

**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΠΑΤΡΑΣ**

**ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**«ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ, ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΕΞΕΛΙΞΗ»**

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ: ΚΑΜΠΟΥΡΟΛΙΑ ΜΑΡΙΑ, ΔΙΒΟΛΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ-ΓΡΗΓΟΡΙΑ

ΕΠΟΠΤΕΥΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΚΑΠΕΡΩΝΗ ΟΥΡΑΝΙΑ

**ΠΑΤΡΑ, 2009**

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Σελίδα

### ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

#### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ιστορία.....	4
--------------	---

#### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Χαρακτήρας Πολίτικης Κουζίνας.....	8
------------------------------------	---

1.1 Νοοτροπία.....	10
1.2 Διατροφή Ελλήνων της Καππαδοκίας .....	16
1.3 Πολίτικη κουζίνα παράδοση αιώνων.....	19

#### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Η αγορά.....	21
--------------	----

2.1 Γαλατάδικα.....	24
2.2 Εστιατόρια-Ταβέρνες.....	24
2.3 Μαγειρία- Κεμπιμπιζίδικα- Πατσατζίδικα.....	25
2.4 Καφενεία.....	26
2.4.1 Καφές στη Πόλη.....	26
2.4.2 Καφεκοπτεία.....	27
2.4.3 Σερβίρισμα του καφέ.....	27
2.5 Ροφήματα.....	28
2.6 Κρασί.....	32
2.7 Οπωροκηπευτικά- Μπαχαρικά.....	32

#### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Παραδοσιακή κουζίνα.....	43
--------------------------	----

3.1 Πρώτες ύλες.....	45
3.2 Σιτάρι- Αλεύρι- Ψωμί.....	45
3.3 Κρέας.....	49
3.3.1 Πολίτικα φαγητα με κρέας.....	50
3.4 Ψάρια.....	58
3.4.1 Βοσπορινή ψαριά.....	60

#### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Γιορτές και έθιμα.....	62
------------------------	----

4.1 Γάμος.....	63
4.2 Αρραβώνας.....	65

4.3 Αρρώστιες- Γεράματα- Θάνατος.....	67
4.4 Θρησκεία.....	68
4.5 Πανηγύρια.....	69
4.6 Αφροδισιακά.....	70
4.7 Χριστούγεννα- Πρωτοχρονιά.....	71
4.8 Απόκριες.....	75
4.9 Σαρακοστή.....	76
4.10 Πασχαλινό τραπέζι.....	77
4.11 Γιορτινά φαγητά.....	78

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Ανοιξιάτικες και καλοκαιρινές συνηθειές.....	85
--	----

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Παραδοσιακή Πολίτικη ζαχαροπλαστική.....	86
6.1 Παραδοσιακές Πολίτικες συνταγές ζαχαροπλαστικής.....	90

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

Μικρασιατικές συνταγές.....	95
Επίλογος.....	114

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	115
-------------------	-----

## ΙΣΤΟΡΙΑ

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

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

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

Το 330 μ.Χ., όταν ο Μέγας Κωνσταντίνος την ανακήρυξε πρωτεύουσα του κράτους του, της έδωσε την ονομασία Νέα Ρώμη. Τον 13<sup>ο</sup> αιώνα οι Άραβες, ακούγοντας τους Βυζαντινούς να χρησιμοποιούν την έκφραση «εις την πόλιν» αναφερόμενοι στην πρωτεύουσά τους, άρχιζαν να την ονομάζουν «Ιστινπόλιν», που με την πάροδο του χρόνου μετά από μια σειρά αντιμεταθέσεων έγινε Ινσταμπούλ.

Η πόλη καταστράφηκε πολλές φορές από πυρκαγιές, σεισμούς, εξεγέρσεις και εισβολές. Στη γραπτή ιστορία της μνημονεύονται τουλάχιστον 60 καταστρεπτικότερες πυρκαγιές, σημάδια των οποίων εξακολουθούν να υπάρχουν μέχρι και σήμερα. Συγκλονίστηκε επίσης από 50 μεγάλους σεισμούς από την εποχή ήδη του Κωνσταντίνου του Μεγάλου, ενώ την πτώση κάθε αυτοκρατορίας ακολούθησαν μεγάλες καταστροφές και παροδικές περίοδοι παρακμής.

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

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

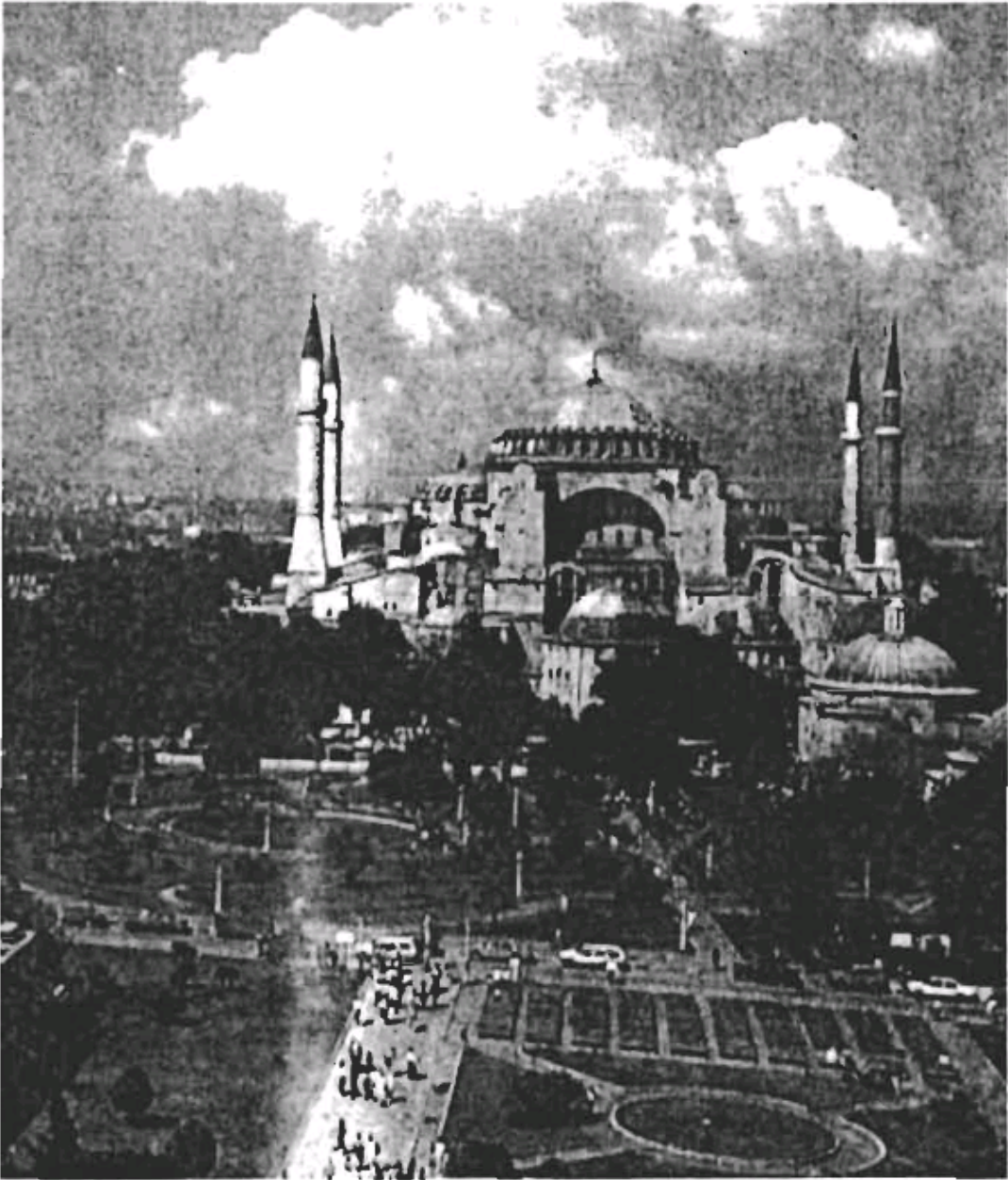
Τα θαλάσσια τείχη κατασκευάστηκαν το 439 και είχαν ύψος 9 μέτρα. Σήμερα σώζεται μόνο ένα μικρό τμήμα τους στον Κεράτιο κόλπο. Είχαν 110 πύργους και 14 πύλες. Τα τείχη κατά μήκος της Προποντίδας εκτεινόταν σε μήκος 8 χιλιομέτρων και το ύψος τους έφτανε τα 6 μέτρα. Είχαν 188 πύργους και το ύψος τους έφτανε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

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

Από το 10<sup>ο</sup> αιώνα και εξής ο Γαλατάς ήταν ένας περιφραγμένος με τείχη χώρος, όπου ξένοι έμποροι κυρίως από τη Γένουα είχαν εγκατασταθεί εκεί. Μετά την κατάληψη της πόλης από τους Οθωμανούς, το 1453 όλοι οι ξένοι που δεν ήταν πολίτες της αυτοκρατορίας αναγκάστηκαν να ζουν στη συνοικία αυτή. Έλληνες, Τούρκοι και Εβραίοι αποτελούσαν τον καινούργιο πληθυσμό της Κωνσταντινούπολης και της περιοχής της και ξανάρχισε σε αυτή η νέα μορφή ζωής, που συνεχίστηκε σε όλη την περίοδο της τουρκοκρατίας.

Άλλοτε με παραχωρήσεις και άλλοτε με έντονη δραστηριότητα των διάδοχων του Γενναδίου αποκαταστάθηκε η εθνική ενότητα του Ελληνισμού. Η παλαιά πρωτεύουσα του Βυζαντίου μεταβαλλόταν βαθμιαία σε καθαρά Ισλαμική πόλη μέχρι και τον 17<sup>ο</sup> αιώνα. Εκτός από την μετατροπή της Αγίας Σοφίας σε τζαμί αμέσως μετά την Άλωση, μονές και ναοί των ορθόδοξων μεταβλήθηκαν επίσης σε τζαμιά και κτίστηκαν άλλα, ως το τέλος του 15<sup>ου</sup> αιώνα. Οι Φράγκοι έμποροι πολλαπλασιάστηκαν και μετά από τον

Τουρκοβενετικό πόλεμο Άγγλοι, Ολλανδοί και Γάλλοι έμποροι εγκαταστάθηκαν στο Γαλατά.



Ανάλογο φαινόμενο παρατηρείται και με τον ελληνικό πληθυσμό. Έλληνες από όλα τα διαμερίσματα του Ελληνισμού άρχισαν να καταφθάνουν στην Κωνσταντινούπολη. Οι εγκατασταθείς δε συντέλεσαν μόνο στην αλλαγή του εθνολογικού χαρακτήρα του πληθυσμού αλλά και στην αυξησή του. Το 1477 υπήρχαν 4750 ελληνικές οικογένειες από τις 16000 που καταγράφηκαν στα αρχεία του Τόπ Καπί.

Είναι ενδεικτικό του αριθμού των Ελλήνων οτι στις περιοχές που εγκαταστάθηκαν ιδρύθηκαν κατά τον 17<sup>ο</sup> και 18<sup>ο</sup> αιώνα καινούριες εκκλησίες για να αντικαταστήσουν αυτές που είχαν καταστραφεί ή είχαν μετατραπεί σε τζαμί. «Η πόλη των άπιστων», η Κωνσταντινούπολη, όπως την χαρακτηρίζουν τα τούρκικα κείμενα του 17<sup>ου</sup> αιώνα, έγινε με το Πατριαρχείο, με τους Φαναριώτες, με τους πλούσιους έμπορους και τους ορθόδοξους ελληνικούς ναούς, τις ελληνικές συντεχνίες, τα ελληνικά σχολεία, τους

νησιώτες ναυτικούς, που αποτελούσαν, ένα διαβατικό αλλά σταθερό αριθμητικά πληθυσμό, το πιο αξιόλογο ελληνικό κέντρο, πρωτεύουσα οικονομική και πνευματική του υπόδουλου ελληνισμού.

Από το 1955 και μετά η δράση του ελληνισμού περιορίστηκε. Συγκεκριμένα την νύχτα της 6<sup>ης</sup> προς την 7<sup>η</sup> Σεπτεμβρίου 1955, εξαιτίας του Κυπριακού ζητήματος και με αφορμή δημοσίευμα Τούρκικης εφημερίδας κατά το οποίο είχε εκραγεί στο τούρκικο προξενείο της Θεσσαλονίκης άρχισαν οι συγκεντρώσεις σε διάφορα σημεία της Κωνσταντινούπολης που συνεχίστηκαν με βανδαλισμούς εναντίον των Ελλήνων.

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

Η Κωνσταντινούπολη ως επίκεντρο των πολιτικών και των εκκλησιαστικών εξελίξεων του χριστιανικού κόσμου, απέκτησε δική της οικονομική δραστηριότητα και αναπτύχθηκε σε μέγιστο κέντρο του παγκόσμιου εμπορίου. Τα στοιχεία λαμπρότητας του παλατιού και του πατριαρχείου δεν ήταν άσχετα προς την μεγάλη ακμή του εμπορίου, αφού οι έμποροι όλων των λαών διεκδικούσαν να αποκτήσουν τα προνομιακά δικαιώματα εμπορικής συναλλαγής στην αγορά της Κωνσταντινούπολης.

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



## ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΣ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

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

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

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

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

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

Η πολιτική κουζίνα είναι από τις σημαντικότερες και γνωστότερες του κόσμου ξεκινώντας τον 7<sup>ο</sup> π.Χ αιώνα από την αποικία των Μεγαρέων. Ως αποικία της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας, η μετέπειτα Νέα Ρώμη, συμπληρώνει την κουζίνα της με τις πολιτισμικές εμπειρίες των Ρωμαίων. Από τη μία θα έχουμε πολυτελή, βασιλικά γεύματα με σπάνιες και εκλεκτές τροφές, μαγειρεμένες με επιτηδευμένους τρόπους από έμπειρους μάγειρες και στρατία βοηθών, από την άλλη, απλά και λιτά γεύματα των φτωχών και νηστίσιμα των μοναχών.

Μετά την Άλωση, η πολιτική κουζίνα θα δομηθεί πάνω στις αντιθέσεις των γευστικών παραδόσεων των γηγενών και εγκατεστημένων στην Πόλη αστών και τις παραδόσεις επισιτισμού των νομάδων κατακτητών. Οι διάφορες εθνότητες που ζουν στην Κωνσταντινούπολη θα εμπλουτίσουν την πολιτική κουζίνα με τις δικές τους



παραδόσεις .

Η πολιτική κουζίνα δημιουργήθηκε από τις πρακτικές της οικιακής μαγειρικής παράδοσης, της παλατιανής κουζίνας, της κουζίνας των μαγειριών στα εμπορικά κέντρα της Πόλης, της παράδοσης των καπηλειών, αλλά και με την συμβολή των ρωμαίων μαγείρων, οι οποίοι, από τα τέλη του 19<sup>ου</sup> αιώνα, θήτευαν στις ξένες πρεσβείες και επηρεάζονταν από τις εξελίξεις της ευρωπαϊκής κουζίνας.

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

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

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

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

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

Χαρακτηριστικά γευστικά στοιχεία της πολιτικής κουζίνας είναι οι γλυκόμενες γεύσεις, τα έντεχνα λαδερά λαχανικά με το κοκκινισμένο κρεμμύδι, το λάδι, την κανέλλα, τη

ζάχαρη, το λεμόνι, τον άνηθο. Μεγάλη ποικιλία μεζέδων με βάση το ψάρι, τα αλίπαστα, τα λαχανικά, τα εντόσθια, το κρέας, το ρύζι και μετά ακολουθεί το κυρίως πιάτο, όλα αυτά με συνοδεία ούζου και κρασιού. Για επιδόρπιο εκτός από τα φρούτα, πάντα υπάρχουν σιροπιαστά και γαλακτερά γλυκίσματα τα οποία σερβίρονται με λικέρ και γλυκά κρασιά. Στο πολιτικό σπίτι συνυπάρχουν το πιλάφι, η τούρτα, η πουτίγκα, οι σαρμάδες με τις κοτολέτες κ.τ.λ.

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

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

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

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

**1.1 Οι νοοτροπίες, οι συμπεριφορές, οι ταξικές διαστρωματώσεις και οι πολιτισμικές επιρροές των Ελλήνων της Μικράς Ασίας μέσα από μια γαστριμαργική διαδρομή, που ξεκινά από την Καπαδοκία, διατρέχει τον Πόντο και καταλήγει στην Ιωνία**

### **Η μνήμη της γεύσης**

Η γευστική ιστορία των Ελλήνων της Μικράς Ασίας καθορίστηκε από τις γεωγραφικές και κλιματολογικές συνθήκες του χώρου όπου διαβίωσαν. Τα τοπικά προϊόντα, οι επιρροές που δέχτηκαν από τις εθνότητες με τις οποίες συγκατοίκησαν σε συνάρτηση

πάντα με την οικονομική ευμάρεια και την ευρηματικότητα της μικρασιάτισσας νοικοκυράς διαμόρφωσαν τις επισιτιστικές τους συνήθειες. Οι τοπικές κουζίνες της Μικράς Ασίας Καππαδοκία, Ιωνία και Πόντος και της Κωνσταντινούπολης διαφέρουν αισθητά, παρ' ότι κινούνται πάνω στα ίδια δεδομένα. Τη γαστριμαργική αλυσίδα που τις συνδέει εξετάζει η κυρία Σούλα Μπόζη στο νέο της βιβλίο *«Καππαδοκία, Ιωνία, Πόντος - Γεύσεις και παραδόσεις»*, καταγράφοντας παράλληλα χαμένες και ξεχασμένες συνταγές.

Οι διατροφικές ιδιαιτερότητες της Μικράς Ασίας και της Πόλης είναι οικείες στην κυρία Μπόζη. Ως το 1980 ζούσε με την οικογένειά της στην Κωνσταντινούπολη, από όπου εξορμούσε σε κάθε ευκαιρία για την τουρκική επαρχία άλλοτε κέντρα του Ελληνισμού. Με την εγκατάστασή της στην Ελλάδα η έρευνα συνεχίστηκε με προφορικές μαρτυρίες που κατέγραψε από τους Μικρασιάτες της πρώτης γενιάς. Στο βιβλίο περιλαμβάνονται και οι γευστικές παραδόσεις της Ιμβρου καθώς οι Ιμβριοι, αν και συρρικνωμένοι σήμερα ως κοινότητα, είναι οι μοναδικοί από τους Έλληνες της Μικράς Ασίας που παραμένουν στις προγονικές τους εστίες, *«συνεχίζοντας να βιώνουν και να αναπαράγουν παραδόσεις αιώνων»*.

Στην Καππαδοκία, στην Ιωνία και στον Πόντο έζησε επί αιώνες, ανάμεσα σε αλλόθρησκους, μια σημαντική μερίδα του Ελληνισμού. Διατήρησε όμως την πολιτισμική της ταυτότητα, χάρη στην πνευματική υποστήριξη που άντλησε από την ορθόδοξη πίστη. Το χριστιανικό εορτολόγιο το οποίο συχνά ταυτιζόταν με τον ετήσιο κύκλο των εποχικών μεταλλαγών ακολουθούσαν οι γιορτινές ετοιμασίες του φαγητού, ενώ πολλές γευστικές συνήθειες καλλιεργήθηκαν πάνω στη βάση του κύκλου της ανθρώπινης ζωής, από τη γέννηση ως τον θάνατο.

Η Καππαδοκία ήταν μια εύφορη περιοχή και δικαίως είχε χαρακτηριστεί ο σιτοβολώνας της Μικράς Ασίας. Βασική διατροφή του πληθυσμού ήταν τα σιτηρά (και τα παράγωγά τους) και τα όσπρια. Το ψωμί το έπλαθαν σε στρογγυλά καρβέλια, τα οποία χαράκωναν στα τέσσερα, κάνοντας το σχήμα του σταυρού παράδοση που συνεχίζεται ως σήμερα στη Μικρά Ασία από τους μουσουλμάνους, *«δίχως να έχουν συναίσθηση ότι χαράζουν πάνω στο καρβέλι το σύμβολο του χριστιανισμού»* λέει η κυρία Μπόζη.

Σε κάποιες γεωργικές περιοχές της Καππαδοκίας, η 1η του Σεπτεμβρίου, αρχή της Ινδίκτου, δηλαδή αρχή του νέου έτους κατά το χριστιανικό ημερολόγιο, ξεκινούσε με αγιασμό στα σπίτια για το καλό της καινούργιας χρονιάς. Στο δωμάτιο όπου φύλαγαν τις εικόνες, πάνω στο τραπέζι, τοποθετούσαν 12 κεριά, τα οποία συμβόλιζαν τους μήνες

του έτους, ένα δοχείο με νερό, ένα εικόνισμα, μια δέσμη βασιλικό και πιάτα με τα βασικά είδη διατροφής, όπως σιτάρι, πλιγούρι, αλεύρι, πετιμέζι, καθώς και μια κούπα κρασί. Μετά τον αγιασμό ράντιζαν τα δωμάτια του σπιτιού και τον στάβλο. Η οικοδέσποινα άδειαζε τις διαβασμένες τροφές μέσα στις αντίστοιχες που αποθήκευαν στα κελάρια για την ετήσια κατανάλωση.

Το διαιτολόγιό τους περιελάμβανε κρέας προβάτου ή αρνιού, ενίοτε από θηράματα κυνηγιού και ποταμίσια ψάρια ή παστά. Το φθινόπωρο ετοιμάζαν για τις ανάγκες του χειμώνα παστουρμά, σουτζούκι, παστό κρέας, καβουρμά και ξερά κόκαλα. Το νωπό κρέας ήταν για τους Καππαδόκες μια πολυτέλεια. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα δεν έλειπαν από κανένα σπίτι. Μάλιστα το *γιαούρτι με μέλι ή πετιμέζι* προσφερόταν τις γιορτές στους καλεσμένους. Το γιαούρτι είχε και άλλες χρήσεις. Συνόδευε κάποια παραδοσιακά φαγητά, ενώ ανακατεύοντάς το με νερό έφτιαχναν ένα δροσιστικό ποτό, το *αιράνι*.

Οι νοικοκυραίοι καλλιεργούσαν κηπευτικά και αμπέλια για τις ανάγκες του σπιτιού. Η περιοχή ήταν πλούσια και σε οπωροφόρα. Το πιο φημισμένο φρούτο ήταν το βερίκοκο το οποίο ξέραιναν το χειμώνα και το μαγείρευαν με αρκετούς τρόπους σε φαγητά και γλυκά και το πιο βασικό προϊόν ο *λιναρόσπορος*. Η ελιά δεν ευδοκιμούσε και λάδι έβγαζαν από το λινάρι, το σουσάμι και το όπιο γεγονός που διαφοροποιούσε την κουζίνα της Καππαδοκίας από εκείνη της Ιωνίας.

Με μεγάλη ευχαρίστηση έτρωγαν το *πλιγούρι με μανιτάρια*. Τα παιδιά από πολύ μικρά ξεχώριζαν τα καλά και όχι τα δηλητηριώδη μανιτάρια. Στην κατηγορία των αγαπημένων φαγητών συναντούμε τα σαλιγκάρια, τα οποία μάζευαν μετά τις φθινοπωρινές βροχές και τις σούπες που τις έτρωγαν και για πρωινό. Καθημερινής κατανάλωσης ήταν οι πίτες και τα πείνιρλί. Στα φαγητά τους άρεσε να προσθέτουν ξηρούς καρπούς, όπως καρύδια, σταφίδες και μπαχαρικά με πρώτα το μαύρο και κόκκινο καυτερό πιπέρι, το σουμάκι, το κύμινο, τον κρόκο (σαφράνι), την κανέλα. Οσοι «τυχεροί» είχαν συζύγους και γιους ξενιτεμένους στην Κωνσταντινούπολη γεύονταν και κάποιες σπάνιες λιχουδιές που τους έστελναν από την πρωτεύουσα: παστές σαρδέλες, τσίρους, ελιές, κονιάκ, ρούμι και χιώτικη μαστίχα για το χειμωνιάτικο γιορτινό τραπέζι.

Ακετές, οι κουραμπιέδες, τα ισλί και ο μπακλαβάς σερβίρονταν στις γιορτές και στους γάμους. Τα γλυκά του κουταλιού διαδόθηκαν στα τέλη του 19ου αιώνα και τα πρόσφεραν με κονιάκ και ούζο. Γλυκά ήταν και τα εορταστικά φαγητά: τα μήλα, τα

κυδώνια, τα ξερά βερίκοκα και τα δαμάσκηνα, πάντα γεμιστά με κιμά, ρύζι, κρεμμύδι και μπαχαρικά. Ο *ντολμάς του Αϊ-Βασίλη* ήταν ένα ολόκληρο αρνί (ή μόνο τα δύο πλευρά του) γεμιστό με ρύζι ή πλιγούρι, κρεμμύδια, φουντούκια, καρυδόπιχα, σταφίδες και μπαχαρικά. Το ρύζι και οι ξηροί καρποί συμβόλιζαν την προσδοκία για αφθονία. Ο *καϊγκανάς*, γιορτινός και αυτός, ήταν μια παραλλαγή της ομελέτας με αβγά, αλεύρι και μέλι. Ετοιμαζόταν την ημέρα του γάμου για τον γαμπρό. Συνήθιζαν να τον στέλνουν και στα φιλικά σπίτια για να γνωστοποιήσουν τη γέννηση των παιδιών τους. Το ίδιο φαγητό στον Πόντο ήταν γνωστό ως «*φούστρον*».

Το πρωτοχρονιάτικο τραπέζι γλύκαινε η *κολοκυθόπιτα*, την οποία συνόδευαν με ξηρούς καρπούς, τυρί του τσομλεκιού, σταφύλια, καρπούζια διατηρημένα από το καλοκαίρι, πορτοκάλια και φυσικά παστουρμά και σουτζούκι. Τις γιορτινές ημέρες και στους γάμους έφτιαχναν και το *κεσκέκι* χυλός από βρασμένο κρέας και σιτάρι. Η ζωθουσία (το κρέας) γινόταν για να στεριώσει ο γάμος. Το σιτάρι που το συνόδευε ήταν ο σπόρος, ο καρπός της γης, και παρέπεμπε σε ευχή για ευκαρπία των νεόνυμφων. Κεσκέκι μαγείρευαν και στον Πόντο και στην Ιωνία, απλώς χρησιμοποιούσαν διαφορετικές ονομασίες. Το πασχαλινό τραπέζι είχε πάντα σούπα, κρέας ψητό, πιλάφι, πίτες, τυρί και καϊμάκι. Το φαγητό σερβιριζόταν στον σοφρά, σε μπακιρένια ή πήλινη πιατέλα. Ετρωγαν όλοι από το ίδιο πιάτο, καθισμένοι σε μαξιλάρες από υφαντά κιλίμια. Μεγάλη ήταν η ποικιλία και στα νηστίσιμα φαγητά, δεν συγκρίνεται όμως με τη λίστα των γιορτινών τους.

Αντίθετα, η ζωή στη *Σμύρνη* ήταν πιο εύκολη και σαφώς πιο ευχάριστη, ιδιαίτερα η κοινωνική ζωή, που είχε αστικά χαρακτηριστικά. Στις γευστικές τους συνήθειες συνυπάρχουν τα παραδοσιακά φαγητά της ενδοχώρας, οι έντεχνες συνταγές της πολιτικής κουζίνας, οι γευστικές συνήθειες των νησιών του Αιγαίου και οι επιρροές της ευρωπαϊκής κουζίνας.

Η διατροφή τους βασιζόταν στα όσπρια, στα λαχανικά, στα ψάρια και στο κρέας. Η ιδιαιτερότητά της κατά κύριο λόγο οφείλεται στην ελαιοπαραγωγή και στην πλούσια ιχθυοπανίδα. Για παράδειγμα, τσιπούρες, πένες, σουλήνες, μπαρμπούνια δεν έβρισκες πουθενά αλλού, ούτε καν στην Πόλη. Τα σταφύλια, οι σταφίδες, το κρασί, το ξίδι, το πετιμέζι δεν έλειπαν από κανένα αγροτικό ή αστικό νοικοκυριό. Στα οπωροπωλεία υπήρχαν τοπικά φρούτα αλλά και εισαγόμενες ποικιλίες. Το καλοκαίρι κάθε σπίτι ετοίμαζε την ετήσια σάλτσα του. Ήταν η κουζίνα της αφθονίας.

Στις σημαντικές οικογενειακές εκδηλώσεις, αρραβώνες, γάμους, βαφτίσια, απαραίτητο

κέρασμα ήταν τα *αμυγδαλωτά με σουμάδα*, καθώς ο καρπός της αμυγδαλιάς συμβόλιζε την ευγονία. Το γλυκό των Χριστουγέννων ήταν τα *σεκέρ λουκούμια* (οι κουραμπιέδες) και τα *φοινίκια* που συμβόλιζαν τον σπαργανωμένο Χριστό και το κυρίως φαγητό το *γουρουνόπουλο περιχυμένο με χυμό από νεράντζι*. Το Πάσχα το αρνί είχε γέμιση από ρύζι, αμύγδαλα και κουκουνάρια και το έψηναν στη χόβολη αποβραδís ως το πρωί. Σουβλιστό αρνί ή κατσίκι έφτιαχναν μόνο στα βοσκοτόπια. Από γλυκίσματα, τα γλυκά του κουταλιού καθαρά ελληνική συνήθεια ήταν ευρύτατα διαδεδομένα στην Ιωνία. Διάσημα ανά τον κόσμο και τα σιροπιαστά τους: ο μπακλαβάς, το κανταΐφι, το εκμέκ και το σαραϊγλί σερβιρισμένα με καϊμάκι.

Τα γλυκά του κουταλιού και οι μαρμελάδες συνηθίζονταν και στον Πόντο τα ετοίμαζαν πάντα το καλοκαίρι. Στις φθινοπωρινές ετοιμασίες παρασκεύαζαν τους *γιοχάδες* (λεπτό φύλλο πίτας), τον καβουρμά και το λάχανο. Τα γεωργικά και τα κτηνοτροφικά προϊόντα βρίσκονταν σε αφθονία. Οι κάτοικοι των παραλιακών πόλεων είχαν την τύχη να γεύονται και τα νοστιμότατα ψάρια της Μαύρης Θάλασσας: παλαμίδες, καλκάνια, κολιούς και κυρίως τα χαμψιά (γαύρος). Πλούσια ήταν και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, γι' αυτό και οι νοικοκυρές δημιούργησαν συνταγές που προέκυψαν από την ανάμειξη γαλακτοκομικών προϊόντων κυρίως με τα παράγωγα του σιταριού. Από τα λαχανικά το προβάδισμα είχαν το μαύρο λάχανο, τα παντζάρια, οι κολοκύθες, τα σέσκουλα, οι τσουκνίδες. Στον Πόντο όμως, όπως και στην Καππαδοκία, η ελιά δεν ευδοκίμούσε. Έτσι, μαγείρευαν με βούτυρο. Το φαγητό με βάση το κρέας και τα λαχανικά αποτελούσε το γιορτινό τους μενού. Τα σαλιγκάρια και τα μύδια ήταν τα δημοφιλή εδέσματα των νηστειών, ενώ αβγά μαγειρεμένα με διάφορους τρόπους το πρόχειρο και εύκολο φαγητό.

