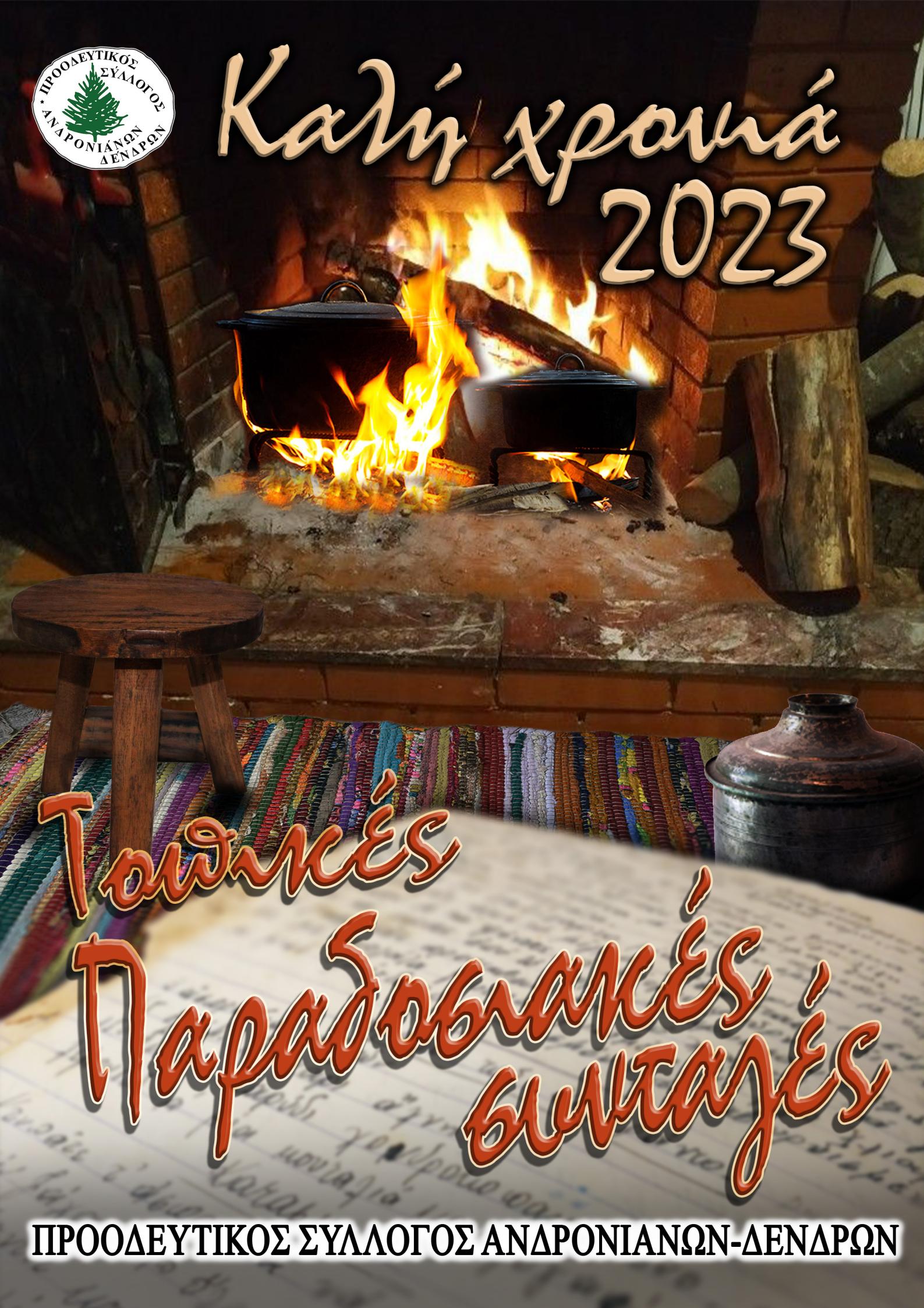




Καλή χρονιά
2023



Τοιωτές

Παραδοσιακές
βιοτάξες

ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΝΔΡΟΝΙΑΝΩΝ-ΔΕΝΔΡΩΝ

Τοινκές Παραδοσιακές εινταζές



Η μαγειρική, η ετοιμασία του φαγητού, είναι ένας από τους τομείς έκφρασης της λαϊκής κουλτούρας. Συγχαταλέγεται, πλάι σε άλλες τέχνες, όπως η μουσική, ο χορός, η τοίχηση, η ενδυμασία, στους τρόπους με τους οποίους ο απλός άνθρωπος εκφράζεται στην καθημερινότητά του, αλλά ταυτόχρονα καλύπτει και τις ανάγκες του.

