# ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΣΟΥΛΗΣ

## Μα-γυρεύοντας τις εποχές

ΨΥΧΟΓΙΟΣ

© ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΣΟΥΛΗΣ, 2023 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

GIORGOSTSOULIS

© ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΣΟΥΛΗΣ, 2023 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

©ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΣΟΥΛΗΣ 2023 / ©ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

# ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΣΟΥΛΗΣ

# Μα-γυρεύοντας τις εποχές

© ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΣΟΥΛΗΣ, 2023 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

© ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΣΟΥΛΗΣ, 2023 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

# Πρόλογος

# Μα-**γυρεύοντας** τις εποχές

Επιλέξαμε αυτό το λογοπαίγνιο για τον τίτλο του βιβλίου γιατί εξαρχής είχαμε κατά νου να μαγειρέψουμε γυρεύοντας υλικά στην εποχή και στον τόπο τους. Η εντοπιότητα και η εποχικότητα είναι για μένα βασική προϋπόθεση μιας κουζίνας που υπηρετεί τη βιωσιμότητα αλλά και την κουλτούρα κάθε τόπου.

Το φαγητό, πριν απ' όλα, είναι ανάγκη αλλά και πολιτισμός. Σκοπός των συνταγών μου είναι όχι μόνο να χορτάσει το σώμα, αλλά να ταξιδέψει και το μυαλό.

Από την αρχή σχεδόν της μαγειρικής μου καριέρας, θαυμάζω τη μεσογειακή, και δη ελληνική, κουζίνα. Τα προϊόντα που παράγει ο τόπος μας είναι ξεχωριστά και μοναδικής θρεπτικής αξίας. Στην κορυφή όλων, το ελαιόλαδο, ο πιο μεγάλος σύμμαχος της κουζίνας μας, η ευλογία και ο πλούτος μας, ικανό να αναδείξει κάθε πρώτη ύλη και να δώσει νόημα σε κάθε πιάτο.

Το βιβλίο, χωρισμένο σε τέσσερις εποχές, ξεκινά το ταξίδι του από το φθινόπωρο, με τη μαγική ομορφιά των χρωμάτων του να ξετυλίγεται στα τοπία και στα πιάτα που ανακαλύπτουμε μέσα σε αυτό, για να ολοκληρωθεί το καλοκαίρι στις ηλιόλουστες παραλίες μας. Διανύσαμε τέσσερις εποχές σε δώδεκα στάσεις σε όλη την Ελλάδα. Επισκεφτήκαμε τόπους παραμυθένιους και φιλόξενους, με ανεπτυγμένη γαστρονομική κουλτούρα και προϊόντα ικανά να μας εμπνεύσουν συνταγές που έχουν την αφετηρία τους στην παράδοση. Συνταγές νόστιμες και δημιουργικές, οικονομικές και βιώσιμες, που θα κάνουν τη μαγειρική σας να μοιάζει ένα όμορφο ταξίδι στη χώρα μας. Και όπως θα έλεγα και στους φίλους μου, «ελπίζω με αυτό το βιβλίο να πάθετε… ζαβλαμά!», κάτι που είμαι βέβαιος ότι θα συμβεί, καθώς έχω ακόμη έντονη κάθε γεύση που βρίσκεται στις σελίδες του.

© ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΣΟΥΛΗΣ, 2023 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

© ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΣΟΥΛΗΣ, 2023 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

# ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ

## Τι είναι η βιωσιμότητα;

Ο όρος «βιωσιμότητα» ακούγεται πολύ τα τελευταία χρόνια και ελπίζουμε ότι θα συνεχίσει να ακούγεται με μεγαλύτερη ευσυνειδησία και αίσθηση κοινωνικής ευθύνης. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι πίσω από τη λέξη «βιωσιμότητα» βρίσκονται όλα όσα αφορούν τη βιώσιμη ανάπτυξη που καθιερώθηκε στην πρώτη σύνοδο κορυφής για τη Γη, στο Ρίο το 1992. Βιωσιμότητα είναι όλα όσα μας βοηθούν να ανταποκρινόμαστε στις ανάγκες μας χωρίς να απειλούμε την ικανοποίηση αναγκών των μελλοντικών γενεών. Επίσης, μέσα στην έννοια της βιωσιμότητας συμπεριλαμβάνεται η βελτίωση της ποιότητας ζωής μας, χωρίς να διαταράσσονται τα οικοσυστήματα της γης. Με λίγα λόγια, ο όρος αυτός αφορά την έντιμη διαχείριση των πόρων της γης, τον επαναπροσδιορισμό των αναγκών και των αξιών μας, τη δίκαιη κατανομή αγαθών, την αληθινή ευημερία που δεν προσβάλλει κανέναν, δεν απειλεί το περιβάλλον, δε δημιουργεί για να καταστρέψει.

## Τι είναι βιώσιμη διατροφή;

Ο τρόπος που παράγουμε αγαθά και ο τρόπος που τα καταναλώνουμε δεν έχει ισορροπία, με αποτέλεσμα να υπάρχουν σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία μας, στην υγεία των ζώων και στη συνολική υγεία του πλανήτη. Ο μισός πληθυσμός της γης πεινάει και ο άλλος μισός υποφέρει από παχυσαρκία, καταναλώνοντας επεξεργασμένες τροφές χωρίς λογική. Το χειρότερο; Τεράστιες ποσότητες φαγητού βρίσκονται καθημερινά στα σκουπίδια. Πολλές δεκαετίες κανείς δε νοιαζόταν για την εντοπιότητα και κανείς δεν έδινε σημασία στην εποχικότητα.
Η καθιέρωση της βιωσιμότητας ως βασική φιλοσοφία στη διατροφή μας στοχεύει στο να μας ωθήσει σε μια πιο υγιεινή διατροφή, που θα υποστηρίζει σωστά τις ανάγκες μας και ταυτόχρονα θα προστατεύει τον πλανήτη. Έτσι, θα καταναλώνουμε περισσότερα φρέσκα, βιολογικά φρούτα και λαχανικά, θα περιορίσουμε την κατανάλωση κρέατος, θα επιλέγουμε θαλασσινά και πτηνά με φειδώ και θα προτιμούμε όσα υπάρχουν στον τόπο μας, θα αποφεύγουμε τις επεξεργασμένες τροφές και θα αποστρεφόμαστε τρόπους παραγωγής που δεν είναι ηθικοί και δεν υπακούν σε κάποια δεοντολογία.

## Τι είναι βιώσιμη καλλιέργεια;

Βιώσιμη είναι η καλλιέργεια που γίνεται με ηθικό τρόπο και σεβασμό στο περιβάλλον. Είναι η καλλιέργεια που δεν απαιτεί χημικά λιπάσματα και φυτοφάρμακα που απειλούν κάθε μορφή ζωής και διαταράσσουν το οικοσύστημα. Είναι η καλλιέργεια που σέβεται το χώμα και το αφήνει να ξεκουραστεί για να αποδώσει. Η βιώσιμη και ηθική καλλιέργεια προσαρμόζεται στις ανάγκες και δεν υπερβάλλει με αποτέλεσμα να πετιούνται τόνοι αγαθών στα σκουπίδια. Έτσι, παράγονται προϊόντα που διανέμονται σωστά, δεν υπάρχει σπατάλη νερού και δεν απειλούνται τα ζώα του πλανήτη. Αν κάθε καλλιεργητής, μικρός ή μεγάλος, τηρούσε τους άτυπους νόμους που υπάρχουν στη φύση και τιμούσε τα προϊόντα που δίνει ο τόπος του, τα πράγματα θα ήταν πιο καλά για εμάς και για το μέλλον του πλανήτη μας.

