

*Πολιτιστικό Πρόγραμμα
«Στην κουζίνα της γιαγιάς»
Παραδοσιακές συνταγές της Αιτωλοακαρνανίας*



*Υπεύθυνες Εκπαιδευτικοί
Γκόρπα Μαγιούλα-Ταμπάκη Ευγενία- Γρέντζελου Ευγενία
Φιλόλογοι*



Συμμετέχοντες μαθητές και μαθήτριες

Τμήμα Β1

Αδαμοπούλου Ευτυχία, Αλπέντζου Χρυσάνθη, Αυγέρη Ανδριάνα, Βασιλείου Δήμητρα, Γαλιώνης Χρήστος, Γρηγοροπούλου Κασσιανή, Ζαλοκώστας Γεώργιος, Ζολώτας Χρήστο, Θεοδωροπούλου Κωνσταντίνα, Κατσούλας Ανδρέας, Κατώπη Χριστίνα, Κίτσος Δημήτριος, Κίτσου Κωνσταντίνα, Κόκκαλης Κωνσταντίνος, Κοκορώνης Αλέξανδρος- Γεράσιμος

Τμήμα Β2

Κοτοπούλη Παναγιώτα, Κουζέλη Πηνελόπη, Κούστα Άννα, Κουτρουλής Αθανάσιος, Λιάτσου Δροσίνη, Λιάτσου Μαρία, Μαλάμου Γεωργία, Μπάλλα Άννα, Ντζάνη Γεωργία- Αικατερίνη, Ντζάνη Ειρήνη, Ντζάνη Ελένη, Παπαδομήτσου Κωνσταντίνα, Πίμπα Ειρήνη- Ελένη, Σκύρλα Δέσποινα, Τσάμη Κωνσταντίνα, Χρυσικού Σοφία



Η γαστρονομία στην Αιτωλοακαρνανία...



Η Αιτωλοακαρνανία με την μεγάλη ποικιλομορφία των τοπίων, τις παραδοσιακές αγροκτηνοτροφικές πρακτικές, την αλιεία και την ιχθυοκαλλιέργεια, τον τρόπο ζωής και της ιστορική εξέλιξη, όπως αυτά αποτυπώνονται στην περιοχή, διαμορφώνουν μια πολιτιστική κληρονομιά ιδιαίτερης αξίας, η οποία καθρεπτίζεται και στην γαστρονομία της, που είναι μείξη της ορεινής ρουμελιώτικης κουζίνας με τα υπέροχα πλούσια αρωματικά κρεατικά και την μεγάλη ποικιλία ψαριών που προσφέρει απλόχερα ο Αμβρακικός κόλπος και η λιμνοθάλασσα του Μεσολογγίου.

Η Λιμνοθάλασσα του Μεσολογγίου αποτελεί ένα φυσικό παράδεισο, μία πηγή πλούτου για τους κατοίκους της περιοχής, δίνοντας προϊόντα ιδιαίτερης ταυτότητας, όπου δημιουργούν ευφάνταστα πιάτα. Το αυγοτάραχο Μεσολογγίου, ένα προϊόν αναγνωρισμένο διεθνώς, που συγκαταλέγεται στα κορυφαία προϊόντα του πλανήτη και εμπνέει κορυφαίους σεφ. Κρυμμένο στα αυγά του θηλυκού ψαριού κέφαλου (μπάφας για τους ψαράδες της περιοχής). πρόκειται για ξεχωριστή νοστιμιά με κεχριμπαρένιο χρώμα, πλούσια γεύση και πολύ παρατεταμένη επίγευση, που αργεί να σβήσει. Τα χέλια και τα άφθονα παστά, τα όστρακα που μοσχοβολάνε ιώδιο (χάβαρα, αχιβάδες, μύδια) και φρέσκα ψάρια (τσιπούρες, κέφαλοι, λαβράκια, γωβιοί).

Αυτάρκεια, νοστιμιά και αυθεντικότητα περιέχει η μαγειρική της ορεινής Αιτωλοακαρνανίας. Τόπος κατάλληλος για την κτηνοτροφία με εξαιρετικά γαλακτοκομικά προϊόντα, τυριά, γάλα, βούτυρο, γιαούρτι και φυσικά κρέας εξαιρετικής ποιότητας.



Σήμερα τρώμε στο Μεσολόγγι...

