

# Αρνίσιο κεμπάπ με σάλτσα γιαουρτιού

**ΜΙΑ ΚΑΘΑΡΑ ΑΝΑΤΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ ΣΥΝΤΑΓΗ, ΑΛΛΑ ΛΙΧΟΥΔΙΑ ΚΑΙ ΑΠΛΗ ΣΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ**

Πάντα η Ανατολίτικη, η Πολίτικη κουζίνα, δίχαζε τους Έλληνες. Σε άλλους άρεσε, για άλλους όμως τη θεωρούσαν βαριά. Σήμερα σας παρουσιάζουμε μια συνταγή που είναι για γερά στομάχια, αλλά όμως υπέροχη, νόστιμη για καλοφαγάδες !



## ΥΛΙΚΑ:

Υλικά για 8-10 κεμπάπ

1 κιλό αρνίσιο κιμά, κατά προτίμηση από μπούτι, χωρίς να αφαιρεθεί κανένα κομμάτι από το λίπος

1 κρεμμύδι λειωμένο στο μίξερ, 3 κουταλιές βούτυρο γάλακτος σε θερμοκρασία περιβάλλοντος, Αλάτι, Φρεσκοτριμμένο πιπέρι, Λίγο μπούκοβο (καυτερό πιπέρι), Για τη σάλτσα γιαουρτιού,

250 γραμμάρια στραγγιστό γιαούρτι, 3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο, 1 κουταλιά ξύδι,

4-5 φυλλαράκια φρέσκο δυόσμο ψιλοκομμένα, 1 φλιτζανάκι ψιλοκομμένο φρέσκο άνηθο,  
1 φλιτζάνι ψιλοκομμένο αγγουράκι με τη φλούδα του  
**ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. Ζυμώνετε τον κιμά σε μια λεκάνη μαζί με το κρεμμύδι, το βούτυρο, το αλατοπίπερο και το καυτερό πιπέρι.

2. Πλάθετε με το χέρι μακρόστενα κεφτεδάκια μήκους περίπου 6-7 εκατοστών το ένα. Τα αφήνετε για 1 ώρα στο ψυγείο.

3. Ετοιμάζετε τη σάλτσα αναμειγνύοντας σ' ένα μπολ με τη βοήθεια ενός πιρουνιού το γιαούρτι με το ελαιόλαδο, το ξύδι, το δυόσμο, το αγγούρι και τον άνηθο. Διατηρείτε τη σάλτσα για 15-20 λεπτά περίπου στο ψυγείο.

4. Ψήνετε τα κεμπάπ στο γκριλ στους 180ο μέχρι να ψηθούν και από τις δυο πλευρές.

5. Τέλος, παίρνετε πιτούλες μακρόστενες, τις κυπριακές, τις ανοίγετε στη μέση και βάζετε ένα φύλλο μαρουλιού, 2-3 φετούλες από τις ντομάτες, λίγη σάλτσα γιαουρτιού και από πάνω, ανάλογα την όρεξή σας, 1-2 κομμάτια κεμπάπ

6. Γαρνίρετε με φυλλαράκια μαϊντανού και καλή σας όρεξη

Πηγή: Βιβλίο, “κάτι μαγειρεύει ο Ηλίας”

---

## Αγριογούρουνο στη Γάστρα

Πόσοι από τους αναγνώστες μας έχουν φάει ποτέ αγριογούρουνο ; Και όμως το αγριογούρουνο, όχι μόνο τρώγεται αλλά το κρέας του είναι και από τα πιο νόστιμα ! Ας μάθουμε λοιπόν σήμερα πως φτιάχνουμε αγριογούρουνο στη γάστρα...



#### Υλικά:

- 2 κιλά αγριογούρουνο από ωμοπλάτη ή μπούτι
- $\frac{1}{4}$  κούπας ελαιόλαδο
- 2 κρεμμύδια, κομμένα στα τέσσερα
- 1- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 3 – 5 κοτσάνια σέλινο ψιλοκομμένα
- 4-5 καρότα, χονδροκομμένα.
- Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

#### Για το μαρινάρισμα

- 6 κρεμμυδάκια φρέσκα, ψιλοκομμένα
- 2 φύλλα δάφνης.
- $\frac{1}{2}$  κ.γ. κόκκους μαύρου πιπεριού.
- 6 κόκκους μπαχάρι.
- 2 κουταλιές μέλι.
- 2 κουταλιές σ. ξύδι βαλσάμικο.
- $\frac{1}{3}$  κούπας ελαιόλαδο.

