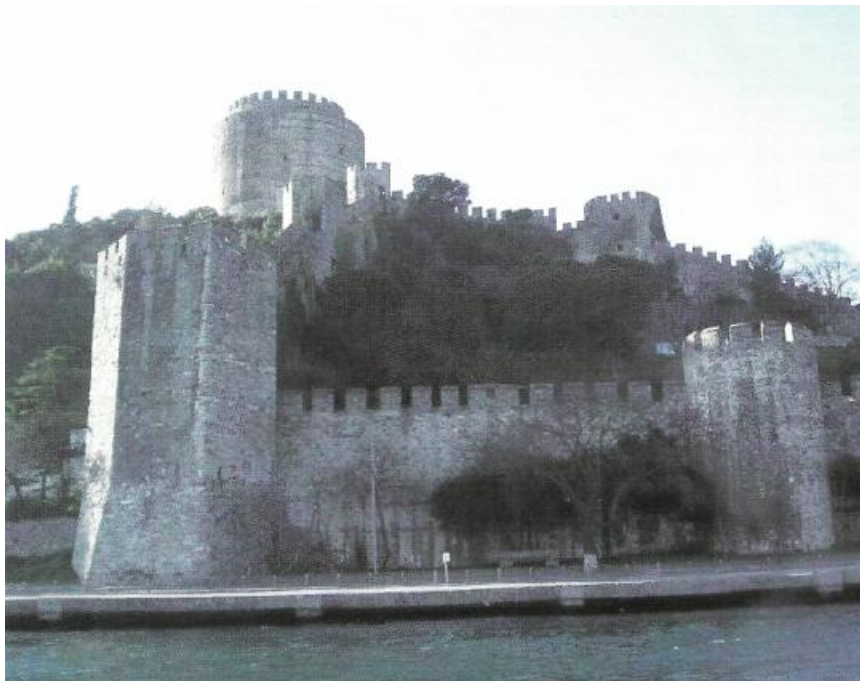


**ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ  
ΠΑΤΡΑΣ  
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ**



**Σπουδάστρια: Ντόντη Αργυρώ**

**Εισηγητής: Σπηλιόπουλος Ιωάννης**

**Πάτρα**

**2006**

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<u>ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ</u>	<u>1</u>
--------------------	----------

---

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Πρόλογος	2
----------	---

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Γεωγραφία	4
2.1 Γεωγραφικές περιοχές	4
2.1.1 Η ακτή του Εύξεινου Πόντου	4
2.1.2 Η περιοχή της Προποντίδας	5
2.1.3 Η περιοχή του Αιγαίου	5
2.1.4 Η περιοχή της Μεσογείου	6
2.1.5 Κεντρική Μικρά Ασία	7
2.1.6 Ανατολική Μικρά Ασία	8
2.1.7 Νοτιοανατολική Μικρά Ασία	8

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Ιστορία	9
---------	---

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Πολιτισμός	11
4.1 Πολιτιστική ζωή	11
4.2 Εικαστικά	13
4.3 Μουσική – Λογοτεχνία	13

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

<i>Κωνσταντινούπολη</i>	<i>15</i>
<i>5.1 Οι γείτονες των Ελλήνων</i>	<i>15</i>
<i>5.2 Τα χρόνια της Βασιλεύουσας</i>	<i>16</i>
<i>5.3 Ιστορική αναδρομή</i>	<i>17</i>
<i>5.4 Η πρωτεύουσα μιας αυτοκρατορίας</i>	<i>18</i>
<i>5.5 Μια πόλη γέφυρα λαών</i>	<i>19</i>

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

<i>Χαρακτήρας της Πολίτικης κουζίνας</i>	<i>21</i>
--	-----------

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

<i>Σιτάρι – Αλεύρι – Ψωμί</i>	<i>24</i>
-------------------------------	-----------

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

<i>Κρέατα</i>	<i>26</i>
---------------	-----------

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

<i>Ψάρια</i>	<i>29</i>
--------------	-----------

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

<i>Οπωροκηπευτικά – Μπαχαρικά</i>	<i>32</i>
-----------------------------------	-----------

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11

<i>Παραδοσιακή κουζίνα</i>	<i>36</i>
----------------------------	-----------

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12

<i>Γιορτές και γιορτινά έθιμα</i>	<i>39</i>
<i>12.1 Χριστούγεννα-Πρωτοχρονιά</i>	<i>40</i>

<i>12.2 Απόκριες</i>	<i>44</i>
<i>12.3 Σαρακοστή</i>	<i>45</i>
<i>12.4 Πασχαλινό τραπέζι</i>	<i>46</i>
<b><u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13</u></b>	
<i>Αποκριάτικες και καλοκαιρινές συνήθειες</i>	<i>48</i>
<b><u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14</u></b>	
<i>Παραδοσιακή ζαχαροπλαστική</i>	<i>51</i>
<b><u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15</u></b>	
<i>Συνταγές</i>	<i>55</i>
<i>15.1 Ορεκτικά</i>	<i>55</i>
<i>15.2 Σούπες</i>	<i>63</i>
<i>15.3 Σαλάτες</i>	<i>71</i>
<i>15.4 Ποικιλίες φαγητών με κοτόπουλου</i>	<i>76</i>
<i>15.5 Φαγητά με κρέας</i>	<i>83</i>
<i>15.6 Φαγητά με λαχανικά</i>	<i>95</i>
<i>15.7 Λαδερά</i>	<i>100</i>
<i>15.8 Όσπρια</i>	<i>105</i>
<i>15.9 Μπουρέκια και ζυμαρικά</i>	<i>107</i>
<i>15.9.1 Πιλάφια</i>	<i>116</i>
<i>15.9.2 Γλυκά</i>	<i>122</i>
<b><u>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ</u></b>	<b><u>129</u></b>
<b><u>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</u></b>	<b><u>132</u></b>

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Φτάνοντας στο τέλος του στόχου μου, να τελειώσω την Σχολή των Τουριστικών Επιχειρήσεων νοιώθω μεγάλη ικανοποίηση.

Δεν το κρύβω πως η θέλησή μου να σπουδάσω ήταν μεγάλη και αυτό έπαιξε τον κυριότερο λόγο στο να καταφέρω να κερδίσω αυτό που ήθελα.

Όμως μαζί με αυτή την θέληση, χρειάστηκε και πολύ μεγάλη προσπάθεια, που συμπαραστάτες μου σε αυτό ήταν οι γονείς μου.

Έτσι λοιπόν ένα πολύ μεγάλο ευχαριστώ το χρωστάω στους δικούς μου.

Θέλω όμως να πω και ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους τους καθηγητές της Σχολής για την βοήθεια που μου προσέφεραν, σε κάθε βήμα της πορείας που είχα χαράξει. Ιδιαίτερα όμως θέλω να ευχαριστήσω έναν πολύ αγαπημένο μου καθηγητή τον κ. Ιωάννη Σπηλιόπουλο, που μου έδωσε πολύ θάρρος να συνεχίσω και να αντιμετωπίσω αρκετές δυσκολίες που παρουσιάστηκαν, όλον αυτό τον καιρό που φοιτούσα στη Σχολή και που με τις συμβουλές του, με έκανε να αγαπήσω ακόμα πιο πολύ το επάγγελμα που θα ακολουθήσω.

Έτσι λοιπόν για αυτό θέλησα να πάρω πτυχιακή με δικό του θέμα μιας και με εμπνέει εμπιστοσύνη η πείρα του και η συμπεριφορά του ως καθηγητής. Το ότι πρόσφατα θα συνταξιοδοτηθεί θα είναι μια μεγάλη απώλεια για τη Σχολή που πιστεύω έδινε όλο του το είναι.

Επίσης ευχαριστώ πολύ την γραμματεία της Σχολής, τους υπαλλήλους της βιβλιοθήκης, τους συμφοιτητές μου για τη δύναμη που μου έδιναν να φτάσω στο τέλος του στόχου μου.

Αργυρώ Ντόντη

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

### ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Μέσα στους αιώνες και με το πέρασμα αυτών, πολλές αλλαγές επήλθαν και επηρέασαν πολιτισμούς και χαρακτηριστικά πολλών λαών του κόσμου.

Τις περισσότερες όμως από αυτές, υπέστησαν οι λαοί της Μεσογείου, σε όλους τους τομείς της ζωής τους.

Ένας βασικός αλλά και καθημερινός τομέας της ζωής των λαών αυτών είναι οι επισιτιστικές και διατροφικές συμπεριφορές τους.

Στην εργασία μου αυτή μελέτησα και θα περιγράψω την παραδοσιακή πολιτική κουζίνα (Istanbul Muttagi) που μαζί με την Μικρασιάτικη κουζίνα, αποτελούν τμήμα του κορμού των Ελληνικών γευστικών παραδόσεων.

Η έκφραση πολιτική κουζίνα χρησιμοποιείται για να προσδιορίσει γενικά τις εκλεπτυσμένες γεύσεις και αναφέρεται σε ένα αμάλγαμα κουζίνας, στο οποίο μπορεί κανείς να ανιχνεύσει λίγο – πολύ πολλά τοπικά φαγητά της Ανατολίας.

Είναι προφανές ότι οι επισιτιστικές και διατροφικές συμπεριφορές των Ελλήνων Μικρασιατών καθορίστηκαν κυρίως από τις γεωγραφικές και κλιματολογικές συνθήκες του χώρου όπου διαβίωσαν.

Αρχίζοντας λοιπόν την εργασία μου θα αναφερθώ αρχικά σε ιστορικά – γεωγραφικά – πολιτιστικά – οικονομικά – κλιματολογικά στοιχεία, ώστε να αποκτήσουμε μια σφαιρική εικόνα του λαού και του κράτους για το οποίο μιλάμε.

Κατόπιν θα περάσω στις διατροφικές συνήθειες, τις γευστικές παραδόσεις και συνταγές που είχαν στη καθημερινή τους ζωή οι Μικρασιάτες και ιδιαίτερα οι κάτοικοι της Κωνσταντινούπολης (έως το

1922) και που πολλές από αυτές διατηρούνται μέχρι και σήμερα σε οικογένειες με Μικρασιάτικες ρίζες.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

### ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ

#### 2.1. ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ:

Γεωγραφικές περιφέρειες .....	έκταση (km <sup>2</sup> )
Ακτές της Προποντίδας και του Αιγαίου .....	85.560
Ακτή της Μεσογείου .....	59.395
Ακτή του Ευξείνου Πόντου .....	81.295
Ανατολική Μικρά Ασία.....	180.180
Δυτική Μικρά Ασία .....	77.031
Ανατολική Θράκη .....	23.764
Κεντρική Μικρά Ασία .....	236.347
Νοτιοανατολική Μικρά Ασία .....	35.880
<b>Σύνολο .....</b>	<b>779.452</b>

##### 2.1.1. Η ακτή του Ευξείνου Πόντου.

Κατά μήκος των βόρειων παρυφών της χώρας, από τα σύνορα με την Γεωργία (ανατολικά) ως τον κάτω ρου του Σαγγάριου(δυτικά), εκτείνεται μια ορεινή περιοχή: άφθονα κατακρημνίσματα καθ' όλη διάρκεια του έτους. Είναι πυκνά δασωμένη (περιλαμβάνει τουλάχιστον το 1/4 του συνόλου των δασικών εκτάσεων της χώρας), έχει χαρακτήρα κυρίως γεωργικό και κατά τόπους μεγάλη πυκνότητα αγροτικού πληθυσμού. Κυριότερη καλλιέργεια είναι το καλαμπόκι. Καλλιεργούνται επίσης τσάι στα ανατολικά, φουντουκιές γύρω από την Κερασούντα (τουρκ. Κιρεσούν) και το Ορντού (Κοτύωρα) και καπνός στην Σαμψούντα (τουρκ. Σαμσούν) και την Τραπεζούντα (τουρκ. Τιραμπσόν). Δυτικά της Σινώπης (τουρκ. Σινώπ) και νότια των παράκτιων ορέων, η μετάβαση προς την περιοχή της Προποντίδας και



του εσωτερικού της Μικράς Ασίας χαρακτηρίζεται από την σταδιακή επικράτηση της σιτοκαλλιέργειας και την ύπαρξη μεγάλων τμημάτων χέρσας γης. Ο ορυκτός πλούτος της περιοχής περιλαμβάνει χαλκό (ανατολικά, στο Νταμάρ) και γαιάνθρακα (δυτικά, στην λεκάνη Ερεγλί-Ζουγκουλάκ). Κυριότερες πόλεις και λιμάνια είναι η Σαμψούς, το Ζουγκουλντάκ και η Τραπεζούντα (έδρα πανεπιστημίου).

### **2.1.2. Η περιοχή της Προποντίδας.**

Οι περιοχές δίπλα στην Προποντίδα, συμπεριλαμβανομένης της Ανατολικής Θράκης, είναι οι πιο αστικοποιημένες της Τουρκίας. Κυριότερες πόλεις είναι η Κωνσταντινούπολη, η Προύσα (τουρκ. Μπουρσά), η Νικομήδεια (τουρκ. Ιζμίτ), το Ανταπαζαρί και η Αδριανούπολη (τουρκ. Εντίρνε). Η Κωνσταντινούπολη, οποία βρίσκεται στον Βόσπορο, αποτελεί το σπουδαιότερο βιομηχανικό, εμπορικό και πολιτιστικό κέντρο της χώρας. Η περιοχή της Προποντίδας είναι επίσης η πιο ανεπτυγμένη οικονομικά περιοχή της Τουρκίας. Υπάρχει διαφοροποιημένη γεωργία (καπνός, σιτάρι, ρύζι, ηλίανθος, καλαμπόκι, ελιές, σταφύλια, φυσικό μετάξι), ενώ στις ακτές σημαντική ανάπτυξη παρουσιάζει και η αλιεία. Οι κυριότερες βιομηχανικές περιοχές εκτείνονται γύρω από την Κωνσταντινούπολη και σε μία στενή παράκτια λωρίδα ανάμεσα στην Κωνσταντινούπολη και την Νικομήδεια.

### **2.1.3. Η περιοχή του Αιγαίου.**

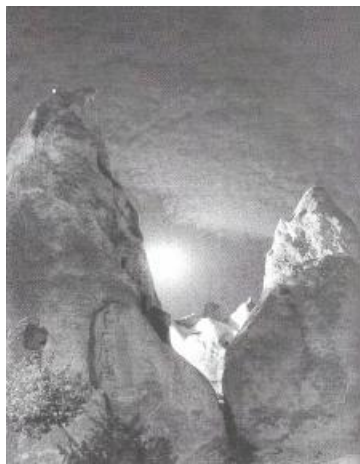
Η παράκτια περιοχή από τον Ελλήσποντο, στα βόρεια, ως το σημείο απέναντι από την Ρόδο, στα νότια, είναι πυκνοκατοικημένη και από οικονομική άποψη μία από τις πιο ανεπτυγμένες περιοχές της χώρας. Ο πλούτος της στηρίζεται στην παραγωγή ορισμένων εξαγόμενων γεωργικών προϊόντων στα οποία συγκαταλέγονται ο καπνός (τουλάχιστον το 50% της συνολικής εγχώριας παραγωγής), το βαμβάκι

(30% της εγχώριας παραγωγής), σταφύλια υψηλής ποιότητας κατάλληλα για σταφίδα, ελιές (περισσότερο από το 50% της εγχώριας παραγωγής) και σύκα. Κυριότερες πόλεις είναι η Σμύρνη (τουρκ. Ιζμίρ, το σπουδαιότερο εξαγωγικό λιμάνι της χώρας και έδρα πανεπιστημίου), η Μαγνησία(τουρκ. Μάνισα) και το Αϊδίνιο (τουρκ. Αϊντίν). Η περιοχή προσελκύει επίσης πολλούς τουρίστες, με τις ακρογιαλιές και τα ιστορικά μνημεία της ελληνικής αρχαιότητας (Πέργαμος, Έφεσος, Μίλητος). Ανάμεσα στην περιοχή του Αιγαίου και στην κεντρική Μικρά Ασία εκτείνεται μια ανυψωμένη και αραιοκατοικημένη περιοχή η οποία ειδικεύεται στην καλλιέργεια σιτηρών και την κτηνοτροφία. Κατά την δεκαετία του 1960 παρήγαγε επίσης μεγάλες ποσότητες οπίου. Μετά την απαγόρευση της καλλιέργειάς του (1972-1974), η παραγωγή οπίου συνεχίστηκε, αλλά υπό αυστηρό έλεγχο.

#### **2.1.4. Η περιοχή της Μεσογείου.**

Η περιοχή αυτή εκτείνεται από τα παράλια απέναντι από την Ρόδο ως τα συροτουρκικά σύνορα και μεγάλο μέρος της καλύπτεται από τα Όρη του Ταύρου. Οι κυριότερες διαβάσεις που συνδέουν τα εσωτερικά οροπέδια με την στενή παράκτια λωρίδα είναι οι Κιλίκιες Πύλες (τουρκ. Κυλέκ ή Γκυλέκ Μπογάζ), που οδηγούν στην Ταρσό και στα Άδανα, η Διάβαση Σερταβούλ, μεταξύ των πόλεων Καραμάν (Λάρανδα) και Σελεύκειας, και η Διάβαση Τσουμπούκμπογαζ, ανάμεσα στην περιοχή των λιμνών (Εγριντίρ, Μπεϋσεχίρ, Μπουρντούρ) και στην Αττάλεια. Τα Όρη Αμανούς (Αμανόν), δίπλα στον Κόλπο της Αλεξανδρέττας(τουρκ. Ισκεντερούμ), τέμνονται από την Διάβαση Μπελέν. Η περιοχή περιλαμβάνει αρκετές υπό περιοχές: τα αραιοκατοικημένα ασβεστολιθικά οροπέδια του Τασελί (στο κέντρο), την περιοχή των λιμνών, στα δυτικά, με το ηπειρωτικό κλίμα, όπου καλλιεργούνται σιτηρά και τις εντατικά καλλιεργούμενες, πυκνοκατοικημένες παράκτιες πεδιάδες. Στις

σημαντικότερες πόλεις της συγκαταλέγονται τα Άδανα, μεγάλο εμπορικό και βιομηχανικό κέντρο, η Μερσίνα, η Αλεξανδρέττα, η Αττάλεια και το Γκαζιάντεπ. Οι παράκτιες περιοχές παράγουν βαμβάκι (το 60% της εγχώριας παραγωγής), σουσάμι, εσπεριδοειδή (περισσότερο από το 90% της εγχώριας παραγωγής), πρώιμα λαχανικά και μπανάνες. Οι υψηλότερες περιοχές διαθέτουν σχετικά περιορισμένη καλλιεργήσιμη γη, που χρησιμοποιείται για την καλλιέργεια σιτηρών και την κτηνοτροφία.



ΠΑΝΣΕΛΗΝΟΣ ΣΤΟ ΟΥΤΣΧΙΣΑΡ ΤΗΣ ΚΑΠΠΑΔΟΚΙΑΣ

### **2.1.5. Κεντρική Μικρά Ασία.**

Το κεντρικό τμήμα της πεδιάδας της Μικρά Ασίας έχει ηπειρωτικό κλίμα του τύπου της στέπας και χαρακτηρίζεται από πολύ αραιές βροχοπτώσεις. Τα σιτηρά καταλαμβάνουν περισσότερο από το 90% της καλλιεργήσιμης γης, συνεισφέροντας το 40% της εθνικής παραγωγής σιταριού. Το 1/3 των προβάτων της χώρας και τα 3/4 των κατσικιών της φυλής Ανγκόρα (Αγκύρας) εκτρέφονται επίσης εκεί. Τα σπουδαιότερα εμπορικά και βιομηχανικά κέντρα είναι η Άγκυρα (πρωτεύουσα της χώρας), το Εσκή-Σεχίρ (Δορύλαιον), το Ικόνιο, η Καισαρεία (τουρκ. Κάισερι) και η Σεβάστεια (τουρκ. Σιβάς).

### **2.1.6. Ανατολική Μικρά Ασία.**

Το ανατολικό τμήμα του εσωτερικού της Τουρκίας είναι μια ανυψωμένη, πάρα πολύ απόκρημνη περιοχή, με δάση κωνοφόρων δέντρων και ορεινούς βοσκότοπους, στα βορειοανατολικά, και δασωμένες στέπες, στα νότια. Η ανατολική Μικρά Ασία είναι η πιο αραιοκατοικημένη περιοχή της χώρας. Οι γεωργικές δραστηριότητες είναι δυσχερείς λόγω του παρατεταμένου βαρύ χειμώνα, του απότομου πρηνούς και του διαβρωμένου εδάφους. Σημαντικότερα προϊόντα είναι τα δημητριακά (κυρίως σιτάρι και κριθάρι). Στο υγρό βορειοανατολικό τμήμα εκτρέφονται βοοειδή για το κρέας και το γάλα τους, ενώ στα νότια νομαδικοί ποιμένες εκτρέφουν πρόβατα και κατσίκες, Η ανατολική Μικρά Ασία είναι όμως πλούσια σε ορυκτά (σιδηρομετάλλευμα στο Ντιβριγί, χαλκός στο Εργκανί, χρώμιο στο Γκουλεμάν). Κυριότερες πόλεις είναι το Ερζερούμ (Θεοδοσιούπολις), η Μαλατυά (Μελιτηνή), το Ελαζίγ και το Βαν.

### **2.1.7. Νοτιοανατολική Μικρά Ασία.**

Στους πρόποδες των Ορέων του Ταύρου εκτείνεται ένα γυμνό οροπέδιο, το οποίο αποστραγγίζεται από τον Τίγρη και τον Ευφράτη. Η γεωργία περιορίζεται κυρίως στις αρδευόμενες κοιλάδες και λεκάνες (σιτηρά, ρύζι, λαχανικά, σταφύλια), ενώ μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού αποτελείται από νομάδες ή ημινομάδες, Οι κυριότερες πετρελαιοπηγές της Τουρκίας είναι συγκεντρωμένες εκεί, δυτικά του Ραμάν και του Σοκ, και συνδέονται με πετρελαιοαγωγό με το λιμάνι της Αλεξανδρέττας. Κυριότερα αστικά κέντρα είναι το Γκαζιάντεπ, η Ουρφά και το Ντιγιαρμπακίρ.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

### ΙΣΤΟΡΙΑ

Η Μικρασία κατοικήθηκε από αρχαιοτάτους χρόνους. Σ' αυτή εγκαταστάθηκαν οι Χετταίοι περί το 2.000π.Χ., που ήρθαν από την Κεντρική Ασία. Τον 12<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ. νικήθηκαν από τα ελληνικά φύλα των Φρυγών. Συγγενικοί με τους Φρύγες λαοί ήταν οι Μυσοί, οι Κιμμέριοι, οι Τρώες, και οι Καππαδόκες. Τον 6<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ., οι Λυδοί κατάλυσαν το κράτος των Κιμμερίων. Άλλες φυλές ήταν οι Λέλεγες και οι Κάρες, που ήρθαν από την Κρήτη. Με την κάθοδο των Δωριέων τον 10<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ. οι Έλληνες ίδρυσαν αποικίες στις παραθαλάσσιες περιοχές της Μικρασίας.

Στα βόρεια σχηματίστηκαν οι Αιολικές πόλεις, στα νότια οι 12 Ιωνικές με κέντρο το ιερό του Ποσειδώνα και ακόμη νοτιότερα η Δωρική Εξάπολη με κέντρο το ιερό του Απόλλωνα.

Ο Ελληνικός αποικισμός ανέπτυξε αξιόλογο πολιτισμό, εφάμιλλο του ελλαδικού. Το 560 π.Χ. ο βασιλιάς της Λυδίας Κροίσος τις κατέλαβε και το 545 π.Χ. έγιναν υποτελείς στον Πέρση βασιλιά Κύρο. Η αποτίναξη του περσικού ζυγού οδήγησε τις αποικίες να επαναστατήσουν και να συμμαχήσουν με τους Αθηναίους, γεγονός που υπήρξε αφορμή για την εκστρατεία των Περσών κατά της Ελλάδας.

Επί Μεγάλου Αλεξάνδρου αποτέλεσαν μέρος του απέραντου μακεδονικού κράτους. Πριν την ρωμαϊκή κατάκτηση, επαναλήφθηκαν σκληροί αγώνες ανάμεσα στους ηγεμόνες του Πόντου, των Πάρθων και τους Ρωμαίους. Ο Χριστιανισμός εξαπλώθηκε με μεγάλη ταχύτητα στους κατοίκους της. Στα βυζαντινά χρόνια διαιρέθηκε σε θέματα. Δέχτηκε από πολύς νωρίς τις επιδρομές των Περσών (6ος αιώνας μ.Χ.), Αράβων (7ος αιώνας μ.Χ.) και Τούρκων (11ος αιώνας μ.Χ.). Μετά την Άλωση της

Κων/λης, οι Σταυροφόροι κατέλαβαν σημαντικές πόλεις της Μ. Ασίας, όπου κι εγκαταστάθηκαν. Τότε ιδρύθηκαν η ελληνική αυτοκρατορία της Τραπεζούντας και της Νίκαιας, που επιχείρησαν να αντισταθούν στην Οθωμανική κατάκτηση. Το 14<sup>ο</sup> αιώνα μ.Χ. οι Τούρκοι κατέλαβαν όλη τη χώρα. Το 1919 κι ύστερα από 6 αιώνες τουρκικού ζυγού στην Μικρασία, η ελληνική εξωτερική πολιτική επιδίωξε να πραγματοποιήσει την Μεγάλη ιδέα και με το όραμα αυτό κατέλαβε το Μάη την Σμύρνη, αφού νίκησε την τουρκική φρουρά.

Ο Ελληνικός στρατός επέκτεινε την κατοχή του και σε άλλες πόλεις, δεχόταν όμως ολοένα και μεγαλύτερη απόδειξη των τουρκικών στρατιωτικών τμημάτων των οποίων την οργάνωση ανέλαβε η νέα κυβέρνηση του Κεμάλ. Η μεγάλη ελληνική επίθεση άρχισε στις 9 Ιούνη με την κατάληψη της Φιλαδέλφειας, του Μπαλίκεσες, της Προύσας και άλλων θέσεων. Οι Ελληνικές δυνάμεις διαιρέθηκαν σε δύο σώματα που συνέχισαν τις επιθέσεις και προχώρησαν σε μεγάλο βάθος. Η έλλειψη πόρων και η ανεπάρκεια ανεφοδιασμού με την παράλληλη ενίσχυση των Τούρκων από τους Γάλλους και τους Ιταλούς, βοήθησε την επιθετικότητα του τουρκικού στρατού και ανάγκασε τις ελληνικές δυνάμεις σε άτακτη υποχώρηση. Τη στρατιωτική ήττα των Ελλήνων ακολούθησαν οι διωγμοί και οι εξανδραποδισμοί του ελληνικού πληθυσμού. Με τη συνθήκη της Λοζάννης έγινε ανταλλαγή πληθυσμών και υπογράφηκε ειρήνη ανάμεσα στις 2 χώρες. Την άτυχη εκστρατεία των Ελλήνων ακολούθησε το ξερίζωμα 2.000.000 προσφύγων από τη Μικρασία, που ήρθαν στην Ελλάδα για εγκατάσταση, φέρνοντας μαζί τους, τις πολιτιστικές τους παραδόσεις (ήθη, έθιμα, διατροφικές και επισιτιστικές παραδόσεις κ.α.).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

### ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

#### 4.1. Πολιτιστική ζωή

Η Τουρκία διαθέτει μακραίωνη και πολυποίκιλη πολιτιστική κληρονομιά. Όταν οι Τούρκοι έφθασαν στην Μικρά Ασία τον 11<sup>ο</sup> αιώνα, είχαν ήδη εξισλαμιστεί και σύντομα άρχισαν να υφίστανται την επίδραση των έντονα ανεπτυγμένων πολιτισμών του Ιράν και του αραβικού κόσμου. Ένα άλλο τμήμα – της τουρκικής πολιτιστικής κληρονομιάς προήλθε από τον βυζαντινό πολιτισμό.

Αργότερα, καθώς η Οθωμανική Αυτοκρατορία επεκτεινόταν στην Ευρώπη, δέχθηκε διάφορες πολιτιστικές επιδράσεις από την Δύση, ενώ, όταν άρχισε να παρακμάζει, κατά τον 19<sup>ο</sup> αιώνα, η πολιτιστική πίεση της Ευρώπης έγινε ισχυρότερη. Ταυτόχρονα όμως το ευρωπαϊκό ενδιαφέρον για την τουρκική γλώσσα, την ιστορία και την τέχνη ενέπνευσε σε πολλούς μορφωμένους Τούρκους την επιθυμία να ενισχύσουν και να διατηρήσουν τον εθνικό τους πολιτισμό. Από τις σημαντικότερες μεταρρυθμίσεις που πραγματοποιήθηκαν μετά την εθνική επανάσταση υπήρξαν αυτές που είχαν ως στόχο την αναζωογόνηση της τουρκικής γλώσσας και την διακοπή της επιρροής του Ισλαμισμού στο τουρκικό έθνος. Ο σύγχρονος τουρκικός πολιτισμός είναι εθνοκεντρικός. Συγγραφείς, καλλιτέχνες και μουσικοί εγκατέλειψαν την μακραίωνη ισλαμική παράδοση και επέστρεψαν στην καθομιλουμένη (στην λογοτεχνία), σε σκηνές του χωριού (στην ζωγραφική), σε λαϊκές μπαλάντες και άλλες παραδοσιακές μουσικές φόρμες. Το θέατρο έγινε δημοφιλές και ανεβάστηκαν αναρίθμητα τουρκικά και ξένα θεατρικά έργα. Η Κρατική Όπερα της Αγκυρας ιδρύθηκε το 1940, ενώ η Όπερα

της Κωνσταντινούπολης το 1950 - και οι δύο περιλαμβάνουν στο ρεπερτόριό τους κλασικά δυτικά έργα.

Οι λαϊκές τέχνες ακμάζουν και υποστηρίζονται από το κράτος. Η λαϊκή λογοτεχνία συνεχίζει την παράδοση των διηγήσεων και των ποιημάτων που απαγγέλλονται από πλανόδιους τραγουδιστές. Υπάρχουν επίσης πολλοί λαϊκοί χοροί και παιχνίδια που διαφέρουν κατά περιοχή. Στα λαϊκά μουσικά όργανα συγκαταλέγονται τύμπανα, τρομπέτες, φλογέρες, τσαμπούνες, ντέφια, βιόλες, κύμβαλα, μαζί με μερικά σύγχρονα όργανα. Το λαϊκό θέατρο περιλαμβάνει το θέατρο σκιών, που παίζεται από κούκλες, και το ορτά Ογιουνού, ένα είδος αυτοσχέδιας κωμωδίας.

Ο κύριος επίσημος πολιτιστικός οργανισμός είναι το Υπουργείο Πολιτισμού που ιδρύθηκε το 1971. Διάφοροι άλλοι οργανισμοί ασχολούνται με τις επιστήμες και τις τέχνες, όπως είναι τρία ωδεία (στην Άγκυρα, την Σμύρνη και την Κωνσταντινούπολη), η Ακαδημία Καλών Τεχνών στην Κωνσταντινούπολη, το Ινστιτούτο Λαϊκής Τέχνης στην Άγκυρα, η Εταιρεία Τουρκικής Λαϊκής Παράδοσης στην Κωνσταντινούπολη και μερικές επιστημονικές και επαγγελματικές εταιρείες. Κάθε επαρχία διαθέτει μουσείο του τοπικού πολιτισμού. Λειτουργούν επίσης αρχαιολογικά μουσεία στην Άγκυρα, την Κωνσταντινούπολη, την Σμύρνη και σε πολλές πόλεις με πλούσια αρχαιοελληνική και ρωμαϊκή κληρονομιά, καθώς και Μουσείο Τουρκικής και Ισλαμικής Τέχνης στην Κωνσταντινούπολη. Η Εθνική Βιβλιοθήκη βρίσκεται στην Άγκυρα.

Ο εκμοντερνισμός της Τουρκίας από τον Κεμάλ Ατατούρκ είχε άμεση επιρροή στον πολιτισμό της χώρας, αφού οι ισλαμικές παραδόσεις και δομές εγκαταλείφθηκαν και επιτρεπόταν πια στους καλλιτέχνες να απεικονίζουν έμψυχα όντα, κάτι που θεωρούνταν ειδωλολατρικό από τους Οθωμανούς.



Τότε άνοιξαν μουσεία και η αρχιτεκτονική αφομοίωσε τα δυτικά πρότυπα, προσαρμόζοντάς τα στην τουρκική παράδοση. Κλασσική μουσική, όπερα, μπαλέτο και Θέατρο άρχισαν να ακμάζουν και ιδρύματα που προ ωθούσαν την καλλιέργεια και δημιουργία των νέων άνοιξαν σε όλη τη χώρα.

