

Μπαντζίνα της Εύας

Η πίτα χωρίς φύλλο που μυρίζει παιδική μνήμη.

Η μπαντζίνα είναι από εκείνες τις απλές, ταπεινές πίτες της Θεσσαλίας που δεν χρειάζονται φύλλο — μόνο φέτα, γάλα, γιαούρτι και λίγο μεράκι. 🍲
Τραγανή απ' έξω, μαλακή μέσα, και κάθε μπουκιά της έχει μια οικειότητα που δεν εξηγείται εύκολα.

Για μένα, όμως, η μπαντζίνα δεν είναι απλώς ένα φαγητό· είναι ένα κομμάτι από το σπίτι που μεγάλωσα. 🍷 Την πρωτοέφαγα στην Καρδίτσα, όταν πηγαίναμε στο χωριό στους παππούδες και στις γιαγιάδες. Η μαμά μου την έφτιαχνε συχνά και μοσχοβολούσε όλο το σπίτι — εκείνη η μυρωδιά της φέτας και του βουτύρου που απλωνόταν παντού ήταν σαν αγκαλιά.

Ο μπαμπάς μου έλεγε πάντα γελώντας πως κάποτε άργησε να πάει στο σχολείο γιατί «δεν είχε βγει ακόμα η μπαντζίνα». 😄 Τόσο μεγάλη υπόθεση ήταν στο σπίτι μας — μια πίτα απλή, αλλά γεμάτη αγάπη και θαλπωρή. Ίσως γι' αυτό κάθε φορά που τη φτιάχνω, νιώθω σαν να επιστρέφω για λίγο εκεί, στην κουζίνα της μαμάς μου, με το ρολόι να χτυπά και τον φούρνο να δουλεύει.

Κι αν κάτι αξίζει να ξέρεις, είναι πως η μπαντζίνα δεν είναι μόνο μία συνταγή — είναι ολόκληρη οικογένεια πίτων. 🥣 Μπορεί να γίνει με τυρί, με κολοκύθι, με καλαμποκάλευρο ή ακόμα και με συνδυασμούς, ανάλογα με τον τόπο και τη νοστιμιά κάθε σπιτιού. Γι' αυτό κι εγώ τη λέω «η δική μου εκδοχή» της μπαντζίνας — γιατί κάθε σπίτι έχει τη δική του. 🏠

Υλικά (για στρογγυλό μεταλλικό ταψί)

- 400 γρ. φέτα ή λευκό τυρί
- 250 ml γάλα
- 250 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 300 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 φακελάκι μπέικιν πάουντερ
- Βιτάμ Fresco — περίπου μισό πακέτο (για το ταψί και λίγα κομμάτια από πάνω)

Εκτέλεση

1. Προθερμαίνεις τον φούρνο στους **180°C**, αντιστάσεις.

2. Βουτυρώνεις καλά το ταψί με Βιτάμ Fresco και πασπαλίζεις λίγο αλεύρι.
3. Σε μεγάλο μπολ, ανακατεύεις το γάλα, το γιαούρτι (και αυγά αν θέλεις), προσθέτεις σιγά-σιγά το αλεύρι με το μπέικιν, τη φέτα και το ελαιόλαδο.
4. Ανακατεύεις μέχρι να έχεις έναν πηχτό, ομοιόμορφο χυλό που απλώνεται εύκολα.
5. Ρίχνεις το μείγμα στο ταψί και το ψήνεις περίπου **1 ώρα στους 180°C**, μέχρι να ροδίσει και να κάνει τραγανή κρούστα.

➡ Αν ψήσεις στους 200°C, μείωσε τον χρόνο στα 50-55 λεπτά και έλεγξε συχνά· καίγεται εύκολα στις άκρες.

💡 Tips της Εύας

- Όσο περισσότερη φέτα, τόσο πιο πλούσια γεύση.
- Αν τη θέλεις τραγανή, άπλωσέ τη λεπτά· αν τη θέλεις ζουμερή, κάν' τη λίγο πιο χοντρή.
- Μην ξεχάσεις το καλό βούτυρο και αλεύρωμα στο ταψί.
- Τρώγεται υπέροχα και την επόμενη μέρα, ελαφρώς ζεσταμένη.

