

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΓΕΩΡΓΙΑΣ, ΦΥΣΙΚΩΝ
ΠΟΡΩΝ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
ΤΜΗΜΑ ΓΕΩΡΓΙΑΣ

Παραδοσιακά Γλυκά Κουταλιού και Μαρμελάδες



Έκδοση 5/2009
Λευκωσία-Κύπρος

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή.....	1
Γλυκά κουταλιού και σημεία επιτυχίας τους.....	2
Αποστείρωση, σφράγισμα και αποθήκευση των βάζων.....	4
Τα κυριότερα γλυκά κουταλιού.....	5
Μαρμελάδες και σημεία επιτυχίας τους.....	23
Οι κυριότερες μαρμελάδες.....	24



ΜΑΡΙΑ ΧΟΥΤΡΗ

Επόπτρια Αγροτικής Οικιακής Οικονομίας, Κλάδου Γεωργικών Εφαρμογών

ΑΝΝΑ ΚΑΛΥΒΙΤΟΥ

Βοηθός Επόπτρια Αγροτικής Οικιακής Οικονομίας στο Επαρχιακό Γεωργικό Γραφείο Λευκωσίας

ΑΝΔΡΟΥΛΛΑ ΕΓΓΛΕΖΟΥ

Λειτουργός Αγροτικής Οικιακής Οικονομίας στο Επαρχιακό Γεωργικό Γραφείο Αμμοχώστου

Επιμέλεια Έκδοσης

Τομέας Δημοσιότητας, Υπουργείου Γεωργίας, Φυσικών Πόρων και Περιβάλλοντος, σε συνεργασία με τον Κλάδο Γεωργικών Εφαρμογών του Τμήματος Γεωργίας

Φωτογραφικό υλικό:

Α. Κουάλης, Ξ. Γρηγορίου, Χρ. Χούτρης

Εισαγωγή

Τα γλυκά του κουταλιού και οι μαρμελάδες, όπως και τα υπόλοιπα κυπριακά παραδοσιακά προϊόντα, είναι στενά συνδεδεμένα με την παράδοση, τα ήθη και τα έθιμα του τόπου μας και αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της πολιτιστικής μας κληρονομιάς. Γι' αυτό έχουμε υποχρέωση να τα αναβιώσουμε, να τα διατηρήσουμε και να τα μεταφέρουμε και στις επόμενες γενιές.

Η διατήρηση των φρούτων/λαχανικών με ζάχαρη και η μεταποίησή τους σε γλυκά κουταλιού και μαρμελάδες είναι ένας πολύ καλός τρόπος αξιοποίησής τους από κάθε νοικοκυριά. Ιδιαίτερα όταν τα φρούτα/λαχανικά που χρησιμοποιούνται είναι από τα πλεονάσματα της παραγωγής ή όταν η τιμή τους είναι χαμηλή.

Παρόλο που σήμερα η παρασκευή γλυκών κουταλιού και μαρμελάδων έχει περιοριστεί σε μεγάλο βαθμό, εντούτοις πολλές γυναίκες της υπαίθρου, με πολύ κέφι και μεράκι, συνεχίζουν την παράδοση και ασχολούνται με την παρασκευή αυτών των προϊόντων. Ιδιαίτερα σήμερα, με την ένταξή μας στην Ευρωπαϊκή Ένωση, τα γλυκά του κουταλιού και οι μαρμελάδες μπορούν να αποτελέσουν πηγή απασχόλησης και εισοδήματος στην αγροτική οικογένεια.

Στο Πρόγραμμα Αγροτικής Ανάπτυξης 2007-2013 υπάρχει ειδικό Μέτρο που στηρίζει όσους ενδιαφέρονται να ιδρύσουν ή να βελτιώσουν βιοτεχνίες με παραδοσιακά προϊόντα, προσφέροντάς τους σημαντική οικονομική χορηγία που καλύπτει τα υποστατικά, τον εξοπλισμό και άλλα συναφή έξοδα.

Σκοπός αυτού του φυλλάδιου, που ετοιμάστηκε στα πλαίσια του εκπαιδευτικού προγράμματος του Τμήματος Γεωργίας, είναι να δώσει χρήσιμες πληροφορίες στα άτομα που ενδιαφέρονται να ασχοληθούν με την παρασκευή γλυκών κουταλιού και μαρμελάδων τόσο για οικιακή, όσο και για επαγγελματική χρήση.

Γλυκά κουταλιού και σημεία επιτυχίας τους

Το «τραττάρισμα» για το καλωσόρισμα των φίλων μας με ένα παραδοσιακό γλυκό κουταλιού και ένα ποτήρι παγωμένο νερό είναι συνήθεια πολύ παλιά, αλλά τόσο όμορφη που συνεχίζεται μέχρι σήμερα από πολλούς νοικοκυρές. Τα γλυκά του κουταλιού είναι πολύ αγαπητά σε όλους για τη γεύση, το άρωμα και τη νοστιμιά τους, γι' αυτό σήμερα σερβίρονται και σε πολλά παραδοσιακά καφενεία, σε εστιατόρια και ταβέρνες. Επειδή δεν περιέχουν καθόλου λίπος, πολλοί τα θεωρούν σαν ιδανική λύση όταν θέλουν να δοκιμάσουν κάποια λιχουδιά. Θα πρέπει, όμως, η χρήση τους να γίνεται με μέτρο γιατί σαν γλυκό μάς δίνει τις θερμίδες, οι οποίες όμως είναι σίγουρα λιγότερες από ένα γλυκίσμα του ζαχαροπιαστέιου.

Τα γλυκά του κουταλιού γίνονται με αγνά υλικά, είναι εύκολα στην παρασκευή τους και μπορούμε να τα διατηρήσουμε για μεγάλο χρονικό διάστημα. Μπορούμε να φτιάξουμε γλυκά σχεδόν με όλα τα φρούτα, όπως κεράσια, σύκα, μήλα, εσπεριδοειδή κ.ά., με ορισμένα είδη λαχανικών, όπως ντομάτες, μελιτζάνες, καρότα, καθώς και από πέταλα ηουλουδιών, όπως τριανταφυλλιάς, κίτρομηλιάς. Η παρασκευή κάθε γλυκού έχει τη δική του τεχνική και ακολουθεί συγκεκριμένους κανόνες στην προετοιμασία και την εκτέλεση της συνταγής. Αν ακολουθήσουμε αυτούς τους κανόνες και διαθέσουμε λίγο κόπο και χρόνο θα παρουσιάσουμε με επιτυχία μια ποικιλία από νόστιμα παραδοσιακά γλυκά.

Σημεία επιτυχίας των γλυκών

- Τα φρούτα που θα χρησιμοποιήσουμε πρέπει να είναι φρέσκα, γερά, χωρίς κτυπήματα και όχι πολύ ώριμα (τα υπερώριμα ριώνουν στο βράσιμο, ενώ τα άγουρα σουρώνουν).
- Η ζάχαρη που θα χρησιμοποιήσουμε να είναι στη σωστή αναλογία. Αν προσθέσουμε λιγότερη ζάχαρη το γλυκό θα χαλάσει, αν προσθέσουμε περισσότερη θα ζαχαρώσει. Η ζάχαρη είναι το συντηρητικό των γλυκών, εμποδίζει τους διάφορους μικροοργανισμούς να αναπτυχθούν και να δημιουργήσουν διάφορα προβλήματα.
- Ορισμένα φρούτα, για να σφίξουν, είναι απαραίτητο να τοποθετούνται σε αβεστόνερο για μερικές ώρες ανάλογα με το είδος τους. Ρίχνουμε τον αβέστη σε ένα δοχείο με νερό και τον ανακατεύουμε να διαλυθεί και να γίνει σαν γάλα. Προσθέτουμε τα φρούτα και από πάνω βάζουμε ένα δίσκο ή ένα πιάτο για να κρατεί τα φρούτα μέσα στο αβεστόνερο. Κατά διαστήματα ανακατεύουμε το μίγμα ώστε ο αβέστης να καλύψει ομοιόμορφα όλα τα φρούτα.

