

# ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ...

*... από τις Κοινότητες  
Αγίου Αντωνίου  
Αγίας Παρασκευής  
Περιστεράς  
του Νομού Θεσσαλονίκης*



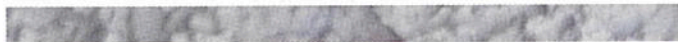
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ  
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 1997



# ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

.... από τις Κοινότητες  
Αγίου Αντωνίου  
Αγίας Παρασκευής  
Περιστεράς  
του Νομού Θεσσαλονίκης









## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

**Η** Ελληνική Εταιρεία Τοπικής Ανάπτυξης και Αυτοδιοίκησης - Ε.Ε.Τ.Α.Α. Α.Ε., στο πλαίσιο του Εθνικού Επιχειρησιακού Προγράμματος Καταπολέμησης του Αποκλεισμού από την Αγορά εργασίας και με την συγχρηματοδότηση της Γενικής Γραμματείας Ισότητας, υλοποίησε πρόγραμμα με τίτλο “Καινοτομικό και ολοκληρωμένο σχέδιο δράσης για την προώθηση της απασχόλησης γυναικών σε ορεινές και ημιορεινές περιοχές στον τομέα της τυποποίησης και εμπορίας παραδοσιακών προϊόντων”. Το πρόγραμμα υλοποιήθηκε στις ορεινές και ημιορεινές Κοινότητες του Συμβουλίου της 1ης Εδαφικής Περιφέρειας Θεσσαλονίκης και αφορούσε γυναίκες που διαβιούν στις κοινότητες αυτές. Το διάστημα Οκτώβριος 1997, 15 άνεργες γυναίκες αυτών των περιοχών συμμετείχαν στο πρόγραμμα κατάρτισης “Τυποποίηση και Εμπορία παραδοσιακών τροφίμων υψηλής ποιότητας”, το οποίο διεξήχθη στο Πολιτιστικό Κέντρο του Δήμου Θέρμης.

Το συγκεκριμένο βιβλιαράκι αποτελεί προϊόν συλλογικής εργασίας των καταρτισμένων γυναικών και των υπευθύνων του Προγράμματος Κατάρτισης και περιέχει παραδοσιακές συνταγές, που συναντάμε στις Κοινότητες Αγίου Αντωνίου, Αγίας Παρασκευής και Περιστεράς. Όσα αναφέρονται σχετικά με τη φυσιογνωμία των Κοινοτήτων εγράφησαν από τις ίδιες τις καταρτιζόμενες.

Θεσσαλονίκη, Δεκέμβριος 1997



## Στο Πρόγραμμα μετείχαν:

### Από την Κοινότητα Αγίου Αντωνίου

Γεωργία Γάκη  
Δέσποινα Ιωαννίδου  
Μαγδαληνή Κυπρίου  
Σωτηρία Ραντάκη  
Σοφία Σοάννη  
Βασιλική Φλώρου

### Από την Κοινότητα Αγίας Παρασκευής

Βασιλική Γιασσάρογλου  
Αικατερίνη Καβούνη  
Θεοδοσία Κλαμπάτσα

### Από την Κοινότητα Περιστεράς

Ευδοξία Γιαμπάνη  
Μαρία Κροστάλη  
Ευαγγελία Κηπάρογλου  
Βαΐτσα Μαρμαλίδου  
Ιωάννα Μπαλασιώρη  
Στέλλα Τσιράπα

### Υπεύθυνος Προγράμματος Κατάρτισης

Παναγιώτης Κατσαρός, Υπεύθυνος Γραφείου Θεσσαλονίκης  
ΕΕΤΑΑ

### Υπεύθυνη Προώθησης

Λουκία Αικατερινιάδου, συνεργάτης ΕΕΤΑΑ



## “ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΟΥ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ”

### ΟΜΑΔΑ/ΣΤΟΧΟΣ

Γυναίκες που διαβιούν σε γεωγραφικά απομακρυσμένες ορεινές και ημιορεινές περιοχές του Συμβουλίου της 1ης Εδαφικής Περιφέρειας Θεσσαλονίκης

### ΤΙΤΛΟΣ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Καινοτομικό και ολοκληρωμένο σχέδιο δράσης για την προώθηση της απασχόλησης γυναικών σε ορεινές και ημιορεινές περιοχές στον τομέα της τυποποίησης και εμπορίας παραδοσιακών προϊόντων

### ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

Τυποποίηση - εμπορία παραδοσιακών προϊόντων

### ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ

Κεντρικής Μακεδονίας

### ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ

Υπουργείο Εργασίας, Γενική Γραμματεία Ισότητας





## Σκοπός του προγράμματος είναι:

Η καταπολέμηση του αποκλεισμού από την αγορά εργασίας που υφίστανται νέες ή χρόνια άνεργες γυναίκες οι οποίες ζουν σε ορεινές ή ημιορεινές απομακρυσμένες περιοχές, μέσα από την κατάρτισή τους την προώθηση της απασχόλησης και την πολύπλευρη και ολοκληρωμένη στήριξή τους για την ανάληψη συγκεκριμένων επιχειρηματικών δραστηριοτήτων στον τομέα της παραγωγής παραδοσιακών τροφίμων υψηλής ποιότητας.

