

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ-ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
Α΄ ΚΥΚΛΟΣ ΕΞΟΜΟΙΩΣΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ
ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΑΡΑΠΗ ΖΑΦΕΙΡΙΑΣ

ΘΕΜΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΜΙΑ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ
ΕΛΛΑΔΑΣ:ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΤΟΥΣ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ
ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΛΛΩΝ ΕΠΙΡΡΩΝ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΟΥΝΤΑΙ

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ
ΑΝΤΩΝΙΑ ΜΑΤΑΛΑ

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

ΠΤΥ
ΠΑΠ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΞΟΜΟΙΩΣΗΣ

Ιούνιος 2000

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Αρ. Κτημ: _____
Αρ. Εισαγ: 4997
Κωδ. Εγγραφής: 5358
Ταξινόμ. Αριθμ: 074.047

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Εθιμική ταυτότητα του Ζαγορίου

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Μουσικοκινητική Παράδοση

ΑΦΙΕΡΩΝΕΤΑΙ

Στον Εγγονό μου Ελευθέριο

Στον άντρα μου Ελευθέριο

Και στα παιδιά μου
Κωνσταντίνο
Γεώργιο
Ηλία
Μαρίνα
Μαρία

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Εισαγωγή
2. Σκοπός
3. Μεθοδολογία
4. Κεφάλαιο 1 “Ζαγόρι, ο τόπος πίσω απ’τα βουνά”
5. Κεφάλαιο 2 “Εθιμική ταυτότητα του Ζαγορίου”
6. Διατροφή
7. Πίττες
8. Συμπεράσματα
9. Ημερήσιο Ζαγορίσιο διαιτολόγιο
10. Συνταγές
11. Μουσικοκινητική παράδοση

Απολαμβάνεις
και
Προλαμβάνεις

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Με πολλή αγάπη και ιδιαίτερη συγκίνηση σκόβω πάνω στην ζωή των Ηπειρωτών και κυρίως την εθνική-μουσικοκινητική-διατροφική ταυτότητα του Ζαγορίου Ηπείρου.

Με χαρά και σεβασμό θα προσπαθήσω να ξεδιπλώσω μερικές πτυχές της ζωής των Ηπειρωτών οι οποίοι διατήρησαν τις αρετές της φυλής όπως Θρησκευτικότητα , Αλληλεγγύη , Φιλοξενία , συμμετοχή στον πόνο και γενικά κοινότητα αισθημάτων , ενέργεια που συνθέτουν το ανθρώπινο πρόσωπο. Οι Ηπειρωτές της φυλής των Ηπειρωτών θα μας εκπαιδεύουν σ'αυτή την εργασία-μελέτη.

Εισαγωγή

Η συνάντησή ξανά μαζί τους θα είναι για μένα η πραγματοποίηση ενός χρέους και ίσως ενός οράματος ζωής .Όταν πρωτοξεκίνησα την επαγγελματική μου καριέρα το έτος 1957 διορίστηκα ως Διεθδόντρια Αγροτικής Μεταβατικής Οικοκυρικής Σχολής του Υπουργείου Κοινωνικής Πρόνοιας στην Λάρισα Ιωαννίνων , Πωγωνίου Ηπείρου.αριθ.πρωτ. Δ.Β4695/10-9-1957

Έζησα και γεύτηκα για μεγάλο χρονικό διάστημα τα ήθη , τα έθνη , τις διατροφικές συνήθειες , τα πανηγύρια τους ,τις χαρές τους, τους πόνους ,τα επίθινα Ηπειρώτικα τραγούδια τους και τους χορούς τους.Τη λεβεντιά και τη ζωντόνια τους!

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Με πολλή αγάπη και ιδιαίτερη συγκίνηση σκύβω πάνω στην ζωή των Ηπειρωτών και κυρίως την εθιμική-μουσικοκινητική-διατροφική ταυτότητα του Ζαγορίου Ηπείρου.

Με χαρά και σεβασμό θα προσπαθήσω να ξεδιπλώσω μερικές πτυχές της ζωής των Ηπειρωτών οι οποίοι διατήρησαν τις αρετές της φυλής όπως Θρησκευτικότητα , Αλληλεγγύη , Φιλοξενία ,συμμετοχή στον πόνο και γενικά κοινότητα αισθημάτων, στοιχεία που συνθέτουν το ανθρώπινο πρόσωπο.Οι μορφές αυτές της Ελληνικής φυλής των Ηπειρωτών θα μας απασχολήσουν σ'αυτή την εργασία-μελέτη.

Η συνάντηση ξανά μαζί τους θα είναι για μένα η πραγματοποίηση ενός χρέους και ίσως ενός οράματος ζωής .Όταν πρωτοξεκίνησα την επαγγελματική μου καριέρα το έτος 1957 διορίστηκα ως Διευθύντρια Αγροτικής Μεταβατικής Οικοκυρικής Σχολής του Υπουργείου Κοινωνικής Πρόνοιας στην Λάβδανη Ιωαννίνων Πωγωνίου Ηπείρου.αριθ.πρωτ. Δ.Β4695/10-9-1957

Έζησα και γεύτηκα για μεγάλο χρονικό διάστημα τα ήθη , τα έθιμα , τις διατροφικές συνήθειες , τα πανηγύρια τους ,τις χαρές τους, τους πόνους ,τα απίθανα Ηπειρώτικα τραγούδια τους και τους χορούς τους.Τη λεβεντιά και τη ζωντάνια τους!

ΓΡΑΦΕΙΟΝ 2ον

Εν Αθήναις τῇ 10.9.1957

Πληροφορία:.....

Τηλ.....

Βαθμός ἐπείγοντος & ἀσφαλείας

τ.....

Π ρ ό ς

Τὴν Ζαφειρίαν Παπαδημητρίου
Διεύθυντριαν Ἀγροτικῆς Μετα-
βατικῆς Οἰκοκυρικῆς Σχολῆς
ὁδός Κιμῶλου 20

Ἀρ.πρωτ. ΔΒ 4695

Ἐγγραφὸν σας ὑπ'ἀριθ. Καμίνια Πειραιᾶ

Θέμα : Ἀνακοίνωσις διορισμοῦ της.

Ἀνακοινοῦμεν ὑμῖν ὅτι διὰ τῆς ὑπ'ἀριθ. ΔΒ 3390/10.8.57
ὑπουργικῆς ἀποφάσεως ἐκδοθείσης βάσει τῶν διατάξεων τοῦ Α.Ν.
2470/40 καὶ δημοσιευθείσης εἰς τὸ ὑπ'ἀριθ. 102/17.8.57 Φ.Ε.Κ.
(τεῦχος Π.Μ.Π.Δ.Δ.), διωρίσθητε ὡς Διεύθυντρια τῆς Ἀγροτικῆς
Μεταβατικῆς Οἰκοκυρικῆς Σχολῆς Λαβδάνης Ἰωάννινων ἐπὶ βασικῇ
μηνιαίᾳ ἀποζημιώσει δρχ. 1045 εἰς ἀντικατάστασιν ἐτέρας παραι-
τηθείσης τοιαύτης.

Παραγγέλλομεν ὅθεν ὅπως ἅμα τῇ λήψει τῆς παρούσης ἀναχω-
ρήσετε διὰ Λάβδανην καὶ ἐμφανισθῆτε ἐνώπιον τοῦ κ. Προέδρου
τῆς Δ. Ἐπιτροπῆς τοῦ ὡς ἄνω Ἰδρυματος καὶ δίδουσα τὸν νενομι-
σμένον ὅρκον τῆς ὑπηρεσίας ἀναλάβητε τὰ καθήκοντά σας, ὑποβά-
λητε δέ ἡμῖν ἀντίγραφον τοῦ πρωτοκόλλου ὁρκομωσίας σας.

(ἀριθ. ἀποφάσεως Συμβουλίου Νομ/σύνης 73/15.5.57 καὶ ἀριθ.
ἐγκρίσεως Γ.Δ.Δ.Λ. 166547/9.7.57).-

Κοινοποιήσις

1) 2ον Γραφ. Προσωπικοῦ

Ο ΓΕΝΙΚΟΣ Δ/ΝΤΗΣ

2) Δ/νσιν Ε.Ο.Π.Σ.

Ν. ΝΤΕΝΤΙΔΑΚΗΣ

3) κ. Νομάρχην Ἰωάννινων

Ἰωάννινα

4) κ. Πρόεδρον Α.Μ.Ο.Σ.

Λάβδανην Ἰωάννινων

ΑΚΡΙΒΕΣ ΑΝΤΙΓΡΑΦΟΝ

Ο

ΠΑΡΕΒΛΗΘΗ.....

ΤΜΗΜΑΤΑΡΧΗΣ ΔΙΕΚΠΕΡΑΙΩΣΕΩΣ

Ε. Χιουτέα

Τ.Σ.

ΣΥΝΗΜΜΕΝΑ.....

Σκοπός

Σκοπός αυτής της σύντομης μελέτης-έρευνας είναι:

α)Να φανερώσουμε με τρόπο ευσύνοπτο τις **διατροφικές συνήθειες και ιδιαιτερότητες των Ζαγορισίων Ηπείρου** καθώς και τα σχετιζόμενα με αυτές **έθιμα** αναφερόμενα στα πιο σημαντικά γεγονότα του κύκλου ζωής. Θα σταθούμε περισσότερο τόσο στα εδέσματα των **κορυφαίων γεγονότων** της ζωής τους, όπως το γάμο και το θάνατο, όσο και σ'αυτά των **μεγάλων εορτών** π.χ. Χριστουγέννων,Πρωτοχρονιάς.

β)Να τονίσουμε τα **πολιτιστικά** τους στοιχεία και να τα προσεγγίσουμε για να αντλήσουμε απ'αυτά, όποια μπορούν να αποτελέσουν για μας υποδείγματα ζωής,ώστε να κάνουμε πιο όμορφη και υποφερτή την καθημερινή μας ζωή, που έχει αποβεί άξερη και απάνθρωπη καθόσον λείπει απ'αυτή το πνεύμα της κοινότητας.

γ)Να διερευνήσουμε αν και **σε πιο βαθμό** διατηρείται σήμερα στους σύγχρονους Ζαγορίσιους Ηπείρου ζωντανή αυτή η παράδοση τόσο των στοιχείων πνευματικού πολιτισμού π.χ. λιτότητα, αλληλεγγύη, φιλόξενη διάθεση και άλλες αξίες όσο και εκείνων των υλικών στοιχείων τεχνικού πολιτισμού π.χ. είδος εδεσμάτων, μέσα

κτηνοτροφίας, εργαλεία, σκεύη μαγειρικά κ.α.

δ)Τέλος να εξαγάγουμε συμπεράσματα αναφορικά με την επίδραση της διατροφής τους στην υγεία και γενικότερα στη ζωή τους και αυτά τα συμπεράσματα να τα εφαρμόσουμε ή να τα συσχετίσουμε με το δικό

μας καταναλωτικό ανθυγιεινό και εν πολλοίς βλαβερό τρόπο διαβίωσης.

Πως όμως θα ήταν δυνατό να εισχωρήσει κανείς στον κόσμο των Ζαγορισίων Ηπείρου "ο τόπος πίσω από τα βουνά" χωρίς κάποιο οδηγό ή κάποιο κλειδί στα χέρια του;

Αναζήτησα έτσι την μέθοδο, τον τρόπο, το κλειδί και κατέληξα πως για να κατανοήσω τον τρόπο της βιωτής του χρειάζεται πρώτα να τους περιβάλω με αγάπη γιατί μόνο έτσι θα ζωντανεύει το δυναμισμό τους, τη λεβεντιά τους το ασταμάτητο «δούναει και λαβείν» με τη φύση, το σεβασμό τους και την προσήλωση τους στην παράδοση και την εν γένει καθημερινή ζωή-πλούσια σε ιδιόζοντα ήθη και έθιμα. Και αφού η αγάπη ήταν εξασφαλισμένη εκ πρόοιού, στη συνέχεια στηρίχτηκα στις δικές μου αλλά και φίλων και άλλων επώνυμων και ανώνυμων, που καθώς είχαν ανάμεσά τους ζωντανέψουν σε γραπτά κείμενα με το δικό τους τρόπο τη ζωή των Ζαγορισίων Ηπείρου όπως αυτή τους παραδόθηκε από την προηγούμενη γενιά. Έτσι σ' αυτή την εργασία μου έκρινα σκόπιμο να μεταφέρω αυτούσιες τις πληροφορίες τους καθώς και προσωπικές μου αναφορές για τους Ζαγορίσιους σε γεγονότα της ζωής τους και άλλες εκδηλώσεις στις οποίες παρευρέθηκα, έλαβα μέρος, συζήτησα μαζί τους και φωτογράφησα ό,τι ήταν απαραίτητο για την εργασία αυτή τα οποία θα σας παρουσιάσω.

Βεβαίως με πολλές ευχαριστίες θα αναφερθώ σε συγγραφείς σχετικών αφιερωμάτων που περιέχονται

Μεθοδολογία

Πως όμως θα ήταν δυνατό να εισχωρήσει κανείς στον κόσμο των Ζαγορισίων Ηπείρου ὅ τοπος πίσω από τα βουνά ὅ χωρίς κάποιο οδηγό ή κάποιο κλειδί στα χέρια του;

Αναζήτησα ἔτσι την μέθοδο, τον τρόπο, το κλειδί και κατέληξα πως για να κατανοήσω τον τρόπο της βιωτής του χρειάζεται πρώτα να τους περιβάλω με αγάπη γιατί μόνο ἔτσι θα ζωντάνευα το δυναμισμό τους, τη λεβεντιά τους το ασταμάτητο «δούναι και λαβείν» με τη φύση, το σεβασμό τους και την προσήλωση τους στην παράδοση και την εν γένει καθημερινή ζωή-πλούσια σε ιδιάζοντα ήθη και ἔθιμα. Και αφού η αγάπη ήταν εξασφαλισμένη εκ προοιμίου, στη συνέχεια στηρίχτηκα στις δικές μου

αλλά και φίλων και άλλων επώνυμων και ανώνυμων, που καθώς ἔζησαν ανάμεσά τους ζωντάνεψαν σε γραπτά κείμενα με το δικό τους τρόπο τη ζωή των Ζαγορισίων Ηπείρου ὅπως αυτή τους παραδόθηκε από την προηγούμενη γενιά. Ἐτσι σ'αυτή την εργασία μου ἔκρινα σκόπιμο να μεταφέρω αυτούσιες τις πληροφορίες τους καθώς και προσωπικές μου αναφορές για τους Ζαγορίσιους σε γεγονότα της ζωής τους και άλλες εκδηλώσεις, στις οποίες παρευρέθηκα, ἔλαβα μέρος, συζήτησα μαζί τους και φωτογράφησα ὅ,τι ήταν απαραίτητο για την εργασία αυτή τα οποία θα σας παρουσιάσω.

Βεβαίως με πολλές ευχαριστίες θα αναφερθώ σε συγγραφείς σχετικών αφιερωμάτων που περιέχονται

είτε σε περιοδικά, είτε σε βιβλία και περιοδικό τύπο. Η προσέγγιση των πηγών έγινε με γνώμονα πάντοτε τις προσωπικές μου εμπειρίες, που αποτέλεσαν τη Λυδία λυθώ και το κριτήριο για την αποδοχή ή –και σε κάποιες περιπτώσεις- για την απόρριψη των στοιχείων τους ως μονομερή, ή ανακριβή σύμφωνα με τις μαρτυρίες γεροντότερων Ζαγορισέων. Ταξινόμησα το υλικό μου ως εξής:

Προηγήθηκαν οι προσωπικές μου εμπειρίες, ακολούθησαν οι προσωπικές εμπειρίες των άλλων (Ζαγορισέων) καθώς και τα στοιχεία που συνέλεξα από βιβλία, εφημερίδες και από τον περιοδικό τύπο και το φωτογραφικό υλικό. Η αγάπη όμως και το μεράκι, που δεν ταξινομούνται, στάθηκαν για μένα το κυρίως υλικό, γιατί η ύπαρξή τους και μόνον πραγματώνουν την εργασία.

