



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

**ΘΕΜΑ: Παραδοσιακή Κουζίνα- Επιρροές-
Τουριστική Ανάπτυξη**

ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ: Γαβριέλα Μήτσου

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: Λάζαρη Χρυσούλα

**ΠΑΤΡΑ
ΙΟΥΝΙΟΣ 2008**

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Εισαγωγή.....	5
1. Ιστορική Αναδρομή.....	7
1.1 Πελοπόννησος.....	15
1.1.1 Λίγα λόγια για το ελαιόλαδο.....	17
1.1.2 Πελοποννησιακά Τυριά.....	18
1.1.3 Αλλαντικά και Παστά Κρέατα.....	18
1.1.4 Ψωμί και Πελοποννησιακά Αρτοσκευάσματα.....	19
1.1.5 Τοπικά Ζυμαρικά και Πίτες.....	20
1.1.6 Πελοπόννησος και Ψάρια.....	20
1.1.7 Κρέατα και κυνήγι.....	21
1.1.8 Το τριαντάφυλλο.....	22
1.2 Επτάνησα.....	23
1.2.1 Κέρκυρα.....	25
1.2.2 Κεφαλλονιά.....	27
1.2.3 Ζάκυνθος.....	28
1.2.4 Ιθάκη.....	29
1.2.5 Λευκάδα.....	30
1.2.6 Επτανησιακά τυριά.....	32
1.2.7 Ελιές και Επτανησιακό ελαιόλαδο.....	33
1.2.8 Καπνιστά-Παστά κρέατα και αλλαντικά.....	34
1.2.9 Ζαχαροπλαστική των Επτανήσων.....	35
1.3 Ρούμελη.....	36
1.3.1 Ελιές και ελαιόλαδο.....	38
1.3.2 Παστά και Αλλαντικά.....	39
1.3.3 Γαλακτοκομικά Προϊόντα.....	39
1.3.4 Παστά Ψάρια.....	40
1.3.5 Αυγοτάραχο.....	41
1.4 Ήπειρος.....	43
1.4.1 Μέτσοβο.....	45
1.4.2 Γιάννενα.....	46
1.4.3 Γάλα, Γαλακτοκομικά προϊόντα και Τυριά.....	48
1.4.4 Ψωμί και Αρτοσκευάσματα.....	48

1.4.5	Τα κλέφτικα.....	52
1.5	Θεσσαλία.....	54
1.5.1	Γαλακτοκομικά Προϊόντα.....	56
1.5.2	Τραχανάς.....	58
1.5.3	Θεσσαλικά λουκάνικα.....	58
1.6	Μακεδονία και Θράκη.....	59
1.6.1	Μακεδονία.....	59
1.6.2	Θράκη.....	60
1.6.3	Θεσσαλονίκη.....	62
1.6.4	Πολίτικη Κουζίνα.....	63
1.6.5	Ποντιακή Κουζίνα.....	64
1.6.6	Μακεδονικά τυριά.....	65
1.6.7	Σουσάμι και Μέ.....	66
1.6.8	Στραγάλια.....	66
1.6.9	Οι Πιπεριές.....	67
1.6.10	Οι ελιές της Μακεδονίας.....	68
1.6.11	Τουρσιά.....	68
1.6.12	Αποξηραμένα λαχανικά και Φρούτα.....	68
1.6.13	Παστά Ψάρια.....	69
1.6.14	Αλλαντικά.....	70
1.6.15	Γλυκά.....	72
1.7	Νησιά του Βορειοανατολικού Αιγαίου.....	73
1.7.1	Ικαρία.....	74
1.7.2	Σάμος.....	76
1.7.3	Χίος.....	77
1.7.4	Λέσβος.....	78
1.7.5	Λήμνος.....	79
1.7.6	Τυριά.....	80
1.7.7	Οι Σαρδέλες της Λέσβου.....	82
1.7.8	Μαστίχα, το Μπαχάρι από το Δέντρο που Κλαίει.....	83
1.7.9	Το ξεπλυμένο στη Θάλασσα τυρί της Λήμνου.....	84
1.8	Κρήτη.....	86
1.8.1	Κρέατα.....	92
1.8.2	Ελιές και Ελαιόλαδο.....	93

1.8.3	Τυριά.....	94
2.	Διατροφικές Συνήθειες της Ελλάδος.....	97
3.	Ελληνικά Βότανα.....	103
3.1	Λίστα πιο Γνωστών ελληνικών φυτών και βοτάνων.....	103
4.	Πιστοποιημένα Ελληνικά Προϊόντα.....	111
4.1	Κρασί.....	112
4.2	Ελαιόλαδο.....	113
4.3	Ούζο.....	114
4.4	Τσίπουρο.....	115
4.5	Τυρί Φέτα.....	116
4.6	Μαστίχα Χίου.....	116
4.7	Κουμκουάτ.....	117
4.8	Σταφύλια.....	117
4.9	Φιστίκι Αιγίνης.....	118
4.10	Μέλι.....	118
4.11	Ιχθυηρά.....	118
5.	Ήθη και Έθιμα.....	119
6.	Συνταγές.....	127
7.	Προώθηση της Ελληνικής Κουζίνας στο Εξωτερικό.....	158
	Επίλογος-Συμπεράσματα.....	167
	Παράρτημα.....	169
	Βιβλιογραφία.....	171

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η Ελλάδα είναι μια χώρα που προσφέρει πλούσιες συγκινήσεις στους επισκέπτες της. Τους κερδίζει η μεγάλη καλοσύνη και η απέραντη φιλοξενία των κατοίκων της. Επίσης το πολύ καλό κλίμα που συνεχίζει να χαρακτηρίζεται από τις τέσσερις εποχές, όταν σε άλλες χώρες επικρατούν μόνο δύο.

Ο κόσμος που την επισκέπτεται, ενθουσιάζεται από την τεράστια ιστορία της αλλά η πραγματική μαγεία της Ελλάδας, έρχεται όταν δοκιμάσει κανείς την παραδοσιακή της κουζίνα.

Αυτό που την κάνει τόσο ιδιαίτερη είναι η το τεράστιο παρελθόν που κρύβει, μιας και υπάρχει από την αρχαιότητα. Μάλιστα, κάποιες έρευνες υποστηρίζουν ότι η τέχνη της μαγειρικής όπως τη γνωρίζουμε σήμερα, δημιουργήθηκε στην Αρχαία Ελλάδα, εννοώντας, την μίξη διαφόρων υλικών και συστατικών με τελικό αποτέλεσμα μια ενιαία δημιουργία γεύσεων.

Βασικό και πρωταρχικό στοιχείο της ελληνικής κουζίνας είναι το ελαιόλαδο. Επίσης, τα διάφορα ελληνικά βότανα, τα πολλά και διάφορα χορταρικά και τα φρούτα και τα λαχανικά.

Η κουζίνα της Ελλάδας έχει επηρεαστεί πάρα πολύ και από άλλες κουλτούρες μιας και έχει βρεθεί πολλές φορές υπό την κυριαρχία μεγάλων Αυτοκρατοριών και για τεράστια χρονικά διαστήματα ανά τους αιώνες. Οθωμανοί Τούρκοι, Ενετοί, επιρροές της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας και πολλοί άλλοι. Επίσης, μεγάλη επιρροή έχουν ασκήσει και οι χιλιάδες πρόσφυγες που ήρθαν στην χώρα από τον Εύξεινο Πόντο και την Μικρά Ασία και φυσικά οι αναρίθμητοι νομάδες και ποιμένες με πιο γνωστούς τις ομάδες των Βλάχων και των Σαρακατσάνων.

Το πιο γνωστό και αγαπημένο ελληνικό πιάτο είναι ο μουςακάς, ένα φαγητό φούρνου που φτιάχνεται με στρώσεις κιμά, πατάτας, μελιτζάνας και κάποιες φορές και κολοκυθιών, περιχυμένο με μπεσαμέλ.

Υπάρχουν πολλά ελληνικά προϊόντα με πιστοποιημένη ονομασία προέλευσης που εξάγονται στο εξωτερικό και τα πιο διαδεδομένα είναι το

ελληνικό παρθένο ελαιόλαδο, το ούζο, η τσικουδιά, το τσίπουρο, το κρασί, διάφορα τυριά (φέτα, γραβιέρα κ.α) πολλά μπαχαρικά όπως ο κρόκος Κοζάνης και πολλά άλλα.

Παρακάτω, ακολουθεί μια ιστορική αναδρομή στην Ελληνική Παραδοσιακή κουζίνα από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα, μια σειρά από ελληνικές συνταγές, ανάλυση των πιο γνωστών τοπικών προϊόντων, ήθη και έθιμα που συνδέονται με την παραδοσιακή κουζίνα και κλείνοντας, μια ανάλυση των τρόπων προώθησής της στο εξωτερικό και κατά πόσο έχει γίνει μια τέτοια κίνηση μέχρι σήμερα.



1. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Κάθε περιοχή στον κόσμο έχει μια ιστορία. Έτσι και η Ελλάδα έχει τη δική της. Εμείς θα προσπαθήσουμε να αναλύσουμε την ιστορία της κουζίνας της.

Αρχικά, σύμφωνα με τον Ηλία Μαμαλάκη (Η γαστρονομία της Μεσογείου, Γ' Έκδοση), πρέπει να σημειωθεί ότι τα πολιτισμικά στοιχεία που χαρακτηρίζουν έναν λαό, εκτός από τη θρησκεία, τα ήθη και τα έθιμα, είναι τρία: η μουσική, ο χορός και η παραδοσιακή κουζίνα. Αυτά τα πολιτισμικά στοιχεία ξεκινούν από τα πολύ παλιά χρόνια, τα οποία ερευνούν ειδικοί μελετητές και προσπαθούν να τα συνδέσουν με τους σύγχρονους χορούς, τα τραγούδια και τα φαγητά. Η ελληνική παραδοσιακή κουζίνα, που είναι και το θέμα αυτής της εργασίας, έχει πολλές ιδιαιτερότητες.

Γεωγραφικά η Ελλάδα βρέχεται από τη Μεσόγειο, την οποία την συντελούν εννέα πελάγη. Το Αιγαίο, το Ιόνιο, το Κρητικό, το Λιβυκό, το Καρπάθιο, το Μυρτώο, το Τυρρηνικό, το Λιγούριο και η Αδριατική Θάλασσα.

Για την Ελλάδα, η Μεσόγειος Θάλασσα είναι ένας δρόμος επικοινωνίας ανάμεσα σε αυτήν και άλλους αξιόλογους πολιτισμούς. Συνδέεται με μεγάλα νησιά όπως την Κύπρο, τη Σικελία, την Κορσική και την Μάλτα. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα την ανταλλαγή προϊόντων, συνηθειών, ηθών και εθίμων ανάμεσα σε αυτούς τους τόσο διαφορετικούς λαούς.

Είναι λογικό λοιπόν το συμπέρασμα, ότι όλοι αυτοί οι πολιτισμοί, είτε ειρηνικά με το εμπόριο, είτε πολλές φορές και με πολέμους, έχουν συμβάλει αρκετά στην εξέλιξη της ιστορίας της Ελλάδος και στην δημιουργία της παραδοσιακής της κουζίνας.

Ένα άλλο στοιχείο από το οποίο εξαρτάται η ανάπτυξη μιας τοπικής κουζίνας, είναι η ύπαρξη ή η ανυπαρξία των πρώτων υλών, η σπανιότητα ή η αφθονία τους. Αν δεν υπάρχει ένα υλικό σε έναν τόπο, είναι αδύνατον να το συναντήσεις στις σπεσιαλιτέ του. Για παράδειγμα, δεν πρόκειται να βρούμε κρέας καγκουρό στην Κρητική κουζίνα ή αντίστοιχα να δοκιμάσουμε παραδοσιακή συνταγή της Αφρικής με μυζήθρα!

Τέλος, σημαντικός παράγοντας στην δημιουργία και εξέλιξη της τοπικής μας κουζίνας, είναι το κλίμα. Το Μεσογειακό επειδή είναι εύκρατο, επηρεάζει σημαντικά αφ'ενός μεν τις καλλιέργειες, αφ'ετέρου τον τρόπο μαγειρικής, ο οποίος έχει βασικό συστατικό το ελαιόλαδο, τα φρέσκα λαχανικά και λίγο έως καθόλου ζωικές πρωτεΐνες.

Ξεκινώντας, τώρα, την ιστορική αναδρομή στην ελληνική κουζίνα και σύμφωνα με τα στοιχεία που υπάρχουν στο βιβλίο της κ.Νταϊάνας Κοχυλά, «Η Ελλάδα της Γεύσης», καταλήγει κανείς στο συμπέρασμα ότι είναι αδύνατον αυτή να χωριστεί σε κατηγορίες ανάλογα με την παράδοση που κρύβει κάθε περιοχή.

Αυτό συμβαίνει γιατί πολλές συνταγές είναι κοινές σε κάποιους τόπους και αυτό δίνει μια αίσθηση ενότητας σε ολόκληρη την ελληνική κουζίνα. Παρόλα αυτά, υπάρχουν κάποιες τοπικές σπεσιαλιτέ που σώζονται μέχρι σήμερα χάρη στην αλληλεπίδραση ιστορίας και γεωγραφίας. Περιοχές όπως η Κρήτη, η Μακεδονία και τα Ιόνια νησιά θα μπορούσε να πει κανείς ότι κρύβουν μια δικιά τους παράδοση και ιστορία συνεισφέροντας με τον δικό τους τρόπο στην πορεία της Ελληνικής κουζίνας, γενικά μέχρι σήμερα.

Παραπέμποντας, στον κ.Νίκο Τσελεμεντέ και στο βιβλίο του «Ο Αυθεντικός Τσελεμεντές» (εκδόσεις Μανιατέα 1989), από την αρχαιότητα ακόμα, η Ελλάδα αποτελούσε το σταυροδρόμι Ανατολής και Δύσης.

Την εποχή που πιθανολογείται ότι γράφτηκαν τα ομηρικά έπη, δεν υπήρχε η έννοια της μαγειρικής σαν ολοκληρωμένη τέχνη και αυτό φαίνεται στο ότι ο Όμηρος δεν την αναφέρει σαν λέξη σε κανένα έργο του. Ιστορικά η μαγειρική σαν τέχνη όπως την γνωρίζουμε σήμερα (δηλαδή την ανάμειξη διαφόρων υλικών για την παρασκευή ποικίλων φαγητών) άρχισε να εμφανίζεται λίγο πριν τον 5^ο αιώνα π.Χ .

Τα πρώτα παρασκευάσματα ονομάζονταν «μίξεις» ή «μίγματα» εξού και η λέξη «μάγειρας», ή «μαγεύς» όπως λεγόταν τότε και από εκεί έχει τις ρίζες της και η λέξη «μαγειρική».

Όλες οι ιστορικές πληροφορίες που έχουν συλλεχθεί, μιλάνε για λαμπρούς και αξιόλογους μάγειρες στην Αρχαία Ελλάδα που μπορεί να μην είναι τόσο γνωστοί, αλλά το έργο τους δεν μπορεί να ξεχαστεί ή να αμφισβητηθεί από κανέναν. Αυτό φαίνεται και μέσα από το ευρέως γνωστό βιβλίο « Δειπνοσοφιστές», όπου ο Αθήναιος αναφέρει διάσημους μάγειρες της

εποχής, όπως ο Χαριάδης, ο Θίμβρων, ο Άγις, ο Νηρεύς και ο Σωτηρίδης. Για αυτούς και όσους δεν αναφέρθηκαν, ο βασιλιάς Νικομίδης είπε το απόφθεγμα:

«Ουδέν μάγειρος του ποιητού διαφέρει,
νους γαρ εστίν εκατέρω τούτων τέχνη»

που σημαίνει ότι σε τίποτα δεν διαφέρει ένας μάγειρας από έναν ποιητή, γιατί ο νους του καθενός είναι πάνω στη δική του τέχνη.

Επίσης στους «Δειπνοσοφιστές» μπορεί να βρει κανείς και τις συνταγές των φαγητών εκείνης της εποχής αλλά και τα σκεύη των «συμποσίων».

Μιλάει για την εξέλιξη της μαγειρικής από την ομηρική εποχή μέχρι τον 2^ο αιώνα μ.Χ.

Αυτή η τέχνη (της μαγειρικής) έφτασε στο ζενίθ της τον «Χρυσό Αιώνα» και την «Ελληνιστική Περίοδο», σφραγίζοντας μέσα στα χρόνια την συμβολή της Ελλάδας στην εξέλιξη της παγκόσμιας γαστρονομίας.

Ακόμη και την εποχή που οι Ρωμαίοι επέκτειναν τις κατακτήσεις τους, από την Κάτω Ιταλία, στη Σικελία, την Αφρική, την Ελλάδα, τα Αλεξανδρινά Βασίλεια της Αιγύπτου και της Μικράς Ασίας και γενικά σε όλο τον κόσμο, η ελληνική κουζίνα έχει τον πρωταγωνιστικό της ρόλο.

Λέγεται ότι οι Ρωμαίοι δεν γνώριζαν από καλή διατροφή, έτσι όταν έστειλε πρεσβεία στην Αθήνα να φέρει τους νόμους του Σόλωνα, τους φιλόσοφους, τους ποιητές και τους ρήτορες για να τους διδάξουν φιλοσοφία, μαζί με αυτούς, έφτασαν στη Ρώμη και μεγάλοι Έλληνες μάγειροι για να διδάξουν στους Ρωμαίους την τέχνη της καλής διατροφής.

Με λίγα λόγια, η Ελλάδα δεν «κατέκτησε» την Ρώμη μόνο με την φιλοσοφία της, αλλά και με την μαγειρική της.

Φυσικά η άπληστη φύση της Ρώμης, δεν αρκέστηκε μόνο στα ελληνικά προϊόντα, αλλά έπαιρνε τα σπανιότερα υλικά και από άλλες περιοχές όπως τις φραγκόκοτες και τις τρούφες της Αφρικής, τα κουνέλια της Ισπανίας, τα παγώνια της Ασίας, τα φρούτα (κυδώνια, βερίκοκα, κεράσια, ροδάκινα, σμέουρα) της Μικράς Ασίας, του Πόντου και της Περσίας.

Η αφθονία όμως των υλικών που είχαν στη διάθεσή τους οι μάγειροι και η τρέλα που είχε «καλύψει» τη Ρώμη με την μαγειρική τέχνη, οδήγησε σε πιο φιλήδονες μαγειρικές συνθέσεις, με αποτέλεσμα η μαγειρική να χάσει το

ουσιαστικό νόημά της και να οδηγηθεί στην παρακμή, με απίστευτες σπατάλες από πλούσιους Ρωμαίους της εποχής, ασυνήθιστη γευστική διέγερση κλπ.

Η μαγειρική τέχνη θα χαθεί για αρκετό καιρό και ξαναβρίσκει τον δρόμο της, μετά τον διαχωρισμό της Ρώμης, στην Βυζαντινή Αυτοκρατορία μέχρι την Άλωση της Κωνσταντινούπολης το 1453 μ.Χ.

Έπειτα επήλθε η Πτώση της Ρώμης και μαζί με αυτήν χάθηκαν οι τέχνες, οι επιστήμες και η γαστρονομία.

Άρχισαν όμως να ξαναεμφανίζονται όταν ξεκίνησε η σταδιακή οργάνωση των φεουδαρχικών κρατών που έγιναν με την πάροδο του χρόνου κέντρα δύναμης και πλούτου, ιδιαίτερα στην Ιταλία.

Στην συνέχεια, την περίοδο 1096-1271 ξεκινούν οι σταυροφορίες και αρχίζοντας από την Κωνσταντινούπολη, θα φέρουν στη Δύση καινούργιες ιδέες και πολιτισμούς και τον τρόπο ζωής της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας και της Αραβικής Ανατολής. Οι Βενετοί αποκτούν τεράστια εμπορική δύναμη ανάμεσα σε Ανατολή και Δύση και μαζί με αυτούς και οι σύμμαχοί των πόλεων της Φλωρεντίας και του Μιλάνου και γενικά της Ιταλίας.

Βρισκόμαστε χρονολογικά στον 15^ο αιώνα μ.Χ , δηλαδή, στην εποχή της «Αναγέννησης».

Οι ιδέες αυτής της εποχής έχουν τις βάσεις τους από την κλασική ελληνική αρχαιότητα, την Ελληνιστική και την Βυζαντινή περίοδο. Με θησαυρούς που είχαν μεταφέρει οι Έλληνες λόγιοι και οι σταυροφόροι της 4^{ης} σταυροφορίας λίγο πριν και μετά την Άλωση, η εποχή της «Αναγέννησης», χαρακτηρίζεται από ελεύθερα πνεύματα με κλίση στις τέχνες και τις επιστήμες. Εποχή γεμάτη καλλιτεχνικά μεγαλουργήματα, εφευρέσεις και γεωγραφικές ανακαλύψεις.

Έτσι οδηγηθήκαμε στον «Ουμανισμό», στο δικαίωμα, δηλαδή, που έχει κάθε άνθρωπος να ζει αξιοκρατικά. Αποτέλεσμα αυτού ήταν να δοθεί πρωταρχική σημασία και στην διατροφή. Έτσι η Αρχαία ελληνική παράδοση ξαναβρίσκει την χαμένη της αξία και πρωταγωνιστεί στα παλάτια των Μεδίκων της Φλωρεντίας, στα Ισπανικά και Πορτογαλικά Ανάκτορα, σε Ολλανδία και Αγγλία. Επίσης η Ελληνική μαγειρική δίνει τις βάσεις της και στην Γαλλία του Λουδοβίκου του 14^{ου} και μέσα από πολλές και διαφορετικές παρασκευές, δημιουργείται η περίφημη και παγκοσμίως γνωστή Γαλλική

κουζίνα που εδραιώνει τη θέση της στην ιστορία γύρω στις αρχές του ΙΗ' αιώνα.

Συνεχίζοντας και πάλι με το βιβλίο της κ.Κοχυλά (Η Ελλάδα της Γεύσης) βλέπουμε ότι, μέσα στους αιώνες η Ελλάδα έχει να θυμάται πολλές μεταναστεύσεις και παλιννοστήσεις. Από τις αποικίες των Αρχαίων Ελλήνων μέχρι τις πιο πρόσφατες μετοικεσίες σε Αυστραλία, Αμερική και Γερμανία.

Πολλοί και διαφορετικοί κάθε φορά οι λόγοι που οδηγούσαν τους Έλληνες στο να εγκαταλείψουν την πατρίδα τους.

Οι περισσότερες μεταναστεύσεις τους οφείλονταν σε εξωτερικούς κινδύνους όπως σεισμοί, πειρατές, Οθωμανοί Τούρκοι, Βενετσιάνοι (15^{ος} αι.-20^{ος} αι.) αλλά και στην πιο πρόσφατη ιστορία, λόγω οικονομικών δυσκολιών.

Όλες αυτές οι εγκαταλελειμμένες πλέον περιοχές, στην πορεία κατοικήθηκαν ξανά από άλλους Έλληνες ή και από άλλους λαούς όπως τους Χριστιανούς Αλβανούς που δραπέτευσαν από την Οθωμανική Αυτοκρατορία. Ως εκ τούτου, η ελληνική κουζίνα δεν έχει μόνο επηρεάσει τον διεθνή τομέα της Μαγειρικής, αλλά έχει δεχτεί και πολλές επιρροές. Οι κάτοικοι των Βαλκανίων (Σλάβοι), οι Τούρκοι, και οι Βενετσιάνοι πήραν μεν στοιχεία από την Ελληνική γαστρονομία αλλά άφησαν και το δικό τους στίγμα μέσα στην ιστορία.

Λόγω κλίματος, από την αρχαιότητα ακόμα, είναι προσδιορισμένα αυτά που καλλιεργεί ο κάθε τόπος με αποτέλεσμα κάποια συστατικά να είναι σταθερά και να αποτελούν σήμα κατατεθέν για την εκάστοτε περιοχή. Όπως παραδείγματος χάριν, στην Κρήτη από την Μινωική Εποχή (3000 π.Χ), μέχρι σήμερα, τα βασικά συστατικά παραμένουν τα ίδια. Μερικά παραδοσιακά προϊόντα είναι το ελαιόλαδο, το κρασί, τα δημητριακά (κριθάρι και σιτάρι περισσότερο), τα όσπρια (φακή, ρεβίθια), τα κουκιά, τα άγρια χόρτα, διάφορα βότανα (χαμομήλι, φασκόμηλο, ρίγανη κ.α), τα ψάρια, τα κουνέλια, τα τυριά (αγελαδινά, κασικίσια, πρόβεια), το σουσάμι, το μέλι και κάποια φρούτα. Συστατικά που υπήρχαν στην αρχαιότητα και έχουν αντέξει στο χρόνο.

Αν θα μπορούσε κανείς να κατηγοριοποιήσει την ελληνική κουζίνα, θα την χώριζε σε τρεις ομάδες:

- Την παραδοσιακή μαγειρική των ποιμένων
- Την λιτή μαγειρική των αιγαιοπελαγίτικων νησιών και

- Την αστική, αρωματική μαγειρική των Ελλήνων της Μικράς Ασίας.

Η πρώτη ομάδα δημιουργήθηκε από τους νομάδες των Βαλκανίων που κάθε που άλλαζε ο καιρός, μετακινούνταν σε Πίνδο, Ροδόπη και άλλες ορεινές περιοχές.

Η Ηπειρωτική Ελλάδα διαφέρει πάρα πολύ από την νησιωτική. Βασικά συστατικά των ποιμένων ήταν το γάλα, το τυρί, το γιαούρτι, ζυμαρικά με βάση το καλαμπόκι, ο τραχανάς, τα άγρια χόρτα και το κρέας. Επιπροσθέτως, οι ποιμένες χρησιμοποιούσαν περισσότερο το βούτυρο που παρασκεύαζαν μόνοι τους, παρά το ελαιόλαδο όπως συνηθιζόταν σε άλλες περιοχές.

Λόγω του ότι οι νομάδες μετακινούνταν συνέχεια, αυτό είχε ως αποτέλεσμα τα φαγητά τους να παρασκευάζονται γρήγορα. Έψηναν ολόκληρα πολλές φορές τα ζώα και διέθεταν μια μεγάλη ποικιλία από διάφορες πίτες τις οποίες τις έψηναν σε φορητούς φούρνους. Γι'αυτό συναντά κανείς σήμερα τόσες διαφορετικές πίτες όχι μόνο στην Βόρεια Ελλάδα αλλά και σε Αλβανία, Βουλγαρία και Πρώην Γιουγκοσλαβία, αφού εκείνη την εποχή δεν υπήρχαν τα ίδια σύνορα με σήμερα.

Η μαγειρική των αιγαιοπελαγίτικων νησιών χαρακτηρίζεται από μια λιτότητα λόγω της έλλειψης του νερού. Με εξαίρεση την Κρήτη και τα Ιόνια νησιά που η βλάστηση είναι πιο πυκνή, σχεδόν όλα τα υπόλοιπα νησιά αντιμετώπιζαν και αντιμετωπίζουν πρόβλημα ξηρασίας. Η κουζίνα τους λοιπόν, είναι πιο ελλιπής σε χορταρικά, λαχανικά, όσπρια και κρέας.

Αν κάποιος έχει να θυμούνται μεταναστεύσεις, τότε αυτοί είναι οι κάτοικοι των ελληνικών νησιών.

Είτε από πειρατές, είτε λόγω οικονομικών δυσχερειών, αναγκάζονταν να αφήσουν τον τόπο τους. Ακόμα και οι νεαρές κοπέλες, παλαιότερα, άφηναν το σπίτι τους για να πάνε να δουλέψουν σε πλούσιες οικογένειες στην Αφρική και την Μικρά Ασία.

Βασικά συστατικά της αιγαιοπελαγίτικης κουζίνας είναι τα δημητριακά, τα σταφύλια και οι ελιές.

Την τρίτη κατηγορία, της αστικής, αρωματικής μαγειρικής των Ελλήνων της Μικράς Ασίας, την διακρίνει μια πολυπλοκότητα.

Οι Έλληνες της Μικράς Ασίας διασκορπίστηκαν σε Μακεδονία και Θράκη αλλά και σε όλη την Ηπειρωτική Ελλάδα και τα νησιά.

Η κουζίνα τους είναι τελείως διαφορετική από ότι της υπόλοιπης χώρας. Στα παράλια της Μικράς Ασίας οι Έλληνες ζούσαν για πάνω από δυο χιλιάδες χρόνια και μέσα σε αυτό το χρονικό διάστημα πέρασαν τέσσερις μεγάλες αυτοκρατορίες, η Περσική, η Βυζαντινή, η Αραβική και η Οθωμανική. Με μπαχαρικά και αρώματα από την Ανατολή και τον Νότο και με στοιχεία από την κουζίνα της Περσίας, δημιούργησαν την δικιά τους ιδιαίτερη παράδοση στην μαγειρική με λαχανικά και αμπελόφυλλα γεμιστά με ρύζι.

Ακόμη και σήμερα πολλοί ερευνητές αμφισβητούν την ελληνική ή τούρκικη καταγωγή των γλυκών ταψιού, υποστηρίζοντας ότι φέρουν τις ρίζες τους από την Περσία.

Η ιστορία της Βυζαντινής κουζίνας δεν εξελίχθηκε μόνο στα χρόνια της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας σε Σμύρνη και Κωνσταντινούπολη, αλλά έχει κι αυτή της ρίζες της από την Αρχαία Ελλάδα. Στην συνέχεια, ήρθαν οι Οθωμανοί Τούρκοι που συλλέγοντας στοιχεία από την Βυζαντινή, την Περσική, την Αραβική και την Βαλκανική κουζίνα, δημιούργησαν την Τούρκικη.

Όπως ήταν αναμενόμενο, μέσα από αυτές τις αλλαγές, επηρεάστηκε και η κουζίνα των Ελλήνων της Μικράς Ασίας και γι'αυτό τον λόγο συναντά κανείς και πλούσια εδέσματα αλλά και πιο φτωχά και απλά πιάτα.

Εξίσου σημαντικό ρόλο έχει και η Ποντιακή κουζίνα των Ποντίων της Μαύρης Θάλασσας.

Η Μικρασιατική μαγειρική έχει ως βασικά συστατικά τα γαλακτοκομικά και αγροτικά προϊόντα.

Πριν από την Μικρασιατική Καταστροφή, Έλληνες, Τούρκοι, Αρμένιοι, Εβραίοι και άλλοι λαοί είχαν μάθει να ζουν αρμονικά μεταξύ τους. Οι περισσότεροι εύποροι Έλληνες της Μικράς Ασίας λάτρευαν τις γαλλικές σάλτσες, εξού και οι αναφορές που υπάρχουν σε βιβλία μαγειρικής του 19^{ου} και 20^{ου} αιώνα στην μπεσαμέλ και την μαγιονέζα.

Μετά την Μικρασιατική Καταστροφή (1922) ένα εκατομμύριο Έλληνες εγκαταστάθηκαν στην Ελλάδα και έφεραν στην τοπική κουζίνα τα γνωστά και αγαπημένα σε όλους-τζατζίκι, γεμιστά λαχανικά, μελιτζανοσαλάτα, καπνιστό ψάρι, κεμπάπ, παστοურμάς και άλλα πολλά.

Αξίζει να σημειωθεί ότι ο μουσακάς, ένα φαγητό διεθνώς διαδεδομένο, δημιουργήθηκε μετά τον διωγμό των Ελλήνων από την Μικρά Ασία.

Βλέπουμε, κλείνοντας το κεφάλαιο της Μικράς Ασίας, ότι έχει παίξει σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη της Ελληνικής κουζίνας όπως την γνωρίζουμε σήμερα.

1.1 ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ



Συνεχίζοντας ακόμα με την κ.Νταϊάνα Κοχυλά, συμπεραίνουμε ότι η Πελοπόννησος βρίσκεται νότια της Ελλάδας και με την δημιουργία του Ισθμού της Κορίνθου το 1893, αποκόπηκε από την υπόλοιπη χώρα. Τα Αρχαία χρόνια λόγω της γεωγραφικής της θέσης, την ονόμαζαν Ακρόπολη της Ελλάδος.

Χωρίζεται σε τμήματα και το καθένα έχει τη δική του ιστορία και το δικό του φυσικό περιβάλλον.

Πήρε το όνομα της από τον Πέλοπτα, παππούς του Μενέλαου που ήταν σύζυγος της Ωραίας Ελένης για την οποία έγινε ο Τρωικός Πόλεμος. Την διακατέχει μια ιστορική υπερηφάνεια αφού από εδώ ξεκίνησαν οι Ολυμπιακοί Αγώνες, εδώ άρχισε η επανάσταση του 1821 και αν ανατρέξουμε ακόμα πιο παλιά, στην αρχαιότητα, εδώ εκτελέστηκαν οι Άθλοι του Ηρακλή. Στα ανατολικά της Πελοποννήσου, βρίσκεται το Ναύπλιο που ήταν και η πρώτη πρωτεύουσα της Ελλάδας.

Όπως όλη η χώρα, έτσι και η Πελοπόννησος μετράει αναρίθμητες επιθέσεις και πάρα πολλές μεταναστεύσεις.

Η κουζίνα της έχει επηρεαστεί από Βενετσιάνους, Τούρκους, Βαλκανικούς Λαούς και πολλούς άλλους.

Μερικά παραδείγματα αποτελούν τα «ραφιόλια» της Μονεμβασιάς, το «ατζέμ πιλάφι» και το «γιουλμπασί» που τα συναντά κανείς στο κεντρικό μέρος και το «αλβανικό κοτόπουλο». Στα πιο βορεινά τμήματα είχαν εγκατασταθεί πολλοί ποιμένες, οπότε εκεί τα πιάτα έχουν σαν κύρια συστατικά, τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Βασικές πρώτες ύλες είναι το ελαιόλαδο και οι ελιές. Στην Πελοπόννησο βρίσκονται η Καλαμάτα και η Κορώνη που είναι διάσημες για το ελαιόλαδο που παράγουν. Η Καλαμάτα πέρα από το λάδι είναι γνωστή και για την εξαγωγή σύκων. Τοπικό γλυκό είναι το παστέλι που φτιάχνεται από μέλι, σουσάμι και νερό.

Η Πελοπόννησος είναι επίσης γνωστή για την καλλιέργεια σταφυλιών όπου συνεπάγεται η παραγωγή πολύ καλών κρασιών, ξυδιού και φυσικά σταφίδας με πιο γνωστές τη λευκή σταφίδα της Κορίνθου και τη μαύρη της Αχαΐας. Από εδώ πήραν οι Βενετοί τον καρπό της σταφίδας και τον φύτεψαν στα Ιόνια νησιά.

Από τα τέλη του 19^{ου} αι. μέχρι και τα μέσα του 20^{ου} , οι Άγγλοι αντάλλαζαν την σταφίδα της Πελοποννήσου με παστό μπακαλιάρo από τη Βόρεια Θάλασσα. Τεράστιες ποσότητες σταφίδες έβγαιναν από τη χώρα και ακόμα μεγαλύτερες ποσότητες μπακαλιάρου ερχόντουσαν οπότε όπως ήταν αναμενόμενο, ο παστός μπακαλιάρος να κατέχει πλέον σημαντική θέση στις διατροφικές συνήθειες των Πελοποννήσιων.

Επιπροσθέτως, στην γη της Πελοποννήσου καλλιεργούνται και λαχανικά όπως αγκινάρες (του Ναυπλίου καλύπτουν την μεγαλύτερη παραγωγή σε όλη την Ελλάδα) και μελιτζάνες. Στο Λεωνίδιο μάλιστα υπάρχει και «η γιορτή της μελιτζάνας» που γίνεται κάθε Αύγουστο.

Και τα εσπεριδοειδή όμως έχουν την τιμητική τους σε αυτόν εδώ τον τόπο. Στην Καλαμάτα φτιάχνουν τα γνωστά λουκάνικα που είναι γεμιστά με πορτοκάλι, στη Μάνη αρωματίζουν με πορτοκάλι το παστό χοιρινό και τρανταχτό παράδειγμα παραγωγής λεμονιών αποτελεί ένα μέρος απέναντι από τον Πόρο που λέγεται «Λεμονοδάσος».

Τέλος, η Πελοπόννησος είναι διάσημη για τις λιαστές ντομάτες οι οποίες μάλιστα για κάποιες περιοχές είναι και η μοναδική ενασχόληση των κατοίκων.

Ο σπιτικός τοματοπελτές δεν λείπει από κανένα Πελοποννησιακό σπίτι και αποτελεί και το βασικό συστατικό όλων των τοπικών παραδοσιακών πιάτων. Χαρακτηριστικά γνωρίσματα είναι η προσθήκη κανέλας στην κλασική κόκκινη σάλτσα και το λεμόνι στην γνωστή ντοματοσαλάτα.

1.1.1 ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Όπως προαναφέραμε, βασικό προϊόν της Πελοποννήσου είναι το ελαιόλαδο. Υπεύθυνο για την τόσο εξαιρετική ποιότητα λαδιού, είναι φυσικά το καλό κλίμα που επικρατεί στην περιοχή και μετέπειτα το χώμα. Φτάνει να αναλογιστεί κανείς ότι από τους 100.000-120.000 τόνους λαδιού που παράγονται ετησίως, το 95% είναι έξτρα παρθένο. Αυτό δίνει στην Πελοπόννησο την πρώτη θέση στην παραγωγή ελαιόλαδου στην Ελλάδα, με δεύτερη την Κρήτη.

Λόγω του ότι είναι ορεινή περιοχή, η διέλευση τρακτέρ είναι αδύνατη με αποτέλεσμα η συγκομιδή να γίνεται με τα χέρια.

Το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο είναι το βασικότερο συστατικό του τόπου και συνοδεύει όλα τα τοπικά πιάτα.

Το λάδι της Πελοποννήσου θεωρείται πιο βαρύ από αυτό της Κρήτης και έχει πιο έντονη γεύση. Φυσικά η ποιότητα αλλάζει από περιοχή σε περιοχή. Πρώτο στην κατάταξη έρχεται αυτό της Μάνης.

Υπάρχουν πολλές ποικιλίες ελαιόλαδου στην Πελοπόννησο. Παρακάτω παραθέτονται οι τρεις πιο γνωστές:

1. ποικιλία Κορωναίικη. Πήρε το όνομα της από την περιοχή που καλλιεργείται, την Κορώνη, η οποία βρίσκεται νοτιοανατολικά της Μεσσηνίας. Θεωρείται μια από τις καλύτερες ποικιλίες σε ολόκληρη τη Μεσόγειο και μάλιστα τα τελευταία χρόνια, καλλιεργείται και σε άλλες περιοχές, όπως την Κρήτη, που όμως εκεί ονομάζεται λιανόλια ή ψιλόλια. Ο καρπός της είναι μακρύς, μικρός και μυτερός στην μια άκρη.
2. ποικιλία Μανάκι. Αυτός ο καρπός καλλιεργείται σε όλη την Κόρινθο, την Αργολίδα και την Αρκαδία. Μοιάζει αρκετά με την Κορωναίικη και μπορεί να φαγωθεί και σαν ελιά.
3. ποικιλία Αθηνολιά. Ποιότητα ελιάς που την καλλιεργούν στη Λακωνία. Την αναγνωρίζει κανείς από την μυρωδάτη, γλυκιά και μεστή γεύση που δίνει το λάδι της.

1.1.2 ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΙΑΚΑ ΤΥΡΙΑ

Οι ποικιλίες τυριών της Πελοποννήσου δεν διαφέρουν από αυτές της υπόλοιπης Ελλάδας. Και εδώ τα είδη που παράγουν είναι η γραβιέρα, η μυζήθρα, το κεφαλοτύρι και η φέτα.

Υπάρχουν όμως και κάποια παραδοσιακά τυριά τα οποία είναι:

- § *Σφέλα*. Τυρί που φτιάχνεται από κατσικίσιο γάλα, μοιάζει αρκετά με την φέτα αλλά είναι πολύ πιο αλμυρό, βγαίνει σε λεπτές φέτες και τοποθετείται σε μεταλλικά δοχεία για να ωριμάσει. Παρασκευάζεται στην Νότια Πελοπόννησο.
- § *Ζαλάκα*. Τυρί που φτιάχνεται στα χωριά μεταξύ της Σπάρτης και της Μονεμβασιάς και δεν κυκλοφορεί στο εμπόριο. Είναι κι αυτό κατσικίσιο και μοιάζει με το τουλουμοτύρι. Είναι μαλακό και ωριμάζει μέσα σε δέρματα ζώων.
- § *Μάλης*. Παραδοσιακό τυρί της Μεσσηνίας που έχει πάρει το όνομά του από το ομώνυμο βουνό της Μάλης . (*)
- § *Φρουμαέλα Βαλμανδούρας*. Ποικιλία τυριού που φτιάχνεται από ανάμεικτο γάλα και είναι κατάλληλο για σαλάτες και σαγανάκια.
(**)

* *πηγή:* www.products.aspasiamotel.com

** *πηγή:* www.agrotravel.gr

1.1.3 ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΚΑΙ ΠΑΣΤΑ ΚΡΕΑΤΑ

Όπως σε όλη την Ελλάδα, έτσι και στην Πελοπόννησο ζει ακόμα το έθιμο των χοιροσφαγίων. Τα χοιροσφάγια είναι ένα πανηγύρι που κρατάει από το Βυζάντιο και γίνεται το φθινόπωρο, με σκοπό να μην «χαθεί τίποτα». Εκείνη την ημέρα, σφάζονται πολλά γουρούνια και μετατρέπονται σε λουκάνικα, παστά, καπνιστά ή συντηρούνται για άμεσο μαγείρεμα. Σε κάποιες περιοχές της Πελοποννήσου αυτή η γιορτή ονομάζεται και «γουρουνοχαρά».

Τα λουκάνικα και το παστωμένο κρέας διατηρούνται σε ελαιόλαδο και βασική τους διαφορά είναι αν είναι καπνιστό ή όχι το κρέας.

Παστά κρέατα συναντά κανείς στα ορεινά χωριά και στην Μάνη. Αφού σφαχτεί το γουρούνι, παίρνουν κομμάτια από τον μηρό και πρώτα τα βάζουν στο αλάτι για περίπου μια εβδομάδα, έπειτα βράζονται σε ντόπιο κρασί, μετά καρυκεύονται και τέλος αποθηκεύονται σε ελαιόλαδο για να διατηρηθούν.

Τα λουκάνικα παρασκευάζονται από αυτό το κρέας και αυτό που τα κάνει μοναδικά στο είδος τους είναι η προσθήκη πορτοκαλιού.

Διάσημα είναι αυτά της Μάνης και της Καλαμάτας και μπορεί να τα προμηθευτεί κανείς σε όποιο τοπικό κρεοπωλείο βρει, συσκευασμένα μέσα σε γυάλινα σκεύη γεμισμένα με τοπικό ελαιόλαδο.

Μαγειρεύεται με κάθε τρόπο και συνοδεύει τέλεια το κρασί και το ούζο.

1.1.4 ΨΩΜΙ ΚΑΙ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΙΑΚΑ ΑΡΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ

Η Πελοπόννησος κρατάει τα πρωτεία στις πιο μεγάλες αλευροβιομηχανίες πανελλαδικά. Τα σπιτικά αρτοσκευάσματα συνοδεύουν πάντα τα παραδοσιακά τραπέζια μιας και το σιτάρι είναι κομμάτι της Πελοποννησιακής διατροφής.

Το ψωμί είναι ένα προϊόν συνδεδεμένο με την Ελληνική παράδοση και κρύβει πολλές προλήψεις και συμβολισμούς.

Το χριστόψωμο ή σταυρόψωμο είναι ένα είδος γλυκού ψωμιού που φτιάχνεται από μαλακό αλεύρι, σουσάμι και πολλά μπαχαρικά και τρώγεται πάντα παραμονή Χριστουγέννων. Παραδοσιακό έδεσμα της Πελοποννήσου αλλά και της υπόλοιπης Ελλάδας, με μικροδιαφορές στην παρασκευή από τόπο σε τόπο.

Άλλο φημισμένο τοπικό προϊόν είναι τα λαλάγγια. Παρασκευάζονται από χυλό ζύμης και λέγεται ότι φτιάχνονται και αυτά παραμονή Χριστουγέννων για να κρατούν τους «καλικάντζαρους» έξω από τα σπίτια.

Επίσης στην Πελοπόννησο φτιάχνονται οι περίφημες μυλόπιτες που μοιάζουν πάρα πολύ με τις τηγανίτες και σερβίρονται με μέλι ή και με τυρί.

Αναπόσπαστο κομμάτι της Ελληνικής κουζίνας είναι οι δίπλες, που παρασκευάζονται την Πρωτοχρονιά και συμβολίζουν την χαρά και την μακροζωία. Παρασκευάζονται επίσης και στους γάμους και η διαφορά της Πελοποννησιακής δίπλας είναι ότι το σχήμα τους είναι πλατύ και επίπεδο.

Επιπλέον, την Πρωτοχρονιά, στην Αρκαδία φτιάχνουν ένα γλυκό ψωμί με ούζο που λέγεται «μπογάτσα».

Το Πάσχα, το Πελοποννησιακό τσουρέκι παίρνει το σχήμα του σύμφωνα με το άτομο για το οποίο φτιάχνεται. Αν για παράδειγμα είναι για άντρα, έχει καμπυλωτό σχήμα, αν προορίζεται για γυναίκα, είναι στρογγυλό και αυτά που φτιάχνονται για τα παιδιά έχουν σχήμα ψαριού. Επίσης, όλα τα τσουρέκια συνοδεύονται με κόκκινα αυγά.

1.1.5 ΤΟΠΙΚΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΑΙ ΠΙΤΕΣ

- § **Στριφτάδες.** Τοπικό μικρό στριφογυριστό ζυμαρικό φτιαγμένο από ρύζι.
- § **Τουτουμάκια.** Έτσι λέγονται οι χυλοπίτες στην Πελοπόννησο. Είναι μακαρόνια σε τετράγωνο σχήμα, μικρά με βασικό συστατικό το αυγό.
- § **Γογκίδες.** Χειροποίητα μακαρόνια σε σχήμα κοχυλιού.
- § **Τραχανάς.** Προϊόν που φτιάχνεται από γάλα, γιαούρτι, ξινόγαλα η πολτοποιημένα λαχανικά. Ο Πελοποννησιακός είναι συνήθως γλυκός και παρασκευάζεται με πλήρες γάλα.
- § **Ραφιόλια.** Παραδοσιακό ζυμαρικό, κατάλοιπο των Βενετσιάνων.

Όλα τα παραπάνω ζυμαρικά, παρασκευάζονται σε ολόκληρη την Πελοπόννησο, ιδιαίτερα στα χωριά της Σπάρτης και στη Νεάπολη.

Στην Πελοπόννησο, η παράδοση σε πίτες είναι περιορισμένη. Ωστόσο, υπάρχουν αρκετές, γλυκές χορτόπιτες και κολοκυθόπιτες.

1.1.6 ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ ΚΑΙ ΨΑΡΙΑ

Ακούγεται περίεργο αλλά ένα πιάτο που δεν λείπει ποτέ από τα Πελοποννησιακά τραπέζια, είναι ο παστός μπακαλιάρος.

Από τα τέλη του 19^{ου} αιώνα μέχρι και τα μέσα του 20^{ου}, Άγγλοι αντάλλαζαν τεράστιες ποσότητες σταφίδας με παστό μπακαλιάρo. Έτσι των

γνώρισαν και τον αγάπησαν οι Πελοποννήσιοι και τον κατάταξαν στα πιο βασικά πιάτα της διατροφής τους.

Γενικά η Πελοποννησιακή δίαιτα διαθέτει μια μεγάλη γκάμα από συνταγές με ψάρια, μιας και έχει μια τεράστια σε έκταση και ιδιαίτερα εύφορη παραλία. Όλες οι συνταγές είναι απλές και φτιάχνονται εύκολα. Κύρια συστατικά τους το ελαιόλαδο, οι σταφίδες και τα χορταρικά.

Τέλος, μια ασυνήθιστη συνταγή με ψάρι, είναι το «γιουλμπασί» που το φτιάχνουν στο κεντρικό μέρος της Πελοποννήσου και είναι ψάρι μαγειρεμένο σε λαδόκολλα.

1.1.7 ΚΡΕΑΤΑ ΚΑΙ ΚΥΝΗΓΙ.

Οι περισσότερες συνταγές με κρέας στην Πελοπόννησο, είναι κατσαρόλας με λίγα μπαχαρικά και καρυκεύματα αλλά άφθονο ελαιόλαδο.

Φτιάχνονται με άφθονη ντομάτα και μικρή προσθήκη κανέλας.

Βασικό υλικό είναι οι αγκινάρες που συνοδεύουν, με απόλυτη επιτυχία, τα πουλερικά. Αρχή της Πελοποννησιακής κουζίνας, για τα φαγητά κατσαρόλας, είναι στο τέλος του μαγειρέματος, το κρέας να μείνει μόνο με το λάδι του.

Το κυνήγι τώρα είναι μια άλλη παράδοση στην Νότια Πελοπόννησο και στη Μάνη. Με ιδιαίτερη προτίμηση στα ορτύκια, τα μικρά πουλιά αποτελούν από πολύ παλιά, τον μόνο τρόπο εμπλουτισμού της κουζίνας των Πελοποννήσιων.

Υπάρχει ένα ψαροχώρι νότια της Μάνης, το Πόρτο Κάγιο, που λέγεται και «κόλπος των Ορτυκιών» και αυτό γιατί εκατομμύρια ορτύκια αποδημούνε εκεί κάθε χρόνο. Για ένα μικρό χρονικό διάστημα, παλαιότερα, οι κ[ατοικοι τα έπιαναν, τα πάστωναν και τα εξήγαγαν κυρίως στην Ιταλία. Το 1960 όμως, αυτό απαγορεύτηκε. Παρόλα αυτά οι ντόπιοι συνεχίζουν να τα έχουν πρώτα στις διατροφικές τους συνήθειες.

1.1.8 ΤΟ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟ

Κλείνοντας το κεφάλαιο για την Πελοπόννησο, δεν γινόταν να μην αναφέρουμε την Μονή των Ταξιαρχών στο Αίγιο και την παραγωγή μαρμελάδας και γλυκών κουταλιού από τριαντάφυλλο. Εδώ και εκατό χρόνια τουλάχιστον, οι μοναχοί έχουν πάρει αυτό το υπέροχο, ευωδιαστό λουλούδι και το έχουν βάλει στην παραδοσιακή κουζίνα της Ελλάδας.

Φημολογείται ότι αυτή η τέχνη ήρθε στη μονή από έναν Βούλγαρο καλόγερο την εποχή της Τουρκοκρατίας. Ο λόγος, φυσικά που ευδωκισμέι το τριαντάφυλλο στην περιοχή, είναι το πλούσιο κοκκινόχωμα, το εύφορο κλίμα και το άφθονο νερό.

Η διαδικασία περίπλοκη και χρονοβόρα. Κάθε πρωί, οι μοναχοί ξεχύνονται στα χωράφια για την περισυλλογή τριαντάφυλλων. Έπειτα γυρνάνε στη μονή να τα ξεδιαλέξουν. Αυτό πρέπει να γίνει μέσα σε λίγες ώρες αλλιώς τα πέταλα θα μαραθούν και θα χάσουν το χρώμα τους με αποτέλεσμα να είναι άχρηστα μετά. Στην συνέχεια τοποθετούνται σε μια μεγάλη σήτα για να φύγουν τα παράσιτα και η γύρη, ζυγίζονται και συσκευάζονται σε βαρέλια ανά 10 κιλά τριαντάφυλλο σε κάθε βαρέλι. Τέλος, τα ροδοπέταλα ζυμώνονται στο χέρι με ζάχαρη, νερό και κιτρικό οξύ και ο πολτός που παράγεται, μπαίνει στο ψυγείο και συντηρείται μέχρι την ώρα της παρασκευής του γλυκού. Για κάθε δέκα κιλά ροδοπέταλα, χρησιμοποιούνται ένα κιλό ζάχαρη, τρία γραμμάρια κιτρικό οξύ και λίγο νερό. Καθημερινά οι μοναχοί μαζεύουν και καθαρίζουν περίπου εκατό κιλά ροδοπέταλα.

Η διαδικασία της παρασκευής του γλυκού εύκολη. Με αναλογία 6 προς 1 ο πολτός των ροδοπέταλων βράζεται με ζάχαρη. Δηλαδή για κάθε δέκα κιλά πολτό, χρειάζονται εξήντα κιλά ζάχαρη. Το μυστικό της επιτυχίας βρίσκεται στο χρώμα. Το γλυκό πρέπει να έχει το ίδιο ακριβώς χρώμα με αυτό που είχε το τριαντάφυλλο πριν ξεκινήσει η όλη διαδικασία. Εάν παραβραστεί η ζάχαρη θα καραμελώσει, δίνοντας ένα καφετί χρώμα και έτσι το γλυκό θα χαλάσει.

Καταλήγοντας, αξίζει να σημειωθεί ότι πηγαίνοντας στο μοναστήρι δεν υπάρχει ούτε μια τριανταφυλλιά τριγύρω! Οι μοναχοί αποφεύγουν ευγενικά να σου δείξουν που είναι τα χωράφια, λέγοντας σου ότι απλώνονται τριγύρω ακόμα κι αν εσύ συνεχίζεις να μην τις βλέπεις. Επίσης δεν αποκαλύπτουν και

το όνομα της ποικιλίας τριαντάφυλλου που χρησιμοποιούν. Παρόλη την μυστικοπάθεια, πιστεύω ότι εκεί είναι που κρύβεται και όλη η μαγεία αυτής της τόσο ντελικάτης επιχείρησης.

1.2 ΕΠΤΑΝΗΣΑ

Γεωγραφικά, τα Επτάνησα ανήκουν στα Ιόνια νησιά και επίσημα είναι τα εξής: Κέρκυρα, Κεφαλλονιά, Ιθάκη, Παξοί, Ζάκυνθος, Λευκάδα και Κύθηρα. Δευτερεύοντα νησιά των Επτανήσων είναι τα Αντικύθηρα, η Ερεικούσσα, ο Κάλαμος, ο Καστός, το Μαθράκι, το Μεγανήσι, οι Οθωνοί και οι Στροφάδες.

Η ιστορία τους ξεκινάει από την αρχαιότητα με τον Οδυσσέα, τον μυθικό βασιλιά της Ιθάκης και με τους πανέμορφους κερκυραϊκούς κήπους του βασιλιά Αλκίνοου. Από τον 8^ο αι. π.Χ μέχρι τον 19^ο αι. μ.Χ, τα Επτάνησα έχουν βρεθεί υπο την κατοχή των Βενετσιάνων, των Κορίνθιων, των Ρωμαίων, των Ρώσων, των Γάλλων και των Βρετανών.

Αποτελούν από τα αρχαία κιόλας χρόνια εμπορικό πέρασμα μεταξύ Ανατολής και Δύσης και έχουν χτυπηθεί πολλές φορές από μεγάλους, καταστροφικούς σεισμούς μιας και βρίσκονται ανάμεσα σε δύο σεισμογενείς ζώνες. *Αυτήν της διασταύρωσης των ρηγμάτων του Ιονίου με τα ρήγματα των κόλπων της Άρτας και την διασταύρωση αυτών με τα ρήγματα του Πατραϊκού κόλπου.**

Τα Ιόνια νησιά υπήρξαν υπό την κατοχή του Βυζαντίου για 1.100 χρόνια. Κατά την διάρκεια αυτής της κατοχής από την Βυζαντινή Αυτοκρατορία δεν έπαψαν να τραβούν το ενδιαφέρον των διαφόρων βασιλιάδων που περνούσαν κατά καιρούς και αυτό γιατί είναι συνδεδεμένα με τους θαλάσσιους, εμπορικούς δρόμους μεταξύ της Ευρώπης και της Ανατολής. Επειδή η Κωνσταντινούπολη (το κέντρο της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας) δεν μπορούσε να τα προστατέψει από τους κατακτητές λόγω απόστασης, ζήτησε από τους Βενετούς να το κάνουν με αντάλλαγμα πολλά εμπορικά προνόμια. Έτσι μέχρι τις αρχές του 15^{ου} αιώνα η Βενετία είχε την πλήρη κυριαρχία στα Επτάνησα με εξαίρεση την Κεφαλονιά όπου βρισκόταν υπό την κατοχή της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας.

