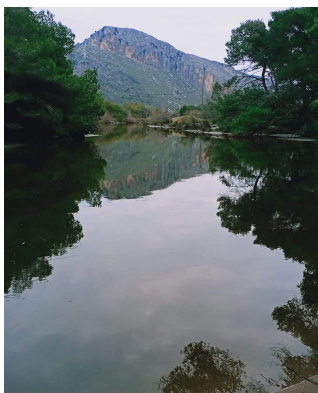


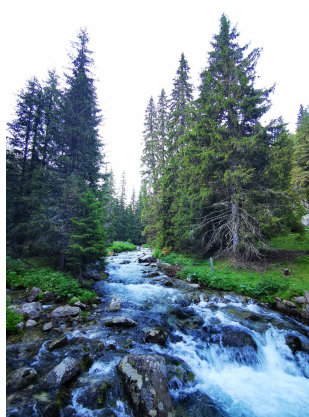


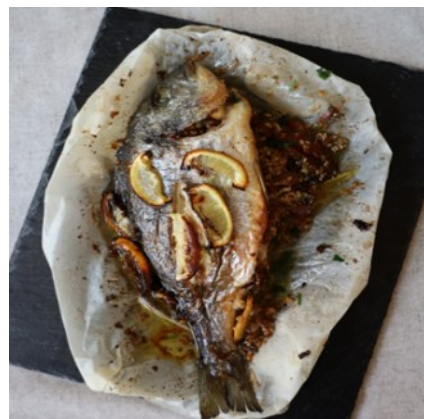
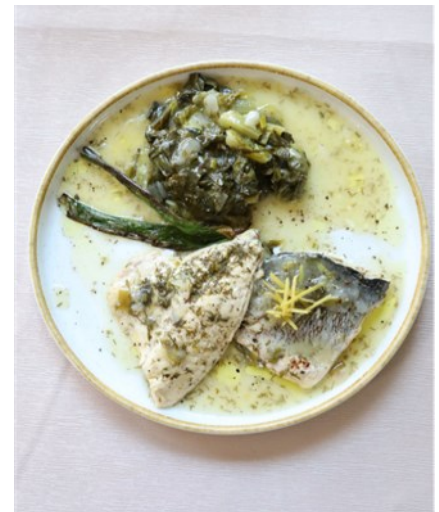
Πράξη Διακρατικής Συνεργασίας

Ζωή στους Υγροβιότοπους

Αλιευτική Γαστρονομία

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα Αλιείας και Θάλασσας 2014 – 2020





Το βιβλίο αλιευτικής γαστρονομίας δημιουργήθηκε στο πλαίσιο υλοποίησης της Πράξης Διακρατικής Συνεργασίας **“Ζωή στους Υγροβιότοπους”**, του Επιχειρησιακού Προγράμματος Αλιείας και Θάλασσας 2014 – 2020. Η Πράξη Διακρατικής Συνεργασίας στοχεύει στην δικτύωση προστατευόμενων περιοχών από τη συνθήκη Ramsar και το Δίκτυο NATURA 2000, με απώτερο στόχο την προβολή των προστατευόμενων περιοχών.

Οι Ομάδες Τοπικής Δράσης Αλιείας που υλοποιούν την Πράξη Συνεργασίας και οι περιοχές εφαρμογής της είναι:

Αιτωλική Αναπτυξιακή Α.Ε. ΟΤΑ (συντονίστρια ΟΤΔΑ): Εθνικό Πάρκο Λιμνοθάλασσας Μεσολογγίου – Αιτωλικού Αναπτυξιακή Ολυμπίας Α.Ε. ΟΤΑ: Εθνικό Πάρκο Υγροτόπων Κοτυχίου – Στροφυλιάς (Λιμνοθάλασσα Κοτυχίου) και Λίμνη Καϊάφα.

Αχαΐα – Αναπτυξιακή Α.Ε. ΟΤΑ: Εθνικό Πάρκο Υγροτόπων Κοτυχίου – Στροφυλιάς, (Λιμνοθάλασσα Πρόκοπος)

Τριχωνίδα Αναπτυξιακή Α.Ε. ΟΤΑ: Λίμνη Τριχωνίδα

Αναπτυξιακή Ν. Ηπείρου - Αμβρακικού Α.Ε. - Αναπτυξιακός ΟΤΑ: Αμβρακικός Κόλπος

Αναπτυξιακή Καβάλας Α.Ε. ΟΤΑ: Δέλτα Νέστου και Λιμνοθάλασσες Κεραμωτής

Αναπτυξιακή Ροδόπης Α.Ε. ΟΤΑ: Λίμνη Βιστωνίδα

FLAG Samokon: Ποταμός Ίσκαρ

Το βιβλίο αλιευτικής γαστρονομίας φιλοξενεί παραδοσιακές συνταγές και παρασκευές δοσμένες από τα χείλη των αλιέων της κάθε περιοχής, καθώς και σύγχρονες συνταγές από επαγγελματίες chef, μαγειρεμένες με τοπικά αλιεύματα.

Για τις παραδοσιακές συνταγές ευχαριστούμε τον Αριστείδη Μαντζουράτο από τη Λιμνοθάλασσα Μεσολογγίου Αιτωλικού, τον Αριστείδη Χατζήπαπα από τη Λιμνοθάλασσα Κοτυχίου, τον Νίκο Χαλιώτη από τη Λιμνοθάλασσα Προκόπου, τον Παναγιώτη Μαλαματά από την Λίμνη Τριχωνίδα, τον Νίκο Μαντζούτσο από τον Αμβρακικό Κόλπο, τον Σταύρο Αρβανιτάκη από το Δέλτα Νέστου και τις Λιμνοθάλασσες Κεραμωτής, τον Γεώργιο Γκίλη από τη Λίμνη Βιστωνίδα και τον Andrey Domishlyarov από τον Ποταμό Ίσκαρ.

Για τις πληροφορίες σχετικά με τους υγροτόπους ευχαριστούμε τις κατά τόπους Μονάδες Διαχείρισης Προστατευόμενων Περιοχών.

Φωτογραφίες: Δημήτρης Ιωάννου και αρχεία Ομάδων Τοπικής Δράσης Αλιείας

Chef: Φωτεινή Καρβούνη - Κουρελή & Σπυριδούλα Κυπριώτη
www.twinsgreekgastronomy.gr

Επιμέλεια – Δημιουργικός Σχεδιασμός – Εκτύπωση: «Πράσινο Μπλε» Μη Κερδοσκοπική Οργάνωση Πολιτισμού
www.prasinomple.gr / info@prasinomple.gr

COPYRIGHT 2023 Αιτωλική Αναπτυξιακή Α.Ε. ΟΤΑ

Απαγορεύεται η ολική ή μερική ανατύπωση, αναδημοσίευση, αναπαραγωγή του κειμένου, των φωτογραφιών και των σχεδίων του παρόντος εντύπου, χωρίς την έγγραφη άδεια των Ομάδων Τοπικής Δράσης Αλιείας.

Σύμπλεγμα Λιμνοθαλασσών Μεσολογγίου - Αιτωλικού

(Εθνικό Πάρκο Λιμνοθάλασσας Μεσολογγίου - Αιτωλικού): Δίκτυο Natura 2000, Συνθήκη Ramsar

Υγροβιότοπος

Το Εθνικό Πάρκο Λιμνοθάλασσας Μεσολογγίου - Αιτωλικού, βρίσκεται στο νοτιοδυτικό άκρο της Στερεάς Ελλάδας, εκεί όπου εκβάλλουν οι ποταμοί Εύηνος και Αχελώος, που το δημιούργησαν. Χάρη στα φερτά υλικά των ποταμών, διαμορφώθηκε το μεγαλύτερο σύμπλεγμα λιμνοθαλασσών της Ελλάδας, η λιμνοθάλασσα «Μεσολογγίου - Αιτωλικού», που μαζί με τους περιφερειακούς υγροτόπους καλύπτουν μια έκταση περίπου 190.000 στρεμμάτων. Αποτελεί έναν από τους πλουσιότερους υγρότοπους της Ευρώπης, τόσο σε αριθμό ειδών, όσο και σε πληθυσμό. Οι λιμνοθάλασσες είναι γενικώς ρηχές. Το μεγαλύτερο βάθος τους φθάνει περίπου δύο μέτρα, αλλά η μεγαλύτερη έκταση έχει βάθος μικρότερο του ενός μέτρου. Μόνο η λιμνοθάλασσα του Αιτωλικού έχει βαθιά νερά με μέγιστο βάθος 32m.

Μέθοδοι Αλίευσης

Η κατασκευή και λειτουργία των διβαριών αποσκοπεί στον εγκλωβισμό των ψαριών στη λιμνοθάλασσα. Η αλιευτική υποδομή περιλαμβάνει τον ιχθυοφραγμό, που κατασκευάζεται στα ανοίγματα επικοινωνίας της λιμνοθάλασσας με την ανοιχτή θάλασσα και το διβάρι. Κατασκευάζονται με έμπηξη πασσάλων στον βυθό και επάνω σε αυτούς στηρίζεται πλέγμα ώστε να επιτρέπεται η κυκλοφορία του νερού αλλά όχι η διαφυγή των ψαριών. Σε συγκεκριμένα σημεία των φραγμών υπάρχουν οι πόρτες (κρέμαση) από τις οποίες γίνεται η είσοδος των ψαριών και οι ιχθυοπαγίδες (πήρες) όπου συλλαμβάνονται τα ψάρια.

Το Σταφνοκάρι είναι ένα ιδιαίτερο αλιευτικό εργαλείο που τοποθετείται επάνω σε πρυάρι. Αποτελείται από μια σταθερή ξύλινη δοκό που απολήγει σε διχάλα όπου εφαρμόζει μια δεύτερη δοκός η οποία κινείται σαν μοχλός με τη χρήση σχοινιού. Στην άκρη της κινητής δοκού, εφαρμόζονται 2 τοξοειδείς βραχίονες σε σχήμα σταυρού όπου δένεται τετράγωνο δίχτυ. Η αλιεία διενεργείται με βύθιση και ανέβασμα του δίχτυου. Το σταφνοκάρι χρησιμοποιείται σε θολερά νερά, με ισχυρούς ανέμους ή σε στενά περάσματα. Συνήθης στόχος του εργαλείου είναι οι κέφαλοι, τα λαβράκια, τα χέλια και η αθερίνα.

Προσαρμοσμένα στο λιμνοθαλάσσιο περιβάλλον με τα αβαθή νερά, τη θολερότητα, τον ιλυώδη βυθό είναι και άλλα αλιευτικά εργαλεία, που είτε χρησιμοποιούνται ακόμη είτε όχι, όπως το πυροφάνι, ο πεζόβολος, η συρτή (ή τράινα), ο βολκός, η γυροβολιά και το καλαμωτό.

Ιχθυοπανίδα

Τα κύρια αλιεύματα των Λιμνοθαλασσών Μεσολογγίου - Αιτωλικού είναι οι τσιπούρες, τα λαβράκια, τα χέλια, οι γοβιοί και τα διάφορα είδη κεφάλου. Ιδιαίτερα ξακουστή περίπτωση είναι το αυγοτάραχο Μεσολογγίου που παράγεται από το θηλυκό κέφαλο, τη μπάφα. Αποτελεί το μόνο ελληνικό αλιευτικό Προϊόν Ονομασίας Προελεύσεως (ΠΟΠ) και ένα από τα ελάχιστα προϊόντα ΠΟΠ αλιευτικής προέλευσης όλης της Ε.Ε. Στη λιμνοθάλασσα Κλείσοβα λειτουργεί το μοναδικό εργαστήριο παραγωγής του ΠΟΠ αυγοτάραχου Μεσολογγίου.



Μπουργέτο με λαβράκι

Τοπική παραδοσιακή συνταγή

Υλικά (για 4 άτομα)

2 λαβράκια (1 ½ κιλό περίπου)
2 μεγάλα κρεμμύδια ξερά (ψιλοκομμένα)
2 σκελίδες σκόρδο (ψιλοκομμένο)
1 κ.σ. κόκκινο γλυκό πιπέρι ή πάπρικα
1/2 κ.σ. κόκκινο καυτερό πιπέρι
1/2 κούπα ελαιόλαδο
1 ποτήρι του κρασιού χυμό λεμόνι
1 ποτήρι νερό
Αλάτι

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε και πλένουμε καλά τα ψάρια, τα αλατίζουμε και τα αφήνουμε. Σε βαθύ τηγάνι ή κατσαρόλα βάζουμε το μισό λάδι και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Προσθέτουμε το αλάτι, τα πιπέρια και ανακατεύουμε για 2 - 3 λεπτά, μέχρι να δέσει η σάλτσα. Τοποθετούμε τα ψάρια, το υπόλοιπο λάδι, το νερό, ανακινούμε την κατσαρόλα και αφήνουμε σε χαμηλή φωτιά να σιγοβράσουν για 20 - 25 λεπτά. Στο τέλος πρέπει να μείνει η σάλτσα (πηχτή) με το λάδι της. Αν έχει μείνει αρκετό ζουμί, ρίχνουμε λίγο αλεύρι ή κορν φλαουρ για να δέσει. Προσθέτουμε το λεμόνι.

Το μπουργέτο προέρχεται από την ιταλική λέξη brodetto και σημαίνει «ζωμός».

Μπορούμε αντί για λαβράκι να χρησιμοποιήσουμε άλλα ψάρια όπως, μπακαλιάρο, κοκκινόψαρο, χέλι, σκορπίνα, ροφό, πεσκανδρίτσα, πέρκα κλπ.



