



Τμήμα Γεωργίας

Υπουργείο Γεωργίας, Αγροτικής Ανάπτυξης και Περιβάλλοντος

Παραδοσιακά γλυκά του κουταλιού & μαρμελάδες



Περιεχόμενα



Εισαγωγή	3	Φράπα	39
Γλυκά του κουταλιού	7	Κιτρόμηλο	39
Γλυκά του κουταλιού και πώς να τα πετύχουμε	8	Πορτοκάλι (τυλιχτό).....	40
Σημεία επιτυχίας των γλυκών	9	Ντομάτα	42
Αποστείρωση, σφράγισμα και αποθήκευση των βάζων	10	Γλυκό του Ανθού (κιτρομηλιάς)	43
Μικρά προβλήματα και πώς αντιμετωπίζονται	11	Γλυκό ελιάς	44
		Κουμκουάτ	46
		Παπουτσόσυκο (Φραγκόσυκο)	47
		Αμύγδαλο	48
Συνταγές	13	Μαρμελάδες	51
Κεράσι	14	Μαρμελάδες και πώς να τις πετύχουμε	52
Καρυδάκι	16	Δοκιμή για το «δέσιμο» της μαρμελάδας	53
Μήλο	18	Αποστείρωση, σφράγισμα και αποθήκευση των βάζων	53
Κυδώνι	20		
Μελιτζανάκι	22	Συνταγές	55
Τριαντάφυλλο	24	Εσπεριδοειδή (α΄ τρόπος)	56
Καρπούζι	26	Εσπεριδοειδή (β΄ τρόπος)	57
Φοινίκι	27	Πορτοκάλι	58
Κιτρομηλάκι (πράσινο)	28	Κουμκουάτ	60
Λεμονάκι (πράσινο)	28	Χρυσόμηλο (βερίκοκο)	62
Φράουλα	30	Φράουλα	64
Χρυσόμηλο (βερίκοκο)	32	Σύκο	66
Καϊσί	32	Ακτινίδιο	68
Σύκο	34	Μόσφιλο	69
Κολοκύθι	36	Δαμάσκηνο	70
Καρότο	37		
Γκρέιπφρουτ	38		
Περγαμόντο	39		





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 διατηρούμε και να μεταφέρουμε τη γνώση για τον τρόπο παρασκευής τους και στις επόμενες γενιές.

Η διατήρηση των φρούτων και λαχανικών με ζάχαρη και η μεταποίησή τους σε γλυκά κουταλιού και μαρμελάδες είναι ένας πολύ καλός τρόπος αξιοποίησής τους. Ιδιαίτερα όταν τα φρούτα και 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 αγροτικές οικογένειες, με πολύ κέφι και μεράκι, συνεχίζουν την παράδοση και ασχολούνται με την παρασκευή των προϊόντων αυτών.





Ιδιαίτερα σήμερα, με την προώθηση του αγροτουρισμού αλλά και με τα προγράμματα που παρέχει η Ευρωπαϊκή Ένωση, τα γλυκά του κουταλιού και οι μαρμελάδες μπορούν να αποτελέσουν πηγή απασχόλησης και εισοδήματος για την αγροτική οικογένεια.

Στα Προγράμματα Αγροτικής Ανάπτυξης συμπεριλαμβάνονται Μέτρα που στηρίζουν ανθρώπους που ενδιαφέρονται να ιδρύσουν ή να βελτιώσουν βιοτεχνίες με παραδοσιακά προϊόντα, προσφέροντας σημαντική οικονομική χορηγία που καλύπτει τα υποστατικά, τον εξοπλισμό και άλλα συναφή έξοδα.

Σκοπός της παρούσας έκδοσης 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 του κουταλιού

Γλυκά του κουταλιού και πώς να τα πετύχουμε

Το «τρατάρισμα» για το καλωσόρισμα των καλεσμένων με ένα παραδοσιακό γλυκό κουταλιού και ένα ποτήρι παγωμένο νερό είναι συνήθεια πολύ παλιά, αλλά τόσο αγαπημένη που συνεχίζεται μέχρι και σήμερα σε πολλά σπίτια. Τα γλυκά του κουταλιού είναι πολύ αγαπητά για τη γεύση, το άρωμα και τη νοστιμιά τους, γι' αυτό και σερβίρονται σε παραδοσιακά καφενεία, σε εστιατόρια και ταβέρνες. Καθώς δεν περιέχουν καθόλου λίπος, πολλοί τα προτιμούν όταν θέλουν να δοκιμάσουν κάποια λιχουδιά. Ως γλυκά, βέβαια, έχουν και αυτά τις θερμίδες τους, γι' αυτό και η κατανάλωσή τους πρέπει να γίνεται με μέτρο.

Τα γλυκά του κουταλιού παρασκευάζονται με αγνά υλικά, είναι εύκολα στην παρασκευή και μπορούν να διατηρηθούν για μεγάλο χρονικό διάστημα. Γλυκά μπορούμε να φτιάξουμε με όλα σχεδόν τα φρούτα όπως κεράσια, σύκα, μήλα και εσπεριδοειδή, με ορισμένα είδη λαχανικών όπως ντομάτες, μελιτζάνες και καρότα, καθώς και από πέταλα λουλουδιών όπως τριανταφυλλιάς και κιτρομηλιάς. Η παρασκευή κάθε γλυκού έχει τη δική της τεχνική και ακολουθεί συγκεκριμένες οδηγίες στην προετοιμασία και εκτέλεση. Ακολουθώντας αυτές τις οδηγίες και αφιερώνοντας λίγο κόπο και χρόνο θα μπορέσουμε να πετύχουμε 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 λιώνουν στο βράσιμο, ενώ τα άγουρα σουρώνουν).
- Η ζάχαρη που θα χρησιμοποιήσουμε πρέπει 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 καθώς εμποδίζει την ανάπτυξη διάφορων μικροοργανισμών.
- Ορισμένα φρούτα για να σφίξουν είναι απαραίτητο να τοποθετούνται σε ασβεστόνερο για μερικές ώρες ανάλογα με το είδος τους. Ρίχνουμε τον ασβέστη σε ένα δοχείο με νερό και τον ανακατεύουμε μέχρι να διαλυθεί και να γίνει σαν γάλα. Προσθέτουμε τα φρούτα και από πάνω βάζουμε έναν δίσκο ή ένα πιάτο για να κρατάει τα φρούτα μέσα στο ασβεστόνερο. Κατά διαστήματα ανακατεύουμε το μίγμα ώστε ο ασβέστης να καλύψει ομοιόμορφα όλα τα φρούτα.
- Τα γλυκά, για να γίνουν γυαλιστερά και τραγανά, θα πρέπει να μπουν σε λεμονάδα (2 λίτρα νερό με 1 φλιτζανάκι χυμό λεμονιού) για 1-2 ώρες.
- Η επιτυχία πολλών γλυκών οφείλεται στο καλό ψήσιμο πριν μπουν στο σιρόπι. Για να βεβαιωθούμε ότι έχει ψηθεί, παίρνουμε μια βελόνα και τρυπάμε το γλυκό. Αν πέφτει εύκολα από τη βελόνα σημαίνει ότι έχει ψηθεί.
- Στα γλυκά πρωταρχική σημασία έχει το δέσιμο του σιροπιού. Αν δεν είναι καλά δεμένο θα ξινίσει και θα ζαχαρώσει. Το ζαχάρωμα αποφεύγεται αν στο τέλος προσθέσουμε στο γλυκό μας λίγο χυμό λεμονιού. Όσοι ασχολούνται επαγγελματικά με την παρασκευή γλυκών είναι απαραίτητο 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 αλλά 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 ζάχαρης πρέπει να βράζουν ξεσκέπαστα σε δυνατή φωτιά για να δέσουν γρήγορα και να διατηρήσουν το χρώμα τους.
- Τα αρωματικά (κανέλα, γαρίφαλο, κιούλι (αρμπαρόριζα), βανίλια) που θα χρησιμοποιήσουμε τοποθετούνται προς το τέλος για να διατηρηθεί το άρωμά τους.