## Στόχοι του προγράμματος:

- Η ενεργοποίηση και η πολύπλευρη στήριξη των νέων και χρόνια άνεργων γυναικών της περιοχής εφαρμογής και η επιτυχής ένταξή τους στην αγορά εργασίας με σταθερή προοπτική απασχόλησης.
- Ο προσανατολισμός και η εξειδίκευση νέων και χρόνια ανέργων γυναικών στον τομέα της παραγωγής παραδοσιακών τροφίμων υψηλής ποιότητας - τομέας στον οποίο διαθέτουν μη αναγνωρισμένη εμπειρία - και στον οποίο μπορεί να διασφαλιστεί η επιτυχής είσοδός τους στην αγορά εργασίας.
- Η σύνδεση του τομέα των παραδοσιακών τροφίμων υψηλής ποιότητας με τις ανάγκες και τις απαιτήσεις της αγοράς, η αξιοποίηση των ικανοτήτων των γυναικών της ομάδας-στόχου, η ανάδειξη και ικανοποίηση των αναγκών τους και τέλος η προστασία των παραδοσιακών μορφών παραγωγής ως πολιτισμικής αξίας.





- Η ενεργός και υπεύθυνη συμμετοχή των γυναικών της ομάδας-στόχου στην παραγωγική διαδικασία και η εφαρμογή-υλοποίηση των ίσων ευκαιριών απασχόλησης για αυτές.

Η στήριξη των γυναικών ώστε να κρατήσουν ζωντανά στοιχεία πολιτισμικής παράδοσης, χαρακτηριστικά μιας ποιότητας ζωής η οποία δεν υπάρχει στις αστικές περιοχές και τα οποία στις νέες συνθήκες παραγωγής μπορούν να αποτελέσουν πηγή οικονομικής χειραφέτησης.

- Η απόκτηση εμπιστοσύνης στις ικανότητές τους και η αποκατάσταση σχέσεων συνεργασίας μεταξύ τους μέσα από διαδικασίες μεταφοράς γνώσεων, εμπειριών και τεχνογνωσίας καθώς και μέσα από τις διαδικασίες στήριξης για την δημιουργία μικρών επιχειρήσεων.
- Η επιτυχής και αποτελεσματική αντιμετώπιση αρνητικών φαινομένων όπως:

α) η απογοήτευση και επιφυλακτικότητα παλαιότερα δραστηριοποιημένων γυναικών

β) η εγγενής απροθυμία και ανασφάλεια των γυναικών για την ένταξη στην παραγωγή.

- Η σύνδεση της ένταξής τους στην αγορά εργασίας με την ένταξή τους στον πολιτικό χώρο - κέντρα λήψης των αποφάσεων ώστε να περιοριστεί το έλλειμμα δημοκρατίας και την εφαρμογή της Κοινοτικής Πολιτικής του MAINSTREAMING.

Ομάδα - στόχος του σχεδίου είναι οι νέες γυναίκες (αποκλεισμένες από την αγορά εργασίας), οι χρόνια άνεργες γυναίκες καθώς και οι γυναίκες οι οποίες απασχολούνται σε επίπεδο





οικιακής οικοτεχνίας με το αντικείμενο της πρότασης και με πυρήνα ανάπτυξης των δράσεων τις γυναίκες των ορεινών κοινοτήτων της 1ης Εδαφικής Περιφέρειας Θεσσαλονίκης.

Η περιοχή εφαρμογής του προτεινόμενου σχεδίου περιλαμβάνει κυρίως περιοχές ορεινές ή ημιορεινές με μειωμένες δυνατότητες πρόσβασης στα αστικά κέντρα. Οι γυναίκες των περιοχών αυτών αντιμετωπίζουν και πιο οξυμένα προβλήματα επικοινωνίας, ενημέρωσης, ανασφάλειας και μη ανάληψης πρωτοβουλιών σε συνδυασμό με τα υψηλά ποσοστά ανεργίας και την έλλειψη εναλλακτικών λύσεων - διεξόδων. Κοινότητες όπως η Περιστερά, ο Άγιος Αντώνιος, η Αγία Παρασκευή παρόλο που απέχουν 30 με 40 χλμ. από την Θέρμη είναι τυπικές ορεινές, φτωχές κοινότητες με κύρια ενασχόληση την κτηνοτροφία και την ορεινή γεωργία.

