

ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ



ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΠΑΤΡΑΣ

ΣΧΟΛΗ: ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ: ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΟΚΚΑΛΟΣ

ΕΠΟΠΤΕΥΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΣΠΥΛΙΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΠΑΤΡΑ 2008

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

| | | |
|------|--|----|
| 1 | Ο χαρακτήρας της πολιτικής κουζίνας..... | 6 |
| 2 | Πρώτες ύλες..... | 9 |
| i. | Σιτάρι-Αλεύρι-Ψωμί..... | 11 |
| ii. | Βοσπορινή ψαριά..... | 26 |
| iii. | Κρέατα..... | 31 |
| iv. | Οπωροκηπευτικά..... | 34 |
| 3 | Γιορτινά έθιμα..... | 36 |
| 4 | Τραταμέντα..... | 39 |
| 5 | Οι συνταγές..... | 40 |
| i. | Σαλάτες..... | 41 |
| | Μύδια γεμιστά..... | 41 |
| | Τσιροσαλάτα..... | 42 |
| | Ταραμοσαλάτα..... | 42 |
| | Μελιτζανοσαλάτα πολιτική..... | 42 |
| | Μελιτζάνες με γιαούρτι..... | 43 |
| | Ρωσική σαλάτα..... | 44 |
| | Σκορδαλιά πολιτική..... | 44 |
| ii. | Λαδερά..... | 45 |
| | Πατάτες πλακί..... | 45 |
| | Πιπεριές Φλωρίνης γεμιστές..... | 45 |
| iii. | Ψάρια..... | 46 |
| | Γάυρος ριγανάτος..... | 46 |
| | Γάυρος λεμονάτος..... | 46 |
| | Ψαροκεφτέδες..... | 47 |

| | |
|-----------------------------------|----|
| Ψάρι στον ατμό..... | 47 |
| iv. Κρέατα..... | 48 |
| Παιδάκια γιουβέτσι | 48 |
| Κοτόπουλο με ρύζι..... | 48 |
| Αρνί τασκεμπάπ..... | 49 |
| Κυδωνάτο..... | 50 |
| Καρότα γεμιστά με κιμά..... | 50 |
| Κρέας με κάστανα..... | 50 |
| Σουτζουκάκια σμυρνέικα..... | 51 |
| v. Σούπες..... | 52 |
| Σούπα με φακές..... | 52 |
| Κρεατόσουπα..... | 53 |
| Σούπα Παλατιανή..... | 53 |
| Χορτόσουπα..... | 54 |
| Ριζόσουπα με γιαούρτι..... | 54 |
| vi. Γλυκίσματα..... | 55 |
| Βύσσινο γλυκό κουταλιού..... | 55 |
| Γλυκό Μανταρίνι..... | 55 |
| Μπουγατσάκια σπιτικά..... | 56 |
| Μπατόν Σαλέ..... | 56 |
| Πολίτικοι κουραμπιέδες..... | 57 |
| Τουλούμπες..... | 57 |
| Ταούκ γκιοκσού..... | 58 |
| vii. Παραδοσιακές παρασκευές..... | 58 |
| Σουτζούκι..... | 59 |
| Πιπεριές γεμιστές με τουρσί..... | 59 |

| | |
|--------------------------|----|
| 6. Πολίτικα γεύματα..... | 61 |
| 7. Πολίτικα δείπνα..... | 62 |
| 8. Βιβλιογραφία..... | 65 |

Ο Χαρακτήρας της πολιτικής κουζίνας

Η ιστορία της μαγειρικής είναι παράλληλη με την πολιτισμική εξέλιξη του ανθρώπινου γένους. Η κατάκτηση της γνώσης για τη χρήση φωτιάς, η εξημέρωση των κατοικίδιων ζώων, η καλλιέργεια της γης τέλεσαν σταθμούς στη μεγάλη πορεία της μαγειρικής. Η επεξεργασία και συντήρηση των τροφών από το κυνήγι, το ψάρεμα, τη γεωργία έφεραν στο προσκήνιο τα παστά, την τυροκομία, την αμπελοκαλλιέργεια, τη μελισσοκομία, τα άλευρα, το ψωμί, το κρασί, το λάδι

Η μαγειρική θεωρήθηκε πρώτη μορφή αλχημείας, καθώς οι πρώτες ύλες - σπόροι, καρποί, ψάρι, κρέας- επεξεργαζόμενες κάτω από ορισμένες συνθήκες, κυρίως τη φωτιά, μεταλλάσσονται σε διαφορετικό είδος: το φαγητό. Η μαγεία της δημιουργίας ώθησε τον άνθρωπο να πειραματιστεί, να δοκιμάσει, να γνωρίσει, να απασχοληθεί, να ψυχαγωγηθεί .

Το φαγητό ως μέσο επικοινωνίας περικλείει τη διαδικασία απόκτησης, αγοράς των πρώτων υλών και την οικογενειακή, φιλική ή επαγγελματική συνεύρεση γύρω από το τραπέζι. Άλλωστε, οι πιο σημαντικές στιγμές στη ζωή του ανθρώπου και της κοινωνίας (γέννηση, γάμος, θάνατος) γιορτάζονται πάντα με τα αντίστοιχα γεύματα.

Η πολιτική κουζίνα, από τις σημαντικότερες και γνωστότερες του κόσμου, ακολουθώντας την ιστορική εξέλιξη του γεωγραφικού χώρου από τον 7ο π.Χ. αιώνα υπήρξε αποικία των Μεγαρέων, εμπλουτίστηκε από τις βιωμένες γνώσεις και πρακτικές του αρχαίου ελληνικού κόσμου. (Εμπειρίες που περιγράφονται στους Δειπνοσοφιστές του Αθηναίου.) Ως αποικία της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας, η μετέπειτα Νέα Ρώμη, συμπληρώνει την κουζίνα

της με τις πολιτισμικές εμπειρίες των Ρωμαίων. Εξελικτικά ο πλούτος αυτός θα συγκεραστεί με την καινούργια θρησκεία, το Χριστιανισμό, και θα συνθέσει την ταυτότητα της βυζαντινής κουζίνας: από τη μια, πολυτελή, βασιλικά και πριγκιπικά γεύματα με σπάνιες και εκλεκτές τροφές, μαγειρεμένες με επιτηδευμένους τρόπους από έμπειρους μάγειρες και στρατιά βοηθών' από την άλλη, απλά και λιτά γεύματα των φτωχών και νηστίσιμα των μοναχών.

Μετά την Άλωση, η πολιτική κουζίνα θα δομηθεί πάνω στις αντιθέσεις των γευστικών παραδόσεων των γηγενών και εγκατεστημένων στην Πόλη αστών και τις παραδόσεις επισιτισμού των νομάδων κατακτητών. Οι διάφορες εθνότητες που ζουν στην Κωνσταντινούπολη (Αρμένιοι, Εβραίοι, Λεβαντίνοι, Τσερκέζοι, Γεωργιανοί, Χιώτες, Αιγαιοπελαγίτες, Ηπειρώτες, Πόντιοι, Καππαδόκες και άλλοι τόσοι ετεροδημότες) θα εμπλουτίσουν την πολιτική κουζίνα με τις δικές τους παραδόσεις.

Η σύνθεση των στοιχείων αυτών δημιούργησε την εκλεπτυσμένη πολιτική κουζίνα, η οποία βασίζεται στην προφορική παράδοση αιώνων με τις γνώσεις και τις εμπειρίες να μεταφέρονται από μητέρα σε κόρη, από γειτόνισσα σε γειτόνισσα και από μάγειρα σε βοηθούς.

Η πολιτική κουζίνα βασίζεται στις γεύσεις που «αναδύονται» από τα φρέσκα και ποιοτικά υλικά, μαγειρεμένα στην πρωτογενή τους μορφή, δίχως πολύπλοκες σάλτσες, εμπλουτισμένα με καρυκεύματα σε ισορροπημένες δόσεις.

Η γεύση προηγείται της εμφάνισης. Η εμφάνιση είναι επιμελημένη αλλά όχι εξεζητημένη. Τα φαγητά ψήνονται στον ατμό, στο φούρνο, στο τηγάνι, στη φωτιά, σε σκεύη μπακιρένια και γανωμένα.

Χαρακτηριστικά γευστικά στοιχεία είναι οι γλυκόξινες γεύσεις τα εκλεπτυσμένα λαδερά λαχανικά με το κοκκινισμένο κρεμμύδι, το λάδι, την

κανέλα, τη ζάχαρη, το λεμόνι, τον άνηθο. Μεγάλη ποικιλία μεζέδων με βάση το ψάρι, τα αλίπαστα, τα λαχανικά, τα εντόσθια, το κρέας, το ρύζι, αλλά και μαγειρευτά φαγητά με κρέας, λαχανικά κ.ά.



Το λιμάνι 1866 (φωτ. Sebah και Joaillier)

Η πολιτική κουζίνα δημιουργήθηκε από τις πρακτικές της οικιακής μαγειρικής παράδοσης, της παλατιανής κουζίνας, της κουζίνας των μαγειρείων στα εμπορικά κέντρα της Πόλης (που εξελίχτηκαν αργότερα σε σύγχρονα εστιατόρια), της παράδοσης των καπηλειών, αλλά και με τη συμβολή των

ρωμιών μαγείρων, οι οποίοι, από τα τέλη του 19ου αιώνα, θήτευαν στις ξένες πρεσβείες και επηρεάζονταν από τις εξελίξεις της ευρωπαϊκής κουζίνας.

Όπως σε όλες τις παραδοσιακές πατριαρχικές κοινωνίες, έτσι και στην Κωνσταντινούπολη οι διατροφικές παραδόσεις αιώνων συντηρήθηκαν στο σπίτι δια μέσου της νοικοκυράς, η οποία εκπαιδευόταν από τα παιδικά της χρόνια με επαγγελματική «προσέγγιση» του ρόλου της, από τη μητέρα και τις μεγαλύτερες γυναίκες της οικογένειας, σε μια σχέση μαθητευόμενης προς μαστόρισσα, για να εξασκεί, μελλοντικά, η ίδια τα οικιακά καθήκοντα ή να επιτηρεί το βοηθητικό προσωπικό για τη σωστή οργάνωση του οικιακού βίου.

Η μαγειρική, μια από τις κύριες ασχολίες της πολίτισσας νοικοκυράς, αποτελούσε γι' αυτήν ταυτόχρονα χώρο δημιουργίας και προβολής, καθώς οι Πολίτες αγαπούσαν το καλό και επιμελημένο φαγητό και απαιτούσαν να έχουν στο τραπέζι ποικιλία εδεσμάτων. Ταυτόχρονα, ήταν και τρόπος κοινωνικής αναγνώρισης, καθότι η γυναικεία Χειραφέτηση ήταν ανύπαρκτη και οι δρόμοι της επαγγελματικής καταξίωσης, ως τη δεκαετία του 1960, ήταν για τη γυναίκα της Πόλης, εκτός ελαχίστων εξαιρέσεων, ερμητικά κλειστοί.

Πρώτες ύλες

Για να γνωρίσουμε τις ιδιαιτερότητες της πολιτικής κουζίνας, αυτές που συνέθεσαν το ύφος και το χαρακτήρα της, πρέπει να ανατρέξουμε στις γεωγραφικές και κλιματολογικές συνθήκες του χώρου εντός του οποίου αναπτύχθηκε, όπως επίσης και στις κοινωνικές και οικονομικές δομές αλλά και

τις πολιτισμικές καταβολές που διαμόρφωσαν τον πολιτικό τρόπο ζωής.

Η Κωνσταντινούπολη, σταυροδρόμι εμπορικών και πολιτισμικών ανταλλαγών τριών ηπείρων, κόμβος των δρόμων του μεταξιού και των μπαχαρικών από την Κίνα και την Αραβική χερσόνησο προς τη Δύση, ένα από τα σημαντικότερα φυσικά λιμάνια του κόσμου με αιχμή το διαμετακομιστικό εμπόριο από τον Εύξεινο Πόντο προς τη Μεσόγειο, πρωτεύουσα δύο αυτοκρατοριών, αδιάλειπτα για περισσότερα από 1.500 χρόνια, επόμενο ήταν να αναπτύξει μια μοναδική κουζίνα, βασισμένη σε απειράριθμες πρώτες ύλες και αναρίθμητες γεύσεις.

Η θάλασσα έπαιξε καθοριστικό ρόλο στη ζωή της Πόλης, καθώς στις ακτές της συναντιούνται η Μεσόγειος με τη Θάλασσα του Πόντου. Η Προποντίδα, πηγή αφθονίας, της προμήθευε τα εκλεκτότερα προϊόντα της. Τα περιβόλια και τα μποστάνια, μέσα και έξω από τα τείχη της Πόλης, για εκατοντάδες χρόνια την τροφοδοτούσαν με εύγευστα λαχανικά και φρούτα των τεσσάρων εποχών. Οι εύφορες πεδιάδες της Θράκης και της Βιθυνίας έστελναν εδώ την πλούσια σοδειά τους. Για να καλυφτούν οι ανάγκες της Πόλης (ας μην ξεχνάμε ότι ως το 18ο αιώνα ήταν η μεγαλύτερη πόλη της Ευρώπης), όλες οι επαρχίες, από τη Θράκη και το Αιγαίο έως τον Ευφράτη και από τις κυπριακές ακτές έως τη Μαύρη Θάλασσα, εργάζονταν γι' αυτήν, στέλνοντας εκεί την ετήσια παραγωγή τους. Τα άφθονα καταναλωτικά αγαθά της Ρωσίας, της Γεωργίας και της Περσίας έφθαναν στην Πόλη και διακινούνταν διά μέσου του Βοσπόρου προς την Ευρώπη. Άλλη αστείρευτη πηγή ανεφοδιασμού ήταν η Αίγυπτος με τα πολλά και ποικίλα προϊόντα της.

Θα εξετάσουμε τις επισιτιστικές παραδόσεις της Πόλης ξεκινώντας από το κύκλωμα σιτάρι-αλεύρι-ψωμί και καταλήγοντας σε λιγότερο εμφανείς, αλλά όχι ήσσονος σημασίας, πλευρές, όπως ήταν οι συντεχνίες επισιτισμού.

Σιτάρι - Αλεύρι - ψωμί

Από τότε που κατακτήθηκε η γνώση της γεωργικής καλλιέργειας, το σιτάρι και τα παράγωγά του αποτελούν βασική τροφή των ανθρώπων από τη Μεσόγειο ως τον Ινδό ποταμό της Ασίας. Στις πολυθεϊκές και τις μετέπειτα μονοθεϊκές κοινωνίες, οι ευχαριστίες για τον «άρτο τον επιούσιο», πραγματικά και μεταφορικά, αποτελούν διαχρονική δοξασία.

Στον αρχαίο ελληνικό κόσμο, η θεά της γεωργίας, Δήμητρα, δοξάστηκε ως προστάτιδα της ευφορίας. Προς τιμήν της, μάλιστα, τα σιτηρά ονομάστηκαν δημητριακά. Ο Ηρόδοτος χαρακτήριζε βαρβάρους τους λαούς που δε γνώριζαν το ψωμί, υποδηλώνοντας με τον τρόπο αυτόν ότι δε γνώριζαν την καλλιέργεια των καρπών της γης -σύμβολο εξέλιξης και πολιτισμού- και τρέφονταν μόνο με κρέας.