Για την συλλογή των πληροφοριών χρειάστηκα επτά περιοδείες στα χώρια του Ζαγορίου κατά το μήνα Δεκέμβριο 1999 έως Απρίλιο 2000. Αρκετες συναντήσεις με τον αγαπητό δάσκαλο Γεώργιο Ζάχαρη και τη σύζυγο του Ματούλα από την Άριστη Ζαγορίου, μόνιμος κάτοικος Ιωαννίνων που για χρόνια διετέλεσε Κοινοτικός σύμβουλος Άριστης Ζαγορίου με πλούσιο έργο στην διατήρηση των παραδόσεων της περιοχής.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το πιο ορεινό κομμάτι της χώρας μας είναι η Ήπειρος που συνορεύει με την Αλβανία-κατά το μεγαλύτερο μέρος της-και επίσης συνορεύει με την Δυτική Μακεδονία-Θεσσαλία-Αιτωλοακαρνανία και βρέχεται από το Ιόνιο Πέλαγος με τον Αμβρακικό Κόλπο που θεωρείται ένας από τους καλύτερους βιότοπους.

Διαιρείται σε τέσσερις νόμους:Άρτας, Πρέβεζας, Ιωαννίνων και Θεσπρωτίας.

Διάσπαρτα βρίσκουμε αρχαιολογικούς χώρους, δείγμα ότι από αρχαιότατων χρόνων κατοικήθηκε η περιοχή και με ιδιαίτερα ιστορικά μνημεία όπως το θέατρο της Δωδώνης που σήμερα δίνονται παραστάσεις και το Νεκρομαντείο.

Η Ήπειρος διασχίζεται από τους ποταμούς Καλαμάς ,Αχέροντας Άραχθος-Αώος και Αχελώος και διασχίζεται από την οροσειρά της Πίνδου(Τζουμέρκα-Άγραφα-Μιτσικέλη-Τόμαρος),τα βουνά του Σουλίου και το Ξηροβούνι.

Το πεδινό μέρος είναι πολύ περιορισμένο με κυριότερες πεδιάδες-Την πεδιάδα της Άρτας-της Πρέβεζας και το Οροπέδιο των Ιωαννίνων.

Οι Κάτοικοι είναι γνήσιοι έλληνες από αρχαιότατων χρόνων και ο πολιτισμός τους και τα ήθη και τα έθιμα έχουν τις ρίζες τους στα βάθη των αιώνων.

Μπορούμε να χωρίσουμε την Ήπειρο σε διάφορες περιοχές από απόψεως πολιτιστικών και διατροφικών συνηθειών οι οποίες συνδέονται μεταξύ τους με κοινά γνωρίσματα και αποτελούν την ταυτότητα της Ηπείρου.

Μια από αυτές τις περιοχές είναι το περίφημο Ζαγόρι Ηπείρου ή τα λεγόμενα Ζαγοροχώρια με τα οποία θα ασχοληθούμε ιδιαίτερα σε αυτή την εργασία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.

Ζαγόρι. 45 οικισμοί

Ο τόπος πίσω από τα βουνά

1.ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΖΑΓΟΡΙΟΥ

Η λέξη Ζαγόρι είναι Σλαβική και σημαίνει «τόπος πάνω στα βουνά »Za-Gore.

Η ονομασία αυτή «Ζαγόρι» σύμφωνα με τον ιστορικό Λαμπρίδη δόθηκε περίπου στα τέλη της 7^{ης} εκατονταετηρίδας, τότε που κατέβηκαν στην περιοχή της Ηπείρου και κατοίκησαν σ'αυτην Σλάβικη φυλή.

ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΗ ΕΠΙΣΚΟΠΙΣΗ ΖΑΓΟΡΙΟΥ

Μορφολογία του εδάφους -χλωρίδα-πανίδα

Η περιοχή του **Ζαγορίου** βρίσκεται Β-ΒΔ των Ιωαννίνων και εκτείνεται σε μια επιφάνεια 1002 τετραγωνικών χιλιομέτρων. Για την οριοθέτησή της χρησιμοποιούνται σε γενικές γραμμές : **α) φυσικά όρια**, η κορυφογραμμή του βουνού Μιτσικέλι, στα ΝΔ και ο ποταμός Αώος που συμπίπτει στο μεγαλύτερο τμήμα του με τα βόρεια σύνορα της περιοχής (με υψόμετρο από 950 μ. στο χωριό Βοούσα, 750 μ. προς Β του χωριού Λιαστά μέχρι 600 μ. Β του χωριού Βρυσοχώρι) και **β) τεχνητά όρια**, δηλαδή έργα του ανθρώπου, η εθνική οδός Ιωαννίνων-Κόνιτσας, από τη διακλάδωσή της προς το χωριό Ασπράγγελοι ως τη διακλάδωση προς το χωριό Μεσοβούνι, όρια που συμπληρώνονται από τα σύνορα των κοινοτικών περιοχών Μεσοβούνι, Άγιος Μήνας και Παπικό προς ΒΔ και Βοβούσα, Φλαμπουράρι Γρεβενήτι, Τρίστενο, Πέτρα και Δεμάτι προς Α και ΝΑ.

Η οριοθέτηση αυτής της περιοχής του Ζαγορίου είναι οπωσδήποτε συμβατική και στηρίζεται, αφενός μεν στην παλιότερη και στη νεότερη διοικητική διαίρεση, αφετέρου δε σε μορφολογικά κριτήρια. Δεν θα μπορούσε να γίνει διαφορετικά, αφού η γλώσσα τα ήθη, τα έθιμα, η αρχιτεκτονική κ.λ.π. δεν παρέχουν ουσιαστικότερα κριτήρια για την

οριοθέτηση της περιοχής. Έτσι π.χ. τα χωριά του ΒΔ τμήματος του Ζαγορίου, Αρίστη, Μεσοβούνι, κ.λ.π., δε διαφέρουν από τα όμορφα χωρία Μαυροβούνια, Άνω και Κάτω Ρεβένια, Δολιανά, Γεροπλατανος, όπως και τα βλαχόφωνα.

Τα χωριά του βορείου τμήματος του Κεντρικού Ζαγορίου Λάιστα, Ηλιοχώρι, Βρυσοχώρι, με τα επίσης βλαχόφωνα χωρία της απέναντι όχθης του Αώου Δίστρατο, Άρματα, Παδες, Παλιοσελι, Ελεύθερο, κ.τ.λ.

Με βάση τη γεωγραφική θέση του Ζαγορίου διακρίνεται σε 3 τμήματα:

α)-Το **Δυτικό Ζαγόρι**, Άγιος Μηνάς, Άνω Ραβένια, Γεροπλάτανος, Δολιανά, Αρίστη, Πάπιγκο, Κάτω Ραβένια, Μεσοβούνι, Μαυροβούνι.

β)-Το **Κεντρικό Ζαγόρι**, Ελαφότοπος, Άνω Πεδινα, Βίτσα, Μονοδέντρι, Ασπράγγελοι, Ελάτη, Δίλοφο, Κουκούλι, Καπέσοβο, Κήποι, Βραδέτο, Τσεπέλοβο, Σκαμνέλι, Ηλιοχώρι, Βρυσοχώρι, Λάιστα, Νεγάδες, Φραγκάδες, Λεπτοκαρυά, Δίκορφο, Μανασσή, Καλουτά, Διπόταμο, Ανθρακίτης.

γ)-Το Ανατολικό Ζαγόρι ή Βλαχοζάγορο, Βοβούσα, Φλαμπουράρι, Ελατοχώρι, Μακρίνο, Νέο Αμαρούσιο, Δόλιανη, Καστανώνας, Γρεβενήτι, Τρίστενο, Καβαλάρι, Καρυές, Ιτέα, Δεμάτι, Πέτρα.

Εκτός των τριών αυτών περιοχών υπάρχει μια ομάδα χωριών στο ΝΑ άκρο του Ζαγορίου που την αποτελούν τα χωριά: Τρίστενο, Ιτέα, Πέτρα, Δεμάτι, Καβαλάρι. Τα παραπάνω χωριά μολονότι αποτελούν γεωγραφική συνέχεια του Ανατολικού (βλαχόφωνου) Ζαγορίου, είναι ελληνόφωνα και παρουσιάζουν έντονη αλβανική επίδραση στα τοπωνύμιά τους.

Κατά την τουρκοκρατία σύμφωνα με την παράδοση τα χωριά αυτά αναφέρονται με το όνομα “βοΐνικο” και οι κάτοικοι “βοΐνίκηδες” (στρατεύσιμοι).

Το Ζαγόρι διακρίνεται σε ελληνόφωνο (Δυτικό και Κεντρικό) και σε βλαχόφωνο (Ανατολικό) με την παρουσία των βλάχων περισσότερη ή λιγότερη (Δολιανή, Καστανώνας). Μπορούμε να υποδιαιρέσουμε τη βλαχόφωνη περιοχή σε δυο τμήματα: α) τα χωριά Λάιστα, Ηλιοχώρι, Βρυσοχώρι και β) τα υπόλοιπα χωριά του Ανατολικού Ζαγορίου όχι χωρίς λόγο, αφού στην απογονική γλώσσα των δυο τμημάτων συναντιούνται διαφορές άλλοτε εντονότερες και άλλοτε λιγότερο έντονες.

Το Ζαγόρι πρέπει να θεωρηθεί ως η ορεινότερη περιοχή της Ηπείρου με υψόμετρο που κυμαίνεται από 500 μ. (η ψηλότερη κορυφή της Γκαμήλας).

Χαρακτηρίζεται από πολύ ψηλά βουνά, λιγότερο δασωμένα στο Δυτικό, αλλά με πυκνή βλάστηση στο Κεντρικό και Ανατολικό Ζαγόρι. Τα βουνά του Ζαγορίου είναι γνωστά στην Ελληνική Μυθολογία και Ιστορία. Τα πιο γνωστά είναι: α) το Ζαγοριακό όρος (συνέχεια της Πίνδου) και β) το Μιτσικέλι,

αρχίζει από την περιοχή του Μαλακασίου και καταλήγει στα Δυτικά όροι του Ζαγορίου. Οι οικισμοί της περιοχής είναι χτισμένοι σε υψόμετρο από 620 μ. (Άγιος Μηνάς) μέχρι 1340 μ. (Βραδέτο).

Το 70% περίπου της περιοχής έχει κλίση πάνω από 30%, ενώ οι εκτάσεις με κλίση κάτω του 30% είναι περιορισμένες. Ανάμεσα από τα αλληπάλληλα βουνά και υψώματα σχηματίζονται μικρές κοιλάδες και κάμποι όπως ο κάμπος κοντά στους Ασπραγγέλους, ο κάμπος ανάμεσα στα χωριά Άνω Πεδινά, Κάτω Πεδινά και Ελαφότοπος, ο κάμπος της Βίτσας, το εκτεταμένο οροπέδιο των Ριζιανών.

Το Ζαγόρι είναι πλούσιο σε νερά, αλλά οι απότομες πλαγιές των βουνών δεν επιτρέπουν την αξιοποίηση τους. Τα νερά από τις πολυάριθμες πηγές, τις βροχοπτώσεις και το λιώσιμο του χιονιού συγκεντρώνονται σε τρεις μεγάλους ποταμούς : τον Αώο, τον παραπόταμο του Βοϊδομάτη και το Βάρδα, που μαζί με τον Ζαγορίτικο και τον Μετσοβίτικο (από ΒΑ) αποτελούν την αρχή του Αράχθου.

Στην περιοχή του Δυτικού και Κεντρικού Ζαγορίου υπάρχει και ο Εθνικός Δρυμός Βίκου-Αώου. Η λέξη Βίκος έχει σλαβική προέλευση και σημαίνει «χάσμα» ή «τόπος ηχώδης». Ο Βίκος (χαράδρα) χωρίζει τα χωριά Μονοδέντρι και Καπέσοβο και καταλήγει στο μονότοξο πέτρινο γεφύρι της Κλειδωνιάς.

Ο καθηγητής Κ. Γκανιάτσας στη χαράδρα του Βίκου διαπίστωσε την ύπαρξη 219 φυτικών ειδών, βοτάνων.

Στην περιοχή του Ζαγορίου εμφανίζονται 3 τύποι εδαφών:

- α) εδάφη συνήθως άγονα που προέρχονται από αποσάθρωση ασβεστόλιθων
- β) εδάφη γονιότερα που προέρχονται από σχιστολιθικά πετρώματα και
- γ) εδάφη που αποτελούνται από αλλουβιακές αποθέσεις (εδάφη που προέρχονται από προσχώσεις).

Εκτός από το Δυτικό Ζαγόρι το υπόλοιπο σκεπάζεται από ωραιότατα δάση, που κυριαρχεί η οξιά, το έλατο, το πεύκο, και η βελανιδιά,(γνωστή στην περιοχή με τα ονόματα ντούσκο και δέντρο).

Από την συνολική έκταση της περιοχής, οι δασικές και κτηνοτροφικές δραστηριότητες αποτελούν την κύρια απασχόληση και τη βασική πηγή εισοδήματος των κατοίκων.

Αποτέλεσμα των μεγάλων βροχοπτώσεων και του ανοίγματος της υψομετρικής διαφοράς είναι η πλουσιότατη χλωρίδα. Σε χαμηλό υψόμετρο επικρατούν αειθαλή, πλατύφυλλα και κυρίως μαύρη πεύκη, ελάτη, χνοώδης δρυς και οξυά. Σε μεγάλα υψόμετρα, αλπική ζώνη, το έδαφος καλύπτεται από χλόη.

Το ίδιο πλούσια με την χλωρίδα είναι και η πανίδα της περιοχής, που προστατεύεται στα απότομα βραχώδη υψώματα (αγριόγιδα κ.λ.π.) ή στα πυκνά δάση (λύκοι, αρκούδες, ζαρκάδια, κ.λ.π.)

3.ΚΛΙΜΑ

Το κλίμα της περιοχής του Ζαγορίου είναι μια μετάβαση από το ήπιο μεσογειακό κλίμα των παραθαλάσσιων περιοχών προς το μεσευρωπαϊκό, με τραχύ χειμώνα ενώ το καλοκαίρι είναι ζεστό με δροσερές νύχτες. Ίσως σ' αυτή τη μεταβατική κλιματολογική ιδιομορφία να οφείλεται και η πλούσια βλάστηση της περιοχής.

Χαρακτηριστικές είναι επίσης οι πολλές βροχοπτώσεις – το ύψος της βροχής ξεπερνάει τα 120 εκ. και οι μέρες της βροχής τις 140- οι οποίες έχουν τη τάση να κατανέμονται ομοιόμορφα σ' όλη τη διάρκεια του χρόνου, εκτός από τους καλοκαιρινούς μήνες. Το θερμομετρικό άνοιγμα είναι μεγάλο. Κατά το χειμώνα πνέουν συχνά βόρειοι άνεμοι ενώ η θερμοκρασία κατεβαίνει πολλές φορές μέχρι και -20° C.

4. ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΧΩΡΟΙ

Ο αρχαιότερος κτηνοτροφικός οικισμός της Ελλάδας βρίσκεται στην Βίτσα και χρονολογείται από τον 9^ο π.Χ. αιώνα, καθώς επίσης και τα πολυγωνικά τείχη του Σκαμνελίου, πάνω από το μοναστήρι της Αγίας Παρασκευής

5. Η ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ

Η οργάνωση του χώρου και η ιεράρχηση της ανθρώπινης δραστηριότητας στο φυσικό χώρο του Ζαγορίου αναγνωρίζονται εύκολα, από τα εμφανή ίχνη του ιστορικού, πυκνού και λειτουργικού δικτύου των οδικών επικοινωνιών. Αν υποθέσουμε λοιπόν ότι ο φυσικός γεωγραφικός χώρος αποτελεί το σώμα και οι οικισμοί είναι τα ζωτικά όργανά του, τότε ασφαλώς, το ιστορικό οδικό δίκτυο συγκροτεί το νευρικό σύστημα του Ζαγορίου.

