



ΔΗΜΟΣ ΜΕΓΑΛΗΣΙΟΥ
ΚΟΙΝΟΦΕΛΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ

Α.Σ. ΤΟΠΕΑ ΛΕΥΚΑΔΑΣ



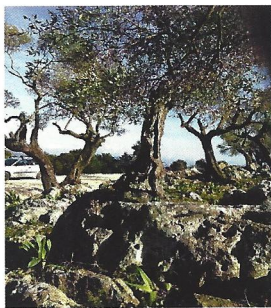
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ **Μεγανησιώτικης Κουζίνας**

*Σας προσκαλούμε να δοκιμάσετε και να γευτείτε
Τα παραδοσιακά μας φαγητά, όπως παρασκευάζονται και
μαγειρεύονται διαχρονικά στο Μεγαλήσι!*

**Μουσικό πρόγραμμα με την
Φιλαρμονική Λευκάδας • ώρα 21.00**

ΔΕΥΤΕΡΑ 14 ΙΟΥΛΙΟΥ 2014

ΒΑΘΥ (πλατεία) - ώρα 20.00



ΤΟΠΙΚΕΣ ΜΕΓΑΝΗΣΙΩΤΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΚΟΛΑΤΣΙΟ

✓ Ψωμί με λάδι και:

τυρί (χλωρό ή ξερό), τυρί και σταφύλι, ζάχαρη, πάστα (ντοματοπολτέ), Λευκαδίτικο σαλάμι ή και κρεμμυδόφυλλα.

Το ψωμί επίσης αποτελούσε κύριο πρωινό ειδικά των παιδιών βουτηγμένο σε πρόβειο φρέσκο γάλα και αλάτι ή ζάχαρη.

Φέτες ζεστού ψωμιού κατά προτίμηση από καρβέλι. Ιδιαίτερο σημείο η γωνία του καρβελιού, ο «αγκαθός».

ΣΑΛΑΤΕΣ

✓ Ψάρα

Χορταρικό που καλλιεργείται στους κήπους από τον Οκτώβρη ως τον Απρίλη. Συνοδεύεται με λάδι, ξύδι ή λεμόνι και χοντρό αλάτι.

✓ Κρεμμυδόφυλλο

Φύλλα από φρέσκο κρεμμυδάκι με λάδι, ξύδι ή λεμόνι και αλάτι χοντρό.

ΞΕΡΑΘΥΜΙΚΑ (ΟΡΕΚΤΙΚΑ)

✓ Σαρδέλα -Μαρίδα παστή

Για την παρασκευή: σαρδέλα ή μαρίδα, αλάτι χοντρό.

Για το σερβίρισμα: Λάδι, ξύδι.

Το πάστωμα των ψαριών γίνονταν συγκεκριμένη εποχή:

Η σαρδέλα Δεκέμβρη-Γενάρη και η μαρίδα τον Απρίλιο.

✓ Σαβόρο

Μικρά διάφορα ψαράκια ή παλαμήδι τηγανισμένα σε ελαιόλαδο, διατηρημένα σε σάλτσα από λάδι, αλάτι, ξύδι από κρασί, δεντρολίβανο, αγουρίδα, δάφνη.

✓ Παλαμήδι στο κεραμίδι ή σουβλιστό.

Παλαμήδι, αλατοπίπερο, λάδι, ρίγανη, λεμόνι.

Ψημένο πάνω σε παλιό κεραμίδι ή σουβλιστό στα κάρβουνα.

✓ Ριγανάδα ή Ξιδότριψα.

Μπαγιάτικο μουσκεμένο ψωμί, αλάτι λάδι, ρίγανη, σκόρδο. Συνοδεύονταν και με σαρδέλα παστή ή τυρί.

✓ Προμάδα (Ζούπα)

Ξερό π(υ)ρωμένο ψωμί μουσκεμένο σε κόκκινο κρασί και λάδι. Συνοδεύονταν και με σαρδέλα παστή ή τυρί.

ΠΙΤΕΣ

✓ Κολοκυθόπιτα

Κίτρινη κολοκύθα γλυκιά, ρύζι, σταφίδα μαύρη, μάραθο, κρεμμύδι, αλατοπίπερο, ζάχαρη, κανέλα γαρύφαλλο, φύλλα ζυμωτά.

✓ Αυγόπιτα.