Στη Μικρά Ασία, το πέρασμα από το στάδιο μετακίνησης για εξεύρεση τροφής στην εγκατάσταση και αποθήκευση άγριων καρπών γεωγραφικά τοποθετείται στην Καππαδοκία στην κοιλάδα Μελεντίζ, στους πρόποδες του Χασάν-νταγ, στην ευρύτερη περιοχή των αρχαίων Γαρ σαούρων, την 9η προς 8η χιλιετία π.Χ. Η διαδικασία καλλιέργειας της γης και η εξημέρωση των κατοικιδίων, από τα θαυμαστά επιτεύγματα της ανθρωπότητας, στο μικρασιατικό χώρο ξεκινούν μεταξύ 8ης και 6ης χιλιετίας. Από ευρήματα των ανασκαφών στους νεολιθικούς οικισμούς Τσατάλ Χιογιούκ (κοντά στο Ικόνιο), Χατζιλάρ (κοπά στο Βουρδούρι Πισιδίας) και Κιοσκ Χιογιούκ (κοντά στη Νίγδη), γνωρίζουμε ότι η καλλιέργεια των δημητριακών ξεκίνησε στην περιοχή την 6η προς 5η χιλιετία.

Σ' αυτό το στάδιο του κοινωνικού μετασχηματισμού η ευκαρπία της γης ταυτιζόταν με τη γυναικεία γονιμότητα. Επικρατούσε η μητριαρχία, και η θεότητα ήταν θηλυκού γένους. Αγαλματίδια από τις ανασκαφές των παραπάνω οικισμών παρουσιάζουν τη θεά της δημιουργίας ευτραφή, με υπερτονισμένα στήθη και γοφούς, περιτριγυρισμένη από πτηνά, βόες, λιοντάρια και τίγρεις. Από αρχαιολογικά ευρήματα της Μικράς Ασίας, γνωρίζουμε ότι την εποχή των Χετταίων καλλιεργούσαν σιτάρι και κριθάρι, μαγείρευαν χυλό από τον καρπό τους και έφτιαχναν ψωμί.



Το σκληρό σιτάρι, στη μορφή που το γνωρίζουμε, καλλιεργούνταν στη Μεσοποταμία πριν από την 6η χιλιετία π.Χ. Τη νεολιθική εποχή παρασκεύαζαν ψωμί με προζύμι ή λεπτή πίτα όπως και στη Μικρά Ασία. Η πληθώρα των

πετρόμυλων στα σπίτια μαρτυρά πόσο σημαντική ήτανη διατροφή με δημητριακά εκείνη την περίοδο.

Από τα κείμενα των Ασσυρίων (2000 π.Χ) πληροφορούμαστε ότι στα τραπέζια των θεών υπήρχαν ψωμί και μπίρα.

Στην Αίγυπτο, το 4000 π.Χ., στις εύφορες πεδιάδες γύρω από το δέλτα του Νείλου, καλλιεργούσαν κριθάρι και σιτάρι για τοπική κατανάλωση. Το περίσσειμα εξαγόταν στις χώρες της ανατολικής Μεσογείου.

Σύμφωνα με τις αρχαιολογικές ανασκαφές στη Σακκάρα της Αιγύπτου, σε τάφο ο οποίος χρονολογείται στα 3700 π.Χ, βρέθηκαν υπολείμματα χυλού από δημητριακά, καθώς επίσης ψωμάκια και υπολείμματα από κριθάρι. Σε άλλη ανασκαφή που έγινε στη θηβαϊκή Νεκρόπολη, στον τάφο του αρχιτέκτονα Κχα (1400 π.Χ.), βρέθηκαν μαγειρικά σκεύη και τροφές: ψωμί σε σχήμα φραντζόλας, αλεύρι πεπιεσμένο μέσα σε κλειστό δοχείο, κρασί σε αμφορείς, γαλακτοκομικά προϊόντα, κομμάτια παστού κρέατος και κοτόπουλου, ψάρι λιαστό, μαγειρικό αλάτι σε ξύλινο κουτί, σκόρδο, κρεμμύδι, χουρμάδες, σταφύλια, κόκκοι γιουνίπερου και κύμινου.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει ο τρόπος με τον οποίο άλεθαν οι Αιγύπτιοι το σπόρο των δημητριακών. Συνήθιζαν πρώτα να τον σπάνε σε πέτρινο γουδί και να τον αλέθουν σε επικλινή πέτρα, με μια πέτρα που κρατούσαν στο χέρι. Αργότερα τον περνούσαν από σήτα και έφτιαχναν αλεύρι. Για να έχουν αλεύρι πρώτης ποιότητας, συνήθιζαν πρώτα ή να καβουρντίζουν τους αλεσμένους κόκκους στη φωτιά ή να στεγνώνουν τα σιτηρά στον ήλιο. Ο χερόμυλος δε χρησιμοποιήθηκε στην Αίγυπτο πριν από την ελληνορωμαϊκή εποχή. Αυτός ήταν και ο λόγος για τον οποίο το αιγυπτιακό ψωμί περιείχε «πούδρα μεταλλική»' μεταλλικά κατάλοιπα εντοπίστηκαν από τους επιστήμονες σε μούμιες με φθαρμένα δόντια. Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι, στα 1500 π.Χ.,

μεταχειρίζονταν προζύμι με κομμάτια από παλιό ψωμί. Επίσης, ζύμωναν ψωμί με υγρή μαγιά από σακχαρομύκητες που προέρχονταν από την παρασκευή της μπίρας, η οποία ήταν συσχετισμένη με την αρτοποιία.

Στους άρτους που παρασκεύαζαν συνήθιζαν να δίνουν διάφορα σχήματα: στρογγυλά, ωοειδή, τριγωνικά, ημικύκλια ή κωνικά, όπως τα ψωμιά προσφορών, τη ζύμη των οποίων έψηναν μέσα σε κωνικές φόρμες από άργιλο. Συχνά πασπάλιζαν τα κωνικά ψωμιά και με κύμινο.

Για τις μαγικές γιορτές και ιεροτελεστίες ετοίμαζαν παξιμάδια με ανθρώπινη ή ζωική μορφή, των οποίων το όνομα, τα υλικά και τα σχήματα άλλαζαν σύμφωνα με το χρόνο, τα γούστα και την εκάστοτε μόδα.

Ο Διοσκουρίδης και ο Πλίνιος κάνουν λόγο για ένα χυλό δημητριακών, όμοιο με αυτόν που βρέθηκε στον τάφο της Σακκάρα, αναφέροντας επίσης ότι επρόκειτο για ένα έδεσμα αιγυπτιακού τύπου, που προοριζόταν κυρίως για παιδική τροφή και είχε το ελληνικό όνομα «αθέρας»(από το «αθήρ», γένι σταχυού) - παραφθορά της αιγυπτιακής λέξης «τερέτ», που σημαίνει αλεύρι.

Ο Ηρόδοτος και ο Θεόφραστος σημειώνουν ότι στην Αίγυπτο παρασκεύαζαν έναν τύπο άρτου από σπόρους λωτού, ζυμωμένους με γάλα και νερό. Ο Πλίνιος συμπληρώνει ότι το ψωμί αυτό, όταν καταναλώνεται ζεστό, είναι ελαφρύ και εύπεπτο.

Στην Κωνσταντινούπολη του 4ου και 5ου αιώνα, οι αυξημένες καταναλωτικές ανάγκες βασικών αγαθών δεν μπορούσαν να καλυφτούν με το σιτάρι και τα λαχανικά που παρήγαγε η Θράκη. Ενώ τα προϊόντα που παράγονταν στα παράλια της Μικράς Ασίας επαρκούσαν μόνο για τους ντόπιους κατοίκους. Η γεωργία, εξαρτημένη από τις φυσικές και τις κλιματολογικές αλλαγές, δεν απέδιδε πάντα πλεόνασμα σιτηρών για τους κατοίκους των πόλεων. Έτσι, από την εποχή του Μεγάλου Κωνσταντίνου (306-

337) και για πολλούς αιώνες, το σιτάρι της Αιγύπτου έτρεφε τους κατοίκους της Κωνσταντινούπολης.

Η ετήσια αιγυπτιακή σοδειά συγκεντρωνόταν στις σιταποθήκες της Αλεξάνδρειας. Το «ευτυχές φορτίο», όπως το αποκαλούσαν, φορτωνόταν στα πλοία για να φθάσει στην Τένεδο, όπου είχαν χτιστεί τεράστιες σιταποθήκες. Όταν η αιγυπτιακή σοδειά δεν ήταν επαρκής, έπρεπε να ληφθούν έκτακτα μέτρα για να μην πεινάσουν οι κάτοικοι της Πόλης.

Η σιτοδεία προκαλούσε αιματηρές εξεγέρσεις, γι' αυτό και η εξουσία έδινε απόλυτη προτεραιότητα στον «άρτο του λαού», υπογραμμίζει στη μελέτη του *Βυζάντιο* ο Cyril Mango.

Στο Βυζάντιο, όπου κύρια τροφή των κατοίκων ήταν το ψωμί, υπήρχαν διάφορες ποιότητες άρτου. Ο καθαρός άρτος των αρχαίων ήταν αργότερα το «καθαρόν ψωμίον» των Βυζαντινών. Τον «καθαρό άρτο» (ψωμί από σιτάρι χωρίς προσμείξεις) τον κατανάλωναν οι εύπορες τάξεις. Ορυπαρός άρτος των Βυζαντινών ονομαζόταν «κιβαρίτης άρτος» ή «κιβαρόν ψωμίν» και καταναλωνόταν από τις φτωχότερες τάξεις. Το ψωμί δεύτερης διαλογής, «της πτώχειας» όπως χαρακτηρίζεται στα Πτωχοπροδρομικά, παρασκευαζόταν από κριθάρι, σιτάρι, σίκαλη κ.ά. Ο πλακίτης άρτος των αρχαίων ψηνόταν πάνω σε πλάκα, ενώ ο σποδίτης μέσα στις στάχτες. Οι «κλιβανίται» άρτοι ψήνονταν μέσα σε πήλινο φούρνο. Οι Βυζαντινοί, εκτός από τον οικιακό, έτρωγαν και αγοραστό άρτο. Τα αρτοποιεία, οι φούρνοι, στεγάζονταν στο Χρυσόν Μίλιον. Οι φουρνάρηδες της Κωνσταντινούπολης ήταν η πιο ευνοημένη συντεχνία. Ήταν απαλλαγμένοι αυτοί και τα ζώα τους από την εκτέλεση δημόσιων υπηρεσιών, για να μην εμποδίζεται η παρασκευή άρτων.

Το σιτάρι ήταν κρατικό μονοπώλιο και επί Οθωμανών. Αγοραζόταν βάσει καθορισμένης τιμής και αποταμιευόταν σε δημόσιες αποθήκες. Όσον αφορά τις

αυξημένες ανάγκες βασικών αγαθών της πρωτεύουσας, ιδιαίτερα του άρτου, η κρατική εξουσία προσπαθούσε να υπάρχει πάντα επάρκεια, καθώς η σιτοδεία προκαλούσε αιματηρές εξεγέρσεις, στις οποίες συμμετείχαν ο λαός, οι γενίτσαροι και οι συντεχνίες. Από τα σιτηρά που έφταναν στις αποβάθρες της Πόλης, το 85,8% προέρχονταν από τον Εύξεινο Πόντο και το 14,2% από τη Μεσόγειο. Σύμφωνα με τις έρευνες του τούρκου ιστορικού O. L. Barkan, το 16^ο αιώνα ο πληθυσμός της Κωνσταντινούπολης κυμαινόταν μεταξύ 400.000 και 450.000 ατόμων. Το 58,3% του πληθυσμού ήταν μουσουλμάνοι και το 41,7% χριστιανοί. Εξετάζοντας την ετήσια κατανάλωση αλεύρων παρατηρούμε ότι στα μέσα του 18ου αιώνα η πρωτεύουσα κατανάλωνε περίπου 3.500.000 κιλέ (κιλέ= 40 λίτρα) σιτάρι, 1.236.000 κιλέ κριθάρι, περίπου 275.000 κιλέ βρόμη. Αναλογικά, τα άλευρα που κατανάλωναν οι κάτοικοι ήταν 70% από σιτάρι, 24,6% από κριθάρι και 5,4% από βρόμη. Η ετήσια κατανάλωση σιτηρών, στα μέσα του 19ου αιώνα, πλησίαζε τους 128.000 τόνους.

Η αγορά αλεύρων, το Ουν-καπάν, στεγαζόταν στην παραλία του Κεράτιου, στην Πύλη των Αλεύρων. Οι αποθήκες της περιοχής εφοδίαζαν με αλεύρι για ψωμί το ιερατείο, τα πτωχοτροφεία, τους στρατώνες και τα αρτοποιεία της Πόλης. Εδώ μετέφεραν τεράστιες ποσότητες σιτάρι τα πλοία από το Δούναβη, την Κριμαία, τη Βάρνα, την Κωνσταντζα, τον Πύργο, τον Καφά..

Το 16ο αιώνα, σε ορισμένα σημεία της Κωνσταντινούπολης υπήρχαν νερόμυλοι και ανεμόμυλοι. Αργότερα προστέθηκαν και οι μύλοι που περιστρέφονταν με άλογα (τέσσερα άλογα για κάθε μυλόπετρα). Το 180 και το 190 αιώνα, οι μύλοι της Πόλης στην πλειονότητά τους περιστρέφονταν με άλογα. Οι μυλόπετρες παρασκευάζονταν στη Φώκαια της Ιωνίας. Οι μύλοι προμηθεύονταν το άχυρο των αλόγων από την περιοχή του μεγάλου και του

μικρού Τσέκμετζε. Με νομοδιάταγμα ήταν προκαθορισμένοι οι αγροί στους οποίους θα έδιναν τις κοπριές των αλόγων.

Οι μύλοι ήταν υποχρεωμένοι δια νόμου να έχουν στις αποθήκες τους αποθέματα αλεύρων για έξι μήνες και άχυρο για την τροφή των αλόγων.

Στην πλειονότητά τους οι φούρνοι της Πόλης είχαν δικούς τους μύλους, δημιουργώντας έτσι ένα συγκρότημα. Το 180 αιώνα, ο μεγαλύτερος αλευρόμυλος της Κωνσταντινούπολης στεγαζόταν στο Ουν-καπάν. Η περιοχή του Εγιούπ στέγαζε 14 αλευρόμυλους. Η περιοχή του Χάσκιοϊ (βόρεια του Κεράτιου) στέγαζε 8 αλευρόμυλους. Η περιοχή του Κασίμπασα (κοντά στο.αύσταθμο) στέγαζε **11** αλευρόμυλους. Ο Γαλατάς είχε 16 αλευρόμυλους. Ο Τοπχανές και το Φουντουκλί 10 αλευρόμυλους. Το Μπεσίκτας είχε 4 αλευρόμυλους, η περιοχή από το Ορτάκιοϊ ως το Μπεμπέκι 7, από το Νιχώρι ως το Σαρίγιερ στεγάζονταν άλλοι 12. Την ίδια χρονική περίοδο στο Σκούταρι υπήρχαν 24 αλευρόμυλοι με 105 μυλόπετρες.