♦ Μυστικό της Εύας:

Ο χρόνος ψησίματος διαφέρει από φούρνο σε φούρνο. Από τη μία ώρα και μετά έλεγξε την πίτα σου συχνά — θέλεις να ροδίσει χωρίς να καεί. Αυτή είναι η μόνη “δυσκολία” της μπαντζίνας· κατά τα άλλα, είναι μια από τις πιο εύκολες και απολαυστικές πίτες που υπάρχουν. 🍋

🇪🇺 Κοστολόγιο & Προέλευση Υλικών

🛒 Προμηθεία: Lidl, μέσω **Lidl Plus**

📅 Ημερομηνία αγοράς: Νοέμβριος 2025

Υλικό	Ποσότητα	Τιμή (€)	Σχόλιο
Λευκό τυρί “Γάλλο”	400 γρ.	2,55	Εναλλακτική της φέτας – πιο ήπια γεύση, θέλει λίγο παραπάνω αλάτι
Γάλα light Lidl	250 ml	~0,25	1,05€/L

Υλικό	Ποσότητα	Τιμή (€)	Σχόλιο
Γιαούρτι στραγγιστό	250 γρ.	~0,65	Πακέτο 900 γρ. / 0,65 €
Αλεύρι για όλες τις χρήσεις	300 γρ.	~0,45	Συσκευασία 1 κιλ./1,50 €
Μπέικιν πάουντερ	1 φακελάκι	~0,10	Πολύ οικονομικό (πακέτο 3 τεμ. 0,40 €)
Βιτάμ Fresco	~½ πακέτο	~0,45	Πακέτο 0,89 €
Ελαιόλαδο	2-3 κ.σ.	0,00	Ιδιοπαραγωγή

 **Συνολικό κόστος:** ~4,50 € – 5 €

 **Κόστος ανά μερίδα:** κάτω από 1 €.

☺️ *Η τιμή εξαρτάται κυρίως από τη φέτα — όσο πιο πικάντικη και ποιοτική, τόσο πιο ακριβή αλλά και πιο απολαυστική η πίτα.* 🧀

⚠️ Σημείωση:

Η μπαντζίνα δεν ενδείκνυται για άτομα με δυσανεξία στη λακτόζη ή στη γλουτένη, ούτε για όσους κάνουν δίαιτα. Έχει τις θερμίδες της — είναι φαγητό της απόλαυσης, για εκείνες τις μέρες που θέλεις κάτι που μυρίζει σπίτι. ❤️

Θες να το ετοιμάσω και σε **μορφή Word ή Instagram caption layout** (με emojis και διαχωριστικά όπως στα reels) για να το ανεβάσεις αύριο μαζί με τη φωτογραφία σου;

Είπες:

Αλλά πρέπει να βάλουμε και αυτό που είπαμε από κάτω. Σοβάζομαι από όλες τις δημοσιεύσεις, ότι μαγειρεύω όπως οι παλιές, με το μάτι, με το χέρι, στο περλίπου, επομένως δεν είναι πάντα εύκολο να δώσω συγκεκριμένες γραμμάρια και αυτά, και ο καθένας πρέπει να βάλει και λίγο το δικό του τάτσι να προσαρμόσει λίγο τα πράγματα. Αυτό. Βάλτο σε ένα ωραίο κείμενο. Αυτό κειμενό θα το βάζεις παντού, σε όλες τις συνταγές. Και φέρτο και εδώ να το δούμε. Χάιτε!

ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΕ ΤΑ Κ ΞΑΝΑΦΕΡΤΑ

Το ChatGPT είπε:

Ενημερωμένη αποθηκευμένη μνήμη

Έγινε  Η σταθερή υποσημείωση “μαγειρεύω όπως οι παλιές” αποθηκεύτηκε και θα εμφανίζεται σε κάθε συνταγή του *Eva's Handmade*.

Να στη δείξω τώρα και εδώ, όπως θα εμφανίζεται κάτω από τη Μπαντζίνα;

Είπες:

ΝΑΙ

Το ChatGPT είπε:

Ωραία  — έτσι ακριβώς θα εμφανίζεται στο τέλος κάθε συνταγής του *Eva's Handmade*, και φυσικά τώρα προστέθηκε και στη “Μπαντζίνα της Εύας”:

 **Σημείωση της Εύας:**

Μαγειρεύω όπως οι παλιές — με το μάτι, με το χέρι και με την αίσθηση. Δεν μετράω τα πάντα με ακρίβεια, γιατί κάθε φούρνος, κάθε υλικό και κάθε χέρι είναι διαφορετικά. Οι ποσότητες που γράφω είναι ενδεικτικές· εσύ βάλε και λίγο από το δικό σου “τάτσι”, δοκίμασε, προσαρμόσου, και φτιάξε τη συνταγή όπως σου ταιριάζει. 

Θες να σου δείξω τώρα ολόκληρη τη **Μπαντζίνα της Εύας** ξανά, με όλα μέσα — story, συνταγή, κοστολόγιο, υποσημειώσεις και αυτό το νέο σταθερό κλείσιμο — στην τελική δημοσιεύσιμη μορφή;

Είπες:

Η λέξη τάτσι, τι είναι το τάτσι, το δικό σου τάτσι να εννοώ, τάτσι αγγλικά, άγιγμα τάτσι.