Χωρίς καμία αμφιβολία, ο Βασιλικοδρομος συνιστά τη αρχαιότερη και παράλληλα την σημαντικότερη οδική αρτηρία του ζαγορισίου χωρου. Ο βασιλικός δρόμος, ο οποίος στο μεγαλύτερο τμήμα του ήταν λιθόστρωτος, διέσχιζε το Ζαγόρι και συνέδεε την Ήπειρο με την Αλβανία, την Ιταλία, τη Μακεδονία και τη Θεσσαλία.

Κατά την παράδοση, ο βυζαντινός αυτοκράτορας Κωνσταντίνος ο Πωγωνάτος, επιστρέφοντας από την Κάτω Ιταλία και πορευόμενος προς τη Βασιλεύουσα, πέρασε απ'αυτόν το δρομο.Λεγεται μάλιστα, ότι στάθμευσε στο Ανατολικό Ζαγόρι, κάπου μεταξύ των οικισμών της Δόλιανης και του Γρεβενιτίου, κοντά στον ποταμό Βαρδα, παραποταμο του Άραχθου και εκεί, σύμφωνα με τις συνήθειες της εποχής, έκτισε την Ιερά Μόνη Βουτσάς.

6. Η ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ

Το έντονο ανάγλυφο του εδάφους και η πληθώρα των ποταμών και χειμάρρων του χωρου,δεν εμπόδισαν με κανένα τρόπο, τις επικοινωνίες και την κατασκευή του οδικού δικτυου.Αντιθετα, ένα μοναδικό, λειτουργικό και αισθητικό δίκτυο υποδομής δημιουργήθηκε και αναπτύχθηκε στο χώρο.

Αυτό το οδικό δίκτυο διατηρήθηκε σε παρά πολύ καλή κατάσταση μέχρι τις μέρες μας.Οι επικοινωνίες, που δεν είναι παρά, τα ιστορικά μονοπάτια του ζαγορίσιου χώρου ,συγκρότησαν τη βάση της ζωής του τοπου.Γι'αυτόν το λόγο, το οδικό δίκτυο κατασκευάστηκε,εξοπλίσθηκε και διακοσμήθηκε με λιθόστρωτα, λιθόστρωτες σκάλες, γεφύρια πέτρινα μονότονα και τρίτοξα, πέτρινες βρύσες, πέτρινα

εικονίσματα,πέτρινους υδρόμυλους και νεροτριβές, καθώς και πέτρινα Χανιά.

Με ιδιαίτερη φροντίδα κατασκευάστηκαν τα πέτρινα εικονίσματα εκείνης της εποχής, γιατί αποτελούσαν τους οδοδείκτες των δρόμων, αλλά και τα χάνια, γιατί συγκροτούσαν τους σταθμούς ανεφοδιασμού και διανυκτέρευσης ταξιδιωτών και ζώων.

Όμως η αρχιτεκτονική της πέτρας δεν εξαντλείται με την ανακάλυψη όλων των κατασκευών του χώρου.Το έμπειρο μάτι του επισκέπτη προσκαλείται, να απολαύσει όλες τις μορφολογικές λεπτομέρειές της.Εξαιρετικές κτητορικές πλάκες και μοναδικά λιθανάγλυφα,λίθινα φουρυσάκια και λυγερές καμινάδες, πέτρινες κολόνες και τοξωτά υπέρυθρα, εμφανείς ξυλοδεσιές και λαξευτά αγκωνάρια συνθέτουν, ελαφρύνουν, διανθίζουν και ταυτόχρονα πολλαπλασιάζουν τις αισθητικές δυνατότητες της πέτρας, ή καλύτερα του ενός και μοναδικού δομικού υλικού.

Ωστόσο το πέτρινο τόξο αποτελεί την αισθητική κορύφωση της τοπικής αρχιτεκτονικής.Η ευρύτατη χρήση του τόξου, που πιθανότατα έχει τις ρίζες της στη ρωμαϊκή εποχή,είναι συχνή στις τοπικές κατασκευές. Το πέτρινο τόξο συναντάται σε γεφύρια, υδρόμυλους, στερνές, ναούς, προστώα ναών, καμπαναριά, πηγάδια, σπίτια, βρύσες, ξωκλήσια,

πόρτες, μοναστήρια και γενικά σ'όλα τα κτίσματα, όσο μικρά και αν είναι αυτά.

Επίσης, στη γεωμετρική σύνθεση των όγκων και στις μορφολογικές λεπτομέρειες της τοπικής αρχιτεκτονικής πρέπει να προσθέσουμε τις κοσμικές ζωγραφιές στους εσωτερικούς χώρους των σπιτιών, τις χρωματικές διακοσμήσεις σε εξωτερικές επιφάνειες ορισμένων οικιών, καθώς Επίσης και τις αγιογραφίες των ναών, ανάμεσα στις οποίες βρίσκονται ζωγραφισμένοι, οι κτήτορες των ναών και οι αρχαίοι έλληνες φιλόσοφοι.

Στο Ζαγόρι, το κοσμικό με το θρησκευτικό και η ιστορία με τον θρύλο συντίθενται για να αποτελέσουν ένα σώμα , όπως Επίσης , φυσικό και ανθρωπογενες περιβάλλον ταυτίζονται, για να γεννήσουν ένα σύνολο ενιαίο, δηλαδή ένα όλο.

Ο χώρος συμπληρώνεται από τη ζώνη της παραποτάμιας βλάστησης

Έτσι, δεν είναι καθόλου τυχαίο το γεγονός, ότι στην περιοχή υπάρχουν δύο εθνικοί δρυμοί.Ο Εθνικός Δρυμός Βίκου-Αώου, που βρίσκεται στο δυτικό τμήμα του Ζαγορίου και ο Εθνικός Δρυμός Πηνέου στα ανατολικά του.Ο πρώτος χαρακτηρίζεται από τη χαράδρα του Βίκου και ο δεύτερος από την κοιλάδα Βάλια Κάλντα.Ωστόσο, οι δύο εθνικοί δρυμοί της περιοχής φημίζονται περισσότερο, για τις Δρακόλιμνες, που βρίσκονται σε μεγάλο υψόμετρο

7. ΕΘΝΙΚΟΙ ΔΡΥΜΟΙ

Η μεγάλη ποικιλία των υψόμετρων, οι άφθονες βροχοπτώσεις, οι τοπικές μικροκλιματικές συνθήκες και ο ανθρώπινος παράγοντας διαμόρφωσαν στο ζαγορίσιο χώρο σχετικά ομοιογενείς φυτικές ζώνες, οι οποίες διακρίνονται στο τοπίο με μεγάλη σαφήνεια. Έτσι, στα χαμηλότερα υψόμετρα της περιοχής αναπτύσσεται η ζώνη της οξιάς. Πολλές φορές, οι συστάδες της οξιάς εισχωρούν στην εξωδασική ζώνη των αλπικών βοσκότοπων. Η ζώνη αυτή αναπτύσσεται σε παρά πολύ μεγάλη έκταση και επεκτείνεται μέχρι τις ψηλότερες κορυφές των ορεινών συμπαγών όγκων. Τέλος, οι φυτικές διαστρωματώσεις του ζαγορίσιου χώρου συμπληρώνονται από τη ζώνη της παραποτάμιας βλάστησης.

Έτσι, δεν είναι καθόλου τυχαίο το γεγονός, ότι στην περιοχή υπάρχουν δυο εθνικοί δρυμοί. Ο Εθνικός Δρυμός Βίκου-Αώου, που βρίσκεται στο δυτικό τμήμα του Ζαγορίου και ο Εθνικός Δρυμός Πίνδου στα ανατολικά του. Ο πρώτος χαρακτηρίζεται από τη χαράδρα του Βίκου και ο δεύτερος από την κοιλάδα Βάλια Κάλντα. Ωστόσο, οι δυο εθνικοί δρυμοί της περιοχής φημίζονται περισσότερο, για τις Δρακόλιμνες, που βρίσκονται σε μεγάλο υψόμετρο

8.ΤΑ ΜΟΝΑΣΤΗΡΙΑ

Οι επισκέπτες του Ζαγορίου μπορούν να επισκεπτουν τα εξής μοναστήρια: της Σπηλιώτισσας στην Αρίστη, της Ευαγγελίστριας και της Αγίας Παρασκευής στα Άνω Πεδινά, του προφήτη Ηλία στη Βίτσα και στο Μονοδέντρι, της Αγίας Παρασκευής στο Μονοδέντρι, του Τιμίου Προδρόμου του Ρογκοβού στο Τσεπέλοβο, της Αγίας Παρασκευής στο Σκεμνέλι, της Κοιμήσεως της Θεοτόκου στην Καλωτά, της Γεννήσεως της Θεοτόκου στους Ασπραγγέλους και της Κοιμήσεως της Θεοτόκου Στούπαινας πάνω από τον οικισμό Περιβλέπτου.

9.ΚΑΤΟΙΚΟΙ

Ο μόνιμος πληθυσμός της περιοχής του Ζαγορίου, σύμφωνα με τη απογραφή του 1981

Είναι 5625 άτομα, ενώ στην πραγματικότητα δεν πρέπει να ξεπερνάει τις 3000 άτομα. Η μείωση του πληθυσμού της περιοχής ήταν σημαντική τις δυο τελευταίες δεκαετίες (-30,6%) και οφείλεται κυρίως στην εσωτερική και εξωτερική μετανάστευση που προκλήθηκε από την έλλειψη βασικής υποδομής στην περιοχή, γεγονός που είχε σαν συνέπεια την απουσία οικονομικών δραστηριοτήτων.Έτσι η

πυκνότητα του πληθυσμού σήμερα δεν ξεπερνάει τους 3 κατοίκους το τετραγωνικό χιλιόμετρο.

Οι λιγοστοί κάτοικοι που απομένουν στα χωριά του Ζαγορίου καλλιεργούν λίγες εκτάσεις με δημητριακά και κηπευτικά, ενώ τα μεγάλα συστηματικά κοπάδια διατηρούνται από λίγους κτηνοτρόφους-νομάδες που εξακολουθούν να μεταφέρουν τα κοπάδια τους από τα θερινά στα χειμερινά βοσκοτόπια.

Ένας σημαντικός αριθμός κατοίκων στο Ανατολικό Ζαγόρι ασχολείται με την υλοτομία και την εκμετάλλευση του ξύλου.

10.Ο ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΣ ΤΩΝ ΖΑΓΟΡΙΣΙΩΝ

Οι κάτοικοι του Ζαγορίου είναι ευφυείς, φιλομαθείς, περίεργοι, φίλεργοι, φιλότιμοι, φιλόμουσοι, ευγενικοί. Οι γυναίκες καλές οικοδέσποινες, πιστές σύζυγοι, φιλόστοργες μητέρες, σεμνές, φίλεργες, απλοϊκές και τίμιες.

11. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Η τάση των Ζαγορίσιων προς τα γράμματα και τις τέχνες είναι παραδειγματική.

Το ½ περίπου των μαθητών που φοιτούν στα ανώτερα σχολεία των Ιωαννίνων προέρχονται από τα χωριά του Ζαγορίου.

Αρκετοί Ζαγορίσιοι διδάξαν σε σχολές της Ανατολής. Δεν υπάρχει δε στην Ευρωπαϊκή και Ασιατική Τουρκία, όπου λειτουργούσαν Ελληνικά σχολεία στα οποία να μη δίδαξε Ζαγορίσιος δάσκαλος.

Από το 1850 μέχρι το 1890 κατείχαν διδακτορικά πτυχία περισσότεροι από 100 Ζαγορίσιοι

12. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ

Ο Ζαγορίσιος φίλεργος από την φύση του και αυστηρά οικονόμος, γίνεται πλούσιος και ισχυρός, συγχρόνως δε και μεγάλος ευεργέτης της γενέθλιας γης.

Ξενιτεύεται παντού, υποφέρει πάντα, αλλά περιφρονεί την μακρόχρονη ξενιτιά. Φτάνει στη Ρωσία, τη Σερβία, τη Βλαχία, τη Μολδαβία, την Αίγυπτο κι αν ψάξει κανείς θα τον βρει ακόμα και στην Καλκούτα και τη Βοστώνη, γιατί το ορεινό

έδαφος και κατά συνέπεια η μικρή καλλιεργήσιμη έκταση δεν επαρκούν να τον συντηρήσουν.

Ο γεωργός, ο κτηνοτρόφος, ο υλοτόμος του Ζαγορίου από τα μέσα του 18^{ου} αιώνα θα γίνει μεγαλέμπορος, γιατρός, επιστήμονας, γραμματοδιδάσκαλος, καθηγητής κ.ά.

13.ΞΕΝΙΤΙΑ και ΞΕΝΙΤΕΜΕΝΟΙ

Η ξενιτιά για το Ζαγορισιο υπήρξε από πολύ παλιά ο καημός του, η πλανεύτρα Κίρκη και ο αδηφάγος Μινώταυρος.

Αυτή αφάνισε τον πληθυσμό του Ζαγορίου και τον σκόρπισε στα πέρατα της οικουμένης. Η ίδια όμως στάθηκε η καταφυγή, η ελπίδα και η προσδοκία για ένα καλύτερο αυριο ,για μια ζωή που ονειρεύτηκαν γενεές γενεών για την πραγματοποίηση κάποιου σκοπού, για την αλλαγή της μοίρας.

Από την ξενιτιά ξεκίνησαν τα παραμυθένια πλούτη και ήρθαν στην κακοτράχαλη και άγονη γενέθλια γη και την ανακούφισαν από τα μαρτυρία της σκλαβιάς, για να ορθοποδήσει στα πρώτα βήματα της λεύτερης ζωής του.

Πάντα όλοι οι ξενιτεμένοι με τον καιρό κατέληγαν στο χωριό τους, όπου περνούσαν τα τελευταία χρόνια της ζωής τους κοντά στους δικούς τους.

Μεγάλη πληθυσμιακή μείωση άρχισε να παρατηρείται όταν οι ταξιδεμένοι, ύστερα από πολύχρονη διαμονή στην ξένη χρω, άρχισαν να εξοικειώνονται με τις συνήθειες και τον τρόπο ζωής του τόπου που ζούσαν και να παίρνουν κοντά τους και τις οικογένειές τους από τα χωριά. Έτσι δημιουργήθηκαν πολλές ακμάζουσες παροικίες.

Η αναχώρηση των ξενιτεμένων γινόταν σ'εποχές που ευνοούσαν οι καιρικές συνθήκες. Πριν όμως ξεκινήσουν για να πάρουν διαβατήριο από τις Τούρκικες αρχές, μια και το ταξίδι θα ήταν έξω από την επικρατεια,επρεπε να κάποιος από την κοινότητα να εγγυηθεί ότι οι φόροι που όφειλε ο ταξιδεμένος θα εξοφλούνταν.

Για τον λόγο αυτό κάποιος κάτοικος του χωριού αναλάμβανε την υποχρέωση αυτής της πληρωμής των Βασιλικών δοσιμάτων όπως τα έλεγαν, και γίνονταν κάποια εγγυητικά έγγραφα.

14.ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Το Ζαγόρι (ή Ζαγόρια ή Ζαγοροχώρια) είναι μια περιοχή στο κέντρο της Πίνδου για την οποία οι πληροφορίες μας είναι ιδιαίτερα περιορισμένες τόσο για την αρχαία όσο και για τη μεσαιωνική περίοδο.

Η ιστορία της περιοχής για τις περιόδους αυτές στηρίζεται μόνο στα ανασκαφικά δεδομένα και στις ενδείξεις τις οποίες παρέχουν τα τοπωνύμια. Την ύπαρξη ζωής κατά τα προϊστορικά χρόνια αποδεικνύουν αρχαιολογικά ευρήματα, όπως στη θέση « Κλειδί » (Κλειδωνιάς). Κατά τους ιστορικούς χρόνους κατοικήθηκε από το φύλο των Μολοσσών.