Λίγδες σαβόρο

Οι Μεσολογγίτες με το όνομα «λίγδες» αποκαλούν τις μικρές σε μέγεθος τσιπούρες. Το ψάρι της τσιπούρας ενδημεί στη λιμνοθάλασσα και παραδοσιακά οι κάτοικοι του Μεσολογγίου το επιλέγουν, κυρίως για το τραπέζι του Σαββάτου.

Υλικά

6 λίγδες βάρους περίπου 1000- 1200 γραμμάρια

Ελαιόλαδο, χονδρό αλάτι, πιπέρι, 1 πρέζα ζάχαρη

3-4 μέτρια σκόρδα σε φέτες

2 φύλλα δάφνης

2-3 κόκκοι μπαχάρι

Λίγο δενδολίβανο

2-3 ώριμες ντομάτες τριμμένες στον τρίφτη

½ ποτήρι του κρασιού ξύδι

Αλεύρι για το τηγάνισμα



Εκτέλεση

*Αλατίζουμε τα ψάρια και αφού τα πασπαλίσουμε με αλεύρι, τα τηγανίζουμε μέχρι να ροδίσουν προσέχοντας να μη μας «αρπάξουν».
Όταν ροδίσουν, τα βγάζουμε από τη φωτιά και τα τοποθετούμε σε άλλο σκεύος.
Αδειάζουμε το μισό λάδι από το τηγάνι στραγγίζοντάς το για να είναι καθαρό.*

Ρίχνουμε το σκόρδο, τα δαφνόφυλλα, το μπαχάρι και το δενδρολίβανο και τα τσιγαρίζουμε όλα μαζί για 2-3 λεπτά σε μέτρια φωτιά για να βγάλουν τα αρώματά τους.

Στη συνέχεια ρίχνουμε την τριμμένη ντομάτα, αλάτι, πιπέρι και λίγο νερό και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν για 8-10 λεπτά μέχρι να «δέσει» η σάλτσα.

Προς το τέλος προσθέτουμε το ξύδι και τη ζάχαρη.

Βάζουμε τα ψάρια μέσα στη σάλτσα και τα αφήνουμε να βράσουν όλα μαζί για 2-3 ακόμη λεπτά σε χαμηλή φωτιά για να αναδευτούν όλες οι γεύσεις.

Το φαγητό είναι λαχταριστό αλλά απέχει πολύ από το να είναι... διαίτης καθώς το ψωμί το συνοδεύει σε αρκετά μεγάλες ποσότητες.

Ένα λευκό ξηρό κρασί ολοκληρώνει το γεύμα.



Φλαγούνα

Η φλαγούνα είναι ένα τυρόψωμο που οι Μεσολογγίτες συνηθίζουν να συνοδεύουν το κρασάκι ή το ουζάκι τους στα ουζερί της πόλης.

Υλικά

1 κιλό αλεύρι μαλακό

1 φακελάκι μαγιά σε σκόνη ή 20 γραμμάρια σε νωπή μορφή

1 ποτήρι ελαιόλαδο (όσο πάρει)

½ κιλό τυρί φέτα κατά προτίμηση όχι πολύ αλμυρή

1 πρέζα χοντρό αλάτι ή 2 πρέζες ψιλό (εξαρτάται πόσο αλμυρή είναι η φέτα)

Εκτέλεση

Ζυμώνουμε τη μαγιά με το αλεύρι (νερό όσο πάρει) και το λάδι.

Αφήνουμε το ζυμάρι για κάμποση ώρα να φουσκώσει σκεπασμένο με πετσέτα

Έχουμε θρυμματίσει τη φέτα σε κομμάτια και την προσθέτουμε ζυμώνοντας για λίγο ακόμη.

Λαδώνουμε το ταψί μας, αδειάζουμε τη ζύμη και απλώνουμε με λαδωμένο χέρι

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 45'- 50'.



Βερίκοκα γεμιστά με αυγοτάραχο

Μεζεδάκι τέλειο καλοκαιρινό για ψαγμένους μερακλήδες. Συνοδεύει ιδανικά το ούζο ή τη μπύρα.

