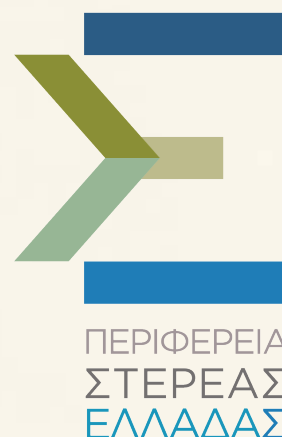


# Η αρτακηνή γαστρονομία, μια κληρονομιά εν ζωή και εν πλήρει χρήσει



ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΚΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Πολιτισμού

Γενική Διεύθυνση Αρχαιοτήτων και Πολιτιστικής Κληρονομιάς  
Διεύθυνση Νεότερης Πολιτιστικής Κληρονομιάς (ΔΙΝΕΠΟΚ)



Αυλη  
Πολιτιστική  
Κληρονομιά

Αγαπητές φίλες και φίλοι, αγαπητά μέλη και υποστηρικτές του Συλλόγου Αρτακηνών-Κυζικηνών,

Η αρτακηνή γαστρονομία δεν είναι μόνο συνταγές, είναι ιστορίες που ειπώθηκαν γύρω από το τραπέζι, μυρωδιές που ξυπνούν μνήμες και γεύσεις που ταξίδεψαν στον χρόνο για να φτάσουν μέχρι εμάς.

Είναι η άυλη πολιτιστική κληρονομιά μας που ήρθε ζωντανή και εν χρήσει από εκεί... ανατολικά του Αρχιπελάγους! Είναι μία παράδοση ζωντανή, που δεν φυλάσσεται σε κιτρινισμένα τεφτέρια στα συρτάρια, αλλά περνά από γενιά σε γενιά!

Ο Σύλλογος Αρτακηνών-Κυζικηνών, υλοποιώντας το πρόγραμμα του Υπουργείου Πολιτισμού της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς «Η αρτακηνή γαστρονομία: Μία κληρονομιά εν ζωή και εν πλήρει χρήσει», απευθύνεται κυρίως στους νέους ανθρώπους, στους αυριανούς φορείς και κληρονόμους αυτής της πολιτιστικής μνήμης.

Μέσα από δέκα αντιπροσωπευτικές αρτακηνές συνταγές, παρουσιασμένες σε μορφή κόμικ, η παράδοση διαδίδεται και μετατρέπεται σε αφήγηση και ενδιαφέρουσα εικόνα ώστε να διαβασθεί, να κατανοηθεί και να αγαπηθεί.

Στον ίδιο άξονα μνήμης και συνέχειας εντάσσεται και το Μουσείο Μικρασιατικού Πολιτισμού, το οποίο ο Σύλλογος λειτουργεί και συντηρεί, ως ζωντανό χώρο γνώσης, αναφοράς και επαφής των νεότερων γενιών με την ιστορία και τον πολιτισμό των προγόνων μας.

Παράλληλα, το Φεστιβάλ Μικρασιατικών Γεύσεων, που ο Σύλλογος Αρτακηνών-Κυζικηνών διοργανώνει αδιάλειπτα από το

2019, αποδεικνύει ότι η γαστρονομία δεν ανήκει στο παρελθόν, αλλά ζει στο παρόν, εξελίσσεται και συνεχίζει να μας φέρνει κοντά.

Το βιβλίο αυτό είναι μια πρόσκληση προς τη νέα γενιά: Να γνωρίσει, να δοκιμάσει, να πειραματιστεί και τελικά να συνεχίσει μια παράδοση που δεν ζητά να διατηρηθεί άθικτη, αλλά να παραμείνει ζωντανή. Γιατί η αρτακηνή γαστρονομία υπάρχει όσο μαγειρεύεται, αφηγείται και μοιράζεται.

Με εκτίμηση,  
**Σμαρώ Ψαθήρη-Μιμίκου**  
Πρόεδρος Συλλόγου Αρτακηνών-Κυζικηνών

## Αρτάκη - Ιστορική διαδρομή

**Η** Αρτάκη είναι αρχαία πόλη της Μικράς Ασίας και βρίσκεται περίπου 10 χλμ δυτικά της Κυζίκου, η οποία υπήρξε μία ευημερούσα μητρόπολη στις ακτές της Προποντίδας. Η ιστορία της Κυζίκου χάνεται στα βάθη των αιώνων. Ελληνικά φύλα, όπως αναφέρει ο Στράβωνας στα Γεωγραφικά του, ζούσαν στην περιοχή από τον 15ο αι. π.Χ. Η μεγάλη ακμή της άρχισε τον 8ο αι. π.Χ., όταν έγινε αποικία της Μιλήτου και γνώρισε τον τεράστιο Ιωνικό πολιτισμό.

**Ο**ι κυζικηνοί στατήρες από ήλεκτρο ήταν σημαντικό νόμισμα του τότε αρχαίου κόσμου, με έμβλημα το ψάρι παλαμίδα που αφθονούσε στην περιοχή.



**Η** γεωγραφική της θέση ήταν ο καθοριστικός παράγοντας για τη μεγάλη ανάπτυξη της Κυζίκου. Στο πέρασμα των αιώνων, η Κύζικος κατακτήθηκε και ελευθερώθηκε πολλές φορές χωρίς ποτέ να χάσει τη μεγαλοπρέπειά της, που μνημονευόταν από πολλούς αρχαίους συγγραφείς, όπως ο Κικέρωνας που τη χαρακτήριζε ως την ωραιότερη πόλη της Ασίας.

**Τ**ο 1063 μ.Χ. ένας ισχυρός σεισμός, διέγραψε την Κύζικο από τον χάρτη, οι διασωθέντες κάτοικοι μετακόμισαν στη γειτονική Αρτάκη, η οποία έγινε το νέο διοικητικό και εκκλησιαστικό κέντρο. Το πόλισμα χρονολογείται από τους προϊστορικούς

Υρτάκη. Το όνομα της οφείλονταν στον ήρωα Ύρτακο, σύγχρονο του βασιλιά Πρίαμου της Τροίας. Η άνθησή της Αρτάκης θα είναι μεγάλη και θα διαρκέσει μέχρι την επέλαση των Καταλανών 14ο αι. Στη συνέχεια, η πόλη θα κατακτηθεί από τους Τούρκους και θα εξελιχθεί σε μία σημαντική πόλη της Προποντίδας κατά την περίοδο της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας.

**Η** Αρτάκη εξελίσσεται πνευματικά και οικονομικά κυρίως από τον 18ο αι. και μετά. Σύμφωνα με οθωμανική απογραφή του 1900, η πόλη είχε 10.000 ελληνορθόδοξους χριστιανούς και 2.500 Τούρκους μουσουλμάνους κατοίκους, υπήρχαν δε και τρεις συνοικίες όπου διέμεναν έποικοι από άλλα μέρη. Αυτές ήταν το Κουζάν', το Κατζούρ' και τα Γκότκα, των οποίων οι κάτοικοι ήταν Μακεδόνες από την Κοζάνη, την Καστοριά και νησιώτες από την Κω αντίστοιχα.



**Ο** απάνεμος κόλπος της Αρτάκης, το εύφορο έδαφος της Κυζικηνής χερσονήσου και η εγγύτητά της με την Πάνορμο και την Κωνσταντινούπολη,

είχαν καταστήσει την πόλη σπουδαίο εμπορικό κέντρο της περιοχής. Οι κάτοικοί της ήταν δραστήριοι και πολυάσχολοι, με κυριότερες ασχολίες τη γεωργία, την ελαιουργία, την οινοποιία, την αλιεία, τη σηροτροφία και το εμπόριο.

