

Α.Τ.Ε.Ι. ΠΑΤΡΩΝ

**ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ**



ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ
ΣΙΜΩΤΑ

ΚΑΙ

ΜΑΡΙΑ
ΑΡΒΑΝΙΤΗ

ΕΠΟΠΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΣΠΗΛΙΩΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΠΑΤΡΑ 2004



ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ευχαριστούμε πολύ όλους όσους μας βοήθησαν στην περάτωση της πτυχιακής μας εργασίας και συγκεκριμένα τον κύριο Σπηλιώπουλο Ιωάννη για την πολύτιμη βοήθεια που μας παρείχε, το άψογο πνεύμα συνεργασίας που εκδήλωσε και την εμπιστοσύνη που έδειξε σε εμάς.

Επιπλέον, ευχαριστούμε την φίλη μας Σπυριδουλα Σουλιώτη για την ηθική της συμπαράσταση και τη βοήθεια της κατά την διάρκεια της πτυχιακής μας. Τέλος, ευχαριστούμε τις μητέρες μας για τις πολύτιμες πληροφορίες και μαγειρικές συμβουλές.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Ευχαριστίες			2
Πίνακας περιεχομένων			3
Πρόλογος			5
Εισαγωγή	Τι είναι η πολιτική κουζίνα;		7
Κεφάλαιο Α	Κωνσταντινούπολη	Ιστορικά στοιχεία	9
Κεφάλαιο Β	Φυσικά στοιχεία	Κλίμα	17
		Η θέση της Πόλης και το τοπίο	17
Κεφάλαιο Γ	Λαογραφία	Έθιμα, Γενικά	19
		Ονομαστικές εορτές	19
		Γάμος	20
		Αρραβώνας	22
		Αρρώστιες – Γεράματα- Θάνατος	24
		Γιορτές, Χριστούγεννα	26
		Πρωτοχρονιά	26
		Αποκριές	28
		Πάσχα	28
		Θρησκεία	30
		Τα αφροδισιακά	32
Κεφάλαιο Δ	Πολιτική κουζίνα παράδοση αιώνων	Τα σπίτια	34
		Η αγορά	36
		Εστιατόρια – ταβέρνες	37
		Ζαχαροπλαστεία	38
		Καφενεία	39

Κεφάλαιο Ε	Τα ροφήματα	Τσάι	40
		Καφές	43
	Τα αρτύματα	Κρασί	46
		Μπαχαρικά, Μυρωδικά, Καρυκεύματα	48
Τα φρούτα, Τα χόρτα, Τα λαχανικά		60	
Κεφάλαιο ΣΤ	Τρόφιμα – Πρώτες Ύλες	Κυνήγι	66
		Ψάρεμα	66
		Φυτά	67
		Ψωμί	68
		Τυρί	69
		Οικιακά σκευή	69
Κεφάλαιο Ζ	Συνταγές		72
Παράρτημα	Μενού		117
Βιβλιογραφία			125

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

«Ασημιά τα τραπέζια σου, μάλαμα τα ταψιά σου
μόσχο και δεντρολίβανο μυρίζουν τα φαγιά σου.»

Πολίτικα Πρωτοχρονιάτικα Κάλαντα



Ο πιο παλιός οικισμός της Νέας Ιωνίας.

Πολίτικη Κουζίνα είναι ένα θέμα που συζητήθηκε πολύ τους τελευταίους μήνες. Πέρσι έγινε πασίγνωστη η μαγειρική από την Κωνσταντινούπολη λόγο της ταινίας του σκηνοθέτη Τάσου Μπουλμέτη. Η ταινία εκτός του ότι μετέφερε με πολύ κωμικό τρόπο την πραγματικότητα των κατοίκων στην Πόλη, μετέφερε και τα ήθη και τα έθιμα της ζωής, τα υπέροχα φαγητά και τις τελετουργίες που ακολουθούν για να φτιαχτεί το κάθε φαγητό, το πόσο σημαντικά είναι τα μπαχαρικά στο κάθε φαγητό και άλλα πολιτισμικά στοιχεία. Πολλοί που παρακολούθησαν την ταινία μετά έφτιαξαν

κεφτεδάκια με κανέλλα και δοκίμαζαν να δουν αν θα τους άρεσαν ή όχι.

Η πολιτική κουζίνα είναι πικάντικη. Άνθρωποι από όλο τον κόσμο έφευγαν από τους τόπους τους και πήγαιναν στην Πόλη για να φτιάξουν μια καλύτερη τύχη. Τις ιστορίες του τόπου τους, για να μην της ξεχάσουν, τις έβαζαν μέσα στο φαγητό τους.

Η ιστορία της μαγειρικής είναι παράλληλη με την πολιτισμική εξέλιξη του ανθρώπινου γένους. Η μαγειρική θεωρείται ένα είδος αλχημείας αφού οι πρώτες ύλες που χρησιμοποιούνται κάτω από την φωτιά μεταλλάσσονται σε διαφορετικό είδος. Η μαγειρική έχει μια δημιουργική μαγεία η οποία οδήγησε τον άνθρωπο να πειραματιστεί με τις διάφορες γεύσεις.

Το φαγητό είναι μέσο επικοινωνίας. Από μικρές οι κόρες σε κάθε οικογένεια ακούνε: «Μάθε να μαγειρεύεις καλά, γιατί ο άντρας από την κοιλιά πιάνεται!» Στο μεσημεριανό τραπέζι, στο κυριακάτικο τραπέζι ή στο γιορτινό τραπέζι θα μαζευτεί η οικογένεια για να συζητήσει την καθημερινότητα, τα προβλήματα, τις χαρές και τις λύπες. Στις πιο σημαντικές στιγμές του ανθρώπου και της κοινωνίας, στη γέννηση, στο γάμο, στο θάνατο, στην επιτυχία, πάντα γιορτάζουμε με τα αντίστοιχα γεύματα.

Για τους παραπάνω λόγους και ίσως και για μερικούς ακόμα επιλέξαμε το συγκεκριμένο θέμα. Η πολιτική Κουζίνα έχει μεγάλη ιστορία, παράδοση και ενδιαφέρον. Είναι προς όφελος μας να έχουμε γνώση της ιστορίας μας, την πηγή πολλών εθίμων μας.

Τι είναι η πολιτική κουζίνα;

Η πολιτική κουζίνα είναι από τις γνωστότερες και σημαντικότερες κουζίνες του κόσμου. Ακολούθησε την εξέλιξη του γεωγραφικού χώρου από τον 7^ο αιώνα π.Χ. όταν ήταν η αποικία των Μεγαρέων. Εμπλουτίστηκε από τις γνώσεις των αρχαίων ελλήνων, την Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία μετά την Νέα Ρώμη και συμπλήρωσε την πολιτισμική της μορφή από τους Ρωμαίους.

Στη συνέχεια θα συγκεραστεί με τον Χριστιανισμό και θα κρατήσει χαρακτηριστικά από το Βυζάντιο. Στην συνέχεια μετά την Άλωση της Κωνσταντινούπολης θα εμπλουτιστεί από τις γευστικές παραδόσεις των εγκαταστημένων στην Πόλη αστών και των νομάδων κατακτητών. Οι διάφορες εθνότητες που ζουν στην Κωνσταντινούπολη θα της δώσουν τον τελικό χαρακτήρα και θα την συμπληρώσουν με τις δικές τους παραδόσεις.

Όλα τα παραπάνω έκαναν την εκλεπτυσμένη πολιτική κουζίνα. Οι γεύσεις βασίζονται στα φρέσκα και ποιοτικά υλικά, μαγειρεμένα στην πρωτογενή μορφή τους εμπλουτισμένα με καρυκεύματα. Η γεύση είναι πολύ πιο σημαντική από την εμφάνιση. Χαρακτηριστικές γεύσεις είναι οι γλυκόξινες, τα λαδερά, η κανέλλα, η ζάχαρη, το λεμόνι και το άνηθο.

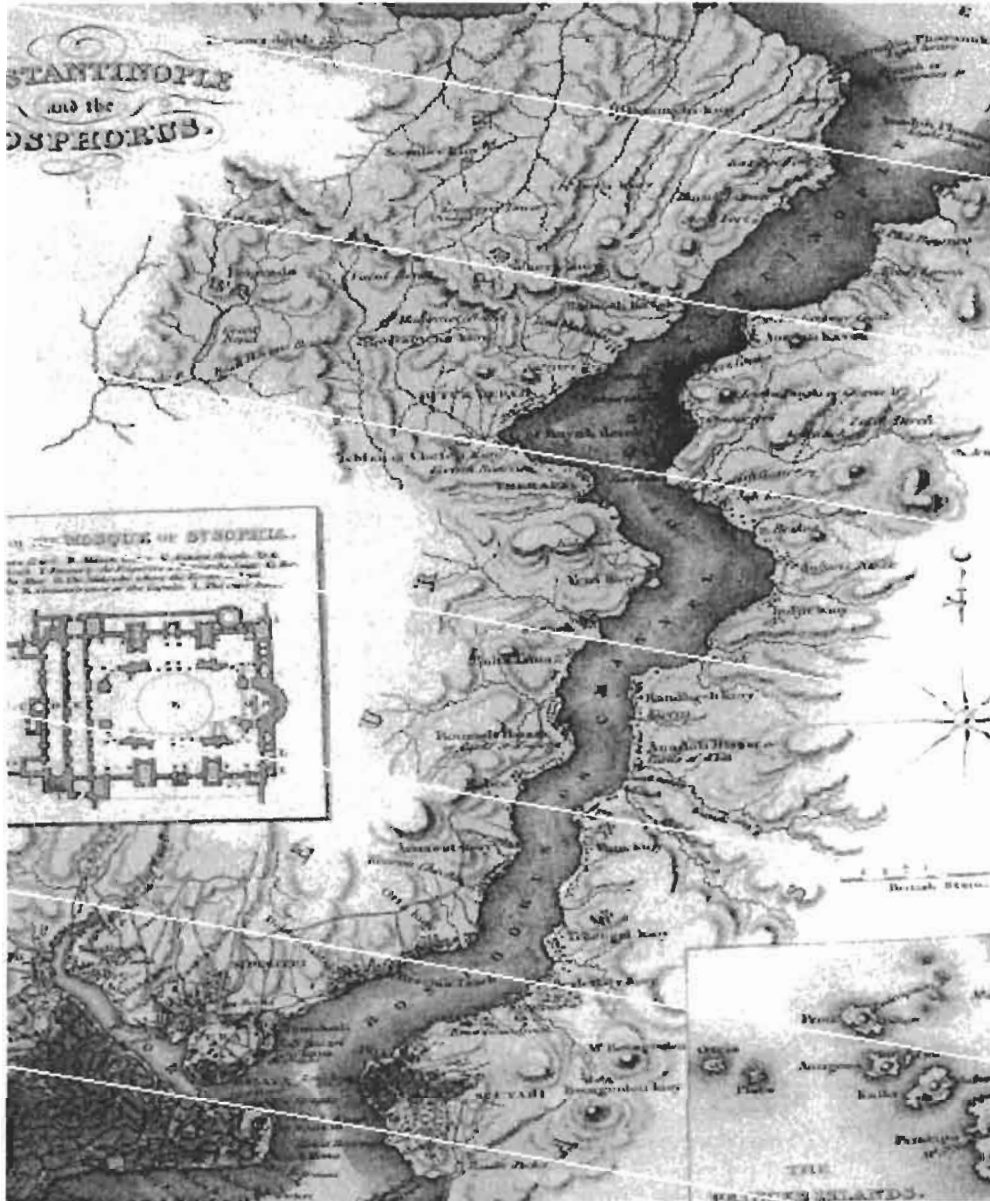
Η πολιτική κουζίνα είναι παράδοση που διατηρήθηκε δια μέσου της νοικοκυράς, η οποία εκπαιδευόταν από τα παιδικά της χρόνια και με την σειρά της εκπαιδεύει τις δικές της κόρες ή νύφες.

Η μαγειρική ήταν η κύρια ασχολία της πολιτίσσας. Ήταν επίσης μέσο δημιουργίας και προβολής της. Ήταν τρόπος κοινωνικής της

αναγνώρισης διότι επαγγελματική χειραφέτηση για την γυναίκα δεν υπήρχε μέχρι το 1960 στην Πόλη.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΗ - ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ



Η Κωνσταντινούπολη (στα τούρκικα Istanbul) είναι η μεγαλύτερη πόλη και λιμάνι της Τουρκίας. Υπήρξε πρωτεύουσα της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας, της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας και μέχρι το 1923 και της Τουρκικής Δημοκρατίας.

Η παλιά περιτειχισμένη πόλη βρίσκεται μέσα σε μια τριγωνική χερσόνησο ανάμεσα στην Ευρώπη και την Ασία. Υπήρξε για πάνω από 2500 χρόνια το κέντρο θρησκευτικών, πολιτιστικών και πολιτικών αντιπαραθέσεων. Ήταν επίσης μια από τις πιο επίζηλες πόλεις του κόσμου.

Η ονομασία Βυζάντιο προέρχεται ίσως από τον Βύζαντα, ο οποίος σύμφωνα με την παράδοση, ήταν αρχηγός των Ελλήνων από τα Μέγαρα που απέσπασαν τη χερσόνησο από τον έλεγχο ποιμενικών θρακικών φυλών και έκτισαν την πόλη γύρω στο 657 π.Χ. Το 196 π.Χ. ο Ρωμαίος αυτοκράτορας Σεπτίμιος Σεβήρος, αφού ισοπέδωσε την πόλη, η οποία του εναντιώθηκε σε κάποιο εμφύλιο πόλεμο, την ανοικοδόμησε και την ονόμασε Augusta Antonina προ τιμήν του γιου του.

Το 330 μ.Χ., όταν ο Μέγας Κωνσταντίνος την ανακήρυξε πρωτεύουσα του κράτους του, της έδωσε την ονομασία Νέα Ρώμη (Nova Roma). Το 13^ο αιώνα οι Άραβες, ακούγοντας τους Βυζαντινούς να χρησιμοποιούν την έκφραση «εις την πόλιν» αναφερόμενοι στην πρωτεύουσα τους, άρχιζαν να την ονομάζουν «Ιστινπόλιν», που με την πάροδο του χρόνου μετά από μια σειρά αντιμεταθέσεων έγινε Ισταμπούλ.

Η πόλη καταστράφηκε πολλές φορές από πυρκαγιές, σεισμούς, εξεγέρσεις και εισβολές. Στην γραπτή ιστορία της μνημονεύονται τουλάχιστον 60 καταστρεπτικότερες πυρκαγιές, σημάδια των οποίων εξακολουθούν να υπάρχουν μέχρι και σήμερα. Συγκλονίστηκε επίσης από πενήντα μεγάλους σεισμούς από την εποχή ήδη του Κωνσταντίνου του Μεγάλου, ενώ την πτώση κάθε αυτοκρατορίας ακολούθησαν μεγάλες καταστροφές και παροδικές περιόδοι παρακμής.

Πολλές από τις καταστρεμμένες από πυρκαγιές και σεισμούς γειτονίες ανοικοδομήθηκαν με βραδύ ρυθμό και ένα συνεχιζόμενο πρόγραμμα διαμορφώσεις του οδικού δικτύου έχει δημιουργήσει πλατείες και λεωφόρους σε μερικές από τις πιο εξαθλιωμένες συνοικίες της παλιάς πόλης. Εξακολουθούν όμως να υπάρχουν κωματόδρομοι που περιστοιχίζονται από ξύλινα σπίτια.

Η παλιά πόλη περιβάλλεται και σήμερα από τείχη. Τα κερσαία τείχη που προστατεύουν τη κερσόνησο από την ξηρά, έχουν μήκος 7 χιλιόμετρα. Το υψηλότερο τείχος έχει ύψος 9 μέτρα και πλάτος 5 μέτρα. Κάθε 60 μέτρα ορθώνονται πύργοι ύψους 18 μέτρα. Σήμερα σώζονται από τα 92 ακροπύργια μόνο τα 56.

Τα θαλάσσια τείχη κατασκευάστηκαν το 439 και είχαν ύψος 9 μέτρα. Σήμερα σώζετε μόνο ένα μικρό τμήμα τους στον Κεράτιο Κόλπο. Είχαν 110 πύργους και 14 πύλες. Τα τείχη κατά μήκος της Προποντίδας εκτεινόταν σε μήκος 8 χιλιομέτρων και το ύψος τους έφτανε τα 6 μέτρα. Είχαν 188 πύργους και το ύψος τους έφτανε τα 6 μέτρα.

Μέσα στα τείχη της πόλης υπάρχουν 7 λόφοι. Οι γέφυρες του Γαλατά και του Ατατούρκ συνδέουν την παλιά με τη νέα πόλη πάνω από τον Κεράτιο. Το Μπεϋεγλού, που θεωρείται η σύγχρονη Κωνσταντινούπολη, παραμένει από το 10^ο αιώνα η συνοικία των ξένων.

Από το 10^ο αιώνα και εξής ο Γαλατάς ήταν ένας περιφραγμένος με τείχη χώρος, όπου ξένοι έμποροι κυρίως από τη Γένουα είχαν εγκατασταθεί εκεί. Μετά την κατάληψη της πόλης από τους Οθωμανούς, το 1453, όλοι οι ξένοι που δεν ήταν πολίτες της

αυτοκρατορίας αναγκάστηκαν να ζουν στη συνοικία αυτή. Έλληνες, Τούρκοι και Εβραίοι αποτέλεσαν τον καινούργιο πληθυσμό της Κωνσταντινούπολης και της περιοχής της και ξανάρχισε σε αυτή η νέα μορφή ζωής, που συνεχίστηκε σε όλη την περίοδο της τουρκοκρατίας.

Άλλοτε με παραχωρήσεις και άλλοτε με έντονη δραστηριότητα των διάδοχων του Γενναδίου αποκαταστάθηκε η εθνική ενότητα του ελληνισμού. Η παλαιά πρωτεύουσα του Βυζαντίου μεταβαλλόταν βαθμιαία σε καθαρά ισλαμική πόλη μέχρι και τον 17^ο αιώνα. Εκτός από την μετατροπή της Αγία Σοφίας σε τζαμί αμέσως μετά την Άλωση, μόνες και ναοί των Ορθόδοξων μεταβλήθηκαν επίσης σε τζαμιά και κτίστηκαν άλλα, ως το τέλος του 15^{ου} αιώνα. Οι Φράγκοι έμποροι πολλαπλασιάστηκαν και μετά από τον Τουρκοβενετικό πόλεμο Άγγλοι, Ολλανδή και Γάλλοι έμποροι εγκαταστάθηκαν στον Γαλατά.



Ανάλογο φαινόμενο παρατηρείται και με τον ελληνικό πληθυσμό. Έλληνες από όλα τα διαμερίσματα του ελληνισμού άρχισαν να καταφθάνουν στην Κωνσταντινούπολη. Οι εγκατασταθείς δεν συντέλεσαν μόνο στην αλλαγή του εθνολογικού χαρακτήρα του πληθυσμού αλλά και στην αύξηση του. Το 1477 υπήρχαν 4.750 ελληνικές οικογένειες από τις 16.000 που καταγράφηκαν στα αρχεία του Τοπ- Καπί.

Είναι ενδεικτικό του αριθμού των Ελλήνων ότι στις περιοχές που εγκαταστάθηκαν ιδρύθηκαν κατά το 17^ο και 18^ο αιώνα καινούργιες εκκλησίες για να αντικαταστήσουν αυτές που είχαν καταστραφεί ή

είχαν μετατραπεί σε τζαμί. «Η πόλη των άπιστων», η Κωνσταντινούπολη, όπως την χαρακτηρίζουν τα τουρκικά κείμενα του 17^{ου} αιώνα, έγινε με το Πατριαρχείο, με τους φαναριώτες, με τους πλούσιους έμπορους και τους ορθόδοξους ελληνικούς ναούς, τις ελληνικές συντεχνίες, τα ελληνικά σχολεία, τους νησιώτες ναυτικούς, που αποτελούσαν ένα διαβατικό αλλά σταθερό αριθμητικά πληθυσμό, το πιο αξιόλογο ελληνικό κέντρο, πρωτεύουσα οικονομική και πνευματική του υπόδουλου ελληνισμού.

Από το 1955 και μετά η δράση του ελληνισμού περιορίστηκε. Συγκεκριμένα τη νύχτα της 6^{ης} προς την 7^η Σεπτεμβρίου 1955, εξαιτίας του Κυπριακού ζητήματος και με αφορμή δημοσίευμα τουρκικής εφημερίδας κατά το οποίο είχε εκραγεί βόμβα στο τουρκικό προξενείο της Θεσσαλονίκης άρχισαν οι συγκεντρώσεις σε διάφορα σημεία της Κωνσταντινούπολης που συνεχίστηκαν με βανδαλισμούς εναντίον των Ελλήνων.

Από τις 84 εκκλησίες και παρεκκλήσια τα περισσότερα λεηλατήθηκαν ενώ 29 καταστράφηκαν. Πολλοί αναγκάστηκαν να εγκαταλείψουν την πόλη. Η μείωση του ελληνικού πληθυσμού συνεχίζεται μέχρι σήμερα και πλέον έχουν απομείνει μόνο μερικές εκατοντάδες Ελλήνων στην πόλη. Ο αριθμός των Τούρκων μουσουλμάνων εξακολουθεί να αυξάνεται, ενώ οι μειονότητες των χριστιανών και των εβραίων μειώνονται. Η Κωνσταντινούπολη αποτελούσε κυρίως τον 19^ο αιώνα μια από τις κυριότερες εστίες ελληνισμού εκτός τις Ελλάδας.

Η Κωνσταντινούπολη, ως επίκεντρο των πολιτικών και των εκκλησιαστικών εξελίξεων του χριστιανικού κόσμου, απέκτησε δική της οικονομική δραστηριότητα και αναπτύχθηκε σε μέγιστο κέντρο

του παγκόσμιου εμπορίου. Τα στοιχεία λαμπρότητας του παλατιού και του πατριαρχείου δεν ήταν άσχετα προς την μεγάλη ακμή του εμπορίου, αφού οι έμποροι όλων των λαών διεκδικούσαν να αποκτήσουν τα προνομιακά δικαιώματα εμπορικής συναλλαγής στην αγορά της Κωνσταντινούπολης.