Από την Τούρκικη κατάκτηση των Ιωαννίνων (1430) αρχίζει κυρίως η ιστορία του Ζαγορίου.

Κατά την εποχή αυτή οι τούρκοι κατακτητές στην επιθυμία τους να εξασφαλίσουν για επικυριαρχία των ορεινών και δυσπρόσιτων περιοχών, δέχονται τους υποτασσόμενους ως φόρου υποτελής και προτιμούν να επιβάλλουν και να συνομολογούν τα διάφορα *''δοσίματα''* με μια κοινότητα ή ομάδα Κοινοτήτων. Στα πλαίσια αυτής της πολιτικής το 1430, 14 χωριά του Κεντρικού Ζαγορίου έρχονται σε μια τέτοια συνθηκολόγηση με τους Τούρκους που θεωρήθηκε ή έγινε αργότερα προνομιακό καθεστώς.

Η ίδια κατάσταση επεκτείνεται αργότερα και στο δυτικό Ζαγόρι, του οποίου οι κάτοικοι συνομολογούν

συνθήκη με τη Βιλαδέ σουλτάνα και αποτελούν αυτόνομη επαρχία με έδρα το Πάπιγκο. Μέχρι το 17^ο αιώνα ολόκληρη η περιφέρεια αποτελεί αυτοδιοικούμενη ομοσπονδία με το όνομα *΄Κοινόν ή Βιλαέτι του Ζαγορίου΄*

Η ιδιαίτερη μεταχείριση των χωριών του Ζαγορίου είχε σαν αποτέλεσμα να παραχωρηθούν σε αυτά αυτοδιοίκηση και αλλά προνόμια. Τα προνόμια της αυτόνομης αυτής ομοσπονδίας, που κατά ένα μεγάλο μέρος οφείλονται στην επιρροή των πλουσίων και σπουδαίων Ζαγορισίων στη σουλτανική αυλή, κατοχυρώνονται με σουλτανικά φερμάνια και διατηρούνται μέχρι το 1868, οπότε καταργούνται.

σύμφωνα με τα προνόμια αυτά:

1. παρέχεται στο Ζαγόρι αυτονομία και αυτοδιοίκηση
2. δίνεται στους κατοίκους η δυνατότητα να εκτελούν ελεύθερα και ακόλλητα τα θρησκευτικά τους καθήκοντα
3. απαγορεύεται στο Μητροπολίτη Ιωαννίνων να επεμβαίνει στα ζητήματα της περιοχής χωρίς τη συγκατάθεση του γενικού προεστού
4. η διοίκηση του Ζαγορίου και η εφαρμογή των προνομίων ανατίθεται στον Ζαγορ-κοτζαμπάση ή Βεκύλη του Ζαγορίου

Εκτός από τα βασικά αυτά προνόμια, απαγορεύεται η είσοδος μωαμεθανών στην περιοχή. Οι διαταγές της τούρκικης αυτοδιοίκησης κοινοποιούνται στο Βεκύλη, ο οποίος αντιπροσωπεύει την ομοσπονδία στην Τούρκικη

αρχη.Για να διατηρεί την τάξη και να αποκρούει τους ληστές ο Βεκύλη διατηρεί πολιτοφυλακή.Τα προνόμια αυτά τα σέβονται όλοι οι τούρκοι πασάδες των Ιωαννινών.Ο Αλί-πασάς μάλιστα τα επαυξάνει από το φόβο της επιρροής ισχυρών Ζαγορίσέων της Πόλης στο Σουλτάνο.

Μετά το 1868, που καταργούνται τα προνόμια, την περιοχή άρχισαν να λυμαίνονται ληστρικές συμμορίες.Η κατάσταση αυτή στοίχησε στους Ζαγορίσιους, εκτός των άλλων, πάνω από 60.000 λίρες και το χειρότερο απομάκρυνε από το Ζαγόρι πάνω από 500-600 οικογένειες αρχόντων, οι οποίοι ήταν ο αντικειμενικός στόχος των ληστών. Η περίοδος αυτή διήρκεσε μέχρι το 1913 οπότε τα Ζαγοροχώρια απελευθερώθηκαν από τον Ελληνικό Στρατό.

Ακολουθεί μια μέτρια οικονομική σταθερότητα μέχρι τον Οκτώβριο του 1940.

Οι ορεινοί όγκοι του Ζαγορίου με κυματοθραύστη τη Γκραμπάλα (βουνό πάνω από την Αρίστη), τη λεβεντιά του τσολιά και τη συνδρομή των γυναικών της Πίνδου (Ζαγορίσια γυναίκα) θα αναχαιτίσουν τις ορδές του Μουσολίνι, αλλά τελικά ύστερα από την επίθεση των Γερμανών θα υποκύψει η πατρίδα μαζί μ' αυτήν και το Ζαγόρι.

Αρκετά από τα χωριά του θα γίνουν παρανάλωμα φωτιάς και αρκετοί Ζαγορίσιοι θα αντικρίσουν τα

εκτελεστικά αποσπάσματα και τα κελιά των φυλακών.

Το Ζαγόρι θα πρωτοστατήσει στην Εθνική Αντίσταση. Η απελευθέρωση θα το βρεί πληθυσμιακά και οικονομικά φτωχότερο, ο δε εμφύλιος πόλεμος που θα επακολουθήσει θα δώσει τη χαριστική βολή, θα το αποδεκατίσει από κάθε πλευρά και σήμερα παρ'όλες τις προσπάθειες και τα προγράμματα λίγες είναι οι πιθανότητες να επιβιώσει.

15.ΤΟ ΙΔΙΩΜΑ ΤΟΥ ΖΑΓΟΡΙΟΥ

Το γλωσσικό ιδίωμα του Ζαγορίου εντάσσεται χωρίς αμφιβολία στα βόρεια νεοελληνικά ιδιώματα

Η στένωσης των άτονων **e** και **o** σε **i** και **u** αποτελούν τα βασικά φωνητικά γνωρίσματα του ιδιώματος. Έτσι έχουμε τους τύπους **erthiti** = (έρχεται), **pitseta** =(πετσέτα), **psoumi** =(ψωμί), **vzenu**= (βυζαίνω), **erthimi**=(έρχομαι).

Με βάση αυτά τα δυο φωνητικά χαρακτηριστικά συγγενεύει με το γλωσσικό ιδίωμα των Ιωαννίνων, των κατσανοχωρίων και των χωριών της Δωδώνης, ενώ διαφέρει από το γλωσσικό ιδίωμα του Πωγωνίου, που είναι νότιο και στο οποίο φαινόμενο

της αποβολής των άτονων i και u παρουσιάζεται τόσο σπάνια, ώστε δε θα μπορούσε να χαρακτηριστεί το ιδίωμα ούτε ως ημιβόρειο. Επίσης διαφέρει από το ημιβόρειο ιδίωμα του βορείου τμήματος της επαρχίας της Κόνιτσας όπως και από το ελληνικό ιδίωμα του Μετσόβου.

16.ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ

Αντρών

Οι ενδυμασίες των αντρών είναι απλές, χωρίς κεντήματα και στολίδια και διέφεραν μεταξύ τους ανάλογα με την μόρφωση εκείνου που τη φορούσε και το επάγγελμα.

Οι επιστήμονες φορούσαν, χωρίς καμία εξαίρεση, τις καθιερωμένες ενδυμασίες κάθε εποχής με ασήμαντες διαφορές μεταξύ τους, που προερχόταν από το είδος της επιστήμης και κυρίως από τον τόπο που εξασκούσε το επάγγελμά του.

Η ρεδιγκότα (επίσημο ένδυμα, μακρύ σταυρωτό παλτό, μέχρι τα γόνατα) ήταν ένδυμα όλων των επιστημόνων και γενικά εκείνων που κατείχαν κάποια κοινωνική θέση.

Οι άλλοι άντρες φορούσαν, κατά το μεγαλύτερο ποσοστό, τα λεγόμενα φράγκικα.

Υπήρχαν όμως και ταξιδιώτες που φορούσαν τα ρούχα που συνηθίζονταν στη χώρα ταξιδεύοντας και τα επέβαλε το κλίμα και οι τοπικές συνθήκες. Έτσι δεν είναι άγνωστες οι γούνες, οι δερμάτινοι σκούφοι, κ.ά.

Ξεχωριστή ενδυμασία είχαν οι κτηνοτρόφοι και οι τσοπάνηδες, που την επέβαλαν οι συνθήκες της δουλειάς τους και η διαρκής παραμονή τους στο ύπαιθρο, χειμώνα καλοκαίρι. Αυτοί φορούσαν ένα είδος παντελονιού που το έλεγαν *μπουραζάνα*. Ήταν φαρδύ επάνω, που σούρωνε στη μέση καθώς δενόταν και στένευε, όπως κατέβαινε ως τον αστράγαλο. Το χρώμα που πιο πολύ συνηθιζόταν ήταν το μαύρο και το σκούρο μπλε.

Οι βοσκοί αν και ήταν βλάχοι φορούσαν συνήθως άσπρη *μπουραζάνα*.

Απαραίτητο συμπλήρωμα στο ντύσιμο ήταν τα προκιασμένα τσαρούχια, πατωμένα φυσικά, αφού είχαν πρόκες και διπλές φτέρνες, τακούνια δηλαδή.

Στα μεταξωτά φορέματα υπήρχε μεγάλη ποικιλία, μονόχρωμα, κλαρωτά, σέτα που έκαναν διάφορες αποχρώσεις.

5. η φούστα : Κάτω από το φουστάνι, ανάλογα με το χρώμα φορούσαν τη φούστα. Μόλινα το χειμώνα καμωμένη στον αρνιάει ή από φανέλα και

Γυναικών

Η γυναικεία ενδυμασία αποτελείται από:

1. το πουκάμισο : Ήταν από χασέ, μακρύ, λίγο πιο κάτω από το γόνατο, τα μανίκια κατέληγαν στον καρπό και κούμπωναν με ένα κουμπί.

2. το γιλέκο : Ήταν χωρίς μανίκια, από ύφασμα συνήθως μεταξωτό ή κάτι ανάλογο καλής ποιότητας πάντοτε, μονόχρωμο συνήθως, το οποίο κεντούσαν με χρυσή κλωστή ή μεταξωτή σε διάφορα σχέδια. Τα πιο συνηθισμένα ήταν το κόκκινο και το μπλε. Το ίδιο χρώμα είχαν και οι κάλτσες.

3. το κοντό : Έφτανε κι αυτό όπως το γιλέκο μέχρι τη μέση, είχε μανίκια και φτιαχνόταν από διάφορα υφάσματα καλής ποιότητας από βαρύτερα ή ελαφρότερα για να φοριέται ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες. Τα χρώματα των υφασμάτων που φτιάχνονταν τα κοντά ήταν συνήθως καφέ ή μπλε.

4. το φόρεμα (φουστάνι) : Το φτιάχνανε από διάφορα υφάσματα, από μεταξωτά για το καλοκαίρι και μάλλινα για το χειμώνα και όλα ήταν φοδραρισμένα. Ήταν μακρύ και αρκετά φαρδύ με μανίκια που στένευαν καθώς κατέληγαν στο καρπό.

Στα μεταξωτά φορέματα υπήρχε μεγάλη ποικιλία, μονόχρωμα, κλαρωτά, σκέτα που έκαναν διάφορες αποχρώσεις.

5. η φούστα : Κάτω από το φουστάνι, ανάλογα με την εποχή φορούσαν τη φούστα. Μάλλινα το χειμώνα καμωμένη στον αργαλειό ή από φανέλα και άλλα παρόμοια υφάσματα κατάλληλα για φούστες.

Μας ενδιαφέρει επίσης να μελετήσουμε τα χαρακτηριστικά στοιχεία του τρόπου της ζωής τους. Η διατροφή και τρόπος ζωής βρίσκονται σε σχέση αλληλεπίδρασης γιατί αυτή καθόριζε και το είδος διατροφής, τα υλικά που χρησιμοποιούσαν καθώς και τα έθιμα σύμφωνα με τα οποία διαιτώνται καθημερινά και ιδιαίτερα στα κορυφαία γεγονότα της ζωής τους όπως στους γάμους, στις γιορτές, στα μνημόσυνα.

Ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά λοιπόν στοιχεία του τρόπου ζωής είναι το απλό, λιτό στοιχείο που χαρακτήριζε συνδυασμένο με μια εγρήγορση και γνώση γύρω από τη φύση.

Έτσι ούτε η διατροφή τους η οποία ήταν μια από τις καθημερινές ανάγκες και ασχολίες τους, δεν εξαιρείται από αυτόν τον κανόνα. Είναι και αυτή απλή και λιτή και προσδιορίζει σ' όλη την υπόλοιπη ζωή τους και τις εκδηλώσεις τους.

Σύμφωνα με τις αφηγήσεις των ζώντων Ζαγορισέων καθώς και την όλη βιβλιογραφία την οποία χρησιμοποίησα και μου έδωσαν τις πιο κάτω πληροφορίες σχετικά με το είδος, την ποικιλία, την ποσότητα και την ποιότητα της διατροφής τους αλλά και λεπτομερείς συνταγές φαγητών και διαφόρων

πιττών στην διατροφή γενικά των Ζαγορισαίων δεν βρίσκει κανείς ποικιλίες και προσμίξεις στα υλικά που χρησιμοποιούν για την παρασκευή του φαγητού.

Ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά λοιπόν στοιχεία του τρόπου ζωής είναι το απλό, λιτό στοιχείο που χαρακτηρίζει συνδυασμένο με μια εγρήγορση και γνώση γύρω από τη φύση.

Έτσι ούτε η διατροφή τους η οποία ήταν μια από τις καθημερινές ανάγκες και ασχολίες τους, δεν εξαιρείται από αυτόν τον κανόνα. Είναι και αυτή απλή και λιτή και προσδιορίζει σ' όλη την υπόλοιπη ζωή τους και τις εκδηλώσεις τους.

Σύμφωνα με τις αφηγήσεις των ζώντων Ζαγορισέων καθώς και την όλη βιβλιογραφία την οποία χρησιμοποίησα και μου έδωσαν τις πιο κάτω πληροφορίες σχετικά με το είδος, την ποικιλία, την ποσότητα και την ποιότητα της διατροφής τους αλλά και λεπτομερείς συνταγές φαγητών και διαφόρων πιττών στην διατροφή γενικά των Ζαγορισαίων δεν βρίσκει κανείς ποικιλίες και προσμίξεις στα υλικά που χρησιμοποιούν για την παρασκευή του φαγητού.

και τα πικύλα παράγωγα του, βούτυρο, τυριά, διάφορα μυζήθρα (γλυκιά)- γιαούρτι-ζυνόγαλο-τυρόγαλο.

Τραχανάδες : γλυκός-ζυγός

Δάδι λιγιστό- χρησιμοποιούσαν περισσότερο Βούτυρο που έπαιρναν από το κτύπημα του γάλακτος.

Λαχανικά : φρέσκα και ξεραμένα, λιασμένα (κυρίως άγρια και λιγότερο καλλιεργημένα)

Φρούτα : φρέσκα ή λιασμένα κυρίως άγρια όπλα : βατόμουρα- άγριες φράουλες- κούμαρα

Ψωμιά Διαφόρων ειδών από σιταρένιο αλεύρι.
Σταρένιο ανεβατό (δηλαδή με προζύμι),
και σταρένιο άλιψο (χωρίς προζύμι)
ζυμωμένο σε σχήμα κουλούρας σε διά
φορα είδη όπως σταχτοκουλούρες, τυρο
κουλούρες.