Είναι ακόμα στοιχείο διαφοροποιητικό ανάμεσα σε κοινότητες ανθρώπων, αφού η καθεμία έχει τα δικά της ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και τα δικά της μυστικά στο μαγείρεμα, πολύ όμως περισσότερο συνεκτικό, μιας και μέσα από την πολύχρωμη και πολύσημη ποικιλία αναδύονται οι δεσμοί μεταξύ ανθρώπων, χωριών, περιοχών, λαών και πετυχαίνει το αντάμωμά τους.

Αλλωστε, από όλες τις λαϊκές και μη τέχνες, η μαγειρική είναι εκείνη που χρησιμοποιεί ως πρώτη ύλη και συγχρόνως υπηρετεί και τροφοδοτεί την ίδια τη ζωή. Έτσι και οι άνθρωποι του δικού μας χωριού, πίσωντας στα χέρια τους ό, πι τους έδινε η ζωγόνα φύση, με μεράκι και τέχνη ικανοποίησαν το ένστικτο της επιβίωσης και παράλληλα συνδέουσαν τον μόχθο, τις καθημερινές χαρές, τα δεξήματα, τα γλέντια τους.

Για αυτό και ο Προοδευτικός Σύλλογος Ανδρονιάνων-Δένδρων επιχείρησε μέσα από αυτό το ημερολόγιο μία παρουσίαση της μαγειρικής του τόπου μας και εύχεται οι μέρες του 2023 να μοσχοβολήσουν όπως οι παραστίες των γιαγιάδων μας και οι γειτονιές των παιδικών μας χρόνων.



Μπακλαβάς Κύμης

Ο ξακουστός μπακλαβάς της Κύμης! Γλυκό με ρίζες από τα βάθη της Ανατολής (πόλη Γκαζιάντεπ στη νοτιοανατολική Τουρκία), που εξελίχθηκε σε γιορτινό, πρωτοχρονιάτικο έδεσμα στην ελληνική παράδοση. Οι κάτοικοι της Κύμης έκαναν τις δικές τους παρεμβάσεις, χρησιμοποιώντας υλικά που τους προσέφερε η γη τους. Έτσι, αντικατέστησαν τα φιστίκια με καρύδια ή αμύγδαλα και το ζωικό βούτυρο με ελαιόλαδο. Έτσι δημιουργήθηκε μια νέα εκδοχή του μπακλαβά, ο κουμιώτικος μπακλαβάς.



Υλικά:

- 2 κιλά καρύδια τριμμένο ή 8 ποτήρια του νερού
- 1 ποτήρι τριμμένη φρυγανιά
- 1 κ.σ. κανέλα
- 1 κ.σ. μοσχοκάρυδο
- 1 κ.σ. γαρύφαλλο
- 100 φύλλα λεπτά (3 κιλά φύλλο)

Για το σιρόπι:

- (Ζεστό γλυκό-κρύο σιρόπι ή κρύο γλυκό-ζεστό σιρόπι)
- 8 ποτήρια του νερού ζάχαρη
 - 10 ποτήρια νερό
 - Μισό λεμόνι

Για το ζεμάτισμα 800 γρ. λάδι καντό

Εκτέλεση:

Παίρνουμε ένα μεγάλο στρογγυλό ταψί και στρώνουμε στον πατο 20 φύλλα. Επειτα ανακατεύουμε τα στερεά υλικά και στρώνουμε φύλλο γέμιση μέχρι να φτάσουμε στο χειλος του ταψιού. Επειτα στρώνουμε 20 φύλλα, χαράσουμε την επιφάνεια του μπακλαβά σε σχήμα ρόμβου και καρφώνουμε σε κάθε κομμάτι ένα ολόκληρο γαφυφαλάκι.

Ζεματάμε με 800 γρ. καντό λάδι το γλυκό. Τό ψήνουμε στους 180 βαθμούς C στον αέρα. Μετά το ψήσιμο περιχύνουμε τον ζεστό μπακλαβά με κρύο σιρόπι.



ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

2023

KYP	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	KYP	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	KYP	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	KYP	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	KYP	ΔΕΥ	ΤΡΙ
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

Ρεβανί (κακάο)

Ρεβανί η αλλιώς κακάο, ένα γλυκό λίγο διαφορετικό από το κλασικό ρεβανί, νηστίσιμο (πολλές φορές άλλωστε η Σαρακοστή ξεκινά τον Φλεβάρη), εύγευστο και εντυπωσιακό στα μάτια και στον ουρανίσκο των μικρών παιδιών λόγω του κακάο που έβαζαν καθώς ήταν λίγο σπάνιο για τις πιο παλιές εποχές.



Υλικά:

2 ποτήρια αλεύρι γ.ο.χ. 1 ποτήρι ζάχαρη 5 κουταλιές κακάο 2 βανίλιες 1 ποτήρι νερό 1 κουταλάκι γεμάτο κανέλα ¼ κουταλάκι γαρύφαλλο ¼ μοσχοκάρυδο 6 κουταλιές ελαιόλαδο

Αν το γλυκό το φτιάξουμε μετά τις γιορτές των Χριστουγέννων και μιας και έχουν περισσέψει σιρόπι από μπακλαβά ή μελομακάρονα ή και τρίμματα μέσα στο σιρόπι από τα γλυκά αυτά, αντικαθιστούμε τη ζάχαρη με ίση πάντα ποσότητα από αυτά.