Στην περιοχή εφαρμογής του προγράμματος, ο γυναικείος πληθυσμός είναι αυτός που πλήττεται περισσότερο μια και λόγω οικογενειακών, κοινωνικών και οικονομικών συνθηκών, δεν τους παρέχεται η δυνατότητα εξειδίκευσης και απασχόλησής τους σε άλλα επαγγέλματα πέρα από την μερική απασχόληση στις γεωργικές - κτηνοτροφικές εκμεταλλεύσεις ως "συμβοηθούντα και μη αμειβόμενα μέλη" των συχνά ιδιαίτερα περιορισμένων οικογενειακών δραστηριοτήτων.

Η έκδοση αυτή είναι προϊόν συλλογικής εργασίας των γυναικών που συμμετείχαν στο πρόγραμμα κατάρτισης με τίτλο "Τυποποίηση και εμπορία παραδοσιακών προϊόντων" και των στελεχών και συνεργατών της Ε.Ε.Τ.Α.Α.



## Ο ΑΓΙΟΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ

Ο οικισμός του Μονοπηγάδου μαζί με τον οικισμό Αγίου Αντωνίου αποτελούν την Κοινότητα Αγίου Αντωνίου. Η Κοινότητα βρίσκεται στο νότιο-ανατολικό τμήμα του νομού, ανήκει στην 1η Εδαφική Περιφέρεια και είναι το τελευταίο χωριό του νομού στα όρια με το Ν.Χαλκιδικής. Απέχει 32 χλμ. από τη Θεσσαλονίκη, βρίσκεται επάνω στον περιφερειακό άξονα Θεσσαλονίκης - Χαλκιδικής σε υψόμετρο 220 μέτρων και αναγνωρίστηκε ως κοινότητα το 1947.

Οι κάτοικοι, Πόντιοι στην πλειοψηφία τους ήλθαν το 1923 από την Κερασούντα, την Ορτού και την Καισάρεια.

Οι Θρακιώτες ήλθαν από την Καλλίπολη και το Πλαγιάρι.

Λίγο αργότερα οι Σαρακατσάνοι που είχαν έναν οικισμό (μαχαλά) έξω από το χωριό ενώθηκαν με τους υπόλοιπους κατοίκους.

Ο πληθυσμός της κοινότητας ανέρχεται σε 931 κατοίκους.

Η απασχόληση των κατοίκων αναφέρεται κύρια στον πρωτογενή τομέα και ιδιαίτερα στη γεωργία και κτηνοτροφία. Κύρια χαρακτηριστικά του αγροτικού τομέα είναι οι τάσεις μονοκαλλιέργειας και κυρίως σιτηρών (σκληρά σιτάρια) με παραγωγή της καλύτερης ποιότητας του είδους. Στην κοινότητα καλλιεργούνται επίσης, βαμβάκια και όσπρια.

Τα τελευταία χρόνια υπάρχει παραγωγή κηπευτικών, η οποία διοχετεύεται και στις λαϊκές αγορές της Θεσσαλονίκης.

Η υπάρχουσα κοινωνική υποδομή ακολουθεί την πορεία ερήμωσης με αποκορύφωμα την διακοπή της λειτουργίας του Δημοτικού Σχολείου στο Μονοπήγαδο.



“Τώρα που τα κοπάδια και οι δουλειές στα χωράφια  
λιγόστεψαν

Τώρα που οι δουλειές στη πόλη δεν υπάρχουν

Εμείς που ζούμε στο τόπο που λατρεύουμε  
αγωνιούμε για το μέλλον,

λαχταράμε να δημιουργήσουμε συνθήκες κατάλλη-  
λες για εργασία και δημιουργία

Τέχνες και τεχνικές μεσα από την παράδοση μας  
Μπορούν ίσως να γίνουν πηγές δημιουργίας, επι-  
κοινωνίας και το κυριότερο εργασίας”







## ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΓΙΟΥ ΑΝΤΩΝΙΟΥ

### Φύλλα πίτας (περέκ)

Τα φύλλα γίνονται με σιταρήσιο σκληρό αλεύρι που ζυμώνεται με νερό και ανάλογο αλάτι.

