

# 15<sup>ο</sup> Δημο Σχολείο Βέροιας

Σχολ. έτος 2003-04  
Στ' τάξη

Κοπιάστε  
στο τραπέζι  
μας



Κουτάλα, ξύλινη, φάσας



«Σοφράς».

Λαογραφικό Μουσείο Καρυδιάς Κομοτηνής



**Μονόξυλο** Χρησιμοποιείται  
γιά κουτάλα. Περιοχή Τρικά-  
λων



**Κλειδωτήρια** Ξύλινα πιάτα  
μέ καπάκι, γιά τυρί, έλιές, θού-  
τυρο. Περιοχή Τρικάλων



Πήλινο δοχείο για βό-  
τανα (Φλαμούρι, μαλακτικά).



Βεδούρα ξύλινη  
(για γάλα)



'' Εικόνες από τα παλιά ''



## ΑΝΤΙ ΠΡΟΛΟΓΟΥ

Κατ' αρχάς είναι σημαντικό να διευκρινίσουμε ότι η εργασία αυτή δεν σχεδιάστηκε, οργανώθηκε και υλοποιήθηκε με σκοπό να προστεθεί στα ήδη ευτυχώς πολλά πονήματα, μελέτες και συγγραφές με θεματολογία την παραδοσιακή κουζίνα, ένα ακόμη πόνημα. Αυτό ήταν εξ αρχής εκτός του πεδίου των δυνατοτήτων μας, αλλά και των προθέσεων μας.

Αυτή η εργασία αποτελεί μια άσκηση στην οργάνωση και τη συγκρότηση της ατομικής και συλλογικής μνήμης των παιδιών της Ε' τάξης, με συγκεκριμένη στόχευση και συγκεκριμένη παιδαγωγική ιδεολογία.

Αποτελεί αυθύπαρκτη ενότητα, αλλά συνέχεια της προηγούμενης, στο ίδιο όμως πεδίο αναζητήσεων. Είναι το πεδίο παράδοσης. Είναι αυτό που μας παραδόθηκε και ως οφείλαμε να το παραδώσουμε και εμείς.

Αυτή η στροφή μας προς το χθες είναι σημαντικό να αποσαφηνισθεί, δεν εδράζεται, ούτε σε συναισθηματικές αναζητήσεις στο χώρο της νοσταλγίας, που δεν θάταν και κακό, ούτε στις ανάγκες μιας κενής προγονολατρίας ή παραδοσιολαγνείας με κλειστούς ορίζοντες.

Απεναντίας στραφήκαμε ομαδικά στο χθες, με ενθουσιασμό βιώνοντας ομαδικά τη μαγευτική δύναμη της συλλογικότητας σε μια ομάδα που δεν περίσσευε κανείς μα κανείς.

Ψηλαφίσαμε το χθες στο χώρο της τροφής. Η όραση μας, η αφή μας, η όσφρηση μας, η γεύση μας και η ακοή μας λειτούργησαν σε αυτήν την αναζήτηση της τροφής του χθες, με τρόπο βιωματικό.

Ποιος είναι ο μεγάλος γνωστός-άγνωστος, που καθημερινά και αδιαλείπτως, τον βάζουμε μέσα μας στα σωθικά μας, συχνά, άκριτα, ανυποψίαστα για το ποιος είναι και πόσο φιλικά ή εχθρικά θα συμπεριφερθεί μέσα μας;

Ποια ήταν η σχέση του ανθρώπου στο πρόσφατο χθες με τη τροφή, ποια είναι η σημερινή και ποια θα πρέπει να είναι για συνδυαστεί το ωφέλιμο και τερπνό;

Ποια ήταν η αξία του χρόνου και η χρήση του στο κεφάλαιο της τροφής;

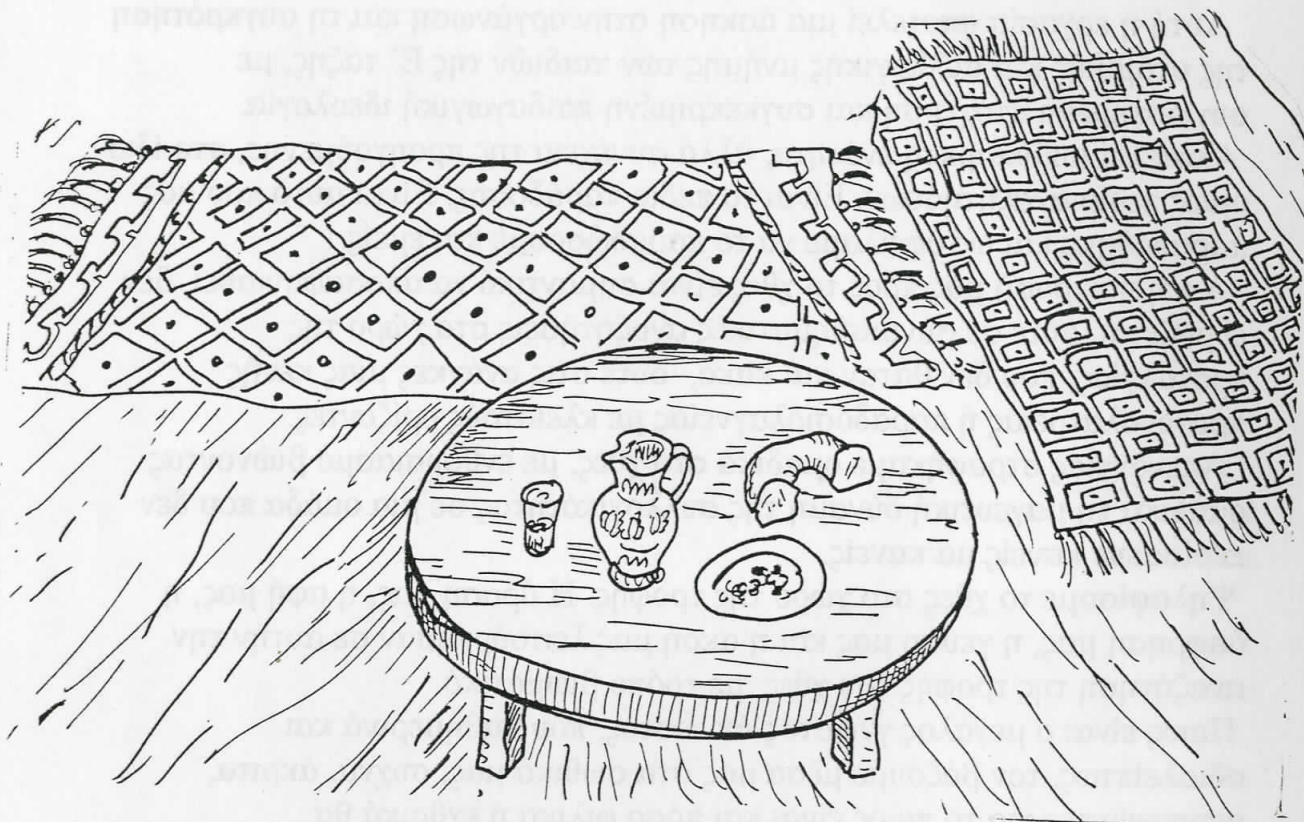
Ποια μπορούσε να είναι η οργάνωση και η διάθρωση των μελών μιας οικογένειας στο χώρο της τροφής, αλλά και η σημερινή διάταξη;

Μόνο αυτό ήθελε να είναι αυτό το πόνημα. Μια βιωματική συγκρότηση ενός έστω τμήματος της μνήμης, με στόχο όχι μόνο την απλή διερεύνηση ενός θεματικού γνωσιολογικού ορίζοντα, μα αυτήν καθ' αυτήν τη δημιουργία οριζόντων μέσα από προβληματισμούς που ενδεχομένως μόνοι τους οι μαθητές θα συμπληρώσουν και θα οριοθετήσουν στην μετέπειτα ζωή τους.

Είναι ένας χώρος που θα τον κατακτήσουν, αφού αντιλήφθηκαν την ύπαρξη του και αφού απέκτησαν πυξίδα.

Του λοιπόν το ανά χείρας πόνημα θα μας θυμίζει τη συλλογική προσπάθεια, την ομορφιά της ευπλαστότητας των παιδικών ψυχών και το μεγάλο μας χρέος μας σαν και δασκάλων απεναντί τους.

Η δασκάλα της τάξης  
Νούρη Μαρία



Ο Γοφράς



Ίδείτε την οικογένεια.  
Έτοιμοι όλοι νά φάνε.

## Ο τρόπος εργασίας

Η αφορμή και η επιλογή του θέματος πάρθηκε από το ανθολόγιο στο μάθημα της γλώσσας και από το μάθημα της Γεωγραφίας

Τα κόκκινα αυγά (Ανθολόγιο)

Γρηγόριος Ξενόπουλος

Συγκεντρώσαμε πληροφορίες για παρχαλινά έθιμα και φυσικά τα παιδιά έφεραν και διάφορες συνταγές παρχαλινές (παραδοσιακές)

Η Ελλάδα ως χώρος συνάντησης λαών και πολιτισμών. (Μάθημα Γεωγραφίας)

Η άσκηση ήταν:

Φέρε κι εσύ παραδείγματα από την ιστορία της Ελλάδας ή τραγούδια, παραμύθια, συνταγές φαγητών που αποδεικνύουν τη συνάντηση διαφορετικών πολιτισμών στο χώρο της Ελλάδας

Τα παιδιά βρήκαν ενδιαφέρον ν' ασχοληθούμε με παραδοσιακή κουζίνα, μεσογειακή διατροφή και έτσι ρυθτίκαμε στη δουλειά.

Η εργασία μας οργανώθηκε διαφορετικά απ' ότι η καθημερινή εργασία, χι' αυτό τα παιδιά ένιωθαν μεγάλη χαρά.

Χώροι εργασίας ήταν το σχολείο, η βιβλιοθήκη, η τάξη, η κουζίνα του σπιτιού και φυσικά το χωριό και το σπίτι σου μας φιλοξένησε στο Ταχαροχώρι. Συλλέξαμε συνταγές της μαμάς, της γιαγιάς, συνταγές

από διάφορα βιβλία που κυκλοφορούν και μας έκαναν εντυπώση ή ήταν γνωστές σ' εμάς, ζωγραφίσαμε, βρήκαμε εικόνες από βιβλία που χρησιμοποιούσαν οι νοικοκυρές παλιά.

Βρήκαμε κείμενα που είχαν σχέση με τη διατροφή από τον ώφο, από λογοτεχνικά κείμενα, λαογραφικά κείμενα

Φωτογραφίσαμε τις δραστηριότητές μας

Σε άλλο στάδιο μέσα στην τάξη οι μαθητές εκφράστηκαν γραπτά. (εντυπώσεις - σκέφτομαι και γράφω)

Στόχος μας ήταν η καλλιέργεια της διαθεματικής προσέγγισης της μάθησης, η καλλιέργεια της συλλογικής προσπάθειας, της δράσης του μαθητή και της συνεργασίας του σχολείου με τους γονείς - παππούδες των μαθητών.

Την αφιερώνω την εργασία  
αυτή στους αξιολάτρευτους  
μαθητές μου

Ερευνες επιβεβαιώνουν ότι η παραδοσιακή μεσογειακή διαίτα (ελαιόλαδο, όσπρια, λαχανικά) είναι ο πιο υγιεινός τρόπος διατροφής

# Επιστροφή στις συνταγές της γιαγιάς

## Η υπερκατανάλωση κρέατος και λίπους αύξησε τις καρδιοπάθειες

ΜΗΠΩΣ ήλθε η ώρα, αντί για τις απειράριθμες και αντιφατικές δίαιτες των διαφόρων ειδικών, να θυμηθείτε ξανά τις συνταγές της γιαγιάς; Διότι τα στοιχεία διαφόρων ερευνών που έχουν γίνει στην Ελλάδα αλλά και σε άλλες χώρες της Μεσογείου επιβεβαιώνουν πως η παραδοσιακή διαίτα είναι ο πιο υγιεινός τρόπος διατροφής. Έχει βρεθεί μάλιστα πως οι λαοί της Μεσογείου, μέχρι πρότινος τουλάχιστον, είχαν χαμηλή συχνότητα χρόνιων νοσημάτων, υπερηλιπιβατομένης της στεφανιαίας νόσου και διαφόρων μορφών κακοηθών νεοπλασιών, υψηλό προσδόκιμο επιβίωσης και σε καλό επίπεδο τους άλλους δείκτες υγείας.

«Η περιγραφή της πρότυπης παραδοσιακής μεσογειακής διαίτας», επισημιάει η κυρία Αντωνία Τριχοπούλου, καθηγήτρια Διατροφής και Βιοχημίας της Υγιεινολογικής Σχολής Αθηνών, «βασίζεται στις διατροφικές παραδόσεις της Κρήτης και της Νοτίου Ιταλίας της περιόδου του 1960. Αν και οι παραδοσιακές δίαιτες των χωρών που περιβάλλουν τη Μεσόγειο παρουσιάζουν μεγάλη ποικιλία και έχουν αλλάξει σημαντικά τα τελευταία χρόνια, υπάρχουν ωστόσο ορισμένα κοινά χαρακτηριστικά: Κατανάλωση πολλών φρούτων, λαχανικών, οσπρίων και δημητριακών και ελαιόλαδου ως βασικού λίπους. Κατανάλωση άπαχου κρέατος μόνο μερικές φορές το μήνα, ή λίγο συχνότερα σε μικρές ποσότητες. Χαμηλή ως μέτρια κατανάλωση άλλων τροφίμων ζωικής προέλευσης, όπως γαλακτοκομικά (με εξαίρεση τυρί και γαούρτι), ψάρι και πουλερικά και λογική κατανάλωση κρασιού, κυρίως κατά τα γεύματα».

Το πιο σημαντικό στη μεσογειακή διαίτα δεν είναι τόσο το βάρος των αναλυτικότερων τροφίμων ούτε το ποσοστό θερμίδων από αυτά, αλλά ο συνδυασμός μεταξύ τους. Το συστατικό που κυριαρχεί στη διατροφή των λαών της Μεσογείου είναι το λάδι της ελιάς. Το ελαιόλαδο, πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, ελατώνει τις λιποπρωτεΐνες χαμηλής πυκνότητας (LDL ή «κακή χοληστερόλη») σε αντίθεση με το βούτυρο, τα μαγειρικά λίπη και τα μερικούς υδρογονοποιημένα λίπη που καταναλώνω-

νται συχνά με τις μαργαρίνες. Επίσης, το ελαιόλαδο περιέχει σημαντικές ποσότητες αντιοξειδωτικών - όπως η βιταμίνη Ε - που βοηθούν στην πρόληψη της αναπόθεσης της «κακής χολη-

στερόλης», η οποία αποφράζει τον αυλό των αρτηριών. Ακολουθώντας τη μεσογειακή παράδοση, το κρασί μπορεί να το απολαμβάνει κανείς με μέτρο (1-2 ποτήρια την ημέρα,

για άνδρες και γυναίκες) κυρίως κατά τα γεύματα. Η λογική κατανάλωση κρασιού φαίνεται να μειώνει τον κίνδυνο των καρδιαγγειακών νοσημάτων και να ελατώνει τη γενική δη-

μιότητα. Τα γλυκίσματα έχουν τη θέση τους στο παραδοσιακό τραπέζι, όμως θεωρείται καλύτερη η κατανάλωση φρέσκων φρούτων ως επιδόρπιο. Αν και τα διαβήτσια στοιχεία δεν μο-

ρούν να θεωρηθούν καταληκτικά, υπάρχουν ωστόσο ενδείξεις, από ένα σημαντικό αριθμό επιστημονικών μελετών, ότι η υψηλή κατανάλωση κρέατος συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο στεφανιαίας νόσου, καρκίνου του εντέρου και πιθανόν άλλων καρκίνων.

Η μεσογειακή διαίτα, από τις μέχρι σήμερα ενδείξεις, δεν φαίνεται να επηρεάζει δυσμενώς παράγοντες κινδύνου για την υγεία όπως το σωματικό βάρος, η αρτηριακή πίεση και ο διαβήτης, σε σύγκριση με δίαιτες πολύ φτωχές σε λίπος. Σε αντίθεση όμως με τους επιστήμονες, οι οποίοι είναι πεπεισμένοι για τα οφέλη της παραδοσιακής διαίτας, οι Έλληνες την έχουν εγκαταλείψει. Τα στοιχεία δείχνουν ότι, ενώ μέχρι το 1960 οι Έλληνες και οι Ιταλοί είχαν τους μικρότερους δείκτες θανάτου από στεφανιαία νοσήματα, τα επόμενα χρόνια τα δεδομένα άλλαξαν. Οι Έλληνες παροικούν πλέον σχετικό υψηλή και διαρκώς αυξανόμενη θνησιμότητα από εγκεφαλικά επεισόδια, νοσήματα της καρδιάς και του κυκλοφορικού συστήματος. Τα στοιχεία αυτά πιθανότατα αντανακλούν τη μεγάλη κατανάλωση κρέατος και αλατιού, τη μείωση της σωματικής δραστηριότητας και την εγκατάληψη της παραδοσιακής ελληνικής διατροφής.

Οι ερευνητές των τελευταίων ετών δείχνουν πως οι Έλληνες, ειδικά όσοι ανήκουν στη μέση και κατώτερη τάξη, έχουν αυξηθεί σημαντικά την κατανάλωση κρέατος και έχουν μειώσει τα όσπρια. Μόνο οι ηλικιωμένοι που ζουν στα χωριά επιμένουν στον παραδοσιακό τρόπο διατροφής. Παρ' όλα αυτά η υγεία των Ελλήνων είναι πολύ καλή και, αν αυτό δεν εξηγείται μόνο από την ευεργετική επίδραση των διατροφικών τους συνθηκών, είναι σύγχορο πως η τροφή παίζει σημαντικό ρόλο. Πάντως είναι ειρωνικό το γεγονός ότι, σύμφωνα με τους υπάρχοντες κανόνες υγιεινής διατροφής, οι Έλληνες, με το 40% της συνολικά προλαμβάνουσας ενέργειας να προέρχεται από το λίπος και μόνο ένα μικρό ποσοστό από πολυακόρεστα και κορεσμένα λίπη, θα έπρεπε να να αλλάξουν την παραδοσιακή τους διατροφή, ενώ είχαν και ακόμη διατροφικά επιβίωση στον κόσμο.

Η κυβέρνηση Μείζωρ θα κυκλοφορήσει οδηγό που θα προσδιορίζει τι πρέπει να τρώνε οι Βρετανοί

## Καταρτίζουν εθνικό διαιτολόγιο

ΤΟ ΒΗΜΑ  
ΤHE ECONOMIST

Του ANDREW PIERCE

ΓΙΑ ΠΡΩΤΗ φορά στην ιστορία της Βρετανίας η κυβέρνηση πρόκειται να δώσει σύντομα στη δημοσιότητα έναν οδηγό ο οποίος θα προσδιορίζει τι θα πρέπει και τι δεν θα πρέπει να τρώνε οι Βρετανοί. Η απόφαση για την επιβολή «εθνικής διαίτας» αποτελεί την τελευταία επίθεση στο βρετανικό τραπέζι μετά από 40 χρόνια διαιτολογικών εκστρατειών από τις βιομηχανίες τροφίμων, τους επιστήμονες και τις κυβερνητικές υπηρεσίες και έχει ως στόχο να δώσει ένα τέλος στη σύγχυση που επικρατεί σχετικά με την υγιεινή ή μη διατροφή, αφού τα αντικρουόμενα συμπεράσματα των εκστρατειών αυτών είχαν ως αποτέλεσμα την αύξηση των ασθενειών που έχουν σχέση με τη διατροφή - όπως είναι η νευρική ανορεξία - και τη δημιουργία μιας ολόκληρης βιομηχανίας αδυνατισματος με κέρδη πολλών εκατομμυρίων.

Ακόμη και μερικές από τις πλέον εδραιωμένες πεποιθήσεις έχουν αμφισβητηθεί από τους ειδικούς. Ο καθηγητής της Ιατρικής Σχολής του Χάρβαρντ Γουόλτερ Γουίλτ διέλυσε τον περασμένο Μάιο τις ψευδαισθήσεις εκατομμυρίων ανθρώπων που έβραζαν με θρησκευτική ευλάβεια μαργαρίνη αντί για βούτυρο στο μούρο ψωμί τους με την υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, υποστηρίζοντας ότι τα λίπη που υπάρχουν στη μαργαρίνη μπορεί να είναι πιο επικίνδυνα από εκείνα που υπάρχουν στο βούτυρο. «Πολλοί άνθρωποι που προσπαθούν να αποφασίσουν μια ουσιαστική διατροφή για τον εαυτό τους και τα παιδιά τους παραπλανούνται χονδροειδώς», είχε γράψει.

Η οικολογική οργάνωση «Φίλοι της Γης» από την πλευρά της προειδοποίησε τους Βρετανούς να μην τρώνε πολλά λαχανικά εξαιτίας της πιθανής υψηλής περιεκτικότητας τους σε νιτρικά άλατα από τα φυτοφάρμακα, ενώ το Βρετανικό Καρδιολογικό Ίδρυμα απειλεί με εκκλήσεις για μείωση της κατανάλωσης χοληστερόλης,

### ΤΟ ΜΕΝΟΥ

Το διαιτολόγιο που αναμένεται να προπαινει στους Βρετανούς η κυβέρνηση θυμίζει σε πολλούς τη διατροφή που ακολουθούσαν οι Βρετανοί κατά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο. Οι κυβερνητικοί σύμβουλοι πιστεύουν ότι οι διατροφικές συνήθειες που επέβαλε η διανομή των τροφίμων με δελτίο ήταν κατά πολύ υγιεινότερες από τις σημερινές. Αναμένεται ότι οι κυβερνητικές οδηγίες θα συνιστούν:

- μείωση κατά 50% της μέσης κατανάλωσης τυριών, αναψυκτικών, κέικ και μπισκότων

- μείωση κατά 20% στην κατανάλωση ζάχαρης και μαρμελάδας

- έκκληση στους αρτοποιούς και τους βιομηχανικούς κρέατες για μείωση κατά 20% του αλατιού στα ψωμιά και τα επεξεργασμένα κρέατα

- αύξηση της κατανάλωσης λαχανικών σε 4 από 2 μερίδες την ημέρα, των φρούτων σε 2 από 1,5 κομμάτια την ημέρα, των ψαριών σε 2 μερίδες την εβδομάδα αντί για 1,5 και της πατάτας σε 3 πατάτες μεγέθους αβγού την ημέρα αντί για 2 που προτείνονται σήμερα.

Ανάθεμας φιλανδοί επιστήμονες που παρακολούθησαν 1.200 επιχειρηματίες στο Ελσίνκι υποστηρίζουν ότι δεν υπάρχει λόγος να ανησυχούμε για τη χοληστερόλη. Η στροφή προς το αποβουτυρωμένο γάλα αμφισβητήθηκε από την περίφημη έρευνα Κέρφυλ, η οποία υποστηρίζει ότι οι μεσήλικες που πίνουν πλήρες γάλα είναι λιγότερο ευρυστόμαχο από καρδιακές παθήσεις. Η έρευνα αυτή προκάλεσε τέτοια κατακραυγή στη Βρετανία, που οι υπεύθυνοι αναγκάστηκαν να την αποσύρουν.

