

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το έντυπο αυτό αποτελεί ένα μέρος του προγράμματος Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης που υλοποιήθηκε στο 1ο Γυμνάσιο Αλεξάνδρειας κατά το σχολικό έτος 1996 – 1997.

Βασικός στόχος ήταν η διερεύνηση και αξιολόγηση των συμπερασμάτων γύρω από το θέμα « ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΥΓΕΙΑ» με το οποίο ασχολήθηκαν τα παιδιά της ευρύτερης Περιβαλλοντικής Ομάδας του Σχολείου. Στις πρώτες αναζητήσεις μας, φάνηκε ένας γενικότερος προβληματισμός σχετικά με τον παραδοσιακό τρόπο διατροφής που στη συνέχεια κατέληξε στο ζητούμενο:

Να ερευνηθεί η Αλεξάνδρεια και η περιοχή της και να μελετηθεί η πληθυσμιακή σύνθεση των κατοίκων της. Στη συνέχεια μέσα από ένα ερωτηματολόγιο, να διαπιστωθεί ο ρόλος της παραδοσιακής διατροφής στο καθημερινό διαιτολόγιο των κατοίκων, και τέλος η καταγραφή κάποιων παραδοσιακών συνταγών.

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ

Η ΠΟΛΗ ΚΑΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ

Διατροφή και παράδοση

Περιβαλλοντική Ομάδα

Σαραγιώτης Γεώργιος

Σταμάτης Αντώνιος

Τζιοβάρα Χάρις

Τσιλοπούλου Πολυξένη

Τσώτση Αναστασία

Φανάρα Ανδρομάχη

Υπεύθυνος καθηγητής

Χαραλαμπάκη Παρασκευή

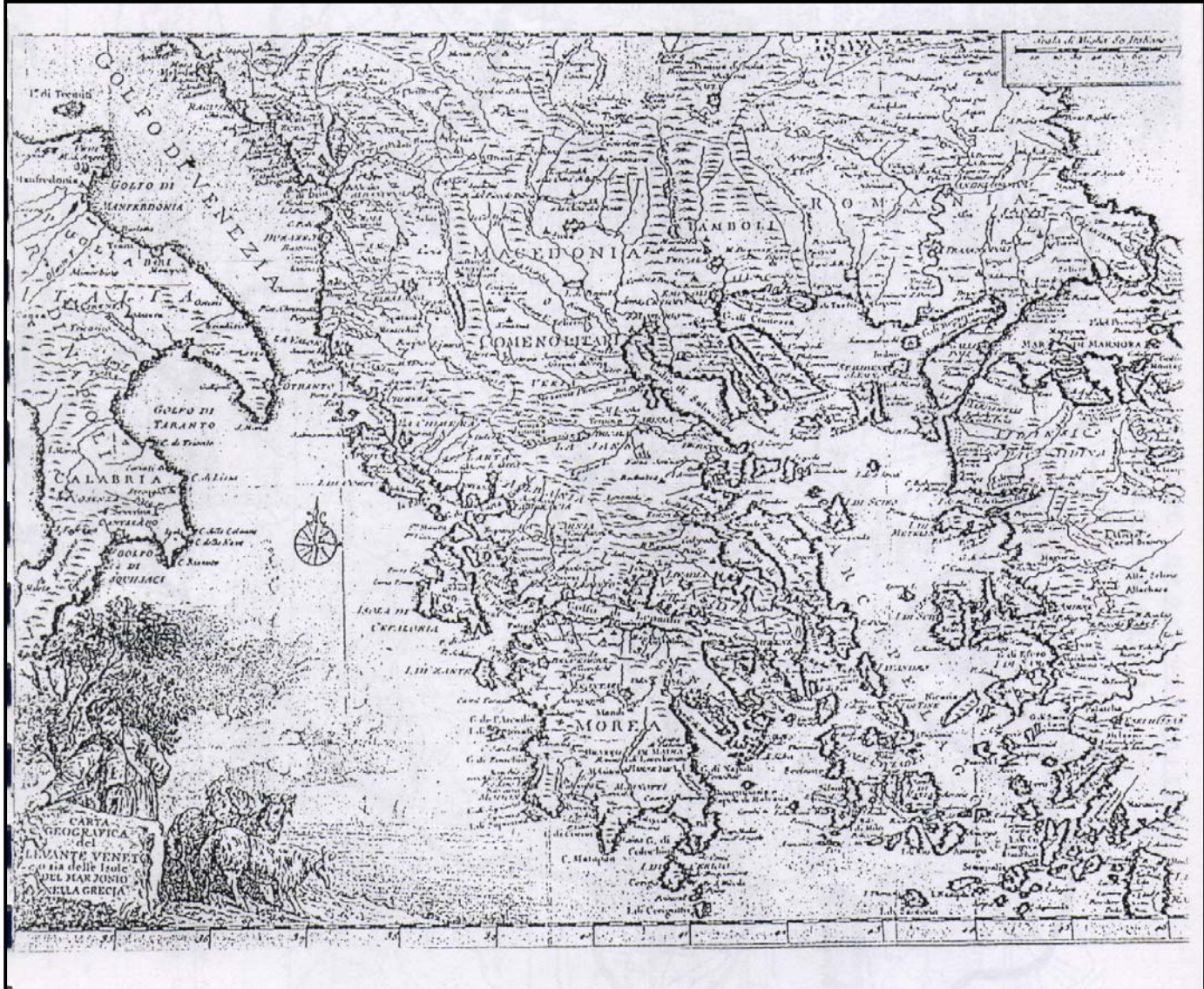
Φωτογραφίες

Καρατσιβιδής Γεώργιος, φωτογράφος

Τσιλοπούλου Ανδριάννα

Τσιλοπουλος Σωτήριος

Τεφτσή Ευδοξία



GOLFO DI TENEZIA
MACE DONIA
ROMANIA

CALABRIA
GOLFO DI TARANTO
GOLFO DI QUINDICI

MACE DONIA
ROMANIA
MORONITANI

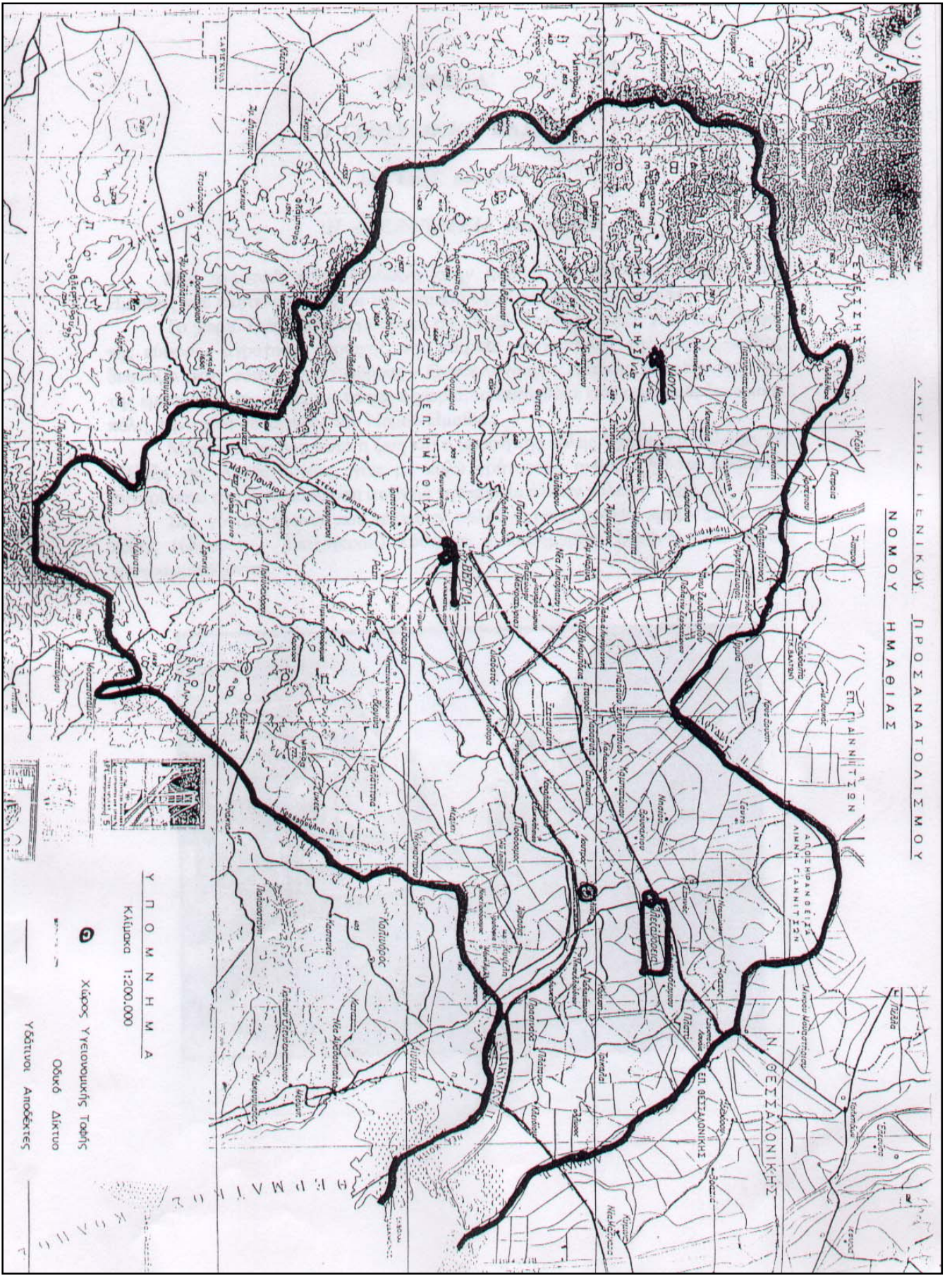
ROMANIA

MOREA
I. di ZANTO
I. di CEFALONIA

Scala di Misure di Italiane
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.