Επίσης, έντονη προσπάθεια έγινε και για την ανάπτυξη του κινηματογράφου. Ίσως αρκετοί να θυμούνται την προβολή στις ελληνικές κινηματογραφικές αίθουσες, των ταινιών του Γιλμάζ Γκιουνέι «Ο Τοίχος», «Το κοπάδι» και «Ο Δρόμος» που το 1982 τιμήθηκε στο φεστιβάλ των Καννών.

#### **4.2. Εικαστικά**

Οι Τούρκοι σύγχρονοι ζωγράφοι προσπαθούν να αποκτήσουν το δικό τους ύφος, απαλλαγμένο από στερεότυπα Ανατολής και Δύσης. Το 1977 έγινε η πρώτη έκθεση μοντέρνων έργων «Νέες Τάσεις» στο πλαίσιο του Φεστιβάλ Τεχνών Κωνσταντινούπολης. Τη δεκαετία του 1980 εμφανίστηκαν και τα πρώτα έργα αφαιρετικής τέχνης.

Η γλυπτική επιδέχεται, ακόμα σημαντικών βελτιώσεων κυρίως σε ό,τι αφορά τη θεματολογία, αφού τείνει να παραμένει προσκολλημένη στη δημιουργία έργων που εμπνέονται από τον Κεμάλ και την ιστορία του τουρκικού έθνους.

Η αρχιτεκτονική του τελευταίου αιώνα έχει πειραματιστεί με όλες τις μορφές και τις τάσεις, με ικανοποιητικά αποτελέσματα.

#### **4.3. Μουσική – Λογοτεχνία**

Στη λογοτεχνία, συγγραφείς όπως ο Ναζίμ Χικμέτ, ο Αζίζ Νεσίν, ο Ορχάν Παμούκ, ο Κεμάλ Ταχίρ και ο Γιασάρ Κεμάλ γράφουν ή έγραψαν τη δική τους σημαντική ιστορία.

Η τουρκική παραδοσιακή μουσική διανθισμένη από τις επιρροές μειονοτήτων με ιδιαίτερα πολιτισμικά χαρακτηριστικά αλλά και ενός παρελθόντος συμβίωσης με αραβικά φύλα, είναι πραγματικά γοητευτική. Παραδοσιακά όργανα όπως ο ζουρνάς, ο μπαγλαμάς ή σαζ, ο ποντιακός κεμεντζές, το καβάλ (ένα φλάουτο που μοιάζει με ομώνυμο βουλγαρικό όργανο), το νεί (το φλάουτο των μεβλεβήδων), το ούτι και ο ταμπουράς αποτελούν τη βάση των παραδοσιακών ενορχηστρώσεων.

Στους δρόμους της Άγκυρας και της Πόλης πάντως μην εκπλαγείτε αν ακούσετε από τα μεγάφωνα τη φωνή κάποιας Ελληνίδας τραγουδίστριας.

Η ελληνική λαϊκή μουσική αρέσει στους Τούρκους όπως άλλωστε και στους Έλληνες η ανατολίτικη, οπότε συχνά συμβαίνει η μία να δανείζεται στοιχεία από την άλλη.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

### ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΗ

#### 5.1. Οι γείτονες των Ελλήνων

Το φυσικό ανάγλυφο των δύο ηπείρων - Ασία και Ευρώπη - με την καταλυτική συνύπαρξη του υγρού στοιχείου, διαμόρφωσαν τη χωροκατανομή του ελληνικού πληθυσμού στην παράλια ζώνη όχι μόνο του ιστορικού κέντρου, του περιτειχισμένου τμήματος της παλαιάς Σταμπούλ, και του Γαλατά/ Πέραν, αλλά και στις δύο ακτές του Βοσπόρου και της Προποντίδας, όπως και στα νησιά Νησιά του Μαρμαρά.

Δευτερεύοντα κέντρα με διαφορετικές λειτουργίες όπως η Χαλκηδόνα, ως τόπος εργασίας και κατοικίας στην ασιατική ακτή, τα Θεραπεία και η Πρίγκηπος, ως τόπος θερινής αναψυχής παλαιότερα και αλλά και μόνιμης κατοικίας σήμερα πλέον, αποτέλεσαν έδρες μητροπόλεων που μαζί με την Αρχιεπισκοπή Κωνσταντινουπόλεως διαμόρφωσαν τις εστίες εγκατάστασης και συσπείρωσης της υπάρχουσας ολιγομελούς μειονότητας.

«Η δυτικοευρωπαϊκή εικόνα που αντικατέστησε το ανατολίτικο πρόσωπο της Πόλης οφείλεται σε πυρκαγιές που εξαφάνισαν ολόκληρες συνοικίες.».





**ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ**

«Μετά την άλωση, που η Αγία Σοφιά έγινε τζαμί, το Πατριαρχείο άλλαξε έδρα τέσσερις φορές μέχρι την τελική εγκατάσταση του στο Φανάρι».



**ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ**



**ΒΟΣΠΟΡΟΣ**



**ΜΠΛΕ ΤΖΑΜΙ**

## **5.2. Τα χρόνια της Βασιλεύουσας**

Επτάλοφος, Πόλη των Πέντε Θαλασσών και των Δύο Ηπείρων, Βυζάντιο, Νέα Ρώμη, Βασιλεύουσα, Κωνσταντινούπολη ή απλά η Πόλη. Ονομασίες για να δηλώσουν μια



πόλη - Θρύλο. Μια πόλη που για χίλια και πλέον χρόνια αποτελούσε για όλο το μεσογειακό κόσμο του Μεσαίωνα, έννοια ταυτόσημη με τη δύναμη, τον πλούτο, την πνευματική ηγεμονία, το νεωτερισμό, τον

πολιτισμό. Μια πόλη, που από την ίδρυσή της κουβαλούσε την αίγλη της αρχαίας μητέρας της, της Ρώμης, την οποία έμελλε να ξεπεράσει. Μια πόλη χτισμένη πάνω στην ελληνική αποικία του Βύζαντα.

Ίσως καμία άλλη πόλη στον κόσμο δεν παίζει τέτοιο παιχνίδι με τη θάλασσα όσο η πόλη αυτή στη νοτιοανατολικότερη απόληξη της ευρωπαϊκής ηπειρωτικής γης, που βρέχεται από τα νερά του Μαρμαρά, του Βοσπόρου και του Κερατίου Κόλπου. Καμία δεν υπήρξε μεγαλύτερος πόθος επίδοξων κατακτητών, Ευρωπαίων και Ασιατών. Και καμία δεν αποτέλεσε στη ροή της Ιστορίας τέτοιο σημείο συνάντησης και χωνευτήρι πολιτισμών, θρησκειών, φυλών και εθνών. Πόλη-σύνορο, πόλη-γέφυρα, πόλη-δίοδος.

«Η ρωμαϊκή πολιτική ιδεολογία, ο ελληνικός πολιτισμός και η χριστιανική πίστη είναι τα κύρια χαρακτηριστικά της ταυτότητας του Βυζαντίου.»

### 5.3. Ιστορική Αναδρομή

Η Ευρωπαϊκή ακτή του Βοσπόρου, όπου βρίσκεται η Κωνσταντινούπολη, χτίζεται ως εγκατάσταση και αποικία των Μεγάρων το 685 π.Χ., και η πόλη παίρνει το όνομά της από τον μυθικό οικιστή της, τον Βύζαντα. Γρήγορα αναπτύσσεται λόγω της μοναδικής θέσης της στο Βόσπορο. Το 75 μ.Χ. ενσωματώνεται τελικά στην ρωμαϊκή αυτοκρατορία, ενώ συμμετέχοντας στις εσωτερικές πολιτικές διαμάχες για την επικράτηση στον αυτοκρατορικό θρόνο της Ρώμης κατατροπώνεται από τον Σεπτίμιο Σέβηρο το 196 μ.Χ. Ο ίδιος όμως ο Ρωμαίος αυτοκράτορας, αντιλαμβανόμενος τη



στρατηγική και εμπορική σημασία της πόλης, την αποκαθιστά και φροντίζει να την αναδείξει μεγαλύτερη και ωραιότερη απ' ό,τι ήταν.

Η τύχη της πόλης του Βυζαντίου όμως θα αλλάξει οριστικά στις αρχές του 4<sup>ου</sup> μ.Χ. αιώνα με τον Μεγάλο Κωνσταντίνο. Η πόλη βρίσκεται στο κέντρο των εξελίξεων, ειδικότερα όταν ο ίδιος αποφασίζει να μεταφέρει εκεί την διοίκηση του ρωμαϊκού κράτους. Την ανακηρύσσει πρωτεύουσα της αυτοκρατορίας με το όνομα Δεύτερη Ρώμη, που γρήγορα αλλάζει όνομα και γίνεται Κωνσταντινούπολη. Ο αρχαίος ελληνορωμαϊκός κόσμος βλέπει στη νέα πρωτεύουσα την απαρχή μιας νέας πορείας που θα σφραγιστεί από τον χριστιανισμό και τον Ελληνισμό.

«Σε κάθε βήμα του, ο επισκέπτης συναντά το βυζαντινό πρόσωπο της πόλης πλήρως ενσωματωμένο στη σύγχρονη πραγματικότητα.»



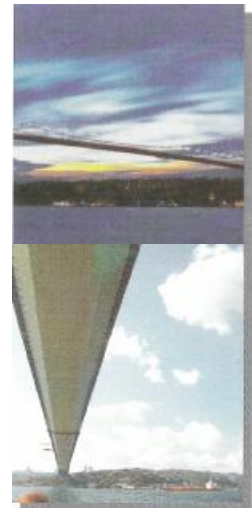
#### **5.4. Η πρωτεύουσα μιας Αυτοκρατορίας**

Οι ίδιοι οι κάτοικοι της Κωνσταντινούπολης αλλά και της αυτοκρατορίας ποτέ δεν χρησιμοποιούν για τον εαυτό τους τον όρο βυζαντινός. Είναι και αισθάνονται Ρωμαίοι πολίτες. Ως αυτοκράτωρ Ρωμαίων πεθαίνει και ο τελευταίος θρυλικός αυτοκράτορας Κωνσταντίνος Παλαιολόγος. Ο όρος «βυζαντινός» εμφανίζεται από τους ιστορικούς στην Ευρώπη τον 18<sup>ο</sup> αιώνα, από την αρχαία ονομασία της Πόλης, Βυζάντιο, και χαρακτηρίζει από τότε τη ρωμαϊκή αυτοκρατορία της Ανατολής.

Στην πραγματικότητα, η ιστορία βυζαντινής αυτοκρατορίας είναι άρρηκτα δεμένη με την τύχη της Πόλης των Κωνσταντίνων, μέσα στους αιώνες. Μια Πόλη και μια Αυτοκρατορία.

Η πόλη του Κωνσταντίνου γρήγορα αυξάνεται σε πληθυσμό και κατά συνέπεια δημιουργείται ανάγκη για νέα αμυντικά έργα, τείχη, που να συμπεριλαμβάνουν όλο το οικιστικό σύνολό της και συγχρόνως να διαλαλούν τη δύναμη και μονοκρατορία της. Το τριπλό τείχος που χτίζει ο Θεοδόσιος Β' τον 5<sup>ο</sup> αιώνα, ένα από τα μεγαλύτερα οχυρωματικά έργα του αρχαίου και μεσαιωνικού κόσμου, που μέχρι και σήμερα θαυμάζουμε παρά τις τελευταίες ατυχείς αναστηλώσεις, στέκεται ο κυματοθραύστης πολλαπλών εχθρικών επιθέσεων και προστατεύει την Πόλη αλλά και την χριστιανοσύνη.

Γεμάτη από εντυπωσιακές εκκλησίες, λαμπρά δημόσια κτίρια, παλάτια, στέρνες, μεγάλο ιππόδρομο, η βυζαντινή Κωνσταντινούπολη για 11 αιώνες παραμένει η βασίλισσα των πόλεων. Η Αγία Σοφία, αφιερωμένη στη Σοφία του Θεού, δηλαδή τον Χριστό, το αρχιτεκτονικό μεγαλοφυές επίτευγμα συνδυασμού τετραγώνου και τρούλου, των Ελλήνων αρχιτεκτόνων από τη Μικρά Ασία του Ανθέμιου και του Ισίδωρου, παραμένει αξεπέραστο τεχνικό έργο στο είδος του για χίλια χρόνια. Η ίδια εκκλησία αποτελεί ακόμα για τους ορθόδοξους το σύμβολο της Πόλης αλλά και της ίδιας της βυζαντινής αυτοκρατορίας.



### **5.5. Μια πόλη γέφυρα λαών**

Στη μακραίωνη ιστορία της η Κωνσταντινούπολη, η μεγαλύτερη σε πληθυσμό πόλη του Μεσαίωνα, γνωρίζει πολλές πολιορκίες από εχθρούς που επιβουλεύονται την αυτοκρατορία. Δέχεται αμέτρητες αντιπροσωπείες λαών από τη Δύση και την Ανατολή που ζητούν την αναγνώρισή τους. Σε αυτήν μορφώνονται και εκχριστιανίζονται ξένοι ηγεμόνες όπως οι Σλάβοι. Δύο φορές μόνο κατακτάται, το 1204, από τους Σταυροφόρους για περίπου 60 χρόνια, και από τους Οθωμανούς

Τούρκους το 1453, που αλώνουν τη «θεοφρούρητη» Πόλη και καταλύουν οριστικά τη βυζαντινή αυτοκρατορία.

Σε κάθε βήμα το βυζαντινό παρελθόν της είναι παρόν. Το συναντάς στα τζαμιά, που πολλά από αυτά υπήρξαν βυζαντινές εκκλησίες, οι οποίες δεν κατεδαφίστηκαν από την Άλωση, αλλά μετατράπηκαν σε οθωμανικά τεμένη. Το συναντάς στα τείχη που προβάλλουν σε κάθε σημείο, στα πολλά εναπομείναντα ερείπια των εντυπωσιακών δημόσιων βυζαντινών οικοδομημάτων, στις λιγοστές σχεδόν άδειες σήμερα χριστιανικές ορθόδοξες εκκλησίες, στον περίβολο του Οικουμενικού Πατριαρχείου, στην ακοίμητη κανδήλα του σεπτού πατριαρχικού ναού, μοναδική ζωή μαζί με τους λίγους πια ρωμιούς κατοίκους, ζωντανή μαρτυρία της χιλιόχρονης βυζαντινής βασιλεύουσας Πόλης.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

### **ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΣ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ**

#### **(Istanbul Muttagi)**

Η ιστορία της μαγειρικής είναι παράλληλη με την πολιτισμική εξέλιξη του ανθρώπινου γένους. Η κατάκτηση της γνώσης για την χρήση της φωτιάς, η εξημέρωση των κατοικίδιων ζώων, η καλλιέργεια της γης, αποτέλεσαν σταθμούς στην μεγάλη πορεία της μαγειρικής.

Η επεξεργασία και συντήρηση των τροφών, από το κυνήγι, το ψάρεμα, την γεωργία έφεραν στο προσκήνιο τα παστά, την τυροκομία, την αμπελοκαλλιέργεια, την μελισσοκομία, τα αλεύρια, το ψωμί.

Η μαγειρική θεωρήθηκε πρώτη μορφή αλχημείας καθώς οι πρώτες ύλες όπως σπόροι, ψάρι, κρέας, καρποί, επεξεργαζόμενες κάτω από ορισμένες συνθήκες, κυρίως την φωτιά, μεταλλάσσονται σε διαφορετικό είδος το φαγητό.

Το φαγητό ως μέσο επικοινωνίας περικλείει την διαδικασία απόκτησης, αγοράς των πρώτων υλών και την οικογενειακή, φιλική, επαγγελματική συνεύρεση γύρω από το τραπέζι.

Άλλωστε οι σημαντικές στιγμές στη ζωή του ανθρώπου και της κοινωνίας, γέννηση, γάμος, θάνατος γιορτάστηκαν πάντα με αντίστοιχα γεύματα.

Η Μικρασιατική κουζίνα και κατ' επέκταση η Πολίτικη κουζίνα, μια από τις πιο σημαντικές και γνωστές ανά τον κόσμο, ακολουθώντας την ιστορική εξέλιξη του γεωγραφικού χώρου εμπλουτίστηκε από τις βιωμένες γνώσεις και πρακτικές του αρχαίου Ελληνικού κόσμου. Ως αποικία της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας, η μετέπειτα νέα Ρώμη, συμπληρώνει την κουζίνα της με τις πολιτιστικές εμπειρίες των Ρωμαίων.

Εξελικτικά ο πλούτος αυτός θα συγκεραστεί με την νέα θρησκεία, τον Χριστιανισμό και θα συνθέσει την ταυτότητα της βυζαντινής κουζίνας, από τη μία πολυτελή γεύματα και από την άλλη απλά και λιτά γεύματα των μοναχών.

Η σύνθεση όλων αυτών των στοιχείων δημιούργησε την έντεχνη Μικρασιάτικη κουζίνα, η οποία βασίζεται στην προφορική παράδοση αιώνων με τις γεύσεις και εμπειρίες που μεταφέρονται από μητέρα σε κόρη, από γειτόνισσα σε γειτόνισσα, και από μάγαιρα σε βοηθό.

Η πολιτική κουζίνα δηλ. η αστική γαστρονομία των Ρωμιών της πόλης που είναι μια κουζίνα των τεσσάρων εποχών, βασίζεται στις γεύσεις που αναδύονται από τα φρέσκα και ποιοτικά υλικά μαγειρεμένα στην πρωτογενή τους μορφή, δίχως πολύπλοκες σάλτσες, εμπλουτισμένα με καρυκεύματα της Άπω Ανατολής σε ισορροπημένες δόσεις.

Η γεύση προηγείται της εμφάνισης.

Η παρουσίαση είναι επιμελημένη αλλά όχι εξεζητημένη. Τα φαγητά ψήνονται στον ατμό, στο φούρνο, στο τηγάνι, στη φωτιά σε σκεύη μπακιρένια και γανωμένα.

Χαρακτηριστικά γευστικά στοιχεία της πολιτικής κουζίνας είναι οι γλυκόξινες γεύσεις, τα έντεχνα λαδερά λαχανικά με το κοκκινισμένο κρεμμύδι, το λάδι, την κανέλλα, τη ζάχαρη, το λεμόνι, τον άνηθο. Μεγάλη ποικιλία μεζέδων με βάση το ψάρι, τα αλίπαστα, τα λαχανικά, τα εντόσθια, το κρέας, το ρύζι και μετά ακολουθεί το κυρίως πιάτο, όλα αυτά με συνοδεία ούζου και κρασιού. Για επιδόρπιο εκτός από τα φρούτα, πάντα υπάρχουν σιροπιαστά και γαλακτερά γλυκίσματα τα οποία σερβίρονται με λικέρ και γλυκιά κρασιά. Στο πολιτικό σπίτι συνυπάρχουν το πιάφι, η τούρτα, η πουτίγκα, οι σαρμάδες με τις κοτολέτες κ.τ.λ.

Η προετοιμασία όλων αυτών των εδεσμάτων καθημερινών και γιορτινών απαιτούσε γνώση, χρόνο, επιτηδειότητα της νοικοκυράς.

Για την πολίτισσα νοικοκυρά η μαγειρική αποτελούσε πεδίο δημιουργίας και προβολής. Αυτό βοήθησε στην διάδοσή της από μητέρα σε κόρη, σε μια σχέση μαθητευόμενης προς μαστόρισσα. Από την άλλη είναι γνωστό ότι οι πολίτες αγαπούσαν το καλό και επιμελημένο φαγητό και απαιτούσαν να έχουν ποικιλία εδεσμάτων στο τραπέζι τους.

Για τους Ρωμιούς, η συνένωση φίλων και συγγενών γύρω από το τραπέζι ήταν ένας τρόπος ζωής και μια μορφή επικοινωνίας.

Από τα μέσα του 19<sup>ου</sup> αιώνα οι Ρωμιοί αφομοιώνουν το δυτικό τρόπο ζωής. Εξευρωπαϊάζεται η διακόσμηση του σπιτιού τους με σκρίνια, τραπέζια, καρέκλες και πολυθρόνες. Στον τομέα της γεύσης οι Ρωμιοί θα συγκεράσουν ότι καλύτερο έχει η Ευρώπη και η Ανατολή. Οι Ευρωπαϊκές επιρροές σε συνδυασμό με την ανατολίτικη παράδοση, δημιουργούν την πολιτική κουζίνα αναπόσπαστο μέρος της κουλτούρας των Ασίων Ρωμιών.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

### **ΣΙΤΑΡΙ – ΑΛΕΥΡΙ – ΨΩΜΙ**

Από αρχαιολογικά ευρήματα στην Μ. Ασία, γνωρίζουμε ότι την εποχή των Χετταίων καλλιεργούσαν σιτάρι και κριθάρι, μαγείρευαν χυλό από τον καρπό τους κι έφτιαχναν ψωμί.

Η γεωργία, εξαρτωμένη από τις φυσικές και τις κλιματολογικές αλλαγές, δεν αποδίδει πάντα πλεόνασμα σιτηρών για τους κατοίκους των πόλεων. Στην Κων/λη του 4<sup>ου</sup> και 5<sup>ου</sup> αιώνα παρατηρούμε ότι οι αυξημένες καταναλωτικές ανάγκες βασικών αγαθών δεν μπορούν να καλυφθούν με το σιτάρι και τα λαχανικά που παράγει η Θράκη. Τα προϊόντα που παράγονται στα παράλια της Μ. Ασίας επαρκούν μόνο για τους ντόπιους κατοίκους. Έτσι, από την εποχή του Μεγάλου Κωνσταντίνου και για πολλούς αιώνες, το σιτάρι της Αιγύπτου θα τρέφει τους κατοίκους της Κων/λης και άλλων περιοχών της Μ. Ασίας.

Την εποχή του Βυζαντίου, όπου η κύρια τροφή των κατοίκων ήταν το ψωμί, υπήρχαν διάφορες ποιότητες άρτου. Τον «καθαρό άρτο» (ψωμί από σιτάρι χωρίς προσμείξεις) τον κατανάλωναν οι εύπορες τάξεις. Το ψωμί δεύτερης διαλογής, «της πτώχειας» παρασκευαζόταν από κριθάρι, σιτάρι, σίκαλη κ.α.

Το σιτάρι συνέχισε να είναι κρατικό μονοπώλιο και την εποχή των Οθωμανών. Αγοραζόταν βάσει καθορισμένης τιμής κι αποταμιευόταν σε δημόσιες αποθήκες. Στην Πόλη και σε κάποιες περιοχές της Μ. Ασίας παράγονταν τρία είδη ψωμιού. Το πρώτο ονομαζόταν Τούρκικο ψωμί. Ήταν πρόσμειξη από σιτάρι και κριθάρι. Το δεύτερο ονομαζόταν καρβέλι ή αρμένικο ψωμί και ήταν πρόσμειξη από σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη και καλαμπόκι, είχε σχήμα στρογγυλό και χονδρό, ήταν σκουρόχρωμο, κακοψημένο γενικά ψωμί κακής ποιότητας. Τρίτο είδος ήταν η

φραντζόλα. Θύμιζε το ψωμί που κατανάλωναν στη Γαλλία. Παραγόταν από Ευρωπαίους αρτοποιούς και πιστεύεται ότι καταναλωνόταν από τους Ευρωπαίους κατοίκους της Οθωμανικής αυτοκρατορίας. Παρασκευαζόταν από σιτάρι, όμως κανείς δεν ήξερε τι άλλο πρόσθεταν, με στόχο το εύκολο κέρδος, μιας και ήταν το μόνο μη διατιμημένο ψωμί. Ένα τέταρτο είδος ήταν το ψωμί του παλατιού. Λέγεται ότι ήταν λευκό και πολύ καλό.

Υπήρχαν επίσης, τρία διαφορετικά είδη φούρνων. Παράλληλα με τους φούρνους που έφτιαχναν και πουλούσαν μονάχα ψωμί, υπήρχαν οι φούρνοι που έφτιαχναν αποκλειστικά κουλούρια με σουσάμι (σιμίτια) και τα διέθεταν στην αγορά διαμέσου των κουλουράδων (σιμιτσήδων). Μια τρίτη κατηγορία αποτελούσαν οι φούρνοι που έφτιαχναν τσουρέκια και μπουγάτσες, ατμάδες, τσατάλια, λουκουμάδες. Στους φούρνους αυτούς είχε απαγορευτεί να ψήνουν ψωμί, με σουλτανικό φερμάνι του 1703.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

### ΚΡΕΑΤΑ

Από την Βυζαντινή εποχή, το κρέας κατείχε σημαντική θέση στο διαιτολόγιο των κατοίκων της Μικράς Ασίας. Οι Βυζαντινοί συνήθιζαν να το μαγειρεύουν βραστό, ψητό στη σούβλα και μαγειρευτό με διάφορα καρυκεύματα. Συνεχίζοντας τη ρωμαϊκή παράδοση έτρωγαν κρέας χοιρινό κατά τα χοιροσφαγία (Δεκέμβρη ή Γενάρη). Τον Απρίλη προτιμούσαν το αρνί γάλακτος, ψητό. Το πρόβατο ερχόταν δεύτερο στις προτιμήσεις τους, όπως και τα ερίφια, τα οποία γέμιζαν με σκόρδα, πράσα και κρεμμύδια. Παρασκεύαζαν το «σκορδάτο» από πρόβειο κρέας και σκόρδα. Έψηναν στο φούρνο χοιρινό γάλακτος αλειμμένο με μέλι και κρασί ή ξύδι. Μαγείρευαν λαπάρα (στομάχι) παραγεμιστή, έντερα γεμιστά. Επίσης, έφτιαχναν παστά και καπνιστά κρέατα, για να τα συντηρήσουν.

Στα σπίτια της Πόλης, οι νοικοκυρές επεξεργάζονταν το λίπος των κρεάτων αυτών προσθέτοντας διάφορα μυρωδικά και το χρησιμοποιούσαν στη μαγειρική. Κατάλοιπα της κατεργασίας αυτής ήταν οι «τσιγαρίδες», αγαπητό κολατσιό των παιδιών. Από το βοδινό κρέας φτιάχνεται ο παστουρμάς. Το καλύτερο κοψίδι για παστουρμά είναι η πλάτη. Οι Αρμένιοι ειδικεύονταν στην παραγωγή του παστουρμά και του σουτζουκιού. Άλλη αγαπητή σπεσιαλιτέ ήταν η καπνιστή βοδινή γλώσσα, η οποία ήταν θαυμάσιος μεζές για να συνοδεύσει το κρασί. Στη Μικρασία αλλά και στην Πόλη καταναλώνονταν μεγάλες ποσότητες καπνιστής γλώσσας. Επίσης, εξήγαν γύρω στα 1.000 κομμάτια το χρόνο στη Μασσαλία και αντίστοιχη ποσότητα στην Ιταλία. Ο τρόπος παρασκευής της είναι απλούστατος. Αφού την αλατίσουν, εκθέτουν τη γλώσσα για μερικές μέρες σε συνεχή κάπνα. Το χοιρινό ήταν ακριβότερο

από τα άλλα κρέατα. Είδος πολυτελείας, που δεν πουλιόταν στα χασάπικα, καθώς η μουσουλμανική θρησκεία απαγορεύει την κατανάλωσή του, όπως και η εβραϊκή. Συνεπώς, ήταν λίγα τα χοιροτροφεία.

Εκτός από τα χασάπικα, σε κάθε συνοικία ήταν διάσπαρτα και τα «τζιερτζίδικα», που πουλούσαν εντόστια προβάτων και αρνιών, κεφαλάκια, γλώσσες, συκώτι, σπλήνες, καρδιές, στην εποχή τους σαρμαδάκια (πλεξούδες από έντερα), ποδαράκια και πατσάδες - τα πνευμόνια προορίζονταν για τις γάτες, με αγορανομική διάταξη. Ας μην ξεχάσουμε και τα πτηνοπωλεία, με τα στοιβαγμένα στα καφάσια κοτόπουλα, τα οποία έσφαζαν και καθάριζαν επί τόπου, κατόπιν επιλογής του πελάτη. Όσο για το κυνήγι, ανέκαθεν αποτελούσε ένα από τα αγαπημένα εδέσματα των καλοφαγάδων. Ο Ξενοφώντας, στο έργο του «Κύρου Ανάβαση», εκθειάζει τον αγριόγαλο (την ωτίδα) γράφοντας: «τα δε κρέα αυτών ήδιστα». Ο αγριόγαλος, όπως και η πέρδικα, κοσμεί το αρχοντικό τραπέζι, ενώ τα αυγά του αγριόγαλου καταναλώνονται από τους ευγενείς. Το ορτύκι, το παχύτερο κυνήγι του φθινοπώρου, είναι από τα νοστιμότερα πιάτα της Πολίτικης κουζίνας. Αναπτύσσεται στους σιτοβολώνες της Ουκρανίας. Αιώνες τώρα, μετά τον Δεκαπενταύγουστο, τα ορτύκια ξεκινούν κατά κοπάδια το μεγάλο τους ταξίδι για τις θερμότερες περιοχές, στα νότια της Μεσογείου. Αρχές του Σεπτεμβρη, σιτεμένα αλλά και κουρασμένα, φθάνουν στα παράλια της Θρακικής Προποντίδας, όπου τα περιμένουν οι πρώτοι κυνηγοί. Ο Ηρόδοτος γράφει ότι συνήθιζαν να παστώνουν τα ορτύκια μέσα σε πιθάρια. Τον ίδιο τρόπο συντήρησης μεταχειρίζονταν και κατά τη βυζαντινή εποχή. Οι συνηθέστεροι τρόποι μαγειρέματος τους ήταν ψητά στα κάρβουνα, σαλμί με ρύζι ή κρασάτα. Η μπεκάτσα, κυνήγι του χειμώνα (από τον Οκτώβρη ως τον Φλεβάρη) αποτελούσε και περιζήτητο πιάτο για τους καλοφαγάδες της Πόλης. Τα διαβατάρικα τρυγόνια, οι συκοφάγοι -

πράσινοι οι θηλυκοί, κίτρινοι οι αρσενικοί - και οι λαγοί στόλιζαν τα πιάτα αλλά και τις ιστορίες των κυνηγών.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

### ΨΑΡΙΑ

Η Μικρασιατική περιοχή, εκτός από τα παράλια της στο Αιγαίο και τις λίμνες στο εσωτερικό της, δεν είχε άλλους πόρους για να τροφοδοτείται ο πληθυσμός της με ψάρια. Για το λόγο αυτό, μεγάλο μέρος των ψαριών τους προέρχονταν από τον Βόσπορο που ήταν ένας θαλάσσιος διάδρομος για τα διάφορα είδη ψαριών που σε τακτά χρονιά διαστήματα μετακινούνται κατά κοπάδια από τη Μεσόγειο προς τον Πόντο και αντίστροφα. Αυτός ο θαλάσσιος πλούτος αποτέλεσε «δώρο Θεού» για τους κατοίκους της, που γνώριζαν και τον τρόπο να τον γεύονται. Υπήρχαν περίπου 100 είδη ψαριών με ελληνικά και τούρκικα ονόματα. Το ψάρι ήταν από τις κυρίαρχες τροφές στη ζωή του χριστιανικού και εβραϊκού πληθυσμού της Μικρασίας. Αντίθετα, η ιχθυοφαγία ήταν ξένη προς τις γευστικές συνήθειες των Τούρκων.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η χρονογράφιση του ψαρέματος κατά μήνα, έτσι όπως την είχαν καταγράψει οι έμπειροι ψαράδες της Μικράς Ασίας.

Τον Σεπτέμβρη ξεκινά το ψάρεμα του λουφαριού και της παλαμίδας, που είναι και τα πιο εύγευστα. Σε αφθονία είναι ο ξιφίας, το μπαρμπούνι, η κουτσομούρα, οι μαρίδες, ο κέφαλος, οι σπάροι. Τον Οκτώβρη τα ψάρια είναι νόστιμα και παχιά. Είναι η εποχή της παλαμίδας, καθώς και του τορικιού, από το οποίο γεύεται η λακέρδα. Τα ψάρια που αλιεύονται αυτόν τον μήνα είναι τα μπαρμπούνια, η κουτσομούρα, ο ξιφίας, το ρουφάρι. Γίνονται ψητά, όπως και τον Νοέμβρη, κατ' εξοχήν μήνα ψαροφαγίας για τους Μικρασιάτες.

Τον χειμώνα τα σκουμπριά περνούν τον Βόσπορο κατά κοπάδια και πλημμυρίζουν τις ψαραγορές. Οι αστακοί είναι γεμάτοι, νοστιμότητα

είναι τα στρείδια και τα μύδια. Τον Δεκέμβρη όλα τα ψάρια είναι άπαχα και άνοστα εκτός από το σκουμπρί, που ψαρεύεται με συρτί, τσαπάρι και δίχτυα. Το Γενάρη το μπαρμπούνι και το λουφάρι γίνονται ψητά και τηγανιτά. Καλοί είναι οι αστακοί, τα στρείδια και τα κτένια. Τον Φλεβάρη είναι η εποχή ωοτοκίας των περισσότερων ψαριών γι' αυτό και είναι άγευστα, εκτός από το λαβράκι και τον κέφαλο, αν και είναι γεμάτα, δεν παύουν να είναι νόστιμα.