Πολλοί άνθρωποι εξακολουθούν να πιστεύουν ότι το ψωμί, τα ζυμαρικά και οι πατάτες είναι ανθυγιεινά. Και όμως, σύμφωνα με το Ίνστιτούτο Διατροφικών Ερευνών, το ασατό είναι το αντίθετο. Ο δρ Ντέβιντ Μέλα τονίζει: «Η άποψη ότι

οι αμυλούχες τροφές παίζουν και άρα είναι ανθυγιεινές είναι ξεπερασμένη. Αντίθετως, αποτελούν πηγή ινών και βοηθούν στη διάλυση των λιπών. Να τρώτε άφθονο ψωμί». Όμως μαύρο ή άσπρο; Πρόσφατες έρευνες επιχειρηματολογούν υπέρ των πλεονεκτημάτων του άσπρου ψωμιού, το οποίο αποτελεί αμάρτημα για τους αφοσιωμένους οπαδούς της σταυροφορίας υπέρ του ψωμιού ολικής αλέσεως. Οι υψηλές σε περιεκτικότητα λιπών τροφές, οι οποίες στη δεκαετία του '30 θεωρούνταν η καλύτερη θεραπεία για τον υποσιτισμό, στη δεκαετία του '90 καταδικάζονται ως υπεύθυνες για τις καρδιακές παθήσεις. Όμως μια διατροφή χαμηλή σε λίπη μπορεί να οδηγήσει σε κάτι ακόμη χειρότερο: έρευνα που έγινε σε 25.000 άνδρες στις ΗΠΑ έδειξε ότι εκείνοι που αλλάζουν τη διατροφή τους προτιμώντας τις χαμηλές σε λίπη τροφές έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να πεθάνουν από βίαιο θάνατο.

Οι χορτοφάγοι φαίνονται να κερδίζουν τη μάχη της προανάγνωσης με τη βιομηχανία κρέατος. Μια 13χρονη έρευνα των Μελετών Χορτοφαγίας της Οξφόρδης έδειξε ότι όσοι τρώνε κρέας έχουν διπλάσιες πιθανότητες να πεθάνουν από καρδιακή πάθηση. Η βιομηχανία κρέατος δημοσιεύει συστηματικά τα δικιά της επιστημονικά ευρήματα για να διαψεύσει τα όσα υποστηρίζουν οι χορτοφάγοι. Οι Ολλανδοί ερευνητές από την πλευρά τους υποστηρίζουν ότι ένα γεύμα με ψάρι μία φορά την εβδομάδα μειώνει στο μισό τις πιθανότητες συμφορήσης, ενώ οι Αμερικανοί πιστεύουν ότι εκείνοι που τρώνε μια χοίρτια καρδιά πέντε φορές την εβδομάδα μειώνουν στο μισό τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής από εκείνους που τρώνε καρδιά μία φορά την εβδομάδα.

Είναι αδύνατον να διαπιστώσουμε συμφωνία των ερευνητών ακόμη και στο θέμα του αλκοόλ και του τσιγάρου. Μια ομάδα αμερικανών ερευνητών διατείνονται ότι το κόκκινο κρασί μπορεί να μειώνει ένα είδος χοληστερόλης που έχει σχέση με την αρτηριοσκλήρωση. Ολλανδοί επιστήμονες δηλώνουν ότι η νικιτίνη των τσιγάρων μπορεί να βοηθά στην αποφυγή της ασθένειας του Αλτσχάιμπερ.

## Ο ευεργετικός ρόλος της παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής

Στοιχεία θνησιμότητας του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας παρέχουν ισχυρές ενδείξεις πως κάτι ασύνηθες επηρεάζει την υγεία των μεσογειακών λαών. Γίνεται όλο και ευρύτερα αποδεκτό ότι αρκετές πλευρές της μεσογειακής διατροφής, και ειδικότερα η κατανάλωση ελαιόλαδου σε συνδυασμό με λαχανικά και όσπρια, μπορούν να προσφέρουν σε μεγάλο βαθμό προστασία απέναντι σε ένα ευρύ φάσμα χρόνιων νοσημάτων. Αυτό αντικατοπτρίζεται στη δημοσίευση σχετικών ανασκοπήσεων και κύριων άρθρων σε έγκυρα επιστημονικά περιοδικά, στην οργάνωση πολλών συνευνήσεων που επικεντρώνονται στο συγκεκριμένο θέμα κατά τα τελευταία έτη, καθώς και στη διαχρονική αύξηση των επιστημονικών δημοσιεύσεων.

Οι διάφορες περιοχές της Μεσογείου διαθέτουν τις δικές τους ιδιαίτερες διατροφικές συνήθειες. Όλες όμως μπορεί να θεωρηθούν παραλλαγές μίας και μόνης διατροφής, της μεσογειακής. Πράγματι, οι διατροφικές συνήθειες που συναντώνται στη Μεσόγειο έχουν πολλά κοινά χαρακτηριστικά, τα περισσότερα από τα οποία πηγάζουν από το γεγονός ότι σε όλες το ελαιόλαδο κατέχει κεντρική θέση. Το ελαιόλαδο είναι σημαντικό όχι μόνο για την άμεση ευεργετική του επίδραση στην υγεία, αλλά και γιατί συνδέεται με την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων λαχανικών και οσπρίων σε σαλάτες ή ως μαγειρεμένη τροφή. Άλλα κύρια χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής αποτελούν το σιτάρι, η ελιά, το σταφύλι και τα παράγωγά τους.

Έτσι, φαίνεται ότι είναι χρήσιμο, αν και όχι απόλυτα ακριβές, να ορισθεί ως μεσογειακή διατροφή το διατροφικό πρότυπο που συναντάται στις ελαιοπαραγωγές περιοχές της Μεσογείου κατά τα τέλη της δεκαετίας του 1950 και στις αρχές της δεκαετίας του 1960, όταν οι συνέπειες του Β' Παγκοσμίου Γιολέμου είχαν ξεπερασθεί, αλλά δεν είχε ακόμη εισβάλει στην περιοχή η νοοτροπία του γρήγορου φαγητού και η σταδιακή απομάκρυνση από τις παραδοσιακές ελληνικές διατροφικές συνήθειες.

Η παρούσα ανασκόπηση επικεντρώνεται στην ελληνική παραλλαγή της μεσογειακής διατροφής. Η επιλογή αυτή βασίστηκε στο ότι οι Έλληνες κατοικούν στην περιοχή πολύ περισσότερα χρόνια από οποιονδήποτε άλλο λαό, αλλά και στο ότι οι πρώτες μελέτες που κατέδειξαν τα ευεργετικά αποτελέσματα της μεσογειακής διατροφής βασίζονταν κυρίως σε στοιχεία από τον ελληνικό πληθυσμό.



Οι διάφορες περιοχές της Μεσογείου διαθέτουν τις δικές τους ιδιαίτερες διατροφικές συνήθειες. Όλες όμως μπορεί να θεωρηθούν παραλλαγές μίας και μόνης διατροφής, της μεσογειακής. Πράγματι, οι διατροφικές συνήθειες που συναντώνται στη Μεσόγειο έχουν πολλά κοινά χαρακτηριστικά, τα περισσότερα από τα οποία πηγάζουν από το γεγονός ότι σε όλες το ελαιόλαδο κατέχει κεντρική θέση. Το ελαιόλαδο είναι σημαντικό όχι μόνο για την άμεση ευεργετική του επίδραση στην υγεία, αλλά και γιατί συνδέεται με την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων λαχανικών και οσπρίων σε σαλάτες ή ως μαγειρεμένη τροφή. Άλλα κύρια χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής αποτελούν το σιτάρι, η ελιά, το σταφύλι και τα παράγωγά τους.

Έτσι, φαίνεται ότι είναι χρήσιμο, αν και όχι απόλυτα ακριβές, να οριστεί ως μεσογειακή διατροφή το διατροφικό πρότυπο που συναντάται στις ελαιοπαραγωγές περιοχές της Μεσογείου κατά τα τέλη της δεκαετίας του 1950 και στις αρχές της δεκαετίας του 1960, όταν οι συνέπειες του Β' Παγκοσμίου Πολέμου είχαν ξεπεραστεί, αλλά δεν είχε ακόμη εισβάλει στην περιοχή η νοοτροπία του γρήγορου φαγητού και η σταδιακή απομάκρυνση από τις παραδοσιακές ελληνικές διατροφικές συνήθειες.

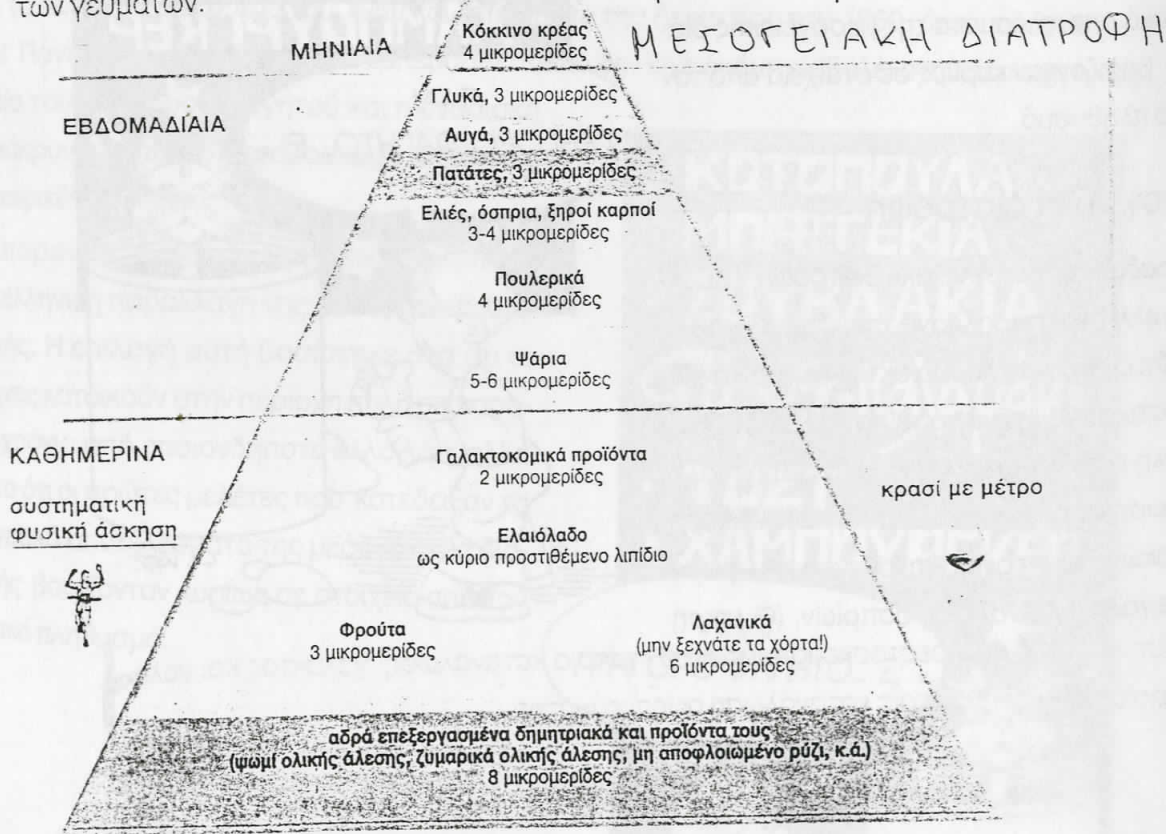
Η παρούσα ανασκόπηση επικεντρώνεται στην ελληνική παραλλαγή της μεσογειακής διατροφής. Η επιλογή αυτή βασίστηκε στο ότι οι Έλληνες κατοικούν στην περιοχή πολύ περισσότερα χρόνια από οποιονδήποτε άλλο λαό, αλλά και στο ότι οι πρώτες μελέτες που κατέδειξαν τα ευεργετικά αποτελέσματα της μεσογειακής διατροφής βασίζονταν κυρίως σε στοιχεία από τον ελληνικό πληθυσμό.

## Η Μεσογειακή Διατροφή

Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, και ιδιαίτερα η ελληνική παραλλαγή της, μπορεί να θεωρηθεί ότι έχει τα ακόλουθα οκτώ (8) βασικά χαρακτηριστικά: (1) χρησιμοποίηση ελαιόλαδου, (2) μεγάλη κατανάλωση λαχανικών, (3) μεγάλη κατανάλωση φρούτων, (4) μεγάλη κατανάλωση δημητριακών, συμπεριλαμβανομένου του ψωμιού, (5) μεγάλη κατανάλωση οσπρίων, (6) μικρή κατανάλωση κρέατος και κρεστοσκευασμάτων (7) μέτρια κατανάλωση γαλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων και (8) μέτρια κατανάλωση οινοπνεύματος.



Στην παραδοσιακή ελληνική διατροφή, γεύματα όπως οι σούπες και οι σαλάτες περιλαμβάνουν μεγάλες ποσότητες ψωμιού ολικής άλεσης, ελαιόλαδου, οσπρίων και λαχανικών. Η πρόσληψη γάλακτος είναι μέτρια, αλλά η κατανάλωση τυριού και, σε μικρότερο βαθμό, γιαουρτιού είναι υψηλή. Η φέτα προστίθεται συνήθως στις περισσότερες από τις σαλάτες και τα μαγειρεμένα λαχανικά. Η κατανάλωση κρέατος γίνεται λίγες φορές το μήνα. Η κατανάλωση ψαριών είναι συνάρτηση της απόστασης από τη θάλασσα. Το κρασί καταναλώνεται σε μετρημένες ποσότητες από τους ενήλικες και σχεδόν πάντοτε κατά τη διάρκεια των γευμάτων.



Μία μικρομερίδα αντιστοιχεί περίπου στο μισό της μερίδας που καθορίζουν οι αγορανομικές διατάξεις.  
 Θυμηθείτε επίσης:  
 • πίνετε άφθονο νερό  
 • αποφύγετε το αλάτι, χρησιμοποιείτε μυρωδικά (ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι κτλ.) στη θέση του.

Σχήμα 1: Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής, όπως παρουσιάζεται στις διατροφικές οδηγίες για ενήλικες στην Ελλάδα

Πηγή: Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας

Ελαιόλαδο, κρασί, πολλά λαχανικά, πολλά δημητριακά, πολλά φρούτα, πολλά χόρτα, λίγο κρέας, λίγα γαλακτοκομικά - ιδού το ελληνικό πρότυπο διατροφής

# Ευλογία το πατροπαράδοτο

Ρεπορτάζ:  
Μαίρη Κατσανοπούλου

**Ρ**ίξε μπόλικο ελαιόλαδο στη σαλάτα σας, πίνετε δύο τρία ποτήρια κρασί την ημέρα, τρώτε πάνω από μισό κιλό φρούτα και λαχανικά καθημερινά... και το μυστικό της μακροζωίας είναι δικό σας! Ο κίνδυνος θανάτου βρέθηκε - σε έρευνα που μόλις δημοσιεύθηκε στο περιοδικό της Αμερικανικής Εταιρείας Κλινικής Διατροφής - ότι είναι πολύ υψηλότερος σε όσους Έλληνες δεν ακολουθούν την παραδοσιακή ελληνική διατροφή, σε σχέση με εκείνους που ακολουθούν το πατροπαράδοτο «μηνού» των λαδερών φαγητών, της ντομάτας και του μαυρού ψωμιού.

• Η παραδοσιακή διατροφή στην Ελλάδα είναι συνήθως μια δίαιτα χαμηλή σε μονοακόρεστα λίπη, με προσθήκη λίπους κυρίως με τη μορφή ελαιολάδου, υψηλή σε σύνθετους υδατάνθρακες από δημητριακά και λαχανικά και πλούσια σε φυτικές ίνες προερχόμενες κυρίως από χόρτα και φρούτα, αναφέρουν οι ερευνητές. • Το ολικό λίπος μπορεί να είναι το 40% της ολικής πρόσληψης θερμίδων, αλλά η αναλογία μονοακόρεστου προς κεκορεσμένο λίπος είναι υψηλή και πάντα μεγαλύτερη ή ίση με 2. Η μεγάλη κατανάλωση φρέσκων χόρτων και δημητριακών στη διατροφή, με τη συνοδεία άφθονου ελαιόλαδου, εγγυάται την υψηλή πρόσληψη σε θήτα-καροτίνη, διταμίνη C, τοκοφερόλες, ποικίλα σημαντικά μέταλλα και αρκετές ουσίες, όπως η πολυφαινόλες και οι ανθοκυκλίνες, που μπορεί να είναι πολύ ωφέλιμες. Η μέτρια κατανάλωση κρασιού από τους άνδρες κατά τη διάρκεια των γευμάτων, ένα πρότυπο δραστηριότητας που σχετίζεται με σημαντική κατανάλωση ενέργειας και η τακτική απογευματινή ξεκούραση είναι επίσης αναπόσπαστα και συσχετιζόμενα μέρη του παραδοσιακού ελληνικού τρόπου ζωής.

## Στα χωριά

Κατά τα τελευταία 30 χρόνια, η παραδοσιακή διατροφή των Ελλήνων

έχει τροποποιηθεί υπό την επίδραση νέων συνθηκών εργασίας, εμπορικών τάσεων και αλλαγών στα πολιτιστικά πρότυπα. Με σκοπό να διαπιστώσουν αν οι κάτοικοι των αγροτικών περιοχών ακολουθούν ακόμα την ελληνική παραδοσιακή διατροφή και πώς αυτή επιδρά στη θνησιμότητά τους, οι ερευνητές ανέχυσαν τις διαιτητικές συνήθειες 91 ανδρών και 91 γυναικών μέσης ηλικίας 75 χρόνων, σε 3 χωριά, χρησιμοποιώντας ερωτηματολόγια που περιελάμβαναν περισσότερα από 100 τρόφιμα και ποτά.

Από την επεξεργασία των απαντήσεων οι επιστήμονες εξήγαγαν πολλά συμπεράσματα: • Σε σύγκριση με πληθυσμούς στις βορειοευρωπαϊκές χώρες, οι ηλικιωμένοι άνθρωποι στην αγροτική Ελλάδα χρησιμοποιούν γενικά μεγαλύτερες ποσότητες φρούτων, χόρτων και λαχανικών (κατά μέσο όρο 500 γραμμάρια την ημέρα) και παρόμοιες ποσότητες κρέατος και ψαριού. Καταναλώνουν επίσης παρόμοιες ποσότητες δημητριακών, αν και αυτές χρησιμοποιούνται στην Ελλάδα περισσότερο σε μορφή ψωμιού. Καταναλώνουν, όμως, μικρότερες ποσότητες ζαχαρώδους, γλυκών, ανγών και προϊόντων με αυγά. Οι ποσότητες του προστιθέμενου λίπους στις τροφές είναι γενικά ίδιες μεταξύ Ελλήνων και βορειοευρωπαίων, αν και το περισσότερο από το προστιθέμενο λίπος στην Ελλάδα είναι ελαιόλαδο. Η πλειοψηφία των ηλικιωμένων ανδρών στην αγροτική Ελλάδα καταναλώνουν αλκοολούχα ποτά (10 γραμμάρια αιθανόλης τουλάχιστον, με δύο ή τρία ποτήρια κρασί την ημέρα) και συνήθως κατά τη διάρκεια των γευμάτων. Αντίθετως, μόνο μια μειοψηφία των γυναικών πίνουν στην αγροτική Ελλάδα αλκοολούχα ποτά. Η κατανάλωση μη αλκοολούχων ποτών μεταξύ των ηλικιωμένων Ελλήνων είναι γενικά χαμηλή.

## Η σύγκριση

Όσον αφορά τα θρεπτικά στοιχεία, η σύγκριση των ευρημάτων της ελληνικής μελέτης με εκείνα από μελέτες των βορειοευρωπαϊκών χωρών και των ΗΠΑ, δείχνει ότι οι Έλληνες ηλικιωμένοι καταναλώνουν γενικά ίδιες ή κάπως μικρότερες ποσότητες πρωτεϊνών, ολικών υδατανθράκων και αλκοόλ με τους ξένους, αλλά γενικά μεγαλύτερες ποσότητες ολικού λίπους. • Αξίζει να τονισθεί, όμως, ότι η



«Η παραδοσιακή διατροφή στην Ελλάδα είναι συνήθως μια δίαιτα χαμηλή σε μονοακόρεστα λίπη, με προσθήκη λίπους κυρίως με τη μορφή ελαιολάδου, υψηλή σε σύνθετους υδατάνθρακες από δημητριακά και λαχανικά και πλούσια σε φυτικές ίνες προερχόμενες κυρίως από χόρτα και φρούτα», αναφέρουν οι ερευνητές.

σύνθεση των τροφών από όπου προέρχονται τα θρεπτικά στοιχεία είναι διαφορετική στους ηλικιωμένους της Ελλάδας σε σχέση με εκείνους στη Βόρεια Ευρώπη και στη Βόρεια Αμερική», επισημαίνουν οι ερευνητές. • Στην Ελλάδα, το περισσότερο λίπος είναι μονοακόρεστο, ενώ σημαντική ποσότητα των πρωτεϊνών έχει φυτική προέλευση. Επίσης, πολύ μεγάλες ποσότητες υδατανθράκων προέρχονται από το ψωμί, τα λαχανικά και τα φρούτα, παρά από τα βιομηχανοποιημένα «δημητριακά κρηνού». Και το περισσότερο αλκοόλ προέρχεται από κρασί, παρά από μπύρα και «σκληρά» αλκοολοποιημένα ποτά.

Η σύγκριση της πρόσληψης

ιχθυοστοχείων περιπλέκεται από το γεγονός ότι ο εμπλουτισμός και η συμπλήρωση των τροφών με ιχθυοστοχεία είναι πιο συχνή στη Βόρεια Ευρώπη και Αμερική, παρά στην Ελλάδα. Εντούτοις, όπως υπογραμμίζουν οι ερευνητές, υπάρχουν χρονίζουσες αμφιβολίες για το εάν οι γνωστές αντιοξειδωτικές ουσίες και τα ιχθυοστοχεία είναι πράγματι τα ενεργά συστατικά που είναι υπεύθυνα για τα ευεργετικά

## Η ταυτότητα της έρευνας

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε τρία ελληνικά χωριά, σε δείγμα 182 ανδρών και γυναικών άνω των 70 χρόνων. Υπεύθυνοι της μελέτης ήταν επιστήμονες από τα Τμήματα Διατροφής και Εκπαιδευτικής Σχολής Δημόσιας Υγείας του

Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ στη Βοστώνη, το Τμήμα Διατροφής και Βιοχημείας της Εθνικής Σχολής Δημόσιας Υγείας στην Αθήνα, το Τμήμα Ιατρικής του Πανεπιστημίου Monash στη Μελβούρνη και το Κέντρο Υγείας Πύλης στα Τρίκικα (Αντωνία

Τριχοπούλου, Αντιγόνη Κουρή-Βλάου, Τόνα Βασιλάκου, Χαράλαμπος Γγαρδέλλης, Ευάγγελος Πολυχρονόπουλος, Μιχάλης Βενζέλος, Παγώνα Λάγιου, Μαρκ Α. Γουόλκνιτς και Δημήτριος Τριχοπούλος). Η εργασία υποστηρίχθηκε οικονομικά

από το υπουργείο Υγείας και συμπληρώνεται στο πρόγραμμα «Σενέκα» της Ευρωπαϊκής Ένωσης και στην πολιτιστική μελέτη διατροφικών συνθηκών στην ενήλικη ζωή της Διεθνούς Ένωσης Διατροφικών Επιστημών.

Στο ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ που έγινε στη Βοστώνη, υπό την αιγίδα του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ, οι επιστήμονες κατέληξαν στο συμπέρασμα πως η μεσογειακή διατροφή, ιδιαίτερα των Κρητικών, καθώς και ο τρόπος ζωής τους, πριν από το 1960, είναι ιδανικά για όσους θέλουν να ζήσουν υγιείς ως τα βαθιά γεράματα...