Το 18^ο αιώνα, εκτός από τους αλευρόμυλους-φούρνους που προαναφέραμε, λειτουργούσαν άλλοι 116 μύλοι εκτός των τειχών και 69 μύλοι της ιστορικής πόλης.

Η Κωνσταντινούπολη, επί Οθωμανών, διοικητικά ήταν διαιρεμένη σε τέσσερις ζώνες, τις οποίες επέπτευαν ισάριθμοι καδήδες. Εντός των τειχών, η παλιά πόλη διοικητικά ανήκε στον καδή της Κωνσταντινούπολης. Ακολουθούσαν οι καδήδες του Γαλατά, του Εγιούπ και του Σκούταρι. Στη δικαιοδοσία του καδή της Κωνσταντινούπολης, ο οποίος είχε και το μεγαλύτερο κύρος μεταξύ των άλλων, ανήκε ο έλεγχος της αγοράς.

Από κώδικα αγορανομίας του 1640 μαθαίνουμε ότι στην Πόλη ο άρτος και τα διάφορα αρτοσκευάσματα της εποχής (κουλούρια, τυρόπιτες, χαλκαδάκια, γλυκά κουλουράκια, λουκουμάδες) υπόκεινταν σε διατίμηση. Αγορανομικό

νομοδιάταγμα του 1680 σχετικό με τα λιποβαρή ψωμιά ορίζει πρόστιμο «1 άσπρου» για κάθε λειψό γραμμάριο. Δεν πρέπει να μας διαφεύγει ότι πολλές φορές ο αρτοπώλης δεν τιμωρούνταν μόνο με Χρηματικό πρόστιμο, αλλά υποβαλλόταν και σε φάλαγγα επιτόπου, στο δρόμο, μπροστά στο μαγαζί του, προς δημόσια συμμόρφωση.

Ο ταξιδιώτης Antoine Olívier, στο βιβλίο του *Voyage dans l'Empire Ottoman, l'Egypte et la Perse* (1807), ανάμεσα στις διάφορες πληροφορίες για την οικονομική ζωή της Πόλης στα τέλη του 18ου αιώνα, αναφέρεται και στις επισιτιστικές ανάγκες της πρωτεύουσας:

«Οι επαρχίες που παράγουν σιτάρι υποχρεούνται να το στέλνουν στην πρωτεύουσα στην τιμή που καθορίζεται από την Υψηλή Πύλη. Επίσης, η κυβέρνηση αποστέλλει στην ελληνική ύπαιθρο, στο Βόλο και στη Θεσσαλονίκη μεσάζοντες να αγοράσουν σιτάρι για λογαριασμό της. Οι γεωργοί στην επαρχία, αφού ενημερωθούν με αυτοκρατορικό διάταγμα για την τιμή και την ποσότητα που θα αγοραστεί, οφείλουν να συνεργαστούν για τη συλλογή του εμπορεύματος. Το κράτος, καθορίζοντας τις τιμές των αλεύρων, αποκομίζει κέρδος της τάξης του 50-60% - κάπου 10 εκατομμύρια γαλλικά φράγκα το χρόνο.

Στην Πόλη παράγουν τρία είδη ψωμιού. Το πρώτο ονομάζεται τουρκικό ψωμί. Είναι πρόσμειξη από σιτάρι και κριθάρι. Το δεύτερο ονομάζεται καρβέλι ή αρμένικο ψωμί και είναι πρόσμειξη από σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη και καλαμπόκι, έχει σχήμα στρογγυλό και χονδρό, είναι σκουρόχρωμο, κακοηγημένο, γενικά ψωμί κακής ποιότητας. Τρίτο είδος είναι η φραντζόλα. Θυμίζει το ψωμί που καταναλώνουμε στη Γαλλία. Παράγεται από ευρωπαϊούς αρτοποιούς και επικρατεί η άποψη ότι καταναλώνεται από τους ευρωπαϊούς κατοίκους της αυτοκρατορίας. Παρασκευάζεται από σιτάρι, όμως ένας θεός

ξέρει τι άλλο προσθέτουν με στόχο το εύκολο κέρδος, μια και είναι το μόνο μη διατιμημένο ψωμί. Πωλείται 10-14 άσπρα... Οι ίδιοι φούρνοι παράγουν για τις πρεσβείες φραντζόλες καλύτερης ποιότητας. Ένα τέταρτο είδος είναι το ψωμί του παλατιού. Λέγεται ότι είναι λευκό και πολύ καλό. Δεν το είδαμε, γι' αυτό και δεν μπορούμε να εκφέρουμε γνώμη. Αρκετές από τις οικογένειες ζυμώνουν ψωμί στο σπίτι...

Η καλύτερη ποιότητα αλεύρων είναι αυτή της Βουλγαρίας, του Δούναβη και της Κριμαίας. Το σιτάρι του Βόλου, της Θεσσαλονίκης και του Μοριά είναι δεύτερης ποιότητας. Τρίτης ποιότητας είναι το σιτάρι της Συρίας και της Κύπρου και τελευταίας το σιτάρι της Αιγύπτου».

Ο Σκαρλάτος Βυζάντιος, στο τρίτομο έργο του *Κωνσταντινούπολις*, (1851-1869), μας πληροφορεί ότι στις μέρες του οι σιταποθήκες του Ουν-καπάν προμήθευαν καθημερινά με 10.000 κιλά αλεύρι τους φούρνους της Πόλης. Στην περιοχή της Μονής του Παντοκράτορος υπήρχαν αλευρόμυλοι και από τις δυο πλευρές του δρόμου.

Μας είναι άγνωστος ο ακριβής αριθμός των αρτοποιείων της Πόλης. Στην *Εγκυκλοπαίδεια της Πόλης*, του R. E. Κορς:u, υπολογίζεται ότι πρέπει να υπήρχαν συνολικά 2.000 περίπου φούρνοι, από το γεγονός ότι στη μεγάλη πυρκαγιά του 1756, που ξεκίνησε από τη συνοικία Τζιμπαλί στον Κεράτιο και αποτέφρωσε το 1/4 περίπου της Πόλης, κάηκαν 580 φούρνοι.

Οι Πολίτες έτρωγαν ψωμί αγορασμένο από το φούρνο. Οι φούρνοι παρασκεύαζαν επίσης παξιμάδια με γλυκάνισο για κηδείες και μνημόσυνα και κατά παραγγελία πρόσφορο (άρτους για αρτοκλασίες). Οι νοικοκυρές, στις μεγάλες γιορτές του ετήσιου κύκλου, ζύμωναν επιτηδευμένους άρτους, όπως είναι οι βασιλόπιτες, τα χριστόψωμα, τα τσουρέκια, οι φανουρόπιτες.

Ως τη δεκαετία του 1960, στην Πόλη συνεχιζόταν η παράδοση να υπάρχουν τρία διαφορετικά είδη φούρνων. Παράλληλα με τους φούρνους που έφτιαχναν και πουλούσαν μόνον ψωμί, υπήρχαν οι φούρνοι που έφτιαχναν αποκλειστικά κουλούρια με σουσάμι (σιμίτια), τα οποία διέθεταν στην αγορά διά μέσου των κουλουράδων (σιμιτζήδων).



Μια τρίτη κατηγορία αποτελούσαν οι φούρνοι που έφτιαχναν τσουρέκια, παξιμάδια, κουραμπιέδες, διάφορες τυρόπιτες και μπουγάτσες, ατσμάδες, τσατάλια, λουκουμάδες. Στους φούρνους αυτούς είχε απαγορευτεί να ψήνουν ψωμί, με σουλτανικό φιρμάνι του 1703.

Στο σημείο αυτό να κάνουμε μια παρένθεση για να αναφερθούμε στην μπουγάτσα, ένα απλό και νόστιμο έδεσμα, μια μορφή πίτας, γρήγορο κολατσιό για όλες τις ώρες. Πρώιμες παραλλαγές της γνωστής μαζμπουγάτσας ήταν οι «πλακούντες» των αρχαίων, ζυμωτά παρασκευάσματα από κοσκινισμένο αλεύρι και διάφορα αρτύματα, τα οποία αποτελούσαν επιδόρπια γλυκίσματα.

Τα αρτοσκευάσματα αυτά ονομάστηκαν πλακούντες, επειδή τα έψηναν πάνω σε καυτές πλάκες. Σύμφωνα με τα ιστορικά συγγράμματα, οι αρχαίοι Έλληνες στις ετήσιες εποχιακές γιορτές της βλάστησης και της σποράς, όπως ήταν τα Ανθεστήρια και οι γιορτές των Θεσμοφορίων, πρόσφεραν ως αναίμακτη θυσία στις θεότητες «μελικράτους σπονδάς», πλακούντες περιχυμένους με μέλι.

Ετυμολογικά, η μπουγάτσα ή μπογάτσα είναι παραφθορά της οθωμανικής λέξης «πογάτσα», που σημαίνει πίτα με γέμιση από κρέμα, περιχυμένη με άχνη ζάχαρη ή πίτα με γέμιση από τυρί. Όπως μας πληροφορούν τα οθωμανικά λεξικά, η «πογάτσα» αποτελεί παραφθορά της ιταλικής λέξης «focaccia», που σημαίνει γλυκιά πίτα.

Ιστορικά μάς είναι γνωστά τα δάνεια της ρωμαϊκής κουζίνας από την αρχαία ελληνική. Οι «πλακούντες» συνέχισαν να παρασκευάζονται από τους Ρωμαίους, μόνο που οι «πλατσένται» -από τη λατινική placenta- αναφέρονται σε είδος γλυκιάς τυρόπιτας. Οι Βυζαντινοί συνήθιζαν να παρασκευάζουν πλακούντες τους οποίους έστελναν σε συγγενείς και φίλους και ως δώρα. Στα πλούσια αρχοντικά χρησιμοποιούσαν ειδικούς πλακουντοποιούς. Να σημειώσουμε ότι οι πλακούντες δεν έλειπαν και από τα πλούσια τραπέζια των ηγουμένων, σύμφωνα με τους πτωχοπροδρομικούς στίχους.

Ο «αρτοτυριανός οίκος», τα τυροπωλεία και τα εργαστήρια που παρασκεύαζαν τον «αρτοτυρίτη πλακούντα», όπως μνημονεύονται από τον Πτωχοπρόδρομο, στεγαζόταν στη βενετσιάνικη αγορά της Κωνσταντινούπολης, στο Πέραμα του Κεράτιου. Οι πλανόδιοι πωλητές, γνωστοί ως «πλακουντάριοι» και «πλακουντάδες», πουλούσαν πάνω σε τάβλες διάφορους πλακούντες στους δρόμους και στις αυλές των εκκλησιών. Οι πλακούντες «εντυρίτες» ή «τετυρωμένοι» στην πορεία εξελίχθηκαν στις γνωστές μας τυρόπιτες και μπουγάτσες. Οι προσθήκες χορταρικών και άλλων υλικών

δημιούργησαν διάφορες ποικιλίες, διευρύνοντας τον κύκλο του εδέσματος αυτού, που ήταν από τις αγαπητές λιχουδιές της βυζαντινής κουζίνας. Αυτό υπογραμμίζεται και από το λαϊκό στίχο: «ο πεινασμένος χάσκοντας την πίτταν ενθυμάται».

Ο άγγλος ταξιδιώτης Fynes Moryson, που επισκέφθηκε την Κωνσταντινούπολη το 1597 κατέγραψε μεταξύ άλλων και τις γευστικές συνήθειες των κατοίκων της πρωτεύουσας, υπογραμμίζοντας ότι ανάμεσα στην ποικιλία εδεσμάτων διαδεδομένα ήταν τα τσουρέκια, οι πίτες, οι μπουγάτσες, το γαλακτοπούρεκο, τα κουλούρια κ.ά.

Στην πολυπληθή Κωνσταντινούπολη τα επισιτιστικά επαγγέλματα απασχολούσαν πάντοτε μεγάλο αριθμό εργαζομένων. Ο Evliha Celebi, το 17^ο αιώνα, σημειώνει ότι οι φούρνοι που παρασκεύαζαν μπουγάτσες ήταν 200. Οι πλανόδιοι μπουγατσατζήδες της Πόλης ήταν πάντα Αλβανοί ή Ηπειρώτες. Ο Σκαρλάτος Βυζάντιος σημειώνει ότι τα τιροπιτάδικα στεγάζονταν, και μετά την Άλωση, στην ίδια περιοχή, όπως στα βυζαντινά χρόνια.

Εκατό και πλέον χρόνια μετά την επισήμανση του Σκαρλάτου Βυζάντιου, τα «μπουρεκτζίδικα» και «μπουγατσατζίδικα» που βρίσκονταν στην κεντρική αγορά της Πόλης και συγκεκριμένα μέσα στην αιγυπτιακή κλειστή αγορά και στη γύρω περιοχή του Μπαχτσέ-καπί συνέχιζαν να προκαλούν τους περαστικούς με τη γαργαλιστική ευωδιά της μπουγάτσας, της τυρόπιτας και των υπόλοιπων νοστιμιών.

Σύμφωνα με το φαναριώτη λόγιο Μανουήλ Γεδεών, οι πλανόδιοι πωλητές μπουγάτσας και μπουρεκιών από την Καθαρά Δευτέρα ως το Μεγάλο Σάββατο έπαυαν να πουλούν τηνπραμάτεια τους στις Χριστιανικές Γειτονίες της Πόλης.

Από τα τέλη του 19^ο αιώνα τα μπουρεκτσήδικα άρχισαν να σερβίρουν σε καθιστούς πελάτες κρεατόπιτες, τυρόπιτες, μπουγάτσες, σερμπέτια και αναψυκτικά.

Το βούτυρο που χρησιμοποιούσαν στις πίτες ήταν από ουρά προβάτου (καραμάνι). Οι κρεατόπιτες περιείχαν πρόβειο κιμά, γι' αυτό και ήταν πολύ νόστιμες.

Οι Ηπειρώτες κρατούσαν πολλά από τα μπουγατσατζήδικα, όπου παρασκεύαζαν τις περίφημες «κουρού-μπουγάτσες» και τα μπουρέκια με βούτυρο από το Χαλέπι, τα «κιγμαλί» γεμάτα με κιμά προβάτου, κρεμμύδι καβουρντισμένο και μπόλικά κουκουνάρια και σταφιδίτσες, τα «πεϊνιρλί» με άφθονο τυρί, αυγά και μαϊντανό, καθώς και τη «σαντέ-μπουγάτσα» σκέτη, πασπαλισμένη με άφθονη ζάχαρη άχνη.