Οι εισαγωγές πρώτων υλών και άλλων αγαθών στις εμπορικές αγορές της Κωνσταντινούπολης, όπως και οι εξαγωγές των επεξεργασμένων ειδών, ήταν πηγή πλούτου για τους κάτοικους της πόλης. Ήταν περίφημη σε όλο το πολιτισμένο κόσμο για τα υπέροχα κοσμήματα από χρυσό και ασήμι, με ή χωρίς πολύτιμους λίθους, για τα εξαιρετικά έργα χρυσοχοΐας, για τα περίτεχνα κεντήματα, για την πλούσια ποικιλία ειδών ένδυσης και υπόδησης και γενικότερα για όλα τα είδη εκείνα τα οποία ήταν περιζήτητα στη βυζαντινή κοινωνία και έθελγαν τους ξένους.

Η πτώση της Κωνσταντινούπολης

Η πτώση της Κωνσταντινούπολης, που σήμαινε την υποδούλωση του ελληνικού έθνους στους Οθωμανούς, είχε όπως ήταν φυσικό, μεγάλη απήχηση στην λαϊκή ψυχή. Τα συναισθήματα αυτά αποτυπώθηκαν και σε κύκλο παραδόσεων και τραγουδιών, όπου η βαθιά οδύνη ως ένα βαθμό μετριάζεται με την πρόβλεψη της επανάκτησης της Πόλης.

Από τις πιο χαρακτηριστικές διηγήσεις, πανελλήνια γνωστή είναι η παράδοση για τα τηγανισμένα ψάρια. « Το καιρό που είχαν ζώσει την Πόλη οι Τούρκοι, ένας καλόγερος τηγάνιζε εφτά ψάρια στο τηγάνι. Τα είχε τηγανίσει από την μια πλευρά και όταν ήταν να τα γυρίσει ήρθε ένας και του είπε πως πήραν οι Τούρκοι την Πόλη. 'Ποτέ δεν θα πατήσουν την Πόλη οι Τούρκοι' λέει ο καλόγερος. »

Τότε θα το πιστέψω αυτό αν τα ψάρια αυτά ξαναζωντανέψουν'. Δεν πρόλαβε να τελειώσει και τα ψάρια πήδησαν από το τηγάκι και έπεσαν σε ένα νερό εκεί κοντά. Και από εκείνη την στιγμή τα ψάρια αυτά ζουν στο Μπακουλί, μισοτηγανισμένα και ζωντανά. Θα είναι εκεί μέχρι να έρθει η ώρα να πάρουμε την Πόλη πάλι. Τότε λένε θα έρθει ένας άλλο καλόγερος να τελειώσει το τηγάκι».

Υπάρχουν πολλές παραδόσεις και είναι ενδιαφέρον από την πλευρά της κοινωνικής ψυχολογίας και της ιστορίας του πολιτισμού ότι αυτοί οι άνθρωποι εναποθέτουν τα οράματά τους σε τέτοιες ιστορίες.

Το θλιβερό τέλος γράφετε στις 15 Αυγούστου 1922. Μόλις 20 μέρες ήταν αρκετές για να σβήσει το Όνειρο, η γη της Ιωνίας εγκαταλείπεται από τα ελληνικά στρατεύματα, ο αρχιστράτηγος Χατζηανέστης ανακαλείται στην Ελλάδα. Ο Αριστείδης Στεργιάδης υπήρξε μια προδοτική φυσιογνωμία για την Ελλάδα. Εμπόδιζε συστηματικά τους άμοιρους Έλληνες της Μικράς Ασίας να οργανωθούν αμυντικά αλλά και να διαφύγουν έγκαιρα. Κανείς δεν βοηθούσε τους Έλληνες. Ευτυχώς υπήρξαν και ορισμένες φωτεινές εξαιρέσεις ξένων οι οποίοι απήρξαν τις διαταγές που είχαν πάρει και πρόσφεραν ουσιαστική βοήθεια. Παρόλα τα λαμπρά παραδείγματα οι αριθμοί μιλούν από μόνοι τους, αποδεικνύοντας την σκληρότητα και την βαναυσότητα του ανθρώπινου είδους κατά την διάρκεια του πολέμου. 70.000 νεκροί, αμέτρητες χιλιάδες ομήρων και 1,5 εκατομμύριο πρόσφυγες.

Κεφάλαιο Β

Φυσικά Στοιχεία

Κλίμα

Ο επικρατέστερος άνεμος, ο βορειοανατολικός ή πούραξ, πνέει από τον Εύξεινο Πόντο. Το χειμώνα δίνει τη θέση του σε ένα πολύ κρύο βορειοδυτικό άνεμο που έρχεται από τα Βαλκάνια τον καταγέλ. Η μέση ετήσια θερμοκρασία είναι 14° C και οι ετήσιες βροχοπτώσεις κυμαίνονται από 760 έως 900 χιλιοστόμετρα.

Για το κλίμα της Κωνσταντινούπολης η κλιματολογία μας προσφέρει τους εξής μακροχρόνιους αριθμούς. Η θερμοκρασία τον πιο κρύο μήνα είναι 5°C, τον πιο ζεστό 24°C. Το κλίμα της Κωνσταντινούπολης επηρεάζεται από το κλίμα της Μαύρης Θάλασσας. Η επιρροή αυτή κατεβάζει σημαντικά τους ηπειρωτικούς κλιματολογικούς παράγοντες.

Έτσι η Κωνσταντινούπολη έχει κατά μέσο όρο μεγαλύτερη βροχόπτωση και υψηλότερη υγρασία στην ατμόσφαιρα από την Θράκη, ενώ οι χειμώνες είναι ηπιότεροι. Οι θερμοκρασίες είναι πιο χαμηλές από αυτές του Αιγαίου. Και σε αυτό το σημείο γίνετε πιο φανερή και η επίδραση της Μαύρης Θάλασσας.

Η θέση της πόλης και το τοπίο

Η παλιά πόλη έχει έκταση περίπου 23 τετραγωνικά χιλιόμετρα. Ο σημερινός δήμος της Κωνσταντινούπολης φτάνει τα 255 τετραγωνικά χιλιόμετρα και εκτείνεται σε δυο πλευρές του

Βόσπορου και της Προποντίδας. Η παλιά πόλη περιλαμβάνει επτά λόφους κατά τα σχέδια του μέγα Κωνσταντίνου που την προόριζε να γίνει η πρωτεύουσα της νέας Ρώμη και να χτιστεί σε συνδυασμό με τις αναλογίες του τοπίου. Όπως η Ρώμη ήταν χτισμένη πάνω σε επτά λόφους έτσι και η Κωνσταντινούπολη, όπως είχε και νου ο Κωνσταντίνος.

Σύμφωνα με μια μακρά παράδοση, τα νερά που βρέχουν τη χερσόνησο ονομάζονται «οι τρεις θάλασσες» και πρόκειται για τον Κεράτιο Κόλπο, τον Βόσπορο και την Προποντίδα.

Η ιστορία και οι δυνάμεις της γης άφησαν βαθιά την σφραγίδα τους στην Κωνσταντινούπολη. Οι μεγάλοι ποταμοί που διασχίζουν τις πεδιάδες της Ρωσίας και της κεντρικής Ευρώπης όπως ο Δούναβης, ο Δνειπερος, ο Δνειστερος και ο Ντον μειώνουν την θερμοκρασία και την αλατότητα του Εύξεινου Πόντου. Τα νερά της Μαύρης Θάλασσας μετακινούνται προς τα βόρεια σε μεγαλύτερο βάθος σχηματίζοντας ένα ισχυρό αντίρρευμα από τον Βόσπορο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ

ΕΘΙΜΑ

Γενικά

Κάθε λαός έχει αποκτήσει συνήθειες μέσω των κοινωνικών δεσμών. Τα ήθη και τα έθιμα είναι το στερεότυπο και το σύνηθες. Επαναλαμβάνονται μέσα στα χρόνια και ανάλογα με τους ρυθμούς της ζωής και τις ανάγκες αλλάζουν και προσαρμόζονται. Κάποιες φορές κάποια σημαντικά γεγονότα καθιερώνουν και καινούργια ήθη και έθιμα καθώς επίσης με το πέρασμα του χρόνου άλλα σβήνουν.

Στην Κωνσταντινούπολη τα ήθη βασίζονται κατά πολύ στο γεγονός ότι οι περισσότερες οικογένειες είναι πατριαρχικές. Ο πατέρας είναι αυτός που έχει πάντα την τελευταία λέξη. Υπάρχουν παραλλαγές στα ήθη και τα έθιμα ανάλογα με τις περιοχές αλλά όλα ακολουθούν την ίδια λογική.

Ο κύκλος των χειμερινών προεργασιών ξεκίναγε συνήθως με την γιορτή του Άγιου Δημήτριου. Η συντήρηση και το φρεσκάρισμα του σπιτιού είχε ήδη γίνει από τον Σεπτέμβρη. Τον Οκτώβρη που πέφτει η θερμοκρασία ανάβουν οι σόμπες και τα τζάκια. Στρώνονται τα χαλιά και μπαίνουν οι χειμωνιάτικες κουρτίνες. Το σπίτι λάμπει από καθαριότητα.

Ονομαστικές Εορτές

Ο άντρας σε όλες τις παραδοσιακές κοινωνίες ήταν το κυρίαρχο πρόσωπο. Έτσι αν γιόρταζε ο άντρας την ονομαστική του εορτή απολάμβανε όλες τις πρέπουσες τιμές, μέσα και έξω από το σπίτι.

Φυσικά και η ονομαστική γιορτή στη νοικοκυράς ήταν σημαντική. Το σπίτι σε τέτοιες γιορτές έμενε ανοικτό πάνω από 15 μέρες για τις επισκέψεις.

Γάμος

Παράδοση είναι μια λέξη γεμάτη ζωντάνια. Η ανατολή την διαφυλάσσει με μεγάλη φροντίδα και στοργή. Ένα ξένος αρκεί να κάνει μια εκδρομή σε ένα ανατολίτικο χωριό και θα καταλάβει. Η γνωστή ανατολίτικη φιλοξενία, θεωρεί τον επισκέπτη «επισκέπτη του θεού». Δεν χρειάζεται κανείς και πολύ ώρα για να καθίσει στο οικογενειακό τραπέζι και να κεραστεί με σερμπέτι, χυμό φρούτου ή τσάι και γλυκά.

Αν γίνετε γάμος εννοείτε ότι είναι και οι επισκέπτες καλεσμένοι. Τότε η πρόσφορα των εδεσμάτων δεν έχει τελειωμό. Υπάρχει άφθονο keskek, σιταρένιο ψωμί με κρέας, Dügün Corbasi, γαμήλια σούπα και Zerde γαμήλιο ρύζι. Η γιορτή συνήθως διαρκεί μερικές μέρες και παίρνει μέρος όλο το χωριό. Είναι κοινωνικό γεγονός πρώτης τάξεως έπειδη παντρεύετε ένα κορίτσι και αυτή θα γίνει και προξενήτρα για τα αλλά τα ανύπαντρα κορίτσια.

Μια βδομάδα πριν το γάμο, συγκεκριμένα το Σάββατο, κάνουν κόλλυβα και μνημόσυνο οι δυο πεθερές μαζί και καλούν τους νεκρούς τους γιατί για ένα χρόνο μετά το γάμο δεν πάνε στα νεκροταφεία.

Τη Κυριακή το βράδυ πάνε οι γονείς του γαμπρού το μπαούλο για την προίκα στο σπίτι της κοπέλας. Το μπαούλο περιέχει χρυσαφικά, ρύζι και χρήματα. Αυτή η διαδικασία που την ονομάζουν 'Ντανασίκια' ήταν και η τελική βεβαίωση ότι θα γινόταν ο γάμος.

Την Παρασκευή πριν το γάμο πάνε με τα όργανα στο φούρνο για να ψήσουν τσουρέκια και τα ψωμιά που είχαν ζυμώσει οι γυναίκες. Το βράδυ της Παρασκευής κάνουν τα φαγητά με το κρέας τα οποία ήταν όλα μαγειρεμένα στην κατσαρόλα. Με αυτά τα φαγητά την επόμενη μέρα, κάνουν το τραπέζι στους κορακολτσιήδες, οι όσοι πάνε να χτενίσουν την νύφη. Το χτένισμα το κάνει η συννυφάδα ή η πιο κοντινή συγγενής. Αφού την χτένιζαν την νύφη της έβαζαν ένα άσπρο κεντημένο μαντίλι στο κεφάλι.

Ο νέος που καλεί τον κόσμο στο γάμο κρατάει στο ένα χέρι ένα αναμμένο κερί και ούζο.

Το φαγητό του γάμου το ετοιμάζουν μαζί όλες οι γυναίκες του χωριού. Οι άντρες γιορτάζουν ξεχωριστά από τις γυναίκες σύμφωνα με ένα έθιμο το οποίο έχει καθιερωθεί από το μουσουλμανισμό. Ο λόγος που έχει καθιερωθεί είναι διότι έτσι δεν θα υπάρχει το αίσθημα της ντροπής και του σεβασμού που πρέπει να δείχνουν οι γυναίκες στους άντρες τους και στους άλλους άντρες. Με αποτέλεσμα να μπορούν να διασκεδάσουν και αυτές όσο καλύτερα μπορούν χωρίς να έχουν το φόβο του άντρα μέσα τους.

Για το χορό παίζουν τα όργανα αλλά μόνο για τους άντρες. Οι γυναίκες δημιουργούν δικό τους ρυθμό με τύμπανα και ντέφια. Πριν η νύφη, με το κεφάλι τυλιγμένο σε πέπλο, πατήσει το μελλοντικό της σπίτι, αλείφει τα πλαίσια της πόρτας με μέλι. Αυτό το έθιμο υπάρχει για να δηλώσει της νύφης την καλή διάθεση και επιθυμία να είναι όλοι όσοι μένουν κάτω από αυτή τη στέγη συμφιλιωμένοι και κυρίως η ίδια με την πεθερά της. Οι επισκέπτες καλούνται να δοκιμάσουν από αυτό το μέλι για να δώσουν δύναμη σε αυτή την ευχή.

Την μέρα του γάμου ξυρίζουν δημοσίως τον γαμπρό. Αρχίζει το ξύρισμα του γαμπρού όπου οι συγγενείς του δεν αφήνουν τον κουρέα να τον ξυρίσει παίρνοντας την σαπουνάδα από το πρόσωπο του με κέρματα. Ο γαμπρός είναι ντυμένος με μαύρο κουστούμι και άσπρο πουκάμισο.

Μετά το γάμο ακολουθεί μια αποχαιρετιστήρια τελετή για όλους τους καλεσμένους, φίλους και συγγενείς. Και πάλι εδώ υπάρχει άφθονο φαγητό και ποτό και πάλι από την αρχή το γλέντι.

Μετά το γάμο , το πρωί της Δευτέρας η μητέρα της νύφης φτιάχνει πίτες και χαλβά και τα στέλνει στην κόρη της. καλεί και την κουμπάρα και αρχίζει πάλι ένα γλέντι. Την Κυριακή μετά το γάμο όλοι πάνε στο σπίτι της νύφης και εκεί γίνεται ένα τραπέζι το λεγόμενο 'πιστρόφια'. Σαραντα μέρες μετά το γάμο η νύφη εξυπηρετεί όλη την οικογένεια.

Μετά το γάμο, αν είναι Πρωτοχρονιά, οι κουμπάροι πάνε στο ζευγάρι που είχαν παντρέψει φαγητά, τσουρέκια και σταφίδες και η νύφη τους έδινε χαλβά. Το Πάσχα η κουμπάρα στέλνει στη νύφη ένα ζευγάρι κάλτσες, παντόφλες και λαμπάδες. Τις παντόφλες θα τις φορέσει για να πάει την Κυριακή των Βαΐων στην εκκλησία για να πάρει Βάγια. Τα πεθερικά της νύφης το Πάσχα παίρνουν τα φαγητά τους και πάνε όλοι μαζί στους κουμπάρους για ένα ακόμα γλέντι. Την πρωτομαγιά στέλνει η νύφη στα πεθερικά μαγιάτικο στεφάνι.

Αρραβώνας

Τα πάντα ξεκινάνε βέβαια μερικούς μήνες πριν το γάμο. Ο γάμος γίνεται μόνο με προξενιό. Κανένας δεν έβαζε νύφη αν δεν είχε

προηγηθεί προξενιό. Ήθελαν να ξέρουν την νύφη, την γενιά της νύφης, τη οικογενειακή και οικονομική κατάσταση της και την κοινωνική τάξη στην οποία άνηκε.

Από την στιγμή που γινόταν η επιλογή της νύφης το προξενιό το αναλάμβαναν οι συγγενείς του γαμπρού. Η νύφη δεν είναι απαραίτητο να γνωρίζει το γαμπρό και το αντίστροφο. Σε ακόμα χειρότερες περιπτώσεις δεν ζητούσαν καν την γνώμη τους. Το συζητούσαν οι γονείς μεταξύ τους και αποφάσιζαν.

Η τελική απάντηση ερχόταν αργότερα όταν θα τα συζητούσε το κάθε ζευγάρι γονιών μόνοι τους. Όταν συμφωνούσαν τότε οι γονείς του γαμπρού πήγαιναν αυτοπρόσωπος στα προξενιά κρατώντας αναμμένο ένα φανάρι. Τα προξενιά γίνονταν συνήθως τα Δωδεκαήμερα γιατί τότε σταματάγανε από την δουλεία. Χαρακτηριστική είναι η εικόνα εκείνων των ημερών να πηγαينوέρχονται άνθρωποι με τα φαναράκια στους δρόμους από τα προξενιά. Τη νύφη δε την ρωτούσαν ποτέ αν δέχεται.

Ο αρραβώνας γινόταν βράδυ Σαββάτου ή γιορτερές μέρες. Ο γαμπρός απουσίαζε από την τελετή. Στην τελετή παρευρίσκονταν μόνο τα πεθερικά και οι συγγενείς. Θα έπρεπε όμως τα άτομα που θα παρευρίσκονταν να μην είναι ζυγά. Αν ήταν το θεωρούσαν κακό σημάδι. Τα πεθερικά χάριζαν στην νύφη χρυσαφικά.

Οι συγγενείς της νύφης έδιναν μόνο ένα πουκάμισο για τον γαμπρό και ένα υφαντό το οποίο το κρεμάγανε στο τοίχο του σπιτιού τους. Στην συνέχεια έφευγαν όλοι δίχως την νύφη και πήγαιναν στο σπίτι του γαμπρού όπου φιλεύονταν. Την επομένη Κυριακή από τον αρραβώνα, τα πεθερικά πήγαιναν στο σπίτι της νύφης με γλυκό. Η νύφη από την μεριά της είχε έτοιμες 'τουτάμες' (μπουκέτα από

λουλούδια) με τα μαντήλια και τα έστελνε στους συγγενείς του γαμπρού.

Όσο διαρκούσε ο αρραβώνας συνηθιζόταν, στη γιορτή της Παναγίας, η πεθερά να στέλνει στη νύφη ένα καρπούζι με φλουρί και του Άγιου Θεόδωρου μια καρυδόπιτα. Οι μητέρες των παιδιών όταν ζύμωναν πήγαιναν η μια στην άλλη ψωμί. Η μέλλουσα νύφη όμως δεν έπρεπε να φάει από αυτό το ψωμί ή και οτιδήποτε άλλο περιείχε μαγιά αλλιώς θα χαλούσε το προξενιό.

Αρρώστιες – Γεράματα – Θάνατος

Σε θέματα υγείας, αν το πρόβλημα δεν ήταν πολύ σοβαρό το αναλάμβαναν οι πρακτικοί της περιοχής, με διάφορα γιατροσόφια και μαγανείες που μεταφέρονταν από γενιά σε γενιά. Ο γιατρός ερχόταν μόνο αν ήταν κάτι πολύ σοβαρό και δεν ήξεραν τι να κάνουν.

Όταν οι πολίτες ξεπερνούσαν το 60^ο έτος της ζωής του τότε ξεκίναγε ένας καινούργιος κύκλος. Οι γεροντότεροι απολάμβαναν τον σεβασμό και την περιποίηση των νεότερων. Αυτό, όμως, δεν ίσχυε πάντα. Αν υπήρχαν οικονομικά προβλήματα στην οικογένεια οι άνθρωποι δούλευαν μέχρι μια μεγάλη ηλικία. Οι άντρες αν δεν δούλευαν περνούσαν τον περισσότερο καιρό τους στα καφενεία, ενώ οι γυναίκες πρόσεχαν τα εγγόνια για να μπορεί το ζευγάρι να εργασθεί.

Η τελευταία στιγμή του ανθρώπου είτε από ατύχημα είτε από γηρατειά συνοδευόταν από πένθος. Οι γυναίκες έβαφαν τα ρούχα τους μαύρα και δεν έκοβαν τα μαλλιά τους ενώ οι άνδρες έμεναν

αξύριστοι για 40 μέρες. Οι συγγενείς και οι φίλοι συνόδευαν τον νεκρό στο νεκροταφείο και το Πάσχα έβαφαν μαύρα αυγά.

Γιορτές



Χριστούγεννα

Τις μέρες του Δωδεκαήμερου στην Κωνσταντινούπολη επικρατούσε ένα κλίμα χαράς και πανηγυριού. Οι αγορές ήταν γεμάτες από υλικά αγαθά. Οι προετοιμασίες ξεκινούσαν μια βδομάδα νωρίτερα σχεδόν για το γιορτινό τραπέζι.

Τις Γιορτές των Χριστουγέννων οι γυναίκες καθάριζαν το σπίτι. Οι άντρες έσφαζαν τα ζώα και ετοίμαζαν τα κρέατα για τη μεγάλη γιορτή μιας και όλοι νηστεύανε. Ήταν κανόνας όλοι να νηστεύουν και να πηγαίνουν στη εκκλησία. Παλιότερα, μάλιστα, ο καντηλανάφτης της ενορίας χτυπούσε τις πόρτες των χριστιανών να ξυπνήσουν και να ετοιμαστούν να έρθουν στη Λειτουργία. Την ημέρα των Χριστουγέννων μετά την εκκλησία ακολουθούσε μεγάλο τραπέζωμα. Το γιορτινό τραπέζι ξεκινούσε με ακνιστή κοτόσουπα, ακολουθούσαν ορεκτικά, μετά το κυρίως πιάτο και τελείωνε πάντα με γλυκίσματα.