# Πίσω στη διατροφή

«Να πεθαίνεις νέος, όσο υγιότερα γίνεται»

Μιλτον, από το «Χαμένο Παράδεισο»

## ΒΟΣΤΟΝ

«Θέλουμε τα παιδιά μας να μεγαλώσουν γρήγορα, τα ταΐζουμε λοιπόν τεράστιες ποσότητες κρέας, και το αποτέλεσμα είναι πράγματι να μεγαλώνουν γρήγορα. Μάλιστα στα κορίτσια, η σεξουαλική ωριμότητα και η περίοδος αρχίζουν όλο και νωρίτερα. Ομως ξέρουμε τώρα, πως όσα πιο νωρίς αρχίζει η περίοδος τόσο πιο ευάλωτες είναι οι γυναίκες στον καρκίνο του μαστού» παρατηρεί ο δόκτωρ Γουόλτερ Γουίλντ, καθηγητής και πρόεδρος του τμήματος διατροφής της σχολής δημόσιας υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ.

Μαζί με τον καθηγητή Δημήτρη Τριχοπούλου, πρόεδρο του τμήματος επιδημιολογίας του Χάρβαρντ, ήταν συνοργανωτές των «Παγκόσμιου συνεδρίου για τις δίαιτες της Μεσογείου», που έγινε στη Βοστώνη, από το Πανεπιστήμιο Χάρβαρντ.

Ο καθηγητής Γουόλντ παρατηρεί ότι η νέα ιδανική πυραμίδα τροφίμων, που παρουσιάζει τους ανθρώπους να βασίζονται στη καθημερινή διατροφή τους στα δημητριακά και τα παράγωγά τους (ψωμί, μακαρόνια, ρύζι, κους κους κ.λπ.), να τρώνε πολλά λαχανικά και φρούτα, ελαιόλαδο (και ίσως λίγα αποξηραμένα) αντί για οποιοδήποτε άλλο λίπος, ενώ φασόλια και λευκά κρέατα να καταναλώνουν μερικές φορές τη βδομάδα. Επίσης υποστηρίζει υγιεινή άσκηση, και μέχρι δυο ποτήρια κρασί την ημέρα, μια και το κρασί αποδείχθηκε πως έχει ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία. Τέλος, σύμφωνα με τη νέα πυραμίδα, η καταναλώσιμη κωχική κρέατος περιορίζεται σε «μερικές φορές».

Τα συμπεράσματα αυτά βασίστηκαν στη συγκριτική έρευνα διατροφής επτά χωρών, που έγινε το 1948, και έβγαλε το συμπέρασμα πως η Κρήτη είχε τους πιο υγιείς ανθρώπους. Οι Κρητικοί ζούσαν μέχρι τα βαθιά γεράματα χωρίς καρδιοαγγειακά ή άλλα σοβαρά προβλήματα υγείας. Πάντως, όπως εξήγησε περιγράφοντας την έρευνα η Μάριον Κατάν, καθηγήτρια διατροφής του Πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης - και συνδιοργανώτρια του συνεδρίου - οι Κρητικοί δεν ήταν ευτυχισμένοι με τη διατροφή τους και θα ήθελαν να το ποσοστό λιπαρών, ακόμα και αν προέρχονταν από ελαιόλαδο, σε πολύ χαμηλά επίπεδα. Η Αντωνία Τριχοπούλου, καθηγήτρια βιοχημείας και διατροφής του Πανεπιστημίου Αθηνών, εξήγησε πως στην έρευνα της Κρήτης οι άνθρωποι έλαμναν 40,3% της καθημερινής τους ενέργειας από λιπαρά, ελαιώδη αλλά και τυρά. Οι Έλληνες, εξήγησε η κ. Τριχοπούλου, τρώνε περισσότερο τυρά από οποιαδήποτε χώρα του κόσμου, και από τους Γάλλους ακόμα.



Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ

# των φτωχών

Και όπως βεβαίως και ο καθηγητής Σεζ Ρενό, διεθνής ερευνητής διατροφής και φυσιολογίας των αρτηριών, του Ινστιτούτου Ινσερτ της Λιόν, πράγματι το λίπος από τα τυρά, και το γιαούρτι - σε αντίθεση με το λίπος από βούτυρο και γάλα - δεν απορροφάται όλο από τον οργανισμό. Το σβούστο που περιέχουν τα τυρά κάνει να αποβάλλεται περίπου το μισό λίπος, και έτσι να μη δημιουργεί αρτηριοσκληρωση.

Όπως παρατηρήσαμε αργότερα ο Κόλιν Σπένσερ, άγγλος δημοσιογράφος και συγγραφέας, καλύτερα η κάθε αγελάδα είναι την ημέρα κάπου 5 κιλά γάλα, σήμερα με τα διάφορα αντιβιοτικά, τα άλλα χημικά και τις διασταυρώσεις, η ημερήσια παραγωγή κάθε ζώου έχει φτάσει τα 25 ή και 40 κιλά. Αποτέλεσμα να έχει η ΕΟΚ 94.000 τόνοους γάλα, που κανείς δεν ξέρει τι να το κάνει. Και όπως εξήγησε ο καθηγητής Ρενό, το λίπος από το γάλα απορροφάται όλο και καταλήγει να φράζει τις αρτηρίες. «Οι άνθρωποι μόλις περάσουν τη βρεφική ηλικία πρέπει να σταματούν να πίνουν γάλα», λέει ο καθηγητής, και παραπέμπει στους αρχαίους Έλληνες, που έτρωγαν μεν τυρά αλλά γάλα δεν έπιναν σχεδόν ποτέ.

## Τα «αντι-οξειδωτικά»

Επιπλέον, η κ. Τριχοπούλου εξήγησε πως ο συνδυασμός πολλών λαχανικών και ελαιολάδου δίνει στον οργανισμό τα απαραίτητα «αντι-οξειδωτικά» στοιχεία, που βοηθούν το ανοσοποιητικό σύστημα να πολεμά τις αρρώστιες, αλλά και τη φθορά των γερασμένων. Για τα «α-

ντιοξειδωτικά» έγινε πολύ λόγος στο συνέδριο. Οι επιστήμονες παρουσίασαν λεπτομερείς μελέτες, που ήταν όμως κάπως δυσνόητες για τους μη ειδικούς. Το συμπέρασμα πάντως ούτως ή άλλως είναι πως οι βιταμίνες C, E και η Βίτα καροτίνη παίζουν ρόλο κλειδί στο αν και πώς ο οργανισμός θα καταπολεμήσει τις αρρώστιες.

Ο καθηγητής Φίλιπ Τζέιμς, διεθνής του ινστιτούτου ερευνητή Ρόβερτ του Αμπερνίν και υπεύθυνος της βρετανικής κρατικής πολιτικής για τη διατροφή, εξήγησε πως ακόμα και οι καπνιστές στη Νότια Ευρώπη και τη Μεσόγειο παθαίνουν πολύ λιγότερα καρδιακά νοσήματα από τους Ιρλανδούς και τους Σκωτσέζους, που τρώνε τα περισσότερα λιπαρά και τα λιγότερα λαχανικά και φρούτα. Οι απαραίτητες βιταμίνες C, E και Βίτα καροτίνη βρίσκονται στα δημητριακά, τα λαχανικά και τα φρούτα, από τα οποία ο οργανισμός τις απορρομίζει καλύτερα. Μερικοί ομιλητές, πάντως, συστήσαν και τη χορήγηση συμπληρωματικών χαπιών.

Ο Ντιν Όρτς, πρόεδρος του ινστιτούτου έρευνας προληπτικής ιατρικής, του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας, στο Σαν Φρανσίσκο, είναι πιο απόλυτος: Γύρω από και τα 30% λιπαρά που συσπύγονται οι έλκοι είναι ήδη πάρα πολλά. Προτείνει μια δίαιτα χορτοφάνης, με το πολύ 10% λιπαρά, και ισχυρίζεται πως έχει εξαιρετικά αποτελέσματα σε περιπτώσεις καρδιοπαθών. Οσον αφορά τον αλκοολισμό, η δική του δίαιτα, είδαν και τις ήδη φραγμένες αρτηρίες να τους ελευθερώνονται, υποστηρίζει. «Είναι πολύ πιο εύκολο να αλλάξεις ριζικά

τη δίαιτα του κόσμου, παρά να περιορίσεις ορισμένα από τα συστατικά της» ισχυρίζεται ο δόκτωρ Όρτς. Οι επιστήμονες έχουν τώρα τις αποδείξεις, όπως είτε ο ολλανδός καθηγητής διατροφής της ιατρικής σχολής του Πανεπιστημίου Νιζέργεν, Μάργιτ Κατάν. «Η μεγάλη καταναλώσιμη κρεατίνη (δηλαδή κρέατος) πως κάνει να χάνουμε πολύτιμο σβούστο, και το σβούστο είναι εκείνο που παραλύαυσε από τα καρδιοαγγειακά».

## Κρέας, ο μεγάλος εχθρός

Στον αντίλογο βρέθηκε ολομόναχος ο Ντέιβιντ Χερτ, αντιπρόεδρος ερευνητών των κρατοπαρκαγωγών του Σικάγου, τον οποίο όλοι οι σύγχρονοι κοιτούσαν σαν τον υπ' αριθμό ένα εχθρό. Ο καμμένος ο κ. Χερτ μας εξήγησε πως σήμερα τα κρέατα περιέχουν μόνο 6-10% λίπος, αλλά συμπλήρωσε πως οι καταναλωτές τα βρῖσκουν άνοστα, και πρέπει να τους βρῖσκουν νέους τρόπους μαγειρέματος. Και η γίνεται όλο το λίπος που αφαιρείται από το κρέας; «Το εξάγωμα σε άλλες, φτωχότερες χώρες», εξήγησε ο κ. Χερτ. Κι έτσι διασυνάει το φαΐ της χώρας. Προσπαθώντας να υποστηρίξει κάπως το κρέατος, ο κ. Χερτ είπε κάποια στιγμή: «Ναι, αλλά στις έρνετες σας έχετε ξεχάσει να συμπυλώσετε και άλλα στοιχεία, όπως το μεσημεριανό ύπνο στις μεσογειακές χώρες, που είναι και παίζει σημαντικό ρόλο στην περιορισμό των καρδιοαγγειακών».

Και ο βετεράνος δόκτωρ Άνσελ

Κις, του Πανεπιστημίου της Σόφιας, ο οποίος και ξεκίνησε τη ριζική συγκριτική μελέτη των χωρών, έδωσε τη χαρακτηριστική στον κ. Χερτ, λέγοντας πως φωνα με μια πρόσφατη μελέση σε κάποια χωρία της Ουγκάντα μόνοι που είχαν αυξημένη χορδή ήταν οι χαλαρότερες της περιοχής.

Από την άλλη μεριά, ο Κρόχγουτ, ολλανδός διεθνής ερευνητής δημόσιας υγείας, πείσασε τα αποτελέσματα τέλει ερευνών στη δίαιτα των Εσπριμ που αποδεικνύουν πως τα παιδιά παίζουν σημαντικό ρόλο στην υγεία των καρδιοαγγειακών ασθενών. «Ακόμα και η κατανομή μικρής ποσότητας φαριού, σε τομα που πριν δεν έτρωγαν γάλα, μοιάζει να έχει ευεργετικά αποτελέσματα», λέει ο καθηγητής.

## Επιστροφή στα εποχικά

Στη συνέχεια για τις οικολο επιπτώσεις που θα είχε η υιοθέτηση της δίαιτες της Μεσογείου ΗΠΑ αλλά και σε παγκόσμια κλίμακα, πήρε μέρος και ο Θεόδωρος Παπαγιάννης, διεθνής του κ. Κόλιν Σπένσερ, ερευνητής της περιβάλλοντος του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ, για την παγκόσμια ανάλυση. Ο κ. Παπαγιάννης - που είναι σύμβουλος των κυβερνήσεων Πολωνίας, του Βιετνάμ, της Ρωσίας και της Κύπρου, για θέματα περιβάλλοντος - είπε πως αν εξαφανιστούν οι μεγάλες ποσότητες ελαιόλαδου, οι τιμές θα ανέβουν πολύ, που οι φτωχότερες χώρες θα μπορούν να το αγοράσουν.

Όπως υποστηρίχθηκε και σε άλλους επιστημονικές, η κάθε χώρα πρέπει να στηρίξει τη διατροφή στα λαχανικά, τα φρούτα και τα λίπη, από τα οποία η ίδια παράγει διατροφή πρέπει να γίνει ξανά κομμάτι, γιατί τα χημικά που χρησιμοποιούνται για τις καλλιεργητικές δραστηριότητες, είναι καταστρεπτικά για την υγεία των καταναλωτών γάλα και για τον πλανήτη.

Όμως, όπως εξήγησε ο Φίλιπ Τζέιμς, τα οργανωμένα συστήματα για την εταιρική παραγωγή εξοργισμένους τροφίμων - που είναι πλούσια σε λίπη και άβειες θερμίδες - υποστηρίζονται σε όλο το κόσμο με δισεκατομμύρια σε δημοσιονομικές καμπάνιες και επιτηρούνται αρνητικά τις επιλογές του κοινού. Ετσι, ακόμα και στην ΕΟΚ, συμπεριφέρονται τέτοιων εταιρειών με τον τρόπο που είναι από το σύμφωνο της δημόσιας υγείας. Ο καθηγητής Τζέιμς ελπίζει πως μετά Μάαστριχτ ίσως τα πράγματα να βελτιωθούν.

Ο Ανταμ Ντρενόςφκι, διεθνής της προγράμματος διατροφής της σχολής δημόσιας υγείας του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν, είναι και πολύ αισιόδοξος: «Για να αλλάξει η δίαιτα του κόσμου πρέπει να καταρριφεί η οικονομία, λέει. «Η ανθρωπότητα δεν είχε προετοιμασθεί για εκτεταμένους περιόδους αφθονίας, σαν αυτές που ζούμε σήμερα. Οι παχισμένοι που τώρα έχουν πρόβλημα είναι οι κερβίκοι εκείνοι που σε ελπίες υπέρβασης είχαν τις περισσότερες πιθανότητες να επιβιώσουν. Σε τι τους ελπίες οι αδύνατοι θα πέθαιναν» παρατηρεί ο Κλοντ Φιλιέρ του εθνικού κέντρου επιστημονικών ερευνών του Παρισιού.

Μετά την Ιαπωνία, οι Έλληνες - κυρίως οι αγρότες - είχαν το μεγαλύτερο μέσο όρο ζωής τη δεκαετία του '70. Η φυτική προέλευσης πρωτεΐνη (όσπρια, δημητριακά) και, κυρίως, το ελαιόλαδο, είχαν κάνει το θαύμα τους!



## Τα μυστικά μακροζωίας των Ελλήνων αγροτών

**Μ**ετά το Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, η αύξηση των θανάτων από αθηροσκλήρωση (ειδική βλάβη των αρτηριών που οδηγεί σε καρδιακή νόσο), πήρε διαστάσεις επιδημίας στις αναπτυσσόμενες χώρες της Ευρώπης και της Αμερικής, με αποτέλεσμα την κινητοποίηση για τον περιορισμό της.

Τότε, μας επισημαίνει ο καρδιολόγος κ. Νίκος Β. Καρατζάς, διδάκτορας του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης, διαπιστώθηκε ότι υπάρχει σχέση ανάμεσα στην τιμή της χοληστερίνης του αίματος και στη διατροφή, που είναι πλούσια σε ζωικά λίπη, τα οποία περιέχουν μεγάλη αναλογία κορεσμένων λιπαρών οξέων. Ήδη, είχε διαπιστωθεί ότι τα τοιχώματα των αρτηριών που έχουν υποστεί βλάβη, περιέχουν μεγάλη ποσά αποθηκευμένης χοληστερίνης.

Το '50, ανέφερε ο κ. Καρατζάς, έγινε μια μεγάλη διεθνής μελέτη, με σκοπό να συγκρίνει τις διατροφικές συνήθειες διαφόρων πληθυσμών, σε σχέση με τη χοληστερίνη του αίματος και τη συχνότητα των καρδιαγγειακών παθήσεων. Στην περίφημη αυτή μελέτη των επτά χωρών συμμετείχε και η Ελλάδα, με δύο αγροτικές κοινότητες: ένα χωριό της Κρήτης και ένα χωριό της Κέρκυρας. Με τη μελέτη διαπιστώθηκε η σχέση της κατανάλωσης των ζωικών λιπών με το επίπεδο της χοληστερίνης και τη συχνότητα των καρδιαγγειακών νόσων. Αλλά υπήρξε και ένα παράδοξο, επισημαίνει ο κ. Καρατζάς. Συγκεκριμένα, ο πληθυσμός του χωριού της Κρήτης, παρ' όλο που είχε μηδέν αναλογία καρδιαγγειακών νοσημάτων, είχε τιμές χοληστερίνης μεγαλύτερες από αυτές που αναμενόταν, μετά από εμπειρίες άλλων χωρών.

### Λάθος θεωρία

Οι πρωταγωνιστές της μελέτης αυτής και άλλοι ειδικοί, αφού προχώρησαν και σε άλλες παρατηρήσεις, διατύπωσαν τη θεωρία ότι εκείνο που επηρεάζει το επίπεδο της χοληστερίνης που τελικά καθορίζει την ανάπτυξη αθηροσκλήρωσης, είναι η σχέση κατανάλωσης κορεσμένων και ακόρεστων λιπών. Ετσι, εκείνα τα χρόνια, επισημαίνει ο κ. Καρατζάς, έγινε του συρμού η αυξημένη κατανάλωση σπορέλαιων, πλούσιων σε ακόρεστα

λίπη, για να εξουδετερώνονται οι βλαπτικές επιδράσεις των κορεσμένων.

Γρήγορα όμως έκρουσε ο κώδωνας κινδύνου για το ότι μια μεγάλη κατανάλωση πολυακόρεστων έχει βλαπτικές επιδράσεις, με κίνδυνο ανάπτυξης καρκινωμάτων, αλλά και πιθανών άλλων βλαβών. Ετσι, η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία και άλλοι επίσημοι φορείς διατύπωσαν διατροφικές συστάσεις, όπου υποδείκνυαν να περιοριστεί το σύνολο των λιπών της διατροφής, που δεν θα έπρεπε να ξεπερνά το 30% των θερμιδικών αναγκών, ενώ να υπάρχει ισορροπία στην κατανάλωση κορεσμένων και ακόρεστων λιπών.

Διαπιστώθηκε όμως ότι η χοληστερίνη δεν είναι ομοιογενής, αλλά αποτελείται από επιμέρους συστατικά, ένα τμήμα των οποίων έχει ευεργετικές ιδιότητες και προλαμβάνει την αθηροσκλήρωση. Ετσι, με τις δίαιτες περιορισμού των λιπών, μειώνεται και η «καλή» HDL χοληστερίνη. Διατροφικές έρευνες με τη λήψη μονοακόρεστων λιπών και όχι πολυακόρεστων, έδειξαν ότι ενώ επιτυγχάνεται η ίδια μείωση της χοληστερίνης και των τριγλυκεριδίων, η HDL δεν μειώνεται αντίστοιχα. Ετσι, τονίζει ο κ. Καρατζάς, ο δείκτης σχέσης πολυακόρεστων-κορεσμένων λιπαρών οξέων έχασε την αξία του για τη διατροφή και οι ειδικοί αναγνώρισαν τη διατροφική αξία το ελαιόλαδου, που είναι η κύρια πηγή μονοακόρεστων. Ταυτόχρονα, δόθηκε μεγάλη έμφαση στη σημασία στις πληθυσμιακές ενδείξεις, που ευνοούν ιδιαίτερα την παραδοσιακή μεσογειακή διαίτα.

### Η διατροφή

Πράγματι, τονίζει ο κ. Καρατζάς, οι μεσογειακές χώρες - και ιδιαίτερα η Ελλάδα - τη δεκαετία του '70 είχαν το μεγαλύτερο μέσο όρο ζωής μετά την Ιαπωνία. Η διατροφή των Ελλήνων αγροτών ήταν βασισμένη στο ελαιόλαδο και τη φυτική προέλευσης πρωτεΐνη, όπως τα όσπρια και τα δημητριακά. Η παραδοσιακή αυτή διατροφή υποστηρίχθηκε ότι όχι μόνο προστατεύει από την αθηροσκλήρωση, αλλά δεν μπορεί να ενοχοποιηθεί και για άλλες νοσηρές καταστάσεις. Επίσης, επισημαίνει ο κ. Καρατζάς, ένα άλλο πλεονέκτημα του ελαιόλαδου είναι ότι περιέχει βιταμίνη Ε, έ-

ναν από τους κύριους αντιοξειδωτικούς παράγοντες. Σήμερα ξέρουμε ότι η «κακή» χοληστερίνη LDL για να μπει στα κύτταρα και να τα βλάψει, υπόκειται σε οξειδωτική μετατροπή, την οποία εμποδίζουν αντιοξειδωτικοί παράγοντες όπως η βιταμίνη Ε.

Όμως, σημειώνει ο κ. Καρατζάς, πρέπει να γνωρίζουμε ότι όλα τα λάδια αλλοιώνονται σε πολύ υψηλές θερμοκρασίες και όταν χρησιμοποιούνται σε πολλά τηγανίσματα. Γι' αυτό συνίσταται το τηγάνισμα σε χαμηλές θερμοκρασίες με λίγο λάδι, έτσι ώστε και τροφές όπως τα λαχανικά να διατηρούν τη γεύση τους και τις βιταμίνες τους. Το ελαιόλαδο είναι καλό να καταναλώνεται υμώ (όπως σε σαλάτες) ενώ το βράσιμο, που δεν γίνεται σε ιδιαίτερα υψηλές θερμοκρασίες, δεν το αλλοιώνει. Το σημαντικότερο όμως είναι, τονίζει, ότι μια τροφή που βασίζεται στο ελαιόλαδο, επιτυγχάνει τη μείωση της χοληστερίνης με διατήρηση της HDL, χωρίς τους κινδύνους που συνεπάγεται μια πλούσια σε λίπη διατροφή.

### Όχι ζάχαρη

Η σύγχρονη διατροφή, σύμφωνα με τον κ. Καρατζά, πρέπει να είναι τέτοια, ώστε το μεγαλύτερο ποσοστό θερμίδων να προέρχεται από το ελαιόλαδο και από σύμπλοκους υδατάνθρακες. Δηλαδή, όχι από ζάχαρη, αλλά από υδατάνθρακες που προέρχονται από φυτικές ίνες, ιδιαίτερα διαλυτού τύπου. Αυτές περιέχουν την ηκτινίνη, που βρίσκεται σε μεγάλο ποσοστό στα όσπρια και σε ορισμένα ανεπεξεργαστα δημητριακά και τη βρώμη, καθώς και τα φρούτα, ιδιαίτερα τα εσπεριδοειδή και τα μήλα. Τα ψάρια και τα πουλερικά είναι μια καλή πηγή πρωτεΐνης ζωικής προέλευσης, ενώ καλή πηγή ασβεστίου αποτελούν το άπαχο γάλα και τα άπαχα γαλακτομικά προϊόντα και η κατανάλωση χορικών αυγού δεν πρέπει να ξεπερνά τους τρεις τη βδομάδα.

Η αθηροσκλήρωση, καταλήγει ο κ. Καρατζάς, πρέπει να γνωρίζουμε ότι εννοείται από ορισμένους παράγοντες όπως το κάπνισμα και η υπέρταση, που η συνύπαρξή τους με υψηλές τιμές χοληστερίνης αυξάνει κατά πολύ τον κίνδυνο εμφράγματος:

# Εργαλείο ανάπτυξης η παραδοσιακή γαστρονομία

Σε μια ενδιαφέρουσα αλληλουχία στις, 15 Οκτ. είναι η Παγκόσμια Ημέρα Αγρότισσας, στις 16 Οκτ. η Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής και στις 17 Οκτ. η Διεθνής Ημέρα για την εξάλειψη της φτώχειας.

Η Τοπική Παραδοσιακή Γαστρονομία (Culinary Heritage) αξιοποιεί την γαστρονομική μας παράδοση (που είναι ενσωματωμένη κυρίως στο γυναικείο κομάτι του αγροτικού πληθυσμού), έχει άμεση σχέση με τη διατροφή και είναι ένα εργαλείο τοπικής ανάπτυξης (ασχολείται με την εξάλειψη της φτώχειας).