Αποστείρωση, σφράγισμα και αποθήκευση των βάζων

Τα βάζα στα οποία θα αποθηκεύσουμε 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 κοχλάσουν για 10 λεπτά.
- Η αποστείρωση μπορεί, επίσης, να γίνει μέσα στον φούρνο. Τοποθετούμε τα βάζα όρθια σε κρύο φούρνο, αφού προηγουμένως τα πλύνουμε καλά. Ανάβουμε τον φούρνο σε θερμοκρασία 100 βαθμών και τα αφήνουμε για περίπου 10 λεπτά.
- Μπορούμε, επίσης, να χρησιμοποιήσουμε το πλυντήριο πιάτων, χρησιμοποιώντας το κατάλληλο πρόγραμμα με ένδειξη αποστείρωσης, σε υψηλή θερμοκρασία.

Όσο είναι ακόμα ζεστό, μοιράζουμε το γλυκό σε αποστειρωμένα ζεστά βάζα (εκτός από τα ευαίσθητα φρούτα όπως φράουλα, κεράσι, βερίκοκο) και τα γεμίζουμε μέχρι ένα εκατοστό κάτω από τα χείλη του βάζου. Τα κλείνουμε καλά και τα γυρίζουμε ανάποδα μέχρι να κρυώσουν. Στη συνέχεια τα επαναφέρουμε στην όρθια θέση. Με τον τρόπο αυτό τα βάζα κλείνουν αεροστεγώς, και το γλυκό διατηρείται χωρίς καμιά αλλοίωση.

Όταν τα βάζα με το γλυκό κρυώσουν τελείως, τα τοποθετούμε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος απαλλαγμένο από υγρασία.

Μικρά προβλήματα και πώς αντιμετωπίζονται

Αν παρόλες τις προφυλάξεις που πήραμε το γλυκό μας ζαχαρώσει, ξινίσει ή μouxλιάσει τότε πρέπει να εργαστούμε ως εξής:

- Αν ζαχαρώσει, το αδειάζουμε σε κατσαρόλα, προσθέτουμε 2-3 κουταλιές νερό και το βάζουμε να βράσει για λίγο. Στο τέλος προσθέτουμε και 1 κουταλιά χυμό λεμονιού.
- Αν μouxλιάσει 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 κομμάτια γλυκού που επηρεάστηκαν.
- Αν ξινίσει, αδειάζουμε το γλυκό σε κατσαρόλα και το βάζουμε στη φωτιά να «ξαναδέσει». Αν είναι πολύ ξινισμένο (έχει πολλές φυσαλίδες), τότε θα πρέπει να πεταχτεί.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ



Υλικά

1 κιλό κεράσια «γαλλικά»
ή πετροκέρασα

1 κιλό ζάχαρη

½ ποτήρι νερό

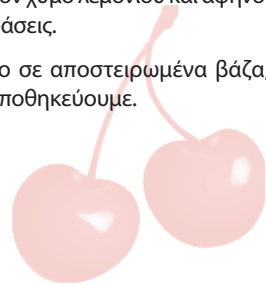
3-4 φύλλα κιούλι
(αρμπάροριζα) ή βανίλια

1 κουταλιά χυμό λεμονιού

Κεράσι

Παρασκευή

- Πλένουμε τα κεράσια και βγάζουμε προσεκτικά το κουκούτσι τους με το ειδικό εργαλείο ή με φουρκέτα.
- Σε μια κατσαρόλα βάζουμε μία στρώση κεράσια, ραντίζουμε με ζάχαρη και επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία για όλη την ποσότητα των κερασιών. Τα αφήνουμε έτσι για 2-3 ώρες μέχρι να κατεβάσουν τα υγρά τους.
- Προσθέτουμε το νερό και ανακινούμε την κατσαρόλα σε χαμηλή φωτιά στην αρχή μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη και μετά την δυναμώνουμε για να βράσουν 5 λεπτά περίπου.
- Την επόμενη μέρα βράζουμε ξανά το γλυκό μέχρι να δέσει.
- Λίγα λεπτά πριν το σβήσουμε, προσθέτουμε το κιούλι. Στο τέλος περιχύνουμε τον χυμό λεμονιού και αφήνουμε να πάρει ακόμα 1 – 2 βράσεις.
- Βάζουμε το γλυκό κρύο σε αποστειρωμένα βάζα, τα κλείνουμε καλά και τα αποθηκεύουμε.





Υλικά

50 καρυδάκια

2½ κιλά ζάχαρη

5 ποτήρια νερό

1 ποτήρι ασβέστη

½ ποτήρι χυμό λεμονιού
(για τη λεμονάδα)

1 ξυλαράκι κανέλα

6-7 γαρίφαλα

2½ κουταλιές χυμό λεμονιού

**Καρυδάκι****Παρασκευή**

- Καθαρίζουμε πολύ λεπτά τα καρυδάκια. Στο κάτω μέρος αφαιρούμε ένα μικρό κομματάκι στο κέντρο, και με δύο πλάγιες τομές το ξυλαράκι που τυχόν υπάρχει.
- Τα τρυπούμε οριζόντια και κάθετα με σουβλί και τα ρίχνουμε σε κατσαρόλα με νερό που να τα καλύπτει. Τα αφήνουμε για 7 μέρες, αλλάζοντας το νερό καθημερινά ώστε να μαυρίσουν και να ξεπικρίσουν.
- Τα στραγγίζουμε και τα ρίχνουμε σε ασβεστόνερο για 12 ώρες. Από πάνω βάζουμε ελαφρύ βάρος ώστε να κρατάει τα καρυδάκια μέσα στον ασβέστη. Τα ξεπλένουμε πάρα πολύ καλά (4-5 φορές), τα τοποθετούμε σε κατσαρόλα με νερό που κοχλάζει για 5 λεπτά, σκεπασμένα. Αλλάζουμε το νερό και τα βράζουμε ξανά σκεπασμένα μέχρι να ψηθούν, να πέφτουν δηλαδή από τη βελόνα.
- Τα στραγγίζουμε και τα βάζουμε για 2 ώρες στη λεμονάδα με αρκετά παγάκια για να γίνουν τραγανά.
- Τα τοποθετούμε σε πετσέτα να στραγγίσουν καλά. Ετοιμάζουμε το σιρόπι, και αφού κρυώσει προσθέτουμε τα καρυδάκια, την κανέλα και τα γαρίφαλα. Τα αφήνουμε να κοχλάσουν για 3-4 λεπτά και αποσύρουμε από τη φωτιά. Επαναλαμβάνουμε καθημερινά το βράσιμο για 3-4 μέρες. Την τελευταία μέρα το σιρόπι αρχίζει να πήζει. Προς το τέλος ρίχνουμε και τον χυμό λεμονιού και το αφήνουμε να πάρει 1-2 βράσεις.
- Γεμίζουμε τα βάζα, τα κλείνουμε και τα αναποδογυρίζουμε μέχρι να φύγει όλος ο αέρας και να σφραγίσουν αεροστεγώς.