Χέλι με άνηθο και κρεμμύδι

Τοπική παραδοσιακή συνταγή

Υλικά (για 4 άτομα)

2 χέλια (όχι πολύ μεγάλα)
3 φρέσκα κρεμμυδάκια (ψιλοκομμένα)
1 μέτριο κρεμμύδι ξερό (ψιλοκομμένο)
1 σκελίδα σκόρδο (ψιλοκομμένη)
1/2 ματσάκι άνηθο (ψιλοκομμένο)
Λίγο ελαιόλαδο
Χυμό από ένα λεμόνι
Λίγο νερό
Αλάτι (χοντρό) – πιπέρι

Εκτέλεση

Ζητάμε από το ψαράδικο να μας καθαρίσουν τα χέλια. Τα πλένουμε, τα κόβουμε μεγάλα κομμάτια, τα αλατίζουμε και τα αφήνουμε να τραβήξουν. Σε τηγάνι με λίγο λάδι, σε μέτρια φωτιά, τσιγαρίζουμε τα κρεμμυδάκια, το σκόρδο και τον άνηθο για 3 - 4 λεπτά, στη συνέχεια ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι και σβήνουμε με το μισό χυμό από το λεμόνι. Σε ταψί ή πυρέξ, βάζουμε τα ψάρια και προσθέτουμε τη σάλτσα, λίγο νερό και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 40 λεπτά περίπου, μέχρι να ροδίσει το φαγητό. Όταν βγάλουμε το φαγητό από το φούρνο ρίχνουμε το υπόλοιπο λεμόνι.



Χάβαρα αχνιστά

Σύγχρονη συνταγή με τοπικά αλιεύματα

Υλικά (για 2 άτομα)

1 κιλό χάβαρα
1 κ.σ. μουστάρδα
2 - 3 κ.σ. μαϊντανό (ψιλοκομμένο)
Λίγο κρασί λευκό
Χυμό από 1/2 λεμόνι
Λίγο ελαιόλαδο
Αλάτι – πιπέρι

Εκτέλεση

Σε σουρωτήρι πλένουμε καλά τα όστρακα και τα βάζουμε σε μπολ με αρκετό νερό (όχι ζεστό) και τα αφήνουμε να μουλιάσουν για να φύγει η άμμος. Τα σουρώνουμε και τα ξεπλένουμε καλά. Σε μεγάλο τηγάνι βάζουμε 2 ποτήρια νερό και μόλις πάρει βράση, ρίχνουμε τα όστρακα για 4 - 5 λεπτά, με κλειστό καπάκι. Κατεβάζουμε από την φωτιά, διαλέγουμε και κρατάμε μόνο τα όστρακα που έχουν ανοίξει. Τα κλειστά όστρακα τα πετάμε. Αδειάζουμε το τηγάνι (κρατάμε λίγο από το νερό που βράσαμε τα όστρακα), ρίχνουμε το λάδι με το σκόρδο να σοταριστεί και σβήνουμε με το κρασί, αφήνοντάς τα να πάρουν μια βράση. Στη συνέχεια ρίχνουμε τα όστρακα, λίγο αλάτι, πιπέρι, το νερό που έχουμε κρατήσει και τη μουστάρδα. Ανακατεύουμε ελαφριά και τα αφήνουμε να βράσουν σε μέτρια φωτιά για 10 λεπτά. Στο τέλος ρίχνουμε το χυμό λεμονιού και πασπαλίζουμε με το μαϊντανό, αφού έχουμε κατεβάσει το φαγητό από τη φωτιά. Στη συνταγή μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και άλλα όστρακα (μύδια, αχιβάδες, κυδώνια).



Σπαγγέτι με Αυγοτάραχο

Σύγχρονη συνταγή με τοπικά αλιεύματα

Υλικά (για 4 άτομα)

1 πακέτο σπαγγέτι
5 - 6 κ.σ. βούτυρο
2 - 3 κ.σ. ελαιόλαδο
2 κ.σ. μαϊντανός (ψιλοκομμένος)
5 κ.σ. τρίμμα αυγοτάραχο (το καθαρίζουμε από το κερί και τη μεμβράνη)
1/2 κούπα σχοινόπρασο (ψιλοκομμένο)
1 κούπα νερό από τα μακαρόνια
1 σκελίδα σκόρδο (ψιλοκομμένη)
Χυμό και ξύσμα από 1 λεμόνι
(Προαιρετικά λίγη παρμεζάνα)

Εκτέλεση

Βράζουμε το σπαγγέτι σύμφωνα με τις οδηγίες στο πακέτο. Σε τηγάνι βαθύ ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο, το βούτυρο και σοτάρουμε το σκόρδο με το σχοινόπρασο ελαφριά. Σβήνουμε με το χυμό λεμονιού και προσθέτουμε το ξύσμα και το νερό από τα μακαρόνια. Το αφήνουμε για 2 - 3 λεπτά σε σιγανή φωτιά. Ρίχνουμε τη σάλτσα στα σουρωμένα μακαρόνια μαζί με το μαϊντανό και τη μισή ποσότητα από το τρίμμα αυγοτάραχου. Ανακατεύουμε ελαφριά. Πασπαλίζουμε με το υπόλοιπο τρίμμα, πιπέρι και παρμεζάνα. Σερβίρουμε αμέσως.



Noodles με γαρίδες και τσίλι

Σύγχρονη συνταγή με τοπικά αλιεύματα

Υλικά (για 4 άτομα)

- 1 συσκευασία noodles ρυζιού
- 600 γρ. γαρίδες καθαρισμένες
- 1 ξερό κρεμμύδι (κομμένο σε λεπτές φέτες)
- 2 σκελίδες σκόρδο (ψιλοκομμένες)
- Λίγο ελαιόλαδο
- 2 κ.γ. τζίντζερ τριμμένο
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια (ψιλοκομμένα)
- 2 κ.σ. σάλτσα σόγιας
- 1/2 ποτηράκι λευκό κρασί
- 1 κ.σ. ξίδι
- 1 κ.σ. ζάχαρη
- Φύτρες φασολιών (προαιρετικά)
- 1 πιπεριά τσίλι (ψιλοκομμένη)

Εκτέλεση

Βράζουμε τα noodles σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας και τα αφήνουμε στην άκρη. Σοτάρουμε τις γαρίδες σε δυνατή φωτιά με λίγο ελαιόλαδο. Τις βγάζουμε και σοτάρουμε στο ίδιο σκεύος, τα κρεμμύδια, τα σκόρδα και το τζίντζερ μέχρι να μαλακώσουν. Ανακατεύουμε το κρασί με τη σόγια το ξίδι και τη ζάχαρη. Προσθέτουμε όλα τα υλικά μαζί με τα νουντλς και τις φύτρες. Ανακατεύουμε να ενωθούν οι γεύσεις και τέλος προσθέτουμε τις γαρίδες. Ανακατεύουμε ελαφριά για λίγο και σερβίρουμε.



Εθνικό Πάρκο Υγροτόπων Κοτυχίου - Στροφυλιάς

(Λιμνοθάλασσα Κοτυχίου) και λίμνη Καϊάφα: Δίκτυο Natura 2000, Συνθήκη Ramsar

Υγροβιότοπος

Η λιμνοθάλασσα Κοτύχι ή λίμνη Κοτύχι εντάσσεται στο Εθνικό Πάρκο υγροτόπων Κοτυχίου Στροφυλιάς που πρόκειται για ένα δίκτυο λιμνοθαλασσών, λιμνών, ελών και δασών, κατά μήκος των βορειοδυτικών ακτών της Πελοποννήσου, προστατεύεται από τη συνθήκη Ραμσάρ και ανήκει στο Δίκτυο NATURA 2000. Αποτελεί ένα μωσαϊκό σημαντικών οικοτόπων, με σπάνια είδη χλωρίδας και πανίδας, μεγάλη φυσική ομορφιά αλλά και πλήθος ανθρώπινων δραστηριοτήτων. Είναι σημαντικός τόπος ξεκούρασης για πολλά αποδημητικά πουλιά, όπως ερωδιούς, χαλκόκοτες, χελιδόνια, τσαλαπετεινούς, γεράκια, τρυγόνια, γλαρόνια κ.ά. Η μακροχλωριδική σύνθεση της περιοχής του Κοτυχίου περιλαμβάνει μεταξύ άλλων τα είδη: αλμυρίκι, άγρια σπανάκια, ήμερος φλωμός, αλειχινόχορτο, βούρλο, κρίνος της θάλασσας, άσπρος κρίνος, αγριοκάλαμος, καλαμίθι, μαχαιρίδα, ξιφάρα, λάχαρι, αλμυρίκι, κρίθμος, καλιά, θαλασσόχορτο και βρίγκα.

Η λίμνη Καϊάφα βρίσκεται δίπλα στη θάλασσα, έχει ιαματικά νερά ενώ στα νερά γίνονται και αθλητικές δραστηριότητες. Καλύπτει επιφάνεια 1500 στρεμμάτων, μήκος 3 χιλιόμετρα και βάθος 2 μέτρα. Αποτελεί υδροβιότοπο και η χλωρίδα της λίμνης περιλαμβάνει πυκνά κοινά καλάμια. Είναι χώρος αναπαραγωγής για τις χελώνες καρέτα καρέτα και στην πανίδα περιλαμβάνονται νερόφιδα, μεσογειακές χελώνες, γραμμωτές νεροχελώνες, στικτές νεροχελώνες, ρινόλοφοι. Ανήκει, μαζί με το παραλιακό δάσος της Στροφυλιάς, στο Δίκτυο προστατευόμενων περιοχών NATURA 2000. Σύμφωνα με τον Πausanias, κατά την αρχαιότητα, στο σημείο όπου σήμερα βρίσκεται η λίμνη υπήρχε ο ποταμός Άνιγρος, ο οποίος πήγαζε από την πηγή των Ανιγρίδων νυμφών, η οποία βρίσκεται μέσα σε σπήλαιο στους πρόποδες του όρους Λαπίθα. Τα νερά της πηγής, ήταν γνωστά ήδη από τα αρχαία χρόνια για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες, τις οποίες οι άνθρωποι απέδιδαν στις νύμφες Πηγαία, Ίσσις και Καλλιόπεια που ήθελε ο μύθος να κατοικούν εκεί.

Μέθοδοι Αλίευσης

Στη λιμνοθάλασσα Κοτυχίου η αλιεία πραγματοποιείται με την τοποθέτηση ιχθυοσυλληπτικών εγκαταστάσεων στο εισοδικό στόμιο ενώ στη λίμνη Καϊάφα κυρίως με καλάμι.

Ιχθυοπανίδα

Στη λιμνοθάλασσα αλιευόμενα είδη είναι: κεφαλοειδή (40%), χέλια (50%), λαβράκια (8%) και διάφορα άλλα (τσιπούρες, γλώσσες, κτλ. 2%). Στη λίμνη Καϊάφα τα αλιευόμενα είδη είναι κυπρίνοι, πεταλούδες, χέλια και κέφαλοι.



Μακαρονάδα με μικρό τόνο και κόκκινη σάλτσα

Τοπική παραδοσιακή συνταγή

Υλικά (για 4 άτομα)

300 - 400 γρ. φρέσκο τόνο (κομμένο σε μικρούς κύβους)
1 μεγάλο κρεμμύδι (ψιλοκομμένο)
2 σκελίδες σκόρδο (ψιλοκομμένο)
1 κιλό ώριμες ντομάτες (τριμμένες)
1/2 ποτήρι λευκό κρασί
1 κλωνάρι δενδρολίβανο φρέσκο
1 κλωνάρι βασιλικό φρέσκο (ψιλοκομμένο)
1/4 κ.γ. μπούκοβο
2 γαρύφαλλα
1 μικρό ξυλάκι κανέλας
1/2 κ.γ. ζάχαρη
Λίγο ελαιόλαδο
Αλάτι – πιπέρι μαύρο
1 πακέτο μακαρόνια

Εκτέλεση

Βράζουμε τα μακαρόνια σύμφωνα με τις οδηγίες. Τα σουρώνουμε και κρατάμε 2 ποτήρια από το νερό. Ρίχνουμε σε μεγάλο τηγάνι το λάδι, το κρεμμύδι, το σκόρδο, το μπούκοβο, το αλάτι και τη ζάχαρη. Τα σοτάρουμε και σβήνουμε με το κρασί. Όταν εξατμισθεί το αλκοόλ, προσθέτουμε την ντομάτα, την κανέλα, το γαρύφαλλο, το δενδρολίβανο και συμπληρώνουμε με 2 ποτήρια νερό από τα μακαρόνια. Αφήνουμε την σάλτσα να βράσει για 20 λεπτά. Στη συνέχεια προσθέτουμε στη σάλτσα τον τόνο για 10 λεπτά, εάν είναι φρέσκος, ενώ για 3 λεπτά εάν είναι προβρασμένος ή κονσέρβα. Προσθέτουμε τα βρασμένα μακαρόνια και ανακατεύουμε έως ότου τραβήξουν τα υγρά. Τέλος πασπαλίζουμε με τον βασιλικό και το μαύρο πιπέρι.



Κεφαλόπουλο στο φούρνο με λαχανικά

Τοπική παραδοσιακή συνταγή

Υλικά (για 4 άτομα)

2 κεφαλόπουλα καθαρισμένα και πλυμένα
2 - 3 πατάτες (σε ροδέλες)
2 μεγάλα κρεμμύδια (σε ροδέλες)
2 κολοκυθάκια (σε ροδέλες)
2 ντομάτες ώριμες (σε ροδέλες)
2 καρότα (σε ροδέλες)
2 σκελίδες σκόρδο (ψιλοκομμένο)
5 - 6 κ.σ. ελαιόλαδο
1 κούπα μαϊντανό (ψιλοκομμένο)
1/2 κούπα λευκό κρασί (προαιρετικά)
1 κούπα νερό
1 κ. γ. ρίγανη
Λίγο φρέσκο δεντρολίβανο
Αλάτι – πιπέρι

Εκτέλεση

Αλατοπιπερώνουμε τα ψάρια και τους βάζουμε λίγο δεντρολίβανο στην κοιλιά. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C. Κόβουμε όλα τα λαχανικά σε ροδέλες, τα στρώνουμε σε ταψί (πατάτες, κρεμμύδια, κολοκυθάκια, καρότα και ντομάτες) και τα αλατοπιπερώνουμε. Στη συνέχεια ρίχνουμε τα μυρωδικά (μαϊντανό, σκόρδο και ρίγανη). Προσθέτουμε το νερό, το κρασί και το λάδι. Τα σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο και τα βάζουμε στον φούρνο για 30 - 40 λεπτά. Στη συνέχεια, ξεσκεπάζουμε και τοποθετούμε τα ψάρια μέσα στα λαχανικά. Συνεχίζουμε το ψήσιμο για 20 - 25 λεπτά χαμηλώνοντας το φούρνο στους 180°C. Στο τέλος βάζουμε το γκριλ για 2 - 3 λεπτά, μέχρι να ροδίσει το φαγητό.