**Η** Αρτάκη φημιζόταν για τα εξαιρετικής ποιότητας κρασιά της, το λάδι και πολλά άλλα γεωργικά προϊόντα, τα οποία εμπορεύονταν οι Αρτακηνοί με δικά τους ιστιοφόρα σε πολλά λιμάνια με κυριότερο της Κωνσταντινούπολης.



Λόγω της παραθαλάσσιας τοποθεσίας της υπήρξε και σπουδαίο αλιευτικό κέντρο. Οι κάτοικοί της ήταν δεινοί ψαράδες και διέθεταν πολυπληθή στόλο από ψαροκάικα. Ο πλούτος της θάλασσας οδήγησε στην ανάπτυξη ισχυρού εμπορίου φρέσκων και

αλιπάστων ψαριών. Η Αρτάκη ήταν ένας γεωγραφικός κόμβος, όπου η εύφορη γη συναντούσε έναν από τους σημαντικότερους θαλάσσιους δρόμους της ιστορίας. Εκτός όμως από την οικονομική ακμή, η πνευματική ζωή της Αρτάκης άνθιζε και αποτέλεσε μήτρα σημαντικών πνευματικών προσωπικοτήτων του μικρασιατικού ελληνισμού. Για τους Αρτακηνούς η μόρφωση δεν ήταν πολυτέλεια αλλά προτεραιότητα.



**Η** πόλη διέθετε τα δικά της ελληνορθόδοξα σχολεία, το Αρρεναγωγείο και το ΠαρθENAγωγείο, που παρείχαν στα παιδιά εκπαίδευση υψηλού επιπέδου από διακεκριμένους παιδαγωγούς. Υπήρχαν επίσης πολλά σωματεία και σύλλογοι, που διετέλεσαν θεματοφύλακες των ελληνικών παραδόσεων, διοργανώνοντας εκδηλώσεις ψυχαγωγικού χαρακτήρα, που στόχευαν στη διατήρηση της ελληνορθόδοξης ταυτότητας και πολιτισμικής κληρονομιάς.

**Η** Αρτάκη, όπως όλες οι μικρασιατικές πόλεις, βρέθηκε κι αυτή στη δίνη των ελληνοτουρκικών συγκρούσεων με αποκορύφωμα τον δραματικό εκπατρισμό. Στις 5 Σεπτεμβρίου του 1922, οι Αρτακηνοί με πόνο ψυχής εγκαταλείπουν οριστικά τον ευλογημένο τόπο τους και την έως τότε ζωή τους εκεί. Με λιγοστά υπάρχοντα και τα ιερά τους κειμήλια μεταβαίνουν οργανωμένοι στη νήσο Μαρμαράς και από εκεί αρχίζει η δική τους οδύσσεια.

**Μ**ετά από περιπλανήσεις στον ελλαδικό χώρο, όπου βίωσαν σκληρές και απάνθρωπες συνθήκες, έφτασαν επιτέλους στον τόπο που έγινε η νέα τους πατρίδα τον Σεπτέμβριο του 1923. Στην Εύβοια, περίπου 2.000 εξαθλιωμένοι πρόσφυγες, θα εγκατασταθούν σε παραχωρηθείσα γη στην περιοχή Βατώντα. Αυτό που συγκίνησε την επιτροπή των Αρτακηνών που επέλεξε τον τόπο εγκατάστασης ήταν η ομοιότητά του με την αγαπημένη τους πατρίδα, την Αρτάκη. Με πρωτοφανή ζήλο, αλληλεγγύη και σκληρή δουλειά επιδόθηκαν στη δημιουργία της Νέας Αρτάκης.



**Π**αρά τις δυσοίωνες προβλέψεις των ντόπιων, έκτισαν σπίτια, την εκκλησία των Δώδεκα Αποστόλων και το 1932 το πρώτο δημοτικό σχολείο. Η χέρσα, γεμάτη έλη, άγονη γη μεταμορφώθηκε· στη θέση τους εμφανίσθηκαν ζηλευτοί λαχανόκηποι και αμπέλια. Παράλληλα, οι αλιείς απέκτησαν δικά τους πετρελαιοκίνητα καΐκια και πολύ γρήγορα η Νέα Αρτάκη αναπτύχθηκε και



έγινε το ωραιότερο χωριό της περιοχής. Σήμερα, εκείνο το μικρό χωριό είναι η δεύτερη πόλη της Εύβοιας σε πληθυσμό και, χάρη στην αξιοσύνη και το πνεύμα των προσφύγων προγόνων, κατέχει τη δική της ξεχωριστή θέση στο νησί φέρνοντας στο σήμερα τη σπουδαία πολιτιστική της κληρονομιά.



### Ήθη, έθιμα και διατροφικές συνήθειες

**Ο**<sub>1</sub> Αρτακηνοί διατηρούσαν με ευλάβεια τα έθιμα και τις παραδόσεις τους, διοργάνωναν μεγάλες θρησκευτικές γιορτές προς τιμήν πολλών

αγίων, όπως του Αγιαννιού του Κλήδονα, που άναβαν φωτιές στις γειτονιές και οι ανύπαντρες κοπέλες μετέφεραν το αμίλητο νερό. Με μεγαλοπρέπεια γιόρταζαν και τις μνήμες των αγίων που ήταν αφιερωμένοι οι ναοί τους, όπως του Μητροπολιτικού Ναού του Αγίου Νικολάου και των Δώδεκα Αποστόλων. Η κυριότερη θρησκευτική γιορτή της ευρύτερης περιοχής της Κυζικηνής χερσονήσου ήταν το προσκύνημα στη Μονή της Παναγίας Φανερωμένης κάθε χρόνο στις 23 Αυγούστου. Εκεί συγκεντρωνόταν πλήθος πιστών από την παραμονή και διανυκτέρευαν στα κελιά της Μονής και στην ύπαιθρο. Μετά τη λειτουργία ακολουθούσε πλούσιο φαγοπότι με τραγούδια και χορούς.

**Κ**άθε εκδήλωση είχε το δικό της γαστρονομικό αποτύπωμα. Στην Αρτάκη η κουζίνα δεν ήταν απλώς μία καθημερινή ανάγκη αλλά ένας κώδικας επικοινωνίας. Τα ήθη επέβαλλαν το τραπέζι να είναι πάντα ανοιχτό, όχι μόνο για την οικογένεια αλλά για κάθε συγγενή και επισκέπτη. Ακόμη και τα καθημερινά γεύματα είχαν μία ιεροτελεστία. Η σχέση δε με τη θάλασσα διαμόρφωσε μία κουζίνα που απαιτούσε πολλές φορές υπομονή και τέχνη, όπως οι γεμιστές πίνες, ο γάρος, η λακέρδα και τα λιλίγγια.