Η ζύμη ανοίγεται σε φύλλα που ψήνονται πάνω σε σατζ' και στιβάζονται με προσοχή σε ταψί.

Τα χρησιμοποιούμε όποτε θέλουμε να κάνουμε γρήγορη πίτα ή άλλο φαγητό που γίνεται με φύλλα.

Το σατζ' ή σάτζιν είναι μια σιδερένια λεπτή βάση που τοποθετείται πάνω σε πυροστιά και ψήνονται τα φύλλα.

### Περέκ με τυρί ή κασέρι

5 φύλλα

βούτυρο φρέσκο ή αγνό ελαιόλαδο

τυρί ή κασέρι

#### Εκτέλεση:

Βάζουμε στο τηγάνι το βούτυρο

Βρέχουμε ελάχιστα μέχρι να υγρανθεί το πρώτο φύλλο, το τοποθετούμε στο τηγάνι και το βουτυρώνουμε. Μετά το δεύτερο και το τρίτο που επίσης βουτυρώνουμε.

Σ' όλη την επιφάνεια του τρίτου φύλλου σκορπίζουμε τυρί ή κασέρι.



Σκεπάζουμε το τυρί με άλλα δύο φύλλα, αφού τα έχουμε βρέξει και βουτυρώσει.

Μόλις ροδίσει η κάτω πλευρά το αναποδογυρίζουμε με τη βοήθεια ενός πιάτου και το τοποθετούμε πάλι στο τηγάνι για να ροδίσει η πάνω πλευρά.

Χρόνος προετοιμασίας 5 λεπτά.

## Περέκ στο φούρνο

Αν δεν θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε τηγάνι μπορούμε να ψήσουμε την πίτα στο φούρνο, στους 180 βαθμούς για 15 λεπτά. Όταν ψήνουμε την πίτα στον φούρνο μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και περισσότερα φύλλα για να γίνει πιο χοντρή. Εκτός από τυρί η γέμιση μπορεί να γίνει και με σπανάκι, πράσα, σόγια κλπ.





## Υβρηστό

Βράζουμε νερό. Ρίχνουμε στο νερό το υβρηστό για ένα με δύο λεπτά και το στραγγίζουμε.

Καίμε φρέσκο βούτυρο και το περιχύνουμε. Προσθέτουμε τριμμένο τυρί ή το συνοδεύουμε με γιαούρτι.

Ακόμη τρώγεται σαν γλύκισμα με ζάχαρη και κανέλα.

## Πισία

1 κιλό αλεύρι  
2 φακελάκια μαγιά  
αλάτι

### Εκτέλεση:

Διαλύουμε τη μαγιά σε χλιαρό νερό. Σε μια λεκάνη ρίχνουμε το αλεύρι, προσθέτουμε τη μαγιά, το αλάτι και τα ζυμώνουμε με όσο νερό σηκώσει. Η ζύμη πρέπει να είναι κανονική.

Αφήνουμε σε ζεστό μέρος τη ζύμη να φουσκώσει. Ανοίγουμε μικρά πιτάκια, βάζουμε τυρί, τα κλείνουμε και τα τηγανίζουμε.







## Πιροσكى

### Ζύμη

1/2 κιλό αλεύρι

1 φακελάκι μαγιά

1 κοφτό κουταλάκι του γλυκού αλάτι

### Εκτέλεση:

Λιώνουμε τη μαγιά σε χλιαρό νερό. Σε μια λεκάνη ρίχνουμε το αλεύρι, τη μαγιά, το αλάτι και προσθέτουμε όσο νερό χρειάζεται ώστε η ζύμη να είναι μαλακιά.

Αφήνουμε τη ζύμη να φουσκώσει.

### Γέμιση

3 πατάτες βρασμένες

1 μέτριο κρεμμύδι

άνιθο

καλό βούτυρο ή αγνό ελαιόλαδο

αλάτι, πιπέρι





### Εκτέλεση:

Πατάμε με το πιρούνι τις πατάτες. Καίμε το βούτυρο ή το λάδι, τσιγαρίζουμε τις λειωμένες πατάτες και προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά.

Ανοίγουμε μικρά πιτάκια με το χέρι λαδωμένο, βάζουμε μια κουταλιά γέμιση στο κάθε πιτάκι, το κλείνουμε και το τηγανίζουμε σε καυτό λάδι.

