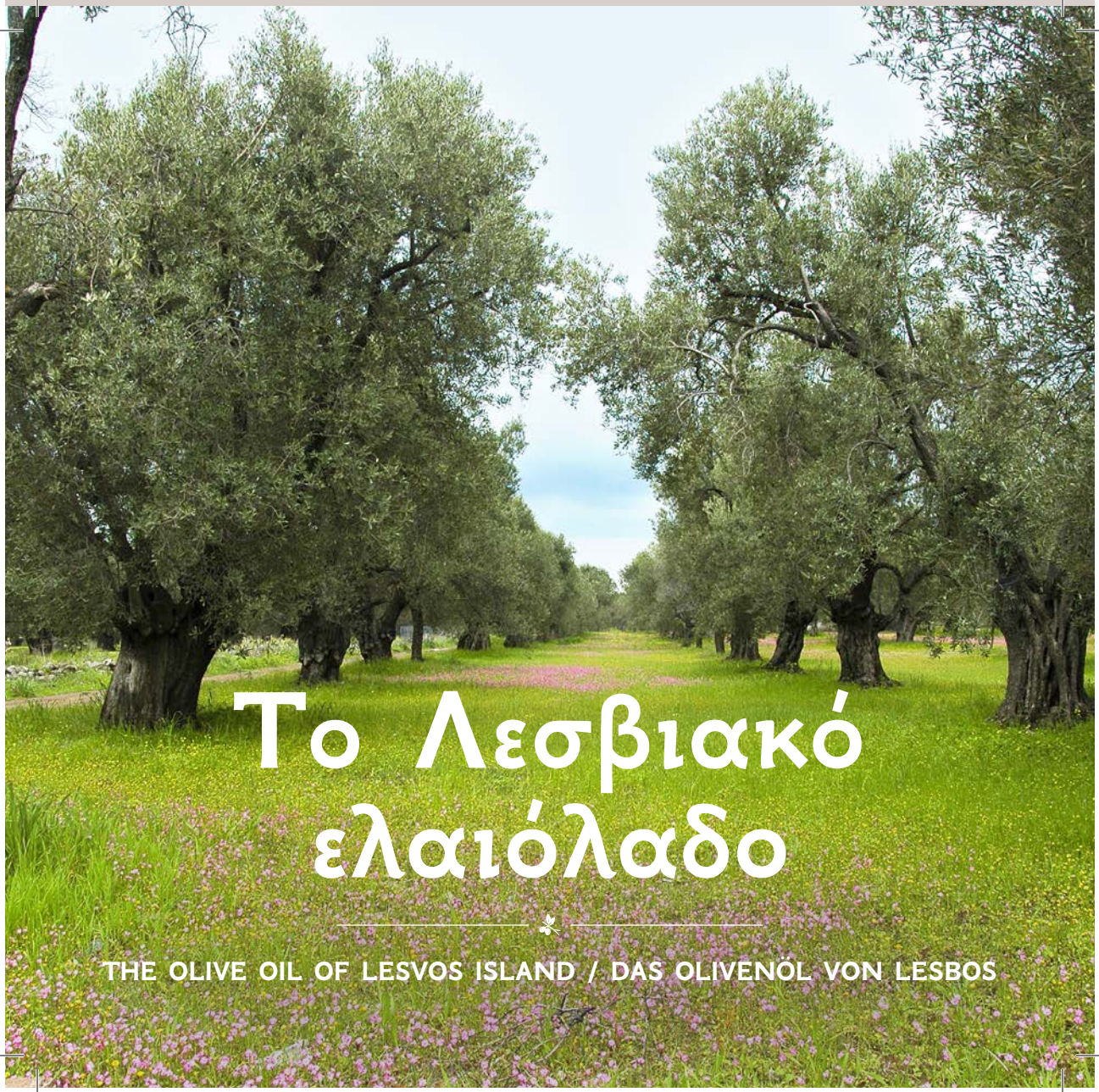


Το Λεσβιακό ελαιόλαδο

THE OLIVE OIL OF LESVOS ISLAND / DAS OLIVENÖL VON LESBOS



ΑΙΓΙΛΟΠΑΣ
AEGILOPS

www.aegilops.gr
mytiline@aegilops.gr

www.aegilopslocalfood.gr
aigilops

Περιφερειακή
Εταιρεία Ανάπτυξης
Βορείου Αιγαίου

www.peava.gr
info@peava.gr

Επιμέλεια του κειμένου: Τσίγγου Ραλλίτσα

Φωτογραφίες των συνταγών:
Άντζελα Κοντού & Αντώνης Δρακάκης

Σχεδιασμός έκδοσης: POLYPLANO

Ευχαριστούμε θερμά:

- **Τον Στρατή Φραντζέσκο για την ευγενική παραχώρηση των φωτογραφιών στις σελίδες 1, 2, 7, 9, 20**
- **Την Έφη Γιαλούση για τη συνεργασία και παραχώρηση της συνταγής του λευκού κέικ**
- **Την Μαίρη Ναθαναηλίδου για τις συνταγές στις σελίδες 14,16,18**
- **Την Αθηνά Παπαρίσβα για τις παρατηρήσεις - διορθώσεις για την απόδοση του κειμένου στα αγγλικά**
- **Την Χριστίνα Βακάλη για την απόδοση του κειμένου και των συνταγών στα γερμανικά**

Text editing: Rallitsa Tsingou

Recipes' photography:
Antzela Kontou and Antonis Drakakis

Design by POLYPLANO

We sincerely thank

- **Strati Frantzesko for courtesy of the photographs on pages 1,2,7, 9, 20**
- **Efi Gialousi for the cooperation and the recipe of the white cake**
- **Mary Nathanailidou for the recipes on page 14, 16, 18**
- **Athena Paparisva for remarks and corrections of the english text**
- **Christina Vakali for the performance in German**

Textbearbeitung: Rallitsa Tsingou

Fotografie der Rezepte:
Antzela Kontou und Antonis Drakakis

Design POLYPLANO

Vielen Dank an

- **Stratis Frantzesko fuer die freundlicher Genehmigung der Fotografien auf den Seiten 1,2,7, 9, 20**
- **Efi Gialousi für die Zusammenarbeit und das Rezept des Weißen Kuchens**
- **Mary Nathanailidou für das Rezept auf Seite 14, 16, 18**
- **Athena Paparisva für die Anmerkungen und Korrekturen der Wiedergabe des Textes in Englisch**
- **Christina Vakali für die Aufführung in Deutsch**

Η Μυτιληνιά ελιά

Είμαι η ελιά η Τρυλιανή
Κολωβή, Αδραμυτιανή
Καρολιά και Λαδολιά
η Μυτιληνιά είμαι η ελιά.

