

**Α.Τ.Ε.Ι ΠΑΤΡΩΝ**

**ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**“ Η ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΠΟΝΤΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ”**

**ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ : ΣΑΡΛΑ ΟΛΓΑ**

**ΕΠΟΠΤΗΣ  
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ : ΣΠΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ**

**ΠΑΤΡΑ 2003**

ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ	6969	7200-1-74
----------------------	------	-----------

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α'

ΠΟΝΤΟΣ - ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ



1

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β'

ΛΑΟΓΡΑΦΙΑ

10

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ'

ΦΥΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

26

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ Δ'

ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΠΟΝΤΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

31

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ε'

ΤΡΟΦΙΜΑ

41

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΣΤ'

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

146

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ Η'

MENU

211

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α' ΠΟΝΤΟΣ - ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

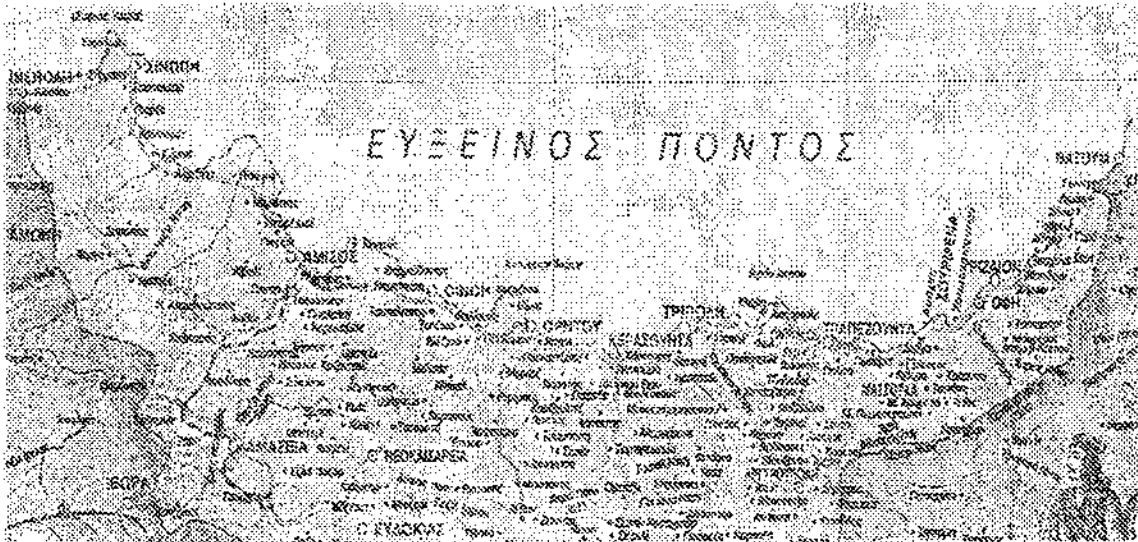
### Ο Πόντος

Αν ο κάθε τόπος κρύβει ένα μυστικό για την κατανόηση της σημασίας του μέσα στον χρόνο, τότε η γεωπολιτική απομόνωση του Πόντου, σε συνδυασμό με τη στρατηγική του θέση, είναι ο μόνος ασφαλής δρόμος για τη γνωριμία του χώρου και της ιστορίας του. Οι δυσμενείς όμως γεωφυσικές συνθήκες, που αποκόβουν αυτό το κομμάτι της βορινής Μικράς Ασίας από την άμεση και την ευρύτερη περιφέρεια του, καταργούν την υψίστη στρατηγική του σημασία και αναιρούν το παραπάνω αξίωμα. Θα ήταν μάταιο λοιπόν να ακροβατούμε τραβώντας γραμμές πάνω στον χάρτη. Μοναχά μια φυσική δίοδος, αρκετά δυσχερής, οδηγεί από τη θάλασσα στο εσωτερικό οροπέδιο συνδέοντας τη Σαμψούντα, την αρχαία Αμισό, με την Άγκυρα. Όμως, ακόμα κι αυτός ο μοναδικός δρόμος είχε περιορισμένη τοπική χρήση, γιατί εξυπηρετούσε αποκλειστικά αυτούς που, κατά καιρούς, κατείχαν τη μικρασιατική ενδοχώρα. Άλλωστε τα τραχύτατα όρη που κλείνουν δεξιά κι αριστερά την οδό φτάνουν ως τη θάλασσα. Καμιά δυνατότητα προσπέλασης δεν υπάρχει. Όλη η δυτική πλευρά του δρόμου είναι φραγμένη από τα βουνά της Παφλαγονίας. Κι όλη η ανατολική από τις πανύψηλες Ποντικές Άλπεις. Η περιοχή της Σαμψούντας είναι το μόνο πεδινό τμήμα της ορεινότητας παραθαλάσσιας ζώνης.

Η βόρεια Μικρά Ασία, δηλαδή τα νότια παράλια του Ευξείνου Πόντου από τον Βόσπορο ως την αρχαία Κολχίδα, στα τουρκορωσικά σύνορα, είναι μια χώρα, που μόνον όταν τη γνωρίσεις, μπορείς να καταλάβεις πως εξηγείται το απaráμιλλο ποντιακό πείσμα, η θέληση και το θάρρος που χαρακτηρίζουν τον πολιτισμό του πιο απομακρυσμένου τμήματος της ελληνικής Διασποράς. Κι ο Ευξείνος Πόντος είναι μια θάλασσα, που μόνον αν την ταξιδέψεις, μπορείς να νιώσεις τι σημαίνει ναυτική τέχνη κι έλληνας ναυτικός.

Τα τελευταία χρόνια, βέβαια, αρκετά πράγματα έχουν αλλάξει. Και πολύ σύντομα οι ανυποψίαστοι τουρίστες θα διασχίζουν τη γη του Πόντου αγνοώντας το δράμα και την ποίηση, τον λόγο και την αιτία, που φυλάει τούτη η γη. Όμως ο τόπος όλος, το τοπίο, τα παραφθαρμένα τοπωνύμια, τα μνημεία και τα βράχια, τα σπίτια, τα σχολεία, τα λιθάρια και τα ορεινά βοσκοτόπια, οι κάβοι, οι φάροι, τα καθαγιασμένα ερείπια των εκκλησιών, τα κελύφη των μοναστηριών και τα χαρακωμένα πρόσωπα των αγίων μιλούν γι' αυτούς που δεν βρίσκονται πια εκεί. Γι' αυτούς που, κάποτε, μεταμόρφωσαν την άγρια φύση, χρησιμοποιώντας την ευφυΐα τους, για να προσαρμοστούν στη μοναδικότητα της. Γι' αυτούς που κράτησαν τον τόπο κι ανέδειξαν την πολυσχιδή σημασία του.

Γι' αυτούς που μεγάλωσαν τα παιδιά τους στα προσφυγικά παραπήγματα, μέσα στους βαλτότοπους της μητριάς πατρίδας.  
 «Σ' έναν δέντρον ακούμπησα να πω  
 τα βάσανα μου, το δέντρον εμαράθηκεν από τα δάκρυα  
 μου».



### Οι πρώτοι έποικοι

Η παρουσία του ελληνικού στοιχείου στον Πόντο τοποθετείται γύρω στο 1.000 π.Χ. τότε για την αναζήτηση ευγενών κυρίως μετάλλων ξεκίνησαν οι πρώτες αποστολές, όπως το ταξίδι των Αργοναυτών. Η οργανωμένη αποστολή του Ιάσονα και των Αργοναυτών στην Κολχίδα, οι περιπλανήσεις του Ορέστη στη Θοανία του Πόντου, οι περιπέτειες του Οδυσσέα στη χώρα των Κιμμερίων, το μαρτύριο του Προμηθέα και η εξορία του στον Καύκασο, το ταξίδι του Ηρακλή στον Πόντο είναι μερικοί γοητευτικοί μύθοι που αναφέρονται σ' αυτόν τον γεωγραφικό χώρο και επιβεβαιώνουν την ύπαρξη πανάρχαιων εμπορικών δρομολογίων.

Πριν από το 700 π.Χ. ο Πόντος ονομαζόταν από τους Έλληνες Άξεινος, δηλαδή αφιλόξενος λόγω των τρικυμιών, του ψυχρού κλίματος και της αγριότητας των αυτοχθόνων φυλών, που κατοικούσαν στα παράλια του. Φαίνεται, όμως, ότι στην πραγματικότητα η ονομασία αυτή προήλθε από το αρχέγονο ιρανικό (σκυθικό) όνομα της περιοχής *Aksaena* που σήμαινε περίπου ότι και το σκοτεινός (πρβ. το νεώτερο Μαύρη Θάλασσα).

Οι πρώτοι Έλληνες ναυτικοί που έφτασαν στον Πόντο καθιέρωσαν αυτό το όνομα για να κρατήσουν μακριά όσους

ήταν φυσικό να τους ακολουθήσουν ως ανταγωνιστές. Έτσι, τα πλούτη που πρόσφεραν οι παραλίες και τα νερά του θα έμεναν στην αποκλειστική τους κυριότητα. Από την άλλη μεριά ήθελαν να δηλώσουν ότι τόσο οι γηγενείς κάτοικοι των παράκτιων περιοχών όσο και οι προς τα βόρεια κείμενες χώρες ήταν αφιλόξενες και προπάντων βαρβαρικές, αντίθετα με το γνήσιο ελληνικό κόσμο με το γνωστό ήπιο κλίμα του και το υψηλό πολιτιστικό του επίπεδο.

Αργότερα, ο Πόντος ονομάστηκε Εύξεινος είτε κατ' ευφημισμό είτε γιατί η εξοικείωση των Ελλήνων με αυτόν τους είχε πείσει στο μεταξύ ότι ήταν μια πάρα πολύ φιλόξενη περιφέρεια. Στη φαντασία τους όμως διατηρήθηκε πάντοτε σαν μια βαθιά και κρύα θάλασσα, που τα νερά της ταράσσονταν συχνά από παγωμένες θύελλες, δεν είχε νησιά και οι παραλίες της ήταν συχνά απρόσιτες για τη ναυσιπλοΐα. Αυτό δικαιολογείται, αν λάβει κανείς υπόψη ότι η γεωφυσική επκόνα του Εύξεινου Πόντου ήταν όντως ασυμβίβαστη με τα καθιερωμένα από τον ελληνικό χώρο μέτρα.

Το βασικό εμπόδιο για τη ναυσιπλοΐα ήταν τα επιφανειακά και τα βαθύτερα ρεύματα, που συναντώνται στην έξοδο του Πόντου και υπήρξαν πιθανότατα η αφορμή για τη δημιουργία του μύθου των Συμπληγάδων. Άλλο θαυμαστό και ασυνήθιστο για τα ελληνικά δεδομένα χαρακτηριστικό ήταν τα μεγάλα ποτάμια που εκβάλλουν στον Εύξεινο Πόντο: ο Ίστρος (Δούναβης), ο Υπανίς (Μπούγκ), ο Βαρουσθένης (Δνεύτερος), ο Τάναις (Ντον), ο Τυράς (Δνεΐστερος) κ.λ.π. Παρ' όλα αυτά, οι εξερευνήσεις και η εμπορική ναυσιπλοΐα άρχισαν σχετικά πρώιμα στον Πόντο. Οι πρώτοι που τον επισκέφθηκαν φαίνεται πως ήταν οι Κάρες, δηλαδή οι προελληνικής καταγωγής κάτοικοι των βόρειων και των δυτικών μικρασιατικών ακτών, ύστερα ήρθαν οι Φοίνικες και σχεδόν ταυτόχρονα οι Έλληνες.

### Οι πρώτες ελληνικές αποικίες

Ο ιστορικός εποικισμός του Εύξεινου Πόντου από τους Έλληνες φαίνεται πως εγκαταστάθηκε γύρω στο 800 π.Χ., όταν περίπου άρχισε να καθιερώνεται στο χώρο του Αιγαίου η τρήρης ως ποντοπόρο πλοίο. Κύρια αποικιακή δύναμη αυτή την εποχή ήταν η Μίλητος και λίγο αργότερα τα Μέγαρα. Οι Ίωνες άποικοι από τη Μίλητο ίδρυσαν τη Σινώπη στην παραλία της Παφλαγονίας, στην ακατοίκητη ως τότε νότια ακτή της Μαύρης Θάλασσας. Κατά τον πόντιο γεωγράφο Στράβωνα, η Σινώπη ιδρύθηκε από τις μυθικές Αμαζόνες.

Αυτή η περιοχή διέθετε αρκετά πλεονεκτήματα όπως το λιμάνι και η εύκολη πρόσβαση στις γύρω περιοχές. Έτσι, σύντομα αναδείχθηκε και σε μητρόπολη των αποικιών του Πόντου. Ως μητρόπολη, ανέπτυξε σημαντική δραστηριότητα και το 756 π.Χ., ίδρυσε την Τραπεζούντα προς τα ανατολικά της. Πολύ γρήγορα όλη η ευρύτερη περιοχή γέμισε με ελληνικές πόλεις όπως η Κρώμνα, η Κύτωρος (Κοτύωρα) και η Κερασούντα, πάντοτε στη

νότια παραλία του Πόντου.

Η Σινώπη άνθησε από τον 6<sup>ο</sup> ως τον 4<sup>ο</sup> π.Χ. αιώνα ως η κατάληξη ενός μεγάλου εμπορικού δρόμου που ερχόταν από τον Ευφράτη στη Μαύρη Θάλασσα. Πρέπει να είχε σημαντικές επαφές με τους Παφλαγόνες και τους Φρύγες, όχι όμως και με τους Κιμμέριους ή τους Ασσύριους. Εδώ γεννήθηκε τον 5ο αιώνα π.Χ. ο Διογένης, ο κυνικός φιλόσοφος του βαρελιού ο οποίος έφυγε νέος στην Αθήνα και μαθήτευσε κοντά στον ιδρυτή της κυνικής σχολής Αντισθένη.

Η Τραπεζούντα εξελίχθηκε σε μια μεγάλη και πολυάνθρωπη πόλη, η καρδιά του Πόντου. Η οικονομική της ευμάρεια προέρχονταν εκτός των άλλων και από το εκτεταμένο εμπόριο με την Περσία, την Συρία, την Αίγυπτο και τις άλλες ανατολικές χώρες όπως Ινδία και Κίνα. Η πρώτη φορά που αναφέρεται η Τραπεζούντα σε αρχαίο κείμενο είναι στην "Κάθοδο των Μυρίων". Το 400 π.Χ. όταν κατεβαίνοντας από τα απόκρημνα βουνά, ταλαιπωρημένοι από μια εκστρατεία μέσα στο βαρύ χειμώνα και αφού είχαν διασχίσει 1.700 χιλιόμετρα οι Μύριοι βρέθηκαν απρόσμενα σε μια όαση ελληνική, στην Τραπεζούντα.

Εδώ οι Μύριοι φιλοξενήθηκαν ελληνοπρεπώς για 30 μέρες. Κρίνοντας από τη μεγάλη βοήθεια που πρόσφεραν οι Τραπεζούντιοι στους Μύριους, συμπεραίνει κανείς πως η Τραπεζούντα το 400 π.Χ. ήταν ήδη μια πολύ οργανωμένη πολιτεία με δικό της μάλιστα νόμισμα. Ούτε οι Αθηναίοι, ούτε οι Πέρσες μπόρεσαν να κατακτήσουν την Τραπεζούντα, ενώ ακόμα και επί εποχής Μεγάλου Αλεξάνδρου (334 π.Χ.) ο Πόντος ζει κάτω από ιδιόμορφο καθεστώς.

Εκτός από τις καινούργιες πόλεις που ίδρυναν οι Έλληνες, συχνά εγκαθίσταντο και στα οικιστικά κέντρα του ντόπιου πληθυσμού που κατά κανόνα τα εξελλήνιζαν βαθμιαία. Έτσι το 560 π.Χ. έγινε αποικία των Μιλησίων και η Αμισός η οποία ιδρύθηκε από τους αρχαίους Καππαδόκες. Η Αμισός εξελίχθηκε σε σπουδαίο λιμάνι το δεύτερο μετά την Τραπεζούντα. Η τουρκική ονομασία *Σαμσόν* ή *Σαμσούν* (Σαμψούντα) προέρχεται από την συνεκφορά των λέξεων «εις Αμισόν».

Άλλες πόλεις ήταν η Αμάσεια σε υψόμετρο 450 μ, που απείχε 70 χιλιόμετρα από τη θάλασσα. Την πόλη διασχίζει ο ποταμός Ιρις. Εδώ γεννήθηκε ο γεωγράφος Στράβων το 66 π.Χ. ο οποίος περιγράφει την πόλη ως εξής: «... η δε ημετέρα πόλις κείτε εν φαράγγι βαθεία και μεγάλη δι ης ο Ιρις φέρεται ποταμιός, κατασκευάσται δε θαυμαστής, προνεία τε και φύσει, πόλεως άμα και φρουρίου παρέχεσθαι χρείαν δυναμένη».

## Ο ελληνικός πολιτισμός

Η ναυτιλία, το εμπόριο και η γεωργία αναπτύχθηκαν σε μεγάλο βαθμό. Ο Εύξεινος Πόντος έγινε θάλασσα ελληνική και ο ελληνικός πολιτισμός, έντονα διαφοροποιημένος από τον πολιτισμό των ντόπιων πληθυσμών, κυριάρχησε αδιαμφισβήτητα σε όλες τις νότιες παραλίες του Εύξεινου Πόντου. Η περιοχή αυτή, που συνέβαλε αποφασιστικά με τις πλουτοπαραγωγικές πηγές της στην οικονομική ανάπτυξη του αρχαίου Ελληνισμού κατοικήθηκε βαθμιαία από τόσους Έλληνες, ώστε τελικά αποτέλεσε μια πλατιά προέκταση του ελληνικού κόσμου προς τα βορειοανατολικά. Μέσω αυτών όχι μόνο έφταναν τα ελληνικά προϊόντα στο βαρβαρικό Βορρά, αλλά και εξάγονταν από αυτόν προς το Αιγαίο, εκτός από τα διάφορα και αφθονότατα υλικά εφόδια, ιδέες, μορφές τέχνης και ανθρώπινο υλικό (δούλοι).

Στους πρώτους αιώνες της δράσης του, ο αρχαίος Ελληνισμός του Ευξείνου Πόντου διατήρησε αναλλοίωτα στην κοινωνική και πολιτική του οργάνωση και τα χαρακτηριστικά της κατά μέγιστο ποσοστό ιωνικής του προέλευσης. Τα αρχαιολογικά ευρήματα στις διάφορες αποικίες της παραθαλάσσιας ζώνης φανερώνουν ότι οι κάτοικοι τους κρατούσαν ανέπαφες τις παραδόσεις, τις συνήθειες, τα πολεοδομικά δεδομένα, τα ταφικά έθιμα, τους πολιτειακούς θεσμούς που είχαν φέρει από τη μητρόπολη, σε ορισμένες δε περιπτώσεις παρακολουθούσαν και τις προόδους που πραγματοποιούνταν στην πατρίδα, εφόσον η επικοινωνία με αυτή δεν σταματούσε ποτέ χάρη κυρίως στο ναυτικό εμπόριο.

Στα πιο προχωρημένα όμως χρόνια η επίδραση του περιβάλλοντα τις αποικίες κόσμου γίνεται όλο και πιο έντονη. Αυτό βέβαια δεν σημαίνει ότι οι άποικοι αφελληνίστηκαν ποτέ ή ότι έχασαν την αυτονομία τους. Απλά, υποχρεώθηκαν πρώτα - πρώτα να προσαρμοστούν στις ποικίλες τοπικές συνθήκες, γεωγραφικές και πολιτιστικές, και ύστερα να ενταχθούν στο σώμα των μεγάλων κρατικών ενοτήτων, με τις οποίες γειτόνευαν. Έτσι, διαμορφώθηκε και στον Εύξεινο Πόντο ένας γνήσιος μεν, ιδιόμορφος δε ελληνικός κόσμος, που η φυσιογνωμία του είχε τα ξεχωριστά τοπικά χαρακτηριστικά της.

Επί Μεγάλου Αλεξάνδρου η Τραπεζούντα συμμετείχε στην εθνική δόξα των Ελλήνων χωρίς θύματα. Κατά τον Fallmerayer: *«Οι Τραπεζούντιοι, σοφότεροι από τα αδελφό, κράτη στις ακτές της Ιωνίας, ήξεραν να επιλέγουν μάλλον τα προτερήματα μιας ονομαστικής εξάρτησης από έναν μακρινό μονάρχη, παρά εκείνα μιας πολυτάραχης αυτονομίας, και ήσαν ευτυχισμένοι και πλούσιοι, ενώ η Φώκαια και η Μίλητος δεν άργησαν να μεταβληθούν σε ερείπια».*

Αργότερα, με τις κατακτήσεις του Μ. Αλεξάνδρου προχώρησαν προς το εσωτερικό της νότιας ποντικής παραλίας προκειμένου να αξιοποιηθούν τα αγαθά του πλούσιου υπεδάφους της όπως ασήμι, χαλκός, σίδηρος. Στα Ελ-



ληγορωμαϊκά χρόνια παρατηρήθηκε μια καινούργια εξάπλωση των Ελλήνων στον Πόντο και το αποτέλεσμα του έσχατου αυτού αποικιστικού κύματος ήταν η ανάπτυξη νέων ελληνικών πόλεων, όπως οι: Άμαστρις, Νικόπολις, Φαρνάκεια, Νεοκαισάρεια, Πολεμώνιον και άλλες.

### Το Βασίλειο του Μιθριδάτη

Ο Δυτικός Πόντος κατακτήθηκε από τους Πέρσες και διοικήθηκε από σατράπες περσικής καταγωγής. Ένας από αυτούς, ο Μιθριδάτης ο VI, κήρυξε την περιοχή ανεξάρτητη και ίδρυσε το 302 π.Χ., το Βασίλειο του Πόντου, χωρίς όμως να καταλύσει το πολίτευμα των παραθαλάσσιων ελληνικών πόλεων που έλεγχαν τις αγορές και την εμπορική ναυτιλία. Πολύ αργότερα, το 183 π.Χ., και η Κερασούντα και η Τραπεζούντα καταλαμβάνονται από το Μιθριδατικό Βασίλειο. Το όνομα Μιθριδάτης (από το *Μίθρος* = ο περσικός θεός του ήλιου) το έφεραν έξι βασιλείς του Πόντου ο τελευταίος των οποίων ο Μιθριδάτης ο VI ο Ευπάτωρ, από Ελληνίδα μητέρα, ήταν φανατικός εχθρός των Ρωμαίων.

Ο προσωπικός γιατρός του βασιλιά Μιθριδάτη του VI ήταν ο Κρατεύας, βοτανολόγος με ζωηρό ενδιαφέρον για φαρμακευτικά και τοξικά φυτά. Κατέστησε άνοσο τον βασιλιά Μιθριδάτη δίνοντας του σταδιακά μικρές δόσεις από δηλητήριο. Ο Κρατεύας έγραψε ένα βιβλίο για την φυσιολογία και τη χρήση των βοτάνων. Στο έργο αυτό για πρώτη φορά χρησιμοποιήθηκαν εικόνες που συμπληρώνουν την περιγραφή.

Ο Πόντος γνώρισε τη μεγαλύτερη ακμή του κατά τη βασιλεία του Μιθριδάτη VI του Ευπάτορος, που κυριεύσε και το κράτος του Βοσπόρου. Επί των ημερών του προσαρτήθηκε και η Κριμαία στο βασίλειο του Πόντου. Από τα εδάφη που κατέκτησε ο Μιθριδάτης απεκόμιζε τεράστια έσοδα και στρατολογούσε μισθοφόρους για τον ποντιακό στρατό. Σύναψε συμμαχίες με ορισμένα θρακικά και ποντιακά φύλα. Τον 1ο αιώνα π.Χ. ο Πόντος ήταν το ισχυρότερο βασίλειο του ελληνιστικού κόσμου. Ο Μιθριδάτης συμάχησε με το βασίλιά της Μεγάλης Αρμενίας Τιγράνη Β' και κήρυξε πόλεμο εναντίον της Ρώμης.

Κατά τον Α' Μιθριδατικό πόλεμο (89-84 π.Χ.) κατακτήθηκαν εκτεταμένες περιοχές. Για να κατακτήσει τις ρωμαϊκές επαρχίες της Ασίας, ο Μιθριδάτης VI στηρίχθηκε στο αντιρωμαϊκό δημοκρατικό κίνημα των ελληνικών πόλεων των επαρχιών. Στις περιοχές που κατέλαβε εξόντωσε 80.000 Ρωμαίους, δήμευσε τις περιουσίες τους και απελευθέρωσε όλους τους δούλους. Ωστόσο, το 86 π.Χ. ο ρωμαϊκός στρατός του Σύλλα συνέτριψε τα ποντιακά στρατεύματα στην Ελλάδα και πέρασε στη Μικρά Ασία.

### Ρωμαϊκή εποχή

Το 71 π.Χ. ο ρωμαίος στρατηγός Λούκουλλος κατέκτησε την Μ. Ασία και ο Μιθριδάτης κατέφυγε στην Αρμενία. Ο Πομπήιος αντικατέστησε το 66 π.Χ. τον Λούκουλλο ενώ ο Μιθριδάτης εγκατέλειψε τον Πόντο για πάντα. Η Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία καταστρέφει τις αρχαιοελληνικές πόλεις του Πόντου, για να τις "τιμωρήσει" έτσι για τη βοήθεια τους στους Πέρσες κατά τους Μιθριδατικούς πολέμους εναντίον των Ρωμαίων. Η μόνη πόλη που γλιτώνει, είναι και πάλι η καρδιά του Πόντου, η Τραπεζούντα που είχε κρατήσει ουδέτερη στάση.

Χωρίς τις ελληνικές πόλεις, όμως, οι Ρωμαίοι δεν μπορούσαν να επιβάλουν τη στρατηγική τους. Έτσι προτίμησαν από τον αφανισμό και τον μαρασμό, την ανοικοδόμηση των ελληνικών πόλεων, την υιοθέτηση του ελληνικού πολιτισμού και τον εξελληνισμό των λαών που ζούσαν στα βουνά και στην ενδοχώρα, ώστε να μπορέσουν να ελέγξουν ουσιαστικότερα ολόκληρη την περιοχή. Η Τραπεζούντα, εξ αιτίας της γεωγραφικής της θέσης έγινε το πρώτο λιμάνι της Μαύρης Θάλασσας και η μεγαλύτερη αποθήκη των κυριότερων εμπορευμάτων που εξάγονταν από την Ευρώπη προς την Περσία και την υπόλοιπη Ασία και αντίστροφα.

Με τη διάνοιξη της ρωμαϊκής οδού, η πλήρης απομόνωση την οποία είχε γνωρίσει ο Ανατολικός Πόντος λόγω της φυσικής ιδιαιτερότητας της περιοχής και του αδιάβατου των ποντιακών Άλπεων, φτάνει στο τέλος της. Η Τραπεζούντα γνωρίζει, από τον 1ο μ.Χ. αιώνα μέχρι και τις αρχές του αιώνα μας, μια καταπληκτική ανάπτυξη. Με ένα θλιβερό "διάλειμμα" γοτθικής κυριαρχίας (257 μ.Χ.) που κράτησε διακόσια χρόνια, μέχρι που η πόλη καταστράφηκε εντελώς, μπόρεσε ξανά να ανορθωθεί, περνώντας πλέον σε μια νέα, χριστιανομεσαιωνική περίοδο.

### Βυζαντινή εποχή

Στα βυζαντινά χρόνια, ο Πόντος αποκτά μεγάλη στρατηγική σημασία. Ελέγχει και προστατεύει τόσο το θαλάσσιο δρόμο προς το Βόσπορο, όσο και τον βόρειο δρόμο που καταλήγει στη βαλκανική. Ασκεί την βυζαντινή διπλωματία στην περιοχή, και λειτουργεί ως τείχος αντίστασης στους Πέρσες, Αραβες, Μογγόλους και Σελτζούκους κρατώντας τους μακριά από τη θάλασσα. Με την ανάπτυξη της ναυτιλίας γίνεται ο κύριος τροφοδότης της μητρόπολης με όλα τα αγαθά από την περιοχή της Μαύρης θάλασσας αλλά και από το εσωτερικό της Ασίας μέχρι την Περσία.

Οι Τραπεζούντιοι δεν έκαναν μεγάλα θαλάσσια ταξίδια. Προτιμούσαν το μεσιτικό εμπόριο και την ακτοπλοΐα για τον εφοδιασμό των γειτονικών χωρών με εγχώρια προϊόντα ιδίως κρασί και παστά ψάρια. Η Τραπεζούντα ήταν εμπορικό

κέντρο, τόπος αποθήκευσης εμπορευμάτων, το κέντρο του παγκόσμιου εμπορίου της εποχής. Ότι πολύτιμο παραγόταν στις ανατολικά της Μαύρης Θάλασσας ασιατικές περιοχές μέχρι την Ινδία και Κίνα περνούσε από την Τραπεζούντα. Οι Γενοβέζοι και οι Ενετοί έπαιζαν τον πρώτο ρόλο στην πόλη των Κομνηνών. Πλήρωναν φόρο για κάθε εισαγόμενο εμπόρευμα.

Από τον 7ο ως τον 10ο μ.Χ. αιώνα ο ανατολικός Πόντος αντιμετωπίζει την απειλή των Αράβων και οργανώνεται για να την αντιμετωπίσει. Η Τραπεζούντα γίνεται πρωτεύουσα του "θέματος" της Χαλδίας, στο πλαίσιο της αναγκαίας για τις περιστάσεις διοικητικής και στρατιωτικής ανασυγκρότησης της ακριτικής περιφέρειας. Αυτή την εποχή γεννιέται το έπος των ακριτών, αφού η ζωή σ' αυτή την περιοχή βρίσκεται συνεχώς υπό αμφισβήτηση.

Όταν το 1074 μ.Χ. οι Σελτζούκοι φτάνουν στα περίχωρα της Τραπεζούντας, ο δούκας της Χαλδίας, Θεόδωρος Γαβράς, κηρύσσει τον Πόντο ανεξάρτητο. Οργανώνει την άμυνα και καταφέρνει να κρατήσει μακριά τον εχθρό επί 22 χρόνια. Όταν το 1098 πέφτει στα χέρια των Σελτζούκων και πεθαίνει με μαρτυρικό θάνατο, ο Πόντος αποκτά έναν Άγιο.

Την εποχή των Κομνηνών (1140 μ.Χ.) ο Πόντος επανέρχεται στη βυζαντινή επικράτεια, χωρίς όμως να πάψει συνεχώς να αμύνεται απέναντι στους Σελτζούκους Τούρκους, στους Τουρκομάνους, στους Γεωργιανούς, αλλά και στην εξουσία του κράτους της Κωνσταντινούπολης. Όταν οι σταυροφόροι καταλαμβάνουν την Κωνσταντινούπολη το 1204 μ.Χ. οι αδελφοί Αλέξιος και Δαυίδ Κομνηνοί, γιοι του Μανουήλ Κομνηνού, πρωτότοκου γιου του βυζαντινού Αυτοκράτορα Ανδρόνικου Α' του Κομνηνού (1182-1185 μ.Χ.) ιδρύουν την Αυτοκρατορία της Τραπεζούντας. Αυτή ήκμασε μέχρι την άλωση της πόλης της Τραπεζούντας στις 15.8.1461 από τους Οθωμανούς Τούρκους. Εμβλημα της Αυτοκρατορίας είναι ο μονοκέφαλος αετός.

### **Τουρκοκρατία**

Η ιστορία του ελεύθερου Ελληνισμού του Πόντου κλείνει με την παράδοση της Τραπεζούντας στα οθωμανικά στρατεύματα, το 1461 μ.Χ., τη μεταφορά - και την εκτέλεση αργότερα - της αυτοκρατορικής οικογένειας στη Θράκη, των αρχόντων στην Κωνσταντινούπολη και την υποχρεωτική στρατολόγηση 1.500 νέων στο σώμα των γενιτσάρων. Όμως, η καρδιά του Ποντιακού Ελληνισμού παραμένει σ' όλη την Τουρκοκρατία ζωντανή.

Στην υστεροβυζαντινή περίοδο το ιταλικό εμπόριο επέδρασε σημαντικά στην οικονομία της Τραπεζούντας. Εξαιτίας των εμπορικών δραστηριοτήτων των Ενετών και Γενοατών στην περιοχή και της επικοινωνίας με πολλούς και διάφορους λαούς η ποντιακή γλώσσα, ιδιαίτερα στην Τραπεζούντα γίνεται κάπως ιδιόμορφη και αρκετά παραφθαρμένη. Λέξεις σχετικές με το

εμπόριο την ναυτιλία και την αγορά δέχτηκαν την επίδραση των ξένων στοιχείων.

Με την πίεση των Φράγκων και των Τούρκων παίρνουν από τους ξένους έτοιμα προϊόντα μαζί με την ξένη ονομασία τους. Έτσι, επηρεάζεται η γλώσσα με ξενόφερτα ιταλικά ή άλλα στοιχεία που φαίνεται με την εισαγωγή νέων λέξεων όπως *βάρκιν*, (από το Ιταλικό *barka*) αντί λέμβος, *κάστρο* (από το δυτικό *castrori*) ή *κούλα* (από το τουρκ. *kulah*) αντί ακρόπολη, *οσπίτιον* ή *σπίτιον* αντί κατοικία, *καβαλλάριος* αντί ιππέας, *τέντα* αντί σκηνή κ.λ.π. Εκτός από τις ιταλικές εισάγονται ακόμα λαζικές, περσικές και τούρκικες λέξεις και εκφράσεις. Έτσι στην Τραπεζούντα, μια κοσμοπολίτικη πόλη, επικρατούσε ένα γλωσσικό μίγμα το οποίο οι Ιταλοί ταξιδιώτες και συγγραφείς της εποχής ονόμαζαν "*lingua greca Trapezontia*".

### Νεώτερη εποχή

Πριν από την έναρξη του Α' Παγκοσμίου Πολέμου ο Πόντος κατοικούνταν από 700.000 Έλληνες, 147.000 Αρμένιους, και 1.040.000 Μωαμεθανούς από τους οποίους οι 420.040 ήταν Τούρκοι, σε μια έκταση 170 χιλιάδων τετραγωνικών μέτρων. Στην περίοδο 1914-1924 οι Έλληνες του Πόντου υφίστανται εξοντωτικούς διωγμούς. Από την έναρξη του Α' Παγκοσμίου Πολέμου μέχρι τον Μάρτιο του 1924 εξοντώνονται 353.000. Όσοι επιζούν ξεριζώνονται και κατευθύνονται κυρίως προς την Ελλάδα και τα βόρεια παράλια της Μαύρης Θάλασσας. Βέβαια, μετά τις πρόσφατες κοσμοϊστορικές αλλαγές στην περιοχή έχει ήδη αρχίσει η αποχώρηση και αυτών των Ελλήνων του Πόντου με προορισμό και πάλι την Ελλάδα.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β'

### ΛΑΟΓΡΑΦΙΑ

#### Γαμήλια Έθιμα

Στους ποντίους, και γενικά σ' όλον τον Ελληνισμό ο γάμος ανέκαθεν καταλάμβανε ξεχωριστή θέση, θεωρούνταν τίμιος και ιερός ενώ η τέλεση του γίνονταν πάντα πανηγυρικά κάτω από τις ευχές της εκκλησίας σαν ένα από τα επτά μυστήρια της. Για να γίνει ένας γάμος έπρεπε να προηγηθούν τα ακόλουθα: "*Το ψαλάφειμαν*". Αφού γίνονταν η εκλογή της μέλλουσας νύφης από τους γονείς του νέου, έπρεπε στη συνέχεια να βολιδοσκοπηθούν, αν συμφωνούν, και οι γονείς της νύφης. Η βολιδοσκοπήση αυτή γίνονταν από τις προξενήτρες που ήταν γνωστές της οικογένειας ή γειτόνισσες. Η προξενήτρα επισκέπτονταν τους γονείς του κοριτσιού έως ότου "*έπαιψ'* νεν τον λόγον άτου" οπότε έλεγε ότι "*έχτισεν ατό*".

"Σουμάδ" και σημάδι (αρραβώνας). Μετά την συγκατάθεση των γονιών της μέλλουσας νύφης, μια εβδομάδα αργότερα, ημέρα Κυριακή συνήθως, πήγαιναν στο σπίτι της νύφης ο γαμπρός μαζί με τους γονείς του και πολλές φορές παρευρισκόμενος και ο παπάς της ενορίας τους. Εκεί μετά από συζήτηση μεταξύ των συγγενών του γαμπρού και της νύφης για το θέμα της επίσκεψης τους κατέληγαν σε κοινή συμφωνία για το γάμο. Ο παπάς περνούσε τα δαχτυλίδια στους νέους και αφού τους ευλογούσε καθορίζονταν η ημέρα που θα τελούνταν ο γάμος. Στη συνέχεια ανταλλάσσονταν τα σχετικά δώρα ακολουθούσε μικρό γλέντι και το "*σουμάδ*" τελείωνε.

"Το λογόπαρμαν". Οκτώ ημέρες πριν την καθορισμένη ημερομηνία του γάμου ο πατέρας, ο θείος και ο κουμπάρος επισκέπτονταν το βράδυ τους γονείς της νύφης και έδιναν την τελευταία τους διαβεβαίωση ότι θα είναι σ' όλα έτοιμοι για να γίνει η στέψη την ερχόμενη Κυριακή. Από την Πέμπτη, της τελευταίας εβδομάδας πριν το γάμο, γίνονταν όλες οι προετοιμασίες γι' αυτόν.

"Το λουτρόν της νύφης". Το Σάββατο, παραμονή του γάμου, η νύφη με έξοδα του γαμπρού ή του κουμπάρου πήγαινε στο λουτρό που ήταν νοικιασμένο όλη την ημέρα συνοδευόμενη από συγγενικά κορίτσια. Η νύφη όταν έφτανε στο λουτρό την υποδέχονταν ο λυριτζής παίζοντας τη λύρα μέχρι την πόρτα του λουτρού και κει έπαιρνε το φιλοδώρημα από την νύφη. Οι κοπέλες που συνόδευαν την νύφη περίμεναν και αυτές τη σειρά τους για να λουσθούν μετά το μπάνιο της νύφης. Η νύφη τιμητικά λούζονταν με τη βοήθεια της τελέκαινας που συνήθως ήταν η σύζυγος του κουμπάρου ή η

θεία της νύφης και αφού γίνονταν τα σχετικά κεράσματα, η νύφη επέστρεφε με την συντροφιά της στο σπίτι συνοδευομένη από τον λυριτζή που έπαιζε νυφιάτικα τραγούδια. Το χτένισμα, το ντύσιμο και ο στολισμός της νύφης γίνονταν την Κυριακή πριν το "νυφόπαρμαν". Στο σπίτι του γαμπρού την Κυριακή γίνονταν το ξύρισμα του από κουρέα μέσα στη μεγάλη σάλα του σπιτιού και μετά απ' αυτόν ξυρίζονταν ο παράνυφος και 10-12 συγγενείς. Ο κουρέας άρχιζε το ξύρισμα αφού σταύρωνε με το ξυράφι το μέτωπο του ζητώντας απ' αυτόν φιλοδώρημα ενώ του έδινε την ευχή του λέγοντας τον "καλορίζικος". Ο γαμπρός καθόταν στο γαμπροσκάμν' ή νεγαμοσκάμν' ενώ δεξιά και αριστερά του οι φίλοι του τραγουδούσαν και χόρευαν. Στην συνέχεια ο γαμπρός φορούσε τα γαμπριάτικα ρούχα και ακολουθούσε το "χάρισμαν" όπου οι συγγενείς και οι φίλοι χάριζαν στο γαμπρό τα δώρα τους.

"Το νυφόπαρμαν". Και αφού όλα ήταν έτοιμα ξεκινούσε η πομπή από το σπίτι του γαμπρού. Το ξεκίνημα προαναγγέλονταν με τρεις ροκέττες και πυροβολισμούς στον αέρα. Στην πομπή προηγούνταν οι οργανοπαίκτες, από πίσω ο γαμπρός έχοντας από δεξιά και αριστερά του τον κουμπάρο και τους καλύτερους του φίλους, ακολουθούσαν οι γονείς του γαμπρού, οι συγγενείς και οι παράνυφοι. Κατά την διαδρομή υπήρχε ο χουτσήμπασης (πράτμος) που κερνούσε τους άνδρες οι οποίοι τραγουδούσαν γαμήλια τραγούδια. Όταν η πομπή έφτανε στο σπίτι της νύφης ο πατέρας της την παρέδιδε στο γαμπρό και στα πόδια της έσφαζαν πρόβατο ή κότα και τραγουδούσαν: "Επήραμε την πέρδικα την χλιοπλουμισμένη". Από εκεί η γαμήλια πομπή με τραγούδια και χορούς κατευθύνονταν στο ναό όπου όταν πλησίαζαν σ' αυτόν σταματούσαν τα όργανα να παίζουν ενώ ψάλλονταν το τροπάρι του αγίου του οποίου είχε το όνομα η εκκλησία. Η πομπή εισέρχονταν στην εκκλησία και τελούσαν "το στεφάνωμα". Μετά την στέψη η γαμήλια πομπή επέστρεφε στο σπίτι του γαμπρού. Εκεί ακολουθούσε γαμήλιος δείπνος. Σ' αυτόν συμφωνούσαν να συμμετάσχουν οι συγγενείς της νύφης εφόσον οι οικείοι του γαμπρού δέχονταν να τους δώσουν όσα τρόφιμα ζητούσαν να πάρουν μαζί τους όταν θα επέστρεφαν στο σπίτι τους.

"Το αποκαμάρωμαν" της νύφης. Μετά το γαμήλιο δείπνο γίνονταν το "αποκαμάρωμαν". Η νύφη καθ' όλη την τελετή του γάμου φορούσε το "καμαρωτέρ", ένα είδος σημερινού βέλου, το οποίο το έβγαζε με ιδιαίτερο τρόπο. Ο ιερέας αφού διάβαζε μια κατάλληλη ευχή σήκωνε με ένα ξίφος "το καμαρωτέρ" μέχρι ένα σημείο ενώ ολοκλήρωνε το αποκαμάρωμαν ο χουτσήμπασης. Σ' άλλα μέρη του Πόντου το αποκαμάρωμαν το έκανε ο πεθερός αφού της χάριζε κάποιο κόσμημα σαν δώρο και ακολουθούσαν οι συγγενείς. Μετά το αποκαμάρωμαν ακολουθούσε το "θύμισμαν", τραγούδι και ταυτόχρονα χορός του ποντιακού γάμου, το οποίο είχε τελετουργικό χαρακτήρα. Ο χορός συγκροτούνταν με τρόπο

αυστηρό και ήταν ο πρώτος χορός της νύφης.

Έπρεπε να συμμετάσχουν σ' αυτόν επτά αντρόγυνα και ένα μονό άτομο "εφτά ζευγάρε και το τεκ" και οι σύζυγοι να έχουν κάνει ένα γάμο, να είναι "μονοστέφανα-πρωτοστέφανα". Ανάμεσα στα επτά ανδρόγυνα ήταν και το νέο ανδρόγυνο. Κάθε ανδρόγυνο κρατούσε μια λαμπάδα αναμμένη. Η λαμπάδα των νεόνυμφων ήταν μεγαλύτερη. Στο "θύμισμαν" παρά βρίσκονταν και ο ιερέας που τους στεφάνωσε. Αυτός κήρυττε την έναρξη του χορού θυμιάζοντας τα ζευγάρια. Έψελνε πάνω στον ρυθμό του τραγουδιού που ήταν αργός ενώ ο ψαλμός του ιερέα κατέληγε με τους στίχους: "Τον Αεν Τάφον τη Χριστού να παν να προσκυνήσουν". Μετά από αυτό ο ιερέας αποχωρούσε ενώ την ιδιόρρυθμη ψαλμωδία την συνέχιζε ο λυράρης, που ζητούσε συνέχεια από τα ανδρόγυνα, παίζοντας γονατιστός, φιλοδώρημα και το γλέντι συνεχίζονταν μέχρι το πρωί της Δευτέρας.

Ο τελευταίος χορός του γάμου ήταν το "κοτσαγγέλ" που συνοδεύονταν με σχετικά τραγούδια και ήταν χορός οδοπορικός. Με το λυράρη μπροστά η συντροφιά του γαμπρού και της νύφης χόρευαν και τραγουδούσαν γυρνώντας σε συγγενικά σπίτια από όπου έπαιρναν ή έκλεβαν από το καθένα μία κότα. Με τις κότες αυτές γίνονταν το τελευταίο γεύμα και ο γάμος τελείωνε.

Τα παραπάνω έθιμα του γάμου γίνονταν στα Κοτώρα του Πόντου. Σήμερα βέβαια πολλά από αυτά έχουν εξαλειφθεί εξαιτίας της κρίσης των ηθών που παρουσιάζει η σημερινή κοινωνία καθώς και από την ξενομανία που έχει λάβει εκρηκτικές διαστάσεις. Όμως αρκετά απ' αυτά εξακολουθούν να υπάρχουν ακόμη, με άμεσο κίνδυνο να εξαλειφθούν στο μέλλον.

### Ανέκδοτα

#### Ο Πείκας κι ο Αμανατικός

Ο Πείκας, κι ο Αμανατικός ήταν Κερασουνταϊκά παιδιά. Τ'αχούλ'ν ατουν ολίγον κοντόν. Ολίγον πα τειλ, έπεγι. Εγύριζαν 'ς σ' ολόγερα τα χωρία και 'ς σα πολιτείας. Όλ' έξεραν ατ' ς, επείραζαν ατ' ς κ' εϊλανεύκουνταν. 'Σ σα μαχαλάδες οι γυναίκ' εδίν' ναν ατ' ς κ' έτρωγαν. Εκοιμούνταν αδά κι ακεί. Ας σοιν Ορτουλούδες ήταν πολλά ευχάριστε μεν'. Πάντα έλεγαν "οι Κερασουνταίοι φάζουν, άμα 'κι μονάζουν, οι Ορτουλούδοι έμ φάζουν έμ μονάζουν".

#### Ατώρα 'ς σ' εμέτερα έφαγαν

Ο Αφοξέντς ο Θύμιον επήεν 'ς έναν χωρίον κ' εμονάεν 'ς έναν οσπίτ'. Όλον την ημέραν επορπάνεν, τ' αζούχ' ν ατ' ετελείωσεν κι ας σην πείναν το πολλά η κοιλία τα λύραν έπαιζεν. Εβράδυνεν, επέρασεν η ώρα κ' οι σπιτανοί εκαλάτζευαν κ'

ερώταναν ατόν απαδά κι απακεί και 'κι εγούρευαν το τραπέζ' να τρώνε. Επουγαλεύτεν ο μαύρον ο Θύμιον, επεχασμώθεν μίαν κι άλλον μίαν και 'ς σο τέλος ενεστέναξεν και είπεν "εί κιτι, ατώρα' ς σ' εμέτερα έφαγαν κ' έπεσαν κα".

### Οι λύκ' και τα πρόατα

Ο Χαράλα μπον ο γιατρόν ο προτεστάνον είπεν έναν Σάββαν ημέραν τον Θρασύβουλον τη Ζαζά "αύρι 'α φτάμεν εξετάσεις 'ς σο σκολείον εμούν, έλα κ' εσύ". Ο Θρασύβουλον ο σ'χωρεμένον, μούνον ζιζάνιον και σακατζής έτον, κλώσκειται λέει ατον "ο Θεον να μη δεικνύζ' α". - Νέπαι, γιατί, είπεν ατόν ο γιατρόν, εμείς πως έρχουμες 'ς σ' εσέτερα τα εξετάσεις;" - "Εσείς είπεν ο Θρασύβουλον, είστουν ολίοι κ' εμείς είμες πολλοί. Εσείς είστουν οι λύκ' κ' εμείς είμες τα πρόατα. Έρχουστουν εσείς για να τρωτέ τα πρόατα. Αμα είδες καμμίαν να πάνε τα πρόατα 'ς σοι λύκ'ς;"

### Αινίγματα

1. Έχω δύο βουδόπα, δεν' ατά και τρέχ' νε, λύν' ατά και στέκ' νε  
(τα τσαρούχια)
2. 'Σ σο τραπέζ' κάθουν, ούλ' παίρ' νε το μερτικόν ατούν και κανείς 'κι τρώει από. (η τράπουλα)
3. Μικροί μικροί καλόεροι καλπάκια  
σκεπασμέν'  
(τα καρφιά)
4. Μακρύς μακρύς καλόερος τ' αντζία τα' τζιλιτεμένα (η ομίχλη).
5. Ποίον εν' οντάν θέκ' ς λειφτάζ' κι οντάν παίρτσ  
πλεθόν;  
(η τρύπα 'ς τον τοίχο)
6. Είναι πέντε αδέλφα, τα τέσσερα χτιζ' ν οσπί και τ' έναν  
κοβαλεί λιθάρα (οι καλτσοβελόνες).
7. Έχω έναν τσιλόπον, πάντα βρέχεται και καμμίαν' κι σέπεται  
(η γλώσσα)
8. Εφτάτρυπον κολογκύδ' καρκαλεύ καρκαλατσεύ' (το κεφάλι).

### Παροιμίες

1. "Αλλ' αντρίζ' νε κι αλλ' μουγγρίζ' νε."  
(άλλες παντρεύονται κι άλλες μουκρίζουν).
2. Αμόν καρμάνα υροκλώσκειται.  
(σαν αδράχτι στριφογυρίζει).
3. Αμόν κοχλίδ'  
(σαν σαλγκάρι). Παροιμία για το μυξιάρικο παιδιά.
4. Αμόν τίσα εκολλίε με.  
(σαν τσιπούρι μου κόλλησε), Για τον ενοχλητικό.
5. Αμόν φέγγος όλη μέρα.  
(σαν φεγγάρι το μεσημέρι). Για κάποιον παράδοξο άκουσμα.



6. Αν 'να πάγω κ' επιπόρ' και κα να πάγω φούρκα.  
(απάνω να πάω δεν μπορώ κάτω να πάω φούρκα).
6. Αντίς να εγινόμουν γονέος α εγινόμουν γωνέα.  
(αντί να γινόμουν γονιός ας γινόμουν πέτρα).  
Λέγεται από τους γονιούς οι οποίοι δοκιμάζουν πίκρες και θλίψεις εξαιτίας των παιδιών τους. Η παροιμία έχει μορφή λογοπαίγνιου.
7. Απλutos, άνιφτος, κι ακαλλίωτος, (ακαλλόπιστος).  
Για τον ατημέλητο.
8. Αποπάν' βρέχ', αποφκά τρέχ'.  
(από πάνω βρέχει, από κάτω τρέχει).  
Για την κακή τύχη που από παντού παρουσιάζεται.
9. Αρκος, λύκος, μουχτερός και τη νύχτα γυρευός.  
(μουχτερός = χοίρος, γυρευός = ζητιάνος). Για τον διπρόσωπο.
10. Αρ' πα έχ', ναμούσ' πα έχ'.  
(έχει και φιλότιμο, έχει και υπόληψη).  
Ειρωνικά για τον αναισχυντο.
11. Η ώρα ντο φέρ' ο χρόνος 'κι φέρ'. (ότι φέρνει η ώρα δεν το φέρνει ο χρόνος).

## Όρκοι

Όπως θα φανεί παρακάτω οι όρκοι είναι κατάρες που τις ξεστομίζει κάποιος για να γίνει πιστευτός απ' τον συνομιλητή του. Συνηθισμένος είναι ο όρκος στην ίδια του την ζωή, ή στην ζωή των παιδιών του ή των αγαπημένων του προσώπων.

1. Να κορούμαι, αν λέω σε ψέματα.  
(Να τυφλωθώ αν σου λέω ψέματα).
2. Σο γάλαν τ' εβύζαξα (στο γάλα που βύζαξα).
3. Τ' ομμάτε μ' να βγώνε, αν λέω σε ψέματα  
(να βγουν τα μάτια μου, να τυφλωθώ, αν σου λέω ψέματα).
4. Ατούμ να μην πορώ και παίρω, αν λέω σε ψέματα  
(να μην μπορέσω ούτε ένα βήμα να κάνω αν σου λέω ψέματα).
5. Να μη χαρούμε τα μωράμ' αν λέω σε ψέματα,  
(να μην χαρώ τα παιδιά μου αν σου λέω ψέματα).
6. Το στόμα μ' να ζαρούται, αν λέγω σε ψέματα.  
(να στραβωθεί το στόμα μου αν σου λέω ψέματα).
7. Τα χέρε μ' να γαγκρούνταν, αν εποίκ από εγώ (να παραλύσουν τα χέρια μου, αν αυτή την πράξη την έκανα εγώ).
8. Ας σα μωρά μ' να βρήκ' από, αν έποικα αϊκον έργον  
(να το βρω απ' τα παιδιά μου, αν έκανα τέτοια πράξη).

## Ευχές

Οι ευχές όπως και στους άλλους Έλληνες έτσι και στους πόντιους είναι πάρα πολύ συνηθισμένες. Από τις διάφορες ευχές που ακολουθούν φαίνεται η εκτίμηση που έδιναν και δίνουν σε ορισμένες αξίες της ζωής καθώς και οι θρησκευτικές τους αντιλήψεις.

1. Χίλε καλά να λεπς (χίλιες επιτυχίες να δεις)
2. Τ' έμπρα σ' και τα' οπίσι σ' μελ' και γάλαν να ίνταν (αυτά που βρίσκονται μπροστά σου και πίσω σου να μεταβληθούν σε μέλι και γάλα).
5. Ο Θεός να χαρίσει τον Κύρι σ' και την μάννα σ' (ο Θεός να σου χαρίσει τον πατέρα σου και την μάννα σου).
4. Όσον τα μαλλιά μ' χρόνε να ζεις (να ζεις τόσα χρονιά όσες είναι οι τρίχες απ το κεφάλι μου).
5. Ο Θεός το θέλτσ' και τ' αγαπάς να χαρή σε (Ο θεός να σου χαρίσει ότι ποθείς).
6. Ο Θεός 'ς σα μουράτε σ' κερéαν να δ ι σε (Ο Θεός να σου χαρίσει σύμφωνα με τις επιθυμίες σου).
7. Ο Θεό να γλυτώντσε ας σο κακόν (Ο θεός να σε φυλάει από συμφορά).
8. Η δουλειά σ' άμον νερον' να τρέχ' (η δουλειά σου να τρέχει σαν νερό).
9. Κακόν ομμάτ' να μη ευρήκ' σε (μακάρι να μη σε βρει κακό μάτι δηλ. να μην βασκαθείς).
10. Τα χρόνε τ' μακρέα ας εν' (ας είναι πολύχρονος).
11. Ο Θεός να σχωρεί τ' αποθαμένων έσουν την ψην (ο Θεός να συγχωρέσει την ψυχή των νεκρών σας).

## Ξόρκια

Η ανθρώπινη φύση αδύναμη, και ανήμπορη να εξηγήσει πολλά φαινόμενα (ατυχίες, αρρώστιες, καταστροφές από θεομηνίες κ.τ.λ.), αποδίδει τα αίτια τους σε βούληση του Θεού ή των πνευμάτων καλών ή κακών. Προσπαθώντας λοιπόν να εξευμενίσει τα πνεύματα, ώστε να είναι φιλικά απέναντι της χρησιμοποιήσε και χρησιμοποιεί, είτε από μόνος του είτε μέσω της εκκλησίας (εκκλησιαστικοί εξορκισμοί), ορισμένες φράσεις που τις επαναλαμβάνει σ' έναν καθορισμένο αριθμό, πιστεύοντας ότι μ' αυτό θ' αποκτήσει την ευμένειά τους.

Παρακάτω παραθέτονται δειγματικά μερικά τέτοια ξόρκια μέσα απ' τα οποία μπορούμε να καταλάβουμε τα πιστεύω αυτού που τα λέει (στην προκειμένη περίπτωση, ο ποντιακός ελληνισμός), την θρησκευτική του συνείδηση και γενικά το πολιτιστικό του επίπεδο.

1. Για μικρά παιδιά: (καχεκτικά, χλωμά, ασθενικά, με πληγές και ζαβλακωμένα). Τρία περίπου χλμ. νότια από τα Κοτύωρα και στην τοποθεσία Γεϊλερά προς το δημόσιο δρόμο υπήρχε μια μικρή πηγή -κοχλακίτα- και δίπλα εκεί μια πέτρα σε σχήμα ελλειπτικό με τη μεγαλύτερη διάμετρο 0,80 μ. περίπου, που έμοιαζε λιγάκι και σαν πέταλο. Σύμφωνα με την παράδοση -θρύλο- πέρασε ο Χριστός καβάλα, κι από κει που πέρασε το μουλάρι του ανάβλυσε νερό, και το πέταλο του ζώου που καβαλούσε αποτυπώθηκε στην πέτρα. Εκεί πήγαιναν τ' απραεμένα και τα ψυχωμένα τα μωρά (τα ανήμπορα και όσα είχαν ελονοσία). Τα 'γδύναν τα 'βαζαν και καθόντανε στην πέτρα και τα 'λουζαν με το νερό, όπως το έπαιφναν από την πηγή. Αναβαν έπειτα κεριά, θύμιαζαν κι έλεγαν: Χριστέ μ' για να δι 'ς για να παίρτς = ή να δώσεις ή να πάρεις δηλ. ή δως του την υγεία του ή πάρτο κι ας πεθάνει, να ησυχάσει.
2. Για τα κότσια (μέρμηγκες) - τα κούτσας: Λέγαν και πίστευαν ότι όποιος μετρούσε τ' αστέρια έβγαζαν στα χέρια ή και σ' άλλα μέρη του κορμιού του μέρμηγκες. Για να τις εξαφανίσουν τις μέτραγαν έβαναν ισάριθμα φασόλια άσπρα σ' ένα κόκκινο κομμάτι πανί και τα 'ριχναν σε μέρος όπου είχε στάσιμα νερά -συνήθως κάτω σε νεροχύτη μουςλούκ'-λέγοντας: 'Όπως σέπονταν τα φασόλε αέτο να σέπονταν και να χάνταν τα κούτσας-ι-μ'. Αν ήταν λιγάκι μεγάλες σαν κρεατοελιές, τις δένανε κόμπο μ' ένα κομματάκι μεταξένια κλωστή, που με τον καιρό τις μάρανε κ' έτσι τις αφαιρούσαν. Έπρεπε όμως και στις δύο παραπάνω περιπτώσεις να 'ναι ημέρα Παρασκευή.
3. Για ασθένειες χρόνιες (αδυναμίες, ανορεξίες, χρόνιους κεφαλόπονους, ημικρανίες κτλ.): Στην τοποθεσία Ατζή-Σουϊ -1500 μ. περίπου ΒΔ των Κοτυώρων- υπήρχε ένα μνήμα παλιό, πιθανώς Τούρκικο και το έλεγαν Εβλιά = το θεωρούσαν για μνήμα αγίου. Αμέσως δίπλα εκεί ήταν ένας θάμνος -αγριοτριανταφυλλιάς- μασσούραν. Οι άρρωστοι πήγαιναν εκεί το πρωί του Σαββάτου νωρίς, άναβαν κεριά, θύμιαζαν, έκαναν προσευχές και γύριζαν τρεις φορές το μνήμα. Στο τέλος κρέμαγαν στο θάμνο ένα κουρελάκι από τα ρούχα τους ή μερικά μαλλιά από το κεφάλι τους - αν είχαν πονοκέφαλο λέγοντας: Δος με την υγεία-μ'... κ' έπαρ' την απραϊά- μ' ή έπαρ' το τέρτ-ι-μ' και 5ος με το τέρμαν-Ι-μ'. Ο κάθε άρρωστος έπρεπε να πάει τρία Σάββατα συνέχεια. Κάθε φορά έριχναν και λίγο χώμα ψιλό από το μνήμα στην πλάτη, μέσα από τα ρούχα κατάσαρκα. Είναι αλήθεια ότι μερικοί τύχαινε να βρουν γιατρεία. Μα πολλές φορές άδικα ταλαιπωρούνταν με τα ζόρκια.

## Ποντιακά μουσικά όργανα

### Γενικά

Τα μουσικά όργανα, που χρησιμοποιεί ο ποντιακός λαός, είναι έγχορδα, πνευστά και κρουστά. Είναι όργανα παραδοσιακά, που τα κατασκευάζουν ειδικοί λαϊκοί τεχνίτες, π.χ., λύρα, αγγείον (τουλούμ) κ.λ.π. Είναι τα κυρίως λαϊκά μουσικά όργανα των ποντίων.

Υπάρχουν όμως και άλλα όργανα, π.χ., κλαρίνο, βιολί κ.λ.π., που παίζονται από λαϊκούς οργανοπαίχτες στον Πόντο, χωρίς να κατασκευάζονται από λαϊκούς τεχνίτες. Είναι προϊόντα της βιομηχανίας και της τεχνολογίας και για τον ποντιακό λαό μουσικά όργανα "δάνεια", που τα εισάγει στη μουσική του, για να την εμπλουτίσει καλύπτοντας ταυτόχρονα πιο άνετα τις καλλιτεχνικές του ανάγκες. Το φαινόμενο δεν είναι μοναδικό. Οι σλάβοι, π.χ., έχουν βάλει στην λαϊκή τους μουσική το ακορντεόν. Το κλαρίνο, που είναι μουσικό όργανο διαφόρων λαών, εμφανίζεται στην ελλαδική δημοτική μουσική γύρω στα 1850.

### *Λύρα και Γαβάλ'*

*Λύρα:* Το βασικό μουσικό όργανο των ποντίων είναι η λύρα. Έχει τρεις χορδές και παίζεται με δοξάρι. Κατασκευάζεται κυρίως από ξύλο δαμασκηνιάς "κοκκίμελον". Οι διαστάσεις της δεν είναι απόλυτα σταθερές. Μια κανονική λύρα μπορεί να έχει 50 εκ. μήκος, περίπου 9 εκ. φάρδος στη μέση και βάθος 4 εκ. Παλαιότερα, οι χορδές κατασκευάζονταν από έντερο αλλά και από μετάξι. Σήμερα χρησιμοποιούνται και ατσάλινες χορδές.

Η λύρα χορδίζεται κατά διαστήματα "τετάρτης". Το χόρδισμα "τιζιάν" δεν γίνεται σε σταθερούς τόνους. Πότε χορδίζεται σε ψηλό τόνο "ζίλια" και άλλοτε σε χαμηλό "καπάνια". Έτσι, οι μουσικές της δυνατότητες αυξάνονται σε μεγάλο βαθμό, με αποτέλεσμα να υπερέχει σημαντικά από τα άλλα ποντιακά μουσικά όργανα. Οι μεγάλες λύρες παίζουν σε χαμηλό τόνο, ενώ οι μικρές σε ψηλό τόνο. Κατά κανόνα, ο τρόπος παιξίματος είναι "η συγχορδία".

Η όλη δομή της ποντιακής λύρας εμφανίζει χαρακτηριστικά στοιχεία βυζαντινής προέλευσης. Αλλά η απώτατη προέλευση της ανάγεται στην μυθική εποχή. Είναι εφεύρεση του Ερμή, που την κατασκεύασε με καβούκι χελώνας, όπου τοποθέτησε τρεις χορδές από έντερο βοδιού. Κατά την εξέλιξη της προστέθηκαν και άλλες χορδές. Η ποντιακή λύρα, όπως και η κρητική (της οποίας όμως το χόρδισμα είναι κατά πέμπτες), παρέμεινε τρίχορδη. Ο Ερμής λουπόν την επινόησε και την χάρισε στον Απόλλωνα.

Σημειώνουμε ότι οι χαρακτηρισμοί των χορδών της ποντιακής λύρας -ήτοι της με ψηλό τόνο ως "ζιλ", της μεσαίας ως "μεσαίον" και της χοντρής ως "καπάν"- συμπίπτουν με εκείνους του Λιόδωρου Σικελιώτη "οξύν-βαρύν-μέσον". Σημειώνουμε ακόμη, ότι η ποντιακή λύρα αποκαλείται και "κεμεντζέ" ή "κεμεντζόπον", που σημαίνει στα τούρκικα "βιολάκι".

Γαβάλ': Έχει και άλλες ονομασίες, Γαβαλόπον, καβάλ' και καβαλόπον. Πρόκειται για τουρκική ονομασία. Σε ορισμένες περιοχές του Πόντου π.χ., στη Ματσούκα ονομάζεται "χειλιάβριν" ... χειλέων αυλός, δηλαδή αυλός, που παίζεται με τα χείλη. Είναι το κατ' εξοχήν μουσικό όργανο του τσοπάνου. Όργανο πνευστό, που κατασκευάζεται από ξύλο. Μοιάζει με ξύλινο σωλήνα, όπου, σε ευθεία γραμμή και σε κανονικά διαστήματα, ανοίγονται έξη τρύπες, που αντιπροσωπεύουν αντίστοιχες νότες.

Ο αυλός (φλογέρα) είναι το αρχαιότερο πνευστό μουσικό λαϊκό όργανο. Κατά τον μύθο, τον επινόησε η Αθηνά, θέλοντας να μιμηθεί τα θρηνηλογήματα των αδελφάδων της Γοργώς, που την σκότωσε ο Περσέας. Πήρε λοιπόν κόκαλο ελαφιού, όπου άνοιξε τρύπες, για να το θέσει σε μουσική λειτουργία τρε μουλιάζοντας τα δάκτυλα της πάνω σ' αυτές και φυσώντας, ταυτόχρονα από την μια άκρη του. Ανεβαίνει έπειτα στον Όλυμπο και παίζει μπροστά στους Δώδεκα Θεούς. Η Ήρα και η Αφροδίτη την κοροϊδεύουν, επειδή με το φύσημα του αυλού παραφουσκώνουν τα μαγουλά της και παραμορφώνεται έτσι το πρόσωπο της. Η Αθηνά, για να εξακριβώσει το βάσιμο της ειρωνείας, πηγαίνει κοντά σ' ένα ποτάμι και καθρεπτίζεται στα νερά του παίζοντας τον αυλό. Διαπιστώνει την αλήθεια και πετάει τον αυλό. Και ήταν τόση η αποδοκιμασία της προς αυτόν, ώστε να καταραστεί οποιόν θα ήθελε να τον χρησιμοποιήσει πια σαν μουσικό όργανο. Παρ' όλα αυτά, ο αυλός εμφανίζεται ξανά στη ζωή και μάλιστα σε διαγωνισμό με τη λύρα, καθώς αποκαλύπτει ο σχετικός μύθος.

Ο διαγωνισμός: Μετά την εγκατάλειψη του αυλού από την Αθηνά, τον ανευρίσκει ο Σάτυρος Μαρσύας, ο οποίος τον παίζει με πάθος, τολμώντας ακόμη να διαγωνιστεί με τον λυράρη Απόλλωνα. Κατά τον μύθο, ο διαγωνισμός γίνεται μπροστά σε κριτές που διχάζονται, ή μπροστά σε όλες τις μούσες. Κατά την άποψη του Δ. Σικελιώτη (η σωστή και επικρατούσα), στον διαγωνισμό νικά ο Απόλλωνας, γιατί έχει την ευχέρεια, παίζοντας, να τραγουδά. Λέγεται μάλιστα, ότι ο Απόλλωνας μεταμορφώνει τα αυτιά του Μαρσύα σε αυτιά γαιδάρου. Τούτη η πράξη έχει συμβολική σημασία. Τον μονότονο και ηχηρό αυλό (ιδίως με την παραλλαγή του ζουρνά) μόνο αυτιά γαιδάρου μπορούν να τον ακούσουν. Άλλωστε, ο αυλός, το γαβαλ', δεν δίνει την δυνατότητα στον αυλητή να παίζει και να τραγουδά ταυτόχρονα. Το αντίθετο συμβαίνει με

τη λύρα. Σύμφωνα μάλιστα με την ποντιακή λαϊκή αντίληψη, όσο καλός κι αν είναι ο λυράρης, αν δεν τραγουδάει, δεν μπορεί να θεωρηθεί αξιόλογος καλλιτέχνης.

### ***Το Αγγείον***

Είναι ο αρχαίος άσκαυλος. Στην ποντιακή διάλεκτο έχει διάφορες ονομασίες: Αγγείον, τουλούμ, τούλουμπαν, τουλούμ-ζουρνά. Στους άλλους έλληνες, το μουσικό τούτο λαϊκό όργανο είναι γνωστό ως "γκάϊτα" ή "τσαμπούνα".

Ο άσκαυλος κατασκευάζεται από δέρμα προβάτου, που το επεξεργάζεται κατάλληλα ο λαϊκός τεχνίτης. Ολόκληρο το τομάρι από το πρόβατο μετατρέπεται σε ένα είδος αεροθάλαμου. Υπάρχει ειδικός επιστόμιος σωλήνας πάνω στον ασκό, από όπου φυσά ο οργανοπαίχτης κατά διάφορα διαστήματα, ενώ παίζει, για να αναπληρώνει την απώλεια του αέρα, που φεύγει από τον αυλό. Στην γκάϊτα είναι τοποθετημένος ένας αυλός με τις κεκανονισμένες τρύπες. Ο δεύτερος αυλός, που λειτουργεί και αυτός στο όργανο, είναι για να κρατάει απλώς το "ίσο". Με το "αγγείον" του Πόντου τα πράγματα είναι διαφορετικά. Ειδικός σωλήνας για "ίσο" δεν υπάρχει. Υπάρχουν δύο αυλοί, τοποθετημένοι ο ένας παράπλευρα στον άλλο, ομοιόμορφοι από κάθε άποψη. Έτσι, παίζουν δύο αυλοί μαζί στον ίδιο τόνο και στην ίδια μελωδία.

### ***Η Ζουρνά και το Ταούλ'***

Η ζουρνά (ο ζουρνάς) είναι είδος αυλού. Η φωνή της είναι πολύ οξύτερη. Αποτελεί εξέλιξη του αρχαίου "οξυαύλου". Το λαϊκό αυτό όργανο, σε διάφορες παραλλαγές, είναι γνωστό σχεδόν σε όλες τις περιοχές του Πόντου. Είναι πολύ θορυβώδες και καλύπτει άνετα τις μουσικές ανάγκες.

Απαραίτητος σύντροφος του ζουρνά είναι το νταούλι (όργανο κρουστό).

Με το ταούλ' και την ζουρνάν, ο γάμος παίρνει πανηγυρικό χαρακτήρα. Ομορφαίνει το σχετικό γλέντι. Λένε χαρακτηριστικά οι Μαρτσουκαίοι: "Ση Μαρτσούκαν όνταν εγυναίκιζες και ζουρνάν 'κ' είχες, η καρή σ' εφήνε σε χα ... αρ εσύ άμον ντο θέλ' τς έπαρ' το ..."

### ***Η Κεμανέ***

Είναι ένα είδος λύρας σε μεγαλύτερο όμως μέγεθος. Κεμανέ η κεμανή. Δεν είναι τόσο διαδεδομένη όπως η λύρα. Ωστόσο, είναι γνωστή σε αρκετές περιοχές του Πόντου και ιδίως στους ποντίους του Ατά-Παζάρ'.

Η κεμανή έχει πέντε χορδές βασικές. Αυτές θίγονται με το

δοξάρι. Υπάρχουν όμως και άλλες τρεις χορδές, κάτω από τις βασικές, που απλώς αντηχούν και συμπληρώνουν τον ήχο και την μελωδία των βασικών χορδών. Σε άλλη παραλλαγή του ίδιου οργάνου οι βασικές χορδές είναι οχτώ και οι άλλες πέντε. Το χόρδισμα της κεμανής ακολουθεί το σύστημα της λύρας. Είναι αυτονόητο, ότι το όργανο αυτό διαθέτει περισσότερες μουσικές κλίμακες.

### ***Κλαρίνο, Βιολί κ.λπ.***

Το κλαρίνο είναι σύγχρονο δημιούργημα. Χαρακτηρίζεται ως ευθύαυλος, που συσχετίζεται άμεσα με τον αρχαίο αυλό. Τελειοποιείται το 1690 στην Νυρεμβέργη από τον Χριστόφορο Ντέννερ.

Μεταγενέστερα βελτιώνεται ακόμη περισσότερο. Είναι γνωστό στο Δυτικό Πόντο και στην περιοχή Κάρς.

Για το βιολί που είναι γνωστό στις ίδιες όπου και το κλαρίνο - περιοχές του Πόντου, λέγεται ότι προέρχεται από το ινδικό όργανο "ραβανάστρον" ή "ραβανάστρα" και, κατ' άλλους από το αραβικό μονόχορδο όργανο "ρεμπέκ", το οποίο εμφανίζεται στην Κεϋλάνη το 5000 π.Χ. Η τελειοποίηση και του βιολιού γίνεται στην Ευρώπη κατά τους τελευταίους αιώνες.

Το ούτι, η κιθάρα, το μαντολίνο κ.α. χρησιμοποιούνται από Ποντίους ορισμένων περιοχών, όχι όμως σαν γνήσια μουσικά λαϊκά όργανα, αλλά απλώς σαν μουσικά εκφραστικά μέσα για την απόδοση όχι τόσο παραδοσιακών σκοπών, όσο για την εκτέλεση διαφόρων άλλων τραγουδιών. Υπάρχουν βέβαια και άλλοι τρόποι, με τους οποίους εκφράζει ο λαός τα μουσικά του αισθήματα, όπως αυτά διαμορφώνονται μέσα στα πλαίσια της γραφικής αγροτικής ζωής. Π.χ., με την κατασκευή ενός προχείρου και υποτυπώδους αυλίσκου "ζαμπάρα" από καλάμι σταχυού. Οι μουσικές αυτές επιδόσεις αποτελούν κυρίως ψυχαγωγία των παιδιών και προπαίδεια για την κατοπινή είσοδο τους στη σφαίρα της ποντιακής μούσας.

Εκτός από τον συνδυασμό ζουρνά και νταουλιού, εναρμονίζεται και άλλα όργανα για την συγκρότηση λαϊκών ορχηστρών. Σε περιοχές, π.χ. του Δυτικού Πόντου και του Κάρς συγκροτούνται τέτοιες ορχήστρες με κλαρίνο (ή ζουρνά), βιολί (ή λύρα), νταούλι (στην Κερασούντα π.χ., ούτι ή κιθάρα) κλπ., που καλύπτουν ανάγκες, μουσικές και χορευτικές στα διάφορα πανηγύρια, τους γάμους κλπ.

### **Ενδυμασία**

Η ενδυμασία των Ποντίων διαφέρει πολύ από τις άλλες ενδυμασίες της Ελλάδας. Κύριο χαρακτηριστικό για την ανδρική στολή είναι η βράκα ή ζίτκα ενώ για τα πόδια

χρησιμοποιούνταν οι μπότες χρώματος μαύρου ή οι τσάπουλες (ξεχωριστό δέρμα μαύρου χρώματος που κάλυπτε την κνήμη και δένονταν στο κάτω μέρος του παπουτσιού). Η γυναικεία στολή είναι σχετικά απλή χωρίς πολύπλοκα ενδύματα ενώ κι εδώ συναντάμε την βράκα που φοριόταν κάτω από την ζιπούνα. Όπως θα παρατηρήσει κανείς από την παρακάτω λεπτομερή περιγραφή της ενδυμασίας θα δει ότι αυτή έχει επηρεαστεί αρκετά απ την τουρκική, θα προσέξει ότι πολλά ενδύματα έχουν και ελληνική και τουρκική ονομασία ενώ αρκετά μόνο τουρκική. Η ανδρική στολή έχει δεχθεί περισσότερες επιρροές μιας και οι άνδρες έρχονταν σε άμεση συναναστροφή με τους Τούρκους ενώ οι γυναίκες τους ήταν δύσκολο να βγαίνουν και να συναναστρέφονται με γυναίκες Τούρκων. Μπορούμε να ισχυριστούμε το γεγονός ότι οι Τούρκοι είχαν οικειοποιηθεί αρκετά ελληνικά ενδύματα μιας κι αυτοί δεν είχαν δικούς τους ράφτες και ράβανε τα δικά τους στους Έλληνες. Ακόμη θα προσέξουμε ότι οι φορεσιές των κατοίκων των πόλεων (Κοτυώρων, Τραπεζούντας, κ.τ.λ) διέφεραν αρκετά από τις ενδυμασίες των χωρικών.

Οι ενδυμασίες των πόλεων κατά τον 18ο και 19ο αιώνα δεν διέφεραν καθόλου απ' τις ευρωπαϊκές. Κι αυτό γιατί λόγω του εμπορίου και των επαφών που είχαν μ' αυτόν τον χώρο (Γαλλία, Μολδαβία, κ.τ.λ) δέχτηκαν επίδραση. Οι στολές που θα περιγραφούν παρακάτω είναι στολές χωρικών και μάλιστα αυτές που φορούσαν στις γιορτές, ενώ για τις δουλειές χρησιμοποιούσαν πολύ πιο απλά ενδύματα.

### ***Γυναικεία ενδύματα***

**Η τιάλλα:** Ήταν δισκοειδές χαμηλό κάλυμμα της κεφαλής όπου γύρω από αυτό κρέμονταν φλουράκια. Την φορούσαν οι γυναίκες μόνο με την επίσημη ενδυμασία τους.

**Δεισέκ:** Ήταν μεγάλη μαντήλα που την φορούσαν στο κεφάλι. Οι ηλικιωμένες γυναίκες φορούσαν μαύρες μαντήλες που λέγονταν "τσίτε".

**Το καμής και το βρακίν.** Το καμής ήταν εσώρουχο όπως ακριβώς το σημερινό φανελάκι και ήταν φτιαγμένο από καννάβικο ύφασμα, είχε μανίκια και σκέπαζε το στήθος ως το λαιμό. Το βρακίν ήταν το σάβρακο τους και ήταν κι αυτό φτιαγμένο από ύφασμα κανναβιού, το έδεναν στη μέση με σπάγγο, γιατί τότε δεν υπήρχαν λαστιχάκια. Σκέπαζε όλο το κάτω μέρος και έφτανε ως τη γάμπα. Το καμής και το βρακίν ήταν τα ίδια για τους άνδρες και τις γυναίκες. Τα παιδιά, τόσο τ' αγόρια όσο και τα κορίτσια μέχρι που να γίνουν τεσσάρων χρόνων δεν φορούσαν βρακίν. Κι αυτό γίνονταν για να μπορεί το παιδί να κάνει την φυσική του ανάγκη και να μην απασχολεί τους γονείς.

**Το σπαλέρ:** Ήταν ένδυμα επιστήθιο με φόδρα εσωτερική από ά-



σπρο πανί. Κάλυπτε μόνο το στήθος από το λαιμό μέχρι την μέση μπροστά και δένονταν πίσω με τα λεγόμενα σπαλερόδεμα (ήταν δύο ταινίες, εξαρτήματα του σπαλέρ από δεξιά και αριστερά του στερεωμένα λίγο πιο πάνω από το κάτω μέρος του σπαλέρ).

Ζιπούνα ή ζουπούνα ή εντερή: Φοριόταν πάνω από το καμίζ και το

σαλβάρι. Ο γιακάς της ήταν στενός και τα μανίκια σχιστά στις άκρες και γυριστά προς τα πάνω ή κουμπωμένα με κουμπιά μεταξωτά ή αργυρά και φόδρα από πανί εσωτερικά ή και από μεταξωτό ή σατέν. Κατασκευάζονταν από ύφασμα μάλλινο, φανέλλα ή βαμβακερό χοντρό ύφασμα. Μπροστά κουμπώνονταν με τρία ή τέσσερα κουμπιά μεταξωτά.

Η τσόχα: Επανωφόρι χωρίς φόδρα, ανοιχτή από μπροστά. Ήταν σαν σακάκι κοντό που έφτανε μέχρι τη μέση. Κατασκευάζονταν από μαύρο μάλλινο ύφασμα. Η τσόχα δεν είχε γιακά και κούμπωνε μπροστά ως το λαιμό. Η τσόχα προφύλαγε αυτόν που τη φορούσε, από το κρύο που σε μερικά μέρη ήταν ιδιαίτερα τσουχτερό.

Λαχώρ και πισταμπόλ: Ήταν είδος ποδιάς που κάλυπτε τη ζιπούνα, φτιαγμένη από λεπτό σάλι συνήθως χρώμα βαθύ βυσσινή ή μαύρο και από καλή τσόχα. Είχε σχήμα τριγωνικό, δένονταν στο πίσω μέρος της μέσης και σκέπαζε το μπροστινό ως τη γάμπα. Το πισταμπάλ το φορούσαν στις αγροτικές δουλιές ενώ το λαχώρ το φορούσαν στις επίσημες τελετές και ήταν φτιαγμένο από καλό ύφασμα που το έδεναν λοξά στη μέση.



## Ανδρικά ενδύματα

Το σαλβάρ': Ήταν φτιαγμένο από χοντρό μάλλινο ύφασμα που το ύφαιναν οι νοικοκυρές και το φορούσαν πάνω από το βρακίν. Το σαλβάρ δεν είχε κουμπιά παρά μόνο μια σχισμή που λέγονταν τσιλτεφέρ, απ' το ρήμα τσιλτεύω που σημαίνει ουρώ. Παρόμοια σχισμή υπήρχε και στο βρακίν. Το σαλβάρ' είχε για ζώνη ένα σπάγγο που τον μάζευαν στη μέση, κατέληγε δε στα δύο άκρα του στα πεσκίλε (φούντες).

Το καμής και το βρακίν. Ήταν τα ίδια με αυτά που φορούσαν οι γυναίκες

Πασλούχ: Το πασλούχ ήταν το κάλυμμα του κεφαλιού, δηλ. το καπέλο, που στην ποιότητα το ύφασμα ήταν όμοιο με το σαλβάρ και την τσόχα. Σκοπός του ήταν να προστατεύει το κεφάλι από το κρύο. Το πασλούχ είχε στο μέσο μια ραφή, τη "σουρμαλούν", πασλούχ που αποτελούσε το διακοσμητικό της στοιχείο. Στο πίσω μέρος και από τη ραφή κρέμονταν μία φούντα. Το πασλούχ είχε ραμμένες επάνω δύο ζώνες από ύφασμα που δένονταν πίσω για να είναι έτσι εφαρμοστό στο κεφάλι.

Ζωνάο: Ήταν ζώνη η οποία είχε μήκος 3-4 μέτρα και πλάτος 0,40 μ. Ήταν για τους εύπορους ηλικιωμένους, σάλι περσικό με διάφορα χρώματα ενώ για τους όχι εύπορους γέρους ή νέους, μάλλινο ύφασμα, άσπρο με ραβδώσεις. Δένονταν πάνω από το σαλβάρ ενώ στις γυναίκες πάνω από την ζιπούνα. Το πάνω μέρος χρησίμευε για να βάζουνε μικροπράγματα (χρήματα, σακούλες, καπνοθήκες, κλειδιά κ.τ.λ.). Αλλα εξαρτήματα της ανδρικής στολής ήταν τα φυσεκλίκια (θήκες από δέρμα μέσα στις οποίες βάζανε σφαίρες-φυσίκια-, έρχονταν σταυρωτά γύρω από τους ώμους καθώς και στη μέση ενώ στην δεξιά πλευρά κρέμονταν το πιστόλι), οι γκέτες, οι τσάπουλες (παπούτσια χωρίς τακούνι, φτιαγμένα από δέρμα γαλλικό όπου στις άκρες από μπροστά ήταν γυρισμένα λίγο προς τα πάνω ενώ οι φτέρνες ήταν ελαφρώς πατημένες), το γιλέκο και το τσακέτο (ζακέτα).



## Το Ποντιακό Τραγούδι

Το ποντιακό τραγούδι αναπαριστάει επεισόδια και περιστατικά του εθνικού και κοινωνικού βίου. Θυμίζει δόξες του παρελθόντος με τρόπο ολοζώντανο στα πλαίσια πολύπλευρης καλλιτεχνικής διεργασίας. Οι ρυθμοί των ποντιακών τραγουδιών παρουσιάζουν κάποιες ιδιοτυπίες σε σύγκριση με τα ελλαδικά δημοτικά τραγούδια. Οι βασικοί ρυθμοί είναι δύο:

Ο πέντάσημος ή 5/8 (χορός τικ, πυρρίχιος κ.α.) και ο εννεάσημος ρυθμός ή 9/8 (χορός διπιάτ). Υπάρχουν όμως και άλλοι ρυθμοί όπως π.χ. ο δίσημος ρυθμός η 2/8 που συναντώνται σπανιότερα στα ποντιακά τραγούδια.

Ο στίχος στο ποντιακό τραγούδι είναι δεκαπεντασύλλαβος, αποτελείται από δύο ημίστιχα - οκτασύλλαβο το πρώτο και επτασύλλαβο το δεύτερο-. Είναι ο κανόνας. Έχουμε όμως και εξαιρέσεις, όπως δεκαεξασύλλαβοι, δεκατετρασύλλαβοι ακόμη και δεκασύλλαβοι στίχοι. Ένα παράδειγμα που ανήκει στον κανόνα είναι ο στίχος: "Ακρίτας όντας έλαμνεν την παραποταμέαν". Στο εύθυμο τραγούδι "Καρδοφόνα" έχουμε δεκασύλλαβο στίχο "ναι Φόνα, Φόνα, κόρ'καρδοφόνα".

Το ποιητικό μέτρο είναι κατά κανόνα ιαμβικό, κάπου-κάπου όμως εμφανίζεται και το τροχαϊκό μέτρο όπως οι στίχοι του τραγουδιού της Λεμόνας. Η γλώσσα που χρησιμοποιείται στα ποντιακά τραγούδια είναι η ποντιακή διάλεκτος, ελληνικότατη και πλούσια σε εκφραστικότητα. "... Τυγχάνει γνήσια διάλεκτος του μεγάλου και κυρίου κορμού της ελληνικής γλώσσας πολλών τοπικών διαλέκτων αυτής. Η διάλεκτος αυτή δύναται να καυχηθεί ότι ανάγει μέγα μέρος του πλουσίου λεξιλογίου αυτής εις την Ιλιάδα και την Οδύσσεια του Ομήρου ..." (Κ. Παπαμιχαλόπουλος, Σ. Ευσταθιάδη -τα τραγούδια του ποντιακού λαού-).

Στην ποντιακή διάλεκτο κυριαρχούν ιωνικά στοιχεία και μάλλον επηρεάστηκαν από τους αποίκους Έλληνες της "κοινής αττικής" που αποίκησαν τον Πόντο. Αν όμως δεχτούμε ότι Έλληνες υπήρχαν στον Πόντο πολύ πιο πριν (πράγμα που το υποστηρίζει ο FALLMERAYER στην "αυτοκρατορία της Τραπεζούντας"), που η άποψη αυτή ανταποκρίνεται περισσότερο στην ιστορική πραγματικότητα, τότε είναι σωστό να πούμε ότι η ποντιακή διάλεκτος έχει ιωνική προέλευση με αναπόφευχτες επιδράσεις.

## **Κατάταξη**

Η επιστήμη της λαογραφίας κάνει την κατάταξη των τραγουδιών γενικά του Ελληνικού λαού με ορισμένα κριτήρια όπως είναι της γραμματολογίας που αφορούν την ποίηση

(επικά, λυρικά, ελεγειακά κ. λ.π).

Όμως η κατάταξη των ποντιακών τραγουδιών που ακολουθεί παρακάτω γίνεται με βάση τα ιδεώδη και τα συναισθήματα που ζητούσαν να εκφράσουν τα τραγούδια την στιγμή της "γέννας" τους. Έτσι τα διακρίνουμε σε ακριτικά τραγούδια, κοινωνικά, θρησκευτικά, του πόνου, ερωτικά της ξενιτιάς.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ΄

### ΦΥΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

#### *Γεωγραφία*

Γεωγραφικά ως Πόντος ορίζεται η παράλια βορειοανατολική περιοχή της Μικράς Ασίας, από το αρχαίο Τίτιον μέχρι την αρχαία Φάσιδα, και η ενδοχώρα της, το βάθος της οποίας ποικίλλει από λίγες δεκάδες μέχρι μερικές εκατοντάδες χιλιόμετρα. Ο Πόντος δυτικά περικλείεται από τον Αλυ (Κιζίλ Ιρμάκ) και ανατολικά από τον Φάση (Ρίον) ποταμό.

Η χώρα διαρρέεται από πολλούς ποταμούς, όπως το Βιλλαίο, τον Αλυ, τον Ίρη, παραπόταμος του οποίου είναι ο Λύκος, το Θερωμόδονα, το Λύκα-στο, τον Παρθένιο, τον Πολεμώνιο, το Μελάνθιο, το Χαρσιώτη, τον Πυξίτη Δαφνοπόταμο, τον Ύσσο, τον Όφη, τον Ψυχρό ποταμό, τον Καλοπόταμο, τον Ρίζια, τον Πρύτανη κ.ά. Οι λίμνες είναι ελάχιστες στον Πόντο: Οι μόνες οι οποίες αξίζει να αναφερθούν είναι η Σιμωνίδα, η Θεμίσκυρα και η Στεφάνη.

Η χώρα διασχίζεται από πολλά βουνά, άγρια και δύσβατα, που παλιότερα ήταν γνωστά με το γενικό όνομα ποντικά όρη ή ποντικές άλεις. Αποτελούνται από αρκετές παράλληλες οροσειρές, που χωρίζονται με επιμήκεις κοιλάδες και με αλυσίδες ορεινών λεκανών ανάμεσα τους. Η υψηλότερη κορυφή είναι το όρος Κατοκάρ Ντάγκ (3.931 μ.). Τα βουνά αυτά τέμνουν την περιοχή σε δύο τμήματα, το παράλιο και αυτό του εσωτερικού, που είναι ορεινό αν και διακόπτεται από κοιλάδες, φαράγγια και οροπέδια. Τα βουνά του Πόντου σκεπάζονται συνήθως από πυκνά δάση, γνωστά ακόμη από τους αρχαίους καιρούς.