- Τα γλυκά για να γίνουν γυαλιστά και τραγανά θα πρέπει να μπαίνουν στη ηεμονάδα (2 λίτρα νερό με 1 φλιτζανάκι χυμό ηεμονιού) για 1-2 ώρες.
- Η επιτυχία πολλών γλυκών οφείλεται στο καλό ψήσιμο πριν μπουν στο σιρόπι. Παίρνουμε μια βελόνα και τρυπούμε το γλυκό. Αν πέφτει εύκολα σημαίνει ότι έχει ψηθεί.
- Στα γλυκά πρωταρχική σημασία έχει το δέσιμο του σιροπιού. Αν δεν είναι καλή δεμένο θα ξινίσουν και θα ζαχαρώσουν. Το ζαχάρωμα αποφεύγεται αν στο τέλος προσθέσουμε στο γλυκό μας λίγο χυμό ηεμονιού. Όσοι ασχολούνται επαγγελματικά, απαραίτητο είναι να χρησιμοποιούν το **πυκνόμετρο** ή **διαθλασίμετρο**, το οποίο δείχνει ακριβώς την πυκνότητα του σιροπιού που θα πρέπει να είναι στους 65-70 βαθμούς κελσίου. Στο σπίτι, η δοκιμή για το δέσιμο του σιροπιού γίνεται πρακτικά. Παίρνουμε λίγο σιρόπι με ένα κουτάλι και στάζουμε 2-3 σταγόνες σε ένα κρύο πιατάκι. Αν οι σταγόνες δεν απλώσουν αληθά σχηματιστεί σφικτός σβώλος, το γλυκό είναι έτοιμο. Άλλος τρόπος είναι να βυθίσουμε το κουτάλι στο σιρόπι και να το κρατήσουμε οριζόντια πάνω από την κατσαρόλα. Αν το σιρόπι πέφτει σε διακεκομμένες σταγόνες από το κουτάλι τότε το γλυκό είναι έτοιμο.
- Τα γλυκά μετά την προσθήκη της ζάχαρης πρέπει να βράζουν ξεσκέπαστα σε δυνατή φωτιά για να δέσουν γρήγορα και να διατηρήσουν το χρώμα τους.
- Τα αρωματικά (κανέλα, γαρίφαλα, κιούλι (αρμπαρόριζα), βανίλια) που θα χρησιμοποιήσουμε τοποθετούνται προς το τέλος για να διατηρείται το άρωμά τους.



Αποστείρωση, σφράγισμα και αποθήκευση των βάζων

Τα βάζα, στα οποία θα σερβίρουμε το γλυκό, πρέπει να είναι γυάλινα, χωρίς κτυπήματα και ραγίσματα και οπωσδήποτε αποστειρωμένα.

Για την αποστείρωση των βάζων χρησιμοποιούμε τις εξής μεθόδους:

- Βάζουμε τα βάζα σε μια κατσαρόλα, τα καλύπτουμε με κρύο νερό και τα αφήνουμε να κοκλιάσουν για 10 λεπτά.
- Η αποστείρωση μπορεί, επίσης, να γίνει μέσα στο φούρνο. Τοποθετούμε τα βάζα όρθια σε κρύο φούρνο, αφού προηγουμένως τα πλύνουμε καλά. Ανάβουμε το φούρνο σε θερμοκρασία 100 βαθμών και τα αφήνουμε περίπου για 10 λεπτά.
- Μπορούμε, επίσης, να χρησιμοποιήσουμε το πλυντήριο των πιάτων. Αφού πλύνουμε τα βάζα, τα τοποθετούμε στο ξέβγαγμα χωρίς απορρυπαντικό και σε ψηλή θερμοκρασία.

Σερβίρουμε το γλυκό ζεστό, σε αποστειρωμένα ζεστά βάζα (εκτός από τα ευαίσθητα φρούτα, όπως φράουλα, κεράσι, βερύκοκκο) και τα γεμίζουμε μέχρι ένα εκατοστό κάτω από τα χείλη του βάζου. Κλείνουμε καλά και τα γυρίζουμε ανάποδα για 3 λεπτά. Στη συνέχεια τα επαναφέρουμε στην αρχική τους θέση. Με τον τρόπο αυτό τα βάζα κλείνουν αεροστεγώς και διατηρείται το γλυκό χωρίς καμιά αλλοίωση.

Τα γλυκά, όταν κρυώσουν, τοποθετούνται σε δροσερό και σκοτεινό μέρος απαλλαγμένο από υγρασία.

Μικρά προβλήματα και πώς αντιμετωπίζονται

Αν παρ' όλης τις προφυλάξεις που πήραμε το γλυκό μας ζαχαρώσει, ξινίσει ή μouxηλιάσει τότε θα εργαστούμε ως εξής:

- **Αν ζαχαρώσει**, το αδειάζουμε σε κατσαρόλα, προσθέτουμε 2-3 κουταλιές νερό και το βάζουμε να πάρει μερικές βράσεις. Στο τέλος προσθέτουμε και 1 κουταλιά χυμό λεμονιού.
- **Αν μouxηλιάσει**, δεν σημαίνει ότι είναι χαλασμένο. Δεν αφαιρούμε τη μούχλα μέχρι να χρησιμοποιήσουμε το γλυκό. Όταν θα το χρησιμοποιήσουμε αφαιρούμε με ένα κουτάλι τη μούχλα μαζί με τα γλυκά που επηρεάστηκαν.
- **Αν ξινίσει**, αδειάζουμε το γλυκό σε κατσαρόλα και το βάζουμε στη φωτιά να ξανακαταστηθεί. Αν είναι πολύ ξινισμένο (έχει πολλή φυσαλίδες), τότε θα πρέπει να πεταχτεί.

Τα κυριότερα γλυκά κουταλιού

Γλυκό "Κεράσι"

Υλικά

- 1 κιλό κεράσια «γαληθικά»
- 1 κιλό ζάχαρη
- 1 ποτήρι νερό
- ½ ποτήρι ασβέστη
- 1 φλιτζανάκι χυμό λεμονιού (για τη λεμονάδα)
- 3-4 φύλλα κιούλι (αρμπαρόριζα) ή βανίλια
- 1 κουταλιά χυμό λεμονιού



Τρόπος παρασκευής

- Αφαιρούμε το κοτσάνι από τα κεράσια και τα βάζουμε σε λεκάνη με νερό, στο οποίο έχουμε διαλύσει τον ασβέστη. Τα αφήνουμε για 2 ώρες, τα βγάζουμε και τα πλένουμε πολύ καλά.
- Βγάζουμε τα κουκούτσια με το ειδικό εργαλείο και τα ρίχνουμε σε λεκάνη με νερό και το χυμό του λεμονιού (λεμονάδα) για 1 - 2 ώρες.
- Βράζουμε τη ζάχαρη με το νερό και μόλις το σιρόπι αρχίσει να κοχλάζει το κατεβάζουμε από τη φωτιά και το αφήνουμε να κρυώσει.
- Στραγγίζουμε πολύ καλά τα κεράσια και τα ρίχνουμε στο σιρόπι. Τα βράζουμε σε δυνατή φωτιά αφού προσθέσουμε και το κιούλι. Τα αφήνουμε να κοχλάζουν μέχρι να δέσει το σιρόπι, ανακατεύοντας κατά διαστήματα και αφαιρώντας τον αφρό που δημιουργείται.
- Προς το τέλος ρίχνουμε το χυμό λεμονιού, αφήνουμε να πάρει ακόμα 1 - 2 βράσεις, το κατεβάζουμε από τη φωτιά και το αφήνουμε μέχρι να κρυώσει.
- Γεμίζουμε τα βάζα, τα κλείνουμε και τα αποθηκεύουμε.

Γλυκό "Καρυδάκι"

Υλικά

50 καρυδάκια

2½ κιλά ζάχαρη

5 ποτήρια νερό

1 ποτήρι ασβέστη

½ ποτήρι χυμό λεμονιού (για τη λεμονάδα)