Ξεκινώ απ' τα περιγιάλια
κι ανεβαίνω αγάλια, αγάλια
ως τα πιο ψηλά βουνά
δασωμένα και γυμνά.

Μες στους κάμπους με τα στάχια
πλάϊ στους πρίνους μες τα βράχια
με τις ρίζες μου ρουφώ
το χρυσάφι το στυφό.

Κάθε δυό χρόνια καρπίζω
και τα κιούπια σας γεμίζω
με χυμό κεχριμπάρι
που αξίζει όσο βαρεί.

Τη ζωή στον τόπο δίνω
με το λάδι μου το φίνο
τη ζωή και τη χαρά
και στην αγορά φτερά.

Είμαι η ελιά! Είμαι η ελιά
Η Μυτιληνιά είμαι η ελιά.

Στρατής Παπανικόλας
Stratis Papanikolas

Ελαιόλαδο

Η σπουδαιότητα του προτύπου της Μεσογειακής Διατροφής αναγνωρίστηκε ως Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά της Ανθρωπότητας από την UNESCO (Ναϊρόμπι, Νοέμβριος 2010), μετά από κοινή υποψηφιότητα της Ελλάδας, της Ισπανίας, της Ιταλίας και του Μαρόκου.
Βασικό χαρακτηριστικό της Μεσογειακής διατροφής είναι η χρήση του ελαιόλαδου ως κύρια πηγή λίπους, η οποία αντικαθιστά όλα τα άλλα έλαια και λίπη π.χ. βούτυρο και τα υδρογονομένα ραφιναρισμένα σπορέλαια.
Από την αρχαιότητα είναι γνωστό ότι το ελαιόλαδο στη διατροφή μας είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία. Ο πατέρας της ιατρικής, ο Ιπποκράτης και οι μεγαλύτεροι γιατροί της εποχής, όπως ο Γαληνός, ο Διοσκουρίδης και ο Διοκλής πίστευαν ακράδαντα στην ευεργετική επίδραση του στην υγεία και συνιστούσαν τη χρήση του σε καθημερινή βάση ως θεραπεία για πολλές ασθένειες.

Επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι το ελαιόλαδο είναι ένα πολύτιμο συστατικό και ισχυρό όπλο κατά των χρόνιων ασθενειών και συμβάλλει στην:

- Μείωση της «κακής» χοληστερόλης (LDL) στο αίμα & διατήρησης των επιπέδων της «καλής» χοληστερόλης (HDL) στο αίμα
- Καλύτερη λειτουργία του εντέρου
- Πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων και στην προστασία του οργανισμού από την καρδιακή νόσο λόγω των ισχυρών αντιοξειδωτικών που περιέχει
- Θεραπεία του έλκους στομάχου και δωδεκαδάκτυλου, αφού διευκολύνει την πέψη
- Μείωση του γαστρικού χυμού
- Καλύτερη απορρόφηση του ασβεστίου από τον οργανισμό
- Ισορροπία της τιμής του σακχάρου και στον σωστό μεταβολισμό των διαβητικών
- Πρόληψη του καρκίνου
- Αναζωογόνηση του δέρματος (πηγή βιταμίνης Ε)

Η ελαιοκαλλιέργεια στη Λέσβο έχει τις ρίζες της στην αρχαιότητα όπως δηλώνουν τόσο η αναγνώριση μίας πέτρινης ρηχής σκάφης ως το πρώτο πατητήρι ελιών στη Λέσβο από την αρχαιολόγο W. Lamb το 1936 σε οικισμό της πρώιμης Χαλκοκρατίας (2800-2000 π.Χ.) όσο και σε νομίσματα με ανάγλυφα κλαδάκια ελιάς κοπής μεταξύ 6ου π.Χ. αι και 180 π.Χ.
Το 1913 καταγράφηκαν 113 εργοστασιακά ελαιοτριβεία και 79 παραδοσιακοί ελαιόμυλοι, ενώ υπολογίστηκε η ύπαρξη άνω των 10 εκατομμυρίων ελαιοδένδρων στο νησί.
Η ιστορία, ο πολιτισμός και η οικονομική ανάπτυξη του νησιού της Λέσβου ήταν και είναι στενά συνδεδεμένη με την καλλιέργεια της ελιάς, γι αυτό και η Λέσβος είναι μια από τις πλέον ελαιόφυτες περιοχές της Ελλάδας, αποτελώντας ο ελαιώνας της ένα ατέλειωτο δάσος ελιάς.

Αυτός ο απέραντος νησιωτικός ελαιώνας καλύπτεται κατά 7/10 από την ποικιλία Olea europaea var. pyriformis, κοινώς *Βαλανολιά* ή *Κολοβή* ή *Μυτιληνιά* και 2/10 από την ποικιλία Olea europaea var Media subrotunda κοινώς *Αδραμυτινή* ή *Αϊβαλιώτικη* ή *Φραγκολιά.*

Τα τελευταία έτη το λεσβιακό ελαιόλαδο έχει κατορθώσει να συγκαταλέγεται στα καλύτερα ελαιόλαδα παγκοσμίως μετά από συνεχείς διακρίσεις (MARIO SOLINAS, IOOC KOTINOS, BIOL κ.λ.π.). Η μοναδικότη-

τα του είναι αποτέλεσμα του έντονου ανάγλυφου, των εδαφοκλιματικών συνθηκών, της συνύπαρξης με πλούσια φρυγανική βλάστηση και των χαρακτηριστικών ποικιλιών της κολοβής και αδραμυτινής, που είναι πλήρως εναρμονισμένες στο ιδιαίτερο νησιωτικό αυτό τοπίο.