Η κουζίνα των μεγαλοαστών Ποντίων, στα εμπορικά κέντρα των παραλίων, στην Τραπεζούντα, στην Κερασούντα και στη Σαμψούντα έφερε έντονες ρωσικές επιρροές: τη ρωσική σαλάτα, τη σούπα μπορτς, τα πιροσκι. Η μαγειρική των λαϊκών τάξεων ήταν απλή και ανεπιτήδευτη. Στην ποντιακή κουζίνα συναντούμε φαγητά κοινά σε όλη τη Μικρά Ασία, όπως το κεσκέκι (ή χερσές ή κουρκούτα), οι λαχανοντολμάδες, το φούστρον, το μαντί και το νερομπούρεκο. Στις νότιες περιοχές του Πόντου η τοπική κουζίνα επηρεάστηκε και από την τουρκική κουζίνα: σε παραλλαγές καταναλώνουν κρεατόπιτες και κεμπάπια.

Ορισμένες πόλεις στον κόσμο ξεκινάνε την ιστορία τους σαν μεγαλουπόλεις και πρωτεύουσες. Σε αυτούς τους τόπους συναντάμε κατά κανόνα χαρακτήρα κοσμοπολίτικο και συχνά πολυπολιτισμικό. Χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι η Κωνσταντινούπολη και η Θεσσαλονίκη.

Η κουζίνα του κάθε τόπου αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο πολιτισμού του και πολλές φορές τόσο έντονο που χαρακτηρίζει τον τόπο.

Η Κωνσταντινούπολη πάντα διέθετε πληθώρα αγαθών λόγω της γεωγραφικής πολιτικής και οικονομικής της θέσης.

Ανατρέχοντας στα ιστορικά στοιχεία της γαστρονομίας της Πόλης, συναντάμε πολύ χαρακτηριστικές περιόδους, καθώς και σημαντικές διαφοροποιήσεις στις διατροφικές συνήθειες μεγάλων ομάδων του πληθυσμού της.

Τον καιρό που η Κωνσταντινούπολη επιλέγεται και γίνεται αυτοκρατορική πρωτεύουσα και στην μακρόχρονη περίοδο που ονομάζουμε “Βυζαντινούς Χρόνους” συναντάμε την μαγειρική του Μεγάλου Παλατίου, την Μοναστηριακή, καθώς και μία αστική και λόγια μαγειρική, που διαμορφώνεται από τις δύο προαναφερόμενες. Επηρεάζεται σε από τις διατροφικές συνήθειες των διαφόρων αλλοεθνών κοινοτήτων και προπαντός από την μεγάλη επάρκεια και ποικιλία νέων προϊόντων.

Η κουζίνα της Πόλης των Βυζαντινών χρόνων, χαρακτηρίζεται από την χρήση των μπαχαρικών, των έντονων γλυκόξινων σαλτσών και κυρίως από την χρήση του “γάρου” (σάλτσα ψαριού).

Μετά την κατάρρευση της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας εμφανίζεται η Οθωμανική Κουζίνα που χαρακτηρίζεται από την έντονη χρήση των γαλακτοκομικών καθώς και των δημητριακών.

Χρειάστηκαν χιλιετίες, για να διαμορφωθούν οι διάφορες τάσεις στις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της Κωνσταντινούπολης και πραγματικά μπορούμε να πούμε ότι δεν υπάρχει συγκεκριμένο διατροφικό ιδίωμα, που να χαρακτηρίζει την Κωνσταντινούπολη. Έχουμε μόνον χαρακτηριστικές επιδράσεις.

Αυτό που σήμερα αποκαλούμε Πολίτικη Κουζίνα, είναι οι ξεχωριστές διατροφικές συνήθειες που έφεραν οι πρόσφυγες της Πόλης στον Ελλαδικό χώρο.

Πλούσιοι μορφωμένοι αστοί που είχαν λύσει πολλά από τα βιοτικά τους προβλήματα, διαμόρφωσαν στον τόπο τους, μία κουζίνα πλούσια κι ευφάνταστη, μια κουζίνα που

ξεπερνούσε κατά πολύ την ανάγκη για θρέψη και ενδιαφερόταν για την σύνθετη χρήση των γευστικών της μέσων και των καλών υλικών που έβρισκαν στις μεγάλες αγορές της Πόλης.

Αυτή τη κουζίνα έφεραν μαζί με την αρχοντιά τους, που τους έκανε να ξεχωρίζουν, παρά την σχετική ανέχεια που προκάλεσε ο ξενιτεμός και το ξεσπίτωμα τους.

Είναι τόσο έντονη η παρουσία και το βάρος της γαστρονομικής παράδοσης, που ακόμη και σήμερα μετά από τόσα χρόνια, από τον τελευταίο ξεριζωμό, διατηρούνται εντονότατα τα στοιχεία των γαστρονομικών συνηθειών στις οικογένειες που προέρχονται από την Πόλη, αλλά και σε πολλές ξεχωριστές ταβέρνες.

Με την Πολίτικη κουζίνα, ασχολούνται κυρίως οι γυναίκες στο σπίτι, αλλά είναι πολύ συνηθισμένο φαινόμενο, οι άνδρες να έχουν άποψη και η ανδρική συμμετοχή στην παρασκευή ειδικών συνταγών να θεωρείται απαραίτητη.

Σε μεγάλα οικογενειακά τραπέζια, είναι πολλά τα πιάτα που παρασκευάζει ο νοικοκύρης, ο οποίος εμφανίζεται περήφανος για τις συγκεκριμένες μαγειρικές του επιδόσεις.

Γενικά, μπορούμε να παρατηρήσουμε ότι στις σχέσεις των ανθρώπων μέσα σε οικογένειες που κατάγονται από την Κωνσταντινούπολη, η μαγειρική παίζει μεγάλο ρόλο και αποτελεί συχνά μέσον εκδήλωσης αγάπης και αφοσίωσης.

## **1.2 Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΤΗΣ ΚΑΠΠΑΔΟΚΙΑΣ**

Οι διατροφικές συμπεριφορές των Μικρασιατών καθορίστηκαν κυρίως από τις γεωγραφικές και κλιματολογικές συνθήκες του χώρου όπου διαβίωσαν. Τα τοπικά προϊόντα, η ιδιαιτερότητα του γεωγραφικού χώρου - πολιτισμικό σταυροδρόμι μεταξύ Ανατολής και Δύσης, οι επιρροές που δέχτηκαν από τις εθνότητες με τις οποίες συγκατοίκησαν σε συνάρτηση με την οικονομική ευημερία διαμόρφωσαν τις τοπικές κουζίνες. Βασική διατροφή του πληθυσμού της Καππαδοκίας ήταν τα σιτηρά και τα παράγωγά του. Από τις κυριότερες καλοκαιρινές εργασίες της νοικοκυράς ήταν να προμηθεύει τα φαγώσιμα της οικογένειας από το καλοκαίρι για όλο το χειμώνα. Τα περισσότερα γινόταν από σιτάρι και αλεύρι και ήταν:

**ΤΟ ΠΛΙΓΟΥΡΙ ΦΤΙΑΓΜΕΝΟ ΑΠΟ ΣΙΤΑΡΙ ΚΑΙ ΠΡΟΟΡΙΖΟΤΑΝ ΓΙΑ ΠΙΛΑΦΙ**

Έβραζαν 30- 50 εκ. σιτάρι ανάλογα με την οικογένεια, με λίγη βράση, το στέγνωσαν



στον ήλιο μετά το ράντιζαν με λίγο νερό και το ρίχναν σε μεγάλο πέτρινο γουδί, το σουχού, κάθε γειτονιά είχε ένα σοχού. Ανά πέντε κιλά το κοπανούσαν ρυθμικά με ξύλινο κόπανο ώσπου να ξεφλουδιστεί. Μετά το στέγνωσαν, το λίχνιζαν και το κόβαν σε χειρόμυλο. Το κομμένο σιτάρι το κοσκίνιζαν πρώτα σε ψιλό κόσκινο για να πάρουν (χαβούτ) το σιτάλευρο για χαλβά με πετμέζι. Έπειτα το κοσκίνιζαν με πιο χοντρό κόσκινο και παίρνουν το ντουγιού (σιμιγδάλι) για τους κεφτέδες και το πιλάφι παιδιών. Το υπόλοιπο το χονδρό ήταν το πλιγούρι για τους μεγάλους. Ένα μέσο νοικοκυριό χρειαζόταν 80-100 οκάδες πλιγούρι το χρόνο.

**Το κουρκούτι** γινόταν όπως το πλιγούρι χωρίς όμως να βράσουν το σιτάρι. Το χρησιμοποιούσαν για σούπες και τραχανά με γιαούρτι.

### **ΑΠΟ ΤΟ ΑΛΕΥΡΙ ΕΚΑΝΑΝ:**

Τον εριστέ: έκοβαν ζυμάρι σα στενές χυλοπίτες, το μισοκαβούρδιζαν στο ταντούρι ή στο φούρνο και το βάζανε στο πιλάφι στο τέλος της βράσης του για νοστιμάδα.

Το μαντί: στενόμακρος εριστές ακαβούρδιστος. Μετά το βράσιμο στον τέντζερε το χύναν στο ταψί όπου το ανακάτευαν με γιαούρτι και κοπανισμένο σκόρδο ή με τυρί ή με τσιγαρισμένο κιμά και το περιχύνανε με μπόλικο τσιγαρισμένο καυτό φρέσκο βούτυρο.

**Το πουσουρούκ:** πιτσίλιζαν το αλεύρι με νερό. Το τρίβαν με τα χέρια για να γίνουν μικροί σβώλοι, το βράζαν στον τέντζερε και το ζεματούσαν με φρέσκο βούτυρο.

**Ο τραχανάς:** Ιούλιο με Αύγουστο μάζευαν γάλα για τραχανά μέσα σε καθαρούς τενεκέδες ή βυτίνες. Εκεί ξίνιζε. Το ανακάτευαν συχνά με καθαρή βέργα. Μια μέρα πριν βράσουν τον τραχανά έριχναν στο γάλα γιαούρτι. Την άλλη μέρα βράζαν το γάλα. Ρίχναν αλάτι και το ανακάτευαν συνέχεια για να μη κολλήσει στον πάτο. Μόλις άρχιζε το βράσιμο ρίχναν σιμιγδάλι ή σιμιγδάλι και αλεύρι ενώ συγχρόνος το ανακάτευαν. Το ανακάτεμα γίνονταν με μια ξύλινη κουτάλα με μήκος 1 μέτρο. Στο κάτω μέρος ήταν πλατιά. Όταν το ανακάτεμα ήταν δύσκολο κατέβαζαν τον τραχανά απ' τη φωτιά και συνέχιζαν το ζύμωμα ρίχνοντας αλεύρι αν χρειαζόταν. Άπλωναν καθαρά τραπεζομάντιλα σε σάλες και έκοβαν τον τραχανά σε μέγεθος ελιάς για να στεγνώσει. Έπειτα τον περνούσαν από τον τρίφτη και τον άπλωναν πάλι. Όταν στέγνωσε τον

αποθήκευαν σε πάνινα σακούλια.

**Ο γιοφκάς:** γάλα, αυγά, αλεύρι, σιμιγδάλι, αλάτι. Έπαιρναν 2 μέρη αλεύρι και ένα σιμιγδάλι, 2 μέρη γάλα και ένα αυγού. Με λίγο αλάτι τα ζύμωναν. Άνοιγαν φύλλα σαν της πίτας και τα άπλωναν σε καθαρά σεντόνια να στεγνώσουν. Ύστερα έκοβαν σε «κορδέλες» πλάτους 5 εκ. Έβαζαν 5-8 κορδέλες τη μία πάνω στην άλλη και τις έκοβαν με το μαχαίρι. Αφού τα στέγνωναν τα αποθήκευαν σε πάνινες σακούλες.

**Το μάτσι (λαζάνια) γιοφκάς χωρίς αυγά:** Ανάμεσα στις φθινοπωρινές προετοιμασίες ήταν και η Παρασκευή του χειμωνιάτικου ψωμιού. Ετοίμαζαν λεπτές πίτες, τις έψηναν, τις στέγνωναν και τις διατηρούσαν στο κελάρι σε δέσμες. Πριν τις φέρουν στο τραπέζι τις ράντιζαν ελαφρά με νερό για να μαλακώσουν. Ψωμί ζύμωναν σχεδόν για μια βδομάδα. Σταύρωναν τη ζύμη στη σκάφη και η σκέπαζαν να φουσκώσει. Έπλαθαν τα ψωμιά σε στρογγυλά καρβέλια και τα χαράκωναν στα τέσσερα κάνοντας το σχήμα του σταυρού. Πριν κόψουν το ψωμί έκαναν στον «πάτο του» με το μαχαίρι το σημείο του σταυρού.

Ο καριστιρμάς: έκοβαν το κρεμμύδι σε χοντρές ροδέλες, το τηγάνιζαν με βούτυρο και έριχναν αυγά χτυπητά με λίγο αλεύρι. Την άνοιξη γινόταν με φρέσκο κρεμμυδάκι ή φρέσκα φασολάκια.

**Τα χαρταλάτσα:** γινόταν με ζυμάρι. Έβαζαν λάδι στο τηγάνι κι ένα κομμάτι ζυμάρι. Το πατούσαν ώστε ν' απλωθεί στο τηγάνι. Όταν ψηνόταν από τη μια μεριά το γύριζαν κι από τη άλλη.

**Ο γκιολεμές:** γινόταν από ζυμάρι. Άνοιγαν μικρά φύλλα στο τραπέζι. Έβαζαν λάδι στο τηγάνι. Έπειτα έβαζαν ένα φύλλο με τριμμένο τυρί, δεύτερο φύλλο. Αφού ψηνόταν απ' τη μια μεριά τον γύριζαν απ' την άλλη.

**Ο νισεστές (με τα σιτηρά):** Έλυναν το σιτάρι και το έβαζαν στον ήλιο με νερό. Άλλαζαν το νερό κάθε μέρα. Αυτό γινόταν 8-10 μέρες. Μετά πατούσαν το σιτάρι με τα πόδια στη σκάφη. Έπειτα το ξέπλυναν, το χυλό τον άδειαζαν σε καζάνι. Ξαναπατούσαν το σιτάρι. Ο νισεστές καταστάλαζε μέσα στο καζάνι. Το άλλο πρωί άδειαζαν το νερό. Κατόπιν έπαιρναν το νισεστέ τον στέγνωναν και τον έτριβαν. Τον χρησιμοποιούσαν για να κάνουν γλυκίσματα.

**Σούπες:** Το χειμώνα η σούπα με τα σιτηρά δεν έλειπε από το σπίτι. Την έτρωγαν για πρωινό. Εκτός από τον τραχανά στον οποίο πρόσθεταν τσιγαρισμένο κιμά, καβουρμά ή παστουρμά έφτιαχναν το «πουστρούκι» ή «οβμέτς τσορμπασί», από στριφτό ζυμάρι.

Έτριβαν ανάμεσα στις παλάμες λίγη ζύμη που έπεφτε σαν κριθαράκι στη χύτρα που έβραζε το νερό με βούτυρο και αλάτι. Άλλη η «τουτμέτς» με μαντί, και ζωμό από ξερά κόκαλα. Η σούπα «ντομελέκι» γινόταν από ψιλοκομμένο σιτάρι καβουρμά και ζωμό κοκάλων. Η «σιμιντιριάρι» γινόταν με χοντροαλεσμένο σιτάρι, τσιγαρισμένα κρεμμύδια, δυόσμο, πιπέρι. Συνηθισμένη ήταν η σούπα με φακές και η ταντουρόσουπα, με ρεβίθια, φακές ψιλό πλιγούρι. Τον πατσά τον μαγείρευαν συνήθως με ρεβίθια.

### 1.3 ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΑΙΩΝΩΝ

Η πολιτική κουζίνα, δηλαδή η αστική γαστρονομία των Ρωμιών της Πόλης, είναι μια κουζίνα των τεσσάρων εποχών, με φαγητά που παρασκευάζονται από φρέσκα και ποιοτικά υλικά. Αιώνες τώρα τα φαγητά αυτά μαγειρεύονται δίχως πολύπλοκες σάλτσες, εμπλουτισμένα με καρκεύματα της Άπω Ανατολής, σε ισορροπημένες δόσεις.

Για τις Πολίτισσες νοικοκυρές, η μαγειρική αποτελούσε πεδίο δημιουργίας και προβολής. Αυτό βοήθησε στην διάδοσή της από μητέρα σε κόρη, σε μια σχέση μαθητευόμενης προς μαστόρισσας. Από την άλλη, είναι γνωστό ότι οι Πολίτες αγαπούσαν το καλό και επιμελημένο φαγητό και απαιτούσαν να έχουν ποικιλία εδεσμάτων στο τραπέζι τους. Για τους Ρωμιούς, η συνεύρεση φίλων και συγγενών γύρω από το τραπέζι ήταν ένας τρόπος ζωής και μια μορφή επικοινωνίας.

Έξω από το σπίτι, ένας άλλος σημαντικός χώρος για την καλλιέργεια της πολιτικής κουζίνας ήταν οι Ρωμιοί μάγειρες που εργάζονταν στα μαγειρεία των εμπορικών κέντρων της Πόλης, που αργότερα εξελίσσονται σε σύγχρονα εστιατόρια, όπως επίσης και τα καπηλεία τα οποία είχαν μακραίωνη παράδοση από την εποχή των Βυζαντινών.

Από τα τέλη του 19<sup>ου</sup> αιώνα, στα εστιατόρια της Πόλης ήταν έντονη η δημιουργική παρουσία των Ρωμιών μαγείρων, οι οποίοι αφενός εκτελούν την παραδοσιακή μαγειρική, από την άλλη μπολιάζουν εξελικτικά τις δικές τους δημιουργίες με τις νέες τάσεις της ευρωπαϊκής κουζίνας. Από τις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα, δείγματα των εξελίξεων αυτών παρουσιάζονται στα πολυτελή εστιατόρια της αστικής συνοικίας του Πέραν.

Χαρακτηριστικά γευστικά στοιχεία της πολιτικής κουζίνας είναι οι γλυκόξινες γεύσεις, τα λαδερά λαχανικά με το κοκκινισμένο κρεμμύδι, το λάδι, την κανέλα, τη ζάχαρη, το

λεμόνι, τον άνηθο. Στα γιορτινά τραπέζια παρουσιάζεται μεγάλη ποικιλία μεζέδων με βάση το ψάρι, τα αλίπαστα, τα λαχανικά, τα εντόσθια, το κρέας, το ρύζι και μετά ακολουθεί το κυρίως πιάτο, όλα αυτά με συνοδεία ούζου και κρασιού. Για επιδόρπιο εκτός από τα φρούτα πάντα υπάρχουν σιροπιαστά και γαλακτερά γλυκίσματα, τα οποία σερβίρονται με λικέρ και γλυκά κρασιά.

Η προετοιμασία όλων αυτών των εδεσμάτων, καθημερινών και γιορτινών, απαιτούσε γνώση, χρόνο επιτηδειότητα της νοικοκυράς. Από τα μέσα του 19<sup>ου</sup> αιώνα οι Ρωμιοί αφομοιώνουν τον δυτικό τρόπο ζωής. Εξευρωπαϊάζεται η διακόσμηση των σπιτιών τους με σκρίνια, τραπέζια, καρέκλες και πολυθρόνες. Στον τομέα της γεύσης οι Ρωμιοί θα συγκεράσουν ότι καλύτερο έχει η Ευρώπη και η Ανατολή. Στο πολιτικό σπίτι συνυπάρχουν το πιλάφι και η τούρτα, η πουτίγκα, οι σαρμάδες με τις κοτολέτες κτλ.

Για να καταλάβουμε καλύτερα τη ζωή που έκαναν οι Πολίτες πρέπει να εξετάσουμε την καθημερινότητά τους και τη ζωή τους μέσα από διάφορα καθημερινά συμβάντα. Πρέπει να δούμε που έβρισκαν τρόφιμα, πως ήταν διαμορφωμένα τα σπίτια τους, τι έκαναν τον ελεύθερο χρόνο τους, και που σύχναζαν, πως διασκεδάζαν τα βράδια, τις ιδιαιτερότητες που ίσως είχε η ζωή τους και πως προσαρμόστηκαν σύμφωνα με τις πολιτικές και πολιτισμικές αλλαγές της ιστορίας.

Η ζωή στην Κωνσταντινούπολη ήταν αρκετά οργανωμένη, με καταστήματα και αγορές που κανείς μπορεί να βρει σχεδόν τα πάντα. Αξιοσημείωτο όμως είναι ότι τα Βυζαντινά χρόνια η πώληση ορισμένων αγαθών επιτρεπόταν μόνο σε κάποια συγκεκριμένα σημεία της Πόλης. Για παράδειγμα το χοιρινό κρέας πουλιόταν μόνο στην αγορά του ταύρου. Επίσης στην ίδια αγορά πουλούσαν και τα αρνιά αλλά μόνο το Πάσχα έως και την Πεντηκοστή. Τα μπαχαρικά τα πουλούσαν μόνο στα μαγαζιά των «μυρεψών», τα οποία κατά κάποιο τρόπο ήταν μαγαζιά πολυτελείας.

## Η ΑΓΟΡΑ

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

Ωστόσο περίφημες είναι και οι αγορές του Ταύρου, του Αρκαδίου και του Κωνσταντίνου σήμερα γνωστή ως Καπαλί Τσαρσί που είναι και το μεγάλο παζαρι. Όπως είναι αναμενόμενο στις αγορές υπήρχε ένας έντονος ανταγωνισμός φωνών για να τραβήξουν το ενδιαφέρον των πελατών. Η εμπορική ζώνη της Πόλης αναπτύχθηκε και εδραιώθηκε από το Βυζάντιο ως τις μέρες μας στους ίδιους σχεδόν χώρους. Το επισιτιστικό χονδρεμπόριο μετά την Άλωση στεγάστηκε στο παλιό εμπορικό κέντρο της πόλης, δυτικά του Κεράτιου Κόλπου.

Σύμφωνα με τα οθωμανικά αρχεία, από το 15<sup>ο</sup> αιώνα η Κωνσταντινούπολη χωροταξικά διαιρείται σε τρεις ζώνες. Η πρώτη περικλείει την περιτειχισμένη, εντός των βυζαντινών τειχών, περιοχή. Στη δεύτερη εντάσσεται η ευρύτερη περιοχή της Βασιλεύουσας, με το Γαλατά, το Σκούταρι και το Εγιούπ. Η τρίτη ζώνη περικλύει τη Βιζύη στην Ανατολική Θράκη, την Πάνορμο στην περιοχή της Προποντίδας και το Αντάπαζαρ προς τη Μικρά Ασία, δημιουργώντας την οικονομική ζώνη που θρέφει τους κατοίκους της πρωτεύουσας.

Η πολυπληθής Κωνσταντινούπολη ήταν επί αιώνες η πρωτεύουσα της κατανάλωσης. Χρειαζόταν μεγάλο αριθμό βασικών αγαθών και σε προσιτές τιμές, ενώ η ντόπια παραγωγή ουδέποτε επαρκούσε να θρέψει τους κατοίκους της. Στο μεγάλο φυσικό λιμάνι του Κεράτιου άραζαν, νύχτα μέρα, πάμπολα εμπορικά πλοία και ξεφόρτωναν εμπορεύματα από τα τέσσερα σήμια της γης. Από τις νότιες παραλίες του Πόντου έρχονταν κάστανα, καρύδια και φουντούκια. Τα κεράσια, τα αχλάδια, τα μήλα και τα κορόμηλα είναι προϊόντα του Πόντου. Βερίκοκα, ροδάκινα, σταφύλια, πεπόνια, καρπούζια, μελιτζάνες, κολοκύθια και διάφορα άλλα λαχανικά της αγοράς έρχονται από τις ακτές του Μαρμαρά. Από τη Χίο έρχονται διάφορα αρωματικά λάδια,

ροδόνηρο, λεμόνια, πορτοκάλια, ρόδια και από τη Σμύρνη σταφίδα. Οι τσακιστές ελιές και το λάδι είναι από τη Μυτιλήνη. Λάδι έρχεται και από τη Κρήτη. Το μέλι εισάγεται από τη Στερεά Ελλάδα και τα νησιά του Αιγαίου. Η Ρωμυλία και η Μικρά Ασία στέλνουν φρέσκο βούτυρο. Τα αλίπαστα και το χαβιάρι είναι προϊόντα της Μαύρης Θάλασσας.

Αρκετές επαρχιακές πόλεις προμήθευαν το παλάτι με τρόφιμα ως καταβολή φόρου. Η περιοχή της αγοράς ζούσε επί αιώνες έναν εμπορικό οργανισμό, με τις διάφορες σκάλες και αποβάθρες στην παραλία, την κεντρική λαχαναγορά, τα εμπορικά χάνια για τα σιτηρά, το μέλι, το βούτυρο και τα λοιπά προϊόντα, το δρόμο με τους ξηρούς καρπούς, την κεντρική ψαραγορά, τα ορνιθοπωλεία, τα αυγουλάδικα, τις κρατικές αποθήκες, αλλά και αυτές των χονδρεμπόρων, από όπου γινόταν η διανομή εμπορευμάτων στους λιανοπωλητές και τους πλανόδιους.

Η αγορά, η «πιάτσα» όπως ονομαζόταν από τους Πολίτες, απλωνόταν σε μεγάλη έκταση. Ξεκινούσε από την πλατεία του Εμίνονου, όπου στεγάζονταν τα τελωνεία και η έδρα του αρχιτελώνη, έφθανε στο Ουν-καπάν με τις αποθήκες των αλεύρων και τελείωνε λίγο παραπέρα, με τον άφορο των ψαράδων να εποπτεύει το θαλάσσιο εμπόριο.

Σε μικρή απόσταση από την πλατεία του Εμίνονου, πίσω από την αιγυπτιακή αγορά, βρίσκονταν οι χονδρέμποροι, οι έμποροι οσπρίων, οι τυράδες και οι έμποροι αλιπάστων. Στο Ταχτά-καλέ στεγαζόταν το Μπαλκαπάνι (το Μελόχανο), ένα ορθογώνιο οικοδόμημα που θύμιζε караβάν-σαράι, με εσωτερική αυλή περιτριγυρισμένη από αποθήκες, εδώ αποθηκευόταν το μέλι πριν διατεθεί στην αγορά.

Παραπέρα βρισκόταν το Χάνι των Χουρμάδων και το Χάνι του Βουτύρου, το «Γιάγ-καπάν». Στο Ταβούκ-παζάρ στεγάζονταν τα ορνιθοπωλεία.

Στην παραλία μετά την πλατεία του Εμίνονου άρχιζε η σκάλα του Γεμίζ, η φρουτοσκάλα. Εδώ στεγαζόταν η χονδρική αγορά φρέσκων φρούτων και λαχανικών. Η λαχαναγορά απορροφούσε την παραγωγή από τις εξοχές της Πόλης και τα χωριά της Προποντίδας, της Θράκης και της Μικράς Ασίας. Οι μανάβηδες και οι πλανόδιοι πωλητές από εδώ προμηθεύονταν την πραμάτεια τους.

Η αγορά ξηρών καρπών βρισκόταν εσωτερικά, παράλληλα προς την κεντρική λαχαναγορά. Περισσότερα από 100 μαγαζιά πουλούσαν όλα τα είδη ξηρών καρπών:

φιστίκια, αμύγδαλα, φουντούκια, άσπρα και κίτρινα στραγάλια, ξερά μούρα, σταφίδες, καρύδια, ξερά βερίκοκα και δαμάσκηνα, χουρμάδες, χαρούπια, πεστίλι από πετιμέζι και πολύ από βερίκοκα, που έφθαναν από την ανατολική Ρωσία, τη Μικρά Ασία, και τη Συρία. Επίσης, μαρμελάδες σε ξύλινα δοχεία, ξινό χυμό από ρόδι και σταφύλι, γλυκοσουτζουκα με καρύδια ή φυστίκι.

Τα μπαχαρικά απαραίτητο συμπλήρωμα νοστιμιάς της πολιτικής κουζίνας, ήταν γνωστά και αγαπητά από την εποχή των Βυζαντινών, οι οποίοι τα προμηθεύονταν από τα μυρεψεία. Μυροπωλεία στεγάζονταν κοντά στην Αγία Σοφία για να ευωδιάζει η περιοχή των βασιλικών προαυλίων. Στα καταστήματα αυτά πουλούσαν διάφορα προϊόντα όπως πιπέρι Ινδιών και Κεϊλάνης, νάρδο, κανέλα, ζιγγίβερι, μόσχο, λιβάνι, σμύρνα, καμφορά, ζάχαρη, κύμινο καθώς και βαφικά, όπως λουλάκι. Παραβιάζοντας τον κανονισμό πουλούσαν και εμπορεύματα που άνηκαν στη δικαιοδοσία των παντοπωλών. Αργότερα άρχισαν να πουλούν και λάδι. Στα μυρεψεία, όπως και στα κουρεία, συνήθιζαν να συζητούν τα καθημερινά σκάνδαλα. Στους μυρεψούς καταλόγιζαν ότι τύλιγαν τα εμπορεύματα σε κομμάτια περγαμηνών με ιερά κείμενα. Τον 6<sup>ο</sup> αιώνα, η εν Τρούλλω Οικουμενική Σύνοδος τους απαγόρευσε να μεταχειρίζονται περγαμηνές, όπως απαγόρευσε και στους κληρικούς να διευθύνουν μυρεψεία.





## **2.1 ΓΑΛΑΤΑΔΙΚΑ**

Τα μαλεμπιτζίδικα της Πόλης, τα γαλατάδικα, πήραν το όνομά τους από το μαλεμπί, είδος κρέμας ,με βάση το γάλα και το ρυζάλευρο, πασπαλισμένης με ζάχαρη άχνη και ροδόνερο. Ιδιοκτήτες ήταν συνήθως Ηπειρώτες και Βούλγαροι. Στα γαλατάδικα της Πόλης , τα γαλακτερά σερβίρονταν με ένα τριγωνικό μεταλλικό κουτάλι, σαν σπάτουλα, που είχε πολύ μακρύ χερούλι, με ένα αστεράκι στη λαβή.

## **2.2 ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ-ΤΑΒΕΡΝΕΣ**

Το 1860 άνοιξε στην Πόλη το πρώτο Ευρωπαϊκού τύπου εστιατόριο, το εστιατόριο Ζωρζ. Ύστερα ο αριθμός εστιατορίων αρχίζει να αυξάνεται πολύ γρήγορα. Λίγο αργότερα άνοιξαν μπαρ, καφέ μπαρ, μπυραρίες και άλλα εστιατόρια που σερβίριζαν την Ευρωπαϊκή κουζίνα αλλά και πρόσφεραν κάθε λογής απολαύσεις. Οι κυρίες φορούσαν τα ακριβά φορέματά τους και συνοδευόμενες από τους κυρίους τους έβγαιναν για να διασκεδάσουν.