Από τους γνωστότερους φούρνους μπουγάτσας ήταν αυτός που στεγαζόταν στο Μπαχτσέ-καπί του Εμίνονου, με τελευταίο ιδιοκτήτη, τη δεκαετία του 1950, τον Κώστα Κουζουλίδη. Επίσης, ονομαστός ήταν ο ιστορικός φούρνος του Καρακιοϊ, που, δίπλα στις μπουγάτσες, προσέφερε «προκλητική λεμονάδα με οπαλίνας ανταυγείας, εύχυμον πορφυρούν βυσσινάπι με αποχρώσεις ρουμπινιού, ευώδες φραμπουάζ, μελίχρυσον καϊσί και πλήθος άλλων δροσερών αναψυκτικών», σύμφωνα με την πολιτική εφημερίδα *Πρόδος* (30 Ιουλίου 1906). Ο φούρνος του Σαρίγιερ, στην ευρωπαϊκή πλευρά του Βοσπόρου, με τη νοστιμότατη μπουγάτσα, συνδύαζε για τους Πολίτες τη γευστική απόλαυση με τη βόλταστις δροσερές εξοχές του Βοσπόρου.

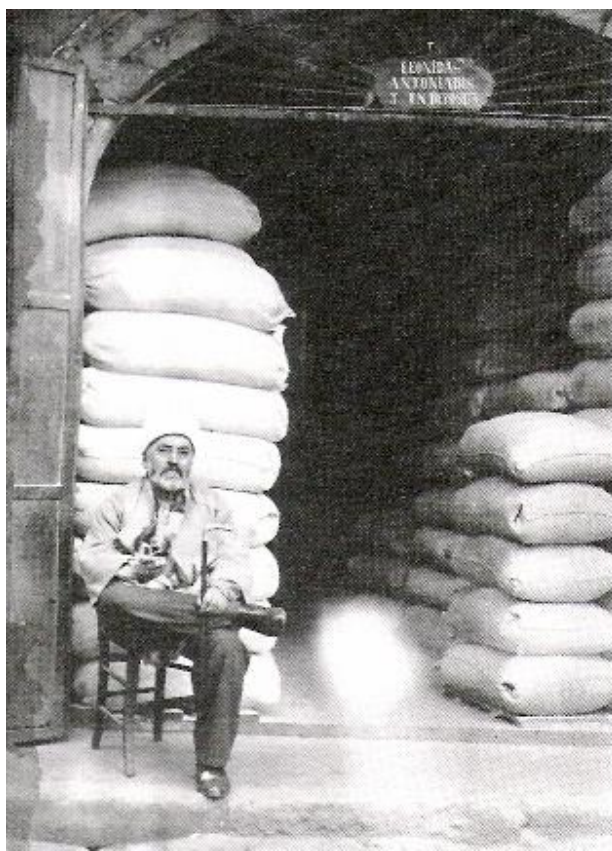
Είναι γνωστό ότι η διάδοση της μπουγάτσας επιταχύνθηκε μετά το 1922 και στην Ελλάδα, κυρίως στις Σέρρες, τη Θεσσαλονίκη, την Κρήτη και αλλού, χάρη στους πρόσφυγες, Μικρασιάτες και Κωνσταντινουπολίτες, οι οποίοι

μετέφεραν, μεταξύ άλλων, και τον πλούτο των γευστικών τους παραδόσεων στον ελλαδικό χώρο.

Οι φούρνοι στο Νιχώρι του Βοσπόρου επί αιώνες προμήθευαν με παξιμάδια τα καράβια που ταξίδευαν στη Μαύρη Θάλασσα. Ο φούρνος του Μπειλέρμπεϊ, στην ανατολική ακτή του Βοσπόρου, από τα τέλη του 19ου αιώνα ως το 1930 περίπου, φημιζόταν για τα σιμίτια του. Εκτός από τα βασικά υλικά, πρόσθεταν στη ζύμη μαχλέπι και λιγιστό πετιμέζι, για να γίνουν τα κουλούρια τραγανιστά και με ιδιάζουσα γεύση.

Οι φούρνοι της Πόλης κατά την περίοδο του Ραμαζανιού (νηστεία των μουσουλμάνων) έβγαζαν ένα είδος λαγάνας, την «πίντε», που συνήθιζαν να τρώνε και οι Ρωμιοί με κασέρι και τσάι στο απογευματινό κολατσιό (το κεντιανό).

Ιδιαίτερα γραφικό ήταν το θέαμα των φουρνάρηδων, των ζυμωτών και των βοηθών τους, που περιφέρονταν με το μακρύ άσπρο σώβρακο, την άσπρη μάλλινη φανέλα και το κλασικό άσπρο τσουβάλι περασμένο στο κεφάλι σαν κουκούλα, έξω από τους φούρνους, όταν ξεφόρτωναν το αλεύρι. Εδώ να θυμηθούμε και τα ξύλινα φτυάρια (φικιάρια), με το πολύ μακρύ χερούλι, που πρόβαλλαν απειλητικά προς το πεζοδρόμιο, κάθε που φούρνιζαν και ξεφούρνιζαν τα καρβέλια, έτοιμα να βγάλουν το μάτι του αφηρημένου περαστικού.



Η αποθήκη αλεύρων του Λεωνίδα Αντωνιάδη στο Εμινονού(1921)

ΒΟΣΠΟΡΙΝΗ ΨΑΡΙΑ



Περιτριγυρισμένη από θάλασσα, η Πόλη έχει εύνοια της τύχης το Βόσπορο, ένα θαλάσσιο διάδρομο, πέρασμα για τα διάφορα είδη ψαριών, που σε τακτά χρονικά διαστήματα μετακινούνται κατά κοπάδια από τη Μεσόγειο προς τον Εύξεινο Πόντο και αντίστροφα. Ο Πτωχοπρόδρομος, παραθέτοντας ένα καλογεγρεμένο δείπνο το 13^ο αιώνα, υμνεί τα ψάρια του Βοσπόρου, τον τρισπίθαμο κέφαλο από το Ρήγι, τη συναγρίδα, τη μεγάλη αθερίνα, το μεγάλο λαβράκι. Αυτός ο θαλάσσιος πλούτος αποτέλεσε «δώρο Θεού» για τους κατοίκους της, που γνώριζαν και τον τρόπο να τον γεύονται.

Από τα καθημερινά φαγητά των Βυζαντινών, τα ψάρια ήταν επιτρεπτό να τρώγονται ακόμη και ορισμένες μέρες των νηστειών. Τα μαγείρευαν βραστά, ψητά και τηγανητά (αλευρωμένα, όπως και σήμερα, πριν από το τηγάνισμα). Εκτός από φρέσκο ψάρι, οι Βυζαντινοί κατανάλωναν μεγάλες ποσότητες αλιπάστων, ντόπιων και εισαγόμενων (όπως ρέγκες από τη Βρετανία), αλλά και οστρακόδερμα και μαλακόστρακα. Τα καλαμάρια τα μαγείρευαν γεμιστά με σταφίδα, ρύζι και κουκουνάρι, τις σουπιές με διάφορα αρτύματα.

Η πιο γνωστή σάλτσα των Βυζαντινών, αυτή που συνόδευε το ψάρι και τα λαχανικά, για να τα νοστιμίσει, ήταν ο «γάρος» ή «γάρον» μια σάλτσα από αλατισμένα εντόσθια, βρόχους (και αίμα της παλαμίδας ή του σκουμπριού που παρασκεύαζαν οι «γαρευσοί». Το παρασκεύασμα αυτό, εκτεθειμένο στον ήλιο για 2-3 μήνες. αραιωνόταν αργότερα με νερό και ονομαζόταν «υδρόγαρος». Όταν πρόσθεταν κρασί τον ονόμαζαν «οινόγαρον». Ο γάρος, απαραίτητη σάλτσα από την ύστερη αρχαιότητα στο τραπέζι των Ρωμαίων και των Βυζαντινών, διατηρήθηκε ως τις μέρες μας και μεταφέρθηκε διά μέσου των κατοίκων της Προκονήσου στα Νέα Παλάτια του Ωρωπού.

Το ψάρι ήταν από τις κυρίαρχες τροφές στη ζωή του χριστιανικού και εβραϊκού πληθυσμού της Πόλης. Αντίθετα, η ιχθυοφαγία ήταν ξένη προς τις γευστικές συνήθειες των Τούρκων.

Ο Pierre Gyllius, όταν επισκέφτηκε την Κωνσταντινούπολη, στα 1549-51, μεταξύ άλλων θαύμασε την πληθώρα των ψαριών που παρατήρησε στο Βόσπορο: «Η Βενετία, ο Τάραντας, η Μασσαλία φημίζονται για την ποικιλία των ψαριών τους, η Πόλη όμως τις ξεπερνά. Το λιμάνι είναι γεμάτο ψάρια που έρχονται από δυο διαφορετικές θάλασσες. Υπάρχει τόση αφθονία, ώστε τα πιάνουν με το χέρι στις ακτές. Την άνοιξη τα κοπάδια ψαριών που ανεβαίνουν προς τη Μαύρη Θάλασσα ψαρεύονται με πέτρες από την παραλία. Από τα σπίτια που στεγάζονται παραθαλάσσια οι γυναίκες ρίχνουν από τα παράθυρα καλάθια στη θάλασσα και τα ανεβάζουν γεμάτα ψάρια».

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η χρονογράφιση της βοσπορινής ψαριάς κατά μήνα, όπως την καταγράφει ο Κ. Ντεβετζιάν.

Το 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. Επίσης, έχουμε το τορίκι, από το οποίο γίνεται η λακέρδα. Τα ψάρια που αλιεύονται αυτόν το μήνα είναι τα μπαρμπούνια, η κουτσομούρα, ο ξιφίας, το λουφάρι.

Το Χειμώνα τα σκουμπριά περνούν το Βόσπορο κατά κοπάδια και πλημμυρίζουν τις παραγορές. Οι αστακοί είναι γεμάτοι, νοστιμότατα είναι τα στρείδια και τα μύδια. Το Δεκέμβρη όλα τα ψάρια είναι άπαχα και άνοστα, εκτός από το σκουμπρί, που ψαρεύεται με συρτή, τσαπαρί και δίχτυα. Το Γενάρη το μπαρμπούνι και το λουφάρι γίνονται ψητά και τηγανητά. Καλοί

είναι οι αστακοί, τα στρείδια και τα κτένια. Το Φλεβάρη, εποχή ωοτοκίας των περισσότερων ψαριών, το κρέας τους είναι



άγευστο, εκτός από το λαβράκι και τον κέφαλο, που, αν και γεννούν αυγά, δεν παύουν να είναι νόστιμα.

Το Μάρτη αφθονούν ο κέφαλος, το λαβράκι, τα μπαρμπούνια, η κουτσομούρα, το μαυρόψαρο, η σκορπίνα, το λυθρίνι, καθώς και τα στρείδια που είναι νοστιμότητα. Τον Απρίλη είναι εύγευστα όσα ψάρια μαγειρεύονται βραστά. Είναι η εποχή του αστακού και του καβουριού. Το καλκάνι είναι υπέροχο, ενώ τα στρείδια είναι άνοστα. Ο Μάης θεωρείται οκαλύτερος μήνας 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

λυθρίνι, η σαρδέλα, το σαβρίδι, το καβούρι, όπως και η μαρίδα, η αθερίνα, το πισί. Τέλος, ο Αύγουστος είναι η καλύτερη εποχή για το μπαρμπούνι, τη γλώσσα, τη μαρίδα, την αθερίνα, τον κολιό και τονξιφία. Αυτόν το μήνα τα μεγάλα ψάρια γίνονται νοστιμότερα βραστά.

Το μπαρμπούνι και το πετρομπάρμπουνο, από τα εκλεκτότερα ψάρια των Ρωμαίων και των Βυζαντινών, ψαρεύονταν σε μεγάλη ακτίνα μεταξύ Προποντίδας και Μεσογείου. Ψητά ή τηγανητά, είχαν περίοπτη θέση στις γευστικές προτιμήσεις των καλοφαγάδων της Πόλης.

Το καλκάνι, ο βασιλιάς της μαυροθαλασσινής ψαριάς, δέσποζε τηγανητό στο πολίτικο τραπέζι. Ήταν απαραίτητο στο γιορτινό τραπέζι του Εαγγελισμού, των Βαΐων, ακόμη και της Ορθοδοξίας, όταν ήταν αργά το Πάσχα.

Η σαρδέλα, από τα νοστιμότερα ψάρια που διασχίζουν το Βόσπορο, κάθε Σεπτέμβρη κατεβαίνει στα θερμότερα νερά της Μεσογείου, όπου μένει όλο το χειμώνα. Τον Απρίλη, μετά την ωτοκία, οδεύει προς την Προποντίδα. Όταν αλιεύεται στη διαδρομή της από τη Μεσόγειο προς τον Ελλήσποντο είναι μεγάλη και βαρύτερη από αυτή της Προποντίδας και είναι κατάλληλη για να παστωθεί. Στο Βόσπορο είναι νοστιμότερη, ιδιαίτερα όταν ψαρεύεται με πυροφάνι ανάμεσα στο Μπεμπέκι και το Τσεγκέγκιοϊ. Ο Ιούλης είναι ο μήνας της σαρδέλας. Τότε την προσέφεραν στα σπίτια, αλλά και στα καλύτερα εστιατόρια της Πόλης, ψητή, τυλιγμένη σε αμπελόφυλλα.



Τσίρος ονομάζεται το σκουμπρί μετά την ωτοκία του, την περίοδο μεταξύ Απρίλη και τέλη του Μάη. Τότε το ψάρι είναι άπαχο και άνοστο. Τα σκουμπριά που ψαρεύονταν αυτή την εποχή στο Βόσπορο γίνονταν λιαστά.

Κρέατα

Από τη βυζαντινή εποχή, το κρέας κατείχε σημαντική θέση στο διαιτολόγιο των κατοίκων της Πόλης. Οι Βυζαντινοί συνήθιζαν να το κάνουν βραστό, ψητό στη σούβλα και μαγειρευτό με διάφορα καρυκεύματα. Συνεχίζοντας τη ρωμαϊκή παράδοση, έτρωγαν κρέας χοιρινό κατά τα χοιροσφάγια (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. Έψηγαν στο φούρνο χοιρινό γάλακτος αλειμμένο με μέλι και κρασί ή ξίδι. μαγείρευαν λαπάρα (στομάχι)

παραγεμιστή, έντερα γεμιστά. Επίσης, έφτιαχναν παστά και καπνιστά κρέατα, για να τα συντηρήσουν

Οι βυζαντινοί γαστρονόμοι, συνεχιστές της αρχαίας ελληνικής και ρωμαϊκής παράδοσης, συνήθιζαν να πειραματίζονται δημιουργώντας επιτηδευμένα πιάτα, μεταξύ των πολυτελών και πολυδάπανων εδεσμάτων. Κατανάλωναν φασιανούς, χήνες, πάπιες αλλά και παγόνια «τους Μηδικούς ταώνας». Από τους αρχαίους Έλληνες κράτησαν τη συνήθεια να μαγειρεύουν χοίρους παραγεμισμένους. Επίσης, όρνιθες εμβαπτισμένες (μαριναρισμένες) σε εύοσμο κρασί, και όρνιθες γεμιστές με ψάρια, όπως μας πληροφορεί ο Ιωάννης Τζέτζης. Στις ίδιες πηγές καταγράφονται δύο τρόποι παρασκευής όρνιθας παραγεμιστής: όρνιθα γεμιστή με αμύγδαλα και ποικιλία άλλων υλικών, που δεν κατονομάζονται, και όρνιθα τυλιγμένη και ραμμένη με κλωστή μέσα σε αλατισμένο λίπος χοίρου ή βοός, από την οποία, αφού αρχικά την έβραζαν, αφαιρούσαν το λίπος, και, αφού το έκοβαν σε μικρά κομματάκια, έφτιαχναν σούπα που τη σέρβιραν χωριστά.

