

ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΤΟΠΙΚΗΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ ΣΤΗΝ
ΠΕΡΙΟΧΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ LEADER + ΤΗΣ
ΑΙΤΩΛΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ - ΠΡΟΪΟΝΤΑ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ.....	1
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	1
1 ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΤΟΠΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ.....	2
1.1 ΑΛΑΤΙ.....	2
1.2	2
1.3 ΑΥΓΟΤΑΡΑΧΟ.....	3
1.4 ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ «ΑΝΑΚΤΟΡΙΟ»	4
1.5 ΚΟΝΣΕΡΒΟΛΙΑ ΑΓΡΙΝΙΟΥ.....	5
1.6 ΝΟΥΜΠΟΥΛΟ.....	6
1.7 ΠΕΤΑΛΙΑ	6
1.8 ΠΙΚΡΟΡΑΔΙΚΟ	7
1.9 ΠΡΕΝΤΖΑ ΑΙΤΩΛΙΚΟΥ.....	7
1.10 ΣΑΓΚΟΥΪΝΙ ΓΟΥΡΙΤΣΑΣ.....	8
1.11 ΤΡΑΧΑΝΑΣ.....	8
1.12 ΦΥΛΛΑ Η ΠΕΤΡΑ.....	9
1.13 ΧΕΛΙΑ.....	9
1.14 ΨΑΡΙΑ ΠΑΣΤΑ.....	10
1.15 ΨΩΜΙ.....	11

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Παράρτημα ΙΙ – ΠΡΟΪΟΝΤΑ της εμπειρογνωμοσύνης για την Τοπική Γαστρονομία στην περιοχή παρέμβασης LEADER + της Αιτωλικής Αναπτυξιακής, περιλαμβάνει τοπικά παραδοσιακά προϊόντα, προϊόντα που συναντώνται και καταναλώνονται στην περιοχή μελέτης και στις γύρω περιοχές.

Τα στοιχεία που δίνονται για τα προϊόντα αυτά είναι:

- Όνομα προϊόντος και άλλες γνωστές ονομασίες.
- Προέλευση και κύρια χαρακτηριστικά.
- Συνήθης τρόπος κατανάλωσης.

Η καταγραφή βασίστηκε σε επιτόπια έρευνα (συνεντεύξεις με νοικοκυρές, συνεντεύξεις μελών Γυναικείων Συνεταιρισμών) και σε βιβλιογραφική έρευνα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- “Ελληνικά Επώνυμα Τοπικά Προϊόντα”, Ελληνικός Οργανισμός Εξωτερικού Εμπορίου (ΟΠΕ), 2000.
- “Η Ελλάδα της Γεύσης”, Νταϊάνα Κόχυλα, ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, 2003.
- “Τα χόρτα”, Μυρσίνη Λαμπράκη, Εκδόσεις Τροχαλία, Γ’ Έκδοση, Οκτώβριος 1997.
- “Τα προϊόντα της Λιμνοθάλασσας”, Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Αιτωλοακαρνανίας – Δήμος Ιεράς Πόλης Μεσολογγίου, www.aitoloakarnania.gr

1 ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΤΟΠΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

1.1 ΑΛΑΤΙ

Προέλευση και κύρια χαρακτηριστικά.

Η Λιμνοθάλασσα του Μεσολογγίου, προσφέρει στην πόλη ένα μεγάλο θησαυρό: το αλάτι.

Το μικρό βάθος των υδάτων της, σε συνάρτηση με τη μεγάλη περιεκτικότητά της σε φυσικά στοιχεία και η ύπαρξη των κατάλληλων μετεωρολογικών συνθηκών, προσφέρουν απλόχερα τη δυνατότητα δημιουργίας παραγωγικότατων Αλυκών.

Έτσι σήμερα υπάρχουν στο Μεσολόγγι δύο Αλυκές: Η ΑΣΠΡΗ και αυτή της ΤΟΥΡΛΙΔΑΣ. Η παραγωγή του αλατιού γίνεται σε φυσικούς προθερμαντήρες με τη μέθοδο της συνεχούς πήξης και η συγκομιδή του αλατιού γίνεται στην μεν Άσπρη Αλυκή μηχανοποιημένα, στη δε Τουρλίδα με παραδοσιακά μέσα.