Εκτέλεση:

Αναμιγνύουμε στα υγρά τα στερεά και ανακατεύουμε. Ψήνουμε σε ταψί και πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη 175 o C πάνω κάτω για 30'.



ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

2023

ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	KYP	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	KYP	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	KYP	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	KYP	ΔΕΥ	ΤΡΙ
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

Μπομπότα/Μπομποτάκια

Η μπομπότα είναι ένα είδος ψωμιού σε ταψί, που γίνεται από καλαμποκίσιο αλεύρι -το ψωμί του φτωχού ή για τους παλιότερους της κατοχής. Είναι θρηπτική και πολύ εύκολη συνταγή που μπορεί να συνοδευτεί είτε με τυρί και ελιές είτε σε γλυκιά εκδοχή με συκόμελο ή μέλι! Πρόκειται για μικρές τραγανές τηγανίτες που έθρεψαν γενιές και γενιές.



Υλικα:

- 2 ποτήρια αλεύρι καλαμποκίσιο
- μια πρέζα αλάτι
- 1 ποτήρι νερό
- λάδι για τηγάνισμα

Εκτελεση:

Ανακατεύουμε τα υλικά καλά και δημιουργείται ένας πηχτός χυλός. Τηγανίζουμε σε καντό λάδι.



ΜΑΡΤΙΟΣ

2023

ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	ΚΥΡ	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	ΚΥΡ	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	ΚΥΡ	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	ΚΥΡ	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ
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

Λαδόκολλα

Το κρέας σε λαδόκολλα αποτελούσε για πολλά χρόνια το κέντρο του λαμπριάτικου τραπεζιού για τους ανθρώπους του χωριού, καθώς ο οιβελίας δεν ήταν καθιερωμένος. Η συνταγή στις μέρες μας δε συνοδεύει τη γιορτινή συγκέντρωση, είναι όμως πια συνδεδεμένη με το ετήσιο καλοκαιρινό πανηγύρι μας.



Υλικα:

- 1 κιλό κατσικάκι, βετούλι ή χονδρό
- 4 σκελίδες σκόρδο
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Λίγο λάδι
- Ελάχιστη ρίγανη ή θυμάρι

Εκτελεση:

Απλώνουμε 2 μεγάλες λαδόκολλες σταυρωτά και στη μέση βάζουμε το κρέας με όλα τα υλικά. Ανακατεύουμε καλά και το τυλίγουμε. Έπειτα το τυλίγουμε με αλουμινόχαρτο σφιχτά για να κρατηθεί ζουμερό. Ψήνουμε στους 200c για μία ώρα και τριάντα λεπτά.



ΑΠΡΙΛΙΟΣ

2023

ΣΑΒ	ΚΥΡ	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	ΚΥΡ	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	ΚΥΡ	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	ΚΥΡ	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	ΚΥΡ
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

Γλυκό συκαλάκι

Στο χωριό δεν υπάρχει σπίτι που να μην έχει γλυκό συκαλάκι, μιας και ο τόπος μας είναι γεμάτος από συκιές. Τα σύκα μπορούμε να τα βρούμε σε γλυκά, φαγητά, σε όλες τις παρασκευές!



Υλικα:

25 συκαλάκια ανεμόσυκα (ή όρνους ή αρρηνούς): πρόκειται για τα αρσενικά σύκα, από όπου μπολιάζονται οι συκιές. Όταν τα μαζεύουμε, γύρω στις αρχές Μαΐου, καλό είναι να φοράμε γάντια, για να αποφύγουμε τη φαγούρα. 1 κιλό ζάχαρη 1 κιλό νερό, Γαλαζόπετρα όσο ένα ρεβίθι (τη βάζουμε για να κρατήσουν το πράσινο χρώμα τους ζωντανό) 25 αμύγδαλα καθαρισμένα και καβουρδισμένα 1 αστεροειδής γλυκάνισος 1 κ.γ. γλυκόζη

Εκτελεση:

Παίρνουμε τα συκαλάκια, ένα ένα τα χαράζουμε επάνω μέχρι το κοτσάνι και αφαιρούμε το σκούρο σημάδι που έχουν στην κάτω μεριά. Σε μια λεκάνη βάζουμε νερό, όπου έχουμε διαλύσει τη γαλαζόπετρα. Τοποθετούμε τα συκαλάκια μέσα και τους βάζουμε επάνω βάρος, ώστε να είναι όλα μέσα στο νερό. Αφού τα αφήσουμε περίπου μία ώρα, τα ξεπλένουμε πολύ καλά και τα βάζουμε να βράσουν πέντε λεπτά. Άλλαζουμε το νερό και τα ξαναβάζουμε να βράσουν άλλα πέντε λεπτά. Στη συνέχεια, τα ξεπλένουμε και με προσοχή τα στύβουμε, για να βγουν όλα τα υγρά από μέσα. Βάζουμε στην κατσαρόλα τη ζάχαρη με το νερό και τη γλυκόζη και αφήνουμε περίπου 20 λεπτά, να δέσει πολύ καλά το σιρόπι. Μόλις δέσει, ρίχνουμε τα συκαλάκια και τον αστεροειδή γλυκάνισο και τα αφήνουμε να πάρουν βράση και να δέσουν όλα μαζί. Στη συνέχεια, τοποθετούμε τα αμύγδαλα στο κάτω μέρος του κάθε σύκου και τα τοποθετούμε σε αποστειρωμένα βάζα. Προσθέτουμε το σιρόπι και τα σφραγίζουμε.



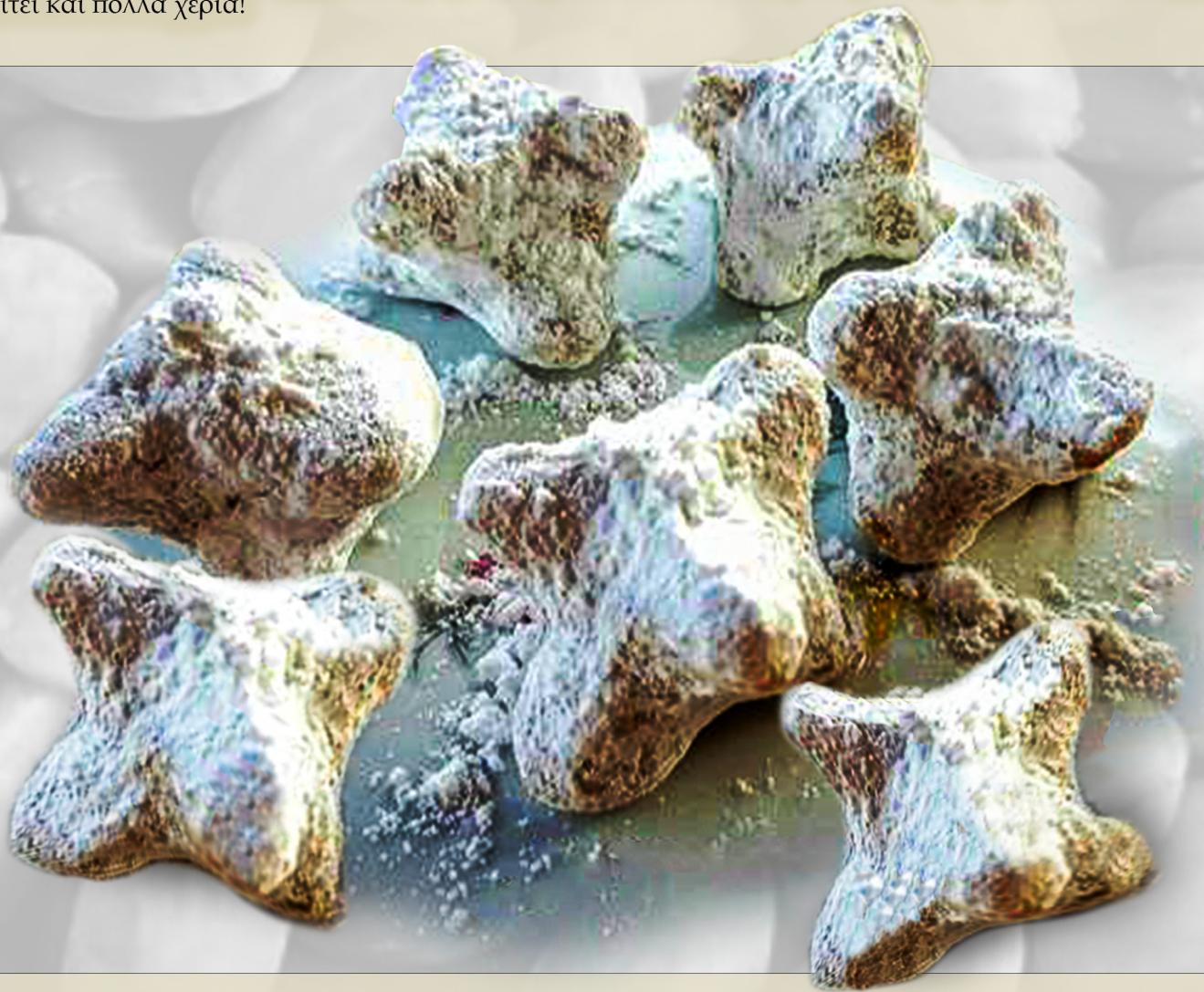
ΜΑΪΟΣ

2023

ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	KYP	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	KYP	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	KYP	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ							
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