Γάλα φρέσκο πρόβειο, αυγά, λάδι, τυρί γλωρό, πιπέρι και ελάχιστο αλάτι. Μια παραδοσιακή πίτα που οι νοικοκυρές την έφτιαχναν την Κυριακή των Αποκριών με υλικά που συνήθως μοίραζαν οι κτηνοτρόφοι για την καλή απόδοση του κοπαδιού τους.

✓ Κουρφούγκι

Πρωτόγαλα προβατίνας ή γίδας, αλάτι.

Το έδεσμα αυτό παρασκευάζεται μόνο από το συγκεκριμένο γάλα γι' αυτό και φτιάχνεται μόνο κατά την εποχή γέννησης των ζώων. Από Οκτώβρη ως Μάρτη περίπου.

✓ Κουλούρα

Αρκετά χειροποίητα φύλλα, λάδι τυρί σκληρό πρόβειο.

✓ Λειψοκουλούρα.

Ζύμη από αλεύρι λάδι και τυρί.

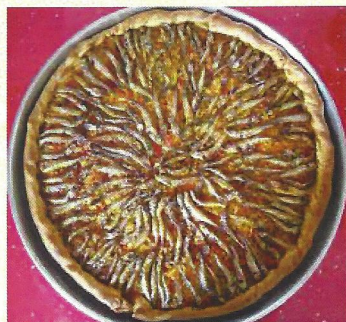
✓ Ψαρόπιτα.

Χειροποίητα φύλλα, μαριδάκι ψιλό (Μόκο), κρεμμύδι, σκόρδο, ρύζι, φρέσκια τριμμένη ντομάτα, αλατοπίπερο.

✓ Μεγανησιώικη Λαχανόπιτα.

Δώδεκα είδη χορταρικών, ρύζι, χειροποίητα φύλλα, λάδι, αλατοπίπερο.

Οι νοικοκυρές έφτιαχναν την λαχανόπιτα σε μέρες νηστείας.



Ψαρόπιτα



Κολοκυθόπιτα

ΦΑΓΗΤΑ-ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΑ

Με ψάρι και θαλασσινά.

✓ Μπουργέτο.

Διάφορα ψάρια κυρίως πετρόψαρα, κρεμμύδι, λάδι, αλάτι, πιπέρι, λεμόνι το χειμώνα, φρέσκια ντομάτα το καλοκαίρι.

✓ Μπακαλιάρος πασιός βραστός, με πατάτες.

Φύλλα μπακαλιάρου ξαρμυρισμένα, πιπέρι, κρεμμύδι, λάδι, πατάτες, λεμόνι. Χειμωνιάτικο κυρίως φαγητό.

✓ Δρόγγος (Μουγκρί) με πατάτες

Παρασκευάζεται όπως το μπουργέτο.

✓ Παλαμίδι στο φούρνο με σπαέτο.

Φέτες παλαμίδι, λάδι, σκόρδο, ντομάτα, αλάτι, πιπέρι, σπαέτο.

✓ Χταπόδι στο φούρνο με μακαροτσίνι.

Χταπόδι, λάδι, αλατοπίπερο, κρεμμύδι, μακαροτσίνι, πάστα ντομάτας.

✓ Όστρακα

Όστρακα όπως η πίνα, τα χουχουλίδια (κοχλίοι), και πεταλίδες, μαγειρεύονταν σαν κυρίως πιάτο με ρύζι ή πατάτες, με πάστα ή λεμόνι και αποτελούσαν νηστίσιμο έδεσμα.

Με κρέας.

✓ Σαββατόβραδο γάμου.

Κρέας χοντρό κυρίως τράγιο, πατάτες ή σπαέτο, κρεμμύδι, σκόρδο, αλατοπίπερο, κανελογαρύφαλλα, λάδι, πάστα ντομάτας.

Παραδοσιακό φαγητό της παραμονής του γάμου.

✓ Παισαδικοπόδαρα αυγολέμονο.

Στομάχι και πόδια αρνιού, λάδι αλατοπίπερο, σκόρδο, αυγολέμονο.

Κυρίως πιάτο το βράδυ της Ανάστασης.

Ζυμαρικά-Όσπρια-Λαχανικά.

✓ Μακαρόνια με σκόρδο.

Μακαρόνια χοντρά τσιγαρισμένα με λάδι και σκόρδο.

✓ Μακαρόνια με γάλα.

