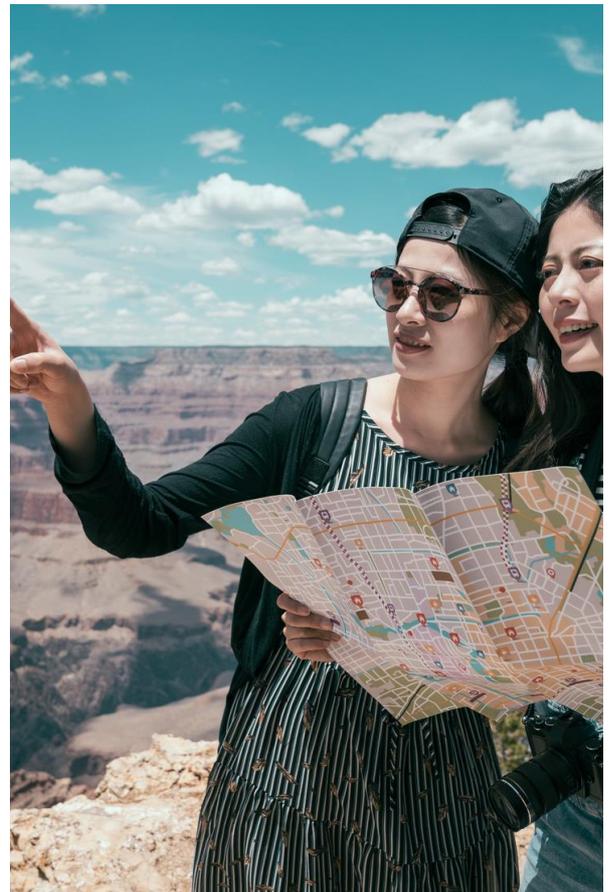
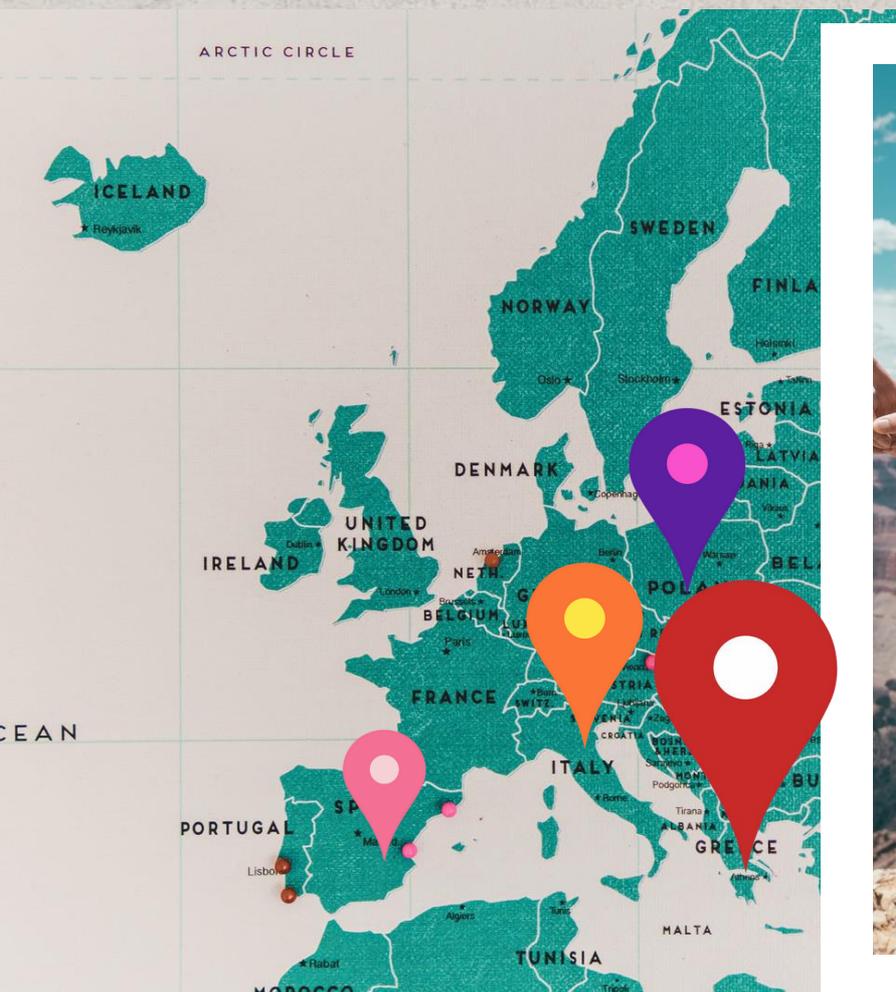




GASTRO GUIDE ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ - ιστορίες από Gastro Guides και ΤΟΠΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ.

<https://www.gastro-guide.eu/>



ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Erasmus+ project: GASTRO-GUIDE - new professional profile for rural sustainability through education and promotion of agro-food and gastronomy

Περισσότερες πληροφορίες για το έργο:

<https://gastro-guide.eu/>

<https://www.facebook.com/GastroGuide22>

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Οι συγγραφείς είναι εξαιρετικά ευγνώμονες σε όλους τους εμπνευσμένους gastro guides από τις χώρες των εταίρων που συνέβαλαν σε αυτόν τον οδηγό μοιράζοντας πληροφορίες και τεχνογνωσία σχετικά με τις τοπικές περιοχές, το φαγητό και τις συμβουλές.

Σχεδιασμός γραφικών και επιμέλεια: Łukasz Matuszewski

Συνεργάτες:

- Cámara Oficial de Comercio e Industria de Teruel, Spain
- FORMACION Y ASESORES EN SELECCION Y EMPLEO, SL, Spain
- Social Cooperative Enterprise, Syn tis Allis, Greece
- Karaiskou Eleni & Sia O.E., Greece
- ASOTSIATSIYA KULINARNI IZKUSTVA I GOSTOPRIEMSTVO, Bulgaria
- VIVA FEMINA, Poland
- ISTITUTO FORMAZIONE OPERATORI AZIENDALI, Italy
- Unione regionale delle Camere di commercio dell'Emilia-Romagna, Italy
- GRAICIUNO AUKSTOJI VADYBOS MOKYKLA, Lithuania



**Funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

04
Εισαγωγή

05
Οόδηγός
Συνταγές & Ιστορίες

06 Βουλγαρία

23 Ελλάδα

42 Ιταλία

59 Λιθουανία

76 Πολωνία

93 Ισπανία



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

"Η βάση του τουρισμού είναι η αντίληψη της διαφορετικότητας, του ότι κάτι είναι ξεχωριστό από το συνηθισμένο".

- Lucy M. Long, Γαστρονομικός Τουρισμός

Ο κύριος στόχος του έργου GASTRO-GUIDE είναι η ανάπτυξη ενός νέου επαγγελματικού προφίλ για τους συμβούλους στον τομέα της γαστρονομίας και του πολιτιστικού τουρισμού στις αγροτικές περιοχές. Το έργο επικεντρώνεται στην ανάπτυξη του νέου επαγγελματικού προφίλ του GASTRO-GUIDE. Ο GASTRO-GUIDE βοηθά τους κατοίκους του χωριού να εκφράσουν τις γνώσεις τους σε όσους έρχονται, ώστε να υποδεχτούν καλύτερα τους επισκέπτες. Κερδίζει τη διδακτική συνεργασία και τη φιλοξενία των γειτόνων του/της διδάσκοντάς τους τις δεξιότητες υποδοχής επισκεπτών. Ο/Η GASTRO-GUIDE ενθαρρύνει τους γείτονες του/της ντόπιους χωρικούς του/της να είναι επιχειρηματίες, παράγοντας χειροποίητα τρόφιμα, ανακαινίζοντας παλιά σπίτια και προτείνοντας καταλύματα φιλοξενίας, βοηθώντας τους να είναι δημιουργικοί, με χειροτεχνίες όπως κεραμικά κ.λπ. Και επίσης να δημιουργήσουν μικρές φυτείες αυτοφυών προϊόντων διατροφής, αγροτικών ζώων κ.α. Μπορεί να ενθαρρύνει τους ντόπιους κατοίκους να διατηρούν τα φυτά/τα τρόφιμα και να ενθαρρύνει όσους διατηρούν εστιατόρια να χρησιμοποιούν τοπικά τρόφιμα στην ποιοτική τοπική κουζίνα τους. Από τη μία πλευρά ο/η GASTRO-GUIDE εκπαιδεύει τους ντόπιους γείτονες του/της και από την άλλη πλευρά διδάσκει τους επισκέπτες για τον πολιτισμό του χωριού, τη γαστρονομία, τα τοπικά προϊόντα διατροφής κ.λπ. Ο GASTRO-GUIDE καθιστά το μικρό χωριό του ένα διδακτικό χώρο μάθησης και πειραματισμού για εργαζόμενους στον τομέα της εστίασης, εταιρείες παραγωγής τροφίμων και ανθρώπους όλων των ηλικιών που ενδιαφέρονται για τη γαστρονομία. Το έργο επικεντρώνεται στην περαιτέρω ενίσχυση των ικανοτήτων στον τουρισμό και ιδιαίτερα στον γαστρονομικό τουρισμό σε αγροτικές περιοχές χαμηλής ανάπτυξης μέσω της ανάπτυξης του επαγγελματικού προφίλ του ατόμου που εργάζεται ως προπονητής/εκπαιδευτής σε κατοίκους (κυρίως νέους, ανέργους, γυναίκες, άτομα με ειδικές ανάγκες) για να καλύψει τις ανάγκες.

Ο ΟΔΗΓΟΣ

Στις "Διαδρομές GASTRO-GUIDES" θα βρείτε 50 ιστορίες GASTRO-GUIDES από 6 χώρες-εταίρους: και τις προτάσεις/συμβουλές τους για το πώς να γίνετε ΓΑΣΤΡΟ-ΟΔΗΓΟΣ, ενδιαφέρουσες πληροφορίες για τις περιοχές και τοπικές συνταγές.

Οι ιστορίες των GASTRO-GUIDES, που παρουσιάζονται σε αυτόν τον Οδηγό, θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε καλύτερα το νέο επαγγελματικό προφίλ και να αποφασίσετε για τη νέα επαγγελματική σας πορεία. Για άλλους, που αγαπούν τα ταξίδια, θα είναι μια πηγή πληροφοριών μέσα από την ομορφιά του κόσμου, τις διάφορες γωνιές και τα καταπληκτικά τοπία.

Ελπίζουμε, ότι μπορείτε να βρείτε πολλή έμπνευση και κίνητρα από τους GASTRO-GUIDES μας. Στο κανάλι μας στο Youtube: <https://www.youtube.com/@gastro-guide/videos>, μπορείτε να βρείτε βίντεο των GASTRO-GUIDES και να τους γνωρίσετε καλύτερα.

ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ

01





GALINA NIKOLOVA

Καθηγήτρια Ιστορίας
Βουλγαρία, Βορειοανατολική Περιφέρεια

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Ως ιστορικός, έχω βαθιά κατανόηση της ιστορίας, του πολιτισμού και του τρόπου ζωής διαφόρων πολιτισμών και ανθρώπων από την αρχαιότητα έως τη σύγχρονη εποχή. Η επαγγελματική μου εμπειρία σε διάφορα ιδρύματα και με παιδιά, νέους και ενήλικες περιλαμβάνει τη διοργάνωση λαογραφικών φεστιβάλ και άλλων εκδηλώσεων, την ανάπτυξη τουριστικών διαδρομών για τη Βόρεια και Νότια Dobrudja, τις ξεναγήσεις στην περιοχή, τη διδασκαλία εθνογραφίας, την έρευνα και τις δημοσιεύσεις σχετικά με τις γιορτές των Χριστουγέννων και του Πάσχα, τα έθιμα του βουλγαρικού λαού και τις παραδόσεις στην προετοιμασία εορταστικών φαγητών.

Αποδέχομαι την πρόκληση να γίνω Gastro Guide γιατί δεν φοβάμαι να πειραματιστώ, να προκαλέσω τον εαυτό μου να μάθει και να αναζητήσει νέα πράγματα και να τα μοιραστεί με τους άλλους.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΓΙΑ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO GUIDES

Για να αγαπήσει κανείς την πολιτιστική και ιστορική κληρονομιά μιας χώρας, πρέπει να τη γνωρίζει. Μια κοινή εμπειρία είναι μια πολύ αξιόπιστη πηγή γνώσης.



50 λεπτά

ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ

Υλικά

4 μερίδες	Κοτόπουλο	1	Φύλλο δάφνης
6-7	Κρεμμύδια		Μαύρο πιπέρι
3-4 σκελίδες	Σκόρδο		Αλάτι
100 γρ	Αποξηραμένα δαμάσκηνα		Φρέσκος βασιλικός
400 γρ	Πελτέ ντομάτας		Ηλιέλαιο
1 κ.γ	Πάπρικα		
1 κ.γ	Αλεύρι		

Προετοιμασία

- 01** Κόψτε το κρεμμύδι και το σκόρδο σε χοντρά κομμάτια. Μουλιάστε τα δαμάσκηνα σε ζεστό νερό.
- 02** Σοτάρετε τις μερίδες κοτόπουλου με το κρεμμύδι και το σκόρδο. Προσθέστε αλάτι, πάπρικα, μαύρο πιπέρι και φύλλο δάφνης. Προσθέστε τις ντομάτες και λίγο νερό. Μαγειρέψτε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να μαγειρευτούν τα υλικά. Προσθέστε τα δαμάσκηνα και προσθέστε το αλεύρι αραιωμένο σε λίγο κρύο νερό. Μαγειρέψτε λίγο ακόμα μέχρι να πήξει ελαφρώς. Πριν το σερβίρισμα, πασπαλίζετε με τον ψιλοκομμένο μαϊντανό.
- 03** **Απολαύστε το γεύμα σας!**
Το πιάτο σερβίρεται καλύτερα ζεστό.



DARINA ARGIROVA

Ξενοδόχος, ταξιδιωτικός πράκτορας, δάσκαλος τουρισμού
Βουλγαρία, βόρεια ακτή της Μαύρης Θάλασσας

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Η εκπαίδευσή μου είναι στον τομέα των Διεθνών Οικονομικών Σχέσεων και του Δικαίου, με μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών στη Γεωγραφία και τον Τουρισμό και επαγγελματικά προσόντα ως καθηγήτρια Γεωγραφίας.

Έχω επαγγελματική εμπειρία ως ταξιδιωτικός πράκτορας και ξεναγός. Διατηρώ το δικό μου ξενοδοχείο και αδειοδοτημένο τουριστικό γραφείο για πάνω από 10 χρόνια. Επενδύω πολύ χρόνο, ιδέες και πάθος στο έργο των τοπικών συλλόγων για τη βιώσιμη ανάπτυξη του τουρισμού στην περιοχή της βόρειας βουλγαρικής ακτής της Μαύρης Θάλασσας, για τη διατήρηση και προώθηση του μοναδικού φυσικού και αρχαιολογικού πλούτου, του τρόπου ζωής, του πολιτισμού και των γαστρονομικών παραδόσεων του τοπικού πληθυσμού.

Οι επιτυχίες μας έχουν επιβραβευθεί στον τομέα του τουρισμού σε εθνικό και περιφερειακό επίπεδο: "Συνολική συμβολή στην ανάπτυξη του τουρισμού στη θαλάσσια περιοχή" /2020/, "Ένωση, παράγοντας στον βουλγαρικό τουρισμό για το 2014", "Business lady στον τουρισμό 2017", "Πρόσωπο της χρονιάς στον τουρισμό" /2020/, άρθρα σε διάφορες εκδόσεις κ.λπ.

Ως Gastro Guide, θα υποστηρίξω την ανάπτυξη του τουριστικού δυναμικού της περιοχής και την επιχειρηματικότητα της τοπικής κοινωνίας.

Να επιστρέψουμε στις ρίζες μας, να ανακαλύψουμε και να διατηρήσουμε τις γεύσεις της παιδικής ηλικίας με αυθεντικά τοπικά προϊόντα και γαστρονομικές συνταγές.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΓΙΑ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO GUIDES

Να είστε πιο ανοιχτοί στην καινοτομία και να συνδυάζετε το "νέο" με τις γαστρονομικές παραδόσεις.



40 λεπτά
✓ Ψάρια και
προϊόντα ψαριών

ΛΕΦΕΡ ΦΟΥΡΝΟΥ (ΓΑΛΑΖΙΟ ΨΑΡΙ) ΜΕ ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ ΠΑΤΑΤΑΣ

Υλικά

2 τμχ	Φρέσκο leffer Μαύρης Θάλασσας	3 σκελίδες	Τσακισμένο σκόρδο
200 γρ	Ελαιόλαδο	6 κλαράκια	Δενδρολίβανο
20 γρ	Ξύσμα λεμονιού	1/2	Χυμός λεμονιού
30 γρ	Λεβιστικό	1	Λεμόνι
	Αλάτι	8	Ντοματίνια
	Λευκό πιπέρι	10ml	Αγελαδινό βούτυρο αρωματισμένο με σκόρδο
	Μαύρο πιπέρι	2 πρέζες	Ψιλοκομμένος άνηθος
1 κ.γ.	Αποξηραμένο μείγμα λαχανικών /καρότο, κρεμμύδι, πράσο/	200 γρ	Πατάτες

Προετοιμασία

- 01** Το ψάρι καθαρίζεται και φιλετάρεται. Αλατοπιπερώνετε κάθε φιλέτο και από τις δύο πλευρές με ελαιόλαδο, ξύσμα λεμονιού, λίγο αλάτι, λευκό και μαύρο πιπέρι, λίγο λιωμένο σκόρδο, ψιλοκομμένο φασκόμηλο, 4-5 μικρά κλαδάκια δεντρολίβανου, χυμό λεμονιού.
- 02** Ψήστε σε προ-θερμασμένο φούρνο για 6 λεπτά σε 65% υγρασία.
- 03** Οι καθαρισμένες πατάτες κόβονται σε κύβους, βράζονται και τηγανίζονται σε φριτέζα. Αλατοπιπερώνουμε με άνηθο, λιωμένο σκόρδο και ένα μείγμα αποξηραμένων μπαχαρικών.
- 04** Γαρνίρετε κάθε πιάτο με 2 ντοματίνια κομμένα στη μέση, ένα τέταρτο λεμόνι, ένα κλαδάκι δεντρολίβανου.
- 05** **Απολαύστε το γεύμα σας!**
Το πιάτο σερβίρεται καλύτερα ζεστό.



IVALINA TRAIKOVA

Ξεναγός

Βουλγαρία, Βόρεια περιφέρεια

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Είμαι απόφοιτος του Κολλεγίου Τουρισμού με πτυχίο στην ξενάγηση και μεταπτυχιακό στον τουρισμό. Είμαι μέλος της Ένωσης Ξεναγών της Βουλγαρίας.

Τα ενδιαφέροντα και οι φιλοδοξίες μου επικεντρώνονται στη διατήρηση και ανάπτυξη του βουλγαρικού πολιτισμού και στην προώθηση της χώρας μας ως τουριστικού προορισμού.

Αποδέχομαι την πρόκληση να γίνω Gastro-Guide επειδή ενδιαφέρομαι για όλα τα είδη τουρισμού και επιθυμώ να αποκτήσω γνώσεις, εμπειρία και να βελτιωθώ σε αυτόν τον τομέα.

Πιστεύω ότι κάθε είδος τουρισμού έχει τους θαυμαστές του. Μαζί με τη βουλγαρική ιστορία, τη φύση και τον πολιτισμό, η βουλγαρική κουζίνα, ιδιαίτερα η παραδοσιακή, αξίζει να κατέχει σημαντική θέση στην εμπειρία κάθε επισκέπτη.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΓΙΑ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO GUIDES

Να ενθαρρύνουν, να στηρίξουν και να προωθήσουν την επιχειρηματικότητα στον αγροτουρισμό και τον γαστροτουρισμό στις περιφέρειές τους.



30 λεπτά

- ✓ Γαλακτοκομικά
- ✓ Κρέας

ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΨΗΜΕΝΑ ΣΕ ΤΗΓΑΝΙ ΑΠΟ ΜΑΝΤΕΜΙ

Υλικά

500 γρ	Χοιρινό	300 ml	Λευκό κρασί
200 γρ	Πράσινη πιπεριά	100 ml	Κρέμα μαγειρικής
200 γρ	Μανιτάρια	100 ml	Ηλιέλαιο
200 γρ	Κρεμμύδια	¼	Λεμόνι
200 γρ	Καρότα	100 γρ	Κίτρινο τυρί
200 γρ	Μπρόκολο		Βασιλικός
200 γρ	Κουνουπίδι		Μίγμα μπαχαρικών

Προετοιμασία

- 01** Κόψτε το κρέας σε μικρά κομμάτια για το μαγείρεμα. Κόψτε τα λαχανικά σε ροδέλες, εκτός από τα καρότα.
- 02** Σε ένα τηγάνι με καυτό λάδι τηγανίζουμε το κρέας. Προσθέστε το κρεμμύδι, την πράσινη πιπεριά, τα μανιτάρια, λίγο από το μείγμα μπαχαρικών. Μετά από ένα σύντομο σοτάρισμα, προσθέστε τα καρότα, τα μπρόκολα και τα κουνουπίδια και το λευκό κρασί. Σκεπάζετε το σκεύος και σιγοβράζετε μέχρι να εξατμιστεί το κρασί. Τέλος, προσθέστε την κρέμα γάλακτος.
- 03** Μεταφέρετε τα μαγειρεμένα υλικά από το τηγάνι σε ένα καυτό μαντεμένιο τηγάνι. Διακοσμήστε με 3-4 λωρίδες τυριού, ένα τέταρτο λεμονιού και ένα κλαδάκι μαϊντανό.
- 04** **Απολαύστε το γεύμα σας!**
Το πιάτο σερβίρεται καλύτερα ζεστό.



Βουλγαρία, βόρεια ακτή της
Μαύρης Θάλασσας



KRASIMIR MITEV

Ιστιοπλόος, επιχειρηματίας στον τομέα του αγροτικού
τουρισμού

Βουλγαρία, βόρεια ακτή της Μαύρης Θάλασσας

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Εργάστηκα στην Ναυπηγική μέχρι το 2006 και μετά στράφηκα στον τουρισμό. Στην περιοχή μου προσπαθώ να διατηρήσω την αυθεντικότητα των κτιρίων και τον βουλγαρικό τρόπο ζωής των προγόνων μου από τις αρχές του 20ου αιώνα.

Διατηρώντας το κοινοτικό κέντρο στο χωριό, καταφέραμε να αναβιώσουμε αυτόν τον μισοξεχασμένο θεσμό και να τον μετατρέψουμε σε κέντρο διατήρησης και μεταβίβασης στις επόμενες γενιές των παραδόσεων, του τοπικού πολιτισμού, της προγονικής μνήμης, των εθίμων, της λαογραφίας, της αλιείας ως παραδοσιακού τρόπου βιοπορισμού.

Τα ενδιαφέροντά μου είναι ο πολιτισμός, η φύση και οι μαγειρικές τέχνες.

Ας κρατήσουμε τις ρίζες μας ζωντανές.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΓΙΑ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO GUIDES

Να διατηρήσουμε και να μεταδώσουμε στις επόμενες γενιές τη γνώση του πολιτισμού και του τρόπου ζωής της τοπικής κοινότητας.



20 λεπτά

- ✓ Γαλακτοκομικά
- ✓ Καυτερό

ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ GAGAUZ "ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ ΤΥΡΙ"

Υλικά

200 γρ	Πράσινες καυτερές πιπεριές
300 γρ	Σπιτικό τυρί (λευκό βουλγαρικό τυρί)
3 κγ.	Ηλιέλαιο
2-3 πρέζες	Savory
2-3 πρέζες	Πάπρικα

Προετοιμασία

- 01** Αφαιρέστε τα κοτσάνια από τις καυτερές πιπεριές και κόψτε τις σε ροδέλες. Θρυμματίστε το τυρί.
- 02** Σε ένα τηγάνι με καυτό λάδι τηγανίστε τις καυτερές πιπεριές μέχρι να ροδίσουν ελαφρά. Προσθέστε το θρυμματισμένο τυρί. Ανακατεύετε μέχρι να εξατμιστεί το νερό από το τυρί και να πήξει το μείγμα. Αποσύρετε από τη φωτιά και πασπαλίζετε με το σαβαγιάρ και την πάπρικα.
- 03** Το πιάτο σερβίρεται ζεστό ως επάλειψη σε σπιτικό ψωμί ή τوست.
- 04** **Απολαύστε το γεύμα σας!**
Αλλά προσέξτε, είναι αρκετά καυτερό και πικάντικο.



LIDIYA KOSTOVA

Δασκάλα χειροτεχνίας
Βορειοδυτική περιοχή

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Ως πιστοποιημένος χειροτεχνίτης, ασχολούμαι συχνά με χειροποίητα σουβενίρ, πίνακες ζωγραφικής, κοσμήματα, σαπούνια, κ.λπ. με διάφορες τεχνικές όπως ντεκουπάζ, quilling, ζωγραφική, διακόσμηση. Μετακόμισα στο χωριό Sumer πριν από μερικά χρόνια και ερωτεύτηκα ολοκληρωτικά τον αγροτικό τρόπο ζωής και την τοπική κοινωνία. Σήμερα εργάζομαι εδώ ως πρόεδρος του τοπικού κοινοτικού κέντρου. Προσπαθούμε να μετατρέψουμε το χωριό μας σε τουριστικό προορισμό με διάφορες πρωτοβουλίες και φεστιβάλ. Το ενδιαφέρον μου για τη μαγειρική χρονολογείται από την παιδική μου ηλικία. Μου αρέσει και μου άρεσε πάντα να μαγειρεύω, να πειραματίζομαι, αλλά και να διατηρώ τις παλιές συνταγές και να τις μεταδίδω στην κόρη μου. Άρχισα να ερευνώ τα προϊόντα και πιάτα που ετοίμαζε ο τοπικός πληθυσμός στο παρελθόν. Κατέληξα στο συμπέρασμα ότι ο συνδυασμός των γνώσεων και των δεξιοτήτων μου με το ενδιαφέρον των ντόπιων για το φαγητό και τη μαγειρική θα συνέβαλε στη διατήρηση και την προώθηση της παλιάς γνώσης των μαγειρικών παραδόσεων. Και έτσι συνέβη! Το γαστρονομικό μας φεστιβάλ " Sumerian Delights" που αρχίσαμε να διοργανώνουμε στο χωριό πριν από μερικά χρόνια έχει γίνει πλέον ετήσιο γεγονός.

Θα δώσω τα πάντα, ιδέες και σκληρή δουλειά για να φτιάξω μια υπέροχη γαστρονομική διαδρομή για τους επισκέπτες της βορειοδυτικής Βουλγαρίας και να μετατρέψω το χωριό σε δημοφιλή τουριστικό προορισμό.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΓΙΑ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO GUIDES

Κάθε περιοχή έχει τη δική της μοναδική ιστορία, φύση, πολιτισμό, γαστρονομικές παραδόσεις. Αυτός ο ανεκτίμητος πλούτος πρέπει να διατηρηθεί και να μεταφερθεί στις μελλοντικές γενιές.



30 λεπτά

✓ Χορτοφαγικό

"ΤΟΡΕΝΙΤΣΑ" ΜΕ ΨΗΤΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ

Υλικά

- 500 γρ Ψητές κόκκινες πιπεριές
- 500 γρ Ψητές ντομάτες
- 2 Κρεμμύδια
- Αλάτι

Προετοιμασία

- 01** Οι ψητές κόκκινες πιπεριές καθαρίζονται από τη φλούδα, τα κοτσάνια και τους σπόρους. Ξεφλουδίστε τις ψητές ντομάτες. Καθαρίστε τα κρεμμύδια. Κάθε υλικό ψιλοκόβεται και θρυμματίζεται σε ξύλινο ή μαρμάρινο γουδί.
- 02** Σε μια κατσαρόλα κατάλληλου μεγέθους, ανακατέψτε όλα τα υλικά και προσθέστε αλάτι.
- 03** Σερβίρεται με ζεστό ψωμί για βούτυγμα.
- 04** Καλή όρεξη!



MILENA MINCHEVA

Επιχειρηματίας

Βορειοανατολική Βουλγαρία, περιοχή Dobrudzha

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Είμαι απόγονος μιας παλιάς οικογένειας της Dobrudzha, της οποίας το κύριο επάγγελμα ήταν η γεωργία και της οποίας η περιουσία κατασχέθηκε τον περασμένο αιώνα.

Αφού η οικογένειά μας ανέκτησε την κυριότητα των πατρογονικών εδαφών και κτιρίων, ξεκινήσαμε την παραγωγή ψωμιού με σιτάρι, σίκαλη, σπέλτα, καλαμπόκι, ηλίανθο, φασόλια, κρόκο κ.λπ.

Αποκτήσαμε έναν πέτρινο μύλο για να παράγουμε μικρές ποσότητες αλεύρου από πιστοποιημένα, βιολογικά, ιδιόκτητα υλικά. Τα αποκαλούμε "ζωντανά αλεύρια χωρίς συντηρητικά και ενισχυτικά". Το λάδι μας είναι κεχριμπαρένιο, ψυχρής έκθλιψης από βιολογικό ηλίανθο με υψηλή περιεκτικότητα σε ελαϊκό οξύ. Η φιλοσοφία μας είναι να αφήσουμε πίσω μας ένα καθαρό γήινο μονοπάτι για τις επόμενες γενιές.

Διοργανώνουμε εκπαιδευτικά εργαστήρια, κατασκηνώσεις και πικνίκ για μικρούς και μεγάλους, με έμφαση στην εμπειρία της παρασκευής τροφίμων.

Ψάχνουμε, διατηρούμε και δημιουργούμε μια κοινότητα από γνώστες της Βουλγαρίας στη Dobrudzha!

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΓΙΑ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO GUIDES

Να είμαστε εξερευνητές και φύλακες των παραδόσεων και να τις μεταδώσουμε στην επόμενη γενιά.



50 λεπτά

✓ Με γλουτένη

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΨΩΜΙ DOBRUDZHA

Υλικά

370 γρ	Βιολογικό λευκό αλεύρι σίτου
100 γρ	Βούτυρο/λαρδί
175 ml	Βραστό νερό
1 κ.γ.	Αλάτι
1 κ.γ.	Εύδι

Το πλατύ ψωμί μπορεί να γίνει με γέμιση (προαιρετικά). Ορισμένες επιλογές για τη γέμιση είναι οι εξής: λευκό τυρί, κίτρινο τυρί και αυγά.

Προετοιμασία

- 01** Ζυμώστε τα υλικά για να σχηματίσετε μια λεία μπάλα ζύμης που θα φουσκώσει για 20 λεπτά. Χωρίζεται σε τέσσερις μικρότερες μπάλες που ανοίγονται σε πάχος 0,5 mm. Με ένα μαχαίρι, πλάστε τα σε ορθογώνια, τετράγωνα ή άλλα σχήματα, αλλά έτσι ώστε να μπορούν εύκολα να ψηθούν και να αναποδογυριστούν.
- 02** Η γέμιση (λευκό βουλγαρικό τυρί, αυγά, κίτρινο τυρί) τοποθετείται σε ένα τετράγωνο στη φορμαρισμένη ζύμη και διπλώνεται σε τρίγωνο.
- 03** Ψήστε τη ζύμη που ανοίξατε σε ένα ταψί για 3-4 λεπτά από κάθε πλευρά. Τα γεμιστά ψωμάκια ψήνονται για 6 λεπτά από κάθε πλευρά..
- 04** Το ψωμί σερβίρεται ζεστό, αλειμμένο ελαφρά από τη μία πλευρά με ηλιέλαιο εμποτισμένο με σκόρδο και δεντρολίβανο. Απολαύστε το γεύμα σας!