Άλλα σχετικά με το αλεύρι και τα ψωμί φαγητά ήταν
το κουρκούτι (από σιτάλευρο)- «παπάρα»
(ψωμί+νερό βραστό+τυρί+λάδι)

Γάλα και τα ποικίλα παράγωγά του, βούτυρα,
τυριά διάφορα-μυζήθρα (γλυκειά)-
γιαούρτι-ξυνόγαλο-τυρόγαλο.

Τραχανάδες γλυκός-ξυνος

Λάδι λιγοστό- χρησιμοποιούσαν περισσότερο
Βούτυρο που έπαιρναν από το κτύπημα του
γάλακτος.

Λαχανικά φρέσκα και ξεραμένα, λιασμένα
(κυρίως άγρια και λιγότερο
καλλιεργημένα)

Φρούτα φρέσκα ή λιασμένα κυρίως άγρια όπως _
βατόμουρα- άγριες φράουλες- κούμαρα

Κρέας μήλα, ξηρούς καρπούς, σύκα και καρύδι
ψητό στη γάστρα ή μαγειρευτό στον
τέντζερη. Κυρίως πρόβιο-κατσικίσιο
χοιρινό.

Πίττες Διάφορες με βάση το αλεύρι, τα άγρια
χόρτα , τυριά, βούτυρα και αβγά.

Όσπρια διάφορα

Ρύζι ζυμαρικά

Αβγά

Ποτά τσίπουρο, το εθνικό ποτό των Ηπειρωτών
κρασί

Ροφήματα τσάι, κυρίως του βουνού και
αφεψήματα με διάφορα βότανα
της φύσης.

Καφέ τον κοινό καφέ αλλά και κριθαρένιο
ή από ρεβίθι που το έψηναν και το

άλεθαν μόνοι τους με τον χειρόμυλο.

Γλυκά ιδιαίτερα του ταψιού καθώς και τηγανίτες.

Τα υλικά μαγειρικής εξάλλου και τα σκεύη-εργαλεία είτε προέρχονται απ' ευθείας ακατέργαστα από τη φύση, είτε επεξεργασμένα από τους ίδιους όπως μερικά από τα είδη φυλάξεως των τροφών π.χ. δισάκια τα οποία ύφαιναν οι ίδιες οι Ζαγορίσιες που ήταν «παινεμένες» φημισμένες υφάντρες.

Γνωστά επίσης είναι και τα παντός είδους υφαντά τους όπως και οι «τάβλες», δηλαδή υφαντά τραπεζομάντιλα κεντημένα την ώρα που υφαίνονταν.

Τα ξύλα που άφθονα πρόσφεραν τα δάση τα χρησιμοποιούσαν για την φωτιά- ψήσιμο αλλά και για την κατασκευή εργαλείων μαγειρικής και άλλων σκευών όπως κουτάλες, κουτάλια, βαρέλια για νερό, γουδιά κ.ά.

Ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της διατροφής τους ήταν ότι πάντα έτρωγαν φρέσκια τροφή, ωμή ή μαγειρεμένη την ίδια ημέρα. Τα φυλαγμένα τρόφιμα εξυπηρετούσαν τις ανάγκες των γλεντιών στους γάμους, στις γιορτές, πανηγύρια ή άλλη εκδήλωση που θα ήταν σύμφωνη με τα ήθη και έθιμά τους.

Επίσης οι Ζαγορίσιοι τηρούσαν με θρησκευτική θα λέγαμε ευλάβεια τις παραδόσεις και τα έθιμά τους. Έτσι και τα διάφορα έθιμα τα σχετικά με τη διατροφή τα τηρούσαν το ίδιο αυστηρά όταν έκαναν μεγάλα γλέντια όπως γάμους, στις μεγάλες γιορτές της

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.

ΕΘΙΜΙΚΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΖΑΓΟΡΙΟΥ

1. ΤΟ ΕΘΙΜΟ ΤΟΥ ΜΙΣΙΜΟΥ

Πολλές μέρες πριν τον αποχωρισμό, αρχίζουν οι ετοιμασίες σε μια ατμόσφαιρα κάποιας ακαθόριστης νευρικότητας.

Την παραμονή της αποχώρησης ετοιμάζεται πλούσιο τραπέζι από την οικογένεια, που θα λάβουν μέρος οι κοντινοί συγγενείς και θα φέρουν « κανίσκια», πίττες, ψωμί και κρασί, προσπαθώντας να διώξουν τη θλίψη, παρατείνοντας το τραπέζι μέχρι αργά

Την άλλη μέρα από τα χαράματα όλο το σπίτι βρίσκεται σε μια παράξενη βουβή αναταραχή. Το πρωινό τραπέζι που στρώθηκε για να φάνε θα μείνει πάντα στρωμένο κι ας έχουν σχολάσει.

Συγγενείς, φίλοι, ακόμα και ξένοι έρχονται για να ξεκινήσουν τον ταξιδιώτη.

Ο ταξιδιώτης μαζί με τις ευχές μαζεύει και τα μηνύματα που θα πάει στους ξενιτεμένους του χωριού, όπως και τα καλούδια. Πριν όμως

ξεκινήσουν μία από τις νεώτερες του σπιτιού, θα πάει στην βρύση να φέρει νερό. Θα το φέρει μέσα σε ένα κανάτι και στο δρόμο καθώς θα έρχεται προς το σπίτι θα τον ραντίζει με το νερό σ' όλη τη διαδρομή. Το κανάτι θα το αφήσει στο κατώφλι της κύριας εισόδου του σπιτιού και γύρω από αυτό θ' ακουμπήσουν ένα καρβέλι ψωμί και κλάρες από κρανιά.

Πριν ξεκινήσει ο ταξιδιώτης θα πάει στο εικονοστάσι να κάνει το σταυρό του και σαν βγει στο κατώφλι για να φύγει θα πάρει το καρβέλι το ψωμί και θα κλωτσήσει το κανάτι με το νερό για να χυθεί.

Εμπρός ο ταξιδιώτης και πίσω του ακολουθούν συγγενείς και φίλοι που θα τον βγάλουν έξω από το χωριό. Εκεί τον περιμένουν οι επίτροποι της εκκλησίας με το δίσκο και την εικόνα της Παναγίας και ρίχνει στο δίσκο ότι μπορεί. Μετά από αυτό αρχίζει ο αποχωρισμός μέσα σε ατέλειωτες ευχές και πάρα πολλά δάκρυα.

Όλοι οι συγγενείς μετά θα κόψουν κλαδιά από πουρνάρι και σφακίδι για να τα βάλουν στην πόρτα της εκκλησίας, καθώς και στην εξώπορτα του σπιτιού του ταξιδεμένου.

Η συνοδεία γυρίζει στο σπίτι για να ευχηθεί και πάλι και να καθίσει στο τραπέζι, που θα παραμείνει πάντα στρωμένο από το πρωί για να φάνε όλες τις μέρες που θα κρατήσει το ταξίδι όπως επίσης και το καντήλι του σπιτιού τις μέρες του ταξιδιού θα μείνει άσβεστο.

2.ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΕΘΙΜΑ ΤΩΝ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ

Την παραμονή των Χριστουγέννων που λέγεται *κολιντώ* ετοιμάζονται τα διάφορα φαγητά, οι πίττες και οι κουλούρες, που λέγονται *κολιντίνες* (μικρά ψωμάκια από ψιλοσιτισμένο αλεύρι), οι οποίες θα προσφερθούν στους συγγενείς και στα παιδιά που έρχονται στο σπίτι να ευχηθούν.

Τα φαγητά που στολίζουν το χριστουγεννιάτικο τραπέζι εκτός από την απαραίτητη πίττα, που θα μπορούσε να ήταν τυρόπιτα, ή πιο συχνά κρεατόπιτα, πολύ συνηθισμένο ήταν και το *μουμπάρι* και το *τρίμμα*, φαγητά που τα *'' σήκωνε''* η εποχή με το κρύο και τα πολλά χιόνια.

Εκτός από τα φαγητά αυτά κάθε σπίτι θα έφτιαχνε και τα σπάργανα του Χριστού για γλυκό, τις *λαλαγκίτες* όπως τις έλεγαν.

3.ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΕΘΙΜΑ **ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ**

Μαζί με τις απαραίτητες Αγιοβασιλιάτικες κουλούρες που κάθε σπίτι θα έφτιαχνε για τα παιδιά, έκαναν και μια για το βόδι τα σπίτια.

Αυτή τη κουλούρα την περνούσαν στα κέρατα του ζώου. Ανάλογα με το τρύπημα που θα κάνουν τα κέρατα στην κουλούρα βγαίνει το συμπέρασμα, αν η σοδειά της χρονιάς θα είναι καλή και σε ποια προϊόντα.

Προσέχουν δηλαδή καθώς βγάζουν την κουλούρα από τα κέρατα του βοδιού, αν το κάτω μέρος της κουλούρας, το αλειμένο με λάδι, βγαίνει πάνω στα κέρατα, τότε η χρονιά θα είναι καλή για τα σιτηρά. Αν όμως η αλειμμένη με το λάδι κόρα της κουλούρας μένει κάτω και δεν βγαίνει πάνω τότε θα υπάρξει αφθονία στα καλαμπόκια.

4. ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΕΘΙΜΑ **ΤΩΝ ΘΕΟΦΑΝΙΩΝ**

Μετά τον καθιερωμένο αγιασμό, όλοι παίρνουν αγίασμα και θα ραντίσουν όχι μόνο όλο το σπίτι, αλλά και τα κελάρια και τα κατώγια, που μένουν ζωντανά για να τα προφυλάξουν από διάφορες αρρώστιες.

Επίσης με το αγιασμένο νερό ραντίζουν τους κήπους, τα δέντρα, τα αμπέλια και τα χωράφια για να έχουν καλή σοδειά.

5.ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΕΘΙΜΑ ΤΗΣ ΑΠΟΚΡΙΑΣ

Όλο το ενδιαφέρον της Αποκριάς συγκεντρώνεται στην τελευταία Κυριακή, της Τυρινής όπως τη λένε

Με αυτή θα τελειώσουν τα γλέντια και οι διασκεδάσεις.

Μοναδικό γλυκό που καλεί η μέρα είναι τα **κόθρα** (είδος χανούμ-μπουρέκ)

Μεγάλη σημασία δίνεται στις επισκέψεις που πρέπει να γίνουν το απόγευμα της μέρας αυτής μεταξύ των συγγενών.

Απαραίτητη είναι επίσης η επίσκεψη των αναδεκτών στους νονούς και των εγγονιών στους παππούδες για να πάρουν την ευχή τους.

Το βραδινό τραπέζι της Τυρινής είναι πλούσιο, όπως το καλεί η μέρα γιατί ύστερα απ' αυτό ακολουθεί νηστεία. Τη νηστεία τη θεωρούν επιβεβλημένη και κανείς δεν την παραβαίνει.

Μετά από το φαγητό στα σπίτια η διασκέδαση συνεχίζεται στον **ουφανό** που όλοι καταλήγουν εκεί, μασκαρεμένοι ή μη, για να συνεχιστεί το γλέντι μέχρι το πρωί.

Τα παιδιά καιρό πριν από την Αποκριά κάθε απόγευμα μαζεύουν ξύλα και τα αποθηκεύουν.

Ο χορός και το γλέντι γύρω από τον **ουφανό** κρατούσε όσο και η φωτιά μέχρι τις πρωινές ώρες.

6.ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΕΘΙΜΑ **ΤΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΥ**

Τη μέρα του Ευαγγελισμού που είναι μια από τις μεγαλύτερες γιορτές γιατί είναι συνδεδεμένη με την απελευθέρωση από τον τούρκικο ζυγό, τα παιδιά μετά από την λειτουργία μαζεύονται και κρεμούν στο λαιμό τους μεγάλα κουδούνια και κυπριά, όσο μεγαλύτερα μπορούν.

Ύστερα μαζί με αυτά (τα κουδούνια) και με άλλα μικρότερα που τα κρατούν στα χέρια τους και τα κουδουνίζουν, χοροπηδώντας και τρέχοντας γυρίζουν στις γειτονιές του χωριού δημιουργώντας ένα τρομερό θόρυβο. Καθώς γυρίζουν στους δρόμους, κάθε λίγο φωνάζοντας λένε «φείστι φίδια και γκουστερίτσες γιατί θάρθει η πασχαλιά και θα σας κόψει τα κεφάλια»

Τα λόγια αυτά είναι συμβολικά και υπονοούν τους Τούρκους κατακτητές ότι γρήγορα θα ελευθερωθούν, όταν έρθει το Πάσχα

Το τραπέζι απαιτεί μπακαλιάρο και χορτόπιτα.

7.ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΕΘΙΜΑ **ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ**

Τη μέρα του Αγίου Γεωργίου γίνεται από το Κοινοτικό Συμβούλιο ο διορισμός των τσοπάνηδων και του γελαδάρη. Η θητεία τους κρατάει μέχρι του Αγίου Δημητρίου. Η αμοιβή καθορίζεται για κάθε ένα ζώο και ανάλογα με το είδος του

8.ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΕΘΙΜΑ **ΤΟΥ ΛΑΖΑΡΟΥ**

Ανήμερα του Λαζάρου, μετά την εκκλησία, όλα τα παιδιά του χωριού με τα κουδούνια κρεμασμένα στο λαιμό τους, όπως και του Ευαγγελισμού, ξεκινούν χωρισμένα σε δυο ομάδες και αναστατώνουν όλο το χωριό με τις φωνές και τη φασαρία τους.

Κάθε ομάδα έχει μαζί της δυο καλάθια.

Αφού μπουν στην αυλή του σπιτιού τραγουδούν όμορφα τραγούδια, ώσπου να βγει η νοικοκυρά που θα τους δώσει ένα αυγό. Δε λένε τα ίδια τραγούδια σ' όλα τα σπίτια, αλλά ποικίλουν ανάλογα με το σπίτι και τους ανθρώπους που έχει. Αν π.χ. σ' ένα σπίτι βρίσκεται κόρη λεύτερη ή αγόρι σε ηλικία γάμου, το τραγούδι που θα πουν τα παιδιά είναι διαφορετικό από εκείνο που θα πουν σε ένα άλλο σπίτι που έχει μικρά παιδιά ή μόνο τη νοικοκυρά του.

Το πιο συνηθισμένο όμως τραγούδι, άσχετα από τα μέλη κάθε οικογενείας είναι :

*Καλώς μας ήρθ' ο Λάζαρος και τώρα και του χρόνου
με την καλη τη Πασχαλιά, με τον καλό το λόγο.*

Εδώ μας είπαν κι ήρθαμαν, στ' αφέντη μας το σπίτι, ο
αφέντης μας δεν είναι εδώ, μον' είναι η κυρά μας
Κυρά χρυσή, κυρά αργυρή, κυρά μαλαματένια,
κυρά μ' όταν στολίζεσαι και βάνεις τα χρυσά σου
βάνεις τον ήλιο πρόσωπο και το φεγγάρι κύκλο
βάνεις και τον Αυγερινό καθαρίο δακτυλίδι.

Τα αυγά της Μεγάλης Πέμπτης θα το βάλουν στο
εικονοστάσι του σπιτιού. Αν τα μεγαλολεφτίσια αυγά
είναι περισσότερα κρατούν ένα για να το φάνε την
Πρωτομαγιά.

Πιστεύουν ότι το αυγό αυτό που θα βάλουν στο
εικονοστάσι έχει τη δύναμη να σταματήσει την
αιμορραγία. Το βάψιμο των αυγών γίνεται με
μπακάρι (αιματοξύλο) και τα αυγά έπαιρναν ένα
ανεξίτηλο βαθυκόκκινο χρώμα. Τα απόνερα από το
βάψιμο των αυγών πρέπει να χυθούν σε μέρος που
δεν πατιέται. Με το μπακάρι συνηθίζουν να βάφουν,
εκτός από το πάνω μέρος του κεφαλιού ή τη ράχη του
αρνιού που στέλνει ο κουμπάρος στο νομό, αν τη
χρόνιά εκείνη του' χει βαφτίσει το παιδί.