Υλικά για περίπου 40 τεμάχια

150 γρ αυγοτάραχο Μεσολογγίου σε λεπτές φετούλες

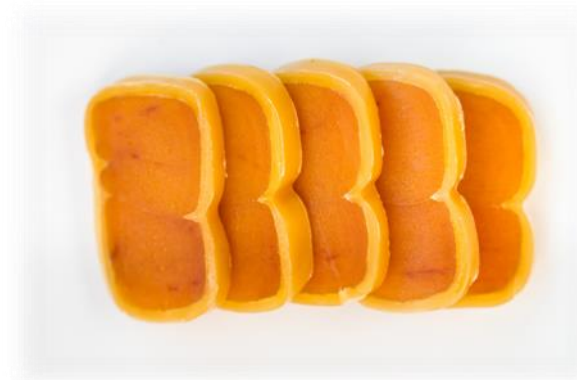
1 κιλό βερίκοκα πλυμένα χωρίς κουκούτσι κομμένα στη μέση

400 ml ούζο (οι Μεσολογγίτες προτιμούν το ντόπιο ούζο ΤΡΙΚΕΝΕ)

2 κουταλιές της σούπας φρέσκα φύλλα μαντζουράνας ψιλοκομμένα

2 κουταλιές της σούπας φρέσκα φύλλα βασιλικού ψιλοκομμένα

40 φουντίσες φρέσκου βασιλικού για γαρνίρισμα



Εκτέλεση

Σε ένα μπολ βάζουμε το ούζο και σε ένα άλλο ανακατεύουμε τη μαντζουράνα με το βασιλικό.

Κόβουμε τα βερίκοκα στη μέση, βγάζουμε το κουκούτσι και βυθίζουμε κάθε κομμάτι για 5" στο ούζο.

Απλώνουμε κάθε φέτα βερίκοκου σε πιατέλα βάζουμε πάνω μια φέτα αυγοταραχο και λίγα από τα μυρωδικά.

Καλύπτουμε με το άλλο μισό βερίκοκο σχηματίζοντας ένα πρωτότυπο σάντουιτς. Επαναλαμβάνουμε την διαδικασία μέχρι τέλος των υλικών.

Γαρνίρουμε κάθε κομμάτι με μια φουντίτσα βασιλικού.

Χέλια μπουρδέτο

Είναι ένα από τα άγνωστα παραδοσιακά πιάτα στη περιοχή της λιμνοθάλασσας Μεσολογγίου η οποία φημίζεται για τα χέλια της. Η λέξη *brodetto* κληρονομήθηκε από τους βενετσιάνους και σημαίνει ζωμός. Είναι ένα εύκολο και γευστικό πιάτο που σερβίρεται ζεστό αλλά και κρύο.

Υλικά

2 χέλια χοντρά (1 κιλό περίπου)

1 ματσάκι άνιθο

5-6 κρεμμυδάκια φρέσκα

Αλάτι, πιπέρι, λάδι

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε τα χέλια και τα περνάμε με χοντρό αλάτι.

Στη συνέχεια πλένουμε τα χέλια, τα χαράζουμε και τα τοποθετούμε γύρω γύρω στο ταψί.

Ψιλοκόβουμε τον άνιθο και τα κρεμμυδάκια και τα ρίχνουμε από πάνω.

Βάζουμε αλάτι, πιπερι, νερό και λίγο λάδι.

Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο ώρα περίπου.

Όταν πάρει ροδαλό χρώμα το βγάζουμε.



Ριβανή

Ένα γλυκό διαδεδομένο σε όλο το νομό Αιτωλοακαρνανίας, νηστίσιμο και πολύ υγιεινό. Είναι σύνηθες να το φτιάχνουν σε περιόδους νηστείας ενώ στο Μεσολόγγι είναι συνδεδεμένο με το πανηγύρι του Αη- Συμίου και θεωρείται το γλυκό των αρματωμένων. Το τριήμερο του Αγίου Πνεύματος το Μεσολόγγι μοσχομυρίζει ριβανή και οι γυναίκες κόβουν γαρδένιες από τις γλάστρες για να στολίσουν τις πιατέλες.

Υλικά

7 ποτήρια νερό

2 ½ ποτήρια ελαιόλαδο

6 ποτήρια ζάχαρη

7 ποτήρια σιμιγδάλι (μισό-μισό ψιλό και χονδρό)

ξύσμα από 2 πορτοκάλια

3 βανίλιες

1 πακετάκι αμύγδαλα χωρίς φλούδα



Εκτέλεση

Βάζουμε σε κατσαρόλα το νερό, το ελαιόλαδο, τη ζάχαρη, το ξύσμα πορτοκαλιού, τις βανίλιες και αφήνουμε 10' να βράσει.

Ρίχνουμε το σιμιγδάλι ανακατεύοντας συνεχώς με ξύλινη κουτάλα για να μην μας κολλήσει. Όταν αρχίσει να ξεκολλάει από τα τοιχώματα της κατσαρόλας και την ξύλινη κουτάλα το γλυκό είναι έτοιμο. Μπορούμε να βυθισουμε ένα μαχαίρι αν βγει καθαρό τότε είμαστε σίγουροι ότι είναι έτοιμο.