Το λεσβιακό ελαιόλαδο

- **είναι λεπτόρευστο, λόγω του σχετικά αυξημένου βαθμού ακορεστότητας των λιπαρών του οξέων,**
- **έχει ελαφρύ χρυσοκίτρινο χρώμα που οφείλεται στη μικρή περιεκτικότητα σε χλωροφύλλη και στα υψηλά επίπεδα καροτενοειδών. Το γεγονός αυτό του προσδίδει συγκριτικό πλεονέκτημα έναντι άλλων σκουροπράσινων ελαιολάδων στην αντοχή στην οξείδωση,**
- **πλούσιο σε βιοφαινόλες, ***
- **έχει έντονο φρουτώδες σε πλήρη ισορροπία με τις θετικές ιδιότητες του πικρού και του πικάντικου που οδηγούν τελικά τον δοκιμαστή στην χαρακτηριστική επίγευση των πράσινων φύλλων της ντομάτας**

Τα χαρακτηριστικά αυτά αναδεικνύονται ακόμα περισσότερο **μέσα από την βιολογική καλλιέργεια της ελιάς,** η οποία αντιμετωπίζει την καλλιέργεια ολιστικά. Επομένως, το **έξτρα παρθένο λεσβιακό ελαιόλαδο** λόγω του έντονου φρουτώδους αρώματος του και της λεπτόρευστης υφής του μπορεί **να αντικαταστήσει εύγεστα κορεσμένα λιπαρά** όπως βούτυρο και ραφιναρισμένα φυτικά έλαια στη διατροφή **προάγοντας την υγεία και την αντιμετώπιση σύγχρονων ασθενειών** όπως ο διαβήτης.



Olive oil

The importance of the Mediterranean Diet was recognized by UNESCO as Intangible Cultural Heritage of Humanity (Nairobi, November 2010), after a joint nomination of Greece, Spain, Italy and Morocco.

The main feature of the Mediterranean Diet is the usage of olive oil as the main source of fat, replacing all other oils and fats, for example butter and hydrogenated refined seed oils.

Since antiquity, it has been known that olive oil in a diet is vitally important for health. The Father of Medicine, Hippocrates and the greatest physicians of that era, such as Galenus, Dioskourides and Dioklis, firmly believed in the beneficial effect of olive oil on health and recommended its use on a daily basis as a cure for many diseases.

Scientific studies have shown that olive oil is a valuable ingredient and a powerful weapon against chronic diseases and contributes to:

- Reducing "bad cholesterol" (LDL-cholesterol) & keeping levels of "good cholesterol" (HDL-cholesterol) in the blood
- Better bowel function
- Prevention in cardiovascular diseases and Protection against heart disease due to the powerful antioxidants it contains
- Stomach and duodenal ulcer treatment, since it facilitates digestion
- Reduction of gastric juice
- Better Calcium absorption
- Balanced Blood-Sugar & diabetics proper metabolism
- Cancer Prevention
- Skin Rejuvenation (source of vitamin E)

Olive cultivation in Lesvos has its roots in antiquity. The Archeologist W. Lamb in 1936 discovered a stone vault, in a settlement of the Early Bronze Age (2800-2000 BC), which is considered to be the first olive press in Lesvos as well as coins with embossed sprigs of olive cuttings between the 6th century and 180 BC.

In 1913, 113 industrial olive oil mills and 79 traditional mills, were recorded, while more than 10 million olive trees were estimated to be on the island.

Lesvos history, culture and economic development has been closely related to olive cultivation. Lesvos is one of the most olive-green areas of Greece, forming an olive grove much like an endless olive "forest".

This immense insular olive grove is covered by 7/10 of the variety Olea europaea var. pyriformis, commonly *Valanolia* or *Kolovi* or *Mytilinia* and 2/10 of the Olea europaea var Media subrotunda commonly *Adramytini* or *Aivaliotiki* or *Fragolia.*

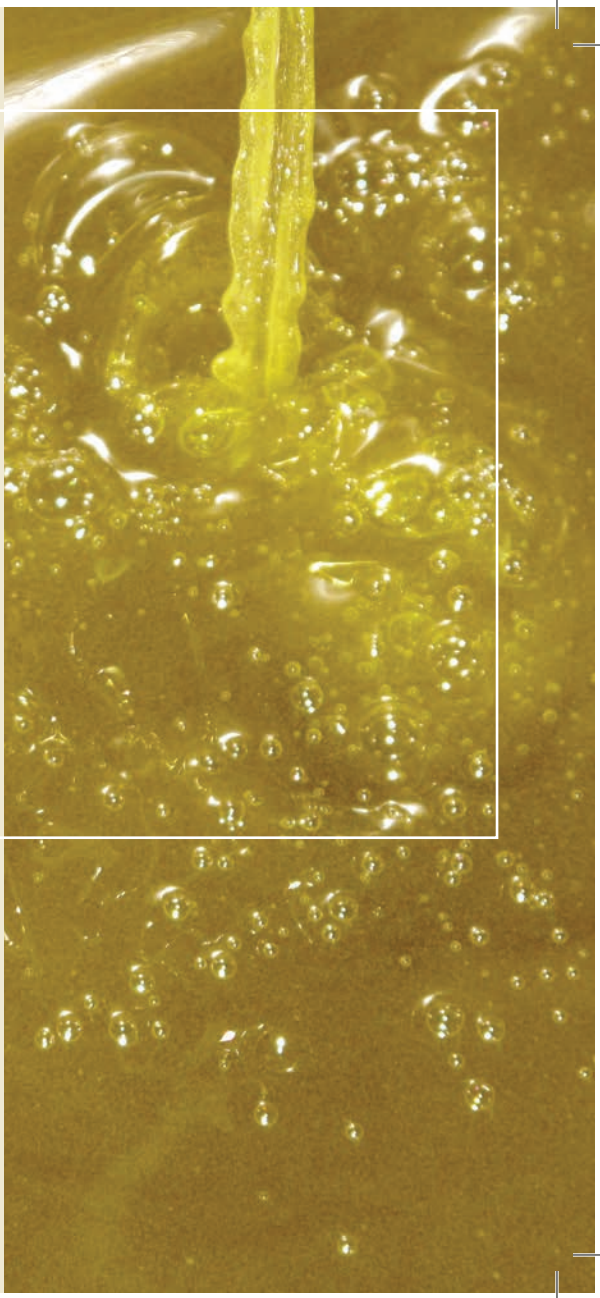
In recent years, Lesvian olive oil has become one of the world's best, following continued distinctions (MARIO SOLINAS, IOOC KOTINOS, BIOL, etc.). Its uniqueness is the result of the intense relief, soil-climatic conditions, the coexistence with rich phryganic vegetation and the characteristic varieties of Kolovi & Adramytini, that are fully harmonized in this particular insular landscape.