- 1 1/2 κούπα κρασί κόκκινο ξηρό.
- 1 1/2 κουταλιά σούπας ξύσμα πορτοκαλιού.
- 1 κούπα χυμό πορτοκαλιού.
- 1 κ.γ. θυμάρι ξερό.
- 1 κ.γ. αλάτι και πιπέρι.

**Χρόνος Μαριναρίσματος:** 24 ώρες

**Χρόνος προετοιμασίας:** 30 λεπτά

**Χρόνος ψησίματος:** 2 1/2 – 4 ώρες



### **Εκτέλεση:**

1. Πλένουμε το κρέας και το βάζουμε σε μια λεκανίτσα με όλα τα υλικά της μαρινάδας και το ανακατεύουμε. Το σκεπάζουμε και το αφήνουμε στο ψυγείο να μαριναριστεί από 24 ώρες.
2. Όταν ολοκληρωθεί το μαρινάρισμα, τότε βγάζουμε το κρέας και το βάζουμε σε μια κατσαρόλα με νερό και μπόλικά δαφνόφυλλα και το βράζουμε για 30-40 λεπτά.
3. Όσο βράζει το κρέας, εμείς καθαρίζουμε και ετοιμάζουμε τις πατάτες. Μέσα σε ένα ταψί θα βάλουμε τις πατάτες, θα ρίξουμε λίγο ζουμί από το κρέας που βράζει στην κατσαρόλα,

ένα μικρό κρεμμυδάκι, λίγο πράσο, λίγο αλατάκι και λίγη ρίγανη φρέσκια.

4. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200°C/390°F.

5. Όταν βράσει το κρέας στην κατσαρόλα, έχουμε ετοιμάσει τη γάστρα και έχουμε βάλει χιαστί κλιματόβεργες να το κάνουμε σαν πλέγμα. Ρίχνουμε το κρασί μέσα, να φτάσει μέχρι τις κλιματέβεργες, ρίχνουμε και αρκετό από το ζωμό του κρέατος και όλα τα υπόλοιπα υλικά.

6. Σκεπάζουμε τη γάστρα με κομμάτι αλουμινάχαρτου που του κάνουμε και μερικές τρύπες και το ψήνουμε για μια ώρα στους 260° C. Χαμηλώνουμε τη φωτιά στους 180°C – 350°F και το ψήνουμε για άλλες 2 περίπου ώρες.

7. Περίπου κάπου στο μισό χρόνο γυρίζουμε το κρέας από την άλλη μεριά.

8. (Μια και μισή ώρα πριν το τέλος βάζουμε και το ταψάκι με τις πατάτες από πάνω).

9. Το υπέροχο φαγητό μας με το αγριογούρουνο που με το μαρινάρισμα του μοσχοβόλαγε, είναι έτοιμο. Το σερβίρουμε με τις Πατάτες Φούρνου.

**Καλή σας απόλαυση, η νοστιμιά του θα σας εντυπωσιάσει !**

---

# Σπανακοτυροκεφτέδες Καβάλας

**ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΚΕΦΤΕΔΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ** (Συνταγή από την Καβάλα)

Πρόκειται για μια Παραδοσιακή Μακεδονίτικη συνταγή, η οποία και σπάνια είναι και πάρα πολύ νόστιμη και σχετικά είναι εύκολη και γρήγορη ! Παρακάτω η συνταγή...



**ΥΛΙΚΑ** : 1  $\frac{1}{2}$  κούπα αλεύρι για όλες τις χρήσεις,

προαιρετικά 1 κούπα ανθρακούχο νερό,

1 κ.γ. Baking Powder

2 αυγά (και ασπράδι και τον κρόκο),

1 κ.σ. ρίγανη (προτιμώμενη φρέσκια),

2 κ.σ. αγνό παρθένο ελαιόλαδο Καλαμάτας.