Η έκταση που χρησιμοποιούν οι Αλυκές είναι 14.000 στρέμματα και η ετήσια παραγωγή Αλατιού ξεπερνά τους 130.000 τόνους. Αυτό σημαίνει ότι το Μεσολόγγι παράγει περισσότερο από το 90% του πρωτογενούς Αλατιού στην Ελλάδα.

1.2

A. Προέλευση και κύρια χαρακτηριστικά.

B. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης.

1.3 ΑΥΓΟΤΑΡΑΧΟ

Ελάχιστα είναι γνωστά για την ιστορία του αυγοτάραχου: που ή ποιος ήταν εκείνος που το έφαγε πρώτος. Σύμφωνα με τον άγγλο κλασικιστή Andrew Dalby, στο *Siren's Feast*, το αυγοτάραχο έχαιρε μεγάλης εκτίμησης στο Βυζάντιο και αναφέρεται για πρώτη φορά το 1025 από το Βυζαντινό ιατρό Συμεών Σεθ, στη διατριβή του για τις διατροφικές συνήθειες της εποχής του., με τίτλο: «Τα ιδιαίτερα γνωρίσματα των τροφών».

Το αυγοτάραχο είναι γνωστό σε όλη τη Μεσόγειο και σχεδόν πάντοτε γίνεται από τα αυγά της μπάφας (θηλυκοί κέφαλοι), επειδή τα αυγά της μπάφας είναι ιδιαίτερης αντοχής και πυκνής αφής και δεν διαλύονται όταν αλατίζονται. Στη Βενετία όμως το αυγοτάραχο γίνεται από αυγό τόνου.

Ο Chantler (1764) γράφει ότι τα αυγοτάραχα του Μεσολογγίου ήταν περιζήτητα στην Ιταλία όπου τα έτρωγαν με λεμόνι και λάδι.

A. Προέλευση και κύρια χαρακτηριστικά.

Από τα ευπροσωπότερα και πολυτιμότερα των Ελληνικών ταριχευμάτων του ένυδρου κόσμου, είναι τα Αυγοτάραχα του Μεσολογγίου.

Τα διακρίνει ξεχωριστή νοστιμιά, άρωμα και λεπτή γεύση. Παρασκευάζονται με παραδοσιακή τεχνική και δεν ξηραίνονται. Διατηρούνται περισσότερο από ένα έτος.

Το αυγοτάραχο βρίσκεται στις ωθήκες του θηλυκού του ψαριού Κέφαλος, που οι ντόπιοι ονομάζουν μπάφα. Ολόκληρος ο κορμός του αυγοτάραχου χωρίζεται σε δύο επιμήκεις και κυλινδρικούς λοβούς, οι οποίοι καταλαμβάνουν το μισό περίπου σώμα του ψαριού, που τα περιέχει, περιβαλλόμενα από λεπτό υμένα. Αφού συλληφθεί η μπάφα, ακολουθεί η εξής διαδικασία για την εξαγωγή του Αυγοτάραχου: Ο αλιέας κρατάει το ψάρι με την ουρά προς τα πάνω και χαρακώνει επιδέξια με καλά ακονισμένο μαχαίρι, το κάτω μέρος της κοιλιάς του. Κατόπιν με τα δάκτυλα σύρει το αυγοτάραχο έξω από τη σπλαχνική κοιλότητα. Για να μην «χυθεί» το αυγοτάραχο το αποχωρίζουν από το ψάρι μαζί με τον γεννητικό πόρο. Στη συνέχεια το αυγοτάραχο ξεπλένεται από το αίμα – αν είναι δυνατόν με θαλασσινό νερό – και «παστώνεται» με ψιλό αλάτι. Ταυτόχρονα με πιέσεις των δακτύλων του, δίνεται στο αυγοτάραχο τετράπλευρο σχήμα, το οποίο σταθεροποιείται με την τοποθέτηση ξύλινων τεμαχίων. Αφού τελειώσει η προετοιμασία που προαναφέραμε το προϊόν τοποθετείται σε ειδικούς κλωβούς για να αερίζεται επαρκώς. Εκεί ξηραίνονται και γίνονται πλέον τα γνωστά αυγοτάραχα. Σημειωτέον ότι η ξήρανση είναι ελεγχόμενη και τα αυγοτάραχα διατηρούνται μελίχρωμα, δηλαδή μαλακά και έχοντα ξανθό – μελί χρώμα.