Το Ευρωπαϊκό Δίκτυο Τοπικής Παραδοσιακής Γαστρονομίας (Europe Culinary Heritage Network) αναπτύχθηκε το 1998 μετά την καταγραφή της Τεχνογνωσίας για την λειτουργία του με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και την κατοχύρωση του λογοτύπου του. Στην εποχή της παγκοσμιοποίησης και της ομογενοποίησης η διαφοροποίηση δίνει προοπτικές διάκρισης και ανάπτυξης και μόνο η αναγνωρισιμότητα καθιστά αυτή τη διαφοροποίηση όχι περιθωριακή κατάσταση αλλά κερδοφόρα πρακτική.

"Το μέλλον των Τροφίμων, το μέλλον του Ανθρώπου" ήταν το θέμα συνεδρίου στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών 3-5 Οκτ. 2003. Το ερώτημα το οποίο ζητούσε απάντηση ήταν: Υπάρχει προοπτική για την ανθρωπότητα, υπάρχει μέλλον για τα τρόφιμα; Και ειδικότερα: Τι σημαίνει ασφάλεια στη διατροφή; Πως λειτουργούν οι μηχανισμοί ελέγχου, ενημέρωση, Πού βρίσκεται το κύκλωμα απο τον παραγωγό μέχρι τον καταναλωτή, περιβάλλον και δημόσια υγεία μεγαλύτερα διακυβεύματα.

Με την συνεχή εκθετική αύξηση του πληθυσμού της γης, την ανά-

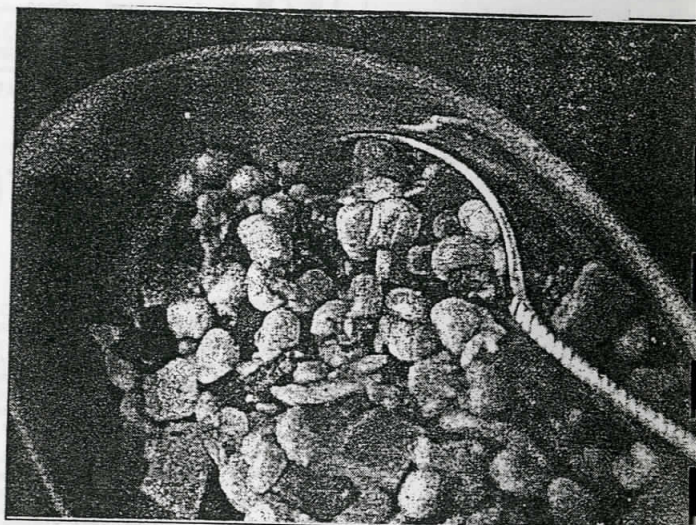
γκη για περισσότερη τροφή, τις μόνες διαθέσιμες για καλλιέργεια εκτάσεις στην Λατ. Αμερική και στην Αφρική, το γεγονός ότι 800 εκ. ανθρώποι υποσιτίζονται (πεινούν), την τάση να διευρύνεται συνεχώς η διαφορά ανάμεσα στο πλουσιότερο τμήμα των κατοίκων της γης απο το φτωχότερο τμήμα και τους διεθνείς οργανισμούς να αναζητούν ακόμα την ταυτότητα τους δεν βρίσκεται επαρκής χώρος για αισιόδοξες προβλέψεις.

Ο γυναικείος πληθυσμός είναι το στημόνι πάνω στο οποίο υφάινεται ο κοινωνικός ιστός. Είναι το τμήμα το οποίο κρατά τα ήθη και έθιμα, τις παραδόσεις και διαφυλάσσει τον πολιτισμό μιας κοινωνίας. Η αξιοποίηση και επισήμανση του ρόλου των αγρότισσων στην διατήρηση του τοπικού κοινωνικού ιστού και την υποστήριξη τοπικών αναπτυξιακών δομών είναι μια ανάγκη για σήμερα. Σήμερα που μοιάζει ότι το κράτος απο μόνο του είναι πάρα πολύ μικρό για την επίλυση παγκόσμιων προβλημάτων και γι' αυτό πρέπει να δημιουργούνται διεθνείς οργανισμοί. Ταυτόχρονα το κράτος είναι πάρα πολύ μεγάλο (τεράστιο) μπορεί να ασχοληθεί με την επίλυση τοπικών προβλημάτων και γι' αυτό πρέπει να δημιουργούνται τοπικοί φορείς ανάπτυξης (οχι διοίκησης). Οι αγρότισσες αποτελούν την προϋπόθεση ενεργοποίησης των κατοίκων της υπαίθρου.

Η Τοπική Παραδοσιακή Γαστρο-

νομία είναι ένα εργαλείο Τοπικής Ανάπτυξης που διαφοροποιεί, ενσωματώνει τον τοπικό πολιτισμό (γαστρονομία) και δίνει όλη την προστιθέμενη αξία στα τοπικώς παραγόμενα προϊόντα αξιοποιώντας τοπικές παραδοσιακές συνταγές και φημισμένα προϊόντα.

Η τεχνογνωσία της Τοπικής Παραδοσιακής Γαστρονομίας απαιτεί διεπαγγελματική προσέγγιση ώστε η τοπική παραγωγή προϊόντων και υπηρεσιών να βρίσκει διέξοδο στον



καταναλωτή, κυρίως τον καταναλωτή - επισκέπτη. Δημιουργεί συνέργειες ανάμεσα στην τεχνολογία τροφίμων, την τοπική βιοτεχνία τροφίμων, την τοπική ανάπτυξη, την χειροτεχνία, την οικοτεχνία, την κτηνοτροφία, την δασοπονία, την εναλλακτική γεωργία, την αλιεία, τον τουρισμό και τον πολιτισμό, ενεργοποιώντας και αυξάνοντας το κοινωνικό κεφάλαιο. Το κοινωνικό κεφάλαιο είναι η συννεκτική "κόλλα" που κρατά συγκροτημένες τις κοινωνίες και γίνεται ορατό κυρίως σε τοπικό επίπεδο.

Η Τοπική Παραδοσιακή Γαστρονομία (Culinary Heritage) υιοθετεί το φαγητό ως νόημα και πιστεύει ότι δεν είναι απλώς διατροφή. Είναι τελετουργικό, δεν είναι απλώς κατανάλωση. Είναι οικογενειακή και κοινωνική σχέση, δεν είναι απλώς πέψη. Το φαγητό είναι ο "τόπος" όπου συναντιούνται οι ανάγκες του σώματος με τις ανάγκες της ψυχής. Τα τρέφει και τα δύο και τους δίνει νόημα.

**ΠΑΡΟΣ της κυριακής**

19 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2003

Με αφορμή την  
παγκόσμια ημέ-  
ρα διατροφής

# ΤΑΞΗ ΣΤ'

Αποστολίδης	Κων/νος
Βιντάνι	Διονύσιος
Θωμαδάκης	Πολύκαρπος
Κουλιτσόγλου	Κών/νος
Κουκουτέγος	Στέργιος
Παπανώτας	Αριστείδης
Πιπτοφίδης	Ιωάννης
Σχούρος	Αηρήτριος
Στανός	Αδάμ
Τόπης	Αηρήτριος
Τροχόπουλος	Αντώνιος
Τσαρταρής	Αντώνιος
Τσολοσίδης	Νάζαρος
Ευδιαμιάδου	Μυρβίση
Κουλιτσόγλου	Ελένη
Μπαλίη	Μαριλένα
Παπαδοπούλου	Μαριαλένα
Πραπαβέση	Ευστρατία
Τάβζεμηη	Σοφία
Τέελα	Κωνσταντίνα
Οικονόμου	Αλέξανδρος

ΔΑΣΚΑΛΑ

ΝΟΥΡΗ ΜΑΡΙΑ



Πηγαίνουμε στο Ταχαροχώρι  
Είμαστε όλοι κεφάτοι



Τι σας λέει η ομάδα μας ;  
ΦΟΒΕΡΗ !!!

Οι κυρίες που μας βοήθησαν  
στο Ταχαροχώρι.

Βικτώρια	Γκασχιάση
Αρισταία	Γκασχιάση
Ιορδάνης	Γκασχιάσης
Χρήστος	Γκασχιάσης
Βασίλκη	Ανέση
Στέλλα	Νεφδέσπου
Αθηνά	Πανταζίδου
Μαχδαλινή	Λοκμανίδου
Ελευθερία	Μουίμτσόγλου
Ζωή	Ηλιάδου - Μπαλή

Το σπίτι που μας φιλοξένησε  
ήταν της κυρίας Χαρίκλειας  
Γρηγοριάδου την οποία ευχαρι-  
στούμε με όλη μας τη καρδιά.  
Μας προσέφερε μια μοναδική  
εμπειρία. Μας ανέχτηκε και μας  
χάρισε στιγμές υπέροχες, δημιουργ-  
χικές, στιγμές χαράς και ευτυχίας.

Η δασκάλα: Νούρη Μαρία

Την ευχαριστούμε και πάλι  
Οι μαθητές της ΣΤ' τάξης του 16<sup>ου</sup>  
Δημ. Σχολείου

Γράφω τι είδα, τι άκουσα στο χώρο που επισκεφτήκαμε  
(φούρνο, αντικείμενα-δραστηριότητες).

Ξυτυπώσεις των μαθητών από την  
επίσκεψη στο Ταχαροχώρι

Οι συνταχές

Οι Σωγραφίες τους. Ένας άλλος τρόπος  
έκφρασης.

Συνταχές ως γιαχιάς χεμάτει λάθυ  
(η γιαχιά φοιτάει μόνο 3 χρόνια στο  
σχολείο λόγω κατοχής)  
αλλά τόσο μοναδικές. . . .

Λάζαρος Τσιλιζίδης

## Γράφω τι είδα, τι άκουσα στο χώρο που επισκεφτήκαμε (φούρνο, αντικείμενα-δραστηριότητες).

Την προηγούμενη Πέμπτη πήγαμε στο Ταγαροχώρι για να μάθουμε πως γίνονται κάποιες παραδοσιακές συνταγές.

Εκεί είδαμε και ακούσαμε από κάποιες κυρίες να μας ορίζουν τα υλικά και τον τρόπο εκτέλεσης της κάθε συνταγής.

Στην αρχή μας έδειξαν τα σκεύη που θα χρησιμοποιούσαν για να φτιάξουν τις παραδοσιακές συνταγές. Ήταν διάφορα ταψιά όπου ψήσανε τις πίτες και το ψωμί, πιάτα και κατσαρόλες.

Μετά άρχισαν να εκτελούν τις συνταγές. Μας έδειξαν την τεχνική που υπάρχει για τα πιροσκή, ώστε να κλείνουν σωστά για να μην χυθεί η γέμιση της πατάτας.

Πριν πάμε εμείς, οι κυρίες είχαν ζυμώσει το ζυμάρι για το ψωμί και εκείνη την στιγμή μας έδειξαν πως φτιάχνεται και πως ψήνεται το ψωμί. Μας εξήγησαν πως λειτουργεί ένας παλιός φούρνος, όπου έμοιαζε σαν τζάκι και ήταν φτιαγμένος από τούβλα. Μας είπαν ότι για να καταλάβουμε πότε γίνεται το ψωμί πρέπει να κοιτάμε τα τούβλα. Αυτά απ' το πολύ ψήσιμο είναι μαύρα. Όταν όμως βάλουμε το ψωμί άρχισαν να ασπρίζουν. Μόλις γίνονε άσπρα καταλαβαίνουμε ότι το ψωμί είναι έτοιμο.

Τις πίτες τις ζύμωσαν πάνω σ' ένα τραπέζι. Μετά δύο κυρίες, έπαιρναν ζυμάρι και άνοιγαν φύλλο με τον πλάστη για να ετοιμάσουν την πίτα. Ύστερα τα πήγαιναν στο φούρνο όπου έκαιγαν τα κάρβουνα. Πάνω τους υπήρχε κάποιο σκεύος που έμοιαζε σαν ταψί, όπου έβαζαν το φύλλο της πίτας επάνω για να φουσκώσει και αυτές ετοίμαζαν την γέμιση. Μόλις το φύλλο ήταν έτοιμο έβαλαν την γέμιση και από πάνω την έκλειναν με ένα άλλο φύλλο και έτσι η πίτα ήταν έτοιμη για ψήσιμο.

Μόλις ψήθηκαν τα φαγητά έστρωσαν τα τραπέζια, όπου καθίσαμε όλοι οι μαθητές για να δοκιμάσουμε, αυτό που με τόσο κόπο και υπομονή μας ετοίμασαν.

Όλα τα φαγητά ήταν υπέροχα. Ήταν πάρα πολύ νόστιμα, γιατί οι κυρίες ήξεραν να μαγειρεύουν σωστά, αλλά και γιατί τα φαγητά ψήθηκαν σε παλιό παραδοσιακό φούρνο.

Δεν θα ξεχάσω ποτέ την γεύση των φαγητών, αλλά και την υπομονή που' χαν οι κυρίες για να ετοιμάσουν αυτά τα φαγητά, μόνο και μόνο για να δούμε και να μάθουμε την σωστή εκτέλεση αυτών των παραδοσιακών φαγητών.

Λάζαρος Τσολοζίδης

## ΟΙ ΕΝΤΥΠΩΣΕΙΣ ΜΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΣΚΕΨΗ

Κάποια μέρα αποφασίσαμε με τη δασκάλα μας να επισκεφθούμε τη γραφεί μιας συμμαθήτριας από την τάξη, για να ζητήσουμε με τη βοήθειά της παραδοσιακές συνταγές. Έτσι λοιπόν ξεκινήσαμε παρ'όλο που η μέρα ήταν βροχερή. Εκεί που φτάσαμε ήταν και άλλες γραφιάδες πρόθυμες να μας δείξουν.

Βγάλαμε τα υλικά έξω πάνω σ'ένα τραπέζι και άρχισε η προετοιμασία. Άλλες τιμήγε συμμαθήτριά, άλλες βοηθούσε στο φύλλο της πίτας, παράλληλα συζητούσαμε τα φαγητά που ήταν πεταχόστριπα. Τα φηγάμε σε ψήφρα παραδοσιακό με ζυθο. Οι γραφιάδες ήταν πολύ χαρούμενες που θυγόταν όλα αυτά. Χαίρονταν επειδή έδειχναν την τέχνη τους στην νεότερη γενιά.

Λίδαθκαν την ιστορία της μαγειρικής τους. Ζητάσαμε λοιπόν πολλά φαγητά όπως: ψαυτί, πιρσοκέ, τσιφνητά, κροσθαδάκια και τυρόπιζα.

Φύγαμε με τις καλύτερες εντυπώσεις αλλά και με το σταλάχι ψυρότο λιχουδιών. Ήταν πολύ όμορφα, μακάρι να ξαναπάμε.

ΑΔΑΜ ΣΠΑΝΟΣ

28-5-2003

## Επίσκεψη στο Ταχαροχώρι

Στην επίσκεψη στο Ταχαροχώρι είδα πως φτιάχνουν σαρωδάκια, είδα ότι τα φύλλα της πίτας τα έψηναν πάνω σε ένα καζάνι. Επίσης είδα πως φτιάχνουν τα βαρένικα, τα παρασκή και ένα περίεργο φαγητό το μαντί. Αλλά αυτά που με εντυπωσίασαν περισσότερο είναι ο φούρνος και τα παλιά ταψιά. Στο φούρνο μας έδειξαν πως ψήνουν τα ψωριά και μετά φαίχωνε. Άκουσα τις συνταχές διαφόρων φαγητών όπως μαντί, παρασκή, βαρένικα και άλλα πολλά. Το φαγητό που μ' άρεσε ήταν τα παρασκή. Επίσης άκουσα, ότι όταν βάζουμε το ψωμί στο φούρνο πρέπει να το βάλουμε και να το βγάλουμε με ένα ειδικό ξύλο και τα βάζουν όλα μαζί.

Τελικά από αυτή την εκδρομή έμαθα πολλά πράγματα. Ένα από αυτά είναι ότι οι ηλικιωμένοι των χωριών χρησιμοποιούν τα παλιά πράγματα τους.

Άρης  
Μανανίτας

2005-2-85  
ΟΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ ΜΗΥ ΑΡΧ. ΤΗΜ. ΕΠΙ. ΔΕΥΤ.

Η επίσημη που κάναμε με την τάξη μου στο σπίτι της γιαγιάς της Σοφίας στο Ταγαροχώρι μου άρεσε πολύ. Πήγαμε με εστιατό στο χωριό. Εκεί μας περίμενε η γιαγιά της Σοφίας, αλλά και άλλες ηλικιωμένες γυναίκες του χωριού και μας δέχθηκαν πολύ φιλόξενα. Η αυλή του σπιτιού ήταν πάρα όμορφη και γεμάτη λουλούδια.

Στη αίθρη υπήρχε ένας φούρνος που τον ανύψαμε για να κήσουμε ψωμί. Μάθαμε πως ανάβει ο φούρνος και πως να μαγειρέψουμε νόστιμες παραδοσιακές συνταγές. Μου άρεσε πολύ που μπόρεσα και εγώ να βοηθήσω, στο φούρο της πίτας και τα σαρμαδάκια. Δεν είχα ξαναδοκιμάσει και μου άρεσε που το κατάφερα αρκετά καλά. Αυτό όπως μου είχε μεγαλύτερη εντύπωση ήταν η προθυμία αυτών των γυναικών να μας δείξουν αυτά που ήξεραν. Μας μετέδωσαν τις γνώσεις τους για την παραδοσιακή ελληνική κουζίνα με έναν τρόπο που δεν θα μπορούσε να κανεληθεί και το καλύτερο βιβλίο μαγειρικής.

Μυροίτη

Οι ενώσεις μου από την επίσκεψη στο  
Ταγαροχώρι.

Την Πέμπτη 22 Μαΐου επισκεφτήκαμε το  
Ταγαροχώρι. Ήδαμε πολλά παραδοσιακά φαγητά  
δεν τα κάνουμε και πάλι σήμερα. Ήρθε το  
φωτό στον γούρνο τον παραδοσιακό όπως  
κάνανε παλιά έντυπωσιάσενκα! Η γιαγιά της  
συμφαθής μου έβαζε τα φαγητά και τις λει-  
τούργιές με τόσο πανεύκολα! Αυτό το κουράρι  
ήταν τόσο βαρύ. Αφέως σκέφτηκα πως τρώει  
και το σηκώνει τόσο εύκολα. Μετά ετοιμάσαμε  
στη μία από τις δύο αυλές τη φωτιά. Μετά  
στησαμε τα τούβλα γύρω από τη φωτιά. Αφού  
τα στήσαμε βάλουμε το σαγί από πάνω να  
«ζεσταθεί» για να κάνουμε αυγά που θέλουμε.

Άλλοι φαγί βοηθήσαμε να γίνει αυτό το φαγη-  
τό. Το σιτάρι. Άλλοι παίρνουν τη ζύμη και την  
φέρναν στους άλλους, άλλοι καθάριζαν το σαγί  
από το σκόνη που έβγαινε η ζύμη, άλλοι φέρναν  
ξύλα, άλλοι τα βάζαν στη φωτιά και άλλοι βοηθούσαν  
τις κυρίες στο ζύψωμα. Έτσι αυτόματα χωρίς  
να το καταλάβουμε δημιουργήθηκε μια ομαδική  
αδελφιά. Αργότερα ήρθε το φαγί. Κάνανε κι άλλα

φαγητά όπως βαρόνικες, φαντί, τσιριχτά, οζία  
γιαρβόικα Κοζανήτικα κ.ά.

Μόλις γίναν όλα τα φωτογραφιότα, τα δοκι-  
μάσατε και τ'έδωκε ενωσιαστικά.

Αργότερα κάνατε μια βόλτα και πιο ύστερα  
ήρθε το ασυκκό. Ήταν μια από τις ωραιότερες  
επιχειρήσεις που δέχτηκα ποτέ από το σχολείο.

Κωστής Λουστολίδης

Εκδρομή στο Ταχάρχοιρι.

Όταν πήγαμε εκδρομή στο  
Ταχάρχοιρι, περάσαμε υπέρχα, γιατί είχε:  
εδείψαμε χώρο για να παίξουμε, παραδοσιακά  
αρτοποιεία της παραδοσιακής επιγής, ανθρώπων  
που ζούσαν τότε και πάρα πολλά πράγματα  
να δεις και να κάνεις.

Οι κυρίες εκεί μας έδειξαν παραδοσιακές  
παραδοσιακές συνταγές, όπως: τσίφανι,  
το πορτοκάλι πιρσοκί, τα τσιριχτά και άλλα.  
Οι κυρίες μας άφησαν επίσης να τις  
βοηθήσουμε στην βαφειρική και να  
κάνουμε βερικά φαγητά βόνοι μας.

Ήταν πάρα πολύ ωραία κι'έχουμε  
να τους επισκεφθούμε ξανά.

Μαριαλένα 26 Παναδοπούλου

## ΠΥΡΟΣΚΙ (ΠΟΥΤΙΑΚΑ ΠΙΤΑΚΙΑ ΜΕ ΤΥΡΙ)

νεροπόττηρα γασούρι  
κουταλάκι αλάτι  
κουταλάκι σόδα φούφτου  
αλεύρι

πλάκα τυρί  
αυγό

Σ' ένα τάνπερ ανακατέβω γασούρι, αλάτι, σόδα. Έπειτα βάζω λι-  
γο-λίγο το αλεύρι και ανακατέβω με το χέρι. Η ζύμη στο τέ-  
λος θα πρέπει να είναι μέτρια ούτε σκληρή, ούτε μαλακή.  
Παίρνω ένα κομμάτι ζύμη και το πλάθω σε καλαίρι. Το κόβω  
σε μικρά κομματάκια. Το κάθε κομμάτι το πατάω λίγο με τα  
δάχτυλα να απλώσει. Το ίδιο κομμάτι το ανοίγω σε πιτάκι με  
την βοήθεια ενός πλάστη. Σ' ένα πιάτο τρίβω το τυρί και  
ανακατέβω με το αυγό. Σε κάθε πιτάκι βάζω λίγη γέμιση  
και τα κλείνω πατώντας με τα δάχτυλα, σχηματίζοντας μισοφέ-  
δρο. Τέλος τηγανίζω σε μέτρια φωτιά.

## ΠΙΣΤΙΑ

νεροπόττηρα γασούρι  
κουταλάκι αλάτι  
κουταλάκι σόδα

άνω ακριβώς ό,τι και στα πυροσκι μόνο που δεν ανοίγω  
μικρά πιτάκια, αλλά μεγάλα στο μέγεθος του τηγανιού. Τα τηγα-  
νίζω και από τις δύο μεριές και όταν είναι έτοιμα, τ' αλοιφώ  
μαρμελάδα ή μέρεντα.

## ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ ΓΙΑΛΑΝΤΖΙ

100 αμπελόφυλλα  
4 φιλοκομμένα κρεμμύδια  
1 φλ. τσαγκά λάδι  
1 φλ. τσαγκά ρύζι  
1 φλ. τσαγκά ζεστό νερό  
1 λεμόνι  
μαϊντανός, άνιθος  
αλάτι, πιπέρι

Ζημετάω τ' αμπελόφυλλα και τα ξεπλένω με κρύο νερό. Βάζω το μισό λάδι να καεί και τσηχαρίζω τα κρεμμύδια. Όταν μαραθούν προσθέτω το ρύζι και ανακατεύω για 2'. Ρίχνω το νερό, το αλάτι, πιπέρι, τον μαϊντανό και τον άνιθο. Βράζω το μείγμα για 5'. Προσθέτω το χυμό λεμονιάς και ανακατεύω. Τυλίγω τα ντολμαδάκια, τα βάζω σε σειρές στην κατσαρόλα ρίχνω το υπόλοιπο λάδι και τα σκεπάζω μ' ένα πιάτο. Προσθέτω 2 φλ. τσαγκά ζεστό νερό και τα βράζω.