Τα Επτάνησα βρίσκονταν υπό την κατοχή των Βενετών μέχρι το 1797 όπου την θέση τους πήραν οι Γάλλοι και ο Ναπολέοντας. Από το 1797 μέχρι το 1815 οι Γάλλοι έχασαν μόνο μια φορά την κυριαρχία τους εκεί από τους Ρώσους οι οποίοι είχαν συμμαχήσει με τους Τούρκους αλλά αυτό κράτησε μόνο μέχρι το 1807 όπου και ξαναμπήκαν οι Γάλλοι. Το 1815 τώρα, καταρρέει ο Ναπολέοντας και τα νησιά περνάνε στα χέρια της Βασίλισσας Βικτορίας και στην Αγγλία μένοντας εκεί έως το 1864 μέχρι τελικά να καταλήξουν να ξαναγουριστούν στην Ελλάδα.

Όπως ήταν αναμενόμενο, η Παραδοσιακή τους κουζίνα έχει επηρεαστεί πάρα πολύ από όλους αυτούς τους λαούς γι'αυτό και συναντάμε συνταγές με μπεσαμέλ, πολύ πιπέρι και άφθονα λαχανικά, φερμένα από την Βυζαντινή Αυτοκρατορία και πολλές ιταλικές ονομασίες που έμειναν στα νησιά από την Ενετική Κυριαρχία.

Η μαγειρική διαφέρει από νησί σε νησί λόγω του χρονικού διαστήματος που έμεινε το καθένα υπό την κατάληψη του εκάστοτε κατακτητή με αποτέλεσμα να υπάρχουν αρκετές διαφορετικές σπεσιαλιτέ σε κάθε περιοχή. Ωστόσο, τα κοινά είναι περισσότερα και όλα μαζί απαρτίζουν αυτό που ξέρουμε εμείς σήμερα ως Επτανησιακή Κουζίνα.

Όπως προαναφέραμε, τα περισσότερα πιάτα διατηρούν τα ιταλικά τους ονόματα. Μερικά από αυτά είναι το κριθαράκι που στην Λευκάδα το λένε «νιόκι» και σε όλα τα υπόλοιπα νησιά το ξέρουν μανέστρα, εξού και τα μανεστροποιεία τα εργοστάσια δηλαδή παρασκευής ζυμαρικών. Επίσης στην Κέρκυρα τους κεφτέδες τους αποκαλούν πολπέτες. Άλλα ιταλικά ονόματα Επτανησιακών σπεσιαλιτέ είναι: σοφρίτο, παστιτσάδα, σάρτσα, μπουρδέτο και σαβόρο.

Παρόλο που η Ιταλική κυριαρχία είναι τόσο εμφανής στα Επτάνησα, οι κάτοικοι υιοθέτησαν μόνο τα ιταλικά ονόματα και όχι και τον Ιταλικό τρόπο μαγειρικής. Τα βασικά συστατικά της βενετσιάνικης κουζίνας που είναι το δεντρολίβανο, το φασκόμηλο και οι αντζούγιες, εδώ δεν υπάρχουν αλλά αντίθετα επικρατούν όλα τα λαχανικά και χορταρικά που ήρθαν από τον Νέο Κόσμο με βασικότερα την ντομάτα, την πιπεριά, τα πράσινα φασολάκια, τις κολοκύθες και αρκετά αργότερα την πατάτα.

Η Επτανησιακή κουζίνα σε σχέση με την Υπόλοιπη Ελλάδα, δεν έχει να δώσει πολλά στον τομέα των γλυκών. Το πιο γνωστό τοπικό γλύκισμα είναι το

«μαντολάτο» που φτιάχνεται από αμύγδαλα και μέλι. Επιπλέον, στην Κέρκυρα γνωστά είναι και τα καραμελωμένα καρύδια και τα ζαχαρωτά κουμκουάτ. Υπάρχουν όμως πολλές πουτίγκες και τάρτες και ένα γλυκό που μοιάζει με το διάσημο zabaglione του Πιεμόντε.

*πηγή:<http://diocles.civil.duth.gr/links/home/database/lefkada/pr35pr.pdf>

1.2.1 ΚΕΡΚΥΡΑ

Για πολλούς η Κέρκυρα είναι από μόνη της ένας κόσμος. Αφού πολλοί Κερκυραίοι την αποκαλούν η «άλλη Ελλάδα».

Επειδή η Κέρκυρα υπήρξε για πάρα πολλά χρόνια υπό την κυριαρχία των Ιταλών, οι διαφορές που παρουσιάζουν οι φτωχοί με τους πλούσιους είναι απίστευτα πολλές.

Αυτός ο ίδιος διαχωρισμός υπήρχε και στην κουζίνα της. Παρακάτω, παραθέτονται τέσσερις σπεσιαλιτέ γνωστές μόνο στους ευκατάστατους κατοίκους του νησιού:

- *Σοφρίτο*. Πιάτο από μοσχαρίσιο φιλέτο, που πρώτα έχει σωταριστεί και έπειτα έχει μαγειρευτεί με ξύδι, σκόρδο και μαϊντανό.
- *Μπουρδέτο*. Αυτό είναι πικάντικο ψάρι κατσαρόλας με σάλτσα πάπρικας.
- *Μπιάνκο*. Σκορδάτο ψάρι κατσαρόλας, λευκό
- *Πασπιτσάδα*. Από τα πιο γευστικά και γνωστά πιάτα της Κέρκυρας. Η πασπιτσάδα είναι κόκορας μαγειρεμένος σε κατσαρόλα με χοντρό μακαρόνι και σάλτσα ντομάτας.

Όπως η κουζίνα της Κέρκυρας, έτσι και η ζαχαροπλαστική της έχει επηρεαστεί από τους Βενετούς. Το πιο γνωστό γλυκό της είναι η πάστα φρόλα, που είναι τάρτα γεμισμένη με μαρμελάδα (η πάστα φλόρα). Άλλα ιταλικά εθίμα που ζουν ακόμα στην Κέρκυρα είναι το «ψωμί της Ισπανίας» (pan di Spagna) που συνήθιζαν να το στέλνουν ως δώρο στις λεχώνες και το μπιάνκο μανιάρ ή αλλιώς το τραπέζι με τα λευκά γλυκά που συνόδευε τα

γαμήλια γλέντια. Φυσικά, όπως και σε όλα τα Επτάνησα, έτσι και η Κέρκυρα μετράει πολλές και διαφορετικές πουτίγκες.

Πέρα από το Ιταλικό στοιχείο, η Κερκυραϊκή κουζίνα έχει πάρει στοιχεία και από τους Ρώσους, τους Βρετανούς και λίγα από τους Γάλλους, μιας και οι τελευταίοι ήταν ιδιαίτερα μισητοί στο λαό επειδή έφεραν μαζί τους την δημοκρατική επανάσταση.

Μια Ρώσικη συνταγή που φτιάχνεται ακόμα στην Κέρκυρα και μάλιστα θεωρούνταν και πολυέξοδη στην εποχή της είναι το ψάρι τηγανισμένο σε βούτυρο με μαύρο πιπέρι, μαϊντανό, πατάτες και γάλα. Ο λόγος που την έκανε ακριβή για τον απλό λαό ήταν το βούτυρο, υλικό που σπάνιζε εκείνα τα χρόνια.

Οι μόνοι κατακτητές που πραγματικά φρόντισαν το νησί ήταν οι Άγγλοι οι οποίοι ακολούθησαν μετά την πτώση του Ναπολέοντα, το 1815 και μετράνε πάρα πολλά έργα όπως την ίδρυση πανεπιστημίου, την κατασκευή δρόμων, την οργάνωση του ταχυδρομείου και την κατασκευή του λιμανιού. Επίσης έφεραν μαζί τους και το κρίκετ, την πουτίγκα δαμάσκηνο και την «τζιτζιμπίρα» όπως την αποκαλούν οι Κερκυραίοι.

Καλά όλα αυτά αλλά ήταν προσιτά μόνο στην υψηλή κοινωνία του νησιού. Τα τραπέζια των φτωχών διέθεταν παστό ή ψητό μπακαλιάρo με ντομάτες και πατάτες, μόνο τα Χριστούγεννα ή τις Απόκριες, πίτα με μπακαλιάρo και πάλι, πατάτες, ρύζι, τυρί, αυγά και γάλα. Ο μπακαλιάρος με πάπρικα αυτή τη φορά πρωταγωνιστούσε και στο κυριακάτικο τραπέζι των φτωχών αλλά μόνο αυτών που δούλευαν σε πλούσιες οικογένειες. Η πάπρικα ήταν το μόνο μπαχαρικό που χρησιμοποιούσε η μαγείρισσα σε μια φτωχή οικογένεια μιας και το μαύρο πιπέρι και τα εισαγόμενα μπαχαρικά ήταν απλησίαστα για την τσέπη των χωρικών.

Το τραπέζι των χωρικών συνέχιζε να είναι άδειο αλλά υγιεινό (λόγω των πολλών χορταρικών και του καλαμποκίσσιου ψωμιού) μέχρι τα τέλη του 20^{ου} αιώνα όπου ήρθε ο τουρισμός στο νησί.

Λόγω εύφορου κλίματος στο νησί υπάρχει πλούσια βλάστηση και πάρα πολλά αγριόχορτα. Μερικά από αυτά είναι το νεροκάρδαμο, το άγριο σέλινο, η μουστάρδα, το λάπαθο, η παπαρούνα, το άγριο ραδίκι, η τσουκνίδα, το λευκό ραπανάκι και η γαλατσίδα. Τα περισσότερα από αυτά τρώγονται μόνο βραστά

από τους κατοίκους. Η μόνη αλμυρή πίτα που έχουν είναι μια κρεατόπιτα που φτιάχνεται τις Απόκριες.

Ένα άλλο λαχανικό που έχει εξέχουσα θέση στο Κερκυραϊκό τραπέζι, είναι η γλυκοπατάτα η οποία μαγειρεύεται και με πάρα πολλούς τρόπους.

Ένα γλυκό που είχε κοινή θέση και στις δύο κοινωνικές τάξεις της εποχής είναι η «συκομαίδα», ένα είδος πίτας με σύκα. Η διαδικασία παρασκευής της όχι και τόσο απλή. Αφού αποξηραινάν τα σύκα, τα ζύμωναν με ούζο και πιπέρι ή μάραθο και μούστο. Έπειτα τύλιγαν το μίγμα σε φύλλα καστανιάς ή αμπελόφυλλα και τέλος τα άφηναν για αρκετές εβδομάδες για να δέσουν. Το φθινόπωρο τώρα, οι αυλές των σπιτιών κατακλύζονται από κατι μικρά καστανοκόκκινα φρούτα που μοιάζουν με τους χουρμάδες, που ονομάζονται « τζίτζιφες». Αυτοί αφού αποξηραθούν, τοποθετούνται σε βάζα γεμισμένα με ούζο.

1.2.2 ΚΕΦΑΛΛΟΝΙΑ

Η Κεφαλλονιά είναι το μεγαλύτερο σε έκταση νησί των Ιονίων. Έχει πλούσια βλάστηση και ονειρικές παραλίες.

Το μεγαλύτερο πλήγμα για το νησί ήταν ο καταστροφικός σεισμός το 1953 όπου πραγματικά δεν έμεινε τίποτα όρθιο. Μόνο το Φισκάρδο, ένα φαροχώρι γλίτωσε από το πέρασμα του εγκέλαδου. Μετά τον σεισμό λοιπόν, πολλοί κάτοικοι αποφάσισαν να εγκαταλείψουν την Κεφαλλονιά. Όσοι έμειναν όμως, ξεκίνησαν πυρετωδώς να ξαναχτίζουν τον τόπο τους και να ξαναδίνουν ζωή στα ερείπια του παρελθόντος.

Η πιο διάσημη σπεσιαλιτέ της είναι οι αναρίθμητες πίτες που έχει με βασικό γνώρισμα, το ρύζι. Επιπλέον κουβαλάει μια μεγάλη παράδοση παρασκευής εξαιρετικών τυριών –φέτα, κεφαλοτύρι-. Και οι τυροκόμοι του νησιού είναι φημισμένοι μιας και οι περισσότεροι εργάζονται σε τυροκομεία στη Σαρδηνεία, την Αμερική, την Δανία και την Γερμανία και φυσικά και την Ελλάδα. Χαρακτηριστικό της τοπικής φέτας είναι η παχιά και κρεμμώδης υφή της.

Άλλο χαρακτηριστικό γνώρισμα της Κεφαλλονιάς (αλλά και της Ιθάκης) είναι η τσερέπα. Ένα είδος φορητού φούρνου φτιαγμένος από πηλό και μαλλί κασίκας όπου χρησιμοποιείται περισσότερο για το ψήσιμο του κοτόπουλου.

Ένα πιάτο που πραγματικά έχουν προάγει σε τέχνη οι Κεφαλλονίτες, είναι η σκορδαλιά. Παρασκευασμένη μόνο με πατάτα, συνοδεύει τέλεια τις κροκέτες μπακαλιάρου και τα ζεματισμένα αμπελοβλάσταρα. Στην Κεφαλλονιά φυσικά την ξέρουν ως αλιάδα, μια ονομασία που έχει τις ρίζες της από την ιταλική διάλεκτο.

1.2.3 ΖΑΚΥΝΘΟΣ

Η Ζάκυνθος είναι το νοτιότερο και το τρίτο σε έκταση και πληθυσμό νησί των Ιονίων.

Η Ζάκυνθος, την οποία ο Όμηρος αναφέρει σαν Υλήεσσα δηλαδή δασώδη, πήρε το όνομά της από τον πρώτο εποικιστή της τον Ζάκυνθο γιο του Βασιλιά της Φρυγίας, Δάρδανου. ()*

Οι Βενετσιάνοι την αποκαλούσαν fiore di Levante που θα πει λουλούδι της Ανατολής.

Βασικό πιάτο της Ζακυνθινής κουζίνας είναι τα κρέατα μαγειρεμένα με πηχτές σάλτσες. Το τοπικό φαγητό τους λέγεται σάρτσα και είναι κοτόπουλο ή φραγκόκοτα με σάλτσα ντομάτας ή μοσχάρι μαγειρεμένο σε κατσαρόλα με κόκκινη σάλτσα και σκόρδο. Το δεύτερο συνηθίζεται περισσότερο στις θρησκευτικές γιορτές. Ένα άλλο γνωστό πιάτο της Ζακύνθου είναι η σκαλτσοτσέτα που είναι ψητό, γεμιστό φιλέτο μοσχαριού με τυρί και πιπεριές και πλούσια σάλτσα ντομάτας. Όλα τα Ζακυνθινά φαγητά μαγειρεύονται με σάλτσα ντομάτας. Είναι κάτι σαν σήμα κατατεθέν για την κουζίνα τους.

Άλλο Ιταλικό στίγμα στο νησί, είναι η μοστάρντα, ένα είδος γλυκιάς μουστάρδας που σε αντίθεση με της Κέρκυρας, φτιάχνεται με κυδώνι, ενώ στην Κέρκυρα την φτιάχνουν με αποξηραμένα φρούτα.

Η Ζάκυνθος επίσης, παράγει εξαιρετικά τυριά με πιο γνωστό το «λαδοτύρι», και σταφίδες.

Επιπροσθέτως, στην Ζάκυνθο υπάρχουν και κάποια φρούτα και λαχανικά που δεν φυτρώνουν αλλού. Μερικά από αυτά είναι τα νεροκρέμμουδα

που λέγονται και μπελουσιότικα από το χωριό που καλλιεργούνται, το Μπελούσι. Άλλα λαχανικά που καλλιεργούνται εδώ είναι το κολοκάσι, τα πεπόνια και οι αγριοφράουλες.

Στον τομέα των γλυκών τώρα, η Ζάκυνθος είναι γνωστή για το μαντολάτο και το παστέλι της που φτιάχνεται με σουσάμι και αμύγδαλα. Άλλο γνωστό γλυκό της περιοχής είναι η φυτούρα η οποία φτιάχνεται από σιμιγδάλι, ψήνεται σαν κέικ και στην συνέχεια τηγανίζεται και πασπαλίζεται με ζάχαρη άχνη. Μοιάζει πάρα πολύ με την Ιταλική πολέντα. Την φυτούρα και το παστέλι οι Ζακυνθινοί συνηθίζουν να τα σερβίρουν στις ονομαστικές εορτές.

*πηγή: <http://el.wikipedia.org>

1.2.4 ΙΘΑΚΗ

Η Ιθάκη είναι το μικρότερο μετά τους Παξούς, νησί των Επτανήσων και βρίσκεται στα νότια της Λευκάδας και στα βορειοανατολικά της Κεφαλονιάς, από την οποία χωρίζεται με τον ομώνυμο πορθμό. ()*

Όπως και τα υπόλοιπα Επτάνησα, έτσι και η κουζίνα της Ιθάκης έχει επηρεαστεί μέσα στα χρόνια από τους κατακτητές που πέρασαν κατά καιρούς.

Λόγω του ότι είναι φτωχότερη από την Κεφαλλονιά και την Ζάκυνθο, είχε στο παρελθόν και περισσότερες μεταναστεύσεις σε Αμερική και Αυστραλία. Αργότερα όμως που οι μετανάστες ξαναγύρισαν στο νησί, έφεραν μαζί τους και τις διατροφικές τους συνήθειες, με αποτέλεσμα στην κουζίνα του νησιού να συναντά κανείς πολλές περίεργες συνταγές όπως για παράδειγμα γαρίδες με κάρι που λέγεται ότι τις έφερε στο νησί ένας ναυτικός πριν περίπου πενήντα χρόνια.

Ένα συστατικό που θα βρει κανείς σχεδόν σε όλα τα τοπικά πιάτα, είναι το σκόρδο. Επίσης χρησιμοποιούν πολύ κλωνάρια ρίγανης που μετά τα αφαιρούνε, δεντρολίβανο και βασιλικό. Σε μερικά χωριά μάλιστα, βρίσκει κανείς θάμνους με δεντρολίβανο στους δρόμους, οι οποίοι έχουν φυτευτεί από τους κατοίκους και τους φροντίζουν όλοι μαζί ώστε να υπάρχει άφθονα σαν συστατικό.

Σαν γνήσιοι νησιώτες, οι Ιθακήσιοι, λατρεύουν τα ψάρια και τα θαλασσινά, δείχνοντας ιδιαίτερη αδυναμία στο χταπόδι όπου το μαγειρεύουν με όποιο τρόπο μπορεί να φανταστεί κανείς. Επίσης η Ιθάκη είναι από τα λίγα μέρη της Ελλάδας που το καλαμάρι το μαγειρεύουν με το μελάνι του.

Μπορεί το νησί να υστερεί σε ποικιλία στον τομέα της ζαχαροπλαστικής, αλλά τα μετρημένα γλυκά που συναντώνται εδώ είναι πραγματικά πολύ ωραία. Πρώτα στην κατηγορία έρχονται τα τηγανητά μπισκότα, μια κάπως ασυνήθιστη συνταγή. Επιπλέον, υπάρχουν πολλές συνταγές για κουλουράκια και πολλά γλυκά του κουταλιού από μήλα, σύκα και κυδώνια. Τα τελευταία συναντώνται και σε άλλα γλυκά. Όπως παντού στα Ιόνια, έτσι και εδώ φτιάχνουν αρκετές πουτίγκες και τέλος, ένα πιάτο που αξίζει να δοκιμάσει κάποιος είναι το τοπικό ρεβανί που σε αντίθεση με την υπόλοιπη Ελλάδα, εδώ φτιάχνεται με ρύζι που σιγοβράζει σε σιρόπι και το αποκαλούν «ροβανί».

*Πηγή: <http://el.wikipedia.org>

1.2.5 ΛΕΥΚΑΔΑ

Η Λευκάδα βρίσκεται νότια της Κέρκυρας και κοντά στις ακτές της Αιτωλοακαρνανίας και στην αρχαιότητα πίστευαν ότι ήταν χερσόνησος αυτής. Παλαιότερα ονομαζόταν Άγια Μαύρα (Σάντα Μάουρα) από τον ναό της Αγίας Μαύρας που είχαν κατασκευάσει οι Φράγκοι κατά τον 13ο αιώνα. ()*

Είναι το μόνο νησί στο Ιόνιο που μπορεί κανείς να πάει οδικώς από μια γέφυρα και το μοναδικό που έμεινε υπό την κυριαρχία των Οθωμανών Τούρκων για περίπου διακόσια χρόνια.

Η τοπική κουζίνα χαρακτηρίζεται από μια απλότητα και είναι πλούσια σε ψάρια και θαλασσινά, σε όσπρια κυρίως φακές και διαθέτει και μια μεγάλη ποικιλία σε αρτοσκευάσματα.

Υπάρχουν αρκετά τοπικά προϊόντα τα οποία δεν κυκλοφορούν στο εμπόριο με πιο διαδεδομένο το ξίδι από ροδοπέταλα. Για την παρασκευή του χρειάζονται ένα τριαντάφυλλο με έντονο άρωμα και ένα λευκαδίτικο ξίδι από ένα τοπικό, κόκκινο κρασί. Αυτό το κρασί φτιάχνεται με σταφύλια ποικιλίας

βερτζαμί τα οποία τα έφεραν στο νησί οι Βενετσιάνοι και τη συγκεκριμένη ποικιλία την βρίσκει κανείς, ακόμα και σήμερα στο Ιταλικό εμπόριο με την ονομασία «vartzamino». Η διαδικασία παρασκευής, απλή: Τα ροδοπέταλα τοποθετούνται μέσα σε ένα μπουκάλι γεμάτο με ξίδι και αφήνονται για πολλές ημέρες στον ήλιο μέχρι να μαραθούν τελείως. Μία παραδοσιακή Λευκαδίτικη συνταγή με αυτό το ξίδι, είναι η ριγανάδα. Πρόκειται για φρυγανισμένο ψωμί με ελαιόλαδο, αλάτι, ρίγανη και φυσικά το συγκεκριμένο ξίδι. Η ριγανάδα συνοδεύεται τέλεια με παστές σαρδέλες.

Όσον αφορά τα αρτοσκευάσματα τώρα, η Λευκάδα είναι περήφανη για τα παξιμάδια της. Λεπτά όσο μια φέτα ψωμί του τοστ με πολλά καρυκεύματα όπως μάραθο, κύμινο, κόλιαντρο και γαρύφαλλα. Στην Λευκάδα υπάρχουν πολλές παραδοσιακές συνταγές με αρτοσκευάσματα. Μία αρκετά σπάνια αλλά πολύ γευστική σπεσιαλιτέ, είναι η πανάδα. Πρόκειται για τηγανισμένο ψωμί με πελτέ ντομάτας, ελαιόλαδο, αλατοπίπερο και ρίγανη. Άλλη μία είναι η ζούπα. Φτιάχνεται σε όλα τα Επτάνησα και η κάθε περιοχή έχει και την δική της παραλλαγή. Εδώ φτιάχνεται από ξερό ψωμί με ελαιόλαδο και κρασί από σταφύλια βερτζαμί. Τέλος, υπάρχει το τηγανόψωμο που είναι τηγανισμένο ψωμί με πετιμέζι και οι τοπικές τηγανίτες και δίπλες που γίνονται όπως το τηγανόψωμο μόνο που είναι γεμιστές με τυρί.

Στην Λευκάδα φτιάχνονται και πολλά σπιτικά ζυμαρικά και υπάρχουν αρκετές συνταγές με καλαμποκάλευρο. Η τοπική παραλλαγή της πολέντα είναι η μπαζίνα και σερβίρεται με ελαιόλαδο και σκόρδο ή με ελαιόλαδο και πετιμέζι. «Ρόκισα» είναι η ονομασία του παραδοσιακού καλαμποκίσου ψωμιού και υπάρχουν δύο κατηγορίες. Η μία είναι με προζύμι και η άλλη πρόκειται για ένα πλατύ, γλυκό, ψωμί με σταφίδες, ελαιόλαδο και κανέλα.

Μερικά τοπικά σπιτικά ζυμαρικά είναι τα νιόκι ή μπιρμπιλόνια (στην υπόλοιπη Ελλάδα το ξέρουν ως κριθαράκι), τα τιμάτσι και φυσικά οι χυλοπίτες.

Κλείνοντας το κομμάτι Λευκάδα, πρέπει να αναφέρουμε και μία μικροσκοπική γαρίδα που υπάρχει στα Λευκαδίτικα νερά, τη σερνίκαρα, η οποία τρώγεται ολόκληρη, συνήθως τηγανητή. Επίσης, υπάρχουν άφθονοι αχινοί, αχιβάδες, καβούρια, στρείδια και μύδια. Αγαπημένα θαλασσινά πιάτα είναι το λιαστό χταπόδι που μαγειρεύεται με μακαρόνια ή πατάτες, πάπρικα και ελαιόλαδο και το κοφίσι που είναι μπακαλιάρος ξεραμένος στον αέρα.

*πηγή: <http://el.wikipedia.org>

1.2.6 ΕΠΤΑΝΗΣΙΑΚΑ ΤΥΡΙΑ

Στα Επτάνησα παρασκευάζονται όλα τα είδη ελληνικών τυριών. Πολλά από αυτά, μάλιστα, ξεχωρίζουν για την ποιότητά τους.

Παρόλα αυτά, υπάρχουν και κάποια που δεν παρασκευάζονται αλλού. Μερικά από αυτά είναι:

- § *Κορφού*: Κερκυραϊκό τυρί που φτιάχτηκε πρώτη φορά το 1965. μοιάζει με το Ιταλικό πεκορίνο και χρησιμοποιείται αγελαδινό γάλα για την παρασκευή του. Ανήκει στα σκληρά τυριά και γνώρισμά του είναι η μαύρη πέτσα που έχει και η πικάντικη γεύση του. Χρειάζεται τουλάχιστον 3 μήνες παλαίωση και τρώγεται είτε τριμμένο είτε σαν συνοδευτικό.
- § *Κεφαλλονίτικη φέτα*: Στην κατηγορία Ελληνική φέτα, η Κεφαλλονίτικη κατατάσσεται στην ελίτ των τυριών. Χαρακτηριστικό της είναι η εξαιρετικά κρεμμώδης υφή της.
- § *Κεφαλλονίτικο κεφαλοτύρι*: Είναι ένα από τα πιο παχιά Ελληνικά τυριά και φτιάχνεται στο χωριό Πιλαρού. Το Κεφαλλονίτικο κεφαλοτύρι, είναι πικάντικο και βγαίνει σε μεγάλα κεφάλια 2κιλα περίπου.
- § *Λαδογραβιέρα Ζακύνθου*: Πρόκειται για ώριμη, Ζακυνθινή γραβιέρα, βουτηγμένη σε τοπικό ελαιόλαδο. Με αυτό τον τρόπο, η γραβιέρα παίρνει μια πικάντικη γεύση και έχει μαλακή υφή.
- § *Λαδοτύρι Ζακύνθου*: Το λαδοτύρι Ζακύνθου είναι στην ουσία τυρί φέτα σε λάδι. Η διαδικασία παρασκευής του είναι απλή αλλά χρονοβόρα. Αφού η φέτα τοποθετηθεί για διάστημα δύο εβδομάδων- ένα μήνα σε άρμη, στην συνέχεια την βγάζουν και την αφήνουν να στεγνώσει για τουλάχιστον μια μέρα. Έπειτα τοποθετείται σε ελαιόλαδο, όπου εκεί ωριμάζει και γίνεται η ζύμωσή της. Έχει καυτερή γεύση και βγαίνει σε 2κιλα κεφάλια.

§ *Πρέτζα*: Η πρέτζα είναι ένα μαλακό, πικάντικο τυρί της Κεφαλλονιάς. Φτιάχνεται από υπολείμματα βαρελίσιας φέτας και τρίμματα μυζήθρας που ανακατεύονται με τον γάρο από το βαρέλι που ήταν η φέτα, τοπικό ελαιόλαδο και θυμάρι.

1.2.7 ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΕΠΤΑΝΗΣΙΑΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ



Αυτό που κάνει τα Ιόνια νησιά να ξεχωρίζουν σε σχέση με τα υπόλοιπα Ελληνικά νησιά είναι ότι εδώ η βλάστηση είναι πλούσια. Ένα φυτό που ευδοκimeί εδώ είναι η ελιά, εξού και το καλό ελαιόλαδο που παράγεται στα Επτάνησα.

Ωστόσο, όταν ακούει κανείς για Επτανησιακό ελαιόλαδο, σκέφτεται αμέσως την Κέρκυρα και τους Παξούς. Αυτό γιατί εδώ έδιναν μεγαλύτερη βαρύτητα στην παραγωγή ελαιόλαδου και όχι στην ναυτιλία και στην παραγωγή σταφίδας όπως έκαναν τα υπόλοιπα νησιά.

Υπεύθυνοι αυτού φαίνεται να είναι οι Ενετοί αφού πλήρωναν με χρυσό για κάθε εκατό ελαιόδεντρα που θα φυτεύονταν. Είχαν μάλιστα εισάγει και μια ιταλική ποικιλία ελιάς, τη *Iamolìa*, η οποία φυτευόταν μαζί με τις υπόλοιπες. Μέχρι το τέλος του 17^{ου} αιώνα υπήρχαν στην Κέρκυρα πάνω από δύο εκατομμύρια δέντρα. Κάθε χρόνο εξαγονταν πάνω από τριάντα χιλιάδες βαρέλια. Το αρνητικό αυτής της κατάστασης ήταν ότι επειδή οι κάτοικοι παρήγαγαν μόνο λάδι αυτό οδήγησε στην έλλειψη στο νησί από άλλα προϊόντα όπως σιτηρά, κρέατα και λαχανικά και αναγκάστηκαν να τα εισάγουν ενώ παλαιότερα τα παρήγαγαν και αυτά.

Για πάρα πολλά χρόνια, σχεδόν όλες οι οικογένειες σε Παξούς και Κέρκυρα ζούσαν αποκλειστικά και μόνο από την παραγωγή ελαιόλαδου. Μέχρι και η αξία που είχε ένα οικόπεδο, έβγαινε από τον αριθμό ελαιόδεντρων που υπήρχαν σε αυτό.

Μια άλλη σημαντική διαφορά ανάμεσα στην Κέρκυρα και στην υπόλοιπη Ελλάδα είναι ο τρόπος συγκομιδής της ελιάς. Εδώ, οι κάτοικοι

σπάνια κλαδεύουν τα ελαιόδεντρα με αποτέλεσμα να είναι πολύ ψηλά και να απλώνονται. Επίσης, κανείς δεν αναρριχείται σε αυτά και δεν τα χτυπάνε με μεγάλα ραβδιά για να πέσουν οι ελιές όπως συνηθίζεται. Αντίθετα, περιμένουν οι καρποί να πέσουν μόνοι τους και μετά τους μαζεύουν. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, η συγκομιδή να κρατάει πολλούς μήνες. Κάποιες φορές τα δέντρα έχουν καρπούς επάνω τους μέχρι τον Απρίλιο που λέγεται ότι είναι μήνας ανθοφορίας. Αυτό όμως είναι που κάνει το Κερκυραϊκό ελαιόλαδο να έχει μεγαλύτερη οξύτητα σε σχέση με των υπόλοιπων περιοχών. Αυτή η οξύτητα οφείλεται στα χτυπήματα που γίνονται στην ελιά κατά την πτώση και στο μεγάλο διάστημα που περνάει μέχρι να την μαζέψουν

1.2.8 ΚΑΠΝΙΣΤΑ-ΠΑΣΤΑ ΚΡΕΑΤΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ

Στα Επτάνησα υπάρχουν πολλά παστά και καπνιστά κρέατα τα οποία δεν παρασκευάζονται πουθενά αλλού στην Ελλάδα.

Ένα από αυτά είναι το Κερκυραϊκό νούμπουλο που φτιάχνεται τον χειμώνα, την εποχή που σφάζουν τα γουρούνια ώστε να είναι έτοιμο τις ημέρες του Πάσχα. Αν και, πλέον, το νούμπουλο παρασκευάζεται όλο τον χρόνο σε διάφορες τοπικές βιοτεχνίες, πολλοί είναι αυτοί που επιμένουν στον παραδοσιακό τρόπο παρασκευής του. Αφού, λοιπόν, το χοιρινό μαριναριστεί επί τρεις μέρες σε κρασί και μαύρο πιπέρι, τυλίγεται σε μπόλια η οποία έχει πλυθεί σε κόκκινο κρασί, με ένα κομμάτι χοιρινό λίπος. Το νούμπουλο θα πρέπει να έχει 2,5-5 εκατοστά πλάτος και το πολύ 8 εκατοστά μήκος. Στην συνέχεια, δένεται πολύ καλά πάνω σε καλάμια για να ξεκινήσει η διαδικασία του καπνίσματος. Στο κάπνισμα τώρα, που διαρκεί τρεις μήνες, χρησιμοποιούνται μόνο αρωματικά κλαριά και ξύλα όπως είναι αυτά της ελιάς, της δάφνης, του δεντρολίβανου, της ρίγανης και του φασκόμηλου.

Στην Λευκάδα από την άλλη, το τοπικό σαλάμι στεγνώνει στον αέρα. Είναι αρκετά λιπαρό και έχει έντονη γεύση χοιρινού. Στο νησί συνηθίζεται να τρώγεται μαζί με την φασολάδα και άλλες σούπες ή και μόνο του. Πωλείται σε όλη την Ελλάδα και είναι από τα πιο αγαπημένα Ελληνικά προϊόντα (το γνωστό σε όλους «σαλάμι αέρος»).

Τέλος, στην Ζάκυνθο, παρασκευάζονται δύο είδη καπνιστού χοιρινού. Το πρώτο λέγεται χοιρομέρι και μοιάζει πάρα πολύ με το Ιταλικό προσούτο μόνο που είναι πολύ πιο αλμυρό. Επιπλέον, δεν λείπει ποτέ από το πασχαλινό τραπέζι και γενικότερα από το γιορτινό τραπέζι. Το δεύτερο είναι η Ζακυνθινή πανσέτα και δεν έχει καμία σχέση με το μπέικον (στα ιταλικά πανσέτα σημαίνει μπέικον). Αντίθετα, πρόκειται για καπνιστή, χοιρινή κοτολέτα. Υπάρχει όμως και μια τοπική σπεσιαλιτέ που λέγεται πανσέτα και είναι χοιρινή κοιλιά γεμιστή με διάφορα τυριά και μυρωδικά.

1.2.9 ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΤΩΝ ΕΠΤΑΝΗΣΩΝ

Το παραδοσιακό γλυκό των Επτανήσων είναι το μαντολάτο. Είναι ένα γλυκό που φτιάχνεται από μαρέγκα, μέλι και αμύγδαλα. Πιο πολύ φτιάχνεται στην Ζάκυνθο. Παλαιότερα συνηθιζόταν να το προσφέρει ο γαμπρός στην μέλλουσα σύζυγό του στην διάρκεια του αρραβώνα. Το αξιοπερίεργο είναι ότι το παρασκεύαζαν και το πουλούσαν σχεδόν κατ'αποκλειστικότητα οι κουρέες της εποχής. Μάλιστα είχαν μαθητευμένους που στον ελεύθερό τους χρόνο τους έβαζαν να καθαρίζουν και να κόβουν τα αμύγδαλα. Υπάρχουν μέχρι σήμερα πολλά κουρεία που επειδή δεν θέλουν να σβήσει αυτή η παράδοση, πουλάνε στα κουρεία τους κουτιά με μαντολάτο.

Την εποχή που η Ζάκυνθος ήταν υπό την κυριαρχία των Ενετών, το μαντολάτο φτιαχνόταν με πικραμύγδαλα. Παρόλο που στο νησί υπάρχουν άφθονα όλα τα υλικά του μαντολάτου, οι παραγωγοί προτιμούν να το φτιάχνουν με εισαγόμενο μέλι και αμύγδαλα γιατί τα τοπικά είναι πολύ ακριβά.

Μαντολάτο φτιάχνεται και στην Λευκάδα. Δεν είναι τόσο διαδεδομένο όσο της Ζακύνθου και διαφέρει και στην εμφάνιση. Της Λευκάδας είναι τυλιγμένο με σαβαγιάρ και κόβεται σε διάφορα μεγέθη ενώ της Ζακύνθου είναι μαλακό, σαν μια ελαστική βέργα.

Άλλο ένα παραδοσιακό Επτανησιακό γλυκό είναι το παστέλι. Η διαφορά του στην παρασκευή σε σχέση με τα παστέλια της υπόλοιπης Ελλάδας είναι ότι στα Επτάνησα βάζουν και γλυκάνισο.

Στην Ζάκυνθο, επιπλέον έχουν και τις μαντόλες που είναι καραμελωμένα αμύγδαλα και στο νησί τα προσφέρουν στους γάμους αντί για

κουφέτα. Οι μαντόλες, κλείνοντας, χρησιμοποιούνται και σαν γαρνίρισμα σε γλυκά και παγωτά.

1.3 ΡΟΥΜΕΛΗ

Την περίοδο της Οθωμανικής κυριαρχίας (μετά το 1453), Ρούμελη ονομάζονταν όλες οι τούρκικες επαρχίες της Ευρώπης με εξαίρεση τις παραδουνάβιες περιοχές της Βοσνίας, της Κύπρου, της Κρήτης και των νησιών του Αιγαίου. Στην διάρκεια του 17^{ου} αιώνα την Ρούμελη την συντελούσαν 26 σαντζάκια και μετά το 1821 έμεινε μόνο η Στερεά Ελλάδα. Σήμερα, αποτελείται από επτά νομούς της Ελλάδος οι οποίοι είναι η Εύβοια, η Αττική, η Ευρυτανία, η Βοιωτία, η Φωκίδα, η Φθιώτιδα και η Αιτωλοακαρνανία. Ιστορικά, στην Ρούμελη βρίσκεται το Μαντείο των Δελφών και το Μεσολόγγι όπου πέθανε ο λόρδος Βύρωνας.

Οι εκτάσεις της Ρούμελης είναι κατά κύριο λόγο ορεινές. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, η κουζίνα της να είναι επηρεασμένη από τους ποιμένες και τους νομάδες, ιδιαίτερα τους Σαρακατσάνους, οι οποίοι μετοίκησαν εδώ αλλά και στην Ήπειρο, τη Θεσσαλία και την Μακεδονία, την δεκαετία του 1960.

Παρόλο που μετά από τόσα χρόνια, οι νομάδες έχουν προσαρμοστεί στην καθημερινότητα, κάποιες συνήθειες δεν έχουν πάψει να υπάρχουν. Μια από αυτές είναι η συνεχής μετακίνησή τους. Τον χειμώνα κατεβαίνουν στις πεδιάδες της Θήβας και της Λιβαδειάς και το καλοκαίρι αναζητούν δροσιά στους πρόποδες των βουνών της Ευρυτανίας. Μερικοί συνεχίζουν να εκτρέφουν και ζώα όπως πρόβατα και κατσίκια.

Όπως είναι αναμενόμενο, βασικά υλικά της Ρουμελιώτικης κουζίνας είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το βούτυρο και το λαρδί και όχι το ελαιόλαδο. Αυτό γιατί στις εκτάσεις της Ρούμελης, δεν ευδοκίμει η ελιά. Φυσικά υπάρχει και μια εξαίρεση. Στους Δελφούς που είναι νότια της Ρούμελης, υπάρχει ένας από τους μεγαλύτερους ελαιώνες της Ελλάδας, ο οποίος μετράει κοντά ένα εκατομμύριο ελαιόδεντρα.

Εδώ, όπως προαναφέρθηκε, τα γαλακτοκομικά έχουν πρωταγωνιστικό ρόλο. Το γάλα χρησιμοποιείται σχεδόν σε όλα τα φαγητά. Ένα παραδοσιακό πιάτο της περιοχής είναι οι λεπποδιές. Είναι ένα χορταρικό παρεμφερές με το

σπανάκι που βράζεται σε γάλα. Στη Ρούμελη επίσης υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία σε πίτες. Βασικά συστατικά τους πέρα από τα λαχανικά και τα χορταρικά είναι, φυσικά, το γάλα, το γιαούρτι, το τυρί και το βούτυρο. Μερικά παραδείγματα είναι η μελιτζανόπιτα με γάλα και τραχανά, η χορτόπιτα με γιαούρτι, η κρεμμυδόπιτα με μυζήθρα και γιαούρτι, η τυρόπιτα, η πατατόπιτα με φέτα και γενικά, πίτες με σιμιγδάλι και φύλλο από καλαμποκάλευρο.

Όπως και σε όλη την Ελλάδα, έτσι και στην Ρούμελη, κάθε Πάσχα το σουβλιστό αρνί δεν λείπει από κανένα σπίτι. Ωστόσο, στην Ευρυτανία στο Πασχαλινό παραδοσιακό τραπέζι, υπάρχει περισσότερο το αρνί κατσαρόλας του οποίου οι χυμοί χρησιμοποιούνται για την παρασκευή της μαγειρίτσας. Ακούγεται ιδιαίτερα περίεργο αυτό γιατί το σουβλιστό αρνί κρατάει από την αρχαιότητα και από τους νομάδες οι οποίοι έψαχναν εύκολους τρόπους μαγειρέματος λόγω συχνών μετακινήσεων.

Κατά κανόνα στην Ρούμελη τα κρέατα που τρώγονται είναι το αρνί και το κατσίκι. Όχι ότι δεν υπάρχουν και τα υπόλοιπα αλλά συνήθως αυτά εκτρέφουν οι οικογένειες και οι περισσότερες τοπικές συνταγές από αυτά τα κρέατα φτιάχνονται. Μερικά παραδοσιακά πιάτα ευρέως γνωστά είναι το κοντοσούβλι με αρνί, το κοκορέτσι, η γαρδούμπα και το σπληνάντερο. Μετά από τόσα χρόνια πείρας, οι κάτοικοι έχουν μάθει να ξεχωρίζουν την ηλικία του ζώου από τη γεύση του και από το πόσο μαλακό είναι. Επίσης, κάποιες συνταγές για να πετύχουν, χρειάζονται συγκεκριμένο κρέας, όπως για παράδειγμα το καλό κοντοσούβλι γίνεται ή με προβατίνα ή με αρνάκι του γάλακτος και οι λαχανοντολμάδες (ή σαρμάδες όπως τους λένε εδώ) γίνονται πιο νόστιμοι με κιμά από κριάρι. Φυσικά δεν λείπουν και οι τοπικές ονομασίες. Το ζυγούρι είναι χροнисμένο αρνί και το μουνούκι είναι ευνουχισμένο αρνί ή κατσίκι.

Στην Ρούμελη, πέρα από την εκτροφή ζώων, ασχολούνται και με την καλλιέργεια λαχανικών και μάλιστα με μεγάλη επιτυχία. Δεν είναι τυχαίο ότι οι πατάτες της Θήβας θεωρούνται από τις καλύτερες στην Ελλάδα. Μια τοπική συνταγή είναι οι πατάτες γρουμπούλια που είναι βραστές πατάτες με αλάτι και ρύζι.

Άλλο αγαπημένο λαχανικό της Ρούμελης είναι η μελιτζάνα. Μαγειρεύεται με πάρα πολλούς τρόπους. Υπάρχουν ψητές στη γάστρα με κρεμμύδια και μυρωδικά, στην κατσαρόλα με ντομάτα, τηγανιτές ή ψητές στο

φούρνο και γεμιστές με πλιγούρι. Εδώ υπάρχουν πολλά πιάτα με πλιγούρι κι αυτό γιατί είναι φθηνό. Τα Χριστούγεννα για παράδειγμα, τα λουκάνικα είναι γεμιστά με πλιγούρι και όχι με ρύζι όπως γίνεται συνήθως.

Στην Ρούμελη επιπλέον καλλιεργούνται και διάφορα όσπρια με πιο γνωστά τους γίγαντες του Καρπενησίου. Από όλα τα όσπρια, δείχνουν περισσότερη αδυναμία στα φασόλια όλων των ειδών χλωρά ή ξερά.

Ούτε τα ζυμαρικά λείπουν από αυτήν την περιοχή, αλλά πιο πολύ, ο τραχανάς και οι χυλοπίτες. Γνωστή σπεσιαλιτέ είναι το κατσαμάκι ή μαμαλίγκα που μοιάζει με την πουλέντα και δεν είναι τίποτα άλλο παρά χυλός με βούτυρο και τυρί ή μέλι. Τέλος, στις παραδοσιακές σπεσιαλιτέ υπάρχει πολύ και το καλαμπόκι.

1.3.1 ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Παρόλο που η Ρούμελη κατά κανόνα είναι ορεινή και δεν φημίζεται για τους ελαιώνες της, υπάρχει μια περιοχή που φημίζεται γι'αυτό. Η Άμφισσα, είναι περιοχή της Ρούμελης και εδώ υπάρχει ένας από τους μεγαλύτερους ελαιώνες της Ελλάδας. Λέγεται ότι ο ελαιώνας στην κοιλάδα των Δελφών, φιλοξενεί περίπου ένα εκατομμύριο δέντρα, όπου τα περισσότερα από αυτά βρίσκονται εκεί χιλιάδες χρόνια πριν.

Στην Ελλάδα υπάρχουν πολλές ποικιλίες ελιάς. Οι σημαντικότερες είναι τρεις και μία εκ των τριών, η Κονσερβόλια, φυτεύεται εδώ. Φυσικά, στο εμπόριο κυκλοφορεί με την ονομασία της εκάστοτε περιοχής. Άλλες περιοχές που καλλιεργούν αυτήν την ποικιλία είναι ο Βόλος, το Αργίτιο, η Στυλίδα και η Αταλάντη. Είναι μεγάλη ελιά, στρογγυλή και μακριά και αρχικά έχει ένα σκούρο πράσινο χρώμα όπου στην διάρκεια της ωρίμανσης και περνώντας από αρκετά χρωματικά στάδια καταλήγει να έχει ένα βαθύ μαύρο μπλε.

Παρασκευάζεται με δύο τρόπους. Στον πρώτο συλλέγεται όταν είναι ακόμα άγουρη και πράσινη και ή γίνεται γεμιστή ή τσακίζεται με μία πέτρα και μπαίνει σε άρμη (η γνωστή τσακιστή ελιά). Για τον δεύτερο τρόπο παρασκευής, τώρα, η περισυλλογή γίνεται όταν ωριμάσει ο καρπός και αφού χαραχτεί με ένα μαχαίρι και από τις δύο πλευρές της, τότε μπαίνει σε άρμη και είναι γνωστή ως χαρακτή ελιά. Επιπλέον, από την κονσερβόλια παράγεται και

ένα από τα καλύτερα Ελληνικά ελαιόλαδα, δίνοντας στην Άμφισσα σημαντική θέση σε αυτόν τον τομέα για την οικονομία της χώρας.

1.3.2 ΠΑΣΤΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ

Αν και η Ρούμελη φημίζεται για το κρέας της, δεν έχει μεγάλη ποικιλία σε παστά και αλλαντικά.

Στην κατηγορία των παστών ή καπνιστών κρεάτων, δεν υπάρχει κάτι διαφορετικό. Και εδώ όπως και στην υπόλοιπη Ελλάδα, η διαδικασία του παστώματος και του καπνίσματος είναι η ίδια. Μεγάλες λωρίδες χοιρινού κρέατος, τοποθετούνται μέσα σε μεγάλα βαρέλια γεμάτα με αλάτι και διατηρούνται εκεί. Αντίστοιχα, το κάπνισμα του κρέατος γίνεται μέσα στο σπίτι κοντά στη φωτιά. Ωστόσο, υπάρχει μόνο μία τοπική σπεσιαλιτέ, οι λουρίδες, οι οποίες γίνονται από την πέτσα του γουρουνιού. Οι λουρίδες αφού παστωθούν και καπνιστούν, μαγειρεύονται τέλεια με λάχανο.

Η Ρούμελη παράγει και λουκάνικα. Γίνονται από χοιρινό κρέας που γεμίζεται με πράσο.

1.3.3 ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Στην Ρούμελη παρασκευάζονται μερικά από τα καλύτερα τυριά της Ελλάδος, με πιο γνωστά το κασέρι και το κεφαλοτύρι. Φυσικά παράγεται και τυρί φέτα και μάλιστα η φέτα της Αράχοβας και του Παρνασσού, εξάγεται και στο εξωτερικό.

Υπάρχουν όμως και κάποια τυριά που γίνονται κατ'αποκλειστικότητα στην Ρούμελη. Αυτά είναι:

- *Αψιμοτύρι ή Ψωμοτύρι:* Είναι ένα τυρί που φτιάχνεται από πρόβειο γιαούρτι. Αφού το γιαούρτι μείνει για τρεις μέρες, ανακατεύεται με αλάτι και μένει άλλες τρεις για να ζυμωθεί. Έχει πικάντικη γεύση αλλά και δροσερή παράλληλα λόγω του γιαουρτιού.
- *Φορμαέλα:* Ανήκει στα *καλαθωτά* τυριά. Φτιάχνεται από πρόβειο γάλα, είναι γλυκό στη γεύση και μοιάζει αρκετά στην

μοτσαρέλα μόνο που είναι λίγο πιο σκληρό. Είναι προϊόν με ονομασία προέλευσης (Π.Ο.Π) και παρασκευάζεται μόνο στην Αράχοβα. Γίνεται τέλειο σαγανάκι και στον τόπο παρασκευής του το περνάνε ολόκληρο στη σούβλα και το ψήνουν.

- *Κατίκι*: Είναι ένα τυρί που παρασκευάζεται στον Δομοκό. Συναντάται όμως και στην περιοχή της Ηπείρου και της Μακεδονίας με το όνομα *τσαλαφούτι*. Φτιάχνεται από πρόβειο ή κατσικίσιο γάλα, είναι μαλακό και έχει μια ελαφρώς ξινή γεύση.
- *Κλοτσοτύρι*: Το κλοτσοτύρι παρασκευάζεται από το περίσσιο τυρόγαλα που χρησιμοποιήθηκε για την παρασκευή βουτύρου, αφού όμως βραστεί πρώτα. Είναι ένα από τα υλικά της *ζυμαρόπιτας*, μιας πίτας που φτιάχνεται χωρίς φύλλο με κολοκύθια και καλαμποκάλευρο.
- *Τρίψανα*: Τα τρίψανα δεν είναι τίποτα παρά βρασμένο γάλα με αλάτι.
- *Τυρί τσαντίλας*: Φτιάχνεται από αφρόγαλα και είναι ένα μαλακό, ανάλατο τυρί.
- *Βουστίνα*: Αυτό το τυρί παρασκευάζεται από κατσικίσιο γάλα και είναι μαλακό στην υφή και ξινό στην γεύση.

1.3.4 ΠΑΣΤΑ ΨΑΡΙΑ

Το πάστωμα αποτελεί τρόπο διατήρησης των ψαριών (και των κρεάτων) εδώ και πολλούς αιώνες. Στην αρχαιότητα μάλιστα πολλοί γιατροί της εποχής όπως ο Ιπποκράτης, υποστήριζαν ότι τα παστά ψάρια έχουν και πολλές θεραπευτικές ιδιότητες.

Στην Ρούμελη, το πάστωμα αποτελεί τέχνη μιας και εδώ βρίσκονται οι καλύτερες και μεγαλύτερες αλυκές της Ελλάδος. Επίσης στα παράλια μέρη κολυμπούν και πολλά ψάρια που θεωρούνται τα πιο κατάλληλα για να παστωθούν.

Ένα ντόπιο ψάρι κατάλληλα για πάστωμα είναι η τσιπούρα. Αφού καθαριστεί καλά από τα εντόσθια και τα λέπια, μπαίνει στο αλάτι και μένει εκεί για τουλάχιστον δεκαπέντε μέρες λόγω του μεγέθους της. Έπειτα της

αφαιρούν το δέρμα, την φιλετάρουν και την σερβίρουν με λεμόνι και ελαιόλαδο. Παστά γίνονται και μικρότερα ψάρια και μάλιστα δεν χρειάζονται και καθάρισμα. Μόνο καλό πλύσιμο και κατευθείαν στο αλάτι. Τα μικρά ψάρια επίσης, δεν χρειάζονται και πολύ χρόνο στο αλάτι. Μερικές ώρες και είναι έτοιμα.

Ψάρια όπως μέτρια λαβράκια, μεγάλες τσιπούρες και το καταλληλότερο, κέφαλοι, χρησιμοποιούνται και για μια τοπική λιχουδιά, το πετάλι ή πεταλούδα. Αφού το ψάρι τσακιστεί στο κεφάλι, κόβεται στη μέση από την μεριά της ραχοκοκαλιάς (με αυτό τον τρόπο παίρνει ένα σχήμα σαν πεταλούδα, εξού και το όνομά του). Έπειτα καθαρίζεται καλά και το κεφάλι και το υπόλοιπο ψάρι και ξεκοκαλίζεται. Στην συνέχεια, αλατίζεται ελαφρά και αφού το πιάσουν με ένα ξυλάκι για να μείνει ανοιχτό, απλώνεται για μια μέρα στον ήλιο να στεγνώσει και είναι έτοιμο. Σερβίρεται με λεμόνι και ελαιόλαδο και αποτελεί τον πιο καλό και πιο διαδεδομένο μεζέ στο Μεσολόγγι.

1.3.5 ΑΥΓΟΤΑΡΑΧΟ

Μια από τις πλέον πιο διαδεδομένες επιχειρήσεις της Ρούμελης είναι το αυγοτάραχο. Τέλος Αυγούστου, είναι η εποχή που τα θηλυκά κεφαλόψαρα γυρνάνε στη θάλασσα για να εναποθέσουν τα αυγά τους. Αντί για αυτό, πιάνονται και αιχμαλωτίζονται. Αυτό γίνεται γιατί από τα αυγά τους παρασκευάζεται το παγκοσμίως γνωστό και όχι και τόσο προσιτό στην τιμή, αυγοτάραχο.

Η διαδικασία παραγωγής, ξεκινάει το απόγευμα που έρχεται η παλίρροια. Σε κλίμα απόλυτης ησυχίας, πιάνονται τα ψάρια. Μαζί όμως με τους θηλυκούς κέφαλους (ή μπάφες όπως τα λένε εδώ) πιάνονται και αρσενικοί και άλλα πολλά ψάρια όπως σκάροι, μικρά λυθρίνια και καβούρια. Επόμενο βήμα λοιπόν, είναι το ξεκαθάρισμα της ψαριάς. Στην συνέχεια, την ίδια ώρα που ψαρεύτηκαν, οι ψαράδες με ένα κοφτερό μαχαιράκι ανοίγουν την κοιλιά των κέφαλων και με προσοχή αφαιρούνε τους δύο μαλακούς, μακρουλούς σάκους που μέσα τους είναι τα πολυπόθητα αυγά. Κατά την διάρκεια αυτής της διαδικασίας, οι ψαράδες αφαιρούν και ένα κομμάτι

ψαχνού που υπάρχει ανάμεσα στους σάκους με τα αυγά, το λεγόμενο φκάρι, κι αυτό γιατί με λίγο αλάτι αποτελεί τέλειο μεζέ για το ούζο.

Επόμενο βήμα είναι να τοποθετηθούν τα αυγά σε κάτι ειδικά κλουβιά με σήτα για αρκετές ημέρες μέχρι να στεγνώσουν. Τα αυγά ανάλογα με το χρώμα τους φαίνεται και η ηλικία τους. Ξεκινούν από μία άσπρη απόχρωση μέχρι βαθύ κεχριμπαρένια. Τα κίτρινα είναι και τα πιο ώριμα. Όσο περισσότερο χρόνο μείνουν στον ήλιο για να στεγνώσουν, τόσο αλλάζει και η γεύση και η ποιότητα. Τα γούστα διαφέρουν. Οι ψαράδες της περιοχής προτιμούν το αυγοτάραχο σκούρο και σκληρό ενώ οι ειδικοί στην Αθήνα το παραγγέλνουν μαλακό και ανοιχτόχρωμο. Το βάρος του κάθε σάκου που έχει τα αυγά, αλλάζει καθώς περνάει ο καιρός. Όταν είναι φρέσκος ζυγίζει από 85 ως 225 γραμμάρια ενώ καθώς στεγνώνει το βάρος του φτάνει στο μισό. Τέλος, μετά από όλη τη διαδικασία, τα αυγά τοποθετούνται σε κερι μέλισσας για να διατηρηθούν.

1.4 ΗΠΕΙΡΟΣ

Καθώς μπαίνει το καλοκαίρι, από τα μέσα Απριλίου και μετά, οι ποιμένες αρχίζουν να μετακινούνται προς τα βόρεια, στα βουνά της Πίνδου και γενικότερα, στο βορειοδυτικό τμήμα της Ελλάδος, την Ήπειρο. Παλαιότερα αυτή η μετακίνηση γινόταν με τα πόδια και ολόκληρες οι ποιμενικές οικογένειες μαζί με τα ζώα τους που κάποιες φορές ξεπερνούσαν τα χίλια, ταξίδευαν για μέρες. Τώρα, αυτή η μετακίνηση γίνεται με αυτοκίνητα και φορτηγά. Οι δύο πιο γνωστές νομαδικές ομάδες της εποχής ήταν οι Σαρακατσάνοι και οι Βλάχοι.