## Βρε, μήπως κάτι μου θυμίζει;

Όταν οι παππούδες και οι γιαγιάδες μας καλλιεργούσαν τη γη με ηθικό τρόπο, δεν είχαν καν αναφερθεί αυτοί οι όροι. Οι «παλιοί» ζούσαν σε αρμονία με τη φύση, σέβονταν τη γη, τα φυτά και τα ζώα, χωρίς να έχουν ακούσει ποτέ για βιωσιμότητα, γιατί ήξεραν ότι η ζωή τους και η ζωή των παιδιών τους ήταν άμεσα συνδεδεμένες με αυτά. Η ζωή στις πόλεις μάς απομάκρυνε από τις βασικές αξίες μας. Οι Έλληνες που είχαμε κληρονομιά τη Μεσογειακή Διατροφή, το πιο βιώσιμο διατροφικό μοντέλο, ξεχάσαμε όσα διατηρούσαν την υγεία και διασφάλιζαν τη μακροζωία. Μέσα από το «Μα-Γυρεύοντας» ήρθε η ώρα να τα ξαναθυμηθούμε. Κάθε μάγειρας, κάθε άνθρωπος της εστίασης και της γεύσης, οφείλει πάνω από όλα να υμνεί τον τόπο του και να εκμεταλλεύεται τα αγαθά που βγάζει η γη του. Έτσι, προστατεύουμε τον πλανήτη μας και εξασφαλίζουμε το μέλλον των παιδιών μας.

© ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΣΟΥΛΗΣ, 2023 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

# Το ταξίδι ξεκινά...

© ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΣΟΥΛΗΣ, 2023 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

© ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΣΟΥΑΗΣ, 2023 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

© ΤΥΠΠΓΟΣ ΤΣΟΥΔΗΣ, 2023 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

ΕΠΟΧΙΚΟΤΗΤΑ

# ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ

**Η ξεραμένη από το καλοκαίρι γη δέχεται με λαχτάρα το νερό της πρώτης βροχής. Αρώματα αναδύονται από το χώμα, οι πράσινες κορφές του γρασιδιού στολίζουν και πάλι τα χωράφια. Τα πρώτα χόρτα, τα λεπτόμισχα κυκλάμινα, τα μανιτάρια, τα πρώτα κάστανα. Οι μέρες αρχίζουν να μικραίνουν και καθώς τελειώνουν τα καλοκαιρινά φρούτα και λαχανικά, προσπαθούμε να τα διατηρήσουμε φτιάχνοντας τουρσιά και μαρμελάδες. Είναι η εποχή των μήλων, των αχλαδιών και των κυδωνιών, αλλά και η περίοδος του τρύγου, με το σταφύλι και τον μούστο να πρωταγωνιστούν, να δίνουν τη γεύση τους σε γλυκά και αλμυρά πιάτα. Αγαπημένο μου χρώμα στις μαγειρικές του φθινοπώρου είναι το πορτοκαλί της κολοκύθας. Μου αρέσει να βλέπω αυτή τη ζεστή απόχρωση στα πιάτα μου. Με το ιντριγκαδόρικο τζίντζερ πειράζω τις σούπες και τα γλυκά μου. Είναι η εποχή που αναζητώ όλο και περισσότερο τη ζεστασιά, τη θαλπωρή, την αχνιστή κουζίνα.**

## ΦΡΟΥΤΑ

**ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ**

• Αχλάδια • Δαμάσκηνα • Καρπούζι • Λεμόνια • Μήλα • Νεκταρίνια • Πεπόνι • Ροδάκινα • Ρόδια • Σταφύλια • Σύκα • Φραγκόσυκα

**ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ**

• Ακτινίδια • Αχλάδια • Γκρέιπφρουτ · Κάστανα • Κυδώνια • Λεμόνια • Λωτοί • Μήλα • Πορτοκάλια • Ρόδια • Σταφύλια • Σύκα • Φραγκόσυκα

**ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ**

• Ακτινίδια • Αχλάδια • Γκρέιπφρουτ • Κάστανα • Λεμόνια • Λωτοί • Μανταρίνια • Μήλα • Πορτοκάλια • Ρόδια • Σταφύλια

## ΛΑΧΑΝΙΚΑ

**ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ**

• Αγγούρια • Αντίδια • Καρότα · Κολοκύθα · Κολοκυθάκια • Κρεμμυδάκια φρέσκα • Λάχανο • Μαρούλι • Μελιτζάνες • Μπάμιες • Ντομάτες • Παντζάρια • Ρόκα • Σαλάτα - Λόλα • Σέλινο • Φασολάκια • Φινόκιο

**ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ**

• Αγγούρια • Αντίδια • Καρότα • Κολοκύθα • Κολοκυθάκια • Κουνουπίδι • Κρεμμυδάκια φρέσκα • Λαχανάκια Βρυξελλών • Λάχανο • Μανιτάρια • Μαρούλι • Μελιτζάνες • Μπρόκολο • Ντομάτες • Παντζάρια • Πιπεριές • Πράσα • Ρόκα • Σαλάτα - Λόλα • Σέλινο • Σέσκουλα • Σπανάκι • Φασολάκια • Φινόκιο

**ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ**

• Καρότα • Κολοκύθα • Κουνουπίδι • Κρεμμυδάκια φρέσκα • Λαχανάκια Βρυξελλών • Λάχανο • Μανιτάρια • Μαρούλι • Μπρόκολο • Παντζάρια • Πράσα • Ρόκα • Σαλάτα - Λόλα • Σέλινο • Σέσκουλα • Σπανάκι • Φινόκιο



© ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΣΟΥΛΗΣ, 2023 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

© ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΣΟΥΛΗΣ, 2023 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

# Γιάννενα

# Ριζότο με χόρτα εποχής, γαλοτύρι και τραγανό φύλλο

**Τα Γιάννενα φημίζονται για τις πίτες τους και τη μεγάλη εμπειρία σε ζύμες. Αγαπημένη μου είναι η αλευρόπιτα γιατί είναι πολύ λεπτή με ωραία τραγανή υφή στο κάτω μέρος λόγω του τρόπου ψησίματος. Εμπνευσμένος από τη χορτόπιτα που με κεράσανε εκεί, αποφάσισα να μεταφέρω τη γεύση μιας χορτόπιτας σε ένα ριζότο.**

**Μερίδες: 4**
**Προετοιμασία: 15 λεπτά**
**Εκτέλεση: 25 λεπτά**
**Βαθμός δυσκολίας: 1***

**ΥΛΙΚΑ**
- 200 γρ. σπανάκι, καθαρισμένο & πλυμένο
- 50 γρ. μυρώνια
- 50 γρ. καυκαλήθρες, πλυμένες & καθαρισμένες
- 50 γρ. φρέσκο κρεμμυδάκι
- 50 γρ. φρέσκο μάραθο
- 2 κ.σ. δυόσμο, ψιλοκομμένο
- 1/4 του μάτσου άνηθο
- 1/2 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 300 γρ. ρύζι για ριζότο
- 100 ml λευκό κρασί
- 600 ml ζωμό λαχανικών
- 150 γρ. γραβιέρα, τριμμένη
- 100 γρ. βούτυρο, παγωμένο & κομμένο σε κύβους
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι

**ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ**
- 100 γρ. γαλοτύρι
- 2 φύλλα κρούστας
- Μάραθο φρέσκο

**TSOULOTIP**
Ρίχνουμε τον ζωμό σε δόσεις για ακόμα πιο χυλωμένο αποτέλεσμα. Το τραγανό φύλλο είναι προαιρετικό για το σερβίρισμα, εγώ το έβαλα για να μου θυμίζει χορτόπιτα. Εάν δεν έχετε γαλοτύρι, μπορείτε να βάλετε φέτα.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ**
**1.** Ρίχνουμε μέσα στο πολυκοπτικό το σπανάκι, τα μυρώνια, τις καυκαλήθρες, το φρέσκο κρεμμυδάκι, τον μάραθο, τον άνηθο, τον δυόσμο και ελαιόλαδο. Τα χτυπάμε πολύ καλά μέχρι να δημιουργηθεί μια κρέμα και αφήνουμε στην άκρη.
**2.** Ζεσταίνουμε μια βαθιά κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά και ρίχνουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο, το κρεμμύδι και τσιγαρίζουμε για 2 λεπτά μέχρι να μαλακώσει.
**3.** Ρίχνουμε το ρύζι και μαγειρεύουμε για 2 λεπτά, ανακατεύοντας συνεχώς με μια ξύλινη κουτάλα.
**4.** Σβήνουμε με λευκό κρασί και αφού εξατμιστεί το αλκοόλ, προσθέτουμε τον ζωμό, το μείγμα με τα χόρτα εποχής και μαγειρεύουμε για 15 λεπτά, ανακατεύοντας ανά τακτά χρονικά διαστήματα, μέχρι να ξεκινήσει να χυλώνει το ρύζι.
**5.** Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, ρίχνουμε γραβιέρα, βούτυρο, αλάτι και πιπέρι, και ανακατεύουμε μέχρι να δέσει το ριζότο.
**6.** Σερβίρουμε ζεστό με λίγο γαλοτύρι και το τραγανό φύλλο κρούστας.

**ΓΙΑ ΤΟ ΤΡΑΓΑΝΟ ΦΥΛΛΟ**
**1.** Απλώνουμε το ένα φύλλο κρούστας και λαδώνουμε όλη την επιφάνειά του.
**2.** Τοποθετούμε ομοιόμορφα τούφες μάραθου στην επιφάνεια του φύλλου και σκεπάζουμε με το δεύτερο λαδωμένο φύλλο.
**3.** Κόβουμε σε 18 ορθογώνια κομμάτια και τα μεταφέρουμε σε ένα ταψί του φούρνου που έχουμε στρώσει λαδόκολλα. Σκεπάζουμε με λαδόκολλα τα φύλλα και τοποθετούμε από πάνω ένα ταψί για βάρος.
**4.** Ψήνουμε στους 180°C στον αέρα για 7 λεπτά ή μέχρι να πάρουν ένα χρυσαφί χρώμα τα φύλλα.

* Βαθμός δυσκολίας εκτέλεσης: 1 (εύκολη), 2 (μέτρια), 3 (δύσκολη)



© ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΣΟΥΛΗΣ, 2023 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

# Κατσικάκι πρασοσέλινο

**Στα Γιάννενα η κτηνοτροφία είναι πολύ ανεπτυγμένη και γι' αυτό φημίζονται για το καλής ποιότητας κρέας τους. Δοκίμασα πολύ ωραία ψητά, όπως παϊδάκια προβατίνας, ενώ αξέχαστο θα μου μείνει ένα κατσικάκι που έλιωνε στον φούρνο με πατάτες. Η συνταγή κατσικάκι πρασοσέλινο που ακολουθεί φτιάχνεται εύκολα στο σπίτι και γίνεται αφορμή για συναντήσεις με φίλους.**

**Μερίδες: 4-6**
**Προετοιμασία: 20 λεπτά**
**Εκτέλεση: 2 ώρες**
**Βαθμός δυσκολίας: 1**

**ΥΛΙΚΑ**
**ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΤΣΙΚΑΚΙ**
- 1 κατσικίσιο μπούτι, 1.500-1.800 γρ.
- 3 σκ. σκόρδο, κομμένες σε λεπτές φέτες
- 2 κ.γ. πάπρικα καπνιστή
- 1 κ.σ. μέλι
- 2 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 2 κλωνάρια δεντρολίβανο
- 1/2 κρεμμύδι, χοντροκομμένο
- 1 καρότο, χοντροκομμένο
- 3 στικς σέλερι, κομμένα στη μέση
- 1/4 του μάτσου σέλινο, χοντροκομμένο
- 200 ml ζωμό λαχανικών ή νερό
- 50 ml κόκκινο κρασί
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι

**ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ**
- 1 κιλό πατάτες, βρασμένες & κομμένες σε κυβάκια
- 2 πράσα, μόνο το λευκό μέρος, λεπτοκομμένα & ζεματισμένα
- 1 μάτσο σέλινο, ψιλοκομμένο & ζεματισμένο
- 100 ml νερό από το ζεμάτισμα του σέλινου
- Αλάτι, πιπέρι

**TSOULOTIP**
Εάν θέλετε να έχετε μια πιο λεία υφή στην κρέμα σέλινου, μπορείτε να περάσετε τις πατάτες από κόσκινο πιέζοντάς τες με μια χούφτα ζαχαροπλαστικής.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ**
**ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΤΣΙΚΑΚΙ**
**1.** Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
**2.** Παίρνουμε το κατσικίσιο μπούτι και με ένα μαχαιράκι κάνουμε μικρές τομές, σαν τσέπες, και μοιράζουμε μέσα σε αυτές τις φέτες σκόρδου.
**3.** Λαδώνουμε και αλατοπιπερώνουμε το μπούτι.
**4.** Σε ένα μπολ ανακατεύουμε 5-6 κ.σ. ελαιόλαδο, την πάπρικα, το μέλι, τον πελτέ ντομάτας και αλείφουμε το μπούτι με αυτό το μείγμα.
**5.** Παίρνουμε μια γάστρα και απλώνουμε μέσα το δεντρολίβανο, το κρεμμύδι, το καρότο, το σέλερι, το σέλινο, χύνουμε τον ζωμό λαχανικών και το κρασί.
**6.** Τοποθετούμε από πάνω τους το μπούτι, σκεπάζουμε με το καπάκι και ψήνουμε για 90 λεπτά.

**ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ**
**1.** Αδειάζουμε τις βρασμένες πατάτες σε ένα μπολ και τις πιέζουμε με ένα πιρούνι ή με το ειδικό εργαλείο για πουρέ μέχρι να πάρουν μια λεία υφή (καλό θα ήταν οι πατάτες να είναι ζεστές και όχι καυτές).
**2.** Προσθέτουμε τα πράσα, το σέλινο, το νερό από το ζεμάτισμά του σέλινου, αλάτι, πιπέρι και τα χτυπάμε με το ραβδομπλέντερ μέχρι να πάρουν μια λεία, μαστιχωτή υφή.
**3.** Αδειάζουμε την κρέμα σε ένα κατσαρολάκι, τη ζεσταίνουμε για 3-4 λεπτά σε μέτρια φωτιά ανακατεύοντάς την και σερβίρουμε με το κατσικάκι.



© ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΣΟΥΛΗΣ, 2023 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

© ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΣΟΥΛΗΣ, 2023 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

# Αμυγδαλοπιτάκια

**Τα Ιωάννινα έχουν την ομορφιά της λίμνης τους και τη γλυκύτητα των γυναικών που φτιάχνουν τα διάσημα σιροπιαστά και τα πωλούν στο μικρό νησάκι που βρίσκεται στο κέντρο της.**
**Ένα από τα παραδοσιακά γλυκά της περιοχής είναι η αμυγδαλόπιτα. Κανονικά η αμυγδαλόπιτα είναι στρογγυλή, ψήνεται μέσα σε φόρμα του κέικ και σιροπιάζεται. Εγώ θα την κάνω ατομική, με σιρόπι αρωματισμένο με κονιάκ.**