NIKOLAY PANAYOTOV

Ταξιδιωτικός πράκτορας

Βουλγαρία, Κεντρική επαρχία Dobrudzha

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Εκτός από το πτυχίο μου στα οικονομικά, έχω διδακτορικό δίπλωμα στον τουρισμό. Σήμερα είμαι διευθυντής και ιδιοκτήτης ενός ταξιδιωτικού γραφείου και εκτελεστικός διευθυντής της Βουλγαρικής Ένωσης Αγροτικού και Οικολογικού Τουρισμού. Τα ενδιαφέροντά μου είναι η τουριστική ανάπτυξη στην περιοχή- η εξερεύνηση της ιστορίας, των φυσικών και αρχαιολογικών πόρων- ο πολιτισμός- η λαογραφία και οι γαστρονομικές παραδόσεις της τοπικής κοινωνίας.

Είμαι ο ιδρυτής και διοργανωτής του γαστρονομικού φεστιβάλ "Γιορτή των πηλινών αγγείων". Συμμετέχω στην υλοποίηση εθνικών και διασυνοριακών έργων που σχετίζονται με τον τουρισμό και τη διεθνή συνεργασία, στη σύλληψη και κατασκευή οικολογικών διαδρομών, πάρκων τοπίου κ.λπ. στην περιοχή.

Το φαγητό είναι μια παγκόσμια γλώσσα και ο καλύτερος τρόπος για να γνωρίσετε και να εντρυφήσετε στον πολιτισμό ενός έθνους.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΓΙΑ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO GUIDES

Να βοηθήσει τους τουρίστες, μέσω του αγροτουρισμού και του γαστροτουρισμού, να γνωρίσουν τις τοπικές παραδόσεις, τις γεύσεις, τις ιστορικές επιρροές, τον πλούτο της γης και τις ιδιαιτερότητες της γαστρονομικής κουλτούρας της περιοχής.



50 λεπτά

✓ Ψάρι

ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ ΤΟΥ ΔΟΥΝΑΒΗ

Υλικά

200-300γρ	Τουλάχιστον 3 είδη φρέσκων ψαριών του Δούναβη /γατόψαρο, γλώσσα, τσιπούρα/	
100ml	Φυτικό λάδι	
3	Κρεμμύδια	Αλάτι
1	Καρότο	Χυμός λεμόνι ή ξύδι
1	Φρέσκια πράσινη πιπεριά	Νερό
1 κ.γ.	Σέλινο	
1	Μαύρο πιπέρι τριμμένο	
1	Φρέσκο κόκκινο πιπέρι	

Προετοιμασία

01

Βράζετε το καθαρισμένο ψάρι σε νερό με λίγο αλάτι και λάδι μέχρι να αρχίσει να ξεκολλάει από τα κόκαλα. Αφαιρείτε με τρυπητή κουτάλα και αφήνετε τον ζωμό να κατασταλάξει και τον στραγγίζετε. Προσθέστε το αλεσμένο μαύρο πιπέρι.

02

Τσιγαρίστε το ψιλοκομμένο καρότο και το κρεμμύδι με λίγο λάδι.

03

Προσθέστε τα τηγανητά λαχανικά και το ψάρι στον ζωμό ψαριού και μόλις πάρει βράση, προσθέστε τις ψιλοκομμένες φρέσκες πράσινες και κόκκινες πιπεριές και μαγειρέψτε τις μέχρι να μαλακώσουν. Αφού αποσύρετε το ζωμό από τη φωτιά, προσθέτετε το ψιλοκομμένο σέλινο.

04

Η ψαρόσουπα σερβίρεται ζεστή, αρωματισμένη με χυμό λεμονιού ή ξύδι.
Απολαύστε το γεύμα σας!



Βουλγαρία, Βόρεια ακτή της
Μαύρης Θάλασσας



PETROSLAV PANAYOTOV

Διευθυντής ταξιδιωτικού πρακτορείου
Βουλγαρία, Βόρεια ακτή της Μαύρης Θάλασσας

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Το πτυχίο μου είναι στα χρηματοοικονομικά με ειδίκευση στις διεθνείς τουριστικές επιχειρήσεις.

Το ενδιαφέρον μου για τον τουρισμό χρονολογείται από τα παιδικά μου χρόνια και σχετίζεται με την εργασία των γονέων μου στον τομέα αυτό.

Επί του παρόντος είμαι διευθυντής στην οικογενειακή μας εταιρεία ταξιδιωτικών γραφείων.

Με ενδιαφέρει η ανάπτυξη νέων τουριστικών προϊόντων και δρομολογίων και επιθυμώ να αποκτήσω και να αναπτύξω εμπειρία ως ξεναγός.

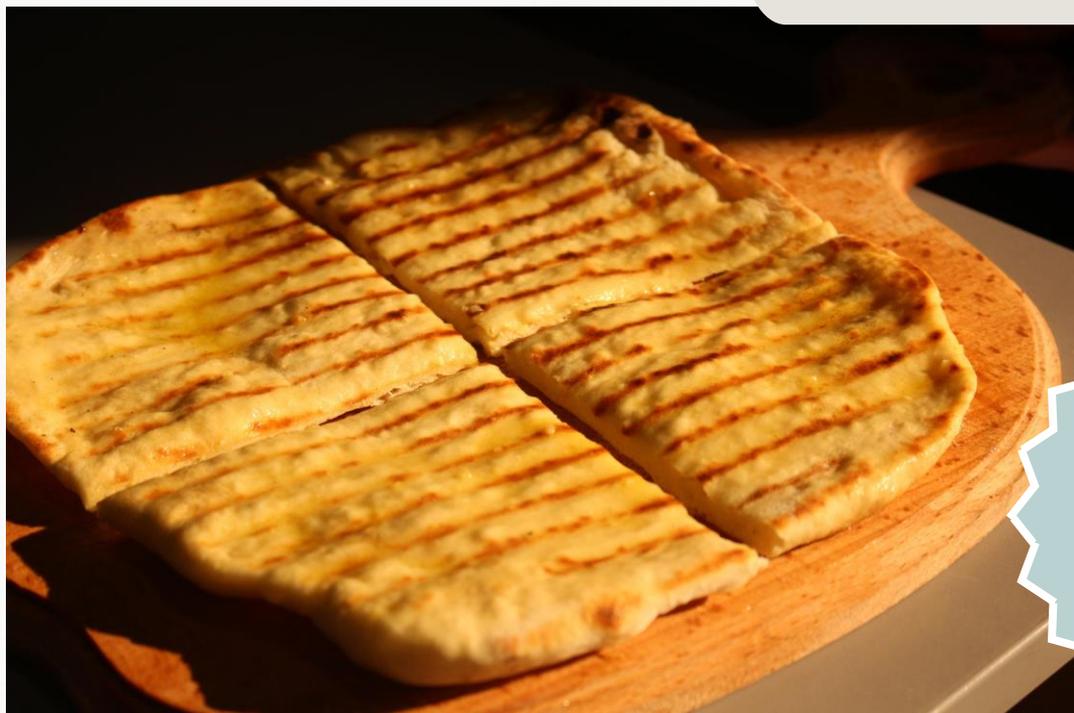
Πιστεύω ότι ο γαστρο- και ο αγροτουρισμός έχουν δυνατότητες ανάπτυξης και μπορούν έτσι να συμβάλουν στον τομέα του τουρισμού στο σύνολό του.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΓΙΑ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO GUIDES

Να συνδυάσουμε το παραδοσιακό με το καινοτόμο, να μετατρέψουμε τον γαστρο- και αγροτουρισμό σε μια ελκυστική εμπειρία.



Βουλγαρία, Βόρεια ακτή της
Μαύρης Θάλασσας



1 ώρα

- ✓ Γλουτένη
- ✓ Γαλακτοκομικά

ΣΠΙΤΙΚΗ "ΠΑΡΛΕΝΚΑ" (ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΨΩΜΙ)

Υλικά

500 γρ	Αλεύρι	3 κ.γ.	Φυτικό λάδι
14 γρ	Ξηρή μαγιά		Μαγειρική σόδα
400 γρ	Γιαούρτι		Χλιαρό νερό
1	Αυγό		
1 κ.γ.	Αλάτι		
1 κ.γ.	Ζάχαρη		

Προετοιμασία

01

Ανακατέψτε τη μαγιά, τη ζάχαρη, το χλιαρό νερό, μια πρέζα αλάτι, 1 κουταλιά της σούπας αλεύρι και αφήστε το να φουσκώσει. Προσθέστε τη μαγειρική σόδα στο γιαούρτι και χτυπήστε με το σύρμα για να ενσωματωθεί. Σπάστε το αυγό στο κοσκινισμένο αλεύρι, προσθέστε το γιαούρτι, το λάδι, το αλάτι και τη μαγιά. Ζυμώνετε μέχρι να σχηματιστεί μια όχι πολύ σφιχτή ζύμη. Αφήστε την να φουσκώσει για 30 λεπτά.

02

Χωρίστε την ζύμη σε μικρές μπάλες και ανοίξτε τις με το χέρι.

03

Ψήστε σε στεγνό τηγάνι.

04

Σερβίρεται ζεστό, αλειμμένο με βούτυρο ή λάδι με άρωμα σκόρδου.
Απολαύστε το γεύμα σας!

ΕΛΛΑΔΑ

04

ΜΑΓΝΗΣΙΑ





ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΔΕΜΕΣΛΗΣ

[Ελαιοκαλλιεργητής και παραγωγός ελαιολάδου]

[Ελλάδα, Μαγνησία, Αχίλλειον]

[High Polyphenol Organic Extra Virgin Olive Oil from Greece - Myrolion](#)

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Είμαι ελαιοκαλλιεργητής και παραγωγός ελαιολάδου από το Αχίλλειο. Το "Μυρόλιον" είναι η οικογενειακή μου επιχείρηση, η οποία επικεντρώνεται στην ελαιοκαλλιέργεια με αναγεννητικές πρακτικές, με στόχο την ανάπτυξη της βιοποικιλότητας για τις ελιές και την περιοχή γενικότερα. Είμαστε ειδικοί στην παρασκευή ελαιολάδου πλούσιου σε πολυφαινόλες, ενώσεις με αποδεδειγμένα πλεονεκτήματα για την υγεία. Ως Gastro-Guide, θέλω να αξιοποιήσω τις δεξιότητες και τις γνώσεις μου βοηθώντας την κοινότητά μας να ευημερήσει, αναδεικνύοντας τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που κάνουν την περιοχή μας μοναδική.

Μαζί με τους γονείς μου, αρχίσαμε να ασχολούμαστε με τη γη του παππού μου και σύντομα συλλέξαμε τους πρώτους καρπούς αυτής της διαδικασίας. Ήταν τόσο διαφορετικό από τη ζωή στην πόλη που είχαμε συνηθίσει και αρκετά αναζωογονητικό!

ΤΟ ΟΝΕΙΡΙΚΟ ΜΟΥ ΜΕΡΟΣ, ΤΟ ΑΧΙΛΛΕΙΟΝ

Στην άκρη του Παγασητικού Κόλπου, ανάμεσα στα επιβλητικά βουνά του Πηλίου και της Όθρυς, βρίσκεται το γοητευτικό μικρό χωριό Αχίλλειο. Περιπατώντας ανάμεσα στις αρχαίες ελιές, βλέποντας τις αρχαίες κοινότητες, ακόμα και τις μικρές εκκλησίες στο κέντρο του χωριού μας και στο λιμάνι μας, όλα συμβάλλουν στην πλούσια πολιτιστική, φυσική και γαστρονομική κληρονομιά της περιοχής. Βέβαια, μπορείτε να φάτε σε μία από τις λίγες εξαιρετικές ταβέρνες του χωριού μας, όπου όλες σερβίρουν μοναδικές σπεσιαλιτέ της παραδοσιακής μας κουζίνας. Αναμφίβολα, η περιοχή μας είναι ένα απόλυτο θησαυροφυλάκιο αγροδιατροφικών προϊόντων- η αλιεία, το κυνήγι, η ελαιοκαλλιέργεια και η κτηνοτροφία είναι όλα εδώ για τη γευστική σας απόλαυση.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Οι μελλοντικοί Gastro-Guides θα πρέπει να συμβάλλουν με την τεχνογνωσία και την εμπειρία τους στη δημιουργία συνεργειών εντός της κοινότητάς τους, ώστε να αναδείξουν τις μοναδικές ιδιότητες της περιοχής τους.





25 λεπτά

✓ Vegan

ΕΛΙΟΨΩΜΟ

Υλικά

¼ φλιτζάνι	Εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο
2 φλιτζάνια	Νερό
500 γρ	Αλεύρι για όλες τις χρήσεις
200 γρ	Ελιές κομμένες σε φέτες
8 γρ	Ξερή μαγιά
1-2	Κρεμμύδια ξερά σε φέτες
	Μια πρέζα αλάτι, ρίγανη και θυμάρι

Προετοιμασία

- 01** Σε ένα τηγάνι τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια με λίγο ελαιόλαδο. Ζεσταίνουμε το νερό, να είναι χλιαρό, το μεταφέρουμε σε μια κανάτα μαζί με την μαγιά και ανακατεύουμε καλά.
- 02** Σε ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι, τη μαγιά, το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει ένα παχύ μείγμα. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια, το αλάτι, τις ελιές, την ρίγανη και το θυμάρι.
- 03** Βάζουμε ελαιόλαδο σε ένα ταψί και από πάνω την ζύμη, την αφήνουμε να ξεκουραστεί για 30'. Ραντίζουμε την επιφάνεια με ελαιόλαδο και ψήνουμε για 30'-35'.
- 04** Τρώγεται ζεστό!!!



ΖΗΣΗΣ ΠΑΠΑΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ

[Εργάτης σε ιχθυοκαλλιέργεια]

[Ελλάδα, Μαγνησία, Βόλος]

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Με λένε Ζήση και εργάζομαι σε μια από τις μεγαλύτερες ιχθυοκαλλιέργειες στην Ελλάδα. Έχω πτυχίο στις γεωπονικές επιστήμες με ειδίκευση στην ιχθυολογία. Επέλεξα να γίνω Gastro-Guide για να μπορέσω να συμβάλλω στη βελτίωση της ποιότητας των τοπικών προϊόντων στο Βόλο. Το τσίπουρο, ένα ντόπιο ποτό δημοφιλές στο Βόλο, σερβίρεται συχνά με πιάτα με ψάρι. Αυτό το καθιστά ένα τέλειο συμπλήρωμα για τα ψάρια που εκτρέφουμε προς κατανάλωση.

ΓΙΑΤΙ ΣΤΟΝ ΒΟΛΟ;

Λόγω της στρατηγικής της θέσης, η πόλη μας μπορεί αναμφίβολα να αποτελέσει έναν ενδιαφέροντα τουριστικό προορισμό. Για τους καλοφαγάδες και τους λάτρεις της ιστορίας που ενδιαφέρονται για την ιδέα του "τσιπουράδικου", και για όσους εκτιμούν το μεγαλείο της θέσης μας -μεταξύ Πηλίου, του βουνού των Κενταύρων και του Παγασητικού κόλπου- αυτός είναι ο τέλειος προορισμός.

Ένα από τα προβλήματα που βλέπω, ως κάποιος που γνωρίζει την αλιευτική κοινότητα, είναι ότι οι ντόπιοι αλιείς μας συχνά εργάζονται μόνοι τους. Αυτό πρέπει να αλλάξει!

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Ζώντας στο Βόλο και γνωρίζοντας την αλιευτική κοινότητα, συνειδητοποίησα ότι ένα από τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε είναι το γεγονός ότι οι ντόπιοι ψαράδες μας συχνά δραστηριοποιούνται μεμονωμένα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να δημιουργείται "κακός" ανταγωνισμός που δεν είναι απαραίτητος. Η ικανότητα να οργανώσουμε τους ντόπιους και να τους εκπαιδύσουμε να δουλεύουν ομαδικά φαίνεται να είναι το κύριο μέλημα των Gastro-Guides.



1 ώρα και 10 λεπτά

ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΚΙΜΑ ΣΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟΥ

Υλικά

1 φλιτζάνι	Εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο	
8	Κολοκυθάκια για γέμισμα	Για την σάλτσα αυγολέμονου
2	Ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα	3 Αυγά
½ χούφτα	Μαϊντανό, άνηθο	Χυμό από 3 λεμόνια
500 γρ	Κιμά μόσχου	1 κ.σ. κορν φλάουρ
1 φλιτζάνι	Ρύζι καρολίνα	
	Αλάτι και πιπέρι	
	1 καρότο τριμμένο & 2 καρότα κομμένα σε φέτες	

Προετοιμασία

- 01** Κόβουμε την κορυφή των κολοκυθιών και αφαιρούμε το εσωτερικό. Σε ένα μπολ βάζουμε τον κιμά, το ρύζι, $\frac{3}{4}$ του ελαιόλαδου, το κρεμμύδι, τον άνηθο, τον μαϊντανό, το τριμμένο καρότο, το μισό από το εσωτερικό των κολοκυθιών τριμμένο και μισό ποτήρι νερό. Ζυμώνουμε καλά και προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.
- 02** Γεμίζουμε τα κολοκυθάκια με το μείγμα και τα τοποθετούμε σε μια φαρδιά κατσαρόλα, το ένα δίπλα στο άλλο. Προσθέτουμε νερό μέχρι να σκεπαστούν, το υπόλοιπο ελαιόλαδο και σιγοβράζουμε για περίπου 20'. Αφαιρούμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και κρατάμε ζεστό το ζωμό.
- 03** Διαχωρίζουμε τους κρόκους από τα ασπράδια. Σε ένα μπολ χτυπάμε τα ασπράδια, προσθέτουμε τους κρόκους, το κορν φλάουρ, το λεμόνι, το αλάτι, το πιπέρι και τα ανακατεύουμε καλά. Σταδιακά ρίχνουμε τον ζεστό ζωμό μέχρι το μείγμα να φτάσει στην ίδια θερμοκρασία. Το ρίχνουμε αργά μέσα στην κατσαρόλα. Σιγοβράζουμε για περίπου 1'. Τα γεμιστά κολοκυθάκια μας είναι έτοιμα.
- 04** Προαιρετικά: μπορεί να σερβιριστεί με ψιλοκομμένο άνηθο.



ΜΑΤΙΝΑ ΚΑΡΚΑΛΑ

[Ιδιοκτήτρια του "Μπαρακούντα"]

[Ελλάδα, Μαγνησία, Βόλος]

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Όποιος καλοφαγάς ενδιαφέρεται για την παράδοση του τσιπουράδικου θα πρέπει να κάνει αμελλητί μια επίσκεψη στο τσιπουράδικο - εστιατόριο "Μπαρακούντα", για τα απολαυστικά φρέσκα θαλασσινά και ψάρια του. Η ιδιοκτήτρια του εστιατορίου και δραστήρια Gastro-Guide, Ματίνα, είναι γνώστης της τοπικής κουζίνας. Η ήδια μας αφηγείται την απαρχή της έννοιας του τσιπουράδικου- η παράδοση αυτή είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τις αρωματικές και γευστικές συνήθειες των ντόπιων.

Η ΙΔΕΑ ΤΟΥ ΤΣΙΠΟΥΡΑΔΙΚΟΥ

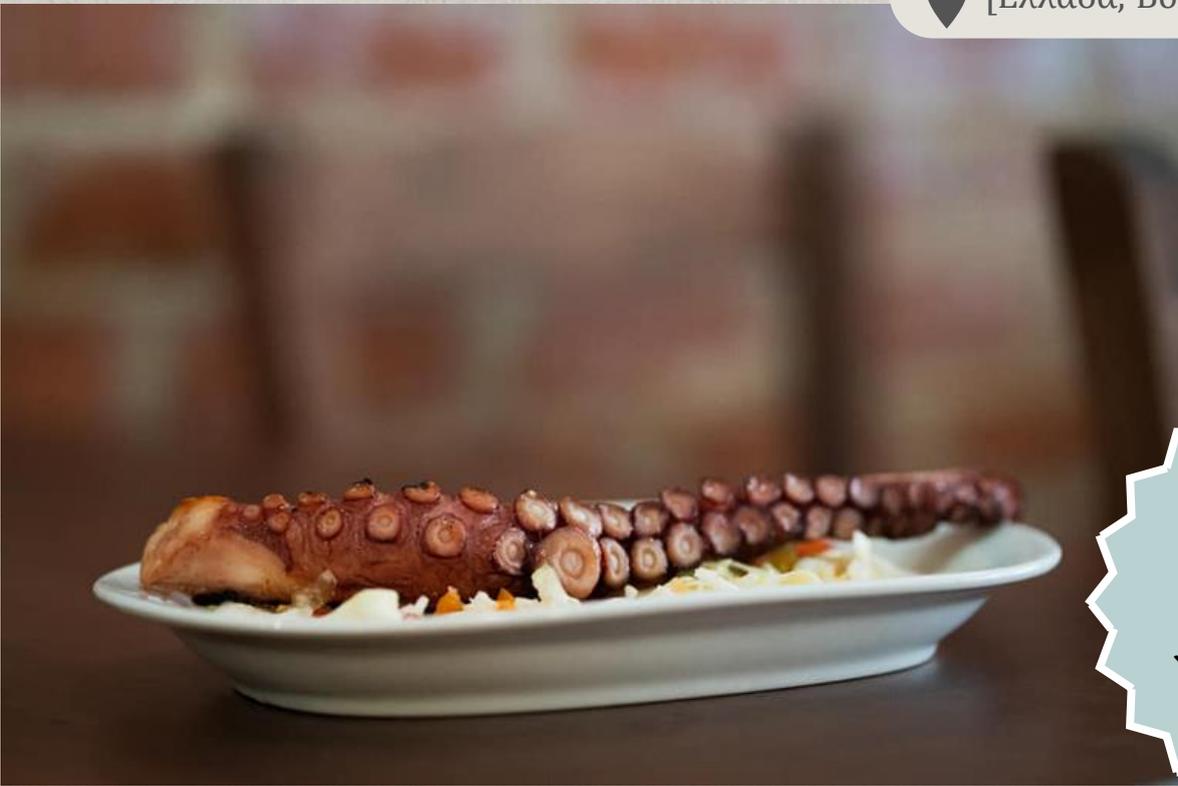
Στο παρελθόν, όταν ο Βόλος ήταν ακόμη βιομηχανική πόλη, ήταν κοινή πρακτική για τους εργάτες να χαλαρώνουν με ένα τσίπουρο και μερικούς τοπικούς μεζέδες στο καφενείο της γειτονιάς τους. Με αυτόν τον τρόπο, μετά από μια κουραστική μέρα στη δουλειά, οι άνθρωποι μπορούσαν να χαλαρώσουν και στη συνέχεια να πάνε στο σπίτι τους για μεσημεριανό γεύμα. Από εκεί ξεκίνησε η ιδέα του "τσιπουράδικου". Επειδή ο Βόλος είναι ένα από τα λίγα μέρη στην Ελλάδα όπου μπορείτε να βιώσετε την ολοκληρωμένη γεύση της θάλασσας με το μεθυστικό άρωμα του τσίπουρου, έχει γίνει σήμα κατατεθέν της πόλης.



Ως Gastro-Guides, δεν αρκούμαστε ποτέ στο να επαναπαυόμαστε στις αρετές μας- αντίθετα, είμαστε ακούραστοι στην επιδίωξη μας για γαστρονομική καινοτομία, ιδιαίτερα στον τομέα του παραδοσιακού τσίπουρου και των συνοδευτικών ορεκτικών του!

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Νομίζω ότι είναι ζωτικής σημασίας να διατηρήσω αυτή τη γαστρονομική κληρονομιά της πόλης μας ζωντανή ως Gastro-Guide. Άνθρωποι με ισχυρές επικοινωνιακές δεξιότητες, εξοικείωση με την ιστορία της περιοχής και κατανόηση του τρόπου με τον οποίο δομούνται και λειτουργούν οι επιχειρήσεις τροφίμων θα ήταν ιδανικοί. Η αγάπη για τον τόπο μας και η συνεργασία ως ομάδα είναι αυτό που μετράει περισσότερο!



40 λεπτά

✓ Χωρίς γλουτένη

ΨΗΤΟ ΧΤΑΠΟΔΙ

Υλικά

1 ολόκληρο	Χταπόδι
3	Κρεμμύδια
3 κ.σ.	Ξύδι / κόκκινο κρασί
1 κ.γ.	Πιπέρι
50 γρ	Εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο

Προετοιμασία

01 Ξεπλύνετε τα πλοκάμια του χταποδιού για να αφαιρέσετε τη βρωμιά. Προσθέστε μεγάλα κομμάτια κρεμμυδιού σε μια κατσαρόλα μαγειρέματος και τοποθετήστε το χταπόδι πάνω στα κρεμμύδια.

02 Ρίξτε ξύδι και πιπέρι στην κατσαρόλα και καλύψτε με το καπάκι. Για να μαλακώσει το χταπόδι, βράστε το σε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά για 20-25 λεπτά. Αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και εξετάστε το χταπόδι για την τρυφερότητά του. Βγάλτε το χταπόδι από την κατσαρόλα και αφήστε το να κρυώσει.

03 Αφαιρέστε το στόμα και το δέρμα. Αφαιρέστε τυχόν εναπομείναντα εντόσθια και χωρίστε τα πλοκάμια του. Λαδώνετε τα πλοκάμια και τον σώμα και ψήστε στο γκριλ μέχρι να πάρει χρώμα για 3-4 λεπτά από κάθε πλευρά.

04 Σερβίρετε με φρέσκα ψιλοκομμένα καρότα και λάχανο. Απολαύστε το!



ΤΕΟ ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗΣ

[Bartender]
[Ελλάδα, Μαγνησία, Αγριά]

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Ο Τεό είναι ένας νέος Gastro-Guide, από τον Βόλο. Λόγω της οικογένειάς του, έχει μεγαλώσει μέσα σε κουζίνες και εστιατόρια, με αποτέλεσμα να έρχεται καθημερινά σε επαφή με την γαστρονομία. Σήμερα, ο Τεό ασχολείται ενεργά με την ποτοποιία, εμβαθύνοντας στις παραδόσεις και στα αρώματα του κρασιού, του τσίπουρου και του λικέρ που παρασκευάζονται στην ευρύτερη περιοχή της Θεσσαλίας. Η καθημερινή τριβή του με τουρίστες που επισκέπτονται την περιοχή αλλά και πολλούς τοπικούς επιχειρηματίες τον καθιστά κατάλληλο Gastro-Guide, καθώς γνωρίζει τις απόψεις των επισκεπτών για την περιοχή και τα αξιοθέατά της αλλά και τις προοπτικές ανάπτυξης που υπάρχουν.

Η Μαγνησία αξίζει μια επίσκεψη αν ψάχνετε για νόστιμα θαλασσινά κατευθείαν από το Αιγαίο και τον Παγασητικό Κόλπο, καθώς και κρέας από τη Θεσσαλία και τα περίφημα βότανα και μπαχαρικά του Πηλίου.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Ως Gastro-Guide ξέρω καλά ότι ο Βόλος έχει εξαιρετικές προοπτικές και με μέσω έργων, προγραμμάτων, διαφήμισης και προώθησης και αξιοποιώντας τις τοπικές πρώτες ύλες και τις φυσικές υποδομές, μπορούμε όλοι μαζί να αναδείξουμε τις δυνατότητές του. Η συμβουλή μου στους μελλοντικούς Gastro-Guides αλλά και στους επιχειρηματίες είναι η συνεχής εκπαίδευση του προσωπικού για την καλύτερη εξυπηρέτηση και ενημέρωση των τουριστών, η χρήση φρέσκων υλικών και η αναζήτηση νέων και καινοτόμων ιδεών για μια ουσιαστική και ποιοτική ανάπτυξη.



40 λεπτά

Σπετζοφάι Πηλιορείτικο

Υλικά

1 κιλό	Χωριάτικα λουκάνικα
½ κιλό	Πράσινες πιπερίες
4	Ώριμες ντομάτες
2 φλιτζάνια	Εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο
1-2	Καυτερές πιπεριές
1	Σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
1 πρέζα	Αλάτι και πιπέρι

Προετοιμασία

- 01** Πλένουμε τις πιπερίες, αφαιρούμε τα κοτσάνια, τα σπόρια και τις στεγνώνουμε. Τοποθετούμε την κατσαρόλα στη φωτιά με το μισό ελαιόλαδο και τις τηγανίζουμε.
- 02** Προσθέτουμε το σκόρδο, τις ντομάτες ψιλοκομμένες, τις πιπερίες, το αλάτι και το πιπέρι.
- 03** Σε άλλο τηγάνι τηγανίζουμε τα λουκάνικα κομμένα σε φέτες με το υπόλοιπο λάδι και τα προσθέτουμε στις πιπεριές. Μαγειρεύουμε σε σιγανή φωτιά περίπου για 10'.
- 04** Το Σπεντζοφάι είναι έτοιμο όταν μείνει με τη σάλτσα του.



ANNA ΠΟΥΡΣΑΝΙΔΟΥ

[Αγρότης βιολογικών καλλιεργειών]

[Ελλάδα, Μαγνησία, Δράκεια]

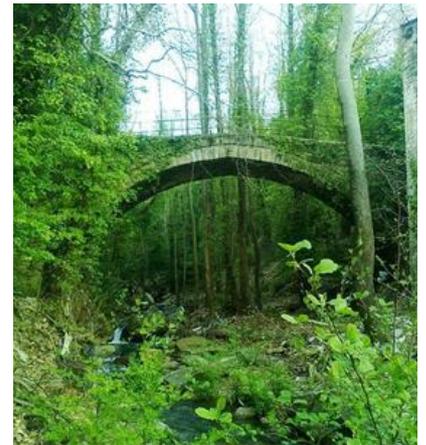
Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Το χωριό μου, η Δράκεια Πηλίου, είναι ένα πανέμορφο χωριό με πάρα πολύ μεγάλο φυσικό πλούτο αλλά και με ιδιαίτερη κουλτούρα και ιστορία. Ως βιοκαλλιεργήτρια τρίτης γενιάς και Gastro-Guide, γνωρίζω τον αγρο-διατροφικό πλούτο της περιοχής μου. Για παράδειγμα, από τους μηλεώνες που καλλιεργούμε, παράγουμε βιολογικά μήλα εξαιρετικής ποιότητας, τα οποία τα διαθέτουμε φρέσκα στην αγορά ή τα μεταποιούμε, παράγοντας τοπικά εδέσματα, γλυκά και ροφήματα. Επιπλέον, παρασκευάζουμε τσίπουρο, ένα παραδοσιακό και διάσημο σε όλη την Ελλάδα αλκοολούχο ποτό της περιοχής, που φέρει μεγάλη πολιτιστική ιστορία.

ΜΙΑ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΗ ΔΡΑΚΕΙΑ ΘΑ ΣΑΣ ΕΚΠΛΗΞΕΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΑ!

Η Δράκεια είναι μια γραφική κοινότητα πλούσια σε ιστορία και πολιτισμό, καθώς και σε εκπληκτικά φυσικά τοπία. Υπάρχουν πολλά παραδείγματα της ευημερίας της περιοχής, όπως τα πολλά φεστιβάλ και οι γιορτές που διοργανώνονται καθ' όλη τη διάρκεια του έτους με τοπικές λιχουδιές όπως μήλα, κεράσια, κάστανα, άγρια μανιτάρια και άλλα.

Ζήστε μια μοναδική ευκαιρία να βυθιστείτε σε αυτό το παραδοσιακό ελληνικό χωριό στο βουνό των Κενταύρων, καθώς θα περιπλανηθείτε στα όμορφα μονοπάτια και τα λιθόστρωτα δρομάκια του, στο ρέμα με την εκπληκτική παλιά τοξωτή γέφυρα με τον πέτρινο μύλο κοντά, θα αποδώσετε τα σέβη σας στο πολεμικό μνημείο, θα επισκεφθείτε το λαογραφικό μας μουσείο και θα απολαύσετε ένα παραδοσιακό ελληνικό γεύμα σε μια από τις τοπικές ταβέρνες. Η Δράκεια είναι ένας προορισμός που θα ενθουσιάσει τις αισθήσεις σας.



Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Οι ομορφιές και οι παραδόσεις της περιοχής έχουν προκαλέσει δέος σε όσους έχουν επισκεφθεί την κοινότητά μας. Βυθίζονται στον πολιτισμό μας καθώς τρώνε το φαγητό μας και ακούνε τις ιστορίες μας. Θεωρώ ότι αν συνεργαστούμε, μπορούμε να προσφέρουμε καθημερινά μια απολαυστική απόδραση και μια εξαιρετική εμπειρία!