Πρωτοχρονιά

Την παραμονή της πρωτοχρονιάς τα εμπορικά κέντρα της Πόλης ήταν γεμάτα από κόσμο και κίνηση. Στην αγορά του Γαλατά πριν από το 1924 το πανηγύρι ξεκινούσε από το μεσημέρι με λατέρνες και με ευχές. Τα κάλαντα τα έλεγαν τα παιδιά κρατώντας ένα καράβι φωτισμένο από μέσα και το κινούσαν έτσι όπως κινείται μέσα στη θάλασσα.



Πολύ σημαντική ήταν η παρασκευή της Βασιλόπιτας. Αυτή ήταν και η μοναδική εργασία στη οποία συμμετείχαν και οι άντρες. Για να γίνει πετυχημένη μια Βασιλόπιτα θέλει πολύ ώρα ζύμωμα και με μυϊκή δύναμη. Η πολιτική Βασιλόπιτα είναι ο μοναδικός γιορτινός γλυκός άρτος ο οποίος παρασκευάζεται με προζύμι και εκτός από τα βασικά περιέχει γλυκάνισο, μαστίχα, μαχλέπι και σουσάμι.

Τα κορίτσια, το βράδυ της πρωτοχρονιάς, συνήθιζαν να βάζουν κάτω από το προσκέφαλο τους ένα κομμάτι Βασιλόπιτας, με την ελπίδα να δουν στο όνειρό τους το νέο που θα παντρευτούν.

Το Δωδεκαήμερο ολοκληρωνόταν με τα Θεοφάνια που τα γιόρταζαν με την ίδια λαμπρότητα όπως τα Χριστούγεννα και την Πρωτοχρονιά. Σύμφωνα με τη παράδοση οι πιστοί έπρεπε να μεταφέρουν με σιωπή από τη εκκλησία των Αγιασμό των Θεοφανίων, για να αγιάσουν με ευλάβεια το σπίτι τους.

Αποκριές

Οι πρώτοι μασκαράδες έκαναν την εμφάνιση τους τη νύχτα στη συνοικία Ταρλαμπάσι, με μια λατέρνα. Οι πολιτίσσας συνήθιζαν να ετοιμάζουν σπιτικά κεράσματα με λικέρ, σιροπιαστά γλυκίσματα, ραβανί, μπακλαβά, χαλβά και αλλά πολλά. Με την είσοδο της Καθαράς Δευτέρας τα νοικοκυριά έμπαιναν σε μια τάξη. Οι νοικοκυρές καθάριζαν τα πάντα για να είναι έτοιμη η οικογένεια για τη Μεγάλη Σαρακοστή.

Πάσχα

Το Πάσχα ήταν μια από τις πιο σημαντικές γιορτές. Μεγάλο ρόλο είχαν οι γυναίκες. Το σπίτι έπρεπε να είναι πανέτοιμο για την Ανάσταση. Στη διάρκεια της Σαρακοστής κάθε Τετάρτη και Παρασκευή επικρατούσε νερόβραστο φαγητό για όλη την οικογένεια. Τις υπόλοιπες μέρες κυριαρχούσαν τα όσπρια, οι ελιές, ο ταραμάς κ.α.. Οι 40 μέρες νηστεία ήταν κανόνας για όλες τις οικογένειες.



Έπρεπε επίσης να τελεστούν όλα τα έθιμα και οι χριστιανικές παραδόσεις. Την μεγάλη Πέμπτη έβαφαν τα αυγά και το βράδυ ξενυχτούσαν τον νεκρό Χριστό. Την Μεγάλη Παρασκευή οι νέες στόλιζαν τον επιτάφιο και οι γριές μοιρολογούσαν όλη μέρα στην

εκκλησια. Επίσης ξεκινούσε η τελετουργία του ζυμώματος των πασχαλινών τσουρεκιών.

Το Μεγάλο Σάββατο στους φούρνους έψηναν τα τσουρέκια και τα κουλούρια. Το βράδυ της Ανάστασης οι πολίτες δειπνούσαν με εγκράτεια διότι μετά από την μεγάλη νηστεία το στομάχι είχε ξεσυνηθίσει τις λιπαρές τροφές. Την μέρα της Αναστάσεως περιέφεραν την εικόνα τη Ανάστασης από τα σημεία που είχε περάσει ο επιτάφιος. Πήγαιναν το Άγιο Φως και στα νεκροταφεία και το μεσημέρι άρχιζε ο μεγάλος εορτασμός με μουσική, χορό και άφθονο φαγοπότι μετά από την περίοδο της μεγάλης νηστείας. Κυρίαρχο πιάτο ήταν φουρνιστό μπουτι από αρνί με πατάτες της ανοιξιάτικης σοδιάς.

Το τέλος του Πάσχα ήταν η αρχή του καλοκαιριού. Ξεστρώνανε τα χαλιά και μαζεύανε τα μάλλινά του χειμώνα. Φρεσκαριζόταν το σπίτι για να είναι έτοιμο για το καλοκαίρι. Το καλοκαίρι ήταν γεμάτο από ολόφρεσκα και νοστιμότητα λαχανικά και φρούτα.

Θρησκεία

Οι πολίτες και οι πολίτισσας είναι αρκετά θρησκευόμενοι. Δεν νήστευαν μόνο την Τεσσαρακοστή αλλά και δυο φορές την εβδομάδα, την Τετάρτη και την Παρασκευή,

Η κρεατοφαγία κατά τις μέρες της νηστείας Ήταν μεγάλο αμάρτημα. Η εκκλησια τιμωρούσε τους κληρικούς που παρεκτρέπονταν. Η αυστηρή νηστεία ακολουθούσαν στα μοναστήρια όπου το νούμερο ένα φαγητό ήταν το αγιοζούμι.

‘Το λαδί τρεις φορές από έξω στάζει ο μάγειρας
Και βάζει θυμαρόξυλα για μυρουδιά
Και το ζουμί στις ψίχες πάνω χύνει
Και μας το δίνουν να το τρώμε και αγιοζούμι το λένε
Πες το λοιπόν ηγούμενε αυτό ζεστονεροαλατιά.’

Θρυπτόξυλα δεν είναι παρά κλωνάρια θυμαριού. Το ζουμί το σερβίριζαν σε βαθιά πιάτα, πήλινα ή ξύλινα όπου έτριβαν μέσα και ψωμί, ώστε να γίνει πιο χορταστικό το γεύμα. Συνήθως έτρωγαν το αγιοζουμι κάθε Τετάρτη και Παρασκευή. Στο περίφημο μοναστήρι του Κοσμήτορα στη Πόλης, το αγιοζουμι περιλαμβανόταν επισήμως τρεις φορές την βδομάδα στο μενού.

Στα μοναστήρια που ήταν πολυάριθμα κατά την διάρκεια του βυζαντίου, συνήθιζαν να πίνουν και το κυμινοθήρμι, κύμινο μέσα σε βραστό νερό. Δεν αγνοούσαν φυσικά και τα ροφήματα από αλλά βότανα, αλλά δεν αναφέρετε πουθενά το τσάι του βουνού, ο οποίο ήταν αυτοφυές σε πολλές περιοχές.

Πρόχειρο φαγητό για τους μονάχους, κατά τις μέρες της νηστείας ήταν και η γρούτα ή γουρτίτσα, αλεύρι βρασμένο με νερό και διάφορα μπαχαρικά. Στα κηπάρια των μοναστηριών καλλιεργούσαν αρκετά ζαρζαβατικά και λαχανικά, ενώ εξέτρεφαν και πουλερικά. Υπήρχαν όμως και ασκητές που ζούσαν με νερό, αλάτι και άγρια χόρτα. Στα μνημόσυνα συνήθιζαν να προσφέρουν την απαλαρέα, ένα πιάτο γεμάτο γλυκίσματα, με απαραίτητο συμπλήρωμα το παξιμάδι.

Συνήθιζαν να τρώνε και τους ‘αμαρτίες’. Είναι το ωμό κρέας. Ετούτο όμως ήταν ένα έδεσμα που μπορούσε να τους βάλει σε μεγάλους μπελάδες μέχρι και να τους στείλει στην εξορία. Ο λαός τους έτρωγε

με ευχαρίστηση, καθώς σύμφωνα με τις αντιλήψεις της εποχής μέσα στο αίμα βρισκόταν η ψυχή του ζώου.

Η εκκλησία απαγόρευε να τρώνε ‘πνικτά’ κρέατα πουλία δηλαδή που είχαν πνίξει ζώα ή κυνηγετικά πουλία. Απαγορευόταν να τρώνε όσα θηράματα τα έβρισκα ψόφια και οι παινές ήταν βαριές. Απαγορευόταν επίσης να τρώνε ‘ειδωλόθυτα’ σφάγια από θυσίες που πρόσφεραν εθνικοί.

Τα αφροδισιακά

Όπως οι αρχαίοι έλληνες έτσι και στην πόλη πίστευαν στις αφροδισιακές ιδιότητες αρκετών τροφών. Αυτή η αντίληψη υπάρχει ακόμα και στις μέρες μας. Τα αφροδισιακά επανέφεραν την χαμένη ενεργητικότητα, περισσότερη ερωτική ζωντάνια και ανάγκαζαν τον άπιστο ή την άπιστη να γυρίσει στο σπίτι τους. Υπήρχαν και τα βότανα της αγάπης και μάλιστα φαγώσιμα. σπουδαίο ρόλο στα αφροδισιακά και στην πρόκληση του ερωτά έπαιζαν τα μήλα. Πρόκειται για ένα φρούτο του οποίου η σχέση με τον ερωτά είναι γνωστή από την εποχή του Αδάμ και της Εύας.

«Μήλα κρατών, έρωτι συνείναι δοκεί.»

Δηλαδή οποίος δει ότι κρατάει μήλα σημαίνει ότι έχει ερωτική συνεύρεση.

Στις πρώτες θέσεις των αφροδισιακών έχει και ο μανδραγόρας. Οι φάκες ήταν αφροδισιακό αλλά γιατί τρώμαζε τα ελευθέρα αλλά προχωρημένα σε σχέσεις κορίτσια. Όταν ο υποψήφιος γαμπρός ήθελε να βεβαιωθεί για την αγνότητα της μέλλουσας γυναίκας του

την έβαξε να ούρηση σε ένα δοχείο με νερό και φάκες. Αν οι φάκες φούσκωναν, η κόρη ήταν παρθένα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Δ

ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΑΙΩΝΩΝ

Για να καταλάβει κανείς την ζωή που έκαναν οι πολίτες πρέπει να εξετάσει την ζωή μέσα από διάφορες καθημερινές καταστάσεις. Πρέπει να δούμε πως ήταν διαμορφωμένα τα σπίτια τους. Που έβρισκαν τα τρόφιμα τους. Σε ποια μέρη σύχναζαν τον ελεύθερο χρόνο τους. Πως διασκέδαζαν τα βράδια. Τις διάφορες ιδιαιτερότητες της ζωής τους και πως προσαρμόστηκε η ζωή τους σύμφωνα με τις αλλαγές τις πολιτικές και πολιτισμικές της ιστορίας.

Στην Κωνσταντινούπολη η ζωή είναι οργανωμένη, με καταστήματα και αγορές όπου κάποιος μπορεί να βρει σχεδόν τα πάντα. Αξιοσημείωτο είναι ότι τα βυζαντινά χρόνια η πώληση κάποιων αγαθών επιτρεπόταν μόνο σε κάποια συγκεκριμένα σημεία της Πόλης. Το χοιρινό κρέας πουλιόταν μόνο στην αγορά του ταύρου. Στην ίδια αγορά πωλούσαν και τα αρνιά αλλά μόνο το Πάσχα έως και την Πεντηκοστή. Η πώληση των μπαχαρικών γινόταν μόνο στα μαγαζιά των «μυρεψών», τα οποία ήταν κατά κάποιο τρόπο μαγαζιά πολυτελείας.

Τα σπίτια

Αρχικά βλέπουμε ότι το κύριο δωμάτιο στα πολιτικά σπίτια ήταν και είναι η κουζίνα από τα βυζαντινά χρόνια. Εκεί μαγειρεύουν και ζεσταίνονται τις κρύες μέρες του χειμώνα. Η κύρια αίθουσα του σπιτιού ήταν το τρίκλινο ή σάλα. Αυτή η αίθουσα είναι ο χώρος των ανδρών διότι για τις γυναίκες υπήρχαν άλλα δωμάτια. Την βασική επίπλωση αποτελεί ένα ορθογώνιο τραπέζι και τα καθίσματα που

ήταν πάγκοι, καρέκλες και σκαμνιά. Στα φτωχά σπίτια η πολυτέλεια των καθισμάτων και των πιατικών ήταν βεβαίως περιορισμένη. Αρκούσε μια μεγάλη χωμάτινη ή ξύλινη γαβάθα, από όπου καθένας έπαιρνε την τροφή ακόμα και με τα χέρια.

Στα χρόνια της ακμής της Πόλης και της Βυζαντινής αυτοκρατορίας γενικότερα τα σπίτια των πολιτών ήταν πολύ πιο προσεγμένα. Φρόντιζαν μάλιστα ιδιαίτερα τις προσόψεις με ορθομαρμαρώσεις, με ωραία χρώματα και εντυπωσιακά ψηφιδωτά. Η ίδια παράδοση συνεχίστηκε και μετά το πέρασμα στη 2^η χιλιετία. Τα σπίτια είχαν συνήθως εσωτερική αυλή και μερικές φορές και κήπο. Τα σπίτια ήταν τριώροφα, τετραώροφα κα πενταόροφα. Το μεγάλο μέρος όμως του πληθυσμού κατοικούσε σε χαμηλά σπίτια ή σε δίπατα.

Λουτρό σπάνια βρισκόταν μέσα στα σπίτια. Άλλωστε μια από τις αγαπημένες συνήθειες των πολιτών ήταν να επισκέπτονται τα λουτρά της Πόλης.

Η αγορά



Τοπικόν, αγορά (γκραβούρα των Allom T και Walsh R)

Η αγορά ήταν ένα από τα πιο πολυσύχναστα μέρη για αυτούς που είχαν σκοπό να αγοράσουν κάτι αλλά και για αυτούς που ήθελαν απλά να κάνουν μια βόλτα. Η επίσκεψη στην αγορά ήταν μια σχεδόν απαραίτητη καθημερινή βόλτα. Η πιο φημισμένη αγορά της Πόλης ήταν το Φόρουμ του Θεοδοσίου.



Περίφημες είναι και οι αγορές του Ταύρου, του Αρκαδίου και του Κωνσταντίνου σήμερα γνωστή ως Καπαλί Τσαρσί που είναι και το μεγάλο παζάρι. Στις αγορές υπήρχε ένας συναγωνισμός φωνών για να τραβήξουν το ενδιαφέρον των πελατών.

Εστιατόρια – Ταβέρνες

Το πρώτο ευρωπαϊκού τύπου εστιατόριο της Πόλης άνοιξε τις πόρτες του το 1860. Το εστιατόριο 'Ζωρζ'. Μετά ο αριθμός τους αυξάνετε γρήγορα. Άνοιξαν μπαρ, καφέ-μπαρ, μπουραρίες και αλλά εστιατόρια που σερβίριζαν την 'ευρωπαϊκή κουζίνα' και πρόσφεραν κάθε λογής απολαύσεις. Οι κυρίες φορούσαν τα ακριβά φορέματα τους και συνοδευόμενες από τους κυρίους τους έβγαιναν για να διασκεδάσουν.

Οι ταβέρνες είναι πολυάριθμες και με μεγάλη ποικιλία γεύσεων. Ο Γαλατάς, από την Άλωση και μετά κρατούσε την πρωτιά στις

ταβέρνες και τα καπηλεία. Γνωστές ταβέρνες της εποχής είναι του 'Μιχαλάκη', του 'Κωνσταντή' και άλλες πολλές. Στην αίθουσα των καπηλειών υπήρχαν ξύλινα τραπέζια με ψάθινα σκαμνιά. Στην είσοδο των μαγαζιών υπήρχε πάντα μια λατέρνα. Το προσωπικό αποτελούταν από τους μάγειρες, τους σερβιτόρους και τους βοηθούς τους. Περιζήτητο ήταν το στιφάδο και το τουρλού γιουβέτσι με κρέας και καλοκαιρινά λαχανικά.

Ζαχαροπλαστεία

Όταν αδειάζανε οι κινηματογράφοι στην μεταγενέστερη Κωνσταντινούπολη πολλές ομάδες σταματούσαν στα ζαχαροπλαστεία και στα γαλακτοπωλεία. Μια παστά με ένα κονιάκ, ένα γάλα με ένα ταούκ – γκιοκσού είναι ότι καλύτερο.



Το διασημότερο ζαχαροπλαστείο το 'Lebon', το 1880, άνοιξε από το γάλλο ζαχαροπλάστη Edoyard Lebon. Θεατρίνοι και άνθρωποι της υψηλής κοινωνίας ήταν συχνοί πελάτες. υπήρχαν πολλά γνωστά ζαχαροπλαστεία που το κάθε ένα πρόσφερε και κάτι το διαφορετικό. Πολλά γλυκίσματα έρθει και από την Ευρώπη και γίνονταν

ανάρπαστα. Πολλοί γνωστοί ζαχαροπλάστες που διαπρέπουν σήμερα στη Αθηνά έχουν εκπαιδευτεί δίπλα σε ζαχαροπλάστες της Κωνσταντινούπολης.

Κάποια ζαχαροπλαστική έμεναν ανοικτά ακόμα και τη Μεγάλη Βδομάδα. Υπήρχαν και πλανόδιοι πωλητές γλυκών που έστηναν τους πάγκους τους έξω από την εκκλησία κατά την διάρκεια της Μεγάλης Βδομάδας.

Καφεενία

Το πρώτο καφεενείο της Κωνσταντινούπολης άνοιξε το 1555 στην πλατεία Ταχτιά-καλέ. Ιδιοκτήτες ήταν δυο Σύριοι από την Δαμασκό. Το 1672 ο Antoine Galland συνοδεύει το γάλλο πρέσβη Marquis de Nointel στο Φανάρι για να επισκεφτούν τον Πατριάρχη για τα Χριστούγεννα. Στο ημερολόγιο του σημειώνει ότι του πρόσφεραν καφέ και σερμπέτι. Το ίδιο κέρασμα τους πρόσφεραν και όταν επισκέφτηκαν το Μεγάλο Βεζίρη. Ο καφές στην Κωνσταντινούπολη είχε πλέον πάρει τη θέση του ως κέρασμα σε όλες τις κοινωνικές βαθμίδες.

Το 17^ο αιώνα απαγορεύτηκε ο καφές και τα καφεενία. Αργότερα όμως επί του σουλτάνου Αχμέτ Γ' τα καφεενία και τα καπηλεία της Κωνσταντινούπολης λειτούργησαν και πάλι κανονικά.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ε

ΤΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ



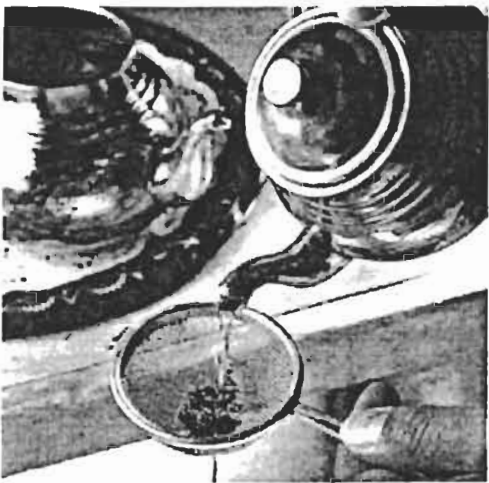
Τσάι

Το αγαπημένο ρόφημα της ανατολής είναι το τσάι. Τσάι πίνουν όλοι από το πρωί έως το βράδυ. Το τσάι υπάρχει για όλες τις περιστάσεις και σε όλες τις περιπτώσεις. Αν κάποιος μπει μέσα σε ένα μαγαζί στην ανατολή από ένα super market έως και ένα μαγαζί για την αγορά χαλιών κάποιος θα του προσφέρει αμέσως ένα ζεστό τσάι.

Είναι ένα δείγμα της άριστης και φημισμένης ανατολίτικης φιλοξενίας.

Το τσάι σε σχέση με το καφέ είναι πιο διαδεδομένο ανάμεσα στους κατοίκους της ανατολής κυρίως για οικονομικούς λόγους. Ο καφές είναι εισαγόμενο προϊόν και κατά συνέπεια είναι και πιο ακριβός αφού υπάρχει σκληρή φορολογία.

Για την ετοιμασία του τσαγιού χρειάζεται κανείς δυο κανάτες (μια μικρή και μια μεγαλύτερη) γεμίζει η κάτω κανάτα με νερό και την τοποθετείτε πάνω στο ζεστό μάτι. Στο πάνω κανατάκι ρίχνετε 3-4 γεμάτες κουταλιές της σούπας τσάι. Προσθέτετε κρύο νερό και το σουρώνετε αμέσως, για να φύγουν τα κατακάθια του τσαγιού. Βάζετε την μικρή κανάτα με τα βρεγμένα φύλλα μέσα στη μεγάλη, για να ζεσταθεί. Ζεσταίνετε το νερό, όχι σε σημείο βρασμού και το ρίχνετε στα φύλλα τσαγιού, μέχρι να γεμίσει σχεδόν η μικρή κανάτα, ελαττώνεται τη φωτιά και αφήνετε το τσάι να τραβήξει, ώσπου να καθίσει στη βάση της κανάτας. Γεμίζετε κάθε ποτήρι τσαγιού με λίγο εκχύλισμα και γεμίζετε με βραστό νερό. Σερβίρετε με κομμάτια ζάχαρης. Και με αυτή την λεπτομερέστατη διαδικασία γίνετε το αυθεντικό ανατολίτικο τσάι.



Καφές

Στην Κωνσταντινούπολη ανάμεσα στους Έλληνες, τους Τούρκους και τους υπόλοιπους κατοίκους καθιερώθηκε και ο καφές ο οποίος έφτασε να γίνει απόλαυση καθημερινή. Τα πάντα ξεκίνησαν στην Κωνσταντινούπολη τον 16^ο αιώνα όταν έκανε για πρώτη φορά την εμφάνιση του ο καφές. Από εκεί και πέρα διαδόθηκε σε όλη την Ευρώπη και τον υπόλοιπο κόσμο. Σήμερα δεν θα μπορούσαν να διανοηθούν μερικοί άνθρωποι ότι κάποτε ο καφές ήταν άγνωστος.