Ο Εύξεινος Πόντος είναι μια μεγάλη βαθειά θάλασσα με έκταση 466.200 τετρ. χιλίωμ. Δύο μεγάλοι βραχίονες εισέρχονται Β. και ΒΑ της Ουκρανίας. Ο ΒΑ βραχίονας αποτελεί την Αζοφική θάλασσα. Το 1/3 του Ευξείνου Πόντου έχει βάθος μεγαλύτερο από 1.840 μέτρα και το μεγαλύτερο γνωστό βάθος είναι περίπου 2.210 μέτρα. Αρκετοί μεγάλοι ποταμοί εκβάλουν από τη μεριά της Ευρώπης στον Εύξεινο Πόντο. Ο Δούναβης, ο Δνεύπερος, ο Δνεύστερος και ο Ντον οι οποίοι αποτελούν ταυτόχρονα και υδάτινες αρτηρίες επικοινωνίας.

#### Γεωλογία

Στον Πόντο κυριαρχούν τα ασβεστολιθικά και ηφαιστειογενή πετρώματα που καταλήγουν απότομα στη θάλασσα. Στα βόρεια και νότια εκτείνονται τα αλπικά πτυχωσιγενή συστήματα των ορέων του Πόντου και του Ταύρου. Στη δομή τους μετέχουν ιζηματογενή

και ηφαιστειογενή πετρώματα του Μεσοζωικού και Παλαιογενούς με υπόστρωμα από μαγματικά που διακόπτονται σε διάφορα σημεία από γρανίτες.

Τα όρη του Πόντου συνίστανται στα δυτικά κυρίως από ψαμμίτες, ασβεστόλιθους, ανδεσίτες, καθώς και από μεταμορφωσγενή πετρώματα. Στα ανατολικά από γρανίτες, γνεύσιους, κρυσταλλικούς σχιστόλιθους και ηφαιστειακά πετρώματα. Στα δυτικά υπάρχει η λιθανθρακοφόρα λεκάνη του Ζονγκουλντάγ, ενώ στα ανατολικά τα κοιτάσματα των χαλκούχων και πολυμεταλλικών μεταλλευμάτων του Μουργκούλ. Τα κυριότερα μεταλλεύματα του Πόντου είναι: χρωμίτες, βωξίτες, υδράργυρος, αντιμόνιο, χαλκός, λιθάνθρακας. Η περιοχή είναι ακόμα πλούσια σε μεταλλεύματα σιδήρου και αργύρου.

Τα πετρώματα είναι αρκετά συμπαγή, και κατά συνέπεια η εξόρυξη της πέτρας αρκετά δύσκολη. Τα δάση της Κολχίδας αποτελούσαν ανεξάντλητη πηγή κάθε είδους οικοδομήσιμης ξυλείας και ήδη ο Ξενοφών είχε συναντήσει στην περιοχή της Τραπεζούντας πύργους οχυρώματα, προτειχίσματα και πυργίσκους από ξύλο. Οι κάτοικοι μιας ολόκληρης περιφέρειας στην περιοχή της Κερασούντας έφερναν το όνομα *Μοσυνόικοι*, δηλαδή κάτοικοι ξύλινων σπιτιών.

### Κλίμα

Ο Πόντος χαρακτηρίζεται ως το πιο υγρό μέρος της σημερινής Τουρκίας. Οι περισσότερες βροχοπτώσεις παρατηρούνται στις εξωτερικές (που βλέπουν προς τη Μαύρη Θάλασσα) πλαγιές των ορέων του Πόντου και του Ταύρου (στα ανατολικά όρη του Πόντου μέχρι 3,000 χλστμ. ετησίως). Ο ουρανός του Πόντου είναι συχνά συννεφιασμένος. Μερικές μέρες τα σύννεφα των συχνών βροχοπτώσεων δημιουργούν ομίχλη και κάνουν την περιοχή τελείως δυσδιάκριτη. Έτσι, καλύπτουν την γραφική ομορφιά των δασωδών ορέων και κοιλάδων στα βάθη της χώρας. Στα όρη του Πόντου η σκιά των δασών δεν αφήνει ποτέ περιθώρια για την ξήρανση του εδάφους που είναι κατά κανόνα αργιλώδες.

Οι ακτές του Πόντου που εκτείνονται ως τα ρωσικά σύνορα, αποτελούνται από λίγες αμμώδεις παραλίες και η θερμοκρασία της θάλασσας δεν φτάνει ποτέ τη θερμοκρασία της Μεσογείου. Η μέση θερμοκρασία στα παράλια της Μαύρης Θάλασσας είναι 22-24° C. Για το λόγο αυτό σήμερα δεν επισκέπτονται πολλοί τουρίστες αυτά τα μέρη. Ωστόσο, η περιοχή αυτή έχει να επιδείξει άφθονο πράσινο σε πολλές αποχρώσεις, το οποίο εκτείνεται πέρα από τις Ποντικές Άλπεις. Αυτό το κλίμα χαρακτηρίζεται ως υποτροπικό.

## Βλάστηση

Η περιοχή του Πόντου χωρίζεται σε 3 υψομετρικά διαμερίσματα με ιδιαίτερη βλάστηση:

1) 0 - 600 μ. Θάμνοι, λεπτοκαριές, λιβάδια, αμπέλια και οικισμοί. 2) 600 - 1.100 μ. Θαμνώδη δάση, με κυρίαρχο είδος το ροδόδενδρο (*Rhododendron ponticum*) τα ζωνηρά και ποικίλα χρώματα του οποίου χαρίζουν μια οπτική πανδαισία στην περιοχή. 3) 1.200 - 1.800 μ. Δάση οξυάς και πεύκων, τα οποία σε ορισμένες περιπτώσεις αφήνουν ορεινά λιβάδια (παρχάρια) τα οποία με τις άφθονες βροχοπτώσεις είναι ιδανικά για βόσκηση ιδίως την καλοκαιρινή περίοδο. Οι οικισμοί είναι αραιοί και διασκορπισμένοι. Πιο ψηλά, στα όρη του Ταύρου, κατά τόπους φύονται δάση κωνοφόρων, στα ανατολικά όρη του Πόντου - δάση φυλλοβόλων δένδρων με αειθαλή θαμνώδη βλάστηση και δάση κωνοφόρων.

Στις βόρειες, τις πιο υγρές πλαγιές υπάρχουν πλατύφυλλα δάση από βαλανιδιές και οξυές, που ψηλότερα αντικαθίστανται από δάση κωνοφόρων και λιβάδια. Στο δυτικό τμήμα των ορέων του Πόντου επικρατεί βλάστηση μεσογειακού τύπου. Στις νότιες πλαγιές οι ορεινές στέπες και οι ημίερημοι εναλλάσσονται με συστάδες ακανθωτών θάμνων και δάση μικτών ειδών. Οι πεδιάδες που απλώνονται στους πρόποδες των ορέων και οι ορεινές λεκάνες σε σημαντικό βαθμό είναι καλλιεργημένες και πυκνοκατοικημένες. Εδώ ευδοκμούν τα περισσότερα είδη φυτών. Οι άνθρωποι ζουν εδώ από την κτηνοτροφία και την ξυλεία. Τα άφθονα δάση αποτελούν σχεδόν αποκλειστικό δομικό υλικό για την κατασκευή σπιτιών και άλλων εγκαταστάσεων.

Ο Πόντος συγκαταλέγεται στις ζώνες της γήινης επιφάνειας που είναι πλούσιες σε φωτοσυνθετικό δυναμικό, δηλαδή παραγωγή μεγάλων ποσοτήτων φυτικής βιομάζας. Ο πόντιος γεωγράφος Στράβων περιγράφει τον Πόντο ως εξής: «*Η πεδιάδα είναι γεμάτη δροσιά και καταπράσινη. Μπορεί και τρέφει αγέλες βοδιών και αλόγων. Έχει καλλιέργειες από κεχρί και ζάχαρο-χόρτο σε ατελείωτες ποσότητες. Τα πλούσια νερά της περιοχής δεν αφήνουν ξηρασία πουθενά. Ούτε μία φορά δεν έχει αναφερθεί ότι έπεσε πείνα σε αυτά τα μέρη*». Εκτός από τις μεγάλες ποσότητες βιομάζας που παράγονται στην περιοχή του Πόντου μέχρι τους πρόποδες του Καυκάσου, εντυπωσιακή είναι και η αφθονία των φυτικών ειδών. Εδώ ο αριθμός των ειδών είναι πολύ μεγάλος σε μία δεδομένη έκταση γης. Υπολογίζεται ότι η συγκέντρωση των φυτικών ειδών στις περιοχές αυτές είναι περίπου δέκα φορές μεγαλύτερη από ότι στην κεντρική Ευρώπη.

Ο Πόντος αποτελεί προέκταση του νοτιοδυτικού ασιατικού κέντρου προέλευσης των φυτών και γειτνιάζει περισσότερο με τα ενδοασιατικά κέντρα, από ότι οι λοιπές ευρωπαϊκές περιοχές. Έτσι παρεμβάλλεται γεωγραφικά στην πορεία μετανάστευσης των

φυτών προς τα δυτικά. Τα κέντρα προέλευσης των φυτών, δηλαδή οι εστίες τις πρώτης εμφάνισης των φυτών στον πλανήτη γη, καθορίστηκαν μετά από πολύχρονες έρευνες της ομάδας του Ρώσου γενετιστή Nikolai Ivanovich Vavilov (1926). Σύμφωνα με τις μελέτες αυτές ως κέντρα προέλευσης των φυτών ορίζονται οι περιοχές εκείνες στις οποίες τα φυτά εμφανίζουν τη μεγαλύτερη προσαρμογή και ποικιλομορφία. Με βάση αυτές τις αρχές καθορίστηκαν 8 ανεξάρτητα κέντρα από όπου ξεκίνησαν τα διάφορα καλλιεργούμενα φυτά. Από αυτά 4 εντοπίζονται στην Ασία, 1 στην Αφρική, 1 στη Μεσόγειο ενώ τα υπόλοιπα 2 στο Νέο Κόσμο (Αμερική).

1ο. Κίνα. Αχλαδιά, μηλιά, δαμασκηλιά, ροδακινιά, λεπτοκαρυά, μουριά, όπιο, εσπεριδοειδή, ρεπάνι, μελιτζάνα.

2ο. Ινδία. Ρύζι, λαχανικά, πεπονιά, καρπουζιά, κολοκυθιά, βολβοί, ζαχαροκάλαμο, ρεβίθια, εσπεριδοειδή.

3ο. Κεντρική Ασία (Παντζάπ, Κασμίρ, Αφγανιστάν, Τατζικιστάν, Ουζμπεκιστάν). Σιτάρι, σίκαλη, μπιζέλι, λινάρι, βαμβάκι, καρότα, ραδικί, κρεμμύδι, σκόρδο, βασιλικός, φυστικιά, αχλαδιά, αμυγδαλιά, καρυδιά, κλήμα, φακή, κουκιά.

4ο. Εγγύς Ανατολή (συμπεριλαμβανόμενων: Μ. Ασία, Καύκασος, Περσία, Τουρκμενιστάν). Σκληρό σιτάρι, σίκαλη, μπιζέλι, φακή, καρπουζιά, κολοκυθιά, τεύτλο, λάχανο, κρεμμύδι, κρόκος, πράσο, μαϊντανός, φυστικιά, ροδιά, συκιά, κυδωνιά, αμυγδαλιά, αχλαδιά, κερασιά, βυσσινιά, μουσμουλιά, καρυδιά, καστανιά, κρυνιά, κλήμα, πεπονιά, κτηνοτροφικά φυτά όπως τριφύλλι, βίκος, κ.ά. Σ' αυτό το κέντρο υπερέχουν τα δημητριακά. Από αυτά 9 είδη είναι ενδημικά μόνο στη Μ. Ασία, δηλ. δεν υπάρχουν αλλού πουθενά. Επίσης το κέντρο της ΝΔ. Ασίας είναι πλούσιο σε οπωροφόρα δέντρα. Τα περισσότερα οπωροφόρα της Ευρώπης, όπως βυσσινιές, κερασιές, ροδιές, καρυδιές, κυδωνιές, αμυγδαλιές, συκιές, προέρχονται από αυτήν την περιοχή. Οι πρώτοι οπωράνες πιθανότατα ιδρύθηκαν στην ΝΔ. Ασία και όλη η αμπελοκαλλιέργεια προέρχεται από το κέντρο αυτό.

5ο. Μεσόγειος. Σκληρά δημητριακά, κριθάρι, φακή, μπιζέλι, σπαράγγι, λινάρι, λάχανο, ελιά, τεύτλο, αγκινάρα, μαρούλι, αρωματικά φυτά, κρεμμύδι, σκόρδο, πράσο, λάχανο. Το κέντρο αυτό διαθέτει μικρότερο αριθμό ειδών και είναι μικρότερης σημασίας από τα προηγούμενα. Τα δυτικά παράλια της Μ. Ασίας είναι τα πλουσιότερα αυτού του κέντρου. Παρόλο όμως που το τμήμα αυτό του Μεσογειακού κέντρου απέχει σχετικά λίγο από αυτό της εγγύς Ανατολής η επικοινωνία τους είναι για λόγους γεωγραφικούς αρκετά δύσκολη. Αυτό οδήγησε τους Μιλήσιους να το προσεγγίσουν κινούμενοι μέσω του Βοσπόρου προς τον Πόντο και όχι ανατολικά προς το εσωτερικό της Μ. Ασίας.

6ο. Αβησσυνία. Σιτάρι, κριθάρι, ρεβίθια, καφές, μπανανιά, σμύρνα.

7ο. Νότιο Μεξικό - Κεντρική Αμερική. Καλαμπόκι,



ντομάτα, βαμβάκι, φασολιά, κόκκινη πιπεριά, αγαύη, φραγκοσυκιά, κακάο, τροπικά φυτά.

8ο. Νότια Αμερική (Περού - Ισημερινός - Βολιβία). Πατάτα, κοκαΐνη, καπνός, βαμβάκι, ανανάς, καουτσούκ.

Η θέση των κέντρων προέλευσης των φυτών καθόρισε και την πορεία των μεταναστεύσεων των πρώτων κατοίκων της Μεσογείου. Με την εγκατάσταση των πρώτων Ελλήνων η κατεύθυνση ήταν κυρίως ανατολικά και ελάχιστα, με αρκετή καθυστέρηση, δυτικά (Ιταλία). Η εκστρατεία του Μ. Αλεξάνδρου στόχο είχε την κατάκτηση, τον έλεγχο και την αξιοποίηση των άγνωστων μέχρι τότε ασιατικών κέντρων. Δεν ήταν τυχαίο το γεγονός που ανάμεσα στους μάχιμους στρατιώτες ένα επιτελείο επιστημόνων, κυρίως βοτανικοί, συνόδευαν το εκστρατευτικό σώμα.

Ένας μεγάλος αριθμός φυτών και ζώων άγνωστων στον μεσογειακό χώρο προήλθε από την Ασία και κινήθηκε ή μεταφέρθηκε προς τα δυτικά. Σ' αυτή τους την πορεία σημαντικό ρόλο διαδραμάτισαν η στρατηγική θέση και η δυναμική που αναπτύχθηκε στις ελληνικές αποικίες του Πόντου. Έτσι τα διάφορα φυτικά είδη, αλλά και τα ζώα που εξαρτώνται από αυτά, μετανάστευσαν εύκολα μέσω του Πόντου από τα ασιατικά κέντρα αρχικά προς την Ελλάδα και στη συνέχεια προς την δυτική Ευρώπη. Αυτή η μετανάστευση φυτών και ζώων από την Ασία συνέβαλε τα μέγιστα στην ταχεία ανάπτυξη του Ελληνικού αλλά στη συνέχεια και του Ευρωπαϊκού πολιτισμού.

Αντίθετα ο Νέος Κόσμος αναπτύχθηκε πολύ πιο καθυστερημένα επειδή εκεί οι συνθήκες μετανάστευσης φυτών και ζώων από τα δύο μοναδικά κέντρα προέλευσης προς την υπόλοιπη ήπειρο ήταν περισσότερο δύσκολες. Συγκεκριμένα, ο μεγάλος άξονας της Αμερικής από την Αρκτική μέχρι την Ανταρκτική (Βορράς - Νότος) δημιουργεί μια μεγάλη ποικιλομορφία κλιμάτων στα οποία τα φυτά προσαρμόζονται δυσκολότερα. Αντίθετα, στον παλαιό κόσμο τα φυτά μετακινήθηκαν στον άξονα Ανατολή - Δύση μέσα από περιοχές με σχεδόν ομοιόμορφες κλιματολογικές συνθήκες. Ακόμα, το λιγότερο δυναμικό καλαμπόκι, η βάση της διατροφής στον νέο κόσμο, άργησε πολύ να μετατραπεί σε αποδοτικό φυτό, ενώ αντίθετα το σιτάρι, η βάση της διατροφής του παλαιού κόσμου, ήταν ήδη αποδοτικό από το 5.000 π. Χ.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Δ΄

### ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΠΟΝΤΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Οι διατροφικές συνήθειες ενός λαού επηρεάζονται πρώτιστα από τις διαθέσιμες πρώτες ύλες. Η αρχική προϋπόθεση που ισχύει κατά κανόνα σε όλους τους γνωστούς πολιτισμούς δηλ. η επάρκεια σε πρωτεΐνες δημητριακών πληρούται ανέκαθεν στον Πόντο. Η περιοχή αυτή βρέθηκε από πολύ νωρίς κοντά στα κέντρα προέλευσης των δημητριακών και των άλλων φυτών. Έτσι εκτός από το παραδοσιακό ψωμί η ποντιακή κουζίνα αξιοποιεί απ' ευθείας τα δημητριακά με τη μορφή πλιγουριού, κορκότου, φούρνικων αλεύρων, μακαρίνας κ.λ.π. Ακόμα εμπλουτίζεται από πληθώρα αρτοσκευασμάτων (λαβάσια, πισία, κ.λ.π.) που σε συνδυασμό με λίπη (βούτυρο) ή και χορταρικά καλύπτουν βασικές διατροφικές ανάγκες.

Η αφθονότερη όμως πηγή πρωτεϊνών στον Πόντο ήταν το γάλα. Οι αφθονες βροχοπτώσεις σε συνδυασμό με το υποτροπικό κλίμα δημιουργούν την πυκνή βλάστηση (παρχάρια), τον αρχικό κρίκο της τροφικής αλυσίδας. Η βλάστηση αξιοποιείται κυρίως με τα μεγάλα φυτοφάγα ζώα (αγελάδες) και μετατρέπεται σε άριστης ποιότητας γάλα. Αυτό καταναλώνεται ελάχιστα με την αρχική του μορφή ενώ οι μεγαλύτερες ποσότητες υφίστανται τη γαλακτική ζύμωση και μετατρέπονται σε τυρί, οξύγαλα, υλιστόν κ.λ.π.

Το μεγάλο ποσοστό όξινων γαλακτοκομικών προϊόντων (οξύγαλα, πασκιάν, υλιστόν, ταν κ.λ.π.) είτε στην αρχική τους μορφή είτε μετά από προσθήκη τους σε φαγητά, αποτελεί το βασικότερο πλεονέκτημα της ποντιακής διατροφής. Τα φαγητά στα οποία συμμετέχουν τα παραπάνω προϊόντα είναι παρασκευές σύντομες, η δε προσθήκη του όξινου γαλακτοκομικού προϊόντος γίνεται προς το τέλος της διαδικασίας. Έτσι αποφεύγεται ο παρατεταμένος βρασμός που θα κατέστρεφε τις βιταμίνες και τα άλλα θρεπτικά στοιχεία. Παράλληλα με την ελάχιστη επίδραση της θερμοκρασίας αποφεύγεται όσο το δυνατόν η μείωση των ζωντανών βακτηρίων της γαλακτικής ζύμωσης, τα οποία εισάγονται στο πεπτικό σύστημα, όπου ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού, βοηθούν στην καλή λειτουργία του, καταπολεμούν τις ασθένειες και χαρίζουν αποδεδειγμένα μακροζωία. Ένας σημαντικός αριθμός αφέλμων βακτηρίων που εμπλουτίζουν και εξυγιαίνουν την χλωρίδα του εντέρου προέρχονται ακόμα από την επαρκή κατανάλωση των στύπων (τουρσιά).

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα καλύπτουν σχεδόν τις ανάγκες σε ζωικές πρωτεΐνες. Έτσι, το κρέας δεν είναι πλέον και τόσο απαραίτητο και οι λίγο στές ανάγκες καλύπτονται από μικρότερα ζώα ή πουλερικά αλλά και από τα μη παραγωγικά βοοειδή (αρσενικά, γηρασμένα κ.λ.π.). Ένα μεγάλο μέρος σε ζωικές πρωτεΐνες καλύπτονται και από τα ψάρια που είτε φρέσκα είτε παστά αφθονούν στην Μαύρη Θάλασσα.

Παρόλο που το ελαιόδεντρο προέρχεται από γειτονικές προς τον Πόντο περιοχές (Αρμενία), η εξάπλωση του ήταν περισσότερο θεαματική στις παραμεσόγειες περιοχές. Έτσι μεγάλα ποσά ελαιολάδου εισάγονταν στον Πόντο από τη Μυτιλήνη και από άλλες ελαιοπαραγωγές περιοχές. Η πηγή λιπών για την ποντιακή κουζίνα όμως ήταν το φρέσκο βούτυρο.

Η κατεργασία των εδεσμάτων στην ποντιακή κουζίνα δεν είναι ιδιαίτερα επίμονη. Λείπουν τα πολύπλοκα παρασκευάσματα και οι βαρείες σάλτσες. Ίσως επειδή οι ζωντανές πρώτες ύλες (γιαούρτι, πασκιτάν κ.λ.π.) είναι ιδιαίτερα ευαίσθητες στην παρατεταμένη κατεργασία, ίσως η ενασχόληση των γυναικών με τις γεωργικές και κτηνοτροφικές εργασίες να είναι κάποιες από τις ερμηνείες. Ακόμα, επειδή ένα μεγάλο ποσοστό των τροφικών αναγκών καλύπτονταν από φρέσκα λαχανικά και από αυτοφυή φυτικά είδη δεν απαιτείται ιδιαίτερη κατεργασία προκειμένου να αξιοποιηθούν οι πολύτιμες βιταμίνες τους.

Τελικά, όποιοι και αν είναι οι λόγοι το αποτέλεσμα είναι ένα: Η ποντιακή διατροφή συμβαδίζει με τις σύγχρονες διαιτητικές αντιλήψεις περί υγιεινής διατροφής και οι οποίες κατά κανόνα υιοθετούν τις παραπάνω επιλογές. Το βαθύ γήρας των ξεριζωμένων προγόνων μας παρά την μακρόχρονη τάλαιπωρία, η έντονη δραστηριότητα του ποντιακού στοιχείου στην ελληνική αλλά και διεθνή κοινωνία, οι αλληπάλληλες διακρίσεις των αθλητών μας ιδιαίτερα στα ανδροπρεπή βαρέα αθλήματα δεν είναι άσχετα με τις διατροφικές επιλογές αυτού του λαού παρά την αναγκαστική παρέμβαση του σύγχρονου καταναλωτισμού.

## **ΟΡΓΑΝΩΣΗ - ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΠΟΝΤΙΑΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ**

### **Αρχιτεκτονική διαμόρφωση**

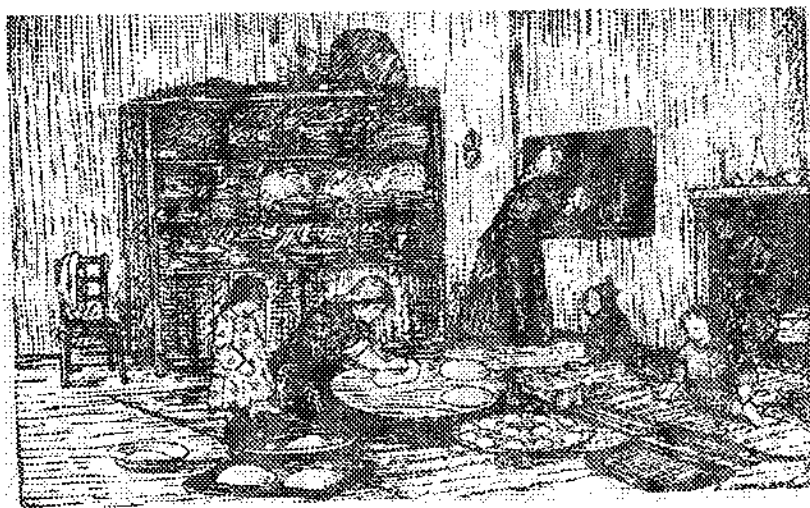
Η οργάνωση της κατοικίας στον Πόντο, ιδιαίτερα στις ορεινές περιοχές, είναι λιτή και συμπαγής. Εδώ οι ιδιόμορφες κλιματολογικές συνθήκες υπαγορεύουν τη συγκέντρωση όλων των λειτουργιών (πρωταρχικών και βοηθητικών) στο ίδιο κτίσμα, το οποίο είναι μονώροφο ή διώροφο. Αυτή η πρακτική επιβλήθηκε και από λόγους ασφάλειας.

Στις κτηνοτροφικές περιοχές το ισόγειο ή ημιυπόγειο λειτουργούσε ως σταύλος («μαντρίν») και επικοινωνούσε με τον όροφο εσωτερικά με καταπακτή («καταρράχτε», από το αρχ. καταρράκτης). Εκτός από το «μαντρίν» το ισόγειο περιλάμβανε το «μαγαζίν» (από το τουρκ. *magaza* ή *magazi* = κατάστημα εμπορικό) ή «μάγαρα» (από το αραβ. *magara* = στοά, σπήλαιο) ή «χεβενλίκ», που εξυπηρετούσε στην

αποθήκευση ξυλείας, καπνού κ.λ.π. Ο ορνιθώνας («πόν») επίσης αποτελούσε μέρος του ισογείου.

Ο όροφος, που αποτελούσε την κυρίως κατοικία περιλάμβανε: Ένα ευρύχωρο δωμάτιο υποδοχής («οσπίτ», από το λατ. *hospitium* = ξενώνας) με προθάλαμο, το δωμάτιο του ζεύγους («οτά», από το τουρκ. *οάα* = δωμάτιο), το δωμάτιο φιλοξενίας («μνσεφίρ οτασί»), και το κελάρι.

Στο κεντρικό δωμάτιο υπήρχε κυκλική ενδοδαπέδια εστία («κλιβάν» από το αρχ. *κλίβανος*), η οποία εκτός από τη θέρμανση εξυπηρετούσε και στο μαγείρεμα του φαγητού. Ήταν γνωστή και με την περσική ονομασία «ταντούρ'» (*tandur* = σωρός από ξύλα ή κάρβουνα). Πάνω από την εστία αυτή υπήρχε φεγγίτης οροφής («δρανίν», από το αρχ. *έόρανον*), ο οποίος λειτουργούσε και ως καπνοδόχος. Στη μια πλευρά του δωματίου αυτού ήταν τοποθετημένο το «αμπάρ'», μια μεγάλη και βαθιά αποθήκη σιτηρών (από το αραβ. *enbar* = αποθήκη). Στην άλλη πλευρά υπήρχαν τα «ταρέζια» (από το γαλ. *etagere* - ράφι) δηλαδή ράφια πάνω στα οποία ήταν τοποθετημένα με τάξη όλα τα οικιακά σκεύη.



Το μαγειρείο

Τη βάση των ραφιών καταλάμβαναν τα *που-λούλια*, πισσωμένα πήλινα πιθάρια που περιείχαν διάφορα τρόφιμα. Στο χώρο αυτό γινόταν η υποδοχή και η συνεστίαση. Γύρω από το «κλιβάν» καθόταν οι ένοικοι του σπιτιού ή κοιμόταν το βράδυ όσα μέλη της οικογένειας δεν είχαν ξεχωριστά δωμάτια. Η κατάκλιση γινόταν σε κλινοστρωμένες που τις τοποθετούσαν κατ'ευθείαν στο δάπεδο. Στον κεντρικό χώρο υπήρχε και το μαγειρείο με ξεχωριστή εστία μαγειρεύματος (τζάκι) ελαφρά υπερυψωμένη από το κανονικό δάπεδο. Το γεύμα γινόταν πάνω σε χαμηλά ξύλινα τραπέζια ή στη «σάγκα» στην οποία τοποθετούσαν ένα μεγάλο χάλκινο δίσκο («σινίν»). Η «σάγκα» (από το ιταλ. *stanga*) ήταν τετράγωνο τραπέζι σκεπασμένο μέχρι κάτω με κλίμα, και στο εσωτερικό που

δημιουργούνταν τοποθετούσαν μαγκάλι για να υπάρχει ζεστή ατμόσφαιρα. Το μέρος των κλιμιών που κρέμονταν σκέπαζε μέχρι το μέσον τους παρακαθήμενους. Αντί για μαγκάλι η «σάγκα» μπορούσε να τοποθετηθεί κατ'ευθείαν πάνω στο «κλιβάν». Από το κεντρικό δοκάρι της στέγης κρεμόταν ένα ειδικό καλάθι, το «καρνάλ'» (ψωμοδόχος, αρτοθήκη από το λατιν. *Caragium*=κρεοθήκη) στο οποίο φυλασσόταν το ψωμί της ημέρας.



Το κελάρι

Από τους υπόλοιπους χώρους, το «κελάριν» (από το λατιν. *cellarium* = αποθήκη τροφίμων) ήταν ένα μικρό δωμάτιο (Εικ. 59), συνήθως δίπλα από το μαγειρείο, όπου μέσα φυλάσσονταν «τα καλά και τα καλωσύνα». Από το καλοκαίρι και το φθινόπωρο η οικογένεια φρόντιζε για την προμήθεια των τροφίμων της χρονιάς. Το γεμάτο κελάρι ήταν ένδειξη ευημερίας και σωστής οικιακής οικονομίας. Το δωμάτιο του ύπνου ήταν λιτό και συνήθως δεν υπήρχαν άλλα έπιπλα εκτός από την εντοιχισμένη στρωμοθήκη, όπου φυλάσσονταν τα στρώματα. Από τους βοηθητικούς χώρους αναφέρεται το «χαγιάτιν» ή «χαγιάτ'» (από το τουρκ. *hay atı*) που αποτελούσε τον πρόδρομο της οικίας. Στις παράλιες περιοχές οι εξωτερικοί βοηθητικοί χώροι γίνονται περισσότεροι, είναι περισσότερο απομακρυσμένοι από την κυρίως κατοικία και πολλές φορές είναι κοινόχρηστοι (π.χ. φούρνος, ξεραντέρ' κ.λ.π.) εκφράζοντας έτσι το συνεργατισμό και το αλληλέγγυο των Ποντίων.

Τα αγγεία σε ένα μέσο νοικοκυριό του Πόντου ήταν χάλκινα (κασσιτερωμένα ή μη), πήλινα, ξύλινα και λίγα γυάλινα. Ο αριθμός των χάλκινων αγγείων χαρακτήριζε και την οικονομική ή κοινωνική θέση κάποιας οικογένειας. Η έκφραση: *ατός έσ' πεντακόσια οκάδες χάλκωμαν* αποδίδονταν στον αρκετά επιφανή. Παρακάτω αναφέρονται ορισμένα οικιακά αγγεία και σκεύη χαρακτηριζόμενα από το υλικό κατασκευής.

### **Μετάλλινα**

**Βέτρα:** Κουβάς μεταλλικός για την άντληση και μεταφορά νερού.

**Δίλαβον:** Ρηχή χύτρα με δύο λαβές και σκέπασμα.

**Δίλαβον χαλκόν:** Καζάνι μεγάλο με δύο λαβές.

**Εμπροστία:** Σιδερένιος τρίποδας πάνω στον οποίο τοποθετούσαν τα σκεύη του μαγειρεύματος (από το *έμπορος* + *εστία* → *εμπροεστία* → *εμπρο-στία*).

**Εσγάρα ή σγάρα:** Σχάρα από λαμαρίνα (από το αρχ. *εσχάρα* = εστία).

**Ιμπρίκ:** Το μπρίκι (από το τουρκ. *ibrik*).

**Ισκιρέ:** Βαθύ χάλκινο τάσι, με το οποίο μεταφερόταν σε απόσταση ποσότητες υγρών (νερό, γάλα κ.λ.π.) ή υδαρών παρασκευασμάτων.

**Κλωστοτήγανο:** Μεγάλο χάλκινο τηγάνι, με λαβή και αποστρογγυλωμένη την στεφάνη. Το περιεχόμενο μπορούσε να αναποδογυριστεί (κλώσιμον → κλωστοτήγανο) με τη βοήθεια σκεπασματος που λεγότανε *στρεφτάρ'* (από το στρίβω), για ψήσιμο και από την άλλη μεριά. Το στρεφτάρ' ήταν επίσης χάλκινο, με στρογγυλή λαβή από την πάνω (εσωτερική) επιφάνεια. Μπορούσε να χρησιμοποιηθεί επίσης σαν σκέπασμα και στο χεροχάλκ' ή χαλκοπούλ'.

**Κουκούμια:** Στάμνες χάλκινες για τη μεταφορά και τη θέρμανση του νερού (από το λατ. *cucuma* = λέβητας).

**Λαχανοκούταλον:** Κουτάλα τρυπητή ή όχι για το ανακάτεμα ή σερβίρισμα του φαγητού.

**Λεκάνα ή λεγέν:** Χάλκινη λεκάνη σε διάφορα μεγέθη για ζύμωμα και επεξεργασία γλυκών. Ανάλογη λεκάνη με ειδικές υποδοχές για σαπούνι και κανατάκι χρησιμοποιείτο για νίψιμο (από το αρχ. *λεκάνιον* και αντιδάνειο από το περσ. *legen*).

**Μαστραπά:** Μεγάλο χάλκινο ποτήρι νερού (από το араβ. *machraba*).

**Ξύστρα:** Σιδερένια ξύστρα με λαβή για να ξύνουν τα υπολείμματα της ζύμης από τη σκάφη. Επίσης με αυτό γυρίζουν από την άλλη μεριά τα λαβάσια κ.λ.π. που ψήνονται στο σάτσ'.

**Παρχάτς ή χαλκοπούλ':** Μεταλλικό δοχείο με χερούλι για τη μεταφορά φαγητού, νερού κ.λ.π. σε απόσταση.

**Πηγέλον:** Κουβάς από λαμαρίνα με χερούλι για τη μεταφορά νερού.

**Ρεντέ:** Τρίφτης από λαμαρίνα.

**Σατούρ'**: Μεγάλο μαχαίρι με χοντρή και πλατειά λάμα από ατσάλι για οικιακή χρήση, κυρίως για τον τεμαχισμό του κρέατος (από το αραβ. *satour*).

**Σάτζ'**: Σιδερένιος (σπάνια χάλκινος) θολωτός δίσκος. Στο κοίλο μέρος (κάτω) αλείφανε στάχτη προκειμένου να μετριασθεί η θερμοκρασία ενώ στην κυρτή επιφάνεια (πάνω) ψηνόταν τα λαβάσια, πσιά κ.λ.π.,

**Σαχάνια**: πιάτα χάλκινα κασσιτερωμένα

**Σαχάν**: Πιάτο ρηχό για σερβίρισμα φαγητού (από το τουρκ. *sahari*).

**Σιζγκέτς' ή κεφκίρ'**: Τρυπητό, σουρωτήρι (από το τουρκ. *sizmek* ~ δηθώ, στραγγίζω).

**Σινίν**: Μεγάλος χάλκινος δίσκος με ελαφρά χείλη στη στεφάνη. Χρησιμοποιούταν για πίττες, κόλυβα ή και σαν τραπέζι φαγητού τοποθετημένο σε τρίποδα (από το τουρκ. *sini* = δίσκος).

**Σιρπόσια**: Χάλκινα πιάτα βαθουλά με σκέπασμα και με χείλη στην περιφέρεια. Το σκέπασμα χρησίμευε για να διατηρούνται ζεστά τα φαγητά μέχρι τη στιγμή της κατανάλωσης.

**Ταβά**: Χάλκινη κασσιτερωμένη, ρηχή κατσαρόλα με μεγάλη επιφάνεια βάσης (από το τουρκ. *tava*).

**Τανοκούταλον**: Κουτάλα ειδική για την μετάγγιση του τάν.

**Ταπί ή τεπί**: Δίσκος μεταλλινός με ή χωρίς χείλη για το ψήσιμο φαγητών και γλυκισμάτων κυρίως στο φούρνο (από το τουρκ. *tepsi*).

**Τέντζερη**: Χάλκινη κασσιτερωμένη χύτρα σε διάφορα μεγέθη για το μαγείρεμα του φαγητού (από το τουρκ. *tencere*).

**Τέτσια**: Χάλκινα κασσιτερωμένα δοχεία, όπου φυλασσόταν οι καβουρμάδες.

**Τζεζβέ ή τζεβζέ**: Χάλκινο δοχείο νερού με λαβή. Ήταν μόνιμα πάνω σε κάρβουνα ή ζεστή στάχτη προκειμένου να υπάρχει πάντα ζεστό νερό (από το τουρκ. *cezve*). Επίσης έτσι λέγεται και το δοχείο για την παρασκευή του καφέ (μπρίκι).

**Χαράτσοτήγανον**: Τηγάνι για το κάψιμο του βουτύρου ή λαδιού μαζί με κρεμμύδι κ.λ.π. για το άρτυσμα (χαράτσωμα) των φαγητών.

**Χαλκέρ' ή χαβάν**: Χάλκινο γουδί μαζί με το γουδοχέρι.

**Χαλκόν**: Μεγάλο χάλκινο κυλινδρικό σκεύος για την παρασκευή φαγητού.

**Χελβανή**: Χάλκινη μεγάλη χύτρα κασσιτερωμένη με σκέπασμα, παρόμοια με την τέντζερη (από το τουρκ. *helvahane* = μεγάλη χύτρα).

**Χεροχάλκ'**: Χάλκινο κασσιτερωμένο δοχείο σε διάφορα μεγέθη με μία κινητή, τοξοειδή λαβή (κουβάς) ή δύο λαβές εκατέρωθεν. Το χρησιμοποιούσαν για την παρασκευή φαγητού σε μεγάλες ποσότητες.

## **Πήλινα**

**Κιουβέτσια:** Πήλινα αγγεία διαφόρων μεγεθών για το ψήσιμο φαγητών στο φούρνο (από το τουρκ. *güvec*).

**Κουτίν:** Πήλινο πιθάρι διαφόρων μεγεθών (από το αρχ. *κύτος* = αγγείο, κάλη).

**Λαγήν' ή τεστίν:** Πήλινες στάμνες διαφόρων μεγεθών (λαγήν': από το αρχ. *λάγηνος*, τεστίν: από το περσ. *desti* = υδρία, στάμνα). Όταν είχαν δύο λαβές λεγόταν «*διλαβήτσας*». Όσες είχαν λεπτό λαιμό λεγόταν και «*χαλχανίστρας*», προφανώς από τον χαρακτηριστικό θόρυβο που δημιουργείται κατά την εκροή του νερού από το στόμιο. Τα μικρά πήλινα σταμνάκια λεγόταν υποκοριστικά *λαγηνόπα*.

**Μελιτολάηνον:** Πήλινο δοχείο βαθύ βερνικωμένο κυρίως για μέλι (μελιτοδοχείο).

**Πινάκιν ή τσιαμουροπίνακον ή μουρχούτ':** Πήλινα πιάτα (πινιάκ: από το αρχ. *πινάκιον*, τσιαμουροπίνακον: από το τουρκ. *τσιανούρ* = λάσπη + *πινάκιον*, μουρχούτ' ή μουρχούτ': από το μεσ. *μουρχούτιν* = πήλινο πιάτο φαγητού).

**Πουλούλι:** Πήλινο μεγάλο δοχείο αλειμμένο μέσα και έξω με καθαρή πίσσα. Διατηρούσαν μέσα γαλακτοκομικά, στύπα, πατάτες, φρούτα κ.λ.π.

**Προζυμερόν:** Μικρό δοχείο όπου φυλασσόταν το προζύμι για το επόμενο κάθε φορά ζύωμα. Για να μην κολλάει στα τοιχώματα το ζυμάρι τα τοιχώματα του πασπαλιζόταν με αλεύρι, το *προσάλευρον*.

**Σκουτέλ':** Επίσημο πιάτο πήλινο βερνικωμένο (από το λατ. *scutella* = πιάτο φαγητού).

**Σταμνία:** Στάμνες πήλινες για τη μεταφορά νερού.

## **Εύλινα**

**Άλμεχτέρ':** Εύλινος κουβάς για το άρμεγμα των ζώων.

**Βαρέλ':** Βαρέλι με ελλειπτικό σχήμα για βούτυρο (βουτυροβάρελον), μιτζήθρα (μιντζοβάρελον) ή κρέμα (θογαλοβάρελον ή θογαλόσκευον) ή άλλα ρευστά υλικά (από το ιταλ. *barella*).

**Γαβάνα:** Εύλινο κυκλικό ή ελλειπτικό δοχείο με βάση μικρότερη από το άνοιγμα στο οποίο εφάρμοζε ξύλινο σκέπασμα. Διατηρούσαν βούτυρο.

**Εγδίν' ή γαβάν:** Εύλινο γουδί από μονοκόμματο ξύλο με το γουδοχέρι για το κοπάνισμα του σκόρδου κυρίως.

**Ζύμωτρο:** Μονοκόμματο ξύλινη σκάφη για το ζύωμα του ψωμιού.

**Καρσάν:** Ξύλινη λεκάνη πολλαπλών χρήσεων όπως ζύωμα γλυκών, πλύσιμο λαχανικών κ.λ.π.

**Κενέσ' ή κενέτσ' ή κουτάλ':** Μεγάλη ξύλινη κουτάλα για το ανακάτεμα ή την διανομή του φαγητού (από το εκκενώνω ~ αδειάζω).

**Κοβλάκ':** Κάδος από σανίδες έλατου με πρόσθετη βάση



για γαλακτοκομική χρήση.

**Κολληχτέρ'**: Κάδος ανάλογος με το κοβλάκ' χωρίς χερούλι για την πήξη (κόλλισμα) του γάλακτος.

**Κρεατοκούρ'**: Χοντρό σανίδι για το κομμάτιασμα και γενικά την επεξεργασία του κρέατος.

**Λαχανοκούταλον**: Ξύλινη κουτάλα τρυπητή ή όχι για το ανακάτεμα ή σερβίρισμα του φαγητού.

**Ντούπια**: Βαρέλια από δρυ. Ονομασία σλαβικής προέλευσης (*doupe* = δρυς).

**Ξυλοπίνιακον**: Ξύλινος βαθουλός δίσκος για την τοποθέτηση του ψωμιού στο τραπέζι την ώρα του φαγητού.

**Πινακωτή**: Ξύλινο σκεύος με χωρίσματα για την τοποθέτηση των νωπών ψωμιών και τη μεταφορά τους στο φούρνο.

**Πλαστρέα ή πλάστρια**: Ειδικό τραπέζι για το άνοιγμα των φύλλων της ζύμης.

**Ποτούτζι**: Μικρό ξύλινο δοχείο για τη μεταφορά πόσιμου νερού (από το ουσ. *ποτόν*).

**Τεπούρ'**: Μεγάλος μονοκόμματος ξύλινος δίσκος για τον καθαρισμό των σιτηρών (από το τουρκ. *tepir*).

**Υλιστέρ' ή υλιστερό**: Πλεχτό σκεύος από τρίχες αγελάδας, πλαισιωμένο από ξύλα, για την διύλιση του γάλακτος.

**Υλιστερόξύλον**: Σανίδα στενή με τρύπα στη μέση όπου τοποθετούσαν το υλιστέρ'.

**Χλαού**: Ξύλινη κυλινδρική βέργα για το άνοιγμα των φύλλων της ζύμης.

**Χουλιάρια**: Ξύλινα κουτάλια κατασκευασμένα από πυξό (τσιμισίρι). Τα κουτάλια φυλασσόταν σε ειδική κρεμαστή θήκη το *χουλιαρόν* ή *χουλιαρε-ρόν*.

**Ψαρσάνιδον**: Χοντρό σανίδι για το καθάρισμα και γενικά την επεξεργασία των ψαριών.

### *Γυάλινα*

**Γισσιά**: Γυάλινη φιάλη για ξύδι ή διάφορα ποτά (από το τουρκ. *sise* = φιάλη).

**Στακάν**: Γυάλινο ποτήρι τσαγιού ή ποτού (από το ρωσ. *stacan* = πότηρι).

**Καυκίν**: Φλιτζάνι του καφέ ή ποτήρι ποτού.

Μαγειρικά σκεύη του λουτσιακού σπιτιού







## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ε'

### ΤΡΟΦΙΜΑ

#### ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

##### *Γενικά*

Τα δημητριακά και ιδιαίτερα το ψωμί, που παράγεται από αυτά, αποτελούν τη βάση της διατροφής όλων των λαών της γης. Στα δημητριακά ανήκουν το σιτάρι, η σίκαλη, η βρώμη, το καλαμπόκι, το κριθάρι και το ρύζι τα οποία χρησιμοποιούνται κυρίως για την παρασκευή του ψωμιού.

Τα δημητριακά περιέχουν πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, ανόργανα συστατικά, βιταμίνες, νερό, λίπος, χρωστικές ουσίες, φυτικές ίνες και άλλα. Οι σπουδαιότερες βιταμίνες των δημητριακών είναι η θειαμίνη (B<sub>1</sub>), η ριβοφλαβίνη (B<sub>2</sub>), η νιασίνη, η βιταμίνη E και η βιταμίνη A. Τα σπουδαιότερα ανόργανα συστατικά των δημητριακών είναι ο φωσφόρος, ο σίδηρος και το ασβέστιο. Οι πρωτεΐνες που παρέχουν τα περισσότερα δημητριακά είναι υψηλής βιολογικής αξίας γιατί αποτελούνται από ουσιώδη αμινοξέα.

##### *Η γεωργία στον Πόντο.*

Στον Πόντο υπάρχει μεγάλη γεωργική παράδοση. Το 60% του πληθυσμού ασχολήθηκε με την γεωργία. Την πρώτη θέση στην καλλιέργεια κατείχε η σίκαλη και το καλαμπόκι. Από τα εργαλεία, το πιο σπουδαίο ήταν το αλέτρι, που η χρήση του ήταν γνωστή στην Αίγυπτο, την Περσία και την Ινδία τουλάχιστον εδώ και 5.000 χρόνια. Το αλέτρι όχι μόνον ανέβασε την κλίμακα της γεωργίας με την καλλιέργεια μεγάλων εκτάσεων, αλλά και μετέτρεψε το βόδι και άλλα ζώα (που ως τότε χρησίμευαν μόνο ως τροφή) σε ζώα έλξης.

Παρόλο που διατίθεται λίγος καλλιεργήσιμος χώρος στον Πόντο, εξαιτίας των μεγάλων ορεινών όγκων, αυτός αξιοποιήθηκε γεωργικά μέχρι την τελευταία σπιθαμή. Στις κοιλάδες των ποταμών, ο πληθυσμός καλλιεργούσε τη γη, ενώ στις ορεινές και στεππώδεις περιοχές, η οικονομία βασιζόταν στην κτηνοτροφία. Τα χωράφια διακρινόταν σε δύο κατηγορίες. Τα *εναύλια* (κοντά στις αυλές) και τα *εξωχώραφα* (περισσότερο απομακρυσμένα). Μεταξύ των χωραφιών αφηνόταν στενή λωρίδα ακαλλιέργητη, το *τρομόν* (δρόμος). Για τη λίπανση χρησιμοποιείτο η κοπριά (στάχτ') των ζώων.

Με τη γεωργική παράδοση είναι αναπόσπαστα συνδεδεμένο και το έπος των Ακριτών του Πόντου. Οι Ακρίτες στα ανατολικά σύνορα της Βυζαντινής και Τραπεζουντιακής Αυτοκρατορίας κατεργάζονταν τη γη για να ανθίσει και να καρπίσει, με αχώριστη

συντροφιά τα όπλα τους, έτοιμοι σε κάθε στιγμή να απωθήσουν τους εισβολείς. Ο ηρωισμός και οι ακριτικοί αγώνες του Διγενή είναι αναπόσπαστα συνδεδεμένοι με τον αγώνα για το ημέρωμα της γης.

*«Ακρίτας όντας έλαμνεν αφκά σην  
ποταμέαν ετειγγεν κ' έρθεν κ' έλασεν,  
εποίκεν πέντ' αυλάκια*

*επήγεν κ' έρθεν κ' έσπειρεν εννέα κότα σπόρον»*

Η γεωργική εμπειρία αλλά και η εργατικότητα μεταφέρθηκαν και στην Ελλάδα, όπου βάλτοι και αγριότοποι μετατράπηκαν σε αληθινούς παράδεισους συστηματικής παραγωγής και ασυναγώνιστης παραγωγικότητας. Στο βιβλίο του "Η αυτοκρατορία της Τραπεζούντας", ο Γ. Κ. Σκαλιέρης γράφει μεταξύ άλλων για τη δραστηριότητα των προσφύγων στη Ρωσία: *"Οι φυγάδες Έλληνες Πόντιοι εισήγον τον πολιτισμόν, επεδίδοντο εις καλλιέργειαν της γης και εις την εμπορίαν, εξημέρουν, edίδασκον τέχνας και επιστήμας, τούτου δε ένεκα απεκλήθησαν υπό των Ιβήρων (Γεωργιανών) μεθ' ων στενώτατα συνεδέοντο παλαιόθεν, Περζενεσβίλλοι, ήτοι υιοί σοφών. Μεταλλουργοί, αρχιτέκτονες, ιερείς, μοναχοί, λόγιοι, ιατροί, συγκροτούσι τας πρώτας πολυπληθείς Ποντιακάς ομάδας, πάντες δε ούτοι εις ους προστίθενται αδιακόπως άλλοι, κατεργάζονται τον εκπολιτισμόν της χώρας, την γεωργικήν και εμπορικήν αυτής ανάπτυξιν".*

Ο γερμανός ιστορικός V. Gervinus το 1863 έγραψε για τον Ελληνισμό της Μ. Ασίας: *"Οι Έλληνες είναι σήμερα οι μόνοι αρχιτέκτονες, τεχνίτες, ζωγράφοι και γλύπτες. Έλληνες είναι και οι μόνοι καλλιεργητές της γης".*

Με την εγκατάσταση τους στην Ελλάδα οι Πόντιοι, αλλά και γενικότερα οι πρόσφυγες, έδωσαν μεγάλη ώθηση στην ανάπτυξη της γεωργίας, της βιομηχανίας και του εμπορίου πέρα από τις άλλες κοινωνικές ή πνευματικές δραστηριότητες. Σε έκθεση της η επιτροπή αποκατάστασης τον Ιούνιο του 1925 αναφέρει: *"Μια σιωπηλή επανάσταση συνετελέσθη, ιδιαίτερα στη Μακεδονία και τη Δυτική Θράκη, όπου η γεωργία διετέλη μέχρι πρότινος εις πρωτόγονον κατάστασιν".*

### **Το αλέτρι**

Το αλέτρι που χρησιμοποιήθηκε στις σιτοφόρες περιοχές του Πόντου ήταν σχετικά απλό στην κατασκευή, αρκετά ελαφρύ και λεγόταν *λισγάρι* (υποκ του *λίσγος* - γεωργικό εργαλείο). Το σφιχτό αργιλώδες έδαφος που κυριαρχεί στον Πόντο δεν επέτρεψε την διάδοση του «σύγχρονου» μεταλλικού, αλλά βαρύτερου αρότρου (*πουλούχ*). Αυτό απαιτούσε μεγαλύτερη ελκτική δύναμη από τα ζώα και τα αποτελέσματα δεν ήταν ιδιαίτερα καλύτερα. Το βαρύ αργιλώδες έδαφος, ίσως ήταν επίσης η αιτία που δεν χρησιμοποιήθηκαν για άροση άλλα ζώα εκτός από τα δυνατότερα όλων, τα βόδια. Τα βόδια χρησιμοποιούνταν σε ζεύγη. Πολλες

όμως οικογένειες είχαν ανά δύο από ένα βόδι που τα ζευγάρωναν (έκαναν ζελίαν, συζελίαν) εκ περιτροπής.



Το αλέτρι

Το λισγάρι αποτελείτο από μακρύ ξύλο μήκους 2-2,5 μ. που στηριζόταν σε χοντρό πελεκημένο στήριγμα (το ταπάν) με το οποίο συνδεόταν με κάθετη λαβή (αλκτροσπάθ'). Με τη λαβή αυτή ο γεωργός καθοδηγούσε το άροτρο. Με το άλλο χέρι κρατούσε το βονκέντρ' (βουκέντρα, από το βονς + κεντρίζω). Στο μπροστινό άκρο της βάσης προσαρμοζόταν το υνί (γύν', από το αρχ. γύης = κεκαμένο τμήμα του αρότρου). Το άροτρο συνδεόταν με το ζυγό με έντερα (καντριδ' ή καντρούκ').

*Τους λύκους εφοβέριζεν να μην τράγγε τα βοόδια,  
τ' αλεπούς εφοβέριζεν να μην τράγγε το καντριδίν.*

Ο ζυγός έφερε στα δύο άκρα του από δύο σπές όπου προσαρμόζονταν οι ζεύγλες (ζενλία). Οι ζεύγλες περιέβαλαν το λαιμό του βοδιού και συνδεόταν μεταξύ τους με νήμα (ζεντήρα). Μπροστά από το ζευγάρι προπορεύονταν ο εμπρευτής (εμπρός + πορεύομαι) ή εμπρσλάτες (εμπρός + ηλατώ = πορεύομαι).

### Θερισμός - αλωνισμός - άλεση

Ο Ιούλιος ήταν ο μήνας του θερισμού και γι' αυτό έχει και το όνομα «Χορτοθέρτ'ς» στο ποντιακό ημερολόγιο:

*Ο Χορτοθέρτ'ς φερ' το θέρος, έρται και πάει με το γέλος  
Έρθεν και ο Χορτοθέρτ'ς, έπαρ το δρεπάν' σοχερτ'ς.*

Για το θερισμό απαιτούνταν πολλά χέρια και γι' αυτό προσλάμβαναν εποχιακούς εργάτες. Διακριτική ήταν η παρότρυνση του εργοδότη για την αύξηση της απόδοσης τους.

*Θερίστ' αργάτ', θερίστ' αργάτ', θα σπάζω την κοσάραν  
κι αν 'κι τελείται το χωράφ' θα σπάζω την κατοκάραν.*

Το πρώτο δεμάτι που προέκυπτε σπινόταν όρθιο με την ευχή για «καλή αρχή». Αντίστοιχα το τέλος του θερισμού (αποθέρ' ή αποθέρμαν) εσηματοδοτείτο με την κατασκευή ενός κομψοτεχνήματος, από τα τελευταία στάχυα, που το κρεμούσαν ως στολίδι στην πόρτα του σπιτιού. Οι θεριστές έριχναν τα καγάνια (δρεπάνια) μπροστά στον νοικοκύρη ευχόμενοι «και του χρόνου».

Ο Αλωνισμός που ακολουθούσε συνέπιπτε με τον μήνα Αύγουστο. Αυτό δήλωνε και την λήξη των εργασιών:

*Ο θερισμός και αλωνισμός γινόταν με τη βοήθεια των κατοικίδιων ζώων* ιδιαίτερα των βοδιών. Τα εργαλεία του θερισμού και αλωνισμού ήταν: Το *καγάν*, μικρό δρεπάνι. Το *τουρπάν*, μεγαλύτερο δρεπάνι. Το *ελίκ*, ξύλινη χειρολαβή με ειδικές θήκες για τα δάκτυλα. Με αυτό αριθμός ξηρών βλαστών σιταριού «έλκονταν» και κόβονται με το δρεπάνι. Το *δίκρανο* ή *δικράν* ή *τιρκέν*, ξύλινο διχαλωτό εργαλείο για το γύρισμα και το φόρτωμα του χόρτου. Η *κερεντή*, μεγάλο δρεπάνι, κόσα. *Κερεντοστέλ'* λεγόταν το στυλιάρι της κερεντής. Ο *τονρμούχος*, ξύλινη χτένα για τη συλλογή του θερισμένου χόρτου. Το *λεγματέρ*, ξύλινο φτυάρι με 4 δόντια για το λίχνισμα. Το *ρινίν*, λίμα για ακόνισμα των δερπανιών. Το *τσιαλίκ'*, τετράγωνη ατσαλένια βέργα για ακόνισμα. Το *λειακόν* (από το λειαινω), ακονόπετρα. Η *ακλωστρά*, ακονόπετρα περιστρεφόμενη.

Το αλώνισμα γινόταν με το *τουκάν* (η αρχαία *τυκάνη* ή *τοκάνη*). Αυτό ήταν κατασκευασμένο από δύο χοντρά σανίδια πεύκου στα οποία στην κάτω πλευρά ήταν καρφωμένες μυτερές πέτρες από *καζκάρ* (πυριτόλιθος, τσακμακόπετρα). Το *τουκάν* συνδεόταν με το ζυγό με κοντάρι (*αρκοτικά* ή *τσάν'*) και προσδέονταν σε αυτόν με το *ζυγολώρ'* (λουρί από έντερο). Κατά τον αλωνισμό τα βόδια ήταν ελεύθερα να υπολαμβάνουν από τον καρπό που παρήγαν κατά την παραγγελία των "Ιερών Γραφών": "*Βούν αλωνία ου φιμάσεις*".

Για το εσωτερικό από τα δύο βόδια η δουλειά του αλωνίσματος ήταν κουραστικότερη. Μάλιστα στα κέρατα αυτού δενόταν ένα σχοινί (*κερατίδ'*) με το οποίο ο οδηγός που καθόταν στο τουκάν καθοδηγούσε το ζευγάρι προς τα μέσα ή προς τα έξω. Αργότερα, όταν το εσωτερικό βόδι κουραζόταν άλλαζε θέση με το εξωτερικό. Από αυτή την πρακτική προήλθε και η έκφραση: «*ατός τ' εζ' αλωνίζ'*» γι' αυτόν που προτιμάει τα εύκολα σε μια κοινή προσπάθεια.

Το αλώνισμα τελείωνε με τον κατατεμαχισμό των άχυρων και σταχυών (*εκόπεν τ' αλών'*). Τότε μαζευόταν σε ένα σωρό (*κόμμαον*) το μίγμα άχυρων και καρπού και άρχιζε το λίχνισμα με το *λικμετέρ'*. Ο μερικός διχωρισμός καρπού και άχυρων λεγόταν «*εβόριγμαον*», «*χάσον ατόν, ατός παλιά αχύρια εβορίζ'*» ή «*όντες φυσά... να εβορίζεις*» για την καίρια αξιοποίηση ευκαιριών. Ακολουθούσε κοσκίνισμα αρχικά με χοντρό κόσκινο (*αλωνοκόσκινον*) και στη συνέχεια με ψιλότερο (*πουλούτζ*). Το τελευταίο ήταν το *χαματοκόσκινο* το οποίο κατακρατούσε το σιτάρι και άφηνε το χόμα, την άμμο ή και το σπασμένο σιτάρι που προοριζόταν για τις κότες. Αργότερα, προς το τέλος Αυγούστου, το σιτάρι πλενόταν και στέγγωνε στον ήλιο και με ένα τελευταίο κοσκίνισμα ήταν έτοιμο για τον μύλο.

Η άλεση γινόταν σε νερόμυλο (*χαμαλέτε*) με μια κάποια σειρά (*λαχίδα*). Η ορισμένη κάθε φορά ποσότητα των σιτηρών που



επρόκειτο να άλευροποιηθούν λεγόταν *άλεσέα*. Οι σάκοι με το σιτάρι ανεβάζονταν και άδειάζαν στο *μελεθρείον*. Από εκεί το σιτάρι κατευθυνόταν στις μύλόπετρες και ανάλογα με την επιθυμία του ενδιαφερόμενου κανονιζόταν και το είδος της άλεσης (ψιλό, χοντρό). Η αμοιβή του μυλωνά (καπίτσ') κυμαινόταν σε ποσοστό 2-3%, βέβαια υπήρχαν και εξαιρέσεις.

### Σιτάρι

Το σιτάρι είναι ίσως το αρχαιότερο από τα δημητριακά που καλλιέργησε ο άνθρωπος. Πρωτοκαλλιεργήθηκε στους λόφους της ΝΔ Ασίας σε μια περιοχή που αποκαλείται "εύφορο μισοφέγγαρο". Η περιοχή οριοθετείται από τη μία πλευρά από την κοιλάδα του Τίγρη και Ευφράτη (αρχαία Μεσοποταμία) και από την άλλη τα βουνά του Ευξείνου Πόντου, Συρίας, και Ιορδανίας. Γύρω στο 10.000 π.Χ. η περιοχή χαρακτηριζόταν από φιλόξενο κλίμα. Ήταν ζεστό με αρκετές βροχοπτώσεις, ιδανικό για την ανάπτυξη των φυτών.

Το σιτάρι, το κριθάρι, τα μπιζέλια και οι φακές ήταν αυτοφυή. Στην πανίδα της περιοχής συμπεριλαμβάνονταν άγρια πρόβατα, γίδια, χοίροι και ζαρκάδια. Η περιοχή πρωτοκατοικήθηκε από κυνηγούς και καλλιεργητές. Το 4.000 περίπου π.Χ. σε μια μεγάλη πυρκαγιά ~~σε αποθήκες δημητριακών στο Alisar Hoyuk~~ στην κεντρική ανατολή απανθρακώθηκαν και διατηρήθηκαν μέχρι τις μέρες μας κόκκοι ενός είδους κριθαριού παρόμοιο με το άσπρο σιτάρι.

Παρόμοια ευρήματα, δηλαδή απανθρακωμένους κόκκους σιτηρών, ξέθαψαν πριν μερικά χρόνια, οι αρχαιολόγοι που εξερευνούσαν την τοποθεσία του ηλικίας 6.700 χρόνων χωριού Τζάρμιο, στην Α. Περσία. Όταν δείγματα συγχρόνων σπερμάτων απανθρακώθηκαν κι αυτά, για να μπορέσει να γίνει σύγκριση, αποκαλύφθηκε πώς τα αρχαία σπέρματα ήταν σχεδόν ταυτόσημα με δυο τύπους σημερινού σιταριού - ένα άγριο είδος και ένα καλλιεργούμενο, το μονόκοκκο σιτάρι (*Triticum monococcum*). Στην Ινδία και Κίνα το σιτάρι καλλιεργήθηκε 2.700 χρόνια π.Χ. και θεωρείται ένα από τα 5 δώρα του Θεού (τα άλλα 4 είναι: ρύζι, σόγια, κέχρος και σόργος). Οι Έλληνες το καλλιεργούν από την ομηρική εποχή. Ο Όμηρος το αναφέρει ως *σίτον* (λέξη σημιτικής καταγωγής, από το *Chittah* - σιτάρι) ενώ ο Θεόφραστος και οι μεταγενέστεροι του ως *πυρόν* (από το *σπυρός*) λέξη που παρέμεινε στην μεγάλη Ελλάδα. Η τουρκική ονομασία είναι *μπογντάιή χιντά* (από το εβρ. hittah) ενώ για τα δημητριακά γενικά χρησιμοποιείται ο όρος *ζαχαίρ* (από το αραβ. *zehire*).

Από τις ποικιλίες του σιταριού που πρωτοκαλλιεργήθηκαν το αρχαιότερο όλων αλλά και το σημαντικότερο είναι το μονόκοκκο (*Triticum mono-coccum*). Εκτός από το μονόκοκκο καλλιεργήθηκαν και άλλα είδη όπως το δίκοκκο (*Triticum dicoccum*), το σκληρό (*Triticum durum*) και το εδώδιμο (*Triticum sativum*). Το αυτοφυές ασιατικό είδος (*Triticum thaudar*) συνα-

ντάται στη Λυκία, Φρυγία, Πόντο, Συρία, Μεσοποταμία, Ασσυρία και δυτική Περσία.

Η καλλιέργεια του μονόκοκκου ανθούσε στην λίθινη εποχή. Στην παλαιά βιβλιογραφία υπάρχουν παραπλανητικές αναφορές περί προέλευσης του μονόκοκκου από την Αίγυπτο. Από νεότερες όμως έρευνες φαίνεται ότι ούτε η Αίγυπτος ούτε η Μεσοποταμία καλλιέργησαν αρχικά αυτό το είδος σιταριού. Η πατρίδα του είναι ξεκάθαρα η περιοχή νότια του Πόντου από όπου μέσω των Βαλκανίων έφθασε στην κεντρική και βόρεια Ευρώπη. Στην Αίγυπτο μεταφέρθηκε εκ των υστέρων από την Μ. Ασία. Το σιτάρι που αποταμίευσε ο Φαραώ, με την υπόδειξη του Ιωσήφ, για να αντιμετωπίσει την περίοδο των ισχνών αγελάδων (Γεν. 41: 49) δεν ήταν το *Triticum monococtum* αλλά τα δύο είδη *Triticum dicocum* και *Triticum durum*.

Η Χαλδαία ή Συρία ήταν κατά τους αρχαίους η «Δημήτηρ» (η επονομαζόμενη και Σιτώ) που συνέβαλε στην διάδοση του σιταριού ανά την οικουμένη. Από τον 5ο αιώνα π.Χ. η περιοχή της Κρμαίας ήταν ο κύριος προμηθευτής σιτηρών της Αθήνας. Η Τραπεζούντα είχε επάρκεια σιταριού και έκανε εξαγωγές. Από τις ποικιλίες σιταριού στον Πόντο προσφιλές ήταν το *ασπρόσταρον* (άσπρο σιτάρι).

### **Άλευρα**

Τα άλευρα φυλάσσονταν στα αμπάρια τα οποία είχαν δύο διαμερίσματα που κατέληγαν σε δύο ανοίγματα τα *ομμάτια*. Στο ένα τοποθετούνταν τα λευκά άλευρα (*χάσια*) και στο άλλο τα μαύρα (*τσαβτάρια*). Η παραλαβή γινόταν σε δόσεις με τη βοήθεια ξύλινης σέσουλας με το όνομα *λαγόν'*. Η ποσότητα που συγκρατούσε το *λαγόν'* ήταν περίπου δύο οκάδες. Τόση ήταν και η προσφορά σε περίπτωση που κάποιος φτωχός θα ζητούσε ελεημοσύνη: «*Ο εφταχόν θα παίρ' την λαγοτέαν ατ'*». Συλλεγνιασμένα αλεύρια ήταν τα κοσκινισμένα με ψιλό κόσκινο ή δύο φορές (από το *σιλλήνη* = λεπτότατο άλευρο). Προοριζόταν για ζυμαρικά ή πρόσφορα της εκκλησίας.

### **Ψωμί**

Εκτός από τις αγροτικές οικογένειες, αρκετές αστικές προτιμούσαν την παρασκευή του ψωμιού στο σπίτι. Τα άλευρα τα προμηθεύονταν από τους χωρικούς σε ποσότητες που επαρκούσαν για μερικές εβδομάδες ή μήνες. Ελάχιστες οικογένειες αγοράζανε ψωμί έτοιμο από τους φούρνους της πόλης. Οι εύποροι παίρνανε σταρίσιο αλεύρι "*καθαρόν αλεύρ'* ή *κοκκένεν αλεύρ'* που γινότανε μαύρο ψωμί. Η μεσαία τάξη προσέθετε και λίγο καλαμποκίσιο αλεύρι, γεγονός που υποβάθμιζε την γεύση του ψωμιού ιδιαίτερα όταν δεν καταναλώνονταν φρέσκο. Οι φτωχοί αγόραζαν καλαμποκίσιο αλεύρι "*λαζονδέον αλεύρ'*", ή καλαμποκίσιο φουρνισμένο "*φούρνικον αλεύρ'*" που γινότανε πολύ εύγευστο ψωμί, ιδιαίτερα

όταν ήτανε φρέσκο. Η ευχάριστη οσμή ξεπερνούσε τα όρια του φούρνου και κάλυπτε όλη τη γειτονιά.

### **Ζύμωμα**

Για το ζύμωμα 4-5 κότια αλεύρου μεταφερόταν στο ζύμωτρο (*ζούμω-τρον*) και κοσκινίζονταν με ψιλό κόσκινο (*τσαροκόσκινον*). Το ζύμωτρο ήταν μονοκόμματη ξύλινη σκάφη που λεγόταν και *καρσάν*, από το αρχαίο *κάρδοπος* (σκάφη):

*«... όσα δ' άγγεα μεστά μεν είη  
κυρκαίη δ' αεί κατά κάρδοπον έρποι μάζα»*

(... εύχομαι τα αγγεία σας να είναι μεστά  
και η σκάφη πάντα γεμάτη με κριθαρίσιο ζυμάρι).

Από το *κάρδοπος* προήλθε το *καρδοσάν* το οποίο στη συνέχεια έγινε *καρσάν*,

Μετά την προσθήκη της μαγιάς που είχε ετοιμαστεί από το προηγούμενο βράδυ, και το ζύμωμα, σκέπαζαν το ζυμάρι και το άφηναν ώσπου να ανέβει. Στη συνέχεια κοβόταν με την ζυμοζύστρα (*ζουμωζύστρεν*) σε τεμάχια, πλαθόταν πρόχειρα με τα χέρια και μεταφερόταν στον φούρνο.

### **Φούρνισμα**

Το ψήσιμο γινόταν είτε σε ιδιόκτητους είτε σε φούρνους της γειτονιάς που τους διατηρούσαν γυναίκες. Αρκετές οικογένειες πήγαιναν από την αρχή το αλεύρι στη φουρνάρισσα "*φουρουντζιάβα*" (τουρκ. *jurunci* = αρτοποιός), που είχε και βοηθό, και αναλάμβανε όλη την διαδικασία δηλ. να ζυμώσει, να ψήσει και να παραδώσει έτοιμα ψωμιά. Υπήρχε εμπιστοσύνη στις φουρνάρισσες και στο Θεό που θα τις τιμωρούσε αν έκλεβαν: "*Αν κλέφτ' η φουρουντζιάβα ο Θεός θα κόψτ' την ευλογίαν' ατ' ς και θα πλεθείν' τ' εμέτερα*" ή "*ο Θεόν κ' η ψη' ατ' ς*".

Η ποσότητα του αλεύρου για το ψωμί της εβδομάδας ήταν συνήθως ένα ή δύο *πατμάνια* (ένα πατμάνι = έξη οκάδες). Μαζί με το αλεύρι έπρεπε να φέρουν και ανάλογη ποσότητα ξύλων για καύσιμη ύλη. Τα ψητικά τα δίνανε σε αλεύρι ή σε ψωμιά. Ένα ζεστό ψωμί "*τη φουρουντζιάβας το χουλέν*" ήταν ένα ικανοποιητικό ψητικό δικαίωμα. Παράλληλα, ο φούρνος γινόταν και σημείο συγκέντρωσης και ανταλλαγής πληροφοριών και κοινωνικών σχολίων κυρίως μεταξύ γυναικών.

Μετά την πύρωση του φούρνου τα κάρβουνα και η στιάχτη συγκεντρώνονταν στο στόμιο με την *καμιάκα* και το δάπεδο του σκουπίζονταν επιμελώς με την *καταμάνια*, ένα μακρύ ξύλο που έφερε στην άκρη του πανιά. Η τοποθέτηση των άρτων στο φούρνο γινόταν με ειδικό ξύλινο φτυάρι, την *πυρί-φτρα* ή *τευρρίφτεν* (ξύλινο φτυάρι με μακρύ στυλιάρι, από το ρήμα *επυρρίπτω*, ή κατ' άλλους από το εν *πυρί φέρω*). Μόλις ο φούρνος γέμιζε ψωμιά άναβαν στο στόμιο μικρή φωτιά (*παραφλόγ'*) με ψιλά ξυλαράκια για να πάρουν λίγο χρώμα (*χράν'*) τα ψωμιά. Στη συνέχεια ο

φούρνος έκλεινε με μια βαρεία φουρνόπλακα (*φουρνόπλακα*) για περίπου μία ώρα. Όταν το ζεστό ψωμί έβγαινε από το φούρνο οι παρευρισκόμενοι εδικαιούντο ένα κομμάτι «χουλέν ψωμίν» σεβαστού βάρους. Αυτό ήταν νόμος και πολλοί (κυρίως φτωχοί) φρόντιζαν να βρεθούν εκεί να κάνουν χρήση αυτού του δικαιώματος. Μετά το ψήσιμο τα ψωμιά αραδιάζονταν στο *ψωμοπαρεΐον*.

Η φουρνιά περιείχε 15-20 ψωμιά και επαρκούσε συνήθως για τέσσερις μέρες το καλοκαίρι και για μια βδομάδα τον χειμώνα. Για να αυξηθεί η διάρκεια κατανάλωσης του ψωμιού αυτό κοβόταν οριζόντια σε δύο μέρη (*κερέτσια*) τα οποία ξηραίνονταν στον ήλιο ή έμπαιναν πάλι στο φούρνο (δίπτυρος άρτος). Το επάνω ήμισυ του ψωμιού (θόλος) λεγόταν *απανωκέρετσον* και το κάτω (βάση) λεγόταν *αφκανοκέρετσον*. Η ψίχα λεγόταν *απολάδ'* και οι γωνίες *καθία*. Σχετικά με την προτίμηση στα διάφορα μέρη του ψωμιού υπήρχαν οι εξής δοξασίες: Όποιος προτιμά το *απανωκέρετσον* αγαπά τον πατέρα του, όποιος το *αφκανοκέρετσον* την αδελφή του και όποιος το *καθίν* τον/την σύντροφο του.

Εκτός από τον φούρνο της γειτονιάς, ψωμί μπορούσε να παρασκευαστεί και στο σπίτι με τα κάρβουνα της εστίας όπως αναφέρει και ο Όμηρος: «*πυρί κηλέω*»(Θ. 217). Για το σκοπό αυτό έπρεπε να πυρωθεί αρκετά το *σατζ* (κοίλη και στρογγυλή λαμαρίνα) που το τοποθετούσαν πάνω στην *εμπροστία* (πύραστια, σιδερένιος τρίποδας). Η κάτω (κοίλη) επιφάνεια από το *σατζ* έπαλειφονταν με ζυμωμένη στάχτη για να είναι πιο ομαλό το ψήσιμο, Στην πάνω (κυρτή) επιφάνεια στοιβαζόταν ομοιόμορφα η ζεστή στάχτη. Σ' αυτό βοηθούσε ένα μεταλλικό στεφάνι στην περιφέρεια του. Με αυτόν τον μικρό εναλλακτικό φούρνο λυνόταν το πρόβλημα έκτακτης ζήτησης σε φρέσκο ψωμί.

Γνωστό ήταν το σιταρένιο ψωμί από το Τσάμπαση που φούσκωνε υπερβολικά σαν σφουγγάρι με ιδιαίτερα ευχάριστη γεύση. Οι παραθεριστές φρόντιζαν επιστρέφοντας να εφοδιαστούν με αρκετά ψωμιά "κωλόθια" για αυτούς που τους περίμεναν. Η νοστιμιά αυτή πιθανόν να οφειλόταν στην ποικιλία του σιταριού που καλλιεργείτο στα υψίπεδα εκείνα του Πόντου. Σε πολλές περιπτώσεις γινόταν ανάμειξη αλεύρου σιταρίσιου με αυτό από σίκαλη που έκανε ψωμιά σε χρώμα περίπου ώριμου βατόμουρου ("*μόρικον ψωμίν*"). Αυτό ήτανε νοστιμότερο από το κοινό μαύρο ψωμί, ιδιαίτερα όταν ήταν ακόμα ζεστό.

Το ψωμί είναι μία βασική πηγή πρωτεϊνών και υδατανθράκων. Εκτός από αυτά τα δύο κύρια συστατικά περιέχει ακόμα σίδηρο, βιταμίνη Β και ελάχιστη ποσότητα βιταμίνης Α. Αλεύρι ολικής αλέσεως περιέχει 7-12 % πρωτεΐνες, 75 % άμυλο, 13,5 % υγρασία και 1-2 % λίπη

### ***Κριθάρι (Hordeum vulgare)***

Το κριθάρι προέρχεται, όπως και άλλα είδη, από την Μ. Ασία και τον Καύκασο. Καλλιεργήθηκε (μαζί με το σιτάρι) από

τους πρώτους γεωργούς της Μέσης Ανατολής και πρέπει να ήταν το πρώτο δημητριακό, που καλλιέργησαν οι Ευρωπαίοι. Το κριθάρι ανήκει στο γένος *Hordeum* της οικογενείας των αγρωστωδών και, πιθανότατα, αναπτύχθηκε από την Κριθή την αυτοφυή (*Hordeum spontaneum*), ένα άγριο αγρωστώδες, που φύεται ακόμα στον Καύκασο και στη Δ. Ασία. (τουρκ. *άρπα*).

Χρησιμοποιήθηκε στην αρτοποιία όπως αναφέρει ο Ηρόδοτος (Β, 36): "από τυροών και κριθέων άλλοι ζώουσι". Ο Όμηρος περιγράφει μίγμα από κριθάρι και ζειά (σόργος) ως τροφή των αλόγων:

"Και τους μεν κατέδησαν εφ' υπείησι κάπησιν,

Παρ δ' έβαλον ζειας, ανά δε κρι λευκόν έμιξαν" (Οδύσ. Δ, 40).

Ο Ξενοφώντας αναφέρει στην "Κύρου ανάβαση" την παραγωγή ζύθου από κριθάρι: "Ήσαν δε (στην Αρμενία) και πυροί και κριθαί και όσπρια και οίνος κρίθινος εν κρατήρσιν, ένησαν δε και αύται αι κριθαί ισοχειλείς, και κάλαμοι ενέκειντο, οι μεν μείζους οι δε ελάττους, γόνατα ουκ έχοντες. Τούτους δ' έδει όποτε τις διπώη λαβόντα εις το στόμα μύζειν. Και πάνυ άκρατος ην, ει μη τις ύδωρ επιχέοι, και πάνυ ηδύ συμμαθόντι το πόμα ην" (4,5,26).

### **Βρίζα ή σίκαλη (*Secale cereale*)**

Προέρχεται από την κεντρική και νότια Ρωσία. Εξαπλώθηκε βορειότερα στην Ευρώπη από την μετανάστευση των Ούννων και Σλάβων. Στην καλλιεργημένη της μορφή, η βρίζα είναι σχετικά σύγχρονο δημητριακό και οι πρώτες μαρτυρίες για την καλλιέργεια της χρονολογούνται από τους Ρωμαϊκούς χρόνους. Είναι γνωστό και ως θρακικό δημητριακό. Η λέξη *βρίζα* είναι πιθανόν συγγενής με το *όρυζα* (ρύζι) όποτε ίσως δεν είναι ελληνικής προέλευσης. Ίσως όμως το όνομα να προήλθε από το ελληνικό *βρίζω* ή *βρίθω*.

Στον Πόντο η καλλιέργεια της βρίζας κατείχε την πρώτη θέση μεταξύ των δημητριακών επειδή είναι ανθεκτικότερη από το σιτάρι και μπορεί να επιζήσει σε χαμηλότερες χειμερινές θερμοκρασίες και σε μεγαλύτερη εδαφική οξύτητα. Ακόμα με τη βρίζα μπορούσαν να αξιοποιηθούν τα φτωχά εδάφη, ακατάλληλα για άλλα σιτηρά. Η τουρκική ονομασία είναι *τζαβτάρ*:

*Μαύρον ψωμίν ας έτρωγα, ας εν και τσαβταρένεν  
ας εκειμνε σο κρεβρατι σου, ας εν και χορταρενεν.*

### **Κεχρίν ή πανικόν (*Panicum miliaceum*)**

Το κεχρί θα πρέπει να είναι το αρχαιότερο από τα καλλιεργηθέντα φυτά. Αργότερα ακολούθησαν το σιτάρι και το κριθάρι. Στην Βαβυλώνα ήταν ήδη γνωστό περί το 600 π.Χ. Το όνομα του πρέπει να είναι ινδικής προέλευσης, γεγονός που μαρτυρεί και την καταγωγή του φυτού.

Ο Ξενοφών περί το 400 π.Χ. πιστοποιεί την καλλιέργεια του κέχρου στον Πόντο. Ο Θεόφραστος το αναφέρει με το όνομα *κέχρος* από όπου προέρχεται το σημερινό κεχρί. Ο Θεόφραστος (372 - 287 π.Χ.) καταγόταν από την Ερεσό της Λέσβου και διητέλεσε μαθητής του Πλάτωνα και του Αριστοτέλη. Από τα 232 συγγράμματα του διασώθηκαν ελάχιστα μεταξύ των οποίων το «*περί φυτών ιστορία*» και το «*περί φυτών αιτία*». Το δεύτερο ήταν περισσότερο φιλοσοφικό και τον ανέδειξε σε πατέρα της Βοτανικής. Κατά τον Πλίνιο (18, 101) το κεχρί (*Panicum*) ήταν ένα προσφιλές έδεσμα των λαών του Πόντου: *Ponticae gentes nullum panicum praeferunt cibum*. Ο Πλίνιος (23 - 79 μ.Χ.) ήταν μανιώδης συλλέκτης φυτών και έγραψε την Φυσική Ιστορία, ένα έργο 37 τόμων.

Στον Πόντο το κεχρί καλλιεργήθηκε για το χόρτο του (κτηνοτροφή) και τα σπέρματα του για την παρασκευή χυλών και γλυκισμάτων. Ήταν γνωστή η έκφραση: «*το κεχρίν έχ' απές' σ' αμπόρ*» για τον επιδεικτικά σπάταλο. Από τα σπέρματα του κέχρου παρασκευάζεται το ποτό *braga* ή *brachka* των Ρώσων ή το *braha* των Ρουμάνων και το *μπούζας* ή *μποζάς* των Οθωμανών. Το όνομα *Panicum* προέρχεται από το *panis* = ψωμί επειδή από τα σπέρματα του παρασκευάζεται ψωμί. Η τουρκική του ονομασία είναι *ταρίν*.

### **Καλαμπόκι (*Zea mays*)**

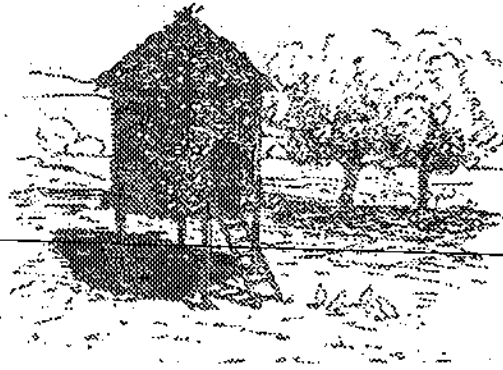
Είναι το αρχαιότερο δημητριακό καθώς εμφανίστηκε στο νέο κόσμο πριν από 20.000 χρόνια. Από την άλλη μεριά, στον παλαιό κόσμο, το σιτάρι εμφανίστηκε πριν από 6.500 χρόνια. Παρόλα αυτά το καλαμπόκι άργησε πολύ να γίνει αποδοτικό φυτό και αυτό γιατί ήταν άμεσα εξαρτώμενο από τον άνθρωπο. Δεν μπορούσε δηλαδή να εξαπλωθεί από μόνο του παρά μόνο υπό τη φροντίδα του ανθρώπου.

Το καλαμπόκι έφθασε στην Ευρώπη τον 16<sup>ο</sup> αιώνα, μετά την ανακάλυψη της Αμερικής, και διαδόθηκε προς τα ανατολικά από τους Βενετούς με το όνομα *κουκουρούζ* (σιτάρι των Κουρούτσων). Το όνομα αυτό συναντάται σε πολλές γλώσσες της ανατολικής Ευρώπης (σέρβ. *κουκουρούζ*, τσέχ. *κουκουρίτσε*, αυστρ. *Kukuruz*). Στους Γερμανούς έγινε γνωστό ως σιτάρι των Τούρκων (*Turkische Weizen*). Το τουρκικό όνομα είναι *Μισίρ μπογνιάι* (σιτάρι των Αιγυπτίων) ή και *κοκορούζ*. Στα ελληνικά καθιερώθηκε ως *αραβόσιτος* (σιτάρι των Αράβων) ενώ στα ποντιακά ως *λαζούδ'* (από το *λαζ' ότον* = σιτάρι των Λάζων). Φαίνεται δηλαδή, ότι όλοι οι λαοί θεωρούν για τον εαυτό τους το σιτάρι ως βασική πηγή της καθημερινής τους διατροφής. Αντίθετα, το καλαμπόκι ως υποκατάστατο του σιταριού, το θεωρούν ως βασική διατροφή σε κατώτερους διαιτολογικά, αλλά και πολιτιστικά, από αυτούς λαούς. Το όνομα του γένους *Zea* από το *ζην*. Το όνομα του είδους *mays* από τους Μαγιάς (=λαός του Μεξικού από τους οποίους

παρελήφθη).

Το καλαμπόκι περιέχει 10% πρωτεΐνη, χαμηλής όμως βιολογικής αξίας. Ο λόγος είναι η έλλειψη δύο βασικών αμινοξέων της τρυπτοφάνης και της λυσίνης. Ειδικότερα η έλλειψη της τρυπτοφάνης προκαλεί ερεθισμό των εσωτερικών οργάνων που μπορεί σε 3 - 5 χρόνια να οδηγήσει σε θάνατο εφόσον το καλαμπόκι καταναλώνεται παρατεταμένα και αποκλειστικά. Η τρυπτοφάνη στον οργανισμό μετατρέπεται στην βιταμίνη νιασίνη. Η νιασίνη προφυλάσσει τον άνθρωπο από την πελλάγρα (από το *pellagra* = δέρμα τραχύ) μια ασθένεια που παρατηρήθηκε αρχικά στην Ιταλία.

Εκτεταμένη ήταν η καλλιέργεια του αραβοσίτου στον Πόντο. Μετά την συγκομιδή ακολουθούσε μακρά παραμονή των καρπών στα *ξεραντέρια* (ξηραντήρια).



Το «ξεραντέρ»

Τα φύλλα των καρπών (*ταλάσια* ή *ροκόφυλλά*) χρησιμοποιούνταν ως ζωοτροφή αλλά και ως γέμισμα των στρωμάτων ή καθισμάτων. Τα νήματα των καρπών (*πισκίλλιά*) χρησιμοποιούνταν ως αφέψημα το οποίο είναι άριστο διουρητικό.

Σε όλα τα σπίτια έπρεπε να υπάρχει το καλαμποκίσιο αλεύρι (*λαζουδένον' αλεύρ'*). Με αυτό παρασκευαζόταν, εκτός από ψωμί και διάφορα εδέσματα όπως *παζλαμάν*, *χαβίτσ'* κ.λ.π. ιδιαίτερα από το φουρνισμένο (*φούρνικον*) αλεύρι. Από τους φουρνισμένους καρπούς παρασκευαζόταν με χοντρό άλεσμα και τα *φούρνικα λαζουδένια κορκότα*. Από αυτά παρασκευαζόταν ψωμί, φούρνικος *παζλαμάς*, *χαβίτς*, τανωμένον *σιουρβά*, *χασιλ'* κ.λ.π.

Βρασμένο καλαμπόκι με λίγο αλάτι προσφερόταν στα παιδιά την ημέρα των Βαΐων (τσιγκούλια).

Το *λαζουδένον' αλεύρ'* διακρινόταν από το *καθαρόν* δηλαδή το σιταρίσιος από το χρώμα, την υφή αλλά και από την έλλειψη συνοχής στο ζυμάρι. Η τελευταία ιδιότητα χρησιμοποιούνταν μεταφορικά σε περιπτώσεις ομοψυχίας σε μια κοινωνία: «*Το χωρίον έντον άμον λαζουδι αλεύρι'*». Για το ψωμί τα δύο άλευρα

μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ξεχωριστά και αναμειγμένα (ταραγόν αλεύρ' ή ταραγόν ψωμίν).

### **Ρύζι (*Oryza sativa*)**

Πατρίδα του ρυζιού είναι οι Ινδίες. Εξελίχθηκε από αυτοφυή, ελόβια, αγρωστώδη είδη. Στην Κίνα, όπου υπάρχει άφθονο νερό και υγρασία καλλιεργείται εδώ και 5.000 χρόνια. Από εδώ μεταφέρθηκε στην Περσία, Συρία και στον Πόντο. Είναι ένα από τα πρώτα φυτά που καλλιεργήθηκαν στη γη και ταυτόχρονα είναι η πηγή πρωτεϊνών που έθρεψε και κράτησε στη ζωή περισσότερο από το 1/3 του γήινου πληθυσμού. Δίκαια χαρακτηρίζεται ως "η τροφή της ζωής" γιατί εκατομμύρια άνθρωποι στον κόσμο σήμερα το έχουν ως κύρια τροφή τους. Το όνομα *όρυζα* του Στράβωνα ή *όρυζον* του Θεοφράστου προέρχεται από το σανσκριτικό *vr̥ihī* (περσικά *brizi*, τουρκ. *πρίντζ*). Στην Δύση μεταφέρθηκε από τον Μ. Αλέξανδρο.