The olive oil of Lesvos island

- is thin, due to the relatively high degree of unsaturated fatty acids,
- has a light golden yellow color due to the low content of chlorophyll and high levels of carotenoids. This gives a comparative advantage over other dark green hue olive oils in oxidation resistance,
- rich in biophenols,*
- has an intense fruity flavor in complete balance with the positive properties of bitter and spicy that eventually lead the taster to an aftertaste characteristic of green tomatoes leaves

These characteristics are further enhanced by **the organic, olive tree cultivation,** characterized by its holistic approach.
Therefore, **extra virgin Lesvian olive oil,** due to its intense fruity aroma and its delicate texture, **can tastefully replace saturated fats such as butter** and also refined seed oils **promoting health and treatment of contemporary diseases** such as diabetes.





Olivenöl

Die große Bedeutung der Mittelmeer-Diät wurde, nach einer gemeinsamen Kandidatur von Griechenland, Spanien, Italien und Marokko, als Immaterielles Kulturerbe der Menschheit von der UNESCO anerkannt (Nairobi, November 2010). Ein wesentliches Merkmal der Mittelmeer-Diät ist die Verwendung von Olivenöl als Hauptfettquelle, die alle anderen Öle und Fette ersetzen kann, wie z.B. Butter und hydrierte raffinierte Samen-Öle. Seit alten Zeiten ist bekannt, dass Olivenöl in unserer Ernährung für die Gesundheit von entscheidender Bedeutung ist. Der Vater der Medizin, Hippokrates, sowie die größten Ärzte ihrer jeweiligen Epoche, wie Galen, Dioskurides und Diocles, haben fest an seinen positiven Effekt für die Gesundheit geglaubt und empfahlen seine Anwendung auf einer täglichen Basis als Heilmittel für viele Krankheiten.

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Olivenöl ein wertvoller Inhaltsstoff und ein wirksames Heilmittel gegen chronische Krankheiten ist, und es trägt zu folgendem bei zu:

- Reduzierung des „schlechten" Cholesterins (LDL) im Blut und zur Aufrechterhaltung des „guten" Cholesterin (HDL) Spiegels im Blut
- Bessere Darmfunktion
- Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und von Herz-Erkrankungen aufgrund der starken Antioxidantien, die es enthält
- Behandlung von Magen- und Zwölffingerdarm-Geschwüren, da es die Verdauung erleichtert
- Reduzierung von Magensaft
- Bessere Aufnahme des Kalziums vom Körper
- Erhalt des Gleichgewichts im Zuckerspiegel und des Stoffwechsels bei Diabetikern
- Vorbeugung von Krebs
- Verjüngung der Haut (Quelle von Vitamin E)

Der Olivenanbau auf Lesbos hat seine Wurzeln in der Antike, wie die Identifizierung einer flachen Steinwanne als die erste Oliven Presse in Lesbos durch den Archäologen W. Lamb 1936 in einer Siedlung der frühen Bronzezeit (2800-2000 vor Christus) bestätigt, und wie auch Münzen mit geprägten Olivenzweigen zwischen dem 6. Jahrhundert v. Chr. und 180 v. Chr. beweisen.

Im Jahr 1913 wurden auf der Insel 113 Fabrik-Mühlen und 79 traditionelle Olivenmühlen registriert, und mehr als 10 Millionen Bäumen geschätzt. Die Geschichte, Kultur und wirtschaftliche Entwicklung der Insel Lesbos war und ist eng mit dem Anbau von Olivenbäumen verbunden, weshalb Lesbos auch eine der Oliven Regionen Griechenlands ist, nämlich ein endloser Olivenwald.

Dieser riesige Olivenhain der Insel wird zu 7/10 von der Sorte Olea europaea var pyriformis, allgemein auch *Valanolia* oder *Mytilini* genannt und zu 2/10 von der Sorte Olea europaea var Medien subrotunda häufig auch *Adramytini* oder *Aivaliotiki* oder *Fragkolia* genannt, gebildet.

In den letzten Jahren gelang es dem Öl aus Lesbos unter den besten Olivenölen der Welt nati geküert pramiert zu werden gefolgt von weiteren Auszeichnungen (MARIO SOLINAS, IOR Kotinos, BIOL etc.)

Seine Einzigartigkeit resultiert aus intensiver Pfle-

ge, den Boden- und den Klima-Bedingungen, der Koexistenz mit reicher phryganer Vegetation und den Eigenschaften der Sorten Kolovi und Adramytini, die bestens mit den Bedingungen dieser bestimmten Insellandschaft harmonisieren.

Das Olivenöl von Lesbos

- ist aufgrund des relativ hohen ungesättigten Fettsäure-Gehalts dünn,
- hat eine goldgelbe Farbe auf Grund des geringen Gehalts an Chlorophyll und Carotinoiden. Diese gibt ihm einen Vorteil gegenüber anderen dunkelgrünen Ölen in der Oxidationsbeständigkeit,
- ist reich an Biophenolen, *
- verfügt über einen stark fruchtigen Geschmack wie bei den positiven Eigenschaften von Bitterem und Pikantem, der den Tester an den charakteristischen Nachgeschmack von grünen Blättern der Tomate erinnert.

