



ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΠΑΤΡΑΣ  
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ  
**ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ-ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΕΞΕΛΙΞΗ**



ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ : Αγγελική Προκοπίου  
Επιβλέπουσα: Βασιλική Δημητροπούλου

©

2010

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	4
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ: Η ΠΡΩΤΗ ΑΣΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ, ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ Η ΓΕΥΣΗ .....	7
1.1. ΠΡΩΤΕΣ ΥΛΕΣ .....	7
1.1.1. Σιτάρι- Αλεύρι- Ψωμί.....	7
1.1.2. Βοσπορινή ψαριά.....	10
1.1.3. Κρέατα.....	12
1.1.4. Οπωροκηπευτικά.....	13
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ: Ο ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΣ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ .....	15
2.1. ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ.....	17
2.2. ΣΠΙΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ.....	22
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ: ΓΙΟΡΤΙΝΑ ΕΘΙΜΑ .....	27
3.1. ΤΡΑΤΑΜΕΝΤΑ.....	27
3.2. ΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ ΤΟΥ ΔΩΔΕΚΑΗΜΕΡΟΥ.....	29
3.3. ΑΠΟΚΡΙΕΣ-ΜΠΑΚΛΑΧΟΡΑΝΙ.....	35
3.4. ΣΑΡΑΚΟΣΤΙΑΝΑ .....	37
3.5. ΤΟ ΠΑΣΧΑΛΙΝΟ ΤΡΑΠΕΖΙ .....	39
3.6. ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.....	40
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ.....	43
4.1. ΔΥΟ ΡΕΥΜΑΤΑ.....	43
4.2. ΣΤΗ ΔΙΝΗ ΤΩΝ ΠΟΛΕΜΩΝ.....	44
ΦΑΓΗΤΑ ΚΑΙ ΓΛΥΚΑ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ.....	47
ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΑΛΑ ΠΟΛΙΤΑ.....	47
ΜΕΛΙΤΖΑΝΟΣΑΛΑΤΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗ.....	48
ΠΙΤΑ ΚΑΙΣΑΡΕΙΑΣ.....	49
ΓΙΑΟΥΡΤΛΟΥ ΚΕΜΠΑΠ.....	50
ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ.....	51
ΓΑΥΡΟΣ ΛΕΜΟΝΑΤΟΣ .....	53
ΑΡΝΙ ΤΑΣΚΕΜΠΑΠ.....	53
ΚΕΦΤΕΔΕΣ «ΚΑΝΤΙΝ-ΜΠΟΥΝΤΟΥ» (ΜΠΟΥΤΙ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΣ).....	55
ΓΛΥΚΑ .....	56

ΒΥΣΣΙΝΟ ΓΛΥΚΟ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ .....	56
ΜΠΑΜΠΑΣ .....	57
ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ ΒΟΥΤΥΡΟΥ .....	58
ΕΠΙΛΟΓΟΣ .....	60
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	61
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	64
ΕΛΛΗΝΙΚΗ.....	64
ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ.....	64
ΕΦΗΜΕΡΙΔΕΣ –ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ (εκδόσεις Κωνσταντινούπολης).....	64

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στο πρώτο κεφάλαιο της παρούσας εργασίας περιγράφονται οι πρώτες ύλες (αλεύρι-ψωμί, βοσπορινή ψαριά, κρέατα και οπωροκηπευτικά), καθώς αυτές αποτελούν τον σημαντικότερο παράγοντα ανάπτυξης της πολιτικής κουζίνας, παρατηρώντας πώς αξιοποιούσαν οι Πολίτες όλα αυτά τα επίγεια αγαθά για τη δημιουργία των εξαιρετων γνωστών φαγητών που την απαρτίζουν.

Στο δεύτερο κεφάλαιο γίνεται μια ιστορική αναφορά από την αρχαιότητα μέχρι και τις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα όσον αφορά την ανάπτυξη και διαμόρφωση της πολιτικής κουζίνας και της σπουδαιότητάς της, ενώ παράλληλα γίνεται λόγος για την αρμονική συνύπαρξη-σύνδεση των βασικότερων στοιχείων (πρώτες ύλες μαζί με τα μπαχαρικά) που συγκροτούν την πολιτική κουζίνα.

Στο τρίτο κεφάλαιο γίνεται ιδιαίτερη αναφορά στα έθιμα που έχουν οι Πολίτες όσον αφορά τις διάφορες μεγάλες γιορτές (Χριστούγεννα, Απόκριες, Σαρακοστή, Πάσχα) και στην ιδιαίτερη σημασία που αποδίδουν σε αυτά, καθώς και τις ανοιξιάτικες και καλοκαιρινές συνήθειές τους.

Στο τέταρτο κεφάλαιο παρουσιάζεται η επίδραση που έχει η πολιτική κουζίνα για τους γηγενείς Έλληνες αναφέροντας γεωγραφικούς τόπους οι οποίοι μέσα στα τοπικά φαγητά και γλυκά έχουν εντάξει και την πολιτική κουζίνα καθώς αυτή αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα της ελληνικής μαγειρικής και πηγή έμπνευσης και γευστικής πανδαισίας. Επίσης το τέταρτο κεφάλαιο περιλαμβάνει και 15 εξαιρετες συνταγές οι οποίες (κατά την κρίση μας) αποτελούν τις πιο δημοφιλείς που διαθέτει η πολιτική κουζίνα.

Τέλος, ακολουθεί ο επίλογος, καθώς και τα συμπεράσματα του τέταρτου κεφαλαίου και η βιβλιογραφία.

Constantinople. Le nouveau Pont 1912.

۱۳۳۵



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο αρχαίος Ελληνικός πολιτισμός που γεννήθηκε στη Μικρά Ασία και στην Πόλη συνέβαλε στον εμπλουτισμό της ανθρώπινης γνώσης σε τομείς που κυμαίνονται από την φιλοσοφία, την ιστορία, τη μουσική και την ποίηση μέχρι τη γαστρονομία.

Η κουζίνα της Μ. Ασίας, η οποία θεωρείται ως η σπουδαιότερη και έχει μακρά ιστορία. Επικρατεί μέχρι τις μέρες μας στα ελληνικά σπίτια καθώς οι νοικοκυρές μαγειρεύουν συνταγές της πολιτικής κουζίνας όπως: πολιτικός μουσακάς, παπουτσάκια, ντολμαδάκια γιαλαντζί, τασκεμπάπ, στιφάδο, αγκινάρες αλά πολίτα, ενώ δείχνουν μεγάλη αγάπη και στα γλυκά όπως ο πολιτικός χαλβάς, το ρεβανί, οι κουραμπιέδες, το γλυκό βύσσινο του κουταλιού κ.α.

Όλες αυτές οι γευστικές απολαύσεις προέρχονται από τη μεγάλη μικρασιατική κουζίνα, μια κουζίνα ζεστή, πληθωρική, μερακλίδικη και προπαντός γευστικότερη.

Κάθε μπουκιά από αυτά τα εξαιρετικά φαγητά αποτελεί ένα ταξίδι στο χώρο, το χρόνο, τη γεύση, τους ήχους και τα χρώματα, γεγονός που σημαίνει ότι περικλείει καθαρά το ελληνικό στοιχείο και τη ζωτικότητα αυτών των ανθρώπων, οι οποίοι έζησαν δεκάδες αιώνες στα μέρη αυτά μέχρι την τραγική ώρα της Μικρασιατικής καταστροφής το 1922.

Τότε ήταν που ο ελληνισμός αυτός με τη μακραίωνη ιστορία του εγκατέλειψε τις προγονικές εστίες και εγκαταστάθηκε στην Ελλάδα και ως φορέας πλούσιου πολιτισμού και προόδου συνέβαλε σταδιακά στην εξέλιξη της ελληνικής κουζίνας και της τότε αντίληψης περί μαγειρικής και γεύσης όσον αφορά τον νεοέλληνα, εμπλουτίζοντας την παραδοσιακή ελληνική κουζίνα με νέα έθιμα και εξαιρετες συνταγές, ενώ παράλληλα ο ελληνισμός της Πόλης διέπρεψε και συνέβαλε και σε άλλους τομείς όπως την οικονομία της Ελλάδας, την εισαγωγή νέων μεθόδων στην καλλιέργεια της γης, το εμπόριο και τη βιομηχανία.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ: Η ΠΡΩΤΗ ΑΣΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ, ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ Η ΓΕΥΣΗ**

### **1.1. ΠΡΩΤΕΣ ΥΛΕΣ**

Προκειμένου να εντρυφήσουμε και να κατανοήσουμε τον ιδιόμορφο χαρακτήρα της πολιτικής κουζίνας είναι απαραίτητο να δώσουμε μια μικρή περιγραφή στον γεωγραφικό χώρο μέσα στον οποίο ο ελληνικός πληθυσμός έζησε, μεγαλούργησε, δημιούργησε και ανέπτυξε την πολιτική κουζίνα (Μπόζη Σ., 2003).

Η Κωνσταντινούπολη είναι μια παλαιά πόλη με σπουδαία ιστορία, η οποία συγκροτεί τα χαρακτηριστικά στοιχεία πολλών αρχαίων πολιτισμών με τον ελληνικό και τον τουρκικό πολιτισμό, ενώ παράλληλα αποτελεί πολιτιστικό και οικονομικό κέντρο εμπορικών και πολιτισμικών συναλλαγών τριών ηπείρων καθώς και γέφυρα του μεταξίου και των μπαχαρικών από την Κίνα και την Αραβική χερσόνησο προς τη Δύση, ένα από τα σημαντικότερα φυσικά λιμάνια του κόσμου με αιχμή το διαμετακομιστικό εμπόριο από τον Εύξεινο Πόντο προς τη Μεσόγειο, πρωτεύουσα δυο αυτοκρατοριών ασταμάτητα για περισσότερα από 1.500 χρόνια, ήταν φυσικό να δημιουργήσει μια ξεχωριστή και ιδιαίτερη κουζίνα, η οποία στηρίχτηκε στον πολυποίκιλο πλούτο της μάνας γης με τις πολυάριθμες γεύσεις.

Η θάλασσα αποτέλεσε σπουδαίος παράγοντας διαμόρφωσης της ζωής της Πόλης, καθώς στις ακτές της συναντιούνται η Μεσόγειο με τη Θάλασσα του Πόντου. Η Προποντίδα καθώς διέθετε πολλά αγαθά, προμήθευε τα καλύτερα προϊόντα της. Τα περιβόλια καθώς και τα μπιστόνια μέσα και έξω από τα τείχη της Πόλης για εκατοντάδες χρόνια παρείχαν χωρίς διακοπή με νόστιμα λαχανικά και φρούτα των τεσσάρων εποχών.

#### **1.1.1. Σιτάρι- Αλεύρι- Ψωμί**

Το ψωμί αποτελεί ένα από τα παλαιότερα παρασκευασμένα τρόφιμα, που χρονολογείται από τη Νεολιθική εποχή. Στη Μικρά Ασία το πέρασμα από το στάδιο μετακίνησης για αναζήτηση τροφής στην εγκατάσταση και αποθήκευση άγριων καρπών γεωγραφικά τοποθετείται στην Καππαδοκία στην κοιλάδα Μελεντίζ, στους πρόποδες του Χασάν-νταγ, στην ευρύτερη περιοχή των αρχαίων Γαρσαούρων την 9<sup>η</sup> προς 8<sup>η</sup> χιλιετία π.Χ.

Το ψωμί ως τρόφιμο μεγάλης ιστορικής σημασίας, συναντάται σε πολλούς πολιτισμούς στη Δύση και την Εγγύς και Μέση Ανατολή, το ψωμί έχει σημασία πέραν της απλής διατροφής. Το σκληρό σιτάρι στην μορφή που είχε και έχει πάντα, καλλιεργούταν στην Μεσοποταμία πριν από την 6<sup>η</sup> χιλιετία π.Χ.

Με βάση τις αρχαιολογικές ανασκαφές οι οποίες πραγματοποιήθηκαν στη Σακκάρα της Αιγύπτου εντοπίστηκε τάφος που χρονολογείται από το 3.700 π.Χ. ο οποίος περιείχε υπολείμματα χυλού από δημητριακά, ενώ παράλληλα βρέθηκαν και μαγειρικά σκεύη και τροφές όπως: ψωμί σε σχήμα φραντζόλας, αλεύρι σε σφραγισμένο δοχείο, κρασί σε αμφορείς, γαλακτοκομικά προϊόντα, κομμάτια παστού κρέατος και κοτόπουλου κλπ.



**Εικόνα 1 Αποθήκη αλεύρων στην κεντρική αγορά του Εμίνονο, 1921**

**Πηγή: Μπόζη Σούλα, 2003.**

Στην Κωνσταντινούπολη κατά τον 4<sup>ο</sup> και 5<sup>ο</sup> αιώνα, η Θράκη παρουσίαζε πρόβλημα έλλειψης επαρκών ποσοτήτων βασικών αγαθών σε σιτάρι και λαχανικά καθώς ήταν μικρός ο όγκος παραγωγής, ενώ και στη Μικρά Ασία η παραγόμενη ποσότητα των προϊόντων έφτανε ίσα-ίσα για τους ντόπιους κατοίκους, με αποτέλεσμα από την εποχή του Μεγάλου Κωνσταντίνου (306-337) για πολλούς αιώνες η Αίγυπτος προμήθευε το σιτάρι στους κατοίκους της Κωνσταντινούπολης (Μπόζη Σ., 2003).



Στη Βυζαντινή εποχή καθώς η βασική τροφή για τον λαό αποτελούσε το ψωμί, ενώ έπλαθαν και ορισμένες ποιότητες άρτου.

Στην Πόλη παράγουν τριών ειδών ψωμιά. Το τουρκικό ψωμί, το οποίο αποτελεί συνδυασμός από σιτάρι και κριθάρι, το καρβέλι ή αρμένικο ψωμί το οποίο γίνεται από κριθάρι, σιτάρι, σίκαλη και καλαμπόκι και είναι στρογγυλό και χονδρό, έχει πιο σκούρο χρώμα και γενικότερα είναι κακοψημένο και τέλος τη φραντζόλα η οποία μοιάζει με το γαλλικό ψωμί. Δεν γνωρίζουμε με σιγουριά τον πραγματικό αριθμό των αρτοποιείων που υπήρχαν στην Πόλη, ωστόσο όπως πληροφορούμαστε από την *Εγκυκλοπαίδεια της Πόλης* του R.E. Κοζι, εκτιμάται ότι πρέπει να υπήρχαν γενικά γύρω στα 2.000 φούρνοι για το λόγο ότι όταν ξέσπασε η μεγάλη πυρκαγιά το 1756, η οποία άρχισε από τη συνοικία Τζιμπαλί στον Κεράτιο και η οποία συνολικά κατέστρεψε ολοσχερώς το 1/4 περίπου της Πόλης, κήκαν 580 φούρνοι (Κοζι R.E., 1958-1975).

Οι Πολίτες κατανάλωναν ψωμί το οποίο αγόραζαν από το φούρνο. Οι φούρνοι γενικά παρασκεύαζαν εκτός από ψωμιά και παξιμάδια με γλυκάνισο για κηδείες και μνημόσυνα και κατά παραγγελία πρόσφορο (άρτους για αρτοκλασίες). Ωστόσο και οι πολίτισσες νοικοκυρές σε όλες τις μεγάλες γιορτές του χρόνου ζύμωναν με πείρα και μεράκι άρτους όπως βασιλόπιτες, χριστόψωμα, τσουρέκια και φανουρόπιτες. Τέλος, υπήρχε μια ακόμη κατηγορία φούρνων οι οποίοι έφτιαχναν τσουρέκια, παξιμάδια, κουραμπιέδες, τυρόπιτες και μπουγάτσες, ατσμάδες, τσατάλια και λουκουμάδες.

Ο άγγλος ταξιδιώτης Fynes Moryson ο οποίος ταξίδεψε στην Κωνσταντινούπολη το 1597, όπου σε ένα από τα κείμενά του αναφέρει και για τις γευστικές συνήθειες των κατοίκων της πρωτεύουσας, τονίζοντας ότι μεταξύ των εδεσμάτων πολύ δημοφιλή ήταν τα τσουρέκια, οι πίτες, οι μπουγάτσες, το γαλακτομπούρεκο, τα κουλούρια κ.α., (Fynes Moryson, 1617).

Από τα τέλη του 19<sup>ου</sup> αιώνα τα μαγαζιά που πουλούσαν μπουρέκια άρχισαν να προσφέρουν σε καθιστούς πελάτες κρεατόπιτες, τυρόπιτες, μπουγάτσες σερμπέτια καθώς και αναψυκτικά. Τέλος, υπήρχε ένας πολύ γνωστός φούρνος μπουγάτσας του Καρακιοϊ που παράλληλα με τις μπουγάτσες σερβίριζε «προκλητική λεμονάδα οπαλίνας ανταυγείας, εύχυμον πορφυρούν βυσσινάπι, ευώδες φραμπούάζ, μελίχρυσον καΐσι και πολλά ακόμη δροσιστικά αναψυκτικά» όπως πληροφορούμαστε από την πολιτική εφημερίδα Πρόοδος (30 Ιουλίου 1906) ενώ η διάδοση της μπουγάτσας πραγματοποιήθηκε με τον ερχομό των Μικρασιατών και

Κωνσταντινουπολιτών προσφύγων στην Ελλάδα, ιδιαίτερα στις Σέρρες, τη Θεσσαλονίκη, την Κρήτη αλλά κι αλλού (*Πρόδος*, 1906).

### 1.1.2. Βοσπορινή ψαριά

Καθώς η Πόλη λούζεται από τη θάλασσα του Βοσπόρου ήταν φυσικό οι άνθρωποι να αξιοποιήσουν την αλιεία λόγω της πληθώρας ψαριών που υπάρχουν εκεί. Αυτός ο θαλάσσιος πλούτος αποτέλεσε σημαντική και γευστικότερη θρεπτική τροφή για τους κατοίκους της οι οποίοι γνώριζαν και τους τρόπους να τον γεύονται.

Κατά τη βυζαντινή εποχή τα ιχθυοπωλεία στεγάζονταν «στας μέγιστας καμάρας» μεταξύ της Πύλης του Περάματος και της Πύλης του Ευγενίου, όπως πληροφορούμαστε από το ποίημα του βυζαντινού ποιητή του 12<sup>ου</sup> αιώνα Πτωχοπρόδρομου. Από τα φαγητά τα οποία γεύονταν οι βυζαντινοί σε καθημερινή βάση ήταν και τα ψάρια τα οποία επιτρεπόταν να καταναλώνονται ακόμα και σε ορισμένες μέρες των νηστειών. Παράλληλα με το ψάρι οι βυζαντινοί έτρωγαν σε μεγάλες ποσότητες αλίπαστα (εγχώριες και εισαγόμενες ρέγκες), καθώς και οστρακόδερμα και μαλακόστρακα. Τα καλαμαράκια τα μαγειρεύαν γεμιστά με σταφίδα, ρύζι και κουκουνάρια και τις σουπιές με διάφορα αρτύματα, όπως αναφέρει ο βυζαντινολόγος Φαίδων Κουκουλές (Κουκουλές, XX).

Μέσα από το κείμενο του Αρμένιου Καρακίν Ντεβετζιάν\* *Το ψάρι και η αλιεία*, μαθαίνουμε τα εξής ενδιαφέροντα: «Σε καθημερινή βάση στην κεντρική παραγορά έρχονται περίπου 80 είδη ψαριών. Τα ψάρια εκείνα που αποτελούν τη σταθερή ημερήσια ποσότητα είναι το λαβράκι, ο κέφαλος, τα μπαρμπούνια, οι κουτσομούρες, ο ξιφία, ο ροφός, η παλαμίδα, το τορίκι, η αθερίνα, το σαβρίδι, η μαρίδα, το σκουμπρί, ο κολιός, η σαρδέλα, το λυφάρι, το τσινακόπι, το καλκάνι, το πισί, η γλώσσα, ο γάυρος, το χελιδονόψαρο, η σκορπίνα, ο χάνος, το λυθρίνι, η στρογγύλα, ο μαυρόψαρο, ο μπακαλιάρος, ο βάτος, το σκυλόψαρο κλπ., (Devedjian, 1926).

Μεγάλο ενδιαφέρον παρουσιάζει η χαρτογράφηση της βοσπορινής ψαριάς κατά μήνα, όπως την αναφέρει ο Ντεβετζιάν: «*Τον Σεπτέμβρη ξεκινά το ψάρεμα του λουφαριού και της παλαμίδας τα οποία είναι πολύ εύγευστα. Σε αφθονία είναι ο ξιφίας, το μπαρμπούνι, η κουτσομούρα, οι μαρίδες ο κέφαλος και οι σπάροι. Τον Οκτώβρη τα*

---

\* Ο Καρακίν Ντεβετζιάν στις αρχές του 20<sup>ου</sup> αι. χρημάτισε διευθυντής της κεντρικής παραγοράς της Πόλης.