Στη λειτουργία όλοι κρατούν λαμπάδες, εκτός από
τους γεροντιότερους που κρατούν σκούρες και τα
παιδιά που κρατούν χλιοπλουμισμένες.

Ένα πρωτότυπο είδος φωτισμού που έδινε
γορτωστική όψη, όταν μάλιστα δεν υπήρχε
ηλεκτρικό ρεύμα, ήταν τα « τσίλια », (φτιάχνονταν από

9. ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΕΘΙΜΑ ΠΑΣΧΑΛΙΝΑ

Εκείνο που θα μηνύσει τον ερχομό του Πάσχα είναι το βάψιμο των αυγών, **το μπακάμισμα**, όπως το λένε.

Αυτό θα γίνει πρώτα με τα' αυγά που θα γεννήσουν οι κόττες την ίδια μέρα της Μεγάλης Πέμπτης, τα **μεγαλοπεφτίσια**, και στη συνέχεια τα άλλα. Ένα από τ' αυγά της Μεγάλης Πέμπτης θα το βάλουν στο εικονοστάσι του σπιτιού. Αν τα μεγαλοπεφτίσια αυγά είναι περισσότερα κρατούν ένα για να το φάνε την Πρωτομαγιά.

Πιστεύουν ότι το αυγό αυτό που θα βάλουν στο εικονοστάσι έχει τη δύναμη να σταματήσει την αιμορραγία. Το βάψιμο των αυγών γινόταν με μπακάμι (αιματόξυλο) και τα αυγά έπαιρναν ένα ανεξίτηλο βαθυκόκκινο χρώμα. Τα απόνερα από το βάψιμο των αυγών πρέπει να χυθούν σε μέρος που δεν πατιέται. Με το μπακάμι συνηθίζουν να βάφουν, εκτός από το πάνω μέρος του κεφαλιού ή τη ράχη του αρνιού που στέλνει ο κουμπάρος στο νονό, αν τη χρονιά εκείνη του' χει βαφτίσει το παιδί.

Στη λειτουργία όλοι κρατούν λαμπάδες, εκτός από τους γεροντότερους που κρατούν σκούρες και τα παιδιά που κρατούν χιλιοπλουμισμένες.

Ένα πρωτότυπο είδος φωτισμού που έδινε γιορταστική όψη, όταν μάλιστα δεν υπήρχε ηλεκτρικό ρεύμα, ήταν τα « τόπια ». (φτιάχνονταν από

στάχτη και πετρέλαιο και ζυμώνονταν και πλάθονταν σε μέγεθος πορτοκαλιού)

Μετά το τέλος της λειτουργίας όλοι γυρίζουν στο σπίτι με αναμμένες τις λαμπάδες και κάποιος από τους μεγάλους πηγαίνει με τη λαμπάδα αναμμένη και στο στάβλο, για να δουν αναστάσιμο φως και τα ζωντανά.

Το τραπέζι στρωμένο με σούπα και με πίττα, λάχανα βραστά και πασχαλινά κουλούρια.

10.ΤΟ ΕΘΙΜΟ ΤΗΣ ΠΑΠΑΡΟΥΝΑΣ

Είναι είδος λιτανείας, που γίνεται, όχι φυσικά από την εκκλησία, αλλά από τα παιδιά με την προτροπή πάντοτε των μεγάλων, που πίστευαν ότι με την «παπαρούνα» θα μπορούσαν να προκαλέσουν βροχή σε εποχές μεγάλης ανομβρίας.

Ένα παιδί του χωριού το κουκουλώνουν με διάφορα χόρτα φρέσκα, κλαδιά και λουλούδια, με τέτοιο τρόπο που να μην αναγνωρίζεται. Έτσι καθώς είναι, μαζί με όλα τα άλλα παιδιά που το συνοδεύουν γυρνάνε από σπίτι σε σπίτι όλο το χωριό και τραγουδάνε :

Πιπιρούνα πιρβατεί το Θεό παρακαλεί

Κύργιε βρέξε μια βροχή μια βροχή καλή βροχή

για τα στάρια για τα κθάρια για της μπάμπως τη φακή

για του γέρου τα λαθύρια για τ' Θεού τα παρασπόρια

Ο Θεός με το κανάτι κι η κυρά με το τσουκάλι.

Τα παιδιά μετά το τραγούδι, παίρνουν διάφορα φιλοδωρήματα, συνήθως χρήματα.

11. ΟΙ ΑΡΡΑΒΩΝΕΣ ΚΑΙ Ο ΓΑΜΟΣ

Όταν δυο νέοι βρίσκονται στην κατάλληλη ηλικία για γάμο και οι γονείς τους έκριναν πως είναι καιρός να παντρευτούν, χωρίς να ερωτηθούν οι ενδιαφερόμενοι από το σπίτι της νύφης, μετά τα «ψιψιλίσματα» ή τα σύρτα και φέρτα θα πήγαινε ο προξενητής να ζητήσει από τον πατέρα ή τη μάνα του γαμπρού αν είναι ορφανός να συμπεθερέψουν.

Αφού γίνουν τα παζαρέματα, όπως τα λένε, με κάθε λεπτομέρεια, φτιάχνουν το προικοσύμφωνο που υπογράφεται από τους γονείς, τους προξενητάδες και τον παπά του χωριού.

Στο προικοσύμφωνο αναγράφεται λεπτομερώς καθετί που παίρνει η νύφη για προίκα, μετρητά, ρούχα, κ.λ.π. Μετά την υπογραφή κάποιος από τους παριστάμενους θα πυροβολήσει τρεις φορές από το παράθυρο του σπιτιού που έγινε η συμφωνία. Οι τουφεκιές πληροφορούν το χωριό πως κάποιο συνοικέσιο τελείωσε. Κάθε διαφορά που τυχόν προκύψει μετά από αυτά δε γίνεται δεκτή και έχει συνέπειες για εκείνον που την προκάλεσε.

Ύστερα απ' αυτά την αμέσως επόμενη Κυριακή μετά τις αρραβώνες οι συγγενείς της νύφης θα πάνε στο σπίτι του γαμπρού για να ευχηθούν και να κεραστούν, εκτός από γλυκό, ρακί και καφέ. Το βράδυ της ίδιας ημέρας ο γαμπρός συνοδευόμενος από τα αδέρφια, ξαδέρφια και τους στενούς φίλους θα πάνε στο σπίτι της νύφης, όπου θα τους προσφέρουν τηγανίτες και μετά θα βάλουν τη νύφη

να χορέψει. Μετά ο γαμπρός είναι υποχρεωμένος να προσφέρει ένα δώρο στη νύφη, π.χ. λίρα, ναπολεόνι, φλουρί, κωσταντινάτο.

Η νύφη ύστερα από το κέρασμα (δώρο) μπαίνει στο χορό, αμίλητη και ντροπαλή και δεν ανοίγει το στόνα της να τραγουδήσει. Η νύφη δεν πρέπει να είναι ολοφάνερα χαρούμενη, αυτό θα σήμαινε πως δεν βλέπει την ώρα να παντρευτεί.

Ύστερα απ' αυτά οι συμπέθεροι ετοιμάζονται για το γάμο που συνήθως γίνεται Κυριακή απόγευμα.

Την τετάρτη πριν από το γάμο θα «αναπιάσουν» τα προζύμια όπως τα λένε και στα δυο σπίτια.

Πρώτα ένα κορίτσι θα πάει σε τρεις Γιάνναινες πρωτοστέφανες να πάρει προζύμι

Πριν αρχίσει το ζύμωμα το κορίτσι που θα κάνει αυτή τη δουλειά θα φορέσει άσπρο μαντήλι στο κεφάλι, ένα πιστόλι στη ζώνη και ένα μαχαίρι (χαντζάρι)

Την Παρασκευή μετά το *ανάπιασμα* των προζυμιών θα γίνει το κάλεσμα της νύφης.

Ο αδερφός ή ο πρώτος ξάδερφος (πρωτοσυμπέθερος) μπαίνει στο σπίτι της νύφης για να την καλέσει, κοντά του έχει ένα μικρό παιδί που κρατάει ένα δισάκι στην πλάτη του, που έχει μέσα ψωμί, κρασί, ρύζι, σιτάρι, ζαχαρικά όλα μαζί ανακατεμένα.

Ο πρωτοσυμπέθερος ξεκινώντας από το σπίτι του γαμπρού θα ρίξει τρεις ντουφεκιές που θα επαναληφθούν από το σπίτι της νύφης. Η νύφη θα βγει και θα φιλήσει το χέρι του πρωτοσυμπέθερου,

ακόμα και του παιδιού που τον συνοδεύει, όσο μικρό κι αν είναι (δείγμα σεβασμού).

Μετά ακολουθεί το τραπέζι, στο οποίο θα καθίσει ο πρωτοσυμπέθερος με το παιδί, που τον συνοδεύει και θα φάνε. Το τραπέζι δεν έχει επισημότητα και διαρκεί λίγο.

Μετά το επίσημο αυτό κάλεσμα όλα είναι έτοιμα για το γάμο.

ΤΟ ΚΑΛΕΣΜΑ ΣΤΟ ΓΑΜΟ : Το κάλεσμα για τον πρωτοσυμπέθερο και τον νονό θα γίνει με κουλούρα, με ένα ψωμί που φτιάχνεται ειδικά για αυτή την περίπτωση και λέγεται *κανίσκι*.

Στην εμφάνιση τι *κανίσκι* ποικίλει ανάλογα με τη συνήθεια κάθε σπιτιού και τη δεξιοσύνη της νοικοκυράς που θα το ζυμώσει.

Το κανίσκι δένεται σε ένα φτα (μεταξωτό μεγάλο μαντήλι) το παίρνει ο καλεστής και το πηγαίνει στο πρωτοσυμπέθερο. Με την ίδια επιμέλεια ζυμώνεται και το κανίσκι που προορίζεται για το νονό. Ο καλεστής θα πει το στερεότυπο εκείνο κάλεσμα, δίνοντας το κανίσκι : “ Κοπιάστε στο γάμο μας ”

Μετά το κάλεσμα του πρωτοσυμπέθερου και του νονού, ο καλεστής θα πάει να καλέσει στο γάμο όλους τους συγγενείς και φίλους, εκτός από τους πάρα πολύ κοντινούς που πηγαίνουν στο γάμο απρόσκλητοι.

Το πρωί της μέρας του γάμου θα μαζευτούν οι *πηρετάδες* .Μόλις πάνε στο σπίτι του γαμπρού θα τους δώσουν και θα ζωθούν με μια ποδιά, που είναι

ίδια για όλους τους πηρετάδες για να ξεχωρίζουν και θα αρχίσουν τις προετοιμασίες.

ΤΟ ΑΡΜΑΤΩΜΑ ΤΟΥ ΓΑΜΠΡΟΥ ΚΑΙ ΤΟ ΣΤΟΛΙΣΜΑ ΤΗΣ ΝΥΦΗΣ :

Το αρμάτωμα του γαμπρού αρχίζει από το πρωί ή το μεσημέρι της ίδιας ημέρας που θα γίνει ο γάμος.

Πριν το ντύσιμο που μένει τελευταίο, πρέπει να προηγηθούν ορισμένες απαραίτητες διατυπώσεις.

Πρώτα ένα κορίτσι πρέπει να πάει να φέρει ένα νερό από τη βρύση για να λουστεί ο γαμπρός. Το κορίτσι που θα φέρει το νερό δεν πρέπει να είναι ορφανό αλλά να έχει και τους δυο γονείς του.

Μόλις έρθει το νερό στο σπίτι θα αρχίσει το ξύρισμα του γαμπρού, που γίνεται συνήθως από κάποιον άλλο και όχι από τον ίδιο. Μετά το ξύρισμα του γαμπρού και το λούσιμο ο γαμπρός θα ντυθεί με την βοήθεια συγγενικών κοριτσιών, μέσα σε γέλια και διάφορα αστεία.

Ενώ γίνονται αυτά στο σπίτι του γαμπρού και όλα έχουν ετοιμαστεί για αν πάρουν τη νύφη, οι ίδιες ετοιμασίες γίνονται στο σπίτι της νύφης για το ντύσιμό της και καταβάλλεται κάθε προσπάθεια για το στολισμό της, ώστε να είναι από κάθε μεριά άψογη. Για το λόγο αυτό θα κληθούν να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους οι πιο φημισμένες στολίστρες του χωριού. Το στόλισμα της νύφης θα γίνει από συγγενικά ή πολύ φιλικά κορίτσια.

Όταν ετοιμασθεί ο γαμπρός, ξεκινάει όλο το *ψίκι* για το σπίτι της νύφης με τον πρωτοσυμπέθερο.

Ο πρωτοσυμπέθερος πηγαίνει καβάλα σε ένα καλοστολισμένο άλογο και τον έλεγαν *σχασιάρη* και ήταν μπροστά απ' όλο το ψίκι.

Η νύφη ξεκινάει με τις «*φυλάχτρες*» που τη συνοδεύουν πάντα από κοντά και τραγουδούν μαζί με όλο το ψίκι για λογαριασμό της νύφης, καθώς πηγαίνουν στην εκκλησία που θα γίνει η στέψη.

Η νύφη πάει μπροστά και την κρατάει ο πατέρας της. Η στέψη γίνεται στην κεντρική εκκλησία, εκτός αν ένας από τους δυο τυχαίνει να είναι χήρος ή κάπως μεγαλύτερης ηλικίας, οπότε γίνεται σε κάποιο ξωκλήσι και στο σπίτι του λαμπρού.

ΣΤΕΨΗ : Το ψίκι καθώς προχωράει προς την εκκλησία τραγουδάει. Σε όλα τα τραγούδια η νύφη παρουσιάζεται με τρυγόνα και όχι με πέρδικα όπως συνηθίζεται. Η τρυγόνα δεν είναι χαρούμενο πουλί, ζει παράμερα και απομονωμένη, άμα χάσει το ταίρι της πεθαίνει μόνη και δεν ξαναζευγαρώνεται. Ίσως εδώ διαφαίνεται κάποιος συμβολισμός που θέλει τη νύφη σαν τρυγόνα.

Κατά την τέλεση του μυστηρίου, ο παπάς δε μεταλάβαινε τους νεόνυμφους με κρασί, αλλά με μέλι. Κατά την τελετή ένα παιδάκι θα περάσει ανάμεσα από τους νεόνυμφους και θα τους χωρίσει λέγοντας « πέντε γιους και μια μηλιά». Αυτό θα γίνει τρεις φορές.

Μετά τη στέψη όλοι οι καλεσμένοι πηγαίνουν στο σπίτι του γαμπρού. Ο γαμπρός θα πάει μπροστά κρατώντας τη νύφη.

Η πεθερά στέκεται στο κεφαλόσκαλο της κύριας εισόδου και περιμένει τη νύφη, κρατώντας στα χέρια της αναμμένα δαδιά και ένα λαένι με κρασί και δίνει στη νύφη για να πει και ύστερα να σπάσει τα δαδιά. Στην ποδιά της κρατάει ένα κομμάτι ψωμί που μέσα του βρίσκονται τρία ή πέντε νομίσματα. Το ψωμί αυτό το δίνει στη νύφη για να το πατάξει στη στέγη του σπιτιού.

Ύστερα από αυτό δίνουν στη νύφη ρύζι, το οποίο σπέρνει εδώ και εκεί.

Μετά απ' όλα αυτά η νύφη μπαίνει μέσα στο σπίτι, ενώ οι άλλοι την ακολουθούν. Πάντως οι πιο επίσημοι θα περάσουν πρώτοι αμέσως μετά τη νύφη και θα καθίσουν για να κεραστούν με το συνηθισμένο γλυκό, που θα σερβίρει η νύφη.