Πιπέρι (φρεσκοτριμμένο),

αλάτι χοντρό (φρεσκοτριμμένο),

1 κ.γ. καπνιστή πάπρικα,

**200-300 γρ ψιλοκομμένο σπανάκι,**

**3 κ.σ. άνηθο ή μάραθο ψιλοκομμένο,**

**1 φλιτζ. σαγιού μυρώνια, μαιντανό και σφελίτσι,**

**1 φλ. τσαγιού ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι,**

**1 ξερό ψιλοκομμένο κρεμμύδι,**

**200 γρ. τυρί φέτα**

**200 γρ. τριμμένο κίτρινο τυρί.**

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** Ρίχνουμε το αλεύρι και το baking σε μια λεκανίτσα. Τα ανακατεύουμε πολύ καλά για 30´´, και ρίχνουμε την καπνιστή πάπρικα, το αλάτι, το πιπέρι και ανακατεύουμε πολύ καλά. Συνεχίζουμε και ρίχνουμε τα 2 αυγά, το ελαιόλαδο Καλαμάτας, το ανθρακούχο νερό και ανακατεύουμε καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν όλα τα υλικά.

Αν δούμε ότι είναι πολύ αραιό το μείγμα, τότε προσθέτουμε λίγο ακόμη αλεύρι (όσο πάρει) για να μην κολλάει στα χέρια μας. Μετά από αυτό ρίχνουμε το κίτρινο τυρί και τη φέτα χοντροτριμμένη.

Τέλος, ρίχνουμε το σπανάκι, τον άνηθο, τα μυρώνια, το σφελίτσι, το φρέσκο κρεμμυδάκι, και το ψιλοκομμένο ξερό κρεμμύδι.

Όλα αυτά τα ανακατεύουμε πολύ καλά, φροντίζουμε η ζύμη να μην κολλάει στα χέρια μας, και την αφήνουμε στο ψυγείο για 20´.

Βγάζουμε από τη λεκανίτσα από το ψυγείο. Βάζουμε σε ένα μπολάκι λίγο ελαιόλαδο, παίρνουμε ένα κουτάλι σούπας, το βουτάμε στο ελαιόλαδο και παίρνουμε μια κουταλιά από το μείγμα. Την πλάθουμε καλά και την κάνουμε σαν μπιφτέκι (πλακέ) και το τοποθετούμε μέσα σε ένα ταψί, όπου το έχουμε στρώσει με αντικολλητικό χαρτί. Μετά από αυτό βουτάμε πάλι

το κουτάλι στο ελαιόλαδο και πατάμε τα «μπιφτέκια» λίγο να γίνουν πιο πλακέ.

Έχουμε προθερμάνει το φούρνο και βάζουμε το ταψί μέσα στους 220° C για περίπου 30 λεπτά. Στα τελευταία 10' αν θέλουμε τα κεφτεδάκια μας να γίνουν πιο τραγανά, βάζουμε να ψηθούν στον αέρα.

Είναι βέβαιο, ότι θα απολαύσετε τα καλύτερα κεφτεδάκια που έχετε φάει ποτέ.

Καλή σας απόλαυση !!

---

## Μια νόστιμότατη θαλασσινή συνταγή !

### ΚΑΡΑΒΙΔΟΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ

Μια που πλησιάζει καλοκαίρι, και ο καιρός είναι εξαιρετικός, ας δούμε μια πολύ νόστιμη και εύκολη στην εκτέλεση θαλασσινή συνταγή που είναι η καραβιδομακαρονάδα...

### ΥΛΙΚΑ

15 ΓΑΡΙΔΕΣ (NO 5)

250 ΓΡ. ΛΙΓΚΟΥΙΝΙ

1 ΝΤΟΜΑΤΑ

1 ΚΡΕΜΜΥΔΙ

1 ΠΡΑΣΙΝΗ ΠΙΠΕΡΙΑ ΚΕΡΑΤΟ

1 ΣΚΕΛ. ΣΚΟΡΔΟ



**½ Κ.Σ. ΠΕΛΤΕ ΝΤΟΜΑΤΑΣ**  
**2 Κ.Σ. ΠΑΣΤΑ ΓΛΥΚΟΠΙΚΑΝΤΙΚΗΣ ΠΙΠΕΡΙΑΣ ΑΛΜΙΤΟ**  
**1 Κ.Σ. ΒΟΥΤΥΡΟ LURPAK**  
**½ Κ.Γ. ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ**  
**2 Κ.Σ. ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ**  
**1/2 ΜΑΤΣ. ΜΑΪΝΤΑΝΟ**  
**ΑΛΑΤΙ-ΠΙΠΕΡΙ**



## **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

**ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΗ ΚΑΙ ΣΥΝΤΟΜΗ ΣΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ**

Βράζουμε τα λιγκουίνι σε αλατισμένο νερό. Καθαρίζουμε τις γαρίδες. Κόβουμε το κρεμμύδι, τη ντομάτα, το σκόρδο και τις πιπεριές σε κυβάκια.

