

# ΤΟΠΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΙ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΚΑΛΥΜΝΟΥ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΕΛΕΝΗ ΚΑΪΜΑΚΤΣΗ

ΜΕΛΗ ΟΜΑΔΑΣ: ΕΥΔΟΚΙΑ ΝΙΝΝΗ

ΥΠΑΠΑΝΤΗ ΜΙΧΑΗΛΟΥ

ΣΑΒΒΙΝΑ ΠΑΝΤΕΛΗ

ΝΙΚΗ ΠΑΝΤΕΛΗ

ΠΟΠΗ ΡΟΔΙΤΗ

ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΑΓΡΙΠΛΗΣ

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΚΩΤΗΣ

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:

κρίθινη κουλούρα

επτάζυμο ψωμί

θυμάρι

θρύμπι

θυμαρίσιο μέλι

Γαστρονομία Καλύμνου

# ΚΡΙΘΙΝΗ ΚΟΥΛΟΥΡΑ

- ▣ Το πιο αυθεντικό καλύμνικο προϊόν είναι οι κρίθινες κουλούρες, ένα είδος παξιμαδιού που αρχικά φτιαχνόταν για τους ναυτικούς που το έπαιρναν μαζί τους όταν έφευγαν μακριά, καθώς ήταν το μόνο που άντεχε πολύ καιρό χωρίς κάποια συντήρηση. Φρόντιζαν λοιπόν να προμηθεύονταν απαραίτητως κρίθινες κουλούρες που ζυμώνονται με γλυκάνισο, μαστίχα και μαυροκούκι.

Εθιμικά οι κουλούρες φτιάχνονταν για τους σφουγγαράδες επειδή διατηρούνται αναλλοίωτες για πολύ καιρό σε υφασμάτινα σακούλια. Το ζύμωμά τους συνοδευόταν με τραγούδια του αποχωρισμού, λίγο πριν οι σφουγγαράδες ξεκινήσουν για το δύσκολο ταξίδι τους.



# Εφτάζυμο ψωμί Καλύμνου

- ▣ Το εφτάζυμο ψωμί και το εφτάζυμο παξιμάδι (ζυμωμένα αμφότερα με ούζο και γλυκάνισο) είναι προϊόντα με Βυζαντινή καταγωγή που θα συνοδεύσουν ιδανικά τα πιάτα και τον καφέ σας.
- ▣ ΥΛΙΚΑ:
- ▣ Για το προζύμι : 1,1/2 κιλό αλεύρι
- ▣ 1/4 του κιλού ρεβίθια χονδρό-αλεσμένα
- ▣ 3 πιπεριές καυτερές
- ▣ 1 κουτ. γλυκού κοφτό αλάτι
- ▣ μερικά δαφνόφυλλα
- ▣ λίγο γλυκάνισο
- ▣ 1 γυάλα με καπάκι περιεκτικότητας 1 κιλού
- ▣ Για το εφτάζυμο:
- ▣ 4 κιλά αλεύρι
- ▣ 1 κουτ. σούπας μαστίχα Χίου κοπανισμένη
- ▣ 100 γραμ. γλυκάνισο
- ▣ Αλάτι



οδηγία γαστρονομικός περιηγητής

# ΘΥΜΑΡΙ

- ▣ Το θυμάρι περιέχει αιθέριο έλαιο σε ποσοστό 1-2%. Το κύριο συστατικό του αιθέριου ελαίου του θυμαριού κατά 20-54% είναι η θυμόλη ή, αλλιώς, καμφορά του θυμαριού, έχει χρήσεις στην αρωματοποιία και στην οδοντιατρική
- ▣ Μπορεί να ακούσετε να το λένε θρούμπι, θύμος ο έρπυλλος, χαμοθρούμπι και γαϊδουροθυμό. Στην Κάλυμνο χρησιμοποιείται αρκετά στην Μαγειρική και ιδιαίτερα στα ψητά.
- ▣ Συλλέγεται κατά την διάρκεια της ανθοφορίας του, από τον Ιούνιο μέχρι τις αρχές του φθινοπώρου. Όπως και άλλα βότανα είναι πιο αποτελεσματικό, εάν το μαζέψουμε κάτω από τον μεσημεριανό ήλιο





# ΘΡΙΜΠΗ

- ▣ Η θρίμπη είναι μάλλον το φυτό με τις περισσότερες ευεργετικές ιδιότητες.