ψάρια είναι γευστικότερα και παχιά. Είναι η εποχή της παλαμίδα, ενώ έχουμε παράλληλα και το τορίκι από το οποίο φτιάχνεται η λακέρδα. Το χειμώνα τα σκουρμπιά περνούν το Βόσπορο κατά κοπάδια με αποτέλεσμα να γεμίζουν οι αγορές. Οι αστακοί είναι γεμάτοι γευστικότερα στρείδια και μύδια. Το Δεκέμβρη όλα τα ψάρια είναι άπαχα και άνοστα, εκτός από το σκουμπρί, το λουφάρι, το σαπάρι και το μπαρμπούνι. Το Φλεβάρη καθώς είναι η εποχή ωτοκίας των πιο πολλών ψαριών το κρέας τους είναι άγευστο, εκτός από το λαβράκι και τον κέφαλο. Τον Απρίλη είναι νόστιμα όσα ψάρια μαγειρεύονται βραστά. Είναι η εποχή του αστακού και του καβουριού. Τον Ιούλιο αφθονούν το λυθρίνι, η σαρδέλα, το σαβρίδι, το καβούρι καθώς και η μαρίδα, η αθερίνα και το πισί. Τέλος, ο Αύγουστος είναι η ιδανική εποχή για τη γλώσσα, τη μαρίδα, την αθερίνα, το μπαρμπούνι, τον κολιό και τον ξιφία» (Devedjian, 1926).

Είναι γεγονός πως τα πιο δημοφιλή ταλιάνια (ψαρότοποι με δίχτυα και σκοπιές) της Πόλης βρίσκονταν στο Μαυρομώλο, στο Βαθυρρύακα (Μπουγιούκντερέ), στο Νιχώρι, στη Στένη, στο Μπεμπέκι, και στην ευρωπαϊκή πλευρά του Βοσπόρου, στο Κούμκαπι, στο Επταπύργιο, στην Προποντίδα. Όσον αφορά την ανατολική πλευρά του Βοσπόρου ταλιάνια υπήρχαν στο Μπέικοζ, στο Βανικιοϊ, στο Τσεγκέκιοϊ, στο Σκουτάρι. Στην ανατολική Ρωμυλία, ταλιάνια συναντούσε κανείς στο Καράμπουρουν, στο Ουζούντζα-μπουρούν, στην Κίλια και αλλού. Στην ευρωπαϊκή πλευρά του Βοσπόρου στο Γενί-μαχαλά (το αρχαίο Σκληθρίνι) χριστιανικό χωριό ψαράδων, ψαρεύονταν τα εισερχόμενα στο Βόσπορο ψάρια από τη Μαύρη Θάλασσα. Η μεγάλη ποικιλία ψαριών που δέσποζε τις θάλασσες συνέβαλλε στην ανάπτυξη διαφόρων τεχνικών συντήρησης καθώς και στη δημιουργία καινούριων γευστικών συνηθειών. Έτσι έχουμε τα αλίπαστα και τα γαράτα, την παστή σαρδέλα, τη λακέρδα και τη ρέγκα, το καπνιστό χέλι, το χαβιάρι, τα αυγοτάραχα τα οποία ήταν καθημερινά και αγαπητά εδέσματα των Βυζαντινών καθώς και της μεταβυζαντινής, ελληνικής κουζίνας μέχρι και σήμερα.

Τέλος, έως και τη δεκαετία του 1960 η αφθονία και ποικιλία των ψαριών του Μαρμαρά και του Βοσπόρου πλησίαζε τα 100 είδη. Ωστόσο από το 1997, όπως μαθαίνουμε από την τουρκική εφημερίδα *Hürriyet* (26 Ιουνίου) η μόλυνση καθώς και οι καταστροφικοί τρόποι ψαρέματος είχαν ως αποτέλεσμα την σημαντική ελάττωση των ψαριών και -σχεδόν- την εγκατάλειψη της αλιείας καθώς στην Προποντίδα υπάρχουν μόνο σταυρίδια, κέφαλοι, κολιοί λουφάρια και μπακαλιάρια (*Hürriyet*, 1997).

### 1.1.3.Κρέατα

Το κρέας από αρχαιοτάτων χρόνων έως σήμερα είχε ξεχωριστή θέση στο τραπέζι των ανθρώπων καθώς αποτελεί μια πολύ γευστική και αγαπητή τροφή. Έτσι, από τα βυζαντινά χρόνια οι κάτοικοι της Πόλης έδειχναν ιδιαίτερη προτίμηση στο κρέας. Οι Βυζαντινοί συνήθιζαν να μαγειρεύουν το κρέας με διάφορους τρόπους όπως: ψητό στη σούβλα, βραστό καθώς και μαγειρευτό με διάφορα μπαχαρικά. Οι βυζαντινοί υιοθετώντας τη ρωμαϊκή παράδοση κατανάλωναν χοιρινό κατά τα χοιροσφάγια (Δεκέμβριο ή Ιανουάριο) ενώ τον Απρίλιο επέλεγαν αρνί γάλακτος ψητό. Τα πρόβατα έρχονταν δεύτερα στις προτιμήσεις τους, όπως τα ερίφια, τα οποία γέμιζαν με πράσα, σκόρδα και κρεμμύδια. Τέλος, οι Βυζαντινοί έδειχναν παράλληλα προτίμηση και στους φασιανούς, τις χήνες, τις πάπιες καθώς και τα παγόνια.

Το κρέας παρόλο που θεωρούνταν σημαντική τροφή και είχε ήδη ενταχθεί στο διαιτολόγιο των Κωνσταντινουπολιτών ωστόσο στη διάρκεια της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας μέχρι και την εποχή των μεταρρυθμίσεων του Τανζιμάτ (1839) ήταν κρατικό μονοπώλιο. Η παροχή κρέατος στην πρωτεύουσα πραγματοποιούνταν μέσω των μεγαλεμπόρων (τζελέμπ κεσχάν) που συνήθως ήταν και οι ιδιοκτήτες κοπαδιών. Οι ζωέμποροι της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας όσον αφορά το ευρωπαϊκό τμήμα της χώρας ήταν Έλληνες οι οποίοι προμηθεύονταν τα πρόβατα και τα βοοειδή της Θεσσαλίας και της Μακεδονίας. Ωστόσο, στο ασιατικό τμήμα το ζωεμπόριο το διαχειρίζονταν κυρίως οι Τούρκοι και ένα μικρό ποσοστό Αρμενίων. Η αναφορά που έχουμε από τον Ι. Τσελεμπί Κιομουρτζιάν τον 17<sup>ο</sup> αιώνα λέει ότι η αγορά των βοδιών και αγελάδων η οποία ήταν η βασική χειμωνιάτικη τροφή του λαού, βρισκόταν στο νεκροταφείο του Μπαλουκλή, απέναντι από τα τείχη του Επταπυργίου.

Τώρα, σχετικά με την κατανάλωση κρέατος στην Κωνσταντινούπολη κατά τα τέλη του 19<sup>ου</sup> αιώνα, μέσα από την αναφορά που έχουμε μας δίνεται η δυνατότητα να κάνουμε μια πρώτη εκτίμηση για την ετήσια κατανάλωση της περιόδου 1894-1895 από τον πολιτικό τύπο (*Νέα Επιθεώρησις*, 24 Απριλίου 1896): «*Πρόβατα 95.000 (από Ρωμυλία και Μ. Ασία), αρνιά 250.000, βούβαλοι 1.500, βόες 30.000, μοσχάρια 12.000, χοίροι 4.000 (από Ρωμυλία για τους χριστιανούς)*».

Όσον αφορά τα είδη κρέατος που καταναλώνονταν, το πρόβειο και το βοδινό ήταν τα πιο δημοφιλή, ενώ υπήρχαν διάφορα είδη προβάτων ανάμεσά τους το «κιβιρτζίκι» ενώ ακολουθούν το «νταγλίτσι», το «τουρκμέν», το «καραμάνι». Από το βοδινό κρέας παρασκευάζεται ο παστουρμάς. Το καλύτερο κομμάτι του παστουρμά

είναι η πλάτη. Άλλη αγαπητή πολιτική σπεσιαλιτέ ήταν η καπνιστή βοδινή γλώσσα η οποία αποτελούσε και εκλεκτός μεζές καθώς έδενε αρμονικά με κρασί. Το χοιρινό ήταν το πιο ακριβό κρέας και χαρακτηριζόταν είδος πολυτελείας. Δεν πουλιόταν στα χασάπικα της Πόλης για το λόγο ότι η μουσουλμανική θρησκεία απαγορεύει την κατανάλωσή του όπως και η εβραϊκή, επομένως στο Γαλατά και συγκεκριμένα στο Ντομούζ-σοκάκι υπήρχαν μερικά μαγαζιά τα οποία διέθεταν και πωλούσαν χοιρινό κρέας για τους Λεβαντίνους, τους Ευρωπαίους και τους Χριστιανούς. Παράλληλα με τα χασάπικα υπήρχαν διασκορπισμένα σε κάθε συνοικία και τα λεγόμενα «τζιερτζίδικα» τα οποία διέθεταν εντόσθια προβάτων, αρνιών, κεφαλάκια, γλώσσες, μυαλά, συκώτι, σπλήνες, καρδιές, καθώς και στην εποχή τους σαρμαδάκια (πλεξούδες από έντερα). Τέλος, υπήρχαν και τα πτηνοπωλεία με τα στοιβαγμένα στα καφάσια κοτόπουλα τα οποία έσφαζαν και καθάριζαν επιτόπου, κατόπιν επιλογής του πελάτη.

#### **1.1.4. Οπωροκηπευτικά**

Η Κωνσταντινούπολη στην περίοδο του Βυζαντίου διέθετε μια απέραντη έκταση από περιβόλια, κήπους, αμπελώνες, μέσα και έξω από τα τείχη στα οποία καλλιεργούνταν λαχανικά και φρούτα (Μπόζη Σ., 2003).

Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι η κοιλάδα του Χάσκιοϊ (Αγία Παρασκευή) καλυπτόταν με κήπους και μπιστάνια τα οποία περιελάμβαναν ροδιές, ροδακινιές, κερασιές και λεμονιές, αναφέρει χαρακτηριστικά ο Evliya Çelebi τον 17<sup>ο</sup> αιώνα.

Η τοποθεσία η οποία γύρω στα μέσα του 19<sup>ου</sup> αιώνα θα συσταθεί ως συνοικία του Πέραν, σύμφωνα με έγγραφο του 16<sup>ου</sup> αιώνα αναφέρεται ως «αμπελώνες» καθώς την εποχή εκείνη η περιοχή ήταν καλυμμένη από περιβόλια και αμπέλια.

Το Τσεγκέλσκιοϊ παλιά ήταν ξακουστό για τους αμπελώνες του. Η κοιλάδα του Καλαμιού ήταν γεμάτη με οπωροφόρα δέντρα, αμυγδαλιές, ροδακινιές κ.ά.

Η Νικομήδεια ήταν γνωστή για τα λευκά κεράσια, τα μήλα, τα τεράστια πεπόνια και τα καρπούζια που παράγονταν στα περιβόλια της.

Οι πεδιάδες και οι κατηφοριές των λόφων με τους απέραντους αμπελώνες έδιναν τις καλύτερες ποικιλίες αμπελιών. Τα Γανόχωρα, τα παραθαλάσσια χωριά, ο Γάνος, το Μυριόφυτο, η Ηράκλεια, η Χώρα, η Περίσταση, το Αβδίμι επί αιώνες ήταν γνωστοί ως κρασότοποι.

Η Ραιδεστός και τα γύρω χωριά ήταν γνωστά για την κτηνοτροφία, ενώ οι κάτοικοι των χωριών στην παραλία της θρακικής Προποντίδας ζούσαν για αιώνες

από την αλιεία ενώ στα μεσόγεια καλλιεργούσαν τη γη και ασχολούνταν με την αμπελουργική. Τέλος, οι μανάβηδες (ζαρζαβατήδες) στις υπαίθριες αγορές και στα μανάβικα καθώς και οι πλανόδιοι πωλητές στοίβαζαν τα φρούτα και τα λαχανικά με πολλή προσοχή (ποτέ χύμα) σχηματίζοντας μια οπτική από ευχάριστες συνθέσεις (Μπόζη Σ., 2003).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ: Ο ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΣ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ



Η δημιουργία και εξέλιξη της μαγειρικής είναι αλληλένδετη με την ιστορία κάθε έθνους και την πορεία του στο πέρασμα των χρόνων (Μπόζη Σ., 2003).

Από την εμφάνιση του πρωτόγονου ανθρώπου, ο οποίος για να επιβιώσει έμαθε να κατασκευάζει εργαλεία, έμαθε να χρησιμοποιεί τη φωτιά, να εξημερώνει ζώα, μέχρι να καλλιεργεί τη γη και να απολαμβάνει τους πλούσιους καρπούς της και να οργανώνει συγκροτημένες κοινωνίες. Μέσω αυτής της δραστηριότητας σιγά – σιγά εξελίσσεται η μικρή κοινωνία των προϊστορικών ανθρώπων που ζούσαν στις σπηλιές με αποτέλεσμα να δημιουργείται μια μεγαλύτερη κοινωνία. Όλη αυτή η σημαντική διαδρομή του ανθρώπου στην εξέλιξή του αποτέλεσε την αφετηρία για την ανάπτυξη της μαγειρικής.

Η επεξεργασία και συντήρηση των τροφών που προέρχονταν από το κυνήγι, την αλιεία καθώς και τη γεωργία συνέβαλε στην εφεύρεση διατήρησης των ψαριών και κυρίως του κρέατος στο αλάτι, καθώς και στη δημιουργία της τυροκομίας, την

αμπελοκαλλιέργεια, τη μελισσοκομία, τα άλευρα, το ψωμί, το κρασί και το λάδι. Η μαγειρική αποτέλεσε μια ενδιαφέρουσα πειραματική ενασχόληση -καθώς γινόταν συνδυασμός διαφόρων πρώτων υλών όπως οι καρποί, το ψάρι, οι σπόροι, το κρέας- και επεξεργασία τους μέσω της οποίας προέκυπταν πολύ νόστιμα φαγητά. Η ευχαρίστηση και γοητεία που δημιουργεί στον άνθρωπο η ενασχόληση με τη μαγειρική τον οδήγησε να πειραματιστεί, να δοκιμάσει, να γνωρίσει, να ασχοληθεί, να ψυχαγωγηθεί και εν τέλει να δημιουργήσει πρωτότυπες συνταγές οι οποίες περικλείουν όλα εκείνα τα ιδιαίτερα στοιχεία του τόπου κάθε λαού (Μπόζη Σ., 2003).

Το φαγητό έχει πολλές ιδιότητες. Αφενός αποτελεί μια πηγή θρέψης των ανθρώπων, αλλά και ευχαρίστηση στον ουρανίσκο. Παράλληλα το φαγητό φέρνει πιο κοντά τους λαούς, ενώ χαρακτηρίζεται ως άριστο μέσο επικοινωνίας καθώς ακολουθεί μια ολόκληρη διαδικασία μέχρι την δημιουργία του. Περιλαμβάνει την αναζήτηση, εξέταση μέσω της όσφρησης και της αφής και μετά αγορά των πρώτων υλών και εν συνεχεία, επεξεργασία τους μέχρι την τελική μορφή ενός φαγητού και τέλος, την οικογενειακή, φιλική ή επαγγελματική συνεύρεση γύρω από το τραπέζι.

Η Πολίτικη Κουζίνα, η οποία είναι ευρέως γνωστή λόγω της σπουδαιότητάς της, σταδιακά εξελίχθηκε μέσα από τις κοινωνικοοικονομικές συνθήκες της εποχής, και συγκεκριμένα από τον 7ο π.Χ. αιώνα με την εγκατάσταση των Μεγαριτών όπου εμπλουτίστηκε με τις γνώσεις και τους τρόπους παρασκευής φαγητών του αρχαίου Ελληνικού κόσμου. Εμπειρίες που περιγράφονται στους «Δειπνοσοφιστές» του Αθήναιου. Με το πέρασμα των αιώνων και με την κατάκτησή τους από τους Ρωμαίους, ή μετέπειτα Νέα Ρώμη εμπλουτίζει την κουζίνα της με τις γαστρονομικές γνώσεις των Ρωμαίων (Αθήναιος, XX).

Στην εξέλιξή του ο πλούτος αυτός θα ενωθεί με την νέα θρησκεία δηλαδή το χριστιανισμό και θα συγκεντρώσει όλα εκείνα τα στοιχεία της βυζαντινής κουζίνας. Η κουζίνα αυτή αφενός είναι πολυτελής, με βασιλικά και πριγκιπικά γεύματα με σπάνιες και εκλεκτές τροφές οι οποίες είναι μαγειρεμένες με έναν κάπως εξεζητημένο τρόπο από πεπειραμένους μάγειρες και με ένα τσούρμο από βοηθούς δίπλα του και αφετέρου, απλά και λιτά γεύματα των φτωχών και νηστίσιμα των μοναχών.

Με την Άλωση της Κωνσταντινούπολης η πολιτική κουζίνα θα πλαστεί μέσα σε ένα πλαίσιο διαφορετικών γευστικών παραδόσεων των γηγενών και εγκατεστημένων στην Πόλη αστών καθώς και τις παραδόσεις επισιτισμού των νομάδων κατακτητών. Οι διάφοροι λαοί που συνυπάρχουν στην Κωνσταντινούπολη –



Αρμένιοι, Εβραίοι, Λεβαντίνοι, Τσερκέζοι, Γεωργιανοί, Χιώτες, Αιγαιοπελαγίτες, Ηπειρώτες, Πόντιοι, Καππαδόκες κλπ. καθώς και πολίτες που κατοικούσαν σε άλλες κοινότητες- όλοι μαζί θα μπολιάσουν την πολιτική κουζίνα με τα γευστικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα της πατρίδας τους (Μπόζη Σ., 2003).

Η συνένωση όλων αυτών των χαρακτηριστικών στοιχείων έπλασε την λεπτή και εξαιρετή πολιτική κουζίνα, η οποία αποτελεί παράδοση αιώνων, όπου μεταφέρθηκε και διαδόθηκε από στόμα σε στόμα από κάθε νοικοκυρά και μαγείρισσα, από μητέρα σε κόρη και από γειτόνισσα σε γειτόνισσα καθώς και από μάγειρα σε βοηθούς.

Η πολιτική κουζίνα βασίζεται σε γεύσεις που «αναδύονται» από φρέσκα και ποιοτικά υλικά, τα οποία δεν έχουν δεχθεί προηγουμένως καμία επεξεργασία (είναι στη φυσική τους μορφή) όπου στη συνέχεια μαγειρεύονται χωρίς να προστεθούν σε αυτά πολύπλοκες σάλτσες, αλλά συνδυάζοντας τα υλικά με μπαχαρικά σε σωστές αναλογίες. Καθώς η γεύση αποτελεί τον σπουδαιότερο παράγοντα για την επιτυχή δημιουργία ενός φαγητού, είναι φυσικό να κατέχει τον πρώτο ρόλο και μετά να ακολουθεί η εμφάνιση. Ωστόσο και η εμφάνιση είναι προσεγμένη, χωρίς το οπτικό αποτέλεσμα να γίνεται υπερβολικό. Παράλληλα αξιοποιούνται με τον καλύτερο τρόπο όλοι οι τρόποι ψησίματος όπως ο ατμός, το τηγάνι, ο φούρνος, η φωτιά, φυσικά σε μπακιρένια και γανωμένα κουζινικά σκεύη.

Το βασικό χαρακτηριστικό γνώριμα που διακρίνει την πολιτική κουζίνα είναι οι γλυκόξινες γεύσεις, τα εκλεπτυσμένα λαδερά λαχανικά με το κοκκινισμένο κρεμμύδι, το λάδι, η κανέλα, η ζάχαρη, το λεμόνι, ο άνηθος. Επίσης υπάρχει μεγάλη ποικιλία μεζέδων που έχουν ως πρώτο υλικό το ψάρι, τα αλίπαστα, τα λαχανικά, τα εντόσθια, το κρέας, το ρύζι, ενώ παράλληλα υπάρχουν και αρκετά μαγειρευτά φαγητά με κρέας, με λαχανικά κλπ., (Μπόζη Σ., 2003).

## **2.1. ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ**

Εδώ θα πρέπει να κάνουμε μια αναφορά στα μπαχαρικά τα οποία αποτελούν βασικό στοιχείο για την πολιτίσινα νοικοκυρά κατά την παρασκευή των φαγητών καθώς προσέδιδαν αυτήν την ξεχωριστή γεύση και άρωμα.

Ιδιαίτερα όσον αφορά την πολιτική κουζίνα τα μπαχαρικά ήγαν γνωστά και αγαπητά ήδη από τη βυζαντινή εποχή, όπου τα προμηθεύονταν από τα μυρυσεία.

Μυροπωλεία υπήρχαν κοντά στην Αγία Σοφία όπου εκεί τα υπέροχα αρώματα των μπαχαρικών γαργαλούσαν γλυκά την όσφρηση ενώ μοσχοβολούσαν την περιοχή των βασιλικών προαυλίων.