1 ξυληράκι κανέλα

6-7 γαρίφαλα

2½ κουταλιές χυμό λεμονιού



Τρόπος παρασκευής

- Καθαρίζουμε τα καρυδάκια πολύ λεπτά. Στο κάτω μέρος αφαιρούμε ένα μικρό κομματάκι στο κέντρο, κάνοντας δύο πλάγιες τομές (για να αφαιρεθεί το ξυληράκι που τυχόν υπάρχει).
- Τα τρυπούμε οριζόντια και κάθετα (με σουβλή) και τα ρίχνουμε σε κατσαρόλα με νερό μέχρι να τα καλύπτει. Τα αφήνουμε για 7 μέρες, αηλιάζοντας το νερό καθημερινά (για να μαυρίσουν και να ξεπικρίσουν).
- Τα στραγγίζουμε και τα ρίχνουμε σε ασβεστόνερο για 12 ώρες (από το βράδυ). Από πάνω βάζουμε ελαφρύ βάρος για να κρατεί τα καρυδάκια μέσα στον ασβέστη.
- Τα ξεπλένουμε πάρα πολύ καλά (4-5 φορές), τα τοποθετούμε σε κατσαρόλα, τα καλύπτουμε με νερό και τα κοκλιάζουμε για 5 λεπτά, σκεπασμένα. Αηλιάζουμε το νερό και τα βράζουμε ξανά σκεπασμένα μέχρι να ψηθούν (να πέφτουν από τη βελόνα).
- Τα στραγγίζουμε και τα βάζουμε στη λεμονάδα στην οποία έχουμε προσθέσει και αρκετά παγάκια για να γίνει το γλυκό τραγανό. Τα αφήνουμε για 2 ώρες.
- Τα βγάζουμε και τα τοποθετούμε πάνω σε πετσέτα να στραγγίσουν καλά.
- Ετοιμάζουμε το σιρόπι, το αφήνουμε να κρυώσει και προσθέτουμε τα καρυδάκια, την κανέλα και τα γαρίφαλα. Τα αφήνουμε να κοκλιάσουν για 3-4 λεπτά και τα αποσύρουμε από τη φωτιά.
- Η διαδικασία αυτή του βρασίματος γίνεται καθημερινά για 3-4 μέρες. Την τελευταία μέρα θα δούμε το σιρόπι ότι αρχίζει να πήζει. Προς το τέλος ρίχνουμε και το χυμό λεμονιού και αφήνουμε να πάρει 1-2 βράσεις.
- Γεμίζουμε τα βάζα, τα κλείνουμε και τα αναποδογυρίζουμε για 3 λεπτά.

Γλυκό “Φοινίκι”

Υλικά

50 φοινίκια

1 κιλό ζάχαρη

2½ ποτήρια νερό

50 αμύγδαλα ασπρισμένα και καβουρδισμένα

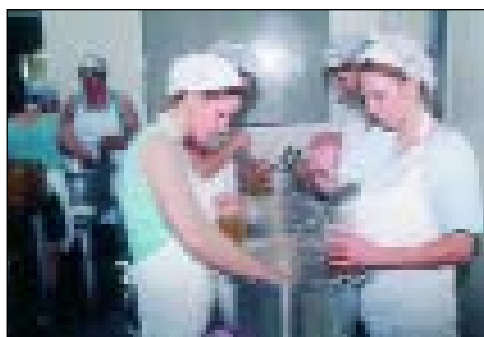
1 ξυληράκι κανέλα

5-6 γαρίφαλα

1 κουταλιά χυμό λεμονιού

Τρόπος παρασκευής

- Καθαρίζουμε τα φοινίκια πολύ λεπτά, τα βάζουμε σε κατσαρόλα με νερό και τα βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν (περίπου 15 λεπτά).
- Τα ξεπλένουμε με κρύο νερό, τα στραγγίζουμε και βγάζουμε τα κουκούτσια με ένα σουβί. Στη θέση τους τοποθετούμε αμύγδαλα.
- Ετοιμάζουμε το σιρόπι και αφού κρυώσει ρίχνουμε τα φοινίκια, την κανέλα, τα γαρίφαλα και τα βράζουμε (όχι σε δυνατή φωτιά) για να κοκκινίσει το γλυκό. Αφού κοκκιάσει για 4-5 λεπτά σβήνουμε τη φωτιά.
- Την επόμενη μέρα βράζουμε ξανά το σιρόπι μέχρι να δέσει. Πριν το τέλος προσθέτουμε το χυμό του λεμονιού.
- Γεμίζουμε τα βάζα, τα κλείνουμε και τα αναποδογυρίζουμε για 3 λεπτά.



Γλυκό "Μήλο"

Υλικά

1 κιλό μήλα φιρίκια

1 κιλό ζάχαρη

1 ποτήρι νερό

1 φλιτζανάκι χυμό λεμονιού (για τη λεμονάδα)

3-4 φύλλα κιούλι (αρμπαρόριζα) ή βανίλια

1 κουταλιά χυμό λεμονιού



Τρόπος παρασκευής

- Παίρνουμε μήλα, όχι πολύ ώριμα, τα οποία να έχουν περίπου το ίδιο μέγεθος.
- Τα καθαρίζουμε με κοφτερό μαχαιράκι και αφαιρούμε τα κουκούτσια με ειδικό εργαλείο. Τα ρίχνουμε σε νερό με λεμόνι για να μη μαυρίσουν.
- Κοχλάζουμε νερό με χυμό ενός λεμονιού και ρίχνουμε τα μήλα για να πάρουν μια βράση.
- Τα βγάζουμε, τα αφήνουμε να στραγγίσουν και τα βάζουμε σε νερό με λεμόνι (λεμονάδα) περίπου για 2 ώρες.
- Τα βγάζουμε σε κατσαρόλα, ρίχνουμε από πάνω τη ζάχαρη και 1 ποτήρι νερό. Τα αφήνουμε 2-3 ώρες να κατεβάσουν το ζουμί τους.
- Προσθέτουμε το κιούλι και βράζουμε σε δυνατή φωτιά μέχρι να δέσει το σιρόπι.
- Στο τέλος προσθέτουμε το χυμό του λεμονιού και τα αφήνουμε να πάρουν ακόμα 1-2 βράσεις.
- Γεμίζουμε τα βάζα, τα κλείνουμε και τα αναποδογυρίζουμε για 3 λεπτά.

Γλυκό "Κυδώνι"

Υλικά

1 κιλό κυδώνια

1 κιλό ζάχαρη

χυμό 2-3 λεμονιών

3-4 φύλλα κιούλι (αρμπαρόριζα) ή βανίλια

1 κουταλιά χυμό λεμονιού



Τρόπος παρασκευής

- Πλένουμε, καθαρίζουμε τα κυδώνια και τα κόβουμε σε 3-4 κομμάτια, ανάλογα με το μέγεθός τους. Τα ρίχνουμε σε κατσαρόλα στην οποία έχουμε βάλει νερό με το χυμό 2-3 λεμονιών, ώστε να τα καλύπτει.
- Τοποθετούμε την κατσαρόλα στη φωτιά και τα αφήνουμε μέχρι να ψηθούν (να πέφτουν από τη βελόνα).
- Τα αποσύρουμε από τη φωτιά, αδειάζουμε το νερό και προσθέτουμε τη ζάχαρη, χωρίς να βάλουμε άηλο νερό, γιατί τα κυδώνια απορροφούν πολύ νερό και δεν χρειάζεται να προσθέσουμε επιπλέον. Τα αφήνουμε για 2-3 ώρες να κατεβάσουν το ζουμί τους και τα βάζουμε στη φωτιά μέχρι το σιρόπι να αρχίσει να πυκνώνει.
- Την επόμενη μέρα προσθέτουμε το κιούλι και τα βάζουμε ξανά σε δυνατή φωτιά μέχρι να δέσει το σιρόπι. Προς το τέλος προσθέτουμε μια κουταλιά χυμό λεμονιού.
- Γεμίζουμε τα βάζα, τα κλείνουμε και τα αναποδογυρίζουμε για 3 λεπτά.

Γλυκό “Μελιτζανάκι”

Υλικά

1 κιλό μελιτζανάκια

1 κιλό ζάχαρη

1 ποτήρι νερό

1 φλιτζανάκι χυμό ηεμονιού (για τη ηεμονάδα)

½ ποτήρι ασβέστη

Αμύγδαλα ασπρισμένα και καβουρδισμένα

(τόσα όσα είναι τα μελιτζανάκια)

1 ξυληράκι κανέλα, 6-7 γαρίφαλα

1 κουταλιά χυμό ηεμονιού



Τρόπος παρασκευής

- Αφαιρούμε το κοτσάνι από τα μελιτζανάκια και καθαρίζουμε πολύ ηεπτά τη φηούδα τους. Τα ρίχνουμε σε νερό με ηεμόνι για να μη μαυρίσουν.
- Τα στραγγίζουμε και τα ρίχνουμε σε ασβεστόνερο (να τα σκεπάξει) για 2 ώρες.
- Τα ξεπλένουμε πολύ καλά, τα σχίζουμε εηαφρά στο ηηάι και τα τοποθετούμε σε κατσαρόηα με ζεστό νερό και ηίγο ηεμόνι. Τα βάζουμε στη φωτιά μέχρι να ψηθούν (να πέφτουν από τη βεηόνα).
- Τα βγάζουμε, τα στραγγίζουμε και τα τοποθετούμε στη ηεμονάδα για 2 ώρες.
- Τα στραγγίζουμε και τοποθετούμε στη σχισμή από ένα αμύγδαηο.
- Τα βάζουμε σε κατσαρόηα και ρίχνουμε από πάνω τη ζάχαρη, το νερό και τα αφήνουμε περίπου 2 ώρες.
- Προσθέτουμε την κανέλα, τα γαρίφαλα και τα βράζουμε σε δυνατή φωτιά μέχρι το σιρόπι να αρχίσει να πυκνώνει.
- Την επόμενη μέρα βράζουμε ξανά το γηυκό μέχρι να δέσει το σιρόπι. Πρός το τέηος προσθέτουμε μια κουταηιά χυμό ηεμονιού.
- Γεμίζουμε τα βάζα, τα κηείνουμε και τα αναποδογυρίζουμε για 3 ηεπτά.