Για να διατηρηθούν επί μακρότερο χρόνο, τα αυγοτάραχα «κερώνονται». Τα βουτούν δηλαδή σε λιωμένο κίτρινο κερί, το οποίο τα περιβάλλει με λεπτό στρώμα και τα εμποδίζει να έρχονται σε επαφή με τον ατμοσφαιρικό αέρα.

Βεβαίως το κέρωμα μειώνει την αξία του αυγοτάραχου. Το χρώμα, το άρωμα και η γεύση υφίστανται κάποια – μικρή φυσικά – αλλοίωση. Οι λιχούδηδες δεν τα κερώνουν, αλλά τα

βάζουν σε καλό λάδι ή λιωμένο εκλεκτό βούτυρο, όπου διατηρούνται καλύτερα και χωρίς αλλοιώσεις.

Στις αρχές του αιώνα μας η ετήσια παραγωγή αυγοτάραχων Μεσολογίου, ήταν 12-14.000 κομμάτια. Σήμερα η παραγωγή έχει πέσει πολύ. Το βάρος του αυγοτάραχου είναι περίπου 200 γραμμάρια ανά τεμάχιο, κατά μέσο όρο. Στις αρχές του αιώνα η τιμή του αυγοτάραχου ήταν 400 δραχ. η οκά. Σήμερα η τιμή του είναι περίπου 35.000 δραχμές το κιλό και συνεχώς αυξάνεται. Τόσο μεγάλη είναι η φήμη του Μεσολογγίτικου αυγοτάραχου, ώστε κάποιοι μη ντόπιοι έμποροι τα ανακατεύουν με Αλβανικά, που είναι κατώτερης ποιότητας και φθηνότερα, και τα παρουσιάζουν σαν Μεσολογγίτικα.

B. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης.

Το αυγοτάραχο πρέπει να σερβίρεται όπως είναι, σαν χαβιάρι, με όσο το δυνατόν λιγότερες γαρνιτούρες. Κόβεται σε λεπτές φέτες και αφαιρείται το κέρινο περίβλημα. Τοποθετείται σε μικρά πιάτα σερβιρίσματος και προσφέρεται σκέτο ή πασπαλισμένο με ελάχιστο φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι, λίγο λάδι και χυμό λεμονιού. Είναι επίσης πολύ νόστιμο με ώριμα φρέσκα σύκα.

1.4 ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ «ΑΝΑΚΤΟΡΙΟ»

A. Προέλευση και κύρια χαρακτηριστικά.

Η παραγωγή του ελαιόλαδου στην περιοχή της Βόνιτσας είναι γνωστή από την αρχαιότητα. Συγκεκριμένα η ονομασία «Ανακτόριο» δόθηκε από την ονομασία του αρχαίου οικισμού στην περιοχή της Βόνιτσας.

Το ελαιόλαδο «Ανακτόριο» παράγεται αποκλειστικά από τις ποικιλίες ασπρολιά (80%) και κορωνέικη (20%) της περιοχής. Η περιοχή έχει μέση θερμοκρασία 20° C και σχετική υγρασία 77%, παράγοντες που επιτρέπουν την παραγωγή ελαιόλαδου με άριστα φυσικοχημικά χαρακτηριστικά.

Έχει χρώμα πρασινοκίτρινο με επικρατέστερο το πράσινο, η ρευστότητα του είναι μέτρια. Η γεύση του είναι ευχάριστη, σύνθετη, γλυκόπικρη. Στα «φρέσκα» ελαιόλαδα επικρατεί η πικράδα που μειώνεται με το χρόνο. Το άρωμα είναι φρουτώδες, πολύ έντονο στα «φρέσκα» λάδια.