CARTA
GEOGRAFICA
del
LIVANTE VENETICO
o sia delle Isole
del MAR IONIO
NELLA GRECIA

ΔΑΡΔΑΝΕΛΕΝΙΚΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ
 ΝΟΜΟΥ ΗΜΑΘΙΑΣ



Υ Π Ο Μ Η Μ Α
 Κλίμακα 1:200.000

Χάρτης Υπερονομητικής Τοπικής
 Οδικό Δίκτυο
 Υδατινού Αποθέκετες

ΜΕΡΟΣ Α΄

ΤΟ ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Ο ΓΙΔΑΣ του χθες



Η ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ του σήμερα

Μια αγροτική πόλη χτισμένη στην καρδιά του εύφορου κάμπου της Ημαθίας, που αποτελεί συνέχεια του κάμπου της Κεντρικής Μακεδονίας.

Το χωριό Γιδάς μετονομάστηκε σε Αλεξάνδρεια το 1953. Από τότε, λόγω της εύφορης αγροτικής περιοχής, της καίριας γεωγραφικής της θέσης – καθώς δεσπόζει στον οδικό κόμβο Αθήνας – Θεσσαλονίκης – Δυτικής Μακεδονίας- και της εμπορικής σημασίας για τα γύρω χωριά, αναπτύχθηκε στη σημερινή δυναμική πόλη, σε Τρίτη σε μέγεθος του Νομού Ημαθίας.

Μέσα στα χρόνια αυτά, η ζωή και η μορφή της πόλης έχει ριζικά αλλάξει. Η εξέλιξη της Αλεξάνδρεια έγινε με πολύ γρήγορους ρυθμούς, ώστε δύσκολα συγκρίνεται στη μεταμόρφωση αυτή με την πορεία άλλων πόλεων.

Στα γόνιμα χρόνια που πέρασαν πολλά έγιναν, χρόνια προβλήματα της πόλης (ύδρευση – αποχέτευση) λύθηκαν ή καθημερινά λύνονται, και άλλα προγραμματίζονται.



ΤΟ ΦΥΣΙΚΟ ΤΟΠΙΟ



ΤΟ ΦΥΣΙΚΟ ΤΟΠΙΟ



Ο οικισμός στην περιοχή του Γιδά μαρτυρείται από το 1771 με τα μέχρι τώρα γνωστά στοιχεία.

Η ολοκλήρωση της σιδηροδρομικής γραμμής Θεσσαλονίκης – Μοναστηρίου στα 1894 θα επηρεάσει πολύ θετικά την εξέλιξη του Γιδά.

Κατά την περίοδο της Τουρκοκρατίας το μεγάλο αγρόκτημα – τσιφλίκι ανήκει στον μπέη και οι κάτοικοι πληρώνουν φόρο.

Συμμετείχε ενεργά στο Μακεδονικό αγώνα με επώνυμους μακεδονομάχους και μια σειρά ανώνυμους αγωνιστές, που έδρασαν στην ευρύτερη περιοχή της λίμνης Γιαννιτσών.

Στα 1910 ο Γιδάς θα έχει 760 κατοίκους, σύμφωνα με την τουρκική απογραφή. Η κατασκευή της οδικής αρτηρίας Θεσσαλονίκης – Κατερίνης και Θεσσαλονίκης – Βέροιας, που περνά από το Γιδά, θα κάνει την περιοχή συγκοινωνιακό και εμπορικό κέντρο και γρήγορα θα μετατρέψει το μικρό χωριό σε μια διαρκώς αναπτυσσόμενη πόλη.

Η απελευθέρωση έρχεται από τον Οκτώβρη του 1912. Μετά τη συνθήκη Νεϊγύ (1919) και τη Μικρασιατική καταστροφή του 1922 εγκαθίστανται πρόσφυγες από την Ανατολική Θράκη, αλλά και από διάφορα μέρη του Πόντου. Οι πληθυσμοί αυτοί με το δυναμισμό τους έδωσαν οικονομικό σφρίγος στην περιοχή και νέα ώθηση στις αγροτικές και άλλες επαγγελματικές ασχολίες των κατοίκων.

Στην απογραφή του 1920 ο Γιδάς θα έχει 844 κατοίκους και στα 1928 ο πληθυσμός θα φτάσει στους 1151, ενώ μαζί με τους συνοικισμούς του στους 3447.

Η πληθυσμιακή αυτή εξέλιξη θα μετατρέψει το μικρό χωριό σε μια αξιόλογη κωμόπολη, καθώς θα στελεχωθεί με τις πρώτες δημόσιες υπηρεσίες και θα εξυπηρετεί την ευρύτερη περιοχή των γύρω χωριών.

Το 1931 θα γίνει οριστική διανομή του συνοικισμού και η χάραξη των οικοπέδων. Η ρυμοτομία αυτή θα αλλάξει την πολεοδομία της κωμόπολης, καθώς θα απλωθεί οικιστικά και στα δυτικά του παλαιού οικισμού.

Η γερμανική κατοχή και ο εμφύλιος θα δημιουργήσουν ένα κύμα εσωτερικής μετανάστευσης. Ο Γιδάς θα δεχθεί μέχρι το 1946 πολλές οικογένειες από τη Δυτική Μακεδονία. 105 οικογένειες από τα Σέρβια της Κοζάνης, Μοναχήτι, Σπήλαιο, Κηπουριό, Ζιάκα, και άλλα χωριά των Γρεβενών θα εγκατασταθούν μόνιμα στην περιοχή και θα δημιουργήσουν ανθηρούς οικισμούς σε συγκεκριμένες περιοχές. Τα «Αμπελοτόπια» είναι ένα κλασσικό δείγμα της εγκατάστασης αυτής, κυρίως των Γρεβενιωτών, στα βόρεια του Γιδά και δεξιά του οδικού άξονα Θεσ/νίκης – Βέροιας.

Ένας άλλος οργανωμένος οικισμός στα νοτιοανατολικά του Γιδά είναι αυτός των τσιγγάνων, που αναπτύχθηκε κάτω και αριστερά του οδικού άξονα Θεσ/νίκης – Κατερίνης (παλαιά Εθνική οδός).

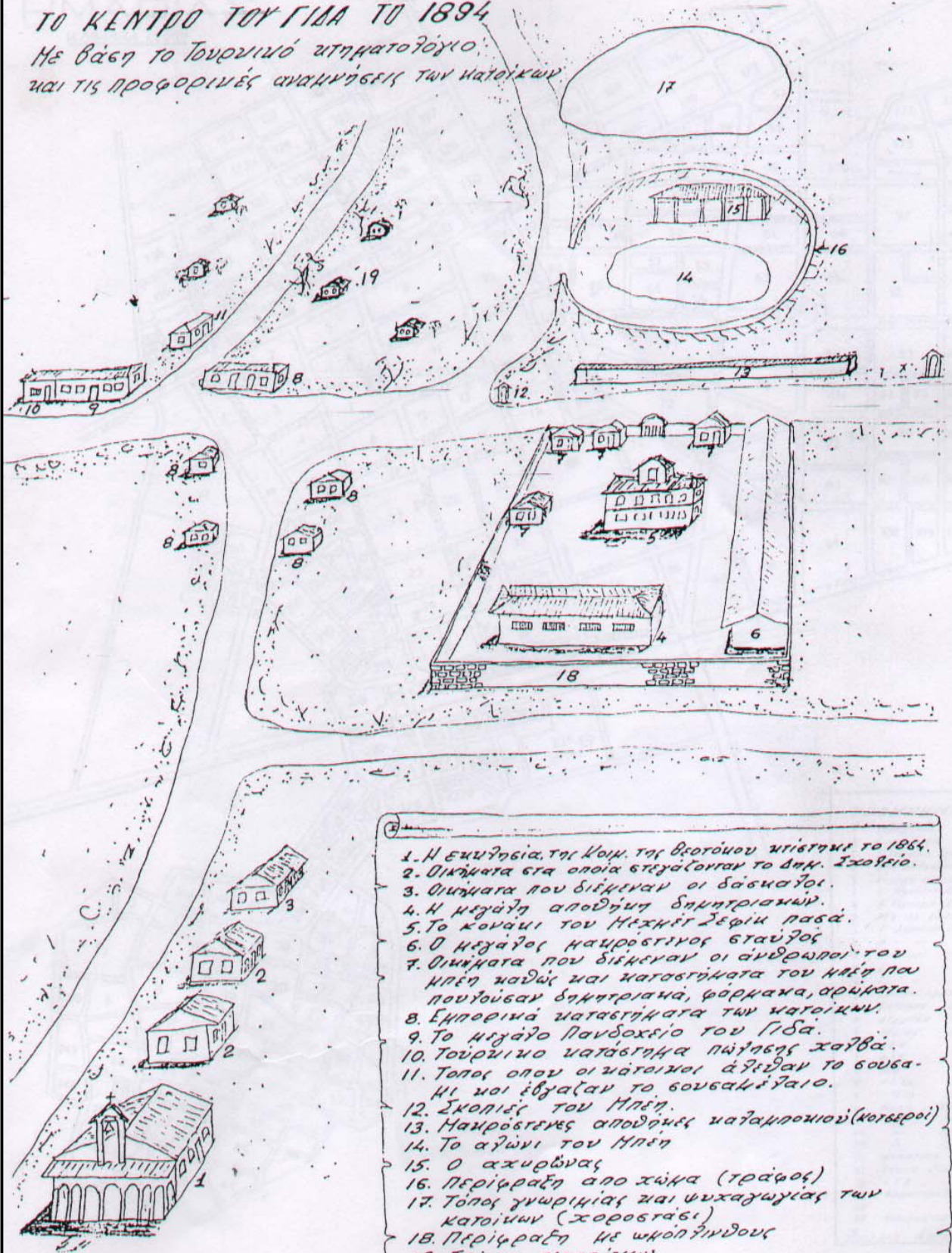
Στην τελευταία απογραφή του 1991 η Αλεξάνδρεια αριθμούσε περίπου 13.300 κατοίκους.