1 ώρα

ΚΟΚΟΡΑΣ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΙΚΟΣ ΜΕ ΣΠΙΤΙΚΕΣ ΧΙΛΟΠΙΤΕΣ

Υλικά

1 ολόκληρο	Κόκορα	1 ξυλαράκι	Κανέλα
1	Κρεμμύδι ψιλοκομμένο	2-3 κόκκους	Μπαχάρι
1	Τομάτα τριμμένη	2-3 φύλλα	Δάφνη
1 κ.γ.	Ντοματοπολτό	500 γρ	Χυλοπίτες ή χοντρά μακαρόνια
½ φλιτζάνι	Κόκκινο κρασί	100 γρ	Κεφαλοτύρι
1 φλιτζάνι	Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο		
1 κ.γ.	Αλάτι και πιπέρι		
1 πρέζα	Ζάχαρη		

Προετοιμασία

- 01 Τεμαχίζουμε τον κόκορα σε μερίδες, τον αλατοπιπερώνουμε και τον ροδίζουμε με το ελαιόλαδο. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και τα τσιγαρίζουμε όλα μαζί για άλλα 5 λεπτά ανακατεύοντας. Σβήνουμε το φαγητό με το κρασί και το αφήνουμε να πάρει μια βράση.
- 02 Ρίχνουμε τον χυμό και τον πελτέ τομάτας, τη ζάχαρη, την κανέλα, τα δαφνόφυλλα, το μπαχάρι και το αλάτι μαζί με 2 - 3 ποτήρια ζεστό νερό και αφήνουμε τον κόκορα να σιγοβράσει για 1 ώρα και 30 λεπτά.
- 03 Βράζουμε τις χυλοπίτες ή τα χοντρά μακαρόνια σε αλατισμένο νερό και τις σουρώνουμε. Σερβίρουμε τα ζυμαρικά με τον κόκορα και τριμμένο κεφαλοτύρι από πάνω.
- 04 Είναι πραγματικά νοστιμότατο!



ΑΝΤΩΝΗΣ ΜΑΡΚΟΖΑΝΗΣ

[Ιδιοκτήτης του Mikro Beach Hotel]

[Ελλάδα, Μαγνησία, Μικρό]

<https://www.mikrobeachhotel.gr/en/>

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Ως ιδιοκτήτης του "Μικρό Beach Hotel" που βρίσκεται στο Νότιο Πήλιο, γνωρίζω ότι η περιοχή είναι ένας κατάλληλος προορισμός για ήσυχες οικογενειακές διακοπές. Η περιοχή μας προσφέρει μια πλούσια γαστρονομική εμπειρία, σε συνδυασμό με τα υπέροχα τοπία του Αιγαίου Πελάγους. Οι επισκέπτες απολαμβάνουν πολλά τοπικά και ποιοτικά προϊόντα όπως μέλι, κρασί, ελιές και ελαιόλαδο, διάφορα μυρωδικά και βότανα που ευδοκμούν στην ευρύτερη περιοχή, αλλά και παραδοσιακές συνταγές με διάφορα παραδοσιακά γαλακτοκομικά προϊόντα και φρέσκα ψάρια και θαλασσινά που μόλις έχουν αλιευθεί από την θάλασσά μας. Έτσι, αποφάσισα να γίνω Gastro-Guide για την ανάδειξη του τόπου μου ως μια ολοκληρωμένη εμπειρία σε όσους αποφασίζουν να μας επισκεφθούν και να μας γνωρίσουν.

Η περιοχή μας ενδείκνυται κυρίως για καλοκαιρινές διακοπές, αλλά οι Gastro-Guides θα μπορούσαν να την αναδείξουν ως ιδανικό προορισμό για μια πολύ όμορφη εμπειρία όλο το χρόνο!

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Θα ήθελα να υπάρξουν και στα άλλα κοντινά χωριά και άλλοι Gastro-Guides, ώστε να μπορούμε όλοι μαζί να προσφέρουμε μια ολοκληρωμένη εμπειρία σε όσους αποφασίζουν να επισκεφθούν τον τόπο μας και να γνωρίσουν την λαογραφία, την παράδοση, την γαστρονομία της περιοχής. Θεωρώ ότι με την συνεργασία όλων μας, θα μπορούσαμε να προσφέρουμε διακοπές και μια πολύ όμορφη εμπειρία όλο το χρόνο!





15 λεπτά

GREEK RICE PUDDING (RYZOGALO)

Υλικά

1 φλιτζάνι	Ρύζι καρολίνα
3 φλιτζάνι	Νερό
1 λίτρο	Φρέσκο γάλα
½ φλιτζάνι	Καστανή ή λευκή ζάχαρη
½ κ.γ.	Εκχύλισμα βανίλιας
	Κανέλα
	Φλούδα πορτοκαλιού ή λεμονιού ή ροδόνηρο

Προετοιμασία

- 01** Σε μια κατσαρόλα σιγοβράζουμε το νερό και το ρύζι. Προσθέτουμε το γάλα και λίγο αργότερα τη ζάχαρη, τη βανίλια και ανακατεύουμε διαρκώς έως ότου βράσει το ρύζι και πήξει η κρέμα μας.
- 02** Εάν επιθυμούμε προσθέτουμε λίγη φλούδα λεμονιού ή πορτοκαλιού.
- 03** Ρίχνουμε το ρυζόγαλο σε μπολ και αποθηκεύουμε στο ψυγείο. Σερβίρουμε πασπαλίζοντας λίγη κανέλα.
- 04** Πραγματικά νόστιμο, παρά τη απλότητά του!



ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΟΤΣΑΝΗΣ

[Γενικός διεθυντής, Αγορά 1955]

[Ελλάδα, Μαγνησία, Πορταριά]

<https://www.facebook.com/agora1955>

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Ζω και εργάζομαι στην Πορταριά Πηλίου, μια όμορφη ορεινή περιοχή της κεντρικής Ελλάδας. Η επιχείρηση στην οποία εργάζομαι ονομάζεται Agora 1955, είναι ένα κατάστημα delicatessen που ειδικεύεται στα τοπικά προϊόντα και τη γαστρονομία της περιοχής. Το μεγαλύτερο πλεονέκτημα του Πηλίου είναι η τοποθεσία του. Είναι μία από τις πρώτες περιοχές που ανακηρύχθηκαν επίσημα τουριστικός προορισμός στην Ελλάδα λόγω του φυσικού της περιβάλλοντος. Ο συνδυασμός βουνού και θάλασσας αποτελεί μια μοναδική γεωγραφική μορφολογία στην οποία αναπτύσσονται τα προϊόντα και αναγνωρίζεται η μοναδικότητά τους. Αυτό είναι το καλύτερο περιβάλλον για να εργαστεί και να ζήσει ένας Gastro-Guide.

Φεύγοντας από το Πήλιο, κάθε επισκέπτης πρέπει να πάρει μαζί του μερικά από τα βότανα, το κρασί, τις ελιές, τις μαρμελάδες ή τα γλυκά του κουταλιού.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Η συνεργασία μεταξύ των τοπικών επιχειρήσεων στον πρωτογενή (όπως η γεωργία, η εξόρυξη και η δασοκομία) και δευτερογενή τομέα (συμπεριλαμβανομένης της μεταποίησης, της επεξεργασίας και των κατασκευών) μπορεί πράγματι να προσφέρει σημαντικά οφέλη για τις αγροτικές περιοχές, ιδίως όσον αφορά την προώθηση της καινοτομίας και τη διατήρηση των νέων. Ο ρόλος των Gastro Guides είναι να διευκολύνουν αυτή την επιτυχημένη συνεργασία.





20 λεπτά

ΛΟΥΚΟΥΜΑΔΕΣ

Γλυκά

500 γρ	Αλεύρι
8 γρ	Ξηρή μαγιά
¾ κ.γ.	Αλάτι
2 φλιτζάνια	Χλιαρό νερό
	Εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο
	Μέλι λουλουδιών
	Κανέλα
	Σουσάμι και καρύδια

Προετοιμασία

- 01 Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε το αλεύρι και την μαγιά. Προσθέτουμε αργά το νερό και αναμειγνύουμε μέχρι να σχηματιστεί ένας παχύρρευστος χυλός. Στη συνέχεια, προσθέτουμε το αλάτι. Καλύπτουμε το μπολ και αφήνουμε σε ένα ζεστό μέρος για 1-2 ώρες μέχρι να διπλασιαστεί σε όγκο.
- 02 Σε μια βαθιά κατσαρόλα, θερμαίνουμε το ελαιόλαδο. Βυθίζουμε το αριστερό μας χέρι στο μείγμα και σφίγγουμε προσεκτικά τη γροθιά μας, έτσι ώστε το μείγμα που βγαίνει από το κενό δίπλα στον αντίχειρά μας να σχηματίζει μια μικρή μπάλα. Βυθίζουμε μια κουταλιά της σούπας στο νερό και γεμίζουμε το κουτάλι με το μπαλάκι του χυλού, ώστε να μπορεί εύκολα να βγει όταν την αφήσουμε να πέσει πάνω στο καυτό λάδι για να το τηγανίσουμε. Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία για όλο το μείγμα.
- 03 Τηγανίζουμε μέχρι να ροδίσουν και τοποθετούμε σε απορροφητικό χαρτί. Τους τοποθετούμε σε μια πιατέλα, πασπαλίζουμε με μέλι, κανέλα, καρύδια και σουσάμι.
- 04 Πιο απλό απ' ό,τι νομίζετε, αυτό το γλυκό αγαπήθηκε από μικρούς και μεγάλους.



ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΚΑΡΑΪΣΚΟΣ

[Ιδιοκτήτης Αγροτουριστικής φάρμας]
[Ελλάδα, Μαγνησία, Πορταριά]
<https://www.peliongastronomy.gr>

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Είμαι ιδιοκτήτης ενός αγροτουριστικού αγροκτήματος στο Πήλιο, στην κεντρική Ελλάδα. Πιστεύω ότι τα αγροκτήματα βρίσκονται στον πυρήνα της έννοιας του Gastro-Guide. Το Πήλιο έχει μια μακρά ιστορία από την Αρχαία Ελλάδα που συχνά συνδέεται με τη γαστρονομία. Το Πήλιο ήταν ο τόπος του περίφημου γάμου του Πηλέα και της Θέτιδας, όπου ο Πάρης απένειμε το χρυσό μήλο στην Ελένη της Τροίας. Από την περιοχή μας ξεκίνησε επίσης ο Ιάσοντας την Αργοναυτική του εκστρατεία. Τέλος, η περιοχή μας θεωρείται η κατοικία του μυθικού Χείρωνα του Κενταύρου, ο οποίος ήταν ο μεγαλύτερος βοτανολόγος και δάσκαλος των ηρώων της Αρχαίας Ελλάδας, όπως ο Ηρακλής και ο Θησέας. Κατά την εμπειρία μου, ο συνδυασμός αγροτουρισμού και γαστρονομίας μπορεί να προσφέρει πολλαπλά οφέλη σε μια περιοχή.

Στο Πήλιο, υπάρχουν πάνω από 1.000 είδη βοτάνων που χρησιμοποιούνται είτε στη μαγειρική είτε ως αφεψήματα, τα οποία κάθε επισκέπτης της περιοχής πρέπει να δοκιμάσει και να πάρει μαζί του. Ένα από τα πιο χαρακτηριστικά πιάτα του Πηλίου είναι τα χόρτα με αυγά, στα οποία χρησιμοποιούνται άγρια χόρτα και βότανα, ανάλογα με την εποχή.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Πριν γνωρίσω το πρόγραμμα Gastro-Guide, είχα ήδη παρακινήσει τους ανθρώπους στην περιοχή μου να ασχοληθούν με τον αγροτουρισμό και τη γαστρονομία. Ουσιαστικά, λειτουργούσα ως Gastro-Guide εμπειρικά. Επί του παρόντος, υπάρχει ένα αξιόλογο εκπαιδευτικό πρόγραμμα που περιέχει όλες τις απαραίτητες πληροφορίες και δεξιότητες. Ως εκ τούτου, παροτρύνω όσους ενδιαφέρονται να εμπλακούν να εγγραφούν και να παρακολουθήσουν τις εκπαιδευτικές ενότητες στην πλατφόρμα. Άτομα με εξειδίκευση στη γαστρονομία και τον αγροτουρισμό, όπως οι Gastro-Guides, μπορούν να βοηθήσουν τους νέους επιχειρηματίες να αναπτύξουν τις ιδέες τους και να βοηθήσουν έναν προορισμό να αναπτυχθεί βιώσιμα, και όλα αυτά με σεβασμό στο περιβάλλον και την τοπική κοινότητα.





5 min

ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ ΤΣΙΓΑΡΙΣΤΑ ΜΕ ΑΥΓΑ ΜΑΤΙΑ

Υλικά

4	Αυγά
500 γρ	Άγρια χόρτα
2 ξερά & 4 φρέσκα	Κρεμμύδια
¼	Ψιλοκομμένος άνηθος / μαϊντανός
½	Ψιλοκομμένο μάραθο
2-3 φύλλα	Μέντα
1-2	Ψιλοκομμένες ντομάτες
1 πρέζα	Αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι για γεύση,
1-2 φλιτζάνια	Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, Πιπέρι

Προετοιμασία

- 01** Πλένουμε καλά τα λαχανικά και τα ψιλοκόβουμε.
- 02** Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το ελαιόλαδο να ζεσταθεί, τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια και στη συνέχεια προσθέτουμε τα λαχανικά, τη τομάτα, το αλάτι, το πιπέρι, μια κούπα νερό και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν.
- 03** Αφού βράσουν τα χόρτα και είναι σχεδόν έτοιμα, σπάζουμε τα αυγά σε μάτια πάνω από τα χόρτα. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα για 4' περίπου μέχρι να ψηθούν τα αυγά.
*Αν είναι καλοκαίρι προσθέτουμε στο φαγητό μας και 2-3 κορόμηλα.
- 04** Ο χρόνος μαγειρέματος είναι μόλις πέντε λεπτά, αλλά οι αναμνήσεις που δημιουργεί διαρκούν μια ζωή!



ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΝΔΙΛΑΣ

[Chef]

[Ελλάδα, Μαγνησία, Πορταριά]

<https://www.hotel-kritsa.gr>

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Εργάζομαι στην Πορταριά Πηλίου ως σεφ στο Kritsa Gastronomy Hotel. Είμαι σεφ για πάνω από 15 χρόνια και συνεχώς εκπλήσσομαι από τη γαστρονομική κληρονομιά της περιοχής. Τα μοναδικά προϊόντα και οι ποικίλες γαστρονομικές παραδόσεις που βρίσκονται σε κάθε χωριό του βουνού μας δεν παύουν ποτέ να με γοητεύουν. Η σύνδεση του Πηλίου με διάφορα βότανα και μπαχαρικά προσδίδει μια ξεχωριστή γεύση σε κάθε πιάτο που δημιουργώ. Τα άφθονα τρεχούμενα νερά συμβάλλουν σε πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά έδαφος, ευνοώντας την ανάπτυξη πολλών λαχανικών και φρούτων. Η γαστρονομική μου φιλοσοφία περιστρέφεται γύρω από τη δημιουργία πιάτων που έχουν τις ρίζες τους στην πηλιορείτικη και την ελληνική κουζίνα, αγκαλιάζοντας την ουσία της σπιτικής μαγειρικής. Πέρα από τις σύγχρονες τεχνικές, δίνουμε προτεραιότητα στα τοπικά προϊόντα και τα βιολογικά συστατικά που καλλιεργούνται στο αγρόκτημά μας.

Ένα ξεχωριστό τοπικό προϊόν είναι τα "Τσιτσίραβλα", που συλλέγεται μόνο στο Πήλιο και ενσωματώνεται στην κουζίνα μας, δημιουργώντας έναν εξαιρετικό μεζέ που αντιπροσωπεύει πραγματικά την περιοχή μας.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Η γαστρονομία χρησιμεύει ως ζωτικό εργαλείο για την αναζωογόνηση των απειλούμενων αγροτικών περιοχών, παρέχοντας ευκαιρίες στους νέους να αναπτύξουν δημιουργικά και καινοτόμα επιχειρηματικά εγχειρήματα. Με την προώθηση γαστρονομικών πρωτοβουλιών, δίνουμε τη δυνατότητα στους νέους να παραμείνουν στις κοινότητές τους, συμβάλλοντας σε μια υψηλότερη ποιότητα ζωής. Ο ρόλος των Gastro-Guides είναι να βοηθήσουν όλους τους ενδιαφερόμενους να ανακαλύψουν μονοπάτια που τους επιτρέπουν να εκφράσουν τη δημιουργικότητα και να ενισχύσουν κάθε τόπο σε όλες τις οικονομικές, περιβαλλοντικές και κοινωνικές διαστάσεις, θέτοντας έτσι τις βάσεις για ένα πιο βιώσιμο μέλλον.





15 λεπτά

ΣΤΡΑΠΑΤΣΑΔΑ

Υλικά

3	Αυγά
3	Ντομάτες τριμμένες
50γρ	Τυρί φέτα σε κομμάτια
1 πρέζα	Αλάτι, ζάχαρη, φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
½ φλιτζανιού	Εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο
1-2 φέτες	Πιπεριές

Προετοιμασία

- 01** Βάζουμε το ελαιόλαδο στο τηγάνι και περιμένουμε να ζεσταθεί. Προσθέτουμε τις τριμμένες τομάτες, το αλάτι, τη ζάχαρη, το πιπέρι, και βράζουμε για 4-5'.
- 02** Στη συνέχεια προσθέτουμε τα αυγά και ανακατεύουμε συνεχώς έως ότου μαγειρευτούν τα αυγά και η στραπατσάδα μας να μείνει χωρίς υγρά.
- 03** Σερβίρουμε με φέτα τριμμένη και φρέσκο μαϊντανό .
*Αν θέλουμε προσθέτουμε στις τομάτες και πιπεριές
- 04** Είναι απίστευτα εύκολο, αλλά η γεύση του είναι εκπληκτική!

ITALIA

EMILIA ROMAGNA

03





MILENA

Κοινοπραξία προστασίας και προώθησης ΠΓΕ

Piadina Romagnola

Ιταλία, Emilia Romagna

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Καλησπέρα σε όλους, είμαι η Milena, είμαι ουσιαστικά η κυρία της Piadina Romagnola στη Romagna εδώ και τέσσερις γενιές. Έτσι με αποκαλούν επειδή φτιάχνω Piadina Romagnola εδώ και μια ζωή και είναι ουσιαστικά η ζωή μου. Γιατί εδώ, ειδικά στην Cervia, όλοι οι συγγενείς μου έφτιαχναν Piadina Romagnola. Έτσι γεννιόμαστε με DNA, που προσδιορίζει τη Romagna ως ένα προϊόν που πρέπει να δοκιμάσετε όταν έρχεστε στη Romagna.

Η Romagna είναι συνώνυμο της Piadina Romagnola, της φιλικότητας και της φιλοξενίας. Το Piadina είναι κάτι που πλέον όλοι είναι λίγο πολύ εξοικειωμένοι με αυτό, χάρη και σε όσα έχουμε κάνει μέχρι σήμερα για την προώθησή του.

Ήδη από το 2013 είχαμε τη θεσμοθέτηση της προδιαγραφής ΠΓΕ, η οποία προχώρησε στην προστασία του προϊόντος αυτού, όπως και άλλων ιταλικών προϊόντων που χαρακτηρίζουν την περιοχή μας, αλλά και ολόκληρη την Ιταλία. Το Piadina είναι το τυπικό φαγητό του δρόμου αυτής της περιοχής και έχει αρχαίες ρίζες- αναφέρεται ακόμη και στους ετρουσκικούς χρόνους. Αισθάνομαι ότι μεταφέρω αυτό που είναι παράδοση, επειδή την έχουμε σεβαστεί πλήρως, με τα συστατικά, με μια προδιαγραφή ΠΓΕ στην οποία έχουμε πλήρως ενταχθεί.

Κάποτε υπήρχαν μικρές ξύλινες παράγκες στο δρόμο με κάδους, σιδερένιους κάδους, όπου τοποθετούνταν μια πέτρα και ένα τηγάνι και μαγειρευόταν το piadina. Τώρα έχουμε μικρά περίπτερα που δίνουν ταυτότητα και είναι συνώνυμα της χειροποίητης Piadina Romagnola. Το Piadina παρέμεινε δεμένο με την παράδοση και ταυτόχρονα εξελίχθηκε, πηγαίνοντας παράλληλα με τα αιτήματα των πελατών, με νέες συνταγές και νέους συνδυασμούς.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Φέρε την παράδοση της οποίας είσαι μέρος και η οποία είναι μέρος του εαυτού σου. Γίνε οδηγός για όλους εκείνους τους ανθρώπους που θέλουν να δοκιμάσουν και να γνωρίσουν τα προϊόντα σου και τα προϊόντα του τόπου σου, βοήθησέ τους να τα δοκιμάσουν και γίνε Gastro-Guide για μάθεις και να διαδώσεις αυτά τα προϊόντα, πώς μαγειρεύονται και τρώγονται καλύτερα σε όλες τις πτυχές και τις δυνατότητές τους.



IGP PIADINA ROMAGNOLA ME PDO PIACENTINA COPPA, ΠΕΣΤΟ ΡΟΚΑΣ ΚΑΙ STRACCIATELLA

✓ Finger food

Υλικά

x4 PGI Piadine Romagnole

200 γρ	PDO Coppa Piacentina		
250 γρ	Φρέσκια stracciatella	50 γρ	Κουκουνάρια
100 γρ	Φρέσκια ρόκα	50 γρ	Τυρί Pecorino
60 γρ	PDO Parmigiano Reggiano		Αλάτι και πιπέρι
1 σκελίδα	Σκόρδο		
150 γρ	Εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο		

01

Το πρώτο βήμα θα είναι η προετοιμασία του πέστο: καθαρίστε τα φύλλα ρόκας κάτω από άφθονο κρύο νερό και στεγνώστε τα προσεκτικά σε ένα απορροφητικό χαρτί. Προσέξτε να μην τα συνθλίψετε πολύ για να μην σκουρύνουν και χάνουν το έντονο πράσινο χρώμα τους.

02

Βάλτε τα στο γουδί μαζί με τα κουκουνάρια, μια πρέζα αλάτι και πιπέρι, τα τυριά και μια πρώτη κουταλιά λάδι. Θρυμματίζετε με το γουδί, προσθέτοντας λάδι όταν χρειάζεται, μέχρι να αποκτήσετε την τυπική σύσταση του πέστο.

03

Αφήστε το να ξεκουραστεί στο ψυγείο με ένα καπάκι ή μεμβράνη ώστε να πήξει και να συγκεντρώσει όλες τις γεύσεις.

04

Εν τω μεταξύ, ζεστάνετε τα Piadina Romagna ΠΓΕ και από τις δύο πλευρές για τέσσερα λεπτά και, μόλις ψηθούν, γεμίστε τα με Coppa Piacentina ΠΟΠ, stracciatella και, ανάλογα με τις προτιμήσεις σας, το πέστο που βγάλατε από το ψυγείο λίγα δευτερόλεπτα πριν το σερβίρισμα.

05

Απολαύστε το γεύμα σας!

Προετοιμασία



ANDREA MANCUSO

Κοινοπραξία για την προστασία των ΠΓΕ βαλσαμικού
ξυδιού της Modena

Ιταλία, Emilia Romagna

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Είμαι ο Andrea Mancuso Morini, κατάγομαι από την Emilia Romagna και εργάζομαι για την κοινοπραξία βαλσαμικών ξυδιών της Modena PGI. Η κοινοπραξία προστατεύει και προωθεί το προϊόν υπεροχής της περιοχής μας που είναι πλέον γνωστό σε όλο τον κόσμο. Πρόκειται για ένα προϊόν που συνδέεται με το έδαφος της Modena και της Reggio Emilia, δύο επαρχίες της όμορφης περιοχής μας που έχουν μια ιστορία που χρονολογείται εδώ και χιλιάδες χρόνια.

Μια ιστορία που ξεκινά από την εποχή των αρχαίων Ρωμαίων και που με την πάροδο των αιώνων μεταβιβάστηκε από γενιά σε γενιά μέχρι σήμερα.

Είμαι ένας γαστρονόμος που έχει την τύχη να διηγείται, να μεταδίδει, αλλά και να σχετίζεται με ανθρώπους που αγαπούν την περιοχή μας και αγαπούν τα προϊόντα που έχει να προσφέρει η περιοχή μας και όλη η Ιταλία και που αγαπούν τη βιοποικιλότητα που υπάρχει στην κουζίνα μας, στη γαστρονομία μας. Ως Gastro-Guide συναντώ τους πιο διαφορετικούς ανθρώπους, νέους ανθρώπους, παθιασμένους γευσιγνώστες, εκείνους που δεν γνωρίζουν ακόμη τίποτα αλλά είναι περίεργοι και θέλουν να ανακαλύψουν κάτι περισσότερο. Είναι σημαντικό να ξέρεις να λες, αλλά και να συνεργάζεσαι με όλους τους ενδιαφερόμενους, με όλα τα μέρη που εμπλέκονται σε αυτή την όμορφη ιστορία, στην οποία όλοι έχουν ρόλο. Εμείς, με την κοινοπραξία, εργαζόμαστε ως ομάδα για να προωθήσουμε το καλύτερο. Η ομαδική εργασία είναι θεμελιώδης. Πιστεύω ότι ένα από τα πιο όμορφα πράγματα που μπορείς να κάνεις όταν επισκέπτεσαι μια διαφορετική χώρα, μια διαφορετική περιοχή, είναι να γνωρίσεις τα προϊόντα από πρώτο χέρι, να γνωρίσεις τους παραγωγούς, γι' αυτό πήγαινε και γνώρισε τις πιο άγνωστες πραγματικότητες.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Αυτό είναι, εν ολίγοις, αυτό που πρέπει να κάνει ο Gastroguide: να έχει πάθος για το προϊόν, την περιοχή που εκπροσωπεί. Ο Gastro-Guide πρέπει να έχει το ρόλο του συντονιστή των διαφόρων ανθρώπων, οντοτήτων, πραγματικοτήτων, πρέπει να μπορεί να μιλάει με τις εταιρείες και να τις γνωρίζει, γιατί φτιάχνουν τα προϊόντα, τα παράγουν, τα κατασκευάζουν.



ΡΙΖΟΤΟ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑΣ ΜΕ ΒΑΛΣΑΜΙΚΟ ΞΥΔΙ MODENA ΠΓΕ

✓ Πρώτο πιάτο

Υλικά

320 γρ	Ρύζι Vialone nano
	Παλαιωμένο βαλσαμικό ξύδι Modena ΠΓΕ
1 λίτρο	Ζωμός κρέατος ή λαχανικών
½	Μικρό κρεμμύδι
	Βούτυρο για την γεύση
	Τριμμένη παρμεζάνα ΠΟΠ

01

Τοποθετήστε λίγο τριμμένο **Parmigiano Reggiano** ΠΟΠ σε ένα μπολ και προσθέστε μερικές σταγόνες παλαιωμένο βαλσαμικό **Modena** ΠΓΕ. Ανακατέψτε καλά και σχηματίστε ομοιόμορφες μπάλες τις οποίες θα τοποθετήσετε σε ένα ορθογώνιο χαρτί ψησίματος.

02

Διπλώστε το χαρτί πάνω από τη μπάλα, ισιώστε το και σχηματίστε λεπτές γκοφρέτες για να τις αφήσετε στη μέση του χαρτιού ψησίματος. Μαγειρέψτε γρήγορα σε αντικολλητικό τηγάνι και από τις δύο πλευρές. Αφαιρέστε τα από τη φωτιά.

03

Σε μια κατσαρόλα, τσιγαρίστε ελαφρά το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και μετά από μερικά λεπτά σοτάρετε το ρύζι. Συνεχίστε να μαγειρεύετε το ριζότο, προσθέτοντας λίγο-λίγο το ζωμό.

04

Μόλις μαγειρευτεί, και όταν το ρύζι είναι **al dente**, προσθέστε ένα κομμάτι κρύο βούτυρο και το **Parmigiano Reggiano** ΠΟΠ, ανακατέψτε το και αφήστε το να ξεκουραστεί σκεπασμένο για ένα λεπτό.

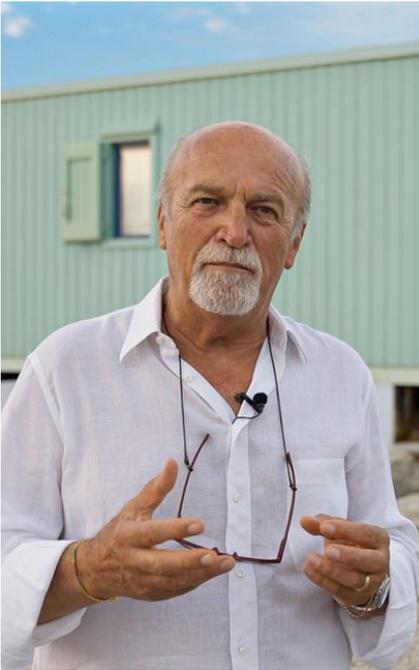
05

Σερβίρετε το ρύζι με 2 βάφλες ανά μερίδα και προσθέτοντας λίγο παλαιωμένο βαλσαμικό ξύδι **Modena** ΠΓΕ στο πλάι του πιάτου.

06

Απολαύστε το γεύμα σας!

Απολαύστε το ριζότο αναμειγνύοντας όλα τα υλικά ανάλογα με τη γεύση.



VALENTINO BEGA

Ειδικός στον τουρισμό τροφίμων και κρασιού και στο γεωγραφικό marketing

Ιταλία, Emilia Romagna

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Είμαι ο Valentino Bega, πρώην διευθυντής στον τομέα της προώθησης της Emilia-Romagna, και είμαι πιστοποιημένος γαστρονομικός οδηγός. Έχω εργαστεί εκτενώς στην περιοχή, ιδίως στο γεωγραφικό marketing που σχετίζεται με τα ποιοτικά τρόφιμα και τα ποιοτικά κρασιά. Συμμετείχα στη γέννηση και την ανάπτυξη του σχεδίου διάδοσης του τουρισμού/τροφίμων και κρασιού "Strade dei vini e dei sapori" (Διαδρομές κρασιού και γεύσεων).

Η γαστρονομική κληρονομιά της περιοχής μας είναι γνωστή και γιορτάζεται σε όλο τον κόσμο. Αυτό που κρύβεται σε αυτά τα εδάφη είναι η αληθινή φύση, οι ρίζες της αγροδιατροφικής μας κουλτούρας. Προέρχομαι από την επαρχία της Φεράρα, η οποία διαθέτει σπουδαία προϊόντα ταυτότητας, ένα από αυτά είναι το "salama da sugo" που λίγοι γνωρίζουν. Ο "αργός" τουρισμός, η παύση για να εκτιμήσεις και να γνωρίσεις την περιοχή, τους ανθρώπους, τον πολιτισμό, την τέχνη, την κουζίνα σημαίνει να εμπλουτιστείς με μια κληρονομιά που έχει κάθε περιοχή. Ποιότητα σημαίνει κουλτούρα, κουλτούρα σημαίνει να μπορείς να θυμάσαι, αλλά και να σκάβεις συνεχώς σε έναν εδαφικό πλούτο που δεν έχει όρια. Σκέφτομαι πάντα ότι κάθε γωνιά αυτής της γης είναι από μόνη της ένα ορυχείο καλής γεύσης, πολιτισμού, φαγητού, απολύτως πρωτότυπο. Ένας Gastro-Guide έχει επίσης αυτό το καθήκον: το καθήκον να μην αφήνει τους ανθρώπους να ξεχάσουν. Όλοι οι κάτοικοι αυτού του τόπου είναι βασικά γαστρονόμοι.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Για έναν Gastro Guide είναι η καρδιά που μιλάει. Οι Gastro Guides πρέπει να είναι φίλοι της περιοχής, των ανθρώπων, πρέπει να ξέρουν να αφοσιώνονται στην περιοχή με στοργή και καρδιά. Ένας Gastro Guide πρέπει να βασίζεται στην ικανότητά του και την κουλτούρα του στη γνώση, τη μελέτη, την κατανόηση, την έρευνα και τη διερεύνηση, πρέπει να παίρνει συνεντεύξεις, να απομνημονεύει και να μεταδίδει. Δεν χρειάζεται να εφεύρει, απλώς να παρατηρεί.