Diese Eigenschaften werden durch **den biologischen Anbau der Olive,** der die Kultivierung in ganzheitlicher Weise durchführt, noch verstärkt. Daher kann *natives Olivenöl* extra von Lesbos aufgrund des intensiven fruchtigen Aromas und der dünnflüssigen Textur in der Ernährung **zur Förderung der Gesundheit und bei Behandlung von Zivilisationskrankheiten** wie Diabetes die schmackhaften und gesättigten Fettsäuren wie Butter und raffinierte Pflanzenöle ersetzen.

*

Natasa P. Kalogiouri, Nikiforos A. Alygizakis, Reza Aalizadeh, Nikolaos S. Thomaidis, "Olive oil authenticity studies by target and nontarget LC–QTOF-MS combined with advanced chemometric techniques" Analytical and Bioanalytical Chemistry, 2016, 408, 7955–7970 (doi: 10.1007/s00216-016-9891-3)

Natasa P. Kalogiouri, Reza Aalizadeh and Nikolaos S. Thomaidis "Investigating the organic and conventional production type of olive oil with target and suspect screening by LC-QTOF-MS, a novel semi-quantification method using chemical similarity and advanced chemometrics, Analytical and Bioanalytical Chemistry, 2017, 409, 5413–5426 (doi: 10.1007/s00216-017-0395-6)



Κέικ λευκό

(συνταγή Έφη Γιαλούση)

ΥΛΙΚΑ

- *180 ml έξτρα παρθένο ελαιόλαδο Λέσβου*
- *3 αυγά*
- *150 γρ. γιαούρτι*
- *2 λεμόνια ξύσμα*
- *220 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του ή αλεύρι Σαρίτσαμ ή Λήμνος*
- *175 γρ. ζάχαρη*
- *2 κ. γ. μπέικιν πάουντερ (στην περίπτωση που χρησιμοποιηθεί αλεύρι Σαρίτσαμ ή Λήμνος)*
- *2 βανιλίνες*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 175°C στον αέρα. Βάζουμε στο μίξερ το λάδι, τα αυγά, το γιαούρτι και το ξύσμα. Χτυπάμε πολύ καλά τα υλικά μέχρι που να διαλυθεί το γιαούρτι και να ομογενοποιηθούν τα υλικά μας. Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε σε χαμηλή ταχύτητα ώστε να έχουμε ένα ομοιόμορφο μείγμα. Το βάζουμε σε μια μακρόστενη φόρμα αλειμμένη με ελαιόλαδο και αντικολλητικό χαρτί στον πάτο (10Χ20). Ψήνουμε το κέικ για 50 λεπτά.

White Cake

(Effie Gialousi's recipe)

INGREDIENTS

- *180 ml extra virgin olive oil of Lesvos*
- *3 eggs*
- *150 g yoghurt*
- *2 lemons zest*
- *220 g self rising flour or flour Saritsam or Limnos*
- *175 g sugar*
- *2 teaspoons baking powder (in the case of wheat flour Saritsam or Lemnos)*
- *2 vanillins*

DIRECTIONS

Preheat oven to 175°C in the air. Put oil, eggs, yoghurt and zest in a mixer. Beat the ingredients very well until the yoghurt is dissolved and our materials are homogenized. Add all the remaining ingredients and mix them at a slow speed so as to have a uniform mixture. Put in an rectangular cake tin, greased with olive oil and with non-stick baking paper on the bottom (10x25 cm). Bake the cake for 50 minutes.

Weißer Kuchen

(Rezept von Effie Gialousi)

ZUTATEN

- *180 ml extra natives Olivenöl von Lesbos*
- *3 Eier*
- *150 g Joghurt*
- *2 Zitronen-Schalen*
- *220 g Back-Mehl (self rising) oder Mehl der Sorte „Saritsam" oder „Limnos"*
- *175 g Zucker*
- *2 Teelöffel Backpulver (im Fall von Weizenmehl Saritsam oder Limnos)*
- *2 Vanille-Stangen*

ZUBEREITUNG

Ofen auf 175°C in der Luft vorheizen. Öl, Eier, Joghurt und Zitronenschale in einen Mixer geben. Schlage die Zutaten sehr gut, bis der Joghurt aufgelöst ist und unsere Materialien homogenisiert sind. Fügen Sie alle übrigen Zutaten hinzu und vermischen Sie sie langsam, um eine gleichmäßige Mischung zu erhalten. Füllen Sie die Mischung in eine rechteckige Kuchenform, die mit Olivenöl an den Seiten gefettet ist und mit Antihaft-Backpapier (10x25 cm) ausgelegt ist. Backzeit 50 Minuten.



Εύκολο κέικ σοκολάτας

ΥΛΙΚΑ

- *250 γρ. αλεύρι που φουσκώνει*
- *65 γρ. κακάο*
- *¼ κ. γ. σόδα μαγειρική*
- *1κ.γ. μπέικιν πάουντερ*
- *6 αυγά*
- *130 γρ. έξτρα παρθένο ελαιόλαδο Λέσβου*
- *300 γρ. ζάχαρη*
- *100 γρ. γάλα*
- *1 βανίλια*
- *3 κ.σ. μπράντυ ή λικέρ*

Για το γλάσο σοκολάτας

- *125 γρ. κουβερτούρα*
- *100 γρ. κρέμα γάλακτος*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε αλεύρι, κακάο, σόδα, και μπείκιν. Χτυπάμε ελαιόλαδο με ζάχαρη μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη. Ρίχνουμε ένα-ένα τα αυγά στο υγρό μίγμα ρίχνοντας μία κουταλιά γεμάτη από το μίγμα του αλευριού ύστερα από κάθε αυγό. Τέλος ρίχνουμε εναλλάξ το γάλα και το μπράντυ και τη βανίλια με το υπόλοιπο μίγμα του αλευριού. Αδειάζουμε το μίγμα σε μεγάλη φόρμα για κέικ με διάμετρο 20-22 εκατοστά βουτυρωμένη και αλευρωμένη. Ψήνουμε στους 150°C σε προθερμασμένο φούρνο για 1 ώρα και 15 λεπτά. Αφού το βγάλουμε, το αφήνουμε για 5 λεπτά στη φόρμα και μετά το ξεφορμάρουμε. Για το γλάσο ζεσταίνουμε σε μέτρια θερμοκρασία την κρέμα γάλακτος, προσθέτουμε την κουβερτούρα σε κομμάτια και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει η σοκολάτα. Αφού κρυώσει το κέικ, το περιχύνουμε με το γλάσο σοκολάτας.