Σαν τελειώσει το κέρασμα, οι συγγενείς της νύφης και οι καλεσμένοι της φεύγουν για να ξαναγυρίσουν πάλι το βράδυ για το δείπνο. Οι συγγενείς της νύφης σαν γυρίζουν στο πατρικό τους σπίτι αρχίζουν και ετοιμάζουν την «**πρεβέντα**» οι πιο κοντινοί, οι άλλοι θα πάνε ο καθένας στα σπίτια τους, όπου θα πάρουν νέα πρόσκληση προκειμένου να δειπνήσουν στου γαμπρού το σπίτι. Οι πρώτη τους καλούσε να παραστούν στη στέψη μονάχα.

ΤΟ ΔΕΙΠΝΟ ΤΟΥ ΓΑΜΟΥ : Το βραδινό τραπέζι γίνεται στο σπίτι του γαμπρού και το κάλεσμα γίνεται με το στερεότυπο εκείνο «**κοπιάστε για δείπνο**». Μετά το κάλεσμα αρχίζει η προετοιμασία για το δείπνο. Και τα δυο σπίτια βρίσκονται σε πυρετώδη κίνηση.

Στου γαμπρού για να ετοιμάσουν το τραπέζι και της νύφης για να ετοιμάσουν την “πρεβέντα” (ένα ψητό αρνί, δυο ψωμιά, μια πλόσκα κρασί και μια πίττα). Μαζί με όλα αυτά πρέπει να ετοιμαστεί και η “μπουκάρά” (αγκαθωτός θάμνος στολισμένος με φρούτα εποχής)

Αφού ετοιμαστούν όλα, ο πρωτοσυμπέθερος μαζί με τα όργανα, θα πάνε στο σπίτι της νύφης να πάρουν τον πατέρα και τη μητέρα της για το βραδινό τραπέζι.

Και την ώρα του δείπνου τα όργανα παίζουν διάφορα τραγούδια της τάβλας, όπως τα λένε, ώσπου να αποφάνε και ύστερα αρχίζει ο χορός και το γλέντι. Το χορό θα ανοίξει ο κουμπάρος, μετά θα χορέψει η νύφη και τρίτος ο γαμπρός.

Σαν ξημερώνει η Δευτέρα (αν ο γάμος γίνει Κυριακή), η νύφη θα πάει στη βρύση για να φέρει νερό. Αφού πάρει το νερό από τη βρύση σ’ ένα **γκιούμι** θάρθει στο σπίτι και θα χύσει νερό για να πλυθούν όλοι οι μεγαλύτεροι στην ηλικία, αρχίζοντας από τον πεθερό της και την πεθερά. Από την βρύση πριν φύγει, θα αφήσει εκεί ένα κομμάτι ψωμί που θα έχει μέσα τρία ή πέντε νομίσματα.

Την Τετάρτη μετά το γάμο η νύφη θα φτιάξει την καθιερωμένη πίττα που θα φάνε όλοι “πηρετάδες” σαν αναγνώριση των υπηρεσιών που πρόσφεραν στο γάμο.

Μετά το φαγητό ακολουθεί και πάλι γλέντι.

Ο γάμος θα τελειώσει με τα **πιστρόφια** (επιστροφή). Η νύφη επιστρέφει στο πατρικό της σπίτι μαζί με τον

γαμπρό και τα πεθερικά, τον πρωτοσυμπέθερο και τον κουμπάρο.

Τα πιστρόφια γίνονται με το δείπνο το Σάββατο βράδυ, μια εβδομάδα μετά το γάμο ή την Κυριακή το βράδυ. Δεν έχουν τίποτε το ιδιαίτερο, είναι ένα συνηθισμένο πλούσιο δείπνο.

την υγεία.

Τα φρέσκα υλικά χωρίς τεχνητές ουσίες είναι πλήρη σε θρεπτικά στοιχεία, τα οποία βρίσκονται στη φυσική τους κατάσταση και προσφέρουν στον οργανισμό την άριστη πηγή θρεπτικών ουσιών στη καλύτερη τους μορφή. Με άλλα λόγια αυτά τα υλικά τα φυσικά μας προσφέρουν την απαραίτητη ποιότητα τροφής.

Ο απλός και φυσικός καθημερινός τρόπος μαγειρικής, μόνο με αλάτι χωρίς πρόσθετα συντήρησης ή καρυκεύματα και ούλτσες για γεύση, δίνουν ό, τι καλύτερο σε γεύση και θρεπτική αξία, ώστε να καλυφθούν οι καθημερινές ανάγκες διατροφής του ανθρώπου.

Η λιγιστή επίσης κρεοφαγία συνδυασμένη με την καθαρή ατμόσφαιρα του φυσικού περιβάλλοντος και τα διάφορα όγρια χορταρικά συντελούν κι αυτά στη διατήρηση της καλής υγείας και της μακροβιότητας, όπως μας πληροφορούν αξιόπιστες μαρτυρίες αλλά και ζωντανά παραδείγματα, τα οποία μας οδηγούν στο να δεχτούμε ότι τα παραπάνω εφαρμόζονται στην ιδανική διατροφή τους, η οποία θα μπορούσε να αποτελέσει πρότυπο και για μας σήμερα.

Η εγκράτεια επίσης που τους χαρακτήριζε τους διαμόρφωσε σε πεθαρχημένους εσωτερικά χαρακτήρες αλλά και εμφανίσιμους εξωτερικά. Αλλά δεν ήταν μόνο ο βοιωτικός αέρας, που τους έκανε ροδαλά τα σφριγγιά τους πρόσωπα και τα σώματα σπαυδάτα, λιπόσαρκα ήταν όμως και ο τρόπος της διαίτας τους, όπως είπαμε.

Το πνεύμα άλλωστε της εγκράτειας, της οικονομίας και του εφιασμού των φυσικών πόρων, όπως π.χ. τα οικόσημα του γιάλεκτος δηλαδή το «πυροβάλλον» από το οποίο έφτιαχναν τις επιρρήμες μυζήθρες.

Συμπεράσματα

Από την σύντομη μελέτη μας σχετικά με τη διατροφή των Ζαγορισέων καταλήξαμε στα ακόλουθα συμπεράσματα.

Η διατροφή ήταν κατά βάση μεσογειακή, η οποία βοηθά τα μέγιστα στη διατήρηση της υγείας του ανθρώπου, σύμφωνα με τα πορίσματα των ειδικών στα θέματα διατροφής και πρόληψης για την υγεία.

Τα φρέσκα υλικά χωρίς τεχνητές ουσίες είναι πλήρη σε θρεπτικά στοιχεία, τα οποία βρίσκονται στη φυσική τους κατάσταση και προσφέρουν στον οργανισμό την άριστη πηγή θρεπτικών ουσιών στη καλύτερη τους μορφή. Με άλλα λόγια αυτά τα υλικά τα φυσικά μας προσφέρουν την απαραίτητη ποιότητα τροφής.

Ο απλός και φυσικός καθημερινός τρόπος μαγειρικής, μόνο με αλάτι, χωρίς πρόσθετα συντήρησης ή καρυκεύματα και σάλτσες για γεύση, δίνουν ό, τι καλύτερο σε γεύση και θρεπτική αξία, ώστε να καλυφθούν οι καθημερινές ανάγκες διατροφής του ανθρώπου.

Η λιγοστή επίσης κρεοφαγία συνδυασμένη με την καθαρή ατμόσφαιρα του φυσικού περιβάλλοντος και τα διάφορα άγρια χορταρικά συντελούσαν κι αυτά στη διατήρηση της καλής υγείας και της μακροβιότητας, όπως μας πληροφορούν αξιόπιστες μαρτυρίες αλλά και ζωντανά παραδείγματα, τα οποία μας οδηγούν στο να δεχτούμε ότι τα παραπάνω οφείλονται στην ιδανική διατροφή τους, η οποία θα μπορούσε να αποτελέσει πρότυπο και για μας σήμερα.

Η εγκράτεια επίσης που τους χαρακτήριζε τους διαμόρφωνε σε πειθαρχημένους εσωτερικά χαρακτήρες αλλά και εμφανίσιμους εξωτερικά. Αλλά δεν ήταν μόνο ο βουνίσιος αέρας, που τους έκανε ροδαλά τα σφριγηλά τους πρόσωπα και τα σώματα σπαθάτα, λιπόσαρκα ήταν όμως και ο τρόπος της δίαιτας τους, όπως είπαμε.

Το πνεύμα άλλωστε της εγκράτειας, της οικονομίας και του σεβασμού των φυσικών πόρων, όπως π.χ. τα υπολείμματα του γάλακτος δηλαδή το «τυρόγαλο» από το οποίο έφτιαχνάν τις περίφημες μυζήθρες.

Επίσης χρησιμοποιούσαν τα δέρματα των σφαχτών, τα μαλλιά των ζώων και ό, τι άλλο σχετικό, κάνοντας έτσι με τελείως αντικαταναλωτικό τρόπο, μετρημένη χρήση των αναγκαίων υλικών χωρίς σπατάλες και "ασωτείες", όπως τις έλεγαν και αναπτύσσοντας συγχρόνως μια άτυπη μορφή οικοτεχνίας. Εκδήλωση του αντικαταναλωτικού τους τρόπου ζωής ήτα η οικονομία στη χρήση των φυσικών πόρων, παρ' όλο που αυτοί βρίσκονταν σε αφθονία γύρω τους.

Για να γίνουν πιο αντιληπτά τα πιο πάνω δίνουμε ένα παράδειγμα φυσικού τρόπου διατήρησης των τροφίμων. Αν το κρέας που είχαν από τα ζώα τους δεν ήταν δυνατόν να καταναλωθεί σύντομα, πριν αλλοιωθεί το διατηρούσαν, αφού το ξέβαιναν στον αέρα ρίχνοντας του αλάτι, ώστε να το καταναλώσουν σιγά-σιγά. Αυτό το είδος του κρέατος το ονόμαζαν «παστουρμά».

Ολοκληρώνοντας αυτή την εργασία θα θέλαμε να αναφερθούμε στους Ζαγορισαίους σήμερα. Αν δηλαδή διατηρούν τα προτερήματα, τις χάρες, όπως λένε της φάρας τους.

Με μια πρώτη ματιά θα έλεγε κανείς ότι έχουν τελείως αποξενωθεί από τον τρόπο ζωής των περασμένων γενεών τους αφού πρώτα εγκατέλειψαν, αναγκαστικά, τον τόπο τους. Δεν είναι όμως ακριβώς έτσι γιατί όταν τους πλησιάσεις και ζήσεις κοντά τους καταλαβαίνεις, πως οι "αμόλευτοι" διατηρούν φύτες μέσα τους από τις πατρογονικές τους ρίζες δηλαδή αρκετά στοιχεία από τον παραδοσιακό τρόπο ζωής τους.

Τα στοιχεία αυτά τα παρατηρεί κανείς κυρίως στις πολιτιστικές και άλλες εκδηλώσεις τους καθώς επίσης και στις διατροφικές τους συνήθειες. Ας υπενθυμίσουμε μερικές από αυτές για να γίνουμε πιο συγκεκριμένοι.

Δεν υπάρχουν αμιγείς Ζαγορίσιες οικογένειες που να μην προτιμούν τις προσφιλείς τους πίττες και να τις φτιάχνουν συχνά στα σπίτια τους. Το σπιτικό τυρί, η φέτα, το γιαούρτι καθώς και ο τραχανάς σπάνια λείπουν από το σύγχρονο Ζαγορίσιο νοικοκυριό. Πολλοί μάλιστα εξακολουθούν να παρασκευάζουν οι ίδιοι τα παραπάνω είδη ακόμη κι αν δεν παράγουν γάλα και χρειάζεται να το προμηθευτούν από ξένη στάνη. Αυτό το κάνουν για να έχουν την απαιτούμενη ποιότητα και γεύση.

Επίσης στα σουβλιστά, όπως κοκορέτσι, σπληνάντερο, αρνί κ.α. οι άντρες εξακολουθούν να πιστεύουν ότι έχουν τα πρωτεία και σε κάθε ευκαιρία και οι νεότεροι ακόμα το δείχνουν έμπρακτα. Οι γυναίκες εξάλλου, δύσκολα παραδέχονται ότι υπάρχουν νοικοκυρές που μπορούν να τις συναγωνίζονται στην κατασκευή πίττας.

Οι μεγαλύτεροι, οι πιο έμπειροι θεωρούν ότι το κρέας του κατσικιού και του αρνιού είναι ανώτερα ποιοτικά από το βοδινό κρέας. Τα Χριστούγεννα φτιάχνουν ακόμη τη "Χριστόκλουρα» κ.ά.

Τελευταία μάλιστα που όλο και περισσότερες φωνές ακούγονται για τα θετικά στοιχεία των παραδοσιακών διατροφικών συνηθειών, οι Ζαγορίσιοι ψάχνουν και φέρνουν στην επιφάνεια κάποιες ξεχασμένες συνταγές και διατροφικές συνήθειες.

Με την συναίσθηση ότι, σας παρουσιάσαμε λίγα στοιχεία και ότι δεν εξαντλήθηκε το θέμα μας μέσα στα στενά περιθώρια αυτής της εργασίας, προτείνουμε εκτενέστερη μελέτη και ανάπτυξη όλων αυτών και άλλων στοιχείων ή από μας τους ίδιους και από άλλους ειδικούς, προκειμένου να έχουμε πληρέστερη μελέτη, διερεύνηση και αξιοποίηση του θέματος.

Τέλος, ευελπιστούμε ότι αυτός ο δοκιμασμένος και υγιεινός τρόπος διατροφής, όχι μόνο μπορεί να συμβάλλει στην πρόληψη και την θεραπεία ασθενειών που οφείλονται στην κακή διατροφή, αλλά και στη διατήρηση της υγείας του Νεοέλληνα.

Προβλεπόμενα Εκτός όμως όλων αυτών που αναφέραμε, υπάρχουν συγκεκριμένη τάση στο δείγμα. Αυτή περιλαμβάνει την προτίτηση για μαγειρεμένο φαγητό στον κλίμακα ή στο γαστρίο. Επίσης, την προτίτηση για πολύ λιπαρό κρέας πίττας. Όλα τα παραπάνω συγκεκριμένα γίνονται από τη φαση "παραδοσιακή διατροφή" συμπεριλαμβανομένων όλων πάλι στο υπολογισμένο κρέας και τον τρόπο και συζητούν χαλαρά και άπιστα, ακολουθώντας την οικογενειακή παράδοση.

Αν τύχανε να φιλοξενείται μονοαίφνης σε κάποιο από τα κέντρα, όλοι οι άντρες συγκεντρώνονται στο ίδιο από

Τυπικό Ζαγορίσιο διαιτολόγιο μιας μέρας

Πρωινό : Το πρωινό ήταν πλήρες και ποτέ δεν παρέλειπαν:

1. Γάλα, γάλα με τριμμένο ψωμί/ παπάρα
2. Τραχανάς
3. Τσάι βουνού
4. Βούτυρο παπάρα:-Βράζουμε νερό και ρίχνουμε 2-3 κουταλιές βούτυρο, έπειτα τρίβουμε ξερό ψωμί/ παπάρα
5. Λαδοπαπάρα :με τον προηγούμενο τρόπο αλλά αντί για βούτυρο ρίχνουμε λάδι
6. Μπαζίνα: καλαμποκίσιο αλεύρι. Το βράζουμε να γίνει αρκετά πηχτό μετά το ρίχνουμε σε ένα ταψί και το ζεματάμε με ξύγκι/ λίπος γίδινο ή πρόβιο και κόκκινο πιπέρι.

Μεσημεριανό: Για τους φευγάτους- όσοι δεν θα ήταν στο κονάκι το μεσημέρι- ψωμί στον τρουβά και τυρί στο κλειδοπίνακο

Οι υπόλοιποι –συνήθως “γερόντοι”και “λιανοπαίδια”με κάποιες από τις γυναίκες που παρέμεναν στα κονάκια- γευμάτιζαν με ένα απλό για όλους το ίδιο γεύμα (εκτός ασθενών).Αυτό συνήθως ήταν κάτι πρόχειρο ή κάποια πίττα. Αν μάλιστα κάποιος εκτός κονακίων βρισκόταν σε κοντινή απόσταση ήταν τυχερός γιατί θα έφτανε κι σ’ αυτόν η ζεστή πίττα.