Ο Θεόφραστος (Φυτ. Ιστορ. 4,4,10) αναφέρει: "*Μάλιστα δε σπείρουσι το καλούμενον όριζον εξ ου το έψημα. Τούτο δε όμοιον τη ζειά και περιππισθέν οίον χόνδρος εύπεπον δε, την όψινπεφυκός όμοιον ταις αίραις και τον πολύν χρόνον εν ύδατι, αποχείται δε ουκ εις στάχυν αλλ' οίον φόβην ώσπερ ο κέγ χρος και ο έλνμος". Επίσης ο Στράβωνας (15, 92) αναφέρει: "Την δ' όρυζαν φησίν ο Αριστόβουλος εσάναι εν ύδατι κλειστώ, πρασιάς δ' είναι τας έχουσας αυτήν, ύψος δε του φυτού τετράπηχυ, πολύσταχν τε και πολύκαρπον, θέριζε-σθαι δε περι δύσιν πληιάδος, και πίτσεσθαι ως τας ζειάς, φύεσθαι δε και εν τη Βακτριανή, και Βαβυλωνία, και Σουσίδι, και η κάτω δε Σνρία φύει Μέγίλλος δε την όρυζαν σπείρεσθαι μεν προ των όμβρων φησίν, αρδείας δε και φυτείας μη δείσθαι υπό των κλειστών ποτιζομένην υδάτων".*

*Παλιότερα υπήρχαν αρκετοί ορυζώνες στον Πόντο. Επειδή όμως τα στάσιμα νερά προκαλούσαν προβλήματα υγείας, οι εκτάσεις αυτές άρχισαν να μετατρέπονται σε φυτείες λεπτοκαρμών. Έτσι, τα τελευταία χρόνια προμηθεύονταν όλοι το ρύζι τους από την αγορά. Στο εμπόριο υπήρχε ρύζι ντόπιο από την Έρμε (Θερμάδων) που ήτανε νοστιμότερο αλλά και από το Ερεβαν της Αρμενίας, όπως μαρτυρεί και το δίστιχο:*

*«Θα επέγναμε σο Εριβάν σο πνρίντζ',  
εχάσαμε και τα πληγούρια α σο σπίτ » )» θα  
αντιστοιχούσε στο: «όποιος ζητάει τα πολλά, χάνει και τα  
λίγα».*



## ΟΣΠΡΙΑ

### Γενικά

Ως όσπρια χαρακτηρίζονται τα σπέρματα διαφόρων ειδών της οικογένειας των ψυχανθών. Είναι πολύ θρεπτικά, επειδή περιέχουν άφθονες και καλής ποιότητας πρωτεΐνες, άμυλο, ανόργανα συστατικά και βιταμίνες καθώς και κυτταρίνη. Είναι φτωχά σε λίπη αλλά πλούσια σε βιταμίνες Β και Ε. Περιέχουν επίσης σημαντικές ποσότητες μεταλλικών αλάτων. Τα όσπρια περιέχουν περισσότερη πρωτεΐνη από τα δημητριακά ακόμα και από το κρέας, γι' αυτό και θεωρούνται υποκατάστατα του κρέατος. Χαρακτηρίζονται μάλιστα ως "το κρέας τ' εφτωχού" καθόσον είναι η φθηνότερη αλλά βιολογικά καλύτερη πηγή πρωτεϊνών.

Τα δημητριακά, αντίθετα, έχουν περισσότερους υδατάνθρακες από τα όσπρια με τη μορφή του αμύλου. Η μεγάλη περιεκτικότητα των οσπρίων σε πρωτεΐνες οφείλεται στην συμβίωση τους με αζωτοδεσμευτικά βακτήρια. Αυτά προσκολλώνται στη ρίζα των ψυχανθών και δεσμεύουν άζωτο για λογαριασμό του φυτού. Έτσι το φυτό έχοντας αφθονία αζώτου συνθέτει εύκολα τα αμινοξέα δηλ. τους δομικούς λίθους των πρωτεϊνών.

### *Φακές (Ervum lens)*

Προέρχονται από την περιοχή της Μεσογείου και της Μ. Ασίας. Είναι φυτά που αντέχουν στο κρύο ιδιαίτερα στις ορεινές περιοχές του Πόντου. Καλλιεργούνται από τα πανάρχαια χρόνια για τα πλούσια σε πρωτεΐνες και σίδηρο σπέρματα. Με πινάκιον φακής ο Ιακώβ εξεβίασε και απέσπασε από τον αδελφό του Ησάυ τα πρωτοτόκια: «*Ιακώβ δε έδωκεν τω Ησάυ άρτον και ένεμα φακού, και έφαγεν και έπιεν και αναστάς άχετο, και εφαύλισεν Ησάυ τα πρωτοτόκια*» (Γεν. κε', 34). Αναφέρονται από τον Θεόφραστο, τον Αριστοφάνη, τον Διοσκουρίδη και τον Ηρόδοτο. Ο Αθηναίος γράφει ότι οι φακές μαγειρεύονται με πολλούς τρόπους και τρώγονταν στα δείπνα μετά την κηδεία. Σήμερα στα δείπνα αυτά παρατίθενται φασόλια που βέβαια δεν ήταν γνωστά στην αρχαιότητα.

Οι φακές περιέχουν πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και μεταλλικά άλατα. Το μαγείρεμα της φακής απαιτεί σχετικά αρκετό λάδι, υλικό κάπως ακριβό για τα δεδομένα του Πόντου. Από αυτό προέρχεται και η παροιμιακή έκφραση: "η φακή τρώει τ' ελάδ' και εσύ χαπέρ' κι' έεις" η οποία προφανώς είναι μετάφραση αντίστοιχης αρχαίας "λανθάνει σε η φακή τούλαιον αναλίσκουσα". Η έκφραση αυτή αναφέρεται στην περίπτωση που κάποιον τον κατακλέπτουν χωρίς να το αντιλαμβάνεται. Γνωστή ποικιλία ήταν οι κόκκινες φακές που χρησιμοποιούνται και σήμερα για σούπα. Η τουρκική ονομασία είναι *μερτσιμέκ*, περσικής προέλευσης.

### **Ρεβίθια (*Cicer arietinum*)**

Τα ρεβίθια κατάγονταν από την περιοχή του Πόντου και του Καυκάσου. Από εδώ μετανάστευσαν μέσω Συρίας προς το εσωτερικό της Ασίας και την Ινδία.

Σύμφωνα με την μυθολογία οι ερέβινθοι είναι εύρημα του Ποσειδώνα. Αυτό πιστοποιεί την από θάλασσα εισαγωγή των ρεβιθιών, προφανώς από τον τόπο καταγωγής τους τον Πόντο, στην Ελλάδα. Ήταν γνωστά από την ομηρική εποχή:

«Θρώσκουσιν κύαμοι μελανόχροες ή ερέβινθοι» (Ιλ. Ν, 589).

Από τον Θεόφραστο υπάρχουν σχετικές αναφορές: "Ερεβίνθους κριούς, οροβιαίους, μέλανας, πύρους και λευκούς" (Φυτ. Ιστορ. 2,4,2). Ο Διοσκουρίδης (II, 126) διακρίνει τους ερεβίνθους σε "ήμερους δε και αγρίους και κριούς". Ο Διοσκουρίδης (1<sup>ος</sup> αιώνας) ήταν Έλληνας ιατρός και βοτανολόγος από την Κιλικία. Το πεντάτομο έργο του «περί ύλης ιατρικής» ήταν αξεπέραστο μέχρι τον 16<sup>ο</sup> αιώνα.

Τα ρεβίθια είναι εκλεκτή και δημοφιλής τροφή όπως και τα άλλα όσπρια. Στον Πόντο αλλά και γενικά στην Ανατολή προσφέρονται αποφλοιωμένα και ψημένα με το όνομα *λεπλεπλία*, λέξη περσική για τα γνωστά γλυκά στραγάλια (τουρκ. *λεμπλεμπια*). Τα ελαφρώς αλατισμένα στραγάλια είναι γνωστά με το τουρκικό όνομα *κουδαμές*. Επίσης χρησιμοποιούνται και ως τουρσί ή για πουρέ. Η τουρκική ονομασία *νοχούτ* είναι περσικής προέλευσης. Στον Πόντο τα ρεβίθια με το κρέας συνοδεύονται με πλάφι από ρύζι είτε χωριστά είτε αναμιγμένα. Έτσι, αραιώνεται η μεγάλη ποσότητα των πρωτεϊνών και το έδεσμα γίνεται πλέον περισσότερο εύπεπτο. Μάλιστα, ρεβίθια με κρέας σε συνδυασμό με πλάφι από ρύζι προσφερόταν σε όλους τους καλεσμένους στους γάμους (*γαμοφόρους*) όταν οι ανάγκες για σωματική στήριξη ήταν αυξημένες. Για το λόγο αυτό ήταν γνωστό και ως «*του γάμου το φαΐν*».

### **Κουκιά (*Vicia faba*)**

Πρόερχονται από την περιοχή της Μεσογείου. Το όνομα *Vicia* προέρχεται από το ελληνικό *βικίον* = δοχείο (βυτίο). Στην ομηρική εποχή λεγόταν *κύαμος*, (Ιλ. Ν, 589) όνομα που διατηρήθηκε σε όλη την αρχαιότητα. Φαίνεται ότι τότε οι κύαμοι τραγόταν όπως και σήμερα, χλωροί ή ξηροί ή και καβουρντισμένοι όπως αναφέρει ο Θεόκριτος (Ειδύλλια VII, 16): "Κύαμον δε τις εν πυρεί φρυζεί". Ακόμα, χρησιμοποιούνταν και ως ψηφοδέλτια στις εκλογές: "βουλή και από κύαμον ξυνελέγετο" (Θουκυδίδης 8, 66). (τουρκ. *πακλα*).

### **Φασόλια (*Phaseolus vulgaris*)**

*Εμὲν ἡ μάνα μ' εἶπε με, θήκω ἅπαν  
φασούλια ἐγὼ ἀτά κι τράγατα, να*

ήντανε γουρζούλια.

Το φασόλι πήρε το όνομα του από το ελληνικό *φάσηλος* = μικρή λέμβος, βάρκα με την οποία μπορεί να παρομοιασθεί ο λοβός του φασολιού. Πιθανόν το λατινικό *fabā* να προέρχεται επίσης από το *φάσηλος*. Κατά τον Ισίδωρο (XVII., 10, 14): *Phaseolo insula (?) Graeciae, ubi non procul mot Olympus est*. Οι αρχαίοι όμως Έλληνες με το όνομα *φασόλιος* ή *φάσηλος* και κατά συνέπεια και οι Λατίνοι με το *Phaseolus* δεν εννοούσαν το γνωστό φασόλι το οποίο ήταν φυσικά άγνωστο αυτή την εποχή στον παλαιό κόσμο, Προφανώς εννοούσαν ένα άλλο είδος οσπρίου., το Λούπινο το λευκό. Πατρίδα των φασολιών είναι η νότια Αμερική.

Από όλα τα όσπρια τα φασόλια καλλιεργήθηκαν περισσότερο εντατικά στον Πόντο. Αντίθετα τα ρεβίθια, οι φακές, η φάβα κ.λ.π. υπήρχαν ελάχιστα και δεν ήταν στις ιδιαίτερες προτιμήσεις των κατοίκων. Αρκετά δημοφιλής ήταν τα *μαυρομάτικα* (χρωματιστά φασούλια). Μαγειρευόταν είτε *νωπά* (*πατίτσια*) είτε αποξηραμένα με το εξωτερικό τους περίβλημα (*τζουλούφια*). Επίσης γνωστά ήταν τα *πολιτικά* φασούλια (στρογγυλά, κόκκινα), τα *αλατζαλίδικα* ή *μαρμπούνια* (στικτά) τα *οφλίδικα* (από τον Όφη, καστανά και μακρουλά), και οι *φασουλιζάδες* (γυφτοφάσουλα). Άλλες ποικιλίες φασολιών ήταν η *στρογγυλίτσα* (στρογγυλό και χονδρό) και η *φασουλίτσα* (μικρό και στρογγυλό).

Το κορκότο προστιθέμενο στα φασόλια λειτουργεί συμπληρωματικά καθόσον συμπληρώνει τις πρωτεΐνες που βρίσκονται σε χαμηλή περιεκτικότητα. Έτσι το γεύμα γίνεται πλουσιότερο σε πρωτεΐνες και περιέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα.

Τα φασόλια περιέχουν άφθονες πρωτεΐνες ενώ η ποσότητα των φυτικών ινών είναι ελάχιστη. Για το λόγο αυτό είναι ιδιαίτερα δύσπεπτα. Αρκετά δημοφιλής ήταν τα *μαυρομάτικα* (χρωματιστά φασούλια). Τα *πατίτσια* ήταν ξεραμένα φασολάκια. Τα φρέσκα φασολάκια ξεραίνονταν στον ήλιο συνήθως μετά από ελαφρό βράσιμο ή και *νωπά*. Κατόπιν φουρνιζόταν για να αποξηρανθούν τελείως. Τα ξερά πλέον φασολάκια τα περνούσαν σε κλωστή και τα κρεμούσαν στο κελάρι.

## ΛΑΧΑΝΙΚΑ

### *Γενικά*

Λαχανικά είναι τα κηπευτικά φυτά που χρησιμοποιούνται για την διατροφή του ανθρώπου. Είναι φτωχά σε λίπη (0 - 1%), πρωτεΐνες (2%) και υδατάνθρακες (10%). Αντίθετα είναι πλούσια σε νερό (80 - 90%), βιταμίνες (A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C), ανόργανα άλατα (ασβέστιο, φωσφόρος, σίδηρος, νάτριο, μαγνήσιο κ.λ.π.)

και κυτταρίνη. Τα λαχανικά προσφέρουν το 50% της συνολικής βιταμίνης C και το 25% της βιταμίνης A που χρειάζεται ετησίως ένα μέσο άτομο. Είναι πλούσια σε φυτικές ίνες που βοηθούν στην πέψη, κατεβάζουν την χοληστερίνη και μειώνουν την πιθανότητα καρκίνου ιδιαίτερα του πεπτικού συστήματος. Κυριότερος εκπρόσωπος των λαχανικών είναι το λάχανο που δίνει και το όνομα του στην κατηγορία αυτή των φυτικών τροφίμων. Η τουρκική ονομασία είναι ζεπζεβάρ' και από αυτή προέρχεται η αντίστοιχη νεοελληνική ζαρζαβατικά = λαχανικά. Το πρώτο σκάλισμα του εδάφους λέγεται «λίχτρεμαν» ή «λίστρεμαν» και γίνεται με την «λίχτρεν». Ο όρος λίχτρεμαν προέρχεται από το Ομηρικό λιστρεύω = σκαλίζω.

«τον δ' οίον πάτερ' εύρεν εύκτιμένη εν αλωή λιστρεόντα  
φυτόν».

«τον πατέρα μονάχο εύρε στον καλόφτιαχτο κήπο να σκαλίζει  
φυτό».

Οδύσσεια ω 226-227.



Καλλιέργεια του αγρού με την 'λίχτρε'

### **Η κηπουρική στον Πόντο**

Στον Πόντο τα λαχανικά αποτελούσαν μέρος της βασικής διατροφής του πληθυσμού. Η λαχανοκηπουρική δεν αποτελούσε επάγγελμα αλλά ήταν κυρίως ασχολία των γυναικών. Τα άφθονα νερά σε συνδυασμό με τα ζωικά λιπάσματα (κοπριά) αποτελούσαν εγγύηση για αρκετά ικανοποιητική σοδειά. Οι λαχανόκηποι (κεπία, από το κήπος) καταλάμβαναν μεγάλες εκτάσεις και ήταν τα κανόνα αρδευόμενοι. Για τον λόγο αυτό το αρδευτικό δίκτυο ήταν αρκετά ανεπτυγμένο. Όταν το νερό δεν επαρκούσε εφαρμόζοταν το σύστημα της 'λαχίδας' δηλ. της εκ περιτροπής διανομής του νερού, λαχίδα: από το ρήμα λαγγάνω =

λαμβάνω μερίδιον δια κλήρου. *Ολημερίς τα λάχανα και τα φασούλια αρδεύω, σ' ήλωνος το βασίλεμαν καπνόφυλλα τιζέσω.*

### **Άσπρο λάχανον (*Brassica oleracea* var. *capitata*)**

Το άσπρο λάχανο ήταν το σημαντικότερο κηπευτικό φυτό στον Πόντο. Ως βασικό συστατικό της καθημερινής διατροφής δεν εξαιρείται από την Ποντιακή μούσα: "Λάχανα πουλίμ' λάχανα". Γνωστή επίσης και η έκφραση: "όποιος εχ' πολλά βούτορον βάλ' και σα λάχανα" αντίστοιχη με σύγχρονη νεοελληνική. Ήταν γνωστό και με το ιταλικό όνομα *μάπα*. Το υγρό κλίμα της περιοχής ευνοούσε την ανάπτυξη όλων γενικά των λαχανικών. Τόσο μεγάλα λάχανα, όπως στην περιοχή του Πόντου, δεν αναπτύσσονται πουθενά αλλού, μερικά μάλιστα φθάνουν το βάρος των 15 έως 20 κιλών.

Ο Κάτων που χαρακτηρίζει το λάχανο ως το πρώτιστο όλων των λαχανικών *Brassica est quae omnibus olenbus antistat* (De re rustica, 156), τονίζει ότι ευνοεί την πέψη και εξουδετερώνει την μέθη. Για τον λόγο αυτό συμβουλεύει, πριν και μετά από οποιαδήποτε πολυφαγία ή πολυποσία την κατανάλωση λάχανου με μπόλικο ξύδι. Ο ελβετός Δρ. Ντροζ πριν από μερικές δεκαετίες στο σύγγραμμα του "πως να ζήσετε 100 χρόνια" θεωρεί το λάχανο πανάκεια για όλες σχεδόν τις παθήσεις. Περιέχει αλκάλια που δρουν ενάντια στα οξέα του στομάχου (υπερχλωρυδρία). Έτσι, προστατεύεται το επιθήλιο του στομάχου και υποβοηθείται η επούλωση τυχόν έλκους.

Το άσπρο λάχανο καταναλώνεται είτε ωμό (σαλάτα), είτε ως στύπον (τουρσί). Και στις δύο περιπτώσεις η βιταμίνη C δεν καταστρέφεται και αξιοποιείται κατά τον καλύτερο τρόπο. Υπάρχουν και περιπτώσεις που μαγειρεύεται είτε με κρέας είτε με δημητριακά (ρύζι, κορκότον). Σ' αυτές τις περιπτώσεις, βέβαια, η βιταμίνη C ελαττώνεται, και οι ίνες του γίνονται πιο μαλακές. Αυτό εξισορροπείται με την ενίσχυση του εδέσματος με τις πρωτεΐνες του κρέατος ή των δημητριακών. Ταυτόχρονα, το άμυλο των δημητριακών προσθέτει επιπλέον ενέργεια (θερμίδες).

### **Χαμνά λάχανα ή γουλία (*Brassica oleracea* var. *acephala*)**

Είναι μικρά λάχανα με άφθονα πράσινα φύλλα και μικρή κεφαλή. Το όνομα *χαμνά λάχανα* προκύπτει από το *χαμνός*, το οποίο προέρχεται από το αρχαίο *χαίνος* = αραιός, χαλαρός. Το λάχανο αυτό ονομάζεται και *λαχανίδα* αλλά με το ίδιο όνομα χαρακτηρίζονται σήμερα και όλα τα λάχανα που τα φύλλα τους δεν υπερτρέφονται ώστε να δώσουν κεφαλή. Το όνομα *γουλίων* αποδίδεται σε μια ποικιλία μαύρου λάχανου (*Brassica napus* var. *esculenta*, αγγλ. *Turnip*) ένα φυτό σαρκόριζο διατές. Εδώ ίσως θα πρέπει να αναφερθούν και τα *παραπούλια* τα οποία

αποτελούν ποικιλία κουνουπιδιού (έκφυλχ, ή μπαστάρδικο κουνουπίδι) με το επιστημονικό όνομα *Brassica oleracec* var. *botrytis* (τουρκ. *Καρναμπιτ*).

Τα μαύρα λάχανα (τουρκ. *καρά-παντζάρ*), παραμένανε στον κήπο για αρκετό χρόνο μέχρι να πιάσουν οι παγωνιές ή να πέσει το πρώτο χιόνι. Στην περίπτωση αυτή τα λάχανα (*χιονισμένα λαχανά*) γινότανε περισσότερο νόστιμα. Οι χαμηλές θερμοκρασίες ευνοούν την απελευθέρωση ορισμένων ενζύμων μέσα στο κύτταρο. Πιθανόν με την καταστροφή των μεμβρανών μέσα στις οποίες είναι εγκλωβισμένα. Τα ένζυμα αυτά στη συνέχεια διασπούν τους πολυσακχαρίτες (άμυλο) σε απλά μόρια σακχάρων (ολιγοσακχαρίτες). Οι ολιγοσακχαρίτες είναι πιο εύγεστοι αλλά και πιο εύπεπτοι από τον άνθρωπο. Η πρακτική αυτή εφαρμόζεται και σήμερα όχι μόνο στα συγκεκριμένα λάχανα αλλά και σε στυφά φρούτα. Αυτά είτε συλλέγονται πολύ αργά, για να τα πιάσουν οι παγωνιές ή τοποθετούνται για λίγο στην κατάψυξη οπότε το αποτέλεσμα είναι το ίδιο: καταστροφή μεμβρανών, απελευθέρωση ενζύμων, διάσπαση πολυσακχαριτών σε απλά (επιθυμητά) σάκχαρα.

Τα ίδια αποτελέσματα θα προκύψουν και όταν το άσπρο λάχανο, που προορίζεται για σαλάτα, τριφτεί με το χέρι μηχανικά με λίγο αλάτι. Πάλι θα απελευθερωθούν τα ένζυμα που θα διασπάσουν το άμυλο και το λάχανο θα γίνει πιο γλυκό. Το αλάτι που προστίθεται βοηθάει στην έξοδο των ενζύμων, επειδή δημιουργεί υπέρτονο περιβάλλον έξω από τα κύτταρα.

Παρατεταμένη συντήρηση των μαύρων λάχανων σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να γίνει και με ξήρανση (*παστουρούτζια λάχανα*), πρακτική που εφαρμόζονταν κυρίως στο Τσάμπαση. Έτσι, υπήρχε απόθεμα μέχρι το τέλος του χειμώνα.

Στο χαμνό λάχανο τα στόματα των φύλλων είναι μεγαλύτερα, η χλωροφύλλη περισσότερη και τα νεύρα άφθονα. Το πλεονέκτημα αυτού του λάχανου, εκτός από τις βιταμίνες, είναι οι ίνες του, που το καθιστούν απαραίτητο συμπλήρωμα σε δύσπεπτα πρωτεϊνούχα τρόφιμα όπως φασόλια, κορκότο.

### **Πιπέρι (*Piper nigrum* και *Capsicum annuum*)**

Το μαύρο πιπέρι (*Piper nigrum*) έγινε γνωστό στους Έλληνες από τον Μ. Αλέξανδρο. Το όνομα του προέρχεται από το σανσκριτικό *pippali* (= πιπέρι). Στον μεσαίωνα το εμπόριο των μπαχαρικών ήταν στα χέρια των Βενετών και Γενοβέζων και η διακίνηση τους γινόταν μέσω των λιμανιών του Πόντου (Τραπεζούντα). Σε πείσμα αυτών οι Ισπανοί και Πορτογάλοι θέλησαν να βρουν άλλο δρόμο για την Ινδία που ως γνωστό τους οδήγησε στον Νέο Κόσμο. Το μαύρο πιπέρι περιέχει το αλκαλοειδές πιπερίνη όπως επίσης και αιθέρια έλαια. Η πιπερίνη επιδρά στο νευρικό σύστημα και προκαλεί υπεραιμία.

Το κόκκινο πιπέρι αντιστοιχεί στο είδος *Capsicum annuum*,

το οποίο καλλιεργήθηκε πολύ αργότερα στον Πόντο ως κηπευτικό. Τα κόκκινα καυτερά πιπεράκια τα περνούσαν σε κλωστή και τα άφηναν να ξεραθούν στον ήλιο. Τα προσέθεταν στα μαύρα λάχανα και στους ντολμάδες για να γίνει το φαγητό πιπερλίν, καυτερό.

«Λελεύω σε, λελεύω σε κόκκινεσα πιπέρα»

### **Πορανία ή ρεπάνια ή σέφτελα ή παντζάρια (*Raphanus sativus*)**

Πατρίδα του ρεπανιού είναι η Μικρά Ασία. Από εδώ μετανάστευσε προς την Αίγυπτο. Στους Έλληνες το ρεπάνι ήταν από ενωρίς γνωστό. Ο Ηρόδοτος (5ος αιώνας π.Χ.) το ονομάζει *σρμαία*. Ο Θεόφραστος (4ος αιώνας π.Χ.) και ο Διοσκουρίδης (1ος αιώνας μ.Χ.) το ονομάζουν *ραφανίδα* από το "ραδίως φαίνεσθαι" καθόσον το κυριώτερο βρώσιμο μέρος του είναι κρυμμένο στο έδαφος. Ο Αριστοφάνης αναφέρει στην κωμωδία του «Ειρήνη» χέλι μαγειρεμένο με φύλλα τεύτλων. Το ρεπάνι περιέχει ραφανόλη που καταπολεμά τις χρόνιες χοληκυστοπάθειες και δυσπεψίες. Από τα φύλλα των ρεπανιών παρασκευάζονταν τα γνωστά "πορανία" (τουρκ. *τούρπ*).

### **Καρτόβ' ή πατάτα (*Solanum tuberosum*)**

Πατρίδα της πατάτας είναι η νότια Αμερική (Περού, Χιλή) από όπου και μεταφέρθηκε τον 16<sup>ο</sup> αιώνα στην Ισπανία. Το 1565 ο βασιλιάς Φίλιππος ο ΙΙ της Ισπανίας έστειλε μερικές πατάτες δώρο στον Πάπα της Ρώμης. Στην Ιταλία αρχικά πήρε το όνομα *Taratuffli* από το ιταλικό *tartuffo*, ένα είδος υπόγειων μανιταριών με σχήμα κονδύλου. Από την Ιταλία με τη μεσολάβηση του Πάπα στάλθηκαν δύο κόνδυλοι σε κάποιον Καρδινάλιο στην Ολλανδία. Από εδώ παρέλαβε το φυτό ο βοτανικός της αυλής του Κάιζερ της Βιέννης Carolus Clusius το 1588. Στον γερμανόφωνο χώρο ιδιωμάτικα αποκαλούνταν *Tartuffeln* ή *Erdtuffeln* ή *Tartoffeln* ή *Kartuffeln* και κατέληξε στα επίσημα γερμανικά *Kartoffeln*. Μέχρι το τέλος του 16<sup>ου</sup> αιώνα διαδόθηκε στην Ευρώπη ως κηπευτικό, ενώ η πραγματική εμπορική του σημασία αναγνωρίστηκε μόλις περί το τέλος του 18<sup>ου</sup> αιώνα. Στην Γερμανία ο Wilhelm I και ο Friedrich II με δυσκολία, πολλές φορές και με τη βία, κατάφεραν να επιβάλουν την καλλιέργεια του.

Το 1580 ήλθε μία δεύτερη δόση από πατάτες αυτή τη φορά μέσω των Άγγλων από την κεντρική Χιλή. Οι ευρωπαίοι που προμηθεύτηκαν από αυτόν τον εισαγωγέα κράτησαν το όνομα πατάτα (*potato*) το οποίο προέρχεται από την Αϊτή. Το γεγονός ότι στον Πόντο υιοθετήθηκε η ονομασία *kartoffen* από το ιταλικό *tartuffli* δείχνει ότι ο εισαγωγέας δεν ήταν οι Άγγλοι αλλά

μάλλον οι Γενουάτες οι οποίοι έλεγχαν αυτή την εποχή το εμπόριο στην περιοχή. Σε ορισμένες περιοχές του Πόντου αποκαλούνταν και *χωμόμηλον* αντίστοιχο του ελλαδικού *γεώμηλον*.

Η πατάτα είναι φτωχή σε πρωτεΐνη (2%) και αρκετά πλούσια σε άμυλο γεγονός που την καθιστά ευκολοχώνευτο τρόφιμο όπως και αν μαγειρευτεί. Το άμυλο βοηθάει στις περιπτώσεις γαστρίτιδας. Ακόμα, η πατάτα περιέχει σολανίνη και βιταμίνη C.

Στον Πόντο η καλλιέργεια της πατάτας έλαβε μεγάλη έκταση. Κάθε οικογένεια παρήγε 200 - 500 οκάδες πατάτες. Σε πολλές, μάλιστα, περιπτώσεις υπερέβαινε τις 1.000 οκάδες και γι' αυτό γινόταν και εξαγωγές πατάτας από τον Πόντο. Τουρκ. *γέρ' ελμασίν* = γαιώμηλον.

### **Μαντζάνα ή μελιτζάνα (*Solanum melongena*)**

Το όνομα προέρχεται από το ινδικό *badanjan* (αραβ. *bedengian*, τουρκ. *ηαίντζάν*). Είναι φυτό των ανατολικών Ινδιών. Τον 16<sup>ο</sup> αιώνα καλλιεργήθηκε στην Συρία και τον 17<sup>ο</sup> αιώνα στις παραμεσόγειες χώρες.

### **Κολοκύθι (*Cucurbita pepo*)**

Είναι ιθαγενές, αρκετά πολύμορφο φυτό της Ανατολής. Στον Πόντο ήταν γνωστό αρκετά νωρίς με το όνομα *κολοκύνθη* για τα στρογγυλά κολοκύθια ή *σικία* για τα μακρόστενα (εικ. 21). Όπως αναφέρει ο Αθηναίος (B, 59): "*Ελλησπόντιοι δε σικίας μεν τας μακράς καλούσι, κολοκύνθας δὲν τας περιφερείς*". Το όνομα σικία (= βεντούζα) οφείλεται στο γεγονός ότι από τις άκρες των μακρόστενων κολοκυθιών μετά την ωρίμανση γινόταν ποτήρια που τα χρησιμοποιούσαν ως ιατρικό όργανο για βεντούζες.



Μεταφορά των κολοκυθιών από το χωράφι στο χόριο



Στην μητροπολιτική Ελλάδα εισήχθηκε προφανώς από τον Πόντο καθώςον αρκετοί συγγραφείς (Αριστοφάνης, Θεόφραστος, Διοσκουρίδης) αναφέρονται στο φυτό με τα ίδια ονόματα (κολοκύνθη, κολόκυντα, κολοκύνθη ινδική, ή σικύα). Κατά την Αγία Γραφή τα κολοκύθια (σικύες) αφθονούσαν στη Αίγυπτο: ...και εμνήσθημεν τους τχθάς ους ησθίομεν εν Αιγύπτω δωρεάν, και τους σικύας και τους πέποννας και τα πράσα και τα κρόμμνα και τα σκόρδα (Αριθμοί ια', 5).

Οι καρποί πριν την ωρίμανση, αλλά και οι νεαροί βλαστοί χρησιμοποιούνταν ως λαχανικό. Με την ωρίμανση το αξιοποιούσαν ως κτηνοτροφή και για τα ελαιούχα ανθελμινικά του σπέρματα τα γνωστά *πιπίλια*. Τουρκ. *καμπάκ νεπατί*, ιταλ. *κοκοζέλλι*, γερμ. *Kurbis*.

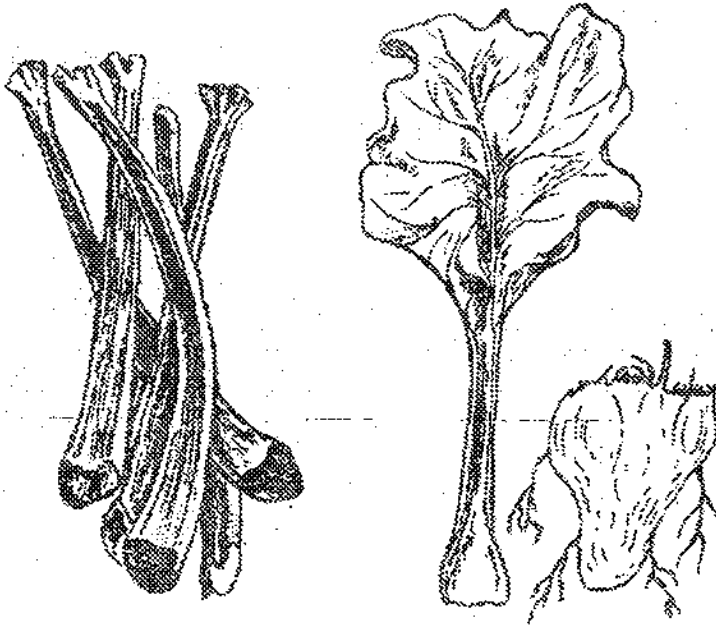
Γνωστή ποικιλία κολοκυθιού στον Πόντο ήταν η *καστανίτσα*, ή *γλυκοκολόγκυθον*, είδος κολοκυθιού άσπρο από έξω και κίτρινο εσωτερικά. Το σχήμα του είναι σφαιρικό, πιεσμένο από πάνω και από κάτω. Η καστανίτσα, ψητή στον φούρνο ή αχνιστή σε κατσαρόλα, μπορούσε να προσφερθεί ως επιδόρπιο. Είχε τη γεύση του κάστανου και γι' αυτό και πήρε αυτό το όνομα. Σε ορισμένες περιοχές (Ματσούκα) χρησιμοποιούσαν και την ονομασία *μανάτ'* για τα βρασμένα ή ψημένα κολοκύθια (από το ρωσικό *μανάτ'* = κολοκύθι ψητό). Τουρκ. *μπαλκαπάκ* από το *μπολ* = μέλι και *καπάκ* = κολοκύθι.

Ως άλλη ποικιλία αναφέρεται το *ζυλοκολόγκυθον* που χρησιμοποιούνταν για ζωτροφή.

### ***Ρήον (Rheum rharonticum)***

Απαντάται στην περιοχή μεταξύ του Βόλγα και της Κ. Ασίας. Σύμφωνα με τον Διοσκουρίδη (III, 2): *Ρα, οι δε ρήον καλούσι, γεννάται εν τοις υπέρ Βόσπορον τόποις όθεν και κομίζεται.* Galenus Θ, XVII, 3.: *Ρήον, ένιοι θε προσαγορεύσιν αυτό ρα.* Οι Ρωμαίοι το χρησιμοποιούσαν για φαρμακευτικούς σκοπούς. Το ρίζωμα του το αποκαλούσαν *Rharonticum* (Ρήον το πο-ντικόν) όνομα το οποίο επικράτησε μέχρι σήμερα διεθνώς (αγγλ. και γαλλ. Rharontic) και επιστημονικά *Rheum rharonticum*. Το όνομα *ρα* ή *ράον* ή *ρήον* (Aetius sermo I: Ρέον ποντικόν, ένιοι δε ράον προσαγορεύουσιν) προέρχεται από την ελληνική ονομασία *ρα* του ποταμού Βόλγα.

Οι μεγάλοι, σαρκώδεις και υπόξινοι μίσχοι των φύλλων του τρώγονται ως επιδόρπιο (εικ. 22). Οι βλαστοί του, τα ελαφράς υπόξινα φύλλα του και ο νεαρός ανθοφόρος άξονας χρησιμοποιούνται ως λαχανικό (πίττες). Το ρίζωμα του (*Radix Rhei*) γνωστό ως *ραβέντι* (τουρκ. *ραβέντ*) χρησιμοποιείται στην φαρμακευτική. Έχει τονωτικές και ήπια καθαρτικές ιδιότητες.



Ρήον, μίσχοι, φύλλο, και ρίζωμα

**Κρεμμύδι ή κρομμύδ' (*Allium cepa*)**

*Χιλιοπλούμιγον κουκούλ' στην γην φοσιγμένον.*

Ιθαγενές φυτό της κεντρικής Ασίας. Είναι το κρόμμυον ή κρόμμυον των αρχαίων. Ο Όμηρος το μνημονεύει πολλές φορές (ΐλ. Λ, 630, Οδύσ. Τ, 233). Στην Αγία Γραφή αναφέρεται επίσης πολλές φορές μαζί με τα πράσα και τα σκόρδα ..... και *εμνήσθημεν τους ιχθύας ους ησθίομεν εν Αιγύπτω δωρεάν, και τους σικδάς και τους πέπονας και τα πράσα και τα κρόμμυα και τα σκόρδα.* (Αριθμοί να', 5)

Το κρεμμύδι είναι πλούσιο σε βιταμίνες Α, Β, C, σε ασβέστιο και πυριτικό ασβέστιο, σε φωσφόρο, θείο, κάλιο και ιώδιο. Είναι απαραίτητο για την ανανέωση των οστεωδών κυττάρων του σκελετού και για τους πνευματικά εργαζόμενους. Ακόμη, το κρεμμύδι κρίνεται απαραίτητο για την καύση των υπολειμμάτων των τροφών, για την πρόληψη των μολύνσεων, για την καθαριότητα των νεφρών και του αίματος, για την τόνωση της καρδιάς και για την εξουδετέρωση των λιπών. Τουρκ. *Σογάν*.

## Σκόρδο (*Allium sativum*)

*Άσπρεσσα κοσσού σην γην φωλιάζ'* (σκόρδον).

Προέρχεται από την κεντρική Ασία ιδιαίτερα την Μογγολία από όπου και μεταφέρθηκε από τους Σκύθες. Ήταν αρκετά διαδεδομένο με το όνομα *σκόροδον* ή *σκόρδον* στην αρχαιότητα. Είναι ένα από τα πανάρχαια φαρμακευτικά φυτά. Παρόλο που χρησιμοποιείται εδώ και 5.000 χρόνια στις παραμεσσόγειες περιοχές, στην Ευρώπη εισήχθηκε σχετικά αργότερα.

Το σκόρδο είναι πλούσιο σε λιπαρές ουσίες, άζωτο, υδατάνθρακες και νερό. Στην αλλισίνη που περιέχει οφείλονται οι αντισηπτικές και αντιμικροβιακές του ιδιότητες. Δρα ενάντια στα παράσιτα, πρωτόζωα, μύκητες και ιούς. Έτσι εξυγιαίνει την μικροβιακή χλωρίδα του πεπτικού συστήματος. Βοηθάει στην θεραπεία της βρογχίτιδας και της φυματίωσης. Επίσης επιταχύνει την έκκριση των αδένων, με αποτέλεσμα να ανοίγει η όρεξη (τζατζίκι, σκορδαλιά) και να διευκολύνεται η πέψη. Το σκόρδο, τέλος, ρυθμίζει την κυκλοφορία του αίματος καθόσον καθιστά το αίμα λεπτόρρευστο και μειώνει την πίεση ενώ προλαβαίνει την αρτηριοσκλήρωση. Σε υψηλές, βέβαια, ποσότητες μπορεί να προκαλέσει ενοχλήσεις στο στομάχι και στον κοινωνικό περίγυρο με την ιδιάζουσα μυρωδιά του:

*«Νε σκόρδον έφαγα, νε σκορδέαν μυρίζω»* για όσους αρνούνται καταφανή γεγονότα. Τουρκ.  
*Σαρμουσάκ.*

## Πράσο (*Allium porum*)

*Ο πάππο μ' ασπροκέφαλος κείται κατακέφαλος* (πράσο).

Η θρεπτική αξία του πράσου είναι σχετικά μικρή επειδή περιέχει μεγάλο ποσοστό νερού (90%) ενώ οι αζωτούχες ενώσεις (2%) και οι υδατάνθρακες (7%) είναι ελάχιστοι. Τουρκ. *πράσα.*

## ΑΥΤΟΦΥΗ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

**Αμάραντα ή μάραντα ή χοσχοράνια (*Amaranthus retroflexus* ή *A. blitum* ή *A. trivialis*)**

Είναι τα κοινά βλήτα γνωστά με το ίδιο όνομα και στους αρχαίους. Το όνομα αμάραντα προέρχεται από το "α" το στερητικό και το ρήμα *μαραίνομαι* επειδή τα άνθη τους και σε ξηρά κατάσταση διατηρούν το σχήμα και το χρώμα τους. Το ίδιο αναφέρει και ο Πλίνιος (XXI, 23): *Summa naturae ejus in nomine est, appellate, quoniam non marescat.*

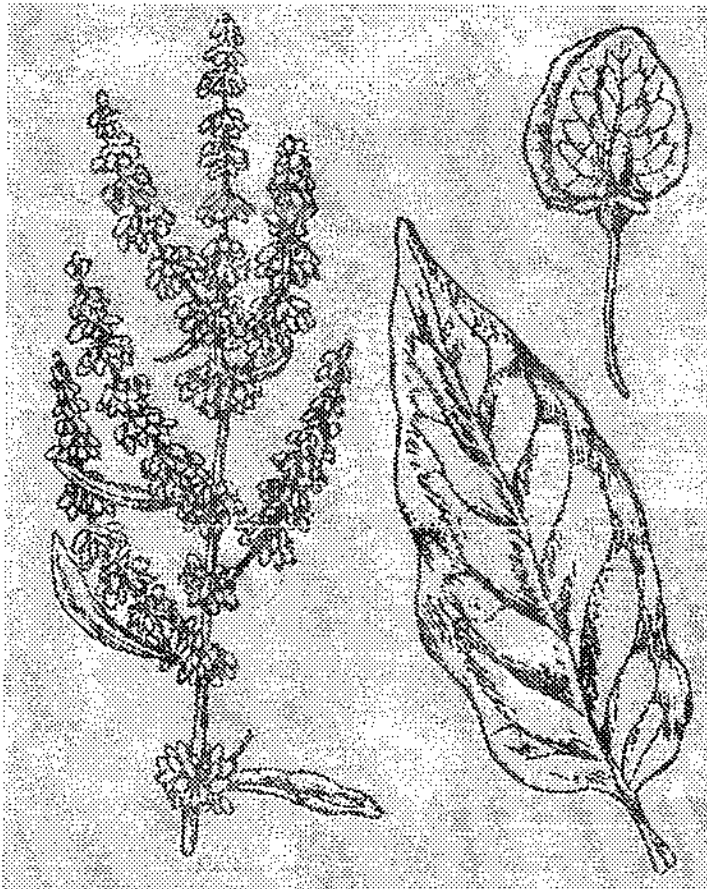
Είναι φυτά ποώδη, ζιζάνια ή και καλλιεργούμενα ως λαχανικά. Τα φύλλα είναι πράσινα ή ελαφρά κόκκινα. Τα νεύρα από την κάτω

πλευρά ξεχωρίζουν με το έντονο λευκό χρώμα. Τα σπέρματα είναι μαύρα έως καφέ έντονα γυαλιστερά. Καταναλώνονται ως λαχανικό όπως το σπανάκι. Μερικά είδη του αμάραντου όπως το *A. caudatus* ή το *A. hypochondriacus* ανήκουν στα αρχαιότερα αυτοφυή ή καλλιεργούμενα λαχανικά.

Στον Πόντο τα αμάραντα (χοσχοράνια) γινότανε σαλάτα νωπά ή αποξηραμένα μετά από σύντομο ζεμάτισμα (χάσιμα) με λάδι, ξύδι ή λεμόνι, όπως ακριβώς περιγράφεται από τον Ορειβάσιο (I, ξδ'): «προσποζεσθέντα εσθίνονται δι' ελαίου και κίτρου». Η γεύση μπορεί να ενισχυθεί με κοπανισμένο σκόρδο. Επίσης παρασκευάζονταν και φαγητό με φασόλια ή κορκότο.

#### **Αυλούκια ή λάπατον (*Rumex patientia*)**

Ο Θεόφραστος το αναφέρει ως *ήμερον λάπαθον* και ο Διοσκουρίδης ως *κηπεντικόν λάπαθον*. Το χρησιμοποιούσαν αντί για σπανάκι καθώς αναπτύσσεται εύκολα και άφθονα χωρίς καμία ιδιαίτερη περιποίηση και μάλιστα από την άνοιξη μέχρι τον χειμώνα. Έχει ελαφρά υπόξινη γεύση εξ' αιτίας του οξαλικού ασβεστίου που περιέχει. Είναι πλούσιο σε ίνες που βοηθούν στην πέψη και μαλακώνουν (λαπάζουν) την κοιλιά.



Αυλούκια

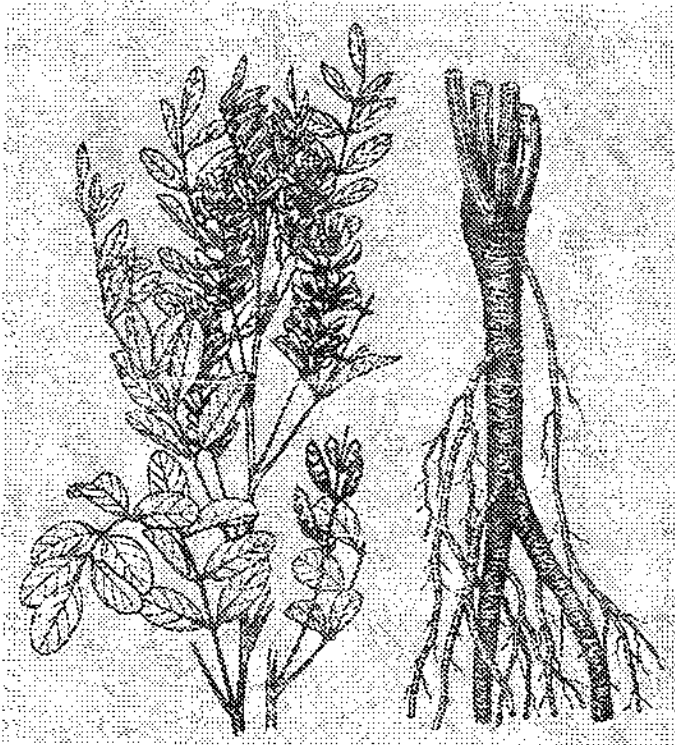
Στον Πόντο τα λάπατα είναι γνωστά και με το όνομα αυλούκια (από το αυλή, όπου φύονται ελεύθερα). Το καλοκαίρι γινόταν η συλλογή και τα αυλούκια τα έκαναν πλεξούδες (τζάμιες) και τα ξέραιναν στον ίσκιο. Το χειμώνα τα χρησιμοποιούσαν για σαλάτα ή κύριο φαγητό σε συνδυασμό με πρωτεϊνούχα υλικά (πληγούρι). Σκωπτικά τα ονόμαζαν και «χωρί χαβιάρ» (το χαβιάρι του χωριού).

### **Γαλγάνια (*Cardus pycnocephalus* ή *C. tenuifolius*)**

Πιθανόν να πρόκειται για το κίρσιον του Διοσκουρίδη. Φυτά πωδή ετήσια ή διετή και πολυετή ακανθόφυλλα. Οι νεαροί βλαστοί του λαχανεύονται. Καταναλώνονταν κυρίως από τα παιδιά επί τόπου. Στη Θύρα είναι γνωστό και ως *μαρουλλάγκαθο*. Το όνομα γαλγάνια από το γαλγανίζω=καίω, προκαλώ φλεγμονή (ο ήλεν γαλγανίζ' = καίει ο ήλιος) προφανώς εξ' αιτίας των πολυάριθμων σγκαθιών.

### **Γλυκόριζα (*Glycyrrhiza glabra*)**

Ο Θεόφραστος την αναφέρει ως: «ρίζα γλυκεία ή σκυθική, χρήσιμη προς τε τα άσματα και προς τον βήχα. ξηράν και όλως τους περί τον θώρακα πόνους» (Φυτ. Ιστορ, 9,13,2). Ο Γαληνός την αναφέρει ως άρκτου σταφυλή ενώ ο Διοσκουρίδης ως *ιδαια ρίζα*. Η σαρκώδης ρίζα είναι παρόμοια με το καρότο και περιέχει εκτός των άλλων γλυκυριζινικό οξύ, σάκχαρα και ρητίνες. Εξ αιτίας αυτών των ουσιών προστίθεται στο τσάι για την



Γλυκόριζα

καλύτερευση της γεύσης του. Θεραπεύει φλεγμονές στην στοματική κοιλότητα, προστατεύει τα τοιχώματα του στομάχου και βοηθάει στην θεραπεία του έλκους. Συμβάλλει στην ομαλή λειτουργία των νεφρών και στη θεραπεία νεφρικών παθήσεων. Ακόμα ανακουφίζει από τις βλέννες στην περίπτωση βρογχίτιδας.

Στον Πόντο η γλυκόρριζα συναντάται αυτοφυής και συλλέγεται το φθινόπωρο. Την ξερίζωναν, την ξεφλούδιζαν εύκολα με μικρό χάραγμα και την έτρωγαν ωμή. Για τον χειμώνα αποξηραίνονταν με τη φλούδα για χρήση στην κουζίνα και την φαρμακευτική. Επίσης γινόταν και φαγητό, τρίμμα από γλυκόρριζα, το οποίο είχε περισσότερο θεραπευτική παρά θρεπτική αξία. Τουρκ. *μιαν κιοκιού*, ιταλ. *regolizia*, ουγγρ. *edes higviritz*, σλάβ. *lekorice*, γερμ. *Sussholz*, αγγλ. *licorice*).

### **Δέσμ' ή δνόσμος (*Mentha viridis*)**

Το όνομα προέχεται από το αρχαίο *ηδύσμος* με παραφθορά. Είναι ένα είδος μέντας, ο *ηδύσμος* του Διοσκουρίδη ή η *μίνθη* του Θεόφραστου. Ποώδες φυτό που το καλλιεργούσαν στους κήπους. Ρυθμίζει την παραγωγή της χολής από τα κύτταρα του ήπατος και την έκκριση της κατά την διαδικασία της πέψης. Έτσι καταπολεμά τους στομαχικούς πόνους τις δυσπεψίες και βοηθάει στην καλή λειτουργία του του εντέρου. Επίσης ξεκουράζει το νευρικό σύστημα. Το χρησιμοποιούσαν για την άρτυση των φαγητών με την προσθήκη του σε καυτό λάδι ή βούτυρο, (τουρκ. *νάνε*, ιταλ. *menta*, ουγγ. *menta*, σλάβ. *mata*, γερμ. *Minze*, αγγλ. *mint*).

### **Θυμάρι (*Thymus vulgaris*)**

Το όνομα προέρχεται από το αρχαίον Θύμπρον ή θύμπρον ή θύμιρον. Φύεται σε ξερούς και άγονους τόπους. Τα φύλλα του πλούσια σε αιθέρια έλαια (θυμόλη) χρησιμοποιούνται για την άρτυση των φαγητών, ελαίων και άλλων τροφίμων. Το απόσταγμα των κορυφαίων βλαστών του (θυμέλαιο) χρησιμοποιείται στην φαρμακευτική ως αντισηπτικό. Τα αιθέρια έλαια που περιέχει μαζί με την θυμόλη καταπολεμούν τα βακτήρια του αναπνευστικού συστήματος και το ανακουφίζουν από τις βλέννες. Το τσάι του είναι αντιβηχικό και στην περίπτωση κρυολογήματος αυξάνει την αιμάτωση βοηθώντας στην ανάρρωση. Τα φύλλα και τα άνθη του αποπνέουν διαπεραστική, ευχάριστη οσμή. Ξηραίνόμενα χρησιμοποιούνται ως άρτυμα στα φαγητών και στα κρέατα σχάρας.

### **Κιντέας (*Urtica wens* και *Urtica dioica*)**

*Στόμαν κι' έχ', άμα, δάκσε και πονείς.*

Η τσουκνίδα ακολουθεί τον άνθρωπο χωρίς να απαιτεί κάποια ιδιαίτερη φροντίδα. Στον Πόντο χρησιμοποιούσαν ως λαχανικά δύο είδη κιντέας: α. Κνίδη η δίοικος (*Urtica dioica*). Είναι ή λαχανώδης *ακαλύφθη* του Θεοφράστου η οποία "*τους χυλούς εδωδίμους έχει*" (Φυτ. Ιστορ. 7,7,2). β. Κνίδη η καυστική (*Urtica urens*) ή *κνίδη* ή *ακαλύφθη* η *ετέρα* του Διοσκουρίδη (IV, 92). Το λατινικό όνομα *Urtica* προέρχεται από το ρήμα *uere* = καίω. Περιέχουν τανίνες και βιταμίνη C. Έχουν αντιρρευματικές, αντιασθματικές και ελαφρά διουρητικές ιδιότητες. Το αφένημα τους (τσάι από τσουκνίδες) έχει αντίστοιχες ιδιότητες. Αμφότερες χρησιμοποιούνται ως λαχανικά σε πίττες κ.λ.π. αντί για σπανάκι (τουρκ. *ισιγράν*).

### **Κύμινο (*Carum carvi*)**

Το επιστημονικό όνομα *Carum* προέρχεται από την *Καρία* όπου και συναντάται αυτοφυές. Περιέχει αιθέρια έλαια που βοηθούν στη λειτουργία των εντέρων. Χρησιμοποιείται στο τυρί. Γνωστό ήταν και το *Corek Otu* (μαύρο κύμινο ή ρωμαϊκό κύμινο ή μαύρος κοριάνδρος) που έχει καυτερή και πικάντικη γεύση. Συνήθως πασπαλίζουν με αυτό τα γλυκά, αλλά είναι εξίσου νόστιμο και με το τυρί (τουρκ. *κιμούν* ή *κεμούν*).

### **Λιχτσέα (*Convolvulus arvensis*)**

Πόα αναρριχητική. Το όνομα *λιχτσέα* προέρχεται από το ελίσσομαι. Παρόμοια είναι γνωστή και με τα ονόματα *φασουλήτρα* ή *τυλίχτρα* (*περιπλοκάδα*). Τα άνθη της είναι λευκά και έχουν το σχήμα χωνιού. Το φυτό το μάζευαν το



Λιχτσέα

καλοκαίρι το έβραζαν και το πάστωναν με αλάτι. Τα παστωμένα λιχτσέας τα κατανάλωναν το χειμώνα ως σαλάτα με λίγο λάδι και ξύδι.

### **Μανιτάρια ή κουκουβάκια**

*«αποπέραν α' σο ρέμαν ένας μονοποδαρέας»* (μανιτάρι).

Το ελληνικό όνομα μανιταριού είναι ύδνον (από το ύω = βρέχω). Αγγλ. *truffles*, ιταλ. *tartufi*., γαλλ. *truffles*, τουρκ. *νιουμούς ελμασί* ή *μανιάρ*. Τα μανιτάρια ήταν γνωστότατα από την αρχαιότητα. Ο Θεόφραστος τα αναφέρει κατ' επανάληψη ενώ ο Διοσκουρίδης (Υψηλή Ιατρική, Β, 175) τα περιγράφει λεπτομερώς: "Υδνον ρίζα εστί περιφερής, άφυλλος, άκαυλος, υποζανθος, έαρως οριτωμένη. Εδώδιμος δε εστί ωμή τε και εφθή εσθιομένη". Φύονται σε χώρους όπου αποικοδομείται οργανική ύλη. Τα δάση του Πόντου (ιδιαίτερα τα πλατύφυλλα) όπου επικρατεί αρκετή υγρασία και αποικοδομείται οργανική ουσία είναι ιδανικός βιότοπος για μανιτάρια. Αποτελούν εύγευστη και θρεπτική τροφή. Πολλά είδη απαντούν στην Μ. Ασία και είναι τα λεγόμενα λευκά ή εαρινά ύδνα.

Τα ύδνα τα αναφέρει και ο Γαληνός ("περί τροφών δυνάμεων", Ε' σελ. 655) ο δε Σηθής παραγγέλλει και τρόπο μαγειρέματος ως εξής: "δει ον προ της εψησεως ταύτα ακριβώς καθαίρειν και ύδατι εναποβρέχειν εφ' ικαναίς ώραις, είτε έψειν ύδατι δι' άλατος και οριγάνου και πηγάνου, και αρτέειν μετά την έψησιν ελαιώ και θρύμβω και πεπέρι και γάρω". Ο Πλούταρχος στο "Συμπόσιο" (4.2.536) αναφέρει υπερμεγέθη ύδνα (μανιτάρια): "Υδνα παμμεγέθη δειπνούντων ημίν Αγέμαχος παρέθηκεν εν Ήλιδι. Θαυμαζόντων δε των παρόντων, έφη τις υπομειδιάσας: "Αξια γε των βροτιών των έναγχος γενομένων. Ως δη καταγελών των Λεγόντων τα ύδνα την γένεσιν εκ βροντής λαμβάνειν. Ήσαν ουν οι φάσκοντες υπό βροντής την γην διΐστασθαι καθάπερ ηλίω, τω αέρι χρωμένων, είτε ταις ραγμαίς τεκμαίρεσθαι τους τα ύδνα μετιόντας, εκ δε τούτων δόξαι εγγενέσθαι τοις πολλοίς ότι το ύδνον αι βρονταί γεννώσι. Ουδέν γαρ ει γε τω παρόντι φαίνεσθαι τοις πολλοίς ότι ταις βρονταίς πολλάκις ύδωρ συνεκπίπτει γόνιμον".

Παλαιότερα στην ανατολή αλλά και μέχρι σήμερα πιστεύεται ότι τα μανιτάρια είναι καρπός των βροντών κάτι που δεν απέχει από την πραγματικότητα καθόσον οι βροντές φέρνουν βροχή απαραίτητη για την βλάστηση και την ταχύτατη ανάπτυξη των μανιταριών: *«Άμον κουκουβάκ τρανείν»* (σαν μανιτάρι μεγαλώνει, επί του ταχέως αναπτυσσομένου σωματικώς). Στους χωρικούς επικρατούσε η αντίληψη ότι τα κουκουβάκια (μανιτάρια) αναπηδούν από το έδαφος τελείως αναπτυγμένα ευθύς μόλις ακουσθεί η πρώτη βροντή της ανοίξεως. Σε ορισμένες περιοχές τα μανιτάρια αναφέρονται με το όνομα *φιλιάρ*. Γνωστά είδη μανιταριών είναι:

*Αδραχτίτσα*: Μοιάζει με αδράχτι



**Κατορίτσα:** Μη βρώσιμο.

**Κοκονίτσα:** Από το *κοκόνια* = μικρή νοικοκυρά.

**Φουσκίτα ή αλεποφουσκίτα:** Στρογγυλό μανιτάρι που όταν ξεραίνεται τα σποριά του δημιουργούν μια μαύρη σκόνη.

### **Μάχα ή μάραθο (*Foeniculum vulgare*)**

Προέρχεται από την περιοχή της Μεσογείου. Είναι το *μάραθρον* των αρχαίων ή *rofoeniculum* των Ρωμαίων. Ο Ιπποκράτης (1, 5, 608) συνιστά τη χρήση του μάραθρου ή της ρίζας του για την αύξηση της ποσότητας του γάλακτος στις θηλάζουσες μητέρες. Για το ίδιο λόγο το συνιστά και ο Διοσκουρίδης (3,81, 205). Καλλιεργείται ως λαχανικό αλλά και για τα σπέρματα του που χρησιμοποιούνται στον (χρωματισμό των τροφίμων και ποτών. Το βρώσιμο μέρος είναι οι νεαροί βλαστοί και οι σαρκώδεις βάσεις των φύλλων που γίνονται σαλάτα. Οι Ρωμαίοι το διατηρούσαν σε αλάτι και ξύδι. Στον Πόντο το διατηρούσαν επίσης με τον ίδιο τρόπο ή όπως τα στύπα. Τα φύλλα του χρησιμοποιούνται ως καρύκευμα. Αντιβηχικό, καταπολεμά το φούσκωμα του στομάχου ιδιαίτερα στα παιδιά, (τουρκ. *ραζιγιανέ*, ηολ. *finocchio forte*, γερμ. *Fenchel*, ουγγρ. *karor*, σλαβ/ενυκλ)



**Μάχα ή μάραθο**

### **Πηρπιρίμα ή γλιστριίδες (*Portulaca oleracea*)**

Αυτοφυές είδος των χέρσων αγρών σε όλη την Ελλάδα. Καλλιεργείται και σε κήπους ως λαχανικό ή σαλατικό. Ο Θεόφραστος και ο Διοσκουρίδης την αναφέρουν ως *ανδράχνη*. Έχει αντισκορβουτική δράση. Θεωρείται καθαρτικό και διουρητικό λαχανικό. Το επιστημονικό του όνομα *Portulaca* είναι το υποκοριστικό του ιταλικού *πόρτα* = θύρα (πιθανόν σκωπτικά εξ αιτίας της καθαρτικής του δράσης, που θα έπρεπε κανείς να βρίσκεται κοντά σε πόρτα), είτε εξ αιτίας του

ανοίγματος που παρουσιάζουν οι καρποί του. Το όνομα *πιρπιρίμια* προέρχεται από το τουρκ. *pirpirim*.

### **Σμιλάγκι ή ισμίλα (*Smilax aspersa*)**

Είναι η *σμίλαξ* των αρχαίων. Αναρριχώμενο φυτό που φθάνει σε ύψος 15 μέτρα. (Θεόφρ. Φυτών Ιστορία, 3, 18, 11-12). Συναντάται σε παράκτιες περιοχές της Μεσογείου. Χρησιμοποιείται για τις φαρμακευτικές ουσίες της ρίζας του. Οι νεαροί βλαστοί του μοιάζουν με σπαράγγια και έχουν γλυκιά γεύση. Χρησιμοποιούνται φρέσκα ή παστά ως λαχανικό αλλά και στην φαρμακευτική ως κατάπλασμα. Καταναλώνονται ως σαλάτα αλλά και ως πρόσθετο στην ομελέτα.

### **Στυπίτα ή στυπειδίτσα ή ξυνολίπαθον (*Rumex acetosa* L.)**

Το όνομα *στυπίτα* προέρχεται από την ξινή (στυφή) γεύση αυτών των άγριων λαχανικών λόγω της μεγάλης ποσότητας οξαλικού ασβεστίου, Είναι το τέταρτο λάπατο του Διοσκουρίδη, "ο ένιοι οξαλίδα ή αναξυρίδα καλούσι". Το συναντάμε σε καλλιεργημένους και άγονους αγρούς. Θεωρείται δείκτης υποβαθμισμένων ή εξαντλημένων εδαφών. Στην νεοελληνική είναι γνωστό με το όνομα *οξαλίδι*, *ξινάκι*, *ξινήθρα*. (ιταλ. *larazio acuto*, γερμ.

*Ampher*, ουγγρ. *sos lorom*, σλάβ. *spicaty stowjk*)

Το λάπατο αυτό καταναλωνόταν ωμό με λίγο αλάτι ή επί τόπου στην ύπαιθρο όσο όμως ήταν νεαρό και τρυφερό. Αργότερα, την εποχή που δημιουργούνταν τα σπέρματα, γινόταν πικρό μέχρι και τοξικό. Για τα φυτοφάγα ζώα (πρόβατα) είναι επίσης άριστη και υγιεινή τροφή και το προτιμούν ιδιαίτερα.



*Στυπίτα*

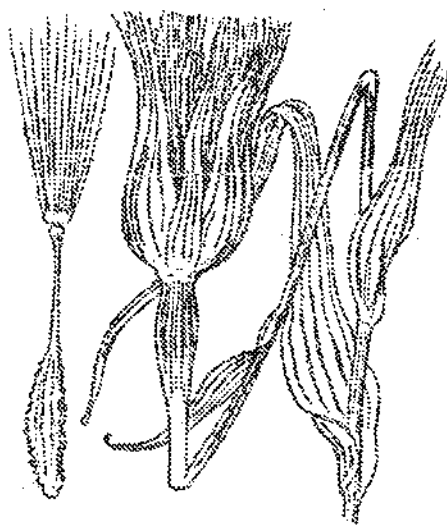
### **Ταργόν' (*Artemisia pontica*, *Artemisia dracunculus*)**

Πολυετής πόα, με χνουδατά φύλλα, ενδημική της δυτικής Ασίας. Έχει φαρμακευτικές και θεραπευτικές ιδιότητες όπως, ορεκτικό, τονωτικό του πεπτικού συστήματος, διουρητικό και αντιτυρετικό. Με απόσταξη παράγεται αιθέριο έλαιο, πρόσθετο σε αλκοολούχα ποτά. Πιθανόν να πρόκειται για το *αψίνθιον βαθύπικρον* ή *άρρεν αβρότονον* του Διοσκουρίδη (*Artemisia abrotanum*) το οποίο "λεπτόκαρπον ως αψίνθιον, πλείστον δε γίνεται εν Κοπαδοκία και Γαλατία τη κατά την Ασίαν και Ιεραπόλει τη κατά την Συρίαν", και το οποίο "αβρότονον οι δε αβρότονον, οι δε αψίνθιον ... Ρωμαίοι αψίνθιον Πόντικον καλούσιν" (III, 24).

Χρησιμοποιείται σε περιορισμένη ποσότητα για την άρτυση των τροφίμων. Η συλλογή του γινόταν το καλοκαίρι. Το ξέραιναν, το έτριβαν όπως τη ρίγανη και το διατηρούσαν σε δοχείο. Επίσης το προσέθεταν στα στύπα για την τόνωση της γεύσης τους. Το είδος *Artemisia dracunculus* (Αρτεμισία η δρακοντοειδής) αφθονεί στην Κρώμνη. Το όνομα *ταργόν* προέρχεται από το τουρκ. *tārhuñ* = φυτό εύοσμο. Το τουρκικό όνομα είναι *κιαφριν* από το αραβικό *καμφήρ* από το οποίο προέρχεται και η *καμπούρα*. ιταλ. *assenzio*, γερμ. *Bitterer Beyfuss*, ουγγρ./ε/ετ *urom*, σλάβ. *obecny peljnek*)

### **Τζουτζούνας (*Tragopogon dubius* ή *T. major*)**

Είναι ο *τραγοπόγων* του Θεόφραστου και του Διοσκουρίδη. Μονοετής ή διετής αυτοφυής πόα με γαλακτώδη χυμό. Φύεται δίπλα σε δρόμους ή κοντά σε ανθρώπινες εγκαταστάσεις. Λαχανεύεται όταν ακόμα είναι τρυφεροί οι βλαστοί και τα φύλλα. Τα στενόμακρα φύλλα του καταναλώνονται ωμά με λίγο αλάτι. Σε λίγες περιπτώσεις βράζονται οπότε μπορούν να γίνουν σαλάτα.



Τζουτζούνα

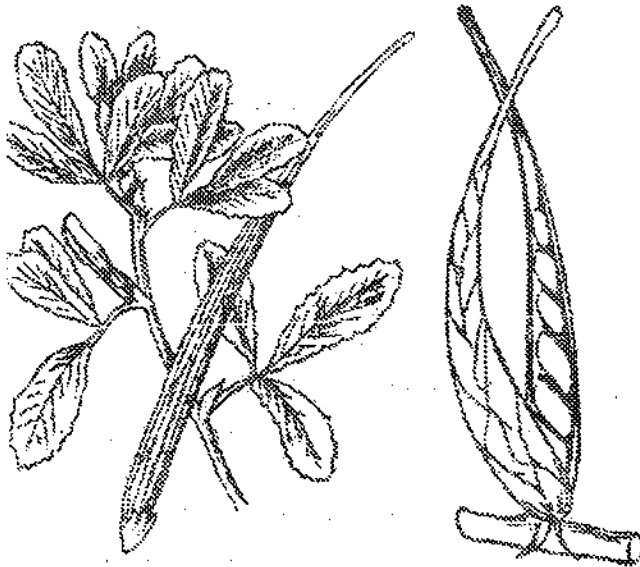
Η σαρκώδης ρίζα του είναι γλυκεία και εύγευστη. Ο βλαστός στην κορυφή δημιουργεί ένα κίτρινο εντυπωσιακό άνθος με πολυάριθμα σπέρματα. Είναι γνωστό και ως *γένεια του λαγού* ή *λαγόχορτο*.

*Μετενιζής σκόλ' υιός είμαι, αγαπά τα τζουντζούνας,  
αγαπά και τα κορτσόπα, ντο φορούν τα ζουπούνας.*

### **Τσεμέν (*Trigonella foenum graecum*)**

Πατρίδα του είναι η δυτική Ασία. Καλλιεργείτο παλαιότερα από τους αρχαίους Έλληνες και Ρωμαίους ως κτηνοτροφικό είδος. Ο Θεόφραστος το αναφέρει ως *Βούκερας* (Φυτ. Ιστορ. 3,17,2 και 4,4,10). Τα σπέρματα του χρησιμοποιούνται στην φαρμακευτική με το όνομα *Semina Foeni Graeci*). Από το φαρμακευτικό αυτό όνομα προκύπτει και το ποντιακό *τσεμέν* το οποίο στα νεοελληνικά απαντά μόνο με τα ονόματα *τήλι*, *τηντιλίδα*, *τηντιλίνα* ή *μοσχοσίταρο* (ιταλ. *fiengraeco*, ουγγρ. *bakszarvu lepkeszeg*, σλάβ. *recke seno*, γερμ. *griechischer Kuhhornklee*).

Η χημική του σύσταση είναι 30 - 40% βλεννώδεις ουσίες, 30% πρωτεΐνη, βιταμίνη C, το αλκαλοειδές τριγонеλλίνη, νικοτινικό οξύ, χολίνη και ίχνη αιθέριων ελαίων. Τονωτικό, καταπολεμά την κόπωση, βοηθά στην ανάρρωση και διεγείρει την όρεξη. Εξωτερική χρήση ως κατάπλασμα προκαλεί υπεραιμία και ταχεία ίαση σπυριών (άνθρακας και καλόγερος). Δεν αναφέρονται παρενέργειες.



*Τσεμέν*

### **Χασχάσια (*Papaver rhoeas*)**

Σα. παρχάρε και σα  
ράσια σκουντουλίζνε  
τα χασχάσια

Είναι οι γνωστές παπαρούνες. Το όνομα χασχάσια προέρχεται από το αραβ. *haschhasch* = παπαρούνα. Από τα φύλλα της ανάμικτα με άλλα χορταρικά παρασκευάζονταν μυρωδάτο και θρεπτικό φαγητό (μυρωδιάς), βραστά με λάδι ως σαλάτα ή με κορκότα ή καβουρμά και βούτυρο.

### **Σαχταρίτσας (*Chenopodium album*)**

Μονοετές αυτοφυές λαχανικό με έντονη γεύση και ελαφρό άρωμα. Τα φύλλα του έχουν χρώμα σταχτί και ο μίσχος τους είναι σχετικά κοντός. Είναι νιτρόφιλο ζιζάνιο των κήπων και αγρών (στην Κρήτη ονομάζεται κλουβίδα). Καταναλώνεται όπως το σπανάκι μετά από βράσιμο ενώ από τα σπέρματα του παλαιότερα έπαιρναν αλεύρι που το ανακάτευαν με σιταρίσιο.

## **ΣΤΥΠΑ**

### **Γενικά**

Η ονομασία *στύπα* προέρχεται από τη λέξη *στυφός* = ξινός, οξύς. Η αντίστοιχη νεοελληνική *τουρσί* είναι απλά λέξη τουρκική. Τα στύπα (τουρσιά) είναι οξινισμένα λαχανικά που υπέστησαν την διαδικασία της γαλακτικής ζύμωσης. Αυτή η ζύμωση είναι μια πολύ παλιά μέθοδος συντήρησης τους και ανάλογη με αυτή που συμβαίνει στο γιαούρτι. Κατά τη διαδικασία αυτή ένα μέρος των σακχάρων των λαχανικών (γλυκόζη) με τη βοήθεια των βακτηρίων της γαλακτικής ζύμωσης, αποικοδομείται σε γαλακτικό οξύ. Το οξύ αυτό χαρίζει στο δεδομένο λαχανικό όχι μόνο την χαρακτηριστική όξινη γεύση αλλά και περισσότερο χρόνο συντήρησης. Το γαλακτικό οξύ έχει χημικό τύπο  $O_3H_6O_3$  που είναι το μισό ενός μορίου γλυκόζης  $C_6H_{12}O_6$ . Το συναντάμε και στους ζωικούς οργανισμούς ως προϊόν αναερόβιας ζύμωσης. Η έλλειψη του στους μυς (μετά από υπερβολική κόπωση) προκαλεί κράμπες.

Τα βακτήρια της γαλακτικής ζύμωσης στην περίπτωση αυτή είναι κυρίως ο *Lactobacillus plantarum* και *Leuconostoc mesenteroides*. Τα βακτήρια αυτά εκτοπίζουν τους παθογόνους μικροοργανισμούς του εντέρου και εξυγιαίνουν την φυσική του χλωρίδα.

Στον Πόντο τα στύπα αποτελούσαν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής διατροφής. Στην εποχή αφθονίας των

λαχανικών (φθινόπωρο) φρόντισαν για την παρασκευή στύπων τα οποία και αποθήκευαν σε μεγάλες ποσότητες. Τα λαχανικά ήταν όλων των ειδών: Από μελιτζάνες (ματζανί'), από αγγουράκια (αγγούρι', ή στοπάγγουρά), από φασολάκια (παπιζ'), από ντομάτες (τοματί'), από λάχανο (λαχανί' ή μαππί'), από πράσα (πρασσί'), από πιρπιρίμια (πιρταριμί'), από πιπεριές (πιπέρι') κ.τ.λ. Σε ορισμένες περιπτώσεις στύπα παρασκευάζονταν και από μερικά είδη φρούτων (ιδιαίτερα των ξυθών), όπως στυφά αχλάδια, ανώρμια πεπόνια κ.λ.π.

### **Άσπρο λάχανο**

Το πιο συχνά χρησιμοποιούμενο λαχανικό για στύπα είναι το άσπρο λάχανο (*Brassica oleracea* var. capitata). Μόνο το ωμό λάχανο περιέχει δραστικό γαλακτικό οξύ η ποσότητα του οποίου είναι μεγαλύτερη κατά τους φθινοπωρινούς μήνες. Επίσης, μεγάλη είναι και η περιεκτικότητα σε βιταμίνη C. Η βιταμίνη αυτή είναι σταθερή μόνο σε όξινο περιβάλλον. Επομένως με την όξινη γαλακτική ζύμωση, που συμβαίνει κατά την μετατροπή φρέσκου λάχανου σε στύπα, δημιουργείται ένα όξινο περιβάλλον ιδανικό για την συντήρηση της βιταμίνης C. Θα πρέπει ακόμα να τονισθεί ότι η εποχή του χειμώνα που ακολουθεί μετά την συγκομιδή του λάχανου είναι ιδιαίτερα φτωχή σε βιταμίνη C λόγω της έλλειψης άλλων λαχανικών ή φρούτων. Επομένως, τα λαχανί στύπα (τουρκ. λαχανά τουρσου) καθίστανται πλέον μοναδική πηγή βιταμίνης C.

### **Παρασκευή**

Πρώτα διαλύεται το άλας στο νερό (σε αναλογία περίπου 2,5%) και περιχύνεται στο κομμένο λαχανικό με πρόσθετα άλλα αρωματικά λαχανικά όπως σέλινο, πιπέρι, κύμινο κ.λ.π. Με μία πέτρα πιέζεται η μάζα των λαχανικών ώστε να μην υπερβαίνει την επιφάνεια της άλμης προκειμένου να αποφευχθεί η οξειδωση από τον αέρα. Το πήλινο δοχείο (κουτί) σκεπάζεται όχι στεγανά. Η θερμοκρασία ζύμωσης είναι 22° C περίπου. Με τις συνθήκες αυτές αναπτύσσεται θαυμάσια το βακτήριο *Leuconostoc mesenteroides* και διασπά την γλυκόζη σε γαλακτικό οξύ. Όταν η συγκέντρωση του γαλακτικού οξέως φθάσει σε συγκέντρωση 1% τα καθήκοντα διάσπασης της γλυκόζης αναλαμβάνει ο *Lactobacillus plantarum*.

Μετά από 2 - 3 μέρες εμφανίζονται φυσαλίδες αέρα (έναρξη ζύμωσης) ενώ μετά από μία - δύο εβδομάδες η ζύμωση συνήθως ολοκληρώνεται. Το γαλακτικό οξύ που δημιουργείται με τη ζύμωση δρα ταυτόχρονα αντισηπτικά. Έτσι, προστατεύεται το λαχανικό από την αποικοδόμηση. Το δοχείο μετά την ζύμωση επιβάλλεται να παραμένει σε υπόγειο ή ψυγείο προκειμένου να αποφευχθεί η παραπέρα οξίνιση. Με τον ίδιο τρόπο γίνονται και άλλα λαχανικά όπως πιπέρια, φασόλια, μελιτζάνες, ντομάτες κ.λ.π.

Τα δοχεία της ζύμωσης πρέπει να είναι καθαρά (πλύσιμο -

αποστείρωση με ζεστό νερό) δηλαδή απαλλαγμένα από άλλα ανεπιθύμητα βακτήρια. Τα λαχανικά πρέπει να είναι φρέσκα, επαρκώς πλυμένα και χωρίς κηλίδες ή στίγματα. Όταν δεν τηρηθούν οι παραπάνω λεπτομέρειες η ζύμωση παίρνει άλλη κατεύθυνση. Ανεπιθύμητοι μικροοργανισμοί πολλαπλασιάζονται ταχύτατα, αναδύεται άσχημη μυρωδιά και η όλη εμφάνιση των στύπων είναι διαφορετική. Φυσικά, σ' αυτή την περίπτωση η καλλιέργεια απέτυχε και πρέπει να απορριφθεί.

### **Ιδιότητες**

Στον Πόντο τα στύπα καταναλώνονταν όλες τις εποχές ήταν όμως απαραίτητα το χειμώνα, όταν τα φρέσκα λαχανικά και φρούτα ήταν λιγότερα ενώ οι ανάγκες σε βιταμίνη C περισσότερο αυξημένες. Σερβίρονται κρύα με λίγο λάδι. Συνοδεύονται με καυτερή πιπεριά για την θέρμανση του στομάχου καθώς οι στύπα δεν μαγειρεύονται. Είναι προφανές ότι οι μεγάλες θερμοκρασίες κατά το μαγείρεμα θα κατέστρεφαν τα βακτήρια που αναφέραμε και θα αποικοδομούσαν την ευαίσθητη βιταμίνη C. Τα λαχανί-στύπα όμως, κομμένα σε μικρά κομμάτια, θα μπορούσαν να σωταρισθούν ελαφρά με ψιλοκομμένο κρεμμύδι οπότε θα αποκτήσουν επιπλέον γεύση και νοστιμιά με μια μικρή απώλεια σε βιταμίνη και ένα ποσοστό βακτηρίων.

Τα προϊόντα της οξικής ζύμωσης, γενικά, κατεβάζουν τον δείκτη της χοληστερίνης μέχρι τα φυσιολογικά όρια. Διευκολύνουν την πέψη και βοηθούν στις περιπτώσεις δυσκοιλιότητας. Ως παρενέργεια από την υπερκατανάλωση στύπων, δηλαδή υπέρβαση της δόσης του γαλακτικού οξέως, αναφέρεται η διάρροια.

### **ΦΡΟΥΤΑ**

*Οι μορφολογικές ιδιαιτερότητες των διαφόρων γνωστών φρούτων συνοψίζονται σκαπτικά στο παρακάτω τραγούδι των φρούτων:*

Εκουρφεύτεν και ν' η σύκα κι είπεν είμι' όλων  
καλλίων. -Σους γαμέτα κονιδέα, πώς λες είμι'  
 όλων καλλίων;

Εκουρφεύτεν και το μήλον κι είπεν είμι' όλων  
καλλίων. -Σούς γαμέτα σκωλεκέα, καί πώς είσαι  
 όλων καλλίων;

Εκουρφεύτεν και τ' απιδ' κι είπεν είμι' όλων  
καλλίων. -Σους γαμέτα ζαρογούλ', και πώς  
 είς' όλων καλλίων;

Εκουρφεύτεν το σταφύλι κι είπεν είμι' όλων  
καλλίων. -Σους γαμέτα κοκκινόμματ', πώς λες  
 είμι' όλων καλλίων;

Εκουρφεύτεν το πορτοκάλ' κι εΐτεν εΐμ' όλων  
καλλίον. -Σους γαμέτα πιτιλόλοι' και πώς είσαι  
 όλων καλλίον;

Εκουρφεύτεν το λεμόν' κι εΐτεν εΐμ' όλων  
καλλίον. -Σους γαμέτα στυπομμάτ' και πώς είσαι  
 όλων καλλίον;

Εκουρφεύτεν το καρπούζ' κι εΐτεν εΐμ' όλων  
καλλίον. -Σους γαμέτα τσουλτουκέα και πώς  
είσαι όλων καλλίον;

Εκουρφεύτεν κι η μασούρα κι εΐτεν εΐμ' όλων  
καλλίον. -Σους γαμέτα αχαντζικό, πώς λες εΐμ'  
 όλων καλλίον;

Εκουρφεύτεν το κυδών' κι εΐτεν εΐμ' όλων  
καλλίον. -Σους γαμέτα κορδίλεα και πώς  
είσαι όλων καλλίον;

### ***Ακράν ή κραν ή κρανιά (Cornus mas)***

*Ενδημικό είδος της Μ. Ασίας. Κατά τον Πανσανία (3, 13, 9)  
από ξύλο κρανιάς κατασκεύασαν οι Έλληνες το Δοθρείο Ίππο  
"εν τη Ίδη τη Τρωική κρανείας εν Απόλλωνος άλσει πεφυκίας  
τους Έλληνες εκτεμείν ες του ίππου του δουρείου την ποίησιν".  
Στον Πόντο από ξύλο κρανιάς κατασκευαζόταν λαβές  
εργαλείων και γεωργικά εργαλεία.*

Ο καρπός είναι γλυκόπικρος και στυπτικός εξαιτίας των  
τανινών που περιέχει. Τρώγεται μεν ωμός, αλλά περισσότερο  
χρησιμοποιείται στην παρασκευή αλκοολούχων ποτών. Επίσης  
ο καρπός, αλλά και το τσάι από τον φλοιό ή τους νεαρούς  
βλαστούς ήταν το αντίδοτο σε περιπτώσεις εντερικών  
διαταραχών και διάρροιας. Στην Ανατολή παρασκευάζεται ένα  
δροσιστικό ποτό (τουρκ. *σερμπέτ*, περσ. *τρανκ*) με τον χυμό  
των κρανών. Ο καρπός θεωρείται χαμηλής αξίας ακόμη από  
την αρχαιότητα. Κατά τον Όμηρο η Κίρκη παρέθεσε στους  
συντρόφους του Οδυσσέα

*"καρπόν κρανείας και άκυλον βάλανον" (Οδύσ. Κ, 242)  
υποβαθμίζοντας έτσι την φιλοξενία. Το επιστημονικό όνομα  
προέρχεται από το λατινικό *Cornus* = κέρατο. Ποικιλία  
κρανιάς στον Πόντο αναφέρεται η *σταυροκρανέα* που ωριμάζει  
τον Σεπτέμβριο. Το τουρκικό όνομα είναι *γουζούλτσίκ'*.*

### ***Απίδ' ή αχλάδι (Pirus communis)***

Είναι η αρχαία *αχράς*, η οποία μεταγενέστερα αναφέρεται ως  
*αχλάς* από  
όπου προήλθε το όνομα αχλαδιά. Ο Όμηρος την ονομάζει  
*όγχνη* και περι  
γράφει καλλιέργειες αχλαδιάς στους κήπους του Αλκίνοου και  
του Λαέρτη.



" Δένδρεα δ' υψιπετηλα κατάκρηθεν χέε καρπόν,  
 Ογγναι και ροιαί και μηλέαι αγλαόκαρποι" (Οδύσ. Η, 115)  
 Στους Αθηναίους πρώτος έφερε την αχλαδιά ο Διονύσιος. Ο  
 Πλίνιος αναφέρει πάνω από 20 ποικιλίες αχλαδιάς. Στον Πόντο  
 διατηρήθηκε το αρχικό όνομα *αχράδι*, όπως ακριβώς το  
 αναφέρει ο Σράβων (15.3.18): «.....και  
 καρποίς αγρίοις χρήσθαι, τερμίθω, δρυοβαλάνοις, αχράδι». Από  
 τον Θεόφραστο και τους μεταγενέστερους του ονομάζεται  
 άπιος και ο καρπός της άπιον. Από αυτό προέρχεται και το  
 ποντιακό *απίδι* λέξη για το δένδρο και τον καρπό του, Το  
 τουρκικό όνομα είναι *αρμούτ*. (ιταλ, *melo*, ουγγρ. *kozonseges*  
*alma*, σλάβ. *obesna gabion.*, γερμ. *birne*, αγγλ. *pear*).

Η συλλογή των απιδιών, αλλά και των άλλων φρούτων  
 γενικότερα, ήταν καθήκον των παιδιών ενώ η διατήρηση τους  
 περνούσε στις οικοδέσποινες. Τα απίδια τοποθετούνταν  
 επιμελώς σε επενδυμένα (γανωμένα) με πίσσα πιθάκια τα  
 "πουλούλια". Στη συνέχεια τα γέμιζαν με νερό και τα  
 σφράγιζαν καλά με ζύμη. Αυτά ήταν γνωστά ως "πουλουλί  
 απίδια". Μπορούσαν να διατηρηθούν έτσι όλο τον χειμώνα  
 μέχρι τον Μάιο. Το περιεχόμενο νερό έπαιρνε μια γλυκιά  
 γεύση και ένα ελαφρό άρωμα. Ακόμα τα αχλάδια μπορούσαν  
 να διατηρηθούν με ξήρανση στον ήλιο και τελικά στον φούρνο.  
 Από τα αποξηραμένα τεμάχια αχλαδιών παραγόταν ένα είδος  
 κομπόστας, το *χοσάφ*.

Ο καρπός από μια ποικιλία άγριας αχλαδιάς, αφού  
 αποξηραίνονταν σε φούρνο στην συνέχεια αλέθονταν και το  
 αλεύρι που προέκυπτε (*χαβούρτια*) αποταμιευόταν για χρήση  
 τον χειμώνα. Τα χαβούρτια τα χρησιμοποιούσαν στην  
 μαγειρική, αλλά και για φάρμακο κυρίως στην ευκοιλιότητα. Οι  
 άφθονες ίνες που περιέχουν ιδιαίτερα τα σκληρά άγρια  
 αχλάδια εξασφαλίζουν την καλή λειτουργία του εντέρου. Τα  
 ανώριμα αχλάδια έχουν πάντα στυφή γεύση η οποία σε μερικές  
 ποικιλίες διατηρείται και στην πλήρη ωρίμανση. Γνωστή είναι  
 η έκφραση "αμον μάντζ' απιδ' πάντα στέκ' σην γούλαμ' κι'  
 αν'" (σαν άγουρο αχλάδι μου στέκεται πάντα στον λαιμό) για  
 αυτούς που επιμένουν υπερβολικά. Στον Πόντο αναφέρονται  
 αρκετές ποικιλίες αχλαδιών:

*Αγράπ'* ή *αγράπιδον* ή *αγράχλαδον*: άγριο, ξινό, με ξυλώδη  
 σάρκα.

*Αγονστάπ'*: ωριμάζει τον Αύγουστο.

*Αρκάπ'*: άγριο αχλάδι, μικρό που το έτρωγαν οι αρκούδες.

*Βουτουρ'*: σαρκώδες και εύγευστο.

*Γαϊδιράπ'*: σκληρό, μεγάλο σε μέγεθος.

*Γαπάρμουτη*: ογκώδες, χυμώδες και γλυκό.

*Γλυκάπιδιν* ή *γλυκάπ'* ή *μπολ αρμούτ*: πρώιμο, μικρό,  
 εξαιρετικά γλυκόχυμο.

*Καβουνάπ'*: με γεύση παρόμοια με αυτή του πεπονιού.

*Καρπουζάπ'*: μεγάλο, με πλούσιο χυμό όπως το καρπούζι.

*Κερασά'*: Ωριμάζει τον Ιούνιο (με τα κεράσια).

*Κμισχανελίδικον* : με έντονο άρωμα και αρκετά γλυκό (Αργυρούπολη).  
*Κοκκινάπ' ή κοκκινάχραδον* : ερυθρό εξωτερικά.  
*Κολοκυδάπ'* : με γεύση κολοκυθιού, μέγεθος μέτριο.  
*Κουμουλάπ'* : πράσινο μετρίου μεγέθους.  
*Λαϊνάπ'* : με σχήμα λαγήνας (επίμηκες).  
*Λεμονάπ' ή λεμόν αρμούτ*: μέτριο μέγεθος, με χυμό ξινό.  
*Μακράπ'* : με σχήμα αρκετά επίμηκες.  
*Μαυράπ* : μαύρο, μικρό, σκληρό και εύχυμο.  
*Μερμηκάπ'* : καρπός μικρός και στυφός.  
*Ξυλάπ' ή ξυλάχλαδον* : άνοστο, με ξυλώδη σάρκα.  
*Πετράπ'* : άγλυκο με αρκετά σκληρή σάρκα.  
*Πουλουλάπ'* : κατάλληλο να διατηρηθεί σε πιθάρι.  
*Σποντυλάχραδον* : με σχήμα σφοντυλιού (αδράχτι).  
*Σταυράπ'* : ωριμάζει του Σταυρού (14 Σεπτεμβρίου)  
*Στυπάπ' ή στοπάχραδον* : αρκετά υπόξινο.  
*Τζιαμιντζιάχραδον* : μικρό, γλυκύτατο (όπως οι σταφίδες).  
*Χατζατζούρ'* : από το Βατούμ, μαύρο, σάρκα μαλακή, φλοιός σκληρός.  
*Χειμονάπ' ή χιονάχραδον* : σκληρό, ωριμάζει τον χειμώνα.  
*Χερομυλάπ'* : σχήμα χειρόμυλου, μεγάλου μεγέθους, χυμώδες, κήρινο.

#### ***Διφόρ' (Vaccinium oxycoccus ή V. arctostaphylus)***

Το όνομα του *διφόρ'* οφείλεται στο γεγονός ότι καρποφορεί δύο φορές το χρόνο. Το τουρκικό όνομα είναι *γεντί-βερέν* (δηλ. καρποφορεί επτά φορές). Είναι θάμνος αειθαλής, χωρίς αγκάθια, ιθαγενής της ΒΔ. Ασίας και του Πόντου. Από τα φύλλα του κατασκευάζεται αφέψημα γνωστό και ως *τσάι της Τραπεζούντας* (αγγλ. Trebizond tea) με διουρητικές ιδιότητες. Στην περιοχή του Βατούμ χρησιμοποιήθηκε για τη νόθευση του κινέζικου τσαγιού που είναι ακριβότερο. Από τα κλαδιά του κατασκευάζονται ανθεκτικές σκούπες πεζοδρομίων, τα *τσαροφόρκαλα*.