**Η** πλούσια γη της Κυζίκου πρόσφερε στις Αρτακηνές νοικοκυρές πρώτες ύλες εξαιρετικής ποιότητας. Η κουζίνα τους ήταν ένας ύμνος στην αμπελουργία (ντολμαδάκια, ρετσέλια, μουσταλευριά, πετιμέζι, μουστοκούλουρα, σουτζούκια με μούστο και καρύδια), στα σιτηρά (γιοφκάδες, τραχανάς, κους κους, γκιοτζές, ξαζ,



πίτες), στα κηπευτικά, στα οπωροφόρα δέντρα και στα ελαιόδεντρα (νόστιμα λαδερά, γλυκά του κουταλιού, κομπόστες, ελιές θρούμπες, χαμάδες, τσακιστές). Τα οικόσιτα ζώα και πουλερικά ήταν κανόνας για κάθε νοικοκυριό, αυτό εξασφάλιζε την αυτονομία της οικογένειας και τα απαραίτητα υλικά για τα κυριακάτικα και γιορτινά τραπέζια (κότες, γαλοπούλες, αρνιά γεμιστά με τον υπέροχο αρτακηνό γόμο, κατσίκι καπαμά, χοιρινό με κυδώνια, πρασοσέλινο ή με λάχανο). Όσον αφορά τα γλυκά της Αρτάκης, δεν ήταν απλώς εδέσματα αλλά έργα τέχνης που αντανακλούσαν την αστική κουλτούρα και την καλαισθησία των Αρτακηνών γυναικών. Τα περίτεχνα αμυγδαλωτά, καμωμένα με ιδιαίτερη δεξιότητα, ήταν μοναδικά. Οι Αρτακηνές διέπρεπαν σε πολλές κατηγορίες γλυκών, όπως ήταν τα σιροπιαστά γλυκά του ταψιού, τα παραδοσιακά μικίκια, οι αχαμνόπιτες, οι κουραμπιέδες γάμου, οι φυλλένιες (φυλλωτές, πλαστές) και ζεματιστές βασιλόπιτες και τόσα άλλα.



**Η** Αρτακηνή νοικοκυρά στα χρόνια της μετεγκατάστασης αναγκάστηκε να προσαρμοσθεί στις δύσκολες καταστάσεις. Έτσι η κουζίνα της βασίστηκε στη λογική της μηδενικής σπατάλης, τα άγρια χόρτα εμπλουτίζονταν με μυρωδικά και μπαχάρια και μεταμορφώνονταν σε νόστιμους κεφτέδες, τα όσπρια παντρεύονταν με ρύζι ή γκιοτζέ και τα μετέτρεπαν σε τροφή με υψηλή διατροφική αξία. Η αφθονία του γαύρου έκανε τη φαντασία τους να καλπάζει. Με βάση αυτό το

ταπεινό ψάρι δημιούργησαν πάμπολλες ευφάνταστες συνταγές, μετατρέποντας την ανάγκη σε υψηλή γαστρονομία. Οι νοικοκυρές δούλευαν το καλοκαίρι για τις δύσκολες μέρες του χειμώνα, φτιάχνοντας τα ζήκια, χειροποίητους γιοφκάδες, τραχανά και κους κους.



**Σ**τη νέα πατρίδα, οι πρόσφυγες αναβίωσαν και διατήρησαν όλες τις παραδόσεις τους, με την ακάματη εργατικότητά τους, ο αγώνας τους ήταν ένας θρίαμβος δημιουργίας. Οι ξεριζωμένοι δεν ενσωματώθηκαν απλώς, αλλά μπόλιασαν την Ελλάδα με έναν ολόκληρο πολιτισμό. Η προκοπή τους έγινε προκοπή όλου του τόπου, αποδεικνύοντας πως οι πατρίδες που κουβαλάμε μέσα μας δεν χάνονται ποτέ.

**Μαίρη Χαλαστάρα Κωστάκη**

Ιστορικός Ελληνικού πολιτισμού – συγγραφέας

Μέλος και εθελόντρια του συλλόγου

«Αρτακηνών- Κυζικηνών»

# Δέκα αυθεντικές Αρτακηνές συνταγές

που ο Σύλλογος Άρτακηνών  
συνέλεξε, τεκμηρίωσε και κατέγραψε!

Κείμενα:

Μαίρη Χαλαστάρα-Κωστάκη  
Σμαρώ Ψαθήρη - Μιμίκου

Επιμέλεια κειμένων:

Γιάννης Παπαχρήστου

Εικονογράφηση:

Θανάσης Πέτρου





Οι Αρτακηνοί ήταν δεινοί ψαράδες με μεγάλο αλιευτικό στόλο και στην Αρτάκη Κυζίκου και στη Νέα Αρτάκη στην Εύβοια. Όταν ήρθαν στη νέα τους πατρίδα βρήκαν έναν βόρειο Ευβοϊκό παρθένο, γεμάτο ψάρια και ειδικά γαύρο. Με τις εξελιγμένες μεθόδους ψαρέματος που είχαν έβγαζαν πολύ μεγάλες ποσότητες και έτσι όλα τα σπιτικά είχαν πολύ γαύρο στη διάθεση τους.

Οι Αρτακηνές νοικοκυρές, όπως και όλες οι Μικρασιάτισσες, ήταν εξαιρετικές μαγείρισσες αλλά και πολύ δημιουργικές!

Έτσι λοιπόν χρησιμοποιώντας ως πρώτη ύλη αυτό το ψαράκι δημιούργησαν ένα σωρό συνταγές και, όπως έλεγαν αστελιούμενες, μόνο ρυζόγαλο δεν γίνεται ο γαύρος!

Έτσι έχουμε: γαυροκεφτέδες, γαύρο γηακί με ντομάτα, ντομαδάκια με γαύρο, λαχανοντοματίδες με γαύρο, τα παστά, τον μελίπαστο, γαύρο ομελέτα και γαύρο φρικασέ, με των οποίων τις συνταγές ξεκινάμε τα μαγειρέματα!

# ΓΑΥΡΟΣ ΟΜΕΛΕΤΑ

## ΥΛΙΚΑ

### Μερίδες: 2-3

14-16 γαύροι, καθαρισμένοι από ραχοκοκαλιές, κεφάλια και εντόσθια  
3 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα  
4 αυγά  
1 κοφή κουτ. σούπας αλεύρι που φουσκώνει μόνο του  
4-5 κλωνάρια άνηθος, ψιλοκομμένος  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι  
ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Για την ομελέτα με γάυρο ζεκινάμε και σε ένα μικρό τηγάνι ή σαγανάκι ζεσταίνουμε 1-2 κ.σ. ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια σε μέτρια φωτιά, μέχρι να μαραθούν. Τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και τα αφήνουμε σε ένα πιάτο.



Στο ίδιο σαγανάκι, εκτός φωτιάς, ρίχνουμε 0,5 εκ. ελαιόλαδο. Τοποθετούμε τους γαύρους στο τηγάνι μέσα στο λάδι ακεινωτά, αφήνοντας ελάχιστα κενά ανάμεσά τους.



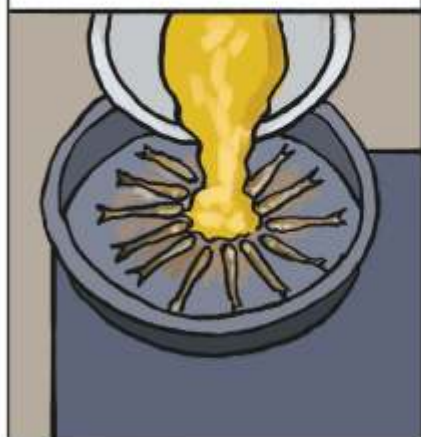
Βάζουμε το σαγανάκι σε μέτρια φωτιά και τηγανίζουμε τους γαύρους για 2-3 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν απαλά από την κάτω πλευρά.