Ο καφές ήταν αρχικά γνωστός στην Αιθιοπία και τον 14^ο αιώνα, όταν έγινε γνωστή η τονωτική ιδιότητα του, άρχισε η διάδοση του ως τονωτικό ρόφημα. Τον 15^ο αιώνα ξεκίνησε το εμπόριο και η διακίνηση του καφέ. Θεωρούνταν πλέον το εμπόριο του καφέ επικερδέστατο και ήταν ανάμεσα στα κυριότερα αγαθά αναγκαία για τον άνθρωπο. Οι κάτοικοι της Κωνσταντινούπολης άρχισαν να εθίζονται σε αυτό το εξωτικό ρόφημα. Τελικά έγινε συνήθεια που ακολούθησε τους ανθρώπους μέχρι και σήμερα.

Έτσι ξεκίνησε ένα καινούργιο εμπόριο και όσο πιο πολύ γινόταν γνωστό αυτό το ρόφημα τόσο μεγαλύτερη ήταν η ανάγκη να δημιουργηθεί και ένας χώρος κατάλληλος για την απόλαυση του. Και έτσι ξεκίνησε και η εποχή του καφενείου.

Το καφενείο ήταν εξαρχής ο χώρος στον οποίο σύχναζαν αποκλειστικά οι άντρες. Εκεί ήταν ο τόπος στον οποίο γινόταν οι συζητήσεις για τα καθημερινά γεγονότα, γινόταν κριτική για την εξουσία και άλλες σημαντικές και μη συζητήσεις. Ήταν τόπος διασκέδασης και ξεκούρασης από την καθημερινότητα και σκότωμα του ελεύθερου χρόνου.

Η οικογένεια γνώρισε το καφέ δια μέσου των ανδρών και πολύ γρήγορα διαδόθηκε και στις γυναίκες. Έγινε συνήθεια σιγά σιγά να πίνουν όλοι έναν καφέ μετά από το φαγητό. Στην πόλη όταν υπήρχαν χαρούμενες στιγμές όπως ήταν τα λογοδοσίματα, οι αρραβώνες, οι γάμοι δεν πρόσφεραν καφέ γιατί το θεωρούσαν χρουσουζιά. Αντίθετα σε λυπητερές καταστάσεις όπως σε κηδείες και μνημόσυνα πρόσφεραν καφέ και παξιμάδια γλυκάνισου όπως και σήμερα άλλωστε.

Ο γυναικείος πληθυσμός συνήθισε εύκολα τον καφέ. Έγινε η ώρα της διασκέδασης και της επικοινωνίας. Σιγά σιγά δημιουργήθηκε η καφεμαντεία κάτι που εξακολουθεί να υπάρχει μέχρι και σήμερα. Η περιέργεια για το μέλλον και ίσως και για το παρελθόν (για καταστάσεις άγνωστες) έκανε το καφέ και την καφεμαντεία είδος καθημερινής διασκέδασης .

Ο καφές για να σερβιριστεί με επιτυχία χρειάζεται μια ιδιαίτερη διαδικασία. Παίζουν ρόλο η ποσότητα του καφέ, το ψήσιμο του και

το σερβίρισμα του. Υπάρχει μεγάλη ποικιλία καφέδων, ο σκέτος ή πικρός, με ολίγη, μέτριος, γλυκός, βαρύγλυκος, με καϊμάκι και δίχως καϊμάκι.

Κρασί

Το κρασί έχει και αυτό την θέση του ανάμεσα στην ανατολίτικη ζωή και κουζίνα. Στην ανατολή γνώριζαν το αλκοόλ από πολύ παλιά. Οι ιστορικοί και οι αρχαιολόγοι συμφωνούν ότι το κρασί ξεκίνησε από την Μικρά Ασία. Στο τέλος του 17^{ου} αιώνα το κρασί ήταν πολύ δημοφιλές στην Κωνσταντινούπολη. Ο τούρκος Ενλιγιά Celebri στην πόλη του Βοσπόρου μέτρησε 1060 μπαρ τον 16^ο αιώνα. Στην πόλη υπήρχε ήδη το ρακί το οποίο σήμερα είναι αναπόσπαστο μέρος του κάθε μεγάλου τραπέζιου. Οι ανατολίτες ονομάζουν αυτό το ποτό «το ποτό του λιονταριού».

Τα αρωματισμένα κρασιά ήταν ακόμα πιο δημοφιλή. Μετά την ρωμαϊκή αυτοκρατορία κατέκτησαν μια ιδιαίτερη θέση. Είναι αρωματισμένα με γλυκάνισο και με μαστίχα. Είναι τόσο αξιόλογα και γευστικά που τα τοποθετούσαν δίπλα στα πιο ακριβά αγαθά.

Ο William του Rubruck ένα περιηγητής του 13^{ου} αιώνα έψαχνε να βρει δώρα άξια λόγου από την Κωνσταντινούπολη για να τα πάει στην Χαζαρία. Έτσι Μετά από τις συμβουλές των εμπόρων διάλεξε «φρούτα, μοσχάτο κρασί και μπισκότα...». Τα φρούτα ήταν ξερά, ζαχαρωμένα ή διατηρημένα σε μούστο ή κρασί. Υπήρχε μια μεγάλη ποικιλία κρασιών για να διαλέξει αφού σύμφωνα με την παράδοση η Κωνσταντινούπολη ήταν 'η πόλη του κρασιού'.

Υπάρχουν δυο κατηγορίες σταφυλιού από τα οποία παράγονται πολύ καλά κρασιά. Η μια δίνει το μοσχάτο, το vinum muscatos, το

οποίο καλλιεργείτε σε πολλές περιοχές της μεσόγειου. Και η άλλη ποικιλία είναι ο μονεμβάσιος ο οποίος τώρα καλλιεργείτε στην Κρήτη και σε άλλες τοποθεσίες.

Άλλα ροφήματα γνωστά είναι το Adayi (νησιώτικο τσάι) το οποίο φτιάχνεται με φύλλα φασκόμηλου, φρέσκα ή ξερά, τα οποία τοποθετούνται μέσα στην κούπα και περιχύνονται με ζεστό νερό. Είναι επίσης και το Agyan φτιάχνεται από ζεστό γάλα με πολύ λίγο σαλέπι και λίγη ζάχαρη ή μέλι και πάνω κανέλα.

ΤΑ ΑΡΤΥΜΑΤΑ (μπαχαρικά, μυρωδικά και καρυκεύματα)



Τα αρτύματα είναι μέρη των φυτών που δίνουν στα φαγητά μια ξεχωριστή γεύση και άρωμα χάρη σε κάποιες ουσίες που περιέχουν. Τα περισσότερα έχουν έρθει από τις χώρες της ανατολής και μέχρι και τον 16^ο αιώνα τα θεωρούσαν τόσο πολύτιμα όσο και τα ακριβά χρυσαφικά. Ήταν τόσο ακριβά όσο και σπάνια. Το πιο ωραίο και περιζήτητο ήταν το πιπέρι, που ήταν ιδιαίτερα αρεστό ανάμεσα στους ευγενείς. Το πιπέρι ήταν τόσο ακριβό εκείνη την εποχή όσο και μια παρουσία.

Τα αρτύματα είναι ιδανικά για να προσφέρουν ωραίο άρωμα και γεύση στα φαγητά αλλά μερικά είναι πολύ βαριά για το στομάχι. Άλλα πάλι έχουν κωνευτικές ιδιότητες και άλλα είναι πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία χρήσιμα για τον οργανισμό του ανθρώπου. Μερικά μάλιστα έχουν και φαρμακευτικές ιδιότητες. Καλό θα ήταν πάντως τα πάντα να καταναλώνονται με μέτρο.

Οι βυζαντινοί Έλληνες χρησιμοποιούσαν το μοσχοκάρυδο για να πασπαλίζουν την φάβα κατά την διάρκεια της νηστείας. Την ζάχαρη την πρόσεξαν από νωρίς οι Έλληνες. Υπάρχουν αναφορές σε συγγράμματα του Ερατοσθένη. Παρόλα αυτά ενδείξεις ότι γινόταν χρήση της ζάχαρης Υπάρχουν κατά τα βυζαντινά χρόνια.

Εκεί που οι αρχαιότεροι διαιτολόγοι αναφέρουν λίγα για τα μπαχαρικά στα βυζαντινά εγχειρίδια γίνονται επίμονες αναφορές στα μπαχαρικά και συστήνονται σε διάφορες ποσότητες και συνδυασμοί ανάλογα με τον καταναλωτή. Τα μπαχαρικά και τα αρωματικά αποτελούν ένα αναπόσπαστο μέρος της διατροφής και χρησιμοποιούνται επιδέξια τόσο κατά τη διάρκεια της μαγειρικής όσο και στο τραπέζι.

Ονομαστικά τα περισσότερα διαδεδομένα αρτύματα είναι τα εξής:

- Αγγελική Είναι αυτοφυής. Φυτρώνει στην Βόρεια Ευρώπη, στις Άλπεις και στα Πυρηναία. Καλλιεργείτε σε ολόκληρη την Ευρώπη. Οι μίσχοι της Αγγελικής γίνονται γκλασέ με ζάχαρη και χρησιμοποιείται σε γλυκίσματα. Οι γαλλίδες νοικοκυρές προσθέτουν κομματάκια γκλασέ σε κέικ ή για γαρνιτούρα σε τούρτες και αλλά γλυκά. Οι ρίζες χρησιμοποιούνται και για λικέρ.
- Ανηθος Το βρίσκουμε σε πολλές περιοχές αλλά κυρίως στις Μεσογειακές χώρες. Είναι αυτοφυής. Συγγενεύει πολύ με τον μάραθο. Τα φύλλα του τα χρησιμοποιούν φρέσκα ή ξεραμένα. Ταιριάζει με τα ποτά για άρωμα, στα λαχανικά και αμυλώδη. Ταιριάζει στη σαλάτα από μαρούλι ή τομάτα, με καρότα, το σπανάκι, τα φασολιά, αβοκάντο και με τις πατάτες. Στα ψαριά με σολωμό, σε σαλάτες με θαλασσινά και σε ψαρόσουπα. Στις σούπες με αγγούρι, σούπα τομάτα βελουτέ. Στις σάλτσες για ψάρι, βούτυρο με αρωματικά χόρτα και σάλτσες για σαλάτες. Τέλος στα κρέατα, μοσχαράκι βραστό, χοιρινό, κοτόπουλο και ζαρκάδι.
- Αγγουράκια Η Προέλευση τους είναι από την Ινδία. Σήμερα καλλιεργούνται σε πολλές χώρες ιδιαίτερα σε αυτές που έχουν πιο ήπιο κλίμα. Υπάρχουν διάφορες ποικιλίες. Περιέχει βιταμίνες και μεταλλικά άλατα, Περιέχει πολύ νερό άρα είναι και διουρητικό.

Είναι εύκολο να φτιάξουμε μόνοι μας αγγουράκια στο ζύδι. Τα ζεματάμε δυο φορές σε βράση ζύδι και κατόπιν τα βάζουμε σε ένα ωραίο γυάλινο σκεύος. Προσθέτουμε αγγουράκια και σε σαλάτες, συνοδεύονται ωραία τα αυγά με τα αγγουράκια. Σε σάλτσες προσθέτουμε ψιλοκομμένα αγγουράκια και με κρύο κρέας και αλλαντικά.

Βασιλικός Προέρχεται από την Ινδία αλλά σήμερα είναι διαδεδομένο σε όλο το κόσμο. Υπάρχουν περισσότερες από 100 ποικιλίες ανάλογα με το μέγεθος του φυτού και το σχήμα των φύλλων του. Είναι αντιμολυσματικός, τονωτικός, έχει διουρητικές ιδιότητες και θεωρείται ότι θεραπεύει ημικρανίες. Το χρησιμοποιούμε με λαχανικά σε σαλάτα ντομάτας. Με αμυλώδη, πατάτες, φασολάκια, ζυμαρικά. Με αυγά ομελέτα. Ψαριά λιπαρά με βασιλικό και σε σαλάτες με θαλασσινά. Σε σούπες, σάλτσες και κρέας μοσχάρι, κοτόπουλο και κοτολέτες αρνίσιας.

Βανίλια Προέρχεται από την τροπική Αμερική. Η βανίλια είναι τεραστία και αναρριχητική. Οι καρποί της είναι μακρόστενοι και αρωματικοί. Είναι τονωτική, διεγερτική και βοηθάει την αφομοίωση των σακχάρων. Υπάρχει σε σταγόνες, σκόνη, απόσταγμα και την χρησιμοποιούμε σε ποτά και επιδόρπια.

Γαρίφαλο Έρχεται από την Ινδονησία. Είναι αντισηπτικό και τονωτικό και χρησιμοποιείται στην οδοντιατρική σαν αναισθητικό. Τα χρησιμοποιούν ολόκληρα ή κοπανισμένα σε ποτά, επιδόρπια, σε κομπόστες με αχλαδιά και δαμασκηνά. Με λαχανικά με πίκλες,

αγγουράκια τουροσί. Με αυγά μπρουγιέ. Σε σούπες και κρέατα.

Γλυκάνισο Το βρίσκουμε στην Μεσογειακές χώρες, είναι αυτοφυές και οι σπόροι χρησιμοποιούνται ολόκληροι ή σε σκόνη σε ποτά, στην ζαχαροπλαστική, στα λαχανικά, στα ψαριά και στα κρέατα. Έχουν έντονο, δυνατό άρωμα και η γεύση τους είναι πικάντικη και γλυκιά. Είναι διουρητικό και κωνευτικό. Ο Πλίνιος έλεγε ότι όσοι τρώνε συχνά γλυκάνισο θα διατηρήσουν την νεότητα τους.

Δάφνη Έρχεται από τις Μεσογειακές χώρες και έχει εγκλιματίστηκε σε όλη την εύκρατη ζώνη. Μοιάζει με δέντρο καλλωπιστικό. Είναι τονωτικό και αντισηπτικό. Το αφέψημα της δάφνης βοηθάει στα ρευματικά. Το βάζουμε σε επιδόρπια, λαχανικά, αμυλώδη, ψαριά και σάλτσες που συνοδεύουν κρέας.

Δεντρολίβανο Έρχεται από τις Μεσογειακές χώρες. Μοιάζει με έναν μικρό θάμνο. Βασικά υπάρχει μόνο μια ποικιλία. Είναι τονωτικό, αντισηπτικό και καθαρίζει το συκώτι. Το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείτε στην αρωματοποιό και σε διάφορα καλλυντικά. Προτιμότερο είναι το φρέσκο δεντρολίβανο. Το βάζουμε σε ποτά, λαχανικά, αμυλώδη, ψαριά, σούπες, σάλτσες και κρέατα.

Ελιά Η ελιά λένε ότι προέρχεται από την Ασία αλλά σύμφωνα με την ελληνική παράδοση την ελιά την φύτεψε η Αθηνά στην Ακρόπολη στην Αθήνα. Είναι

πάρα πολλές ποικιλίες. Στην Ελλάδα εκτιμάμε περισσότερο τις πράσινες τσακιστές. Είναι πλούσιες σε βιταμίνες και έχει πολλές θεραπευτικές ιδιότητες. Οι ελιές ανοίγουν την όρεξη και σε πολλές περιπτώσεις συνίσταται σαν αληθινό φάρμακο. Ταιριάζει με πολλά φαγητά όπως λαχανικά και ρύζι. Σε πιπεριές γεμιστές, με λάχανο σαλάτα με σαλάτες, ψαριά, σάλτσες και κρέατα. Κοτόπουλο με ελιές, χοιρινό ή βοδινό με ελιές, γέμιση σε διάφορα κρέατα.

Θυμάρι Φυτρώνει στις Μεσογειακές χώρες. Υπάρχουν δυο είδη, το άγριο και των κήπων. Είναι τονωτικό, αντισηπτικό και βοηθάει στην πέψη των αμύλων. Ανακουφίζει τους πόνους των αυτιών και των δοντιών. Το βάζουμε σε ποτά και χρησιμοποιείται κατά την Παρασκευή κάποιων λικέρ. Με κατσικίσιο τυρί. Προσθέτουμε θρούμπι στο νερό που βράζουμε τις φάκες, φασολιά, κουκιά, , σε όλα τα ορεκτικά με βάση τα αυγά, σε ψαρόσουπες και κρέατα όπως ρόλο κιμά, κυνήγι αρνάκι κ.α.

Κανέλλα Το βρίσκουμε στην Μαδαγασκάρη, τη Κίνα, την Ιάβα, την Κεϋλάνη και Γουιάνα. Ανάλογα με την προέλευση καθορίζονται και οι ποικιλίες. Είναι τονωτική για το νευρικό σύστημα, καταπολεμά τους σπασμούς και το βήχα. Την χρησιμοποιούμε ξερή ολόκληρη αλλά και σε σκόνη. Ταιριάζει σε ποτά, με επιδόρπια, με αυγά, σε σούπες και με κρέατα.

Κάππαρη Έρχεται από τις Μεσογειακές χώρες. Η κάππαρη είναι ένα μικρό φυτό και υπάρχουν 6 ποικιλίες. Είναι διεγερτική και προκαλεί πεπτικές εκκρίσεις.

Την βρίσκουμε και φρέσκια και μέσα σε πακέτα. Ταιριάζει με τομάτες γεμιστές, με διάφορες σαλάτες για γαρνιτούρα στα φαγητά, σε σάλτσες και με κρέατα.

Καρδαμωνο Έρχεται από τις νοτιοανατολική Ασία και το βρίσκουμε και στην τροπική Αμερική. υπάρχουν πολλές ποικιλίες ανάλογα με την προέλευση του. Χρησιμοποιούμε κυρίως τους σπόρους της μέσα σε ποτά, καφέ, τσάι και σε γλυκίσματα. Επίσης ταιριάζει με πατάτες του φούρνου, σε σούπες και με κρέατα.

Κάρυ Έρχεται από τις νοτιοανατολική Ασία και κυκλοφορεί στο εμπόριο σε μορφή σκόνης. Αποτελείται από πολλά διαφορετικά μπαχαρικά. Στην Ινδία κατασκευάζετε από 72 διαφορετικά μπαχαρικά. Η σύνθεση του διαφέρει ανάλογα με την προέλευση του. Το κάρυ προσφέρει πολλές βιταμίνες, είναι τονωτικό αλλά ερεθίζει το στομάχι και τα έντερα. ταιριάζει με το χυμό τομάτας, με θαλασσινά, τυριά, λαχανικά, αυγά, σε σούπες, σε σάλτσες με φακές, αρακά κ.α. τέλος με διάφορα κρέατα.

Κρεμμύδι Προέρχεται από την κεντρική Ασία. Είναι πολύ διαδεδομένο σε όλες τις χώρες και καλλιεργείται σε όλο τον κόσμο σήμερα. Δεν έχει απαιτήσεις και δεν συμπαθεί τα εδάφη που έχουν πρόσφατα δεχτεί λίπασμα. υπάρχουν πολλές ποικιλίες και υπάρχουν σε φρέσκα και ξερά. Το κρεμμύδι θεωρείται εξαιρετικό φάρμακο για πολλές αρρώστιες. Περιέχει δραστικές ουσίες που καταπολεμούν διάρροιες,

δυσκοιλιότητα, βρογχίτιδα, τερηδόνα και ουλίτιδα. Ξεμεθά τους μεθυσμένους και έχει αντιβιοτική δράση. Το κρεμμύδι φρέσκο ή ξερό χρησιμοποιείται σε όλες σχεδόν τις συνταγές. ταιριάζει με κρέατα, με λαχανικά σε σαλάτες και άλλα πολλά.

Κολιάντρο

Έρχεται από την εγγύς Ανατολή. Είναι τονωτικό, διεγερτικό και διευκολύνει την πέψη. Όταν το φυτό είναι φρέσκο Περιέχει ένα χυμό που μπορεί να προκαλέσει μέθη. Σε αλοιφή το κολιάνδρο ανακουφίζει τους ρευματικούς πόνους. Το χρησιμοποιούμε κυρίως σε κόκκους ή σκόνη. Το βάζουμε σε γλυκίσματα, λαχανικά, αμυλώδη, ζυμαρικά, ρύζι, ψαριά και σάλτσες.

Κύμινο

Προέρχεται από την εγγύς ανατολή, λεκάνη της Μεσογείου. Η καλλιέργεια του δεν είναι και πολύ διαδεδομένη. Δεν έχει πολλές ποικιλίες αλλά δεν πρέπει να το μπερδεύουμε με το γλυκάνισο. Θεωρείται αντισπασμωδικό και τονωτικό. Ανοίγει την όρεξη και διευκολύνει την πέψη και τα αέρια του στομάχου για όσους υποφέρουν από φουσκώματα. χρησιμοποιούμε μόνο τους σπόρους και το βάζουμε σε γλυκά, με τυριά, με λαχανικά και αμυλώδη, με ψαριά, σούπες και κρέατα. Χρησιμοποιείται στις συνταγές τις πολιτικής κουζίνας συχνά.

Λεμόνι

Από την Ινδία αλλά έχει εγκλιματιστεί και σε άλλες πολλές χώρες. υπάρχουν πολυάριθμες ποικιλίες ανάλογα με την προέλευση του. Είναι πλούσιο σε βιταμίνη C και έχει πολλές ευεργετικές ιδιότητες.

Είναι δροσιστικό και ανοίγει την όρεξη. Θεωρείται τονωτικό, αντισηπτικό, διουρητικό και καταπολεμά τους ρευματισμούς. Χυμός λεμονιού με ασπράδι κτυπημένο μαρέγκα γίνεται μια θαυμάσια μάσκα ομορφιάς για λιπαρές επιδερμίδες. Σύμφωνα με ένα μύθο στην αρχαία Αίγυπτο, δυο καταδικασμένοι σε θάνατο, βγήκαν ζωντανοί από το λάκκο των φιδιών όπου τους έριξαν, χωρίς να πάθουμε τίποτα από τις δαγκωματιές γιατί είχαν φάει λεμόνι λίγο πριν. Αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε λεμόνι με κατασκευάσματα που περιέχουν γάλα, γιατί το γάλα θα κόψει. Το χρησιμοποιούμε σε ποτά, ειδικά το καλοκαίρι για δροσιά. Σε γλυκά, με λαχανικά και αμυλώδη, με ψαριά ιδιαίτερος αφού το άρωμα του λεμονιού ταιριάζει πολύ με όλα τα θαλασσινά, σε σούπες και κρέατα.