Στο επαρχιακό βιβλίο του Λέοντα του Σοφού, σχετικά με τους μακελλάριους (τους κρεοπώλες χοιρινών, αλλά κι αυτούς που πωλούσαν αρνιά και κατσίκια), υπάρχουν διατάξεις σύμφωνα με τις οποίες έπρεπε να προμηθεύονται τα ζώα ζωντανά από συγκεκριμένες ζωαγορές της Πόλης, να τα σφάζουν και να πωλούν επιτόπου το κρέας.

Απαγορευόταν η αγορά ζώων απευθείας από τους κτηνοτρόφους έξω από την Πόλη. Κατά τη διάρκεια της Σαρακοστής η εμπορία κρέατος ήταν απαγορευμένη.

Το κρέας, από τις βασικές τροφές στη ζωή των Κωνσταντινουπολιτών, στη διάρκεια της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας, έως την εποχή των μεταρρυθμίσεων του Τανζιμάτ (1839), ήταν κρατικό μονοπώλιο. Ο εφοδιασμός της

πρωτεύουσας με κρέας γινόταν μέσω των μεγαλεμπόρων (τζελέμπ κεσχάν), οι οποίοι ήταν ιδιοκτήτες μεγάλων κοπαδιών. Οι χονδρέμποροι εισέπρατταν το μεγαλύτερο ποσοστό κερδών από την μεταφορά και αποθήκευση των ζώων. Οδηγούσαν τα κοπάδια στα σφαγεία της Πόλης και είχαν το πάνω χέρι στις συναλλαγές με τους χασάπηδες και τους ανθρώπους των σφαγείων. Μετά το Τανζιμάτ, οι μεγαλέμποροι κλήθηκαν με κρατικό διάταγμα να αναλάβουν την εμπορία κρέατος και απαλλάχτηκαν ως ζωέμποροι από τους επιπλέον φόρους που πλήρωναν τα άλλα επαγγέλματα.

Οι ζωέμποροι της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας στην Ευρωπαϊκή πλευρά της χώρας ήταν Έλληνες και εμπορεύονταν τα πρόβατα και τα βοοειδή της Θεσσαλίας και της Μακεδονίας. Στην ασιατική πλευρά το ζωεμπόριο ήταν στα χέρια των Τούρκων και εν μέρει των Αρμενίων.

Όσον αφορά την κατανάλωση κρέατος στην Κωνσταντινούπολη, στα τέλη του 19ου αιώνα, μπορούμε να σχηματίσουμε μια εικόνα από τη μέση ετήσια κατανάλωση της περιόδου 1894-1895, όπως καταγράφεται στον πολιτικό τύπο (*Νέα Επιθεώρησις*, 24 Απριλίου 1896): «Πρόβατα 95.000 (από Ρωμυλία και Μ. Ασία) αρνιά 250.000, βούβαλοι 1.500, βόες 30.000, μοσχάρια 12.000, χοίροι 4.000 (από Ρωμυλία, για τους χριστιανούς). Οι χασάπηδες της Πόλης γνώριζαν εμπειρικά την ανατομία των ζώων και τα τεμάχιζαν με καταπληκτική μαστοριά και δεξιοτεχνία, παράδοση που συνεχίζεται ως τις μέρες μας.

Το πρόβειο και το βοδινό ήταν τα κρέατα που είχαν τη μεγαλύτερη κατανάλωση. Υπάρχουν διάφορα είδη προβάτων. Το καλύτερο είναι το «κιβιρτζίκι» και ακολουθούν το «νταγλίτσι», το «τουρκμέν», Το καραμάνι». Το τελευταίο διακρίνεται για την πολύ παχιά ουρά του. Στα πολιτικά σπίτια, οι νοικοκυρές επεξεργάζονταν το λίπος αυτό 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 κομμάτι για παστουρμά είναι η πλάτη. Οι Αρμένιοι ειδικεύονταν στην παραγωγή του παστουρμά και του σουτζουκιού.

Το παλάτι είχε τα δικά του Χασάπικα. Κάθε φθινόπωρο, ο μεγάλος βεζίρης, δίπλα στα σημαντικά καθήκοντα της δικαιοδοσίας του επόπτευε τις προετοιμασίες της παρασκευής του ετήσιου παστουρμά για το παλάτι.

Το χοιρινό ήταν ακριβότερο από τα άλλα κρέατα. Είδος πολυτελείας δεν πουλιόταν στα χασάπικα της Πόλης, καθώς η Μουσουλμανική Θρησκεία απαγορεύει την κατανάλωσή του, όπως και η Εβραϊκή .

Οπωροκηπευτικά

Η Κωνσταντινούπολη κατά τη βυζαντινή εποχή ήταν περιτριγυρισμένη από απέραντα περιβόλια, κήπους, αμπελώνες, μέσα και έξω από τα τείχη, όπου καλλιεργούνταν λαχανικά και φρούτα.

Στη διάρκεια της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας, οι χώροι αυτοί διατηρήθηκαν και διευρύνθηκαν, ως τα μέσα του 20ού αιώνα, οπότε η αστυφιλία μετέτρεψε σε τσιμεντουπόλεις όλους τους καλλιεργήσιμους χώρους, τους κήπους και τα μποστάνια.

Στην επίσημη κτηματική καταγραφή του 1883, εντός των τειχών της Πόλης, στην περιοχή του Επταπυργίου, καταγράφονται το περιβόλι του :. Ιανωλάκη, το περιβόλι του Γιουβάνη (Ιωάννη), γιου του Χατζηβασίλη, το περιβόλι του Τίπο, το περιβόλι του Αντώνη, γιου του Γιάννη του Κοτοπουλά,

το μεγάλο και μικρό μποστάνι της Βλάχκας, το Τσουκούρ-μποστάν στο Εντιρνέ-καπί Κ.ά. Οι ιδιοκτήτες των περιβολιών αυτών ήταν Ρωμιοί από την Ήπειρο, αμπελουργοί από το Καρπενήσι, τη Μικρά Ασία και μερικοί μουσουλμάνοι. Εκτός των τειχών της Πόλης περιβόλια και μπαχτσέδες υπήρχαν στην ανατολική και ευρωπαϊκή πλευρά του Βοσπόρου, στις κοιλάδες του Τοπ-καπί, στο Μακροχώρι, στον Άγιο Στέφανο, στο μικρό Τσέκμετζε, στο Εγιούπ και αλλού. Τα εύφορα μποστάνια της Βλάχκας ,τα οποία δημιουργήθηκαν κατά τους βυζαντινούς χρόνους πάνω στον αύλακα του ποταμού Λύκου, ήταν γνωστά για τα τρυφερά τους αγγουράκια, τα μαρούλια και τα όψιμα κηπευτικά προϊόντα.

Αξίζει να σημειωθεί ότι μετά την Άλωση η πρώτη συντεχνία της Πόλης που ανασυστάθηκε ήταν αυτή των κηπουρών.

Η Ραιδεστός και τα γύρω χωριά φημίζονταν για την κτηνοτροφία. Από την πλούσια εκτροφή των χοίρων παρασκεύαζαν αλλαντικά για τις γιορτές του χειμώνα. Στις μάντρες της περιοχής παρασκεύαζαν, από βουβαλίσιο και αγελαδινό γάλα, γιαούρτι, καϊμάκι, βούτυρο. κασέρι, τυρί φέτα (το γνωστό άσπρο τυρί) τουλουμοτύρι, μυζήθρα. κατίκι. Επίσης, στις παραλιακές πόλεις και κωμοπόλεις υπήρχαν πολλοί αλευρόμυλοι. Η Ραιδεστός είχε τρεις αλευρόμυλους, οι οποίοι τροφοδοτούσαν ταυτόχρονα και τα νησιά του Μαρμαρά και της Κούταλης.

Οι κάτοικοι των χωριών στην παραλία της θρακικής 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 Δέρκων. Οι κάτοικοί του ήταν κτηνοτρόφοι και καλλιεργούσαν κηπευτικά. Ολόκληρη σχεδόν η παραγωγή διοχετευόταν στις αγορές της Πόλης.

Οι μανάβηδες (ζαρζαβατζήδες) στις υπαίθριες αγορές και στα μανάβικα αλλά και οι πλανόδιοι πωλητές στοίβαζαν πάντα τα φρούτα και τα λαχανικά με περισσή φροντίδα (ποτέ χύμα) σχηματίζοντας καλαίσθητες συνθέσεις - κάτι που εξακολουθούν να κάνουν μέχρι τις ημέρες μας.



ΓΙΟΡΤΙΝΑ ΕΘΙΜΑ

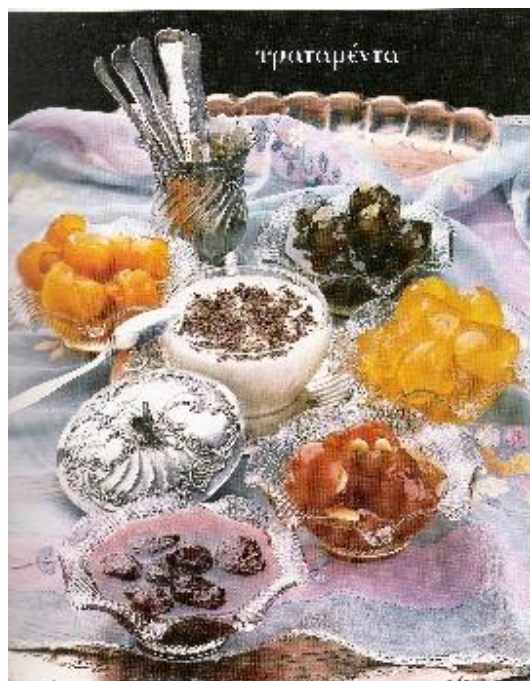
Παρατηρώντας τις γιορτινές προετοιμασίες στο πολιτικό σπίτι, όπως αυτές διαμορφώθηκαν στην πορεία των αιώνων, διαπιστώνουμε ότι πραγματώνονται πάνω στις αρχές της παραδοσιακής πατριαρχικής οικογένειας, που ήταν κυρίαρχες στην τοπική κοινωνία.

Αφετηρία του κύκλου των Χειμερινών προεργασιών είναι συνήθως η Γιορτή του Αγίου Δημητρίου. Έχουν προηγηθεί από το Σεπτέμβρη η γενικότερη συντήρηση και το φρεσκάρισμα του σπιτιού. Στα μέσα του Οκτώβρη

πέφτει αισθητά το θερμόμετρο. Ανάβουν οι σόμπες, στρώνονται τα χαλιά, τοποθετούνται 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 για το εικονοστάσι και τις πιατοθήκες, τα διάφορα σκεπάσματα, τα ασπροκεντημένα λινά -«τα καλά»- τραπεζομάντιλα και οι πετσέτες. Γανώνονται τα μπακιρένια σκεύη της κουζίνας, έτοιμα να δεχτούν 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 «τραταμέντα», 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 γιορτή της νοικοκυράς. Στις ονομαστικές γιορτές το σπίτι ήταν «ανοιχτό» πάνω από δεκαπέντε μέρες, για να δέχεται ο εορτάζων επισκέψεις.

ΤΡΑΤΑΜΕΝΤΑ



Ανάμεσα στα διάφορα γλυκά του κουταλιού που έφτιαχνε η πολίτισσα νοικοκυρά, την πρώτη θέση είχε το «άσπρο γλυκό», η γνωστή σε όλους βανίλια. Επίσημο κέρασμα του Πατριαρχείου, καθιερωμένο δείγμα επιτηδειότητας και τελετουργίας ως προς τον τρόπο σερβιρίσματος στις σημαντικές γιορτινές στιγμές του πολιτικού σπιτιού, από τα λογοδοσίματα ως τις ονομαστικές γιορτές. Συνήθεια άγνωστη για τις άλλες εθνότητες της Βασιλεύουσας, καθώς και για τους ελληνικούς πληθυσμούς της επαρχίας της Μικράς Ασίας, διαδόθηκε στην Πόλη από τους Χιώτες ζαχαροπλάστες που άνοιξαν τα πρώτα τοπικά παραδοσιακά ζαχαροπλαστεία στο Γαλατά το 17ο αιώνα, όπως μαθαίνουμε από τον Evliya ceIebi. Με τα χρόνια το «άσπρο γλυκό» εμπλουτίστηκε με διάφορα τοπικά ή εισαγόμενα υλικά, όπως το καϊμάκι, το γάλα, το κακάο, η ινδική καρύδα, η μαστίχα, τα φρούτα εποχής -

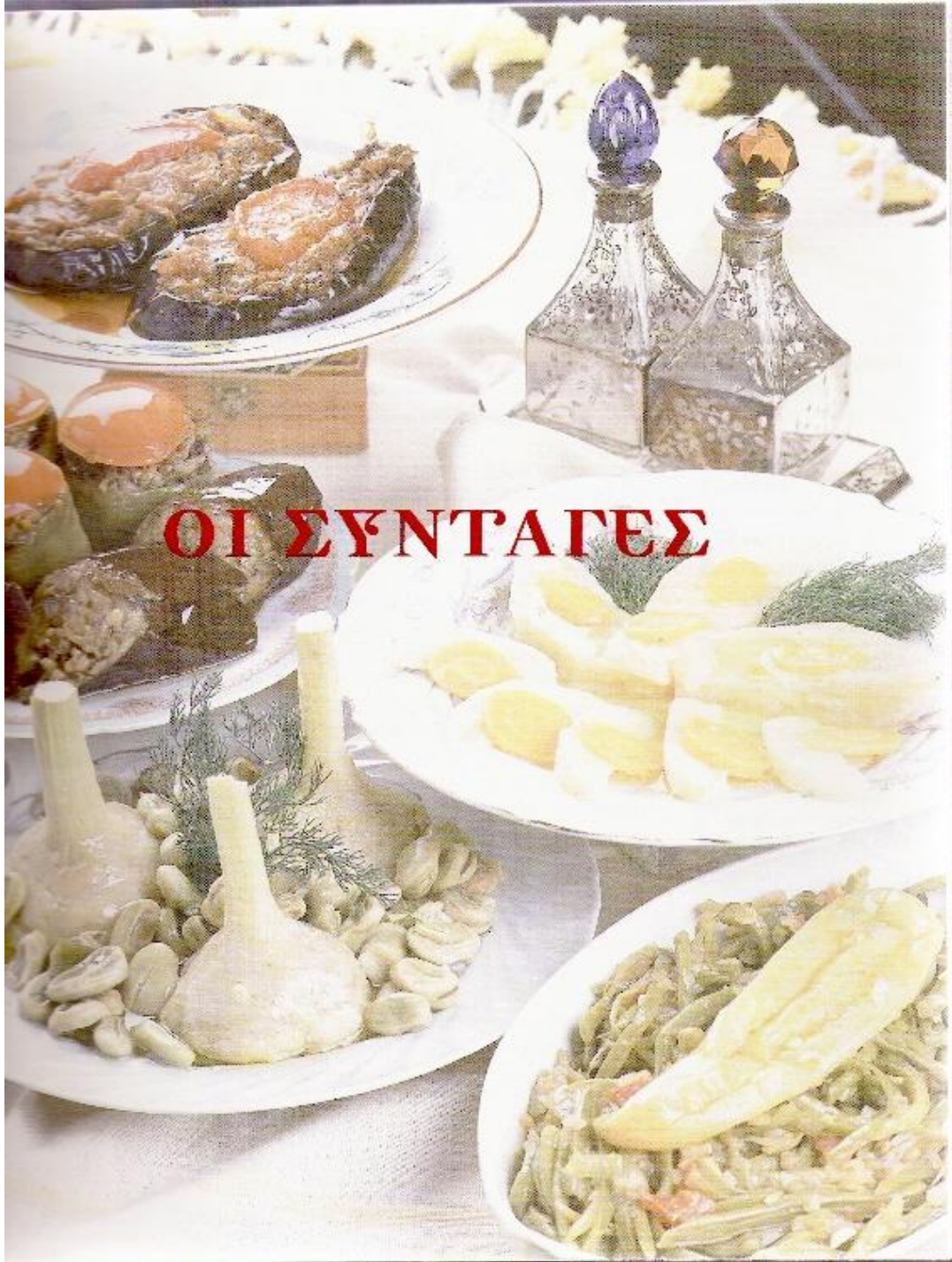
βερίκοκο, βύσσινο, σμέουρο (φραμπουάζ), πορτοκάλι, λεμόνι και, σπανιότερα, ανθοί ακακίας ή γαζίας.