Σύμφωνα με την απογραφή αυτή, η πληθυσμιακή σύνθεση της Αλεξάνδρειας διαμορφώνεται ως εξής:

- Ντόπιοι γύρω στις 5.000 – 6.000
- Κάτοικοι από τη Δυτική Μακεδονία (Κοζάνη – Γρεβενά) περίπου 3.000
- Στη συνοικία των τσιγγάνων γύρω στις 2.000 – 2.500
- Στο υπόλοιπο περιλαμβάνονται πρόσφυγες από την Ανατολική Θράκη, Κολινδρινοί και αρκετοί Πόντιοι, καθώς και πολλοί άλλοι από διάφορα μέρη της Ελλάδας (υπάλληλοι κυρίως) και γενικότερα αστοί εγκατεστημένοι τα τελευταία χρόνια.

ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΟΥ ΓΙΔΑ ΤΟ 1894

Με βάση το Τουριστικό Υπηρεσιολόγιο
και τις προφορικές αναμνήσεις των κατοίκων



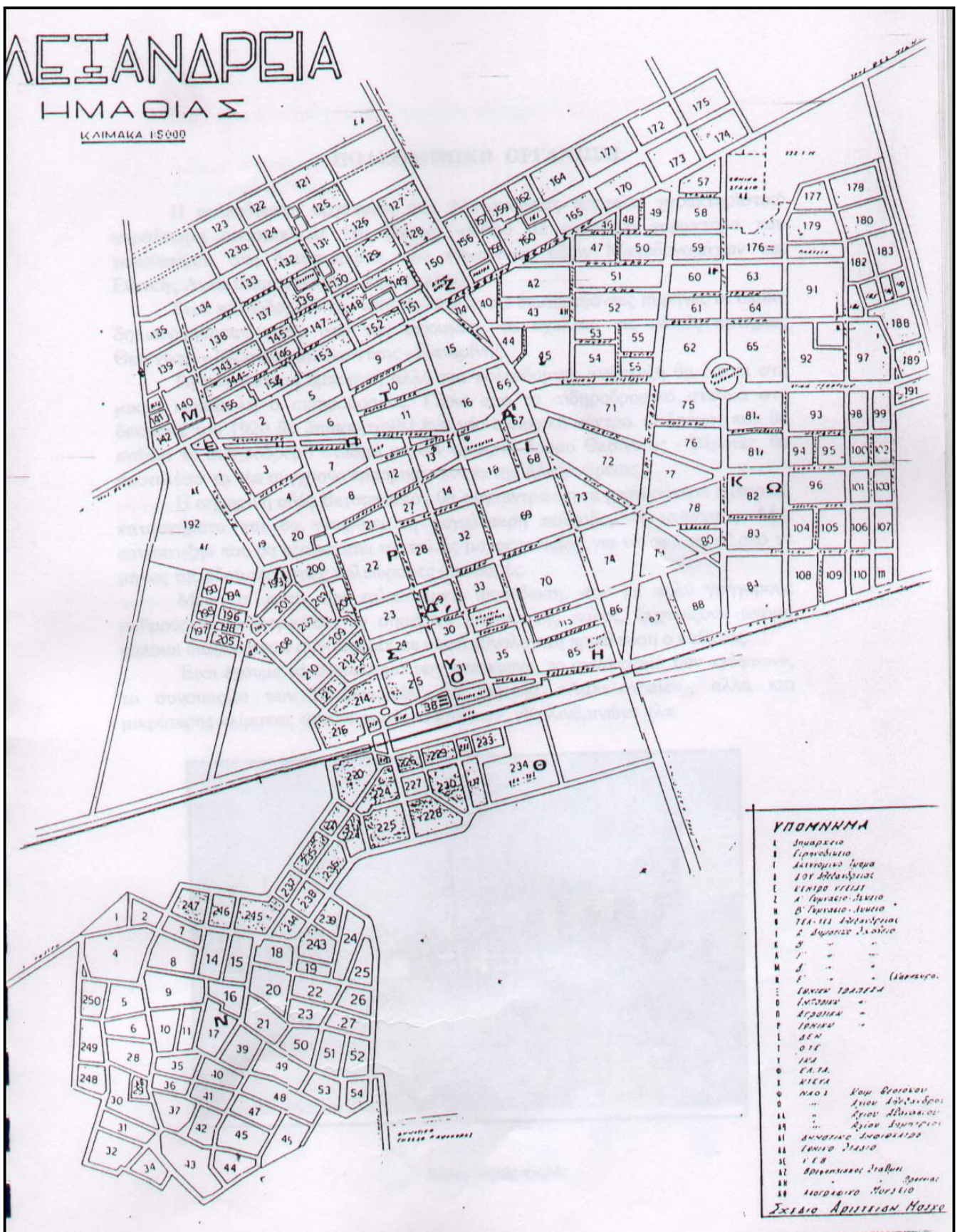
1. Η εκκλησία της Κοίμ. της Θεοτόκου κτίστηκε το 1864.
2. Οικία στα οποία στεγάσταν το Δημ. Σχολείο.
3. Οικία που διέμεναν οι δάσκαλοι.
4. Η μεγάλη αποθήκη δημητριακών.
5. Το κανάλι του Νεχρήτ Σερήκ παρά.
6. Ο μεγάλος μακρόστενος σταύρος.
7. Οικία που διέμεναν οι άνθρωποι του κλέη μαζί και καταστήματα του κλέη που πουλούσαν δημητριακά, φάρμακα, αρμάματα.
8. Εμπόρεια καταστήματα των κατοίκων.
9. Το μεγάλο Πανδοχείο του Γίδα.
10. Τουριστικό κατάστημα πώλησης χαρβά.
11. Τόπος όπου οι κάτοικοι άφειδαν το βουβαμί και έβραζαν το βουβακίτσιο.
12. Σκαριές του κλέη.
13. Μακρόστενες αποθήκες ματαμροσίου (καταβροί).
14. Το αγώνι του κλέη.
15. Ο αχυρώνας.
16. Περίφραξη από χώμα (τράφος).
17. Τόπος γυναικείας και ψυχαγωγίας των κατοίκων (χοροστάσι).
18. Περίφραξη με κηλοζίνδους.
19. Σπίτια κατοίκων.

Σχέδιο : ΑΡΜΟΣΧΟΛΟΝΙΑΣ

ΛΕΙΠΑΝΔΡΕΙΑ

ΗΜΑΘΙΑΣ

ΚΑΙΜΑΚΑ 1:5000



ΥΠΟΜΝΗΜΑ

- Α Συναρξία
- Β Επισκοπείο
- Γ Λαογραφικό Μουσείο
- Δ 101 Αθλητισμός
- Ε Κέντρο υγείας
- Ζ Α' Δημοτικό Σχολείο
- Η Β' Δημοτικό Σχολείο
- Θ 701-111 Αθλητισμός
- Ι Συναρξία Σχολείο
- Κ Σ
- Λ Σ
- Μ Σ
- Ν Σ (Ανεμόμυλος)
- Ξ ΤΑΧΕΙΟ ΤΡΑΠΕΖΙΩΝ
- Ο ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ
- Π ΑΓΡΟΤΙΚΑ
- Ρ ΙΩΝΙΑ
- Σ ΔΕΝ
- Τ ΟΥΕ
- Υ ΔΕΝ
- Φ Ε.Α.Τ.Α.
- Χ ΚΤΕΡΑ
- Ψ ΝΕΟΣ ΚΑΘ. ΒΡΑΧΙΟΝ
- Ω ΔΕΝ
- ΑΑ ΔΕΝ
- ΑΒ ΔΕΝ
- ΑΓ ΔΕΝ
- ΑΔ ΔΕΝ
- ΑΕ ΔΕΝ
- ΑΖ ΔΕΝ
- ΑΗ ΔΕΝ
- ΑΘ ΔΕΝ
- ΑΙ ΔΕΝ
- ΑΚ ΔΕΝ
- ΑΛ ΔΕΝ
- ΑΜ ΔΕΝ
- ΑΝ ΔΕΝ
- ΑΞ ΔΕΝ

ΣΧΕΔΙΟ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ

Η πολεοδομική οργάνωση της Αλεξάνδρειας αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα οικισμού με ένα βασικό κέντρο με εμπορικό χαρακτήρα που τοποθετείται στη διασταύρωση των σημερινών οδών Μακεδονομάχων και Εθνικής Αντίστασης (περιοχή Δημαρχείου)

Στον πολεοδομικό της ιστό εμφανίζονται δευτερεύοντες πυρήνες οι οποίοι δημιουργήθηκαν γύρω από την εκκλησία, τα σχολεία, τις οδικές αρτηρίες Θεσ/νίκης – Βέροιας και Θεσ/νίκης – Κατερίνης.

Τη μεγαλύτερη εμπορική αλλά και πολεοδομική ανάπτυξη θα δώσει στη μικρή κωμόπολη ο σιδηρόδρομος. Γύρω από το σιδηροδρομικό σταθμό στη δεκαετία του 1920 θα δημιουργηθεί ένα νέο εμπορικό κέντρο. Ο δρόμος που θα ενώσει το σιδηροδρομικό σταθμό με τον αμαξιτό δρόμο Θεσ/νίκης – Βέροιας, θα αποτελέσει το νέο σύγχρονο εμπορικό κέντρο της Αλεξάνδρειας.

Η σημερινή οδός Βετσοπούλου θα συγκεντρώσει τα περισσότερα εμπορικά καταστήματα και θα γνωρίσει τη μεγαλύτερη πολεοδομική ανάπτυξη. Μια «ανάπτυξη» που θα εξαφανίσει τις παλιές μονοκατοικίες, για να υψώσει σ' όλο το μήκος της οδού τεράστιες πολυώροφες οικοδομές.

Μέσα σ' αυτή την πολεοδομική ισοπέδωση, που με πολύ γρήγορους ρυθμούς θα διαμορφώσει το σημερινό κέντρο της πόλης, ξεχωρίζουν ακόμη κάποιοι διαφορετικοί συνοικισμοί με σαφή εθνολογική προέλευση ο καθένας.

Έτσι έχουμε το συνοικισμό των «ντόπιων», το συνοικισμό των «γύφτων», το συνοικισμό των Γρεβενιωτών – τα γνωστά «Αμπελοτόπια» - , αλλά και μικρότερης κλίμακας συνοικισμούς «Ποντίων», «Κολινδρινών» κλπ.