Ξιφίας σουβλάκι

Σύγχρονη συνταγή με τοπικά αλιεύματα

Υλικά (για 2 άτομα)

2 φέτες ξιφία
1 μεγάλο κρεμμύδι ξερό
2 ντομάτες
1 κόκκινη πιπεριά
1 πράσινη πιπεριά
Αλάτι – πιπέρι
Ξύλινα καλαμάκια

Εκτέλεση

Κόβουμε τον ξιφία σε κύβους και τα υπόλοιπα υλικά σε φέτες. Περνάμε στο καλαμάκι από ένα κομμάτι ξιφία, κρεμμύδι, ντομάτα, πιπεριά και επαναλαμβάνουμε. Όταν ολοκληρώσουμε με τα καλαμάκια, τα αλατοπιπερώνουμε και τα ψήνουμε στα κάρβουνα, ψηλά από την φωτιά για να μην στεγνώσουν. Στο φούρνο τα ψήνουμε στο γκριλ, περίπου στην μέση του φούρνου, μέχρι να ροδίσουν.



Τσιπούρα στο φούρνο με ελιές

Σύγχρονη συνταγή με τοπικά αλιεύματα

Υλικά (για 2 άτομα)

1 τσιπούρα (καθαρισμένη και πλυμένη καλά)
2 - 3 κ.σ. ελαιόλαδο
2 σκελίδες σκόρδο (λιωμένο)
Φρέσκο δεντρολίβανο ή θυμάρι
Χυμό από 1 λεμόνι
Ελιές (χωρίς κουκούτσια)
Αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200°C. Αλατοπιπερώνουμε το ψάρι και το βάζουμε σε ένα ταψί. Σε μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά (εκτός από τις ελιές) και τα απλώνουμε πάνω στο ψάρι. Ψήνουμε για 20 λεπτά, προσθέτουμε τις ελιές και συνεχίζουμε το ψήσιμο μέχρι να ροδίσει το ψάρι. Σερβίρουμε με λαχανικά, ρύζι ή πατάτες. Δεν χαράζουμε τα ψάρια πριν τα ψήσουμε γιατί χάνουν τα υγρά τους και τη νοστιμιά τους.



Γαρίδες λεμονάτες με μουστάρδα

Σύγχρονη συνταγή με τοπικά αλιεύματα

Υλικά (για 2 άτομα)

8 γάμπες, πλυμένες και αποφλοιωμένες (δεν κόβουμε το κεφάλι)
1 μικρό ξερό κρεμμύδι (τριμμένο στον τρίφτη)
1 σκελίδα σκόρδο (ψιλοκομμένη)
1 σφηνάκι ούζο
1/2 ποτήρι νερό
2 κ.σ. μουστάρδα
Χυμό από 1/2 λεμόνι
2 - 3 κ.σ. μαϊντανό (ψιλοκομμένο)
Λίγο ελαιόλαδο
Αλάτι – πιπέρι

Εκτέλεση

Σε μεγάλο τηγάνι σοτάρουμε στο λάδι, το κρεμμύδι με το σκόρδο και σβήνουμε με το ούζο. Αφήνουμε να εξατμισθεί, ρίχνουμε τη μουστάρδα, το νερό και ανακατεύουμε ώστε να γίνει ένα μείγμα. Μόλις πάρει βράση προσθέτουμε τις γαρίδες, μια πρέζα αλάτι, το πιπέρι και τα αφήνουμε να βράσουν για 8 - 10 λεπτά, γυρίζοντας ενδιάμεσα τις γαρίδες για να βράσουν και από τις δύο πλευρές. Μόλις σβήσουμε το φαγητό, ρίχνουμε το χυμό λεμόνι και λίγο μαϊντανό. Σερβίρουμε με πατάτες τηγανητές ή ρύζι. Εναλλακτικά ψήνουμε τις γαρίδες στη σχάρα και τις περιχύνουμε με τη σάλτσα.



Εθνικό Πάρκο Υγροτόπων Κοτυχίου Στροφυλιάς

Λιμνοθάλασσα Πρόκοπος: Δίκτυο Natura 2000, Συνθήκη Ramsar

Υγροβιότοπος

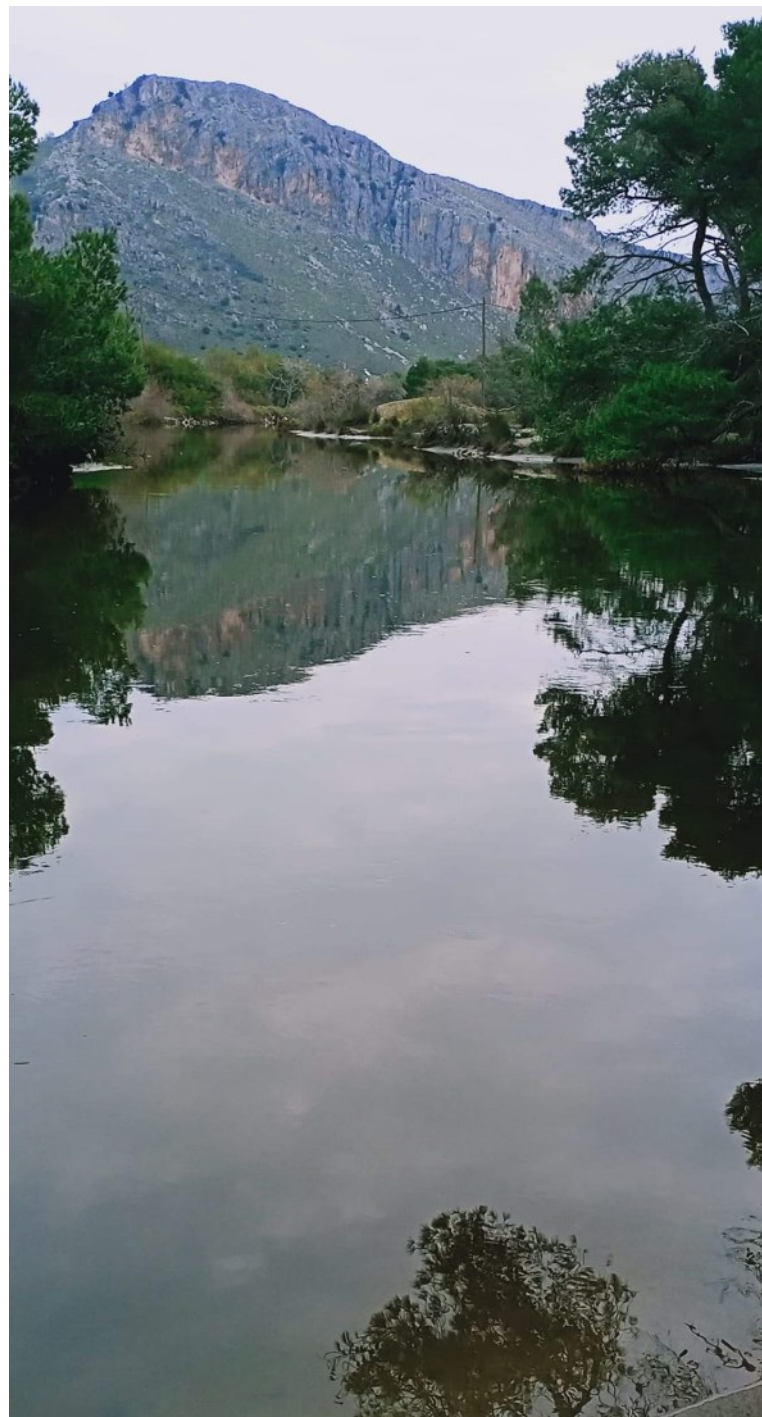
Η λιμνοθάλασσα Πρόκοπος οριοθετείται βόρεια από τα Μαύρα Βουνά και νότια από το έλος Λάμια. Έχει έκταση 1,500 στρέμματα και μέσο βάθος από 0,5 - 1,5 μέτρα. Χαρακτηρίζεται από εναλλαγές στο βάθος με λεκάνες - λίμνες ανά διάφορα σημεία. Στον Πρόκοπο ασκείται ιχθυοκαλλιέργεια εκτατικής μορφής και ψάρεμα με παραδοσιακές μεθόδους. Ανάμεσα στους θαμώνες του Προκόπου συγκαταλέγονται φαλαρίδες, πάπιες, ερωδιοί, νανοβουτηχτάρια και καλαμοκανάδες. Η περιοχή του Εθνικού Πάρκου Υγροτόπων Κοτυχίου - Στροφυλιάς αποτελείται από ένα πλούσιο μωσαϊκό ενδιαιτημάτων υψηλής οικολογικής αξίας και αισθητικής. Χαρακτηριστικά στοιχεία της περιοχής αποτελούν οι υγρότοποι καθώς και οι περιβάλλουσες πλημμυρισμένες εκτάσεις, το δάσος κουκουναριάς, οι αμμοθίνες και οι ασβεστολιθικοί λόφοι.

Μέθοδοι Αλιείας

Οι λιμνοθάλασσες του Εθνικού Πάρκου λειτουργούν ως παραδοσιακά ιχθυοτροφεία. Η αλιευτική εκμετάλλευση γίνεται με τον καθιερωμένο παραδοσιακό τρόπο (εκτατική καλλιέργεια) που βασίζεται στις εποχικές μεταναστεύσεις των ψαριών από τη θάλασσα στη λιμνοθάλασσα και αντίστροφα. Τα νεαρά ιχθύδια που έχουν γεννηθεί στη θάλασσα (αναδρομικά είδη) μεταναστεύουν και διαβιούν στη λιμνοθάλασσα μέχρι την περίοδο έναρξης της αναπαραγωγικής διαδικασίας, λόγω των καλύτερων συνθηκών διαβίωσης που συναντούν εκεί. Στη συνέχεια επιστρέφουν στη θάλασσα για να αναπαραχθούν. Ο άνθρωπος επεμβαίνει φροντίζοντας μόνο τις ιχθυοσυλλεπτικές εγκαταστάσεις, τα λεγόμενα διβάρια, οι οποίες είναι σταθερά αλιευτικά εργαλεία τοποθετημένα στο δίαυλο επικοινωνίας με τη θάλασσα και παγιδεύουν τα ψάρια που μετακινούνται μέσω αυτών.

Ιχθυοπανίδα

Η παραγωγή αποτελείται κυρίως από κεφαλοειδή, χέλια, λαβράκια και σε μικρότερο ποσοστό από τσιπούρες. Η μορφή αυτής της ιχθυοκαλλιέργειας δεν κηδεμονεύει κινδύνους για τα υδάτινα οικοσυστήματα. Στη λιμνοθάλασσα Πρόκοπος υπάρχει ποικιλία ειδών ψαριών, πολλά από τα οποία είναι σημαντικά για την εμπορική αλιεία, όπως κέφαλοι, τσιπούρες, λαβράκια, χέλια. Στα είδη προτεραιότητας της Οδηγίας 92/43/ΕΟΚ συγκαταλέγεται το κυπρινόμορφο *Arhanius fasciatus* γνωστό με το κοινό όνομα Ζαχαριάς.



Ψαρόσουπα κακαβιά

Τοπική παραδοσιακή συνταγή

Υλικά (για 4 άτομα)

1 ½ κιλό φρέσκα ψάρια καθαρισμένα και πλυμένα καλά
(πεσκανδρίτσα, σκορπίνα κ.α.)
3 μέτριες πατάτες (κομμένες στην μέση)
2 μέτρια ξερά κρεμμύδια (χαραγμένα σταυρωτά)
1/2 κούπα ελαιόλαδο
1/2 κούπα χυμό λεμονιού
Αλάτι – πιπέρι

Εκτέλεση

Σε κατσαρόλα, βράζουμε σε δυνατή φωτιά, 3 λίτρα περίπου νερό, προσθέτουμε τις πατάτες και τις αφήνουμε να βράσουν για 5 - 6 λεπτά. Στην συνέχεια ρίχνουμε τα κρεμμύδια, το αλάτι, το πιπέρι και από πάνω στρώνουμε τα ψάρια. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 30 λεπτά. Δεν ξαφρίζουμε το φαγητό και δεν σκεπάζουμε την κατσαρόλα. Λίγο πριν σβήσουμε το φαγητό, κτυπάμε καλά το λάδι με το λεμόνι και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα. Αφήνουμε το φαγητό για 2 - 3 λεπτά να δέσει και κλείνουμε την κατσαρόλα με το καπάκι.