Μυγδαλάτα (Αμυγδαλωτά) Κύμης

Παραδοσιακό γλυκό των περισσότερων περιοχών της Ελλάδος, αλλά και της Κύμης. Ξεχωρίζει από το σχήμα (7 ποδαράκια) και την μοναδική γεύση που του χαρίζει το ανθόνερο. Στα μέρη μας ακόμα συναντάμε και καρυδάτα που φτιάχνονται με τον ίδιο τρόπο, ενώ δεν έλειπαν και οι παλιές νοικοκυρές που τα έφτιαχναν και με τους δυο καρπούς. Αυτά θα προσφερθούν σε γάμους, βαπτίσεις, αρραβώνες, αυτά θα ετοιμαστούν για κάθε γιορτή του σπιτιού, αυτά ακόμα θα πάει πεσκέτη η μητέρα στην πρώτη επίσκεψη του παιδιού της για τα καλορίζικα. Αυτά θα συνοδεύσουν κάθε χαρμόσυνη περίσταση. Γλυκό που ενώνει, γιατί για να φτιαχτούν πολλά κομμάτια απαιτεί και πολλά χέρια!



Υλικά:

- 1 κ. αμυγδαλόψιχα (4 ποτήρια του νερού) κομμένη στον μύλο χοντροκομμένη
- 500 γρ. Ζάχαρη (2 ποτήρια)
- 2 βανίλιες
- 4 ασπράδια αυγών
- 4 κ.σ. φρυγανιά
- 2 κ. Ζάχαρη άχνη για το πασπάλισμα
- ανθόνερο 8 σταγόνες φαρμακείου

Εκτέλεση:

χτυπαμε μια ελαφρια μαρεγκα τα αυγα επειτα ανακατευουμε όλα τα υλικα και ζυμωνουμε τα αμυγδαλωτα με επτα ποδαρακια. τα ψηνουμε στους 180 βαθμους για 25-30 λεπτα.τα αφηνουμε να κρυωσουν τελειως,μετα τα βουταμε στο ανθονερο και τα πασπαλιζουμε με ζαχαρη αχνη.



ΙΟΥΝΙΟΣ

2023

ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	KYP	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	KYP	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	KYP	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ							
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

Τραχανάς με πατάτες

Τραχανάς, ο χρυσός του φτωχού! Παραδοσιακό, θρηπτικό και δυναμωτικό έδεσμα που φτιαχνόταν σχεδόν σε κάθε σπίτι, συνήθως στη μέση του καλοκαιριού, γιατί υπήρχε περίσσιο φρέσκο γάλα και καντός ήλιος για το στέγνωμα. Συνήθως γινόταν σούπα, αλλά και μαγειρευτός με πατάτες, λουκάνικο ή πασπαλά, σε πιο γιορτινές περιστάσεις.



Υλικά:

2 ποτήρια νερού τραχανά
4 μέτριες πατάτες
Αλάτι
Πιπέρι
1κ.σ. πελτέ
1 φρέσκια ντομάτα τριμμένη
Προαιρετικά πασπαλά

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε και κόβουμε τις πατάτες για τον φούρνο. Τις βάζουμε στο ταψί μαζί με την ντομάτα, τον πελτέ, αλάτι, πιπέρι και προσθέτουμε λίγο νερό. Αφού μαλακώσουν, προσθέτουμε τον τραχανά και λίγο νερό πάλι αν χρειαστεί. Λίγο πριν ψηθεί, όποιος θέλει προσθέτει πασπαλά.



ΙΟΥΛΙΟΣ

2023

ΣΑΒ	ΚΥΡ	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	ΚΥΡ	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	ΚΥΡ	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	ΚΥΡ	ΔΕΥ							
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

Στιφαδό

Δεκαπενταύγουστος και η γιορτή της Κοιμήσεως της Θεοτόκου έχει μια ιδιαίτερη θέση στο εορτολόγιο της εκκλησίας. Αποτελεί ημέρα θρησκευτικής κατάνυξης, αλλά και αφορμή για γλέντι, μουσική, χορό και «καλό» φαγητό. Υστερα από 15 ημέρες νηστείας, επιβάλλεται στο γιορτινό τραπέζι να υπάρχει κρέας. Παλιά έτρεφαν και φύλαγαν ένα κατσίκι από το κοπάδι για της Παναγίας. Στην ευρύτερη περιοχή της Κύμης η παράδοση επιβάλλει στιφάδο με μοσχάρι. Στο χωριό μας επειδή δεν υπήρχαν μοσχάρια, αλλά είχαν πολλά κοπάδια με κατσίκια, έκαναν το στιφάδο με κατσικάκι ή όπως το έλεγαν χοντρό!