Σε αυτά τα μαγαζιά υπήρχε ποικιλία μπαχαρικών καθώς και άλλων προϊόντων όπως: πιπέρι Ινδιών και Κεϋλάνης, νάρδο, κανέλα, ζιγγίβερι, μόσχο, λιβάνι, σμύρνα, καμφορά, ζάχαρη, κύμινο κλπ.

Οι πολίτισσες νοικοκυρές αξιοποίησαν με τον καλύτερο τρόπο την πληθώρα των μπαχαρικών παντρεύοντας αρμονικά το καθένα με κάθε πρώτη ύλη κατά το μαγείρεμα δημιουργώντας υπέροχες γεύσεις και θαυμάσιες συνταγές.

Η λέξη μπαχαρικά (καρυκεύματα) προέρχεται από την αραβική λέξη μπαχάρ προέρχεται από το αραβικό μπαχάρ. Το πιπέρι, το γαρίφαλο, η κανέλα, το κύμινο, το μαχλέπι, η ζαφορά, το σουμάκι, η πιπερόριζα, το κολιάνδρο, το μοσχοκάρυδο κ.α. τα οποία καθώς αναμειγνύονται με τις πρώτες ύλες κατά το μαγείρεμα, συμβάλλουν σε μεγάλο βαθμό για τη δημιουργία ιδιαίτερων και γευστικότητας φαγητών.

Στις παραγράφους που ακολουθούν αναφέρουμε τα βασικότερα μπαχαρικά τα οποία χρησιμοποιεί η πολιτική κουζίνα: (Μπόζη Σ., 2003).

### **Πιπέρι (Biber)**

Το πιπέρι έχει σχεδόν 200 είδη. Το πιο διαδεδομένο είναι το μαύρο καθώς διαθέτει πιο έντονο άρωμα και γεύση συγκριτικά με το άσπρο, το πολύ καυτερό κόκκινο, καγιέν ή πάπρικα.

### **Πιπερόριζα (Zencefil)**

Η πιπερόριζα ή αλλιώς η «ζιγγίβερις» χρησιμοποιείται στη μαγειρική και φαρμακευτική. Διαθέτει έντονο άρωμα και γεύση καυστική. Καλλιεργείται στις Ινδίες, στη Μαλαισία και στα νησιά του Ειρηνικού.

### **Μοσχοκάρυδο (Küçük Hindistancevizi)**

Το μοσχοκάρυδο αποτελεί καρπός αειθαλών δέντρων. Καλλιεργείται σε πολλά μέρη ενώ χρησιμοποιείται ευρέως ιδιαίτερα για το άρωμα και την ξεχωριστή γεύση του τόσο στη μαγειρική όσο στη ζαχαροπλαστική και την αρωματοποιία. Όσον αφορά την πολιτική κουζίνα χρησιμοποιείται περισσότερο στους κεφτέδες, στα μαγειρευτά κρέατα, στο κοτόπουλο και στο κυνήγι.

### **Μοσχοκάρφι (Karanfil)**

Αποτελεί αποξηραμένος σπόρος ο οποίος υπάρχει άφθονος στον Ινδικό Ωκεανό, στη Ζανζιβάρη και στη Μαδαγασκάρη. Αξιοποιείται στη μαγειρική, στη ζαχαροπλαστική και στην ποτοποιία.

### **Μπαχάρι (Yenibahar)**

Το μπαχάρι είναι ο βασιλιάς των μπαχαρικών. Κατέχει σημαντική θέση στη μαγειρική και ιδιαίτερα στην πολιτική κουζίνα. Χρησιμοποιείται στα λαδερά γεμιστά, στους κεφτέδες και σε πολλά άλλα εδέσματα.

### **Κουρκουμά (Zerdeçal)**

Ο κουρκουμάς εντάσσεται στην ίδια κατηγορία με την πιπερόριζα. Σε μορφή σκόνης, σε συνδυασμό με τη ζαφορά, το χρησιμοποιούσαν κυρίως στην τουρκική κουζίνα, για την παρασκευή του ζερντέ, δηλαδή ενός τούρκικου παραδοσιακού γλυκού.

### **Σουσάμι (Susam)**

Ένα προϊόν που παρουσιάζει μεγάλο ενδιαφέρον, όσον αφορά τη θεραπευτική του χρήση από τα αρχαία κιόλας χρόνια, είναι το σουσάμι. Από τις αρχαιότερες καλλιέργειες της Μεσογείου (Μεσοποταμία 6<sup>ος</sup> αιώνας π.Χ.). Από τη συλλογή των κόκκων του σουσαμιού παρασκευάζονται το σισαμέλαιο και το ταχίνι (πολτός σισαμιού) από το οποίο παρασκευάζεται ο χαλβάς. Από τους αρχαίους Έλληνες γνωρίζουμε το παστέλι τη σισαμίδα καθώς και τους άρτους που έχουν σουσάμι.

### **Σουσάμι μαύρο (Çörekotu)**

Αποτελεί θαμνώδες φυτό που απαντάται στη Σπάρτη της Πισιδίας, στο Βουρδούρι και στο Αφιόν Καραχισάρ. Οι σπόροι του χρησιμεύουν στο πασπάλισμα διαφόρων φαγητών όπως: πίτες, άρτους, τσουρέκια και μπουρέκια.

### **Κολιάνδρος (κόλιαντρο) (Kısnış)**

Πρόκειται για φυτό που φυτρώνει στη Μικρά Ασία, στην Ελλάδα και τις μεσογειακές χώρες. Οι σπόροι του έχουν το ίδιο μέγεθος με τους σπόρους του πιπεριού. Χρησιμοποιείται πολύ στη μαγειρική και στην αρωματοποιία.

### **Κάρδαμο (Kakule)**

Μικρό φυτό που συναντιέται σε λιβάδια, κοντά σε καλλιέργειες και γενικά όπου υπάρχει υγρασία (πηγές ποτάμια, ρυάκια, λίμνες). Χρησιμοποιείται ως καρύκευμα στη μαγειρική.

### **Κανέλα (Tarçın)**

Καλλιεργείται στην Κεϋλάνη, Ινδία, Κίνα, Αντίλλες και αλλού. Χρησιμοποιείται ευρέως στη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική αλλά και στην αρωματοποιία και την ποτοποιία. Στην πολιτική κουζίνα χρησιμοποιείται ιδιαίτερα στα λαδερά γემιστά, στα κρέατα, στο κοτόπουλο και στη ζαχαροπλαστική.

### **Ζαφορά (κρόκος/σαφράν) (Safran)**

Φυτρώνει σε μεγάλη ποσότητα στη Σαφράμπολη (νοτιοδυτικά του Πόντου), στην οποία δάνεισε το όνομά του. Θεωρείται βασικό μπαχαρικό της παλατιανής κουζίνας και της σπιτικής μαγειρικής. Το χρησιμοποιούσαν περισσότερο στο ζερντέ και στα πιλάφια.

### **Ρίγανη (Kekik)**

Αυτοφύεται κυρίως στην Μ. Ασία και θεωρείται καλύτερη από την ελληνική ρίγανη ως προς το άρωμα, τη γεύση και τις θεραπευτικές της ιδιότητες. Αποτελεί σπουδαίο καρύκευμα της μεσογειακής κουζίνας. Η ρίγανη στην πολιτική κουζίνα χρησιμοποιείται περισσότερο για τους κεφτέδες, το τάσκεμπάπ καθώς και για το μαρινάριμα του κρέατος.

### **Θυμάρι (Mercanköşk)**

Φυτρώνει στη Μεσόγειο, στη Μικρά Ασία και στην Πόλη. Στη μαγειρική χρησιμοποιείται σαν καρύκευμα σε μια μεγάλη ποικιλία φαγητών όπως τα ψάρια, τα κρέατα, τις σάλτσες, τις σούπες, τα λαχανικά κλπ.

### **Δεντρολίβανο (Rosmarin)**

Αρωματικός θάμνος που καλλιεργείται σε όλες τις χώρες της Ευρώπης καθώς και στην Τουρκία. Τα φύλλα του είναι απαραίτητα σε πολλά φαγητά καθώς προσδίδουν μια ιδιαίτερη γεύση.

### **Γλυκάνισο (Anason)**

Φυτρώνει σε πολλές πόλεις της Ιωνίας. Χρησιμοποιείται στην αρτοποιία και τη ζαχαροπλαστική (γλυκά, σιρόπια), σε διάφορα καρυκεύματα και ποτά.

### **Βανίλια (Vanilia)**

Παράγεται από το φυτό βανίλλη. Το καρύκευμα της βανίλιας προέρχεται από ένα εκχύλισμα βανίλιας, αλκοόλης και νερού. Χρησιμοποιείται ευρέως στη ζαχαροπλαστική.

### **Τσιμένι (Çimen)**

Πρόκειται για όσπριο που μοιάζει με αγριομπίζελο. Είναι γνωστό με το όνομα «τριγωνέλα» και φυτρώνει στην ανατολική Μεσόγειο καθώς και στη Μικρά Ασία. Μαζί με το σκόρδο και την καυτή κόκκινη πιπεριά αλέθεται και αποτελεί την επικάλυψη του παστουρμά.

### **Μαστίχα Χίου (Sakiz)**

Πρόκειται για αρωματική φυσική ρητίνη η οποία συλλέγεται από το μαστιχόδεντρο. Το φυτό της μαστίχας ο σχίνος ευδοκμεί στη Χίο. Στα παλατιανά μαγειρεία κατανάλωναν μεγάλες ποσότητες μαστίχας. Στην αγορά της Κωνσταντινούπολης ήταν πολύ διαδεδομένη ενώ ο κάθε καταναλωτής μπορούσε να

αγοράσει τη μαστίχα στην αγορά της Πόλης σε διάφορες ποιότητες για να την αξιολογήσει στη ζαχαροπλαστική, την ποτοποιία και την μαγειρική (Μπόζη Σ., 2003).

## **2.2.ΣΠΙΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ**

Η πολιτική κουζίνα αναπτύχθηκε από τις γαστρονομικές πρακτικές της οικιακής μαγειρικής παράδοσης, της παλατιανής κουζίνας, της κουζίνας των μαγειρείων στα εμπορικά κέντρα της Πόλης, της παράδοσης των καπηλειών καθώς και με τη βοήθεια των ρωμίων μαγείρων οι οποίοι από τα τέλη του 19<sup>ου</sup> αιώνα ασχολήθηκαν με αυτόν τον τομέα (μαγειρική) δουλεύοντας στις ξένες πρεσβείες και επηρεάστηκαν από τις εξελίξεις της ευρωπαϊκής κουζίνας (Μπόζη Σ., 2003).

Σε όλα τα μέρη και σε όλες τις κοινωνίες, όπως και στην Κωνσταντινούπολη οι γαστρονομικές παραδόσεις και συνήθειες οι οποίες έχουν μια μακρά ιστορία, διατηρήθηκαν στο σπίτι μέσω της νοικοκυράς, η οποία διδασκόταν και μάθαινε από τη μητέρα της στην τρυφερή παιδική ηλικία τις συνταγές αυτές και μάλιστα έδειχνε επιμέλεια και προσοχή ώστε να μάθει τον μελλοντικό ρόλο της νοικοκυράς. Εκτός από τη μητέρα της συμμετείχαν και άλλες, μεγαλύτερες γυναίκες της οικογένειας, γεγονός που αποτέλεσε τη μύση της στα μυστικά της πολιτικής κουζίνας. Σκοπός ήταν αφενός να διατηρηθεί η παράδοση από τη μια γενιά στην άλλη και αφετέρου να αναπτυχθεί η μελλοντική νοικοκυρά-μαγείρισσα στο ρόλο της νοικοκυράς για τα οικιακά καθήκοντά της ή να επιτηρεί το βοηθητικό προσωπικό για την ορθή οργάνωση του οικιακού βίου.

Η μαγειρική αποτελούσε τη βασική ενασχόληση της πολιτίσσας νοικοκυράς (όπως άλλωστε και όλων των γυναικών εκείνες τις εποχές) η οποία ένιωθε την κουζίνα (το μέρος όπου μαγείρευε) ως τον δικό της χώρο όπου εκεί μεγαλουργούσε με τις μαγειρικές τις γνώσεις και ικανότητες. Παράλληλα αυτή η καθημερινή διαδικασία αποτελούσε για κάθε πολιτίσσα νοικοκυρά ένα μέρος δημιουργίας και προσωπικής προβολής, για το λόγο ότι οι Πολίτες αφενός αγαπούσαν ιδιαίτερα το νόστιμο φαγητό το οποίο παρασκευάζεται με φροντίδα και μεράκι και αφετέρου τους άρεσε πολύ να υπάρχει στο τραπέζι ποικιλία φαγητών. Η κουζίνα παράλληλα θεωρούνταν και τρόπος κοινωνικής αναγνώρισης για εκείνες, επειδή οι γυναίκες τότε εξαρτιόνταν αρχικά από τον πατέρα και μετά από το σύζυγο χωρίς να μπορούν να απαιτήσουν και να διεκδικήσουν κάτι, ενώ επίσης δεν μπορούσαν να διεκδικήσουν

μια θέση στον εργασιακό στίβο, αυτό ήταν αδιανόητο για τη γυναίκα της Πόλης μέχρι τη δεκαετία του 1960.

Σε κάθε πολιτικό σπίτι η όλη διαδικασία του μαγειρέματος τόσο στην καθημερινότητα όσο και στις γιορτινές ετοιμασίες περιελάμβανε πείρα, αφιέρωμα αρκετού χρόνου και τεχνικής εκ μέρους της πολίτισσας νοικοκυράς.

Στα μεγάλα αρχοντικά, εκεί διέθεταν ένα ολόκληρο επιτελείο από μαγείρισσες ή μάγειρες καθώς και βοηθούς. Όσον αφορά στα μεσαία στρώματα, επειδή τα μέλη της οικογένειας ήταν πολλά, την όλη προπαρασκευή των φαγητών φρόντιζε η μητέρα ή η πεθερά, η οποία είχε και την βοήθεια των νεότερων γυναικών που ζούσαν στο σπίτι ή ακόμη και τις ψυχοκόρες όταν υπήρχαν. Ακόμη και το λαϊκό τραπέζι, το οποίο ωστόσο ήταν λιτό σε σύγκριση με των άλλων στρωμάτων, διέθετε γεύση και ποιότητα καθώς οι νοικοκυρές κατείχαν μαγειρικές γνώσεις (και τέχνη) και ήξεραν πολλές από τις υπέροχες συνταγές όπως τα πολιτικά λαδερά, τα γεμιστά, τα μαγειρευτά φαγητά, τα γλυκά κουταλιού κλπ.

Μια συνήθεια που είχαν οι Πολίτες ήταν να απολαμβάνουν τρία γεύματα την ημέρα: το πρόγευμα, το γεύμα και το δείπνο. Ωστόσο δεν ήταν λίγες οι φορές όπου πρόσθεταν ένα ακόμη το απόγευμα το λεγόμενο «κεντιανό».

Από τη γνωστή ποιήτρια, συγγραφέα, ιστοριογράφο και ταξιδιώτισσα Miss Julia Pardoe έχουμε μια αναφορά για ένα πολιτικό γιορτινό πρόγευμα (ύστερα από κάποιον αποκριάτικο χορό) στο Φανάρι και συγκεκριμένα στο σπίτι του Νικόλαου Αριστάρχη εν έτει 1836, όπου πληροφορούμαστε τα εξής: *«Ένα ελληνικό πρόγευμα λίγο διαφέρει από ένα ελληνικό δείπνο. Τα ίδια λαμπερά κρασιά, η ίδια όμορφη σουπιέρα με τη σούπα, τα ίδια κρέατα. Γλυκά και μπουρεκάκια, το καϊμάκι, ή αλλιώς η πηγμένη κρέμα γάλακτος και η τσαγιέρα που κοχλάζει»* (Pardoe J.,1837).

Ωστόσο, είναι γεγονός πως και το απλό, καθημερινό πρόγευμα είχε μικρές διαφορές από την προαναφερόμενη περιγραφή. Το χειμώνα οι Πολίτες συνήθιζαν να πίνουν τσάι ή γάλα και τα συνδύαζαν με φρέσκο βούτυρο και μαρμελάδες σπιτικές, αυγά, τυρί φέτα, κασέρι, ελιές, ενώ αρκετές φορές πρόσθεταν και σούπα (Μπόζη Σ., 2003).

Τις Κυριακές τα απογεύματα το γεύμα αυτό γινόταν πιο πλούσιο όπου πρόσθεταν τα εξής: αυγά σαγανάκι με σουτζούκι ή παστοურμά ή κασέρι, κρεατόπιτες, σπανακόπιτες, κάποιο σιροπιαστό γλυκό ή τηγανητές φέτες ψωμί η οποίες ήταν παναρισμένες στο γάλα και το αυγό στις οποίες κατόπιν έβαζαν και βύσσινο ή τριαντάφυλλο γλυκό και καϊμάκι. Τους καλοκαιρινούς μήνες συνδύαζαν μαζί με τα

παραδοσιακά φαγητά και το πολιτικό σφουγγάτο (είδος μεζέ) το οποίο αποτελείται από αυγά, φέτα, πράσινη πιπεριά, ντομάτα καθώς και φρούτα εποχής.

Το μεσημέρι κατά τη 1 μ.μ., γευμάτιζαν στο σπίτι οι γυναίκες μαζί με τα παιδιά, ενώ οι άνδρες γευμάτιζαν στα μαγειρεία, στα εστιατόρια ή ακόμη και στο χώρο εργασίας το φαγητό το οποίο κουβαλούσαν από το σπίτι στο «σεφερτάσι».

Το δείπνο το οποίο γινόταν γύρω στις 7 και 8 μ.μ., χαρακτηριζόταν ως το πιο σημαντικό καθώς αντιμετωπιζόταν με απόλυτο σεβασμό και προσήλωση από όλα τα μέλη της οικογένειας στο τραπέζι. Εννοείται ότι ετούτη τη στιγμή δεν χωρούσαν ούτε γκρίνιες ούτε δυσαρέσκεια καθώς αυτό απαγορευόταν αυστηρά. Τις πιο πολλές φορές στα παιδιά απαγορευόταν να διαλέγουν φαγητό ενώ έτρωγαν ό,τι επέλεξαν οι μεγάλοι χωρίς να εκφράσουν αντίρρηση ή δυσαρέσκεια. Στο μόνο που μπορούσαν να μιλήσουν ήταν το νερό κι αυτό όταν διψούσαν. «*Το νερό του παιδιού και ο λόγος του μεγάλου*», συνήθιζαν να λένε οι σοφές γιαγιάδες. Σε όλη τη διάρκεια του χειμώνα η σούπα θεωρούνταν επιβεβλημένη ενώ ακολουθούσε ένα λαδερό εποχής, σαλάτα, το κυρίως πιάτο από κρέας ή ψάρι και κομπόστα ή φρούτα (Μπόζη Σ., 2003).

Μια συνήθεια που διήρκεσε έως και τις αρχές του 19<sup>ου</sup> αιώνα στο κάθε πολιτικό σπίτι ήταν να σερβίρεται το φαγητό σε χαμηλά τραπέζια, τους σοφράδες. Οι καλεσμένοι κάθονταν επάνω σε μεγάλες μαξιλάρες, ενώ αργότερα σε χαμηλά σκαμνιά τοποθετώντας στα γόνατα μακρόστενες υφαντές πετσέτες, τους λεγόμενους «μακραμάδες» ή χρυσοκέντητες πετσέτες τους «τσεβρέδες» γεγονός που αποτελεί μια συνήθεια αιώνων και μάλιστα από τη βυζαντινή εποχή, η οποία διατηρήθηκε ως τα χρόνια του εξευρωπαϊσμού της πολιτικής κοινωνίας για να πάρουν τη σειρά τους οι άσπρες λινές πετσέτες και τα τραπεζομάντιλα. Τα πιάτα που χρησιμοποιούνταν ήταν από κεραμικό υλικό καθώς και από πορσελάνη. Τέλος, τα σκεύη της κουζίνας πάντοτε μπακίρια γανωμένα.

Το φαΐ μαγειρευόταν στις φουφούδες, στα κάρβουνα ενώ πιο μετά στις γκαζιέρες πετρελαίου. Πολύ αργότερα στο φωταέριο.

Όσον αφορά τώρα τις ευπαθείς τροφές οι οποίες μπορούσαν να χαλάσουν πιο γρήγορα, τις διατηρούσαν μέσα σε ζεμπίλια κρεμασμένα στη στέρνα της κουζίνας. Για τον ίδιο λόγο υπήρχαν και τα φανοντούλαπα τα οποία χτίζονταν στην εσοχή του τοίχου, κατά προτίμηση στο βορινό παράθυρο της κουζίνας (Μπόζη Σ., 2003).

Το μαχαίρι χρησιμοποιούνταν πολύ συχνά προς διευκόλυνση κοπής του κρέατος και των τροφών ενώ έτρωγαν με το «χουλιάρι», δηλαδή το κουτάλι. Από τον Antoine Galland τον γάλλο αρχαιολόγο και ταξιδιώτη έχουμε μια περιγραφή από το



ημερολόγιό του (1672-73) για έναν γάμο ενός λεβαντίνου και μιας ορθόδοξης στο Πέραν όπου κουμπάρος ήταν ο εύπορος κυρ Μανωλάκης, αντιπρόσωπος του ηγεμόνα της Μολδοβλαχίας.