## ΤΣΙΡΙΧΤΑ (Ποντιακοί Λουκουμάδες)

1 φλ. τσαγκά γλυκό νερό  
1 φλ. τσαγκά γλυκό γάλα  
3 1/4 φλ. τσαγκά αλεύρι  
2 φακελάκια μαγιά ή βούρρα κοπή  
1 κουτάλακι ζάχαρη  
1 κουτάλακι αλάτι  
4 κουτάλια λάδι

Αναλύω την μαγιά στο νερό. Έπειτα βάζω και όλα τα υπόλοιπα υλικά και το χτυπάω με το μίξερ για 2'. Σκεπάζω το τάπερ με μία σακούλα, το αφήνω σε ζεστό μέρος για 1 ώρα να φουσκώσει. Όταν είναι έτοιμη η ζύμη, μ' ένα κουτάλακι ρίχνω φρούσκες στο καυτό λάδι. Μόλις ψηθούν, τα περιχύνω με μέλι, κανέλα και φιλοκομμένα καρύδια.

## ΠΛΙΤΖΙΑ (κρέπες ποντιακές)

1 κιλό γάλα

3 αυγά

1 κουταλάκι αλάτι

Αλεύρι

Χτυπάω σ' ένα μεγάλο τάπερ το γάλα, το αλάτι και τα αυγά. Το μείγμα θα πρέπει να είναι λίγο πλιτό. Βάζουμε λίγο λάδι στο τηγάνι να καεί κι έπειτα το αδειάζουμε σ' ένα φλιτζάνι. Με μία κουτάλα παίρνω μείγμα και το βάζω στο τηγάνι. Μόλις κοκκινίσει από την μια μεριά, γυρνάω το πλιτζί και από την άλλη. Όταν ψηθεί κι από την άλλη μεριά, το βάζω από το τηγάνι και βάζω μέσα αλευρή ή γλυκιά ζέμια.

## ΣΟΡΒΑΣ ή ΤΑΝΟΜΕΝΗ ΣΟΥΠΑ

4 ποτήρια νερό

1/2 φλ. του καφέ ρύζι

1/2 κιλό στραγγιστό μαυρίζι

4 φλ. του καφέ ελαιόλαδο ή βούτυρο

αλάτι

1/2 κουτάλι δυόσμο

Βράζει το νερό στην κατσαρόλα μαζί με το αλάτι. Προσθέτω το ρύζι και όταν είναι έτοιμο, κλείνω το μάτι. Σ' ένα τάπερ βάζω ζεστό ζωμό απ' την σούπα, βάζω και το μαυρίζι και το διαλύω όλα. Το αδειάζω μέσα στην κατσαρόλα. Σ' ένα τηγάνι καιω το λάδι ή το βούτυρο και ρίχνω τον δυόσμο. Τον τομαρίζω λίγο και το ρίχνω στην κατσαρόλα. Ο σορβάς είναι έτοιμος.

## Φουρνικένεν σουρβά

- 1 φλιτζάνι κορκότο καλάμολισιο
- 2 φλιτζάνια φασόλια φαρφούνια θραστένα
- 1 $\frac{1}{2}$  λίτρο νερό
- ανάδοχο αλάτι

### Εκτέλεση

Καθαρίζετε και πλένουμε τα κορκότα και τα βάζουμε να βράσουν με το νερό. Μόλις αρχίσουν να χυλώνουν, προσθέτουμε το αλάτι και τα φαρφουνορέσσουλα στραγγιζμένα. Μόλις πάρουν μια βράση τα φασόλια, απασύρουμε τη σουρβά από τη φωτιά και σερβιρούμε.

Εάν τα κορκότα του καλάμολιού που θα χρησιμοποιήσουμε δεν είναι φουρνισμένα, δηλ. δεν τα έχουμε ξερατεί στο φούρνο, η σούπα αφάγεται σύμφως και παρασκευάζεται με τον ίδιο ακριβώς τρόπο.

Στα Μόντο, όταν σέρβιραν φουρνικένεν σουρβά, έβαζαν στα πιάτα τους ξίδι (μπορούμε να βάλουμε κατά βούληση).

Μαριλένα Μλαθι

Γαδοσιακές Ντόμιες Σουζαχές

ρες

δικά

αλεύρι

γάλα

βούτυρο (αγελαδινό)

νερό (χλιαρό)

στο νερό

κρέμα

Ρίχνουμε το αλεύρι σε μια λεκάνη. Λιώνουμε το βούτυρο και το ρίχνουμε στο αλεύρι. Μετά ρίχνουμε το γάλα, το νερό και τ' αυγά στο αλεύρι. Όταν βάλουμε όλα τα υλικά και τα ζυμώνουμε.

Κατά τη διάρκεια του ζυψώματος ρίχνουμε λίγο ακόμα νερό για να γίνει καλύτερη η ζύμη. (Εάν τη ζύμη του ψωφίου.) Μόλις τελειώσουμε αφήνουμε τη ζύμη να φουσκώσει για ώρα περίπου. Κόβουμε κομμάτια μισού κιλού και τα κάνουμε γύψο. Μετά βάζουμε σεντόνια στον κλίβανό και τ' αφήνουμε στον ήλιο για μια ώρα. Μόλις στεγνώσουν καλά τ' αποθηκεύονται σε φερέτρα τάνερ.

Για το χιψώνα μπορούμε να κάνουμε 3 πράγματα: καρβόνο, κρέμα κρέμας υγρού και κόβει με πατάτες.

Κωσής Αποστολίδας

## Πλινία

- αλεύρι
- ζελα
- αλάτι
- ζάχαρη
- καρμελάδα ή γλυκό του κουταλιού
- λάδι για τηγάνισμα

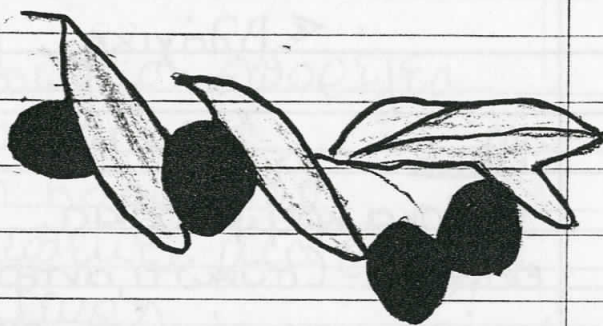
Σ' ένα βαθύ σκεύος, κάνετε χυλό, ούτε πολύ ηλιό ούτε πολύ αραιό, με τ' αλεύρι, το ζελα και λίγο αλάτι. Κατόπιν, κείφε λίγο λάδι, σ' ένα τηγάνι και ρίχνετε ποσότητα χυλού, όσο να ζετίσει η επιφάνεια του τηγανιού. Ψινοφέ το χυλό καλά κι αφήτε δυο μεριές. Επίσης προσέχαφε η ποσότητα του λαδιού να είναι τόση, όση χρειάζεται για να ψηθεί ο χυλός. Μόλις τεθείώσει το τηγάνισμα, παίρνομε ένα ένα τα πλινία και τα περιχύνομε με ζάχαρη ή τ' αλείφαμε με καρμελάδα ή γλυκό του κουταλιού. Τέλος, αφού τα διηλώσαμε στα δύο τα καταναλώνομε. Επίσης μπορούμε και κατά βούληση να τα τυλίγομε ποτό.

Μαριλένα Μπατή

# ΛΙΟΠΙΤΕΣ

## ΥΛΙΚΑ

- α) για το φύλλο
- 6 ποτήρια αλεύρι
- 1 ποτήρι λάδι
- 3 κουταλάκια μπέικιν
- 1-2 πορτοκαλιών το χυμό
- πορτοκαλάδα με ανθρακικό



- β) για τη γέμιση
- ελιές καλαμιών (κομμένες σε μικρά κομμάτια)
- λίγο δυόσμο
- λίγο κρέμμυδι
- λίγο λάδι

## Εκτέλεση

Αναμειγνύουμε το ψάκιν με το αλεύρι. Προσθέτουμε το λείδι, το χυμό πορτοκαλιών και την πορτοκαλάδα με το ανθρακικό (όση χρειάζεται για να γίνει η ζύμη κανονική) και τα ζυμώνουμε. Με τη ζύμη ανοίγουμε μικρά φύλλα και βάζουμε μέσα λίγη από τη γέμιση. Τα τυλίγουμε ρολό και κλείνουμε τις άκρες στρίβοντας ελαφρώς προς την μία πλευρά. Τα βάζουμε σε λαδωμένο ταψί και τα γίνουμε.

## « Βλάχικη μαγειρέστα »

### Υλικά

φρέσκα κρεμμυδάκια  
εντόστια (συκώτι, άντερα, κοιλιάς)  
μαύρο και κόκκινο πιπέρι  
μαϊντανό  
διόσμο  
αλάτι και λάδι απο λιχίο

### Εκτέλεση

Ζηματάμε τα εντόστια και μετά τα κόβουμε σε μικρά κομμάτια. Ζηματάμε και τα κρεμμυδάκια με το μαϊντανό και το διόσμο. Μετά τα βάζουμε τα ψιθύνε όλα στο ταψί ρίχνοντας μαύρο και κόκκινο πιπέρι, αλάτι και λάδι. Στους 180° μέχρι να τοιαριστεί.

Χρίσμα του ταγιού

Ένα ~~δοσίον~~ δοσίον σωρόγχο  
Ένα δοσίον τρούφες  
Ένα δοσίον ηδουάρδο  
6 αυγά ένα μωμεν μία βανίλια  
2 φλιτζάνια αλεύρη  
τρεις φλιτζάνια γέρο  
τρεις φλιτζάνια ζάχαρη

Χρίσμα του ταγιού με τρούφες

Ένα δοσίον σωρόγχο  
Ένα δοσίον τρούφες  
Ένα δοσίον ηδουάρδο  
6 αυγά ένα μωμεν  
2 φλιτζάνια αλεύρη  
μία βανίλια σιρόπι  
3 φλιτζάνια γέρο  
3 φλιτζάνια ζάχαρη

Η Ξη με τρούφες και κρούσκα  
 ένα ποτήρι βωορέχο  
 ένα ποτήρι τρούφες  
 ένα ποτήρι κρούσκα  
 6 αυγά ένα μωύεν  
 μια βανίλια 2 φλιτζάνες αλεύρη  
 για το βίρωδο

3 φλιτζάνες νερό  
 3 φλιτζάνες ζάχαρη

Ξη κρούσκα με κρούσκα

2 ποτήρια αλεύρη  
 1 ποτήρι βωορέχο  
 6 αυγά  
 1 ποτήρι ζάχαρη  
 1 μωύεν  
 2 βανίλιες  
 1 ποτήρι κρούσκα  
 βίρωδο  
 3 ποτήρια νερό  
 3 ποτήρια ζάχαρη

κρούσκα

Ρεβανί

- 7 αυγά 1 βανίλια
- 2 κουτάλια αμύγδαλα
- 3 κουτάλια ζάχαρη
- 1 κούπα φαχάρι να γίνει βίρα
- 5 κουτάλια βούτυρο του παριζού

Αποξηραμένα δαχτυλίδια βούτυρο απαλά  
μαλακώστε τα και τριψάτε να δια-  
καθίσετε την αμύγδαλα και να βάλει  
μαζί με την αμύγδαλα και να βάλει  
μαζί με το βούτυρο και να βάλει  
βάλει με το βούτυρο και να βάλει  
δουξ εγερμε και να το βάλει  
το βούτυρο και να βάλει  
αποξηραμένα νερό και να βάλει  
μετά το βούτυρο και να βάλει  
και να βάλει

δοσες

3 φλιτζανάκια του καφέ γίδος

3 γάλα

3 ζάχαρι

3 αυγά

1 αυγόνια / Γκράφι

μικ  
εξ

3 ποτίρια ζάχαρι στη υφήμα

9 αυγά γάλα

4 ένακι βι κωνι πασσοντες

αυγιά φίζα τα γίνω

ω κουραμπίδες

1 αυγό βούτυρο φυσική

2 αυγά αρύων

3 ένα ποτίρια παραβισσώνια και η κίμα

2 κινδύων

αυγόνια - 060 θιωσι

950 γραμάρια αμιχτάκια μαρούδι φρένα

2 ποτίρια ζάχαρι και ανδόνερο

61

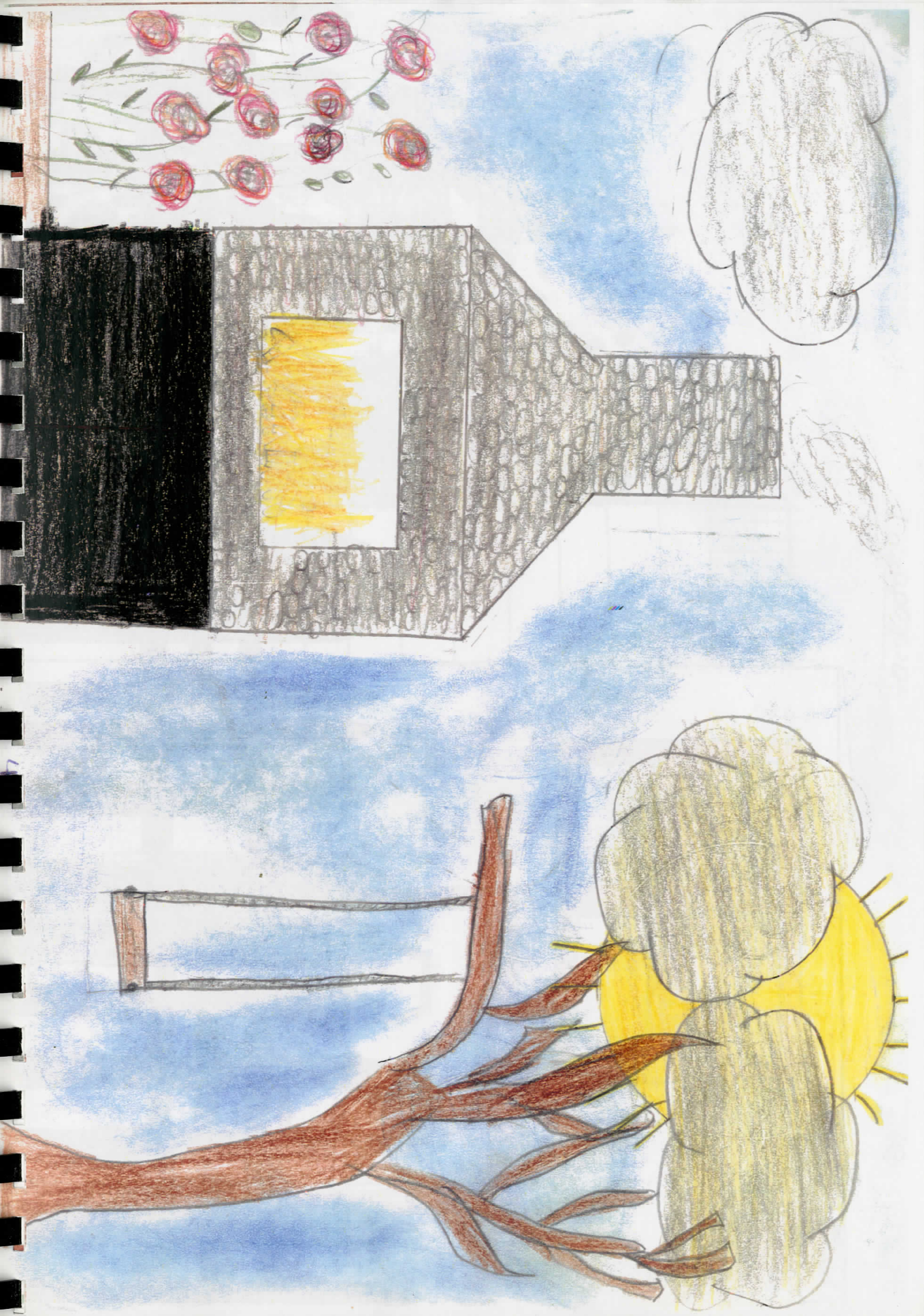
3 αυγόνια και ένα φλιτζάνι τσαχού γάλα

3 ποτίρια αρύων και ένα φλιτζάνι βούτυρο φραντζέμα

μια φλιτζάνα ζάχαρι 3 φλιτζάνια ζάχαρι

μια φλιτζάνα κωνι βι κωνι για το σιρόφι

4 φλιτζάνια ζάχαρι χιμζέμονιού κωνι και ταυόχαρ  
1 αυγόνια και λίγα κωνι βι κωνι



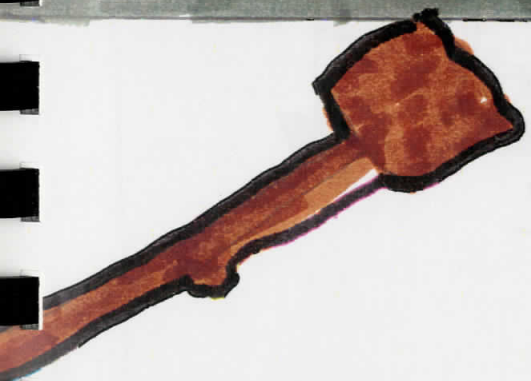
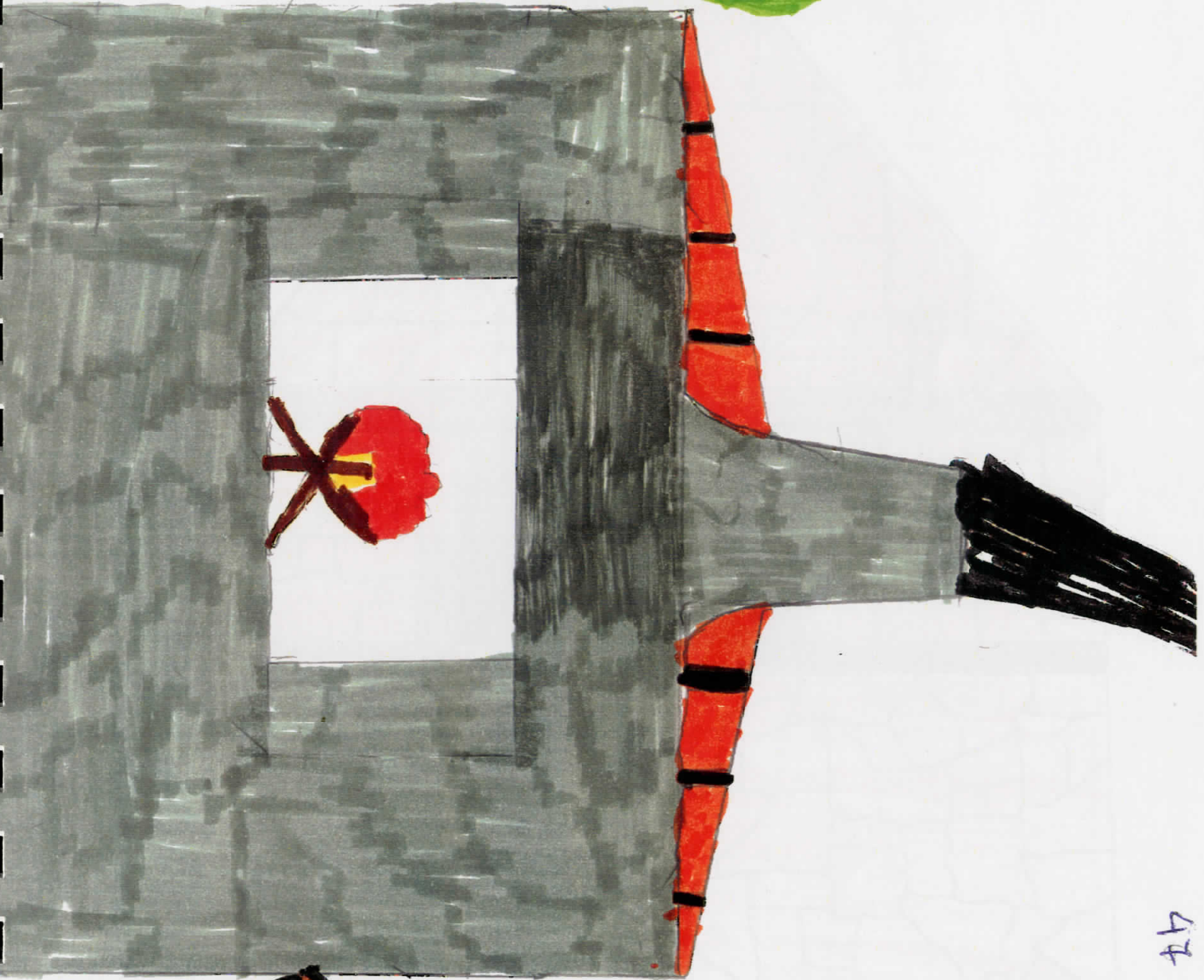
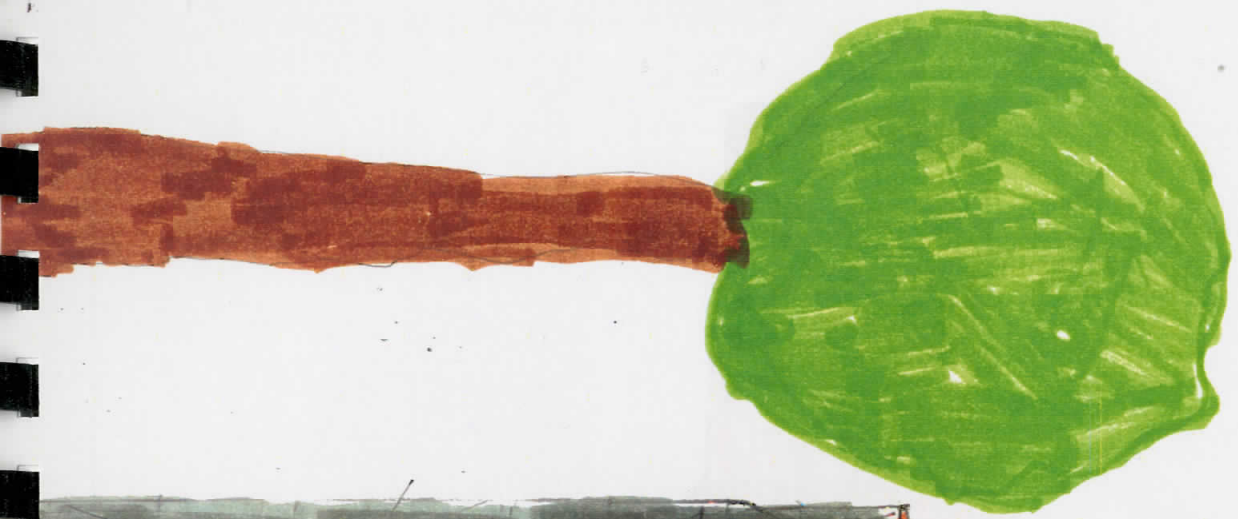