Αναποδογυρίζουμε το γλυκό σε λαδωμένο ταψι, το στρώνουμε προσεκτικά, το χαράζουμε σε μπακλαβαδωτά κομμάτια και βάζουμε σε κάθε κομμάτι ένα αμύγδαλο.

Ψήνουμε 180-200°C για περίπου μια ώρα.

Πασπαλίζουμε με ζάχαρη και κανέλλα.

Για φαγητό στο ορεινό Ξηρόμερο....

Τσιγαρίδες

Παραδοσιακά στο Ξηρόμερο μετά το σφάξιμο και το γδάρσιμο του γουρουνιού τα Χριστούγεννα οι άνδρες αφαιρούσαν το λίπος που καλύπτει εξωτερικά το κρέας. Το λίπος αυτό το έκοβαν σε μακρόστενες λουρίδες έτσι ώστε να μένει πάνω τους και λίγο κρέας. Στη συνέχεια αυτές οι λουρίδες κόβονταν σε μικρά κομμάτια τετράγωνα και πλένονταν καθαρά.

Ακολουθούσε το «τσιγάρισμα», ή αλλιώς «τολιώσιμο του γουρουνιού», μια κουραστική διαδικασία που συνήθως αναλάμβαναν οι γυναίκες: Άναβαν φωτιά έξω στην αυλή και πάνω της έβαζαν ένα μεγάλο καζάνι μέσα στο οποίο έβαζαν αυτό το κομματιασμένο χοιρινό λίπος με το ελάχιστο κρέας πάνω του. Το αλάτιζαν και περίμεναν να λιώσει σιγά σιγά. Το γύριζαν βέβαια με μια μεγάλη ξύλινη κουτάλα για να μην καεί. Μοσχοβολούσε σ' όλη τη γειτονιά το τσιγαρισμένο κρέας, μέχρι να μείνουν τα μικρά κομμάτια, οι «τσιγαρίδες». Αυτά τα κομματάκια λίπος και τσιγαρισμένο κρέας μαζί ήταν νοστιμότατοι μεζέδες. Τρώγονταν ζεστοί με λεμόνι, αλλά και κρύοι.



Τσιγαρίδες συνήθιζαν να φιλεύουν οι νοικοκυρές σε συγγενείς και φίλους που δεν είχαν δικό τους γουρούνι. Ήταν ένα ευπρόσδεκτο χριστουγεννιάτικο δώρο μαζί με λίγο κρέας για «σουφλιμά».

Το λιωμένο λίπος οι νοικοκυρές παλιότερα το έβαζαν σε πήλινα δοχεία, τις «λαϊνες», αλλά και σε τενεκέδες στα νεώτερα χρόνια και το διατηρούσαν όλο το χειμώνα. Μέσα στο δοχείο με το λίπος έριχναν και μερικές τσιγαρίδες τις οποίες διατηρούσαν έτσι και τις ζέσταιναν κατά τη διάρκεια του χειμώνα για μεζεδάκι. Τρώγονταν ωραία με τυρί και πυρωμένο ψωμί. Συνοδεύονταν με κρασάκι...

Μπαζίνα

Η «πίτα του φτωχού», που κράτησε ζωντανούς τους Ξηρομερίτες στα δύσκολα χρόνια της Κατοχής. Γινόταν με καλαμποκίσιο αλεύρι, γιατί το καθαίο, δηλαδή το σταρένιο, ήταν είδος πολυτελείας. Παλιά η μπαζίνα γινόταν με ξίγκι και όσες νοικοκυρές είχαν έβαζαν βούτυρο και κομματάκια «τσιγαρίδες». Αν υπήρχαν τα πρόσθετα υλικά, την αποκαλούσαν «πλούσια». Αν όχι, την έφτιαχναν «κατώτερη.»

Υλικά

2 ποτήρια αλεύρι καλαμποκίσιο

1 1/2 λίτρο νερό

1 μεγάλο κρεμμύδι, ξερό ψιλοκομμένο

1/2 -1 ποτήρι λάδι ή βούτυρο.

1 1/2 κουτ.γλυκού αλάτι ψιλό

150 γρ.τυρί φέτα τριμμένη με το χέρι



Εκτέλεση

Βάζουμε το νερό να ζεσταθεί και προσθέτουμε το αλεύρι και το αλάτι, ανακατεύοντας συνέχεια με ξύλινη κουτάλα.