Παρόλο που η Ήπειρος σε μεγάλο ποσοστό, βρέχεται από θάλασσα, η παράδοσή της και η κουζίνας της είναι σχεδόν αποκλειστικά, ποιμενική. Λόγω του ότι είναι δύσβατη περιοχή και το χώμα της, άγονο, η γεωργία είναι ένας κλάδος που δεν έχει αναπτυχθεί τόσο. Έτσι το μεγαλύτερο ποσοστό των κατοίκων ασχολείται με την κτηνοτροφία και την τυροκομία.

Επειδή λοιπόν σαν περιοχή έχει να αντιμετωπίσει τόσες δυσκολίες, καταπολέμησε το πρόβλημα με το εμπόριο. Τα Γιάννενα θεωρούνται από παλιά το κέντρο του εμπορίου στην Ήπειρο και η Πρέβεζα ήταν κάποτε ένα πολύ σημαντικό, εμπορικό λιμάνι. Αυτή η κατάσταση επικρατεί σε όλες τις πόλεις και τα μεγάλα χωριά της Ηπείρου καθώς και στα νοτιότερα τμήματα της.

Μέχρι το 1912, όπου κατέρρευσε η Οθωμανική Αυτοκρατορία, η Ήπειρος δεν γνώριζε σύνορα, έτσι όπως τα ξέρουμε εμείς σήμερα. Έλληνες, Βλάχοι και Αλβανοί, ζούσαν αρμονικά μεταξύ τους, έκτρεφαν τα ζώα τους όλοι μαζί και δεν γνώριζαν διακρίσεις. Άλλωστε, και τα χωριά στην Άλλη πλευρά των συνόρων, στην Βόρεια Ήπειρο, από Έλληνες κατοικούνταν (και κατοικούνται ακόμη). Είναι λογικό λοιπόν ότι η Ηπειρώτικη κουζίνα είναι επηρεασμένη από την ποιμενική κουζίνα και έχει πολλά στοιχεία από τα Βαλκάνια.

Λόγω ιδιαίτερα κρύου κλίματος και άγονης γης, είναι αδύνατον να καλλιεργηθεί εδώ ο καρπός της ελιάς, επομένως, βασικό συστατικό των τοπικών συνταγών είναι το βούτυρο. Από αυτόν τον κανόνα εξαιρούνται μόνο οι νοτιότερες περιοχές και τα παράκτια, επειδή έχουν καλύτερο κλίμα.

Ωστόσο, η Ήπειρος δεν έχει να ζηλέψει τίποτα από την υπόλοιπη Ελλάδα, μιας και διαθέτει τεράστια βοσκοτόπια με πλούσια χλωρίδα, που φιλοξενούν πάρα πολλά ζώα όπως, ελάφια, αγριογούρουνα, αγριοκάτσικα και πολλά πουλιά όπως φασιανούς και πέρδικες. Επίσης υπάρχουν πολλά ποτάμια και λίμνες γεμάτα με ψάρια του γλυκού νερού όπως χέλια και πέστροφες και φυσικά, οι παραθαλάσσιες περιοχές της Ηπείρου είναι κι αυτές πλούσιες σε ψάρια και θαλασσινά και μάλιστα υπάρχει και ένα είδος γαρίδας εδώ, μοναδικό σε όλη την Ελλάδα. Επιπροσθέτως, αποτελεί φυσικό μαγνήτη για τις μέλισσες με αποτέλεσμα η παραγωγή μελιού να είναι μεγάλη. Τέλος, η βλάστηση είναι πλούσια σε βότανα και διάφορα χορταρικά και κάποτε η Ήπειρος, με πιο γνωστό το φαράγγι του Βίκου, ήταν διάσημη για τις θεραπευτικές ιδιότητες που είχαν τα βότανά της.

Την κουζίνα της Ηπείρου θα την χαρακτήριζε κανείς πολύπλευρη. Καταρχάς υπάρχουν πολλά πιάτα που ανήκουν στους Βλάχους. Ποιμενικές συνταγές με μια μεγάλη δόση από Βαλκάνια. Στην συνέχεια, υπάρχουν συνταγές που μοιάζουν περισσότερο στην αστική κουζίνα παρά στην νομαδική παράδοση. Τέλος, μερικά παραδοσιακά πιάτα διαφέρουν από χωριό σε χωριό. Παρότι οι διαφορές είναι αρκετές, οι ομοιότητες είναι περισσότερες και όλες μαζί φτιάχνουν αυτό που λέμε Παραδοσιακή κουζίνα της Ηπείρου.

Όπως σε όλες τις νομαδικές κουζίνες, έτσι και εδώ, χαρακτηριστικό είναι η απλότητα και η ευρηματικότητα των συνταγών. Υπάρχουν αναρίθμητες πίτες και πολλά κρέατα. Η κτηνοτροφία βασίζεται στα αρνιά και τα κατσίκια, τα οποία μαγειρεύονται σύμφωνα με την ηλικία τους, όπως γίνεται και στην Ρούμελη. Ωστόσο, αποφεύγουν να σφάζουν τα ζώα, γιατί το μεγαλύτερο εισόδημα των κατοίκων είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Γι' αυτό και έρχεται πρώτη στη κατανάλωση και χρήση γαλακτοκομικών ειδών στην Ελλάδα,

Εκτός όλων αυτών, στη Ήπειρο ευδοκούν και οπωροφόρα και εσπεριδοειδή δέντρα. Οι περιοχές με κάπως πιο ζεστό κλίμα είναι γεμάτες με λεμονιές ενώ σε όλη την υπόλοιπη Ήπειρο υπάρχουν αμέτρητες μηλιές, ροδακινιές, αχλαδιές, κερασιές και μουριές. Επιπλέον, λόγω των βροχών, υπάρχουν και πολλές καρυδιές και αμυγδαλιές που βγάζουν πολύ νόστιμους καρπούς. Παλαιότερα, από την Ομηρική εποχή και μετά, η Ήπειρος είχε και πολλά δάση με οξιές. Ωστόσο, λόγω καταστροφικών πυρκαγιών, ο αριθμός μειώθηκε αισθητά, αλλά συνεχίζει να έχει ακόμα απίστευτα πλούσια

βλάβιση. Μέσα σε αυτό το δασόφυτο κλίμα δεν θα μπορούσε να λείπει και μια σειρά από πολλών ειδών μανιτάρια. Μεταξύ αυτών ποικιλίες όπως κανθαρέλες, morels, και άσπρες τρούφες.

Η παραδοσιακή κουζίνα, όπως προαναφέρθηκε, είναι απλή, λιτή και ευρηματική. Εδώ την θέση της ντομάτας, που θεωρείται απαραίτητη σε συνταγές άλλων περιοχών, την έχει πάρει η πάπρικα, υπόλειμμα από τον Βαλκανικό τρόπο ζωής. Τα υλικά που χρησιμοποιούνται είναι λίγα, χωρίς πολλά μπαχαρικά και αρωματικά. Τα βασικά συστατικά είναι το λάπαθο, οι τσουκνίδες, το σπανάκι και ένα τοπικό αγριόχορτο, οι νάνες.

1.4.1 ΜΕΤΣΟΒΟ

Το Μέτσοβο είναι μια περιοχή μία από τις πιο κρύες περιοχές της Ηπείρου. Κάποιοι την αποκαλούν «Ελβετία της Ελλάδας». Εδώ το μεγαλύτερο ποσοστό των κατοίκων, ανήκει στην ποιμενική ομάδα των Βλάχων.

Η πρόσβαση στο Μέτσοβο γίνεται από δύο δρόμους, είτε μέσω των Ιωαννίνων όπου από εκεί ο δρόμος είναι δύσβατος και γεμάτος στροφές, είτε μέσω της Θεσσαλίας και των Μετεώρων, που θα τα χαρακτήριζε κανείς ένα θαύμα του κόσμου. Πολλά μοναστήρια χτισμένα πάνω σε θεόρατους βράχους που η προσέλευση σε αυτά γίνεται με καλάθια και τροχαλίες. Άλλο ένα αξιοσημείωτο γεγονός είναι ότι αν κάποιος παρατηρήσει καλά τους βράχους στα Μετέωρα, θα βρει αρκετά απολιθώματα οστράκων και ψαριών, αφού πριν πάρα πολλά χρόνια αυτοί οι βράχοι χώριζαν τη θάλασσα. Φτάνοντας στο Μέτσοβο, καταλαβαίνει κανείς αμέσως τη διαφορά θερμοκρασίας. Τέλος Απρίλη και κάποιες φορές έχει ακόμα χιόνια. Λογικό από την άλλη μεριά, μιας και βρίσκεται σε υψόμετρο χιλίων μέτρων.

Εδώ η παράδοση παίζει σημαντικό ρόλο. Υπάρχουν γέροντες που φοράνε ακόμα τα παραδοσιακά ρούχα των Βλάχων και η περιοχή διατηρεί ακόμα τα παραδοσιακά της επαγγέλματα που είναι η ξυλογλυπτική, η υφαντική και εκείνη του βοσκού. Παράλληλα έχει προχωρήσει και στο σήμερα αφού έχει ένα από τα καλύτερα χιονοδρομικά κέντρα με μεγάλη προσέλευση τουριστών.

Η περιοχή πήρε το όνομά της από την γεωγραφική της θέση, αφού βρίσκεται στην οροσειρά της Πίνδου, ανάμεσα σε Ήπειρο, Μακεδονία και Θεσσαλία και Μέτσοβο σημαίνει «ανάμεσα στα βουνά».

Ευεργέτες της περιοχής είναι δύο μεγάλες, πλούσιες οικογένειες. Οι οικογένειες Τοσίτσα και Αβέρωφ. Η ιστορία τους ξεκινά πάππου προς πάππου, αφού ανήκουν στους πρώτους κατοίκους της περιοχής, και οι δύο μαζί έσωσαν την περιοχή από την ερήμωση και την φτώχεια. Η πρώτη (Τοσίτσα), διαθέτει μία τεράστια τυροκομική μονάδα και η οικογένεια Αβέρωφ έχει μία από τις πιο γνωστές και αξιοσημείωτες μονάδες οινοπαραγωγής στην Ελλάδα.

Η Μετσοβίτικη κουζίνα διαθέτει μία τεράστια ποικιλία κρασιών και τυριών και όπως επιβάλει η ποιμενική κουζίνα, πολλές πίτες με καλαμποκάλευρο, ιδιαίτερα τυρόπιτες και χορτόπιτες και φυσικά πάρα πολλές συνταγές με σπιτικό τραχανά από σιτάρι και γάλα. Τέλος, διαθέτει πολλά τοπικά ζυμαρικά με πιο διαδεδομένα τις χυλοπίτες και πολλά και νόστιμα πιάτα με κρέας.

1.4.2 ΓΙΑΝΝΕΝΑ

Τα Ιωάννινα είναι η πρωτεύουσα της Ηπείρου. Είναι η μόνη περιοχή που μπορεί και συνδυάζει τόσο αρμονικά την εξέλιξη της εποχής με την παράδοση. Από τη μία, σφύζει από ζωή λόγω της τεράστιας προσέλευσης φοιτητών, επιβιώνοντας όλοι στους γρήγορους ρυθμούς της αστικής ζωής, και από την άλλη, αρκεί μια βόλτα στα παραδοσιακά σοκάκια για να γυρίσει κανείς τον χρόνο πίσω. Εδώ βρίσκονται ακόμα καλά κρυμμένα τα παραδοσιακά εργαστήρια κατασκευής ασημένιων, μπρούτζινων και χάλκινων αντικειμένων. Παραδοσιακά σκεύη κουζίνας, πόρπες ζωνών, κοσμήματα και ένα σωρό μικροαντικείμενα, σωρός στις βιτρίνες των εργαστηρίων. Μικρά παραδοσιακά, τούρκικα σπίτια σπάνε την μονοτονία της σύγχρονης εικόνας της πόλης και φυσικά τα τείχη της παλιάς πόλης που ακόμα τυλίγουν τα ότι έχει μείνει για να θυμίζει την τότε πόλη του Αλή Πασά του Τεπελενλή, ενός πανίσχυρου κατακτητή τουρκαλβανικής καταγωγής που είχε δώσει στα Γιάννενα την αυτονομία τους. Το «Λιοντάρι των Ιωαννίνων» όπως τον

αποκαλούσαν, είχε επικρατήσει σε Ήπειρο, Θεσσαλία, Αιτωλοακαρνανία και Πελοπόννησο. Όνειρό του να δημιουργήσει ένα πανίσχυρο και μεγάλο ελληνοαλβανικό κράτος. Βρήκε τραγικό τέλος το 1822, όταν οι Οθωμανοί Τούρκοι τον κατηγορήσαν για προδοσία και τον αποκεφάλισαν. Τα Ιωάννινα είναι χτισμένα γύρω από μία μεγάλη λίμνη, η οποία αποτελεί κέντρο διέλευσης πολλών τουριστών μιας και ιστορικά σε αυτήν την λίμνη ο Αλή Πασάς διέταξε να πνίξουν την Κυρά Φροσύνη γιατί τον αρνήθηκε. Στο κέντρο της λίμνης, υπάρχει και το γνωστό νησάκι της «Κυρά φροσύνης».

Εδώ, οι κάτοικοι έχουν μετατρέψει την παραδοσιακή κουζίνα σε τέχνη. Την έχουν προωθήσει τουριστικά και σχεδόν όλα τα σικ εστιατόρια της πόλης, μαγειρεύουν σε παραδοσιακούς ξυλόφουρνους, σε πήλινες γάστρες ή «σινί», πρόχειρους χάλκινους φούρνους σε σχήμα θόλου. Βασικά τοπικά πιάτα είναι οι πίτες, το κρέας και τα εντόσθια ζώων. Ένα από τα πιο γνωστά εστιατόρια της περιοχής που επιμένει στην παράδοση είναι η «Γάστρα».

Διάσημη σπεσιαλιτέ της περιοχής είναι η πέστροφα και γενικά τα λιμνίσια ψάρια και τα οστρακοειδή. Παλαιότερα ψαρεύονταν από την λίμνη των Ιωαννίνων αλλά τα τελευταία χρόνια π[ρο] τα περισσότερα ψάρια έχουν εξαφανιστεί από τη λίμνη, τα φέρνουν από τα κοντινά ιχθυοτροφεία. Επιπροσθέτως, τα Ιωάννινα, και η όλη η Ήπειρος, είναι γνωστά για την «τσιμα», μία αθερίνα του γλυκού νερού που τρώγεται τηγανιτή ή αποξηραμένη ή παστή και φυσικά για την γαρίδα του γλυκού νερού η οποία υπάρχει μόνο στην Ήπειρο και που τρώγεται βραστή συνοδευμένη είτε με σκορδαλιά είτε με ρύζι πιλάφι. Τέλος, στα Γιάννενα τρώγεται πολύ και το χέλι και μια παραδοσιακή συνταγή το θέλει μαγειρεμένο σε κεραμίδι. Αφού κλειστούν με ζυμάρι τα δύο άκρα του κεραμιδιού, τοποθετείται μέσα το χέλι και ψήνεται μαζί με φύλλα δάφνης και φέτες λεμονιού.

Τα Γιάννενα όμως είναι γνωστά και για τηγανιτά βατραχοπόδαρα, που τα έμαθαν στην περιοχή από τους Ιταλούς κατά την διάρκεια του Β' Παγκοσμίου πολέμου.

Κλείνοντας το κεφάλαιο «Γιάννενα», δεν γίνεται να μην αναφερθούν τα πεντανόστιμα και διάσημα γιαννιώτικα γλυκά ταψιού. Πολλά χρόνια πριν, αρκετοί κάτοικοι, μετανάστευσαν στην Κωνσταντινούπολη και δούλεψαν ως ζαχαροπλάστες. Στην συνέχεια, επέστρεψαν στα Γιάννενα φέρνοντας μαζί τους την τέχνη τους και άνοιξαν δικά τους ζαχαροπλαστεία. Σήμερα τα

Γιάννενα μετρούν πολλά ζαχαροπλαστεία που σερβίρουν γιαννιώτικο κανταΐφι και παραδοσιακό μπακλαβά. Η διαφορά στον μπακλαβά βρίσκεται στη χρήση πολλών στρωμάτων φύλλων και στη γέμιση που εδώ γίνεται με αμύγδαλα και όχι με καρύδια. Φυσικά μια τοπική λιχουδιά είναι το γιαννιώτικο που είναι μπακλαβάς ψημένος σε πήλινη γάστρα. Τέλος, στα Γιάννενα φτιάχνουν και πολύ καλή μπουγάτσα.

1.4.3 ΓΑΛΑ, ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙΑ

Το πιο σημαντικό προϊόν της Ηπείρου είναι το γάλα. Λόγω της πλούσιας βλάστησης και των μυριάδων αρωματικών χορταρικών που βόσκουν τα πρόβατα και τα κατσίκια, δίνουν ένα ιδιαίτερο άρωμα και γεύση στο γάλα της περιοχής αναβαθμίζοντας το ποιοτικά.

Στην Ήπειρο θεωρείται η σημαντικότερη τροφή και χρησιμοποιείται παντού. Με λίγο αλάτι γίνεται ένα ελαφρύ καθημερινό ρόφημα. Επίσης, χρησιμοποιείται σε πίτες, ιδιαίτερα σε αυτές που γίνονται με σιτηρά και τυριά, σε γάλα βράζουν τον τραχανά, τα χορταρικά και όλα τα ζαρζαβατικά όπως για παράδειγμα τα κολοκύθια και υπάρχουν και κάποιες παραδοσιακές συνταγές με γάλα όπου σε αυτές τα υπόλοιπα υλικά που χρησιμοποιούνται, δεν ταιριάζουν με το γάλα αλλά το τελικό αποτέλεσμα είναι πολύ νόστιμο.

Λόγω έλλειψης ελαιόλαδου, το βούτυρο είναι το κύριο συστατικό στις συνταγές, το οποίο παρασκευάζεται από γάλα και συνήθως αυτή η διαδικασία γίνεται το καλοκαίρι που έχει μειωθεί η ποσότητα γάλατος.

Όπως έχει ήδη προαναφερθεί, η Ηπειρώτικη κουζίνα χαρακτηρίζεται από ευρηματικότητα, και αρχή εδώ είναι να μη πετιέται τίποτα, έτσι το ξινόγαλα που μένει από την παρασκευή βουτύρου χρησιμοποιείται σε πίτες με καλαμποκάλευρο και ιδιαίτερα σε μία που λέγεται μπλατσαριά η οποία φτιάχνεται μόνο με ξινόγαλα και τέλος το ξινόγαλα χρησιμοποιείται για την παρασκευή του τυριού γκίζα που χρησιμοποιείται κι αυτό στις πίτες και ειδικά στην τυρόπιτα.

Όπως όλα τα φυσικά προϊόντα, έτσι και το γάλα έχει τις εποχές του. Το Φεβρουάριο, την εποχή που γεννάνε τα πρόβατα, το γάλα τους είναι πυχτό και πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά. Ονομάζεται κουλιαστρά και θεωρείται

πολύ καλό κέρασμα. Μετά την εποχή θηλασμού, έχει ήδη μπει η άνοιξη και επειδή έχουν ανθίσει τα πάντα, τα πρόβατα τρέφονται καλύτερα άρα παράγουν και μεγαλύτερες ποσότητες γάλατος. Τότε είναι η καλύτερη εποχή παρασκευής τυριών και ειδικότερα τον Μάιο. Αυτήν την εποχή, που η παραγωγή έχει φτάσει στα ύψη, οι ποιμενικές οικογένειες προτιμούν να πουλάνε το γάλα τους σε μεγάλες γαλακτοκομικές και τυροκομικές μονάδες και όχι να το κρατάνε για προσωπική χρήση. Το καλοκαίρι τώρα που μειώνεται το πράσινο, μειώνεται και η παραγωγή γάλατος, εκείνη λοιπόν είναι η εποχή που οι οικογένειες παρασκευάζουν τα τυριά και το βούτυρο για τον χειμώνα που έρχεται.

Λόγω τόσης παραγωγής γάλατος, είναι λογικό και επόμενο να υπάρχει μία τεράστια ποικιλία νόστιμων, γνωστών και άγνωστων τυριών. Κάποια είναι μοναδικά και κάποια παρασκευάζονται και αλλού. Μερικά από αυτά είναι:

- i. **Γαλοτύρι:** Είναι ένα τυρί που φτιάχνεται από πρόβειο γάλα. Είναι μαλακό και κρεμώδες στη γεύση. Ανήκει στα λίγα τυριά που δεν χρησιμοποιείται πτυιά για την ζύμωσή τους. Αφού βραστεί σε μεγάλη θερμοκρασία, το αφήνουν να ξινίσει και να πήξει με φυσικό τρόπο συνήθως μέσα σε κούπια. Η παράδοση, ωστόσο, το θέλει να πήξει μέσα σε κατσικίσιο δέρμα αλλά αυτό πλέον δεν γίνεται. Το γαλοτύρι συναντάτε μόνο σε περιοχές που ζούνε ποιμένες.
- ii. **Βλαχοτύρι:** Ένα τυρί που φτιάχνεται στο Μέτσοβο, εκεί όπου ζει η ποιμενική ομάδα των Βλάχων. Το Βλαχοτύρι είναι κεφαλογραβιέρα φτιαγμένη από κατσικίσιο γάλα. Τρώγεται και ως συνοδευτικό και τριμμένη. Είναι ένα σκληρό, κίτρινο τυρί.
- iii. **Ξινόγαλα:** Το ξινόγαλα είναι το γάλα που έχει περισσέψει από την παρασκευή του βουτύρου. Γίνεται μόνο από πρόβειο ή κατσικίσιο γάλα. Οι ποιμένες το πίνουν έτσι όπως είναι και συνοδεύει τέλεια τις πίτες από καλαμποκάλευρο. Εάν χτυπηθεί στο τουλούμι για αρκετές ημέρες γίνεται ένα ωραίο τυρί που έχει την υφή του γιαουρτιού. Από τα παλιά χρόνια αυτό θεωρείται το τυρί των νομάδων.
- iv. **Ξινομυζήθρα:** Φτιάχνεται από το ξινόγαλα, το γάλα που μένει μετά την παρασκευή βουτύρου. Είναι μαλακό τυρί, ελαφρώς

ξινό στη γεύση και χρησιμοποιείται συνήθως στην παρασκευή διαφόρων πιτών.

- v. **Μανούρι:** παρασκευάζεται από τυρόγαλα. Είναι γλυκό στη γεύση και μαλακό στην υφή και συνήθως τρώγεται με μέλι ή φρούτα. Φτιάχεται από πρόβειο τυρόγαλα ή από μια μίξη πολλών ειδών γάλατος όπως πρόβειο, κατσικίσιο και πλήρες γάλα ή κρέμα γάλακτος. Είναι συμπαγές τυρί κι αυτό γιατί το αφήνουν να στραγγίσει καλά. Το καλύτερο μανούρι γίνεται από το τυρόγαλα του κεφαλοτυριού.
- vi. **Φέτα:** Η φέτα είναι ένα τυρί που φτιάχεται σε όλη την Ελλάδα. Ωστόσο, εδώ φτιάχεται το καλύτερο τυρί φέτα πανελλαδικά. Στην Ήπειρο βρίσκεται η Δωδώνη που διαθέτει το παλαιότερο αλλά και πιο εξελιγμένο τυροκομείο σε όλη την Ελλάδα. Η φέτα «Δωδώνη»μ θεωρείται μακράν η καλύτερη ποιοτικά και γευστικά. Συνήθως την αφήνουν να ωριμάσει σε τενεκέδες. Η καλύτερη φέτα γίνεται την άνοιξη, τότε που το γάλα είναι ποιοτικά καλύτερο λόγω της πλούσιας βλάστησης.
- vii. **Κεφαλοτύρι:** Το κεφαλοτύρι φτιάχεται κι αυτό από πρόβειο ή κατσικίσιο γάλα. Είναι το πιο κατάλληλο τυρί για τρίψιμο και είναι σκληρό, αλμυρό με ένα ωχρό κίτρινο χρώμα. Είναι κι αυτό ένα από τα τυριά που φτιάχεται σε όλη την Ελλάδα αλλά μερικά από τα καλύτερα κεφαλοτύρια παρασκευάζονται στην Ήπειρο λόγω της καλής ποιότητας γάλατος.

Στο κεφάλαιο τυριά, δεν γίνεται να μην αναφερθούν μερικές από τις ποικιλίες που παρασκευάζονται στο τυροκομείο του Μετσόβου από την οικογένεια Τοσίτσα, μια από τις πιο πλούσιες και παλιές Βλάχικες οικογένειες του Μετσόβου που μαζί με την οικογένεια Αβέρωφ, θεωρούνται ευεργέτες της περιοχής.

- **Γραβιέρα:** Η διαφορά της γραβιέρας Τοσίτσα από τις υπόλοιπες της Ελλάδος, είναι ότι μοιάζει αρκετά με την Ελβετική μόνο που εδώ φτιάχεται με πρόβειο γάλα. Είναι ένα σκληρό, αλμυρό και συμπαγές τυρί.

- **Κατσικίσιο:** Είναι ένα τυρί που παρασκευάζεται από κατσικίσιο γάλα. Είναι σκληρό στην υφή με μία πιπεράτη γεύση. Θυμίζει αρκετά το γαλλικό τυρί «chevre» και είναι ένα από τα δύο τυριά που παράγονται στην Ήπειρο που μοιάζουν με αυτό το τυρί. Το άλλο παρασκευάζεται στην Δωδώνη αλλά είναι πιο μαλακό από το τυρί Τοσίτσα. Όπως τα περισσότερα Ηπειρώτικα τυριά, έτσι κι αυτό παρασκευάζεται στο τέλος του καλοκαιριού.
- **Μετσοβέλα:** Η Μετσοβέλα είναι ένα αγελαδινό, γλυκό τυρί με ήπια γεύση και μαλακό στην υφή. Θα έλεγε κατάτασσε κανείς ανάμεσα σε κασέρι και γραβιέρα.
- **Μετσοβόνε:** φτιάχνεται με γάλα αγελάδας και πρόβειο. Είναι καπνιστό τυρί που μοιάζει πολύ με το προβολόνε και τρώγεται είτε σαν επιτραπέζιο είτε σαγανάκι.

1.4.4 ΨΩΜΙ ΚΑΙ ΑΡΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ

Βασικό συστατικό παρασκευής ψωμιού και αρτοσκευασμάτων είναι το αλεύρι. Εδώ οι κάτοικοι προτιμούν το καλαμποκάλευρο. Η παράδοση ξεκινά από το πιο απλό καλαμποκίσιο ψωμί και συνεχίζει με πολύπλοκα χριστόψωμα διάφορα πασχαλινά και αρκετά ψωμιά που συνδέονται με την γονιμότητα και φτιάχνονται στους γάμους. Το αραποσίτι καθιερώθηκε στην Ήπειρο τον 17^ο αιώνα κι αυτό γιατί ήταν πολύ πιο φθηνό από το σιτάρι και πολύ πιο εύκολο στην καλλιέργειά του. Το παραδοσιακό ψωμί των νομάδων φτιαχνόταν ενώ βρισκόντουσαν καθ' οδόν και ψηνόταν στα κάρβουνα. Επειδή το αραποσίτι ήταν τόσο διαδεδομένο, η καλλιέργεια σιταριού ήταν πολύ περιορισμένη, οπότε το σιτάλευρο χρησιμοποιούταν είτε σε κάποια γιορτή είτε στην Παρασκευή κάποιας ιδιαίτερης πίτας.

Η Παραμονή Χριστουγέννων θεωρείται ακόμα ημέρα αφιερωμένη στην παρασκευή του γιορτινού ψωμιού και η μόνη διαφορά από τις άλλες περιοχές είναι ότι εδώ το παραδοσιακό χριστόψωμα, ονομάζεται κουλούρα. Επάνω στην κουλούρα, σχεδιάζονται με ζυμάρι οι καθημερινές ασχολίες της εκάστοτε οικογένειας. Έτσι έχουμε αλέτρια, δρεπάνια και αγελάδες για τους γεωργούς και πρόβατα και κατσίκια για τους ποιμένες. Επίσης, φτιάχνονται και άλλες

κουλούρες προς τιμήν των ζώων της κάθε οικογένειας. Για τα παιδιά τώρα, η κουλούρα είναι μικρότερη, λέγεται κολιαντίνα και έχει ή το σχήμα δαχτυλιδιού ή το σχήμα του αριθμού 8. στουγεννιάτικο γλυκό είναι οι μελίντες που μοιάζουν με τις δίπλες, φτιάχνονται κι αυτές με μέλι αλλά ψήνονται στο φούρνο.

Για την παραμονή Πρωτοχρονιάς οι Ηπειρώτες δεν κόβουν την παραδοσιακή Βασιλόπιτα, το γλυκό ψωμί, που έχει η υπόλοιπη Ελλάδα αλλά η παράδοση αρμόζει την κοπή κάποιας κρεατόπιτας ή τυρόπιτας ή γενικά κάποιας πίτας με τυρί και πλιγούρι.

Στους γάμους τώρα, οι οικογένειες φτιάχνουν μικρά καρβέλια και τα μοιράζουν στους καλεσμένους σαν προσκλητήρια. Επίσης, φτιάχνουν μια νυφική κουλούρα που την προσφέρει στην νύφη η οικογένεια του γαμπρού και συμβολίζει την ένωση των δύο οικογενειών.

Αυτά φυσικά ήταν μερικά από τα παραδοσιακά ψωμιά της Ηπείρου. Υπάρχουν αναρίθμητες συνταγές που είναι συνδεδεμένες με την θρησκεία και τις γιορτές.

1.4.5 ΤΑ ΚΛΕΦΤΙΚΑ

Παρακάτω, παραθέτω ένα κείμενο από το βιβλίο της κυρίας Νταϊάνας Κοχυλά « Η Ελλάδα της Γεύσης» (σελ. 136 κεφάλαιο Ήπειρος) για το παραδοσιακό «κλέφτικο», μία Ηπειρώτικη σπεσιαλιτέ:

«Σε όλη τη χώρα, εκτός των νησιών, οι άνθρωποι εδώ και αιώνες έσκαβαν τρύπες για να μαγειρέψουν το δείπνο τους. Άνοιγαν έναν ρηχό λάκκο στο χώμα, έβαζαν μέσα πυρωμένα κάρβουνα, τη *χόβολη*, και από πάνω το φαγητό στη *χόβολη*, όπως το αποκαλούν. Αλλά πολύ συχνότερα αναφέρεται σαν κλέφτικο, παίρνοντας την ονομασία του από τους Κλέφτες, λαϊκούς ήρωες, για τους οποίους πολλά δημοτικά άσματα έχουν τραγουδηθεί και πολλοί μύθοι έχουν ειπωθεί.

Οι Κλέφτες επιβίωσαν ζώντας στα απόκρημνα και δύσβατα βουνά της Βορείου Ελλάδος' δρούσαν την νύχτα και κρύβονταν την ημέρα. Μαγείρευαν σκάβοντας ρηχούς λάκκους που τους γέμιζαν με πυρωμένα κάρβουνα' έβαζαν πάνω τους μια χάλκινη ή πήλινη χύτρα και σκέπαζαν τα πάντα με

χώμα. Τίποτα δεν ξέφευγε – ούτε άρωμα, ούτε ατμός, ούτε καπνός – που θα μπορούσε να προδώσει τις θέσεις τους. Η απλή αυτή μέθοδος επιβίωσης κατάφερε να αιχμαλωτίσει τη λαϊκή φαντασία και μέχρι σήμερα οτιδήποτε μαγειρεύεται σε κλεισμένη αεροστεγώς χύτρα, ειδικά αρνάκι στο χαρτί ή μέσα σε ζύμη, ονομάζεται κλέφτικο.

Αφήνοντας στην άκρη για λίγο τους θρύλους, πρέπει να αναγνωρίσουμε ότι η πρακτική του ψησίματος επάνω σε κάρβουνα δεν ήταν εφεύρεση των Κλεφτών. Πρόκειται για μια πανάρχαια μέθοδο μαγειρέματος η οποία εφαρμοζόταν σε όλη την Ήπειρο. Οι νομάδες μετέφεραν πάντοτε έναν πρόχειρο φούρνο, το σινί, που δεν ήταν παρά ένα χάλκινο θολωτό καπάκι. Ήταν εύκολο να ανάψουν φωτιά όπου κι αν βρίσκονταν' μόλις έσβηναν οι φλόγες και έμεναν τα κάρβουνα, έβαζαν ένα στρογγυλό ταψί, το οποίο είχε συνήθως μια πίτα, επάνω στα κάρβουνα και το σκέπαζαν με το σινί. Αυτό με τη σειρά του σκεπαζόταν με καυτή στάχτη και κάρβουνα. Το θολωτό καπάκι διατηρούσε τη θερμότητα και βοηθούσε στην κυκλοφορία της, όπως ένας φούρνος.

Παρά τη λήξη του νομαδικού τρόπου διαβίωσης, πολλοί Ηπειρώτες μάγειροι προτιμούν να ψήνουν τις πίτες και τα ψωμιά τους κάτω από ένα σινί. Στα χωριά τα περισσότερα σπίτια διαθέτουν ένα μικρό κτιστό υπαίθριο φούρνο, ειδικά για αυτού του είδους τα ψησίματα.»

1.5 ΘΕΣΣΑΛΙΑ

Η Θεσσαλία είναι η μεγαλύτερη πεδιάδα της Ελλάδος. Είναι μια περιοχή που τα συνδυάζει όλα, βουνά, ποτάμια, πεδιάδες, λίμνες και θάλασσα. Ο Θεσσαλικός κάμπος αποτελεί τον σύνδεσμο μεταξύ Ηπείρου και Δυτικής Ελλάδος αφού στα δυτικά κλείνεται από τα βουνά του Πηλίου και στα βόρεια είναι ο Όλυμπος. Εδώ υπάρχει μεγάλη καλλιέργεια σιταριού, βαμβακιού και καλαμποκιού.

Κάθε χειμώνα, οι νομάδες της Ηπείρου, περνούσαν την Πίνδο και μετακινούνταν προς τις πεδιάδες της Δυτικής Θεσσαλίας όπου και έβγαζαν το χειμώνα. Με τα χρόνια (μέχρι το 1960) , πολλοί είχαν εγκατασταθεί μόνιμα εδώ. Μέχρι τα νεότερα χρόνια πολλοί Βλάχοι και Σαρακατσάνοι έχουν μείνει εδώ, φτιάχνοντας ολόκληρα χωριά, οι οποίοι έχουν αφήσει πίσω τους τον νομαδικό τρόπο ζωής και ασχολούνται πλέον αποκλειστικά με την γεωργία και το εμπόριο. Όπως είναι αναμενόμενο, η Θεσσαλική κουζίνα έχει επηρεαστεί από τον ποιμενικό τρόπο μαγειρικής. Έτσι συναντάμε και εδώ πολλές πίτες και γενικά η τοπική κουζίνα έχει πολλά κοινά με αυτή της Ηπείρου. Για πάρα πολλά χρόνια, η Δυτική Θεσσαλία ήταν πολύ φτωχότερη από την ανατολική η οποία βρέχεται από θάλασσα, αλλά αυτό έχει αλλάξει με τον καιρό χάρη στις πολλές καλλιέργειες σιτηρών. Λόγω τόσων γεωγραφικών διαφορών, στη Θεσσαλία συναντώνται δύο είδη κουζίνας. Αυτή των μεσογείων και η άλλη του Πηλίου. Μερικές εμφανείς αντιθέσεις είναι ότι στη Δυτική Θεσσαλία, κτηνοτροφική και γεωργική περιοχή, συναντάται περισσότερο το λαρδί, το βούτυρο και το καλαμπόκι. Στην ανατολική τώρα έχουν το σιτάρι και το ελαιόλαδο αφού τα ελαιόδεντρα ευδοκιμούν στο Πήλιο.

Καθότι κτηνοτροφική περιοχή, τα αρνιά, τα γουρούνια και τα μοσχάρια, έχουν την τιμητική εδώ. Η τοπική κουζίνα έχει αμέτρητες συνταγές με κρέας και όλες οι πόλεις είναι γεμάτες με ταβέρνες και ψησταριές. Το σουβλάκι κυριαρχεί παντού και φτιάχνεται και με τρία είδη κρέατος. Αρκετές συνταγές θυμίζουν Μακεδονία μιας και βασικά συστατικά τους είναι οι μελιτζάνες, τα δαμάσκηνα και το λάχανο τουρσί. Τα φαγητά κατσαρόλας από την άλλη μοιάζουν με της Ρούμελης και της Ηπείρου αφού φτιάχνονται από προβατίνα

ή γίδα, στοιχεία της ποιμενικής κουζίνας που όμως είναι πολύ πιο διαδεδομένη στις δύο προαναφερθείσες περιοχές.

Εδώ τρώγεται περισσότερο το μοσχαρίσιο κρέας και έπειτα έρχονται το αρνίσιο και τα υπόλοιπα. Οι κάτοικοι δείχνουν ιδιαίτερη αδυναμία στο συκώτι και τα εντόσθια και έχουν πολλές συνταγές που παρασκευάζονται με αυτά. Ο μοσχαρίσιος πατσάς αποτελεί σπεσιαλιτέ στην Θεσσαλία και ειδικά στον Τίρναβο και υπάρχουν και πάρα πολλές πίτες που φτιάχνονται με μοσχαρίσιο κατά προτίμηση συκώτι. Μια παραδοσιακή πίτα του Τιρνάβου φτιάχνεται με τηγανιτά εντόσθια και συκώτι, μυρωδικά και τυρί.

Το μόνο που θα μπορούσε να θεωρηθεί αρνητικό στην περιοχή είναι ότι επειδή αποτελεί ένα τεράστιο βοσκοτόπι και έχει μεγάλη παραγωγή κόκκινου κρέατος, με τον καιρό έχουν αρχίσει να παραμερίζονται από την τοπική κουζίνα τα λαχανικά και τα χορταρικά, πλούσιες τροφές βιταμινών.

Παρότι πλούσια περιοχή στον τομέα της κτηνοτροφίας, υπάρχει και μεγάλη παραγωγή γαλακτοκομικών προϊόντων. Στη Θεσσαλία παράγεται ένα από τα καλύτερα ελληνικά είδη τυριού φέτας και πάρα πολλά κίτρινα τα οποία μαζί με χορταρικά και μυρωδικά, πρωταγωνιστούν όχι μόνο στις αναρίθμητες πίτες αλλά και σε πολλά φαγητά κατσαρόλας.

Σημαντικό ρόλο στην Θεσσαλική διατροφή, έχουν τα δημητριακά. Μέχρι τις αρχές της δεκαετίας του `60 το πρώτο ερχόταν το καλαμπόκι. Τα περισσότερα ψωμιά και πίτες φτιάχνονταν με καλαμποκάλευρο ενώ το σιτάλευρο χρησιμοποιούταν μόνο την Κυριακή και στις γιορτές. Υπήρχαν και πολλές συνταγές που φτιάχνονταν με καλαμποκάλευρο εμπνευσμένες από τις ποιμενικές κοινωνίες που όμως χάθηκαν με τα χρόνια. Τώρα στις καλλιέργειες κύριο ρόλο έχει το σιτάρι, χωρίς όμως να ακυρώνεται το καλαμπόκι. Δύο αξιοσημείωτες ποιμενικές συνταγές που δεν συναντώνται εύκολα σήμερα είναι η *τραχανοσκεπαστή*, μια πίτα που φτιαχνόταν από καλαμποκάλευρο, τραχανά και χοιρινό και το *μπουράνι*, που είναι ένας χυλός από καλαμποκάλευρο και τσουκνίδες ή με ρύζι και ντομάτες σε μια παραλλαγή του.

Το σιτάρι επειδή ήταν πιο ακριβό χρησιμοποιούταν μόνο στο κυριακάτικο ψωμί και στις γιορτές. Σιτάρι χρησιμοποιούσαν και στην παραδοσιακή γαμήλια *κουλούρα*. Επίσης από σιτάρι φτιάχνεται και ο τραχανάς. Και ο γλυκός που παίρνει τη γεύση του από το πλήρες γάλα που χρησιμοποιείται για την παρασκευή του, και ο ξινός που οφείλει τη γεύση του

στο ξινόγαλα. Ο τραχανάς αποτελεί βασική τροφή και στα Βαλκάνια. Από καλαμπόκι (αλλά και σιμιγδάλι) φτιάχνεται και το παραδοσιακό γλύκισμα της περιοχής που δεν είναι άλλο από τον χαλβά. Υπάρχουν πολλά είδη χαλβά τα οποία όμως δεν φτιάχνονται μόνο στην Θεσσαλία. Ο μόνος γνήσιος και ευρέως διαδεδομένος τοπικός χαλβάς είναι ο χαλβάς *Φαρσάλων* ή *σαπουνιζέ*. Φτιάχνεται περισσότερο στα Φάρσαλα (από εκεί πήρε και το όνομά του) και για την παρασκευή χρησιμοποιείται νισιστέ και έχει και μια κρούστα από καραμελωμένη ζάχαρη. Τον αποκαλούν σαπουνιζέ λόγω της λείας υφής που έχει. Είναι σαν ζελέ. Φήμες λένε ότι υπάρχουν και πολλές συνταγές χαλβά που φτιάχνονται από ρεβίθια και σουσάμι.

Στην παράκτια Ανατολική Θεσσαλία τώρα, τα πράγματα είναι διαφορετικά. Το Πήλιο και παράλια έχουν φροντίσει να δώσουν έναν πιο μεσογειακό τόνο στην ζωή και στην κουζίνα. Στο Πήλιο υπάρχουν τεράστιες εκτάσεις με ελαιόδεντρα και οπωροκηπευτικά. Επίσης υπάρχουν πολλές βελανιδιές, οξιές και συκομουριές. Εδώ ευδοκούν και πολλά είδη μανιταριών και αγριόχορτα. Την άνοιξη είναι η εποχή που βγάζουν καρπούς οι αγριόφυτες οι οποίοι γίνονται τουρσί ή βραστοί με ξύδι ή και τηγανιστοί. Στην ανατολική Θεσσαλία υπάρχουν και πολλές άγριες φιστικιές από τις οποίες φτιάχνονται τα *τσιτσιράβλα*, που είναι άγρια φιστίκια τουρσί. Στο Πήλιο συναντά κανείς μία από τις πιο γλυκές ποικιλίες μήλου, τα φιρίκια όπου γίνονται και πολύ ωραίο γλυκό του κουταλιού. Παρακάτω, υπάρχει και ο Βόλος. Μία παραθαλάσσια πόλη με μεγάλη παραγωγή θαλασσινών και ψαριών. Όλη η παραλία είναι γεμάτη με ψαροταβέρνες και μικρά τσιπουράδικα όπου μπορεί να φάει κανείς φρέσκο ψάρι και να πιει τοπικό τσίπουρο. Ο Παγασητικός κόλπος φιλοξενεί πολλά και διάφορα είδη ψαριών. Υπάρχουν πολλοί τρόποι μαγειρέματος του ψαριού εδώ, που είναι κοινές σε όλη την Ελλάδα εκτός από κάποια τοπικά μεζεδάκια.

1.5.1 ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Η Θεσσαλία καθότι κτηνοτροφική περιοχή, έχει μεγάλη παραγωγή στα γαλακτοκομικά προϊόντα και ειδικά στα τυριά. Η Λάρισα και τα Τρίκαλα φημίζονται για τα κίτρινα τυριά τους και αποτελούν δύο τεράστια ελληνικά

τυροκομικά κέντρα. Τα τυριά που παράγονται είναι το κασέρι, η κεφαλογραβιέρα και η γραβιέρα. Υπάρχει ένα έθιμο στα Τρίκαλα που δείχνει τη σπουδαιότητα που έχει το γάλα στην περιοχή. Την Παραμονή της Πρωτοχρονιάς, όλες οι γυναίκες της περιοχής πήγαιναν σε μια πηγή και δώριζαν στο Θεό βούτυρο, λαρδί, γάλα, τυρί και σιτηρά. Αυτό το έκαναν για να είναι η σοδειά καλή, η φύση να μπορεί να θρέψει τα ζώα ώστε αυτά με τη σειρά τους να παράγουν πολύ γάλα, πηγή παραγωγής όλων των βασικών προϊόντων.

Οι κτηνοτρόφοι, τη μεγαλύτερη ποσότητα γάλατος που παράγουν, την πουλάνε σε τοπικά τυροκομεία. Για αυτούς κρατάνε μόνο ένα μικρό μέρος όπου με αυτό φτιάχνουν το βούτυρο και τα τυριά για τον χειμώνα. Το πιο βασικό τυρί ήταν η φέτα και από το τυρόγαλο που περίσσευε, έφτιαχναν μυζήθρα και βούτυρο. Έπειτα από το ξινόγαλα που έμενε από το βούτυρο, έφτιαχναν διάφορα τυριά όπως τσαλαφούτι, ξινοτύρι, γαλοτύρι και ξινόγαλο.

Παρακάτω, παραθέτονται τα τέσσερα πιο γνωστά τυριά και λίγα λόγια για το καθένα, εκτός του τυριού φέτα:

- § Μπουκουβάλα : Πρόκειται για ένα μίγμα τυριών που ζυμώνονται μαζί με ψωμί και αποτελούσε ένα θρεπτικό κολατσιό για τα παιδιά και το σχολείο.
- § Γραβιέρα Αγράφων: υπάρχουν πολλά είδη Γραβιέρας στην Ελλάδα. Μία από τις πιο καλές είναι αυτή που φτιάχνεται στα Άγραφα και έχει πάρει και το όνομα της περιοχής που παράγεται (για την ακρίβεια η κάθε γραβιέρα παίρνει το όνομα της περιοχής που παράγεται). Η Γραβιέρα ανήκει στα κίτρινα τυριά. Είναι κάπως σκληρή, ελαφρώς αλατισμένη, φτιάχνεται από πρόβειο γάλα και έχει γλυκιά γεύση.
- § Κασέρι: Το κασέρι φτιάχνεται κι αυτό σε πολλές περιοχές της Ελλάδος αλλά το πιο διαδεδομένο είναι αυτό της Θεσσαλίας και ειδικά των Τρικάλων. Πρόκειται για ένα κίτρινο, μαλακό και ιδιαίτερα γλυκό τυρί που θυμίζει το Βαλκανικό κασκεβάλ. Το καλό κασέρι παρασκευάζεται από πολύ φρέσκο πρόβειο γάλα ή από ένα μίγμα και πάλι φρεσκοτάτου πρόβειου και κατσικίσιου γάλατος μαζί. Το μυστικό στη γλυκιά γεύση και την τόσο μαλακή υφή του κασεριού, βρίσκεται στις πολλές ζυμώσεις από τις

οποίες περνάει πριν να είναι έτοιμο να φαγωθεί. Μόλις πήξει και σταθεροποιηθεί, βγαίνει από το γάλα και μπαίνει σε καλούπια με καυτό νερό. Εκεί αλατίζεται και ζυμώνεται, στραγγίζεται και ζυμώνεται ξανά. Τέλος στραγγίζεται για άλλη μια φορά, καλουπώνεται και μένει για δεκαπέντε ώρες πάνω κάτω μέχρι να είναι έτοιμο. Όλη η διαδικασία κρατάει περίπου τρεις μήνες.

§ Τσαλαφούτι: Είναι ένα τυρί κρέμα που φτιάχνεται με πρόβειο γάλα, ζυμώνεται φυσικά και γίνεται μόνο καλοκαίρι που έχει ζέστη. Αφού βραστεί το γάλα, μένει για αρκετές ημέρες μέχρι να πήξει από μόνο του. Πολλές φορές η παρασκευή κρατάει για πολλούς μήνες κι αυτό γιατί οι κτηνοτρόφοι προσθέτουν συνέχεια βρασμένο γάλα στο ήδη υπάρχον μίγμα.

1.5.2 ΤΡΑΧΑΝΑΣ

Ο τραχανάς φτιάχνεται σε όλη την Ελλάδα, μόνο που στη Θεσσαλία έχει μια πιο σημαντική θέση από ότι στην ευρύτερη χώρα. Είναι μικρά σβολάκια από σιτάλευρο συνήθως, γάλα και πλιγούρι. Αφού όλα τα υλικά ζυμωθούν καλά, απλώνονται στον ήλιο να στεγνώσουν και μετά θρυμματίζονται. Έτσι ο τραχανάς παίρνει και το στρογγυλό σχήμα του. Υπάρχουν δύο βασικά είδη, ο γλυκός και ο ξινός. Ο πρώτος είναι γλυκός γιατί φτιάχνεται από πλήρες φρέσκο γάλα ενώ ο δεύτερος είναι ξινός γιατί φτιάχνεται από ξινόγαλα.

1.5.3 ΘΕΣΣΑΛΙΚΑ ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ

Στις περισσότερες περιοχές της Θεσσαλίας φτιάχνονται λουκάνικα. Τα παραδοσιακά του Πηλίου ωστόσο διαφέρουν από της υπόλοιπης περιοχής. Ήταν λεπτά, μικρά από αρνίσιο κρέας με κύμινο, πάπρικα και μαύρο πιπέρι. Πλέον στο Πήλιο φτιάχνονται σε εργοστάσια από μοσχάρι ή από ένα μίγμα μοσχαρίσιου και αρνίσιου κρέατος. Στην υπόλοιπη περιοχή έχουν επικρατήσει τα μεγάλα χοιρινά ή μοσχαρίσια λουκάνικα, γεμιστά με πράσο.

1.6 ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ ΚΑΙ ΘΡΑΚΗ

1.6.1 ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ

Η Μακεδονία είναι ένα από τα μεγαλύτερα γεωγραφικά διαμερίσματα της Ελλάδος. Συγκεντρώνει πολλές περιοχές και πολλές διαφορετικές κουλτούρες. Τα ήθη και τα έθιμα πολλά, το ίδιο και οι παραδοσιακές γεύσεις. Όλα μαζί ενώνονται αρμονικά και συντελούν αυτό που λέμε Μακεδονία.

Εδώ υπάρχουν τα πάντα. Πεδιάδες, ποτάμια, λίμνες, βουνά, θάλασσα, σπηλιές, τα πάντα. Αποτελεί συνδυαστικό κρίκο ανάμεσα σε Δύση και Ανατολή. Έχουν περάσει πολλοί λαοί από την Μακεδονία και καθένας έχει αφήσει και κάτι από την κουλτούρα του και την κουζίνα του. Σημαντικό μέρος της ιστορίας της είναι ο 3^{ος} αιώνας π.Χ και ο Μέγας Αλέξανδρος

Από την Μακεδονία κατά τους αιώνες, έχουν περάσει πολλοί κατακτητές. Για τέσσερις αιώνες (από τον 1^ο μέχρι τον 4^ο αι. μ Χ) ήταν υπό την κυριαρχία των Ρωμαίων, οι οποίοι την ένωσαν με την Ευρώπη και την Ανατολή φτιάχνοντας την Εγνατία Οδό, που ξεκινούσε από την Αδριατική ως την Θεσσαλονίκη αρχικά και μετά επεκτάθηκε ως την Κωνσταντινούπολη. Από εκεί περνούσαν τα χριστιανικά καραβάνια για να πάνε στα Ιεροσόλυμα, δημιουργώντας θρησκευτικά καταλύματα στον δρόμο τους. Το πρώτα κατάλυμα δημιουργήθηκε στην Έδεσσα τον 4^ο αι. μ.Χ.

Στην Μακεδονική κουζίνα υπάρχουν πινελιές από τους Σλάβους και τους Βούλγαρους με τους οποίους συνορεύει, από τους Βλάχους και τους Τούρκους και από τους Εβραίους που ήρθαν και εγκαταστάθηκαν στην Θεσσαλονίκη όταν τον 15^ο αιώνα το έσκασαν από την Ιερά Εξέταση της Ισπανίας.

Επίσης εδώ πριν έναν αιώνα περίπου ήρθαν και εγκαταστάθηκαν πάρα πολλοί Μικρασιάτες πρόσφυγες από την Κωνσταντινούπολη και την Σμύρνη. Άνθρωποι διαφορετικής τότε κουλτούρας και άλλης κοινωνικοοικονομικής τάξης. Πλούσιοι και μορφωμένοι οι περισσότεροι, έφεραν στην Μακεδονία τα μπαχαρικά και τα πολλά καρυκεύματα, τις έντονες γεύσεις και τα πολύπλοκα φαγητά. Έτσι σήμερα στην Μακεδονίτικη κουζίνα υπάρχουν τα γεμιστά λαχανικά και πολλά γλυκά. Κάτι παρόμοιο έγινε και με

τους πρόσφυγες του Πόντου και της Μαύρης Θάλασσας. Κάποιοι εγκαταστάθηκαν στην Θεσσαλονίκη το 1922 και πολλοί περισσότεροι κατέβηκαν μετά την διάλυση της Σοβιετικής Ένωσης. Αυτός μάλιστα είναι ο λόγος που η τοπική κουζίνα διαφέρει από περιοχή σε περιοχή. Θα μπορούσε κανείς να την χωρίσει σε τρεις κατηγορίες. Στην κουζίνα της Ανατολικής Μακεδονίας, σε αυτήν της κεντρικής και τέλος στη Δυτική. Στην πρώτη συναντά κανείς γεύσεις από Μικρά Ασία και Πόντο, όπως σουτζουκάκια Δράμας, ακανέδες (είδος λουκουμιών) Σερρών, και ιδιαίτερη αδυναμία στην μελιτζάνα. Στην κεντρική Μακεδονία δεν υπάρχει τίποτα το εισαγόμενο. Οι κάτοικοι αρνούνται να δεχτούν τους πρόσφυγες, οπότε στην κουζίνα τους δεν υπάρχουν συνταγές με λάχανο, σέλινο και ρεβύθια ή τα περιβόητα και νοστιμότατα ντολμαδάκια. Στην κεντρική Μακεδονία, αξιοσημείωτες είναι οι συνταγές της Νάουσας με βάση τα σταφύλια, όπως μελιτζανοσαλάτα με αγουρίδα και το πετιμέζι που φτιάχνεται από μούστο και χρησιμοποιείται σε γλυκά ιδιαίτερα του κουταλιού.

Στην Δυτική πλευρά τώρα, η κουζίνα θυμίζει περισσότερο τους Σλάβους και τους Βούλγαρους και σε γεύση και σε ονομασίες. Εδώ κανείς βρίσκει πληθώρα τα λιμνίσια ψάρια, τις κόκκινες πιπεριές ψητές και τουρσί και άλλα πολλά. Την καυτερή πιπεριά εδώ την ξέρουν ως τσούσκα.

Παρόλες τις διαφορές, οι ομοιότητες υπερισχύουν και όλα μαζί συνθέτουν την Μακεδονίτικη κουζίνα και με απλές συνταγές αλλά και με το πάντρεμα όλων αυτών των παραδόσεων που έχουν εισχωρήσει στην περιοχή.

1.6.2 ΘΡΑΚΗ

Η Θράκη κατοικείται κυρίως από πρόσφυγες της Μικράς Ασίας. Εγκαταστάθηκαν εκεί για να είναι κοντά στα πατρικά τους στην Κωνσταντινούπολη και στην Ανατολική Ρωμυλία, με την ελπίδα ότι κάποτε θα μπορέσουν να γυρίσουν πίσω. Με την ανταλλαγή πληθυσμών του 1922, πολλοί πρόσφυγες εγκαταστάθηκαν σε Θράκη και Μακεδονία. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα η Μακεδονία με την Θράκη να έχουν πολλά κοινά σε κουλτούρα και μαγειρική.

Στην Θράκη υπάρχουν και πολλές μουσουλμανικές κοινότητες. Εδώ ζουν και πολλοί Τούρκοι όπου ήρθαν κι αυτοί στην Θράκη με την ανταλλαγή πληθυσμών. Επίσης υπάρχουν και πολλοί Πομάκοι και αρκετοί Βλάχοι και Σαρακατσάνοι.

Οι Πομάκοι ζουν φτωχικά στα βουνά της Ροδόπης. Παραπάνω, στην Κομοτηνή, ζουν αρμονικά μουσουλμάνοι και χριστιανοί. Το αξιοσημείωτο εδώ είναι η αγορά. Από τη μία οι γυναίκες με τον φερετζέ και τις κελεμπίες να ψωνίζουν για το σπίτι τους και στην απέναντι πλευρά του δρόμου, γυναίκες με μίνι και άνετα ρούχα να κάνουν τα δικά τους ψώνια. Συνεχίζοντας, είναι η Ξάνθη, μια μεγάλη πανεπιστημιούπολη που γύρω της υπάρχουν χωριά των Πομάκων.

Χαρακτηριστικό αυτών των περιοχών είναι οι διαφορές που υπάρχουν σε θρησκεία και κουλτούρα κι όμως συμβιώνουν αρμονικά. Εδώ υπάρχει η μεγαλύτερη παραγωγή καλλιέργειας σκόρδου. Επίσης καλλιεργούνται και καπνός και ηλίανθοι.