### Ρεβιθοκεφτέδες

- 1 κιλό ρεβίθια
- 3 κρεμμύδια μέτρια ξερά
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 2 πατάτες βρασμένες ή κολοκυθάκια
- 1 καρότο
- αρκετό κύμινο και ρίγανη, αλάτι
- 1 κουταλάκι σόδα του φαγητού
- 2 περίπου κούπες αλεύρι σκληρό

### Εκτέλεση:

Μουσκεύουμε τα ρεβίθια από το προηγούμενο βράδυ. Το πρῶι τα σουρώνουμε και τα ξεφλουδίζουμε.

Τα αλέθουμε λίγα - λίγα στο μπλέντερ.

Σε μια λεκανίτσα ζυμώνουμε όλα τα υλικά μαζί. Αν δεν πλάθονται εύκολα προσθέτουμε λίγο αλεύρι.

Τα πλάθουμε μικρά και πλατιά κεφτεδάκια και τα τηγανίζουμε σε καυτό λάδι.



## ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

**Ε**κατόν τριάκοντα οκτώ οικογένειες (1926), (77 εκ Θράκης, 48 εκ Δυτικής Μικράς Ασίας, 12 εκ Πόντου και 1 εκ Βουλγαρίας)

Ο πληθυσμός των προσφύγων της Αγίας Παρασκευής κατά τις ιδιαίτερες πατρίδες τους αναλύεται ως εξής:

### Εκ Θράκης:

Πλαγιαρίου οικογένειες 45  
Σουμπάσκιοι οικογένειες 12  
Περιστάσεως οικογένειες 7  
Λούπδας οικογένειες 5  
Εξαμιλίου οικογένειες 1  
διαφόρων τύπων οικογένειες 7

### Εκ Δυτικής Μικράς Ασίας:

Ιντζέκιοι Μπίγας (Δαρδανελλίων) οικογένειες 25  
Μιχαλιτσιού (Νικομηδείας) οικογένειες 4  
διαφόρων τύπων οικογένειες 19





### Εκ Πόντου:

Κερασούντος οικογένειες 4

Μπίρτον Σαχούμ οικογένειες 3

Κιρίς - Χανέ (Τραπεζούντος) οικογένειες 2

Κοιλαδίου οικογένειες 3

### Εκ Βουλγαρίας:

Οικογένεια Ιωαννιδου, δημοδιδασκάλου, η οποία ανεχώρησε στην Θεσσαλονίκη

*Στην Κοινότητα της Αγ. Παρασκευής παρατηρείται ανάπτυξη του αγροτικού τομέα με κύρια κατεύθυνση την ανάπτυξη της γεωργίας η οποία είναι και η κύρια πηγή εισοδήματος. Η κοινότητα βρίσκεται σε υψόμετρο 115 μέτρων και έχει 762 κατοίκους από τους οποίους 426 γυναίκες.*

*Στην κοινότητα 101 οικογένειες χαρακτηρίζονται ως αγροτικές.*





## ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

### ΜΑΝΤΟΥ

Βράζουμε 1 κιλό κοφτά μακαρόνια, τα καίμε με βούτυρο ή λάδι. Διαλύουμε ένα κιλό γιαούρτι με δύο κιλά νερό. Ρίχνουμε μέσα τα μακαρόνια. Αφού ρίξουμε δυόσμο στεγνό τα σερβίρουμε.

### ΣΑΛΙΑΡΙ

- 1 κιλό σπορέλαιο
- 1 ποτήρι νερό
- 1 ποτήρι πορτοκαλάδα
- 1 σιμιγδάλι φιλό
- 1 ½ κιλό αλεύρι
- 40 γρ. μπέικιν
- 1 κουταλάκι σόδα,
- βανίλια
- καρύδια φιλοκομμένα για τη γέμιση
- Σιρόπι χοντρό
- 1 νερό
- 4 ζάχαρη
- 1 κουτί γλυκόζη

#### Εκτέλεση:

Ζυμώνουμε όλα μαζί τα υλικά. Παίρνουμε λίγο - λίγο ζυμάρι, το κάνουμε όπως τους κουραμπιέδες. Ανοίγουμε με το δάκτυλο μας μία λακουβίτσα. Βάζουμε μία κουταλιά καρύδια το κλείνουμε και δίνουμε σχήμα μισοφέγγαρου. Τα ψήνουμε μέχρι να κοκκινίσουν. Όταν κρυώσουν τα βουτάμε στο σιρόπι, τα πασπαλίζουμε με φιλοκομμένα καρύδια ή ινδοκάρυδο.