Γλυκό “Τριαντάφυλλο”

Υλικά

3/4 κιλού τριαντάφυλλα της ποικιλίας
τριανταφυλλιά η δαμασκηνή (Απριλίου)

1½ κιλό ζάχαρη

2 ποτήρια νερό

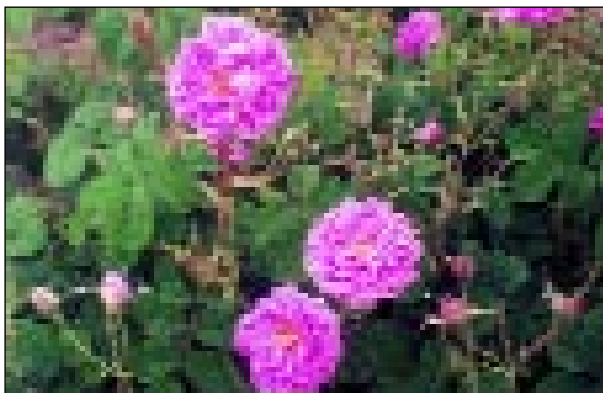
2 κουταλιές χυμό λεμονιού



Τρόπος παρασκευής

- Αφαιρούμε από τα τριαντάφυλλα τα πέταλα, τα οποία βάζουμε σε μια λεκάνη με νερό. Τα πλένουμε και τα βάζουμε σε κατσαρόλα να σιγοβράσουν σκεπασμένα με 1 ποτήρι ζάχαρη και 3/4 του ποτηριού νερό, για 15 λεπτά.
- Τα ξεσκεπάζουμε, προσθέτουμε την υπόλοιπη ζάχαρη και το υπόλοιπο νερό και βράζουμε το γλυκό σε δυνατή φωτιά μέχρι να δέσει κανονικά. Προς το τέλος προσθέτουμε το χυμό λεμονιού, αφήνουμε να πάρει 1-2 βράσεις και αποσύρουμε από τη φωτιά.
- Γεμίζουμε τα βάζα, τα κλείνουμε και τα αναποδογυρίζουμε για 3 λεπτά.

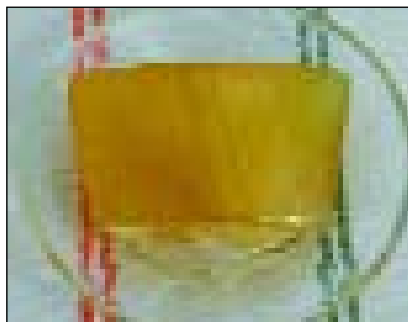
Σημ.: Το γλυκό τριαντάφυλλο συστήνεται για τα άτομα που υποφέρουν από δυσκοιλιότητα.



Γλυκό "Καρπούζι"

Υλικά

- 1 κιλό χοντρή φλούδα καρπουζιού
- 2 κιλά ζάχαρη
- 2 ποτήρια νερό
- ½ ποτήρι ασβέστη
- 1 φλιτζανάκι χυμό λεμονιού (για τη λεμονάδα)
- βανίλια ή κιούλι (αρμπαρόριζα)
- 2 κουταλιές χυμό λεμονιού



Τρόπος παρασκευής

- Καθαρίζουμε λεπτά την πράσινη φλούδα και αφαιρούμε καλά την κόκκινη ψίχα από μέσα ώστε να μείνει μόνο το άσπρο μέρος.
- Κόβουμε τις φλούδες σε τετράγωνα ή μπακλαβωτά κομμάτια.
- Διαλύουμε τον ασβέστη σε λεκάνη με νερό όσο που να καλύπτει τις φλούδες και τις αφήνουμε για 4 – 5 ώρες.
- Τις ξεπλένουμε πολύ καλά και τις βράζουμε για 10 λεπτά περίπου. Αηλιάζουμε το νερό και συνεχίζουμε το βράσιμο μέχρι να ψηθούν.
- Ρίχνουμε τις φλούδες σε παγωμένο νερό με το χυμό λεμονιού (λεμονάδα) για δύο ώρες, για να γίνουν τραγανές.
- Τις στραγγίζουμε και τις βάζουμε σε κατσαρόλα, ρίχνοντας από πάνω τη ζάχαρη και το νερό για να κατεβάσουν το ζουμί τους.
- Τις αφήνουμε για 3 – 4 ώρες μέχρι να λιώσει η ζάχαρη.
- Βράζουμε το γλυκό για 10 λεπτά περίπου και το αφήνουμε για την επόμενη μέρα.
- Βράζουμε το γλυκό μαζί με το κιούλι και το αφήνουμε να δέσει καλά.
- Προς το τέλος ρίχνουμε το χυμό λεμονιού και αφήνουμε να πάρει ακόμα 1-2 βράσεις.
- Γεμίζουμε τα βάζα, τα κλείνουμε και τα αναποδογυρίζουμε για 3 λεπτά.

Γλυκό “Κιτρομηλάκι” (πράσινο)

Υλικά

50 κιτρομηλάκια

2½ κιλά ζάχαρη

2½ ποτήρια νερό

2½ κουταλιές χυμό λεμονιού



Τρόπος παρασκευής

- Βγάζουμε από τα κιτρομηλάκια τους σπόρους και τις μεμβράνες με το ειδικό εργαλείο και τα ξεπλένουμε.
- Τα βράζουμε για πέντε λεπτά και αηλιάζουμε το νερό τους με κρύο. Την ίδια μέρα αηλιάζουμε το νερό τους ακόμα 2 φορές χωρίς να τα ξαναβράσουμε. Την επόμενη μέρα επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία.
- Την τρίτη μέρα βράζουμε τα κιτρομηλάκια και περιμένουμε να μαλακώσει η φλούδα τους. Όταν κρυώσουν, ξύνουμε τη φλούδα τους ελαφρά με ένα μαχαίρι για να καθαριστούν.
- Την τέταρτη μέρα βράζουμε τα κιτρομηλάκια για να ψηθούν κανονικά. Τα τρυπούμε με τη βελόνα και όταν πέφτουν εύκολα είναι έτοιμα. Τα στραγγίζουμε και τα αφήνουμε να κρυώσουν.
- Τα τοποθετούμε σε μια κατσαρόλα και τους ρίχνουμε τη ζάχαρη και το νερό. Τα αφήνουμε για 2-3 ώρες μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη.
- Βράζουμε ύστερα το γλυκό 10 λεπτά περίπου για να πάρει το πρώτο “κατάστημα”.
- Την επόμενη μέρα το ξαναβράζουμε σε δυνατή φωτιά μέχρι να δέσει το σιρόπι κανονικά. Λίγο πριν δέσει το σιρόπι προσθέτουμε το χυμό λεμονιού και αφήνουμε να πάρει ακόμα 1-2 βράσεις.
- Γεμίζουμε τα βάζα, τα κλείνουμε και τα αναποδογυρίζουμε για 3 λεπτά.

Σημ.: Μπορούμε, αν θέλουμε, να καθαρίσουμε τα κιτρομηλάκια κανονικά με ένα μαχαίρι από την αρχή, χωρίς να χρειαστεί να ξύσουμε τη φλούδα τους.

Γλυκό "Λεμονάκι" (πράσινο)

Γίνεται με τον ίδιο ακριβώς τρόπο όπως και το Κίτρομηλάκι.