Σύμφωνα με την περιγραφή του μαθαίνουμε τα εξής: «20 Απριλίου 1673. Την Κυριακή θα γίνουν οι γάμοι της κόρης του δραγουμάνου της Βενετίας, κυρίου Θερσία, με το δραγουμάνο του σουλτάνου κύριο Μάρκο Αντώνιο. Όπως συνηθίζεται εδώ, η προίκα της νύφης εκτίθεται σε κοινή θέα. Έτσι πήγα να τη δω, μια και αυτός είναι ο στόχος. Επισκέφτηκα και το σπίτι του γαμπρού όπου ανάμεσα στα προικιά του υπήρχαν αρκετά πιρούνια και κουτάλια. Στην αυλή του σπιτιού, κάτω από τέντες και γύρω από τα τραπέζια για το γαμήλιο γλέντι, έστρωσαν κατά την τοπική συνήθεια πάγκους για τους Φράγκους και μαξιλάρες για τους Ρωμιούς...». 23 Απριλίου, Κυριακή. Αφού έδωσαν στους νεόνυμφους τα δώρα, κάθισαν στο γαμήλιο τραπέζι για να δειπνήσουν. Τα φαγητά, τα οποία ήταν σερβιρισμένα σε κεραμικά πιάτα, ήταν περιποιημένα μια και μαγειρεύτηκαν από ντόπιους μάγειρες». (Galland A., 1881).

Ο γάλλος ταξιδιώτης δείχνει εντυπωσιασμένος από τα προικιά του γαμπρού όσον αφορά τα πιρούνια και κουτάλια, καθώς ακόμη και ο σουλτάνος ο οποίος σχεδόν όλα τα φαγητά τα έτρωγε πάντοτε με τα χέρια, αλλά μονάχα για λίγες τροφές έκανε μια εξαίρεση, δηλαδή για τις σούπες και τις κομπόστες χρησιμοποιούσε το κουτάλι. Με βάση τις πληροφορίες του Φ. Κουκουλέ, η πριγκίπισσα Θεοδώρα Δούκα τα έφερε με την προίκα της στη Βενετία. Χάρη σε εκείνην τα πρωτογνώρισε η Δύση και τα αξιοποίησε στη συνέχεια (Κουκουλές, XX).

Η επόμενη πολύ ενδιαφέρουσα και παραστατική περιγραφή που ακολουθεί είναι μεταγενέστερη γύρω στους δυο αιώνες. Για μια ακόμη φορά η Miss Julia Pardoe, αυτή τη φορά μαζί με τον πατέρα της, πήγε στο Φανάρι όπου ήταν καλεσμένη σε ένα ρωμαίικο σπίτι, το οποίο ήταν παραδοσιακά διακοσμημένο διαθέτοντας σεντίρια, μαξιλάρες και ταντούρι στη μέση του δωματίου. Η σημαντική συγγραφέας λέει τα εξής: «Η θέα των εδεσμάτων ήταν ιδιαίτερα ελκυστική. Η επιβλητική σουπιέρα με τη ριζόσουπα ήταν τριγυρισμένη από αφθονία ορεκτικών, θέτοντας σε δοκιμασία την αυτοσυγκράτησή μας! Παστές σαρδέλες, τυρί κομμένο σε φέτες, σουτζούκι χωρισμένο σε μερίδες μιας μπουκιάς, τουρσιά κάθε είδους και περιγραφής, λακέρδα σε σχήμα τριαντάφυλλου και γλώσσες Αδριανούπολης σε πολύ λεπτές φέτες. Σπίθιζαν τα ελληνικά κρασιά και μας γελούσαν στο φως, ανάμεσα στα φορτωμένα πιάτα με ροδισμένα μπαρμπούνια γαρνιρισμένα σε μαϊντανό και πυραμίδες

*πιλαφιού χρωματισμένες σε σάλτσα ντομάτας. Σερβιρίστηκαν κι άλλα αξιόλογα πιάτα. Ένα γευστικότατο επιδόρπιο επιστέγασε το φιλόξενο δείπνο». (Pardoe J., 1837).*

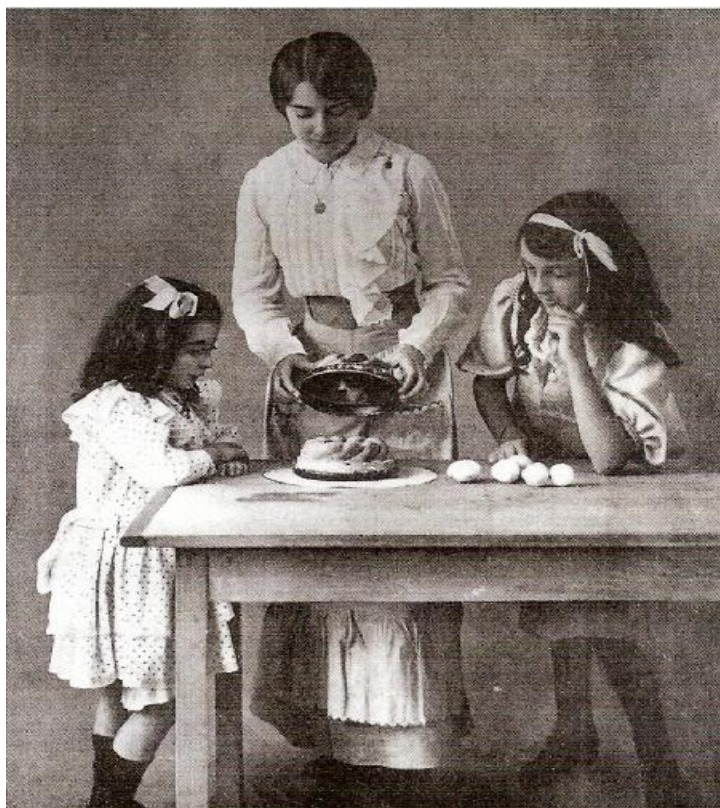
Κατά τα μέσα του 19<sup>ου</sup> αιώνα, αρχικά στη νεοϊδρυθείσα αστική κοινωνία του Πέραν και κατόπιν και στις άλλες συνοικίες απορροφάται ο δυτικός τρόπος ζωής σε όλα τα επίπεδά της, στην ουσία παραμερίζοντας τον παραδοσιακό. Η μεταβολή αυτή είναι σημαντική αλλάζει καθώς έτσι η διακόσμηση των σπιτικών με σκρίνια, τραπέζια, καρέκλες και πολυθρόνες, ώστε να γίνει ίδιο με το αντίστοιχο ευρωπαϊκό. Παράλληλα αλλάζει και η όλη ενδυμασία (Μπόζη Σ., 2003).

Όσον αφορά τον τομέα των τροφίμων, όπως αναφέρει ο Σκαρλάτος Βυζάντιος, οι Ρωμιοί θα συνδυάσουν τα καλύτερα στοιχεία που διαθέτει η Ευρώπη και η Ανατολή ακολουθώντας «τον εκλεκτότερον τρόπον της γαστρονομίας». Έτσι από τότε, στο κάθε πολιτικό σπίτι υπάρχουν συνδυαστικά το πιλάφι και η τούρτα, το ταούκ-γκιοκ-σου με την πουτίγκα, οι σαρμάδες με τις κοτολέτες κλπ.

Σχετικά τώρα με τις διατροφικές παραδόσεις των άλλων εθνοτήτων που ζούσαν εκεί ο συγγραφέας αναφέρει ότι οι Αρμένιοι έτρωγαν πολύ το «σομούνιον» (μεγάλο χωριάτικο καρβέλι) που κατασκευαζόταν από τους αρμένιους αρτοποιούς παράλληλα με βαριά φαγητά, και προσθέτει: «Θέλεις να κάνεις όρεξη, δς Αρμένη να τρώει», καθώς με βάση τις θρησκευτικές παραδόσεις τους (κατά το μισό έτος) οι αρμένιοι νηστεύουν με τουρσί και ταχίνι, ιδιαίτερα δε «νοχούτ-τοπού» (τοπίκι) το οποίο είναι φτιαγμένο από πουρέ ρεβιθιού με κρεμμύδι και ταχίνι. Όσον αφορά τους Εβραίους, ο ίδιος συγγραφέας αναφέρει ότι μαγειρεύουν το φαγητό τους με λινέλαιο (μπεζίρι) επειδή η θρησκεία τους δεν δέχεται το ελαιόλαδο. Επίσης, απαγορεύεται το βούτυρο, το κρέας του αρνιού, ο λαγός, το περιστέρι και τέλος οι αλεπίδωτοι ιχθύες.

Είναι γεγονός πως η κουζίνα των αστών και μεγαλοαστών ήταν σαφώς ανώτερη σε ποιότητα από αυτήν των λαϊκών στρωμάτων. Ωστόσο ήταν βέβαιο ότι η κουζίνα των λαϊκών στρωμάτων ήταν κατά πολύ καλύτερη από την αντίστοιχη άλλων χωρών. Όμως όλα τα προαναφερόμενα ίσχυαν σε ειρηνικές εποχές κι όχι σε καιρούς πολέμου, όπου ακόμη και το ψωμί μοιραζόταν με δελτίο (Μπόζη Σ., 2003).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ: ΓΙΟΡΤΙΝΑ ΕΘΙΜΑ



### 3.1. ΤΡΑΤΑΜΕΝΤΑ

Σε κάθε πολιτικό σπίτι υπήρχαν διαφόρων ειδών γλυκά, ωστόσο τα γλυκά του κουταλιού ήταν τα καθιερωμένα, ενώ το κυρίαρχο το οποίο έφτιαχνε η πολίτισσα νοικοκυρά ήταν το λεγόμενο «άσπρο γλυκό», δηλαδή η βανίλια με τη θαυμάσια αρωματική γεύση της (Μπόζη Σ., 2003).

Η βανίλια αποτελούσε το επίσημο κέρασμα του Πατριαρχείου, η οποία σερβιριζόταν με έναν ιδιαίτερο και προσεγμένο τρόπο σε όλες τις σπουδαίες γιορτινές στιγμές του πολιτικού σπιτιού, από τα λογοδοσίματα μέχρι τις ονομαστικές γιορτές.

Όπως πληροφορούμαστε από τον περιηγητή Enliya Celebi, χάρη στους Χιώτες ζαχαροπλάστες οι οποίοι εγκαταστάθηκαν στην Πόλη κατά τον 17<sup>ο</sup> αιώνα, έγινε γνωστή η βανίλια μέσα από τα τοπικά παραδοσιακά ζαχαροπλαστεία που ιδρύσανε στο Γαλατά και τα γλυκά που έφτιασαν. Έτσι η βανίλια αγαπήθηκε από

όλους τους κατοίκους, τόσο από τους φτωχούς όσο και από τις άλλες εθνότητες της Βασιλεύουσας (Çelebi, 1970).

Σταδιακά επιχειρήθηκε να γίνει ένας συνδυασμός υλικών όπου το «άσπρο γλυκό» θα ήταν το κυρίαρχο αλλά θα συνδυαζόταν με μια ποικιλία αξιόλογων τοπικών ή εισαγόμενων υλικών, όπως το καϊμάκι, το γάλα, το κακάο, η ινδική καρύδα, η μαστίχα, τα φρούτα εποχής - βερίκοκο, βύσσινο, σμέουρο (φραμπουάζ), πορτοκάλι, λεμόνι και, σπανιότερα, ανθοί ακακίας ή γαζίας.

Μέσα από διάφορες αφηγήσεις πληροφορούμαστε ενδιαφέροντα πράγματα που αφορούσαν τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων της Πόλης. Μια από αυτές είναι και εκείνη της αφηγήτριας κυρίας Κ. Αγνίδου (κόρης του εθνικού ευεργέτη Γεώργιου Ζαρίφη). Σύμφωνα με την αφηγήτρια, μέσα στα διάφορα γλυκά του κουταλιού που μαγείρευε η μητέρα της όπως: πορτοκάλι φλούδα καρουλάκι, κυδώνι πελτέ, τριαντάφυλλο, φράουλα, συκαλάκι, θυμόταν με συγκίνηση και το άσπρο γλυκό με γαζία καθώς και άσπρο γλυκό με φραμπουάζ. Επίσης, τα σμέουρα (είδος μούρου) στα Θεραπειά (χωριό του Βοσπόρου) υπήρχαν σε αφθονία οπότε ήταν φυσικό επόμενο να τα αξιοποιούν σε πολλά γλυκά και να δημιουργούν διάφορους συνδυασμούς όπως: γλυκό κουταλιού, σιρόπι, καθώς και ως διακοσμητικό στην επάνω επιφάνεια σε παντεσπάνι μαζί με σαντιγί\* (Μπόζη Σ., 2003).

Ήταν δεδομένο οι πολίτισσες νοικοκυρές να διαθέτουν στα ντουλάπια της κουζίνας τους πολλά βάζα με γλυκά κουταλιού όλων των εποχών.

Όσον αφορά τα κεράσματα τα οποία προμηθεύονταν από καλής ποιότητας ζαχαροπλαστεία ήταν τα μαρόν γκλασέ, τα φρουί γκλασέ, τα πετί φουρ, οι σοκολάτες μαντλέν, μπίτερ ή γάλακτος.

Από ένα πολιτικό σπιτικό δεν μπορούσαν να λείψουν και τα σπιτικά λικέρ, στα οποία οι νοικοκυρές ήταν κι εκεί εξαιρετές. Ανάμεσα σ' αυτά ήταν το βύσσινο, το πικραμύγδαλο, το μανταρίνι, το σμέουρο, τα κούμαρα και το μαύρο μούρο.

Μέσα από τη μελέτη πέντε χειρόγραφων τα οποία κάνουν αναφορά για τα γλυκίσματα που συνήθιζαν να τρώνε και να παρασκευάζουν μαθαίνουμε πολλά ενδιαφέροντα. Τα χειρόγραφα αυτά τα οποία χρονολογούνται από το 1922 έως το 1941 αποτελούν τετράδια γλυκισμάτων που ανήκουν στις εξής πέντε οικογένειες: (Μπόζη Σ., 2003).

---

\* Ανέκδοτο υλικό Κέντρου Λαογραφικών και Ιστορικών Ερευνών «Βοσπορίς».

α) το τετράδιο της πειραιώτισσας κυρίας Δόμνας Αγιάνογλου, γραμμένο το 1929,

β) το τετράδιο της κυρίας Ρωξάνης Τσαμπετζή, το οποίο έχει σφραγίδα καταστήματος χαρτικών του Γαλατά,

γ) το τετράδιο γλυκισμάτων της οικογένειας Πρωτόπαπα από τα Ψωμαθεία - τα δύο τελευταία γραμμένα πριν από το 1922-,

δ) το τετράδιο της κυρίας Καλλιόπης Οχανίδου από το Ταξίμ του Πέραν, γραμμένο το 1941, και

ε) το τετράδιο γλυκισμάτων της κυρίας Θεογνωσίας Δεϊρμεντζόγλου, ο σύζυγος της οποίας ήταν ιδιοκτήτης του εργοστασίου σοκαλατοποιίας «Ελίτ» στην Πόλη. Και τα πέντε τετράδια έχουν γραφεί με καλλιγραφικά, ενώ σε όλα ανεξαιρέτως περιγράφονται σχεδόν οι ίδιες κατηγορίες συνταγών για γλυκίσματα, συνδυασμένα με ανατολίτικα και ευρωπαϊκά στοιχεία, δίνοντας έμφαση στον αστικό κοσμοπολίτικο χαρακτήρα της ρωμαϊκής κοινωνίας της Πόλης.

Αναφέρουμε ένα παράδειγμα: ο πατέρας της κυρίας Καλλιόπης Οχανίδου, Παναγιώτης Καρδομμάτης ο οποίος καταγόταν από την Ήπειρο, διέθετε από τα τέλη του 19ου αιώνα δυο γνωστά ζαχαροπλαστεία στο Γαλατά: το «Τουρ Εϊφέλ» και το «Πομ Ντορ», τα οποία (σύμφωνα με τις πληροφορίες της κόρης του) στις προσόψεις τους υπήρχε μικρογραφία του πύργου Εϊφέλ (Αιφελ) και ένα χρυσό μήλο, αντίστοιχα.

Είναι σημαντικό ότι και στα πέντε προαναφερόμενα χειρόγραφα τετράδια γλυκισμάτων παρατηρούμε ότι υπάρχουν οι ίδιες συνταγές (με μικρού βαθμού διαφοροποίηση) από τις γνωστές παραδοσιακές συνταγές για αμυγδαλωτά, κουλουράκια, γλυκά κουταλιού, κουραμπιέδες, καρυδόπιτες, τρίγωνα, ρεβανί, γαλακτομπούρεκο, μπακλαβά, κανταΐφι, καθώς και συνταγές για τούρτες ευρωπαϊκού τύπου, κέικ, για τα αγαπητά στους Πολίτες αλμυρά μπατόν-σαλέ (λεπτότατες βέργες από αλμυρή ζύμη), αλλά και για καθημερινά σπιτικά γλυκά, συνταγές για λουκουμάδες, σβίγγους, σιμιγδαλένιο πολιτικό χαλβά κλπ., (Μπόζη Σ., 2003).

### **3.2.ΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ ΤΟΥ ΛΩΔΕΚΑΗΜΕΡΟΥ**

Στην Κωνσταντινούπολη, το χρονικό διάστημα από τα μέσα Δεκεμβρίου ως τις αρχές Ιανουαρίου ήταν μία συνεχής εορταστική ατμόσφαιρα γεμάτη χαρά και ευφορία. Από την Πόλη, το Πέραν, τα Ταταύλα, το Φανάρι, τα χωριά του Βοσπόρου

και της Προποντίδας, μέχρι τις συνοικίες όπου υπερίσχυε το ελληνικό στοιχείο (Μπόζη Σ., 2003).

Οι αγορές του Σταυροδρομίου, του Γαλατά, η μεγάλη κεντρική αγορά του Εμίνονου (εκεί όπου στεγαζόταν παλιότερα η Βυζαντινή Αγορά του Περάματος) περιελάμβαναν πλήθος υλικών αγαθών, παρουσιάζοντας θέαμα γραφικό και πανηγυρικό. Η γιορτινή ατμόσφαιρα στις αγορές καθώς και οι προπαρασκευαστικές διεργασίες που γίνονταν στα πολιτικά σπίτια αποτύπωναν την αληθινή εικόνα των πατροπαράδοτων συνηθειών μιας ακμαίας και υγιής οικονομικά κοινωνίας. Στο κάθε πολιτικό σπίτι οι διεργασίες που ακολουθούνται από την οικογένεια για το χριστουγεννιάτικο και πρωτοχρονιάτικο τραπέζι άρχιζαν μια βδομάδα νωρίτερα. Πιο αναλυτικά, ήδη από την παραμονή των Χριστουγέννων ξεκινούσε το φαγοπότη γλεντώντας, ενώ το τραγούδι και οι χοροί στο καπηλειό αποτελούσαν για το λαό μια συνήθεια πολύ σημαντική η οποία διαρκούσε μέχρι και τις πρώτες ημέρες του νέου έτους, μαθαίνουμε από τον Κωνσταντίνο Σπανούδη το 1907 στην πολιτική εφημερίδα *Πρόοδος* (Πρόοδος, 1907).



Οι νύχτες των Χριστουγέννων ήταν περικυκλωμένες από χιόνι ενώ γιορτάζονταν μέσα σε ένα κλίμα ηρεμίας και θρησκευτικής κατάνυξης πλημμυρίζοντας τους Πολίτες με αισθήματα αγάπης, αλληλεγγύης και ανθρωπιάς.

Σε παλαιότερες εποχές ήταν συνήθεια ο καντηλανάφτης της ενορίας να χτυπά τις πόρτες των χριστιανών με σκοπό να τους ξυπνήσουν ούτως ώστε εκείνοι να

προετοιμαστούν για τη λειτουργία. Ύστερα από το πέρας της λειτουργίας των Χριστουγέννων, τα μεσάνυχτα αλλά και τις πρώτες πρωινές ώρες, οι πιστοί ξεχύνονταν στους δρόμους όπου και γυρνούσαν στα σπίτια τους (Μπόζη Σ., 2003).

Ήταν παλαιά συνήθεια το τραπέζι να ανοίγει με την αχνιστή κοτόσουπα, ενώ στη συνέχεια το τραπέζι γέμιζε από μια μεγάλη ποικιλία από σπιτικά ορεκτικά, το κυρίως πιάτο, κότα αλανιάρικη με πιλάφι, και τελείωνε με σπιτικά γλυκίσματα, όπως μπακλαβάδες και ροδοψημένα παραγεμισμένα τρίγωνα. Η μέρα των Χριστουγέννων ήταν εξ ολοκλήρου αποκλειστικά αφιερωμένη στους Χριστούς λόγω της ονομαστικής τους εορτής και περνούσε με ανταλλαγές επισκέψεων. Οι Μανώληδες και οι Στέφανοι γιόρταζαν τις επόμενες μέρες.