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

Μήλο

Παρασκευή

- Παίρνουμε μήλα, όχι πολύ ώριμα, τα οποία 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 μην 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) για περίπου 2 ώρες.
- Τα βγάζουμε σε κατσαρόλα, ρίχνουμε από πάνω τη ζάχαρη και ένα 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 τον χυμό λεμονιού και τα αφήνουμε να πάρουν ακόμα 1-2 βράσεις.
- Γεμίζουμε τα βάζα, τα κλείνουμε και τα αναποδογυρίζουμε μέχρι να φύγει όλος ο αέρας και να σφραγίσουν αεροστεγώς.





Υλικά

1 κιλό κυδώνια

1 κιλό ζάχαρη

χυμό 2-3 λεμονιών

3-4 φύλλα κιούλι
(αρμπάρόριζα) ή βανίλια

1 κουταλιά χυμό λεμονιού



Κυδώνι

Παρασκευή

- Πλένουμε, καθαρίζουμε τα κυδώνια και τα κόβουμε σε 3-4 κομμάτια, ανάλογα με το μέγεθός τους. Τα ρίχνουμε σε δοχείο με νερό που να τα καλύπτει μαζί με τον χυμό 2-3 λεμονιών.
- Τα στραγγίζουμε και τα ρίχνουμε σε μια κατσαρόλα με νερό να βράσουν και τα αφήνουμε μέχρι να ψηθούν (να πέφτουν από τη βελόνα). Φροντίζουμε ώστε να μην βαρυψηθούν γιατί ανοίγουν και λιώνουν.
- Διαλύουμε τη ζάχαρη με το νερό στην κατσαρόλα, ρίχνουμε μέσα τα κυδώνια στραγγισμένα και τα βράζουμε για 5 λεπτά.
- Την επόμενη μέρα ξαναβράζουμε το γλυκό μέχρι να δέσει το σιρόπι. Προς το τέλος προσθέτουμε το κιούλι και μια κουταλιά χυμό λεμονιού.
- Γεμίζουμε τα αποστειρωμένα βάζα με το ζεστό γλυκό, τα κλείνουμε και μέχρι να φύγει όλος ο αέρας και να σφραγίσουν αεροστεγώς.



Υλικά

1 κιλό μελιτζανάκια

1 κιλό ζάχαρη

1 ποτήρι νερό

1 φλιτζανάκι χυμό λεμονιού
(για τη λεμονάδα)

½ ποτήρι ασβέστη
αμύγδαλα ασπρισμένα και
καβουρδισμένα (τόσα όσα
είναι τα μελιτζανάκια)

1 ξυλαράκι κανέλα

6-7 γαρίφαλα

1 κουταλιά χυμό λεμονιού

Μελιτζανάκι

Παρασκευή

- Αφαιρούμε το κοτσάνι από τα μελιτζανάκια και καθαρίζουμε πολύ λεπτά τη φλούδα τους. Τα ρίχνουμε σε νερό με λεμόνι για να μην μαυρίσουν.
- Τα στραγγίζουμε και τα ρίχνουμε σε ασβεστόνερο (που να τα σκεπάζει) για 2 ώρες.
- Τα ξεπλένουμε πολύ καλά, τα σκίζουμε ελαφρά στο πλάι και τα τοποθετούμε σε κατσαρόλα με ζεστό νερό και λίγο λεμόνι. Τα βάζουμε στη φωτιά μέχρι να ψηθούν (να πέφτουν από τη βελόνα).
- Τα βγάζουμε, τα στραγγίζουμε και τα τοποθετούμε στη λεμονάδα για 2 ώρες.
- Τα στραγγίζουμε και τοποθετούμε σε κάθε σχισμή από ένα αμύγδαλο.
- Τα βάζουμε σε κατσαρόλα 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 γλυκό μέχρι να δέσει το σιρόπι. Προς το τέλος προσθέτουμε μια κουταλιά χυμό λεμονιού.
- Γεμίζουμε τα βάζα, τα κλείνουμε και τα αναποδογυρίζουμε μέχρι να φύγει όλος ο αέρας και να σφραγίσουν αεροστεγώς.



Υλικά

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

1½ κιλό ζάχαρη

2 ποτήρια νερό

2 κουταλιές χυμό λεμονιού

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

Τριαντάφυλλο

Παρασκευή

- 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 τον χυμό λεμονιού, αφήνουμε να πάρει 1-2 βράσεις και αποσύρουμε από τη φωτιά.
- Γεμίζουμε τα βάζα, τα κλείνουμε και τα αναποδογυρίζουμε μέχρι να φύγει όλος ο αέρας και να σφραγίσουν αεροστεγώς.





Υλικά

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

Καρπούζι**Παρασκευή**

- 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. Αλλάζουμε το νερό και συνεχίζουμε το βράσιμο μέχρι να ψηθούν.
- Ρίχνουμε τις φλούδες σε παγωμένο νερό με 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 κιουλί και το αφήνουμε να δέσει καλά.
- Προς το τέλος ρίχνουμε τον χυμό λεμονιού και αφήνουμε να πάρει ακόμα 1-2 βράσεις.
- Γεμίζουμε τα βάζα, τα κλείνουμε και τα αναποδογυρίζουμε μέχρι να φύγει όλος ο αέρας και να σφραγίσουν αεροστεγώς.



Υλικά

- 50 φοινίκια
- 1 κιλό ζάχαρη
- 2½ ποτήρια νερό
- 50 αμύγδαλα ασπρισμένα και καβουρδισμένα
- 1 ξυλαράκι κανέλα
- 5-6 γαρίφαλα
- 1 κουταλιά χυμό λεμονιού

Φοινίκι

Παρασκευή

- Καθαρίζουμε τα φοινίκια ώστε να γίνουν 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 σουβλί. Στη θέση τους τοποθετούμε αμύγδαλα.
- Ετοιμάζουμε το σιρόπι και αφού κρύνει ρίχνουμε τα φοινίκια, την κανέλα, τα γαρίφαλα και τα βράζουμε (σε χαμηλή φωτιά) για να κοκκινίσει το γλυκό. Αφού κοχλάσει για 4-5 λεπτά σβήνουμε τη φωτιά.
- Την επόμενη μέρα βράζουμε ξανά το σιρόπι μέχρι να δέσει. Στο τέλος προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού.
- Γεμίζουμε τα βάζα, τα κλείνουμε και τα αναποδογυρίζουμε μέχρι να φύγει όλος ο αέρας και να σφραγίσουν αεροστεγώς.