Γλυκό "Φράουλα"

Υλικά

1 κιλό φράουλες (όχι πολύ ώριμες)

$\frac{3}{4}$ κιλού ζάχαρη

1 ποτήρι νερό

$\frac{1}{2}$ ποτήρι χυμό λεμονιού

1 κουταλιά σούπας χυμό λεμονιού

Τρόπος παρασκευής

- Διαλέγουμε φράουλες μεγάλες και γερές. Τις πλένουμε καλά και αφαιρούμε με προσοχή το κοτσάνι τους να μη ριώσουν.
- Τοποθετούμε τις φράουλες σε πιατέλα σε μια στρώση και τις ραντίζουμε με $\frac{1}{2}$ ποτήρι χυμό λεμονιού.
- Τις αφήνουμε στο λεμόνι για 3 – 4 ώρες και στα ενδιάμεσα τις αναποδογυρίζουμε.
- Ανακατεύουμε τη ζάχαρη με το νερό σε πηλατιά κατσαρόλα και τοποθετούμε στραγγισμένες τις φράουλες σε μία στρώση.
- Τις βάζουμε στη φωτιά να κοκλήσουν για πέντε λεπτά περίπου.
- Ανακινούμε την κατσαρόλα στην αρχή μέχρι να διαλυθεί καλά η ζάχαρη.
- Βγάζουμε τις φράουλες προσεκτικά με τρυπητή κουτάλα.
- Ξαναβράζουμε το σιρόπι να δέσει πολύ καλά.
- Ρίχνουμε τις φράουλες στο σιρόπι και βλέπουμε ότι αραιώνει. Περιμένουμε να "καταστηθεί" το γλυκό και ρίχνουμε στο τέλος μια κουταλιά χυμό λεμονιού.
- Το κατεβάζουμε από τη φωτιά και ανακινούμε την κατσαρόλα να συγκεντρωθεί όλος ο αφρός στο κέντρο. Με τον τρόπο αυτό αφαιρείται πολύ εύκολα ο αφρός.
- Όταν κρυώσει εντελώς το γλυκό φράουλας, το βάζουμε στα βάζα πολύ προσεκτικά για να μη ριώσει. Διατηρείται στο ψυγείο για ένα χρόνο.

Γλυκό "Χρυσόμηλο"

Υλικά

- 1 κιλό χρυσόμηλα (όχι πολύ ώριμα)
- 1 κιλό ζάχαρη
- 2 ποτήρια νερό
- ½ ποτήρι ασβέστη
- 1 φλιτζανάκι χυμό λεμονιού (για τη λεμονάδα)
- κιούφι (αρμπαρόριζα) ή βανίλια
- 1 κουταλιά χυμό λεμονιού



Τρόπος παρασκευής

- Αφού πλύνουμε τα χρυσόμηλα, αφαιρούμε το κουκούτσι τους με μια βελόνα (καρφί). Σπρώχνουμε προσεκτικά από τη μεριά του κοτσανιού προς τη μύτη να βγει το κουκούτσι χωρίς να ανοίξει πολύ το χρυσόμηλο. Τα καθαρίζουμε πολύ λεπτά.
- Διαλύουμε τον ασβέστη σε δύο λίτρα νερό (10 ποτήρια περίπου) και ρίχνουμε μέσα τα χρυσόμηλα για 2 ώρες. Τα βγάζουμε και τα πλένουμε πολύ καλά.
- Βράζουμε στο μεταξύ τη ζάχαρη με το νερό και μόλις το σιρόπι αρχίσει να κοχλάζει, το κατεβάζουμε από τη φωτιά για να κρυώσει.
- Κοχλάζουμε νερό σε μια κασαρόλα και ρίχνουμε μέσα λίγα λίγα τα χρυσόμηλα. Όταν βγαίνουν στην επιφάνεια, τα βγάζουμε και τα ρίχνουμε σε παγωμένο νερό με το 1 φλιτζανάκι χυμό λεμονιού (λεμονάδα) όπου τα αφήνουμε για 2 ώρες.
- Τα στραγγίζουμε και τα βάζουμε μέσα σε ταψί ή ανοικτή κασαρόλα το ένα δίπλα στο άλλο (μόνο σε μια σειρά). Τους ραντίζουμε το σιρόπι και τα βράζουμε για 5-10 λεπτά.
- Την επόμενη μέρα ρίχνουμε το κιούφι και τα βράζουμε σε δυνατή φωτιά μέχρι να "καταστηθούν" πολύ καλά. Λίγο πριν δέσει το γλυκό προσθέτουμε μια κουταλιά χυμό λεμονιού.
- Γεμίζουμε τα βάζα όταν το γλυκό κρυώσει, τα κλείνουμε και τα αποθηκεύουμε.
- Σερβίρεται καλύτερα παγωμένο.

Γλυκό "Καϊσί"

Γίνεται ακριβώς με τον ίδιο τρόπο όπως το Χρυσόμηλο.

Γλυκό "Σύκο"

Υλικά

50 σύκα μέτριου μεγέθους (άγουρα μαύρης ποικιλίας)

2½ κιλά ζάχαρη

2½ ποτήρια νερό

½ ποτήρι χυμό λεμονιού (για τη λεμονάδα)

50 αμύγδαλα, ασπρισμένα και καβουρδισμένα

5-6 γαρίφαλα

βανίλια

2½ κουταλιές χυμό λεμονιού



Τρόπος παρασκευής

- Διαλέγουμε άγουρα σύκα, στο στάδιο που αρχίζουν να ωριμάζουν.
- Τα καθαρίζουμε λεπτά και τα ρίχνουμε σε ασβεστόνερο για 2 ώρες. Τα βγάζουμε και τα πλένουμε πολύ καλά για να φύγει ο ασβέστης.
- Βράζουμε νερό σε κατσαρόλα και τα ψήνουμε 5 – 10 λεπτά. Αηθάζουμε το νερό τους με κοχλιαστό νερό και συνεχίζουμε να τα βράζουμε μέχρι να ψηθούν πολύ καλά. Τα τρυπούμε με βελόνα και αν πέφτουν εύκολα είναι έτοιμα. Τα στραγγίζουμε και τα βάζουμε σε κρύο νερό με το χυμό λεμονιού (λεμονάδα) για 2 ώρες.
- Τα στραγγίζουμε από τη λεμονάδα και τους βάζουμε το αμύγδαλο. Αν δεν θα χρησιμοποιήσουμε αμύγδαλα τα τρυπάμε με βελόνα για να μη σουρώσουν.
- Ανακατεύουμε τη ζάχαρη με το νερό σε μια κατσαρόλα, ρίχνουμε τα σύκα μαζί με γαρίφαλα και τα βάζουμε στη φωτιά να κοχλιάσουν για δέκα λεπτά. Ανακινούμε λίγο την κατσαρόλα μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη.
- Την επόμενη μέρα ξαναβράζουμε το γλυκό και το αφήνουμε να δέσει. Λίγο πριν το δέσιμο προσθέτουμε τη βανίλια και το λεμόνι.
- Γεμίζουμε τα αποστειρωμένα βάζα, τα κλείνουμε και τα αναποδογυρίζουμε για 3 λεπτά.

Γλυκό "Καρότο"

Υλικά

1 κιλό καρότα (φρέσκα, τρυφερά)

$\frac{3}{4}$ κιλού ζάχαρη

2 ποτήρια νερό

1 φλιτζανάκι χυμό λεμονιού (λεμονάδα)

5-6 γαρίφαλα

βανίλια

1 κουταλιά χυμό λεμονιού



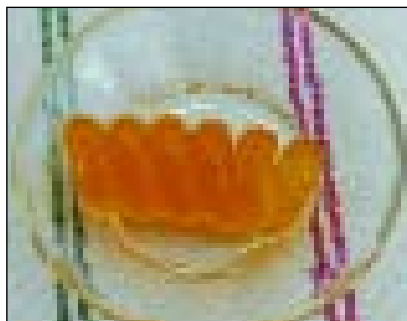
Τρόπος παρασκευής

- Πλένουμε καλά τα καρότα και καθαρίζουμε πολύ λεπτά τη φλούδα τους. Αν είναι πολύ μεγάλα τα κόβουμε σε μέτρια κομμάτια.
- Τα βράζουμε καλά μέχρι να ψηθούν κανονικά.
- Τα κρυώνουμε και τα τρυπάμε με βελόνα (σουβλή) από τη μια άκρη του καρότου μέχρι την άλλη.
- Τα ρίχνουμε σε παγωμένο νερό μαζί με το χυμό λεμονιού (λεμονάδα) για 2 ώρες περίπου.
- Βράζουμε στο μεταξύ τη ζάχαρη με το νερό και μόλις κοχλιάσει το σιρόπι, το αποσύρουμε από τη φωτιά για να κρυώσει.
- Στραγγίζουμε τα καρότα από τη λεμονάδα και τα ρίχνουμε στο κρύο σιρόπι.
- Κοχιάζουμε το γλυκό καρότου μαζί με τα γαρίφαλα για 10-15 λεπτά περίπου.
- Την επόμενη μέρα "καταστήνουμε" κανονικά το γλυκό. Το ξαφρίζουμε και 1-2 βράσεις πριν το τέλος ρίχνουμε τη βανίλια και το χυμό λεμονιού.
- Γεμίζουμε τα βάζα, τα κλείνουμε και τα αναποδογυρίζουμε για 3 λεπτά.