Τον Μάρτη αφθονούν ο κέφαλος, το λαβράκι, τα μπαρμπούνια, η κουτσομούρα, το μαυρόψαρο, η σκορπίνα, το λιθρίνι καθώς και τα στρείδια που είναι νοστιμότητα. Τον Απρίλη είναι νόστιμα όσα ψάρια μαγειρεύονται βραστά. Είναι η εποχή του αστακού και του καβουριού. Το καλκάνι είναι υπέροχο, ενώ τα στρείδια είναι άνοστα. Ο Μάης είναι η καλύτερη εποχή για το καλκάνι, το πισί, τη σαρδέλα, το χελιδονόψαρο και τον κωβιό. Όσο εύγευστα είναι ο αστακός και τα παγούρια (καβούρια), τόσο άνοστα είναι τα μπαρμπούνια και οι κουτσομούρες.

Τον Ιούνη τα χελιδονόψαρα, η μουρούνα και το λαβράκι γίνονται νόστιμα βραστά. Ο αστακός τρώγεται με λαδολέμονο, η κουτσομούρα και τα μπαρμπούνια είναι κατάλληλα να μαγειρευτούν ψητά. Τον Ιούλη αφθονούν το λιθρίνι, η σαρδέλα, το σαβρίδι, το καβούρι όπως και η μαρίδα, η αθερίνα, το πισί. Τέλος, ο Αυγούστους είναι η καλύτερη εποχή για το μπαρμπούνι, τη γλώσσα, τη μαρίδα, την αθερίνα, τον κολλιό και τον ξιφία. Αυτό τον μήνα τα μεγάλα ψάρια, βραστά γίνονται νοστιμότερα.

Από τα καθημερινά φαγητά των Βυζαντινών και των Μικρασιατών, τα ψάρια ήταν επιτρεπτό να τρώγονται ακόμα και ορισμένες μέρες νηστειών. Τα μαγείρευαν βραστά, ψητά και τηγανιτά (αλευρωμένα, όπως και σήμερα, πριν το τηγάνισμα). Εκτός από φρέσκο ψάρι, οι κάτοικοι κατανάλωναν μεγάλες ποσότητες από λιπάσματα, ντόπια και εισαγόμενα (όπως ρέγκες από την Βρετανία), αλλά και

οστρακόδερμα και μακόστρακα. Τα καλαμάρια τα μαγείρευαν γεμιστά με σταφίδα, ρύζι και κουκουνάρια, τις σουπιές με διάφορα αρώματα.

Η πιο γνωστή σάλτσα που συνόδευε το ψάρι και τα λαχανικά για να τα νοστιμίζει, ήταν ο «γάρος» ή «γάρον». Τον παρασκεύαζαν οι «γαρεψοί» από τα εντόσθια, τους βρόγχους και το αίμα της παλαμίδας ή του σκουμπριού, προσθέτοντας αλάτι. Το παρασκεύασμα αυτό όταν αναμειγνυόταν με νερό ονομαζόταν «υδρόγαρος». Όταν πρόσθεταν κρασί τον ονόμαζαν «οινόγαρον». Προσθέτοντας λάδι έφτιαχναν «γαρέλαιον».

Η πλούσια ψαριά των τοπικών θαλασσών δημιουργούσε διάφορους τρόπους συντήρηση και νέες γευστικές συνήθειες, διαχρονικά γνωστές και περιζήτητες. Τα αλίπαστα και τα γάρατα, η παστή σαρδέλα, η λακέρδα, η ρέγκα, το καπνιστό χέλι, οι λικουρίνοι, οι τσίροι, το χαβιάρι, τα αυγοτάραχα (ωοτάριχα), ήταν από τα καθημερινά και αγαπημένα εδέσματά τους. Η επεξεργασία συντήρησης της μεγάλης παλαμίδας (τορίκι) δημιούργησε την εύγευστη γλυκία Πολίτικη λακέρδα (το βυζαντινό «θυνόκομμα»), περιζήτητο πιάτο στην ιεραρχία των ουζομεζέδων.

Οι Βυζαντινοί και Μικρασιάτες γαστρονόμοι, συνεχιστές της αρχαίας ελληνικής και ρωμαϊκής παράδοσης, συνήθιζαν να πειραματίζονται δημιουργώντας επιτηδευμένα πιάτα, όπως ήταν οι όρνιαρες παραγεμισμένες με διάφορα μικρά πτηνά, το περίφημο «μονόκυθρον», φαγητό καλογερικό και από ιδιαίτερες προτιμήσεις των ηγουμένων, το οποίο έτρωγαν και οι λαϊκοί, περιείχε εδώδιμα, τυρί κρητικό, τυρί βλάχικο, λάδι, πιπέρι, σκόρδο, τσίρους, παστό ξιφία, χαβιάρι κι αυγά.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

### **ΟΠΩΡΟΚΗΠΕΥΤΙΚΑ - ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ**

Η Μικρασιάτικη περιοχή και ειδικότερα η Κωνσταντινούπολη, ήταν περιτριγυρισμένη από απέραντα περιβόλι, κήπους, αμπελώνες όπου καλλιεργούνταν λαχανικά και φρούτα. Στη διάρκεια της Οθωμανικής αυτοκρατορίας, οι χώροι αυτοί διατηρήθηκαν και διευρύνθηκαν ως τα μέσα του 20<sup>ου</sup> αιώνα, οπότε η αστυφιλία μετέτρεψε σε τσιμεντουπόλεις όλους τους καλλιεργήσιμους χώρους, τους κήπους και τα μποστάνια.

Τα εύφορα μποστάνια της ήταν γνωστά για τα τρυφερά τους αγγουράκια, τα μαρούλια, και τα όψιμα κηπευτικά προϊόντα. Οι περιγραφές που ακολουθούν, μας ταξιδεύουν σε μια Πόλη και γενικότερα σε μια Μικρασιατική περιοχή που εδώ και χρόνια δεν υπάρχει πια.

Η κοιλάδα του Χάσκιοϊ καλυπτόταν με κήπους και μποστάνια γνωστά για τις ροδιές, τις ροδακινιές, τις κερασιές και τις λεμονιές τους. Λίγο πιο πέρα, την άνοιξη, ο τόπος μοσχομύριζε από τους ρόδονες. Ήταν τα ειδικά -ευρωπαϊκού τύπου - τριαντάφυλλα, από τα οποία έφτιαχναν το «τριαντάφυλλο γλυκό του κουταλιού». Στα γαλακτοπωλεία το σερβίριζαν με καϊμάκι για πρωινό, όπως γίνεται και σήμερα στα ελάχιστα γαλακτοπωλεία που απέμειναν.

Από το Διπλοκίονιον ως το Μεσοχώρι απλώνονται αμπελώνες και κερασώνες, ενώ στα περιβόλια καλλιεργούνται ωραιότατα λαχανικά και οπωρικά για τις ανάγκες της χώρας. Μια ώρα βορειοανατολικά από το Διπλοκίονιο βρίσκεται το θαυμάσιο περιβόλι του Τσιτσεκτσή - μπασί (επόπτη των λουλουδιών), όπου παράγονται σε θερμοκήπια τα ωραιότερα και σπανιότερα άνθη και οπωρικά της χώρας. Τον Γενάρη ευωδιάζουν οι όψιμοι ροδώνες, τα κρίνα και οι υάκινθοι. Οι συκιές και οι κερασιές είναι φορτωμένες καρπούς. Επίσης, στα περιβόλια του Διπλοκιονίου

καλλιεργούσαν ωραιότατα λάχανα, γλυκοκολοκύθες και μούρα. Το Μεσοχώρι φημιζόταν για τις εξαιρετικές του αγκινάρες. Εδώ, τον 16<sup>ο</sup> αιώνα Εβραίοι πρόσφυγες πρωτοφύτεψαν την αγκινάρα που έφεραν μαζί τους από την Ευρώπη. Τα περιβόλια του Μεγάλου Ρεύματος ήταν γνωστά για την εύγευστη και μοσχομυρωδάτη μικρή σαρκώδη φράουλα.

Το Ρούμελι Χισάρ και το Σαρίγιερ ήταν βοσπορινά χωριά που φημίζονταν για τα τραγανά τους κεράσια. Οι πλαγιές του Βοσπόρου, καθώς και τα παράλια της Μικράς Ασίας, πλημμύριζαν μανιτάρια και καστανιές. Στα παράλια της ανατολικής ακτής του Βοσπόρου, προς τον Εύξεινο Πόντο, βρίσκεται το χωριό Μπέικοζ. Η περιοχή ήταν γνωστή για την αφθονία υδάτων (η πηγή Καράκουλακ είχε χωνευτικές ιδιότητες) και την πλούσια βλάστηση, ιδιαίτερα σε καρυδιές.

Το Τσεγκέγκιοϊ παλιά ήταν γνωστό για τους αμπελώνες του. Όταν η φυλλοξήρα κατέστρεψε τα αμπέλια, στη θέση τους καλλιέργησαν φράουλες· έτσι δημιουργήθηκε η συντεχνία των φραουλάδων, που όμως εξέλιπε και αυτή αργότερα. Πάντως, τα περιβόλια εξακολούθησαν να παράγουν τα φημισμένα αγγουράκια, τα λεγόμενα «ρούσικα», μαζί με τα γευστικά, αρωματικά και χυμώδη κυδώνια. Περιζήτητα ήταν τα ροδάκινα, τα τραγανά κεράσια και κυρίως τα κυδώνια του Σταυρού, από τα οποία έφτιαχναν τα περίφημα κυδωνόπαστα και τα γλυκά του κουταλιού οι νοικοκυρές.

Η κοιλάδα του Καλαμισιού ήταν γεμάτη με οπωροφόρα δέντρα, αμυγδαλιές, ροδακινιές κ.α. Από τον κόλπο του Καλαμισιού ως τη Νικομήδεια, οι εύφοροι αμπελώνες έδιναν τα ονομαστά σταφύλια «τσούσια». Η Χαρταλιμή, μικρό χωριό της Προποντίδας, ήταν γνωστή για την αλιεία αλλά και για τα κηπευτικά προϊόντα - ιδιαίτερα τις μπάμιες - τους αμπελώνες και τα κρασιά της. Όταν η φυλλοξήρα κατέστρεψε τα αμπέλια της περιοχής, στη θέση τους αναπτύχθηκαν ελαιώνες και μουριές. Ο Παντείχι, παραθαλάσσιο ελληνικό χωριό της Προποντίδας,

καθώς και το ορεινό Πακατζίκι, προμήθευε την Πόλη με τα νόστιμα λαχανικά και φρούτα που παράγονταν στα εύφορα περιβόλια και στα αμπέλια τους.

Η Αρετσού, παραλιακή κωμόπολη της Προποντίδας είχε εκλεκτά κηπευτικά και αμπέλια. Φημιζόταν κυρίως για την πλούσια αλιεία του σκουμπριού, από το οποίο έφτιαχναν τους ονομαστούς αρετσιανούς, τσίρους, αγαπητό μεζέ στα ουζάδικα κάθε πόλης της Μικρασίας. Η Νικομήδεια, στο μυχό της οποίας υπήρχαν αλυκές, έστελνε στις αγορές της Πόλης τα λευκά τραγανά κεράσια και τα κόκκινα μήλα της. Η Σαπάντζα ήταν γνωστή για τα λευκά κεράσια, τα μήλα, τα πελώρια πεπόνια και τα καρπούζια που παράγονταν στα περιβόλια της. Οι κάτοικοι των χωριών στα παράλια της Προποντίδας ζούσαν επί αιώνες από την αλιεία, ενώ στα μεσόγεια καλλιεργούσαν τη γη και ασχολούνταν με την αμπελουργική. Ο Πύργος ήταν μεσόγειο χωριό της επαρχίας των Δέρκων. Οι κάτοικοι του ήταν κτηνοτρόφοι και καλλιεργούσαν κηπευτικά. Οι μανάβηδες (ζαρζαβατσήδες) στις υπαίθριες αγορές και στα μανάβικα, αλλά και οι πλανόδιοι πωλητές, ως τις μέρες μας, πάντα στοίβαζαν τα φρούτα και τα λαχανικά με περισσή φροντίδα - ποτέ χύμα - σχηματίζοντας καλαίσθητες συνθέσεις.

Τέλος, τα μπαχαρικά, απαραίτητο συμπλήρωμα νοστιμιάς της Μικρασιάτικης κουζίνας, ήταν γνωστά και αγαπητά από την εποχή των Βυζαντινών, οι οποίοι τα προμηθεύονταν από τα μυρέψια. Τα καταστήματα, που πουλούσαν τα μπαχαρικά ονομάζονταν «Μυροπωλεία». Τα μυροπωλεία, λοιπόν, διέθεταν προς πώληση διάφορα προϊόντα, όπως πιπέρι Ινδιών και Κεϋλάνης, νάρδο, κανέλα, ζιγγίβερι, μόσχο, λιβάνι, σμύρνα, καμφορά, ζάχαρη, κίμινο, καθώς και βαφικά, όπως λουλάκι. Παραβιάζοντας τον κανονισμό πουλούσαν και εμπορεύματα που ανήκαν στη δικαιοδοσία των παντοπωλών (σαλαμαριών). Αργότερα άρχισαν να πουλούν και λάδι. Στα μυρέψια,

όπως και στα κουρεία, συνήθιζαν να συζητούν τα καθημερινά σκάνδαλα. Στους μυρεψούς καταλόγιζαν ότι τύλιγαν τα εμπορεύματα σε κομμάτια περγαμηνών με ιερά κείμενα. Τον 6<sup>ο</sup> αιώνα, η εν Τρούλλω Οικουμενική Σύνοδος, τους απαγόρευσε να μεταχειρίζονται περγαμηνές, όπως απαγόρευσε και στους κληρικούς να διευθύνουν μυρέψεια. Η ονομασία μπαχαρικά (καρυκεύματα) προέρχονται από την αραβική λέξη μπαχάρ. Το πιπέρι, η κανέλα, το γαρίφαλο, το κίμινο, το μαχλέπι, η ζαφορά, το σουμάκι, η πιπερόριζα, το κολιάνδρο, το μοσχοκάρυδο κ.α., με την πρόσμειξή τους στα διάφορα φαγητά συντελούν στη διαμόρφωση ιδιόμορφων γεύσεων.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11

### ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Στο Μικρασιάτικο σπίτι, η προετοιμασία του καθημερινού φαγητού, όπως και των γιορτινών γευμάτων, απαιτούσε γνώση, χρόνο και επιτηδειότητα. Στα μεγάλα αρχοντικά απασχολούσαν μαγείρισσες ή μάγειρες και βοηθούς. Στα μεσαία στρώματα, καθώς οι οικογένειες ήταν πολυπληθείς, την προετοιμασία των φαγητών επέπτευε η μητέρα ή η πεθερά, βοηθούμενη από τις νεότερες γυναίκες του σπιτιού και τις ψυχοκόρες όταν υπήρχαν. Το λαϊκό τραπέζι αν και λιγότερο πλούσιο, δεν υστερούσε σε ποιότητα, καθώς οι νοικοκυρές γνώριζαν να μαγειρεύουν τις περίτεχνες συνταγές, όπως είναι τα λαδερά γεμιστά, τα μαγειρευτά φαγητά, τα γλυκά κουταλιού κ.α. Οι Μικρασιάτες συνήθιζαν να τρώνε τρεις φορές την ημέρα: το πρόγευμα, το γεύμα και το δείπνο - πολλές φορές και το απόγευμα, το «κεντιανό».

Το Χειμώνα, οι Μικρασιάτες συνήθιζαν για πρόγευμα να πίνουν τσάι ή γάλα, μαζί με αυγά, φρέσκο βούτυρο, μαρμελάδες σπιτικές, τυρί φέτα, κασέρι, ελιές, πολλές φορές και σούπα. Τις Κυριακές το πρόγευμα εμπλουτιζόταν: Αυγά σαγανάκι με σουτζούκι ή παστοурμά ή κασέρι, κρεατόπιτες, σπανακόπιτες, κάποιο σιροπιαστό γλυκό ή τηγανιτές φέτες ψωμί, παναρισμένες στο γάλα και στο αυγό, τις οποίες περιέχυναν με βύσσινο ή τριαντάφυλλο γλυκό και καϊμάκι. Το καλοκαίρι προτιμούσαν δίπλα στα παραδοσιακά και το Πολίτικο σφουγγάτο - αυγά, φέτα, πιπεριά πράσινη, ντομάτα - καθώς και φρούτα εποχής. Το μεσημέρι, γύρω στη 1, γευμάτιζαν στο σπίτι οι γυναίκες και τα παιδιά. Οι άνδρες έτρωγαν στα εστιατόρια και τα μαγειρεία ή έφεραν φαγητό από το σπίτι, στο «σεφερτάσι», και έτρωγαν στο χώρο της εργασίας. Το δείπνο, συνήθως μεταξύ 7 και 8 μ.μ., αποτελούσε την ιερότερη στιγμή της ημέρας και



συγκέντρωνε όλη την οικογένεια γύρω από το τραπέζι. Εδώ, απαγορεύονταν αυστηρά οι γκρίνιες. Συνήθως τα παιδιά δεν είχαν δικαίωμα να επιλέγουν φαγητό. Αδιαμαρτύρητα έτρωγαν ότι τους έβαζαν στο πιάτο. Προτεραιότητα είχαν μόνο στο νερό, όταν διψούσαν. «Το νερό του παιδιού και ο λόγος του μεγάλου», καθοδηγούσαν οι σοφές γιαγιάδες. Το χειμώνα απαραίτητη ήταν η σούπα και ακολουθούσε ένα λαδερό εποχής, σαλάτα, το κυρίως πιάτο από κρέας ή ψάρι και κομπόστα ή φρούτα.

Ός τις αρχές του 19<sup>ου</sup> αιώνα το φαγητό σερβιριζόταν σε χαμηλά τραπέζια, τους σοφράδες. Οι συνδατημένες κάθονταν πάνω σε μεγάλες μαξιλάρες και αργότερα σε χαμηλά σκαμνιά, κρατώντας στα γόνατα επιμήκεις υφαντές πετσέτες, τους «μακραμάδες» ή χρυσοκέντητες πετσέτες, τους «τσεβρέδες» - βυζαντινή συνήθεια που κράτησε ως τους χρόνους του εξευρωπαϊσμού της γενικότερης περιοχής και ειδικότερα της Πολίτικης κοινωνίας, για να αντικατασταθούν από άσπρες λινές πετσέτες και τραπεζομάντιλα. Τα πιάτα ήταν κεραμικά και από πορσελάνη. Τα σκεύη της κουζίνας, μπακίρια γανωμένα. Το φαγητό μαγειρευόταν στα κάρβουνα, στις φουφούδες και αργότερα σε γκαζιέρες πετρελαίου και μεταγενέστερα στο φωταέριο. Τις αναλλοίωτες τροφές και τα φαγητά τα διατηρούσαν μέσα σε ζεμπίλια κερασμένα στη στέρνα της κουζίνας. Επίσης, μεταχειρίζονταν για τον ίδιο σκοπό, τα φανοντούλαπα που ήταν εντοιχισμένα στο βορεινό, συνήθως, παράθυρο της κουζίνας. Ακόμα, μεταχειρίζονταν μαχαίρι για να τεμαχίζουν τις τροφές και έτρωγαν με το «χουλιάρι», το κουτάλι ενώ πιρούνι υπήρχε μόνο στα σπίτια των αρχόντων.

Σε μια λεπτομερή περιγραφή της Miss Pardoe, η οποία επισκέπτεται τον 19<sup>ο</sup> αιώνα μαζί με τον πατέρα της ένα ρωμαίικο σπίτι στο Φανάρι, αναφέρονται λεπτομέρειες για τα σπίτια της εποχής εκείνης στην ευρύτερη Μικρασιάτικη περιοχή. «Το σπίτι ήταν παραδοσιακά

επιπλωμένο με σεντίρια, μαξιλάρες και ταντούρι στη μέση του δωματίου. Η θέα των εδεσμάτων ήταν ιδιαίτερα ελκυστική. Η επιβλητική σουπιέρα με τη ρυζόσουπα ήταν τριγυρισμένη από αφθονία ορεκτικών, θέτοντας σε δοκιμασία την αυτοσυγκράτησή μας! Παστές σαρδέλες, τυρί κομμένο σε φέτες, σουτζούκι χωρισμένο σε μερίδες μιας μπουκιάς, τουρσιά κάθε είδους και περιγραφής, λακέρδα σε σχήμα τριαντάφυλλου και γλώσσες Ανδιανούπολης σε πολύ λεπτές φέτες. Σπίθιζαν τα ελληνικά κρασιά και μας γελούσαν στο φως, ανάμεσα στα φορτωμένα πιάτα, με ροδισμένα μπαρμπούνια γαρνιρισμένα με μαϊντανό και πυραμίδες πιαφιού χρωματισμένες με σάλτσα ντομάτας. Σερβιρίστηκαν και άλλα αξιόλογα πιάτα. Ένα γευστικότατο επιδόρπιο επιστέγασε το φιλόξενο δείπνο».

Από τα τέλη του 19<sup>ου</sup> αιώνα και στις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα, αφομοιώνεται ο δυτικός τρόπος ζωής σε όλα τα επίπεδα του βίου, εκτοπίζοντας τον παραδοσιακό. Εξευρωπαϊζεται η διακόσμηση των σπιτιών με σκρίνια, τραπέζια, καρέκλες και πολυθρόνες. Αλλάζει γενικότερα η αμφίεση. Στον τομέα του επισιτισμού οι Ρωμαίοι θα συγκεράσουν ότι καλύτερο έχει η Ευρώπη και η Ανατολή, ακολουθώντας τον εκλεκτότερο τρόπο της γαστρονομίας. Στο εξής σε ένα σπιτικό συνυπάρχει το πιάφι και η τούρτα, το ταούκ - γκιοκσού και η πουτίγκα, οι σαρμάδες με τις κοτολέτες κ.λ.π...

Η κουζίνα των μεγαλοαστών και των αστών οπωσδήποτε διέφερε σε ποιότητα από αυτή των λαϊκών στρωμάτων. Σίγουρα, όμως, και η κουζίνα των λαϊκών τάξεων ήταν καλύτερη από την αντίστοιχη των άλλων χωρών. Όλα αυτά, φυσικά, ίσχυαν σε ειρηνικές εποχές και όχι σε καιρούς πολέμου, οπότε και το ψωμί μοιραζόταν με δελτίο.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12

### ΓΙΟΡΤΕΣ ΚΑΙ ΓΙΟΡΤΙΝΑ ΕΘΙΜΑ

Παρατηρώντας τις γιορτινές προετοιμασίες στο Μικρασιάτικο σπίτι, όπως αυτές διαμορφώθηκαν στην πορεία των αιώνων, διαπιστώνουμε ότι πραγματώνονται πάνω στις αρχές της παραδοσιακής πατριαρχικής οικογένειας, που ήταν κυρίαρχες στην Μικρασιατική κοινωνία.

Αφετηρία του κύκλου των χειμερινών προεργασιών είναι συνήθως η γιορτή του Αγίου Δημητρίου. Έχει προηγηθεί από τον Σεπτέμβρη η γενικότερη συντήρηση και το φρεσκάρισμα του σπιτιού. Στα μέσα του Οκτώβρη πέφτει αισθητά το θερμόμετρο. Ανάβουν οι σόμπες, στρώνονται τα χαλιά και οι χειμωνιάτικες κουρτίνες, αφαιρούνται τα καλοκαιρινά στρωσίδια από τις πολυθρόνες και τους καναπέδες. Το σπίτι λάμπει από καθαριότητα. Από τα πόμολα της εξώθυρας ως τη μασιά της σόμπας, τα πάντα αστράφτουν. Κολλαρίζονται τα άσπρα κεντητά κουρτινάκια στο εικονοστάσι και στις πιατοθήκες, τα διάφορα σκεπάσματα, τα ασπροκεντημένα λινά - «τα καλά» - τραπέζομάντιλα και οι πετσέτες. Γανώνονται τα μπακιρένια σκεύη της κουζίνας, έτοιμα να δεχθούν τις μαγικές αλχημείες που θα προκύψουν από τις ίδιες πάντα πρώτες ύλες, αλλά με διαφορετικές προσμείξεις και συνδυασμούς.

Αν τύχαινε να γιορτάζει ο νοικοκύρης του σπιτιού, κορυφώνονταν οι προετοιμασίες της νοικοκυράς για τα «τραταμένα», τα κεράσματα, που έπρεπε να προσφέρει. Οι εργασίες αυτές την απασχολούσαν πάνω από εβδομάδα. Ο άνδρας, όπως σε όλες τις παραδοσιακές κοινωνίες, ήταν το κυρίαρχο πρόσωπο της οικογένειας. Επόμενο ήταν, λοιπόν, να απολαμβάνει τις πρέπουσες τιμές, μέσα και έξω από το σπίτι. Φυσικά, δεν αγνοείται και η ονομαστική εορτή της νοικοκυράς. Στις ονομαστικές

εορτές, το σπίτι ήταν «ανοιχτό» πάνω από δεκαπέντε μέρες για να δέχεται ο εορτάζων επισκέψεις.

Εκτός απ τις ονομαστικές εορτές, εδώ πρέπει να μνημονεύσουμε και το «τσάι κυριών», που συγκέντρωνε ευρύ κύκλο συγγενών και φίλων, σε καθορισμένη ημερομηνία κάθε μήνα. Για τα συγκεκριμένα απογεύματα, οι οικοδέσποινες ετοίμαζαν ποικιλία αλμυρών και γλυκισμάτων που συνόδευαν το τσάι.

### **12.1. Χριστούγεννα - Πρωτοχρονιά**

Στην Πρωτοχρονιάτικη προετοιμασία σημαντική θέση κατέχει η παρασκευή της Βασιλόπιτας, όπως φαίνεται και μέσα από τα χειρόγραφα τετράδια γλυκισμάτων. Θα πρέπει να τονισθεί ότι αυτή ήταν η μοναδική διεργασία στην οποία συμμετείχαν και οι άνδρες του σπιτιού, καθώς η επιτυχία της απαιτούσε πολύωρο ζύμωμα και ιδιαίτερη μυϊκή δύναμη.

Κάθε οικογένεια είχε την ειδική ορθογώνια ξύλινη σκάφη, που έβγαινε από την αποθήκη δύο φορές τον χρόνο, Πρωτοχρονιά και Πάσχα, για να ζυμωθούν οι πίτες και τα τσουρέκια.

Η ιεροτελεστία της προετοιμασίας ξεκινούσε νωρίς, σχεδόν το απομεσήμερο. Από τη μια έβραζαν το γλυκάνισο, ετοίμαζαν το προζύμι. Το ζύμωμα της Βασιλόπιτας κρατούσε ώρες. Τελευταία σχεδίαζαν το σήμα του σταυρού πάνω στη ζύμη και την σκέπαζαν με λευκή πεντακάθαρη πετσέτα ή τραπεζομάντιλο. Έριχναν πάνω στη σκάφη μάλλινες κουβέρτες και την τοποθετούσαν δίπλα στη θερμάστρα. Στη διάρκεια της νύχτας παρατηρούσαν αν διπλασιάστηκε ο όγκος της ζύμης - 6 ώρες περίπου ήταν αρκετές. Αν την ξεχνούσαν, υπήρχε ο κίνδυνος να ξινίσει. Νωρίς το πρωί έπλαθαν και διακοσμούσαν τη Βασιλόπιτα μέσα σε μπακιρένιο ταψί. Τις μικρότερες πίτες τις τοποθετούσαν σε λαμαρίνες που έπαιρναν από τον φούρνο. Τις άφηναν λίγο ακόμα να φουσκώσουν

και τις έστελναν να ψηθούν. Συνήθιζαν να τις διατηρούν τυλιγμένες μέσα σε τραπεζομάντιλα.

Στη διάρκεια των εορτών έστελναν πίτες σε συγγενείς και γείτονες. Τα κορίτσια, το βράδυ της Πρωτοχρονιάς, συνήθιζαν να βάζουν κάτω από το προσκέφαλό τους ένα κομμάτι Βασιλόπιτας, με την ελπίδα να δουν στο όνειρό τους το νέο που θα παντρευτούν.

Οι προετοιμασίες του γιορτινού τραπεζιού για τα Χριστούγεννα και την Πρωτοχρονιά ξεκινούσαν σχεδόν μια εβδομάδα νωρίτερα.

Οι νύχτες των Χριστουγέννων, χιονισμένες τις περισσότερες φορές, γιορτάζονταν μέσα σε ατμόσφαιρα γαλήνης και θρησκευτικού μυστικισμού. Μετά τη λειτουργία των Χριστουγέννων, μύριζαν από τους πιστούς που επέστρεφαν στα σπίτια τους. Το γιορτινό τραπέζι ξεκινούσε συνήθως με την αγιστή κοτόσουπα, ακολουθούσε ποικιλία από σπιτικά ορεκτικά, το κυρίως πιάτο, κότα αλανιάρικη με πιάφι και τελείωνε με σπιτικά γλυκίσματα, όπως μπακλαβάδες και ροδοψημένα παραγεμισμένα τρίγωνα. Η μέρα των Χριστουγέννων ήταν αφιερωμένη στους εορτάζοντες Χρήστους και περνούσε με ανταλλαγές επισκέψεων. Οι Μανώληδες και οι Στέφανοι γιόρταζαν τις επόμενες μέρες. Στις 27 του μήνα, οι εκκλησίες του Αγίου Στεφάνου γιόρταζαν πανηγυρικά τη μνήμη του Αγίου, με τάματα από κόκορες και πρόβατα που έσφαζαν την παραμονή στον εσπερινό, στους αυλόγυρους των εκκλησιών.

Στο Πρωτοχρονιάτικο τραπέζι, όπως και σε κάθε γιορτινό Μικρασιάτικο τραπέζι, συναντάμε μεγάλη ποικιλία από ορεκτικά, τους γνωστούς κρύους και ζεστούς μεζέδες.

Μια πρώτη κατηγορία μεζέδων είναι αυτοί που αγοράζονται έτοιμοι, όπως η λακέρδα, ο τσίρος, ο λικουρίνος, το αυγοτάραχο, το χαβιάρι, η παστή σαρδέλα, η αντσούγια, ποικιλία τυριών - με πρώτα το “άσπρο τυρί” (τελεμές δοχείο) και το πιπεράτο κασέρι - το τουρσί από λάχανο, ντοματάκι, μελιτζανάκι, πιπεριά, αγγουράκι - αν και αυτά

συνήθως ήταν σπιτικά -σουτζούκι, παστουρμά – «το ζαμπόν της Ανατολής», όπως τον αποκαλούσαν οι Καππαδόκες -, βοδινή γλώσσα καπνιστή, λουκάνικα και ποικιλία σαλαμικών, μορταντέλα, ζαμπόν, σαλάμι αέρος κ.α.

Άλλη κατηγορία είναι τα ορεκτικά που ετοίμαζε η νοικοκυρά: τα γεμιστά λαδερά, η γεμιστή σπλήνα, οι λαχανοντολμάδες, το γεμιστό σκουμπρί, η ταραμοσαλάτα, η ρώσικη, το ψάρι μαγιονέζα - από λαβράκι ή κέφαλο και πάντα σπιτική μαγιονέζα, που ενίοτε «κόβει» απρόσμενα δημιουργώντας προβλήματα στη νοικοκυρά-, φασόλια ξερά άσπρα πιάζι ή χάνδρες, γιαχνί με πολύ κρεμμύδι και κανέλα, ρολό από αρνίσιο μπούτι γεμιστό με κόκκους μαύρο πιπέρι - ειδική παραγγελία στο χασάπη - σερβιρισμένο κρύο, κομμένο σε λεπτές φέτες.

Ακολουθούν οι ζεστοί μεζέδες: Μύδια τηγανιτά με σκορδαλιά (ψίχα ψωμί και κουκουνάρι, αμύγδαλο ή καρύδι - συνταγή βυζαντινή, που διατηρείται ως τις μέρες μας. Η σκορδαλιά από πατάτα πουρέ είναι άγνωστη έως ανύπαρκτη). Τυροπιτάκια, τηγανητά κεφτεδάκια, τηγανητό αρνίσιο συκώτι κομμένο σε μπουκιές και γαρνιρισμένο με ψιλοκομμένο κρεμμύδι και μαϊντανό, πατατοκεφτέδες - το μεγάλο στοίχημα της νοικοκυράς, εάν πέτυχαν ή δεν πέτυχαν στο τηγάνι -, ψαροκεφτέδες κ.α. Τελευταίο παρουσιάζεται το κυρίως πιάτο - δίχως το δικαίωμα απόρριψης από τους συνδαιτυμόνες το πολύ, πολύ να μείνει ανέγγιχτο στο πιάτο τους. Πρόκειται συνήθως για κότα αλανιάρικη, γεμιστή με ρύζι, κάστα κ.λ.π., ή γαλοπούλα (κούρκος), με την ίδια γέμιση, ή μπούτι χοιρινό ή αρνίσιο με κυδώνι ή δαμάσκηνα, αλλά και ρύζι με ρεβίθια, μια και στο Πρωτοχρονιάτικο τραπέζι οι σπόροι συμβολίζουν το «μπερεκέτι» που θα φέρει η νέα χρονιά στο σπίτι. Το ποτό που επικρατεί είναι το ντουζίκο (ούζο).