Στο Δήμο Αλεξάνδρειας λειτουργούν σήμερα:

Α/θμια εκπαίδευση

6 δημοτικά σχολεία

7 νηπιαγωγεία

1 ειδικό σχολείο

Β/θμια εκπαίδευση

2 γυμνάσια

2 γενικά λύκεια

1 τεχνικό – επαγγελματικό λύκειο

1 τεχνική – επαγγελματική σχολή

Με την πληθυσμιακή αύξηση και την επέκταση της πόλης έγινε έντονη η ανάγκη για την ανέγερση και άλλων ναών. Έτσι εκτός από το ναό της Κοίμησης της Θεοτόκου, οικοδομήθηκε και λειτουργεί ένας δεύτερος ναός, αυτός του Αγίου Αλέξανδρου, και στην περιοχή των ντόπιων ανεγείρεται ήδη ένας τρίτος στην περιοχή «Αμπελοτόπια», ενώ έχει εξαγγελθεί και η ανέγερση ενός τέταρτου ναού στην περιοχή του 3^{ου} Δημοτικού Σχολείου.

Οι πολιτιστικοί σύλλογοι που υπάρχουν δηλώνουν κι αυτοί τις διάφορες ομάδες πληθυσμών και την εγκατάστασή τους στην περιοχή.

Υπάρχουν οι σύλλογοι:

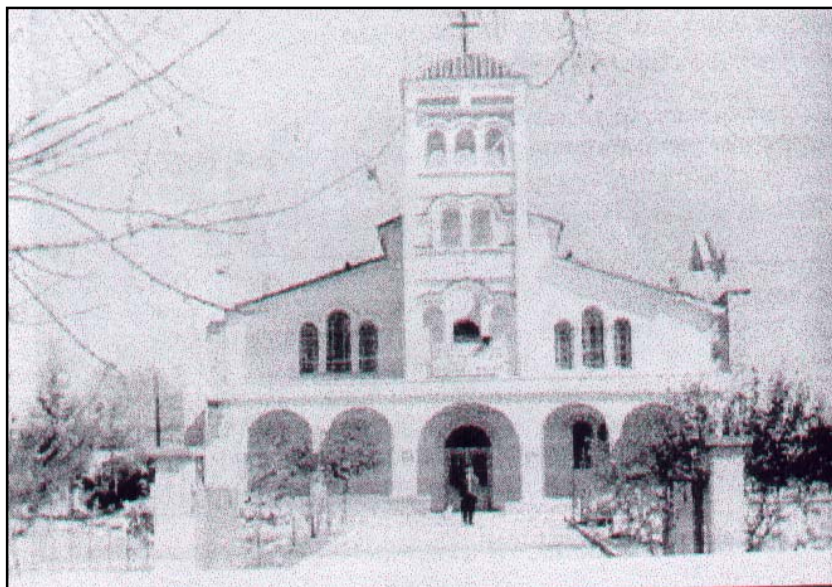
- Σύλλογος Ντόπιων « το Ρουμλούκι»
- Μουσικοχορευτικός όμιλος Αλεξάνδρειας – Περιχώρων
- Ποντίων
- Γρεβενιωτών «Θόδωρας Ζήκας»
- Σύλλογος Κοζάνης – Περιχώρων «ο Αμάραντος»
- Σύλλογος Σαρακατσαναίων
- Σύλλογος Μοναχιάδων – Γρεβενών

Οι δραστηριότητες των πολιτιστικών συλλόγων σε συνδυασμό με τις πρωτοβουλίες και εκδηλώσεις του Δήμου, δίνουν μια ξεχωριστή νότα στην καθημερινή ζωή των κατοίκων. Επίκεντρο των εκδηλώσεων το Αμφιθέατρο, αλλά και ο λεγόμενος «πεζόδρομος» στο κέντρο της πόλης.

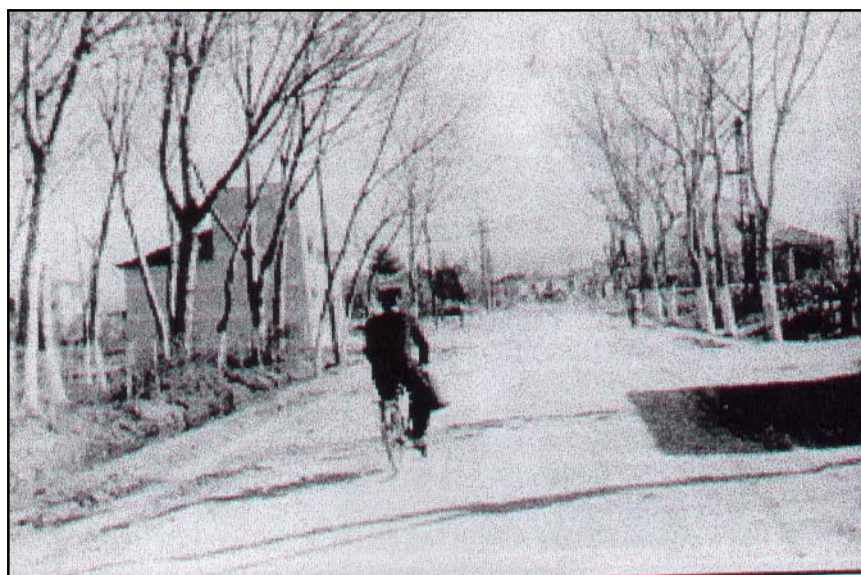
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΛΕΥΚΩΜΑ

Η Αλεξάνδρεια του χθες....

Φωτογραφίες από την έκδοση «ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ-Σιδηρόδρομος και πόλη»
Έκδοση Δήμου Αλεξάνδρειας, Σεπτ. 1994



*Η πρόσοψη της παλιάς εκκλησίας της Αλεξάνδρειας
λίγο πριν από την κατεδάφισή της.*

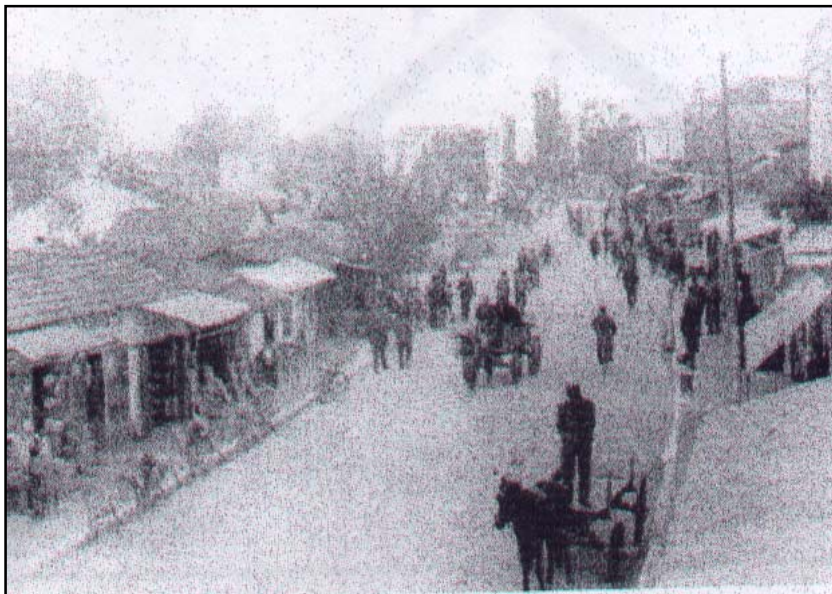


Άποψη του σημερινού πεζοδρομίου το 1959

Η Αλεξάνδρεια του χθες....

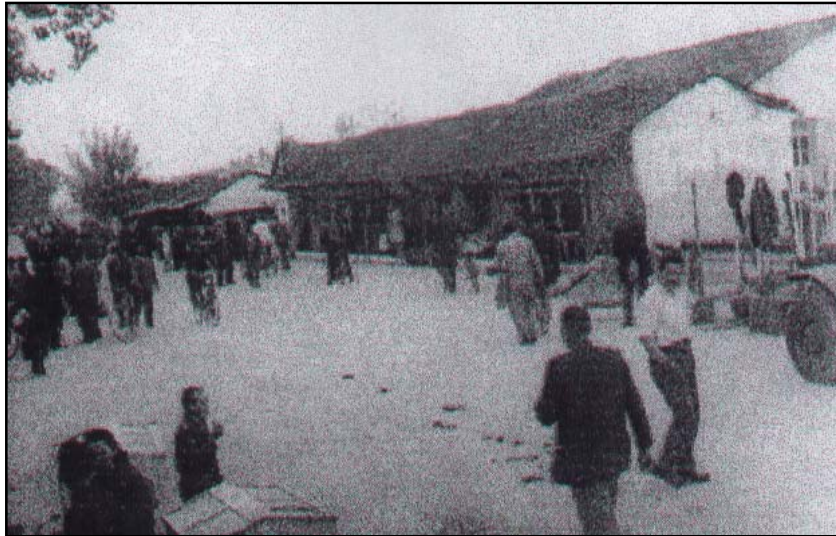


Ο χώρος του σημερινού «Ηρώου» στη δεκαετία του 1960

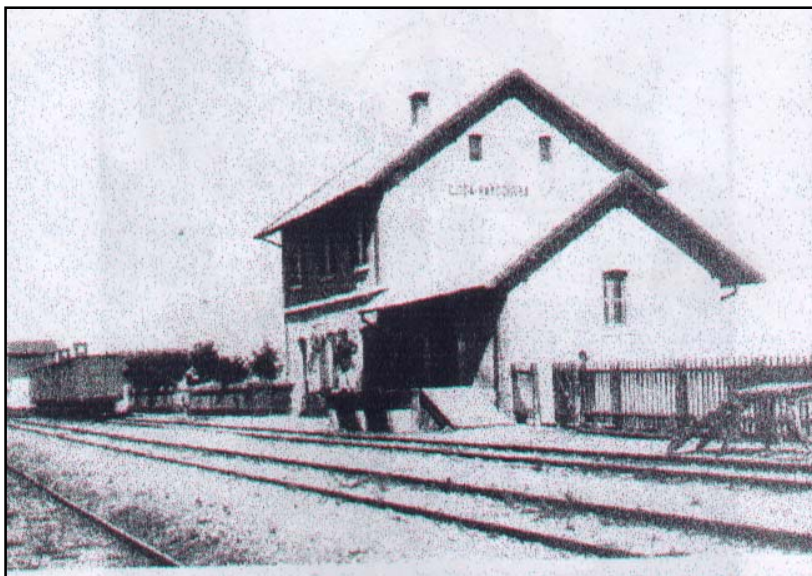


Ο χώρος της παλιάς δημοτικής αγοράς. Αριστερά στο βάθος διακρίνεται ο σιδηροδρομικός σταθμός

Η Αλεξάνδρεια του χθες....