Нарисована  
Мариана Стефанова  
#1111

Лоспорок

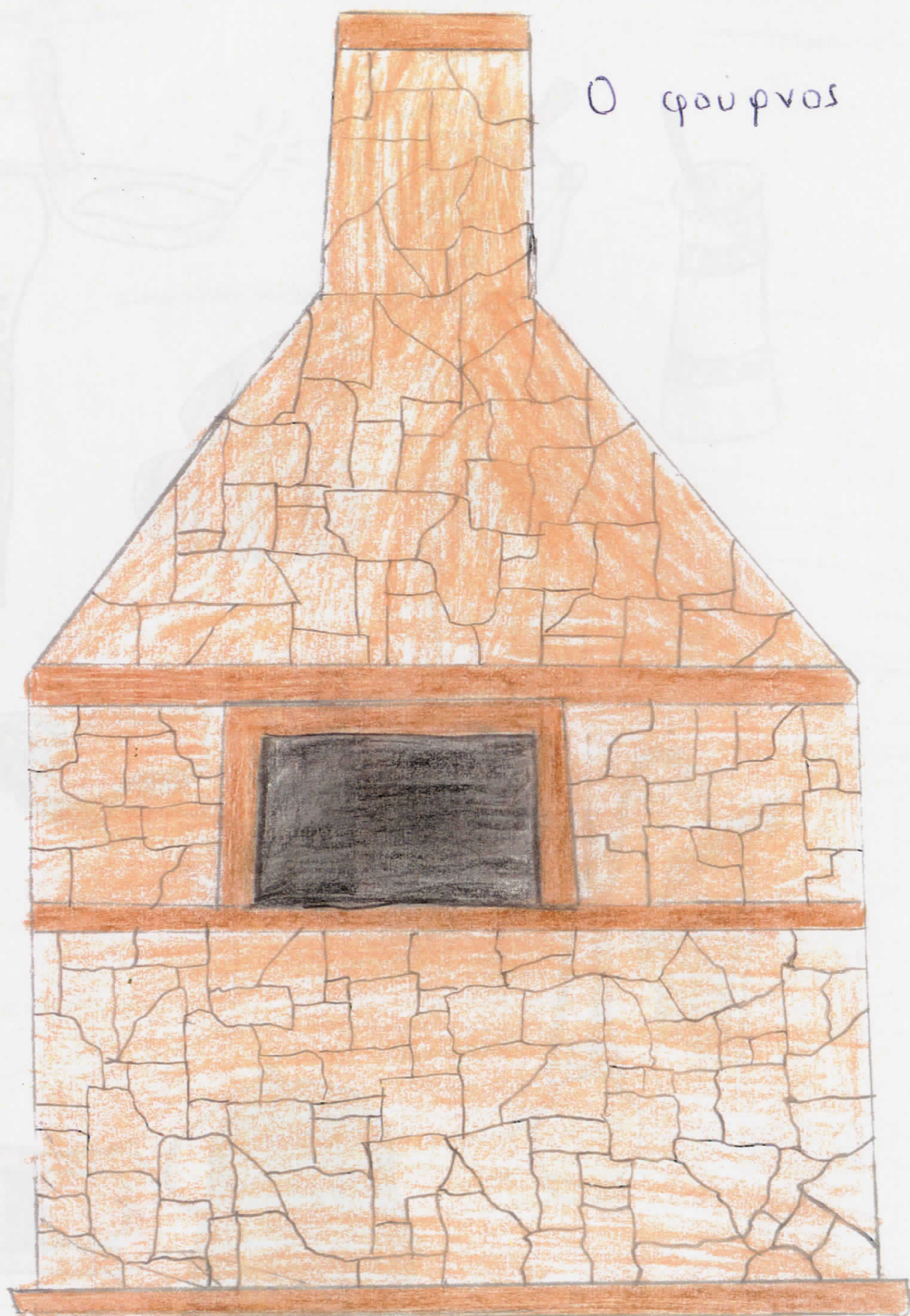
412 43





44

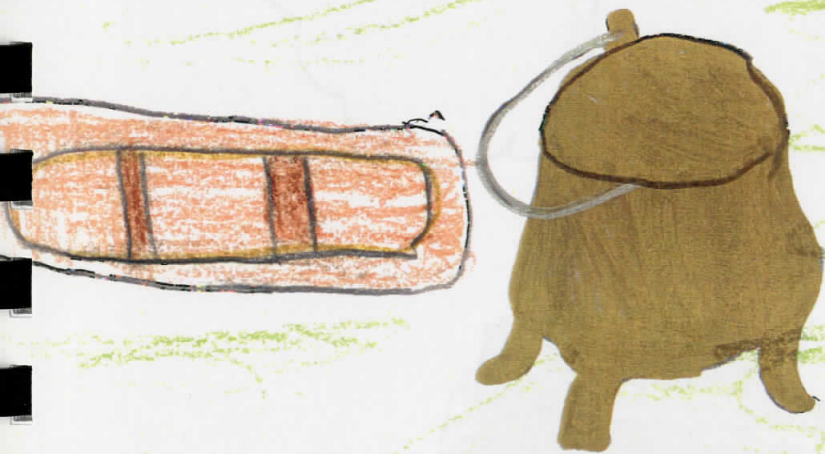
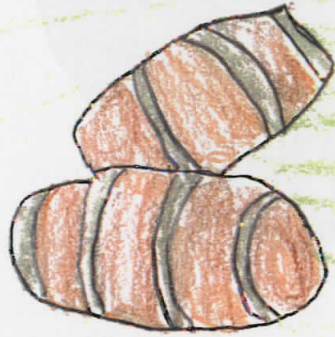
NAZAPPOS TS 010  
9/6/03

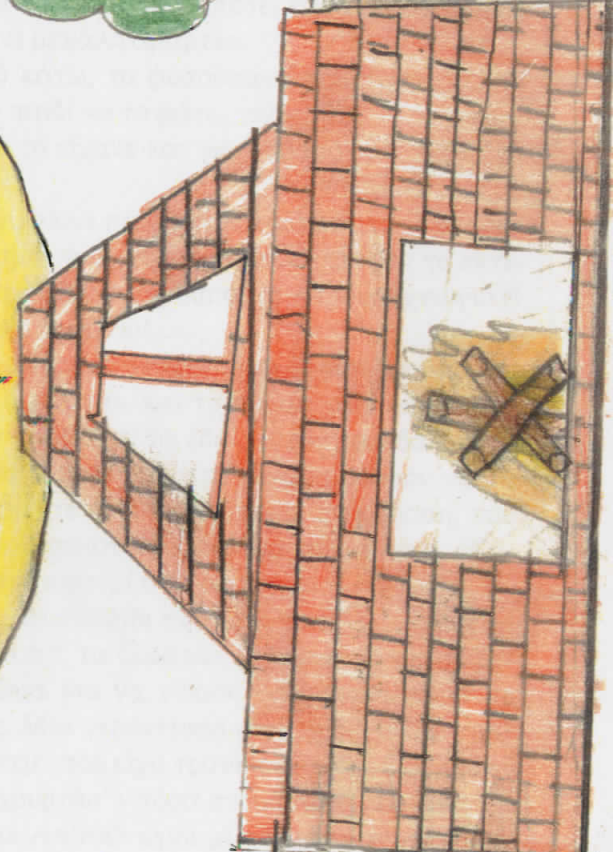


Ο φούφνος

Μουσική Ευθυμιάδου

EAENH





## ΨΩΜΙΑ

---

Πολλά και διάφορα τα ψωμιά που ζυμώνανε οι νοικοκυρές της περιοχής μας σε παλιότερους καιρούς. Πολλά τα είδη των ψωμιών, πολλές και οι ονομασίες: «ριφτένιο», «καθάριο», «σμιγάδ'», «κριθαρένιο», «βριζένιο» και «καλαμποκένιο» ή «μπομποτίσιο».

Όπως λένε οι γιαγιάδες μας, «ευλογημένα ούλα απ' το Θεό». Αλίμονο! αν τύχαινε κάποιο κομματάκι ψωμιού να πέσει καταγής απ' τα χέρια του παιδιού! Το θεωρούσαν μεγάλη αμαρτία.

Το παίρνανε αμέσως από κάτω, το φυσούσανε πολλές φορές, το σταυρώνανε και το δίνανε στο παιδί να το φάει... πάραυτα.

Πάντα ιερό το ψωμί, αφού το είχανε και για σοβαρό όρκο: «Μα το ψωμί: αλήθεια σι λιέου!...».

Πολύτιμο και τώρα το ψωμί, αλλά παλιά πολυτιμότερο μιας και δεν είχανε και την αφθονία φαγητών που έχουμε σήμερα, και δεν το εκτιμούμε. Γι' αυτό και οι γεροντότεροι λένε παροιμιακά: «Προυνσέχτι! γιατί θα 'ρθει ώρα π' θα πείτι το ψωμί, ψωμάκι!...».

Σαν τα παιδιά βλέπανε τη μάνα, να βγάζει με το «φουρνόφκιαρου», τ' αφράτα ξεροψημένα ψωμιά ορμούσαν, και τσάκιζαν τα καρβέλια. Η νοικοκυρά, για να γλιτώσει τα καρβέλια, τα έβαζε στόν τρουβά και τα κρεμούσε ψηλά στο δοκάρι του ταβανιού, ώστε να μη μπορούν να τα φτάσουν τα μικρά παιδιά. Από τότε έχει επικρατήσει η έκφραση, που λέμε και τώρα όταν απειλούμε κάποιον να του στερήσουμε κάτι: «Κάτσι καλά! γιατί θα σι κρεμάσου του ψουμί στ' γρεντιά!...».

Οι σήτες (ψιλή και χοντρή), το σκαφίδι που ζυμώνανε, ο ξύστρος με το οποίο καθαρίζανε το σκαφίδι απ' τα ζυμάρια, η πινακωτή και το μεσάλι που σκεπάζανε τα καρβέλια για να γίνουν, υπάρχουν ακόμα σε πολλά σπιτικά των χωριών μας. Μια γερόντισσα από χωριό μας σε μια συζήτησή μας μου έλεγε: «Ιγώ γιεμ', που είχα τρανή φαμπλιά, ζιούμουνα δικατέσσιρα καρβέλια! πού να χουρτάσ' ν τόσα στόματα! Ηθελάμι στ' ν κατσιά τρία μί τέσσιρα καρβέλια. Απ' τούν ώμου μί πιάνουνταν τα χέρια, να γυρνώ κι να ξαναγυρνώ του ζ'μάρ' στού σκαφίδ' ώσπου να γέν'...».

Καίγανε καλά το φούρνο, ώσπου ν' ασπρίσει, και με το ειδικό ξύλινο

φτυάρι, φουρνίζανε τα ψωμιά. Σε 1-1/2 ώρα ήταν έτοιμα και μοσχοβολούσε η γειτονιά. Αν κάποιο παιδί του... τσάκιζε τη μύτη η μυρουδιά και ζητούσε να φάει, το ψευτομάλωνε η μάνα: «Έκα: ακόμα δεν έφτακι η μυρουδιά στου χουράφ' ...». Αυτό γιατί, πρώτο μέλημα της κάθε νοικοκυράς, ήταν να πάει ζεστό-ζεστό το ψωμί με το φαί στο χωράφι, που δούλευε ο άντρας της.

Η πεθερά με τη νύφη τα πηγαίνανε συνήθως, όπως ο σκύλος με τη γάτα! Ευκαιρία για την πεθερά να ξεκουραστεί τώρα που είχε νύφη. Η πεθερά το κοσκίνισμα και η νύφη το ζύμωμα! εύκολη δουλειά το κοσκίνισμα, το ζόρι ήταν στο ζύμωμα. Για «του λόγου το αληθές», μας έμεινε η παροιμία: «Όποια δε θέλει να ζυμώσει, δέκα μέρες κοσκινίζει!»...

Άπειρη η νύφη δεν καλοέφτιαχνε τα καρβέλια κι' αμέσως η πεθερά να κατηγορήσει: «Μμμ! όλα τα στραβά καρβέλια, η νύφη τα κάνει...».

Έτσι μας έμεινε κι' αυτή η φράση, ως παροιμία.

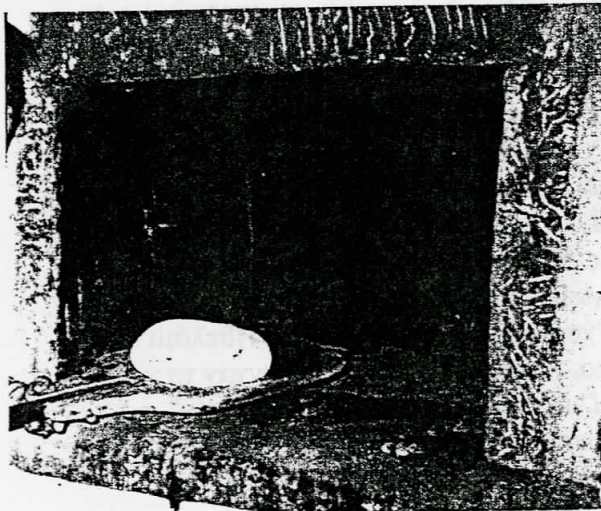
Άλλη πάλι φορά που η νύφη παραέκαιγε το φούρνο, κι' «άρπαζε» (κοινώς καψαλιζότανε) κάποιο καρβέλι, άκουγε απ' την πεθερά τα σχολιανά της. Το καμμένο καρβέλι έγινε και παιδικό παιχνίδι.

- Πόσα καρβέλια κάνει ο φούρνος;

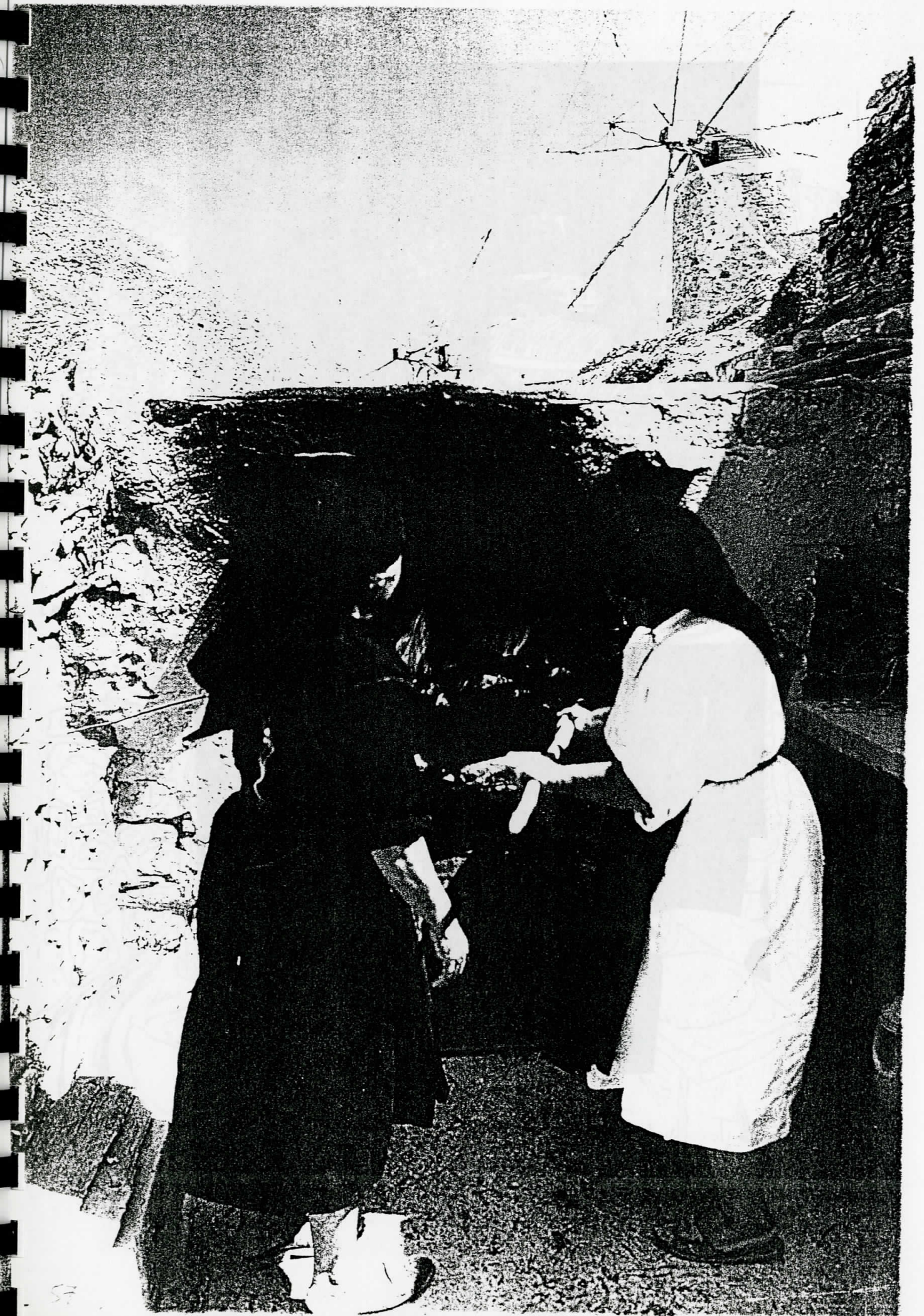
- Έντεκα και το καμμένο, δώδεκα!...

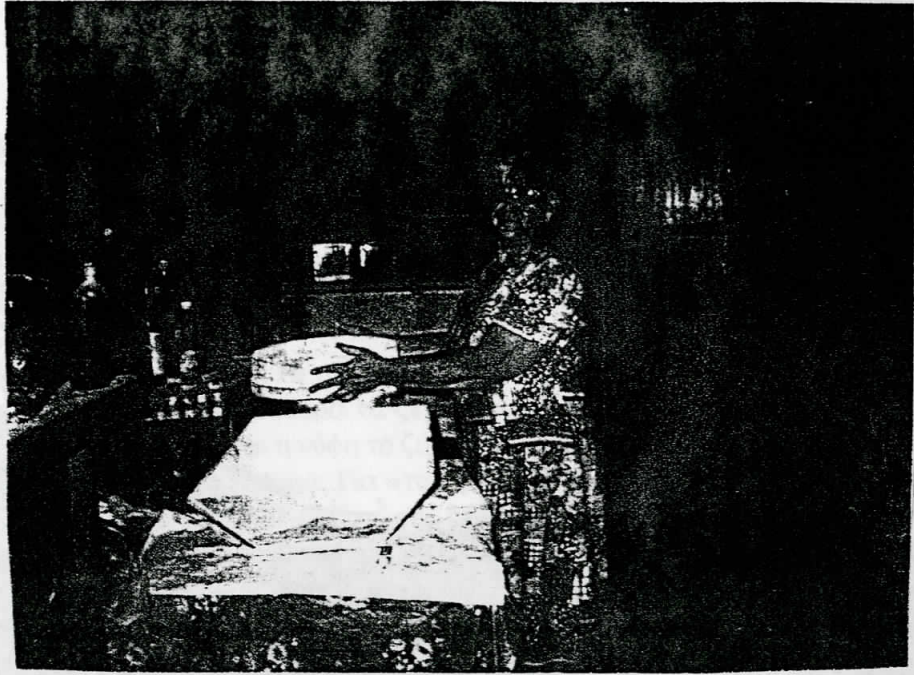
Αρχίζω τις συνταγές με την «κορωνίδα» των ψωμιών, το «ριφτένιο» ή ρεφτένιο ή ρουφτένιο ανάλογα με τη προφορά του κάθε χωριού. Το λένε και 'φταζυμίτκου (εφτάζυμο). Είναι για την περιοχή μας το πιό «επίσημο» ψωμί. Το φτιάχνουμε τη Μεγάλη Βδομάδα, στο γάμο, στο πανηγύρι του χωριού, αλλά και στην κηδεία.

Απ' την έντονη μοσχοβολιά, όλο το χωριό μάθαινε ποιά νοικοκυρά έψηγε ρεφτένιο.



«Το φούρνισμα»





«Το κοσκινιστήρι»



Τα ψωφιά στην νινακωστή και η νοικοκυρά  
τα σκεπάζει με το φεσάκι.







Το ψωμί μας φούγκωσε



Είναι έτοιμο για ψύξιμο



Ψήνουμε το ψωμί



Ανοίγουμε φύλλο για πίτα

# Στο Ταχαροχώρι



Τσιριχτά

## ΠΟΝΤΟΣ

**Π**όντος ονομάζεται όλη η κατά μήκος της Μαύρης Θάλασσας παραλία και ενδοχώρα στα βόρεια της Μικράς Ασίας. Από την κεντρική Μικρά Ασία χωρίζεται με τις οροσειρές του Σκυδίση, του Παρυάδρη και του Αντίταυρου. Οι κυριότεροι ποταμοί που τον διασχίζουν είναι ο Άλυς, ο Ίρις με τον παραπόταμο Λύκο και ο Μελάνθιος. Στα παράλια, λόγω των μεγάλων βροχοπτώσεων το κλίμα είναι υγρό, ενώ στην ενδοχώρα είναι ηπειρωτικό.

Οι Μιλήσιοι ήταν οι πρώτοι Έλληνες άποικοι του Πόντου. Τον 8ο π.Χ. αιώνα ίδρυσαν τη Σινώπη και μετά την Αμισό. Αργότερα οι κάτοικοι της Σινώπης αποίκισαν την Κερασούντα, τα Κοτύωρα (Όρδου) και την Τραπεζούντα. Τον 5ο π.Χ. αιώνα οι ελληνικές αποικίες του Πόντου κατακτήθηκαν από τους Πέρσες, και στην πορεία εντάχθηκαν

στο βασίλειο του Μεγάλου Αλεξάνδρου. Στις αρχές του 3ου π.Χ. αιώνα δημιουργείται το ανεξάρτητο βασίλειο των Μιθιδρατών, με πρωτεύουσα την Αμάσεια και αργότερα τη Σινώπη. Από το 64 π.Χ. η ποντιακή χώρα μετατρέπεται σε ρωμαϊκή επαρχία και στη συνέχεια σε επαρχία του βυζαντινού κράτους. Μετά την κατάληψη της Κωνσταντινούπολης από την Δ' Σταυροφορία (1204), στην περιοχή δημιουργείται από τον Αλέξιο Κομνηνό η Αυτοκρατορία του Πόντου ή της Τραπεζούντας των Μεγάλων Κομνηνών. Το 1461 οι Οθωμανοί καταλαμβάνουν την αυτοκρατορία και μεταφέρουν την αυτοκρατορική οικογένεια στο Επταπύργιο της Κωνσταντινούπολης, όπου αποκεφαλίζουν τον Αλέξιο Ε' Κομνηνό και τον Δαβίδ Κομνηνό, τελευταίο αυτοκράτορα της Τραπεζούντας.



Οι δασκάλες μας



Σύμυ για πιρογκί



✓ Ἡ γιορτὴ τῆς Σοφίας ἐν τῷ ἔργῳ



Βοηθοῦμε ὅλοι..... εἶναι υπέρροχα!



Κάνουμε περέκια



Τα ψήνουμε



Σταρατηρούμε με  
ένδιαφέρον



Η κυρία μας στήνει μίζα



ΣΤΕΡΕΚΙ την ώρα που το  
ψήνουμε



παλιά γκεύη



περέκια -- περέκια  
φτιάσαμε πολλά



ευχαριστώ αναρχολύση



Δείχνουμε ιδιαίτερο ενδιαφέρον





Μαυτι - ωτλια



ντολμαδανια Κοζανιτικα



ΠΣ ΜΑΥΤΙΤΑ



ΝΟΓΤΙ ΚΟΤΑΤΟ



ΤΣΙΡΙΧΤΑ



υπέροχα!! Ε;



Παραπλούμε με προβοχά



ξεκινούμε το λαχανό (σαρμάδες)



Σοκπαίουμε τις γεύσεις.



Χορεύουμε



Είπατε χαρούμενοι



και χορός - - -

Μακεδονική βουνταχή.

← Παραδοσιακή ψιλοκομμένη. (χλωκία τυρόπιτα)  
Ένα ταψί 36 ναύμερο.

Υλικά:

2 ποτήρια χλιαρό νερό (νεροπότρη)

λίγο αλάτι, αλεύρι όσο πάρει (περίπου κιλό)  
- 0ρα επιδόσμια φύλλων 1<sup>50</sup>

Τα ζυμώνουμε καλά και τη ζύμη την χωρίζουμε σε 15 μπαλάκια. Αφού τα απλώσουμε και τα κάνουμε φύλλα τα αλοιφούμε με βούτυρο και ανα δύο βάζουμε τυρί και αυγό.