Πολυάριθμες είναι οι ταβέρνες και έχουν πικολιλία γεύσεων. Ο Γαλατάς από την Άλωση και μετά κρατούσε την πρωτεά στις ταβέρνες και τα καπηλειά. Οι πιο γνωστές ταβέρνες της εποχής είναι του Μιχαλάκη και του Κωνσταντή. Μέσα στην αίθουσα των καπηλειών υπήρχαν ξύλινα τραπέζια και ψάθινα σκαμνιά. Υπήρχε πάντα μια λατέρνα στην είσοδο των μαγαζιών και το προσωπικό αποτελούνταν από τους μάγειρες, τους σερβιτόρους και τους βοηθούς τους. Το στιφάδο και το τουρλού γιουβέτσι με κρέας και λαχανικά εποχής ήταν από τα πιο περιζήτητα πιάτα.

### **2.3 ΜΑΓΕΙΡΙΑ-ΚΕΜΠΑΜΠΤΖΙΔΙΚΑ-ΠΑΤΣΑΤΖΙΔΙΚΑ**

Σχετικά με τις διατροφικές και γαστρονομικές συνήθειες και συμπεριφορές των Κωνσταντινουπολιτών, δεν είναι αρκετό να εξετάσουμε τον οικογενειακό μικρόκοσμο της σπιτικής κουζίνας, αλλά πρέπει να ρίξουμε μια ματιά στους δημόσιους χώρους φαγητού και εστίασης. Επί αιώνες, οι έμποροι της Πόλης, τα μεσημέρια, συνήθιζαν να τρώνε στα μαγειρία που βρίσκονταν στα εμπορικά κέντρα. Στα μαγαζιά αυτά κυριαρχούσε το μαγειρευτό φαγητό, όπως το κοκκινιστό κρέας, πρόβειο και βοδινό, το κοτόπουλο με λαχανικά εποχής, φασόλια και ρεβύθια μαγειρεμένα με κρέας, γεμιστά λαχανικά με κρέας, πιλάφι από ρύζι ή πλυγούρι. Γλύκισμα των μαγειριών ήταν ο πολίτικος σιμιγδαλένιος χαλβάς. Ψητά της ώρας, όπως το μπιφτέκι, οι μπριζόλες και το σουβλάκι, καθιερώθηκαν μετά το 1908. Τα μαγαζιά αυτά λειτουργούσαν κάτω από αυστηρό αγορανομικό έλεγχο. Εκτός από τα μαγειρία υπήρχαν και τα κεμπαμπτζιδικά.

Το κεμπάπ, κρέας ψημένο μέσα σε δοχείο χωρίς νερό, στη φωτιά ή στη γάστρα, το σέρβιραν σε ειδικά μπακίρενια πιάτα, που το διατηρούσαν ζεστό. Το ντονέρ-κεμπάπ, σπεσιαλιτέ της εκλεκτής πολιτικής κουζίνας, εμφανίστηκε στα τέλη του 19<sup>ου</sup> αιώνα. Ακόμη κ σήμερα τα εστιατόρια, τα μαγειρία και τα κεμπαμπτζιδικά το παρασκευάζουν με πρόβειο κρέας. Η ιδιαιτερότητα του βρίσκεται στον τρόπο με τον οποίο το κρέας, περασμένο σε όρθια σούβλα, κόβεται σε λεπτότητες φέτες, ενώ περιστρέφεται γύρω από τον αξονά του, σε μικρή απόσταση από τη φωτιά που το σιγοψήνει. Στα μπουρεκτζιδικά σέρβιραν στους καθιστούς πελάτες κρεατόπιτες, τυρόπιτες, μπογάτσες, σερμπέτια και αναψυκτικά. Τα πατσατζιδικά, που ήταν διάσπαρτα σε όλες τις συνοικίες της Πόλης, σέρβιραν σούπα από πατσά, αρνίσιο κεφαλάκι ψητό, κοκορέτσι, πιλάφι και

ζερντέ. Οι Πολίτες θυμούνται και σήμερα το ρυθμικό κρότο του μαχαιριού που ψιλόκοβε, πάνω σε ξύλινο πάγκο, το σκεμπέ (στομάχι), ο οποίος σερβιριζόταν αχνιστός με μπόλικο σκορδοστούμπι και πιπέρι, μέσα σε γραφικά χρωματιστά κεσεδάκια, καθώς επίσης και τα κρεμασμένα σε παράταξη ροδοψημένα κεφαλάκια που σερβίρονταν καθαρισμένα και πασπαλισμένα με μπόλικη ρίγανη.

## **2.4 ΚΑΦΕΝΕΙΑ**

Το 1555 στην πλατεία Ταχτά-καλέ άνοιξε το πρώτο καφενείο της Κωνσταντινούπολης. Οι ιδιοκτήτες του ήταν δύο Σύριοι από την Δαμασκό. Ο Antoine Galland το 1672 συνοδεύει τον Γάλλο πρέσβη Marquis de Nointel στο Φανάρι για να πισκεφτούν τον Πατριάρχη λόγω Χριστουγέννων. Στο ημερολόγιό του σημειώνει πως του πρόσφεραν καφέ και σερμπέτι. Επίσης όταν επισκέφτηκαν το Μεγάλο Βεζίρη τους πρόσφεραν το ίδιο ακριβώς κέρασμα. Ο καφές στην Κωνσταντινούπολη είχε πλέον πάρει τη θέση του ως κέρασμα σε όλες τις κοινωνικές βαθμίδες.

Τον 17<sup>ο</sup> αιώνα ο καφές και τα καφενεία απαγορεύτηκαν. Όμως αργότερα επί του σουλτάνου Αχμέτ Γ' λειτούργησαν και πάλι κανονικά τα καφενεία και τα καπηλειά της Κωνσταντινούπολης.

### **2.4.1 Ο ΚΑΦΕΣ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ**

Το κάλεσμα του καφέ, καθημερινό και κοινότοπο και για τα δύο φύλα σήμερα, είναι μια συνήθεια που ξεκίνησε το 16<sup>ο</sup> αιώνα από την Κωνσταντινούπολη, για να διαδοθεί στη συνέχεια σε όλη την Ευρώπη, και όχι μόνο.

Ο καφές, εκτός από καθημερινό ρόφημα, έγινε κέρασμα του ετήσιου γιορταστικού κύκλου στο αστικό και λαϊκό σπίτι. Θεωρήθηκε απαραίτητο συνοδευτικό, ανάσα παρηγοριάς, στις μικρές και μεγάλες ανθρώπινες θλίψεις. Απόρροια του εθισμού και της διάδοσης του ήταν και η δημιουργία των καφενείων, χώροι όπου σύχναζαν επί αιώνες αποκλειστικά οι άντρες.

Οι γραπτές πηγές μας πληροφορούν ότι ο καφές από τον 12<sup>ο</sup> αιώνα ήταν γνώστος στην Αιθιοπία, στην Αραβική χερσόνησο, στην Αίγυπτο και στη Συρία. Η λέξη «καφές» στα αραβικά ήταν ένα από τα πολλά επίθετα του κρασιού και υποδήλωσε την ανορεξιογόνο ιδιότητά του. Συνέπεια της διάδοσης του καφέ ήταν η δημιουργία καφενείων. Τα καφεनेία έκαναν την εμφάνιση κατά την τελευταία περίοδο διακυβέρνησης του σουλτάνου Σουλεϊμάν του Νομοθέτη. Ως τότε η κοινωνική ζωή του ανδρικού πληθυσμού της Κωνσταντινούπολης περιχαρακωνόταν μεταξύ της κατοικίας, του χώρου εργασίας στην αγορά και του χώρου της θρησκευτικής λατρείας.

Το καφεनेίο ιστορικά, ήταν ο πρώτος χώρος, έξω και μέσα από το σπίτι, όπου σύχναζαν αποκλειστικά οι άντρες και δε διέθετε πότο. Ήταν τόπος συνάντησης, συνεύρεσης, συζήτησης για τα καθημερινά γεγονότα, άσκησης κριτικής και αμφισβήτησης της εξουσίας, συγχρόνως δε χώρος εκτόνωσης και διασκέδασης. Άτομα με κοινές πολιτισμικές καταβολές για πρώτη φορά μπορούσαν να συναθροίζονται στο καφεनेίο. Το πρώτο καφεनेίο της Κωνσταντινούπολης άνοιξε το 1555, στη πλατεία του Ταχτά-καλέ. Η πλατεία του Ταχτά-καλέ, που γειτνίαζε με την μεγαλύτερη αγορά της Κωνσταντινούπολης, ως το 16<sup>ο</sup> αιώνα, ήταν τόπος διασκέδασης και λαϊκού πανηγυριού για τους εμπόρους, τους ναύτες, τους δερβίσηδες με ταβέρνες, καπηλειά, πλανόδιους ακροβάτες και παραμυθάδες γελωτοποιούς και άλλα. Η επιλογή της λειτουργίας του πρώτου καφεनेίου της Κωνσταντινούπολης δεν ήταν τυχαία. Εκεί σύχναζαν όχι μόνο αφέντες και αρχηγοί θρησκευτικών ταγμάτων και κυβερνητικοί παράγοντες αλλά, κυρίως, οι αργόσχολοι τύποι.

#### **2.4.2ΤΑ ΚΑΦΕΚΟΠΤΕΙΑ**

Από τα πιο φημισμένα της Πόλης ήταν το «Μέγα καφετριβείον της Κωνσταντινουπόλεως», του Αλέξη Αλευρόπουλου, στο Γαλατά, με τα πέντε υποκαταστήματα σε διάφορα σημεία της Πόλης, τα οποία προμήθευαν καφέ αλεσμένο σε μαρμάρινα γουδιά, για να μην καταστρέφεται το αρωματικό του έλαιο.

#### **2.4.3 ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ ΤΟΥ ΚΑΦΕ**

Ο τούρκικος καφές, για να σερβιριστεί με επιτυχία χρειάζεται μια τελετουργική

διαδικασία στην ποσότητα, στο ψήσιμο και στο σερβίρισμά του. Ο θεριακλίδικος καφές ψήνεται σε σιγανή φώτια και, αν είναι δυνατόν στη χόβολη. Ζεσταίνουμε το νερό, βάζουμε τη ζάχαρη, προσθέτουμε τον καφέ, τον διαλύουμε και αφήνουμε να φουσκώσει. Αδειάζουμε λίγο καφέ με καϊμάκι στο φλυτζάνι, ξανατοποθετούμε το μπρίκι στη φωτιά, όταν φουσκώσει, ρίχνουμε λίγο ακόμα καφέ στο φλυτζάνι. Επαναλαμβάνουμε δυο με τρεις φορές. Έτσι πετυχαίνουμε παχύ καϊμάκι. Σερβίρεται σε λεπτά φλυτζάνια πορσελάνης. Υπάρχει μεγάλη ποικιλία τούρκικων καφέδων, ο σκέτος ή πικρός, με ολίγη, μέτριος, γλυκός, βαρύγλυκος ( δύο γεμάτες καφέ, δύο γεμάτες ζάχαρη), με καϊμάκι και χωρίς.

## 2.5 ΡΟΦΗΜΑΤΑ

### **Τσάι**

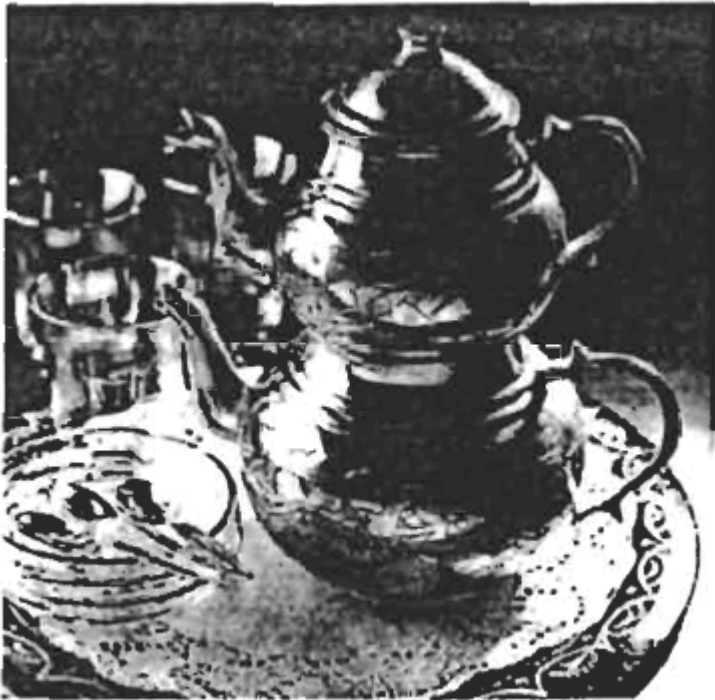
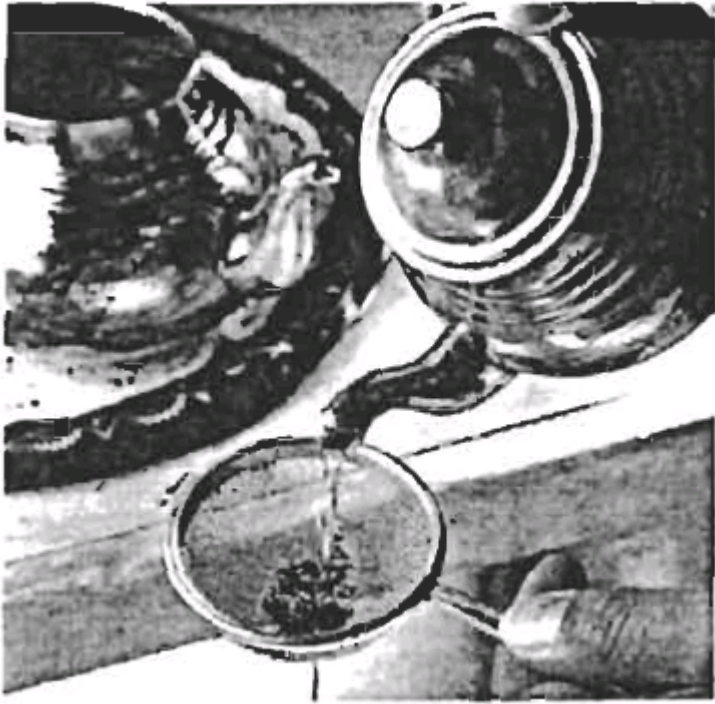
Το αγαπημένο ρόφημα της ανατολής είναι το τσάι. Τσάι πίνουν όλοι από το πρωί έως το βράδυ. Το τσάι υπάρχει για όλες τις περιστάσεις και σε όλες τις περιπτώσεις. Αν κάποιος μπει μέσα σε ένα μαγαζί στην ανατολή από ένα σούπερ μάρκετ έως και ένα μαγαζί για την αγορά χαλιών κάποιος θα του προσφέρει αμέσως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

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

Για την ετοιμασία του τσαγιού χρειάζεται κανείς δύο κανάτες (μία μικρή και μία μεγαλύτερη) γεμίζει η κάτω κανάτα με νερό και την τοποθετείται πάνω στο ζεστό μάτι. Στο πάνω κανατάκι ρίχνεται 3-4 γεμάτες κουταλιές της σούπας τσάι. Προσθέτετε κρύο νερό και το σουρώνετε αμέσως, για να φύγουν τα κατακάθια του τσαγιού. Βάζατε τη μικρή κανάτα με τα βρεγμένα φύλλα μέσα στη μεγάλη για να ζεσταθεί. Ζεστένετε το νερό, όχι σε σημείο βρασμού και το ρίχνετε στα φύλλα τσαγιού, μέχρι να γεμίσει σχεδόν η μικρή κανάτα, ελαττώνετε τη φωτιά και αφήνετε το τσάι να τραβήξει, ώσπου να καθίσει στη βάση της κανάτας. Γεμίζετε κάθε ποτήρι τσαγιού με λίγο εκχύλισμα και

γεμίζετε με βραστό νερό. Σερβίρετε με κομμάτια ζάχαρης και με αυτή τη λεπτομερέστατη διαδικασία γίνεται το αυθεντικό ανατολίτικο τσάι.









## 2.6 ΚΡΑΣΙ

Το κρασί έχει και αυτό τη θέση του ανάμεσα στην ανατολίτικη ζωή και κουζίνα. Στην ανατολή γνώριζαν το αλκοόλ από πολύ παλιά. Οι ιστορικοί και οι αρχαιολόγοι συμφωνούν ότι το κρασί ξεκίνησε από τη Μικρά Ασία. Στο τέλος του 17<sup>ου</sup> αιώνα το κρασί ήταν πολύ δημοφιλές στην Κωνσταντινούπολη. Ο τούρκος Evliya Celebri στη πόλη του Βοσπόρου μέτρησε 1060 μπαρ τον 16<sup>ο</sup> αιώνα. Στην Πόλη υπήρχε ήδη το ρακί το οποίο σήμερα είναι αναπόσπαστο μέρος του κάθε μεγάλου τραπεζιού. Οι ανατολίτες ονομάζουν αυτό το ποτό «το ποτό του λιονταριού». Τα αρωματισμένα κρασιά ήταν ακόμα πιο δημοφιλή. Μετά τη Ρωμαϊκή αυτοκρατορία κατέκτησαν μια ιδιαίτερη θέση. Είναι αρωματισμένα με γλυκάνισο και με μαστίχα. Είναι τόσο αξιόλογα και γευστικά που τα τοποθετούσαν δίπλα στα πιο ακριβά αγαθά.

Ο William του Rubruck ένας περιηγητής του 23<sup>ου</sup> αιώνα έψαχνε να βρει δώρα άξια λόγου από την Κωνσταντινούπολη για να τα πάει στη Χαζαρία. Έτσι μετά από τις συμβουλές των εμπόρων διάλεξε «φρούτα, μοσχάτο και μπισκότα...». Τα φρούτα ήταν ξερά, ζαχαρωμένα ή διατηρημένα σε μούστο ή κρασί. Υπήρχε μια μεγάλη ποικιλία κρασιών για να διαλέξει αφού σύμφωνα με την παράδοση η Κωνσταντινούπολη ήταν «η πόλη του κρασιού».

Υπάρχουν δύο κατηγορίες σταφυλιού από τα οποία παράγονται πολύ καλά κρασιά. Η μια δίνει το μοσχάτο, το vinum muscatos, το οποίο καλλιεργείται σε πολλές περιοχές της μεσογείου και η άλλη ποικιλία είναι ο μονεμβάσιος ο οποίος τώρα καλλιεργείται στην Κρήτη και σε άλλες τοποθεσίες.

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

## 2.7 ΟΠΩΡΟΚΗΠΕΥΤΙΚΑ -ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ

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



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

Η κοιλάδα του Χάσκιοϊ καλυπτόταν από κήπους και μποστάνια γεμάτα με ροδιές, ροδακινιές, κερασιές και λεμονιές. Την άνοιξη ο τόπος μοσχομύριζε από τους ρόδονες. Ήταν τα ειδικά-ευρωπαϊκού τύπου τριαντάφυλλα από τα οποία έφτιαχναν το γλυκό του κουταλιού τριαντάφυλλο. Στα γαλακτοπωλεία το σερβίριζαν με καϊμάκι για πρωινό, σήμερα αυτό γίνεται στα ελάχιστα γαλακτοπωλεία που έχουν απομείνει.

Από το Διπλοκιόνιον ως το Μεσοχώρι απλώνονταν αμπέλια και κερασώνες ενώ στα περιβόλια καλλιεργούνται ωραιότατα λαχανικά και οπωρικά για τις ανάγκες της χώρας. Βορειοανατολικά από το Διπλοκιόνιον βρισκόταν το θαυμάσιο περιβόλι του Τσιτσεκτσή- μπασί (επόπτη των λουλουδιών) όπου παράγονται σε θερμοκήπια τα ωραιότερα και σπανιότερα άνθη και οπωρικά της χώρας. Τον Γενάρη ευωδιάζουν οι όψιμοι ροδώνες, τα κρίνα και οι υάκινθοι. Οι συκιές και οι κερασιές είναι φορτωμένες καρπούς. Επίσης, στα περιβόλια του Διπλοκιονίου καλλιεργούσαν πολύ ωραία λάχανα, γλυκοκολοκύθες, και μούρα. Το Μεσοχώρι φημιζόταν για τις αγκινάρες του, τις οποίες φύτεψαν τον 16<sup>ο</sup> αιώνα πρόσφυγες Εβραίοι. Τα περιβόλια του Μεγάλου Ρεύματος ήταν γνωστά για την εύγευστη και μοσχομυρωδάτη μικρή σαρκώδη φράουλα. Το Ρούμελι Χισάρ και το Σαρίγιερ ήταν βοσπορινά χωριά που φημιζόνταν για τα τραγανά τους κεράσια. Οι πλαγιές του Βοσπόρου, καθώς και τα παράλια της Μικράς Ασίας πλημμύριζαν μανιτάρια και καστανιές. Στα παράλια της ανατολικής ακτής του Βοσπόρου προς τον Ευξεινο Πόντο βρίσκεται το χωριό Μπέικοζ. Η περιοχή ήταν γνωστή για την αφθονία υδάτων ( η πηγή Καρακούλακ ε'ιχε χωνευτικές ιδιότητες) και την πλούσια βλάστηση ιδιαίτερα σε καρυδιές.

Το Τσεγκέλκιοϊ παλιά ήταν γνωστό για τους αμπελώνες του. Όταν η φυλλοξήρα κατέστρεψε τα αμπέλια, στη θέση τους καλλιεργούσαν φράουλες. Έτσι δημιουργήθηκε η συντεχνία των φραουλάδων που όμως εξέλιπε και αυτή αργότερα. Πάντως τα περιβόλια εξακολούθησαν να παράγουν τα φημησμένα αγγουράκια τα λεγόμενα «ρούσικα» μαζί με τα γευστικά, αρωματικά κυδώνια. Περιζήτητα ήταν τα ποδάκινα, τα τραγανά κεράσια τα κυδώνια του σταυρού από τα οποία έφτιαχναν τα περίφημα

κυδωνόπαστα και τα γλυκά του κουταλιού οι νοικοκυρές. Η Χρταλιμή, μικρό χωριό της Προποντίδας ήταν γνωστή για την αλιεία αλλά και για τα κηπευτικά προϊόντα ιδιαίτερα τις μπάμιες, τους αμπελώνες και τα κρασιά της. Όταν η φυλλοξήρα κατέστρεψε τα αμπέλια της περιοχής στη θέση τους αναπτύχθηκαν ελαιώνες και μουριές.

Το Παντείχι, παραθαλάσσιο ελληνικό χωριό της Προποντίδας καθώς και το ορεινό Πακατζίκι προμήθευαν την Πόλη με τα νόστιμα λαχανικά και φρούτα που παράγονταν στα εύφορα περιβόλια και στα αμπέλια τους.

Η κοιλάδα του Καλαμισιού ήταν γεμάτη με αμυγδαλιές, ροδακινιές, κερασιές κ.α. Από τον κόλπο του Καλαμισιού ως τη Νικομήδεια οι εύφοροι αμπελώνες έδιναν τα ονομαστά σταφύλια <<τσούσια>>. Η Αρετσού, παραλιακή κωμόπολη της Προποντίδας είχε εκλεκτά κηπευτικά και αμπέλια. Φημιζόταν κυρίως για την πλούσια αλιεία του σκουμπριού, από το οποίο έφτιαχνα τους ονομαστούς αρετσιανούς, τσίρους, αγαπητό μεζέ στα ουζάδικα κάθε πόλης της Μικράς Ασίας. Η Νικομήδεια, στο μυχό της οποίας υπήρχαν αλυκές έστελνε στις αγορές της Πόλης τα λευκά τραγανά κεράσια και τα κόκκινα μήλα της. Η Σαπάντζα ήταν γνωστή για τα λευκά κρασιά, τα μήλα, τα πελώρια πεπόνια και τα καρπούζια που παράγονταν στα περιβόλια της.



Τα μπαχαρικά είναι μέρη φυτών και χάρη σε κάποιες ουσίες που περιέχουν δίνουν στα φαγητά μια ξεχωριστή γεύση και άρωμα. Τα περισσότερα έχουν έρθει από τις χώρες της Ανατολής και μέχρι τον 16<sup>ο</sup> αιώνα τα θεωρούσαν τόσο πολύτιμα όσο και τα ακριβά χρυσαφικά. Ήταν τόσο ακριβά όσο και σπάνια. Το περιζήτητο και ωραίο ήταν το πιπέρι, που άρεσε ιδιαίτερα στους ευγενείς. Ήταν τόσο ακριβό το πιπέρι εκείνη την εποχή όσο μια μικρή περιουσία.

Τα μπαχαρικά είναι ιδανικά για να προσφέρουν ωραίο άρωμα και γεύση στα φαγητά όμως μερικά είναι αρκετά βαριά για το στομάχι. Μερικά έχουν φαρμακευτικές ιδιότητες και άλλα χωνευτικές και ορισμένα από αυτά είναι πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία χρήσιμα για τον οργανισμό του ανθρώπου. Πάντως καλό θα ήταν να καταναλώνονται με μέτρο.

Οι βυζαντινοί χρησιμοποιούσαν το μοσχοκάρυδο για να πασπαλίζουν τη φάβα κατά τη διάρκεια της νηστείας. Την ζάχαρη την πρόσεξαν από νωρίς και υπάρχουν ενδείξεις ότι γινόταν χρήση της κατά τα βυζαντινά χρόνια.



Επιπλέον στα βυζαντινά εγχειρίδια γίνονται επίμονες αναφορές στα μπαχαρικά και συστήνονται σε διάφορες ποσότητες και συνδιασμούς ανάλογα με τον καταναλωτή την ίδια ώρα που αρχαιότεροι «διαιτολόγοι» σε άλλα μέρη του κόσμου αναφέρουν πολύ λίγα πράγματα για τα μπαχαρικά.

Ένα αναπόσπαστο μέρος της διατροφής αποτελούν τα μπαχαρικά και τα αρωματικά και χρησιμοποιούνται επιδέξια τόσο κατά τη διάρκεια της μαγειρικής όσο και στο τραπέζι την ώρα του φαγητού.

Η ονομασία μπαχαρικά (καρυκεύματα) προέρχονται από την αραβική λέξη μπαχάρ. Το πιπέρι, η κανέλα, το γαρίφαλο, το κύμινο, το μαχλέπι, η ζαφορά, το σουμάκι, η πιπερόριζα, το κολιάνδρο, το μοσχοκάρυδο κ.α., με την πρόσμειξή τους στα διάφορα φαγητά συντελούν στη διαμόρφωση ιδιόμορφων γεύσεων. Τα καταστήματα που πουλούσαν τα μπαχαρικά ονομάζονταν <<Μυροπωλεία>>. Τα μυροπωλεία διέθεταν προς πώληση διάφορα προϊόντα όπως: πιπέρι Ινδών και Κεϋλάνης, νάρδο, κανέλα, ζιγγίβερι, μόσχο, λιβάνι, σμύρνα, καμφορά, ζάχαρη, κύμινο, καθώς και βαφικά όπως λουλάκι.



Ας δούμε μερικά από τα πιο γνωστά μπαχαρικά :

<b>Άνηθος</b>	<b>θυμάρι</b>	<b>κρόκος</b>	<b>παπαρούνα</b>
<b>Ανθρίσκος</b>	<b>ιλίκιο</b>	<b>κύμινο</b>	<b>πάπρικα</b>
<b>Αρτεμισία</b>	<b>κανέλα</b>	<b>λεβάντα</b>	<b>πιπέρι</b>
<b>Βανίλια</b>	<b>κάππαρη</b>	<b>μαϊντανός</b>	<b>πιπερόριζα</b>
<b>Βασιλικός</b>	<b>κάρδαμο</b>	<b>μάραθος</b>	<b>ρίγανη</b>
<b>Γαρούφαλλο</b>	<b>κάρυ</b>	<b>μαντζουράνα</b>	<b>σέλινο</b>
<b>Γκαράμ μασάλα</b>	<b>κάρο</b>	<b>μελισσόχορτο</b>	<b>σινάπι</b>
<b>Δάφνη</b>	<b>κορίανδρος</b>	<b>μέντα (δύσμος )</b>	<b>σκόρδο</b>
<b>Δεντρολίβανο</b>	<b>κουρκουμάς</b>	<b>μοσχοκάρυδο</b>	<b>τριγωνέλλα</b>
<b>Θρούμπι</b>	<b>κρεμμύδι</b>	<b>μποράντσα</b>	<b>φασκόμηλο</b>

Ας γνωρίσουμε καλύτερα κάποια από αυτά τα μπαχαρικά και να δούμε και μερικές από τις χρήσεις τους :

**Πιπέρι** : το γνωστότερο από τα μπαχαρικά, προέρχεται από το φυτό πιπέρι. Έχει καυστική γεύση και είναι απαραίτητο για όλες τις συνταγές, δίνει άρωμα και γεύση στα φαγητά. Υπάρχουν 2 είδη : το άσπρο πιπέρι και το μαύρο πιπέρι. Ινδίες το μαύρο, Ινδονησία, Βραζιλία, Μαλαισία το άσπρο πιπέρι. Το πιπέρι δεν χάνει την μυρωδιά, δεν αλλοιώνεται για πολλά χρόνια και έτσι λοιπόν τα αρχαία χρόνια πλήρωναν τους φόρους, τα ενοίκια κ.λ.π. Ήταν κάτι σαν χρυσός.

**Γλυκάνισο** : είναι σε μορφή σπόρου, το χρησιμοποιούμε στην αρτοποιία και έχει χωνευτικές ιδιότητες. Έχει και επιπλέον χρήσεις όμως καθώς το χρησιμοποιούμε και για την παρασκευή αλκοολούχων ποτών. Είναι απαραίτητο συστατικό για την Παρασκευή του ούζου και του τσίπουρου. Ο γλυκάνισος φτιάχνεται στην Ισπανία, Τουρκία, Αίγυπτο. Ο Ισπανικός γλυκάνισος είναι ο καλύτερος σε μυρωδιά και είναι από τα αρχαιότερα μπαχαρικά που απόλαυσαν οι Αιγύπτιοι, Έλληνες / Ρωμαίοι.

**Καυτερή- γλυκιά πάπρικα-μπούκοβο** : προέρχεται από ποικιλίες πιπεριάς. Ένα μπαχαρικό χρήσιμο για να αρωματίζει φαγητά, για την Παρασκευή λουκάνικων, σαλτσών κ. λ. π. Η πάπρικα χαρακτηρίζεται για την μεγάλη ποσότητα βιταμίνης C. Έχει περισσότερη από το πορτοκάλι και το λεμόνι.

**Δεντρολίβανο** : είναι οι τρυφεροί βλαστοί του φυτού και χρησιμοποιείται σαν αρωματικό σε φαγητά, και στα γλυκά του κουταλιού. Έχει ευχάριστο άρωμα που μοιάζει με αυτό του τσαγιού και γεύση ελαφρώς πικρή και λίγο καυτερή. Το όνομα έχει σχέση με την Παναγία Λένε ότι η Παναγία έβαλε πάνω στο φυτό ρούχο της και πάνω στο ρούχο ένα άσπρο λουλούδι. Το δε λουλούδι έγινε μπλε και ο θάμνος έγινε γνωστός ως rose of Mary =rosemary. Το φύτευαν μόνο σε μοναστήρια και θύμιαζαν κα έτσι λέγεται δεντρολίβανο.