Μαϊντανός

Έρχεται από την Ευρώπη, είναι κηπευτικό διετές. Υπάρχει ο κοινός μαϊντανός που μοιάζει πιο πολύ με τον άγριο, Υπάρχει ο σγουρός που είναι κατάλληλος για γαρνίρισμα και υπάρχει μια σπάνια ποικιλία που καλλιεργείται για τη ρίζα του. Περιέχει πολύ μεγάλη ποσότητα σιδηρού καθώς και βιταμίνες Α και C. Είναι τονωτικός, διουρητικός, Ανοίγει την όρεξη και καταπολεμά το σκορβούτο. Συνήθως το χρησιμοποιούμε φρέσκο αλλά μερικές φορές και ξερό. Για να διατηρεί όμως όλες τις ιδιότητες του θα πρέπει να τον κόβουμε και να τον προσθέτουμε στα φαγητά την τελευταία στιγμή. Το χρησιμοποιούμε σε ποτά, με λαχανικά, σαλάτες και αμυλώδη, με ψαριά, σούπες, σάλτσες και κρέατα, μπιφτέκια, κεφτεδάκια και ψητά.

- Μάραθο** Από την Ανατολική Ευρώπη καλλιεργείται σε όλες τις χώρες με εύκρατο κλίμα. Καταπολεμεί το φούσκωμα και είναι διουρητικό. καταπολεμά τους πονοκέφαλους και τις ημικρανίες. Χρησιμοποιούμε τα φρέσκα φύλλα του, τους ξεραμένους σπόρους του αλλά και τους βολβούς του. ταιριάζει μέσα σε γλυκά, κυρίως κομπόστες, σε σαλάτες, με αρακά, φάβα, ξερά φασολιά, με ντομάτες και αγγουριά. Με μπακαλιάρo, σε σάλτσες, με κρέατα κατά κύριο λόγο ψητά.
- Μέντα** Φυτρώνει μόνη της σε όλη την Ευρώπη . Υπάρχουν πολλά είδη και είναι διεγερτικό του πεπτικού συστήματος μας. Χρησιμοποιούμε τα φρέσκα φυλάς της πιο συχνά. Ταιριάζει με τα ποτά όπως το τσάι για άρωμα, επιδόρπια κομπόστες, στα λαχανικά όπως αρακά, φασολάκια, πατάτες και αυγά ομελέτα, στα ψαριά, στις σούπες, στις σάλτσες και τα κρέατα. Αρνάκι ψητό, κοτόπουλο, μοσχαράκι, γενικά όπου ο δυόσμος είναι απαραίτητος.
- Μοσχοκάρυδο** Το βρίσκουμε κυρίως στην Ινδονησία. θεωρείται αντισηπτικό και τονωτικό. Βοηθάει πολύ στην πέψη των αμύλων και των λιπών. χρησιμοποιείται ανακατεμένο σε αλοιφή για εντριβές, για τον πονόδοντο και ρευματικούς πόνους. Ταιριάζει με τα ποτά, στα λαχανικά και αμυλώδη. Σπανάκι σαλάτα, κουνουπίδι, πατάτες. Στα ψαριά, στις σούπες, στις σάλτσες και τα κρέατα.

- Πάπρικα** Προέρχεται από την Ουγγαρία. Είναι η κόκκινη πιπεριά που είχε διάφορες ποικιλίες ανάλογα με πόσο καυτερές είναι. Είναι ιδιαίτερα πλούσια σε βιταμίνη C. πρέπει να είναι φρέσκια για να την χρησιμοποιήσουμε. Τη χρησιμοποιούμε με τυριά όπως τη φέτα και την μυζήθρα. Με διάφορα λαχανικά, πατάτες, κρεμμύδια πράσινη σαλάτα. Σε ομελέτα με κρεμμύδια, με ψάρι και σε σουπες, σάλτσες και με κρέατα.
- Πιπέρι** Προέρχεται από την Ινδία και την Ινδοκίνα. Είναι αναρριχητικό φυτό και ανάλογα με τον τρόπο παρασκευής του το διακρίνουμε σε μαύρο, άσπρο και πράσινο. Είναι ιδιαίτερα πλούσια σε βιταμίνη C. είναι τονωτικό, ορεκτικό και διευκολύνει στην πέψη των λιπαρών. ταιριάζει με πολλά φαγητά αλλά και γλυκά. Το χρησιμοποιούμε με λαχανικά, με αμυλώδη, ζυμαρικά, με αυγά, ψαριά, σουπες, σάλτσες και κρέας.
- Ρίγανη** Έρχεται από την Ινδία και καλλιεργείται στην Αραβία, στην Αίγυπτο και σε όλες τις χώρες της Μεσογείου. Η ρίγανη υπάρχει σε άγρια κατάσταση στα θερμά και ξερά εδάφη των ορεινών περιοχών. Περιέχει αιθέριο έλαιο που της χαρίζει τονωτικές, αντισηπτικές ιδιότητες και ανοίγει και την όρεξη. Σε περίπτωση ανορεξίας συνιστάτε ρόφημα από ρίγανη. Χρησιμοποιούμε τα κλαδάκια, φρέσκα και πιο συχνά αποξηραμένα. Η ρίγανη ταιριάζει με κρεμμύδια, τομάτες και γεμιστές μελιτζάνες και κολοκυθάκια. μέσα σε ομελέτα, με ψάρι ψητό, σε σουπες, σε σάλτσες και με όλα τα κρέατα.

- Σέλινο Το βρίσκουμε στην κεντρική Ευρώπη. Είναι διουρητικό και καταπολεμά τον βήχα. Βοηθάει στην γρήγορη επούλωση μιας πληγής. Το βάζουμε μέσα σε ποτά όπως χυμό τομάτας, με τυριά, με ψάρια, σε σούπες, σε σάλτσες και με κρέατα.
- Σκόρδο Προέλευση του είναι από την κεντρική Ασία. Το σκόρδο καλλιεργείται σε πολλές ποικιλίες και θεωρείται ότι έχει θεραπευτικές ιδιότητες. Σε παλιότερες εποχές έδιναν σκόρδο σε όσους υπέφεραν από φυματίωση, από βρογχίτιδα και εκζέματα. Θεωρείται αντισηπτικό και γενικά εξαιρετικά ωφέλιμο. Χρησιμοποιείτε φρέσκο σε σκελίδες. Είναι προτιμότερο να προσθέτουμε το σκόρδο αφού έχει βράσει το φαγητό λιγάκι αφού είναι βαρύ για το στομάχι. Το χρησιμοποιούμε με τυριά, λαχανικά, αυγά, ψάρια, σούπες, σάλτσες και κρέατα.
- Τέσσερα μπαχαρικά Η ονομασία 4 μπαχαρικά (Κατρ επίζ) είναι γνωστό ένα μίγμα από καρυκεύματα. Είναι το πιπέρι, μοσχοκάρυδο, γαρίφαλο, πιπερόριζα και το χρησιμοποιούν στην Γαλλία με χοιρινό ή μοσχαρίσιο κρέας στην κατσαρόλα.
- Τσίλι Προέλευση του είναι από την κεντρική Αμερική (Μεξικό). Υπάρχουν πολλές ποικιλίες με πολύ κοινό χαρακτηριστικό την πολύ καυτερή γεύση τους. Χρησιμοποιούνται οι καρποί του ολόκληροι φρέσκοι ή ξεραμένοι και σε σκόνη. Το χρησιμοποιούμε με λαχανικά, αυγά, σάλτσες και κρέατα.

ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ, ΤΑ ΧΟΡΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Στη πολιτική κουζίνα οι νοικοκυρές προγραμματίζουν τη μαγειρική τους σύμφωνα με την φύση. Αυτό, βέβαια, συμβαίνει σε όλες σχεδόν τις χώρες και με όλες τις νοικοκυρές. Είναι αναγκαιότητα αφού πρέπει η νοικοκυρά να έχει στην διάθεση της κάποια υλικά για να μπορέσει να μαγειρέψει.

Η άνοιξη, το καλοκαίρι, το φθινόπωρο και ο χειμώνας είναι τέσσερις υπέροχες εποχές και η κάθε μια έχει να προσφέρει εξαιρετικά υλικά για την μαγειρική. Η μαγεία της πολιτικής κουζίνας βασίζεται σε αυτό ακριβώς. Στην φρεσκάδα και την ποικιλία των πρώτων υλών.

Την άνοιξη το μαρούλι, το τραγανό πρωτοπανθές, που μοιάζει με αυτό της ρωμαϊκής σαλάτας, αλλά είναι πιο φινό. Από το μαρούλι τρώει κανείς μόνο τα εσωτερικά κίτρινα φύλλα και σερβίρονται με λεμόνι. Μετά ακολουθούν οι φράουλες και κυρίως οι αγριοφράουλες. Τρώγονται συνήθως ως επιδόρπιο με καϊμάκι ή με λίγη σαντιγί.

Τα κεράσια είναι επίσης ένα ωραίο επιδόρπιο. σερβίρονται πάνω σε πάγο για να είναι δροσιστικά και να αναγγείλουν το καλοκαίρι. επίσης τα ανοιξιάτικα κρεμμυδάκια, το πράσινο σκόρδο, τα πράσινα φασολάκια, οι πιπεριές, οι μελιτζάνες, τα αγγούρια και οι τομάτες. Τα τραγανά αγγουριά τρώγονται κατά προτίμηση το καλοκαίρι για δροσιά και συνοδεύονται πολύ γευστικά με λίγο αλατάκι.

Επίσης τα φρούτα είναι πραγματικά απολαυστικά. Υπάρχουν σε μεγάλη ποικιλία και για όλα τα γούστα. Το Ερίκ είναι μεγάλο ξινό δαμασκηνό που μαζεύονται άγουρα και τρώγονται με λίγο αλάτι. Τα βερίκοκα, τα δαμάσκηνα και στο τέλος της άνοιξης κάνουν την εμφάνιση τους τα χοντρά φασόλια που μαγειρεύονται με λάδι και άνηθο, σερβίρονται κρύα και συνοδεύονται από γιαούρτι.

Μέσα στο καλοκαίρι όλοι περιμένουν τα καρπούζια και τα πεπόνια. Η αγορά των καρπουζιών είναι η δουλεία των ανδρών οι οποίοι για να τα αγοράσουν τα ελέγχουν με λεπτομέρεια, τα χτυπάμε και μετά διαλέγουν. Τα καρπούζια σερβίρονται κρύα μετά το φαγητό για δροσιά τις ζεστές μέρες του καλοκαιριού. Τα πεπόνια μερικοί τα προτιμούν σε σχέση με τα καρπούζια. Σερβίρονται με τυρί φέτα και ρακί...

Συνεχία έχουν τα σταφύλια που προμηνύουν το τέλος του καλοκαιριού και τη αρχή του φθινοπώρου. Γεμίζει ο τόπος με καρύδια και μύγδαλα. Οι μανάβηδες πωλούν μελιτζάνες τις οποίες μερικές φορές τις έχουν και έτοιμες καθαρισμένες. Για να μην μαυρίσουν τις περνάνε με χυμό λεμονιού.



Μελιζάνα κρασάτη με σάλτσα

Συνταγή από το εστιατόριο «Τρία Αστέρια» - Μέλιτος 7 και Πλαστήρα 77, Νέα Σμύρνη, τηλ.: 210-93.58.134

Υλικά

2 μεγάλες μελιζάνες φρέσκιες κομμένες σε φέτες
3 φρέσκιες ώριμες ντομάτες
3 οξυκέπρες, σκελίδες, σκόρδο
1 κουτάλι ζάχαρη
Ελαιόλαδο
Αλάτι, πιπέρι

Τρόπος Παρασκευής

Τηγανίζουμε τις μελιζάνες σε ελαιόλαδο και τις βάζουμε σε απορροφητικό χαρτί να στραγγίσουν. Κόβουμε την τομάτα στον τρίφτη, την βάζουμε σε ένα πλάτι και βάζουμε τηγανί με ελαιόλαδο, τις σκελίδες το σκόρδο, τη ζάχαρη και το αλάτι και αφήνουμε τη σάλτσα να δέσει σε σιγανή φωτιά για 45 λεπτά. Πιπιμεύουμε το σκόρδο και σερβίρουμε τις μελιζάνες με την κόκκινη σάλτσα.

Το 'Τουρλού' είναι ένα νοστιμότατο φαγητό το οποίο είναι φτιαγμένο με νοστιμιές αυτή της εποχής. Λίγες μελιζάνες, καρότα κομμένα σε κομματάκια, κλωνάρια σέλινου, πράσα, πατάτες και ρύζι. Πολλά επιδόρπια επίσης φτιάχνονται με τα υλικά της φύση αυτή την εποχή. Τα κυδώνια, τα πορτοκάλια, τα λεμόνια, τις φράουλες και τις μικρές γλυκές μπανάνες. Εδώ λοιπόν τελειώνει και η χρόνια με τα εκλεκτά φαγητά της. Υπάρχουν πολλά φαγητά από την πολιτική κουζίνα τα οποία τα χρησιμοποιούμε στην και ελληνική κουζίνα.

Η σπορά πολλών λαχανικών γίνεται ήδη κατά το φθινόπωρο και την αρχή του χειμώνα. Αυτό εξηγείται και από το ήπιο κλίμα της Κωνσταντινούπολης και από την ανάγκη να ωφεληθούν οι σπόροι από τις χειμερινές βροχές. Συνεπώς ορισμένα λαχανικά ωριμάζουν αρκετά νωρίς την άνοιξη, όπως η γογγυλοκράμβη, το κάρδαμο, το κρεμμύδι, η λεβουδιά, ορισμένα μαρούλια, η μολόχα, το ραδίκι, το σέσκουλο.

Αργότερα την άνοιξη και στις αρχές του καλοκαιριού εμφανίζονται στην αγορά η πικραλίδα και το αγριοσέσκλο, ενώ υπήρχε μάλλον ακόμα η μολόχα και το μαρούλι και οπωσδήποτε το κρεμμύδι. Το κρεμμύδι βέβαια υπάρχει σε κάθε εποχή του χρόνου. Το καλοκαίρι οι Κωνσταντινουπολίτες έτρωγαν επίσης το καρότο και το πράσο και αργότερα, από τον Σεπτέμβριο τη λευκή κράμβη.

Από τις αρχές του φθινοπώρου υπάρχουν πάλι στην αγορά η γογγυλοκράμβη, το μαρούλι και το καρότο. Επίσης οι κάτοικοι της Βασιλεύουσας διαθέτουν το φθινόπωρο και μέχρι τις αρχές του χειμώνα, από φρέσκα λαχανικά ραπάνι, ραδίκι, σέσκουλα, λευκή κράμβη και λάχανο, ενώ συγκόμιζαν πρόσμενα αποθηκεύσιμα λαχανικά για τον χειμώνα και την πρώιμη άνοιξη. Όπως πάλι τη λευκή κράμβη, το λάχανο, το τεύτλο και το γογγύλι.

Όλα πήγαιναν καλά εάν το κλίμα είναι όπως πρέπει. Χωρίς μεγάλο κρύο το χειμώνα, χαλάζι και καταιγίδες. Εάν λοιπόν όλα πάνε καλά στην Κωνσταντινούπολη τα φρέσκα λαχανικά διατίθενται το αργότερο από τις αρχές Μαρτίου έως τις αρχές Δεκεμβρίου. Έστω και αν σε ορισμένους μήνες, ιδιαίτερα το καλοκαίρι υπήρχε μια κάποια μονοτονία.

Για τους χειμερινούς μήνες και για την άνοιξη ορισμένα λαχανικά αποθηκεύονται, σε αποθήκες και σε άλλους κατάλληλους χώρους, χωρίς ιδιαίτερη προπαρασκευή. Άλλα λαχανικά τα αλατίζουν ή τα κάνουν τουρσί.

Κατά το μήνα Ιανουάριο σπέρνεται το αγριοσέσκλο, η λεβουδία και το μοσχοσίταρο.

Κατά το μήνα Φεβρουάριο σπέρνεται μαϊντανός, με πράσο, κρεμμύδι, σέσκλο, καρότο, τεύτλο, θρούμβη, μαρούλια και λευκή κράμβη. Κραμβοσπάραγκο, κολιάνδρο, άνηθο και απήγανο. Μεταφυτεύεται το μαρούλι, η πικραλίδα, το άλλο το μαρούλι το φρυγιάτικο πολύκλωνο.

Κατά το μήνα Μάρτιο σπέρνεται ντόπιο σέσκλο και λεβουδία, δικάρδιο, μαρούλι. Μεταφυτεύονται το μαρούλι, η πικραλίδα, το φρυγιάτικο και το πολύκλωνο.

Κατά τα τέλη Απριλίου σπέρνεται η μολόχα του σέυτλου και η λεβουδια, το δικάρδιο μαζί με το ριγitanό. Μεταφυτεύεται η λευκή κράμβη, το κραμβοσπάραγο, το αγριόσεσκλο και το μαρούλι μαζί με το ριγitanό.

Το μήνα Μάιο σπέρνεται η μολόχα του σέυτλου και η λεβουδια, ο δυόσμος και το ριγitanό. Μεταφυτεύεται η μολόχα του σεύτλου και μαρούλι.

Κατά το μήνα Ιούνιο σπέρνεται μολόχα του σευτλου και δικάρδιο. Και το σχοινόπρασο μεταφυτεύεται περικαλυμμένο από πηλό σε ένα υγρό τόπο. Το ίδιο γίνεται και με το σέσκλο, τη μολόχα και το μαρούλι.

Κατά το μήνα Ιούλιο σπέρνεται ραδίκι και μολόχα σευτλου. Εάν το πράσο φυτεύεται σε ξηρό έδαφος αμέσως να εδρευτεί για να μην κεντρώσει η ρίζα διότι αποξηραίνεται εύκολα. Και το μαρούλι να μεταφυτευτεί οπωσδήποτε καθώς και το ραδίκι και η μολόχα σέυτλου. πρέπει όμως το σέσκλο και η μολόχα να μεταφυτευτούν ξεχωριστά.

Κατά το μήνα Αύγουστο σπέρνεται ραδίκι και η μολόχα του σευτλου και η γογγυλοκράμβη και το πρώιμο γογγύλι και η λευκή κράμβη. Και Μεταφυτεύονται το πράσο, το ραδίκι, η μολόχα του σευτλου. Το ραπάνι σπέρνεται κατά πλάτος καθώς επίσης και η ρόκα και το κάρδαμο.

Κατά το μήνα Σεπτέμβριο σπέρνεται η μολόχα του σευτλου και το όψιμο ραδίκι. Μεταφυτεύεται η γογγυλοκράμβη και το πρώιμο γογγύλι και η λευκή κράμβη η γογγυλοκράμβη και το πρώιμο γογγύλι και η λευκή κράμβη. Το χειμερινό ραδίκι, η μολόχα του σευτλου, το κολιάνδρο και το ραπάνι.

Κατά το μήνα Οκτώβριο, στο νέο έτος σπέρνεται μαρούλι, πικραλίδα και μαρούλι. Μεταφυτεύεται το γογγύλι, το σέσκλο, το ραδίκι, το κάρδαμο, η ρόκα και η λευκή κράμβη.

Κατά το μήνα Νοέμβριο σπέρνεται το μοσχοσίταρο. Μεταφυτεύεται το άγριο γογγύλι και το όψιμο ραδίκι και ξεχωριστά το σέσκλο και η μολόχα και το κολιάνδρο.

Τέλος το μήνα Δεκέμβριο σπέρνεται μαρούλι και πολύκλωνος πικραλίδα καθώς και άλλο μαρούλι, κωμωδιανό.

Κεφάλαιο ΣΤ

Τρόφιμα – Πρώτες Ύλες

Κυνήγι

Κατά την εποχή του βυζαντίου είχε μεγάλη φήμη ως θήραμα η γαζέλα. Οι αυτοκράτορες είχαν τα δικά τους κυνηγετικά πάρκα και μάλιστα διατηρούσαν εκεί και δικά τους κοπάδια. Όπως αναρωτιέται ο κυνικός επίσκοπος Λιουπράνδος, οι όναγροι του 10^{ου} αιώνα, που τόσο τους εκτιμούσαν οι καλοφαγάδες, ήταν απλώς ημιάγρια κοπάδια εξημερωμένων ζώων. Μεταξύ των μικρών πουλιών που καταναλώνονταν ήταν τα σπουργίτια και οι πυρίτες. Στις προτιμήσεις τους ήταν και κατοικίδια ζώα κυρίως τα μικρά του γάλακτος. Παρόλα αυτά κατανάλωναν ακόμα και μεγαλύτερα. Ιδιαίτερη προτίμηση είχαν στα εντόσθια όλων των ζώων κυρίως του μαστού της γουρούνας που θηλάζει.

Ψάρεμα

Στην Κωνσταντινούπολη ήταν διαδεδομένο και το ψάρεμα κατά τα χρόνια του βυζαντίου. Αλλά και σήμερα στην σύγχρονη Κωνσταντινούπολη τα θαλασσινά είναι εκλεκτά. Δίαιτα έκαναν ακόμα και στα αρχαία χρόνια και μέσα σε τέτοια εγχειρίδια βρίσκουμε πολλά είδη θαλασσινών. Υπήρχε εκτίμηση για το αυγοτάραχο και το οιοτάριχον. Τον 12^ο αιώνα έκανε την εμφάνιση του το χαβιάρι στην Κωνσταντινούπολη, μια ωραία νοστιμιά από την Μαύρη Θάλασσα. Αργότερα ήρθε και η ρέγκα από την μεγάλη Βρετανία.

Τα ψαριά τα πωλούσαν στις μεγάλες καμάρες της Πόλης, χαμηλά στο Κεράτιο. Στα τρόφιμα και κυρίως στα ψαριά και το κρέας γινόταν αυστηρός έλεγχος. Στα παστά δεν γινόταν κανένας έλεγχος.

Φυτά

Οι διαιτολόγοι από τα παλιά χρόνια συνιστούσαν στους άρρωστους την χορτοφαγία με μπόλικο ξύδι και άλλα περιχύματα. Επίσης πολύ καλή φήμη είχαν οι μελιτζάνες και τα νεράντζια. Άρχισαν οι πολίτες σιγά σιγά να πειραματίζονται με καινούργιες γεύσεις και με καινούργιους συνδυασμούς. Για παράδειγμα τα συκόφυλλα τα διατηρούσαν μέσα σε άλμη και τα χρησιμοποιούσαν για τους ντολμάδες.