Γλυκό "Κολλοκύθι"

Υλικά

- 1 κιλό κολλοκύθι (ειδικό για γλυκό)
- 2 κιλά ζάχαρη
- 2 ποτήρια νερό
- ½ ποτήρι ασβέστη
- 1 φλιτζανάκι χυμό λεμονιού (λεμονάδα)
- κιούλι (αρμπαρόριζα) ή βανίλια
- 2 κουταλιές χυμό λεμονιού



Τρόπος παρασκευής

- Καθαρίζουμε το κολλοκύθι και το κόβουμε σε μικρά τετράγωνα ή τρίγωνα κομμάτια ή χρησιμοποιούμε το ειδικό εργαλείο.
- Τα βάζουμε σε λεκάνη με ασβεστόνερο και τα αφήνουμε για 4-5 ώρες.
- Τα ξεπλένουμε πολύ καλά και τα βράζουμε μέχρι να ψηθούν καλά. Κατά τη διάρκεια που ψήνονται αηλιάζουμε 2- 3 φορές το νερό τους. Όταν πέφτουν από τη βελόνα είναι έτοιμα.
- Τα κρυώνουμε και τα αφήνουμε για 2 ώρες περίπου σε νερό παγωμένο με το χυμό λεμονιού (λεμονάδα) για να γίνουν τραγανά.
- Τα στραγγίζουμε, τα τοποθετούμε σε κατσαρόλα και τους ρίχνουμε από πάνω τη ζάχαρη και το νερό για να κατεβάσουν το ζουμί τους για 3-4 ώρες.
- Τα βάζουμε στη φωτιά να κοχλιάσουν για 15 περίπου λεπτά.
- Την επόμενη μέρα βράζουμε ξανά το γλυκό και προσθέτουμε το κιούλι. Ξαφρίζουμε και αφήνουμε μέχρι να δέσει το σιρόπι. Λίγο πριν το τέλος ρίχνουμε και 2 κουταλιές χυμό λεμονιού.
- Γεμίζουμε τα βάζα, τα κλείνουμε και τα αναποδογυρίζουμε για 3 λεπτά.

Γλυκό "Γκρέιπφρουτ"

Υλικά

10 γκρέιπφρουτ

2½ κιλά ζάχαρη

2½ ποτήρια νερό

2½ κουταλιές χυμό λεμονιού

Τρόπος παρασκευής

- Πλένουμε τα γκρέιπφρουτ, τα σκουπίζουμε και τα τρίβουμε σε λεπτό (ψιθό) τρίφτη.
- Χαράσσουμε το κάθε φρούτο σε 4 ίσα μέρη και αφαιρούμε από τις φλούδες τις χοντρές ίνες. Αν είναι πολύ χοντρόφλουδα μπορούμε ν' αφαιρέσουμε λίγη ψίχα.
- Τυλίγουμε τα φύλλα σε ρολό ή απλά τα διπλώνουμε και τα περνούμε σε χοντρή άσπρη κλωστή με χοντρή βελόνα. Το πρώτο ρολό, όπως και το τελευταίο της ίδιας κλωστής, το τυλίγουμε 2-3 φορές κυκλικά για να είναι πιο στερεά.
- Τα βράζουμε και τα αφήνουμε να κοκιάσουν για 5 λεπτά και αηλιάζουμε το νερό τους με κρύο νερό. Την ίδια μέρα αηλιάζουμε ακόμα 2-3 φορές το νερό τους χωρίς, όμως, να τα ξαναβράσουμε.
- Τη δεύτερη και τρίτη μέρα αηλιάζουμε απλά το νερό τους, την πρώτη φορά με κοκλιαστό νερό και ύστερα με κρύο για 2-3 φορές.
- Την τέταρτη μέρα αηλιάζουμε το νερό τους και τα βράζουμε μέχρι να ψηθούν, δηλαδή να μαλακώσουν. Όταν πέφτουν από τη βελόνα είναι έτοιμα. Τα στραγγίζουμε και όταν κρυώσουν τους ρίχνουμε τη ζάχαρη και το νερό και τα αφήνουμε για 3-4 ώρες. Τα κοκιάζουμε για 10 λεπτά περίπου και τα αφήνουμε για την επόμενη μέρα.
- Κοκιάζουμε το γλυκό να δέσει, ξαφρίζοντας όταν χρειάζεται. Προς το τέλος του δεσίματος προσθέτουμε το χυμό λεμονιού.
- Γεμίζουμε τα βάζα, τα κλείνουμε και τα αναποδογυρίζουμε για 3 λεπτά.

Γλυκό "Περγαμόντο"

Γίνεται ακριβώς με τον ίδιο τρόπο όπως και το γλυκό Γκρέιπφρουτ.



Γλυκό "Κιτρομήλο"

Γίνεται ακριβώς με τον ίδιο τρόπο όπως και το γλυκό Γκρέιπφρουτ.



Γλυκό "Φράπα"

Γίνεται όπως το γλυκό Γκρέιπφρουτ με μια μόνο μικρή λεπτομέρεια. Επειδή η φράπα έχει πολύ χοντρή φλούδα, δεν την τυλίγουμε.

Από κάθε φράπα βγάζουμε, ανάλογα, 4-6 ίσα κομμάτια φλούδας. Κάθε κομμάτι μοιράζεται οριζόντια στα δύο (σαν 2 τρίγωνα). Δεν το περνούμε σε κλωστή.

Ακολουθούμε ακριβώς την ίδια διαδικασία όπως το γλυκό Γκρέιπφρουτ.

Γλυκό του Ανθού (κιτρομηλιάς)

Υλικά

2 ποτήρια ανθούς κιτρομηλιάς (ή άηλων εσπεριδοειδών)

2 ποτήρια ζάχαρη

1 ποτήρι νερό

2 κουταλιές χυμό λεμονιού

Τρόπος παρασκευής

- Βράζουμε το νερό με τη ζάχαρη σε μικρή κατσαρόλα και αφήνουμε να δέσει το σιρόπι. Προς το τέλος προσθέτουμε τη μια κουταλιά χυμό λεμονιού. Το αφήνουμε να κρυώσει.
- Διαθένουμε τα πέταλα από τους ανθούς και γεμίζουμε δύο ποτήρια.
- Βράζουμε τους ανθούς σε κοχλιαστό νερό για μισό λεπτό. Τους ρίχνουμε σε παγωμένο νερό για πέντε λεπτά. Συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία ακόμα δυο φορές.
- Στραγγίζουμε τους ανθούς.
- Τους ρίχνουμε στο κρύο σιρόπι και τους κοχλιάζουμε μέχρι να δέσει ξανά το σιρόπι. Λίγο πριν το τέλος προσθέτουμε τη δεύτερη κουταλιά χυμό λεμονιού.
- Γεμίζουμε τα βάζα, τα κλείνουμε και τα αναποδογυρίζουμε για 3 λεπτά.

Γλυκό "Πορτοκάλη"

Υλικά

4 πορτοκάλια (Μέρλην ή Γιάφφα)

1½ κιλό ζάχαρη

1 ποτήρι νερό

2 κουταλιές χυμό λεμονιού

Τρόπος παρασκευής

- Ξύνουμε τα πορτοκάλια σε ψιλό τρίφτη.
- Βράζουμε τα πορτοκάλια ολόκληρα και τα αφήνουμε να κοχλιάσουν για μισή ώρα.
- Μέσα σε 8 ώρες αηλιάζουμε το νερό τους 2-3 φορές.
- Κόβουμε το κάθε πορτοκάλη σε τέταρτα και ύστερα σε όγδοα.
- Αφαιρούμε τους σπόρους και με ένα ψαλίδι κόβουμε τις χοντρές ίνες.
- Τοποθετούμε τα κομμάτια του πορτοκαλιού σε μια πιατέλα και τα ραντίζουμε με τη μισή ζάχαρη για να βγάλουν το ζουμί τους.
- Την επόμενη μέρα βράζουμε το ζουμί που έβγαλαν τα πορτοκάλια μαζί με την υπόλοιπη ζάχαρη και το νερό μέχρι να καταστηθεί.
- Αφήνουμε το σιρόπι να κρυώσει και ρίχνουμε μέσα τα κομμάτια πορτοκαλιού. Τα κοχλιάζουμε περίπου για 5 λεπτά. Την άλλη μέρα, καταστήνουμε κανονικά το γλυκό πορτοκαλιού και λίγο πριν το τέλος προσθέτουμε το χυμό λεμονιού.
- Γεμίζουμε τα βάζα όταν το γλυκό κρυώσει, τα κλείνουμε και τα αποθηκεύουμε.