Σαβόρο με μικρά ψάρια

Τοπική παραδοσιακή συνταγή

Υλικά (για 4 άτομα)

1 ½ κιλό φρέσκα ψάρια (κουτσομούρα, μπαρμπούνια, μπακαλιάρος, λακέρδα κλπ)
5 σκελίδες σκόρδο (ψιλοκομμένο)
2 - 3 κλωνάρια φρέσκο δενδρολίβανο
1 φύλλο δάφνης
2 ώριμες ντομάτες (τριμμένες)
2 κ.σ. πελτέ
1 κούπα ελαιόλαδο
1/2 κούπα ξίδι (μηλόξιδο)
2 κούπες νερό
1/2 κούπα αλεύρι για όλες τις χρήσεις
Αλάτι – πιπέρι

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε και πλένουμε καλά τα ψάρια, τα αλατίζουμε και τα αφήνουμε να στραγγίσουν. Σε βαθύ τηγάνι, ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά και τηγανίζουμε τα ψάρια, αφού τα έχουμε πρώτα αλευρώσει. Αφαιρούμε τα ψάρια από το τηγάνι και τα τοποθετούμε σε ταψί ή πυρέξ. Στη συνέχεια σουρώνουμε το λάδι από το τηγάνι και το ξαναρίχνουμε (5 - 6 κουταλιές της σούπας) πίσω στο τηγάνι και σε μέτρια φωτιά σοτάρουμε ελαφριά το σκόρδο, το δενδρολίβανο και τη δάφνη. Συνεχίζουμε ρίχνοντας το ξίδι, την ντομάτα, τον πελτέ, το νερό, το αλάτι και το πιπέρι. Βράζουμε τη σάλτσα σε μέτρια φωτιά, ανακατεύοντας συχνά, μέχρι να πήξει. Όταν είναι έτοιμη, την περιχύνουμε στα ψάρια ώστε να τα σκεπάσει. Σερβίρουμε μετά από 2 - 3 ώρες.



Μπακαλιάρος με σύκα στο φούρνο πλακί

Σύγχρονη συνταγή με τοπικά αλιεύματα

Υλικά (για 4 άτομα)

4 μπακαλιάρους (φιλέτο)
8 κρεμμύδια ξερά (κομμένα σε ροδέλες)
1 κ.γ. ζάχαρη
2 κ.σ. ξίδι μπαλσάμικο
1 φλιτζάνι ξερά σύκα (ψιλοκομμένα)
3 ώριμες μέτριες ντομάτες (τριμμένες)
1 κ.σ. πελτέ
Φύλλα φρέσκιας ρίγανης
1 φλυτζάνι ελαιόλαδο
Αλάτι - πιπέρι

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε, πλένουμε και φιλετάρουμε τα ψάρια. Σε φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε περίπου 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο. Βάζουμε τα κρεμμύδια και τα σοτάρουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι να μαλακώσουν για 20 λεπτά περίπου. Προσθέτουμε τα σύκα, το αλάτι και το πιπέρι και ανακατεύουμε. Πασπαλίζουμε με τη ζάχαρη και σβήνουμε με το ξίδι. Αφήνουμε να εξατμιστούν τα υγρά και προσθέτουμε τον πελτέ, τη ρίγανη και τις ντομάτες. Ανακατεύουμε λίγο ακόμα να δέσει η σάλτσα. Σε ένα ταψί στρώνουμε τη μισή από τη σάλτσα, και τοποθετούμε (πάνω στη σάλτσα) τα φιλέτα μπακαλιάρου και τα αλατοπιπερώνουμε. Τέλος προσθέτουμε την υπόλοιπη σάλτσα και καλύπτουμε τα φιλέτα. Ψήνουμε για 30 λεπτά περίπου στους 190°C.



Φιλέτο γλώσσας με τραγανή κρούστα

Σύγχρονη συνταγή με τοπικά αλιεύματα

Υλικά (για 4 άτομα)

4 φιλέτα γλώσσας (φρέσκα)
4 κ.σ. ελαιόλαδο
100 γρ. παξιμάδι (τριμμένο)
50 γρ. φιστίκι Αιγίνης, ανάλατο (χοντροτριμμένο)
Χυμό και ξύσμα από 1 λεμόνι
1 κ.σ. φρέσκια ρίγανη (ψιλοκομμένη)
Αλάτι - πιπέρι
Λαδόκολλα

Εκτέλεση

Ζητάμε από το ιχθυοπωλείο να καθαρίσει και να φιλετάρει τα ψάρια. Στρώνουμε με λαδόκολλα ένα ταψάκι, βάζουμε τις 2 κουταλιές ελαιόλαδο και από πάνω τα φιλέτα γλώσσας και τα αλατοπιπερώνουμε. Σε ένα μπολ βάζουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο, το λεμόνι, τη ρίγανη, τα φιστίκια και το παξιμάδι και ανακατεύουμε. Μοιράζουμε το μείγμα στα 4 φιλέτα και το απλώνουμε. Ανάβουμε το γκριλ και τα ψήνουμε (στη μεσαία σχάρα) για 15 με 20 λεπτά, μέχρι να πάρει χρώμα η κρούστα και να παραμείνουν ζουμερά τα φιλέτα.



Λαβράκι με μανιτάρια και σάλτσα λευκού κρασιού

Σύγχρονη συνταγή με τοπικά αλιεύματα

Υλικά (για 4 άτομα)

4 φιλέτα λαβράκι
300 γρ. μανιτάρια (κομμένα σε φέτες)
1 μεγάλο κρεμμύδι (ψιλοκομμένο)
2 σκελίδες σκόρδο (ψιλοκομμένες)
1/2 κούπα λευκό κρασί
1/2 κούπα κρέμα γάλακτος
2 - 3 κ.σ. φρέσκο θυμάρι (ψιλοκομμένο)
Λίγο ελαιόλαδο
Αλάτι – πιπέρι

Εκτέλεση

Ζητάμε από το ιχθυοπωλείο να μας καθαρίσει και φιλετάρει τα ψάρια. Πλένουμε και στεγνώνουμε τα φιλέτα. Σε μεγάλο τηγάνι ζεσταίνουμε λίγο ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά, προσθέτουμε το κρεμμύδι το σκόρδο και τα σοτάρουμε για 2 - 3 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Στη συνέχεια τοποθετούμε τα φιλέτα στο τηγάνι και τα μαγειρεύουμε για 3 - 4 λεπτά από κάθε πλευρά μέχρι να ψηθούν και να αποκτήσουν χρυσαφί χρώμα. Τα αφαιρούμε με προσοχή και βάζουμε στο ίδιο τηγάνι τα μανιτάρια να βράσουν για 5 - 6 λεπτά. Ρίχνουμε το κρασί, το αφήνουμε μέχρι να εξατμιστεί και προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος, το θυμάρι, το αλάτι και το πιπέρι και ανακατεύουμε καλά. Επιστρέφουμε τα φιλέτα στο τηγάνι για 2 - 3 λεπτά. Σερβίρουμε με τηγανιτές πατάτες, ρύζι ή πουρέ πατάτας.



Λίμνη Τριχωνίδα: Δίκτυο Natura 2000, Συνθήκη Ramsar

Υγροβιότοπος

Η Λίμνη Τριχωνίδα είναι η μεγαλύτερη λίμνη της Ελλάδας. Έχει επιφάνεια 97 τ. χιλ., περίμετρο 51 χιλ. και μέγιστο βάθος 58 μ. Η Τριχωνίδα προστατεύεται από το δίκτυο Natura 2000 και πέρα από την φυσική της ομορφιά διαθέτει ιδιαίτερα πλούσια βιοποικιλότητα. Έχουν παρατηρηθεί σε αυτή περισσότερα από 200 είδη πουλιών και φιλοξενεί 25 είδη ψαριών. Αναγνωρίζοντας την οικολογική, βιολογική και αισθητική αξία, η λίμνη Τριχωνίδα αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους υδροβιότοπους πανελληνίως.

Μέθοδοι Αλίευσης

Οι τρόποι αλίευσης που χρησιμοποιούνται στη λίμνη είναι με δίχτυα και παραγάδια, ενώ η αλιεία της αθερίνας διενεργείται με κυκλικά δίκτυα και χρήση φωτός, με μέγιστο μήκος κυκλικού δικτύου μέχρι 150 μ. και μέχρι τρεις λάμπες μέγιστης έντασης φωτός (1.500) κηρίων ανά λάμπα. Για την αλιεία με κυκλικά δίκτυα χορηγείται ειδική άδεια σε τρία το πολύ επαγγελματικά αλιευτικά σκάφη που εργάζονται αποκλειστικά στη λίμνη Τριχωνίδα.

Ιχθυοπανίδα

Το γνωστότερο ψάρι της λίμνης είναι η αθερίνα (*Atherina boyetii*) που γεννά τα αυγά της νωρίς την Άνοιξη. Η Τριχωνίδα αποτελεί τη μοναδική γνωστή υδατοσυλλογή γλυκού νερού όπου ζει και αναπαράγεται η αθερίνα.

Ο νανογωβιός (*Economidichthys trichonis*) είναι καθαρά ενδημικό της λίμνης και δεν υπάρχει πουθενά αλλού στον κόσμο. Ο νανογωβιός είναι το μικρότερο ψάρι της Ευρώπης και δεν ξεπερνά σε μήκος τα 35 χιλιοστά.

Από τα σημαντικά ενδημικά ψάρια είναι και το γλανίδι (*Silurus aristotelis*).

Το χέλι (*Anquilla anquilla*) διαβίει στα γλυκά νερά και για την αναπαραγωγή του διέρχεται στη θάλασσα.

Οι τσερούκλες (*Scardinius ascanianicus*) είναι ένα ψάρι που ψαρεύεται συχνά με καλάμι στην όχθη και μαγειρεύεται από τους ντόπιους με παραδοσιακό τρόπο.

Στη λίμνη επίσης υπάρχουν η δρομίτσα (*Rutilus rutilus*) γνωστή για το τηγάκι της που συνοδεύεται με βραστά άγρια χόρτα της εποχής, η Τριχωβελονίτσα (*Cobitis trichonis*), ο λουρογβιός (*Economidichthys pygmaeus*) κτλ.



Τσερούκλα στο φούρνο λαδορίγανη

Τοπική παραδοσιακή συνταγή

Υλικά (για 2 άτομα)

1 ψάρι (καθαρισμένο, πλυμένο)
1 μεγάλο κρεμμύδι (κομμένο ροδέλες)
1 σκελίδα σκόρδο (ψιλοκομμένη)
3 - 4 μέτριες πατάτες (κομμένες σε μικρά κομμάτια)
1 κ.σ. ρίγανη
Χυμό από 1 λεμόνι
Λίγο ελαιόλαδο
Αλάτι – πιπέρι

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε και πλένουμε καλά το ψάρι. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε καλά όλα τα υλικά εκτός από τα ψάρια και το χυμό λεμόνι. Τα αφήνουμε λίγο να μαρινarisτούν. Σε πυρέξ ή ταψί τοποθετούμε το ψάρι και βάζουμε στην κοιλιά του λίγο αλατοπίπερο και ρίγανη. Ρίχνουμε όλα τα υλικά από το μπολ, πάνω και γύρω από το ψάρι. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 25 λεπτά και στο τέλος βάζουμε το γκριλ για να ροδίσουν. Όταν βγάλουμε το φαγητό από το φούρνο, ραντίζουμε με το χυμό λεμονιού. Δεν χαράζουμε το ψάρι για να μην ξεραθεί.



Γριβάδι στη λαδόκολλα

Τοπική παραδοσιακή συνταγή

Υλικά (για 4 άτομα)

Γριβάδι 2 κιλά περίπου
2 μεγάλες ώριμες ντομάτες (κομμένες σε φέτες)
3 - 4 σκελίδες σκόρδο (ψιλοκομμένες)
1 φύλλο δάφνης
300 γρ. κεφαλοτύρι ή άλλο σκληρό τυρί (κομμένο σε μικρά κομμάτια)
Λίγο ελαιόλαδο
Αλάτι – πιπέρι
Λαδόκολλα και αλουμινόχαρτο

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε και πλένουμε καλά το ψάρι. Στρώνουμε στη λαδόκολλα τις μισές φέτες από την ντομάτα και τοποθετούμε πάνω τους το ψάρι και όλα τα υπόλοιπα υλικά, τελειώνοντας με τις υπόλοιπες ντομάτες. Κλείνουμε καλά τη λαδόκολλα και την τυλίγουμε σε αλουμινόχαρτο. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 30 λεπτά. Εάν το ψάρι είναι μεγαλύτερο των 2 κιλών, το αφήνουμε λίγο παραπάνω. Αν θέλουμε, όταν ανοίξουμε τη λαδόκολλα, μπορούμε να το βάλουμε για 2 - 3 λεπτά στο γκριλ να ροδίσει (προσοχή να μη στεγνώσει).



Χέλι με χόρτα στο φούρνο

Σύγχρονη συνταγή με τοπικά αλιεύματα

Υλικά (για 4 άτομα)

2 χέλια, περίπου 1 ½ κιλό
1 κιλό σπανάκι ή χόρτα (βρούβες, καυκαλήθρες, σέσκουλα, βλίτα, ζοχοί κλπ)
1/2 μάτσο μυρώνια (ψιλοκομμένα)
1/2 μάτσο καυκαλήθρες (ψιλοκομμένες)
4 - 5 φρέσκα κρεμμυδάκια (ψιλοκομμένα)
2 σκελίδες σκόρδο (ψιλοκομμένες)
2 πράσα (ψιλοκομμένα)
1/2 ματσάκι μαϊντανό (ψιλοκομμένο)
1/2 ματσάκι άνηθο (ψιλοκομμένο)
1/2 κούττα ελαιόλαδο
2 κούπες νερό
Αλάτι – πιπέρι

Εκτέλεση

Ζητάμε από το ιχθυοπωλείο να μας καθαρίσει τα χέλια. Τα πλένουμε, τα τεμαχίζουμε σε μεγάλα κομμάτια, τα αλατίζουμε και τα αφήνουμε για 1 ώρα περίπου. Πλένουμε όλα τα χόρτα και τα μυρωδικά και τα βάζουμε σε σουρωτήρι. Χοντροκόβουμε τα χόρτα και τα ανακατεύουμε με όλα τα μυρωδικά και τα αλατίζουμε. Τα αφήνουμε για 15 - 20 λεπτά και τα τρίβουμε ελαφριά να βγάλουν τα υγρά τους. Στη συνέχεια, απλώνουμε τα χόρτα με τα μυρωδικά σε ένα πυρέξ ή γάστρα και τοποθετούμε τα χέλια πάνω σε αυτά. Ρίχνουμε το νερό (εάν χρειαστεί προσθέτουμε κατά τη διάρκεια του ψησίματος), το πιπέρι και ραντίζουμε με λάδι όλο το φαγητό. Το ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 25 - 30 λεπτά στους 180°C Στο τέλος εάν χρειάζεται βάζουμε το γκριλ να ροδίσει λίγο το ψάρι.