Τα δημοτικά καταστήματα λίγο πριν την κατεδάφισή τους



*Σιδηροδρομικός σταθμός της Αλεξάνδρειας
σε φωτογραφία του 1894*

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΛΕΥΚΩΜΑ

Η Αλεξάνδρεια του σήμερα



Ιερός Ναός « Κοιμήσεως της Θεοτόκου »



*Ιερός Ναός « Αγίου Αλεξάνδρου»
Η Αλεξάνδρεια του σήμερα*



Σιδηροδρομικός Σταθμός



Οδός Βετσοπούλου

Η Αλεξάνδρεια του σήμερα



Δημαρχείο



Κτηνιατρείο

Η Αλεξάνδρεια του σήμερα



Κέντρο υγείας



Αμφιθέατρο

ΜΕΡΟΣ Β΄

ΤΡΟΠΟΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ



Στην προσπάθειά μας να καταγράψουμε το ρόλο του τόπου καταγωγής στις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων, συντάξαμε ένα ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ με θέμα:

«Διατροφικές συνήθειες», το οποίο, τα παιδιά της ομάδας ανέλαβαν να διανείμουν σε διάφορους κατοίκους της πόλης αλλά και των γύρω χωριών

1ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑΣ
Περιβαλλοντική εκπαίδευση

Υπεύθυνοι καθηγητές:
1. Αετόπουλος Αναστάσιος
2. Ζορπίδου Πελαγία
3. Μουλά Σουλτάνα
4. Χαραλαμπίκη Παρασκευή

ΘΕΜΑ: Διατροφικές συνήθειες

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΛΗΘΥΣΜΟ ΤΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑΣ

1. Ηλικία
2. Γένος: Άρρεν Θήλυ
3. Καταγωγή:
Καταγωγή γονέων: Πατέρας:
Μητέρα:
4. Πότε εγκατασταθήκατε στην Αλεξάνδρεια ;
Πρώτη εγκατάσταση οικογένειας
5. Το διαιτολόγιό σας περιλαμβάνει παραδοσιακά φαγητά;
ΝΑΙ ΟΧΙ
6. Ποιος τα μαγειρεύει;
μητέρα , πατέρας , γιαγιά , κάποιος άλλος
7. Ποια τα ονόματά τους (των φαγητών);
7α. ΦΑΓΗΤΑ
.....
.....
.....
.....
.....
.....
7β. ΓΛΥΚΑ
.....
.....
.....
.....
.....

7γ. Ποια από αυτά σας αρέσουν;

8. Μαγειρεύετε κάποια από αυτά;

ΝΑΙ ΟΧΙ

9. Αν ΝΑΙ πόσο συχνά;

.....
.....
.....
.....

10. Γιατί τα προτιμούν;

α. είναι υγιεινά

β. γίνονται εύκολα

γ. τα έχουν συνηθίσει

δ. τους θυμίζουν τον τόπο καταγωγής τους

ε. κάτι άλλο

11. Για την παρασκευή τους απαιτούνται ειδικά υλικά

ΝΑΙ ΟΧΙ

12. Εάν ΝΑΙ ποια;

.....
.....
.....
.....

* Ερώτηση που αφορά τα παιδιά της οικογένειας:

Τους αρέσουν τα παραδοσιακά φαγητά;

ΝΑΙ ΟΧΙ

Αν ΟΧΙ γιατί;
.....
.....
.....

Προαιρετικό

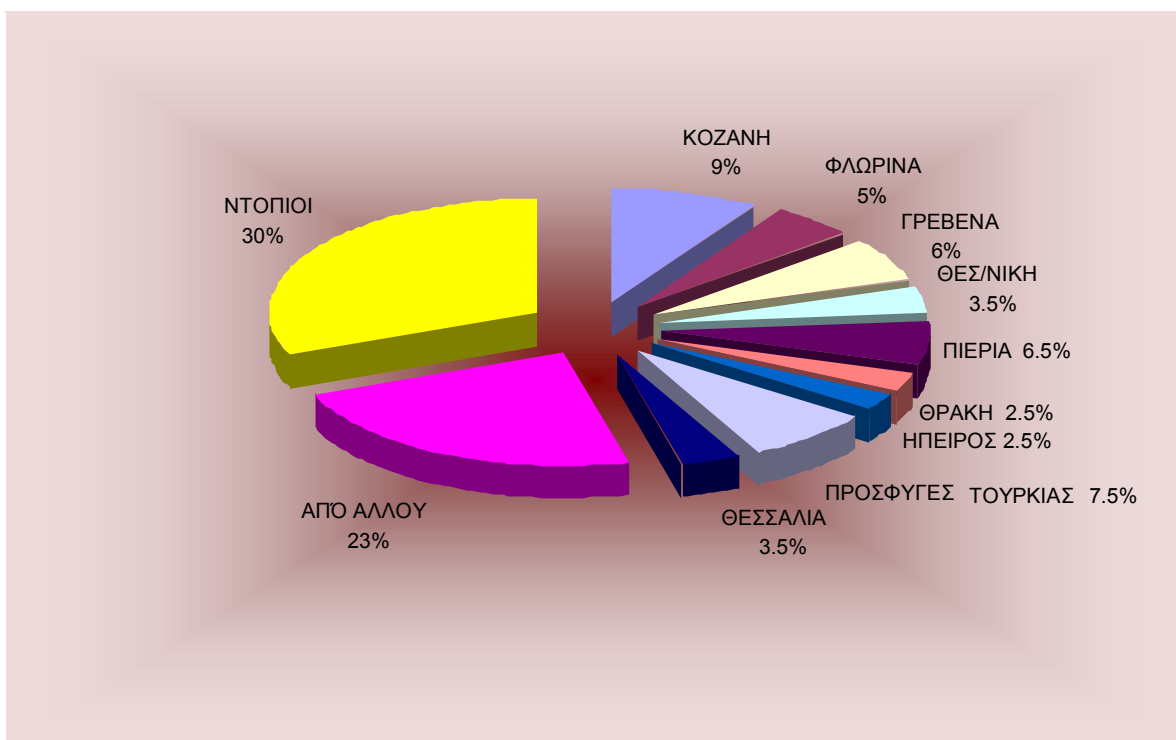
Παρακαλούμε περιγράψτε μας τη συνταγή του αγαπημένου σας φαγητού / γλυκού

α) Υλικά

β) Εκτέλεση



ΠΛΗΘΥΣΜΙΑΚΗ ΣΥΝΘΕΣΗ



Στην αναζήτηση στοιχείων για την εξαγωγή κάποιων συμπερασμάτων που θα καθοδηγούσαν τη μικρή μας έρευνα, φιλοδοξώντας να καταγράψουμε και κάποιες παραδοσιακές συνταγές φαγητών ή γλυκών, προσθέσαμε μια σελίδα με την ένδειξη «προαιρετικό» κάνοντας έκκληση στη φιλοτιμία και προθυμία όσων θα ήθελαν να βοηθήσουν.

Το δείγμα μας ήταν αρχικά 100 άτομα. Ανταποκρινόμενοι όμως στο ενδιαφέρον των παιδιών της ευρύτερης Περιβαλλοντικής Ομάδας τυπώσαμε και διανείμαμε άλλα 50 ερωτηματολόγια. Εγγενείς όμως δυσκολίες στην πορεία και παράγοντες άλλοι (απεργία καθηγητών, αποχώρηση πολλών παιδιών, καταλάγιασμα ενθουσιασμού) μας περιόρισαν τελικά σε ένα δείγμα 98 ατόμων.

Διαπιστώσεις – Συμπεράσματα
ΠΛΗΘΥΣΜΙΑΚΗ ΣΥΝΘΕΣΗ

Με βάση τα δεδομένα του ερωτηματολογίου προκύπτουν τα παρακάτω στοιχεία.
Το ψηφιδωτό των κατοίκων της περιοχής, όσον αφορά τον τόπο καταγωγής και την εγκατάστασή τους στην ευρύτερη περιοχή της Αλεξάνδρειας, έχει ως εξής:

| | | |
|------------------------------------|----------------------|------|
| Ντόπιοι (γεννημένοι στο Ρουμλούκι) | | 31% |
| Από άλλες γεωγραφικές περιοχές | | 23% |
| Περιοχή Κοζάνης | } Δυτ. Μακεδονία 20% | 9% |
| Περιοχή Γρεβενών | | 6% |
| Περιοχή Φλώρινας | | 5% |
| Πρόσφυγες Τουρκίας | | 7.5% |
| Κολινδρινοί – Πιερία | | 6.5% |
| Περιοχή Θεσσαλονίκης | | 3.5% |
| Πρόσφυγες Αν. Θράκης | | 2.5% |
| Θεσσαλία | | 3.5% |
| Ήπειρος | | 2.5% |