ΥΛΙΚΑ

3 κιλά κατσικι
3 κιλά κρεμμύδια μικρά και μεγάλα
μπόλικες σκελίδες σκόρδο, αλάτι,
πιπέρι, μπαχάρι, δαφνόφυλλα
2 κ.σ. πελτέ, ελαιόλαδο
λίγο κρασί¹
3 φρέσκιες ντομάτες ψιλοκομμένες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Τσιγαρίζουμε το κρέας καλά από όλες τις πλευρές, τσιγαρίζουμε τα μικρά κρεμμυδάκια και τα βγάζουμε από την κατσαρόλα. Τσιγαρίζουμε τα μεγάλα κρεμμύδια με τα σκόρδα. Σβήνουμε με το κρασί και προσθέτουμε την ντομάτα, τον πελτέ και τα μπαχαρικά. Στο τέλος λίγο πριν βράσει καλά προσθέτουμε και τα μικρά κρεμμύδια για να βράσουν όλα μαζί.



ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

2023

ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	KYP	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	KYP	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	KYP	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ							
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

Βετούλι με μακαρόνια

Με ντόπιο κρέας που γευστικά έρχεται να καταρρίψει οποιαδήποτε φήμη ότι το βετούλι μυρίζει ή ότι είναι ένα σκληρό κρέας. Ποτέ δεν φανταζόμασταν ότι η παράδοση μας θα μπορούσε να χωρέσει σε ένα πιάτο... Αλλά πολύ περισσότερο δεν φανταζόμασταν ότι αυτές οι συνταγές κρύβουν τόση γεύση και τόση απόλαυση που θα μπορούσαν να αποτελούν μια πρόταση τόσο για την οικογένεια όσο και να εντυπωσιάσουμε γαστρονομικά τους φίλους μας. Συνταγή που έφτιαχναν τα νοικοκυριά των Καρασαλιανών την ημέρα που γιόρταζε το καθολικό του χωριού Άγιος Ιωάννης ο Θεολόγος στις 26 Σεπτεμβρίου. Είχαν παράδοση κάθε χρόνο τέτοια μέρα να σφάζουν και να μαγειρεύουν το σφαχτό που φύλαγαν για χάρη του Αγίου. Άνοιγαν τα σπίτια τους και υποδέχονταν τους προσκυνητές που μπορεί να ήταν και από άλλα χωριά. Επειδή δεν υπήρχαν ψυγεία, έκαναν διάφορους μεζέδες πέρα από το κυρίως φαγητό για να μην πάει χαμένο το υπόλοιπο σφαχτό, όπως γαρδούμπες κ.α.



Υλικά:

- 1/5 κιλό βετούλι
- 3 μέτρια κρεμμύδια
- 1 κουταλιά πελτέ
- 2 μεγάλες ντομάτες τριμμένες
- αλάτι
- πιπέρι
- 3-4 μπαχάρια
- 1 ποτηράκι κρασιού λάδι
- 1 ποτηράκι κρασιού λευκό κρασί
- νερό
- 1 πακέτο μακαρόνια No 6

Εκτέλεση:

1. Βράζουμε για 10 λεπτά το βετούλι κ χύνουμε το νερό
2. Στη συνέχεια ρίχνουμε λάδι στη κατσαρόλα και τσιγαρίζουμε το κρέας και τα κρεμμύδια
3. Σβήνουμε με το κρασί
4. Προσθέτουμε τον πελτέ κι ανακατεύουμε, ρίχνουμε την τριμμένη τομάτα, αλάτι, πιπέρι, μπαχάρια.
5. Προσθέτουμε δυο ποτήρια νερό και βράζουμε στη χύτρα περίπου 40 λεπτά ή στη κατσαρόλα 1,5 ώρα
6. Μόλις βράσει το κρέας το τοποθετούμε στο πήλινο μαζί με τα μακαρόνια και ψήνουμε μέχρι να μαλακώσουν
7. Προαιρετικά γαρνίρουμε με πιπέρι και φέτα



ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

2023

ΠΑΡ	ΣΑΒ	KYP	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	KYP	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	KYP	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	KYP	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ
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

Σουτζούκι Κύμης από μούστο

Το σουτζούκι της Κύμης με καρύδι είναι ένα παραδοσιακό γλυκό της περιοχής χωρίς συντηρητικά, που φτιαχνόταν τα παλιότερα χρόνια από τους παπούδες και τις γιαγιάδες μας. Η παράδοση λέει ότι με αυτό το γλύκισμα ασημώνουν τη νύφη τα πεθερικά της. Το καρύδι ράβεται στο χέρι, για αυτό πρέπει οι κοκόσες, όπως λέγονται τα καρύδια στην τοπική διάλεκτο, να σπάσουν προσεκτικά. Κατόπιν, η ψίχα βρέχεται σε νερό για να μαλακώσει και να φουσκώσει και στη συνέχεια ράβεται αρμαθιά στο χέρι με κλωστή.