Ο καρπός του είναι όμοιος με τα βατόμουρα, μαύρος, εύχυμος και πλούσιος σε βιταμίνη C. Είναι και ιδιαίτερα προσφιλής στις αρκούδες, από τις οποίες πήρε και το όνομα *αρκτοστάφυλος*. Τον συνέλεγαν σε ομαδικές εκδρομές στην ύπαιθρο κυρίως οι γυναίκες. Λέγεται ότι όταν ο καρπός καταναλωνόταν σε μεγάλες ποσότητες προκαλούσε μέθη. Τα πουλιά ήταν επίσης ακόμα ένας καταναλωτής. Στην περιοχή των Κοτυώρων ονομαζόταν και *τσιλέκ*. Στον Ελλαδικό χώρο είναι γνωστό ως *μύρτιλλο* ή *φίγγι*.

#### ***Ζερταλίδ' ή βερίκοκκο (Prunus armeniaca)***

Το όνομα *ζερταλίδι* προέρχεται από το ινδικό *zardalu* και

σημαίνει το δένδρο και τον καρπό του. Από την ίδια λέξη προέρχεται και το περσικό και το τουρκικό *ζερνταλί*. Το τουρκικό *καϊσί* που χρησιμοποιείται επίσης για το ίδιο δένδρο προέρχεται πιθανώς από το *Καϊσερλί* επειδή το συνάντησαν αρχικά στην Καισάρεια. Εισήχθηκε από την Κίνα από όπου και προέρχεται ,μέσω της Αρμενίας. Για τον λόγο αυτό ονομάστηκε και *Μηλέα αρμενική* (*Prunus armeniaca*). Η πορεία της στη συνέχεια προς την Ελλάδα και τα Βαλκάνια μέσω του Πόντου ήταν αναπόφευκτη.

Το όνομα *Prunus* προέρχεται από το *πύρινος* ή το *προύνος* ή *πρώμος* = *πρώμιος* καθόσον αυτά τα φρούτα είναι ήδη ώριμα από τις αρχές του καλοκαιριού. Κατά τους βυζαντινούς χρόνους μετονομάστηκε σε *πρεκόκκιον* όπως αναφέρει και ο Γαληνός (ΧΙΙ, 18): "*Μηλέα Αρμενική. Ταύτης εκλέλειπται το πάλαιον όνομα, καλοῦσι γαρ ὅπαντες και τον καρπόν και το δένδρον πρεκόκκιον*". Από το *πρεκόκκιον* με παραφθορά έγινε *βερνκόκκιον*, όνομα που κατέχει μέχρι σήμερα. Αντίθετα με τους γλυκούς, σαρκώδεις καρπούς τα σπέρματα τους έχουν γεύση πικραμύγδαλου και είναι ιδιαίτερα τοξικά λόγω του υδροκυανίου που περιέχουν.

### ***Κερασιά (Prunus avium)***

Πατρίδα της κερασιάς είναι τα όρη του Πόντου. Αυτοφυής συναντάται στο Τουρκεστάν, Περσία, στις δύο πλευρές του Καυκάσου και στα βουνά της Τραπεζούντας και Κερασούντας του Πόντου. Η κοινή κερασιά έχει μεγαλύτερη εξάπλωση. Η αποικία *Κεράσσος* της Σινώπης πήρε το όνομα της από το ελληνικό *κέρασος* ή *κέρασος* εξαιτίας των άφθονων κερασιών που φύονται στην περιοχή. Αντίθετα, είναι άπιθανο το δέντρο να πήρε το όνομα από την πόλη.

Από τον Πόντο το δέντρο, ο καρπός και το όνομα πέρασαν στην Ιταλία και στη συνέχεια στην υπόλοιπη Ευρώπη. Από τους βυζαντινούς το *κέρασος* πέρασε στους Τούρκους (τουρκ. *κιράζ*), Κούρδους, Πέρσες κ.λ.π. Το όνομα του είδους *avium* προέρχεται από το *avis* = πτηνό επειδή αυτά τα φρούτα καταναλίσκονται και εξαπλώνονται κατά το πλείστον από τα πτηνά.

Κατά τον Servius οι Ρωμαίοι μέχρι την εποχή του Λούκουλλου γνώριζαν μόνο τα άγρια κεράσια με στυφή γεύση. Όπως αφηγείται ο Πλίνιος τα ήμερα κεράσια τα μετέφερε στη Ρώμη από την Κερασούντα του Πόντου το 69 π.Χ. ο Λικίνιος Λούκουλλος, γνωστός καλοφαγάς. Μάλιστα αποτέλεσαν περίοπτο τρόπαιο μετά την νίκη του επί του Μιθριδάτη. Το άρμα του αυτοκράτορα, κατά τον θρίαμβο του στη Ρώμη, το σκοομούσε ένα δενδρύλιο κερασιάς (από Grimonde de la Reynie, 1807), Από εκεί το δένδρο εξαπλώθηκε στην Ιταλία και στον υπόλοιπο δυτικό κόσμο. Κατά τον Πλίνιο

η κερασιά έφθασε στην Αγγλία 20 χρόνια μετά την άφιξη της στην Ιταλία. Κατά τον Ισίδωρο (XVII, 7, 16): "Cerasus a Ceraso urbe Ponto vocata. Nam Lucullus cum Cerasum urbem Ponti delevisset, hoc genus pomi Me advexit, et a civitate cerasum appellavit".

Είναι φανερό ότι στους Έλληνες του Πόντου τα κεράσια ήταν από μακρού γνωστά. Στο είδος αυτό αναφέρεται αναμφίβολα το κέρασος του Θεόφραστου (Φυτ. Ιστ. 3, 13, 1) και τα κεράσια του Διοσκουρίδη τα οποία "χλωρά λαμβανόμενα ενκοιλία τυγχάνει, ξηρά δε ίστησι κοιλίαν" (I, 157). Ο Δίφιλος, φίλος του Θεόφραστου από την Σίφνο (περίπου 300 π.Χ.), χαρακτηρίζει τον καρπό ως "ευστόμαχον, εύχυλον και ολιγόστροφον" (παρ' Αθην. Β, 51). Η έλευση του μήνα Ιουνίου εσηματοδοτείτο με την καταλυτική αφθονία των κερασιών σε ολόκληρο σχεδόν τον Πόντο. Γι' αυτό και ο Ιούνιος στο Ποντιακό ημερολόγιο ονομάζεται Κερασινός:

*Έρθεν ο Κερασινόν, τα κεράσια τα καλά,*

*λάμπ' ο ήλεν σα ραχιά, σ' ολουνούς τρανόνχαράν.  
Έρθεν ο Κερασινόν, τ' ευλογίας τα πολλά,  
οι ανθρώπ' εν' χαρεμέν' κι η ζωή παντιού γελά.  
Έρθεν ο Κερασινόν και ο ήλον καντηλίζ',  
η εγάπ' γλυκόν κεράσ', τ' εμόν την κάρδιαν βρουλιζ'.  
Έρθεν ο Κερασινόν και ο ήλεν ο ζεστόν,  
έρθεν κι η εγάπ' τ' εσόν, βρούλ' τσεν την καρδίαν τ' εμόν.  
Έρθεν και ο Κερασινόν, θα γίνταν τα κεράσια,  
παιδάντ', πολλά μη τρώτε τα, έρχουζνε άπαν' συράχιαν  
Τη Κερασινού ο ήλον κοκκινίει σε άμον μήλον  
Έρθεν ο κερασινόν, έγκεν φύλλον πράσινον.*

### **Βουσσινιά (*Prunus cerasus*)**

Από την κοινή αυτοφυή κερασιά (*Prunus avium silvestris*) με διπλασιασμό των χρωμοσωμάτων προήλθε η βουσσινιά που συναντάται αυτοφυής πολύ μικρότερο εύρος από την Κασπία μέχρι τον Βόσπορο. Κατά τον Πλίνιο η βουσσινιά μεταφέρθηκε μαζί με την κερασιά στην Ιταλία από τον Λούκουλλο. Στην Ελλάδα όμως, ίσως και στη Βαλκανική χερσόνησο, ήταν γνωστή αρκετά ενωρίτερα όπως αναφέρει ο Αθηναίος (2, 51). Ασαφής παραμένει η προέλευση το ονόματος για το ξινό κεράσι (βίσυνο), πιθανόν από το τουρκικό βισνέ (ιταλ. *ciliege*, ουγγρ. *horizu medgy*, σλάβ. *wyssen*, γερμ. *Sauerkirsche* αγγλ. *wild cherry*).

### **Κοκκύμελα ή δαμάσκηνα (*Prunus domestica*)**

Η πατρίδα του κοκκύμελου (δαμασκηνιά) είναι η Συρία. Ο Θεόφραστος αποκαλεί τα δαμάσκηνα *προθύμνα* (πρώιμα), από το οποίο προέκυψε το λατινικό *prunus* (ιταλ. *susino*, γερμ.

*Pflaume* ή *Zwetschke*, ουγγ. *kerti szilva*, σλάβ. *swestka sljwa*, αγγλ./7/Hm). Κατά τον Γαληνό όμως το όνομα *προμνον* ισχύει μόνο για το άγριο δαμάσκηνο: "ο τε των αγριοκοκκυμήλων, α προύμνα παρ' ημίν (ΒΔ Μικρά Ασία) καλούσι. Βέβαια το όνομα αυτό χρησιμοποιήθηκε και για το ήμερο δαμάσκηνο (*Prunus domestica*).

Οι λατίνοι Οράτιος και Οβίδιος αναφέρουν τον καρπό πολλές φορές στα ποιήματα τους. Ο Πλίνιος (15, 41) διακρίνει αρκετές ποικιλίες, μία από αυτές προέρχεται από τη Δαμασκό: *In peregrinis arboribus dicta sunt Damascena a Syriae Damasco cognominata*. Στην ποικιλία αυτή από τη Δαμασκό, όπου εκαλλιεργείτο, οφείλεται και το όνομα *δαμάσκηνα* το οποίο έδωσαν οι Βυζαντινοί. Το δένδρο μεταφέρθηκε από την Συρία στην Ελλάδα και από εδώ μέσω της Ιταλίας στους υπόλοιπους λαούς της Ευρώπης.

Το *κοκκύμηλον* διατηρήθηκε μόνο στον Πόντο ενώ στην υπόλοιπη Ελλάδα χρησιμοποιείται το όνομα *δαμάσκηνο*. Η αρχαιότερη μαρτυρία για αυτό το όνομα προέρχεται από τον Αρχίλοχο "ατέφανον είχον κοκκυμήλων και μίνθης". Ο Διοσκουρίδης (1, 174) αναφέρει το δένδρο ως *κοκκυμηλέα*. Ο Θεόκριτος αναφέρει ποικιλία κοκκυμήλων, τα *βράβυλα*, που συμπίπτει με αντίστοιχη στον Πόντο (*βραβουλίτσα* ή *γραουλίτσα*). Από το ξύλο του κοκκύμελου κατασκευαζόταν η ποντιακή λύρα:

*Η λύρα μ' εν κοκκύμελον το τοξόρι μ' ιτέαν  
κι ατού σ' άσπρον το μάγλοπο σ' έχω έναν δοντέαν.*

Οι γνωστές ποικιλίες κοκκυμήλων στον Πόντο είναι:

*Αγουστοκοκκύμελα*: Ωριμάζουν τον Αύγουστο.

*Αγράμπουλα*: Ευμεγέθη, ξινά και στυφά.

*Αγροκοκκύμελα*: Αγρια και στυφά.

*Ασπροκοκκύμελα*: Ασπροκίτρινα.

*Βραβουλίτσας* ή *γραουλίτσας*: Μεγέθους και σχήματος ελιάς. Μαυριδερά, ξινά δαμάσκηνα του φθινοπώρου. Το βράβυλον των αρχαίων.

*Γαλάδες*: Μικρά κοκκινωπά και στρογγυλά.

*Γοδωνίτικα*: Έντονα κόκκινα, μετρίου μεγέθους.

*Κοκκύμελα μαύρα*: Κατάλληλα για γλυκό κουταλιού.

*Κουτσούπια*: Μεγάλα και μακρουλά, κιτρινοκόκκινα.

*Πικρικοκκύμελα*: Με υπόπικρη γεύση.

*Πλουμιστοκοκκύμελα*: Υπόξανθα με κόκκινα στίγματα.

*Πολιτικά*: Από την Κωνσταντινούπολη.

*Σκυλοκοκκύμελα*: Μικρά και ξινά,

*Σταμπόλια*: Μεγάλα, ποικιλία Κωνσταντινούπολης.

*Σταυροκοκκύμελα*: Ωριμάζουν του Σταυρού (14

Σεπτεμβρίου).

### **Μασούρα (*Rosa canina*)**

Είναι η άγρια τριανταφυλλιά ένα θαμνώδες είδος που

προτιμά τις ρεματιές, το *κινόρροδον* του Θεοφράστου (Φυτ. Ιστ. 4,4,8). Ο σαρκώδης καρπός δημιουργείται στην βάση του άνθους όταν πέσουν τα πέταλα και είναι ώριμος το φθινόπωρο. Το χρώμα του καρπού είναι κοκκινωπό. Είναι πλούσιος σε βιταμίνη C και γι' αυτό χρησιμοποιήθηκε ως φάρμακο στην αρχαιότητα, αλλά και στον μεσαίωνα. Έχει δυναμωτικές ιδιότητες και κατευνάζει το βήχα και τον πυρετό. Επιπλέον στις φαρμακευτικές του ιδιότητες αναφέρεται η θεραπεία των αιμορροΐδων (*μαγιασόρ*). Εξαιτίας των κνησμών που προκαλεί στην έδρα λέγεται και «κολοκνεθίτα». Ικανοποιητικά αποτελέσματα επιτυγχάνονται με την κατανάλωση των νεσπών ξινόγλυκων καρπών πρωί, μεσημέρι, βράδυ προ του φαγητού το φθινόπωρο.

Οι καρποί συλλεγόταν αργά το φθινόπωρο, επειδή αυτή την εποχή η περιεκτικότητα σε βιταμίνη C ήταν η μέγιστη. Μετά τη συλλογή οι καρποί παρέμεναν για μερικές ημέρες μέχρι να μαλακώσουν. Στη συνέχεια διαχωρίζονταν τα σπέρματα από το σαρκώδες περίβλημα το οποίο ζυμώνονταν χωρίς νερό. Η μάζα που προέκυπε πλάθονταν σε μικρές πίτες, τα *μασουροκόλοθα*, τα οποία απλώνονταν στον ήλιο για να ξεραθούν. Τα *μασουροκόλοθα* τρώγονταν κυρίως τον χειμώνα, μπορούν όμως να καταναλώνονται όλες τις εποχές είτε ως έχουν είτε ως κομπόσπι.

Από τα *μασουροκόλοθα* παρασκευαζόταν και το μη αλκοολούχο ποτό με το όνομα επίσης *μασούρα*. Για να γίνει το ποτό μασούρα μια ποσότητα από το αποξηραμένο υλικό (*μασουροκόλοθα*) διαλύεται σε βραστό νερό μέχρι να γίνει παχύρρευστος πολτός. Κατόπιν ο πολτός διηθείται σε ψιλό κόσκινο για να απομακρυνθούν τα χονδρά κομμάτια και τα σπέρματα, ενώ από κάτω συγκεντρώνεται ο λεπτόρρευστος χυμός.

Η μασούρα είναι δροσιστικό, τονωτικό, ελαφρά στυφό μη αλκοολούχο ποτό. Περιέχει βιταμίνη C, υδατάνθρακες, καροτινοειδή, βανιλίνη, αιθέρια έλαια, πυριτικά οξέα, πεκτίνες και ίχνη λεκιθίνης. Εξαιτίας αυτών των ουσιών και ιδιαίτερα της βιταμίνης C (500 - 1400 mg ανά 100 g) προστατεύει τον οργανισμό από τις αβιταμινώσεις (σκορβούτο) και τις εξωτερικές προσβολές με την ενίσχυση του ανοσοβιολογικού συστήματος. Βοηθάει στην ομαλή κυκλοφορία του αίματος και έχει διουρητικές και ελαφρά καθαρτικές ιδιότητες. Ενδείκνυται για τις παθήσεις χολής και των νεφρών. Η βιταμίνη C παραλαμβάνεται και αξιοποιείται από τον οργανισμό πολύ ευκολότερα από το ποτό αυτό παρά από οποιοδήποτε άλλο φαρμακευτικό σκεύασμα του εμπορίου. Στον Πόντο κατανάλωναν το ποτό μασούρα στην περίοδο της νηστείας, για την στήριξη του οργανισμού όπως επίσης και κατά την ανάρρωση, εγκυμοσύνη, γαλουχία κ.λ.π. Με βράσιμο των καρπών προέκυπε το *πετιμέζι* από μασούρα.

Από μασούρα ήταν το στεφάνι που αναρτούσαν στην πόρτα την πρώτη ημέρα του Μαΐου. Πίστευαν ότι τα αγκάθια της μασούρας θα ήταν αποτρεπτικά για τα κακά πνεύματα, ενώ τα πολύχρωμα άνθη της ήταν συμβολικά της χαράς και υγείας που επιθυμούσαν στην οικογένεια.

### **Μήλο (*Malus communis*)**

Η καλλιέργεια της μηλιάς αρχίζει από την προϊστορική εποχή ενώ αναφέρεται από τον Όμηρο:

*Όγχοι και ροϊαί και μηλέαι αγαλόκαρποι*" (Οδύσ. Η, 115)

*Όγχοι μοι δώκας τρισκαίδεκα και δέκα μηλέας*" (Οδύσ. Ω, 340). Οι *Επιμηλίδες* ή *Μηλιάδες νόμφες* ήταν οι

προστάτιδες των *μηλεώνων* των φυτειών δηλαδή με μηλιές.

Το όνομα *μήλον* (συνώνυμο του προβάτου) προέρχεται από

το μαλός = τριχωτός, εξαιτίας των τριχωτών φύλλων που

έχουν πολλές ποικιλίες μηλιάς. Στον Πόντο τα μήλα

αναφέρονται από τον Θεόφραστο: *"άπιοι δε και μηλέαι (εν*

*τω Πόντω)* πλείσται και παντοδαπάταται καιχρησται (Φυτ.

Ιστ. 4, 5, 3).

Στον Πόντο ήταν γνωστές διάφορες ποικιλίες μήλων:

*Αγουστόμηλα*: Ωριμάζουν τον Αύγουστο.

*Αγρόμηλα* ή *αγρόμπηλα*: Αγρια μήλα, μικρά και ξινά.

*Αλευρόμηλα*: Πολύ μαλακά, με αλευρώδη σάρκα.

*Αμπαρόμηλα*: Μεγάλου μεγέθους, με βαθύ ερυθρό χρώμα.

*Αρνόμηλα*: Μακρουλά μήλα.

*Αφρόμηλα*: Αφράτα και χυμώδη.

*Γαϊδιρόμηλα*: Μεγάλου μεγέθους.

*Γεμουρόμηλα*: Τρυφερά, μυρωδάτα και ξινόγλυκα, από την περιοχή Γεμουρά.

*Γλυκόμηλα*: Πολύ γλυκά, τα μελίμηλα των αρχαίων.

*Κακαλόμηλα*: Ωσειδή, (από το *κάκαλον* = όρχις + *μήλον*).

*Καλοερίσα*: Μικρά και στενόμακρα.

*Κιμισχανελίοκα*: Ιδιαίτερα ευμεγέθη, τρυφερά και εύοσμα (ποικιλία Αργυρούπολης).

Το 1930, όταν ο Ελευθέριος Βενιζέλος επισκεύτηκε την

Τουρκία, του προσέφεραν ως εξαιρετικό δώρο μήλα

Αργυρούπολης.

*Κομπόμηλα*: Μήλα απατηλά, ψεύτικα. Από το ρήμα *κομπάνο*) = εξαπατώ + *μήλον*. («*Σόν Άδ' δίγνε κομπόμηλα και τζούφια λεφτοκάρια*»),

*Κοντζόμηλα*: Αγρια και ξινά.

*Κουφόμηλα*: Κενά στο εσωτερικό.

*Μακρόμηλα*: Επιμήκη, κυλινδρικά.

*Νιαζικόμηλα*: Μικρά, ελαφρώς ξινά με λεπτή φλούδα (φιφίκια).

*Νυφόμηλα* ή *νυφισσόμηλα*: Έντονα κόκκινη φλούδα.

*Ξυνόμηλα*: Ξυνά με ξυλώδη σάρκα.

*Πετρόμηλα*: Αγλυκα με σκληρή φλούδα και σάρκα.

*Πετσόμηλα*: Σκληρά, με χονδρή και σκληρή φλούδα.

*Πουλόλομηλα*: Κατάλληλα να συντηρηθούν σε πιθάρι (πουλούλ').

*Σαντουκόμηλα*: Κατάλληλα να διατηρηθούν για πολύ χρόνο μέσα σε κιβώτια (από το τουρκ. *σαντούκ* = κιβώτιο, *σεντούκι*) μαζί με άχυρο.

*Σιδερόμηλα*, Σαρκόδη αρκετά σκληρά, διατηρούνται για αρκετό χρόνο.

*Σινάπια ή σιναπώμηλα*: Από την Σινώπη, γεύση γλυκόξινη.

*Στυπόμηλα*: Γεύση στυφή και ξινή.

*Χαμόμηλον*: Μηλιά χαμηλή σε ύψος (από το αρχ. *χαμαί* + *μήλον*),

*Χειμωνόμηλα*: Ωριμάζουν τον χειμώνα.

*Χουμουρόμηλα* ή *χαμουρόμηλα*: Μαλακή κιτρινοκόκκινη φλούδα (από το τουρκ. *hamour* = ζύμη + *μήλον*).

*Χωρόμηλα*: Γεύση κρόκου αυγού (χώρ').

Τα μήλα από τις περισσότερες ποικιλίες που αναφέρθηκαν ήταν διαθέσιμα όλο το χειμώνα μια εποχή που οι πηγές βιταμίνης C ήταν περιορισμένες. Τουρκ. *Ελμά*.

### ***Μουμουδάκιν ή χαμούφτα ή άγρια φράουλα (Fragaria vesca)***

Είναι αυτοφυής στα βουνά του Πόντου όπου αφθονούν οι βροχοπτώσεις και η υγρασία. Τα φυλλοβόλα δένδρα παρέχουν άφθονη οργανική ύλη για την πρώιμη ανάπτυξη του φυτού και την ωρίμανση των καρπών. Φθάνει μέχρι 2000 μέτρα υψόμετρο. Ο καρπός του φυτού είναι πολύτιμος αφενός μεν γιατί ωριμάζει τον Ιούνιο, εποχή που λίγα φρούτα υπάρχουν, αφετέρου δε εξαιτίας μιας μεγάλης σειράς βιταμινών και ιδιαίτερα της βιταμίνης C που περιέχει (σε 100 g καρπών 60 mg βιταμίνης C). Εκτός των βιταμινών περιέχονται απαραίτητα ιχνοστοιχεία και σάκχαρα.

Το όνομα *μουμουδάκ* προέρχεται προφανώς από το *μουμούδ* = σκαθάρι, με το οποίο παρομοιάζεται ο καρπός. Το όνομα *χαμούφτα* προέρχεται από παραφθορά του αρχαίου *χαμαιίφυτον*. Στην Τρίπολη είναι γνωστή και ως *χαμινόφτα*. Στα νεοελληνικά λέγονται *χαμοκέρασα*. Ο Διοσκουρίδης ονομάζει *χαμαικέρασον* μία πόα που δεν είναι όμως σίγουρο αν όντως πρόκειται για την άγρια φράουλα "*Χαμαικέρασος πόα εστί μικρά, φρομένη ένθα τα βλάχνα γίνεται, και κατά καιρόν ότε και ο καρπός του δένδρον (κερασιά), καρπός δε ποιεί δύο ή τρεις ομοίους κερασίω, άνθη δε ευώδη λίαν ώσπερ μόσχος*" (Περί ευπορίστων, Α, 154).



### **Ούβα ή ούα ή βουβά ή σουρβιά (*Sorbus domestica*)**

Είναι η *οά* ή *οή* ή *οή* ή *οά* των αρχαίων. Οι καρποί της είναι πλούσιοι σε βιταμίνη C, σορβίνη, παρασορβινικό οξύ, μηλικό οξύ και αιθέρια έλαια. Είναι όμως τόσο ζυνοί και στυφοί που θα πρέπει να περιμένει κανείς μέχρι να φθινόπωρο να υπερωριμάσουν ή να πέσει παγωνιά για να φαγωθούν. Οι καρποί της ούβας διανέμονταν τα Χριστούγεννα στα παιδιά που έβαλλαν τα κάλαντα: «Χριστός γεννέθεν...». Μάλιστα η τελευταία στροφή υπενθύμιζε εαυτή την υποχρέωση στην οικοδέσποινα:

*Έρθαν του Χριστού τα παλληκάρια  
θέλνε ούβαν, θέλνε λεφτουκάρια.*

Το τουρκικό όνομα είναι *Τραμπουζάν χουρμασί* δηλ. *χουρμάδες Τραπεζούντας*. Σκωπτικά λέγεται και *φουτίτσα* (από το *φουτή*) καθώς προκαλεί αέρια. Ακόμα διέδιδαν, μάλλον για να περιορίσουν τους ανταγωνιστές, ότι όποιος τρώει από αυτόν τον καρπό γίνεται κουφός:

*«Ηντζαν τρώει βούβας κωφούται»*

### **Κυδωνιά (*Cydonia vulgaris*)**

Πατρίδα της κυδωνιάς είναι η Περσία και η Μικρά Ασία. Το όνομα κυδώνια προέρχεται από την πόλη *Κυδών* ή τους *Κύδωνες* της Κρήτης (Οδύσ. Τ, 177).

*Κρήτη τις γαία εστί μεσώ ενί οινόπη πόντω ....*

*Εν μεν Αχαιοί, εν δε Ετεοκρήτες μεγαλήτορες, εν όε  
Κύδωνες...*

Από το όνομα *κυδώνια* συμπεραίνεται ότι το δένδρο εγκαταστάθηκε αρχικά στην Κρήτη από τους Κύδωνες και στη συνέχεια στους λοιπούς Έλληνες. Σύμφωνα με την εκδοχή αυτή, τα «*μήλα των Εσπερίδων*» ή «*χρυσά μήλα*» που έφερε ο Ηρακλής από την Λιβύη θα πρέπει να ήταν κυδώνια.

Οι *Εσπερίδες*, κόρες της *Νεκτός* και του *Εσπέρου*, κατοικούσαν στο ακρότατο σημείο της βορειοδυτικής Αφρικής κοντά στο όρος του Ατλαντάς "*πέρην κλυτού Ωκεανοίο*". Τα ονόματα τους ήταν: *Αήλη*, *Ερύθεια*, *Αρέθουσα*, *Εσπερία*, *Εσπιδέθουσα* και *Εσπέρη*. Προορισμό είχαν να φυλάγουν μαζί με τον εκατοντακέφαλο δράκο, τον Λάδωνα, τα «*μήλα των εσπερίδων*». Η γειτνίαση της Κρήτης με την Λιβύη και ο αποκλεισμός των εσπεριδοειδών, τουλάχιστον μέχρι αυτή την εποχή ενισχύει την παραπάνω άποψη.

Θεωρούνταν σύμβολα γονιμότητας και σύμφωνα με νόμο του Σόλωνα έπρεπε η νύφη πριν εισέλθει στο νυφικό δωμάτιο να φάει ένα κυδώνι, ως πράξη προσφοράς στην Αφροδίτη. Στον Πόντο η έκφραση "*άμον κυδώνια είν' τα τζ'πζία τ'ς*" για ευμεγέθη στήθη, αντιστοιχεί σε ανάλογη της αρχαίας "*κυδωνιώντες μαστοί*. Γνωστές ποικιλίες κυδωνιών στον Πόντο

ήταν το αγροκύδωνο, το γλυκοκύδωνο, το ξυλοκύδωνο, και το ψωμοκύδωνο. Τουρκ. αϊβά.

### **Εσπεριδοειδή**

#### **Κίτρον ή κιτρόμηλον ή μήλον μηδικόν (*Citrus medica*)**

Τα κίτρα και γενικά τα σημερινά εσπεριδοειδή ήταν άγνωστα στους αρχαίους. Επομένως, δημιουργείται το ερώτημα τι καρπό αντιπροσώπευαν τα «μήλα των Εσπερίδων». Τα «μήλα των Εσπερίδων» ή «χρυσά μήλα» που έφερε ο Ηρακλής από την Λιβύη δεν έχουν καμία σχέση με τα κίτρα ή τα άλλα εσπεριδοειδή. Πιθανολογείται ότι ήταν μάλλον κυδώνια (βλ. λ.).

Στην Αγία Γραφή επίσης δεν αναφέρονται ξεκάθαρα παρόμοιοι καρποί ή δένδρα. Όμως, για μία και μοναδική φορά (Λευιτικόν, 23:40) αναφέρεται ένας καρπός που εξ' αιτίας των ελλυτών βοτανικών γνώσεων της εποχής μεταφράστηκε μάλλον αόριστα: «και λήμψεσθαι τη ημέρα τη πρώτη καρπόν ξύλου ωραίον και κάλλυνθρα φοινίκων και κλάδους ξύλου δασείς και ιτέας και αγνού κλάδους εκ χειμάρρου ευφρανθήναι έναντι κυρίου του θεού υμών επτά ημέρας». Ως ξύλον ωραίον μεταφράστηκε (στην ελληνική) η εβραϊκή λέξη *etz-hadar* (στην αγγλική μεταφράστηκε ως *goodly tree*). Σύμφωνα με τη γνώμη ειδικών (Moldenke 1952, Goor 1968, Zohary 1982) το *etz-hadar* πρέπει να αναφέρεται στο κίτρο (*Citrus medica*) το οποίο εισήχθηκε στην περιοχή από την Ινδία τον καιρό της Παλαιάς Διαθήκης.

Αργότερα ως «χρυσά μήλα των Εσπερίδων» χαρακτηρίζονταν καρποί που προέρχονταν από ένα μαγικό δένδρο στην Μηδία. Μπορούμε να υποθέσουμε ότι και στην περίπτωση αυτή τα «χρυσά μήλα» ή «μήλα των Εσπερίδων» πρέπει να είχαν την ίδια μυθική σημασία όπως και το «χρυσόμαλλο δέρας». Σύμφωνα με τον Στράβωνα (11, 499), ο μύθος του χρυσόμαλλου δέρατος δημιουργήθηκε επειδή στη χώρα των Σοάνων κοντά στον Καύκασο, οι χειμάρροι κατέβαζαν χρυσό, τον οποίο οι βάρβαροι συνέλεγαν τοποθετώντας στην κοίτη δέρματα: "φάτναις κατατετρημέναις και μαλλωταίς δοραίς, αφ' ου δη μεμυθεύσθαι και το χρυσόμαλλον δέρας".

Τα εσπεριδοειδή, γενικά, είναι ενδημικά της Κίνας και των Ινδιών. Στον Ελληνικό χώρο έγιναν γνωστά μετά τον Μ. Αλέξανδρο. Αυτή την εποχή τα «μήλα των εσπερίδων» αναφέρονται σε μια κωμωδία του Αντιφάνη (Αθην. 3,84):

- και περί μεν όψου γ' ηλιθίων το και

λέγειν

ώσπερ προς άπληστον, αλλά ταυτί

λάμβανε

παρθένε τα μήλα.

- καλά γε.

- καλά δήτ'ω θεοί,

νεωστί γαρ το σπέρμα τούτ'  
αφιγμένον εις τας Αθήνας εστί παρά  
του βασιλέως.

- παρ' Εσπερίδων ώμην γε.

- νη την Φωσφόρον φασίν τα χρυσά μήλα ταυτ' είναι.

- τρία μόνον εστί.

- ολίγον το καλόν εστί πανταχού και τίμιον.

Ο Αντιφάνης πέθανε το 328 π.Χ. ενόσω ο Μ. Αλέξανδρος ήταν ήδη στην Ασία. Φαίνεται στην περίπτωση αυτή ότι τα «μήλα των εσπερίδων» ήλθαν πρόσφατα (νεωστί) στην Αθήνα από την Ασία ως σπάνιο δώρο από τον Μ. Αλέξανδρο (παρά του βασιλέως). Κατά τη διάρκεια της εκστρατείας, ήταν φυσικό να υπήρχαν αποστολές προς την μητροπολιτική Ελλάδα με αρρώστους και λάφυρα από την Ασία ενώ αντίστροφα ενισχύσεις με πολεμικό και έμπυχο υλικό. Δεν αποκλείεται ανάμεσα στα λάφυρα να υπήρχαν και οι πρωτόγνωροι καρποί της μακρινής Ανατολής. Επομένως, ειδικά στην περίπτωση αυτή, μπορούμε με μεγαλύτερη βεβαιότητα να ταυτίσουμε τα μυθικά «χρυσά μήλα των Εσπερίδων» με τα πραγματικά εσπεριδοειδή και ιδιαίτερα με τα κίτρα.

### *Λεμόνι (Citrus Kmonium)*

Ιθαγενές είδος των Ιμαλαΐων των Ινδιών που διαδόθηκε στην ανατολή και στη συνέχεια στις παραμεσόγειες χώρες από τους Άραβες. Το λεμόνι πήρε το όνομα από το αραβικό *limun* (πιθανόν ινδικής προέλευσης) το οποίο προέρχεται από τα περσικά (τουρκ. *limón*, ιταλ. *limone*, ουγγκ. *tzitron*, σλάβ. *cytronona*, γερμ. *Zitron*, αγγλ. *lemon*). Στην Ευρώπη μεταφέρθηκε από τους Σταυροφόρους ή τους Ιταλούς εμπόρους. Στην χλωρίδα του Πόντου, ιδιαίτερα στην περιοχή της Οινόης, είναι έντονη η παρουσία της λεμονιάς.

Τα άνθη της λεμονιάς, με το μεθυστικό άρωμα κοσμούν το στεφάνι της νύφης, στο μυστήριο του γάμου, ενώ είναι από τα λίγα οπωροφόρα δένδρα που δανείζει το όνομα του στο ωραίο φύλλο. Ίσως επειδή η ομορφιά, ο μυστικισμός αλλά και η ευαισθησία είναι χαρακτηριστικά αμφοτέρων. Στο διαχρονικά δημοφιλέστατο ερωτικό τραγούδι "η λεμόνα" έντεχνα αλλά και διακριτικά ο δημιουργός του μας παραπλανεί για τον αποδέκτη των συναισθημάτων του.

"Σείτ' επέγνα 'μάλια- 'μάλια, είδα κάμπους και λιβάδια.

Και ση λιβάδι την άκραν είδα μήλα, πορτοκάλια.

Επλωσα να περώ ένα εχολέστεν η Λεμόνα.

Ντο χολέσκεσαι, Λεμόνα πως να φτάνωσε Ακμονα.

Αν εισάκωσα κλαδόπον, να τσακούται το χερόπομ',

αν επήρα έναν μήλον, να μαραίνωμ' άμον φύλλον.

Αχ Λεμόνα, βαχ Λεμόνα ντο θα φτάμε το χειμόνα;

Δίχως κάζι, δίχως λάδι, δίχως αγκαλιά το βράδυ. "

Μια γνωστή ποικιλία της λεμονιάς στον Πόντο είναι η δίφορη.

### **Πορτοκάλι (*Citrus aurantium*)**

Το πορτοκάλι ήταν γνωστό στην Κίνα από το 2200 π.Χ. Στην Ευρώπη ήρθε αργότερα (τον 16<sup>ο</sup> αιώνα). Το γερμανικό του όνομα *Apfelsine* (κινέζικο μήλο) επιβεβαιώνει τον τόπο προέλευσης. Από ποιους μεταφέρθηκε; φαίνεται από το ελληνικό όνομα πορτοκάλι (ιταλικό *portogallo*, τουρκ. *πόρτου-κάλ*, αλβ. *προτοκάλε*, κουρδ. *πορτογκάλ'*) δηλ. από τους Πορτογάλους. Πολλοί υποστηρίζουν ότι στην Ευρώπη εμφανίστηκε νωρίτερα (15<sup>ος</sup> αιώνας) μέσω της Ελλάδας. Το μανταρίνι (*Citrus nobilis*) ήρθε πολύ αργότερα, μόλις το προηγούμενο αιώνα. Το πορτοκάλι είναι πλούσιο σε βιταμίνη C και για το λόγο αυτό ήταν ένα καλό δώρο κατά την επίσκεψη ασθενών:

«Ο άρρωστον θέλ' αρωστικά κι η κόρη θέλ' αγκάλιά,  
τον άρρωστον δός πορτοκάλ', την κόρην παλλικάρια».

### **Νεράντζιν ή αναράντζ' (*Citrus vulgaris*)**

«θέλω και δός' κοδέσπαινες σιμά ας' σην γειτονίαν  
είνας να φέρ' τα' ανάραντζιν κι άλλε τον κυδωνάτεν»

Το όνομα προέρχεται από το σανσκριτικό *Nagrunga* από το οποίο προέκυψε το νεότερο ινδικό *Narundji*. Οι Άραβες, από τους οποίους και διαδόθηκε στην Μ. Ασία και στις παραμεσόγειες χώρες, το αποκαλούσαν *Narendji*. Από την αραβική ονομασία προέκυψε στον μεσαίωνα το *Νεράντζιον* από όπου και το ποντιακό *Νεράντζιν* ή *αναράντζ*. Η τουρκική ονομασία είναι *Τουρορντζ*.

### **Ροδά ή ροδιά (*Punica granatum*)**

Η αρχαία ροιά και μεταγενέστερα ροϊδιά. Εισήχθηκε στην Ελλάδα από αρχαιοτάτων χρόνων από την κεντρική Ασία ή Περσία. Οι καρποί της ροδιάς επιλέχθηκαν, μαζί με τα σταφύλια και τα σύκα, ως αντιπροσωπευτικά δείγματα της αφθονίας της γης Χαναάν από τους απεσταλμένους του Μωϋσή: «... και έκοψαν εκείθεν κλήμα και βότρυν σταφυλής ένα επ' αυτού και ήσαν αυτόν επ' αναφορεύσιν και από τον ροών και από των σύκων» (αριθμοί, 13:23).

Το όνομα *ροιά* προέρχεται από το συριακό *Rimmun* από το οποίο προέκυψε το εβραϊκό *Rimmon* και το αραβικό *Roumman*. Δεν είναι απίθανο όμως το όνομα ροιά να προέρχεται και από το ελληνικό *ερυθρός*. Παράλληλα με το όνομα ροιά χρησιμοποιήθηκε από τους Έλληνες και το όνομα *σίδη* που φανερώνει συριακή καταγωγή (Πλούτ. συμπ. 5, 8, 12):

ούνεκεν οψίγονοί τε σίδαι και υπέρφλοα μήλα.

Η ροδιά αναφέρεται και στον Όμηρο ενώ κατά το Γαληνό έχει αντισηπτικές ιδιότητες: "αφέψημα ριζών έλμινθας πλατειάς εκτινάσσει και αποκτείνει".

Η Τρίπολη του Πόντου είναι κατάφυτη από ροδιές. Η τουρκική ονομασία είναι *Nar*.

### ***Ροδάφινον ή δαφνοκέρασος (Prunus laurocerasus)***

Θάμνος αειθαλής διακοσμητικός, και φαρμακευτικός. Ιθαγενής της περιοχής Τραπεζούντας όπου και έχει το όνομα ροδάφινον ή ροδαφνιά από το αρχαίο ροδοδάφνη (τουρκ. *ταφλάν* ή *γαραιμίσ*, ιταλ. *lauroceraso*, ουγγ. *borostyan medgy*, σλάβ. *bobkova wissen*, γερμ. *Lorbeerkirschenbaum*). Από την Τραπεζούντα το φυτό μεταφέρθηκε στην Ευρώπη το 1576. Το φύλλωμα του είναι ωραίο και στιλπνό. Τα φύλλα του περιέχουν υδροκυάνιο και είναι δηλητηριώδη όταν είναι ακόμη χλωρά ιδιαίτερα κατά τους θερινούς μήνες. Όταν ξεραθούν χάνουν τελείως τις παραπάνω ιδιότητες.

Με τα φύλλα αυτού του δέντρου μπορούσαν να ζαλίσουν τα ψάρια σε κλειστά νερά προκειμένου να τα πιάσουν στη συνέχεια εύκολα. Χρησιμοποιούνται στην φαρμακευτική με το όνομα *Laurocerasi Folia* (τουρκ. *ταφλάν σουγιού*). Με απόσταξη των φύλλων παρασκευάζεται το αντισηπτικό διάλυμα με το όνομα ύδωρ δαφνοκέρασου (*Aqua Laurocerasi*) με περιεκτικότητα σε υδροκυάνιο 0,1%. Οι καρποί του, όμοιοι με τα κεράσια, είναι μαύροι και στυφοί και προφανώς δεν τρώγονται. Τα σπέρματα των καρπών έχουν γεύση πικραμύγδαλου και είναι ιδιαίτερα τοξικά.

### ***Συκάμενον ή τουτ ή μουριά (Morus alba και Morus nigra)***

Παρόλο που κατάγεται από την Κίνα χαρακτηρίζεται κατά τον Hehn ως Μηδικό και Ποντιακό δένδρο. Η μεγάλη της εξάπλωση από την Ασία μέχρι τα Βαλκάνια οφείλεται στο ότι χρησιμοποιήθηκε εντατικά στην σηροτροφία. Στον Πόντο και γενικότερα στην Ανατολή διαδόθηκε τον 6<sup>ο</sup> μ.Χ. αιώνα επί εποχής Ιουστινιανού από Έλληνες μοναχούς που επέστρεφαν από την Κίνα. Το όνομα μουριά ή *μορέα* αλλά και το επιστημονικό της *Morus* προέρχονται από το αρχαίο *μόρον* ή *μώρον* και τα οποία προέρχονται από το μέρος προφανώς από τον καταμερισμένο σε πολλά μερίδια (κομμάτια) καρπό της μουριάς.

Στην Αγία Γραφή (Μακκαβαίων Ι, 6:34) αναφέρεται ότι με χυμό μαύρων μούρων και σταφυλιών προσπαθούσαν να εξοικειώσουν τους πολεμικούς ελέφαντες με τη βιαιότητα της μάχης: «και τοις ελέφασιν έδειξαν αίμα σταφυλής και μώρων του παραστήσαι αυτούς εις τον πόλεμον». Στον Ελληνικό χώρο η μουριά έφθασε αρκετά ενωρίς καθώς αναφέρεται από πολλούς αρχαίους ποιητές, κωμικούς κ.λ.π. Για παράδειγμα επειδή ο ρωμαίος στρατηγός Σύλλας (138-78 π.Χ.) είχε έντονα ερυθρό πρόσωπο με λευκές κηλίδες, σατηρίστηκε ως κόκκινη μουριά

πασπαλισμένη με αλεύρι.

«Συγκάμινον έσθ' ο Σύλλας, αλφίτω πεπασμένον».

Ο Σύλλας είχε αναλάβει να εκδιώξει τον βασιλιά του Πόντου Μιθριδάτη από τις ρωμαϊκές επαρχίες της Ασίας και έγινε γνωστός για την ωμότητα του.

Από την Ελλάδα το δένδρο και το όνομα μεταφέρθηκαν στην Σικελία από όπου έγιναν γνωστά και στους λατίνους. Ο Πλίνιος (16, 102) το αναφέρει ως *sapientissima arborum* δηλ. σοφό ή συνετό δένδρο καθόσον το φύλλωμα του αναπτύσσεται την άνοιξη σχετικά αργά αποφεύγοντας τους παγετούς. Ίσως για τον λόγο αυτό εξαπλώθηκε εύκολα και στις βόρειες χώρες όπως Γαλλία, Γερμανία, Αγγλία, Σκανδιναβία περί το τέλος του μεσαίωνα. Οι ρωμαίοι μετέφεραν στη συνέχεια το δένδρο στην Αίγυπτο και τη Συρία.

Για την άσπρη μουριά (*Morus alba*) επικρατεί ο όρος *τουτ* σε όλη σχεδόν την Βαλκανική χερσόνησο (τουρκ. *ντουτ*, αλβ. *ντουτς*, ρουμ. *ντουτ*, ρώσ. *τοντ*, σέρβ. *ντουτ*, ποντ. *τουτ*) και φθάνει μέχρι την Ινδία (περσ. *τουτ*, κούρδ. *τον*, αρμεν. *θονθ*). Για την μαύρη μουριά (*Morus nigra*) το όνομα παραμένει ελληνικό σε πολλές γλώσσες (αρμ. *Μορ*). Οι καρποί της δεν έχουν και τόσο μεγάλη εμπορική αξία επειδή ωριμάζουν απότομα και πρέπει να καταναλωθούν αυθημερόν. Από τα ώριμα συκάμνια παρασκευαζόταν *πετιμέζι* με το όνομα *συκαμινόμελον*.

### Σταφύλια - κρασί

Πατρίδα της αμπέλου είναι οι πρόποδες του Αραράτ, Αυτό πιστοποιείται και από τα πρώτα κεφάλαια της Γένεσης (9:20) όπου ο Νώε με την έξοδο του από την κιβωτό καλλιέργησε την άμπελο: «Και ήρξατο Νώε άνθρωπος γεωργός γης και εφύτευσεν αμπελώνα», Ο Όμηρος αναφέρει σε πολλά σημεία τα σταφύλια και το κρασί.

"αντάρ οι αύτις εδώ πόρον αίθωπα οίνον

τρεις μεν έδωκα φέρων, τρεις δ' έκπιεν αφραδίησιν" (Οδύσ. Ι, 360)

Ο De Candolle στο έργο του *Προέλευση των καλλιεργούμενων φυτών* (σελ. 236) αναφέρει ότι: "ιδιαίτερα στον Πόντο, στην Αρμενία, νότια τον Καυκάσου και της Κασπίας θάλασσας τα κλήματα δίνουν την εντόπιση μιας αυτοφούς κλιματίδας (λιάνας), η οποία σκαρφαλώνει σε ψηλά δέντρα και παράγει άφθονους καρπούς χωρίς καμμία ιδιαίτερη φροντίδα ή καλλιέργεια".

Η εξάπλωση της αμπέλου ανατολικά έγινε την εποχή του Μ. Αλεξάνδρου όπως αναφέρει ο Στράβωνας (ΙΕ' 731): "Την δ' άμπελον, ου φυτενομένην πρότερον, Μακεδόνες κατεφύτευσαν κακεί (στην Περσία) και εν Βαβυλώνι. Ον ταφρέοντες, αλλά πατιάλους σεσιόκρωμένους εξ άκρων πήτιοντες, είτ' εξαίροντες, αντί δ' αυτών τα κλήματα καθιέντες ευθέως".

Στην Αίγυπτο το αμπέλι ήταν γνωστό από το 5000 π.Χ.

Σπέρματα αμπελιού βρέθηκαν σε ανασκαφές στην πόλη Ούρ, πρόδρομο της Βαβυλώνας. Στην Γένεση (ιδ', 18) αναφέρεται επίσης το κρασί:

... και Μελχισεδέκ βασιλεύς Σαλήμ εξήνεγκεν άρτους και οίνον.

Ο Victor Hehn (1911) βασιζόμενος στην ονομασία του κρασιού στις διάφορες γλώσσες (αραβ. *wain*, εβρ. *join*, ελλην. *οίνος*, λατιν. *vinum*, γερμ. *wein*, αγγλ. *wine*) υποστήριξε ότι αυτό αρχικά το παρέλαβαν οι Έλληνες από τους Φοίνικες. Στη συνέχεια μέσω αποικιών εξαπλώθηκε στην Ιταλία και τελικά οι Ρωμαίοι το διέδωσαν στην υπόλοιπη Ευρώπη.

Στον Πόντο καλλιεργήθηκαν συστηματικά αρκετές ποικιλίες σταφυλιών όπως: 1. *Ασπροστάφυλον* (Κερ. Σαντ. Χαλδ.)· 2. *Καστανίτης* με μαύρες ρόγες· 3. *Μαυροστάφυλον* (Τραπ.), 4. *Μεγαλέσ'* (Τραπ.), 5. *Μελικέρ'* (Τραπ.), 6. *Παρμάκ'* (Τραπ.). 7. *Πιστατόρ*, (Τραπ.): λευκό, τραγανό, όπως το ροζακί· 8. *Πολιτικό* (Τραπ.): κόκκινο, γλυκόξινο όπως ο γνωστός ροδίτης.

Η παροιμία "π' έχ' αμπέλια βάλ' εργάτους, π' έχ' καράβια καλαφάτους" (αυτός που έχει αμπέλια βάζει εργάτες και αυτός που έχει καράβια βάζει τεχνίτες) υπονοεί ότι ο καθένας φροντίζει τις δικές του υποθέσεις. Ακόμα η παροιμία «το σταφύλ' το σταφύλ' τερεί και μαυρύν'» (το σταφύλι κοιτάζει το σταφύλι και ωριμάζει) είναι αντίστοιχη της αρχαίας «βότρυν προς βότρυν πεπαίνεται».

Την μεγαλύτερη παραγωγή είχε η Τραπεζούντα από όπου μάλιστα γινόταν και εξαγωγή κρασιού. Από το χυμό των σταφυλιών παρασκευαζόταν με παρατεταμένο βράσιμο ένα πυκνόρρευστο σιρόπι το *πετιμέζ'* που ήταν γνωστό από την αρχαιότητα. Από τα τρυφερά φύλλα του αμπελιού γινόταν γεμιστά με ρύζι, πληγουρί ή κορκότα. Στην τουρκική τα σταφύλια είναι *πάγ*, ο μούστος *σχιρέ*, το κρασί *σχαράμπ* και το ξύδι *σιρκέ*.

### Σύκον (*Ficus carica*)

«Το σύκον το σύκον τερεί και γίνεται»

(Με την μίμηση η άμιλλα, η πρόοδος). Η έκφραση έχει διατηρηθεί αυτούσια από την ομηρική εποχή και ισχύει γενικότερα για όλα τα είδη φρούτων:

«όγχνη επ' όγχνη γηράσκει μήλον δ' επί μήλω  
αυτάρ επί σταφυλή σταφυλή, σύκον δ' επί σύκω» (Οδ. η, 120-121).

Είναι ιθαγενές είδος της Μ. Ασίας, Συρίας και Παλαιστίνης. Είναι ένα από τα πρώτα δένδρα που αναφέρονται στην Αγία Γραφή και έγνωσαν ότι γυμνοί ήσαν, και έρραψαν φύλλα σοκής και έποίησαν εαυτοίς περιζώματα (Γεν. γ', 7). Στην αρχαιότητα ήταν περιζήτητος καρπός και για τον λόγο αυτό απαγορευόταν η εξαγωγή του. Μάλιστα αυτοί που κατέδιδαν (εμφάνιζαν) όσους έκλεβαν και

εξήγαγαν σύκα δηλ. οι *συκοφάντες* αμείβονταν αδρά για τις υπηρεσίες τους. Ο Όμηρος αναφέρει τις συκιές στον διάλογο Οδυσσέα - Λαέρτη:

"*Όγχασμοι δάκας τρισκαίδεκα και δέκα μηλέας,*

*Σπκέαστεσσαράκοντ', όρχους δε μοι ώδ' ονόμηνας"* (Οδύσ. ω,

340) *Συκαί τε γλυκεραί και ελαίαι τηλεθόωσαι"* (Οδύσ. λ, 588)

Στον Πόντο τα ξερά σύκα λεγόταν και *συκάδια*. Ήταν γνωστές οι εξής ποικιλίες σύκων:

1. *Ανεμόσυκα*: Όψιμα, ωριμάζουν με τον άνεμο (λίβα) προς το τέλος του φθινοπώρου. 2. *Ασπρόσυκα*: Άσπρο χρώμα. 3. *Δικαρπόσυκα*: Καρποφορούν δύο φορές το χρόνο. 4. *Δροσανόσυκα*: μικρά και άσπρα. 5. *Ελαδόσυκα*: Με ελαιώδη υφή. 6. *Θερνόσυκα ή αποστολιάτικα*: Ωριμάζουν τον Ιούλιο. 7. *Κρομμυδόσυκα*: μαύρα, με γεύση κρεμμυδιού. 8. *Κουφόσυκα*: Με εσωτερικό κοίλωμα. 9. *Μαντζανόσυκα*: Μαύρα με σχήμα μελιτζάνας. 10. *Μαυρόσυκα*: Χρώμα μαύρο. 11. *Μεταξόσυκα*: Λευκά όπως το βομβύκιο του μεταξοσκώληκα. 12. *Μυλαρόσυκα*: Ευμεγέθη όπως ο χειρόμυλος. 13. *Στιχόσυκα*: Λευκά και στρογγυλά. Τουρκ. *ιντζίρ*, κουρδ. *εζίρ*, αφγαν. *ιντσιρ*, προφανώς νεοπερσικής προέλευσης.

## ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

### *Γενικά*

Οι ξηροί καρποί είναι αποξηραμένα φρούτα που μπορούν να διατηρηθούν για πολύ χρόνο μετά την ωρίμανση τους με την προϋπόθεση ότι θα συντηρηθούν σωστά. Περιέχουν υδατάνθρακες (σάκχαρα) σε αναλογία 40 -80%. Οι πρωτεΐνες είναι λιγότερες όπως και οι βιταμίνες. Τα φρούτα, στα οποία έγινε καλή αποξήρανση, είναι ελαφρύτερα, καταλαμβάνουν μικρότερο χώρο από τα φρέσκα και καταναλώνονται εκτός εποχής.

Η αποξήρανση είναι από τις αρχαιότερες μεθόδους συντήρησης των τροφίμων γενικά. Από τα πολύ παλιά χρόνια οι άνθρωποι άπλωναν τα φρούτα στον ήλιο για όσο διάστημα χρειαζόταν για να αποξηρανθούν. Η απομάκρυνση του μεγαλύτερου ποσοστού υγρασίας από ορισμένα ευπαθή τρόφιμα, όπως τα φρούτα και τα λαχανικά, εμποδίζει την ανάπτυξη των βακτηριδίων που υπάρχουν σ' αυτά. Με τον τρόπο αυτό επιμηκύνεται η περίοδος κατανάλωσης τους. Πρόκειται δηλαδή για μια βακτηριοστατική μέθοδο συντήρησης των τροφίμων. Για παράδειγμα, τα φρέσκα σταφύλια αλλοιώνονται πολύ γρήγορα. Αντίθετα, οι σταφίδες που προέρχονται από την αφυδάτωση τους διατηρούνται για πολλά χρόνια.

Πολλά είδη χυμωδών φρούτων όπως μήλα, απΐδια,



κοκκύμηλα κ.λ.π. κομμένα στα δύο ή στα τέσσερα, μπορούσαν να διατηρηθούν όλο το χειμώνα. Ήταν γνωστά με το όνομα *τζίρα*. Η ξήρανση γινότανε στον ήλιο και μετά στο φούρνο. Τα αποξηραμένα τεμάχια καρπών τα περνούσαν σε κλωστή και τα κρεμούσαν. Τα τζίρα ήταν το φιλοδώρημα των παιδιών όταν έψαλλαν τα κάλαντα της πρωτοχρονιάς. Από τζίρα γινόταν το *χασάφ* ' ένα είδος κομπόστας.

### ***Χασάφ***

Κομπόστα με διάφορα ξηρά ή και φρέσκα φρούτα. Τα συνήθη ξηρά φρούτα που χρησιμοποιούσαν για την παρασκευή της κομπόστας αυτής ήταν οι σταφίδες, τα δαμάσκηνα, τα φουρνισμένα μήλα και απίδια κομμένα στα τέσσερα (τσίρα), τα βερίκοκα κ.λ.π. Καταναλώνονταν κυρίως κατά τις περιόδους νηστείας.

### ***Τσιαμίντζια***

Ήταν οι καρποί της άσπρης μουριάς (*σικάμινον*) που λεγόταν για το λόγο αυτό και *τσιαμινιζότουτον*. Τα άσπρα μούρα ξηραίνονταν στον ήλιο, οπότε περιοριζόταν πολύ ο όγκος τους μετά την εξάτμιση του νερού. Στην εμφάνιση αλλά και στην περιεκτικότητα σε σάκχαρα έμοιαζαν με τις σταφίδες. Αποθηκεύονταν *παστά* (*παστίλας*) σε τενεκεδένια δοχεία.

### ***Χαβούρτια***

Τα αχλάδια ξηραίνονταν αρχικά στον ήλιο και στη συνέχεια στο φούρνο. Αλέθονταν σε χειρόμυλο οπότε παραγόταν ένα είδος αλεύρου τα *χαβούρτια*. Από το άλευρο αυτό παρασκευαζόταν μαύρο ξινόγλυκο ψωμί. Με βράσιμο παρασκευαζόταν *μαλέζ'* (από το *μαλάσσω*) ένας χυλός με μαλακτικές ιδιότητες. Το χρησιμοποιούσαν περισσότερο ως φάρμακο σε περιπτώσεις εντερικών διαταραχών. Τα χαβούρτια περιέχουν μεγάλες ποσότητες ινών, που προέρχονται από τα σκληρά συσσωματώματα (λιθώδη κύτταρα), που βρίσκονται σε όλες σχεδόν τις ποικιλίες αχλαδιών.

### ***Αμύγδαλα (Prunus amygdalus)***

Προέρχονται από την περιοχή της Μικρής Ασίας (κεντρικά) και ιδιαίτερα του Πόντου. Από εδώ όνομα και δένδρο έγιναν γνωστά στην Ελλάδα σύμφωνα με αναφορές (Ερμιππος Αθην. 1, 28):

*Τας δε διός βαλάνους και αμύγδαλα σιγαλόεντα  
Παφλαγόνες παρέχουσι, τα γαρ τ' αναθήματα δαιτός.*

Ο Διοκλής ο Αθηναίος (2,53) συγκρίνει την θρεπτική αξία

των αμυγδάλων με τα κάστανα (Διός βάλανοι) και τα λεπτοκάρυα (Ηρακλεωτικά): *Τα δε Ηρακλεωτικά καλούμενα και Διός βάλανοι τρέφει μεν ουχ ομοίως τοις αμυγδαλοῖς, ἔχει δε τι κεκρωδές.* Αυτοφυής αμυγδαλιά βρέθηκε ακόμα στο Αφγανιστάν, Κουρδιστάν και στη Μεσοποταμία. Τ' αμύγδαλα περιέχουν τανίνες και αιθέρια έλαια που βοηθούν στον καθαρισμό του αίματος και στις δερματικές παθήσεις. Μαζί με τα καρύδια, τα κάστανα και τα λεπτοκάρυα ήταν οι κατ' εξοχήν ξηροί καρποί τους οποίους παρήγαν και εμπορεύονταν σε μεγάλες ποσότητες στον Πόντο. Τουρκ. *patém.*, ιταλ. *mandola*, ουγγκ. *mondola*, σλάβ. *mandla*, γερμ. *Mandel*, αγγλ. *almond*.

### **Καρύδια (*Juglans regia*)**

Πατρίδα της καρυδιάς είναι η Περσία: *Et has (juglandes) e Perside regibus translatas indicio sunt Graeca nomina, optimum quippe genus earum Persicon atque basilicon vacant, et haec fuere prima nomina,* (Idem. 1, 87). Για το λόγο αυτό τα καρύδια αρχικά ονομαζόταν *περσικά κάρυα*: *Κάρυα βασιλικά, α ένιοι περσικά καλούσι* (Idem. 1, 178). Στην Ελλάδα τα καρύδια έφθασαν όπως και τα αμύγδαλα μέσω του Πόντου.

Ο Θεόφραστος (350 π.Χ.) διακρίνει άγριες και ήμερες καρυδιές, ενώ ο Διοσκουρίδης προσθέτει ότι η ήμερη καλλιεργούμενη καρυδιά μεταφέρθηκε από το Κασμίρ της Ινδίας προς την Μ. Ασία και στη συνέχεια στην Ελλάδα. Ο Στράβωνας την εντοπίζει στην Σινώπη και την αναφέρει ως *οροκάρυον* *Ἡ δε Σινωπίτις και σφένδαμνον φύει και οροκάρυον, ἐξ ὧν τας τράπεζας τέμνουσιν*" (12, 546). Το ελληνικό όνομα *καρύδι* προέρχεται από μεταγενέστερο ουσιαστικό *καρύδιον* υποκοριστικό του αρχαίου *κάρυον*.

Εκτός από τον καρπό τα αποξηραμένα φύλλα της καρυδιάς, όταν λαμβάνονται ως τσάι, βοηθούν στη θεραπεία δερματικών παθήσεων, όπως ακμή, ψυοδερμία κ.λ.π. Οι καρποί μιας πρώιμης ποικιλίας καρυδιάς στον Πόντο, που ωρίμαζε τον Αύγουστο, λεγόταν *αγουστοκάρυδα*. Κέντρα εξαγωγής καρυδιών ήταν η Τραπεζούντα και η Κερασούντα (τουρκ. *τζεβίζ*),

### **Κάστανα (*Castanea vesca*)**

Τα κάστανα ονομάζονται έτσι ήδη από την εποχή του Διοσκουρίδη. Ακόμα αναφέρονται με τα ονόματα *Σαρδηνιανή βάλανος*, *Διός βάλανος*, *λόπιμα* και *μότα* (1, 145): *αἱ Σαρδικαναί βάλανοι, ας τινές λόπιμα ἢ κάστανα καλούσιν, ἢ μότα, ἢ Διός βάλανοι.* Ο Γαληνός (6, 778) τα αποκαλεί *λευκήνας*: *Οι γε μην εμοί πολῖται, καθάπερ ονν και ἄλλοι των εν Ασία, Σαρδηνιανάς τε και λευκήνας ονομάζουσιν αυτάς από των χωρίων, εν οἷς πλείστα γεννώνται. Το μεν ονν ἕτερον των ονομάτων τούτων εὔδηλον εστίν από τίνος γέγονε. Λευκήναι δε από χωρίου τινός εν τῷ ὄρει τη Ἰδη την προσωνομίαν εσχήκαστν.*

Το όνομα κάστανα παραμένει το ίδιο και σε όλες σχεδόν τις άλλες γλώσσες (αγγλ. chesnut, γερμ. Kastanie, γαλλ. chataingnier, ιταλ. castagno, ισπαν. castano, τουρκ. kestane).

Από που όμως προήλθε το όνομα κάστανα και που πρωτοεμφανίστηκε; Ο πρώτος που μιλάει ξεκάθαρα για το κάρνον κασταναϊκόν που παράγεται στην χώρα της Καστανίας είναι ο ποιητής Νικάνδρος τον 2ο αιώνα π.Χ.: "*Ους λεπέος καρύσιο, το Καστανίς έτρεφεν αία*". Αλλά που βρίσκεται αυτή η περιοχή; Κατά μία εκδοχή: «*πόλις Θεσσαλίας, όθεν τα καστανια από της Καστανίδος γης*», θα μπορούσε να υποδειχθεί μία μικρή πόλη - λιμάνι της Μαγνησίας στους πρόποδες του Πηλίου με το όνομα *Κασθαναιή* ή *Κάσταναία* που αναφέρεται αρχικά από τον Ηρόδοτο (7, 183-184).

Κατά τον Θεόφραστο (300 π.Χ.) στην Μαγνησία και Εύβοια φύονται τα *εββοιακά κάρνα*, δηλαδή κάστανα. Ο ίδιος σχολιαστής θεωρεί απίθανη την εκδοχή να προέρχεται το όνομα τους από την περιοχή αυτή. Αντίθετα θεωρεί περισσότερο αξιόπιστη την παραδοχή ότι το όνομα προέρχεται από την πόλη *Κασταμών* νοτιοδυτικά της Σινώπης: "*ή Καστανίς πόλις Πόντου, όπου πλεονάζει το καστάνιον*". Το ίδιο ξεκάθαρη είναι και η αναφορά του Αμφίλοχου (2, 54): "*όπου δε γίνεται τα κάρνα τα Σινωπικά, ταύτα δένδρα εκάλων άμιατα*" (ό,τι ο Διοσκουρίδης ονομάζει *μότα*). Επομένως αναμφίβολα τα κάστανα έχουν αυτό το όνομα από την πόλη Κασταμών (Κασταμονή) του Πόντου, Εξάλλου και από την μελέτη φυτογεωγραφικών δεδομένων, η πατρίδα της καστανιάς εντοπίζεται στην κεντρική Μικρά Ασία και στον Πόντο.

Ο Ξενοφώντας πέρασε με τους μύριους από τους Μοσυνοίκους, ένα ποντιακό φύλο, και περιέγραψε ένα είδος καρύου πού συμπίπτει με το κάστανο: *κάρνα δε επί των ανακίων ην πολλά τα πλατέα, ουκ έχοντα διαφυγήν ουδεμίαν* (Ανάβ. 5, 4, 28). Θα μπορούσαν να ήταν ένα είδος μεγάλου λεπτοκάρου πάντως όμως το όνομα κάστανο δεν το εγνώριζε ακόμα.

Από τον Πόντο τα κάστανα πέρασαν στη Θράκη, στη Μακεδονία και Θεσσαλία και από εκεί στην Εύβοια τον 5<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ. Από την Εύβοια έγιναν γνωστά στην Αθήνα τον καιρό του Θεόφραστου και ονομάστηκαν *εββοιακά κάρνα*. Από την Αθήνα η καστανιά μεταφέρθηκε από Έλληνες έποικιστές στην περιοχή της Μασσαλίας. Η κυριαρχία των Ρωμαίων στη συνέχεια επιτάχυνε την εξάπλωση της καστανιάς προς την βόρεια Ευρώπη.

Αντίθετα η άγρια καστανιά (*Aesculus hippocastanum*) μεταφέρθηκε από τους Τούρκους μέσω Κωνσταντινούπολης στην Βιέννη το 1550 και στη συνέχεια στη λοιπή Ευρώπη. Οι Τούρκοι χρησιμοποιούσαν τους καρπούς της αγριοκαστανιάς για να θεραπεύουν τον βήχα των αλόγων τους. Από αυτή τη χρήση προήλθε και το γερμανικό όνομα *Rosskastanie* (*Ross* - ίππος, άτι, πολεμικό άλογο) αντίστοιχο του ελληνικού υποκαστανιά (*hippocasta-num*) από το *ίππος* + *καστανιά*.

Τα κάστανα περιέχουν σαπωνίνη και πηκτίνες που αυξάνουν

την ταχύτητα της κυκλοφορίας του αίματος. Το αίμα γίνεται περισσότερο "λεπτότερο", ρέει γρηγορότερα οπότε παραμένει μικρότερο χρόνο σε συγκεκριμένες θέσεις των αγγείων. Έτσι, αποφεύγεται η δημιουργία κιρσών και αιμορροϊδών ή υποβοηθείται η θεραπεία τους. Στον Πόντο τα κάστανα, ιδιαίτερα το χειμώνα, αποτελούσαν δημοφιλή ξηρό καρπό και συχνά αναφέρονται από την λαϊκή θυμοσοφία. Οι εκφράσεις: «τ' έναν χρόνον τρώει το καστανον, τα δύο το λεφτουκάρ» και «ΤΟ κάστανον εξέβεν α' σο τσέπλ' να Θε, και είπεν φτού απόθεν εξέβη» απευθύνονται στους βραδύνοες και στους νεόπλουτους αντίστοιχα.

### Λεπτοκαρυά (*Corylus avellana*)

Τα ποντιακά κάρυα είναι ένα είδος μεγάλων λεπτοκαρυών (φουντουκιών) που ευδοκμούν στον Πόντο. Κατά τον Πλίνιο (15, 88): *In Asiam Graeciamque e Ponto venire ideoque Ponticae nuces vocantur*. Ο Θεόφραστος αναφέρει την λεπτοκαρυά ως *Καρυά ηρακλεωτική* την οποία "κατακόπτοντες θαμνώδη ποιούσι" (Φυτών Ιστορία 2, 12, 6). Ο Ξενοφώντας (Κύρου Ανάβ. Ε'4,29) ονομάζει τον καρπό *πλατό κάρυον*: «Κάρυα δε επί των ανάγων ην πολλά, τα πλατέα, ουκ έχοντα διαφνγήν ουδεμίαν». Ο Διοσκουρίδης (1, 179) αναφέρει ως *Κάρυον ποντικόν* και *λεπτοκάρυον*: «τα δε πόντικα, α ένιοι λεπτοκαρυά καλοΐσιν, εστί κακοστόμαχα (δηλ. δύσπεπτα). Ο Αθηναίος (2, 530) αναφέρεται επίσης στο όνομα *ποντικόν κάρυον*: "Ότι ποντικόν καλοσμένων καρύων, ά λόπιμά τινές ονομάζονσι, μνημονεύει Νίκανδρος. Ερμώναξ δε και Τιμαχίδας εν γλώσαις Διός βάλανον φησί καλείσθαι το ποντικόν κάρυον".

Από το *κάρυον ποντικόν* προέκυψε με παραφθορά το τουρκικό *φουντοϋκ'* (Κοραής, Ατακτα, Ε', 160), όνομα που επικράτησε στην Ανατολή αλλά και στην νεώτερη Ελλάδα. Τελικά μόνο στον Πόντο διασώθηκε η *διόκαρυά* (*λεπτοκαρυά*) για το δένδρο. Οι Λατίνοι το ονόμαζαν επίσης *κάρυον ποντικόν*



Κλάδος λεπτοκαρυάς

(*nuces pontica*). Το επιστημονικό όνομα του γένους *Corylus*

είναι πιθανόν το υποκοριστικό του *κάρνον*, όπως το ίδιο αποδίδεται και στα ελληνικά με το *λεπτοκάρνον* (μικρό κάρνον). Κατά άλλη εκδοχή προέρχεται από το *κορόνη* = μπουμπούκι ή το *κόρυς*, *κόρυμβος* = κράνος, περικεφαλαία. Το όνομα του είδους *avellana* προέρχεται από την πόλη της Καμπανίας *Avella* ή *Abella* όπου το είδος αφθονεί.

Οι λεπτοκαρυές είναι μικρά δενδρύλλια, ή μεγάλοι θάμνοι, που το ύψος τους δεν ξεπερνά τα πέντε μέτρα. Ευδοκίμούν σε τόπους ορεινούς, θέλουν πολύ και υγρό υπόστρωμα. Σε τέτοια πλούσια εδάφη οι φουντουκίες αποδίδουν άφθονο καρπό.

### **Ποικιλίες**

Αν και υπάρχουν πολλές ποικιλίες λεπτοκαρύων (πάνω από 12) συνήθως αναφέρονται δύο: 1. *Τομπουλία* (στρογγυλά): Αυτά έχουν λεπτό κέλυφος (*τσέπλ* ' ) και μεγάλη περιεκτικότητα σε έλαιο (τουρκ. *γιαγλί φουντούκι*) και κατά συνέπεια εύγευστα. Διακρίνονται ακόμα σε *γαλακτερά* (τουρκ. *σουτλί φουντούκ*) και *μαύρα* (τουρκ. *καρά φουντούκ*). 2. *Επιμήκη*: Αυτά διακρίνονται πάλι σε *οξύληκτα* (*σιβρία*, τουρκ. *σιβρί φουντούκ*) και *αμυγδαλοειδή* (τουρκ. *μαπατέμ φουντούκ*). Τα επιμήκη λεπτοκάρυα ωριμάζουν αργότερα σε σύγκριση με τα στρογγυλά και αυτό γιατί είναι περισσότερο συμπαγή. Ο Διοσκουρίδης διακρίνει επίσης δύο ποικιλίες λεπτοκαρύων: *Γ'ένη δε δύο αμφοίν, αϊ μεν γαρ στρογγυλού αϊ δε πρόμακρον φέρουσι το κάρνον*.

### **Κέντρα παραγωγής**

Τα κέντρα παραγωγής και εμπορίας λεπτοκαρύων ήταν τρία: Η Κερασούντα, τα Κοτύωρα (Ορντού), και η Τραπεζούντα. Ιδιαίτερα η περιφέρεια της Κερασούντας, είχε ως κύριο εμπόριο την εξαγωγή της ψίχας του καρπού στα μεγάλα λιμάνια της Ευρώπης, όπως Αμβούργο, Τεργέστη, Μασσαλία αλλά και στην υπόλοιπη Τουρκία, Ρωσία, Ελλάδα και Αίγυπτο. Η παραγωγή και η εμπορία των φουντουκιών συνέβαλε στην κοινωνική, οικονομική και πολιτιστική ανάπτυξη της Κερασούντας. Η παραγωγή της Κερασούντας έφθανε τους 50-60.000 τόνους. Μεγάλες φυτείες λεπτοκαρύων υπάρχουν σήμερα στα παράλια της περιοχής Κοτυώρων (Ορντού). Η περιοχή για τον λόγο αυτό ονομάζεται «*Ριβιέρα φουντουκιών*».

*«Σή Τραπεζούντας το μεϊτάν πουλίονν' λεπτοκάρια,  
η κόρ' έρται ν' αγοράζ', κ' ελέπ τα παλληκάρια».*

### **Συγκομιδή**

Η συγκομιδή γινόταν από την 20ή Ιουλίου μέχρι αρχές Αυγούστου. Η κωδικοποιημένη έκφραση: «*θα κρεμάνωμεν το καλάθ'*» υπονοούσε την έναρξη της συγκομιδής. Όταν άρχιζε η συγκομιδή, όλος ο κόσμος ήταν επί ποδός. Ένας πραγματικός οργασμός. Αρχικά, ετοιμαζόταν οι αποθήκες για να δεχθούν τη

νέα σοδειά, τα καλάθια για τη συλλογή και οι τέντες για το άπλωμα του καρπού.

Η συγκομιδή από το δέντρο γινόταν από τις εργάτριες και από τους εργάτες, οι οποίοι συγκέντρωναν τελικά τον καρπό σε μεγάλα κοφίνια που τα άδειαζαν σε έναν σωρό. Ο σωρός ανακατευόταν (*κλώσιμον*) δύο και τρεις φορές την ημέρα με ειδικό φτυάρι, το *λεγματέρ'*. Ακολουθούσε χτύπημα των καρπών για να απαλλαγούν από την κάψα τους, οπότε σ' αυτή τη φάση λέγονταν *τσατσία* (από το *τσατσαλίζω* = απογυμνώνω). Βέβαια κατά τη διαδικασία αυτή μέρος των λεπτοκαρύων έσπαζαν οπότε η ψίχα τους συλλεγόταν από τις εργάτριες για δικό τους όφελος. Αυτό λέγεται και *καντζολόγεμαν* (από το *καντζίν* = ψίχα). Στη συνέχεια τα νωπά ακόμα λεπτοκάρυα, τα *σερκίγια*, όπως τα αποκαλούσαν, τα άπλωναν στις αυλές πάνω σε τέντες για να αποξηρανθούν.

Όλα τα σπίτια εφοδιάζονταν με λεπτοκάρυα. Αρκετές οικογένειες είχαν δικές τους φουντουκιές. Όσοι δεν είχαν, τα προμηθεύονταν είτε από την χγορα, είτε από κείνα που τους δίνανε χάρισμα, όταν εργαζότανε στο μάζεμα των φουντουκιών. Επίσης και από τα *πασάκια* δηλ. πέρασμα δεύτερο και φίτο χέρι μετά τη συγκομιδή, είτε των δένδρων, είτε των υπολοίπων του ξεφλουδίσματος (*καμπσούκια*), κάτι αντίστοιχο με το σταχυολόγημα. Άλλος σχι και τόσο ασυνήθιστος τρόπος ήταν η απόκρυψη κάθε φορά κάποιας ποιότητας λεπτοκαρύων σε εσωτερικές τσέπες της ενδυμασίας των γυναικών του βοηθούσαν στο μάζεμα ή το ξεφλούδισμα (*κλεψισμάτιά*). Το ίδιο αποδοτική ήταν η μέθοδος και σε όσους βοηθούσαν στα εργαστήρια διαχωρισμού της ψίχας του καρπού. Όμως, οι φύλακες είχαν γνώση και συνέβαινε σποραδικά να αποκαλύπτονται οι λαθρόχειρες με δυσμενείς συνέπειες και τον ανάλογο σχολιασμό.

### **Θρεπτική αξία**

Η ψίχα του λεπτοκαρύου είναι και πλούσια σε θερμίδες: 100 γραμ. παρέχουν 600 θερμίδες περίπου. Είναι ελαιώδης (βλ. λεπτοκαρυέλαιο) και καβουρντισμένη έχει μια ευχάριστη γεύση. Ο χυλός της ψίχας του καρπού, ιδιαίτερα των γαλακτερών λεπτοκαρύων (*σουτλί φονιτόκ*) με ζάχαρη ή μέλι ή και γάλα αποτελεί νόστιμο δροσιστικό και αντιβηχικό ποτό. Εάν προστεθεί και λίγο πιπέρι επαυξάνει την καταρροή σε περιπτώσεις κρυολογημάτων. Χρησιμοποιείται ευρύτατα στη ζαχαροπλαστική, αλλά και ως ξηρός καρπός είναι νοστιμότατος και αρκετά δειλεαστικός:

*Έναν βούραν τσατσόπα, λεπτοκαρύ κανζόπα,  
βάλλ' ατά σην τσιόπε μου, καντουρενώ κορτσόπα.  
Μόσε θεία μόσε, μόσε παλαλός εν,  
μ' έναν βούραν λεπτοκάρυε, λέει με έλ' ας φιλώσε.*

Σε παλαιά βιβλιογραφία (1604) αναφέρονται ιδιότητες των λεπτοκαρύων λίγο - πολύ υπερφυσικές. Έτσι, τα λεπτοκάρυα

λειοτριβιμένα μαζί με τα κελύφη τους και με την προσθήκη λίπους χοίρου ή αρκούδας γίνονται αλοιφή για την αναγέννηση των τριχών της κεφαλής. Η στάχτη των κελυφών αναμεμιγμένη με λάδι αποτελεί αλοιφή που αν απλωθεί στο πρόσωπο αγοριού κάνει τα μάτια σκουρότερα. Ακόμα, το χτύπημα των φιδιών με ράβδο λεπτοκαρύας τα κάνει να τρελαίνονται και τελικά να πεθαίνουν. Σε περιπτώσεις δηγμάτων ιοβόλων φιδιών συνιστούσαν κατανάλωση άφθονων λεπτοκαρύων μαζί με σύκα.

Εκτός από τον καρπό της, η λεπτοκάρυα ως δένδρο ήταν πολύτιμη και για το ξύλο της. Χρησίμευε για την κατασκευή βυτιών, κάδων και άλλων ξυλουργικών ειδών. Από τους εύκαμπτους βλαστούς της κατασκεύαζαν τα στεφάνια για τους κάδους, μεγάλα καλάθια και πλεκτά έπιπλα. Από λεπτοκάρυα ήταν και οι ξύλινοι ράβδοι, που χρησιμοποιούσαν διάφοροι ραβδοσκόποι, για να εντοπίζουν υδροφόρα ή μεταλλοφόρα στρώματα σε μεγάλα βάθη. Τέλος από τα φύλλα και τον φλοιό της λεπτοκαρύας, μετά από κατεργασία παρασκευαζόταν μια κίτρινη βαφή.

## ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

### **Ζάχαρη**

Η χρήση της ζάχαρης από το ζαχαροκάλαμο (*Saccharum officinarum* L.) ήταν γνωστή στον Πόντο και την Ελλάδα, όπως προκύπτει από πολλούς συγγραφείς. Ο Στράβων αναφέρει καλάμους από την Ινδία "οι οποίοι ποιοσι μέλι μελισσών μη ονσών" (ΙΕ', 694). Μία πιο συγκεκριμένη περιγραφή κάνει ο Διοσκουρίδης (2, 104): "Καλείται δε τι και σάκχαρον, είδος ον μέλπος εν Ινδία και τη ευδαίμονι Αραβία πεπηγότος, ερισκόμενον επί των καλάμων, όμοιον τη συστήσει τοις αλοί, και θρανόμενον υπέρ τοις οδούσι καθάπερ οι όλες". Ο Πλίνιος (12, 8) το αναφέρει ως *saccarum* που προέρχεται από ένα είδος μπαμπού. Το όνομα *σάκχαρις* ή *ζάχαρη* προέρχεται από το σανσκριτικό *sarkura*, αραβικά *sukhar*, περσικά *schakar* από όπου και ίσo τουρκικό *scheker* (αγγλ. *sugar*, γερμ. *Zucker*, γαλλ. *sucré*, ιταλ. *zucchero*, ουγγαρ. *czukor*, σλάβ. *cukr*).

Τον 9<sup>ο</sup> αιώνα οι Άραβες εμπορευόταν τη ζάχαρη κρυσταλοποιημένη στο μέγεθος λεπτοκάρυου. Οι σταυροφόροι ήταν οι πρώτοι Δυτικοευρωπαίοι που έμαθαν ένα άγνωστο ασιατικό προϊόν, τη ζάχαρη και το έφεραν στη Δύση, όπως επίσης και το φυτό από το οποίο παραγόταν. Η συστηματική παραγωγή ζάχαρης από ζαχαροκάλαμο άρχισε μόλις στα μέσα του 15<sup>ου</sup> αιώνα. Την ίδια εποχή η ζάχαρη ήταν ακόμα ένα από τα ακριβότερα προϊόντα.

Στον Πόντο η ζάχαρη ήταν γνωστή αρκετά ενωρίς λόγω του εκτεταμένου εμπορίου με το εσωτερικό της Ασίας. Τα γλυκά

που παρασκευάζονταν με βάση το αλεύρι, το γάλα, τα αυγά κ.λπ. ήταν πολυάριθμα και ποικιλόμορφα. Εκτός από την ευχάριστη γεύση προσέδιδαν εορταστικότητα σε επίσημες ή καθημερινές στιγμές αλλά και ενέργεια σε μια εποχή που οι θερμίδες ήταν μόνο ευπρόσδεκτες.

## Μέλι

Η αφθονία των αυτοφυών φυτών με τα νεκταροφόρα άνθη τους αποτελούν την προϋπόθεση για την ανάπτυξη της μελισσοκομίας. Στον Πόντο μια μεγάλη ποικιλία ειδών, μεταξύ των οποίων η ρίγανη, το μελισσοχόρταρον, το θύμυρον, το τριφύλλι κ.λπ. αποτελούσαν τη πηγή του νέκταρος για την παραγωγή μελιού και κεριού για τις μέλισσες. Επιπλέον οι αχαιείς εκτάσεις κωνοφόρων δένδρων ήταν επίσης μια σημαντική πηγή.

Ως γνωστό τα κωνοφόρα ανήκουν στα γυμνόσπερμα φυτά και κατά συνέπεια δεν έχουν άνθη με νεκτάρια. Όμως στα φύλλα τους και τους τρυφερούς βλαστούς τους παρασπεί μεγάλος αριθμός αφίδων, που απομυζούν τον πλούσιο σε σάκχαρα χυμό των κωνοφόρων. Οι μέλισσες έρχονται από την πίσω άκρη των αφίδων, τις πιέζουν ελαφρά στην κοιλιακή χώρα και παραλαμβάνουν έτοιμο το σακχαρώδη χυμό. Γίνεται δηλαδή κάτι ανάλογο με το άρμεγμα.

Παρά την αφθονία του νέκταρος στο οικοσύστημα του Πόντου, δεν αναπτύχθηκε η μελισσοκομία σε επαγγελματική βάση. Ορισμένοι πρακτικοί μελισσοκόμοι οι πετεκτοσήδες (από το τουρκ. πετέκ = μέλισσι), χωρίς ιδιαίτερες γνώσεις, συντηρούσαν το "μελισσονάρι", ένα ειδικό οίκημα όπου φυλασσόταν οι κυψέλες. Η κυψέλη λεγόταν ζαμνίν' ή γουβάν ή καβράν (Ματσούκα) ή γουρνίν (Σούρμενα).

*«Το κεφάλι μ' εγέντον ζαμνίν»*

(Το κεφάλι μου βουίζει όπως η κυψέλη)

*«Παλαιόν γουβάν σμέλεπον, για να τρως μέλι»*

(παλιά κυψέλη τρύγησε για να φας μέλι).

Κατασκευάζονταν από κορμό δέντρου (φλαμουριά) τον οποίο αρχικά έσχίζαν στη μέση και αφαιρούσαν το εσωτερικό. Στη συνέχεια προσάρμοζαν τα δύο μισά αφήνοντας μόνο μια σπή για είσοδο. Η έκφραση γαβρανοκέφαλε αποδίδεται κοροϊδευτικά στον ανόητο, κυριολεκτικά στον κουφιοκέφαλο.

Ο κηφήνας λεγόταν μέσαμπρος, όρο που τον χρησιμοποιούσαν και για τους ακαμάτες: *«άμον μέσαμπρος, νε μέλι κάμιν' νε κερίν»*. Το σμήνος λεγόταν δονάρι. Ο τρυγητός (ζιμελεμαν) γινόταν το φθινόπωρο με ειδικό μαχαίρι (ζιμελεντέρ'). Η εξαγωγή του μελιού γινόταν με βράσιμο της κηρήθρας (τσουμάν), οπότε το κεριό ως πιο ελαφρύ ερχόταν στην επιφάνεια ενώ το καθαρό μέλι κατακάθιζε. Φυσικά όσο πιο κοντά στον πυθμένα τόσο καλύτερη ήταν η ποιότητα του μελιού, κάτι που ισχύει αντίστροφα στην περίπτωση του λαδιού. Αυτό επισημαίνεται χαρακτηριστικά στην έκφραση: *«Τ' ελαδίτ' άπαν και τη μελί τ' αφκά»*, που αποδίδεται σ'



αυτούς που ξέρουν να επιλέγουν το καλύτερο κάθε φορά.

Το κέρι από τις κυψέλες (μελισσοκέρ') το χρησιμοποιούσαν για την κατασκευή κεριών και αλοιφών για τις πληγές.

### *Το παλαλόν μέλι'*

Σε ορισμένες περιπτώσεις το μέλι είχε τοξικές ιδιότητες εξ' αιτίας της ύπαρξης τοξινών στο νέκταρ των ανθέων. Το μέλι αυτό λεγόταν "παλαλόν μέλι" ή ζαντόμελον (τουρκ. ντελή μπολ). Είναι το μαινόμενον μέλι των αρχαίων που αναφέρεται από πολλούς συγγραφείς.

Ο Ξενοφών περιγράφει με λεπτομέρεια τα συμπτώματα από το "μεθυστικόν και θανατηφόρον μέλι" που έφαγαν στο όρος Θήχης, στην Κολχίδα, οι Μύριοι της ανάβασης του Κύρου (4,8,20): «Αυτόθι, υπήρχαν πολλά σμήνη μελισσών, όσοι δε των στρατιωτών έφαγαν εκ των μελικήρων άπαντες απώλεσαν τας φρένας και κατελήφθησαν υπό εμετού και διάρροιας, ουδείς δ' ηδύνατο να σταθή όρθιος, αλλ' οι μεν ολίγον φαγόντες εφαινότο ως μεμεθυσμένοι, οι δε πολύ, ωμοίαζον προς μαινόμενους, ή και αποθνήσκοντας. Έκειντο δε ούτω πολλοί, ως μετά τροπήν ήττης, και μεγάλη επεκράτει αθυμία. Τη επαύριον, ουδενός αποθανόντος, περί την αυτήν περίπου ώραν, ανεκτών τας φρένας τη δε τρίτη και τετάρτη ημέρα ανίσταντο ως μετά λήψιν ισχυρού φαρμάκου». Δεν αναφέρει όμως τίποτε για την προέλευση του παραπάνω μέλιτος.

Ο Στράβων (ΙΒ', 549,18) αναφέρει, κατά τις αφηγήσεις του για την περιοχή και ιδιαίτερα για τον Παρυάδρη, ότι υπήρχε εκεί «μαινόμενον μέλι, ό φέρουσιν οι ακρέμονες των δένδρων». Σε άλλο σημείο πάλι, στην Κολχίδα, κοντά στον Φάση ποταμό, αναφέρει άλλο μέλι, μάλλον πικρό. (ΙΑ, 498,17). Είναι βέβαιο ότι το μέλι αυτό δεν παράγεται από τον πυξό, ούτε από τους ακρέμονες των δένδρων, αλλά από τα άνθη της αζαλέας και του ροδοδένδρου και σήμερα όπως και τότε. Ο Διόδωρος από τη Σικελία αναφέρει επίσης τα ίδια περιστατικά για την περίπτωση αυτή.

Ο Διοσκουρίδης αναφέρει σχετικά στο «Περί μέλιτος Ποντικού» κεφάλαιο ότι στην Ηράκλεια του Πόντου, ορισμένες εποχές, το μέλι παραλογίζει αυτούς που το γεύονται και προκαλεί... εφίδρωση: "τους φαγόντες εξίστησι μετά εφιδρώσεως". Όμως με την περιπέτεια αυτή εξαφανίζονται τα τυχόν κόκκινα σημάδια του προσώπου. Τα συμπτώματα υποχωρούν αν αυτοί καταναλώσουν αλμυρά και στη συνέχεια άφθονο νερό ώστε να προκληθεί εμετός. Ακόμα και τα κόπρανα των παθόντων είναι επικίνδυνα για τα ζώα (π.χ. σκύλοι, χοίροι, κότες) που θα τα καταναλώσουν.

Ο Αριστοτέλης αναφέρει ως πηγή την πύξον (τσιμισίρι)απο την οποία παράγεται βαρύοσμο μέλι, που κάνει τους υγιείς να χάνουν τα μυαλά τους.