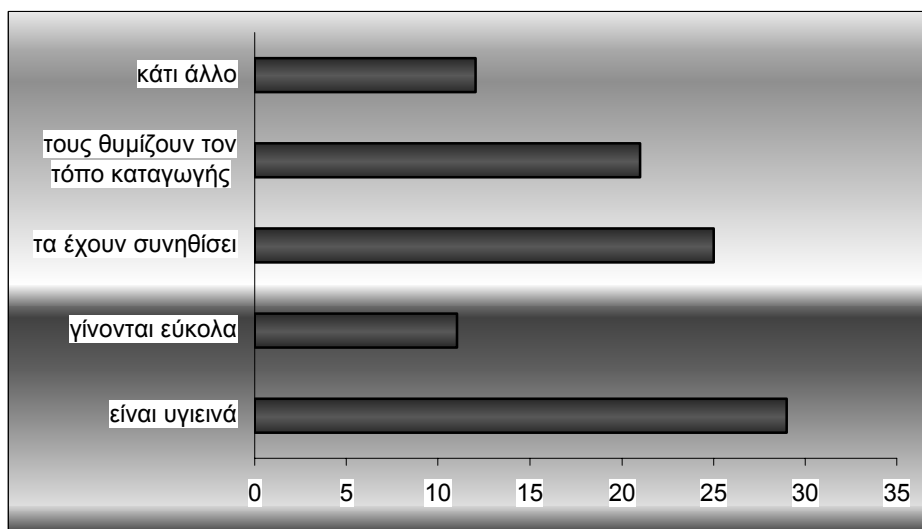
1. Κυρίαρχη είναι η πίτα. Πίτες κάθε είδους σε όλες τις ομάδες πληθυσμού που προέρχονται από το Ρουμλούκι (ντόπιοι), Δυτική Μακεδονία, Κεντρική Μακεδονία και Θράκη.
2. Μέσα στη εξέλιξη των πραγμάτων και των συνθηκών ένα σημαντικό δείγμα συγχέει τα «παραδοσιακά» φαγητά με άλλα, που αφορούν ευρωπαϊκή κουζίνα, αλλά έχουν ενσωματωθεί πια στην «οικογενειακή παράδοση».

Έτσι βλέπουμε να κυριαρχούν – ιδιαίτερα στα γλυκά – ξενόφερτα εδέσματα και να παίρνουν τον παραδοσιακό μανδύα. Τέτοια γλυκά είναι τα διάφορα είδη των κέικ, μηλόπιτες, τούρτες σοκολατίνες, πουτίγκες, προφιτερόλ και συνυπάρχουν δίπλα στα διάφορα γλυκά του κουταλιού και των ανατολίτικων σιροπιαστών.

Ξεχωρίζοντας ανάμεσα στις επαναλήψεις, καταγράψαμε τα εξής:

- α. Χρόνος εγκατάστασης πληθυσμών
- β. Παραδοσιακές ελληνικές οικογένειες (μαγειρεύει η μητέρα)
- γ. Λόγοι προτίμησης παραδοσιακών φαγητών.

Γιατί οι κάτοικοι της Αλεξάνδρειας και των γύρω χωριών προτιμούν τα παραδοσιακά φαγητά



| | |
|----------------------------------|-----|
| Τα προτιμούν γιατί είναι υγιεινά | 29% |
| κάνονται εύκολα | 11% |
| τα έχουν συνηθίσει | 25% |
| τους θυμίζουν τον τόπο καταγωγής | 21% |
| κάτι άλλο | 12% |

ΜΕΡΟΣ Γ΄

ΤΡΟΠΟΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ



ΠΙΤΕΣ

| | |
|---------------|---------------|
| Γαλατόπιτα | Ρυζόπιτα |
| Κρεατόπιτα | Σουσαμόπιτα |
| Κρμμυδόπιτα | Στριφτόπιτα |
| Λαχανόπιτα | Τραχανόπιτα |
| Μελιτζανόπιτα | Τσουκνιδόπιτα |
| Μπομπότα | Τυρόπιτα |
| Πασπαλόπιτα | Φανουρόπιτα |
| Πρασόπιτα | Χαλουμόπιτα |
| Πιπερόπιτα | χυλόπιτα |

Παρατήρηση:

Μεγάλη ποικιλία σε πίτες. Τα παλαιότερα χρόνια στην περιοχή του Γιδά – Ρουμλουκιού απαραίτητα έφτιαχναν πίτα το βράδυ του Σαββάτου

ΓΛΥΚΑ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ

| | |
|-------------------|--------------|
| Εκμέκ παγωτό | ντοματάκι |
| Καΐσι | Πορτοκάλι |
| Κολοκύθι(ριτσέλι) | Ροδάκινο |
| Κυδώνι | Ρυζόγαλο |
| Μανταρίνι | Σταφύλι |
| Μαστίχα | Σύκο |
| Μελιτζανάκι | τριαντάφυλλο |

ΓΛΥΚΑ ΤΑΨΙΟΥ

| | |
|--------------------------------------|----------------------|
| Δάχτυλα | Μηλόπιτα |
| Κανταΐφι | Μπακλαβάς |
| Καρυδόπαστα /καρυδόπιτα | Ραβανί |
| Κατμερλιά | Σαλιάρες ή σαλιάρα |
| Κουλουράκια με λίγδα (χοιρινό λίπος) | Σαραγλί ή σαραλί |
| Κουραμπιέδες | Σιμιγδαλένιος χαλβάς |
| Λαγκίτες (γλυκό ταψιού) | Τσουρέκι |
| Μελαχρινό | Φλαούνες |
| Μελομακάρονα | φοινίκια |

Στο ερωτηματολόγιό μας αναφέρθηκαν επίσης και τα γλυκά τα οποία δεν θεωρήσαμε «παραδοσιακά» όπως:

Ροζάκια, σοκολατίνες, κέικ διαφόρων ειδών, μυρμιγκάτο, τούρτες διάφορες, τάρτες, μιλφέιγ, σαρλότες, προφιτερόλ, πάστες, πουτίγκες και κορμός.

ΦΑΓΗΤΑ

| | |
|---------------------------------------|-------------------|
| Αρακάς | Μπουμπάρι |
| Αρνάκι κλειστό | Νταζούλα |
| Αρνάκι με κρεμμύδια | Παπουτσάκια |
| Βαρένικα | Πατσάς |
| Γεμιστά | Παστίσιο |
| Γιουβέτσι | Πασχαλινό |
| Ιμάμ | Περέκ |
| Ισλί | Πισία |
| Καλαμαράκια γεμιστά | Πλιγούρι |
| Κατσαμάκι | Πράσα – χοιρινό |
| Κατσίκι ψητό | Σεφταλιές |
| Κοκορέτσι | Σορβάς |
| Κοτόπουλο γεμιστό | Σουτζουκάκια |
| Κουκιά | Τηγανιά (χοιρινό) |
| Κους – κους | Τουρλού |
| Κουρκούτι (με κεφτέδες
-κοτόπουλο) | Τραχανόσουπα |
| Λαχανιά | Φακές |
| Λαχανοντολμάδες | Φασόλια |
| Λαχματζίου | Χαβίτσι |
| Μακαρόνια | Χαψοπούλια |
| Μαύρα λάχανα | Χταπόδι σιφάδο |
| Μπιφτέκια | Ψάρια |
| μουσακάς | |

Κλειστό αρνάκι με κρεμμύδια στο φούρνο

Παραδοσιακό φαγητό για το πασχαλινό τραπέζι στην ευρύτερη περιοχή Αλεξάνδρειας – Περιχώρων, στο γνωστό Ρουμλούκι.

Υλικά

| | |
|--------------------------|-------------------------------|
| ½ αρνί | 1 εντεριά |
| 2 κιλά κρεμμύδια πράσινα | δυόσμο |
| ½ κιλό ρύζι | λάδι |
| 1 συκωταριά | πιπέρι (κόκκινο-μαύρο), αλάτι |

Εκτέλεση

Αφού ζεματίσουμε την εντεριά και τη συκωταριά, τα ψιλοκόβουμε και τα ανακατεύουμε με τα κρεμμυδάκια που τα έχουμε πλύνει και ψιλοκόψει. Παίρνουν μια βράση και ρίχνουμε τα υλικά εκτός από το ρύζι, που το ρίχνουμε στο τέλος, Σ' ένα μεγάλο ταψί βάζουμε το αρνάκι (αλατισμένο και με κόκκινο πιπέρι) στη μέση και γύρω – γύρω συμπληρώνουμε και το ανάλογο νερό και σκεπάζουμε το ταψί με δύο κεραμίδες)καλά πλυμένες)

Καίμε το φούρνο (παραδοσιακό φούρνο στην αυλή) αρκετή ώρα και όταν κοκκινίσει καλά βάζουμε το ταψί και κλείνουμε με λάσπη την πόρτα του φούρνου για να μην περνάει καθόλου αέρας. Το φούρνισμα γίνεται το βράδυ του Μ. Σαββάτου και ανοίγουμε το φούρνο την Κυριακή του Πάσχα.

Κοτόπουλο νεμιστό

Υλικά

| | |
|--------------------|-----------------------------|
| 1 κοτόπουλο μέτριο | μπαχαρικά |
| 1 κρεμμύδι | αλάτι |
| 1 κούπα ρύζι | λάδι |
| 1 κούπα σταφίδες | 2 κούπες αλεύρι για τη ζύμη |

Εκτέλεση

Καβουρδίζουμε το κρεμμύδι, μετά τα εντόσθια από το κοτόπουλο, το ρύζι, τις σταφίδες και στο τέλος ρίχνουμε τα μπαχαρικά. Πλένουμε καλά το κοτόπουλο, γεμίζουμε την κοιλιά με τα υλικά που καβουρδίσαμε, την ράβουμε και το τοποθετούμε στην κατσαρόλα βάζοντας λίγο νερό. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και την κλείνουμε γύρω – γύρω καλά με ζυμάρι, για να μην φύγει ο ατμός και να διατηρήσει το φαγητό τους χυμούς και το άρωμά του.