Όταν αρχίζει να πήζει και να κάνει τις πρώτες φουσκάλες, κατεβάζουμε από τη φωτιά.

Σε τηγάνι, ρίχνουμε το λάδι κι όταν κάψει προσθέτουμε το κρεμμύδι αφήνοντάς το να ροδίσει.

Το αδειάζουμε στο κουρκούτι και προσθέτουμε τη φέτα ανακατεύοντας να πάει παντού.

Ψήνουμε στους 200°C περίπου για 45- 50'. Σερβίρεται ζεστή.

Το καλαμποκίσιο αλεύρι δεν δένει όπως το σταρένιο, γι' αυτό και δίνει την εντύπωση μικροσκοπικών σβόλων στο κάθε κομμάτι πίτας.

Η Πίτα των Αιτωλοακαρνανών....

Μακαρονόπιτα ή Γαλατόπιτα

Υλικά

Για το φύλλο

½ κιλό αλεύρι μαλακό

1 πρέζα αλάτι

2 κουταλιές της σούπας ξύδι

3 κουταλιές της σούπας λάδι

1 ποτήρι νερό (περίπου)

Για τη γέμιση

1/2 κιλό μακαρόνια για παστίτσιο

5 χτυπημένα αβγά

250 γρ. τυρί φέτα κομμένο στο χέρι

250 ml φρέσκο γάλα

ελαιόλαδο και αλάτι



Εκτέλεση

Βράζουμε σε αλατισμένο νερό τα μακαρόνια κομμένα στα τέσσερα προσέχοντας να μην μαλακώσουν πολύ. Μετά ρίχνουμε τα χτυπημένα αβγά, το τυρί, λίγο ελαιόλαδο (περίπου ¼ του ποτηριού) και το γάλα και ανακατεύουμε όλο το μείγμα της γέμισης. Αφήνουμε τη γέμιση στην άκρη. Ζυμώνουμε όλα τα υλικά της ζύμης μαζί σε μαλακό ζυμάρι. Αφήνουμε να ξεκουραστεί για 15' και στη συνέχεια πλάθουμε τα φύλλα (περίπου 5 φύλλα). Λαδώνουμε το ταψί και στρώνουμε το πρώτο φύλλο ρίχνοντας από πάνω λίγη γέμιση. Επαναλαμβάνουμε με τη γέμιση κάθε φορά περισσότερη. Στο τελευταίο φύλλο η γέμιση να είναι πάλι λίγη. Καλύπτουμε με το τελευταίο φύλλο και στρίβουμε τις άκρες στο ταψί. Σε ένα μπολ χτυπάμε λίγο ελαιόλαδο(περίπου ¼ του ποτηριού) με 1 φλυτζάνι του τσαγιού γάλα και με αυτό περιχύνουμε την πίτα. Ψήνουμε στους 180-200°C (ανάλογα το φούρνο) για περίπου μία ώρα. Κόβεται όταν κρυώσει.

Χαλβάς αλευρίσιος από τα χωριά του Βάλτου

Ο χαλβάς είναι ένα γλυκό καθημερινό και πολύ βολικό για όλες τις νοικοκυρές γιατί διατηρείται για κάποιες μέρες χωρίς να αλλοιώνεται. Τον ξέρουμε ως συμιγδαλένιο ή με νισεστέ τύπου Φαρσάλων. Στην Αιτωλοακαρνανία όμως γίνεται με αλεύρι και είναι εξίσου νόστιμος.