✓ Πρώτο πιάτο

ΚΟΛΟΚΥΘΑ CARPELLACCI (ΠΓΕ) ΤΗΣ FERRARA

Υλικά

Για τη ζύμη

250 γρ Λευκό αλεύρι μαλακού σίτου τύπου 00
3 Αυγά
Άλατι

Για την γέμιση

400 γρ Πολτός κολοκύθας
120 γρ Τριμμένη παρμεζάνα ΠΟΠ
60 γρ Θρυμματισμένο ψωμί
Μοσχοκάρυδο, αλάτι και πιπέρι

01

Ετοιμάστε τη ζύμη με τον συνηθισμένο τρόπο, ανοίξτε την όχι πολύ λεπτή και κόψτε την σε πολλά τετράγωνα τα οποία θα γεμίσετε με το μείγμα που έχετε ετοιμάσει ξεχωριστά.

02

Μαγειρέψτε την κολοκύθα στο φούρνο, αφαιρέστε τη φλούδα και, με τη βοήθεια ενός πιρουνιού, συνθλίψτε την μέχρι να γίνει μια ομοιογενής πάστα, προσθέστε το τυρί ΠΟΠ Parmigiano Reggiano και το μοσχοκάρυδο και ανακατέψτε καλά.

03

Με τη βοήθεια ενός κουταλιού του γλυκού, τοποθετήστε μερικά μεγάλα καρύδια στο κέντρο του τετραγώνου ζύμης σφολιάτας που έχετε προετοιμάσει προηγουμένως και κλείστε τα σε τετράγωνα.

04

Μαγειρέψτε τα σε άφθονο αλατισμένο νερό για περίπου 5 λεπτά, βγάζοντάς τα με ένα κουτάλι ή μια τρυπητή κουτάλα μόλις βγουν στην επιφάνεια.

05

Αλατοπιπερώνετε με σάλτσα κρέατος ή λιωμένο βούτυρο, φασκόμηλο και πασπαλίζετε με τριμμένο Parmigiano Reggiano ΠΟΠ αν θέλετε.

06

Απολαύστε το γεύμα σας!



DANIELE DE LEO

Γεωπόνος, δάσκαλος και αφηγητής ιστοριών
Ιταλία, Emilia Romagna

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Ονομάζομαι Daniele De Leo, είμαι 58 ετών και κατάγομαι από τη Romagna. Αποφοίτησα από τη Γεωπονία, ήμουν γεωπόνος για πολλά χρόνια. Κάποια στιγμή είχα αυτή την κλίση, αυτό το συναίσθημα: Ήθελα να γίνω ένας διαφωτιστής, ήθελα να γίνω κάποιος που να μιλάει στα παιδιά, στους νεότερους, στους μεγαλύτερους, αλλά και στους περίεργους, στους καταναλωτές, σε αυτούς που αγαπούν πραγματικά τα προϊόντα μας.

Σε εκείνο το σημείο, από γεωπόνος έγινα υπέρμαχος της αγροδιατροφής και στη συνέχεια αφηγητής ιστοριών. Για παράδειγμα, το κρασί μπορεί να ειπωθεί, τα αρώματά του, η περιεκτικότητά του σε αλκοόλ, όλα πολύ ωραία και ενδιαφέροντα, αλλά πρέπει να υπάρχει κάτι περισσότερο πίσω από αυτό, ένα όνειρο, μια σκέψη, μια πρόταση. Γιατί αυτό το κρασί ονομάζεται έτσι; Αυτό πρέπει να κάνει ο Gastro-Guide! Στη συνέχεια, είναι προφανές ότι υπάρχουν εγγενή χαρακτηριστικά των προϊόντων που πρέπει να γίνουν γνωστά και να ειπωθούν, για παράδειγμα, αν το κρασί είναι *barrique*, τότε έχει περάσει ένα, ενάμιση χρόνο σε ξύλινο βαρέλι. Το αν το βαλσαμικό ξύδι είναι 12 ετών ή 25 ετών είναι σαφώς διαφορετικό. Υπάρχουν αποχρώσεις, υπάρχουν διαφορές, τις οποίες πρέπει να λέμε, αλλά πρέπει επίσης να γίνουμε "συναισθηματικοί", που είναι ένας ρόλος με νέο νόημα.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Τι πρέπει να κάνω για να γίνω Gastro Guide; Διαλύστε τις προφυλάξεις πατήστε το γκάζι, ενθουσιάστε γιατί τα προϊόντα μας είναι ξεχωριστά και πρέπει να ειπωθεί η ιδιαιτερότητά τους.



✓ Πρώτο πιάτο

PASSATELLI ΜΕ ROMAGNA ΣΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΠΕΙΚΟΝ ΠΓΕ ΡΙΑΣΕΝΤΙΝΑ

Υλικά

350 γρ	Θρυμματισμένο ψωμί
350 γρ	Τριμμένη παρμεζάνα Parmigiano Reggiano ΠΟΠ
50 γρ	Λευκό αλεύρι τύπου "00"
8	Αυγά
	Φλούδα λεμονιού για γεύση
	Μοσχοκάρυδο για γεύση
150 γρ	Μπέικον ΠΟΠ Piacentina
50 γρ	Κολοκυθάκια
½	Κόκκινο κρεμμύδι
	Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
	Πιπέρι

01

Ανακατέψτε όλα τα υλικά (δηλαδή τη φρυγανιά, το Parmigiano Reggiano ΠΟΠ, τα αυγά, το λευκό αλεύρι τύπου "00", το μοσχοκάρυδο και τη φλούδα λεμονιού) πολύ καλά μέχρι να έχετε ένα ομοιογενές μείγμα. Μόλις φτάσετε στη σωστή συνοχή, αφήστε το να ξεκουραστεί για τουλάχιστον 3 ώρες στο ψυγείο.

02

Για τη σάλτσα, κόψτε το κόκκινο κρεμμύδι σε λωρίδες ζουλιέν και σοτάρετε σε αντικολλητικό τηγάνι, προσθέστε το Μπέικον ΠΟΠ Piacentina και σβήστε τη φωτιά ώστε να παραμείνει μαλακό.

03

Ξεχωριστά, με λίγο έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, σοτάρετε για λίγα λεπτά τα κολοκυθάκια, κομμένα προηγουμένως σε μισοφέγγαρα, και συνδυάστε τα όλα.

04

Χρησιμοποιώντας το κατάλληλο εργαλείο (παρόμοιο με τον πολτοποιητή πατάτας, αλλά με μεγαλύτερες τρύπες), φτιάξτε passatelli και μαγειρέψτε τα σε βραστό αλατισμένο νερό, φροντίζοντας να τα στραγγίξετε μόλις ανέβουν στην επιφάνεια.

05

Αρωματίστε τα με τη σάλτσα μπέικον ΠΟΠ Piacentina και τα κολοκυθάκια και σερβίρετε με λίγο ωμό έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.

Προετοιμασία



PIETRO CAMPALDINI

Τμήμα προώθησης αγροδιατροφικών προϊόντων της
περιφέρειας Emilia Romagna
Ιταλία, Emilia Romagna

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Είμαι ο Pietro Campaldini, κατάγομαι από την Porretta Terme, μια μικρή πόλη στα Apennines στην επαρχία της Μπολόνια. Εδώ και τριάντα χρόνια εργάζομαι στον τομέα του τουρισμού, για ιδιωτικές εταιρείες, ξενοδοχεία και εστιατόρια, αλλά και για δημόσιες εταιρείες, συμπεριλαμβανομένων των δήμων και της Περιφέρειας Emilia-Romagna για την οποία εργάζομαι τώρα.

Έγινα Gastro-Guide από πάθος, πρώτα απ' όλα επειδή στη δουλειά μου ασχολούμαστε ακριβώς με την προώθηση των πιστοποιημένων ποιοτικών προϊόντων, δηλαδή των ΠΟΠ και ΠΓΕ και όλων των βιολογικών προϊόντων από τα οποία είναι γεμάτη η περιοχή μας. Ακολουθώ την εδραίωση των "διαδρομών του κρασιού και της γεύσης", οι οποίες είναι οι τουριστικές διαδρομές για τους λάτρεις του φαγητού και του κρασιού που έρχονται από όλο τον κόσμο για να μας επισκεφθούν. Στην περιοχή μας, έχουμε 10 διαδρομές για να διαλέξουμε για να ανακαλύψουμε όλα τα προϊόντα και τα παραδοσιακά πιάτα μας.

Ένας Gastro-Guide πρέπει να γνωρίζει τα προϊόντα τόσο από ιστορική άποψη όσο και από άποψη αλλαγής τους με την πάροδο του χρόνου. Για παράδειγμα, μια τελευταία σκέψη που μπορώ να σας δώσω σχετικά με τους Gastro-Guides είναι οπωσδήποτε να γνωρίζουν επίσης για τα ζευγάρια φαγητού και κρασιού, καλώ όλους εκείνους που θέλουν να γίνουν Gastro-Guides στην Ευρώπη να καταλάβουν ποιο είναι το σωστό ζευγάρωμα για τα πιάτα τους. Μιλώ για κρασί, φαγητό, αλλά και κοκτέιλ που μπορούν να γίνουν με τοπικά προϊόντα, σκέφτομαι για παράδειγμα τα ροδάκινα IGP και τα "νεκταρίνια" από τη Romagna.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Ένας Gastro-Guide πρέπει να έχει πάθος και αγάπη για τη δουλειά του και τον τόπο του, καθώς και για την εκ νέου ανακάλυψη παλαιών παραδόσεων, αλλά ένας καλός Gastro-Guide πρέπει επίσης να ξέρει πώς να καινοτομεί και να συνδυάζει έτσι την παράδοση με την καινοτομία. Γιατί; Γιατί έτσι μπορούμε να καλύψουμε όλες τις γενιές.



✓ Δεύτερο πιάτο

ΠΓΕ ΚΑΡΠΑΤΣΙΟ ΛΕΥΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙ ΑΠΟ ΑΡΡΕΝΝΙΝΟ CENTRALE ΜΕ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΒΑΛΣΑΜΙΚΟ ΠΟΠ ΞΥΔΙ REGGIO EMILIA

Υλικά

- 300 γρ Λευκό μοσχάρι ΠΓΕ από το Arpenino Centrale
- 150 γρ Ανάμεικτη σαλάτα
- Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο Colline di Romagna
- 3 κ.γ. Παραδοσιακό βαλσαμικό ξύδι ΠΟΠ του Reggione Emilia
- Αλάτι και λευκό πιπέρι για γεύση

Προετοιμασία

- 01 Κόψτε το φιλέτο σε λεπτές φέτες και χτυπήστε τις πολύ απαλά μέχρι να αποκτήσετε πολύ λεπτές φέτες.
- 02 Ανακατέψτε το παραδοσιακό βαλσαμικό ξύδι ΠΟΠ Reggione Emilia και το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο ΠΟΠ Colline di Romagna σε ένα μπολ για να σχηματίσετε μια σάλτσα.
- 03 Τοποθετήστε την προηγουμένως πλυμένη, προσεκτικά στραγγισμένη και ακανόνιστα ψιλοκομμένη σαλάτα στο πιάτο, προσθέστε ελαφρά έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι και τοποθετήστε από πάνω το κρέας.
- 04 Προσθέστε σε όλα το παραδοσιακό βαλσαμικό ξύδι ΠΟΠ της Reggione Emilia.
- 05 Αφήστε να ξεκουραστεί για λίγα λεπτά και σερβίρετε με γαρνιτούρα από ντοματίνια και φρέσκα αρωματικά βότανα.
- 06 Απολαύστε το γεύμα σας!



GIULIA GHIROTTI

Δασκάλα και εμπειρογνώμονας στη γαστρονομία, τη φιλοξενία και την επικοινωνία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
Ιταλία, Emilia Romagna

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Είμαι η Giulia Ghirotti και ασχολούμαι με την επαγγελματική κατάρτιση, την επικοινωνία και τη διοργάνωση εκδηλώσεων για το φαγητό και το κρασί. Όλες οι δραστηριότητές μου αποσκοπούν στην ενίσχυση και προώθηση της υπεροχής του φαγητού και του κρασιού της περιοχής μου, της Emilia-Romagna. Ως εκπαιδευτικός, απευθύνομαι σε σπουδαστές και νέους σε επαγγελματικά ξενοδοχειακά ινστιτούτα και στόχος μας είναι ακριβώς να εκπαιδεύσουμε τις νέες γενιές εστιατόρες και ξενοδόχους στην Emilia-Romagna.

Τα μαθήματά μου προκύπτουν από μια νέα ανάγκη, αυτή της ανταπόκρισης σε μια νέα τουριστική ζήτηση, η οποία είναι πιο προσεκτική, πιο περίεργη, πιο ευαίσθητη στην περιοχή. Σήμερα, η τάση είναι να το κάνει κανείς όλο και περισσότερο ως πρωταγωνιστής-επομένως, με τα χέρια στην πίτα, ακολουθώντας ίσως τις συμβουλές ενός *azdoga*, ενός ντόπιου ξεναγού. Το επάγγελμά μου απορρέει από την καταγωγή μου. Προέρχομαι από τον κλάδο της εστίασης, πάντα ασχολήθηκα με την τροφοδοσία και συνεπώς με τη διοργάνωση εκδηλώσεων και δεξιώσεων. Το 2019, παρακολούθησα ένα σεμινάριο επιμόρφωσης και εξειδίκευσης σε πιστοποιημένα προϊόντα ΠΟΠ και ΠΓΕ. Το μάθημα αυτό μου επέτρεψε πρωτίστως να διευρύνω τους ορίζοντές μου, αλλά κυρίως να υφάνω ένα δίκτυο γνώσεων από σπουδαίους επαγγελματίες και ειδικούς του χώρου.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Σήμερα, η τουριστική ζήτηση έχει αλλάξει και οι άνθρωποι προσπαθούν να εξερευνήσουν την περιοχή με βαθύτερο τρόπο. Και αυτό μπορεί να γίνει, για παράδειγμα, με βιώσιμο τρόπο, μέσω της πεζοπορίας ή της ποδηλασίας. Αλλά κατά τη γνώμη μου, ο τρόπος για να γνωρίσεις έναν πολιτισμό με πιο αυθεντικό τρόπο είναι να το κάνεις μέσω του τραπέζιού και επομένως μέσω της γαστρονομίας και μέσω της εμπειρίας να βάλεις τα "χέρια σου στη ζύμη".



ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΟ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΑΧΛΑΔΙ ΜΕ ΚΡΑΣΙ DOCG ALBANA DI ROMAGNA PASSITO ΚΑΙ ΓΛΑΣΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

✓ **Επιδόρπιο**

Υλικά

200 γρ	Μαύρη σοκολάτα
130 γρ	Ζάχαρη
15 γρ	Βούτυρο
4	Αχλάδια ΠΓΕ Emilia-Romagna
1	Εύλο κανέλας
¼ λίτρου	Οίνος Albana di Romagna passito

01

Καθαρίστε τα αχλάδια και πλύντε τα καλά. Στη συνέχεια, τα βάζετε σε μια κατσαρόλα με τη ζάχαρη, ½ λίτρο νερό και την κανέλα.

02

Μαγειρέψτε σε χαμηλή φωτιά για 30 λεπτά, προσθέστε το κρασί Albana di Romagna passito μόνο στο τέλος και ολοκληρώστε το μαγείρεμα, φροντίζοντας τα αχλάδια να απορροφήσουν όλα τα υγρά.

03

Λιώστε τη σοκολάτα με το βούτυρο σε μπεν μαρί.

04

Όταν τα αχλάδια ψηθούν και η σοκολάτα λιώσει, βουτήξτε τα και τοποθετήστε τα σε ένα δίσκο ώστε να στάξει η περίσσεια σοκολάτα.

05

Απολαύστε το γεύμα σας!

Εάν επιθυμείτε, μπορεί να σερβιριστεί πάνω σε μαλακή κρέμα ή με σαντιγί.



CARLA BRIGLIADORI

Σεφ, δασκάλα και ιστορικός τροφίμων
Ιταλία, Emilia Romagna

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Είμαι η Carla Brigliadori και είμαι υπεύθυνη της σχολής μαγειρικής Artusi εδώ και 13 χρόνια. Το πάθος μου για το φαγητό αυτής της περιοχής πηγάζει από τον Pellegrino Artusi, τον πατέρα της σύγχρονης ιταλικής κουζίνας, ο οποίος αγαπούσε να μεταφέρει τις αισθήσεις στην κουζίνα του, ενισχύοντάς τες με τα χέρια του, στη ζύμη πάνω απ' όλα, δουλεύοντας τα προϊόντα αυτής της υπέροχης περιοχής.

Προϊόντα που δεν μπορούν να αγνοήσουν τον παραγωγό, αλλά που μαζί στο τραπέζι ενός μάγειρα γίνονται μαγικά και θα σας μεταφέρουν στην ιστορία και το ταξίδι, στη γεύση αυτής της περιοχής που είναι πραγματικά μαγική, σπουδαία και ικανή να σας χαρίσει τόσα πολλά συναισθήματα.

Ο πατέρας της ιταλικής κουζίνας, ο Pellegrino Artusi, μας δίδασκε πάντα: καθίστε στο τραπέζι, μοιραστείτε το φαγητό, μοιραστείτε τις εμπειρίες σας, και θα κάνετε αυτό το τραπέζι ένα απέραντο τραπέζι, ενωμένο με τα προϊόντα που έχετε δώσει στους καλεσμένους σας. Το να μοιράζεστε είναι ένα συνολικό μάθημα συναισθήματος, προϊόντος και εμπειρίας. Πρέπει να δουλέψεις με τα χέρια σου, να νιώσεις ένα προϊόν, να το μυρίσεις, να το ακούσεις. Οι 5 αισθήσεις είναι θεμελιώδεις για την προσέγγιση ενός ευτυχισμένου τραπέζιου, αλλά κυρίως για την ανάρρωση, επειδή το προϊόν είναι τόσο ευπροσάρμοστο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε όλα τα μέρη του, ακόμη και τα λιγότερο ευγενή, και έτσι να επινοήσετε νέα πιάτα.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Το να είσαι Gastro-Guide είναι μια πρόσκληση να μας ακολουθήσετε στην καρδιά των τοπικών προϊόντων, σε ένα απόλυτο μοίρασμα συναισθημάτων και εμπειριών.



ΚΑΛΑΘΙ PARMIGIANO REGGIANO ΠΟΠ ΜΕ ΟΥΡΑΝΙΟ ΤΟΞΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΚΑΙ BRISIGHELLA ΠΟΠ ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

90 λεπτά

✓ Επίπεδο δυσκολίας: μέτριο

Υλικά

x4 μερίδες

200 γρ	Parmigiano Reggiano ΠΟΠ
70 γρ	Κολοκυθάκια
70 γρ	ΠΟΠ Πατάτα Bologna
70 γρ	Καρότα
70 γρ	Κίτρινη κολοκύθα
60 γρ	Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο ΠΟΠ Brisighella
	Αλάτι και λευκό πιπέρι για γεύση

Προετοιμασία

- 01 Ξεφλουδίστε και καθαρίστε όλα τα λαχανικά και, με τη βοήθεια ενός μαντολίνου, κόψτε όλα τα λαχανικά σε μπαστούνια.
- 02 Στη συνέχεια, ζεματίστε τα κομμένα λαχανικά σε βραστό αλατισμένο νερό μέχρι να μαγειρευτούν.
- 03 Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι ζεσταίνετε ελαφρά το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο ΠΟΠ Brisighella και αλατοπιπερώστε τα λαχανικά.
- 04 Εν τω μεταξύ, ζεστάνετε ένα μικρό αντικολλητικό τηγάνι και καλύψτε τον πυθμένα με τριμμένο Parmigiano Reggiano ΠΟΠ μέχρι να αποκτήσετε μια λεπτή κρέπα, γυρίζοντάς την κατά διαστήματα και τοποθετώντας την πάνω σε ένα ποτήρι για να της δώσετε σχήμα καλαθιού.
- 05 Γεμίστε το καλάθι με τα λαχανικά σοταρισμένα σε εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο ΠΟΠ Brisighella και σερβίρετε με ζαμπόν Πάρμας ΠΟΠ, Culatello di Zibello DOP ΠΟΠ ή Spalla cotta di San Secondo.
- 06 **Απολαύστε το γεύμα σας!**



STEFANO SILVI

Ιδρυτικό μέλος της Nero Fermento και sommelier
Ιταλία, Emilia Romagna

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Είμαι ο Stefano Silvi, μηχανικός, Sommelier Ais EWST επιπέδου τρία και ένας από τους ιδρυτικούς εταίρους της νεοσύστατης επιχείρησης Nero Fermento SRL στη Ravenna. Η Nero Fermento, ασχολείται με τη φυσική ζύμωση του σκόρδου και ειδικότερα του σκόρδου Voghiera DOP.

Αυτή είναι μια τυπική διαδικασία από την Ανατολή. Εμπνευστήκαμε από αυτόν τον πολιτισμό και αποφασίσαμε να μεταφέρουμε αυτή τη διαδικασία, ξένη προς τη μαγειρική μας παράδοση, χρησιμοποιώντας μια τοπική υπεροχή, ένα ταπεινό αλλά πλούσιο προϊόν, το οποίο είναι ακριβώς το σκόρδο Voghiera DOP, το πρώτο σκόρδο με ΠΟΠ σε ολόκληρη την Ευρώπη.

Αυτή ήταν η έμπνευση της εταιρείας μας από την αρχή και είμαι στην ευχάριστη θέση να πω ότι τόσο η κοινοπραξία του σκόρδου Voghiera, άρα η παράδοση, όσο και η Περιφέρεια, τα λεγόμενα προϊόντα της περιοχής, υποδέχθηκαν με ενθουσιασμό αυτή την ιδέα μας, αυτό το σχέδιό μας, και από την αρχή μας συνόδευσαν στην ανάπτυξή μας. Η κοινοπραξία είδε στο μαύρο σκόρδο μια ευκαιρία, ένα νέο κλειδί για ένα προϊόν αιώνων όπως το σκόρδο Voghiera, με παράδοση που χρονολογείται από την εποχή της οικογένειας Este και ακόμη νωρίτερα. Η Περιφέρεια είδε την ευκαιρία να προτείνει κάτι διαφορετικό και να δώσει μια πιο σύγχρονη ερμηνεία αυτού του παραδοσιακού προϊόντος.

Είναι πραγματικά εκπληκτικό να βλέπεις πώς οι άνθρωποι που δεν είναι από αυτή την περιοχή ή που ίσως έρχονται από το εξωτερικό εντυπωσιάζονται από τη σχολαστικότητα, την αγάπη και την υπομονή που κρύβονται πίσω από τα πιο χαρακτηριστικά μας προϊόντα.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Το να είσαι Gastro-Guide ή να προωθείς με άλλο τρόπο την περιοχή σημαίνει απλώς να είσαι ειλικρινής και να δείχνεις την αγάπη που έχεις για την υπεροχή της περιοχής σε άλλους ανθρώπους.



CARPELLETTI ME KREMA MPAKALIAPOY ME POPI PARMIGIANO REGGIANO FONDUE, KREMMYDI MEDICINA KAI MAYPH KREMA VOGHIERA

✓ Πρώτο πιάτο

Υλικά

200 γρ	Παραδοσιακή ζύμη σφολιάτας
2 dl	Αφαλατωμένος μπακαλιάρος
1 dl	Γάλα
	Νερό
	Αλάτι και πιπέρι
	Μαύρη κρέμα Voghiera
5 dl	Ζωμός λαχανικών
8 σκελίδες	Nero di Voghiera
	Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο

01

Ξεκινάμε ανοίγοντας τη ζύμη σύμφωνα με την παραδοσιακή μέθοδο και την αφήνουμε να ξεκουραστεί.

02

Στη συνέχεια, ετοιμάστε τον ζωμό λαχανικών σύμφωνα με τη συνταγή που προτιμάτε (προτείνουμε έναν διαυγή και ντελικάτο ζωμό, με καρότα, κολοκυθάκια, πράσο και σέλινο) και βυθίστε τα κομμάτια Nero di Voghiera στον καυτό ζωμό για 3-5 λεπτά ανάλογα με το μέγεθος.

03

Μόλις περάσει ο χρόνος, αφαιρέστε τα γαρύφαλλα, βάλτε τα στο ποτήρι του μπλέντερ και χτυπήστε τα, προσθέτοντας σιγά σιγά το ζωμό μέχρι να φτάσετε στην επιθυμητή υφή, τέλος αλατοπιπερώστε με λίγο έξτρα παρθένο ελαιόλαδο και αφήστε τα όλα στην άκρη.

04

Τώρα μαγειρέψτε τον μπακαλιάρo για 20 λεπτά με νερό και γάλα, χτυπήστε τον με το μπλέντερ, προσθέτοντας σιγά σιγά το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο μέχρι να έχετε ένα αφρώδες μείγμα και αφήστε τον να ξεκουραστεί.

05

Ανοίξτε τη ζύμη σε τετράγωνα για τα cappelletti, γεμίστε τα με το μείγμα μπακαλιάρου και κλείστε τα.

06

Μαγειρέψτε τα cappelletti σε άφθονο αλατισμένο νερό, στραγγίστε τα και γαρνίρετε τα με την κρέμα Nero di Voghiera και ένα κλαδάκι μαϊντανό.

ΛΙΘΟΥΑΝΙΑ 04





DANUTĖ KUPČIŪNIENĖ

Λιθουανία, Περιφέρεια Širvintos

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Στο σπίτι μας, η μελισσοκομία είναι μια οικογενειακή υπόθεση που περιλαμβάνει την κόρη μου Raminta και την οικογένειά της.

Ξεκινήσαμε με μερικές κυψέλες για προσωπική μας χρήση και τώρα έχουμε περίπου 50 αποικίες μελισσών. Οι επισκέπτες μπορούν να βουτήξουν σε έναν κόσμο γλυκύτητας και ευεξίας μαζί μας. Από τις ρίζες μας στο μέλι, τώρα προσφέρουμε μια κυψέλη από απολαύσεις - γύρη, βασιλικό πολτό και αποκλειστικά μείγματα μελιού με καταψυγμένα αποξηραμένα μούρα. Φέτος το καλοκαίρι, το γαλήνιο θερινό μας σπίτι έγινε ένα καταφύγιο για την μελισσοθεραπείας, όπου το άρωμα του δηλητηρίου της μέλισσας και του μελιού συναντά το απαλό βουητό των μελισσών. Ανακαλύψτε τη δυνατότητα ανακούφισης από αναπνευστικά προβλήματα και αποσυρθείτε από το άγχος, την κούραση και την εξουθένωση. Ελάτε μαζί μας σε ένα ταξίδι όπου ο πλούτος της φύσης συναντά την ολιστική ευεξία.

Ελάτε στο μελισσοκομικό ταξίδι της οικογένειάς μας, που προσφέρει ποικίλα μελισσοκομικά προϊόντα και ένα γαλήνιο καλοκαιρινό σπιτάκι που έχει μετατραπεί σε καταφύγιο μελισσοθεραπείας - μια γλυκιά συμφωνία ευεξίας της φύσης σε μια αρμονική εμπειρία.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Εξετάστε το ενδεχόμενο να αναδείξετε το μοναδικό μείγμα φύσης και ευεξίας στην περιοχή σας. Το απλό ταξίδι της μελισσοκομίας μπορεί να εξελιχθεί από την παραγωγή μελιού σε μια ποικιλία προϊόντων μελισσοκομίας και ένα αποκλειστικό καταφύγιο μελισσοθεραπείας, προσφέροντας μια γλυκιά συμφωνία για τους επισκέπτες. Οι επισκέπτες μπορούν να ανακαλύψουν ένα καταφύγιο που ξεπερνά τις γεύσεις, υποσχόμενοι χαλάρωση, αναζωογόνηση και το τέλειο μείγμα γαστρονομικών απολαύσεων και ευεξίας. Αρκεί να ανοίξετε το μυαλό σας - μια αξέχαστη εμπειρία σας περιμένει, γι' αυτό μην προσπεράσετε την απίστευτη ευκαιρία!



~ 1 ώρα
Για 8 άτομα

ΚΕΙΚ ΜΕ ΜΕΛΙ

Για τα μπισκότα

370 γρ	Αλεύρι
2	Αυγά
50 γρ	Βούτυρο
50 γρ	Ζάχαρη
40 γρ	Καστανή ζάχαρη
2 κ.γ.	Μέλι
1 κ.γ.	Ξύδι
½ κ.γ.	Μαγειρική σόδα

Για την γέμιση κρέμα

1,5 κ.γ.	Ζελατίνη
900 γρ	Εινή κρέμα γάλακτος 30%
60 ml	Κρύο νερό
6 κ.γ.	Ζάχαρη άχνη
½	Λεμόνι

Υλικά

Προετοιμασία

- 01 Χτυπήστε τα αυγά σε ένα μεταλλικό μπολ, ρίξτε το μέλι, προσθέστε το βούτυρο και τη ζάχαρη και τοποθετήστε το πάνω από την κατσαρόλα με το νερό. Ζεσταίνετε, ανακατεύοντας συνεχώς, μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη και να γίνει μια στερεή μάζα, χωρίς όμως να βράσει.
- 02 Προσθέστε τη σόδα με το ξύδι στο μείγμα, και ανακατέψτε. Τέλος, προσθέστε το αλεύρι και πλάστε τη ζύμη. Η ζύμη δεν πρέπει να κολλάει καθόλου στα χέρια σας. Στη συνέχεια τη χωρίζετε σε 5 ίσα μέρη και ανοίγετε κάθε μέρος σε πολύ λεπτό φύλλο κατευθείαν πάνω σε λαδόκολλα (ανοίγετε τα φύλλα πολύ λεπτά, γιατί φουσκώνουν κατά το ψήσιμο). Ανοίξετε την ζύμη σε στρογγυλό σχήμα στο επιθυμητό μέγεθος.
- 03 Ρίχνετε τη ζελατίνη στο νερό και την αφήνετε να φουσκώσει. Διαλύστε τη ζελατίνη σε χαμηλή φωτιά ανακατεύοντας (μην βράσετε). Αφήστε τη να κρυώσει.
- 04 Βάλτε την κρέμα γάλακτος σε ένα μεγάλο μπολ, προσθέστε τη ζάχαρη άχνη και χτυπήστε μέχρι να γίνει σφιχτή. Προσθέστε το χυμό λεμονιού, ανακατέψτε, δοκιμάστε για να ελέγξετε την γεύση. Ρίξτε αργά τη ζελατίνη στην κρέμα γάλακτος ενώ χτυπάτε με το σύρμα. Βάλτε το στο ψυγείο για 5-10 λεπτά, ώστε να σφίξει λίγο η κρέμα.
- 05 Τέλος, απλώστε τα φύλλα μπισκότου και διακοσμήστε. Τοποθετήστε το στο ψυγείο για τουλάχιστον μία ημέρα.
Νοστιμότατο!!!



DALIA ĖMUŽYTĖ

Λιθουανία, Περιφέρεια Širvintos

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Είμαι η Dalia Ėmužytė, ιδιοκτήτρια της οικολογικής φάρμας κατσικιών Griciūnai κοντά στο Vilnius, με 27 χρόνια πάθος για την παραγωγή κατσικίσιου τυριού και κρέατος. Οι επισκέπτες μας απολαμβάνουν μια μοναδική επιλογή από τοπικά κατσικίσια τυριά, μια αποκλειστική κληρονομιά που δεν υπάρχει αλλού. Προσφέρουμε επίσης τη σπάνια απόλαυση του κατσικίσιου κρέατος, που υπόσχεται μια γαστρονομική εμπειρία όταν παρασκευάζεται με εξειδίκευση. Καθώς παρουσιάζω προσωπικά τα προϊόντα και τα πιάτα της φάρμας στους επισκέπτες, υπάρχει ανάγκη να συνεργαστούμε με άλλους επιχειρηματίες και να ανοίξουμε ευκαιρίες για να προσελκύσουμε περισσότερους ταξιδιώτες στην περιοχή.

ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ ΤΩΝ ΓΙΑΓΙΑΔΩΝ

Έχοντας μετακομίσει από το Vilnius για να μεγαλώσω στις ρίζες μου, έφερα μαζί μου την πολύτιμη κληρονομιά της φημισμένης γιαγιάς μου, μιας διάσημης αγρότισσας, τα τυριά της οποίας κάποτε τίμησε η ίδια η σύζυγος του Προέδρου Smetonienė πριν από τον πόλεμο. Σήμερα, η κληρονομιά αυτή εξακολουθεί να ζει, καθώς τα τυριά μου είναι εφοδιασμένα με πιστοποιητικά εθνικής κληρονομιάς, απόδειξη της διαχρονικής τους ποιότητας.

Αλλά ο πλούτος δεν τελειώνει εκεί - ανακαλύψτε μια συμφωνία γεύσεων, καθώς οι σπιτικές μαρμελάδες μας, το λουκάνικο συκωτιού και άλλα απολαυστικά πιάτα μεταφέρουν τη γαστρονομική κληρονομιά που κληρονομήθηκε από τη γιαγιά μου. Ελάτε μαζί μας να γευτείτε το παρελθόν, ενώ απολαμβάνετε το παρόν, όπου κάθε μπουκιά αφηγείται μια ιστορία παράδοσης. Ζήστε την αυθεντική γεύση της αφοσίωσης και του πάθους της οικογένειάς μας στο Griciūnai, όπου κάθε προϊόν είναι μια γιορτή της μακράς γαστρονομικής μας κληρονομιάς.

ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΦΥΣΗ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ

Κληρονόμησα αυτή τη γη από τους παππούδες μου πριν από 27 χρόνια. Κάποτε ήταν κέντρο εξόρυξης τύρφης και παραγωγής ξύλινων κατασκευών σε ένα αρχαίο χωριό, η γη μας έχει μια μοναδική ιστορία. Περιτριγυρισμένη από φυσικά θαύματα, όπως δάση και την προστατευόμενη περιοχή "Žalioji giria" (Πράσινο Δάσος), η τοποθεσία μας αποτελεί καταφύγιο για ποικίλα είδη άγριας ζωής, από ελάφια και άλκες μέχρι αλεπούδες, λύγκες, λύκους και πολλά άλλα. Βυθιστείτε στο πλούσιο μωσαϊκό της ιστορίας του αγροκτήματός μας, όπου η φύση και η ιστορία ενώνονται σε μια αρμονική αγκαλιά.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Καθώς η απήχηση του γαστρονομικού τουρισμού μεγαλώνει, η συνεργασία γίνεται το κλειδί. Ας δημιουργήσουμε ένα δίκτυο (συντεχνία) όπου θα μοιραζόμαστε γνώσεις, θα προτείνουμε προορισμούς που πρέπει να επισκεφτούμε και θα απολαμβάνουμε ο ένας τους μοναδικούς γαστρονομικούς θησαυρούς του άλλου. Τα μέλη της συντεχνίας μας ειδικεύονται σε ξεχωριστές προσφορές, εξασφαλίζοντας μια διαφορετική και αξέχαστη εμπειρία. Εξερευνήστε τις φυσικές, οικολογικές και βιώσιμες απολαύσεις από πρώτο χέρι. Προσπαθήστε για μια αρμονική ισορροπία μεταξύ της αστικής γοητείας και της γαλήνης της φύσης. Ελάτε μαζί μας σε ένα ταξίδι γεύσεων, κοινών συστάσεων και στην ανακάλυψη γαστρονομικών θαυμάτων που ξεπερνούν τα σύνορα και ενώνουν τους λάτρεις του φαγητού παγκοσμίως.



ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΤΥΡΙ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΓΓΟΥΡΙΟΥ

~ 45 λεπτά

- ✓ Vegetarian
- ✓ Για 2 άτομα

Υλικά

0.4 κιλά Παραδοσιακό γλυκό κατσίκισιο τυρί
2 Ντομάτες

Με βάση τις προτιμήσεις σας:

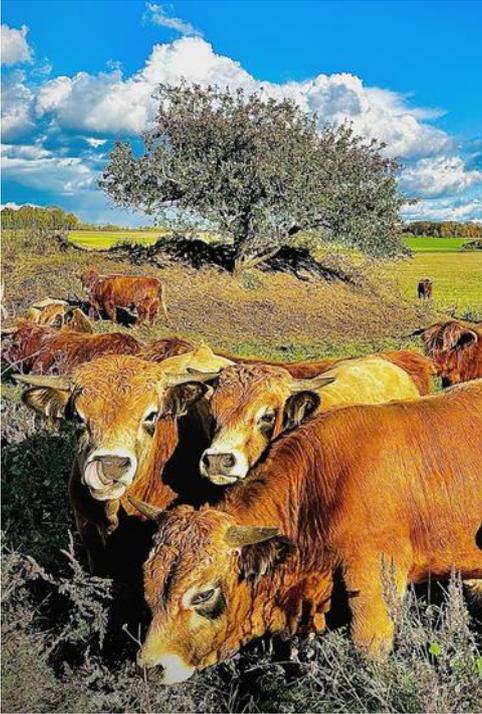
Φυτικό τυρί
Αλάτι
Πιπέρι
Αλεύρι
Άνηθος
Σκόρδο

Σάλτσα αγγουριού

Σύμφωνα με τις προτιμήσεις σας
προσθέστε: μαγιονέζα, σκόρδο,
πιπέρι, άνηθο, αγγούρι τουρσί.

- 01 Κόψτε το κατσίκισιο τυρί και τις ντομάτες σε φέτες.
- 02 Πιέστε το σκόρδο σε ένα μπολ, πασπαλίστε με αλάτι και πιπέρι και ανακατέψτε.
- 03 Τρίψτε κάθε φέτα τυριού με πολύ σκόρδο και αφήστε την να ξεκουραστεί για 30 λεπτά.
- 04 Πασπαλίστε τις φέτες τυριού στο αλεύρι.
- 05 Ρίξτε λίγο λάδι σε ένα ζεσταμένο τηγάνι και τηγανίστε τη μία πλευρά του τυριού. Αφού γυρίσετε το τυρί, τοποθετήστε μια ντομάτα σε κάθε φέτα τυριού και πασπαλίστε με αλάτι και άνηθο.
- 06 Για να ετοιμάσετε τη σάλτσα αγγουριού για το τηγανητό τυρί, λιώστε το σκόρδο στη μαγιονέζα (αν σας αρέσει πικάντικη προσθέστε περισσότερο σκόρδο). Προσθέστε τριμμένο αγγούρι τουρσί (αν σας αρέσει πιο ξινό προσθέστε περισσότερο αγγούρι). Αλατοπιπερώνετε τη σάλτσα με πιπέρι και άνηθο. Ανακατέψτε τα όλα καλά.
- 07 **Απολαύστε το!**
Το τηγανητό κατσίκισιο τυρί με σάλτσα αγγουριού σερβίρεται ζεστό.

Προετοιμασία



KRISTINA AND ARŪNAS MARTINĒLIAI

Λιθουανία, Περιφέρεια Širvintos

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΑΣ

Το Martinėliai ιδρύθηκε το 1996 και είναι ένα γραφικό αγρόκτημα στην ύπαιθρο, αφιερωμένο στην καλλιέργεια των καλύτερων προϊόντων της φύσης. Τα βοοειδή μας ράτσας Highland περιφέρονται ελεύθερα στα χωράφια. Είτε αναζητάτε βοοειδή αναπαραγωγής είτε ζουμερό κρέας, η Martinėliai σας καλύπτει. Οι βιολογικές καλλιέργειές μας, όπως το φαγόπυρο, η όλυρα (ή αγριοσίταρο), το κόκκινο τριφύλλι, ο αρακάς και η βρώμη, καλλιεργούνται με φροντίδα, αναδεικνύοντας τη δέσμευσή μας για βιώσιμη γεωργία.

Αφεθείτε στις προτάσεις του Martinėliai - από το ζουμερό κρέας βοοειδών των Highland μέχρι το αγνό αλεύρι. Οι εγκαταστάσεις μας εξασφαλίζουν την καλύτερη ποιότητα των προϊόντων από τα χωράφια μας μέχρι το τραπέζι σας. Γνωρίστε την οικογένεια πίσω από το Martinėliai - την Augustinas, τον Julius και εμάς, που καλλιεργούμε μια κληρονομιά βιώσιμης γεωργίας. Όταν επιλέγετε το Martinėliai, επιλέγετε κάτι περισσότερο από βιολογικά προϊόντα - επιλέγετε μια δέσμευση για ποιότητα, βιωσιμότητα και μια αυθεντική σύνδεση με τη γη.

Η επίσκεψή σας στο οικολογικό αγρόκτημα Martinėliai δεν είναι απλώς ένας προορισμός, αλλά μια ευκαιρία για σύνδεση, εκπαίδευση και δημιουργία μόνιμων αναμνήσεων.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

- Να είστε ανοιχτοί σε όσους είναι περίεργοι για την προέλευση των προϊόντων, να προσφέρετε μια καθηλωτική γαστρονομική εμπειρία.
- Εξερευνήστε την κληρονομιά, γίνετε μάρτυρες της καλλιεργητικής διαδικασίας και ανακαλύψτε τα μυστικά πίσω από τις μοναδικές γεύσεις.
- Δοκιμάστε τη διαφορά σε προϊόντα που αναδεικνύουν τη δέσμευση στην ποιότητα και τη βιωσιμότητα.
- Γίνετε αφηγητές της οικολογικής συνείδησης, της διατήρησης της κληρονομιάς και της γαστρονομικής τελειότητας.



~ 30 λεπτά

✓ Για 2-3 άτομα

✓ Vegetarian

ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ ΑΠΟ ΑΛΕΥΡΙ ΟΛΥΡΑΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΡΟΜΑΧΚΕ

Για τις τηγανίτες

2 φλιτζάνια Ζεστό νερό (40-50°C)
1 φλιτζάνι Αλεύρι όλυρας
1 Αυγό
Αλάτι

Για τη σάλτσα "romachke"

1 κ.γ. Βούτυρο
2 κ.γ. Ξινή κρέμα
1 Κρεμμύδι
Ανάλογα με τις προτιμήσεις σας προσθέστε καπνιστό ή αλατισμένο λίπος, αλάτι, πιπέρι και μανιτάρια (boletus ή champignons ή άλλα).

Υλικά

01 Προσθέστε το αλάτι και το αλεύρι στο νερό και ανακατέψτε. Στη συνέχεια, προσθέστε το αυγό και ανακατέψτε ξανά καλά. Η ζύμη θα πρέπει να είναι ρευστή. Αφήστε την για 15 λεπτά να ξεκουραστεί.

02 Βουτυρώστε ένα καλά προθερμασμένο τηγάνι με λίπος και ψήστε τις τηγανίτες.

03 Για να ετοιμάσουμε τη σάλτσα "romachke", αφού ετοιμάσετε τις τηγανίτες, θα ξεκινήσετε τη σάλτσα. Ψιλοκόψτε το λίπος και το κρεμμύδι. Τα τσιγαρίζετε στο τηγάνι. Προσθέστε το βούτυρο και τα μανιτάρια σε φέτες. Τα τηγανίζουμε όλα, προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος, αλατοπιπερώνουμε (αν θέλουμε). Τα αφήνουμε να σιγοβράσουν λίγο.

04 Βουτήξτε τις τηγανίτες στη σάλτσα και απολαύστε τις!

Προετοιμασία



KASIA JANKUN

Λιθουανία, Περιφέρεια Širvintos

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Είμαι η Kasia Jankun και είμαι ιδιοκτήτρια του αγροκτήματος της περιοχής Širvintai. Πρόκειται για ένα οικογενειακό αγρόκτημα που ξεκίνησε από το μηδέν πριν από σχεδόν 30 χρόνια. Είμαστε ευτυχείς που όλα αυτά τα χρόνια καταφέραμε να επιτύχουμε και να αναπτύξουμε τόσα πολλά.

Όλα ξεκίνησαν με τις παραδόσεις της γιαγιάς μου και της μητέρας μου, καθώς και οι δύο είχαν αρκετές αγελάδες, οπότε συνεχίζουμε την κληρονομιά τους. Επί του παρόντος, εκτρέφουμε 70 αγελάδες και επεξεργαζόμαστε όλη την παραγωγή γαλακτοκομικών προϊόντων μόνοι μας ως οικογένεια.

Δημιουργούμε τις δικές μας συνταγές και προσθέτουμε κάτι καινοτόμο, αλλά θυμόμαστε και τις συνταγές των παππούδων μας.

Προσπαθούμε να βελτιωνόμαστε σε ό,τι κάνουμε, με σαφές όραμα να προσελκύσουμε επισκέπτες από όλο τον κόσμο. Εδώ οι επισκέπτες μπορούν να δοκιμάσουν τα προϊόντα μας, να ανακαλύψουν νέες γεύσεις και να τα ερωτευτούν.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Προσπαθώ ειλικρινά να αφήσω μια ανεξίτηλη εντύπωση στα άτομα που επιλέγουν μια διαδρομή και ένα μάθημα gastro-guide. Μέσω αυτής της εμπειρίας, έχουν τη δυνατότητα να μάθουν συναρπαστικές πληροφορίες, διευρύνοντας την κατανόηση και την εκτίμησή τους για τον γαστρονομικό κόσμο.



~ 2 ώρες και 15 λεπτά

✓ Για 2-3 άτομα

✓ Vegetarian

ΒΟΥΤΥΡΟ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ

Υλικά

200 γρ	Βούτυρο
1 λίτρο	Αλατισμένο νερό
	Σκόρδο
	Άνηθος
	Ψωμί

Προετοιμασία

- 01** Βάλτε το βούτυρο σε αλατισμένο νερό και αφήστε το για 2 ώρες.
- 02** Αφού βγάλετε το βούτυρο από το αλατισμένο νερό, το καρυκεύετε με διάφορα βότανα και μπαχαρικά: σκόρδο, άνηθο κ.λπ.
- 03** Ανακατέψτε το μίγμα καλά.
- 04** Απλώστε το βούτυρο σε μαύρο ψωμί και σερβίρετε.
Απολαύστε το!



RASA IR ANDRIUS PRUSAKOVAI

Λιθουανία, Περιφέρεια Kaišiadorys

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΑΣ

Είμαστε το νέο οικολογικό αγρόκτημα του Bačkonys, που υπάρχει εδώ και μόλις 4 χρόνια. Καλλιεργούμε λαχανικά για τον εαυτό μας και για άλλους. Στα μέσα Νοεμβρίου, έχουμε ακόμα πράσινα λαχανικά, φύλλα λάχανο, μαρούλι και κρεμμυδάκια στο μη θερμαινόμενο θερμοκήπιό μας.

Το αγρόκτημά μας διαθέτει τέσσερα θερμοκήπια που καλύπτουν συνολικά 16 στρέμματα κλειστού χώρου. Σε αυτά καλλιεργούμε διάφορα λαχανικά, όπως ντομάτες, πιπεριές, αγγούρια και άλλα - τα προϊόντα ημερήσιας κατανάλωσης στη Λιθουανία.

Επιπλέον, εκτρέφουμε 25 αγελάδες ράτσας Highland. Κυκλοφορούν ελεύθερες στα χωράφια και βρίσκουν μόνες την τροφή τους. Το χειμώνα, συμπληρώνουμε τη διατροφή τους με σανό, αλλά δεν παρέχουμε πρόσθετα δημητριακά ή άλλα υλικά, επειδή το αγρόκτημά μας είναι πιστοποιημένο βιολογικό.

Εκτρέφουμε επίσης και πωλούμε τα αυγά από τις κότες μας. Είναι και αυτά μοναδικά, καθώς βρίσκονται στην ύπαιθρο όλο το χρόνο, καθώς οι πόρτες δεν κλείνουν ποτέ προς τα έξω.

ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΦΥΣΗ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ

Το οικολογικό αγρόκτημα Bačkonys βρίσκεται ανάμεσα σε δύο μεγάλες πόλεις, στα μισά της διαδρομής μεταξύ Vilnius και Kaunas, όχι μακριά από τον αυτοκινητόδρομο, μόλις 4 χιλιόμετρα από το Žiežmariai. Το Žiežmariai είναι γνωστό ως εβραϊκή πόλη από πολύ παλιά. Ο κεντρικός δρόμος από το Kaunas προς το Vilnius περνούσε από το Žiežmariai, όπου ανθούσαν πολύβουες αγορές. Σήμερα, μια από τις παλαιότερες συναγωγές στη Λιθουανία, και πιθανώς στην Ευρώπη, έχει πλήρως αναπαλαιωθεί στο Žiežmariai.

Στο παρελθόν, στο Bačkonys ήταν επίσης γνωστό ότι κατοικούσαν κυρίως εξόριστοι της ρωσικής παλιάς θρησκείας, καθώς ο τσάρος Πέτρος ο Μέγας (Πέτρος ο Πρώτος) τους μετεγκατέστησε από τη Ρωσία και διασκορπίστηκαν σε διάφορες τοποθεσίες στην περιοχή Kaišiadorys. Ένα από αυτά τα μέρη ήταν το Bačkonys. Όταν η οικογένειά μας μετακόμισε από την πόλη σε αυτό το χωριό, αγοράσαμε ένα σπίτι από μια ηλικιωμένη γυναίκα που ήταν πιστή στη ρωσική παλαιά θρησκεία. Αυτή τη στιγμή ανακαινίζουμε αυτό το σπίτι.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Ξεκλειδώστε τις δυνατότητες ανάπτυξης των επιχειρήσεων αγκαλιάζοντας τις καινοτόμες υπηρεσίες με αυτοπεποίθηση! Κάντε ένα τολμηρό βήμα στο συναρπαστικό πεδίο του γαστρονομικού τουρισμού, αντιμετωπίζοντας άφοβα τις προκλήσεις που σας περιμένουν. Έτοιμοι για το ταξίδι; Αναβαθμίστε τις προσφορές σας παρέχοντας στους ανθρώπους μια γεύση από μια υγιεινή και ισορροπημένη γαστρονομική εμπειρία! Αδράξτε την ευκαιρία να ξεχωρίσετε στον ζωντανό κόσμο του φαγητού και της φιλοξενίας. Η ιστορία της επιτυχίας σας ξεκινά με την υιοθέτηση της καινοτομίας και την ικανοποίηση των απαιτήσεων των σημερινών περιπετειωδών καταναλωτών.



~ 20 λεπτά

✓ Για 2 άτομα

✓ Vegetarian

ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ ΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ

Υλικά

6	Αυγά	Φύλλα βασιλικού
1	Μελιτζάνα	Πιπέρι
1	Ντομάτα	Αλάτι
200γρ	Σκληρό τυρί	Κουρκουμά
2 κ.γ.	Ελαιόλαδο	Ρίγανη
	Βούτυρο Ghi για μαγείρεμα	Άνηθος
		Πράσινα κρεμμύδια

Προετοιμασία

- 01** Κόψτε τη μελιτζάνα σε φέτες ή μπαστούνακια και βάλτε την σε ένα μπολ.
- 02** Πασπαλίστε το με ελαιόλαδο, αλατοπιπερώστε το με μπαχαρικά.
- 03** Ζεσταίνετε ένα τηγάνι με βούτυρο και τηγανίζετε τις προετοιμασμένες μελιτζάνες.
- 04** Χτυπήστε τα αυγά και ρίξτε τα στο τηγάνι πάνω από τις μελιτζάνες. Κλείστε το καπάκι, τηγανίστε λίγο.
- 05** Στη συνέχεια, βάλτε μια στρώση από τριμμένο σκληρό τυρί, βάλτε από πάνω φέτες ντομάτας, πασπαλίστε με μπαχαρικά, προσθέστε φύλλα βασιλικού.
- 06** Αφού κλείσετε το καπάκι, τηγανίστε για λίγα λεπτά μέχρι να λιώσει το τυρί.
Απολαύστε το!



EGLĖ OSTVALDS

Λιθουανία, Περιφέρεια Kaišiadorys



Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Είμαι η ιδρύτρια και ιδιοκτήτρια του τυροκομείου "Ostvalds fabrica". Ξεκίνησα πρόσφατα αυτή την επιχείρηση και έτσι ξεκίνησε το ταξίδι μου στην τυροκομία πριν από τρία χρόνια. Είμαι στην ευχάριστη θέση να μοιραστώ ότι η επιχείρησή μου είναι επιτυχημένη. Έχω λάβει αναγνώριση που με ωθεί προς τα εμπρός. Παρά το γεγονός ότι βρίσκομαι στη βιομηχανία τυροκομίας μόλις τρία χρόνια, έχω ήδη κερδίσει δύο χρυσά μετάλλια από την έκθεση "Choose Lithuanian Goods".

Παράγω τυριά. Ένα από τα αγαπημένα μου, εκτός από αυτά που έχουν κερδίσει χρυσά μετάλλια, είναι το καπνιστό τυρί. Είναι ενδιαφέρον γιατί επιδέχεται αυτοσχεδιασμού. Συνολικά, παράγουμε περίπου 11 γεύσεις τυριών, κυρίως από φρέσκο γλυκό γάλα. Το τυροκομείο μου διαφέρει από τα μεγαλύτερα στο ότι χρησιμοποιώ μόνο γάλα και φυσικά πρόσθετα, όπως μπαχαρικά και φρούτα.

Σηκώστε την αυλαία της παραγωγικής σας διαδικασίας! Προσκαλέστε τους επισκέπτες σας να παρακολουθήσουν τη μαγεία των προϊόντων σας που αποκτούν ζωή. Από το αγρόκτημα στο τραπέζι, παρουσιάστε τα σχολαστικά βήματα που απαιτούνται για τη δημιουργία των προϊόντων που φέρουν την υπογραφή σας. Δεν έχει σημασία μόνο τι γεύονται, αλλά και η ιστορία και το πάθος που κρύβεται πίσω από κάθε λαχταριστή μπουκιά.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Είστε έτοιμοι να μετατρέψετε την επιχείρησή σας σε ένα γαστρονομικό καταφύγιο και να γοητεύσετε τις καρδιές (και τους γευστικούς κάλυκες!) των επισκεπτών από όλο τον κόσμο; Πείτε αντί στα συνηθισμένα και καλωσορίστε μια νέα εποχή γαστρονομικής απόλαυσης, καθώς ξεκινάτε το ταξίδι για να γίνετε ένας περιζήτητος Gastro-Guide! Μέχρι τώρα, παράγατε και εμπορευόσασταν εξαιρετικά προϊόντα. Τώρα, ήρθε η ώρα να προσκαλέσετε τους επισκέπτες σε μια καθηλωτική εμπειρία στον κόσμο των γαστρονομικών σας απολαύσεων. Ανεβάστε τις προσφορές σας στο επόμενο επίπεδο ενσωματώνοντας εκπαιδευτικές και γευστικές δραστηριότητες. Εντάξτε τους επισκέπτες στην τέχνη της γαστρονομίας, μοιραστείτε τα μυστικά του επαγγέλματός σας και παρέχετε πρακτικές εμπειρίες. Παρακολουθήστε την εκτίμησή τους για τα προϊόντα σας να βαθαίνει, δημιουργώντας ανεξίτηλες αναμνήσεις και πιστούς πελάτες.



~ 15 λεπτά

✓ Για 2 άτομα

✓ Vegetarian

ΨΗΤΟ ΤΥΡΙ "LIMASOLIS" ΜΕ ΠΕΠΟΝΙ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΒΑΛΣΑΜΙΚΟΥ

Υλικά

150 γρ	Τυρί "Limasolis"
50 γρ	Βούτυρο
50 γρ	Σάλτσα βαλσάμικου
4-5	Φύλλα δυόσμου

Προετοιμασία

- 01** Σε ένα τηγάνι προσθέστε το βούτυρο και όταν λιώσει προσθέστε το τυρί. Τηγανίστε το και από τις δύο πλευρές σε χαμηλή φωτιά. Θα πρέπει να μαλακώσει και να ροδίσει.
- 02** Σε ένα άλλο πιάτο κόψτε το πεπόνι σε κύβους.
- 03** Τοποθετήστε με το πεπόνι σε φέτες το ψημένο τυρί και πασπαλίστε το με την σάλτσα βαλσάμικου.
- 04** Γαρνίρετε με φύλλα δυόσμου.
Απολαύστε το!



ΟΔΕΤΑ ΛΥΚΟŠΙŪΝΑΙΤĒ

Λιθουανία, Περιφέρεια Kaišiadorys

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Καλώς ήρθατε στην καρδιά της γαστρονομικής ανακάλυψης στο Εκπαιδευτικό Κέντρο του Περιφερειακού Μουσείου Ιστορίας Ukmergė στο Užugiris! Ως επιμελήτρια των εκπαιδευτικών μας προγραμμάτων, είμαι ενθουσιασμένη που σας προσκαλώ σε μια γαστρονομική περιπέτεια που ξεπερνά την απλή μαγειρική - είναι μια εμβάθυνση στο πλούσιο μωσαϊκό της πολιτιστικής μας κληρονομιάς.

Το κέντρο μας, που ιδρύθηκε πριν από οκτώ χρόνια, είναι ένα καταφύγιο για δημιουργικά μυαλά, όπου σας ενθαρρύνουμε να πραγματοποιήσετε τα γαστρονομικά σας όνειρα. Η πλήρως εξοπλισμένη κουζίνα μας διαθέτει έναν εξειδικευμένο φούρνο για τη δημιουργία απολαυστικών εδεσμάτων, όπως kugel, κουλούρια και μελομακάρονα. Είτε είστε ένας εκκολαπτόμενος σεφ είτε ένας έμπειρος λάτρης του φαγητού, οι πόρτες μας είναι ανοιχτές τόσο για παιδιά όσο και για ενήλικες που αναζητούν μια αξέχαστη εμπειρία.

Ελάτε μαζί μας, και θα σας καθοδηγήσουμε στην τέχνη της παρασκευής ενός τέλειου shakotis, μοιραζόμενοι τα μυστικά και τις τεχνικές που το καθιστούν ένα πραγματικό γαστρονομικό αριστούργημα. Αφεθείτε στη ζεστή, ανακουφιστική γεύση του φρεσκοψημένου μας kugel και αφήστε μας να σας διασκεδάσουμε με τις συναρπαστικές ιστορίες πίσω από κάθε πιάτο. Στο Εκπαιδευτικό Κέντρο του Μουσείου Περιφερειακής Ιστορίας Ukmergė, δεν σας μαθαίνουμε απλώς πώς να μαγειρεύετε - σας προσκαλούμε να γευτείτε την παράδοση και την καινοτομία.

Αγαπώ αυτό που κάνω και αγαπώ τη δουλειά μου.
Έτσι, μοιράζομαι αυτά που ξέρω με ανοιχτή
καρδιά και αυτό αποδίδει!

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Η υλοποίηση μιας πρωτοβουλίας για την προώθηση του γαστρονομικού τουρισμού περιλαμβάνει κάτι περισσότερο από την επίδειξη γαστρονομικών δεξιοτήτων - είναι ένα ταξίδι πολιτιστικού εμπλουτισμού και εθνικής υπερηφάνειας. Πρώτα απ' όλα, η διάδοση του γαστροτουρισμού σημαίνει να γίνετε πρεσβευτής της γαστρονομικής σας εξειδίκευσης. Όταν οι επισκέπτες έρχονται να δοκιμάσουν τις προσφορές σας, είναι μια ευκαιρία όχι μόνο να επιδείξετε τη γαστρονομική σας δεινότητα αλλά και να εξυμνήσετε τις αρετές της πατρίδας σας. Η εμβάθυνση στην πλούσια ιστορία της περιοχής σας και η ενσωμάτωση συναρπαστικών γεγονότων προσθέτει επίπεδα πλαισίου στη γαστρονομική περιπέτεια, καθιστώντας την μια ολιστική εμπειρία.



~ 2 ώρες και 45 λεπτά

✓ Για 3-4 άτομα

✓ Vegetarian

ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ ΤΗΣ ΣΟΦΙΑΣ

Η Sofija ήταν σύζυγος του προέδρου Antanas Smetona.

Υλικά

2	Αυγά
130γρ	Ζάχαρη
100γρ	Βούτυρο
100γρ	Μέλι
500γρ	Αλεύρι
1 πρέζα	Αλάτι, μπαχάρι, πικρό πιπέρι, γαρύφαλλο τριμμένο, βανίλια

Προετοιμασία

- 01 Βάλτε τη ζάχαρη, το μέλι, το βούτυρο, το αλάτι και τα μπαχαρικά για το μελομακάρονο σε μια κατσαρόλα. Ζεσταίνετε σε χαμηλή φωτιά, ανακατεύοντας συνεχώς, μην το αφήσετε να βράσει.
- 02 Αφού αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά, αφήστε το μείγμα να κρυώσει.
- 03 Προσθέστε τα αυγά στο κρύο μείγμα και ανακατέψτε τα όλα καλά. Το τελευταίο βήμα είναι να προσθέσετε το αλεύρι και να ζυμώσετε καλά, αφήστε τη ζύμη να ξεκουραστεί για μερικές ώρες σε δροσερό μέρος.
- 04 Έπειτα, ανοίξτε τη ζύμη μέχρι να αποκτήσει πάχος 0,5 cm, πιέστε τις επιθυμητές φόρμες, μπορείτε να τις κόψετε ή να φτιάξετε χάρτινα πατρόν εκ των προτέρων.
- 05 Ψήστε τα στο φούρνο, αλλά προσέξτε να μην καούν. Αν ψήσετε στον ηλεκτρικό φούρνο, ζεστάνετε τον στους 180 βαθμούς και ψήστε για περίπου 7-8 λεπτά.
Απολαύστε τα!



MINDAUGAS STRAGIS

Λιθουανία, Περιφέρεια Kaišiadorys

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Καλώς ήρθατε στο Leonopolis Manor, όπου η παράδοση συναντά την καινοτομία υπό τη διαχείρισή μου ως υπερήφανος ιδιοκτήτης. Ως οικογενειακή επιχείρηση, η Leonopolis Manor δεν είναι απλώς ένα μέρος, αλλά μια ακμάζουσα γεωργική μονάδα με βαθιές ρίζες στη διατήρηση της κληρονομιάς και την προώθηση βιώσιμων πρακτικών. Φωλιασμένο στην καρδιά της περιοχής Ukmergė, το αρχοντικό μας βρίσκεται σε στρατηγική τοποθεσία - σε απόσταση από μεγάλες πόλεις όπως το Vilnius, το Kaunas και το Panevėžys, τοποθετημένο βολικά κατά μήκος του διεθνούς αυτοκινητόδρομου προς τη Riga και το Daugpilis.

Η δέσμευσή μας στο κοινοτικό πνεύμα αντικατοπτρίζεται σε κάθε πτυχή του Leonopolis Manor. Με ιστορία που χρονολογείται από τον 16ο αιώνα, συνεχίζουμε μοναδικές παραδόσεις που προσθέτουν ένα πλούσιο στρώμα στο μωσαϊκό της κληρονομιάς μας. Εμβαθύνετε στις ρίζες της γεωργίας της Έπαυλης του 19ου αιώνα, εμπνευσμένες από την κληρονομιά του Benediktas Tiškevičius, του κόμη του Raudondvaris, ο οποίος ανακαίνισε την έπαυλη και τη νοίκιασε για γεωργική ανάπτυξη. Στο Leonopolis Manor, η γεωργική μας δραστηριότητα επικεντρώνεται στην εξειδίκευση των λαχανοκομικών καλλιεργειών. Ελάτε μαζί μας σε ένα ταξίδι που ξεπερνά τη γεωργία - είναι μια δέσμευση για τη βιωσιμότητα, την κοινότητα και την ανακάλυψη κρυμμένων ιστορικών διαμαντιών. Ελάτε, γίνετε μέρος της ιστορίας μας και ζήστε τη διαχρονική γοητεία του Leonopolis Manor.