Στο έργο του "Περί θαυμάσιων ακουσμάτων" όποιος το δοκίμαζε, αν ήταν υγιής τρελαινόταν, ενώ οι επιληπτικοί θεραπεύονταν αμέσως από την αρρώστια τους: «*Εν Τραπεζούντι τη εν τω Πόντω γίνεται το από της πυξού μέλι βαρύοσμον και φασι τους μεν υγιαίνοντας φαγόντες εξίστασθαι, τους δε επιληπτικούς ευθής απαλλάττεσθαι του νοσήματος....*» (Δημόκριτος - Γεωπονικά, 15, 9, 4).

Ο Πλίνιος αναφέρει το μαινόμενο μέλι (Hist. Nat. XXI, 13, 45) "

*quod ad insaniam, quam gignit, maenomenon vacant*" και εντοπίζει ως πηγή του το αιγώλεθρον δηλ. την Αζαλέα την ποντική (*Rhododendron luteum* Sweet ή *Azalea pontica* L.). Λέγει λοιπόν ο Πλίνιος: «Βρίσκει κανείς στα μέρη αυτά του Πόντου, ένα είδος μέλιτος, το οποίο το ονομάζουν "μαινόμενον", διότι καθιστά αλλόφρονες αυτούς που το καταναλώνουν. Πιστεύεται ότι οι μέλισσες το συλλέγουν από τα άνθη του "ροδοδένδρου", το οποίο είναι άφθονο στα δάση της περιοχής. Οι λαοί της περιοχής αυτής αν και καταβάλουν στους Ρωμαίους ένα μέρος του φόρου σε κερύ, αποφεύγουν επιμελώς να δώσουν από το μέλι τους». Η τοπική ονομασία αυτής της Αζαλέας είναι *τσιφίν*. Σε άλλο σημείο αναφέρει ότι το μέλι αυτό παράγεται και από το αυτοφυές ροδόδενοδρον (*κομάρ'*) και μάλιστα από το είδος *Rhododendron ponticum*.

Μαινόμενο μέλι παραγόταν κυρίως στη Ματσούκα στα Σούρμενα και στο Βατούμ. Οι μελισσοκόμοι φρόντιζαν νωρίς να καταστρέψουν τα άνθη του για να προλάβουν τις μέλισσες να μην συλλέξουν από αυτό το νέκταρ. Τα συμπτώματα της δηλητηρίασης από το μαινόμενο (*παλαλόν'*) μέλι είναι: υπερέκκριση σιέλων, αναγούλες, διάρροια, πόνοι, σπασμοί, υπερδιέγερση, φαγούρα του δέρματος και των επιθηλιακών ιστών. Τα συμπτώματα αρχίζουν 4-6 ώρες μετά την κατανάλωση του μελιού και διαρκούν αρκετές μέρες.

Σύμφωνα με πρόσφατα αναλυτικά δεδομένα η κύρια τοξική ουσία, υπεύθυνη για τα παραπάνω συμπτώματα, είναι το διτερπένιο *ακετυλοανδρομεδόλη*. Η ουσία αυτή θα προκαλούσε ακόμα και τον θάνατο σε υψηλές συγκεντρώσεις. Κατά συνέπεια το μέλι που προέρχεται από το νέκταρ των ανθέων αυτών είναι κατά κανόνα δηλητηριώδες. Ιδιαίτερο βιολογικό ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι οι μέλισσες, οι άμεσοι καταναλωτές του εν λόγω νέκταρος, που περιέχει ανδρομεδοτοξίνη, δεν παρουσιάζουν κανένα σύμπτωμα.

Πρόσφατες περιπτώσεις δηλητηριάσεων αναφέρθηκαν στην Γερμανία σε μετανάστες προερχόμενους από περιοχές του Πόντου. Τα συμπτώματα αλλά και η αντιμετώπιση τους προβλήματίσαν ακόμα και την σύγχρονη ιατρική.

Εκτός από τον Πόντο παρόμοιες δηλητηριάσεις έχουν περιγραφεί και στον Νέο Κόσμο (Δυτικές Η.Π.Α. και Βραζιλία, Ν. Ζηλανδία) όπου ευδοκμοούν τα ίδια ή παρόμοια είδη φυτών.

Για να εξουδετερώσουν τη δράση από το παλαλό μέλι

έτρωγαν ταυτόχρονα και λίγο κρεμμύδι. Ακόμα, πίστευαν ότι αν το μαινόμενο μέλι παραμείνει επί ένα χρόνο και «ζαχαρώσει» χάνει τις δηλητηριώδεις του ιδιότητες. Στα ζώα ως αντίδοτο χρησιμοποιούσαν «χαψοζώμ'» δηλ. ζωμό από παστά χαψία. Προφανώς αυτό το «χαψοζώμ'» θα προκαλούσε δίψα στο ζώο, κάτι που θα το ανάγκαζε να πιεί μεγάλες ποσότητες νερού, οπότε θα βοηθούσε στην αραιώση και στην ευκολότερη απομάκρυνση της τοξικής ουσίας.

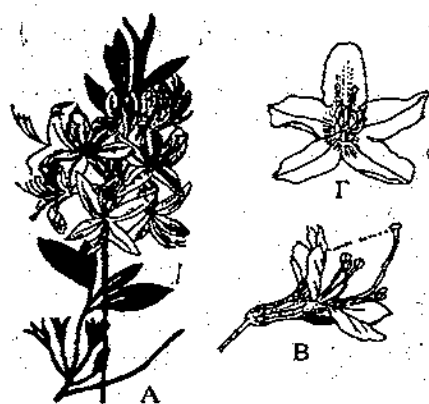
Η επίσημη ιατρική θεραπεία δεν είναι επακριβώς καθορισμένη επειδή δεν υπάρχει το ειδικό αντίδοτο για την ακετυλοανδρομεδόλη. Πάντως συνιστάται σε αυτές τις περιπτώσεις πλύση στομάχου με ενεργό άνθρακα και πρόσληψη μεγάλων ποσοτήτων υγρών, κυρίως ζεστό τσάι. Για τα ζώα συνιστάται ισχυρό καθαρτικό και αντιβίωση, επειδή θα προκληθούν ενδεχομένως φλεγμονές στο αναπνευστικό και πεπτικό σύστημα.

Υπολογίζεται ότι υπάρχουν 500-1.000 είδη ροδόδεντρου σε όλο τον κόσμο. Πολλά από αυτά, όπως το *Rhododendron ponticum*, που αφθονεί στον Πόντο, περιέχουν τοξικές ουσίες (όπως το διτερπένιο ακετυλοανδρομεδόλη) που θα προκαλούσαν ακόμα και τον θάνατο σε όσους τα καταναλώσουν. Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες το μαινόμενο μέλι παράγεται από τα παρακάτω είδη ροδόδεντρου: 1. *Rhododendron ponticum* L., 2. *Rhododendron luteum* Sweet ή *Azalea pontica* L., 3. *Rhododendron occidentale* (Torr. et A. Gray) A. Gray και 4. *Rhododendron albiflorum* HOOK. Από αυτά τα δύο πρώτα είναι ενδημικά του Πόντου, ενώ το *Rhododendron occidentale* προέρχεται από τις δυτικές ΗΠΑ και το *Rhododendron albiflorum* από τα βραχώδη όρη της βόρειας Αμερικής.

### **Τσιφίν (*Rhododendron luteum* ή *Azalea pontica*)**

Είναι το «ροδόδενδρον το ωχρόν» των αρχαιότερων βοτανικών, το οποίο μέχρι πρόσφατα επεκράτησε με το όνομα *Αζαλέα η ποντική* (*Azalea pontica*). Σήμερα, ανέκτησε την παλαιά του ονομασία (*Rhododendron luteum*). Ο Πλίνιος το ονομάζει *αιγώλεθρον*, επειδή το φυτό αυτό είναι εξοντωτικό (ολέθριο) για τις αίγες (κατσίκες). Αντίστοιχα ονομάζει το μέλι που προέρχεται από αυτό και *ολέθριο μέλι*.

Είναι θάμνος φυλλοβόλος 1-4 μ. ύψος της οικογένειας Ericaceae. Τα φύλλα του είναι μικρά, λεπτά και μαλακά. Το σχήμα τους είναι επίμηκες 6-12 εκ. μήκος και 2-4 εκ. πλάτος. Τα άνθη κατά 7-12 βγαίνουν το Μάη, πριν από τα φύλλα. Το χρώμα τους είναι χρυσοκίτρινο και έχουν έντονη, βαρεία, οσμή. Φύλλα και άνθη περιέχουν τοξίνες και τυχόν κατανάλωση τους από φυτοφάγα ζώα προκαλεί δηλητηρίαση «τσιφίνασμα». Ειρωνικά για τον μεθυσμένο έλεγαν «τσιφινώθεν». Η λέξη τσιφίν (Τραπεζούντα) προέρχεται από το ιταλικό *ciuffo* = θάμνος.



Α,Β Τσιφίν Γ. Κομάρ

### ***Κομάρ' (Rhododendron ponticum)***

Θάμνος ή και μερικές φορές δέντρο ύψους 3-5 μ. Τα φύλλα του είναι επιμήκη με 10-15 εκ. μήκος. Τα άνθη του βγαίνουν σε φούντα ανά 10-15. Τα φύλλα του ροδόδενδρου, όπως επίσης και τα πέταλα των ανθέων, αποξηραίνόμενα χρησιμοποιούνται στην φαρμακευτική για την ελάττωση της πίεσης του αίματος. Σχετικά με την τοξικότητα των διαφόρων ειδών του ροδόδεντρου επικρατεί κάποια σύγχυση καθόσον δεν είναι όλα τοξικά ενώ η διάκριση των διαφόρων ειδών δεν είναι εύκολη ακόμα και στους ειδικούς. Ακόμα δεν έχουν μελετηθεί αναλυτικά όλα τα είδη του ροδόδεντρου. Οι βλαστοί και τα φύλλα του ροδόδεντρου είναι τοξικά και για τα ζώα ιδιαίτερα για τα μηρυκαστικά θηλαστικά. Έχουν αναφερθεί δηλητηριάσεις προβάτων, γιδιών και βοοειδών κυρίως την περίοδο του χειμώνα, όταν ελαττώνεται η βλάστηση και παραμένουν τα αειθαλή είδη του ροδόδεντρου. Στην Ελλάδα αντίστοιχα είδη ροδόδεντρου απαντούν στη νήσο Λέσβο, (τουρκ. σάραγουδα)

Για το *Rhododendron ponticum* έχουν περιγραφεί τα εξής υποείδη: *Baeticum*, *Album*, *Cheiranthifolium*, *Imbricatum*, *Lanceifolium*, *Roseum* και *Variegatum*.

### ***Κόμαρον ή κομάρ' (Arbutus vulgaris ή Arbutus unedo)***

Είναι η κόμαρος των αρχαίων, η κοινή *κουμαριά* (τουρκ. *Κοτζά γεμισί*). Είναι θάμνος αειθαλής και σπυροφόρος. Ο Διοσκουρίδης χαρακτηρίζει τον καρπό ως αχυρώδη, κακοστόμαχον και κεφαλαλγή όπως και πραγματικά είναι. Κεφαλαλγές και κακοστόμαχον είναι επίσης το μέλι που προέρχεται από τις μέλισσες που νέμονται τα άνθη αυτών των θάμνων. Το μέλι αυτό είναι παχύ, κίτρινο, γνωστό με το όνομα *κουμαρόμελον*. Ο Θεόφραστος χαρακτηρίζει τον καρπό χωρίς

επιφυλάξεις βρώσιμο. Ο Γαληνός (2, 38) τα αναφέρει ως *μιμαίκουλα*, τα οποία καταναλώνονται από τους αγρότες: *τα μιμαίκουλα εσθίουσι συνήθως οι κατά τους αγρούς*. Το όνομα *μιμαίκουλα* εμφανίζεται για πρώτη φορά από τον Αριστοφάνη (κατά Meinekes com. Gr. 3, 18):

*ο σκκάμινος σκκάμιν, οράς φορεί  
ο πρίνος ακόλους, ο κάμαρας μιμαίκουλα,  
κράνεια μέσπιλα.*

Χρήσιμο είναι όμως το ξύλο του στην παρασκευή ξυλανθράκων για τους μεταλλουργούς. Ιδιαίτερα άριστης ποιότητας άνθρακα παρέχει το είδος *Arbutus andrachne* του οποίου το όνομα *andrachne* προέρχεται από το άνθραξ.

Εκτός από τα παραπάνω φυτά, τα οποία ενέχονται στην παραγωγή μαινόμενου μέλιτος, στην διεθνή βιβλιογραφία έχουν αναφερθεί και πολλές ακόμα περιπτώσεις όπως: *Andromeda japonica*, *Buxus baleriacae*, *Callotropis procera*, *Carduus natans*, *Centaurea scabiosa*, *Clerodendron serratum*, *Cytisus laburnum*, *Daphne pontica*, *Euphorbia marginata* (snow on the mountain) ΗΠΑ, *Kalmia latifolia* (mountain laurel), Ανατολικές πολιτείες Αμερικής, *Melicope ternata* (wharangi bush), Νέα Ζηλανδία. *Monotropa uniflorum*, *Nerium oleander*, *Pieris formosa*, *Sapindus emarginatus*, *Serjonia lethalis*, κ.λ.π. Ειδικά η *Serjonia lethalis* περιέχει ναρκωτική ουσία που προκαλεί το θάνατο. Στη Βραζιλία οι Ινδιάνοι χρησιμοποιούσαν το μέλι από σφήκες που έτρωγαν το νέκταρ της, για να δηλητηριάσουν τα βέλη τους αλλά και τα ψάρια.

## ΑΦΕΨΗΜΑΤΑ

### *Καφές (Coffea arabica)*

Η δραστική ουσία του καφέ είναι η καφεΐνη και οι δεψικές ουσίες. Η καφεΐνη διεγείρει το κεντρικό νευρικό σύστημα και το αναπνευστικό κέντρο επιταχύνοντας και εμβαθύνοντας την αναπνοή. Η κυκλοφορία του αίματος διευκολύνεται με τη διέγερση των αγγείων. Σε κάποιο βαθμό παρουσιάζει και διουρητική δράση. Η υπέρβαση της δόσης επιφέρει ανησυχία, τρέμουλο, και απνία. Η καφεΐνη παρουσιάζει ένα ευρύ φαρμακολογικό φάσμα. Δρα ευεργετικά στις χρόνιες καρδιοπάθειες και στις ημικρανίες. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως αντίδοτο μετά από λήψη μεγάλων δόσεων αλκοόλ, μορφίνης, αιθέρα και χλωροφόρμιου.

Η πατρίδα του καφέ είναι η Αιθιοπία. Οι Αρχαίοι λαοί της Ασίας, Αφρικής και Ευρώπης δε γνώριζαν τον καφέ. Στην Ευρώπη εμφανίστηκε πριν 350 χρόνια. Στην Αβησσυνία η χρήση του καφέ ήταν γνωστή από τον 11<sup>ο</sup> αιώνα. Από εδώ

παρέλαβαν το φυτό οι Άραβες και διδάχτηκαν την καλλιέργεια του. Το 1554 κατά την εποχή του Σουλεϊμάν του Μεγαλοπρεπούς εισήχθη ο καφές στην Κωνσταντινούπολη, πιθανόν από την Συρία. Δύο καφενεΐα που σέρβιραν καφέ συγκεντρώναν αρκετό κόσμο και θεωρήθηκαν η αιτία που οι πιστοί έφευγαν από τα τζαμιά. Έτσι τα καφενεΐα στιγματίστηκαν ως κολαστήρια, αφορίστηκαν από το κοράνιο και τελικά έκλεισαν. Η χρήση όμως του καφέ συνεχίστηκε λαθραία. Παρόμοια δίωξη καφεποτών έγινε αρχικά και στη Δύση,

Στον Πόντο η παρασκευή του καφέ γινόταν με ιδιαίτερη ευλάβεια. Η οικοδέσποινα έψηνε μερικούς κόκκους καφέ, παρουσία του επισκέπτη, για να εξασφαλισθεί το άρωμα του. Οι φρεσκοψημένοι κόκκοι κοπανίζονταν σε 1 πέτρινο ή ορειχάλκινο γουδί ή αλέθονταν σε κυλινδρικό δοχείο στο οποίο ήταν προσαρμοσμένος εσωτερικά κοχλίας (μύλος). Στη συνέχεια μεταφέρονταν στο *μπρούκ* (μπρίκι) με ανάλογο νερό για 2-3 φλυτζάνια. Σύντομα και με ταυτόχρονη ανάδευση εμφανίζονταν τα σημάδια του βρασμού, και ο καφές ήταν έτοιμος. Σερβιριζόταν σε φλυτζάνια πορσελάνης τοποθετημένα σε πιατάκια για να μην καίγονται τα δάχτυλα.

Στην δυτική Ευρώπη ο καφές εμφανίστηκε το 1529 όταν έληξε η αποτυχημένη πολιορκία της Βιέννης. Κατά τη βιαστική υποχώρηση τους οι Τούρκοι ξέχασαν μερικά σακιά με καφέ. Το λάφυρο αυτό απέκτησε ένας Πολωνός που ζούσε στη Βιέννη και ίδρυσε εκεί το πρώτο καφεκοπτείο με μεγάλη επιτυχία. Από εδώ η τέχνη του καφέ μεταφέρθηκε και στον υπόλοιπο κόσμο.

### **Τσάι (*Thea sinensis* ή *Thea assamica*)**

Το τσάι παράγεται από τα αποξηραμένα φύλλα του φυτού *Thea sinensis* ή *Thea assamica*. Από το είδος αυτό προέρχεται και το ελληνικό όνομα *τέιον* (κινέζ. *tcha*, τουρκ. *τσάι* γερμ. *Tee*, αγγλ. *tea*). Είναι θάμνος αειθαλής αυτοφυής στις ορεινές ζούγκλες της ΝΑ. Ασίας. Αν και ανθεκτικό στην παγωνιά, μεγαλώνει γρήγορα μόνο σε θερμές χώρες με πολλές βροχές.

Στα μουσσοδικά κλίματα, αναπτύσσει, σε κάθε βροχερή περίοδο, πολυάριθμα φρέσκα, πράσινα φύλλα, για ολόκληρο το χρόνο. Φυτείες τσαγιού υπάρχουν επίσης στην Α. Αφρική, στον Καύκασο και στη Βραζιλία. Οι πρώτοι που εισήγαγαν το τσάι στην Ευρώπη από την Κίνα ήταν οι Πορτογάλοι το 1577. Τα φύλλα του τσαγιού *Thea* περιέχουν 10% νερό, 5 - 25% ταννίνες, 8% αλκαλο-ειδή όπως τείνη, καφεΐνη, θεοφυλλίνη, θεοβρωμίνη και αιθέρια έλαια.

Ο Πόντος, όπως και άλλες περιοχές του Καυκάσου, είναι ιδανικός για την καλλιέργεια τσαγιού εξ αιτίας των άφθονων βροχοπτώσεων και του σχετικά θερμού κλίματος. Η καλλιέργεια



Σύλλογη και αποξηράνση φύλλων τσαγιού στα ορεινά Σούρμενα

του τσαγιού είναι εύκολη, αλλά περιλαμβάνει πολλές μικρές λεπτομέρειες, που είναι απαραίτητες για την παραγωγή καλής ποιοτικά σοδειάς. Οι φυτείες τσαγιού αρχίζουν αμέσως πίσω από την Τραπεζούντα. Αυτό επέβαλε την εκχέρσωση της γης και τη δημιουργία αναβαθμίδων στις λοφώδεις ή ορεινές εκτάσεις. Ταυτόχρονα φυτεύτηκαν ενδιάμεσα άλλα δέντρα, για να προσφέρουν σκιά στα σκιάφιλα φυτά του τσαγιού.

#### **Καπνός (*Nicotiniana tabacum*)**

Ο καπνός είναι από τα λίγα φυτά που δεν προέρχονται από την Ασία. Με την ανακάλυψη του νέου κόσμου εξαπλώθηκε ραγδαία η χρήση του καπνού. Μέχρι το 1603 δεν γνώριζε κανείς στην Ασία το φυτό και τη χρήση του. Στον Πόντο μεταφέρθηκε το φυτό στις αρχές του 17<sup>ου</sup> αιώνα από τους Γενοβέζους. Το υποτροπικό κλίμα του Πόντου προσφέρεται για την καλλιέργεια και την ανάπτυξη του καπνού. Η συνεργατική ενασχόληση στις διάφορες φάσεις της καλλιέργειας και επεξεργασίας του καπνού έδινε την ευκαιρία στην ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων, ιδιαίτερα μεταξύ νεαρών ατόμων.

*Και ση καπνού σ' το φύτεμαν, έπαρ' κι εμέν αργάτεν,  
κορτσόπον δοζμε φίλεμαν, από σ'εμέν 'κίχάται,  
Και ση καπνού σ' το τσάκωμαν θα έρχομαι τσακάνω,  
μερακλία θα τραγωδώ, την κάρδια σ' θα ματώνω.  
Και ση καπνού σ' το τίζεμαν θα έρχομαι τιζέβω,  
το σεβταλίν το κάρδοπο σ', πότε θα παηγορέβω.*

Στην ομόδοξη Ρωσία που κατά καιρούς κατέφευγαν οι Έλληνες

του Πόντου ανέπτυξαν την καλλιέργεια του καπνού με τις ποικιλίες "Σαμσόνια" και "Τραπεζάνια" για να πάρουν στα χέρια τους και την εμπορία του. Αργότερα ο καπνός μεταφέρθηκε εσωτερικότερα μέχρι την Περσία. Από τους Πορτογάλους ήλθε το φυτό στην νότια και ανατολική Ασία. Στην αρχή το χρησιμοποιούσαν ως φάρμακο ενώ αργότερα το κάπνιζαν. Οι καπνιστές διώχθηκαν από τον Σουλτάνο Amurath VI. Το 1610 αναφέρεται μαστίγωμα και διαπόμπευση Τούρκου στην Κωνσταντινούπολη επειδή συνελήφθη να καπνίζει (τουρκ. *πουτιούν*)

## ΓΑΛΑΚΤΟΜΙΚΑ

### *Γάλα*

*«Έρθεν ο καλομηνάς (Μάιος), γάλαν φα όνταν πενάς»*

Από την αρχαιότητα το γάλα ήταν γνωστό στον άνθρωπο ως μέσο διατροφής του. Αρχικά το είχε παρατηρήσει από τη μητρική γαλούχηση. Αργότερα ως τροφή του χρησιμοποίησε το γάλα της κατσίκας και του προβάτου. Στη συνέχεια γνώρισε και το γάλα της αγελάδας, που το χρησιμοποίησε για τον ίδιο σκοπό. Το γάλα είναι ένα από τα λίγα ζωικά προϊόντα που λαμβάνονται χωρίς να θανατωθεί το ζώο. Δεν είναι τυχαία η προστασία που απολαμβάνουν τα κατ' εξοχήν γαλακτοφόρα ζώα (αγελάδες) μέσω της θρησκείας (Ινδουισμός) προκειμένου να χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά και μόνο για τη γαλακτοπαραγωγή.

Το γάλα περιέχει υδατάνθρακες (λακτόζη) και ανόργανα συστατικά, μέταλλα, όπως ασβέστιο, φωσφόρος, νάτριο, κάλιο, χλώριο, μαγνήσιο, χαλκός, σίδηρος και ψευδάργυρος. Περιέχει επίσης εκτός από τις λιποδιαλυτές βιταμίνες Α, D και τις υδατοδιαλυτές: θειαμίνη, ριβοφλαβίνη, νιασίνη, βιοτίνη, Β<sub>6</sub>, Β<sub>12</sub>, ένζυμα, όπως η λιπάση και η καταλάση, και αέρια, όπως το διοξείδιο του άνθρακα, οξυγόνο και άζωτο. Οι πρωτεΐνες του γάλακτος είναι κυρίως η καζεΐνη και οι γαλακτοαλβουμίνες και γαλακτογλοβουλίνες. Έχουν βρεθεί τουλάχιστον 22 αμινοξέα στις πρωτεΐνες του γάλακτος, ανάμεσα στα οποία βρίσκονται όλα τα απαραίτητα (ουσιώδη) αμινοξέα και γι' αυτό είναι μεγάλης βιολογικής αξίας. Όπως φαίνεται από τα θρεπτικά συστατικά που περιέχει, το γάλα είναι μια πλήρης τροφή. Κατά κανόνα η κατανάλωση γάλακτος ή των προϊόντων του μαζί με λαχανικά και φρούτα δημιουργεί χωρίς αμφιβολία δυνατό σκελετό.

Σε μερικούς ασιάτες και στους νέγρους συχνά λείπει το ένζυμο λακτάση που είναι απαραίτητο για τη διάσπαση των γαλακτικών σακχάρων, όπως της λακτόζης που περιέχεται στο γάλα σε αναλογία 4-5%. Η έλλειψη αυτού του ενζύμου



καθορίζεται από γενετικούς παράγοντες και παρατηρείται αμέσως μετά την περίοδο της γαλουχίας. Οι άνθρωποι αυτοί δεν μπορούν να μεταβολίσουν το γάλα και δεν το επιζητούν ιδιαίτερα. Για την προμήθεια του ασβεστίου αναζητώνται τότε άλλες πηγές όπως: μικρά ψάρια και πουλιά που τρώγονται με τα κόκαλα. Η πρόσληψη του ασβεστίου από εκτός γάλακτος πηγές είναι πολύ δύσκολη υπόθεση. Ένα λίτρο γάλα περιέχει 1200 mg ασβεστίου, όση δηλαδή ποσότητα απαιτείται ημερησίως. Αυτή η ποσότητα για να προσληφθεί από εναλλακτικές πηγές πρέπει κανείς να καταναλώσει 3 κιλά καρότα, ή 10 κιλά κρέας βοδινό ή 17 κιλά μήλα. Άλλη πηγή ασβεστίου είναι το νερό, όπου ανά λίτρο έχουμε περίπου 300 - 500 mg.

Τα συμπτώματα στα άτομα που δεν μπορούν να μεταβολίσουν την λακτόζη είναι εντερικές διαταραχές, υψηλή πίεση και διάρροια. Σήμερα στο εμπόριο κυκλοφορούν φαρμακευτικά σκευάσματα που βοηθούν τα άτομα με μειωμένο ποσοστό λακτάσης στη διάσπαση της λακτόζης. Τι γίνεται όμως στην περίπτωση που κάποιος δεν μπορεί να μεταβολίσει τη λακτόζη; Στην περίπτωση αυτή πρέπει να καταναλωθούν αντί γάλακτος τα διάφορα όξινα υποπροϊόντα του, όπου ένα μεγάλο μέρος της λακτόζης έχει ήδη αποικοδομηθεί. Κάτω από ομαλές συνθήκες χρειάζονται 4 ώρες για να χωνευτεί το γάλα, ενώ απαιτείται μόνο μία ώρα για να απορροφηθούν οι βιταμίνες, τα ιχνοστοιχεία και οι πρωτεΐνες του γιαουρτιού.

Οι Έλληνες του Πόντου, όπως και οι λοιποί Έλληνες αλλά και οι άλλοι βορειοδυτικοί Ευρωπαίοι ανήκουν στους λαούς που χωνεύουν άνετα το γάλα. Στον Πόντο παρ' όλο που δεν υπήρχε το παραπάνω πρόβλημα της διάσπασης της λακτόζης προτιμούσαν να το καταναλώνουν με την μορφή των προϊόντων του. Ένας ακόμα πρακτικός λόγος ήταν και η μεγαλύτερη διάρκεια συντήρησης των προϊόντων από ότι το γάλα, δεδομένου ότι οι σύγχρονες μέθοδοι συντήρησης (παστερίωση, κονσερβοποίηση, κονιοποίηση κ.λ.π.) ήταν την εποχή εκείνη άγνωστες.

### *Θόγαλαν, ανθόγαλα*

Είναι το ελαφρύτερο γάλα εξ' αιτίας της μεγαλύτερης περιεκτικότητας σε λίπη, το οποίο συγκεντρώνεται στα ανώτερα στρώματα των δοχείων. Για το διαχωρισμό του τοποθετούσαν το γάλα σε ειδικές λεκάνες (*καρσάνια*) πάνω στους γαλοστάτες. Μετά από μία ή δύο μέρες μάζευαν το ανθόγαλο (θογάλισμαν) με μια ειδική κουτάλα και το τοποθετούσαν στο βαρέλι (θογαλοβάρελον). Επακολουθούσε το δουρβάνισμα για την παραγωγή του βουτύρου. Είναι το νοστιμότερο από τα άλλα είδη γάλακτος, που παραγόταν στα παρχάρια από τις ρομάνες, προς τις οποίες

νοσταλγικά απευθύνεται ο λαϊκός ποιητής;  
*Ρομάνες πάτε σον παρχάρ', καλά δουλείας ποίστεν,  
όντες τρώτεν το θόγαλαν, τον μερτικό μ' αφήστε.*

## Γιαούρτι

### Γενικά

Το γιαούρτι προέρχεται από γάλα μετά από ειδική ζύμωση (γαλακτική), όπου το γαλακτοσάκχαρο που περιέχει, μετατρέπεται σε γαλακτικό οξύ με τη βοήθεια καλοηθών βακτηρίων. Η πήξη οφείλεται στη δράση του θερμοφιλου λακτοβάκιλλου (*Lactobacillus bulgaricus*), ενώ ο στρεπτόκοκκος (*Streptococcus thermophilus*) προκαλεί τη ζύμωση του γαλακτοσάκχαρου και το μετατρέπει σε γαλακτικό οξύ. Ο αριθμός των παραπάνω μικροοργανισμών υπολογίζεται σε 10 εκατομμύρια ανά γραμμάριο. Το γαλακτικό οξύ που παράγεται δρα ως συντηρητικό. Μερικές φορές στο γιαούρτι επιτρέπονται και άλλοι τύποι λακτοβάκιλλων ή βακτηρίων όπως *Lactobacillus acidophilus* ή *Bifidobacteria*. Ο αριθμός αυτών των πρόσθετων μικροοργανισμών δεν υπερβαίνει το 1 εκατομμύριο ανά γραμμάριο. Εάν η θερμοκρασία είναι χαμηλότερη, η ζύμωση καθυστερεί, ενώ μεγαλύτερες θερμοκρασίες καταστρέφουν την καλλιέργεια.

Οι μικροοργανισμοί που χρησιμοποιούνται έχουν σαν στόχο την παραγωγή του γαλακτικού οξέως και άλλων αρωματικών συστατικών. Η ζύμωση απαιτεί θερμοκρασία 42-47° C. Εάν η θερμοκρασία είναι αρκετά υψηλή οι μικροοργανισμοί θανατώνονται ενώ σε χαμηλότερες θερμοκρασίες καθυστερεί η ζύμωση. Όταν γίνει η μετατροπή σε οξάλικό οξύ (περίπου σε 3 ώρες) η καλλιέργεια πρέπει να κρυώσει (4-5° C) για να αποφευχθεί η παραπέρα ζύμωση και μεταβολική δραστηριότητα. Η εμπορική μαγιά είναι μίγμα από *Streptococcus thermophilus* και *Lactobacillus bulgaricus*.

### Ανακάλυψη

Είναι πολύ πιθανό ότι η ανακάλυψη του γιαουρτιού έγινε τυχαία. Περί αυτού υπάρχουν πολλές θεωρίες. Μια απ' αυτές τοποθετεί την αρχή της ανακάλυψης του στη νεολιθική εποχή (10.000 π.Χ. περίπου), όταν ο άνθρωπος πρωτοέμαθε το άρμεγμα των ζώων. Κάποιο πήλινο δοχείο γεμάτο γάλα που έτυχε να παραμείνει για κάμποσες ώρες σε ζεστό χώρο, μετατράπηκε σε γιαούρτι. Ο συνδυασμός του θερμού κλίματος της Μέσης Ανατολής και η απουσία υγιεινών συνθηκών προσέφεραν ένα γόνιμο περιβάλλον στους βακίλους του γιαουρτιού για τον πολλαπλασιασμό τους σε φυσικές συνθήκες.

Στη Δύση το γιαούρτι ελάχιστα ήταν γνωστό ακόμη μέχρι τις δεκαετίες του 1920 και 1930. Η προετοιμασία του εδάφους για

την εμπορική παραγωγή του γιαουρτιού άρχισε στη Γαλλία από τον ρωσικής καταγωγής βακτηριολόγο, ζωολόγο και χημικό τροφίμων Δρα Μέτσνικοφ (1844-1916). Αυτός ήταν διευθυντής του Ινστιτούτου Παστέρ στο Παρίσι και τιμήθηκε το 1908 με βραβείο Νόμπελ ιατρικής για τις έρευνες που αφορούσαν στην άμυνα των λευκών αιμοσφαιρίων έναντι των μολύνσεων. Ο Μέτσνικοφ θέλοντας να εξηγήσει το πρόβλημα του πρώιμου γήρατος αναζήτησε τους μακροβιότερους ανθρώπους της εποχής εκείνης. Αυτό τον οδήγησε στους Βούλγαρους, οπότε μελέτησε συστηματικά τον τρόπο ζωής και διατροφής τους.

Στις αρχές του αιώνα μας οι Βούλγαροι ήταν από τους φτωχότερους λαούς στον κόσμο, αλλά ο μέσος όρος ζωής τους, σύμφωνα με μία έκθεση της εποχής, ήταν ογδόντα επτά χρόνια (έναντι σαράντα οχτώ στις ΗΠΑ). Επιπλέον, η Βουλγαρία ξεπερνούσε κατά πολύ τα άλλα έθνη του πλανήτη στον αριθμό αιωνόβιων σε σχέση με τον πληθυσμό της, συμπεριλαμβανομένων και των ΗΠΑ, που ακολουθούσαν πολύ πίσω απ' αυτήν. Παρόλο που από την διαίτα τους έλειπαν μερικά τρόφιμα που θεωρούνται ουσιώδη από θρεπτική άποψη, οι τραχείς κάτοικοι αυτής της αγροτικής χώρας καταλάβαιναν μεγάλες ποσότητες γιαουρτιού μαζί με λαχανικά, καρύδια και σκόρδα.

Οι παρατηρήσεις του Μέτσνικοφ σε ότι αφορά τη ζωή των Βουλγάρων, τον οδήγησαν στο συμπέρασμα ότι η ρωμαλεότητα και η μακροβιότητα τους οφείλονταν στο γιαούρτι. Εάν είχε γίνει παρόμοια ανθρωπολογική μελέτη στον Πόντο, τα αποτελέσματα θα ήταν περισσότερο εντυπωσιακά καθώς τον γιαούρτι, όπως επίσης όλο το φάσμα των γαλακτοκομικών προϊόντων, είναι αφθονότερα από οποιαδήποτε άλλη περιοχή. Δίκαια λοιπόν το γιαούρτι χαρακτηρίστηκε ως "ελιξήριο της ζωής". Στο εργαστήριο του ο Μέτσνικοφ επέτυχε να απομονώσει δύο τύπους βακίλων που είναι υπεύθυνοι για τη μετατροπή του γάλατος σε γιαούρτι, κάνοντας έτσι δυνατή την παραγωγή του γιαουρτιού για εμπορικούς σκοπούς.

### *Διαδικασία παρασκευής*

Στον Πόντο για την παρασκευή του γιαουρτιού χρησιμοποιούσαν το γάλα της αγελάδας. Ακόμα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί και το γάλα άλλων ζώων (πρόβατα, γίδια). Η παρασκευή γιαουρτιού γινόταν σε τακτική βάση.

Σε χλιαρό γάλα έβαζαν μαγιά (κόλλησμαν) και το σκέπαζαν με κουβέρτες. Εάν η θερμοκρασία ήταν κανονική γινόταν το ξύγαλα. Εάν ήταν χαμηλότερη το ξύγαλα λεγόταν *μωροπίαστον*, ενώ αν ήταν μεγαλύτερη του κανονικού γινόταν το *ξύγαλαν στόπον* (ζυνό).

### **Κηλίδ'**

Παράγεται από το γιαούρτι μετά από προσθήκη άλατος και παρατεταμένο στράγγισμα. Το στράγγισμα εντείνεται με την τοποθέτηση της πάνινης σακούλας με το γιαούρτι ανάμεσα σε δύο πέτρες (κάτω και πάνω). Αυτή η συμπίεση του δίνει ένα σχήμα στρογγυλής πλάκας που βολεύει αργότερα στο κόσμημα σε τεμάχια. Σε αυτό το σχήμα οφείλεται και το όνομα του (κηλίδ': από το κηλός = κηλίδα). Το προϊόν παραμένει κρεμασμένο λίγο ακόμα σε αεριζόμενο σκιερό χώρο για να στεγνώσει καλύτερα. Η ισχυρή αφυδάτωση αλλά και το αλάτι αυξάνουν σημαντικά τον χρόνο κατανάλωσης μετά την παρασκευή.

### **Κοιλίδ'**

Κατά διαφορετικό τρόπο, αλλά και ορθογραφία, παρασκευάζονταν ένα άλλο είδος τυριού, το *κοιλίδ'* το οποίο φυλασσόταν μέσα σε ασκούς από κοιλίες αρνιών ή προβάτων ή βοδιών. Το ίδιο προϊόν με περισσότερη ή λιγότερη ποσότητα από υλιστό μεταφερόταν στους παραπάνω ασκούς, τους οποίους αλάτιζαν καλά εσωτερικά και εξωτερικά.

### **Σίριν**

Το όνομα προέρχεται από το περσικό *Chir* = γάλα. Από την ίδια ρίζα παράγονται προφανώς και μια σειρά άλλες σχετικές λέξεις (αγγλ. *cheese* και γερμ. *Kaese* = τυρί, βουλγ. *Kiselo Mleko* και ινδ. *Chass* = γιαούρτι). Το σίριν είναι το λίπος που αποχωρίζεται με στράγγισμα από το βρασμένο γάλα. Ιδανικό γάλα για αυτό το προϊόν είναι το πρόβειο ιδιαίτερα κατά το φθινόπωρο όταν η περιεκτικότητα σε λιπαρά αυξάνεται. Το γάλα βράζει σε μεγάλο δοχείο και στραγγίζεται αφού κρυώσει. Το μεγαλύτερο μέρος του λίπους που παραμένει στα τοιχώματα του δοχείου αποκολλάται με την βοήθεια σιδερένιας σπάτουλας.

### **Μυτζίν**

Είναι άπαχο τυρί που παρασκευάζεται από άπαχο γάλα μετά από ελαφρό βράσιμο και την προσθήκη μαγιάς (*κόλλισμαν*, από το αρχ. *κολλά*, *συγκολλά*). Μετά την ωρίμανση του τεμαχιζόταν και μεταφερόταν σε σκεύος όπου έβραζε μία φορά ακόμα σε αλατισμένο νερό. Ακολουθούσε ζύμωμα με τα χέρια προκειμένου να απαλλαγεί από το περιεχόμενο νερό. Στη συνέχεια προσετίθετο αλάτι και γιαούρτι σακούλας (*τσοκαλίκ*) προκειμένου να ολοκληρωθεί η ζύμωση αλλά και να εμπλουτισθεί σε γεύση και άρωμα.

Η συντήρηση του μέχρι τους χειμερινούς μήνες, κατά τους οποίους και καταναλωνόταν, γινόταν σε πήλινο δοχείο. Το δοχείο

το παράχωναν στη γη ανάποδα γεγονός που βοηθούσε στην μακροχρόνια ωρίμανση του προϊόντος. Το όνομα *μυτζίν* προέρχεται από το *μυζώ* = αφαιρώ την περιεχόμενη υγρασία, αφυδατώνω. Το αντίστοιχο στην ελληνική είναι η *μυτζήθρα* λέξη που πρωτοεμφανίστηκε τον μεσαίωνα.

### **Τυρομυτζίν**

Το τυρί από γάλα αγελάδας τεμαχίζεται, ρίχνεται μέσα σε βραστό νερό και ανακατώνεται μέχρι να ομογενοποιηθεί. Η μάζα που προκύπτει απλώνεται, προστίθεται στη μέση μία ποσότητα από *μυτζίν* και σκεπάζεται με το ζεστό στρώμα του τυριού. Το μίγμα που προέκυψε τεμαχίζεται, αλατίζεται και εναποτίθεται σε πήλινο πιθάρι το οποίο σφραγίζεται. Η κατανάλωση του προβλεπόταν για τους χειμερινούς κυρίως μήνες.

### **Μυτζίν φυτιλιάρ'**

Το τυρί που παρασκευάζεται όπως παραπάνω κοβόταν σε φέτες και παρέμενε σε λεκάνη (*καρσάν*) για μερικές μέρες για να ωριμάσει περισσότερο. Μετά προσέθεταν *μυτζίν'* και το μίγμα ζυμώνόταν. Με το ζύμωμα δινόταν ένα μακρόστενο σχήμα (φυτίλι). Αλατιζόταν και φυλασσόταν σε ξύλινο βαρέλι.

### **Τσιοκαλίκ'**

Στο αποβουτυρωμένο υλιστό προσέθεταν και λίγο γιαούρτι και αλάτι και το τοποθετούσαν μέσα σε πάνινες σακούλες για να στραγγίσει. Το διατηρούσαν για αρκετούς μήνες το χειμώνα σε πήλινο δοχείο. Όπως και σε άλλες περιπτώσεις το δοχείο παραχωνόταν στη γη ανάποδα. Ακόμα το διατηρούσαν μέσα σε ασκούς, φτιαγμένους από πολύ καλά καθαρισμένες προβιές προβάτων (*πάρκιά*). Σε ορισμένες περιπτώσεις, για καλύτερο στραγγισμα τις σακούλες αυτές τις βάζανε στο «λίθωμαν», δηλαδή ανάμεσα σε δύο σανίδια και από πάνω μια πέτρα για την αύξηση της πίεσης. Έτσι έπαιρναν πλατύ σχήμα.

### **Τάν**

Προέρχεται από το γιαούρτι μετά την αφαίρεση του λίπους (βούτυρο). Στην διαδικασία αυτή προστίθεται αρκετό νερό οπότε μπορεί να θεωρηθεί ως υδαρές αποβουτυρωμένο γιαούρτι. Μπορεί ακόμα να παρασκευασθεί απ' ευθείας από γιαούρτι και παγωμένο νερό σε ίσες ποσότητες ή το νερό να υπερισχύει. Μετά από ισχυρό ανακάτεμα και με προσθήκη λίγου αλατιού προκύπτει το άριστο αυτό αναψυκτικό που καταναλώνεται όλες τις ώρες. Το ταν (τουρκ. *Aryan*) απαλλαγμένο από τα λιπαρά και πλούσιο σε γαλακτικό οξύ ήταν ένα δημοφιλές δροσιστικό και δυναμωτικό ποτό ιδιαίτερα τους θερινούς μήνες.

*«κόφτω ξύλα α σ' ορμάν, σην εβόραν πίνω ταν».*

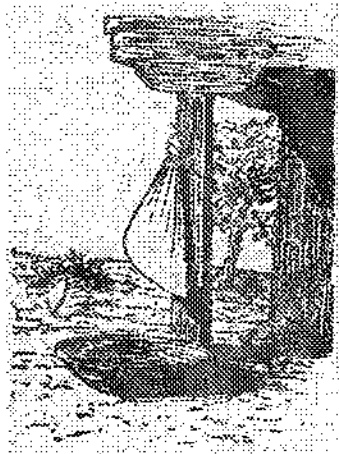
Σημείωση: Το γάλα αν δεν βραζόταν σύντομα ετσιοκάρεεν, γινόταν τσιοκαρμάν δηλαδή ξόνιζε. Το ίδιο συνέβαινε και με το ταν. Αν κατά το βράσιμο δεν ανακατευόταν συχνά γινόταν τσιοκαρμάν.

### **Υλιστόν**

*«Ήνιζαν αγαπά τον ήλεν, υλιστόν και βουτορόπον»*

(όποιος φιλόπονα εργάζεται υπό τον ήλιο, απολαμβάνει το υλιστό και το βούτυρο)

Το ταν' βραζόταν, οπότε με το βράσιμο κοβόταν (ετσιοκάρεεν). Μετά χυνόταν σε μεγάλες πάνινες σακούλες, τις οποίες κρεμούσαν ή τοποθετούσαν μέσα σε μεγάλες σκάφες για να στραγγίσουν (ύλιζμαν). Αντί για σκάφη μπορούσε να χρησιμοποιηθεί μία πλατειά σανίδα, το υλιστοσάνι δον, με περβάζι γύρω γύρω και τέσσερα πόδια. Για την καλύτερη απομάκρυνση του νερού τοποθετούσαν πάνω στις σακούλες μεγάλες βαρείες πέτρες. Το προϊόν λεγόταν υλιστόν (περίπου ανάλογο με το στραγγιστό γιαούρτι) και καταναλωνόταν χωρίς να αλατισθεί. Μπορούσε όμως να προστεθεί αλάτι για να διατηρηθεί για περισσότερο χρόνο (μήνες) σε ειδικά πιθάρια (πουλούλια). Σε αυτή την μορφή λεγόταν μπασκιτάν.



**Στράγγισμα σε ειδική σακούλα οπότε θα προκύψει το «υλιστόν»**

### **Μπασκιτάν**

Παρασκευάζεται από αποβουτυρωμένο ταν μετά από βράσιμο και στράγγισμα σε πάνινη σακούλα. Αυτή η αφυδάτωση μαζί με το αλάτι που προστίθεται στη συνέχεια αυξάνουν τον χρόνο δυνατής κατανάλωσης. Η διατήρηση γίνεται σε κλειστό πήλινο δοχείο. Το όνομα μπασκιτάν προέρχεται από το τουρκ. *μπασκί* = πίεση, *πεπιεσμένος* + *ταν* = αποβουτυρωμένο γιαούρτι. Το χρησιμοποιούσαν για την άρτυση των φαγητών και σαν μυτζήθρα.

## **Τσιορτάνια**

Το μπασκιτάν χωρίζεται σε τεμάχια τα οποία πλάθονται σε μικρές μπάλες, μεγέθους πυγμής. Επακολουθούσε ξήρανση στον ήλιο πάνω σε σανίδα μήκους μέχρι 1,5 μ που λεγόταν *τσιορτανοσάνιδον*. Έτσι η διάρκεια συντήρησης τους παρατείνονταν σημαντικά. Με την ξήρανση γινόταν σκληρά και η φύλαξη τους γινόταν σε σακούλες μεγάλες, που κρεμόταν στα κελάρια για να αερίζονται. Τα χρησιμοποιούσαν είτε ως πρόσθετο στα φαγητά είτε ως υποκατάστατο του τυριού. Ονομαστά ήταν τα τσιορτάνια της Σάντας, (τουρκ. κουρούτ).

## **Τυρί**

### **Ιστορία**

Το τυρί είναι ένα από τα πρώτα προϊόντα που παρασκευάστηκαν από το γάλα. Η πρώτη επαφή του ανθρώπου με αυτό το προϊόν τοποθετείται στην νεολιθική εποχή. Πιθανόν στο στομάχι ενός θηράματος που προηγούμενα είχε θηλάσει να παρατηρήθηκε το πρώτο "τυρί", η μετατροπή δηλαδή του ρευστού γάλακτος σε στερεό προϊόν. Η παρασκευή του τυριού αποδίδεται στους Σουμέριους γύρω στο 3000 π.Χ.

Στους Έλληνες το τυρί ήταν ήδη γνωστό από την ομηρική εποχή. Στην *Ιλιάδα* (ραψ. 11) αναφέρεται έδεσμα με τυρί, ενώ ο *Οδυσσεάς* βρήκε τυρί στην σπηλιά του Κύκλωπα (*Οδύσσεια*, ραψ. 9). Ο Αριστοτέλης περιγράφει την τεχνική της πήξης του γάλακτος για την παραγωγή του τυριού. Ο Θεόκριτος αναφέρει επίσης το τυρί. Οι Ρωμαίοι αλλά και οι βυζαντινοί επίσης ε γνώριζαν το τυρί. Στο μουσείο του Τοπ-καλί της Κωνσταντινούπολης υπάρχει ψηφιδωτό που παριστάνει το άρμεγμα γίδας. Οι Τούρκοι διέδωσαν το τυρί στην Ανατολή, στην Αραβία και στην υπόλοιπη Ευρώπη μέχρι την Βιέννη. Οι Μογγόλοι χρησιμοποιούσαν το γάλα της φοράδας ή καμήλας για την παραγωγή τυριού με το όνομα *Κουμής* (*Kumys*). Το προϊόν αυτό ονομάστηκε έτσι από τους *Κομάνους* ή *Κομάνους* έναν ασιατικό λαό από τους οποίους το 1215 το πήραν οι Τάταροι.

Τα 2/5 του πληθυσμού της γης δεν προτιμούν ιδιαίτερα το τυρί. Στην Απω Ανατολή χρησιμοποιούν τα βοοειδή κυρίως για την παραγωγή έργου (όργωμα, μεταφορά) παρά για γαλακτοπαραγωγή. Στην νοτιοανατολική Ασία το κλίμα των μουσώνων δεν ενδείκνυται για την παραγωγή τυριού. Στην Κίνα και Ιαπωνία το έδαφος παραχωρείται για καλλιέργεια ρυζιού και όχι για βόσκηση από γαλακτοπαραγωγά ζώα.

Στην Αφρική δεν συμπάθησαν ιδιαίτερα το τυρί. Η έλλειψη του ενζύμου λακτάση στους αφρικανούς δεν βοηθάει στην

υδρόλυση σε γλυκόζη και γαλακτόζη της λακτόζης, που είναι ο κυριότερος υδατάνθρακας του γάλακτος. Ένας ακόμα λόγος είναι η μεγάλη ζέση που δεν βοηθάει στην συντήρηση του τυριού, οπότε αυτό χαλάει εύκολα. Το τυρί έχει μεγαλύτερη βιολογική αξία από το γάλα καθόσον περιέχει συμπυκνωμένα τα θρεπτικά στοιχεία του γάλακτος. Θεωρείται ένα άριστο υποκατάστατο του κρέατος.

### **Παρασκευή**

Το τυρί παρασκευάζεται από το γάλα με την επίδραση της πυτιάς ή ανάλογων φυραμάτων (*κόλλισμαν*). Η λέξη *πυτιά* ή *πυτία* ή *πυετία* προέρχεται από αρχαίο *πινός* ή *τώαρ* = πρωτόγαλα. Η πυτιά περιέχει το ένζυμο ρενίνη και βρίσκεται στο στομάχι των μικρών αρνιών ή μοσχαριών. Το ένζυμο ρενίνη προκαλεί την πήξη της καζεΐνης δηλ. της πρωτεΐνης του γάλακτος. Στον Πόντο η μαγιά λαμβάνονταν από το *πυτίδ'* (από το αρχ. *πυτία*) δηλ. το πρώτο μητρικό γάλα. Αυτό το έπαιρναν από το στομάχι του νεογέννητου (2 - 3 ημερών) ζώου μετά την σφαγή του.

*«Αδάμ' ς αϊδία κι είχεν, και πυτίδια εσέρενεν»*

(Ο Αδάμης γίδα δεν είχε, και πυτίδια μάζευε).

Η διατήρηση της πυτιάς γινόταν μέσα στο ίδιο το στομάχι του ζώου με την προσθήκη αλατιού στο εσωτερικό από ένα μικρό στόμιο που γινόταν για το σκοπό αυτό. Εξωτερικά το στομάχι πασπαλιζόταν με αλάτι για τον ίδιο λόγο και αφήνονταν να στεγνώσει στον αέρα. Για την παρασκευή του τυριού μία μικρή ποσότητα από την περιεχόμενη πυτία διαλυόταν κάθε φορά σε νερό και μεταφερόταν στο χλιαρό γάλα.

### **Βούτυρο**

#### **Ιστορία**

Για πρώτη φορά το βούτυρο αναφέρεται στην Αγία Γραφή (2000 π.Χ.) και μάλιστα σε τελετουργικές χρήσεις. Επίσης το βούτυρο αναφέρεται στην φιλοξενία του Αβραάμ (Γεν. 18:8) «... έλαβεν θε βούτυρον και γάλα και το μοσχάριον ό εποίησεν και παρέθηκεν αυτοίς, και εφάγοσαν».

Κατά τον Hehn (1894) η ανακάλυψη του προϊόντος και το όνομα του (*βούτυρο* = *βους* + *πρός*, δηλ. τυρί αγελάδας) αποδίδεται χωρίς αμφιβολία στις ελληνικές παράκτιες αποικίες του Πόντου: *Diese Kenntnis der Sache und des Namens stammte ohne Zweifel von griechischen Kolonien an der pontischen Kueste*. Ο Van Lennep, στο βιβλίο του " *Travels in little-known parts of Asia Minor*", που εκδόθηκε στο Λονδίνο το 1870, περιγράφει το σχετικό δοχείο (*ζολάγγ*) και μάλιστα υπάρχει και η αντίστοιχη απεικόνιση .





Διαχωρισμός του βουτύρου από το γιούρτι στο ξυλάγγ' ή δρουβάν με δυνατή ανατάραξη

Από τον Πόντο στη συνέχεια έμαθαν οι υπόλοιποι Έλληνες την παρασκευή και κατανάλωση του βουτύρου (*Von Pontus her moegen die Griechen aufs neue die Butterbereitung und dazu den Buttergenuss kennen gelernt haben.* Hehn, 159). Είναι άξιο προσοχής το γεγονός ότι η λέξη βούτυρο πέρασε από τον Πόντο στους περισσότερους λαούς της Ευρώπης και στη συνέχεια στο νέο κόσμο μέσω Ελλάδας και Ιταλίας. Και οι δύο αυτές χώρες δεν γνώριζαν καθόλου το βούτυρο αλλά και ούτε το εξετίμησαν ιδιαίτερα, πιθανόν εξ αιτίας των υψηλών θερμοκρασιών που δεν ευνοούν τη συντήρηση του βουτύρου.

### Αγγείο

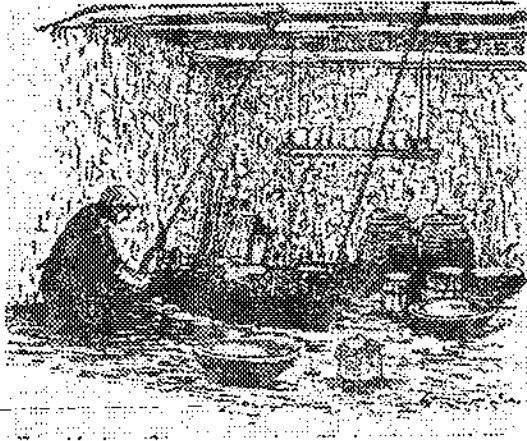
Η αρχική μορφή του αγγείου ήταν ένας κούφιος σωληνοειδής κορμός δένδρου που φρασσόταν από τα δύο του άκρα με σανίδια ή με δέρμα. Από πάνω ανοιγόταν μία τρύπα. Η ακριβής προέλευση (ας σ'υλέεν = από ύλη = - δάσος, πρβ. υλοτόμος) και οι ιδιαιτερότητες του αγγείου απεικονίζονται στο αίνιγμα:

*«Ας σ' υλέεν εγεννέθα κι ας σ' υλέεν εγεννεπλάστα  
κι όνταν έρθα η κοιλία μ' τρυπεμένον έτον».*

Το όνομα ξυλάγγ', δηλ. ξύλον (= δένδρο) + αγγείον επίσης αποδίδει την καταγωγή του αγγείου. Το ξύλον στην περίπτωση αυτή έχει την πρωταρχική σημασία του δένδρου και όχι το υλικό από το δένδρο, Δηλ. και εδώ το ξύλον έχει την ίδια έννοια όπως και στη γλώσσα της Αγίας γραφής. « ... πάν ξύλον ωραιόν εις όρασιν και καλόν εις βρώσιν και το ξύλον της ζωής ... » (Γεν. 2:9), γεγονός που μαρτυρεί ότι το αγγείο ήταν συμπαγές με την επεξεργασία ενός ολόκληρου κορμού δένδρου. Το μονόξυλο ξυλάγγ' από χοντρό κορμό πεύκου διατηρήθηκε μέχρι την εποχή της ανταλλαγής (Μελανοφρύδης, 1962). Σε μερικά ξυλάγγια αντί για χερούλια υπήρχε βέργα λεπτοκαρυάς τυλιγμένη στις δύο βάσεις. Έτσι αποκτούσε το

ξυλάγγ' εκτός από λαβές μεγαλύτερη ανθεκτικότητα .

Εκτός από το ξυλάγγ', που δηλώνει το υλικό και την κατασκευή του αγγείου, επικρατούσε και το όνομα *δουρβάν* ή *ρδουβάν*, που απέδιδε την δυναμική τεχνική παρασκευής του βουτύρου.



Δουρβάνισμα

Όπως και να αποδοθεί η λέξη, *δουρβάν* ή *ρδουβάν* το νόημα παρμένει το ίδιο, καθόσον στην πρωταρχική παραγωγή του ονόματος αυτού του πανάρχαιου αγγείου κυριαρχούν τα φωνήματα Δ, Ρ και Β. Είναι γνωστό ότι οι πρώτες λέξεις της Ελληνικής αλλά και κάθε γλώσσας, δημιουργήθηκαν με την απομίμηση φυσικών ήχων και εννοιών. Το γράμμα Δ αποδίδει την έννοια της μεγάλης φυσικής δύναμης, της δόνησης, της υπερπροσπάθειας για *δημιουργία* (δράση, δράμα, άνδρας, δράκος κ.λ.π.). Το γράμμα Ρ εκφράζει την έννοια της ροής και του ήχου των υγρών (ρουάκι, ρέμα, ρεύμα). Ο συνδυασμός των δύο ΔΡ ή ΡΔ αναπαριστά τον ήχο από τη θραύση υγρής μάζας σε τοίχωμα μετά από άσκηση ισχυρής δύναμης.

*-Ντο θέλ' τς, ρδουβάν', να γίνεσαι, ντο θέλ' τς να κατενίζεις;*

*-Θέλω τη Ταύρη μ' το νερόν, τη Κασκαμπά το χιόνι,*

*Θέλω τη Δράκ' τη δύναμην και τη 'γουρίτζ'*

*τ' ωμία, θέλω ωμία δυνατά, καρδίαν*

*χαρεμένον,*

Εδώ καλώς προστέθηκε προς το τέλος της λέξης και το γράμμα Β *δουρβάν* ή *ρδουβάν* που αποδίδει την έννοια της βοής. Εάν το Β είχε τοποθετηθεί πριν από το Ρ, σύμβολο της υγρής κατάστασης, (—»BP) θα απέδιδε περισσότερο την έννοια του βρασμού κάτι που φυσικά δεν συμβαίνει. Έτσι παρόλο που ο συνδυασμός των γραμμάτων στην λέξη αυτή είναι δύσκολος, τουλάχιστον για μερικούς, το *δουρβάν* ή *ρδουβάν* ποτέ δεν επώθηκε, έστω και από λάθος *δουβράν*.

## Διαδικασία

Ο διαχωρισμός του βούτυρου γινόταν είτε απ' ευθείας από το γάλα, είτε μετά την οξική ζύμωση από το γιαούρτι. Στην πρώτη περίπτωση το γάλα παρέμενε σε ανοιχτό δοχείο μεγάλης ελεύθερης επιφάνειας, το *καρσάν* (= ξύλινη μονόξυλη σκάφη) ώστε να ανεβεί το ελαφρύτερο βούτυρο στην επιφάνεια. Κατά διαστήματα το βούτυρο (καϊμάκι) συλλεγόταν με το *κενέσ'*, ένα ειδικό ξύλινο σκεύος σε σχήμα χωνιού (αποθογάλισμαν) και συγκεντρώνονταν σε πήλινο δοχείο το *ανθογαλερόν* (από το άνθος + γάλα). Σε άλλες περιπτώσεις το καρσάν είχε μια τρύπα στη βάση του από όπου απομακρυνόταν το άπαχο γάλα ενώ παρέμενε το ανθόγαλα. Βέβαια το καλύτερης ποιότητας βούτυρο παρασκευαζόταν από το οξύγαλα (γιαούρτι).

Ο πλήρης διαχωρισμός γινόταν σε ξύλινο μακρόστενο δοχείο (ξυλάγγ', ή δουρβάν' ή δρουβάν') κρεμασμένο με δύο σχοινιά από τη οροφή και το οποίο αναταρασσόταν δυνατά. Η διαδικασία λεγόταν δουρβάνισμα ή ρδου-βάνισμα ή λάϊσμα. Με την κυριαρχία πάλι του υγρού γράμματος Λ (έλαιο, μέλι, λέμφος, σίελος, γάλα) στη λέξη λάϊσμα ή λαϊζω — παλινδρομώ υγρό, αποδίδεται πάλι ο φυσικός ήχος πρόσκρουσης υγρών (πλαφ). Κατά διαστήματα προσέθεταν ψυχρό νερό για τη γρηγορότερη συσσωμάτωση των μερίδιων του βούτυρου.

Συνήθως όμως ο διαχωρισμός του βούτυρου γινόταν από το γιαούρτι (οξύγαλα). Σ' αυτήν την περίπτωση υπήρχε μεγαλύτερο περιθώριο χρόνου, περίπου 4-5 ημέρες, για την συγκέντρωση της ποσότητας για επεξεργασία. Με την γαλακτική ζύμωση, ως γνωστόν, έχουμε μετατροπή του γαλακτοσακχάρου σε γαλακτικό οξύ ενώ το βούτυρο παραμένει αναλλοίωτο. Το δουρβάνισμα ή λάϊσμα διαρκούσε μία και πλέον ώρα. Το δουρβάν χωρούσε 60-80 σκάδες ξύγαλα. Με το συνεχές χτύπημα το βούτυρο αποχωριζόταν και επέπλεε με τη μορφή μικρών σβώλων. Κατόπιν χυνόταν σε ένα μεγάλο δίλαβο καζάνι (δίλαβον χαλκόν) στο οποίο προσέθεταν αμέσως κρύο νερό, για να κρυώσει και να συσσωματωθεί το βούτυρο, το οποίο μεταφερόταν για πλύσιμο με άφθονο κρύο νερό και τυχόν καθάρισμα στο καρσάν. Η συλλογή του βούτυρου σε μπάλες γινόταν με βρεγμένα σε ζεστό νερό χέρια (για να μην κολλάει το βούτυρο) και μεταφερόταν στο κοβλάκ'. Αυτό ήταν ξύλινο δοχείο σε σχήμα βαρελιού από μονοκόμματο ξύλο και πρόσθετο πάτο και χερούλι. Στο κοβλάκ' φυλασσόταν το βούτυρο (*βουτουροκόβλακο*) ή πηζανε το οξύγαλα.

Τα τελικά προϊόντα ήταν το βούτυρο και το τάν. Το βούτυρο προσφερόταν είτε ανάλατο είτε αλατισμένο. Μέσα στο Βούτυρο υπάρχουν οι λιποδιαλυτές βιταμίνες Α και D. Δεν επιτρέπεται να έχει άλλα πρόσθετα, Η ποικιλία στο χρώμα, είναι θέμα εποχής και διατροφής των ζώων. Το πρόσφατο βούτυρο έχει υπόγλυκη γεύση ενώ μετά από μερικές μέρες γινόταν υπόξινη. Η Τραπεζούντα ήταν γνωστή για το άριστης ποιότητας βούτυρο. Το βούτυρο φυλασσόταν σε ειδικά ξύλινα βουτυροδοχεία τα ντούπια (από το

doupe = δρυς, σλαβικής προέλευσης) σε χαμηλές θερμοκρασίες (κελάρι). Η κατανάλωση του βουτύρου γινόταν τον χειμώνα:

*«Έρθεν και ο Κούντορον (Φεβρουάριος), και θα τρώς πολλά βούτορον».*

*«Εντόκεμεν η μάναμ', εσέγκεμε σο δρουβάν, αν θέλω τρώγω βούτορον, αν θέλω πίνω ταν».*

## **ΚΡΕΑΤΑ**

### ***Η κτηνοτροφία στον Πόντο***

Η κτηνοτροφία ήταν η πρώτη και κυριότερη ασχολία των κατοίκων του Πόντου. Το ορεινό έδαφος, όταν δεν ευνοούσε την καλλιέργεια σιτηρών, ήταν προσφορότερο για την κτηνοτροφία. Τα εκτεταμένα οροπέδια σε συνδυασμό με τις συχνές βροχοπτώσεις παρείχαν άφθονη νομή, ιδίως τους θερμούς μήνες. Η κτηνοτροφία αποτελούσε βασικό πόρο διατροφής του πληθυσμού. Αρχικά η κτηνοτροφία ήταν υπόθεση των ανδρών. Όταν όμως αυτοί άρχισαν να ξενιτεύονται, αυτή πέρασε στα χέρια των γυναικών αλλά και των παιδιών.

Στον Πόντο τα κατοικίδια ζώα ήταν σύντροφοι και συνεργάτες τους. Ζούσαν κοντά τους και μοιράζονταν μαζί τους το ίδιο νερό, τον ίδιο αέρα και το ίδιο περιβάλλον και κατά συνέπεια πολλές από τις ίδιες ασθένειες. Τα κατοικίδια ζώα, με μοναδική εξαίρεση τα γουρούνια, ελάχιστα είχαν αξιοποιηθεί για κρεατοπαραγωγή. Η πλειονότητα των κατοίκων σπάνια κατανάλωνε κρέας. Τα ζώα κυρίως χρησιμοποιήθηκαν στην παραγωγή ενέργειας και γάλακτος, ενώ σε σπάνιες περιπτώσεις (τραυματισμός, μείωση της απόδοσης κ.λπ.) αποφασίζονταν η σφαγή τους.

Οι αγελάδες και τα βόδια, ως χρήσιμα ζώα, πέθαιναν κατά κανόνα από φυσικό θάνατο. Σε περίπτωση σφαγής, αυτό γινόταν το φθινόπωρο και το κρέας το διατηρούσαν με άφθονα μπαχαρικά και ξήρανση στον ήλιο. Το συντηρημένο με τον τρόπο αυτό κρέας λεγόταν *παστουρμάς* και μπορούσε να διατηρηθεί όλο το χειμώνα. Οι πιο ονομαστοί παστουρμάδες γινόταν στην Καισαρεία. Ακόμα και στα πουλερικά περισσότερο σημασία απέδιδαν στα αυγά τους και όχι στο ίδιο το κρέας, αν και η θυσία μιας κότας δεν ήταν και τόσο μεγάλη απώλεια.

### ***Τα παρχάρια***

#### ***Γενικά***

Ο Πόντος εξ αιτίας της άμεσης γειννίασης με την ανοιχτή

θάλασσα από βορρά και του φυσικού τείχους των ποντιακών ορίων από το νότο, είχε το προνόμιο των πολλών βροχοπτώσεων. Τα υγρά νέφη από το βορρά δεν μπορούσαν να προχωρήσουν προς το εσωτερικό της Μ. Ασίας, αναγκάζονταν να ανακυκλωθούν και να αφήσουν την υγρασία τους στον Πόντο. Αποτέλεσμα ήταν τα πλούσια σε βλάστηση λειβάδια στα οροπέδια, τα γνωστά παρχάρια.

Η άφθονη βλάστηση ευνοούσε την κτηνοτροφία των μεγάλων ζώων (αγελάδες) ενώ τα μικρότερα ζώα (πρόβατα, γίδια) αξιοποιούσαν λιγότερο πλούσιους βοσκότοπους. Τα παρχάρια ήταν οι θερινοί βοσκότοποι, όπου στήνονταν πρόχειρες ποιμενικές καλύβες και μάνδρες. Εδώ εκτρέφονταν αιγοπρόβατα και μεγάλα ζώα (αγελάδες) για όσο χρόνο το επέτρεπαν οι καιρικές συνθήκες (από 21ης Μαΐου μέχρι 14ης Σεπτεμβρίου)

Το παρχάρεμαν, (θερινή βοσκή) συνηθιζόταν σε πολλές περιοχές του Πόντου επειδή εδώ η τροφή για τα ζώα ήταν αφθονότερη, ενώ στις χαμηλότερες περιοχές οι μεγάλες θερμοκρασίες-αποξήρηναν την υπάρχουσα βλάστηση. Από την άλλη μεριά, όταν απομακρύνονταν τα ζώα από το χωριό, δινόταν περισσότερος χρόνος, στις γυναίκες κυρίως, να ασχοληθούν με τις γεωργικές εργασίες. Κάθε χωριό είχε το δικό του παρχάρι και πολλά χωριά είχαν από κοινού παρχάρια.

Η λέξη *παρχάρ* ή *παρχάρι* προέρχεται από το αρχαίο *παρχάριον* = βοσκότοπος. Κατ' άλλους η λέξη παρχάρ' είναι ινδοπερσικής προέλευσης και σημαίνει εύφορη κοιλάδα με άφθονη βλάστηση. Φαίνεται όμως ότι πρόκειται για μια από τις πρωτοδημιουργηθείσες λέξεις στον Ελληνικό χώρο, όπου το αρχικό γράμμα π προτάσσεται σε έννοιες χώρου ή επιφάνειας όπως πατρίς, πέλαγος, πόντος, πεδίων, πλάτος, πλατεία κ.λ.π.

### **Η ανάβαση**

Η μετακόμιση από το χωριό στις καλύβες ήταν μια μεγάλη διαδικασία. Η μεταφορά των εργαλείων στον τόπο παραγωγής, τα σύνεργα που χρειάζονταν (ολμεχτέρ', χαλκόν, κοβλάκια, γαβάνιας, δίλαβα, σκαφίδια καρσάνια, ξυλάγγια, σαπλαγιάδες κ.λ.π.), τα στρώματα και τα σκεύη μαγειρικής, τα ξύλα και τα τρόφιμα, όλα γίνονταν με τη ράχη.

*Παρχαρομάνα ελάλεσεν και σον παρχάρ' ελάτε,  
εγώ τα χιόνια έλυσα και τα χορτιάρια έγκα.  
Παρχαρομάνα ελάλεσεν, έχ' κι έρχουν οι ρομάνες,  
έχ' κι έρχοντανε οι τσιοπάν', τραγωδούν και συρίζνε  
κι όλ' έχνε τα σιλάχια τουν σ' ωμία κρεμαγμένα.  
Εμπρικές πάν' τα πρόγατα κι αλλ' 'απ' τ' αρνόπα,  
δεξιά, ζεβριά κι ολόερα πάν' τα λαγγωσκνλόπα  
κι αλλ' εμπροστά ασό σιρίν το γεσιαλίν το κριάρι,  
π' έχ' τα τρανά τα κέρατα και χαλκοπούλ' κωδώνι  
κι όνταν σαλεδ' να πορπατεί, θαρρείς τα στράτας σείουν.*

Η έναρξη της περιόδου των παρχαρίων γινόταν εθμικά την ημέρα των Αγίων Αποστόλων Πέτρου και Παύλου και τελείωνε το Δεκαπενταύγουστο. Το κτηνοτροφικό έτος άρχιζε με την εορτή του Αγίου Γεωργίου και τελείωνε την ημέρα του Αγίου Δημητρίου.

### **Ο τσοπάνος**

Η φύλαξη των ζώων ήταν έργον των ανδρών, όμως δεν αποκλειόταν πάλι οι γυναίκες ή τα παιδιά (*παρχαρόπουλα*). Συνήθως ανέθεταν την φύλαξη σε επαγγελματίες βοσκούς ή βουκόλους. Ο τσοπάνος ήταν ο μόνος άνδρας στο παρχάρ'

*Αρνί μ' θα παρχαρεύκεσαι σα ψηλά ρασιοκόρφια  
και που θα αφήντ 'ς την καλή σου την λιγεροκορμούσαν*

*Τσοπάνος σα ψηλάραχιά, τραγωδώ και σφιρίζω,  
κι άμον ντο έρται ο Μοθοπώρ' τς, οπίσ' ξαν θα γυρίζω.*

Όλοι οι άλλοι παρχαρέτ' ήταν γυναίκες. Η αμοιβή ήταν καθιερωμένη σε βούτυρο και πασκιτάν' για την τρίμηνη περίοδο. Τον υπόλοιπο χρόνο ή μέχρι να ευρεθεί ο βουκόλος, τα ζώα μικρά ή μεγάλα φυλασσόταν με το σύστημα της "λαχίδας" δηλ. εκ περιτροπής από τους ίδιους τους ιδιοκτήτες. Η "λαχίδα" έπαυε αυτόματα όταν αναλάμβανε υπηρεσία ο επαγγελματίας βοσκός. Αυτοί εθμικά αναλάμβαναν υπηρεσία από την εορτή του Αγίου Γεωργίου (23 Απριλίου) μέχρι του Σταυρού (14 Σεπτεμβρίου) οπότε και ερημώνονταν παντελώς τα παρχάρια.

*Έρθεν ο τρυγομηνάς, άλλο σο ρασίν μη πάς.*

Οι αγελάδες το βράδυ δενόταν σε πασσάλους. Η βοσκή άρχιζε χαράματα γιατί αργότερα, όταν δυνάμωνε ο ήλιος, τις έπιανε οίστρος (*βίντζον*). Το μεσημέρι κατέληγαν στον καταυλισμό, όπου οι παρχαρέτσες τις έδιναν αλάτι με το χέρι από μια ειδική θήκη (*μαρτσούφ*) από το αρχ. *μαρσίπιον* ~ μικρός σάκκος, θυλάκιο, πρβ. το ιταλ. *marsupio* από το λατιν. *marsupium*) που είχαν κρεμασμένη στον λαιμό τους. Το απόγευμα τα ζώα έβγαιναν πάλι για βοσκή.

Όταν μία αγελάδα βρισκόταν σε περίοδο οργασμού (*έρχουντιον σα βούδια*) την κυνηγούσαν οι ταύροι μέχρι τον οικισμό. Εκεί οι ρομάνες κρατούσαν τον ένα και έδιωχναν τους υπόλοιπους. Μετά την επιβίβαση (*πάτεμαν*) παρέμενε στον καταυλισμό.

### **Η ρομάννα**

Τις κτηνοτροφικές εργασίες (άρμεγμα, δρουβάνισμα, μεταφορά κ.λ.π.) τις διεκπεραίωναν γυναίκες, οι ονομαζόμενες *ρομάνες*, ή *παρχαρομάνες*. Με το όνομα αυτό χαρακτηρίζονται γυναίκες που ζουν για πολλά χρόνια στα παρχάρια και αποκτούν πείρα στην λειτουργία και διοίκηση τους. Η ρομάννα που πρωτοστατεί στην

οργάνωση και γενικά στη ζωή των παρχαρίων θεώρεται ως *πρώτεσα παρχαρέτσα και πρώτεσα ρομάνα*. Στην ουσία ήταν ο αρχηγός των παρχαρίων.

Η ρομάνα είναι ενάρετη ανδρογυναίκα που διαμένει στα ψηλά βουνά μήνες ολόκληρους μοχθώντας σκληρά. Συνήθως είναι κάποιας ηλικίας (*μεσοκαιρίτσα*) ή και χήρα. Αναλαμβάνει πάνω στα ψηλά βουνά δύσκολο έργο. Εκτός από τις δικές της, έχει και αγελάδες των γειτόνων ή συγχωριανών, που τις περιποιείται με ορισμένους όρους και συμφωνίες, που γίνονται από την αρχή με τους ιδιοκτήτες.

*Μαρούλα επαρχάρενεν Κονντούρ' σα λ ιβαδία,  
σου Μύρη μ' και σου Κοβλακά και σ' άσπρα τα Πλακία,  
σεράντα χτήνια έλμεγεν, χτήνια κωδωνωμένα  
κι άλλα σεράντα βόσκιζε μουσκάρια άμον ζουρκάδια  
κι άλλα σερανταδώδεκα καπίσια γαστριωμένα.  
Με τα κρενία κατηβάξ' το γάλαν σο χωρίον.*

Το ξεκίνημα της παρχαρομάνας από το χωριό προς τα ψηλά βουνά γίνεται με τρόπο πανηγυρικό. Την ξεπροβοδίζουν οι κάτοικοι με πολλές ευχές, "να πάει καλά η χρονιά, να εφτάει πολλά βούτορον κλπ". Η παρχαρομάνα είναι ο κυρίαρχος παράγοντας μέσα στη φύση. Η ζωή της είναι σκληρή. Παλεύει με τα στοιχεία της φύσης διατρέχοντας φυσικούς και ηθικούς κινδύνους με την απρόοπτη εμφάνιση Τούρκων, τους οποίους αντιμετωπίζει σθεναρά. Υπάρχουν περιπτώσεις, που, σύμφωνα με την παράδοση, παρχαρομάνα σκότωσε τούρκο με το ραβδί της «*στουράκ*», ματαιώνοντας τα ανήθικα σχέδια του. Ξεκινάει πολλές φορές τον Φλεβάρη και γυρίζει τον Οκτώβρη. Και η επιστροφή της έχει επίσης πανηγυρικό χαρακτήρα. Την υποδέχονται εγκάρδια. Είναι πρόσωπο θρυλικό και αποτελεί μεγάλη τιμή για τους απογόνους της, να κληρονομήσουν την ιδιότητα της παρχαρομάνας.

*Παρχαρομάνα ελάλεσεν, βοούνε ταραχιόπα,  
τα χιόνια όλια ελύγανε, τα κρυάδας εχάθαν,  
ταράχια επρασίντισανε και τα παρχάρια 'χλόϊσαν,  
εγώ εσπόγγ' σα τον παρχάρ', έσυρα εξ' τα χοχόλια  
και τα καλόβια 'σκέπασα κι εκρέμασα τα πόρτας,  
εκαλοθέκα σην περιάν λιθάρια κολοκάθια  
κι εκρέμασα σο μεσοδόκ' διπλά δρουβανοσκοίνια.*

*Η κόρ' επήεν στον παρχάρ' να γίνεται ρομάνα  
και για τ' ατέν θα γίνονμαι και κνηγός σ' ορμάνια.*

### **Οι εγκαταστάσεις**

Στα παρχάρια υπήρχαν ποιμενικοί οικισμοί που λειτουργούσαν κατά την διάρκεια της βοσκητικής περιόδου. Στους οικισμούς αυτούς γινόταν και η πρώτη επεξεργασία του γάλακτος. Στα

βουνά της Κρώμνης, της Μούζενας και της Ζύγαινας (με ύψος πάνω από 2000 μέτρα) υπήρχαν διάσπαρτες καλύβες, άλλες με χαρτώματα κι άλλες με χώμα σκεπασμένες, σε προσήλιο μέρος, όπου δεν πιάνει αέρας, και με μπόλικο κρύο νερό (*παρχαροπέγαδον, παρχαρόνερον*).

Κάθε καλύβα είχε περιτοίχωμα στην αυλή για τα ζώα. Κάθε ομάδα καλυβιών, άκρη-άκρη, είχε άλλο μεγαλύτερο περιτοίχισμα για τα μικρά ζώα, και καλύβα για τον κοινοτικό τσοπάνο (*πιαριά*). Τόσο η καλύβα όσο και η πιαριά ήταν κοινοτικά, και προσφέρονταν στον τσοπάνο που προσλαμβάνονταν για το χωριό. Την ημέρα της εγκατάστασης της παρχαρομάνας γινόταν καθαρισμός και τακτοποίηση της καλύβας.

Η καλύβα της παρχαρέτσας ήταν τετραγωνική, 5x5 περίπου, και λειτουργούσε ως γαλακτοκομικό εργαστήριο. Γύρω στους τοίχους είχε δύο χοντρά ξύλα (*γαλοστάτες*) με απόσταση ανάμεσα τους 30-40 εκ. και 80 εκ. ύψος από το έδαφος. Πάνω στους γαλοστάτες τοποθετούσαν τις λεκάνες με το γάλα (*καρσάνιά*), ξεχωριστά για κάθε οικογένεια, για να διαχωριστεί το ανθόγαλα (*θόγαλαν*).

Το άρμεγμα των αιγοπροβάτων γινόταν πρωί (*πρωιζ'νόν*) και βράδυ (*βραδιζ'νόν*) σε ειδικό χώρο, την *πιαρά*. Εδώ καθόταν ομαδικά οι ρομάνες σε πέτρες τοποθετημένες σε δύο παράλληλες σειρές. Από τον διάδρομο που δημιουργούνταν διέρχονταν τα αιγοπρόβατα και αρμέγονταν σε ειδικό ξύλινο δοχείο, το «*αλμεχτέρ*». Μετά από μία ή δύο μέρες μάζευαν το ανθόγαλο (*θογάλισμαν*) με μια ειδική κουτάλα και το τοποθετούσαν στο αντίστοιχο βαρέλι (*θογαλοβάρελον*) για την κάθε οικογένεια. Επακολουθούσε το δουρβάνισμα για την παραγωγή του βουτύρου.

### ***Οι συνθήκες δουλειάς στα παρχάρια***

Αναμφισβήτητα, η ζωή στα παρχάρια ήταν πρωτόγονη και αρκετά κοπιαστική. Ταυτόχρονα όμως ήταν και μια αλλαγή στη μονότονη καθημερινή ζωή του χωριού, ένα είδος διακοπών. Πρώτα απ' όλα ζούσαν απομονωμένες δέκα - είκοσι γυναίκες, προσκολλημένες στο βίο τους (αγελάδες, γίδια, πρόβατα), μακριά από την καθημερινότητα του χωριού και των δικών τους, και απ' αυτά ακόμα τα παιδιά τους. Η εργασία ήταν αρκετά προγραμματισμένη: Άρμεγμα, βράσιμο του γάλακτος, πήξιμο σε ξύγαλαν, ρδουβάνισμα, τσιοκάρεμα, τακτοποίηση του βουτύρου, του πασκιτάν' κ.λ.π. Την επομένη η ίδια διαδικασία από την αρχή. Στον παρχάρ' δεν είχε ούτε στιγμή καθισμονήν.

Παρόλο το μόχθο όμως, οι ρομάνες αποκτούσαν μια φρεσκάδα στο πρόσωπο και στην επιδερμίδα. Η αγνή και φυσική τροφή, η αλλαγή του κλίματος επιδρούσε ευεργετικά και στην υγεία και στην εμφάνιση τους κάτι που τις έδινε δύναμη να συνεχίσουν τη δουλειά ακούραστα. Το καθαρό και άσπρον ταν', το καθαρό βούτυρο, το άσπρο καθαρό πασκιτάν',



τα ομοιόμορφα και ξερά τσορτάνια εθεωρούντο προσωπική επιτυχία της κάθε ρομάνας. Έτσι, γινόταν συναγωνισμός για την ποιότητα και την εμφάνιση των προϊόντων. Από αυτή την προσπάθεια αναγνώρισης και αποδοχής προήλθε και η μεταφορική έκφραση: «*Ο κάθα εις λέει, το τάν'-ι-μ' άσπρον εν'*», για τους αυτοεπαίνουμένους.

Ο καθαρός αέρας, το ήσυχο περιβάλλον, οι πλούσιοι βοσκότοποι επιδρούσαν σημαντικά στην φυσιολογία και αποδοτικότητα των ζώων. Ήδη, από τις πρώτες δέκα - δεκαπέντε μέρες διαμονής στα παρχάρια τα αποτελέσματα ήταν εμφανή. Το τρίχωμα των ζώων άλλαζε (*ελιπρίχιζαν*) και η καινούργια τρίχα που έβγαине γυάλιζε. Η ανάπτυξη των ζώων και η αύξηση του βάρους τους ήταν σημαντική, ενώ η ποσότητα του γάλακτος και βουτύρου τριπλασιαζόταν.

Πολλοί απέδιδαν την αλλαγή σε ένα σπάνιο θαυματουργό χόρτο, την *κιμιάν*. Όταν το ζώο πετύχαινε αυτό το χόρτο στη βοσκή, από τριάντα οκάδες γάλα ή γιαούρτι παραγόταν δέκα οκάδες βούτυρο! Όμως, κανένας δεν μπορεί να βεβαιώσει ότι είδε και γνωρίζει την *κιμιάν*. Ωστόσο η ύπαρξη της γινόταν πιστευτή από την υπέρμετρη απόδοση σε βούτυρο. Η έκφραση: *εθαρείς κιμιάν έφαες* υπονοεί την απότομη άνοδο της φυσιολογικής κατάστασης και ευεξίας σε κάποιον άνθρωπο. Επίσης, όταν κάτι σπανίζει, χρησιμοποιείται η έκφραση: *εθαρείς εγέντον κιμιάν*.

### ***Η επίσκεψη στα παρχάρια***

Η επαφή με το χωριό γίνονταν μια ή και δύο φορές την εβδομάδα προκειμένου να διακομισθούν τα γαλακτοκομικά είδη από το παρχάρ'. Η επίσκεψη στη ρομάνα συνοδεύοταν από διάφορα δώρα, κυρίως τρόφιμα, όπως ψώμι, φρούτα, κορκότα, χορτάρικα, αλεύρι καλαμποκίσιο. Βέβαια η ρομάνα ανταπέδιδε με γενναίο γεύμα από εκλεκτά γαλακτοκομικά. Η τιμή και η περιποίηση που τύχαιναν οι επισκέπτες στο παρχάρ' ήταν ιδιαίτερα μεγάλη. Για το λόγο αυτό η αποστολή στο παρχάρ' ήταν μία ευτυχής συγκυρία και την αναλάμβαναν με προθυμία. Βέβαια, την αποστολή αυτή εκτελούσαν αποκλειστικά οι οικοδέσποινες ή νέες κοπέλες με την συνοδεία ενδεχομένως κάποιας ηλικιωμένης. Οι επισκέψεις των ανδρών αποφεύγονταν για να διασφαλισθεί το κύρος της ρομάνας από τις κακές γλώσσες (*κακογλωσσίας*).

### ***Η επιστροφή***

Το παρχάρεμα κρατούσε τρεις μήνες. Η επιστροφή από το παρχάρ' ελάμβανε πανηγυρικό χαρακτήρα. Ήταν μεγάλη ικανοποίηση για τις παρχαρομάνες, που παρέδιδαν εκτός από την πλούσια συγκομιδή των γαλακτοκομικών ειδών, τετράπαχα τα ζώα στους κυρίους τους. Κατά μέσο όρο από το παρχάρ' κατέβαζαν 40, 50 και 60 οκάδες βούτυρο, πάνω από δέκα -

είκοσι οκάδες σίριν' και ανάλογες ποσότητες από άλλα γαλακτοκομικά είδη.

*Τρυγομηνά χειμός καιρός και χιόνια τα  
ραχία, ασά παρχάρια έφυγαν κι εκλώσταν  
σα χωρία.*

Η επιστροφή από το παρχάρ' σε πολλές περιπτώσεις συνέπιπτε με την επάνοδο και των ξενιτεμένων ανδρών. Έτσι θα συνεχιζόταν πλέον η ομαλή κοινωνική και οικογενειακή ζωή που είχε ανασταλεί προσωρινά:

*Εσύ έλα εσύ α' σον παρχάρ' εγ' α' σήν  
ξενητείαν, τ' όμματα μ' εσκοτείνεψαν ας  
ενταμούμ' νες μίαν.*

### **Βοοειδή**

—Τα βοοειδή εξημερώθηκαν από τον άνθρωπο το 3.000 π.Χ. Τα βοοειδή σε σύγκριση με τους χοίρους έχουν δύο πλεονεκτήματα: Καταναλώνουν φυτικά προϊόντα (κυτταρίνη) που δεν ανήκουν στη διατροφή του ανθρώπου και χρησιμοποιούνται για την παραγωγή ενέργειας. Ίσως εδώ θα πρέπει να προστεθεί και η φυσική αυτοπεποίθηση τους να βόσκουν ελεύθερα φροντίζοντας τον εαυτό τους, γεγονός που ελαφρύνει την φροντίδα των κυρίων τους.

Πρόγονος των βοοειδών του Πόντου ήταν το είδος *Bos taurus rhnigenim*. Πιθανόν ο Αριστοτέλης να περιγράφει αυτό το είδος, που το συνάντησε στην Αραχωσία, μια περιοχή κοντά στην σημερινή Καμπούλ του Αφγανιστάν (Ζώων Ιστ. 11,4): *Εν Αραχώταις, ούπερ και οι βόες οι άγριοι, διαφέρουσι δ' οι άγριοι των ήμερων όσον περ οι ύες οι άγριοι προς τους ήμερους. Μέλανες τε γαρ εισί και ισχυροί τω είδει και επίγρυποι, τα δε κέρατα εξυπτιάζοντα έχουσι μάλλον.* Από εδώ μεταφέρθηκε δυτικότερα της Ασίας μέχρι την Ευρώπη. Στον Πόντο με διασταυρώσεις με άλλες ράτσες δημιουργήθηκε μια μικρόσωμη μεν ράτσα αλλά περισσότερο γαλακτοπαραγωγική.

Η εκτροφή των βοοειδών γνώρισε μεγάλη ακμή στον Πόντο. Ο κυριότερος λόγος ήταν τα γρασίδια χορτονομής (παρχάρια), που έπαιζαν ζωτικό ρόλο στην εξάπλωση των βοοειδών και κατά συνέπεια στη διαβίωση των Ποντίων. Τα βοοειδή, εκτός των γαλακτοκομικών, έδιναν την ενέργεια για την παραγωγή δημητριακών και λαχανικών. Οι γεωργοί του Πόντου ήταν οι ιερείς και τα ζώα τους οι πιστοί, στην πανάρχαια τελετουργία του οργώματος και του αλωνισμού. Έτρεφαν ιδιαίτερη αγάπη προς "το ζευγάρ" δηλ. το ζεύγος βοδιών με τα οποία μοιραζόταν το μόχθο των αγροτικών εργασιών. Τα θεωρούσαν μέλη της οικογενείας τους. Ήταν τόση η ευλάβεια προς τα ζώα αυτά, που πολλοί δεν μπορούσαν να φάνε κρέας από το δικό τους βόδι

ακόμα και αν έπρεπε να το αξιοποιήσουν αναγκαστικά για κρεατοπαραγωγή (π.χ. μετά από ατύχημα ή γήρανση). Αυτή η ευλάβεια ήταν πατροπαράδοτη από αιώνες, μάλιστα στους Αθηναίους υπήρχε νόμος κατά τον οποίο "Βουν αρότην και υπό ζυγόν πονήσαντα συν αρότρω ή και σον αμάζη, μηδέ τούτον θύειν, ότι και ούτος είη αν γεωργός και των εν ανθρώποις καμιάτων κοινωνός" (Αιλιανός, Ποικ. Ιστορ., Ε, 14). Το ζέψιμο της αγελάδας εθεωρείτο αμαρτία.