Ακολουθούν γλυκά σιροπιαστά με καϊμάκι και φρούτα, κρασιά και ηδύποτα. Τα μεγάλα γιορτινά φαγοπότια τελείωναν τις πρωινές ώρες με

το σερβίρισμα του πατσά - βάλσαμο για το ταλαιπωρημένο στομάχι, μετά από την ουζοκατάλυξη.

Το βράδυ της Πρωτοχρονιάς, «της Καλής Βραδιάς» όπως την ονόμαζαν, στρωνόταν το πολυτελέστερο τραπέζι όλης της χρονιάς, όσο σε πλούτο φαγητού όσο και σε εκλεκτικότητα. Όταν σουρούπωνε, έβγαιναν τα παιδιά της γειτονιάς, αλλά και οι σχολικές και κοινοτικές χορωδίες για τα κάλαντα, με στόχο να συνεισφέρουν στο ταμείο αλληλεγγύης της κοινότητας. Μετά τα γεύματα, τα μικρά παιδάκια της οικογένειας ανεβασμένα στη καρέκλα απαγγέλναν τα Πρωτοχρονιάτικα ποιηματάκια. Ήταν η ώρα του Άϊ - Βασίλη -κάποιος συγγενής, ντυμένος κατάλληλα -, ερχόταν, έφερνε τα δώρα, άκουγε το ποίημα που του αφιέρωναν τα παιδάκια, πολλές φορές ψελλίζοντας από συγκίνηση και έφευγε βιαστικά, υποτίθεται, για άλλα σπίτια.

Η ώρα πλησίαζε 12. Το τραπέζι ξαναστολιζόταν με ξηρούς καρπούς, γλυκά, μαντολάτα, ενώ στο κέντρο δέσποζε η Βασιλόπιτα με τα 12 κεράκια να συμβολίζουν τους 12 μήνες του χρόνου. Στις 12 άναβαν τα κεριά. Οι νοικοκυρές άνοιγαν τις βρύσες να τρέξει το νερό, έσπαζαν το ρόδι στο κατώφλι του σπιτιού, ράντιζαν με ρύζι την εξώπορτα για το γούρι της χρονιάς. Στα Καππαδοκικής καταγωγής σπίτια συνήθιζαν να καθίζουν τα μικρά παιδιά της οικογένειας μέσα σε ψάθινα πανέρια και να τα ραντίζουν με ξηρούς καρπούς. Σε κάποια άλλα έριχναν ξηρούς καρπούς στις τέσσερις γωνίες τους σπιτιού, για να ξορκίσουν τα «όξω από 'δω» αερικά.

Με ευχές έκοβε ο αρχηγός της οικογένειας τη Βασιλόπιτα, με πρώτο το κομμάτι του Χριστού, δεύτερο το Αγίου Βασιλείου, μετά του σπιτιού και έπειτα, με τη σειρά, των μελών της οικογένειας, αρχίζοντας από τους μεγαλύτερους προς τους μικρότερους. Ακολουθούσε τραγούδι, χορός, κάποιο παιχνίδι με την τράπουλα, τόμπολα, σβουράκι - για το γούρι της χρονιά, ώσπου να χαράξει.

Ο κύκλος των μεγάλων χειμερινών εορτών έκλεινε τα Θεοφάνια, που γιορτάζονταν με την ίδια λαμπρότητα όπως τα Χριστούγεννα και η Πρωτοχρονιά. Τις μέρες πριν από τα Θεοφάνια, καθώς και τη μεγάλη Σαρακοστή του Πάσχα, αρκετοί Μικρασιάτες συνήθιζαν να φτιάχνουν ασουρέ. Ο ασουρές γινόταν από το περίσσευμα των ξηρών καρπών της Πρωτοχρονιάς, σιτάρι και διάφορα όσπρια. Ήταν νηστίσιμο γλυκό, γνωστό και αγαπητό επίσης στους Αρμένιους και τους Τούρκους. Τα σπίτια που το παρασκεύαζαν συνήθιζαν να τον στέλνουν δώρο στους γείτονες. Ο ασουρές ήταν κατάλοιπο αρχέγονων λατρευτικών δοξασιών, που στόχευαν να εξευμενίσουν την φύση, για να εξασφαλίσουν την ευκαρπία και ευφορία της μητέρας γης.

## **12.2. Απόκριες**

Τις Απόκριες οι νοικοκυρές συνήθιζαν να ετοιμάζουν σπιτικά κεράσματα από λικέρ, σιροπιαστά γλυκά, τρίγωνα, ρεβανί, μπακλαβά, κανταΐφια, γιασσί, εκμέκ με καϊμάκι, και σιμιγδαλένιο χαλβά, καθώς επικρατούσε η συνήθεια να επισκέπτονται τα σπίτια γείτονες και φίλοι μεταμφιεσμένοι. Στα μεγάλα αστικά σπίτια και σε διάφορες αίθουσες, δίνονταν κοινοτικοί χοροί και δεξιώσεις, με σερβιτόρους και μουσικούς, πλούσιους μπουφέδες με ηδύποτα, μεζέδες και γλυκίσματα. Οι σάλες ήταν στολισμένες με κοτιγιόν και σερμπαντί. Είχαν περικεφαλαίες, κοτιγιόν ομπρελίτσες με έναν ήλιο, πεταλούδες με σφυρίχτρα, ντέφια, μάσκες, παπαρούνες κ.α. Το πυκνό πλήθος χόρευε στη σάλα και αν κάποιος τύχαινε να χάσει το βήμα του, δεν υπήρχε ανάγκη να το βρει καθώς το πλήθος τον πήγαινε. Από την σκάλα τα ζευγάρια με κουνήματα τσάρλεστον περνούσαν στην άλλη αίθουσα και έκαναν τον γύρο. Τα φορέματα των κυριών ήταν δημιουργίες από σατέν λουξ με απλικασιόν παλαιά κεντήματα, τουαλέτες από λαμέ σε διάφορα χρώματα με δαντέλα ντορέ κ.α.



Εντελώς διαφορετικά διασκεδάζαν τα περιθωριακά λαϊκά στρώματα. Οι χοροί γίνονταν είτε σε καταλύματα είτε σε αποθήκες, με μουσικούς λαϊκούς και με τις κυρίες να φορούν τα πιο απλά και φθηνά φορέματα της εποχής. Όσο για τα φαγητά το «σουπέ» περιείχε: μύδια, ντολμαδάκια, σκεμπέ σκοδόξυδο, γκιουζελίμ (όμορφα) χαμισιά, ντούζικο (ούζο), τοπίκι, μποζά, γλεντζέ - σπόρας αγγούρια τουρσί και πολύ όρεξη! Επίσης, αντί για σαμπάνια, που ήταν προνόμιο των υψηλών κοινωνικών στρωμάτων, υπήρχε μπόλικη γκαζόζα -λεμονάδα.

Τις Αποκριές συνήθως έκαναν τους ετήσιους χορούς τους και οι Έλληνες ετεροδημότες - Ευρυτάνες, Ρουμελιώτες, Κυκλαδίτες - που κατοικούσαν στην περιοχή. Τους χορούς του συρμού - την πόλκα, την μαζούρκα, τις καντρίλιες - διαδέχονταν οι μπάλοι, ρουμελιώτικος και ο χασαποσέρβικος χορός.

Η Καθαρή Δευτέρα επανέφερε τα πράγματα στην τάξη. Το πρωί οι νοικοκυρές καθάριζαν με περισσή φροντίδα το σπίτι, τα σκεύη της κουζίνας από κάθε λιπαρό, για να προετοιμαστεί η οικογένεια για τη Μεγάλη Σαρακοστή. Με αυγό τελείωναν τις Αποκριές τα σπίτια που είχαν ρίζες Καππαδοκικές και με αυγό άνοιγαν το Πάσχα. Οι ευλαβέστεροι, όσοι τηρούσαν κατά γράμμα τη θρησκευτική παράδοση, κρατούσαν το τριήμερο, δηλαδή πλήρη αποχή από κάθε τροφή. Εκκλησιάζονταν, πίνοντας μόνο νερό ως το βράδυ της Τετάρτης.

### **12.3. Σαρακοστή**

Από την Καθαρή Δευτέρα ως το Μεγάλο Σάββατο, κάποιοι πωλητές διαλαλούσαν τα νηστίσιμα "τοπίκια", αρμένικη σπεσιαλιτέ: πουρές ρεβίθι με γέμιση κρεμμύδι, κουκουνάρι, σταφίδα και κανέλα.

Του Ευαγγελισμού και των Βαΐων, στο τραπέζι δέσποζε το ψάρι. Μπακαλιάρος τηγανητός με σκορδαλιά ή καλκάνι τηγανητό με σαλάτα πράσινη, ρόκα ή μαρούλι, κρεμμυδάκι και άνηθο. Επίσης, την ημέρα του

Ευαγγελισμού υπήρχε μια ελληνική τελετουργική συνήθεια όπου μετά το πέρας της θείας λειτουργίας, στο μέσο της ελληνικής εκκλησίας, μοιράζονταν σύμφωνα με το έθιμο, ψωμί, κρασί, βραστό ρύζι και μπιζέλια.

Στη διάρκεια της Σαρακοστής, ακόμα και τα μεταγενέστερα χρόνια, κάθε Τετάρτη και Παρασκευή επικρατούσε το νερόβραστο φαγητό για όλη την οικογένεια. Τις άλλες μέρες κυριαρχούσαν τα όσπρια και τα λαχανικά μαγειρεμένα με λάδι, οι ελιές, ο ταραμάς, η μυδόσουπα, η ταχινόσουπα, τα σαλιγκάρια νερόβραστα με ξύδι κ.α.

Οι 40 μέρες νηστείας πριν από τα Χριστούγεννα και το Πάσχα ήταν κανόνας για όλα τα σπίτια.

Την Μεγάλη Πέμπτη ήταν προαιρετικό το λάδι στη φακή για τα παιδιά που είχαν μεταλάβει. Οι νοικοκυρές έβαφαν τα αυγά, έβαζαν το πρώτο κόκκινο αυγό στο εικονοστάσι, αντικαθιστώντας το περσινό. Τη Μεγάλη Παρασκευή, οι νερόβραστες φακές συμβόλιζαν τα δάκρυα της Παναγίας. Οι ευλαβέστεροι δεν έτρωγαν μήτε ελιά. Μετά τον Επιτάφιο ξεκινούσε η τελετουργία του ζυμώματος των Πασχαλιάτικων τσουρεκιών.

#### **12.4. Πασχαλινό Τραπέζι**

Το βράδυ της Ανάστασης οι Μικρασιάτες δειπνούσαν συνήθως με εγκράτεια, καθώς η μεγάλη διάρκεια τα νηστείας συντελούσε στο να ξεσυνηθίσει το στομάχι τις λιπαρές τροφές. Απαραίτητη ήταν η σούπα με αυγολέμονο από ζωμό κρέατος - μπούτι αρνίσιο ή πρόβειο - που έβραζαν ως κυρίως πιάτο, για το μεσημέρι της Λαμπρής. Κάποια σπίτια έφτιαχναν και μαγειρίτσα, κατά το ελλαδικό έθιμο. Με το «Χριστός Ανέστη», τσούγκριζαν τα αυγά, που τα έτρωγαν με μαρούλι σαλάτα. Το τραπέζι κοσμούσαν σπιτικοί μεζέδες που ετοίμαζε η νοικοκυρά.

Το μεσημέρι της Λαμπρής, οι νοικοκυρές στόλιζαν με φροντίδα και επιτηδειότητα το πασχαλινό τραπέζι. Δίπλα στους παραδοσιακούς μεζέδες το καλάθι με τα κόκκινα αυγά - ανάμεσά τους και κάποια βαμμένα με τσόφλια κρεμμυδιών, σε χρώμα κεραμιδί.

Το γεύμα άρχιζε με το τσούγκρισμα των αυγών: «- Χριστός Ανέστη! -Αληθώς Ανέστη!» Τα ανοιξιάτικα γιαλαντζί ντολμαδάκια με φρέσκα κληματόφυλλα, άφθονο άνηθο, και δυόσμο, η αγκινάρα αλά πολίτα και η σαλάτα από μαρούλι, φρέσκα κρεμμυδάκια και άνηθο, διακοσμημένα με τέταρτα ή ροδέλες αυγών, κυριαρχούσαν στο Πασχαλινό τραπέζι.

Το κύριο πιάτο ήταν φουρνιστό μπούτι από αρνί παραγεμισμένο με ρύζι και καρυκεύματα, γαρνιρισμένο με μικρές ολοστρόγγυλες φρέσκες φουρνιστές πατάτες, της ανοιξιάτικης σοδειάς. Η παράδοση του σουβλιστού αρνιού συνήθως έπαιρνε μέρος στις ορεινές κτηνοτροφικές περιοχές που ήταν συγχρόνως και μορφή διασκέδασης.

Ο Πασχαλινός εορτασμός κρατούσε ως την Κυριακή του Θωμά.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13

### **ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ**

Μετά το Πάσχα ξεκινούσε η καλοκαιρινή προετοιμασία του σπιτιού. Έπρεπε να σηκωθούν τα χαλιά και τα μάλλινα του χειμώνα. Να αλλάξουν οι κουρτίνες και τα σκεπάσματα για όσες οικογένειες θα παραθέριζαν όλο το καλοκαίρι. Το «γκιότσι» ήταν ένα είδος μετακόμισης που γινόταν δύο φορές τον χρόνο, με το κλείσιμο και το άνοιγμα των σχολείων, και απασχολούσε τη νοικοκυρά και ολόκληρη την οικογένεια.

Για τους κατοίκους της Πόλης προμηνούσε καλοκαίρι η μυρωδιά από τα μικρά γλυκά τραγανιστά αγγουράκια, τα οποία αποκαλούσαν χάριν ευγενείας «δροσερά», καθώς η λέξη αγγούρι ήταν βρισιά και αναφερόταν στον άξεστο επαρχιώτη. Τα λιπαρά ολόδροσα μαρούλια με την πελώρια καρδιά, η εύγευστη αγκινάρα με τη γεμάτη ψίχα - μεγάλη όσο η ανδρική παλάμη -, έδιναν το στίγμα της άνοιξης. Τα αγγουρομαρουλομπόστανα, με το άλογο να στριφογυρίζει γύρω από την πηγάδα, γεμίζοντας με νερό την πελώρια δεξαμενή που πότιζε τα περιβόλια, φάνταζαν, ιδίως για τα παιδιά των αστικών κοινωνιών, σαν μαγεία της φύσης.

Το καλοκαίρι έφερνε μαζί του τη γευστική πανδαισία των καλοκαιρινών λαχανικών, με πρώτη ανάμεσά τους τη μελιτζάνα, που έφθασε μαζί με τα αγγούρια, από τη μακρινή Ινδία και αγαπήθηκε όσο κανένα άλλο λαχανικό. Ιστορικές έμειναν οι καλοκαιρινές «πυρκαγιές της τηγανητής μελιτζάνας», που ξεκινούσαν από κάποια αδέξια νοικοκυρά και έκαιγαν το βιος της, τα σπίτια της γειτονιάς, συχνά και όλης της συνοικίας, εξαιτίας των εποχιακών ανέμων, τα γνωστά «μελτέμια της μελιτζάνας».

Άπειρες συνταγές επινόησαν οι γαστρονόμοι της εποχής για τη μελιτζάνα. Τόσες, ώστε να μπορούν να κρατήσουν από μόνες τους ένα βιβλίο μαγειρικής.

Η εμφάνιση του καρπουζιού έδινε το σύνθημα για τα θαλάσσια λουτρά. Ενώ του Χριστοσωτήρος, με το «διαβασμένο» σταφύλι, ξεκινούσε η κατανάλωση του υπέροχου αυτού φρούτου. Την ίδια ημέρα, το τραπέζι κοσμούσε ο τηγανητός μπακαλιάρος, απολαυστική παρένθεση στη νηστεία του Δεκαπενταύγουστου.

Οι νοικοκυρές, το καλοκαίρι, δεν ξεχνούσαν να ετοιμάζουν, μέσα από τη διαδικασία της συντήρησης, κάποιες τροφές για το χειμώνα. Εκτός από τα διάφορα γλυκά του κουταλιού και τις μαρμελάδες που παρασκεύαζαν από τη μεγάλη ποικιλία των καλοκαιρινών οπωρικών, συνήθιζαν να ετοιμάζουν την ετήσια σάλτσα από ώριμες ντομάτες, με διάφορους τρόπους - σουρωτή, βραστή ή λιαστή και από ολόκληρα μικρά ντοματάκια, με άλμη, σε γυάλινα βάζα. Έφτιαχναν τις σπιτικές τουρσές με πράσινο ντοματάκι, μελιτζανάκι γεμιστό με σκόρδο και τυλιγμένο με κλωνάρια σέλινο, πιπεριές γλυκές και καυτερές, μικρά αγγουράκια και λάχανο μέσα σε γυάλινα βάζα ή σε ειδικά πήλινα πιθαράκια. Η λακέρδα γινόταν ειδική παραγγελία στους ψαράδες, που την πάστωναν από τορίκι. Έφραζαν τον τενεκέ και τον έστελναν σπίτι. Το ίδιο έκαναν και με τα σκαμπριά τα "γαράτα". Η επεξεργασία του καλού βουτύρου για τα μαγειρευτά φαγητά, τις πίτες και το πλάφι ήταν απ τις καλοκαιρινές προετοιμασίες που έπρεπε να επιμεληθεί η νοικοκυρά.

Στη γιορτή του Αγίου Φανουρίου - 27 Αυγούστου - οι νοικοκυρές δεν ξεχνούσαν να ετοιμάσουν την Φανουρόπιτα. Το πρωί την πήγαιναν στην εκκλησία και μετά τη λειτουργία την τεμάχιζαν και τη μοίραζαν στις ελεύθερες κοπέλες, με την ευχή να τους «φανερωθεί» η τύχη τους.

Το φθινόπωρο κρεμούσαν σε αεριζόμενους χώρους, συνήθως στο σερβάνι των ξύλινων σπιτικών, σταφύλια, λωτούς και πεπόνια, για να

διατηρηθούν σχεδόν ως της Απόκριες - παλιά βυζαντινή συνήθεια, που την εφάρμοζαν αρκετά σπίτια καλοφαγάδων. Τέλος, η πληθώρα κυδωνιών προμήνυε βαρύ χειμώνα.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14

### ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

Τα παραδοσιακά ζαχαροπλαστεία της Μικράς Ασίας, τα «σεκερτζίδικα», επί αιώνες ήταν γνωστά με τα θαυμάσια λουκούμια, τους «ακιντέδες», τα σερμπέτια και τα λοιπά τοπικά ζαχαρωτά. Για την παρασκευή των ζαχαρωτών και των λουκουμιών, που ποικιλίες τους παράγονται από τον 18<sup>ο</sup> αιώνα, τα εργαστήρια ζαχαροπλαστικής μεταχειρίζονταν το μέλι, το πετιμέζι και, ως συνδετικό με το νερό, το αλεύρι και το ρυζάλευρο.

Η ζάχαρη, κρατικό μονοπώλιο, για πολλά χρόνια αποτελούσε είδος πολυτέλειας. Μόλις τον 19<sup>ο</sup> αιώνα άρχισε να καταναλώνεται ευρύτερα, χάρις στις εισαγωγές από τη Ρωσία και την Αυστρία. Τους προηγούμενους αιώνες εισαγόταν από την Αίγυπτο, κυρίως για τις ανάγκες των παλατιανών και των προυχόντων.

Οι «ακιντέδες», οι παραδοσιακές καραμέλες, παρασκευάζονται από ζάχαρη, κανέλα, σουσάμι, γαρίφαλο, ξηρούς καρπούς, ροδόνηρο, χυμό και έλαια από λεμόνι, πορτοκάλι περγαμόντο, φράουλα, φράπα κ.α. Βράζουν τη ζάχαρη με νερό σε μπακιρένιες χύτρες, ώσπου να δέσει. Όσο είναι ακόμη χλιαρή, ο τεχνίτης προσθέτει χυμούς ή ξηρούς καρπούς και τη ζυμώνει σε σχήμα βέργας πάχους 2 εκατοστών. Ύστερα κόβει τη βέργα με ψαλίδι σε μικρές μπουκιές και αφήνει τις καραμέλες να κρυώσουν.

Από τα χειρόγραφα τετράδια συνταγών των ζαχαροπλαστών του παλατιού Τοπ - Καπί γνωρίζουμε ότι γύρω στα 1600, στο παλάτι, τα πιο αγαπητά γλυκά το κουταλιού ήταν το καρυδάκι, το πεπόνι, η κολοκύθα, το μελιτζανάκι, το καρπούζι, το λεμονάκι, το κίτρο και το χλωρό αμύγδαλο - παραδόσεις, που στην πορεία αφομοιώνει το παλάτι των

Οθωμανών. Από την ίδια πηγή μαθαίνουμε ότι ως γλυκαντικές ουσίες μεταχειρίζονταν ζάχαρη και μέλι, σε ειδικές αναλογίες. Για τα γλυκά από πεπόνι, κολοκύθα, καρπούζι και λεμόνι, η ενδεδειγμένη πρόσμειξη ήταν 1 οκά ζάχαρη για κάθε 750 δράμια μέλι. Στο μελιτζανάκι και στο κίτρο, η αναλογία ήταν μισό - μισό. Τέλος, στο γλυκό από χλωρό αμύγδαλο, για κάθε 1 οκά ζάχαρη πρόσθετα 250 δράμια μέλι. Στα μαντζούνια μεταχειρίζονταν αποκλειστικά μέλι.

Τα καλύτερα παραδοσιακά ζαχαροπλαστεία της Μικράς Ασίας παρασκεύαζαν διαφορετικά ζαχαρωτά από εκείνα που διέθεταν λιγοστά ευρωπαϊκού τύπου ζαχαροπλαστεία των Ελλήνων. Εντυπωσιακά ήταν τα ζαχαρωμένα φρούτα (φρούι γκλασέ), που μέσα σε γυάλινα βάζα στόλιζαν τις βιτρίνες των ζαχαροπλαστείων των Ελλήνων. Στα καταστήματα που παρασκεύαζαν χαλβάδες υπήρχαν δέκα διαφορετικά είδη, από καρύδι, κουκουνάρι, τριαντάφυλλο, αμύγδαλο, φουντούκι, σουσάμι κ.α. οι κομπόστες (χοσάφι) ήταν το πιο αγαπημένο επιδόρπιο της Ανατολής. Εκτός από τα συνήθη τοπικά φρούτα, για τις κομπόστες χρησιμοποιούνταν κεράσια της Ρόδου, βερίκοκα της Μπουχάρας, φράουλες του Αρανγκίρ, κορόμηλα του Μάρντιν, σταφίδα της Σμύρνης, αγουρίδες της Δαμασκού.

Ανάμεσα στα διάφορα γλυκά του κουταλιού την πρώτη θέση κατείχε το «άσπρο γλυκό», η γνωστή σε όλους βανίλια. Το «άσπρο γλυκό» συνήθως το έφτιαχνε η νοικοκυρά μιας και ήταν πολύ δύσκολο να το βρεις στα ζαχαροπλαστεία. Ήταν καθιερωμένο δείγμα επιτηδειότητας και τελετουργίας ως προς τον τρόπο σερβιρίσματος στις σημαντικές γιορτινές στιγμές του Μικρασιάτικου σπιτιού, από τα λογοδοσίματα ως τις ονομαστικές εορτές. Η συνήθεια αυτή ήταν άγνωστη στους περισσότερους Μικρασιάτες και διαδόθηκε στην περιοχή από τους Χιώτες ζαχαροπλάστες που άνοιξαν τα πρώτα τοπικά παραδοσιακά ζαχαροπλαστεία τον 17<sup>ο</sup> αιώνα. Με τα χρόνια το «άσπρο



γλυκό», εμπλουτίστηκε με διάφορα τοπικά ή εισαγόμενα υλικά, με πρώτο το καϊμάκι, το γάλα, το κακάο, την ινδική καρύδα, τη μαστίχα, φρούτα εποχής όπως βερίκοκο, σμέουρ (φραμπουάζ), πορτοκάλι, λεμόνι και σπανιότερα, άνθους ακακίας ή γαζίας.

Φυσικά κάθε νοικοκυρά που σεβόταν τον εαυτό της δεν μπορούσε να μην έχει στα ντουλάπια της κουζίνας της βάζα με γλυκά κουταλιού όλων των εποχών, όπως πορτοκάλι φλούδα καρουλάκι, κυδώνι πελτέ, τριαντάφυλλο, φράουλα, συκαλάκι κ.α. Τα κεράσματα που αγοράζονταν από τα καλά ζαχαροπλαστεία ήταν το μαρόν - γκλασέ, τα φρουί - γκλασέ, τα πετί - φουρ, οι σοκολάτες μαντλέν, μπίτερ ή γάλακτος. Επίσης, άλλα γλυκίσματα που μπορούσαν οι νοικοκυρές είτε ν' αγοράσουν είτε να παρασκευάσουν μόνες τους ήταν τα αμυγδαλωτά, κουλουράκια, γλυκά κουταλιού, κουραμπιέδες, καρυδόπιτες, τρίγωνα, ρεβανί, γαλακτομπούρεκο, μπακλαβά, κανταΐφι, καθώς και τούρτες, κέικ, αλμυρά μπατόν σαλέ (λεπτότατες βέργες από αλμυρή ζύμη), λουκουμάδες, σβίγγους, σιμιγδαλένιο χαλβά κ.λ.π.

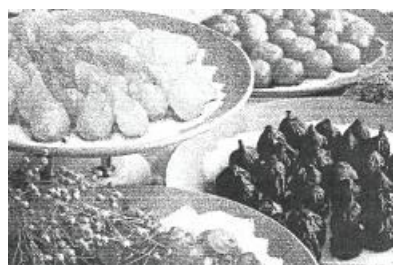
Εκτός από τα σπιτικά γλυκά, η νοικοκυρά έφτιαχνε και σπιτικά λικέρ· ανάμεσα σ' αυτά ήταν το βύσσινο, το πικραμύγδαλο, το μανταρίνι, το σμέουρο, τα κούμαρα και το μαύρο μούρο.

Ιδιαίτερη μνεία πρέπει να γίνει σε δύο από τα πιο γνωστά και αγαπητά γλυκίσματα των Μικρασιατών, το μπακλαβά και το καϊμάκι. Ο μπακλαβάς ανήκει στην κατηγορία των σιροπιαστών γλυκών. Διάφορες παραλλαγές του, ως προς τη γέμιση και το σχήμα, πήραν διαφορετικές ονομασίες - συχνά λάγνες - όπως «μπουρμά» (στριφτό), «βεζίρ - παρμαγί» (δάκτυλο του βεζίρη), «καντίν - γκιομπεγί» (γυναικείος αφαλός), «μπουλμπούλ - γιουβασί» (φωλιά αηδονιού), «ντιλμπέρ - ντουνταγί» (χείλη της πανωραίας), υποδηλώνοντας τις φαντασιώσεις μιας κατά τα άλλα πουριτανής κοινωνίας.

Στο Βυζάντιο συναντάμε την «κοπή», ένα γλύκισμα που αποτελείτο από δύο φύλλα ζύμης μεταξύ των οποίων έβαζαν κοπανισμένα αμύγδαλα, καρύδια, μέλι και σουσάμι. Το χάραζαν σε μικρά τετράγωνα ή ρομβοειδή κομμάτια, από όπου πήρε και το όνομα κόπη. Το γλύκισμα αυτό θα μπορούσε να θεωρηθεί παραλλαγή του γνωστού μας μπακλαβά.

Ως τις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα, ο μπακλαβάς παρασκευαζόταν κατ' ιδίας στο σπίτι και τα αρχοντικά. Υπήρχαν, βέβαια, και οι πλανόδιοι μπακλαβατζήδες που άφησαν εποχή με την ποιότητα του μπακλαβά τους. Τα πρώτα καταστήματα που πουλούσαν ποικιλία μπακλαβάρων άνοιξαν την πρώτη δεκαετία του 20<sup>ου</sup> αιώνα. Η ποιότητα του μπακλαβά εξαρτάται από το λεπτό φύλλο, το άνοιγμα του οποίου χρειάζεται μεγάλη μαεστρία.

Για ένα στρογγυλό μπακιρένιο ταψί χρειάζονται περίπου 40 φύλλα κρούστας. Η γέμιση είναι από καρύδι, φιστίκι τύπου Αιγίνης, ή καϊμάκι. Το βούτυρο που μεταχειρίζονταν ήταν λίπος από το περίβλημα νεφρών προβάτου. Ειδική μαστοριά χρειάζεται στο ψήσιμο και το σιρόπι. Εδώ θα πρέπει να σημειώσουμε ότι ο μπακλαβάς που ετοίμαζαν οι νοικοκυρές στα ρωμέϊκα σπίτια γινόταν συνήθως με έτοιμο φύλλο κρούστας και πολύ σιροπιαστός. Αντίθετα, ο μπακλαβάς που πωλείται ως τις μέρες μας στα μπακλαβατζιδικα ή σερβίρεται στα καλά εστιατόρια παρασκευάζεται από χειροποίητο φύλλο, δεν έχει σιρόπια και θρυβουλιάζεται στο στόμα αφήνοντας μια υπέροχη γεύση.



Το καϊμάκι, παραλλαγή ανθόκρεμας γάλακτος, συνοδεύει τα σιροπιαστά γλυκά του ταψιού. Παράγεται μόνο από βουβαλίσιο γάλα. Οι μάνδρες της περιοχής προμήθευαν με παχύ βουβαλίσιο γάλα τα γαλατάδικα που παρασκεύαζαν το εξαιρετικό καϊμάκι.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15

### ΣΥΝΤΑΓΕΣ

#### 15.1. ΟΡΕΚΤΙΚΑ

##### *Παστουρμας με αμπελόφυλλα*

- 10 αμπελόφυλλα
- 2 κουτ. της σούπας βούτυρο
- 1 κρεμμύδι
- 10 φέτες παστοурμά με λίπος, χωρίς τσιμένι
- 1 ντομάτα
- 1 λεμόνι



Αν τα αμπελόφυλλα που θα χρησιμοποιήσετε είναι φρέσκα, βράστε τα ελαφρά σε αλατισμένο νερό. Αν είναι παστά, ξεβγάλτε τα μερικές φορές με ζεστό νερό -το οποίο θα ανανεώνετε διαρκώς- για να αποβάλουν το αλάτι τους.

Αφού καθαρίσετε το κρεμμύδι, κόψτε το σε μικρές ροδέλες. Αποφλοιώστε την ντομάτα, αφαιρέστε τους σπόρους και κόψτε τη σε μικρά κομμάτια. Αφαιρέστε τη φλούδα του λεμονιού και κόψτε τη σε πολύ ψιλές φέτες. Κρατήστε όλα τα υλικά χωριστά. Απλώστε τα αμπελόφυλλα σε μία λεία επιφάνεια και αλείψτε τα με βούτυρο. Τοποθετήστε στο κέντρο τους με τη σειρά τα κρεμμύδια, τις φέτες του παστοурμά και από πάνω τα κομμάτια ντομάτας και τις φέτες του λεμονιού. Τυλίξτε τα αμπελόφυλλα σε σχήμα φακέλου, αλείφοντας όλες τις πλευρές με βούτυρο.

Αφού στρώσετε μία λαδόκολλα σε ένα ταψί, τοποθετήστε τα με σειρά και βάλτε τα να ψηθούν σε μέτρια προθερμασμένο φούρνο. Όταν τα αμπελόφυλλα γίνουν τραγανά, βγάλτε τα από το φούρνο.

### ***Μπουρέκι μελιτζάνας***

- 4-5 μικρές μελιτζάνες

#### **Για τη γέμιση**

- 400 γραμμ. τυρί φέτα (όχι λιπαρή, ούτε αλμυρή)
- 3 αυγά
- 1 ματσάκι μαϊντανός

#### **Για το τηγάνισμα**

- 3 αυγά
- 1 1/2 ποτήρι του νερού τριμμένη φρυγανιά
- 1 1/2 ποτήρι του νερού ελαιόλαδο



Πλύνετε τις μελιτζάνες και αποφλοιώστε τες ραβδωτά, διατηρώντας το κοτσάνι τους. Αλατίστε τες από όλες τις μεριές και αφήστε τες μέσα σε νερό για μισή ώρα τουλάχιστον, ώστε να φύγει η πικρίλα τους.