Easy chocolate cake

INGREDIENTS

- *250 g self rising flour*
- *65 g cocoa powder*
- *¼ teaspoon baking soda*
- *1 teaspoon baking powder*
- *130 g extra virgin olive oil of Lesvos*
- *6 eggs*
- *300 g sugar*
- *100 g milk*
- *1 vanillin*
- *3 tablespoons brandy or liqueur*

For the chocolate glaze

- *125 g chocolate*
- *100 g cream*

DIRECTIONS

Stir flour, cocoa, soda, and baking powder. Beat olive oil with sugar until the sugar is dissolved. Put one by one the eggs while dropping a tablespoon filled with the flour mixture after each egg. Finally, add the remaining flour mixture and the milk-brandy- vanillin in alternate batches. Empty the mixture in a large buttered and floured cake tin (diameter 20-22cm). Bake at 150°C in a preheated oven for 1 hour and 15 minutes. Once it is removed from the oven, leave in the tin for 5 min and then unmold it.

For the glaze, warm the cream to low-moderate temperature, add the chocolate into small pieces and mix until the chocolate melts. After cake has cooled, pour the chocolate glaze over the top.

Einfacher Schokoladenkuchen

ZUTATEN

- *250 g Mehl (Self Rising Flour)*
- *65 g Kakaopulver*
- *¼ Teelöffel Back-Soda*
- *1 Teelöffel Backpulver*
- *6 Eier*
- *130 g extra natives Olivenöl von Lesbos*
- *300 g Zucker*
- *100 g Milch*
- *1 Vanille-Stange*
- *3 Esslöffel Brandy oder Likör*

Für die Schokoladenglasur

- *125 g Kuvertüre*
- *100 g Schlagsahne*

ZUBEREITUNG

Mehl, Kakao, Soda und Backpulver mit einander verrühren. Schlagen Sie das Olivenöl mit Zucker, bis der Zucker aufgelöst ist. Geben Sie die Eier nacheinander in die Mischung und geben Sie nach jedem Ei einen Esslöffel mit der Mehlmischung hinein. Zum Schluss fügen Sie die restliche Mehlmischung die Milch, den Brandy und die Vanille-Stange in abwechselnden Chargen hinzu. Leeren Sie die Mischung in eine große gebutterte und bemehlte Kuchenform (Durchmesser 20-22cm). Im vorgeheizten Ofen 1 Stunde und 15 Minuten bei 150°C backen. Sobald Sie den Kuchen aus dem Ofen genommen haben 5 Minuten abkühlen lassen und dann aus der Form nehmen. Für die Glasur wärmen Sie die Schlagsahne auf mittlerem Feuer zusammen mit den Stücken der Schokolade und ruehren Sie bis die Kuvertuere sich aufloest. Nachdem der Kuchen sich abgekuehlt hat, fuegen Sie die Glasur dazu.



Ζύμη για πιτάκια
(τυροπιτάκια, λουκανοπιτάκια κλπ) με ελαιόλαδο Λέσβου

ΥΛΙΚΑ

(40 τεμάχια)

- *1 φλιτζάνι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο Λέσβου*
- *1 φλιτζάνι γάλα χλιαρό*
- *1 φακελάκι μαγιά*
- *2 αυγά*
- *1 κ.γ. αλάτι*
- *750 γρ. αλεύρι (περίπου) για όλες τις χρήσεις*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια λεκάνη ανακατεύουμε τη μαγιά με το χλιαρό γάλα. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, τα αυγά , το αλάτι και ανακατεύουμε για λίγο, μέχρι τα υλικά μας να ενωθούν. Προσθέτουμε σιγά-σιγά το αλεύρι και ζυμώνουμε μέχρι να σχηματιστεί μια ζύμη απαλή και να ξεκολλάει από τα τοιχώματα της λεκάνης Αφήνουμε τη ζύμη μας σκεπασμένη για περίπου μισή ώρα και στη συνέχεια την χρησιμοποιούμε ανάλογα.

Dough for small pies

cheese, sausages, spinach etc.

with olive oil of Lesvos

INGREDIENTS

(40 pieces)

- *1 cup extra virgin olive oil of Lesvos*
- *1 cup of lukewarm milk*
- *1 sachet of yeast*
- *2 eggs*
- *1 teaspoon salt*
- *750 g all-purpose flour*

DIRECTIONS

In a large bowl, dissolve the yeast in the lukewarm milk. Add the olive oil, eggs, salt and mix it all together for a while. Then, slowly add the flour and knead the dough until it becomes smooth and non-sticky. Let the dough covered for about half an hour and then use it as usual.

Teig für kleine

Käse-, Würstchen-, Spinat- usw.

Pasteten mit Olivenöl von Lesvos

ZUTATEN

(40 Stück)

- *1 Tasse extra natives Olivenöl von Lesbos*
- *1 Tasse lauwarme Milch*
- *1 Beutel Hefe*
- *2 Eier*
- *1 Teelöffel Salz*
- *750 g Allzweckmehl*

ZUBEREITUNG

In einer großen Schüssel die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen. Fügen Sie Olivenöl, Eier, Salz hinzu und vermischen Sie alles eine Weile. Dann langsam das Mehl hinzufügen und den Teig kneten, bis er glatt und nicht klebrig ist. Den Teig etwa eine halbe Stunde zugedeckt lassen und dann wie gewohnt verwenden.