Οι ελαιώνες της περιοχής είναι κατά 30% αρδευόμενες εκτάσεις και 70% ξηρικές. Η συγκομιδή του ελαιόκαρπου πραγματοποιείται το φθινόπωρο με ραβδιστικά μηχανήματα ή με το χέρι. Η μεταφορά του καρπού γίνεται αμέσως μετά τη συγκομιδή του με μικρούς σάκους των 50 κιλών από φυτική ύλη, η δε αποθήκευσή του δεν υπερβαίνει τις 24 ώρες. Η επεξεργασία του ελαιόκαρπου γίνεται σε κλασσικά φυγοκεντρικά ελαιουργεία.

Η Ένωση Αγροτικών Συνεταιρισμών Βόνιτσας έχει υποβάλλει αίτηση στο Υπουργείο Γεωργίας για την αναγνώριση του ελαιόλαδου «Ανακτόριο» ως Προϊόντος Ονομασίας Προέλευσης (ΠΟΠ) με βάση τον Καν. (ΕΟΚ) 2081/92.

B. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης.

Καταναλώνεται ωμό ή μαγειρεμένο.

1.5 ΚΟΝΣΕΡΒΟΛΙΑ ΑΓΡΙΝΙΟΥ

A. Προέλευση και κύρια χαρακτηριστικά.

Η Κονσερβολιά Αγρινίου είναι επιτραπέζια ελιά και έχει 13 τύπους ανάλογα με το μέγεθος των καρπών (από 91 ως 380 καρπούς ανά κιλό). Το προϊόν παράγεται παραδοσιακά και αποκλειστικά από ελιές της οριοθετημένης γεωγραφικής ζώνης που περιλαμβάνεται από τα όρια των Επαρχιών Τριχωνίδας, Μεσολογίου – Ναυπακτίας, Ξηρομέρου και Βάλτου.

Το ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της Κονσερβολιάς Αγρινίου είναι η συνεκτική σάρκα, η χαρακτηριστική γευστικότητα, η αντοχή στην επεξεργασία και η διατήρησή της χωρίς καμία ποιοτική υποβάθμιση για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Είναι μεγαλόκαρπη ελιά με σχήμα αυγοειδές προς στρογγυλό χωρίς θηλή. Ο φλοιός είναι λεπτός, το χρώμα βαθύ πράσινο και το μήκος της περίπου 3 – 3,5 εκατ.

Οι βασικές τεχνικές, της καλλιέργειας της ελιάς Αγρινίου είναι οι ακόλουθες: καταπολέμηση δάκου, ζιζανιοκτονία, λίπανση, άρδευση και κλάδεμα. Ο ελαιόκαρπος συγκομίζεται με το χέρι ή με το ραβδισμό. Η ζύμωση και η συντήρηση των επιτραπέζιων ελιών γίνεται μέσα σε δεξαμενές.

Η Ένωση Αγροτικών Συνεταιρισμών Αγρινίου έχει υποβάλλει αίτηση στο Υπουργείο Γεωργίας για τη διαδικασία αναγνώρισης της ποικιλίας «Κονσερβολιά Αγρινίου» προϊόντος Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ένδειξης (ΠΓΕ) με βάση τον Καν. (ΕΟΚ) 2081/92.

B. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης.

Η Κονσερβολιά Αγρινίου είναι αποκλειστικά βρώσιμη.

1.6 ΝΟΥΜΠΟΥΛΟ

A. Προέλευση και κύρια χαρακτηριστικά.

Το Νούμπουλο είναι λουρίδες από καπνιστό και παστό χοιρινό κρέας μήκους 15 – 20 εκατ., χρώματος καφέ – βυσσινί και αλμυρής γεύσης.

Το κρέας του χοίρου μαζί με το δέρμα, αφού αφαιρεθούν οι τρίχες, κόβεται σε μακρόστενες λωρίδες, έτσι ώστε να περιλαμβάνουν δέρμα – λίπος και κρέας. Στη συνέχεια οι λωρίδες αυτές αφού αλατισθούν, κρεμιούνται κοντά στην καμινάδα του τζακιού για να καπνιστούν. Συνήθως τα ξύλα που χρησιμοποιούνται είναι αρωματικά. Το Νούμπουλο είναι ο παραδοσιακός τρόπος συντήρησης χοιρινού κρέατος στην περιφέρεια της Δ. Ελλάδας και ιδιαίτερα στην περιοχή της Αιτωλοακαρνανίας.

B. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης.

Καταναλώνεται ως κύριο φαγητό και ως μεζές μαζί με κρασί ή ούζο. Παράγεται σε μικρές ποσότητες για οικιακή κατανάλωση.

1.7 ΠΕΤΑΛΙΑ

A. Προέλευση και κύρια χαρακτηριστικά.

Τα πετάλια γίνονται το καλοκαίρι από τσιπούρες, κέφαλους και χέλια ως εξής: τα ανοίγουν στο μέσον από τη ράχη μέχρι την κοιλιά και από το κεφάλι μέχρι την ουρά. Τα δύο μέρη συγκρατούνται από την κοιλιά. Στη συνέχεια αλατίζονται, αφήνονται 3 - 4 ώρες στο αλάτι, πλένονται, διατηρούνται τα δύο μέρη τεντωμένα με μια σχίζα από καλάμι και στεγνώνουν υπό σκιά. Διατηρούνται δύο – τρεις ημέρες το πολύ.

B. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης.

Τρώγονται μισοψημένα, όταν δε ξεραθούν και ωμά.

1.8 ΠΙΚΡΟΡΑΔΙΚΟ

A. Προέλευση και κύρια χαρακτηριστικά.

Πρόκειται για το άγριο ραδίκι (*cichorium indibus*) με τα βαθυγάλανα άνθη, το οποίο συναντάμε σε χέρσους τόπους, ξηρά μέρη, ακόμα και στις άκρες των δρόμων. Είναι περιζήτητο για τις διαιτητικές και θεραπευτικές ιδιότητές του. Τα φύλλα του και οι ρίζες του γίνονται θαυμάσιες σαλάτες σε συνδυασμό με άλλα χόρτα, τα οποία έχουν κύριο σκοπό να μετριάσουν την πικρή γεύση του. Συλλέγεται αμέσως μετά τις πρώτες βροχές και μέχρι τα τέλη Μαΐου, όποτε ανθίζει.

B. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης.

Σε όλη την Ελλάδα οι πληθυσμοί της υπαίθρου χρησιμοποιούν το “ραδικόζουμο”, ως ρόφημα ευστόμαχο και θερμαντικό. Η πικρή γεύση του μετριάζεται με την προσθήκη άφθονου ελαιολάδου και λεμονιού. Τα φύλλα και η ρίζα του είναι ορεκτικά, ευστόμαχα καθαρτικά του αίματος και άριστα αντιπυρετικά. Η ρίζα του χρησιμοποιείται για τη νόθευση του καφέ, κυρίως στη Γερμανία και την Ολλανδία. Σ’αυτό οφείλει και την ονομασία της “herbe a café”. Σκέτη και καβουρντισμένη χρησιμοποιείται ως ραδιοκαφές. Κόβεται σε κομμάτια, ξεραίνεται στο φούρνο κι ύστερα καβουρντίζεται. Η σκόνη του “café-cichore” έχει γεύση πικρή και χαρακτηριστικό άρωμα, ανάλογο με τις καραμέλας.

1.9 ΠΡΕΝΤΖΑ ΑΙΤΩΛΙΚΟΥ

A. Προέλευση και κύρια χαρακτηριστικά.

Η Πρέντζα Αιτωλικού είναι σκληρό τυρί από γάλα αιγοπροβάτων, αποβουτυρωμένο αλλά ιδιαίτερα νόστιμο. Έχει υποκίτρινο χρώμα, αλμυρή γεύση και το σχήμα του είναι σφαιρικό (διάμετρος 25 εκατ.).

