



της

## Αμαλίας Λογαρά

Δεν ξέρω πόση εμπιστοσύνη έχετε στα έτοιμα. Μεγαλύτερη όμως σιγουριά αισθάνεστε όταν τα φτιάχνετε μόνοι σας. Φτιάξτε μόνοι σας χυμό, πάστα, κέτσαπ από τις δικές ντομάτες ή αγορασμένες από βιολογική καλλιέργεια. Καθώς και μια αλλιώτικη ντοματόπιτα.

### **1. Χυμός ντομάτας σε βαζάκια**

Παίρνετε πολύ ώριμες ντομάτες, γύρω στα 20 κιλά (αν είναι να το αποφασίσετε, κάντε τη θυσία για να έχετε χυμό όλη τη χρονιά). Τις πλένετε καλά και τις κόβετε σε κομμάτια. Βάλτε σε μία ή δύο κατσαρόλες μεγάλες να βράσουν. Μόλις μαλακώσουν λίγο, τις λιώνετε στο πολυμίξερ. Περάστε αυτόν τον χυμό από μια σήτα, ώστε να κρατηθούν οι σπόροι και οι φλούδες, και ρίξτε τον καθαρό πλέον χυμό σε μια κατσαρόλα. Προσθέστε λίγο χοντρό αλάτι και βράστε 30 λεπτά, τουλάχιστον, ώστε να συμπυκνωθεί ελαφρώς. Βάζετε τον χυμό σε βαζάκια και τον αποστειρώνετε

## **2. Πάστα ντομάτας**

Παίρνετε ώριμες ντομάτες γύρω στα 20 κιλά. Τεμαχίστε τες και αφού τις αλατίσετε με χοντρό αλάτι, βάλτε τες κάπου όπου μπορούν να στραγγίζονται (π.χ. σε σουρωτήρια ή, αν σας βρίσκεται, κανένα πλαστικό τελάρο φρούτων). Αφήστε τες να στραγγίζουν πάνω από 12 ώρες. Αφού βγάλουν τα ζουμιά τους, πολτοποιήστε τες στο πολυμίξερ. Περάστε τες από σήτα - όπως ακριβώς κάναμε και με τον χυμό - και βάλτε τον πολτό αυτόν να βράσει. Πρέπει να συμπυκνωθεί πολύ. Πού και πού ανακατεύετε για να μη πιάσει στον πάτο της κατσαρόλας. Στη συνέχεια ρίξτε τον συμπυκνωμένο πολτό σ' ένα ταψί και βάλτε το σε μέτριο\* φούρνο για περίπου 4 ώρες, μέχρι να γίνει η πάστα πυκνή. Μετά βάλτε τον σε βαζάκια και αποστειρώστε (Για την αποστείρωση: προσοχή, να κλείνουν πολύ καλά τα καπάκια, να σφίγγουν γερά και να μη γυρίζουν στον αέρα).

\*μέτριος είναι περίπου 175 - 180°C σε συμβατικό ή 150 - 160°C στον αέρα.

## **3. Απλή, κλασική κέτσαπ**

Παίρνετε 10 κιλά ώριμες ντομάτες και ακολουθώντας τη διαδικασία της πάστας ντομάτας (2) φτάστε στον βρασμό. Αφού συμπυκνωθεί αρκετά (αλλά όχι όσο η πάστα), προσθέστε ζάχαρη και ξίδι. Μετρήστε 2 κούπες καστανή ζάχαρη, 1½ κούπα ξίδι λευκό και ½ κούπα μπαλσάμικο (δοκιμάστε και το αλάτι του, μήπως θέλει λίγο ακόμα). Συνεχίστε το βράσιμο ανακατεύοντας πού και πού μέχρι ν' αποκτήσει την υφή της κέτσαπ. Προς το τέλος προσθέστε 1 κοφτό κουταλάκι του γλυκού κιτρικό οξύ (δηλαδή ξινό, θα το βρείτε στα σούπερ μάρκετ). Βάλτε την κέτσαπ σε μπουκάλια και αποστειρώστε.



#### 4. Μια αλλιώςτική ντοματόπιτα

Υλικά (για δύο φόρμες)

- **1 κιλό ντομάτες**
- **φύλλο σπιτικό\***
- **½ κιλό φέτα**
- **3 αυγά**
- **ελάχιστο γάλα**
- **ηλιόσποροι**
- **αλατοπίπερο**

Ξεφλουδίστε τις ντομάτες, κόψτε τες σε αρκετά χοντρές φέτες, αλατίστε τες και αφήστε τες στο σουρωτήρι καμιά ώρα για να φύγουν τα πολλά ζουμιά τους. Μετά

αλευρώστε τες ελαφρώς και τηγανίστε τες για λίγο σε ελαιόλαδο.

Πάρτε δύο φόρμες του κέικ – μη χρησιμοποιήσετε ταψί γιατί στο κόψιμο της ντοματόπιτας ξεχύνονται τα υλικά ενώ στη φόρμα κάθε κομμάτι θα έχει και τις άκριες του -, λαδώστε τις φόρμες κι απλώστε στην καθεμιά από ένα κομμάτι φύλλο σπιτικό, λίγο χοντρούτσικο (Με φύλλο κρούστας δεν γίνεται καλό, δείτε πιο κάτω την κατασκευή του σπιτικού). Φροντίστε ώστε το φύλλο να καλύπτει τα τοιχώματα της φόρμας και να εξέχει λίγο ακόμα. Πασπαλίστε το φύλλο με κομμάτια φέτας, βάλτε από πάνω λίγους ηλιόσπορους και κατόπιν τις σοταρισμένες σας ντομάτες. Ρίξτε και λίγο πιπέρι.

Στη συνέχεια ξαναβάλτε λίγη φέτα αλλά αυτή τη φορά με ένα αυγό ελαφρώς χτυπημένο (για την κάθε φόρμα) και λίγο πιπέρι. Ξαναβάλτε από πάνω λίγους ηλιόσπορους, διπλώστε το φύλλο που περισσεύει, λαδώστε το ελαφρώς και καλύψτε την επιφάνεια με μία λωρίδα φύλλου κάπως πτυχωμένη.

Μετά χτυπήστε ένα αυγό με 2 κουταλιές λάδι και δύο κουταλιές γάλα. Με το μίγμα αλείψτε την επιφάνεια του φύλλου. Μπορείτε να το πασπαλίσετε με λίγους ηλιόσπορους ξανά ή με όποιο άλλο σποράκι θέλετε. Ψήστε σε μέτριο φούρνο περίπου μιάμιση ώρα, μέχρι να ροδίσει καλά.

Βγάλτε από τις φόρμες και αφήστε στη σχάρα να κρυώσει ελαφρώς. Σερβίρετε.

#### **\*Φύλλο σπιτικό**

- **3 κούπες αλεύρι σκληρό**
- **1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι ψιλό**
- **1 κουταλιά τής σούπας ξίδι**
- **1 κούπα νερό κρύο**
- **5 κουταλιές της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο**

Ζυμώστε (προσθέτοντας το νερό λίγο-λίγο) μέχρι να πετύχετε μια σχεδόν μαλακιά ζύμη. Αφήστε την στο ψυγείο να ξεκουραστεί για μισή ώρα τουλάχιστον και μετά ανοίξτε το φύλλο.

Πηγή: [bostanistas.gr](http://bostanistas.gr)