Αθερινοκεφτέδες

Σύγχρονη συνταγή με τοπικά αλιεύματα

Υλικά (για 4 άτομα)

1 κιλό αθερίνα (πολύ ψιλή) πλυμένη και στραγγισμένη
2 κρεμμύδια ξερά (τριμμένα)
2 φρέσκα κρεμμυδάκια (ψιλοκομμένα)
1 κ.σ. φρέσκο δυόσμο (ψιλοκομμένο)
1 κ.σ. άνηθο (ψιλοκομμένο)
1 ώριμη ντομάτα (τριμμένη)
2 ασπράδια αυγών
Αλεύρι όσο πάρει για να γίνει μέτριος χυλός
1 κουταλάκι γλυκού μπέικιν πάουντερ
Λάδι για το τηγάνισμα
Αλάτι – πιπέρι – κουρκουμά

Εκτέλεση

Βάζουμε σε μεγάλο μπολ την αθερίνα και αλατοπιπερώνουμε. Προσθέτουμε στο μπολ τα κρεμμύδια, τα μυρωδικά, την ντομάτα, λίγο κουρκουμά και τα ασπράδια χτυπημένα. Ανακατεύουμε και ρίχνουμε το μπέικιν πάουντερ και σιγά σιγά το αλεύρι μέχρι να γίνει ένας μέτριος προς πηχτός χυλός. Τον αφήνουμε να ξεκουραστεί μέχρι να ζεσταθεί το λάδι στο τηγάνι. Με μεγάλο κουτάλι, ρίχνουμε κουταλιά - κουταλιά από το μείγμα στο ζεστό λάδι και τηγανίζουμε για 2 - 3 λεπτά από κάθε πλευρά. Τους βάζουμε σε απορροφητικό χαρτί και τους σερβίρουμε ζεστούς.



Γλανιδόπιτα

Σύγχρονη συνταγή με τοπικά αλιεύματα

Υλικά

1 ½ κιλό γλανίδια
4 φύλλα χωριάτικα
2 μέτρια κρεμμύδια ξερά (ψιλοκομμένα)
2 - 3 φρέσκα κρεμμυδάκια (ψιλοκομμένα)
1/2 κούπα ελαιόλαδο
1 ματσάκι άνηθο (ψιλοκομμένο)
2 κ.σ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
2 αυγά
Αλάτι – πιπέρι

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε και πλένουμε καλά τα ψάρια και τα βράζουμε για 15 - 20 λεπτά. Τα ξεκοκαλίζουμε, κρατάμε μόνο το ψαχνό τους και τα αφήνουμε στην άκρη. Σε μπολ κτυπάμε τα αυγά, προσθέτουμε όλα τα υλικά (μαζί και το ψαχνό από τα ψάρια) και ανακατεύουμε πολύ καλά. Σε ταψί στρώνουμε 2 φύλλα, τα λαδώνουμε, ρίχνουμε τη γέμιση και την απλώνουμε να πάει παντού. Σκεπάζουμε με τα άλλα 2 φύλλα, κλείνουμε καλά τις άκρες, λαδώνουμε την επιφάνεια, την ραντίζουμε με λίγο νερό και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 1 ώρα περίπου (μέχρι να ροδίσει και να πάρει χρυσαφί χρώμα το φύλλο). Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και άλλα ψάρια, όπως μπακαλιάρο, γλώσσα, σολωμό ή και ποικιλία από διάφορα ψάρια.



Αμβρακικός κόλπος: Δίκτυο Natura 2000, Συνθήκη Ramsar

Υγροβιότοπος

Ο Αμβρακικός κόλπος αποτελεί μία από τις σημαντικότερες προστατευόμενες περιοχές της Ελλάδας και της Ευρώπης. Περιβάλλεται από τουλάχιστον 20 ακέραιες μεγάλες και μικρές λιμνοθάλασσες, επιμήκεις λουρνησίδες που χωρίζουν τις λιμνοθάλασσες από τη θάλασσα με μια μακριά και στενή λωρίδα γης που έχει σχηματιστεί από αμέτρητα κελύφη αχιβάδων, παραποτάμιες ζώνες, εκβολές ποταμών, αλμυρόβαλτοι, γλυκόβαλτοι, καλαμιώνες, υγρά λιβάδια, αλίπεδα.

Μέθοδοι αλιεύσης

Οι παραδοσιακές τεχνικές αλιείας, είναι διαφορετικές για το κάθε είδος ψαριού. Στις λιμνοθάλασσες χρησιμοποιούν α) τα **διβάρια** στα φυσικά ανοίγματα, μέσα από τα οποία οι λιμνοθάλασσες επικοινωνούν με τη θάλασσα. Πρόκειται για ειδικές ιχθυοσυλληπτικές κατασκευές, οι οποίες επιτρέπουν την ελεύθερη κίνηση του νερού, αλλά παγιδεύουν τα ψάρια και τα καρκινοειδή. Τα κατασκεύαζαν σε σχήμα V, αρχικά με καλαμωτές που πλέκονταν μεταξύ τους με βούρλα ή με ψαθιά. Από τη δεκαετία του 90 έχουν αντικατασταθεί από επίπεδα ή κεκαμμένα πλαίσια από κράμα αλουμινίου ή πολυεστερική υαλορήτινη, β) τους **Βωλκούς** τοποθετημένους αντίθετα προς το θαλάσσιο ρεύμα που έρχεται από άνοιγμα της λιμνοθάλασσας για χέλια αλλά και για γωβιούς και γαρίδες και γ) τη **Συρτή** με την οποία ψαρεύουν κεφαλόπουλα σέρνοντας μια μπάφα δεμένη με σχοινί.

Στον κόλπο χρησιμοποιούν α) το **Νταλιάνι**, όπου σε θέσεις περάσματα στήνεται μια παγίδα με δίχτυ. Υπάρχουν δύο παρατηρητήρια φτιαγμένα με δοκάρια από τα οποία ελέγχεται η κίνηση των κοπαδιών, που κατευθύνονται στην παγίδα, β) το **Πυροφάνι** που είναι το πριάρι εξοπλισμένο με λάμπα ασετυλίνης, που βγαίνει μετά τη δύση του ήλιου στις ρηχές περιοχές, όπου τα ψάρια ψαρεύονται με καμάκι, γ) τον **Πεζόβολο**, ένα κυκλικό δίχτυ με βαρίδια σε όλη την περιφέρεια το οποίο σχηματίζει σακούλα για ρηχά νερά, δ) τα **Μανωμένα Δίχτυα** που αποτελούνται από το κύριο δίχτυ και δύο εκατέρωθεν αυτού με μεγαλύτερο άνοιγμα ματιών για την αλιεία διαφορετικών ειδών, παίρνοντας συχνά την ονομασία τους από το είδος που αλιεύεται, ε) τα **Απλάδια** (βραγχιόδικτα) που είναι κατασκευασμένα από ένα μόνο φύλλο διχτυού και τοποθετούνται κατακόρυφα στο νερό με τη βοήθεια πλωτήρων και βαριδιών, παραμένοντας σταθερά. Παίρνουν την ονομασία τους από το αλιευόμενο είδος για το οποίο προορίζονται και στ) το **Ψάρεμα με Καλαμαριέρα** τύπου γαρίδα, για σουπιές ή καλαμαρία.

Ιχθυοπανίδα

Τουλάχιστον 33 είδη ψαριών ζουν και αναπαράγονται στον Αμβρακικό, ενώ περίπου 15 είδη ακόμη, αλιεύονται χωρίς να αναπαράγονται εκεί. Η γαρίδα (η περίφημη γάμπαρη), η κουτσομούρα, η γλώσσα, η τσιπούρα, το λαβράκι, τα κεφαλοειδή, η σαρδέλα, το χέλι και η σουπιά συνθέτουν την κύρια αλιευτική παραγωγή του Αμβρακικού κόλπου.



Κεφαλόπουλο στην κατσαρόλα πλακί

Τοπική παραδοσιακή συνταγή

Υλικά (για 4 άτομα)

2 κεφαλόπουλα καθαρισμένα, πλυμένα και κομμένα
σε φέτες (περίπου 1 κιλό)
3 μεγάλα κρεμμύδια (ψιλοκομμένα)
2 σκελίδες σκόρδο (ψιλοκομμένες)
3 μεγάλες ντομάτες ώριμες (τριμμένες)
2 καρότα (κομμένα ροδέλες)
1 κούπα μαϊντανό (ψιλοκομμένο)
1/2 κούπα ελαιόλαδο
1 κούπα νερό (ζεστό)
1 κ.σ. ρίγανη
2 δαφνόφυλλα
Αλάτι – πιπέρι

Εκτέλεση

Σε κατσαρόλα σοτάρουμε στο ελαιόλαδο τα κρεμμύδια, το σκόρδο, τα καρότα και τη ρίγανη. Προσθέτουμε τα δαφνόφυλλα και αλατοπιπερώνουμε. Στη συνέχεια, ρίχνουμε την ντομάτα, το μαϊντανό και το νερό. Βράζουμε σε μέτρια φωτιά για 20 - 25 λεπτά. Κατόπιν, τοποθετούμε το ψάρι και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για άλλα 20 λεπτά. Στη διάρκεια εάν χρειαστεί συμπληρώνουμε με λίγο νερό (ζεστό).



Τσιπούρα φρικασέ

Τοπική παραδοσιακή συνταγή

Υλικά (για 4 άτομα)

2 τσιπούρες (καθαρισμένες και φιλεταρισμένες)
1 κιλό διάφορα χόρτα κομμένα σε μεγάλα κομμάτια
(μαρούλια, αντίδια, σέσκουλα κ.α.)
6 - 7 κρεμμυδάκια φρέσκα (ψιλοκομμένα)
1 κούπα μαϊντανό, μάραθο, άνηθο, σέλινο
(όλα ψιλοκομμένα)
1/2 κούπα ελαιόλαδο
2 κούπες νερό
Χυμό από 2 λεμόνια και λίγο ξύσμα
Αλάτι -πιπέρι
1 κ.σ. κορν φλάουερ ή αλεύρι

Εκτέλεση

Σε κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα κρεμμυδάκια, τα χόρτα και τα φρέσκα μυρωδικά. Μόλις μαραθούν προσθέτουμε τα φιλέτα πάνω στα χόρτα, το νερό, το αλάτι, το πιπέρι και σιγοβράζουμε για 20 - 25 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν τα χόρτα. Στο τέλος προσθέτουμε και το κορν φλάουερ διαλυμένο στο χυμό λεμονιού και ανακατεύουμε. Σερβίρουμε ζεστό. Εάν θέλουμε μπορούμε να αυγοκόψουμε το φαγητό.



Γαύρος μαρινάτος

Σύγχρονη συνταγή με τοπικά αλιεύματα

Υλικά

1 κιλό γαύρο μεγάλο
3 - 4 σκελίδες σκόρδο (κομμένες ροδέλες)
2 καρότα (τριμμένα στον τρίφτη)
1/2 κούπα μαϊντανό (ψιλοκομμένο)
1/2 κιλό ξίδι περίπου, από κρασί
Αλάτι χοντρό
Κόκκους πιπεριού
1 μεγάλο ποτήρι ελαιόλαδο / ηλιέλαιο (μισό μισό)

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε τα ψάρια (αφαιρούμε το κεφάλι και τα εντόσθια), τα πλένουμε και τα αφήνουμε να στραγγίσουν. Σε ένα αεροστεγές μπολ τοποθετούμε το γαύρο σε στρώσεις. Κάθε στρώση την καλύπτουμε με αλάτι, φροντίζοντας να πάει παντού. Συνεχίζουμε κατά τον ίδιο τρόπο, μέχρι να τελειώσουν τα ψάρια. Στη συνέχεια, καλύπτουμε καλά τα ψάρια με το ξίδι και τα αφήνουμε σκεπασμένα σε δροσερό μέρος (όχι στο ψυγείο) για 12 ώρες. Αφού ολοκληρωθεί το μαρινάρισμα, ανοίγουμε το γαύρο στη μέση (φιλέτο) με το χέρι, για να αφαιρέσουμε το κόκκαλο. Προσέχουμε να μην χωριστούν τα δύο φιλέτα. Σε γυάλινο δοχείο με καπάκι, στρώνουμε τα φιλέτα με το δέρμα προς τα πάνω και σε κάθε στρώση βάζουμε το μείγμα από το σκόρδο, το καρότο, το μαϊντανό και το πιπέρι. Στο τέλος ρίχνουμε το λάδι. Διατηρείται σκεπασμένο στο ψυγείο για ένα μήνα.