Το τυρί παρασκευάζεται από γάλα αιγοπροβάτων με ελάχιστα λιπαρά. Το τυρόγαλο που μένει από τη φέτα εμπλουτίζεται με μικρή ποσότητα πλήρους γάλακτος (1:10) και πηξεται. Το γάλα, αφού πήξει, ανακατεύεται καλά. Στη συνέχεια το τυρόπηγμα ανεβαίνει στην επιφάνεια και συγκεντρώνεται σε τσαντήλα (ύφασμα ψιλό, βαμβακερό). Το τυρί, αφού στραγγίσει, τοποθετείται σε καλάθι και κρεμιέται για να αερισθεί και ξεραθεί ή τοποθετείται σε αρμύρα.

B. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης.

Καταναλώνεται κυρίως στη μαγειρική (τυρόπιτα, σπανακόπιτα, μακαρόνια, κ.α.), αλλά και ως επιδόρπιο. Η Πρέντζα παρασκευάζεται μόνο σε μικρές ποσότητες και προορίζεται για την τοπική – οικιακή κατανάλωση.

1.10 ΣΑΓΚΟΥΪΝΙ ΓΟΥΡΙΤΣΑΣ

A. Προέλευση και κύρια χαρακτηριστικά.

Το Σαγκουΐνι Γουρίτσας είναι καρπός της αιματόσαρκης πορτοκαλιάς και έχει ιδιαίτερη γεύση και χρωματισμό (ερυθρωπό). Φύεται σχεδόν αποκλειστικά στο Νόμο Αιτωλοακαρνανίας (99%).

Το Σαγκουΐνι Γουρίτσας είναι «διπλοσαγκουΐνι», παρουσιάζει δηλαδή ερυθρό χρωματισμό τόσο στη σάρκα όσο και στο φλοιό. Οι καρποί είναι επιμήκεις – ωειδείς, μάλλον σκληροί, μέτριοι, βάρους 150 – 200 γρ., λεπτόφλουδοι, γευστικοί, με πολύ χυμό. Περιέχουν 0-4 σπόρους και θεωρούνται εμπορικά άσπερμοι.

Η ποικιλία σαγκουινιά άρχισε να καλλιεργείται στην Ιταλία τον προηγούμενο αιώνα, απ' όπου μεταφέρθηκε στην Ελλάδα στις αρχές του τρέχοντος αιώνα.

B. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης.

Το Σαγκουΐνι Γουρίτσας προορίζεται κυρίως για χυμοποίηση.

1.11 ΤΡΑΧΑΝΑΣ

A. Προέλευση και κύρια χαρακτηριστικά.

Οι κάτοικοι της περιοχής παρέμβασης συνηθίζουν να μαγειρεύουν χυλούς. Ένας από τους χυλούς είναι ο τραχανάς, ο οποίος φτιάχνεται το καλοκαίρι.

B. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης.

Για την παρασκευή του τραχανά ζυμώνετε βρασμένο γάλα μαζί με αλεύρι. Στη συνέχεια τρίβετε τη ζύμη με τα χέρια και την κοσκινίζετε. Έτσι δημιουργείται ένα κοκκώδες ζυμαρικό μεγέθους όπως ο κόκκος της φακής. Έπειτα το αποξηραίνετε σε σκιερό μέρος, για μία ημέρα, και το αποθηκεύετε.

Υπάρχει και άλλος τρόπος παρασκευής τραχανά ο οποίος τότε ονομάζεται μπλογούρι ή τριφτός τραχανάς. Τρίβετε (αλέθετε) ποσότητα σίτου στο μύλο ή στο χαβάνιον μέγα μέχρι να πάρει μορφή χονδρόκοκκου αλευριού. Στη συνέχεια βράζετε γάλα και ρίχνετε το χονδρόκοκκο αυτό αλεύρι. Αναταράσσετε συνεχώς το μίγμα. Η βράση και η εξάτμιση του γάλακτος καθώς και η συνεχής επίχυσις του αλευριού, επιφέρει σύμπτυξη της πυκνότητας της ζύμης, όμοια προς αυτή του ζυμωμένου άρτου. Κατεβάζετε αμέσως τη χύτρα από τη φωτιά και στη συνέχεια πλάθετε από τη ζύμη μικρά τεμάχια, τα απλώνετε πάνω σε ένα σεντόνι και τα αφήνετε σε σκιερό μέρος. Αφού αποξηρανθούν τα κοσκινίζετε.