Ανήμερα των Χριστουγέννων στις ελληνικές συνοικίες, τα τοπικά παραρτήματα της «Φιλόπτωχου Αδελφότητας Κυριών» οργάνωναν γεύμα αγάπης στις άπορες οικογένειες. Εδώ θα ήταν καλό να αναφέρουμε πως όσον αφορά την κοινωνική αλληλεγγύη είχε δυναμική δράση χάρη στις χρηματικές εισφορές των Ρωμιών της Πόλης προς τις οικονομικά ασθενέστερες ομάδες, καθώς δεν υπήρχε κρατική φροντίδα. Ωστόσο, οι μειονότητες που ζούσαν στην Οθωμανική Αυτοκρατορία, και αργότερα στην Τουρκία, έπρεπε να αντιμετωπίσουν και ξεπεράσουν μόνες τους τα όποια κοινωνικά προβλήματα είχαν (Μπόζη Σ., 2003).

Την παραμονή της Πρωτοχρονιάς τα εμπορικά κέντρα της πόλης ήταν γεμάτα από ανθρώπους. Στην αγορά του Γαλατά, πριν από το 1924, οι εορταστικές εκδηλώσεις για το νέο έτος ξεκινούσαν από το μεσημέρι με λατέρνες, βιαστικά πηγαινέλα μέσα σε μια ατμόσφαιρα χαράς και κεφιού χωρίς να λείπουν οι προκαταβολικές ευχές. Στις γειτονιές του Γαλατά, του Πέραν, των Ταταούλων και αλλού, όταν βράδιαζε μαζεύονταν ομάδες-ομάδες από ελληνόπουλα τα οποία στη συνέχεια τραγουδούσαν τα κάλαντα (ένα έθιμο που κρατά από τους Βυζαντινούς χρόνους), κρατώντας χάρτινο καράβι φωτισμένο από μέσα, το οποίο κουνούσαν στο ρυθμό των κυμάτων της θάλασσας.

Από τη δεκαετία του 1950 η πρωτοχρονιάτικη κίνηση επικεντρώθηκε περισσότερο στις γειτονιές του Πέραν. Τα καταστήματα με παιχνίδια ήταν διάσπαρτα στη Μεγάλη Οδό γέμιζαν από ανθρώπους.

Στα πεζοδρόμια παρατηρούσε κανείς τους πλανόδιους πωλητές οι οποίοι διαφήμιζαν παιχνίδια, τόμπολες και κεράκια. Τα παντοπωλεία και τα αλλαντοπωλεία στην ψαραγορά του Γαλατά-σαράι ήταν γεμάτα με την πελατεία της τελευταίας στιγμής (Μπόζη Σ., 2003).



Στους συνοικιακούς φούρνους τα ταψιά ήταν γεμάτα με γευστικότερες βασιλόπιτες που περίμεναν τα παραπαίδια και τους θυρωρούς των πολυκατοικιών για να τα μεταφέρουν στα ρωμαίικα σπίτια. Εκτός από τις βασιλόπιτες, στημένα στη σειρά ήταν και τα ταψιά με τους ροδοψημένους «κούρκους» (γαλοπούλες), γαρνιρισμένους με πατάτες.

Καθώς η βασιλόπιτα καθιερώθηκε σαν έθιμο στη γιορτή του Αγίου Βασιλείου, στα πολίτικα σπίτια αποτελούσε απαραίτατο έθιμο και σημαντικό γεγονός η όλη προπαρασκευή της, όπως φαίνεται και μέσα από τα χειρόγραφα τετράδια γλυκισμάτων όπου κάνουν αναφορά (Μπόζη Σ., 2003).



Αξιοσημείωτο αποτελεί το γεγονός πως όσον αφορά τη βασιλόπιτα αποτελούσε τη μόνη εργασία κατά την οποία ελάμβαναν ενεργά μέρος και οι άνδρες του σπιτιού, η οποία για να γίνει έπρεπε να αφιερωθεί πολύς χρόνος και σωστή φροντίδα ενώ το ζύμωμα απαιτούσε και μυϊκή δύναμη. Κάθε οικογένεια διέθετε την ειδική ορθογώνια ξύλινη σκάφη την οποία χρησιμοποιούσαν οπωσδήποτε δυο φορές το χρόνο, Πρωτοχρονιά και Πάσχα ειδικά για τις πίτες και τα τσουρέκια (Μπόζη Σ., 2003).

Η Κωνσταντινουπολίτικη βασιλόπιτα ήταν γλυκιά, φουσκωτή, αρωματισμένη με χίλια δυο μπαχαρικά και πολλές φορές έφερε στο μέσον το σήμα του σταυρού πάνω στη ζύμη ή ένα μεγάλο Β, το αρχικό του Αι-Βασίλη, ενώ γύρω χαραγμένα ξόμπλια με το ψαλίδι, παρέπεμπαν σε πουλιά με ανοιγμένα φτερά. Στη συνέχεια



έπαιρναν τη ζύμη και έβαζαν πάνω στη σκάφη μάλλινες κουβέρτες και την τοποθετούσαν δίπλα στη θερμάστρα. Όλη τη νύχτα οι νοικοκυρές επέβλεπαν κάθε λίγη ώρα αν διπλασιάστηκε ο όγκος της ζύμης – καθώς χρειαζόταν 6 ώρες για να είναι έτοιμος. Ωστόσο δεν έπρεπε να αμελήσουν αυτή τη διεργασία γιατί αναπόφευκτα μπορούσε να ξινίσει η ζύμη. Από το πρωί νωρίς-νωρίς έπλαθαν και διακοσμούσαν τη βασιλόπιτα μέσα σε μπακιρένιο ταψί. Τις μικρότερες πίτες τις τοποθετούσαν σε λαμαρίνες που δανείζονταν από το φούρνο. Τις άφηναν λίγο ακόμη να φουσκώσουν και τις έστελναν να ψηθούν. Συνήθιζαν να τις διατηρούν τυλιγμένες μέσα σε τραπεζομάντιλα. Παράλληλα οι Σμυρνιές έφτιαχναν τη βασιλόπιτα με ζύμη η οποία έμοιαζε με σκληρό μπισκότο βουτύρου, πάχους 2-3 εκατοστών την οποία και σφράγιζαν με το δικέφαλο αετό (Μπόζη Σ., 2003).

Εδώ θα πρέπει να τονίσουμε πως όσον αφορά τους πολίτες, η πολιτική βασιλόπιτα αποτελεί το μόνο γλυκό (που είχε ως βάση του το αλεύρι) και παρασκευάζεται με προζύμι ενώ παράλληλα με τα συγκεκριμένα βασικά υλικά περιέχει γλυκάνισο, μαστίχα, μαχλέπι και σουσάμι.

Κατά το δωδεκάημερο συνήθιζαν οι πολίτισσες να προσφέρουν (έστελναν) βασιλόπιτες τόσο σε συγγενείς όσο και σε γείτονες. Μια ακόμη συνήθεια που βλέπουμε εδώ ήταν η εξής: πολλές νέες κοπέλες το βράδυ της Πρωτοχρονιάς έπαιρναν ένα κομμάτι βασιλόπιτας το οποίο τοποθετούσαν κάτω από το προσκέφαλο τους, με σκοπό να ονειρευτούν τον άνδρα που θα παντρευτούν.

Αφού είχε ξημερώσει, το πρωινό της παραμονής Πρωτοχρονιάς ήταν δεδομένο ότι στις ελληνικές συνοικίες θα έπαιζαν μουσική και θα ακούγονταν τραγούδια και σκοποί της λατέρνας από τους διάφορους εργάτες και πυροσβέστες που περνούσαν για να εισπράξουν το πρωτοχρονιάτικο φιλοδώρημα.

Το δέντρο των Χριστουγέννων μέχρι τις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα δεν το στόλιζαν στο πολιτικό σπίτι καθώς αυτό το έθιμο έχει ξενική προέλευση.

Το βράδυ της παραμονής Πρωτοχρονιάς, «της Καλής Βραδιάς», όπως την ονόμαζαν οι Πολίτες, γέμιζαν το τραπέζι όλης της χρονιάς με ένα σωρό λιχουδιές: από φαγητά μέχρι γλυκά και ήταν όλα τόσο καλά και σε ποσότητα και σε ποιότητα. Όταν άρχιζε να νυχτώνει έβγαιναν τα παιδιά της γειτονιάς αλλά και οι σχολικές και κοινοτικές χορωδίες για πούνε τα κάλαντα, με στόχο να προσφέρουν κι εκείνα στο ταμείο αλληλεγγύης της κοινότητας.

Το πρωτοχρονιάτικο τραπέζι σε κάθε πολιτικό σπίτι ήταν το πιο μεγαλόπρεπο του χρόνου και περιελάμβανε μεγάλη ποικιλία από ορεκτικά, τους γνωστούς

πολίτικους, κρύους και ζεστούς μεζέδες (πάνω από 40 πιάτα) μια ιδιομορφία της πολιτικής κουζίνας. Μια πρώτη κατηγορία μεζέδων ήταν αυτοί που αγοράζονταν έτοιμοι, όπως η πολιτική λακέρδα, ο τσίρος, ο λικουρίνος, το αυγοτάραχο, το χαβιάρι, η παστή σαρδέλα, η αντσούγια, πολλά τυριά -με πρώτα το «άσπρο τυρί» (τελεμές δοχείου) και το πιπεράτο κασέρι-, το πολιτικό τουρσί από λάχανο, το ντοματάκι, το μελιτζανάκι, η πιπεριά, το αγγουράκι -αν και αυτά συνήθως ήταν σπιτικά-, το σουτζούκι, ο παστουρμάς -«το ζαμπόν της Ανατολής», όπως τον αποκαλούσαν οι Καππαδόκες-, η βοδινή καπνιστή γλώσσα, τα λουκάνικα και ποικιλία σαλαμικών, η μορταντέλα, το ζαμπόν, το σαλάμι αέρος κ.ά., (Μπόζη Σ., 2003).

Ξεχωριστό μενού αποτελούσαν τα ορεκτικά που ετοιμάζε η νοικοκυρά: τα πολιτικά γεμιστά λαδερά, η γεμιστή σπλήνα, οι λαχανοντολμάδες, το γεμιστό σκουμπρί, η ταραμοσαλάτα, η ρωσική, το ψάρι μαγιονέζα -από λαβράκι ή κέφαλο και πάντα σπιτική μαγιονέζα, που ενίοτε «κόβει» ξαφνικά δημιουργώντας προβλήματα στη νοικοκυρά-, τα φασόλια ξερά άσπρα πιάζι ή χάνδρες, το γιαχνί με πολύ κρεμμύδι και κανέλα, το ρολό από αρνίσιο μπούτι γεμιστό με κόκκους μαύρου πιπεριού -ειδική παραγγελία στο χασάπη- σερβιρισμένο κρύο και κομμένο σε λεπτές φέτες. Έπειτα κατέφθαναν οι ζεστοί μεζέδες: μύδια τηγανητά με πολιτική σκορδαλιά (ψίχα ψωμιού και κουκουνάρι, αμύγδαλο ή καρύδι - συνταγή βυζαντινή, που υπάρχει και σήμερα· η σκορδαλιά από πατάτα πουρέ είναι άγνωστη έως ανύπαρκτη), τυροπιτάκια, τηγανητά κεφτεδάκια, τηγανητό αρνίσιο συκώτι κομμένο σε μπουκιές και γαρνιρισμένο με ψιλοκομμένο κρεμμύδι και μαϊντανό, πατατοκεφτέδες -το μεγάλο στοίχημα της νοικοκυράς, «πέτυχαν-δεν πέτυχαν στο τηγάκι»-, ψαροκεφτέδες κ.ά.

Αφού προηγούνταν όλες οι προαναφερόμενες λιχουδιές, ήταν η σειρά να σερβιριστεί και το κυρίως πιάτο, το οποίο ήταν το τελευταίο. Ωστόσο οι συνδαιτυμόνες δεν επιτρέπεται να το αρνηθούν (κι ας είχαν χορτάσει με τα προηγούμενα φαγητά)· το πολύ-πολύ να μείνει ανέγγιχτο στο πιάτο τους. Το κυρίως πιάτο τις περισσότερες φορές περιελάμβανε κότα αλανιάρικη γεμιστή (με ρύζι, κάστανα κλπ.) ή γαλοπούλα (κούρκο) με την ίδια γέμιση ή μπούτι χοιρινό ή αρνίσιο με κυδώνι ή δαμάσκηνα, αλλά και ρύζι με ρεβίθια, μια και στο πρωτοχρονιάτικο τραπέζι οι σπόροι συμβολίζουν το «μπερεκέτι», που θα φέρει η νέα χρονιά στο σπίτι. Το κυρίαρχο ποτό ήταν το ντούζικο (ούζο) (Μπόζη Σ., 2003).

Μετά τη μεγάλη ποικιλία των φαγητών ακολουθούσαν τα επιδόρπια: γλυκά σιροπιαστά με καϊμάκι και φρούτα, κρασιά και ηδύποτα. Τα μεγάλα γιορτινά

φαγοπότια τελείωναν τις πρωινές ώρες με το σερβίρισμα του πατσά – μια ανακούφιση για το ταλαιπωρημένο στομάχι, μετά από ουζοκατάνυξη.

Στη διάρκεια του δείπνου μέσα σε ένα κλίμα επισημότητας τα μικρότερα σε ηλικία παιδιά ανέβαιναν στην καρέκλα με σκοπό να πουν διάφορα πρωτοχρονιάτικα ποιηματάκια. Πλησίαζε η ώρα που θα άλλαζε ο χρόνος και ήταν η στιγμή που θα έκανε την εμφάνισή του ο Αϊ-Βασίλης. Κάποιος συγγενής, ντυμένος κατάλληλα, ερχόταν, έφερνε τα δώρα, άκουγε το ποίημα που του αφιέρωναν τα παιδάκια, πολλές φορές έδειχνε ταυτόχρονα χαρούμενος αλλά και συγκινημένος και στη συνέχεια έφευγε βιαστικά υποτίθεται για τα άλλα σπίτια.

Λίγη ώρα πριν τις 12, το τραπέζι στολιζόταν εκ νέου αυτή τη φορά με ξηρούς καρπούς, γλυκά, μαντολάτα (μια συνήθεια η οποία υιοθετήθηκε στην Πόλη από τα Επτάνησα), ενώ στο κέντρο δέσποζε η βασιλόπιτα με τα 12 κεράκια να συμβολίζουν τους 12 μήνες του χρόνου. Στις 12 άναβαν τα κεριά. Οι νοικοκυρές άνοιγαν τις βρύσες να τρέξει 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 «όζω από 'δω» αερικά.

Η τρίτη γιορτή του 12ημέρου τα Θεοφάνια ή Φώτα ολοκλήρωναν το εορταστικό σκηνικό. Τα Θεοφάνια είχαν την ίδια θρησκευτική και συναισθηματική αξία με τα Χριστούγεννα και την Πρωτοχρονιά για τους Πολίτες, ενώ μια ειδική τελετή αποτελούσε ο αγιασμός των υδάτων, βυζαντινή παράδοση η οποία ακολουθήθηκε δίχως καμία διακοπή μέχρι το 1955. Το ρίζιμο του σταυρού από τον παπά πραγματοποιείται μέσα σε μια έντονα γιορταστική ατμόσφαιρα ενώ γίνονται εκδηλώσεις και τελετές σε όλα τα παραλιακά χωριά του Βοσπόρου και της Προποντίδας. Όπως όριζε η παράδοση, οι πιστοί έπρεπε αμίλητοι να μεταφέρουν από την εκκλησία τον αγιασμό των Θεοφανίων, για να αγιάσουν με ευλάβεια το σπίτι (Μπόζη Σ., 2003).

### **3.3.ΑΠΟΚΡΙΕΣ-ΜΠΑΚΛΑΧΟΡΑΝΙ**



Οι απόκριες και το καρναβάλι ήταν σημαντικό κομμάτι της τοπικής παράδοσης για όλους τους Πολίτες και μέρες γλεντιού, μεταμφίεσης και ξεγνοιασιάς.

Χαρακτηριστικό αποτελούσε το γεγονός ότι και στα συνοικιακά ψιλικατζίδικα υπήρχαν αναρτημένες μάσκες για κολομπίνες και πιερότους, ενώ πολλοί άνθρωποι διάβαιναν στους δρόμους του Πέραν ντυμένοι παλιάτσοι κρατώντας ταβανόσκουπες, κάποιοι άλλοι ντυμένοι με λουτρικά κρατώντας τάσι του λουτρού και ένα λεμόνι, δήθεν για να μη λιποθυμήσουν από τη ζέστη του λουτρού, μάγειροι με ξύλινα γουδιά υποκρινόμενοι ότι έφτιαχναν σκορδαλιά, γιατροί με ψηλό καπέλο, χαρτορίχτρες, κοζάκοι, εβραίοι παλιατζήδες, έγκυες νύφες και ούτω καθ' εξής (Μπόζη Σ.,2003).

Όταν ήταν απόκριες, οι πολίτισσες νοικοκυρές είχαν ως συνήθεια να φτιάχνουν για να προσφέρουν σπιτικά κεράσματα από λικέρ, σιροπιαστά γλυκά, τρίγωνα, ρεβανί, μπακλαβά, κανταΐφια, γιασσί, εκμέκ με καϊμάκι, και σιμιγδαλένιο πολίτικο χαλβά, επειδή κάθε χρόνο είχαν για καλό να επισκέπτονται τα σπίτια γείτονες και φίλοι μεταμφιεσμένοι. Στα μεγάλα αστικά σπίτια του Πέραν και σε διάφορες αίθουσες πραγματοποιούνταν κοινοτικοί χοροί και δεξιώσεις, με σερβιτόρους και μουσικούς, μπουφέδες γεμάτους με όλα τα καλούδια, καθώς και με ηδύποτα, μεζέδες και γλυκίσματα.

Γνωστό και ενδιαφέρον χρονογράφημα της πολιτικής εφημερίδας Το Φως (12 Φεβρουαρίου 1929) περιγράφει τον ετήσιο χορό του Πέραν, στις αίθουσες του ξενοδοχείου «Πέρα Παλάς». Παραθέτουμε δυο αποσπάσματα: *«Δύο Μαυροβούνιοι (σ.σ. θυρωροί), με τη γραφική στολή, χωρίς να έχουν εις την ζώνην τα μινιόν ρεβόλβερ υπεδέχοντο το πλήθος... Από μέσα επιστατούσε ο παιδονόμος του Ζωγραφείου, για να μην περάσουν παιδιά - όπως συνέβη στο χορό του Μπαλατά. Τα μόνα μικρά ήσαν κάτι*

14 ετών, 15 ετών θαυματουργά, που πρώτα ανακάλυψαν τον καθρέφτη της σκάλας, εκεί προς την βεστιέρα και ξανάβαφαν τα χείλη τους». Και συνέχιζε παρακάτω: «Πυκνό πλήθος εχόρευε στην σάλα, όσοι έχαναν το βήμα τους, δεν υπήρχε ανάγκη να το εύρουν, το πλήθος τους επήγαινε... Τα κοτιγιόν εστόλιζαν το σαλόνι, όπως και τα σερπαντί. Είχε περικεφαλαίες, κοτιγιόν ομπρελίτσες με έναν ήλιο, πεταλούδες με σφυρίκτρα, ντέφια, τα ωραιότερα δε ήσαν οι παπαρούνες...» (Το Φως, 1929).

Στα αποκριάτικα γλέντια ελάμβαναν μέρος όλοι δίχως εξαιρέσεις: «ο πολύς όχλος και λαός, πλούσιος ή πένης, μη εννοών να υπολείπεται της κοινής χαράς και αγαλλιάσεως», όπως έγραφε χαρακτηριστικά, το 1904, ο Γ. Χασιώτης στον πολιτικό Ταχυδρόμο (Ταχυδρόμος, 1908).

Όταν ερχόταν η Καθαρή Δευτέρα (μετά την όλη αποκριάτικη διασκέδαση) η ζωή κυλούσε ξανά στους κανονικούς της ρυθμούς, όμως την Καθαρή Δευτέρα πραγματοποιούνταν το μεγάλο ξεφάντωμα, το θρυλικό Μπακλαχοράνι, στα Ταταύλα. Ένα απόσπασμα από την εφημερίδα Πρόοδος (2 Μαρτίου 1910) αναφέρει ότι κάθε χρόνο στον υπαίθριο επίσημο χορό των Ταταούλων, πραγματοποιούνταν πανηγύρι με «υπαίθρια καφενεία, κούνιες, σκοπευτήρια, караγκιόζηδες, διασκορπισμένοι εδώ κι εκεί. Τα σπίτια των Ταυταλιανών ήταν ανθοστόλιστα και τα γυναικόπαιδα κρεμασμένα στα παράθυρα διασκέδαζαν παρατηρώντας την πομπή των μασκαράδων.