**Ρίγανη** : προέρχεται από αποξηραμένα φύλλα και άνθη του ομώνυμου φυτού. Χρησιμοποιείται στην μαγειρική αλλά και ως αφέψημα. Ελληνικότατη και αυτή. Την έβαζαν στο κρέας κα για να αρωματίζουν περισσότερο το κρασί. Το όνομα oregano σημαίνει χαρά του βουνού. Στην Αμερική έμαθαν την ρίγανη λίγο πριν τον 2<sup>ο</sup> παγκόσμιο πόλεμο.

**Κανέλα** : γνωστό μπαχαρικό. Βγαίνει από τον φλοιό του κανελόδεντρου και χρησιμοποιείται στην ζαχαροπλαστική, στην μαγειρική και στην παρασκευή λικέρ. Η γνωστή σε όλους κανέλα ήταν το πρώτο γνώριμο μπαχαρικό. Οι Ρωμαίοι το είχαν για να καπνίζουν τους νεκρούς.

**Κύμινο** : είναι οι αποξηραμένοι καρποί του φυτού. Χρησιμοποιείται για να αρωματίσει πιάτα ανατολικής κουζίνας. Παλαιότερα στις Ινδίες, την Τουρκία και το Πακιστάν έδιναν στη νύφη σπόρο κύμινου να κρατάει την ώρα της τελετής για να έχει ευτυχισμένη ζωή. Θύμιαζαν τους εραστές για να μην παραπλανούνται και ήταν κατά της γρουσουζιάς.

**Σουσάμι** : έχει πολλές χρήσεις στην μαγειρική, στην αρτοποιία, ζαχαροπλαστική και στην Παρασκευή ελαίου, χαλβά, ταχινιού κ. λ. π. Οι Πέρσες χρησιμοποιούσαν το λάδι του.



**Ανηθος :** είναι οι χλωροί βλαστοί του φυτού και χρησιμοποιούνται για να προσδώσουν άρωμα στα φαγητά. Σήμερα οι Σκανδιναβοί το έχουν για βότανο .Παλαιότερα οι μάγοι το είχαν για αντίδοτο και οι Ρωμαίοι για τονωτικό.

**Γαρύφαλλο :** είναι πολύ σημαντικό καρύκευμα, αποτελεί προϊόν δέντρου γαρυφαλλόδεντρο και χρησιμοποιείται για να αρωματίσει πολλές τροφές αλλά κυρίως στην ζαχαροπλαστική και στην αρτοποιία. Το όνομά του προέρχεται από το Γαλλικό (clou) =νύχι. Λένε ότι το πρώτο γαρύφαλλο βρέθηκε στην στην περίοδο Han με το όνομα chicken-tongue spice.Ήταν πανάκριβο και έγιναν πολλοί πόλεμοι γι'αυτό. Παλιά όταν γεννιόταν ένα παιδί, οι γονείς φύτευαν και ένα φυτό από γαρύφαλλο.

**Σκόρδο :** το βρίσκουμε αποξηραμένο και τριμμένο σε σκόνη, χρησιμοποιείται για να δώσει ωραία γεύση.

**Βασιλικός :** αρωματίζει διάφορα ψητά, σαλάτες, βραστά, κοκκινιστά κ. λ. π. Οι Ρωμαίοι τον αγάπησαν τόσο που τον έκαναν σύμβολο της αγάπης και της γονιμότητας.

**Δάφνη :** είναι τα φύλλα του δένδρου ( φρέσκα ή αποξηραμένα ) και τα χρησιμοποιούμε για να αρωματίσουμε κοκκινιστά φαγητά, σούπες κ. τ. λ.

**Μοσχοκάρυδο :** χρησιμοποιούμε τους σπόρους, έχουν έντονο άρωμα και οι χρήσεις τους είναι πολλές στην αρτοποιία, την ζαχαροπλαστική, την παρασκευή λουκάνικων και γενικά στον αρωματισμό των φαγητών.

**Κάρδαμο:** Ο Αραβικός κόσμος το λατρεύει, είναι ένα διάσημο μπαχαρικό γι'αυτούς και το έχουν σύμβολο φιλοξενίας/γοήτρου. Στην Δανέζικη κουζίνα το χρησιμοποιούν αντί της κανέλας.

**Μαντζουράνα:** Χρησιμοποιείται για να αρωματίζει τα φαγητά. Το φύτευαν οι Έλληνες στους τάφους και εάν μεγάλωνε σήμαινε ότι ο νεκρός είχε ευτυχία και ηρεμία στον άλλο κόσμο.

**Μέντα:** Αρωματίζει τα φαγητά και πίνετε ως αφέψημα. Το όνομα της προέρχεται από το όνομα της νύφης του νερού Minthe την οποία την ζήλεψε η Περσεφόνη και την μεταμόρφωσε.

**Σπόρος παπαρούνας:** Οι Έλληνες από αιώνες χρησιμοποιούν τους σπόρους στην παρασκευή ψωμιού. Ο Ιπποκράτης τους χρησιμοποιούσε σαν φάρμακο για το άσθμα, τον στομαχόπονο και τα μάτια.

**Τσίλι-καγιέν :** προέρχεται από νωπούς ή αποξηραμένους καρπούς των ειδών πιπεριάς άνουμ και φρούτεςκενς. Δίνουν πικάντικη, καυτερή γεύση σε φαγητά, σούπες και σάλτσες.

**Θυμάρι:** Χρησιμοποιείται στην παρασκευή κρεάτων για να τους χαρίζει άρωμα. Η παράδοση λέει ότι θυμάρι ήταν στο κρεβάτι του Χριστού, ενώ οι Ρωμαίοι το έβαζαν στο μπάνιο τους για να έχουν θάρρος και δύναμη.

**Μάραθος:** Είναι οι χλωροί βλαστοί του φυτού που χρησιμοποιούνται για να δώσουν άρωμα στο φαγητό. Οι Έλληνες έδωσαν το όνομά του από το ( Μαραθώνιο) λόγος: η διάσημη μάχη του Μαραθώνα το 190 π.Χ.. Πίστευαν πίστευαν ότι οι σπόροι ήταν γιατρικό για τα μάτια /αύξηση της δύναμης/ σύμβολο επιτυχίας. Οι πουριτανοί πάλι το μασούσαν στα συνέδριά τους.

**Ινδοπέπερι:** Η μυρωδιά του είναι πολύ κοντά στο ρούμι. Το έχουν ανακαλύψει από την εποχή του Χριστόφορου Κολόμβου.

**Σινάπι :** οι σπόροι του χρησιμοποιούνται για την παρασκευή μουστάρδας.

**Βανίλια:** Χρησιμοποιείται σαν αρωματική ουσία κυρίως στα γλυκά.

**Μαϊντανός:** Είναι οι χλωροί βλαστοί του φυτού που χρησιμοποιούνται για να δώσουν άρωμα στο φαγητό. Είναι γνωστός από τον 3<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ.. Το όνομα μαϊντανός προέρχεται από την ελληνική λέξη πέτρα επειδή η ανάπτυξή του γινόταν ανάμεσα σε βράχους.



**Μόσχος.** Είναι μια ελαιώδης παχύρρευστη ουσία, η οποία εκκρίνεται από την κοιλιακή χώρα των αρσενικών ελαφοειδών ζώων που ζουν στα οροπέδια του Θιβέτ, της Βιρμανδίας, της Ινδονησίας και του Τογκίνου. Ο μόσχος ήταν απαραίτητος στα παλατιανά εδέσματα. Χρησιμοποιείται όμως και στην αρωματοποιία.

**Άμβρα.** Παράγεται από ζωικό περίττωμα της φάλαινας, το οποίο συλλέγουν από την επιφάνεια της θάλασσας στα παράλια της Σουμάτρας, της Μαγαδασκάρης και αλλού. Χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία. Ταυτόχρονα, όμως, ήταν απαραίτητη στα διάφορα σερμπέτια και γλυκά του παλατιού. Η άμβρα, όμως και ο μόσχος, είναι πανάκριβο αρωματικό. Στην παγκόσμια αγορά η τιμή του κυμαίνεται στο ύψος των πολύτιμων λίθων.

**Τσιμένι.** Όσπριο που θυμίζει αγριομπίζελο και φύεται στην ανατολική Μεσόγειο. Επίσης αφθονεί στη Μικρά Ασία. Ο σκουροκίτρινος σπόρος του στην αρχαιότητα ήταν γνωστός με το όνομα «τήλις». Μαζί με το σκόρδο και την καυτή πιπεριά αλέθεται και αποτελεί την επικάλυψη του παστουρμά.

**Μαστίχα Χίου.** Η χιώτικη μαστίχα είναι προϊόν καλλιέργειας και συγκομιδής από τα δενδρύλια σχοίνου που ευδοκιμούν στα μαστιχοχώρια της Χίου. Η μαστίχα εκκρίνεται με κεντήματα στο κορμό του σχοίνου. Στα παλατιανά μαγειρία κατανάλωναν μεγάλη ποσότητα μαστίχας. Κατά την οθωμανική περίοδο, από τα 100.000 μαστιχόδεντρα του νησιού οι καλλιεργητές πλήρωναν κατά έτος στην Υψηλή Πύλη κεφαλικό φόρο 300 κιβώτια μαστίχα βάρους 27.000 οκάδων. Η καλύτερη ποιότητα σφραγισμένη σε πήλινα δοχεία, προοριζόταν για την παλατιανή κουζίνα, καθώς επίσης και για τις γυναίκες του Σουλτάνου στο χαρέμι. Ένα χρόνο μετά τις ρυθμίσεις του Τανζιμάτ, ο σουλτάνος χορήγησε στους μαστιχοπαραγωγούς το δικαίωμα να εμπορεύονται ελεύθερα την παραγωγή τους.

**Ζαφόρα.** Κρόκος ή σαφράνι, φύεται σε μεγάλη αφθονία στη Σαφράμπολη (νοτιοδυτικά του Πόντου), στην οποία δάνεισε και το όνομά του. Απαραίτητο μπαχαρικό της Παλατιανής κουζίνας και της οικιακής μαγειρικής, το μεταχειρίζονταν κυρίως στο ζερντέ και στα πιάφια.

**Σουσάμι μαύρο.** Αυτοφυές θαμνώδες φυτό, το οποίο φυτρώνει στη Σπάρτη της Πισιδίας, στο Βουρδούρι, και στο Αφιόν Καραχισάρ. Με τους σπόρους του πασπάλιζαν τους άρτους, τις πίτες, τα τσουρέκια και τα μπουρέκια

**Κουρκουμά.** Ανήκει στην ίδια οικογένεια με την πιπερόριζα. Σε σκόνη, μαζί με την ζαφόρα, το μεταχειρίζονταν κυρίως στην τούρκικη κουζίνα, για την Παρασκευή του ζερντέ, ενός τούρκικου παραδοσιακού γλυκού.

**Μοσχοκάρφι.** Είναι αποξηραμένος καρπός του αειθαλούς δενδρυλλίου *Cariophyllus Aromaticus*, το οποίο συναντάμε στον Ινδικό ωκεανό, στη Ζανζιβάρη και στη Μαγαδασκάρη. Το χρησιμοποιούμε στη μαγειρική, στη ζαχαροπλαστική και στην ποτοποιία. Το αιθέριο έλαιο «ευγενόλη», που παράγεται από το γαρύφαλλο, χρησιμοποιείται στην οδοντιατρική.

**Πιπερόροζα.** Η πιπερόριζα ή «ζιγγίβερις», χρησιμοποιείται στη μαγειρική και στη φαρμακευτική. Έχει αρωματική οσμή και γεύση καυστική. Καλλιεργείται στις Ινδίες, στη Μαλαισία και στα νησιά του Ειρηνικού.

## ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Οι Μικρασιάτες συνήθιζαν να τρώνε τρεις φορές την ημέρα: το πρόγευμα, το γεύμα και το δείπνο πολλές φορές και το κεντιανό το απόγευμα. Στο Μικρασιάτικο σπίτι η προετοιμασία του καθημερινού φαγητού όπως και των γιορτινών γευμάτων απαιτούσε γνώση, χρόνο και επιτηδειότητα. Στα μεγάλα αρχοντικά σπίτια είχαν μαγείρισσες και βοηθούς για την προετοιμασία του φαγητού. Στις πολυπληθείς οικογένειες των μεσαίων στρωμάτων στην προετοιμασία του φαγητού συμμετείχαν οι νεότερες γυναίκες του σπιτιού μαζί με τις ψυχοκόρες αν υπήρχαν τις οποίες επόπτευε η μητέρα ή η πεθερά. Το λιγότερο πλούσιο τραπέζι ήταν το λαϊκό το οποίο δεν υστερούσε σε ποιότητα γιατί οι νοικοκυρές γνώριζαν να μαγειρεύουν τις περίτεχνες συνταγές, όπως είναι τα λαδερά γεμιστά, τα μαγειρευτά φαγητά, τα γλυκά κουταλιού κ.α.



Το Χειμώνα οι Μικρασιάτες συνήθιζαν για πρόγευμα να πίνουν τσάι ή γάλα μαζί με αυγά, φρέσκο βούτυρο, σπιτικές μαρμελάδες, τυρί φέτα, κασέρι, ελιές και πολλές φορές σούπα. Τις Κυριακές εμπλούτιζαν το πρόγευμα με: Αυγά σαγανάκι με σουτζούκι ή παστουρμά ή κασέρι, σπανακόπιτες, κρεατόπιτες, κάποιο σιροπιαστό γλυκό ή τηγανιτές φέτες ψωμί παναρισμένες στο γάλα και στο αυγό, τις οποίες περιέχουν με βύσσινο ή τριαντάφυλλο γλυκό και καϊμάκι. Το Καλοκαίρι προτιμούσαν δίπλα στα παραδοσιακά φαγητά και το Πολίτικο σφουγγάτο ,αυγά φέτα, πιπεριά πράσινη, ντομάτα καθώς και φρούτα εποχής. Το μεσημέρι, γύρω στη 1 γευμάτιζαν στο σπίτι οι γυναίκες και τα παιδιά ενώ οι άνδρες έτρωγαν στα εστιατόρια και τα μαγειρία ή έφερναν το φαγητό από

το σπίτι στο <<σεφερτάσι>>και έτρωγαν στο χώρο της εργασίας. Το δείπνο ήταν συνήθως μεταξύ 7 και 8 μ.μ και αποτελούσε την ιερότερη στιγμή της ημέρας γιατί συγκεντρωνόταν όλη η οικογένεια γύρω από το τραπέζι. Απαγορευόταν αυστηρά οι γκρίνιες και τα παιδιά δεν είχαν δικαίωμα να επιλέγουν φαγητό έτρωγαν αδιαμαρτύρητα ότι τους έβαζαν στο πιάτο. Η μόνη προτεραιότητα που είχαν ήταν στο νερό, όταν διψούσαν. Η σούπα ήταν απαραίτητη το Χειμώνα και ακολουθούσε ένα λαδερό εποχής, σαλάτα, το κυρίως πιάτο από κρέας ή ψάρι και κομπόστα ή φρούτα.

Το φαγητό σερβιριζόταν σε χαμηλά τραπέζια τους σοφράδες όπου οι συνδαιτυμόνες κάθονταν σε μεγάλες μαξιλάρες και αργότερα σε χαμηλά σκαμνιά κρατώντας στα γόνατα υφαντές πετσέτες τους <<μακραμάδες>> ή χρυσοκέντητες πετσέτες τους <<τσεβρέδες>> όπου αργότερα αντικαταστάθηκαν από άσπρες λινές πετσέτες και τραπεζομάντιλα. Χρησιμοποιούσαν πιάτα από πορσελάνη αλλά και κεραμικά. Τα σκεύη της κουζίνας, μπακίρια γανωμένα. Το φαγητό μαγειρευόταν στις φουφούδες, στα κάρβουνα και αργότερα σε γκαζιέρες πετρελαίου και μεταγενέστερα στο φωταέριο. Τα φαγητά και τις αναλλοίωτες τροφές τα διατηρούσαν μέσα σε ζεμπίλια κρεμασμένα στη στέρνα της κουζίνας. Για τον ίδιο σκοπό μεταχειρίζονταν τα φανοντούλαπα που ήταν εντοιχισμένα στο βορεινό συνήθως παράθυρο της κουζίνας. Ακόμα μεταχειρίζονταν μαχαίρι για να τεμαχίζουν τις τροφές και έτρωγαν με το <<χουλιάρι>>, το κουτάλι ενώ το πιρούνι υπήρχε μόνο στα σπίτια των αρχόντων!

### 3.1 ΠΡΩΤΕΣ ΥΛΕΣ

Η Κωνσταντινούπολη, σταυροδρόμι εμπορικών και πολιτισμικών ανταλλαγών τριών ηπείρων, κόμβος των δρόμων του μεταξιού και των μπαχαρικών από την Κίνα και την Αραβική χερσόνησο προς τη Δύση, ένα από τα σημαντικότερα φυσικά λιμάνια του κόσμου,επόμενο ήταν να αναπτύξει μια μοναδική κουζίνα,βασισμένη σε αναρίθμητες γεύσεις και πρώτες ύλες.

Η θάλασσα έπαιξε καθοριστικό ρόλο στη ζωή της Πόλης. Η Προποντίδα, πηγή αφθονίας, της προμήθευε τα εκλεκτότερα προϊόντα της. Τα περιβόλια και τα μπιστόνια μέσα και έξω από τα τείχη της Πόλης, που τροφοδοτούσαν με εύγευστα λαχανικά και φρούτα των τεσσάρων εποχών. Οι εύφορες πεδιάδες της Θράκης και της Βιθυνίας έστελναν την πλούσια σοδειά τους. Όλες οι επαρχίες, από τη Θράκη και το Αιγαίο έως τον Ευφράτη και από τις κυπριακές ακτές έως τη Μαύρη Θάλασσα, εργάζονταν γι'αυτήν στέλνοντας την ετήσια παραγωγή τους. Τα άφθονα καταναλωτικά αγαθά της Ρωσίας, της Γεωργίας και της Περσίας έφθαναν στην Πόλη και διακινούνταν δια μέσου του Βοσπόρου προς την Ευρώπη. Άλλη αστείρευτη πηγή ανεφοδιασμού ήταν η Αίγυπτος με τα πολλά και ποικίλα προϊόντα της.

### 3.2 ΣΙΤΑΡΙ- ΑΛΕΥΡΙ-ΨΩΜΙ

Όπως είναι γνωστό η θεά της γεωργίας Δήμητρα, στον αρχαίο ελληνικό κόσμο δοξάστηκε ως προστάτιδα της ευφορίας. Έτσι για να την τιμήσουν ονόμασαν τα σιτηρά δημητριακά.

Οι λαοί που δεν γνώριζαν το ψωμί άρα δεν γνώριζαν την καλλιέργεια των καρπών της γης που συμβολίζει την εξέλιξη και τον πολιτισμό χαρακτηρίζονταν από τον Ηρόδοτο ως βάρβαροι, γιατί τρέφονταν μόνο με κρέας.

Στη Μικρά Ασία, το πέρασμα από το στάδιο μετακίνησης για εξεύρεση τροφής στην εγκατάσταση και αποθήκευση άγριων καρπών γεωγραφικάτοποθετείται στην Καππαδοκία στην κοιλάδα Μελεντίζ, στους πρόποδες του Χασάν-νταγ, στην ευρύτερη περιοχή των αρχαίων Γαρ σαούρων, την 9<sup>η</sup> προς 8<sup>η</sup> χιλιετία π.Χ.

Ότι αφορά τον Μικρασιατικό χώρο η διαδικασία καλλιέργειας της γης καθώς και η εξημέρωση των κατοικιδίων ξεκινούν μεταξύ 8<sup>ης</sup> και 6<sup>ης</sup> χιλιετίας.

Στο στάδιο του κοινωνικού μετασχηματισμού η ευκαρπία της γης ταυτιζόταν με τη γυναικεία γονιμότητα. Επικρατούσε η μητριαρχία και η θεότητα ήταν θυληκού γένους. Αγαλματίδια από ανασκαφές παρουσιάζουν τη θεά της δημιουργίας ευτραφή, με υπερτονισμένα στήθη και γοφούς, περιτριγυρισμένη από πτηνά, βόες, λιοντάρια και τίγρεις.



Το σκληρό σιτάρι στη μορφή που το γνωρίζουμε, το καλλιεργούσαν στην Μεσοποταμία πριν από την 6<sup>η</sup> χιλιετία π.Χ. Στη Μικρά Ασία παρασκεύαζαν ψωμί με προζύμι ή λεπτή πίτα. Ο μεγάλος αριθμός πετρόμυλων στα σπίτια μαρτυρά πόσο σημαντική ήταν η διατροφή με δημητριακά εκείνη την περίοδο.

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

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

Η Γεωργία εξαρτώμενη από τις φυσικές και κλιματολογικές αλλαγές δεν αποδίδει πάντα πλεόνασμα σιτηρών για τους κατοίκους των πόλεων. Στην Κωνσταντινούπολη

του 4<sup>ου</sup> και του 5<sup>ου</sup> αιώνα παρατηρούμε ότι οι αυξημένες καταναλωτικές ανάγκες βασικών αγαθών δεν μπορούν να καλυφθούν με το σιτάρι και τα λαχανικά που παράγει η Θράκη. Τα προϊόντα που παράγονται στα παράλια της Μ. Ασίας επαρκούν μόνο για τους ντόπιους κατοίκους. Έτσι από την εποχή του Μεγάλου Κωνσταντίνου και για πολλούς αιώνες το σιτάρι της Αιγύπτου θα τρέφει τους κατοίκους της Κωνσταντινούπολης και άλλων περιοχών της Μ. Ασίας.



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

Στην Πόλη και σε κάποιες περιοχές της Μ. Ασίας παράγονταν τρία είδη ψωμιού. Το πρώτο ονομαζόταν Τούρκικο ψωμί. Ήταν πρόσμειξη από σιτάρι και κριθάρι. Το δεύτερο ονομαζόταν καρβέλι ή αρμένικο ψωμί και ήταν πρόσμειξη από σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη και καλαμπόκι είχε σχήμα στρογγυλό και χονδρό, ήταν σκουρόχρωμο, κακοψημένο γενικά ψωμί κακής ποιότητας. Τρίτο είδος ήταν η φραντζόλα. Θύμιζε το ψωμί που κατανάλωναν στη Γαλλία. Παραγόταν από Ευρωπαίους αρτοποιούς και πιστεύεται ότι καταναλωνόταν από τους Ευρωπαίους κατοίκους της Οθωμανικής αυτοκρατορίας. Παρασκευαζόταν από σιτάρι, όμως κανείς δεν ήξερε τι άλλο πρόσθεταν, με στόχο το εύκολο κέρδος, μιας και ήταν το μόνο μη διατιμημένο ψωμί. Ένα τέταρτο είδος ήταν το ψωμί του παλατιού. Λέγεται ότι ήταν λευκό και πολύ καλό.

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

Το σιτάρι ήταν κρατικό μονοπώλιο επί Οθωμανών. Το αγόραζαν βάσει καθορισμένης τιμής και αποταμιευόταν σε δημόσιες αποθήκες.

Κατά τον 16<sup>ο</sup> αιώνα σε ορισμένα σημεία της Κωνσταντινούπολης υπήρχαν νερόμυλοι και ανεμόμυλοι όπου αργότερα προστέθηκαν οι μύλοι που περιστρέφονταν με άλογα (τέσσερα άλογα για κάθε μυλόπετρα). Οι μύλοι ήταν υποχρεωμένοι δια νόμου να έχουν στις αποθήκες τους αποθέματα αλευριού για έξι μήνες και άχυρο για την τροφή αλόγων.

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

Ωστόσο ένα άλλο αγορανομικό νομοδιάταγμα του 1680 σχετικό με τα λιποβαρή ψωμιά ορίζει πρόστιμο ενός άσπρου ψωμιού για κάθε λειψό γραμμάριο.

Επιπλέον πολλές φορές ο αρτοπώλης δεν τιμωρούταν μόνο με χρηματικό πρόστιμο, αλλά υποβαλλόταν και σε φάλαγγα στο δρόμο μπροστά από το μαγαζί του προς δημόσια συμμόρφωση.

Ο ακριβής αριθμός αρτοπωλείων της Πόλης μας είναι άγνωστος όμως υπολογίζεται πως πρέπει να υπήρχαν συνολικά 2000 περίπου φούρνοι, από το γεγονός ότι στην μεγάλη πυρκαγιά του 1756, που ξεκίνησε από τη συνοικία Τζιμπαλί στον Κεράτιο και αποτέφρωσε το ¼ περίπου της Πόλης, κάηκαν 580 φούρνοι.



### 3.3 ΚΡΕΑΣ

Σημαντική θέση κατείχε το κρέας στο διαιτολόγιο των κατοίκων της Μικράς Ασίας από την Βυζαντινή εποχή όπου συνήθιζαν να μαγειρεύουν βραστό, ψητό στη σούβλα και μαγειρευτό με διάφορα καρυκεύματα. Συνεχίζοντας την ρωμαϊκή παράδοση έτρωγαν κρέας χοιρινό κατά τα χοιροσφαγία (Δεκέμβρη ή Γενάρη).

Το Πάσχα προτιμούσαν το αρνί γάλακτος, ψητό ενώ το πρόβατο ερχόταν δεύτερο στις προτιμήσεις τους όπως και τα ερίφια τα οποία γέμιζαν με σκόρδα, πράσα και κρεμμύδια. Έφτιαχναν το «σκορδάτο» από πρόβειο κρέας και σκόρδα. Έψηναν στο φούρνο χοιρινό γάλακτος αλειμμένο με μέλι και κρασί ή ξύδι. Επίσης μαγείρευαν λαπάρα (στομάχι) παραγεμιστή και έντερα γεμιστά. Τέλος έφτιαχναν παστά και καπνιστά κρέατα για να τα συντηρήσουν, οι νοικοκυρές οι νοικοκυρές επεξεργάζονταν το λίπος των κρεάτων αυτών προσθέτοντας διάφορα μυρωδικά και το χρησιμοποιούσαν στη μαγειρική. Τα κατάλοιπα αυτής της κατεργασίας ήταν οι «τσιγαρίδες» ένα αρκετά αγαπητό κολατσιό των παιδιών.

Οι Αρμένιοι ειδικεύονταν στη παραγωγή του παστουρμά και του σουτζουκιού. Έλεγαν πως το καλύτερο κοψίδι για παστουρμά είναι η πλάτη. Επίσης μια από τις πιο αγαπητές σπεσιαλιτέ των Αρμενίων ήταν η καπνιστή βοδινή γλώσσα, η οποία ήταν θαυμάσιος μεζές για να συνοδεύσει το κρασί. Ωστόσο στη Μικρασία αλλά και στην Πόλη καταναλώνονταν μεγάλες ποσότητες καπνιστής γλώσσας και εξήγαν γύρω στα 1000 κομμάτια το χρόνο στη Μασσαλία και αντίστοιχη ποσότητα στην Ιταλία. Ο τρόπος παρασκευής ήταν αρκετά απλός, αλάτιζαν τη γλώσσα και την έκθεταν για μερικές μέρες σε συνεχή κάπνα. Το χοιρινό ήταν ακριβότερο από τα άλλα κρέατα και έτσι θεωρούταν είδος πολυτελείας που δεν το πουλούσαν στα χασάπικα, καθώς η μουσουλμανική θρησκεία απαγόρευε την κατανάλωσή του, όπως και η εβραϊκή. Με αποτέλεσμα να υπάρχουν λίγα χοιροτροφεία.

Σε κάθε συνοικία εκτός από τα χασάπικα ήταν διάσπαρτα και τα «τζιερτζίδικα» τα οποία πουλούσαν εντόσθια προβάτων και αρνιών, κεφαλάκια, γλώσσες, συκώτια, σπλήνες, καρδιές, στην εποχή τους σαρμαδάκια (πλεξούδες από έντερα), ποδαράκια, πατσάδες και τα πνευμόνια προορίζονταν για τις γάτες με αγορανομική διάταξη.

Φυσικά δεν μπορούμε να ξεχάσουμε τα πτηνοπωλεία, με τα στοιβαγμένα στα καφάσια κοτόπουλα τα οποία έσφαζαν και καθάριζαν επί τόπου κατόπιν επιλογής του πελάτη. Ένα από τα αγαπημένα εδέσματα των καλοφαγάδων ήταν το κυνήγι. Το αρχοντικό τραπέζι το κοσμούσαν ο αγριόγαλος, η πέρδικα και τα αυγά του αγριόγαλου τα οποία κατανάλωναν οι ευγενείς. Από τα νοστιμότερα πιάτα της Πολίτικης κουζίνας ήταν το ορτύκι, το παχύτερο κυνήγι του φθινοπώρου. Επίσης συνήθιζαν να παστώνουν τα ορτύκια μέσα σε πιθάρια. Τον ίδιο τρόπο συντήρησης μεταχειρίζονταν και κατά την Βυζαντινή εποχή.

Οι συνηθέστεροι τρόποι μαγειρέματος τους ήταν ψητά στα κάρβουνα, σαλμί με ρύζι ή κρασάτα. Όμως αγαπημένο τους πιάτο δεν ήταν μόνο τα ορτύκια αλλά και η μπεκάτσα, κυνήγι του Χειμώνα που αποτελούσε περιζήτητο πιάτο. Τέλος μαζί με τα ορτύκια και τις μπεκάτσες στόλιζαν τα πιάτα αλλά και τις ιστορίες των κυνηγών τα τριγόνια, οι συκοφάγοι ( πράσινοι οι θυλικοί, κίτρινοι οι αρσενικοί) και οι λαγοί.

### 3.3.1 ΠΟΛΙΤΙΚΑ ΦΑΓΗΤΑ ΜΕ ΚΡΕΑΣ

#### Κεμπάπ στο χαρτί

##### Υλικά

150 γραμ. ψιλοκομμένο αρνίσιο μπούτι

1 μικρό κρεμμύδι

1 σκελίδα σκόρδο

1 ντομάτα

3-4 κλωνάρια μαϊντανό

1 πράσινη πιπεριά

Αλάτι, μαύρο πιπέρι, ρίγανη

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

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

## Τηγανητό του Ελμπασάν

Υλικά

1 κιλό πρόβειο κρέας

3 ποτήρια του νερού γιαούρτι

4 αυγά

3 κουτ. της σούπας βούτυρο

Χυμός ½ λεμονιού

Αλάτι

1 πρέζα αλεσμένο μοσχοκάρυδο

Κόκκινο πιπέρι

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

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

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

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

## Αρνίσιο μπούτι στο φούρνο

### Υλικά

1 μικρό αρνίσιο μπούτι

7-8 σκελίδες σκόρδο

Πιπεριές

Μουστάρδα

Αλάτι

1 χούφτα φρέσκο δυόσμο

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

Καλύψτε το με αλουμινόχαρτο. Ψήστε το για 1 και ½ ώρα σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς ρίχνοντας που και που λίγο νερό.