Γεμίζετε μία χύτρα με νερό και αφήνετε να βράσει. Ύστερα ρίχνετε αρκετή ποσότητα τραχανά και συγχρόνως αναταράσσετε την χύτρα. Ο τραχανάς θα βράσει και θα γίνει χυλός. Αφού πήξει αρκετά, κατεβάζετε τη χύτρα από τη φωτιά.

Ο τραχανάς σερβίρεται σε σαγάνι ή στα πινάκια και τρώγεται αμέσως ενώ αχνίζει.

1.12 ΦΥΛΛΑ Η ΠΕΤΡΑ

A. Προέλευση και κύρια χαρακτηριστικά.

Τα φύλλα ή πέτρα παρασκευάζονται ζυμωμένα με κρόκους αυγών.

B. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης.

Χωρίζετε τη ζύμη σε τεμάχια απλούμενα εις πέτρα. Στη συνέχεια τα απλώνετε και τα αφήνετε να αποξηρανθούν. Αφού αποξηρανθούν τα κόβετε σε μικρά κομμάτια και τα τοποθετείτε σε σακούλα.

Είναι όπως οι χυλοπίτες και χρησιμοποιούνται αντί για ρύζι. Μπορείτε επίσης να βράσετε μόνα τους τα φύλλα με βούτυρο και τρίμματα τυριού.

1.13 ΧΕΛΙΑ

A. Προέλευση και κύρια χαρακτηριστικά.

Η Λιμνοθάλασσα του Μεσολογγίου είναι ιδανικός τόπος διαβίωσης πολλών ειδών χελιού (Anquilla). Ειδικά τα χέλια του Μεσολογγίου θεωρούνται από τα νοστιμότερα της Ευρώπης και αποτελούν δημοφιλέστατο έδεσμα.

Τα χέλια έχουν σχήμα με ποικιλία μήκους και βάρους και τα γνωστότερα στο Μεσολόγγι είναι το Σουβλοமுτάρι, η Καβάτσα, το Βισσέλουρο, το Καθαρόχελο και ο Δρόγγος.

B. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης.

Τρώγονται βραστά ή ψητά, στη σούβλα ή το φούρνο και σπανιότερα παστώνονται. Επίσης οι Μεσολογίτες τα φτιάχνουν νοστιμότατα πετάλια. Μεγάλο μέρος της ντόπιας παραγωγής εξάγεται στην Ιταλία.

1.14 ΨΑΡΙΑ ΠΑΣΤΑ

A. Προέλευση και κύρια χαρακτηριστικά.

Ο εξαιρετικός και προστατευμένος από τη Συνθήκη του ΡΑΜΣΑΡ υδροβιότοπος της Λιμνοθάλασσας του Μεσολογίου φημίζεται για τα εκλεκτά του ψάρια. Τα χέλια, οι κέφαλοι, τα λαβράκια και οι τσιπούρες του Μεσολογίου, παραμένοντας στα ρηχά - και με εξαιρετική σύσταση και χλωρίδα - νερά της Λιμνοθάλασσας, αποκτούν ιδιαίτερη γεύση και νοστιμιά.

Όταν παστωθούν αποκτούν μεγαλύτερη αξία. Παστώνονται κυρίως οι σπάροι, αλλά και οι τσιπούρες, μερικά είδη κεφαλοειδών και τα χέλια. Ειδικά οι παστοί σπάροι είναι φημισμένης γαστριμαργικής αξίας.

Το πάστωμα γίνεται κυρίως το χειμώνα, όπου τα ψάρια είναι παχύτερα και θρεμμένα.

B. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης.

Τα ψάρια καθαρίζονται από τα λέπια, πλένονται και αλατίζονται εξωτερικά αλλά και εσωτερικά. Στη συνέχεια τοποθετούνται σε καλάθια ή βαθύς κουβάδες το ένα πάνω στο άλλο. Κάθε δύο – τρεις ημέρες μετατοπίζονται («γυρίζονται») και μετά από 10 – 12 ημέρες, βγαίνουν από το καλάθι, πλένονται και κρεμιούνται με το κεφάλι προς τα κάτω. Αφού στραγγίσουν και ξηραθούν, τους αφαιρείται η πέτσα με γδάρισμα και τρώγονται ωμά, σκέτα ή με λαδολέμονο.