Η κυρία Κ. Αγνίδου, από την Πρίγκιπο, μας αφηγήθηκε ότι, ανάμεσα στα διάφορα γλυκά του κουταλιού που έφτιαχνε η μητέρα της, όπως πορτοκάλι φλούδα καρουλάκι, κυδώνι πελτέ, τριαντάφυλλο, φράουλα, συκαλάκι, ξεχώριζε το άσπρο γλυκό με γαζία.

Γόνος της οικογένειας του εθνικού ευεργέτη Γεώργιου Ζαρίφη μας ανέφερε ότι στο εξοχικό τους, στα Θεραπειά, συνήθιζαν να παρασκευάζουν άσπρο γλυκό με φραμπουάζ. Καθώς ο λόφος του Ροσινιόλ στα Θεραπειά παρήγαγε σμέουρα, όσοι έμεναν σ' αυτό το χωριό του Βοσπόροι; συνήθιζαν να τα καταναλώνουν με διάφορους τρόπους: γλυκό κουταλιού, σιρόπι, αλλά και ως επίστρωση σε παντεσπάνι μαζί με σαντιγί(ανέκδοτο υλικό Κέντρου Λαογραφικών και Ιστορικών Ερευνών «Βοσπορίς»). Φυσικά, κάθε πολίτισσα νοικοκυρά που σεβόταν τον εαυτό της δεν μπορούσε να μην έχει στα ντουλάπια της κουζίνας της βάζα με γλυκά κουταλιού όλων των εποχών.

Τα κεράσματα που αγοράζονταν από τα καλά ζαχαροπλαστεία ήταν τα μαρόν γκλασέ, τα φρουί γκλασέ, τα πετί φουρ, οι σοκολάτες μαντλέν, μπίτερ ή γάλακτος.

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



ΣΑΛΑΤΕΣ

ΜΥΔΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ

Υλικά: 20 μεγάλα μύδια με το κέλυφος, 10 μέτρια κρεμμύδια ψιλοκομμένα, 5 κοφτές κουτ. Σούπας Ρύζι, 30 γραμμ. Κουκουνάρια, 30 γραμμ. Σταφίδες, 1 1/2 ποτ. Ελαιόλαδο χυμό από ½ λεμόνι, αλάτι, πιπέρι, κανέλα, μπαχάρι, κύμινο, ζάχαρη.

Καθαρίζουμε το κέλυφος των μυδιών τρίβοντας τα με σύρμα, και κόβουμε τα λεπτά φύκια και χνούδια που προεξέχουν. Τα ξεπλένουμε καλά και τα αφήνουμε να στραγγίσουν.

Κάνουμε σύβραση σε χαμηλή φωτιά το κρεμμύδι με 1 φλιτζάνι του καφέ νερό για 2 ώρες.

Ροδίζουμε τα κουκουνάρια με μισό ποτήρι λάδι. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και σοτάρουμε για λίγο το ρύζι, το χυμό λεμονιού και τα υπόλοιπα υλικά. Κατεβάζουμε τη γέμιση από τη φωτιά.

Με ειδικό μαχαίρι ανοίγουμε δεξιοτεχνικά το κέλυφος, χωρίς να «τραυματίσουμε» το μύδι. Βάζουμε 1 κουταλιά της σούπας από τη γέμιση. Κλείνουμε το μύδι και το δένουμε σφικτά με κλωστή σταυρωτά, σαν πακέτο. Τοποθετούμε τα μύδια σε πλακερό (κατσαρόλα ρηχή με πλατιά Βάση), Βάζουμε ένα γυάλινο πιάτο από πάνω, ρίχνουμε 1 ποτήρι λάδι και 1 ποτήρι νερό. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και ψήνουμε τα μύδια σε χαμηλή φωτιά, μέχρι να απορροφήσουν όλα τα υγρά. Τα σερβίρουμε κρύα.

ΤΣΙΡΟΣΑΛΑΤΑ

Υλικά: 4 Τσίροι, 1 ματσάκι άνηθα, ελαιόλαδο, ξύδι.

Χτυπάμε τους τσίρους με ένα σφυράκι για να μαλακώσουν. Τους ψήνουμε στη φωτιά, τους τυλίγουμε σφιχτά σε Βρεγμένο πανί και τους αφήνουμε έτσι για 10 λεπτά. Τους ξεκοκαλίζουμε, τους κόβουμε σε μικρά κομμάτια και τους βάζουμε σε ένα βαθύ πιάτο με πολύ λάδι και λίγο ξίδι. Πασπαλίζουμε με άφθονο άνηθο ψιλοκομμένο.

ΤΑΡΑΜΟΣΑΛΑΤΑ

Υλικά: 100 γραμμ. Ταραμά, 2 ποτ. Ελαιόλαδο, χυμό από 1 λεμόνι, 1 σκελίδα σκόρδο

Αφήνουμε τον ταραμά σε χλιαρό νερό, για να ξαλμυρίσει. Τον σουρώνουμε. Κοπανίζουμε το σκόρδο. Προσθέτουμε τον ταραμά και συνεχίζουμε το κοπάνισμα, ενώ ρίχνουμε διαδοχικά σταγόνα σταγόνα το λάδι και το λεμόνι, μέχρι να εξαντλήσουμε τα υλικά, χτυπώντας πάντα προς την ίδια κατεύθυνση.

ΜΕΛΙΤΖΑΝΟΣΑΛΑΤΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗ

Υλικά: 3 μελιτζάνες φλάσκες (περίπου 1 ½ κιλό) με άσπρη ψίχα, 1 ½ ποτήρι ελαιόλαδο, χυμό από ένα λεμόνι, αλάτι.

Ψήνουμε τις μελιτζάνες στα κάρβουνα ή στο γκαζάκι. Ρίχνουμε 1 ποτήρι λάδι σε μεγάλο μπολ. Όταν ψηθεί η πρώτη μελιτζάνα, την καθαρίζουμε με γρήγορες κινήσεις, αφαιρούμε τους σπόρους, την κόβουμε με ανοξείδωτο μαχαίρι σε μικρά κομμάτια, τη σουρώνουμε για να φύγουν τα υγρά της και τη ρίχνουμε στο λάδι. Τη δουλεύουμε με ξύλινο κουτάλι, πάντα προς την ίδια κατεύθυνση. Καθαρίζουμε με τον ίδιο τρόπο και τις άλλες μελιτζάνες, τις ρίχνουμε στο μπολ ενώ συνεχίζουμε να δουλεύουμε τη μελιτζανοσαλάτα για αρκετή ώρα, προσθέτοντας διαδοχικά το υπόλοιπο λάδι και το χυμό του λεμονιού. Όταν απορροφήσει όλο το λάδι και γίνει μια ομοιογενής μάζα, προσθέτουμε 1 πρέζα αλάτι και προαιρετικά 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένο. Αφήνουμε τη μελιτζανοσαλάτα για 2 ώρες στο ψυγείο.

ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

Υλικά: 4 Μελιτζάνες φλάσκες κομμένες σε μικρούς κύβους, 4 Πιπεριές κομμένες σε μακρόστενες λωρίδες, 4 Σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένο, ¼ γιαούρτι σακούλας, ½ ποτήρι ελαιόλαδο, μερικά φύλλα δυόσμο, 2 κουταλιές σούπας άνηθο ψιλοκομμένο, αλάτι, λάδι

Πλένουμε τις μελιτζάνες, τις κόβουμε σε μικρούς κύβους και τις αφήνουμε σε αλατισμένο νερό περίπου μισή ώρα. Τις στραγγίζουμε, τις τηγανίζουμε σε καυτό λάδι, τις αφήνουμε σε χαρτί κουζίνας να απορροφηθεί το λάδι τους και τις τοποθετούμε σε πιατέλα. Τηγανίζουμε τις πιπεριές κατά τον ίδιο τρόπο. Σε μπολάκι χτυπάμε το γιαούρτι με το ελαιόλαδο, προσθέτουμε τα μυρωδικά, 1 πρέζα αλάτι, το σκόρδο, ανακατεύουμε καλά τη σάλτσα γιαουρτιού και περιχύνουμε τις μελιτζάνες και τις πιπεριές. Αφήνουμε τη σαλάτα για 2-3 ώρες στο ψυγείο.

ΡΩΣΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ

Υλικά: 2 πατάτες βρασμένες και κομμένες σε κύβους 1 χ1 εκ. 1 κάρωτο βρασμένο και κομμένο όπως οι πατάτες, 1 ποτήρι αρακά βρασμένο, 2 παντζάρια (ρίζα) βρασμένα και κομμένα σε κύβους 1 χ1 εκ., 2 αυγά βρασμένα σφιχτά και κομμένα σε μικρούς κύβους, 2 κουτ. σούπ. Κάππαρη, 2 κουτ. σούπ. Αγγουράκι τουρσί ψιλοκομμένο, αλάτι

Για να παρασκευάσουμε τη μαγιονέζα, βάζουμε τον κρόκο σε βαθύ πιάτο. Προσθέτουμε σταγόνα σταγόνα το λάδι, ενώ χτυπάμε με το πιρούνι πάντα προς την ίδια κατεύθυνση. Όταν πιάσει η μαγιονέζα, ρίχνουμε λάδι και λεμόνι, μέχρι να εξαντλήσουμε τα υλικά. Στο τέλος προσθέτουμε τη μουστάρδα και το αλάτι.

Στρώνουμε τα παντζάρια στη βάση μιας σαλατιέρας. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά με τα 3/4 της μαγιονέζας και τα αδειάζουμε πάνω στα παντζάρια. Σκεπάζουμε την επιφάνεια της ρωσικής σαλάτας με την υπόλοιπη μαγιονέζα. Γαρνίρουμε, αν θέλουμε, με ροδέλες αυγών, ελιές και φυλλαράκια μαϊντανού.

ΣΚΟΡΔΑΛΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗ

Υλικά: 2 φέτες ψωμί (ψίχα) μουλιασμένες στο νερό, 5 σκελίδες σκόρδο, 50 γραμμ. αμύγδαλα ξεφλουδισμένα ή κουκουνάρια ή καρύδια 4 κουτ. σούπ. Ξίδι, 1 1/2 ποτ. Ελαιόλαδο

Κοπανίζουμε το σκόρδο, μέχρι να γίνει αλοιφή. Πολτοποιούμε τα αμύγδαλα ή τα κουκουνάρια ή τα καρύδια στο μπλέντερ. Προσθέτουμε το πολτοποιημένο σκόρδο και ρίχνουμε τη στραγγισμένη ψίχα του ψωμιού. Όταν σχηματισθεί ομοιογενής πολτός, προσθέτουμε το λάδι και ενδιάμεσα το ξίδι

ΛΑΔΕΡΑ

ΠΑΤΑΤΕΣ ΠΛΑΚΙ

Υλικά: 4 μεγάλες πατάτες κομμένες σε χοντρές ροδέλες, 2 καρότα κομμένα 2 ντομάτες αποφλοιωμένες και κομμένες σε μικρούς κύβους 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο 5 σκελίδες σκόρδο κομμένο σε λεπτές ροδέλες 1 πιπεριά τσάρλεστον κομμένη σε ροδέλες 1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο αλάτι πιπέρι 1 κουτ. τσαγιού. ζάχαρη 1 ποτ. ελαιόλαδο

Καθαρίζουμε και κόβουμε τις πατάτες. Τις πλένουμε και τις αφήνουμε να στραγγίσουν. Καθαρίζουμε, πλένουμε και κόβουμε το καρότο (σε σχήμα σπέρτου). Καθαρίζουμε, πλένουμε και κόβουμε το σκόρδο. Ξεφλουδίζουμε τις ντομάτες και τις κόβουμε σε μικρούς κύβους. Ροδίζουμε το κρεμμύδι με το ελαιόλαδο, προσθέτουμε όλα τα υλικά, μισό ποτήρι καυτό νερό και ψήνουμε το φαγητό σε χαμηλή φωτιά, ώσπου να μείνει ελάχιστη σάλτσα. Αδειάζουμε τις πατάτες πλακί σε πιατέλα, τις πασπαλίζουμε με μαϊντανό και τις σερβίρουμε.

ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΦΛΩΡΙΝΗΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ

Υλικά: 1 κιλό πιπεριές Φλωρίνης, 1 ποτ. πλιγούρι, 4 κρεμμύδια πολτοποιημένα 4 ντομάτες πολτοποιημένες 1 ποτ. ελαιόλαδο, 50 γραμμ. σταφίδα Κορίνθου, 1 ματσάκι δυόσμο ψιλοκομμένο 1 κουτ. γλυκ. μπαχάρι, αλάτι, πιπέρι, 1 κουτ. γλυκ. Ζάχαρη χυμό από 1/2 λεμόνι μαϊντανό ψιλοκομμένο (για το πασπάλισμα)

Πλένουμε και στραγγίζουμε τις πιπεριές. Κόβουμε τα «καπάκια» και τα

κρατάμε. Αφαιρούμε τα σπόρια. Σε ένα μπολάκι ρίχνουμε τις ντομάτες, το πλιγούρι, τις σταφίδες, τη ζάχαρη, το δυόσμο, το μπαχάρι, το αλατοπίπερο και το χυμό από μισό λεμόνι. Σοτάρουμε το κρεμμύδι με μισό ποτήρι ελαιόλαδο. Προσθέτουμε όλα τα υλικά που συγκεντρώσαμε στο μπολάκι, ανακατεύουμε το μείγμα και γεμίζουμε τις πιπεριές. Τις κλείνουμε με τα καπάκια τους και τις τοποθετούμε στην κατσαρόλα. Ρίχνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο, 1 ποτήρι καυτό νερό και τις ψήνουμε ώσπου να μαλακώσουν. Σερβίρουμε τις πιπεριές πασπαλισμένες με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

ΨΑΡΙΑ

ΓΑΥΡΟΣ ΡΙΓΑΝΑΤΟΣ

Υλικά: 1 κιλό γάυρο, 2 φλιτζ. καφέ, ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, 2 κουτ. αούπ. ρίγανη

Καθαρίζουμε και πλένουμε το γάυρο. Τον τοποθετούμε σε πλακερό λα. τον πασπαλίζουμε με ρίγανη, αλατοπίπερο και λάδι. Σκεπάζουμε το π.λακερό και ψήνουμε το γάυρο στον ατμό του επί 15 λεπτά.