Και εδώ, όπως και στην Μακεδονία, η κουζίνα είναι πολύπλευρη. Από τη μία η Βαλκανική παράδοση με το λάχανο τουρσί και την πάπρικα και από την άλλη συνταγές με πλιγούρι, τραχανά, σουσάμι, ταχίни και γιαούρτι. Βασικά συστατικά από Μικρασιάτες, νομάδες και Πόντιους. Επιπλέον εδώ υπάρχει και κους κους που πιθανολογείται ότι ήρθε στην περιοχή από τους Οθωμανούς Τούρκους.

Στην Θρακική κουζίνα, βασικό συστατικό είναι περισσότερο το πλιγούρι παρά το ρύζι. Υπάρχει συνταγή για ρυζόγαλο με πλιγούρι και όχι με ρύζι. Το ίδιο ισχύει και στο ντοματόρυζο. Επιπροσθέτως, ο τοπικός τραχανάς φτιάχνεται με σουσάμι και καυτερές και γλυκές πιπεριές και βράζεται σε μούστο. Υπάρχουν πολλές πίτες με βασικά συστατικά το πράσο και το τυρί και έχουν και πολλές συνταγές με εντόσθια. Παραδοσιακό, τοπικό, Χριστουγεννιάτικο πιάτο είναι το *μπάμπο*, το οποίο φτιάχνεται από λουκάνικα από χοιρινό και μοσχαρίσιο κρέας, πλιγούρι ή ρύζι, πράσα και ρίγανη.

Η Θράκη διαθέτει και πολλές συνταγές γλυκών. Το πιο γνωστό είναι το σουτζούκ λουκούμ. Ένα είδος λουκουμιού από νιμιστέ γεμισμένο με καρύδια και πασπαλισμένο με ζάχαρη άχνη. Γνωστό, επίσης, είναι το παγωτό καϊμάκι της Κομοτηνής, που είναι παγωτό βανίλια με άρωμα μαστίχας και τα

νηστίσιμα γλυκά της Ξάνθης όπως οι φλογέρες από φύλλο κρούστας γεμιστές με ταχίни και καρύδια.

Στο Ρούσσο, ένα χωριό των Πομάκων υπάρχει ένας χώρος που οι μουσουλμάνοι μαγειρεύουν τα παραδοσιακά τους φαγητά και λέγεται ντεκές. Εδώ τα εορταστικά πιάτα είναι συνήθως σούπες και διάφοροι χυλοί. Άλλες παραδοσιακές συνταγές αυτής της περιοχής είναι διάφορες πίτες με λεπτό φύλλο και γέμιση από πράσα, ρύζι ή πατάτες και αυγά και ρίγανη. Επίσης πολλοί χυλοί με πλιγούρι βρασμένο σε γάλα, τραχανάς από αλεύρι και γιαούρτι που συνήθως γίνεται σούπα και τρώγεται με τριμμένο τυρί και ένα ρόφημα που λέγεται αριάνι και φτιάχνεται από στραγγιστό γιαούρτι μαζί με κρύο νερό και αλάτι και άρωμα δυόσμου.

1.6.3 ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Η Θεσσαλονίκη είναι η πολιτιστική πρωτεύουσα της Ελλάδος. Είναι η δεύτερη μεγαλούπολη, μετά την Αθήνα και εδώ και δύο χιλιάδες χρόνια γνωρίζει μόνο την άνθιση.

Είναι φημισμένη για την μπουγάτσα της και τα αναρίθμητα μαγαζιά που την πωλούν, για την φημισμένη αγορά του Μοδιάνο ,για τα πατσατζίδικα, τα ζαχαροπλαστεία και τα μικρά μεζεδοπωλεία και ουζερί. Παρότι μεγαλούπολη, συνεχίζει να έχει φιλικούς και ζεστούς κατοίκους.

Η Θεσσαλονίκη είναι μια πόλη που χαρακτηρίζεται από τις πολλές κουλτούρες που συγκεντρώνει από τους διάφορους λαούς που φιλοξενεί. Εδώ μένουν πολλοί Μικρασιάτες πρόσφυγες που ήρθαν το 1922, επίσης ως τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο φιλοξενούσε πολλούς Εβραίους. Ήταν πάντοτε το εμπορικό κέντρο όλων των Βαλκανίων και πολλοί μετανάστες του Πόντου ήρθαν εδώ μετά την διάλυση της Σοβιετικής Ένωσης.

Στις δύο μεγαλύτερες αγορές της Θεσσαλονίκης (του Μοδιάνο και το Καψάνι) συγκεντρώνονται όλα τα προϊόντα της γύρω περιοχής. Εδώ υπάρχουν πιπεριές Φλωρίνης, ροδάκινα Νάουσας, κεράσια Έδεσσας και άλλα πολλά. Επιπλέον η Θεσσαλονίκη φημίζεται για τα θαλασσινά και τα ψάρια της. Κυπρίνοι, μύδια, γαρίδες και καλαμαράκια υπάρχουν άφθονά και φυσικά πρώτα σε παραγωγή και προτίμηση, έρχονται τα παστά ψάρια. Εδώ

υπάρχουν και πολλά μαγαζιά που πουλάνε διάφορα αποξηραμένα φρούτα. Μεταξύ αυτών και κάποια που δεν συναντώνται αλλού, όπως αποξηραμένα κορόμηλα, χαλβάς με σοκολάτα και καρύδια και ξερά μπουμπούκια αγριοτριανταφυλλιάς που χρησιμοποιούνται σε κάποια ροφήματα.

Μερικοί μεζέδες για τους οποίους φημίζεται η Θεσσαλονίκη είναι σαρδέλες στα κάρβουνα, γεμιστά καλαμάρια, μύδια σαγανάκι ή πιλάφι, πικάντικη φέτα και καυτερές πιπεριές ψητές και τηγανιτές. Βασικό μπαχαρικό της περιοχής είναι το μπούκοβο. Το χρησιμοποιούν σχεδόν παντού.

Οι κάτοικοι εδώ δείχνουν ιδιαίτερη προτίμηση στις σουύπες. Είναι η μόνη χώρα στην Ελλάδα που έχει εστιατόρια τα οποία σερβίρουν μόνο σουύπες.

Εδώ υπάρχουν και πολλά πατσατζήδικα, τα οποία ήρθαν στην περιοχή μαζί με τους πρόσφυγες της Μικράς Ασίας.

Τέλος, υψηλή θέση εδώ κατέχουν τα ζαχαροπλαστεία που είναι αναρίθμητα σε όλη την πόλη και γι'αυτόν τον λόγο είναι γνωστή και ως γλυκομάνα και φυσικά η μπουγάτσα σε όλες τις παραλλαγές της, με τυρί, με κιμά, με κρέμα πασπαλισμένη με ζάχαρη άχνη και κανέλα ή χωρίς, η μπουγάτσα έχει αναβαθμιστεί σε τέχνη εδώ.

1.6.4 ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Η παραδοσιακή κουζίνα της Ελλάδας έχει επηρεαστεί έντονα από τις γεύσεις της Μικράς Ασίας που ήρθαν εδώ μαζί με τους Έλληνες της Μικράς Ασίας μετά τον Διωγμό τους. Οι περισσότεροι ήταν μορφωμένοι και πλούσιοι και γνώριζαν καλά τι θα πει καλό φαγητό. Έφεραν στην Ελλάδα μια παράδοση εμπνευσμένη από την Βυζαντινή κουζίνα με έντονες νότες από την Αρχαία Ελλάδα, την Ευρώπη και την Ανατολή.

Η Κωνσταντινούπολη υπήρξε για πολλούς αιώνες ένα μεγάλο εμπορικό κέντρο σε Ανατολή και Δύση αλλά και ένα σημαντικό εμπορικό λιμάνι. Οι Έλληνες που ζούσαν εκεί, ήταν οι κυριότεροι έμποροι μετά τους μουσουλμάνους και είχαν μεγάλη εμπορική δύναμη και στην Σμύρνη. Σε αυτό τους είχε βοηθήσει η πολιτική για ελεύθερο εμπόριο που είχαν οι Οθωμανοί

Τούρκοι. Όταν λοιπόν το 1922 διώχτηκαν από την Μικρά Ασία, έφεραν μαζί τους και την γαστρονομική τους κληρονομιά με τα πλούσια μπαχαρικά.

Μερικά από τα συστατικά και τα πιάτα που εισχώρησαν στην Ελληνική κουζίνα ήταν τα κυδώνια, η κανέλα, το μπαχάρι, τα γαρίφαλα, τα τηγανιτά κρεμμύδια, τα γεμιστά λαχανικά, ο χωνευτικός και αρωματικός δυόσμος, η γμελιτζάνα, τα κουκουνάρια και οι σταφίδες. Επίσης, πολλά ψάρια από τον Βόσπορο όπως ξιφίας, λυθρίνι, σκουμπρί, σαρδέλες, τσιπούρα και λαβράκι όλα μαγειρεμένα στην κατσαρόλα ή ψητά πάνω σε αμπελόφυλλα ή και καπνιστά και παστά. Τα περισσότερα στοιχεία της ζωής στην Κωνσταντινούπολη, τα έχει αφομοιώσει η Θεσσαλονίκη. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι τα τρία είδη αρτοποιείας. Όπως και στην Κωνσταντινούπολη, υπάρχει ένα που πουλάει αποκλειστικά ψωμί, ένα που πουλάει μπουγάτσες και λουκουμάδες και ένα που φτιάχνει και πουλάει κουλούρια με σουσάμι.

Η κουζίνα των Ελλήνων της Μικρά Ασίας, είναι γνωστή ως Πολίτικη Κουζίνα και συνδυάζει αρμονικά και με απόλυτη επιτυχία την κουλτούρα της Γαλλίας και της Ευρώπης γενικά με τα μπαχαρικά και τα αρώματα της Ανατολής.

1.6.5 ΠΟΝΤΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Οι Πόντιοι ζούσαν στον Εύξεινο Πόντο μέχρι το 1922 που άρχισαν οι αναταραχές και οι ανταλλαγές πληθυσμών. Πολλοί εγκαταστάθηκαν σε όλη την Ελλάδα, κυρίως στον Βορρά και στην Αθήνα και πολλοί έφυγαν για τον Καύκασο. Όταν όμως κατάρρευσε η Σοβιετική Ένωση, πολλοί πρόσφυγες αναγκάστηκαν να φύγουν και οδηγήθηκαν στην Ελλάδα. Ένα νέο κύμα γεύσεων εισχώρησε στην Ελλάδα, που είχε τις βάσεις του από τον Πόντο και τη Ρωσία. Μέσα σε αυτά ήταν το κόκκινο λάχανο τουρσί και το μπορστ.

Μερικές ποντιακές σπεσιαλιτέ είναι τα βαρενίκα που είναι μακαρόνια γεμιστά με τυρί ή κιμά, το μαντί που θυμίζει τα ραβιόλια και σερβίρεται συνήθως με βούτυρο και κρεμμύδια ή γιαούρτι, τα πιροσκή, που είναι ζυμαράκια γεμιστά με πατάτα ή κιμά ή τυρί, διάφορα τουρσιά, πολλές σούπες και πεντανόστιμα γλυκά.

Την Ποντιακή κουζίνα την χαρακτηρίζουν τα γαλακτοκομικά προϊόντα και διάφορα σιτηρά. Είναι μια κουζίνα με βάσεις από την Αρχαία Ελλάδα, τους νομάδες, την Ρωσία, την Γεωργία και την Τουρκία.

Ένα γαλακτοκομικό προϊόν που συναντάτε πολύ στην κουζίνα των Ποντίων είναι το ταν, που στην ουσία είναι το γνωστό ξινόγαλα. Από το ταν, φτιάχνουν το πασκιτάν, το οποίο γίνεται βράζοντας το ταν και μοιάζει με τυρί αλλά το διαλύουν σε νερό και γίνεται κάτι σαν γιαούρτι. Στην συνέχεια, από αποξηραμένο πασκιτάν, γίνεται το τσορτάν το οποίο χρησιμοποιείται σε συνταγές με σιτάρι και κριθάρι.

Η Ποντιακή κουζίνα έχει και πολλές συνταγές που γίνονται με σπιτικά ζυμαρικά. Μερικά από αυτά είναι τα σιρόν, ψητά ζυμαρικά που αφού μουσκευτούν, τηγανίζονται σε βούτυρο με πασκιτάν, τα εβρίστ που μοιάζουν με τις χυλοπίτες και τους γιοχάδες που είναι λεπτά και ξερά φύλλα ζύμης που χρησιμοποιούνται στις πίτες. Ένα παραδοσιακό σκεύος μαγειρικής είναι το σατζ που είναι μια σιδερένια λαμαρίνα.

Οι Πόντιοι στην κουζίνα τους έχουν και πολλούς χυλούς και πολλά λεπτά ψωμάκια που μοιάζουν με τις ανατολίτικες πίτες.

Επίσης, στην Ποντιακή κουζίνα επικρατούν τα λαχανικά και πολλά ψάρια ιδιαίτερα οι αντσούγιες που στα Ποντιακά τις λένε χαψιά.

Τέλος, οι Πόντιες μαγείρισσες κάνουν και πολλά νόστιμα γλυκά που τα περισσότερα έχουν σαν βάση τους το μέλι και τις φρέσκες κρέμες βανίλιας.

1.6.6 ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΑ ΤΥΡΙΑ

Η Μακεδονία παράγει πολλά τυριά. Κάποια από αυτά παράγονται και στην υπόλοιπη Ελλάδα όπως κεφαλογραβιέρα, κασέρι, φέτα, μυζήθρα, ανθότυρο και μανούρι και κάποια φτιάχνονται μόνο εδώ. Αυτά είναι:

- § *Ανεβατό*: Το ανεβατό είναι ένα τυρί που φτιάχνεται στα Γρεβενά και στην Κοζάνη. Παρασκευάζεται από κατσικίσιο γάλα και είναι τυρί κρέμα με καυτερή γεύση.
- § *Μπάτσος*: αυτό το τυρί παρασκευάζεται στην κεντρική και Δυτική Μακεδονία και περισσότερο στην Νάουσα. Φτιάχνεται από πρόβειο γάλα και ανήκει στα κεφαλοτύρια. Η ιδιαιτερότητά του

είναι ότι ωριμάζει μέσα σε γάρο για τουλάχιστον έξι μήνες. Το όνομά του σημαίνει ορεινό καλύβι στα Βλάχικα.

§ *Τελεμές*: είναι ένα είδος φέτας που διατηρείται σε γάρο και η διαφορά του είναι ότι ωριμάζει μόνο σε τενεκέδες.

Παρασκευάζεται από αγελαδινό γάλα.

1.6.7 ΣΟΥΣΑΜΙ ΚΑΙ ΤΑΧΙΝΙ

Στην Κομοτηνή χρησιμοποιούν πολύ το σουσάμι, από το οποίο παρασκευάζουν το ταχίνι. Εδώ υπάρχουν και πολλά μαγαζιά ειδικά για το ταχίνι τα οποία λέγονται ταχινόποιεία.

Επίσης το ταχίνι παράγεται και στην Θράκη και έχει σκούρο χρώμα. Η ζήτησή του όμως έχει πέσει και έτσι παράγουν μόνο 250 κιλά περίπου τον χρόνο. Πιο πολύ παράγεται και πωλείται τοπικά γιατί τα τελευταία χρόνια το ταχίνι εισάγεται στις μεγάλες αγορές από Σουδάν, Πακιστάν και Κίνα.

Το σουσάμι εδώ το προτιμούν με την φλούδα του. Το τοπικό, καλό ταχίνι πρέπει να έχει το χρώμα του φυσικοβούτυρου και όταν καίγεται, μυρίζει πολύ ωραία. Στην Θράκη το τρώνε αλειμμένο στο ψωμί με πετιμέζι και ζάχαρη ή μέλι. Επίσης, το σουσάμι χρησιμοποιείται πολύ και σε κάποια τοπικά γλυκά.

1.6.8 ΣΤΡΑΓΑΛΙΑ

Τα στραγάλια είναι στην ουσία καβουρδισμένα ρεβίθια και τρώγονται σαν ξηροί καρποί. Είτε σαν σνακ είτε σαν συνοδευτικό για κάποιο ποτό. Ταιριάζουν τέλεια με σταφίδες. Η Μακεδονία κρατάει το 30% της παραγωγής στραγαλιών στην Ελλάδα και τα καλύτερα παράγονται στην Κομοτηνή.

Εδώ επιμένουν στον παραδοσιακό τρόπο παρασκευής τους. Έτσι τα ψήνουν σε ξυλόφουρνους. Στην συνέχεια ή μπαίνουν σε γάρο ώστε να γίνουν αλμυρά ή πασπαλίζονται με καυτερό πιπέρι.

1.6.9 ΟΙ ΠΙΠΕΡΙΕΣ

Στην Μακεδονία, η καλλιέργεια πιπεριάς είναι πολύ μεγάλη. Είτε την μαγειρεύουν ολόκληρη ή την χρησιμοποιούν σαν καρύκευμα.

Υπάρχουν πολλές ποικιλίες πιπεριάς και καθεμία έχει την χρήση της. Υπάρχει η μικρή, μακρόστενη που έχει τέσσερις λοβούς στην κορυφή της, που την αποκαλούν κασίκα και είναι κατάλληλη για γέμισμα, η μεγάλη, πράσινη, μακρόστενη που είναι γνωστή ως κέρατο και είναι καλή για τηγάνι, η μακριά, λεπτή που είναι πολύ καυτερή, η σκληρή, κοντή και λεπτή που γίνεται πολύ ωραίο τουρσί και είναι και ελαφρώς καυτερή, κάποιες που μοιάζουν με την προηγούμενη αλλά είναι λίγο πιο χοντρές και έχουν και κόκκινο και πράσινο χρώμα και συνήθως τις αποξηραίνουν και τέλος υπάρχουν οι Φλωρίνης ή πλακίτες που είναι κόκκινες, μακριές και μεγάλες και έχουν πολύ γλυκιά γευση. Αυτές ήρθαν στην Φλώρινα από την Γιουγκοσλαβία τον 20^ο αιώνα. Συνήθως γίνονται ψητές και σερβίρονται με λαδόξυδο.

Τέλος υπάρχουν οι πιπεριές Αριδαίας που γίνονται μπαχαρικό. Αυτές είναι μέτριες, σφιχτές και άλλες είναι καυτερές, άλλες γλυκές. Παλιά, παράγονταν σχεδόν κατ'αποκλειστικότητα στην Αριδαία ή Καρατζοβα και στο χωριό Πιπεριά και το πιπέρι Καρατζοβα θεωρούνταν το καλύτερο ποιοτικά μετά την βανίλια Μαδαγασκάρης. Η πιπεριά της Αριδαίας αναγνωρίζεται από το ανοιχτό κόκκινο χρώμα που έχει και από το έντονο και μοναδικό άρωμά της. Η αναλογία είναι 4:1, δηλαδή τέσσερα κιλά πιπεριές βγάζουν ένα κιλό πιπέρι. Σε κάποιες περιοχές η αναλογία γίνεται διπλάσια και έτσι χρειάζονται οχτώ κιλά πιπεριάς για ένα κιλό καρύκευμα. Γι'αυτό το λόγο η παραγωγή έχει σχεδόν σταματήσει γιατί το πιπέρι που παραγόταν ήταν πολύ ακριβό και δεν μπορούσε να ανταγωνιστεί τα πιο φθηνά κοκκινοπίπερα.

Από αυτήν την ποικιλία πιπεριάς όμως (την καυτερή) παράγεται και το μπούκοβο το οποίο είναι βασικό μπαχαρικό στην Μακεδονία και σε όλη την Ελλάδα.

1.6.10 ΟΙ ΕΛΙΕΣ ΤΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

Ο καρπός της ελιάς καλλιεργείται και στην Μακεδονία και συγκεκριμένα στην περιοχή της Χαλκιδικής και της Μαρώνας που βρίσκεται ανάμεσα στην Κομοτηνή και την Αλεξανδρούπολη. Μερικές από τις πιο γνωστές ποικιλίες είναι:

- *Χαλκιδικής*: Είναι μια μεγάλη στρογγυλή ελιά που όταν είναι άγουρη είναι πράσινη, ενώ μετά παίρνει ένα μπλε-μωβ χρώμα. Ανήκει στις ζαρωμένες ελιές και, παστώνεται και είναι ιδιαίτερα ζουμερή.
- *Μαρώνας*: Από τη φύση τους έχουν μια κάπως πιο γλυκιά γεύση από τις υπόλοιπες ελιές. Κάποιοι τις τρώνε κατευθείαν από το δέντρο. Κανονικά παστώνονται σε αλατόνερο.
- *Θρούμπες της Θάσου*: η ωρίμανση της γίνεται πάνω στο δέντρο και τρώγεται κι αυτή παστωμένη αλλά σε σκέτο αλάτι. Είναι η πιο διαδεδομένη ποικιλία ελιάς της Μακεδονίας.

1.6.11 ΤΟΥΡΣΙΑ

Στην Μακεδονία τα τουρσιά είναι από τα αγαπημένα ορεκτικά. Φτιάχνουν σχεδόν τα πάντα τουρσί αλλά τα πιο γνωστά είναι οι πιπεριές, γλυκές και καυτερές, το λάχανο και κάποια περίεργα τουρσιά είναι τα σταφύλια τουρσί της Νάουσας και οι άγουρες ντομάτες τουρσί της Θράκης.

1.6.12 ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ

Μερικά από τα λαχανικά που αποξηραίνονται εδώ είναι οι τσουκνίδες, το σπανάκι και το λάπαθο. Αφού κρεμαστούν στον ήλιο μέχρι να ξεραθούν, στην συνέχεια τρίβονται ελαφρώς μέχρι να κοπούνε σε μεγάλα κομμάτια και αποθηκεύονται για τον χειμώνα. Όταν τα χρειαστούν, τα μουλιάζουν για να ζωντανέψει το άρωμα και η γεύση τους και τα χρησιμοποιούν στην συνταγή που θέλουν. Πωλούνται παντού σε Θράκη και Μακεδονία, ιδιαίτερα από

γυναικείους συνεταιρισμούς. Στην Θράκη, επίσης, αποξηραίνονται ο βασιλικός και οι νάνες.

Εδώ, χρησιμοποιούν πολύ και τα αποξηραμένα φρούτα. Τα πιο γνωστά είναι τα δαμάσκηνα και τα κορόμηλα και τα βάζουν συνήθως σε φαγητά κατσαρόλας και σε πολλά κρέατα και ψάρια.

1.6.13 ΠΑΣΤΑ ΨΑΡΙΑ

Μια παραδοσιακή σπεσιαλιτέ των εδώ περιοχών είναι τα διατηρημένα ψάρια, με όλους τους τρόπους, παστά, καπνιστά και ξεραμένα στον αέρα. Κάποιες περιοχές δείχνουν κάποια προτίμηση στον τρόπο διατήρησης, κάποιες άλλες όχι. Για παράδειγμα, στις Πρέσπες και γενικά στην Δυτική Μακεδονία προτιμούν τα παστωμένα και τα ξεραμένα στον αέρα ψάρια. Στην Ανατολική, από την άλλη, προτιμούν και πάλι μεν τα παστά αλλά και τα καπνιστά.

Μερικά από τα πιο γνωστά και πιο νόστιμα είναι:

- *Πολίτικη λακέρδα*: Είναι μια σπεσιαλιτέ των Ελλήνων της Μικράς Ασίας και το ψάρι που χρησιμοποιείται είναι η παλαμίδα και κατά προτίμηση μια αρκετά μεγάλη παλαμίδα. Παστώνεται σε αλάτι και όλο το μυστικό της γεύσης της βρίσκεται στην προετοιμασία του ψαριού ώστε στο τέλος να έχει γλυκιά και όχι αλμυρή γεύση. Οι παρασκευαστές της επιμένουν ότι καλύτερα τρώγεται σκέτη και όχι με λεμόνι και λάδι.
- *Τσίρος*: Ο τσίρος είναι κι αυτός ένα πιάτο που ήρθε από Κωνσταντινούπολη και είναι ιδιαίτερα αγαπητός σε Μακεδονία και Θράκη. Φτιάχνεται από σκουμπρί και η παραδοσιακή διαδικασία παρασκευής του θέλει πολύ υπομονή. Αρχικά, τα ψάρια δένονται ανά δύο και τοποθετούνται σε μεγάλα βαρέλια γεμάτα με αλάτι για δέκα ώρες περίπου. Για κάθε πενήντα ζευγάρια ψάρια χρειάζονται περίπου δεκαπέντε κιλά αλάτι. Μετά τις δέκα ώρες, τα ψάρια καθαρίζονται και μπαίνουν σε θαλασσινό νερό για άλλες δέκα ώρες. Τέλος, βγαίνουν από το νερό και κρεμιούνται στον ήλιο μέχρι να ξεραθούν. Σερβίρονται

τέλεια με λαδόξυδο και άνηθο αφού πρώτα καψαλιστούν για λίγο ή τηγανισμένα με κουρκούτι.

- *Διάφορα καπνιστά ψάρια:* Ένα γνωστό και αγαπημένο το οποίο προέρχεται κι αυτό από Κωνσταντινούπολη είναι το καπνιστό χέλι. Κάποιο άλλο πάλι νοστιμότατο είναι το αρσενικό κεφαλόψαρο ή λικουρίνος όπως λέγεται εδώ που γίνεται και παστός εκτός από καπνιστός. Τέλος, αρκετά διαδεδομένη είναι και η καπνιστή πέστροφα.
- *Τα ψάρια των Πρέσπες:* Στις Πρέσπες (όπως και σε άλλα μέρη της Ελλάδας) υπάρχουν σε αφθονία, χέλια, λυθρίνια και πέστροφες. Αυτό όμως που κάνει τη διαφορά στις Πρέσπες, είναι τα τέσσερα διαφορετικά είδη κυπρίνου και οι τσιπούρες, η μαρίδα και οι αστερίες. Σπεσιαλιτέ της περιοχής θεωρείται η ξεραμένη στον ήλιο μαρίδα. Στον ήλιο ξεραίνεται και ο κυπρίνος, επίσης.

1.6.14 ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ

Μία γνωστή σπεσιαλιτέ της Μακεδονίας και της Θράκης που ήρθε εδώ με τους μετανάστες, είναι τα λουκάνικα, το παστό χοιρινό και ο παστουρμάς. Αναλυτικότερα:

- Λουκάνικα: Στην Κοζάνη παρασκευάζουν ένα πικάντικο λουκάνικο που ξεραίνεται στον αέρα και γίνεται από χοιρινό και μοσχαρίσιο κρέας και το οποίο είναι γεμιστό με μπούκοβο, μαύρο πιπέρι, κύμινο, τριμμένο μπαχάρι και πάπρικα. Επίσης, πολύ διαδεδομένα είναι και τα μοσχαρίσια και χοιρινά λουκάνικα γεμισμένα με πράσο. Φτιάχνονται και λεπτά και χοντρά και συνήθως πωλούνται φρέσκα. Καρυκεύονται με γλυκιά ή καυτερή πάπρικα και μαύρο πιπέρι.

Στην Ανατολική Θράκη, συνηθίζουν να φτιάχνουν λουκάνικα από μοσχαρίσιο κρέας, τα οποία είναι ιδιαίτερα βαριά μιας και γεμίζονται με μπούκοβο και πράσο ή σκόρδο. Οι ονομασία τους εύκολη, μιας και αυτά που έχουν πράσο λέγονται πρασάτα και αυτά που έχουν σκόρδο, σκορδιστά.

Στη Νάουσα υπάρχει ένα ξερό, Βλάχικο λουκάνικο που φτιάχνεται από γίδα και λίγο χοιρινό κρέας που γεμίζεται με πράσο και καρυκεύεται με ρίγανη, μαύρο πιπέρι και μπαχάρι.

Άλλο ένα αλλαντικό της περιοχής είναι ο καβουρμάς, ο οποίος γίνεται με χοιρινό κρέας και είναι γεμισμένος με κρεμμύδι, και κύμινο και διατηρείται σε λιωμένο λίπος. Μία παραδοσιακή συνταγή είναι η ομελέτα με καβουρμά.

Τέλος, δύο σπάνια αλλαντικά παρασκευάζονται στην Θράκη. Το ένα είναι το πουσούρτι ένα πολύ χοντρό λουκάνικο από χοιρινό, μπαχαρικά και λαρδί. Το άλλο είναι το οσμάνγκα και φτιάχνεται από βραστές, ψιλοκομμένες, χοιρινές κοιλιές και ποδαράκια. Έπειτα μπαίνουν σε ελαιόλαδο με πράσα, καυτερές πιπεριές και ρίγανη.

- Ψανορέφι: Το ψανορέφι είναι ένα λουκάνικο ξεραμένο στον αέρα που ήρθε στην Μακεδονία από τους Έλληνες της Ανατολικής Ρωμυλίας. Φτιάχνεται από χοιρινό και μοσχάρι κρέας με κύμινο και αλατοπίπερο και πατιέται ανάμεσα σε δύο σανίδες για σαράντα μέρες περίπου ώστε να γίνει λεπτό και πλατύ.
- Παστουρμάς: Λέγεται ότι ο καλύτερος παστουρμάς φτιάχνεται από κρέας ζαρκαδιού ή καμήλας. Πλέον γίνεται μόνο από μοσχάρι και όχι από τα άλλα δύο ζώα. Καρυκεύεται με πολλά μπαχαρικά αλλά το πιο πικάντικο είναι το τσιμέμι. Φτιάχνεται από οποιοδήποτε μέρος του μοσχαριού και αφού το κρέας μπει στο αλάτι για καμιά εβδομάδα περίπου, έπειτα αφού πλυθεί, τυλίγεται με κουβέρτες και αφήνεται έξω μέχρι να στεγνώσει τελείως. Μετά καρυκεύεται με ένα μείγμα από τσιμέμι, μπαχάρι, πάπρικα γλυκιά και καυτερή, κύμινο και μαύρο πιπέρι. Το τσιμέμι εκτός από το χαρακτηριστικό, βαρύ άρωμα που δίνει στον παστουρμά, κρατάει και τα έντομα μακριά από αυτόν. Αφού λοιπόν, καρυκευτεί καλά και παντού, κρεμιέται έξω για να ξεραθεί για περίπου μια εβδομάδα. Υπάρχει και ένα άλλο είδος παστουρμά, ο Βλάχικος, και εδώ τον λένε παστραμά. Φτιάχνεται από κατσικίσιο κρέας και καρυκεύεται με καυτερή πάπρικα και αλάτι. Και τα δύο είδη τρώγονται όπως είναι σαν μεζές ή

μαγειρεύονται με πολλούς τρόπους. Συνοδεύουν πάντως, τέλεια την ομελέτα.

1.6.15 ΓΛΥΚΑ

Το πιο γνωστό γλυκό της Μακεδονίας είναι ο ακανές. Είναι ένα είδος λουκουμιού με έντονη γεύση βουτύρου και ο καλύτερος ακανές φτιάχνεται στις Σέρρες.

Τα περισσότερα παραδοσιακά γλυκά της Μακεδονίας κρατάνε από Μικρά Ασία και είναι κυρίως σιροπιαστά. Επίσης υπάρχουν πολλά κέικ και γεμιστά μπισκότα και ζαχαρωτά. Φυσικά εκτός από όλα τα παραπάνω, υπάρχουν και πολλά γλυκά του κουταλιού. Αρκετά γνωστό και περίεργο είναι ένα που φτιάχνεται στην Νάουσα και είναι κομμάτια μελιτζάνας και κολοκύθας, βουτηγμένα σε πετιμέζι.

Αν στις Σέρρες έχουν τον ακανέ και την οικογένεια Ρούμπου που είναι οι καλύτεροι στην παρασκευή του, στην Βέροια έχουν το κατάστημα Χοχλιούρου που ο ιδιοκτήτης είναι αυθεντία στο παραδοσιακό γλυκό της Βέροιας, το ρεβανί.

Στην Καστοριά συναντάμε τον τηγανιτό μπακλαβά και στην Κοζάνη, την σαλιάρα, που είναι ένα γλυκό με καρύδια και είτε είναι βουτηγμένο στο σιρόπι, είτε πασπαλίζεται με ζάχαρη άχνη.

Στην Θεσσαλονίκη τώρα, υπάρχει η καλύτερη γλυκιά (και αλμυρή) μπουγάτσα που μπορεί να συναντήσει κανείς στην Ελλάδα. Η Θεσσαλονίκη είναι η πηγή των ζαχαροπλαστέων και των καλών γλυκών. Εδώ επίσης, υπάρχουν και πολύ καλά σιροπιαστά και ένα γλυκό που λέγεται ροδίνια και είναι κύλινδροι από μαρέγκα, γεμιστοί με κρέμα. Εδώ επιπλέον, υπάρχουν άφθονα και τα Μικρασιάτικα γλυκά. Το καζαντιπί, το ταούκ γκιτσούκ, το μαλεμπί, πολλά και διάφορα είδη μπακλαβά, το αγαπημένο παγωτό καϊμάκι και η γνήσια κρέμα καϊμάκι που συνοδεύει τέλεια το εκμέκ και το ρεβανί και τέλος τον χαλβά και τις τουλούμπες.

1.7 ΝΗΣΙΑ ΤΟΥ ΒΟΡΕΙΟΑΝΑΤΟΛΙΚΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ

Το μόνο κοινό που έχουν τα νησιά του Βορειοανατολικού Αιγαίου είναι η γεωγραφική τους θέση. Είναι όλα κοντά στην Ανατολή και ιδιαίτερα κοντά στην Τουρκία. Κατά τα άλλα, καθένα έχει τη δική του κουλτούρα και διάλεκτο και φυσικά τη δική του κουζίνα.

Τα πιο μεγάλα νησιά αυτού του συμπλέγματος, είναι η Ικαρία, η Χίος, η Σάμος, η Λέσβος και η Λήμνος. Παραπέρα, υπάρχουν κάποια μικρότερα που είναι οι Φούρνοι οι οποίοι φημίζονται για τα ψάρια και τα πανηγύρια τους και βρίσκονται πιο κοντά στην Ικαρία, οι Οινούσες, που είναι κοντά στη Χίο, τα Ψαρρά που είναι γνωστά για την ποιότητα του θυμαρίσιου μελιού που παράγουν και είναι δυτικά της Χίου και ο Άγιος Ευστράτιος, που βρίσκεται ανάμεσα σε Λέσβο, Λήμο και Σκύρο.

Αυτά τα νησιά υπήρχαν από την αρχαιότητα. Λέγεται ότι στη Χίο γεννήθηκε ο Όμηρος. Στην Σάμο μεγάλωσε και έζησε ο Πυθαγόρας, στην Λήμο υπήρχε η αρχαιότερη δημοκρατική πόλη της Ευρώπης, η Πολιόχνη, που αποτελούσε τεράστιο αστικό κέντρο την Τρίτη χιλιετία προ Χριστού. Τέλος, από τη Λέσβο ήταν η διάσημη ποιήτρια της αρχαιότητας, η Σαπφώ.

Λόγω γεωγραφικής θέσης, η Λέσβος, η Χίος και η Σάμος είχαν πολύ στενές φιλικές και εμπορικές σχέσεις με τη Σμύρνη, τη Φώκαια και το Αϊβαλί. Ιδιαίτερα στη Λέσβο, το να περάσει κανείς στην Σμύρνη για τα καθημερινά του ψώνια, ήταν σύνηθες φαινόμενο. Μετά την Μικρασιατική καταστροφή, πάρα πολλοί μετανάστες εκτός από την Βόρεια Ελλάδα, εγκαταστάθηκαν στα γειτονικά νησιά και έφεραν μαζί τους και την κουλτούρα της κουζίνας τους.

Πολλές από τις μικρασιατικές συνταγές, προσαρμόστηκαν στα δεδομένα της εκάστοτε περιοχής και μέσα από αυτό το πάντρεμα, δημιουργήθηκαν καινούργια, πολύ γευστικά πιάτα. Η Λέσβος για παράδειγμα είναι ένα νησί πλούσιο σε ελαιόδεντρα και σε ψάρια και θαλασσινά. Γνωστό ψάρι της περιοχής είναι η σαρδέλα και μια πολύ γευστική συνταγή που προέκυψε από το πάντρεμα που αναφέρθηκε παραπάνω, είναι η γεμιστή σαρδέλα με κάπαρη. Η διαφορά με την αρχική συνταγή της Σμύρνης, είναι ότι προτιμούσαν μεγάλα ψάρια για αυτήν την συνταγή και ιδιαίτερα το σκουμπρί.

Η Λήμνος, από την άλλη, φημίζεται για τους απέραντους σιτοβολώνες της και για τους αμπελώνες της με τα μοσχάτα που υπάρχουν από την αρχαιότητα. Η Σάμος είναι κι αυτή ένα πολύ γραφικό, εύφορο νησί, με ψηλά βουνά. Η Ικαρία τώρα, ανήκει στα πιο φτωχά νησιά του Βορειοανατολικού Αιγαίου αλλά παρ'όλες τις δυσκολίες, οι κάτοικοι κατάφεραν να σκάψουν την δύσβατη γη και να φτιάξουν μικρούς κήπους που θα τους προσέφεραν τα βασικά προϊόντα.

Αν και σαν νησιά έχουν τεράστιες διαφορές μεταξύ τους, τα μόνα κοινά που θα συναντήσει κανείς στη διατροφή, είναι τα ψάρια που υπάρχουν άφθονα σε όλα τα νησιά, οι ελιές και κατά προτίμηση οι ζαρωμένες μαύρες ελιές που εδώ τις λένε χουρμάδες ή δαμάσκηνα. Επίσης, εδώ χρησιμοποιούν πολύ τον μάραθο και δείχνουν μια ιδιαίτερη προτίμηση στα σιτηρά. Παρασκευάζουν τα δικά τους ζυμαρικά, με πιο γνωστά της Λήμνου και σιτάρι, κολοκύθα και φάβα υπάρχουν σχεδόν σε καθημερινή βάση στο νησιώτικο τραπέζι και στις συνταγές.

1.7.1 ΙΚΑΡΙΑ

Ένα από τα γνωρίσματα της Ικαρίας, είναι οι δυνατοί άνεμοι που επικρατούν στο νησί.

Στην Ικαρία υπάρχουν άφθονα, ρίγανη, θυμάρι και θρούμπη. Επίσης, παράγουν πολύ καλό πευκόμελο.

Η Ικαρία υπήρξε νησί εξόριστων από τα Βυζαντινά χρόνια μέχρι τα χρόνια του Εμφυλίου πολέμου. Σε αυτό ευθύνονταν οι δυνατοί άνεμοι και τα πολλά μποφόρ που έκαναν την πρόσβαση στο νησί, πολύ δύσκολη.

Λόγω της απομονωμένης γεωγραφικής της θέσης και των δύσκολων καιρικών συνθηκών, η Ικαρία έχει συνηθίσει σε έναν διαφορετικό τρόπο ζωής. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί το νησί Χρίστος που όλα τα μαγαζιά ανοίγουν μετά τις εννιά το βράδυ και μένουν ανοιχτά όλη νύχτα. Το πρωί δεν λειτουργεί τίποτα. Επίσης, επειδή όλοι οι κάτοικοι γνωρίζονται μεταξύ τους, η εμπιστοσύνη που δείχνουν ο ένας απέναντι στον άλλον, προκαλεί θαυμασμό. Άλλο ένα αξιοσημείωτο αυτού του νησιού είναι ότι τα σπίτια είναι χτισμένα

μακριά το ένα από το άλλο. Για την ακρίβεια τα χωρίζει το χωράφι που έχει ο κάθε Ικάριος δίπλα στο σπίτι του.

Η Ικαρία λόγω πολύ δύσβατου εδάφους, είναι το φτωχότερο νησί του βορειοανατολικού Αιγαίου. Μόνο το κέντρο του νησιού διαφέρει που είναι πλούσιο σε πεύκα. Βασικές τροφές των κατοίκων και της τοπικής κουζίνας, είναι τα ψάρια, τα κατσίκια και τα αγριόχορτα.

Τα κατσίκια εδώ βόσκουν ελεύθερα και είναι το πιο συνηθισμένο κρέας εδώ. Στις μεγάλες γιορτές και στα πανηγύρια, οι κάτοικοι της Ικαρίας αλλά και όλων των τριγύρω νησιών, συνηθίζουν να τα σφάζουν μαζικά, να τα βράζουν και να τα σερβίρουν στον κόσμο. Επίσης, σε αυτά τα νησιά η παράδοση θέλει το αρνί γεμιστό και στο φούρνο, το Πάσχα και όχι στη σούβλα. Στην Ικαρία τώρα, από κατσίκι γίνεται μέχρι και ο παστουρμάς.

Ο τοπικός παστουρμάς καρυκεύεται με ρίγανη και θρούμπη και τρώγεται είτε σαν μεζές είτε μπαίνει σε φαγητά κατσαρόλας για να εμπλουτίσει τη γεύση τους.

Λόγω φτώχειας, οι παραδοσιακές συνταγές του νησιού παρασκευάζονται από φθηνά υλικά με πιο σημαντικά το κολοκάσι, τα χόρτα και το καλαμπόκι. Ένα τοπικό, παραδοσιακό πιάτο είναι το μαγειριό ή πάμπειον και είναι φαγητό κατσαρόλας που φτιάχνεται με ολόκληρο καλαμπόκι, φασολάκια, ντομάτες, κρεμμύδια και μπόλικο ελαιόλαδο. Επιπλέον εδώ, το ρύζι αντικαθίσταται από το καλαμπόκι. Αφού οι σπόροι του ξεραθούν, αλέθονται και χρησιμοποιούνται στη θέση του ρυζιού. Ταιριάζει πάρα πολύ στους λαχανοντολμάδες και στα γιαπράκια. Άλλη μια τοπική συνταγή είναι το σουφικό και φτιάχνεται από μελιτζάνες, κολοκυθάκια, ντομάτες κρεμμύδια και ελαιόλαδο. Μια παραλλαγή του φτιάχνεται με κολοκυθάκια, καυτερές πιπεριές και ντομάτα.

Τέλος, στην Ικαρία τρώγονται πολύ και τα μανιτάρια, τα σαλιγκάρια και τα αγαπημένα αγριόχορτα του νησιού είναι ο μάραθος, το μελισσοβότανο και η παπαρούνα.

1.7.2 ΣΑΜΟΣ

Η Σάμος είναι το πιο κοσμοπολίτικο νησί του βορειοανατολικού Αιγαίου. Ο τουρισμός ανθεί εδώ και το νησί έχει κόσμο τουλάχιστον έξι μήνες τον χρόνο.

Αυτό το νησί έχει πληγεί δύο φορές από καταστροφικές πυρκαγιές. Μία το 1994 και άλλη μία το 2000. μεγάλες εκτάσεις του νησιού καταστράφηκαν ολοσχερώς. Ωστόσο, αυτό δεν πτόησε καθόλου το ηθικό των κατοίκων που ξαναέδωσαν ζωή στην καμένη περιοχή και έτσι η Σάμος συνεχίζει να χαρακτηρίζεται από πλούσια, πυκνή βλάστηση της.

Εδώ παράγεται ένα από τα πιο γνωστά, καλά κρασιά της Ελλάδος από την ποικιλία μοσχάτο. Αυτή η ποικιλία σταφυλιού, καλλιεργείται σχεδόν κατ'αποκλειστικότητα στο νησί. Επίσης εδώ καλλιεργείται ένα είδος ντομάτας, που το χαρακτηρίζει το ιδιαίτερα μικρό μέγεθός του, το μπουρνέλο και το γνωστό πετροπέπνο, ένα φρούτο που συναντάται μόνο στη Σάμο.

Η πιο διάσημη σπεσιαλιτέ της Σάμου είναι η γεμιστή σπάλα κατσικιού που την φτιάχνουν μόνο το Πάσχα και σε κάποιες συγκεκριμένες γιορτές. Υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία τοπικών τυριών με πιο γνωστά, αυτά που παράγονται στο χωριό Βαθύ.

Παρακάτω, ένα από τα πιο βασικά συστατικά που χρησιμοποιείται εδώ, είναι το σιτάρι. Με σιτάρι φτιάχνονται δύο τοπικές συνταγές, το γιορτί και το κισκέκι. Αυτά τα πιάτα μαγειρεύονται μόνο σε γιορτές και είναι βρασμένο κατσίκι, που έχει λιώσει, ανακατεμένο με αλεσμένο σιτάρι. Επιπλέον, από σιτάρι φτιάχνεται και το σιταρόζουμο που είναι χυλός με ζάχαρη, σουσάμι και καρύδια και μοιράζεται σε κηδείες και ένα άλλο πιάτο που λέγεται χυλός, μαγειρεύεται την Καθαρά Δευτέρα και φτιάχνεται με βρασμένα μακαρόνια, αλεύρι, κανέλα, μοσχοκάρυδο, καρύδια και ζάχαρη ή πετιμέζι.

Η παραδοσιακή κουζίνα της Σάμου διαθέτει και μια μεγάλη συλλογή από συνταγές με αγριόχορτα. Υπάρχουν δύο μάλιστα που πρώτα βράζονται και μετά τηγανίζονται, οι φτέρες και οι οβριές οι οποίες μοιάζουν με τα σπαράγγια.

Τέλος η κουζίνα της Σάμου, φιλοξενεί και πολλά πιάτα με όσπρια. Βρασμένα κουκιά, φασόλια και ρεβίθια, σερβίρονται σαν σαλάτα με λίγο

κρεμμύδι, επιπλέον, φακές με κρεμμύδι και σέσκουλα και τέλος, πουρές φασολιών με μοσχομπίζελα είναι μερικά από τα πιάτα που προτιμούν οι κάτοικοι.

1.7.3 ΧΙΟΣ

Η Χίος ήταν πάντοτε ένα από τα πιο όμορφα νησιά του Αιγαίου και το πλουσιότερο. Αν και τουριστικό μέρος, οι κάτοικοι δεν χρειάστηκε ποτέ να στραφούν στον τουρισμό μιας και ήταν πάντα οικονομικά ευκατάστατοι.

Το νησί έχει επηρεαστεί πάρα πολύ από την Ιταλική κουλτούρα μιας και υπήρξε και υπό την κυριαρχία τους για αρκετό καιρό. Υπάρχουν ολόκληρες πόλεις που διατηρούν ακόμα το Ιταλικό ύφος τους. Μέχρι και το οικόσημο έχουν κρατήσει.

Η Χίος οφείλει όλο τον πλούτο της στην παραγωγή μαστίχας και μεταξιού. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα, οι κάτοικοι να είναι εκλεπτυσμένοι με ιδιαίτερο γούστο και γι'αυτό η Χίος ανήκει στα πιο καλόγουστα νησιά με πολλή καλή αρχιτεκτονική. Τα πάντα χαρακτηρίζονται από μια πιο ντελικάτη αισθητική. Επίσης, η Χίος έχει και μια πολύ αξιόλογη βιβλιοθήκη. Τα πιο όμορφα χωριά της Χίου είναι ο Κάμπος, το Πυργί και τα Μεστά.

Εδώ υπάρχει μία μεγάλη συλλογή από γλυκά του κουταλιού, πολλά λικέρ από πικραμύγδαλο ή περγαμόντο και φυσικά πολλά βάζα με μαστίχα. Επίσης, εδώ υπάρχει και ένας μικροσκοπικός γαλαζοπράσινος καρπός, η τερεβίνθος ή τσικουδά, από τον οποίο παλαιότερα παραγόταν ένα τοπικό λάδι, το τσικουδέλαιο. Σήμερα η τσικουδά τρώγεται όπως ο ηλιόσπορος και η γεύση της θυμίζει λίγο του φιστικιού. Το τσικουδέλαιο, επιπλέον χρησιμοποιείται και στην παρασκευή μιας παραδοσιακής σάλτσας με την οποία σερβίρονται τα χειροποίητα ζυμαρικά της περιοχής.

Στην Χίο παρασκευάζονται πολλά είδη ζυμαρικών. Το πιο γνωστό χωριό παρασκευής τους, είναι το χωριό Πιπιούς. Εδώ παράγονται και τα περισσότερα χιώτικα τυριά. Τρία είναι τα πιο φημισμένα είδη ζυμαρικών που φτιάχνονται εδώ, οι χυλοπίτες, ο φιδές, και τα τυλιγμένα στο χέρι.

Βασικό συστατικό της τοπικής κουζίνας είναι οι λιαστές ντομάτες. Υπάρχειδ και μάλιστα και μια ποικιλία ντομάτας που χρειάζεται ελάχιστη

ποσότητα νερού και γι'αυτό τις αποκαλούνε άνυδρες. Ο ιλιαστές ντομάτες της Χίου δεν συναντώνται πουθενά αλλού και μια τοπική συνταγή τις θέλει μαγειρεμένες με βραστό κατσίκι.

Ένα άλλο παραδοσιακό προϊόν του νησιού είναι οι γλυκές και πικάντικες μαρμελάδες και το ροδόνερο και το ανθόνερο. Υπάρχουν πολλά είδη μαρμελάδας εδώ, με πιο γνωστές αυτές από ροδοπέταλα και λεμονανθούς. Παντού σερβίρεται γλυκό μαστίχα και λικέρ μαστίχας.

Τέλος, στην Χίο παράγονται και πολλά περίεργα τουρσιά, όπως ολόκληρο σκόρδο και κρεμμύδι με τη φλούδα του και πάρα πολλά τυριά με πιο διαδεδομένα την χιώτικη κοπανιστή, το μαλακό κατσικίσιο τυρί και το μαστέλο.

1.7.4 ΛΕΣΒΟΣ

Η Λέσβος θα έλεγε κανείς ότι είναι η αριστοκράτισσα του Αιγαίου. Σε αυτό το νησί, ζει έντονη, ακόμα και σήμερα, η κουλτούρα της Μικράς Ασίας.

Εδώ, υπάρχουν πολλές συνταγές για γεμιστά ψάρια και κυδώνια, τα οποία ήρθαν στο νησί το 1922, τότε που η Λέσβος δέχτηκε ένα κύμα προσφύγων. Σε αυτό το Αιγαιοπελαγίτικο νησί, η κουζίνα χαρακτηρίζεται από δύο πολιτισμούς, αυτόν της Ανατολής και αυτόν της Ευρώπης. Ο πρώτος πολιτισμός ήρθε εδώ μετά την Μικρασιατική Καταστροφή μαζί με τους Έλληνες της Μικράς Ασίας. Πριν από τότε, οι κάτοικοι του νησιού έδειχναν μια ιδιαίτερη αδυναμία στην Γαλλική κουζίνα και οι περισσότερες οικογένειες είχαν προσλάβει Γάλλους μάγειρες, εξού και η Ευρωπαϊκή νοοτροπία.

Η τοπική κουζίνα έχει παντρέψει αυτούς τους δύο πολιτισμούς και έχει δημιουργήσει μια σειρά από πολύ γευστικά πιάτα όπως το ατζέμ πιλάφ και το μουχαλεμπί, ή το ψητό μοσχάρι με κανέλα και σάλτσα ντομάτας συνοδευμένο από νιόκ, που είναι ζύμη από πατάτα. Υπάρχουν, επίσης και πολλές παραλλαγές του γνωστού σε όλους μουσακά, όπως ο μουσακάς με κουνουπίδι ή ένας με ντομάτα. Μια άλλη συνταγή είναι η πάπια με ελιές και η πέρδικα σαλμί.

Στην συνέχεια, υπάρχουν πολλές καθαρά τοπικές συνταγές όπως είναι ο χαλβάς με φρέσκια τοπική μυζήθρα, σπεςιαλιτέ του Μόλυβου, το μοσχαρακι

με γιαούρτι της Ερεσού, η γεμιστή κότα από τη Μυστέρνα και άλλα πολλά. Άλλο ένα αξιοσημείωτο αυτού του νησιού είναι τα αμυγδαλωτά που προσφέρονται στους γάμους αντί για κουφέτα.

Μερικά από τα πιο αξιόλογα ελληνικά προϊόντα παράγονται εδώ. Η Λέσβος είναι γνωστή για το ούζο της, το καλό ελαιόλαδο, τις παστές σαρδέλες, μία ποικιλία από πάρα πολλά τυριά, λουκάνικα, σπιτικά ζυμαρικά και τέλος, πολλά θαλασσινά και οστρακοειδή.

1.7.5 ΛΗΜΝΟΣ

Η Λήμνος είναι το παραδοσιακό νησί του Αιγαίου. ακόμα και σήμερα, το τοπικό κρασί, για το οποίο είναι γνωστό το νησί, φτιάχνεται παραδοσιακά στους σπιτικούς αμφορείς. Οι ποικιλίες σταφυλιών που καλλιεργούνται εδώ είναι το Λήμνιο ή Καλαμπόκα, και το μοσχάτο της Αλεξάνδρειας. Εδώ παράγονται πάρα πολλά αξιόλογα κρασιά και ξηρά και γλυκά.

Εδώ, πέρα από κρασιά, θα συναντήσει κανείς τεράστια χωράφια με σιτάρι και κριθάρι, φάβα, μαυρομάτικα φασόλια και σουσάμι και σουσαμέλαιο. Η παραγωγή σιταριού και κριθαριού ξεπερνάει τους 5000 τόνους το χρόνο.

Η Λήμνος έχει μια μεγάλη ποικιλία σπιτικών ζυμαρικών. Μερικά είναι τα φλομάρια, ένα είδος χυλοπίτας, που μαγειρεύεται τέλεια με κόκορα κοκκινιστό ή σε μια τοπική συνταγή που λέγεται ψευτοπέτεινο και φτιάχνεται με μελιτζάνες και τα κοτσάνια τους και σάλτσα ντομάτας.

Ένα άλλο τοπικό ζυμαρικό είναι ο τραχανάς και εδώ φτιάχνονται δύο είδη, το πρώτο παρασκευάζεται από σιτάρι, σιμιγδάλι και γάλα και το δεύτερο φτιάχνεται από πουρέ ρεβιθιών, ντομάτες, κρεμμύδια και αλεύρι.

Τέλος, υπάρχουν πολλά ζυμαρικά σε διάφορα σχέδια και μεγέθη. Μερικά είναι τα αφτούδια που είναι μικρά και τετράγωνα, οι μακαρούνες ή βολάνες που έχουν σπειροειδές σχήμα και τα μουστοκούλικα που συνήθως τα βράζουν σε μούστο.

Στην Λήμνο επίσης χρησιμοποιούν πολύ το πληγούρι και μια τοπική συνταγή το θέλει με χταπόδι και φυσικά το σιταρένιο αλεύρι από το οποίο φτιάχνονται φύλλα για τις τοπικές, σχεδόν μόνο στριφτές πίτες. Μια τοπική

πίτα είναι η χορτόπιτα με μάραθο, δυόσμο, καυκαλήθρα και σέσκουλα. Επιπλέον, υπάρχουν πολλές πίτες με τοπικά τυριά.

Εδώ, αφθονούν και τα ψάρια και τα θαλασσινά. Μερικά από τα πιο αγαπημένα είναι το χταπόδι, οι αχιβάδες, οι κρασαχιβάδες, οι πένες, τα μύδια, οι καλογνώμες, τα στρείδια, τα χτένια, οι φούσκες, τα καβούρια, τα μπεμπέτσια και οι τσαγανοί. Τα περισσότερα από αυτά τρώγονται κατευθείαν από τη θάλασσα, με μπόλικο λεμόνι. Τέλος, ο αγαπημένος μεζές όλων είναι οι ανεμώνες οι οποίες είναι θαλάσσια φυτά και γίνονται τηγανιτές.

1.7.6 ΤΥΡΙΑ

- **Ανθότυρο Λέσβου:** Είναι ένα τυρί από πρόβειο γάλα, σκληρό από ψημένο τυρόγαλα και συνήθως χρησιμοποιείται τριμμένο. Αφού ξεραθεί στον αέρα, μπαίνει στο φούρνο μέχρι να στεγνώσει τελείως. Η ωρίμανσή του κρατάει από δύο μήνες ως έναν χρόνο και όταν τρώγεται στους πρώτους μήνες είναι κάπως μαλακό και λιώνει στο στόμα.
- **Χιώτικο:** παρασκευάζεται από κατσικίσιο γάλα με λίγο πρόβειο, είναι λευκό τυρί και συνήθως φτιάχνεται στα χωριά Βορισσός και Πυργί της Χίου.
- **Καλαθάκι:** ανήκει στα τυριά φέτα, φτιάχνεται από κατσικίσιο γάλα και λέγεται καλαθάκι λόγω του σχήματός του. Παρασκευάζεται στη Λήμνο.
- **Καθούρα:** Παρασκευάζεται στην Ικαρία από κατσικίσιο γάλα και τρώγεται είτε φρέσκο όπου και θυμίζει μοτσαρέλα μόνο που είναι πιο αλμυρό, είτε ξεραμένο στον αέρα που χρησιμοποιείται τριμμένο. Επίσης διατηρείται σε άρμη.
- **Κρύο τυρί:** Φτιάχνεται στη Σάμο και είναι τυρί φέτα από κατσικίσιο γάλα.
- **Λαδοτύρι:** Το λαδοτύρι παρασκευάζεται στη Λέσβο και είναι ένα κίτρινο σκληρό τυρί σε κυλινδρικό σχήμα, από πρόβειο γάλα το οποίο αφού ξεραθεί στον αέρα τοποθετείται σε βαρέλια γεμάτα

τοπικό ελαιόλαδο. Εκεί διατηρείται για πάρα πολύ καιρό και όσο περισσότερο μένει, τόσο πιο πικάντικο γίνεται.