Ακολουθεί η παρασκευή της μουσταλευριάς. Βράζουμε 4 ποτήρια μούστο και διαλύουμε όσο αλεύρι χρειάζεται σε άλλα 2 ποτήρια μούστο, φτιάχνοντας έναν χυλό. Αυτόν τον χυλό τον αδειάζουμε στην κατσαρόλα, περνώντας τον μέσα από σουρωτήρι, για να μην έχει καθόλου σβωλάκια. Ανακατεύουμε τον χυλό στο σουρωτήρι, μέχρι να αδειάσει τελείως. Αν έχουν μείνει σβωλάκια, παίρνουμε μούστο από την κατσαρόλα και ανακατεύουμε με το κουτάλι, μέχρι να περάσουμε όλον τον χυλό. Όταν ο χυλός πήξει, τον κατεβάζουμε από τη φωτιά.

Περιχύνουμε με τη μουσταλευριά την αρμαθιά με τα καρύδια, ώστε να κολλήσει πάνω και στη συνέχεια την κρεμάμε να στεγνώσει σε καθαρό και στεγνό μέρος. Την επόμενη μέρα, η αρμαθιά περνάει από νέα μουσταλευριά, για να αυξηθεί το πάχος της. Αυτό συμβαίνει κάθε μέρα, μέχρι να φτάσει το σουτζούκι το πάχος που θέλουμε, ώστε να σκεπάζει καλά τα καρύδια. Αφού μείνει κρεμασμένο, παλιότερα στο χαριάτι, πολλές μέρες, εκτεθειμένο στον αέρα και στον ήλιο, το σουτζούκι είναι έτοιμο. Σε κάποια χωριά έβαζαν, επιπλέον ή αποκλειστικά, αμύγδαλα.

Η ετοιμασία του ξεκινούσε με τον τρύγο και έφτανε να ολοκληρωθεί πολλές φορές στα μέσα Νοεμβρίου, οπότε και υπήρχε άφθονο τα Χριστούγεννα και τις κρύες μέρες μέχρι την άνοιξη.



ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

2023

KYP	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	KYP	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	KYP	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	KYP	ΔΕΥ	ΤΡΙ							
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

Μακαρόνια με μπακαλιάρο

Είναι συνταγή που έχει χαθεί στον χρόνο, αλλά είναι νόστιμη, γρήγορη και εύκολη. Τον παστό μπακαλιάρο τον έτρωγαν πολύ συχνά γιατί ήταν δύσκολο να βρουν φρέσκα ψάρια ειδικά τον χειμώνα. Επιπλέον ήταν πιο εύκολο να συντηρηθεί και να φυλαχθεί στα σπίτια. Το έφτιαχναν ανήμερα των Εισοδίων της Θεοτόκου, που επιβάλλει η ημέρα ψάρι, λόγω της νηστείας των Χριστουγέννων.



Υλικά

3 μεγάλα κρεμμύδια
3 σκελίδες σκόρδο
Θυμάρι
Πιπέρι
Ξύδι
Πελτέ ντομάτας
Ελιές

Εκτέλεση

Τσιγαρίζουμε το σκόρδο και το κρεμμύδι και κατόπιν τσιγαρίζουμε τον ξαρμυρισμένο μπακαλιάρο. Αραιώνουμε τον πελτέ με νερό και τον ρίχνουμε στην κατσαρόλα, τον αφήνουμε να βράσει με όλα τα υλικά και στο τέλος ρίχνουμε τα μακαρόνια. Εάν θέλουμε ρίχνουμε και τις ελιές.



ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

2023

ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	KYP	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	KYP	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	KYP	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	KYP	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ
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

Μελομακάρονα

Γλυκό διαδεδομένο πανελλαδικά, με ξεχωριστή παρουσία και στο χωριό μας, κυρίως της μέρες νηστείας μέχρι και την παραμονή των Χριστουγέννων.



Υλικά:

3 ποτήρια λάδι, 1 χυμό πορτοκάλι, Ξύσμα από 1 πορτοκάλι, $\frac{1}{2}$ Ποτήρι ζάχαρη, 1 ποτηράκι Κονιάκ
1 K. γλ. Σόδα, Κανέλα, Γαρύφαλλο, Μοσχοκάρυδο, Αλεύρι όσο πάρει

Για το σιρόπι

2 ποτήρια ζάχαρη, 2 ποτήρια μέλι, 2 ποτήρια νερό

Εκτέλεση:

Διαλέγουμε την σόδα στην πορτοκαλάδα. Ρίχνουμε όλα τα υγρά και ανακατεύουμε. Έπειτα ρίχνουμε τα υγρά και ζυμώνουμε. Τα τρυπάμε με το πιρούνι και τα ψήνουμε στους 180 βαθμούς. Σιροπιάζουμε (σιρόπι ζεστό και μελομακάρονο ζεστό) για 15 δεύτερα. έπειτα πασπαλίζουμε με μπόλικο καρύδι.



ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

2023

ΠΑΡ	ΣΑΒ	KYP	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	KYP	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	KYP	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	KYP	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	KYP
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



ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΝΔΡΟΝΙΑΝΩΝ - ΔΕΝΔΡΩΝ

ΞΗΡΟ ΣΥΚΟ ΚΥΜΗΣ Π.Ο.Π.

ΚΑΠΟΙΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΤΟΥ
(ΘΕΡΟΣ-ΤΡΥΓΟΣ-ΠΟΛΕΜΟΣ και ΣΥΚΑ ΚΥΜΗΣ)

Η εδώ καταγραφή αναφέρεται σε ποιοτική παραγωγή του ξηρού σύκου Κύμης, του με χαρακτήρα παγκόσμιας μοναδικότητας δώρου της Κυμαϊκής γῆς, στην προς κατανάλωση μορφή του που είναι γνωστή ως «ασκάδα» δηλαδή δύο ισομεγέθη ξηρά σύκα Κύμης ενωμένα, αγκαλιασμένα μεταξύ των. Μορφή στην οποία μόνο το ξηρό σύκο Κύμης παράγεται τόσο ποιοτικό, αφού φαίνεται πως είναι από τη φύση του καμωμένο και ευλογημένο για αγκαλιά, για συντροφιά.

Οι κατηγορίες του ξηρού σύκου Κύμης είναι δύο. Τα κλιβανισμένα που έχουν πιο προς το λευκό χρώμα και τα ακλιβάνιστα, κατά προτίμηση από υπερώριμα σύκα που τα φωνάζουν μουστάδες, των οποίων η εξωτερική μορφή είναι πιο σκούρα. Τα πρώτα έχουν μεγαλύτερη αντοχή στο χρόνο από τα δεύτερα ενώ τα δεύτερα είναι πιο κοντά στη φυσική μορφή του σύκου. Και στις δύο μορφές του το ξηρό σύκο Κύμης είναι εξαιρετικά και ιδιαίτερα γευστικό και οικολογικά παραγόμενο αγροτικό προϊόν.

Το κάθε σύκο μαζί με το ταίρι του για να φτάσει στο σημείο να είναι έτοιμο προς κατανάλωση απαιτεί επισταμένη και επίπονη παραγωγική διαδικασία δέκα ημερών τουλάχιστον που θέλει χέρια. Η ηλιοφάνεια είναι κυρίαρχος παράγων υπέρ της καλής παραγωγής, αντίθετα με την υγρασία σε κάθε της μορφή.

Στο διάστημα αυτής της παραγωγικής διαδικασίας με στόχο την υψηλή ποιότητα του προϊόντος είναι αναπόφευκτη η σημαντική φύρα που μπορεί να φτάνει κάποιες χρονιές στο 30 % της συλλεγόμενης ποσότητας νωπών σύκων.

Τα σύκα ωριμάζουν σταδιακά στη διάρκεια είκοσι ημερών έως ένα μήνα και συγκεκριμένα τον Αύγουστο. Έτσι η συγκομιδή των σύκων μπορεί να είναι έως και καθημερινή από το ίδιο δέντρο. Σε αυτή την ιδιομορφία της συκιάς προσαρμόζεται αναγκαστικά όλη η περιόδος παραγωγής. Έτσι μπορείς να έχεις ταυτόχρονα στη λιακωτή, σύκα σε κάθε παραγωγικό στάδιο, συλλεγμένα από το ίδιο δέντρο.

Η συγκομιδή γίνεται αποκλειστικά σχεδόν πάνω από το δέντρο και ελάχιστα από πεσμένους στο έδαφος καρπούς.

Το σύκο Κύμης είναι εξαιρετικά ευαίσθητο λόγω της μεγάλης περιεκτικότητας του σε υγρά στοιχεία, στις καιρικές και περιβαλλοντικές συνθήκες. Για τούτο απαιτεί μεγάλη προσοχή σε όλα τα στάδια της παραγωγικής του διαδικασίας.

Τα στάδια της παραγωγής του ξηρού σύκου Κύμης είναι

-Συγκομιδή από το δέντρο ώριμο ή και υπερώριμο. Η συγκομιδή πρέπει να ζεκινά με το που “σκάει” ο ήλιος φορώντας μακρυμάνικα πανωφόρια, αφού η επαφή με τα φύλλα της συκιάς και κυρίως το γάλα τους, αποτελεί κίνδυνο για γυμνά σώματα.

-Τοποθέτηση των νωπών σύκων με τη σειρά σε πλαίσια ξύλινα κυρίως, με το κοτσανάκι προς τα πάνω και όχι πιεσμένα μεταξύ των.

-Τοποθέτηση των πλαισίων σε κλίβανο για θείωση των καρπών από φυσικό θειάφι κατόμενο στη βάση του κλιβάνου εντός κατάλληλου μικρού δοχείου. Μετά την εξαγωγή τους από τον κλίβανο έχοντας ήδη πάρει χρώμα προς το λευκό, τοποθετούνται στη λιακωτή.