Ως Gastro-Guide, με το να μοιράζεστε τις γνώσεις σας όχι μόνο προσελκύετε επισκέπτες, αλλά και προβάλλετε την περιοχή, τις ευκαιρίες και τη χώρα σας, δημιουργώντας μια αξέχαστη εμπειρία για όλους.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Σε κάθε τομέα, η συνεργασία είναι το κλειδί, και όταν πρόκειται για την εδραίωση μιας κοινότητας, οι δυνατότητες είναι ατελείωτες. Αγκαλιάστε τον πειραματισμό, γιατί αναπάντεχες γεύσεις περιμένουν την ανακάλυψή σας. Με την ένωση υπό τη σημαία αυτού του έργου, όχι μόνο ενισχύουμε τον συλλογικό μας αντίκτυπο αλλά και προσελκύουμε την προσοχή και την υποστήριξη των αρχών. Όσο περισσότερα άτομα συμμετέχουν στο πρόγραμμα, η γοητεία των γαστρονομικών εμπειριών αυξάνεται, δημιουργώντας μια μαγνητική έλξη στην οποία όλοι θέλουν να συμμετέχουν. Ας συνεργαστούμε, ας καινοτομήσουμε και ας δημιουργήσουμε μαζί μια γαστρονομική κληρονομιά που θα αιχμαλωτίσει τόσο τους ουρανόσκους όσο και τις καρδιές



~ Μερικές εβδομάδες

✓ Vegetarian

ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΤΥΡΙ ΜΕ ΜΗΛΑ

Υλικά

5 κλά Μήλα Antanonka

1 κλό Ζάχαρη

Προετοιμασία

- 01** Καθαρίστε και κόψτε τα μήλα σε φέτες, ρίξτε τους ζάχαρη και περιμένετε μέχρι να εμφανιστεί σιρόπι.
- 02** Ρίξτε το σιρόπι σε άλλο μπολ, βράστε και μαγειρέψτε μέχρι να μείνει το μισό και προσθέστε τα ψιλοκομμένα μήλα.
- 03** Βράστε για 1,5-2 ώρες, είναι απαραίτητο να ανακατεύετε, γιατί υπάρχει πιθανότητα να κολλήσει στον πυθμένα.
- 04** Τοποθετούμε τη θερμή μάζα που προκύπτει στις σακούλες τυριού, τις πιέζουμε και την κρατάμε μέχρι να σταματήσει να τρέχει το σιρόπι.
- 05** Στεγνώστε το τυρί σε θερμοκρασία 50°-60° για 6 ώρες. Ωριμάζουμε το ήδη αποξηραμένο τυρί για αρκετές εβδομάδες πριν το καταναλώσουμε.
Απολαυστε το!

Πολωνία 05





ΚΑΤΑΡΖΥΝΑ JAKUBOWICZ CZACHUR

[Gastro Guide]

[Bieszczady, Πολωνία]

Contact: <https://mietowyaniol.pl>

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Μια φορά κι έναν καιρό, ως μια δραστήρια σύγχρονη γυναίκα, συνήθιζα να διευθύνω συσκέψεις σε εταιρικές αίθουσες συνεδριάσεων. Πριν από μερικά χρόνια, ο σύζυγός μου και εγώ πήραμε το σλόγκαν κυριολεκτικά: "Αφήστε τα όλα και πηγαίνετε στα βουνά Bieszczady!"

Ο κύριος σκοπός της λειτουργίας του αγροκτήματός μας είναι ότι όταν έρχεστε σε εμάς ως φιλοξενούμενοι, φεύγετε ως φίλοι μας. Και ξέρετε κάτι... αυτό μας ταιριάζει πολύ! Χάρη σε αυτή την προσέγγιση έχουμε πολλούς φίλους που με χαρά επιστρέφουν σε εμάς.

Ξεφύγαμε από τη φασαρία των πόλεων του 21ου αιώνα για να δημιουργήσουμε ένα μέρος όπου υποδεχόμαστε όλους τους επισκέπτες μας με ανοιχτή καρδιά, οι οποίοι θέλουν να περάσουν το χρόνο τους και να βρουν γαλήνη στα βουνά Bieszczady.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Μοιραστείτε συνταγές με όποιον θέλει να μάθει να μαγειρεύει. Είναι πολύ ωραίο το πώς οι επισκέπτες μαθαίνουν να μαγειρεύουν από εμάς και οργανώνουμε εργαστήρια μαγειρικής γι' αυτούς, π.χ. ψήσιμο ψωμιού από προζύμι... Μυρίζει παραδεισένια στο σπίτι. Και οι επισκέπτες φεύγουν με την αίσθηση ότι όχι μόνο πέρασαν καλά, αλλά έμαθαν και κάτι καινούργιο.



20 λεπτά



Ένα νόστιμο
επιδόρπιο!

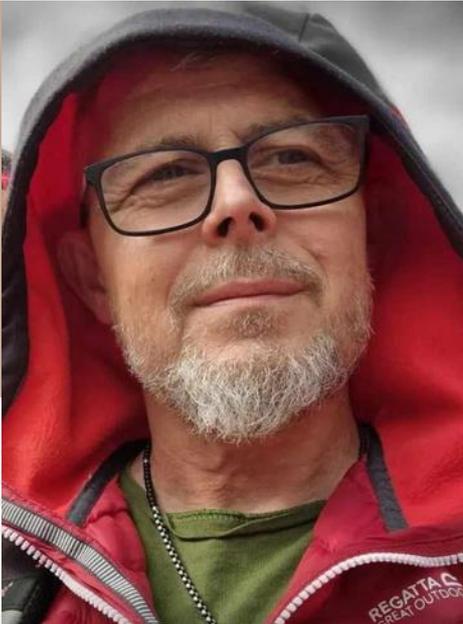
ΚΡΥΟ CHEESECAKE ΜΕ ΦΙΣΤΙΚΙ

Υλικά

250 γρ	Cottage τυρί
250 γρ	Mascarpone
370 γρ	Κρέμα φιστίκι
1 κ.γ.	Εκχύλισμα βανίλιας
300 ml	Γλυκιά κρέμα γάλακτος, 30% λιπαρά
3 κ.γ.	Ζελατίνη
45 ml	Νερό

Προετοιμασία

- 01** Ρίξτε νερό πάνω από τη ζελατίνη και αφήστε τη να μουλιάσει. Στη συνέχεια, διαλύστε την απαλά σε χαμηλή φωτιά, αλλά προσέξτε να μην την φέρετε σε βρασμό, διότι τότε θα χάσει τη δύναμή της.
- 02** Συνδυάστε τα τυριά στο μπλ του πολυμίξερ, προσθέστε τη βανίλια και την πάστα φιστικιών. Ανακατέψτε προσεκτικά τα πάντα μαζί.
- 03** Προσθέστε περίπου 10 κουταλιές της σούπας από το μείγμα στη διαλυμένη και κρυωμένη ζελατίνη. Ανακατέψτε και πάλι καλά και στη συνέχεια προσθέστε το στο υπόλοιπο μείγμα. Είναι σημαντικό να εξισορροπήσετε τη θερμοκρασία των δύο συστατικών και να αποφύγετε τους σβώλους.
- 04** Τώρα ρίξτε προσεκτικά το μείγμα στη φόρμα για κέικ και παγώστε το για μερικές ώρες ή κατά προτίμηση όλη τη νύχτα, ώστε το cheesecake μας να σταθεροποιηθεί καλά.



PAWEŁ CZACHUR

[Graphic designer, painter, musician]

[Πολωνία, Bieszczady]

Contact:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100020464680316>

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Είμαι Gastro Guide, μουσικός, γραφίστας και οικοδεσπότης του ξενώνα "Mint Angel" στη Ρόωνια κοντά στο Ustrzyki Dolne.

Η μουσική παίζει βασικό ρόλο στον ξενώνα μας, όπου διοργανώνουμε μουσικές βραδιές όπου οι επισκέπτες μπορούν να απολαύσουν ζωντανή μουσική. Συχνά παίζω ο ίδιος τα όργανα για να προσφέρω πρόσθετη ψυχαγωγία και ατμόσφαιρα.

Ως γραφίστας, φροντίζω για την αισθητική του εσωτερικού του ξενώνα, δημιουργώντας έναν χώρο κομψό και άνετο. Τα έργα τέχνης μου κοσμούν τους τοίχους και τους εσωτερικούς χώρους, προσδίδοντας έναν μοναδικό χαρακτήρα σε κάθε δωμάτιο.

Ο παππούς μου ήταν ο μάστορας της κουζίνας, μετά ήρθε ο πατέρας μου και τώρα μου αρέσει να μαγειρεύω. Από γενιά σε γενιά μου έχουν δοθεί τα γονίδια να αναζητώ γεύσεις και αρώματα στην κουζίνα.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Μη φοβάστε να πειραματιστείτε στην κουζίνα, να αναζητήσετε τα γούστα σας και τη χαρά στο μαγείρεμα.

Ανοίξτε τις καρδιές σας στο λαβύρινθο της κουζίνας με τις μυρωδιές, τις γεύσεις και τις οπτικές εμπειρίες.

Μεταδώστε τις γνώσεις σας και μοιραστείτε το κομμάτι της κουζίνας σας με άλλους, και μεταδώστε τους τη χαρά της μαγειρικής σας!



4 ώρες και 24 λεπτά

- ✓ Εξαιρετικό
- ✓ Παραδοσιακό

ΣΤΙΦΑΔΟ ΕΛΑΦΙΟΥ

Υλικά

1 κλό	Μπούτι ελαφιού
8 σκελίδες	Σκόρδο
6 κόκκοι	Μπαχάρι και φρούτα αρκεύθου
2 κ.σ.	Βαλσάμικο ξύδι
	Κρεμμύδι, καρότο, σέλινο
	Κόκκινο ξηρό κρασί

Προετοιμασία

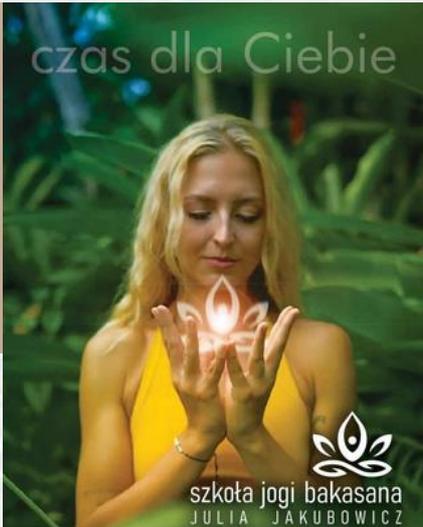
01 Ως πρώτο βήμα, κόβουμε το κρέας του ποδιού σε μεγάλους κύβους και το μαρινάρουμε για τουλάχιστον 24 ώρες, διατηρώντας το σκεπασμένο στο ψυγείο. Η μαρινάδα μας αποτελείται από ψιλοκομμένο σκόρδο, δεντρολίβανο, μπαχάρι, άρκευθο, μαύρο πιπέρι και αλάτι.

02 Ετοιμάστε το κρεμμύδι, το καρότο και το σέλινο, τα οποία κόβονται σε μεγάλους κύβους, και τηγανίστε το μαριναρισμένο κρέας σε ένα τηγάνι.

03 Μόλις ροδίσουν καλά τα κομμάτια του ποδιού μας, τα τοποθετούμε μαζί με τα προηγουμένως ψιλοκομμένα λαχανικά σε ένα πυρίμαχο σκεύος και ρίχνουμε το κρασί, ώστε να καλυφθούν όλα με ένα στρώμα πάχους 1 εκατοστού.

04 Προσθέστε 2 κουταλιές της σούπας βαλσαμικό ξύδι, σκεπάστε και σιγοβράστε για περίπου 3-4 ώρες σε χαμηλή φωτιά. Ο δείκτης που μπορούμε να γευτούμε την πρώτη μπουκιά είναι όταν το κρέας έχει μαλακώσει και η υγρή μαρινάδα έχει μετατραπεί σε μια πηχτή και πικάντικη σάλτσα.

Καλή όρεξη!



JULIA JAKUBOWICZ

[Δασκάλα Yoga]

[Πολωνία, Bieszczady]

Contact: <https://flywithbakasana.pl/>

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Διδάχτηκα μαγειρική από τη γιαγιά και τη μητέρα μου, έμαθα να μαγειρεύω υγιεινά και ακολούθησα συνταγές που πάντα βελτιώνα και τους έδινα ακόμα μεγαλύτερη γευστική ανατροπή, γιατί το μαγείρεμα χωρίς κρέας είναι επίσης πολύ νόστιμο. Το να διδάσκω μαθήματα γιόγκα και να τα συνδυάζω με τη χορτοφαγική μαγειρική είναι ένα πάθος για μένα και μια πηγή βαθιάς ικανοποίησης. Ασχολούμαι με τη γιόγκα και πειραματίζομαι με τη μαγειρική εδώ και πολλά χρόνια, και αυτή η εμπειρία με οδήγησε στο ρόλο του Gastro Guide.

Μπορείτε να ξεκινήσετε τη μέρα σας με έναν ηλιόλουστο χαιρετισμό και καλή ενέργεια που αντλήσατε από ένα μάθημα γιόγκα.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Ως Gastro Guide, μοιράζομαι γνώσεις σχετικά με την υγιεινή διατροφή, σας δείχνω πώς να ετοιμάζετε χορτοφαγικά πιάτα και σας ενθαρρύνω να πειραματιστείτε με νέες γεύσεις. Δεν έχει να κάνει μόνο με το φαγητό, αλλά και με τη δημιουργία μιας σύνδεσης με τη φύση και την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο το φαγητό επηρεάζει την ευημερία μας. Πάρτε τους καλεσμένους σας σε ένα ταξίδι προς την υγεία και την ισορροπία και είμαι σίγουρη ότι θα το εκτιμήσουν.



25 λεπτά

- ✓ Vegan
- ✓ Χαμηλές θερμίδες
- ✓ Εύκολη συνταγή

ΣΟΥΠΑ ΠΕΣΤΟ ΣΚΟΡΔΟΥ

επίσης: άγριο σκόρδο, *Allium ursinum*

Υλικά

- 2 Ψιλοκομμένα κρεμμύδια
- 1 Τριμμένο καρότο
- ¼ Τριμμένη ρίζα σέλινου
- 4 Κόκκοι μπαχάρι
- 2 Φύλλα δάφνης
- 2-3 Πέστο σκόρδου

Προετοιμασία

01

Σε καυτό λάδι σε μια κατσαρόλα για σούπα, τσιγαρίστε το κρεμμύδι μέχρι να ροδίσει και στη συνέχεια προσθέστε το τριμμένο σέλινο και τα καρότα. Τηγανίστε τα όλα για περίπου 3-4 λεπτά.

02

Προσθέστε 2 λίτρα νερό και ρίξτε το μπαχάρι και τα φύλλα δάφνης. Στη συνέχεια, προσθέστε αλάτι και πιπέρι ανάλογα με τη γεύση. Βράστε τα όλα μαζί για περίπου 15 λεπτά.

03

Προσθέστε το πέστο σκόρδου. Φέρτε τα πάντα σε βρασμό και μαγειρέψτε για 5 λεπτά.

04

Σερβίρεται ιδανικά με ζυμαρικά.
Καλή όρεξη!



ALEKSANDRA

[Ιδιοκτήτρια αρτοποιείου, βιοτεχνίας τροφίμων και καταστήματος Joyful Creation]

[Boguchwała, Podkarpackie]

Contact: <https://www.facebook.com/radosnatworczosc>

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Το κατάστημα Radosna Twórczość Bakery στην Boguchwała (ul. Kopernika 6A) είναι ένα ασυνήθιστο μέρος. Η ιδιοκτήτρια, η δραστήρια και ενεργητική Ola, ψήνει υπέροχα ψωμιά- σηκώνεται στις τέσσερις το πρωί για να έχει φρέσκα -ακόμα ζεστά- ψωμιά που περιμένουν τους πρώτους πελάτες. Η υπεροχή των ψωμιών της έγκειται στα προστιθέμενα θετικά συναισθήματα, το πάθος και την "αξιοπιστία". - 100% σίκαλη, φαγόπυρο, σπέλτα.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Η συμβουλή μου προς τους άλλους είναι να ξεκινήσετε με ένα καλό προϊόν και να το προωθήσετε σιγά-σιγά στην αγορά ή ακόμη και να το δώσετε για δοκιμή. Πάρτε μέρος σε τοπικές εκδηλώσεις και προωθήστε τα προϊόντα σας σε αυτές.

BOGUCHWAŁA

Η Boguchwała φιλοξενεί το μεγαλύτερο τουριστικό αξιοθέατο του δήμου - το συγκρότημα παλατιού και πάρκου. Το μπαρόκ παλάτι, που χτίστηκε μεταξύ 1725 και 1729 από τον πρίγκιπα Teodor Lubomirski, περιβάλλεται από ένα πάρκο στα νότια και ανατολικά, και η ιστορική εκκλησία του Αγίου Στανισλάου του Επισκόπου γειτνιάζει με αυτό στα βόρεια. Σε μικρή απόσταση από τη εκκλησία βρίσκεται το κτίριο της ενορίας του 1729, το οποίο ανοικοδομήθηκε στα τέλη του 19ου αιώνα. Στον περιβάλλοντα χώρο του παλατιού υπάρχουν και άλλα ιστορικά κτίρια που σχετίζονται με αυτό - μια πλίνθινη σιταποθήκη από τα μέσα του 19ου αιώνα, η οποία σήμερα στεγάζει τη Δημόσια Βιβλιοθήκη, μια πύλη εισόδου, ένα πέτρινο άγαλμα του Αγίου Ιωάννη του Νεπομούκ και μια πλατεία με το μνημείο Grunwald. Το σύνολο περικλείεται από την περιοχή του πρώην αγροκτήματος, το οποίο, μετά την ανάπλαση το 2014-2015, μετατράπηκε σε Δημοτική Αγορά όπου η ιστορική σιταποθήκη βρίσκεται σε κεντρική θέση.



1 ώρα & 30 λεπτά

✓ Vegan

ΠΙΡΟΣΚΙ ΜΕ ΦΑΓΟΠΥΡΟ

Υλικά

Ζύμη

2 κούπες Αλεύρι αρχαίου σίτου
 1 κ.γ. Αλάτι σίτου
 ½ κούπας Ζεστό νερό
 Αλεύρι για το πλάσιμο

Γέμιση

1 ½ φλιτζάνι Φαγόπυρο
 2 ½ φλιτζάνια Νερό
 1 κ.γ. Κρεμμύδι
 3 Πατάτες
 1 κ.σ. Λάδι
 Αλάτι, πιπέρι, σκόρδο...

01 Για τη γέμιση. Βράστε το φαγόπυρο σε αλατισμένο ζεστό νερό. Μαγειρέψτε τις πατάτες. Σιγοβράστε το κρεμμύδι. Πολτοποιήστε τα μαζί για να φτιάξετε τη γέμιση.

02 Προετοιμασία της ζύμης. Ανακατέψτε το αλεύρι και το ζεστό νερό. Ανοίξτε τη ζύμη σε πολύ λεπτό φύλλο βάζοντας λίγο αλεύρι για να μην κολλήσει. Κόψτε την σε στρογγυλά κομμάτια με την άκρη ενός ποτηριού.

03 Βάλτε μπάλες με γέμιση στο κέντρο ενός κύκλου ζύμης, τυλίξτε τη ζύμη γύρω τους και κολλήστε τις άκρες μεταξύ τους. Αφήστε το σκεπασμένο με μια πετσέτα τσαγιού.

04 Βάλτε προσεκτικά τα πιροσκι σε αλατισμένο νερό που βράζει. Ανακατεύετε απαλά για να βεβαιωθείτε ότι δεν κολλάνε στον πάτο της κατσαρόλας. Μαγειρέψτε μέχρι να αρχίσουν να επιπλέουν στο νερό και ένα λεπτό ακόμα.

05 **Απολαύστε το γεύμα σας!**
 Σερβίρεται καλύτερα με βούτυρο.

Προετοιμασία



ELŻBIETA KOWALSKA

[Ιδιοκτήτρια αγροτουριστικού θέρετρου- Miętowy Zakątek]
[Konieczna, Beskid]

Contact: <https://www.facebook.com/elzbieta.kowalska993>

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Είμαι απόφοιτος Δημοσιογραφίας και Κοινωνικής Επικοινωνίας και Διαχείρισης. Απόκτησα τις γνώσεις μου στη γεωργία κατά τη διάρκεια των μεταπτυχιακών μου σπουδών στη Διοίκηση και το Μάρκετινγκ στη γεωργία. Επιπλέον, έχω ολοκληρώσει πολυάριθμα εκπαιδευτικά προγράμματα στη βοτανολογία και τη βοτανοθεραπεία, την ευεξία, την κοσμετολογία, τη διαιτολογία και τη μουσικοθεραπεία. Είμαι παθιασμένη με το να ζω σε αρμονία με τη φύση.

Το 2021, αγόρασα ένα παλιό εξοχικό σπίτι Lemko που χτίστηκε το 1913. Αυτό το μέρος έχει πλούσια ιστορία, καθώς χρησιμοποιήθηκε ως μικρό πανδοχείο στην άκρη του δρόμου με μπαρ τη δεκαετία του 1990. Με τη βοήθεια της οικογένειάς μου, ανακαίνισα το μέρος και του έδωσα έναν μοναδικό χαρακτήρα. Ονόμασα το αγροτουριστικό μου κτήμα Mint Corner, από την όμορφη και αρωματική μέντα που φυτρώνει σε όλο το οικόπεδο..

ΤΟ ΜΕΡΟΣ ΟΠΟΥ ΖΩ

Η Konieczna είναι ένα μαγικό χωριό όπου οι ρίζες του Lemko συγκρούονται με το παροιμιώδες τέλος του κόσμου - τα σύνορα μεταξύ Πολωνίας και Σλοβακίας. Υπάρχουν πολλά μονοπάτια πεζοπορίας και ποδηλασίας στην περιοχή. Η Σλοβακία βρίθεται από αξιοθέατα, όπως το Bardejov που περιλαμβάνεται στον κατάλογο παγκόσμιας κληρονομιάς της UNESCO, καθώς και το Bardejovské Kúpele, ένα σπα όπου μπορείτε να δοκιμάσετε διάφορα είδη μεταλλικού νερού. Υπάρχουν επίσης πολλά να δείτε στην πολωνική πλευρά: την πόλη Wysowa Zdrój με τα ιαματικά λουτρά, παλιές ορθόδοξες εκκλησίες και τα απομεινάρια των αρχαίων χωριών Lemko. Η πανέμορφη ύπαιθρος δημιουργεί θαυμάσιες συνθήκες για ξεκούραση και αναψυχή, ενώ οι αμέτρητες εκτάσεις βοτάνων προσφέρουν την ευκαιρία για εκπαίδευση στη φύση.

ΤΟ ΠΑΘΟΣ ΜΟΥ

Αγαπώ τη φύση και οτιδήποτε είναι κοντά σε αυτήν. Θέλω να μοιραστώ αυτό το μέρος με ανθρώπους που θέλουν ξεκούραση για την ψυχή και το σώμα. Σας προσκαλώ σε ένα συναρπαστικό ταξίδι στον κόσμο των βοτάνων και των φαρμακευτικών φυτών. Κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων μου, οι συμμετέχοντες γίνονται πλουσιότεροι σε γνώσεις για το πώς να χρησιμοποιούν τη δύναμη της φύσης για να βελτιώσουν την υγεία και την ευεξία τους. Η μάθηση συνδυάζεται με την πρακτική εξάσκηση κατά τη διάρκεια αξέχαστων εργαστηρίων στη φύση. Προσκαλώ τους επισκέπτες μου σε ένα συναρπαστικό ταξίδι στον κόσμο των βοτάνων και των φαρμακευτικών φυτών. Κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων μου, θα μάθουν πώς να χρησιμοποιούν τη δύναμη της φύσης για τη βελτίωση της υγείας και της ευεξίας. Η μάθηση θα συνδυαστεί με την πράξη κατά τη διάρκεια ενός αξέχαστου εργαστηρίου στην εξοχή.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Η εκμετάλλευση μιας αγροτουριστικής επιχείρησης μπορεί να είναι ένα επικερδές εγχείρημα, συνδυάζοντας τη γεωργία με την εξυπηρέτηση των επισκεπτών. Σκεφτείτε ποιες υπηρεσίες θέλετε να προσφέρετε. Θα είναι διαμονή, δραστηριότητες που σχετίζονται με το αγρόκτημα, γευσιγνωσία τοπικών προϊόντων ή άλλα αξιοθέατα; Προσαρμόστε την προσφορά σας στις προσδοκίες των δυνητικών επισκεπτών. Χρησιμοποιήστε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τις τοπικές εφημερίδες και τους ιστότοπους για να προωθήσετε τον αγροτουρισμό σας. Καλές φωτογραφίες, περιγραφές και κριτικές από ικανοποιημένους επισκέπτες μπορούν να προσελκύσουν την προσοχή των δυνητικών πελατών. Εάν προσφέρετε φαγητό, προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε τοπικά προϊόντα. Η συνεργασία με τοπικούς αγρότες και προμηθευτές μπορεί να είναι αμοιβαία επωφελής. Δώστε προσοχή στις βιώσιμες πρακτικές. Η προστασία του περιβάλλοντος αποτελεί σημαντικό μέρος του αγροτουρισμού. Φροντίστε για την ανακύκλωση, **85** μείωση της κατανάλωσης νερού και ενέργειας.



40 λεπτά

✓ Vegetarian

ΣΟΥΠΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ *Lactarius deliciosus*

Υλικά

500 γρ	Φρέσκα μανιτάρια <i>Lactarius deliciosus</i>
500 ml	Ζωμός λαχανικών
1	Κρεμμύδι
	Βούτυρο
4 κ.σ.	Γλυκιά κρέμα
100 ml	Πατάτες
2	Κλαδάκι φρέσκιας μέντας
	Αλάτι, πιπέρι

Προετοιμασία

- 01** Καθαρίστε και κόψτε σε κύβους τα μανιτάρια και τις πατάτες. Ψιλοκόψτε το κρεμμύδι.
- 02** Σε μια βαθιά κατσαρόλα, ζεσταίνετε το βούτυρο και προσθέτετε τα κρεμμύδια. Τηγανίστε τα μέχρι να πάρουν χρώμα.
- 03** Προσθέστε την μέντα και τις πατάτες. Τηγανίζουμε για λίγα λεπτά και τα περιχύνουμε όλα με το ζωμό λαχανικών.
- 04** Τηγανίστε τα μανιτάρια στο βούτυρο και προσθέστε τα στη σούπα. Μαγειρέψτε για λίγα λεπτά και προσθέστε την κρέμα γάλακτος.
- 05** Χτυπήστε τη σούπα με το μπλέντερ. Αλατοπιπερώνετε αν χρειάζεται.
Καλή όρεξη!



MIROŚŁAWA BODZIONY

[Ιδιοκτήτρια οπωρώνων και οικογενειακού αγροτουριστικού καταλύματος]

[Łącko, Sądeczynna, Πολωνία]



Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Ξεκινήσαμε την αγροτική μας επιχείρηση, όπως είναι σήμερα, με στόχο να προσφέρουμε υγιεινά τρόφιμα και συνθήκες καλλιέργειας για τα παιδιά μας. Η γεωργία και η βιολογική καλλιέργεια αποτελούν μέρος της εξασφάλισης μοναδικής ποιότητας για εμάς. Καλλιεργούμε φρούτα όπως αχλάδια, μήλα δαμάσκηνα, έχουμε επίσης πάπιες, κοτόπουλα, κουνέλια. Ο αγροτουρισμός μας, εκμεταλλεύεται τις γραφικές ιδιότητες της περιοχής, καθώς και ως μέρος της ιδιαίτερης οπωροπαραγωγικής παράδοσης του δήμου Łącko.

ΤΟ ΛΑΣΚΟ ΚΑΙ Η ΠΕΡΙΟΧΗ

Στην κοινότητα Łącko, πολυάριθμα σηματοδοτημένα και μη σηματοδοτημένα ορεινά μονοπάτια περιμένουν τους τουρίστες που επιθυμούν να χαλαρώσουν και να εξερευνήσουν το φυσικό περιβάλλον. Η πεζοπορία σε αυτά σε μια ηλιόλουστη μέρα θα σας επιτρέψει να απολαύσετε το υπέροχο πανόραμα των Beskids, του Pieniny και των βουνών Tatra, καθώς και να θαυμάσετε την ανάγλυφη εμφάνιση της λεκάνης Łącko, της λεκάνης Zabrze και του ελικοειδούς ποταμού Dunajec κάτω από αυτήν.

Πέρα από τα φυσικά και γεωγραφικά πλεονεκτήματα, το σχέδιο σκακιέρας των οπωρώνων του Łącko αφήνει αξέχαστες εντυπώσεις στο μυαλό του επισκέπτη- την άνοιξη είναι λευκά από τα ανθισμένα οπωροφόρα δέντρα, το καλοκαίρι και στις αρχές του φθινοπώρου είναι πολύχρωμα από την αφθονία μήλων, αχλαδιών, κερασιών, βύσσινων και δαμάσκηνων. Μπορείτε να συγκεντρώσετε πόντους για τα επιμέρους επίπεδα του σήματος του ορεινού τουρίστα. Αν έχετε ποδήλατο βουνού, υπάρχουν πολυάριθμες ποδηλατικές διαδρομές που οδηγούν στις γύρω κορυφές. Το καλοκαίρι, τα Brzyna, Obidza και Zarzecze φημίζονται για την αφθονίαμανιταριών που ξεπερνά τον μέσο όρο.

Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε την τύχη σας στο ψάρεμα. Στον ποταμό Dunajec, οι ψαράδες μπορούν να βρουν πέστροφες, γκρέιλινγκ και, με περισσότερη υπομονή, λούτσους και πέρκες. Το χειμώνα, η περιοχή σας προσκαλεί να κάνετε σκι.

Ενεργός τουρισμός σημαίνει χαλάρωση εν κινήσει. Σας επιτρέπει να διατηρείτε το σώμα σας σε καλή φυσική κατάσταση και ταυτόχρονα να θαυμάζετε την ομορφιά της γύρω φύσης. Έτσι, η κοινότητα Łącko προσφέρει εκδρομές πεζοπορίας, ιππασίας και ποδηλασίας κατά μήκος των γραφικών διαδρομών των οροσειρών Beskid Sądecki, Wyspowy και Gorce, κατά τη διάρκεια των οποίων μπορεί κανείς όχι μόνο να θαυμάσει τα γοητευτικά τοπία, αλλά και να μάθει για την παραδοσιακή τέχνη και τον πολιτισμό.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Η επιχείρησή μας απευθύνεται σε συνειδητοποιημένους πελάτες που εκτιμούν την ποιότητα των προϊόντων μας, τα οποία καλλιεργούμε και προετοιμάζουμε με μεγάλη προσοχή. Οι επισκέπτες μπορούν να παρακολουθήσουν και να συμμετάσχουν στις εργασίες του αγροκτήματος, να μαζέψουν οι ίδιοι τα φρούτα καθώς και να μάθουν για τον τρόπο επεξεργασίας τους από την κουζίνα. Προς το παρόν δεν προβάλλουμε τον εαυτό μας στο διαδίκτυο, αλλά δημιουργούμε καλές συνεργασίες σε γειτονικές περιοχές, όπου εμφανιζόμαστε σε εκδηλώσεις, εκθέσεις και πουλάμε προϊόντα.



2 ώρες & 30 λεπτά

✓ 4 μερίδες

ΨΗΤΗ ΠΑΠΙΑ ΓΕΜΙΣΤΗ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ

Υλικά

- 1 Πάπια
- 200 γρ Κριθάρι ή πλιγούρι φαγόπυρου
- 3+3 Αχλάδια, μήλα
- 200 γρ Καπνιστό δαμάσκηνο
- Μπαχαρικά: αλάτι, μαντζουράνα
- Προαιρετικά: κονιάκ δαμάσκηνο ή άλλο ισχυρό αλκοόλ

Προετοιμασία

- 01** Βράστε το πλιγούρι και κόψτε το φρούτο στα τέσσερα. Γεμίστε με αυτά την πάπια και τρίψτε με αλάτι και μαντζουράνα.
- 02** Ψήστε την πάπια για περίπου 1,5 ώρα στο φούρνο στους 180 °C, περιχύνοντας την κατά διαστήματα με το λιωμένο λίπος.
- 03** Προσθέστε καπνιστά δαμάσκηνα στο ψήσιμο, τα οποία θα δημιουργήσουν μια σάλτσα και μπορείτε να περιχύσετε την πάπια στο τέλος με κονιάκ δαμάσκηνο.
- 04** **Απολαύστε το γεύμα σας!** Σερβίρετε ζεστά με τη σάλτσα ψησίματος.