Υλικά

50 κιτρομηλάκια

2½ κιλά ζάχαρη

2½ ποτήρια νερό

2½ κουταλιές χυμό
λεμονιού

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

Λεμονάκι (πράσινο)

Γίνεται με τον ίδιο ακριβώς τρόπο όπως και το κιτρομηλάκι.

Κιτρομηλάκι (πράσινο)**Παρασκευή**

- Βγάζουμε από τα κιτρομηλάκια τους σπόρους και τις μεμβράνες με το ειδικό εργαλείο και τα ξεπλένουμε.
- Τα βράζουμε για πέντε λεπτά και αλλάζουμε το νερό τους με κρύο. Την ίδια μέρα αλλάζουμε 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 κρυσώσουν, 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 κρυσώσουν.
- 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 το πρώτο «δέσιμο».
- Την επόμενη μέρα το ξαναβράζουμε σε δυνατή φωτιά μέχρι να «δέσει» το σιρόπι κανονικά. Λίγο πριν δέσει το σιρόπι προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού και αφήνουμε να πάρει ακόμα 1-2 βράσεις.
- Γεμίζουμε τα βάζα, τα κλείνουμε και τα αναποδογυρίζουμε μέχρι να φύγει όλος ο αέρας και να σφραγίσουν αεροστεγώς.



Υλικά

1 κιλό φράουλες
(όχι πολύ ώριμες)

3/4 κιλού ζάχαρη

1 ποτήρι νερό

½ ποτήρι χυμό λεμονιού

1 κουταλιά σούπας χυμό
λεμονιού



Φράουλα

Παρασκευή

- Διαλέγουμε φράουλες μεγάλες και γερές. Τις πλένουμε καλά και αφαιρούμε με προσοχή το κοτσάνι τους να μην λιώσουν.
- Τοποθετούμε τις φράουλες σε πιατέλα σε μια στρώση και τις ραντίζουμε με ½ ποτήρι χυμό λεμονιού.
- Τις αφήνουμε στο λεμόνι για 3-4 ώρες και στο ενδιάμεσο τις αναποδογυρίζουμε.
- Ανακατεύουμε τη ζάχαρη με το νερό σε πλατιά κατσαρόλα και τοποθετούμε στραγγισμένες τις φράουλες σε μία στρώση.
- Τις βάζουμε στη φωτιά να κοχλάσουν 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 μέχρι να «δέσει» πολύ καλά.
- Ρίχνουμε τις φράουλες στο σιρόπι και βλέπουμε ότι αραιώνει. Περιμένουμε να «δέσει» το γλυκό και στο τέλος ρίχνουμε μια κουταλιά χυμό λεμονιού.
- Το κατεβάζουμε από τη φωτιά και ανακινούμε την κατσαρόλα για να συγκεντρωθεί όλος ο αφρός στο κέντρο. Με τον τρόπο αυτό αφαιρούμε πολύ εύκολα τον αφρό.
- Όταν κρυσταλλώσει εντελώς το γλυκό φράουλας, το βάζουμε στα βάζα πολύ προσεκτικά για να μην λιώσει. Διατηρείται στο ψυγείο για έναν χρόνο.



Υλικά

1 κιλό χρυσόμηλα
(όχι πολύ ώριμα)

$\frac{3}{4}$ κιλού ζάχαρη

$\frac{1}{2}$ ποτήρι νερό

$\frac{1}{2}$ ποτήρι ασβέστη

1 φλιτζανάκι χυμό
λεμονιού (για τη λεμονάδα)

κιούλι (αρμπαρόριζα)
ή βανίλια

1 κουταλιά χυμό λεμονιού

Καίσι

Γίνεται ακριβώς με
τον ίδιο τρόπο όπως
το χρυσόμηλο.

Χρυσόμηλο (βερίκοκο)

Παρασκευή

- Αφού πλύνουμε τα χρυσόμηλα, αφαιρούμε το κουκούτσι τους με μια βελόνα (καρφί) σπρώχνοντας προσεκτικά από τη μεριά του κοτσανιού προς τη μύτη για να βγει το κουκούτσι χωρίς να ανοίξει πολύ το χρυσόμηλο. Τα καθαρίζουμε αφαιρώντας πολύ λεπτά τη φλούδα τους.
- Διαλύουμε τον ασβέστη σε δύο λίτρα νερό (10 ποτήρια περίπου) και ρίχνουμε μέσα τα χρυσόμηλα για 3 ώρες. Τα βγάζουμε και τα πλένουμε πολύ καλά.
- Σε μια κατσαρόλα βράζουμε νερό για λίγο και ρίχνουμε μέσα λίγα-λίγα τα χρυσόμηλα. Όταν ανεβούν 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 κατσαρόλα το ένα δίπλα στο άλλο (μόνο μία στρώση). Τα ραντίζουμε με τη ζάχαρη και το $\frac{1}{2}$ ποτήρι νερό και τα αφήνουμε 2-3 ώρες μέχρι να κατεβάσουν τα υγρά τους.
- Βράζουμε τα χρυσόμηλα στην αρχή σε χαμηλή φωτιά για να διαλυθεί η ζάχαρη και μετά σε δυνατή φωτιά για να κοχλάσουν για 5 λεπτά.
- Την επόμενη μέρα βράζουμε το γλυκό να «δέσει» πολύ καλά. Λίγο πριν «δέσει» το γλυκό προσθέτουμε το κιούλι, τη βανίλια και τη μια κουταλιά χυμό λεμονιού.
- Αφήνουμε το γλυκό να κρυώσει και, στη συνέχεια, γεμίζουμε τα αποστειρωμένα βάζα, τα κλείνουμε και τα αποθηκεύουμε.



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
(προαιρετικά)

5-6 γαρίφαλα

βανίλια

2½ κουταλιές χυμό
λεμονιού

Σύκο**Παρασκευή**

- 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. Αλλάζουμε το νερό τους με κοχλαστό νερό και συνεχίζουμε να τα βράζουμε μέχρι να ψηθούν πολύ καλά. Τα τρυπάμε με βελόνα και αν πέφτουν εύκολα είναι έτοιμα. Τα στραγγίζουμε και τα βάζουμε σε κρύο νερό με τον χυμό λεμονιού (λεμονάδα) για 2 ώρες.
- Τα στραγγίζουμε από τη λεμονάδα και βάζουμε σε κάθε σύκο από ένα αμύγδαλο. Αν δεν θα χρησιμοποιήσουμε αμύγδαλα τα τρυπάμε με βελόνα για να μην σουρώσουν.
- Ανακατεύουμε τη ζάχαρη με το νερό σε μια κατσαρόλα, ρίχνουμε τα σύκα μαζί με γαρίφαλα και τα βάζουμε στη φωτιά να κοχλάσουν 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 μέχρι να φύγει όλος ο αέρας και να σφραγίσουν αεροστεγώς.



Υλικά

1 κιλό κολοκύθι
(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

Κολοκύθι

Παρασκευή

- Καθαρίζουμε το κολοκύθι 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 του ψησίματος αλλάζουμε 2- 3 φορές το νερό τους. Όταν πέφτουν από τη βελόνα είναι έτοιμα.
- Τα αφήνουμε να κρυώσουν και τα βάζουμε για 2 ώρες περίπου σε παγωμένο νερό με χυμό λεμονιού (λεμονάδα) για να γίνουν τραγανά.
- Τα στραγγίζουμε, τα τοποθετούμε σε κατσαρόλα και ρίχνουμε από πάνω τη ζάχαρη και το νερό για να κατεβάσουν το ζουμί τους για 3-4 ώρες.
- Τα βάζουμε στη φωτιά να κοχλάσουν 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 μέχρι να φύγει όλος ο αέρας και να σφραγίσουν αεροστεγώς.