Κατόπιν πλύνετε και στεγνώστε τις μελιτζάνες.

Σε αυτήν τη φάση έχετε δύο επιλογές: Μπορείτε να τηγανίσετε τις μελιτζάνες σε καυτό βούτυρο και από τις δύο πλευρές, ώσπου να ροδίσουν. Αφού τις τσιγαρίσετε λίγο, βγάλτε τες με μία τρυπητή κουτάλα και αφήστε τες να κρυσώσουν σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας.

Εναλλακτικά, στρώστε μία λαδόκολλα σε ένα ταψί, τοποθετήστε τις μελιτζάνες με σειρά και ψήστε τες σε μέτρια προθερμασμένο φούρνο για 15-20 λεπτά. Αφήστε τες και πάλι πάνω σε απορροφητικό χαρτί για να στραγγίσουν.

Και στις δύο περιπτώσεις πρέπει να ψηθούν με τέτοιον τρόπο, ώστε το κοτσάνι τους να μη μένει στο χέρι σας.

### *Μελιτζανοσαλάτα με καρύδια*

- 3 μέτριες μελιτζάνες
- 5 πράσινες πιπεριές
- γεμάτη κουτ. της σούπας χοντροαλεσμένα καρύδια
- 3 σκελίδες σκόρδο
- 3 κουτ. της σούπας ραφιναρισμένο ελαιόλαδο
- 1 ποτήρι του νερού στραγγιστό γιαούρτι
- 2 κουτ. της σούπας ξίδι
- αλάτι, μαύρο πιπέρι

Καψαλίστε τις μελιτζάνες και τις πιπεριές, αφαιρέστε τη φλούδα τους (αν τις τυλίξετε πρώτα σε διαφανή μεμβράνη κουζίνας, θα τις αποφλοιώσετε ευκολότερα) και κόψτε τες σε μικρά κομματάκια. Αφού καθαρίσετε και κοπανίσετε το σκόρδο, αναμείξτε το με τα καρύδια, το ελαιόλαδο, το γιαούρτι, το ξίδι, το αλάτι και το μαύρο πιπέρι και προσθέστε τις τεμαχισμένες μελιτζάνες και τις πιπεριές.

Όταν σερβίρετε τη σαλάτα, ραντίστε τη με λίγο ελαιόλαδο.

### *Πράσα με καρύδια*

- 3 πράσα
- 100 γραμμ. τυρί φέτα
- 3 αυγά
- 2 κουτ. της σούπας αλεύρι
- 5 κουτ. της σούπας καρύδια (χοντροκομμένα)
- αλάτι, μαύρο πιπέρι
- ελαιόλαδο

Καθαρίστε και κόψτε τα πράσα σε λεπτές ροδέλες και βράστε τα για 15 λεπτά. Όταν κρυώσουν, στραγγιστέ τα πολύ καλά, ώστε να μη μείνει νερό. Θρυμματίστε με ένα πιρούνι τη φέτα και προσθέστε το μαύρο πιπέρι, το αλάτι (αν το τυρί είναι αλμυρό, μην προσθέσετε αλάτι), τα καρύδια, το αλεύρι, τα αυγά χτυπημένα και τα πράσα.

Πάρτε από το μείγμα σας μια κουταλιά της σούπας, βάλτε τη σε ένα αρκετά βαθύ τηγάνι με καυτό λάδι και πιέστε την ελαφρά να απλωθεί. Μόλις ροδοκοκκινίσει και από τις δύο πλευρές, βγάλτε τη και τοποθετήστε τη σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας. Επαναλάβετε τη διαδικασία.

Σερβίρετε το φαγητό πολύ ζεστό. Αν θέλετε, μπορείτε να το συνοδεύσετε με γιαούρτι.

Σε αυτήν τη συνταγή μπορείτε να αντικαταστήσετε τα πράσα με φασόλια, κολοκύθια ή καρότα.

### *Γαρίδες με πουρέ από ρεβίθια*

- 1 ποτήρι του νερού ρεβίθια
- 6-7 σκελίδες σκόρδο
- 1 κλωναράκι δεντρολίβανο ή 1 κουτ. του γλυκού ξερές πιπερίτσες
- 3-4 μικρές κόκκινες πιπεριές
- αλάτι
- ραφινρισμένο λάδι
- 12 μεγάλες φρέσκες γαρίδες



Βάλτε τα ρεβίθια από το προηγούμενο βράδυ στο νερό και βράστε τα τόσο, ώστε να μπορείτε να τα ξεφλουδίσετε (εάν πρόκειται να χρησιμοποιήσετε βρασμένα ρεβίθια, θα χρειαστείτε τη διπλάσια ποσότητα).

Βάλτε στην κατσαρόλα τα καθαρισμένα ρεβίθια, προσθέτοντας τις πιπεριές, το δεντρολίβανο, 3-4 σκελίδες σκόρδο, 1 κουταλιά του γλυκού αλάτι και τόσο ζεστό νερό, που να τα καλύψει τελείως, και βράστε τα σε μέτρια φωτιά.

Όταν βράσουν, βγάλτε τα από το νερό με μια τρυπητή κουτάλα, αφαιρέστε τις πιπεριές και κάντε τα πουρέ μαζί με τα σκόρδα τους, προσθέτοντας λίγο λίγο από το ζουμί τους. Ανακατέψτε τα με 1-2 κουταλιές ελαιόλαδο. Διατηρήστε τον πουρέ ζεστό.

Καθαρίστε τις γαρίδες διατηρώντας τα κεφάλια τους. Σε ένα τηγάνι με 4-5 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο τσιγαρίστε για 2-3 λεπτά τις πιπεριές τεμαχισμένες και τις υπόλοιπες σκελίδες σκόρδο. Στη συνέχεια προσθέστε τις γαρίδες και ανακατέψτε για άλλα 2-3 λεπτά.

Απλώστε τον πουρέ σε πιατέλα σερβιρίσματος και τοποθετήστε από πάνω τις γαρίδες, τις οποίες θα περιχύσετε με τη σος του τηγανιού.

## Σαγανάκι

- 200-250 γραμμ. κατσικίσιο τυρί
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 10-15 κλωνάρια βασιλικός
- 1 κουτ. του γλυκού κόκκοι μαύρου πιπεριού
- ραφινρισμένο ελαιόλαδο



Κόψτε το τυρί σε φέτες πάχους ενός δαχτύλου. Καθαρίστε το σκόρδο και τεμαχίστε το. Σε ένα πλατύ δοχείο βάλτε με τη σειρά φέτες τυριού, σκόρδο, μαύρο πιπέρι και φύλλα βασιλικού. Επαναλάβετε αυτές τις σειρές ώσπου να τελειώσει το υλικό. Προσθέστε ραφινρισμένο λάδι τόσο, ώστε να καλύψει τα τυριά, και κλείστε το δοχείο με το καπάκι του. Κρατήστε τα σε δροσερό μέρος για μία εβδομάδα. Αν θέλετε, μπορείτε να προσθέσετε και 2-3 καυτερές πιπερίτσες.

Βάλτε σε ένα τηγάνι 1 κουταλιά από το λάδι του δοχείου και 1 σκελίδα σκόρδο, αφού τη χαράξετε (σε όσους αρέσει μπορούν να προσθέσουν και 1 πιπεριά).

Τηγανιστέ το τυρί που έχετε μαρινάρει, ώσπου να κοκκινίσει και από τις δύο πλευρές του.

Σερβίρετε πάνω σε φύλλα ρόκας.



### *Κολοκύθια παπουτσάκια*

- 4 μικρά κολοκύθια
- 1 ποτήρι του νερού μυζήθρα
- 4 σκελίδες σκόρδο
- 1 φλιτζάνι του καφέ ραφινάρισμένο λάδι
- 1 ματσάκι άνηθος
- 2 λεμόνια
- αλάτι, μαύρο πιπέρι



Αποφλοιώστε τα κολοκύθια τρίβοντάς τα με το οδοντωτό τμήμα του εργαλείου καθαρισμού των κολοκυθιών, χωρίστε τα κατά μήκος στα δυο και με ένα κουταλάκι αφαιρέστε τους σπόρους τους. Μέσα στο χυμό των λεμονιών προσθέστε 1-2 κουταλιές νερό και λίγο αλάτι, βάλτε τα κολοκυθάκια και αφήστε τα.

Κοπανιστέ το σκόρδο, ψιλοκόψτε τον άνηθο, προσθέστε λάδι και ζυμώστε τα μαζί με τη μυζήθρα.

Αφού μείνουν τα κολοκύθια τουλάχιστον δύο ώρες μέσα στο νερό με το λεμόνι, βγάλτε τα και στραγγιστέ τα (δοκιμάστε τα λίγο στην άκρη τους και, αν είναι σκληρά, συνεχίστε να τα μαρινάρετε).

Τοποθετήστε τα σε μια πιατέλα με την εσωτερική τους επιφάνεια προς τα πάνω και γεμίστε τα με το μείγμα τυριού που ετοιμάσατε.

Πασπαλίστε τα με φρεσκοτριμμένο πιπέρι ή με τριμμένη κόκκινη πιπεριά και γαρνίρετε με λίγο άνηθο.

### *Το καϊκι του Σουλτάνου*

- 8 κολοκυθάκια
- $\frac{3}{4}$  ποτηριού του νερού τριμμένο κασέρι (περίπου 50 γραμμ.)
- $\frac{1}{2}$  ποτήρι του νερού αλεύρι
- 2 γεμάτες κουτ. της σούπας βούτυρο
- $\frac{1}{2}$  λίτρο γάλα (2  $\frac{1}{2}$  - 3 ποτήρια του νερού)
- 2 αυγά
- 100 γραμμ. παστουρμάς
- 1 πρέζα αλεσμένο μοσχοκάρυδο
- αλάτι, μαύρο πιπέρι



Καθαρίστε τα κολοκυθάκια, κόψτε τις κορυφές τους και βράστε τα για 2 λεπτά σε αλατισμένο νερό. Βγάλτε τα με μία τρυπητή κουτάλα, χωρίστε τα στα δυο κατά μήκος και αφαιρέστε την ψίχα τους με ένα κουτάλι.

Σε μια μικρή κατσαρόλα λιώστε το βούτυρο και προσθέστε το αλεύρι, ανακατεύοντας αργά με μία ξύλινη κουτάλα ώσπου να κιτρινίσει. Προσθέστε σιγά σιγά το γάλα και φτιάξτε μπεσαμέλ. Αφού ρίξετε αλάτι, πιπέρι, μοσχοκάρυδο, βράστε τα υλικά για 5 λεπτά σε μέτρια φωτιά.

Όταν κρυώσουν λίγο, προσθέστε το τριμμένο κασέρι και τον παστουρμά, τον οποίο ήδη έχετε ψιλοκόψει.

Σε ένα μπολ χτυπήστε 1 αυγό, προσθέστε το στο μείγμα και ανακατέψτε μέχρι να γίνει ομοιογενές. Επαναλάβετε την ίδια διαδικασία και με το δεύτερο αυγό.

Γεμίστε το κάθε κολοκύθι με το μείγμα που ετοιμάσατε. Καλύψτε ένα ταψάκι με λαδόκολλα και τοποθετήστε τα κολοκυθάκια με τη σειρά. Προθερμάνετε το φούρνο στους 200 βαθμούς και ψήστε τα μέχρι να ροδίσουν.

## 15.2. ΣΟΥΠΕΣ

### *Κοτόσουπα με κρέμα*

- 8 ποτήρια του νερού ζωμός κότας
- 4 κουτ. της σούπας βούτυρο
- 1 φλιτζάνι του καφέ αλεύρι
- 1 στήθος κοτόπουλου
- 1/2 ποτήρι του νερού κρέμα γάλακτος
- 4 κρόκοι αυγών
- 1/2 ποτήρι του νερού γάλα
- αλάτι, μαύρο πιπέρι

Λιώστε το βούτυρο μέσα σε κατσαρόλα, προσθέστε λίγο λίγο το αλεύρι και καβουρντιστέ το για 2-3 λεπτά. Την ώρα που το ανακατεύετε προσθέστε σιγά σιγά το ζωμό κότας και βράστε τα για 10 λεπτά. Περάστε τα από τρυπητό.

Βράστε το στήθος του κοτόπουλου και περάστε το από το μπλέντερ μαζί με το ζωμό του. Προσθέστε τους κρόκους των αυγών, το κρύο γάλα, την κρέμα, το αλάτι και το πιπέρι και ανακατέψτε όλα τα υλικά μαζί. Όταν γίνουν πολτός, αναμείξτε σε αυτόν σιγά σιγά το ζωμό κότας που έχετε ετοιμάσει και βράστε την κοτόσουπα για 5 λεπτά σε μέτρια φωτιά.

Σερβίρετε τη με μικρούς τηγανισμένους κύβους ψωμιού.

### *Σούπα του γάμου*

- κρέας αρνίσιο ή πρόβειο (λαιμός τεμαχισμένος)
- 1 μικρό καρότο
- 1 μικρό κρεμμύδι
- 1 γεμάτη κουτ. της σούπας αλεύρι
- 1 κουτ. της σούπας βούτυρο
- αλάτι

#### *Για το αυγολέμονο*

- 2 κρόκοι αυγών
- χυμός  $\frac{1}{2}$  λεμονιού

#### *Για το σερβίρισμα*

- 2 κουτ. της σούπας βούτυρο
- 1 κουτ. της σούπας κόκκινο πιπέρι

Βάλτε το κρέας σε κατσαρόλα με επίπεδο και χοντρό πάτο. Προσθέστε το καρότο και το κρεμμύδι ολόκληρα, 7-8 ποτήρια νερό και το αλάτι. Βάλτε τα πάνω στη φωτιά. Όσο ζεσταίνεται το νερό θα σχηματίζει αφρούς, τους οποίους πρέπει να αφαιρέσετε. Σκεπαστέ την κατσαρόλα με το καπάκι της και αφήστε τα υλικά να βράσουν σε μέτρια φωτιά για 1-1 $\frac{1}{2}$  ώρα.

Αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά όταν το κρέας μαλακώσει τόσο πολύ, ώστε να διαλύεται.

Βγάλτε από την κατσαρόλα το κρέας και τα λαχανικά με μία τρυπητή κουτάλα και χωρίστε τα. Αφαιρέστε το κρέας από τα κόκαλα και τεμαχίστε το. Κρατήστε σε μια άκρη το ζωμό του κρέατος.

Βάλτε σε μία άλλη κατσαρόλα το βούτυρο και το αλεύρι και καβουρντιστέ τα ανακατεύοντας για 3 λεπτά σε μέτρια φωτιά, ώσπου να χάσει το αλεύρι τη χαρακτηριστική μυρωδιά του, ρίχνοντας στο μεταξύ σιγά σιγά το ζωμό του κρέατος που είχατε αφήσει σε μια άκρη, με τρόπο ώστε να αναμειγνύονται καλά τα υλικά. Αφού προσθέσετε όλο το ζωμό του κρέατος, αφήστε τα να βράσουν σε χαμηλή φωτιά.

Χτυπήστε σε ένα γυάλινο μπολ τους 2 κρόκους των αυγών και το χυμό του λεμονιού. Συγχρόνως ρίχνετε κουταλιά κουταλιά και σούπα, χτυπώντας πολύ καλά. Ρίξτε το αυγολέμονο στη σούπα, αναμείξτε τα καλά και κατεβάστε την αμέσως από τη φωτιά.

Λιώστε το βούτυρο μέσα σε ένα σαγανάκι, προσθέστε το κόκκινο πιπέρι και, αφού πάρει μία βράση, σβήστε τη φωτιά.

Την ώρα που σερβίρετε τη σούπα περιχύστε τη με το μείγμα πιπεριού και βουτύρου.

Σε ένα στεγνό τηγάνι ψήστε μικρούς κύβους μπαγιάτικου ψωμιού, τους οποίους μπορείτε να προσθέσετε στη σούπα την ώρα που τη σερβίρετε.

## *Χορτόσουπα*

- 8-10 ποτήρια του νερού ζωμός κρέατος
- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- 2 γεμάτες κουτ. της σούπας αλεύρι
- 2 γεμάτες κουτ. της σούπας βούτυρο
- 1 κλωναράκι σέλινο
- 1 καρότο
- 1 κολοκύθι
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού φρέσκα φασόλια (ο καρπός τους)
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού πράσο κομμένο σε ροδέλες
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού αρακάς
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού αποφλοιωμένη και τεμαχισμένη ντομάτα
- 1 μικρή πατάτα
- τριμμένο μοσχοκάρυδο
- 1 ποτήρι του νερού γάλα
- 2 κρόκοι αυγών
- αλάτι



Καθαρίστε τα λαχανικά και το κρεμμύδι και κόψτε τα σε μικρά κομμάτια. Λιώστε το βούτυρο, ρίξτε το κρεμμύδι και σοτάρτετε μέχρι να ροδίσει. Προσθέστε τα λαχανικά, σοτάρτετε για 3-4 λεπτά και ρίξτε το κοσκινισμένο αλεύρι. Καβουρντιστέ τα σε μέτρια φωτιά ώσπου να χάσει το αλεύρι τη μυρωδιά του. Ρίξτε την ντομάτα και ανακατέψτε τα για λίγο. Προσθέστε το ζωμό του κρέατος, το αλάτι και το μοσχοκάρυδο, αφήστε τα να πάρουν μία βράση και μαγειρέψτε τα σε χαμηλή φωτιά ώσπου να μαλακώσουν τα λαχανικά. Αποσύρετε το φαγητό από τη φωτιά, περάστε τα λαχανικά από ένα σουρωτήρι ή το μπλέντερ και βάλτε τα πάλι πάνω στη φωτιά.

Χτυπήστε σε ένα γυάλινο μπολ το γάλα, τους κρόκους των αυγών και 1 πρέζα αλάτι. Προσθέστε λίγο λίγο και από τη σούπα σας χτυπώντας συγχρόνως το μείγμα. Στη συνέχεια ρίξτε το στη σούπα και κατεβάστε την από τη φωτιά.

Σερβίρετε με μικρούς κύβους ψωμιού που τους έχετε τηγανίσει με βούτυρο.

### *Ντοματόσουπα με κριθαράκι*

- 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> φλιτζάνι του καφέ κριθαράκι
- 3 φλιτζάνια του καφέ ντοματοπολτός
- 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> κουτ. της σούπας βούτυρο
- 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> κουτ. της σούπας αλεύρι
- 8 ποτήρια του νερού ζωμός κρέατος

Βράστε το κριθαράκι σε 1-1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ποτήρι νερό και αφήστε το στην άκρη.

Λιώστε το βούτυρο στην κατσαρόλα που χρησιμοποιείτε για σούπες, προσθέστε το αλεύρι και ανακατέψτε τα σε μέτρια φωτιά ώσπου να χάσει το αλεύρι τη μυρωδιά του. Αναμείξτε στα υλικά και τον ντοματοπολτό και συνεχίστε να τα ανακατεύετε για 4-5 λεπτά. Προσθέστε το ζωμό κρέατος, ανακατεύοντας συνεχώς.

Βράστε τα για 10-15 λεπτά και μετά προσθέστε το κριθαράκι.

Σερβίρετε το φαγητό είτε με τριμμένο κασέρι είτε με ψιλοκομμένο μαϊντανό είτε με τη σος για σούπα.

## *Χορτόσουπα με κεφτεδάκια*

*(γιουβαρλάκια)*

*(για 6 μερίδες)*

- 2 μέτρια κρεμμύδια
- 4-5 σκελίδες σκόρδο
- 1 μέτρια πατάτα
- 1 μέτριο κλωνάρι σέλινο
- 2 μέτρια κολοκύθια
- 2 μέτρια καρότα
- 1 μεγάλο πράσο
- 8-9 ποτήρια του νερού ζωμός κρέατος
- 3 γεμάτες κουτ. της σούπας βούτυρο ή 3-4 γεμάτες κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
- 1 ματσάκι μαϊντανός
- αλάτι, μαύρο πιπέρι

### *Υλικά για τους κεφτέδες*

- 250 γραμμ. μοσχαρίσιος κιμάς χωρίς λίπος
- 1 αυγό
- 1 φλιτζάνι του καφέ τρίμματα μπαγιάτικου ψωμιού
- 1 μικρό κρεμμύδι (περασμένο από ψιλό τρίφτη)
- αλάτι, μαύρο πιπέρι

Αναμείξτε μέσα σε ένα μπολ όλα τα υλικά για τους κεφτέδες, ζυμώστε τα πολύ καλά και αφήστε το μείγμα στην άκρη.

Σε μια κατσαρόλα όπου έχετε ζεστάνει το βούτυρο ή το ελαιόλαδο βάλτε τα κρεμμύδια, τεμαχισμένα στα τέσσερα, και το σκόρδο και τσιγαρίστε τα σε χαμηλή φωτιά.



Κόψτε σε μέτρια κομμάτια την πατάτα και το σέλινο και σε φέτες πάχους δύο δαχτύλων τα καρότα, το πράσο και τα κολοκύθια και προσθέστε τα στα κρεμμύδια. Ανακατέψτε για 5-6 λεπτά, προσθέστε ζεστό το ζωμό του κρέατος και αφήστε τα να πάρουν μία βράση. Χαμηλώστε τη φωτιά και μαγειρέψτε το φαγητό για 30-35 λεπτά. Αν χρειαστεί, προσθέστε λίγο νερό.

Στο μεταξύ ετοιμάστε μικρά μπαλάκια από τον κιμά, τοποθετήστε τα σε ένα τηγάνι όπου έχετε ζεστάνει 1-2 κουταλιές της σούπας βούτυρο και τηγανιστέ τα για 8-10 λεπτά.

Όταν τα λαχανικά μαλακώσουν καλά, προσθέστε τα κερτεδάκια που έχετε τηγανίσει.

Νοστιμίστε το φαγητό με φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι και κρατήστε το για 5 λεπτά ακόμη στη φωτιά. Σερβίρετε με μαϊντανό.

### **Κολοκυθόσουπα**

- 1 μέτριο κρεμμύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 6-7 μέτρια κολοκύθια
- 1 ποτήρι του νερού γιαούρτι
- 2 ποτήρια του νερού ζεστό γάλα
- 1 -2 γεμάτα ποτήρια του νερού βούτυρο
- χυμός 1 λεμονιού
- αλάτι, μαύρο πιπέρι
- 1 ματσάκι φρέσκος δυόσμος

Λιώστε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα με χοντρό πάτο, σε μέτρια φωτιά, σοτάρετε το κρεμμύδι και το σκόρδο, αφού τα χαράξετε, και

ανακατέψτε τα για 8-10 λεπτά. Καθαρίστε και κόψτε σε λεπτές φέτες τα κολοκύθια, προσθέστε τα στην κατσαρόλα, μαζί με το ζεστό γάλα, το αλάτι και όσο μαύρο πιπέρι θέλετε, και μαγειρέψτε τα για 1/2 ώρα σε χαμηλή φωτιά.

Αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά, ανακατέψτε τη σούπα σε ένα μπλέντερ και ρίξτε την και πάλι στην κατσαρόλα, προσθέτοντας το γιαούρτι και το χυμό λεμονιού, αφού προηγουμένως τα έχετε χτυπήσει καλά σε ένα μπολ. Συνεχίστε το μαγείρεμα για άλλα 3-4 λεπτά.

Σερβίρετε τη σούπα με φρέσκο δυόσμο.

### 15.3. ΣΑΛΑΤΕΣ

#### *Σαλάτα με ρόκα και σκόρδο*

- 1 ποτήρι του νερού μυζήθρα
- 1/2 ματσάκι ρόκα
- 1/2 ματσάκι πράσινη σαλάτα
- 6-7 σκελίδες σκόρδο
- 3 κουτ. της σούπας ξίδι
- 3-4 κουτ. της σούπας βούτυρο
- 1 κουτ. της σούπας σουσάμι
- αλάτι



Καβουρντιστέ το σουσάμι σε ένα στεγνό τηγάνι.

Τεμαχίστε το σκόρδο, ροδίστε το σε ένα μικρό τηγάνι με 1 κουταλιά βούτυρο και αφήστε το σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας. Προσθέστε στο ίδιο τηγάνι το ξίδι, το αλάτι και το σουσάμι και ανακατέψτε για 1-2 λεπτά σε χαμηλή φωτιά. Προς το τέλος προσθέστε το υπόλοιπο βούτυρο και αποσύρετε το τηγάνι από τη φωτιά.

Τοποθετήστε τη ρόκα και την πράσινη σαλάτα σε σαλατιέρα και τρίψτε από πάνω τη μυζήθρα. Ραντίστε με τη σος που ετοιμάσατε, ρίξτε τα κομμάτια του σκόρδου και σερβίρετε.

Αν θέλετε, μπορείτε να προσθέσετε κόκκινη πιπεριά σε ροδέλες, για να δώσετε περισσότερο χρώμα στη σαλάτα σας.

## Σαλάτα με ψωμί

- 4 φέτες διαφόρων ειδών ψωμιού
- 1 ματσάκι φρέσκα κρεμμύδια
- 1/2 ματσάκι σέλινο
- 1 ματσάκι μαϊντανός
- 1/2 ματσάκι φρέσκος δυόσμος
- 1 αγγούρι
- 8-10 φύλλα μαρουλιού (τα εσωτερικά)
- 3 ντομάτες
- 4 σκελίδες σκόρδο
- ραφιναρισμένο ελαιόλαδο
- 1 λεμόνι
- αλάτι, μαύρο πιπέρι



Αφαιρέστε την κόρα των ψωμιών και τεμαχίστε τα σε μικρούς κύβους. Τηγανιστέ τα σε στεγνό τηγάνι ή ψήστε τα στο φούρνο.

Ψιλοκόψτε τα κρεμμύδια μαζί με τα φύλλα τους. Αποφλοιώστε τις ντομάτες και το αγγούρι και τεμαχίστε τα σε ροδέλες. Αφαιρέστε τα κοτσάνια από το μαϊντανό και το δυόσμο και ψιλοκόψτε τα μυρωδικά. Με τα χέρια σας κόψτε σε μικρά κομμάτια τα φύλλα του μαρουλιού και το σέλινο.

Τοποθετήστε στον πάτο μιας σαλατιέρας τα φρυγανισμένα ψωμιά και από πάνω τα αγγούρια, τα κρεμμύδια, τις ντομάτες και το σκόρδο. Πάνω πάνω βάλτε τα πράσινα λαχανικά.

Αναμείξτε σε ένα μπολ το αλάτι, το μαύρο πιπέρι, το χυμό του λεμονιού και το ελαιόλαδο και περιχύστε τη σαλάτα. Όταν τη σερβίρετε, ανακατέψτε καλά τα υλικά.

## *Σαλάτα με μανιτάρια*

- 1 ποτήρι του νερού καλλιεργημένα μανιτάρια
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 ματσάκι άνηθος
- 3-10 μαρουλόφυλλα
- 1/2 ποτήρι του νερού χυμός λεμονιού
- 4-5 κουτ. της σούπας λάδι
- ξίδι, αλάτι

Κόψτε τα μανιτάρια και το σκόρδο σε μικρά κομμάτια και μαρινάρετέ τα στο χυμό του λεμονιού τουλάχιστον για 2 ώρες. Αφού πλύνετε τα μαρουλόφυλλα και τον άνηθο, κόψτε τα σε μεγάλα κομμάτια και αναμείξτε τα με τα μανιτάρια και το σκόρδο που έχετε μαρινάρει.

Αλατίστε τα, προσθέστε όσο λάδι και ξίδι θέλετε και σερβίρετε.

## *Πράσινη σαλάτα με δαμάσκηνα*

- 1 μέτριο μαρούλι
- 1 ματσάκι μαϊντανός
- 1 ματσάκι ρόκα
- 1 μικρό αγγούρι
- 1 μέτριο κρεμμύδι  
(προτιμήστε λευκό κρεμμύδι)
- 8-10 δαμάσκηνα
- 1 κουτ. της σούπας ανθός κάππαρης
- ραφινάρισμένο ελαιόλαδο
- αλάτι, χυμός λεμονιού



Πλύντε τα λαχανικά, στεγνώστε τα πολύ καλά και κόψτε τα με τα χέρια σας σε σαλατιέρα. Προσθέστε τα φύλλα του μαϊντανού.

Πλυντε το αγγούρι και χωρίς να το αποφλοιώσετε κόψτε το σε λεπτές φέτες και προσθέστε τες στη σαλάτα.

Κόψτε τα δαμάσκηνα σε ροδέλες και σε σχήμα μισοφέγγαρου. Τεμαχίστε το κρεμμύδι σε λεπτές στρογγυλές φέτες και ξεχωριστέ τις ροδέλες με τα χέρια σας. Βάλτε όλα τα υλικά στη σαλατιέρα και προσθέστε τον ανθό κάππαρης.

Χτυπήστε σε ένα ξεχωριστό μπολ το χυμό του λεμονιού, το ελαιόλαδο και το αλάτι και περιχύστε τη σαλάτα. Ανακατέψτε την πολύ καλά.

Μπορείτε, επίσης, αν θέλετε, να προσθέσετε κόκκινη και κίτρινη πιπεριά σε ροδέλες.

### *Η σαλάτα της σουρτούκας*

- 2 ντομάτες
- 2 μέτρια κρεμμύδια
- 4-5 σκελίδες σκόρδο
- 4-5 πράσινες πιπεριές
- 1 ματσάκι μαϊντανός
- 1/2 ποτήρι του νερού μυζήθρα
- τριμμένη κόκκινη πιπεριά, αλάτι
- χυμός λεμονιού
- ραφινρισμένο ελαιόλαδο

Κόψτε το σκόρδο σε λεπτές φέτες και βάλτε το μέσα σε χυμό λεμονιού.

Ψιλοκόψτε τα κρεμμύδια και αναμείξτε τα καλά με την τριμμένη πιπεριά. Προσθέστε το σκόρδο. Κόψτε σε μεγάλα κομμάτια τις ντομάτες και τις πράσινες πιπεριές και προσθέστε τα όλα στο μείγμα των σκόρδων και των κρεμμυδιών.

Τοποθετήστε τη σαλάτα σε πιατέλα σερβιρίσματος και ρίξτε το τυρί και τον ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Αναμείξτε το αλάτι, το χυμό του λεμονιού και το ελαιόλαδο και ραντίστε με το μείγμα τη σαλάτα.

## 15.4. ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΦΑΓΗΤΩΝ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

### *Κοτόπουλο στο χαρτί*

(για 1 μερίδα)

- 1 μεγάλο μπούτι κοτόπουλου
- 1 κουτ. της σούπας βούτυρο
- ξύλα κανέλας, μήκους 3-4 εκ. συνολικά
- γλυκάνισο
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 λεπτή στρογγυλή φέτα λεμονιού
- αλάτι
- μαύρο πιπέρι



Αλείψτε το μπούτι του κοτόπουλου με μείγμα από βούτυρο, το οποίο έχετε μαλακώσει, αλάτι και μαύρο πιπέρι.

Τοποθετήστε το σε ένα αρκετά μεγάλο λαδόχαρτο και βάλτε πάνω από το κοτόπουλο το γλυκάνισο, την κανέλα, το σκόρδο σε μικρά κομμάτια και τη φέτα λεμονιού. Τυλίξτε τα υλικά με το λαδόχαρτο σε πακετάκι και βάλτε το σε ταψί. Ψήστε τα για 35 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς.

Όταν το λαδόχαρτο και το κοτόπουλο κοκκινίσουν καλά, πάρτε μια πιατέλα σερβιρίσματος, κρατήστε το λαδόχαρτο από τις άκρες του και τοποθετήστε το πάνω στην πιατέλα. Είναι έτοιμο για σερβίρισμα.



### *Κοτόπουλο στο γιουβέτσι*

- 1 κοτόπουλο
- 4-5 καρότα
- 4-5 πατάτες
- 8-10 μεγάλα μανιτάρια
- 2 μεγάλες ντομάτες
- 4 πιπεριές τσάρλεστον
- 2 γεμάτες κουτ. της σούπας βούτυρο
- 2 ποτήρια του νερού ζωμός κότας
- 1 κρεμμύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο
- αλάτι
- κόκκοι μαύρου πιπεριού

Ζητήστε από τον κρεοπώλη να τεμαχίσει στα τέσσερα το κοτόπουλο. Αλατίστε τα κομμάτια από όλες τις πλευρές και αφήστε τα σε μια άκρη. Αφού λιώσετε σε ένα τηγάνι με χοντρό πάτο το βούτυρο, σοτάρετε για 15-20 λεπτά ολόκληρα και με τη σειρά τα καρότα, τις πατάτες, τα μανιτάρια και τις πιπεριές. Βγάλτε τα από το τηγάνι, βάλτε το κοτόπουλο μαζί με το ψιλοκομμένο σκόρδο και τηγανιστέ τα για 15-20 λεπτά, αναποδογυρίζοντας συχνά. Αν χρειαστεί, προσθέστε στο τηγάνι λίγο ακόμη βούτυρο.