Υλικά

1 ποτήρι ελαιόλαδο

2 ποτήρια αλεύρι

2 ποτήρια ζάχαρη

3 ποτήρια νερό

1 ½ κουταλάκι του γλυκού κανέλλα

½ κουταλάκι του γλυκού γαρύφαλλο

Ελάχιστο μοσχοκάρυδο

Κανέλλα τριμμένη και ζάχαρη για το γαρνίρισμα



Εκτέλεση

Σε μια κατσαρόλα κάνουμε το σιρόπι με το νερό, την ζάχαρη και τα μπαχαρικά. Μόλις πάρει βράση, το κατεβάζουμε από την φωτιά και το αφήνουμε στην άκρη. Σε ένα βαθύ τηγάνι βάζουμε το ελαιόλαδο να ζεσταίνεται. Μόλις έχει αρχίσει να ζεσταίνεται, ρίχνουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα καλά και συνεχόμενα γιατί αλλιώς θα καεί το αλεύρι και θα πικρίσει η γεύση του χαλβά. Μόλις το αλεύρι πάρει ένα καστανό χρώμα ρίχνουμε το σιρόπι και συνεχίζουμε το ανακάτεμα μέχρι να σφίξει ο χαλβάς. Θα πρέπει να γίνει σαν ζυμάρι ώστε να μπορεί να στέκεται. Τον βγάζουμε από το τηγάνι και τον γυρνάμε σε άλλο σκεύος. Με την βοήθεια ενός κουταλιού ή απλά με τα χέρια μας, φτιάχνουμε μικρές οβάλ μπαλίτσες. Γαρνίρουμε με κανέλα τριμμένη και ζάχαρη.

Κατιμάρι ή Κατμάρ

Ένα γλυκό που φτιάχνεται σε πολλές περιοχές του νομού μας είτε τα Χριστούγεννα, είτε κατά τη διάρκεια της Σαρακοστής με αφορμή τη νηστεία. Πρόκειται για ένα είδος μπακλαβά που γίνεται από ένα μείγμα κανέλλας, γαρύφαλλου, καρυδιών, αμυγδάλων, σουσαμιού και ζάχαρης. Είναι μια εύκολη και γρήγορη η παρασκευή, καθώς όλα αυτά τα υλικά τυλίγονται καλά ανακατεμένα σε παραδοσιακά πλασμένο φύλλο από αλεύρι, λίγο λάδι και νερό. Θυμίζοντας έναν παραδοσιακό μπακλαβά, τα τυλιγμένα φύλλα παίρνουν σχήμα σαλιγκαριού, καθώς τοποθετούνται μέσα στο ταψί και έπειτα περιχύνονται με καυτό λάδι.

Υλικά

Για το χωριάτικο φύλλο

1 κιλό αλεύρι μαλακό

400 γραμμάρια νερό

αλάτι

1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο

Για τη γέμιση

½ κιλό καρύδια

αμύγδαλα ψιλοκομμένα

1 φακελάκι σουσάμι (100 γρ.)

2 κουταλιά της σούπας κανέλα

½ κουταλιά της σούπας γαρύφαλλο

½ κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο

½ κούπα τσαγιού φρυγανιά τριμμένη

½ κούπα τσαγιού ζάχαρη

Για το σιρόπι

2 κούπες ζάχαρη

2 κούπες νερό

Εκτέλεση



Ανακατεύουμε πολύ καλά τα καρύδια, τα αμύγδαλα, το γαρύφαλλο, το σουσάμι, την κανέλλα, τη φρυγανιά και τη ζάχαρη σε ένα μπολ.

Ζυμώνουμε όλα μαζί τα υλικά της ζύμης και αφήνουμε το ζυμάρι να ξεκουραστεί για 15'σκεπασμένο με μία πετσέτα. Στη συνέχεια ανοίγουμε με τον πλάστη λεπτά φύλλα. Τα λαδώνουμε ένα ένα με ένα πινέλο κουζίνας και ρίχνουμε το λίγο από το μείγμα της γέμισης.


Μετά τοποθετούμε το φύλλο σουρωτό στο λαδωμένο ταψί. Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία ώσπου να γεμίσει το ταψί. Περιχύνουμε με καυτό λάδι όλο το ταψί. Εναλλακτικά το φύλλο με τη γέμιση τυλίγεται ρολό και τοποθετείται στο λαδωμένο ταψί (είναι καθαρά θέμα γούστου και εμφάνισης).


Ψήνουμε για 20-30' (ανάλογα το φούρνο) στους 180°C . Μόλις κρυώσει το γλυκό ετοιμάζουμε το σιρόπι και το σιροπιάζουμε. Για να μην ζαχαρώσει το σιρόπι φροντίζουμε να ρίξουμε την ώρα που βράζει λίγο χυμό λεμονιού και μία φλούδα από λεμόνι για να του δώσουμε ωραίο άρωμα.





Ενδεικτική Δικτυογραφία


 <https://gastrotourismos.gr>

 <https://iaitoloakarnania.gr>

 <https://xiromeropress.gr>

 <https://keramidi-valtou.blogspot.com>

 <https://www.facebook.com/1100545269971463/posts/2530240440335265/> (Διέξοδος Πολιτιστική Βιβλιοθήκη Ι.Π Μεσολογγίου)

 <https://katounanews.blogspot.com>