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

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

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

## Αρνίσιο κρέας με βερίκοκα

### Υλικά

- 750 γραμ. αρνίσιο κρέας χωρίς κόκκαλα
- 2 μέτρια κρεμμύδια
- 4-5 μέτριες πιπεριές
- 3 ποτήρια του νερού ζωμός κότας ή κρέατος
- 3 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
- ½ κουτ. του γλυκού τριμμένη πιπερόριζα
- 1 τούφα σαφράν σε ίνες
- 2-3 σπόροι κόλιαντρο κοπανισμένο σε γουδί
- 1 κουταλιά της σούπας χυμός λεμονιού
- Αλάτι
- Αλεύρι
- 100-150 γραμ. ξερά βερίκοκα (περίπου ένα ποτήρι του νερού)

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

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

Ψιλοκόψτε τα κρεμμύδια, κόψτε τις πιπεριές σε λεπτές λωρίδες και ρίξτε τα στο τηγάνι. Ανακατέψτε τα για 10-15 λεπτά μέχρι να αλλάξουν χρώμα. Προσθέστε το κρέας, ρίξτε την πιπερόριζα, το ζεστό ζωμό κρέατος ή κότας, το αλάτι το πιπέρι και το σαφράν το οποίο στο μεταξύ είχατε τοποθετήσει σε χλιαρό νερό και καλύψτε τα υλικά με ένα καπάκι.

Βράστε τα για μια ώρα σε χαμηλή φωτιά. Μετά προσθέστε και τα βερίκοκα τεμαχισμένα σε χοντρές λωρίδες και συνεχίστε να τα βράζετε για 15 λεπτά ακόμη. Τέλος ρίξτε το κόλιαντρο και το χυμό του λεμονιού και αποσύρετε το φαγητό από τη φωτιά.

## Κρέας κυδωνάτο

### Υλικά

1 κιλό ψιλοκομμένο κρέας (μοσχαρίσιο ή πρόβειο)  
2 κρεμμύδια  
4 σκελίδες σκόρδο  
1 ματσάκι μαϊντανός  
1 γεμάτη κουταλιά της σούπας αλεύρι  
4 κουταλιές της σούπας βούτυρο  
Ζωμός κρέατος  
1 κουταλιά της σούπας τριμμένο κρεμμύδι  
Αλάτι, κανέλα  
1 μεγάλο κυδώνι

Εκτέλεση: Αφού ζεστάνετε σε μια κατσαρόλα δύο κουαλιές βούτυρο, τσιγαρίστε τα κρεμμύδια κομμένα σε μεγάλα κομμάτια, όπως και το σκόρδο, ανακατεύοντας για 4-5 λεπτά. Προσθέστε το κρέας και ανακατέψτε μέχρι να τραβήξει το νερό του.

Κοσκινίστε το αλεύρι και ρίξτε το στο κρέας ανακατεύοντας καλά. Προσθέστε ζωμόκρέατος μέχρι να το καλύψει, το μαϊντανό και το αλάτι και αφήστε τα να βράσουν. Ξαφρίστε το φαγητό όποτε χρειάζεται. Βράστε σε χαμηλή θερμοκρασία μέχρι να μαλακώσει το κρέας τουλάχιστον για 1 ½ ώρα.

Βγάλτε το με τρυπητή κουτάλα και διατηρήστε το ζεστό. Καθαρίστε το κυδώνι και κόψτε το σε φέτες πάχους ενός δαχτύλου. Ζεστάνετε σε ένα τηγάνι το υπόλοιπο βούτυρο και τσιγαρίστε 1 κουταλιά της σούπας τριμμένο κρεμμύδι σε μέτρια φωτιά.

Προσθέστε το κυδώνι και σωτάρτε τα κομμάτια γυρίζοντάς τα συνεχώς σε μέτρια φωτιά. Όταν μαλακώσουν τοποθετήστε τα σε πιατέλα σερβιρίσματος μαζί με το κρέας. Αφαιρέστε τα κλωνάρια του μαϊντανού και περιχύστε το φαγητό με το ζωμό τους κρέατος, τον οποίο στο μεταξύ έχετε βράσει. Εάν ο ζωμός είναι πολύ νερούλος βράστε τον σε δυνατή φωτιά για να πήξει. Σερβίρετε πασπαλίζοντας με κανέλα.

## Αρνάκι καπαμάς

### Υλικά

½ κιλό λαιμόας αρνίσιος τεμαχισμένος  
2 κρεμμύδια  
5-6 σκελίδες σκόρδο  
4-5 γαρύφαλα  
Φύλλα δάφνης  
1 ματσάκι φρέσκα κρεμμύδια  
2 ματσάκια σέσκουλα  
1 ματσάκι φρέσκος δυόσμος  
1 ποτήρι του νερού βρασμένα ρεβύθια  
3 κουταλιές της σούπας βούτυρο  
½ ποτήρι του νερού ελαιόλαδο  
Αλάτι, μαύρο πιπέρι, κανέλα

Εκτέλεση: βράστε το κρέας σε 5-6 ποτήρια νερό μαζί με τα γαρύφαλλα και τα φύλλα δάφνης για 15 λεπτά και στη συνέχεια βγάλτε τα από το νερό. Μην παραμελήσετε να ξαφρίσετε το κρέας. Κόψτε τα κρεμμύδια σε ροδέλες, τα φρέσκα κρεμμύδια σε κομμάτια τεσσάρων δαχτύλων και τα σκόρδα. Καθαρίστε το σέσκουλα και κόψτε τα σε μεγάλα κομμάτια.

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

## Κεφτέδες του σουλτάνου

### Υλικά

½ κιλό κιμά  
1 κρόκο αυγού  
Αλάτι, μαύρο πιπέρι  
4-5 φέτες γραβιέρα  
Ελαιόλαδο

Εκτέλεση: Ζυμώστε καλά τον κιμά με το αλάτι το πιπέρι και τον κρόκο του αυγού.  
Μοιράστε το μείγμα σε ίσα κομμάτια και φτιάξτε κεφτέδες πιέζοντας τον καθένα καλά.

Τοποθετήστε από μια φέτα γραβιέρας στους μισούς κεφτέδες και σκεπάστε τους με τους υπόλοιπους. Βρέξτε τα δάχτυλά σας και προσπαθήστε να σφραγίστε καλά τις πλάγιες πλευρές τους. Λαδώστε καλά τις κάτω και τις πάνω επιφάνειες με ελαιόλαδο και ψήστε τους στη σχάρα.

Γνωρίζετε ότι αυτοί οι νόστιμοι κεφτέδες έχουν μεταφερθεί από την κουζίνα του Σουλτάνου στη Ιταλική κουζίνα?



## Κεφτέδες καντίν μουντού (η γάμπα της γυναίκας)

### Υλικά

750 γραμμάρια κιμά  
2 μέτρια κρεμμύδια  
1 φλυτζάνι του καφέ ρύζι  
1 γεμάτη κουταλιά της σούπας βούτυρο  
4 αυγά  
1 ½ ποτήρι νερό  
Αλάτι, μαύρο πιπέρι  
Μαϊντανός  
1 ποτήρι του νερού ελαιόλαδο

Εκτέλεση: Λιώστε το βούτυρο σε ένα σαγανάκι και τσιγαρίστε τα κρεμμύδια αφού τα έχετε ψιλοκόψει μέχρι να ροδίσουν. Αφού πλύνετε το ρύζι προσθέστε το στα κρεμμύδια μαζί με το αλάτι και μισό ποτήρι νερό. Βράστε τα σε χαμηλή φωτιά ώσπου να τραβήξουν το νερό τους.

Σε ένα τηγάνι χωρίς βούτυρο καβουρντίστε το μισό κιμά τόσο ώστε να απορροφήσει το νερό του. Αποσύρετε τον από τη φωτιά και αφήστε τον να κρυώσει λίγο. Στη συνέχεια αναμείξτε τον με τον υπόλοιπο κιμά και ζυμώστε τον πολύ καλά για 10 λεπτά.

Προσθέστε τα 2 αυγά αφού τα χτυπήσετε καλά, αλάτι, μαύρο πιπέρι και το ρύζι και τα κρεμμύδια που έχουν κρυώσει στο μεταξύ και ξαναζυμώστε τα πολύ καλά για πέντα λεπτά. Χωρίστε το σε κομμάτια σε μέγεθος αυγού και πλάστε πλατιούς κεφτέδες σε οβάλ σχήμα. Αφήστε τους τουλάχιστον για 1 ½ ώρα. Χτυπήστε σε ένα μπωλ τα υπόλοιπα αυγά και ρίξτε τους κεφτέδες. Σε ένα τηγάνι όπου έχετε ζεστάνει ελαιόλαδο τσιγαρίστε τους μέχρι να κοκκινίσουν και από τις δύο πλευρές.

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

### 3.4 ΨΑΡΙΑ

Ο πληθυσμός που έμενε στη Μικρασιατική περιοχή τροφοδοτούταν με ψάρια μόνο από τα παράλια της στο Αιγαίο και τις λίμνες στο εσωτερικό της. Για το λόγο αυτό, μεγάλο μέρος των ψαριών τους προέρχονταν από το Βόσπορο που ήταν ένας θαλάσσιος διάδρομος για τα διάφορα είδη ψαριών που σε τακτά χρονικά διαστήματα μετακινούνται κατά κοπάδια από την Μεσόγειο προς τον Πόντο και αντίστροφα. Οι κάτοικοι χαρακτήριζαν ως «δώρο θεού» αυτόν τον θαλάσσιο πλούτο και γνώριζαν πολύ καλά τον τρόπο να τον γεύονται.

Υπήρχαν περίπου 100 είδη ψαριών με ελληνικά και τούρκικα ονόματα. Το ψάρι ήταν από τις κυρίαρχες τροφές στη ζωή του χριστιανικού και εβραϊκού πληθυσμού της Μικράς Ασίας. Αντίθετα στις γευστικές συνήθειες των Τούρκων η ιχθυοφαγία ήταν ξένη.

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

Τον Σεπτέμβρη ξεκινά το ψάρεμα των πιο εύγευστων ψαριών, του λουφαριού και της παλαμίδας. Σε αφθονία είναι ο ξιφίας, το μπαρμπούνι, η κουτσομούρα, οι μαρίδες, ο κέφαλος και οι σπάροι.



Τον Οκτώβρη τα ψάρια είναι πιο νόστιμα και παχιά. Είναι η εποχή της παλαμίδας καθώς και του τορικιού, από το οποίο γεύεται η λακέρδα. Αυτό το μήνα τα ψάρια που αλιεύονται είναι τα μπαρμπούνια, η κουτσομούρα, ο ξιφίας και το ρουφάρι τα οποία γίνονται ψητά.

Ωστόσο και ο Νοέμβρης είναι κατ' εξοχήν μήνας ψαροφαγίας για τους Μικρασιάτες. Το Χειμώνα οι παραγοπρές πλημμυρίζουν από σκουμπριά τα οποία περνούν το Βόσπορο κατά κοπάδια. Επίσης υπάρχει πληθώρα αστακών, νοστιμότατων στρειδιών, και μυδιών.

Τον Δεκέμβρη όλα τα ψάρια είναι άπαχα και άνοστα εκτός από το σκουμπρί το οποίο ψαρεύεται με συρτί, τσαπάρι και δίχτυα.

Τον Γενάρη το μπαρμπούνι και το λουφάρι γίνονται ψητά και τηγντά. Ωστόσο καλοί είναι οι αστακοί, τα στρείδια και τα κτένια.

Τον Φλεβάρη τα ψάρια είναι άγευστα διότι τότε είναι η εποχή της ωτοκίας των περισσότερων ψαριών εκτός από το λαβράκι και τον κέφαλο.

Ο Μάρτιος είναι ο μήνας όπου τα ψάρια είναι άφθονα και νοστιμότατα (κέφαλος, λαβράκι, μπαρμπούνια, κουτσομούρα, μαυρόψαρο, σκορπίνα, λιθρίνι και στείδια).

Τον Απρίλη είναι νόστιμα όσα ψάρια μαγειρεύονται βραστά, είναι η εποχή του αστακού και του καβουριού. Ωστόσο το καλκάνι είναι υπέροχο, ενώ τα στρείδια είναι άνοστα.

Ο Μάης είναι η καλύτερη εποχή για το πισί, το καλκάνι, τη σαρδέλα, το χελιδονόψαρο και τον κωβιό. Επιπλέον όσο εύγευστα είναι ο αστακός και τα καβούρια τόσο άνοστα είναι τα μπαρμπούνια και οι κουτσομούρες.

Τον Ιούνη τα χελιδονόψαρα, η μουρούνα και το λαυράκι γίνονται νόστιμα βραστά. Ο αστακός τρώγεται με λαδόλεμονο, η κουτσομούρα και τα μπαρμπούνια είναι κατάλληλα να μαγειρευτούν ψητά.

Τον Ιούλη αφθονούν το λιθρίνι, η σαρδέλα, το σαβρίδι, το καβούρι, όπως και η μαρίδα, η αθερίνα και το πισί.

Τέλος ο Αύγουστος είναι η καλύτερη εποχή για το μπαρμπούνι, τη γλώσσα, τη μαρίδα, την αθερίνα, τον κολλιό και τον ξιφι. Αυτόν το μήνα τα μεγάλα ψάρια, βραστά γίνονται νοστιμότερα.



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

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

Η γνωστότερη σάλτσα που συνόδευε το ψάρι και τα λαχανικά νοστιμίζει ήταν ο « γάρος». Το έφτιαχναν οι «γαρεψοί» από τα εντόσθια, τους βρόγχους και το αίμα της παλαμίδασή του σκουμπριού προσθέτοντας αλάτι. Όταν πρόσθεταν στο παρασκεύασμα αυτό νερό τότε το ονόμαζαν «υδρόγαρο», όταν πρόσθεταν κρασί τον ονόμαζαν «οινόγαρον», και όταν πρόσθεταν λάδι τον ονόμαζαν «γαρέλαιον».

Ως αποτέλεσμα της πλούσιας ψαριάς των τοπικών θαλασσών ήταν διάφοροι τρόποι συντήρησης και οι νέες γευστικές συνήθειες, διαχρονικά γνωστές και περιζήτητες.

Τα αλίπαστα και τα γάρατα, η παστή σαρδέλα, η λακέρδα, η ρέγκα, το καπνιστό χέλι, οι λικουρίνοι, οι τσίροι, το χαβιάρι, τα αυγοτάραχα(ωotάρια), ήταν από τα καθημερινά και αγαπημένα εδέσματά τους. Η επεξεργασία συντήρησης της μεγάλης παλαμίδας (τορίκι) δημιούργησε την εύγευστη γλυκεία Πολίτικη λακέρδα ( το Βυζαντινό «θυνόκομμα»), περιζήτητο πιάτο στην ιεραρχία των ουζομεζέδων.

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

### 3.4.1 ΒΟΣΠΟΡΙΝΗ ΨΑΡΙΑ

Περιτριγυρισμένη από θάλασσα, η Πόλη έχει εύνοια της τύχης το Βόσπορο, ένα θαλάσσιο διάδρομο, πέρασμα για τα διάφορα είδη ψαριών, που σε τακτικά διαστήματα μετακινούνται κατά κοπάδια από τη Μεσόγειο προς τον Εύξεινο Πόντο και αντίστροφα. Αυτός ο θαλάσσιος πλούτος αποτέλεσε «δώρο Θεού» για τους κατοίκους της, που γνώριζαν και τον τρόπο να τον γεύονται. Το ψάρι ήταν από τις κυρίαρχες τροφές στη ζωή του χριστιανικού και εβραϊκού πληθυσμού της Πόλης. Υπάρχει τόση αφθονία, ώστε τα πιάνουν με το χέρι στις ακτές. Κάθε μέρα στην κεντρική ψαραγορά φθάνουν 80 περίπου είδη ψαριών. Αυτά που έρχονται ανελλιπώς κάθε χρόνο είναι το λαβράκι, ο κέφαλος, τα μπαρμπούνια, οι κουτσομούρες, ο ξιφίας, ο ροφός, ο κολιός, η αθερίνα, η μαρίδα, η σαρδέλα, το σαβρίδι, ο μπακαλιάρος, ο βάτος. Η πλούσια ψαριά των τοπικών θαλασσών δημιούργησε διάφορους τρόπους συντήρησης και νέες γευστικές συνήθειες, διαχρονικά γνωστές και περιζήτητες. Τα αλίπαστα και τα γάρατα, η παστή σαρδέλα, η λακέρδα, η ρέγκα, το χαβιάρι, το αυγοτάραχο ήταν από τα

καθημερινά και αγαπημένα εδέσματα των Βυζαντινών, όπως φυσικά μέχρι και στις μέρες μας. Στη Πόλη οι ψαράδες πάντα καθαρίζουν και τεμαχίζουν το ψάρι που αγοράζει ο πελάτης, το αντίθετο θεωρείτε αδιανόητο. Μέχρι τη δεκαετία του 1960, η ποικιλία των ψαριών στη θάλασσα του Μαρμαρά και του Βοσπόρου έφτανε στα εκατό είδη. Το 1997, η μόλυνση και οι καταστροφικοί τρόποι ψαρέματος οδήγησαν την αλιεία σε μαρασμό.

## ΓΙΟΡΤΕΣ ΚΑΙ ΕΘΙΜΑ

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

Αν παρατηρήσουμε τις γιορτινές προετοιμασίες στο Μικρασιατικό σπίτι, όπως αυτές διαμορφώθηκαν στην πορεία των αιώνων, θα διαπιστώσουμε ότι πραγματώνονται πάνω στις αρχές της πατριαρχικής οικογένειας που ήταν κυρίαρχες στην Μικρασιατική κοινωνία.

Αφετηρία του κύκλου των χειμερινών προεργασιών ήταν συνήθως η γιορτή του Αγίου Δημητρίου. Αφού έχει προηγηθεί από τον Σεπτέμβρη η γενικότερη προετοιμασία και φρεσκάρισμα του σπιτιού. Τον Οκτώβρη όταν πέφτει αισθητά η θερμοκρασία ανάβουν οι σόμπες, στρώνονται τα χαλιά και οι χειμωνιάτικες κουρτίνες, αφαιρούνται τα καλοκαιρινά στρωσίδια από τις πολυθρόνες και τους καναπέδες. Το σπίτι λάμπει από καθαριότητα. Από τα πόμολα της πόρτας ως τη μασιά της σόμπας τα πάντα αστράφτουν. Κολλαρίζονται τα άσπρα κεντητά κουρτινάκια στο εικονοστάσι και στις πιατοθήκες, τα διάφορα σκεπάσματα, τα ασπροκεντημένα λινά και οι πετσέτες. Γανώνονται τα μπακιρένια σκεύη της κουζίνας έτοιμα να δεχτούν τις μαγικές αλχημείες που θα προκύψουν από τις ίδιες πάντα πρώτες ύλες αλλά με διαφορετικές προσμείξεις και συνδυασμούς.

Αν τύχαινε να γιορτάζει ο νοικοκύρης του σπιτιού κορυφωνόταν οι προετοιμασίες της νοικοκυράς για τα <<τραταμέντα>>, τα κεράσματα που έπρεπε να προσφέρει. Επειδή ο άνδρας ήταν το κυρίαρχο πρόσωπο της οικογένειας απολάμβανε τις πρέπουσες τιμές μέσα και έξω από το σπίτι.

Στις ονομαστικές εορτές το σπίτι ήταν ανοιχτό πάνω από δεκαπέντε μέρες για να δέχεται ο εορτάζων επισκέψεις. Εκτός από τις ονομαστικές εορτές είχαν και το <<τσάι κυριών>>, που συγκέντρωνε ευρύ κύκλο συγγενών και φίλων σε καθορισμένη

ημερομηνία κάθε μήνα. Για τα συγκεκριμένα απογεύματα, οι οικοδέσποινες ετοίμαζαν ποικιλία αλμυρών και γλυκισμάτων που συνόδευαν το τσάι.

#### 4.1 ΓΑΜΟΣ

Η λέξη παράδοση είναι γεμάτη ζωντάνια. Στην ανατολή τη διαφυλάσσουν με μεγάλη στοργή και φροντίδα. Η εκδρομή ενός ξένου σε ένα ανατολίτικο χωριό αρκεί για να καταλάβει. Η γνωστή ανατολίτικη φιλοξενία θεωρεί τον επισκέπτη «επισκέπτη του θεού». Δεν χρειάζεται κανείς και πολύ ώρα για να καθίσει στο οικογενειακό τραπέζι και να κεραστεί με σερμπέτι, χυμό φρούτων ή τσάι και γλυκά.

Εννοείται πως όταν γίνεται γάμος ότι και οι επισκέπτες είναι καλεσμένοι όπου τότε η προσφορά των εδεσμάτων δεν έχει τελειωμό. Το keskek είναι άφθονο όπως και το σιταρένιο ψωμί με κρέας, η γαμήλια σούπα και zerde γαμήλιο ρύζι. Στην γιορτή παίρνει μέρος συνήθως όλο το χωριό και διαρκεί μερικές μέρες. Είναι κοινωνικό γεγονός πρώτης τάξεως γιατί παντρεύεται ένα κορίτσι το οποίο αργότερα θα γίνει προξενήτρα για τα άλλα ανύπαντρα κορίτσια.

Οι δύο πεθερές μαζί μία εβδομάδα πριν το γάμο και συγκεκριμένα το Σάββατο κάνουν κόλλυβα και μνημόσυνο και καλούν τους νεκρούς τους γιατί για ένα χρόνο μετά το γάμο δεν πάνε στα νεκροταφεία.

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

Το πρωί της Παρασκευής πριν το γάμο πάνε με τα όργανα στο φούρνο για να ψήσουν τα τσουρέκια και τα ψωμιά που είχαν ζυμώσει οι γυναίκες. Το βράδυ της Παρασκευής φτιάχνουν τα φαγητά με το κρέας τα οποία είναι όλα μαγειρεμένα στην κατσαρόλα. Την επόμενη μέρα με αυτά τα φαγητά κάνουν το τραπέζι στους καρακολτσήδες, ή σε

αυτές που θα χτενίσουν τη νύφη. Το χτένισμα το κάνει η συννυφάδα ή η πιο κοντινή συγγενής. Όταν τελειώναν με το χτένισμα της νύφης έβαζαν ένα ασπρο κεντημένο μαντίλι στο κεφάλι της.

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

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

Για το χορό παίζουν τα όργανα αλλά μόνο για τους άντρες. Οι γυναίκες δημιουργούν δικό τους ρυθμό με τύμπανα και ντέφια.

Η νύφη με το κεφάλι τυλιγμένο με πέπλο αλείφει τα πλαίσια της πόρτας του μελλοντικού σπιτιού της με μέλι πριν μπει μέσα. Αυτό το έθιμο υπάρχει για να δηλώσει την καλή διάθεση της νύφης και την επιθυμία της να είναι συμφιλιωμένοι όλοι όσοι μένουν κάτω από αυτή τη στέγη και κυρίως η ίδια με την πεθερά της. Οι επισκέπτες καλούνται να δοκιμάσουν από αυτό το μέλι για να δώσουν δύναμη σε αυτή την ευχή.

Ο γαμπρός τη μέρα του γάμου ξυρίζεται δημοσίως. Αρχίζει το ξύρισμα του γαμπρού όπου οι συγγενείς δεν αφήνουν τον κουρέα να τον ξυρίσει παίρνοντας την σαπουνάδα από το πρόσωπό του με κέρματα. Ο γαμπρός είναι ντυμένος με μαύρο κοστούμι και άσπρο πουκάμισο.

Στο τέλος του γάμου ακολουθεί μια αποχαιρετιστήρια τελετή για όλους τους καλεσμένους, φίλους και συγγενείς. Όπου και πάλι εδώ υπάρχει άφθονο φαγητό, ποτό και πάλι από την αρχή το γλέντι.



Το πρωί της Δευτέρας μετά το γάμο η μητέρα της νύφης στέλνει πίτες και χαλβά στην κόρη της, τα οποία τα έχει φτιάξει μόνη της και καλεί την κουμπάρα όπου αρχίζει πάλι ένα γλέντι. Την Κυριακή μετά το γάμο όλοι πάνε στο σπίτι της νύφης και εκεί γίνεται ένα τραπέζι το λεγόμενο «πιστρόφια». Σαράντα μέρες μετά το γάμο η νύφη εξυπηρετεί όλη την οικογένεια.

Μετά το γάμο, αν είναι Πρωτοχρονιά, οι κουμπάροι πάνε στο ζευγάρι που είχαν παντρεύσει φαγητά, τσουρέκια και σταφίδες και η νύφη τους δίνει χαλβά. Το Πάσχα η κουμπάρα στέλνει στη νύφη ένα ζευγάρι κάλτσες, παντόφλες και λαμπάδες. Τις παντόφλες θα τις φορέσει για να πάει την Κυριακή των Βαΐων στην εκκλησία για να πάρει βάγια.

Τα παθερικά της νύφης το Πάσχα παίρνουν τα φαγητά τους και πάνε όλοι μαζί στους κουμπάρους για ένα ακόμα γλέντι. Η νύφη την πρωτομαγιά στέλνει στα παθερικά μαγιάτικο στεφάνι.

## 4.2 APPABΩΝΑΣ

Όλα ξεκινούν φυσικά μερικούς μήνες πριν το γάμο. Ο γάμος γινόταν μόνο με προξενιό και κανένας δεν έβαζε νύφη σπίτι του αν δεν είχε προηγηθεί προξενιό. Ήθελαν να γνωρίζουν τη νύφη, τη γενιά της νύφης, την οικογενειακή και οικονομική της κατάσταση και την κοινωνική τάξη στην οποία ανήκε.

Από την στιγμή που θα γινόταν η επιλογή μιας κοπέλας για νύφη το προξενιό αναλάμβαναν οι συγγενείς του γαμπρού. Φυσικά δεν ήταν απαραίτητο η νύφη να γνωρίζει τον γαμπρό αλλά και το αντίστροφο! Σε πολύ χειρότερες περιπτώσεις δεν ζητούσαν καν τη γνώμη του μελλοντικού ζευγαριού. Το συζητούσαν οι γονείς μεταξύ τους και μετά αποφάσιζαν. Η τελική απάντηση ερχόταν αργότερα όταν θα τα συζητούσε το κάθε ζευγάρι γονιών μόνοι τους.

Όταν συμφωνούσαν τότε οι γονείς του γαμπρού πήγαιναν αυτοπροσώπως προξενιά κρατώντας αναμμένο ένα φανάρι. Όλη αυτή η διαδικασία του προξενιού γινόταν

συνήθως τα Δωδεκαήμερα γιατί τότε σταματούσαν από τη δουλεία. Εκείνες τις μέρες έβλεπε κανείς ανθρώπους να πηγαινοέρχονται στους δρόμους κρατώντας αναμμένα φαναράκια από τα προξενιά. Να υπενθυμίσουμε πως τη νύφη δεν τη ρωτούσαν ποτέ αν δέχεται απλά της ανακοίνωναν την απόφαση!

Ύστερα γινόταν ο αρραβώνας βράδυ Σαββάτου ή γιορτινές μέρες. Η τελετή γινόταν απουσία του γαμπρού, οι οι παρευρισκόμενοι ήταν τα πεθερικά και οι συγγενείς. Τα άτομα που θα παρευρίσκονταν έπρεπε να μην είναι ζυγά γιατί αν ήταν το θεωρούσαν κακό σημάδι. Επίσης τα πεθερικά χάριζαν στη νύφη χρυσαφικά.

Οι συγγενείς της έδιναν μόνο ένα πουκάμισο για τον γαμπρό και ένα υφαντό το οποίο το ζευγάρι θα κρεμούσε στον τοίχο του σπιτιού του. Στη συνέχεια έφευγαν όλοι για το σπίτι του γαμπρού όπου φιλεύονταν αλλά δίχως τη νύφη.

Την επόμενη Κυριακή μετά τον αρραβώνα, τα πεθερικά πήγαιναν στο σπίτι της νύφης και της έδιναν γλυκό. Ενώ η νύφη από τη μεριά της είχε ετοιμάσει «τουτάμες» (μπουκέτα από λουλούδια) με τα μαντήλια και αυτή με τη σειρά της τα έστελνε στους συγγενείς του γαμπρού.

Κατά τη διάρκεια του αρραβώνα συνηθίζονταν, στη γιορτή της παναγίας να στέλνει η πεθερά στη νύφη ένα καρπούζι με φλουρί και του Αγίου Θεοδώρου μια καρυδόπιτα. Οι συμπεθέρες συνήθιζαν όταν ζύμωναν να πηγαίνουν η μία στην άλλη ψωμί. Όμως η μέλλουσα νύφη δεν έπρεπε να φάει από αυτό το ψωμί ούτε από οτιδήποτε άλλο περιείχε μαγιά γιατί ήταν γρουσουζιά και θα χαλούσε το προξενιό.

### 4.3 ΑΡΡΩΣΤΙΕΣ –ΓΕΡΑΜΑΤΑ-ΘΑΝΑΤΟΣ

Σε ότι αφορούσε θέματα υγείας και σε περιπτώσεις που δεν ήταν κάτι σοβαρό το αναλάμβαναν οι πρακτικοί της περιοχής χρησιμοποιώντας διάφορα γιατροσόφια και μαγανείες τα οποία μεταφέρονταν από γενιά σε γενιά. Τον γιατρό τον φώναζαν μόνο αν υπήρχε σοβαρό πρόβλημα και στις περιπτώσεις που δεν ήξεραν τι να κάνουν.

Ένας καινούργιος κύκλος ξεκινούσε όταν οι πολίτες ξεπερνούσαν το 60<sup>ο</sup> έτος της ηλικίας τους. Οι γεροντότεροι απολάμβαναν το σεβασμό και την περιποίηση των νεότερων. Όμως αυτό δεν ίσχυε πάντα. Αν η οικογένεια αντιμετώπιζε σοβαρά οικονομικά προβλήματα τότε τα μέλη της δούλευαν μέχρι μεγάλη ηλικία.

Οι άντρες μεγάλης ηλικίας αν δεν δούλευαν περνούσαν τον περισσότερο χρόνο τους στα καφενεία ενώ οι γυναίκες πρόσεχαν τα εγγόνια για να μπορέσει το ζευγάρι να εργασθεί.

Η τελευταία στιγμή του ανθρώπου είτε προερχόταν από ατύχημα είτε από γηρατειά συνοδευόταν από πένθος. Οι γυναίκες ως έδειξη πένθους έβαφαν τα ρούχα τους μαύρα και δεν έκοβαν τα μαλλιά τους ενώ οι άνδρες έμεναν αξύριστοι για 40 μέρες. Οι συγγενείς και οι φίλοι συνόδευαν το νεκρό στο νεκροταφείο και το Πάσχα έβαφαν τα αυγά μαύρα λόγω πένθους.

#### 4.4 ΘΡΗΣΚΕΙΑ

Οι Πολίτες και οι Πολίτισσες ήταν αρκετά θρησκευόμενοι διότι δεν νήστευαν μόνο την Τεσσαρακοστή αλλά και δύο φορές την εβδομάδα, την Τετάρτη και την Παρασκευή. Μεγάλο αμάρτημα θεωρούσαν την κρεατοφαγία κατά τις μέρες της νηστείας. Οι κληρικοί που παρεκτρέπονταν τιμωρούνταν από την εκκλησία. Όμως η αυστηρή νηστεία γινόταν στα μοναστήρια όπου το νούμερο ένα φαγητό τους ήταν το αγιοζούμι. «Το λάδι τρεις φορές από έξω στάζει ο μάγειρας και βάζει θυμαρόξυλα και μυρουδιά και το ζουμί στις ψίχες πάνω χύνει και μας δίνουν να το τρώμε και αγιοζούμι το λένε πες το λοιπόν ηγούμενε αυτό ζεστονεροαλατιά».