Σωτάρουμε σε ελαιόλαδο το κρεμμύδι και την πράσινη πιπεριά, προσθέτουμε το βούτυρο, τις γαρίδες, τη ντομάτα, το αλάτι, το πιπέρι και το σκόρδο. Αφαιρούμε τις γαρίδες, ρίχνουμε τον πελτέ ντομάτας, την πάστα γλυκοπικάντικης πιπεριάς, το δενδρολίβανο και λίγο νερό. Στη συνέχεια προσθέτουμε τα βρασμένα λιγκουίνι και ανακατεύουμε. Στο τέλος βάζουμε τις γαρίδες, σερβίρουμε, γαρνίρουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό και πασπαλίζουμε με πιπέρι.

---

# Μια εξαιρετική Θεσσαλική συνταγή

## ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΚΑΣΕΡΙ ΣΤΟ ΠΗΛΙΝΟ

**Υλικά :** 1 1/5 κιλό χοιρινό μπούτι κομμένο σε μικρά κομματάκια (κύβους), 1 κονσέρβα τεμαχισμένα μανιτάρια ή και νωπά , μία κονσέρβα κονκασέ ντοματάκια ψιλοκομμένα ή ψιλοκομμένη φρέσκια ντομάτα, 2 μέτρια κρεμμύδια κομμένα σε ροδέλες, ένα ποτηράκι κρασιού κρασί κόκκινο, ελαιόλαδο Καλαμάτας, 250 γρ. κασέρι ή ρεγκάτο, αλάτι, πιπέρι.

**Εκτέλεση:** Πλένουμε το κρέας , το αλατοπιπερώνουμε και το περνάμε λίγο από το τηγάνι να ροδίσει. Σε μια κατσαρόλα σοτάρουμε τα κρεμμύδια ροδέλες και τα μανιτάρια για λίγα λεπτά. Εν συνεχεία προσθέτουμε τα κομματάκια ντομάτας και βράζουμε την σάλτσα για 10 λεπτά περίπου σε μέτρια φωτιά. Στην συνέχεια προσθέτουμε τα κομματάκια χοιρινού και το κρασί.

Αφήνουμε για 20 λεπτά τουλάχιστον το φαγητό να βράσει και αφού έχει το χοιρινό σχεδόν ψηθεί ρίχνουμε το φαγητό σε ένα πήλινο ή και πυρέξ (εάν δεν έχουμε πήλινο ) προσθέτουμε το τυρί κομμένο σε μικρούς κύβους και ψήνουμε το φαγητό στους 200 βαθμούς για 20 περίπου λεπτά ακόμα μέχρις ότου λιώσει το τυρί και βράσει ικανοποιητικά το κρέας. Σερβίρεται με ρύζι, πουρέ ή πατάτες τηγανιτές.

**Καλή σας απόλαυση !**

---

## Ζαχαρομπακλαβάς Πάρου

Ένα πολύ απλό στην κατασκευή του νησιώτικο-νησιτίσιμο γλύκισμα είναι ο ζαχαρομπακλαβάς Πάρου, που ουσιαστικά είναι μια γλυκιά

διασταύρωση μπακλαβά και αμυγδαλωτού, και φτιάχνεται ως εξής...

**Υλικά** 1 1/5 κ. αμύγδαλο με τη φλούδα του 1 1/5 κ. μέλι 1 κ.σ. κανέλα σκόνη 100 γρ. σιμιγδάλι Ζάχαρη άχνη για γαρνίρισμα

**Εκτέλεση** Σε κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά, ζεσταίνουμε το μέλι, ανακατεύοντας συνεχώς με ξύλινη κουτάλα. Όταν το μέλι καραμελώσει, προσθέτουμε το αμύγδαλο και ανακατεύουμε καλά για 7-8 λεπτά μέχρι να σφίξει το μείγμα. Ρίχνουμε την κανέλα και το σιμιγδάλι και ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά. Όταν το μείγμα αποκτήσει συμπαγή υφή, είναι έτοιμο. Σερβίρουμε σε κομμάτια και γαρνίρουμε με άχνη ζάχαρη και κανέλα.