Όταν τελειώσει και τα την βάλουμε στο ταψί την αλοιφούμε με λάδι και την ψήνουμε για 25' στους 180°.

Όταν ψήνει την ξανααλοιφούμε με νερό ριχνοντας από πάνω ζάχαρη για την ζάχαρη:

1 φλιτζάνι νερό, λίγο νισιότέ

2 κουτ. της βούπιας ζάχαρη

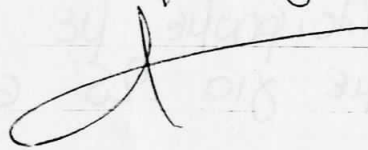
Πού την χρησιμοποιούσαν: Στοιχεία.

Την έφτιαχναν την Κυριακή, για τον γάμο κοπέλας πριν τη βδέφη.

Αυτό το συνήθειο το ονόμαζαν:  
«Φιλοξενία της νύμφης». Αυτό γίνεται  
στην Αγία Μαρίνα αλλά και  
σε άλλα μέρη.

Στο σπίτι της νύμφης ανόπαντρα  
κορίτσια πηχάινουν στην νύφη  
γλυκά και άλλες γυναίκες  
απο την γέτασιά της νύμφης  
για να έχει γλυκό γάμο.

Κώστας  
Καϊμπόχλας



Τρώγεται πάντα ξεστή



Παραδοσιακή γλυκιά τυρόπιτα (γάμου)  
 Η κ. Ευαγγελία Παππά (Φοκάτα)



Η ομάδα μας πάντα κεφαίτη



Παραδοσιακή συνταγή Αγίας Μαρίας





ΥΛΙΚΑ:  
 1 ποτήρι ηλιέλαιο  
 1/2 ποτήρι ζάχαρη  
 1 ποτήρι νερό  
 βρασιμέω με  
 2-3 γύδια καφέ  
 ή  
 1 ποτήρι χυμό  
 πορτοκάλι με  
 1/2 κουτ. καφέ  
 1 κουτ. μπικιν  
 1/2 κουτ. σόδα  
 αλεύρι όσο πάρει

Η κυρά Σαρακοστή



Χτυπάς εν ζάχαρη με το  
 λάδι. Ρίχνεις το νερό ή  
 το χυμό. Ανακατεύεις  
 το μπικιν, την σόδα με  
 λίγο αλεύρι και το  
 προσθέτεις κι αυτό.  
 Ρίχνεις όσο αλεύρι  
 χρειαστεί για να γίνει  
 μια ζύμη μαλακή.

Μας βοήθησε η κ. Ελευ-  
 θερία Κουρμτσόγλου

## Μαντί (Μικρά Ασία)

Βάζουμε τα ρεβίθια από το βράδυ σε χλιαρό νερό. Το πρωί τα στραγγίζουμε και βάζουμε 1 κουταλιά σόδα αφήνοντάς τα για μια ώρα. Τα πλένουμε 3-4 φορές με χλιαρό νερό. Τα βάζουμε στην κατσαρόλα με 2 κρεμμύδια, αλάτι, λάδι και νερό και τα βράζουμε. Μόλις γίνουν ανοίγουμε ένα φύλλο το τυλίγουμε στον πλάστη και μετά το βάζουμε με προσοχή και κόβουμε τη ζύμη ψιλά-ψιλά μακαρόνια. Το βάζουμε στο φούρνο, μόλις ροδίσουν ρίχνουμε και τα ρεβίθια που είχαμε ετοιμάσει στο ταψί.

Λάζαρος Τσολοζίδης

Παρασκευή 30 Μαΐου 2003

« Η επίσκεψη στο Ταγαροχώρι »

Την προηγούμενη Πέμπτη εγώ και η γαξή μου πήγαμε εκπαιδευτική εκδρομή στο χωριό της συμμαθήτριάς μου της Σοφίας το Ταγαροχώρι ή όπως αλλιώς λέγεται το Ταγαμόνι στο Ν. Ηραθίας.

Εκεί πήγαμε για να δούμε από κάποιες κυρίες με και παραδοσιακά φαγητά πως τα έκαναν στην παλιά εποχή. Κάποια φαγητά από αυτά ήταν: τα γιαμπράκια, τα καρένικα, τα στιά, η μπιθρόπιτα και τα τσιρίχτα. Τα πόλοιπα φαγητά ήταν τα εξής: τα ντολμαδικά, τα πιρσκι, και το μαγκι. Επίσης σε ένα φούρνο από τους παλιούς μας έψησαν ψωμί.

Στο Ταγαροχώρι περάσαμε εξαιρετικά παιχνιδάκια, ακούγοντας και βλέποντας πως γίνονται αυτές οι συνταγές που μας έδειξαν οι κυρίες που παρέβρισκονταν εκεί.

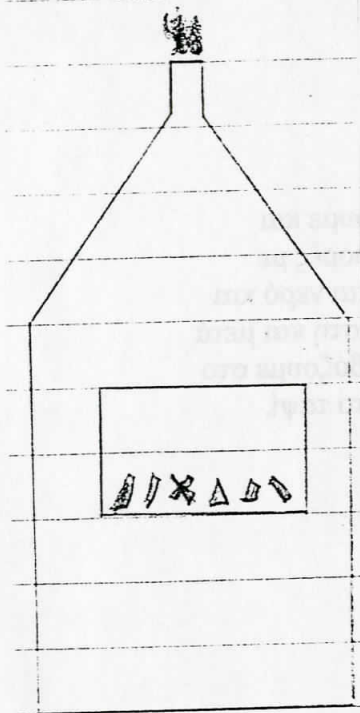
Στο σπίτι της γιαγιάς της συμμαθήτριάς μου Σοφίας, φωτογραφηθήκαμε, χορέψαμε διάφορους παραδοσιακούς χορούς και μας έβαλαν να κακιμε γιατί και ένα από τα φαγητά, έφισαν ήταν εϊκάρτε και πορτί από

Οι κυρίες μας αποδέχτηκαν πολύ θερμά όπως αρμόζει σε έναν πλάσιο και με ευχαρίστηση μας έδειξαν τα φαγητά και διάφερα παλιά χρηστικά αντικείμενα που βοηθούσαν να μαγειρεύουν οι κακικυρίες.

Εκεί κάναμε βόλτες βλέποντας το χωριό και ασκεδαζοντας όλοι μαζί περνώοντας οτιδήποτε που θα μείκων μέχρι και όταν θα χερασευρε

Στο τέλος πριν φύγουμε μας έβαλαν να δοκιμάσουμε τις παραδοσιακές συνταγές που είχαν κάνει.

Την ημέρα εκείνη περάσαμε ωραία και ξεκούραστες θεσπέσιες παραδοσιακές συνταγές.

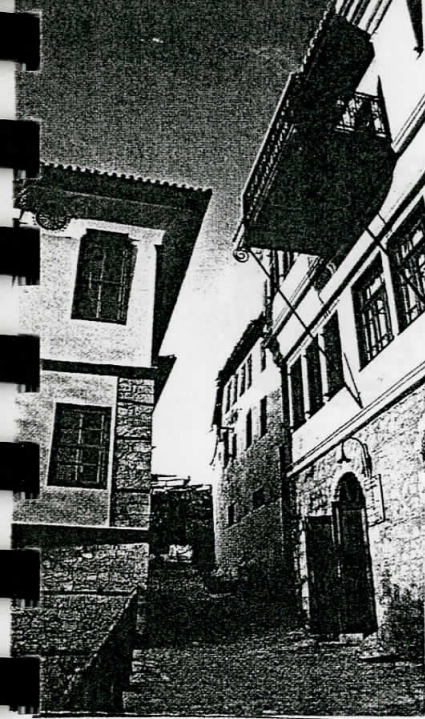


Κουκουτάγος  
Στέργιος

# "Παραδοσιακές σούταρες της Βέροιας"

Γειτονιά της Βέροιας με την παραδοσιακή αρχιτεκτονική της





Αναστηλωμένα αρχοντικά σπίτια, στην εβραϊκή συνοικία Μπαρμπούτα.

# Σελινάτο

Κρέας  
Βεροιώτικο  
ή Σιστημένο  
ή Ξηστημένο

υ  
λ  
ι  
κ  
ά  
.....  
1 ½ κιλό κρέας χοιρινό  
3 κιλά σελινόριζες  
λίγο μαϊδανό  
½ φλιτζάνι του τσαγιού  
ελαιόλαδο  
αλάτι  
λεμόνι  
λίγο πιπέρι στο κρέας

Π  
Λ  
Ε  
Σ  
.....  
Κόβουμε σε μερίδες το κρέας και το αφήνουμε να σιγοβράσει με νερό και λίγο αλάτι, για μια ώρα περίπου. Πλένουμε καλά το σέλινο και το κόβουμε σε μικρά κομμάτια. Αφού βράσει το κρέας, το βγάζουμε από την κατσαρόλα και στο ζωμό του προσθέτουμε το σέλινο και το μαϊδανό και το αφήνουμε να βράσει για 5 λεπτά. Στη συνέχεια προσθέτουμε το κρέας και το λάδι. Προσθέτουμε και λίγο λεμόνι και τα αφήνουμε να βράσουν όλα μαζί.

Αφού βράσει το φαγητό, το κατεβάζουμε από τη φωτιά και το αφήνουμε λίγο να κρυώσει. Τότε το περιχύνουμε με το αυγολέμονο και ταρακουνάμε την κατσαρόλα (δεν το ανακατεύουμε με την κουτάλα).

**Αυγολέμονο**  
Χτυπάμε καλά σ' ένα πιάτο το ασπράδι ενός αυγού και στη συνέχεια προσθέτουμε τον κρόκο του. Συνεχίζουμε προσθέτοντας λίγο από το ζεστό ζωμό του κρέατος (2-3 κουταλιές).

## Ιστορικά και λαογραφικά στοιχεία

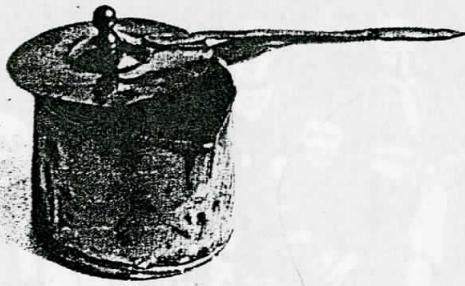
Το σέλινο-ρίζα είναι από τα πλούσια σε θερμίδες λαχανικά που όμως δεν καλλιεργούνται εύκολα. Κατά την αρχαιότητα, πρέπει να θεωρούσαντο σέλινο ως πένθιμο φυτό, μιας και κατά τις νεκρικές τελετές οι πενθούντες έφεραν στεφάνι από σέλινο και συνήθως διακοσμούσαν τους τάφους με σέλινο. Η ρίζα του επίσης έχει τη φήμη που μάλλον ξεκίνησε από την Αρχαία Ελλάδα, ήταν γνωστή στην αρχαία Ρώμη και ευρέως διαδεδομένη κατά το Μεσαίωνα. Το βαρύ και έντονο άρωμά του οφείλεται στο αιθέριο έλαιο που περιέχεται σε όλα τα μέρη του φυτού και προσδίδει στο φυτό ορεκτικές, διουρητικές, χωνευτικές και τονωτικές ιδιότητες. Στη λαϊκή θεραπευτική χρησιμοποιείται γενικά κατά των παθήσεων των νεφρών και της ουροδόχου κύστης καθώς και κατά των αρθρικών και ρευματικών παθήσεων.



Τυπικό μακεδονικό αγροτόσπιτο, στο χωριό Φούστανη.

# Κρέας Βεροιώτικο

ή Ξεστημένο  
ή Ξηστημένο



Χάλκινο κατσαρολάκι Για φαγητό μωρού (Λαογρ. Μουσείο Θεσ/νίκης)

υ  
λ  
ι  
κ  
ά

1 κιλό αρνί (μερικοί χρησιμοποιούν μοσχάρισιο κρέας)

1 κιλό γιαούρτι στραγγισμένο

2 κουταλιές αλεύρι (προαιρετικό)

2 κρεμμύδια μέτρια ψιλοκομμένα

4 αυγά

Λίγο βούτυρο

Μια χούφτα μπάμιες

Αλάτι, πιπέρι και φρέσκο χυμό λεμονιού

Πλένουμε το κρέας, το κόβουμε σε μερίδες και το πασπαλίζουμε με αλάτι, πιπέρι και άλλα μπαχαρικά της αρεσκείας μας. Καβουρδίζουμε τα κρεμμύδια με λίγο βούτυρο και προσθέτουμε το κρέας. Προσθέτουμε λίγο νερό, τις μπάμιες και το αφήνουμε να βράσει. Αφού πάρει μια βράση το κατεβάζουμε από τη φωτιά.

Χτυπάμε καλά το γιαούρτι, χτυπάμε καλά τα αυγά και τα ανακατεύουμε προσθέτοντας λεμόνι, αλεύρι (προαιρετικό) και λίγο αλάτι.

Βάζουμε το κρέας σε ταψί και το ψήνουμε σε μέτριο φούρνο, προσθέτοντας αργότερα το γιαούρτι με τα αυγά. Τα αφήνουμε να ψηθούν, ανακατεύοντάς τα συχνά μόλις δημιουργείται πέτσα. Αφού πήξει και πάρει χρώμα, το φαγητό μας είναι έτοιμο.

## Βεροιώτικη σαλάτα

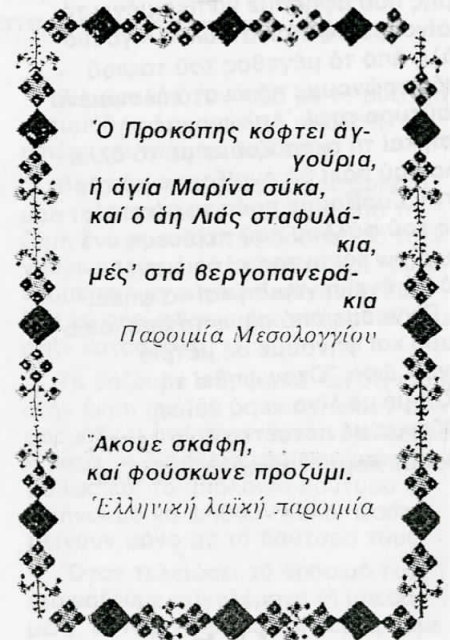
- 1 ρέγγα
- 3 άγγουράκια τουρσί
- 2 πατάτες
- 1 παντζάρι
- μιά χούφτα μαυρες και πράσινες έλιές
- λίγη μουστάρδα
- 1 λεμόνι
- 1 κουταλιά σούπας ροκφόρ λιωμένο
- λάδι
- αλάτι
- πιπέρι

Καθαρίζουμε τη ρέγγα. Βγάζουμε τά κόκαλα και τή ραχοκοκαλιά και κόβου-  
τά ψαχνά κομμάτια μέσα στη σαλα-  
ρα. Προσθέτουμε 3 άγγουράκια  
τουρσί ψιλοκομμένα, τς πατάτες βρα-

σμένες και ψιλοκομμένες, τό παντζάρι  
ώμο, κομμένο κομματάκια και τς μαυ-  
ρες και πράσινες έλιές.

Όλα αυτά τά ανακατεύουμε, ρί-  
χνουμε λίγη μουστάρδα, τό χυμό από  
τό λεμόνι, λάδι ανάλογο, αλάτι, πιπέρι  
και τό ροκφόρ λιωμένο μέ τό πιρούνι.

Ή σαλάτα μας είναι έτοιμη και συ-  
νοδεύει ψάρι ή κρέας.



# Πρασόπιτα Βέροιας

- 3 πράσσα χοντρά
- 300 γραμμάρια φέτα σκληρή
- 1 αυγό
- 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> φλιτζάνι του τσαγιού βούτυρο

Γιά τό φύλλο

- 1 κιλό αλεύρι
- λίγο άλάτι
- Ταψί Νο 42
- 2-3 κουτάλια λάδι

Βάζουμε τό αλεύρι σέ λεκάνη. Κάνουμε μιά λακουβίτσα στή μέση, ρίχνουμε λίγο χλιαρό νερό, τό λάδι, και λίγο άλάτι. Ζυμώνουμε μέχρι νά γίνει μιά ζύμη σκληρή πού νά πλάθετε. Χωρίζουμε τή ζύμη σέ δυό ίσια μέρη. Παίρνουμε τό ένα κομμάτι και άνοίγουμε φύλλο λεπτό. Άλείφουμε τό φύλλο μέ λίγο λιωμένο βούτυρο. Κάνουμε στή μέση του φύλλου ένα κύκλο όσο ένα πιάτο φαγητού. Χωρίζουμε κατόπιν άκτινωτά αρχίζοντας από τό κέντρο, σέ πέντε κομμάτια τό φύλλο. Τά κομμάτια πού σχηματίζονται τά βάζουμε τό ένα πάνω στό άλλο μέ τήν άλειμμένη πλευρά πρós τά κάτω και τήν από πάνω τήν άλείφουμε πάλι μέ βούτυρο. Κάνουμε τό ίδιο και μέ τό άλλο κομμάτι τής ζύμης. "Ετσι έχουμε πάλι δύο κομμάτια ζύμης και τά αφήνουμε σκεπασμένα μέ πετσέτα.

Πλένουμε καλά τά πράσσα και τά ψιλοκόβουμε. Βάζουμε στό τηγάνι 2 κουταλιές βούτυρο, ρίχνουμε τά πράσσα και λίγο νερό και τά αφήνουμε στή φωτιά μέχρι νά μαραθοῦν. Κατεβάζουμε τό τηγάνι από τή φωτιά και ρίχνουμε χτυπημένο τό αυγό, τό τυρί λιωμένο και λίγο άλάτι (άν τό τυρί δέν είναι άλμυρό) και τά άνακατεύουμε.

Παίρνουμε τό ένα κομμάτι τής ζύμης πού αφήσαμε νά περιμένει τό άνοίγουμε σιγά-σιγά φύλλο λίγο πιό μεγάλο από τό μέγεθος του ταψιού και τό στρώνουμε πάνω στό άλειμμένο μέ βούτυρο ταψί. Άπλώνουμε τή γέμιση και τή σκεπάζουμε μέ τό άλλο φύλλο πού πάλι θά άνοίξουμε μέ τόν πλάστη. Γυρίζουμε πρós τά μέσα τίς άκρες του φύλλου πού περίσπε γύρω-γύρω κάνοντας κάποιο σχέδιο για νά μή βγει ή γέμιση και νά ψηθει καλά. Ρίχνουμε από πάνω τό υπόλοιπο βούτυρο και ψήνουμε σέ μέτριο φούρνο 1 ώρα. Όταν ψηθει τή ραντίζουμε μέ λίγο νερό και τή σκεπάζουμε μέ πετσέτες λίγα λεπτά.

Κόβουμε κομμάτια και σερβίρουμε.

ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ ΛΟΚΡΙΔΑΣ

## Πίτα στριφτόπιτα

- 10 - 12 φύλλα ψιλά (μεγάλα) κατά προτίμηση πλαστά
- 7 αυγά
- 300 γραμ. φέτα
- λίγο βούτυρο γάλακτος
- 1 φλιτζάνι λάδι
- 2 φλιτζάνια γάλα
- ελάχιστο άλάτι, άν ή φέτα είναι γλυκιά

Άπλώνουμε τό φύλλο στό τραπέζι και τό σουρώνουμε λίγο για νά γίνει ή πίτα άφράτη.

Χτυπάμε τά αυγά, όλα μαζί, τρίβουμε τή φέτα, τό βούτυρο λιωμένο και κρύο, λίγο άλάτι και τά άνακατεύουμε ελαφρά όλα μαζί.

Μέ ένα κουτάλι, ρίχνουμε από τό ύλικό στό φύλλο, μαζί μέ μιά κουταλιά τής σούπας λάδι, και τυλίγουμε τό φύλλο ρολό, σφιχτά.

Λαδώνουμε καλά τό ρολό, γύρω-γύρω, και τό τοποθετούμε σέ ταψί πού τό έχουμε επίσης λαδώσει. Συνεχίζουμε κατά τόν ίδιο τρόπο και μέ τά υπόλοιπα φύλλα, γεμίζοντάς τα, τυλίγοντάς τα σέ ρολό και τοποθετώντας τα στό ταψί, πάντα λαδωμένα, για νά μήν κολλήσουν μεταξύ τους.

Ψήνουμε τήν πίτα σέ μέτριο φούρνο, ώστόσο ροδίσει πάνω - κάτω. Μετά, τή ραντίζουμε μέ τό γάλα και τήν αφήνουμε λίγο για νά άπορροφηθεί τό γάλα και νά μαλακώσει (ψηνεται κατά προτίμηση σέ γάστρα χωριάτικη).

Είναι πολύ νόστιμη και άπαραίτητη σέ κάθε καλό τραπέζι.

ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ ΒΕΡΟΙΑΣ

## Κεφτέδες Ξεστημένοι

- μισό κιλό κιμάς
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ψίχα από μιά φέτα ψωμί
- μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 1 αυγό
- ρίγανη
- αλεύρι
- άλάτι, πιπέρι
- 5 αυγά
- μισό κιλό γιαούρτι
- μισό λεμόνι
- μπαχάρι και άλάτι

Άναμιγνύετε τόν κιμά, τά κρεμμύδια, τό ψωμί, τό μαϊντανό, τό αυγό, τή ρίγανη, τό άλάτι, και τό πιπέρι. Ζυμώνετε καλά τό μίγμα και τό πλάθετε σ μεγάλους κεφτέδες.

Τούς άλευρώνετε και τούς τηγανίζετε σέ μπόλικο καυτό λάδι. Τούς τοποθετείτε σέ έναν ταβά (ταψί) βουτυρωμένο, σέ σειρές, σέ μικρή άπόσταση μεταξύ τους.

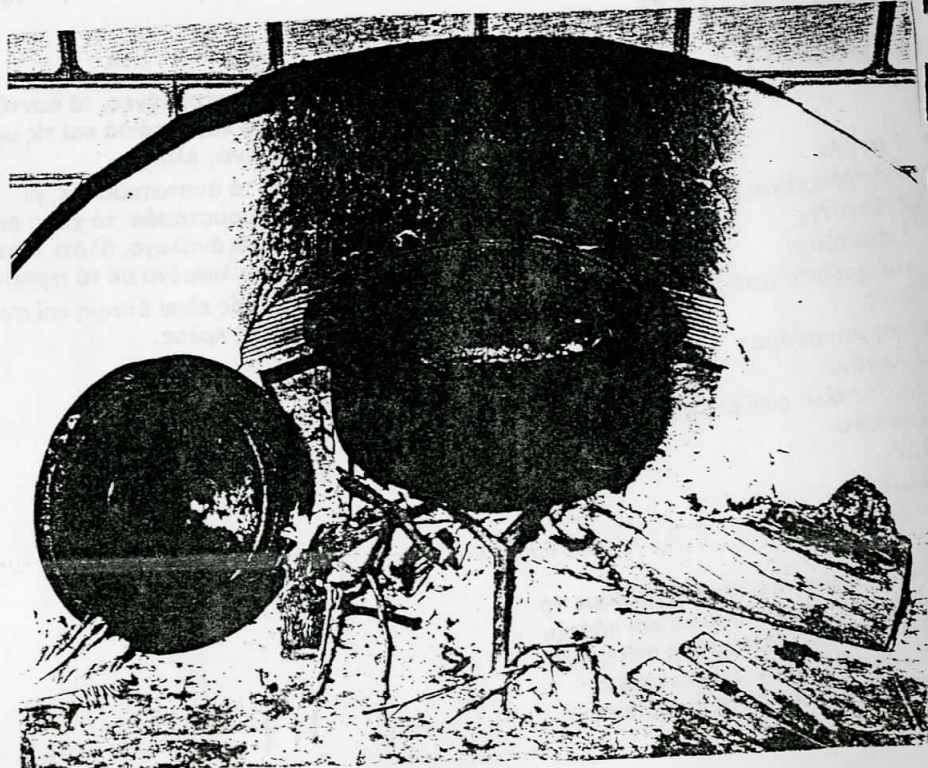
Σέ λεκανίτσα χτυπάτε τά 5 αυγά και σέ μιά άλλη τό γιαούρτι. Ρίχνετε τά αυγά στό γιαούρτι και τά άνακατεύετε νά ένωθοῦν. Προσθέτετε λίγο άλάτι και τό χυμό του λεμονιού.