### **3.4.ΣΑΡΑΚΟΣΤΙΑΝΑ**

Από το 40ήμερο της Καθαρής Δευτέρας μέχρι και το Μεγάλο Σάββατο, όπως πληροφορούμαστε από τον φαναριώτη λόγιο Μανουήλ Γεδεών, οι πλανόδιοι πωλητές «μπογάτσας και μπουρεκιών» σταματούσαν να πωλούν αυτά τα τρόφιμα στις χριστιανικές γειτονιές της Πόλης, ενώ παράλληλα κάποιοι άλλοι πωλητές διαλαλούσαν τα νηστίσιμα «τοπίκια», αρμένικη σπεσιαλιτέ: πουρές ρεβίθι με γέμιση κρεμμύδι, κουκουνάρι, σταφίδα και κανέλα (Μπόζη Σ., 2003).

Επίσης σε όλη τη διάρκεια της Σαρακοστής ήταν συνήθεια απαράβατη κάθε Τετάρτη και Παρασκευή οι Πολίτες να καταναλώνουν νερόβραστο φαγητό κι αυτό ίσχυε για όλη την οικογένεια. Τις άλλες μέρες επικρατούσαν τα όσπρια και τα λαχανικά μαγειρεμένα με λάδι, οι ελιές, ο ταραμάς, η μυδόσπουπα, η ταχινόσουπα, τα σαλιγκάρια νερόβραστα με ξύδι κλπ.

Εδώ θα μεταφέρουμε ένα μικρό κομμάτι από το βιβλίο Πόλη αγάπη μου, της Ελένης Χαλκούση, όσον αφορά τις παραδόσεις των ετεροδημοτών Ελλήνων που ζούσαν στην Πόλη: (Χαλκούση Ε., 1980).

*«Οι 40 μέρες νηστείας πριν από τα Χριστούγεννα και το Πάσχα ήταν κάτι το δεδομένο για όλα τα σπίτια. Τη Μεγάλη Εβδομάδα το σπίτι μύριζε μάραθο, δάφνη και μαγιά από ρεβίθια για τα εφτάζυμα που ζύμωνε η μητέρα μας, για να κρατήσει το χιώτικο έθιμο εδώ, στην Πόλη όπου ξενιτεύτηκε. Στολισμένα με κόκκινα αυγά και ροδοκοκκινισμένα θα τα έστελνε στις άλλες Χιώτισσες του Μακροχωρίου. Την παραμονή (σ.σ. Μεγάλη Παρασκευή) μια νερόβραστη σούπα, ελιές και κάποια κομπόστα -χασάφι τη λέγαμε- από ξερά βερίκοκα με κουκούτσι, ξανθές σταφίδες και φέτες πορτοκάλι... Τα πολιτικά τσουρέκια που μύριζαν μαχλέπι δεν τα ζυμώναμε στο σπίτι μας. Αυτά θα μας τα στέλνανε οι πολίτισσες φίλες του σπιτιού μας για δώρο».*

Τη Μεγάλη Πέμπτη με ελεύθερη βούληση κι όχι υποχρεωτικά μπορούσε να μπει λάδι στη φακή για τα παιδιά που είχαν μεταλάβει. Οι νοικοκυρές έβαφαν τα αυγά, έβαζαν το πρώτο κόκκινο αυγό στο εικονοστάσι, αντικαθιστώντας το περυσινό. Μεγάλη Παρασκευή, οι νερόβραστες φακές συμβόλιζαν τα δάκρυα της Παναγίας. Οι ευλαβέστεροι δεν έτρωγαν ούτε καν ελιές. Μετά τον Επιτάφιο ξεκινούσε η όλη διαδικασία του ζυμώματος των πασχαλιάτικων τσουρεκιών.



Μέσα από απόσπασμα της εφημερίδας *Πρόοδος* (10 Απριλίου 1908) παίρνουμε μια μικρή γεύση για το πώς έκαναν τις διάφορες προεργασίες της Μεγάλης Εβδομάδας, στην Πόλη στις αρχές του 20ού αιώνα: «*Τα υπαίθρια κηροπωλεία, τα παραδοσιακά αυτοσχέδια πρατήρια των αγίων αυτών ημερών, είναι στημένα τώρα παντού και προσδίδουν μίαν ιδιαίτερον χαρμόσυνην όψιν εις την τόσον πανηγυρικήν των οδών. Αποτελούνται από ένα μεγάλο τραπέζι το οποίο σκεπάζει καθαρότατο σινδόνι και από τέσσερις στηλίσκους εις τα άκρα, συνδεδεμένους επάνω διά οριζοντίων ράβδων, από τας οποίους αναρτώνται τα λαμπροστολισμένα κηριά της Αναστάσεως... και έναν σωρόν στολισμούς, γιρλάντες από χρωματιστά χαρτιά, μυρσίνας, άνθη και εικόνας» (Πρόοδος, 1908).*

Ένα άλλο απόσπασμα της ίδιας εφημερίδας γίνεται λόγος για τον οβελία: «*Ο δρόμος κατεκλείσθη από ένα μεγάλο κοπάδι αρνιών, το οποίον περνά ατελείωτον... Βελάζουν. Το βέλασμα τους έχει πόνον θλιβερόν. Έχει τόνον θλιβερόν για τα αυτιά του ανθρώπου που γνωρίζει τη μοίραν των. Και όμως είναι βέλασμα χαράς. Εκείνα δεν γνωρίζουν πού πηγαίνουν. Ύστερα από ολίγον, το Μεγάλο Σάββατον, ούτε ένα δεν θα είναι ζωντανόν... Αύριο, όλα αυτά σουβλισμένα οικτρά θα ψήνονται εις την εξοχήν και γύρω των μεθυσμένοι από την κνίσαν οι χριστιανοί κανίβαλοι θα αλαλάζουν. Είναι το έθιμον».* (Πρόοδος, 1908).

### **3.5.ΤΟ ΠΑΣΧΑΛΙΝΟ ΤΡΑΠΕΖΙ**

Το Μεγάλο Σάββατο οι Πολίτες μέσα σε ένα κλίμα κατάνυξης δειπνούσαν συνήθως με εγκράτεια, καθώς η μεγάλη διάρκεια της νηστείας είχε και έναν ακόμη σκοπό, να απαλλαγεί για λίγο καιρό ο πιστός από τις λιπαρές τροφές, να αποτοξινωθεί και να μπορέσει παράλληλα να δείξει την πίστη του στο Θεό. Ωστόσο το βράδυ της Ανάστασης μπορούσαν πια να καταναλώσουν οτιδήποτε, οπότε ήταν αναγκαία η σούπα με αυγολέμονο και ζωμό κρέατος -μπούτι αρνίσιο ή πρόβειο-, που έβραζαν, ως κυρίως πιάτο, για το μεσημέρι της Λαμπρής (Μπόζη Σ., 2003).

Ορισμένα 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, τους οποίους ετοίμαζε η νοικοκυρά.

Το μεσημέρι της Λαμπρής οι πολίτισσες νοικοκυρές ετοίμαζαν με ιδιαίτερη φροντίδα και χαρά το πασχαλινό τραπέζι. Δίπλα στους παραδοσιακούς μεζέδες

κυριαρχούσε το καλάθι με τα κόκκινα αυγά - ανάμεσα τους και κάποια βαμμένα με τσόφλια κρεμμυδιών, σε χρώμα κεραμιδί.

Το γεύμα ξεκινούσε με το τσουγκρισμα των αυγών και την ανταλλαγή ευχών: (Μπόζη Σ.,2003).

«Χριστός Ανέστη!, Αληθώς Ανέστη!». Τα ανοιξιάτικα γιαλαντζί ντολμαδάκια με φρέσκα κληματόφυλλα, άφθονο άνηθο και δυόσμο, η αγκινάρα αλά πολίτα και η σαλάτα από μαρούλι, φρέσκα κρεμμυδάκια και άνηθο, διακοσμημένη με τέταρτα ή ροδέλες αυγών, κυριαρχούσαν στο πασχαλινό τραπέζι.

Το κύριο πιάτο περιελάμβανε συνήθως φουρνιστό μπούτι από αρνί, γαρνιρισμένο με μικρές ολοστρόγγυλες φρέσκιες πατάτες, επίσης φουρνιστές, της ανοιξιάτικης σοδειάς. Στην Πόλη, με τις αστικές συνήθειες αιώνων ακόμη δεν είχε επικρατήσει η παράδοση του σουβλιστού αρνιού - παράδοση των ορεινών κτηνοτροφικών περιοχών- που ήταν συγχρόνως και μορφή διασκέδασης.

Ο γερμανός ταξιδιώτης ιερομόναχος Stephan Gerlach, το έτος 1576 έλαβε μέρος σε πασχαλινό γεύμα στην Κωνσταντινούπολη, καλεσμένος στην οικία του μεγάλου ρήτορος Ιωάννη Ζυγομαλά: *«Στο τραπέζι σερβίρεται αρνί παραγεμισμένο με ρύζι και καρυκεύματα, συνοδεία οίνου, και όχι οβελίας κατά την ελλαδική συνήθεια»* παρατηρεί, επιβεβαιώνοντας την παραπάνω διαφορά (Gerlach S., 1674).

Κατά τους βυζαντινούς χρόνους, σύμφωνα με το μελετητή του βυζαντινού βίου Φαίδωνα Κουκουλέ, το Πάσχα, όπως και τα Χριστούγεννα, οι Βυζαντινοί συνήθιζαν να στολίζουν τα σπίτια και τα υπέρθυρα και να καθαρίζουν τους δρόμους. Φορούσαν καινούργια πασχαλινά ρούχα. Νήστευαν πάντα τη Μεγάλη Σαρακοστή. Την ημέρα της Λαμπρής είχαν αφθονία εδεσμάτων στο τραπέζι -όχι μόνο οι λαϊκοί αλλά και οι μοναχοί-, με βαμμένα αυγά, τυρί, πουλερικά και κρέατα. Συνήθιζαν να τσουγκρίζουν τα αυγά, όπως και σήμερα. Ο πασχαλινός εορτασμός κρατούσε ως την Κυριακή του Θωμά, όπως συνηθιζόταν στην Πόλη και μεταγενέστερα.

Στην Πόλη, όπως μας πληροφορεί η *Ηχώ* (24 Απριλίου 1910), το Σάββατο πριν του Θωμά, το «Νέον Σάββατον», όπως συνήθιζαν να το λένε Πολίτισσες, επικρατούσε η συνήθεια οι γυναίκες να πηγαίνουν στο λουτρό (λουτρό της Ήρας) πιστεύοντας πως έτσι θα μπορούσαν να διατηρηθούν πάντα νέες (*Ηχώ*, 1910).

### **3.6.ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ**

Όταν τελείωνε το Πάσχα (Απρίλιο ή Μάιο) ο καιρός είχε ήδη ανοίξει ενώ γρήγορα θα ερχόταν και το καλοκαίρι. Για τον λόγο αυτόν στα πολιτικά σπίτια



ξεκινούσαν από νωρίς τις ανάλογες διεργασίες και δουλειές προκειμένου να έχουν έτοιμο το σπίτι όταν θα έμπαινε για τα καλά το καλοκαίρι (Μπόζη Σ., 2003).

Μέσα στις γενικές δουλειές και εργασίες του σπιτιού ήταν και το ξέστρωμα των χαλιών καθώς και η διαλογή και αποθήκευση των μάλλινων για να έρθει η σειρά των καλοκαιρινών. Παράλληλα έπρεπε να αλλαχτούν οι κουρτίνες και τα σκεπάσματα. Επίσης, να φρεσκαριστεί το σπίτι και να σκεπαστούν τα έπιπλα από τις οικογένειες που σκόπευαν να περάσουν όλο το καλοκαίρι τους στα Πριγκιποννήσια ή στο Βόσπορο. Το «γκιότσι» (μετακόμιση) που γινόταν δυο φορές το χρόνο, με το κλείσιμο και το άνοιγμα των σχολείων, απασχολούσε τη νοικοκυρά και ολόκληρη την οικογένεια.

Διάφορα «σημάδια» τα οποία άλλα ένιωθαν κι άλλα παρατηρούσαν οι Πολίτες και καταλάβαιναν ότι έρχεται καλοκαίρι ήταν και τα εξής: η μυρωδιά από τα μικρά γλυκά τραγανιστά αγγουράκια, τα οποία ονόμαζαν χάριν ευγένειας «δροσερά», καθώς η λέξη αγγούρι στο πολιτικό λεξιλόγιο ήταν βρισιά και αναφερόταν στον άξεστο επαρχιώτη. Επίσης, τα φρέσκα, ολόδροσα μαρούλια με την πολύ μεγάλη καρδιά, η εύγευστη αγκινάρα με τη γεμάτη ψίχα -μεγάλη όσο η ανδρική παλάμη- όλα αυτά τα στοιχεία της φύσης φανέρωναν τον ερχομό της άνοιξης και του καλοκαιριού.

Τα αγγουρομαρου-λομπόστανα της Πόλης, 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 κατοικιών, σαν μαγεία της φύσης (Μπόζη Σ., 2003).

Το καλοκαίρι καρποφορούσαν άλλα φρούτα και λαχανικά με αποτέλεσμα να αναδίνεται στους δρόμους ένας συνδυασμός από γλυκές και γευστικές μυρωδιές της φύσης, με πρώτη μυρωδιά τη μελιτζάνα, που έφθασε, μαζί με τα αγγούρια, από τη μακρινή Ινδία και αποτέλεσε για τους Πολίτες το πιο σπουδαίο λαχανικό καθώς αγαπήθηκε και αξιοποιήθηκε ιδιαίτερα.

Ιστορικές έμειναν οι καλοκαιρινές «πυρκαγιές της τηγανητής μελιτζάνας», που ξεκινούσαν από κάποια νοικοκυρά η οποία λόγω απροσεξίας έκαιγε το βίος της, τα σπίτια της γειτονιάς, συχνά και όλης της συνοικίας, εξαιτίας και των εποχιακών ανέμων, τα γνωστά «μελτέμια της μελιτζάνας».

Είναι γεγονός πως με βασικό υλικό τη μελιτζάνα οι πολίτες δημιούργησαν πολλές γευστικές συνταγές όπως: παπουτσάκια, μελιτζανοσαλάτα πολιτική, μελιτζάνες γεμιστές, κροκέτες, μιάμ κλπ, (Μπόζη Σ., 2003).

Η εμφάνιση του καρπουζιού σηματοδοτούσε τα θαλάσσια λουτρά. Ενώ του Χριστοσωτήρος, με το «διαβασμένο» σταφύλι, ξεκινούσε για τους Πολίτες η κατανάλωση του υπέροχου αυτού φρούτου. Την ίδια ημέρα, στο πολιτικό τραπέζι υπήρχε ο τηγανητός μπακαλιάρος, άλλο ένα γευστικό πιάτο στη νηστεία του Δεκαπενταύγουστου.

Οι πολίτισσες νοικοκυρές, το καλοκαίρι παράλληλα με όλες τις καλοκαιρινές εργασίες και δουλειές του σπιτιού, προνοούσαν να παρασκευάσουν και να συντηρήσουν ορισμένες τροφές για το χειμώνα. Εκτός από τα διάφορα γλυκά του κουταλιού και τις μαρμελάδες τα οποία έφτιαχναν χάρη στην πληθώρα των καλοκαιρινών οπωρικών, συνήθιζαν να ετοιμάζουν την ετήσια σάλτσα από ώριμες ντομάτες με διάφορους τρόπους (ανάλογα) όπως: σουρωτή, βραστή ή λιαστή, και από ολόκληρα μικρά ντοματάκια, με άρμη, σε γυάλινα βάζα.

Έφτιαχναν τα σπιτικά τουρσιά με πράσινο ντοματάκι, μελιτζανάκι γεμιστό με σκόρδο και τυλιγμένο με κλωνάρια σέλινο, πιπεριές γλυκές και καυτερές, μικρά αγγουράκια και λάχανο μέσα σε γυάλινα βάζα ή σε ειδικά πήλινα πιθαράκια. Η λακέρδα γινόταν ειδική παραγγελία στους ψαράδες, που την παρασκεύαζαν από τορίκι. Έφραζαν τον τενεκέ και τον έστελναν σπίτι. Το ίδιο έκαναν και με τα σκουμπριά τα «γαράτα» (Μπόζη Σ.,2003).

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ**

Η καταστροφή της Σμύρνης σήμαινε το τέλος της ελληνικής παρουσίας στη Μικρά Ασία, η οποία έδρασε και μεγαλούργησε για περισσότερο από 3.000 χρόνια.

Από το 1922 εκτιμάται ότι ο αριθμός των ελλήνων προσφύγων που εγκαταστάθηκαν στην Ελλάδα ήταν 1,5 εκατομμύριο. Οι έλληνες της προσφυγιάς μαζί με τον πόνο, την απογοήτευση και την πίκρα της εξορίας, μετέφεραν και τον πολιτισμό τους ο οποίος ήταν εξαιρετός. Σύμφωνα με την απογραφή του 1928, 746,000 πρόσφυγες εγκαταστάθηκαν στη βόρεια Ελλάδα (κυρίως αγρότες) ενώ 77,000 στη νότια Ελλάδα (κυρίως οι κάτοικοι των πόλεων). Μαζί με αυτόν τον αριθμό, μετακινήθηκαν κι άλλοι πρόσφυγες σε άλλες περιοχές της χώρας, οι οποίοι εκτιμάται ότι αντιστοιχούσαν στο 19,6% του πληθυσμού (ΕΣΥΕ, 1928).

Η μεγαλύτερη αύξηση του πληθυσμού παρατηρήθηκε στα δύο κύρια αγροτικά κέντρα: την Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη. Το 1928 η Αθήνα είχε αυξηθεί κατά 802,000 άτομα (12,92% του συνόλου) ενώ η Θεσσαλονίκη είχε αυξηθεί κατά 250.000 άτομα (4% του συνόλου). Ωστόσο σε πολλές ακόμη πόλεις παρατηρήθηκε αλλαγή στον υπάρχοντα πληθυσμό: η Καβάλα αυξήθηκε κατά 18%, οι Σέρρες κατά 104%, η Ξάνθη κατά 103%, η Δράμα κατά 92%, και η Αλεξανδρούπολη κατά 72,5%. Τέλος, σημαντικό ποσοστό προσφύγων κατέφυγαν σε πολλές πόλεις της Ελλάδας (Λάρισα, Ιωάννινα, Θήβα κ.α.) καθώς και στα νησιά της Ελλάδας (Κρήτη, Λέσβο, Σύρο, Κω κλπ) (ΕΣΥΕ, 1928).

### **4.1. ΔΥΟ ΡΕΥΜΑΤΑ**

Έως και τα πρώτα χρόνια του 20<sup>ου</sup> αιώνα δυο βασικά ρεύματα της ελληνικής κουζίνας θα κυριαρχήσουν ταυτόχρονα. Αφενός έχουμε το ένα τμήμα της θάλασσας στο οποίο επικρατεί η πελώρια, σύνθετη αλλά και μερικές φορές περιορισμένη (καθώς υστερεί σε ποικιλία και φαντασία) κουζίνα της Ανατολής που θα ονομαστεί αρχικά Βυζαντινή, και η οποία σταδιακά θα δομηθεί επάνω στις διάφορες γευστικές παραδόσεις των άλλων λαών όπου στο τέλος θα δημιουργηθεί η εκλεπτυσμένη και ακτινοβολούσα Πολιτική Κουζίνα ενώ από την άλλη πλευρά της θάλασσας θα κινείται η κουζίνα της παλιάς Ελλάδας και των νησιών, η οποία ωστόσο αποτελεί λιτή και χωρίς γευστικής ποικιλία (Τράϊου, 1998).

Η συνέχεια είναι γνωστή. Η Μικρασιατική καταστροφή κατά το πρώτο μισό του 20<sup>ου</sup> αιώνα, θα υποχρεώσει -παρά τη θέλησή τους- τους Έλληνες κατοίκους της Μικράς Ασίας να μετακινηθούν στην παλιά Ελλάδα. Οι Πολίτες πρόσφυγες παρά το ότι ήταν σωματικά και ψυχικά αδύναμοι, ωστόσο μετέφεραν μια ακμαία πολιτιστική παράδοση και έτσι τους δόθηκε η ευκαιρία να προσφέρουν στην καινούρια τους πατρίδα, μεταξύ άλλων και την πλούσια γαστρονομική τους παιδεία. Θα αναπτυχθεί με αυτόν τον τρόπο η μεγάλη σύνθεση των δύο βασικών ρευμάτων και φυσικά θα γεννηθεί η σύγχρονη ελληνική κουζίνα (Τράϊου, 1998).

#### **4.2. ΣΤΗ ΔΙΝΗ ΤΩΝ ΠΟΛΕΜΩΝ**

Καθώς η μαγειρική ενός λαού αποτελεί τμήμα του πολιτισμού του, είναι κατανοητό πως εξελίσσεται μαζί με αυτόν, με το σύνολο της κοινωνίας. Η Μικρασιατική Εκστρατεία και η συντριπτική ήττα των ελληνικών δυνάμεων ολοκληρώθηκε με το διωγμό των Ελλήνων από την πατρίδα τους.