Τα αμπελόφυλλα τα κόβανε κατά την καλοκαιρινή περίοδο για να βοηθηθεί ο καρπός του σταφυλιού να μεγαλώσει. Έπρεπε λοιπόν κάπως να τα διατηρούν. Σε αρωματικά κρασιά και ξίδια χρησιμοποιούσαν το μάλλον απωθητικό βολβό του σκιλλοκρέμυδο ή σκίλλα.

Σύμφωνα με τους σύγχρονους επιστήμονες η σκίλλα είναι δηλητηριώδες φυτό. Σειρά έχει το δεντρολίβανο που κατά την ρωμαϊκή εποχή το χρησιμοποιούσαν για την κατασκευή στεφανίων, αλλά ο Αγάπιος το συνιστούσε με ψητό αρνάκι στο φούρνο όπως ακριβώς γίνεται και σήμερα. Το σαφράνι εμείς το γνωρίζουμε κυρίως ως συστατικό του κρασιού αλλά χρησιμοποιείτε ωραιότατα και στη μαγειρική.

Ψωμί



Οι φουρνάρηδες της Κωνσταντινούπολης ήταν από τους πιο ευνοημένους. Τους απάλλασσαν από τα δημόσια έργα για να μην εμποδίζετε η παραγωγή του ψωμιού. Το άσπρο και το μαύρο ψωμί ήταν οι δυο κύριες κατηγορίες του ψωμιού. Μάλιστα τα ονόμαζαν ως καθαρό και ρυπαρό για να τα ξεχωρίζουν.

Μια από τις πιο βασικές τροφές στην Κωνσταντινούπολη είναι το ψωμί και τα δημητριακά σε διάφορες βολικές μορφές. Πολύ μεγάλης σημασίας είναι το παξιμάδι από κριθάρι. Το παξιμάδι αποτέλεσε την βασική τροφή για στρατιώτες και για λιτοδίαιτους ιερείς. Η συνταγή του εξαπλώθηκε σιγά σιγά παντού. Επίσης διαδεδομένο ήταν το ψωμί ψημένο σε πήλινο φούρνο που έμοιαζε με πίττα και ο κυλός από κεχρί.

Τυρί

Στα βυζαντινά κείμενα οι περιγραφές των τυριών μοιάζουν πολύ με τα τυριά που συναντάμε σήμερα. Για παράδειγμα η μυζήθρα. Επίσης αναγνωρίζετε και η φέτα μέσα σε πολλά συγγράμματα. Το τυρί της Παφλαγονίας είναι επίσης πολύ γνωστό στην Κωνσταντινούπολη.

Οικιακά σκεύη



Όλα τα καλά σπίτια στην Κωνσταντινούπολη φρόντιζαν να έχουν όλα τα απαραίτητα οικιακά σκεύη. Στα τραπέζια έστρωναν τραπεζομάντιλο, ενώ οι πετσέτες που χρησιμοποιούσαν στην κουζίνα τις ονόμαζαν «χειρόμακτρα». Μερικές φορές έτρωγαν ξαπλωμένοι όπως οι αρχαίοι Έλληνες, συνήθως όμως χρησιμοποιούσαν πάγκους και καρέκλες. Τα ψωμιά τα φύλαγαν σε ένα μεσοντούλαπο του τοίχου που το ονόμαζαν

άρκλα από το λατινικό *arcos*, που θα πει αφιδωτή εσοχή. Ήταν δηλαδή το αρμάρι όπου φύλαγαν και διάφορα φαγώσιμα.

Το νερό το κουβαλούσαν με την κουδούπα (έναν ξύλινο κουβά) από τα πηγάδια και από τους νερόμυλους . συνήθως γέμιζαν το κουκούμι ή κοκουμάρι, το καζάνι δηλαδή με νερό, ώστε να υπάρχει νερό στο σπίτι. Για το σκοπό αυτό είχαν και τα βιτσιά δηλαδή βαρέλια. Για το λαδί προτιμούσαν πήλινα δοχεία. Μαγείρευαν σε μια μεγάλη χύτρα το τσουλά. Το μouxτούρι ήταν μια κανάτα ή ένα μεγάλο ποτήρι για νερό και για κρασί. Το βαθύ πιάτο που έτρωγαν τις περισσότερες φορές το έλεγαν μίσοο.

Είχαν και τα επίσημα πιάτα για τα καλά εδέσματα. Ο Αρτεμίδωρος αναφέρει χρυσά, ασημένια, πήλινα, γυάλινα αλλά και κεράτινα ποτήρια. Υπήρχε μάλιστα και ένα είδος ποτηριών με στενό στόμιο για να δίνουν προφανώς νερό στα παιδιά.

Είχαν και πήλινες στάμνες όπου διατηρούσαν δροσερό νερό και κρασί. Στο δρουβανιστό ένα σκεύος με σχήμα βαρελιού, διατηρούσαν τα τυριά και τα λίπη.

Για τις σάλτσες είχαν ένα ειδικό δοχείο το σαλτσάριο. Το σιτάρι το έκοβαν σε χόνδρους με το χειρόμυλο και έφτιαχναν ένα ειδικό φαγητό κάτι σαν σούπα το τράγον. Στα πλούσια σπίτια διέθεταν και πολλά αλλά σκευή, μεταλλικά συνήθως, για να σερβίρουν το αλάτι και τα διάφορα μπαχαρικά.

Για το μαγείρεμα άναβαν τα τζάκια αλλά και για να ζεσταθούν τα σπίτια τους. Στην Κωνσταντινούπολη ο χειμώνας είναι πολύ κρύος. Δίπλα στην κουζίνα βρισκόταν το πλυσταριό, ενώ τον απόπατο τον προτιμούσαν εκτός του κύριου σπιτιού.

Στα βυζαντινά χρόνια όπου υπήρχε η δυνατότητα να αντλήσουν νερό άνοιγαν πηγάδια. Το νερό όμως το κουβαλούσαν από τις δημόσιες κρήνες. Μέχρι και σήμερα έχουν μείνει κάποια ερείπια από τα μεγάλα και εντυπωσιακά υδραγωγεία των Ρωμαίων και των Βυζαντινών.

Κεφάλαιο Z

Συνταγές



Γιουβαρλάκια με σάλτσα λεμόνι
Terbiyeli kofte

Μερίδες 4

500γρ. κιμάς μοσχαρίσιος
100γρ. ρύζι Καρολίνα
1 μεγάλο κρεμμύδι
2 αυγά
30γρ. βούτυρο
1 πρέζα σκόνη πάπρικα
χυμός ενός λεμονιού
αλάτι
πιπέρι
μερικά φύλλα μαϊντανό

Βάζουμε τον κιμά σε μια γαβάθα, προσθέτουμε το ρύζι καθώς και το κρεμμύδι – τριμμένο – 1 αυγό, αλάτι, πιπέρι. Ζυμώνουμε και φτιάχνουμε τα Γιουβαρλάκια, σε μέγεθος καρυδιού. βάζουμε σε μια πλατιά κατσαρόλα $\frac{3}{4}$ του λίτρου νερό μαζί με το βούτυρο και $\frac{1}{2}$ κουτ. γλυκού αλάτι κα ρίχνουμε μέσα τα γιουβαρλάκια. Τα αφήνουμε για 20 λεπτά σε χαμηλή φωτιά. Χτυπάμε το 2^ο αυγό μαζί με το χυμό του λεμονιού και 2-3 κουτ. Σούπας από το ζουμί της κατσαρόλας. Βγάζουμε την κατσαρόλα από την φωτιά, ρίχνουμε το αβγολέμονο κι ανακατεύουμε χωρίς να ξαναβράσουμε. Πριν σερβίρουμε ρίχνουμε λίγη πάπρικα και λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Γυναικείος αφαλός

Hamin gobegi

Για 20 κομμάτια

Για το σιρόπι

350γρ. ζάχαρη

Χυμός από μισό λεμόνι

Για τη ζύμη

50γρ. μαλακό βούτυρο

1 πρέζα αλάτι

150γρ. αλεύρι

2 αυγά

½ λίτρο λαδι

λάδι για τα χέρια

Σιρόπι

Βράζουμε τη ζάχαρη σε ½ λίτρο νερό μέχρι να λιώσει. Προσθέτουμε χυμό λεμονιού.

Εκτέλεση

Βράζουμε σε ¼ του λίτρου νερό, βούτυρο και αλάτι. Προσθέτουμε όλο το αλεύρι και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει μια μεγάλη μπάλα. Ανακατεύουμε για 6 λεπτά ακόμα. Βγάζουμε τη μπάλα της ζύμης και την τοποθετούμε σε μια γαβάθα για να κρυώσει. Ρίχνουμε και τα αυγά και χτυπάμε με το μίξερ, ώσπου να σχηματιστεί ένα απαλό, ελαστικό ζυμάρι. Ζεσταίνουμε λάδι σε μια φριτέζα. Λαδώνουμε τα χέρια και πλάθουμε μπαλάκια. Τα ζουπάμε στη μέση με το μικρό το δάχτυλο. Τα ψήνουμε σε καυτό λάδι και από τις δυο πλευρές. Τα βουτάμε για λίγο στο σιρόπι και τα βάζουμε σε μια πιατέλα.

Κεφτέδες πανέ
Kadinbudu kofte

Μερίδες 4

30γρ. βούτυρο
2 κρεμμύδια
500γρ. κιμά
120γρ. ρύζι
3 αυγά
½ ματσάκι μαϊντανό
6-7 κουτ. σούπας ηλιέλαιο
λίγο αλεύρι
αλάτι
πιπέρι

Λιώνουμε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα. Ρίχνουμε τα φιλοκομμένα κρεμμύδια και το μισό κιμά και βράζουμε ανακατεύοντας, μέχρι να εξατμιστεί το ζουμί. Βράζουμε το ρύζι, σε 250γρ. νερό με λίγο αλάτι για 20 λεπτά και μετά και τον υπόλοιπο κιμά. Προσθέτουμε αλατοπίπερο και ζυμώνουμε κεφτέδες σε σχήμα οβάλ. Ζεματάμε το λάδι σε ένα τηγάνι, βάζουμε λίγο αλεύρι σε ένα πιάτο και χτυπάμε τα υπόλοιπα αυγά σε ένα βαθύ πιάτο. Πανάρουμε τους κεφτέδες, πρώτα στο αλεύρι και μετά στο αυγό και τους τηγανίζουμε. Το φαγητό αυτό τρώγεται και κρύο.

Γαρίδες γιουβέτσι

Karides guveci

Μερίδες 4

60γρ. βούτυρο

1-2 φύλλα δάφνης

4 μικρά κρεμμύδια

2 σκελίδες σκόρδο

3-4 ντομάτες

2 μέτρια πεπερόνι

1/8 του λίτρου ξηρό άσπρο κρασί

1 πρέζα καγιέν

300γρ. καθαρισμένες Γαρίδες

75γρ. τριμμένο τυρί

αλάτι

μαύρο πιπέρι

Αλείφουμε τα πήλινα δοχεία με 20γρ. βούτυρο. Ζεματάμε το υπόλοιπο βούτυρο στο τηγάνι, κόβουμε κομματάκια τα φύλλα δάφνης και τα ψήνουμε για λίγο. Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια και το σκόρδο. Καθαρίζουμε και κόβουμε τις ντομάτες και το πεπερόνι. Ρίχνουμε τα λαχανικά στο τηγάνι μαζί με τη δάφνη και τα αφήνουμε για 3 λεπτά. Προσθέτουμε αλατοπίπερο και πιπέρι καγιέν. Ζεσταίνουμε τις γαρίδες. Τα ρίχνουμε όλα στους πήλινους κεσέδες και στρώνουμε το τυρί. Ψήνουμε στο πάνω μέρος προθερμασμένου φούρνου στους 220°C μέχρι το τυρί να πάρει χρυσαφί χρώμα.

Ψωμί ανατολίτικο

Pide

Μερίδες 4

Για ένα μεγάλο η δυο μικρά ψωμιά

1 πακετάκι μαγιά (42 γραμ.)

500 γραμ.

σιτάλευρο, ½ κουτ. Αλάτι

1 ασπράδι αβγό

1 κουτ. γλυκού ζάχαρη

1 κουτ. γλυκού

ελαιόλαδο

2 κουτ. γλυκού σουσάμι

1 κουτ. γλυκού μαύρο κύμινο.

Διαλύουμε την μαγιά σε 1/8 του λίτρου νερό που σιγοβράζει. Στρώνουμε το αλεύρι σε μια λεκάνη, κάνουμε ένα βαθούλωμα στη μέση, όπου τοποθετούμε την λιωμένη μαγιά. Στρώνουμε αλάτι γύρω γύρω. Ανακατεύουμε την μαγιά με το αλεύρι, προσθέτουμε 1/8 του λίτρου νερό. Ανακατεύουμε πάλι και στη συνέχεια το ζυμώνουμε. Αλείφουμε λίγο τα χέρια με λαδί για να μην κολλάει το ζυμάρι στα δάχτυλα. Πρέπει να γίνει ελαστικό και μαλακό. Αφήνουμε το ζυμάρι σκεπασμένο σε ζεστό μέρος για 30 λεπτά, ώσπου να φουσκώσει. φτιάχνουμε με το ζυμάρι δυο στρογγυλές φόρμες οι οποίες πρέπει να είναι χοντρότερες στο γύρω γύρω τους απ'ότι στη μέση. Τις τοποθετούμε σε μια λαμαρίνα αλειμμένη με λαδί. Με το δάχτυλο φτιάχνουμε ισομερή βαθουλώματα, ώστε να φαίνονται σαν ρομβοειδή σχήματα. Ανακατεύουμε τον κρόκο αβγού, την ζάχαρη, το λάδι και 1 κουτ. σούπας νερό. Αλείφουμε αυτό το μείγμα με πινέλο, ώστε να μπορέσουν να κολλήσουν επάνω το σουσάμι και το μαύρο κύμινο. Ψήνουμε τα ζυμάρια σε προθερμασμένο φούρνο 225 βαθμών για 20-30 λεπτά μέχρι το ψωμί να πάρει χρυσαφί χρώμα.

Αβγά πόκε με Γιαουρτοσκόρδο
Cilbir

Μερίδες 4

3 κουπάκια γιαούρτι (των 175 γραμ.), 3
σκελίδες σκόρδο, 40 γραμ. βούτυρο, 1 κουτ.
γλυκού σκόνη πάπρικα η πιπέρι καγιέν, 4 κουτ.
σούπας ξύδι, 8 αβγά, Αλάτι.

Ανακατεύουμε σε μια γαβάθα το γιαούρτι, το λιωμένο σκόρδο και λίγο αλάτι. Λιώνουμε το βούτυρο, προσθέτουμε τη σκόνη πάπρικα και το διατηρούμε ζεστό. Γεμίζουμε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό μέχρι τη μέση, ρίχνουμε ξύδι και μια κουταλιά σούπας αλάτι και το αφήνουμε μέχρι να βράσει. Σπάμε ένα αβγό και αφήνουμε το εσωτερικό του να γλιστρήσει σε μια μεγάλη κουτάλα σούπας. τοποθετούμε την κουτάλα με το αβγό στο βραστό νερό και αφήνουμε προσεκτικά μέσα. Το ίδιο κάνουμε και τα υπόλοιπα αβγά. Το νερό το διατηρούμε στο σημείο βρασμού. Κάθε αβγό θα είναι έτοιμο μετά από 5 λεπτά. Απ'έξω θα πρέπει να είναι σκληρό και από μέσα μαλακό. Αφήνουμε τα αβγά να στραγγίσουν, τα τοποθετούμε σε πλατύ πιάτο, τα σκεπάζουμε με γιαούρτι και προσθέτουμε το βούτυρο. Το γεύμα αυτό μπορεί να συνοδεύεται από σαλάτα.

Αρνί με φασολιά και πικάντικο λουκάνικο

Sucuklu kuru fasulye

Μερίδες 3-4

300 γραμμάρια φασολιά
40 γραμμάρια βούτυρο
3 κρεμμύδια μεσαίου μεγέθους
250 γραμμάρια αρνί (μπούτι ή ωμός)
1 κουτάλι της σούπας τοματοπολτός
½ κουτ. γλυκού πάπρικα σκόνη
2 μακριά πεπερόνι
¾ του λίτρου ζωμό κρέατος (κύβος)
200γραμμάρια πικάντικο
λουκάνικο
Αλάτι
πιπέρι

Μαλακώνουμε τα φασολιά σε νερό για μια νύχτα και κατόπιν τα βράζουμε για ½ ώρα, βγάζοντας κατά διαστήματα τον αφρό. Λιώνουμε το βούτυρο και τσιγαρίζουμε μέσα σε αυτό τα κομμένα κρεμμύδια. Κόβουμε το κρέας σε κυβάκια και το ρίχνουμε στο λιωμένο βούτυρο, προσθέτοντας-αφού ψηθεί- τοματοπολτό, τη σκόνη πάπρικα, το πεπερόνι (κομμένο) και το ζωμό. Το αφήνουμε να βράσει. Στραγγίζουμε τα φασολιά και τα προσθέτουμε στο κρέας. Αφού πάρει βράση χαμηλώνουμε τη φωτιά και το αφήνουμε για αλλά τριάντα λεπτά μέχρι να ετοιμαστεί τελείως. Προσθέτουμε αλατοπίπερο. Κόβουμε σε φέτες τα ξεφλουδισμένα λουκάνικα και τα ζεσταίνουμε για λίγο. κατόπιν τα προσθέτουμε και σερβίρουμε γαρνίροντας με ρύζι.

Ζελέ φράουλας και ντομάτας με ολόκληρα φρούτα

Cilek ve domates receli

Μερίδες 4

Για τον ζελέ φράουλα

500 γραμ. μικρές

Φράουλες

150 γραμ ζάχαρη ζελέ

375 γραμ ζάχαρη

2 κουτ. σούπας λεμόνι

Για τον ζελέ ντομάτα

250 γραμ. ντοματάκια

100 γραμ. ζάχαρη ζελέ

150 γραμ. ζάχαρη

1 κουτ. σούπας χυμό λεμονιού

Ζελέ φράουλα: Πλένουμε τις Φράουλες, τις αφήνουμε να στεγνώσουν, τις βάζουμε σε $\frac{1}{4}$ του λίτρου νερό μαζί με την ζάχαρη και τα αφήνουμε για μια νύχτα να τραβήξουν χυμό. Κατόπιν τα βράζουμε προσθέτοντας τον χυμό λεμονιού. Βράζουμε για 15 λεπτά σε μέτρια φωτιά ανακατεύοντας και βγάζοντας τον αφρό. Τ'αφήνουμε να πάρει βράση και το ρίχνουμε ζεστό σε γυάλινα δοχεία.

Ζελέ ντομάτα: Πλένουμε τα ντοματάκια και τα βάζουμε στο νερό μαζί με την ζάχαρη ζελέ, την ζάχαρη και τα αφήνουμε για μια νύχτα. Κατόπιν τα βράζουμε για 15 λεπτά προσθέτοντας τον χυμό λεμονιού και ανακατεύοντας συνεχώς. Οι ντομάτες δεν πρέπει στο μεταξύ να λιώσουν. Αφαιρούμε τον αφρό και τα βάζουμε ζεστά στα δοχεία τα οποία κλείνουν αμέσως. Τα ζελέ διατηρούνται πάντα στο ψυγείο.

Χειμερινή σούπα λαχανικών

Kis túrlúsú

Μερίδες 4

2 καρότα

3 πατάτες

250 γραμ. κεφάλι σέλινο

3 γλυκοπατάτες

2 πράσα

2 κρεμμύδια

1/10του λίτρου ελαιόλαδο

120 γραμ. ρύζι

1 ½ κουτ. αλεύρι

½ κουτ ζάχαρη

1/2 κουτ. πάπρικα

2 κουτ. κομμένο άνηθο

2 κουτ. κομμένο

μαϊντανό

Αλάτι

πιπέρι

Καθαρίζουμε τα λαχανικά και τα βράζουμε. Κόβουμε τα καρότα σε φέτες και τις πατάτες σε κύβους. Παίρνουμε το άσπρο του πράσου, το κόβουμε σε ροδέλες και τεμαχίζουμε στα 8 τα κρεμμύδια. Ζεσταίνουμε το λαδί και τις τσιγαρίζουμε για περίπου 10 λεπτά σε μέτρια θερμοκρασία τα λαχανικά. προσθέτουμε το ρύζι, 3 φλιτζάνια νερό, το Αλάτι, το πιπέρι, τη ζάχαρη και την πάπρικα. Τα αφήνουμε να βράσουν για 30 λεπτά στην ίδια θερμοκρασία. Ανακατεύουμε για να μην κολλήσει. Αν χρειαστεί προσθέτουμε ½ φλιτζάνι νερό.

Αμπελόφυλλα γεμιστά Γιαλαντζί

500 γραμμ. αμπελόφυλλα
500 γραμμ. ξερά κρεμμύδια ψιλοκομμένα
500 γραμμ. φρέσκα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
1 ½ ποτήρι ρύζι
2 ποτήρια ελαιόλαδο
χυμό από 4 λεμονιά
2 ματσάκια άνηθο
1 ματσάκια δυόσμο
1 σουτ. γλυκού Αλάτι
ζάχαρη
πιπέρι

Πλένουμε τα αμπελόφυλλα, τα ρίχνουμε σε βραστό νερό για 5 λεπτά και τα αφήνουμε να στραγγίσουν και να κρυώσουν. Κάνουμε σύβραση το κρεμμύδι με ένα φλιτζάνι του καφέ νερό, σε χαμηλή φωτιά για 2 ώρες. Στη συνέχεια σοτάρουμε το κρεμμύδι με ένα ποτήρι λάδι. Όταν ροδίσει, προσθέτουμε το ρύζι, τον άνηθο και τον δυόσμο ψιλοκομμένα, το χυμό από 1 λεμόνι, ζάχαρη και αλατοπίπερο και σβήνουμε τη φωτιά. Αφαιρούμε το κοτσάνι από τα αμπελόφυλλα. Βάζουμε 1 κουταλάκι του γλυκού από τη γέμιση σε κάθε φύλλο και τυλίγουμε με επιτηδειότητα, έτσι ώστε να έχουν όλα τα γεμιστά το ίδιο σχήμα. Τα τοποθετούμε στην κατσαρόλα αφού καλύψουμε προηγούμενος τη βάση της με 3-4 αμπελόφυλλα, και τα σκεπάζουμε με ένα πιάτο μεγάλο όσο το εμβαδόν της κατσαρόλας, για να μη διαλυθούν κατά τη διάρκεια του ψησίματος. προσθέτουμε 1 ποτήρι λάδι, 1 ποτήρι νερό και το χυμό από 1 λεμόνι. Ψήνουμε τα Γιαλαντζί, μέχρι να πάρουν 1-2 βράσεις σε κανονική φωτιά και ύστερα ελατώνουμε την ένταση στο 1. Όταν ψηθούν, κατεβάζουμε την κατσαρόλα από την φωτιά αφαιρούμε το πιάτο και περικύνουμε τα γεμιστά με το χυμό από 2 λεμονιά. Τα αφήνουμε να κρυώσουν

σκεπασμένα μέσα στην κατσαρόλα και μετά τα τοποθετούμε σε πιατέλα γαρνιρισμένα με ροδέλες από λεμόνι.