Τους γυρίζουμε έναν έναν προσεκτικά για να μη σπάσουν, τακτοποιώντας τους ξανά ακεινωτά, και τηγανίζουμε για 1-2 λεπτά ακόμη, μέχρι να ροδίσει απαλά και η άλλη πλευρά τους.



Σε ένα μπλ χτυπάμε τα αυγά με το αλεύρι, αλάτι και πιπέρι και αδειάζουμε στο σαγανάκι, καλύπτοντας τα ψαράκια. Ψήνουμε για 2 λεπτά περίπου, μέχρι να ροδίσει η κάτω πλευρά της ομελέτας και να στερεοποιηθεί.



Σκεπάζουμε το τηγάνι με ένα ίσιο πιάτο και αναποδογυρίζουμε προσεκτικά την ομελέτα, ώστε να βρεθεί στο πιάτο με τους γαύρους στην επιφάνεια. Την αφήνουμε να ψηστρήσει ξανά στο σαγανάκι και τηγανίζουμε μέχρι να ροδίσει και η κάτω πλευρά της.



Αποσύρουμε από τη φωτιά, τη μεταφέρουμε σε ένα πιάτο, πάντα με τους γαύρους στην επάνω πλευρά της, και σκορπίζουμε πάνω τους τα σοταρισμένα κρεμμυδάκια και τον άνηθο.



# ΓΑΥΡΟΣ ΦΡΙΚΑΣΕ

## ΥΛΙΚΑ

Μερίδες: 4

6 φρέσκα κρεμμυδάκια (το λευκό και όσο περισσότερο από το πράσινο μέρος μπορούμε), ψιλοκομμένα  
2 μεγάλα μαρούλια, λεπτοκομμένα  
1/2 μάτσο άνηθος, ψιλοκομμένος  
500 γρ. γάυρος, καθαρισμένος από εντόσθια και κεφάλια και, αν θέλουμε, και από ραχοκοκαλιές και ουρές  
χυμός από 1 λεμόνι  
1/2 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Για τον γάυρο φρικασέ με μαρούλια ζεσταίνουμε, σε μέτρια φωτιά, το ελαιόλαδο σε μια φαρδιά και ρηχή κατσαρόλα και σοτάρουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια για 7-8 λεπτά, μέχρι να μαραθούν.



Προσθέτουμε τα μαρούλια και λίγο αλάτι και τα αφήνουμε να αχνίσουν για 5-6 λεπτά, μέχρι να πέσει ο όγκος τους και να μαλακώσουν λίγο, ανακατεύοντας απαλά.



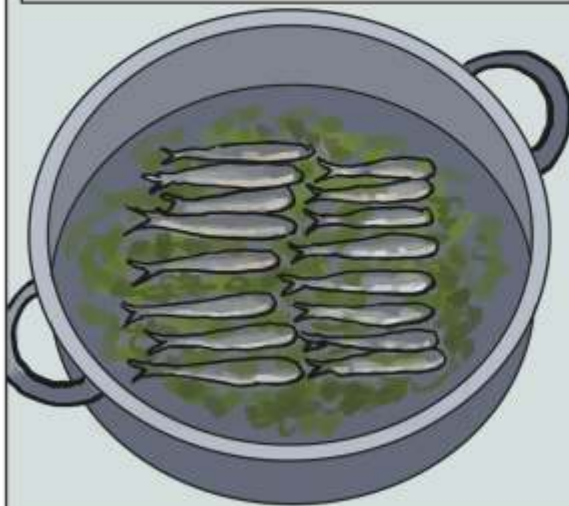
Ρίχνουμε τον άνηθο και ανακατεύουμε.



Στρώνουμε καλά τις πρασινάδες στο σκεύος, αλατοπιπερώνουμε, χαμηλώνουμε τη φωτιά, μισοσκεπάζουμε την κατσαρόλα και σιγομαγειρεύουμε για 10 λεπτά.



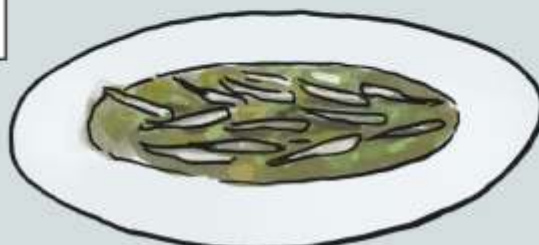
Αφήνουμε πάνω τους τον γάυρο σε μονή στρώση και μαγειρεύουμε για άλλα 5-7 λεπτά, μέχρι να ψηθεί και ο γάυρος. Δεν προσθέτουμε νερό, το φαγητό μαγειρεύεται στα υγρά που βγάζουν τα υλικά.



Στο διάστημα αυτό απλώς σείουμε ποτέ ποτέ την κατσαρόλα, για να μοραστούν τα λιγοστά υγρά που θα βγάλουν τα υλικά, χωρίς να ανακατεύουμε.



Σερβίρουμε με φρέσκο ψωμί.



# ΑΧΑΜΝΟΠΙΤΑ

## ΥΛΙΚΑ

**Μερίδες:** για το μεγάλο ταψί του φούρνου

3 λίτρα γάλα φρέσκο, πλήρες  
2 φλιτζ. τσαγιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις  
9 αβγά  
2 φλιτζ. τσαγιού ζάχαρη  
200 γρ. βούτυρο αγελαδινό σε κομμάτια.

Αχαμνόπιτα (γαλατόπιτα για τους γηγενείς). Την έφτιαχναν της Αναλήψεως. Ονομάστηκε έτσι γιατί πρέπει να είναι τρεμουλιαστή όταν ψηθεί! Αχαμνή, όπως λένε οι νοικοκυρές! «Σαχλά μπάχλα τήνε βάζω, κορδωμένη τήνε βγάζω» έλεγαν αστειευόμενες, όταν τις πήγαιναν για ψήσιμο στον φούρνο! Στο γκερδέλ (τον μεταλλικό καθαρό κουβά), όλα τα υλικά σκεπασμένα με την τριζάτη λινή πετσέτα, στο χέρι το σινί (χαμηλό ταψί), στη λαδόκολλα το βούτυρο μαζί με μια κουτάλα και ξεκινούσαν για τον φούρνο. Η εποχή αυτή τους προσέφερε πολλά αβγά και γάλα γι' αυτό λοιπόν είχαν επινοήσει και αυτή την συνταγή!

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Για την αχαμνόπιτα ξεκινάμε βάζοντας σε μεγάλο μπολ ή στον κάδο του μίξερ 500 ml από το γάλα. Προσθέτουμε το αλεύρι, τα αβγά και τη ζάχαρη και χτυπάμε καλά με το σύρμα μέχρι να διαλυθούν τα κομμάτια του αλευριού και να μισαλιώσει η ζάχαρη.



Βάζουμε το υπόλοιπο γάλα σε μια κατσαρόλα και το ζεσταίνουμε μέχρι να κάψει, αλλά να μη φουσκώσει και αφίσει.



Αποσύρουμε από τη φωτιά και το ρίχνουμε λίγο-λίγο στον χυλό που ετοιμάσαμε, χτυπώντας διαρκώς με το σύρμα σε χαμηλή ταχύτητα. Το μείγμα βγαίνει σχετικά αραιό και υδαρές.



Σκορπίζουμε στο ταψί που θα χρησιμοποιήσουμε 150 γρ. από το βούτυρο. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 220°C ή στην υψηλότερη θερμοκρασία που διαθέτει ο φούρνος μας.