Η συνεχής ενασχόληση και παλινδρόμηση μεταξύ κατοικίας και βοοειδών είχε και το πρόσθετο πλεονέκτημα τη δημιουργία ανοσίας στις αρρώστειες ευλογιά και δαμαλίτιδα. Το αρσενικό μοσχάρι μέχρι τον τέταρτο χρόνο λεγόταν *γαρκόν* (ταύρος). Μετά τον τέταρτο χρόνο το ευνούχιζαν (*ζούλιζιαν'*), οπότε ήταν πλέον βόδι (*βουδ*).

### **Κρεατικά**

Το κρέας περιέχει άριστης ποιότητας πρωτεΐνες. Οι σπουδαιότερες από αυτές είναι: η μυοσίνη, η κρεατοαλβουμίνη και το κολλαγόνο (από το οποίο παράγεται το ζελέ). Το κρέας είναι πλούσιο σε βιταμίνες της ομάδας Β, αλλά πολύ φτωχό σε άλλες βιταμίνες. Στον Πόντο ο εφοδιασμός με κρέας δεν ήταν συνεχής αλλά ευκαιριακός. Συνήθως συνέπιπτε με περιόδους εορτών. Οι εύπορες οικογένειες έσφαζαν καθεμιά ένα ζωντανό (βόδι, μοσχάρι, πρόβατο) ενώ οι άλλες αγόραζαν σε κάποια σχετικά μεγάλη ποσότητα κρέας, το οποίο συντηρούσαν με τις παρακάτω μορφές:

### **Παστουρμά**

*«Η κατά σην παστουρμάν όταν κι'  
έφτανεν, έλεεν, οσήμερον  
Παρασκευή εν'»*

Επιλεγμένα κομμάτια ψαχνού κρέατος (φιλέτα, πλευρά κ.τ.λ.) παρέμεναν μέχρι οχτώ μέρες σε αλάτι, ενώ ταυτόχρονα πιέζονταν από πάνω με βαριές πέτρες. Στη συνέχεια τα κρεμούσαν σε αεριζόμενο χώρο ή τα άπλωναν στον ήλιο, για να στεγνώσουν και να αποξηρανθούν καλά. Αυτή η διαδικασία διαρκούσε μέχρι 20 μέρες. Το επόμενο στάδιο ήταν η επίστρωση με μίγμα από τσεμέν και άλλα μπαχαρικά, όπως σκόρδο, πιπέρι, κύμινο κ.λπ. Αφού ξεραινόταν και το μίγμα αυτό για άλλες 15-20 μέρες ο παστουρμάς ήταν έτοιμος. Η ονομασία παστουρμάς προέρχεται από το τουρκ. *bastirmak* = πιέζω.

Η διατήρηση γινόταν μέσα σε μεγάλα πήλινα δοχεία. Από εκεί έπαφναν τμηματικά μικρά και λεπτά κομματάκια που τα έψηναν στα κάρβουνα ή τα τηγάνιζαν με αυγά. Στην Καισαρεία κυρίως συνήθιζαν να προσθέτουν στον παστουρμά σκόρδα και άλλα μπαχαρικά ή και να τον επενδύουν με τσεμέν'. Εθεωρείτο

προκλητικός μεζές που δεν τον χάριζε κανείς εύκολα:

«Ο λόκος τον αλεπόν παστουρμάν κι' αφήν'».

Τα κομματάκια που περίσσευαν κόβοντας τις φέτες του παστουρμά προκειμένου να πάρουν συμμετρικό σχήμα, τα διέθεταν μαζί με άλλο παχύ κρέας για καβουρμά.

### **Καβουρμάδες**

Τσιγαρισμένο κρέας καλυμμένο με λίπος. Μεγάλη ποσότητα κρέατος χοιρινού ή μοσχαρίσιου το κόβανε σε μικρά κομματάκια και το τσιγαρίζανε με αλάτι και μπόλικο λίπος. Το κρέας μεταφερόταν έπειτα σε στρογγυλά δοχεία χάλκινα ή σε πήλινα αγγεία και από πάνω χυνόταν το ζεστό λίπος. Όταν πάγωνε το λίπος γινόταν μία συμπαγής μάζα μαζί με το κρέας και μπορούσε έτσι να διατηρηθεί σε δροσερό μέρος για πολλούς μήνες.

Επίσης μπορούσε να αφαιρεθεί η μάζα αυτή από το δοχείο η οποία βέβαια έπαιρνε το στρογγυλό σχήμα του δοχείου. Σε αυτή τη μορφή λεγόταν "τεκίριν" (από το τουρκ. τεκίρ' = τροχός). Το λίπος που αποτελούσε την εξωτερική επιφάνεια, προστάτευε τον καβουρμά, όταν έβγαινε πλέον από το στρογγυλό δοχείο. Τα μικρά κομματάκια λίπους ανάμικτα με λίγο κρέας (τσιλιάνια = τσιγαρίδες) διαχωρίζονταν από τα μεγάλα και καταναλώνονταν είτε αμέσως είτε τα προσέθεταν ως άρτισμα σε φαγητά, κυρίως λαχανικά, και στον παζλαμά.

Με τη μορφή του καβουρμά υπήρχε πάντα διαθέσιμο κρέας, ιδιαίτερα για την κάλυψη έκτακτων αναγκών. Καβουρμά διέθεταν επίσης τα χάνια για την εξυπηρέτηση των ταξιδιωτών. Οι καβουρμάδες μαγειρεύονταν με λάχανα, κρεμμύδια, πατάτες, όσπρια κ.ά. Ως πρόχειρο γεύμα τηγανίζόταν με αυγά. Ακόμα, μπορούσε να προστεθεί σε πίττες ή άλλες παρασκευές με ζύμη γνωστές ως *γαβουρμαλουγιά*.

### **Σουτζούκια**

Από κατάλληλο μέρος του σφαγίου (μπούτια και ψαχνό ανακατεμένο με λίπος) έκοβαν κιμά στον οποίο προσέθεταν αλάτι, πιπέρι, σκόρδα και διάφορα μπαχαρικά. Με το μίγμα αυτό το γέμιζαν τα έντερα του ίδιου σφαχτού. Τα σουτζούκια (λουκάνικα) τα στέγνωναν στον ήλιο και τα διατηρούσαν είτε κρεμασμένα είτε σε πήλινα ή ξύλινα αγγεία. Καταναλώνονταν μετά από ελαφρό ψήσιμο ή τηγανισμένα με αυγά.

### **Στούδια**

Τα οστά που προέκυπταν με την αφαίρεση του κρέατος τα αλάτιζαν και τα αφήναν για μερικές μέρες στον ήλιο. Στη συνέχεια τα έβαζαν στο φούρνο, όπου ξεραινόταν πλήρως τα οστά και τα τυχόν υπόλοιπα του κρέατος. Η συντήρησή τους γινόταν σε πήλινα ή μεταλλικά δοχεία. Τα χρησιμοποιούσαν και ως πρό-

σθετο σε διάφορα φαγητά προκειμένου να αυξήσουν την νοστιμιά τους.

### **Αγελάδα**

Η αγελάδα ήταν ένα υπολογίσιμο κινητό περιουσιακό στοιχείο για κάθε οικογένεια. Κάθε οικογένεια έπρεπε εκτός από το ζευγάρι (2 βόδια) να έχει και 1 - 3 ή και περισσότερες αγελάδες. Εθεωρείτο απαραίτητη προϋπόθεση για την ευημερία και προκοπή μιας οικογένειας. Μάλιστα οι νεόνυμφοι έπρεπε να εξασφαλίσουν μία τουλάχιστον αγελάδα από την πρώτη κιόλας ημέρα του γάμου. Το καθήκον αυτό το αναλάμβανε ο κουμπάρος ο οποίος μετά το γάμο σταύρωνε με το "γαμέσ" την πόρτα και προκαλούσε τον πεθερό να χαρίσει στη νύφη "έναν χτήνον". Μάλιστα για του λόγου το ασεφές απαιτούσε να του το φέρουν εκείνη την ώρα και να το σημαδέψει. Η λαϊκή έκφραση: *Καλόν αλμεγάδ' εύρεν* (Βρήκε καλό ζώο για άρμεγμα) αποδίδεται μεταφορικά στον εκμεταλλευτή.

Σε κάθε οικογένεια αντιστοιχούσαν 2-3 αγελάδες ασιατικής ράτσας και 1-2 μουσχάρια. Οι βελτιωμένες αγελάδες ήταν άγνωστο είδος. Σε κάθε 100 αγελάδες αντιστοιχούσε 1 επιβήτορας (ταύρος). Το νεογέννητο, είτε αρσενικό είτε θηλυκό, μέχρι να χρονίσει λεγόταν *μουσκάρ'* ή *μουσκαρόπον*. Το θηλυκό που γεννούσε δύο χρονών λεγόταν *καπίτς'*, ενώ μέχρι τη γέννα ονομαζόταν *αγελάδ'*. Αν στον τρίτο χρόνο δεν γεννούσε λεγόταν *ειρωνικά στεφομούλαρον*. Μετά τη γέννα το θηλυκό λεγόταν *χτήνον*. Η αγελάδα που έμενε *στείρα αλλά παρήγαγε γάλα λεγόταν μοζίκα*.

Για κρεατοπαραγωγή αξιοποιούνταν οι γηρασμένες αγελάδες και τα αρσενικά μουσχάρια μερικών εβδομάδων. Τη Λαμπρή το έθιμο ήθελε μουσχάρι βραστό όπως εδώ αρνί στη σούβλα. Το μυστήριο της μετατροπής της φυτικής βιομάζας σε υψηλής βιολογικής αξίας ζωικές πρωτεΐνες αποδίδεται με το δίστιχο τραγούδι της Βροχάλας:

*Καλά 'φτάγω, καλά 'φτάγω, βοσκίζω τη Βροχάλαν,  
εκείνη τρώει την τρίφυλλην κι εγώ πίνω το γάλαν.*

Στις εποχές των διώξεων αλλά και στην πορεία του ξεριζωμού δεν ήταν λίγοι εκείνοι που φρόντισαν να έχουν μαζί τους και μία αγελάδα για γαλακτοπαραγωγή τις ημέρες της ταλαιπωρίας.

### **Πρόβατα**

Τα αρτιοδάκτυλα μηρυκαστικά, στα οποία συμπεριλαμβάνονται μεταξύ άλλων και τα αιγοπρόβατα, εμφανίστηκαν και εξελίχθηκαν στη βόρεια Ευρασία στη διάρκεια της πλειόκαινης και της πλειστόκαινης περιόδου. Η αμοιβαία συνύπαρξη του γρασιδιού και των χορτοφάγων ζώων εκτείνεται πολύ πιο πίσω από την Νεολιθική εποχή. Όπως αναφέρεται στη Γένεση (δ', 2) ο Αβελ, γιος του Αδάμ, ήταν βοσκός προβάτων, ενώ ο Κάν

ήταν γεωργός. Το πρόβατο έγινε κατοικίδιο ζώο γύρω στο 7.000 π.Χ. στη Μεσοποταμία. Η εξημέρωση του ήταν πολύ πιο εύκολη σε σύγκριση με τα άλλα κατοικίδια. Στην Αίγυπτο όμως δεν συμπάθησαν ιδιαίτερα το πρόβατο.....

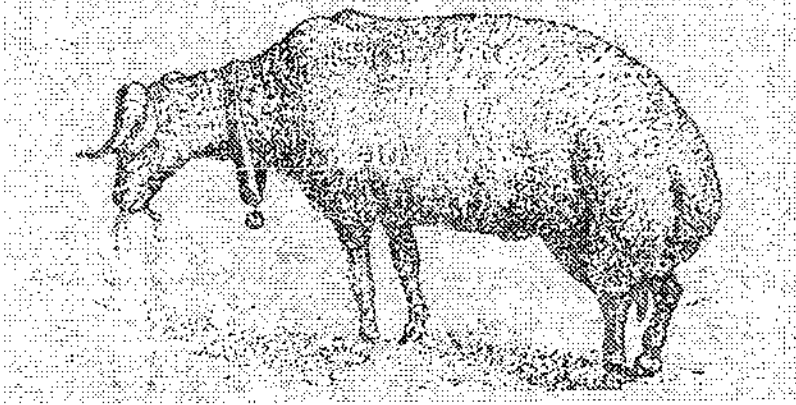
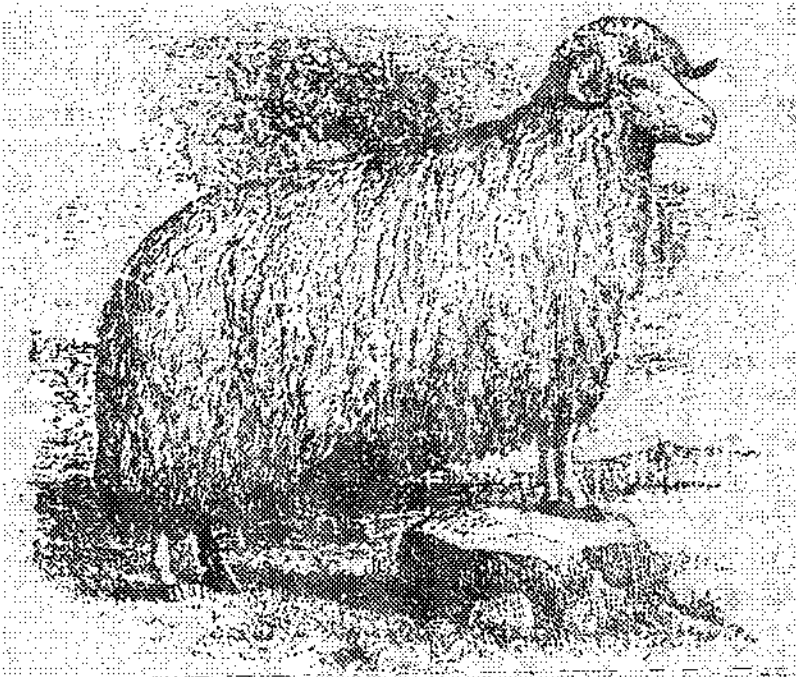
*βδέλυγμα γαρ ἐστὶν πᾶς ποιμὴν προβάτων* (Γεν. μστ', 34). Η εκτροφή του προβάτου αποσκοπούσε στο γάλα, το κρέας, το μαλλί και το δέρμα. Στη Μ. Ασία και τον Πόντο εμφανίστηκε ένα είδος προβάτου με φαρδειά ουρά (*Ovis ammon*), από το οποίο προέκυψαν τα είδη που εκτρέφονταν στην περιοχή (ουλούσια). Η μορφολογία της ουράς δεν ήταν εύκολα διακριτή εξαιτίας του πυκνού τριχώματος. Αποτελείτο από δύο λοβούς ανάμεσα από τους οποίους ξεπρόβαλε έντονα το κόκαλο. Πολλοί θεωρούσαν τους δύο λοβούς της ουράς ως αποτέλεσμα υπερσιτισμού. Στην πραγματικότητα παίζουν τον ίδιο ρόλο, όπως και οι δύο καμπούρες της βακτηριανής καμήλας.

Με τις διασταυρώσεις δημιουργήθηκαν ημιπλατύουρες ράτσες, οι οποίες ήταν περισσότερο κατάλληλες για γαλακτοπαραγωγή. Τα πρόβατα στον Πόντο είχαν άσπρο μαλλί (φιλικκ), το οποίο αρχικά δεν ήταν ιδιαίτερα καλής ποιότητας, αργότερα όμως με διασταυρώσεις βελτιώθηκε. Τα όνομα ζαν *καραμάνια* επειδή προέρχονταν από την επαρχία *Κερμάν* της Περσίας. Τα ελληνικά είδη προέκυψαν από το πρόβατο των στεπών (*Ovis vignei*). Τα γίδια εξημερώθηκαν λίγο αργότερα (κορίτ' - το ερίφιον από το κουίρουκ').

Παλαιότερα το μαλλί των προβάτων δεν το παραλάμβαναν με κούρεμα αλλά με μάδημα. Αυτή η πρακτική διατηρήθηκε σε πολλές περιοχές, διότι αποδείχτηκε με την εμπειρία ότι με τον τρόπο αυτό η ποιότητα του ερίου ήταν περισσότερο εξευγενισμένη. Η μέθοδος αυτή απασχόλησε και τον Αριστοτέλη (10,22): «*δια τι των προβάτων μαλακώτεραι αὐτῶν τρίχες αναφέρονται τιλλόμεναι*» (Linnei *amoenitat. academ.* IV. p. 177). Με την ανακάλυψη του ψαλιδιού βέβαια, δε σταμάτησε απότομα το μάδημα.

Το διαμετακομιστικό εμπόριο του ερίου γινόταν μέσω της Σινάπης, που διέθετε δύο λιμάνια και βρισκόταν (300 μίλια) βόρεια της Άγκυρας. Επίσης φαίνεται πιθανό το εμπόριο να γινόταν και από την Κερασούντα μέσω Τοκάτης. Στο λιμάνι αυτό όμως μπορούσαν να προσεγγίσουν μόνο μικρά πλοία. Παρόλα αυτά το λιμάνι της Κερασούντος ήταν σημαντικό επειδή γειτόνευε με την Τοκάτη, όπου εδώ έφθαναν τα *καραβάνια* από την Περσία με πλείστα αγαθά με προορισμό την Κωνσταντινούπολη ή την Σμύρνη αλλά και την Ρωσία.

Κάθε οικογένεια στον Πόντο έπρεπε να εκτρέφει για τις ανάγκες της 5 μέχρι 20 αιγοπρόβατα. Τη βόσκηση αναλάμβανε επαγγελματίας βοσκός, ενώ για τα αρνιά που παρέμεναν στο σπίτι η βόσκηση ήταν καθήκον των μικρών παιδιών.



*Πρόβατα του είδους Onis ammon στον Πόντο γνωστά με το όνομα  
καραμάνια. Πάνω ακούρευτο και κάτω κουρεμένο όπου φαίνεται το σχήμα  
της ουράς*

*Όταν έμνε μικρόν παιδίν ερίαζα αρνόπα,  
α 'τάρα που ετράνηνα ερέζω τα κορτσόπα.  
Ένας αριθμός προβάτων προσφερόταν ως δώρο στον  
γαμπρό από την ημέρα του γάμου:*

*Τον νέγαμον χαρίζν' ατον πρόγατα αλμεγάδια,  
την νένυφον χαρίζν' ατεν χαλκά και χαλκοπούλια,  
ν' αλμέει απέσ' τα πρόγατα και να κολίζ' τα γάλατα.*

Επαγγελματίες κτηνοτρόφοι, αντίστοιχοι με τους τσέλιγκες των Σαρακατσάνων ή Βλάχων, υπήρχαν ελάχιστοι στον Πόντο. Παρόλα αυτά, η λέξη πρόβατα ήταν ταυτόσημη με την περιουσία = πράμα κάθε οικογένειας. Με τον ίδιο όρο (πράμα) χαρακτηριζόταν και ο αγαθός άνθρωπος.

Όπως και τα άλλα ερυθρά κρέατα, έτσι και αυτό του προβάτου είναι αρκετά θρεπτικό. Εκτός από τις πρωτεΐνες περιέχει

βιταμίνη Β, σημαντική για τη λειτουργία του νευρικού συστήματος και του δέρματος. Άλλες βιταμίνες είναι η νιασίνη και η Β<sub>12</sub>. Σημαντική είναι επίσης και η περιεκτικότητα σε σίδηρο. Το μοναδικό μειονέκτημα, σήμερα, είναι η υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος.

Έχω δύο πρόγατα, ατά 'κί πουλώ 'ατά  
·κι όντες έρται ο Μοθοπόρ' τς, σπάζω εγώ και τρώγ 'ατά.

## Γίδια

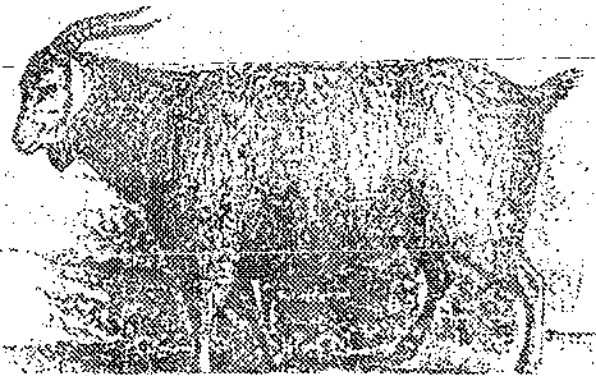
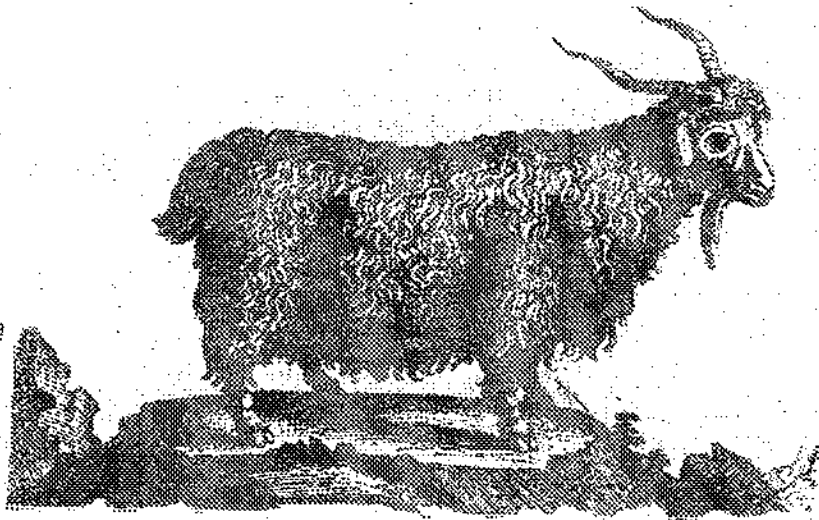
Τα γίδια που εκτρεφόταν στον Πόντο, και ιδιαίτερα στα όρη Ακ Ντάγ Ματέν ανήκαν στο είδος *Capra hircus angorensis*. Αυτή η ράτσα προήλθε από το Ικόνιο και αναπτύχθηκε περισσότερο επειδή ήταν πιο ανθεκτική στο κρύο. Είχαν μακρύ, άσπρο τρίχωμα και η ράτσα τους ήταν γνωστή με το όνομα *τιφτίκ*. Το όνομα αυτό όμως χρησιμοποιήθηκε και για το μαλλί της καμήλας και για το μαλλί προβάτου. Το όνομα *τιφτίκ* φαίνεται να είναι αραβικής προέλευσης που χρησιμοποιήθηκε ευρύτατα στην Περσία. Σε τουρκικά λεξικά ερμηνεύεται ως μαλλί κατσίκας (*lana caprina*) ενώ στα περσικά ως μαλλί καμήλας (*Kamelhaar*). Το μαλλί της καμήλας χρησιμοποιήθηκε παλαιότερα αντί για το μαλλί άλλων ζώων. Για παράδειγμα το ένδυμα του Ιωάννη του Προδρόμου ήταν από μαλλί καμήλας. Το *τιφτίκ* είναι λεπτό σαν το μετάξι και η τιμή του παρόμοια.

«πάει ομάλια πάει και τίκια,  
τα ορταρόπα' θε τιφτίκια»

Μια άλλη ράτσα επίσης ανθεκτική ήταν η *ανγκόρα*, που προερχόταν από την Αγκυρα, την πρωτεύουσα της αρχαίας Γαλατίας (σημερινή Ανατολία). Αυτή δεν θα πρέπει να συγχέεται με την ομώνυμη της στην Φρυγία. Το τρίχωμα της ήταν κόκκινοκαστανό και τα πόδια μακρύτερα με μεγαλύτερη ελαστικότητα μυών. Τα κέρατα είχαν σχεδόν οριζόντια κατεύθυνση και γρηγοράδα στα μάτια. Το τρίχωμα της ήταν μακρύ, πυκνό, λαμπερό και κατσαρό. Ήταν ιδιαίτερα απαλό και λεπτό, κάτι που το έκανε να διαφέρει ελάχιστα από το μετάξι. Ήταν ιδιαίτερα εύκολο στην επεξεργασία. Η επεξεργασία γινόταν στην πόλη Gezele, 56 μίλια νοτιοδυτικά της Αγκυρας. Υπήρχαν ακόμα στο εμπόριο μαύρο, κόκκινο και γκριζο μαλλί. Το πρώτο ήταν το καλύτερο το τελευταίο το κατώτερο. Το κόκκινο άξιζε ένα τρίτο λιγότερο από το πρώτο, ενώ το γκριζο κόστιζε το μισό του κόκκινου. Το μαύρο κρατούσε το χρώμα του με το χρόνο.

Η αιγοτροφία περιοριζόταν κατά καιρούς υπέρ των προβάτων και των βοοειδών λόγω των καταστροφών που προκαλούσαν τα γίδια στους βοσκότοπους. Το φθινόπωρο





Γίδια του είδους *Carpa hircus angorensis*. Πάνω ακούρευτο κάτω κουρεμένο.

έστελναν τα γίδια χαμηλότερα "κατέφορα σο χειμαδίον" για διαχείμαση. Εδώ ο χειμώνας ήταν ηπιότερος, οπότε μπορούσαν να τρέφονται με ελεύθερη βοσκή. Ταυτόχρονα ελαττώνονταν γενικά ο αριθμός των αιγοπροβάτων, λόγω του κόστους συντήρησης το χειμώνα.

Τα στείρα ή ηλικιωμένα (γεροντικά) άτομα πουλιόταν στα σφαγεία ή σφάζονταν από τους ιδιοκτήτες. Στην τελευταία περίπτωση το κρέας το διατηρούσαν σε αλάτι ή σε λίπος (καβουρμά). Με τον τρόπο αυτό υπήρχε διαθέσιμο κρέας όλο το χειμώνα για τις ανάγκες της οικογένειας. Εκτός από τα γνωστά είδη γιδιών και ιδιαίτερα στην περιοχή μεταξύ Κασπίας και Μαύρης θάλασσας, ζούσαν και αγριοκάτσικα, πιθανόν, πρόγονοι αυτών που ζουν σήμερα στις περιοχές των Άλπεων.

Σύμφωνα με τον Στράβωνα (Libr. XII, 823) στις εκβολές του ποταμού Φάση υπήρχαν ζαρκάδια με λεπτό τρίχωμα που παρόμοια με αυτά ελάχιστα θα συναντούσε κανείς στον Πόντο και σε ολόκληρη την Καππαδοκία: γίνονται δι και ζόρκες, αν αλλαχού

σπάνις εσί. Πρόκειται μάλλον για άγρια μορφή της ράτσας *ανγκόρα*.

### **Χοίροι**

Οι χοίροι εξημερώθηκαν το 7.000 π.Χ. στη Βαβυλώνα. Στην αρχή τους χρησιμοποιούσαν για θυσίες. Αναφέρονται στην Αγία Γραφή και στην Οδύσσεια του Ομήρου. Οι οικόσιτοι χοίροι προέρχονται από είδη *Sus scropharius* και *Sus mediterraneus*. Ως παμφάγα ζώα καταναλώνουν συμπυκνωμένες πρωτεΐνες και υδατάνθρακες, δηλαδή τροφές κατάλληλες για άμεση κατανάλωση και από τον άνθρωπο. Αυτό, μαζί με το γεγονός ότι οι Τούρκοι δεν κατανάλωναν χοιρινό κρέας, ήταν περιοριστικό στην μαζική εκτροφή τους. Αντίθετα για τις ανάγκες της οικογένειας γινόταν εκτροφή ενός ή μερικών χοίρων, που το κρέας τους καταναλωνόταν τους ψυχρούς μήνες. Έτσι παράγονταν σημαντικές ποσότητες πρωτεϊνών και λίπους σε μία εποχή που η συντήρησή τους για λίγο παραπάνω χρόνο ήταν εφικτή. Το δέρμα μπορούσε να αξιοποιηθεί με την κατασκευή υποδημάτων.

Από την άλλη μεριά το εύκρατο κλίμα, η αφθονία σκιάς (από τα μεγάλα πλατύφυλλα δένδρα) και υγρασίας και η σχεδόν ανεξάντλητη ποσότητα κονδύλων, έκαναν τον Πόντο παράδεισο για τους αγριόχοιρους. Ο ποταμός *Ύσσο* πήρε αυτό το όνομα από τους πολλούς αγριόχοιρους (*υς, συς* = χοίρος) που ζούσαν στην περιοχή. Η πόλη στον όρμον του *Ύσσου* (*εις Ύσσου όρμον*) ονομάστηκε *Σοόρμενα*. Η άλλη ονομασία, περισσότερο κοινή, για τον αγριόχοιρο ήταν *μουχτερός* από το αρχ. *μοχθηρός*, που μερικές φορές την επισύναπταν μεταφορικά και στους αγροίικους ή τους κοινωνικά απροσάρμοστους:

«αν γίνεται τη μουχτερού το μαλλίν μετάξ'»  
θα γίνεται και οχωρέτεςμε την τάξ'».

### **Κοτόπουλο (Κοσάρα)**

Θεΐτσα μ', ποδεδίζω σε, φιλώ τα ποδαρόπα σ',  
έπαρ' με είναι πετεινόν απέσ' σα νουαακόπα σ'.

Η πτηνότροφία δεν ήταν μια ξεχωριστή ενασχόληση στον Πόντο. Απλά η κάθε οικογένεια συντηρούσε έναν αριθμό ατόμων (5-10) για τις ανάγκες της και μόνο. Εξ άλλου οι κότες δημιουργούσαν αρκετά προβλήματα στους λαχανόκηπους, κάτι που εκνεύριζε τους ιδιοκτήτες τους:

«Θεία μ' ατός ο πετεινός, αχταλεσ' τα  
κεπία κρουνέ εφτάγνα 'τον μεζέν, τη  
χώρας τα παιδία».

Παρόλα αυτά όμως η χρήση των πουλερικών ως πηγή πρωτεϊνών, εκτός από λόγους υγιεινής διατροφής (εύπεπτες πρωτεΐνες) είχε και πρακτική σημασία. Ήταν διαθέσιμες ανά πάσα στιγμή και ταυτόχρονα καταναλωνόταν σχεδόν αυθημερόν. Δηλαδή δεν δημιουργούνταν πρόβλημα συντήρησης. Από την άλλη μεριά η παραγωγή αυγών ήταν συνεχής και σταθερή, οπότε βοηθούσε σε κάποιον υποτυπώδη διαιτολογικό προγραμματισμό.

Κότες χάριζαν στους νεόνυμφους την ημέρα του γάμου για να δημιουργήσουν το καινούργιο τους νοικοκυριό, χάρη από αυτές που θα καταλάωναν στο τραπέζι. Μετά το *θύμιγμαν* "*τρώγνε τα κοσσάρας*" και ακολουθεί ο χορός *κοτσαγγέλ'* με τους χορευτές να γυρίζουν από σπίτι σε σπίτι έχοντας κρεμασμένες στη μέση τις κότες που μάζευαν από το χωριό. Θεωρείτο συμβολικό γαμήλιο έδεσμα καθώς και η κότα, όπως άλλωστε και ο κόκορας, ήδη από τα παμπάλαια χρόνια ήταν τα κατεξοχήν γονιμικά σύμβολα. Έτσι, σε πολλά μέρη σφάζουν κότα ή κόκορα την παραμονή της Πρωτοχρονιάς, "*για το καλό*", όπως πιστεύουν. Γνωστό επίσης είναι και το έθιμο να τρώνε κότα ή πετεινό τις Απόκριες καθώς και σ' άλλες θρησκευτικές γιορτές, (νουςσάκα = πουλάδα, από το νεοσσός).

*«Πάντα να έτον Κερεκή, πάντα να έτον Σάββα,  
να επέγνα ση πεθερού μ', ντο 'σπάζαν την κοσσάραν».*

### **Αυγά**

Τα αυγά περιέχουν άριστης ποιότητας πρωτεΐνη, βιταμίνες A, D, και της ομάδας B, καθώς και ανόργανα συστατικά, όπως το σίδηρο και το θείο. Ο κρόκος του αυγού περιέχει αρκετή χοληστερίνη, η οποία ως γνωστό βλάπτει το κυκλοφορικό σύστημα. Επομένως πρέπει να αποφεύγεται η υπερκατανάλωση τους. Ο κρόκος του αυγού λέγεται *χώρ* από το αρχαίο *ιχώρ* δηλαδή εσωτερική ουσία, αίμα, βάλαμο των θεών.

Το φούστορον το πρόσφεραν στον γαμπρό πάνω στην πόρτα της νύφης, με το αζημίωτο. Αυτό το έξοδο, μαζί με πολλά άλλα, αναλάμβανε ο κουμπάρος. Χαρακτηριστική ήταν η ερώτηση "*Γαμπρέ, φούστορον τρως*". Όλες οι παρασκευές με αυγά γίνονται μέσα σε κλωστοτήγανον, γιατί ψήνονται και από τις δυο μεριές.

### **Φασιανός (*Phasianus colchicus*)**

Πατρίδα του φασιανού είναι η μυθική χώρα της Κολχίδος και μάλιστα η κοιλάδες του ποταμού Φάση (Ρίον), από τον οποίο παίρνει και το όνομα. Από εδώ μεταφέρθηκε στην ευρωπαϊκή Ελλάδα και στη συνέχεια στην υπόλοιπη Ευρώπη. Ο Dureau de la Malle στο έργο του: *Annales des sc. Naturelles* XVIII, 279 χρησιμοποιεί την αναφορά του Πλίνιου (10, 132): *phasiane in Colchis geminas ex pluma auris submitunt*

*subriguntque*, για να υποδείξει την Κολχίδα ως πατρίδα του φασιανού και όχι την Κίνα. Την φυσική ομορφιά του φασιανού αντιπαρέβαλε ο Σόλων προς την εφήμερη τεχνητή που του παρουσίασε ο πάμπλουτος Κροίσος (Διογ. Λαέρτ. Σόλ. 51). Ο Αριστοφάνης είναι ο πρώτος που αναφέρει το φασιανό και μάλιστα ως πτηνό πολυτελείας.

*Ουκ αν μα τον Διόνυσον, ει δοίης γε μοι  
τους φασιανούς ους τρέφει Λεωγόρας.*

Το όνομα Φασιανός δόθηκε από τους Έλληνες, όταν τον συνάντησαν στις κοιλάδες του Φάση. Το τοπικό όμως όνομα του πτηνού στην Μηδία ήταν *τέταρος* ή *τατόρος*. Αυτό το όνομα διατηρήθηκε μέχρι σήμερα στα περσικά *tedzren*, σλαβικά *tetere*, ρωσικά *teterev*, *teterja*, πολωνικά *cietrzew*, τσεχικά *tetrev*, πρωσικά *tatarwis*, εσθονικά *tedder*, σουηδικά *tjaeder*, δανικά *tuir*. Αντίστοιχα ονόματα για το ίδιο πτηνό όπως: *τετράων* (Ήσύχιος) *τέτραζ* (Αριστοφάνης) *τέτριξ* (Αριστοτέλης) κ.λ.π. διατηρήθηκαν και στους αρχαίους αλλά και στους Λατίνους (*tetrao*, *fasiamus*) παράλληλα με το φασιανός. Στην Ευρώπη επικράτησε το όνομα φασιανός (αγγλ. *pheasant*, γερμ. *Fasan*).

## ΨΑΡΙΑ

### **Η αλιεία στον Πόντο**

*«Τον κεμετζετζήν για δώστε τον ένα μεζέν οψάρι  
ας τρώει και πιν και χαίρεται και σήρ' και το τοξάρι».*

Ο Εύξεινος Πόντος είναι μία κλειστή θάλασσα στην οποία εκβάλλουν πολλά από τα μεγαλύτερα ποτάμια της Ευρώπης. Κατά συνέπεια ο συνεχής εφοδιασμός με οργανικές ουσίες και πλούσιο πλαγκτόν δημιουργεί ένα εύτροφο οικοσύστημα, μία θάλασσα με αφθονία αλιευμάτων, Ήδη από την αρχαιότητα ο Εύξεινος Πόντος εφοδίαζε με παστά ψάρια την κλασική Ελλάδα και η παροιμιώδης έκφραση «*ιχθόν εις Ελλήσποντον*» δήλωνε ακριβώς αυτή την αφθονία.

Η αλιεία από οικονομική άποψη ακολουθούσε τις άλλες πρωτογενείς παραγωγικές ενασχολήσεις στον Πόντο, όπως τη γεωργία και κτηνοτροφία. Η ευπάθεια των προϊόντων της αλιείας και η αδυναμία συντήρησής τους από έλλειψη ψυκτικών μέσων, η δυσχέρεια διακίνησης και εμπορίας τους λόγω των αρχέγονων μεταφορικών και συγκοινωνιακών μέσων ήταν οι βασικοί λόγοι της μη επαρκούς αξιοποίησης και εκμετάλλευσης του θαλάσσιου πλούτου του Εύξεινου Πόντου.

Άλλος λόγος, επίσης σημαντικός, ήταν τα αρχέγονα μέσα αλίευσης, όπως το πυροφάνι από δαδιά. Στα ποτάμια χρησιμοποιούσαν τα αλιευτικά καλάθια για να πιάσουν τις

πέστροφες και τα σαζάνια (κυπρίνοι). Τα τοποθετούσαν τα βράδια σε στενές διόδους νερού και κυρίως στους καταρράκτες των νερόμυλων (χάρχ') και τα πρωινά μάζευαν τη σοδειά.

Αρκετά είδη ψαριών ήταν αφθονότατα και πολύ φτηνά στα παράλια του Πόντου. Υπάρχουν 180 είδη ψαριών από τα οποία 50 παρουσιάζουν εμπορικό ενδιαφέρον. Όλες γενικά οι οικογένειες αλάτιζαν (επάστωναν) τα ψάρια της χρονιάς τους. Το δημοφιλέστερο είδος ήταν βέβαια τα χαμψία, τα οποία συνηθίζονταν σε κάθε περίπτωση. Τα παστά ψάρια ονομάζονταν γενικά αλικασέας και συχνά καταναλώνονταν κατά τους θερμούς καλοκαιρινούς μήνες. Το άφθονο αλάτι τους προκαλούσε τη δίψα, οπότε κατακρατούσε μεγάλες ποσότητες νερού. Έτσι, προστατευόταν ο οργανισμός από την υπερβολική ζέστη και την αφυδάτωση. Είναι η πλέον υγιεινή πηγή συμπυκνωμένων πρωτεϊνών. Οι θερμίδες είναι ελάχιστες, ενώ τα λίπη τους περιέχουν λιγότερα τριγλυκερίδια.

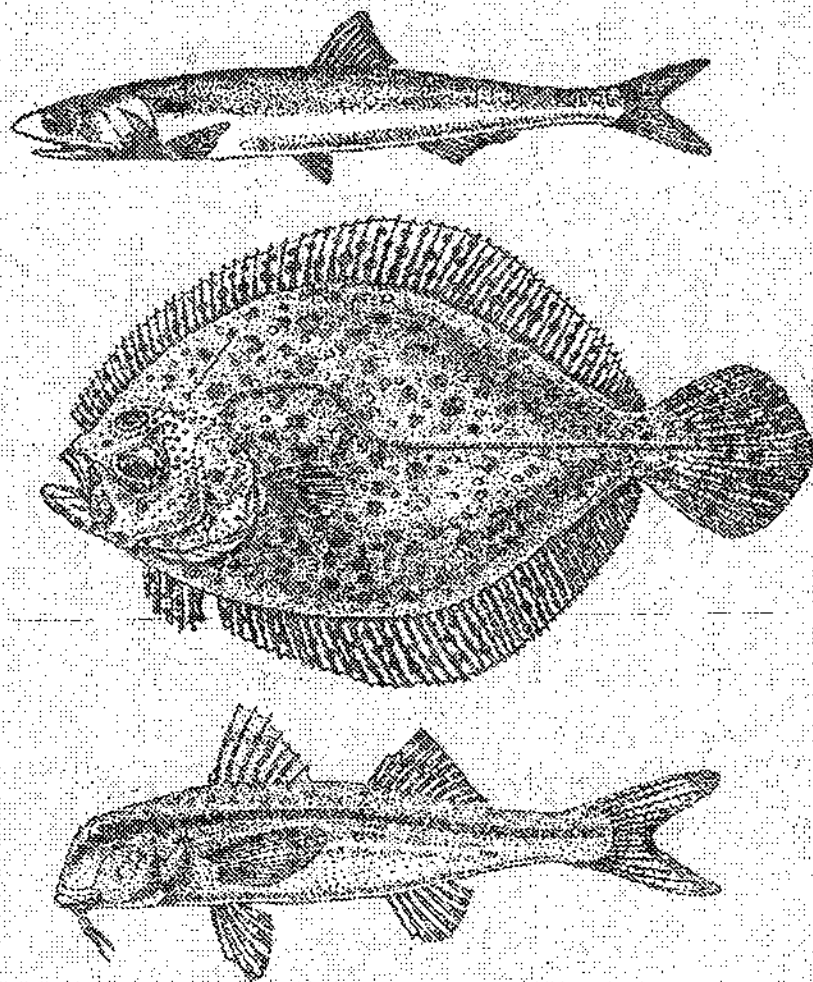
Η μαγειρική των περισσότερων αλιευμάτων δεν διέφερε και πολύ από τους σημερινούς γνωστούς τρόπους: τηγανητά, ψητά στα κάρβουνα ή στη σχάρα, βραστά, πλακί κ.λ.π. Την μεγαλύτερη βέβαια ποικιλία στο μαγείρεμα παρουσίαζε το χαμψί.

#### **Χαψία (*Engraulis engrasicholus ponticus*)**

*Χαψία έρθαν στο γιαλό, χοντρά τ'  
ευλογημένα, τα παπόρια έχ' κι έρχουνταν,  
ζίπα-ζίπ' φορτωμένα. Τραπεζονταίοι,  
Κερασονταίοι, όλ' παίρνε τηγανίζνε, τ'  
εμέτερον οι Σουρμενίτ' με τα πατμάνια  
αλίζνε. Χαψία βάλε στο πλακί, εσέν λέγω  
Ηλία, ξύσον κι' ολίγο λάδοπον, να γίνταν  
μερακλία. Χαψία, ξαν, χαψία, φατέστεν  
σκύλ' παιδιά και ντ' έμορφα μαειρεδέ' τα, η  
θεία μ' η Ευδοξία.*

Το χαψί, το γνωστότερο είδος της Μαύρης Θάλασσας είναι μικρό ασημί ψάρι που μοιάζει με την σαρδέλα. Πρόκειται για ένα είδος γαύρου (*Engraulis encrasicholus ponticus*), που δεν υπάρχει στις ελληνικές θάλασσες. Ήταν το δημοφιλέστερο και ευρύτερης κατανάλωσης ψάρι στον Πόντο. Έχει ιδιαίτερη γεύση και νοστιμιά και είναι επιδεκτικό παστώματος. Η λέξη χαψί ή χαμψί, παρά τα αντιθέτως ισχυριζόμενα ότι είναι τουρκική (*hams'i*) ή άγνωστης ξενικής καταγωγής, είναι ελληνική.

Αλιευόταν κυρίως από τον Νοέμβριο μέχρι τον Φεβρουάριο, όταν έρχονται τα πλήθη των ψαριών στις ακτές. Έτσι, οι λίγοι μήνες με την πλούσια προσφορά σε χαψία, αποτελούν μια πολύ σύντομη χρονική περίοδο. Όλο τον χειμώνα και την άνοιξη τα απολάμβαναν φρέσκα και τους άλλους μήνες παστά. Ήταν τόσο μεγάλη η αφθονία που καταντούσε να πουλιούνται σε ευτελείς



Ψάρια του Εύξεινου Πόντου. Χαμψί 16εκ., καλκάνι 50 εκ. μπαρμπούνι  
20 εκ.

τιμές και πολλές φορές μάλιστα [προς το βράδυ]τα προσέφεραν εντελώς δωρεάν προκειμένου να απελευθερώσουν τις βάρκες. Τον Φλεβάρη γινόταν το πρώτο πάστωμα με λίγο σχετικά αλάτι (μελίπαστα, ή σκυλεντέρια) που προοριζόταν για προσεχή κατανάλωση. Τα άφηναν 4-5 μέρες να σιτέψουν και ίσως να αποκτήσουν κάποια βαριά μυρωδιά και στη συνέχεια τα αποκεφάλιζαν (κουλλισμα, από το αρχ. κυλλός = ανάπηρος, σακάτης σημ. κουλός) και τα αλάτιζαν. Συνήθως προσέθεταν και φύλλα δάφνης, λεμονόφλουδες και ανάλεστο μαύρο πιπέρι. Για ένα σωστό πάστωμα τα τοποθετούσαν ένα - ένα μέσα σε βαρέλια, πήλινα αγγεία ή και μεταλλικά δοχεία. Σε περιπτώσεις όμως μαζικής παραγωγής δεν έδιναν ιδιαίτερη σημασία σε τέτοιες λεπτομέρειες.

Το Μάρτη αλάτιζαν μια άλλη δόση με περισσότερο αλάτι αυτή τη φορά (βαρίπαστα ή χασεμάτια) για απότερη χρήση. Αυτή την εποχή τα χαμψία ήταν πιο άπαχα. Μετά από καλό πλύσιμο τα μετέφεραν μέσα σε καλάθια, και από πάνω τοποθετούσαν μια βαριά πέτρα. Έτσι στράγγιζαν όλα τα υγρά

και ακολουθούσε αλάτισμα στα δοχεία. Τα χαμψία αυτά προοριζόταν κυρίως για μαγείρεμα, βραστά με κρεμμύδια, με ρύζι, πίττες και άλλα αρτοσκευάσματα (*χαψολάβασον*). Τα μικρά σε μέγεθος χαψία τα αποκαλούσαν και *πουλόπα*.

### ***Καλκάνι (Scorpaenidae)***

Το όνομα *καλκάνι* προέρχεται από το τουρκ. *kalkan* - ασπίδα, εξ αντίας του στρογγυλού του σχήματος. Γνα τον ίδιο λόγο λέγεται και *πισσί* επειδή μοιάζει με τα *πισσία* επίσης στρογγυλά. Στην Ελλαδικό χώρο είναι γνωστό και ως *σάαξ* ή *σάακι* ή *ρόμβος*.

Φθάνει το μήκος 1 μέτρου και βάρος τα 10 κιλά. Στο σώμα του υπάρχουν μεγάλα οστείνα αγκάθια. Βρίσκεται στη Μαύρη Θάλασσα και την Ανατολική Μεσόγειο. Ζει κυρίως στάσιμο στο βυθό της θάλασσας στα παράκτια και μέσου βάθους νερά. Μερικά είδη εισέρχονται στα στόμια ποταμών, όπως το ποταμίσιο *πισσί*, που φέρει ακτινωτές κηλίδες (στικτός *ρόμβος*). Τα ψάρια αυτά μπορούν να αλλάζουν γρήγορα χρώμα, ανάλογα με το χρώμα του περιβάλλοντος.

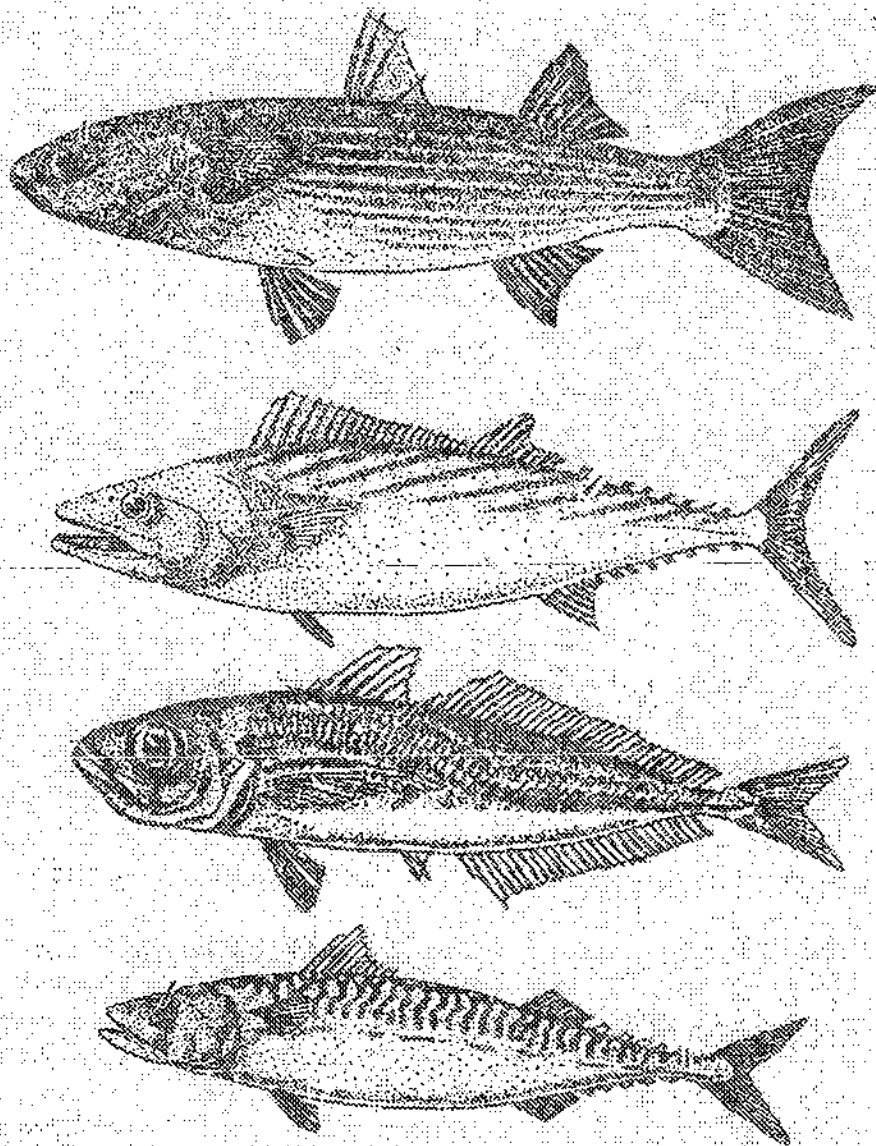
Το *καλκάνι* έχει μεγάλη εμπορική αξία. Σήμερα είναι αρκετά δημοφιλές στην αγορά της Κωνσταντινούπολης. Το *καλκάνι* το κατανάωναν κυρίως τα Χριστούγεννα, επειδή αφθονούσε αυτήν την εποχή. Τρώγεται τηγανητό είτε ολόκληρο είτε κομμένο σε τεμάχια. Το *χαβιάρι* του ζυμώνεται με λίγο αλεύρι και μυρωδικά, οπότε μπορεί να τηγανιστεί, όπως οι *κεφτέδες*. Επίσης, το ψάρι αυτό αλατιζόταν για συντήρηση κατά τους μήνες Μάρτη, Απρίλη και Μάη. Ήταν σχετικά ακριβό ψάρι και η αγορά του προνόμιο κυρίως των ευπόρων.

### ***Μπαρμπούνια (Mullus barbatus ponticus)***

Το όνομα *μπαρμπούνια* προέρχεται από το ενετικό *Barbon*. Είναι ψάρια των βυθών με εξαιρετικά νόστιμο κρέας. Οι ρωμαίοι για να τα γευτούν πλήρωναν ασήμι ίσο με το βάρος τους. Στον Πόντο τα προμηθεύονταν κυρίως οι εύποροι, γιατί ήταν σχετικά ακριβότερα. Τα αλάτιζαν τον Μάη και τον Ιούνιο με την προσθήκη δάφνης. Επίσης γινότανε και *καπνιστά*.

### ***Κέφαλοι (Mugil cephalus)***

Είναι ψάρια των ακτών που συχνά μπαίνουν σε κόλπους ποταμών και τέλματα. Το κεφάλι τους είναι μεγάλο και πλατύ από πάνω με χοντρά χείλη. Στον Πόντο αλιευόταν το Σεπτέμβρη το είδος *Κέφαλος ο κοινός (Mugil cephalus)*. Οι μικροί *κέφαλοι* γινότανε *παστοί* με αλάτι και λίγη δάφνη. Οι κάπως μεγαλύτεροι γινότανε *καπνιστοί (λικονρινοί)*.



Ψάρια του Εύξεινου Πόντου. Κέφαλος 40 εκ. ,παλαμίδα 40 εκ. ,σταυρίδι 40 εκ. , σκουμπρί 35 εκ.

### **Παλαμίδα (*Pelanys sarda*)**

Γένος ψαριών της οικογένειας των σκομβριοδών, που μοιάζουν με τον τόνο στην εμφάνιση. Το όνομα προέρχεται από το πηλός > πηλαμός > πελαμός > παλαμίδα. Η ράχη της έχει γαλάζιο χρώμα και γαλάζιες ραβδώσεις στα πλευρά. Στον Πόντο φθάνει τα 70 εκατοστά μήκος. Πληροφορίες για συστηματική εκμετάλλευση της παλαμίδας στον Εύξεινο Πόντο έχουμε από το Στράβωνα (κεφ. Ζ. 5). Ένα άλλο είδος παλαμίδας, η *Sarda sarda*, ζει στη θάλασσα του Μαρμαρά και φθάνει στο μήκος τα 85 εκ. και βάρος 7 κιλά. Κατά τη διάρκεια



του θέρους μεταναστεύει στη Μαύρη Θάλασσα για γονιμοποίηση και πάχυνση. Τρέφεται με άλλα μικρότερα ψάρια, όπως αντζούγιες, γαύρους, σαρδέλες, σκουμπριά κ.λ.π. Καταναλώνεται νωπή ή διατηρημένη σε άλμη (λακέρδα).

### **Πέτροφες (*Salmo trutta*)**

Εκτός από τα θαλασσινά, κυρίως παστωμένα ψάρια, που προωθούνταν από τον παράλιο Πόντο, στα ορεινά ρυάκια και ποτάμια ή και σε λίμνες αλιεύονταν σε αφθονία η πέστροφα (τουρκ. *αλά-μπαλούκ* = άσπρο ψάρι, ρώσ. *alabalakh*). Οι ευρωπαϊκές πέστροφες είναι παραλλαγές του σολομού. Το μήκος τους φτάνει μέχρι τα 35 εκ. Το όνομα πέστροφα προέρχεται από το βουλγ. *pusturna* = παρδαλός, ή από το ελλην. *επιστρέφω* καθόσον είναι ψάρια μεταναστευτικά.

Τα ποτάμια και τα ρυάκια του Πόντου προσφέρουν έναν ιδανικό βιότοπο για την ανάπτυξη της πέστροφας. Οι άφθονες βροχοπτώσεις στα ορεινά τα εφοδιάζουν με τρεχούμενο νερό, ενώ οι όχι επίπεδες διαδρομές βοηθούν στην ανατάραξη των υδάτων και κατά συνέπεια στην καλύτερη οξυγόνωση τους. Επίσης τα ψυχρότερα νερά του Πόντου κατακρατούν περισσότερο διαλυμένο οξυγόνο από αυτά άλλων θερμότερων μεσογειακών περιοχών. Ως γνωστόν οι πέστροφες έχουν μεγάλη ανάγκη από οξυγόνο και προτιμούν τα καθαρά και σκιαζόμενα νερά.

### **Πεχτή ή σαρδέλα (*Sardinella aurita*)**

Το όνομα της (*πεχτή*) προέρχεται από το *πηχτός*. Είναι γνωστή και με άλλα ονόματα όπως: *Σαρδίνη*, *σαρδέλα* ή *σαρδινέλλα* (μεσαιωνικής προέλευσης) ή *φρίσσα*, από το αρχαίο *φρίσσω* = κινούμαι ελαφρά (τουρκ. *sardalya*). Οι σαρδέλες ζουν στις παράκτιες ζώνες των υποτροπικών και εύκρατων υδάτων κατά κοπάδια. Αλιεύονταν σε μεγάλες ποσότητες στην Μαύρη Θάλασσα, οπότε σημαντικό τμήμα των αλιευμάτων μετατρέπονταν σε ιχθυάλευρο, που το χρησιμοποιούσαν ως ζωοτροφή. Οι σαρδέλες μαγειρεύονται εκτός από το τηγάκι και σε πήλινο σκεύος με πράσα.

### **Σταυρίδια (*Trachurus mediterraneus ponticus*)**

Το όνομα *σταυρίδια* ή *σαφρίδια* ή *σαύρος* προέρχεται από το *σταυρός* πιθανόν επειδή αλιεύονταν το Σεπτέμβριο (του Σταυρού). Παρόμοια είναι και η τουρκική ονομασία (*istavrit*) σήμερα (γερμ. *Bastardmakrele*, αγγλ. *horse-mackerel*). Το κοινό σταυρίδι (*Trachurus mediterraneus ponticus*) μοιάζει πολύ με το σκουμπρί, από το οποίο όμως ξεχωρίζει εύκολα. Αφθονεί στην Μεσόγειο και στην Μαύρη θάλασσα. Διατηρείται παστό με λίγη δάφνη.

### ***Τιρσία ή σαρδελομάνας (Alosa alosa pontica)***

Το όνομα τιρσί προέρχεται από το αρχαίο *θρίσσιον*, υποκοριστικό του *θρίσσα* = (το ψάρι θρίσσα). Είναι ένα είδος σαρδέλας γνωστή και με το όνομα *φρίσσα* ή *φρύσσα* ή *σαρδελομάνα*. Η τουρκική ονομασία (*τιρσί*) παραμένει η ίδια (γερμ. *Alse, Maifisch*). Αλιευόταν και καταναλώνονταν κυρίως τον χειμώνα τηγανητά με λάδι και αλεύρι. Για τον υπόλοιπο χρόνο οι θρίσσες αλατίζονταν μαζί με λίγα φύλλα δάφνης ή γινότανε και καπνιστές.

### ***Σαζάν ή κυπρίνος ή γριβάδι (Cyprinus carpio)***

Κατάγεται από την Ασία, όπου αποτελούσε κύρια πηγή ζωικών πρωτεϊνών. Αργότερα, εισήχθηκε στην Ευρώπη και στην Αμερική. Ζει σε ποταμούς και λίμνες κοντά σε βούρλα, από όπου παίρνει και το όνομα *σαζάν'* ή *ζαζάν'* (τουρκικά, "*σαζάν-μπαλούκ*" - ψάρι των βούρλων). Το κρέας του δεν εκτιμάται ιδιαίτερα και το προτιμούσαν αυτοί που δεν είχαν άμεση πρόσβαση στα θαλασσινά είδη.

### ***Σκουμπριά (Scomber scomber)***

Τα σκουμπριά ή σκουμπριά, (από το αρχ. σκόμβρος) είναι ψάρια σαρκοφάγα με νόστιμο και θρεπτικό κρέας. Την άνοιξη παραπλέουν τις ακτές οπότε και αλιεύονται σε μεγάλες ποσότητες ιδιαίτερα στις ακτές της Σινώπης. Είναι ψάρι εποχιακό. Στην αγορά εμφανιζόταν από τον Φλεβάρη μέχρι τον Αύγουστο. Ήταν σχετικά ακριβά, επομένως προσιτά κυρίως στους εύπορους. Τα συντηρούσαν σε αλάτι με προσθήκη δάφνης ή αποξηραμένα (τσίφος) ή και καπνιστά.

### ***Μερσίν' ή ζορρίχι (Huso huso ponticus)***

Μεγάλο ψάρι του γένους *Huso* γνωστό και ως οξύρρυγχος, στουριόνι και μουρούνα (αγγλ. Sturgeon). Έχει σχήμα αδραχτιού, κεφάλι μακρύ, που καταλήγει σε σουβλερό ρύγχος, στο κάτω μέρος του οποίου βρίσκεται το μεγάλο ημισελήνοειδές στόμα του. Το δέρμα του είναι σχετικά χοντρό και αδρό, καλυμμένο με κοκάλινες πλάκες.

Το μερσίνι εισέρχεται συχνά για αναπαραγωγή στα ποτάμια, διανύοντας μέσα σ' αυτά αποστάσεις πολλών δεκάδων χιλιομέτρων. Στον Πόντο οι ψαράδες το αλιεύαν συνήθως την άνοιξη, εποχή που πλησιάζει στους τόπους της ωοτοκίας. Τότε οι ωοθήκες τους είναι μεγάλες και ώριμες και το κρέας τους είναι παχύτερο και νοστιμότερο. Σημαντικές ποσότητες οξύρρυγχου αλιεύονταν στα στόμια των ποταμιών Άλη (Kizil Irmak) στην Πάφρα, Ίρη (Yesil Irmak) και Θερμώδοντα (Carsamba). Τα αλιευτικά εργαλεία ήταν συνήθως αγκίστρια

αλλά πολλές φορές χρησιμοποιούσαν και τσεκούρια ή και πέτρες. Για την Πάφρα αναφέρεται ότι παρήγαγε 3-5 χιλιάδες κιλά χαβιάρι το χρόνο. Εκτός από το μαύρο χαβιάρι, το κρέας του φερόταν στο εμπόριο καπνιστό, παστό ή και νωπό.

Οι μεγάλοι οξύρυγχοι της Μαύρης Θάλασσας και της Αζοφικής φθάνουν τα 4 μέτρα και συχνά ζυγίζουν 1200-1500 κιλά. Το καλύτερο ρωσικό μαύρο χαβιάρι προέρχεται από το είδος *Acipenser huso*, που αφθονεί στην Μαύρη Θάλασσα και στην Κασπία, καθώς και στα ποτάμια που εκβάλλουν σ' αυτές. Στον Ελληνικό χώρο το μερσίι ήταν γνωστό μόνο από τον Πόντο, όπου αλιευόταν συστηματικά. Σήμερα, σπάνια εμφανίζεται σε ορισμένα ελληνικά ποτάμια όπως π.χ. στον Πηνειό και στον Έβρο.

### ***Δελφίν' (Tursiops truncatus ponticus)***

Το δελφίν' (από το αρχ. *δελφίν -ίνος*) είναι θαλάσσιο κήτος, γνωστό από την αρχαιότητα. Πολλές φορές μπαίνει και σε ποτάμια ακόμα και σε παραποτάμους αυτών. Στην Μαύρη Θάλασσα αλιευόταν σε σημαντικές ποσότητες με πυροβολισμούς, κυρίως για το λάδι του από το οποίο μάλιστα γινόταν και σημαντικές εξαγωγές. Το *δελφινόλαδον*, γνωστό και ως *ψαρόλαδον* ή *ψαράδι* (τουρκ. *πεζίρ'* ή *πεζίργιαγονν*) το χρησιμοποιούσαν ευρύτατα για φωτισμό σε ειδική λυχνία (*λικμιάν*) και μερικές φορές και στην μαγειρική. Το δοχείο που φυλασσόταν αυτό το λάδι λεγόταν *ψαρλαδερόν* ή *πεζιρολάηρον*.

### ***Κοχλίδια (σαλιγκάρια)***

Το όνομα «*κοχλίδια*» προέρχεται από το αρχαίο *κόχλος* ή *κοχλίας* - όστρακο, μαλάκιο, σαλιγκάρι. Οι άφθονες βροχές και η υγρασία στον Πόντο δημιουργούν τις προϋποθέσεις για την εξάπλωση των σαλιγκαριών. Ήδη από την αρχαιότητα γινόταν εκτεταμένο εμπόριο σαλιγκαριών σύμφωνα με αναφορές του Πλίνιου. Ο Lindholm (1927) πιστοποιεί την εισαγωγή σαλιγκαριών στην αρχαία Ελληνική αποικία Οδησό από τον Πόντο και την Κριμαία. Από ανασκαφές βρέθηκαν πολυάριθμα κελύφη τα οποία δεν είναι ούτε πρόσφατα ούτε και απολιθωμένα. Τα σαλιγκάρια ακολούθησαν και αυτά την γνωστή πορεία από την Ασία και έφθασαν με το πέρασμα των αιώνων μέχρι την Ελλάδα, Ιταλία, Γαλλία, Ισπανία όπου και εγκλιματίστηκαν.

Χαρακτηριστικό των σαλιγκαριών είναι οι άφθονες βλέννες, ένα μέσο που διευκολύνει τις κινήσεις τους στο έδαφος αλλά και τα προστατεύει από την αφυδάτωση με τη χημική δέσμευση του νερού σ' αυτές. Η απαλλαγή από τις βλέννες κατά το μαγείρεμα γίνεται με προσθήκη αλατιού και ξυδιού κατά το βράσιμο. Ακόμα πριν το μαγείρεμα δίνεται ένας χρόνος 24 περίπου ωρών στα σαλιγκάρια προκειμένου να

αποβάλουν το υπόλοιπο των τροφών τους. Κατά τον χρόνο αυτό υποβάλλονται σε αναγκαστική ασιτία κλεισμένα σε ένα δοχείο (τενεκές, κατσαρόλα) σκεπασμένο καλά για να μην φύγουν και διασκορπιστούν. Ακόμα μπορεί να προστεθεί στο δοχείο αλεύρι, πίτουρα προκειμένου να αντικαταστήσουν το υπόλοιπο των τροφών τους.

Τα εδώδιμα είδη σαλιγκαριών στον Πόντο είναι κυρίως: *Helix aspersa*; Μικρά άσπρα βουνίσια σαλιγκάρια. Η συλλογή γίνεται την άνοιξη και το φθινόπωρο μετά από βροχή. Στην Κρήτη αυτό το είδος σαλιγκαριών ονομάζονται *χοχλιοί*, όνομα καθόλου άσχετο με τα *κοχλίδια* του Πόντου, όπως καθόλου άσχετη δεν είναι και η ιστορία των δύο αυτών ελληνικών φύλλων. Είναι γνωστό ότι το 961 μ.Χ. η Κρήτη ανακαταλήφθηκε από τον Νικηφόρο Φωκά ο οποίος και εξεδίωξε τους Αραβες από το νησί. Στη συνέχεια προκειμένου να ενισχυθεί το Ελληνοχριστιανικό στοιχείο μετέφερε εποίκους Έλληνες από τον Πόντο και την Μ. Ασία. Αυτό επιβεβαιώνεται και από το γλωσσικό ιδίωμα που επικρατεί στην περιοχή. Στην Κρήτη σήμερα υπάρχει και χωριό με το όνομα Τραπεζούντα. *Helix lucorum*: Μεγαλύτερα, μαύρα που προτιμούν τις δασώδεις πεδινές ή λοφώδεις περιοχές.

Η θρεπτική αξία των σαλιγκαριών έγκειται στο μεγάλο ποσοστό πρωτεϊνών (12 - 16%) τα ελάχιστα λιπαρά (0,5%) σε σχέση με την υψηλή περιεκτικότητα σε νερό (85%). Τα μπαχαρικά που προστίθενται βοηθούν στη διάσπαση και πέψη των πρωτεϊνών. Θεωρείται νηστίσιμο έδεσμα και καταναλώνεται κατά την σαρακοστή:

«Αρ έρθεν η Σαρακοστή θα τρώγωμε  
κοχλίδια, σα έμορφα τα δάχτυλας  
γιέβνε δαχτυλίδια».

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΣΤ΄

### ΣΥΝΤΑΓΕΣ

#### ΣΑΛΑΤΕΣ

##### Αυλούκα

αυλούκα

σκόρδο κοπανισμένο

αλάτι

Ξεπλένουμε πρώτα τ' αυλούκα, μετά τα βράζουμε καλά κι αφαιρούμε τα κοτσάνια απ' τα φύλλα. Κατόπιν, τα κοπανίζουμε στο γουδί έως ότου πολτοποιηθούν και αμέσως προσθέτουμε στον πολτό, κοπανισμένο σκόρδο κι αλάτι.

Τα αυλούκα είναι πλατύφυλλα χόρτα που μοιάζουν με τα λάπατα. Στον Πόντο τα χρησιμοποιούσαν αντί του σπανακιού. Αναπτύσσονται εύκολα κι άφθονα χωρίς καμιά ιδιαίτερη περιποίηση κι ευδοκμούν απ' την άνοιξη ως το χειμώνα. Τα αυλούκα, έχουν υπόξινη γεύση και βοηθούν σημαντικά στην πέψη. Στον Πόντο, το καλοκαίρι, μάζευαν τ' αυλούκα, τα έκαναν πλεξούδες (τζάμια), τα ξέραιναν στον ήλιο και το χειμώνα τα χρησιμοποιούσαν για νηστίσιμη σαλάτα.

Η ονομασία τους προέρχεται απ' τη λέξη αυλή. Τα ονόμαζαν και "τη χωρίχαβιάρ", δηλ. το χαβιάρι του χωριού.

##### Κινιέας

κορυφές από τσουκνίδες

σκόρδο

λάδι

αλάτι

ξίδι

Μαζεύουμε τις κορυφές απ' τις τσουκνίδες, τις ζεματάμε σ' αλατισμένο νερό και κατόπιν τις στραγγίζουμε. Προσθέτουμε λάδι, ξίδι και σκόρδο ψιλοκομμένο.

Η τσουκνίδα δεν απαιτεί κάποια ιδιαίτερη φροντίδα. Έχει αντιρευματικές, αντιασθματικές και διουρητικές ιδιότητες. Η λέξη κινιέα ή κινιέα, πληθυντικός τα κινιέας ή τα κινιέατα, βγαίνει απ' το αρχαίο ουσιαστικό η κνίδη, που σημαίνει τσουκνίδα.

Στον Πόντο υπήρχε ένα αίνιγμα για την τσουκνίδα, την κινιέα: "Στόμαν κι' έχ', άμα δάκσε και πονείς", δηλ., στόμα δεν έχει, αλλά αν σε "δαγκώσει", θα πονέσεις.

##### Καρτόβε σαλάτα (παιατοσαλάτα)

πατάτες

1 κρεμμύδι ξερό ή 3-4 φρέσκο κρεμμυδάκια

αλάτι

ξίδι

λάδι

μαϊντανός ψιλοκομμένος

Πλένουμε τις πατάτες καλά και τις βράζουμε με τη φλούδα τους. Αφού βράσουν, τις ξεφλουδίζουμε και τις κόβουμε σε κομμάτια. Τις τοποθετούμε σε Βαθιά πιατέλα και τις περιχύνουμε με ένα μείγμα από ψιλοκομμένο κρεμμύδι, ξερό ή φρέσκο, αλάτι, ξίδι, μαϊντανό ψιλοκομμένο και λάδι.

### Κουντζία

κουντζία (μίσχοι απ' τα παντζάρια)

κόκκινα κι άσπρα

αλάτι

ξίδι

ψιλοκομμένο σκόρδο

λάδι

Παίρνουμε τα κοτσανάκια, τους μίσχους, απ' τα σεύτελα, δπλ. απ' τα παντζάρια, τα κόβουμε σε κομματάκια και κατόπιν τα ζεματάμε για λίγο. Στη συνέχεια, τα τοποθετούμε σε μια βαθιά σαλατιέρα και τα περιχύνουμε με ξίδι, αλάτι και ψιλοκομμένο σκόρδο. Στο τέλος, προσθέτουμε και λάδι και τα ανακατεύουμε. Εάν θέλουμε, τ' αφήνουμε να ξινίσουν 2-3 ημέρες και τα γευόμαστε ως τουρσί (στύπα).

### Κορασίτας

•κορασίτας

1 φλιτζάνι βρασμένα φασόλια

1 χούφτα κορκότο ή πλιγούρι

λίγο λάδι

αλάτι

κοπανισμένο σκόρδο

Παίρνουμε τα χορασίτας και τα βράζουμε καλά. Λίγο πριν τα κατεβάσουμε απ' τη φωτιά, ρίχνουμε στην κατσαρόλα αλάτι, τα φασόλια και το κορκότο ή το πλιγούρι και τ' αφήνουμε να πάρουν άλλη μια βράση όλα μαζί. Έπειτα, αφού τα στραγγίσουμε, κατά το σερβίρισμα τα περιχύνουμε με λίγο λάδι και κοπανισμένο σκόρδο.

Τα κορασίτας στον Πόντο ήταν απ' τα χορταρικά που ευδοκμούσαν στην περιοχή των Κοτυώρων. Τα κορασίτας μαζεύονται την άνοιξη. Κατόπιν, κρεμιούνται σε ευάερο χώρο για να ξεραθούν, έτσι ώστε να χρησιμοποιηθούν το χειμώνα.

### Λιτζάνα

λιτζάνα

1 -1/2 φλιτζάνι κορκότο

2 ψιλοκομμένα ξερά κρεμμύδια

1 ή 2 μικρά κεφάλια σκόρδο κοπανισμένα

αλάτι

ξίδι

λάδι

Βράζουμε τα λιτζάνα έως ότου μαλακώσουν. Έπειτα τα στραγγίζουμε, τα σφίγγουμε με τα χέρια και τα βάζουμε σε μια πιατέλα. Κατόπιν, βράζουμε το κορκότο, το στραγγίζουμε στο τρυπητό και το ρίχνουμε πάνω απ' τα λιτζάνα. Ρίχνουμε, επίσης, τα κρεμμύδια και το σκόρδο. Ρίχνουμε τ' ανάλογο αλάτι κι ανακατεύουμε όλα μαζί τα υλικά. Όταν σερβίρουμε τα λιτζάνα, ρίχνουμε από πάνω λάδι και ξίδι.

Τα λιτζάνα είναι αγριόχορτα που μοιάζουν με τα λάπατα. Τα μαζεύουμε την άνοιξη, τα κάνουμε πλεξούδες (τζάμια) και τα κρεμάμε σε χώρο που αεριζείται, για να ξεραθούν. Αφού ξεραθούν, τα κόβουμε σε κομματάκια 2-3 πόντων και τα βάζουμε σε πάνινη σακούλα, για ν' αεριζονται και να διατηρηθούν.

### Λιχτζέας (τα) ή (λιχτζέα, η)

παστωμένα λιχτζέας

λάδι

ξίδι

Ανακατεύουμε τα ληαζέας με λάδι και ξίδι.

Ηλιχτζέα ή ία λιχτζέας, είναι ένα είδος χόρτου που μοιάζει με την τυλίχτρα, δηλαδή την περικοκλάδα. Το όνομα της προέρχεται απ' το ρήμα ελίσσομαι. Τα άνθη της είναι λευκά σε σχήμα χωνιού. Στον Πόντο τα λιχτζέας, τα μάζευαν το καλοκαίρι, τα έβραζαν, τα πάστωναν με μπόλικο αλάτι και τα κατανάλωναν το χειμώνα ως σαλάτα.

### Μάχα (η)

παστωμένη μάχα (βλαστοί και φύλλα)

λάδι

ξίδι

Ανακατεύουμε τη μάχα με Λάδι και ξίδι.

Η μάχα είναι άγριο χόρτο του βουνού που μοιάζει με το μάραθο. Στον Πόντο, τη μάχα τη ζεμάτιζαν, την αλάτιζαν και έπειτα την τοποθετούσαν, κάνοντας τη δεματάκια, μέσα σε πήλινο πιθάρι (πουλούλ') με λίγη αλμύρα, με τον ίδιο τρόπο που έκαναν και τα στύπα, δηλ. τα τουρσιά. Το χειμώνα έβγαζαν απ' το πουλούλ' όση ποσότητα μάχας ήθελαν και την έκαναν σαλάτα. σπέρμα το χρησιμοποιούσαν και για τον αρωματισμό ποτών.

### Πιρπιρίμα (τα)

πιρπιρίμα (τις κορυφές)

αλάτι

ξίδι

ψιλοκομμένο σκόρδο

λάδι

Ζεματάμε τα πιρπιρίμα σε νερό που βράζει, πολύ λίγο, γύρω στα 2 λεπτά. Κατόπιν, τα στραγγίζουμε και τα τοποθετούμε σε μια πιατέλα. Στη συνέχεια ετοιμάζουμε σ' ένα μπολ μείγμα από σκόρδο ψιλοκομμένο, αλάτι, ξίδι και λάδι. Μ' αυτό το μείγμα περιχύνουμε τα πιρπιρίμα και τ' ανακατεύουμε. Εάν θέλουμε δεν τα καταναλώνουμε αμέσως. Τ' αφήνουμε, με τα υλικά που προσθέσαμε, 2-3 ημέρες να ζινίσουν, οπότε γίνονται κάτι ανάλογο με τη στύπα, το τουρσί.

### Πράσα σαλάτα

1 δεμάτι πράσα

9 αλεύρι σταρένιο

5-6 σκελίδες σκόρδο

1/2 φλιτζάνι ξίδι

1/2 φλιτζάνι λάδι

αλάτι

Παίρνουμε μόνο το κάτω μέρος απ' τα πράσα. Βράζουμε πολύ καλά τα πράσα και κατόπιν, αφού τα στραγγίσουμε, τα πατάμε ελάχιστα με τα χέρια μας, τ' αλατίζουμε, τ' αλευρώνουμε και τα τηγανίζουμε, έως ότου ροδίσουν. Στη συνέχεια, τα τοποθετούμε σε πιατέλα και τα περιχύνουμε με μείγμα που αποτελείται από κοπανισμένο σκόρδο, ξίδι και λάδι.

Η θρεπτική αξία του πράσου είναι μικρή, διότι περιέχει μεγάλο ποσοστό νερού (90%).

### Σμιλάγκια

βλαστάρια από σμιλάγκια

λάδι

αλάτι

ξίδι

Πλένουμε τα σμιλάγκια, τα βράζουμε και κατόπιν τα τοποθετούμε σε πιατέλα περιχύνοντας τα αλάτι, λάδι και ξίδι. Η λέξη σμιλάγκιν, πληθυντικός τα σμιλάγκια, προέρχεται απ' το αρχαίο ουσιαστικό σμίλαξ που σημαίνει αναρριχώμενο φυτό, σαν κλήμα. Τα σμιλάγκια τα συναντάμε, συνήθως, σε παράκτιες περιοχές της Μεσογείου. Φτάνουν σε ύψος τα 15 μέτρα και οι ρίζες τους χρησιμοποιούνται στη φαρμακευτική. Το χρώμα τους είναι μπεζ, τα βλαστάρια τους μοιάζουν με τα σπαράγγια κι έχουν μια ωραία νλυκιά νευση. Είναι καλοκαιρινή σαλάτα.



### Στουπίτσας (τα)

στουπίτσας (τα φύλλα)

αλάτι

λάδι

ξίδι ή λεμόνι

Πλένουμε και βράζουμε τα σιουπίτσας. Τα στραγγίζουμε και κατόπιν τα τοποθετούμε σε πιατέλα. Τ' αλατίζουμε και τα περιχύνουμε με λάδι και ξίδι ή λεμόνι.

Τα στουπίτσας μοιάζουν με τα λάπατα.

### Τζουτζούνας

φύλλα από τζουτζούνας

αλάτι

ξίδι ή λεμόνι

λάδι

Αφού πλένουμε καλά τα φύλλα, τα βράζουμε ελάχιστα.

Κατόπιν, τα στραγγίζουμε, τα τοποθετούμε σε πιατέλα και τα περιχύνουμε με ξίδι ή λεμόνι, αλάτι και λάδι.

Τα τζουτζούνας ευδοκμούν δίπλα σε δρόμους και τα φύλλα τους είναι πολύ στενά και μακριά. Περισυλλέγονται, όταν οι βλαστοί και τα φύλλα τους είναι τρυφερά. Οι ρίζες τους έχουν γεύση γλυκιά. Τα φύλλα τους, καταναλώνονται και ωμά με λίγο αλάτι.

### Φασούλα κόκκινα

1 φλιτζάνι ξερά κόκκινα φασόλια (μπαρμπονοφάσονλα)

1 κρεμμυδάκι φρέσκο ή ξερό κρεμμύδι

αλάτι

ξίδι

λάδι

μαϊντανός

Πλένουμε τα φασούλα και τα βράζουμε σε σκέτο νερό. Αφού πάρουν μια βράση, αδειάζουμε το νερό και τα ξαναβράζουμε και πάλι, βάζοντας νέα ποσότητα νερού στην κατσαρόλα. Αφού βράσουν καλά, τα στραγγίζουμε και τα τοποθετούμε σε μια πιατέλα. Στη συνέχεια, ετοιμάζουμε ένα μείγμα από ψιλοκομμένο κρεμμύδι, φρέσκο ή ξερό, αλάτι, ξίδι, ψιλοκομμένο μαϊντανό και λάδι και περιχύνουμε μ' αυτό τα φασόλια. Εάν δεν προσθέσουμε λάδι, είναι νηστίσιμη σαλάτα. Στον Πόντο τα φασόλια καλλιεργήθηκαν περισσότερο απ' ό,τι τα άλλα όσπρια. Είναι δύσπεπτα, διότι περιέχουν άφθονες πρωτεΐνες, ενώ η περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες, είναι ελάχιστη.

### Χασγάσα (παπαρούνες)

φύλλα από παπαρούνες (που βρίσκονται κοντά στη ρίζα)

αλάτι

λάδι

βρασμένο κορκότο (προαιρετικά)

Πλένουμε τα φύλλα και κατόπιν τα βράζουμε. Στη συνέχεια τα στραγγίζουμε, τα τοποθετούμε σε ένα βαθύ πιάτο, τ' αλατίζουμε και τα περιχύνουμε με λάδι. Εάν επιθυμούμε να πάρει η σαλάτα μια διαφορετική γεύση, προσθέτουμε και λίγο βρασμένο κορκότο, περίπου 1/2 φλιτζάνι.

Το όνομα χασγάσα, προέρχεται απ' την αραβική λέξη hachhasch (χα-σχάσ'), που σημαίνει παπαρούνα.

Το κορκότο είναι χονδροαλεσμένο κι αποφλοιωμένο σιτάρι, κριθάρι ή καλαμπόκι.

## ΠΙΤΕΣ

### Πίτα με καντέας (τσουκνιδόπιτα)

αλεύρι

νερό

αλάτι

Λαδί

βούτυρο αγελάδας

1 1/2 κιλό κορυφές από τσουκνίδες

1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο

2-3 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα

2-3 σκελίδες σκόρδο

πιπέρι

μαϊντανός ψιλοκομμένος

άνηθος ψιλοκομμένος

3-4 αυνά (προαιρετικά)

400 γρ. τυρί φέτα (προαιρετικά)

Πλένουμε καλά τις τσουκνίδες και τις βράζουμε. Κατόπιν τις στραγγίζουμε και τις αφήνουμε στο τρυπητό 2-3 ώρες, ώστε να μη μείνει καθόλου νερό. Στη συνέχεια, αφού στραγγίσουν καλά, τσιγαρίζουμε το ξερό και τα φρέσκα κρεμμυδάκια και το σκόρδο. Μόλις ροδίσουν, προσθέτουμε και τις τσουκνίδες και μαζί το αλάτι, το μαϊντανό και τον άνηθο. Εάν δεν είναι περίοδος νηστείας, ανακατεύουμε στο μείγμα των τσουκνίδων αυγά και τυρί.

Στη συνέχεια κάνουμε μια ζύμη με αλεύρι, νερό και αλάτι και ανοίγουμε 12 ψιλά φύλλα. Λαδώνουμε ένα ταψί και τοποθετούμε 6 φύλλα λαδωμένα, το ένα πάνω στ' άλλο.

Ακριβώς από πάνω ρίχνουμε το μείγμα απ' τα κιντέας.  
Περιχύνουμε τη γέμιση με λιωμένο βούτυρο και τη σκεπάζουμε με τ' άλλα 6 φύλλα κι αυτά λαδωμένα.  
Αλείφουμε με λιωμένο βούτυρο την επιφάνεια της πίτας.  
Ψήνουμε την πίτα μέχρι να ροδίσει η επιφάνεια της.

### Πιροσκή

1 κιλό αλεύρι

3 αυγά

2 κουταλιές σούπας βούτυρο ανελάδας

3/2 φλιτζάνι σπορέλαιο

1 κεσεδάκι γιαούρτι

αλάτι

νερό

Γέμιση α'

τυρί φέτα ή μυζήθρα

Γέμιση β'

πατάτες

κρεμμύδι τριμμένο

Λάδι

Γέμιση γ'

3-4 κρεμμύδια

Λάδι

Κάνουμε μια ζύμη με αλεύρι, αυγά, λάδι, γιαούρτι, νερό και αλάτι. Έπειτα τεμαχίζουμε το ζυμάρι σε μικρά κομμάτια, τα οποία αφού τα ανοίξουμε λίγο με τη χλαου (τον πλάστη), τα γεμίζουμε με ένα από τα μείγματα για γέμιση.

Αφού γεμίσουμε, λοιπόν, τα πιροσκή με όποια γέμιση επιθυμούμε, τα τηγανίζουμε σε καυτό λάδι.

Γέμιση α'

Τρίβουμε το τυρί ή τη μυζήθρα.

Γέμιση β''

Βράζουμε τις πατάτες και τις πολτοποιούμε. Ροδίζουμε στο λάδι το κρεμμύδι, ρίχνουμε τον πολτό πατάτας και τον καβουρντίζουμε.

Γέμιση γ'

Κόβουμε τα κρεμμύδια σε χοντρές φέτες, τις τρίβουμε με αλάτι, τις ξεπλένουμε, τις στραγγίζουμε καλά και κατόπιν τις ροδίζουμε στο λάδι.

Στον Πόντο σε περίοδο νηστείας έκαναν ζύμη με αλεύρι, αλάτι, νερό και μαγιά [για 1 κιλό αλεύρι, 1 δόση (ένα φακελάκι ξηρή μαγιά) ή και περισσότερο]. Έπειτα γέμιζαν τα πιροσκή με σταφίδες ανακατεμένες με καρύδια χονδροκομμένα, ζάχαρη και κανέλα ή με σκέτη ζάχαρη, και κατόπιν τα τηγάνιζαν.

### Χαμνοπίσια

2 φλιτζάνια αλεύρι

2 αυγά

αλάτι

φρέσκο βούτυρο

500 γρ. κιμάς

1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο

πιπέρι

αλάτι

Κάνουμε έναν αραιό χυλό, όχι όμως πολύ αραιό, με το αλεύρι, τα αυγά, αλάτι και νερό. Κατόπιν, αλείφουμε με πινέλο ένα τηγάνι με βούτυρο λιωμένο και ρίχνουμε με μια βαθιά κουτάλα της σούπας ανάλογο χυλό στο τηγάνι. Αφού ψηθεί το χαμνοπίσι απ' τη μια πλευρά, το ανασηκώνουμε με μια σπάτουλα, αλείφουμε και πάλι με βούτυρο λιωμένο το τηγάνι και το ψήνουμε και απ' την άλλη. Κάθε φορά, ψήνουμε ένα χαμνοπίσι. Εν τω μεταξύ, καβουρντίζουμε τον κιμά με το κρεμμύδι και προσθέτουμε ανάλογο αλάτι και πιπέρι. Γεμίζουμε κάθε χαμνοπίσι με κιμά και το τυλίγουμε στρογγυλό σαν ρολό. Κατόπιν χτυπάμε 2-3 αυγά, βουτάμε το κάθε χαμνοπίσι στ' αυγό, λιώνουμε στο τηγάνι φρέσκο βούτυρο και τηγανίζουμε τα χαμνοπίσια.

Το χαμνοπίσι βγαίνει απ' ης λέξεις χαμνός = αραιός, χαλαρός και πσιί που σημαίνει πίτα που ψήνεται με βούτυρο ή λάδι και τρώγεται με ζάχαρη ή μέλι.

### Λαλάγγες

αλεύρι

νερό

αλάτι

λίγη ξηρή μαγιά

1 lk λίτρο γάλα, περίπου

βοδιυρο φρέσκο λιωμένο

Κάνουμε έναν αραιό χυλό με τ' αλεύρι, το νερό, το αλάτι και τη μαγιά διαλυμένη σε λίγο χλιαρό νερό. Στη συνέχεια, λαδώνουμε μ' ένα πανί το σάτζ' και με μια βαθιά κουτάλα, ρίχνουμε μια ποσότητα απ' το χυλό πάνω στο σάτζ'. Μόλις ψηθούν οι λαλάγγες απ' τη μια πλευρά, τις γυρίζουμε να ψηθούν και απ' την άλλη. Εν τώ μεταξύ έχουμε βράσει το γάλα. Το τοποθετούμε κοντά στο σάτζ' και όπως παίρνουμε τις ψημένες λαλάγγες, τις βουτάμε μέσα στο γάλα και τις βάζουμε σ' ένα ταψάκι. Η διαδικασία αυτή συνεχίζεται, έως ότου τελειώσει η ποσότητα του χυλού. Αφού, λοιπόν, τελειώσει το ψήσιμο, περιχύνουμε τις λαλάγγες με λιωμένο βούτυρο. Εάν δεν έχουμε σάτζ' μπορούμε να ψήσουμε τις λαλάγγες και σ' ένα αντικολλητικό τηγάνι.

Το σάτζ' ή σάτζιν είναι τουρκική λέξη και σημαίνει σιδερένιο

θολωτό έλασμα ηου τοποθετείται πάνω σε πυροστιά. Πάνω σ' αυτό έψησαν το φύλλο της ζύμης.