- **Μαστέλο:** Είναι ένα χιώτικο αγελαδινό τυρί που μοιάζει με το χαλούμι και συνήθως οι κάτοικοι το φτιάχνουν σαγανάκι.
- **Μελίπαστο:** Ένα τυρί που παρασκευάζεται στην Λήμνο από πρόβειο και κατσικίσιο γάλα. Αφού ξεραθεί στον ήλιο για τουλάχιστον δέκα μέρες, ξεπλένεται με θαλασσινό νερό.
- **Τουλουμοτύρι:** Είναι ένα τυρί που φτιάχνεται περισσότερο στη Λέσβο και τη Σάμο αλλά και σε όλο το Αιγαίο γενικά. Το ιδιαίτερο σε αυτό το τυρί, είναι ότι ωριμάζει μέσα σε κατσικίσιο δέρμα(τουλούμι) και από εκεί πήρε και το όνομά του. Είναι μαλακό και κοκκώδες και το χρώμα του αλλάζει ανάλογα με την οξύτητά του. Ξεκινά από λευκό και γίνεται μέχρι και ροζ όπου τότε είναι και ιδιαίτερα οξύ. Βασικό για την παρασκευή του, είναι να έχει ξεραθεί το κατσικίσιο δέρμα. Αφού ξεραθεί, ξυριστεί και πλυθεί καλά, το δέρμα κρεμιέται με το τριχωτό μέρος προς τη μέσα μεριά. Αυτό γίνεται για να μην ιδρώσει και καταστρέψει το τυρί). Το μυστικό βρίσκεται στην τοποθέτηση του τυριού. Δεν πρέπει να υπάρχει κανένα κενό ανάμεσα στα κομμάτια και πολλές φορές προσθέτουν και μυζήθρα ώστε να κλειστεί τελείως κάθε τρύπα. Στην συνέχεια το τυρί ωριμάζει στο τουλούμι τουλάχιστον τρεις μήνες.
- **Βραστοτύρι:** Είναι ένα βραστό, μαλακό σαν ζελέ, τυρί της Σάμου. Είναι ελαφρύ και έχει γλυκιά γεύση.
- **Ξερό:** Είναι το τυρί καλαθάκι της Λήμνου ξεραμένο στον αέρα και διατηρημένο σε άρμη.

[Τα κεφάλαια 1.7.7, 1.7.8 και 1.7.9 που ακολουθούν, είναι αυτούσια κομμάτια που βρήκα στο βιβλίο της κ.Νταϊάνας κοχυλά «Η Ελλάδα της Γευσής» και το πρώτο μιλάει για τις γνωστές σαρδέλες της Λέσβου(σελ 281), το δεύτερο για το μαστιχόδεντρο της Χίου(σελ 290) και το τρίτο για το ξεπλυμένο στη θάλασσα, τυρί της Λήμνου(σελ 262).]

1.7.7 ΟΙ ΣΑΡΔΕΛΕΣ ΤΗΣ ΛΕΣΒΟΥ

«Θέλεις να δεις τις παστές σαρδέλες μας;» Με ρώτησε ο ιδιοκτήτης μιας ταβέρνας, κάπως αμήχανα. «Ανθή, πήγαινε να φέρεις το τάπερ» πρόσταξε τη γυναίκα του. Οδηγώντας πήγα από τη Μυτιλήνη ως την Καλλονή, ένα μικρό ψαροχώρι, που τα τελευταία χρόνια έχει εξελιχτεί σε τουριστικό θέρετρο. Πήγα εκεί για να δω από κοντά αυτό το οποίο χάρισε στη Λέσβο τη μεγαλύτερη φήμη της: τις γλυκές, λιπαρότερες από αλλού σαρδέλες που ψαρεύονται στον κόλπο της Καλλονής, τις παπαλίνες, όπως λέγονται εδώ. Όταν έφτασα, τα ψαροκάικα για τις σαρδέλες είχαν φύγει κι όσοι ψαράδες βρίσκονταν εκεί, αυτή την προχωρημένη ώρα του πρωινού, έβγαζαν σκουμπριά από τα δίχτυα τους. Έξω από μια ταβέρνα όμως είδα μια πρόχειρη αφίσα με κόκκινη μελάνη που διαφήμιζε τις σαρδέλες, έτσι σταμάτησα για να τις γευτώ.

Οι σαρδέλες τύπου Καλλονής αλατίζονται μόνο για μια ημέρα, το πολύ δύο, κάτι που τις κρατάει γλυκές και ζουμερές και κυριολεκτικά ωμές, μια παραδοξότητα για την Ελλάδα, όπου το ψάρι προτιμάται συνήθως πάρα πολύ καλά ψημένο. Η Ανθή επέστρεψε ένα λεπτό αργότερα με δυο δοχεία, ένα μικρό ρηχό πλαστικό δοχείο και ένα μικρό πήλινο πιάτο' και τα δύο γεμάτα με τα ασημένια ψάρια που ήταν κυριολεκτικά πνιγμένα στο χοντρό αλάτι. Όλα όσα είχα ακούσει για τις σαρδέλες της Καλλονής ήταν αλήθεια. Είναι γλυκές, και ο λίγος χρόνος που έχουν περάσει μέσα στο χοντρό αλάτι τις κάνει πιο ζουμερές από άλλες, διατηρημένες σε κονσέρβες.

Περίπου 120 τόνοι σαρδέλας ψαρεύονται ετησίως στον κόλπο της Καλλονής, αλλά και πολλοί περισσότεροι από τα γύρω ελληνικά νερά προωθούνται στο νησί. Η βιομηχανία κονσερβοποίησης που υπάρχει εδώ λειτουργεί σε εντατικούς ρυθμούς και οι πλατιές, επίπεδες κονσέρβες με παστές σαρδέλες και σκουμπρί είναι στοιβαγμένες σε κάθε κατάστημα της Λέσβου, δίπλα στις πυραμίδες με το εξίσου φημισμένο ούζο.

Αν και οι ντόπιες παστές σαρδέλες είναι οι πιο φημισμένες του βορειοανατολικού Αιγαίου, η Λέσβος μοιράζεται την παράδοση των παστών ψαριών με άλλα νησιά. Στη Σάμο, για παράδειγμα, οι μικρές τσιπούρες και τα

μικρά λυθρίνια είναι τα πιο δημοφιλή παστά ψάρια. Παστώνονται με διαφορετικό τρόπο: τοποθετημένα όρθια σε ένα ξύλινο βαρέλι και παστωμένα με άφθονο χοντρό αλάτι, αφήνονται έτσι για 5-6 ημέρες. Αν δεν πέσετε τυχαία επάνω σε κάποιον φιλόξενο ψαρά, είναι πάρα πολύ δύσκολο να τα πετύχετε.

Στη Χίο η παστή σαρδέλα είναι επίσης μία από τις σπεσιαλιτέ του νησιού, αλλά οι κάτοικοι του νησιού την προτιμούν να μείνει περισσότερο χρόνο μέσα στο αλάτι- 5-6 μέρες το λιγότερο.

1.7.8 ΜΑΣΤΙΧΑ, ΤΟ ΜΠΑΧΑΡΙ ΑΠΟ ΤΟ ΔΕΝΤΡΟ ΠΟΥ ΚΛΑΙΕΙ

Από όλα τα ασυνήθιστα εδέσματα, μπαχαρικά και μυρωδικά για τα οποία είναι γνωστή η Ελλάδα, κανένα δεν είναι τόσο φημισμένο όσο η μαστίχα, η κρυσταλλική ρητινώδης ουσία που εξάγεται από το μαστιχόδεντρο. Η μαστίχα ήταν γνωστή για τις θεραπευτικές της ιδιότητες από τους κλασικούς χρόνους της αρχαιότητας. Πρόσφατες έρευνες έχουν αποκαλύψει ότι η μαστίχα είναι πολύ αποτελεσματική στη θεραπεία ορισμένων μορφών στομαχικών ελκών.

Η Χίος είναι ο μοναδικός τόπος παραγωγής της μαστίχας παγκοσμίως. Κανένας δεν ξέρει με βεβαιότητα γιατί η μαστίχα παράγεται μόνο εδώ και μόνο στα εικοσιένα μαστιχοχώρια στο νότιο ακρωτήριο του νησιού. Μερικοί λένε ότι τα υπόγεια ηφαίστεια που βρίσκονται έξω από τη Χίο είναι η εξήγηση' άλλοι προτιμούν το θρύλο του Αγίου Ισίδωρου, ο οποίος βασανίστηκε από τους Ρωμαίους και αφέθηκε να πεθάνει από αιμορραγία κάτω από ένα μαστιχόδεντρο. Νιώθοντας λύπη για τον μάρτυρα, το δέντρο άρχισε να κλαίει και τα δάκρυά του έγιναν η κρυσταλλική μαστίχα.

Κατά κάποιο τρόπο τα δέντρα είναι ακόμη αναγκασμένα να «κλαίνε» για να γίνει η συγκομιδή της μαστίχας. Κάθε Ιούνιο καθαρίζεται το έδαφος κάτω από τα μαστιχόδεντρα που κυριαρχούν στο νοτιοανατολικό άκρο της Χίου. Ύστερα «τραυματίζονται»- γίνονται εγκοπές στους κορμούς τους- για να μπορέσει ο πηχτός κρυστάλλινος χυμός που υπάρχει μέσα τους να κυλήσει έξω και να στάξει επάνω στην καθαρή γη. Χρειάζονται πέντε χρόνια για να

αρχίσει ένα δέντρο να παράγει το ρητινώδες διαμάντι του και ένα μέτριο δέντρο παράγει μόνο 100γρ μαστίχας το χρόνο.

Στη μαγειρική, οι σκληροί σαν πέτρα και κάπως κολλώδεις κρύσταλλοι πρέπει πρώτα να κοπανηθούν για να γίνουν λεπτή σκόνη, συνήθως μαζί με λίγη ζάχαρη' έτσι δεν θα κολλήσουν στο γουδί και στο γουδοχέρι ή στο μύλο για το άλεσμα των μπαχαρικών. Η μαστίχα χρησιμοποιείται στις ζύμες, στα αρτοσκευάσματα, στα ζαχαρωτά και στην ποτοποιία. Την μεγαλύτερη φήμη της όμως την απέκτησε χάρη στο παγωτό καϊμάκι, ένα πλούσιο, υπερβολικά γλυκό παγωτό που ξεκολλάει από το πιάτο μόλις βάλετε το κουτάλι μέσα.

Η μαστίχα έχει ένα θαυμάσιο, βαθύ άρωμα και η γεύση της είναι κάτι ανάμεσα σε ξύλο, γη και μόσχο. Χαρίζει ένα είδος γευστικής συνήχησης στα γλυκά και τα ξερά φρούτα στα οποία προστίθεται.

1.7.9 ΤΟ ΞΕΠΛΥΜΕΝΟ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ ΤΥΡΙ ΤΗΣ ΛΗΜΝΟΥ

Η διαδρομή με το Σκόντα του Πέτρου Χονά στις κροκάλες της ακτής κοντά στα Καμίνια θα μου μείνει αξέχαστη από τα συνεχή τραντάγματα. Αλλά αυτή ήταν μία εξερευνητική, γαστρονομική αποστολή και ο ικανότατος νεαρός οινοπαραγωγός της Λήμνου είχε αποφασίσει να βρει οπωσδήποτε το μόνο πράγμα που μου είχε διαφύγει ως εκείνη τη στιγμή: το τελευταίο στάδιο της παρασκευής του μελίπαστου, του ξεπλυμένου στη θάλασσα τυριού της Λήμνου.

Από την πρώτη στιγμή που είχα ακούσει για αυτό το τυρί, αρκετά χρόνια πριν, είχε εξάψει την περιέργειά μου. Όταν λοιπόν βρέθηκα στο νησί, επιδίωξα να το παρακολουθήσω από κοντά, πηγαίνοντας από τον έναν τυροκόμο στον άλλο, παρακολουθώντας τη διαδικασία στο αρχικό της στάδιο, όταν πήζουν τα τυροπήγματα, για να καταλήξω στο Θάνο και στο σπίτι της κυρίας Φωτεινής, η οποία περνά ένα μήνα εντατικής δουλειάς μέσα στην κουζίνα της κάθε καλοκαίρι, κάνοντας 5-6 κιλά τυρί ημερησίως, ώστε η οικογένειά της να έχει αρκετό για όλο το χειμώνα. Θα πρέπει να επισημάνω εδώ ότι η κυρία Φωτεινή έχει μια πραγματικά πολυπληθή οικογένεια. Χάρη στην κυρία Φωτεινή μπόρεσα να δω και να γευτώ ένα από τα πιο παλιά πιάτα

με τυρί του νησιού, το χουσμέρι. Για να το κάνει, η κυρία Φωτεινή πήρε ανάλατο τυρί, που η ζύμωσή του είχε μόλις αρχίσει, τυρί μιας ημέρας δηλαδή, το θρυμμάτισε, το ανακάτεψε με μισό πιάτο τρίμματα ψωμιού και τα έβαλε όλα μαζί σε μια κατσαρόλα που έβαλε στη φωτιά για 20 λεπτά. Το αποτέλεσμα ήταν ένα γευστικότατο, αν και κάπως βαρύ, πιάτο λιωμένου τυριού, το οποίο κάποτε αποτελούσε ένα πολύ συνηθισμένο χειμωνιάτικο κολατσιό. Η γεύση του μου θύμισε μια πολύ καλής ποιότητας μοτζαρέλα.

Αλλά ας γυρίσουμε πίσω στο μελίπαστο. Είχα παρακολουθήσει το δεύτερο στάδιο της παρασκευής του στο σπίτι μιας γυναίκας που λεγόταν Αστέρα, στον Καρυόλακα κοντά στον Κάσπακα. Εκεί τα μικρά κεφάλια του μελίπαστου- ή μελίχλωρου, όπως λέγεται, επίσης- ήταν απλωμένα επάνω σε καφάσια όπου και θα έμεναν για να ωριμάσουν 2 εβδομάδες περίπου. Το μπάνιο στη θάλασσα είναι το τελικό στάδιο, ύστερα από το οποίο το μελίπαστο είναι έτοιμο προς ανάλωση.

Όταν έφτασα στο σπίτι της, η κυρία Αστέρα ήταν κιάλας στην παραλία, απασχολημένη με την τελική και πλέον κρίσιμη φάση της παρασκευής του τυριού. Την είδα από μακριά, με την μαντίλα στο κεφάλι για να προστατεύεται από τον ήλιο, να στέκεται σκυφτή μέσα στο νερό που της έφτανε ως τα γόνατα. Στο ένα χέρι κρατούσε μια βούρτσα και στο άλλο το τυρί, βουρτσίζοντας μικρά κεφάλια μελίπαστου που επέπλεαν μέσα σε ένα πορτοκαλί καλάθι σφηνωμένο στα βραχάκια. Άλλα, βουρτσισμένα ήδη με θαλασσόνερο, στέγνωναν επάνω σε μια πετσέτα. Αυτό το νοστιμότατο τοπικό τυρί, γλυκό και ταυτόχρονα αλμυρό από φυσική άρμη, είναι η χειροπιαστή μαρτυρία ότι οι παλιές πατροπαράδοτες μέθοδοι επιμένουν να υπάρχουν ακόμη και σήμερα.

1.8 ΚΡΗΤΗ

Η Κρήτη είναι το μεγαλύτερο νησί της Ελλάδος. Η ιστορία της τεράστια. Είναι ίσως η μοναδική περιοχή στην Ελλάδα που έχει μια εντελώς δική της κουλτούρα και παράδοση. Θα έλεγε κανείς ότι λειτουργεί σαν ένα ανεξάρτητο κράτος.

Σύμφωνα λοιπόν με τα στοιχεία που πήρα από τους Μαρία και Ν. Ψιλάκη και το βιβλίο τους «Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα» (Γ' έκδοση, Καρμανώρ, Ηράκλειο 1997), σήμερα η Κρητική κουζίνα διαθέτει μια τεράστια ποικιλία τροφών πλούσιες σε κρέας, χορταρικά, ψάρια και γενικότερα όλα τα αγαθά της γης. Αυτό όμως δεν συνέβαινε και τα προηγούμενα χρόνια. Οι συνεχείς κατακτήσεις από άλλους λαούς και η φτώχεια, δεν βοηθούσαν τους κατοίκους στο να καταφέρουν να έχουν μια σωστή πλούσια διατροφή όπως γίνεται σήμερα. Όλα αυτά είναι αποτέλεσμα πολύ σκληρής δουλειάς. Η Κρητική κουζίνα ήταν συνήθως, χώρος γυναικείος, υπάρχουν όμως και αξιόλογοι άντρες μάγειρες. Όλες οι συνταγές της Κρήτης καθώς και η ιστορία της γενικότερα έχουν περάσει από γενιά σε γενιά μόνο με τον λόγο. Τίποτα δεν είναι γραμμένο.

Το αξιοσημείωτο στην Κρήτη, αλλά και στην υπόλοιπη Ελλάδα σε μικρότερο βαθμό, είναι ότι οι διατροφικές τους συνήθειες αλλάζουν κάθε εποχή του χρόνου και είναι απόλυτα συνδεδεμένες με γιορτές Αγίων και Αργίες. Για παράδειγμα, οι Αποκριές είναι η εποχή του *τζουλαμά* για την κεντρική Κρήτη, τα Χριστούγεννα είναι η εποχή του χοιρινού, της Αναλήψεως επικρατεί το ψάρι και ειδικότερα η κακαβιά και πάει λέγοντας. Μέχρι τα μέσα του 20^{ου} αιώνα δεν υπήρχε κρητικό σπίτι που να μην ακολουθούσε πιστά τους κανόνες που υπάρχουν στην ορθόδοξη παράδοση στις περιόδους νηστείας.

Στην Κρήτη, ο αγροτικός πληθυσμός ήταν πιο φτωχός από τον αστικό και έτσι η κουζίνα του είναι πιο λιτή. Οι διαφορές όμως δεν είναι τεράστιες, απλά το τραπέζι των κατοίκων των πόλεων ήταν πιο γεμάτο.

Ένα τυπικό κρητικό πρωινό περιλαμβάνει ψωμί, ελιές, τυρί, κάποιες φορές αυγά και φαγητό της προηγούμενης ημέρας ή και του μεσημεριού αν ήταν έτοιμο. Στα αστικά κέντρα το πρωινό ήταν ακόμα πιο πλούσιο αν και λίγοι ήταν αυτοί που δεν παρέλειπαν αυτό το γεύμα. Εντύπωση πάντως

προκαλεί το γεγονός ότι κάποιοι κάτοικοι περισσότερο σε χωριά της Πεδιάδας και στο Μυλοπόταμο, κάθε πρωί έπιναν και μια κούπα κρασί και πολλές φορές βούταγαν και τον κρητικό ντάκο στο κρασί τους, το παραδοσιακό παξιμάδι. Αυτές οι συνήθειες ζουν εδώ από τα πολύ παλιά χρόνια και ακόμα και σήμερα υπάρχουν άνθρωποι που τις τηρούν. Όπως λέει και μια κρητική παροιμία

«Από παλιά νοικοκερά τον ήκουσα το λόγο
-εγούγια του που σηκωθεί και δεν χαυτεί ντελόγο»

(Αρχείο Βλαστού, τ.37 , σελ. 75)

Στην συνέχεια της ημέρας, το κολατσιό συνήθως ήταν φρούτα, ψωμί, ελιές και ίσως ένα ποτήρι κόκκινο κρασί. Το μεσημεριανό ήταν συνήθως μια απλή και λιτή συνταγή για τις αγροτικές οικογένειες γιατί συχνά μεσημεριανό έτρωγαν στα χωράφια, άρα έπρεπε να μεταφέρεται εύκολα. Στην συνέχεια, ήταν το απογευματινό, ή μαρέντα και για πολλούς Κρητικούς αποτελούσε ένα περιττό γεύμα και τέλος ήταν το δείπνο, όπου ήταν κι αυτό απλό και ελαφρύ. Συνήθως το βράδυ το τραπέζι είχε γάλα, μαγγίρι, χυλό, μακαρούνες σκιουφιχτές, λαζάνια και χόντρο.

Ιδιαίτερα πιστοί στους κανόνες της Ορθοδοξίας, κανόνιζαν το τραπέζι τους, όχι μόνο συμφωνα με την εποχή και την παραγωγή που είχαν, αλλά και σύμφωνα με τις γιορτές, έτσι τα Χριστούγεννα όλα τα σπίτια έσφαζαν την Παραμονή το χοίρο τους. Στην συνέχεια, έφτιαχναν την τσιλαδιά, τις ομαθιές, τα λουκάνικα, τα απάκια και άλλα γιορτινά προϊόντα που παράλληλα αποτελούσαν και τρόπο διατήρησης του κρέατος. Φυσικά πριν τα Χριστούγεννα για 40 μέρες, καμία οικογένεια δεν έβαζε κρέας στο τραπέζι της γιατί ήταν περίοδος νηστείας.

Το Χριστουγεννιάτικο γεύμα ήταν περισσότερο βραστό χοιρινό με χόντρο, δηλαδή αλεσμένο σιτάρι. Επίσης, υπήρχε και το παραδοσιακό Χριστόψωμο, που τα σχέδια του διέφεραν από περιοχή σε περιοχή. Το πιο απλό Χριστόψωμο ήταν στρογγυλό με ένα καρύδι στη μέση, κάποια είχαν έναν σταυρό σχεδιασμένο και κάποια είχαν τις καθημερινές συνήθειες όπως το αλέτρι και τον ζυγό για τον αγρότη, την κρητική λύρα για τον λυράρη και τα κουδούνια για τον βοσκό. Στην κεντρική Κρήτη έφτιαχναν ένα δέντρο διακοσμημένο με καρύδια και αμύγδαλα, το οποίο έχει τις ρίζες του στα προϊστορικά χρόνια όπου τα δέντρα θεωρούνταν ιερά και λατρεύονταν.

Εκτός από βραστό, το κρέας γινόταν και οφτό, στην ουσία είναι το καπνιστό κρέας και εδώ το λένε και αντικριστό και κλέφτικο. Την επόμενη των Χριστουγέννων, έτρωγαν ότι είχε μείνει από την προηγούμενη και ήταν και η μέρα που έφτιαχναν τα απάκια, τα λουκάνικα και την τσιλαδιά. Διάφορες κρητικές σπεσιαλιτέ για την διατήρηση του κρέατος και ο πιο διαδεδομένος τρόπος ήταν το κάπνισμα.

Αν και την περίοδο των Χριστουγέννων μέχρι την Πρωτοχρονιά, το κρέας ήταν η πιο γνωστή τροφή, από το κρητικό τραπέζι δεν έλειπαν ποτέτα όσπρια και τα λαχανικά.

Ο Ιανουάριος θα έλεγε κανείς ότι ήταν ο μήνας των οσπρίων. Ρεβίθια, φασόλια, κουκιά, παπούλες και φάβα μαγειρεύονταν τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα και καθημερινά υπήρχε σαλάτα από λάχανο και αγριόχορτα, καθώς και ρεπάνια και κρεμμύδια.

Στις 5 Ιανουαρίου, παραμονή των Θεοφανείων, έφτιαχναν ένα φαγητό από βρασμένα όσπρια, χωρίς λάδι με ψιλοκομμένο άνηθο και κρεμμύδι και λεγόταν παλικάρια ή φωτοπάπουδα ή ψαροκόλυβα. Το ίδιο έφτιαχναν και την παραμονή των Φώτων, μόνο που αυτήν τη φορά έβαζαν και ελαιόλαδο.

Οι κάτοικοι των παραθαλάσσιων περιοχών έτρωγαν πολύ ψάρι και φυσικά μόνο φρέσκο. Τα παστά και καπνιστά ψάρια ήταν διαδεδομένα στις ορεινές περιοχές όπου δεν υπήρχε θάλασσα.

Ο Φεβρουάριος είναι κι αυτός μήνας οσπρίων και λαχανικών αλλά τώρα καταναλώνονται και μεγάλες ποσότητες γαλακτοκομικών προϊόντων μιας και είναι η εποχή που τα ζώα παράγουν πολύ γάλα.

Η γιορτή του Φεβρουαρίου ήταν συνήθως οι Αποκριές και την παραμονή καθώς και την ημέρα των Αποκριών, από το τραπέζι δεν έλειπε το κρέας.

Κάποια συγκεκριμένη συνταγή για τις Αποκριές δεν υπάρχει, αλλά οι πιο συνηθισμένες ήταν κρέας με αποξηραμένες μπάμιες ή οφτό ή ψητό ή έφτιαχναν τον παραδοσιακό τζουλαμά που γίνεται με συκώτι, ρύζι και σταφίδες. Αυτό που ήταν κοινό σε όλα τα γιορτινά τραπέζια, ήταν οι διάφορες πίτες, όπως σαρικόπιτες, αγνόπιτες και πίτες με γλυκιά ή αλμυρή μυζήθρα.

Μετά τις αποκριές ερχόταν η μεγάλη νηστεία της Σαρακοστής. Το κρέας απαγορευόταν και Τετάρτη και Παρασκευή δεν έτρωγαν ούτε λάδι. Πολλά χορταρικά και όσπρια αλλά και θαλασσινά και φυσικά χοχλιοί

(σαλιγκάρια) οι οποίοι υπάρχουν πολύ στο Κρητικό τραπέζι και μαγειρεύονται με πάρα πολλούς τρόπους. Τα γλυκά που έτρωγαν ήταν οι συκομαϊδες, οι απιδόκουπες, οι σταφίδες με καρύδια και αμύγδαλα και μία μεγάλη συλλογή από νηστίσιμα κουλουράκια. Στα Σφακιά φτιάχνουν τα κανελλοκούλουρα, στα Καστρινά τα σησαμωτά και άλλα πολλά. Τέλος όλοι είχαν ανεβατά λουκούμια στο σπίτι τους και τα έτρωγαν είτε με ελιές σαν αλμυρό ορεκτικό είτε με μέλι ή πετιμέζι σαν γλυκό.

Την μεγάλη νηστεία την έσπαγε η 25^η Μαρτίου όπου συνηθίζεται σε όλη την Ελλάδα να τρώνε ψάρι. Έτσι και στην Κρήτη εκείνη την ημέρα μαγείρευαν ψάρια με διάφορους τρόπους, περισσότερη αδυναμία έδειχναν στη κακκαβιά. Μόνο οι φτωχές οικογένειες και αυτές που ζούσαν στα ορεινά έτρωγαν παστό ψάρι και συήθως παστό μπακαλιάρο ή φτωχογιάννη όπως τον έλεγαν εδώ. Ωστόσο, οι πολυάριθμες συνταγές που υπάρχουν στην Κρήτη για τον παστό μπακαλιάρο, τον έκαναν ιδιαίτερα αγαπητό και φυσικά πολύ νόστιμο.

Έπειτα ερχόταν η Μεγάλη Εβδομάδα και το τραπέζι γινόταν ακόμα πιο λιτό και η διατροφή, ιδιαίτερα σκληρή. Θα έλεγε κανείς ότι ζούσαν το θείο δράμα. Όλη την εβδομάδα τρεφονταν περισσότερο με ωμά χόρτα και λαχανικά ή με βρασμένα ξερά κουκιά. Τα χλωρά κουκιά μαγειρεύονταν με σαλιγκάρια συνήθως και αποτελούσαν μαζί με ελιές, τον καλύτερο μεζέ για την τσικουδιά που συνηθίζουν να πίνουν οι Κρητικοί αντί του γιορτινού κρασιού.

Το αποκορύφωμα της νηστείας ερχόταν την Μεγάλη Παρασκευή όπου όλοι έμεναν σχεδόν νηστικοί και το Μεγάλο Σάββατο ήταν η μέρα που ετοιμάζαν το αρνί για το Πάσχα και φυσικά όλα τα γιορτινά γλυκά και τα καλλιτσούνια.

Το βράδυ του Μεγάλου Σαββάτου όπου στη υπόλοιπη Ελλάδα συνήθως φτιάχνουν μαγειρίτσα, στην Κρήτη λίγες οικογένειες την μαγειρεύουν. Τα πιο συνηθισμένα πιάτα είναι τα γαρδούμια, το κοκορέτσι, η κοτόσουπα ή κεφάλι αρνιού με ρύζι όπως κάνουν στα Καπετανιανά των Αστερουσίων.

Την Κυριακή του Πάσχα παντού έτρωγαν αρνί, αλλά όχι απαραίτητα σουβλας. Προτιμούσαν το οφτό ή το παραδοσιακό μαγειρευτό κατά προτίμηση με αγκινάρες, που στο Μυλοπόταμο και στα χωριά του Μαλεβιζίου

το αποκαλούσαν αγκιναράτο. Ένα άλλο πιάτο που δεν λείπει από το γιορτινό τραπέζι είναι η παραδοσιακή κρεατότουρτα ή η κρεατόπιτα και γενικά οι πίτες.

Επίσης, έφτιαχναν και πολλά ψωμιά, τις λαμπροκουλούρες και τα παιδικά ψωμιά που τα έλεγαν κικίνες, κακαρίστρες ή κουκουναρές. Επιπλέον, έφτιαχναν καλλιτσούνια με μυζήθρα και ανθότυρο, αλμυρά ή γλυκά.

Στην συνέχεια μπαίνει η άνοιξη και ένα από τα αγαπημένα λαχανικά της Κρήτης, η αγκινάρα, έχει ανθίσει και έτσι βρίσκεται συνέχεια στο κρητικό τραπέζι. Το ίδιο γίνεται και με τα ντολμαδάκια μιας και έχουν ανθίσει και τα αμπελόφυλλα.

Η επόμενη γιορτή του ελληνικού ημερολογίου, είναι η Πρωτομαγιά. Αυτήν την ημέρα, οι μαγείρισσες φτιάχνουν ένα γλυκό που λέγεται σαρανταδέντρι ή σαρανταβότανο. Το λένε έτσι γιατί παρασκευάζεται από σαράντα διαφορετικά χόρτα, γάλα και μέλι.

Μετά είναι η Ανάληψη, μια γιορτή όπου και πάλι όλοι έτρωγαν ψάρι και οι Κρητικοί περισσότερο κακκαβιά.

Το καλοκαίρι τώρα είναι ή εποχή που έχουν φυτρώσει τα βλίτα, ο στίφνος ή στρούφιγγας και η γλιστρίδα, που είναι και από τα πιο αγαπημένα. Επίσης είναι η εποχή για τα κολοκυθάκια, τις μελιτζάνες, τις πιπεριές και τα κηπευτικά γενικότερα. Όλα τα παραπάνω, γίνονται συνήθως γεμιστά με ρύζι και ένα πολύ ωραίο πιάτο είναι οι γεμιστοί ανθοί κολοκυθιάς.

Το καλοκαίρι, οι γιορτές που οι Κρητικοί φτιάχνουν και πάλι κρέας είναι αρκετές και οι πιο γνωστές είναι της Αγίας Μαρίνας, της Αγίας Παρασκευής και του Αγίου Παντελεήμονα και τις γιορτάζουν και με μεγάλα πανηγύρια και το κρέας συνήθως γίνεται κοκκινιστό ή οφτό.

Η κρεατοφαγία σταματάει την 1^η Αυγούστου, που ξεκινάει η δεκαπενθήμερη νηστεία για την γιορτή της Παναγίας. Και πάλι λιτό το τραπέζι, αλλά πλούσιο σε λαχανικά και κηπευτικά. Επίσης, μαγειρεύουν και πολλά θαλασσινά και περισσότερο καβούρια. Μια συνταγή τα θέλει μαγειρεμένα με ρύζι ή χόντρο. Φυσικά και πάλι η διατροφή περιλαμβάνει χοχλιούς που τώρα φτιάχνονται με ντομάτα και χόντρο. Η νηστεία σταματάει για μια μέρα, στις 6 Αυγούστου στην γιορτή του Αφέντη Χριστού όπου τρώνε μόνο ψάρι. Μετά έρχεται η γιορτή του Δεκαπενταύγουστου και τα τραπέζια γεμίζουν πάλι από οφτό ή ψητό ή κοκκινιστό κρέας και φυσικά πολλές κρεατόπιτες.

Μπαίνοντας το φθινόπωρο, ξεκινάει το κυνήγι και η κρητική διατροφή εμπλουτίζεται με κουνέλια, πέρδικες και σπανιότερα με αίγαγρους (αγρίμια) αλλά σήμερα είναι είδος προς εξαφάνιση.

Τώρα είναι και η εποχή που αποξηραίνονται πολλά από τα κηπευτικά όπως φασολάκια, κολοκύθια, ντομάτες και μπάμιες, για να υπάρχουν για τον χειμώνα. Αυτή είναι η εποχή της σοφαγάδας, ένα φαγητό που παρασκευάζεται από διάφορα λαχανικά μεγειρεμένα όλα μαζί. Αυτό το φαγητό στην Δυτική Κρήτη το αποκαλούν συμπεθεριό.

Ωστόσο, τώρα η κουζίνα γεμίζει με φρούτα και τα περισσότερα αποξηραίνονται για τον χειμώνα. Τα ξερά σύκα, οι σταφίδες και το πετιμέζι δεν λείπουν από καμία τοπική οικογένεια. Αγαπημένο γλυκό η μουσταλευριά που φτιάχνεται από αλεύρι και πετιμέζι και εδώ την αποξηραίνουν και την έλεγαν κιοφτέρι.

Ο καλοκαιρινά κηπευτικά δίνουν τη σειρά τους στα λάχανα, τα κουνουπίδια, τα σέλινια και τα πράσα. Το φθινόπωρο κάνουν την εμφάνισή τους και οι λαχανοντολμάδες που παρά την τούρκικη ονομασία τους, μαγειρεύονται εδώ από την αρχαιότητα.

Η επόμενη γιορτή είναι του Αγίου Δημητρίου στις 26 Οκτωβρίου και γιορτινό φαγητό είναι το χοιρινό με σέλινο αυτή τη φορά μιας και είναι η εποχή του.

Επίσης, η κούραση είναι περισσότερη τώρα μιας και μαζεύεται ο καρπός της ελιάς για να παρασκευαστεί το περίφημο κρητικό ελαιόλαδο.

Η κουζίνα της αγροτικής Κρήτης δεν διαφέρει και πολύ από της αστικής μιας και οι παραγωγές των αγροτών μεταφέρονταν και πουλιούνταν στις μεγάλες πόλεις, μαζί με πολλά μπαχαρικά που ερχόντουσαν από την Ανατολή. Εμπορικές συνεργασίες υπήρχαν και με την Σμύρνη, την Κωνσταντινούπολη, την Αίγυπτο και την Ιταλία.

Όλα τα τοπικά προϊόντα πουλιούνταν εδώ, λαχανικά, γαλακτοκομικά, κηπευτικά, τα πάντα. Εντύπωση προκαλεί η διαρρύθμιση της κρητικής αγοράς και ιδιαίτερα του Ηρακλείου ή Μεγάλου Κάστρου όπως είναι γνωστό, γιατί όλα τα μαγαζιά ήταν χωρισμένα σε κατηγορίες, σε έναν δρόμο ήταν όλα τα μανάβικα, σε άλλο αυτά με τα μπαχαρικά και γενικά έτσι ήταν όλη η αγορά.

1.8.1 ΚΡΕΑΤΑ

Συνεχίζοντας πάντα με τις πληροφορίες από το βιβλίο «Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα» (Μαρία και Ν.Ψιλάκης, Γ' Έκδοση, Ηράκλειο 1997, Καρμανώρ), στην Κρήτη, το κρέας ήταν και είναι μια από τις αγαπημένες τροφές καθώς ιδιαίτερα το χοιρινό. Επίσης εκτρέφονταν και πολλά βοοειδή ενώ οι βουνοπλαγιές ήταν γεμάτες με άγρια ζώα. Επιπλέον, πολύ αγαπητό ήταν και το κυνήγι.

Παρακάτω παραθέτονται κάποιες κρητικές σπεσιαλιτέ με κρέας:

- **Απόχτι:** Είναι αλατισμένο κρέας, που έχει αποξηραθεί στον ήλιο ή έχει καπνιστεί. Είναι γνωστό από τα Βυζαντινά χρόνια και τώρα σπανίζει γιατί παρασκευαζόταν από κρέας αίγαγρου (αγριμιού) το οποίο σήμερα σπανίζει.
- **Απάκι:** Είναι αλατισμένο και καπνιστό κρέας, πικάντικο. Το απάκι είναι πολύ διαδεδομένο και σήμερα και φτιάχνεται από χοιρινό κρέας στην περιοχή των νεφρών του ζώου.
- **Κρητικά λουκάνικα:** Αγαπημένος μεζές όλων που φτιάχνεται τα Χριστούγεννα τότε που σφάζονται τα γουρούνια. Αποτελεί τον πιο γνωστό τρόπο διατήρησης του κρέατος. Επίσης, υπάρχουν και τα σαλιτισούνια που είναι ένα είδος λουκάνικου και τα μπουλντούνια που ήταν κι αυτά είδος λουκάνικου, παραγεμισμένου με αίμα όμως.
- **Καπνιστό χοιρομέρι:** Ιδιαίτερα γνωστό στην Κρήτη και αγαπημένο. Γενικά το κάπνισμα ήταν ένας τρόπος διατήρησης του κρέατος όπου οι Κρητικοί τον προτιμούν. Επιπλέον υπάρχουν οι μουρταδέλλες, τα σαλούμια και τα ζαμπόνια.
- **Οφτό:** Το οφτό ή αντικριστό ή κλέφτικο είναι ένας τρόπος μαγειρέματος όλων των κρεάτων. Αφού ανάψουν φωτιές σε κύκλο, τοποθετούν τα κρέατα δίπλα στη φωτιά και σιγά σιγά, ψήνονται με την θερμότητα που εκπέμπεται.
- **Πολπέτες:** Είναι οι γνωστές σε όλους κροκέτες. Μοιάζουν πολύ με τους κεφτέδες.

- **Τρίπες:** Είναι ο πατσάς και φτιάχνεται από την κοιλιά και τα πόδια του ζώου. Επίσης πολύ παλιά έφτιαχναν και το παρασύκωτο από τα εντόσθια του ζώου αλλά δεν σώζεται καμία συνταγή.
- **Φουκί:** Χριστουγεννιάτικο πιάτο που γινόταν με τυρί.
- **Τζελαδιά:** Σήμερα την αποκαλούν τσιλαδιά και είναι η πηχτή.
- **Ομαθιές:** Φαγητό με παραγεμισμένα έντερα. Παλαιότερα γινόταν με βρασμένο αίμα αλλά τώρα αυτό το συστατικό έχει αφαιρεθεί.
- **Σγαζέτο:** Το γνωστό σε όλους σπιτάδο ή μια παραλλαγή του. Σήμερα το λένε σούπα γιαλίτικη.
- **Σοφεγάδα:** Είναι το βραστό κρέας με λαχανικά.

[Για τα δύο τελευταία κεφάλαια (1.8.2 και 1.8.3) πήρα τα στοιχεία από το βιβλίο της κ.Νταϊάνας Κοχυλά «Η Ελλάδα της Γεύσης»] :

1.8.2 ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Οι ελιές είναι ένας καρπός που υπάρχει στην Κρήτη από την Μινωική περίοδο και το παρθένο ελαιόλαδο παράγεται από τότε.

Το ελαιόλαδο αποτελούσε εκτός από βασικό υλικό της κουζίνας, και τρόπο συναλλαγής. Την Μινωική Εποχή η ετήσια κατανάλωση ήταν 38 λίτρα.

Ωστόσο, την εξαγωγική του δύναμη την απέκτησε όταν το προώθησαν πρώτα οι Ενετοί και στη συνέχεια οι Οθωμανοί Τούρκοι.

Υπάρχουν 35 εκατομμύρια ελαιόδεντρα σε όλο το νησί και έρχεται πρώτο σε όλη την Ελλάδα σε παραγωγή παρθένου ελαιόλαδου με τουλάχιστον εκατό χιλιάδες τόνους ετησίως.

Η ποικιλία ελιάς που χρησιμοποιείται περισσότερο είναι μια παραλλαγή της κορωνέικης.

Η ελιά εδώ δεν καλλιεργείται μόνο για λάδι. Οι Κρητικοί δείχνουν αδυναμία και στον καρπό γενικότερα. Η πιο γνωστή είναι η ψιρολιά, ανήκει στην ποικιλία ψιλοελιά και παστώνεται σε άρμη.

Επίσης υπάρχουν η ποικιλία μουράτη, η ισπανική mantzalia και η Καλαμών.

Οι καλύτερες είναι οι νερατζοελιές ή νερατζάτες και είναι καθαρά κρητικές. Είναι πράσινες και μικρές και πρώτα μπαίνουν σε νερό για να ξεπικρίσουν, στη συνέχεια σε άρμη και τέλος σε χυμό νερατζιού. Διατηρούνται σε τοπικό ελαιόλαδο.

1.8.3 ΤΥΡΙΑ

Πέρα από τα πολλά χορταρικά, το καλό ελαιόλαδο, τα φρούτα, τα κρέατα και τις αναρίθμητες συνταγές, η Κρήτη παράγει και πολλά γαλακτοκομικά προϊόντα και φυσικά τα περισσότερα από αυτά είναι τυριά.

- **Κουρουπιαστό:** Αυτό το πρόβειο τυρί φαίνεται να ανήκει στα πρώτα τυριά που φτιάχτηκαν στην Ελλάδα και παρασκευάζεται στο Ηράκλειο από την αρχή της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας. Μοιάζει με τη φέτα, είναι πλήρες και ωριμάζει σε τεράστιους αμφορείς σε άρμη. Είχε τεράστια εξαγωγική αξία από τότε και αποκτούσε όλο και περισσότερη μέσα στους αιώνες.
- **Ανθότυρο και μυζήθρα:** Αυτά τα δύο τυριά είναι τα ίδια μόνο που το ένα είναι φρέσκο και το άλλο είναι η ωριμασμένη, σκληρή εκδοχή του. Η διαφορά που υπάρχει στην Κρήτη με αυτά τα δύο είναι στο ποιο τυρί αντιπροσωπεύει η κάθε ονομασία, στο Ηράκλειο η μυζήθρα είναι το μαλακό, φρέσκο τυρί ενώ ανθότυρο είναι το σκληρό ωριμασμένο. Στα Χανιά συμβαίνει το αντίθετο, δηλαδή μυζήθρα λένε το σκληρό τυρί. Πάντως, φτιάχνεται από πρόβειο τυρόγαλα και το ωριμασμένο είναι κατάλληλο για τρίψιμο.
- **Γραβιέρα:** Φτιάχνεται με πρόβειο γάλα και είναι ένα κίτρινο, μαλακό τυρί με έντονο άρωμα. Παρασκευάστηκε πρώτη φορά το 1914 από τον Νίκο Ζιγούρη και σήμερα η Κρητική γραβιέρα θεωρείται ένα από τα καλύτερα τυριά με πιστοποιημένη ονομασία προέλευσης.

- **Κεφαλογραβιέρα:** Η κρητική κεφαλογραβιέρα φτιάχνεται από πρόβειο γάλα και είναι ένα σκληρό κίτρινο τυρί μεταξύ κεφαλοτυριού και γραβιέρας. Σε όλη τη χώρα εξάγονται ετησίως 3000 τόνοι. Χαρακτηριστικό της είναι οι τρύπες που έχει και η σφιχτή σύστασή της.
- **Κεφαλοτύρι:** Ένα τυρί που φτιάχνεται αποκλειστικά από πρόβειο γάλα. Είναι σκληρό και κίτρινο. Το κρητικό θεωρείται ένα από τα καλύτερα στην Ελλάδα και είναι πολύ καλό για τρίψιμο. Το πρώτο κρητικό κεφαλοτύρι παρασκευάστηκε στον Ψηλορείτη, τον Κρυονερίτη και τον Κέντρο.
- **Μαλάκα:** Είναι ένα τυρί που φτιάχνεται στα Χανιά από πρόβειο γάλα. Παρασκευάζεται εδώ από την βυζαντινή περίοδο. Το όνομά του δηλώνει και την υφή του μιας και είναι ένα μαλακό τυρί. Φτιάχνεται συνήθως μόνο το Πάσχα και χρησιμοποιείται στην παραδοσιακή Χανιώτικη κρεατότουρτα, μια πίτα με αρνί και τυρί μαλάκα.
- **Πηκτόγαλο Χανίων:** Είναι ένα τυρί κρέμα που φτιάχνεται από μη παστεριωμένο πρόβειο γάλα και κάποιες φορές προστίθεται και λίγο κατσικίσιο. Είναι ξινό τυρί και αφού το γάλα βράσει, πήζει με πτυιά και ωριμάζει φυσικά για μια μέρα. Στην συνέχεια στραγγίζεται πολύ καλά, αλατίζεται και είναι έτοιμο.
- **Τυροζούλι:** Αυτό το τυρί παρασκευάζεται στον Μηλοπόταμο και στα ορεινά χωριά των Χανίων. Φτιάχνεται από πρόβειο και κατσικίσιο γάλα το οποίο αφού βραστεί, πήζει με ξίδι, χυμό λεμονιού ή χυμό σύκου. Στην συνέχεια στραγγίζεται, αλατίζεται και ξεραίνεται στον αέρα. Πολλοί το διατηρούν μέσα σε ελαιόλαδο η γάλα ή το αλείφουν με λάδι για να μην σκονίζεται όσο ξεραίνεται.
- **Ξινομυζήθρα:** Είναι ένα τυρί που φτιάχνεται από κατσικίσιο τυρόγαλα ή μείγμα κατσικίσιου και πρόβειου και κάποιες φορές, όταν βράζεται το τυρόγαλα, προστίθεται και λίγο φρέσκο, πλήρες γάλα. Αφού δημιουργηθούν τα τυροπήγματα, στραγγίζονται όσο καλύτερα γίνεται, αλατίζονται και μένουν για

μία εβδομάδα για να ζυμωθούν. Στην συνέχεια μπαίνουν σε βαρέλια και ζυμώνονται για άλλους δύο μήνες τουλάχιστον. Είναι μαλακό, ξινό και πικάντικο.

2. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ



Σύμφωνα με μια εργασία που έγινε στο 11^ο δημοτικό σχολείο Καβάλας, ανά τους αιώνες, έχουν ανακαλυφθεί κείμενα που μιλάνε για τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων από την εποχή του Ομήρου μέχρι σήμερα.

Σε αυτά τα κείμενα περιγράφονται με κάθε λεπτομέρεια τα μενού των Ελλήνων και μετά από πολλές ανασκαφές, έχουν βρεθεί και πολλά μαγειρικά σκεύη που χρησιμοποιούνταν τότε τα οποία μαρτυρούν μια εξελιγμένη και πολλή υγιεινή διατροφή.

Τον 8^ο αιώνα π.Χ, οι Έλληνες φαίνεται ότι έδειχναν μια ιδιαίτερη αδυναμία στην κρεατοφαγία και πιο συγκεκριμένα στα ωμά εντόσθια και στα ψητά κρέατα όπως αρνιά, κατσίκια, γίδες και πολλά άλλα. Επίσης, χρησιμοποιούσαν πολύ τον βίκο, το τριφύλλι και την κάπαρη. Τα ψωμιά τους παρασκευάζονταν από σιτάρι και κριθάρι και ήταν λεπτά σαν τις σημερινές πίτες. Από την διατροφή τους δεν έλειπαν τα τυριά, το φρέσκο γάλα και φυσικά το κρασί. Υπήρχαν όλα τα είδη κρασιού, λευκό, κόκκινο και γλυκό μαύρο. Πριν πιούν, έριχναν λίγο στο πάτωμα σαν δώρο προς τους θεούς. Τέλος έτρωγαν και πολλά φρούτα.

Τα πιο πλούσια τραπέζια ήταν των Μακεδόνων και των Θεσσαλών. Οι Μυκηναίοι φαίνεται να έδιναν περισσότερη προσοχή στην διατροφή τους μιας και προτιμούσαν τα δημητριακά, το μέλι, τα σύκα και τα τυριά. Η Αρχαία Ελλάδα ήταν η πρώτη που παρασκεύασε φαγητά με την έννοια που ξέρουμε σήμερα και έρευνες δείχνουν ότι οι Αρχαίοι Έλληνες είχαν και πολλές γλυκόξινες σάλτσες στις σπεσιαλιτέ τους. Χρησιμοποιούσαν πολλά καρυκεύματα ειδικότερα στο μαγείρεμα του κυνηγιού, κρεμμύδια, αγουρέλαιο με άρωμα μέντας και θυμαριού και για τα γλυκά τους χρησιμοποιούσαν μελωμένο κρασί.

Λάτρευαν τα ραπανάκια τα οποία τα έτρωγαν και στο πρωινό και στα κείμενα που έχουν βρεθεί, λέγεται ότι τα πιο γλυκά ήταν της Βοιωτίας.

Παρακάτω παραθέτω κάποια μενού ακριβώς όπως τα βρήκα στην εργασία του σχολείου Καβάλας και η ηλεκτρονική της διεύθυνση είναι 11dim-kaval.kav.sch.gr/maindiatrofi/10people.htm:

«Ορεκτικά:

Ρεβίθια με παντζάρια και σκόρδο. Μαύρες τσακιστές ελιές με τυρί.

Σαλάτες:

Θαλασσαία

Σπανάκι, κρεμμύδι φρέσκο, κάππαρη, πλοκάμι χταποδιού με γαρίδες, μύδια και καλαμάρια

Κυκλωπαία

Ρόκα με κατσικίσιο ξυστό τυρί, ελαιόλαδο και ξύδι

Πρασσαία

Λάχανο, ρόκα, σέλινο, σπαράγγια, αυγά με κουκουναίρι, καρύδια, βολβούς, σταφίδες και ρόδια

Κύρια πιάτα:

Πανσέτα χοιρινού με γλυκόξινη σάλτσα από μέλι, θυμάρι, ξύδι και σκορδαλιά ρεβιθιών

Γεμιστές φέτες χοιρινού φιλέτου με δαμάσκηνα με σκούρο ζωμό, συνοδευμένες με αγκινάρες και πουρέ αρακά.

Γαρίδες με ξύδι και μέλι συνοδευμένες με κολοκύθια και κουνουπίδι.

Γλυκίσματα:

Ποικιλία ξηρών καρπών (δαμάσκηνα, ξερά σύκα, καρύδια, αμύγδαλα, χουρμάδες, φιστίκια με μέλι απτικό- με ή χωρίς γιαούρτι)

Κόκκωρα-ξερά σύκα με καρύδια και μέλι.

Κομματάκια μήλου και ρόδια με γιαούρτι και μέλι.»

Την πιο σκληρή διατροφή την έκαναν οι Σπαρτιάτες μιας και έτρωγαν ένα πολύ άσχημο φαγητό, το μέλανα ζωμό, όπου λέγεται ότι τον έτρωγαν λόγω της κούρασης που είχαν τραβήξει από την γυμναστική και έτσι είχαν σταματήσει να σκέφτονται την γεύση των φαγητών. Επίσης έτρωγαν βραστό χοιρινό, ψωμί από βρώμη, γλυκές πίτες και έπιναν κρασί.

Η κουζίνα της Αρχαία Ελλάδας αποτελεί τη βάση για την δημιουργία των παραδοσιακών κουζινών παγκοσμίως.

Στο Βυζάντιο είχαν σαν αρχή να καλλιεργούν τα δικά τους λαχανικά και να εκτρέφουν τα δικά τους ζώα και πουλερικά. Το πρόβλημα το είχαν οι

μεγάλες πόλεις όπως η Κωνσταντινούπολη που εκείνη την εποχή οι κάτοικοι της έφταναν τις 500.000. Στις πόλεις, λοιπόν υπεύθυνος για τα βασικά υλικά ήταν ο έπαρχος. Τα γεύματά τους ήταν τρία, το πρωινό το μεσημεριανό και το δείπνο ή όπως έλεγαν εκείνη την εποχή τα δύο πρώτα το πρ'όφαγον, το άριστον και το δείπνο. Χαρακτηριστικό των Βυζαντινών είναι ότι έπλεναν τα χέρια τους πριν φάνε και αμέσως μετά. Για το πλύσιμο χρησιμοποιούσαν ένα δοχείο πήλινο ή μεταλλικό που το έλεγαν χερνίβιον. Το πιρούνι εκείνη την εποχή δεν υπήρχε οπότε έτρωγαν με τα χέρια, αλλά χρησιμοποιούσαν μαχαίρια και ένα είδος κουταλιών, τα κοχλιάρα.

Τα βασικά στοιχεία της Βυζαντινής κουζίνας όπου δεν έλειπαν από κανένα σπίτι ήταν το λάδι, το ψωμί, οι ελιές και τα διάφορα τυριά. Λόγω μεγάλων κοινωνικοοικονομικών διαφορών τα δύο από τέσσερα βασικά τρόφιμα, το ψωμί και τα τυριά, είχαν διάφορες ποιοτικές κατηγορίες. Το ψωμί είχε τρεις, την πρώτη κατηγορία την απολάμβαναν μόνο οι εύπορες οικογένειες και ήταν ένα ψωμί φτιαγμένο από ψιλοκοσκινισμένο σιτάρι ή σιμιγδάλι, τον αποκαλούσαν καθαρό άρτο ή σεμιδάλις. Η δεύτερη κατηγορία ήταν για την τσέπη της μέσης τάξης και ήταν ψωμί από χαμηλής ποιότητας δημητριακά. Το έλεγαν μεσοκάθαρον ή της μέσης και ρυπαρό ή κυβαρό άρτο. Το ψωμί της τρίτης κατηγορίας φτιαχνόταν από πίτουρα, το έλεγαν πιτεράτον και ήταν το ψωμί των φτωχών. Στα τυριά τώρα, υπήρχε το βλάχικο και το κρητικό που τα σήκωνε μόνο η τσέπη των πλουσίων, το ανθότυρο ή απότυρον όπως το έλεγαν, η μυζήθρα και το τυρί των φτωχών που λεγόταν ασβεοτότυρον.

Οι Βυζαντινή διατροφή ήταν πλούσια και σε λαχανικά και όσπρια μιας και οι Βυζαντινοί ήταν και ιδιαίτερα θρησκώληπτοι και ακολουθούσαν τις νηστείες που επέβαλε η Εκκλησία. Από λαχανικά προτιμούσαν το λάχανο, το πράσο, το κρεμμύδι, το τεύτλο, το μαρούλι, τα ραδίκια, το καρότο, τον αρακά και την ρόκα. Από όσπρια έτρωγαν τα φασόλια, τις φακές, τα λούπινα, Τα κουκιά και τα ρεβίθια.

Επιπροσθέτως, η κουζίνα του Βυζαντίου περιλάμβανε και πολλά ψάρια και θαλασσινά τα οποία υπήρχαν άφθονα στις παραθαλάσσιες περιοχές και εκεί που υπήρχαν λίμνες και ποταμοί. Στις πόλεις τα ψάρια των πλουσίων ήταν τα κεφαλόψαρα, οι συναγρίδες, τα μπαρμπούνια, τα λαβράκια, τα

λυθρίνια και τα καλκάνια, ενώ τα ψάρια των φτωχών ήταν οι σαρδέλες, οι παλαμίδες, τα σκουμπριά, ο τσίρος και τα παστά ψάρια.

Τα ζώα εκείνη την εποχή, υπήρχαν περισσότερο για το γάλα τους και τα πουλερικά για τα αυγά. Το κρέας ήταν τροφή πλουσίων και προτιμούσαν το αρνί, το κατσίκι, το κυνήγι και το κοτόπουλο. Σαν πιο φτωχό κρέας είχαν τα εντόσθια των ζώων από τα οποία παρασκεύαζαν δύο πιάτα που θυμίζουν το κοκορέτσι και τις γαρδούμπες, την πλεκτήν και το γαρδούμιον.