Βάζουμε το ταψί με το βούτυρο στον φούρνο προς το τέλος της προθέρμανσης, όσο χρειάζεται ώστε το βούτυρο να λιώσει και να κάψει καλά.

Βγάζουμε το ταψί, ρίχνουμε αμέσως τον χυλό στο καυτό ταψί και, πριν το βάλουμε πάλι στον φούρνο, ανακατεύουμε τον χυλό με το σύρμα μέχρι τον πάτο του σκεύους, κάνοντας μερικά σκετάκια.



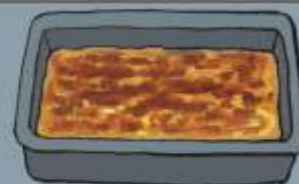
Αυτό το κάνουμε για να μη συγκεντρωθεί όλο το βαρύ αλεύρι στη βάση του χυλού και στερεοποιηθεί αμέσως όλη η κάτω επιφάνεια, γιατί έτσι θα βαρύνει το μείγμα και θα σφίξει η βάση του.

Φουρνίζουμε στο πιο χαμηλό ράφι. Ψήνουμε σε αυτή τη θερμοκρασία για 20 λεπτά.



Στο διάστημα αυτό ανοίγουμε την πόρτα του φούρνου και προσεκτικά (για να μην καούμε) ανακατεύουμε τον χυλό με το σύρμα, με τον ίδιο τρόπο, άλλες τρεις φορές.

Στο τρίτο και τελευταίο ανακάτεμα σκορπίζουμε στην επιφάνεια του χυλού τα τελευταία 50 γρ. βούτυρο. Χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία στους 180°C και συνεχίζουμε το ψήσιμο για άλλα 30-35 λεπτά, μέχρι να ροδίσει υφαία η επιφάνεια.



Ξερβίρουμε την αχαμνόπιτα χλιαρή ή μόλις κρυώσει σε θερμοκρασία δωματίου, κομμένη σε τετράγωνα κομμάτια.



# ΚΟΤΑ ΓΙΟΡΤΙΝΗ ΓΕΜΙΣΤΗ Ή ΚΟΥΡΚΑ (ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ)

## ΥΛΙΚΑ

### Μερίδες: 6

1 κότα βάρους περίπου 2 κιλών  
200 γρ. βούτυρο αγελαδινό,  
μαλακωμένο σε θερμοκρασία δωματίου  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι  
1.500 γρ. πατάτες, κομμένες κυδωνάτες

### Για τον γόμο (γέμιση)

1/2 φλιτζ. τσαγιού ψιλοκομμένο ξερό  
κρεμμύδι  
1/2 φλιτζ. τσαγιού ψιλοκομμένα φρέσκα  
κρεμμυδάκια  
1 φλιτζ. τσαγιού ψιλοκομμένα  
συκωτάκια κότας  
1 1/2 φλιτζ. τσαγιού ψιλοκομμένος  
φρέσκος δυόσμος  
1 φλιτζ. τσαγιού μαύρες σταφίδες  
2 φλιτζ. τσαγιού κίτρινο ρύζι για πιλάφι  
1/2 κουτ. γλυκού κανέλα σε σκόνη  
(προαιρετικά)  
1/2 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι λίγη  
ζάχαρη (μια πρέζα) στο σοτάρισμα.

Η κότα ή η κούρκα (γαλοπούλα), ήταν το γιορτινό φαγητό της Αρτάκης, Χριστούγεννα και Πάσχα και στην Κύζικο και στην Νέα Αρτάκη! Οι Αρτακηνοί δεν συνήθιζαν το γεμιστό αρνί ή το κασιόκι! Επίσης το ετοιμάζαν χειμώνα καλοκαίρι όταν είχαν επίσημα τραπέζια αρραβώνων γάμων ή ονομαστικών εορτών! Κότες είχαν όλα τα σπίτια επειδή είχαν κοτέτσια στις αυλές! Όλες οι νοικοκυρές ήξεραν πολύ καλά να σφάζουν και να προετοιμάζουν την κότα για το μαγείρεμα!

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

### Γόμος (γέμιση)

Για την γεμιστή, τηρεινή κότα στον φούρνο ζεκινάμε με τον γόμο. Σε μεγαλούτσικη κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και σοτάρουμε μαζί το ξερό και το φρέσκο κρεμμυδάκι μέχρι να μαλακώσουν καλά, χωρίς να ροδίσουν μαζί με τις σταφίδες και λίγο ζάχαρη.



Προσθέτουμε τα συκωτάκια και σοτάρουμε για 4-5 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν απαλά.



Χαμηλώνουμε λίγο τη φωτιά, αλατοπιπρινώνουμε και ρίχνουμε τον δυόσμο. Μαγειρεύουμε για 2 λεπτά, μέχρι να μαραθεί και να σκορπίσει το άρωμά του, και ρίχνουμε το ρύζι.



Σοτάρουμε όλα μαζί τα υλικά για 2-3 λεπτά, ανακατεύοντας συχνά μέχρι να γυαλίσουν οι κόκκοι του ρυζιού. Προσθέτουμε την κανέλα (αν θέλουμε) και ζεστό νερό τόσο ώστε να καλύψει τα υλικά κατά 2 εκ. Αλατοπιπρινώνουμε και αφήνουμε το υγρό να πάρει μία δυνατή βράση.



Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγομαγειρεύουμε με ζεσκέπαστη κατσαρόλα για περίπου 20 λεπτά, μέχρι το νερό να απορροφηθεί εντελώς και το μείγμα να μελώσει.



Αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε τη γέμιση να κρυώσει.

## Γέμισμα + Ψήσιμο

Αλατοπιπερώνουμε γενναιάδωρα την κοιλιά της κότας. Με ένα κουτάλι τη γεμίζουμε με όση γέμιση χωρέσει, ώστε να φτάσει περίπου 1 εκ. από το άνοιγμα.



Επειτα ράβουμε το άνοιγμα καλά με σπάγκο μαγειρικής και χοντρή βελόνα (ή με απλή βελόνα και γερή διτλή κλωστή), για να μη βγει έξω η γέμιση στο ψήσιμο.



Τώρα θα γεμίσουμε με λίγη γέμιση τις «τσεπούλες», όπως τις λένε, δηλαδή τις μασχάλες του πουλερικού και το στήθος, κάτω από το δέρμα. Βάζουμε ένα κουτάλι της σούπας, με την τούφα του προς τα πάνω, κάτω από το δέρμα και το σπρώχνουμε προσεκτικά ώστε να αποκαλληθεί το δέρμα από τη σάρκα. Βάζουμε μερικές κουταλιές γέμιση στον χώρο που άνοιξε το κουτάλι, σπρώχνοντάς το με τα δάχτυλά μας πάνω από το δέρμα, ώστε να αηλωθεί ομοιόμορφα στις μασχάλες και στο στήθος.

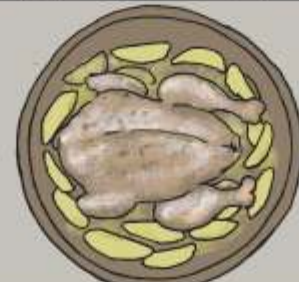
Αλατοπιπερώνουμε εξωτερικά την κότα παντού και την αλείφουμε με 150 γρ. από το μαλακωμένο βούτυρο.