Λαχανόπιτα

Υλικά

| | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 3 φλιτζάνια του τσαγιού | 4 φλιτζάνια γάλα |
| καλαμποκίσιο αλεύρι | 2 φλιτζάνια ελαιόλαδο |
| 1 ½ κιλό χόρτα άγρια και ήμερα | 1 φλιτζάνι τριμμένο τυρί φέτα |

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε, πλένουμε πολύ καλά και ψιλοκόβουμε μέσα σε λεκάνη τα χόρτα. Τα αλατίζουμε, τα τρίβουμε να μαραθούν και τα στίβουμε, να φύγουν τα υγρά τους. Στη λεκάνη με τα χόρτα ρίχνουμε το ένα φλιτζάνι λάδι και το τυρί. Λαδώνουμε το ταψί μας, στρώνουμε το μισό καλαμποκίσιο αλεύρι, το βρέχουμε με τα δύο φλιτζάνια γάλα και με το ½ φλιτζάνι λάδι και περιμένουμε 5 λεπτά να μαλακώσει το αλεύρι. Απλώνουμε τα χόρτα στο ταψί, το πασπαλίζουμε με το υπόλοιπο καλαμποκίσιο αλεύρι και ρίχνουμε το υπόλοιπο γάλα και λάδι. Αφήνουμε την πίτα 15 λεπτά να φουσκώσει το αλεύρι της. Την πασπαλίζουμε με λίγη φέτα και την ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 1 ώρα περίπου.

Λαγυματζίου

Υλικά

| | |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| 1280 γρ. Κιμά (ανάμεικτο) | 4 κουταλιές βούτυρο σπρέι λιωμένο |
| 6-8 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο | 1280 γρ. Ντομάτες κόκκινες τριμμένες |
| 640 γρ. Κρεμμύδια ψιλοκομμένα | 2 δέσμες μαϊντανό ψιλοκομμένο |
| πιπέρι κόκκινο ή καγιέν | 2 κουταλιές τοματοπολτό |
| αλατοπίπερο | |

Για τη ζύμη: 250 γρ. ψωμιού

Εκτέλεση

Γέμιση. Ανακατέψτε όλα τα υλικά μαζί σε ένα σκεύος καλά, έτσι ώστε να γίνει μια ομοιόμορφη μάζα.

Φύλλο. Τη ζύμη για το φύλλο θα τη βρείτε έτοιμη στα φουρνάρικα. Ανοίξτε πολύ λεπτό φύλλο με στρογγυλό σχήμα διαμέτρου 5-6 ιντσών. Βάζετε τις πίτες σε βουτυρωμένη λαμαρίνα και με ένα κουτάλι πάνω από κάθε πίτα βάζετε λεπτή στρώση από γέμιση να καλύπτει όλη την επιφάνεια της πίτας. Τα ψήνετε σε δυνατό φούρνο. Συνοδεύεται με μπόλικο λεμόνι.

Η δοσολογία είναι για 30-35 λαχματζίου.

Μαύρα φασόλια με λάχανα

Υλικά

Αλεύρι καλαμποκίσιο ή καβουρδισμένο από το φούρνο

Φασόλια τσαγκλιά (χρωματιστά)

Καυτερά τσούτσκα (κόκκινη πιπεριά καυτερή)

Λάδι (ελαιόλαδο)

αλάτι

Εκτέλεση

Βράζουμε τα φασόλια. Αργότερα προσθέτουμε τα μαύρα λάχανα ψιλοκομμένα και μόλις αρχίσουν να μαραγκιάζουν, ρίχνουμε το αλάτι, το καυτερό (τσούτσκα) και στο τέλος το αλεύρι το καλαμποκίσιο μαζί με το λάδι και το βράζουμε για άλλα 5 λεπτά.

Το φαγητό μας είναι έτοιμο.

Μπουμπιάο

Υλικά

Χοιρινό έντερο

μαϊντανός, μαύρο πιπέρι, λίγο κόκκινο πιπέρι

Κρέας στουμπισμένο ή σε κιμά

λίγη ρίγανη

Ρύζι

κρεμμύδι

Αλάτι

λάδι ή βούτυρο

Εκτέλεση

Τρίβουμε το κρεμμύδι και το ρίχνουμε μαζί με το λάδι στην κατσαρόλα. Τα καβουρντίζουμε, ενώ στη συνέχεια καβουρντίζουμε το κρέας. Μετά ρίχνουμε όλα τα μπαχαρικά και μόλις πάρουν μία βράση, ρίχνουμε το ανάλογο νερό. Αφού βράσει και αυτό ρίχνουμε το ρύζι. Το ανακατεύουμε λίγο και τα βγάζουμε από τη φωτιά. Αφού έχουμε καθαρά τα έντερα, παίρνουμε ένα χωνί, το βάζουμε σε μία άκρη του εντέρου και το γεμίζουμε με τη γέμιση. Όμως δεν γεμίζουμε ως πάνω το ρύζι γιατί θα φουσκώσει. Αφού το γεμίσουμε, πριν το ψήσουμε, θα πρέπει να δεθούν οι άκρες του εντέρου. Αφού το δέσουμε, το βάζουμε στο ταψί και ρίχνουμε ακόμα λίγο νερό, αλάτι και πιπέρι μαύρο. Βάζουμε το ταψί στην κουζίνα, που πρέπει ήδη να είναι ζεστή στους 200 C. Αφού ροδίσει το έντερο από τη μια μεριά, το γυρνάμε για να ψηθεί και από την άλλη μεριά. Αφού ψηθεί, κόβουμε το έντερο κομματάκια και το σερβίρουμε.

Ντολιιάδες με λάχανο (σαουιάδες)

Υλικά

| | |
|------------------------------|------------------|
| 1 μεγάλο λάχανο | μαϊντανός |
| 1 κιλό κιμά | αλάτι και πιπέρι |
| 1 φλιτζάνι κρεμμύδι τριμμένο | ½ λάδι |
| ½ φλιτζάνι ρύζι | 1 φλιτζάνι νερό |
| αλατοπίπερο | |

Εκτέλεση

Πρώτα πλένουμε το λάχανο. Μετά το βάζουμε σε μια μεγάλη κατσαρόλα και το βράζουμε, ώσπου να μαλακώσουν τα φύλλα. Τα βγάζουμε και τα αφήνουμε να κρυώσουν.

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά. Στον πάτο της κατσαρόλας στρώνουμε λίγα φύλλα από το λάχανο. Τυλίγουμε τα φύλλα από τη γέμιση σε μικρά ντολμαδάκια, σα μεζεδάκια. Τα αραδιάζουμε στην κατσαρόλα το ένα δίπλα στο άλλο. Ρίχνουμε ζεστό νερό, λίγο βούτυρο και αλάτι και τα βράζουμε. Επάνω από τα σαρμαδάκια βάζουμε ένα πιάτο ανάποδα, για να τα πατάει. Μετά όταν είναι έτοιμο, χτυπάμε αυγολέμονο (2 αυγά και 1 χυμό λεμονιού) Το φαγητό να έχει ζουμί.

Τουρλού

Υλικά

| | |
|-------------|---------------|
| λάδι | φασολάκια |
| λαχανικά | πατάτες |
| κρεμμύδια | μαϊντανός |
| ντομάτες | σκόρδο |
| μελιτζάνες | πιπέρι, αλάτι |
| κολοκυθάκια | |

Εκτέλεση

Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι με το λάδι. Έχουμε πλύνει όλα τα υλικά. Τα μαραίνουμε λίγο. Τα τσιγαρίζουμε και ρίχνουμε ντομάτα, αλάτι, πιπέρι, σκόρδο και μαϊντανό. Βάζουμε λίγο νερό και τα αφήνουμε να βράσουν.

Τσουκνίδες

Φαγητό με θεραπευτικές και διαιτητικές ιδιότητες

Υλικά

1 ½ κιλό τσουκνίδες

1 ½ φλιτζάνι αλεύρι

5 σκελίδες σκόρδο

λίγος δυόσμος

αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

Ζεματάμε τις τσουκνίδες, τις στραγγίζουμε, τις χτυπάμε καλά ώσπου να λιώσουν ρίχνοντας και το αλεύρι σιγά - σιγά, χωρίς να σταματήσουμε το χτύπημα.

Προσθέτουμε το σκόρδο φιλοκομμένο, το δυόσμο, το αλάτι, το πιπέρι και συνεχίζουμε να τα χτυπάμε. Ρίχνουμε ένα φλιτζάνι από το ζουμί του, ζεματίζουμε τις τσουκνίδες, ανακατεύουμε λιγάκι και το ξαναβάζουμε στη φωτιά να πάρει μια βράση. Το αφήνουμε να κρυώσει και το σερβίρουμε.

Σημείωση. Είναι πολύ παλιά συνταγή διαίτας και έχει θεραπευτικές ιδιότητες.

Πασγαλιάτικο αρνί (ή κλειστό Καυποχώρι Ημαθίας)

Υλικά

Μισό αρνί

ένα ποτήρι ρύζι

Πράσινα κρεμμυδάκια

αλάτι

Μια εντεριά αρνίσια

πιπέρι (κόκκινο – μαύρο)

Μια συκωταριά αρνίσια

1 ποτήρι νερό

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε τα κρεμμυδάκια και τα κόβουμε σε μικρά κομματάκια. Τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα να ζεματιστούν και τ' αφήνουμε να στραγγίσουν καλά. Αφού στραγγίσουν, τα βάζουμε σε ένα ταψί και βάζουμε τα υπόλοιπα υλικά. Η συκωταριά πρέπει να είναι βρασμένη και κομμένη σε μικρά κομματάκια. Τα έντερα πρέπει να τα γυρίσουμε προσεχτικά, να τα πλύνουμε πολύ καλά, να τα βράσουμε και τέλος να τα κόψουμε σε μικρά κομματάκια. Αφού τοποθετήσουμε τα υλικά στο ταψί όλα μαζί, βάζουμε από πάνω το αρνί. Όλα αυτά τα σκεπάζουμε με ένα αλουμινόχαρτο και είναι έτοιμα για να τα ψήσουμε στον παραδοσιακό φούρνο.

Τραχανόσουπα

Υλικά

| | |
|---------------------|-----------------|
| Μισή κατσαρόλα νερό | τυρί τριμμένο |
| 1 φλιτζάνι λάδι | 1 πιάτο τραχανά |
| λίγο αλάτι | |

Εκτέλεση

Βράζουμε όλα τα υλικά μαζί σε σιγανή φωτιά, προσέχοντας μην κολλήσει το φαγητό. Ανακατεύουμε με ξύλινο κουτάλι.