Ριζότο με γαρίδες και πορτοκάλι

Σύγχρονη συνταγή με τοπικά αλιεύματα

Υλικά (για 2 άτομα)

500 γρ. γαρίδες (γάμπαρας)
1 λίτρο νερό
1 κύβο λαχανικών
200 γρ. ρύζι αρμπόριο ή καρολίνα
1 μικρό κρεμμύδι ξερό (ψιλοκομμένο)
Χυμό και ξύσμα από 1 πορτοκάλι
1 κ.γ. τζιντζερ φρέσκο (τριμμένο)
Λίγο ελαιόλαδο
1 κ.σ. βούτυρο
Λίγο μαϊντανό (ψιλοκομμένο)
Αλάτι - πιπέρι

Εκτέλεση

Αφαιρούμε από τις γαρίδες το κέλυφος και αφήνουμε μόνο το κεφάλι και την ουρά. Βάζουμε τα κελύφη σε ένα κατσαρολάκι με το νερό, τον κύβο και βράζουμε τον ζωμό για 10 λεπτά. Τον σουρώνουμε και τον διατηρούμε ζεστό. Σε ένα τηγάνι σοτάρουμε τις γαρίδες με λίγο ελαιόλαδο να πάρουν χρώμα. Όταν είναι έτοιμες, τις αφαιρούμε και τις αφήνουμε στην άκρη. Στο ίδιο τηγάνι σοτάρουμε το κρεμμύδι με λίγο ελαιόλαδο και προσθέτουμε το ρύζι να γυαλίσει. Σβήνουμε με τον χυμό πορτοκαλιού και ρίχνουμε κουταλιά - κουταλιά τον ζωμό μέχρι να τον απορροφήσει το ρύζι και να γίνει *al dente*. Λίγο πριν το τέλος, προσθέτουμε το ξύσμα πορτοκαλιού, το τζιντζερ, το πιπέρι και το αλάτι αν χρειάζεται. Όταν είναι έτοιμο το αφαιρούμε από τη φωτιά, βάζουμε μία κουταλιά βούτυρο και ανακατεύουμε να δέσει.



Σαρδέλα σκεπαστή

Σύγχρονη συνταγή με τοπικά αλιεύματα

Υλικά (για 2 άτομα)

20 σαρδέλες (κατά προτίμηση μεγάλες)
1/2 κούπα μαϊντανό (ψιλοκομμένο)
1/2 κούπα κρεμμύδι (ψιλοκομμένο)
2 μεγάλες ώριμες ντομάτες (κομμένες καρέ)
3 σκελίδες σκόρδο (ψιλοκομμένες)
4 - 5 κ.σ. ελαιόλαδο
1 κ.σ. ρίγανη
Αλάτι – πιπέρι

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε καλά τις σαρδέλες και αφαιρούμε τα κεφάλια. Τις πλένουμε και τις φιλετάρουμε (βγάζουμε το κόκαλο). Σε μπολ, αναμειγνύουμε τα υπόλοιπα υλικά. Τοποθετούμε σε ταψί ή πυρέξ με το δέρμα προς τα κάτω, κολλητά, ένα – ένα τα φιλέτα (την μισή ποσότητα) και απλώνουμε από πάνω το μείγμα των υπολοίπων υλικών, να πάει παντού. Στη συνέχεια βάζουμε τα υπόλοιπα φιλέτα με το δέρμα προς τα πάνω, ραντίζουμε με λάδι και προσθέτουμε ρίγανη. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 20 λεπτά στους 180° C. Όταν το βγάλουμε από τον φούρνο, προαιρετικά το ραντίζουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό και λαδολέμονο χτυπημένο στο muliti.



Δέλτα Νέστου και Λιμνοθάλασσες Κεραμωτής

Δίκτυο Natura 2000, Συνθήκη Ramsar

Υγροβιότοπος

Ο ποταμός Νέστος είναι από τους σημαντικότερους ποταμούς της Ελλάδος. Πηγάζει από το Όρος Ρίλα στη Βουλγαρία και εκβάλλει στο Θρακικό Πέλαγος. Βρίσκεται περίπου 28 χλμ. ανατολικά από την Καβάλα και αποτελεί το φυσικό όριο Μακεδονίας και Θράκης.

Το Δέλτα Νέστου έχει συνολική έκταση περίπου 550.000 στρέμματα και βρίσκεται στα νότια σύνορα των Π.Ε. Καβάλας και Ξάνθης. Αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς υδροτόπους της χώρας αλλά και της Ευρώπης, λόγω της έκτασης και ποικιλίας των βιοτόπων του. Στο υδροτροπικό σύμπλεγμα του Δέλτα περιλαμβάνονται μεταξύ άλλων οι λιμνοθάλασσες Βάσσοβας, Ερατεινού, Αγιάσματος, Κεραμωτής, Μοναστηρακίου, Μαγγάνων και Ερασιμίου.

Στην περιοχή του Δέλτα απλώνεται ένα μεγάλο φυσικό παραποτάμιο υδροχαρές δάσος σημαντικής οικολογικής αξίας, το «Μέγα Δάσος» (Κοτζά Ορμάν), καθώς και ένα πραγματικό μωσαϊκό από φυτοκοινωνίες. Στα νερά του ποταμού ζουν 21 είδη ψαριών, από τα οποία 6 είναι ενδημικά της ευρύτερης περιοχής, ενώ άλλα 36 είδη απαντώνται στις λιμνοθάλασσες και στις εκβολές του ποταμού. Όσον αφορά την орνιθοπανίδα το σύνολο των ειδών που παρατηρήθηκαν να φωλιάζουν, να ξεχειμωνιάζουν ή απλώς να περνούν από το Δέλτα ανέρχεται σε 277 είδη.

Μέθοδοι Αλιεύσης

Στην περιοχή χρησιμοποιείται ένας ιδιαίτερος τρόπος αλιείας εδώ και πολλά χρόνια ο οποίος είναι αρκετά απλός και χρησιμοποιείται σε μεγάλο ποσοστό και σε άλλες λιμνοθάλασσες. Ο αλιευτικός συνεταιρισμός ουσιαστικά εκμεταλλεύεται την μετανάστευση των ψαριών στη θάλασσα για αναπαραγωγή. Τα νεαρά ψάρια, κυρίως κεφαλοειδή, αλλά και τσιπούρες και λαβράκια, γεννιούνται στη θάλασσα και την περίοδο της άνοιξης, μεταναστεύουν στις λιμνοθάλασσες, όπου τα νερά είναι πιο πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, καθώς και ασφαλή από θηρευτές. Το Φθινόπωρο προσπαθούν να επιστρέψουν στη θάλασσα, όπου αναπαράγονται. Στην πορεία αυτή πιάνονται από τους αλιείς στις ιχθυοπαγίδες (ιχθυοσυλληπτικές εγκαταστάσεις) που είναι εγκατεστημένες στην είσοδο των λιμνοθαλασσών. Στη συνέχεια αφήνοντας συγκεκριμένες διεξόδους, τα ψάρια οδηγούνται σε ειδικά κανάλια όπου αλιεύονται αυτά που έχουν το κατάλληλο μέγεθος, ενώ τα υπομεγέθη παραμένουν στα «χειμαδιά» (ειδικοί χώροι που ξεχειμωνιάζουν τα ψάρια) μέχρι την Άνοιξη που ελευθερώνονται στη λιμνοθάλασσα για να φτάσουν στο επιθυμητό μέγεθος. Για την αλίευση χρησιμοποιούνται απόχες και δίχτυα.

Ιχθυοπανίδα

Η δημιουργία λιμνοθαλασσών στην περιοχή ευνοεί τις ιχθυοκαλλιέργειες οι οποίες αποτελούν σημαντική πηγή εσόδων για τους κατοίκους της περιοχής. Τα κύρια αλιεύματα των Λιμνοθαλασσών Κεραμωτής είναι ο κέφαλος από τον οποίο παράγεται και ο διατροφικός θησαυρός το αυγοτάραχο, οι τσιπούρες και τα λαβράκια. Επίσης στην περιοχή υπάρχει και το εισβολικό είδος μπλε καβούρι.



Κεφτέδες με αυγοτάραχο και αλεύρι

Τοπική παραδοσιακή συνταγή

Υλικά (για 2 άτομα)

150 γρ. αυγοτάραχο φρέσκο
2 φέτες μπαγιάτικο ψωμί (μουσκεμένο και στημένο)
2 κρεμμύδια (ψιλοκομμένα)
2 σκελίδες σκόρδο (ψιλοκομμένο)
1/2 κούπα μαϊντανό
2 κ.σ. ξίδι
2 κ.σ. αλεύρι
Πιπέρι (όχι αλάτι)
4 κ.σ. λάδι για τα κεφτεδάκια
Λάδι για τηγάνισμα

Εκτέλεση

Πλένουμε και καθαρίζουμε την πέτσα (με πιρούνι) από το αυγοτάραχο. Σε μπολ προσθέτουμε όλα τα υλικά και τα αναμιγνύουμε πολύ καλά, ζυμώνοντας το μείγμα με τα χέρια μας (εάν χρειαστεί για να δέσει το μείγμα συμπληρώνουμε λίγο ψωμί ή φρυγανιά). Με μεγάλο κουτάλι παίρνουμε μείγμα και το ρίχνουμε στο τηγάνι σε δυνατή φωτιά. Τηγανίζουμε και από τις δύο πλευρές μέχρι να ροδίσουν. Το πιάτο σερβίρεται ζεστό.



Καβουρομακαρονάδα

Τοπική παραδοσιακή συνταγή

Υλικά (για 4 άτομα)

5 - 6 καβούρια (κατά προτίμηση θηλυκά)
2 μεγάλα κρεμμύδια (ψιλοκομμένα)
2 σκελίδες σκόρδο (ψιλοκομμένες)
3 μεγάλες ώριμες ντομάτες (τριμμένες)
1/2 κούπα μαϊντανό (ψιλοκομμένο)
1/4 κούπα ελαιόλαδο
Αλάτι – πιπέρι
1/2 κούπα ζωμό από τα καβούρια
Λίγο ούζο
1 πακέτο μακαρόνια σπαγγέτι

Εκτέλεση

Πλένουμε τα καβούρια καλά και τα βράζουμε σε αλατισμένο ήδη βρασμένο νερό για 15 - 20 λεπτά. Αφαιρούμε τα καβούρια και κρατάμε το ζωμό. Στη συνέχεια σπάμε τα καβούρια και αφαιρούμε τα αυγά και την ψίχα. Σε βαθύ τηγάνι σοτάρουμε τα κρεμμύδια, το σκόρδο, τα αυγά και την ψίχα από τα καβούρια για 2 - 3 λεπτά και τα σβήνουμε με λίγο ούζο. Όταν εξατμισθεί το ούζο, προσθέτουμε την ντομάτα, το ζωμό (από τα καβούρια), το αλάτι και το πιπέρι. Σιγοβράζουμε για 15 - 20 λεπτά (εάν χρειαστεί συμπληρώνουμε λίγο νερό). Στο τέλος ρίχνουμε τον μαϊντανό. Μέχρι να γίνει η σάλτσα, βράζουμε τα ζυμαρικά σε αλατισμένο νερό σύμφωνα με τις οδηγίες στο πακέτο. Όταν είναι έτοιμη η σάλτσα την ρίχνουμε στα μακαρόνια (τα έχουμε πριν σουρώσει) και ανακατεύουμε ελαφριά. Το πιάτο σερβίρεται ζεστό.



Λαβράκια στα αμπελόφυλλα

Σύγχρονη συνταγή με τοπικά αλιεύματα

Υλικά (για 4 άτομα)

4 μέτρια λαβράκια
Χυμός και ξύσμα από 2 λεμόνια
1 λεμόνι σε φέτες
1 βάζο αμπελόφυλλα
1 κ.σ. άνηθο (ψιλοκομμένο)
Λίγο ελαιόλαδο
Φύλλα φρέσκιας αρμπαρόριζας
Αλάτι – πιπέρι
Λαδόκολλες

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε και πλένουμε τα ψάρια, τα στραγγίζουμε και τα αλατοπιπερώνουμε. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το χυμό, το ξύσμα λεμονιού και τον άνηθο. Απλώνουμε ένα κομμάτι λαδόκολλας (μία λαδόκολλα για κάθε ψάρι) στον πάγκο και στρώνουμε 6 - 9 αμπελόφυλλα έτσι ώστε να μισοκαλύπτουν το ένα το άλλο. Λαδώνουμε και τοποθετούμε το ψάρι πάνω στα αμπελόφυλλα. Βάζουμε στην κοιλιά του λίγες φέτες λεμόνι και φύλλα αρμπαρόριζας. Το αλείφουμε με το μείγμα λεμονιού – άνηθου και ρίχνουμε λίγο λάδι ακόμα. Τυλίγουμε με τα αμπελόφυλλα και κλείνουμε καλά με την λαδόκολλα. Συνεχίζουμε με την ίδια διαδικασία και με τα υπόλοιπα ψάρια. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα. Τα βάζουμε όλα μαζί σε ταψί και ψήνουμε για 25 - 30 λεπτά.



Σαρδέλες ψητές με φακές και φινόκιο

Σύγχρονη συνταγή με τοπικά αλιεύματα

Υλικά (για 2 άτομα)

250 γρ. φακές
2 σκελίδες σκόρδο (ψιλοκομμένο)
2 δαφνόφυλλα
1/4 κούπα ελαιόλαδο
2 κ.σ. ξίδι
250 γρ. σαρδέλες (καθαρισμένες και φιλεταρισμένες)
200 γρ. ντοματίνια (κομμένα στη μέση)
1 φινόκιο (κομμένο σε λεπτές φέτες)
2 κ.σ. άνηθο (ψιλοκομμένο)
2 κρεμμυδάκια φρέσκα (ψιλοκομμένα)
Χυμό από 1/2 λεμόνι
1 κ.γ. ρίγανη
1/4 κούπα ελαιόλαδο
Αλάτι - πιπέρι
1 λαδόκολλα

Εκτέλεση

Βάζουμε τις φακές να βράσουν σε κατσαρόλα με νερό μαζί με τα σκόρδα και τα δαφνόφυλλα. Σουρώνουμε, αφαιρούμε τα σκόρδα και τα δαφνόφυλλα και τις βάζουμε σε ένα μπολ. Τις περιχύνουμε με λίγο ελαιόλαδο και το ξίδι. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο με το χυμό λεμονιού και τη ρίγανη. Ρίχνουμε μέσα τις σαρδέλες να ανακατευτούν καλά με τη σάλτσα. Βάζουμε λαδόκολλα σε ταψάκι όπου στρώνουμε τις σαρδέλες και δίπλα βάζουμε το φινόκιο κομμένο σε λεπτές φέτες και τα ντοματίνια κομμένα στη μέση. Τα αλατοπιπερώνουμε, ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο και τα ψήνουμε όλα μαζί για 15 περίπου λεπτά. Όταν είναι έτοιμα, τα βάζουμε στο μπολ με τις φακές. Προσθέτουμε τον άνηθο και τα κρεμμυδάκια και αλατοπιπερώνουμε. Ανακατεύουμε ελαφριά να ενωθούν οι γεύσεις και σερβίρουμε.