Στην ζαχαροπλαστική, η Βυζαντινή κουζίνα έχει μια ποικιλία από γλυκά του κουταλιού, κάποιες τηγανίτες που τι έλεγαν λαγανον ή λαλλάγγι, το παστέλι ή σησαμούς, την μουσταλευριά ή μουστόπιτα, το κυδωνόπαστο που το αποκαλούσαν κυδωνάτον και κάποια γλυκά ταψιού εκ των οποίων ένα που το έλεγαν κοπποπλακούς και ήταν φύλλα ζύμης γεμισμένα με καρύδια, αμύγδαλα και μέλι. Προτίμηση έδειχναν και στα διάφορα φρούτα και στους ξηρούς καρπούς.

Μαγείρευαν με όλους τους γνωστούς τρόπους ψησίματος και βασικπάν υλικά ήταν το ελαιόλαδο και το ζωικό λίπος. Για να δώσουν γεύση στα φαγητά, χρησιμοποιούσαν εισαγόμενα από Ανατολή μπαχαρικά που όμως ήταν πολύ ακριβά, διάφορα χορταρικά όπως τον μάραθο, τον άνηθο, το δεντρολίβανο, την ρίγανη και την κάππαρη και έβαζαν πολλές και διάφορες σάλτσες. Η πιο γνωστή ήταν ο γάρος. Φτιαχνόταν από εντόσθια ψαριών και μικρά ψάρια τα οποία αποξηραίνονταν στον ήλιο για τουλάχιστον δύο μήνες αφού αλατιζόντουσαν καλά και προσθέτανε κρασί ή τα έβραζαν μέχρι να αρχίσουν να λιώνουν. Αυτή η σάλτσα συνόδευε όλα τα φαγητά και σε πολλές παραλλαγές τις γινόταν με ξύδι, νερό, κρασί ή λάδι. Μια συνταγή της εποχής ήταν το γεμιστό κατσίκι με σκόρδα, πράσα και κρεμμύδια και συνοδευμένο με σάλτσα γάρου.

Όσο περνάει ο καιρός, η Ελληνική διατροφή γίνεται όλο και χειρότερη επειδή όλοι πλέον ζουν σε γρήγορους ρυθμούς και το γρήγορο φαγητό έχει αντικαταστήσει την παραδοσιακή υγιεινή διατροφή. Αυτό οδηγεί σε παχυσαρκία, καρδιοπάθειες, υπέρταση και άλλες πολλές και δύσκολες ασθένειες. Η ελληνική παραδοσιακή κουζίνα είναι πλούσια σε λαχανικά, όσπρια, ελαιόλαδο, δημητριακά, χόρτα, ψάρια και θαλασσινά και φρέσκα φρούτα. Επίσης, υποστηρίζει την περιορισμένη κατανάλωση κόκκινου

κρέατος και γαλακτοκομικών ειδών. Λόγω όλων αυτών κατατάσσεται σαν μια από τις πιο υγιεινές κουζίνες παγκοσμίως.

Το μεγαλείο της Ελληνικής κουζίνας βρίσκεται στην τεράστια ποικιλία που υπάρχει μιας και κάθε περιοχή έχει την δική της ιστορία και τα δικά της τοπικά πιάτα. Πολλά είναι ίδια σε όλη την Ελλάδα με κάποια μικρή παραλλαγή που αποτελεί και το μυστικό της εκάστοτε περιοχής. Επίσης έχει επηρεαστεί πάρα πολύ και από άλλους λαούς όπως τους Οθωμανούς Τούρκους, τους Ενετούς και τις Βαλκανικές χώρες.

Σήμα κατατεθέν της Ελλάδας, αποτελεί η χωριάτικη ή ελληνική σαλάτα η οποία φτιάχνεται με ντομάτες, αγγούρια, κρεμμύδι, ελιές, ρίγανη, τυρί φέτα και ελληνικό παρθένο ελαιόλαδο. Επίσης, η διαφορά της από τις άλλες βρίσκεται στην ποικιλία πάνω στο τραπέζι που συνήθως είναι γεμάτο με διάφορα μεζεδάκια.

Φυσικά για όλη αυτήν την ποικιλία γεύσεων οφείλεται και το καλό κλίμα και το πλούσιο χώμα.

Αλλά βασικά μέρη της ελληνικής κουζίνας είναι το φρέσκο, ζυμωτό ψωμί και φυσικά το κρασί. Υπάρχουν σχεδόν παντού στην Ελλάδα αμπέλια και άρα πολλοί οινοπαραγωγοί. Το ελληνικό κρασί είναι παγκοσμίως γνωστό και αγαπημένο.

Στα γλυκά τώρα, σε όλη την χώρα κυριαρχούν τα γλυκά του κουταλιού, φτιαγμένα με τα τοπικά φρούτα. Επιπλέον, υπάρχουν και τα γλυκά ταψιού, τα οποία ήρθαν στην Ελλάδα μαζί με τους Έλληνες της Μικράς Ασίας και εδώ τελειοποιήθηκαν. Πιο γνωστά είναι αυτά της Θεσσαλονίκης που έχει αναρίθμητα ζαχαροπλαστεία και γι'αυτό την αποκαλούν και γλυκομάνα και ο μπακλαβάς των Ιωαννίνων.

Επίσης υπάρχουν και πολλά γλυκά που συνδέονται με κάποιες γιορτές, όπως είναι τα μελομακάρονα και οι δίπλες που φτιάχνονται τα Χριστούγεννα, η Βασιλόπιτα που φτιάχνεται την Πρωτοχρονιά, τα πασχαλινά κουλουράκια και τσουρέκια και κάποια γλυκά που φτιάχνονται σε ειδικές περιπτώσεις όπως τα κουφέτα που δίνονται σε γάμους ή τα κόλλυβα που δίνονται σε κηδείες και μνημόσυνα και δηλώνουν την αναγέννηση και την αναμόρφωση. Το ίδιο συμβαίνει και με κάποια συγκεκριμένα φαγητά όπως το αρνί το Πάσχα, η μαγειρίτσα το βράδυ της Ανάστασης, η γαλοπούλα τα Χριστούγεννα, το ψάρι του Ευαγγελισμού και πολλά άλλα.

Άλλο ένα καλό της Ελληνικής παράδοσης είναι ότι μέσα στο χρόνο η Ορθοδοξία συνιστά την νηστεία στην οποία δεν επιτρέπονται τα κρέατα, τα γαλακτοκομικά, τα ψάρια, τα αυγά και κάποιες φορές και το λάδι. Αυτό βοηθάει στην αποτοξίνωση του οργανισμού φτάνει η διατροφή να είναι πλούσια σε λαχανικά, φρούτα, όσπρια και ρύζι. Στην νηστεία επίσης επιτρέπονται τα θαλασσινά τα οποία είναι πλούσια σε “καλά” λιπαρά και θρεπτικά συστατικά.

Η Μεσογειακή κουζίνα είναι γνωστή παγκοσμίως και αποτελεί αντικείμενο μελέτης σε πολλά πανεπιστήμια όπως της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Χάρβαρντ και του Οργανισμού Υγείας Oldways καθώς και του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας όπου το 1994 έφτιαξαν την Πυραμίδα της Μεσογειακής Δίαιτας στην οποία μέσα από ένα σχεδιάγραμμα φαίνεται η συχνότητα τροφίμων που προτιμώνται.

Το πρότυπο της ελληνικής κουζίνας είναι η Κρητική διατροφή και αυτό φαίνεται και στις επιστημονικές έρευνες που την θέλουν να έχει μικρό ποσοστό θνησιμότητας και πολύ λίγα κρούσματα καρδιαγγειακών νοσημάτων και καρκίνου. Το μυστικό της Κρητικής κουζίνας βρίσκεται στα τοπικά προϊόντα μιας και η γη της είναι πλούσια σε χορταρικά και κηπευτικά και στο ότι σε καθημερινή βάση πίνουν ένα ποτήρι τοπικό, κόκκινο, ξηρό κρασί. Τέλος, στην καλή Κρητική διατροφή και στην διατροφή της Ελλάδας γενικότερα παίζει σημαντικό ρόλο και το καλό ελαιόλαδο.

3. ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ

Στηριζόμενη στην έρευνα του κ.Χρήστου Μυστιλιάδη, συμπεραίνω ότι τα φυτά και τα βότανα χρησιμοποιούνται από την αρχαιότητα αλλά τότε η χρήση τους ήταν μόνο για φαρμακευτικούς σκοπούς. Τα πρώτα κείμενα που μιλάνε για τις θεραπευτικές ιδιότητες κάποιων φυτών, χρονολογούνται στο 2200 π.Χ και γράφτηκαν από τους Σουμέριους. Η πρώτη, όμως, μεγάλη έρευνα έγινε από τον Ιπποκράτη, τον Έλληνα πατέρα της Ιατρικής, ο οποίος κατέγραψε πάνω κάτω 400 είδη θεραπευτικών βοτάνων τα οποία ήταν γνωστά τον 5^ο αιώνα π.Χ. Η επόμενη αναφορά στα βότανα, έρχεται από τον Διοσκουρίδη, τον 1^ο αιώνα μ.Χ, ο οποίος τότε είχε καταγράψει 600 διαφορετικά είδη φυτών. Η τελευταία αναφορά αποτέλεσε την βάση για πολλές μεταγενέστερες βοτανικές έρευνες, αν και την πιο γνωστή, την κατέγραψε ο Culperper τον 17^ο αιώνα μ.Χ .

Από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα, τα βότανα έχουν αφήσει το δικό τους στίγμα μέσα στην ιστορία. Πέρα από τις θεραπευτικές τους ιδιότητες, πάντα τα τύλιγε ένα πέπλο μυστηρίου. Κατά τον Μεσαίωνα, οι άνθρωποι πίστευαν ότι τα φυτά έχουν μαγικές δυνάμεις και τους αφιέρωναν πολλές ιεροτελεστίες. Επίσης, ανά τους αιώνες, τα φυτά είχαν κι άλλες χρήσεις, όπως για παράδειγμα, τα λουλούδια συνδεόντουσαν με την αγάπη, το φαγητό και την προστασία, ενώ τα αρωματικά φυτά για να γιατρέψουν το σώμα. Επίσης, τα πιο σπάνια και ακριβά λουλούδια προσφέρονταν στους θεούς και υπάρχουν και κείμενα που αναφέρουν την χρήση αρωματικών θυμιαμάτων.

3.1 ΛΙΣΤΑ ΠΙΟ ΓΝΩΣΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ ΚΑΙ ΒΟΤΑΝΩΝ

[Για αυτήν την λίστα χρησιμοποίησα στοιχεία από το διαδίκτυο και πιο συγκεκριμένα από τις ηλεκτρονικές σελίδες : www.valentine.gr ,το άρθρο του κ. Γ.Συλλιγνάκη «ο κρόκος του Μίνωα», www.pharmacynet.gr (για το δίκταμο Κρήτης) και κάποια στοιχεία από την Δρ. Διαμάντω Μ.Λάζαρη, Λέκτορα του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, τμήμα Φαρμακευτικής, τομέας Φαρμακογνωσίας-Φαρμακολογίας, Εργαστήριο Φαρμακογνωσίας, στην

ιστοσελίδα: www.fskillkis.gr (για τα φυτά: τίλιο, τσάι του βουνού, υπέρικο, βαλεριάνα και μελισσόχορτο)

- **Χαμομήλι ή ματρικαρία το χαμαίμηλον (matricaria chamomilla L):** Είναι ένα από τα πιο γνωστά ελληνικά βότανα. Ανήκει στα μονοετή φυτά και ανθίζει την άνοιξη. Φτάνει μέχρι και 35 εκατοστά, τα φύλλα του είναι λεία και έχει ένα χαρακτηριστικό άσπρο ανθάκι. Το σχέδιό του θυμίζει την γνωστή μαργαρίτα. Η θεραπευτική του χρήση, είναι γνωστή από την αρχαιότητα και αποτελούσε ένα από τα αγαπημένα βότανα του Ιπποκράτη. Συνήθως, βράζεται και πίνεται σαν ρόφημα, μιας και έχει καταπραϋντικές ιδιότητες για το στομάχι. Επίσης, βοηθάει στην αϋπνία, στους πονοκεφάλους και στο άσθμα. Είναι φυσικό αντισηπτικό και χρησιμοποιείται για το καθάρισμα μολυσμένων ματιών και πληγών. Ωστόσο, η αλόγιστη χρήση του μπορεί να επιφέρει ζαλάδες, ταχυκαρδίες, αϋπνίες και άλλες πολλές δυσάρεστες παρενέργειες.
- **Δυόσμος ή Ηδύοσμος ο πιπερώδης (menta viridis):** Φυτό πράσινο, με μακριά φύλλα και άσπρα και μωβ ανθάκια. Φυτρώνει όλο τον χρόνο και συνήθως χρησιμοποιείται στην μαγειρική. Έχει και αυτό θεραπευτικές ιδιότητες και αναφέρεται στα κείμενα του Ιπποκράτη, του Διοσκουρίδη και του Πλίνιου ως το πιο αρωματικό θεραπευτικό φυτό. Στην Αρχαία Ελλάδα, μάλιστα, συνήθιζαν να σκουπίζουν με δυόσμο το τραπέζι πριν κάτσουν να φάνε. Πίνεται και αυτό σαν ρόφημα και βοηθάει στην καταπολέμηση της δυσοσμίας του στόματος, στην πέψη, στον λόξιγκα, στον πονόδοντο, στον πονοκέφαλο, και όπως προαναφέρθηκε στον εμπλουτισμό της γεύσης και του αρώματος πολλών φαγητών. Τέλος, η χρήση του βοηθάει στον πόνο των κλειδώσεων, στα αποστήματα και στους ρευματισμούς.
- **Θυμάρι ή Θύμος ο κοινός (thymus vulgaris):** Ανήκει στους θάμνους, έχει χαρακτηριστικά γυριστά φύλλα και τα άνθη του έχουν ένα έντονο μπλε χρώμα. Είναι πολυετές φυτό και ανθίζει

το καλοκαίρι. Είναι το μόνο που έχει τόσες θεραπευτικές ιδιότητες. Στην Αρχαία Αίγυπτο το χρησιμοποιούσαν στο βαλσάμωμα και σαν αρωματικό. Οι Ρωμαίοι στρατιώτες συνήθιζαν να πλένονται με αυτό πριν τη μάχη γιατί δίνει ενέργεια και οι Αρχαίοι Έλληνες το είχαν σαν φυσικό απολυμαντικό σε πολλές ασθένειες. Πίνεται σαν ρόφημα και ανακουφίζει από εντερικά και στομαχικά προβλήματα. Κάνει καλό στην γρίπη, στο συνάχι, τονώνει το νευρικό σύστημα, προσφέρει πνευματική διαύγεια και χρησιμοποιείται και στην μαγειρική. Επίσης, καταπολεμάει την ουλίτιδα, την τριχόπτωση και καθαρίζει πληγές σε δέρμα και στόμα ζώων καθώς και στα σκουλήκια που εμφανίζονται στο έντερό τους. Τέλος, βοηθάει στα τσιμπήματα από έντομα, αποτελεί συστατικό κολόνιας και είναι βασικό υλικό για μαρινάτα φαγητά. Παρόλα αυτά, η συχνή χρήση μπορεί να προκαλέσει υπερλειτουργία του θυροειδούς και δηλητηρίαση.

- **Ρίγανη ή ορίγανον το κοινό (origanum vulgare):** Η ρίγανη είναι ένας μικρός θάμνος με ψιλά αλλά σκληρά κλαδιά και άνθη σε χρώμα ρόδινο ή μενεξεδί. Τα φύλλα του έχουν ανοιχτό καφέ χρώμα και είναι τραχιά. Έχει πολύ έντονο άρωμα και γι'αυτό χρησιμοποιείται και στην αρωματοποιία. Ωστόσο η πιο γνωστή χρήση της ρίγανης είναι στην μαγειρική. Χρησιμοποιείται και για εισπνοές και βοηθά στους πονόκοιλους, στα εντερικά προβλήματα, στους ρευματισμούς, στον βήχα και στους πόνους στο στέρνο ηρεμεί τον πονόδοντο. Επίσης η ρίγανη είναι καταπραϋντική, αντισηπτική και τονωτική και δίνει το αρωμά της σε σαπούνια, μύρο και οδοντόκρεμες.
- **Ματζουράνα ή ορίγανον το μάρον (origanum majorana):** Η ματζουράνα μοιάζει πολύ με την ρίγανη. Τα άνθη της τα περικλείει ένας φλοιός και ανθίζει καλοκαίρι και φθινόπωρο. Επίσης βασικό θεραπευτικό βότανο από την αρχαιότητα. Χρησιμοποιείται όμως και στην μαγειρική, την ζαχαροπλαστική και στην αρωματοποιία όπου χρησιμοποιείται για μύρο, σαπούνια και οδοντόκρεμες όπως ακριβώς και η ρίγανη. Είναι

και αυτή αντισηπτική, καταπραϋντική και τονωτική και βοηθάει ηρεμεί τον πονοκέφαλο, τις αναγούλες, το βήχα και τον πονόδοντο. Τέλος, είναι καλή στις νευροπάθειες, στους ρευματισμούς στον πονόκοιλο και στις εντερικές παθήσεις.

- **Βασιλικός ή ώκυμο το βασιλικό (*ocymum basilicum*):** Ο βασιλικός είναι καλλωπιστικό και μονοετές φυτό. Τα φύλλα του είναι πλατιά και μακρόστενα και βγάζει άσπρα άνθη. Υπάρχουν πολλές ποικιλίες βασιλικού στην Ελλάδα. Η χρήση του συνήθως είναι καλλωπιστική μιας και είναι πολύ όμορφο φυτό με ένα έντονο αλλά πολύ ευχάριστο άρωμα. Αν και είναι αγαπημένο φυτό στην Ελλάδα, οι ρίζες του προέρχονται από την Ινδία όπου κι εκεί λατρευόταν μιας και ήταν το ιερό φυτό των Κρίσνα και Βισνού. Στην Ελλάδα το έφερε ο Μέγας Αλέξανδρος και στην αρχή οι Αρχαίοι Έλληνες δεν το ήθελαν γιατί είχαν συνδυάσει το άρωμά του με την κατάρα και τον θάνατο και πίστευαν ότι έλκει τους σκορπιούς. Στην Ρώμη το θεωρούσαν το φυτό της αγάπης και του έρωτα, στην Αίγυπτο το χρησιμοποιούσαν στις ταριχεύσεις και οι Γαλάτες σε τελετές εξαγνισμού. Στην σημερινή Ελλάδα πιστεύουν ότι διώχνει τα κουνούπια. Οι εποχές που ανθίζει είναι άνοιξη και καλοκαίρι. Έχει και αυτό θεραπευτικές ιδιότητες και εκτός από καλλωπισμό, χρησιμεύει και στην μαγειρική και την αρωματοποιία. Σαν θεραπευτικό βότανο βοηθάει, στις στομαχικές νευρώσεις, στους κοιλιακούς σπασμούς, στην μνήμη και στον πονοκέφαλο. Επίσης βοηθάει στην δυσκοιλιότητα και είναι και αντισηπτικός. Είναι άγιο φυτό για την Ορθοδοξία μιας και το ράντισμα του Αγιασμού γίνεται με βασιλικό. Αυτό γιατί έχει την ιδιότητα να προστατεύει το νερό από την μούχλα.
- **Δεντρολίβανο ή ροσμαρίνος ο φαρμακευτικός (*rasmarinus officinalis*):** Το δεντρολίβανο είναι αειθαλές θάμνος με μυτερά φύλλα και άνθη σε ανοιχτό γαλάζιο χρώμα ή άσπρο. Το δεντρολίβανο συναντάται περισσότερο στην Πελοπόννησο, την Εύβοια και τα νησιά. Στην αρχαία Ελλάδα το χρησιμοποιούσαν

σαν εγκεφαλικό διεγερτικό, μάλιστα οι νέοι που έδιναν εξετάσεις, φορούσαν περιλαίμια και στεφάνια στα μαλλιά φτιαγμένα από δεντρολίβανο για να τονώσουν την μνήμη και την σκέψη τους. Όπως ο βασιλικός, έτσι και το δεντρολίβανο χρησιμοποιείται από την Ορθόδοξη Εκκλησία για το ράντισμα του αγιασμού. Επίσης, το δεντρολίβανο, χρησιμοποιείται στην μαγειρική, στην αρωματοποιία και στην πρακτική ιατρική. Σαν θεραπευτικό φυτό, βοηθάει στον σακχαρώδη διαβήτη, στο άσθμα, στους σπασμούς της κοιλιάς, στην καρδιά και την όραση. Τέλος, χρησιμοποιείται σαν αντισηπτικό για τις πληγές, χαλαρώνει το σώμα από τους ρευματισμούς και σε συνδυασμό με άλλα βότανα, καταπολεμάει την τριχόπτωση.

- **Φασκόμηλο ή ελαλίσφακος ο φαρμακευτικός (salvia officinalis):** Το φασκόμηλο είναι πολυετές φυτό με μακρόστενα, γκριζοπράσινα και τραχιά φύλλα. Φτάνει τα 50 εκατοστά ύψος και βγάζει καρπούς τον χειμώνα, αφού ανθίσει στις αρχές του καλοκαιριού. Τα άνθη του έχουν ανοιχτό μωβ χρώμα. Υπάρχουν περίπου είκοσι ποικιλίες φασκόμηλου στην Ελλάδα και συναντάται κυρίως στην Νότια χώρα. Είναι γνωστό σε όλο τον κόσμο και για τους Κινέζους, οι οποίοι το αποκαλούν ελληνικό βραστάρι, είναι πιο καλό από το τσάι. Στην Ευρώπη το πίνουν σαν ρόφημα και το χρησιμοποιούν και στην φαρμακολογία. Οι Άραβες έδειχναν ιδιαίτερη αδυναμία στο φασκόμηλο μιας και πίστευαν ότι μπορούσε να θεραπεύσει όλων των ειδών τις ασθένειες. Οι Λατίνοι πίστευαν ότι είναι το ιερό φυτό της Αθανασίας. Στην Αρχαία Ελλάδα, χρησιμοποιούταν σαν πολυφάρμακο. Σαν ρόφημα είναι καλό στην γρίπη, στον στομαχόπονο, στην κουρασμένη μνήμη και στην εφίδρωση. Τα φύλλα του καθαρίζουν πληγές με πύον και ανακουφίζουν τον ερεθισμό από διάφορα τσιμπήματα εντόμων. Οι γαργάρες είναι καλές στον πόνο των ούλων και του λαιμού. Καταπολεμάει την τριχόπτωση και κάνει καλό στο δέρμα του προσώπου. Χρησιμοποιείται λιγότερο στην μαγειρική και κάποια είδη του χρησιμοποιούνται σαν διακοσμητικά.

- **Ζαφορά ή κρόκος Κοζάνης(crocus sativus):**



Η ζαφορά πρωτοεμφανίστηκε στην Κοζάνη πριν από τρεις αιώνες περίπου και πιο συγκεκριμένα στον δήμο Ελιμείας. Η έδρα αυτού του δήμου , μάλιστα λέγεται Κρόκος. Στην συνέχεια εξαπλώθηκε και στα νησιά. Χρησιμοποιείται κυρίως στην μαγειρική και στην ζαχαροπλαστική λόγω του χρώματος του. Επίσης το χρησιμοποιούν για να βάψουν ρούχα. Είναι γνωστό και με την ονομασία σαφράν και η Ελλάδα είναι η μία από τις τέσσερις χώρες στον κόσμο που καλλιεργεί αυτό το φυτό. Θεωρείται από τα πιο ακριβά καρυκεύματα. Αν και είναι πιο γνωστό για την χρήση του στην κουζίνα, δεν παύει να έχει και θεραπευτικές ιδιότητες. Καταπολεμάει τον πονοκέφαλο και τονώνει το μυαλό και την κυκλοφορία του αίματος.

- **Δίκταμο Κρήτης:** Το δίκταμο είναι ένα φυτό που φυτρώνει αποκλειστικά στην Κρήτη και αυτό φαίνεται και από το όνομά του το οποίο βγαίνει από την Δίκη(βουνό στο Λασιθί) και από τη λέξη θάμνος, «Δίκταμος». Χρησιμοποιείται μόνο σαν θεραπευτικό ρόφημα και είναι αντισηπτικό και αντιμικροβιακό, σταματάει την αιμμοραγία, επουλώνει τις πληγές, είναι εμμηναγωγό, σταματάει τους σπασμούς, και ηρεμεί τον στομαχόπονο. Ωστόσο, η χρήση του χρειάζεται προσοχή μιας και απαγορεύεται να χρησιμοποιείται από εγκύους και από ανθρώπους που ακολουθούν θεραπεία με αντιπηκτικά φάρμακα.
- **Τίλιο (tilia cordata):** Το τίλιο ανήκει στα φυλλοβόλα δέντρα και φτάνει μέχρι και 2,5 μέτρα. Ανθίζει καλοκαίρι και είναι γνωστό και με τα ονόματα τίλια, φλαμουριά, φιλύρα, φιλούρα, σφεντάμι, λίπα και φλουριά. Φυτρώνει περισσότερο στην Βόρεια Ελλάδα και πίνεται σαν ρόφημα. Αναφέρεται στα αρχαία κείμενα του

Θεόφραστου και σαν θεραπευτικό βότανο καταπραΰνει από τα συμπτώματα της γρίπης, είναι διουρητικό, καταπολεμάει το πάχος, ηρεμεί τους σπασμούς στο στομάχι και βοηθάει στην αφυδάτωση.

- **Τσάι του βουνού (sideritis sp.):** Υπάρχουν πολλές διαφορετικές ποικιλίες αυτού του τσαγιού στην Ελλάδα και κάθε μία φυτρώνει σε διαφορετική περιοχή. Είναι γνωστό με τα ονόματα σιδερίτης, τσάι του Ολύμπου, βλάχικο τσάι, μπετόνικα και χόρτο του καλόγερου. Υπάρχουν κι άλλες ονομασίες που αλλάζουν ανάλογα με την περιοχή αλλά η πιο γνωστή στην Ελλάδα αλλά και στην Τουρκία είναι τσάι του βουνού. Ανθίζει τέλη καλοκαιριού και πίνεται σαν ρόφημα. Υπάρχει από την αρχαιότητα και χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, στην μελισσοκομία και σαν πρακτικό φάρμακο. Σαν θεραπευτικό βότανο είναι τονωτικό, διουρητικό, αντιμικροβιακό, αντιμυκητιασικό, αντιβακτηριδιακό, ζεσταίνει και αποτοξινώνει τον οργανισμό, ηρεμεί τον στομαχόπονο, καταπολεμάει το κρυολόγημα, τονώνει τα αιμοφόρα, καρδιακά αγγεία και κάνει καλό και στα αναπνευστικά προβλήματα.

- **Υπέρικο (hypericum perforatum):**



Το υπέρικο είναι πολυετές φυτό και φτάνει μέχρι 50 εκατοστά ύψος. Ανθίζει καλοκαίρι και φθινόπωρο και είναι γνωστό και με τα ονόματα σπαθόχορτο, βαλσαμόχορτο, λειχηνόχορτο, περίκη, χελωνόχορτο, κοψοβότανο, ψειροβότανο και κουκτσούδι. Είναι από τα πιο καλά θεραπευτικά βότανα, έχει καταγραφεί από τον Ιπποκράτη, τον Διοσκουρίδη και τον Πλίνιο και έχει ανακαλυφθεί ότι βοηθάει τα νεφρά, τους πνεύμονες και είναι αντικαταθλιπτικό. Επίσης, είναι αντισηπτικό, αντισπασμωδικό, καταπολεμάει την αϋπνία, τους πονοκεφάλους, τους ρευματισμούς, το έλκος, τον ΙΗV, την πίεση,

την βρογχίτιδα και τα αναπνευστικά προβλήματα. Ωστόσο η πιο γνωστή του χρήση είναι στον τομέα της ψυχολογίας –ψυχιατρικής, αφού λειτουργεί καταλυτικά στην μελαγχολία, στην παράνοια, στην νευρική και την ανησυχία.

- **Βαλεριάνα (*valeriana officinalis*):** Η βαλεριάνα είναι πολυετές φυτό και φτάνει μέχρι και 1,5 μέτρο. Ανθίζει την άνοιξη και χρησιμοποιείται στην μελισσοκομία και την ομοιοπαθητική φαρμακευτική. Πίνεται σαν ρόφημα και λειτουργεί σαν ελαφρύ, φυτικό ηρεμιστικό του νευρικού συστήματος. Καταπολεμάει την αϋπνία και μειώνει την υπέρταση. Επίσης, καταπραΰνει και τους πόνους της εμμηνόρροιας και των εντέρων. Τέλος, είναι αντισηπτικό, θεραπεύει τα εκζέματα και τα έλκη και αρωματίζει φαγητά και γλυκά.
- **Μελισσόχορτο (*Melissa officinalis*):** Το μελισσόχορτο είναι πολυετές φυτό και ανθίζει το καλοκαίρι. Φτάνει μέχρι 80 εκατοστά ύψος και είναι γνωστό και σαν μελισσάκι, μελισσοβότανο, μέλισσα και κιτροβάλαμο. Είναι γνωστό σε πολλές χώρες του κόσμου και στην Χιλή πιστεύουν ότι καταπολεμάει το πάχος. Χρησιμοποιείται στην αρωματοποίηση και στην μελισσοκομία. Το μελισσόχορτο καταπραΰνει τα τσιμπήματα από έντομα, καθαρίζει τις πληγές, καταπολεμάει την δυσπεψία και σε κάποιες περιπτώσεις την κατάθλιψη, τονώνει τον οργανισμό, βοηθάει στους ρευματισμούς, στους κωλικούς, στον στομαχόπονο, στην δυσπεψία, στο άσθμα, στις αναγούλες, στον πονόδοντο και στις νευρικές κρίσεις. Επίσης, στην μελισσοκομία ελκύει τις μέλισσες ενώ στην αρωματοποίηση χρησιμοποιείται στα εντομοαπωθητικά. Λέγεται ότι καταπολεμάει και την γήρανση. Τέλος, έρευνες έχουν δείξει ότι είναι αντιμικροβιακό, αντιοξειδωτικό, αντιφλεγμονώδες, ηρεμιστικό και γενικά ανήκει στα βότανα με τις περισσότερες θεραπευτικές ιδιότητες.

4. ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Σύμφωνα με την κ. Βίκυ Καραγιαννάκη, τα ελληνικά παραδοσιακά προϊόντα έχουν σημαντική θέση στην ιστορία της παραδοσιακής κουζίνας και μετά τις τελευταίες ενέργειες των κρατικών φορέων, και στην παγκόσμια αγορά και φυσικά στην οικονομία της χώρας. Αυτό που τα χαρακτηρίζει είναι η ποιότητα και η μοναδικότητά τους. Αυτό που είναι ήδη αποδεδειγμένο είναι ότι η ελληνική διατροφή συμβάλλει σημαντικά στην καλή λειτουργία του οργανισμού με αποτέλεσμα όλο και περισσότερες οικογένειες ανά τον κόσμο να την προτιμούν.

Εκτός από τα μοναδικά συστατικά και τα ευεργετικά χαρακτηριστικά της, η ελληνική κουζίνα κερδίζει τον κόσμο και λόγω της φιλοσοφίας της που θέλει όλη την οικογένεια μαζεμένη στο τραπέζι την ώρα των γευμάτων και γενικότερα τη ζεστή ατμόσφαιρα που υπάρχει εκείνη την ώρα.

Παρακάτω ακολουθεί μια λίστα με τα πιο φημισμένα ελληνικά παραδοσιακά προϊόντα:

- Ακτινίδια Κατερίνης (Πιερίας)
- Αυγοτάραχο Μεσολογγίου
- Βερίκοκα Νάουσας, Έδεσσας, Άργους
- Ελιές Καλαμών, Άμφισσας, Θάσου
- Καρπούζια Αστακού, Αιτωλίας
- Καρύδια Καλαβρύτων, Τριπόλεως
- Κάστανα Βόλου, Κρήτης, Ευρυτανίας, Τριπόλεως
- Κεράσια Εδέσσης (Βοδενών), Τριπόλεως
- Κρεμμύδια Ζακύνθου, Νάξου
- Κρόκος Κοζάνης
- Λικέρ Κίτρο (Νάξου), Κουμκουάτ (Κέρκυρας)
- Λουκούμια Σύρου
- Μανταρίνια Χίου
- Μελιτζάνες Λαγκαδά (Θεσσαλονίκης), Τσακωνικές (Λεωνίδιο Αρκαδίας)
- Μήλα Ζαγοράς (Πηλίου), Καστοριάς
- Ούζο Τιρνάβου, Πλωμαρίου, Μυτηλίνης
- Πατάτες Αχαΐας, Νάξου
- Πεπόνια Αργεΐτικα, Θράκης
- Πιπεριές κόκκινες Φλωρίνης
- Πιπεριές πράσινες Λαγκαδά (Θεσσαλονίκης), Μαραθώνα Αττικής
- Πορτοκάλια Άργους
- Ρακί Κρήτης
- Ρεβίθια Αταλάντης
- Ρετσίνα Μεσογείων
- Ροδάκινα Νάουσας
- Σαλιγκάρια Κρήτης
- Σαρδέλες Καλλονής Λέσβου
- Σταφύλια Κορινθίας
- Σύκα ξερά Καλαμάτας, Κύμης
- Σύκα φρέσκα Αττικής, Μαρκόπουλου
- Τομάτες Άργους, Μαραθώνα
- Φάβα Σαντορίνης

- Φακές Λευκάδος
- Φασολάκια Λαγκαδά (Θεσσαλονίκης)
- Φασόλια Καστοριάς, Πρεσπών, Καβάλας, Θηβών
- Φουντούκια Θράκης
- Φιστίκια Αιγίνης
- Χέλια Αιτωλικού (Αιτωλοακαρνανίας)

Στα επόμενα κεφάλαια, περιγράφονται αναλυτικά μερικά από τα πιο γνωστά ελληνικά προϊόντα.

4.1 ΚΡΑΣΙ

Συνεχίζοντας με τις πληροφορίες της κ.Βίκυς Καραγιαννάκη, το κρασί υπάρχει στην ζωή των Ελλήνων από την αρχαιότητα. Για την ακρίβεια, χρονολογείται ότι ο καρπός του σταφυλιού και το κρασί κάνουν την πρώτη τους εμφάνιση στην Ελλάδα γύρω στο 4000 π.Χ.

Η λατρεία των Αρχαίων Ελλήνων για το γλέντι και το κρασί μεγάλη. Αυτό φαίνεται και στην μυθολογία, μιας και υπήρχε θεός αυτών των δύο, ο Διόνυσος.

Κρασί παρήγαγαν πολλές πόλεις της Ελλάδος. Υπάρχουν κείμενα που μιλούν για την διαδικασία παραγωγής και για τις γιορτές του κρασιού που χρονολογούνται στο 2500 π.Χ. το πιο παλιό πατητήρι που σώζεται μέχρι σήμερα, βρίσκεται στην Κρήτη, στην περιοχή Αρχάνες. Επίσης, κουκούτσια από σταφύλια έχουν βρεθεί και σε αρχαίους τάφους. Τέλος, πολλές περιοχές που παρήγαγαν κρασί, αναφέρονται και από τον Όμηρο στην Ιλιάδα.

Ως προϊόν λατρείας δεν θα μπορούσε να χρησιμοποιείται μόνο για διασκέδαση αλλά και ως φάρμακο. Μάλιστα υπήρχαν πολλά ποτήρια σε διαφορετικό σχήμα για κρασί το οποίο εξυπηρετούσε έναν διαφορετικό σκοπό. Το ίδιο συνέβαινε και στα δοχεία διατήρησής του. Αμφορείς λέγονταν οι κανάτες σερβιρίσματός του, ενώ στους κρατήρες που ήταν τεράστια δοχεία, έμπαινε για να αποθηκευτεί. Σήμερα σώζονται αρκετοί κρατήρες, αλλά ο πιο καλοδιατηρημένος βρίσκεται στο αρχαιολογικό μουσείο της Θεσσαλονίκης και αποτελεί έργο του Πραξιτέλη.

Στην Ελλάδα έχει υπολογιστεί ότι καλλιεργούνται περίπου 250 διαφορετικά είδη σταφυλιού και ότι το κρασί που παράγεται είναι υψηλής ποιότητας. Είναι εύγευστα και τα χαρακτηρίζει μια αίσθηση δροσιάς.

Τα πιο γνωστά και καλά κρασιά της Βόρειας Ελλάδας καλλιεργούνται στην Νάουσα, στην Ηγουμενίτσα, στη Σιάτιστα, στο Αμύνταιο, και στην Χαλκιδική. Γνωστές ποικιλίες κρασιού της Μακεδονίας είναι το Αγιορείτικο που παράγεται από τους μοναχούς στο Άγιο Όρος και φυσικά το Ξινόμαυρο, το Μοσχόμαυρο, το Αθήρι και το Ασύρτικο.

Άλλα γνωστά ελληνικά κρασιά είναι η ρετσίνα η οποία γίνεται ρίχνοντας ρυτίνη σε άσπρο κρασί στην διάρκεια της διαδικασίας της ζύμωσης και προτιμάται συνήθως καλοκαίρι, η Μαυροδάφνη η οποία είναι κόκκινη και γλυκιά και παράγεται στην Πελοπόννησο, το κρασί ρομπόλα της Κεφαλονιάς και το μοσχάτο της Σάμου. Τέλος υπάρχει και ο αφρώδης οίνος Καϊρ της Ρόδου.

Τα πρώτα κρασιά παγκοσμίως που έφεραν τον τίτλο Ο.Π.Α.Π (Ονομασία Προέλευσης Ανωτέρας Ποιότητας) ήταν Ελληνικά και πιο συγκεκριμένα τα κρασιά της Χίου και της Θάσου. Η ελληνική ποτοποιία πέρασε μια κρίση στα μέσα του 19^{ου} αιώνα η οποία κράτησε μέχρι το 1960 και

σε αυτό το διάστημα η παραγωγή κρασιού παραμελήθηκε. Μετά από αυτό το διάστημα όμως η παραγωγή ξεκίνησε δυναμικά και έτσι σήμερα υπάρχουν πάρα πολλά αξιόλογα κρασιά στην Ελλάδα τα οποία είναι τελείως πρωτόγνωρα στη Δύση μιας και οι ελληνικές ποικιλίες σταφυλιού είναι άγνωστες εκεί.

Στην Ελλάδα τα κρασιά χωρίζονται σε τέσσερις κατηγορίες:

- Ø Στον οίνο με ονομασία προέλευσης ελεγχόμενη
- Ø Στον οίνο με ονομασία προέλευσης ανωτέρας ποιότητας
- Ø Στον τοπικό οίνο και
- Ø Στον επιτραπέζιο οίνο.

Στην πρώτη κατηγορία ανήκουν τα γλυκά κρασιά όπως η Μαυροδάφνη της Πάτρας και της Κεφαλονιάς, το Μοσχάτο της Πάτρας, της Λήμνου, της Ρόδου και της Κεφαλονιάς και το Γλυκό της Σάμου.

Στην δεύτερη κατηγορία περιλαμβάνονται τα καλύτερα ελληνικά κρασιά. Σε όλη την Ελλάδα υπάρχουν είκοσι περιοχές που τα κρασιά τους ανήκουν σε αυτήν την κατηγορία. Πιο συγκεκριμένα: στην Βόρεια Ελλάδα είναι οι ονομασίες Ζίτσα, Αμυνταίο, Γουμένισα και Νάουσα. Στην Χαλκιδική είναι οι Πλαγιές Μελιτονά, ο Αγχίαλος και το Ραψάνη στη Θεσσαλία, στην Αθήνα η Κάντζα, στην Πελοπόννησο η Πάτρα, η Μαντινεία και η Νεμέα, στα Ιόνια νησιά το Ρόμπολα της Κεφαλονιάς, στην Πάρο το Πάρος, στην Λήμνο το Λήμνος και στην Ρόδο το Ρόδος. Τέλος, στην Κρήτη είναι οι ονομασίες Αρχάνες, Πεζά, Σητεία και Δάφνες.

Στις δύο τελευταίες κατηγορίες υπάρχουν κρασιά λιγότερο γνωστά αλλά εξίσου ποιοτικά και εύγευστα.

4.2 ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ



Ο καρπός της ελιάς καλλιεργείται από τα αρχαία χρόνια και είναι συνδεδεμένος με την ευημερία, την ειρήνη, την γονιμότητα και την ευφορία. Θεωρείται ιερός και αρκεί να σκεφτεί κανείς ότι στην Αρχαία Ελλάδα, το βραβείο στους Ολυμπιονίκες ήταν ένα στεφάνι από κλαρί ελιάς για να καταλάβει την αξία του.

Ένας μύθος λέει ότι η ελιά ήταν το δώρο της Θεάς Αθηνάς στην Αθήνα και αυτοί για να δείξουν την ευγνωμοσύνη τους, έδωσαν το όνομά της στην πόλη τους.

Διάφορες ανασκαφές έδειξαν ότι η χρήση του ελαιόλαδου ήταν ιδιαίτερα σημαντική στην Αρχαία Ελλάδα αλλά όχι στην μαγειρική. Οι Αρχαίοι Έλληνες συνήθιζαν να αλείφουν το σώμα και τα μαλλιά τους με ελαιόλαδο για περιποίηση και υγεία. Επίσης, στα κείμενα του Ομήρου αναφέρεται σαν το χρυσό υγρό και το χρησιμοποιούσαν στην καθαριότητα, στην αρωματοποίηση, στην καλλυντική φροντίδα, στην ιατρική και τον φωτισμό. Τέλος, ο πατέρας της Ιατρικής, Ιπποκράτης, το χρησιμοποιούσε για την θεραπεία διαφόρων ασθενειών.

Στην σημερινή Ελλάδα, η ελιά καταλαμβάνει τις μεγαλύτερες εκτάσεις και το ελαιόλαδο αγγίζει τους 400000 τόνους ετησίως, δίνοντας στην χώρα την τρίτη θέση παραγωγής του παγκοσμίως. Εδώ και πολλά χρόνια, το 75% της παραγωγής είναι εξαιρετικής ποιότητας και το ελληνικό παρθένο ελαιόλαδο είναι ένα φυσικό προϊόν πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά, με έντονο άρωμα και ωραία γεύση.

Έρευνες έχουν δείξει ότι περιοχές που χρησιμοποιούν πολύ ελαιόλαδο έχουν αυξημένο ποσοστό θνησιμότητας αφού προστατεύει τον άνθρωπο από καρδιακές παθήσεις και κάνει καλό στο στομάχι.

Στην ελληνική κουζίνα το ελαιόλαδο αποτελεί το βασικότερο συστατικό και η Ελλάδα είναι η χώρα με την υψηλότερη κατ'άτομο κατανάλωση ελαιόλαδου παγκοσμίως.

Χρησιμοποιείται παντού, ωμό σε σαλάτες και χορταρικά αλλά και σε όλα τα ελληνικά φαγητά και γλυκά.

Τέλος, εκτός από τις καρδιακές παθήσεις και το στομάχι, δίνει λάμψη στα μαλλιά και μειώνει την πιτυρίδα, μαλακώνει το ξηρό δέρμα, αποτρέπει την εμφάνιση ρυτίδων και ραγάδων, δυναμώνει τα νύχια, ηρεμεί τα κουρασμένα πόδια, καταπολεμάει την ακμή και βοηθάει τα εντερικά προβλήματα.

(Βίκυ Καραγγιαννάκη Ημερησία 7/7/2007, www.culinary-heritage.com)

4.3 ΟΥΖΟ



Το ούζο ανήκει στα αλκοολούχα ποτά και εκτός από την Ελλάδα, παράγεται πολύ και στην Τουρκία όπου το λένε Ρακί και σαν ποτό θα μπορούσε να συγκριθεί με το αφέντι και το περνό της Γαλλίας. Μοιάζει πολύ με το τσίπουρο αλλά παρασκευάζονται διαφορετικά.

Η ονομασία του εικάζεται ότι προήλθε από μια φράση που ήταν γραμμένη σε κάτι κιβώτια της Μασσαλίας που έγραφαν uso Massalia (=προς χρήση στη Μασσαλία) και με κάποιο τρόπο η λέξη uso=ούζο καθιερώθηκε να χαρακτηρίζει το γνωστό ποτό. Μια άλλη θεωρία λέει ότι η ονομασία έχει τις ρίζες της στην τούρκικη λέξη uzum που σημαίνει τσαμπί σταφύλι. Πάντως, τίποτα δεν είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο.

Έρευνες έχουν δείξει ότι κάποια παραλλαγή του ούζου παρασκευαζόταν και στην Αρχαιότητα. Το σίγουρο πάντως είναι ότι υπήρχε την περίοδο της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας και ήταν γνωστό σε Μέση Ανατολή και Τουρκία.

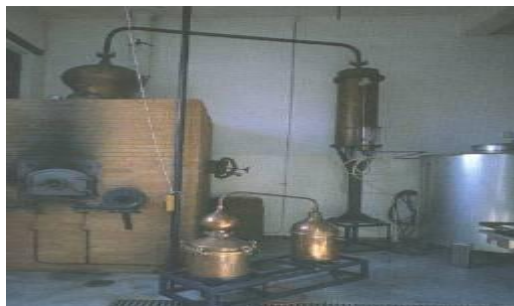
Το χαρακτηριστικό του άρωμα και την έντονη γεύση του, την οφείλει στον γλυκάνισο και στα διάφορα αρωματικά που προστίθενται κατά την διαδικασία απόσταξης του. Σε σχέση με το τσίπουρο το ούζο είναι μόνο 20% προϊόν απόσταξης σταφυλιών. Η απόσταξή του γίνεται σε τεράστια χάλκινα καζάνια και το τελικό προϊόν φτάνει τους 40 με 50 αλκοολικούς βαθμούς.

Στην Ελλάδα, η ονομασία είναι επίσημα κατοχυρωμένη από το 1989 και ούζο μπορεί να λέγεται μόνο το ελληνικό ποτό. Τα πιο διάσημα ελληνικά

ούζα παρασκευάζονται στην Μυτιλήνη και συγκεκριμένα στο Πλωμάρι, στον Τίρναβο και την Καλαμάτα.

Συνοδεύεται τέλεια με θαλασσινούς μεζέδες και το χαρακτηριστικό του είναι το λευκό χρώμα που παίρνει όταν του προστεθεί νερό το οποίο το οφείλει στον γλυκάνισο.

(τα στοιχεία για το ούζο είναι από την ιστοσελίδα www.wikipedia.org)



4.4 ΤΣΙΠΟΥΡΟ

Το τσίπουρο παρασκευάστηκε για πρώτη φορά στον Τίρναβο. Σαν ποτό μοιάζει πάρα πολύ με την Κρητική τσικουδιά αλλά η διαφορά τους είναι ότι η τσικουδιά είναι προϊόν μονής απόσταξης. Επίσης θυμίζει το Αράκ της Μέσης Ανατολής και την Γκράππα της Ιταλίας.

Σύμφωνα με την ιστορία, η παραγωγή του τσίπουρου ξεκίνησε τον 14^ο αιώνα στο Άγιο Όρος και στην συνέχεια εξαπλώθηκε σε Μακεδονία, Ήπειρο, Θεσσαλία και στην Κρήτη σαν τσικουδιά.

Η απόσταξη του γίνεται από τα υπολείμματα σταφυλιών και μέχρι το τέλος του 20^{ου} αιώνα παραγόταν μόνο σε σπίτια και δεν πουλιόταν στο εμπόριο.

Σαν τσίπουρο ορίζεται το απόσταγμα από στέμφυλα, τα οποία είναι η μάζα που μένει μετά το πάτημα των σταφυλιών. Για να γίνει το τσίπουρο, θα πρέπει τα στέμφυλα να μην έχουν στεγνώσει τελείως και να έχουν υποστεί αλκοολική ζύμωση.

Το τσίπουρο περνάει τουλάχιστον από δύο αποστάξεις. Στην δεύτερη απόσταξη προστίθενται όλα τα αρωματικά και συνήθως είναι γλυκάνισος, μάραθος, γαρύφαλλο, μοσχοκάρυδο και μαστίχα. Μετά τη δεύτερη, το προϊόν που μένει λέγεται κεφαλή και έχει μεγάλο αλκοολικό βαθμό. Στην συνέχεια, αφού η κεφαλή αραιωθεί μέχρι να επιτευχθούν οι επιθυμητοί αλκοολικοί βαθμοί, το ποτό συσκευάζεται και βγαίνει στο εμπόριο. Νόμιμα πωλείται από το 1988 και μετά και μόνο με ειδική άδεια.

Όπως και στο ούζο, όταν προστεθεί νερό στο τσίπουρο αυτό παίρνει ένα υπόλευκο χρώμα λόγω του γλυκάνισου. Τέλεια συνοδευτικά για το τσίπουρο θεωρούνται ο παστούρμας, τα παστά και οι ελιές.

(τα στοιχεία για το τσίπουρο τα βρήκα στην ιστοσελίδα www.wikipedia.org)



4.5 ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ

Η φέτα είναι καθαρά ελληνικό προϊόν και είναι λευκό τυρί σε άλμη το οποίο παρασκευάζεται από την αρχαιότητα.

Παρασκευάζεται από κατσικίσιο και πρόβειο γάλα και αποθηκεύεται σε άλμη. Η ποικιλίες της κυμαίνονται από την πολύ μαλακιά έως την σκληρή φέτα, είναι αλμυρή και την παρασκευάζουν πάρα πολλές περιοχές στην Ελλάδα. Το λίπος της κυμαίνεται από 30% έως 60% και ο μέσος όρος είναι 45%.

Η ονομασία φέτα έχει κατοχυρωθεί από την Ευρωπαϊκή Ένωση ως Π.Ο.Π (προστατευόμενη ονομασία προέλευσης) και μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο στην Ελλάδα. Αυτό θεσπίστηκε και εφαρμόστηκε για πρώτη φορά το 1996 αλλά μετά από συνεχείς αντιδράσεις άλλων χωρών και ιδιαίτερα της Δανίας, της Γαλλίας και της Γερμανίας, το Ευρωπαϊκό Δικαστήριο ακύρωσε την πιστοποίηση τον Μάρτιο του 1999 μέχρι τον Οκτώβριο του 2002 όπου η φέτα ξανακατοχυρώθηκε ως ελληνικό προϊόν.

Οι πρώτες αναφορές για αυτό το τυρί, εμφανίζονται στην Οδύσσεια του Όμηρου και πιο συγκεκριμένα από τον κύκλωπα Πολύφημο, τον πρώτο παρασκευαστή φέτας.

Πριν την κατοχύρωση η ονομασία χρησιμοποιούταν από πολλές χώρες και ιδιαίτερα από τα Βαλκάνια. Μάλιστα, φέτα ονομαζόταν και ένα παρόμοιο τυρί που φτιαχνόταν από αγελαδινό γάλα. Μετά το 2002 φέτα λέγεται μόνο το ελληνικό κατσικίσιο ή πρόβειο τυρί.

Σήμερα, οι σημαντικότερες περιοχές παραγωγής φέτας είναι η Στερεά Ελλάδα, η Θεσσαλία, η Ήπειρος, η Μακεδονία, η Θράκη, η Πελοπόννησος και η Λέσβος.

Μέσα από κείμενα έχει βρεθεί ότι η βυζαντινή ονομασία της φέτας ήταν πρόσφατος. Η λέξη φέτα έχει τις ρίζες της στην Ιταλία του 17^{ου} αιώνα ενώ στην Κύπρο γράφεται με δύο «Τ».

Χρησιμοποιείται σε πολλές συνταγές ή τρώγεται και σαν επιτραπέζια αλλά η πιο γνωστή της χρήση είναι στην ελληνική ή χωριάτικη σαλάτα.

(τα στοιχεία της φέτας υπάρχουν στην ιστοσελίδα www.wikipedia.org και στην ιστοσελίδα www.culinary-heritage.com)

4.6 ΜΑΣΤΙΧΑ ΧΙΟΥ

Η μαστίχα είναι η ρητινώδης ουσία που βγαίνει από το χάραγμα του σχίνου ή μαστιχόδεντρου το οποίο λέγεται κέντημα. Κάποιοι την αποκαλούν τα δάκρυα του σχίνου κι αυτό γιατί σύμφωνα με την παράδοση το δέντρο δάκρυσε το 250 μ.Χ όταν είδε τα βασανιστήρια που πέρασε ο Άγιος Ισίδωρος στα χέρια των Ρωμαίων.

Η μαστίχα είναι ένα προϊόν που παράγεται μόνο στην Νότια Χίο, παρά το γεγονός ότι μαστιχόδεντρα φυτρώνουν και σε άλλα μέρη. Κατά έναν παράξενο τρόπο «δακρύζουν μόνο εκείνα της Νότιας Χίου. Η αρχική της

γεύση είναι λίγο πικρή αλλά από την πρώτη στιγμή σε κερδίζει το έντονο άρωμά της.

Το όνομά της μάλλον το πήρε από το ρήμα μασώ και την αρχαία λέξη μαστιγξ (μαστίγιο) επειδή παλαιότερα μαστίγωναν το δέντρο αντί να το χαράζουν.

Κάθε χρόνο παράγονται περίπου 150 τόνοι μαστίχας και μέσα από επιδοτήσεις και νέους μαστιχοπαραγωγούς, τα έσοδα μέχρι το 2013 αναμένεται να φτάσουν τα 900.000 ευρώ.

Ανάλογα με την θερμοκρασία, το μέγεθος που έχει το δάκρυ και πόσο θα μείνει εκτεθειμένη στη φύση αλλάζει και ο βαθμός σκληρότητας της.

Η μαστίχα χρησιμοποιείται παντού. Σε συνταγές φαγητών και γλυκών, στην καλλυντική βιομηχανία και στην ομοιοπαθητική ιατρική. Έρευνες έχουν δείξει ότι βοηθάει στον σακχαρώδη διαβήτη.

(τα στοιχεία είναι από την Ένωση Μαστιχοπαραγωγών και το φυλλάδιο «Η Μαστίχα της Χίου» της εταιρείας «άλφα πι»)

4.7 ΚΟΥΜΚΟΥΑΤ

Το κουμκουάτ είναι ένα δέντρο που καλλιεργείται στην Κέρκυρα και είναι αναγνωρισμένο ως προϊόν «προστατευόμενης γεωγραφικής ένδειξης». Οι καρποί του μοιάζουν με πολύ μικρά πορτοκάλια και είναι ελαφρώς πικρά. Σαν δέντρο φτάνει μέχρι και τα 2,5 μέτρα ύψος και στην Κέρκυρα ήρθε το 1924 από την Κίνα όταν το έφερε στο νησί ένας Άγγλος που λάτρευε την κηπουρική. Παράγεται μόνο στην Κέρκυρα και πιο συγκεκριμένα στην περιοχή Νυμφών του Δήμου Θιναλίων και αποτελεί το ξεχωριστό προϊόν της περιοχής. Από το κουμκουάτ φτιάχνεται και το περίφημο Κερκυραϊκό λικέρ κουμκουάτ το οποίο είναι και αυτό μοναδικό στο είδος του.

(πηγή: www.valentine.gr)

4.8 ΣΤΑΦΥΛΙΑ

Το σταφύλι είναι ένα φρούτο που αφθονεί στην Ελλάδα. Για την ακρίβεια, υπάρχουν 250 διαφορετικές ποικιλίες σταφυλιού εδώ. Είναι ένα φρούτο πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά και λέγεται ότι από μόνο του μπορεί να καλύψει τις ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού για αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα. Τα σταφύλια είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, βιταμίνη Α, ασβέστιο, σίδηρο και άλλες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία σε μικρές όμως ποσότητες. Από το σταφύλι παράγεται το κρασί, η ρακή ή τσικουδιά, το τσίπουρο, το ούζο, η σταφίδα, ο μούστος και το πετιμέζι και φυσικά ο χυμός σταφύλι.

(πηγή: www.valentine.gr)

4.9 ΦΙΣΤΙΚΙ ΑΙΓΙΝΗΣ

Το φιστίκι Αιγίνης είναι ένα από τα μοναδικά γεωργικά προϊόντα που η ονομασία τους έχει και την περιοχή όπου καλλιεργείται. Είναι γνωστό σε όλο τον κόσμο και η τιμή του είναι ιδιαίτερα ακριβή. Ανήκει στους ποιοτικούς ξηρούς καρπούς και η ποικιλία της φιστικιάς που παράγεται λέγεται Αιγινήτικη, η οποία έχει πάρει και αυτή το όνομά της από την περιοχή παραγωγής, την Αίγινα.

Τρώγεται σαν ξηρός καρπός αλλά χρησιμοποιείται και σε φαγητά και γλυκά.