Τσουρβάς

Υλικά

| | |
|----------------------------------------------|---------------------------------------|
| 3 κιλά νερό | 2 κουταλιές της σούπας φρέσκο βούτυρο |
| 1 κιλό σουσμέ(στραγγιστό γιαούρτι) | 1 πρέζα δυόσμος |
| 1 ποτήρι σιπόρουζο(αλεσμένο σιτάρι πλιγούρι) | αλάτι |

Εκτέλεση

Σε βαθιά κατσαρόλα βάζουμε όλο το νερό με λίγο αλάτι και το αφήνουμε να πάρει βράση σε μέτρια φωτιά. Ρίχνουμε το σιπόρουζο, ανακατεύοντας διαρκώς με ξύλινη κουτάλα για να μη σβολιάσει και φουσκώσει. Όταν μαλακώσει αρκετά, κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά για να κρυώσει. Με την κουτάλα παίρνουμε λίγο – λίγο νερό και διαλύουμε το γιαούρτι σε βαθύ μέρος. Όταν το διαλύσουμε καλά, το ρίχνουμε προσεχτικά στην κατσαρόλα ανακατεύοντας συνέχεια για να μην κόψει. Καίμε το βούτυρο, ρίχνουμε το δυόσμο και το αδειάζουμε στο φαγητό.

Σουρβάς

Υλικά

| | |
|------|----------|
| ρύζι | ρίγανι |
| λάδι | γιαούρτι |

Εκτέλεση

Βάζουμε το νερό στην κατσαρόλα και όταν βράσει ρίχνουμε το ρύζι. Τσιγαρίζουμε το λάδι με τη ρίγανη, ενώ στη συνέχεια κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και ρίχνουμε το ρύζι. Αφού κρυώσει λίγο ρίχνουμε και το γιαούρτι.

Φασολάδα

Υλικά

| | |
|----------------------|---------|
| 1 ½ κιλό φασόλια | σέλινο |
| 1 φλιτζάνι λάδι | αλάτι |
| 1 μεγάλο κρεμμύδι | πιπέρι |
| 2 καρότα σε κομμάτια | ντομάτα |

Εκτέλεση

Μουσκέουμε τα φασόλια από το βράδυ. Τα στραγγίζουμε και τα πλένουμε. Τα βάζουμε να βράσουν όλα μαζί με το λάδι, το κρεμμύδι, το καρότο, και το σέλινο. Όταν μαλακώσουν, χωρίς να βράσουν εντελώς, ρίχνουμε τη ντομάτα, το αλάτι και το πιπέρι. Αν χρειαστεί, ρίχνουμε κι άλλο νερό, ανάλογα με το πόσο ζουμί θέλουμε.



ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΛΥΚΩΝ

Μελουσακάρονα

Υλικά

| | |
|---------------------------|--------------------------------------------|
| 1 κιλό λάδι | 1 κουτάλι του γλυκού κανέλα |
| 2 ποτήρια πορτοκάλι | 1 κουτάλι του γλυκού γαρύφαλλο κοπανισμένο |
| 2 ποτήρια σταχτόνερο | |
| 1 κουτάλι του γλυκού σόδα | |

Εκτέλεση

Βάζουμε όλα τα υλικά στη λεκάνη και τα ανακατεύουμε με όσο αλεύρι πάρει. Ύστερα τα σχεδιάζουμε σε οβάλ μπαλίτσες και τα χαράζουμε με το πιρούνι. Τα τοποθετούμε στο ταψί και τα ψήνουμε στους 200 °C.

Σιρόπι: 3 ποτήρια ζάχαρη
2 ποτήρια μέλι
1 ποτήρι νερό

Μπακλαβάς

Υλικά

| | |
|----------------------|---------------------|
| 1 κιλό μπακλαβά | 1 ½ λιωμένο βούτυρο |
| 700 γρ. καρύδια | σιρόπι |
| 3 παξιμάδια τριμμένα | 2 κιλά ζάχαρη |
| κανέλλα | 1 λεμόνι |
| 1 φλιτζάνι ζάχαρη | 5 ποτήρια νερό |

Εκτέλεση

Βάζουμε τα καρύδια κοπανισμένα σε ένα μπολ και προσθέτουμε τη ζάχαρη, την κανέλλα και τη φρυγανιά. Στη συνέχεια βάζουμε λιωμένο βούτυρο στο ταψί και ένα βουτυρωμένο φύλλο. Συνεχίζουμε έτσι και αφού γίνουν 4 – 5, αρχίζουμε και βάζουμε φύλλο και γέμιση (με καρυδοψίχα, ζάχαρη, φρυγανιά και κανέλλα). Όταν τελειώσουν τα φύλλα και η γέμιση, βουτυρώνουμε τα πάνω φύλλα. Κόβουμε προσεχτικά σε μπακλαβωτά κομμάτια και αν θέλουμε, μπήγουμε σε κάθε κομμάτι ένα γαρύφαλλο. Ψήνουμε για 40 περίπου λεπτά στους 180 °C.

Όταν έρθει η ώρα για το σιρόπι, το οποίο βράζουμε για τουλάχιστον 5 λεπτά, προσέχουμε το ένα να είναι κρύο και το άλλο ζεστό. Ή κρύο το γλυκό και ζεστό το σιρόπι ή αντίθετα.

Σαοανλί

Υλικά

| | |
|-------------|---------|
| αλεύρι | σουσάμι |
| σουσαμόλαδο | κανέλα |
| καρύδια | ζάχαρη |

Για το σιρόπι: 4 ποτήρια νερό και 4 ποτήρια ζάχαρη

Εκτέλεση

Αρχικά ζυμώνουμε το ζυμάρι, προσθέτοντας λίγο αλάτι και αφού έχουμε ετοιμάσει τη ζύμη, ανοίγουμε πολύ ψιλά φύλλα. Πασπαλίζουμε το φύλλο με σουσαμόλαδο και αφού έχουμε ετοιμάσει χοντροκοπανισμένα καρύδια ανακατεμένα με κανέλα και ζάχαρη, παίρνουμε με το χέρι και ρίχνουμε σε όλο το φύλλο. Τέλος τυλίγουμε το φύλλο σαν κουλούρι με όλα τα υλικά και το βάζουμε στο κέντρο του ταψιού σε σχήμα κύκλου. Κάνουμε το ίδιο μέχρι να γεμίσει το ταψί. Ψήνουμε στους 200 °C. Αφού ξεροψηθεί, το αφήνουμε να κρυώσει και περιχύνουμε το σιρόπι.

Σαοαλί

Υλικά

| | |
|------------------|-------------|
| 1 φλιτζάνι νερό | λίγη κανέλα |
| 1 πρέζα αλάτι | καρυδόψυχα |
| αλεύρι όσο πάρει | |

Για το σιρόπι:

| | |
|--------------------|-------------------------|
| 5 φλιτζάνια νερό | 1 κουταλάκι χυμό λεμόνι |
| 4 φλιτζάνια ζάχαρη | 1 βανίλια |
| 1 φλούδα λεμονιού | |

Εκτέλεση

Ετοιμάζουμε την ζύμη με το νερό, το αλάτι και το αλεύρι. Κατόπιν ανοίγουμε φύλλο και το λαδώνουμε. Στη συνέχεια κόβουμε το φύλλο σε μικρά κομμάτια, ρίχνουμε επάνω λίγη καρυδόψυχα τριμμένη και κανέλλα, τα τυλίγουμε σε ρολό και τα στρώνουμε στο ταψί. Τα ψήνουμε στους 200 °C. Στο μεταξύ, έχουμε έτοιμο το σιρόπι για να το ρίξουμε μόλις βγάλουμε το ταψί.

Το σιρόπι, για να ετοιμαστεί, βράζεται για 5 λεπτά και άλλα 5 αφού ρίξουμε τη φλούδα με το χυμό.

Σύκο νλυκό

Υλικά

| | |
|-----------------------------|--------------------|
| 30 κομμάτια σύκα | 4 φλιτζάνια νερό |
| 1 κουταλιά ξινό | ½ φλιτζάνι γλυκόζη |
| 1 μικρό κομμάτι γαλαζόπετρα | λίγη βανίλια |
| ασβεστόνερο | |

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε τα σύκα και τα βάζουμε μέσα στο ασβεστόνερο 1 με 1 ½ ώρα. Τα στραγγίζουμε και τα πλένουμε πολλές φορές. Μετά τα ζεματάμε 2-3 φορές για να μην πικρίζουν. Τα τρυπάμε με μια φουρκέτα και τα πατάμε για να φύγει το νερό. Τα βάζουμε αργότερα μέσα σε νερό με μια κουταλιά ξινό και γαλαζόπετρα. Τα αφήνουμε 1 ώρα. Τα στραγγίζουμε, ενώ στη συνέχεια βάζουμε τη ζάχαρη στο νερό να βράσει και ρίχνουμε μέσα τα σύκα. Τα βράζουμε 15 λεπτά. Την άλλη μέρα τα δίνουμε πάλι μια βράση, ώσπου να δέσει το σιρόπι.

Τσιριντά

Υλικά

| | |
|--------|--------|
| αλεύρι | ζάχαρη |
| νερό | μέλι |
| αλάτι | λάδι |

Εκτέλεση

Κάνουμε τη ζύμη με το αλεύρι, το νερό και το αλάτι. Βάζουμε σε βαθύ σκεύος το λάδι και μόλις κάψει με ένα κουτάλι, κόβουμε τη ζύμη και τη ρίχνουμε στο λάδι. Μόλις ψηθούν τα μπαλάκια της ζύμης, τα πασπαλίζουμε με ζάχαρη ή μέλι.



ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ευχαριστούμε θερμά τον κ. Μιόγλου Στυλιανό καθηγητή κλ. ΠΕ 3, που χωρίς τη δική του βοήθεια θα ήταν αδύνατη αυτή η έκδοση.

Ευχαριστούμε επίσης τους:

Καρατσιβιδή Γιώργο, φωτογράφο Αλεξάνδρειας για την αφιλοκερδή φωτογράφιση - εκτύπωση.

Τασιόπουλο Σπύρο για την τεχνική επεξεργασία των φωτογραφιών.