Οι πρόσφυγες προσέφεραν στην Ελλάδα πολλά, όπως την εργατικότητα τους, την αρχοντιά τους, τις παραδοσιακές συνταγές τους στις μεγάλες πόλεις και στην επαρχία, σκορπίζοντας απλόχερα τις γνώσεις και τους σπόρους από τις χαμένες τους πατρίδες. Καινούριες καλλιέργειες αναπτύχθηκαν, έτσι η Ελλάδα γέμισε με περισσότερα αγροτικά προϊόντα, αλλά και τα πιάτα των Ελλήνων εμπλουτίστηκαν και έγιναν πιο γευστικά, πρωτότυπα και λαχταριστά, ενώ καινούργιες συνήθειες ακουμπούν στα τραπέζια του χωριού και της πόλης (Τράϊου, 1998).

Στην Αθήνα υπήρχαν πολλά κουτούκια και ταβέρνες που σερβίριζαν αυθεντική πολιτική κουζίνα όπως:σουτζουκάκια, παστουρμά, διάφορα σαγανάκια, μπουρεκάκια, τα λεγόμενα "τζιέρια" με πατατούλες στρογγυλές και τυράκι από πάνω, κεμπάπ καθώς και τας κεμπάπ (σουβλάκι) κλπ., ενώ και τα ελληνικά νοικοκυριά έφτιαχναν διάφορα φαγητά μεταξύ των οποίων: αμπελόφυλλα γεμιστά (γιαλαντζί), ταραμοσαλάτα, μελιτζάνες ιμάμ, αγκινάρες αλά πολίτα κλπ., (Τράϊου,1998).

Αλλά και στην Θεσσαλονίκη, η οποία αποτελεί σταυροδρόμι μεταξύ Ανατολής και Δύσης κατά τη Μικρασιατική καταστροφή η Μακεδονία δέχτηκε κι αυτή σημαντικό αριθμό προσφύγων από τον Πόντο, τη Μικρά Ασία και την Α. Θράκη, και όπως ήταν αναμενόμενο επηρεάστηκε αρκετά και η κουζίνα της. Διότι εύλογα μια γέννημα θρέμμα Σαλονικιά, που παντρευόταν έναν Κωνσταντινουπολίτη ή Πόντιο, θα μάθαινε να μαγειρεύει και τα φαγητά του άνδρα της. Είναι επομένως κατανοητό που κατά τη δεκαετία του '60 άρχισαν να γίνονται γνωστά και να

αποκτούν φήμη από την επαρχία μέχρι την πρωτεύουσα προϊόντα πως κουλούρια Θεσσαλονίκης, μπουγάτσα Θεσσαλονίκης, γύρος, πεινιρλί, ή τα περίφημα μύδια, μαγειρεμένα με πολλούς τρόπους, τα οποία είναι καθαρά πολιτικά φαγητά (Τράϊου,1998).

Η επίδραση της πολιτικής κουζίνας στην Ελλάδα είναι έντονη τόσο στα φαγητά όσο και στα γλυκά. Δεν είναι τυχαίο που στην Κρήτη και την Κύθνο φτιάχνουν σφουγγάτο, μπουρέκια αλλά και Μπουγάτσα (Χανιά και Καλάβρυτα) και είναι όλες οι συνταγές-παραλλαγή της πολιτικής Μπουγάτσας, όπως και οι Σέρρες που θεωρούνται φημισμένες για τη μπουγάτσα τους.

Σε πολλά μέρη της Ελλάδας φτιάχνουν χορτόπιτες, τυρόπιτες και σπανακόπιτες, παρόμοιες με την πολιτική τυρόπιτα, πρασόπιτα και στριφτή σπανακόπιτα. Έτσι βλέπουμε στη Λευκάδα την Τυρόπιτα (κουλούρα) με έντονη τη γεύση της φέτας, τα μυζηθοπιτάκια της Κρήτης και την στριφτή τυρόπιτα της Σκοπέλου κλπ.

Στην Κάλυμνο και στην Πάτμο φτιάχνουν κι εκείνοι καλαμαράκια γεμιστά τα οποία πρόκειται για παραλλαγή αυτού του πολιτικού φαγητού.

Τώρα όσον αφορά τα γλυκά, παρατηρούμε πως ο σιμιγδαλένιος πολιτικός χαλβάς φτιάχνεται σε όλη την Ελλάδα με παραλλαγή του να συναντούμε στα Φάρσαλα μάλιστα, σε ορισμένες περιοχές της Νότιας Ελλάδας και σε πολλά νησιά του Αιγαίου εμφανίζονται τουλάχιστον πέντε με έξι παραλλαγές του χαλβά (όχι ιδιαίτερα γνωστές) που έχουν σαν κύριο συστατικό το τυρί.

Στη Σύρο τα Λουκούμια είναι δημοφιλή. Πρόκειται για ένα ακόμη γλυκό φερμένο από τη Μικρά Ασία, το οποίο είναι παραδοσιακό στο νησί της Σύρου ενώ το ίδιο το νησί είναι φημισμένο χάρη σε αυτό, ενώ και η Αθήνα η Θεσσαλονίκη, οι Σέρρες και η Πάτρα φτιάχνουν λουκούμια.

Το πολιτικό ρεβανί που γνωρίζουμε όλοι φτιάχνεται με παραλλαγές στη Βέροια και στο Γαλαξίδι.

Ο γνωστός και αγαπητός μπακλαβάς συναντάται με παραλλαγές και στην Κάρπαθο, στην Κύμη καθώς και στην Εύβοια.

Τέλος, δεν ξεχνάμε να αναφέρουμε τα πολύ-πολύ αγαπητά γλυκά του κουταλιού που στην Πόλη τα τιμούσαν ιδιαίτερα (τριαντάφυλλο, βερίκοκο, βύσσινο, σύκο, φράουλα) τα συναντάμε και στη Θάσο, τη Λέσβο, τη Λήμνο, την Κύμη, την Αθήνα κλπ.

Με τον ερχομό των ελλήνων Μικρασιατών η Ελλάδα κληρονόμησε τον θησαυρό των γνώσεων αυτών των άξιων ανθρώπων όπως: τις παραδοσιακές συνταγές, τις συνήθειες και τα μυστικά της παράδοσης της Πόλης, μέχρι τα χρώματα και τα αρώματα, τα έθιμα των μεγάλων γιορτών, ακόμη και την τέχνη του καφέ. Τέλος, τα τραγούδια που συνόδευαν κάθε εκδήλωση όλες τις πόλεις της Μικράς Ασίας, ιδιαίτερα της Κωνσταντινούπολης, αλλά και όλου του Ελληνισμού που ήκμασε και μεγαλούργησε εκεί.

## ΦΑΓΗΤΑ ΚΑΙ ΓΛΥΚΑ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

### ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΑΛΛΑ ΠΟΛΙΤΑ



#### Υλικά

8 αγκινάρες φρέσκιες

1 κούπα λάδι

1 μέτριο κρεμμύδι τριμμένο

4 κρεμμυδάκια φρέσκα σε κομματάκια

2 μεγάλα καρότα σε ρόδες

3 μεγάλες πατάτες κομμένες σε τέταρτα

100 γρ. αρακά (προαιρετικά)

1/2 κούπα ψιλοκομμένο άνηθο, αλάτι, πιπέρι, 1 αυγό, 1/4 κούπας χυμό λεμονιού

#### Εκτέλεση

Αν χρησιμοποιήσετε φρέσκες αγκινάρες, καθαρίστε τις έτσι, ώστε να μείνουν μόνο οι κούπες, κόβοντας και αφαιρώντας όλα τα σκληρά φύλλα και το χνούδι από το κέντρο. Τρίψτε τις με λεμόνι και βάλτε τις να σταθούν μέσα σε νερό με λίγο αλεύρι και χυμό λεμονιού, για να μη μαυρίσουν. Βάλτε το λάδι σε μια πλατιά, ρηχή κατσαρόλα, επάνω σε δυνατή φωτιά, να ζεσταθεί. Ρίξτε μέσα το κρεμμύδι και τα κρεμμυδάκια και σωτάρετέ τα ελαφρά. Ρίξτε τα καρότα και σωτάρετε λίγο ακόμη. Αραδιάστε μέσα στην κατσαρόλα τις αγκινάρες και τις πατάτες, ρίξτε τον αρακά, τον άνηθο, αλάτι, πιπέρι και μια κούπα ζεστό νερό. Σκεπάστε την κατσαρόλα και σιγοβράστε το φαγητό, ώσπου να μαλακώσουν οι αγκινάρες και οι πατάτες και να μείνουν με λίγη σάλτσα, 30' περίπου. Αν χρειαστεί, προσθέστε λίγο ακόμη νερό. Χτυπήστε το αυγό

με το χυμό λεμονιού, ρίξτε μέσα λίγη από τη σάλτσα του φαγητού και κατόπιν, αδειάστε το μέσα στην κατσαρόλα, κουνώντας την έτσι, ώστε το αυγολέμονο να πάει παντού. Αν δεν σας αρέσει το αυγολέμονο, περιχύστε το φαγητό με το χυμό λεμονιού, μόλις το κατεβάσετε από τη φωτιά. Σερβίρετέ το ζεστό ή κρύο.

## **ΜΕΛΙΤΖΑΝΟΣΑΛΑΤΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗ**



### **Υλικά**

5 - 6 μελιτζάνες φλάσκες αρκετά μεγάλες

1 μικρό ματσάκι μαϊντανός

1 κρεμμύδι μέτριο

ελαιόλαδο, 1 - 2 λεμόνια, αλάτι

### **Εκτέλεση**

Πλένουμε τις μελιτζάνες ολόκληρες χωρίς να αφαιρέσουμε το κοτσάνι τους και τις στεγνώνουμε πολύ καλά με απορροφητικό χαρτί.

Έχουμε ανάψει φωτιά με κάρβουνα, και μόλις πέσει η φωτιά τις βάζουμε πάνω στη σχάρα να ψηθούν, γυρίζοντας τις συχνά χωρίς να τις τρυπήσουμε. Είναι έτοιμες όταν η φλούδα τους έχει καεί και αρχίζει και σκάει σε διάφορα σημεία. Στο σημείο αυτό θέλω να σας πω ότι δεν πρέπει να τις βιάσετε στο ψήσιμο γιατί οι μελιτζάνες πρέπει να σιγοψηθούν και να απορροφήσουν από μόνες τους όλα τα υγρά τους. Αυτό μπορεί



να κρατήσει και 1 ώρα περίπου. Στη συνέχεια, τις βγάζετε από την φωτιά, περιμένετε να κρυσώσουν λίγο, τις ξεφλουδίζετε προσεκτικά και αδειάζετε το περιεχόμενο τους σε ένα μπολ. Παίρνετε ένα πιρούνι και πολτοποιείτε τις μελιτζάνες όσο περισσότερο γίνεται. (όχι στο μπλέντερ).

Έχετε τρίψει το κρεμμύδι στον τρίφτη και το έχετε βάλει σε ένα πιάτο λίγο πλάγια ούτως ώστε να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε μόνο τον χυμό του κρεμμυδιού. Τέλος, ρίχνετε μέσα στις μελιτζάνες ελαιόλαδο, τον χυμό του λεμονιού, αλάτι και μόνο τον χυμό από το κρεμμύδι, συνεχίζοντας να την δουλεύετε με το πιρούνι μέχρι να δέσουν όλα τα υλικά μαζί. Την βάζετε στο ψυγείο να δροσίσει και όταν έρθει η ώρα να την σερβίρετε γαρνίρετε με αρκετό ψιλοκομμένο μαϊντανό.

## **ΠΙΤΑ ΚΑΙΣΑΡΕΙΑΣ**



### **Υλικά**

- 1 πακέτο φύλλο κρούστας
- 40 φέτες παστοურμά
- 600 γρ. κασέρι κομμένο σε λεπτές φέτες
- 2 ζουμερές ντομάτες κομμένες σε λεπτές ροδέλες
- Ελαιόλαδο

### **Εκτέλεση**

Λαδώνουμε ένα ταψί και στρώνουμε τα μισά φύλλα κρούστας. Τα λαδώνουμε μ' ένα πινέλο. Στρώνουμε τις μισές ροδέλες ντομάτας. Συνεχίζουμε με μια στρώση από φέτες κασέρι και από πάνω στρώνουμε τις φέτες του παστοურμά. Στη συνέχεια, απλώνουμε πάνω στη στρώση του παστοურμά το υπόλοιπο τυρί και τέλος απλώνουμε και τις υπόλοιπες ροδέλες ντομάτας.

Στο τέλος τοποθετούμε τα υπόλοιπα φύλλα λαδωμένα. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C, μέχρι να ροδίσει το φύλλο.

Αφήνουμε να έρθει σε θερμοκρασία δωματίου πριν την κόψουμε, και σερβίρουμε.

### **ΓΙΑΟΥΡΤΛΟΥ ΚΕΜΠΙΑΠ**



### **Υλικά**

Μισό κιλό ανάμικτο κιμά (μοσχαρίσιο και αρνίσιο)

1 κρεμμύδι τριμμένο

Κύμινο, μπαχάρι, κόλιαντρο, αλάτι, κόκκινο πιπέρι

Μαιντανό

Λίγο σκόρδο

Ξυλάκια καλαμάκια για σουβλάκια

### **Για τη σάλτσα:**

4 ντομάτες ψιλοκομμένες

Λίγο κανέλα  
2 κουταλιές βούτυρο  
1 σκελίδα σκόρδο  
Αλάτι, πιπέρι

### **Για το σερβίρισμα:**

Πίτες για σουβλάκι  
500γρ γιαούρτι στραγγιστό  
λίγο βούτυρο

### **Εκτέλεση**

Σε ένα μπολ βάζουμε τον κιμά, το κρεμμύδι, τα μπαχαρικά, τον μαιντανό, το σκόρδο και το αλατοπίπερο.

Τα ζυμώνουμε πολύ καλά και τα βάζουμε στο ψυγείο για μία ώρα.

Πλάθουμε μακρόστενα κεμπάπ και τα περνάμε στα καλαμάκια για σουβλάκια.

Ψήνουμε στον φούρνο τα κεμπάπ μέχρι να ροδίσουν από όλες τις μεριές.

Βάζουμε το βούτυρο στο τηγάνι και ρίχνουμε τις ντομάτες, το σκόρδο, την κανέλα, λίγο αλάτι, λίγο πιπέρι και τα αφήνουμε για δέκα λεπτά να βράσουν, ανακατεύοντας συνεχώς.

Σε ένα τηγανάκι ψήνουμε τις πίτες βάζοντας λίγο βούτυρο.

Σερβίρετε ως εξής:

Σε μια πιατέλα βάζουμε τις πίτες, από πάνω τα κεμπάπ, μετά τη σάλτσα και τέλος το γιαούρτι.

## **ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ**

### **Υλικά**

6 μεγάλα καλαμάρια  
1 1/2 φλιτζάνι τσ. ελαιόλαδο  
1 ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο  
2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα  
1 μέτριο ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
50 γραμ. σταφίδες

50 γραμ. κουκουνάρια

αλάτι, πιπέρι, 1/2 κουταλάκι κανέλα



### Εκτέλεση

Πλένετε και καθαρίζετε τα καλαμαράκια αφαιρώντας από μέσα τα εντόσθια και αποκόπτοντας το κεφάλι με τα μουστάκια από το υπόλοιπο σώμα. Ψιλοκόβετε τα μουστάκια, το κεφάλι και τα αυγά(αν υπάρχουν) και τα βάζετε στην άκρη.

Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνετε το μισό ελαιόλαδο και τσιγαρίζετε για 2-3 λεπτά το ξερό κρεμμυδάκι. Ρίχνετε αμέσως τα ψιλοκομμένα καλαμαράκια και συνεχίζετε το τσιγάρισμα για 4-5 λεπτά μέχρι να βγάλουν τα υγρά τους. Ρίχνετε τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τον μισό άνηθο. Ανακατεύετε και σιγοψήνετε για 15 λεπτά.

Προσθέστε 4 1/2 φλιτζάνια νερό και αφήνετε το φαγητό να βράσει καλά. Τότε ρίχνετε τις σταφίδες, τα κουκουνάρια, το ρύζι και ανακατεύετε ζωηρά. Σιγοβράζετε με ανοιχτό το καπάκι της κατσαρόλας μέχρι να απορροφηθούν σχεδόν όλα τα υγρά. Τότε αλατοπιπερώνετε, κατεβάζετε από την φωτιά και αφήνετε την γέμιση να κρυώσει.

Γεμίζετε τα καλαμαράκια με την βοήθεια ενός μικρού κουταλιού, όχι όμως μέχρι επάνω, έτσι ώστε να μπορούν να κλείσουν με μια σκληρή οδοντογλυφίδα χωρίς να «χυθεί» η γέμιση.

Τοποθετείτε τα καλαμαράκια σε ένα πυρέξ. Πασπαλίζετε με τον μαϊντανό, αλατοπιπερώνετε και περιχύνετε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο. Σκεπάζετε με ένα αλουμινόχαρτο και ψήνετε σε δυνατό φούρνο για 30 λεπτά. Αφαιρείτε το αλουμινόχαρτο και συνεχίζετε το ψήσιμο για 20 ακόμα λεπτά μέχρι να ροδίσουν από επάνω. Σερβίρετε τα καλαμαράκια χλιαρά ή σε θερμοκρασία δωματίου.

## ΓΑΥΡΟΣ ΛΕΜΟΝΑΤΟΣ



### Υλικά

1 κιλό γάυρο

χυμό από 4 λεμόνια

### Εκτέλεση

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

## ΑΡΝΙ ΤΑΣΚΕΜΠΑΠ

### Υλικά

1 αρνίσιο μπούτι (περίπου 1½ κιλό)

2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα, 2 κουτ. σούπ. Βούτυρο

2 μεγάλες ντομάτες αποφλοιωμένες και πολτοποιημένες  
αλάτι, πιπέρι ζάχαρη, κανέλλα





### **Εκτέλεση**

Ροδίζουμε το κρεμμύδι με το βούτυρο. Προσθέτουμε το κρέας, ενώ ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα, μέχρι να ροδίσουν όλα τα κομμάτια. Προσθέτουμε τον πολτό της ντομάτας, μισό ποτήρι βραστό νερό, αλατοπίπερο, κανέλα και ζάχαρη και ψήνουμε το φαγητό σε χαμηλή φωτιά (στο 1), μέχρι να μείνει λίγη σάλτσα. Σερβίρεται πάντα με άσπρο πιλάφι.

### **ΣΤΙΦΑΔΟ**

#### **Υλικά**

- 1 κιλό μοσχαράκι σε μερίδες
- 1 κιλό κρεμμυδάκια για στιφάδο
- 2 ώριμες μεγάλες ντομάτες τριμμένες
- 1 φύλλο δάφνη,
- 4 σκελίδες σκορδο
- αλάτι, πιπέρι, ζάχαρη, κανέλα
- και 1/2φλ. ξύδι & 1/2φλ. Κρασί
- 1 φλ. ελαιόλαδο



### **Εκτέλεση**

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα ζεσταίνουμε το μισό λάδι και βάζουμε το κρέας αλευρωμένο να ροδοκοκκινήσει καλά από όλες τις πλευρές

Σβήνουμε με το κρασί, προσθέτουμε τις ντομάτες, τα μυρωδικά, τα πιπέρια, την κανέλα και το ανάλογο ζεστό νερό. Σκεπάζουμε και αφήνουμε να σιγοβράσει.

Έχουμε τα κρεμμύδια έτοιμα καθαρισμένα, τα ζεματάμε για λίγο σε βραστό νερό και τα στραγγίζουμε στο τρυπητό.

Σε ένα μεγάλο τηγάνι βάζουμε λάδι και σοτάρουμε καλά τα κρεμμύδια ώσπου να πάρουν χρώμα. Μόλις αρχίσει να μαλακώνει το κρέας προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια στη κατσαρόλα και ρίχνουμε και το ξύδι.

Το αφήνουμε να βράσει σε σιγανή φωτιά μέχρι να μαλακώσουν τα κρεμμύδια και δέσει η σάλτσα. Το αλάτι το ρίχνουμε προς στο τέλος για να μη σκληρώνει το κρέας.

### **ΚΕΦΤΕΔΕΣ «ΚΑΝΤΙΝ-ΜΠΟΥΝΤΟΥ» (ΜΠΟΥΤΙ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΣ)**

#### **Υλικά**

½ κιλό μοσχαρίσιο κιμά ή 250 γραμμ. μοσχαρίσιο και 250 γραμμ. χοιρινό κιμά

1½ ποτήρι ρύζι γλασέ βρασμένο και στραγγισμένο

2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα, 1 ματσάκι μαϊντανό

2 αυγά

αλάτι, πιπέρι, μοσχοκάρυδο, κύμινο, μπαχάρι



### **Για το τηγάνισμα:**

2 αυγά

αλεύρι

γαλέτα

λάδι

### **Εκτέλεση**

Ζυμώνουμε πολύ καλά τον κιμά με όλα τα υλικά. Αφήνουμε τη ζύμη για 3 ώρες στο ψυγείο. Χτυπάμε σε βαθύ μπολ τα αυγά. Πλάθουμε ορθογώνιους κεφτέδες, τους αλευρώνουμε, τους βουτάμε στο αυγό και τη γαλέτα και τους τηγανίζουμε σε καυτό λάδι.