Σε ένα γιουβέτσι βάλτε πρώτα το κρεμμύδι κομμένο σε ροδέλες, τα κομμάτια του κοτόπουλου με ό,τι έχει απομείνει στο τηγάνι, τα καρότα, τις πατάτες, τα μανιτάρια και τις πιπεριές, μαύρο πιπέρι και πάνω πάνω τις ντομάτες σε μικρά κομμάτια. Περιχύστε με το ζωμό της κότας, ώστε να καλύψει τα υλικά. Καλύψτε τα στεγανά με αλουμινόχαρτο και βάλτε τα να ψηθούν σε προθερμασμένο φούρνο επί 1 ώρα στους 230 βαθμούς.

Μπορείτε, επίσης, όταν βγάλετε το φαγητό από το φούρνο, να ρίξετε λίγη κανέλα και μπαχάρι.

### *Κοτόπουλο μποχτσάς*

- 2 στήθη κοτόπουλου
- 2 χειροποίητα φύλλα για πίτα
- 6-7 σκελίδες σκόρδο
- 3 μέτρια κρεμμύδια
- 500 γραμμ. σπανάκι
- 4 κουτ. της σούπας βούτυρο
- 4 μεγάλες ντομάτες
- αλάτι
- μαύρο πιπέρι
- πιπερόριζα
- ελαιόλαδο

Χωρίστε στα δύο τα στήθη του κοτόπουλου και βγάλτε δυο φιλέτα από το κάθε κομμάτι. Χτυπήστε τα λίγο για να γίνουν πιο λεπτά.

Σε μια κατσαρόλα με χοντρό πάτο, όπου έχετε βάλει 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο, ροδίστε για περίπου 10 λεπτά 4 σκελίδες σκόρδο, 1 κρεμμύδι σε κομμάτια και τα φιλέτα, ανακατεύοντας διαρκώς. Προσθέστε ζεστό νερό ή ζωμό κότας τόσο, ώστε να τα καλύψει, και μαγειρέψτε τα μέχρι να μαλακώσουν καλά.

Στο μεταξύ ζεστάνετε σε ένα τηγάνι 1 γεμάτη κουταλιά της σούπας βούτυρο και 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο και σοτάρετε ελαφρά 1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι. Προσθέστε το σπανάκι κομμένο σε μικρά

κομμάτια και σοτάρετε ανακατεύοντας το ώσπου να τραβήξει το νερό του. Στο τέλος ρίξτε 1 πρέζα πιπερόριζα.

Αλείψτε με βούτυρο τα φύλλα απλώνοντας τα πάνω σε μια λεία επιφάνεια. Βάλτε το ένα πάνω στο άλλο και κόψτε τα στα τέσσερα. Σε κάθε κομμάτι φύλλου τοποθετήστε από ένα φιλέτο κοτόπουλου, το οποίο θα πρέπει να έχει κρυώσει λίγο, και από πάνω χο σπανάκι. Καλύψτε με ένα κομμάτι στήθος κοτόπουλου.

Τυλίξτε τα σε τέσσερα πακέτα, βουτυρώστε τα καλά από πάνω και βάλτε τα στη σειρά σε ένα ταψάκι φούρνου, όπου έχετε στρώσει μία λαδόκολλα. Κρατήστε τα σε προθερμασμένο φούρνο, σε μέτρια θερμοκρασία, έως ότου ψηθούν τα φύλλα.

Στο μεταξύ ψιλοκόψτε τα υπόλοιπα κρεμμύδια και σκόρδα και σοτάρητέ τα σε τηγάνι όπου έχετε ζεστάνει βούτυρο με 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο. Προσθέστε τις ντομάτες αποφλοιωμένες και ψιλοκομμένες. Αφήστε να τραβήξουν τα υγρά τους, προσθέστε φρεσκοτριμμένο πιπέρι και αλάτι και σιγοβράστε.

Περάστε από ένα μπλέντερ ή τρυπητό το ζωμό της κότας και προσθέστε τον στις ντομάτες. Μαγειρέψτε τα υλικά για λίγη ώρα ακόμη.

Όταν βγάλετε τους μποχτσάδες από το φούρνο, περιχύστε με τη σάλτσα ντομάτας και σερβίρετε.

### ***Κοτόπουλο με πορτοκάλι στο φούρνο***

- 1 κοτόπουλο βάρους 2 κιλών (κατά προτίμηση χωριάτικο)
- 3-4 κουτ. της σούπας βούτυρο
- 2 ποτήρια του νερού ζωμός κότας
- 1 πορτοκάλι (ή λεμόνι)
- 2 κλωναράκια τσάι του βουνού

- αλάτι, μαύρο πιπέρι
- 7-8 μικρές πατάτες

Καθαρίστε το κοτόπουλο και γεμίστε το με το τσάι και το πορτοκάλι (ή το λεμόνι), αφού το ζουλήξετε με το χέρι σας. Σε ένα ταψί με χαμηλά τοιχώματα τοποθετήστε το κοτόπουλο με το στήθος προς τα πάνω και γύρω του τις πατάτες ολόκληρες - αν είναι πολύ μεγάλες, μπορείτε να τις κόψετε στα τέσσερα ή στα δυο. Αλατίστε, πιπερώστε και αλείψτε το κοτόπουλο με βούτυρο σχηματίζοντας παχύ στρώμα.

Βάλτε το σε προθερμασμένο φούρνο στους 220 βαθμούς. Κάθε 10-15 λεπτά ραντίζετε το κοτόπουλο με τη σάλτσα που θα συγκεντρώνεται στο ταψί (πρέπει να προσέχετε να μη στεγνώσει). Αν δεν παραμελήσετε αυτήν τη διαδικασία, το κοτόπουλο σας θα κοκκινίσει καλύτερα. Όταν αρχίσει να κοκκινίζει, περίπου μετά από 30-45 λεπτά, γυρίστε το. Μετά από 30 λεπτά αναποδογυρίστε το και πάλι. Το ψήσιμο διαρκεί περίπου 1-1½ ώρα. Για να σιγουρευτείτε ότι το κοτόπουλο ψήθηκε, τρυπήστε το με ένα πιρούνι, κι αν το υγρό που τρέχει είναι διαφανές, σημαίνει ότι έχει ψηθεί.

Βάλτε σε πιατέλα σερβιρίσματος τις πατάτες και το κοτόπουλο και τυλίξτε τα με αλουμινόχαρτο για να κρυώσουν. Βράστε σε δυνατή φωτιά το ζωμό της κότας με τη σάλτσα που έμεινε στο ταψί, ανακατεύοντας έως ότου πήξει, και ραντίστε με το μείγμα το κοτόπουλο. Αν θέλετε, προτού βάλετε το κοτόπουλο στο φούρνο, τρυπήστε το σε μερικά μέρη του σώματος του με ένα μαχαίρι και βάλτε 4-5 καθαρισμένες σκελίδες σκόρδο. Έτσι μπορείτε να επιτύχετε ένα πιο έντονο άρωμα στο φαγητό.

### ***Κιρκασιανό κοτόπουλο***

- 1 κοτόπουλο βάρους 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> κιλού
- 1 μέτριο κρεμμύδι
- 1 μέτρια πατάτα
- αλάτι

### **Για τη σκορδαλιά**

- 1/2 κιλό ψίχα καρυδιού
- 4 φέτες μπαγιάτικου ψωμιού, χωρίς την κόρα
- 2-3 σκελίδες σκόρδο
- 1 κουτ. του γλυκού κόλιαντρο κοπανισμένο
- 2 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
- αλάτι

### **Για το σερβίρισμα**

- 1 πολύ καυτερή κόκκινη πιπεριά
- 2 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο

Σε μια κατσαρόλα βάλτε το κοτόπουλο, το κρεμμύδι, την πατάτα και 5 ποτήρια νερό. Αφαιρείτε τον αφρό που συγκεντρώνεται την ώρα που βράζουν. Όταν αρχίσει να βράζει το κοτόπουλο, αλατίστε το. Μαγειρέψτε το σε μέτρια φωτιά μέχρι να μαλακώσει. Όταν είναι έτοιμο, βγάλτε το από τη φωτιά και στραγγιστέ το.

Όταν το κοτόπουλο κρυώσει λίγο, χωρίστε το κρέας του από τα κόκαλα και ψιλοκόψτε το - αν θέλετε να χρησιμοποιήσετε και τις πέτσες, κρατήστε τες χωριστά σε μια άκρη.

Αλέστε ελαφρά την ψίχα των καρυδιών. (Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία συνήθιζαν να κοπανίζουν πολύ καλά τα περισσότερα καρυδιά, να τα

πιέζουν μέσα σε τουλπάνι ή γάζα, να μαζεύουν το λάδι του καρυδιού και να το κρατούν χώρια, και ετοιμάζουν τη σκορδαλιά με τα υπόλοιπα καρύδια, που είναι πια κάπως σκληρά. Με το λάδι των καρυδιών που είχαν ετοιμάσει ράντιζαν στο τέλος τη σκορδαλιά. Εμείς δεν το κάνουμε ή επειδή είμαστε πιο τεμπέλες ή γιατί έχουμε λιγότερο χρόνο.)

Σε ένα μπολ βάλτε και διατηρήστε για αρκετή ώρα την κόκκινη πιπεριά μέσα στο ελαιόλαδο ή στο λάδι του καρυδιού.

Βάλτε στο μπλέντερ, στο οποίο έχετε προσαρμόσει το εξάρτημα για ζύμωμα, το ψωμί σε μικρά κομμάτια, το σκόρδο λιωμένο, την κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη, τα αλεσμένα καρύδια, το αλάτι και το κόλιαντρο και ζυμώστε. Προσθέστε λίγο λίγο το χλιαρό ζωμό του κοτόπουλου και αφήστε τα να αναμειχθούν καλά δουλεύοντας σε χαμηλή ταχύτητα. Προσθέστε λίγο λίγο το ελαιόλαδο και αφήστε το μπλέντερ να δουλεύει ώσπου η σκορδαλιά να αποκτήσει πυκνή υφή (επειδή, αν γίνει πολύ αραιή, χάνει τη γεύση της, όταν προσθέστε το ζωμό της κότας μη βιαστείτε να ολοκληρώσετε τη διαδικασία).

Κάποια ποσότητα από τη σκορδαλιά που ετοιμάσατε ανακατέψτε την πολύ καλά με το τεμαχισμένο κοτόπουλο και απλώστε το μείγμα σε πιατέλα σερβιρίσματος. Καλύψτε με τη σκορδαλιά που έχει περισσέψει, στολίστε με μερικά καρύδια και ραντίστε με το αναμεμειγμένο με την κόκκινη πιπεριά ελαιόλαδο που είχατε κρατήσει.

## 15.5. ΦΑΓΗΤΑ ΜΕ ΚΡΕΑΣ

### *Κεμπάπ στο χαρτί (κεάτ κεμπάπι)*

(για 1 μερίδα)

- 150 γραμμ. ψιλοκομμένο αρνίσιο μπούτι
- 1 μικρό κρεμμύδι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 ντομάτα
- 3-4 κλωναράκια μαϊντανός
- 1 πράσινη πιπεριά
- αλάτι, μαύρο πιπέρι, ρίγανη

Αναμείξτε καλά το ψιλοκομμένο κρέας, το κρεμμύδι, το οποίο έχετε ψιλοκόψει, τις ντομάτες αποφλοιωμένες και σε μικρούς κύβους, το σκόρδο σε ψιλές φέτες, τα φύλλα του μαϊντανού, την πιπεριά ψιλοκομμένη, το αλάτι, το μαύρο πιπέρι και τη ρίγανη. Τοποθετήστε τα πάνω σε λαδόκολλα, προσθέστε μερικούς κύβους βουτύρου και κάντε τα ένα πακέτο. Βάλτε το πακέτο σε ταψάκι και ψήστε το σε προθερμασμένο φούρνο στους 230 βαθμούς, για 45-60 λεπτά.

Όταν το βγάλετε από το φούρνο, χωρίστε το κρέας σε κομμάτια και σερβίρετε το στη λαδόκολλα.

### *Τηγανητό του Ελμπασάν*

- 1 κιλό πρόβειο κρέας
- 3 ποτήρια του νερού γιαούρτι
- 4 αυγά
- 3 κουτ. της σούπας βούτυρο
- χυμός  $\frac{1}{2}$  λεμονιού
- αλάτι, 1 πρέζα αλεσμένο μοσχοκάρυδο
- κόκκινο πιπέρι



Βάλτε σε μια κατσαρόλα 2 κουταλιές βούτυρο και, όταν ζεσταθεί, ρίξτε το κρέας σε κομμάτια. Ψήστε το σε μέτρια φωτιά έως ότου μείνει με το βούτυρο.

Ρίξτε ζεστό νερό μέχρι να καλύψει το κρέας και αλάτι. Αφήστε το να βράσει σε μέτρια θερμοκρασία για 20-25 λεπτά. Μην ξεχνάτε να αφαιρείτε τον αφρό που θα σχηματίζεται. Όταν πια τραβήξει όλο το νερό, κατεβάστε το από τη φωτιά και βάλτε το κρέας σε μια πιατέλα για έξι μερίδες.

Αφού χτυπήσετε καλά σε ένα γυάλινο μπολ τα αυγά και το γιαούρτι, προσθέστε αλάτι, τριμμένο μοσχοκάρυδο και 2 κουταλιές της σούπας χυμό λεμονιού και χτυπήστε τα ώστε να δημιουργηθεί ένας πηχτός χυλός. Με αυτό το μείγμα περιχύστε το κρέας. Βάλτε τα σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς και κρατήστε τα μέχρι να σκληρύνουν.

Στο μεταξύ λιώστε στο υπόλοιπο βούτυρο 1 πρέζα κόκκινο πιπέρι και αφήστε τα να αφρίσουν. Βγάλτε το φαγητό από το φούρνο και περιχύστε το με αυτό το βούτυρο. Σερβίρετε το ζεστό.

Αν και το φαγητό έχει γίνει γνωστό ως τηγανητό, στην πραγματικότητα είναι φουρνιστό.



### *Αρνίσιο μπούτι στο φούρνο*

- 1 μικρό αρνίσιο μπούτι
- 7-8 σκελίδες σκόρδο
- πιπεριές
- μουστάρδα
- αλάτι
- 1 χούφτα φρέσκος δυόσμος

Βράστε για 10-15 λεπτά το μπούτι σε αλατισμένο νερό. Βγάλτε το από την κατσαρόλα, κάντε με ένα μαχαίρι μικρές χαρακιές και τοποθετήστε σε αυτές το σκόρδο και τις πιπεριές σε μικρά κομμάτια. Βάλτε το μπούτι στο φούρνο, σε ταψί στο οποίο έχετε ρίξει 1 ποτήρι νερό.

Καλύψτε το με αλουμινόχαρτο. Ψήστε το για 1-1½ ώρα σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς, ρίχνοντας πού και πού λίγο νερό.

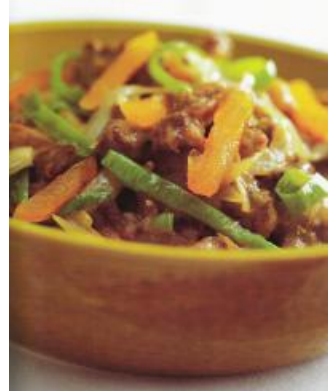
Στο διάστημα αυτό θα πρέπει το κρέας να έχει μαλακώσει. Όταν δείτε ότι μαλάκωσε αρκετά, αφαιρέστε το αλουμινόχαρτο και, αφού το αλείψετε με τη μουστάρδα, κρατήστε το για 10 λεπτά ακόμη στο φούρνο. Βγάλτε το κρέας από το ταψί και κρατήστε το σε μια άκρη σκεπασμένο.

Διατηρήστε το ταψί σε μέτρια φωτιά και ρίξτε τον ψιλοκομμένο δυόσμο. Αν θέλετε, προσθέστε 1 φλιτζάνι του καφέ λευκό κρασί. Αφήστε τα να πάρουν δύο με τρεις βράσεις.

Τεμαχίστε το κρέας και περιχύστε το με τη σάλτσα που έχετε ετοιμάσει.

### *Αρνίσιο κρέας με βερίκοκα*

- 750 γραμμ. αρνίσιο κρέας χωρίς κόκαλα (από μπούτια)
- 2 μέτρια κρεμμύδια
- 4-5 μέτριες πιπεριές
- 3 ποτήρια του νερού ζωμός κότας ή κρέατος
- 3 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
- 1/2 κουτ. του γλυκού τριμμένη πιπερόριζα
- 1 τούφα σαφράν σε ίνες
- 2-3 σπόροι κόλιαντρου (κοπανισμένοι σε ένα γουδί)
- 1 κουτ. της σούπας χυμός λεμονιού
- αλάτι, μαύρο πιπέρι
- αλεύρι
- 100-150 γραμμ. ξερά βερίκοκα (περίπου ένα ποτήρι του νερού)



Αναμείξτε το αλεύρι με το αλάτι και το πιπέρι, βάλτε τα σε μια πλαστική σακούλα τροφίμων μαζί με το κρέας και ανακατέψτε έτσι ώστε να αλευρωθεί καλά.

Τσιγαρίστε σε ένα τηγάνι με λάδι το κρέας ανακατεύοντας συνεχώς, ώσπου να κοκκινίσει. Βγάλτε το από το τηγάνι.

Ψιλοκόψτε τα κρεμμύδια, κόψτε τις πιπεριές σε λεπτές λωρίδες και ρίξτε τα στο τηγάνι. Ανακατέψτε τα για 10-15 λεπτά, μέχρι να αλλάξουν χρώμα. Προσθέστε το κρέας, ρίξτε την πιπερόριζα, το ζεστό ζωμό κρέατος ή κότας, το αλάτι, το πιπέρι και το σαφράν, το οποίο στο μεταξύ είχατε τοποθετήσει σε χλιαρό νερό, και καλύψτε τα υλικά με ένα καπάκι. Βράστε τα για 1 ώρα σε χαμηλή φωτιά. Μετά προσθέστε και τα βερίκοκα τεμαχισμένα σε χοντρές λωρίδες και συνεχίστε να τα βράζετε για 15 λεπτά ακόμη. Τέλος, ρίξτε το κόλιαντρο και το χυμό του λεμονιού και αποσύρετε το φαγητό από τη φωτιά.

Σερβίρετε με φουρνιστές πατάτες ή με πιλάφι (μπορεί να είναι πιλάφι με λεμόνι).

### ***Κρέας κυδωνάτο***

- 1 κιλό ψιλοκομμένο κρέας (μοσχαρίσιο ή πρόβειο)
- 2 κρεμμύδια
- 4 σκελίδες σκόρδο
- 1 ματσάκι μαϊντανός
- 1 γεμάτη κουτ. της σούπας αλεύρι
- 4 κουτ. της σούπας βούτυρο
- ζωμός κρέατος
- 1 κουτ. της σούπας τριμμένο κρεμμύδι
- αλάτι, κανέλα
- 1 μεγάλο κυδώνι



Αφού ζεστάνετε σε μια κατσαρόλα 2 κουταλιές βούτυρο, τσιγαρίστε τα κρεμμύδια κομμένα σε μεγάλα κομμάτια, όπως και το σκόρδο, ανακατεύοντας για 4-5 λεπτά. Προσθέστε το κρέας και ανακατέψτε μέχρι που τραβήξει το νερό του. Κοσκινίστε το αλεύρι και ρίξτε το στο κρέας, ανακατεύοντας καλά. Προσθέστε ζωμό κρέατος μέχρι να το καλύψει, το μαϊντανό και το αλάτι και αφήστε τα να βράσουν. Ξαφρίζετε το φαγητό όποτε χρειάζεται. Βράστε σε χαμηλή θερμοκρασία μέχρι να μαλακώσει το κρέας - τουλάχιστον για 1/2 ώρα. Βγάλτε το με τρυπητή κουτάλα και διατηρήστε το ζεστό.

Καθαρίστε το κυδώνι και κόψτε το σε φέτες πάχους ενός δαχτύλου. Ζεστάνετε σε ένα τηγάνι το υπόλοιπο βούτυρο και τσιγαρίστε 1 κουταλιά της σούπας τριμμένο κρεμμύδι σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε

το κυδώνι και σοτάρετε τα κομμάτια γυρίζοντας τα συνεχώς, σε μέτρια φωτιά. Όταν μαλακώσουν, τοποθετήστε τα σε πιατέλα σερβιρίσματος μαζί με το κρέας. Αφαιρέστε τα κλωναράκια του μαϊντανού και περιχύστε το φαγητό με το ζωμό του κρέατος, τον οποίο στο μεταξύ έχετε βράσει. Εάν ο ζωμός είναι πολύ νερούλος, βράστε τον σε δυνατή φωτιά για να πήξει.

Σερβίρετε πασπαλίζοντας με κανέλα.

### *Αρνάκι καπαμάς*

- 1/2 κιλό λαιμός αρνίσιος (τεμαχισμένος)
- 2 κρεμμύδια
- 5-6 σκελίδες σκόρδο
- 4-5 γαρίφαλα
- φύλλα δάφνης
- 1 ματσάκι φρέσκα κρεμμύδια
- 2 ματσάκια σέσκουλα
- 1 ματσάκι φρέσκος δυόσμος
- 1 ποτήρι του νερού βρασμένα ρεβίθια
- 3 κουτ. της σούπας βούτυρο ή 1/2 ποτήρι του νερού ελαιόλαδο
- αλάτι
- μαύρο πιπέρι
- κανέλα



Βράστε το κρέας σε 5-6 ποτήρια νερό, μαζί με τα γαρίφαλα και τα φύλλα δάφνης, για 15 λεπτά και στη συνέχεια βγάλτε τα από το νερό. Μην παραμελήσετε να ξαφρίζετε το κρέας.

Κόψτε τα κρεμμύδια σε ροδέλες, τα φρέσκα κρεμμύδια σε κομμάτια τεσσάρων δαχτύλων και τα σκόρδα. Καθαρίστε τα σέσκουλα και κόψτε τα σε μεγάλα κομμάτια.

Βάλτε το κρέας σε μια μεγάλη κατσαρόλα με χοντρό πάτο και τοποθετήστε από πάνω τα ξερά κρεμμύδια, το σκόρδο, τα μισά από τα φρέσκα κρεμμύδια και τα σέσκουλα. Αφού τα αλατίσετε και τα πιπερώσετε, ρίξτε από πάνω τα βρασμένα ρεβίθια και σκορπιστέ το βούτυρο σε μικρούς κύβους (όσοι το επιθυμούν μπορούν να χρησιμοποιήσουν ελαιόλαδο). Βράστε τα περίπου για 1 ώρα σε πολύ χαμηλή φωτιά - αν χρειαστεί, προσθέστε 1-2 κουταλιές της σούπας ζωμό κρέατος. Δέκα λεπτά πριν κατεβάσετε την κατσαρόλα από τη φωτιά προσθέστε τα υπόλοιπα φρέσκα κρεμμύδια και το δυόσμο. Αν σας αρέσει, την ώρα που σερβίρετε το φαγητό πασπαλίστε με λίγη κανέλα.

### *Τας κεμπάπ*

- 1 κιλό αρνίσιο κρέας κομμένο σε μικρά κομμάτια
- 3 κουτ. της σούπας βούτυρο
- 3 ώριμες ντομάτες
- 3 κρεμμύδια
- 2 ποτήρια του νερού ζωμός κρέατος
- αλάτι, μαύρο πιπέρι

Λιώστε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα και βάλτε τα κρεμμύδια σε κομμάτια. Αφήστε να ροδίσουν σε μέτρια φωτιά και προσθέστε το κρέας. Ανακατέψτε τα όλα μαζί.

Στο μεταξύ πρέπει να έχετε αποφλοιώσει τις ντομάτες, να έχετε αφαιρέσει τους σπόρους τους και να τις έχετε κόψει σε μικρά κομμάτια. Σοτάρετέ τις με λίγο βούτυρο σε ένα σαγανάκι.

Αν θέλετε να δώσετε χρώμα στο φαγητό, προσθέστε 1 κουταλιά της σούπας σάλτσα ντομάτας με λίγο αλάτι.

Όταν το κρέας τραβήξει το νερό του, προσθέστε τις ντομάτες που έχετε στο σαγανάκι και το  $\frac{1}{3}$  του ζωμού κρέατος, ο οποίος πρέπει να είναι ζεστός, και κλείστε την κατσαρόλα με το καπάκι της. Αφού πάρει μια βράση, χαμηλώστε τη θερμοκρασία. Προσθέστε τον υπόλοιπο ζωμό ζεστό σε δύο δόσεις και αλάτι και αφήστε τα υλικά να βράσουν για  $1\frac{1}{2}$ -2 ώρες, ώσπου να μαλακώσει το κρέας. Πριν αποσύρετε το φαγητό από τη φωτιά, ρίξτε φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Σερβίρετε πάνω σε μπεγεντί, το οποίο στο μεταξύ έχετε απλώσει σε μια πιατέλα.

### *Κεφτέδες του Σουλτάνου*

- 1/2 κιλό κιμάς κατάλληλος για κεφτέδες
- 1 κρόκος αυγού
- αλάτι
- μαύρο πιπέρι
- 4-5 φέτες γραβιέρας
- ελαιόλαδο

Ζυμώστε καλά τον κιμά με το αλάτι, το πιπέρι και τον κρόκο του αυγού.

Μοιράστε το μείγμα σε ίσα κομμάτια και φτιάξτε κεφτέδες, πιέζοντας τον καθένα καλά.

Τοποθετήστε από μία φέτα γραβιέρας στους μίσους κεφτέδες και σκεπαστέ τους με τους υπόλοιπους. Βρέξτε τα δάχτυλα σας και προσπαθήστε να σφραγίσετε καλά τις πλάγιες πλευρές τους. Λαδώστε καλά τις κάτω και τις πάνω επιφάνειες με ελαιόλαδο και ψήστε τους στη σχάρα.

Γνωρίζετε ότι αυτοί οι νόστιμοι κεφτέδες έχουν μεταφερθεί από την κουζίνα του Σουλτάνου στην ιταλική κουζίνα;

### *Σουτζουκάκια*

- 1/2 κιλό κιμάς κατάλληλος για κεφτέδες
- 6-7 μεγάλες σκελίδες σκόρδο
- 1 κουτ. του γλυκού κύμινο
- 1 κουτ. του γλυκού μαύρο πιπέρι
- κόκκινο πιπέρι (η ποσότητα του εξαρτάται από τις προτιμήσεις σας)
- αλάτι
- βούτυρο

Αναμείξτε με τον κιμά όλα τα υλικά και ζυμώστε τα καλά. Σκεπάστε τα και αφήστε τα για λίγο στην άκρη.

Την ώρα που θα τα ψήσετε ζυμώστε τα λίγο ακόμη και μετά κόψτε μικρά κομμάτια με τα τρία σας δάχτυλα. Σε ένα σαγανάκι τσιγαρίστε 1 κουταλιά βούτυρο, χωρίς να το κάψετε, και ρίξτε τα κομμάτια του κιμά. Αν θέλετε, μπορείτε να τα κάνετε μπαλάκια μέσα στη χούφτα σας (στο σπίτι μας συνηθίζαμε να τα τηγανίζουμε όπως τα τσιμπούσαμε, χωρίς συγκεκριμένο σχήμα). Τσιγαρίστε τα κουνώντας το τηγάνι που και πού. Όταν πια κοκκινίσουν τα κεφτεδάκια, προσθέστε περίπου 1 φλιτζάνι του καφέ ζεστό νερό και σκεπαστέ τα με ένα καπάκι για 1-2 λεπτά. Σηκώστε τα από τη φωτιά και, αφού τα αφήσετε για 1-2 λεπτά, σερβίρετε τα.

Σήμερα συνειδητοποιώ ότι το φαγητό αυτό το έκανε η αγαπημένη μου γιαγιά για να μας απασχολήσει και να περισώσει τα κρεμασμένα σουτζούκια που είχε φτιάξει.



### ***Κεφτέδες καντίν μουντού («η γάμπα της γυναίκας»)***

- 750 Υγραμμ. κιμάς (κατά προτίμηση αρνίσιος)
- 2 μέτρια κρεμμύδια
- 1 φλιτζάνι του καφέ ρύζι
- 1 γεμάτη κουτ. της σούπας βούτυρο
- 4 αυγά
- 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ποτήρι νερό
- αλάτι
- μαύρο πιπέρι
- μαϊντανός
- 1 ποτήρι του νερού ελαιόλαδο

Λιώστε το βούτυρο σε ένα σαγανάκι και τσιγαρίστε τα κρεμμύδια, αφού τα έχετε ψιλοκόψει, έως ότου ροδίσουν. Αφού πλύνετε το ρύζι, προσθέστε το στα κρεμμύδια μαζί με το αλάτι και 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ποτήρι νερό. Βράστε τα σε χαμηλή φωτιά ώσπου να τραβήξουν το νερό τους.

Σε ένα τηγάνι χωρίς βούτυρο καβουρντιστέ το μισό κιμά τόσο, ώστε να απορροφήσει το νερό του. Αποσύρετε τον από τη φωτιά και αφήστε τον να κρυώσει λίγο. Στη συνέχεια αναμείξτε τον με τον υπόλοιπο κιμά και ζυμώστε τον πολύ καλά για 10 λεπτά. Προσθέστε τα 2 αυγά, αφού τα χτυπήσετε καλά, αλάτι, μαύρο πιπέρι, το ρύζι και τα κρεμμύδια, που έχουν κρυώσει στο μεταξύ, και ξαναζυμώστε τα πολύ καλά για 5 λεπτά. Χωρίστε το μείγμα σε κομμάτια σε μέγεθος αυγού και πλάστε πλατιούς κεφτέδες σε οβάλ σχήμα.

Αφήστε τους τουλάχιστον για <sup>1</sup>/<sub>2</sub> ώρα. Χτυπήστε σε ένα μπολ τα υπόλοιπα αυγά και ρίξτε τους κεφτέδες. Σε ένα τηγάνι όπου έχετε ζεστάνει ελαιόλαδο τσιγαρίστε τους έως ότου κοκκινίσουν και από τις

δύο πλευρές. Βγάλτε τους, τοποθετήστε τους για λίγο πάνω σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας και σερβίρετε τους με μπόλικο μαϊντανό.

## 15.6. ΦΑΓΗΤΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

### *Αγκινάρες με αρνίσιο κρέας και αρακά*

- 4 αγκινάρες
- 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ποτήρι του νερού αρακάς
- 400 γραμμ. αρνίσιο κρέας τεμαχισμένο σε μεγάλα κομμάτια
- 2-3 κουτ, της σούπας βούτυρο
- 2 ματσάκια φρέσκα κρεμμύδια
- 1 ματσάκι άνηθος
- αλάτι, μαύρο πιπέρι, αλεύρι



Καθαρίστε τις αγκινάρες και βάλτε τις μέσα σε νερό με λεμόνι. Λιώστε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα με χοντρό πάτο και ρίξτε το κρέας. Αφήστε το να ψηθεί σε μέτρια φωτιά με κλειστό το καπάκι της κατσαρόλας, έως ότου απορροφήσει το νερό του.

Στη συνέχεια προσθέστε 1 ποτήρι ζεστό νερό και αφήστε το να πάρει 2-3 βράσεις. Στο μεταξύ πρέπει να ξαφρίζετε το φαγητό. Σβήστε τη φωτιά. Σκορπιστέ πάνω στο κρέας τα κρεμμύδια τεμαχισμένα σε μικρά κομμάτια, μαζί με τα φύλλα τους. Προσθέστε τον αρακά και τελευταίες βάλτε τις αγκινάρες, στη σειρά, με το εσωτερικό τους προς τα πάνω. Ρίξτε δυο ποτήρια νερό μέσα στο οποίο έχετε ανακατέψει αλεύρι και αλάτι. Στη συνέχεια βάλτε τις αγκινάρες αντεστραμμένες σε ένα μικρό πυρίμαχο σκεύος στρωμένο με μία λαδόκολλα, την οποία έχετε βρέξει και στραγγίσει. Σκεπαστέ τις με ένα κάλυμμα και αφήστε τις να ψηθούν σε σιγανή φωτιά.

Όταν ψηθούν, σβήστε τη φωτιά και αφήστε τες για 5 λεπτά. Βάλτε με προσοχή τις αγκινάρες σε πιατέλα σερβιρίσματος και αδειάστε πάνω τους το περιεχόμενο της κατσαρόλας. Εάν βρίσκετε τη σάλτσα πολύ νερουλή, αφήστε τη να πάρει μερικές βράσεις σε δυνατή φωτιά. Σερβίρετε ρίχνοντας στο φαγητό φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ψιλοκομμένο άνηθο.