## ΜΠΛΑΤΖΙΝΤΑ με σταρένιο τραχανά

2 φλιτζάνια τραχανά

2 φέτες ψωμί

½ κιλό τυρί

1 κουταλιά της σούπας βούτυρο φρέσκο

1 κουταλιά της σούπας βιτάμ

1 κουταλιά της σούπας λάδι

1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν

4 κουταλιές της σούπας αλεύρι

### Εκτέλεση:

Σε 4 ποτήρια βραστό νερό ρίχνουμε τον τραχανά να φουσκώσει για 2 ώρες.

Μουσκεύουμε το ψωμί και το βάζουμε μέσα στον τραχανά μετά το λάδι, το βούτυρο, το μπέικιν και το αλεύρι και λίγο αλάτι. Το μίγμα γίνεται σαν κουρκούτι, το ρίχνουμε σε βουτυρωμένο ταψί. Το ψήνουμε για 1 ώρα σε 180° C.





## ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ

5 αυγά

2 φλιτζάνια του τσαγιού σταφίδες μαύρες

2 φλιτζάνια του τσαγιού φουντούκια (κοπανισμένα)

2 φλιτζάνια του τσαγιού ζάχαρη

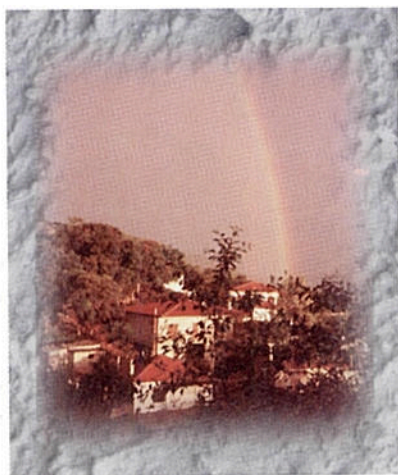
1 μπέικιν

5 ½ φλιτζάνια του τσαγιού αλεύρι

### Εκτέλεση:

Χτυπάμε με το χέρι τα αυγά με τη ζάχαρη, ρίχνουμε τα υπόλοιπα υλικά και τα ανακατεύουμε. Με μπόλικο σπορέλαιο το απλώνουμε στο ταψί. Το ψήνουμε στους 190°C μέχρι να κοκκινίσει, το βγάζουμε από τον φούρνο και το κόβουμε σε τέσσερις λουρίδες και το κόβουμε σε μικρά κομμάτια σαν παξιμαδάκια.

Αφού τα γυρίσουμε ανάποδα ελαφρώς τα ξαναψήνουμε.







## Η ΠΕΡΙΣΤΕΡΑ

**Η** Περιστερά είναι ορεινή κοινότητα χτισμένη σε υψόμετρο 693 μέτρων στις νότιες παρυφές του όρους Χορτιάτη. Απέχει 27 χιλ. από τη Θεσσαλονίκη και σύμφωνα με την παράδοση πήρε το όνομά της από το σχήμα που έχει (περιστέρι με ανοιγμένες φτερούγες).

Ο πληθυσμός της κοινότητας ανέρχεται σε 1.100 κατοίκους, στη πλειοψηφία τους ντόπιοι.

Η απασχόληση των κατοίκων αναφέρεται κύρια στον πρωτογενή τομέα και ιδιαίτερα στη γεωργία και κτηνοτροφία. Κύρια χαρακτηριστικά του αγροτικού του αγροτικού τομέα είναι η παραγωγή τυροκομικών προϊόντων με έμφαση στα παραδοσιακά προϊόντα όπως το κατίκι και το ανεβατό.

Η κοινότητα είναι γνωστή για την εκκλησία του Αγίου Ανδρέα, μια βυζαντινή εκκλησία η οποία χτίστηκε από τον Όσιο Ευθύμιο τον Νέο το 780 μ.Χ. Δέχτηκε πολλές επιθέσεις και καταστροφές την περίοδο της Τουρκοκρατίας. Κάθε χρόνο



στη μνήμη του Αγίου Ανδρέα, πολιούχου της κοινότητας, οργανώνεται πανηγύρι με περιφορά και λιτανεία.

Ένα πολύ γραφικό έθιμο είναι το κάψιμο του Αφανού στο βουνό από τους νέους που πρόκειται να στρατευθούν κάθε χρόνο. Γίνεται το Μ. Σάββατο και συμβολίζει το κάψιμο του Ιούδα, ένα ανθρώπινο ομοίωμα το οποίο καίγεται σε μεγάλο ύψος έτσι ώστε να φαίνεται από την κοινότητα και τον κάμπο.

Τέλος κάθε χρόνο οργανώνεται το μεγάλο παραδοσιακό πανηγύρι της Αγίας Τριάδας, στον αυλόγυρο της εκκλησίας, όπου προσφέρονται φαγητά και ποτά με παρουσίαση παραδοσιακών χορών.





## ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΕΡΙΣΤΕΡΑ

### Πικάντικο Κατίκι

½ κιλό κατίκι

1 καυτερή πιπεριά

1 γλυκιά κατά προτίμηση κόκκινη Φλωρίνης

3 κουταλιές της σούπας λάδι

1 κουταλιά γλυκού ρίγανη

### Εκτέλεση:

Ψήνουμε τις πιπεριές και μετά τις καθαρίζουμε. Αφού τις καθαρίσουμε τις βάζουμε μέσα στο μπλέντερ για 2-3 στροφές ή διαφορετικά τις κόβουμε σε πολύ μικρά κομματάκια.

Αφού κάνουμε αυτή την προεργασία μετά τις ρίχνουμε μέσα στο κατίκι προσθέτοντας το λάδι και την ρίγανη με το σύρμα χτυπάμε για λίγο το μείγμα και είναι έτοιμο να το προσφέρουμε ως ορεκτικό.

Σε μικρές φέτες ψωμιού μπορούμε να βάλουμε κατίκι αλείφοντας τις φέτες και προσθέτοντας από πάνω λίγο λάδι και ρίγανη.





## Ομελέτα με κατίκι

250 γρ. κατίκι

2-3 αυγά

λίγο μαύρο πιπέρι ή λίγο μαϊντανό προαιρετικά

λίγη ρίγανη

### Εκτέλεση:

Στο τηγάνι ρίχνω λίγο λάδι προσθέτοντας το κατίκι ανακατεύοντας συνέχεια. Σε ένα μπολ σπάω τα αυγά, τα χτυπάω και μετά τα ρίχνω στο τηγάνι ανακατεύοντας. Ο χρόνος εξαρτάται από το ψήσιμο του μείγματος.

Αφού ψηθεί το βάζουμε σε ένα πιάτο πασπαλίζοντας από πάνω αν θέλουμε λίγο πιπέρι και ρίγανη.

Ανεβατό τρώγεται ως ορεκτικό σαν σαλάτα.

## Ποτό ρόδι

1 ½ κιλό ρόδι

750 γρ. ζάχαρη

3-4 ξυλάκια κανέλα

5-6 κομματάκια γαρίφαλο

1 μοσχοκάρυδο

½ κιλό κονιάκ

### Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε το ρόδι και το βάζουμε μέσα σε ένα μπουκάλι, έπειτα προσθέτουμε όλα τα υλικά στο μπουκάλι το σφραγίζουμε και το αφήνουμε για 2 μήνες στον ήλιο. Αφού γίνει το ποτό το στραγγίζουμε και το βάζουμε σε άλλο μπουκάλι και είναι έτοιμο για κέρασμα.





## Ποτό βύσινο

1 ½ βύσινα  
770 γρ. ζάχαρη  
3-4 ξυλάκια κανέλα  
5-6 κομματάκια γαρίφαλο  
1-2 μοσχοκάρυδα  
750 γρ. κονιάκ

### Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε τα βύσινα και τα βάζουμε στο μπουκάλι προσθέτοντας και όλα τα άλλα υλικά. Αφήνουμε το μπουκάλι για 2 μήνες στον ήλιο και έπειτα αφού καταλάβουμε ότι έγινε τότε το στραγγίζουμε και το βάζουμε σε άλλο μπουκάλι και είναι έτοιμο για κέρασμα.

### Άλλος τρόπος :

Βράζουμε όλα τα υλικά μαζί για 30 sec σε μία κατσαρόλα. Αφού βράσουν τα αφήνουμε να κρυσώσουν και στραγγίζουμε το ποτό. Είναι έτοιμο για κέρασμα.

## Τραχανάς

3-4 κιλά γάλα  
5-6 κιλά αλεύρι  
αλάτι  
προζύμη

### Εκτέλεση:

Κοσκινίζουμε το αλεύρι και το βάζουμε μέσα στην κοπάνα (λεκάνη) ρίχνουμε το αλάτι και σιγά-σιγά το γάλα.