(www.valentine.gr)

4.10 ΜΕΛΙ

Το μέλι παράγεται στην Ελλάδα πολύ πριν εμφανιστούν το ελαιόλαδο και το κρασί. Η ποσότητα μελιού που παράγεται ετησίως στην Ελλάδα, αγγίζει τους 12.000 τόνους, εκ των οποίων το 60%-70% είναι δασικό μέλι και το υπόλοιπο είναι μέλι ανθέων. Στην κατηγορία του δασικού μελιού, η μεγαλύτερη ποσότητα παράγεται από πεύκα, έλατα και βελανιδιές. Χαρακτηριστικό αυτού του μελιού, είναι ότι δεν κρυσταλλώνει και ότι είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά και ιχνοστοιχεία. Μέχρι το 2007, είχαν καταγραφεί 25.000 μελισσοκόμοι και 1,3 εκατομμύρια κυψέλες.

(*Βίκυ Καραγιαννάκη Ημερησία 7/7/2007 www.culinary-heritage.com*)



4.11 ΙΧΘΥΗΡΑ

Η Ελλάδα με 4000χλμ ακτογραμμή στην ηπειρωτική χώρα και άλλα 11.000χλμ ακτογραμμή στα νησιά, ήταν ανέκαθεν αλιευτική χώρα. Στην ελληνική θάλασσα υπάρχουν περίπου 250 θαλάσσια είδη και κάθε χρόνο φαρεύονται 130000-160000 τόνοι ψάρια και θαλασσινά. Το μεγαλύτερο ποσοστό (περίπου 90%) προέρχεται από το Αιγαίο Πέλαγος. Τα πιο σημαντικά είδη είναι οι σαρδέλες, οι αντσούγιες, οι συναγρίδες, τα λαβράκια και τα μύδια. Στην ηπειρωτική χώρα, η αλιεία του γλυκού νερού (ποτάμια-λίμνες) αγγίζει τους 20000-30000 τόνους ετησίως.

(πηγή: www.culinary-heritage.com)

5. ΗΘΗ ΚΑΙ ΕΘΙΜΑ

Τα ελληνικά ήθη και έθιμα είναι ένα αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής των Ελλήνων όπου μέσα από αυτά, θυμούνται οι παλιοί και διδάσκονται οι νεότεροι. Είναι μέρος της Ελληνικής Ιστορίας και πολλά από αυτά συνδέονται με την παραδοσιακή κουζίνα. Κάθε περιοχή έχει τα δικά της αλλά υπάρχουν και πολλά κοινά σε όλη την χώρα.

Την Παραμονή Χριστουγέννων για παράδειγμα, σε πολλές ελληνικές περιοχές, παρασκευάζεται το παραδοσιακό Χριστόψωμο. Συνήθως είναι γλυκό ψωμί και επάνω του σχηματίζουν έναν σταυρό ή σκηνές από την καθημερινή ζωή της κάθε οικογένειας που το φτιάχνει.

Επίσης, στην Κεντρική Ελλάδα, κάθε Παραμονή, αναβιώνουν το έθιμο του ταΐσματος της βρύσης. Οι γυναίκες της κάθε περιοχής, πηγαίνουν τα μεσάνυχτα στην πιο κοντινή πηγή και αφού αφήσουν βούτυρο, τυρί και ψημένο σιτάρι ή κλαδί ελιάς, παίρνουν το «αμίλητο νερό».

Παραμονή Χριστουγέννων (και Πρωτοχρονιάς) είναι η μέρα που όλα τα παιδιά βγαίνουν στους δρόμους και λένε τα παραδοσιακά «κάλαντα» από σπίτι σε σπίτι. οι νοικοκυραίοι με τη σειρά τους, τους δίνουν λεφτά ή όπως αρμόζει η παράδοση, γλυκά και καρύδια.

Τέτοιες μέρες φτιάχνονται και τα χριστουγεννιάτικα γλυκά που δεν είναι άλλα από τα μελομακάρονα, οι κουραμπιέδες, οι δίπλες και σε πολλές περιοχές, ο μπακλαβάς.

Τα περισσότερα σπίτια στολίζουν το χριστουγεννιάτικο δέντρο ενώ σε πολλά νησιά συνηθίζεται να στολίζουν ένα караβάκι θέλοντας να δείξουν τον σημαντικό ρόλο που παίζει η θάλασσα για τη χώρα.

Στα Γρεβενά, οι κάτοικοι ανάβουν μια φωτιά στην άκρη του σπιτιού τους η οποία καίει από την Παραμονή Χριστουγέννων, μέχρι την ημέρα των Φώτων και λέγεται ότι γίνεται για να προστατευτεί η οικογένεια από τα «δαιμονικά».

Στην Φλώρινα, τα μεσάνυχτα της Παραμονής, ανάβουν μεγάλες φωτιές για να υποδεχτούν τη γέννηση του Θεανθρώπου, οι οποίες συμβολίζουν τη φωτιά που άναψαν οι βοσκοί για να ζεσταθεί το Θείο Βρέφος. Φωτιές ανάβουν και την Πρωτοχρονιά.

Στην Πέλλα υπάρχει το έθιμο της «Κόλιντα Μπάμπω» και σχετίζεται με την σφαγή του Ηρώδη. Οι κάτοικοι αφού ανάψουν μεγάλες φωτιές, ξεχύνονται στους δρόμους φωνάζοντας «Κόλιντα Μπάμπω» το οποίο σημαίνει «σφάζουν γιαγιά». Η φωτιές ανάβονται για να για να ακούσει όλος ο κόσμος για την Σφαγή και να προστατευτεί.

Στη Σιάτιστα Κοζάνης, τα παραδοσιακά έθιμα των ημερών είναι τρία. Στις 23 Δεκεμβρίου ανάβουν τεράστιες φωτιές για να «ζεσταθεί ο Χριστός» και αυτό το έθιμο λέγεται «κλαδαριές». Τα κάλαντα εδώ τα λένε «κόλιαντα» και την ημέρα των Θεοφανίων, γίνονται τα «μπουμπουσάρια», που είναι τα τοπικά καρναβάλια με καθαρά παραδοσιακό ύφος και τον Αϊβασιλιάτικο χορό.

Στην Μακεδονία, τα Θεοφάνια, αναβιώνουν τα «ραγκουτσάρια» στην Καστοριά, οι «φωταράδες» στη Χαλκιδική, τα «τζαμαλάρια» στην Άρνισσα Πέλλας και οι «προδρομίτες» στην Πιερία που είναι όλα τοπικά καρναβάλια με παραδοσιακές φορεσιές και τοπικούς χορούς.

Στη Δράμα, όλο το χρόνο ζωντανεύουν τα διονυσιακά έθιμα και ιδιαίτερα την ημέρα των Θεοφανείων. Σε αυτές τις γιορτές, ο κόσμος μεταμφιέζεται φορώντας κουδούνια και προβιές ζώων, τραγουδάει, χορεύει και γίνονται πολλές αναπαραστάσεις.

Στις 6 Ιανουαρίου, στο χωριό Μοναστηράκι (βρίσκεται 4χλμ από τη Δράμα0, αναβιώνει το έθιμο των Αράπηδων το οποίο συναντάται και στα χωριά Βώλακας, Πετρούσα και Ξηροπόταμος, καθώς και στη Νικησιανή του Δήμου Παγγαίου στη Καβάλα.

Στα χωριά Σιταγρούς και Πλατανιά, αναβιώνουν οι Μωμόγεροι, που είναι ένα είδος λαϊκού παραδοσιακού θεάτρου. Η ονομασία προέρχεται από τις λέξεις μίμος και γέρος λόγω των μιμήσεων γέρων που κάνουν οι πρωταγωνιστές. Αυτές οι παραστάσεις γίνονται και τις 12 ημέρες των Χριστουγέννων, Πρωτοχρονιάς και Θεοφανείων.

Στη Θάσο υπάρχει το σπόρδισμα των φύλλων: αφού κάτσουν όλοι γύρω από το τζάκι, τραβούν τα κάρβουνα προς τα έξω και ρίχνουν φύλλα ελιάς κάνοντας από μέσα τους μια ευχή. Όποιου το φύλλο γυρίσει περισσότερες φορές, λέγεται ότι θα πραγματοποιηθεί η ευχή του.

Στην Καβάλα, στο Δημοτικό Διαμέρισμα Μυρτοφύτου του Δήμου Ελευθερών, την Παραμονή της Πρωτοχρονιάς, μαζεύονται οι νέοι που θα φύγουν φαντάροι το νέο έτος και ανάβουν μια φωτιά που ξεπερνάει τα τρία

μέτρα και φέλνουν τα κάλαντα. Όταν μπει ο νέος χρόνος, ξεκινάει ένα τεράστιο γλέντι με άφθονο τσίπουρο και γλυκά. Αυτό το έθιμο έχει τις ρίζες του στην Τουρκοκρατία.

Στην Καβάλα αναβιώνουν έθιμα που ήρθαν μαζί με τους πρόσφυγες από την Ανατολική Θράκη και τέτοια είναι το σπάσιμο του ροδιού την Πρωτοχρονιά στην είσοδο του σπιτιού για καλή τύχη και η μεταφορά μιας πέτρας από το πιο μικρό μέλος της οικογένειας σε όλο το σπίτι για να είναι γερό αυτό και τα μέλη που ζουν εκεί, τη νέα χρονιά.

Στο Δημοτικό Διαμέρισμα Ποδοχωρίου του Δήμου Ορφανού στην Καβάλα (και σε όλη σχεδόν την Ελλάδα), κάθε πρώτη του Χρόνου, αναβιώνει το έθιμο του «ποδαρικού». Τα παιδιά επισκέπτονται όλα τα γύρω σπίτια και αφού μπουν μέσα με το δεξί πόδι, λένε ευχές για την κάθε οικογένεια, ο νοικοκύρης με τη σειρά του τα ευχαριστεί δίνοντας τους γλυκά και δώρα.

Στην Αλεξανδρούπολη, κάθε Χριστούγεννα, ο Δήμος οργανώνει μια σειρά από εκδηλώσεις, τις «Χριστουγεννιάτικες Γιορτές», οι οποίες περιλαμβάνουν, κάλαντα, θεατρικές παραστάσεις, ξυλοπόδαρους, εκθέσεις, έθιμα, παραδοσιακά τραγούδια, χορούς, μπάντες και συναυλίες. Σε αυτές τις εκδηλώσεις, αναβιώνουν τα έθιμα και τραγούδια της Θράκης, εκ των οποίων τα χριστουγεννιάτικα τραγούδια «ρουγκάτσια» και παραδοσιακά πιάτα όπως τα εννέα νηστήσιμα φαγητά και η «μπάμπο».

Στην Ρούμελη, κάθε Χριστούγεννα και Πρωτοχρονιά, αναβιώνουν πάρα πολλά έθιμα όπως τα κάλαντα, το βασιλόψωμο, το σφάξιμο των χοίρων και το πάντρεμα της φωτιάς. Επίσης πολλές ευχές για καλή σοδειά, καλή χρονιά και υγεία.

Στα ορεινά χωριά της Φθιώτιδας, κάθε σπίτι έχει και το δικό του χοίρο μιας και προσδίδει αρχοντιά και κοινωνικοοικονομική επιφάνεια. Πριν το σφάξιμο του γουρουνιού, οι νοικοκυρές ψάχνουν «γανοματή» για να «γανώσουν» τα σκεύη για τη σφαγή. Σε κάθε σπίτι μαζεύονται παρέες και όπως λέει η παράδοση, πρέπει να υπάρχει φωτιά, κάρβουνο και λιβάνι τα οποία θα τα ρίξει η νοικοκυρά πάνω στη σφαγή. Επίσης βάζουν ένα λεμόνι στο στόμα του χοίρου για να μένει ανοιχτό.

Μετά τη σφαγή, ξεκινάει γιορτή και οι οικογένειες φτιάχνουν τα λουκάνικα και τις «τσιγαρίθρες».

Τα ξημερώματα των Χριστουγέννων, αναβιώνει το αρραβώνιασμα της φωτιάς. Η νοικοκυρά βάζει ένα μεγάλο ξύλο στο τζάκι και εκείνη την ώρα ότι ευχή κάνει κάποιος που να αφορά όμως τα παιδιά και όχι παντρεμένους, μπορεί να πραγματοποιηθεί. Το ίδιο έθιμο γίνεται και τα ξημερώματα της Πρωτοχρονιάς, με δύο κούτσουρα όμως, τα οποία πρέπει να είναι ίδια. Αυτά τα έθιμα συναντιούνται σε όλη την Ρούμελη, ιδιαίτερα στη Δυτική Φθιώτιδα και στην Ορεινή Δωρίδα.

Άλλο ένα Πρωτοχρονιάτικο έθιμο, ορίζει την παρασκευή του παραδοσιακού βασιλόψωμου, το οποίο φτιάχνεται με αλεύρι, αλεσμένα ρεβίθια, βασιλικό, και νερό, ενώ απάνω του σχεδιάζονται σκηνές από την ζωή της οικογένειας. Επίσης, φτιάχνουν και τις παραδοσιακές Βασιλοκουλούρες.

Στα Τρίκαλα, τα Χριστούγεννα, αναβιώνει το έθιμο της «γουρνοχαράς». Μετά το σφάξιμο του χοίρου, η οικογένεια καλεί φίλους και συγγενείς για να γιορτάσουν και να φάνε όλοι μαζί. Επίσης, μόλις σφαχτεί το γουρούνι, η νοικοκυρά περνάει με ένα θυμιατήρι και θυμιατίζει τους καλεσμένους οι οποίοι εύχονται: «Να το φάτε με υγεία και του χρόνου μεγαλύτερο». Στην συνέχεια, ρίχνει το λιβάνι στο λαιμό του σφαγμένου γουρουνιού για να θυμιατιστεί και αυτό.

Την ίδια μέρα, οι μαγείρισσες κλείνονται στις κουζίνες για να φτιάξουν την «λίπα», την «αλευριά» και τα λουκάνικα, ενώ οι άντρες τρώνε την παραδοσιακή «τηγανιά», πίνουν τσίπουρο και διασκεδάζουν.

Την ημέρα των Χριστουγέννων, φτιάχνεται η παραδοσιακή «γουρνάδα» και η γιορτή συνεχίζεται.

Αναβιώνουν κι εδώ τα κάλαντα με μόνη διαφορά ότι λέγονται και ανήμερα και αυτοί που τα λένε, χτυπάνε τις πόρτες με ξύλα και αφού τους ανοίξουν πάνε στο τζάκι, ανακατεύουν τη φωτιά και λένε ευχές.

Την Πρωτοχρονιά, οι νοικοκυρές φτιάχνουν την παραδοσιακή Βασιλόπιτα. Η διαφορά με τις άλλες περιοχές, είναι ότι στη Θεσσαλία μέσα στη Βασιλόπιτα εκτός από ένα κέρμα, βάζουν και ένα κομμάτι κλήμα, άχυρο ή χορταράκι, μια μικρή πέτρα και ένα σπόρο καλαμποκιού. Αυτό γίνεται γιατί το κέρμα δηλώνει πλούτη, το κλήμα πολλά σταφύλια, η πέτρα δυνατή υγεία, το άχυρο πολλά ζώα και το καλαμπόκι καλή σοδειά. Το καθένα από αυτά το αποκτάει αυτός που πέτυχε το αντίστοιχο αντικείμενο.

Στα Δωδεκάνησα, οι κάτοικοι συνηθίζουν σαράντα ημέρες πριν τα Χριστούγεννα να νηστεύουν. Εκείνη την μέρα, εκτός από την γνωστή γαλοπούλα, τρώνε και ψητό χοιρινό κρέας.

Σε μερικά χωριά της Ρόδου, μαζεύονται μεγάλες παρέες στην παραδοσιακή σφαγή του χοίρου. Από το γιορτινό τραπέζι δεν λείπουν τα γιαπράκια(ντολμαδάκια) και γιορτινό γλυκό είναι οι δίπλες.

Σχεδόν σε όλα τα Δωδεκάνησα, κάθε Πρωτοχρονιά αναβιώνει το έθιμο της «μπουλουστρίνας». Την πρώτη μέρα του χρόνου, τα παιδιά επισκέπτονται όλους τους συγγενείς και τους δίνουν ένα δώρα που λέγεται μπουλουστρίνα και αυτοί με τη σειρά τους, τους δίνουν λεφτά.

Αξιοσημείωτο για τη Ρόδο, είναι ότι κάθε Χριστούγεννα, η οικογένεια πάει στην εκκλησία και στην συνέχεια επισκέπτεται τους ηλικιωμένους γονείς και παππούδες για να τους ευχηθούν.

Στη Σάμο, τις μέρες των Χριστουγέννων φτιάχνουν τα παραδοσιακά γλυκά και αφού σφάζουν τον χοίρο, φτιάχνουν από το κρέας του την «πηχτή», η οποία είναι βρασμένο χοιρινό με λεμόνι που αφού πήξει, τρώγεται ανήμερα των Χριστουγέννων.

Ανήμερα της Πρωτοχρονιάς, τα παιδιά βάζουν σε ένα πιάτο Βασιλόπιτα και γλυκά το οποίο λέγεται «Προβέντα» και το προσφέρουν στους γονείς για να δείξουν την αγάπη τους, ενώ οι γονείς δίνουν την «Μπουπιστρίνα» που είναι λεφτά και γλυκά.

Την Παραμονή των Φώτων τα παιδιά λένε τα κάλαντα και ανήμερα, ακολουθεί μια πομπή που φτάνει στο λιμάνι για τον καθιερωμένο αγιασμό των υδάτων.

Στην Κρήτη, τα Χριστούγεννα, το σφάξιμο του Χοίρου γίνεται από παρέες 6-8 ατόμων και ότι μένει γίνεται παστό και λουκάνικα για να διατηρηθεί.

Την Μεγάλη Εβδομάδα οι νοικοκυρές φτιάχνουν τα παραδοσιακά κουλούρια. Τη Μεγάλη Τρίτη, κάποιος σπíti παίρνει την εικόνα της Παναγίας και οι γείτονες περνάνε για να προσκυνήσουν. Την Μεγάλη Πέμπτη, σε όλη την Κρήτη αναβιώνει ο 'καλαφουνός», μια μεγάλη φωτιά που συμβολίζει το κάψιμο του Ιούδα και η οποία καίει μέχρι την Κυριακή του Πάσχα. Την ίδια μέρα, οι νοικοκυρές βάζουν κόκκινα τα αυγά. Την Μεγάλη Παρασκευή, συνηθίζεται να μαζεύονται όλα τα παιδιά και να περνάνε από πολλές

εκκλησίες για να προσκυνήσουν. Το Μεγάλο Σάββατο ανάβονται μεγάλες φωτιές έξω από εκκλησίες και όλοι πετάνε τον «Μάρτη»(μικρά κόκκινα βραχιόλια που φτιάχνονται την 1^η Μαρτίου) στη φωτιά. Καθώς το πετάνε, κάνουν μια ευχή. Μετά την Ανάσταση, στρώνεται το γιορτινό τραπέζι στο οποίο υπάρχουν βραστό κατσικίσιο κεφάλι, μαγειρίτσα και καλλιτσούνια. Την Κυριακή του Πάσχα τρώνε τον «λαμπριάτη», το παραδοσιακό Κρητικό Πασχαλινό φαγητό.

Κάθε χρόνο, το Πάσχα, στο Δημοτικό Διαμέρισμα του Αγίου Ισιδώρου αναβιώνει το έθιμο «Βούρνες». Σε αυτό το έθιμο, όλοι οι ελεύθεροι άντρες πρέπει να τηρήσουν κάποιους κανόνες από το Μεγάλο Σάββατο μέχρι την Δευτέρα του Πάσχα.

Το Μεγάλο Σάββατο, οι ελεύθεροι μαζεύουν «κουτσούρους»(μεγάλα ξύλα) για να ανάψουν τον «Καλαφουνό» και φτιάχνουν ένα ομοίωμα του Ιούδα το οποίο το κρεμούν στην πλατεία. Την ίδια μέρα εκλέγεται το προεδρείο που είναι υπεύθυνο για το έθιμο και το οποίο θα δικάσει όλους τους ελεύθερους τη Δευτέρα του Πάσχα.

Την Κυριακή του Πάσχα, κάποιος που πρόκειται να παντρευτεί, βάζει φωτιά στο ομοίωμα του Ιούδα.

Την Δευτέρα του Πάσχα, το Προεδρείο δικάζει τους συμμετέχοντες έναν-έναν και όσοι δεν τήρησαν τους κανόνες, υποχρεούνται να πληρώσουν ένα ποσό, όσοι αρνηθούν, τους επιβάλλεται η χειρότερη ποινή που είναι η «Βούρνα», δηλαδή τους πετάνε σε μια γούρνα γεμάτη με νερό.

Ένα άλλο έθιμο είναι ο «αριάτης», όπου σύμφωνα με αυτόν, τα πασχαλινά κουλούρια τοποθετούνται σε κλαδιά πεύκου χωρίς πευκοβελόνες και κρεμιούνται στη μέση του σπιτιού.

Το Πάσχα γίνεται και η συγκομιδή των ελιών και το θέρισμα του σιταριού στα κτήματα που ανήκουν στην εκκλησία. Αυτή η δουλειά γίνεται από όλους και μόλις τελειώσει ακολουθεί μια μεγάλη γιορτή. Αυτό το έθιμο είναι γνωστό ως «τα κτήματα της εκκλησίας».

Την Πρωτομαγιά, όλοι μαζεύουν λουλούδια και φτιάχνουν στεφάνια για να υποδεχτούν την Άνοιξη. Επίσης, φοράνε μικρά κόκκινα βραχιολάκια.

Ο Παραδοσιακός Κρητικός Γάμος γίνεται Κυριακή και οι ετοιμασίες ξεκινούν από την Τετάρτη, όπου πρώτη δουλειά είναι το στόλισμα του σπιτιού. Την Πέμπτη το πρωί φτιάχνεται το «πελεκούνι», είδος παστελιού, το

οποίο την Παρασκευή μοιράζεται πόρτα-πόρτα σε συγχωριανούς και εκκλησία. Έτσι καλούσαν τον κόσμο στο γάμο. Οι καλεσμένοι έριχναν στη σκάφη που είχε τα πελεκούνια αλεύρι και λεφτά. Το Σάββατο, οι ηλικιωμένες που όμως ζούσαν οι γονείς τους, έφτιαχναν πίτες για τις γυναίκες που βοηθούσαν στις ετοιμασίες του γάμου και ζύμωναν και τα παραδοσιακά ψωμιά. Την ίδια μέρα ετοιμάζονταν και τα σφαχτά και το βράδυ οι συγγενείς πήγαιναν με δώρα στο σπίτι και έτρωγαν παστά και κεφαλάκια. Το ζευγάρι έκανε μετάνοιες μπροστά στους συγγενείς και την Κυριακή μετά τον γάμο γινόταν μεγάλο γλέντι με πολύ ποτό και παραδοσιακά φαγητά όπως, κοκκινιστό, πλαστά μακαρόνια, πατάτες, τοπικό τραχανά, λουκάνικα και πευκούρι.

Τα παραδοσιακά φαγητά της Κρήτης είναι ο Πασχαλινός «Λαμπριώτης» που ετοιμάζεται το Μεγάλο Σάββατο αλλά τρώγεται την Κυριακή του Πάσχα και είναι γεμιστό κασίκι με ρύζι, καρυκείμενα και πολλά αρωματικά φυτά, ο «Πασχάτης» που είναι η παραλλαγή του Λαμπριώτη και φτιάχνεται στον Άγιο Ισίδωρο, το γαμήλιο «πιργιούρι» ή «πευκούρι», που είναι επεξεργασμένο σιτάρι που έχει ψηθεί για πολλές μέρες στον ήλιο και το «γαμοπίλαφο» που είναι πιλάφι βρασμένο σε ζωμό κρέατος, τα τοπικά μακαρόνια που φτιάχνονται με αλεύρι, αυγά και νερό και στην συνέχεια βράζουν σε ζωμό κρέατος με τοπικά αρωματικά (στον Άγιο Ισίδωρο το ίδιο φαγητό λέγεται «κουλουρία»), τα παραδοσιακά Κρητικά λουκάνικα που γίνονται από χοιρινό κρέας με μπαχαρικά και συνοδεύουν όλα τα γιορτινά τραπέζια, τα πιταρούδια που είναι γιορτινά πιτάκια, από αυγά, αλεύρι, ντομάτα, τυρί, αρωματικά χόρτα και μπαχαρικά τα οποία τηγανίζονται σε τοπικό ελαιόλαδο και τέλος, τα κατημέρια που είναι πίτες από σιταρένιο αλεύρι, αλειμένες με «χοιρόμυλα», δηλαδή χοιρινό λίπος.

Τα παραδοσιακά Κρητικά Γλυκά που συνοδεύουν όλα τα έθιμα και τις παραδόσεις είναι τα «τρακούνια» τα οποία φτιάχνονται στη γιορτή του Αγίου Νικολάου και είναι ζύμη από σιταρένιο αλεύρι, γεμιστή με αμύγδαλα, καρύδια και σουσάμι και περιχυμένα με ζεστό μέλι και το «μελεκούνι» που φτιάχνεται στους γάμους από σουσάμι, μέλι και ζάχαρη. Μοιάζει πολύ με το παστέλι.

Στο Δήμο Αβδήρων, τώρα, την ημέρα της γιορτής κάποιου Αγίου, οι κάτοικοι φτιάχνουν το παραδοσιακό «κουρμπάνι» το οποίο είναι κρέας και ρύζι και προσφέρεται σε όλο τον κόσμο που έχει πάει στη γιορτή.

Ένα άλλο έθιμο του Δήμου Αβδήρων το μαγείρεμα της παραδοσιακής φασολάδας την Καθαρά Δευτέρα η οποία προσφέρεται στους παρευρισκόμενους μαζί με άλλα νηστίσιμα και κρασί.

Στον οικισμό Μυρωδάτου, κάθε χρόνο αναβιώνει το έθιμο του Παραδοσιακού «Θρακιώτικου Γάμου» ο οποίος οργανώνεται από τον τοπικό γυναικείο σύλλογο και μετά ακολουθεί μεγάλη γιορτή όπου ξεχωρίζουν τα παραδοσιακά τραγούδια και τα τοπικά φαγητά.

Τέλος, στις 8 Ιανουαρίου, στο χωριό Μάγγανα, αναβιώνει το έθιμο της Μπάμπως, όπου σύμφωνα με αυτό, για μια μέρα οι ρόλοι αλλάζουν και οι άντρες κλείνονται στις κουζίνες για να μαγειρέψουν και να καθαρίσουν ενώ οι γυναίκες βγαίνουν και πηγαίνουν στα καφενεία να διασκεδάσουν.

6. ΣΥΝΤΑΓΕΣ

(Οι συνταγές που ακολουθούν είναι Κρητικές και υπάρχουν στην ιστοσελίδα www.cretan-nutrition.gr)

Αρνί τούρτα (περιοχή Κυδωνίας)

Υλικά

- 1 1/2 κιλό αρνί γάλακτος
850 γρ. αλεύρι
1 κιλό μυζήθρα γλυκιά
1/2 κιλό στάκα
1 αυγό
1 κεσέ γιαούρτι
250 γρ. βούτυρο φρέσκο
αλάτι, πιπέρι, σουσάμι
1 ματσάκι δυόσμο

Εκτέλεση

Πλένουμε και βράζουμε το κρέας στο νερό για 1 ώρα. Το ξεκοκαλίζουμε, το βάζουμε σε μια πιατέλα και το αλατοπιπερώνουμε. Ανοίγουμε φύλλο πάχους μισού εκατοστού χρησιμοποιώντας το αλεύρι, το γιαούρτι και το βούτυρο. Απλώνουμε το φύλλο στο ταψί, το βουτυρώνουμε και βάζουμε από πάνω μία στρώση μυζήθρα με τη μισή στάκα και λίγο δυόσμο. Τοποθετούμε τα κομμάτια του κρέατος πάνω στη μυζήθρα, βάζουμε μια δεύτερη στρώση μυζήθρα και στάκα και τον υπόλοιπο δυόσμο στο κρέας και τα σκεπάζουμε μ' ένα δεύτερο φύλλο.

Ενώνουμε το πάνω με το κάτω φύλλο πιέζοντάς τα με τα δάχτυλά μας, να ενωθούν καλά ώστε να μη χυθούν τα υλικά μας στο ψήσιμο, απλώνουμε το φύλλο, το αλείφουμε με το αυγό, ρίχνουμε το σουσάμι κάνουμε τρύπες στο φύλλο με μία οδοντογλυφίδα για να μην ανοίξει στο ψήσιμο και ψήνουμε το φαγητό μας για 1 ώρα περίπου, στους 180 C.

Κουνέλι λεμονάτο με θυμάρι ή ρίγανη

(6 άτομα)

Υλικά

1. 1 κουνέλι γύρω στα 1.200 γρ.
2/3 νεροπότηρου λάδι
1 κρεμμύδι μεγάλο
χυμός τριών μεσαίων
λεμονιών
1 κουταλιά σούπας θυμάρι ή ένα κουτ. του γλυκού ρίγανη
αλάτι, πιπέρι, 1 κρασοπότηρο
άσπρο κρασί

Εκτέλεση

Πλένουμε καλά το κουνέλι και το κόβουμε σε μερίδες. Μόλις κάψει το λάδι στην κατσαρόλα τσιγαρίζουμε το κουνέλι. Το σβήνουμε με το κρασί και αφού ροδίσει ρίχνουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι. Αμέσως μετά αλατοπιπερώνουμε, βάζουμε το θυμάρι ή τη ρίγανη, το χυμό των λεμονιών, ένα ποτηράκι νερό και το αφήνουμε να σιγοβράσει σε μέτρια φωτιά για 40 λεπτά. Αν κατά τη διάρκεια της βράσης έχει πιει το νερό του, μπορούμε να προσθέσουμε λίγο ακόμη.

Σερβίρεται με πατάτες φούρνου ριγανάτες.

Μακαρούνια Σκιουφιχτά

Υλικά

½ κιλό αλεύρι
1 ποτήρι νερό
1 κουταλάκι αλάτι
3 κουταλιές ελαιόλαδο
1κούπα τυρί ανθότυρο τριμμένο
1 - 2 κουταλιές βούτυρο

Εκτέλεση

Ζυμώνουμε το αλεύρι με το νερό, το αλάτι, 3 κουταλιές ελαιόλαδο. Αφήνουμε τη ζύμη μια ώρα και μετά φτιάχνουμε τα μακαρόνια: πλάθουμε ένα κορδόνι σε μέγεθος δακτύλου και κόβουμε ένα ένα κομματάκι (3 περίπου εκατοστά), βάζουμε δυνατά τα δάκτυλά μας μέσα στη ζύμη και τρίβοντάς τα πάνω στο τραπέζι τα απομακρύνουμε και κάνουμε ένα κοντόχοντρο μακαρόνι (σαν βαρκούλα), αδειανό στη μέση.

Απλώνουμε τα μακαρόνια πάνω σε λίγο αλεύρι και τα αφήνουμε να στεγνώσουν καλά, περίπου μια ώρα. Πριν τα βράσουμε, τα κοσκινίζουμε για να φύγει το περίσσιο αλεύρι. Βράζουμε νερό, ρίχνουμε μέσα τα μακαρόνια και βράζουμε μισή ώρα. Τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και τα σερβίρουμε σε βαθύ πιάτο, τα περιχύνουμε με καυτό βούτυρο (στακοβούτυρο) και πασπαλίζουμε με τον τριμμένο ανθότυρο. Τρώγονται ζεστά

Μυζηθρόπιτες νεράτες

Υλικά

Για τη ζύμη:

1 κιλό αλεύρι

½ ποτήρι λάδι

αλάτι

Γέμιση: 1 κιλό ξινή μυζήθρα (τριμμένη)

Εκτέλεση

Ανακατεύουμε υλικά για τη ζύμη και προσέχουμε ώστε το ζυμάρι να είναι πολύ μαλακό. Το αφήνουμε να φουσκώσει.

Τηγανίζουμε το ζυμάρι σε λίγο λάδι και σε αντικολλητικό τηγάνι: βουτάμε τα χέρια μας στο νερό, το κόβουμε σε μέγεθος μικρής μπάλας, ανοίγουμε λάκκο στο κέντρο και βάζουμε μια κουταλιά μυζήθρα. Κλείνουμε τη μυζήθρα μέσα στη ζύμη και σχηματίζουμε πάλι μια μικρή μπάλα. Το βάζουμε στο τηγάνι και με βρεγμένα τα χέρια το πιέζουμε από το κέντρο προς τα έξω απλώνοντας το στο τηγάνι. Γυρίζουμε την πίτα και από την άλλη πλευρά και όταν ροδίσει τη βγάζουμε, συνεχίζουμε και με την υπόλοιπη ζύμη. Την νεράτη τη σερβίρουμε με μέλι και κανέλα.

Ντάκος

(4 άτομα)

Υλικά

4 παξιμάδια κριθαρένια (είναι στρογγυλά)

4 ώριμες τομάτες

¼ κιλού μυζήθρα ξινή

Αλάτι

Λάδι

Ρίγανη

Εκτέλεση

Βρέχουμε τα παξιμάδια ελάχιστα, με νερό.

Βάζουμε από μία κουταλιά της σούπας λάδι σε κάθε παξιμάδι, ή παραπάνω αν μας αρέσει. Τρίβουμε τη φρέσκια τομάτα και τη βάζουμε πάνω στα παξιμάδια. Προσθέτουμε το αλάτι, τη ρίγανη και τη φρέσκια μυζήθρα πάνω από την τομάτα και ο ντάκος μας είναι έτοιμος.



Ξεροτήγανα

Ξεροτήγανα (α)

Υλικά

για το φύλλο

1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1 αυγό
1 φλιτζανάκι καφέ γάλα
σουσάμι (προαιρετικά)
νερό
1/2 φλιτζανάκι τσικουδιά
λάδι (για το τηγάνισμα), κανέλα

Για το σιρόπι

2 κουτ. σούπας μέλι
1 νεροπότηρο ζάχαρη
1 νεροπότηρο νερό

Εκτέλεση

Βάζουμε το αλεύρι σε μία λεκάνη με λίγο νερό, το αυγό, το γάλα και την τσικουδιά και ζυμώνουμε μέχρι να σφίξει η ζύμη και το αφήνουμε να φουσκώσει για 1-2 ώρες. Κατόπιν ανοίγουμε πάρα πολύ λεπτό φύλλο, το κόβουμε σε λουρίδες φάρδους 2-4 εκατοστών, το διπλώνουμε σε διάφορα σχέδια και το τηγανίζουμε σε πολύ καυτό λάδι*, προσέχοντας όμως να μην κοκκινίσει αλλά να διατηρήσει το ξανθό του χρώμα. Τα βγάζουμε και τα σουρώνουμε. Κατόπιν, φτιάχνουμε το σιρόπι (για 10-15 ξεροτήγανα) ως εξής: Σε μία κατσαρόλα ρίχνουμε το νερό και τη ζάχαρη, ανακατεύοντας συνεχώς, και τα αφήνουμε να βράσουν για 10-15 λεπτά έως ότου δέσει. Κατεβάζουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το μέλι και ανακατεύουμε διαρκώς για να μην κολλήσει. Μετά ρίχνουμε ένα-ένα τα ξεροτήγανα μέσα στο σιρόπι για 1-2 λεπτά, τα τραβάμε έξω, τα τοποθετούμε σε μία πιατέλα τα πασπαλίζουμε με αμύγδαλα ψιλοκομένα, κανέλα και, αν θέλουμε, ρίχνουμε και λίγο σουσάμι καβουρντισμένο. Το λάδι πρέπει να είναι μπόλικο ώστε τα ξεροτήγανα να κολυμπάνε σ' αυτό.

Ξεροτήγανα (β)

Υλικά

3 αυγά
χυμό 1/2 λεμονιού
λάδι
αλάτι
αλεύρι (για όλες τις χρήσεις),
όσο “σηκώσει”
νερό

Εκτέλεση

Υπάρχει κι άλλη εκδοχή για την παρασκευή της ζύμης:
Χτυπάμε μαζί τα αυγά, το λεμόνι, το λάδι και το αλάτι και μόλις γίνουν ένα σώμα προσθέτουμε το αλεύρι και το νερό και τα ζυμώνουμε όλα μαζί.
Η μετέπειτα διαδικασία είναι ίδια με τα “Ξεροτήγανα (α)”

Πατούδα

Υλικά

Για τη ζύμη:

- 3 ποτήρια λάδι
- 1 ποτήρι ζάχαρη
- 1 ποτήρι γάλα
- 1 ποτήρι του κρασιού τσικουδιά
- 2 κουταλάκια αμμωνία
- 2 αυγά
- 1 φλυτζανάκι του καφέ αλουσιά (βράζουμε νερό με μία κουταλιά στάχτη και το σουρώνουμε)
- αλεύρι (για όλες τις χρήσεις) όσο σηκώσει

Για τη γέμιση:

- ½ ποτήρι νερό
- 1 κουταλάκι μοσχοκάρυδο
- 1 κιλό καρυδαμύγδαλα ψύχα
- 1 ποτήρι ζάχαρη
- 1 ποτήρι μέλι
- 2 ποτήρια σουσάμι αλεσμένο.

Εκτέλεση

Ετοιμάζουμε μαλακή ζύμη με τα παραπάνω υλικά. Ετοιμάζουμε και τη γέμιση φτιάχνοντας σιρόπι με τη ζάχαρη και το μέλι και το νερό και ρίχνουμε τα υπόλοιπα υλικά. Μοιράζουμε τη ζύμη σε μικρά μπαλάκια, τα ανοίγουμε φτιάχνουμε ένα λάκκο στη μέση και βάζουμε 1 κουταλιά γέμιση. Τα ξαναφτιάχνουμε μπαλάκια σαν το σχήμα του κουραμπιέ. Τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο μέχρι να ροδίσουν και όταν κρυώσουν τα πασπαλίζουμε με άχνη ζάχαρη.

Σφακιανές πίτες

(γύρω στις 20-30)

Υλικά

½ κιλό μυζήθρα

1/2 κιλό αλεύρι για ζυμάρι

Εκτέλεση

Παίρνουμε ένα σβόλο ζυμαριού (μέγεθος βερίκοκου), τον διαμορφώνουμε σε στρογγυλό σχήμα, τον ανοίγουμε πολύ λίγο στη μέση, τον γεμίζουμε με μυζήθρα (1 κουταλιά σούπας) και τον ξανακλείνουμε. Κατόπιν, πλάθουμε ελαφρά με τα δάχτυλα το ζυμάρι και τη μυζήθρα μαζί, από το κέντρο προς την περιφέρεια, δίνοντάς του το σχήμα ενός πιάτου για φρούτα. Κατόπιν, το ψήνουμε σε καυτό αντικολλητικό τηγάνι, χωρίς λάδι και από τις δύο πλευρές, μέχρι να ροδίσει. Σερβίρεται με μέλι από πάνω. Προσοχή: Η επιτυχία εξαρτάται απόλυτα από το πλάσιμο, δηλαδή, η πίτα πρέπει να είναι πολύ λεπτή (2-3 χιλιοστά).

Χοχλιοί με πατάτες και κολοκυθάκια

(6 άτομα)

Υλικά

1 κιλό χοχλιούς
6 μέτριες πατάτες
5 κολοκυθάκια
3 μέτριες ώριμες τομάτες
2/3 νεροπότηρου λάδι
1 μέτριο κρεμμύδι
αλάτι, πιπέρι
1 ματσάκι μαϊντανό
2 σκελίδες σκόρδο

Εκτέλεση

Μόλις κάψει το λάδι στην κατσαρόλα ρίχνουμε τους χοχλιούς, την τριμμένη τομάτα, μαϊντανό, σκόρδο, το κομμένο κρεμμύδι, το αλάτι, το πιπέρι και τ' αφήνουμε να τσιγαριστούν για 2-3 λεπτά. Μετά, προσθέτουμε κομμένες τις πατάτες, και τα κολοκυθάκια ολόκληρα να βράσουν σε μέτρια φωτιά για περίπου 20 λεπτά. Αν χρειασθεί, προσθέτουμε στη διάρκεια της βράσης λίγο νερό.

Χοχλιοί προετοιμασία

Βάζουμε τους χοχλιούς σε μία λεκάνη με νερό και τους αφήνουμε μέσα μέχρι να βγάλουν έξω τα κεφάλια τους (1/2 με 3/4 της ώρας) και τους καθαρίζουμε καλά. Πετάμε όσους δεν έχουν βγάλει το κεφάλι τους έξω. Βάζουμε σε μια κατσαρόλα νερό μέχρι τη μέση, και μόλις βράσει τους ρίχνουμε μέσα με τρεις κουταλιές αλάτι και όταν αρχίσουν να βγάζουν αφρούς προσθέτουμε ένα ποτήρι του κρασιού ξύδι και τους αφήνουμε να βράσουν για δέκα λεπτά. Κατόπιν, πετάμε το νερό και τους ξεπλένουμε πολύ καλά με κρύο νερό. Η προετοιμασία ισχύει για όλες τις συνταγές.

4.1 Χοχλιοί μπουμπουριστοί

(6 άτομα)

Υλικά

1 κιλό χοχλιούς
1 ποτηράκι κόκκινο κρασί ή ξύδι
1 ποτηράκι του κρασιού αλεύρι (για όλες τις χρήσεις)
1 ποτηράκι του κρασιού λάδι
αλάτι, πιπέρι, δεντρολίβανο

Εκτέλεση

Αλατίζουμε τους χοχλιούς, τους αλευρώνουμε και τους βάζουμε στο καυτό λάδι με το στόμιο προς τα κάτω για τρία λεπτά. Ρίχνουμε το δεντρολίβανο, το αλάτι, το πιπέρι, τους ανακατεύουμε μία φορά και μετά από δύο λεπτά τους σβήνουμε με το κρασί. Τους αφήνουμε να πάρουν μια βράση κι είναι έτοιμοι για σερβίρισμα.

Κατά μια άλλη εκδοχή, κάνουμε κουρκούτι με αλεύρι, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη και σκόρδο (αν το επιθυμούμε), γεμίζουμε το στόμιο των χοχλιών με το μείγμα μας και τους τηγανίζουμε στο λάδι με το δεντρολίβανο.

(Οι επόμενες είναι πολιτικές συνταγές από την ιστοσελίδα www.matia.gr.)

Μπεκρή μεζέ

Υλικά

1/2 κιλό χοιρινό κρέας
1 λουκάνικο χωριάτικο (με πράσο ή πορτοκάλι)
3 ντομάτες ώριμες ή 1 κονκασέ
2 κρεμμύδια ξερά
4 πιπεριές πράσινες
1 φλιτζάνι κόκκινο κρασί
1 κουταλιά μουστάρδα
2 σκελίδες σκόρδο
Αλάτι, πιπέρι
Μπαχάρι, ξύλο κανέλας
Ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Πλένουμε το κρέας και το κόβουμε σε μικρά κομμάτια. Σε ένα μπωλ βάζουμε το κρέας, την μουστάρδα, το αλάτι, το πιπέρι και τα ανακατεύουμε ώστε να πασαλειφτεί το κρέας καλά από όλες τις πλευρές του. Σε ένα τηγάνι ρίχνουμε λίγο ελαιόλαδο και προσθέτουμε τις σκελίδες κομμένες σε ροδέλες. Αφού τσιγαριστούν ελαφρά, προσθέτουμε το κρέας και συνεχίζουμε το τσιγάρισμα. Κατά τη διάρκεια του τσιγαρίσματος ρίχνουμε λίγο λίγο το κρασί και όταν εξατμιστεί τελείως προσθέτουμε τις ντομάτες ψιλοκομμένες, τα κρεμμύδια κομμένα σε τετραγωνάκια, τις πιπεριές κομμένες σε κομματάκια, 4 – 5 κόκκους μπαχάρι και ένα ξύλο κανέλας. Τα αφήνουμε να βράσουν καλά σε μέτρια φωτιά με σκεπασμένο το σκεύος, ανακατεύοντας ανά τακτά διαστήματα. Όταν μαλακώσει το κρέας, ξεκαπακώνουμε το τηγάνι και συνεχίζουμε το βράσιμο ανακατεύοντας, μέχρι να δέσει η σάλτσα.

Παστουρμαδόπιτα

Υλικά

1 πακέτο φύλλο κρούστας
3/4 κιλού κασέρι σε φέτες
200 γρ. παστούρμα
2 ντομάτες ώριμες
2 μέτριες πράσινες πιπεριές
Λίγη τριμμένη φρυγανιά
Φρέσκο βούτυρο

Εκτέλεση

Σε ένα καλά βουτυρωμένο ταψί, στρώνουμε τα μισά φύλλα κρούστας βουτυρώνοντάς τα ανά δύο με το φρέσκο βούτυρο. Πάνω από τα φύλλα στρώνουμε τις μισές φέτες τυριού και κατόπιν τις φέτες του παστούρμα. Ξεφλουδίζουμε και κόβουμε τις ντομάτες σε πολύ λεπτές ροδέλες. Σε ροδέλες κόβουμε και τις πιπεριές. Πάνω από τον παστούρμα, στρώνουμε τις πιπεριές και τις ντομάτες και πάνω τους το υπόλοιπο τυρί. Σκεπάζουμε με τα υπόλοιπα φύλλα κρούστας βουτυρωμένα ανά δύο. Βουτυρώνουμε την παστουρμαδόπιτα από πάνω και πασπαλίζουμε με τριμμένη φρυγανιά. Ψήνουμε την πίτα μας στους 175 βαθμούς έως ότου ροδίσει.

Αρνάκι κοκκινιστό με πουρέ

Υλικά

Υλικά για το φαγητό:

2 κιλά κρέας αρνίσιο

1 κιλό ντομάτες ώριμες ή 2 κονκασέ

4 κρεμμύδια ξερά

1 κουταλάκι ζάχαρη

Ξύλο κανέλας

2 – 3 κόκκους μπαχάρι

Αλάτι, πιπέρι

Ελαιόλαδο

Υλικά για τον πουρέ:

2 1/2 κιλά πατάτες

3 κουταλιές βούτυρο

1/2 - 1 λίτρο γάλα

Αλάτι, πιπέρι,

Μοσχοκάρυδο

Εκτέλεση

Κόβουμε το κρέας σε μερίδες και το τσιγαρίζουμε σε μια κατσαρόλα με λίγο ελαιόλαδο έως ότου ροδίσει από όλες τις πλευρές. Κατόπιν προσθέτουμε τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα και συνεχίζουμε το τσιγάρισμα. Μόλις ροδίσουν ελαφρά τα κρεμμύδια ρίχνουμε τις ντομάτες ψιλοκομμένες, τη ζάχαρη, το αλάτι, το πιπέρι, το μπαχάρι και βράζουμε το φαγητό. Μισή ώρα αργότερα, προσθέτουμε το ξύλο κανέλας και συνεχίζουμε το βρασμό έως ότου το κρέας μαγειρευτεί εντελώς και μαλακώσει. Όταν γίνει αυτό αφαιρούμε από το φαγητό το ξύλο της κανέλας και τους κόκκους από το μπαχάρι.

Για τον πουρέ, βράζουμε καθαρισμένες τις πατάτες σε μια σκεπασμένη με καπάκι κατσαρόλα, με τόσο νερό ώστε να καλύπτει μέχρι τη μέση περίπου τις πατάτες. Δοκιμάζουμε με ένα πιρούνι, και αν αυτό τρυπάει με άνεση την πατάτα τότε αυτή είναι βρασμένη. Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και λιώνουμε με το ειδικό εργαλείο ή με ένα δυνατό πιρούνι τις πατάτες προσθέτοντας το βούτυρο, το αλάτι, το πιπέρι, το μοσχοκάρυδο, και σιγά σιγά όσο γάλα χρειαστεί, ανακατεύοντας συνεχώς ώστε ο πουρές να γίνει αφράτος και απαλός.

Αγκινάρες αλά πολίτα

Υλικά

12 αγκινάρες
4 καρότα
6 πατάτες
1/2 κιλό αρακά
3 κρεμμύδια ξερά
1 ματσάκι άνηθο
1 λεμόνι + 2 λεμόνια
2 αυγά
4 κουταλάκια κορν φλάουρ
Αλάτι, πιπέρι
Ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Για να καθαρίσουμε τις αγκινάρες, καλό είναι να φορέσουμε γάντια για να μην «μαυρίσουν» τα δάχτυλά μας. Καθαρίζουμε τις αγκινάρες ως εξής: βγάζουμε ένα ένα τα φύλλα της αγκινάρας και κατόπιν με ένα μαχαίρι αφαιρούμε προσεκτικά το χνούδι που έχει στο κέντρο της. Το σημείο του κοτσανιού που είναι κοντά στην κούπα της αγκινάρας τρώγεται επίσης. Κάθε κομμάτι αγκινάρας που καθαρίζουμε το αλείφουμε καλά χρησιμοποιώντας μια λεμονόκουπα. Όταν τις καθαρίσουμε τις βάζουμε σε ένα μπωλ με νερό και το χυμό και τις λεμονόκουπες από τα δύο λεμόνια. Καθαρίζουμε και ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια. Τα καρότα τα κόβουμε σε τέταρτα (μακρόστενες λωρίδες), ενώ τις πατάτες τις κόβουμε κυδωνάτες. Τέλος ψιλοκόβουμε τον άνηθο. Σε μία κατσαρόλα βάζουμε λίγο ελαιόλαδο και σε αυτό τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι. Όταν το κρεμμύδι ροδίσει, ρίχνουμε στην κατσαρόλα τις αγκινάρες, τα καρότα, τις πατάτες, τον αρακά, τον άνηθο, αλάτι, πιπέρι, λίγο ελαιόλαδο, λίγο νερό και τα βράζουμε για περίπου μισή ώρα.

Μετά κατεβάζουμε από τη φωτιά την κατσαρόλα. Σε ένα μπωλ βάζουμε το χυμό του ενός λεμονιού, τα τέσσερα κουταλάκια κορν φλάουρ και τα ανακατεύουμε μέχρι να διαλυθεί εντελώς το κορν φλάουρ. Κατόπιν ρίχνουμε μέσα και τα αυγά και τα χτυπάμε καλά. Όταν πάψει εντελώς ο βρασμός, με μια κουτάλα ρίχνουμε αργά και λίγο λίγο το ζουμί της κατσαρόλας στο μπωλ με το αυγολέμονο ανακατεύοντας συνεχώς. Στη συνέχεια αδειάζουμε προσεκτικά και λίγο λίγο το περιεχόμενό του μπωλ στην κατσαρόλα ανακατεύοντας συνεχώς. Την ανεβάζουμε για 2-3 λεπτά ξανά στη φωτιά και το φαγητό μας είναι έτοιμο.

Μελιτζάνες Καρνίγιαρικ (Karniyarik)

Υλικά

8 τσακώνικες μελιτζάνες παχουλές
1/2 κιλό κιμά μοσχαρίσιο
3 κρεμμύδια ξερά
8 πιπεριές κέρατα
4 ντομάτες ώριμες
2 ντομάτες σφιχτές
1 κουταλιά βούτυρο γάλακτος
1/2 ματσάκι μαϊντανό
Αλάτι, πιπέρι
Μπαχάρι
Ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Πλένουμε τις μελιτζάνες και χωρίς να τους αφαιρέσουμε το κοτσάνι, τις χαράζουμε με το μαχαίρι σε μία μόνο μεριά αρκετά βαθειά. Τις αλατίζουμε στο εσωτερικό τους και τις αφήνουμε όρθιες σε ένα σουρωτήρι να στραγγίξουν για μία ώρα περίπου. Κατόπιν τις ξεπλένουμε και τις περνάμε από ένα τηγάνι με λίγο λάδι να τσιγαριστούν ελαφρά.

Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε το βούτυρο και σε αυτό τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα. Κατόπιν προσθέτουμε τον κιμά και αφού ροδίσει λίγο κι αυτός, ρίχνουμε τις ώριμες ντομάτες ψιλοκομμένες, τον μαϊντανό ψιλοκομμένο, μπαχάρι, αλάτι, πιπέρι και τα αφήνουμε να βράσουν μέχρι να πιούν τα υγρά τους.

Στη συνέχεια βάζουμε τις μελιτζάνες σε ένα ταψί ανοίγοντάς τις με τα χέρια μας στο σημείο που τις έχουμε χαράξει. Αφαιρούμε το μπαχάρι και μοιράζουμε την γέμιση στις μελιτζάνες. Από πάνω τους βάζουμε ροδέλες από τις σφιχτές ντομάτες και πάνω σε αυτές, μία πιπεριά για κάθε μελιτζάνα.

Ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο και 2 ποτήρια νερό και τις ψήνουμε στους 175 βαθμούς για 30 – 45 λεπτά.

Μοσχαράκι ατζέμ πιλάφι

Υλικά

1 1/2 κιλό μοσχαράκι
2 κρεμμύδια ξερά
4 ώριμες ντομάτες
3 φλιτζάνια ρύζι
4 κουταλιές βούτυρο γάλακτος
Αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

Πλένουμε και κόβουμε το κρέας σε μερίδες. Καθαρίζουμε και ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια και τις ντομάτες. Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε 1/4 φλιτζανιού νερό και σε αυτό τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια μέχρι να εξατμιστεί. Μόλις αυτό γίνει προσθέτουμε 2 κουταλιές βούτυρο και σε αυτό συνεχίζουμε το τσιγάρισμα μέχρι τα κρεμμύδια να ροδίσουν. Προσθέτουμε το κρέας και τις υπόλοιπες δύο κουταλιές βουτύρου συνεχίζοντας το τσιγάρισμα μέχρι το κρέας να αλλάξει χρώμα από όλες τις πλευρές του. Στη συνέχεια ρίχνουμε τις ντομάτες, αλάτι, πιπέρι και έξι περίπου φλιτζάνια νερό. Αφήνουμε το φαγητό να βράσει έως ότου το κρέας μαλακώσει και κατόπιν ρίχνουμε το ρύζι και συνεχίζουμε το βράσιμο για 10 λεπτά, καπακώνουμε την κατσαρόλα και σβήνουμε τη φωτιά, αφήνοντας την κατσαρόλα πάνω στο μάτι για 20 λεπτά.

Ιτς πιλάφ

Υλικά

2 φλιτζάνια ρύζι καρολίνα
1/2 κιλό συκωτάκια και στομαχάκια κοτόπουλου
1/2 ματσάκι άνηθο
1/2 φλιτζάνι μαύρες σταφίδες
1/2 φλιτζάνι κόκκινο κρασί
1/2 φλιτζάνι κάστανα
1/2 φλιτζάνι κουκουνάρι
3 κουταλιές βούτυρο γάλακτος
1 λίτρο ζωμό κοτόπουλου ή κύβο νοστιμιάς
1/2 κουταλάκι ζάχαρη
Αλάτι, πιπέρι
1/2 κουταλάκι κανέλα

Εκτέλεση

Σε ένα βαθύ μπωλάκι ρίχνουμε το κρασί και σε αυτό μουλιάζουμε τις σταφίδες αποβραδής. Βράζουμε τα κάστανα, τα καθαρίζουμε και τα κόβουμε σε μικρά κομματάκια. Σε ένα τηγάνι καβουρδίζουμε ελαφρά το κουκουνάρι χωρίς λάδι ή βούτυρο. Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε το βούτυρο και σε αυτό τσιγαρίζουμε τα συκωτάκια και τα στομαχάκια του κοτόπουλου. Όταν τσιγαριστούν προσθέτουμε το ζωμό, τις σταφίδες μαζί με το κρασί, τα κάστανα, τα κουκουνάρια, τον άνηθο ψιλοκομμένο, την κανέλα, τη ζάχαρη, το αλάτι, το πιπέρι και τα βράζουμε για 20 λεπτά περίπου μέχρι να μαγειρευτούν τα στομαχάκια. Στη συνέχεια προσθέτουμε το ρύζι και συνεχίζουμε το βράσιμο χαμηλώνοντας τη φωτιά έως ότου μαγειρευτεί το ρύζι.

Σουτζουκάκια Σμυρναίικα (Σμυρνείικα)

Υλικά

Υλικά για τα σουτζουκάκια:

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 τη σάλτσα:

1 1/2 κιλά ώριμες ντομάτες

2 κρεμμύδια ξερά

1/4 πράσινες ξυδάτες ελιές

Αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

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 στιμμένο 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.

Τώρα θα ετοιμάσουμε τη σάλτσα. 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.