Υλικά

1 κιλό καρότα
(φρέσκα, τρυφερά)

3/4 κιλού ζάχαρη

2 ποτήρια νερό

1 φλιτζανάκι χυμό
λεμονιού (λεμονάδα)

5-6 γαρίφαλα

βανίλια

1 κουταλιά χυμό λεμονιού



Καρότο

Παρασκευή

- 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.
- Τα αφήνουμε να κρυώσουν και τα τρυπάμε με βελόνα (σουβλί) από τη μια άκρη του καρότου μέχρι την άλλη.
- Τα ρίχνουμε σε παγωμένο νερό μαζί με τον χυμό λεμονιού (λεμονάδα) για 2 ώρες περίπου.
- Στο μεταξύ, βράζουμε τη ζάχαρη με το νερό και μόλις κοχλάσει το σιρόπι το αποσύρουμε από τη φωτιά για να κρυώσει.
- Στραγγίζουμε τα καρότα από τη λεμονάδα και τα ρίχνουμε στο κρύο σιρόπι.
- Κοχλάζουμε το γλυκό καρότου μαζί με τα γαρίφαλα για 10-15 λεπτά περίπου.
- Την επόμενη μέρα «δένουμε» κανονικά το γλυκό. Το ξαφρίζουμε και 1-2 βράσεις πριν το τέλος ρίχνουμε τη βανίλια και τον χυμό λεμονιού.
- Γεμίζουμε τα βάζα, τα κλείνουμε και τα αναποδογυρίζουμε μέχρι να φύγει όλος ο αέρας και να σφραγίσουν αεροστεγώς.

Υλικά

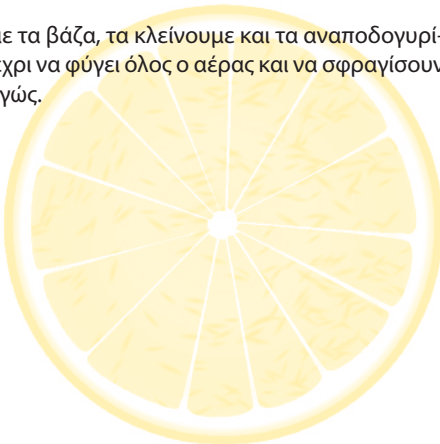
10 γκρέιπφρουτ
2½ κιλά ζάχαρη
2½ ποτήρια νερό
2½ κουταλιές χυμό
λεμονιού

Γκρέιπφρουτ

Παρασκευή

- Πλένουμε τα γκρέιπφρουτ, τα σκουπίζουμε και τρίβουμε τη φλούδα τους ελαφρά σε ψιλό τρίφτη.
- Χαράσσουμε το κάθε φρούτο σε 4 ίσα μέρη και βγάζουμε τη φλούδα σε 4 «φύλλα». Αφαιρούμε από το εσωτερικό του κάθε «φύλλου» τις χοντρές ίνες. Αν είναι πολύ χοντρόφλουδα μπορούμε να αφαιρέσουμε και λίγη από τη ψίχα (το λευκό εσωτερικό μέρος της φλούδας).
- 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 σταθερά.
- Τα βράζουμε και τα αφήνουμε να κοχλάσουν για 5 λεπτά και, στη συνέχεια, αλλάζουμε το νερό τους με κρύο νερό. Την ίδια μέρα αλλάζουμε ακόμα 2-3 φορές το νερό τους χωρίς, όμως, να τα ξαναβράσουμε.
- Τη δεύτερη και τρίτη μέρα αλλάζουμε απλά το νερό τους, την πρώτη φορά με κοχλαστό νερό και ύστερα με κρύο για 2-3 φορές.

- Την τέταρτη μέρα αλλάζουμε 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 κοχλάζουμε για 10 λεπτά περίπου και τα αφήνουμε για την επόμενη μέρα.
- Κοχλάζουμε το γλυκό να «δέσει», ξαφρίζοντας όταν χρειάζεται. Προς το τέλος του «δεσίματος» προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού.
- Γεμίζουμε τα βάζα, τα κλείνουμε και τα αναποδογυρίζουμε μέχρι να φύγει όλος ο αέρας και να σφραγίσουν αεροστεγώς.



Περγαμόντο

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

Κιτρόμηλο

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

Φράπα

Γίνεται με τον ίδιο τρόπο όπως και το γλυκό γκρέιπφρουτ με μία μικρή διαφορά: Επειδή η φράπα έχει πολύ χοντρή φλούδα, δεν την τυλίγουμε. Από κάθε φράπα βγάζουμε, ανάλογα με το μέγεθος, 4-6 ίσα κομμάτια φλούδας. Μοιράζουμε κάθε κομμάτι οριζόντια στα δύο (σαν 2 τρίγωνα). Δεν το περνάμε σε κλωστή.

Ακολουθούμε ακριβώς την ίδια διαδικασία όπως με το γλυκό γκρέιπφρουτ.

Υλικά

6 μεγάλα πορτοκάλια

3 φλιτζάνια ζάχαρη

3 φλιτζάνια νερό

1 κουταλιά χυμό λεμονιού

Πορτοκάλι (τυλιχτό)

Παρασκευή

- Πλένουμε τα πορτοκάλια, τα σκουπίζουμε και τρίβουμε τη φλούδα τους ελαφρά σε ψιλό τρίφτη.
- Κόβουμε τη φλούδα κατά μήκος σε 6 περίπου ίσα κομμάτια. Τυλίγουμε κάθε κομμάτι φλούδας σε σφιχτό ρολό και τα περνούμε κατά 12 με βελόνι πάνω σε χοντρή άσπρη κλωστή. Τυλίγουμε 2-3 φορές κυκλικά το πρώτο και τελευταίο ρολό της ίδιας κλωστής για να είναι πιο σταθερά. Τα στερεώνουμε καλά φτιάχνοντας «βραχιόλια».
- Βάζουμε τα «βραχιόλια» σε μεγάλη κατσαρόλα με κρύο νερό, τα βάζουμε στη φωτιά και μόλις κοχλάσουν τα στραγγίζουμε. Επαναλαμβάνουμε το βράσιμο-στράγγισμα ακόμα δύο φορές για να ξεπικρίσουν.
- Προσθέτουμε κρύο νερό και βράζουμε τις φλούδες σε σιγανή φωτιά για 45-60', μέχρι να μαλακώσουν. Στραγγίζουμε, αφαιρούμε τις κλωστές και απλώνουμε τις φλούδες σε πετσέτες να στεγνώσουν.
- Βάζουμε τη ζάχαρη και το νερό σε κατσαρόλα να κοχλάσουν, προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού και βράζουμε το σιρόπι για 5 λεπτά. Προσθέτουμε τις φλούδες και αφήνουμε να κοχλάσουν για 10 λεπτά. Αποσύρουμε από τη φωτιά, σκεπάζουμε και αφήνουμε στο σιρόπι για ένα βράδυ. Την επομένη ξαναβάζουμε την κατσαρόλα με το γλυκό στη φωτιά να κοχλάσει, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοψήνουμε για 15-20', μέχρι να δέσει το σιρόπι.
- Βάζουμε το ζεστό γλυκό σε ζεστά αποστειρωμένα βάζα. Τα αναποδογυρίζουμε για πέντε λεπτά και τα αποθηκεύουμε.