Μακαρόνια χοντρά ή μακαροτσίνι, φρέσκο πρόβειο γάλα, αλάτι.

✓ Μπιρμπιλόνια

Είδος χειροποίητου ζυμαρικού, με αλεύρι, νερό, γάλα, βούτυρο, τυρί.

ΦΑΓΗΤΑ-ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΑ

✓ Μπουμπουρέλια ή Πολυσπόρια.

Μικρές ποσότητες από όλα τα όσπρια, λάδι, αλάτι, κρεμμύδι, λεμόνι. Το φαγητό αυτό φτιάχονταν την παραμονή της γιορτής των Εισοδείων της Θεοτόκου (21 Νοέμβρη).

✓ Τσιγαρίδια.

Διάφορα χόρτα τσιγαρισμένα με λάδι και λεμόνι.

✓ Μπριάμ με σπαέτο.

Κολοκυθάκια, μελιτζάνες, πατάτες, κρεμμύδι, λάδι, αλατοπίπερο, φρέσκια ντομάτα, σπαέτο.

✓ Κολοκυθολάχανα.

Κολοκυθάκια, κολοκυθοκορφάδες, βλήτα, μπόλικο σκόρδο, πατάτες αλατοπίπερο, λάδι λεμόνι, μάραθο.

✓ Αγγιναροκούκια με ρύζι.

Αγγινάρες, κουκιά κρεμμύδι, λάδι ρύζι αλατοπίπερο λεμόνι, μάραθο.

✓ Πατάτες γιαχνί.

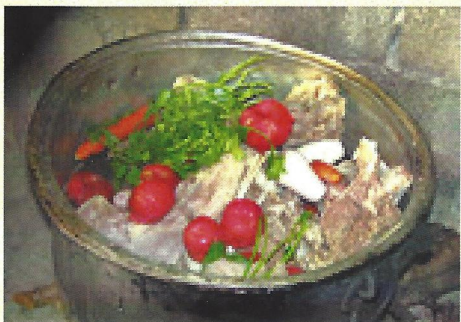
Πατάτες, πάστα ντομάτας, κρεμμύδι λάδι, δάφνη.



✓ Σαβόρος



✓ Παλαμήδι στο φούρνο με σπαέτο.



✓ Σαββατόβραδο Γάμου

ΓΛΥΚΑ

✓ Γλυκό χωριάτικο (Λαδόπιτα)

Λάδι, ζάχαρη αλεύρι κανελογαρύφαλλα, μάραθο, σουσάμι, αμύγδαλο. Παραδοσιακό γλυκό που φτιάχνεται σε γιορτές και ευχάριστα γεγονότα. Λέγεται και Αγιοβασιλιάτικο.

✓ Χαλβάς.

Είναι το χωριάτικο γλυκό άψητο, σερβιρισμένο σε κουταλιές, πασπαλισμένο με ζάχαρη, κανέλα και γαρύφαλλο

✓ Κουλούρι της Νύφης (Πρωτόπλαστο)

Αλεύρι, λάδι, προζύμι, κανελογαρύφαλλα, αλάτι, ζάχαρη, μάραθο, ούζο. Γλυκό ψωμί που φτιάχνεται στους γάμους. Στολισμένο με χοντρά και ψιλά ζαχαράτα. Οι φέτες του μοιράζονται στο τραπέζι του γάμου μετά από το φαγητό, στο στρώσιμο του κρεβατιού της νύφης, και την Δευτέρα του γάμου. Η διαδικασία προετοιμασίας αποτελούσε ένα ξεχωριστό γαμήλιο έθιμο, τα προζύμια, όπου εκεί οι καλεσμένοι ασήμωναν το προζύμι.

✓ Κουλούρια της νύφης.

Από την ίδια ζύμη με την προσθήκη μάραθου, γίνονται μικρά κουλούρια. Μοιράζονταν στα σπίτια των καλεσμένων λίγες μέρες πριν από το γάμο. Σαν κάλεσμα και κέρασμα στους συγγενείς του ζευγαριού.

✓ Σπερνά

Σιτάρι, σταφίδα, αμύγδαλο, ρόδι, μάραθο, ζαχαράτα μικρά και μεγάλα, ζάχαρη, σουσάμι. Φτιάχονταν την παραμονή των ονομαστικών εορτών και μοιράζονταν σε πιάτα. Το πρώτο πιάτο πήγαινε στην εκκλησία, και τα υπόλοιπα στα σπίτια των συγγενών.