Γαύρος πλακί στο φούρνο με ελιές και κάπαρη

Σύγχρονη συνταγή με τοπικά αλιεύματα

Υλικά (για 4 άτομα)

- 1 κιλό γαύρο (καθαρισμένο και φιλεταρισμένο)
- 1 κρεμμύδι ξερό (ψιλοκομμένο)
- 2 πράσα (κομμένα σε φέτες)
- 2 σκελίδες σκόρδο (κομμένες λεπτές φέτες)
- 20 ντοματίνια (κομμένα στη μέση)
- 2 κ.σ. άνηθο (ψιλοκομμένο)
- 2 κ.σ. μαϊντανό (ψιλοκομμένο)
- 3 φύλλα δάφνης
- 2 κ.σ. κάπαρη ξαλμυρισμένη
- 1/2 ποτηράκι λευκό κρασί
- 10 ελιές πράσινες χωρίς κουκούτσι (ψιλοκομμένες)
- Λίγο ελαιόλαδο
- 1 λεμόνι (κομμένο σε φέτες)
- Αλάτι – πιπέρι - ρίγανη

Εκτέλεση

Πλένουμε τον φιλεταρισμένο γαύρο, τον αλατοπιπερώνουμε και τον βάζουμε στο ψυγείο μέχρι να ετοιμάσουμε τα υπόλοιπα υλικά. Σε ένα τηγάνι βάζουμε λίγο ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα πράσα με το κρεμμύδι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε τα ντοματίνια, το σκόρδο και σβήνουμε με το κρασί. Όταν εξατμιστεί το κρασί, αφαιρούμε το τηγάνι από την εστία και προσθέτουμε την κάπαρη, τις ελιές, τον μαϊντανό, τον άνηθο, την ρίγανη και ανακατεύουμε. Αλατοπιπερώνουμε εάν χρειάζεται. Σε ταψί, βάζουμε λίγο ελαιόλαδο και στρώνουμε τα υλικά του τηγανιού. Βάζουμε τα φύλλα δάφνης και από πάνω απλώνουμε τα φιλέτα γαύρου. Ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο τα ψάρια, ρίχνουμε λίγη ρίγανη και απλώνουμε τις φέτες λεμονιού. Ψήνουμε το φαγητό σε προθερμασμένο φούρνο στους 190°C για περίπου 20 - 30 λεπτά.



Λίμνη Βιστωνίδα: Δίκτυο Natura 2000, Συνθήκη Ramsar

Υγροβιότοπος

Η λίμνη Βιστωνίδα είναι η τέταρτη μεγαλύτερη λίμνη της Ελλάδας, συνολικής έκτασης 45 τ.χλμ με μέγιστο μήκος 12,5 χλμ. και μέγιστο πλάτος 7 χλμ.. Το μέσο βάθος υπολογίζεται στα 4 μέτρα. Χαρακτηρίζεται από το σπάνιο για τα ελληνικά δεδομένα φαινόμενο της να διαθέτει γλυκά νερά στο βόρειο τμήμα της, το οποίο δέχεται τις εισροές όλων των ορεινών χειμάρρων της περιοχής και τριών ποταμών και υφάλμυρα νερά στο νότιο τμήμα της, το οποίο επικοινωνεί μέσω στενών καναλιών με τη θάλασσα. Στη Βιστωνίδα απαντάται ένα πλήθος βιοτόπων από καλαμιώνες και δάση με αλμυρίκια μέχρι μεγάλους βάλτους, βουρλώνες και υγρολίβαδα και είναι ένας παράδεισος για την орνιθοπανίδα αφού εδώ έχουν παρατηρηθεί περισσότερα από 300 είδη πουλιών. Ανάμεσα σε αυτά, ξεχωρίζουν κάθε χρόνο τα ροζ φλαμίνγκο, τα οποία χάρη στο ιδιαίτερα έντονο πορφυρό χρώμα που έχει το κάτω μέρος των φτερών τους, δημιουργούν μια ιδιαίτερα μαγική ατμόσφαιρα στη λίμνη. Άλλα πουλιά που ζουν στη λίμνη είναι ο λευκοτσικνιάς, ο αγυροπελεκάνος, η αργυροτσικνιά, και η λαγγόνα. Επίσης η περιοχή είναι διάσημη για την μοναδική κοινότητα ερωδιών που έχει δημιουργηθεί απέναντι από το Πόρτο Λάγος. Την πανίδα συμπληρώνουν και άγρια θηλαστικά. Στις παραλίμνιες περιοχές συναντάται πλούσια βλάστηση με λεύκες, πλατάνια, ιπές και φτελιές, δέντρα τα οποία ευνοεί η περιοχή και το κλίμα να αναπτυχθούν.

Μέθοδοι Αλίευσης

Τα αβαθή ύδατά της προσφέρονται για ιχθυοτροφικές δραστηριότητες, μέσω ιχθυοσυλληπτικών εγκαταστάσεων, με την εκμετάλλευση των μετακινήσεων των ψαριών από και προς το εσωτερικό της, κυρίως για πολλαπλασιασμό. Άλλη μέθοδος αλίειας που συντελείται στη λίμνη είναι με δίχτυα.

Ιχθυοπανίδα

Μέσα στην λίμνη ζούν πάνω από 37 είδη ψαριών όπως το χέλι, το γριβάδι, η κοκκινοφτέρα και η θρίτσα ενώ η αύξηση της αλατότητας τα τελευταία χρόνια έχει οδηγήσει και πολλά θαλάσσια είδη ψαριών στη λίμνη, όπως πολλά είδη από κεφαλόπουλα (ένα από αυτά είναι τα μυξινάρια, από τα οποία παράγεται ο λυκουρίνος που αποτελεί ένα ξεχωριστό έδεσμα της Θράκης), καθώς και τσιπούρες, λαβράκια, γλώσσες, αθερίνες και καβούρια.



Λαβράκι κλάπα (πετάλι)

Τοπική παραδοσιακή συνταγή

Υλικά (για 2 άτομα)

1 λαβράκι περίπου ένα κιλό
Αλάτι
Ρίγανη
Ελαιόλαδο
Λεμόνι

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε και πλένουμε καλά το ψάρι και το αφήνουμε να στραγγίσει. Στην συνέχεια το ανοίγουμε από την ράχη προς την ουρά, προσεκτικά να μην χωριστούν τα δύο φιλέτα του ψαριού. Ρίχνουμε αλάτι (εάν έχουμε χοντρό) και το αφήνουμε για 20 – 30 λεπτά να τραβήξει. Το αλείφουμε με ελαιόλαδο ρίχνουμε τη ρίγανη και το ψήνουμε στα κάρβουνα και από τις δύο πλευρές. Τοποθετούμε το ψάρι ψηλά από τα κάρβουνα για να μην ξεραθεί. Εναλλακτικά, μπορούμε να το ψήσουμε στο γκριλ, για 10 περίπου λεπτά από την κάθε πλευρά, μέχρι να ροδίσει. Στο τέλος κτυπάμε καλά το λαδολέμονο και το σερβίρουμε.



Αθερίνα τηγανιτή με γλυκιά πάπρικα

Τοπική παραδοσιακή συνταγή

Υλικά (για 2 άτομα)

1 κιλό αθερίνα
1/2 κ.γ. γλυκιά πάπρικα
Αλάτι – πιπέρι
1/2 κούπα αλεύρι για όλες τις χρήσεις
Ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε και πλένουμε καλά τα ψάρια και τα αφήνουμε να στραγγίσουν. Ανακατεύουμε το αλάτι, το πιπέρι και την πάπρικα και τα ρίχνουμε στα ψάρια. Τα αφήνουμε για 10 - 15 λεπτά να τραβήξουν, τα αλευρώνουμε και σε βαθύ τηγάνι ή φριτέζα, τα τηγανίζουμε σε δυνατή φωτιά μέχρι να ροδίσουν. Σερβίρονται με χόρτα ή πράσινη σαλάτα.



Τραχανάς με αυγοτάραχο

Σύγχρονη συνταγή με τοπικά αλιεύματα

Υλικά (για 2 άτομα)

1 κούπα γλυκό τραχανά
Ξύσμα και χυμό από 1 λεμόνι
8 - 10 φέτες αυγοτάραχο (κομμένες σε μικρά κομμάτια)
Λίγο πιπέρι

Εκτέλεση

Σε ένα λίτρο νερό που βράζει, ρίχνουμε τον τραχανά, το ξύσμα και το λεμόνι. Μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά, περίπου για 20 λεπτά μέχρι να γίνει μαλακός και πηχτός ο τραχανάς. Κατεβάζουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε το αυγοτάραχο (αφού το έχουμε καθαρίσει από το κερύ και τη μεμβράνη) και το πιπέρι. Ανακατεύουμε ελαφριά και σερβίρουμε τοπιάτο ζεστό με ένα κλωναράκι δενδρολίβανο.



Γλώσσα φιλέτο με κάπαρη

Σύγχρονη συνταγή με τοπικά αλιεύματα

Υλικά (για 2 άτομα)

4 φιλέτα γλώσσας (από φρέσκο ψάρι)
3 κ.σ. βούτυρο (για το τηγάνισμα)
1 κ.σ. βούτυρο (για τη σάλτσα)
3 - 4 κ.σ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1 κ.σ. θυμάρι
2 κ.σ. μαϊντανό (ψιλοκομμένο)
1 κ.σ. κάπαρη
Χυμός και ξύσμα από 1 λεμόνι
Αλάτι – πιπέρι

Εκτέλεση

Ζητάμε από το ιχθυοπωλείο να φιλετάρει τα ψάρια. Τα πλένουμε, τα αλατίζουμε και τα αλευρώνουμε ελαφριά (τα τινάζουμε να φύγει το αλεύρι που περισσεύει). Σε ρηχό τηγάνι, ρίχνουμε το βούτυρο και τηγανίζουμε τα φιλέτα και από τις δύο πλευρές μέχρι να ροδίσουν. Τα βγάζουμε και τα τοποθετούμε σε χαρτί κουζίνας. Στη συνέχεια στο ίδιο τηγάνι (χωρίς να το καθαρίσουμε) προσθέτουμε 1 κουταλιά βούτυρο, το χυμό και το ξύσμα από το λεμόνι, το αλάτι και το πιπέρι. Ανακατεύουμε καλά για να ενωθούν όλα τα υλικά και τα αφήνουμε να πάρουν 2 - 3 βράσεις. Βάζουμε τα φιλέτα σε πιατέλα, ρίχνουμε την σάλτσα και πασπαλίζουμε με μαϊντανό και κάπαρη.



Τσιπούρα γεμιστή με πλιγούρι

Σύγχρονη συνταγή με τοπικά αλιεύματα

Υλικά (για 4 άτομα)

2 μεγάλες τσιπούρες (καθαρισμένες)
1/2 κούπα πλιγούρι
1 μεσαίο κρεμμύδι ξερό (ψιλοκομμένο)
4 τεμάχια λιαστή ντομάτα (ψιλοκομμένη)
1 κ.σ. φιστίκι Αιγίνης (χοντροτριμμένο)
1 κ.σ. σταφίδες ξανθές
1 κ.σ. κουκουνάρι
1 κ.σ. μαϊντανό (ψιλοκομμένο)
1 κ.σ. άνηθο (ψιλοκομμένο)
1 λεμόνι (κομμένο φέτες)
Λίγο ελαιόλαδο
Αλάτι - πιπέρι

Εκτέλεση

Μουλιάζουμε το πλιγούρι σε 100 ml βραστό νερό και το αφήνουμε να φουσκώσει και να απορροφήσει όλα τα υγρά. Βάζουμε ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι και σοτάρουμε το κρεμμύδι να μαλακώσει. Προσθέτουμε το κουκουνάρι και το φιστίκι Αιγίνης να καβουρδιστούν. Βγάζουμε από την φωτιά και προσθέτουμε το πλιγούρι, την λιαστή ντομάτα, το μαϊντανό, τον άνηθο, το αλάτι και το πιπέρι και ανακατεύουμε καλά τη γέμιση. Αφήνουμε να κρυώσει και γεμίζουμε με αυτήν τις τσιπούρες. Στρώνουμε σε ένα ταψί λαδόκολλα τοποθετούμε τα ψάρια προσεκτικά και μοιράζουμε από πάνω τις φέτες λεμονιού. Ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο. Ψήνουμε το φαγητό για 30 λεπτά περίπου, σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C.