Κουλούρι με σουσάμι

Sysamli simit

Για 8 κουλούρια

500γρ αλεύρι

30γρ μαγιά

50γρ βούτυρο

1 κουτ. Γλυκού αλάτι

1 αβγό

100 γραμ. σουσάμι

βούτυρο για την λαμαρίνα

λάδι για τα χέρια

Ρίχνουμε σε μπολ το αλεύρι και κάνουμε μια τρύπα στη μέση. Λιώνουμε την μαγιά σε 1/8 του λίτρου χλιαρό νερό και τη ρίχνουμε στην τρύπα. Το βούτυρο λιωμένο και χλιαρό το προσθέτουμε με 1/8 του λίτρου ζεστό νερό και μετά το αλάτι. Αρχίζοντας από το κέντρο τα κάνουμε όλα μια μάζα και αρχίζουμε να ζυμώνουμε. Η ζύμη πρέπει να γίνει πολύ μαλακή. Το αφήνουμε σκεπασμένο για μια ώρα σε ζεστό μέρος για να φουσκώσει. μετά το ξαναζυμώνουμε και το χωρίζουμε σε 8 ισομερείς μερίδες. Με τα χέρια πλάθουμε κουλουράκια σε στεφάνια, τα βουτάμε στιγμιαία σε ζεστό νερό και με ένα πινέλο τα περνάμε με αβγό και ρίχνουμε αρκετό σουσάμι. Τα αφήνουμε άλλα 10 λεπτά να φουσκώσουν και τα τοποθετούμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 225°C για 20-30 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν τα κουλούρια.

Αρνί τυλιγμένο με μαρουλόφυλλα

Kuzu karama

μερίδες 4

600γρ αρνίσιο κρέας (μπούτι ή ώμος)

2 σκελίδες σκόρδο

5 κρεμμύδια

4 μεγάλα μαρουλόφυλλα

1 ματσάκι άνηθο

30γρ, βούτυρο

αλάτι

μαύρο πιπέρι

Βράζουμε νερό 1 κουτ. του γλυκού αλάτι σε μια κατσαρόλα και ρίχνουμε το κρέας έτσι ώστε να σκεπάζεται από το νερό. Το βράζουμε σε μέτρια φωτιά για 20 λεπτά. Το βράζουμε και το αλείφουμε με τριμμένο σκόρδο και αλατοπίπερο και το βάζουμε σε μια άλλη κατσαρόλα. Κόβουμε τα κρεμμύδια και τα βουτάμε μαζί με τα μαρουλόφυλλα στο ζωμό του κρέατος να μουλιάσουν. Ο ζωμός δεν πρέπει να βράσει. Σκεπάζουμε το κρέας πρώτα με τα κρεμμύδια και μετά με τα μαρουλόφυλλα. Προσθέτουμε ψιλοκομμένο άνηθο, βούτυρο και 2 ποτήρια από το ζωμό. Στη συνέχεια τα βράζουμε όλα σε μεσαία φωτιά για 1 ώρα. Σερβίρετε κομμένο σε φέτες, με ρύζι και άσπρο ψωμί.

Παϊδάκια στο γκριλ

Pirzola

μερίδες 3-4

8-12 αρνίσια Παϊδάκια

1 κρεμμύδι μεσαίου μεγέθους

2 σκελίδες σκόρδο

4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

4 μακριά καυτερά πεπερόνι

1 ½ κουτ. γλυκού ρίγανη

4 φρέσκα κόκκινα κρεμμύδια

4 ντομάτες

1 λεμόνι

αλάτι

μαύρο πιπέρι

Πλένουμε τα παϊδάκια. Τρίβουμε τα κρεμμύδια, χτυπάμε στο μίξερ το σκόρδο με αλάτι. Τα ανακατεύουμε όλα μαζί με λάδι και πιπέρι. Μαρινάρουμε εκεί μέσα τα παϊδάκια και τα βάζουμε στο ψυγείο για λίγες ώρες. Έπειτα ψήνουμε την κάθε πλευρά για 4 λεπτά στο γκριλ μαζί με τα πεπερόνι. Ρίχνουμε ρίγανη στα παϊδάκια και τα γαρνίρουμε με κομμένα κρεμμύδια, φέτες ντομάτες και λεμόνι.

Αρνίσιο μπούτι με κρούστα γιαούρτι

Kuzu budu firinda

μερίδες 8

1 αρνίσιο μπούτι 2 κιλά περίπου

40 γρ. βούτυρο

1 κουπάκι γιαούρτι

1 κουτ. σουπας ντομάτα σάλτσα

1 κουτ. γλυκού φρέσκο ψιλοκομμένο θυμάρι

2-3 λιωμένες σκελίδες σκόρδο

500γρ πατάτες

300γρ ντομάτες

1 ματσάκι μαϊντανό

πολύ μαύρο πιπέρι

κύμινο με τη μύτη του μαχαιριού

αλάτι

Αφαιρούμε από το μπουτάκι το πολύ λίπος, την πέτσα και το πλένουμε. Μετά το βράζουμε για μισή ώρα σε μια μεγάλη κατσαρόλα με 1 λίτρο νερό και αλάτι. Αλείφουμε με κάτι λιπαρό ένα ταψί. Φτιάχνουμε μια παχιά σάλτσα από γιαούρτι, σάλτσα ντομάτα, θυμάρι, πιπέρι, 1 κουτ. γλυκού αλάτι, κύμινο και σκόρδο. Βάζουμε το μπούτι στο ταψί και το αλείφουμε με πολύ σάλτσα. Το ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο 180-200°C για 1 ½ ώρα. Μετά από μισή ώρα προσθέτουμε τις καθαρισμένες και κομμένες πατάτες και ντομάτες γύρω από το κρέας και ρίχνουμε αλατοπίπερο. Ρίχνουμε συνεχώς στο κρέας το ζουμί του. Στρώνουμε ψιλοκομμένο μαϊντανό στις ντομάτες και τις πατάτες πριν τις σερβίρουμε.

Συκώτι με κρεμμυδοσαλάτα

Arnavyt cigeri

μερίδες 4

500γρ. αρνίσιο συκώτι ή μοσχαρίσιο

3 κουτ. σούπας αλεύρι

6-8 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

1 πρέζα πιπέρι καγιέν

αλάτι

πιπέρι

Για την σάλτσα

4 κόκκινα κρεμμύδια

½ κουτ. γλυκού σουμάκι

αλάτι

γαρνιτούρα

μερικά φυλλαράκια μαϊντανό

1 ντομάτα

Βγάζουμε την πέτσα και τις ίνες από το συκώτι και το κόβουμε σε κομματάκια μήκους 3 εκ. και πλάτους 1 ½ εκ. αλευρώνουμε τα κομμάτια, το υπόλοιπο αλεύρι δεν μας χρειάζεται. Τηγανίζουμε τα συκωτάκια σε λάδι, από 6-7 κομμάτια την φορά μέχρι να γίνουν καφέ και τραγανά. Τα βγάζουμε με σουρωτή κουτάλα από το τηγάνι και τα βάζουμε σε οβάλ πιατέλα. Αμέσως ρίχνουμε αλατοπίπερο και πιπέρι καγιέν. Το ίδιο κάνουμε για όλα τα κομμάτια.

Για την σάλτσα

Κόβουμε τα κρεμμύδια σε δαχτυλίδια και τα βάζουμε σε μια γαβάθα αλατίζοντας τα. Τα πιέζουμε λίγο με τα χέρια, τα ξεπλένουμε με τρεχούμενο νερό. Έπειτα τα ανακατεύουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό, λίγο αλάτι και ζουμάκι. Βάζουμε την κρεμμυδοσαλάτα στο συκώτι. Σερβίρεται χλιαρό, γαρνιρισμένο με φυλλαράκια μαϊντανό και φέτες ντομάτας.

Σαλάτα των βοσκών

Çoban salatasi

- 1 μικρό μαρούλι
- 2 φρέσκα αγγουριά
- 1 ματσάκια μαϊντανό
- 4 μέτρια πεπερόνι
- 50 γρ. μαύρες ελιές
- 3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- μερικά κρεμμύδια
- χυμός ενός λεμονιού
- αλάτι
- μαύρο πιπέρι

Πλένουμε και καθαρίζουμε το μαρούλι, το κόβουμε σε λωρίδες. Το βάζουμε σε μια οβάλ πιατέλα. Πλένουμε τις ντομάτες, τις κόβουμε σε μικρά κομμάτια και τις προσθέτουμε στο μαρούλι. Πλένουμε καλά τα αγγουριά και τα κόβουμε σε μικρά κυβάκια με τη φλούδα. Τα προσθέτουμε όλα στο μαρούλι και τη ντομάτα. Πλένουμε και κόβουμε το μαϊντανό, πλένουμε και κόβουμε σε δαχτυλίδια το πεπερόνι και τα ρίχνουμε στην πιατέλα. Προσθέτουμε τις ελιές, το λάδι, το χυμό λεμονιού, το αλατοπίπερο και ανακατεύουμε την σαλάτα.

Πολιτικη πίτσα

Lahmacum

Για 4-6 πίτσες στο μέγεθος του πιάτου

Για τη ζύμη

500γρ αλεύρι

20γρ μαγιά

½ φλιτζάνι χλιαρό γάλα

λίγη ζάχαρη

λίγο αλάτι

λάδι για τα δάχτυλα

Για τη στρώση

4 φρέσκα κρεμμυδάκια

2 κόκκινα κρεμμύδια

2 ματσάκια μαϊντανό

250γρ βοδινό κιμά

2 κουτ. καυτερή πάπρικα

4-6 κουτ. ελαιόλαδο

αλάτι

πιπέρι

λάδι για τη λαμαρίνα

Για τη ζύμη

Φτιάχνουμε με το αλεύρι, τη μαγιά, το γάλα, τη ζάχαρη, το αλάτι και 300γρ. χλιαρό νερό μια μαλακή ζύμη και τη τοποθετούμε σε θερμό μέρος μέχρι να διπλασιαστεί.

Για τη στρώση

κόβουμε σε μικρά κομμάτια τα φρέσκα κρεμμύδια, τη ντομάτα, τις πιπεριές και το μαϊντανό. ανακατεύουμε το κιμά με τα λαχανικά και 2-3

κουτ. νερό, μέχρι να μπορούμε να απλώσουμε τη μάζα. Μοιράζουμε τη ζύμη σε 4-6 μπαλάκια. Απλώνουμε το καθένα στο μέγεθος του πιάτου, τα τοποθετούμε σε λαδωμένη λαμαρίνα, αλείφουμε με τη στρώση και ραντίζουμε με 1 κουταλάκι ελαιόλαδο. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 15-20 λεπτά. κόβουμε κρεμμύδια σε ροδέλες και τα προσθέτουμε στο μισό της ατομικής πίτσας.

Πέρκα σε λαδόκολλα
Levrek kagitta

8 στρώσεις λαδόκολλα

100γρ βούτυρο

700γρ Πέρκα

4 φέτες ντομάτα

4 φέτες λεμονιού

αλάτι

πιπέρι

Βουτυρώνουμε στη μέση τη λαδόκολλα. Κόβουμε τα φιλέτα σε 8 κομμάτια. Τοποθετούμε τις κόλλες διπλές και σε κάθε κολλά τοποθετούμε αλάτι και πιπέρι. Τοποθετούμε ανάμεσα στα φιλέτα μια φέτα ντομάτας, λεμονιού και λίγο βούτυρο. Διπλώνουμε τις άκρες της κολλάς και το άνοιγμα το διπλώνουμε 2 φορές. Πρέπει να έχει κλείσει πολύ καλά. Τοποθετούμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για περίπου 15 λεπτά.

Κοτόπουλο τσερκεζικό

Cerkez tavugu

Μερίδες 4

1 κοτόπουλο

1 καρότο

1 κρεμμύδι

350γρ ψίχα καρύδι

2 κουτ. γλυκού σκόνη πάπρικα

2 φέτες ψωμί του τοστ χωρίς κόρα

¼ κουτ. γλυκού καρυδέλαιο

1 πρέζα πιπέρι

καγιέν

αλάτι

Ρίχνουμε το πλυμένο και καθαρισμένο κοτόπουλο μαζί με το καρότο και το κομμένο κρεμμύδι, σε μια κατσαρόλα με βραστό νερό όπου το αφήνουμε για 40-50 λεπτά. Κατόπιν αφήνουμε το κοτόπουλο να κρυώσει σε μια πιατέλα. Χτυπάμε καρύδια στο μίξερ. Κρατάμε μερικά κομμάτια για στόλισμα. Βράζουμε το τριμμένο καρύδι μαζί με τη σκόνη πάπρικα σε μια κατσαρόλα ανακατεύοντας μέχρι να ανέβει στην επιφάνεια το λάδι των καρυδιών. Βουτάμε το ψωμί στο ζωμό κότας, το λιώνουμε στο μίξερ και το ανακατεύουμε με το γάλα και το ζωμό του κοτόπουλου μαζί με το βρασμένο καρύδι. Έτσι σχηματίζεται ένας κυλός. Βγάζουμε το κρέας από το στήθος, το κόβουμε σε λεπτές ροδέλες και ρίχνουμε αλατοπίπερο. Ανακατεύουμε το μισό κρέας με το μισό κυλό και το βάζουμε στην πιατέλα. Αναμιγνύουμε το καρυδέλαιο με το πιπέρι και το περικύνουμε από πάνω. Προσθέτουμε το υπόλοιπο κρέας και σκεπάζουμε με τον υπόλοιπο κυλό. Στολίζουμε με ψίχα και σερβίρουμε.

Ρυζόγαλο στο φούρνο

Firin sultac

Μερίδες 4-6



100γρ ρύζι

1 λίτρο γάλα πλήρες

250γρ ζάχαρη

1 πρέζα αλάτι

1 κουτ. σούπας ρυζάλευρο

2 κρόκοι αβγού

1 καρτάκι βανίλια

Καθαρίζουμε το ρύζι σε τρεχούμενο νερό, το αφήνουμε να στεγνώσει και το βάζουμε σε μια κατσαρόλα με νερό για βράσιμο. Το αφήνουμε να βράσει για 10 λεπτά σε μέτρια φωτιά. Χύνουμε το νερό και προσθέτουμε το γάλα, τη ζάχαρη και το αλάτι. Βράζουμε για λίγο ακόμη μέχρι να ψηθεί το ρύζι. Έπειτα ανακατεύουμε το ρυζάλευρο με λίγο νερό και ρίχνουμε το ρύζι. Συνεχίζουμε να βράζουμε ανακατεύοντας το μέχρι να

δέσει. Στη συνέχεια ρίχνουμε το μίγμα σε 4-6 πήλινους κεσέδες και τους γεμίζουμε μέχρι 1 ½ εκ. από την κορυφή. Ανακατεύοντας τους κρόκους του αβγού σε μια πιατέλα, μαζί με τη βανίλια και στρώνουμε το μίγμα στο ρυζόγαλο. Μετά, βάζουμε τα πήλινα σε ένα ταψί με λίγο νερό και τα Ψήνουμε κάτω από το γκριλ. Αφήνουμε το ρυζόγαλο να κρυώσει.

Σαλάτα Της Ροζ Πριγκίπισσας

Pembe sultan satasi

500γρ παντζάρια

500γρ γιαούρτι

3 σκελίδες σκόρδο

1 κόφτο κουτ. αλάτι

μερικά φύλλα μαϊντανού

Βράζουμε τα παντζάρια περίπου 30-60λεπτα και τα καθαρίζουμε. Κρατάμε μια λωρίδα 10cm για το γαρνίρισμα και το αφήνουμε να κρυώσει. Τοποθετούμε ένα φίλτρο του καφέ σε ένα σουρωτήρι μικρό και ψηλό, το οποίο κρεμάμε πάνω από ένα μπολ και βάζουμε το γιαούρτι να στραγγίξει για 10 λεπτά. Κόβουμε τα παντζάρια σε μεγάλα κομμάτια, βάζουμε στο γιαούρτι σε μπολ, προσθέτουμε το σκόρδο, το αλάτι και τα ρίχνουμε πάνω από τα παντζάρια. Τα αφήνουμε να τραβήξουν για άλλα 10 λεπτά.

Καφές

Kahve

Σε ένα μπρίκι με νερό βάζουμε ένα κουταλάκι του γλυκού ελληνικό καφέ. Η ποσότητα της ζάχαρης ποικίλει ανάλογα με το γούστο. Ανακατεύουμε και βγάζουμε το μπρίκι από τη φωτιά και το καϊμάκι πέφτει. Έπειτα ξαναβάζουμε στη φωτιά και ξαναφουσκώνει και ξαναβγάζουμε. Αυτό επαναλαμβάνεται και μια τρίτη φορά. Στη συνέχεια ο Καφές σεβίρεται στα φλιτζάνια.

Η κατσαρόλα του ιερέα

Paraz yahnisi

Μερίδες 4

700γρ μοσχαρίσιο κρέας

40γρ βούτυρο

20 μικρά κρεμμύδια

2 μικρά σκόρδα

4 ντομάτες

2 κουτ. σούπας ξίδι

1/10 του λίτρου κόκκινο κρασί

1 κουτ. πάπρικα

αλάτι

πιπέρι

λίγη κανέλα

Κόβουμε το κρέας σε κύβους και το σοτάρουμε στο βούτυρο. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια και τα σκόρδα. Κόβουμε τις ντομάτες και τις βάζουμε στη κατσαρόλα. Αφήνουμε να ψηθούν όλα για 5 λεπτά. Προσθέτουμε το ξύδι, το κρασί και τα καρυκεύματα και τα αφήνουμε όλα σκεπασμένα να ψηθούν για 1 ½ ώρα. Ανακατεύουμε να μη κολλήσουν και προσθέτουμε ζεστό νερό.

Μύδια σε ζύμη μπύρας με σάλτσα καρυδιού

Midye tavası ile tarator

Μερίδες 4-5



40 κατεψυγμένα Μύδια

6κουτ. αλεύρι

1 κουτ. σιμιγδάλι

1 κρόκο αβγού

8 ξυλαράκια

λίγη μπύρα

αλάτι

ηλιέλαιο

Για τη σάλτσα

100γρ τριμμένα καρύδια
2 φέτες ψωμί του τοστ χωρίς κόρα
9 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
2 σκελίδες σκόρδο
150γρ του λίτρου νερό
χυμό 1 ½ λεμονιού
αλάτι

Ανακατεύουμε 3 κουταλιές αλεύρι, το σιμιγδάλι και τον κρόκο του αυγού. προσθέτουμε τη μύρα ώστε να δημιουργηθεί μια ελαφριά υγρή ζύμη και την αλατίζουμε. Ζεσταίνουμε αρκετό λάδι. Βουτάμε τα Μύδια στο υπόλοιπο αλεύρι. Περνάμε σε κάθε ξυλαράκι 5 Μύδια, τα βουτάμε στη ζύμη και τα ρίχνουμε στο λάδι.

Για τη σάλτσα

Ανακατεύουμε τα καρύδια, με το ψωμί του τοστ, το χυμό λεμονιού, το λάδι μέχρι να σχηματιστεί μια λεία μάζα. Προσθέτουμε το τεμαχισμένο σκόρδο, το νερό και σιγά σιγά ανακατεύοντας το βάζουμε και το αλάτι.

Μπάμιες με αρνάκι

Kuzu elti bamya

Μερίδες 4

500γρ μπάμιες

50γρ βούτυρο

500γρ αρνί

3 μεσαία κρεμμύδια

2 ντομάτες

χυμό ενός λεμονιού

αλάτι

πιπέρι

Καθαρίζουμε καλά τις μπάμιες, τις βάζουμε σε λεμονόνερο και τις στραγγίζουμε καλά. Ζεσταίνουμε το βούτυρο, κόβουμε το κρέας και τα κρεμμύδια σε κύκλους και τα τσιγαρίζουμε. Καθαρίζουμε τις ντομάτες, τις κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια, προσθέτουμε το κρέας και τα αφήνουμε για 5 λεπτά να πάρουν βράση. Προσθέτουμε ½ λίτρο νερό, αλάτι, πιπέρι και πάπρικα. Τα αφήνουμε να βράσουν για μισή ώρα και μετά προσθέτουμε τις μπάμιες. Όλα μαζί τα αφήνουμε να βράσουν για άλλα 15 λεπτά.

Κυδωνιά σε σιρόπι

Ayva tatlisi

Μέτριες 8

4 μεσαία Κυδωνιά

300γρ ζάχαρη

3 γαρίφαλα

100γρ κρεμά γάλακτος

χυμό ενός λεμονιού

Καθαρίζουμε τα κυδώνια, τα κόβουμε και βγάζουμε το κουκούτσι με ένα κουτάλι. Τα κυδώνια πρέπει να είναι ώριμα. Βράζουμε ½ λίτρο νερό με ζάχαρη, μέχρι να λιώσει η ζάχαρη. Προσθέτουμε το χυμό λεμονιού και τα γαρίφαλα, τα τεμαχισμένα κυδώνια και τα βράζουμε για 10 λεπτά. Μετά τα τοποθετούμε σε φόρμα με υπερυψωμένες άκρες και ρίχνουμε το σιρόπι. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200°C και ψήνουμε για 1 ώρα. Όταν κρυώσουν τα γαρνίρουμε με 1 κουταλάκι κρεμά γάλακτος σε σαντιγί.