✓ Κουρκούπι.

Ζωμός από το βρασμένο σιτάρι, αλεύρι, ζάχαρη, λάδι, μάραθο, κανέλα γαρύφαλλα. Έδεσμα που συνόδευε τα σπερνά στις γιορτές.

✓ Ροκίσα

Καλαμποκίσιο αλεύρι, λάδι, σταφίδες μαύρες, ζάχαρη.

✓ ή Μπαζίνα.

Πηχτός χυλός από καλαμποκάλευρο, ζάχαρη, σταφίδα και λάδι με τσιγαρισμένο σκόρδο.

✓ **Σκομαΐδα**

Σύκα αποξηραμένα στον ήλιο ζυμωμένα με κονιάκ ή ούζο, αμύγδαλο, κανελογαρύφαλα, πασπαλισμένα με σουσάμι.

✓ **Τηγανόψωμο.**

Περισσέυματα από φύλλα ζυμωτά, τηγανισμένα και πασπαλισμένα με ζάχαρη.

✓ **Τηγανίτες.**

Αλεύρι, νερό αλάτι, πασπαλισμένες με ζάχαρη.

✓ **Μεγανησιώπικες Μάντολες.**

Αμύγδαλα τηγανισμένα με ζάχαρη.

ΠΟΤΑ

Βασικό ποτό των Μεγανησιωτών ήταν το κρασί με βασική ποικιλία το Βέρτζαμο.



Σπερνά



Λαδόπιτα

*Τα φαγητά παρασκευάστηκαν και προσφέρονται από
Μεγανησιώτισσες νοικοκυρές.*

Τις ευχαριστούμε ιδιαίτερα για την προσφορά τους.

*Ευχαριστούμε επίσης όσους συνέβαλαν στην
επιτυχία της εκδήλωσης*

Λίγα λόγια για την Μεγανησιώτικη κουζίνα

Ξεδιπλώνοντας το κουβάρι της Μεγανησιώτικης γαστρονομίας ανακαλύπτουμε τις πρώτες ύλες των γνήσιων Μεγανησιώτικων συνταγών, τα άφθονα ψάρια και το αγνό παρθένο ελαιόλαδο αποτελούσαν απαραίτητα υλικά που διέθετε κάθε νοικοκυριό. Μα και το γάλα, το τυρί, τα αυγά και το κρέας από τα οικόσιτα ζώα συμπληρώνουν μια άρτια και ισορροπημένη διατροφή, απόλυτα εναρμονισμένη με τη μεσογειακή κουλτούρα. Από αυτή φυσικά δεν θα μπορούσε να εξαιρεθεί το καλαμπόκι και το σιτάρι, που εμπορεύονταν οι Μεγανησιώτες από την απέναντι περιοχή της Αιτωλοακαρνανίας.

Ακόμη και σήμερα στα σοκάκια των μικρών χωριών του νησιού, ο επισκέπτης αιχμαλωτίζεται από το άρωμα των μυρωδικών – της ρίγανης, του δενδρολίβανου, του μάραθου, της αγουρίδας, του σκόρδου, του κρεμμυδιού – που ευδοκιμούν άφθονα στο Μεγανήσι, τα οποία δίνουν χρώμα και μια ιδιαίτερη γεύση στα παραδοσιακά φαγητά θυμίζοντας κάτι από τα παλιά.

Ο Δήμος Μεγανησίου, προσπαθεί τα τελευταία χρόνια να αναδείξει την Μεγανησιώτικη κουζίνα, αφού η γαστρονομία αποτελεί πλέον σημαντικό τουριστικό προϊόν. Παράλληλα δημιουργεί προϋποθέσεις ανάπτυξης εναλλακτικών μορφών τουρισμού, με την παραγωγή και αξιοποίηση των εγχώριων και παραδοσιακών μας προϊόντων.

Η έκδοση του φυλλαδίου, στηρίχθηκε στα συμπεράσματα του Πολιτιστικού Συμποσίου.

Επιμέλεια: Βησσαρία Πολίτη, Έλλη Καββαδά



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΤΑΜΕΙΟ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ"
Προσανατολισμός στον Άνθρωπο



Επιχειρησιακό
Πρόγραμμα 2007-2013
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2007-2013
Μαζί για την Ελλάδα



ΕΣΠΑ
2007-2013
Πρόγραμμα για την ανάπτυξη