Το εκχύλισμά του μπορεί να προλάβει το κρύωμα, ρίχνει τον πυρετό, καταπολεμά τη γρίπη, τις εντερικές διαταραχές και δερματικές λοιμώξεις.

Φυτρώνει σε ηλιόλουστα μέρη, σε βραχώδη εδάφη και σε θαμνότοπους. Οι ονομασίες του είναι πολλές. Μπορεί να ακούσετε να το λένε θρούμπι, θύμος ο έρπυλλος, χαμοθρούμπι και γαιΐδουροθυμό. Τα φύλλα της θρούμπας ψιλοκομμένα μπαίνουν σε διάφορα φαγητά και ως αρωματικό αλλά και λόγω των αντιτοξικών ιδιοτήτων που έχουν.



# ΘΥΜΑΡΙΣΙΟ ΜΕΛΙ ΚΑΛΥΜΝΟΥ

- ▣ Το περίφημο **Θυμαρίσιο Μέλι Καλύμνου** είναι γνωστό για την εξαιρετική του γεύση και το δυνατό άρωμά του.
- ▣ Η νήσος Κάλυμνος, έχει βραχώδη εδάφη και ξηρό κλίμα. Η βλάστηση που μπορεί να επιβιώνει υπό τέτοιες συνθήκες, είναι το θυμάρι, ρίγανη, θρούμπη κ.α., τα οποία είναι πλούσια σε αιθέρια έλαια που δίνουν και το βασικό χαρακτηριστικό άρωμα στο θυμαρίσιο μέλι.
- ▣ Το υπέροχο άρωμά του και η ασύγκριτη γεύση του, σε συνδυασμό με τη θρεπτική του αξία, το καθιστούν παγκοσμίως σε ένα από τα πιο ωφέλιμα μέλια, με τις περισσότερες ευεργετικές ιδιότητες.



# «ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΚΑΛΥΜΝΟΥ»

- ▣ *Οι γεύσεις της Καλύμνου είναι αποτέλεσμα συνδυασμού τριών πραγμάτων. Πρώτον η θάλασσα πηγή εύρεσης πρώτων υλών. Δεύτερον η ανάγκη της διατήρησης των τροφίμων στα ταξίδια των σφουγγαράδων και τρίτον τα ήθη και τα έθιμα τα οποία τηρούν με ευλάβεια, βαθιά θρησκευόμενοι που περνά από γενιά σε γενιά.*
- ▣ *Οι γλυκές προτάσεις, οι αλμυρές γεύσεις και τα αγνά προϊόντα της Καλύμνικης γης ικανοποιούν παραδοσιακά τους λάτρεις του καλού φαγητού, οι οποίοι τα αναζητούν σε κάθε ευκαιρία.*

- ▣ Οι Καλύμνιοι αγαπούν πολύ το **χταπόδι** το οποίο μαγειρεύουν με όλους τους πιθανούς τρόπους. Λιασμένο και ψημένο στα κάρβουνα, στιφάδο, ψημένο και βουτηγμένο στο ούζο και φυσικά το κάνουν κιμά, το πλάθουν **χταποκεφτέδες** ή το βάζουν με **πιτάξια**.



- ▣ **Μαούρι:** Αρνί γεμιστό με ρύζι και ψιλοκομμένη συκωταριά σε μεγάλη πήλινη γάστρα, ψήνεται σε πέτρινο φούρνο όλο τη νύχτα.



- ▣ **Σαλάτα μιρμιζέλι:** κρίθινο παξιμάδι σπασμένο με ντομάτα, κρεμμύδι μαϊντανό , κοπανιστή Καλύμνου, ελιές θρίμπη, κάπαρη



- ▣ Στην Κάλυμνο τους ντολμάδες οι ντόπιοι τα λένε φύλλα.





- ▣ Το **σπινιάλο** ήταν αυγά αχινού κομμάτια και σαλάχι, συντηρημένα σε θαλασσινό νερό. Το σπινιάλο είναι σπουδαίος μεζές για ούζο ή λευκό κρασί.



**ΤΕΛΟΣ**