Τα θρυπτόξυλα δεν ήταν παρά κλωνάρια θυμαριού. Σερβίριζαν το ζουμί σε βαθειά πιάτα τα οποία ήταν πύλινα ή ξυλινα και έτριβαν μέσα ψωμί ώστε το γεύμα να είναι πιο χορταστικό. Το αγιοζούμι συνήθως το έτρωγαν κάθε Τετάρτη και Παρασκευή. Όμως στο περίφημο μοναστήρι του Κοσμήτορα της Πόλης, το αγιοζούμι περιλαμβανόταν επισήμως τρεις φορές την εβδομάδα στο μενού.

Κατά τη διάρκεια του Βυζαντίου που τα μοναστήρια ήταν πολυάριθμα, συνήθιζαν να πίνουν και το κυμινοθέρμι, κύμινο μέσα σε βραστό νερό. Φυσικά δεν αγνοούσαν και τα ροφήματα από άλλα βότανα. Όμως δεν αναφέρεται πουθενά το τσάι του βουνού το οποίο ήταν αυτοφυές σε πολλές περιοχές.

Κατά τις μέρες της νηστείας ένα άλλο πρόχειρο φαγητό για τους μοναχούς ήταν η γρούτα ή η γουρτίτσα (αλεύρι βρασμένο με νερό και διάφορα μπαχαρικά). Στα κηπάρια των μοναστηριών καλλιεργούσαν αρκετά λαχανικά και ζαρζαβατικά, ενώ εξέτρεφαν και πουλερικά. Όμως υπήρχαν και ασκητές που ζούσαν με νερό, αλάτι και άγρια χόρτα.

Στα μνημόσυνα συνήθιζαν να προσφέρουν την απαλαρέα, ένα πιάτο γεμάτο με γλυκίσματα, με απαραίτητο συμπλήρωμα το παξιμάδι.

Μια άλλη συνήθεια που είχαν ήταν να τρώνε τους «αμαρτίες». Δεν ήταν τίποτα παραπάνω από ωμό κρέας που όμως μπορούσε να τους βάλει σε μεγάλους μελάδες

μέχρι να τους στείλει και εξορία. Ο λαός τους έτρωγε με ευχαρίστηση, γιατί σύμφωνα με τις αντιλήψεις της εποχής μέσα στο αίμα βρισκόταν η ψυχή του ζώου.

Τέλος η εκκλησία είχε διάφορες απαγορεύσεις που αφορούσαν το φαγητό. Όπως: απαγόρευε να τρώνε «πνικτά» κρέατα δηλαδή πουλιά που είχαν πνίξει, διάφορα ζώα ή κυνηγετικά πουλιά. Επίσης απαγορευόταν να τρώνε όσα θηράματα έβρισκαν ψόφια και οι πινές ήταν βαριές. Ωστόσο απαγορευόταν να τρώνε «ειδολόθυτα» δηλαδή σφάγια από θυσίες που πρόσφεραν οι εθνικοί.

#### 4.5 ΠΑΝΗΓΥΡΙΑ

Μεταξύ των πολιτικών εθίμων πρέπει να περιλάβουμε και τις πανηγύρεις κάποιων εκκλησιών στα εξοχικά προάστια και χωριά της Πόλης, κυρίως την άνοιξη και το καλοκαίρι. Αυτές οι εκδηλώσεις συνδύαζαν ευλαβικό προσκύνημα στη μνήμη του αγίου με κάποια μορφή εκδρομής και διασκέδασης, με το γλέντι που ακολουθούσε στο ύπαιθρο, έξω από την εκκλησία, στη πλατεία και στα εξοχικά καφενεία της περιοχής. Μετά την λειτουργία στρώνονταν τραπέζια με μεζέδες που έφερναν από τα σπίτια τους οι προσκυνητές σε συνδυασμό με κάποια ποικιλία του καφενείου. Το γλέντι άναβε με τις λατέρνες και, στα νεότερα χρόνια, με τα γραμόφωνα που συνόδευαν τα τραγούδια και ακολουθούσε ο χόρος. Πριν το 1922, κάθε 8 Σεπτέμβρη, η Σηλυβριανή Παναγία συγκέντρωνε μεγάλο πλήθος προσκυνητών. Από τα γνωστότερα προσκυνήματα-πανηγύρια της Πόλης το σημαντικότερο ήταν αυτό που γινόταν στο Μπαλουκλή. Οι παρέες των προσκυνητών έστρωναν έξω στο εξοχικό καφενείο τα τραπέζια τους με το τηγανητό καλκάνι, που είναι το ψάρι της εποχής, ενώ τα γαλαντζί ντολμαδάκια μοσχοβολούσαν άνηθο, συνοδεία του ντούζικου (πολίτικο ούζο) και θα ξαγρυπνούσαν ολοβραδής στη μνήμη της Μπαλουκλιώτισσας.

#### 4.6 ΑΦΡΟΔΙΣΙΑΚΑ

Στην Πόλη πίστευαν στις αφροδισιακές ιδιότητες αρκετών τροφών όπως άλλωστε και οι αρχαίοι Έλληνες. Η αντίληψη αυτή υπάρχει ακόμα και στις μέρες μας. Τα αφροδισιακά επανέφεραν την χαμένη ενεργητικότητα, περισσότερη ερωτική ζωντάνια και ανάγκαζαν τον άπιστο ή την άπιστη να γυρίσει στο σπίτι τους. Ωστόσο υπήρχαν και τα βότανα της αγάπης και μάλιστα πολλά από αυτά φαγώσιμα. Σπουδαίο όμως ρόλο στα αφροδισιακά και στην πρόκληση του έρωτα έπαιζαν τα μήλα. Η σχέση του συγκεκριμένου φρούτου με τον έρωτα είναι γνωστή από την εποχή του Αδάμ και της Εύας.

«Μήλα κρατών, έρωτι συνείναι δοκεί»

Δηλαδή όποιος δει ότι κρατάει μήλα σημαίνει ότι έχει ερωτικήσυνεύρεση.

Την πρώτη θέση στα αφροδισιακά την κατέχει ο Μανδραγόρας. Επιπλέον οι φακές ήταν αφροδισιακό επειδή τρώμαζε τα ελεύθερα αλλά ιδιαίτερα προχωρημένα κορίτσια, διότι ο υποψήφιος γαμπρός που ήθελε να βεβαιωθεί για την αγνότητα της μέλλουσας γυναίκας του. Έκανε το εξής: την έβαζε να ουρήσει σε ένα δοχείο με νερό και φακές, αν οι φακές φύσκωναν, αυτό σήμαινε πως η κοπέλα ήταν παρθένα.

#### 4.7 ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ – ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑ

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

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

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

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

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

Οι νύχτες των Χριστουγέννων, χιονισμένες τις περισσότερες φορές γιόρταζαν μέσα σε ατμόσφαιρα γαλήνης και θρησκευτικού μυστικισμού. Μετά τη λειτουργία των

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

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

Μια πρώτη κατηγορία μεζέδων είναι αυτοί που αγοράζονται έτοιμοι, όπως η λακέρδα, ο τσίρος, ο λικουρίνος, το αυγοτάραχο, το χαβιάρι, η παστή σαρδέλα, η αντσούγια, ποικιλία τυριών – με πρώτα το «άσπρο τυρί» (τελεμές δοχείο) και το πιπερ'ατο κασέρι – το τουρσί από λάχανο, ντοματάκι, μελιτζανάκι, πιπεριά, αγγουράκι αν και αυτά συνήθως ήταν σπιτικά – σουτζούκι, παστουρμά – «το ζαμπόντης Ανατολής», όπως τον αποκαλούσαν οι Καππαδόκες – βοδινή γλώσσα καπνιστή, λουκάνικα και ποικιλία σαλαμικών, μορταντέλα, ζαμπόν, σαλάμι αέρος κ.α.

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

Ακολουθούν οι ζεστοί μεζέδες: Μύδια τηγανιτά με σκορδαλιά (ψίχα ψωμί και κουκουνάρι, αμύγδαλο ή καρύδι –συνταγή βυζαντινή, που διατηρείται ως τις μέρες μας). Η σκορδαλιά από πατάτα πουρέ είναι άγνωστη έως ανύπαρκτη. Τυροπιτάκια, τηγανιτά καφετεδάκια, τηγανητό αρνίσιο συκώτι κομμένο σε μπουκιές και γαρνιρισμένο με ψιλοκομμένο κρεμμύδι και μαϊντανό, πατατοκεφτέδες – το μεγάλο στοίχημα της



νοικοκυράς, εάν πέτυχαν ή δεν πέτυχαν στο τηγάνι, ψαροκεφτέδες κ.α. Τελευταίο παρουσιάζεται το κυρίως πιάτο δίχως το δικαίωμα απόρριψης από τους συνδαιτημόνες το πολύ πολύ να μείνει ανέγγιχτο στο πιάτο τους. Πρόκειται συνήθως για κότα αλανιάρικη, γεμιστή με ρύζι, κάστα κ.λ.π. ή γαλοπούλα (κούρκος) με την ίδια γέμιση, ή μπούτι χοιρινό ή αρνίσιο με κυδώνι ή δαμάσκηνα, αλλά και ρύζι με ρεβύθια, μια και στο Πρωτοχρονιάτικο τραπέζι οι σπόροι συμβόλιζαν το «μπερεκέτι» που θα φέρει η νέα χρονιά στο σπίτι. Το ποτό που επικρατεί είναι το ντουζίκο (ούζο).



Ακολουθούν γλυκά σιροπιαστά με καϊμάκι και φρούτα, κρασιά και ηδύποτα. Τα μεγάλα γιρτινά φαγοπότια τελειώναν τις πρωινές ώρες με το σερβίρισμα του πατσά βάλσαμο για το ταλαιπωρημένο στομάχι, μετά από την ουζοκατάλυξη.

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

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



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

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

#### 4.8 ΑΠΟΚΡΙΕΣ

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

Εντελώς διαφορετικά διασκέδαζαν τα περιθωριακά λαϊκά στρώματα. Οι χοροί γίνονταν είτε σε καταλύματα είτε σε αποθήκες, με μουσικούς λαϊκούς και με τις κυρίες να φορούν τα πιο απλά και φθηνά φορέματα της εποχής. Όσο για τα φαγητά το «σουπέ» περιείχε: μύδια, ντολμαδάκια, σκεμπέ σκορδόξυδο, γκιουζελίμ χαμσιά, ντούζικο (ούζο), τοπίκι, μποζά, γλεντζέ- σπόρασαγγούρια τουρσί και πολύ όρεξη!

Επίσης αντί για σαμπάνια που ήταν προνόμιο των υψηλών κοινωνικών στρωμάτων, υπήρχε μπόλικη γκαζόζα και λεμονάδα.

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

Η καθαρή Δευτέρα επανέφερε τα πράγματα στην τάξη. Το πρωί οι νοικοκυρές καθάριζαν με περισσή φροντίδα το σπίτι, τα σκεύη της κουζίνας από κάθε λιπαρό, για να προετοιμαστεί η οικογένεια για τη Μεγάλη Σαρακοστή. Με αυγό τελείωναν τις Απόκριες τα σπίτια που είχαν ρίζες Καππαδοκικές και με αυγό άνοιγαν το Πάσχα. Οι

ευλαβέστεροι, όσοι τηρούσαν κατά γράμμα τη θρησκευτική παράδοση κρατούσαν το τριήμερο, δηλαδή πλήρη αποχή από κάθε τροφή. Εκκλησιάζονταν, πίνοντας μόνο ωερό ως το βράδυ της Τετάρτης.

#### 4.9 ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

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

Του Ευαγγελισμού και των Βαΐων, στο τραπέζι δέσποζε το ψάρι. Μπακαλιάρος τηγανητός με σκορδαλιά ή καλκάνι τηγανητό με σαλάτα πράσινη, ρόκα ή μαρούλι, κρεμμυδάκι και άνηθο. Επίσης την ημέρα του Ευαγγελισμού υπήρχε μια ελληνική τελετουργική συνήθεια όπου μετά το πέρας της θείας λειτουργίας, στο μέσο της ελληνικής εκκλησίας, μοιράζονταν συμφωνα με το έθιμο, ψωμί, κρασί, βραστό ρύζι και μπιζέλια.

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

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

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

#### 4.10 ΠΑΣΧΑΛΙΝΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

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

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

Το γεύμα άρχιζε με το τσούγκρισμα των αυγών . Τα ανοιξιάτικα γιαλαντζί ωτολμαδάκια με φρέσκα κληματόφυλλα, άφθονο άνηθο και δυόσμο, η αγκινάρα αλά πολίτα και η σαλάτα από μαρούλι, φρέσκα κρεμμυδάκια και άνηθο διακοσμημένα με τέταρτα ή ροδέλες αυγών κυριαρχούσαν στο Πασχαλινό τραπέζι.

Το κύριο πιάτο ήταν φουρνιστό μπούτι από αρνί παραγεμισμένο με ρύζι και καρκεύματα, γαρνιρισμένο με μικρές ολοστρόγγυλες φρέσκες φουρνιστές πατάτες, της ανοιξιάτικης σοδειάς. Η παράδοση του σουβλιστού αρνιού συνήθως έπαιρνε μέρος στις ορεινές κτηνοτροφικές περιοχές που ήταν συγχρόνως και μορφή διασκέδασης. Ο Πασχαλινός εορτασμός κρατούσε ως την Κυριακή του Θωμά.

#### 4.11 ΓΙΟΡΤΙΝΑ ΦΑΓΗΤΑ

**Το κεσκέσι ή χερσέ ή κουρκούτα ή αράμπασι:** γιορτινό και γαμήλιο φαγητό το σημαντικότερο ως προς το συμβολισμό του είναι χυλός από βρασμένο κρέας και σιτάρι. Δοξαστικό και γονιμικό φαγητό. Θεωρούσαν ότι ήταν το φαγητό που είχε γευτεί η Παναγία λεχώνα. Έβραζαν το κρέας πολύ καλά μέχρι να λιώσει, έριχναν σπασμένο σιτάρι το έψηναν πολλές ώρες και το έκαναν μια παχιά πηχτή μάζα. Έκαιγαν βούτυρο το περιχύναν και το σέρβιραν.

Για το Χριστουγεννιάτικο και Πρωτοχρονιάτικο τραπέζι έκαναν τη σούπα «κιουλάς» ή «κιουλας τσόρμπσι» μαντί βρασμένο σε ζωμό κοκάλων.

Ο ντολμάς του Αϊ-Βασίλη: γέμιζαν ένα ολόκληρο αρνί ή μόνο τα δύο πλευρά του με ρύζι ή πλιγούρι, κρεμμύδια, φουντούκια, καρυδόψιχα, σταφίδες και μπαχαρικά. Το έραβαν και το έψηναν όρθιο μέσα στο ταντούρι σκεπασμένο όλη τη νύχτα από το βράδυ ως το πρωί της άλλης μέρας. Το ρύζι και οι ξηροί καρποί συμβόλιζαν την προσδοκία για αφθονία (μπερεκέτι). Το Δωδεκαήμερο μαγείρευαν γεμιστά μήλα (φιρίκια), κυδώνια, ξερά βερίκοκα και δαμάσκηνα με κιμά, ρύζι, κρεμμύδι, μπαχαρικά ψημένα σε μπακιρένιο ταψί στο ταντούρι. Η αναγγελία της γέννησης παιδιού γινόταν με το έθιμο του πελτέ (παραλλαγή κρέμας). Από το σπίτι του νεογέννητου έστελναν σε συγγενικά σπίτια πιάτα με πελτέ (νισεστέ και πατμέζι). Επίσης πρόσφεραν πελτέ και στους επισκέπτες της λεχώνας.

Επίσης γιορτινό φαγητό:

**«Καιϊγκανας»:** παραλλαγή ομελέτας με αυγά, αλεύρι και μέλι. Ετοιμαζόταν την ημέρα του γάμου σαν γονιμικό φαγητό για το γαμπρό. Επίσης σε ορισμένα μέρη μαγειρευόταν την επαύριο των Χριστουγέννων σε ανάμνηση της Παναγίας λεχώνας.

Μαρτ πιντεσί: την πρώτη βδομάδα του Μάρτη συνήθιζαν να φτιάχνουν λεπτές πίτες, που τις ονόμαζαν «Μαρτ πιντεσί». Τις έψηναν στο σάτσι του ταντουριού, τις πασπάλιζαν με πετμέζι, τις δίπλωναν στα δύο και τις μοίραζαν στους φτωχούς για τις ψυχές των νεκρών. Στο γαμήλιο τραπέζι στη Σπάρτη εκτός από το κεσκέκι βρίσκουμε και ένα δεύτερο πολύπλοκο φαγητό το «γεμιστό αρνί». Αφού έπλεναν το αρνί, το άφηναν να στραγγίσει και το πασπάλιζαν με αλάτι και πιπέρι. Έπαιρναν δύο περιστέρια καθαρισμένα πασπαλισμένα με αλατοπίπερο και βάζανε το καθένα μέσα σε ένα κοτόπουλο. Μετά βάζανε τα δύο κοτόπουλα μέσα στο αρνί, προσθέτανε διάφορα

μυρωδικά και ράβανε το άνοιγμα από το λαιμό και κάτω. Το βάζανε στο ταψί και το έψηναν στο φούρνο σε χαμηλή φωτιά. Χρίζανε την πόρτα του φούρνου με λάσπη και το ψήνανε από το βράδυ ως το άλλο πρωί.

Για αιώνες στη Μ. Ασία η θυσία κόκορα, προβάτου ή βοδιού στη γιορτή της Παναγίας ή των Αγίων το «κουρμπάνι» αποτελούσε επίκληση θείας βοήθειας προστασίας, ευχαριστία, εκπλήρωση τάματος για υγεία, ευτυχία, ευκαρπία.

Κόκορα στα θεμέλια του σπιτιού για «στερεά οικοδομή». Τα πρόβατα ή το βόδι στο κεσκέκι για το γαμήλιο τραπέζι παραπέμπει στην ευχή και προσδοκία για «στερεό γάμο». Το σιτάρι στο κεσκέκι στην ευγονία των νεόνυμφων.

Το κρέας που κατανάλωναν ήταν από πρόβατο ή αρνί και πιο λίγο τα βοοειδή τα είχαν για εργασίες γεωργικές. Το νωπό κρέας ή ερίφια ήταν πολυτέλεια.. Έπειτα ζύμωνε κάθε φθινόπωρο ετοίμαζαν για τις ανάγκες του χειμώνα παστοურμά, σουτζούκι, παστό κρέας, καβουρμά και ξερά κόκαλα.

**Ο παστοურμάς:** κάθε οικογένεια έσφαζε το φθινόπωρο ένα ή δύο παχιά μοσχάρια ή μια αγελάδα. Από τα ψαχνά έκοβε μεγάλα κομμάτια (φέτες) τα έβαζε αλατισμένα σε ξύλινη σκάφη 8 ημέρες. Μετά αφού τα έπλενε και τα κρεμούσε να στραγγίσουν τα ξανάβαζε στη σκάφη τη μια φέτα πάνω στην άλλη με καθαρά πανιά ανάμεσα και επάνω τοποθετούσε αρκετά βάρη ώστε να στραγγίσουν καλά. Μετά από 24 ώρες έβγαζε τις φέτες και τις κρεμούσε να στεγνώσουν. Το αλεσμένο τσεμένι (μοσχοσίταρο) με κοπανισμένο σκόρδο και κόκκινο πιπέρι. Όλα αυτά τα έβαζε με τις φέτες κρέατος για 8 ημέρες να πάρουν τη μυρωδιά των μπαχαρικών. Στη συνέχεια άλειφε τις φέτες αυτές με τα ζυμωμένα μπαχαρικά και τα κρεμούσε.

**Το σουτζούκι:** όσο κρέας περίσσευε το έκανε κιμά χτυπώντας το με χοντρό μαχαίρι (το σατίρ) πάνω σε χοντρό ξύλο. Ζύμωνε το κρέας με κοπανισμένο σκόρδο, αλατοπίπερο και μπαχαρικά και το γέμιζε σε καθαρισμένα βοδίσια έντερα και τα στέγνωνε στον ήλιο.

**Καβουρμάς:** τον χρησιμοποιούσαν για τα μαγειρευτά φαγητά. Έκοβαν μικρά κομμάτια το κρέας, το δικό τους πάχος και το γέμιζαν σε δοχεία πήλινα για το χειμώνα.

**Κεμούκ (ξερά κόκαλα):** τα κόκαλα που περίσσευαν τα κομματιαζαν, τα αλάτιζαν, τα στέγνωναν στον ήλιο και τα έβραζαν με όσπρια και λαχανικά. Με το ζωμό τους έκαναν σούπες.

**Κεφτέδες:** οι νοικοκυρές έπλαθαν τον κιμά σε σχήμα καρυδιού με ψιλοκομμένο κρεμμύδι, μυρωδικά και τους έψηναν σε τσουμλέκι (πήλινη κατσαρόλα) στο ταντούρι και λέγονταν σουλού κεφτές (ζουμερός) σε αντίθεση με τον Αγία κεφτέ (Αγίου κεφτέ) που ήταν σε σχήμα αυγού τηγανισμένος σε βούτυρο για τις γιορτινές ημέρες.

**Τσομλέκ ή σις κεπάπ:** η λίγο ψημένη πάνω στα κάρβουνα μπριζόλα. Τη βάζανε σε τσουμλέκι στο ταντούρι για να σιγοψηθεί στη χόβολη κι έπαιρνε εξαιρετική νοστιμιά.

Έξεραν να παστώνουν τα ψάρια που τους έφερναν από τον Αλυπόταμο. Παχιά και νόστιμα ψάρια τα πάστωναν μέσα σε βαρέλια και τα διατηρούσαν για το χειμώνα. Τους λικουρίνους μετά το πάστωμα τους κρεμούσαν στην καπνοδόχο του σπιτιού για να γίνουν καπνιστοί. Όταν μαγείρευαν όσπρια τα συνόδευαν με σαρδέλες, τσίρους, με παστά ψάρια. Έτρωγαν επίσης Γουλιανούς και Κεφάλους τηγανιτούς, ψητούς, στη σχάρα ή πλακί. Στην Αττάλεια παραλιακή πόλη είχαν μεγάλη ποικιλία θαλασσινών. Πάρα πολλά ψάρια, караβίδες, κυδώνια, μύδια, αχινούς. Στοίβες στοίβες σ' όλη την αγορά. Το βράδυ ότι δεν είχε πουληθεί το πετούσαν στη θάλασσα.

#### **Το ξερό καϊμάκι γινόταν από γάλα βουβαλίσιο.**

Έβραζαν το γάλα σε φαρδιά ταψιά ώσπου να εξατμιστεί το νερό και να μείνει το πάχος του. Έπειτα το έβαζαν σε δροσερό μέρος για να κρυώσει και να πιάσει κρούστα. Δίπλωναν τότε την κρούστα και την άφηναν να στεγνώσει μια δυο μέρες. Κατόπιν το έκοβαν σε μπακλαβωτά ή ορθογώνια κομμάτια και το διατηρούσαν. Το σέρβιραν με μέλι. Το έστελναν δώρο σε φίλους και γνωστούς. Η πεθερά το έστελνε στο γαμπρό της με μέλι στο νυφικό θάλαμο.

Στη Σινασό οι νοικοκυρές συνήθιζαν να προσφέρουν στους επισκέπτες γλυκό από άνθη ακακίας γαρνιρισμένο με «άθο» που τον έφτιαχναν από βουβαλίσιο γάλα. Έβραζαν το γάλα έπαιρναν το καϊμάκι και το έβαζαν σ' ένα πιάτο. Την άλλη μέρα ξανάβραζαν το γάλα. Όταν κρύωνε έπιανε χοντρό καϊμάκι. Το έπαιρναν και το έβαζαν πάνω στο προηγούμενο. Αυτό το έλεγαν «άθο». Το σέρβιραν πολλές φορές με μέλι. Το καλοκαίρι έφτιαχναν γιαούρτι σακούλας ή σε πήλινα πιθαράκια τ' απογέμιζαν με βούτυρο και τα διατηρούσαν στο κελάρι δίπλα στ' άλλα τρόφιμα ως τα Θεοφάνεια. Στις γιορτές μεταξύ άλλων προσέφεραν στους επισκέπτες γιαούρτι με μέλι ή πετμέζι.



Ανακάτευαν το γιαούρτι με νερό και έφτιαχναν το αϊράνι δροσιστικό ποτό. Το έπιναν χειμώνα - καλοκαίρι σκέτο ή στο τραπέζι με το φαγητό. Το γάλα το έβαζαν σε αιγοτούλουμα το χτυπούσαν δυνατά ώσπου να βγει το βούτυρο. Το υπόλοιπο το έπιναν σαν αϊράνι.

**Το λώρι:** Το τυρόγαλο το έβραζαν και το στράγγιζαν. Ότι έμεινε στην «τζαντίλα» ήταν το «λώρι». Ήταν σα τη μυζήθρα. Άλειφαν τις φέτες ψωμιού.

Η ελιά δεν ευδοκιμούσε στην Καππαδοκία γι' αυτό λάδι έβγαζαν από το λινάρι (μπεζίρι-γιαγ) κατάλληλο για βρώση και φωτισμό και από το σουσάμι. Τα περισσότερα φαγητά τα μαγείρευαν με ζωικό βούτυρο. Σπορέλαια χρησιμοποιούσαν για τηγάνι και τη νηστεία και στο καντήλι. Στα Περματά υπήρχε μεγάλη παραγωγή σπίου. Το ονόμαζαν αφιόνι. Απ' αυτό έκαναν το οπιέλαιο για μαγειρική. Τις γεύονταν μόνο οι εύπορες οικογένειες και όσοι τις έπαιρναν δώρο από συγγενείς τους στην Πόλη. Οι πλούσιοι αγόραζαν ελιές από τη Σμύρνη και ελαιόλαδο μόνο για τις σαλάτες.

**Τουρσί:** (λέξη περσική σημαίνει ξινό) έκαναν σε μεγάλες ποσότητες και ποικιλίες. Έβραζαν νερό στο ταντούρι και ζεμάτιζαν τα λαχανικά. Μετά τα στοίβαζαν σε σινιά και τα αλάτιζαν κατά στρώματα. Τα άφηναν ως την άλλη μέρα έπειτα τα έβαζαν στα κιούπια (πήλινα) έριχναν από πάνω δυνατό ξύδι, έβαζαν μια πέτρα στο στόμιο για να τα πατικώσει, τα σκέπαζαν με πώματα και τα διατηρούσανε στο κελάρι. Μπόλικες πιπεριές σε λιγότερη ποσότητα λάχανα παντζάρια, κρεμμύδια, μελιτζανάκια, σκόρδα, σταφύλια, ντομάτες, καρότα, καρπούζι, αγγούρι. Το ίδιο έκαναν και με τα φρούτα, μήλα, φιρίκια, αχλάδια, κυρίως όμως το βερίκοκο το πιο φημισμένο φρούτο της Καππαδοκίας και το μαγείρευαν με αρκετούς τρόπους σαν φαγητό και σαν γλυκό.

#### **Έκαναν κομπόστες το (χοσάφι)**

Ένα συνηθισμένο φαγητό ήταν οι «γεμιστές ξερές μελιτζάνες». Το καλοκαίρι στέγνωναν τις μελιτζάνες περασμένες σε κλωστή αφού τις άδειαζαν πρώτα. Για να τις μαγειρέψουν τις μούσκευαν από το βράδυ και τις γέμιζαν με ρύζι, κρεμμυδάκι, μαϊντανό και βραστά ρεβίθια. Τις έψηναν με λίγη ντομάτα. Στα φαγητά πρόσθεταν ξηρούς καρπούς, καρύδια, σταφίδες, κουκουνάρια, μπαχαρικά, μαυροπίπερο, κόκκινο καυτερό, κ.α., σουμάκι, κύμινο, κολιάντρο, σαφράνι, κανέλα.

Στην Αττάλεια υπήρχαν εκτός των άλλων άφθονα εσπεροειδή, ρύζι, ζαχαροκάλαμο.

**Σουμάδα:** ένα αναψυκτικό της Αττάλειας το προσφέρανε στην συμπεθέρα, στον κουμπάρο και στους συγγενείς την ημέρα του αρραβώνα. Μούσκευαν τα αμύγδαλα τα κοπανίζανε στα πέτρινα γουδιά ώσπου να γίνουν πολτός. Έβαζαν τον πολτό σε τουλπάνια τον σουρώνανε και γινότανε κάτι σαν γάλα. Αυτό το υγρό το έδεναν με ζάχαρη. Γίνονταν σαν κρέμα. Έριχναν ένα δαχτυλάκι σουμάδα στο ποτήρι και το γέμιζαν κρύο νερό. Σουμάδα πρόσφεραν και οι γείτονες σε όλους όταν περνούσε η πομπή του γάμου. Η σουμάδα ήταν απαραίτητη όπως η λεμονάδα, η πορτοκαλάδα και η βυσσινάδα.

Στην Αττάλεια πρόσφεραν στον επισκέπτη μετά τον πρωινό καφέ το «μίλι» για μεζέ. Από το βράδυ έκοβαν τα κρεμμύδια ροδέλες και τα έστυβαν. Έπειτα τα τσιγαρίζαν μαζί με το κιμά. Την άλλη μέρα ζέστειναν τον κιμά έσπαζαν μέσα αβγά μάτια. Έβαζαν στο δίσκο το μίχλι, τυρί, ψωμί, σπιτικά λουκάνικα και κατάξανθο σιμιγδαλένιο χαλβά. Αυτός ήταν πρωινός μεζές μετά τον καφέ. Στην Καππαδοκία στα γεμιστά φαγητά βάζουν πλιγούρι αντί ρύζι και αντί αυγολέμονο γιαούρτι. Στα Άδανα η κουζίνα είχε επιρροές από την Αραβική. Ήταν διαδεδομένα τα καυτερά πιπεράτα φαγητά. Χρησιμοποιούσαν τα περίφημα βουτήματα της Ούρφας περιζήτητα και στην Πόλη. Κατανάλωναν ψητά (κεμπάπια) από πρόβειο και αρνίσιο κρέας, πλάφια με πλιγούρι ή ρύζι, μελιτζάνες και κολοκυθάκια με κρέας περιχυμένα με καυτερή σάλτσα, κρεατόπιτες καυτερές, άφθονα μπαχαρικά. Επίσης τουρσιά από ρέβες, ρεπάνια, παντζάρια, σκόρδα, κρεμμύδια, σταφύλια, αγγουράκια, πιπεριές. Από τα φρούτα αφθονούσαν καρπούζια, πεπόνια, σταφύλια, χουρμάδες. Φημίζονταν η περιοχή για μεγάλη ποικιλία μπακλαβάδες, κανταΐφια σε ορισμένα με καϊμάκι. Η επιτυχία οφείλονταν στην εξαιρετική ποιότητα βουτύρου.