Ποταμός Ίσκαρ: Δίκτυο Natura 2000

Υγροβιότοπος

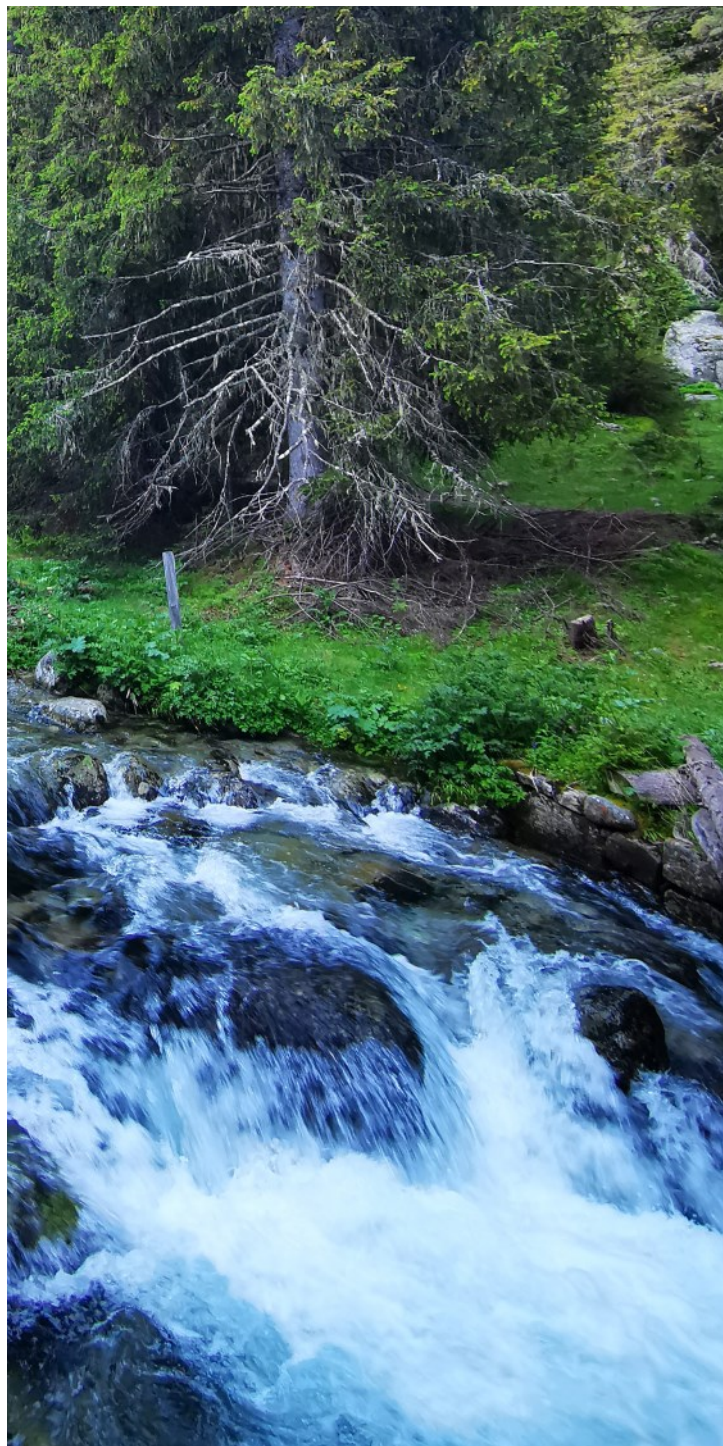
Ο ποταμός Ίσκαρ είναι ο μεγαλύτερος ποταμός στη Βουλγαρία, με μήκος 368 χλμ και ο 3ος ποταμός που διασχίζει την επικράτεια της Βουλγαρίας, όπως ο Δούναβης και ο Έβρος. Τα καθαρά νερά του διασχίζουν την επικράτεια του Δήμου Σάμοκοβ (την κοιλάδα Σάμοκοβ, στους πρόποδες του όρους Ρίλα). Ο ποταμός Ίσκαρ (που αποκαλείται από τους ντόπιους "Iskron") πηγάζει από την αλπική ζώνη του όρους Ρίλα, συγκεντρώνει τα νερά των τριών παραποτάμων – Τσέρνι, Λέβι και Μπέλι και διασχίζει την μεγάλη κοιλάδα του Σάμοκοβ, την κοιλάδα με το μεγαλύτερο υψόμετρο στη Βουλγαρία (μέσο υψόμετρο 950μ). Τα νερά του ποταμού Ίσκαρ ρέουν βόρεια στον Δούναβη και από εκεί στη λεκάνη απορροής της Μαύρης Θάλασσας. Η ποιότητα του νερού του, εντός της επικράτειας του Εθνικού Πάρκου Ρίλα, είναι εξαιρετικά καλή και χαμηλής ηλεκτρικής αγωγιμότητας, αμόλυντη και υψηλής ποιότητας πόσης. Από οικονομική άποψη, τα νερά του ποταμού στην επικράτεια του Δήμου Σάμοκοβ χρησιμοποιούνται κυρίως για παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας, ύδρευση και άρδευση και αποτελούν προϋπόθεση για την ύπαρξη ιχθυοκαλλιεργειών.

Μέθοδοι Αλιεύσης

Καθώς ο ποταμός Ίσκαρ ρέει εντός των ορίων του Εθνικού Πάρκου Ρίλα, όπου η διατήρηση της βιοποικιλότητας είναι ζωτικής σημασίας, η μόνη επιτρεπόμενη μέθοδος αλιείας είναι με καλάμι και πετονιά. Επιτρέπεται η χρήση οποιουδήποτε δολώματος, φυσικού ή τεχνητού, εκτός από τα αυγά ψαριών και το ζωντανό ψάρι. Όταν αλιεύεται ένα ψάρι μήκους κάτω των 20 εκατοστών, επιβάλλεται η επιστροφή του αμέσως στο νερό, ανεξάρτητα από την κατάστασή του.

Ιχθυοπανίδα

Ο βιότοπος των ψαριών στον ποταμό καθορίζεται από τον ένταση της ροής του νερού, η οποία διακρίνεται υπό όρους σε μεγάλη, μέση και χαμηλή. Η έντονη ροή του ποταμού χαρακτηρίζεται από γρήγορη κίνηση, κρύου νερού με πολύ οξυγόνο. Τα ψάρια που βρίσκονται εκεί είναι η βαλκανική πέστροφα και η πέστροφα ρυακιού. Η μέση ροή του ποταμού ευνοεί την αναπαραγωγή του ποταμολαύρακου (ή μαύρου ποταμολάβρακου), του ποτάμιου μπαρμπουνιού (με τοπική ονομασία klen), ενός κοινού μικρού ψαριού (με τοπική ονομασία lishanka), του ευρωπαϊκού (με τοπική ονομασία choch) και των ψαριών με πτερύγια (με τοπική ονομασία riskal). Η χαμηλή ροή του ποταμού είναι συνήθως πιο ήρεμη και με φωχότερη περιεκτικότητα σε οξυγόνο. Τα είδη των ψαριών και των οργανισμών του ποταμού που βρίσκονται εδώ είναι το ποτάμιο χέλι και η караβίδα. Τα νερά του ποταμού τροφοδοτούν το μεγαλύτερο φράγμα της Βουλγαρίας σε όγκο και έκταση. Τα αλιεύματα που εντοπίζονται στο φράγμα είναι η πέρκα, το γατόψαρο, ο σταυροειδής κυπρίνος, ο ασημένιος κυπρίνος, ο κοινός κυπρίνος, ο δουνάβιος σίρκος, η τσιπούρα και ο λούτσος.



Σούπα Κλιν

από το χωριό Dragushinovo

Τοπική παραδοσιακή συνταγή

Υλικά

200 γρ. ψάρι κοκκινόγαστρος (*Phoxinus phoxinus*)
2 πράσα (ψιλοκομμένα)
1 λίτρο άλμη
0,5 λίτρα νερό
3 - 4 κ.σ. ελαιόλαδο
1 κ.σ. αλεύρι
Αλάτι κατά βούληση
2 πατάτες (κομμένες σε μικρά κυβάκια) ή 50 γρ. ρύζι
Προαιρετικά: μαύρο πιπέρι, καυτερό πιπέρι

Εκτέλεση

Ψιλοκόβουμε το πράσο και το σοτάρουμε μέσα στο λάδι μέχρι να μαλακώσει και αλατίζουμε κατά βούληση. Στη συνέχεια προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε καλά μαζί με το κρεμμύδι. Προσθέτουμε το νερό και την άλμη με προσοχή, ώστε να μην είναι πολύ όξινη η σούπα. Στη συνέχεια προστίθεται το ψάρι και οι πατάτες (ή ρύζι) και μαγειρεύονται μέχρι να είναι έτοιμα. Μπορούμε να τρίψουμε στο τέλος μαύρο ή/και καυτερό πιπέρι. Η σούπα μαγειρεύεται μόνο το χειμώνα που υπάρχει άλμη (χυμός από το ξινολάχανο).



Rachnik

ρύζι με καραβίδες

Τοπική παραδοσιακή συνταγή

Υλικά

6 - 8 ποταμίσιες καραβίδες
2 κρεμμύδια ξερά (ψιλοκομμένα)
1 φλιτζάνι ρύζι (περίπου 200 γρ.)
3 φλιτζάνια βραστό νερό
50 ml λάδι
Αλάτι κατά βούληση
Κόκκους μαύρου πιπεριού
Κόκκινο πιπέρι
Μαϊντανός (ψιλοκομμένος)

Εκτέλεση

Πλένουμε τις καραβίδες σε κρύο νερό και στη συνέχεια αφαιρούμε το πικρό έντερο από την ουρά. Ζεματίζουμε τις καθαρισμένες καραβίδες σε βραστό νερό. Σοτάρουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι στο λάδι μέχρι να μαλακώσει και στη συνέχεια αλατίζουμε. Προσθέτουμε το ρύζι και ανακατεύουμε με τα κρεμμύδια για 3 - 4 λεπτά. Στη συνέχεια ρίχνουμε κόκκινο και μαύρο πιπέρι στο βραστό νερό και αδειάζουμε όλο το περιεχόμενο σε ταψί. Οι καθαρισμένες καραβίδες τοποθετούνται πάνω από το ρύζι. Ψήνουμε στο φούρνο για περίπου 40 λεπτά ή μέχρι να ψηθεί το ρύζι. Αφού το βγάλουμε από το φούρνο, μπορούμε να πασπαλίσουμε με μαϊντανό.

Παραδοσιακά μαγειρεύεται στη μεγάλη χριστιανική εορτή Todorovden, στη μνήμη του Αγίου Μεγαλομάρτυρα Θεοδώρου Τυρώνα, που εορτάζεται το Σάββατο της πρώτης εβδομάδας της Μεγάλης Τεσσαρακοστής.



Τηγανητή πέστροφα

Σύγχρονη συνταγή με τοπικά αλιεύματα

Υλικά

1 κιλό ψάρι (καθαρισμένο από τα εντόσθια, πλυμένο και στεγνωμένο)
50 ml λάδι - αρκετό για τηγάνισμα
Για την μαρινάδα: χυμός από 1 λεμόνι, αλάτι κατά βούληση, προαιρετικά καρύκευμα ψαριού
Για το αλεύρωμα: ίσες ποσότητες αλεύρι σίτου και κορν φλάουρ x 3 κ.σ.

Εκτέλεση

Το ψάρι κόβεται σε κομμάτια και στη συνέχεια τοποθετείται στη μαρινάδα για 2 - 3 ώρες (προαιρετικά 12 ώρες). Πριν τηγανίσουμε το ψάρι, τα κομμάτια του τυλίγονται καλά σε ένα μείγμα από ίσες ποσότητες αλεύρων σίτου και καλαμποκιού. Τα ψάρια τηγανίζονται για 4 - 5 λεπτά από τη μία πλευρά μέχρι να ροδίσουν και να αναποδογυριστούν. Όταν το ψάρι αφαιρεθεί από το λάδι, τοποθετείται σε χαρτί κουζίνας για να απορροφηθεί το λίπος. Το κρέας της πέστροφας είναι στεγνό, οπότε είναι πιο γευστικό όταν τηγανίζεται.



Πέστροφα στο φούρνο

Σύγχρονη συνταγή με τοπικά αλιεύματα

Υλικά

4 πέστροφες, καθαρισμένες, πλυμένες και στεγνωμένες
2 λεμόνια
150 γρ Βούτυρο
50 ml ελαιόλαδο
Αλάτι κατά βούληση
Μαύρο πιπέρι κατά βούληση

Εκτέλεση

Περιχύνουμε τα ψάρια με ελαιόλαδο, τα αλατίζουμε μέσα και έξω και τα τοποθετούμε σε ταψί. Κόβουμε το βούτυρο σε λεπτές φέτες και το απλώνουμε μέσα και πάνω από το ψάρι. Με τον ίδιο τρόπο τοποθετούμε τις φέτες λεμονιού πάνω από το βούτυρο μέσα και πάνω από το ψάρι. Πασπαλίζουμε με πιπέρι αν θέλουμε. Ψήνουμε σε φούρνο στους 200°C μέχρι να ροδίσουν.



Πέστροφα σε σως λεμονιού με σκόρδο

Σύγχρονη συνταγή με τοπικά αλιεύματα

Υλικά

4 φιλέτα πέστροφας
Χυμός από 1 λεμόνι
50 ml λευκό κρασί
20 γρ. βούτυρο
2 κ.σ. ελαιόλαδο
4 σκελίδες σκόρδο
Αλάτι κατά βούληση
Φρέσκος μαϊντανός
Μαύρο πιπέρι κατά βούληση
Αποξηραμένο θυμάρι και ρίγανη για πασπάλισμα

Εκτέλεση

Αλατοπιπερώνουμε τα φιλέτα, Προσθέτουμε τα μπαχαρικά και τα τηγανίζουμε με ελαιόλαδο σε τηγάνι για 3 - 4 λεπτά από κάθε πλευρά. Αφαιρούμε τα ψάρια προσεκτικά από το τηγάνι σε ένα πιάτο. Προσθέτουμε στο τηγάνι με το ελαιόλαδο, το βούτυρο και το σκόρδο και τα τσιγαρίζουμε για περίπου 1 λεπτό. Προσθέτουμε το χυμό λεμονιού & το κρασί και ανακατεύουμε. Στη συνέχεια επιστρέφουμε τα φιλέτα στο τηγάνι και σιγοβράζουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 5 - 10 λεπτά. Όταν είναι έτοιμα, πασπαλίζουμε με τον φρέσκο μαϊντανό και σερβίρουμε.





Ελλάδα: Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης στο πλαίσιο του Ε.Π. Αλιείας και Θάλασσας 2014 – 2020
Βουλγαρία: Με την οικονομική υποστήριξη του Ευρωπαϊκού Ταμείου Θάλασσας και Αλιείας στο πλαίσιο του Προγράμματος Θαλάσσιων Υποθέσεων και Αλιείας 2014 – 2020.