Γλυκό "Ντομάτα"

Υλικά

1 κιλό ντομάτες μικρές και ώριμες (ποικιλίας φοινικωτή, πέτρα)

1 κιλό ζάχαρη

2 ποτήρια νερό

½ ποτήρι ασβέστη

1 φλιτζανάκι χυμό λεμονιού (λεμονάδα)

5-6 γαρίφαλα

κανέλα

1 κουταλιά χυμό λεμονιού

Τρόπος παρασκευής

- Διαλέγουμε φρέσκες ντομάτες, ώριμες και σφικτές. Τις εμβαπτίζουμε σε κοχλιαστό νερό και τις ξεφλουδίζουμε.
- Χαράζουμε το πίσω μέρος της ντομάτας με ένα μυτερό μαχαίρι και προσπαθούμε με μια φουρκέτα να βγάλουμε τους σπόρους.
- Ρίχνουμε τις ντομάτες σε αβεστόνερο για 2-3 ώρες.
- Τις ξεπλένουμε πολύ καλά για να φύγει ο ασβέστης.
- Τις ψήνουμε για 5-7 λεπτά περίπου. Όταν κοχλιάσουν 2-3 λεπτά, αηλιάζουμε το νερό τους με κοχλιαστό νερό και συνεχίζουμε το ψήσιμο. Τις βγάζουμε και τις ρίχνουμε σε παγωμένο νερό μαζί με το χυμό λεμονιού (λεμονάδα) για 2 ώρες.
- Βράζουμε το νερό με τη ζάχαρη και μόλις αρχίσει να κοχλιάζει το κατεβάζουμε από τη φωτιά για να κρυώσει το σιρόπι.
- Στραγγίζουμε τις ντομάτες και τις ρίχνουμε στο κρύο σιρόπι μαζί με τα γαρίφαλα και την κανέλα. Τις βάζουμε στη φωτιά να κοχλιάσουν για 10 λεπτά περίπου (να πάρει το πρώτο δέσιμο το σιρόπι).
- Την επόμενη μέρα ξαναβράζουμε το γλυκό, για να δέσει κανονικά. Το ξαφρίζουμε και προς το τέλος προσθέτουμε το χυμό λεμονιού.
- Γεμίζουμε τα βάζα όταν το γλυκό κρυώσει, τα κλείνουμε και τα αποθηκεύουμε.

Μαρμελάδες και σημεία επιτυχίας τους

Η παρασκευή μαρμελάδας αποτελεί παράδοση για το λαό μας και δεν λείπει από κανένα σπίτι, λόγω της μεγάλης ποικιλίας φρούτων που παράγονται στον τόπο μας.

Οι μαρμελάδες έχουν σαν βάση ένα ή περισσότερα φρούτα εποχής, τη ζάχαρη που δρα σαν συντηρητικό και το χυμό λεμονιού.

Η διαδικασία παρασκευής της μαρμελάδας είναι εύκολη και γρήγορη. Για να πετύχουμε, όμως, ένα καλό αποτέλεσμα όσον αφορά το χρώμα, το άρωμα και το κανονικό πήξιμο, χρειάζεται να γνωρίζουμε κάποια σημεία επιτυχίας, τα οποία θα διευκολύνουν την εργασία μας. Τα κυριότερα είναι τα εξής:

- Κατάλληλα φρούτα για την παρασκευή μαρμελάδας είναι αυτά που έχουν άριστη ισορροπία οξέος και πηκτίνης, όπως για παράδειγμα τα εσπεριδοειδή, τα δαμάσκηνα, το κυδώνι, το σταφύλι, τα μήλα, τα μόσφιλα κ.ά. Για τα φρούτα που δεν έχουν ψηλή περιεκτικότητα πηκτίνης και οξέων, όπως για παράδειγμα η φράουλα, το χρυσόμηλο και το ακτινίδιο, χρησιμοποιούμε 2 κουταλιές χυμό λεμονιού για κάθε κιλό φρούτου για να ενισχύσουμε τα οξέα και την πηκτίνη του φρούτου.
- Τα φρούτα που προορίζονται για μαρμελάδα δεν πρέπει να είναι πολύ ώριμα ούτε πολύ άγουρα, γιατί στο στάδιο αυτό η πηκτίνη είναι λιγότερη και επηρεάζει το κανονικό πήξιμο της μαρμελάδας.
- Για την παρασκευή μαρμελάδας χρησιμοποιούμε φρέσκα φρούτα σε μικρές ποσότητες (μέχρι 2 κιλά) και βράζουμε σε δυνατή φωτιά **μετά την προσθήκη της ζάχαρης**, ώστε να διατηρήσουμε το χρώμα και το άρωμα.
- Τα φρούτα για να μαλακώσουν βράζονται σε χαμηλή φωτιά αφού προστεθεί λίγο νερό, όπου χρειάζεται.
- Η ζάχαρη προστίθεται όταν τα φρούτα λιώσουν και εξατμιστεί αρκετή ποσότητα νερού.
- Για την παρασκευή μαρμελάδας χρησιμοποιούμε ίση ποσότητα ποπτικού ή χυμού και ίση ποσότητα ζάχαρης.
- Συνήθως δεν χρησιμοποιούμε αρωματικά στη μαρμελάδα γιατί τα φρούτα έχουν το δικό τους άρωμα.

Δοκιμή για το δέσιμο της μαρμελάδας

Για το δέσιμο της μαρμελάδας, χρήσιμο εργαλείο είναι το πυκνόμετρο ή διαθλασίμετρο, το οποίο χρησιμοποιείται και για το δέσιμο του σιροπιού των γλυκών.

Για τις μαρμελάδες, η πυκνότητα κυμαίνεται γύρω στους 50–55 βαθμούς, ανάλογα με το φρούτο.

Πρακτικοί τρόποι για να πετύχουμε το δέσιμο της μαρμελάδας είναι οι πιο κάτω:

- Βυθίζουμε ένα ξύλινο κουτάλι στη μαρμελάδα και το σηκώνουμε πάνω από την κατσαρόλα. Αν η μαρμελάδα πέφτει σε χονδρές διακεκομμένες σταγόνες, τότε είναι έτοιμη.
- Ρίχνουμε λίγη μαρμελάδα σε ένα κρύο πιάτο και την αφήνουμε να κρυώσει. Όταν ξεκολληθεί από το πιάτο είναι έτοιμη.

Αποστείρωση, σφράγισμα και αποθήκευση των βάζων

Ακολουθούμε τις ίδιες οδηγίες που αναφέρονται στα γλυκά στη σελίδα 4.

ΟΙ ΚΥΡΙΟΤΕΡΕΣ ΜΑΡΜΕΛΑΔΕΣ

Μαρμελάδα Εσπεριδοειδών (α' τρόπος)

Υλικά

4 πορτοκάλια

2 κινρόμηλα

1 γκρέιπφρουτ

2 μανταρίνια

1 λεμόνι

ζάχαρη



Τρόπος παρασκευής

- Πλένουμε τα φρούτα και παίρνουμε το $\frac{1}{3}$ ή το $\frac{1}{2}$ από αυτά, τα στεγνώνουμε και τα τρίβουμε στον τρίφτη.
- Κόβουμε τη φλούδα σε στενόμακρες λωρίδες και τις βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν και να ξεπικρίσουν. Αηλιάζουμε 2-3 φορές το νερό για να ξεπικρίσουν.
- Παίρνουμε το εσωτερικό από όλα τα φρούτα και το τεμαχίζουμε. Μετά τα βάζουμε όλα σε κατσαρόλα και τα βράζουμε σε σιγανή φωτιά μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε λίγο νερό αν χρειάζεται.

- Περνούμε τον ποητό από το σουρωτήρι για να φύγουν τα κουκούτσια και οι μεμβράνες.
- Προσθέτουμε τις ηωρίδες από τη φλούδα στο υπόλοιπο μίγμα και μετρούμε ίση ποσότητα ζάχαρης και ποητού. Βράζουμε σε δυνατή φωτιά μέχρι να δέσει η μαρμελάδα.
- Σερβίρουμε τη μαρμελάδα ζεστή σε αποστειρωμένα βάζα.
- Κηλίνουμε καλά τα βάζα και τα γυρίζουμε ανάποδα για 2-3 λεπτά. Τα επαναφέρουμε στην αρχική τους θέση.
- Όταν κρυώσουν τα βάζα τα τοποθετούμε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος.