**Σταφίδες:** σε καζάνι που έβραζε σταχτόνερο με λάδι και άχυρο, βουτούσαν τις αρμαθιές με τα σταφύλια. Οι αρμαθιές ήταν δεμένες με ψαθόχορτο. Αμέσως μετά τις βουτούσαν σε κρύο νερό και τις κρεμούσανε στον ήλιο για να στεγνώσουν. Αφού ξεραίνονταν οι σταφίδες τις αποσπούσαν από τα τσαμπιά με τα χέρια. Τις έβαζαν σε πάνινες σακούλες ή ειδικά κοφίνια.

**Πεστίλ:** Το πεστίλ εζμέ ή εζμέδια (ζουλιγμένα): γίνονταν από βερίκοκα. Έβγαζαν τα

κουκούτσια τα πίεζαν με τις παλάμες τους και κόσκινο για να βγουν από την άλλη μεριά σε πολτό. Άπλωναν τον πολτό σε ταψιά σε πάχος χαρτονιού για να στεγνώσουν στον ήλιο οπότε τον τύλιγαν ρολό και το είχαν για όλο το χρόνο. Όταν ήθελαν να φάνε το μούσκευαν το έλιωναν με νερό στο πιάτο και με ψωμί το έτρωγαν σαν δροσιστικό.

**Ταχινόπιτα:** άνοιγαν ένα φύλλο. Γ' αλείφανε με ταχίνι, λίγη κανέλα, αλεσμένο καρύδι. Το τυλίγανε ρολό και το γυρίζανε σαν τριαντάφυλλο. Μετά το άνοιγαν ξανά φύλλο και έβαζαν ταχίνι, κανέλα, καρύδι, το τύλιγαν ρολό και το άνοιγαν ξανά φύλλο. Πάλι στρώση και πάλι ρολό. Όποτε το άνοιγαν πάλι φύλλο και έψηναν την πίτα στο σάτσι και την πασπαλίζανε με ζάχαρη και κανέλα.

**Ρετσέλια:** γίνονταν από μούστο έριχναν και βασιλικό ή σμύρνα για άρωμα και μήλα, κολοκύθια, σύκα, κυδώνια, ή ρώγες σταφυλιού, μελιτζάνες, σύκα, ντομάτες, πορτοκαλόφλουδες. Τα έβαζαν από βραδύς σε ασβεστόνερο, για να γίνουν τραγανιστά. Το πρωί τα έπλεναν με πολύ νερό και τα έβραζαν. Τα αποθήκευαν σε πιθάρια. Ο ταχινοχαλβάς, το πεστίλ, και τα ρετσέλια συνόδευαν τα καθημερινά φαγητά.

#### **Το «χοσμερί» ήταν καθημερινό.**

Χτυπούσαν αυγά με αλεύρι και τα έριχναν σε καυτό βούτυρο. Όταν έπηξε ο χυλός τον περίχυναν με πετμέζι. Το «ουν-μπασμασί» καμιά δεκαριά αυγά, αλεύρι και βούτυρο. Τα ανακάτευαν και τα έριχναν στο τηγάνι. Αφού τα έψηναν από τις δύο πλευρές τα περίχυναν με λιωμένο βούτυρο και πετμέζι.

**Ασιτές:** τσιγάριζαν με βούτυρο το σιμιγδάλι ή το αλεύρι και το περιέχυναν λίγο-λίγο με πετμέζι ώσπου να γίνει χαλβάς. Ήταν επιδόρπιο.

**Πουλαμάτς:** σε βρασμένο νερό ανακάτευαν αλεύρι και πετμέζι ώσπου να χυλώσει και να γίνει πολτός. Επιδόρπιο των φτωχών.

**Αγαπημένο γλυκό των παιδιών:** βράζανε το πλιγούρι με το πετμέζι. Μετά το ψήσιμο πλάθανε σβόλους σαν μήλα. Τους στέγνωναν στον ήλιο και γέμιζαν τα πιθάρια.

**Κοφτούρι (κομμένο):** στο μούστο όταν με τη βράση άρχιζε να γίνεται πετμέζι έριχναν αλεύρι και μόλις έδενε το χύνανε σε ταψιά και το στέγνωναν στον ήλιο. Έπειτα το κόβανε σαν τον μπακλαβά και το βάζανε σε πιθάρια. Ως τα Χριστούγεννα ζαχάρωναν.

**καπάκ ρετζερί (κολοκυθένιο):** Άλλο αγαπημένο γλύκισμα των παιδιών. Μέσα στο μούστο έριχναν φέτες από μεγάλο κολοκύθι και όταν ψήνονταν τις στράγγιζαν τις στέγνωναν και τις έβαζαν στα πιθάρια. Γίνονταν τόσο νόστιμες που οι μικροί

μηχανεύονταν χίλιους τρόπους για να τις φάνε.

**Για πασατέμπο:** καβούρντιζαν σιτάρι μαζί με κανναβούρι (σπόρο κάνναβης) τον «τσετενέ» όπως τον ονόμαζαν τον οποίο έτρωγε η οικογένεια τα βράδια καθυσμένη γύρω από το ταντούρι και τα παιδιά στα διαλείμματα του σχολείου.

### **Σαρακοστιανά**

Στη διάρκεια της Σαρακοστής όλα τα φαγητά ήταν νερόβραστα εκτός από την Τσικνοπέμπτη. Πρόχειρα φαγητά Σαρακοστής ήταν το «αρτσιμπουρτσίον» άλειφαν δηλαδή με σάλτσα ντομάτας φέτες ψωμιού και τις έτρωγαν με κρεμμύδι και βραστή πατάτα.

Νηστίσιμο «γεμιστές ξερές μελιτζάνες» Ήταν οι «κοσμάδες» λαδερά αλμυρά κουλουράκια νηστίσιμα σαν πλεξούδες. Άλλο νηστίσιμο ήταν τα ντολμαδάκια με γέμιση από ρεβίθια και πλιγούρι. Μούσκευαν από το βράδυ τα ρεβίθια, το πρωί τα κοπάνιζαν πρόσθεταν πλιγούρι, πιπέρι, αλάτι και γέμιζαν τα αμπελόφυλλα. Έφτιαχναν πιτάκια σε σχήμα αυγού από το τσιμένι ανάμικτο με σκόρδο, καυτερή πιπεριά, αλάτι και τα στέγωναν. Τα έτρωγαν τη Σαρακοστή με ψωμί, κρεμμύδια, κάρδαμο ή νερόβραστα όσπρια.

## ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Μετά το Πάσχα οι νοικοκυρές ξεκινούσαν την Καλοκαιρινή προετοιμασία του σπιτιού. Σήκωναν τα χαλιά και τα μάλλινα του Χειμώνα και άλλαζαν κουρτίνες και σκεπάσματα (όσες οικογένειες θα παραθέριζαν όλο το Κακοκαίρι). Το «γκιότσι» ήταν ένα είδος μετακόμισης που γινόταν δύο φορές το χρόνο, με το κλέ'ισιμο και το άνοιγμα των σχολείων και απασχολούσε τη νοικοκυρά και ολόκληρη την οικογένεια.

Οι κάτοικοι της Πόλης καταλάβαιναν πως πλησιάζει το Καλοκαίρι από τη των μικρών τραγανιστών αγγουριών, τα οποία αποκαλούσαν χάριν ευγενείας «δροσερά» καθώς η λέξη αγγούρι ήταν βρισιά και αναφερόταν στον άξεστο επαρχιώτη. Τα λιπαρά ολόδροσα μαρούλια με την πελώρια καρδιά, η εύγευστη αγκινάρα με τη γεμάτη ψίχα (μεγάλη όσο η ανδρική παλάμη) έδιναν το στίγμα της Άνοιξης. Τα αγγουρομαρουλομπόστανα, με το άλογο να στριφογυρίζει γύρω από την πηγάδα, γεμίζοντας με νερό την πελώρια δεξαμενή που πότιζε τα περιβόλια, φάνταζαν ιδίως για τα παιδιά των αστικών κοινωνιών σαν μαγεία της φύσης.

Μαζί με το Καλοκαίρι ερχόταν και μια γευστική πανδαισία από Καλοκαιρινά λαχανικά με πρώτη ανάμεσά τους τη μελιτζάνα που έφθασε μαζί με τα αγγουράκια από τη μακρινή Ινδία και αγαπήθηκε όσο κανένα άλλο λαχανικό. Οι Καλοκαιρινές «πυρκαγιές της τηγανητής μελιτζάνας» έχουν μείνει στην ιστορία, λέγεται πως ξεκινούσαν από κάποια αδέξια νοικοκυρά και έκαιγαν το βιος της, τα σπίτια της γειτονιάς, συχνά και όλης της συνοικίας εξαιτίας των εποχιακών ανέμων τα γνωστά «μελτέμια της μελιτζάνας».

Οι γαστρονόμοι της εποχής επινόησαν άπειρες συνταγές για τη μελιτζάνα. Τόσες πολλές ώστε να μπορούν να κρατήσουν από μόνες τους ένα ολόκληρο βιβλίο μαγειρικής.

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

Οι νοικοκυρές το Καλοκαίρι ετοιμάζαν κάποιες τροφές για το χειμώνα μέσα από τη διαδικασία της συντήρησης. Έφτιαχναν διάφορα γλυκά του κουταλιού και μαρμελάδες από τη μεγάλη ποικιλία των καλοκαιρινών οπωρικών, συνήθιζαν να ετοιμάζουν την ετοίμια σάλτσα από ώριμες ντομάτες με διάφορους τρόπους, όπως σουρωτή, βραστή, ή λιαστή και από ολόκληρα μικρά ντοματάκια με άλμη σε γυάλινα βαζάκια. Έφτιαχναν τις σπιτικές τουρσές με πράσινο ντοματάκι, μελιτζανάκι γεμιστό με σκόρδο και τυλιγμένο με κλωνάρια σέλινο, πιπεριές γλυκές και καυτερές, μικρά αγγουράκια και λάχανο μέσα σε γυάλινα βάζα ή σε ειδικά πύλινα πιθαράκια. Η λακέρδα γινόταν ειδική παραγγελία στους ψαράδες, που την άστρωναν από τορίκι. Έφραζαν τον τενεκέ και τον έστελναν σπίτι. Το ίδιο έκαναν και με τα σκαμπριά τα «γαράτα». Επίσης μια από τις Καλοκαιρινές προετοιμασίες ήταν η επεξεργασία του καλού βουτύρου για τα μαγειρευτά φαγητά, τις πίτες και το πιλάφι. Στις 27 Αυγούστου στη γιορτή του Αγίου Φανουρίου, οι νοικοκυρές δεν ξεχνούσαν να ετοιμάσουν την φανουρόπιτα.

Το πρωί την πήγαιναν στην εκκλησία και μετά τη λειτουργία την τεμάχιζαν και την μοίραζαν στις ελεύθερες κοπέλες, με την ευχή να τους «φανερωθεί» η τύχη τους. Το Φθινόπωρο κρεμούσαν σε αεριζόμενους χώρους, συνήθως στο σεרבάνι των ξύλινων σπιτικών, σταφύλια, λωτούς και πεπόνια για να διατηρηθούν σχεδόν ως τις Απόκριες (παλιά Βυζαντινή συνήθεια) που την εφάρμοζαν αρκετά σπίτια καλοφαγάδων. Τέλος η πληθώρα κυδωνιών προμήνυε βαρύ Χειμώνα.

## ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

Στην Μικρά Ασία επί αιώνες υπήρχαν παραδοσιακά ζαχαροπλαστεία τα λεγόμενα «σεκερτζίδικα» όπου ήταν γνωστά για τα θαυμάσια λουκούμια τους (ακιντέδες), τα σερμπέτια και τα λοιπά τοπικά ζαχαρωτά. Για να παρασκευάσουν τα ζαχαρωτά και τα λουκούμια ( όπου ποικιλίες τους παράγονται από τον 18<sup>ο</sup> αιώνα) τα εργαστήρια ζαχαροπλαστικής μεταχειρίζονταν το μέλι, το πετιμέζι και ως συνοδευτικό με το νερό το αλεύρι και το ρυζάλευρο.

Η ζάχαρη για πολλά χρόνια αποτελούσε είδος πολυτελείας αφού ήταν κρατικό μονοπώλιο. Τον 19<sup>ο</sup> αιώνα λόγω των εισαγωγών από την Ρωσία και την Αυστρία, η ζάχαρη άρχισε να καταναλώνεται ευρύτερα ενώ τους προηγούμενους αιώνες γινόταν εισαγωγή από την Αίγυπτο κυρίως για τις ανάγκες των παλατιανών και των προυχόντων.

Οι παραδοσιακές καραμέλες γνωστές και ως «ακιντέδες» παρασκευάζονταν από ζάχαρη, κανέλα, σουσάμι, γαρίφαλο, ξηρούς καρπούς, ροδόνηρο, χυμό και έλαια από λεμόνι, πορτοκάλι, περγαμόντο, φράουλα, φράπα κ.α. Η διαδικασία παρασκευής είχε ως εξής: αρχικά έβραζαν τη ζάχαρη με το νερό σε μπακιρένιες χύτρες ώσπου να δέσει. Ύστερα όσο ήταν ακόμα χλιαρό το ζαχαρόνηρο ο τεχνίτης έβαζε χυμούς ή ξηρούς καρπούς και ζύμωνε σε σχήμα βέργας πάχους 2 εκατοστών. Τέλος έκοβε τη βέργα με ψαλίδι σε μικρές μπουκιές και άφηνε τις καραμέλες να κρυσώσουν.

Έχουν βρεθεί διάφορα χειρόγραφα τετράδια συνταγών των ζαχαροπλαστών του παλατιού Τοπ-Καπί. Είναι γνωστό γύρω στα 1600 στο παλάτι τα πιο αγαπητά γλυκά του κουταλιού ήταν το καρυδάκι, το πεπόνι, η κολοκύθα, το μελιτζανάκι, το καρπούζι, το λεμονάκι, το κίτρο και το χλωρό αμύγδαλο.

Όστόσο από την ίδια πηγή μαθαίνουμε ότι ως γλυκαντικές ουσίες μεταχειρίζονταν ζάχαρη και μέλι σε ειδικές αναλογίες. Για τα γλυκά του κουταλιού όπως: πεπόνι, κολοκύθι, καρπούζι και λεμόνι η ενδεδειγμένη πρόσμειξη ήταν 1 οκά ζάχαρη για κάθε 750 δράμια μέλι ενώ στο μελιτζανάκι και στο κίτρο η αναλογία ήταν μισό -μισό. Επίσης στο γλυκό από χλωρό αμύγδαλο για κάθε 1 οκά ζάχαρη πρόσθεταν 250 δράμια μέλι. Στα ματζούνια έβαζαν αποκλειστικά μέλι.



Τα ευρωπαϊκά τύπου ζαχαροπλαστεία δεν μπορούσαν να συγκριθούν με τα παραδοσιακά ζαχαροπλαστεία της Μικράς Ασίας όπου παρασκευάζονταν διαφορετικά ζαχαρωτά και υπήρχε μεγαλύτερη ποικιλία. Επιπλέον ήταν εντυπωσιακά τα ζαχαρωμένα φρούτα ( φρούι γκλασέ), που μέσα σε γυάλινα βάζα στόλιζαν τις βιτρίνες των ζαχαροπλαστείων. Επίσης καταστήματα που παρασκεύαζαν αποκλειστικά χαλβά. Υπήρχαν δέκα διαφορετικά είδη, από καρύδι, κουκουνάρι, τριαντάφυλλο, αμύγδαλο, φουντούκι, σουσάμι κ.α.

Οι κομπόστες οι λεγόμενες και χοσάφι ήταν το πιο αγαπημένο επιδόρπιο της Ανατολής. Εκτός από τα συνήθη τοπικά φρούτα, για τις κομπόστες χρησιμοποιούνταν κεράσια της Ρόδου, βερίκοκα της Μπουχάρας, φράουλες του Αραντζκίρ, κορόμηλα του Μαρντίν, σταφίδα της Σμύρνης και αγουρίδες της Δαμασκού. Πρώτη θέση όμως στα γλυκά του κουταλιού κατείχε το «άσπρο γλυκό» , η γνωστή σε όλους βανίλια. Το «άσπρο γλυκό» ήταν αρκετά δύσκολο να το βρει κανείς στα ζαχαροπλαστεία, συνήθως το έφτιαχνε η νοικοκυρά.

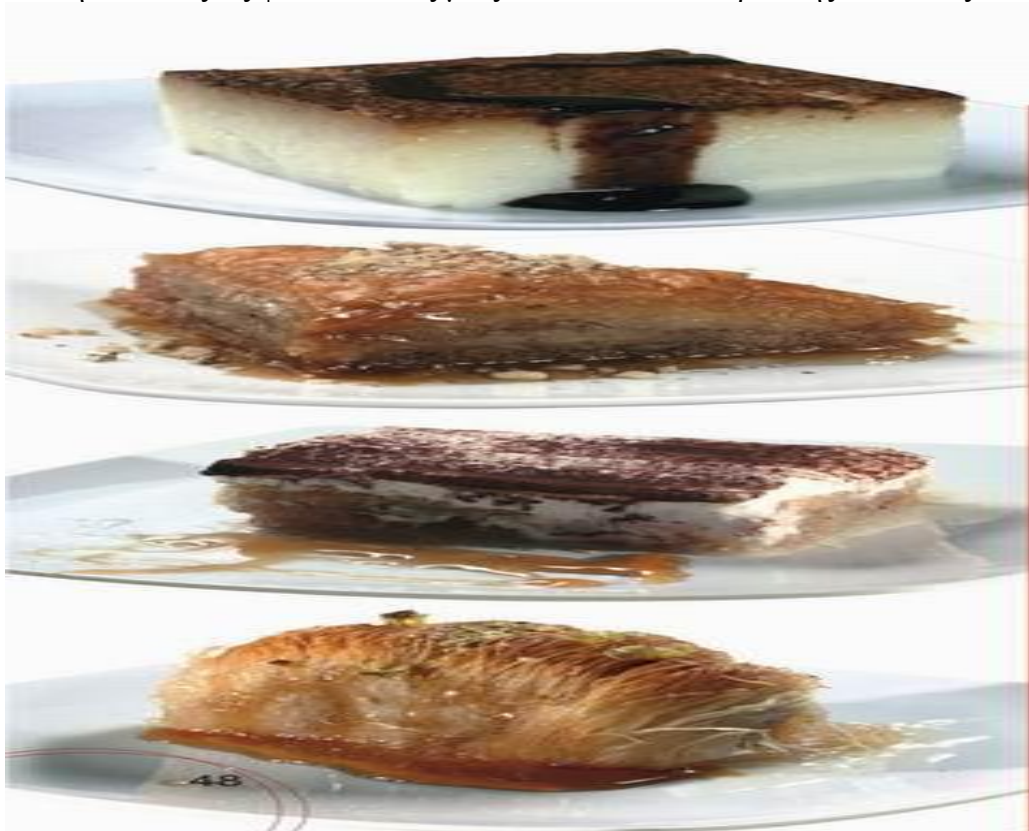
Ήταν καθιερωμένο δείγμα επιτηδειότητας και τελετουργίας ως προς τον τρόπο σερβιρίσματος στις σημαντικές γιορτινές στιγμές του Μικρασιατικού σπιτιού, από τα λογοδοσίματα ως τις ονομαστικές εορτές. Η παραπάνω συνήθεια διαδόθηκε στην περιοχή από τους χιώτες ζαχαροπλάστες που άνοιξαν τα πρώτα τοπικά παραδοσιακά ζαχαροπλαστεία τον 17<sup>ο</sup> αιώνα καθώς πριν ήταν άγνωστη στους περισσότερους Μικρασιάτες. Με το πέρασμα των χρόνων το «άσπρο γλυκό» εμπλουτίστηκε με διάφορα τοπικά ή εισαγόμενα υλικά, με πρώτο το καϊμάκι , το γάλα, το κακάο, την ινδική καρύδα, τη μαστίχα, φρούτα εποχής όπως: βερίκοκο, σμέουρο, πορτοκάλι, λεμόνι, και σπανιότερα άνθους ακακίας ή γαζίας.

Τα κεράσματα που αγοράζονταν από τα καλά ζαχαροπλαστεία ήταν το μαρόν-γκλασέ, τα φρουί-γκλασέ, τα πετί φουρ, οι σοκολάτες μαντλέν, μπίτερ ή γάλακτος. Φυσικά κάθε νοικοκυρά που σεβόταν τον εαυτό της δεν μπορούσε να μην έχει στα ντουλάπια της κουζίνας της βάζα με γλυκά του κουταλιού όλων των εποχών, όπως πορτοκάλι φλούδα καρουλάκι, κυδώνι πελτέ, τριαντάφυλλο, φράουλα, συκαλάκι κ.α.

Επίσης άλλα γλυκίσματα που μπορούσαν οι νοικοκυρές είτε ν'αγοράσουν είτε να παρασκευάσουν μόνες τους ήταν τα αμυγδαλωτά, κουλουράκια, γλυκά κουταλιού, κουραμπιέδες, καρυδόπιτες, τρίγωνα, ρεβανί, γαλακτομπούρεκο, μπακλαβά, κανταΐφι, καθώς και τ'ύρτες, κέικ αλμυρά, μπατόν σαλέ (λεπτότατες βέργες από αλμυρή ζύμη), λουκουμάδες, σβίγγους, σιμιγδαλένιο χαλβά κ.α.

Όμως η πολίτισα νοικοκυρά δεν έφτιαχνε μόνο σπιτικά γλυκά έφτιαχνε και σπιτικά λικέρ, ανάμεσα σ'αυτά ήταν το βύσσινο, το πικραμύγδαλο, το μανταρίνι το σμέουρο, τα κούμαρα και το μαύρο μούρο.

Στο σημείο αυτό πρέπει να κάνουμε ειδική αναφορά σε δύο από τα πιο γνωστά και αγαπητά γλυκίσματα των Μικρασιατών, τον μπακλαβά και το καϊμάκι. Ο μπακλαβάς ανήκει στην κατηγορία των σιροπιαστών γλυκών. Όμως φτιαχνόταν με διάφορες παραλλαγές ως προς τη γέμιση και το σχήμα με αποτέλεσμα να παίρνει διαφορετικές ονομασίες συχνά λάγνες όπως: «μπουρμά» δηλαδή στριφτό, «βεζίρ παρμαγί» δηλαδή το δάχτυλο του βεζύρι, «καντίν γκιομπεγί» δηλαδή γυναικείος αφαλός, «μπουμπούλ γιουβασί» δηλαδή φωλιά αηδονιού, «ντιλμπέρ ντουνταγί» δηλαδή χείλη της πανωραίας, υποδηλώνοντας τις φαντασιώσεις μιας κατά τα άλλα πουριτανής κοινωνίας.



Στο Βυζάντιο συναντάμε την «κοπή», ένα γλύκισμα που αποτελείτο από δύο φύλλα ζύμης μεταξύ των οποίων έβαζαν κοπανισμένα αμύγδαλα, καρύδια, μέλι και σουσάμι. Το χάραζαν σε μικρά τετράγωνα ή ρομβοειδή κομμάτια, από όπου πήρε και το



όνομα κόπτη. Το γλύκισμα αυτό θα μπορούσε να θεωρηθεί παραλλαγή του γνωστού μας μπακλαβά.

Ως τις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα, ο μπακλαβάς παρασκευαζόταν στα σπίτια και τα αρχοντικά. Όμως δεν έλειπαν και οι πλανόδιοι μπακλαβαντζίδες που άφησαν εποχή με την ποιότητα του μπακλαβά τους.

Την πρώτη δεκαετία του 20<sup>ου</sup> αιώνα άνοιξαν τα πρώτα καταστήματα που πουλούσαν ποικιλία μπακλαβάδων. Το κυριότερο συστατικό που επηρεάζει την ποιότητα του μπακλαβά είναι το φύλλο, χρειάζεται λεπτό φύλλο και μεγάλη μαεστρία για να το ανοίξει κανείς. Για ένα στρογγυλό μπακιρένιο ταψί χρειάζονται περίπου 40 φύλλα κρούστας. Η γέμιση είναι από καρύδι, φυστίκιτύπου Αιγίνης ή καϊμάκι. Μεταχειρίζονταν βούτυρο το οποίο ήταν λίπος από το περίβλημα νεφρών προβάτου. Ειδική μαστοριά χρειάζεται στο ψήσιμο και το σιρόπι. Να σημειώσουμε πως ο μπακλαβάς που έφτιαχναν οι νοικοκυρές στα σπίτια προερχόταν από έτοιμο φύλλο κρούστας και ήταν αρκετά σιροπιαστός.

Αντίθετα ο μπακλαβάς που πωλείται ως τις μέρες μας στα μπακλαβατζίδικα ή σερβίρεται στα καλά εστιατόρια παρασκευάζεται από χειροποίητο φύλλο, δεν έχει σιρόπια και θρυβουλιάζεται στο στόμα αφήνοντας μια υπέροχη γεύση.

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

## 6.1 ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ

### Γλυκό σύκο

Υλικά

15-16 ξερά σύκα

1 μικρό μπουκάλι ρακί

1 ποτήρι του νερού μυζήθρα

1 δάκρυ μαστίχας

Ψίχα 15-16 αμυγδάλων

Βούτυρο

Εκτέλεση: Αφού καλύψετε τα σύκα με το ρακί, ψήστε τα σε μέτρια φωτιά ώσπου να μαλακώσουν. Προσέξτε να μη διαλυθούν. Κοπανίστε σε ένα γουδί τη μαστίχα και ζυμώστε την καλά με την μυζήθρα.

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

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

Ταιριάζει πάρα πολύ στα τραπέζια με ρακί και πολλούς μεζεδες.

## **Γλυκό κυδώνι**

Υλικά

3 μέτρια κυδώνια

1 κιλό ζάχαρη

4 ποτήρια νερό

1 ξύλο κανέλας

4 γαρίφαλα

1 φλυτζάνι του τσαγιού σταφίδες

1-2 μήλα

½ λεμόνι

1 ρολό καϊμάκι ή παγωτό καϊμάκι

Εκτέλεση: Αφού πλύνετε τα κυδώνια χωρίστε τα στα δύο κατά μήκος, αποφλοιώστε τα και βγάλτε τους σπόρους τους με τους θύλακές τους. Τοποθετήστε τα δίπλα δίπλα σε μια πλατειά κατσαρόλα. Τρίψτε τα μήλα πάνω στα κυδώνια και ρίξτε τι σταφίδες. Πασπαλίστε τα με τη ζάχαρη και προσθέστε το νερό, τα γαρίφαλα, το χυμό του ½ λεμονιού, την κανέλα και τους σπόρους από τα κυδώνια μαζί με τους θύλακές τους. Σκεπάστε τα με το καπάκι της κατσαρόλας και αφήστε τα να σιγοβράσουν ώσπου να μαλακώσουν τα κυδώνια. Όταν το νερό πήξει και τα κυδώνια μαλακώσουν κατεβάστε τα από τη φωτιά. Βγάλτε τους σπόρους.

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

Αν προτιμάτε τα κυδώνια να έχουν πιο σκούρο χρώμα μπορείται την ώρα που ψήνονται να προσθέστε λίγο κόκκινο κρασί.

## **Χαλβάς με αλεύρι**

Υλικά

4 ποτήρια του νερού αλεύρι

250 γραμμάρια βούτυρο

3 ποτήρια του νερού γάλα

1 ποτήρι του νερού ζάχαρη

1 κουταλιά του γλυκ. Βανίλια σε σκόνη

Κανέλα σε σκόνη

Εκτέλεση: Βάλτε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα, λιώστε το ώσπου να αφρίσει χωρίς να το κάψετε. Πρόσθεστε το αλεύρι και ανακαυέψτε το με μία ξύλινη κουτάλα σε χαμηλή φωτιά, μέχρι να ροδίσει. Αυτή η διαδικασία απαιτεί τουλάχιστον ½ ώρα.

Στο μεταξύ αναμείξτε σε άλλα κατσαρόλα το γάλα και τη ζάχαρη και βράστε τα. Ρίξτε τα σιγά σιγά στο αλεύρι το οποίο έχετε ροδίσει ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να τραβήξει τα υγρά του. Αποσύρετε το χαλβά από τη φωτιά. Πασπαλίστε τον με τη βανίλια.

Σκεπάστε την κατσαρόλα με το καπάκι της για μερικά λεπτά και περιμένετε.

Ανακατέψτε το χαλβά και σκεπάστε τον και πάλι. Στη συνέχεια πασπαλίστε τον με την κανέλα και σερβίρετε.

### **Εκμέκ καταΐφι**

Υλικά για τη βάση

1 πακέτο φύλλο καταΐφι

250 γραμμάρια βούτυρο φρέσκο

1 φλυτζάνι καρύδια

1 φλυτζάνι αμύγδαλα

2 φρυγανιές

1 κουταλάκι κανέλα

½ κουταλάκι γαρύφαλο

1 κουταλάκι ζάχαρη

Υλικά για την κρέμα

4φλυτζάνια γάλα πλήρες

3 κουταλιές αλεύρι

3 κουταλιές κορν φλάουρ

1 φλυτζάνι ζάχαρη

4 αυγά

2 βανίλιες

Υλικά για το σιρόπι

2 ½ φλυτζάνια ζάχαρη

Υλικά για τη διακόσμηση

½ κιλό σαντιγί

Καρύδια ή αμύγδαλα

Εκτέλεση: Για αρχή θα ετοιμάσουμε τη βάση. Χοντροκόβουμε τα αμύγδαλα και τα καρύδια. Σε ένα ταψί στρώνουμε το μισό καταΐφι. Το πασπαλίζουμε με τα αμύγδαλα, τα καρύδια, την κανέλα, τη ζάχαρη, το γαρύφαλο, τη φρυγανιά και το βούτυρο που έχουμε προηγουμένως λιώσει. Από πάνω στρώνουμε το υπόλοιπο καταΐφι και το βάζουμε σε φούρνο στους 175 βαθμούς μέχρι να ροδίσει. Όσο ψήνεται το καταΐφι στο φούρνο εμείς ετοιμάζουμε το σιρόπι ως εξής: σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε τα 2 ½ φλυτζάνια ζάχαρης και 2 φλυτζάνια νερό. Τα βράζουμε για δέκα λεπτά ανακατεύοντας συνεχώς. Όταν το καταΐφι βγει από το φούρνο το αφήνουμε να κρυώσει και κατόπιν το περιχύνουμε με το σιρόπι που έχουμε διατηρήσει ήδη ζεστό.

Τώρα θα ετοιμάσουμε την κρέμα. Σε ένα κατσαρολάκι ρίχνουμε το αλεύρι, το κορν φλάουρ, τη ζάχαρη, τις βανίλιες και προσθέτουμε σιγά σιγά το γάλα ανακατεύοντας συνεχώς. Όταν δέσει η κρέμα τη ρίχνουμε σε ένα μπεν μαρί και ανακατεύοντας διαρκώς προσθέτουμε τους κρόκους των αυγών και την βράζουμε για 3 λεπτά.

Την ζεστή κρέμα την ρίχνουμε πάνω από το κρύο πια σιροπιασμένο καταΐφι και αφού την στρώσουμε την αφήνουμε να κρυώσει καλά. Τέλος πάνω από το γλυκό προσθέτουμε τη σαντιγί και διακοσμούμε με τριμμένα αμύγδαλα.

## ΜΙΚΡΑΣΙΑΤΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

### Τελ σεγριγκλί πιάφ

Υλικά: 1 ποτήρι νερού ρύζι,

2 ½ ποτήρια ζωμό κρέατος,

1 χούφτα φιδέ,

3 κουταλιές βούτυρο, αλάτι, πιπέρι.

Εκτέλεση: Πλένουμε το ρύζι και το σουρώνουμε. Σε κατσαρόλα λιώνουμε τις 2 κουταλιές βούτυρο, ρίχνουμε το φιδέ και σοτάρουμε μέχρι να ροδίσει. Προσθέτουμε αμέσως το ρύζι και ανακατεύουμε αρκετές φορές. Προσθέτουμε το ζωμό του κρέατος, το αλάτι, το πιπέρι και μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά. Όταν το φαγητό απορροφήσει το ζωμό, προσθέτουμε 1 κουταλιά λιωμένο βούτυρο.

## **Ιτς πιλάφ**

Υλικά:

1 ποτήρι ρύζι νυχάκι,

2 ποτήρια ζωμό από κοτόπουλο,

250 γρ. εντόσθια πουλιών,

2 κουταλιές σούπας βούτυρο γάλακτος,

½ ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο,

50 γρ. μαύρες σταφίδες (που τις μουσκεύουμε για να φουσκώσουν),

100 γρ. κάστανα, βρασμένα και ψιλοκομμένα, αλάτι, πιπέρι, κουκουνάρι, κανέλα, ζάχαρη

Εκτέλεση: Σοτάρουμε τα εντόσθια ψιλοκομμένα με μία κουταλιά βούτυρο. Καβουρδίζουμε τα κουκουνάρια σε τηγάνι, τα προσθέτουμε στα εντόσθια μαζί με το ζωμό, τις σταφίδες, τα κάστανα, τον άνηθο ψιλοκομμένο, την κανέλα, τη ζάχαρη, το αλάτι και το πιπέρι. Αφού πάρουν 2-3 βράσεις, ρίχνουμε το ρύζι, χαμηλώνουμε τη φωτιά και μαγειρεύουμε το πιλάφι για 10 λεπτά. Στη συνέχεια κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και σκεπάζουμε το ρύζι με καθαρή πετσέτα για να απορροφήσει τους υδρατμούς. Ύστερα από ένα τέταρτο είναι έτοιμο για να το σερβίρουμε.



## **Κρέας με μακαρόνια (ροσμπίφ)**

Υλικά :

1 κιλό μοσχάρι χωρίς κόκαλο,

1 φλιτζάνι λάδι,

3 κουταλιές βούτυρο φρέσκο,

1 κρεμμύδι τριμμένο,

2 σκελίδες σκόρδο,

1 ποτηράκι κρασί,

3-4 πολτοποιημένες ντομάτες ώριμες, αλάτι, πιπέρι,

1 πακέτο μακαρόνια χοντρά

Εκτέλεση: Πλένουμε το κρέας χωρίς να το κόψουμε. Με μυτερό μαχαίρι ανοίγουμε μικρές τρύπες σε διάφορα σημεία του και βάζουμε μέσα μικρά κομμάτια σκόρδο. Αλείφουμε την επιφάνεια του κρέατος με βούτυρο και το αλατοπιπερώνουμε. Βάζουμε σε κατσαρόλα 1 κουταλιά βούτυρο και το λάδι να κάψουν και σοτάρουμε το κρεμμύδι. Ρίχνουμε στη συνέχεια το κρέας και το γυρνάμε απ' όλες του τις πλευρές, για να αποκτήσει ομοιόμορφο χρώμα. Το σβήνουμε με το κρασί, προσθέτουμε λίγο ζεστό νερό και το αφήνουμε να βράσει με σκεπασμένη κατσαρόλα. Το γυρνάμε κατά διαστήματα. Μόλις βράσει, προσθέτουμε τις ντομάτες και αφήνουμε λίγο να «δέσει» η σάλτσα. Σε άλλη κατσαρόλα βράζουμε, σουρώνουμε τα μακαρόνια και κατόπιν τα περιχύνουμε με καυτό βούτυρο. Σερβίρουμε το κρέας κομμένο σε μικρές φέτες, ρίχνουμε τη σάλτσα στα μακαρόνια και πασπαλίζουμε με τριμμένη παρμεζάνα.

## **Ρύζι με φιστίκια**

Υλικά:

1 φλιτζάνι φυτίνη ή άλλο βούτυρο,

1 φλιτζάνι κρεμμύδι ψιλοκομμένο,

1 καρότο κομμένο σε κυβάκια,

1 φλιτζάνι ρύζι άσπρο σπυρωτό,

½ φλιτζάνι ρύζι άγριο (μαύρο ή κίτρινο),

2 φλιτζάνια ζωμό κρέατος ή κότας,

1 κουταλάκι αλάτι, ½ φλιτζάνι φιστίκια χοντροκομμένα,

½ φλιτζάνι μαϊντανό ψιλοκομμένο.

Εκτέλεση: Σε μεγάλη κατσαρόλα λιώνουμε το βούτυρο και σοτάρουμε το κρεμμύδι και το καρότο μέχρι να μαραθούν καλά. Ρίχνουμε το ρύζι και ανακατεύουμε για 1 λεπτό. Προσθέτουμε το ζωμό και το αλάτι, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και σιγοβράζουμε το φαγητό για 20-25 λεπτά ώσπου να απορροφηθεί όλο το υγρό. Στο τέλος ρίχνουμε τα φιστίκια και το μαϊντανό, ανακατεύουμε και κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά. Σερβίρουμε το φαγητό ζεστό.

## **Κρέας με πατάτες (ραγού)**

Υλικά:

1 κιλό μοσχάρι κομμένο σε μερίδες,

1 κιλό πατάτες,

4 ντομάτες μεγάλες ώριμες και πολτοποιημένες,

½ φλιτζάνι ελαιόλαδο,

2 πιπεριές πράσινες ψιλοκομμένες,

1 κρεμμύδι τριμμένο, αλάτι,πιπέρι

Εκτέλεση: Σοτάrouμε στο λάδι το κρεμμύδι, ρίχνουμε το κρέας και το γυρίζουμε,ώστε να ροδίσει ομοιόμορφα απ' όλες τις πλευρές του. Προσθέτουμε 1 ποτήρι νερό και το αφήνουμε για 30 λεπτά περίπου με κλειστό καπάκι να βράσει. Στη συνέχεια προσθέτουμε τις ντομάτες και σκεπασμένο το αφήνουμε να βράσει για άλλα 30 λεπτά. Καθαρίζουμε και κόβουμε κυδωνάτες (ή σε χοντρές φέτες) τις πατάτες. Τις τηγανίζουμε λίγο σε καυτό λάδι μέχρι να ροδίσουν, στραγγίζουμε το λάδι τους σε χαρτί κουζίνας και τις προσθέτουμε στο κρέας μαζί με τις πιπεριές, το αλάτι και το πιπέρι. Συνεχίζουμε το βράσιμο μέχρι να μαλακώσουν οι πατάτες.

## **Κρέας με φασολάκια**

Υλικά:

1 κιλό μοσχάρι (ποντίκι),

1 μεγάλο κρεμμύδι τριμμένο,

1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο,

1 φλιτζάνι λάδι,

1 κιλό ντομάτες ώριμες πολτοποιημένες,

½ κιλό φασολάκια φρέσκα, αλάτι, πιπέρι.

Εκτέλεση: Σοτάρουμε το κρεμμύδι στο λάδι. Κόβουμε το κρέας σε μερίδες και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε ένα ποτήρι νερό και το αφήνουμε να βράσει με κλειστό καπάκι για 1 ώρα περίπου. Στη συνέχεια ρίχνουμε τις ντομάτες, το αλάτι, το πιπέρι και τον ψιλοκομμένο μαϊντανό. Πλένουμε και καθαρίζουμε τα φασολάκια, τα προσθέτουμε στο κρέας αφήνοντας τα να σιγοβράσουν μέχρι να μαλακώσουν.

## Μελιτζάνες στις κεμπάπ

Υλικά:

- 12 μελιτζάνες αργίτικες,
- 2 κουταλιές αλάτι,
- 2 κουταλιές βούτυρο,
- 6 πιπεριές πράσινες,
- 2 κουταλιές λάδι,
- 1 κιλό μοσχάρι (ψαχνό),
- 1 κρεμμύδι τριμμένο,
- 1 κουταλάκι πελτέ ντομάτας,
- 3 ντομάτες μεσαίες πολτοποιημένες,
- 5 ποτήρια νερό,
- ½ κουταλάκι ρίγανη,
- 2 σκελίδες σκόρδο τριμμένο,
- 2 φύλλα δάφνης,
- ½ κουταλάκι μαύρο πιπέρι σε κόκκους,
- 1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο,
- 1 κουταλιά αλεύρι.

Εκτέλεση: Κόβουμε τα κοτσάνια από τις μελιτζάνες και καθαρίζουμε τη φλούδα κυκλικά (καθαρίζουμε μία λωρίδα και αφήνουμε μία με τη φλούδα). Τις αλατίζουμε και τις αφήνουμε να μείνουν 1 ώρα. Κατόπιν τις ξεπλένουμε και τις στραγγίζουμε. Σε τηγάνι τηγανίζουμε στο λάδι τις μελιτζάνες για 1 λεπτό και τις τοποθετούμε σε ένα πιάτο. Καθαρίζουμε τις πιπεριές και τις κόβουμε πρώτα κάθετα στα τέσσερα και μετά στη μέση (8 κομμάτια). Σε ένα μικρό τουλπάνι, βάζουμε τη ρίγανη, το σκόρδο, τη δάφνη, τους κόκκους του πιπεριού και το μαϊντανό, τα δένουμε και τα αφήνουμε στην άκρη. Σε κατσαρόλα σοτάρουμε στο βούτυρο το κρέας μέχρι να ροδίσει, για 8-10 λεπτά. Ρίχνουμε το κρεμμύδι και τα αφήνουμε να σοταριστούν άλλα 2 λεπτά. Προσθέτουμε τον πελτέ, τις πολτοποιημένες ντομάτες και το αλεύρι και τα αφήνουμε να βράσουν άλλα 2 λεπτά. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά πολύ καλά και προσθέτουμε το

αλάτι, το νερό, το τουλπάνι με τα μπαχαρικά και τα αφήνουμε να βράσουν αφαιρώντας τον αφρό με τρυπητή κουτάλα. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και τα σιγοβράζουμε για 40 λεπτά. Βγάζουμε το κρέας από την κατσαρόλα με τρυπητή κουτάλα, παίρνουμε μικρές σούβλες και περνάμε εναλλάξ ένα κομμάτι μελιτζάνα, 2-3 κομματάκια κρέας, ένα κομμάτι πιπεριά και στο τέλος βάζουμε ένα κομμάτι κρέας. Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία μέχρι να τελειώσουν τα υλικά. Βάζουμε τις σούβλες σε ταψί και τις περιχύνουμε με τη σάλτσα. Σκεπάζουμε το ταψί με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 35 λεπτά.

## **Αρνί γκιούλμπασι**

Υλικά:

1 μπούτι αρνίσιο ολόκληρο,

4-5 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες, αλάτι, πιπέρι, βούτυρο ή φυτίνη,

1 λεμόνι το χυμό,

½ κουταλιά μουστάρδα.

Εκτέλεση: Πλένουμε και στραγγίζουμε το κρέας. Με μυτερό μαχαίρι ανοίγουμε τρύπες και τις γεμίζουμε με μικρά κομμάτια σκόρδου. Το πασπαλίζουμε με αλάτι, πιπέρι και το χυμό λεμονιού και το αλείφουμε με τη μουστάρδα και τέλος με το βούτυρο. Το βάζουμε σε 2 λαδόκολλες, το τυλίγουμε και το δένουμε σφικτά με σπάγκο. Το ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 3 ώρες περίπου.

### **Χιονκιάρ μπεγεντί με τας κεμπάπ**

Υλικά:

3 μεγάλες στρογγυλές μελιτζάνες,

100 γρ. αλεύρι,

3 κουταλιές βούτυρο, αλάτι,

1 ½ ποτήρι γάλα,

1 ποτήρι τριμμένο κεφαλοτύρι,

1 λεμόνι το χυμό.

Εκτέλεση: Τρυπάμε τις μελιτζάνες μ' ένα μαχαίρι σε διάφορα σημεία. Αφαιρούμε τα φύλλα τους και τις ψήνουμε στα κάρβουνα ή στη σχάρα. Τις γυρίζουμε συνεχώς μέχρι να σκουρύνουν και να γίνουν πλακί. Βάζουμε σ' ένα δοχείο νερό και το χυμό ενός λεμονιού, ρίχνουμε μέσα τις ψημένες μελιτζάνες και τις αφήνουμε να μείνουν για 15 λεπτά. Κόβουμε το κοτσάνι και τις ξεφλουδίζουμε. Αφαιρούμε τους σπόρους, τις βάζουμε σ' ένα τρυπητό, τις κόβουμε σε μικρά κομματάκια και τις στραγγίζουμε. Καίμε λίγο το βούτυρο σε μια κατσαρόλα, ρίχνουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε με ένα σύρμα πολύ καλά σε χαμηλή φωτιά. Προσθέτουμε τις μελιτζάνες και ανακατεύουμε συνεχώς. Στο μεταξύ βράζουμε το γάλα. Δυναμώνουμε λίγο τη φωτιά και ανακατεύουμε το μείγμα της μελιτζάνας προσθέτοντας λίγο λίγο το γάλα και το αλάτι. Ανακατεύουμε με δύναμη μέχρι το μείγμα να γίνει πουρές. Προσθέτουμε το τυρί και σβήνουμε τη φωτιά.



## **Πέρα κεμπάπ**

Στο Πέρα, την πιο ζεστή ειρηνική γωνιά της Πόλης, κάπνισε ο φούρνος με τα ξύλα αναδίδοντας γλυκιές ευωδιές απ' τις λαχταριστές σπιτικές λιχουδιές που ψήγονταν αργά-αργά και μερακλίδικα. Το «Πέρα κεμπάπ» είναι μια μοναδική, λαχταριστή και χορταστική ποικιλία. Είναι συνδυασμός κρεάτων. Ξεχωριστά εδέσματα, μαγειρεμένα με διαφορετικούς τρόπους που σερβίρονται στο ίδιο πιάτο. Το «Πέρα κεμπάπ» αποτελείται από μπιφτέκι, ντονέρ, σουβλάκι από μοσχάρι γάλακτος, σουβλάκι από κοτόπουλο (γιαουρτλού), λαχματζούν και πλιγούρι για γαρνίρισμα. (Οι συνταγές για το καθένα απ' αυτά περιλαμβάνονται στις σελίδες του βιβλίου αυτού.)

Εκτέλεση: Αφού ετοιμάσουμε τα κρέατα, όπως περιγράφονται στις επιμέρους συνταγές, στρώνουμε σε πιάτο τις πίτες και τοποθετούμε από πάνω τα κρέατα. Στη μέση του πιάτου βάζουμε μια κούπα πλιγούρι (βρασμένο με χυμό ντομάτας). Γαρνίρουμε το πιάτο με λεπτές ροδέλες από κρεμμύδι, λεπτές φέτες ντομάτας και φύλλα μαϊντανού.

## **Κιοσκέκι (φαγητό του γάμου)**

Υλικά: κρέας χωρίς κόκαλα, σιτάρι μουσκεμένο 1-2 μέρες στο νερό που έχει τριφτεί και έχει φύγει ο φλοιός, αρκετά κρεμμύδια.

Εκτέλεση: Σ' ένα καζάνι βάζουμε όλα τα υλικά αρκετό νερό και ανάλογο αλάτι. Βράζουμε 4-5 ώρες μέχρι να γίνει ένα ομοιογενές μίγμα σαν κρέμα. Σερβίρεται ζεστό.

## **Γιουβαρλάκια ανατολίτικα**

Υλικά:

Για τον κιμά: ½ κιλό κιμά μοσχαρίσιο,

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο,

1 αυγό, αλάτι, πιπέρι,

Για τη σάλτσα: 4 κρεμμύδια μέτρια,

4 καρότα,

4 πατάτες μέτριες, λίγο σέλινο, λίγο μαϊντανό, ψιλοκομμένο,

3 κουταλιές χυμό ντομάτας, αλάτι, πιπέρι,

1 φλιτζάνια λάδι,

3-4 ποτήρια νερό.

Εκτέλεση : Αφού ζυμώσουμε τον κιμά, τον πλάθουμε σε μικρές μπάλες και τις τοποθετούμε σε δίσκο με αλεύρι για να μην κολλήσουν. Για τη σάλτσα: Βάζουμε σε κατσαρόλα τα κρεμμύδια, τα καρότα, τις πατάτες το σέλινο, το μαϊντανό και το χυμό ντομάτας. Προσθέτουμε 3-4 ποτήρι νερό, το αλάτι, το πιπέρι και 1 φλιτζάνι λάδι και τ' αφήνουμε να βράσει για 15 λεπτά. Στη συνέχεια ρίχνουμε προσεκτικά με ένα κουτάλι τα γιουβαρλάκια ένα ένα στην κατσαρόλα με τα υπόλοιπα υλικά και τ' αφήνουμε να βράσουν όλα μαζί σε μέτρια φωτιά για άλλα 20 λεπτά περίπου.

## **Κόκορας κρασάτος**

Υλικά:

- 1 κόκορας μέτριου μεγέθους,
- 1 φλιτζανιού βούτυρο,
- 1 κουταλιά κοφτή αλάτι, πιπέρι,
- 2 κουταλιές αλεύρι,
- 2 κουταλιές κονιάκ,
- 1 φλιτζάνι κρασί κόκκινο ή άσπρο,
- 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένη,
- 2-3 κλωνάρια μαϊντανό,
- 2 φύλλα δάφνης,
- 10-12 κρεμμυδάκια κοκκάρια μέτρια,
- 1 ψωμί σε φέτες (φόρμα ή του τοστ).

Εκτέλεση: Καθαρίζουμε, πλένουμε και κόβουμε σε μερίδες τον κόκορα. Ζεσταίνουμε σε τηγάνι το βούτυρο και ροδίζουμε τις μερίδες του κρέατος απ' όλες τις πλευρές. Κατόπιν μεταφέρουμε τα κομμάτια σε κατσαρόλα και τα αλατοπιπερώνουμε. Στο τηγάνι όπου ροδίσαμε τον κόκορα ρίχνουμε το αλεύρι και το ανακατεύουμε μέχρι να «ξανθύνει» λίγο. Ρίχνουμε το κονιάκ, το κρασί και το σκόρδο. Προσθέτουμε το μαϊντανό, τα φύλλα της δάφνης, ½ φλιτζάνι νερό και τα αφήνουμε να πάρουν μια βράση. Ρίχνουμε τη σάλτσα στην κατσαρόλα με τον κόκορα, ανάβουμε τη φωτιά και αφήνουμε να βράσουν όλα μαζί. Σε άλλη κατσαρόλα, ζεματίζουμε σε νερό τα κρεμμύδια, τα στραγγίζουμε και τα προσθέτουμε στην κατσαρόλα με τον κόκορα. Συνεχίζουμε το βράσιμο για 40 λεπτά. Στη συνέχεια τηγανίζουμε τις φέτες του ψωμιού σε αρκετό βούτυρο, τις στρώνουμε γύρω γύρω στην πιατέλα και στη μέση βάζουμε τον κόκορα. Γαρνίρουμε με λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό. Προαιρετικά μπορούμε να προσθέσουμε στον κόκορα την ώρα του βρασίματος μανιτάρια.

## Λαχματζούν

Υλικά:

500 γρ. αλεύρι, λίγο νερό,

30 γρ. μαγιά, λίγο αλάτι

Για τη γέμιση: 200 γρ. κιμά μοσχαρίσιο (όχι πολύ στεγνό περασμένο 2 φορές από τη μηχανή του κιμά),

2 κρεμμύδια τριμμένα, λίγο μαϊντανό ψιλοκομμένο,

3 πιπεριές τριμμένες, αλάτι, πιπέρι,

1 ντομάτα ώριμη πολτοποιημένη,

1 κουταλιά πελτέ ντομάτας,

½ σκελίδα σκόρδο λιωμένη,

½ φλιτζάνι ελαιόλαδο

Εκτέλεση: Για τη ζύμη: Αδειάζουμε το αλεύρι σε μια λεκάνη, ανοίγουμε μια λακκουβίτσα στο κέντρο, ρίχνουμε το νερό, το αλάτι και τη μαγιά διαλυμένη σε λίγο χλιαρό νερό και ζυμώνουμε δυνατά για αρκετή ώρα μέχρι να σχηματιστεί μια ομοιόμορφη μαλακή ζύμη. Αν χρειαστεί, προσθέτουμε νερό. Χωρίζουμε τη ζύμη σε 8 ίσες μπάλες και τις αφήνουμε να «σταθούν» σε ζεστό μέρος, για ½ ώρα περίπου, για να φουσκώσουν.

Για τη γέμιση: Αναμειγνύουμε πολύ καλά τον κιμά με τα κρεμμύδια, το σκόρδο, το μαϊντανό, τις πιπεριές, την ντομάτα, τον πελτέ, το ελαιόλαδο, το αλάτι και το πιπέρι. Ανοίγουμε μια-μια τις μπάλες της ζύμης με τον πλάστη σχηματίζοντας μεγάλες στρογγυλές πίτες πάχους ενός δαχτύλου. Απλώνουμε στις πίτες μια λεπτή στρώση γέμισης και τις τοποθετούμε σε λαδωμένη λαμαρίνα. Ψήνουμε τις πίτες για 8-10 λεπτά στους 270°C στην κάτω θέση του φούρνου. Μόλις ψηθούν, τις σερβίρουμε σε πιάτο γαρνίροντας με λεπτές φέτες ντομάτας, κρεμμύδι κομμένο σε λεπτές ροδέλες, φυλλαράκια μαϊντανό και μισό λεμόνι.

## Σουτζουκάκια

Υλικά

½ κιλό κιμά μοσχαρίσιο

½ κιλό κιμά κιμά αρνίσιο

3 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

1 αυγό

Αλάτι, πιπέρι, πάπρικα, μπόλικο κύμινο, 1 καυτερή πιπεριά ψιλοκομμένη

Λίγο λάδι

4 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες

Ψίχα από ένα φρατζολάκι ψωμιοού μουσκεμένη σε κόκκινο κρασι και στιμμένη καλά

Για τη σάλτσα

5 ώριμες ντομάτες τρυμμένες

½ κουτί πολτός ντομάτας

1 μεγάλο ψιλοκομμένο κρεμμύδι

2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο

Αλάτι, πιπέρι, 4-5 σταγόνες ταμπάσκο

5 κουταλιές της σούπας λάδι, ρίγανη

Λίγο κόκκινο κρασί

Για το τηγάνισμα

Λίγο αλεύρι

Λάδι για τηγάνι

Εκτέλεση

Αφού πλάσετε τον κιμά με όλα τα υλικά μαζί καλά, αφήστε το μίγμα να ηρεμήσει για 30 λεπτά. Πλάστε τα σουτζουκάκια σε μικρές μακρόστενες μπαλίτσες και αλευρώστε, βάλτε στο τηγάνι λάδι και αφού κάψει τηγανίστε ελαφρά όλα τα σουτζουκάκια και αφήστετα να κρυώσουν λίγο. Ύστερα σε μια κατσαρόλα ρίξτε το λάδι να ζεσταθεί, τσιγαρίστε το κρεμμύδι με το σκόρδο και την ντομάτα, αφήστε 3 λεπτά και ρίξτε τα υπόλοιπα υλικά, αφήστε να πάρει η σάλτσα 1-2 βράσεις και ρίξτε μέσα τα σουτζουκάκια, αφήστε να πάρει άλλες 1-2 βράσεις και σβήστε με κόκκινο κρασί. Συνοδεύστε με: τηγανιτές πατάτες ή ρύζι ή μακαρονάδα.

## **Πίτα Καισαρείας**

Υλικά

6 φύλλα κρούστας

16 φέτες παστοурμά

16 φέτες κασέρι

16 φέτες ντομάτα

Λιωμένο βούτυρο για τα φύλλα κρούστας

Εκτέλεση

Στρώνουμε τα 3 φύλλα κρούστας σε βουτυρομένο ταψί,αλείφοντάς τα με το λιωμένο βούτυρο το καθένα ξεχωριστά. Στρώνουμε τις φέτες παστοурμά, επάνω από τον παστοурμά το τυρί και τελειώνουμε με τις φέτες ντομάτας . Στρώνουμε τα υπόλοιπα τρία φύλλα κρούστας, βουτυρώμένα και αυτά το καθένα ξεχωριστά, πασπαλίζουμε με μερικές σταγόνες νερό την επιφάνεια της πίτας και ψήνουμε στους 180 βαθμούς μέχρι να ροδίσει η επιφάνειά της. Σερβίρετε ζεστή.

## Τσερκέζικο κοτόπουλο (κοτόπουλο του χειμώνα)

### Υλικά

Ένα κοτόπουλο περίπου 2 κιλά

1 μικρό καρότο

1 μικρή πατάτα

2 μικρά κρεμμύδια

10 φλυτζάνια νερό (περίπου 2 λίτρα)

Για την σάλτσα

500 γρμ. Καρυδόψιχα

4 φέτες ψωμί

2 κουτ. του γλυκού κόκκινο πιπέρι καυτερό

2 σκελίδες σκόρδο

Αλάτι

1 ¼ φλυτζ. Ζωμό κοτόπουλου

Λίγο λάδι

1 ½ κουτ. γλ. Sumac (μπαχαρικό με ξινή γεύση)

### Εκτέλεση

Σε μεγάλη κατσαρόλα τοποθετούμε το κοτόπουλο το οποίο έχουμε πλύνει καλά με την καθαρισμένη πατάτα, το καρότο, τα κρεμμύδια και το νερό για να βράσει. Όταν το κοτόπουλο έχει μισοβράσει προσθέτουμε αλάτι, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε να βράσει. Όταν βράσει αφαιρούμε το δέρμα και τα κόκκαλα, κόβουμε σε μικρά κομματάκια το κοτόπουλο και δεν πετάμε τον ζωμό, το αφήνουμε να κρυώσει.

Μουλιάζουμε το ψωμί σε λίγο ζωμό από το κοτόπουλο και το στύβουμε για να φύγουν τα επιπλέον υγρά. Το θριματίζουμε και το τοποθετούμε σε μπωλ. Σε μιξεράκι αδειάζουμε τα καρύδια και τα χτυπάμε μέχρι να γίνουν σκόνη. Τα προσθέτουμε και αυτά στο μπωλ με το θριματισμένο ψωμί. Ανακατεύουμε καλά και προσθέτουμε το κόκκινο πιπέρι, το σκόρδο, το αλάτι και ανακατεύουμε καλά. Προσθέτουμε στο μείγμα ένα φλυτζάνι από το ζωμό του κοτόπουλου και χτυπάμε καλά μέχρι το μείγμα να γίνει μια απαλή σάλτσα. Αν είναι πολύ πηχτή η σάλτσα, προσθέτουμε λίγο ζωμό κοτόπουλο και χτυπάμε καλά. Σε πιατέλα βάζουμε τα κομμάτια από το κοτόπουλο, περιχύνουμε με την σάλτσα και ανακατεύουμε έτσι ώστε να αναμειχθεί το κοτόπουλο με την σάλτσα

καλά. Σε μικρό τηγανάκι ζεσταίνουμε το λάδι, ρίχνουμε το sumak, ανακατεύουμε λίγο έτσι ώστε να ζεσταθεί το μπαχαρικό και να αναδειχθούν τα αρώματά του και περιχύνουμε με αυτό το κοτόπουλο. Αν θέλουμε διακοσμούμε με καρύδια κομμένα στη μέση και σερβίρουμε.



## **Κολοκυθοκεφτέδες**

### Υλικά

- 750 γρμ.κολοκυθάκια τριμμένα
- ½ φλυτζάνι φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 2 κουτ. άνηθο ψιλοκομμένο
- 2 κουτ. μαϊντανο ψιλοκομμένο
- 3 αυγά
- 1 κουτ. πάπρικα
- Αλάτι, πιπέρι
- 1 φλυτζάνι τυρί τριμμένο
- 1 φλυτζάνι αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 ½ φλυτζάνι ελαιόλαδο

### Εκτέλεση

Βάζουμε τα κολοκύθια σε σουρωτήρι, τα αλατίζουμε και τα φήνουμε να στραγγίσουν για 15 λεπτά περίπου. Τα βάζουμε σε μπowl μαζί με τα κρεμμυδάκια, τον άνηθο, τον μαϊντανό τα αυγά και την πάπρικα και ανακατεύουμε έτσι ώστε να γίνει ένα ομοιόμορφο μείγμα. Αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε το τυρί με το αλεύρι λίγο λίγο. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε τηγάνι. Παίρνουμε κουταλιές από το μείγμα και το ρίχνουμε στο ζεστό λάδι. Τους γυρίζουμε και τους αφήνουμε να ροδίσουν και από τις δύο πλευρές. Τους βγάζουμε και τους ακουμπάμε πάνω σε χαρτί κουζίνας για να απορροφηθεί το επιπλέον λάδι. Σερβίρουμε ζεστούς.

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Με το πέρασμα των αιώνων επήλθαν πολλές αλλαγές που επηρέασαν πολιτισμούς και χαρακτηριστικά πολλών λαών του κόσμου. Οι λαοί της Μεσογείου όμως υπέστησαν τις περισσότερες αλλαγές σε όλους τους τομείς της ζωής τους. Ένας βασικός αλλά και καθημερινός τομέας της ζωής των λαών αυτών είναι οι επισιστικές και διατροφικές συμπεριφορές τους.

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

Στην εργασία αυτή μελετήσαμε και περιγράψαμε την παραδοσιακή πολιτική κουζίνα που μαζί με την Μικρασιάτικη κουζίνα αποτελούν τμήμα του κορμού των Ελληνικών γευστικών παραδόσεων.

Η έκφραση πολιτική κουζίνα χρησιμοποιείται για να προσδιορίσει γενικά τις εκλεπτισμένες γεύσεις και αναφέρεται σε ένα αμάλγαμα κουζίνας στο οποίο μπορεί κανείς να ανιχνεύσει πολλά τοπικά φαγητά της Ανατολής.

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

1. «ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ», της ΜΠΟΖΗ ΣΟΥΛΑΣ, εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 2003
2. «ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΑΥΛΗ ΤΟΥ ΑΝΤΩΝΗ», της ΠΑΡΛΙΑΡΟΥ ΝΙΚΗΣ 2003
3. «ΜΙΚΡΑΣΙΑΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ», της ΜΠΟΖΗ ΣΟΥΛΑΣ, εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 2005
4. «ΣΕΙΡΗΝΕΙΑ ΔΕΙΠΝΑ», του ANDREW DALBY, των Πανεπιστημιακών εκδόσεων Κρήτης

## **ΔΙΑΔΥΚΤΙΑΚΟΙ ΤΟΠΟΙ**

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