**Πηγή:** [www.lifo.gr](http://www.lifo.gr)

---

## Νηστίσιμοι Ρεβυθοκεφτέδες Πάρου

Ρεβυθοκεφτέδες νηστίσιμοι, εύκολοι και οικονομικοί. Δοκιμάστε όλοι αυτή την παραδοσιακή συνταγή από την Πάρο και δεν θα πιστεύετε τη νοστιμιά της !

### ΣΥΝΤΑΓΗ

- ΥΛΙΚΑ: 2 ½ φλ. ρεβύθια μαγειρεμένα (κατσαρόλας ή φούρνου)

- 2 φλ. τρίμματα ψωμιού
- 1 ξερό κρεμμύδι τριμμένο
- 2 φρ. κρεμμυδάκια τρυφερά ψιλοκομμένα με τα φύλλα τους
- 1/2 ματσάκι άνηθο
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό
- 1/2 ματσάκι δυόσμο
- 1 φλ. τριμμένη καρυδόψιχα
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- λίγο αλεύρι για πανάρισμα
- λίγο ελαιόλαδο για το τηγάνισμα
- λεμόνι για το σερβίρισμα

### ▪ Για τη σάλτσα σερβιρίσματος

- 2-3 ώριμα αβοκάντο
- 1 ντομάτα ψιλοκομμένη
- λίγο χυμό λεμονιού
- λίγο αλάτι/
- ΕΚΤΕΛΕΣΗ :

Για να γίνουν οι ρεβυθοκεφτέδες σας πετυχημένοι, πρέπει τα ρεβύθια που θα χρησιμοποιήσετε να είναι μαγειρεμένα προηγουμένως, είτε σαν [σούπα](#), είτε [στο φούρνο](#).

Στραγγίζουμε πολύ καλά τα μαγειρεμένα ρεβύθια. Τα λιώνουμε με πιρούνι ή τα πολτοποιούμε στο μπλέντερ.

Ψιλοκόβουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά, ή τα αλέθουμε στο μπλέντερ.

Βάζουμε όλα τα υλικά για τους ρεβυθοκεφτέδες σε ένα μεγάλο μπολ και τα ζυμώνουμε καλά, μέχρι να πάρει το μείγμα ένα ομοιόμορφο χρώμα. Η ζύμη πρέπει να πλάθεται σε κεφτέ, γι αυτό αν είναι αρκετά αραιή προσθέτουμε λίγη τριμμένη ψίχα ψωμιού, είτε λίγο αλεύρι είτε νιφάδες βρώμης, φρυγανιά κλπ.

Αν έχουμε χρόνο, αφήνουμε το μείγμα στο ψυγείο για

περίπου 30 λεπτά. Αφού κρυώσει λίγο και πλάθεται καλύτερα, παίρνουμε κουταλιες από το μείγμα και πλάθουμε μεγάλους πλακέ κεφτέδες.

Τους αλευρώνουμε ελαφρά (κολλάνε λίγο εξωτερικά) και τους τηγανίζουμε για 2-3 λεπτά από κάθε πλευρά να ροδίσουν ομοιόμορφα. Τους στραγγίζουμε σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας να στεγνώσουν.

Εάν θέλετε να αποφύγετε το τηγάνισμα, αφού πλάσετε τους ρεβυθοκεφτέδες, βάλτε τους σε ένα ταψί στρωμένο με αντικολλητικό χαρτί και ψήστε τους στους 200 βαθμούς C για 15 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν.

## • Για τη σάλτσα σερβιρίσματος για τους ρεβυθοκεφτέδες

Κρατάμε λίγα από τα βότανα και λίγο ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι, τα οποία βάζουμε σε ένα μπολ. Λιώνουμε μέσα στο μπολ το ώριμο αβοκάντο με πιρούνι, προσθέτουμε τη ντομάτα και λίγο χυμό λεμονιού. Αλατοπιπερώνουμε κι ανακατεύουμε.

Βουτάμε τους ρεβυθοκεφτέδες σε αυτήν την σάλτσα.

## Πληροφορίες για τη συνταγή

Οι ρεβυθοκεφτέδες σερβίρονται και κρύοι, σαν υγιεινό σνακ και είναι μία συνταγή που φτιάχνουμε όλοι στην Πάρο όχι μόνο [στην περίοδο της νηστείας](#) αλλά όλο τον χρόνο.

