

Γαστρονομικός Τουρισμός

ΟΤΑΝ ΜΙΛΑΜΕ ΓΙΑ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟ ΤΟΥΡΙΣΜΟ ΑΝΑΦΕΡΟΜΑΣΤΕ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΑ ΣΕ ΜΙΑ ΥΠΟΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ , ΚΑΘΩΣ Η ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΕΚΦΡΑΣΗ.





Ο γαστρονομικός τουρισμός στη Ναύπακτο.

- ▶ Η Ναύπακτος είναι μία παραθαλάσσια πόλη. Αυτό της δίνει τη δυνατότητα να αναπτύξει ποικίλες μορφές τουρισμού. Μία από αυτές είναι ο γαστρονομικός τουρισμός. Τόσο στην ίδια την πόλη όσο και στα περίχωρά της, ο επισκέπτης μπορεί να ανακαλύψει δραστηριότητες που σχετίζονται με τη γαστρονομία. Αρχικά, μέσα στην πόλη υπάρχουν πολλά καταστήματα που προσφέρουν μία πληθώρα τοπικών προϊόντων, όπως τσάι του βουνού, βότανα και μανιτάρια. Ο επισκέπτης, έπειτα, μπορεί να διασκεδάσει στα καταστήματα που προσφέρουν εδέσματα της τοπικής κουζίνας. Τέλος, καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, ο περιηγητής μπορεί να βρει δραστηριότητες που σχετίζονται με το γαστρονομικό τουρισμό, όπως η γιορτή του Κάστανου και του τσίπουρου στην Άνω Χώρα Ορεινής Ναυπακτίας.



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ

ΜΠΑΜΠΑΝΑΤΣΑ

► Υλικά

► Για το χυλό

- 500γρ. αλεύρι σταρένιο
- 2 κουτ. γλυκού μπέικιν πάουντερ
- 1 κουτ. γλυκού σόδα
- 1 κουτ. γλυκού αλάτι
- 6 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 5-6 φλιτζάνια νερό

► Για τη γέμιση

- 1 κιλό χόρτα (σπανάκι και σέσκουλα, ανάμικτα με πράσα ή ό,τι άλλο σας αρέσει), πλυμένα και ψιλοκομμένα
- 5-6 κουτ. σούπας άνηθο ψιλοκομμένο
- 2-3 κρεμμυδάκια φρέσκα, ψιλοκομμένα
- 250γρ. άσπρο τυρί τριμμένο (φέτα, τυρομυζήθρα, κλωτσοτύρι, κ.λπ.)
- 1/4 φλιτζανιού ελαιόλαδο
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο για το ράντισμα
- 2 κουτ. σούπας αλάτι
- λίγο πιπέρι



Μακαρόνια με σπαράγγια

Υλικά (για 6 άτομα)

1/2 κιλό μακαρόνια (προτείνονται οι πέννες)

1/2 κιλό σπαράγγια πράσινα

2 κουτ. της σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο

1 φλ. του καφέ κρέμα γάλακτος

2 κουτ. της σούπας φρέσκο βούτυρο

1 φλ. του τσαγιού τυρί τριμμένο

1 πρέζα μοσχοκάρυδο

αλάτι, πιπέρι



Μακαρονόπιτα Αιτωλοακαρνανίας

Υλικά

φύλλο έτοιμο

¼ κιλού τυρί φέτα

½ κιλό κεφαλογραβιέρα

250 γραμ. βούτυρο φρέσκο ή βιτάμ

1 πακέτο μακαρόνια τρυπητά

1½ φλιτζάνι γάλα

5 αυγά

Εκτέλεση

Βράζετε τα μακαρόνια με πολύ λίγο αλάτι (θα πάρουν γεύση μετά από τα τυριά) και τα σουρώνετε. Σ' ένα λεκανάκι χτυπάτε τα αυγά, προσθέτετε το γάλα και το βούτυρο πολύ μαλακωμένο, για να ανακατευτεί με τα άλλα υλικά. Τρίβετε τα τυριά, τη φέτα μ' ένα πιρούνι, το κίτρινο τυρί στον χοντρό τρίφτη. Ανακατεύετε τα τυριά με το μίγμα των αυγών, ρίχνετε στο λεκανάκι τα μακαρόνια και ανακατεύετε.