Ρύζι κρόκου

Zerde

125γρ ρύζι για ρυζόγαλο

300γρ ζάχαρη

1 κουτ. σιμιγδάλι

2 κουταλιές ροδόνηρο

50γρ σταφίδες

στη μύτη του μαχαιριού κρόκο

Βράζουμε το ρύζι με 1 ½ λίτρο νερό και τη ζάχαρη. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και το αφήνουμε για 15 λεπτά να βράσει. Προσθέτουμε το κρόκο και το σιμιγδάλι μέχρι να πήξει. Προσθέτουμε ροδόνηρο και το μοιράζουμε σε μπολ. Διακοσμούμε με σταφίδες.

Μπαρμπούνια στο γκριλ με ροκά
Barbunya Izgarasi

Μερίδες 5

900γρ μπαρμπούνια
5 κουτ. ελαιόλαδο
3 σκελίδες σκόρδο
1 ματσάκι μαϊντανό
2 ματσάκια ροκά
χυμός ενός λεμονιού
αλάτι
πιπέρι

Πλένουμε και στραγγίζουμε τα ψαριά. Ανακατεύουμε το ελαιόλαδο με το χυμό λεμονιού, το αλάτι, το πιπέρι και το σκόρδο. Τοποθετούμε τα ψαριά μέσα σε αυτό το μαρινάτο και τα τοποθετούμε στο γκριλ. Φυλάμε το μαρινάτο για να περιχύσουμε το ψωμί που θα συνοδεύει το γεύμα.

Σουβλάκια ξιφίας

Kilic baligi sis

Μερίδες 4

700γρ φιλέτα ξιφία

1 κρεμμύδι

4 κουτ. λάδι

5 πιπεριές

3 ντομάτες

16 φύλλα δάφνης

2 λεμόνια

4 καλαμάκια

χυμό ½ λεμονιού

αλάτι

πιπέρι



Κόβουμε τα φιλέτα ξιφία σε κύβους. Τρίβουμε το κρεμμύδι και το βάζουμε στο μπολ με το λάδι, λεμόνι, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε τον ξιφία και τα αφήνουμε έτσι σε δροσερό

μέρος για 3-4 ώρες. Κόβουμε τις πιπεριές και τις ντομάτες. Βάζουμε στα καλαμάκια εναλλάξ ντομάτα, 1 φύλλο δάφνης και ένα κύβο ξιφία. Τα βάζουμε στο γκριλ και τα ψήνουμε ανά πλευρά 3-4 λεπτά.

Πουρές από ρεβίθια

Humus

Για 10-12 άτομα

250γρ ρεβίθια

140γρ ταχίνι

2 σκελίδες σκόρδο

λίγη πάπρικα

ελαιόλαδο

χυμός από 3 λεμόνια

αλάτι



Μαλακώνουμε τα ρεβίθια σε νερό για μια νύχτα. Την άλλη μέρα τα βράζουμε σε φρέσκο νερό 40-50 λεπτά, σκεπασμένα μέχρι να μαλακώσουν πολύ. Τα αφήνουμε να κρυώσουν με το ζουμί τους. Έπειτα τα σουρώνουμε και τα ξεφλουδίζουμε με το χέρι. Λιώνουμε τα ρεβίθια στο μίξερ. Προσθέτουμε λεμόνι και πιέζουμε τον πολτό σε ένα κόσκινο, ώστε να φύγει οτιδήποτε στερεό. Ανακατεύουμε το ταχίνι, αλάτι, σκόρδο, πάπρικα και 3-4 κουτ. σούπας νερό για να αραιώσει ο πουρές. Βάζουμε τον πουρέ σε μια γαβάθα. Ανακατεύουμε την υπόλοιπη πάπρικα με το λάδι και το μοιράζουμε στις μερίδες του πουρέ πριν τον σερβίρουμε.

Ρυζόγαλο στο φούρνο

Firin sylvac

μερίδες 4-6

100γρ ρύζι

1 λίτρο γάλα πλήρες

250 γρ. ζάχαρη

1 πρέζα αλάτι

1 κουτ. σουπας ρυζάλευρο

2 κρόκοι αβγού

1 καρτάκι βανίλια

Καθαρίζουμε το ρύζι σε τρεχούμενο νερό, το αφήνουμε να στεγνώσει και το βάζουμε σε μια κατσαρόλα με νερό για βράσιμο. Το αφήνουμε να βράσει για 10 λεπτά σε μέτρια φωτιά. Χύνουμε το νερό και προσθέτουμε το γάλα, τη ζάχαρη και το αλάτι ανακατεύοντας το. Βράζουμε για λίγο ακόμα μέχρι να ψηθεί το ρύζι. Έπειτα το ανακατεύουμε το ρυζάλευρο με λίγο νερό και το ρίχνουμε στο ρύζι.

Γαύρος τυλιχτός

Συνταγή από το εστιατόριο «Αμιάν Γ' ωρολόι» - Εθν. Αντιστάσεως 29 - 31, Δραπετσώνα τηλ.: 210-46.21.649

Υλικά

1/2 κιλό φρεσκοτάτο γαύρο
Αμυλοφυλλά (φρέσκα ή σε βιαζάκια χωρίς
συντηρητικά)
2 σκελίδες σκόρδο
Χυμό ενός λεμονιού
Ρίγανη
Αλάτι, πιπέρι
Ελαιόλαδο

Τρόπος Παρασκευής

Καθαρίζουμε το γαύρο, κόβουμε τα κεφάλια και
βγαζουμε τη ραχοκοκκαλία. Ζεματάμε σε άφθονο
αλατισμένο νερό τα κληματόφυλλα για 1 λεπτό. Τα
στραγγίζουμε. Αλατοπιπερώνουμε τα φιλέτα του
γαύρου και τυλίγουμε το καθένα σε ένα αμυλοφύλλο.
Τα στρώνουμε σε χαμηλό ταψάκι το ένα δίπλα
στο άλλο. Προθετουμε το σκόρδο φιλοκομμένο και
τη ρίγανη. Περιχύνουμε με το χυμό του λεμονιού και
το ελαιόλαδο. Ψήνουμε τα τυλιχτά σε ζεστό φούρνο
πρηνώς 220 βαθμούς για ένα τέταρτο περίπου.
Γρωγοτάι και κρύα.



Γεμιστά (πιπεριές - ντομάτες) με ρύζι

Συνταγή από το εστιατόριο «Η αυλή του Αντώνη» - Νικ. Πλαστήρα 10, Νέα Μάκρη, τηλ.: 22940-97.709

Υλικά

6 ντομάτες
6 πιπεριές
12 μέτρια κρεμμύδια φριζοκορμμένα
12 κουτάζιες της σούπας κοφτές ρίζι γλυκό
100 γρ. ελαιόλαδο
½ φρέσκο φρέσκο φρέσκο φρέσκο φρέσκο
3 κουτάζιες της σούπας κουκουάρι
2 κουτάζιες της σούπας μαύρες σταφίδες
Αλάτι, πιπέρι

Τρόπος Παρασκευής

Φριζοκορμμένα τα κρεμμύδια με αλάτι, τα ξεπλένουμε και τα βάζουμε στο τηγάνι με το ελαιόλαδο και τα κουκουάρια. Όταν σιγαριάζουν, προσθέτουμε την ρίζα από τις ντομάτες φριζοκορμμένα και τα υπόλοιπα υλικά ανακατεύοντας για 2 - 3 λεπτά. Έχουμε τις πιπεριές και τις ντομάτες πλυμένες και αδειασμένες. Τις γεμίζουμε και τις τοποθετούμε σε ένα ταψί. Προσθέτουμε 2 - 3 κούπες νερό και τις φρνίζουμε στο φούρνο στους 180 βαθμούς για 1 ώρα.

Συνταγή από το βιβλίο
της Νίκης Παράσμου που θα κυκλοφορήσει
σε λίγο από τις εκδόσεις «Σάβρη»



Μελιζανοσαλάτα καπνιστή

Συνταγή από το εστιατόριο «Carpis» - Λεωφ. Ποσειδώνος 52, Παλαιό Φάληρο, τηλ.: 210-98.16.379

Υλικά

2 μεγάλες μελιζάνες φρέσκες
Χυμός ενός λεμονιού
Αγουρίλαο
Αλάτι, πιπέρι

Τρόπος Παρασκευής

Ψήνουμε τις μελιζάνες στα κάρβουνα. Αν δεν έχουμε κάρβουνα τις ψήνουμε υπομονετικά στο γκασάκι ή στρώνουμε με αλουμινόχαρτο το μάτι της κουζίνας και τις ψήνουμε εκεί, γυρίζοντας τις από όλες τις πλευρές, μέχρι να μαυρουν η φλούδα τους. Τις ξεφλουδίζουμε αφροντάς μέσα μερικά μικρά κομματάκια από την καμένη φλούδα. Τις αφροντάμε στο τρυπητό να στραγγίσουν και μετά τις χυπάμε στο μίξερ με το ελαιόλαδο, το λεμόνι, το αλάτι και το πιπέρι, για ένα μόνο λεπτό.



Λαχανοντολμάδες αυγολέμονο

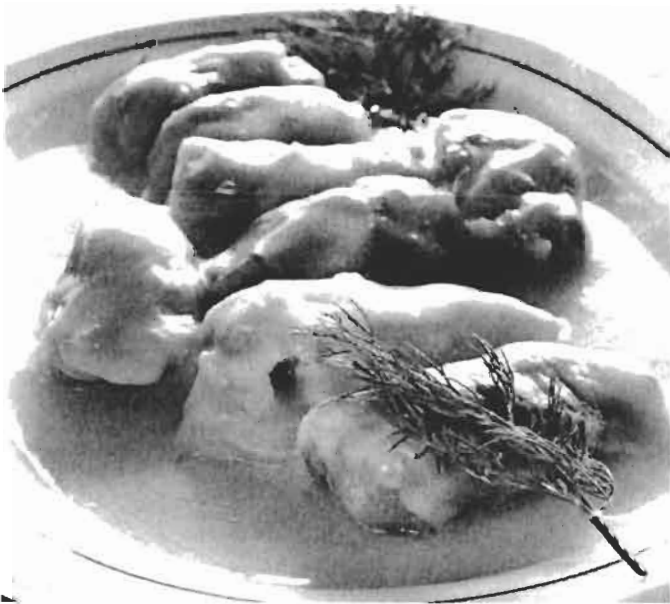
Συνταγή από το εστιατόριο «Σαρτί» - Λεωφ. Ποσειδώνος 52, Παλαιό Φάληρο, τηλ.: 210-98.16.379

Υλικά

1 μέτριο λάχανο οριχτό
1 κιλό κηρά από μοσχαράει γάλακτος
Ρεσινή μαργαρίνη
1 ματσάκι άνηθο φριζοκομμένο
1 ματσάκι ραϊντανό φριζοκομμένο
3 μεγάλα κρεμμύδια φριζοκομμένα
1 φρεζιζανάκι του καφέ ριζι γλασέ
1 λίτρο ζωμό από κρέας φτιαγμένο από κόκκιζα και λαχανικά
3 αυγά
1 κουταλιά κορν φλάουρ
Χυμό δυο λεμονιών
Λάδι, πιπέρι

Τρόπος Παρασκευής

Ζεματάμε το λάχανο σε νερό που βράζει και χωρίζουμε τα φύλλα του. Σοταρούμε στη μαργαρίνη τον κηρά με το κρεμμύδι και τα μυρωδικά για 2 - 3 λεπτά. Λιθοσύρουμε από τη φριτιά και προσθέτουμε το ριζι, αλάτι και πιπέρι. Τυλίγουμε τη γέμιση στα λαχινόφυλλα και στρώνουμε τους ντολμάδες οριχτά τον ένα δίπλα στον άλλον σε στρώσεις στην κατσαρόλα. Σκεπάζουμε με ένα πιάτο για να μη μας διαλυθούν στο βράσιμο, προσθέτουμε το ζωμό τόσο άσπαστο να τους σκεπάζει καλά και βράζουμε σε μέτρια φωτιά για 30 - 40 λεπτά. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και χτυπάμε τα αυγά με κορν φλάουρ το οποίο έχουμε διαλύσει στο χυμό του λεμονιού. Σιγά σιγά με την κουτάλα, προσθέτουμε στο μείγμα ανακατευσιασ, συνεχώς κουταλιές από το ζωμό του φαγητού μέχρι να γεμίσει το μισό μας. Μετά το προσθέτουμε στην κατσαρόλα το αφήνουμε να πάρει μια βράση μέχρι να πήξει, και το κατεβάζουμε από τη φωτιά.



Καζάν ντυπί (ο πάιος του καζανιού)

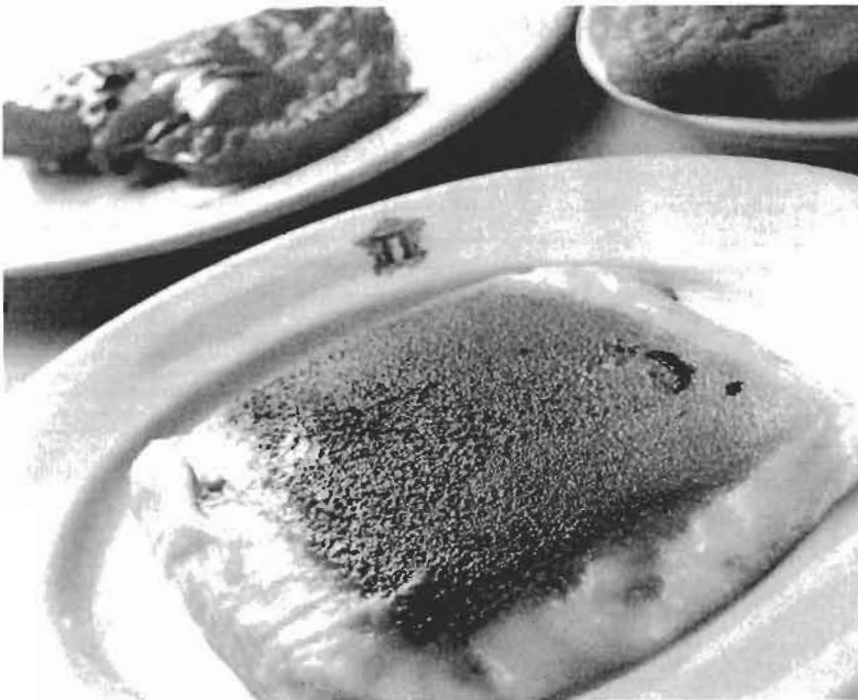
Συνταγή από το εστιατόριο «Παντελής» - Ναϊάδων 96, Π. Φάληρο, τηλ.: 210-98.25.512

Υλικά

1 λίτρο φρέσκο γάλα
300 γρ. κορν φλάουρ
1 σιτάθος κότας βρασμένο και καλοχτυπημένο
στο γουδί
600 γρ. ζάχαρη
1 κουταλιά μαργαρίνη

Τρόπος Παρασκευής

Λιαλύουμε το κορν φλάουρ στο ένα λίτρο κρύο γάλα. Βράζουμε τα άλλα τρία λίτρα και λιώνουμε μέσα τη ζάχαρη. Ενώνουμε τα δύο μείγματα καθώς και τις ίνες του κοτόπουλου και τη μαργαρίνη. Το βάζουμε σε κατσαρόλα με στρογγυλό πάτο και το ανακατεύουμε για 5 - 10 λεπτά σε μέτρια φωτιά, μέχρι να αρχίσει η κρέμα να δένει. Αδειάζουμε το περιεχόμενο της κατσαρόλας σε ένα τετράγωνο ταψί και το βάζουμε πάνω στα ματια του γκαζιού ή της ηλεκτρικής κουζίνας. Όταν αρχίζει να βγάζει σκουροχρόμες φουσαλλίδες, το κατεβάζουμε από τη φωτιά και το αφήνουμε να κρυώσει. Τεμαχίζουμε και αερίβουμε. Προαιρετικά το πασπαλίζουμε με κανίλα ή το αερίβουμε με παγωτό καιμάκι.



Ντολμαδάκια γιαλαντζί

Συνταγή από το εστιατόριο «Πανγελής» - Ναύδων 96, Π. Φάληρο, τηλ.: 210-98.25.512

Υλικά

3 κιλά κρεμμύδια ψιλοκομμένα
3 μπουλ. ρύζι καρολίνα
2 ματσόκια άνηθο
1 ματσόκι μαιντανό
½ ματσόκι δυόσμο
8 λιαρόνια σπιγερμένα
1 ποτηράκι ελαιόλαδο
1 κιάρι αμπελόφυλλα (εμπορεύμενα για 1 λεπτό α.
φραστό νερό
Αλάτι, πιπέρι
2 λαδοκόλλες

Τρόπος Παρασκευής

Στρώνουμε τον πάτο της κατσαρόλας με τα κοσάνια από τα ματσόκια των χορταρικών και από πάνω μια λαδοκόλλα για να μην αρπάξουν οι ντολμάδες μας. Τσιγαρίζουμε σε σιγανή φωτιά τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια και προσθέτουμε το ρύζι, τα μυρωδικά ψιλοκομμένα, το αλάτι και το πιπέρι. Ανακατεύουμε για 5 - 10 λεπτά με ξύλινη κουτάλα. Κατεβάζουμε από τη φωτιά και αφήνουμε το μείγμα να δροσίσει. Γεμίζουμε και τυλιγουμε τα αμπελόφυλλα και τα στρώνουμε σε δυο στρώσεις στην κατσαρόλα. Ρίχνουμε το χυμό των λιαριών. Σκεπάζουμε τους ντολμάδες με τη δεύτερη λαδοκόλλα και από πάνω τοποθετούμε ένα πιάτο. Σιγοβράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 1 ώρα και 15 λεπτά. Μόλις τους οβήσουμε, προσθέτουμε ελαιόλαδο και τους αφήνουμε να κρυώσουν. Ταιριάζουν πολύ με στραγγιστό γιασίρι. Προαιρετικά, μπορούμε να προσθέσουμε στην κατσαρόλα και μερικά άγουρα κορομηζα.



Παράρτημα

Μευού

1ο

Μεσημέρι

Παντζάρια σαλάτα

Bulgur pilavi (πλιγούρι σιταριού με τρόπο Pelan)

Cerkez taugu (κοτόπουλο τσερκέζικο)

Γλύκισμα σαλάμι

Βράδυ

Barbunya Izgarasi (μπαρμπούνια με ρόκα στο grill)

Kilic baligi sis (σουβλάκι ξιφίας)

Καστανάτο

2°

Μεσημέρι

Πιάζι σαλάτα

Γιαλαντζί (αμπελόφυλλα γεμιστά)

Kuzu karnana (αρνί τυλιγμένο με μαρούλι)

Εκμέκ καταίφ

Βράδυ

Yayla corbossi (σούπα του Λιβαδιού)

Ισιλί κεφτέ (κιμπέ σούπες)

Γιοαουρτουλού

Firm sultsas (ρυζόγαλο στο φούρνο)

3°

Μεσημέρι

Cobau salatasi (σαλάτα βοσκού)

Χούμους (ρεβίθια πουρέ)

Adania kebab (σουτζουκάκια σουβλάκι)

Κάζαν ντιμπι

Βράδυ

Γκαβούρ ντουγι

Ιτος πιλάβ

Karides gureci (γαρίδες γιουβέτσι)

Μαλεμπι

4°

Μεσημέρι

Peynirli su buregi (μπουρεκάκια τυριού)

Ιμάμ μπαλντι

Καινεφέ

Βράδυ

Kis turlusu (χειμερινή σούπα λαχανικών)

Μελιτζανοσαλάτα καπνιστή

Κιαννεφέ

5°

Μεσημέρι

Cacik (τζατζίκι)

Kadinbudu kofte (κεφτέδες πανέ)

Ντάνα κερπάμπ

Yogurt tatlisi (γιουρτόπιτα)

Βράδυ

σούπα παλακάκι

σπανάκι με κιμά και γιαούρτι

Cuvek (κρέας με λαχανικά)

Cilek ve domates velesi (ζελέ φράουλας και ντομάτας)

6°

Μεσημέρι

Zeytinyagli barbynya pilonasi (κοκκιναφάσουλα με ελαιόλαδο)

Bazlama (σφολιάτες με κιμά)

Papaz yahnis (η κατσαρόλα του ιερέα)

Ayana taltisi (κυδώνια σε σιρόπι)

Βράδυ

Lahana tursusu (λάχανο τουρσί και σκόρδο)

Levrek kagiffa (πέρκα με λαδόκολλα)

Τσιροσαλάτα

Ατζί – μπαντέζ

7°

Μεσημέρι

γλιστριδα σαλάτα

Cilbir (αυγά ποσέ με γιαουρτοσκόρδο)

Kuzuk budu firinda (αρνίσιο μπουτί με κρούστα γιαούρτι)

Zerde (ρύζι κρόκου)

Βράδυ

Menerren (ομελέτα με λαχανικά)

Lahmacum (πολιτικη πίτσα)

Κιεσκιούλ (κρέμα αμυγδάλου)



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΣΕΙΡΗΝΕΙΑ ΔΕΙΠΝΑ
ANDREW DALBY
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΡΗΤΗΣ

ΑΝΘΟΛΟΓΙΟ ΤΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΗΣ
ΤΑΚΗΣ Δ. ΨΑΡΑΚΚΗΣ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΝΕΑ ΣΥΝΟΡΑ – Α.Α. ΛΙΒΑΝΗ

ΑΝΑΤΟΛΙΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΑΛΟΚΑΘΗ

ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

ΕΓΚΥΚΛΟΠΑΙΔΕΙΑ
ΠΑΠΥΡΟΣ ΛΑΡΟΥΣ ΜΠΡΙΤΑΝΝΙΚΑ

ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ
ΣΟΥΛΑ ΜΠΟΖΗ
ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΙ ΕΤΡΩΓΑΝ ΟΙ ΒΥΖΑΝΤΙΝΟΙ
ΧΡΗΣΤΟΣ ΜΟΤΣΙΑΣ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΑΚΤΟΣ

Ο ΚΗΠΟΣ ΚΑΙ Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΣΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΟ
JOHANNES KODER
ΙΔΡΥΜΑ ΓΟΥΛΑΝΔΡΗ – ΧΟΡΝ

ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ
ΕΝΘΕΤΟ ΣΤΟ ΤΗΛΕΡΑΜΑ

ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ
ΕΙΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΑΛΤΙΣ

ΤΟ INTERNET