ΓΑΥΡΟΣ ΛΕΜΟΝΑΤΟΣ

Υλικά:1 κιλό γάυρο, χυμό από 4 λεμόνια

Αφαιρούμε από τους γάυρους τα κεφάλια και τις ραχοκοκαλιές. Πλένουμε ένα ένα τα ψάρια. Τα στραγγίζουμε και τα στρώνουμε σε ορθογώνιο δοχείο. Τα περιχύνουμε με χυμό από 4 λεμόνια, μέχρι να σκεπαστούν. Κλείνουμε το δοχείο. Το αφήνουμε 3 μέρες στο ψυγείο και το ψάρι είναι έτοιμο.

ΨΑΡΟΚΕΦΤΕΔΕΣ

Υλικά: 1 κιλό ανάμεικτα ψάρια (τόνο, κέφαλο, μπακαλιάρο, γαλέο) 1/2 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο,1/2 ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο,2 αυγά,3 κουτ. σούπ. φρυγανιά 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο,χυμό από 1 λεμόνι,1 κουτ. γλυκ. μπαχάρι 1/2 κουτ. γλυκ. μοσχοκάρυδο, αλάτι, πιπέρι, αλεύρι και λάδι

Βράζουμε τα ψάρια σ' αλατισμένο νερό. Τα ξεκοκαλίζουμε. Σε βαθύ μπολ προσθέτουμε όλα τα υλικά και τα ζυμώνουμε καλά. Αφήνουμε τη ζύμη 2 ώρες στο ψυγείο να ξεκουραστεί. Πλάθουμε μικρούς ορθογώνιους κεφτέδες, τους αλευρώνουμε και τους τηγανίζουμε σε καυτό λάδι.

ΨΑΡΙ ΣΤΟΝ ΑΤΜΟ

Υλικά:1 κιλό ψάρι (λαβράκι, ροφό, γλώσσα, κουτσομούρα, μπαρμπούνι)1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο,1 λεμόνι,3 φύλλα δάφνης, 1/2 ποτ. Ελαιόλαδο ,αλάτι, πιπέρι.

Καθαρίζουμε και πλένουμε τα ψάρια. Τα τοποθετούμε σε πλακερό. Προσθέτουμε ψιλοκομμένο μαϊντανό, φύλλα δάφνης, χυμό λεμονιού, αλάτι, πιπέρι, λάδι. Κλείνουμε το πλακερό και ψήνουμε το ψάρι σε μέτρια φωτιά για 15-20 λεπτά περίπου.

ΚΡΕΑΤΑ

ΠΑΙΔΑΚΙΑ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ

Υλικά: 1 1/2 κιλό παϊδάκια αρνίσια, 2 πράσινες πιπεριές, 3 ντομάτες, 3 πατάτες, 3 σκελίδες σκόρδο, 2 κουτ. σούπ. Βούτυρο, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη

Καθαρίζουμε και πλένουμε τις πατάτες. Τις κόβουμε σε ροδέλες. Ξεφλουδίζουμε τις ντομάτες και τις κόβουμε όπως και τις πατάτες. Βουτυρώνουμε ένα πήλινο γκιουβέτσι. Στρώνουμε τα μισά παϊδάκια. Από πάνω βάζουμε μία στρώση πατάτες, ντομάτες, λεπτοκομμένες σκελίδες σκόρδο και ροδέλες από πιπεριές. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και ρίγανη. Βάζουμε μια δεύτερη στρώση, εξαντλώντας τα υλικά μας. Προσθέτουμε σε μικρούς κύβους το βούτυρο. Σκεπάζουμε το γιουβέτσι με λαδόκολλα και το ψήνουμε σε μέτρια φωτιά (180°C) για 1 ώρα περίπου.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΥΖΙ

Υλικά: 1 κοτόπουλο βρασμένο, ξεκοκαλισμένο και κομμένο σε μικρά κομμάτια 1 ποτήρι βρασμένα ρεβίθια 2 ποτήρια ρύζι μπασμάτι, πλυμένο και στραγγισμένο 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο 2 βρασμένα

καρώτα κομμένα σαν σπίρτα ή σε κύβους στο μέγεθος μπιζελιού, 4 ποτ. Ζωμό κότας, 3 κουτ. βούτυρο γάλακτος, αλάτι, πιπέρι, μοσχοκάρυδο, 1 πρέζα κανέλα

Ροδίζουμε στο βούτυρο το κρεμμύδι και προσθέτουμε τα κομματάκια του βρασμένου κοτόπουλου. Στρώνουμε από πάνω τα ρεβίθια, δεύτερη στρώση το καρώτο και σκεπάζουμε με το ρύζι. Περιχύνουμε το φαγητό με 4 ποτήρια καυτό ζωμό, προσθέτουμε 2 κουταλιές βούτυρο γάλακτος, αλάτι, πιπέρι, μοσχοκάρυδο και κανέλα. Ψήνουμε το φαγητό, ώσπου να απορροφήσει τα υγρά του, αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, σκεπάζουμε με καθαρή πετσέτα για να απορροφήσουν οι υδρατμοί και το αφήνουμε για 15 λεπτά. Όταν πρόκειται να το σερβίρουμε, βάζουμε μία μεγάλη πιατέλα κοντά στην κατσαρόλα και το αναποδογυρίζουμε, προσέχοντας να μη διαλυθεί το σχήμα του. Σερβίρουμε κόβοντας το σε φέτες.

ΑΡΝΙ ΤΑΣΚΕΜΠΙΑΠ

Υλικά: 1 αρνίσιο μπούτι (περίπου 1 ½ κιλό), 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα 2 κουτ. σούπ. Βούτυρο, 2 μεγάλες ντομάτες αποφλοιωμένες και πολτοποιημένες, αλάτι, πιπέρι, ζάχαρη, κανέλα

Ροδίζουμε το κρεμμύδι με το βούτυρο. Προσθέτουμε το κρέας, ενώ ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα, μέχρι να ροδίσουν όλα τα κομμάτια. Προσθέτουμε τον πολτό της ντομάτας, μισό ποτήρι βραστό νερό αλάτι, πιπέρι, κανέλα και ζάχαρη και ψήνουμε το φαγητό σε χαμηλή φωτιά μέχρι να μείνει λίγη σάλτσα. Σερβίρετε πάντα με άσπρο πιλάφι.

ΚΥΔΩΝΑΤΟ

Υλικά: 1 κιλό αρνίσια σπάλα κομμένη σε μερίδες, 4 κυδώνια, 3 κουτ. σούπ. Βούτυρο, 1 κρεμμύδι, αλάτι, πιπέρι, κανέλα, ζάχαρη.

Καθαρίζουμε τα κυδώνια, τα κόβουμε στα τέσσερα και τα πλένουμε. Σοτάρουμε το κρεμμύδι με το βούτυρο. Προσθέτουμε το κρέας και το ανακατεύουμε, μέχρι να ροδίσει. Βάζουμε στην κατσαρόλα τα κυδώνια, 1 κουταλιά βούτυρο, 1 ποτήρι νερό, αλάτι, πιπέρι, κανέλα και ζάχαρη. Ψήνουμε το κυδωνάτο σε μέτρια φωτιά.

ΚΑΡΩΤΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΚΙΜΑ

Υλικά: 6 χοντρά καρότα, 250 γραμ. μοσχαρίσιο κιμά, 3 κουτ. σούπ. Ρύζι γλασέ, 1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο, 2 κουτ. σούπ. βούτυρο 1/2 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο, αλάτι, πιπέρι.

Καθαρίζουμε τα καρότα, τα πλένουμε και με ειδικό εργαλείο βγάζουμε την ψίχα. Ζυμώνουμε τον κιμά με το κρεμμύδι, το ρύζι, το αλάτι, το πιπέρι και τον ψιλοκομμένο μαϊντανό. Γεμίζουμε τα καρότα, τα τοποθετούμε σε πλακερό και προσθέτουμε το βούτυρο, 1 πρέζα αλάτι και μισό ποτήρι νερό. Ψήνουμε το φαγητό σε μέτρια φωτιά. Ετοιμάζουμε αυγολέμονο και περιχύνουμε τα καρότα. Αν θέλουμε, τα σερβίρουμε γαρνιρισμένα με γιαούρτι.

ΚΡΕΑΣ ΜΕ ΚΑΣΤΑΝΑ

Υλικά: 1 κιλό κρέας κομμένο σε φέτες, 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο, 2 κουτ. σούπ. Βούτυρο, 1 κιλό κάστανα, αλάτι, πιπέρι, ζάχαρη.

Ροδίζουμε το κρέας με το βούτυρο. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και συνεχίζουμε το σοτάρισμα. Ρίχνουμε 1 ποτήρι νερό, αλάτι, πιπέρι και ζάχαρη. Ψήνουμε το κρέας σε χαμηλή φωτιά. Χαράζουμε σταυρωτά τα κάστανα, τα τοποθετούμε πάνω σε λαμαρίνα και τα ψήνουμε στο φούρνο. Τα καθαρίζουμε και τα προσθέτουμε στο κρέας. Αφήνουμε να πάρουν μερικές βράσεις και κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά.

ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΣΜΥΡΝΕΙΚΑ

Υλικά για τον κιμά: 1 κιλό κιμά μοσχαρίσιο, 1/2 κιλό κιμά αρνίσιο, 3 κρεμμύδια ξερά, 8 σκελίδες σκόρδο, 1/4 κιλού ψωμί μπαγιάτικο, 1 φλιτζάνι κρασί κόκκινο, 1 κουταλάκι κύμινο, αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο

Υλικά για την σάλτσα: 1 1/2 κιλά ώριμες ντομάτες, 2 κρεμμύδια ξερά, 1/4 πράσινες ξυδάτες ελιές, αλάτι, πιπέρι

Αφαιρούμε την κόρα από το ψωμί και μουλιάζουμε την ψίχα στο κόκκινο κρασί. Καθαρίζουμε και ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια και πολτοποιούμε το σκόρδο. Σε ένα μπωλ ρίχνουμε τα δύο είδη κιμά, τα κρεμμύδια, το σκόρδο, το ψωμί στυμμένο καλά, το κύμινο, το αλάτι, το πιπέρι, λίγο ελαιόλαδο και τα ζυμώνουμε με τα χέρια μας καλά. Αφήνουμε το μείγμα στο ψυγείο να σταθεί για δύο ώρες και

μετά το πλάθουμε σουτζουκάκια (μακρόστενα) και τα τηγανίζουμε σε καυτό ελαιόλαδο.

Σε μια κατσαρόλα που να χωράει άνετα τα σουτζουκάκια μας, ρίχνουμε τις ντομάτες ψιλοκομμένες, τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα, αλάτι, πιπέρι και δύο κουταλιές από το λάδι στο οποίο τηγανίσαμε τα σουτζουκάκια και τα βράζουμε μέχρι η σάλτσα μας να δέσει. Όταν γίνει αυτό ρίχνουμε μέσα τα σουτζουκάκια και τα αφήνουμε να βράσουν για περίπου 5 λεπτά, προσθέτοντας προς το τέλος τις ελιές ξεκουκουτσιασμένες προσεκτικά.

ΣΟΥΠΕΣ

ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΦΑΚΕΣ

Υλικά: 4 ποτ. ζωμό κρέατος, 1 φλιτζ. φακές, 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο, 2 καρότα κομμένα σε ροδέλες, 2 κουτ. σούπ. βούτυρο, 2 κοφτές κουτ. σούπ. σιμιγδάλι, αλάτι.

Καθαρίζουμε και πλένουμε τις φακές, τις βράζουμε στο ζωμό του κρέατος με τα καρότα και το κρεμμύδι. Όταν ψηθούν και χυλώσουν, τις περνάμε από μπλέντερ. Προσθέτουμε το σιμιγδάλι, το βούτυρο και το αλάτι. Αφήνουμε να πάρει μια βράση. Σερβίρουμε τη σούπα πασπαλισμένη με κόκκινο πιπέρι και μπουκιές φρυγανισμένου ψωμιού.

ΚΡΕΑΤΟΣΟΥΠΑ

Υλικά: 1 κιλό μοσχάρι (από ελιά) κομμένο σε μερίδες, 2 πατάτες, 2 καρότα, φύλλα από σέλινο, 1 κρεμμύδι, 2 κουτ. σούπ. βούτυρο, 3 κοφτές κουτ. σούπ. σιμιγδάλι, αλάτι, πιπέρι

Βράζουμε το κρέας με 2 λίτρα νερό και το ξαφρίζουμε. Όταν μαλακώσει το κρέας, ρίχνουμε τα λαχανικά κομμένα σε κύβους, το βούτυρο, το αλάτι και το πιπέρι. Όταν ψηθούν τα λαχανικά, προσθέτουμε σιμιγδάλι. Αφήνουμε τη σούπα να πάρει 2-3 βράσεις και κατεβάζουμε τη χύτρα από τη φωτιά. Σερβίρουμε τη σούπα με λεμόνι ή αυγολέμονο και φρυγανισμένες μπουκιές.

ΣΟΥΠΑ ΠΑΛΑΤΙΑΝΗ

Υλικά: 1/2 κιλό κιμά, 2 ποτ. κόκκινες φακές, 2 κολοκύθια, 1/2 κιλό σπανάκι, 2 κρεμμύδια, 2 ντομάτες, 3 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένο, 2 κοφτές κουτ. σούπ. φρέσκο βούτυρο, αλάτι, πιπέρι

Ζυμώνουμε τον κιμά προσθέτοντας 1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι, το σκόρδο και αλατοπίπερο. Φτιάχνουμε κεφτεδάκια, στο μέγεθος φουντουκιού και τα σοτάρουμε με φρέσκο βούτυρο.

Βράζουμε στην κατσαρόλα τα υπόλοιπα υλικά. Τα περνάμε από σήτα τα πολτοποιούμε στο μπλέντερ. Ρίχνουμε τα κεφτεδάκια στη σούπα μαζί με μία κουταλιά βούτυρο και τα αφήνουμε να πάρουν 2 βράσεις. Σερβίρουμε τη σούπα γαρνιρισμένη με μπουκιές φρυγανισμένου ψωμιού.