Στην Πάρο τα ρεβύθια στο φούρνο είναι

---

# 25η Μαρτίου: Γιατί τρώμε μπακαλιάρo σκορδαλιά τη συγκεκριμένη ημέρα ;

[Μπακαλιάρος και μάλιστα συνοδεία σκορδαλιάς είναι το φαγητό που δεσπόζει στο τραπέζι της 25ης Μαρτίου- Γιατί όμως;](#)

Η Μεγάλη Τεσσαρακοστή είναι η παλαιότερη και πιο αυστηρή χρονική περίοδος νηστείας για την ορθόδοξη εκκλησία. Στην έναρξη της καθιέρωσης της, περί τον 4ο αιώνα μ.Χ., προβλεπόταν μάλιστα κατά τα μοναχικά πρότυπα ξηροφαγία, με τους πιστούς να τρώνε μόνο μια φορά την ημέρα κι αυτή μετά τις 3 το μεσημέρι.

Μέσα στην περίοδο της Τεσσαρακοστής η νηστεία καταλύεται, διαφοροποιείται δηλαδή, τρεις φορές, δίνοντας μια ευκαιρία στους πιστούς για ενδυνάμωση μιας και η νηστεία αυτή είναι η πιο αυστηρή.

Η πρώτη από αυτές τις εξαιρέσεις είναι ανήμερα της εορτής του Ευαγγελισμού της θεοτόκου, όπως έχει καθιερωθεί η 25η Μαρτίου. Πρόκειται για μια χαρμόσυνη εορτή μέσα στην περίοδο του πένθους της Σαρακοστής και επειδή είναι θεομητορική εορτή, αφιερωμένη στην Παναγία και ως εκ τούτου ιδιαίτερα σημαντική, καταλύονται το ψάρι, το έλαιο και ο οίνος.

Όσον αφορά τη δεύτερη ημέρα διαφοροποίησης της νηστείας, αυτή είναι η Κυριακή των Βαΐων, η οποία είναι Δεσποτική εορτή, αφιερωμένη δηλαδή στον επίγειο βίο του Ιησού, οπότε οι πιστοί καταναλώνουν και πάλι ψάρι, λάδι και κρασί.

Κατάλυση του λαδιού γίνεται και τη Μεγάλη Πέμπτη, εις ανάμνηση της παραδόσεως του μυστηρίου της θείας Ευχαριστίας από τον Ιησού Χριστό. Μάλιστα, τη Μεγάλη Πέμπτη τελείται και η θεία Λειτουργία του Μεγάλου Βασιλείου, η οποία τελείται μόλις 10 φορές το χρόνο.

## Το έθιμο του μπακαλιάρου

Παραδοσιακό έδεσμα της ημέρας του Ευαγγελισμού, η οποία έχει πια διττή σημασία για τον Ελληνισμό, καθώς συμπίπτει από το 1838 με τον εορτασμό της Επανάστασης του 1821, είναι ο μπακαλιάρος και μάλιστα συνοδεία της γνωστής σκορδαλιάς.

Η εξήγηση για τη γευστική αυτή συνήθεια είναι αρκετά απλή κι έχει να κάνει κυρίως με την αδυναμία των κατοίκων της ενδοχώρας να προμηθεύονται άμεσα και οικονομικά φρέσκο ψάρι. Παρά το ότι ο μπακαλιάρος δεν είναι ένα «ελληνικό» ψάρι, καθώς απαντάται κυρίως στις ακτές του βορειοανατολικού Ατλαντικού, το γεγονός ότι γίνεται παστός τον καθιστά ένα τρόφιμο φθινό κι εύκολο στη συντήρηση.

Ο μπακαλιάρος έφτασε στο ελληνικό τραπέζι περί τον 15ο αιώνα και καθιερώθηκε άμεσα ως το εθνικό φαγητό της 25ης Μαρτίου, καθώς με εξαίρεση τα νησιά μας, το φρέσκο ψάρι αποτελούσε πολυτέλεια για τους φτωχούς κατοίκους της ηπειρωτικής Ελλάδας. Έτσι, ο παστός μπακαλιάρος, που δεν χρειαζόταν ιδιαίτερη συντήρηση, αποτέλεσε την εύκολη και φθηνή συνάμα λύση, έθιμο που κρατά μέχρι τις μέρες μας.

**ΠΗΓΗ:** <http://www.newsbomb.gr>