**Τεμάχια: 9**
**Προετοιμασία: 20 λεπτά**
**Εκτέλεση: 20 λεπτά**
**Βαθμός δυσκολίας: 1**

**ΥΛΙΚΑ**
- 120 γρ. βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου
- 150 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 3 μέτρια αυγά, χωρισμένα τα ασπράδια από τους κρόκους
- 10 ml κονιάκ
- 200 γρ. σιμιγδάλι ψιλό
- 70 γρ. αμύγδαλο φιλέ, καβουρδισμένο & θρυμματισμένο
- 2 γρ. μπέκιν πάουντερ
- 1/4 κ.γ. κανέλα τριμμένη
- 1/4 κ.γ. γαρίφαλο τριμμένο
- 1 πρέζα αλάτι

**ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ**
- 200 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 400 ml νερό
- 50 ml κονιάκ
- Χυμό από ένα λεμόνι

**TSOULOTIP**
Όσο ψήνονται τα αμυγδαλοπιτάκια δεν ανοίγουμε καθόλου τον φούρνο γιατί δε θα φουσκώσουν σωστά.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ**
**ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ**
**1.** Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα κατσαρολάκι και τα βράζουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά για 7-8 λεπτά.
**2.** Αφήνουμε το σιρόπι στην άκρη μέχρι να κρυώσει τελείως.

**ΓΙΑ ΤΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΠΙΤΑΚΙΑ**
**1.** Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
**2.** Ρίχνουμε στον κάδο του μίξερ το βούτυρο και την κρυσταλλική ζάχαρη και χτυπάμε με το σύρμα σε δυνατή ταχύτητα μέχρι να αφρατέψει το βούτυρο, για 4 λεπτά.
**3.** Ρίχνουμε έναν έναν τους κρόκους, περιμένοντας να απορροφηθεί ο πρώτος, προτού ρίξουμε τον επόμενο και συνεχίζουμε το χτύπημα για 2 λεπτά ακόμα.
**4.** Ρίχνουμε τα υπόλοιπα υλικά και μόλις ομογενοποιηθεί το μείγμα, το μεταφέρουμε σε ένα βαθύ μπολ.
**5.** Καθαρίζουμε πολύ καλά τον κάδο του μίξερ και το σύρμα και ρίχνουμε τα ασπράδια με μια πρέζα αλάτι. Χτυπάμε σε δυνατή ταχύτητα μέχρι να δημιουργηθεί μια σφιχτή μαρέγκα.
**6.** Παίρνουμε με μια σπάτουλα το 1/3 της μαρέγκας και το ρίχνουμε μέσα στο μπολ με το μείγμα της αμυγδαλόπιτας. Ανακατεύουμε δυνατά, συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία ρίχνοντας το άλλο 1/3, αυτή τη φορά όμως ανακατεύοντας απαλά. Το ίδιο κάνουμε και για το υπόλοιπο 1/3 της μαρέγκας. Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε 9 χάρτινα φορμάκια για muffin και μοιράζουμε τη ζύμη.
**7.** Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στον αέρα για 20 λεπτά.
**8.** Αφαιρούμε προσεκτικά τις χάρτινες φόρμες από τα αμυγδαλοπιτάκια όσο είναι ακόμα ζεστά και τα ρίχνουμε μέσα στο κρύο σιρόπι για 10 δευτερόλεπτα.
**9.** Σερβίρουμε πασπαλίζοντάς τα, αν θέλουμε, με θρυμματισμένο αμύγδαλο.



© ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΣΟΥΛΗΣ, 2023 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

© ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΣΟΥΛΗΣ, 2023 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

GIORGOS**TSOULIS**

Τίτλος Βιβλίου: Μα-**γυρεύοντας** τις Εποχές

Συγγραφέας/ Concept/ Παραγωγή: **Γιώργος Τσούλης**

Assistant Chefs : **Βασίλης Χαντζάρας, Δημήτρης Αϊβαλιώτης**

Project Coordinator: **Σάνια Ροδιάδη**

Σχεδιασμός & Art Direction: **Αλέξανδρος Μπιτσαράς**

Φωτογραφία & Food Styling: **Γιάννης Μπουροδήμος**

Κειμενογραφική Επιμέλεια: **Δώρα Μάστορα**

Επιστημονικός Συνεργάτης: **Δανάη Πετροπούλου, BSc, MSc**

Θεώρηση Έκδοσης: **Κατερίνα Δουρίδα**

**© ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΣΟΥΛΗΣ, 2023**
**© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023**