## **ΓΛΥΚΑ**

### **ΒΥΣΣΙΝΟ ΓΛΥΚΟ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ**



### **Υλικά**

2 κιλά βύσσινα

2 κιλά ζάχαρη



χυμό από 1 λεμόνι

### **Εκτέλεση**

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

### **ΜΠΑΜΠΙΑΣ**



### **Υλικά**

Μισό κιλό Λάδι

8 Αυγά

150 gr. Ζάχαρη

2κιλά Αλεύρι

100 gr. Μαγιά

### **Υλικά για τη σαντιγί:**

1,5 Λίτρο Κρέμα γάλακτος

500 gr. Άχνη-ζάχαρη

### **Υλικά για το σιρόπι:**

2 κιλά Νερό

2 κιλά Ζάχαρη

1500 gr. Γλυκόζη

½ Φλιτζανάκι Χυμό Λεμόνι

### **Προετοιμασία για την ζύμη:**

Ζυμώνουμε όλα τα υλικά μέχρι να αφομοιωθούν καλά. Προσθέτουμε νερό όσο παίρνει η ζύμη, μέχρι να γίνει ελαστική(δοκιμάζουμε με το χέρι ,δεν πρέπει να κολλάει η ζύμη). Το αφήνουμε το μίγμα να ωριμάσει περίπου για ένα τέταρτο. Περνούμε φορμάκια της αρεσκείας μας και γεμίζουμε τα φαρμάκια. Έπειτα βάζουμε τα φορμάκια σε προθερμασμένο φούρνο και το ψήνουμε στους 180-200° C για 15 λεπτά περίπου.Αφήνουμε τα μπαμπαδάκια να κρυώσουν και ένα, ένα διαδοχικά τα κόβουμε στην μέση δημιουργώντας ένα καπάκι.

### **Προετοιμασία για σιρόπι:**

Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε το νερό, την ζάχαρη και την γλυκόζη βράζοντας σε σιγανή φωτιά. Μόλις το σιρόπι πάρει βράση ρίχνουμε το χυμό λεμονιού μέσα στη κατσαρόλα και ανακατεύουμε. Έπειτα το βράζουμε καλά μέχρι να δέσει.

### **Σιρόπιασμα:**

Περιμένουμε να κρυώσει το γλυκό και ρίχνουμε σε ζεστό σιρόπι ένα, ένα τα κομμάτια. Τα τοποθετούμε σε μια πιατέλα μέχρι να στραγγίξουν. Αφού έχουμε σιροπιάσει τα μπαμπαδάκια και έχουν κρυώσει τα πασαλείβουμε σε όλη την επιφάνεια τους μαρμελάδα της προτίμησής σας. Έπειτα γεμίζουμε τα μπαμπαδάκια εσωτερικά με σαντιγί και γαρνίρουμε και πάνω από το καπάκι του.

### **Προετοιμασία για σαντιγί:**

Χτυπάμε στο μίξερ την κρέμα γάλακτος με την αχνή -ζάχαρη μέχρι να πήξει καλά και την βάζουμε στο ψυγείο.

## **ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ ΒΟΥΤΥΡΟΥ**



### **Υλικά**

400 γραμμ. αλεύρι

100 γραμμ. βούτυρο γάλακτος

4 κουτ. σουπ. κοφτές ζάχαρη

2 κουτ. γλυκ. μαχλέπι

2 κουτ. γλυκ. αλάτι

2 κουτ. γλυκ. μπέικιν πάουντερ

2 αυγά 1 φλιτζάνι του καφέ σουσάμι για το πασπάλισμα (προαιρετικό)

1 ασπράδι αυγού για το άλειμμα

### **Εκτέλεση**

Λιώνουμε το βούτυρο, ρίχνουμε το αλεύρι και ζυμώνουμε. Προσθέτουμε το αλάτι σε 1 ποτήρι χλιαρό νερό και ραντίζουμε τη ζύμη. Ρίχνουμε τα υπόλοιπα υλικά, ενώ συνεχίζουμε να ζυμώνουμε. Βουτυρώνουμε ένα ταψάκι, πλάθουμε τα κουλουράκια, τα αλείφουμε με ασπράδι αυγού, τα πασπαλίζουμε με το σουσάμι (αν θέλουμε) και τα ψήνουμε σε μέτρια φωτιά.

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η πολιτική κουζίνα αποτελεί ένας συγκερασμός γευστικών γνώσεων πολλών πολιτισμών. Απορρέει δηλαδή εν μέρει από την εντυπωσιακή ποικιλία των συστατικών και εν μέρει από την επιρροή των πολλών πολιτισμών που κατοικούνταν στην Πόλη με έντονο ωστόσο το ελληνικό στοιχείο.

Η ποικιλία των πιάτων που αποτελούν την πολιτική κουζίνα, τους διαφορετικούς τρόπους μαγειρέματος καθώς και η ένωση όλων των υλικών που αποτελούν το πανηγύρι της γεύσης των διαφορετικών πιάτων συνθέτουν αυτήν την ιδιόμορφη κουζίνα.

Μέσα από την παρουσίαση διαφόρων πιάτων τα οποία περιλαμβάνουν από τους απλούς μεζέδες όπως: αμπελόφυλλα γεμιστά (γιαλαντζί), τσιροσαλάτα, κολοκυθοκεφτέδες ή σφουγγάτο πολίτικο, μέχρι το κυρίως πιάτο όπως: σουπιές πολίτικες, ψάρια μπουγιαμπές, κοτόπουλο γεμιστό, αρνάκι ελμπασάν στον νταβά, ή μελιτζάνες μποχτσαδάκι και κρέας με κάστανα, συνθέτουν μια πολύχρωμη εικόνα, μια γευστική πανδαισία η οποία αποτελεί μια σπάνια τέχνη που ικανοποιεί τον ουρανίσκο, ενώ μετά το γεύμα ως επιδόρπια πολλές εξαιρετες συνταγές όπως: ο κλασικός πολίτικος χαλβάς, κέικ με αμύγδαλα, μπουγάτσες, σαμ μπουρέκ, κουλούρια βουτύρου, ρεβανί, μπαμπάς, τουλούμπες καθώς και μια μεγάλη ποικιλία από γλυκά του κουταλιού (σύκο, βύσσινο, βερίκοκο, φραμπούζ, φράουλα κλπ) αποτελούν φαγητά και γλυκά τα οποία αγαπήθηκαν και φτιάχνονται ακόμη και σήμερα σε όλη την ελληνική επικράτεια καθώς με τον ερχομό τους οι Έλληνες πρόσφυγες στην Ελλάδα γαλούχησαν τους νεοέλληνες με αυτές τις εξαιρετες συνταγές, γεγονός που αποτελεί μια επιβεβαίωση της ανώτερης τάξης της κοινωνίας, της κοινότητας και του πολιτισμού των Ελλήνων Κωνσταντινουπολιτών.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η πολιτική κουζίνα αποτελεί μείγμα γεύσεων από διάφορους λαούς για τον λόγο αυτόν και είναι πολυπολιτισμική, κυριαρχώντας ωστόσο το ελληνικό στοιχείο. Έτσι μέσα από την ανάλυση του κάθε κεφαλαίου αυτό γίνεται έντονα αντιληπτό.

Το ψωμί για όλους τους λαούς χαρακτηρίζεται η πρώτη και βασικότερη τροφή. Για τους Πολίτες είχε μεγάλη αξία και το ψωμί πάντοτε συνόδευε το οποιοδήποτε πιάτο φαγητού. Επίσης, οι πολίτισσες νοικοκυρές σε όλες τις μεγάλες γιορτές του χρόνου ζύμωναν με πείρα και μεράκι άρτους όπως βασιλόπιτες, χριστόψωμα, τσουρέκια και φανουρόπιτες.

Η βοσπορινή ψαριά περιλαμβάνει μια μεγάλη κατηγορία ψαριών τα οποία αλιεύονται ανάλογα με την εποχή τους. Οι Πολίτες ζώντας σε έναν γεωγραφικό χώρο ο οποίος καταλαμβάνεται από θάλασσα, το γνωρίζουν καλύτερα και για τον λόγο αυτόν και δημιούργησαν γευστικούς συνδυασμούς με τα ψάρια εκείνα που κάθε φορά γεννούσε η μητέρα φύση (λαβράκι στο λαδόχαρτο, κολιός πλακί, γαύρος ριγανάτος, σκουμπριά σουβλάκι χελιδονόψαρο σούπα κλπ). Η μεγάλη ποικιλία ψαριών συνέβαλλε στην ανάπτυξη διαφόρων τεχνικών συντήρησης καθώς και στη δημιουργία καινούριων γευστικών συνηθειών. Έτσι έχουμε τα αλίπαστα και τα γαράτα, την παστή σαρδέλα, τη λακέρδα και τη ρέγκα, το καπνιστό χέλι, το χαβιάρι, τα αυγοτάραχα τα οποία ήταν καθημερινά και αγαπητά εδέσματα για τους Πολίτες.

Το κρέας ήταν σημαντική τροφή για τους Πολίτες για τον λόγο αυτόν και έχουν βρει διάφορους τρόπους παρασκευής του. Έτσι από το βοδινό κρέας παρασκεύαζαν τον παστουρμά, άλλη αγαπητή πολιτική σπεσιαλιτέ ήταν η καπνιστή βοδινή γλώσσα η οποία αποτελούσε και εκλεκτός μεζές, επίσης το κοτόπουλο συνήθιζαν να το καταναλώνουν γεμιστό, ενώ έφτιαχναν εξαιρετο αρνί τασκεμπάπ, παιδάκια γιουβέτσι, καθώς και διάφορες άλλες λιχουδιές από εντόσθια αρνιού (σαρμαδάκια, μπόλια αρνιού γεμιστή).

Τα οπωροκηπευτικά κατείχαν ξεχωριστή θέση στην κουζίνα των Πολιτών με πιο αγαπητό τη Μελιτζάνα η οποία μαγειρευόταν με πολλούς τρόπους (μελιτζάνες παπουτσάκια, πολιτικός μουσακάς, μελιτζανοσαλάτα πολιτική, αλλά και την αγκινάρα (αγκινάρες αλά πολίτα) και τα άλλα λαχανικά (πιπεριές γεμιστές με φέτα, παντζάρια σαλάτα, λαχανοντολμάδες γεμιστοί κλπ).

Το φαγητό έχει πολλές ιδιότητες. Αφενός αποτελεί μια πηγή θρέψης των ανθρώπων, αλλά και ευχαρίστηση στον ουρανίσκο. Τα μπαχαρικά και τα βότανα παίζουν επίσης σημαντικό ρόλο στην πολιτική κουζίνα. Η ρίγανη, η μέντα, το

σκόρδο, το κρεμμύδι, η κανέλα, το γαρύφαλλο, η βανίλια, το θυμάρι, όλα αξιοποιούνται και συνδυάζονται αρμονικά για κάθε φαγητό είτε είναι ψητό, είτε πρόκειται για ζωμό, για βραστά, ακόμη και σε γλυκά και edésματα κλπ., ενώ η μαγειρική αποτελούσε τη βασική ενασχόληση της πολίτισσας νοικοκυράς και μαγείρευε με κέφι, μεράκι, έμπνευση και χαρά, ιδιαίτερα για την αγαπημένη της οικογένεια αλλά και τους λοιπούς συγγενείς καθώς και τους φίλους.

Τα τραταμέντα αποτελούσαν ξεχωριστό κομμάτι για κάθε Πολίτικο σπίτι αφενός επειδή ήταν ζεστοί και φιλόξενοι άνθρωποι και ήθελαν και με το παραπάνω να φροντίσουν και να περιποιηθούν τον κάθε ξένο, φίλο, συγγενή που διάβαινε το σπίτι τους και αφετέρου επειδή και στον τομέα των γλυκών οι Πολίτες είχαν κι εκεί διαπρέψει. Έτσι έχουμε εξαιρετικά γλυκά του κουταλιού όπως τριαντάφυλλο, βύσσινο, βερίκοκο, συκαλάκι κλπ, με κυρίαρχο το «άσπρο γλυκό» δηλαδή τη βανίλια. Ωστόσο έφτιαχναν και άλλα θαυμάσια γλυκίσματα όπως: κέικ με φρούτα, τούρτα σοκολάτα, πολίτικο χαλβά, τουλούμπες, ρεβανί κλπ.

Σε όλες τις μεγάλες γιορτές οι Πολίτες πρωτοστατούσαν και τις τηρούσαν με μεγάλη ευλάβεια, πίστη και σεβασμό. Έτσι παρατηρούμε ότι κατά το Δωδεκαήμερο οι ετοιμασίες ξεκινούσαν μια εβδομάδα νωρίτερα, ενώ από την παραμονή των Χριστουγέννων ξεκινούσε το φαγοπότι γλεντώντας, χορεύοντας και τραγουδώντας, ενώ το τραπέζι είχε όλα τα καλούδια όπως αχνιστή κοτόσουπα, ενώ στη συνέχεια ακολουθούσε μια μεγάλη ποικιλία από σπιτικά ορεκτικά, το κυρίως πιάτο, κότα αλανιάρικη με πιλάφι, και τελείωνε με σπιτικά γλυκίσματα, όπως μπακλαβάδες και ροδοψημένα παραγεμισμένα τρίγωνα. Αξιοσημείωτο αποτελεί το γεγονός πως όσον αφορά τη βασιλόπιτα αποτελούσε τη μόνη εργασία κατά την οποία ελάμβαναν ενεργά μέρος και οι άνδρες του σπιτιού, η οποία για να γίνει έπρεπε να αφιερωθεί πολύς χρόνος και σωστή φροντίδα ενώ το ζύμωμα απαιτούσε και μυϊκή δύναμη.

Οι απόκριες και το καρναβάλι ήταν σημαντικό κομμάτι της τοπικής παράδοσης για όλους τους Πολίτες και μέρες γλεντιού, μεταμφίεσης και ξεγνοιασιάς. Όταν ήταν απόκριες, οι πολίτισσες νοικοκυρές είχαν ως συνήθεια να φτιάχνουν για να προσφέρουν σπιτικά κεράσματα από λικέρ, σιροπιαστά γλυκά, τρίγωνα, ρεβανί, μπακλαβά, κανταΐφια, γιασσί, εκμέκ με καϊμάκι, και σιμιγδαλένιο πολίτικο χαλβά, επειδή κάθε χρόνο είχαν για καλό να επισκέπτονται τα σπίτια γείτονες και φίλοι μεταμφιεσμένοι.

Όσον αφορά τη Σαρακοστή σε όλη τη διάρκειά της ήταν συνήθεια απαράβατη κάθε Τετάρτη και Παρασκευή οι Πολίτες να καταναλώνουν νερόβραστο

φαγητό κι αυτό ίσχυε για όλη την οικογένεια. Τις άλλες μέρες επικρατούσαν τα όσπρια και τα λαχανικά μαγειρεμένα με λάδι, οι ελιές, ο ταραμάς, η μυδόσπουπα, η ταχινόσπουπα, τα σαλιγκάρια νερόβραστα με ξύδι κλπ. Το ίδιο ίσχυε φυσικά και για τη Μεγάλη Εβδομάδα καθότι οι Πολίτες ήταν πολύ θρησκευόμενοι και σέβονταν τα ήθη και έθιμά τους.

Το Πασχαλινό τραπέζι περιελάμβανε μαγειρίτσα, κατά το ελλαδικό έθιμο. Με το «Χριστός Ανέστη», τσούγκριζαν τα αυγά, που τα έτρωγαν με μαρούλι σαλάτα. Το τραπέζι κοσμούσαν σπιτικοί μεζέδες, τους οποίους ετοίμαζε η νοικοκυρά.

Το μεσημέρι της Λαμπρής οι πολίτισσες νοικοκυρές ετοίμαζαν με ιδιαίτερη φροντίδα και χαρά το πασχαλινό τραπέζι. Δίπλα στους παραδοσιακούς μεζέδες κυριαρχούσε το καλάθι με τα κόκκινα αυγά - ανάμεσα τους και κάποια βαμμένα με τσόφλια κρεμμυδιών, σε χρώμα κεραμιδί.

Σχετικά με τις ανοιξιάτικες και καλοκαιρινές συνήθειες, όταν τελείωνε το Πάσχα (Απρίλιο ή Μάιο) ο καιρός είχε ήδη ανοίξει ενώ γρήγορα θα ερχόταν και το καλοκαίρι. Για τον λόγο αυτόν στα πολιτικά σπίτια ξεκινούσαν από νωρίς τις ανάλογες διεργασίες και δουλειές προκειμένου να έχουν έτοιμο το σπίτι όταν θα έμπαινε για τα καλά το καλοκαίρι. Μέσα στις γενικές δουλειές και εργασίες του σπιτιού ήταν και το ξέστρωμα των χαλιών καθώς και η διαλογή και αποθήκευση των μάλλινων για να έρθει η σειρά των καλοκαιρινών. Παράλληλα έπρεπε να αλλαχτούν οι κουρτίνες και τα σκεπάσματα. Επίσης, να φρεσκαριστεί το σπίτι και να σκεπαστούν τα έπιπλα από τις οικογένειες που σκόπευαν να περάσουν όλο το καλοκαίρι τους στα Πριγκιποννήσια ή στο Βόσπορο.

Η επίδραση της πολιτικής κουζίνας ήταν καταλυτική για την Ελλάδα καθώς οι νεοέλληνες έμαθαν να τρώνε φαγητά τα οποία ήταν γευστικότερα και διέθεταν ποικιλία όσον αφορά το χρώμα, τη γεύση και την εμφάνιση. Για τον λόγο αυτόν και κάθε γεωγραφικός χώρος στην Ελλάδα μέσα στα τοπικά του φαγητά και γλυκά έχει συμπεριλάβει και την πολιτική κουζίνα κάνοντάς την συνδεδετικό κομμάτι των καθημερινών φαγητών και γλυκών τους.

Είναι γεγονός πως κάθε γωνιά του κόσμου κρύβει τα δικά της γαστρονομικά μυστικά τα οποία με τη σειρά τους κάνουν την κουζίνα της περιοχής ξεχωριστή και μοναδική. Ειδικά όμως όταν έχουμε να κάνουμε με μια τόσο “δυνατή” κουλτούρα όπως είναι η μικρασιατική, μπορούμε να περιμένουμε πως η εν λόγω κουζίνα (Πολιτική) με τα τόσα χρόνια ιστορίας, δεν μπορεί παρά να μας συνεπάρει...

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

### **ΕΛΛΗΝΙΚΗ**

Αθήναιος, Δειπνοσοφισταί (μτφρ. Φωτιάδη Ευάγ.), Αθήνα, xx.

Εγκυκλοπαίδεια της Πόλης του R.E. Κοçu, 1958-1975.

Εθνική Στατιστική Υπηρεσία Ελλάδος (ΕΣΥΕ), Στατιστική Επετηρίδα της Ελλάδας, 1928.

Κέντρο Λαογραφικών και Ιστορικών Ερευνών «Βοσπορίς»

Κουκουλές, Φαίδων. Βυζαντινών βίος και πολιτισμός, τόμ.Β1-Β2-Ε-ΣΤ

Μπόζη Σούλα. Πολίτικη Κουζίνα. Παράδοση αιώνων. Εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 2003.

Σπανούδης Κωνσταντίνος. «Η πανήγυρις της Συληβρίας», εφ. Πρόοδος, Κωνσταντινούπολις, 14/9/1906.

Τράϊου Ελευθερία «Κουζίνα και Πολιτισμός», Αφιέρωμα, 1998.

Χαλκούση Ελένη. Πόλη αγάπη μου. Αθήνα 1980.

### **ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ**

Çelebi Evliya. Seyahatname, Istanbul, 1970.

Devedjian, Karakin. Perche et percheries de Turquie, Constantinople, 1926.

Galland Antoine. Journal d' Antoine Galland pendant son sejour a Constantinople (1672-1673), Paris 1881.

Gerlach Stephan. *Stephan Gerlachs des aeltern tagebuch...*, Frankfurt, 1674.

Koçu Reşad E., Istanbul ansiklopedisi, τ.1-11, Istanbul, 1958-1975.

Moryson Fynes. An itinerary written by F. Moryson..., London 1617.

Pardoe Julia. The city of the sultan, Domestic Manners of the Turks in 1836, τόμ. 1-2, London, 1837.

### **ΕΦΗΜΕΡΙΔΕΣ – ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ (εκδόσεις Κωνσταντινούπολης)**

*Ηχώ* (περίοδος 1910)

*Νέα Επιθεώρησις*, (24 Απριλίου 1896)

*Πρόοδος* (περίοδος 1906-1923),

*Ταχυδρόμος* (περίοδος 1898-1905)

*Το Φως* (περίοδος 1924-1929)