ΧΟΡΤΟΣΟΥΠΑ

Υλικά: 1 1/2 λίτρο ζωμό κρέατος, 3 πατάτες, 2 πράσα, 3 καρότα, 3 φύλλα λάχανο, 1 σελινόριζα, 1 κρεμμύδι, 2 κουτ. σούπ. βούτυρο, 1 κουτ. σούπ. αλεύρι, αλάτι.

Καθαρίζουμε, πλένουμε και κόβουμε τα λαχανικά σε μικρούς κύβους. Τα βράζουμε με το ζωμό του κρέατος, μέχρι να μαλακώσουν. Σε μια κατσαρόλα λιώνουμε το βούτυρο, ρίχνουμε το αλεύρι με μισό ποτήρι νερό και ανακατεύουμε τη σάλτσα, ώσπου να πήξει. Πολτοποιούμε τα ψημένα λαχανικά στο μπλέντερ. Τα ρίχνουμε στη σούπα μαζί με αλάτι και τη λευκή σάλτσα. Ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα για μερικά λεπτά πάνω στη φωτιά και η σούπα είναι έτοιμη. Τη σερβίρουμε με μπουκίτσες φρυγανισμένου ψωμιού και μαύρο πιπέρι.

ΡΥΖΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

Υλικά: 2 λίτρα νερό ή ζωμό κρέατος, 2 φλιτζ. καφέ ρύζι γλασέ, 1 ποτ. γάλα, 6 κουτ. σούπ. γιαούρτι, 1 κουτ. σούπ. βούτυρο 2 κουτ. σούπ. ξερό δυόσμο, αλάτι

Βράζουμε το ρύζι με το νερό, ή το ζωμό κρέατος, για 20 λεπτά περίπου, μέχρι να χυλώσει. Προσθέτουμε το γάλα και αφήνουμε να βράσει άλλα 10 λεπτά. Προσθέτουμε το βούτυρο, το δυόσμο και το αλάτι. Όταν πάρει 2-3 βράσεις, κατεβάζουμε τη χύτρα από τη φωτιά. Ρίχνουμε το γιαούρτι, ενώ ανακατεύουμε συνέχεια, και τη σερβίρουμε αμέσως πασπαλισμένη με δυόσμο.

ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ

ΒΥΣΣΙΝΟ ΓΛΥΚΟ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ

Υλικά: 2 κιλά βύσσινα, 2 κιλά Ζάχαρη, χυμό από 1 λεμόνι

Πλένουμε τα βύσσινα. Με ειδικό εργαλείο αφαιρούμε τα κουκούτσια. Βράζουμε τη ζάχαρη με 2 ποτήρια νερό και το χυμό από το μισό λεμόνι. Όταν πλησιάζει να δέσει η ζάχαρη, ρίχνουμε τα βύσσινα. Αφήνουμε να βράσει το γλυκό, μέχρι να ξαναδέσει. Τότε ρίχνουμε τον υπόλοιπο χυμό λεμονιού, ανακατεύουμε με το κουτάλι και κατεβάζουμε το γλυκό από τη φωτιά.

ΛΙΚΕΡ ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ

Υλικά: 4 μεγάλα μανταρίνια, 300 γραμμ. ζάχαρη, 4 γαρίφαλα, 1 ξυλάκι κανέλα, μοσχοκάρυδο τριμμένο, 300 γραμμ. καθαρό, οινόπνευμα.

Παίρνουμε 4 μεγάλα μανταρίνια και τα τρυπάμε με μια καρφίτσα σε αρκετά σημεία. Τα βάζουμε σε γυάλινο βάζο, ρίχνουμε από πάνω το οινόπνευμα, τη ζάχαρη, τα γαρίφαλα, λίγο μοσχοκάρυδο τριμμένο και την κανέλα. Κλείνουμε καλά το βάζο και αφήνουμε το λικέρ να μείνει εκτεθειμένο στον ήλιο για 20

μέρες. Κατόπιν το φιλτράρουμε και το αδειάζουμε σε μπουκάλι.

ΜΠΟΥΓΑΤΣΑΚΙΑ ΣΠΙΤΙΚΑ

Υλικά: 1 φλιτζ. Βούτυρο, ½ φλιτζ. λάδι, ½ φλιτζ. γάλα, 300 γραμμ. κασέρι, 1 κουτ. γλυκ. Αλάτι, 2 κουτ. γλυκ. Ζάχαρη, αλεύρι, 1 αυγό, άσπρο σουσάμι, μαύρο σουσάμι.

Βάζουμε σε μια λεκάνη όλα τα υλικά (εκτός από το αυγό και το σουσάμι, τα ζυμώνουμε και τα πλάθουμε σε μπαλάκια στο μέγεθος αυγού. Τοποθετούμε τα μπαλάκια σε βουτυρωμένο ταψί, τα αλείφουμε με αυγό. πασπαλίζουμε με σουσάμι και τα ψήνουμε σε μέτρια φωτιά.

ΜΠΑΤΟΝ ΣΑΛΕ

Υλικά: 300 γραμμ. αλεύρι, 100 γραμμ. βούτυρο, 2 κουτ. σούπ. ψιλή ζάχαρη, 6 γραμμ. μαχλέπι, 1 κουτ. γλυκ. χοντρό αλάτι (για το πασπάλισμα), 1 κρόκο αυγού,(για το άλειμμα)

Ζυμώνουμε όλα τα υλικά μαζί και τα πλάθουμε σε μακρόστενα κουλουράκια σε σχήμα ράβδου. Τα τοποθετούμε σε βουτυρωμένο ταψί, τα πασπαλίζουμε με χοντρό αλάτι, τα αλείφουμε με κρόκο αυγού και τα ψήνουμε σε μέτρια φωτιά.



ΠΟΛΙΤΙΚΟΙ ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ

Υλικά: 1 κιλό φρέσκο βούτυρο , 11/2 κιλό αλεύρι, 150 γραμμ. ζάχαρη, 4 κρόκους αυγών, 1 ποτ. αλισίβα (σταχτόνερο) 1 ποτ. του κρασιού κονιάκ, ζαχαρη άχνη

Χτυπάμε πολύ καλά το βούτυρο, μέχρι να ασπρίσει και να αφρατέψει. Προσθέτουμε τη ζάχαρη, τους κρόκους, την αλισίβα, το κονιάκ και λίγο λίγο το αλεύρι, ενώ δουλεύουμε τη ζύμη. Πλάθουμε τους κουραμπιέδες και τους ψήνουμε σε μέτρια έως χαμηλή θερμοκρασία. Όταν ψηθούν, τους πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη.

ΤΟΥΛΟΥΜΠΕΣ

Υλικά: 50 γραμμ. βούτυρο, 600 γραμμ. αλεύρι, 12 αυγά, λάδι (για το τηγάνισμα)
Για το σιρόπι: 1 κιλό Ζάχαρη, 2 π.στ. Νερό, 1 βανίλια.

Βάζουμε 1 μικρό ποτήρι νερό με το βούτυρο στην κατσαρόλα. Όταν αρχίσει

να βράζει, ρίχνουμε λίγο λίγο το αλεύρι, ενώ ανακατεύουμε, για να μη σβολιάσει. Ψήνουμε τη ζύμη για 10 λεπτά και την αποσύρουμε από την φωτιά. Χτυπάμε 12 αυγά στο μίξερ. Τα ρίχνουμε στη χλιαρή ζύμη. Τα ανακατεύουμε καλά. Παίρνουμε κουταλιές από τη ζύμη και τις τηγανίζουμε σε καυτό λάδι. Αφού ψηθούν, ρίχνουμε τις τουλούμπες σε κρύο σιρόπι.

ΤΑΟΥΚ ΓΚΙΟΓΚΣΟΥ

Υλικά: 300 γραμμ. στήθος κοτόπουλου (χωρίς την πέτσα), 1 κιλό γάλα, 120 γραμμ. ρυζάλευρο, 120 γραμμ. ζάχαρη, 1 πρέζα αλάτι, 1 κουτ. γλυκ. κοφτό φρέσκο βούτυρο.

Βράζουμε πολύ καλά το στήθος του κοτόπουλου. Το βάζουμε σε κρύο νερό και το ξεπλένουμε αλλάζοντας αρκετές φορές το νερό, μέχρι να φύγει η μυρωδιά του κοτόπουλου. Λιώνουμε το ρυζάλευρο στο γάλα προσθέτουμε τη ζάχαρη και 1 πρέζα αλάτι. Ξεφτίζουμε το στήθος σε λεπτότατες κλωστές, το κοπανίζουμε στο γουδί και το ρίχνουμε στο γάλα. Βάζουμε την κατσαρόλα στη φωτιά, ενώ ανακατεύουμε διαρκώς με ξύλινη κουτάλα, μέχρι να πήξει η κρέμα. Την κατεβάζουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το βούτυρο και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε. Αδειάζουμε σε μια βαθιά πιατέλα την κρέμα. Όταν κρυώσει τη σερβίρουμε πασπαλισμένη με κανέλα.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΕΣ

ΣΟΥΤΖΟΥΚΙ

Το σουτζούκι παρασκευάζεται από χονδροκομμένο κιμά μοσχαρίσιου και πρόβειου κρέατος, ανακατεμένου με σκόρδο, πιπέρι και άλλα καρυκεύματα. Με το μείγμα αυτό γεμίζονται βοδινά έντερα, τα οποία στεγνώνουν κρεμασμένα στον αέρα.

Οι Αρμένιοι της Καισαρείας ήταν ειδικοί στην παρασκευή του σουτζουκιού, όπως και του παστουρμά. Και σήμερα, στην Αθήνα, Αρμένιοι αλλαντοποιοί, μικρασιατικής καταγωγής, παρασκευάζουν σουτζούκι και παστουρμά εξαιρετικής ποιότητας.

Το σουτζούκι σερβίρετε κομμένο σε λεπτές φέτες. Εξίσου νόστιμο γίνεται ψητό στη φωτιά, καθώς και σαγανάκι με κασέρι και αυγά. Γίνεται, ακόμη, μαγειρευτό με όσπρια. Χρησιμοποιείται σαν γέμιση στις πίτες. Στις σούπες αντικαθιστά το κρέας..

ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΤΟΥΡΣΙ

Υλικά: 1 κιλό μεγάλες και μακριές πράσινες πιπεριές, 1 μικρό λάχανο, 1 ματσάκι σέλινο, 1 σκόρδο, 4 κόκκινες πιπεριές, 1 κιλό ξίδι, 1 χούφτα αλάτι.

Κόβουμε τα κοτσάνια από τις πιπεριές. Βγάζουμε τους σπόρους, τις πλένουμε

και τις στραγγίζουμε. Πλένουμε και κόβουμε σε λεπτότητες φέτες το λάχανο, τα φύλλα του σέλινου, το σκόρδο και τις κόκκινες πιπεριές. Ανακατεύουμε τα κομμένα λαχανικά και γεμίζουμε τις πράσινες πιπεριές. Τις τοποθετούμε κάθετα μέσα σε γυάλινο δοχείο. Προσθέτουμε νερό, στο οποίο έχουμε ήδη διαλύσει το αλάτι και το ξύδι τόσο όσο να τις σκεπάζει τελείως. Βάζουμε από πάνω μια πέτρα, ώστε οι πιπεριές να διατηρούνται μέσα στην άλμη. Όταν κιτρινίσει το χρώμα τους είναι έτοιμες.

ΠΟΛΙΤΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

1^ο ΓΕΥΜΑ

- 1) Κουβέρ.
- 2) Μελιτζανοσαλάτα Πολίτικη.
- 3) Πιλάφι από την Ραιδεστό.
- 4) Αρνί τασκεμπάπ.
- 5) Ρώσικη Σαλάτα.
- 6) Πολίτικοι κουραμπιέδες.

2^ο ΓΕΥΜΑ

- 1) Κουβέρ.
- 2) Μύδια Γεμιστά.
- 3) Πίτα Καισαρείας.
- 4) Παϊδάκια Γιουβέτσι.
- 5) Πιάζι Σαλάτα.
- 6) Κέικ με αμύγδαλα.

3^ο ΓΕΥΜΑ

- 1) Κουβέρ.
- 2) Σκορδαλιά Πολίτικη
- 3) Πατάτες Πλακί.
- 4) Κυδωνάτο.
- 5) Παντζάρια.
- 6) Εκμέκ Κανταίφι.

4° ΓΕΥΜΑ

- 1) Κουβέρ.
- 2) Τσιροκεφτέδες.
- 3) Αυγά γεμιστά.
- 4) Αρνίσιο μπούτι ρολό.
- 5) Χαβιαροσαλάτα.
- 6) Βύσσινο γλυκό κουταλιού

5° ΓΕΥΜΑ

- 1) Κουβέρ.
- 2) Κολοκυθοκεφτέδες.
- 3) Τυρόπιτα
- 4) Αρνί με Δαμάσκηνα.
- 5) Γλιστρίδα Σαλάτα.
- 6) Ταρτα ροδάκινο.

ΠΟΛΙΤΙΚΑ ΔΕΙΠΝΑ

1° ΔΕΙΠΝΟ

- 1) Κουβέρ.
- 2) Χορτόσουπα.
- 3) Γάυρος ριγανάτος
- 4) Κεφτεδάκια Ανδριανούπολης.
- 5) Ταραμοσαλάτα.
- 6) Μπουγατσάκια με τυρί.

2° ΔΕΙΠΝΟ

- 1) Κουβέρ.
- 2) Κρεατόσουπα.
- 3) Ψαροκεφτέδες.
- 4) Κοτόπουλο Με ρύζι.
- 5) Σέσκουλα Σαλάτα.
- 6) Μπατόν Σαλέ.

3° ΔΕΙΠΝΟ

- 1) Κουβέρ.
- 2) Ρυζόσουπα με γιαούρτι.
- 3) Σουπιές Πολίτικες.
- 4) Καρότο γεμιστό με κιμά.
- 5) Πιπεριές γεμιστές φλωρίνης.
- 6) Μπουγατσάκια Σπιτικά.

4° ΔΕΙΠΝΟ

- 1) Κουβέρ.
- 2) Σούπα με φακές.
- 3) Ψάρι στον ατμό.
- 4) Κρέας με κάστανα
- 5) Μελιτζάνες με γιαούρτι.
- 6) Λικέρ Μανταρίνι.

5^ο ΔΕΙΠΝΟ

- 1) Κουβέρ
- 2) Σούπα πολίτικη.
- 3) Γάυρος λεμονάτος.
- 4) Κεφτέδες από κοτόπουλο.
- 5) Τσιροσαλάτα.
- 6) Τουλούμπες.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Πολίτικη κουζίνα: Σούλα Μπόζη 2003
- Πολίτικη κουζίνα: Σάπκα Ντίνα 1989
- Εφημερίδα Το Βήμα, Αρ. Φύλλου 12477, Άρθρο, Η μνήμη της γεύσης, Μάχη Τράτσα 19/04/1998
- Από την πόλη έρχομαι και συνταγές σας φέρνω: Σφακιανούδη Λιοδήμου Μαίρη, 2005
- Μικρασιατική Κουζίνα: Σούλα Μπόζη, 2005
- Μαγειρέματα στην αυλή του Αντώνη: Νίκη Παρλιάρου 2003