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

1 ξυλαράκι κανέλας

1 κουταλιά χυμό λεμονιού



Ντομάτα

Παρασκευή

- Διαλέγουμε φρέσκες ντομάτες, ώριμες και σφικτές. Τις εμβαπτίζουμε σε κοχλαστό 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 ασβεστόνερο για 2-3 ώρες.
- Τις ξεπλένουμε πολύ καλά για να φύγει ο ασβέστης.
- Τις ψήνουμε για 5-7 λεπτά περίπου. Όταν κοχλάσουν για 2-3 λεπτά, αλλάζουμε το νερό τους με κοχλαστό νερό και συνεχίζουμε το ψήσιμο. Τις βγάζουμε και τις ρίχνουμε σε παγωμένο νερό μαζί με τον χυμό λεμονιού (λεμονάδα) για 2 ώρες.
- Βράζουμε το νερό με τη ζάχαρη και μόλις αρχίσει να κοχλάζει 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 κοχλάσουν για 10 λεπτά περίπου (για να γίνει το πρώτο «δέσιμο» του σιροπιού).
- Την επόμενη μέρα ξαναβράζουμε το γλυκό για να «δέσει» κανονικά. Το ξαφρίζουμε και προς το τέλος προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού.
- Όταν το γλυκό κρυώσει γεμίζουμε τα βάζα, τα κλείνουμε και τα αποθηκεύουμε.

Γλυκό του Ανθού (κιτρομηλιάς)

Υλικά

- 2 ποτήρια ανθούς κιτρομηλιάς (ή άλλων εσπεριδοειδών)
- 2 ποτήρια ζάχαρη
- 1 ποτήρι νερό
- 2 κουταλιές χυμό λεμονιού

Παρασκευή

- 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.
- Διαλέγουμε τα πέταλα από τους ανθούς και γεμίζουμε δύο ποτήρια.
- Βράζουμε τους ανθούς σε κοχλαστό 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 κοχλάζουμε μέχρι να «δέσει» ξανά το σιρόπι. Λίγο πριν το τέλος προσθέτουμε τη δεύτερη κουταλιά χυμό λεμονιού.
- Γεμίζουμε τα βάζα, τα κλείνουμε και τα αναποδογυρίζουμε μέχρι να φύγει όλος ο αέρας και να σφραγίσουν αεροστεγώς.

Υλικά

- 1 κιλό ελιές πράσινες
- 1 κιλό ζάχαρη
- 1 ½ ποτήρι νερό
- ½ ποτήρι ασβέστη
- 1 φλιτζανάκι χυμό λεμονιού (λεμονάδα)
- λίγα γαρίφαλα
- 1 ξυλαράκι κανέλα
- 1 κουταλιά χυμό λεμονιού

Γλυκό ελιάς

Παρασκευή

- Πλένουμε τις ελιές και αφαιρούμε τα κουκούτσια με το ειδικό εργαλείο.
- Ξεπικρίζουμε τις ελιές για 3-4 ημέρες. Κάθε φορά προσθέτουμε λίγο χυμό λεμονιού στο νερό ξεπικρίσματος.
- Σε μια λεκάνη διαλύουμε τον ασβέστη με νερό και βάζουμε μέσα τις ελιές για 3 ώρες. Ξεπλένουμε πολύ καλά.
- Βράζουμε τις ελιές για 1-2 λεπτά, τις στραγγίζουμε και τις ρίχνουμε σε παγωμένο νερό μαζί με τον χυμό λεμονιού (λεμονάδα) για δύο ώρες ώστε να γίνουν τραγανές.
- Ανακατεύουμε τη ζάχαρη με το νερό, ρίχνουμε τις ελιές (αφού τις στραγγίσουμε), τα γαρίφαλα και την κανέλα και τα αφήνουμε να κοχλάσουν για 3-4 λεπτά.
- Την επόμενη μέρα ξαναβράζουμε το γλυκό σε δυνατή φωτιά για να δέσει κανονικά. Προς το τέλος προσθέτουμε τη μία κουταλιά χυμό λεμονιού και αφήνουμε να πάρει 1-2 βράσεις.
- Όταν το γλυκό κρυώσει γεμίζουμε τα αποστειρωμένα βάζα, τα κλείνουμε και τα αποθηκεύουμε.





Υλικά

- 1 κιλό κουμκουάτ
- 1 κιλό ζάχαρη
- 1 ποτήρι νερό
- 1 κουταλιά χυμό λεμονιού



Κουμκουάτ

Παρασκευή

- Τρυπάμε τα φρούτα με σουβλί σταυρωτά (το σουβλί να διαπεράσει το φρούτο) και με οδοντογλυφίδα σε πολλά σημεία χωρίς να το διαπεράσει.
- Βράζουμε τα κουμκουάτ γύρω στα 5-7 λεπτά.
- Τα κρυνώνουμε σε παγωμένο νερό και τα στραγγίζουμε.
- Ρίχνουμε τα κουμκουάτ στην κατσαρόλα, τα ραντίζουμε με τη ζάχαρη και το νερό και τα αφήνουμε 3-4 ώρες. Στη συνέχεια τα βράζουμε για πέντε λεπτά.
- Την επόμενη μέρα ξαναβράζουμε το γλυκό και το αφήνουμε να δέσει. Προς το τέλος ρίχνουμε τον χυμό λεμονιού.
- Τα αποσύρουμε από τη φωτιά και ανακινούμε με γρήγορες κινήσεις την κατσαρόλα για να γεμίσει με σιρόπι το γλυκό.
- Βάζουμε το γλυκό σε αποστειρωμένα βάζα, τα κλείνουμε και τα αποθηκεύουμε.

Παπουτσόσυκο (Φραγκόσυκο)

Υλικά

- 1 κιλό παπουτσόσυκα καθαρισμένα
- 1 κιλό ζάχαρη
- 1 ποτήρι νερό
- ½ ποτήρι ασβέστη
- 1 κουταλιά χυμό λεμονιού
- 1 βανίλια

Παρασκευή

- Καθαρίζουμε τα παπουτσόσυκα από τη φλούδα τους προσεκτικά έτσι ώστε να μην λιώσουν.
- Τα τοποθετούμε σε ασβεστόνερο για 8 ώρες.
- Τα ξεπλένουμε πολύ καλά.
- Τα τοποθετούμε σε ταψί και τα ραντίζουμε με ζάχαρη και νερό και τα αφήνουμε για 3-4 ώρες.
- Τα βράζουμε σε σιγανή φωτιά στην αρχή για να διαλυθεί καλά η ζάχαρη και μετά τη δυναμώνουμε ώστε να κοχλάσουν για άλλα πέντε λεπτά.
- Την επόμενη μέρα βράζουμε ξανά το γλυκό και λίγο πριν «δέσει» ρίχνουμε τη βανίλια και τον χυμό λεμονιού.
- Βάζουμε το γλυκό σε αποστειρωμένα βάζα, τα κλείνουμε καλά και τα αποθηκεύουμε.