Αλμυρά κουλουράκια με λαχανικά και τυρί

ΥΛΙΚΑ

- *1 ποτήρι κρασί λευκό (250 γρ.)*
- *1 ποτήρι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο Λέσβου*
- *1 κ. γ. αλάτι (κοφτό)*
- *700-800 γρ. αλεύρι (βιολογικό ποικιλία Λήμνος)*
- *3 καρότα μεγάλα (βιολογικά)*
- *Λίγο κεφαλοτύρι ή άλλο σκληρό τυρί τριμμένο*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τρίβουμε τα καρότα στο χοντρό μέρος του τρίφτη. Ανακατεύουμε το κρασί με το ελαιόλαδο και το αλάτι, προσθέτουμε το τριμμένο καρότο και σιγά-σιγά το αλεύρι. Η ζύμη είναι εύπλαστη, λεία και απαλή και πρέπει να ξεκολλάει από τα τοιχώματα της λεκάνης. Στρώνουμε με χαρτί ψησίματος ένα μεγάλο ταψί (μάλλον θα χρειαστεί και δεύτερο) και ξεκινάμε να πλάθουμε μικρά μπαστουνάκια. Ψήνουμε σε θερμοκρασία 180°C για μισή ώρα περίπου μέχρι να ροδίσουν καλά.

Εναλλακτικά μπορούν να γίνουν πάρα πολλές και ενδιαφέρουσες γεύσεις ανάλογα την διάθεση σας και το τι διαθέτει η κουζίνα σας ή ο κήπος σας. Παράδειγμα το καρότο μπορεί να αντικατασταθεί από κρεμμύδι σκόρδο και λιαστή ντομάτα που έχετε φιλοκόψει. Μια άλλη παραλλαγή είναι με χόρτα εποχής, όπως σπανάκι, πράσο, σχινόπρασο, καυκαλίθρα ή απλά μόνο με τυρί.

Salty swirls with vegetables & cheese

INGREDIENTS

- *1 glass of white wine (250 g)*
- *1 glass of extra virgin olive oil of Lesvos*
- *1 teaspoon salt*
- *700-800 g flour (organic Limnos variety)*
- *3 large carrots (organic)*
- *some greek kefalotyri or other hard cheese grated*

DIRECTIONS

Shred the carrots through the large holes of a box grater. Mix the wine, olive oil and salt, then add the grated carrot and slowly the flour. The dough have to be elastic, smooth, soft and non-sticky. Put a large non-stick baking paper in a pan (probably will need a second one) and above small sticks that made with the dough. Bake at 180°C for about half an hour until golden-brown.

You could make too many and interesting flavors depending on your mood and the products you have. For example carrot can be replaced by chopped vegetables such as onion, garlic and sundried tomato, or other seasonal vegetables (spinach, leeks, lemongrassetc), or simply cheese.

Salzige butterkekse mit gemüse und käse

ZUTATEN

- *1 Glas Weißwein (250 g)*
- *1 Glas extra natives Olivenöl von Lesbos*
- *1 Teelöffel Salz*
- *700-800 g Mehl (Bio-Limnos-Sorte)*
- *3 große Karotten (Bio)*
- *etwase griechischen Kefalotyri oder anderen Hartkäse gerieben*

ZUBEREITUNG

Die Karotten in einer Reibe grob zerkleinern. Mischen Sie den Wein, Olivenöl und Salz, dann fügen Sie die geriebenen Karotten und das Mehl langsam hinzu. Der Teig muss elastisch, glatt, weich und nicht klebrig sein. Legen Sie ein großes Antihaft-Backpapier auf ein großes Blech (wahrscheinlich brauchen Sie ein zweites) und formen Sie kleine Sticks. Bei 180°C etwa eine halbe Stunde backen bis sie goldbraun sind.

Sie können viele und interessante Geschmäcke herstellen, je nach Ihrer Stimmung und den Produkten, die Sie in der Küche oder im Garten haben. Zum Beispiel kann Karotte durch gehacktes Gemöse wie Zwiebel, Knoblauch und getrocknete Tomaten oder andere saisonale Gemöse (Spinat, Lauch, Zitronengrasmehl) oder einfach Käse ersetzt werden.



Νηστήσιμα κουλουράκια κανέλας

ΥΛΙΚΑ

- *500-600 γραμ. αλεύρι μαλακό ολικής άλεσης βιολογικό*
- *1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ*
- *2 κ.γ. κανέλα*
- *1 κ.γ. σόδα μαγειρική*
- *1 φλιτζάνι ζάχαρη*
- *1 φλιτζάνι χυμό πορτοκάλι*
- *½ φλιτζάνι ανθρακούχο φυσικό μεταλλικό νερό*
- *1 φλιτζάνι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο Λέσβου*
- *2 κ. σ. μπράντυ*
- *ξύσμα από 1 πορτοκάλι ή λεμόνι (βιολογικό)*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια λεκάνη ανακατεύουμε το αλεύρι με το μπέικιν και την κανέλα. Χτυπάμε τη ζάχαρη με το λάδι και το νερό να λιώσει και προσθέτουμε το χυμό πορτοκαλιού στον οποίο έχουμε διαλύσει τη σόδα. Ρίχνουμε σιγά σιγά και το αλεύρι στο μίγμα και προσθέτουμε το ξύσμα του πορτοκαλιού. Ζυμώνουμε τόσο ώστε να ενσωματωθεί το αλεύρι και αν χρειαστεί, προσθέτουμε λίγο αλεύρι ακόμα, ώσπου να γίνει μια ζύμη μαλακή και εύπλαστη. Πλάθουμε σε επιθυμητά σχήματα και τα βάζουμε σε ένα ταψί με λαδόκολλα. Ψήνουμε στους 180°C αέρα για 20 λεπτά περίπου μέχρι να πάρουν χρώμα.