Αν έχει περισσέψει γέμιση, τη βάζουμε στο κέντρο μιας λαδόκολλας, κλείνουμε σε πακέτο και το τυλίγουμε με ένα κομμάτι αλουμινοχαρτο που κλείνουμε καλά. Αφήνουμε κατά μέρος.



Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C. Βάζουμε την κότα στο κέντρο ενός μεγάλου ταψιού και γύρω της απλώνουμε τις πατάτες. Τις αλατοπιπερώνουμε και σκαρπίζουμε πάνω τους το υπόλοιπο βούτυρο. Ρίχνουμε και 1 φλιτζ τσαγιού νερό και φουρνίζουμε σε ένα από τα χαμηλά ράφια του φούρνου.



Σε μια άκρη της σχάρας πάνω στην οποία έχουμε ακουμπήσει το ταψί, βάζουμε και το πακέτο με τη γέμιση. Ψήνουμε για 10 λεπτά. Χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία στους 180°C και συνεχίζουμε το ψήσιμο για άλλη 1 ώρα.



Στη διάρκεια του ψήσιματος περιβρέχουμε δυο τρεις φορές την κότα και τις πατάτες με το νόστιμο, βουτυράτο ζουμί του ταψιού και ανακατεύουμε προσεκτικά τις πατάτες.



# ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΜΕ ΑΒΓΑ

## ΥΛΙΚΑ

### Μερίδες: 15

300 γρ. πικάντικο κεφαλοτύρι, τριμμένο  
2 μελιτζάνες φλάσκες, μικρές και όσο γίνεται μακρόστενες (ή μελιτζάνες Λαγκαδά), με τη φλούδα, κομμένες σε στρογγυλές φέτες πάχους 1,5 εκ.  
4 αβγά μικρού μεγέθους  
1 κ.σ. αλεύρι  
τα φύλλα από 1/3 μάτσο μαϊντανό, πολύ ψιλοκομμένα  
σπορέλαιο ή ελαιόλαδο, για το τηγάνισμα  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Καλοκαιρινό φαγητό λόγω της μεγάλης προσφοράς μελιτζάνας! Επίσης το καλοκαίρι γεννούσαν οι κότες τους και πολλά αβγά! Μεζές που συνόδευε το ουζάκι ή τη ρακή τους συνοδεία ντοματοσαλάτας!

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Για τις μελιτζάνες με αβγά ζεκινάμε βάζοντας τις φέτες μελιτζάνας σε μια λεκάνη με αλατισμένο νερό για 30-40 λεπτά. Τις στραγγίζουμε και τις σκουπίζουμε καλά.



Παράλληλα, σε ένα μπολ ανακατεύουμε το τυρί, τα αβγά, το αλεύρι, τον μαϊντανό και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ανακατεύουμε καλά, μέχρι να φτιάξουμε μια πυκνή πάστα.

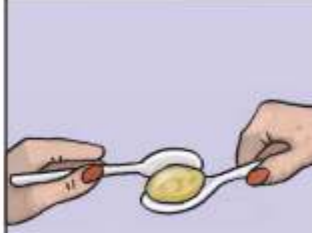


Σε ένα τηγάνι ζεσταίνουμε 2 εκ. ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά. Μόλις το λάδι κάψει, βάζουμε μία δόση από φέτες μελιτζάνες και τις τηγανίζουμε χωρίς να τις γυρίσουμε, μέχρι να ροδίσει η κάτω πλευρά.



Τις γυρίζουμε προσεκτικά μέσα στο τηγάνι, ώστε η ροδισμένη πλευρά να βρεθεί προς τα πάνω.

Με ένα κουταλάκι του γλυκού παίρνουμε μία καλή δόση πάστας αβγού και με ένα δεύτερο κουταλάκι την πλάθουμε κάπως στρογγυλή.



Τη σπρώχνουμε να ακουμπήσει πάνω σε μία φέτα μελιτζάνας, καλύπτοντάς την. Τηγανίζουμε τη φέτα της μελιτζάνας, με την πάστα επάνω της, για 2-3 λεπτά, μέχρι να δούμε ότι σχηματίζεται ένα ρόδινο, ελαφρά τραγανό δαχτυλίδι στην ένωση της πάστας αυγού-τυριού με τη φλούδα της φέτας της μελιτζάνας.



Αυτό είναι σίγουρο σημάδι ότι η πάστα έχει κολλήσει καλά στη μελιτζάνα.

Γυρίζουμε προσεκτικά κάθε φέτα για να αναποδογυρίσει και η πάστα να βρεθεί από κάτω, μέσα στο λάδι, κολλημένη πάντα στη φέτα μελιτζάνας.



Τηγανίζουμε για περίπου 2 λεπτά, πάντα σε μέτρια φωτιά, μέχρι η πάστα να πάρει χρυσαφένιο χρώμα.



Βγάζουμε τις φέτες με τρυπητή κουτάλα και τις αφήνουμε σε πιατέλα στρωμένη με χαρτί κουζίνας, με τη χρυσαφένια πάστα προς τα πάνω.



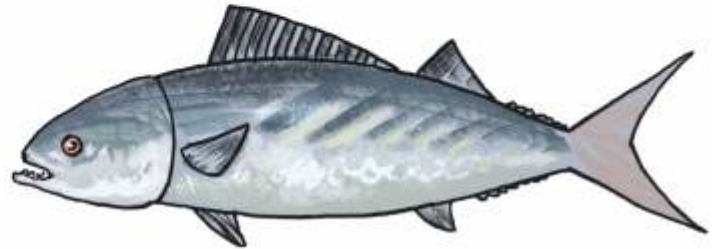
Συνεχίζουμε μέχρι να τελειώσουν οι μελιτζάνες. Σερβίρουμε τον μεζέ ζεστό.

# ΓΑΡΟΣ

## ΥΛΙΚΑ

4 συκώτια από ψάρι παλαμίδα  
Αλάτι

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ



Ψιλοκόβουμε με κοφτερό  
μαχαίρι τα συκώτια έως όπου  
γίνουν σαν αλοιφή.  
Επειτα βάζουμε  
1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι  
και τα ανακατεύουμε πολύ  
καλά σε γυάλινο βάζο.



Το βάζουμε στο ψυγείο  
και κάθε μέρα το ανακα-  
τεύουμε έως όπου «ψηθεί».

Χρειάζεται περίπου δέκα  
μέρες και το καταλαβαί-  
νουμε όταν αλλάζει  
χρώμα (από το κόκκινο  
στο μαύρο) και αποκτά  
αυτό το υπαίτιο άρωμα!

Είναι μεζές για ούζο ή ρακί  
και σερβίρεται με καλό  
ελαιόλαδο και χυμό  
λεμονιού!

Οι παλιοί Αρτακίηνοί  
πρόσφυγες έλεγαν ότι ήταν  
μεζές από την αρχαιότητα.



# ΜΗΚΗΚΙΑ

## ΥΛΙΚΑ

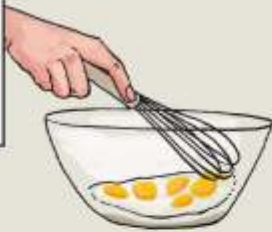
1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις  
1 φλυτζάνι βούτυρο  
5 μέτρια αβγά σε θερμοκρασία  
δωματίου  
1 φλυτζάνι γάλα χλιαρό  
1 ποτήρι ζάχαρη  
1 κουταλάκι του γλυκού baking powder  
2 λίτρα σπορέλαιο  
Άχνη για πασπάλισμα  
Κανέλα

«Σαράντα φας, σαράντα πεις,  
Σαράντα δως για την ψυχή σ'!  
Σαράντα δέντρα φύτεψε να βρουν και τα παιδιά σου!»