KRZYSZTOF ZIELIŃSKI

[Ιδιοκτήτης KAZET MEDIA, Διευθυντής Προώθησης Pro Carpathia Association]
[Rzeszów, Podkarpacie] <https://www.procarpathia.pl/>

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Ο Krzysztof Zieliński είναι ένας πραγματικός ερασιτέχνης της κουζίνας και της περιοχής, παθιασμένος με την πολιτιστική και γαστρονομική κληρονομιά της περιοχής Podkarpacie. Το έργο του επικεντρώνεται στην αποκάλυψη του πλούτου των παραδόσεων, των γεύσεων και της ιστορίας αυτής της ποικιλόμορφης περιοχής. Ως ειδικός και συγγραφέας βιβλίων για τον πολιτισμό και την κουζίνα της περιοχής, ο Zieliński εμπλέκει τους αναγνώστες σε ένα συναρπαστικό ταξίδι μέσα από τα τοπικά έθιμα και τα πιάτα. Το πάθος του για την ανακάλυψη των μοναδικών πτυχών του πολιτισμού του Podkarpacie τον καθιστά πολύτιμο πρεσβευτή της περιοχής, εμπνέοντας και άλλους να ανακαλύψουν τη γοητεία της κληρονομιάς. Μοιράζεται τις γνώσεις και τις εμπειρίες του με μεγάλο πάθος.

ΕΝΩΣΗ "PRO CARPATHIA"

Σημαντικός μας στόχος είναι η προώθηση των παραδοσιακών, περιφερειακών και βιολογικών τροφίμων που παράγονται στη Voivodeship Podkarpackie. Μία από τις δραστηριότητες στο πλαίσιο του έργου "Γέφυρα συνεργασίας Αλπικών και Καρπαθιακών περιοχών" είναι επίσης η δημιουργία του Cluster γεύσεων Podkarpackie, το οποίο συγκεντρώνει, μεταξύ άλλων, παραγωγούς τροφίμων με βάση δύο σημαντικά κριτήρια: την ποιότητα και την παράδοση. Η Ένωση "Pro Carpathia" έχει συμβάλει σε πολλές επιτυχημένες πρωτοβουλίες και έργα στο πλαίσιο των μακροχρόνιων δραστηριοτήτων της. Έχουμε συμβάλει στη δημιουργία δύο clusters: Podkarpackie Flavours Cluster και Carpathian Tourism Cluster για το οποίο είμαστε ο εμπνευστής, καθώς και τριών θεματικών διαδρομών: Podkarpackie Flavours Culinary Trail, Wallachian Culture Trail και Carpathian Wine Trail, για τα οποία η Ένωση είναι ο διαχειριστής. Περισσότερες πληροφορίες και νέα μπορείτε να βρείτε στις αντίστοιχες σελίδες του έργου: <http://www.szlakpodkarpackiesmaki.pl/>, <https://karpackiszlakwina.pl/>.

ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ PODKARPACIE

Η γαστρονομική διαδρομή Podkarpackie Flavours περιλαμβάνει γαστρονομικές εγκαταστάσεις, δηλαδή εστιατόρια, πανδοχεία, μπαρ, ταβέρνες, καταλύματα που προσφέρουν παραδοσιακά και τοπικά πιάτα. Ο γαστρονομικός τουρισμός αποτελεί ένα πολύ ισχυρό κίνητρο για ταξίδια. Λόγω του μεγάλου ενδιαφέροντος για τη γαστρονομία και τις γαστρονομικές περιοχές, το Μονοπάτι μας χωρίστηκε σε τρεις διαδρομές: Beskidsko-Rogórzńska, Βόρεια και Bieszczady, οι οποίες περιλαμβάνουν οντότητες που βρίσκονται σε συγκεκριμένες περιοχές. Για να ενταχθεί κάποιος στη διαδρομή, αρκεί να είναι φορέας που έχει στην προσφορά του τουλάχιστον 3 πιάτα τοπικής ή παραδοσιακής κουζίνας και να υποβληθεί σε πιστοποίηση.

ENOTOURISM

Η Διαδρομή του Κρασιού των Καρπαθίων είναι το τέλει συμπλήρωμα της γαστρονομικής διαδρομής, αυτοί είναι οι αμπελώνες και οι οινοπαραγωγοί στην περιοχή Podkarpacie, που τους ενώνει η αγάπη τους για τον οινοτουρισμό. Αυτοί οι χώροι ανήκουν σε ενθουσιώδεις ανθρώπους που είναι παθιασμένοι με αυτό που κάνουν. Συχνά είναι πολύ οικογενειακά μέρη που διοικούνται από ολόκληρες οικογένειες. Εκτός από τη δυνατότητα αγοράς κρασιών, υπάρχει η δυνατότητα γευσιγνωσίας και ακόμη και διαμονής, η οποία προσφέρεται από τους ιδιοκτήτες. Η Διαδρομή του Κρασιού των Καρπαθίων είναι μια ένωση φορέων με στόχο τη δημιουργία ενός κοινού τουριστικού προϊόντος. Πρόκειται τόσο για ένα προϊόν από την άποψη του πολιτιστικού τουρισμού, του αργού τουρισμού και του οινοτουρισμού.



30 λεπτά

- ✓ Συνοδευτικό
- ✓ Vegetarian

PROZIAKI ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΣΚΟΡΔΟΥ

Υλικά

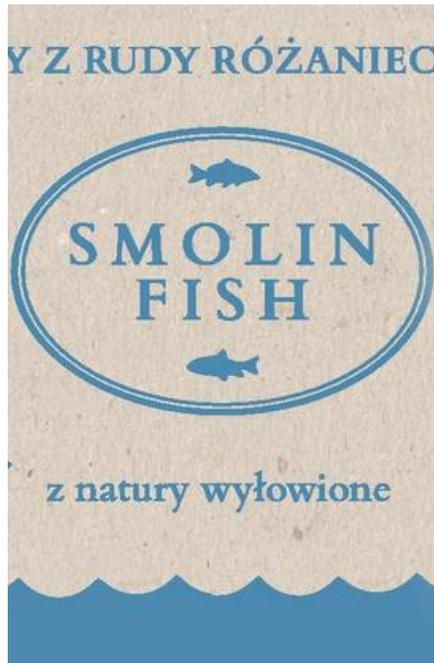
400 γρ	Αλεύρι σίτου, ή αναμειγμένο με αλεύρι φαγόπυρου
200 ml	Κεφίρ, βουτυρόγαλα ή πηγμένο γάλα
1 κ.γ.	Μαγειρική σόδα
1 κ.γ.	Αλάτι

Βούτυρο σκόρδου

50 γρ	Masła
2 σκελίδες	Σκόρδο
	Αποξηραμένα βότανα

Προετοιμασία

- 01** Λιώστε το σκόρδο. Ανακατέψτε το βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου και τα μυρωδικά. Προσθέστε αλάτι κατά βούληση.
- 02** Ανακατέψτε όλα τα υλικά για το proziaki. Ανοίξτε τη ζύμη που προκύπτει σε μια τηγανίτα πάχους περίπου 1,5 εκ. και κόψτε τις τηγανίτες, αυτό μπορεί να γίνει με ένα καλούπι ή το χείλος ενός μπολ.
- 03** Ψήστε τις τηγανίτες σε στεγνό τηγάνι ή σε ταψί φούρνου με κάρβουνα για 3-4 λεπτά από κάθε πλευρά για να μην καούν.
- 04** **Απολαύστε το γεύμα σας!** Σερβίρετε κατά προτίμηση ζεστό με βούτυρο σκόρδου ή/και οποιαδήποτε συνοδευτικά.



SMOLIN FISH

[Ιχθυοκαλλιέργεια]

[Roztocze, Πολωνία]

Contact: smolinfish.pl

Η GASTRO GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΑΣ

Η Smolin Fish είναι μια οικογενειακή ιχθυοκαλλιέργεια στο Roztocze. Το έτος 2017 μπορεί να θεωρηθεί ως η αρχή της περιπέτειάς μας, όταν ανοίξαμε ένα εργοστάσιο επεξεργασίας στο Plazow σε ένα κτίριο που ήταν πρωτίστως δημοτικό σχολείο. Είμαστε μια μικρή ομάδα από λάτρεις των κορυφαίων ποιοτικών προϊόντων ψαριών. Προσπαθούμε να αντικατοπτρίζουμε το πάθος μας στη γεύση και την ποιότητα των προϊόντων μας.

Θέλουμε να ενθαρρύνουμε τους Πολωνούς να τρώνε τακτικά ψάρια. Τι εννοούμε με τον όρο τακτικά; Σύμφωνα με τις ιατρικές οδηγίες, τα ψάρια, φρέσκα ή επεξεργασμένα, πρέπει να καταναλώνονται τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα. Χάρη στο γεγονός ότι η προσφορά του καταστήματός μας είναι πολύ ευρεία, οι πελάτες μας μπορούν να είναι σίγουροι ότι η διατροφή τους με βάση το ψάρι δεν θα είναι μονότονη.

Έχουμε τη δική μας ιχθυοκαλλιέργεια ψαριών γλυκού νερού. Από εκεί προέρχονται τα ψάρια που χρησιμοποιούνται για τα προϊόντα Smolin Fish. Το ιχθυοτροφείο μας βρίσκεται στη Ruda Różaniecka, στο Roztocze, σε μια πολύ καθαρή οικολογικά περιοχή, Natura 2000.

Στις λίμνες μας εκτρέφουμε, μεταξύ άλλων, κυπρίνους, λούτσους, πέστροφες, αμούρ ή γατόψαρα. Όλα αυτά τα ψάρια είναι διαθέσιμα στο ηλεκτρονικό μας κατάστημα (εκτός αν οι καιρικές συνθήκες μας εμποδίζουν να πιάσουμε τα ψάρια, π.χ. παγωμένες λίμνες ή απλά έλλειψη παραγωγής ενός συγκεκριμένου είδους σε μια συγκεκριμένη εποχή). Τα ψάρια ζουν σε λίμνες με αμμώδη πυθμένα και τρώνε μόνο φυσική τροφή και σιτηρά.

Επεξεργαζόμαστε τα ψάρια με παραδοσιακές μεθόδους στη βιοτεχνία μας. Φτιάχνουμε κονσέρβες σε βάζα όπως ακριβώς στο σπίτι- τις βάζουμε μέσα με το χέρι και τις ψήνουμε στο φούρνο. Δεν χρησιμοποιούμε συντηρητικά ή ενισχυτικά γεύσης, εκτός από αλάτι. Τα προϊόντα μας είναι φυσικά, υγιεινά και, πάνω απ' όλα, νόστιμα.



45 λεπτά

✓ Χωρίς γλουτένη

ΤΗΓΑΝΗΤΟΣ ΚΥΠΡΙΝΟΣ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

Υλικά

300 γρ	Μανιτάρια
3	Κρεμμύδια
250 γρ	Κυπρίνος
3 φύλλα	Δάφνη
3 κ.σ.	Αλεύρι
4 κόκκοι	Μαύρο πιπέρι
	Λάδι για το τηγάνι
	Αλάτι, αλεσμένο πιπέρι

Προετοιμασία

- 01** Καθαρίστε και κόψτε τα κρεμμύδια σε μικρά κομμάτια και τα μανιτάρια σε μικρότερα κομμάτια. Ζεσταίνετε το λάδι σε ένα τηγάνι, προσθέτετε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια, τα φύλλα δάφνης, τους κόκκους πιπεριού και το αλάτι. Σοτάρετε για λίγα λεπτά και στη συνέχεια προσθέστε τα μανιτάρια. Τηγανίζουμε για περίπου 10 λεπτά, ανακατεύοντας κατά διαστήματα.
- 02** Πλύνετε και στεγνώστε τον κυπρίνο με χαρτί κουζίνας. Το ψάρι είναι ευαίσθητο, γι' αυτό χειριστείτε το προσεκτικά. Αλατοπιπερώνετε. Κόψτε τον κυπρίνο σε κομμάτια και στη συνέχεια περάστε τον από αλεύρι. Τηγανίστε τον σε λάδι μέχρι να ροδίσει και από τις δύο πλευρές.
- 03** Σερβίρετε τον κυπρίνο τοποθετημένο πάνω στα κρεμμύδια με τα μανιτάρια.
Απολαύστε!

ΙΣΠΑΝΙΑ 06





JOSE ANTONIO ESTEBAN SANCHEZ

Gastro-Guide Ισπανία, Aragon, Blancas

<https://www.saffronspainteruel.com/>

Η GASTRO-GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Με καταγωγή από την Teruel, αποφάσισε να επενδύσει στην καλλιέργεια κρόκου στην περιοχή Blancas της Teruel, όπου υπήρχαν μόνο αναμνήσεις από περασμένες εποχές κατά τις οποίες ο κρόκος αποτελούσε βασικό πυλώνα του εμπορίου της περιοχής και πηγή εργασίας για τους κατοίκους της.

Εμπνευσμένος από τη λαχτάρα του και τις πολύτιμες γνώσεις του πατέρα του, ξεκίνησε την επαναφορά αυτής της καλλιέργειας και αργότερα τη βιολογική της πιστοποίηση, την πρώτη στην Ισπανία, καθώς και την ανάπτυξη προϊόντων γκουρμέ με αυτό το πολύτιμο μπαχαρικό, όπως σοκολάτα, EVOO, τσάι Roca, τυρί, μεταξύ άλλων. Τόσο ο κρόκος όσο και τα προϊόντα κρόκου πωλούνται σε εθνικό και διεθνές επίπεδο. Το εργοστάσιο συσκευασίας και το κατάστημα βρίσκονται στο Blancas, όπου μπορείτε να αγοράσετε όλα τα προϊόντα που έχουν επίσης βιολογική ποιότητα και να εκμεταλλευτείτε την ευκαιρία να ενημερωθείτε για τη γαστρονομία και τα τουριστικά αξιοθέατα της περιοχής.

"Πριν από μερικά χρόνια, ο κρόκος ήταν για εμάς μια παιδική ανάμνηση, μια ιστορία που διηγούνταν στο χωριό πολλοί άνθρωποι. Ξαφνικά, βρεθήκαμε βυθισμένοι στο όνειρο κάποιου άλλου, σε μια εκστρατεία επαναφοράς του κρόκου. Και έτσι ανακαλύψαμε ξανά αυτόν τον κόσμο. Τώρα από τα δικά μας μάτια και τις δικές μας ιστορίες, από τις οποίες δεν σταματάμε ποτέ να μαθαίνουμε και οι οποίες έφτασαν να μας συναρπάζουν".

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Η προσήλωσή του στους συμπολίτες του και η βαθιά γνώση του πολιτισμού, των παραδόσεων και των ριζών του τον εμπνέουν να συνεχίσει να προωθεί τα προϊόντα του τόπου μας σε ένα πλαίσιο αειφορίας, προωθώντας επισκέψεις με ξενάγηση στα χωράφια του κρόκου, συμμετέχοντας σε μια ημέρα συγκομιδής (κατά την περίοδο της εκδήλωσης) και μαθαίνοντας περισσότερα γι' αυτή την ευαίσθητη καλλιέργεια μέσω οπτικοακουστικού υλικού. Αυτή η ίδια προσήλωση στον κόσμο του και η γνώση των πλεονεκτημάτων του είναι ζωτικής σημασίας για όποιον θα ήθελε να γίνει Gastro-Guide.

Η ιδιότητα του Gastro-Guide έχει δώσει μοναδικά εκπαιδευτικά εργαλεία και μια νέα προοπτική για την ανάληψη νέων έργων, γι' αυτό και συστήνει στους ανθρώπους που είναι παθιασμένοι με τις παραδόσεις τους, την ομορφιά των χωριών τους και τη γαστρονομία τους να γίνουν μέρος αυτού του σπουδαίου έργου.



20 λεπτά

✓ Εύκολη εκτέλεση

ΓΑΛΛΙΚΗ ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΣΑΦΡΑΝ

Υλικά

- 50 ml Γάλα
- 2 Αυγά
- 5 Σαφράν (κρόκος)

Προετοιμασία

- 01** Βυθίστε το σαφράν στο γάλα με τον εξής τρόπο: ζεστάνετε το γάλα (χωρίς να βράσει), χαμηλώστε τη φωτιά και προσθέστε το σαφράν. Αφήστε το να ξεκουραστεί για 15 λεπτά.
- 02** Χτυπήστε τα αυγά για 2 λεπτά, προσθέστε το μείγμα σαφράν και αλάτι κατά βούληση.
- 03** Ρίξτε το μείγμα σε ένα τηγάνι με καυτό ελαιόλαδο, για περίπου 1 λεπτό από κάθε πλευρά.
- 04** Και απολαύσαμε μια νόστιμη γαλλική ομελέτα, με μια έξτρα πινελιά γεύσης.
Απολαύστε το!



SARA BALFAGON

Gastro-Guide Ισπανία, Aragon, Cantavieja
<https://hotelspabalfagon.com/es/>

Η GASTRO-GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Το όνομά μου είναι Sara Balfagón Vidal και η θέση μου στο Hotel & Spa Balfagón είναι αυτή του Διευθυντή. Εργάζομαι στο ξενοδοχείο από τα 16 μου χρόνια και για μεγάλο χρονικό διάστημα το συνδύασα με τις σπουδές μου στο πανεπιστήμιο.

Για περισσότερα από 10 χρόνια εργάζομαι μόνιμα και μαζί με τους γονείς μου και την αδελφή μου Μαρία, διευθύνουμε αυτή την εταιρεία. Η εταιρεία ήταν πάντα μια οικογενειακή επιχείρηση και η σχέση με τον πελάτη είναι πολύ στενή και εξατομικευμένη. Το Hotel & Spa Balfagón είναι μια εγκατάσταση τεσσάρων αστέρων που βρίσκεται στην Cantavieja, στην περιοχή Maestrazgo Turolense. Το ξενοδοχείο ιδρύθηκε το 1980, πράγμα που σημαίνει ότι βρισκόμαστε στον τομέα του τουρισμού και της εστίασης για περισσότερα από 40 χρόνια. Από την εγκατάσταση αυτή έχουν περάσει τρεις γενιές, οι οποίες έχουν αφοσιωθεί στον τουρισμό στην περιοχή Maestrazgo, όπου βρίσκεται αυτό το χωριό, μια περιοχή με τόπους μοναδικής ομορφιάς και άφθονες φυσικές εικόνες.

Το εστιατόριο του ξενοδοχείου αποτελούσε πάντα σημείο αναφοράς στην περιοχή μας και εξακολουθούμε να εργαζόμαστε γι' αυτό. Μια από τις πολιτικές της εταιρείας όσον αφορά την εστίαση είναι να δώσει αξία στην περιοχή, προωθώντας τη χρήση και την υποστήριξη των τοπικών και 0 χλμ προϊόντων, των τοπικών επιχειρήσεων και παραγωγών. Έχουμε προσπαθήσει να συμμετέχουμε σε γαστρονομικές εκθέσεις και ημέρες, οι οποίες μας επιτρέπουν να ανταλλάσσουμε εμπειρίες με άλλες εγκαταστάσεις.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Ως συμβουλή προς τους μελλοντικούς Gastro-Guides, θέλω να τονίσω ότι είναι σημαντικό να προωθούνται τα τοπικά προϊόντα, αναδεικνύοντας την αξία της ίδιας της επιχείρησης και της επαρχίας και της περιοχής μας. Είναι επίσης σημαντικό να εκτιμάς αυτό που σε περιβάλλει, να αγαπάς τον τόπο σου, να γνωρίζεις τα διαθέσιμα προϊόντα, να ξέρεις πώς να πουλάς την περιοχή σου και να είσαι πεπεισμένος για αυτό που κάνεις. Δεν είναι μόνο να γεμίζεις το κατάστημά σου, πρέπει να κάνεις γνωστά τα προϊόντα της περιοχής.

Για όλους αυτούς τους ανθρώπους που σκέφτονται να γίνουν Gastro-Guides, τους συνιστώ να εκπαιδευτούν γι' αυτό, αλλά πάνω απ' όλα να γνωρίζουν τα προϊόντα τους και την περιοχή τους. Ένα άτομο που θέλει να αποκτήσει αυτό το προσόν πρέπει να είναι πεπεισμένο για το δυναμικό γύρω του και να ξέρει πώς να το εκτιμήσει.



2 ώρες

✓ Τοπική συνταγή

ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ (CARNIVAL BALLS)

Υλικά

2 κλά	Χονδρή τριμμένη φρυγανιά
600 γρ	Λουκάνικο σε κονσέρβα
600 γρ	Teruel ζαμπόν
50 γρ	Σκόρδο
100 ml	Ελαιόλαδο
400 ml	Λαρδί
16	Αυγά
600 ml	Ζωμός

Προετοιμασία

01

Για να φτιάξετε τις μπάλες, ανακατέψτε τα 2 κιλά χοντρή φρυγανιά με το ζαμπόν και το λουκάνικο κομμένο σε πολύ μικρά κομμάτια (ή ψιλοκομμένα). Προσθέστε το ψιλοκομμένο σκόρδο και ανακατέψτε καλά χωρίς να στύψετε το ψωμί.

02

Από την άλλη πλευρά, ζεσταίνετε το βούτυρο και τον ζωμό, τον οποίο θα προσθέσετε επίσης στο μείγμα, καθώς και το ελαιόλαδο. Τέλος, προσθέστε τα αυγά και ζυμώστε τα όλα καλά. Αφήστε το μείγμα να ξεκουραστεί για λίγο, ώστε να μουλιάσει η φρυγανιά.

03

Μόλις η ζύμη είναι έτοιμη, πλάστε μικρές μπάλες (στο μέγεθος μιας μπάλας του γκολφ) και σερβίρετε τις μπάλες ως σούπα, με πολύ ζεστό ζωμό στον οποίο έχουν μαγειρευτεί για περίπου 10 λεπτά.

04

Για το σερβίρισμα μπορείτε να προσθέσετε μερικές τηγανητές πατάτες.

Καλή όρεξη!



CÉSAR LOMBARTE

Gastro-Guide Ισπανία, Aragon, Monroyo

<https://www.posadalupe.com/hotel-matarrana/>

Η GASTRO-GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Είμαι ο César Lombarte από το Monroyo, στην περιοχή Matarraña, όπου γεννήθηκα και όπου η σύζυγός μου Marisa και εγώ διευθύνουμε το Ξενοδοχείο-εστιατόριο Restaurante Posada Guadalupe.

Θα ήθελα να επισημάνω ότι ως ξενοδόχοι και εστιατορές, είμαστε σχεδόν πάντα δύο άτομα, αντρόγυνο ή σύζυγοι.

Μαγειρεύουμε παραδοσιακά πιάτα και ανάμεσα στα ορεκτικά, τις σούπες, τα μαγειρευτά, τις κατσαρόλες και τα ψητά, επιλέγω ένα πιάτο που προσφέρεται πάντα.

Είναι προϊόν του Monroyo και είναι τόσο νόστιμο όσο και απλό.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Η συμβουλή μου θα ήταν να τονίσω τη σημασία της εφαρμογής της κυκλικής οικονομίας, η οποία είναι θεμελιώδης για την ανάπτυξη της περιοχής και του τουρισμού, χρησιμοποιώντας τοπικά προϊόντα σε επιχειρήσεις εστίασης που επιτρέπουν τη στήριξη των τοπικών παραγωγών και προσφέρουν εμπειρίες και προϊόντα ξεχωριστής ποιότητας, γεγονός που συμβάλλει στην οικονομική ανάπτυξη της περιοχής.



🕒 2 ώρες 40 λεπτά

✓ Χωρίς γλουτένη

ΜΟΝΤΑΔΙΤΟΣ ΑΠΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΤΡΟΥΦΑ ΚΑΙ ΧΤΕΝΙ ΦΟΥΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΜΥΔÉJΑR

Υλικά

Όσο χρειάζεται	Καλοκαιρινή τρούφα
1 pinch	Εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο DO Bajo Aragón
1	Φρέσκο χτένι φουά από τη Sierra mudéjar
Όσο χρειάζεται	Χοντρό αλάτι
1 πρέζα	Ζάχαρη

Preparation

- 01 Εάν η τρούφα είναι φρέσκια, πλύνετε την καλά, στεγνώστε την καλά και καταψύξτε την. Ξεφλουδίστε τη φουά και καταψύξτε ό,τι πρόκειται να χρησιμοποιήσετε.
- 02 Κόψτε τις τρούφες σε φέτες με τον κόφτη και βάλτε τις σε ένα δοχείο με λάδι, το οποίο μπορεί να διατηρηθεί σκεπασμένο στο ψυγείο για μια εβδομάδα. Ετοιμάστε μια υγρή αλλά παχύρρευστη καραμέλα.
- 03 Τοποθετήστε τις προηγουμένως στραγγισμένες φέτες τρούφας σε μια φέτα ψωμί. Ζεσταίνετε το montadito σε φρυγανιέρα ή τηγάνι χωρίς να το φρυγανίσετε.
- 04 Ολοκληρώστε το πιάτο με ξύσματα φουά, αλάτι και καραμέλα πάνω από το φουά.
Απολαύστε το!



MARI LUZ SORIANO

Gastro-Guide Ισπανία, Aragon, Oliete

https://www.instagram.com/barpiscinasoliete/?utm_medium=copy_link

Η GASTRO-GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Ήταν ο σύζυγός μου David Garces, ο οποίος ήταν πολύ πρόθυμος να επιστρέψει στον τόπο καταγωγής μας, καθώς και οι δύο έχουμε γεννηθεί στη Βαρκελώνη, αλλά είμαστε απόγονοι των Oliete και Lechago. Έτσι δεν διστάσαμε και οργανώσαμε την οικογενειακή μας ζωή όσο το δυνατόν καλύτερα.

Μας ήταν σαφές ότι η Oliete έχει αξία και ότι έχει πολλά να προσφέρει και να αναπτύξει. Έτσι δεν διστάσαμε και αποφασίσαμε να ανακαινίσουμε και να δώσουμε μια πιο σύγχρονη και μοντέρνα αίσθηση στο μπαρ-εστιατόριο.

Είμαστε προσηλωμένοι σε μια μεσογειακή γαστρονομία με ένα άγγιγμα της γης και αξιοποιώντας στο έπακρο τις πρώτες ύλες που έχουμε γύρω μας.

Όλα έγιναν εφικτά χάρη στην ομάδα που δημιουργήσαμε: Esteban, Miriam T, Miriam G, Pilar, Leo, Beatriz. Όπως λέω πάντα, η ομάδα μας είναι το μεγαλύτερο πλεονέκτημά μας.

Χάρη σε αυτούς και την κοινή μας προσπάθεια καταφέραμε να αναπτυχθούμε και να κάνουμε αδιανόητα πράγματα.

Πιστεύουμε πιστά ότι βρισκόμαστε σε μια περιοχή που έχει πολλά να προσφέρει όσον αφορά το τοπίο και τον πολιτισμό και ότι πολύ λίγα είναι γνωστά γι' αυτήν.

Έτσι, με την άδεια του τουριστικού γραφείου της περιοχής Sierra de Arcos, οργανώσαμε ένα μικρό σημείο τουριστικών πληροφοριών. Είναι σημαντικό ο επισκέπτης που μας επισκέπτεται να γνωρίζει πώς να αξιοποιήσει στο έπακρο το χρόνο του, τι να επισκεφθεί, πού να φάει, δραστηριότητες με καθοδήγηση, χωρίς όμως να χάσει από τα μάτια του τη μαγειρική μας και τους πελάτες μας που τόσο πολύ μας αρέσουν.

Τέλος, θα θέλαμε να επισημάνουμε ότι χάρη στους παραγωγούς της περιοχής καταφέραμε να μαγειρέψουμε και να καινοτομήσουμε νόστιμα πιάτα. Είναι πολύ σημαντικό στην περιοχή μας να συμμετέχουμε ενεργά στην κυκλική οικονομία.

Μαζί μεγαλώνουμε περισσότερο και βοηθάμε ο ένας τον άλλον να διαδώσουμε το μήνυμα.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Η συνεργασία του Gastro-Guide με τις τοπικές αρχές και τους τοπικούς παραγωγούς μπορεί να έχει θετική επίδραση στην κυκλική οικονομία. Επιπλέον, η οργάνωση ενός σημείου τουριστικών πληροφοριών μπορεί να βοηθήσει τους τουρίστες να οργανώσουν τη διαμονή τους στον τόπο μας και να ανακαλύψουν όχι μόνο τον φυσικό και γαστρονομικό πλούτο, αλλά και τον παραδοσιακό και ιστορικό πλούτο του τόπου.



3 ώρες

✓ Τοπική συνταγή

ΑΡΝΙ ΧΑΜΗΛΗΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟ ΑΡΑΓΟΝ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ ΜΕ ΤΡΟΥΦΑ, ΕΣΑΛΟΤ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙΑ ΚΑΙ ΤΣΙΠΣ ΜΑΝΙΟΚΑΣ

Υλικά

10 κομμάτια	Αρνί από το Aragón
1,5 λίτρο	Ελαιόλαδο
2 γρ	Πατάτες
20 γρ	Βούτυρο
200 ml	Κρέμα γάλακτος
15 γρ	Τρούφα
300 γρ	Εσαλότ κρεμμυδάκια
1 τμχ	Μανιόκα

Προετοιμασία

- 01** Πρώτα αλατοπιπερώνετε το αρνί και το χαράζετε. Στη συνέχεια, το τοποθετείτε σε μια μεγάλη κατσαρόλα γεμάτη με ελαιόλαδο. Μόλις περάσει ο βέλτιστος χρόνος βρασμού, χαμηλώνετε τη φωτιά στο ελάχιστο και το κρατάτε για τρεις ή τέσσερις ώρες σε χαμηλή φωτιά.
- 02** Μόλις περάσει το χρονικό διάστημα, τεμαχίστε το κρέας και τοποθετήστε το σε ένα ταψί με χαρτί ψησίματος από πάνω- θα πρέπει να τοποθετήσετε ένα βάρος από πάνω για να συμπιέσετε το κρέας. Στη συνέχεια, βάλτε το δίσκο στο ψυγείο για περίπου 12 ώρες. Στη συνέχεια, με τα κόκαλα, θα φτιάξουμε μια σκούρα βάση με την οποία θα ετοιμάσουμε τον χυμό.
- 03** Για να φτιάξετε τον πουρέ πατάτας με τρούφα, βράστε την πατάτα με τη φλούδα της για 40-45 λεπτά, ξεφλουδίστε την και βάλτε την στο μπλέντερ μαζί με το βούτυρο, την κρέμα γάλακτος και την τρούφα. Μόλις το μείγμα χτυπηθεί, χωρίς σβώλους, αλατοπιπερώνετε και ο πουρές πατάτας θα αποκτήσει κρεμώδη υφή. Όσο για τα κρεμμυδάκια, τα καθαρίζετε και τα τσιγαρίζετε για 15-20 λεπτά σε χαμηλή φωτιά σε ελαιόλαδο. Για να φτιάξετε τα τσιπς μανιόκας, κόψτε τα κομμάτια και τηγανίστε τα στους 110°C μέχρι να σταματήσουν να φουσκώνουν- στεγνώστε τα για να αφαιρέσετε το περιττό λάδι.
- 04** Τέλος, αφού έχουμε όλα τα υλικά έτοιμα, θα χαράξουμε το κρέας στο ταψί και θα το βάλουμε στο φούρνο για να διατηρηθεί ζεστό, οπότε και θα αρχίσουμε να το τοποθετούμε στο πιάτο. Απολαύστε το!