Cinnamon swirls

INGREDIENTS

- *500-600 g of whole grain soft wheat flour (organic)*
- *1 teaspoon baking powder*
- *2 teaspoons cinnamon*
- *1 teaspoon baking soda*
- *1 cup sugar*
- *1 cup orange juice*
- *½ cup carbonated mineral water*
- *1 cup extra virgin olive oil of Lesvos*
- *2 tablespoons brandy*
- *1 orange or lemon (organic) zest*

DIRECTIONS

Mix the flour with baking powder and cinnamon in a bowl. Beat the sugar with the oil and water so as to melt and then add the orange juice in which baking soda was dissolved. Slowly put flour into the mixture and add the zest. Knead the dough until it becomes soft and elastic. Make shortbreads with desirable shapes and put them in a pan above a baking paper. Bake at 180°C in the air for about 20 min. to get color.

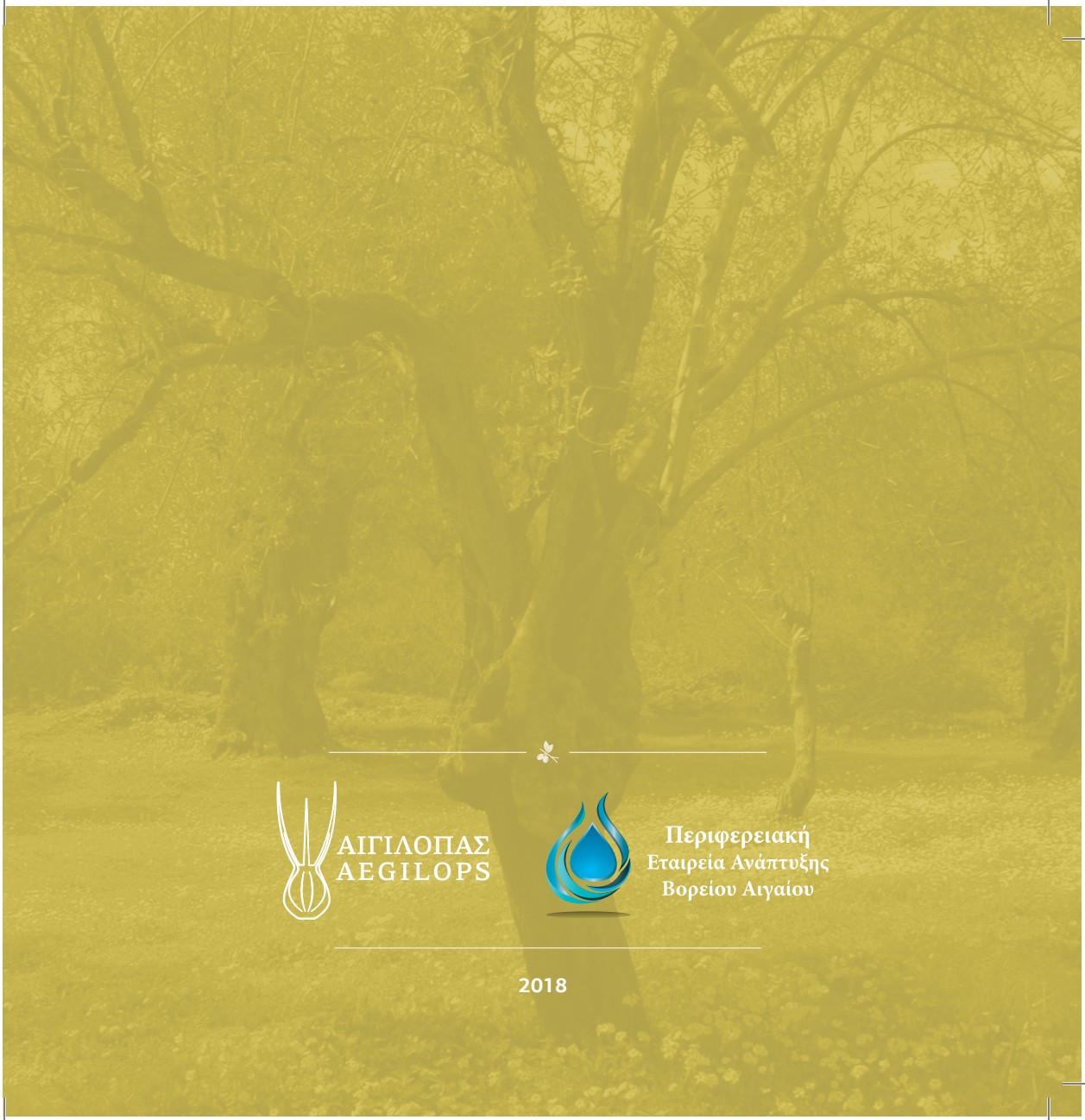
Zimtkekse für die Fastenzeit

ZUTATEN

- *500-600 g Vollkornweichweizenmehl (bio)*
- *1 Teelöffel Backpulver*
- *2 Teelöffel Zimt*
- *1 Teelöffel Backpulver*
- *1 Tasse Zucker*
- *1 Tasse Orangensaft*
- *½ Tasse kohlensäurehaltiges Mineralwasser*
- *1 Tasse natives Olivenöl extra von Lesbos*
- *2 Esslöffel Brandy*
- *1 Orangen- oder Zitronenschale*

ZUBEREITUNG

Das Mehl mit Backpulver und Zimt in eine Schüssel geben. Den Zucker in dem Öl und dem Wasser auflösen, und dann den Orangensaft hinzufügen, in dem das Backsoda gelöst worden ist. Das Mehl langsam in die Mischung geben und die geriebene Schale hinzufügen. Den Teig kneten, bis er weich und elastisch wird. Kekse formen wie gewünscht und auf ein Blech, das mit Backpapier belegt ist, legen. Backen bei 180°C im Umluft-Betrieb für ca. 20 min,. bis die Kekse eine braune Farbe bekommen.



ΑΙΓΙΛΟΠΑΣ
AEGILOPS

Περιφερειακή
Εταιρεία Ανάπτυξης
Βορείου Αιγαίου

2018