Τα πάστα ψάρια μπορούν να διατηρηθούν και 40 ημέρες. Τα χέλια περισσότερο. Αυτά δεν τρώγονται ωμά. Θέλουν ψήσιμο. Οι σπάροι αλατίζονται λιγότερο χρονικό διάστημα. Μπορούν δε να φαγωθούν και τρεις ημέρες μετά το αλάτισμα. Διατηρούνται όμως μόνο 15 ημέρες. Τρώγονται επίσης ωμοί.

1.15 ΨΩΜΙ

A. Προέλευση και κύρια χαρακτηριστικά.

Το ψωμί στην περιοχή παρέμβασης ζυμώνεται με δύο τρόπους, ανεβατό ή λειψό. Ανεβατό ονομάζεται το ψωμί με προζύμη ενώ λειψό το ψωμί χωρίς προζύμη.

B. Συνήθης τρόπος κατανάλωσης.

Το ανεβατό το αφήνετε μετά το ζύμωμα σε θερμό μέρος, μέχρι να φουσκώσει και μετά το ψήνετε. Το λειψό το πλάθετε συνήθως επάνω στο πλαστήρι, σε σχήμα κύκλου, κεντάτε την επιφάνεια με την αιχμηρή άκρη του πιρουνιού και το τοποθετείτε αμέσως στην εστία. Στη συνέχεια το καλύπτετε με τη γάστρα και το αφήνετε να ψηθεί. Αυτό λέγεται μπουγάτσια.

Οι κάτοικοι της περιοχής, κυρίως οι γεωργοί και οι βοσκοί, προτιμούν το ψωμί που φτιάχνεται από αλεύρι αραβόσιτου επειδή είναι πιο θρεπτικό και οικονομικό. Ζυμώνεται λειψό σε σφαιρικό σχήμα, πλάθεται στο πλαστήρι, τοποθετείται στη γάστρα ώστε να ψηθεί πάνω στην εστία. Το είδος αυτό ονομάζεται κουλούρα ή πλαστήρι ψωμί.

Υπάρχει όμως και άλλος τρόπος ζύμωσης του ανεβατού ψωμιού (ψωμί με προζύμη) με αλεύρι από αραβόσιτο, όπου στην περίπτωση αυτή η ζύμη ψήνεται στο ταψί. Το είδος αυτό λέγεται ανεβατό αραποσιτίσιο.

Ολόκληρος ο άρτος λέγεται μια πίττα ψωμί, ένα πλαστήρι ψωμί, ένα ταψί ψωμί, μια κουλούρα ψωμί.

Το πραγματικό κουλούρι ζυμώνεται όταν γίνεται γάμος. Ονομάζεται Φλέγγας επειδή ένα κομμάτι από το κουλούρι αυτό λέγεται φλέγγα.

Ανώτερη τροφή θεωρείται ο καλαμποκίσιος άρτος ή αλλιώς μπομπότα, που είναι η αμβροσία των χωρικών. Είναι ολιγαρκέστατοι και ευχαριστημένοι αν συνοδεύουν το καλαμποκίσιο ψωμί μαζί με πράσα ή μαγγίπες ή και μόνο ελιές.

Τα ψωμιά παίρνουν ιδιαίτερα ονόματα από τους κατοίκους, όταν ψήνονται σε οικογενειακές ή χριστιανικές γιορτές. Για παράδειγμα, χριστόψωμο λέγεται το ψωμί όπου πάνω στην επιφάνεια του είναι σχεδιασμένα αρνάκια ή κατσικάκια. Λαμπρόψωμο είναι ο άρτος το Πάσχα, βασιλόψωμο ή βασιλοκούλουρα καλείται ο άρτος του νέου έτους. Επίσης υπάρχει ψωμί για λεχώνα (με σχέδια στην επιφάνεια του και ψιλοσιτισμένο), ψωμί του γάμου κ.α.