Βουτυρώνετε ένα-ένα τρία φύλλα, και τα στρώνετε σ' ένα ταψί βουτυρωμένο κι αυτό, όλα με φρέσκο βούτυρο. Ρίχνετε το μίγμα στο ταψί, το σκεπάζετε με άλλα δύο φύλλα βουτυρωμένα και τα κόβετε γύρω-γύρω όσο περισσεύουν. Βάζετε το ταψί σε μέτριο φούρνο μισή ώρα. Το φαγητό σας είναι έτοιμο και μοσχομυρίζει!



ΜΑΤΙΕΣ Η ΟΜΑΤΙΕΣ

Α. Υλικά παρασκευής.

- * Χοιρινά εντόσθια (καρδιά, σπλήνα, πνευμόνι και «μεσεντέριο πλέγμα»
- το λίπος των εντοσθίων)
- * Παχύ έντερο
- * Πράσο
- * Αλάτι
- * Πιπέρι
- * Ρύζι



Cozy Kitchen Moments©

ΓΑΥΡΟΣ ΞΙΔΑΤΟΣ

Α. Υλικά παρασκευής. (8-10 μερίδες)

- * 1 κιλό φρέσκο βούτυρο.
- * Αλάτι.
- * Ξίδι από κόκκινο κρασί.
- * 4 σκελίδες σκόρδο, κομμένο σε πολύ λεπτές φέτες.
- * 1 φλυτζάνι μαϊντανό, ψιλοκομμένο.
- * Έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.



ΓΛΥΚΟ ΚΑΡΥΔΑΚΙ

Υλικά παρασκευής

- 1 κιλό καρυδάκια μικρά και τρυφερά
- 1 κιλό ζάχαρη
- 2 ποτήρια νερό
- Λεμόνι
- γαρύφαλλα
- ασβέστη



ΜΠΑΚΛΑΒΑΣ

Α. Υλικά παρασκευής. (Για 60 κομμάτια μπακλαβά)

- * 30 χειροποίητα Φύλλα: (2 ποτήρια ζεστό νερό, 2 κιλά αλεύρι & αρκετό ζύμωμα)
- * 2 κιλά καρύδι τριμμένο
- * 1 ½ κούπα ζάχαρη που την ανακατεύουμε με το καρύδι
- * 30 gr κανέλα
- * 15 gr γαρύφαλλα τριμμένο
- * 30 gr γαρύφαλλα
- * 1 φακελάκι φρυγανιά τριμμένη
- * 2 βανίλιες
- * 5 ποτήρια Λάδι.
- *
- * Σιρόπι
- * 6 ½ ζάχαρη.
- * 7 ποτήρια νερό
- * Λίγο λεμόνι
- * Λίγο μέλι.



ΚΥΔΩΝΙ ΓΛΥΚΟ

Α. Υλικά παρασκευής.

- * 1.300 gr. Κυδώνι
- * 1.300 gr. Ζάχαρη
- * 1.300 gr. Νερό
- * Λίγη μπαρμπαρόσα



ΧΑΛΒΑΣ

- Υλικά παρασκευής
- • 1 ποτήρι του νερού ελαιόλαδο
- • 1,5 ποτήρια του νερού σιμιγδάλι
- • 0,5 ποτήρι του νερού αλεύρι
- • 2,5 ποτήρι νερού ζάχαρη
- • 4 ποτήρια χλιαρό νερό



ΓΛΥΚΟ ΠΡΑΣΙΝΟ ΣΥΚΟ

- Α. Υλικά παρασκευής.
- * 40 μικρά σύκα
- * 1.300 gr. Ζάχαρη





Σας ευχαριστούμε