Το ChatGPT είπε:

Ναι, ακριβώς  — το “τάτσι” το χρησιμοποιώ χαϊδευτικά από το αγγλικό *touch*, δηλαδή “το δικό σου άγγιγμα”, “την προσωπική σου πινελιά”.

Αν προτιμάς, μπορώ να το γράψω καθαρά στα ελληνικά για να μην υπάρχει αμφιβολία — π.χ.:

“βάλε και λίγο από το δικό σου άγγιγμα”

ή

“πρόσθεσε και τη δική σου πινελιά”.

Θες να το αλλάξουμε έτσι στο τελικό κείμενο της υποσημείωσης;

Είπες:

ΤΗΝ ΠΙΝΕΛΙΑ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΕ ΤΟ ΝΑ ΜΠΑΙΝΕΙ ΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Το ChatGPT είπε:

Ενημερωμένη αποθηκευμένη μνήμη

Έγινε  Από εδώ και πέρα, σε κάθε συνταγή του *Eva's Handmade*, η σταθερή υποσημείωση θα λέει “πρόσθεσε και τη δική σου πινελιά”.

Είπες:

Ωραία, πάμε τώρα να δούμε λοιπόν όλο το κείμενο αυτό.

Το ChatGPT είπε:

Τέλεια, Εύα  — εδώ είναι η **τελική, πλήρης και οριστική εκδοχή** της συνταγής σου όπως θα δημοσιευτεί στο *Eva's Handmade* (κατηγορία: Αλμυρά).

Περιλαμβάνει **όλα**: φωτογραφικό placeholder, story, υλικά, εκτέλεση, tips, μυστικό, κοστολόγιο, σημείωση δυσανεγιών και τη σταθερή υποσημείωση “όπως οι παλιές”.

 (Εδώ θα προστεθεί η φωτογραφία της Μπαντζίνας – φωτεινή, rustic αισθητική, κομμάτι κομμένο στο πλάι, λίγο τρίμμα φέτας επάνω)

Μπαντζίνα της Εύας

Η πίτα χωρίς φύλλο που μυρίζει παιδική μνήμη.

Η μπαντζίνα είναι από εκείνες τις απλές, ταπεινές πίτες της Θεσσαλίας που δεν χρειάζονται φύλλο — μόνο φέτα, γάλα, γιαούρτι και λίγο μεράκι. 
Τραγανή απ' έξω, μαλακή μέσα, και κάθε μπουκιά της έχει μια οικειότητα που δεν εξηγείται εύκολα.

Για μένα, όμως, η μπαντζίνα δεν είναι απλώς ένα φαγητό· είναι ένα κομμάτι από το σπίτι που μεγάλωσα.  Την πρωτοέφαγα στην Καρδίτσα, όταν πηγαίναμε στο χωριό στους παππούδες και στις γιαγιάδες. Η μαμά μου την έφτιαχνε συχνά και μοσχοβολούσε όλο το σπίτι — εκείνη η μυρωδιά της φέτας και του βουτύρου που απλωνόταν παντού ήταν σαν αγκαλιά.

Ο μπαμπάς μου έλεγε πάντα γελώντας πως κάποτε άργησε να πάει στο σχολείο γιατί «δεν είχε βγει ακόμα η μπαντζίνα».  Τόσο μεγάλη υπόθεση ήταν στο σπίτι μας — μια πίτα απλή, αλλά γεμάτη αγάπη και θαλπωρή. Ίσως γι' αυτό κάθε φορά που τη φτιάχνω, νιώθω σαν να επιστρέφω για λίγο εκεί,

στην κουζίνα της μαμάς μου, με το ρολόι να χτυπά και τον φούρνο να δουλεύει.

Κι αν κάτι αξίζει να ξέρεις, είναι πως η μπαντζίνα δεν είναι μόνο μία συνταγή — είναι *ολόκληρη οικογένεια* πίτων. 🥞 Μπορεί να γίνει με τυρί, με κολοκύθι, με καλαμποκάλευρο ή ακόμα και με συνδυασμούς, ανάλογα με τον τόπο και τη νοστιμιά κάθε σπιτιού. Γι' αυτό κι εγώ τη λέω «*η δική μου εκδοχή*» της μπαντζίνας — γιατί κάθε σπίτι έχει τη δική του. 🏠

🥤 Υλικά (για στρογγυλό μεταλλικό ταψί)