### Γατιμέρα

αλεύρι

αλάτι

νερό

τυρί τριμμένο ή μυζήθρα

λάδι

Κάνουμε μια ζύμη από αλεύρι, αλάτι και νερό και ανοίγουμε ένα ή και περισσότερα μεγάλα φύλλα· ουσιαστικά, ανοίγουμε τόσα φύλλα ζύμης, ανάλογα με την ποσότητα ζυμαριού που παρασκευάσαμε. Κατόπιν, ετοιμάζουμε το σάτζ', το λαδώνουμε και τοποθετούμε πάνω το φύλλο αφού το λαδώσουμε ελαφρώς. Διπλώνουμε το φύλλο στη μέση, ρίχνουμε πάνω τυρί ή μυζήθρα, το διπλώνουμε ξανά στη μέση, ρίχνουμε πάλι τυρί ή μυζήθρα και το ξαναδιπλώνουμε. Εάν το φύλλο είναι μεγάλο το διπλώνουμε τέσσερις φορές. Το ψήνουμε σε χαμηλή φωτιά στο σάτζ'. Συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία έως ότου ψηθούν όλα τα φύλλα. Το σάτζ' μπορεί να αντικατασταθεί και με αντικολητικό τηγάνι.

### Γιογάδες

αλεύρι

9 αλάτι

νερό

Φτιάχνουμε μια ζύμη από αλεύρι, νερό και ανάλογο αλάτι. Ανοίγουμε φύλλα από ζυμάρι περίπου στο μέγεθος του σάτζ' και τα ψήνουμε και από τις δύο μεριές, με προσοχή, χωρίς να τα κάψουμε. Αφού ψήσουμε όσα φύλλα ζύμης θέλουμε, τα στοιβάζουμε το ένα πάνω στο άλλο και τα διατηρούμε σ' ένα Βαμβακερό σεντόνι τυλιγμένα. Τα χρησιμοποιούμε όποτε θελήσουμε άφοβα, γιατί διατηρούνται πολύ καιρό.

## ΖΥΜΑΡΙΚΑ

### Μακαρίνα

αλεύρι

25 αυγά

2 κιλά γάλα

αλάτι

βούτυρο αγελάδας

Κάνουμε μια ζύμη με τα 25 αυγά, το γάλα, αλάτι και όσο αλεύρι σηκώσει το μείγμα. Ανοίγουμε φύλλα, Λίγο πιο χοντρά απ' αυτά που ανοίγουμε για το εβριστέν. Τα ξεραίνουμε πάνω σε

σεντόνια για 2-3 ώρες και κατόπιν τα κόβουμε σε λωρίδες και τ' αφήνουμε να στεγνώσουν πάνω σ' ένα βαμβακερό σεντόνι 1 εβδομάδα. Τα διατηρούμε, όπως και το εβριστέν, ή σε τενεκέ ή σε κασόνι χάρτινο μ' ένα βαμβακερό ύφασμα σκεπασμένα.

Η μακαρίνα μαγειρεύεται όπως τα μακαρόνια. Δεν τη βράζουμε σε πολύ νερό. Η ποσότητα του νερού ίσα που να καλύπτει την ποσότητα της μακαρίνας. Αφού τη βράσουμε, τη στραγγίζουμε και κατόπιν τη χαρατσώνουμε με λιωμένο βούτυρο αγελάδας, το οποίο και ρίχνουμε πάνω στη μακαρίνα.

Η μακαρίνα σερβίρεται με γιαούρτι ή και σκέτη.

Μακαρίνα είναι τα σπιτικά μακαρόνια.

Το ρήμα χαρατσώνω ή χαρατζώνω προέρχεται από τη λέξη χαράτζιν και σημαίνει καρύκευμα σούπας, που γίνεται από διάφορες αρωματικές φυτικές ουσίες, τις οποίες τηγανίζουν με βούτυρο ή λάδι.

### Γουλαχλία

αλεύρι

νερό

αλάτι

2 φλιτζάνια (περίπου) γιαούρτι

3-5 σκελίδες σκόρδο

βούτυρο αγελάδας ή λάδι

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

Κάνουμε με αλεύρι, αλάτι και νερό μια ζύμη. Ανοίγουμε φύλλα, τα οποία κόβουμε σε τρίγωνα κομματάκια. Το απλώνουμε σε σεντόνι και τα εκθέτουμε στον ήλιο ώστε να στεγνώσουν. Η ξήρανση τους, μπορεί να συνεχιστεί και στο φούρνο.

Φυλάσσονται σε ξηρό μέρος για μεγάλο χρονικό διάστημα, όπως η μακαρίνα και το εβριστέν.

Βράζουμε για λίγα λεπτά όση ποσότητα θέλουμε απ' τα γουλαχλία, τα στραγγίζουμε και όταν τα τοποθετήσουμε στα πιάτα που θα τα σερβίρουμε, τα περιχύνουμε με γιαούρτι ανακατεμένο με κοπανισμένο σκόρδο. Ροδίζουμε το κρεμμύδι στο βούτυρο (ή το λάδι) και λίγο πριν σερβίρουμε τα γουλαχλία, τα χαρατσώνουμε, δηλαδή τα καρυκεύουμε με αυτό το μείγμα. Το ρήμα χαρατζώνω ή χαρατσώνω προέρχεται από τη λέξη χαράτζιν και σημαίνει καρύκευμα σούπας, που γίνεται από διάφορες αρωματικές φυτικές ουσίες, τις οποίες τηγανίζουν με βούτυρο ή λάδι.

### Μακαρόνια τομπούλλια

αλεύρι

νερό

αλάτι

1 κουταλιά λάδι

αλάτι

3 κουταλιές βούτυρο αγελάδας  
1/2 κιλό κιμάς  
1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι  
μαύρο πιπέρι  
λάδι

Κάνουμε μια ζύμη από αλεύρι, νερό κι ανάλογο αλάτι. Κατόπιν ανοίγουμε με τη χλαού, δηλ. τον πλάστη, χοντρό φύλλο στο πάχος του μικρού δάχτυλου του χεριού, πασπαλίζοντας το από πάνω με αλεύρι, για να μην κολλάει η ζύμη. Κατόπιν, κόβουμε το φύλλο σε στενές λωρίδες στο πλάτος του μικρού δάχτυλου και αμέσως κόβουμε αυτές τις λωρίδες σε μικρά κομματάκια, σε μέγεθος μιας μεγάλης χάντρας. Αυτά τα κομματάκια, τ' απλώνουμε πάνω σε βαμβακερό τραπεζομάντιλο για 2-3 ώρες, ώστε να στεγνώσουν, και κατόπιν τα κοσκινίζουμε για να πέσει το αλεύρι.

Βράζουμε σε κατσαρόλα αρκετό νερό και ρίχνουμε μέσα λίγα λίγα τα μακαρόλια. Για να μην κολλήσουν προσθέτουμε και μια κουταλιά λάδι. Επιπλέον, βάζουμε αλάτι, εάν χρειαστεί. Αφού βράσουν, τα στραγγίζουμε, τα τοποθετούμε σε ταψί ή πιατέλα και τα περιχύνουμε με λιωμένο βούτυρο. Κατόπιν, καβουρντίζουμε το κρεμμύδι σε λίγο λάδι. Όταν ροδίσει, προσθέτουμε και κιμά μαζί με πιπέρι μαύρο κι ανάλογο αλάτι. Όταν ψηθεί ο κιμάς, τον ρίχνουμε πάνω στα μακαρόλια και τον απλώνουμε στην επιφάνειά τους.

Τα μακαρόλια τομπούλλια είναι φαγητό νοστιμότατο και συνήθως καταναλώνεται τους χειμερινούς μήνες..

### Μαντί (το)

αλεύρι  
νερό  
αλάτι  
700 γρ. (περίπου) κιμάς  
βούτυρο αγελάδας  
ζεστός ζωμός (από κοτόπουλο ή μοσχάρι)  
1/2 κιλό γιαούρτι  
3-4 σκελίδες σκόρδο

1 κρεμμύδι μεγάλο, ψιλοκομμένο  
Ζυμώνουμε αλεύρι με νερό και λίγο αλάτι. Φτιάχνουμε μια συμπαγή ζύμη, την τεμαχίζουμε σε μπαλάκια και ανοίγουμε φύλλα με τον πλάστη. Κόβουμε τα φύλλα σε οριζόντιες και κάθετες λωρίδες πλάτους 5 πόντων, ώστε να δημιουργηθούν τετράγωνα. Κατόπιν, καβουρντίζουμε στο βούτυρο τον κιμά με το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και το ανάλογο αλάτι. Αφού ετοιμάσουμε τον κιμά, παίρνουμε μ' ένα κουταλάκι μικρή ποσότητα και την τοποθετούμε στη μέση κάθε τετραγώνου ζύμης. Στη συνέχεια, διπλώνουμε το τετράγωνο, το σφίγγουμε από τα πλάγια και του δίνουμε το σχήμα Βάρκας. Όταν γεμίσουμε όλα τα τετράγωνα, τα τοποθετούμε σε

βουτυρωμένο ταψί και τα φουρνίζουμε. Όταν ροδίσουν, τα βγάζουμε απ' το φούρνο και τα περιχύνουμε με το ζεστό ζωμό. Αμέσως τα ξαναφουρνίζουμε. Μόλις αρχίσουν να βράζουν και να απορροφούν το ζωμό, βγάζουμε το ταψί από το φούρνο. Κατόπιν, σε ένα βαθύ σκεύος, χτυπάμε 1 κιλό γιαούρτι με 3-4 ψιλοκομμένες σκελίδες σκόρδο. Σε άλλο σκεύος βάζουμε το κρεμμύδι καβουρντισμένο με βούτυρο αγελάδας και τοποθετούμε και τα δύο σκεύη πάνω στο τραπέζι. Επίσης τοποθετούμε σε μια πιατέλα και το μαντί. Ο καθένας από τους συνδαιτυμόνες καταναλώνει το μαντί όπως θέλει: ή μαζί με το γιαούρτι και το σκόρδο ή με το καβουρντισμένο κρεμμύδι.

### Γιοχάδες με σκόρδο

γιοχάδες (όσα φύλλα θέλουμε)  
βούτυρο αγελάδας αλμυρό (αρκετό)  
3-5 σκελίδες κοπανισμένο σκόρδο

Ραντίζουμε τους γιοχάδες μ' ελάχιστο νερό, τους κομματιάζουμε μέσα σε ένα μεγάλο ταψί κι αφού τσιγαρίσουμε το βούτυρο, το περιχύνουμε στους κομματιασμένους γιοχάδες. Εάν δεν έχουμε αλμυρό βούτυρο, ρίχνουμε μπόλικο αλάτι.

Στη συνέχεια, ρίχνουμε από πάνω και το σκόρδο. Το φαγητό αυτό παίρνει τη γεύση του πατσά.

Γιοχάδες είναι τα πολύ λεπτά φύλλα από ζυμαρί που ψήνονται στο σάτζ'.

## ΠΙΛΑΦΙΑ

### Πιλάβ' (το)

ρύζι ή πλιγούρι  
βούτυρο αγελάδας  
αλάτι

ζωμός κρέατος ή κότας

Σε μια κατσαρόλα βράζουμε το ζωμό και προσθέτουμε ανάλογο ρύζι (ή πλιγούρι). Εάν ο ζωμός δεν είναι ήδη αλατισμένος, προσθέτουμε κι ανάλογο αλάτι. Αφήνουμε το ρύζι να βράσει, έως ότου απορροφήσει πλήρως όλο το ζωμό. Κατόπιν, κατεβάζουμε την κατσαρόλα απ' τη φωτιά και σ' ένα τηγανάκι ροδίζουμε το βούτυρο, με το οποίο περιχύνουμε το πιλάφι. Εάν δεν έχουμε ζωμό από κρέας ή κότα, βράζουμε το ρύζι ή κατά προτίμηση το πλιγούρι, σε νερό.

Το πλιγούριν ή πλουγούριν ή πλουγούρ' είναι λέξη τουρκική και σημαίνει σιτάρι βρασμένο, αποφλοιωμένο και χοντροαλεσμένο.



### Τανελήν πιλάβ' (το)

ρύζι

ζωμός κρέατος ή νερό

βούτυρο αγελάδας

αλάτι

Βράζουμε το ζωμό κρέατος ή το νερό, προσθέτουμε ρύζι και ανάλογο αλάτι, αν χρειάζεται και αφήνουμε το ρύζι να βράσει καλά. Μόλις βράσει, στραγγίζουμε το ρύζι στο τρυπητό (κεφκίρ). Κατόπιν, σε ένα τηγανάκι, ροδίζουμε το βούτυρο. Τοποθετούμε το στραγγισμένο ρύζι σε μια κατσαρόλα και το περιχύνουμε με το καυτό βούτυρο.

Τανελήν πιλάβ' σημαίνει σπυρωτό πιλάφι. Η λέξη τανελήν προέρχεται από τη λέξη τανέπου σημαίνει σπυρί.

### Ατζέμ πιλάβ'

ρύζι

καβουρμά-ψιλοκομμένη

αλάτι

νερό

βούτυρο αγελάδας ή λάδι

1 ψιλοκομμένο ξερό κρεμμύδι

Σε μια κατσαρόλα, ροδίζουμε το βούτυρο (ή καιίμε λάδι) και τσιγαρί-ζουμε το κρεμμύδι μαζί με μικρά κομματάκια καβουρμά. Μόλις μυρίσει το κρεμμύδι, προσθέτουμε το ρύζι, αλάτι κι ανάλογη ποσότητα νερού. Μόλις βράσει το ρύζι, κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά.

Η καβουρμά είναι παχύ κρέας χοιρινό ή μοσχαρίσιο. Στον Πόντο έκοβαν σε μικρά κομμάτια το κρέας, το καβούρντιζαν με το λίπος τον και το τοποθετούσαν μέσα σε δοχεία, όπου διατηρούνταν όλη τη χειμερινή περίοδο.

### Γιαγλίν πιλάβ' (το)

ρύζι

βούτυρο αγελάδας ή λάδι

αλάτι

ζωμός κρέατος ή νερό

Σε κατσαρόλα βράζουμε το ζωμό ή το νερό και μόλις κοχλάσει προσθέτουμε ανάλογη ποσότητα ρυζιού και αλάτι. Αφήνουμε το ρύζι να βράσει έως ότου απορροφήσει όλο το νερό και γίνει σαν λαπάς. Κατόπιν, σ' ένα τηγανάκι ροδίζουμε βούτυρο αγελάδας ή λάδι και περιχύνουμε μ'ι αυτό το πιλάφι.

Στον Πόντο, για την παρασκευή του συγκεκριμένου πιλαφιού, χρησιμοποιούσαν σπασμένο ρύζι β' ποιότητας, διότι γινόταν το πιλάφι περισσότερο πυκνόρρευστο και δε στραγγιζόταν.

Γιαγλίν πιλάβ' σημαίνει παχύ, λιπαρό πιλάφι. Γιαγλής = παχύς,

λιπαρός.

### Πακλά πιλάφι

1/2 φλιτζάνι φασόλια

1 φλιτζάνι ρύζι

4 1/2 φλιτζάνια νερό

αλάτι

Μουσκεύουμε τα φασόλια 3-4 ώρες και έπειτα τα βράζουμε.

Μόλις βράσουν τα φασόλια, προσθέτουμε το ρύζι, ανάλογο αλάτι και αφήνουμε να ψηθούν, ανακατεύοντας συνεχώς με ξύλινη κουτάλα, έως ότου απορροφηθεί όλο το νερό.

Το πακλά πιλάφι είναι άλαδο φαγητό και το κατανάλωναν στον Πόντο, κυρίως σε περιόδους νηστείας. Μπορούμε όμως, ενώ βράζει το ρύζι, να προσθέσουμε και λάδι.

### Κεντίμε

2 φλιτζάνια αποφλοιωμένο σιτάρι ολόκληρο

700 γρ.-1 κιλό καβουρμά ή βρασμένο τεμαχισμένο κρέας

βούτυρο αγελάδας

5-5 1/2 φλιτζάνια νερό

Σε μια κατσαρόλα σωτάρουμε το κρέας και μόλις ροδίσει ελαφρώς, ρίχνουμε νερό και προσθέτουμε το σιτάρι να βράσει.

Κατόπιν, αφού ψηθεί και το σιτάρι, αποσύρουμε την κατσαρόλα απ' τη φωτιά, περιχύνουμε το παρασκεύασμα με καμένο βούτυρο, ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

Ο κεντιμές είναι το πιλάφι με αποφλοιωμένο ολόκληρο σιτάρι.

### Πλιγορ' πιλάβ' (το)

2 φλιτζάνια πλιγούρι

αλάτι

2 φλιτζάνια νερό

βούτυρο αγελάδας ή λάδι

1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι

Βράζουμε σε κατσαρόλα το νερό και μόλις κοχλάσει προσθέτουμε το πλιγούρι. Βάζουμε ανάλογο αλάτι και τ' αφήνουμε να βράσει έως ότου πει όλο το νερό.

Για να διαπιστώσουμε εάν το πλιγούρι γίνει σπυρατό, τοποθετούμε στην κατσαρόλα, ενώ βράζει το πλιγούρι, ένα κουτάλι με τη λαβή του ανάποδα. Εάν σταθεί όρθιο το κουτάλι, σημαίνει ότι το πιλάφι από πλι-γούρι θα γίνει σπυρατό, εάν δε σταθεί προσθέτουμε λίγο πλιγούρι ακόμα.

Κατόπιν, αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και τη σκεπάζουμε με μια πετσέτα, για να τραβήξει το πλιγούρι τους ατμούς.

Στη συνέχεια, ροδίζουμε Βούτυρο αγελάδας ή λάδι και

τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι. Περιχύνουμε μ' αυτό το πλιγούρι, χωρίς να το ανακατέψουμε. Αμέσως μετά, αφού απορροφηθεί το χαράτσ' του κρεμμυδιού, δηλαδή το καρύκευμα, σερβίρουμε το πλιγουρίν.

Το πλάφι από πλιγούρι τρώγεται σκέτο ή με γιαούρτι.

Σε ορισμένες περιοχές τον Πόντου, σέρβιφαν το πλιγούρι και με κομπόστα (χοσάφ').

Το χοσάφιν ή χοσάφ' είναι λέξη περσική και σημαίνει είδος κομπόστας από ξερά αχλάδια, μήλα και άλλα φρούτα.

## ΣΟΥΠΕΣ

### Βραστάρ' (το)

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

2-3 κουταλιές βούτυρο αγελαδινό ή λάδι

4-5 ποτήρια νερό

αλάτι

1 ψωμί μπαγιάτικο (σιταρένιο)

Σε μια κατσαρόλα τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι με το βούτυρο ή το λάδι. Μόλις ροδίσει το κρεμμύδι, προσθέτουμε το νερό, ρίχνουμε κι αλάτι και τ' αφήνουμε να βράσει. Εν τώ μεταξύ, σε μια βαθιά γαβάθα, τοποθετούμε κομμένο σε μικρά κομμάτια ψωμί. Μόλις βράσει το νερό, το ρίχνουμε πάνω στα ψωμιά, σκεπάζουμε για λίγο τη γαβάθα μ' ένα σκεύος και κατόπιν σερβίρουμε.

Με τον ίδιο τρόπο παρασκεύαζαν και στον Πόντο το βραστάρ', κυρίως σε περίοδο νηστείας. Σε άλλες χρονικές περιόδους, όταν τσιγαρίζαν το κρεμμύδι ανακάτευαν και 1-2 αυγά ή ανακάτευαν σε σκεύος γιαούρτι με κοπανισμένο σκόρδο και περιέχοναν μ' αυτό κάθε μερίδα από βραστάρ'. Το βραστάρ' ή βραστάριν στον Πόντο δεν ήταν απλώς ένα πρόχειρο φαγητό, αλλά και δείγμα νοικοκυροσύνης, διότι αξιοποιούσαν έτσι το μπαγιάτικο ψωμί που μπορούσε κάλλιστα να πεταχθεί ως μη βρώσιμο.

### Γαλατοκολόγκυθον (το)

1 μικρή κολοκύθα ή 1/2 μεγάλη

1 λίτρο (περίπου) γάλα

αλάτι

ζάχαρη (προαιρετικά)

1 ποτήρι νερό

Παίρνουμε την κολοκύθα (όσο πιο γλυκιά τόσο πιο καλό παρασκεύασμα θα επιτύχουμε), την κόβουμε στα δύο, καθαρίζουμε το εσωτερικό της από τα σπόρια και την τεμαχίζουμε σε φέτες. Καθαρίζουμε τη φλούδα και τεμαχίζουμε την κολοκύθα σε μικρά τετράγωνα κομμάτια. Κατόπιν, βράζουμε την κολοκύθα με το νερό και λίγο αλάτι και μόλις

λιώσει, ανακατεύουμε συνεχώς το μείγμα. Και αυτό, τόσο για να μην κολλήσει στον πάτο της κατσαρόλας, αλλά και για να δημιουργηθεί ένας πηχτός πολτός. Μετά, κατεβάζουμε την κατσαρόλα με το κολοκύθι απ' τη φωτιά και την αφήνουμε στην άκρη. Σε άλλη κατσαρόλα, στη συνέχεια, βάζουμε το γάλα και λίγη ζάχαρη προαιρετικά, αν κάποιος θέλει τη σούπα αρκετά γλυκιά, γιατί και η κολοκύθα έχει τους ζαχαρούχους χυμούς της. Εάν θέλουμε τη σούπα νερούλη, βάζουμε αρκετό γάλα (περισσότερο από λίτρο).

Αφού πάρει μια βράση το γάλα, ρίχνουμε μέσα και την πολτοποιημένη κολοκύθα κι ανακατεύουμε συνεχώς, σε χαμηλή φωτιά, για να μην κολλήσει, ώσπου να φουσκώσει το γάλα.

Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά.

Το γαλατοκολόγκυθον (και γαλοκολόγκυθον) το κατανάλωναν στον Πόντο τις πρωινές και τις απογευματινές ώρες και το πρόσφεραν και ως επιδόρπιο. Συνηθιζόταν η παρασκευή του στη Ζάντα, την Αμάσεια, τα Κοτύωρα, την Τραπεζούντα και το Καρς.

### **Πριντζοσίρβ' (Α' ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ)**

1/2 φλιτζάνι λάδι

αλάτι

1 φλιτζάνι ρύζι

2 πατάτες ψιλοκομμένες

2 καρότα ψιλοκομμένα

1/2 κεφάλι σέλινο με το φύλλωμα τον, ψιλοκομμένο

σάλτσα ντομάτας (προαιρετικά)

1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι

Σε μια κατσαρόλα με λάδι τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι και μόλις ροδίσει, ρίχνουμε τις πατάτες, τα καρότα, το σέλινο και το ρύζι. Τσιγαρίζουμε ελαφρά όλα τα λαχανικά και το ρύζι και στη συνέχεια προσθέτουμε νερό και αλάτι. Τα αφήνουμε να βράσουν καλά. Εάν θέλουμε, προσθέτουμε, λίγο πριν κατεβάσουμε απ' τη φωτιά το φαγητό, και 2-3 κουταλιές σάλτσα.

Στον Πόντο αντί του σέλινου, πρόσθεταν στη συγκεκριμένη χορτόσουπα τσεσνίτσια που ήταν χόρτα σαν το σέλινο, με ίδια γεύση, και ευδοκιμούσαν τον Απρίλιο.

Πριντζοσίρβ' είναι σύνθετη λέξη· αποτελείται από τις λέξεις πρίντζιν που σημαίνει ρύζι και σουρβά ή σορβά ή σιρβά που σημαίνει σούπα από ξεφλουδισμένο και χοντροαλεσμένο σιτάρι.

### **Ποριζ' (το)**

1 κίλο (ή και περισσότερο) κρέας βοδινό ή μοσχαρίσιο παχύ, τεμαχισμένο

1 1/2 φλιτζάνι λάχανο άσπρο ψιλοκομμένο

2 πιπεριές πράσινες μακριές  
2 παντζάρια ψιλοκομμένα (το κάτω μέρος)  
2 καρότα ψιλοκομμένα  
1 1/2 κεφάλι μέτριο σέλινο ψιλοκομμένο  
2 πατάτες κομμένες σε κύβους  
μαϊντανός ψιλοκομμένος  
1 κρεμμύδι μεγάλο ψιλοκομμένο  
1 φλιτζάνι αντίδια ωμά ψιλοκομμένα  
3-4 κουταλιές σάλτσα ντομάτας  
1 πιπεριά καυτερή ψιλοκομμένη ή μαύρο πιπέρι  
αλάτι

Σε αρκετό νερό βράζουμε το κρέας. Αφού βράσει καλά, ρίχνουμε όλα τα λαχανικά. Όταν βράσουν και τα λαχανικά προσθέτουμε τη σάλτσα ντομάτας, ανάλογο αλάτι και μαύρο πιπέρι.

Αν δε θέλουμε το μαύρο πιπέρι, μπορούμε μαζί με τα λαχανικά να προσθέσουμε 1 καυτερή πιπεριά. Αφήνουμε τη σούπα να βράσει, ώσπου να χυλώσει.

Το πορτζ' είναι χορτόσουπα και τη μαγειρεύουν οι Πόντιοι της Ρωσίας. Το πορτζ' είναι λέξη ρωσική και σημαίνει είδος ρωσικής σούπας.

### Τρίμμιν νεστακόν(το)

αλεύρι

αλάτι

1-2 σκελίδες σκόρδο ξερό ή φρέσκο σκόρδο

ξβι

1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι (προαιρετικά)

λάδι (προαιρετικά)

6 1/2 φλιτζάνια νερό

Βάζουμε σ' ένα βαθύ πιάτο το αλεύρι και το ραντίζουμε με λίγο νερό. Στη συνέχεια με τα δυο μας χέρια τρίβουμε ποσότητα απ' τ' αλεύρι πάνω σ' ένα καθαρό πιάτο, έως ότου δημιουργηθούν μικροί σβόλοι. Συνεχίζουμε το τρίψιμο κατά τον ίδιο τρόπο, ώσπου η ποσότητα των σβόλων ν' αντιστοιχεί σε 2 φλιτζάνια.

Κατόπιν, βράζουμε νερό σε μια κατσαρόλα, ρίχνουμε και τ' ανάλογο αλάτι κι όταν κοχλάσει το νερό, ρίχνουμε μέσα λίγους λίγους τους σβόλους, ανακατεύοντας συνεχώς για να μην κολλήσουν μεταξύ τους. Όταν ψηθούν τα τρίμματα, αποσύρουμε την κατσαρόλα απ' τη φωτιά και ρίχνουμε είτε ξερό σκόρδο κοπανισμένο με ξίδι (στο γουδί) είτε φρέσκο ψιλοκομμένο σκόρδο. Εάν δεν τη θέλουμε άλαδη τη σούπα, ρίχνουμε το κρεμμύδι στο λάδι, το τσιγαρίζουμε και ανακατεύουμε καλά.

Η τρίμμα ή το τρίμμιν είναι οι σβόλοι από τριμμένο αλεύρι με νερό.

Νεστακόν τρίμμιν σημαίνει νηστίσιμο τρίμμα. Νεστακός =

νησιτισμός.

Η τρίμμα γίνεται πολύ εύκολα και γρήγορα. Γι' αυτό και στον Πόντο έλεγαν το εξής δίστιχο:

"Τρίμμαν, τρίμμαν τρίβραστον,  
μαλέζ' σαραντάβραστον."

Δηλαδή, η τρίμμα βράζει σε τρεις βράσεις, ενώ το μαλέζ', η αλευρό-σουπα, σε σαράντα βράσεις.

Επίσης, για να ειρωνευτούν αυτούς, που θεωρούσαν το καθετί αμαρτία, έλεγαν την έκφραση:

"Κρίμαν, τρίμμαν κι η πορδή σα λάχανα."

### Τρίμμαν με το γάλα (το)

αλεύρι

2 φλιτζάνια γάλα

4 1/2 φλιτζάνια νερό

αλάτι

Τοποθετούμε το αλεύρι σ' ένα βαθύ σκεύος, το ραντίζουμε με νερό και με τα δυο μας χέρια δημιουργούμε μικρούς σβόλους από ζυμάρι, πάνω σε καθαρό πιάτο.

Τρίβουμε, ώσπου η ποσότητα των σβόλων ν' αντιστοιχεί σε 2 φλιτζάνια.

Κατόπιν, σε μια κατσαρόλα βράζουμε το νερό με λίγο αλάτι και ρίχνουμε το τρίμμα ανακατεύοντας συνεχώς για να μη σβολιάσει. Μόλις πάρει μια βράση, ρίχνουμε και το γάλα.

Μόλις βράσει το γάλα κι αρχίσει να φουσκώνει, αποσύρουμε το φαγητό απ' τη φωτιά.

Η τρίμμα ή το τρίμμαν είναι οι σβόλοι από τριμμένο αλεύρι με νερό.

### Τρίμμαν με πασκιτάν' (το)

αλεύρι

αλάτι

6 1/2 φλιτζάνια νερό

2 φλιτζάνια πασκιτάν'

Τοποθετούμε το αλεύρι σ' ένα βαθύ σκεύος, το ραντίζουμε με νερό και με τα δυο μας χέρια δημιουργούμε μικρούς σβόλους από ζυμάρι, πάνω σε καθαρό πιάτο.

Τρίβουμε, ώσπου η ποσότητα των σβόλων ν' αντιστοιχεί σε 2 φλιτζάνια.

Κατόπιν, σε μια κατσαρόλα βράζουμε το νερό με λίγο αλάτι και ρίχνουμε το τρίμμα ανακατεύοντας συνεχώς για να μη σβολιάσει. Μόλις πάρει μια βράση, ρίχνουμε και το γάλα.

Μόλις ψηθούν οι σβόλοι, αποσύρουμε την κατσαρόλα απ' τη φωτιά και αφήνουμε τη σούπα να κρυώσει ελαφρώς. Μόλις χλιαρύνει η σούπα, παίρνουμε με μια κουτάλα 2-3 κουταλιές απ'

το ζωμό της και διαλύουμε σ' αυτές το πασκιτάν'(εάν είναι ζεστή η σούπα, το πασκιτάν' κόβει και αλλοιώνεται τελείως η γεύση του). Αφού διαλυθεί καλά, γίνει δηλαδή ένας παχύρρευστος πολτός, το περριχύνουμε στη σούπα, ανακατεύουμε καλά και αμέσως σερβίρουμε.

Εάν δεν μπορέσουμε να προμηθευτούμε πασκιτάν', μπορούμε να τ' αντικαταστήσουμε με στραγγιστό γιαούρτι.

Πασκιτάν' ή πασκιτάνιν είναι ξένη λέξη και σημαίνει γιαούρτι αποβουτυρωμένο, στραγγισμένο και αλατισμένο, που χρησιμοποιείται συχνά ως καρύκευμα της σούπας.

### Τραχανάς σούπα

1/2 φλιτζάνι τραχανάς

2 1/2 κουταλιές βούτυρο αγελάδας

αλατι

6 φλιτζάνια νερό (ή γάλα κατά προτίμηση)

Βράζουμε το νερό (ή το γάλα) σε μια κατσαρόλα και ρίχνουμε μέσα τον τραχανά να βράσει καλά. Αφού βράσει ο τραχανάς, βάζουμε το βούτυρο, ανάλογο αλάτι, ανακατεύουμε καλά και μόλις λιώσει το βούτυρο, αποσύρουμε την κατσαρόλα απ' τη φωτιά και σερβίρουμε ζεστή την τραχανόσουπα. Εάν θέλουμε τη σούπα πιο πηχτή, βάζουμε περισσότερο τραχανά. Η συγκεκριμένη σούπα είναι το ίδιο νόστιμη, είτε είναι πηχτή, είτε αραιή.

### ΣΑΛΙΓΚΑΡΙΑ

#### Κοιλίδια (τα)

1 1/2 λίτρο νερό

1 κιλό κοιλίδια (ή και παραπάνω)

3-4 χούφτες αλεύρι

αλάτι

ξίδι

2 ματσάκια φρέσκα κρεμμυδάκια

2-3 κρεμμύδια

2 κουταλιές μαϊντανός ψιλοκομμένος

1 κόκκινη πιπεριά τσουσκα (προαιρετικά)

λάδι

Βάζουμε τα κοιλίδια σε μια κατσαρόλα, ρίχνουμε από πάνω τ' αλεύρι, τα σκεπάζουμε με το καπάκι της και τοποθετούμε από πάνω ένα βαρύ αντικείμενο για να μην ξεχυθούν στην κουζίνα. Τ' αφήνουμε μέσα στο αλεύρι 24 ώρες, οπότε τα κοιλίδια τρώγοντας τ' αλεύρι βγάζουν την πρασινίλα τους και μέσα τους μένει μόνο τ' αλεύρι. Κατόπιν, αφού τελειώσει η διαδικασία του καθαρισμού τους, τα πλένουμε καλά πολλές φορές και στο τελευταίο ξέβγαλμα βάζουμε αλάτι και λίγο ξίδι για ν' απο-

μακρυνθούν οι βλέννες. Έπειτα, βράζουμε το νερό σε κατσαρόλα, ρίχνουμε μέσα τα σαλιγκάρια, κι αφού βράσουν, τα στραγγίζουμε και πετάμε το πρώτο νερό.

Κατόπιν, τα ξαναβάζουμε στην κατσαρόλα με μπόλικο φρέσκο νερό κι όταν αρχίσουν να βράζουν, προσθέτουμε τα κρεμμύδια, φρέσκα και ξερά, ψιλοκομμένα. Τα κοχλίδια πρέπει να βράσουν πολύ, ώσπου να λιώσουν τα κρεμμύδια. Κατόπιν, ρίχνουμε το μαϊντανό, την πιπεριά — προαιρετικά — και μπόλικο λάδι. Όταν χυλώσει ο ζωμός, τα κοχλίδια είναι έτοιμα.

Η λέξη κοχλίδιν ή κοχλίδ', πληθυντικός τα κοχλίδια, προέρχεται απ' το αρχαίο ουσιαστικό κοχλίδιον, που είναι το σαλιγκάρι.

Τα σαλιγκάρια, τα μαζεύουν συνήθως την άνοιξη και το φθινόπωρο μετά τη βροχή. Όταν βγαίνει ο ήλιος, βγαίνουν και τα σαλιγκάρια στα χωράφια. Υπάρχουν τα άσπρα ψιλά σαλιγκάρια αλλά και τα μαύρα που είναι μεγαλύτερα.

### Κοχλίδια γιαχνί

1 κιλό κρεμμύδια ψιλοκομμένα  
1/2 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα  
1 κιλό σαλιγκάρια μαύρα ή άσπρα  
1 κόκκινη πιπεριά τσούσκα (προαιρετικά)  
6 κουταλιές σάλτσα ντομάτας  
1 χούφτα ρύζι  
λάδι  
αλάτι

Αφού καθαρίσουμε τα σαλιγκάρια (βλ. συνταγή Κοχλίδια), τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα. Μόλις βράσουν, τα στραγγίζουμε και τ' αφήνουμε να κρυώσουν.

Κατόπιν, σε μια κατσαρόλα τσιγαρίζουμε σε λάδι τα κρεμμύδια, ξερά και φρέσκα, και μόλις ροδίσουν προσθέτουμε τη σάλτσα ντομάτας, το αλάτι, το ρύζι, και τόσο νερό όσο χρειάζεται για να βράσει η σάλτσα με τα κρεμμύδια. Εν τω μεταξύ, βγάζουμε με τη βοήθεια ενός πιρουνιού ή μιας οδοντογλυφίδας τα σαλιγκάρια απ' το κέλυφος τους, καθαρίζουμε το κάτω μέρος τους και μόλις βράσουν τα κρεμμύδια με την ντομάτα και το ρύζι, προσθέτουμε και τα σαλιγκάρια στο μείγμα και προαιρετικά πιπεριά. Αφήνουμε να πάρουν μια βράση τα σαλιγκάρια κι αμέσως αποσύρουμε το φαγητό απ' τη φωτιά και σερβίρουμε.

### Κοχλίδια πιλάβ'

1 κιλό σαλιγκάρια  
2 1/2 φλιτζάνια ρύζι  
5 1/2 φλιτζάνια νερό  
1 φλιτζάνι λάδι  
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα



3 ντομάτες ώριμες ξεφλουδισμένες και ψιλοκομμένες ή 3-4  
κουταλιές  
σάλτσα ντομάτας  
αλάτι  
πιπέρι

Καθαρίζουμε τα σαλιγκάρια (βλ. συνταγή Κοχλίδια). Κατόπιν,  
τα βράζουμε λίγο και τα στραγγίζουμε.

Έπειτα, σε μια κατσαρόλα, τσιγαρίζουμε στο λάδι τα  
κρεμμύδια. Μόλις μυρίσουν, προσθέτουμε και τα σαλιγκάρια  
(με το κέλυφος τους)

Όταν τσιγαριστούν και τα σαλιγκάρια, ρίχνουμε τις ντομάτες ή  
τη σάλτσα ντομάτας, ανάλογο νερό, το αλάτι και το πιπέρι κι  
αφήνουμε να βράσουν καλά τα σαλιγκάρια, έως ότου μείνουν  
μόνο με τη σάλτσα τους.

Ταυτόχρονα, βάζουμε σε κατσαρόλα τα 5 1/2 φλιτζάνια νερό  
και το ρύζι. Τα αφήνουμε να βράσουν. Όταν το ρύζι πει όλο το  
νερό και στην επιφάνεια του δημιουργηθούν τρύπες, το  
αποσύρουμε απ' τη φωτιά.

Κατόπιν, ρίχνουμε το ρύζι στην κατσαρόλα με τα σαλιγκάρια,  
ανακατεύουμε καλά, τ' αφήνουμε για 2 λεπτά να βράσουν μαζί  
και κατεβάζουμε απ' τη φωτιά. Σερβίρουμε αμέσως.

## ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

### Μιντζίν (το)

Το μιντζίν γινόταν από άπαχο γάλα, που το έβραζαν λίγο, ώστε  
να είναι χλιαρό και έβαζαν μέσα λίγο κόλλισμαν, δηλ. μαγιά.  
Έτσι γινόταν τ' άπαχο τυρί. Το τυρί, τ' άφηναν στο ίδιο του το  
τυρόγαλαν για να φουσκώσει. Σ' άλλη κατσαρόλα έβαζαν λίγο  
νερό και πρόσθεταν λίγο αλάτι. Κατόπιν, έκοβαν το τυρίφελια  
φελία (= φέτες φέτες), το έβραζαν στην κατσαρόλα και με  
ξύλινο κουτάλι το ανακάτωναν συνέχεια, ώσπου να λιώσουν τα  
φελία και να γίνουν σαν ζυμάρι μαστιχωτό. Στη συνέχεια, το  
έβγαζαν από την κατσαρόλα, το ζύμωναν για να φύγει το ζουμί  
και με τα χέρια το ψιλόκοβαν και το άνοιγαν. Μετά, το  
τοποθετούσαν στο καρσάν' (= μονόξυλη σκάφη ζυμώματος) με  
ανάλογο αλάτι για να κρατήσει και το χειμώνα, έβαζαν τσο-  
καλίκ' (= σακουλίσιο γιαούρτι) και το ανακάτωναν με τα χέρια.  
Μετά το έβαζαν σε πήλινο δοχείο, που το γέμιζαν καλά ως το  
στόμιο του, έβαζαν λίγο αλάτι, σκέπαζαν το στόμιο με καθαρό  
πανί και παράχωναν το δοχείο στη γη ανάποδα. Το  
κατανάλωναν το χειμώνα, συνήθως κατά τον Ιανουάριο.

Τ' όνομα μιντζίν προέρχεται από το ρήμα μυζώ που σημαίνει  
αφαιρώ την περιεχόμενη υγρασία, αφυδατώνω. Το αντίστοιχο  
στην ελληνική είναι η μυζήθρα, λέξη που πρωτοεμφανίστηκε το

μεσαίωνα.

### Μιντζίν φιτιλιάρ'.

Ήταν είδος τυριού σε σχήμα φιτιλιού. Για ολόπαχο μιντζίν έπαιρναν "από ροής", δηλ. κατευθείαν απ' το μαστό, γάλα αγελάδας ή προβάτου (καμιά φορά και ανακατεμένο), το ζέσταναν ελαφρώς—ίσα που να γίνει χλιαρό— σε χάλκινο καζάνι, όπου έριχναν τη μαγιά (κόλλισμαν) διαλυμένη σε λίγο νερό. Έτσι το γάλα, σε 2 περίπου ώρες, γινόταν τυρί. Κατόπιν, το στράγγιζαν πολύ καλά να φύγει το νερό και το τοποθετούσαν σε ζύλινες μεγάλες γαβάθες, αφού το έκοβαν πρώτα σε φέτες. Στις γαβάθες έμενε 1-2 ημέρες, φούσκωνε, οπότε και ζυμωνόταν με μυζήθρα (μιντζίν). Με το ζύωμα έδιναν στο τυρί ένα μακρόστενο σχήμα (φιτιλιού). Κατόπιν, το τυρί αλατιζόταν και φυλασσόταν σε ζύλινο βαρέλι.

Στον Πόντο παρασκεύαζαν μαγιά από το πυτίδ', δηλαδή απ' το πυτίδιν (λέξη που προέρχεται από το αρχαίο ουσιαστικό πυτιά).

Το πυτίδιν είναι το πρώτο μητρικό γάλα στο στομάχι του νεογέννητου κατσικιού ή μοσχαριού. Αφού, λοιπόν, έσφαζαν νεογέννητα ζώα 2-3 ημερών που είχαν ήδη θηλάσει, έπαιρναν το στομάχι—που 'ναι σαν μικρή σακούλα— πρόσθεταν απ' τη σχισμή αλάτι στο εσωτερικό του στομάχου για να μην αλλοιωθεί το περιεχόμενο του και αφού το αλάτιζαν κι εξωτερικά, κρεμούσαν το στομάχι στον αέρα—όχι στον ήλιο— για να ξεραθεί.

"Όταν ήθελαν πυτιά (πυτίδ' δηλαδή μαγιά, άνοιγαν λίγο τη σχισμή του στομάχου, έπαιρναν λίγο από το μείγμα, το έλιωναν στο νερό και κατόπιν το έριχναν σε χλιαρό γάλα για την παρασκευή τυριού.

### Τυρομιντζίν (το)

Τεμάχιζαν το τυρί από αγελαδινό γάλα, το έριχναν μέσα σε βραστό νερό όπου τ' ανακάτωναν έως ότου γίνει μια παχύρρευστη μάζα. Κατόπιν άπλωναν τη μάζα, τοποθετούσαν στη μέση μια ποσότητα από μιντζίν (= βρασμένο γάλα όπου έριχναν γιαούρτι μ' αποτέλεσμα να κόψει το γάλα και να προκύψει μυζήθρα) και σκέπαζαν με το ζεστό στρώμα του τυριού. Το μείγμα που προέκυπτε, το τεμάχιζαν, το αλάτιζαν και το τοποθετούσαν σε πήλινο πιθάρι. Έπειτα, σκέπαζαν το στόμιο του πιθαριού με λιωμένο βούτυρο αγελάδας και το σφράγιζαν. Το κατανάλωναν τους χειμερινούς μήνες και ιδιαίτερα την περίοδο των Χριστουγέννων.

### Τσιοκαλίκ' (το)

Στο αποβουτυρωμένο υλιστόν, πρόσθεταν και λίγο γιαούρτι,

ανάλογο αλάτι και τ' άφηναν μέσα σε πάνινες σακούλες να στραγγίσει. Κατόπιν, το τοποθετούσαν σε πήλινο δοχείο το οποίο, αφού πρώτα το σφράγιζαν, το τοποθετούσαν στη γη ανάποδα. Το κατανάλωναν τους χειμερινούς μήνες. Τσιοκαλίκ' είναι ξένη λέξη και σημαίνει γιαούρτι σακουλίσιο.

### Τάν' (το)

Παράγεται από το γιαούρτι μετά την αφαίρεση του λίπους του(βουτύρου). Στη διαδικασία παρασκευής του, προστίθεται αρκετό νερό, οπότε μπορεί να θεωρηθεί ως νερωμένο αποβουτυρωμένο γιαούρτι. Επίσης, το παρασκεύαζαν προσθέτοντας παγωμένο νερό σε γιαούρτι κι έπειτα από ένα καλό ανακάτεμα το κατανάλωναν, ιδιαίτερα τους θερινούς μήνες. Το τάν' είναι πολύ δροσιστικό και δεν έχει καθόλου θερμίδες, γιατί είναι απαλλαγμένο απ' τα λιπαρά.

Το τάν' ή τάνιν το έλεγαν και αριάν' (απ' την τουρκική λέξη *arayan*) που σημαίνει ξυνόγαλο.

### Υλιστόν (το)

Έβραζαν το τάν' ώστε να κόψει. Κατόπιν, το έβαζαν σε πάνινες σακούλες που τις τοποθετούσαν μέσα σε μεγάλες σκάφες για να στραγγίσουν. Για να επιτύχουν καλύτερο στράγγισμα, τοποθετούσαν πάνω στις σακούλες βαριές πέτρες. Το παρασκεύασμα λεγόταν υλιστόν και καταναλωνόταν χωρίς ν' αλατιστεί. Για να διατηρηθεί όμως περισσότερο χρόνο, το αλάτιζαν ελαφρώς και το τοποθετούσαν σε δοχεία.

Το υλιστόν είναι κάτι ανάλογο με το στραγγιστό γιαούρτι. Η λέξη παράγεται απ' το μεσαιωνικό ρήμα υλίζω = διυλίζω.

### Πασκιτάν (το)

Έβραζαν το τάν', το τοποθετούσαν σε πάνινη σακούλα και το κρεμούσαν να στεγνώσει. Κατόπιν, το περιεχόμενο που απέμεινε στη σακούλα, δηλαδή το στραγγισμένο τάν', το αλάτιζαν με χοντρό αλάτι και το έβαζαν σε κλειστό πήλινο σκεύος. Αυτό ήταν το πασκιτάν'.

Το πασκιτάνιν ή πασκιτάν' είναι ξένη λέξη και σημαίνει γιαούρτι αποβουτυρωμένο, στραγγισμένο κι αλατισμένο που χρησιμοποιείται ως καρύκευμα της σούπας, αφού πρώτα αραιωθεί σε νερό.

Το όνομα πασκιτάν' ή μπασκιτάν' είναι σύνθετη λέξη αποτελούμενη απ' τις λέξεις μπασκίτου στην τουρκική σημαίνει πίεση, πεπιεσμένος, και τάν' που σημαίνει αποβουτυρωμένο γιαούρτι.

### Τσορτάνια (ία)

Έβραζαν το τάν' και το στράγγιζαν σε πάνινη σακούλα. Κατόπιν το στεγνωμένο τάν' το έκαναν σβόλους με τα χέρια.

Τοποθετούσαν τους σβόλους πάνω στο τσορτανοσάνιδον (= σανίδα από ξύλο για να στεγνώνουν τα τσορτάνια) για να ξεραθούν καλά. Αφού ξεραίνονταν καλά τα τσορτάνια — με την έκθεση τους στον ήλιο— τ' αποθήκευαν σε μεγάλες πάνινες σακούλες για ν' αερίζονται. Τα χρησιμοποιούσαν το χειμώνα, όταν δεν είχαν πασικιτάν' για καρύκευμα στα φαγητά.

Το τσορτάνιν ή τσορτάν', πληθυντικός τα τσορτάνια, είναι ξένη λέξη και σημαίνει σβόλο από μυζήθρα αποβουτυρωμένη που ξεραίνεται στον ήλιο.

### Ξύγαλαν (το)

Έβραζαν το γάλα της αγελάδας και κατόπιν το τοποθετούσαν σε τσουκάλια, όπου, με τη βοήθεια της μαγιάς (κόλλισμαν), που στην προκειμένη περίπτωση ήταν μικρή ποσότητα γιαουρτιού, και με την κατάλληλη θερμοκρασία (τύλιγαν τα τσουκάλια με μάλλινα υφάσματα), σε λίγες ώρες παρασκευαζόταν το γιαούρτι με την κρέμα του συσσωρευμένη στην επιφάνεια.

Η λέξη ξύγαλα είναι αρχαία ελληνική και σημαίνει το γιαούρτι (όχι το ξυνόγαλα).

Η λέξη οξύγαλον ή οξύγαλα αναφέρεται και στα

Πτωχοπροδρομικά ποιήματα:

"Ας ήμουν οξύγαλατάς τα οξύγαλα να επώλουν,  
την τζούκαν του οξύγαλακτος εις ώμους εβάστουν.

Από ψυχής τα στρίγγλιζα περίπατων να ελάλουν.

Επάρατε δροβανιστόν οξύγαλα, γυναίκες".

Το πτωχοπροδρομικό οξύγαλα, όμως, ίσως να υπονοεί και το τάν'.

## ΑΥΓΑ – ΟΜΕΛΕΤΕΣ

### Γαλοφούστορον (το)

1 λίτρο γάλα

4-5 αυγά

λίγο αλάτι

Βράζουμε το γάλα σε μια κατσαρόλα και ταυτόχρονα χτυπάμε σ' ένα βαθύ πιάτο και τ' αυγά προσθέτοντας και λίγο αλάτι. Πριν φουσκώσει το γάλα, ρίχνουμε μέσα και τ' αυγά και τ' ανακατεύουμε συνέχεια. Το μείγμα πηχτώνει και παίρνει τη μορφή χονδρών κομματιών, οπότε και αποσύρουμε την κατσαρόλα απ' τη φωτιά.

Σερβίρεται αμέσως και καταναλώνεται ζεστό.

Η λέξη γαλοφούστορον είναι σύνθετη. Αποτελείται απ' τις λέξεις γάλα+φουστορον που σημαίνει ομελέτα.

### Φουστρολάβασον (το)

4 αυγά

6 κουταλιές σούπας αλεύρι

αλάτι

3-4 κουταλιές βούτυρο αγελάδας ή λάδι

Σ' ένα βαθύ πιάτο χτυπάμε τ' αυγά και προσθέτουμε ανάλογο αλάτι και τ' αλεύρι (που θα είναι πάντα περισσότερο σε σχέση με τ' αυγά). Τ' ανακατεύουμε καλά και τηγανίζουμε το μείγμα κι απ' τις δύο μεριές σε ροδισμένο βούτυρο ή καμένο λάδι.

Το φουστρολάβασον είναι σύνθετη λέξη. Προέρχεται απ' τις λέξεις φούστορον ή φούστορον που σημαίνει ομελέτα και λαβάσιν που σημαίνει πλατιά και λεπτή λαγάνα. Ο πληθυντικός είναι τα λαβάσα.

### Ταβά (η)

3-4 φρέσκα κρεμμυδάκια

300 γρ. χόρτα του βουνού (αυλούκια, σαχταρίτσας κ.ά.)

4-5 αυγά χτυπημένα

αλεύρι (τόσο, όσο να δημιουργηθεί ένα μείγμα πηχτό)

μαύρο πιπέρι

αλάτι

4-5 κουταλιές λάδι

Καθαρίζουμε τα κρεμμυδάκια, τα ψιλοκόβουμε, τα τρίβουμε καλά για να φύγουν τα υγρά τους και τα τοποθετούμε σε τρυπητό να στραγγίζουν. Εν τω μεταξύ, καθαρίζουμε τα χόρτα του βουνού και αφού τα πλύνουμε, τα ψιλοκόβουμε, τα περιχύνουμε με βραστό νερό και τ' αφήνουμε να στραγγίζουν σ' ένα τρυπητό. Στη συνέχεια, σ' ένα βαθύ σκεύος, ανακατεύουμε τα κρεμμυδάκια, τα χόρτα του βουνού, ανάλογο αλάτι και

μαύρο πιπέρι και τ' αλεύρι, δημιουργώντας ένα μείγμα λίγο πηχτό. Καίμε το λάδι σ' ένα τηγάνι και τηγανίζουμε το μείγμα —που το απλώνουμε μέσα στο τηγάνι— καλά κι απ' τις δύο μεριές. 2-3 λεπτά πριν αποσύρουμε το τηγάνι απ' τη φωτιά, περιχύνουμε το μείγμα με χτυπημένα αυγά και μόλις ψηθούν τ' αυγά, σερβίρουμε.

Στον Πόντο, έψηναν τη συγκεκριμένη ομελέτα μέσα στην ταβά, που ήταν χάλκινη κασιτερωμένη ρηχή κατσαρόλα, με μεγάλη επιφάνεια βάσης. Γι' αυτό και ονομάζεται ταβά το παραπάνω έδεσμα.

### Φούστρον με νισαστέ

1 ποτήρι νερού νισαστέ

4 αυγά

1 κουταλιά ζάχαρη

βούτυρο αγελάδας

1 1/2 ποτήρι νερού γάλα

Σ' ένα βαθύ σκεύος, αραιώνουμε με το γάλα το νισαστέ.

Κατόπιν, στον πολτό που δημιουργήθηκε, ανακατεύουμε τ'

αυγά, τη ζάχαρη, και ψήνουμε το μείγμα σε τηγάνι με

ροδισμένο φρέσκο βούτυρο κατά τον ακόλουθο τρόπο:

Παίρνουμε με μια κουτάλα ποσότητα απ' το μείγμα και το

ψήνουμε καλά και απ' τις δύο μεριές. Κάθε φορά που θα

τηγανίσουμε και μια κουταλιά απ' το μείγμα, ρίχνουμε και

βούτυρο ή λάδι (σε περίπτωση που απορροφηθεί).

Το φούστρον με νισαστέ σερβίρεται ζεστό. Όποιος θέλει, ρίχνει επιπλέον ζάχαρη στο πιάτο του.

Ο νισεστες (= νισαστόν) είναι περσική λέξη και σημαίνει πολύ λεπτό αλεύρι.

Το φούστρον με νισαστέ μοιάζει στην εμφάνιση με τις κρέπες.

Στον Πόντο οι νοικοκυρές παρασκεύαζαν το νισαστέ ή νισαστόν με τον ακόλουθο τρόπο:

Σ' ένα βαρέλι με νερό, έριχναν 1 τενεκέ γεμάτο κοκκία, δηλ.

κόκκους σιταριού. Κάθε μέρα — επί 15 ημέρες — ανακάτευαν

και στράγγιζαν το υπάρχον νερό και τ' αντικαθιστούσαν με

φρέσκο. Όλη αυτή η διαδικασία είχε ως αποτέλεσμα να φύγει η

βρομιά και οι φλούδες του σιταριού και να παραμείνει μόνο η

καρδιά του. Την τελευταία ημέρα του καθαρισμού — τη 15η —,

στράγγιζαν σ' ένα τρυπητό τον πολτοποιημένο πλέον καρπό του

σιταριού — διότι το σιτάρι ήδη έχει ανοίξει δηλ. έχει σπάσει και

έχει ξυνίσει — και τον καθάριζαν απ' τη φλούδα του, που

παρέμενε πάνω στο τρυπητό. Κατόπιν, τοποθετούσαν τον πολτό

του σιταριού σ' ένα καθαρό βαμβακερό σεντόνι κι αφού τον

άφηναν να στραγγίσει πολύ καλά, τον άπλωναν στον ήλιο για να

στεγνώσει. Όταν στέγνωσε καλά, συμπιέζαν τον αποξηραμένο

πολτό του σιταριού μέσα σε πολύ λεπτό κόσκινο.

Το παράγωγο αυτού του κοσκινίσματος ήταν ο νισεστες.

Νισεστες υπάρχει στο εμπόριο.

### Φελοτήγανα ή Φελία (τα)

φέτες μπαγιάτικου ψωμιού

αυγά

λάδι ή βούτυρο αγελάδας

ζάχαρη

γάλα

Κόβουμε το μπαγιάτικο ψωμί σε πολύ λεπτές φέτες. Εν τω

μεταξύ έχουμε σ' ένα βαθύ πιάτο χτυπημένα αυγά. Βουτάμε τις

φέτες του ψωμιού μέσα στ' αυγά και τις τηγανίζουμε σε καυτό λάδι ή βούτυρο και απ' τις δυο πλευρές. Κατόπιν, τις τοποθετούμε σε πιατέλα και τις περιχύνουμε με ζάχαρη. Στον Πόντο μέσα στ' αυγά, έριχναν και λίγο νερό, ενώ με την επιστροφή των Ποντίων στην Ελλάδα, οι νοικοκυρές πριν βουτήξουν τις φέτες του ψωμιού στ' αυγά, τις βουτούσαν στο γάλα. Τα φελιά συνοδεύονται και με γιαούρτι.

### ΦΑΓΗΤΑ ΜΕ ΑΛΕΥΡΙ

#### Γαλατοφάι (το)

4 φλιτζάνια γάλα

αλάτι

8 κουταλιές αλεύρι σιταρένιο ή καλαμποκίσιο

Βάζουμε σε μια κατσαρόλα ίο γάλα κι ανάλογο αλάτι. Μόλις ζεσταθεί το γάλα, ρίχνουμε λίγο λίγο τ' αλεύρι, τ' ανακατεύουμε και μόλις γίνει σαν κρέμα —λίγο πηχτή— τ' αποσύρουμε απ' τη φωτιά. Το γαλατοφάι πρέπει να τ' ανακατεύουμε συνεχώς για να μην κολλήσει στον πάτο της κατσαρόλας και για να μη σβολιάσει (κουστών').

Στον Πόντο, όταν το σέρβφαν, ο καθένας στο πιάτο του έριχνε κομματάκια ψωμιού.

#### Αλευρομάλεζον

4-5 κουταλιές αλεύρι σταρένιο

αλάτι

3 φλιτζάνια νερό

2 κουταλιές βούτυρο αγελάδας

σκόρδο κοπανισμένο

Καίμε σε μια κατσαρόλα το βούτυρο, και μόλις ροδίσει, προσθέτουμε το νερό και αμέσως τ' αλεύρι και το αλάτι.

Ανακατεύουμε καλά το μείγμα, μ' ένα ξύλινο —κατά προτίμηση— κουτάλι, για να μη σβολιάσει. Όταν πήξει κι αρχίσει να βγάζει φουσκάλες, τ' αλευρομάλεζον είναι έτοιμο.

Μπορούμε να το παρασκευάσουμε και χωρίς βούτυρο, μόνο με νερό, αλάτι κι αλεύρι. Όταν το σερβίρουμε, ρίχνει ο καθένας στο πιάτο του και λίγο κοπανισμένο σκόρδο.

Τη συγκεκριμένη παρασκευή στον Πόντο, την ονόμαζαν σκορδομάλεζον.

Το μαλέζ' σε αντίθεση με την τρίμμαν, θέλει πολύ βράσιμο. Γι' αυτό και έλεγαν: "τρίμμαν, τρίμμαν τρίβραστον, μαλέζ' σαραντάβραστον", δηλ. η τρίμμαν αν βράζει τρεις φορές, το μαλέζι χρειάζεται να βράσει σαράντα.

Το αλευρομάλεζον και ιδιαίτερα το σκορδομάλεζον ήταν φαγητό των πολύ φτωχών ανθρώπων, γι' αυτό κι όταν ήθελαν να προσδιορίσουν την κατάσταση των άπορων, έλεγαν τη φράση: "άναλον μαλέζ' πα κι ευρήκνε να τρώννε", δηλαδή κι ανάλατη αλευρόσουπα δεν έχουν να φάνε.

Παρά την ευτελή του όμως αξία, τ' αλευρομάλεζον διαπιστώθηκε πως είχε ευεργετικές ιδιότητες για τους στομαχικούς, ιδιαίτερα κατά την περίοδο της Γερμανικής Κατοχής (1941-1944).

Στον Πόντο, θεωρούσαν το μαλέζ' έδεσμα των μαϊσσάδων (μαγισσών), γι' αυτό και όταν επέστρεφε στο σπίτι του ο "αρπαγμένος" απ' τις μάγισσες, μπορούσε να βρει το φόρεμα της γυναίκας του μέσα στο μπαούλο "μαλεζω-μένο" απ' το άγγιγμα τους.

Το αλευρομάλεζον είναι η "παιπάλη" των αρχαίων Ελλήνων, παρασκεύασμα σχεδόν παρόμοιο.

Αλευρομάλεζον είναι σύνθετη λέξη αποτελούμενη από τις λέξεις αλεύρι και μαλέζιν ή μαλέζ' που προέρχεται απ' το αρχαίο ουσιαστικό μάζα και σημαίνει αλευρόμαζα, χυλός αλευρένιος.

### Πιπιλομάλεζον

αλεύρι καλαμποκίσιο  
κολοκυθόσποροι και ηλιόσποροι  
4 φλιτζάνια νερό  
αλάτι

Κρατάμε σπόρους από γλυκά κολοκύθια και μαζί με ηλιόσπορους τα ανακατεύουμε και τα καβουρντίζουμε στο φούρνο. Κατόπιν, τα κοπανίζουμε σ' ένα γουδί και στη συνέχεια, για να ξεχωρίσουμε την ψίχα απ' τις φλούδες, κοσκινίζουμε όλο το υλικό. Στη συνέχεια, παίρνουμε τις ψιλοκοπανισμένες ψίχες απ' τα σπόρια και τις ανακατεύουμε με καλαμποκίσιο αλεύρι, που θα έχει τη μισή ποσότητα από το μείγμα των σπόρων.

Σε μια κατσαρόλα, βάζουμε το νερό, προσθέτουμε αλάτι, και μόλις ζεσταθεί το νερό, ρίχνουμε, λίγο λίγο, 8 κουταλιές από το μείγμα του καλαμποκίσιου αλευριού με τα θριμμασμένα σπόρια και τ' ανακατεύουμε συνεχώς, έως ότου δημιουργηθεί μια πηχτή κρέμα, χωρίς σβόλους.

Η λέξη πιπιλομάλεζον είναι σύνθετη και σημαίνει μάζα από πιπίλια, δηλαδή από σπόρια.

### Γαλατομάλεζον

4 φλιτζάνια γάλα  
8 1/2 κουταλιές αλεύρι  
αλάτι  
3 κουταλιές βούτυρο αγελάδας



Βάζουμε σε μια κατσαρόλα το γάλα και μόλις ζεσταθεί, βάζουμε ανάλογο αλάτι και ρίχνουμε μέσα λίγο λίγο τ' αλεύρι. Το αφήνουμε να βράσει, έως ότου γίνει μια κρέμα, ανακατεύοντας συνεχώς. Κατόπιν, καίμε το βούτυρο σ' ένα τηγανάκι και μόλις ροδίσει, το περιχύνουμε στο γαλατομάλεζον. Τ' ανακατεύουμε καλά και αμέσως σερβίρουμε. Στον Πόντο έτρωγαν ζεστό και πάντα τις πρωινές ώρες. Το γαλατομάλεζον είναι σύνθετη λέξη αποτελούμενη απ' τις λέξεις γάλα και μαλέζ' = μάζα, χυλός. Η λέξη μαλέζ' προέρχεται απ' το αρχαίο ρήμα μαλάσσω που σημαίνει κάνω κάτι μαλακό.

### Πασκιτανομάλεζον (ίο)

400 γρ. του κιλού πασκιτάν'

81/2 κουταλιές αλεύρι σταρένιο

αλάτι

3 κουταλιές βούτυρο αγελάδας

Διαλύουμε αρχικά το πασκιτάν' σε κρύο νερό και παίρνουμε 4 φλιτζάνια αραιωμένο μείγμα. Κατόπιν, το βάζουμε σε κατσαρόλα με ανάλογο αλάτι, όχι πολύ, διότι το πασκιτάν' περιέχει αλάτι. Αφού ζεσταθεί ελαφρώς το πασκιτάν' —δεντο βράζουμε πολύ γιατί κόβει—, ρίχνουμε μέσα στην κατσαρόλα λίγο λίγο τ' αλεύρι και τ' ανακατεύουμε συνεχώς, ώσπου να βράσει καλά και να γίνει μια πηχτή κρέμα. Στη συνέχεια, σ' ένα τηγανάκι, καίμε το βούτυρο. Μόλις ροδίσει, το ρίχνουμε στην κρέμα και αφού ανακατέψουμε καλά, αμέσως σερβίρουμε. Πασκιτανομάλεζον σημαίνει χυλός από πασκιτάν'.

Στην περιοχή της Ζάντας, το έκαναν κατά τον ίδιο τρόπο, μόνο που χρησιμοποιούσαν καλαμποκίσιο αλεύρι και όταν τσιγαρίζαν το βούτυρο, ρόδιζαν μέσα και 1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι. Το έλεγαν πασκιτανοφάι.

Το πασκιτανομάλεζον στον Πόντο το έτρωγαν πάντοτε ζεστό και κυρίως τις πρωινές ώρες της ημέρας.

Το πασκιτάν' ή πασκιτάνιν είναι ξένη λέξη και σημαίνει γιαούρτι αποβουτυρωμένο, στραγγισμένο κι αλατισμένο.

### Λαδοφάι

(περιοχή Σάντας)

81/2 κουταλιές αλεύρι καλαμποκίσιο

3-4 κουταλιές λάδι

αλάτι

4 φλιτζάνια νερό

Σε μια κατσαρόλα τσιγαρίζουμε το λάδι, και κατόπιν ρίχνουμε λίγο λίγο τ' αλεύρι, το ροδίζουμε ελαφρώς και αμέσως προσθέτουμε το νερό, το ανάλογο αλάτι και τ' ανακατεύουμε έως ότου γίνει μια πηχτή κρέμα. Εάν, αντί για λάδι βάλουμε βούτυρο αγελάδας, το παρασκεύασμα ονομάζεται βουτυροφάι.

Τρώγεται ζεστό.

Λαδοφαί σημαίνει φαγητό από λαδί, και βουτυροφαί, φαγητό από βούτυρο.

### Μιντζοφαί

(περιοχή Σάντας)

8 1/2 κουταλιές αλεύρι καλαμποκίσιο  
αλάτι

3 κουταλιές βούτυρο αγελάδας

4 φλιτζάνια νερό

2-3 κομμάτια μιντζίν

Σε μια κατσαρόλα ροδίζουμε καλά το βούτυρο και ρίχνουμε λίγο λίγο τ' αλεύρι. Μόλις ροδίσει, προσθέτουμε το ανάλογο νερό κι αλάτι και ανακατεύουμε συνεχώς έως ότου γίνει μια κρέμα. Στα τέλος, ρίχνουμε μέσα στην κρέμα και το μιντζίν, ανακατεύουμε καλά κι όταν ροδίσει η κρέμα, την κατεβάζουμε απ' τη φωτιά και τη σερβίρουμε ζεστή.

Το μιντζίν είναι ξένη λέξη και σημαίνει μυζήθρα. Για την παρασκευή του, βλέπε οίο κεφάλαιο "Γαλακτοκομικά".

Η λέξη μιντζοφαί είναι σύνθετη και σημαίνει φαγητό από μιντζίν.

### Λαπάς

12 κουταλιές αλεύρι καλαμποκίσιο ή σταρένιο

αλάτι

4 φλιτζάνια νερό

4 κουταλιές βούτυρο αγελάδας

Βάζουμε νερό σε μια κατσαρόλα, και μόλις ζεσταθεί, προσθέτουμε αλάτι και λίγο λίγο τ' αλεύρι. Ανακατεύουμε συνεχώς ώσπου να γίνει μια σφιχτή κρέμα, χωρίς όμως να σβολιάσει. Στη συνέχεια, αδειάζουμε το λαπά σε μια πιατέλα, ανοίγουμε μια γούβα στη μέση του μείγματος και ρίχνουμε λιωμένο το βούτυρο. Για να γευτούμε το λαπά, παίρνουμε μια κουταλιά, τη βουτάμε στο βούτυρο και την τρώμε.

Ο λαπάς σερβίρεται και με γιαούρτι ή γάλα. Τρώγεται ζεστός.

### ΦΑΓΗΤΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ

#### Καβουρεμένα καρτάφα (τα)

1/2 κιλό πατάτες

αλάτι

μαύρο πιπέρι

2ψιλοκομμένα κρεμμύδια

1 1/2 φλιτζάνι λάδι

4-5 κουταλιές σάλτσα ντομάτας

Πλένουμε καλά τις πατάτες και τις βράζουμε ολόκληρες με τη φλούδα τους. Κατόπιν τις καθαρίζουμε και τις τεμαχίζουμε σε μικρά κομμάτια.

Στη συνέχεια, καίμε σ' ένα βαθύ τηγάνι το λάδι και τσιγαρίζουμε καλά τα κρεμμύδια. Μόλις ροδίσουν, προσθέτουμε και τις τεμαχισμένες πατάτες και τις καβουρντίζουμε, ανακατεύοντας συνεχώς για να μην κολλήσουν. Όσο ανακατεύουμε τις πατάτες, προσθέτουμε ανάλογο αλάτι, πιπέρι και τη σάλτσα ντομάτας. Μόλις πάρει μια βράση η ντομάτα, το φαγητό είναι έτοιμο.

### Καβουρεμένα καρτάφα (τα)

1 1/2 κιλό πατάτες

αλάτι

μαύρο πιπέρι

2 ψιλοκομμένα κρεμμύδια

1 1/2 φλιτζάνι λάδι

4-5 κουταλιές σάλτσα ντομάτας

Πλένουμε καλά τις πατάτες και τις βράζουμε ολόκληρες με τη φλούδα τους. Κατόπιν τις καθαρίζουμε και τις τεμαχίζουμε σε μικρά κομμάτια.

Στη συνέχεια, καίμε σ' ένα βαθύ τηγάνι το λάδι και τσιγαρίζουμε καλά τα κρεμμύδια. Μόλις ροδίσουν, προσθέτουμε και τις τεμαχισμένες πατάτες και τις καβουρντίζουμε, ανακατεύοντας συνεχώς για να μην κολλήσουν. Όσο ανακατεύουμε τις πατάτες, προσθέτουμε ανάλογο αλάτι, πιπέρι και τη σάλτσα ντομάτας. Μόλις πάρει μια βράση η ντομάτα, το φαγητό είναι έτοιμο.

Καβουρεύω είναι λέξη τουρκική και σημαίνει τσιγαρίζω, καβουρντίζω.

### Καρτοφλίν

1-1/2 κιλό μέτριες πατάτες

1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι

3-4 κουταλιές λάδι ή βούτυρο αγελάδας

μαύρο πιπέρι

αλάτι

χυμός από μισό μεγάλο λεμόνι ή από 1 μικρό νερό

Πλένουμε τις πατάτες, τις καθαρίζουμε και τις τεμαχίζουμε σε στρόγγυλες φέτες. Κατόπιν σε μια κατσαρόλα τσιγαρίζουμε με το λάδι ή το βούτυρο, το κρεμμύδι. Μόλις ροδίσει το κρεμμύδι, προσθέτουμε τις πατάτες, ανάλογο αλάτι, πιπέρι μαύρο και λεμόνι. Αφού αχνιστούν όλα τα υλικά μαζί, ανακατεύουμε, προσθέτουμε ανάλογο νερό, τόσο όσο να σκεπαστούν οι

πατάτες, και αφήνουμε να βράσουν τα υλικά. Μόλις βράσουν οι πατάτες και απορροφηθεί το νερό, το καρτοφλίν είναι έτοιμο. Καρτοφλίν είναι οι σκέτες πατάτες γιαχνί.

### Καρτολοτήγανον (το)

1-1/2 κιλό μέτριες πατάτες

1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
αλάτι

μαύρο πιπέρι ή καυτερή κόκκινη πιπεριά

1/2 φλιτζάνι λάδι

Βράζουμε τις πατάτες. Κατόπιν, τις καθαρίζουμε και τις λιώνουμε μ' ένα πιρούνι. Στη συνέχεια, σ' ένα τηγάνι τσιγαρίζουμε στο λάδι το κρεμμύδι. Μόλις ροδίσει το κρεμμύδι, προσθέτουμε τις πατάτες, το αλάτι και μια καυτερή κόκκινη πιπεριά, εάν προτιμούμε τις πικάντικες γεύσεις. Ανακατεύουμε καλά τις πατάτες, έως ότου τηγανιστούν, οπότε και αποσύρουμε το φαγητό απ' τη φωτιά και αμέσως σερβίρουμε.

### Σχισμένα καρτόφα

4 μεγάλες πατάτες

1/2 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια

τουρσί ντομάτα ή λάχανο ή οποιοδήποτε τουρσί θέλουμε

3-4 παστά ψάρια (χαψία ή σαρδέλες)

ελιές

αλάτι

λάδι

Πλένουμε τις πατάτες, τις σχίζουμε μ' ένα μαχαίρι και τις βράζουμε σχισμένες. Κατόπιν τις καθαρίζουμε, τις τεμαχίζουμε σε χονδρά κομμάτια και τις τοποθετούμε σ' ένα βαθύ πιάτο. Εν τω μεταξύ, όση ώρα βράζουν οι πατάτες, τεμαχίζουμε τα κρεμμυδάκια· τ' ανακατεύουμε με το τουρσί καθώς και με τα παστά ψάρια. Τα αλμυρά ψάρια, τα πλένουμε για να φύγει το αλάτι τους και τα καθαρίζουμε απ' τ' αγκάθια. Αφού ανακατέψουμε καλά όλα τα παραπάνω υλικά, τα ρίχνουμε στο πιάτο με τις πατάτες, ρίχνουμε και μερικές ελιές, καθώς και μπόλικο λάδι ελιάς. Ανακατεύουμε καλά κι αμέσως καταναλώνουμε.

## ΦΑΓΗΤΑ ΜΕ ΚΡΕΑΣ

### Καβουρμά (η)

Η καβουρμά είναι παχύ κρέας χοιρινό ή μοσχарίσιο — σε ορισμένες περιοχές τον Πόντου χρησιμοποιούσαν για την

παρασκευή της και πρόβειο κρέας— που το έκοβαν σε μικρά κομμάτια, το καβούρντιζαν με το λίπος του και το αλάτιζαν καλά. Κατόπιν τοποθετούσαν την καβουρμά σε πήλινο δοχείο (κουπί). Την καβουρμά την ετοίμαζαν το φθινόπωρο και τη μαγειρεύαν το χειμώνα με πατάτες, με λάχανο, μ' αυγά αλλά την έτρωγαν και σκέτη με ψωμί. Η καβουρμά είναι βαριά τροφή και γι' αυτό συνοδεύεται από τουρσί λάχανο, ιδίως με το ζουμί του, που έχει την ιδιότητα να διαλύει τα λίπη της.

Η καβουρμά αποτελούσε μια από τις βασικότερες τροφές των Ποντίων.

Καβουρμά και γαβουρμά είναι τουρκική λέξη και σημαίνει κρέας καβουρντισμένο με το λίπος του.

### Παστουρμάς (ο)

Για την παρασκευή του παστοურμά, επέλεγαν κομμάτια από μοσχαρίσιο ψαχνό κρέας. Τ' αφήναν οχτώ ημέρες αλατισμένα και ταυτόχρονα τα πίεζαν με βαριές πέτρες που τοποθετούσαν από πάνω. Κατόπιν, τα κρεμούσαν εκτεθειμένα στον αέρα ή τ' άπλωναν στον ήλιο για να στεγνώσουν και να ξεραθούν καλά. Αφού ξεραίνονταν καλά, τ' άλειφαν με μείγμα από τσεμέν κι άλλα μπαχαρικά όπως σκόρδο, πιπέρι, κύμινο κ.ά. Όταν ξεραίνόταν και το μείγμα αυτό, περί τις 20 ημέρες, ο παστοურμάς ήταν έτοιμος. Τον διατηρούσαν μέσα σε μεγάλα πήλινα δοχεία και τον κατανάλωναν σκέτο με ψωμί, τηγανητό μ' αυγά ή ψητό στα κάρβουνα.

Η ονομασία παστοურμάς προέρχεται απ' το τουρκικό ρήμα bastırmak (μπαστιρμάκ) = πιέζω.

### Τασκεπάπ (το)

1 κιλό κρέας μοσχαρίσιο (χωρίς κόκαλο)

2-3 ψιλοκομμένα κρεμμύδια

αλάτι

πιπέρι μαύρο

4-5 κουταλιές σάλτσα ντομάτας

νερό

1 1/2 φλιτζάνι λάδι

Κόβουμε το μοσχαρίσιο κρέας σε μικρά κομμάτια και το πλένουμε καλά. Κατόπιν, σε κατσαρόλα καίμε το λάδι και σωτάρουμε τα κρεμμύδια. Μόλις μυρίσουν τα κρεμμύδια, προσθέτουμε και το κρέας. Μόλις τηγανιστεί ελαφρώς, προσθέτουμε νερό και αφήνουμε το κρέας να βράσει καλά. Μόλις βράσει το κρέας, προσθέτουμε πιπέρι μαύρο, ανάλογο αλάτι και τη σάλτσα. Παίρνουν όλα μαζί μια βράση και το φαγητό είναι έτοιμο όταν εξατμισθεί σχεδόν όλο το νερό. Τασκεπάπ είναι τουρκική λέξη, σύνθετη και αποτελείται απ' τις λέξεις τάσ' - κύπελλο και κεπάπ = κρέας ψητό στα κάρβουνα.

Στη Σάντα το τασκεπάπ, δηλαδή το κρέας, το έψηναν στα κάρβουνα.

### Γιαγίν κρομμυδάτον

1 κιλό κρέας μοσχαρίσιο (χωρίς κόκαλο)

5-6 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

αλάτι

πιπέρι μαύρο

1/2 φλιτζάνι λάδι

νερό

Κόβουμε το κρέας σε μικρά κομμάτια και το πλένουμε καλά.

Κατόπιν σε κατσαρόλα καίμε το λάδι και σωτάρουμε τα

κρεμμύδια. Προσθέτουμε και το κρέας. Μόλις σωταριστεί

ελαφρά, βάζουμε ανάλογο νερό, αλάτι, πιπέρι μαύρο και

αφήνουμε το κρέας να ψηθεί καλά, ώσπου ν' απορροφηθεί το νερό.

### Κρέας με λάχανο

1 κιλό κρέας μοσχαρίσιο (χωρίς κόκαλο)

1 μικρό λάχανο άσπρο ψιλοκομμένο ή λαχανίδες ψιλοκομμένες

αλάτι

5 κουταλιές λάδι

νερό

1 κόκκινη καυτερή πιπεριά (προαιρετικά)

Κόβουμε το κρέας σε κομμάτια και το πλένουμε. Το

τοποθετούμε σε κατσαρόλα και το βράζουμε. Μόλις πάρει

αρκετές βράσεις το κρέας και ψηθεί, προσθέτουμε το λάχανο ή

τις λαχανίδες, που προηγουμένως έχουμε πλύνει καλά, ανάλογο

αλάτι, το λάδι και προαιρετικά την κόκκινη πιπεριά, που εκτός

από πικάντικη γεύση, δίνει και κόκκινο χρώμα στο φαγητό.

Μόλις ψηθούν και τα λάχανα, το φαγητό είναι έτοιμο.

### Κηφαλόποδα (τα) (πατσάς)

1 κιλό κοιλίες, ποδαράκια ή κεφαλάκια

σκόρδο

αλάτι

ξίδι

2 κιλά νερό

Αφού καθαρίσουμε τα κρεατικά, τα βράζουμε καλά,

προσθέτοντας ανάλογο αλάτι. Μόλις ψηθούν, τα αποσύρουμε

απ' τη φωτιά, τα ψιλοκόβουμε και σερβίρουμε τον πατσά με

σκορδόξιδο.

Σε ορισμένες περιοχές του Πόντου, τον σέρβιραν και μ'

αυγολέμονο (σ' αυτήν την περίπτωση πρόσθεταν και συκώτι

μόσχου ψιλοκομμένο).

Στον Πόντο, το ζωμό από ποδαράκια τον είχαν σε μεγάλη υπόληψη ως φαγητό δυναμωτικό. Τον έδιναν συχνά σ' εκείνους που βρίσκονταν σε ανάρρωση. Στα πολύ παλιά χρόνια, τον πατσά τόν έλεγαν τσιγκία ή τσεγκέ-δες, εξ' ου και η φράση: "Ο άρρωστον σο καλύτερεμαν άπαν' εν. Ας μαγειρεύ' ατόν τσιγκία", δηλαδή "Ο άρρωστος αρχίζει ν' αναρρώνει. Ας του μαγειρέψω πατσά".

Προτιμούσαν ιδιαίτερα και τον πατσά μόνο από κεφαλάκια.

### Κελπέστια (τα)

Οι μπριζόλες. Ήταν ένα απλ τα πιο συνηθισμένα κι ευκολοπαρασκευά-οτσ φαγητά στον Πόντο. Συνηθίζονταν περισσότερο στις οικογενειακές συγκεντρώσεις. Τα κελπεστία τα έψηναν ή τα τηγάνιζαν ή τα έκαναν με σάλτσα στην κατσαρόλα.

### Πουμπάρ' (το)

παχύ έντερο ή στομάχι (απ' οποιοδήποτε σφάγιο)

500 γρ. κιμάς

1/2 φλιτζάνι ρύζι

1 κιλό συκώτι και νεφρά μόσχου ή κατσίκιού, ψιλοκομμένα αλάτι

μαύρο πιπέρι

λάδι

νερό

Παίρνουμε το παχύ έντερο ή το στομάχι από ζώο, κυρίως από κατσίκι ή πρόβατο και το πλένουμε πολύ καλά. Στη συνέχεια, σ' ένα βαθύ τηγάνι καίμε το λάδι και καβουρντίζουμε τα συκώτια με τα νεφρά. Μόλις μυρίσουν, ρίχνουμε και τον κιμά και τα σωτάρουμε πολύ καλά. Μόλις σωταριστούν επαρκώς, προσθέτουμε το ρύζι, ανακατεύουμε 1-2 λεπτά και ρίχνουμε ανάλογο αλάτι, λίγο μαύρο πιπέρι και νερό, ίσα που να σκεπάσει το μείγμα. Μόλις ψηθεί, το αποσύρουμε απ' τη φωτιά. Μ' αυτό το μείγμα παραγεμίζουμε τα έντερα ή τα στομάχια και τα τοποθετούμε σε ταψί. Τα περιχύνουμε με λίγο λάδι και νερό και τα φουρνίζουμε έως ότου ψηθούν.

(Η ποσότητα του μείγματος καθορίζεται απ' τα ζωικά έντερα που υπάρχουν για γέμισμα. Οι παρούσες αναλογίες που αναγράφονται είναι ενδεικτικές και γεμίζουν ορισμένα τεμάχια ζωικού εντέρου και στομάχου).

Το παχύ έντερο το χρησιμοποιούσαν και για την παρασκευή αλλαντικών (π.χ. λουκάνικων). Μετά τη σφαγή ενός ζώου, αφαιρούσαν το παχύ έντερο, το έπλεναν και τ' άφηναν στον αέρα να στεγνώσει. Αφού στέγνωνε, το παραγέμιζαν με κρέας, κατάλληλα επεξεργασμένο, το έψηναν και το κατανάλωναν.

### Κιοφτέδες

1 κιλό νερό

1/2 κιλό πλιγούρι

1/2 κιλό κιμάς

1 ψιλοκομμένο μεγάλο κρεμμύδι

1-2 βραστές πατάτες πολτοποιημένες

αλάτι

λάδι

αλεύρι

Βράζουμε στο νερό το πλιγούρι. Στη συνέχεια στραγγίζουμε το πλιγούρι και τ' ανακατεύουμε με τον κιμά, το κρεμμύδι, τις πατάτες, ανάλογο αλάτι και λίγο λάδι. Αφού ζυμώσουμε καλά όλα τα υλικά, παίρνουμε κομμάτια από το μείγμα, τα πλάθουμε μεγάλους κιοφτέδες και αφού τους αλευρώσουμε, τους τηγανίζουμε. Σερβίρονται ζεστοί.

### Μουχλαμά

ψιλοκομμένος κοβουρμάς

9 αυγά

λάδι

αλάτι

Σ' ένα πλατύ ταψί λαδωμένο τοποθετούμε κομμάτια από καβουρμά. Στα κενά που δημιουργούνται μεταξύ των κομματιών —αν είναι πολύ ψιλοκομμένος ο καβουρμάς ανοίγουμε γούβες— τοποθετούμε από ένα σπασμένο αυγό ωμό. Αλατίζουμε ελαφρά και τα ψήνουμε για λίγο στο φούρνο. Μόλις ψηθούν τ' αυγά, ξεφουρνίζουμε. Θεωρείται λίγο βαρύ φαγητό.

### Γιαγί πατάτες με κρέας

1/2 κιλό μοσχαρίσιο κρέας (χωρίς κόκαλο); παχύ 1 κιλό μικρά κρεμμύδια κομμένα στα 4

1κιλό πατάτες κομμένες σε στρογγυλές φέτες

1/2 κουταλιά σάλτσα ντομάτας

αλάτι

2κιλά νερό

Κόβουμε το κρέας σε κομμάτια, το πλένουμε και το καβουρντίζουμε σε μια κατσαρόλα, σκέτο, με το δικό του λίπος, ρίχνοντας και λίγο αλάτι. Κατόπιν, βάζουμε στην κατσαρόλα το νερό, ανάλογο αλάτι, τα κρεμμύδια και τη σάλτσα και τ' αφήνουμε να πάρουν μια βράση. Έπειτα, ρίχνουμε και τις πατάτες και τα αφήνουμε να βράσουν όλα μαζί.

Στο φαγητό δεν προσθέτουμε λάδι, γι αυτό και πρέπει το κρέας να είναι λίγο παχύ.



## ΛΑΧΑΝΙΚΑ

### Μαύρα λάχανα με φασόλια

1-1/2 κιλό μαύρα λαχανά

1 φλιτζάνι γεμάτο φασόλια μπαρμπούνια ξερά  
κρεμμύδι ψιλοκομμένο

2 1/2-3 κουταλιές σάλτσα ντομάτας

αλάτι

1 κουταλιά νεμάτη μαϊντανός ψιλοκομμένος

1 κόκκινη πιπεριά καυτερή ψιλοκομμένη (προαιρετικά)

1/2 φλιτζάνι λάδι ή 4 κουταλιές βούτυρο αγελάδας

Πλένουμε και βράζουμε τα φασόλια. Μόλις βράσουν, τα στραγγίζουμε και τ' αφήνουμε στην άκρη. Κατόπιν, καίμε σε κατσαρόλα το λάδι ή το βούτυρο και ροδίζουμε το κρεμμύδι μαζί με το μαιντανό και την κόκκινη καυτερή πιπεριά.

Μόλις μυρίσουν, ρίχνουμε στην κατσαρόλα, τα ψιλοκομμένα λάχανα, που ήδη τα έχουμε πλύνει καλά, τα βρασμένα φασόλια και τη σάλτσα ντομάτας και τα αφήνουμε να βράσουν, προσθέτοντας αλάτι κι ανάλογη ποσότητα νερού (ίσα που να σκεπάσει τα υλικά του φαγητού).

Αφού σιγοβράσουν όλα μαζί, έως ότου ελαττωθεί το νερό στο ελάχιστο, το φαγητό είναι έτοιμο.

### Μαποσούρβ' (το)

2κιλά άσπρα λάχανα

1 κουτάλα κορκότο

αλάτι

1/2φλιτζάνι λάδι

1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι

Κόβουμε σε ψιλά κομματάκια τα λάχανα και τα βράζουμε σε κατσαρόλα προσθέτοντας και τ' ανάλογο αλάτι. Κατόπιν, ρίχνουμε στα λάχανα και το κορκότο, και τ' αφήνουμε να βράσουν μαζί. Μόλις βράσουν, σ' ένα τηγάνι καίμε το λάδι και προσθέτουμε το κρεμμύδι. Μόλις ροδίσει το κρεμμύδι, το περιχύνουμε στα λάχανα.

Το μαποσούρβ' είναι χειμωνιάτικο φαγητό και τρώγεται μεσημέρι και βράδυ.

Η λέξη μαποσούρβ' είναι σύνθετη. Αποτελείται απ' ης λέξεις μάπα = σφαίρα, που είναι ιταλική λέξη και σημαίνει άσπρο λάχανο και την περσική λέξη σουρβά που σημαίνει σούπα από αποφλοιωμένο και χονδροαλεσμένο σιτάρι.

Το κορκότο, πληθυντικός τα κορκότα είναι χονδροαλεσμένο και αποφλοιωμένο σιτάρι ή κριθάρι ή καλαμπόκι.

### Κλάδα (τα)

1-1/2 κιλό λάχανα μαύρα

αλάτι

1/2 φλιτζάνι λάδι

1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι

1 χούφτα πλιγούρι

νερό (ίσα που να σκεπάζει τα υλικά)

1 καυτερή κόκκινη πιπεριά (προαιρετικά)

Κόβουμε τα μαύρα λάχανα σε" μέτρια κομμάτια, τα πλένουμε και τα ζεματάμε σε κατσαρόλα μ' αλατισμένο νερό. Μόλις βράσουν καλά, τα στραγγίζουμε στο τρυπητό. Κατόπιν, στην κατσαρόλα τσιγαρίζουμε στο λάδι το κρεμμύδι και μόλις ροδίσει ρίχνουμε και τα στραγγισμένα λάχανα. Αφού τ' ανακατέψουμε με το τσιγαρισμένο κρεμμύδι, ρίχνουμε το πλιγούρι, το νερό και όποιος επιθυμεί προσθέτει και μια κόκκινη καυτερή πιπεριά που θα δώσει στο φαγητό μια πικάντικη γεύση. Αφού βράσουν όλα μαζί και μόλις ψηθεί το πλιγούρι, το φαγητό είναι έτοιμο.

Είναι χειμωνιάτικο φαγητό και τρώγεται το μεσημέρι.

Το κλαδίν πληθυντικός τα κλαδιά ή κλάδα, βγαίνει από τη λέξη κλαδίον που σημαίνει κλώνος από δέντρο.