Υλικά

- ½ κιλό αμυγδαλόψιχα
- 1 κιλό ζάχαρη
- 2 ποτήρια νερό
- ½ φλιτζανάκι ροδόσταγμα
- 1 κουταλάκι γλυκού μαστίχα Χίου αλεσμένη
- 2 κουταλιές χυμό λεμονιού

Σημείωση: Το ανακάτεμα γίνεται ευκολότερα στο μπλέντερ.

Αμύδαλο

Παρασκευή

- Μουλιάζουμε την αμυγδαλόψιχα σε κρύο νερό για αρκετή ώρα μέχρι να αφαιρείται εύκολα η φλούδα.
- Ανοίγουμε τα αμύδαλα στα δύο και τα αφήνουμε να στεγνώσουν πολύ καλά. Τα αλέθουμε καλά στο μπλέντερ.
- Βράζουμε τη ζάχαρη με το νερό μέχρι να γίνει σιρόπι και λίγο πριν «δέσει» προσθέτουμε τη μία κουταλιά χυμό λεμονιού.
- Αποσύρουμε από τη φωτιά το σιρόπι και ανακατεύουμε προς την ίδια κατεύθυνση μέχρι να «ασπρίσει».
- Προσθέτουμε την αλεσμένη αμυγδαλόψιχα, τη μαστίχα, το ροδόσταγμα και τον χυμό λεμονιού και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε καλά με τον ίδιο τρόπο μέχρι να ασπρίσει το γλυκό.
- Όταν κρυώσει το γλυκό, γεμίζουμε τα αποστειρωμένα βάζα.





Μαρμελάδες



Μαρμελάδες και πώς να τις πετύχουμε

Η παρασκευή μαρμελάδας αποτελεί παράδοση για τον λαό μας λόγω της μεγάλης ποικιλίας φρούτων που παράγονται στον τόπο μας.

Οι μαρμελάδες έχουν ως βάση ένα ή περισσότερα φρούτα εποχής, τη ζάχαρη που δρα ως συντηρητικό και τον 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 υψηλή 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 ούτε 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 βράζουν 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 πολτού 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 60–70 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. Αν ξεκολλά από το πιάτο είναι έτοιμη.

Αποστείρωση, σφράγισμα και αποθήκευση των βάζων

Ακολουθούμε τις ίδιες οδηγίες που αναφέρονται στα γλυκά στη σελίδα 10.



ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Υλικά

- 4 πορτοκάλια
- 2 κιτρόμηλα
- 1 γκρέιπφρουτ
- 2 μανταρίνια
- 1 λεμόνι
- ζάχαρη

Σημείωση: Με τον ίδιο τρόπο μπορούμε να παρασκευάσουμε μαρμελάδα μόνο με πορτοκάλι, μανταρίνι, κιτρόμηλο, λεμόνι ή γκρέιπφρουτ.

Εσπεριδοειδή (α' τρόπος)

Παρασκευή

- Πλένουμε και στεγνώνουμε τα φρούτα και τρίβουμε περίπου τα μισά από αυτά στον τρίφτη.
- Κόβουμε τις τριμμένες φλούδες σε στενόμακρες λωρίδες και τις βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν και να ξεπικρίσουν. Αλλάζουμε 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 πολτό από το σουρωτήρι για να φύγουν τα κουκούτσια και οι μεμβράνες.
- Προσθέτουμε τις λωρίδες από τη φλούδα στο υπόλοιπο μίγμα και μετρούμε ίση ποσότητα ζάχαρης και πολτού. Βράζουμε σε δυνατή φωτιά μέχρι να δέσει η μαρμελάδα.
- Βάζουμε τη μαρμελάδα ζεστή σε αποστειρωμένα βάζα.
- Κλείνουμε καλά τα βάζα και τα γυρίζουμε ανάποδα για να σφραγίσουν. Τα επαναφέρουμε στην αρχική τους θέση.
- Όταν τα βάζα κρυώσουν τα τοποθετούμε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος.

Έσπεριδοειδή (β' τρόπος)

Υλικά

4 πορτοκάλια
2 κιτρόμηλα
1 γκρέιπφρουτ
2 μανταρίνια
1 λεμόνι
ζάχαρη

Παρασκευή

- Πλένουμε τα φρούτα και αφαιρούμε τις φλούδες.
- Τα τεμαχίζουμε και τα βάζουμε σε πλατιά κατσαρόλα.
- Προσθέτουμε λίγο νερό και τα βράζουμε σε σιγανή φωτιά μέχρι να μαλακώσουν.
- Περνούμε τον πολτό από το σουρωτήρι για να φύγουν τα κουκούτσια.
- Μετρούμε ίση ποσότητα πολτού και ζάχαρης και βράζουμε σε δυνατή φωτιά μέχρι να «δέσει» η μαρμελάδα.
- Σερβίρουμε τη μαρμελάδα ζεστή σε αποστειρωμένα βάζα και κλείνουμε καλά.
- Αναποδογυρίζουμε τα βάζα μέχρι να σφραγίσουν και τα επαναφέρουμε στην αρχική τους θέση.
- Όταν κρυώσουν τα τοποθετούμε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος.

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



Υλικά

1 κιλό πορτοκάλια

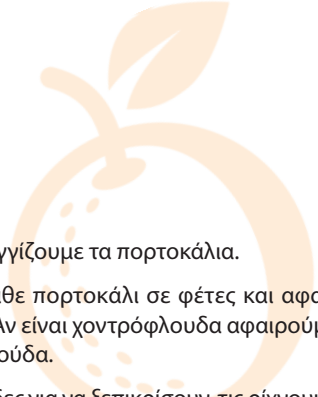
1 κιλό ζάχαρη

1 κουταλιά χυμό λεμονιού

Πορτοκάλι

Παρασκευή

- Πλένουμε και στραγγίζουμε τα πορτοκάλια.
- Χαράσσουμε το κάθε πορτοκάλι σε φέτες και αφαιρούμε τη φλούδα. Αν είναι χοντρόφλουδα αφαιρούμε την ψίχα από τη φλούδα.
- Βράζουμε τις φλούδες για να ξεπικρίσουν, τις ρίχνουμε σε κρύο νερό για να κρυώσουν και τις στραγγίζουμε.
- Αφαιρούμε τα κουκούτσια από τα πορτοκάλια και τα ρίχνουμε μαζί με τις φλούδες στο μπλέντερ για να τα αλέσουμε. Μπορούμε, επίσης, να τα περάσουμε από μύλο λαχανικών ή να τα ψιλοκόψουμε.
- Ρίχνουμε τον πολτό πορτοκαλιού μαζί με τη ζάχαρη σε μια κατσαρόλα και βράζουμε σε δυνατή φωτιά στην αρχή μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη. Λίγο πριν «δέσει» η μαρμελάδα προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού.
- Βάζουμε τη ζεστή μαρμελάδα σε ζεστά αποστειρωμένα βάζα και τα αναποδογυρίζουμε μέχρι να σφραγίσουν.
- Όταν κρυώσουν τα τοποθετούμε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος.