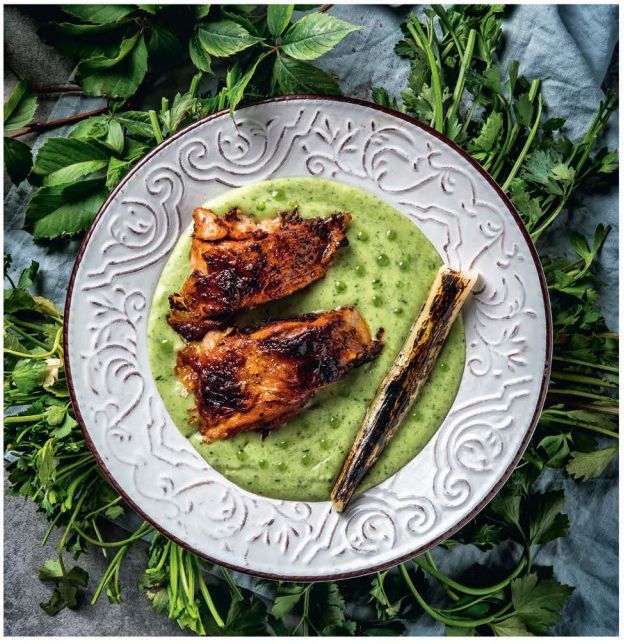
**Πρώτη έκδοση: Νοέμβριος 2023**
**Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-4842-8**
**Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-4914-2**

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας.
Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή,διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

**ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.**
Έδρα: Τατοΐου 121
144 52 Μεταμόρφωση
Τηλ.: 210 2804800
psichogios.gr
blog.psichogios.gr
info@psichogios.gr

**PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A**
Head office: 121, Tatoiou Str.
144 52 Metamorfossi, Greece
Tel.: 210 2804800
psichogios.gr
blog.psichogios.gr
info@psichogios.gr



Ο Γιώργος Τσούλης μάς ξεναγεί σε δεκαπέντε μοναδικούς τόπους της χώρας μας, σε ένα οδοιπορικό που έχει σκοπό να ανακαλύψει τα γαστρονομικά της διαμάντια, να μάθει από τις παραδόσεις της και να τιμήσει τις γεύσεις που ανέκαθεν υπήρχαν στο ελληνικό τραπέζι.

Ένα ταξίδι μέσα από τις τέσσερις εποχές του χρόνου, με εναλλαγή μαγευτικών τοπίων σε βουνά και θάλασσες, γνωρίζοντας χωριά, νησιά και περήφανες πόλεις σε όλη την ελληνική επαρχία. Ένα όμορφο μενού τριάντα οκτώ συνταγών που σέβονται την εποχικότητα, τιμούν την εντοπιότητα, αξιοποιούν την κάθε πρώτη ύλη, υπενθυμίζουν την αξία της παράδοσης και παρακινούν τον καθένα να ανακαλύψει τη γαστρονομία της Ελλάδας.

Γεύσεις που παντρεύουν την ιστορία της ελληνικής κουζίνας με τη σύγχρονη ματιά του Chef, ιδανικές για τα καθημερινά και γιορτινά σας τραπέζια, γεμάτες άρωμα και ουσία, σαν μια βόλτα στο νησί, σαν ένας περίπατος στο χωριό, σαν μια μεγάλη αγκαλιά στην ελληνική γη και ό,τι απλόχερα προσφέρει.

GIORGOS**TSOULIS**
giorgostsoulis.com

Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
psichogios.gr

ISBN: 978-618-01-4842-8
9 786180 148428
ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 28429