Τά άνακατεύετε και σκεπάζετε τούς κεφτέδες μέσα στόν ταβά. Ραντίζετε μέ λίγες κουταλιές βούτυρο λιωμένο και λίγους κόκκους μπαχάρι. Βάζετε τόν ταβά στό φούρνο (250° C) νά ψηθοῦν μέχρι νά πήξει ή κρέμα.

Άφου κρυώσουν λίγο, μέ μιά σπάτουλα κόβετε κάθε κεφτέ γύρω-γύρω, σέ τετράγωνα κομμάτια, και μαζί μέ τήν κρέμα του τόν τοποθετείτε στό πιάτο.

Στή Βέροια τούς ονομάζουν κεφτέδες ξεστημένους.

Ή 'στιά, ή πυροστιά, ή χύτρα, ή τοιμπίδα: ή ζεστασιά τής Έλλην. παράδοσης.





Η οικογένεια του Γιάννη Μπουσμπούκη που εγκαταστάθηκε πρώτη στο Ξερολίβαδο. Η φωτογραφία είναι τραβηγμένη από τους αδελλιώτες αδελφούς Μανάκια. (από το βιβλίο "Ιστορία των Βλάχων", εκδόσεις Μπαρμπουνάκη).

Οι παλιές βεροιιώτισσες νοικοκυρές θυμούνται ότι τις ημέρες των Χριστουγέννων, το πιο διαδεδομένο φαγητό ήταν οι λαχανοντολμάδες. Όπως λένε, το φαγητό αυτό συμβολίζει το Χριστό, τον οποίο "φασκιώνουμε για να μην κρωώσει".

Όσο για την "πατροπαράδοτη γαλοπούλα", πρόκειται για μία συνήθεια των δυτικών που ήρθε στην Ευρώπη γύρω στα 1524. Οι βεροιώτες συνήθιζαν να τρώνε τις μέρες των Χριστουγέννων κοτόσουπα.

Εξίσου διαδεδομένο είναι και το πρασάτο χοιρινό.

- 1 λάχανο μέτριο
- 1 κιλό κιμά (1/2 μοσχαρίσιο και 1/2 χοιρινό)
- 1 κρεμμύδι φιλοκομμένο
- Μαϊντανό φιλοκομμένο
- 1 φλυτζάνι του τσαγιού ρύζι
- 1/2 φλυτζάνι του τσαγιού βούτυρο
- Λίγο φρέσκο χυμό λεμονιού
- Μπαχαρικά της αρεσκείας σας

## Λάχανο ντολμάδες αυγολέμονο

Βράζουμε το λάχανο και το αφήνουμε να κρωώσει. Ζυμώνουμε καλά, όλα τα υπόλοιπα υλικά και αφού κόψουμε το λάχανο σε λωρίδες, πλάθουμε τα σαρμαδάκια και τα τοποθετούμε σφικτά και προσεκτικά στην κατσαρόλα. Όταν τελειώσουν, τα περιχύνουμε με λίγο αλάτι, φρέσκο χυμό λεμονιού, ζεστό νερό (για να μην ανοίξουν), λίγο βούτυρο και τα σκεπάζουμε με ένα πιάτο έτσι ώστε να μη διαλυθούν κατά το βράσιμο. Τα βράζουμε σε σιγανή φωτιά επί μία ώρα.

### Αυγολέμονο

Σε ξεχωριστό πιάτο χτυπάμε καλά τον κρόκο δύο αυγών (ή ενός όταν είναι χωριάτικο) με λίγο λεμόνι, προσθέτοντας λίγο - λίγο ζεστό ζωμό από την κατσαρόλα, για να μην κόψει.



### ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ ΒΕΡΟΙΑΣ

## Σαρμαδάκια με μαϊντανό

- 1 κιλό κιμάς από μπουτί αρνίσιο
- 1 φλιτζάνι του καφέ ρύζι
- 1 μεγάλο κρεμμύδι φιλοκομμένο
- αλάτι, πιπέρι
- 1 φλιτζάνι βούτυρο
- 2 πιάτα της σούπας γεμάτα φιλοκομμένος μαϊντανός
- 2 αυγά
- 1 - 2 λεμόνια

Ζυμώνουμε τόν κιμά με τό ρύζι, τό κρεμμύδι φιλοκομμένο, τό αλάτι, τό πιπέρι καί τό μισό βούτυρο.

Βάζουμε στή χούφτα μας αρκετό μαϊντανό καί αφού πάρουμε από τή ζύμη ένα κουτάλι τής σούπας τό τυλίγουμε καλά μέ τό μαϊντανό καί τοῦ δίνουμε σχήμα αὐγοῦ. Τυλίγουμε ἔτσι ὅλα τά σαρμαδάκια καί τά ἀραδιάζουμε στήν κατσαρόλα.

Τά βάζουμε στή φωτιά καί ρίχνουμε στήν ἄκρη (γιά νά μή σκορπίσουν οἱ σαρμάδες) ἀπό λίγο - λίγο νερό ζεστό - κατά τή διάρκεια τοῦ ψησίματος - καθώς καί τό ὑπόλοιπο βούτυρο κι ἀφήνουμε νά ψηθοῦν καλά, ὥσπου μείνουν μόνο μέ τό βούτυρό τους.

Όταν τελειώσει τό βράσιμό τους ἐτοιμάζουμε αὐγολέμονο (ἢ μπεσαμέλ), τά περιχύνουμε καί σερβίρουμε.

Όπου άνεμον μαγει-  
ρεύει,  
καπνόν θέλει γευματίζει  
Ἑλληνική λαϊκή παροιμία



(από το βιβλίο του Στέλιου Σβαρνόπουλου ΠΑΤΡΙΔΟΓΝΩΣΙΑ ΤΗΣ ΒΕΡΟΙΑΣ)

Ένα παλιό βεροιώτικο έθιμο ήταν τα "λιχουριάτκα". Συνηθίζονταν δηλαδή οι επισκέψεις στις καινούργιες μητέρες, στις λεχώνες, από συγγενείς και φιλενάδες οι οποίες έφερναν και το ανάλογο δώρο.

Από τα συνηθισμένα δώρα που πήγαιναν στις λεχώνες ήταν οι περίφημες αφράτες και φουσκωτές λαγγίτες ... οι οποίες δεν προορίζονταν αποκλειστικά για τις λεχώνες αλλά και για τα άλλα μέλη της οικογένειάς της.

# Λαγγίτες

επιμέλεια: Ασπασία Τασιοπούλου

Υ Λ Ι Κ Ά

½ κιλό αλεύρι

2 φλιτζάνια τσαγιού χλιαρό νερό

1 κουταλιά μαγιά μπύρας

1 κοφτό κουταλάκι αλάτι

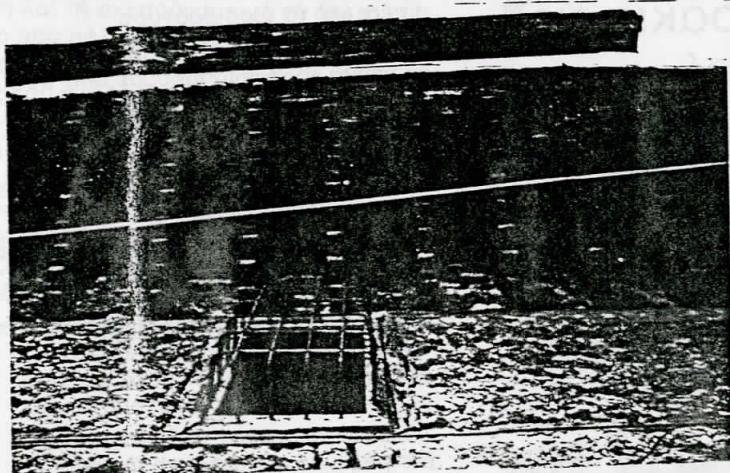
σπορέλαιο για το τηγάνισμα

κανέλλα και ζάχαρη ή μέλι

## Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η

Κοσκινίζουμε καλά το αλεύρι και το ανακατεύουμε με το αλάτι. Λειώνουμε τη μαγιά σε μισό φλιτζάνι χλιαρό νερό. Βάζουμε το αλεύρι σε ένα μεγάλο μπολ και κάνουμε μία λακουβίτσα στη μέση, όπου προσθέτουμε τη λιωμένη μαγιά. Ανακατεύουμε σιγά σιγά, προσθέτοντας το χλιαρό νερό μέχρι να γίνει ένας πηχτός χυλός. Αφήνουμε τη ζύμη σε ένα ζεστό μέρος μέχρι να διπλασιαστεί σε όγκο.

Βάζουμε το λάδι στο τηγάνι και το αφήνουμε να κάψει. Με ένα κουταλάκι του γλυκού ρίχνουμε μία μία κουταλιά από τη ζύμη μας στο τηγάνι, προσέχοντας να μην κολλήσει η μία με την άλλη. Μόλις πάρουν οι λαγγίτες μας χρυσοξανθο χρώμα, τις βγάζουμε από το λάδι με μία τρυπητή κουτάλα. Τις σερβίρουμε ζεστές αφού τις πασπαλίσουμε με κανέλλα και ζάχαρη ή με κανέλλα και μέλι.



## Πίτα με κιντέας (τσουκνιδόπιτα)

- αλεύρι
- νερό
- αλάτι
- λάδι
- βούτυρο αγελάδας
- 1 1/2 κιλό κορυφές από τσουκνίδες
- 1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2-3 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 2-3 σκελίδες σκόρδο
- πιπέρι
- μαϊντανός ψιλοκομμένος
- άνηθος ψιλοκομμένος
- 3-4 αυγά (προαιρετικά)
- 400 γρ. τυρί φέτα (προαιρετικά)

Πλένουμε καλά τις τσουκνίδες και τις βράζουμε. Κατόπιν τις στραγγίζουμε και τις αφήνουμε στο τρυπητό 2-3 ώρες, ώστε να μη μείνει καθόλου νερό. Στη συνέχεια, αφού στραγγίσουν καλά, τσιγαρίζουμε το ξερό και τα φρέσκα κρεμμυδάκια και το σκόρδο. Μόλις ροδίσουν, προσθέτουμε και τις τσουκνίδες και μαζί το αλάτι, το μαϊντανό και τον άνηθο. Εάν δεν είναι περίοδος νηστείας, ανακατεύουμε στο μείγμα των τσουκνίδων αυγά και τυρί.

Στη συνέχεια κάνουμε μια ζύμη με αλεύρι, νερό και αλάτι και ανοίγουμε 12 ψιλά φύλλα. Λαδώνουμε ένα ταψί και τοποθετούμε 6 φύλλα λαδωμένα, το ένα πάνω στ' άλλο. Ακριβώς από πάνω ρίχνουμε το μείγμα απ' τα κιντέας. Περιχύνουμε τη γέμιση με λιωμένο βούτυρο και τη σκεπάζουμε με τ' άλλα 6 φύλλα κι αυτά λαδωμένα.

Αλείφουμε με λιωμένο βούτυρο την επιφάνεια της πίτας. Ψήνουμε την πίτα μέχρι να ροδίσει η επιφάνειά της.

Η λέξη κιντέα ή κνιδέα, πληθυντικός τα κιντέας ή κιντέατα, παράγεται απ' το αρχαίο ουσιαστικό η-κνίδι και σημαίνει τσουκνίδα.

## Μαύρα λάχανα με φασούλια

- 1-1 1/2 κιλό μαύρα λάχανα
- 1 φλιτζάνι γεμάτο φασόλια μπαρμπούνια ξερά
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 1/2 -3 κουταλιές σάλτσα ντομάτας
- αλάτι
- 1 κουταλιά γεμάτη μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 1 κόκκινη πιπεριά καυτερή ψιλοκομμένη (προαιρετικά)
- 1/2 φλιτζάνι λάδι ή 4 κουταλιές βούτυρο αγελάδας

Πλένουμε και βράζουμε τα φασόλια. Μόλις βράσουν, τα στραγγίζουμε και τ' αφήνουμε στην άκρη. Κατόπιν, καίμε σε κασαρόλα το λάδι ή το βούτυρο και ροδίζουμε το κρεμμύδι μαζί με το μαϊντανό και την κόκκινη καυτερή πιπεριά.

Μόλις μυρίσουν, ρίχνουμε στην κασαρόλα, τα ψιλοκομμένα λάχανα, που ήδη τα έχουμε πλύνει καλά, τα βρασμένα φασόλια και τη σάλτσα ντομάτας και τα αφήνουμε να βράσουν, προσθέτοντας αλάτι κι ανάλογη ποσότητα νερού (ίσα που να σκεπάσει τα υλικά του φαγητού).

Αφού σιγοβράσουν όλα μαζί, έως ότου ελαττωθεί το νερό στο ελάχιστο, το φαγητό είναι έτοιμο.

Πιθάρι Φλώρινας  
(Μουσείο Θεσσ/νίκης)



Βουτσέλα  
(Μουσείο Θεσσ/κης)



Λαγίβι για πάστα

## Φασούλια με κορκότο

- 1 φλιτζάνι φασόλια ξερά άσπρα
- 1/2 φλιτζάνι κορκότο
- αλάτι
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 3-4 κουταλιές σάλτσα ντομάτας
- 1/2 φλιτζάνι λάδι
- 6-7 φλιτζάνια νερό

Βράζουμε σε μια κασαρόλα, με το νερό, τα φασόλια. Αφού βράσουν καλά, προσθέτουμε και το κορκότο, καθώς κι ανάλογο αλάτι. Λίγο πριν αποσύρουμε απ' τη φωτιά το φαγητό, κι αφού ψηθούν τα κορκότα, σ' ένα τηγανάκι τσιγαρίζουμε στο λάδι, το κρεμμύδι. Μόλις ροδίσει, το περικύνουμε στη σούπα· ρίχνουμε και τη σάλτσα και αφήνουμε να πάρουν μια βράση ακόμη. Κατόπιν σερβίρουμε και καταναλώνουμε τη σούπα ζεστή.

Το κορκότο είναι κοπανισμένο σιτάρι στο κουμπέκ' (= πέτρινο γουδί) με ξύλινη κοπάνα, οπότε αποφλοιώνεται και κατόπιν χονδροαλέθεται στον χερόμυλο.

Σε ορισμένες περιοχές του Πόντου, πρόσθεταν στα φασούλια με κορκότο και ψιλοκομμένα μαύρα λάχανα.

## Κοσάρα πιλάφ' (κοτόπουλο με πιλάφι)

- 1 κοτόπουλο
- 1 1/2 φλιτζάνι πλιγούρι
- αλάτι
- μαύρο πιπέρι
- 1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 4 κουταλιές βούτυρο αγελάδας
- νερό

Καθαρίζουμε και πλένουμε το κοτόπουλο και το βράζουμε προσθέτοντας και λίγο αλάτι. Μόλις βράσει τό κοτόπουλο, το τοποθετούμε σε μια πιπέλα και παίρνουμε 3 1/2 φλιτζάνια απ' το ζωμό του. Σ' άλλη κασαρόλα τσιγαρίζουμε στο βούτυρο το κρεμμύδι. Μόλις ροδίσει, προσθέτουμε το ζωμό της κότας που κρατήσαμε, ανάλογο αλάτι, λίγο πιπέρι και το πλιγούρι. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά, ώσπου να βράσει καλά το πλιγούρι και ν' απορροφηθεί ο ζωμός. Όταν σερβίρουμε, σε κάθε πιάτο βάζουμε ένα κομμάτι κοτόπουλου με ανάλογο πλιγούρι.

Το πλιγούριν ή πλουγούριν ή πλιγούρ' είναι το βρασιμένο, αποφλοιωμένο και χονδροαλεσμένο σιτάρι.

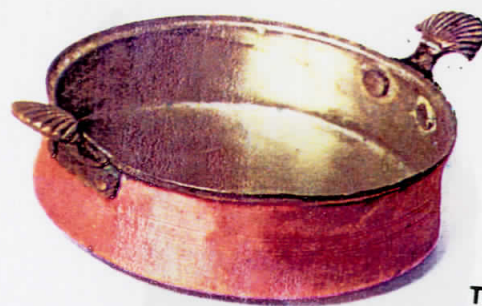
## Χαβίτζ' με φούρνικον αλεύρι (Α' ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ)

- 3 κουταλιές βούτυρο αγελάδας
- 8 1/2 κουταλιές φούρνικο αλεύρι
- 4 φλιτζάνια νερό
- αλάτι

Σε μια κασαρόλα καίμε το βούτυρο. Μόλις ροδίσει προσθέτουμε το νερό και τ' αφήνουμε να ζεσταθεί σε μέτρια φωτιά. Μόλις ζεσταθεί το νερό, ρίχνουμε λίγο αλάτι και τ' αλεύρι και τ' ανακατεύουμε συνεχώς για να μη σβολιάσει. Η κρέμα που δημιουργείται είναι έτοιμη, όταν σχηματιστούν φούσκες στην επιφάνειά της και αρχίσει να κοχλάζει. Σερβίρουμε αμέσως.

Το φούρνικο αλεύρι, γίνεται από σπόρους καλαμποκιού που τοποθετούνται σε ταψί και φουρνίζονται για να ξεραθούν. Μετά αλέθονται οι καβουρντισμένοι σπόροι στο χερομύλιν, στον χερόμυλο δηλαδή, κοσκινίζονται και το παράγωγο του κοσκινίσματος είναι το φούρνικο αλεύρι. Η λέξη φούρνικο προέρχεται απ' το ουσιαστικό φουρνίν = φούρνος.

Φούρνικος = ψημένος, φρυγανισμένος σε φούρνο.



Ταβάς



Πιάτο Γιαννιώτικο χάλκινο (Λαογρ. Μουσείο Μετσόβου)



Γκιούμι Θρακιώτικο



Καστάνια  
(γιά μεταφορά φαγητού)

## Πισία με λάδι

- 1 κιλό αλεύρι
- αλάτι
- λάδι
- 1 φακελάκι μαγιά ή 20 γρ. νωπή μαγιά
- γιαούρτι ή ζάχαρη, προαιρετικά

Σε μια λεκάνη ζυμώνουμε το αλεύρι με τη μαγιά, αφού τη διαλύσουμε σε 1/2 φλιτζάνι κλιάρο νερό, και ανάλογο αλάτι. Εάν χρειαστεί, προσθέτουμε και άλλο νερό, ώσπου να πάρουμε μια ζύμη ομοιογενή όπως της πίτας. Αφήνουμε τη ζύμη να φουσκώσει και έπειτα την κόβουμε σε μπάλες στο μέγεθος μεγάλου μανταρινιού. Στη συνέχεια ανοίγουμε με τη χλαού φύλλα στο μέγεθος του τηγανιού που θα χρησιμοποιήσουμε. Ρίχνουμε το λάδι στο τηγάνι και μόλις καεί καλά, τηγανίζουμε τα πισία τρυπώντας τα με το πιρούνι σε διάφορα σημεία, για να ψηθούν καλά. Για να μην καούν, θα πρέπει να τα γυρίζουμε συνέχεια, όταν τηγανίζονται. Όταν ροδοκοκκινίσουν και από τις δύο μεριές, τα βγάζουμε από το τηγάνι.

Τα πισία τρώγονται ή σκέτα ή πασπαλισμένα με ζάχαρη και σοιβαγμένα το ένα πάνω στο άλλο.

Σερβίρονται επίσης και με γιαούρτι. Εάν δεν καταναλωθούν ζεστά, είναι το ίδιο νόστιμα και κρύα.

Στην περιοχή της Σάντας, παρασκεύαζαν τα πισία με καλαμποκίσι αλεύρι. Επίσης, μπορούμε να τα παρασκευάσουμε και με τη ζύμη που ετοιμάζουμε για τα πιροσκι (βλ. σχετική συνταγή στο ίδιο κεφάλαιο).

Χλαού ή χλαγού είναι ξένη λέξη και σημαίνει βέργα με την οποία ανοίγουν φύλλα από ζυμάρι. Είναι δηλαδή ο πλάστης.



Γουδί (πήλινο)



Ξύλινη φλάσκα για καλαστικό στους γάμους.

## Πιροσκι

- 1 κιλό αλεύρι
- 3 αυγά
- 2 κουταλιές σούπας βούτυρο αγελάδας
- 1/2 φλιτζάνι σπορέλαιο



Φοντανιέρα  
(Μουσείο Θεσσα/κης)

- 1 κεσεδάκι γιαούρτι
- αλάτι
- νερό

### Γέμιση α'

- τυρί φέτα ή μυζήθρα

### Γέμιση β'

- πατάτες
- κρεμμύδι τριμμένο
- λάδι

### Γέμιση γ'

- 3-4 κρεμμύδια
- λάδι

Κάνουμε μια ζύμη με αλεύρι, αυγά, λάδι, γιαούρτι, νερό και αλάτι. Έπειτα τεμαχίζουμε το ζυμάρι σε μικρά κομμάτια, τα οποία αφού τα ανοίξουμε λίγο με τη χλαού (τον πλάστη), τα γεμίζουμε με ένα από τα μείγματα για γέμιση.

Αφού γεμίσουμε, λοιπόν, τα πιροσκι με όποια γέμιση επιθυμούμε, τα τηγανίζουμε σε καυτό λάδι.

### Γέμιση α'

Τρίβουμε το τυρί ή τη μυζήθρα.

### Γέμιση β'

Βράζουμε τις πατάτες και τις πολτοποιούμε. Ροδίζουμε στο λάδι το κρεμμύδι, ρίχνουμε τον πολτό πατάτας και τον καβουρντίζουμε.

### Γέμιση γ'

Κόβουμε τα κρεμμύδια σε χοντρές φέτες, τις τρίβουμε με αλάτι, τις ξεπλένουμε, τις στραγγίζουμε καλά και κατόπιν τις ροδίζουμε στο λάδι.

Στον Πόντο σε περίοδο νηστείας έκαναν ζύμη με αλεύρι, αλάτι, νερό και μαγιά (για 1 κιλό αλεύρι, 1 δόση (ένα φακελάκι ξηρή μαγιά) ή και περισσότερο). Έπειτα γέμιζαν τα πιροσκιά με σταφίδες ανακατεμένες με καρύδια χονδροκομμένα, ζάχαρη και κανέλα ή με σκέτη ζάχαρη, και κατόπιν τα τηγανίζαν.

Μπρίκι Θράκης  
(Μουσείο Θεσσα/κης)

Ρεθάνη με Ύδακάριδο

1 βιτάφι μεγάλο.

$7\frac{1}{2}$  ποτίρη αλεύρη

$7\frac{1}{2}$  ποτίρη Ύδακάριδο

05 αζγά

1 φρέκεν

1 θανίλια

1 ποτίρη ζάχαρι

ῥέκτελεδι

0 κτηλάγεσό βούτιρο

ρίχνουμεσὶ ζάχαρι

σὶ γνήσιον

μετὰ ἀνακατεύομε τὸ φρέκεν μετὸ αλεύρη

καὶ τὸ ρίχνουμεσὶ τὴν ζίψη

μετὰ ρίχνουμεσὶ τὴν θανίλια

μετὰ τὸ Ύδακάριδο

για τὸ σουρόλι

$2\frac{1}{2}$  ποτίρια νερό

2 ποτίρια ζάχαρι

ἀφοῦ βράση λίγο τὸ σουρόπι.

τὸ ρίχνουμεσὶ στο ριθάνη

καλὴ ὄρεξι