Έτσι έλεγαν οι Αρτακηνές γιαγιάδες μας.  
Κάθε χρόνο στις 9 Μαρτίου των Αγίων Τεσσαράκοντα Μαρτύρων (των Αγίων Σαράντα), τα αρτακηνά σπίτια μοσχομυρίζουν, όσο οι χρυσοχέρες νοικοκυρές ετοιμάζουν τα μηκήκια.  
Τα φτιάχνουν και μοιράζουν τα περισσότερα στη γειτονιά τους.  
Αυτή τη μέρα γιορτάζει η Σμαράγδα, η Σμαρώ και ο Σαράντης.

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια λεκάνη  
χτυπάμε τα αβγά  
με την ζάχαρη  
πολύ καλά και  
έπειτα προσθέτου-  
με το γάλα.



Ζεσταίνουμε πολύ  
καλά το βούτυρο έως  
να κάψει.



Σε λεκάνη βάζουμε το αλεύρι κάνουμε μια λαρκού-  
βα στο κέντρο και ρίχνουμε το καυτό βούτυρο  
ανακατεύοντας με μια κουτάλα. Μόλις κρυώσει λίγο  
ανακατεύουμε το μείγμα με τα χέρια μας ώστε να  
γίνει τριψτό και να μην έχει σβόλους. Προσθέτουμε  
το baking powder και συνεχίζουμε το ανακάτεμα.



Προσθέτουμε τα υγρά και αναμειγνύουμε ώστε  
να έχουμε μια μαλακή και εύπλαστη ζύμη.



Γαίρνουμε μικρή ποσότητα  
πλάθουμε κορδονάκια 20 εκ.  
μήκους και πάχους, όπως το  
μικρό δάκτυλο του χεριού.



Τα διπλώνουμε σαν βαρκούλες  
και τα τηγανίζουμε σε μέτρια  
φωτιά.



Τα βάζουμε σε πιατέλα με χαρτί κουζίνας να  
κρυώσουν. Τέλος, τα πασπαλίζουμε πλούσια με  
την άχνη ζάχαρη και ρίχνουμε και ελάχιστη  
κανέλα.



# ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑ ΖΕΜΑΤΙΣΤΗ

## ΥΛΙΚΑ

ταψί στρογγυλό διαμέτρου 36-38 εκ.

1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις  
500 γραμμ. ζάχαρη  
400 γραμμ. βούτυρο (αγελάδος και γάλακτος)  
300 γραμμ. γάλα χλιαρό  
6 μέτρια αβγά  
1 φακελάκι baking powder  
1 κουταλάκι του γλυκού κοφτό σόδα  
Μισό κουταλάκι του γλυκού ξινό  
Μισό κουταλάκι του γλυκού κρεμόριο  
2 κουταλάκια του γλυκού μαχλέπι  
1 κουταλάκι του γλυκού μαστίχα αλεσμένη .  
1 κρόκος αβγού καλοχτυπημένος με  
2 κουταλιές της σούπας γάλα για το άλειμμα της επιφάνειας της πίτας.  
Μισό κιλό αμύγδαλα ασπρισμένα για το στόλισμα της πίτας.  
1 κουταλιά της σούπας βούτυρο και λίγο αλεύρι για το άλειμμα του ταψιού.

Στην Αρτάκη την Πρωτοχρονιά ετοιμάζουν δύο ειδών βασιλόπιτες. Τη ζεματιστή, που την κόβουν την παραμονή της Πρωτοχρονιάς, και την πλαστή που την κόβουν ανήμερα την Πρωτοχρονιά. Επίσης, ετοιμάζαν και τρίτη βασιλόπιτα (ζεματιστή ή πλαστή), που την έκοβαν την ημέρα των Φώτων, μετά τον αγιασμό των υδάτων. Τη βάζουν στο τραπέζι μαζί με ένα ρόδι, καρύδια, αμύγδαλα και φουντούκια με τα κελύφη τους, αποξηραμένα φρούτα (δαμάσκηνα και χουρμάδες) και φρούτα της εποχής, όπως πορτοκάλια και μανταρίνια. Η νοικοκυρά βάζει πάνω στην πίτα δυο τρία από τα καλύτερα κοσμήματα της! Συνήθως έβαζαν το διαμαντένιο δαχτυλίδι των αρραβώνων τους (τη σαΐτα), την καδένα με την ντούμπλα (χρυσό μεγάλο νόμισμα) ή τα γκιούλια (διαμαντένια σκουλαρίκια). Όλα τα προαναφερθέντα ήταν για να έχει το σπιτικό τους πάντα ευημερία με πλούσια τα ελέη. Να είναι η χρονιά γεμάτη μπρεκεκία!

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

**1** Σε μια λεκάνη χτυπάμε πολύ καλά τα αβγά με τη ζάχαρη. Μετά προσθέτουμε το γάλα και χτυπάμε πάλι για 2 λεπτά. Σε μεγάλη λεκάνη βάζουμε το αλεύρι και δημιουργούμε μια λακκούβα στο κέντρο.

**2** Σε κατσαρολάκι βάζουμε το βούτυρο και το ζεσταίνουμε μέχρι να κάψει, μετά το ρίχνουμε στο αλεύρι στην λακκούβα και με μια κουτάλα προσθέτουμε αναμειγνύοντας το υπόλοιπο αλεύρι.

**3** Μόλις κρυώσει λίγο το μείγμα, τρίβουμε με τα χέρια μας το μείγμα ώστε να διαλυθούν τυχόν σβόλοι. Προσθέτουμε στο μείγμα το κρεμόριο, το ξινό, τη σόδα, το baking powder και το μαχλέπι με τη μαστίχα. Ανακατεύουμε το μείγμα καλά. Προσθέτουμε τα υγρά και ανακατεύουμε καλά.

**4** Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε το ταψί τινάζοντας το να φύγει το περίσσιο αλεύρι. Ετοιμάζουμε το φλουρί μας και το βάζουμε στον πάτο του ταψιού. Ρίχνουμε το μείγμα και ισιώνουμε με βρεγμένο κουτάλι την επιφάνεια. Απλώνουμε με πινέλο το αβγό.

**5** Έπειτα στολίζουμε με τα αμύγδαλα την πίτα μας.

**6** Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στον αέρα στους 170 βαθμούς, στην πρώτη σχάρα για περίπου 50 λεπτά.



# ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ ΤΟΥ ΓΑΜΟΥ

## ΥΛΙΚΑ

Μερίδες: 25-30 τεμάχια

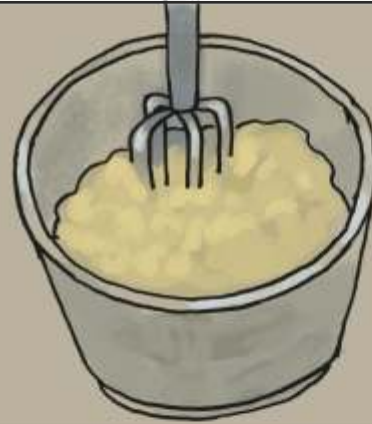
1 κιλό βούτυρο φυτίνη  
2 κιλά ζάχαρη άχνη  
1 με 1 1/2 κιλό αλεύρι μαλακό

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Χτυπάμε πάρα πολύ καλά το βούτυρο να ασπρίσει και να φουσκώσει.  
Ρίχνουμε την άχνη και χτυπάμε για άλλα 5 λεπτά.