SERGI DE MEIA

Gastro-Guide Ισπανία, Βαρκελώνη

banquetbarcelona.com/es/ ; <https://comademeia.cat>

Η GASTRO-GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Έφερα την παραδοσιακή κουζίνα στην επικαιρότητα, προσαρμόζοντάς την στην εποχή μας και στις σημερινές ανάγκες. Την ορίζω ως "μια καταλανική κουζίνα εμπλουτισμένη με εποχιακά, τοπικά, σύγχρονα και κοσμοπολίτικα προϊόντα χάρη σε τεχνικές μαγειρικής από άλλες χώρες και αποτέλεσμα επαγγελματικών εμπειριών, διαβάσματος και προσωπικών ταξιδιών".

Η κουζίνα μου είναι μια επιστροφή στις ρίζες του παραδοσιακού καταλανικού βιβλίου συνταγών, διασώζοντας συνταγές που έχουν σχεδόν ξεχαστεί και μετατρέποντάς τις σε σύγχρονα πιάτα. Διατηρώ την ουσία του πιάτου, αλλά το ανανεώνω και το εκσυγχρονίζω χάρη στις δυνατότητες που προσφέρουν οι νέες τεχνολογίες και η γνώση των πρώτων υλών.

Το γαστρονομικό μου σχέδιο είναι μια φιλοσοφία ζωής: η κουζίνα μου βασίζεται στη συνοχή και την ειλικρίνεια μεταξύ αυτού που λέει και αυτού που κάνει, "κάθε πράξη που κάνουμε επηρεάζει το περιβάλλον μας". Έτσι, μεταφέρω τη δέσμευσή μου στη διαδικασία της διατροφικής αλυσίδας πέρα από τις πόρτες της κουζίνας σας.

Είμαι η κινητήριος δύναμη του slow food στην Καταλονία και εισηγητής της έννοιας "Km 0", υπερασπιστής και υποστηρικτής των τοπικών προϊόντων και παραγωγών, με τους οποίους έχω πάντα δημιουργήσει μια σχέση εμπιστοσύνης.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Ο Gastro-Guide πρέπει να προωθεί τη χρήση εποχιακών και 0 χλμ προϊόντων στην κουζίνα, να είναι ευαίσθητος στην ποιότητα και στα εποχιακά προϊόντα, προτιμώντας την εγγύτητα. Με αυτόν τον τρόπο θα δημιουργήσουμε έναν πιο βιώσιμο, πιο δίκαιο και καλύτερο κόσμο για όλους.



3 ώρες

✓ Τοπική συνταγή

ΠΕΡΔΙΚΕΣ ΣΕ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΑΤΙΛΛΟΣ

Υλικά

6	Πέρδικες
1.8 κιλά	Κρεμμύδια κομμένα σε φέτες ζουλιέν
2 σκελίδες	Σκόρδα
300 ml	Εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο
75 ml	Ξύδι grenache
75 ml	Κονιάκ
300 ml	“Escudella”
450 γρ	Μπέικον σε κύβους 0,5x0,5 cm
2	Νεαρά χειμερινά λάχανα
	Δεντρολίβανο, δάφνη και θυμάρι
	Αλάτι και πιπέρι

Προετοιμασία

- 01** Καθαρίζετε, καψαλίζετε και ψήνετε τις πέρδικες, τις αλατοπιπερώνετε και τις τσιγαρίζετε σε πήλινο ή ανοξείδωτο σκεύος μέχρι να ροδίσουν και τις βγάξετε. Προσθέτετε το κρεμμύδι και το σοτάρετε μέχρι να μειωθεί/καβουρδιστεί εντελώς, αλλά να μην καεί, στη συνέχεια προσθέτετε το μπέικον και το αφήνετε να ιδρώσει.
- 02** Αφού ολοκληρωθεί αυτή η διαδικασία, προσθέστε τις πέρδικες ανάποδα, με το στήθος προς τα κάτω, τη δέση των μυρωδικών, το σκόρδο, το ξύδι και το αλάτι. Αφήστε τις να μαγειρευτούν για 25 λεπτά σε χαμηλή φωτιά, αφήνοντας το αλκοόλ να εξατμιστεί, και στη συνέχεια προσθέστε τη λεκάνη και αφήστε τις να μαγειρευτούν για 45 λεπτά στο φούρνο στους 180°, καλά σκεπασμένες. Ανοίγετε την κατσαρόλα και βλέπετε αν είναι μαλακές, αν όχι, προσθέτετε λίγο ακόμα escudilla αν χρειάζεται. Αφήστε τα να ξεκουραστούν μέχρι να κρυώσουν.
- 03** Αφαιρέστε τα σκληρά μέρη και βράστε το λάχανο σε καλά αλατισμένο νερό ή σε ένα μπολ, μόλις βράσει, σουρώστε και κρατήστε το νερό μαγειρέματος για να φτιάξετε σούπα ή να βράσετε άλλα λαχανικά. Αφού στραγγίξετε καλά το λάχανο, φτιάχνετε δαχτυλίδια σε σχήμα κροκέτας, τα πασπαλίζετε με αλεύρι ρεβιθιού ή σιταριού ώστε να ροδίσουν. Μόλις τηγανιστούν, τα τοποθετείτε σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας.
- 04** Κόψτε τις πέρδικες στη μέση σταυρωτά και βάλτε τις πάλι στο τηγάνι, μαζί με τις ροδέλες λάχανου, και μαγειρέψτε τις για άλλα 15 λεπτά σε χαμηλή φωτιά, έτοιμες για κατανάλωση.
Καλή όρεξη!



BELÉN SOLER GODOY

Gastro-Guide

Ισπανία, Aragon, Alloza

<https://laojinegra.com/>

Η GASTRO-GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Είμαι η Belén, και μαζί με τον σύντροφό μου Xavi, διαχειριζόμαστε μια μικρή επιχείρηση στην αγροτική περιοχή της Teruel, La Ojinegra, αφιερωμένη στον αιφόρο αγροτικό τουρισμό και την οικολογική αποκατάσταση.

Το κατάλυμά τους, πιστοποιημένο από την Ceres Ecotur και την ECEAT-ECOLABEL, ξεχωρίζει για τη βιωσιμότητά του, αξιολογώντας περιβαλλοντικές, κοινωνικοπολιτιστικές και οικονομικές δεσμεύσεις. Το εστιατόριο, με πιστοποίηση του Ευρωπαϊκού Οικολογικού Σήματος, αγκαλιάζει τον οικο-γαστρονομικό τουρισμό, προωθώντας την αγροτική ποικιλομορφία και τη διατροφική κυριαρχία. Μέλη του Slow Food Zaragoza, εντάσσονται στη Διεθνή Συμμαχία Slow Food Cooks, υποστηρίζοντας την παγκόσμια βιοποικιλότητα των τροφίμων. Επιπλέον, η Belén είναι μέλος του MEG, Women in Gastronomy, υποστηρίζοντας το γυναικείο ταλέντο και την ισότητα στον τομέα της γαστρονομίας.

Το La Ojinegra έχει αναγνωριστεί με το Ευρωπαϊκό Εδαφικό Σήμα Ποιότητας CALIDAD RURAL ARAGÓN, που υποστηρίζει την αγροτική ανάπτυξη. Η κοινωνική και περιβαλλοντική δέσμευσή τους είναι εμφανής στη σφραγίδα RESPONSABILIDAD SOCIAL DE ARAGÓN (RSA), αναδεικνύοντας την ηθική και την υπευθυνότητα στην επιχειρηματική τους προσέγγιση.

Η εταιρεία αναζωογονεί την αγροτική ζωή μέσω της κυκλικής οικονομίας, προωθώντας τη φυσική, γαστρονομική και πολιτιστική κληρονομιά της περιοχής. Το καινοτόμο μοντέλο τους έχει θετικό αντίκτυπο στον τομέα του τουρισμού, συμβάλλοντας στη βιώσιμη ανάπτυξη και εδραιώνοντας τη θέση τους ως παράδειγμα υπεύθυνου τουρισμού.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Το γεγονός ότι είμαστε Gastro-Guide σε ένα μικρό χωριό όπως η Alloza, Teruel, μας επιτρέπει να συμβάλλουμε στη μείωση του χάσματος μεταξύ του τουρισμού και του αγροτικού περιβάλλοντος μέσω του Γαστρο-τουρισμού και του Αγρο-τουρισμού, δημιουργώντας θετικό οικονομικό, κοινωνικό και περιβαλλοντικό αντίκτυπο. Η συμβουλή μας, όσο μικρή και αν είναι η δράση, να δουλέψουμε ομαδικά, να συνεργαστούμε με κτηνοτρόφους, αγρότες, διοικήσεις, σχολές ξενοδοχείων και εστίασης... για να δείξουμε τη σημασία της δουλειάς όσων παράγουν, εκτρέφουν ή μεταποιούν τρόφιμα, να τη συνδέσουμε με τη διατροφική κληρονομιά, τη φύση και ότι με αυτόν τον εγκάρσιο τρόπο φροντίζουν το περιβάλλον και τον τρόπο ζωής του τόπου που πραγματοποιείται η δράση.



2 ώρες 40 λεπτά

Τοπική συνταγή

ΦΘΙΝΟΠΩΡΙΝΟ ΜΠΟΥΤΙ ΑΡΝΙΟΥ

Υλικά

- 1 Αρνί Ojinegra χωρίς κόκαλα από το Sabor Maestro, Castellote
- 3 Αυγά από το La Brizna, Villel
- 1 Empeitre Olive Pate από την PROECMAT, Valdeltormo
- 2 Συσκευασμένα ροδάκινα Calanda από τον συνεταιρισμό La Calandina Coop, Calanda
- 8 Σαφράν la Carrasca βότανα, Blancas
- Θαλασσινό αλάτι
- 2 Κολοκύθες και γλυκά κρεμμύδια
- Χουρμάδες Ideas Coop, του CJ
- 1 Σακουλάκι τσαγιού Chai-choco του CJ

Προετοιμασία

01 Προετοιμασία της γέμισης: Ξεκοκαλίστε το πόδι. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το κόκαλο για να φτιάξετε ζωμό. Σε αυτή την περίπτωση η γέμιση ταιριάζει με την εποχή του χρόνου, αλλά θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε και άλλα υλικά. Βράστε τα αυγά, αφήστε τα να κρυώσουν και τεμαχίστε τα. Καθαρίστε και κόψτε σε φέτες τα ροδάκινα. Σε ένα γουδί αλέθουμε το αλάτι μαζί με τον κρόκο.

02 Προετοιμάστε το αρνίσιο μπούτι σε μια επίπεδη επιφάνεια και αλατίστε το εσωτερικό του με το μείγμα αλατιού και σαφράν. Καλύψτε την επιφάνεια με το πατέ ροδάκινο, το πατέ ελιάς και τα αυγά. Τυλίξτε το κρέας σε ρολό μέχρι να μπει όλη η γέμιση μέσα και δέστε το με σπάγκο κουζίνας για να μην ανοίξει. Τοποθετήστε το μπούτι σε ένα ταψί και ρίξτε από πάνω λίγο EVOO. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200° C για 10 λεπτά για να ροδίσει και στη συνέχεια χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία του φούρνου στους 180° C και ψήνουμε για 40 λεπτά περίπου, ανάλογα με το φούρνο και το μέγεθος του κομματιού. Στα μισά του ψησίματος, γυρίστε το κρέας από την άλλη πλευρά. Μόλις ψηθεί, αφαιρέστε τον σπάγκο και αφήστε το κρέας να ηρεμήσει και να κρυώσει.

03 Προετοιμασία της σάλτσας: Χρησιμοποιώντας το φούρνο, ψήνουμε την κολοκύθα ολόκληρη και με τη φλούδα. Αφήνετε την κολοκύθα σε ένα ποτήρι νερό ή ζωμό λαχανικών και την προσθέτετε στο ταψί όπου ψήσαμε το μπούτι για να μαλακώσουν τα υπολείμματα που έχουν κολλήσει πάνω του. Σοτάρουμε το κρεμμύδι και καραμελώνουμε με τους χουρμάδες, προσθέτουμε λίγο πολτό κολοκύθας και τον πολτοποιούμε με το έγχυμα και τα υγρά του κρέατος. Η σάλτσα που θα προκύψει θα συνοδεύσει το κρέας.

04 Σερβίρισμα: Κόψτε το αρνί σε μενταγιόν ελαφρώς χοντρά και αλατοπιπερώστε. **Απολαύστε το!**



AITOR GARTEIZURRECOA GARCÍA

Gastro-Guía

Ισπανία, La Rioja, Igea

<https://mieldelpuebloigea.com/>

Η GASTRO-GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Ονομάζομαι Aitor Garteizurrecoa García και είμαι ο διευθύνων σύμβουλος των εταιρειών Miel del Pueblo SC και Bodegas de Igea SL, που βρίσκονται στην Igea της La Rioja. Είμαι κάτοχος πτυχίου τριτοβάθμιας εκπαίδευσης στις βιομηχανίες αγροτικών προϊόντων και τροφίμων.

Είμαι αφοσιωμένος στη μελισσοκομία εδώ και πολλά χρόνια. Τα μέλια μας είναι τα μόνα στη La Rioja με τρεις σφραγίδες ποιότητας που πιστοποιούν το προϊόν μας. Επί του παρόντος, μαζί με τον συνέταιρο και αδελφό μου Iñaki, έχουμε ξεκινήσει ένα νέο εγχείρημα, όπου παράγουμε τα μοναδικά μας είδη οινόμελου (κρασιά με μέλι), συγχωνεύοντας τη μελισσοκομία και την οινοποίηση στην πλούσια σε κρασί περιοχή της La Rioja.

Στο μικρό μας βιοτεχνικό οινοποιείο, που βρίσκεται στην καρδιά της προστατευόμενης περιοχής από την UNESCO, παρασκευάζουμε διάφορες ποικιλίες οινόμελου, από ξηρό έως ημίγλυκο, από νεαρό έως παλαιωμένο σε βαρέλι, από μη αλκοολούχο έως αφρώδες.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Όσον αφορά τη συμβουλή μου προς άλλους Gastro-Guides, το πρώτο και πιο σημαντικό πράγμα είναι να φέρουμε στο κοινό προϊόντα ποιότητας, εγγύτητας και φροντίδας για τη γη. Να εφαρμόσουμε βιώσιμες πρακτικές και να προσπαθήσουμε, από τους μικρούς αγροτικούς δήμους, όπου παρασκευάζονται αυτού του είδους τα προϊόντα, να ανοίξουμε και να δείξουμε στον υπόλοιπο κόσμο τη γαστρονομία μας και την περιοχή μας, υπερασπιζόμενοι την ποιότητα και την τεχνογνωσία.



50 λεπτά
Τοπική συνταγή

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ RIOJANA

Για να συνοδεύσετε αυτό το πιάτο, η καλύτερη σύστασή μας είναι το υδρόμελο μας από το χωριό των λουλουδιών, με ημίγλυκες νότες, το οποίο ταιριάζει τέλεια με ψάρια, θαλασσινά και λαχανικά.

Υλικά

4	Αλατισμένα φιλέτα μπακαλιάρου (περίπου 150 γρ. το καθένα)
50	γρ Λευκό αλεύρι
3	κουταλιές AOVE της Cooperativa frutera de San Isidro de Igea
1	Κόκκινο κρεμμύδι
2	σκελίδες σκόρδο
100 ml	Λευκό κρασί DOC Rioja
	Αλάτι
500 γρ	σπιτικό ντοματοπελτέ
300 γρ	Riojan chorizo bell pepper meat
1	Ψητή κόκκινη πιπεριά κομμένη σε λωρίδες Calahorra
1	Φύλλο δάφνης

Προετοιμασία

01

Στεγνώστε με χαρτί κουζίνας 4 φιλέτα μπακαλιάρου με αλάτι και αλεύρι: βάλτε 50 γραμμάρια αλεύρι σε ένα πιάτο και περάστε τα φιλέτα από το αλεύρι. Ανακινείστε τα φιλέτα για να απομακρύνετε την περίσσεια αλευριού. Βάλτε 3 κουταλιές της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο σε μια κατσαρόλα και ζεστάνετε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Τηγανίζετε τα αλευρωμένα φιλέτα μπακαλιάρου για 1 λεπτό από κάθε πλευρά, τα αφαιρείτε από τη φωτιά και τα αφήνετε στην άκρη.

02

Στο ίδιο τηγάνι, σοτάρετε 1 κόκκινο κρεμμύδι κομμένο σε λωρίδες ζουλιέν και 2 σκελίδες σκόρδου. Προσθέστε λίγο αλάτι και μαγειρέψτε σε μέτρια φωτιά για 5 ή 6 λεπτά, μέχρι το κρεμμύδι να γίνει διάφανο. Σβήστε 100 ml λευκό κρασί, αυξήστε τη φωτιά και αφήστε το κρασί να μειωθεί για 2 λεπτά.

03

Προσθέστε τα φιλέτα μπακαλιάρου στο τηγάνι για να τελειώσει το μαγείρεμα με τη σάλτσα για 3 ή 4 λεπτά σε μέτρια φωτιά. Για να μαγειρευτεί ο μπακαλιάρος εξίσου από όλες τις πλευρές, καλύπτουμε την κατσαρόλα κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος.

04

Σερβίρετε τον μπακαλιάρo τύπου Rioja με βάση τη σάλτσα και μία μερίδα μπακαλιάρου ανά άτομο.
Απολαύστε τον!



DIEGO PILAQUINGA

Gastro-Guide

Ισπανία, Aragón, Puertomingalvo

<https://mieldelpuebloigea.com/>

Η GASTRO-GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Είμαι ο Diego Pilaquina, διευθυντής του ξενοδοχείου "Mas de Cebrián" στο Puertomingalvo. Βρίσκομαι στον ξενοδοχειακό κλάδο εδώ και 25 χρόνια και είμαι παθιασμένος με ό,τι σχετίζεται με τον τουρισμό, ιδίως με τον αγροτουρισμό.

Το ξενοδοχείο μας έχει γοητεία και μαγεία που μεταφράζεται σε ξεκούραση, ηρεμία και χαλάρωση για επανασύνδεση.

Δεν είναι το τυπικό ξενοδοχείο του περάσματος, επιδιώκουμε ότι οι επισκέπτες ξεχνούν την καθημερινότητά τους, με μια οικεία και άνετη θεραπεία με μια ρουστίκ-μοντέρνα διακόσμηση που βοηθά τους πελάτες να εισέλθουν σε μια κατάσταση μέγιστης χαλάρωσης.

Βρισκόμαστε στο κέντρο μερικών από τα πιο όμορφα χωριά της Ισπανίας στο Teruel όπως Rubielos de Mora, Cantavieja και Mirambel, αν και γύρω από την αγροικία υπάρχουν πολλά άλλα χωριά τουριστικού και πολιτιστικού ενδιαφέροντος.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Το έργο Gastro-Guide είναι πολύ σημαντικό, διότι είναι θεμελιώδες για την υποστήριξη του αγώνα της αγροτικής ζωής και την αντιμετώπιση όλων των προβλημάτων που αντιμετωπίζουμε για την προώθηση των χωριών μας. Η σημασία του να είσαι μέλος μιας ομάδας με τους ίδιους στόχους είναι σημαντική και νομίζω ότι μπορούμε να αποκτήσουμε μεγαλύτερη προβολή για τα χωριά μας και τις παραδόσεις τους, τη γαστρονομία, χάρη στο έργο.



50 λεπτά
Τοπική συνταγή

ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ

Υλικά

500 γρ	Αρνάκι από το Aragon
200γρ	Κρεμμύδια
2	Ξεφλουδισμένες ντομάτες
1	Ιταλικό πιπέρι
2 σκελίδες	Σκόρδο
30 γρ	Βασιλικό
30 ml	Νερό
15 ml	Μπύρα
1 κτγ	Βούτυρο

Προετοιμασία

- 01** Για να προετοιμάσετε τη βάση, προσθέστε πιπεριά, σκόρδο, μαϊντανό, 30 ml νερό και μια σταγόνα ελαιόλαδο και χτυπήστε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μίγμα.
- 02** Για την κύρια προετοιμασία σοτάρουμε το κρεμμύδι με μια κουταλιά της σούπας βούτυρο, στη συνέχεια προσθέτουμε το αρνί Aragon, προσθέτουμε νερό μέχρι να καλυφθεί το κρέας και προσθέτουμε 20 ml από το βασικό παρασκεύασμα που αναμείξαμε προηγουμένως.
- 03** Όταν φτάσει σε σημείο βρασμού, προσθέστε 15 ml μπύρας και αφήστε το για περίπου 45 λεπτά μέχρι να ψηθεί το κρέας και να μπορεί να σερβιριστεί.
- 04** 'Καλή όρεξη!



ISABEL FÉLEZ ROSELLÓ

Gastro-Guide

Ισπανία, Aragón, Alcorisa

<https://mieldelpuebloigea.com/>

Η GASTRO-GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Μετά από πολλά χρόνια εργασίας με σοκολάτα σε μερικά από τα καλύτερα ζαχαροπλαστεία και σοκολατοποιεία της Ευρώπης, το 2013 εκπληρώσαμε το όνειρό μας: να ανοίξουμε ένα μικρό εργαστήριο σοκολάτας στο χωριό μας, την Alcorisa, μια μικρή πόλη στο Teruel της Ισπανίας.

Για να δημιουργήσουμε τις χειροποίητες σοκολάτες μας, δουλεύουμε με πρώτες ύλες δίκαιου εμπορίου και βιολογικές πρώτες ύλες, όπως κακάο και ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο ή επικάλυψη, αλλά και τοπικής κατανάλωσης, κυρίως έξτρα παρθένο ελαιόλαδο και αμύγδαλα marcona.

Στόχος μας είναι να απολαμβάνουμε τη δουλειά μας, δημιουργώντας διαφορετικές και καινοτόμες σοκολάτες από τις καλύτερες πρώτες ύλες, προκειμένου να προσφέρουμε ένα φυσικό, υγιεινό και δίκαιης προέλευσης προϊόν. Το εργοστάσιο σοκολάτας μας ήταν το πρώτο στην Ισπανία που πιστοποιήθηκε από το Fairtrade (Δίκαιο Εμπόριο) και τη Βιολογική Γεωργία, καθώς και την εγγραφή μεταξύ των πρώτων εταιρειών στο "Μητρώο Αποτυπώματος Άνθρακα" - Υπουργείο Περιβάλλοντος.

Μερικά από τα βραβεία που έχουμε κερδίσει: Η σοκολάτα μας έχει βραβευτεί με το Βραβείο της E.E: Βραβείο ALIMENTOS DE ARAGÓN, τίτλος "Food Artisans" που απονέμεται από την κυβέρνηση της Αραγονίας- ήμασταν μέρος της ισπανικής ομάδας στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Γλυκών Τεχνών - (Παρίσι)- Βραβείο "BEST ORGANIC PRODUCT 2015" - Biocultura Barcelona- Βραβείο για την "ΑΡΙΣΤΕΙΑ στην ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ των γυναικών της υπαίθρου" που απονέμεται από το Υπουργείο Γεωργίας, Τροφίμων και Περιβάλλοντος- Πρώτη εταιρεία της Αραγονίας που λαμβάνει τον Δεύτερο Σπόρο της Οικονομίας του Κοινού Καλού, Βραβείο ARAME (Σύνδεσμος Γυναικών Επιχειρηματιών της Αραγονίας)- Έκτη πιο βιώσιμη μάρκα σοκολάτας στον κόσμο σύμφωνα με τη διεθνή έκδοση Influence Digest- Βραβείο CEPYME Aragón 2022 για το ιστορικό μας, τις υπεύθυνες πρακτικές και το επιχειρηματικό μας σχέδιο στην περιοχή Bajo Aragón- Βραβείο COMPANY INNOVATION από το Ινστιτούτο Ανάπτυξης της Αραγονίας και το Εμπορικό Επιμελητήριο- Βραβείο COMMERCE OF ARAGÓN 2023 για την περιβαλλοντική βιωσιμότητα που απονέμεται από την κυβέρνηση της Αραγονίας.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Το να είσαι Gastro-Guide είναι πολύ σημαντικό για την τόνωση του τουρισμού στην πόλη σου και τα περίχωρα, στις αποψιλωμένες αγροτικές περιοχές ο Gastro-Guide είναι μια πολύ απαραίτητη φιγούρα, η συμβουλή μου είναι να μην φοβάσαι να αναλάβεις και να αρχίσεις να ενεργοποιείς όχι μόνο μια επιχείρηση, αλλά να αναπτύξεις τα θετικά της πόλης και της περιοχής, προκειμένου να προσελκύσεις περισσότερους τουρίστες στις αγροτικές περιοχές.



1 ώρα και 30 λεπτά
Τοπική συνταγή

ΜΠΑΡΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

Υλικά

300γρ	Βιολογικοί κόκκοι σοκολάτας
50γρ	Βιολογικό βούτυρο σοκολάτας
150	Ζάχαρη άχνη

Σκεύη: μύλος, καλούπι και θερμομέτρο

Προετοιμασία

01 Καβουρδίζετε τους κόκκους κακάο στο φούρνο στους 110°C για 45 λεπτά. Αφού τους αφήσετε να κρυώσουν, όταν είναι ζεστοί, τους ξεφλουδίζετε αφαιρώντας προσεκτικά το φλοιό με τα δάχτυλά σας, και χωρίς τη φλούδα, ζυγίζετε το κακάο (θα πρέπει να κρατήσετε αυτή την ποσότητα στο μυαλό σας για αργότερα) και το αλέθετε με το εργαλείο που χρησιμοποιείτε συνήθως για το σκοπό αυτό (μύλος, επεξεργαστής τροφίμων...).

02 Προσθέστε το ίδιο βάρος (κακάο) σε ζάχαρη άχνη. Στη συνέχεια, προσθέστε όλο το βούτυρο κακάο. Ζεσταίνουμε το μείγμα σε μπεν μαρί μέχρι να λιώσει το βούτυρο κακάο και το μείγμα να γίνει ομοιογενές, ανακατεύουμε το μείγμα όσο το δυνατόν περισσότερο μέχρι να έχουμε μια λεπτή πάστα. Όσο πιο λεπτόρρευστη είναι, τόσο καλύτερη θα είναι η υφή στο στόμα, αυτή τη στιγμή έχουμε ήδη επεξεργαστεί τη σοκολάτα μας.

03 Το επόμενο βήμα είναι η σκλήρυνσή του, προκειμένου να σχηματιστεί και να διαμορφωθεί. Θα χρησιμοποιήσουμε ένα μπολ με πάγο και κρύο νερό. Τοποθετούμε από πάνω ένα άλλο μπολ με τη λιωμένη σοκολάτα και ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι η σοκολάτα να φτάσει τους 28-29°C, προσέχοντας πολύ να μην μπει νερό στο μπολ με τη σοκολάτα ενώ ανακατεύουμε. Μόλις επιτευχθεί η θερμοκρασία, θερμαίνουμε τη σοκολάτα σε μπεν μαρί μέχρι να φτάσει τους 30-31°C. Γεμίζουμε τα καλούπια και τα αφήνουμε να ξεκουραστούν στο ψυγείο μέχρι να δούμε ότι η σοκολάτα ξεκολλάει καλά. Ξεφορμάρετε προσεκτικά. **Απολαύστε!**



SONIA LORA RAMOS

Gastro-Guide

Ισπανία, Aragón, Cuevas Labradas

Η GASTRO-GUIDE ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ

Είμαι η Sonia Lora, διαχειρίστρια του Multiservice "El Sitio" στην πόλη Cuevas Labradas για σχεδόν 5 χρόνια και προηγουμένως του Teleclub για 2 χρόνια.

Ήρθα να ζήσω εδώ πριν από έντεκα χρόνια από τη Βαρκελώνη, και μετά από μερικά χρόνια εργασίας στην πόλη Teruel ήθελα να ξεκινήσω τη δική μου επιχείρηση, ποιος καλύτερος τρόπος για να εξυπηρετήσω τους γείτονές μου και τα γύρω χωριά.

Στο Multiservicio Rural de Cuevas Labradas έχουμε ένα μπαρ-εστιατόριο και ένα κατάστημα.

Εξυπηρετούμε όλη την ημέρα κάθε μέρα της εβδομάδας, και εκτός από το μεσημεριανό και το βραδινό έχουμε ένα καθημερινό μενού το οποίο απολαμβάνουν περίπου δεκαπέντε ηλικιωμένοι μέσω του εστιατορίου. Είναι ένας τρόπος να τους φέρουμε κοντά και να τους βγάλουμε έξω από το σπίτι, ειδικά τους χειμερινούς μήνες που είναι πιο μόνοι.

Στην κουζίνα μας προσπαθούμε να χρησιμοποιούμε τοπικά και φρέσκα προϊόντα.

Όπως μπουράντζα, μοσχάρι, ροδάκινα ή τρούφες και φυσικά ζαμπόν Teruel ΠΟΠ.

Στο κατάστημα, δίνουμε το ημερήσιο ψωμί, το οποίο φτιάχνεται στο διπλανό χωριό από τα χέρια μιας οικογένειας αρτοποιών που είναι αρτοποιοί εδώ και πολλά χρόνια.

Και έχουμε προς πώληση προϊόντα όλων των ειδών προσπαθώντας πάντα να προμηθεύσουμε τον γείτονα και τον τουρίστα με τρόφιμα από την περιοχή και την Αραγονία για να πάρει μια καλή εμπειρία από τον τόπο μας.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΟΥ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ GASTRO-GUIDES

Στους μελλοντικούς Gastro-Guides θα τους έλεγα να αγαπήσουν αυτό που κάνουν, το προϊόν, τη γη, τον τόπο, να γνωρίσουν τα έθιμα των ανθρώπων του, να αναμειχθούν μαζί τους και να μάθουν από την αρχή την επεξεργασία των προϊόντων. Με αυτόν τον τρόπο θα μπορέσουν να το μεταδώσουν στους μελλοντικούς επισκέπτες και τουρίστες και να το εκφράσουν στο μέγιστο.

Να δίνουν αξία σε αυτό που εκθέτουν ανά πάσα στιγμή και να κάνουν τον επισκέπτη να εμπλακεί με το προϊόν.



1 ώρα
Τοπική συνταγή

ΓΕΜΙΣΤΟ ΑΡΝΙ TERNASCO DE ARAGON

Υλικά

- | | |
|--------|---------------------------------------|
| 1 | Πόδι αρνιού χωρίς κόκκαλο Ternasco de |
| 150 γρ | Ζαμπόν Teruel PDO |
| | Φέτες τυρί Patamulo de Teruel |
| 1 | Κρεμμύδι Fuentes de Ebro ΠΟΠ |
| 1 | Κουταλιά θυμάρι |
| | EVOO από την Bajo Aragón |
| | Πατάτα από Cella, Teruel |
| | Αλάτι και πιπέρι |
| | Τρίμμα τρούφας Teruel |

Προετοιμασία

01

Αλατοπιπερώνετε το κρέας.

02

Σε ένα τηγάνι τσιγαρίζουμε το ζαμπόν με το κρεμμύδι, στο οποίο προσθέτουμε μια κουταλιά θυμάρι, διορθώνουμε το αλάτι. Με αυτή τη σάλτσα γεμίζουμε το κρέας και προσθέτουμε το τυρί στη γέμιση.

03

Το βάζουμε στο φούρνο και το ψήνουμε με τους χυμούς του μέχρι να ροδίσει, περίπου 40 λεπτά. Για το τέλος, το συνοδεύουμε με βραστές και καρυκευμένες πατάτες cella, στις οποίες τρίβουμε λίγη τρούφα.

Καλή όρεξη!

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΣΤΟ ΕΡΓΟ

ΛΙΘΟΥΑΝΙΑ:



ΠΟΛΩΝΙΑ:



ΙΤΑΛΙΑ:



[ISTITUTO FORMAZIONE OPERATORI
AZIENDALI, Italy](#)

ΕΛΛΑΔΑ:



[Karaiskou Eleni & Sia O.E., Greece](#)



ΙΣΠΑΝΙΑ:



[Cámara Oficial de Comercio e Industria
de Teruel, Spain](#)

ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ:



[ASOTSIATSIYA KULINARNI IZKUSTVA I
GOSTOPRIEMSTVO, Bulgaria](#)



[FORMACION Y ASESORES EN
SELECCION Y EMPLEO, SL, Spain](#)



GASTRO GUIDE