### ***Κουνουπίδι ογκρατέν***

- 1 μέτριο κουνουπίδι
- 2 ποτήρια του νερού γάλα
- 7-8 φρέσκα κρεμμύδια
- 1 γεμάτη κουτ. της σούπας αλεύρι
- 2 κουτ. της σούπας βούτυρο
- 2 κουτ. της σούπας τριμμένο κασέρι
- αλάτι, μαύρο πιπέρι, μοσχοκάρυδο

Αφού πλύνετε το κουνουπίδι μέσα σε νερό στο οποίο έχετε ρίξει 1 ποτήρι γάλα, βράστε το έως ότου μαλακώσει. Το νερό πρέπει να καλύπτει το κουνουπίδι. Μετά αφήστε το να στραγγίσει. Ψιλοκόψτε τα φρέσκα κρεμμύδια μαζί με τα φύλλα τους.

Λιώστε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα και ρίξτε τα κρεμμύδια. Ανακατέψτε τα σιγά σιγά και σοτάρετέ τα τόσο, ώστε να μη χάσουν το χρώμα τους. Ρίξτε το αλεύρι και ανακατέψτε λίγο ακόμη, μέχρι να χαθεί η μυρωδιά του, και μετά προσθέστε σιγά σιγά το υπόλοιπο γάλα, ανακατεύοντας το συγχρόνως. Αφήστε το μείγμα να βράσει ανακατεύοντας διαρκώς. Όταν ύστερα από 10 λεπτά αρχίσει να πήζει,

προσθέστε αλάτι, μαύρο πιπέρι και 1 πρέζα τριμμένο μοσχοκάρυδο και αποσύρετε από τη φωτιά.

Αν η σάλτσα έχει γίνει πολύ πηχτή, μπορείτε να προσθέσετε κουταλιά κουταλιά από το νερό μέσα στο οποίο είχατε βράσει το κουνουπίδι. Όταν την αποσύρετε από τη φωτιά, προσθέστε το τριμμένο τυρί και ανακατέψτε. Χωρίστε το κουνουπίδι σε κομμάτια και τοποθετήστε το σε ένα σκεύος ανθεκτικό στο φούρνο, με το οποίο θα μπορέσετε και να το σερβίρετε. Ρίξτε τη σάλτσα που ετοιμάσατε. Ψήστε το φαγητό στο γκριλ, ώσπου να ροδίσει καλά. Αφήστε το για 2-3 λεπτά και σερβίρετε.

Μπορείτε να φτιάξετε τη σάλτσα όπως σας περιγράψαμε αλλά με σκόρδα αυτήν τη φορά.

### *Μελιτζάνα μπεγεντί*

- 1 κιλό μελιτζάνες
- 2 γεμάτες κουτ. της σούπας αλεύρι
- 5 κουτ. της σούπας βούτυρο
- 2 ποτήρια του νερού γάλα
- 1/2 ποτήρι του νερού τριμμένο κασέρι
- χυμός λεμονιού
- αλάτι

Σε μια κατσαρόλα καβουρντιστέ σε μέτρια φωτιά το βούτυρο και το αλεύρι, για 2 λεπτά, προσέχοντας να μην κιτρινίσει το αλεύρι.

Ψήστε τις μελιτζάνες σε δυνατή φωτιά, αναποδογυρίζοντας τες, ώσπου να καούν οι φλούδες τους. Αφαιρέστε τις φλούδες τους με ένα μαχαίρι.

Βάλτε τις μελιτζάνες για 10-15 λεπτά μέσα σε νερό στο οποίο έχετε ρίξει χυμό λεμονιού. Όταν τις βγάλετε, πιέστε τες καλά με τα χέρια σας για να φύγει το νερό, χτυπήστε τες με ένα πιρούνι, ανακατέψτε τες με το αλεύρι που έχετε καβουρντίσει και προσθέστε αλάτι.

Τοποθετήστε την κατσαρόλα στη φωτιά και ρίξτε μέσα σιγά σιγά το γάλα, ανακατεύοντας με δύναμη τις μελιτζάνες με μία ξύλινη κουτάλα, για να γίνουν μια μάζα. Μαγειρέψτε τες μέχρι να γίνουν χυλός. Πριν κατεβάσετε την κατσαρόλα από τη φωτιά, προσθέστε το τριμμένο κασέρι και ανακατέψτε για 1-2 λεπτά.

Μπορείτε να σερβίρετε το φαγητό συνοδεύοντας το με κρέας ή κοτόπουλο, με σάλτσα ή και χωρίς σάλτσα.

Αν επιθυμείτε να έχετε μια κλασική γεύση, σερβίρετε το με τη συνοδεία τας κε-μπάπ.

### *Λαχανικά γιαχνί*

- 2 μέτριες μελιτζάνες
- 2 μέτρια κολοκύθια
- 2 μέτρια καρότα
- 1 μέτρια πατάτα
- 2 ντομάτες
- 1 ποτήρι του νερού μπάμιες
- 2-3 σκελίδες σκόρδο
- 300 γραμμ. κοκκάρια
- 4 πιπεριές τσάρλεστον
- 1/2 φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο
- 2 ποτήρια του νερού ζωμός κότας
- αλάτι, μαύρο πιπέρι, τριμμένη κόκκινη πιπεριά

Σε μια κατσαρόλα όπου έχετε ζεστάνει το ελαιόλαδο ρίξτε τα κοκκάρια και το σκόρδο ψιλοκομμένο και ανακατέψτε τα σε μέτρια φωτιά μέχρι να ροδίσουν. Προσθέστε τα καρότα κομμένα σε μεγάλα κομμάτια και ανακατέψτε για 5 λεπτά ακόμη. Ρίξτε και τις ντομάτες αποφλοιωμένες και κομμένες σε μικρούς κύβους.

Καθαρίστε τις μελιτζάνες ραβδωτά, αλατίστε τες πολύ καλά και αφήστε τες σε μια άκρη. Κόψτε σε μεγάλα κομμάτια τις πιπεριές, τα κολοκύθια και την πατάτα και ρίξτε τα στην κατσαρόλα. Πλύνετε καλά, στραγγιστέ και κόψτε σε μεγάλα κομμάτια τις μελιτζάνες και προσθέστε τες, μαζί με τις μπάμιες, στην κατσαρόλα. Ρίξτε αλάτι, μαύρο πιπέρι, τριμμένη κόκκινη πιπεριά και το ζωμό της κότας. Βράστε τα υλικά σε μέτρια φωτιά έως ότου μαλακώσουν τα λαχανικά.

Εάν προτιμάτε, μπορείτε να σερβίρετε το φαγητό προσθέτοντας λίγη κανέλα.

## 15.7. ΛΑΔΕΡΑ

### *Γεμιστές πιπεριές στο φούρνο*

- 20 μέτριες πιπεριές κατάλληλες για γεμιστά
- 4-5 ντομάτες
- 1 δόση αλάτι
- $\frac{1}{2}$  ποτήρι του νερού ραφινρισμένο ελαιόλαδο
- η γέμιση ντολμάδων
- 1 κουτ. του γλυκού ζάχαρη



Αφαιρέστε τα κοτσάνια από τις πιπεριές πατώντας τα με το δάχτυλο ελαφρά, προσέχοντας να μην τις τραυματίσετε. Εναλλακτικά, μπορείτε να τα κόψετε με ένα μικρό μαχαίρι. Αφού αφαιρέσετε τους σπόρους από τις πιπεριές και τις πλύνετε, τοποθετήστε τες ανάποδα σε ένα δίσκο και αφήστε τες να στραγγίσουν.

Γεμίστε με το δάχτυλο σας τις πιπεριές με τη γέμιση που έχετε ετοιμάσει από πριν, χωρίς να τη συμπιέζετε πολύ και χωρίς να ξεχειλίζει. Κόψτε καπάκια από τις ντομάτες και καλύψτε τις πιπεριές, βυθίζοντας τα μέσα σε αυτές.

Τοποθετήστε τις πιπεριές σε ένα ταψί, κρατώντας ένα μικρό κενό ανάμεσα τους. Πάρτε 2-2 $\frac{1}{2}$  ντομάτες αποφλοιωμένες και καθαρισμένες από τους σπόρους τους, περάστε τες από τον τρίφτη και προσθέστε αλάτι και ζάχαρη. Ρίξτε την τριμμένη ντομάτα και το ελαιόλαδο πάνω στις πιπεριές.

Ψήστε τις πιπεριές για 20-25 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 250 βαθμούς. Όταν οι επιφάνειες τους κοκκινίσουν, βγάλτε τες από το φούρνο.



Αν θέλετε να έχουν λαμπερό χρώμα οι πιπεριές, όταν τις βγάλετε από το φούρνο ρίξτε από πάνω λίγο ελαιόλαδο.

### *Κολοκύθια λαδερά*

- 5 μικρά κολοκύθια
- 1/2 φλιτζάνι του τσαγιού ραφινάρισμένο ελαιόλαδο
- 8-10 σκελίδες σκόρδο
- αλάτι
- κόκκοι μαύρου πιπεριού
- 1 ματσάκι άνηθος

Αφού κόψετε τις δυο άκρες από τα κολοκυθιά, τρίψτε τα με το οδοντωτό τμήμα του εργαλείου καθαρισμού των κολοκυθιών.

Σε μια πλατιά κατσαρόλα τσιγαρίστε στο λάδι για 1-2 λεπτά το σκόρδο, αφού το ψιλοκόψετε, και προσθέστε τα κολοκυθιά σε σειρά, ένα δάχτυλο ζεστό νερό, 6-7 κόκκους μαύρου πιπεριού και το αλάτι. Βράστε τα έως ότου μείνουν με το λάδι τους, χωρίς να μαλακώσουν πολύ, ρίξτε από πάνω μπόλικο ψιλοκομμένο άνηθο και αποσύρετε το φαγητό από τη φωτιά.

Θα έχετε ένα πολύ εντυπωσιακό σερβίρισμα αν τα συνοδέψετε με ψωμάκια που περιέχουν μυρωδικά ή καρυδιά.

## *Πράσινες ντομάτες πλακί*

- 1 κιλό πράσινες ντομάτες
- 4 μεγάλα κρεμμύδια
- 1 κεφάλι σκόρδο
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο
- αλάτι
- $\frac{1}{2}$  ματσάκι μαϊντανός
- φρέσκος δυόσμος

Ψιλοκόψτε τα κρεμμύδια και ροδίστε τα στο ελαιόλαδο που έχετε ρίξει σε μια κατσαρόλα.

Προσθέστε τις σκελίδες του σκόρδου ολόκληρες και ανακατέψτε μία με δύο φορές. Ρίξτε τις ντομάτες σε μικρά κομμάτια, αλάτι και το μαϊντανό χοντροκομμένο. Προσθέστε ζεστό νερό τόσο, ώστε να καλύψει μέχρι τη μέση τα υλικά, και βραστή τα σε χαμηλή φωτιά περίπου για  $\frac{1}{2}$  ώρα, μέχρι να τραβήξουν το νερό τους.

Σερβίρετε το φαγητό ρίχνοντας από πάνω το δυόσμο χοντροκομμένο. Όταν κρυώσει, θα είναι ένας θαυμάσιος μεζές. Όταν όμως το βάλετε στο ψυγείο, χάνει λίγο από τη γεύση του.

## Φασόλια μπαρμπούνια με σκορδαλιά

Μη μας πείτε πού το σκεφθήκατε κι αυτό! Να σας θυμίσουμε ότι ακόμη και οι μεγαλύτεροι στην ηλικία το έχουν ξεχάσει.

- 1 κιλό φρέσκα φασόλια μπαρμπούνια
- 3 μέτρια κρεμμύδια
- 5-6 σκελίδες σκόρδο
- 2 μέτριες ντομάτες
- 1 ποτήρι του νερού ραφινρισμένο ελαιόλαδο
- 3-4 μικρές πράσινες πιπεριές
- 1 κουτ. του γλυκού αλάτι
- 1 κουτ, του γλυκού ζάχαρη



### Για τη σκορδαλιά

- 1-1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ποτήρι του νερού ψίχα καρυδιού
- 4 φέτες μπαγιάτικου ψωμιού
- 1 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
- 1/2 φλιτζάνι του καφέ ξίδι
- 1/2 φλιτζάνι του καφέ χυμός λεμονιού
- 5-6 σκελίδες σκόρδο
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού γάλα
- αλάτι

Αφού καθαρίσετε τα φασόλια, βράστε τα σε άφθονο νερό ώσπου να μαλακώσουν λίγο και μετά στραγγιστέ τα.

Ζεστάνετε το ελαιόλαδο σε μια κατσαρόλα με χοντρό πάτο και τσιγαρίστε για 3-4 λεπτά τα κρεμμύδια κομμένα σε μικρές φέτες και το

σκόρδο. Προσθέστε τις ντομάτες, αφού τις αποφλοιώσετε, καθαρίσετε τους σπόρους τους και τις κόψετε σε μικρά κομμάτια. Μόλις οι ντομάτες μαλακώσουν, προσθέστε 3 ποτήρια ζεστό νερό και αφήστε να πάρει μία βράση. Προσθέστε το αλάτι, τα βρασμένα φασόλια και τη ζάχαρη. Βάλτε από πάνω τις πιπεριές, κλείστε την κατσαρόλα με το καπάκι της και βραστε το φαγητό σε χαμηλή φωτιά, έως ότου μείνει με τη σάλτσα του.

Αν, όταν τραβήξουν το νερό τους τα φασόλια, παραμένουν σκληρά -συμβαίνει σε ορισμένα είδη φασολιών-, προσθέστε λίγο ζεστό νερό ακόμη και συνεχίστε το βράσιμο όσο χρειάζεται.

Κοπανήστε καλά τα καρύδια μέσα σε ένα γουδί. Βρέξτε τις φέτες του ψωμιού, αφού αφαιρέσετε την κόρα, στραγγιστέ τις και αναμείξτε τις σε ένα μπολ με τα καρύδια, ρίχνοντας λίγο λίγο και το ελαιόλαδο. Προσθέστε τις σκελίδες του σκόρδου κοπανισμένες καλά, το αλάτι, το ξίδι και το χυμό του λεμονιού και αναμείξτε τα καλά. Ρίξτε σιγά σιγά το γάλα και ανακατέψτε τα όλα μαζί τα υλικά έως ότου αποκτήσουν την πυκνότητα γιαουρτιού.

Τοποθετήστε σε πιατέλα σερβιρίσματος τα φασόλια, τα οποία στο μεταξύ έχουν κρυώσει, και τις πιπεριές σε σειρά. Απλώστε από πάνω τη σκορδαλιά και σερβίρετε.

## 15.8. ΟΣΠΡΙΑ

### *Κουκιά με παστοурμά*

- 1/2 κιλό καθαρισμένα κουκιά
- 2 κουτ. της σούπας βούτυρο
- 3 ντομάτες
- 1 μέτριο κρεμμύδι
- 2 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
- αλάτι, μαύρο πιπέρι
- 10 φέτες παστοурμά χωρίς τσιμένι (πρέπει να είναι χοντρές)
- 1 ποτήρι του νερού ζωμός κρέατος

Σε μια κατσαρόλα όπου έχετε ζεστάνει το βούτυρο σοτάρετε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο και προσθέστε τον παστοурμά κομμένο σε μικρούς κύβους, το ελαιόλαδο και τις ντομάτες σε μικρούς κύβους.

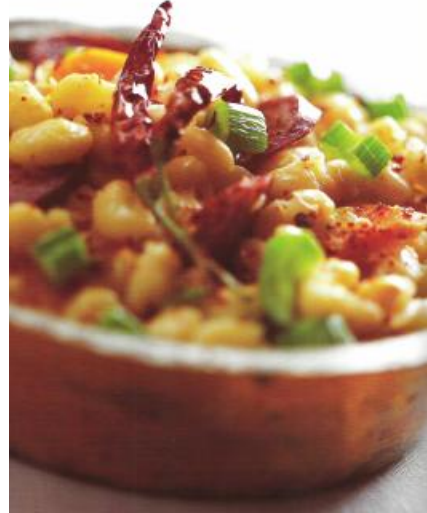
Στο μεταξύ πρέπει να έχετε βράσει σε αλατισμένο νερό τα φρέσκα κουκιά και να τα έχετε στραγγίσει. Προσθέστε τα στην κατσαρόλα, ανακατέψτε τα με μια ξύλινη κουτάλα και ρίξτε το ζωμό κρέατος, μέχρι να καλύψει τα υλικά, το αλάτι και το πιπέρι.

Καλύψτε τα στεγανά με μία λαδόκολλα, κλείστε την κατσαρόλα με το καπάκι της και βράστε τα σε μέτρια φωτιά, μέχρι να μαλακώσουν καλά τα κουκιά.

Τα κουκιά που θα χρησιμοποιήσετε πρέπει να είναι το εσωτερικό των φρέσκων κουκιών (σπέρματα).

## Φασόλια ξερά με σουτζούκι (φασολάδα)

- 2 ποτήρια του νερού ξερά φασόλια
- 4 μέτρια καρότα
- 2 βλαστούς σέλινου (1 μέτριο σέλινο)
- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- 1 φλιτζάνι του καφέ ελαιόλαδο
- 1 μικρή κουλούρα σουτζούκι
- λεμόνι
- ζωμός κρέατος
- αλάτι, κόκκινο πιπέρι



Βάλτε αποβραδής τα φασόλια μέσα σε άφθονο νερό και την επομένη βραστή τα ώσπου να μαλακώσουν.

Κόψτε το κρεμμύδι, τσιγαρίστε το στο λάδι και προσθέστε τα καρότα σε μικρά κομμάτια, το σέλινο σε πολύ λεπτές φέτες, το αλάτι και το κόκκινο πιπέρι και ανακατέψτε για 4-5 λεπτά. Προσθέστε και τα φασόλια, αφού τα στραγγίσετε, ζωμό κρέατος σε ποσότητα που θα καλύψει τα υλικά και κλείστε την κατσαρόλα με το καπάκι της. Αφήστε τα να βράσουν σε χαμηλή φωτιά.

Αφαιρέστε την πέτσα από το σουτζούκι, προσθέστε σε βραστό νερό μερικές φέτες λεμονιού, ρίξτε το σουτζούκι και βράστε το για 10-15 λεπτά (αν βράσετε το σουτζούκι μαζί με το φαγητό, θα γίνει σαν λάστιχο). Στη συνέχεια βγάλτε το από το νερό και κόψτε το σε φέτες.

Όταν τα φασόλια μαλακώσουν, κατεβάστε τα από τη φωτιά, τοποθετήστε από πάνω τις φέτες του σουτζουκιού και σερβίρετε.

## 15.9. ΜΠΟΥΡΕΚΙΑ ΚΑΙ ΖΥΜΑΡΙΚΑ

### *Στριφτά μπουρέκια με παστοურμά*

- 150 γραμμ. παστοურμάς
- 2 ντομάτες
- 3-4 πράσινες πιπεριές
- 1 μέτριο κρεμμύδι
- 3 φύλλα κρούστας
- 1 αυγό
- 1 κουτ. της σούπας βούτυρο ή ελαιόλαδο

Κόψτε το κρεμμύδι και τσιγαρίστε το σε ένα σαγανάκι όπου έχετε λιώσει το βούτυρο. Προσθέστε τις πιπεριές ψιλοκομμένες και ανακατέψτε. Προτού αλλάξουν χρώμα οι πιπεριές, προσθέστε και τις ντομάτες αποφλοιωμένες και κομμένες σε μικρούς κύβους. Όσο τραβούν οι ντομάτες το ζουμί τους, ρίξτε και τον παστοურμά σε μικρά κομμάτια. Σε 1-2 λεπτά σηκώστε τα από τη φωτιά. Στη διάρκεια αυτής της διαδικασίας η θερμοκρασία πρέπει να είναι χαμηλή.

Χτυπήστε το αυγό και αλείψτε με αυτό το κάθε φύλλο κρούστας. Κόψτε τα φύλλα σε κομμάτια τριγωνικού σχήματος, βάλτε στο καθένα ανάλογη ποσότητα από το μείγμα που ετοιμάσατε και τυλίξτε τα σε σχήμα τσιγάρου (κυλινδρικό) - γι' αυτό ονομάζονται και τσιγαρομπούρεκα. Τηγανιστέ τα σε καυτό λάδι.

### *Κυλινδρικά μπουρέκια (τσιγαρομπούρεκα) με σπανάκι*

- 3 φύλλα κρούστας
- 1 κιλό σπανάκι
- 1 ποτήρι του νερού μυζήθρα
- 100 γραμμ. τυρί κασέρι
- 1 ματσάκι μαϊντανός
- 1 πρέζα τριμμένο μοσχοκάρυδο
- 2 αυγά
- ελαιόλαδο
- αλάτι

Αφού ψιλοκόψετε το σπανάκι και το μαϊντανό, αναμειάζτε τα με τη μυζήθρα ζυμώνοντας τα καλά. Αν θέλετε, μπορείτε να τα περάσετε από το μπλέντερ. Προσθέστε στο μείγμα το κασέρι, αφού το τρίψετε, τα αυγά χτυπημένα, το αλάτι και το τριμμένο μοσχοκάρυδο και ζυμώστε τα. Αφού κόψετε σε τριγωνικά κομμάτια τα φύλλα, τυλίξτε σε κυλινδρικό σχήμα τα μπουρέκια και τηγανιστέ τα μέσα σε ζεστό λάδι, ώσπου να ροδίσουν από όλες τις πλευρές.

Αν δε θέλετε να τα τηγανίσετε, μπορείτε να ακολουθήσετε την εξής διαδικασία: Αλείψτε με ελαιόλαδο ένα ταψί, τοποθετήστε στη σειρά τα μπουρέκια που ετοιμάσατε και περιχύστε τα με γάλα, ώστε να τα καλύψει. Αφήστε τα στο ψυγείο έως ότου απορροφήσουν το γάλα και αλείψτε τα με κρέμα γάλακτος ή με λιωμένο βούτυρο. Προθερμάνετε το φούρνο στους 190 βαθμούς και ψήστε τα  $\frac{1}{2}$  ώρα. Όταν ροδίσουν οι επιφάνειες τους, βγάλτε τα.

Μην αφήνετε τα ψημένα μπουρέκια μέσα στο φούρνο ακόμη κι αν τον έχετε σβήσει, γιατί θα στεγνώσουν.



### *Μπουρέκια με πιπερόριζα*

- 2 φύλλα κρούστας
- 1 ματσάκι φρέσκα κρεμμύδια
- 2 πράσα
- 1 κουτ. της σούπας κουκουνάρια
- 1 κουτ. της σούπας τριμμένη ρίζα πιπερόριζας
- 1 κουτ. του γλυκού κόκκινο πιπέρι
- αλάτι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 2 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
- 1 κουτ. της σούπας βούτυρο
- 1 αυγό

Σε ένα τηγάνι όπου έχετε ζεστάνει το ελαιόλαδο ροδίστε για 2-3 λεπτά τα κουκουνάρια και προσθέστε τα πράσα και τα κρεμμύδια, τα οποία έχετε κόψει σε ροδέλες. Σοτάρετέ τα ανακατεύοντας για 10-15 λεπτά. Προσθέστε την πιπερόριζα, το σκόρδο κοπανισμένο και το κόκκινο πιπέρι και αναμείξτε τα. Μετά από 1 λεπτό αποσύρετε τα από τη φωτιά, αλατίστε τα και αφήστε τα να κρυώσουν λίγο. Απλώστε σε μια λεία επιφάνεια τα φύλλα κρούστας, αλείψτε τα με το βούτυρο, το οποίο έχετε ζεστάνει, και κόψτε τα έτσι ώστε να μπορείτε να παρασκευάσετε τα τσιγαρομπούρεκα. Μοιράστε πάνω στα φύλλα ισομερώς το μείγμα που έχετε ετοιμάσει και τυλίξτε τα. Λαδώστε ένα ταψί ή στρώστε μέσα σε αυτό μία λαδόκολλα, και τοποθετήστε τα μπουρέκια στη σειρά. Χτυπήστε το αυγό και αλείψτε τα. Ψήστε τα σε προθερμασμένο φούρνο στους 190 βαθμούς, για 20 λεπτά περίπου. Όταν ροδίσουν, βγάλτε τα.

Αν θέλετε, μπορείτε να παρασκευάσετε τα ίδια μπουρέκια χρησιμοποιώντας, αντί για φρέσκα κρεμμύδια και πράσα, 1 μέτριο

κρεμμύδι και  $\frac{1}{2}$  κιλό σπανάκι. Βράστε λίγο το σπανάκι και στραγγιστέ το. Αφού ψιλοκόψετε το κρεμμύδι, τσιγαρίστε το μαζί με τα κουκουνάρια και προσθέστε το σπανάκι. Στη συνέχεια ακολουθήστε τη διαδικασία που σας περιέγραψα παραπάνω.

### *Μπουρέκι του Σουλτάνου*

Λέγεται ότι το μπουρέκι αυτό το σέρβιραν στα τραπέζια του παλατιού. Ποιος ξέρει; Ίσως να είναι μόνο ένας από τους μύθους που κυκλοφορούσαν στα σπίτια μας.

Αν έχετε την ικανότητα να ανοίγετε πολύ λεπτά φύλλα, τότε το μπουρέκι σας θα γίνει θαυμάσιο. Πρέπει να ομολογήσω ότι, επειδή πιστεύαμε πως θα έχουμε πάντα κοντά μας τις γιαγιάδες μας, δε σκεφθήκαμε ποτέ να μάθουμε την τέχνη του λεπτού φύλλου και σήμερα δυσκολευόμαστε.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και φύλλα που θα αγοράσετε από ένα καλό κατάστημα.

- 300 γραμμ. Μυζήθρα
- 8-10 κουτ. της σούπας βούτυρο (υπολογίζοντας περίπου 1 κουτ. για κάθε στρώση)
- 1 κιλό σέσκουλα ή σπανάκι
- 1 ματσάκι μαϊντανός
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 4-5 χωριάτικα αυγά
- 4-5 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
- 2 γεμάτες κουτ. της σούπας κρέμα γάλακτος
- αλάτι, μαύρο πιπέρι, πιπερόριζα

- 1 φλιτζάνι του τσαγιού τριμμένο τυρί κασέρι

Βραστή τα σέσκουλα ή το σπανάκι σε αλατισμένο νερό, στραγγιστέ τα και ψιλοκόψτε τα.

Ζεστάνετε σε ένα τηγάνι 1 κουταλιά βούτυρο και 2 κουταλιές ελαιόλαδο. Προσθέστε τα λαχανικά που βράσατε, το μαϊντανό ψιλοκομμένο, το σκόρδο κοπανισμένο, 1 κουταλιά του γλυκού τριμμένη πιπερόριζα και ανακατέψτε τα για 5 λεπτά σε δυνατή φωτιά. Κατεβάστε τα από τη φωτιά και ρίξτε το κασέρι, το αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Περάστε από το μπλέντερ τη μυζήθρα με την κρέμα μαζί. Λιώστε σε ένα σαγανάκι το βούτυρο και αναμειξτε το με το υπόλοιπο λάδι, με το οποίο θα αλείψετε τα φύλλα.

Πάρτε ένα ταψί φούρνου και αλείψτε το καλά με λάδι. Απλώστε 1 φύλλο στο ταψί, χωρίς να το πιέζετε με τα χέρια σας, αλείψτε το με λάδι χρησιμοποιώντας ένα πινέλο, απλώστε από πάνω άλλο 1 φύλλο, αλείψτε και αυτό με λάδι και συνεχίστε τη διαδικασία μέχρι να απλώσετε 5 φύλλα (αν τα φύλλα είναι πολύ λεπτά, μπορείτε να στρώσετε έως 7). Όταν τοποθετείτε το κάθε φύλλο φροντίζετε να το κρατάτε πρώτα στον αέρα, για να μένει ανάμεσα τους ποσότητα αέρος. Αλείψτε τα καλά με λάδι, χωρίς να τα πιέζετε.

Απλώστε τα σέσκουλα ή το σπανάκι, χωρίς να τα πιέζετε, βάλτε από πάνω άλλο 1 φύλλο, αφού το κρατήσετε πρώτα στον αέρα, αλείψτε το με λάδι και ρίξτε τη μυζήθρα με την κρέμα. Πάρτε 1 αυγό και ανοίξτε με αυτό περιμετρικά στο ταψί, σε ίσες αποστάσεις, τόσα λακκάκια όσα αυγά θα χρησιμοποιήσετε. Απλώστε και πάλι 1 φύλλο από πάνω και κάντε εμφανή τα λακκάκια. Αλείψτε το με λάδι. Σπάστε 1 αυγό σε κάθε λακκάκι και ρίξτε από πάνω από 1 κουταλιά λιωμένο βούτυρο. Στρώστε άλλα 4 φύλλα, σηκώνοντας τα στον αέρα, όπως και τα προηγούμενα, και

αλείψτε τα με λάδι. Τέλος, αλείψτε το τελευταίο φύλλο με 1 αυγό το οποίο έχετε χτυπήσει.

Προθερμάνετε το φούρνο στους 190 βαθμούς και ψήστε το μπουρέκι για 1 ώρα. Όταν κοκκινίσει η επιφάνεια του, βγάλτε το και αφήστε το για 5-10 λεπτά.

Μην ξεχνάτε ότι τα δικά μας παλάτια είναι τα σπίτια μας. Κάλλιστα μπορούμε να σας καλέσουμε μια Κυριακή μεσημέρι και να σας το προσφέρουμε με μια ωραία κομπόστα. Αν βασίζεστε στα φύλλα κρούστας, μπορείτε σε κάθε στρώση φύλλου να προσθέσετε από 1 ή 2 φύλλα. Επιλέξτε μικρά σε μέγεθος φύλλα. Αν προεξέχουν από το ταψί, τα πρώτα 1 ή 2 φύλλα μην τα πειράζετε, αλλά στα υπόλοιπα κόψτε τα κομμάτια που εξέχουν. Στο τέλος τα πρώτα 2 φύλλα γυρίστε τα προς τα μέσα, πάνω στο τελευταίο.

Αν το μπουρέκι το παρασκευάσετε σε μια φόρμα με τελάρο, το αποτέλεσμα θα είναι πιο εντυπωσιακό.

### *Μακαρόνια με πράσα στο φούρνο*

- 1/2 πακέτο μακαρόνια
- 1/2 κιλό πράσα
- 1 φλιτζάνι του καφέ ελαιόλαδο
- 1 γεμάτη κουτ. της σούπας κουκουνάρια
- μαύρο πιπέρι, αλάτι, τριμμένο μοσχοκάρυδο
- 1 αυγό
- 1 ποτήρι του νερού γάλα
- τυρί (κατά προτίμηση κατσικίσιο)

Τσιγαρίστε στο λάδι τα κουκουνάρια ελαφρά και προσθέστε τα πράσα κομμένα σε λεπτές ροδέλες. Ανακατέψτε τα περίπου για 20 λεπτά σε μέτρια φωτιά και συνεχίστε να τα ψήνετε για 20 λεπτά ακόμη με κλειστό το καπάκι της κατσαρόλας και χαμηλωμένη τη φωτιά, ανακατεύοντας κατά διαστήματα.

Βράστε τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό και δυνατή φωτιά (προσέξτε να μη μαλακώσουν πάρα πολύ). Όταν βράσουν, στραγγιστέ τα καλά και αναμειξτε τα με τα πράσα. Αλείψτε ένα πυρέξ με λάδι και ρίξτε τα μακαρόνια.

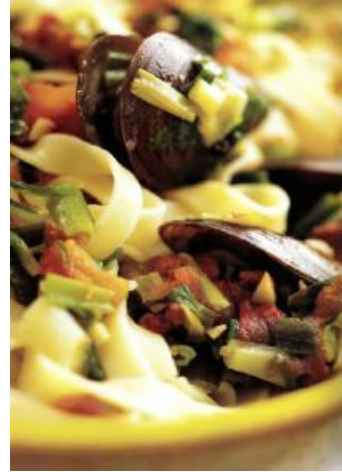
Χτυπήστε καλά το αυγό, το γάλα, 1 πρέζα αλάτι, 1 πρέζα τριμμένο μοσχοκάρυδο, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και περιχύστε τα μακαρόνια.

Πάρτε ένα τυρί που προτιμάτε, κόψτε το σε λεπτές φέτες και καλύψτε με αυτές την επιφάνεια των μακαρονιών.

Προθερμάνετε το φούρνο στους 200 βαθμούς και ψήστε τα μακαρόνια για 25-30 λεπτά. Όταν ροδίσει η επιφάνεια τους, βγάλτε τα και σερβίρετε μετά από 5-6 λεπτά.