Το πλιγούριν ή πλιγούρ' ή πλουγούρ' είναι τουρκική λέξη και σημαίνει βρασμένο, αποφλοιωμένο και χοντροαλεσμένο σιτάρι

### Κολοκυθί κοφτέ

4-6 κολοκυθάκια φρέσκα

αλάτι

μαϊντανός

δυόσμος

πιπέρι

αλεύρι

2 αυγα

λαδι

τυρί (προαιρετικά)

Αφού καθαρίσουμε απ' τα κοτσάνια και τις φλούδες τα κολοκυθάκια τα τρίβουμε στο ρεντέ, τ' αλατίζουμε και τ' αφήνουμε να κατασταλάξουν καλά όλα τα νερά τους. Στη συνέχεια, σ' ένα βαθύ σκεύος, ρίχνουμε τα κολοκυθάκια, που έχουν ήδη στραγγίσει καλά απ' το νερό τους, ψιλοκομμένο μαϊντανό, τ' αυγά, ψιλοκομμένο δυόσμο, πιπέρι και αρκετό αλεύρι, για να δέσει καλά το μείγμα. Αφού τ' ανακατέψουμε καλά και δούμε ότι είναι αρκετά σφιχτό το μείγμα ώστε να πλάθονται κεφτέδες, καίμε λάδι σ' ένα τηγάνι και τους τηγανίζουμε. Όποιος θέλει, προσθέτει στο μείγμα, πριν τηγανιστεί, και λίγο τυρί φέτα θρυμματισμένο.

Κοφτέ είναι τουρκική λέξη και σημαίνει κεφτές.

### Πορανία (τα) ή Πορανή (η)

1 1/2 κιλό παντζαρόφυλλα  
αλάτι  
5-6 κουταλιές βούτυρο αγελάδας  
1 μικρό κεφάλι σκόρδο κοπανισμένο  
2 φλιτζάνια γιαούρτι  
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα  
3 αυγά  
1/2 φλιτζάνι λάδι  
μαύρο πιπέρι  
3 κουταλιές βούτυρο αγελάδας, επιπλέον

Πλένουμε καλά τα παντζαρόφυλλα και τα βράζουμε σ' αλατισμένο νερό. Κατόπιν τα στραγγίζουμε στο τρυπητό για να φύγουν τα νερά, τα σφίγγουμε και με τα χέρια και αμέσως τοποθετούμε σε τηγάνι το βούτυρο. Μόλις ροδίσει, ρίχνουμε και τα παντζαρόφυλλα για να τσιγαριστούν καλά, ώσπου ν' απορροφηθούν τα νερά τους. Στη συνέχεια τα τοποθετούμε σε πιατέλα και τα περιχύνουμε με το μείγμα του γιαουρτιού ανακατεμένο με το σκόρδο. Κατόπιν κάνουμε το χαράτζιν: καίμε το επιπλέον βούτυρο και το περιχύνουμε πάνω απ' το γιαούρτι, οπότε τα πορανία είναι έτοιμα.

Αν θέλουμε, αφού ετοιμάσουμε τα πορανία όπως παραπάνω, σ' ένα τηγάνι βαθύ, καίμε το λάδι και ροδίζουμε τα κρεμμύδια. Κατόπιν, ρίχνουμε και τα πορανία, ανακατεύουμε και σπάμε και τ' αυγά. Προσθέτουμε λίγο αλάτι και λίγο πιπέρι, ανακατεύουμε κι όταν ψηθούν τ' αυγά, σερβίρουμε.

Στον Πόντο, άλλοι τα πορανία τα έτρωγαν ως κύριο πιάτο κι άλλοι ως ορεκτικό

---

### Βραστή

(περιοχή Σάντας) (Συνολικά 1-1/2 κιλό χόρτα)  
σαχταρίτσας (αυτοφυές λάχανο σταχτόχρωμο)  
φύλλα από πατάτα  
φύλλα από λάχανα  
φρέσκα ραδίκια  
1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι  
1/2 φλιτζάνι λάδι  
αλάτι  
1 φλιτζάνι πλιγούρι  
3 ποτήρια νερό  
1 καυτερή πιπεριά (προαιρετικά)

Πλένουμε καλά τα χόρτα, τα ζεματάμε και κατόπιν τα στραγγίζουμε. Έπειτα σε κατσαρόλα, τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι στο λάδι. Μόλις ροδίσει, ρίχνουμε τα βρασμένα χόρτα, τα

σοκάρουμε ελαφρώς και προσθέτουμε το πλιγούρι, το νερό και αλάτι. Όταν βράσει και το πλιγούρι, το φαγητό είναι έτοιμο. Εάν θέλουμε, προσθέτουμε και καυτερή πιπεριά για να πάρει το φαγητό μια πιο πικάντικη γεύση.

### Ματμάκια (τα) ή Στρατίτζας

1-1/2 κιλό ματμάκια  
4 ποτήρια νερό  
αλάτι  
1 ποτήρι του νερού κορκότο  
1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι  
3 κουταλιές βούτυρο αγελάδας

Πλένουμε πρώτα καλά ία ματμάκια που θα μαγειρέψουμε, τα Βάζουμε σ' ένα ταψί και κατόπιν τα περιχύνουμε με βραστό νερό. Αφού ζεματιστούν, τα σφίγγουμε με τα χέρια και μετά τα Βάζουμε να βράσουν σε κατσαρόλα με το νερό κι ανάλογο αλάτι, όπως τα φασουλάκια.

Κατόπιν, ρίχνουμε στην κατσαρόλα το κορκότο και το αφήνουμε να βράσει μαζί με τα φασουλάκια. Μόλις βράσουν τα κορκότα, ετοιμάζουμε χαράτζιν με το βούτυρο και το κρεμμύδι, που τ' αφήνουμε να τσιγαριστεί μέσα στο βούτυρο. Κατόπιν, το περιχύνουμε στην κατσαρόλα και αφήνουμε να βράσουν για λίγα λεπτά όλα μαζί τα υλικά.

Τα ματμάκια είναι χειμωνιάτικο φαγητό που τρώγεται το μεσημέρι.

Τα ματμάκια είναι χόρτα του βουνού που έχουν 4-5 μακρόστενα πράσινα φύλλα. Στον Πόντο, τα μάζευαν την άνοιξη, κατά το μήνα Μάιο, τα έβαζαν σε καλάθια για να πάρουν αέρα (απ' ης τρύπες του καλάθιού), τα σκέπαζαν με πετσέτες και τα κρεμούσαν στο ταβάνι.

Τα ματμάκια ονομάζονται και στρατίτζας, διότι είναι τα χόρτα του βουνού που φυτρώνουν στην άκρη της στράτας, δηλ. του δρόμου, και απλώνουν τους καρπούς τους στη γη. Είναι το χόρτο πολύκομπος.

Το χαράτζιν ή χαράτζ' είναι ξένη λέξη και σημαίνει καρύκευμα με διάφορες φυτικές ουσίες αρωματικές, που τηγανίζονται με λάδι ή βούτυρο.

### Τα μυρωδιάς

(Φαγητό από διάφορα χόρτα. Συνολικά 1-1/2 κιλό χόρτα)  
χοσχοράνια (φυτό όμοιο με το βλίτο) σαχταρίτζας (αυτοφύες σταχτόχρωμο λάχανο) τζουτζούνας (αγριόχορτο σαν ραδίκι) στρατίτζας (αγριόχορτο που φυτρώνει στην άκρη της στράτας)  
1/2 φλιτζάνι λάδι 1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι ρύζι ή πλιγούρι  
αλάτι

πιπέρι μαύρο 1 ποτήρι νερό  
Καθαρίζουμε και πλένουμε καλά τα χόρτα. Τα ζεματάμε και τα στραγγίζουμε σε τρυπητό. Κατόπιν, σε πλακερή κατσαρόλα, τσιγαρίζου-με στο λάδι το κρεμμύδι, βάζουμε μέσα μια στρώση χόρτα και τα πασπαλίζουμε με ρύζι ή πλιγούρι, με ανάλογο αλάτι και μαύρο πιπέρι. Στη συνέχεια τοποθετούμε με εναλλαγή και πάλι τα υλικά, σε στρώσεις, έως ότου τελειώσουν τα υλικά. Στο τέλος, από πάνω, ρίχνουμε και το νερό για να βράσει το ρύζι ή το πλιγούρι. Είναι φαγητό λαδερό.

### Χάπσα (τα)

(περιοχή Αργυρούπολης)

(Φαγητό από διάφορα χόρτα. Συνολικά 1 κιλό χόρτα)

χασχάσια (φύλλα παπαρούνας)

σταυρολάχανο

χοσχοράνια (φυτά που μοιάζουν με τα Βλίτα)

σαχταρίτζας (αυτοφύες Οΐαχτόχρωμο λάχανο)

σαβέκια (φυτά που μοιάζουν με τα βλίτα)

κοκοβίτας

πατατόφυλλα

3-4 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα

1/2 φλιτζάνι λάδι

αλάτι

1 καυτερή πιπεριά ψιλοκομμένη

1 φλιτζάνι ρύζι ή πλιγούρι

3-3 1/2 φλιτζάνια νερό

Πλένουμε καλά τα χόρτα και τ' αφήνουμε στην άκρη. Κατόπιν, σε μια πλακερή κατσαρόλα καίμε το λάδι και τσιγαρίζουμε τα κρεμμυδάκια. Μόλις μυρίσουν τα κρεμμυδάκια, ρίχνουμε και τα χόρτα. Τ' αφήνουμε ν' αχνιστούν λίγο κι έπειτα βάζουμε ανάλογο αλάτι, το ρύζι ή το πλιγούρι και το νερό και τ' αφήνουμε να βράσουν όλα μαζί. Στο τέλος, λίγο πριν

αποσύρουμε το φαγητό απ' τη φωτιά, προσθέτουμε

(προαιρετικά) και την καυτερή πιπεριά, για να πάρει το έδεσμα μια πιο πικάντικη γεύση

### Χασγάσια (τα)

φύλλα παπαρούνας (αυτά που είναι κοντά στη ρίζα)

Βούτυρο αγελάδας

νερό

Πλένουμε καλά τα φύλλα και τα βάζουμε να βράσουν. Κατόπιν, αφού βράσουν, τα στραγγίζουμε στο τρυπητό κι αφού ρίξουμε από πάνω κρύο νερό, τα σφίγγουμε καλά με τα χέρια μας και τα σωτάρουμε σε τηγάνι με μπόλικο καυτό αγελαδινό βούτυρο.

Είναι ανοιξιιάτικο φαγητό, γι' αυτό και στον Πόντο τ' ονόμαζαν

το φαγητό του Μάη.

## ΟΣΠΡΙΑ

### Φακές

1-1 /2 φλιτζάνι φακές

αλάτι

πιπέρι μαύρο (προαιρετικά)

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

2-3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες

1/2 φλιτζάνι λάδι

1 1/2 λίτρο ζεστό νερό

Σε μια κατσαρόλα Βάζουμε τις φακές να βράσουν. Μόλις πάρουν μια βράση, πετάμε το νερό που είναι μαυριδερό και βάζουμε την ποσότητα ζεστού νερού να βράσουν οι φακές. Μόλις πάρουν μια βράση, προσθέτουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, κατά βούληση μαύρο πιπέρι, λάδι, και λίγο πριν τις αποσύρουμε απ' τη φωτιά, ανάλογο αλάτι. Το φαγητό είναι έτοιμο μόλις ψηθούν καλά οι φακές.

### Νεχουτί φαϊν

2-2 1/2 φλιτζάνια ρεβίθια

2-3 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

μαύρο πιπέρι

αλάτι

2 κουταλιές, γεμάτες, σόδα φαγητού

λεμόνι

Μουσκεύουμε με κρύο νερό τα ρεβίθια απ' το προηγούμενο βράδυ και την επόμενη μέρα, αφού τα βάλουμε στο τρυπητό, στραγγίζουμε το νερό, τα περιχύνουμε με σόδα του φαγητού, τ' ανακατεύουμε και τ' αφήνουμε στο τρυπητό για 15 λεπτά. Κατόπιν, τα πλένουμε με μπόλικο νερό, για να φύγει η σόδα, και τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα με μπόλικο νερό να βράσουν. Αφού βράσουν καλά τα ρεβίθια, προσθέτουμε τα κρεμμύδια, ανάλογο αλάτι και λίγο μαύρο πιπέρι. Μόλις ψηθούν τα ρεβίθια, αποσύρουμε την κατσαρόλα απ' τη φωτιά και αφού σερβίρουμε, ο καθένας Βάζει στο πιάτο του όσο λεμόνι θέλει. Το νεχουτί φαϊν είναι άλαδο. Το νεχουτί, πληθυντικός νεχούτα, είναι το ρεβίθι. Νεχουτί φαϊν είναι η ρεβυθόσουπα.

### Ρεβίθια με κρέας

1 φλιτζάνι ρεβίθια

αλάτι

1 κιλό κρέας μοσχαρίσιο χωρίς κόκαλο, τεμαχισμένο

1-2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

2-3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες

πιπέρι μαύρο

3 κουταλιές σάλτσα ντομάτας

1/2 φλιτζάνι λάδι

Βράζουμε σε μια κατσαρόλα το κρέας. Μόλις μισοβράσει προσθέτουμε και τα ρεβίθια, που ήδη τα έχουμε μουσκέψει απ' το προηγούμενο βράδυ. Προσθέτουμε ταυτόχρονα τα κρεμμύδια και τα σκόρδα, λίγο μαύρο πιπέρι, το λάδι, τη σάλτσα και, λίγο πριν αποσύρουμε το φαγητό απ' τη φωτιά, το αλάτι. Αφού βράσει καλά το κρέας και τα ρεβίθια, το φαγητό είναι έτοιμο. Στον Πόντο το φαγητό αυτό το σέρβιραν με πλάφι από ρύζι που το έβαζαν σε χωριστό πιάτο ή πάνω στο πλάφι έριχναν τα ρεβίθια με το κρέας. Κατ' αυτόν τον τρόπο το πρόσφεραν στους γάμους, γι' αυτό τ' ονόμαζαν "Του γάμου το φαΐν". Το πρόσφεραν σ' όλους τους γαμοφόρους, δηλ. τους καλεσμένους στο γάμο.

### Φάβατα (τα)

1 κιλό κουκιά

1 ματσάκι κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα

1 1/2 κουταλιά μαϊντανός

1 1/2 κουταλιά άνηθος

αλάτι

λίγο μαύρο πιπέρι

νερό (ίσα που να σκεπάσει τα κουκιά)

1/2 φλιτζάνι λάδι

Παίρνουμε την ψίχα απ' τα κουκιά, πετάμε το φλοιό τους και τα τοποθετούμε σε κατσαρόλα να βράσουν με το νερό.

Μόλις πάρουν μια βράση, προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια, το μαϊντανό, τον άνηθο, λίγο μαύρο πιπέρι και το λάδι, και τ' αφήνουμε να βράσουν σε σιγανή φωτιά, έως ότου εξατμιστεί το νερό και παραμείνει μόνο το λάδι.

Λίγο πριν κατεβάσουμε απ' τη φωτιά το φαγητό, προσθέτουμε και ανάλογο αλάτι.

Τα φάβατα είναι λαδερό φαγητό και καταναλώνεται χλιαρό.

Μπορούν να προστεθούν και αγκινάρες στα κουκιά, οι οποίες όμως δεν ήταν ιδιαίτερα γνωστές στον Πόντο. Οι νοικοκυρές χρησιμοποιούσαν στο συγκεκριμένο φαγητό και τις αγκινάρες, αφού ήρθαν στην Ελλάδα.

### Μαυρομάτια χαμνά

1 1/2 φλιτζάνι φασόλια μπαρμπούνια ξερά

1/2 φλιτζάνι λάδι

αλάτι

5-5 1/2 φλιτζάνια νερό

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

Σε μια κατσαρόλα βράζουμε με το νερό τα μπαρμπουνοφάσουλα καλά. Μόλις μαλακώσουν, προσθέτουμε αλάτι, ψιλοκομμένο κρεμμύδι και λάδι και τ' αφήνουμε να βράσουν σε σιγή φωτιά, έως ότου εξατμιστεί το νερό. Μαυρομάτια χαμνά είναι τα φασόλια γιαχνί

### Μαυρομάτια μαλέζ'

1 1/2 φλιτζάνι φασόλια κόκκινα ξερά

5 1/2-6 κουταλιές καλαμποκίσιο αλεύρι

αλάτι

ξίδι ή γιαούρτι

6-8 φλιτζάνια νερό

Βράζουμε σε μια κατσαρόλα τα φασόλια με το νερό. Μόλις βράσουν καλά, ρίχνουμε στη σούπα τους (στην κατσαρόλα), λίγο λίγο τ' αλεύρι και ανάλογο αλάτι κι ανακατεύουμε συνεχώς. Μόλις χυλώσει και ενσωματωθεί τ' αλεύρι στη σούπα, δίνοντας της μορφή κρέμας, όχι ιδιαίτερα πηχτής, αποσύρουμε το φαγητό απ' τη φωτιά. Όταν σερβίρουμε, ο καθένας ρίχνει στο πιάτο του 1 κουταλιά ξίδι ή 1 κουταλιά γιαούρτι.

Μαλέζ' και μαλέζιν είναι η αλευρόσουπα. Το συγκεκριμένο φαγητό παρασκευαζόταν ιδιαίτερα στην περιοχή της Σάντας.

### Φασόλια μπαρμπούνια με κρέας

1 κιλό κρέας μοσχारीσιο χωρίς κόκαλο, τεμαχισμένο

500-600 γρ. μπαρμπουνοφάσουλα νωπά

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

3 σκελίδες ψιλοκομμένο σκόρδο

1 1/2 κουταλιά μαϊντανός ψιλοκομμένος

πιπέρι μαύρο

4-5 κουταλιές σάλτσα ντομάτας

αλάτι

1/2 φλιτζάνι λάδι

Ξεφλουδίζουμε πρώτα τα φασόλια και κατόπιν τα βράζουμε καλά. Στη συνέχεια τα στραγγίζουμε απ' το νερό τους και τ' αφήνουμε στην άκρη. Σε άλλη κατσαρόλα βράζουμε το κρέας. Μόλις βράσει το κρέας, προσθέτουμε τα βρασμένα φασόλια καθώς και το κρεμμύδι, το σκόρδο, λίγο μαύρο πιπέρι, το λάδι, τη σάλτσα, το μαϊντανό κι ανάλογο αλάτι. Αφήνουμε να βράσουν όλα μαζί και μόλις χυλώσει το φαγητό, το αποσύρουμε απ' τη φωτιά.



### Τσαγευτάν (το)

(για 7-8 άτομα)

1/2 κιλόμεβίθια

1/2 κιλό κορκότα

γιαούρτι χτυπημένο κι αραιωμένο με νερό (όση ποσότητα θέλουμε) αλάτι

Βράζουμε σε μια κατσαρόλα τα ρεβίθια, που ήδη τα έχουμε μουσκέψει απ' το προηγούμενο βράδυ, και λίγο πριν ψηθούν εντελώς, προσθέτουμε ανάλογο αλάτι και τα κορκότα. Μόλις βράσουν καλά, αποσύρουμε την κατσαρόλα απ' τη φωτιά, Όταν κρυώσει αρκετά η σούπα, σ' ένα σκεύος αραιώνουμε με νερό το γιαούρτι, το χτυπάμε αρκετά καλά και το περιχύνουμε στη σούπα, ανακατεύοντας ταυτόχρονα. Λάδι δε βάζουμε παρά μόνο το βούτυρο του γιαουρτιού.

Το κορκότο, πληθυντικός τα κορκότα, είναι κοπανισμένο κι αποφλοιωμένο σιτάρι ή καλαμπόκι ή κριθάρι.

### Φασουλιά μπαμπονα ξερά (χυλός)

3 φλιτζάνια φασόλια μπαμπούνια ξερά

3-4 σκελίδες κοπανισμένο σκόρδο

1/2 φλιτζάνι λάδι

μαύρο πιπέρι

αλάτι

2 κουταλιές ψιλοκομμένο κίντζι ή μαϊντανός

1 τσούσκα (κόκκινη καυτή πιπεριά)

Σε μια κατσαρόλα βράζουμε τα φασόλια, που ήδη τα έχουμε μουσκέψει για να ψηθούν πιο εύκολα απ' το προηγούμενο βράδυ. Μόλις βράσουν πολύ καλά και χυλώσουν, τα λιώνουμε με μια ξύλινη κουτάλα. Κατόπιν προσθέτουμε ίσο σκόρδο, ανάλογο αλάτι, το λάδι και το κίντζι (χόρτο που προέρχεται απ' τον Καύκασο). Εάν δεν υπάρχει κίντζι, προσθέτουμε μαϊντανό.

Ανακατεύουμε και προσθέτουμε λίγο μαύρο πιπέρι, την τσούσκα και αποσύρουμε το φαγητό απ' τη φωτιά.

Στον Πόντο, το συγκεκριμένο χυλό, τον σέρβιρανμε ζεστό καλαμποκίσιο ψωμί.

## ΨΑΡΙΑ

### Πεχτή(η)

1 κιλό αλμυρές η φρέσκιες σαρδέλες (αν χρησιμοποιήσουμε φρέσκιες, προσθέτουμε και ανάλογο αλάτι)

6-7 πράσα

1/2 φλιτζάνι λάδι

λίγο νερό

λεμόνι

Καθαρίζουμε, πλένουμε και ψιλοκόβουμε τα πράσα. Κατόπιν, τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα, τα σωτάrouμε με το λάδι και αμέσως τα τοποθετούμε σ' ένα ταψί ή σ' ένα κιουβέτζ'. Στη συνέχεια καθαρίζουμε τις σαρδέλες, αλμυρές (τις ξεπλένουμε για να φύγει το αλάτι) ή φρέσκιες, κόβουμε τα κεφάλια τους και τις τοποθετούμε πάνω στα πράσα. Ρίχνουμε στο ταψί το νερό, αραδιάζουμε από πάνω λεμόνι κομμένο σε στρογγυλές φέτες και φουρνίζουμε το ταψί να ψηθεί η πεχτή.

Η λέξη πεχτή ή πηχτή προέρχεται απ' το επίθετο πηχτός (= πηκτός) και είναι τα ψάρια πλακί.

Το κιουβέτζ' ή κουβετζ' είναι λέξη τουρκική και σημαίνει πήλινο στρογγυλό μαγειρικό σκεύος.

### Σταυρίδια (τα)

σταυρίδια

αλεύρι

αλάτι

λάδι για τηγάνισμα

λεμόνι

Καθαρίζουμε τα σταυρίδια, τα πλένουμε, τα αλατίζουμε, τ' αλευρώνουμε και τα τηγανίζουμε σε καυτό λάδι. Τρώγονται ζεστά, κι όποιος επιθυμεί τα ραντίζει και με χυμό λεμονιού.

Στον Πόντο τηγάνιζαν τα ψάρια και με βούτυρο αγελάδας που τα έδινε μια επιπλέον νοστιμιά.

### Μύθα (τα)

1/2 κιλό καθαρισμένα μύδια (1 σακούλι εμπορίου)

αλάτι

1 1/2 φλιτζανάκι λάδι

χυμός από 1/2 λεμόνι

2 φλιτζάνια νερό

Πλένουμε καλά τα μύδια. Κατόπιν, σ' ένα βαθύ τηγάνι, βράζουμε το νερό με τ' ανάλογο αλάτι. Μόλις πάρει μια βράση, προσθέτουμε και τα μύδια. Λίγο πριν αποσύρουμε το τηγάνι απ' τη φωτιά προσθέτουμε το λάδι και το λεμόνι.

### Βραστή

1 μεγάλο καλκάνι

3-4 πράσα ψιλοκομμένα (το κάτω μέρος)

2 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα

2 κουταλιές γεμάτες μαϊντανός ψιλοκομμένος

αλάτι

1/2 φλιτζάνι λάδι

χυμός από 1 λεμόνι

νερό (ανάλογο για σούπα)

Σε μια κατσαρόλα βράζουμε τα πράσα, τα κρεμμύδια και το μαϊντανό. Μόλις πάρουν μια βράση, προσθέτουμε και το καλκάνι, που προηγουμένως το έχουμε καθαρίσει, ανάλογο αλάτι, το λάδι και το λεμόνι και τ' αφήνουμε να βράσουν. Μόλις βράσει το ψάρι, η σούπα είναι έτοιμη.

εξαιτίας τον στρογγυλού οχήματος τον. Σε πολλές περιοχές τον Πόντου το έλεγαν και πισί, επειδή έμοιαζε με τα πισία στο σχήμα.

Το καλκάνι το κατανάλωναν κυρίως τα Χριστούγεννα, επειδή αφθονούσε τη συγκεκριμένη εποχή.

Εκτός από σούπα το έτρωγαν και τηγανητό. Επίσης το χαβιάρι του, το ζύμωναν με μια χούφτα αλεύρι, έβαζαν μυρωδικά και παρασκεύαζαν τα κολόθια (= μικρά ψωμάκια) που έμοιαζαν με κεφτέδες. Τα κολόθια γίνονταν τηγανητά.

λ

### Μυθοπίλαβον (το)

1 κιλό μύδια με το κέλυφος τους

1 1/2 φλιτζάνι πλιγούρι

αλάτι

1/2 φλιτζάνι λάδι

3 1/2 φλιτζάνια νερό

Καθαρίζουμε το κέλυφος των μυδιών από πέτρες και χόρτα, βγάζουμε και τη λεγόμενη τρίχα που είναι μαγκωμένη στο εσωτερικό των μυδιών και, αφού τα πλένουμε καλά, τα βράζουμε στο νερό μαζί μ' ανάλογο αλάτι. Μόλις αρχίζουν ν' ανοίγουν τα μύδια, προσθέτουμε το πλιγούρι και το λάδι. Μόλις ψηθεί το πλιγούρι, το μυθοπίλαβον είναι έτοιμο.

Πλιγούριν ή πλουγούριν ή πλουγούρ' είναι το βρασμένο, αποφλοιωμένο και χονδροαλεσμένο σιτάρι.

### Χαψία (τα)

χαψία

αλεύρι

αλάτι

λάδι γιο τηγάνισμα

κομμένο κρεμμύδι ή κρεμμυδάκι

Καθαρίζουμε τα χαψία, τα πλένουμε, τ' αλατίζουμε, τ' αλευρώνουμε και τα τηγανίζουμε. Όταν τα σερβίρουμε, τοποθετούμε δίπλα στο πιάτο κομμένο κρεμμύδι φρέσκο ή ξερό.

### Χαισοτήγανο (το)

400-500 γρ. παστωμένα χαψία

καλαμποκίσιο αλεύρι

2 κουταλιές ψιλοκομμένος μαϊντανός

2 αυγά

λάδι για τηγάνισμα

Καθαρίζουμε απ' τ' αγκάθια τα χαψία, τα πλένουμε να φύγει το αλάτι τους και κατόπιν τα φιλετάrouμε. Στη συνέχεια σ' ένα βαθύ πιάτο τοποθετούμε τα φιλεταρισμένα χαψία μαζί με τ' αυγά χτυπημένα, το μαϊντανό, τ' αλεύρι και τόσο νερό, ώστε να δημιουργηθεί ένα κουρκούτι λίγο ρευστό.

Κατόπιν, σ' ένα τηγάνι, καίμε λάδι και ρίχνουμε με μια κουτάλα μια λεπτή συρώση απ' το μείγμα. Το χαψοτήγανο δεν πρέπει να είναι πολύ χοντρό, διότι δε θα ψηθεί καλά. Μόλις ροδίσει απ' τη μια πλευρά, το γυρνάμε κι απ' την άλλη. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία, έως ότου τελειώσει το μείγμα.

Το χαψοτήγανο καταναλώνεται ζεστό.

Το χαψοτήγανο είναι σύνθετη λέξη και προέρχεται απ' τις λέξεις χαψί+τηγάνι.

### Χαψοπίλαβον (το)

χαψία φρέσκα

2 φλιτζάνια ρύζι ή πλιγούρι

αλάτι

2 ψιλοκομμένα κρεμμύδια

1 κουταλιά, γεμάτη, ψιλοκομμένος μαϊντανός

λίγο πιπέρι μαύρο

1/2 φλιτζάνι λάδι

4 φλιτζάνια νερό

Σε μια κατσαρόλα καίμε το λάδι και ροδίζουμε τα κρεμμύδια.

Κατόπιν, προσθέτουμε το ρύζι ή το πλιγούρι, το μαϊντανό, ανάλογο αλάτι, λίγο πιπέρι μαύρο καθώς και το νερό για να βράσει το ρύζι ή το πλιγούρι. Μόλις ψηθούν αρκετά καλά, ρίχνουμε και τα χαψία, που προηγουμένως τα έχουμε πλύνει και κατά βούληση έχουμε κόψει τα κεφάλια τους. Μόλις βράσουν τα χαψία, το φαγητό είναι έτοιμο.

### Χαψία τούφα

1 κίλο χαψία φρέσκα

3 ψιλοκομμένα κρεμμύδια

2 σκελίδες ψιλοκομμένο σκόρδο

ψιλοκομμένος μαϊντανός

8 φέτες ντομάτας

2 φέτες λεμονιού

1 καυτερή κόκκινη πιπεριά ή κόκκινο πιπέρι (προαιρετικά)

λάδι

αλάτι

Σ' ένα βαθύ τηγάνι τοποθετούμε τη μισή ποσότητα κρεμμυδιού και πάνω του τις μισές φέτες ντομάτας σταυρωτά. Από πάνω

τοποθετούμε τα χαψία, το ένα δίπλα στο άλλο, χωρίς κενό ανάμεσα τους. Σκεπάζουμε τα χαψία με το υπόλοιπο κρεμμύδι, τις ντομάτες που τις τοποθετούμε και πάλι σταυρωτά πάνω στο κρεμμύδι, το σκόρδο, τις φέτες λεμονιού, που τις τοποθετούμε δίπλα απ' τις ντομάτες και ραντίζουμε με το μαϊντανό. Εάν θέλουμε, ρίχνουμε και την καυτερή πιπεριά ή το πιπέρι και ανάλογο αλάτι.

Αφού σκεπάσουμε τα χαψία με μπόλικο λάδι, τα αφήνουμε να ψηθούν για 15 λεπτά, περίπου, με σκεπασμένο το μαγειρικό σκεύος.

Στον Πόντο, το συγκεκριμένο φαγητό το έψηναν μέσα σε σαχάνιν, που είναι χάλκινο πιάτο γανωμένο μέσα κι έξω και το οποίο χρησιμοποιούσαν και ως πιάτο φαγητού. Αφού έψηναν το φαγητό στο σαχάνιν το τοποθετούσαν πάνω στην τράπεζα και όλη η οικογένεια έτρωγε απ' το ίδιο σκεύος.

Η λέξη τούφα, προέρχεται απ' το αρχαίο ουσιαστικό τύφος που σημαίνει ατμός υγρού που βράζει.

### Χαψολάβασον (το)

500-600 γρ. χαψία αλμυρά (παστωμένα)

1 κιλό καλαμποκίσιο αλεύρι

νερό

1 φλιτζάνι λάδι

αλάτι

Καθαρίζουμε τ' αλμυρά χαψία απ' το αλάτι και τ' αγκάθια και μετά τα πλένουμε. Κατόπιν βράζουμε νερό με λίγο αλάτι και ζυμώνουμε μ' αυτό τ' αλεύρι. Αφού ζυμώσουμε, αφήνουμε λίγο τη ζύμη να κρυώσει και μετά ρίχνουμε μέσα στ' αλεύρι το λάδι και τα χαψία. Αφού τα ζυμώσουμε όλα μαζί, απλώνουμε τη ζύμη μέσα σ' ένα λαδωμένο ταψί και ψήνουμε το χαψολάβασον περίπου 1 ώρα.

### Χαψοπούλια (τα)

500-600 γρ. χαψία αλμυρά

καλαμποκίσιο αλεύρι

νερό

2-3 αυγά

2 κουταλιές ψιλοκομμένος μαϊντανός

λάδι για τηγάνισμα

Καθαρίζουμε ία χαψία απ' τ' αγκάθια και το αλάτι και τα πλένουμε. Κατόπιν τα τοποθετούμε σ' ένα βαθύ σκεύος, χτυπάμε από πάνω τ' αυγά, ρίχνουμε αλεύρι, μαϊντανό και νερό έτσι ώστε να δημιουργηθεί ένα πηχτό κουρκούτι. Κατόπιν, σ' ένα τηγάνι καίμε λάδι, παίρνουμε μ' ένα κουτάλι μείγμα απ' το κουρκούτι και, κουταλιά κουταλιά, τηγανίζουμε όλο το μείγμα. Εάν θέλουμε, μπορούμε να παρασκευάσουμε με τ' αλεύρι ένα

σφιχτό ζυμάρι και αφού ανακατώσουμε μέσα σ' αυτό τα χαψία, κατόπιν χωρίζουμε τη ζύμη σε μικρά κομματάκια, τα οποία τηγανίζουμε.

#### Χαψοπλάκ'

500 γρ. χαψία φρέσκα  
αμπελόφυλλα ή λαχανόφυλλα (απόμαύρα λάχανα)  
αλάτι

Καθαρίζουμε τα χαψία, τα πλένουμε και τ' αλατίζουμε. Κατόπιν, σε ζεστή κεραμίδα, στρώνουμε αμπελόφυλλα, από πάνω τοποθετούμε όλη την ποσότητα απ' τα χαψία που έχουμε να παρασκευάσουμε και τα σκεπάζουμε και πάλι με μια στρώση από αμπελόφυλλα. Τ' αφήνουμε έως ότου ψηθούν καλά. Μπορούμε, αντί της κεραμίδας, να χρησιμοποιήσουμε πήλινη γάστρα.

#### Χαψία σο κιουβετζ'

800 γρ. χαψία αλμυρά (παστωμένα)  
1/2 άσπρο λάχανο ψιλοκομμένο  
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα  
1/2 φλιτζάνι λάδι  
νερό  
αλάτι

Καθαρίζουμε τα χαψία από τ' αγκάθια και το αλάτι, τα πλένουμε και τα τοποθετούμε σ' ένα πήλινο μαγειρικό σκεύος. Προσθέτουμε το λάχανο, τα κρεμμύδια, το λάδι, ανάλογο αλάτι και νερό, ίσα που να σκεπάσει τα χαψία, και τ' αφήνουμε να βράσουν όλα μαζί. Όταν απορροφηθεί το νερό, το φαγητό είναι έτοιμο. Το ίδιο μείγμα μπορούμε να το τοποθετήσουμε και σε πήλινο ταψί και να το ψήσουμε στο φούρνο. Σε πολλές περιοχές του Πόντου αντί του λαδιού χρησιμοποιούσαν βούτυρο αγελάδας που έδινε μια επιπλέον νόστιμη γεύση στα ψάρια.

#### Χαψία πλακίν

1 κιλό χαψία φρέσκα  
2 φλιτζάνια ρύζι γλασέ  
φύλλα από 1 δεμάτι άσπρα τεύτλα ψιλοκομμένα  
3-4 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα  
1 1/2 κουταλιά μαϊντανός ψιλοκομμένος  
1 κουταλιά άνηθος ψιλοκομμένος  
λίγο πιπέρι  
αλάτι  
1 φλιτζάνι λάδι  
4 1/2 φλιτζάνια νερό

Σε μια κατσαρόλα καίμε το λάδι. Μόλις ζεσταθεί, ρίχνουμε τα κρεμμύδια και τα φύλλα από άσπρα τεύτλα και τα σωτάρουμε. Εν τω μεταξύ καθαρίζουμε και πλένουμε το ρύζι. Το ρίχνουμε στην κατσαρόλα και το σωτάρουμε ελαφρώς με τα κρεμμύδια και τα φύλλα των τεύτλων. Κατόπιν, ρίχνουμε το νερό και αφήνουμε το ρύζι να βράσει. Λίγο πριν βράσει τελείως, ρίχνουμε και τα χαψία που προηγουμένως έχουμε καθαρίσει. Προσθέτουμε επίσης και το μαϊντανό, τον άνηθο, αλάτι ανάλογο και λίγο πιπέρι. Ανακατεύουμε καλά και αφήνουμε τα ψάρια να ψηθούν, ώσπου ν' απορροφηθεί το πολύ νερό και να μείνει ένα πηκτό πιάφι.

Εάν χρησιμοποιήσουμε παστωμένα χαψία, βάζουμε λιγότερο νερό και δεν προσθέτουμε καθόλου αλάτι. Πριν προσθέσουμε τα παστά χαψία, τα καθαρίζουμε από αλάτι και αγκάθια και τα ξεπλένουμε με νερό.

## ΨΩΜΙΑ

### Σερπέτ' (το)

4-5 φλιτζάνια νερό

2 φλιτζάνια ζάχαρη ή 1 φλιτζάνι μέλι

5-6 παξιμάδια από ψωμί

Βράζουμε σε μια κατσαρόλα το νερό και λιώνουμε τη ζάχαρη ή το μέλι. Έτσι γίνεται το σερπέτ'. Κατόπιν, τεμαχίζουμε τα παξιμάδια από ψωμί και τα ρίχνουμε μέσα στο σερπέτ'.

Στον Πόντο, το σερπέτ' το γενόταν όλη η οικογένεια μέσα απ' το ίδιο σκεύος. Το κατανάλωναν με ξύλινα κουτάλια. Ήταν φαγητό νηστίσιμο και το έτρωγαν τη Σαρακοστή. Το σερπέτιν ή σερπέτ' είναι λέξη αραβική και σημαίνει ποτό γλυκό.

### Νεροτζούμουρον με ντομάτες

1 μπαγιάτικο ψωμί

1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι

2-3 ώριμες ντομάτες τριμμένες ή 3-4 κουταλιές σάλτσα ντομάτας

1/2 κουταλιά αλάτι

ψιλοκομμένο σκόρδο

νερό

λάδι

Κόβουμε το ψωμί σε μικρά κομμάτια και τ' αφήνουμε στην άκρη. Κατόπιν, ροδίζουμε σε μια κατσαρόλα, με λίγο λάδι, το κρεμμύδι και μετά προσθέτουμε τις ντομάτες ή τη σάλτσα. Ρίχνουμε το αλάτι κι αφού ανακατέψουμε καλά, προσθέτουμε λίγο νερό κι αφήνουμε να βράσει καλά. Αφού βράσει καλά, ρίχνουμε και το τεμαχισμένο ψωμί να πάρει μια βράση, χωρίς

όμως να τσιγαριστεί. Μόλις μαλακώσει το ψωμί, το φαγητό είναι έτοιμο. Όταν σερβίρουμε, ρίχνουμε στο κάθε πιάτο ψιλοκομμένο σκόρδο.

### Κεβρέκ (το)

Το Κεβρέκ είναι η φρυγανιά. Είναι τουρκική λέξη. Προέρχεται από το ρήμα κεδρεεύω που σημαίνει ξεραίνω στη φωτιά, ή στον ήλιο, ψωμί, στάχνα, χόρτα.

### Πλαθάκ' (το)

1 κιλό αλεύρι σιταρίσιο

αλάτι

νερό χλιαρό (περισσότερο απ' γ' αλεύρι)

λίγη μαγιά

λάδι

Κάνουμε μια ζύμη προσθέτοντας περισσότερο νερό από τ' αλεύρι. Ρίχνουμε ανάλογο αλάτι, διαλύουμε στο χλιαρό νερό και λίγη μαγιά και τ' ανακατεύουμε καλά μέσα στη νερούλη ζύμη. Κατόπιν, λαδώνουμε ένα βαθύ ταψί, ρίχνουμε τη ζύμη και την ψήνουμε. Είναι έτοιμη μόλις ροδίσει η επιφάνεια της. Πλαθάκ' σημαίνει πλακωτό. Επίσης πλαθάκ' ονόμαζαν και το κάτω μέρος του φούρνου.

### Παρασκευή ψωμιού

αλεύρι καλαμποκίσιο

νερό

προζύμ' (= μαγιά)

Βράζουμε νερό σε μια κατσαρόλα και το βάζουμε σε μια βαθιά λεκάνη, όπου ρίχνουμε τ' αλεύρι, νερό όσο σηκώνει και ανάλογο αλάτι. Ανακατεύουμε καλά με μια μεγάλη ξύλινη κουτάλα, διότι το νερό είναι ζεστό.

Κατόπιν, αφού κρυώσει λίγο η ζύμη, ρίχνουμε και το προζύμ' και ζυμώνουμε καλά με τα χεριά. Η ζύμη είναι έτοιμη, όταν σχιστεί στο επάνω μέρος της. Και αυτό, διότι το καλαμποκάλευρο δε φουσκώνει απλά όταν καλοζυμωθεί σχίζεται ελαφρώς στο επάνω μέρος η ζύμη του. Στη συνέχεια, χωρίζουμε τη ζύμη (ανάλογα με την ποσότητα αλευριού που ζυμώσαμε) σε κομμάτια, στα οποία δίνουμε οτιδήποτε σχήμα επιθυμούμε, είτε στρογγυλό είτε μακρουλό. Στη συνέχεια, αφού πλάσουμε τα ψωμιά, λαδώνουμε μια φόρμα μεγάλη, τοποθετούμε τα ψωμιά πάνω και τα ψήνουμε στο φούρνο. Μόλις ροδίσουν είναι έτοιμα.

Για να κάνουμε προζύμ' (= μαγιά), βάζουμε σε 1/2κιλό νερό χλιαρό, 1 μεγάλο ποτήρι ζυμάρι από καλαμποκάλευρο. Κάθε φορά που ζυμώνουμε, αφήνουμε ανάλογο ζυμάρι για το προζύμι



της επόμενης φοράς.

Στον Πόντο, αντί της φόρμας χρησιμοποιούσαν φύλλα από μαύρα λάχανα επάνω στα οποία τοποθετούσαν τα ψωμιά. "Όταν τα ξεφούρνιζαν, έτριβαν το ξερό απ' το ψήσιμο φύλλο στο κάτω μέρος τον ψωμιού και σαφώς η γεύση του ήταν εξαιρετική, σε συνδυασμό με τ' άρωμα που άφηνε το μαύρο λάχανο. Στη Σάντα, πριν φουρνίσουν τα ψωμιά από καλαμποκάλευρο, τα πασάλειβαν με κουρκούτι από σταρένιο αλεύρι, για να μη δημιουργηθούν σχισμές κατά τη διάρκεια του ψησίματος. Εάν περίσσευε ζυμάρι, απ' αυτό που πλάστηκαν τα καλαμποκίσια ψωμιά, πρόσθεταν μέσα και τεμάχια από γλυκό κολοκύθι και το έψηναν. Όσο πιο γλυκό ήταν το κολοκύθι, τόσο πιο εύγευστο το συγκεκριμένο ψωμί. Το κατανάλωναν προί και βράδυ. Συνήθως το έδιναν στα παιδιά.

### Τσιατι

καλαμποκάλευρο

νερο« αλάτι

Παρασκευάζουμε ένα νερουλό χυλό από νερό και καλαμποκάλευρο, προσθέτουμε κι ανάλογο αλάτι και τον τοποθετούμε σ' ένα βαθύ ταψί.

Στη συνέχεια προθερμαίνουμε το φούρνο στους 250° C και μόλις κάψει καλά, φουρνίζουμε το χυλό. Είναι έτοιμος, μόλις το κερέτσ', δηλαδή το πάνω μέρος του "νερουλού" χυλόψωμου, ροδοκοκκινίσει πολύ καλά. Η ψίχα του είναι μισοψημένη. Στον Πόντο το έτρωγαν ζεστό με σουπες ή με χαψία ή με τουλουμισιο τυρί.

Τρώγεται μόνο ζεστό και όχι όταν κρυώσει, διότι υπάρχει κίνδυνος πνιγμού, εξαιτίας της μισοψημένης ψίχας του.

Τσιάτι είναι κιρτσίδικη λέξη και σημαίνει το συγκεκριμένο είδος ψωμιού.

### ΣΤΥΠΑ

#### Τουρσί λάχανο

2-3 μέτρια λάχανα άσπρα

αλμυρά

1 καυτερή πιπεριά

5-6 καρότα χονδροκομμένα

1 κεφάλι σέλινο

1 μικρό κεφάλι σκόρδο

λίγο γλνκάνισο

1 κλιματσίδα από αμπέλι

Χονδροκόβουμε τα λάχανα και, αν θέλουμε να γίνει (να ψηθεί) γρηγορότερα το τουρσί, τα ζεματάμε ελαφρώς. Κατόπιν,

χονδροκόβουμε τα καρότα, το σέλινο και το σκόρδο, και τα τοποθετούμε όλα μαζί με το γλυκάνισο σ' ένα κιούπι (= πιύλινο πιθάρι) ή σε τενεκέ· τόσο το κιούπι όσο και ο τενεκές, θα πρέπει να είναι καθαρά (πλύσιμο, αποστείρωση με ζεστό νερό), δηλαδή απαλλαγμένα από άλλα ανεπιθύμητα βακτήρια. Κατόπιν, ρίχνουμε από πάνω αλμυρά (νερό και χοντρό αλάτι για πάστωμα) που να σκεπάζει τα λάχανα. Πά να διαπιστώσουμε, εάν η αλμυρά είναι η επιθυμητή για την επιτυχημένη ζύμωση του τουρσιού, ρίχνουμε στο κιούπι ένα ολόκληρο αυγό, χωρίς να το σπάσουμε. Εάν βουλιάξει τ' αυγό, η αλμύρα είναι καλή, ενώ εάν επιπλέει, χρειάζεται κι άλλο αλάτι. Αυτή η μέθοδος ελέγχου, για το αν η αλμύρα είναι η επιθυμητή, ισχύει για όλα τα παρασκευάσματα τουρσιού.

Πριν κλείσουμε το δοχείο με τα στύπα, σκεπάζουμε το στόμιο του μ' ένα κλωνάρι κλιματσίδα από αμπέλι. Κατόπιν το κλείνουμε, και πάνω απ' το δοχείο τοποθετούμε ένα κομμάτι μάρμαρο ή μια βαριά πέτρα για να μη βγαίνει πάνω το λάχανο και δεν ψηθεί (στην αλμύρα).

Το τουρσί λάχανο γίνεται περίπου σε 20 ημέρες και καταναλώνεται κυρίως τους χειμερινούς μήνες.

#### Φασουλάκια στύπα

φασουλάκια μακαρόνια (μουιάζουμε το φασουλάκι ζαργάνα)  
αλμύρα  
σκόρδο

Βγάζουμε πς τυχόν κλωστές που θα έχουν τα φασουλάκια και τα ζεματάμε. Κατόπιν, τα στραγγίζουμε και τα βάζουμε σε λεκάνη με κρύο νερό για 2 ώρες περίπου, διότι αμέσως μετά το βράσιμο σαλιάζουν. Στη συνέχεια κοπανίζουμε αρκετό σκόρδο. Βάζουμε στο δοχείο λίγα λίγα φασουλάκια και τα ραντίζουμε με σκόρδο κοπανισμένο ώσπου να γεμίσει το δοχείο. Ρίχνουμε και την αλμύρα από πάνω, που πρέπει να σκεπάζει τα φασουλάκια. Κλείνουμε το στόμιο του δοχείου με το καπάκι του και από πάνω τοποθετούμε μια βαριά πέτρα. Τα φασουλάκια τουρσί γίνονται σε 15-20 ημέρες.

Εάν η αλμύρα είναι η επιθυμητή, το διαπιστώνουμε με τη μέθοδο του αυγού, όπως περιγράφεται στο τουρσί λάχανο. Στον Πόντο κατανάλωναν μεγάλες ποσότητες τουρσιών. Γι' αυτό, κάθε φθινόπωρο οι νοικοκυρές ετοίμαζαν τα στύπα για το ξεχειμώνιασμα της οικογένειας, με ιδιαίτερη φροντίδα και συχνά, εργαζόμενες επί μέρες.

#### Πιρπιρίμια στύπα

πιρπιρίμια (= γλιστρίδες)  
σκόρδο  
αλμύρα

2-1/2 φλυτζανάκια ξίδι

Ζεματάμε λίγο τα πιρπιρίμια και αφού τα στραγγίσουμε, τα τοποθετούμε σε δοχείο. Βάζουμε, επίσης, ξίδι και σκόρδο ψιλοκομμένο και αφού γεμίσουμε και με αλμύρα το δοχείο, το κλείνουμε με το καπάκι του. Το ξίδι το προσθέτουμε για να διαλύσει το σάλιο απ' τα πιρπιρίμια. Τα πιρπιρίμια στύπα γίνονται σε μια εβδομάδα. Για να επιτευχθεί αυτό θα πρέπει να είναι σκεπασμένα από την αλμύρα.

Στον Πόντο, την αλμύρα απ' τα στύπα την έδιναν στους μεθυσμένους για να ξεμεθύσουν, καθώς και στους ασθενείς για να τους πέσει ο πυρετός ή να τους περάσει ο κοιλόπονος.

Το πιρπιρίμιν ή πιρπιρίμι', πληθυντικός τα πιρπιρίμια, είναι τουρκική λέξη και σημαίνει γλιστρίδα.

### Γεμιστές μελιτζάνες στύπα

μελιτζάνες (όσες επιθυμούμε) σκόρδο ψιλοκομμένο καρότο ψιλοκομμένο πράσινη πιπεριά ψιλοκομμένη κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη κουνουπίδι ψιλοκομμένο

πράσο ψιλοκομμένο

καυτερή πιπεριά (λίγη) » αλμύρα

σχοινί ή φλιούρι, για να δεθούν οι μελιτζάνες

Καθαρίζουμε απ' τα κοτσάνια και ζεματάμε ελαφρώς τις μελιτζάνες. Κατόπιν τις στραγγίζουμε και, αφού τις χαράξουμε στη μέση, κατά μήκος, τις τοποθετούμε σ' έναν πάγκο. Βάζουμε από πάνω ένα αντικείμενο για να κατασταλάξει όλη η πικρίλα τους. Εν τω μεταξύ, ήδη έχουμε ετοιμάσει τη γέμιση, ανακατεύοντας σκόρδο, καρότο, πιπεριά πράσινη και κόκκινη, κουνουπίδι, πράσο και λίγη καυτερή πιπεριά. Γεμίζουμε τις ξεπικρισμένες μελιτζάνες με το μείγμα των λαχανικών. Πριν τις τοποθετήσουμε στο δοχείο, τις δένουμε, για να μη διασκορπιστεί η γέμιση τους, κατά την τοποθέτηση και παραμονή στο δοχείο, μ' ένα σχοινί ή με φλιούρι (φυσικός σπάγκος, χόρτο μακρύ που έχει την ίδια ιδιότητα και αντοχή με το βιομηχανοποιημένο σπάγκο). Κατόπιν, ρίχνουμε και την αλμύρα και κλείνουμε το δοχείο, τοποθετώντας πάνω μια βαριά πέτρα ή ένα βαρύ αντικείμενο. Τις μελιτζάνες στύπα τις ανακατεύουμε κάθε 2 ημέρες και σε 15 ημέρες είναι έτοιμες να καταναλωθούν.

Στύπα γίνονται και οι πιπεριές (μακριές και γεμιστές) που μπορούμε να τις γεμίσουμε όπως τις μελιτζάνες.

### Πορανία στύπα

ρίζες παντζαριών

σκόρδο

ξίδι

Βράζουμε τις ρίζες των παντζαριών, τις στραγγίζουμε τις τεμαχίζουμε και τις τοποθετούμε σε δοχείο με σκόρδο και λίγο ξίδι. Κατ' αυτόν τον τρόπο γίνονται τα πορανία στύπα.  
Η πορανή, πληθυντικός τα πορανία, άγνωστης ετυμολογίας, είναι το φαγητό από παντζάρια..

### Άσπρο λάχανο παστό

2 μέτρια άσπρα λάχανα

αλάτι χοντρό

λίγη ρίγανη

5 ψιλοκομμένα καρότα

λίγος άνηθος

2-3 καυτερές πιπεριές (πράσινες ή κόκκινες) ψιλοκομμένες

λίγο αλατόνερο

Ψιλοκόβουμε τα λάχανα και τ' ανακατεύουμε με καρότα, αλάτι χοντρό, ρίγανη, άνηθο και καυτερές πιπεριές. Έπειτα τα τοποθετούμε σε δοχείο. Από πάνω ρίχνουμε λίγο αλατόνερο για να μη μουχλιάσουν. Τοποθετούμε το δοχείο σε ζεστό μέρος (δίπλα σε σόμπα ή καλοριφέρ) για να ξηνίσει το περιεχόμενο του. Σε 3 ημέρες είναι έτοιμα. Όταν θέλουμε να τα καταναλώσουμε, τα στίβουμε και, αφού βάλουμε λάδι, τα σερβίρουμε ή τα τηγανίζουμε, χωρίς να τα ξεπλύνουμε. Στον Πόντο, εκτός απ' το λάχανο τουρσί, τσιγάριζαν και ης πράσινες ντομάτες τουρσί, με βούτυρο αγελάδας και ψιλοκομμένο κρεμμύδι. Τις κατανάλωναν ως κύριο φαγητό.

## ΓΛΥΚΑ

### Πουρμάς (ο)

αλεύρι

αλάτι

νερό

1 κουταλιά λάδι

1 αυγό

λάδι, επιπλέον

1 1/2 κούπα σταφίδες, κατά προτίμηση μαύρες

1 1/2 κούπα καβουρντισμένο σουσάμι

2 φλιτζάνια καρύδια

κανέλα

1 1/2 κούπα ζάχαρη

Ανακατεύουμε αλεύρι, αλάτι, 1 κουταλιά λάδι, 1 αυγό και όσο νερό σηκώσει έως ότου γίνει μια κανονική ζύμη για πίτα. Έπειτα ανοίγουμε φύλλα, τα λαδώνουμε και τοποθετούμε επάνω, ως γέμιση, μείγμα από καβουρντισμένο σουσάμι, καρύδια κοπανισμένα, σταφίδες, ζάχαρη και λίγη κανέλα. Στη

συνέχεια τυλίγουμε ρολό το κάθε φύλλο, του δίνουμε σχήμα κουλούρας και το τοποθετούμε σ' ένα ταψί. Κάνουμε όσα ρολά χρειάζονται για να γεμίσει το ταψί. Κατόπιν, λαδώνουμε από πάνω τον πουρμά μ' ένα πινέλο και τον ψήνουμε στους 180° C, μέχρι να ροδίσει. Ο πουρμάς γίνεται και σκέτος μόνο με λάδι και ζάχαρη ως γέμιση. Εάν θέλουμε, αφού κρυώσει, τον σοροπιάζουμε. (Για το σιρόπι οι αναλογίες είναι 3 φλιτζάνια νερό και 1/2 φλιτζάνι ζάχαρη).

Το σουσάμι μπορούμε να το διατηρήσουμε για πολύ καιρό, καβουρντισμένο, σε βάζο. Η διαδικασία αποθήκευσης του είναι απλή. Αφού το καθαρίσουμε, το πλένουμε καλά και τ' αφήνουμε να στραγγίσει σ' ένα σουρωτήρι. Μάλιστα, εάν θέλουμε, βάζουμε κι ένα τούλι από κάτω). Αφού φύγουν όλα τα νερά, τ' απλώνουμε σε μια πετσέτα για να στεγνώσει καλά. Έπειτα από 2 ημέρες το τοποθετούμε σε ταψί και το ροδίζουμε στο φούρνο στους 180° C. Αφού το ξεφουρνίσουμε, τ' αφήνουμε να κρυώσει καλά και κατόπιν τ' αποθηκεύουμε σε βάζο και το χρησιμοποιούμε όποτε το χρειαστούμε. Το μαύρο σουσάμι είναι το πιο εύγεστο.

### Γκολί (το)

αλεύρι

3 φλιτζανάκια ζάχαρη

2 φλιτζάνια βούτυρο αγελάδας λιωμένο

3 1/2 κουταλάκια μπέικιν

1 φλιτζάνι γάλα

1/2 κιλό καρύδια καθαρισμένα κανέλα

λίγο γαρίφαλο

1 φλιτζάνι ζάχαρη

Σιρόπι

1 1/2 φλιτζάνι ζάχαρη

3 φλιτζάνια νερό

Παίρνουμε τη ζάχαρη, το βούτυρο, το μπέικιν (στον Πόντο χρησιμοποιούσαν σταχτόνερο) και το γάλα και όλα μαζί τα ζυμώνουμε, Βάζοντας όσο αλεύρι σηκώνουν τα υλικά, για να γίνει μια μέτρια ζύμη, όπως στα κουλουράκια. Κατόπιν, κοπανίζουμε στο γουδί τα καρύδια προσθέτοντας κανέλα, λίγο γαρίφαλο και 1 φλιτζάνι ζάχαρη. Τ' ανακατεύουμε καλά και τα τοποθετούμε σ' ένα βαθύ σκεύος. Στη συνέχεια, κόβουμε τη ζύμη σε κομματάκια, στα οποία δίνουμε τριγωνικό σχήμα. Βάζουμε μέσα στο κάθε τρίγωνο 1 κουταλάκι απ' το παραπάνω μείγμα και το κλείνουμε. Με τσιμπιδάκι ειδικό, σαν μικρή μασιά, κεντάμε το τρίγωνο από πάνω και γύρω γύρω και μετά σ' όλη την επιφάνεια. Κατόπιν, τοποθετούμε τα τρίγωνα σε ταψί και τα ψήνουμε σε μετρία φωτιά.

Όταν κρυώσουν τα τρίγωνα, τα τρυπάμε από κάτω με το προύνη και τα ρίχνουμε (2-3 τρίγωνα μαζί) σε ζεστό κι αραιό σιρόπι που έχουμε ετοιμάσει, για 2-3 λεπτά. Αφού σοροπιαστούν, τα

βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και τα ιτσί είναι έτοιμα.  
Διατηρούνται 2-3 χρόνια.

### Τουρτούρα (τα)

1 κιλό αλεύρι  
νερό  
αλάτι  
1-1/2 σακουλάκι σταφίδες μαύρες  
2-2 1/2 φλιτζάνια ζάχαρη  
λάδι

Σιρόπι

2 φλιτζάνια ζάχαρη

4 φλιτζάνια νερό

2-3 ξύλα κανέλας (προαιρετική)

Ζυμώνουμε τ' αλεύρι με νερό κι ανάλογο αλάτι και κατόπιν χωρίζουμε τη ζύμη σε κομμάτια που τα πλάθουμε σε μπαλάκια. Στη συνέχεια, ανοίγουμε τα μπαλάκια σε φύλλα. Κάθε φύλλο ζύμης το λαδώνουμε μ' ένα πινέλο κι απλώνουμε σ' όλη την επιφάνεια του ζάχαρη και σταφίδες. Αμέσως, το τυλίγουμε γύρω απ' τον πλάστη (χλαού) και το τοποθετούμε σε λαδωμένο ταψί, τραβώντας τον πλάστη. Κατά τον ίδιο τρόπο παρασκευάζουμε όλα τα φύλλα ζύμης και, αφού τα τοποθετήσουμε στο ταψί, το ένα δίπλα στ' άλλο, τα φουρνίζουμε. Εν τω μεταξύ, όσο ψήνονται τα φύλλα ζύμης, ετομάζουμε το σιρόπι σε μια κατσαρόλα βράζοντας στο νερό, τη ζάχαρη και, κατά βούληση, προσθέτοντας και τα ξύλα κανέλας. Αφού βράσει το σιρόπι, τ' αφήνουμε να κρυώσει. Μόλις ροδοκοκκινίσουν τα τουρτούρα, τα ξεφουρνίζουμε και όπως είναι ζεστά, τα περιχύνουμε με το σιρόπι. Το σιρόπι πρέπει να είναι κρύο, για να μην πετσιάσει το γλυκό.

### Μουχούλια(τα)

αλεύρι

λίγη ζάχαρη

2 κουταλιές βούτυρο αγελάδας λιωμένο

1 αυγό

2 αυγά για πασάλειμμα

1 φλιτζάνι γάλα

ζάχαρη άχνη

λάδι

Ζυμώνουμε το αλεύρι προσθέτοντας λίγη ζάχαρη, το βούτυρο, τ' αυγό και το γάλα. Κατόπιν χωρίζουμε τη ζύμη σε κομμάτια, τα οποία πλάθουμε σαν μικρές βαρκούλες: μακρουλά και στη μέση λίγο κοίλα. Στη συνέχεια, τα τοποθετούμε σε ταψί λαδωμένο και αφού τ' αλείψουμε από πάνω (με τη βοήθεια ενός πινέλου)

με τα αυγά, τα φουρνίζουμε. Μόλις ψηθούν, ροδοκοκκινίσουν, τα ξεφουρνίζουμε και, αφού τα τοποθετήσουμε σε μια πιατέλα, τα πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη. Παλιά, τα μουχούλια στον Πόντο συνήθως τα κατανάλωναν με τσάι.

### Σιτλίν (το)

1 φλιτζάνι σιτάρι ξεφλουδισμένο  
3 φλιτζάνια γάλα  
ζάχαρη

Βράζουμε σε κατσαρόλα το γάλα και, μόλις πάρει την πρώτη βράση, ρίχνουμε και το σιτάρι. Τα αφήνουμε να βράσουν, ώσπου να χυλώσουν. Κατόπιν, αποσύρουμε απ' τη φωτιά την κατσαρόλα, τοποθετούμε το μείγμα σε βαθιά πιάτα ή μπολ και τα περιχύνουμε ζάχαρη.

Το σιτλίν ήταν είδος γλυκού, που έμοιαζε με το ρυζόγαλο. Επίσης το ρυζόγαλο το έλεγαν και σουτζά.

### Πυρόχ' (το) ή περόχ

6 φύλλα ζύμης ψημένα στο σάτζ'  
σταφίδες μαύρες  
λίγη ζάχαρη  
ξερά φρούτα (τσιρό)  
1/2 φλιτζάνι βούτυρο αγελάδας λιωμένο  
λάδι

Αφού ζεματίσουμε τα φύλλα με καυτό νερό, τοποθετούμε σε λαδωμένο (ή βουτυρωμένο) ταψί 2 φύλλα αλειμμένα με βούτυρο. Από πάνω, απλώνουμε σταφίδες ανακατεμένες με λίγη ζάχαρη και ξερά φρούτα (αχλάδια, μήλα φουρνισμένα ή ξεραμένα στον ήλιο). Σκεπάζουμε με 2 φύλλα αλειμμένα με βούτυρο και τοποθετούμε μια στρώση ακόμη από σταφίδες, τσίρα (ξερά φρούτα) και λίγη ζάχαρη. Τέλος σκεπάζουμε με 2 φύλλα επίσης αλειμμένα με βούτυρο. Στο επάνω φύλο της πίτας ρίχνουμε περισσότερο βούτυρο. Χαράζουμε την πίτα σε κομμάτια και τη φουρνίζουμε.

Μόλις ροδοκοκκινίσει, την ξεφουρνίζουμε και το γλύκισμα είναι έτοιμο.

Στον Πόντο, το πυρόχ' το έψηναν συνήθως μαζί με τα ψωμιά. Το σάτζ' ή σάτζιν είναι τουρκική λέξη και σημαίνει σιδερένιο θολωτό έλασμα που τοποθετείται πάνω σε πυροστιά (πυροεστία). Πάνω σ' αυτό έψηναν τα φύλλα της ζύμης.

Το τοίριν ή τζίριν πληθυντικός τσίρα ή τζίρα, είναι ξένη λέξη και σημαίνει αχλάδια ή μήλα φουρνισμένα ή ξεραμένα στον ήλιο.

### Παστίλα (η)

1 κιλό μούρα άσπρα ή μαύρα (τούηα)

1-1 1/2 φλιτζάνι αλεύρι φαρίνα

1 φλιτζάνι καβουρντισμένη κι αλεσμένη καρυδόψιχα

Βράζουμε πολύ καλά τα μούρα, ώσπου να χυλώσουν. Κατόπιν, στο χυλό τους ρίχνουμε τ' αλεύρι και την καρυδόψιχα.

Ξαναβράζουμε το χυλό, αφού ανακατέψουμε καλά, ώσπου να πηχτώσει. Στη συνέχεια, απλώνουμε το μείγμα (που μοιάζει σαν μουσιαλευριά) στον ήλιο, πάνω σε σκληρό πανί. Αφού ξεραθεί, το κόβουμε, το διπλώνουμε στα δυο και πάλι στα δύο και το αποθηκεύουμε.

Στον Πόντο, εκτός από μούρα, για την παρασκευή της παστίλας, χρησιμοποιούσαν και κράνα ή δαμάσκηνα.

Η παστίλα είναι λέξη ιταλική και σημαίνει γλυκό από χυλό μούρων σε σχήμα πλατύ σαν πίτα.

Το τούτιν ή τούτ' είναι λέξη περσική και σημαίνει το δέντρο μουριά και τον καρπό του, δηλαδή το μούρο.

### Νισαστόν (το)

7 κουταλιές νισαστόν 3 κουταλιές ζάχαρη

3 φλιτζάνια γάλα

Ζεσταίνουμε σε μια κατσαρόλα το γάλα και ρίχνουμε το νισαστόν με τη ζάχαρη. Αφού τα ανακατέψουμε, τ' αφήνουμε να βράσουν, ώσπου να χυλώσουν καλά. Το νισαστόν μοιάζει με την κρέμα.

Στον Πόντο το νισαστόν το παρασκεύαζαν ως εξής:

Τοποθετούσαν το σιτάρι (ποσότητα ενός τενεκέ), σε μεγάλα πιθάκια και το σκέπαζαν με νερό. Κάθε φορά άλλαζαν το νερό, ραίνοντας το παλιό και προσθέτοντας φρέσκια ποσότητα επί 10-15 ημέρες, ώσπου να σαπίσει το σιτάρι.

Κατόπιν, άδειαζαν το σιτάρι πάνω σε τρυπητό (σιζγκίν) και καθώς το έτριβαν, έβγαινε ένας πηκτός πολτός. Αυτόν τον πολτό, τον άπλωναν πάνω σε σεντόνι και τον άφηναν στον ήλιο να στεγνώσει. Μετά, τον έτριβαν με τα χέρια και γινόταν σαν λεπτό αλεύρι άσπρο. Αυτό το παρασκεύασμα ήταν ο νισαστός (νισαστόν).

Νισαστόν είναι περσική λέξη και σημαίνει πολύ λεπτό αλεύρι. Στο εμπόριο κυκλοφορεί η συγκεκριμένη ποιότητα αλευριού (νισαστός).

### Χαλβά (η)

2 φλιτζάνια αλεύρι

1 φλιτζάνι βούτυρο αγελάδας

Σιρόπι

2 1/2 φλιτζάνια ζάχαρη

1/2 φλιτζάνι μέλι



5 φλιτζάνια νερό  
1-2 τεμάχια ξύλο κανέλας  
Σε μια βαθιά κατσαρόλα λιώνουμε το βούτυρο και  
καβουρντίζουμε καλά τ' αλεύρι. Ταυτόχρονα σε μια άλλη  
κατσαρόλα βράζουμε και το σιρόπι. Όταν τ' αλεύρι  
καβουρντιστεί επαρκώς και σκουρυνει, ρίχνουμε και το σιρόπι  
(το σιρόπι είναι έτοιμο μόλις κοχλάσει) κι ανακατεύουμε ώσπου  
ν' απορροφήσει όλη την ποσότητα του σιροπιού τ' αλεύρι. Όταν  
δημιουργηθούν τρύπες στην επιφάνεια της χαλβά, είναι έτοιμη.  
Κατόπιν, την αποσύρουμε απ' τη φωτιά και, αφού κρυώσει  
ελαφρά, την τοποθετούμε σε μπολάκια και τη σερβίρουμε.  
Στον Πόντο έκαναν αλευρένιο χαλβά την παραμονή της  
Πρωτοχρονιάς.  
Ο χαλβάς ή η χαλβά είναι λέξη αραβική και είναι το γλύκισμα  
χαλβάς.

### Πλινία (τα)

αλεύρι

γάλα

αλάτι

ζάχαρη

μαρμελάδα ή γλυκό του κουταλιού

λάδι για τηγάνισμα

Σ' ένα βαθύ σκεύος, κάνουμε χυλό, ούτε πολύ πηχτό ούτε πολύ  
αραιό, με τ' αλεύρι, το γάλα και λίγο αλάτι.

Κατόπιν, καίμε λίγο λάδι σ' ένα τηγάνι και ρίχνουμε ποσότητα  
του χυλού, όσο να γεμίσει η επιφάνεια του τηγανιού. Ψήνουμε  
το χυλό καλά κι απ' τις δυο μεριές, χωρίς όμως να τον  
ξεροψησουμε. Στη συνέχεια, τοποθετούμε τον ψημένο χυλό σε  
πιατέλα και συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία, ώσπου να  
τελειώσει η ποσότητα χυλού που παρασκευάσαμε. Επίσης  
προσέχουμε η ποσότητα του λαδιού να είναι τόση, όση χρει-  
άζεται για να ψηθεί ο χυλός. Μόλις τελειώσει το τηγάνισμα,  
παίρνουμε ένα ένα τα πλινία και τα περιχύνουμε με ζάχαρη ή τ'  
αλείφουμε με μαρμελάδα ή γλυκό του κουταλιού. Τέλος, αφού  
τα διπλώσουμε στα δύο τα καταναλώνουμε. Επίσης μπορούμε,  
κατά βούληση, να τα τυλίξουμε και σε ρολό.

### Πλιντζίκι

1 φλιτζάνι γάλα

4 αυγά

1 χούφτα αλεύρι

1/2 φλιτζάνι βούτυρο αγελάδας λιωμένο

μαρμελάδα

καρύδι κοπανισμένο

Σ' ένα βαθύ σκεύος χτυπάμε καλά τ' αυγά και κατόπιν ρίχνουμε

το γάλα και τ' αλεύρι. Ανακατεύουμε καλά, ώσπου να δημιουργηθεί ένας αραιός χυλός. Στη συνέχεια βάζουμε ένα τηγάνι πάνω στη φωτιά και μ' ένα πινέλο (στον Πόντο χρησιμοποιούσαν βαμβακερό ύφασμα) το αλείφουμε με το βούτυρο που το έχουμε τοποθετήσει σ' ένα μπολάκι. Μόλις κάψει καλά το τηγάνι, με μια κουτάλα παίρνουμε ποσότητα χυλού, όση χωράει στην κουτάλα, και τη ρίχνουμε στο τηγάνι. Σε 2 λεπτά γυρίζουμε το πλίντζικι να ψηθεί κι απ' την άλλη πλευρά και μόλις ψηθεί, το τοποθετούμε σε μια πιατέλα. Συνεχίζουμε το ψήσιμο με τον ίδιο τρόπο, δηλ. βουτυρώνουμε το τηγάνι κάθε φορά που θα ψήσουμε νέα ποσότητα χυλού. Μόλις τελειώσουμε το τηγάνισμα, παίρνουμε κάθε πλίντζικι, το γεμίζουμε με μαρμελάδα και κοπανισμένο καρύδι ή σκέτη μαρμελάδα και κατόπιν το τυλίγουμε σε ρολό. Καταναλώνονται ζεστά.

### Ωτία (τα)

1 κουταλάκι γιαούρτι

10 αυγά

1 κουταλάκι αμμωνία ζαχαροπλαστικής

3-4 βανίλιες

λίγο γάλα

λίγη ζάχαρη

λίγο αλάτι

αλεύρι

λάδι για τηγάνισμα

ζάχαρη και κανέλα για γαρνίρισμα (προαιρετικά)

Σε μια λεκανίτσα, χτυπάμε τ' αυγά με τη ζάχαρη. Κατόπιν, προσθέτουμε την αμμωνία διαλυμένη σε λίγο γάλα, τις Βανίλιες, το γιαούρτι, το αλάτι και όσο αλεύρι σηκώσει η ζύμη. Ζυμώνουμε καλά όλα τα υλικά μαζί, ώσπου να δημιουργηθεί μια σφιχτή ζύμη. Στη συνέχεια χωρίζουμε τη ζύμη σε μπάλες, και με τον πλάστη (χλαού) ανοίγουμε φύλλα ζύμης όχι πολύ λεπτά. Στη συνέχεια κόβουμε τα φύλλα σε λοξές λωρίδες πάχους 2 δάχτυλων και μήκους 10 πόντων. Ακριβώς στη μέση της κάθε λωρίδας ανοίγουμε μ' ένα μαχαίρι μια σχισμή και περνάμε τη μια άκρη της ζύμης από τη σχισμή.

Στη συνέχεια καίμε άφθονο λάδι, κατά προτίμηση καλαμποκέλαιο, και τηγανίζουμε τα παρασκευάσματα ζύμης που ονομάζονται ωτία (απ' το αρχαίο ους, του ωτός = αυτί και απ' το μεταγενέστερο ωτίον), διότι έχουν το σχήμα του αυτιού. Τα τηγανίζουμε ώσπου να ροδίσουν, οπότε με μια τρυπητή κουτάλα τα τοποθετούμε σε πιατέλα. Τα καταναλώνουμε σκέτα ή τα πασπαλίζουμε με ζάχαρη και κανέλα.

Στον Πόντο τα ωτία τα παρασκεύαζαν στις χαρές (στους γάμους). Επίσης τα πρόσφεραν ως δώρημα κατά την επίσκεψή τους σε λεχώνα.

### Πακλαβά (η)

- 10 πολύ ψιλά φύλλα ζύμης
- 2 φλιτζάνια καρύδια
- 1/2 φλιτζάνι ζάχαρη
- 4-5 κουταλιές καβουρντισμένο αλεύρι
- λάδι για άλειμμα
- 1/2 φλιτζάνι βούτυρο αγελάδας λιωμένο
- Σιρόπι
- 2 1/2 φλιτζάνια ζάχαρη
- 1/2 φλιτζάνι μέλι
- 5 φλιτζάνια νερό
- 1-2 τεμάχια ξύλα κανέλας

Τοποθετούμε 2 φύλλα σε λαδωμένο ταψί, το ένα πάνω στ' άλλο, αφού προηγουμένως τα λαδώσουμε. Πάνω στο δεύτερο φύλλο, απλά νουμε μείγμα από τ' αλεύρι (το καβουρντίζουμε σκέτο, ώσπου να φέρει καφετί χρώμα, κατά προτίμηση σ' αντικολλητικό τηγάνι), τη ζάχαρη και τα καρύδια. Συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία και τοποθετούμε τη γέμιση (το μείγμα τ' αλευριού) ανά δύο φύλλα. Στο πάνω φύλλο, το τελευταίο, ρίχνουμε το βούτυρο. Αφού χαράξουμε τα κομμάτια, φουρνίζουμε την πακλαδά. Μόλις τη φουρνίζουμε, ετοιμάζουμε σε μια κατσαρόλα το σιρόπι. Μόλις κοχλάσει το σιρόπι, το αποσύρουμε απ' τη φωτιά και τ' αφήνουμε να κρυώσει. Όταν ροδοκοκκινίσει η πακλαβά, την ξεφουρνίζουμε και όπως είναι ζεστή, την περιχύνουμε με το κρύο σιρόπι. Το σιρόπι πρέπει να είναι κρύο, για να μην πετσιάσει το γλυκό.

### Μελιτζανάκι γλυκό

- 1 κιλό μελιτζανάκια
- 1 κιλό ζάχαρη
- 1 κουταλιά χυμός λεμονιού
- 2 φλιτζάνια νερό
- αμυγδαλόψυχα ασπρισμένα
- 3 ξύλα κανέλας
- 4-5 γαρίφαλα

Καθαρίζουμε τα μελιτζανάκια απ' το κοτσάνι και κάνουμε κατά μήκος τους μικρή σχισμή. Τα βάζουμε σε λεκάνη (κατά προτίμηση πήλινη) με κρύο νερό και τ' αφήνουμε να παραμείνουν για 24 ώρες. Αλλάζουμε 2-3 φορές το νερά τους, κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στη λεκάνη. Την επόμενη ημέρα, αφού έχουν ήδη ξεπικρίσει, τα στραγγίζουμε απ' το νερό και τοποθετούμε στη σχισμή κάθε μελιτζάνας 1-2 αμύγδαλα. Κατόπιν, τυλίγουμε τα μελιτζανάκια με ψιλή κλωστή για να μη φύγουν τ' αμύγδαλα όσο θα βράζουν, και τα τοποθετούμε πάνω σε πετσέτα. Στη συνέχεια, βράζουμε τη ζάχαρη με το νερό και τα μυρωδικά επί 5 λεπτά. Ρίχνουμε και τα μελιτζανάκια και τα

βράζουμε επί 5 λεπτά. Κατεβάζουμε την κατσαρόλα απ' τη φωτιά και αφήνουμε να παραμείνει το γλυκό έτσι, 24 ώρες. Έπειτα, παίρνουμε τα μελιτζανάκια, βγάζουμε τις κλωστές και τα ρίχνουμε πάλι στο σιρόπι. Τα βράζουμε σε δυνατή φωτιά, τα ξαφρίζουμε και όταν δέσουν καλά, προσθέτουμε και το χυμό του λεμονιού, την κανέλα και τα γαρίφαλα. Αφού πάρουν μια δυο βράσεις ακόμη, τα κατεβάζουμε απ' τη φωτιά, τα αφήνουμε να κρυώσουν και κατόπιν τα τοποθετούμε σε γυάλινα βάζα.

### Ντοματάκι φρέσκο γλυκό

1 κιλό ντοματάκια 1 κιλό ζάχαρη

1 φλιτζάνι νερό

3 δόσεις βανίλιας (χαρτάκια) φουντούκια

2 κουταλάκια χυμός λεμονιού

ζάχαρη για πασπάλισμα

1 φλιτζάνι νερό, επιπλέον

Διαλέγουμε μικρά ντοματάκια χωρίς σπόρους που είναι κατάλληλα για γλυκό. Τα ζεματάμε σε βραστό νερό (τα ρίχνουμε σε νερό που βράζει επί 1 λεπτό) και κατόπιν τα στραγγίζουμε και τα ξεφλουδίζουμε. Στη συνέχεια, αραδιάζουμε τα ντοματάκια σε πιατέλα, κατά σειρές, και τα πασπαλίζουμε με μπόλικη ζάχαρη. Τ' αφήνουμε να μείνουν έτσι 24 ώρες. Έπειτα, μαζεύουμε το νερό που άφησαν τα ντοματάκια, και το ρίχνουμε σε κατσαρόλα να βράσει με τη ζάχαρη και το επιπλέον νερό, για 15 λεπτά. Μπήγουμε σε κάθε ντοματάκι από 1 φουντούκι ξεφλουδισμένο και κατόπιν ρίχνουμε όλα τα ντοματάκια στο σιρόπι να βράσουν 2-3 λεπτά. Κατεβάζουμε το γλυκό από τη φωτιά και τ' αφήνουμε στην κατσαρόλα μέχρι την επόμενη ημέρα. Ξαναβάζουμε στη φωτιά την κατσαρόλα με το γλυκό, προσθέτοντας και το χυμό του λεμονιού. Βράζουμε το γλυκό καλά ώσπου να δέσει. Τέλος, ρίχνουμε και τη βανίλια και όταν μισοκρυώσει το γλυκό, το τοποθετούμε σε βάζα γυάλινα.

### Αγριο σύκο γλυκό

40 αγριόσυκα ή σύκα αποκλειστικά για γλυκό  
ασβεστόνερο

1 κιλό ζάχαρη

2 φλιτζάνια νερό

γαρίφαλα ή αμύγδαλα ή μαστίχα Χίου

Βάζουμε τα αγριόσυκα 3 ημέρες στο νερό. Κατόπιν τα βάζουμε 1 ημέρα σε κουβά με ασβεστόνερο, αφού πρώτα καθαρίσουμε τις φλούδες τους. Την επομένη ημέρα, τα πλένουμε πολύ καλά, για να φύγει παντελώς τ' ασβεστόνερο. Αμέσως, σε μια βαθιά κατσαρόλα κάνουμε το σιρόπι με τη ζάχαρη και το νερό. Μόλις δέσει, πηχτώσει, αρκετά το σιρόπι, ρίχνουμε και τα σύκα να βράσουν, αφού προηγουμένως τα πλώσουμε το κάτω μέρος τους,

μ' ένα γαρίφαλο ή με αμύγδαλο ή μ' ένα κομματάκι μαστίχας Χίου. Ανακατεύουμε ελαφρά κι όταν κοχλάσει το σιρόπι, το γλυκό είναι έτοιμο.

### Τριαντάφυλλο γλυκό

700 γρ., περίπου, πέταλα από 10 άγρια τριαντάφυλλα

1 κιλό ζάχαρη

2 1/2 φλιτζάνια νερό

5-6 τεμάχια γαρίφαλα

2 τεμάχια κανέλα ξύλο

Πλένουμε καλά τα πέταλα, και σε μια βαθιά κατσαρόλα βράζουμε τη ζάχαρη με το νερό. Μόλις δέσει αρκετά το μείγμα, ρίχνουμε τα πέταλα

μαζί με τα γαρίφαλα και την κανέλα (ξύλο). Ανακατεύουμε ελαφρά και μόλις κοχλάσει, το γλυκό είναι έτοιμο.

Στον Πόντο την αγριοτριανταφυλλιά την έλεγαν μασούρα. Τους ώριμους καρπούς της, τους μάζευαν οι γυναίκες και αφού τους έβραζαν καλά, τους στράγγιζαν, για να πάρουν τον υπόξινο χυμό τους (μασουροζώμ') που χρησίμευε στην παρασκευή ενός είδους κομπόστας (χοσάφ').

Τα υπολείμματα (φλούδες) τα ζύμωναν καλά και τα έφτιαχναν σβολά-κια (μασουροκόλοθα). Κατόπιν, τα ξέραιναν στον ήλιο για να διατηρηθούν ως το χειμώνα, οπότε και τα χρησιμοποιούσαν ως καρύκευμα σε διάφορα φαγητά, όπως το πλάφι με πλιγούρι ή κορκότο, τις σούπες κ.ά. φαγητά.

Επίσης η μασούρα είχε και θεραπευτικές ιδιότητες. Τη χρησιμοποιούσαν ως φάρμακο για τη θεραπεία των λειχήνων και των αιμορροϊδών. Έκοβαν ένα κλαδί της και το έβραζαν στη φωτιά. Καθώς καιγόταν, έβγαζε ένα μαύρο υγρό με το οποίο επάλειψαν τις λειχήνες. Το ζουμί απ' το βράσιμο των σπερμάτων της, το χρησιμοποιούσαν για τη θεραπεία των αιμορροϊδών.

Στον Πόντο, έκαναν γλυκά του κουταλιού κι από άλλα φρούτα: βύσσινα, κυδώνια, κοκκύμελα μαύρα (δαμάσκηνα) και ζερταλίδα (βερίκοκα).

### Βατόμουρο γλυκό

1/2 κιλό μούρα (μαύρα)

2 φλιτζάνια ζάχαρη

λίγο λεμόνι

Πλένουμε καλά τα μούρα και τ' αφήνουμε 1 ημέρα στο νερό.

Κατόπιν τα στραγγίζουμε και σε μια κατσαρόλα βράζουμε τη ζάχαρη μαζί με τα μούρα, χωρίς να προσθέσουμε επιπλέον νερό, διότι βγάζουν τα μούρα. Προσθέτουμε και λίγο λεμόντουζο.

Όταν αρχίσει και κοχλάζει το σιρόπι, το γλυκό είναι έτοιμο.

Αφού κρυώσει, το τοποθετούμε σε γυάλινα βάζα.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Η'

### MENU

#### MENU 1ο

##### ΜΕΣΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

ΣΑΛΑΤΑ αυλούκα  
1ο ΠΙΑΤΟ σούπα πόρτζ'  
ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ κρέας με λάχανο  
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ Σιτλίν

##### ΔΕΙΠΝΟ

ΣΑΛΑΤΑ Κάρτοβε σαλάτα  
1ο ΠΙΑΤΟ Πιροσκή με γέμιση μυζήθρας  
ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ Νεχούτι φαιν  
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ Ιτσλί

#### MENU 2ο

##### ΜΕΣΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

ΣΑΛΑΤΑ λιχτζέας  
1ο ΠΙΑΤΟ γαλοφούστορον  
ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ κοσάρα πλάφ  
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ πουρμά

##### ΔΕΙΠΝΟ

ΣΑΛΑΤΑ σμιλάγκια  
1ο ΠΙΑΤΟ κοχλίδια γιαχνί  
ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ κελπέστια  
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ φούρφουλα

#### MENU 3ο

##### ΜΕΣΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

ΣΑΛΑΤΑ μάχα  
1ο ΠΙΑΤΟ γατιμέρα  
ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ γιαχνίν κρομμυδάτον  
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ μελιτζανάκι γλυκό

**ΔΕΙΠΝΟ**

ΣΑΛΑΤΑ πιπιρίμα  
1ο ΠΑΤΟ πριντζοσίβ  
ΚΥΡΙΩΣ ΠΑΤΟ χαψοπίλαβον  
ΕΠΙΔΟΡΡΙΠΟ ρακίν

**MENU 4ο**

**ΜΕΣΣΗΜΕΡΙΑΝΟ**

ΣΑΛΑΤΑ πράσα σαλάτα  
1ο ΠΑΤΟ καρτολοτήγανον  
ΚΥΡΙΩΣ ΠΑΤΟ κηφαλόποδα  
ΕΠΙΔΟΡΡΙΠΟ μουχούλια

**ΔΕΙΠΝΟ**

ΣΑΛΑΤΑ κιντέας  
1ο ΠΑΤΟ βραστάρ  
ΚΥΡΙΩΣ ΠΑΤΟ φασόλια μπαρμπούνια  
με κρέας  
ΕΠΙΔΟΡΡΙΠΟ τουρτούρα

**MENU 5ο**

**ΜΕΣΣΗΜΕΡΙΑΝΟ**

ΣΑΛΑΤΑ στουπίτσας  
1ο ΠΑΤΟ κολογκυθόπιτα  
ΚΥΡΙΩΣ ΠΑΤΟ μακαρόλια τομπούλια  
ΕΠΙΔΟΡΡΙΠΟ πυρόχ ή περόχ

**ΔΕΙΠΝΟ**

ΣΑΛΑΤΑ τζουτζούνας  
1ο ΠΑΤΟ τρίμμαν από γλυκόριζα  
ΚΥΡΙΩΣ ΠΑΤΟ χαψία  
ΕΠΙΔΟΡΡΙΠΟ πασίλα

**MENU 6ο**

**ΜΕΣΣΗΜΕΡΙΑΝΟ**

ΣΑΛΑΤΑ φασούλα κόκκινα  
1ο ΠΑΤΟ γαλατοκολόγκυθον  
ΚΥΡΙΩΣ ΠΑΤΟ μουχλαμά  
ΕΠΙΔΟΡΡΙΠΟ νισταστόν

**ΔΕΙΠΝΟ**

ΣΑΛΑΤΑ χασχάσα

1ο ΠΙΑΤΟ φελοτήγανα ή φελία

ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ πουμπάρ

ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ τουρτούρα

**MENU 7ο**

**ΜΕΣΣΗΜΕΡΙΑΝΟ**

ΣΑΛΑΤΑ κουντζία

1ο ΠΙΑΤΟ χαμνοπίσια

ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ κεντιμέ

ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ χαλβά

**ΔΕΙΠΝΟ**

ΣΑΛΑΤΑ κορασίτας

1ο ΠΙΑΤΟ τραχανάς σούπα

ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ κεσκέκ

ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ ωτία

**MENU 8ο**

**ΜΕΣΣΗΜΕΡΙΑΝΟ**

ΣΑΛΑΤΑ λιτζάνα

1ο ΠΙΑΤΟ τανελήν πιλάβ

ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ μουχλαμά

ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ χοσάφ

**ΔΕΙΠΝΟ**

ΣΑΛΑΤΑ αυλούκα

1ο ΠΙΑΤΟ χάπσα

ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ σταυρίδια

ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ πλιντζίκι

**MENU 9ο**

**ΜΕΣΣΗΜΕΡΙΑΝΟ**

ΣΑΛΑΤΑ καρτόβε σαλάτα

1ο ΠΙΑΤΟ τρίμμαν νεστακόν

ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ μελιτζάνες με ρύζι

μουσακά

ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ πακλαβά



ΔΕΙΠΝΟ

ΣΑΛΑΤΑ κουντζία

1ο ΠΙΑΤΟ τρίμμαν με πασκιτάν

ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ πορανία ή ποράνη

ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ ντοματάκι φρέσκο γλυκό

**MENU 10ο**

ΜΕΣΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

ΣΑΛΑΤΑ κορασίτας

1ο ΠΙΑΤΟ κολογκύθι κοφτέ

ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ μαποσούρβ

ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ μήλα κιμισχανελίδικα

ΔΕΙΠΝΟ

ΣΑΛΑΤΑ χασχάσα

1ο ΠΙΑΤΟ βραστή

ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ χαψία τούφα

ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ πλινία

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

### ***Λαογραφία του Ποντιακού Ελληνισμού***

Πάυλος Χατζηιωαννίδης

Εκδόσεις Αφοί Κυριακίδη, Θεσσαλονίκη 2000

### ***Ο πολιτισμός του Πόντου***

Omer Asan

Εκδόσεις Αφοί Κυριακίδη, Θεσσαλονίκη 1998

### ***Η διατροφή στον Πόντο (Ιστορία-Εξέλιξη-Λαογραφία-Βασικές αρχές)***

Θωμάς Σαββίδης

Εκδόσεις Αφοί Κυριακίδη, Θεσσαλονίκη 1999

### ***Νοστιμιές της Ποντιακής κουζίνας***

Θωμαΐς Κιζιρίδου

Εκδόσεις Μαλλιάρης Παιδεία, Θεσσαλονίκη 2000

### ***Πόντος-Ανατολία***

#### ***Φωτογραφικό οδοιπορικό***

Εκδόσεις Λούση Μπρατζιώτη, Αθήνα 1989

### ***Ο Πόντος ανά τους αιώνες***

Έλσα Γαλανίδου-Μπαλφούσκα

Εκδόσεις Αφοί Κυριακίδη, Θεσσαλονίκη 2003

### ***Καππαδοκία-Ιωνία-Πόντος, γεύσεις και παραδόσεις***

Λίζα Έβερτ

Εκδόσεις Αστερισμός, Αθήνα 2002

### ***Ποντίων εδέσματα***

Θωμαΐς Κιζιρίδου

Εκδόσεις Μαλλιάρης Παιδεία, Θεσσαλονίκη 2002

### ***“Φάρος Ποντίων Πατρών”***