Υλικά

1 κιλό ώριμα κουμκουάτ

½ κιλό ζάχαρη

1 κουταλιά χυμό λεμονιού

Κουμκουάτ

Παρασκευή

- Βράζουμε τα κουμκουάτ μέχρι να μαλακώσουν. Όταν κρυώσουν τα στραγγίζουμε και τα κόβουμε σε μικρά κομματάκια. Μπορούμε, επίσης, να τα λιώσουμε στο μπλέντερ αφού πρώτα αφαιρέσουμε τα κουκούτσια τους.
- Ρίχνουμε τη ζάχαρη και τα βράζουμε σε χαμηλή φωτιά στην αρχή μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη.
- Στη συνέχεια, δυναμώνουμε τη φωτιά μέχρι να «δέσει» η μαρμελάδα. Λίγο πριν «δέσει» προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού.
- Τοποθετούμε τη ζεστή μαρμελάδα σε αποστειρωμένα βάζα και τα αναποδογυρίζουμε μέχρι να σφραγίσουν.
- Όταν κρυώσουν τα τοποθετούμε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος.



Υλικά

1 κιλό χρυσόμηλα

ζάχαρη

2 κουταλιές σούπας
χυμό λεμονιού

Χρυσόμηλο (βερίκοκο)

Παρασκευή

- Πλένουμε τα χρυσόμηλα, τα κόβουμε στη μέση και αφαιρούμε τα κουκούτσια.
- Τα βάζουμε σε μια πλατιά κατσαρόλα και προσθέτουμε λίγο νερό.
- Τα βράζουμε σε σιγανή φωτιά μέχρι να μαλακώσουν.
- Μετράμε ίση ποσότητα πολτού και ζάχαρης και βράζουμε σε δυνατή φωτιά μέχρι να δέσει η μαρμελάδα. Τα 5 τελευταία λεπτά πριν «δέσει» η μαρμελάδα προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού.
- Τοποθετούμε 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 αποθηκεύουμε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος.





Υλικά

1 κιλό φράουλες

ζάχαρη

2 κουταλιές σούπας
χυμό λεμονιού

Φράουλα

Παρασκευή

- 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 πολτού και βράζουμε σε δυνατή φωτιά.
- Τα τελευταία 5 λεπτά πριν δέσει η μαρμελάδα προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού και την αφήνουμε να δέσει κανονικά.
- Τοποθετούμε τη μαρμελάδα σε αποστειρωμένα γυάλινα βάζα.
- Κλείνουμε καλά και αναποδογυρίζουμε τα βάζα για 2-3 λεπτά.
- Τα επαναφέρουμε στην αρχική τους θέση και όταν κρυσώσουν τα τοποθετούμε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος.



Υλικά

1 κιλό σύκα

ζάχαρη

2 κουταλιές σούπας
χυμό λεμονιού

Σύκο

Παρασκευή

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





Υλικά

1 κιλό ακτινίδια

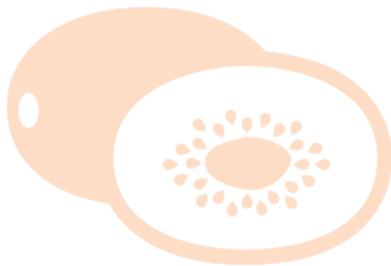
ζάχαρη

2-3 κουταλιές σούπας
χυμό λεμονιού

ΑΚΤΙΝΪΔΙΟ

Παρασκευή

- 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 πολλού και βράζουμε σε δυνατή φωτιά.
- Τα τελευταία 5 λεπτά πριν «δέσει» η μαρμελάδα προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού και βράζουμε μέχρι να «δέσει» κανονικά.
- Τοποθετούμε τη ζεστή μαρμελάδα σε αποστειρωμένα βάζα και κλείνουμε καλά.
- Αναποδογυρίζουμε τα βάζα για 2-3 λεπτά και τα επαναφέρουμε στην αρχική τους θέση.
- Όταν κρυώσουν τα αποθηκεύουμε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος.



Υλικά

1 κιλό μόσφιλα
3 λίτρα νερό
ζάχαρη
1 κουταλιά σούπας
χυμό λεμονιού
2-3 φύλλα κιούλι
(αρμπαρόριζα)

Μόσφιλο

Παρασκευή

- Πλένουμε τα μόσφιλα και τα βράζουμε σε δυνατή φωτιά να ψηθούν καλά (περίπου μία ώρα).
- Σουρώνουμε τα μόσφιλα και κρατάμε μόνο το ζουμί το οποίο ξαναπερνάμε από λεπτό ύφασμα.
- Μετράμε το ζουμί σε ποτήρια και υπολογίζουμε ίση ποσότητα ζάχαρης.
- Ρίχνουμε το ζουμί σε καθαρή και πλατιά κατσαρόλα μαζί με τη ζάχαρη. Βράζουμε σε δυνατή φωτιά ώστε η μαρμελάδα να διατηρήσει το ξανθό της χρώμα.
- Λίγο πριν «δέσει» η μαρμελάδα, προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού και το κιούλι.
- Γεμίζουμε με τη ζεστή μαρμελάδα τα ζεστά αποστειρωμένα βάζα, τα οποία κλείνουμε και αναποδογυρίζουμε μέχρι να σφραγίσουν.
- Τα επαναφέρουμε στην αρχική τους θέση και όταν κρυσώσουν πλήρως τα τοποθετούμε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος.

Υλικά

1 κιλό δαμάσκηνα

ζάχαρη

1 κουταλιά σούπας
χυμό λεμονιού

Δαμάσκηνο

Παρασκευή

- Πλένουμε τα δαμάσκηνα, τα κόβουμε στη μέση και αφαιρούμε τα κουκούτσια.
- Σε μια πλατιά κατσαρόλα τοποθετούμε τα δαμάσκηνα, προσθέτουμε λίγο νερό και τα βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν σε σιγανή φωτιά.
- Κατεβάζουμε το μίγμα από τη φωτιά και το περνάμε από σουρωτήρι για να αφαιρέσουμε τις φλούδες.
- Προσθέτουμε ίση ποσότητα ζάχαρης και πολτού και βράζουμε σε δυνατή φωτιά μέχρι να «δέσει» η μαρμελάδα. Τα τελευταία 5 λεπτά πριν «δέσει» προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού.
- Τοποθετούμε τη μαρμελάδα σε αποστειρωμένα βάζα, τα κλείνουμε και τα γυρίζουμε ανάποδα για 2-3 λεπτά.
- Τα επαναφέρουμε στη θέση τους και όταν κρυώσουν τα αποθηκεύουμε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος.



Κείμενο:

Επικαιροποίηση της παλαιότερης έκδοσης
ΓΤΠ 93/2015 - 2.000, ISBN: 978-9963-50-328-5

Επιμέλεια έκδοσης:

Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Φωτογραφικό υλικό:

Αρχείο Τμήματος Γεωργίας, www.shutterstock.com



ΓΤΠ 189/2020 - 6.000

Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Σχεδιασμός: Άννα Κυριάκου

Εκτύπωση: Κώνος Λτδ

ISBN: 978-9963-50-526-5