Σημ.: Με τον ίδιο τρόπο μπορούμε να παρασκευάσουμε μαρμελάδα μόνο με πορτοκάλι, μανταρίνι, κιτρόμηλο, ηεμόνι ή γκρέιφρουτ.

Μαρμελάδα Εσπεριδοειδών (β' τρόπος)

Υλικά

4 πορτοκάλια

2 κιτρόμηλα

1 γκρέιφρουτ

2 μανταρίνια

1 ηεμόνι

ζάχαρη

Τρόπος παρασκευής

- Πλένουμε τα φρούτα και αφαιρούμε τις φλούδες.
- Τα τεμαχίζουμε και τα βάζουμε σε πηλατιά καθαρόηα.
- Προσθέτουμε ήλιο νερό και τα βράζουμε σε σιγανή φωτιά μέχρι να μαλακώσουν.
- Περνούμε τον ποητό από το σουρωτήρι για να φύγουν τα κουκούτσια.
- Μετρούμε ίση ποσότητα ποητού και ζάχαρης και βράζουμε σε δυνατή φωτιά μέχρι να δέσει η μαρμελάδα.
- Σερβίρουμε τη μαρμελάδα ζεστή σε αποστειρωμένα βάζα και κηλίνουμε καλά.
- Αναποδογυρίζουμε τα βάζα για 2-3 λεπτά και τα επαναφέρουμε στην αρχική τους θέση.
- Όταν κρυώσουν τα τοποθετούμε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος.

Σημ.: Η μαρμελάδα εσπεριδοειδών μπορεί να γίνει και μόνο με χυμό από διάφορα φρούτα.

Μαρμελάδα από Μόσφιθο

Υλικά

1 κιλό μόσφιθα

ζάχαρη

1 κουταλιά σούπας χυμό λεμονιού

Τρόπος παρασκευής

- Πλένουμε τα μόσφιθα και τα βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν.
- Μετρούμε το ζουμί και ίση ποσότητα ζάχαρη.
- Βράζουμε σε δυνατή φωτιά μέχρι να δέσει η μαρμελάδα, αφού προσθέσουμε το χυμό λεμονιού τα τελευταία 5 λεπτά πριν τελειώσει.
- Σερβίρουμε τη ζεστή μαρμελάδα σε αποστειρωμένα βάζα.
- Κλείνουμε τα βάζα και τα γυρίζουμε ανάποδα για 2- 3 λεπτά. Τα επαναφέρουμε στην αρχική τους θέση και όταν κρυώσουν τα τοποθετούμε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος.

Μαρμελάδα από Δαμάσκηνο

Υλικά

1 κιλό δαμάσκηνα

ζάχαρη

1 κουταλιά σούπας χυμό λεμονιού

Τρόπος παρασκευής

- Πλένουμε τα δαμάσκηνα, τα κόβουμε στη μέση και αφαιρούμε τα κουκούτσια.
- Σε μια πηλτιά κατσαρόλα τοποθετούμε τα δαμάσκηνα, προσθέτουμε λίγο νερό και τα βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν σε σιγανή φωτιά.
- Κατεβάζουμε το μίγμα από τη φωτιά και το περνούμε από σουρωτήρι για να βγουν οι φηλούδες.
- Προσθέτουμε ίση ποσότητα ζάχαρης και ποητού και βράζουμε σε δυνατή φωτιά μέχρι να δέσει η μαρμελάδα. Τα τελευταία 5 λεπτά πριν δέσει προσθέτουμε το χυμό λεμονιού.
- Σερβίρουμε σε αποστειρωμένα βάζα, κλείνουμε και τα γυρίζουμε ανάποδα για 2-3 λεπτά. Τα επαναφέρουμε στη θέση τους και όταν κρυώσουν τα τοποθετούμε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος.

Μαρμελάδα από Χρυσόμηλο

Υλικά

1 κιλό χρυσόμηλο

ζάχαρη

2 κουταλιές σούπας χυμό λεμονιού

Τρόπος κατασκευής

- Πλένουμε τα χρυσόμηλα, τα κόβουμε στη μέση και αφαιρούμε τα κουκούτσια.
- Τα βάζουμε σε μια πηλατιά καθαρόηλη και προσθέτουμε λίγο νερό.
- Τα βράζουμε σε σιγανή φωτιά μέχρι να μαλακώσουν.
- Μετρούμε ίση ποσότητα ποητού και ζάχαρης και βράζουμε σε δυνατή φωτιά μέχρι να δέσει η μαρμελάδα. Τα 5 τελευταία λεπτά πριν δέσει η μαρμελάδα προσθέτουμε το χυμό λεμονιού.
- Σερβίρουμε τη μαρμελάδα ζεστή σε αποστειρωμένα βάζα και κλείνουμε καλά.
- Αναποδογυρίζουμε τα βάζα για 2-3 λεπτά και τα επαναφέρουμε στην αρχική τους θέση.
- Όταν κρυώσουν τα τοποθετούμε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος.

Μαρμελάδα από Φράουλα

Υλικά

1 κιλό φράουλες

ζάχαρη

2 κουταλιές σούπας χυμό λεμονιού

Τρόπος παρασκευής

- Πλένουμε καλά τις φράουλες και αφαιρούμε το κοτσάνι τους.
- Τις κόβουμε στη μέση, προσθέτουμε λίγο νερό και τις βράζουμε σε σιγανή φωτιά μέχρι να μαλακώσουν.
- Προσθέτουμε ίση ποσότητα ζάχαρης και ποητού και βράζουμε σε δυνατή φωτιά.
- Τα τελευταία 5 λεπτά πριν δέσει η μαρμελάδα προσθέτουμε το χυμό λεμονιού και την αφήνουμε να δέσει κανονικά.
- Σερβίρουμε σε γυάλινα βάζα αποστειρωμένα. Κλείνουμε καλά και αναποδογυρίζουμε τα βάζα για 2-3 λεπτά. Τα επαναφέρουμε στην αρχική τους θέση και όταν κρυώσουν τα τοποθετούμε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος.

Μαρμελάδα από Ακτινίδιο

Υλικά

1 κιλό ακτινίδια

ζάχαρη

2-3 κουταλιές σούπας χυμό λεμονιού

Τρόπος παρασκευής

- Καθαρίζουμε τα ακτινίδια και τα κόβουμε σε μικρά κομμάτια.
- Τα βράζουμε με λίγο νερό σε χαμηλή φωτιά μέχρι να μαλακώσουν.
- Μετράμε ίση ποιότητα ζάχαρης και ποητού και βράζουμε σε δυνατή φωτιά.
- Τα τελευταία 5 λεπτά πριν δέσει η μαρμελάδα προσθέτουμε το χυμό λεμονιού και βράζουμε μέχρι να δέσει κανονικά.
- Σερβίρουμε σε αποστειρωμένα βάζα ζεστή τη μαρμελάδα και κλείνουμε καλά.
- Αναποδογυρίζουμε τα βάζα για 2-3 λεπτά και τα επαναφέρουμε στην αρχική τους θέση.
- Όταν κρυώσουν τα τοποθετούμε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος.

Μαρμελάδα από Σύκο

Υλικά

1 κιλό σύκα

ζάχαρη

2 κουταλιές σούπας χυμό λεμονιού

Τρόπος παρασκευής

- Πλένουμε καλά τα σύκα, τα καθαρίζουμε, τα τεμαχίζουμε και τα βάζουμε στην κατσαρόλα με λίγο νερό.
- Τα βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν.
- Μετρούμε ίση ποσότητα ζάχαρης και ποητού και βράζουμε σε δυνατή φωτιά μέχρι να δέσει η μαρμελάδα. Τα τελευταία 5 λεπτά προσθέτουμε το χυμό λεμονιού.
- Σερβίρουμε τη μαρμελάδα ζεστή σε αποστειρωμένα βάζα, κλείνουμε καλά και γυρίζουμε τα βάζα ανάποδα για 2-3 λεπτά.
- Τα επαναφέρουμε στην αρχική τους θέση και όταν κρυώσουν τα τοποθετούμε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος.





Γ.Τ.Π. 133/2009 – 5.000 ISBN: 978-9963-1-0493-2
Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Εκτύπωση: Κώνος Λτδ



Τυπώθηκε σε ανακυκλώσιμο χαρτί