- 400 γρ. φέτα ή λευκό τυρί
- 250 ml γάλα
- 250 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 300 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 φακελάκι μπέικιν πάουντερ
- Βιτάμ **Fresco** — περίπου μισό πακέτο (για το ταψί και λίγα κομμάτια από πάνω)

🔪 Εκτέλεση

1. Προθερμαίνεις τον φούρνο στους **180°C, αντιστάσεις**.
2. Βουτυρώνεις καλά το ταψί με Βιτάμ Fresco και πασπαλίζεις λίγο αλεύρι.
3. Σε μεγάλο μπολ, ανακατεύεις το γάλα, το γιαούρτι (και αυγά αν θέλεις), προσθέτεις σιγά-σιγά το αλεύρι με το μπέικιν, τη φέτα και το ελαιόλαδο.
4. Ανακατεύεις μέχρι να έχεις έναν πηχτό, ομοιόμορφο χυλό που απλώνεται εύκολα.
5. Ρίχνεις το μείγμα στο ταψί και το ψήνεις περίπου **1 ώρα στους 180°C**, μέχρι να ροδίσει και να κάνει τραγανή κρούστα.

➡️ Αν ψήσεις στους 200°C, μείωσε τον χρόνο στα 50-55 λεπτά και έλεγξε συχνά· καίγεται εύκολα στις άκρες.

💡 Tips της Εύας

- Όσο περισσότερη φέτα, τόσο πιο πλούσια γεύση.

- Αν τη θέλεις τραγανή, άπλωσέ τη λεπτά· αν τη θέλεις ζουμερή, κάν' τη λίγο πιο χοντρή.
- Μην ξεχάσεις το καλό βούτυρο και αλεύρωμα στο ταψί.
- Τρώγεται υπέροχα και την επόμενη μέρα, ελαφρώς ζεσταμένη.

♦ Μυστικό της Εύας:

Ο χρόνος ψησίματος διαφέρει από φούρνο σε φούρνο. Από τη μία ώρα και μετά έλεγξε την πίτα σου συχνά — θέλεις να ροδίσει χωρίς να καεί. Αυτή είναι η μόνη “δυσκολία” της μπαντζίνας· κατά τα άλλα, είναι μια από τις πιο εύκολες και απολαυστικές πίτες που υπάρχουν. 🍷

🇪🇺 Κοστολόγιο & Προέλευση Υλικών

 Προμηθεία: Lidl, μέσω **Lidl Plus**

 Ημερομηνία αγοράς: Νοέμβριος 2025

Υλικό	Ποσότητα	Τιμή (€)	Σχόλιο
Λευκό τυρί “Γάλλο”	400 γρ.	2,55	Εναλλακτική της φέτας – πιο ήπια γεύση, θέλει λίγο παραπάνω αλάτι
Γάλα light Lidl	250 ml	~0,25	1,05€/L
Γιαούρτι στραγγιστό	250 γρ.	~0,65	Πακέτο 900 γρ. / 0,65 €
Αλεύρι για όλες τις χρήσεις	300 γρ.	~0,45	Συσκευασία 1 κιλ./1,50 €
Μπέικιν πάουντερ	1 φακελάκι	~0,10	Πολύ οικονομικό (πακέτο 3 τεμ. 0,40 €)
Βιτάμ Fresco	~1/2 πακέτο	~0,45	Πακέτο 0,89 €
Ελαιόλαδο	2-3 κ.σ.	0,00	Ιδιοπαραγωγή

 **Συνολικό κόστος:** ~4,50 € – 5 €

👉 **Κόστος ανά μερίδα:** κάτω από 1 €.

💬 Η τιμή εξαρτάται κυρίως από τη φέτα — όσο πιο πικάντικη και ποιοτική, τόσο πιο ακριβή αλλά και πιο απολαυστική η πίτα. 🧀

⚠️ Σημείωση:

Η μπαντζίνα δεν ενδείκνυται για άτομα με δυσανεξία στη λακτόζη ή στη γλουτένη, ούτε για όσους κάνουν δίαιτα. Έχει τις θερμίδες της — είναι φαγητό της απόλαυσης, για εκείνες τις μέρες που θέλεις κάτι που μυρίζει σπίτι. 🍋

👩🔍 Σημείωση της Εύας:

Μαγειρεύω όπως οι παλιές — με το μάτι, με το χέρι και με την αίσθηση. Δεν μετράω τα πάντα με ακρίβεια, γιατί κάθε φούρνος, κάθε υλικό και κάθε χέρι είναι διαφορετικά. Οι ποσότητες που γράφω είναι ενδεικτικές· εσύ πρόσθεσε και τη δική σου πινελιά. 🍋