### *Χυλοπίτες με μυρωδικά και μύδια*

- 250 γραμμ. χυλοπίτες
- 1/2 ματσάκι μαϊντανός και άνηθος
- 1/2 ματσάκι φρέσκα κρεμμύδια
- 15-20 μύδια με τα κελύφη τους (πολύ καλά καθαρισμένα)
- 3/4 ποτηριού του νερού αποφλοιωμένες και ψιλοκομμένες ντομάτες
- 2-3 σκελίδες σκόρδο
- 1 κουτ. του γλυκού κόκκοι μαύρου πιπεριού
- 1 φλιτζάνι του καφέ λευκό κρασί
- 2 κουτ. της σούπας βούτυρο



Ψιλοκόψτε το σκόρδο και ροδίστε το στο βούτυρο, σε χαμηλή φωτιά. Προσθέστε τις ντομάτες, το μαϊντανό, τον άνηθο και τα φρέσκα κρεμμύδια ψιλοκομμένα και ανακατέψτε τα.

Ρίξτε το μαύρο πιπέρι, τα μύδια και το κρασί και σκεπαστέ τα με το καπάκι της κατσαρόλας.

Στο μεταξύ βράστε τις χυλοπίτες -όχι πολύ-, στραγγιστέ τις και προσθέστε τις στην κατσαρόλα όταν δείτε ότι άνοιξαν τα μύδια.

Αναμείξτε τα και σερβίρετε.

### *Μακαρόνια με αγκινάρες στο φούρνο*

- 1/2 πακέτο μακαρόνια
- 2 αγκινάρες
- λεμόνι
- 1 κουτ. της σούπας ανθός κάππαρης
- 3/4 ποτηριού του νερού κρέμα γάλακτος
- 1/2 ποτήρι του νερού τριμμένο τυρί κασέρι
- αλάτι, μαύρο πιπέρι

Βράστε τις αγκινάρες σε νερό με λεμόνι ώσπου να μαλακώσουν (προσέξτε το νερό που θα βάλετε στην κατσαρόλα να τις καλύπτει). Στραγγιστέ τις και κόψτε τις, ανάλογα με το μέγεθος τους, σε 4 ή 6 τρίγωνα.

Βράστε τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό (προσέξτε να μη μαλακώσουν πολύ) και στραγγιστέ τα. Αναμείξτε τις αγκινάρες, τα μακαρόνια και τον ανθό της κάππαρης και βάλτε τα σε ένα πυρέξ, το οποίο έχετε αλείψει με ελαιόλαδο. Απλώστε από πάνω την κρέμα και πασπαλίστε με το τριμμένο τυρί. Προθερμάνετε το φούρνο στους 200 βαθμούς και ψήστε τα μακαρόνια 20-30 λεπτά, ώσπου να ροδίσει η επιφάνεια τους.

Όταν τα βγάλετε από το φούρνο, αφήστε τα 5 λεπτά. Ρίξτε μαύρο πιπέρι και σερβίρετε.

## 15.9.1. ΠΙΛΑΦΙΑ

### *Πιλάφι της Πόλης*

- 1 ποτήρι του νερού ρύζι
- 2 κουτ. της σούπας βούτυρο
- 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-2 ποτήρια του νερού ζωμός κότας
- 1 κουτ. της σούπας ψίχα αμυγδάλου
- 1 κουτ. της σούπας αράπικο φιστίκι (ανάλατο)
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού βρασμένος αρακάς
- 1 δόση σαφράν ινώδες
- αλάτι, μαύρο πιπέρι
- 2-3 συκωτάκια κοτόπουλου



Αφού αφήσετε το ρύζι για αρκετή ώρα σε χλιαρό νερό, ανακατέψτε το μέχρι να αποβάλει το άμυλο του και μετά στραγγιστέ το. Βάλτε χα αμύγδαλα και τα φιστίκια σε χλιαρό νερό και αφήστε τα ώσπου να φουσκώσουν. Στη συνέχεια αποφλοιώστε τα.

Λιώστε το βούτυρο σε κατσαρόλα που μαγειρεύετε το πιλάφι, ρίξτε τα αμύγδαλα και τα φιστίκια και ανακατέψτε τα για 2-3 λεπτά, ώσπου να ροδίσουν. Προσθέστε το ρύζι και ανακατέψτε τα υλικά για 2-3 λεπτά ακόμη, με μία ξύλινη κουτάλα. Ανάλογα με το είδος του ρυζιού, προσθέστε 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-2 ποτήρια ζεστό ζωμό κότας, τον αρακά, το σαφράν, το οποίο έχετε αφήσει αρκετή ώρα σε χλιαρό νερό, τα συκωτάκια του κοτόπουλου τεμαχισμένα σε μικρά κομμάτια (αν θέλετε, μπορείτε να προσθέσετε μισό στήθος κοτόπουλου, βρασμένο και τεμαχισμένο σε μικρά κομμάτια) και αλάτι και σκεπαστέ την κατσαρόλα με το καπάκι της. Βράστε τα υλικά στην αρχή σε δυνατή και στη συνέχεια σε χαμηλή



φωτιά. Όταν τραβήξουν το νερό τους, καλύψτε τα με μία πετσέτα και αφήστε τα σε πολύ χαμηλή φωτιά.

Την ώρα που τα σερβίρετε ρίξτε από πάνω φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι. Και βέβαια, 1 πρέζα κανέλα...

### *Τσιλάβ*

- 1 ποτήρι του νερού ρύζι της επιλογής σας
- 4 ποτήρια του νερού νερό
- αλάτι, βούτυρο
- 2-3 πατάτες

Βάλτε το ρύζι από το προηγούμενο βράδυ σε ζεστό νερό για να μουλιάσει. Την επομένη το πρωί ανακινήστε το και στραγγιστέ το μέχρι να αποβάλει όλο το άμυλο του. Βράστε το ρύζι σε αλατισμένο νερό, αφαιρώντας τον αφρό που θα σχηματίζεται. Όταν μετά από 5-6 λεπτά το ρύζι γίνει διαφανές, σηκώστε το αμέσως από τη φωτιά και στραγγιστέ το. (Η μητέρα μου, που είναι μαστόρισσα σε αυτό το φαγητό, μου λέει ότι το μυστικό έγκειται στο να το βγάλετε από τη φωτιά τη στιγμή που θα γίνει διαφανές το ρύζι, αλλιώς θα γίνει λαπάς.) Αλείψτε με μπόλικο λάδι τον πάτο μιας κατσαρόλας με χοντρά τοιχώματα. Τοποθετήστε τις πατάτες, αφού τις κόψετε σε στρογγυλές φέτες πάχους  $1/2$ -1 εκατοστού (η μητέρα μου ισχυρίζεται ότι και αυτό είναι σημαντικό για την επιτυχία του φαγητού). Αναμείξτε το ρύζι με βούτυρο λιωμένο και ρίξτε το πάνω στις πατάτες. Συγκεντρώστε το προς το κέντρο, δημιουργώντας ένα λοφίσκο. Καλύψτε την κατσαρόλα με μια λεπτή πετσέτα και από πάνω με το καπάκι της. Αφήστε τα για 5-10 λεπτά, στην αρχή σε μέτρια και μετά σε δυνατή φωτιά, ώσπου να ζεσταθούν οι πατάτες. Στη συνέχεια αφήστε τα για 1 ώρα σε χαμηλή φωτιά.

Ένα μυστικό: Σαλιώστε την άκρη του δαχτύλου σας και ελέγξτε τον πάτο της κατσαρόλας, όπως ελέγχετε το ηλεκτρικό σίδερο. Αν τσιτσιρίσει, έχετε πετύχει τη σωστή θερμοκρασία. Κατεβάστε την κατσαρόλα από τη φωτιά, βάλτε τη σε μια λεκάνη γεμάτη κρύο νερό και απομακρύνετε την αμέσως. Πρώτα βγάλτε το πιλάφι και απλώστε το σε μια πιατέλα και στη συνέχεια με μία σπάτουλα βγάλτε τις πατάτες, που έχουν γίνει τραγανιστές, και τοποθετήστε τες πάνω στο πιλάφι. Μπορείτε να τα σερβίρετε. Αν δεν ολοκληρώσετε αυτή τη διαδικασία με ταχύτητα και αργήσετε, τότε οι πατάτες θα μαλακώσουν πολύ. Αν, πάλι, δεν καλύψετε την κατσαρόλα με πετσέτα, τότε το ρύζι θα λαπαδιάσει.

### *Πιλάφι με κυδώνι και αμύγδαλα*

- 1 ποτήρι του νερού ρύζι
- 1 φλιτζάνι του καφέ ψίχα αμυγδάλου (ανάλατη)
- 1 φλιτζάνι του καφέ σταφίδες
- 2 ποτήρια του νερού ζωμός κρέατος
- 1/2 κυδώνι
- αλάτι, κανέλα
- 1 γεμάτη κουτ. της σούπας βούτυρο

Βάλτε τα αμύγδαλα στο νερό και αφήστε τα ώσπου να φουσκώσουν. Αποφλοιώστε τα και βάλτε τα πάνω σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας για να στεγνώσουν.

Αφήστε το ρύζι σε νερό ώσπου να αποβάλει το άμυλο του, πλύντε το και αφήστε το να στραγγίσει.

Λιώστε το βούτυρο σε κατσαρόλα που χρησιμοποιείτε για το πλάφι και καβουρντιστέ τα αμύγδαλα. Προσθέστε και το ρύζι και ανακατέψτε ελαφρά για 2 λεπτά ακόμη. Αφού κόψετε το κυδώνι σε κομμάτια που θα έχουν μέγεθος αμυγδάλου, προσθέστε το στην κατσαρόλα, μαζί με τις σταφίδες, και ρίξτε το αλάτι και το ζωμό του κρέατος ζεστό. Βράστε τα στην αρχή σε δυνατή φωτιά και στη συνέχεια σε χαμηλή. Όταν τραβήξουν το νερό τους, καλύψτε τα με μία πετσέτα και αφήστε τα για 15-20 λεπτά.

Την ώρα που σερβίρετε το πλάφι πασπαλίστε το με κανέλα. Συνοδέψτε το με κρέας στη σχάρα ή με κοτόπουλο.

### ***Πλάφι του καπηλειού***

- 1 ποτήρι του νερού πλιγούρι
- 2 μεγάλα κρεμμύδια
- 3-4 σκελίδες σκόρδο
- 5-6 καυτερές πράσινες πιπεριές
- 2-3 κόκκινες πιπεριές
- 1 ποτήρι του νερού ζωμός κρέατος (αν υπάρχει)
- 1 ποτήρι του νερού ψιλοκομμένη ντομάτα
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο
- αλάτι

Κόψτε τα κρεμμύδια και το σκόρδο, όχι σε πολύ μικρά κομμάτια. Αφού αφαιρέσετε τους σπόρους από τις πιπεριές, ψιλοκόψτε τες.

Σε μια κατσαρόλα τσιγαρίστε στο λάδι τα κρεμμύδια και προς το τέλος ρίξτε το σκόρδο. Προσθέστε το πλιγούρι και ανακατέψτε για λίγη ώρα. Ρίξτε τις πιπεριές, ανακατέψτε και πάλι τα υλικά, προσέχοντας να

μην αλλάξουν χρώμα οι πιπεριές. Προσθέστε τις ντομάτες, το ζωμό κρέατος ζεστό ή ζεστό νερό και αλατίστε.

Βράστε τα πρώτα σε δυνατή και μετά σε χαμηλή φωτιά. Όταν τραβήξουν το νερό τους, αφήστε τα για 15 λεπτά σε χαμηλή φωτιά.

Όσοι προτιμούν το φαγητό πιο καυτερό μπορούν να προσθέσουν τριμμένη κόκκινη πιπεριά όταν το σερβίρουν. Συνοδέψτε το με μπόλικά φρέσκα κρεμμύδια.

Αν και το ονόμασαν πιάφι του καπηλειού, ταιριάζει πιο πολύ να μαγειρεύεται στα σκάφη.

### ***Πιάφι του Σουλτάνου***

- 1 ποτήρι του νερού ρύζι
- 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ποτήρι του νερού αρακάς
- 250 γραμμ. κιμάς
- 2 γεμάτες κουτ. της σούπας βούτυρο
- 1/2 ποτήρι του νερού ντοματοπολτός
- 1 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
- 1 μέτριο κρεμμύδι
- 2 φύλλα τσαγιού του βουνού
- 1 πρέζα ρίγανη
- 1 πρέζα τριμμένο μοσχοκάρυδο
- αλάτι, μαύρο πιπέρι
- 1/2 ποτήρι λευκό κρασί
- 150 γραμμ. παστουρμάς χωρίς τσιμένι
- 1/2 ποτήρι του νερού τριμμένο τυρί κασέρι
- ζωμός κρέατος ή κότας



Βράστε τον αρακά σε αλατισμένο νερό, χωρίς να μαραθεί.

Σε ένα γιουβέτσι βάλτε το 1/3 του βουτύρου και 1 κουταλιά λάδι, ζεστάνετε τα και ρίξτε το κρεμμύδι, το οποίο στο μεταξύ έχετε κόψει σε φέτες, και ανακατέψτε το με μία ξύλινη κουτάλα. Όταν ροδίσει το κρεμμύδι, προσθέστε τον κιμά, τον παστοურμά σε φέτες, το αλάτι και το πιπέρι και τσιγαρίστε τα καλά.

Στη συνέχεια ρίξτε το κρασί, τον ντοματοπολτό, τον οποίο έχετε αραιώσει λίγο με ζωμό κρέατος, τα φύλλα του τσαγιού, τη ρίγανη και το τριμμένο μοσχοκάρυδο και βράστε τα ώσπου να τραβήξουν το νερό τους.

Προσθέστε τον αρακά και ανακατεύετε κατά διαστήματα (καλό είναι να μη στεγνώσουν τελείως τα υλικά αλλά να μείνει στον πάτο του σκεύους ένα δάχτυλο νερό).

## 15.9.2. ΓΛΥΚΑ

### *Γλυκά σύκα*

- 15-16 ξερά σύκα
- 1 μικρό μπουκάλι ρακί (50 ml)
- 1 ποτήρι του νερού μυζήθρα
- 1 δάκρυ μαστίχας
- ψίχα 15-16 αμυγδάλων
- βούτυρο



Αφού καλύψετε τα σύκα με το ρακί, ψήστε τα σε μέτρια φωτιά ώσπου να μαλακώσουν. Προσέξτε να μη διαλυθούν.

Κοπανιστέ σε ένα γουδί τη μαστίχα και ζυμώστε την καλά με τη μυζήθρα.

Κατεβάστε από τη φωτιά τα σύκα και αφήστε τα να κρυώσουν. Όταν γίνουν χλιαρά, χαράξτε τα στο κέντρο και γεμίστε τα με το μείγμα της μυζήθρας που έχετε ετοιμάσει.

Ροδίστε τα αμύγδαλα μέσα σε βούτυρο, βάλτε από ένα σε κάθε σύκο και σερβίρετε τα.

Ταιριάζει πάρα πολύ στα τραπέζια με ρακί και πολλούς μεζέδες.

### *Γλυκό κυδώνι*

- 4 μέτρια κυδώνια
- 750 γραμμ. -1 κιλό ζάχαρη
- 4 ποτήρια νερό
- 1 ξύλο κανέλας, μήκους 3-4 εκ.
- 4 γαρίφαλα
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού σταφίδες
- 1-2 μήλα
- 1/2 λεμόνι
- 1 ρολό καϊμάκι ή παγωτό καϊμάκι\*

Αφού πλύνετε τα κυδώνια, χωρίστε τα στα δύο κατά μήκος, αποφλοιώστε τα και βγάλτε τους σπόρους τους με τους θύλακες τους. Τοποθετήστε τα δίπλα δίπλα σε μια πλατιά κατσαρόλα. Τρίψτε τα μήλα πάνω στα κυδώνια και ρίξτε τις σταφίδες. Πασπαλίστε τα με τη ζάχαρη και προσθέστε το νερό, τα γαρίφαλα, το χυμό του 1/2 λεμονιού, την κανέλα και τους σπόρους από τα κυδώνια μαζί με τους θύλακες τους. Σκεπαστέ τα με το καπάκι της κατσαρόλας και αφήστε τα να σιγοβράσουν, ώσπου να μαλακώσουν τα κυδώνια. Όταν το νερό πήξει και τα κυδώνια μαλακώσουν, κατεβάστε τα από τη φωτιά. Βγάλτε τους σπόρους τους.

Όταν κρυώσουν, κόψτε σε φέτες το καϊμάκι και βάλτε τες πάνω στα κυδώνια.

Αν προτιμάτε τα κυδώνια να έχουν πιο σκούρο χρώμα, μπορείτε την ώρα που ψήνονται να προσθέσετε λίγο κόκκινο κρασί.

\* Παρασκευάζεται από βουβαλίσιο γάλα, το οποίο βράζει σε φαρδιά ταγιά μέχρι να εξατμιστεί το νερό και να μείνει με το πάχος του. Στη

συνέχεια το βάζουν σε δροσερό μέρος για να κρυώσει και να πιάσει κρούστα, την οποία κάνουν ρολό και την αφήνουν να στεγνώσει για δύο μέρες.

### *Μαλεμπί με κανταΐφι*

- 6 ποτήρια του νερού γάλα
- 1  $\frac{1}{4}$  ποτηριού του νερού ζάχαρη
- $\frac{3}{4}$  φλιτζανιού του καφέ ρυζάλευρο χοντροκομμένο
- 1 φλιτζάνι του καφέ ρυζάλευρο σε σκόνη
- 3 κρόκοι αυγών
- ξύσμα 1 λεμονιού
- αλάτι
- $\frac{3}{4}$  ποτηριού του νερού βούτυρο (περίπου 175 γραμμ.)
- $\frac{1}{2}$  κιλό κανταΐφι

### *Για το σιρόπι*

- 1  $\frac{1}{2}$  ποτήρι του νερού ζάχαρη
- 1  $\frac{1}{2}$  ποτήρι του νερού νερό
- 1 κουτ. του γλυκού χυμός λεμονιού

Αραιώστε τις ίνες του κανταΐφιού χωρίς να τις σπάσετε.

Κρατήστε στην άκρη το  $\frac{1}{4}$  από όλη την ποσότητα. Βουτυρώστε με το  $\frac{1}{4}$  του βουτύρου ένα ταψί με περιμετρικό τοίχωμα. Απλώστε το κανταΐφι στο ταψί, φροντίζοντας να προεξέχουν οι ίνες του.

Βάλτε σε μια κατσαρόλα με χοντρό πάτο το γάλα, τη ζάχαρη και λίγο αλάτι και αφήστε τα να βράσουν. Διαλύετε και τα δύο είδη ρυζάλευρου μέσα σε ένα ποτήρι νερό, φροντίζοντας ο χυλός να γίνει ομοιογενής.



Όταν βράσει το γάλα, αραιώστε το χυλό του ρυζάλευρου με 1-2 κουταλιές γάλα, ανακατέψτε καλά και προσθέστε τον στο γάλα που ήδη βράζει. Αφήστε το μείγμα σε μέτρια φωτιά, ανακατεύοντας διαρκώς με μία ξύλινη κουτάλα προς μία κατεύθυνση μόνο. Μην το αφήσετε να κολλήσει στον πάτο. Όταν αποκτήσει πυκνή υφή, ώστε να μη στάζει από την κουτάλα, προσθέστε τους κρόκους αυγών και το ξύσμα λεμονιού, τα οποία έχετε ήδη χτυπήσει πολύ καλά. Ανακατέψτε για 2 λεπτά και αφήστε την κρέμα να βράσει. Σηκώστε την από τη φωτιά και περιμένετε 5 λεπτά να κρυώσει.

Αυτό το «μαλεμπί», όπως λέγεται, απλώστε το πάνω στο κανταΐφι. Καλύψτε την επιφάνεια της κρέμας με τα κομμάτια του κανταΐφιού που προεξέχουν από το ταψί. Απλώστε από πάνω το κανταΐφι που κρατήσατε στην άκρη. Αφήστε το γλυκό να κρυώσει.

Σε λιγότερο από 1 ώρα ρίξτε από πάνω το υπόλοιπο βούτυρο σε μικρούς κύβους. Στο μεταξύ φροντίστε να έχετε προθερμάνει το φούρνο στους 200 βαθμούς. Βάλτε μέσα το γλύκισμα σας και αφήστε το να ψηθεί για 40-45 λεπτά, ώσπου να ροδίσει καλά. Βγάλτε το από το φούρνο και αφήστε το να κρυώσει.

Σε μια κατσαρόλα ρίξτε  $\frac{1}{2}$  ποτήρι ζάχαρη, 1 κουταλιά του γλυκού χυμό λεμονιού και  $\frac{1}{2}$  ποτήρι νερό και βράστε το σιρόπι. Όταν γίνει πηχτό, βγάλτε το από τη φωτιά και ραντίστε με αυτό το κανταΐφι, το οποίο στο μεταξύ έχει αρχίσει να κρύνει.

Όταν κρυώσει καλά, κόψτε το σε κομμάτια. Πριν τα σερβίρετε, μπορείτε να ρίξετε πάνω σε κάθε κομμάτι αλεσμένα καρύδια ή αμύγδαλα ή φιστίκια. (Το μαλεμπί αποκτάει την απαιτούμενη πυκνότητα σε 30-45 λεπτά.)

Έχετε δίκιο, χρειάζονται πολύς κόπος και χρόνος, όμως πώς αλλιώς θα έχετε ωραίες γεύσεις;

### *Χαλβάς με αλεύρι*

- 3 ποτήρια του νερού αλεύρι
- 250 γραμμ. βούτυρο
- 3 ποτήρια του νερού γάλα
- 1 ποτήρι του νερού ζάχαρη
- 1 κουτ. του γλυκού βανίλια σε σκόνη
- κανέλα σε σκόνη

Βάλτε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα, λιώστε το ώσπου να αφρίσει, χωρίς να το κάψετε. Προσθέστε το αλεύρι και ανακατέψτε το με μία ξύλινη κουτάλα σε χαμηλή φωτιά, μέχρι να ροδίσει. Αυτή η διαδικασία απαιτεί τουλάχιστον 1/2 ώρα.

Στο μεταξύ αναμείξτε σε άλλη κατσαρόλα το γάλα και τη ζάχαρη και βράστε τα. Ρίξτε τα σιγά σιγά στο αλεύρι, το οποίο έχετε ροδίσει, ανακατεύοντας συνεχώς, μέχρι να τραβήξει τα υγρά του. Αποσύρετε το χαλβά από τη φωτιά. Πασπαλίστε τον με τη βανίλια (αν θέλετε το χαλβά σας πιο γλυκό, μπορείτε να τον πασπαλίσετε με ζάχαρη άχνη).

Σκεπαστέ την κατσαρόλα με το καπάκι της για μερικά λεπτά και περιμένετε. Ανακατέψτε το χαλβά και σκεπαστέ τον και πάλι. Στη συνέχεια πασπαλίστε τον με την κανέλα και σερβίρετε.

Αν θέλετε να ξετρελάνετε τους φίλους σας με το χαλβά, βάλτε αμύγδαλα και αράπικα φιστίκια σε ζεστό νερό και αποφλοιώστε τα. 4-5 λεπτά πριν βάλετε το αλεύρι, ρίξτε στο βούτυρο τους ξηρούς καρπούς μαζί με κουκουνάρια και ανακατέψτε. Στη συνέχεια προσθέστε το αλεύρι. Τις ποσότητες θα τις ρυθμίσετε εσείς.

## *Εκμέκ καταΐφι*

### Υλικά για τη βάση

- 1 πακέτο φύλλο καταΐφι (500 γρ.)
- 250 γρ. βούτυρο φρέσκο (ή 150 γρ. φρέσκο βούτυρο + 100 γρ. βιτάμ)
- 1 φλιτζάνι καρύδια
- 1 φλιτζάνι αμύγδαλα
- 2 φρυγανιές
- 1 κουταλάκι κανέλα
- $\frac{1}{2}$  κουταλάκι γαρύφαλλο
- 1 κουταλάκι ζάχαρη

### Υλικά για την κρέμα:

- 4 φλιτζάνια γάλα πλήρες
- 3 κουταλιές αλεύρι
- 3 κουταλιές κορν φλάουρ
- 1 φλιτζάνι ζάχαρη
- 4 αυγά
- 2 βανίλιες

### Υλικά για το σιρόπι:

- $2 \frac{1}{2}$  φλιτζάνια ζάχαρη

### Υλικά για τη διακόσμηση:

- $\frac{1}{2}$  κιλό σαντιγί
- Καρύδια ή αμύγδαλα

Κατ' αρχήν θα ετοιμάσουμε τη βάση. Χοντροκόβουμε τα αμύγδαλα και τα καρύδια. Σε ένα ταψί, στρώνουμε το μισό καταΐφι. Το πασπαλίζουμε με τα αμύγδαλα, τα καρύδια, τη κανέλα, τη ζάχαρη, το γαρύφαλλο, τη φρυγανιά και το βούτυρο που έχουμε προηγουμένως λιώσει. Από πάνω στρώνουμε το υπόλοιπο καταΐφι και το βάζουμε σε φούρνο στους 175 βαθμούς έως ότου ροδίσει. Όσο ψήνεται το καταΐφι μας στο φούρνο, εμείς ετοιμάζουμε το σιρόπι ως εξής: Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε τα 2 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> φλιτζάνια ζάχαρης και 2 φλιτζάνια νερό. Τα βράζουμε για δέκα λεπτά ανακατεύοντας συνεχώς. Όταν το καταΐφι μας βγει από το φούρνο, το αφήνουμε να κρυώσει και κατόπιν το περιχύνουμε με το σιρόπι που έχουμε διατηρήσει ζεστό.

Τώρα θα ετοιμάσουμε την κρέμα. Σε ένα κατσαρολάκι ρίχνουμε το αλεύρι, το κορν φλάουρ, τη ζάχαρη, τις βανίλιες και προσθέτουμε σιγά σιγά το γάλα ανακατεύοντας συνεχώς. Όταν δέσει η κρέμα μας την ρίχνουμε σε ένα μπεν μαρί και ανακατεύοντας διαρκώς προσθέτουμε τους κρόκους των αυγών και την βράζουμε για 3 λεπτά. Την ζεστή κρέμα μας, τη ρίχνουμε πάνω από το κρύο πια σιροπιασμένο καταΐφι και αφού την στρώσουμε την αφήνουμε να κρυώσει καλά. Τέλος πάνω από το γλυκό, προσθέτουμε τη σαντιγί και διακοσμούμε με τριμμένα αμύγδαλα ή καρύδια.

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ**  
**ΜΕΝΟΥ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ**

**ΓΕΥΜΑ 1<sup>ο</sup>**

1. ΚΟΥΒΕΡ
2. ΠΑΣΤΟΥΡΜΑΣ ΜΕ ΑΜΠΕΛΟΦΥΛΛΑ
3. ΚΕΦΤΕΣ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑΣ
4. ΑΡΝΑΚΙ ΚΑΠΑΜΑΣ
5. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΡΟΚΑ ΚΑΙ ΣΚΟΡΔΟ
6. ΓΛΥΚΟ ΣΥΚΟ

**ΓΕΥΜΑ 2<sup>ο</sup>**

1. ΚΟΥΒΕΡ
2. ΜΠΟΥΡΕΚΙ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑΣ
3. ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΤΟΥ ΕΛΜΠΑΣΑΝ
4. ΠΕΡΙΒΟΛΙΑΡΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ – ΠΙΑΤΟ ΤΥΡΙΩΝ
5. ΚΕΑΤ ΚΕΜΠΑΠΙ (ΚΕΜΠΑΠΙ ΣΤΟ ΧΑΡΤΙ)
6. ΧΑΛΒΑΣ

**ΓΕΥΜΑ 3<sup>ο</sup>**

1. ΚΟΥΒΕΡ
2. ΨΗΤΗ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ (ΚΕΜΠΑΠΙ) γιουβέτσι
3. ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕ ΚΙΜΑ
4. ΤΑΣ ΚΕΜΠΑΠΙ
5. ΣΑΛΑΤΑ ΤΗΣ ΣΟΥΡΤΟΥΚΑΣ
6. ΜΑΛΕΜΠΙ ΜΕ ΚΑΝΤΑΪΦΙ

#### **ΓΕΥΜΑ 4<sup>ο</sup>**

1. ΚΟΥΒΕΡ
2. ΠΛΑΦΙ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ
3. ΚΙΡΚΑΣΙΑΝΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
4. ΑΥΓΑ ΣΤΟ ΣΑΓΑΝΙ
5. ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ
6. ΡΥΖΟΓΑΛΟ ΜΕ ΚΟΥΚΟΥΝΑΡΙΑ ΚΑΙ ΡΟΔΑΚΙΝΑ

#### **ΔΕΙΠΝΟ 1<sup>ο</sup>**

1. ΚΟΥΒΕΡ
2. ΚΟΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΚΡΕΜΑ
3. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΧΤΣΑΣ
4. ΣΑΓΑΝΑΚΙ
5. ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΚΟΡΔΟ ΚΑΙ ΡΟΚΑ
6. ΤΟΥΡΤΑ ΧΟΥΡΜΑΣ

#### **ΔΕΙΠΝΟ 2<sup>ο</sup>**

1. ΚΟΥΒΕΡ
2. ΧΟΡΤΟΣΟΥΠΑ
3. ΤΟ ΓΙΑΧΝΙ ΤΟΥ ΠΑΠΑ
4. ΚΡΕΑΣ ΜΕ ΒΕΡΙΚΟΚΑ
5. ΤΟ ΚΑΪΚΙ ΤΟΥ ΣΟΥΛΤΑΝΟΥ
6. ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΜΗΛΟΥ

#### **ΔΕΙΠΝΟ 3<sup>ο</sup>**

1. ΚΟΥΒΕΡ
2. ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΣΑΛΑΤΑ
3. ΠΑΛΑΜΙΔΑ ΠΛΑΚΙ
4. ΛΑΒΡΑΚΙ ΣΤΟ ΤΗΓΑΝΙ

5. ΤΣΙΑΜΠΗΡ
6. ΚΑΝΤΑΪΦΙ

#### **ΔΕΙΠΝΟ 4<sup>ο</sup>**

1. ΚΟΥΒΕΡ
2. ΞΙΝΟΙ ΚΕΦΤΕΔΕΣ
3. ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΠΡΑΣΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
4. ΠΙΛΑΦΙ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ
5. Η ΣΑΛΑΤΑ ΤΗΣ ΣΟΥΡΤΟΥΚΑΣ
6. ΓΛΥΚΟ ΚΥΔΩΝΙ

#### **ΔΕΙΠΝΟ 5<sup>ο</sup>**

1. ΚΟΥΒΕΡ
2. ΚΕΦΤΕΔΕΣ ΤΟΥ ΣΟΥΛΤΑΝΟΥ
3. ΚΟΛΟΚΥΘΙΑ ΠΑΠΟΥΤΣΑΚΙΑ
4. ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
5. ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΣΟΥΤΖΟΥΚΙ
6. ΜΠΑΚΛΑΒΑΣ

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. **«ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΑΙΩΝΩΝ»**, της ΜΠΟΖΗ ΣΟΥΛΑΣ, εκδόσεις Αστερισμός, Αθήνα 1994.
2. **«ΜΙΚΡΑΣΙΑΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ»**, της ΜΠΟΖΗ ΣΟΥΛΑΣ, εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 2005.
3. **«ΕΛΛΑΔΑ, ΤΟΥΡΚΙΑ ΣΤΟ ΙΔΙΟ ΤΡΑΠΕΖΙ»**, της ΜΥΡΣΙΝΗΣ ΛΑΜΠΡΑΚΗ, εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.
4. **«Η ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΗ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ ΣΑΣ»**, της ΓΕΛΝΤΑ ΣΟΛΜΕΖ, εκδόσεις Μίνωας, 2004.
5. **«ΚΑΠΠΑΔΟΚΙΑ, ΙΟΝΙΑ, ΠΟΝΤΟΣ, ΓΕΥΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ»**, της ΜΠΟΖΗ ΣΟΥΛΑΣ, εκδόσεις Αστερισμός, Αθήνα 1997.
6. **«ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ»**, της ΕΦΗΣ ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΟΥ, εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, 2005.
7. **«ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΠΟΝΤΟΥ»**, της ΕΦΗΣ ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΟΥ, εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, 2005.
8. **«ΤΟ ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΤΗΣ ΕΡΑΤΩΣ, Η ΣΜΥΡΝΑΪΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ (1867- 1919)»**, της ΜΙΧΕΛΗ ΛΙΖΑΣ, εκδόσεις Γαλάτεια, 1993.
9. **«ΕΓΚΥΚΛΟΠΑΙΔΕΙΑ ΠΑΠΥΡΟΣ – ΛΑΡΟΥΣ- ΜΠΡΙΤΑΝΙΚΑ»**

## ΔΙΑΔΥΚΤΙΑΚΟΙ ΤΟΠΟΙ

1. [www.matia.gr](http://www.matia.gr)
2. [www.worldPackbook.my.com](http://www.worldPackbook.my.com)
3. [www.kultur.gov.tr](http://www.kultur.gov.tr)