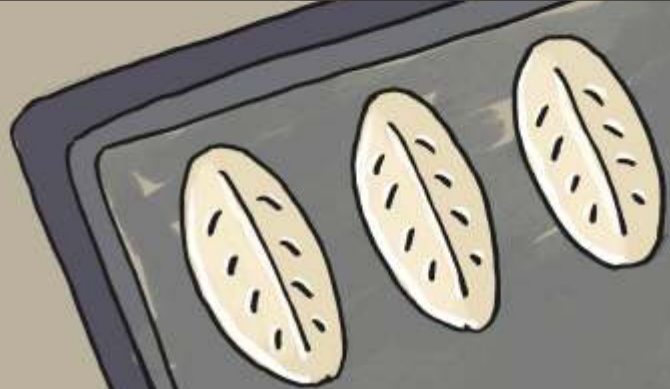
Ρίχνουμε σιγά σιγά το αλεύρι έως του αποκτήσουμε  
μια εύπλαστη ζύμη.

Εάν είναι καλοκαίρι και έχει ζέστη αφήνουμε  
την ζύμη στο ψυγείο για μισή ώρα.

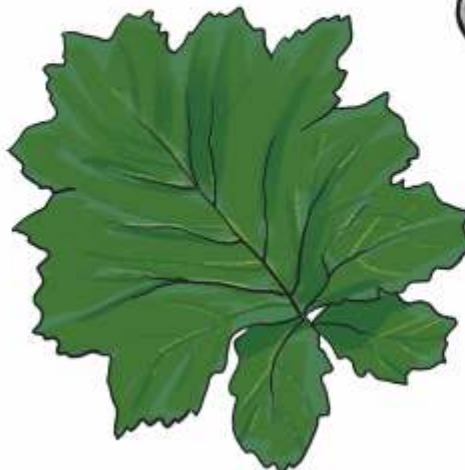


Γιαίρνουμε ένα κομμάτι ζύμης στο μέγεθος  
μετρίου μανταρινιού και πλάθουμε τους  
κουραμπιέδες σε φύλλα, όπως τα σχέδια της  
Κυζικηνής άκανθου.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 150 βαθμούς προσέχοντας  
να μην πάρουν χρώμα από πάνω μόνο ελαφρώς χρώμα από κάτω.  
Γρέπει να μένουν λευκοί στο επάνω μέρος.



Τα σχέδια που πλάθονται και σταλίζο-  
νται είναι μίμηση από την «άκανθο»,  
το φύλλο, που κοσμούσε τα αρχαία  
κιονόκρανα στο ναό του Αδριανού  
στην αρχαία Κύζικο.



# ΑΜΥΓΔΑΛΩΤΑ

## ΥΛΙΚΑ

Μερίδες: 33

600 γραμμ. άχνη  
400 γραμμ. αμυγδαλόψιχα πούδρα  
3 ασπράδια από μέτρια αβγά

Τα έφτιαχναν στους αρραβώνες!

Η μέλλουσα νύφη τα ετοίμαζε σε πιατέλα και τα προσέφερε στην πεθερά.

Έκαναν πάντα 33 τεμάχια όσα τα χρόνια του Χριστού.

Είναι πραγματικά έργα τέχνης!

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

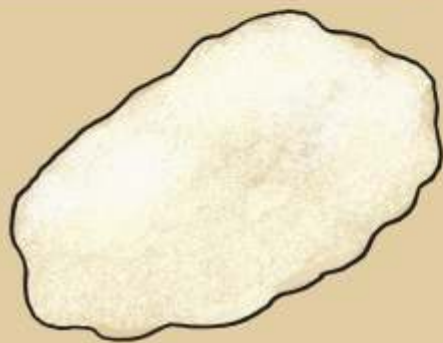
Ανακατεύουμε την άχνη με την πούδρα αμυγδαλού.



Χτυπάμε τα ασπράδια ελαφρά να αποκτήσουν ομοιογένεια, όχι όμως μαρέγκα.



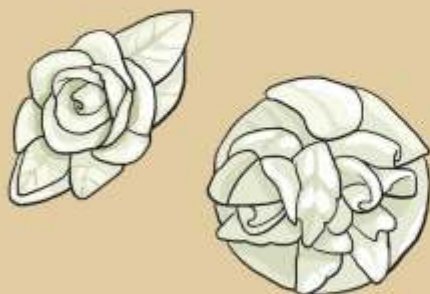
Ρίχνουμε το ασπράδι σιγά σιγά στα στερεά υλικά έως ότου αποκτήσουμε για εύπλαστη και μαλακή ζύμη.



Ετοιμάζουμε με ένα κομμάτι σε μέγεθος καρδιού τη βάση και επάνω τοποθετούμε φυλλαράκια λουλουδάκια και διάφορα διακοσμητικά.



Τα ψήνουμε στον φούρνο στους 200 βαθμούς ίσα ίσα να στεγνώσουν όχι να πάρουν χρώμα πρέπει να μείνουν λευκά!



Παλιά τα άφηναν για ώρες στον ήλιο!



Το παρόν εικονογραφημένο έργο (κείμενα, συνταγές, εικονογραφήσεις, κόμικς, σχεδιαστικά στοιχεία και συνολική καλλιτεχνική επιμέλεια) αποτελεί πρωτότυπο πνευματικό δημιούργημα και προστατεύεται από τις διατάξεις του Νόμος 2121/1993, όπως ισχύει, καθώς και από τις διεθνείς συμβάσεις περί προστασίας πνευματικής ιδιοκτησίας.

Η επιλογή, διάρθρωση, παρουσίαση και καλλιτεχνική απόδοση των παραδοσιακών συνταγών αποτελεί πνευματική δημιουργία και προστατεύεται αυτοτελώς.

Απαγορεύεται ρητά, χωρίς προηγούμενη έγγραφη άδεια του δημιουργού η αναπαραγωγή, αντιγραφή ή διανομή του συνόλου ή μέρους του έργου, η αποσπασματική χρήση ή αναδημοσίευση των εικονογραφήσεων και των κόμικς, αυτοτελώς ή ενσωματωμένων σε άλλο έργο, η ψηφιακή αποθήκευση σε κοινόχρηστα αρχεία ή πλατφόρμες διαμοιρασμού, η ανάρτηση σε ιστοσελίδες, blogs ή μέσα κοινωνικής δικτύωσης, η εμπορική εκμετάλλευση ή αξιοποίηση του περιεχομένου με οποιοδήποτε τρόπο.

Η ψηφιακή έκδοση διατίθεται αποκλειστικά για προσωπική χρήση του νόμιμου αγοραστή.

Η μη εξουσιοδοτημένη αναπαραγωγή ή διανομή συνιστά παραβίαση πνευματικών δικαιωμάτων και επισύρει αστικές και ποινικές κυρώσεις.

Οι συνταγές παρατίθενται για ενημερωτικούς και πολιτιστικούς σκοπούς και η εκτέλεσή τους γίνεται με ευθύνη του αναγνώστη.

ΣΕΛΙΔΟ  
ΠΟΙΗΣΗ  
ΕΝΤΥΠΟΥ  
filoergos2.gr