Φασολάδα πικάντικη

Υλικά

1/2 κιλό φασόλια μέτρια, ξερά
2 κρεμμύδια ξερά
3 ντομάτες ώριμες
2 πιπεριές Φλωρίνης
2 πράσινες πιπεριές
1 καυτερή πιπερίτσα
5 φέτες παστοурμά
Αλάτι, πιπέρι
Ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε και ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια. Ξεφλουδίζουμε και ψιλοκόβουμε τις ντομάτες. Κόβουμε σε τετράγωνα κομματάκια τις πιπεριές (εκτός από την καυτερή αν θέλουμε να την αφαιρέσουμε) και τον παστοурμά. Σε μια κατσαρόλα βράζουμε τα φασόλια μαζί με λίγο ελαιόλαδο, τα κρεμμύδια, τις πιπεριές και τον παστοурμά. Να έχετε κατά νου ότι η πικάντικη φασολάδα δεν είναι σούπα όπως η κλασική φασολάδα γι' αυτό χρειάζεται λιγότερο νερό. Όταν τα φασόλια βράσουν προσθέτουμε τις ντομάτες, αλάτι, μπόλικο πιπέρι και συνεχίζουμε το βράσιμο μέχρι να δέσει το ζουμί.



(Οι επόμενες συνταγές είναι Ποντιακές και βρίσκονται στην ιστοσελίδα www.pontos-stuttgart.de)

Σορβάς

Συστατικά

1 ποτήρι κορκότο
4 ποτήρια νερό
½ φλιτζάνι λάδι
½ κιλό γιαούρτι στραγγιστό
1 μέτριο κρεμμύδι
αλάτι.

Εκτέλεση

Πλένουμε το κορκότο και το βάζουμε να βράσει με νερό και αλάτι σε μέτρια θερμοκρασία. Αφού ψηθεί το κορκότο (μέχρι να μαλακώσει το σιτάρι) βάζουμε σε ένα τηγάνι το λάδι και το κρεμμύδι κομμένο σε ψιλές φέτες και το τσιγαρίζουμε. Αυτό το μίγμα το ρίχνουμε μετά στην σούπα. Από τη σούπα παίρνουμε λίγο ζωμό και διαλύουμε σε αυτόν το γιαούρτι, το ρίχνουμε στη σούπα και ανακατεύουμε.

Χαβίτς (4 άτομα)

Συστατικά

καλαμποκίσιο αλεύρι

5 κούπες νερό

2 κουταλιές της σούπας βούτυρο αγελαδινό φρέσκο

1 κουταλιά της σούπας περίπου αλάτι

¼ κασέρι κίτρινο (σε κομματάκια)

Εκτέλεση

Σε ένα τηγάνι βαθύ λιώνουμε το βούτυρο, ρίχνουμε το νερό και το αλάτι. Αφού βράσουν όλα αυτά προσθέτουμε λίγο λίγο το αλεύρι ώσπου να γίνει ένας πηχτός χυλός και μετά ρίχνουμε και το κασέρι. Το αφήνουμε σε σιγανή φωτιά για περίπου 30 λεπτά.

Συνήθως τρώγεται με γιαούρτι.

Βαρένικα (παραδοσιακά ζυμαρικά)

Συστατικά και Εκτέλεση.

Κάνουμε τη ζύμη με αλάτι και νερό (παρακάτω υπάρχει η διαδικασία κατασκευής της ζύμης αναλυτικότερα). Κόβουμε τη ζύμη και την ανοίγουμε το μέγεθος ενός ποτηριού. Στην γέμιση χρησιμοποιούμε τυρί και μετά το κλείνουμε . Αυτό παίρνει το σχήμα ενός μισοφέγγαρου. Τα βράζουμε στην κατσαρόλα με μπόλικο νερό που κοχλάζει (γιατί αν δεν κοχλάζει το νερό, τα ζυμαρικά μας κολλάνε). Αφού βράσουν, τα στραγγίζουμε και τα περιχύνουμε με λίγο λιωμένο βούτυρο. Αν θέλουμε όμως τα τηγανίζουμε. Τρώγονται συνήθως με γιαούρτι.

Πως γίνονταν τα ζυμαρικά παλαιότερα:

Συνήθως οι Πόντιοι γινόντουσαν μια παρέα 9-10 ατόμων, γιατί χρειάζονται αρκετά άτομα για να γίνουν κάποια ζυμαρικά. Τα ζυμαρικά που συνήθως έκαναν ήταν: μακαρίνα ζωγρά(φράσκα), μακαρίνα ξερά, πέτουρα ή κους-κους. Ακόμα έκαναν πλιγούρι που το χρησιμοποιούσαν αντί για ρύζι. Το πλιγούρι γίνεται από σιτάρι το οποίο βράζουμε, στεγνώνουμε και μετά το αλέθουμε σε μύλο.

Η ζύμη για τα μακαρόνια γίνεται από αλεύρι και νερό. Είναι ίδια και για τα φρέσκα και για τα ξερά. Η διαφορά είναι ότι το φρέσκο τραβάει λίγο το φύλλο, κόβεται σε μακαρόνια, το αφήνουμε να στεγνώσει και στο τέλος το βάζουμε στο φούρνο για να ξεραθεί και να ροδίσει λίγο. Όμως η ξερή μακαρίνα και το πέτουρο είναι έτοιμα φαγητά, γιατί δεν χρειάζεται να βράσεις νερό και να τα βάλεις μέσα, αλλά τα βάζεις σε ένα μπολ και ρίχνεις από πάνω τους το νερό για λίγα λεπτά ώσπου να μαλακώσουν.

Για να κάνεις μακαρόνια χρειάζονται πολλά άτομα. Όταν γίνει η ζύμη χρειάζονται τρία άτομα για να ανοίγουν τα φύλλα, άλλα δύο για να τα μεταφέρουν στους χώρους όπου απλώνονται για να στεγνώσουν και υπάρχουν δύο άντρες, που λέγονται κόπτες, οι οποίοι τυλίγουν το φύλλο ανάλογα με το σχήμα που θέλουν να δώσουν στο μακαρόνι και το κόβουν.

Κεσκέκ

(Το φαγητό αυτό είναι παραδοσιακό και το μαγείρευαν οι νοικοκυρές την περίοδο των γιορτών και συγκεκριμένα τα Θεοφάνεια. Η καταγωγή του είναι από την Τουρκία.)

Συστατικά

μισό κιλό σιτάρι
Λίγο αλάτι
1 μέτριο κοτόπουλο
λίγο βούτυρο

Εκτέλεση

Βάζουμε το σιτάρι να μουσκέψει από την προηγούμενη του μαγειρέματος. Το κοτόπουλο το βάζουμε σε μία κατσαρόλα να βράσει, σε μια άλλη ρίχνουμε το σιτάρι με νερό να βράσει και αυτό. Όταν μισοψηθούν και τα δύο τα βάζουμε μαζί με μία μεγάλη κατσαρόλα να βράσουν μέχρι να ψηθούν τελείως και να γίνουν μαλακά.

Τα κατεβάζουμε από τη φωτιά και καθαρίζουμε όλα τα κόκαλα της κότας καλά και χτυπάμε το φαγητό με το μίξερ ή το ραβδί του κόφτη, ώστε να γίνει μια ωραία κρέμα. Στο τέλος καίμε το φρέσκο βούτυρο και το ρίχνουμε στο φαγητό.

Παλιά οι νοικοκυρές δεν είχαν μίξερ και χτυπούσαν με το ξύλο από το γουδί.

Φασόλια με μαυρολάχανα

Συστατικά

φασόλια
Μαυραλάχανα
Κρεμμύδια
Λάδι
αλάτι

Εκτέλεση

Βάζουμε τα φασόλια και τα κρεμμύδια να βράσουν με το λάδι και το αλάτι. Μόλις βράσουν, ρίχνουμε τα λάχανα ψιλοκομμένα. Τα ανακατεύουμε και βράζουμε όλα μαζί για λίγη ώρα.

(Οι επόμενες είναι διάφορες ελληνικές συνταγές που βρήκα στην ιστοσελίδα www.eliasmamalakis.gr/recipes)

Γιουβέτσι με μοσχοφίλερο (το Αρκαδικό γιουβέτσι)

Υλικά για 2 άτομα

250-300 γραμ χοιρινό
1 μέτριο κρεμμύδι
1 ντομάτα μέτρια
1 πιπεριά
3-4 φυλλαράκια δυόσμου
1 κουτ σούπας μίγμα από 3 πιπέρια (μαύρο, άσπρο, ροζ)
1 φλιτζ κριθαράκι
2 νεροπότηρο κρασί Μοσχοφίλερο
30 γραμ φέτα
3 κουτ σούπας ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Κόβετε το κρέας σε μικρά κομμάτια, τη ντομάτα, τη πιπεριά, το κρεμμύδι σε κύβους.

Σε ένα τηγάνι βάζετε το ελαιόλαδο και σοτάρετε κατ' αρχάς το κρεμμύδι. Ρίχνετε το κρέας και το σοτάρετε. Προσθέτετε τα 3 πιπέρια και μετά τη πιπεριά και τη ντομάτα με τον δυόσμο. Ανακατεύετε. Προσθέτετε το κριθαράκι και ανακατεύετε μέχρι να γυαλίσει το κριθαράκι. Προσθέτετε σιγά-σιγά το κρασί ανακατεύοντας μέχρι να μαγειρευτεί το κριθαράκι. Σερβίρετε ζεστό προσθέτοντας μερικά κομματάκια φέτας πάνω στο πιάτο.

Γαμοπίλαφο Ικαριώτικο

Συστατικά

1 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο
3 μέτρια κρεμμύδια χονδροκομμένα
1 ματσάκι μαιντανό
1/2 κιλό ντομάτες περασμένες από τον μύλο.
2 κ. σ. πελτέ
1 1/2 κιλό κασικιάκι κομμένο σε μερίδες
2 πράσινες πιπεριές
2 κόκκινες πιπεριές
1 ποτήρι κόκκινο κρασί
Αλάτι
ρίγανη

Εκτέλεση

Ρίχνετε λάδι στη κατσαρόλα, μαζί με χοντροκομμένο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο μαϊντανό και ανακατεύετε. Μόλις τσιγαριστούν το κρεμμύδι με τον μαιντανό, ρίχνετε το κρέας στη κατσαρόλα, ανακατεύετε και σβήνετε με κόκκινο κρασί. Εν τω μεταξύ τρίβετε τις ντομάτες σε ένα μπολ, Καθαρίζετε και χονδροκόβετε τις κόκκινες και πράσινες πιπεριές. Στο κρέας που βράζει, προσθέτετε τις πιπεριές και τις ντομάτες που κόψατε προηγουμένως, μαζί με λίγη ρίγανη και αλάτι. Αφού βράσει λίγο, προσθέτετε στη κατσαρόλα τον πελτέ ντομάτας που τον έχετε διαλύσει σ ένα φλιτζάνι ζεστό νερό και ανακατεύετε. Σκεπάζετε τη κατσαρόλα και μισή ώρα προτού ψηθεί, προσθέτετε το αλάτι. Μόλις το κρέας είναι έτοιμο, το βγάζετε από τη κατσαρόλα με τρυπητή κουτάλα και το τοποθετείτε σε μια πιατέλα. Σουρώνετε το ζουμί. Καθαρίζετε τη κατσαρόλα, ρίχνετε μέσα το ζωμό από το κρέας που σουρώσατε και μόλις πάρει μια βράση, προσθέτετε το ρύζι. Αφήνετε να βράσει για περίπου 20 λεπτά και σερβίρετε.

Κατσικάκι γεμιστό.(Σάμος)

Συστατικά

1 πλάτη κατσικιού 2 κιλά
1 μπόλια κατσικιού
1 συκωταριά
2 κρεμμύδια μεσαία
1 φλυτζάνι ελαιόλαδο
2 κ.σ κουκουνάρι
300 γραμμ ρύζι
1 ματσάκι μαιντανό
1κ.σ. εστραγκόν ξερό
2 κ.σ. αλάτι
1 κ. σ σχοινόπρασο ξερό
2 κιλά πατάτες
2 κ.σ πελτέ
Πιπέρι

Εκτέλεση

Πλένετε και σκουπίζετε το κατσικάκι. Κόβετε σε κομματάκια τη συκωταριά. Πλένετε και ψιλοκόβετε τον μαιντανό. Καθαρίζετε και κόβετε τα κρεμμύδια . Καθαρίζετε και πλένετε τις πατάτες.

Σ ένα βαθύ τηγάνι βάζετε 3.κ.σ λάδι και σοτάρετε το κρεμμύδι. Αφήνετε να ροδίσει λίγο και προσθέτετε το κουκουνάρι. Μόλις ροδίσουν προσθέτετε τα συκωτάκια που έχετε ψιλοκόψει. .Μόλις σοταριστούν ρίχνετε το ρύζι και ανακατεύετε. Προσθέτετε 1 νεροπότηρο νερό και ανακατεύετε. Αφήνετε να πάρει μία βράση και αλατοπιπερώνετε., ρίχνετε το εσταγκόν τριμμένο , και σχοινόπρασο. Και τον ψιλοκομμένο μαιντανό. Μόλις πιούν τα υγρά τους το αποσύρουμε από τη φωτιά.

Παίρνετε το κατσικάκι και με τη βοήθεια μαχαιριού και με το χέρι ξεκολλάτε το δέρμα από τα πλευρά. Μπορείτε να πείτε και στον χασάπη σας να το ετοιμάσει. Μ ένα κουτάλι γεμίζετε τη πλευρά...Κλείνετε τα άνοιγμα με ξύλινα σουβλάκια. Καλύπτετε το αρνί με τη μπόλια.

Βάζετε σ ένα ταψί τις πατάτες και από πάνω ακουμπάτε το κατσίκι.

Σε μία κανάτα νερό διαλύετε 2 κουταλιές της σούπας πελτέ, και περιχύνετε το αρνάκι και τις πατάτες. Προσθέτετε κομματάκια βούτυρο .πιπέρι, λάδι, μπόλικη ρίγανη. Σκεπάζετε το ταψί με αλουμινόχαρτο.

Σε μία κανάτα νερό διαλύετε 2 κουταλιές της σούπας πελτέ, και περιχύνετε το αρνάκι και τις πατάτες. Προσθέτετε κομματάκια βούτυρο .πιπέρι, λάδι, μπόλικη ρίγανη. Σκεπάζετε το ταψί με αλουμινόχαρτο.

Κρεμμύδια γεμιστά με κιμά και ρύζι (Μυτιλήνη)

Συστατικά για μεσαίο ταψάκι 15 κρεμμύδια μεσαίου μεγέθους

250 γραμ κιμά μοσχαρίσιο
3 κουταλιές σούπας ρύζι γλασέ
1 φλιτζ του καφέ ελαιόλαδο
1 φλιτζ του καφέ λευκό ξηρό
κρασί
λίγο τριμμένο κοκκινοπίπερο
αλάτι, πιπέρι
2 ολόκληρες ντομάτες

Εκτέλεση

Καθαρίστε τα κρεμμύδια από τα εξωτερικά φλούδια. Εκεί πού τα κρεμμύδια είχαν το γενάκι τους (τριχούλες), χαράξτε τα απαλά σε σχήμα σταυρού. Βάλτε τα να βράσουν σε αλατισμένο νερό σε μέτρια φωτιά μέχρι να μαλακώσουν. Στην συνέχεια βγάλτε τα και με την βοήθεια ενός πιρουνιού και πιέζοντας τα ελαφρά αδειάστε τα από το εσωτερικό τους. Τα άδεια πλέον κρεμμύδια βάλτε τα σ' ένα ταψάκι και αφήστε τα να περιμένουν.

Πάρτε ότι περισσέψει από το εσωτερικό των κρεμμυδιών και κτυπήστε το στο μπλέντερ να γίνει πολτός. Βάλτε τον σ' ένα τηγανάκι μαζί με το λάδι ρίξτε το μοσχαρίσιο κιμά και ανακατεύτε καλά.

Προσθέστε το ρύζι και αλατοπιπερώστε. Σβήστε με το κρασί και μόλις πάρει βράση το μίγμα ρίξτε τον πελτέ. Ανακατεύτε άλλη μια φορά και τραβήξτε το τηγάνι από την φωτιά.

Αφήστε το να κρυώσει και με την βοήθεια ενός μικρού κουταλιού γεμίστε τα κρεμμύδια και ακουμπήστε τα στο ταψάκι.

Κόψτε τις ντομάτες σε φέτες και βάλτε τις ανάμεσα από τα κρεμμύδια.

Πασπαλίστε με λίγο κοκκινοπίπερο. Προσθέστε στον πάτο του ταψιού λίγο νεράκι (1 φλιτζ τσαγιού).

Σκεπάστε το ταψί με αλουμινόχαρτο και ψήστε στο φούρνο στους 170ο C για μια ώρα τουλάχιστον. Αμέσως μετά αφαιρέστε το κάλυμα και ψήστε για 15 λεπτά ακόμα.

Σημείωση. Ένα καταπληκτικό φαγητό που θέλει όμως δεξιοτεχνία κατά το άδειασμα των κρεμμυδιών. Μπορείτε να ψιλοκόψετε στην γέμιση και λίγο μαϊντανό ή ακόμα καλύτερα λίγο δυόσμο.

(Αυτή η συνταγή είναι από την ιστοσελίδα της κ.Βέφας Αλεξιάδου:
www.vefashouse.gr)

ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΕΣ ΤΥΡΟΠΙΤΕΣ

Υλικά

για τη ζύμη

3 1/2 κούπες αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
1/2 κούπα βούτυρο ή μαργαρίνη
1/2 κούπα μαγειρικό λίπος
1/2 κούπα γιαούρτι (όχι στραγγισμένο)
2 κουταλάκια αλάτι

για τη γέμιση

2 αυγά ελαφρά χτυπημένα
300 γρ. φέτα
1/2 κουταλάκι πιπέρι
λίγο μοσχοκάρυδο

Εκτέλεση

Χτυπήστε τα δύο βούτυρα με το αλάτι να ασπρίσουν. Ρίξτε το γιαούρτι και χτυπήστε λίγο ακόμη. Ρίξτε το αλεύρι σε δύο δόσεις και ζυμώστε, ώσπου να έχετε μια ζύμη μαλακιά, να πλάθεται χωρίς να κολλάει στα χέρια. Αν κολλάει, ρίξτε λίγο ακόμη αλεύρι. Ανακατέψτε τα υλικά της γέμισης. Ανοίξτε με τη ζύμη φύλλο πάχους 3 χιλ. και κόψτε με κουπ-πατ κύκλους διαμέτρου 9 εκ. Βάλτε στον καθένα ένα κουταλάκι γέμιση και διπλώστε στα δύο. Πατήστε τις άκρες να κολλήσουν. Τρυπήστε τις τυρόπιτες δύο φορές με το πιρούνι. Αλείψτε τες με κροκάδι χτυπημένο με ελάχιστο νερό και ψήστε τες στους 200 βαθμούς Κελσίου, επί 30' περίπου, να ροδίσουν καλά.

(Η τελευταία συνταγή είναι παραδοσιακή της Θεσσαλίας και υπάρχει στην ιστοσελίδα www.tastytour.pblogs.gr)

Μπατζίνα

Υλικά

6 νεροπότηρα αραβοσιτάλευρο
4 νεροπότηρα κολοκύθι*
1 κιλό φέτα σκληρή σε τρίμμα
½ κιλό λάδι
2 κουταλιές της σούπας φυτίνη
λίγο νερό για τη ζύμη

(*η πίτα φτιάχνεται και με πράσινο και με κίτρινο κολοκύθι. Το χειμώνα προτιμήστε το κίτρινο, ξύστε το και βράστε το σε ένα ποτήρι νερό. Το καλοκαίρι προτιμήστε πράσινο κολοκύθι, τρίψτε το και μην το βράσετε.)

Εκτέλεση

Βουτυρώνετε καλά το ταψί με το μισό λάδι. Σε μια λεκάνη αναμιγνύετε όλα τα υλικά καλά, μέχρι να δέσουν και να γίνουν ένας ομοιόμορφος χυλός. Αν είναι πολύ σφιχτός, βάζετε λίγο νερό. Απλώνετε το μίγμα στο ταψί και ψήνετε στους 180ο C για 45'.

7.ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ

Τα τελευταία χρόνια γίνονται όλο και πιο επιτυχημένες προσπάθειες προώθησης της Ελληνικής Κουζίνας στο εξωτερικό.

(Παρακάτω παραθέτονται οι τελευταίες πιο σημαντικές κινήσεις που έχουν γίνει για προβολή της Ελληνικής Γαστρονομίας στο εξωτερικό, ακριβώς όπως ήταν γραμμένες στις ιστοσελίδες που έχουν σημειωθεί.):

1. Νέα Υόρκη 2007, πρόγραμμα «Κέρασμα». (διοργανώτρια: Αικατερίνη Μπούρα, πηγή: www.paseges.gr/dunamic/contentLoader/showContentObject):

Προβολή της Ελληνικής κουζίνας και γαστρονομίας επιχειρείται με επιτυχία στη Νέα Υόρκη. Η προσπάθεια ξεκίνησε τον περασμένο Οκτώβρη στο Μανχάταν και συνεχίζεται τώρα στην Αστόρια, στα πλαίσια του προγράμματος που φέρει τον τίτλο «Κέρασμα».

Με πρωτοβουλία του Ελληνικού Οργανισμού Εξωτερικού Εμπορίου και με τη συνεργασία του Οικονομικού και Εμπορικού Γραφείου του Γενικού Προξενείου της Ελλάδας στη Νέα Υόρκη πραγματοποιήθηκε εκδήλωση για την παρουσίαση συνταγών ελληνικής μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής από τους διακεκριμένους Έλληνες σεφ Γιάννη Μπαξεβάνη και Θανάση Ρούσσο.

Η εκδήλωση τελούσε υπό την αιγίδα της γενικής προξένου της Ελλάδας, Αικατερίνης Μπούρα, η οποία επεσήμανε ότι «το υπουργείο Εξωτερικών αποδίδει ιδιαίτερη σημασία στην προβολή και προώθηση της ελληνικής επιχειρηματικότητας».

Στη συνέχεια, η κ.Μπούρα υπογράμμισε ότι «η πεποίθηση του υπουργείου Εξωτερικών και όλων μας είναι πως η Ομογένεια μπορεί να διαδραματίσει πολύ σημαντικό ρόλο στην επιτυχία των στόχων για την προώθηση των ελληνικών αυτών οικονομικών συμφερόντων».

Αναφερόμενη στο πρόγραμμα «Κέρασμα» τόνισε ότι «προσφέρει μεγάλες δυνατότητες για ανανέωση της εικόνας της ελληνικής γαστρονομίας και προβολής του σύγχρονου ελληνικού τρόπου ζωής, που είναι ένας τρόπος

ζωής που ανταποκρίνεται απόλυτα και στις σύγχρονες προδιαγραφές υγιεινής ζωής και διατροφής».

Η γενική διευθύντρια του Ελληνικού Οργανισμού Εξωτερικού Εμπορίου, Αναστασία Γαρυφάλλου, ανέφερε ότι «η εκδήλωση είναι αφιερωμένη στο φεστιβάλ ελληνικής κουζίνας που πραγματοποιείται αυτές τις μέρες στην Αστόρια και αποτελεί συνέχεια του πολύ επιτυχημένου φεστιβάλ που έγινε στο Μανχάταν.

Η προσπάθειά μας αυτή στηρίζεται σε ένα σύγχρονο μοντέλο ανάπτυξης που έχει υιοθετήσει η ελληνική πολιτεία με επίκεντρο την εξωστρέφεια, την επιχειρηματικότητα και την ανταγωνιστικότητα».

Η κ.Γαρυφάλλου επεσήμανε ότι «η ενίσχυση των ελληνικών εξαγωγών και η διάδοση των ελληνικών τροφίμων και ποτών αποτελούν προτεραιότητα του Υπουργείου Οικονομίας και Οικονομικών.

Τα αποτελέσματα αυτής της πολιτικής είναι ήδη ορατά. Μέσα σε τρία χρόνια κατορθώσαμε να διπλασιάσουμε την παρουσία της χώρας μας στο εξωτερικό και το πιο σημαντικό να αυξήσουμε τις ελληνικές εξαγωγές κατά 33%, ποσοστό το οποίο είναι κατά πολύ μεγαλύτερο από εκείνο των χωρών της Ευρωπαϊκής Ένωσης», προσθέτοντας ότι «ένα από τα σημαντικότερα πλεονεκτήματα είναι τα προϊόντα της ελληνικής γης και θάλασσας, τρόφιμα και ποτά εξαιρετικής ποιότητας που αποτελούν την βάση και την ουσία αυτού που ονομάζουν στον κόσμο σήμερα μεσογειακή διατροφή και η οποία ως γνωστόν γεννήθηκε στην Ελλάδα».

Ο Επικεφαλής του Εμπορικού Γραφείου του Γενικού Προξενείου στη Νέα Υόρκη Νικόλας Μπέλιας τόνισε ότι «η πρωτοβουλία στοχεύει στην αναβάθμιση των ελληνικών εστιατορίων και της ελληνικής γαστρονομίας και μέσα απ'αυτό στη βελτίωση της εικόνας των προϊόντων μας στις διεθνείς αγορές.

Μια από τις πτυχές της πρωτοβουλίας είναι η διοργάνωση των φεστιβάλ γαστρονομίας και ελληνικής γεύσης που γίνονται στη Νέα Υόρκη.

Το πρώτο πραγματοποιήθηκε στο Μανχάταν, όπου συμμετείχαν 25 ελληνικά και ξένα εστιατόρια, τον περασμένο Οκτώβρη και Νοέμβριο και τώρα στην Αστόρια με 13 από τα πιο εκλεκτά ελληνικά εστιατόρια.

Ο στόχος είναι να αναβαθμιστεί η εικόνα των ελληνικών εστιατορίων στο αμερικανικό κοινό, ώστε να γίνονται πιο ελκυστικά και να καθιερωθούν ως ποιοτικά εστιατόρια».

Καταλήγοντας, ο κ.Μπέλιας επεσήμανε ότι «η προσπάθεια αρχίζει να αποδίδει και το ευχάριστο είναι ότι στη Νέα Υόρκη αυξάνεται συνεχώς ο αριθμός των ελληνικών εστιατορίων και μάλιστα πολύ καλών εστιατορίων. Σκοπεύουμε να συνεχίσουμε και σε άλλες πόλεις των ΗΠΑ».

(ομιλητές αυτού του φεστιβάλ: Αναστασία Γαρυφάλλου, γενική διευθύντρια Ελληνικού Οργανισμού Εξωτερικού Εμπορίου

Νικόλας Μπέλιας, επικεφαλής του Εμπορικού Γραφείου του Γενικού Προξενείου στη Νέα Υόρκη.

Επίτιμοι σεφ του προγράμματος «Κέρασμα»: Γιάννης Μπαξεβάνης και Θανάσης Ρούσσοσ.)

2. Πρόγραμμα Προώθησης-Προβολής Πιστοποιημένων Αγροτικών Προϊόντων σε χώρες της Δυτικής Ευρώπης, *Σύνδεσμος Εξαγωγέων Βορείου Ελλάδος 2000-2006, copyright 2005 SiliconWave*, πηγή: www.seve.gr/sevedetrop/default:

Ο Σύνδεσμος Εξαγωγέων Βορείου Ελλάδος σχεδίασε και υλοποιεί, στο πλαίσιο του μέτρου 4.3 του ΕΠ Αγροτικής Ανάπτυξης και Ανασυγκρότησης της Υπαίθρου 2000-2006, πρόγραμμα προώθησης και προβολής πιστοποιημένων τοπικών προϊόντων σε πέντε δυτικοευρωπαϊκές χώρες τη Γαλλία, τη Γερμανία, τη Μ.Βρετανία, τη Σουηδία και την Ελλάδα.

Αντιπροσωπευτικό καλάθι προϊόντων Καλάθι Μεσογειακής Διατροφής.

Τα προϊόντα που θα προβληθούν, έχουν επιλεγεί έτσι ώστε να αποτελούν ένα αντιπροσωπευτικό καλάθι-δείγμα της πυραμίδας της Μεσογειακής Διατροφής.

Παράλληλα, τα επιλεγμένα προϊόντα αποτελούν αντιπροσωπευτικό δείγμα της ελληνικής παραδοσιακής γαστρονομίας (ως ελληνική εκδοχή της Μεσογειακής Διατροφής) και ανάμεσά τους περιλαμβάνονται όλα τα διεθνώς γνωστά ελληνικά προϊόντα και όλα της στρατηγικής σημασίας(πρώτα εξαγωγίμα) ελληνικά τρόφιμα. Να σημειωθεί ότι είναι από τις σπάνιες φορές που αναλαμβάνεται μια τέτοια προσπάθεια προώθησης ολοκληρωμένου καλάθιού ελληνικών τροφίμων.

Τα αναμενόμενα πλεονεκτήματα από την ενέργεια είναι:

- Αξιοποίηση της φήμης της Μεσογειακής Διατροφής σε όλο τον κόσμο
- Αύξηση του βαθμού αναγνωσιμότητας και εκπαίδευση του καταναλωτικού κοινού στην κατανάλωση πιστοποιημένων ελληνικών προϊόντων τόσο στην Ελλάδα, όσο και στο εξωτερικό.
- Αύξηση των επιχειρηματικών επαφών και συνεργασιών των επιχειρήσεων και παραγωγών ποιοτικών προϊόντων, μέσω της διείσδυσης σε ειδικά δίκτυα διανομής ποιοτικών προϊόντων.
- Προσπάθεια τοποθέτησης ολόκληρου του καλάθιού ως ethnic food, σε σημεία πώλησης.
- Αξιοποίηση της διαφήμισης της χώρας στους Ολυμπιακούς Αγώνες και της προσπάθειας για την προβολή των ελληνικών τροφίμων και της ελληνικής κουζίνας.
- Δικτύωση ανάμεσα στους παραγωγούς των προϊόντων που συμμετέχουν, η οποία μπορεί να συνεχιστεί για επικοινωνιακούς και εμπορικούς σκοπούς και μετά το τέλος του προγράμματος.

Το κόστος συμμετοχής μιας επιχείρησης στο συγκεκριμένο πρόγραμμα είναι 3000 ευρώ και είναι σημαντικά μειωμένο από το κόστος που θα έπρεπε να δαπανήσει αν αναλάμβανε μόνη της ή από κοινού με άλλες επιχειρήσεις ανάλογες ενέργειες για την προώθηση των προϊόντων της, λόγω της συγχρηματοδότησης του Υπουργείου Γεωργίας και των φορέων υλοποίησης.

Τα προϊόντα που θα προωθηθούν είναι: Πιστοποιημένα Αγροτικά Προϊόντα Εθνικής Σημασίας, όπως ελαιόλαδο, ελιές, σπωροκηπευτικά, οίνοι, γαλακτοκομικά προϊόντα, διάφορα άλλα γεωργικά προϊόντα εθνικής σημασίας.

Τα προϊόντα αυτά θα πρέπει να είναι πιστοποιημένα ως ΠΟΠ, ΠΓΕ, Βιολογικής Γεωργίας, οίνοι ΟΠΑΠ ή Τοπικοί, Ονομασίας κατά παράδοση, ή να είναι προϊόντα επιχειρήσεων που έχουν εγκαταστήσει συστήματα HACCP και ISO.

Οι ενέργειες του προγράμματος:

- Ομαδική συμμετοχή των προϊόντων στις εκθέσεις ΔΕΤΡΟΠ και ANUGA (ως ολοκληρωμένο καλάθι όπως προαναφέρθηκε) με ειδικά διαμορφωμένο για της ιδέα σταντ, περίπου 100τ.μ.
 - Διοργάνωση, στη διάρκεια των εκθέσεων, προκαθορισμένων επιχειρηματικών συναντήσεων, ειδικά για την κάθε συμμετέχουσα εταιρία, με εκπροσώπους δικτύων διανομής, αλυσίδων καταστημάτων κλπ και με την αξιοποίηση του δικτύου e-partenariat του ΣΕΒΕ
 - Εκπόνηση και διάθεση στις εταιρίες ερευνών αγοράς και επιχειρησιακών σχεδίων προώθησης, για το προϊόν τους, για τις πέντε χώρες του προγράμματος
 - Ολοκληρωμένο πρόγραμμα δημοσιοποίησης, με έκδοση καταλόγου των προϊόντων που συμμετέχουν, στα αγγλικά και λοιπού προωθητικού υλικού
 - Οργάνωση εκδηλώσεων γευσιγνωσίας με παράγοντες του τοπικού εμπορίου και των δικτύων διανομής
 - Καταχώρηση της επωνυμίας του εκθέτη και των προϊόντων του στον επίσημο κατάλογο εκθέτων της ΔΕΤΡΟΠ, ως συνεκθέτη στη συμμετοχή του ΣΕΒΕ
 - Ενημέρωση συμμετεχουσών επιχειρήσεων για τρόπους προώθησης προϊόντων σε εκθέσεις
 - Σε περίπτωση που δεν υπάρχει φυσική παρουσία του εκθέτη, αντιπροσώπευσή του από στελέχη του ΣΔΕΒΕ, στις εκθεσιακές εκδηλώσεις
 - Οργάνωση μεταφοράς και διαμονής των εκθετών σε προνομιακές τιμές γκρουπ, για την έκθεση της Γερμανίας (εφόσον υπάρχει ενδιαφέρον για φυσική παρουσία)
 - Συνεχής υποστήριξη στις συμμετέχουσες επιχειρήσεις από εξειδικευμένα στελέχη.
3. Προβολή της Ελληνικής Κουζίνας στη Γερμανία, www.uti.gr 2002-2003, με την συμφωνία συνεργασίας ανάμεσα στην DEHOGA και την DHW, πηγή: www.uti.gr:

Συμφωνία συνεργασίας υπεγράφη ανάμεσα στον Οργανισμό Γερμανικών Ξενοδοχειακών και Γαστρονομικών Επιχειρήσεων (DEHOGA) της Βόρειας Ρηνανίας Βεστφαλίας και το Γερμανοελληνικό Επιχειρηματικό Σύνδεσμο (DHW) με στόχο την προώθηση και ανάδειξη της ελληνικής κουζίνας, και ιδιαίτερα της Κρητικής διατροφής, στη Γερμανία.

Θέλοντας να προωθήσει την θέσπιση αναγνωρισμένου πιστοποιητικού ποιότητας ο Γερμανοελληνικός Επιχειρηματικός Σύνδεσμος αναπτύσσει βασικές αρχές για το δικαίωμα να φέρει και να χρησιμοποιεί κανείς ένα ειδικό σήμα (π.χ «Ελληνική-Μεσογειακή κουζίνα», «Κουζίνα κατά τις βασικές αρχές της Κρητικής Διατροφής».

Το πρωτόκολλο συνεργασίας του Γερμανικού Οργανισμού και Γερμανοελληνικού Συνδέσμου προβλέπει ότι τα δύο μέρη θα υποστηρίζουν τα αναπτυχθέντα πιστοποιητικά ποιότητας μέσω του Τύπου και των δημοσίων σχέσεων.

Από ελληνογερμανικής πλευράς ο DHW εγγυάται την αξιοποίηση της υπάρχουσας τεχνογνωσίας με την ανταλλαγή εξειδικευμένου προσωπικού, παρακολούθησης εξειδικευμένων σεμιναρίων και στις δύο χώρες, πρακτικής εξάσκησης κλπ. Παράλληλα έχει την υποχρέωση να δημιουργεί την επαφή με ανάλογους οργανισμούς στην Ελλάδα και να ενημερώνει τα μέλη του με τις δυνατότητες ένταξης τους σε αναπτυξιακά προγράμματα στην Ελλάδα.

Οι δύο φορείς θα διοργανώσουν από κοινού εκδηλώσεις για τους Έλληνες γαστρονόμους και θα συνεργάζονται στενά με το Κέντρο Επιμόρφωσης Γαστρονομίας της Γερμανίας για την εξειδικευμένη κατάρτιση των ιδιοκτητών επιχειρήσεων. Όλοι οι Έλληνες γαστρονόμοι που θα γίνουν μέλη στον Οργανισμό Γερμανικών Ξενοδοχειακών και Γαστρονομικών Επιχειρήσεων (DEHOGA) θα γίνουν αυτόματα μέλη, χωρίς καμία επιβάρυνση, και στον Οργανισμό Ελληνικών Ξενοδοχειακών και Γαστρονομικών Επιχειρήσεων του DHW, τον επονομαζόμενο GRIHOGA. Σε περίπτωση καταγγελίας της ιδιότητας του μέλους στον DEHOGA, η επιχείρηση διαγράφεται αυτόματα και από τον GRIHOGA.

Ο DEHOGA NRW εκπροσωπεί 20.000 εγγεγραμμένους ξενοδόχους και γαστρονόμους στη Ρηνανία και τη Βεστφαλία, εκ των οποίων περίπου 500 είναι ελληνικής καταγωγής. Στον τομέα της γαστρονομίας και του ξενοδοχείου στη Βόρεια Ρηνανία-Βεστφαλία απασχολούνται περίπου 180.000 άτομα και

12.300 μαθητευόμενοι σε 44.000 μονάδες με ετήσιο τζίρο γύρω στα 11 δις ευρώ. Σύμφωνα με γερμανικά στατιστικά στοιχεία στη Βόρεια Ρηνανία-Βεστφαλία υπάρχουν περισσότερα από 2.000 ξενοδοχεία και εστιατόρια σε ελληνικά χέρια.

4. Φεστιβάλ Κρασιού και Φαγητού της Μελβούρνης, *Προβολή της ελληνικής κουζίνας στην Αυστραλία*, 22 Φεβρουαρίου με 8 Μαρτίου 2008 Μελβούρνη, πηγή: άρθρο της ιστοσελίδας www.e-tipos.gr που δημοσιεύτηκε στις 01/02/08:

Την τιμητική της θα έχει η ελληνική κουζίνα μεταξύ 22 Φεβρουαρίου και 8 Μαρτίου με την ευκαιρία του μεγάλου Φεστιβάλ Κρασιού και Φαγητού της Μελβούρνης (Melbourne Food and Wine Festival).

Πρόκειται για ένα ετήσιο θεσμό που διοργανώνεται για 16^η συνεχή χρονιά και συγκεντρώνει πάνω από 300.000 πότες και καλοφαγάδες στις δεκάδες εκδηλώσεις του, σε μερικά από τα κορυφαία εστιατόρια της πόλης.

Φέτος ιδιαίτερη προσοχή θα δοθεί και στην ελληνική κουζίνα χάρη σε έναν ομογενή σεφ που «επέβαλε» το ελληνικό φαγητό στην κοινωνική ζωή της Μελβούρνης, κερδίζοντας κορυφαίες διακρίσεις και δημιουργώντας το «Καλύτερο Νέο Εστιατόριο» της Αυστραλίας.

Πρόκειται για τον 29χρονο, κ.Γιώργο Καλομπάρη, που εκτός από το να νοστιμίζει τα πιάτα των συμπολιτών του, εργάζεται για την προώθηση της ελληνικής κουζίνας και των ελληνικών προϊόντων.

Ο κ.Καλομπάρης έχει ένα από τα πιο γνωστά εστιατόρια της Αυστραλίας, έχει διακριθεί σε πολλούς διεθνείς διαγωνισμούς, εκπροσωπώντας την Αυστραλία, ενώ τα καλύτερα πιάτα του βασίζονται σε παραδοσιακές ελληνικές συνταγές.

Πέρυσι αναδείχθηκε για άλλη μια φορά ως σεφ της χρονιάς από την εφημερίδα «The Age», ενώ το εστιατόριό του «The Press Club», το οποίο στεγάζεται στο παλιό κτήριο των εκδόσεων «Herald & Weekly Times» στη Μελβούρνη, αναδείχθηκε ως το καλύτερο νέο εστιατόριο.

Φέτος, λοιπόν, στα πλαίσια του Φεστιβάλ θα έρθουν από την Ελλάδα προσκεκλημένοι οι κορυφαίοι σεφ Στέλιος Παρλιάρος και Χριστόφορος Πέσκιας οι οποίοι μαζί με τον Καλομπάρη θα παρουσιάσουν «Μια Σύγχρονη

Ελληνική Οδύσσεια», που θα είναι μια περιπλάνηση στο χώρο της ελληνικής γαστρονομίας.

Οι τρεις τους, ο Χριστόφορος Πέσκιας από το εστιατόριο 48 της Αθήνας, ο Παρλιάρος που έχει εργαστεί σε κορυφαία εστιατόρια της Ευρώπης και έχει εκδώσει οχτώ βιβλία και ο Καλομπάρης θα ενώσουν το ταλέντο τους για να παρουσιάσουν ότι καλύτερο διαθέτει η ελληνική κουζίνα σε εκδηλώσεις που θα γίνουν στις 1 και 2 Μαρτίου στο The Langham Melbourne, Southbank.

Όσοι θέλουν να δοκιμάσουν τις δημιουργίες τους θα καταβάλουν 295 δολάρια την ημέρα ή 550 δολάρια για το διήμερο.

Άλλη μια εκδήλωση με ελληνικό χρώμα θα είναι η «Ούζο και Χταπόδι» στο The Press Club, την Κυριακή 2 Μαρτίου όπου θα προσφερθούν δεκάδες ποικιλίες ελληνικών ούζων, ενώ θα υπάρχει και ορχήστρα που θα παρουσιάζει ρεμπέτικα τραγούδια. Εδώ το κόστος είναι 85 δολάρια το άτομο.

Στον ίδιο χώρο (The Press Club Bar) ο Στέλιος Μπουτάρης, το απόγευμα της Δευτέρας 3 Μαρτίου θα «μυήσει» τους Αυστραλούς πότες στα ελληνικά κρασιά τα οποία, σύμφωνα με τον αυστραλιανό τύπο, αρχίζουν να κερδίζουν εντυπώσεις στην διεθνή αγορά.

Το απόγευμα της ίδιας μέρας θα γίνει «Η Επιστροφή στην Ιθάκη», πάλι στον ίδιο χώρο. Οι κύριοι κ.Καλομπάρης, Πέσκιας και Παρλιάρος θα παρουσιάσουν το τελευταίο τους δείπνο στα πλαίσια του Φεστιβάλ που θα συνοδεύεται από ελληνικά κρασιά.

«Μέρα με τη Μέρα χτίζουμε ένα καινούριο κοινό που αγαπάει το ελληνικό φαγητό και το ελληνικό κρασί. Ο βασικός μας στόχος είναι η προώθηση των ελληνικών προϊόντων, χρησιμοποιούμε ελληνικό μέλι, φέτα κρόκο Κοζάνης, τα καλύτερα ελληνικά κρασιά, μαστίχα κ.α», λέει ο Γιώργος Καλομπάρης τονίζοντας πως μέσα από το φεστιβάλ θα προωθηθεί ακόμα περισσότερο η ελληνική κουζίνα στην ευρύτερη αυστραλιανή κοινωνία, αλλά και στους τουρίστες που επισκέπτονται τη χώρα.

«Είμαι ερωτευμένος με την Ελλάδα, μου χάρισε όλα τα εφόδια για να δημιουργήσω το "Press Club". Όμως, όσο μεγάλη κι αν είναι η θέση της στην καρδιά μου, το σπίτι μου είναι εδώ κοντά στους δικούς μου», λέει και αναφέρεται στη σχέση των Ελλήνων με τη νέα τους πατρίδα: «Χτίσαμε τα θεμέλια της Αυστραλίας, μαζί με άλλους λαούς. Σε σχέση με την κουζίνα και τον πολιτισμό, όμως, ήμασταν οι πιο πρωτοποριακοί και μπορέσαμε να

προχωρήσουμε σε μια χώρα με πολλές ευκαιρίες. Είμαι περήφανος που οι πρόγονοί μου έχουν συμβάλει στην επιτυχία και ανάπτυξη αυτής της χώρας. Εμείς, που είμαστε δεύτερη και τρίτη γενιά, είμαστε υπεύθυνοι να συνεχίσουμε αυτό το έργο».

Ο κ.Καλομπάρης πιστεύει ακράδαντα ότι το ελληνικό φαγητό είναι εξαιρετικό όταν μαγειρεύεται καλά και επιμένει σε παραδοσιακές οικογενειακές συνταγές.

Ο κ.Καλομπάρης εκπροσωπεί την Αυστραλία σε διεθνείς διαγωνισμούς ιδιαίτερου κύρους όπως τον Bocuse d'Or στη Λυών, έχει κερδίσει σημαντικές διακρίσεις, αλλά συμμετέχει και σε εκδηλώσεις του Ελληνικού Οργανισμού Προώθησης Εξαγωγών με τον γενικό τίτλο «Κέρασμα» και μ'αυτή την ιδιότητα επισκέπτεται συχνά την Ελλάδα όπου και «δημιουργεί» σε καλά εστιατόρια.

Το εστιατόριό του με το «ελληνικό χρώμα» (όπου σερβίρει και τα καλύτερα ελληνικά κρασιά και ούζα) έχει γίνει το στέκι των καλοφαγάδων της Μελβούρνης. Ουσιαστικά έχει κάνει «μόδα» στην ελληνική κουζίνα και σχεδόν σε καθημερινή βάση τα μέσα ενημέρωσης ασχολούνται με τον ίδιο και το μαγαζί του, ενώ θεωρείται πολύ "in" για τους επώνυμους να θεαθούν στο συγκεκριμένο στέκι.

Επόμενος στόχος του, όπως δήλωσε πρόσφατα, είναι να ανοίξει ένα εστιατόριο στην Ελλάδα και, πιθανότατα, στη Μύκονο.(*)

(Στο παράρτημα, στο τέλος της εργασίας υπάρχει και ένα αφιέρωμα μιας Αυστραλιανής εφημερίδας για την συγκεκριμένη εκδήλωση)*

ΕΠΙΛΟΓΟΣ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Μετά από αυτή τη μικρή αναδρομή στη μαγεία της ελληνικής κουζίνας, καταλαβαίνει κανείς πόσο σημαντικό ρόλο έχει παίξει στην εξέλιξη της Ελλάδας.

Αρχικά, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, η πρώτη μαγειρική σύνθεση δημιουργήθηκε στην Αρχαία Ελλάδα, έπειτα αυτή η συνήθεια πέρασε στην Αρχαία Ρώμη και από εκεί εξαπλώθηκε σε όλο τον τότε γνωστό κόσμο.

Περνώντας στην νεότερη Ελλάδα παρατηρήθηκε ότι οι περιοχές της έχουν τη δική τους ιστορία και τις δικές τους παραδόσεις.

Ωστόσο, δεν παύει να χαρακτηρίζεται από μία ομοιογένεια και αυτό φαίνεται στο ότι πολλές συνταγές και διατροφικές συνήθειες γενικά, είναι κοινές σε κάποιες περιοχές.

Τα περισσότερα κοινά, παρατηρήθηκαν στη Ρούμελη, στη Θεσσαλία αλλά και στην Πελοπόννησο, μιας και σε αυτές τις περιοχές ζουν πολλοί νομάδες, οπότε παρατηρείται περισσότερο η παραδοσιακή μαγειρική των ποιμένων. Στη Μακεδονία και τη Θράκη, από την άλλη, εκτός από τους νομάδες που ζουν εκεί, υπάρχουν και πολλοί πρόσφυγες του Πόντου και της Μικράς Ασίας, αυτές οι περιοχές έχουν πολλά κοινά με τα νησιά του Βορειοανατολικού Αιγαίου όπου κι εκεί ο αριθμός των προσφύγων είναι μεγάλος.

Η μόνη κουζίνα που ξεχωρίζει αρκετά από τις άλλες είναι η Κρητική.

Στη συνέχεια, δεν θα μπορούσα να μην αναφερθώ στα πολυάριθμα ελληνικά βότανα και χορταρικά όπου βασικό χαρακτηριστικό τους είναι οι θεραπευτικές τους ιδιότητες μιας και χρησιμοποιούνταν στην αρχαιότητα αλλά και στην σημερινή Ιατρική.

Επίσης, τα αναρίθμητα ελληνικά προϊόντα που έχουν ήδη κατακτήσει τις ξένες αγορές, όπως το τυρί φέτα που από το 2002 και μετά είναι και επίσημα ελληνικό, τα πάρα πολλά είδη κρασιών εκ των οποίων τα περισσότερα ανήκουν στην κατηγορία ΟΠΑΠ (Ονομασία Προέλευσης Ανώτερης Ποιότητας), τα διάφορα ψάρια και θαλασσινά μιας και τα ελληνικά ύδατα φιλοξενούν περίπου 250 είδη, το μέλι, το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο και πάρα πολλά άλλα.

Στην συνέχεια, βλέπουμε πως όσα χρόνια και να περάσουν, τα ελληνικά ήθη και έθιμα παραμένουν ζωντανά και αναβιώνουν κάθε χρόνο σε γιορτές και χαρούμενες συγκεντρώσεις.

Το μεγαλείο της ελληνικής κουζίνας όμως, είναι το ότι αποτελεί την πιο υγιεινή κουζίνα παγκοσμίως και αυτό γιατί στηρίζεται αποκλειστικά, μόνο σε αγνά υλικά, πλούσια σε θρεπτικά συστατικά.

Οι αμέτρητες παραδοσιακές συνταγές που διαθέτει, μπορούν να ικανοποιήσουν και τον πιο απαιτητικό άνθρωπο και αυτό φαίνεται στην τεράστια απήχηση που έχει σε όλο τον κόσμο.

Οι κινήσεις που έχουν γίνει, μάλιστα, τα τελευταία χρόνια, την έχουν κάνει ακόμα πιο γνωστή και αγαπητή, δίνοντας της μια αρκετά σημαντική θέση στην παγκόσμια γαστρονομία.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

"Ανορθόδοξη Ελληνική Επανάσταση" στην κουζίνα

Τρίτη, 12.02.08

Με τίτλο "Η Ανορθόδοξη Ελληνική Επανάσταση" η ημερήσια εφημερίδα της Μελβούρνης "The Age" αναφέρεται στη συμμετοχή τριών κορυφαίων ελλήνων σεφ στο Φεστιβάλ Κρασιού και Φαγητού της Μελβούρνης.

Στο επίκεντρο του Φεστιβάλ Κρασιού και Φαγητού της Μελβούρνης βρίσκονται οι εκδηλώσεις παρουσίασης της μοντέρνας ελληνικής κουζίνας και των ελληνικών κρασιών με τη συμμετοχή των σεφ Τζορτζ Καλομπάρη, Χριστόφορου Πέσκια και Στέλιου Παρλιάρου. Οι εκδηλώσεις επιδιώκουν να ανατρέψουν τους μύθους γύρω από το ελληνικό φαγητό, να αποδείξουν ότι η μοντέρνα ελληνική κουζίνα είναι ισάξια με τη γαλλική, την κινέζικη ή την ιταλική. Στόχος είναι επίσης η προβολή και εκπαίδευση του κοινού γύρω από το ελληνικό κρασί.

Το δημοσίευμα δίνει λεπτομέρειες για το πρόγραμμα των ελληνικών εκδηλώσεων του Φεστιβάλ και το κόστος συμμετοχής και συνοδεύεται από φωτογραφίες ελληνικών πιάτων και του σεφ Χριστόφορου Πέσκια.

Το μεγάλο Φεστιβάλ Κρασιού και Φαγητού της Μελβούρνης (Melbourne Food and Wine Festival) είναι ένας ετήσιος θεσμός που διοργανώνεται για 16η συνεχή χρονιά και συγκεντρώνει πάνω από 300.000 πότες και καλοφαγάδες στις δεκάδες εκδηλώσεις του, σε μερικά από τα κορυφαία εστιατόρια της πόλης.

"Η κουζίνα μας μπορεί να συναγωνιστεί τις καλύτερες του κόσμου. Μιλάμε όμως για αυθεντική κουζίνα, που στηρίζεται σε αγνά ελληνικά προϊόντα", λέει ο Γ. Καλομπάρης και ο Χρ. Πρέσκιας συμπληρώνει:

"Τα φαγητά μου είναι κοσμοπολίτικα. Στηρίζονται στην ελληνική παράδοση και δεν έχουν σχέση με τα φαγητά που προσφέρονται στους τουρίστες και το μουςακά".

Ο ίδιος δηλώνει ότι επιμένει στην παράδοση.

"Το καλύτερο γαλλικό φαγητό θα το βρεις στη Γαλλία, όχι στην Ελλάδα. Και το ελληνικό, στην Ελλάδα" λέει.

Ο Γιώργος Καλομπάρης λέει ότι στην Αυστραλία συντελείται μια "επανάσταση".

"Κάνουμε μόδα την ελληνική κουζίνα. Και αποδεικνύουμε πως μπορεί να συγκριθεί με τις καλύτερες και να υπερέχει", λέει.

Πέρυσι ο ίδιος αναδείχθηκε, για άλλη μια φορά, σεφ της χρονιάς από την εφημερίδα "The Age", ενώ το εστιατόριό του "The Press Club", το οποίο στεγάζεται στο παλιό κτίριο των εκδόσεων "Herald & Weekly Times" στη Μελβούρνη, αναδείχθηκε ως το καλύτερο νέο εστιατόριο.

Φέτος, λοιπόν, στα πλαίσια του Φεστιβάλ Κρασιού και Φαγητού θα έρθουν από την Ελλάδα προσκεκλημένοι οι κορυφαίοι σεφ, Στέλιος Παρλιαρός και Χριστόφορος Πέσκιας, οι οποίοι, μαζί με τον Καλομπάρη, θα παρουσιάσουν "Μια Σύγχρονη Ελληνική Οδύσσεια", που θα είναι μια περιπλάνηση στο χώρο της ελληνικής γαστρονομίας.

Οι τρεις τους, ο Χριστόφορος Πέσκιας από το εστιατόριο "48" της Αθήνας, ο Παρλιαρός που έχει εργαστεί σε κορυφαία εστιατόρια της Ευρώπης και έχει εκδώσει οκτώ βιβλία, και ο Καλομπάρης θα ενώσουν το ταλέντο τους για να παρουσιάσουν ό,τι καλύτερο διαθέτει η ελληνική κουζίνα.

Στον ίδιο χώρο (The Press Club Bar), ο Στέλιος Μπουτάρης θα "μυήσει" τους Αυστραλούς πότες στα ελληνικά κρασιά, τα οποία, σύμφωνα με τον αυστραλιανό Τύπο, αρχίζουν να κερδίζουν εντυπώσεις στην διεθνή αγορά.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΒΙΒΛΙΑ

Ηλίας Μαμαλάκης, «*Η Γαστρονομία της Μεσογείου*», Γ' Έκδοση, Εκδόσεις Road, Αθήνα

Νταϊάνα Κοχυλά [2003], «*Η Ελλάδα της Γεύσης*»,

Νίκος Τσελεμεντές [1989], «*Ο Αυθεντικός Τσελεμεντές*», Α' Τόμος, Εκδόσεις Μανιατέα, Αθήνα

Μαρία & Ν.Ψιλάκης [1997], «*Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα*», Γ' Έκδοση, Καρμανώρ, Ηράκλειο

Χρύσα Παραδείση [1980], «*Νέα Μαγειρική Ζαχαροπλαστική*», Βιβλιοεκδοτική, Αθήνα

ΕΝΘΕΤΑ

Νταϊάνα Κοχυλά, «*Το λεξικό της Ελληνικής Κουζίνας*», «*Η γεύση από το Άλφα έως το Ωμέγα*», εφημερίδα «Τα Νέα»

Περιοδικό «*προτιμώ*», τεύχος 13, Άνοιξη 2008, αφιέρωμα «*Ποιότητα Ζωής, Τα μυστικά του Κρασιού*», σελ 36

Ένωση Μαστιχοπαραγωγών Χίου, φυλλάδιο «*Η Μαστίχα της Χίου*»

ΠΡΑΚΤΙΚΑ

Πρακτικά του εκπαιδευτικού τριημέρου: κρόκος. Φάρμακο και Άρτυμα. Το Άρθρο του κ.Γ. Συλλιγνάκη «*Ο κρόκος στη γη του Μίνωα*».

Δρ. Διαμάντω Μ.Λάζαρη, Λέκτορας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου, Θεσσαλονίκης, Τμήμα Φαρμακευτικής, τομέας Φαρμακογνωσίας-Φαρμακολογίας, εργαστήριο Φαρμακογνωσίας, θέμα: Τα ελληνικά Βότανα (www.fskillkis.gr)

ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

www.products.aspasiamotel.com

www.agrotravel.gr

11.dim-kaval.kav.sch.gr/maindiatrofi/10people.htm

Rodosport.gr/enlefko/kimena

www.valentine.gr

www.wikipedia.org

www.culinary-heritage.com (Ημερησία 7/7/2007, κ.Βίκυ Καραγιαννάκη)

www.gym-lidor.fok.sch.gr

www.ando.gr/dimoi/ataviros/politismos.htm

www.news.pathfinder.gr

www.cretan-nutrition.gr

www.matia.gr

www.pontos-stuttgart.de

www.eliasmamalakis.gr/recipes

www.vefashouse.gr

www.tastytour.pblogs.gr

www.paseges.gr/dunamic/contentLoader/showContentObject (Νέα Υόρκη 2007)

www.seve.gr/sevedetrop/default

www.uti.gr

www.e-tipos.gr