Αρχίζουμε να ζυμώνουμε το υλικό. Αφού γίνει ένα ίδιο μείγμα τότε σταματάμε να ζυμώνουμε. Σκεπάζουμε την λεκάνη με το ζυμάρι και το αφήνουμε 1 μέρα μέσα στην λεκάνη ή και 2 μέρες αν θέλουμε να γίνει πιο ξινός. Αφού περάσουν οι μέρες τότε πλάθουμε μικρά πιτάκια με το χέρι και σε καθαρό πανί πάνω στο τραπέζι τοποθετούμε το ένα πιτάκι δίπλα στο άλλο. Αφήνουμε τα πιτάκια ώσπου να στεγνώσουν αλλάζοντας θέση από την άλλη πλευρά. Αφού στεγνώσουν (να μην ξεραθούν) τα τρίβουμε στο κόσκινο για τραχανά, και πάλι τα απλώνουμε στο τραπέζι για να στεγνώσουν (για πιο γρήγορα τα στεγνώνουμε σε φούρνο ζεστό). Αφού στεγνώσουν είναι έτοιμα για φαγητό.

### Τρόπος μαγειρέματος

Σε κατσαρόλα βάζουμε λίγο λάδι (4-5 κουταλιές σούπας), 5-6 κουταλιές της σούπας τραχανά αφού κοκκινίσει λίγο ρίχνουμε 4 ποτήρια νερό.

Το αφήνουμε να βράσει προσέχοντας να μην φουσκώσει και κολλήσει ο τραχανάς, γι αυτό ανακατεύουμε για λίγο και το βράζουμε σε χαμηλή φωτιά μέσα στην κατσαρόλα. Αντί για αλάτι μπορούμε να ρίξουμε τυρί.

### Σούπα κότας με τραχανά

Βράζουμε την κότα και αφού κοχλάζει το νερό ρίχνουμε τον τραχανά και το βράζουμε για 10 λεπτά περίπου. Η σούπα είναι έτοιμη.





## Σαπουνέ χαλβάς

- 6 κουταλιές του φαγητού ζάχαρη
- 3 φλιτζανάκια του καφέ λάδι
- 3 βανίλιες
- 4 ποτήρια νερό
- 2 ποτήρια νεζεστέ 3 ποτήρια ζάχαρη

### Εκτέλεση:

Καίμε τη ζάχαρη με το λάδι μέχρι να κοκκινίσει η ζάχαρη. Λιώνουμε το νεζεστέ και τη ζάχαρη μέσα στο νερό. Τα ρίχνουμε μέσα στην καμένη ζάχαρη. Τα ανακατεύουμε όλα μαζί καλά πάνω στην φωτιά μέχρι να πήξουν. Ρίχνουμε τις βανίλιες και αμύγδαλα ασπρισμένα ή καρύδια. Αφού το κατεβάσουμε από τη φωτιά το ρίχνουμε ζάχαρη και το ψήνουμε στους 250 °C για 2 λεπτά (στο γκριλ).

Αν θέλουμε όταν το βγάζουμε από το φούρνο ρίχνουμε από πάνω κομμένα αμύγδαλα ή καρύδια.

## Τραχανάς κολοκυθένιος

Μισό κολοκύθι κόκκινο το βράζουμε και το περνάμε από το μύλο.

1 κιλό πιπεριές Φλωρίνης τις βράζουμε (και λίγες καυτερές)

1 κιλό κρεμμύδια τα αλέθουμε

1 κιλό ντομάτες κόκκινες

½ κιλό σουσάμι καβουρντισμένο

2 κιλά σιμηδάλι, λίγο αλάτι - πιπέρι

Αλεύρι, μαγιά , προζύμη, να ανοίξει φύλλο. Τον στεγνώνουμε και μετά τον τρίβουμε σε κόσκινο.



## Εκμέκ

- ½ κιλό κανταΐφι
- 1 κουτί βιτάμ μικρό
- 1 κουτί σαντιγί
- 4 ποτήρια νερό
- 3 ½ ποτήρια ζάχαρη

### Για την κρέμα

- 1 ½ κιλό γάλα
- 5 κρόκους αυγών
- λίγο πορτοκάλι
- 1 ½ ποτήρια ζάχαρη
- 1 ½ ποτήρια αλεύρι
- μισό βιτάμ

### Εκτέλεση:

Ψήνουμε το κανταΐφι αφού έχουμε ρίξει το βιτάμ μέχρι να ροδίσει. Το σιροπιάζουμε. Όταν κρυώσει ρίχνουμε την κρέμα που έχουμε κάνει. Όταν πάλι κρυώσει βάζουμε την σαντιγί πάνω στην κρέμα και λίγα πασπαλισμένα φιλοκομμένα αμύγδαλα ή καρύδια. ■













Σχεδιασμός, επιμέλεια εντύπου: ARTinGRAPH  
Βασ. Ηρακλείου 47, 546 23 Θεσσαλονίκη, τηλ.: 031-264.568, 240.097, fax: 03 -264.568