Βραδινό Γεύμα: Εκεί όμως όπου βλέπομε όλοι την οικογένεια συγκεντρωμένη είναι στο δείπνο. Αυτό περιλαμβάνει οπωσδήποτε μαγειρεμένο φαγητό στον τέντζερη ή στο γάστρο. Επίσης τυρί, γιαούρτι και πολύ πιθανό κάποια πίττα. Όλη η οικογένεια συγκεντρωμένη γύρω απ’ τη φωτιά- “πυρομάχο καθισμένοι σταυροπόδι όλοι πάνω στα καλοφτιαγμένα υφαντά μαξιλάρια, τρώνε και συζητούν χαλαρά και άνετα, απολαμβάνοντας την οικογενειακή θαλπωρή.

Αν τύχαινε να φιλοξενείται μουσαφίρης σε κάποιο από τα κονάκια, όλοι οι άντρες συγκεντρώνονταν εκεί και αφού

δειπνούσαν μαζί του το 'στρωναν στο κουβεντολόι ως τα ξημερώματα όπου προξενιά, πολιτική, ποικίλες ιστορίες με θυμοσοφικά μηνύματα και παροιμίες ήταν το συνηθισμένο περιεχόμενο αυτού του ανταμώματος χωρίς να λείπουν το χιούμορ και τα αστεία.

Μουσικοκινητική Παράδοση

Χωρίς να περιαυτολογούμε το δημοτικό τραγούδι της περιοχής του Ζαγορίου έχει πρωτεύουσα θέση. Τη θέση αυτή πήρε, γιατί στα χρόνια της τουρκοκρατίας η περιοχή είχε αυτονομία και αρκετή ελευθερία. Πολλοί ξενιτεύονταν για να καζαντίσουν. Η ράτσα των κατοίκων είναι τέτοια, που έχει αναπτυγμένη πνευματικότητα και κοινωνικότητα. Τραγούδια ιστορικά πολλά, της ξενιτιάς, παιδικότητας, αγάπης, γάμου, κ.λ.π

Γίνονταν βεγγέρες, γλέντια, πανηγύρια μια ή δυο φορές το χρόνο. Γιόρταζαν μοναστήρια, ξωκλήσια και ακολουθούσε γλέντι. Τα κυριότερα μουσικά όργανα ήταν ο ταμπουράς, η φλογέρα, η λύρα, το βιολί, ο ζουρνάς και το ντέφι. "Πάρε εσύ τη λύρα σου και εγώ τον ταμπουρά μου και πάμε να μεθύσουμε κάτω την πεθερά μου". Αργότερα εμφανίστηκε το κλαρίνο, το λαβούτο και το σαντούρι. Ολόκληρα γλέντια, γάμοι, βεγγέρες, τραπέζια, καρναβάλια και άλλες πανηγυρικές συγκεντρώσεις, περνούσαν με τραγούδια τω καλεσμένων και των χωριανών. Έτσι αναπτύχθηκε το υπέροχο ζαγορίσιο δημοτικό τραγούδι, που διακρίνεται για την καθαρότητα της έκφρασης, την μουσική του μελωδικότητα και την υψηλή του εκφραστική δύναμη. Δημιουργήθηκαν οι ωραίοι ζαγορίσιοι χοροί, που λίγοι λαλητάδες μπορούν να τους διατυπώσουν σωστά και που πρέπει να γίνουν

γνωστοί σε όλους τους Ηπειρώτες αλλά και στους Έλληνες. Η ειρηνική ζωή στο Ζαγόρι δημιούργησε τον ήρεμο πολιτισμό του, που εκδηλώνεται ζωντανά στο υπέροχο Ζαγορίσιο τραγούδι. Τα παλιά Ζαγορίσια τραγούδια είναι στρωτά, ήσυχα, ήρεμα και δείχνουν την αγάπη στη ζωή, τον έρωτα, την καλοπέραση. Πολύ νοσταλγικά είναι τα τραγούδια της ξενιτιάς, πλούσια και όμορφα τα παιδικά τραγούδια.

ΠΑΙΔΙΚΑ ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ

Η φιλοστοργία, η μεγάλη αυτή εκδήλωση πολιτισμού, ήταν ανέκαθεν αναπτυγμένη στο Ζαγόρι. Ο «ξενιτεμός έκανε τους γονείς να αισθάνονται κατά κάποιο τρόπο “ένοχοι” απέναντι στα παιδιά τους, που αναγκαστικά άφηναν για λίγο ή πολύ, για να φύγουν στη ξενιτιά. Έτσι η επιστροφή των ξενιτεμένων ήταν πανδαισία των παιδιών, που με ανείπωτη χαρά δέχονταν τα καλούδια των γονιών τους από τα μακρινά ξένα. Το διάστημα του ξενιτεμού του νοικοκύρη, η πιστή σύζυγος του, η μάνα του και η γιαγιά του μεγάλωναν τα μωρά και προσπαθούσαν να τα ευχαριστήσουν όσο ήταν δυνατό. Όμορφες “σαρμανίτσες”, σκαλιστές, πελεκητές, ζωγραφισμένες, με όμορφα “τρουκιά” και τα κεντημένα σκεπάσματα, όμορφα στολίδια και ότι

άλλο μπορούσε να διαθέσει η νοικοκυρά για το μωρό της, έκαναν άνετη και ευχάριστη τη ζωή των παιδιών . Στο Ζαγόρι ανέκαθεν έδειχναν μεγάλη φροντίδα για τα παιδιά τους για αυτό και η θνησιμότητα των βρεφών ήταν μικρότερη από άλλες περιφέρειες.

Μια από τις γλυκές Ζαγορίσιες εκδηλώσεις ήταν και το νανούρισμα των μωρών που κατά κύριο λόγο απασχολούσε τις γιαγιάδες. Όμορφα γλυκόσυρτα νανουρίσματα, σε χαμηλό τόνο και αργό ρυθμό έστελναν στην αγκαλιά του Μορφέα τα μικρά Ζαγορισιόπουλα. Οι στίχοι ήταν βγαλμένοι από την ζωή και την αγωνία, την ξενιτιά, τη σκλαβιά, τη φτώχεια, τη δυστυχία, αλλά και απ'την χαρά γι' αυτό τα χαρακτηρίζει μεγάλη ποικιλία. Όλα όμως έχουν ένα πλαίσιο, ένα μοτίβο, πάνω στο οποίο γυροφέρνει η μουσική τους.

Εκτός όμως από τα καθαυτό νανούρισμα, ήταν και η απασχόληση όταν αρχίζουν να μιλούν, να περπατούν, να χορεύουν, να μπαίνουν στη ζωή. Όταν αρχίζει η προσπάθεια γλωσσικής ανάπτυξης των μικρών και να μάθουν όσο το δυνατόν γρηγορότερα να μιλούν. Έτσι έχουμε τα διάφορα γλωσσικά παιχνιδίσματα με ρυθμικό ομοικαταληκτούμενο στίχο, σε ύφος εύθυμο και πεταχτές λέξεις και φράσεις, εύκολες για προφορά και απομνημόνευση. Γλωσσικά ρυθμικά κατασκευάσματα της στιγμής ή πολλές φορές ξένα, φέρτα ποηματάκια και φράσεις που συνταιριάζουν

για να δώσουν ενδιαφέρον στα παιδιά να απασχολούνται.

Παράλληλα με τα χελιδονίσματα οι γιαγιάδες τραγουδούσαν και τα ταχταρίσματα, ταχταρίζοντας τα μωρά στην αγκαλιά τους.

A. Νανουρίσματα

Έλα ύπνε αγάλι αγάλι
Στου παιδιού μου το κεφάλι
Έλα κι αποκοίμησε το
Και γλυκά κουβέντιασε το
Σύρτο μες στου Μάη τα' αμπέλι
Και στου μαη το περιβόλι
Να του δώσει ο Μάης μανούσια
Κι ο περίβολος λουλούδια.

Ύπνε που παίρνεις τα παιδιά
Πάρε και το δικό μου
Ψηλό ψηλό σαν το βουνό
Φέρτο στον οβορό μου

Ύπνε που παίρνεις τα παιδιά
Πάρε και το δικό μου
Μικρό μικρό σου το δωσα
Μεγάλο φέρε μου το

Το παιδί μου κάνει νάνι
Κι όπου το πονεί θα γιάνει
Το παιδί μου το καλό
Όξω δεν το μολογώ
Το μαθαίνει ο γιός του μπέη
Κι έρχεται και μου το παίρνει
Και το πάει μακριά
Πέρα κι στην Αραπιά
Το παιδί μου το καλό
Όξω δεν το μολογώ
Το μαθαίνει η γειτονία
Και μ' χαλάει την προξενιά
Υπνε που παίρνεις τα παιδιά
Πάρε και το δικό μου

Νάνι νάνι νάνι του
Και να το' χει η μάνα του

Νάνι νάνι νάνι του
Όσπου νάρθει ο τάτας του
Να του φέρ' χιλιά καλά
Κι ένα κόσκινο φλουριά

Νάνι νάνι το παιδί μου
Το βενέτικο φλουρί μου

Νάνι νάνι νάνι του
Όσπου ναρθει η μάνα του.

2. ΓΙΟΡΤΑΣΤΙΚΑ ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ

Κάθε χριστιανική γιορτή είχε τα δικά της τραγούδια, τα έθιμα της και τις παραδόσεις της. Πολλές οι προετοιμασίες για την κάθε γιορτή. Τα παιδιά την παραμονή γυρνούσαν στα σπίτια και τραγουδούσαν τα επίκαιρα κάλαντα.

Για τις Απόκριες ολόκληρος κύκλος τραγουδιών με ελευθερότητα, με βωμολοχία. Πάντως τα παιδιά πρωτοστατούν στις γιορτές. Τα Χριστούγεννα και τα' Αη-Βασίλη μάζευαν καλούδια, τις αποκριές ξύλα, του Λαζάρου αυγά. Εδώ θα πρέπει να βάλουμε και τα τραγούδια που έλεγαν το καλοκαίρι όταν ήταν ανεμοβροχιά.

Α. Απόκριες στο Ζαγόρι

Οι μέρες των Αποκρεών είχαν το δικό τους χρώμα στο Ζαγόρι. Γενικότερα ακολουθούσαν το πανελλήνιο έθιμο και θεωρούσαν τις μέρες αυτές σαν ευκαιρία γοα ξεφάντωμα. Στα Ζαγοροχώρια τις απόκριες ήταν έθιμο παλιό να αφήνεται ο λαός να ξεφαντώνει τις μέρες αυτές. Άλλωστε το "αντέτ" (έθιμο) ήταν γραμμένο και στις συνθήκες της αναγνώρισης του Ζαγορίου από τους Τούρκους που έλεγε ότι οι Χριστιανοί είναι ελεύθεροι να έχουν: "ελευθερία στη θρησκεία και τα έθιμα τους"

Τώρα τα καρναβάλια
Δεν κρέν' ούτε ο Βάλης
Πούστη παλιοπαντίδο
Δεν ήρθες να με δεις.

Παρακάτω ακολουθούν ορισμένα από τα
καρναβαλίστικα τραγούδια της περιοχής του
Ζαγορίου:

ΣΤΗΣ ΑΚΡΙΒΕΙΑΣ ΤΟ ΚΑΙΡΟ

Στης ακρί-άντε μπρε
Στης ακρίβειας τον καιρό
Στης ακρίβειας τον καιρό
Θέλησα να παντρευτώ
Πήρα μια-αντε μπρέ
Πήρα μια καλή γυναίκα
Πούτρωγ' ίσια μ' άλλους δέκα
Πέντε φούρνοι παξιμάδι
Δεν την φτάνουν γιόμα βράδυ
Όταν είχε λίγη πείνα
Έτρωγε μια προβατίνα
Όταν πήγαινε να χέσει
Έτρεμ' ο χαλές να πέσει
Κι όταν πάει να κατουρήσει
Μύλος νάηταν να γυρίσει

ΑΝΕΒΗΚΑ ΣΤΗΝ ΠΙΠΕΡΙΑ

Β. Χριστούγεννα στο Ζαγόρι

Ανέβηκα στην πιπεριά, βοήθα Χριστέ και Παναγιά
αχ να κόψω ένα πιπέρι, αχ για το δικό μου ταίρι.

Την έπιασα απ'το λαιμό και μουείπε η μαυρη δεν
μπορώ, και μου λέει παρακάτω, απτα λαιμό κι κάτω

Την έπιασ' απ'τα γόνατα και μουκανε καμώματα
και μου λέει παραπένω, απ'τα γόνατα και απάνω

Την έπιασ' απ'τον αφαλό και μουπε η μαύρη δε
μπορώ, και μου λέει παρακάτω απ'τον αφαλό και
κατω.

Την έπιασ' απ'τα σκέλια της κρυφά ήταν τα γέλια
της και μου λεέι παραπάνω, απ'τα σκέλια μου κι
απάνω.

Σκάζουν και πλαντάζουν

Τα σίδερα δαγκάνουν

Τα ξύλα ροκανίζουν

Μπλαινοντας στα σπία τραγουδοῦσαν:

Κόλιντα μέλιντα

Νόμου βάβω κλοῦρα

Σου φίλό την πόρτα

Και την παραθύρα

Αν δεν τους εῶναν τίποτα ἔλεγαν:

Κούτσουλά την πόρτα

Και την παραθύρα

Ἡ γόφτισα κινγκούτισα

Το πουλί σου κόκκιλο

Βέρτουε τον κόκκο

B. Χριστούγεννα στο Ζαγόρι

Πρωί-πρωί την παραμονή των Χριστιυγέννων τα
παιδιά γυρνούσαν στα σπίτια του χωριού και
τραγουδούσαν:

Χ'στούινα, Χ'στούινα
Χ'στός γιννιέται σήμερα
Γιννιέται και βαφτίζεται
Στους ουρανούς απάνω
Οι άγγελοι χαίρονται
Τα δαιμόνια σκάζουν
Σκάζουν και πλαντιάζουν
Τα σίδερα δαγκάνουν
Τα ξύλα ροκανίζουν

Μπαίνοντας στα σπίτια τραγουδούσαν:

Κόλιντα μέλιντα
Νόμου βάβω κλούρα
Σου φιλώ την πόρτα
Και την παραθύρα

Αν δεν τους έδιναν τίποτα έλεγαν:

Κούτσουλώ την πόρτα
Και την παραθύρα
Ή γύφτισα κουρκούτισα
Το πουλί σου κόκκαλο
Βάρτομε τον κόπανο

Να ξιρνάει κόκκαλο

Να το φάει ο μάστορας

Και το μαστορόπουλο

Ἡ αφέντη κουμπλιτσάρχιδε

Κυρά σκαφιδομούνα

Ξύδι στο βαένι σου

Πουρδή στο κολοκύθι σου

Όταν όμως τους έδιναν δώρα, όπως κουλούρα ή μήλα ή γκόρτζα ή σολυρβα ή σταφίδες κ.ά. τότε έλεγαν:

Κρασί μες στο βαένι σου

Ξύδι στο κολοκύθι σου

Γ. Πρωτοχρονιά στο Ζαγόρι

Την παραμονή της Πρωτοχρονιάς άλλες ετοιμασίες και άλλα έθιμα. Τα παιδιά του χωριού έφερναν γύρω τα σπίτια από το πρωί και τραγουδούσαν:

Αρχιμηνιά κι αρχιχρονιά κι αρχή καλώς μας χρόνος
Άγιος Βασίλης έρχεται από την Καισαρεία
βαστάει πένα και χαρτί, χαρτί και καλαμάρι
Το καλαμάρι έγραφε και το χαρτί μιλούσε:
-Βασίλη μ'πούθε έρχεσαι και πούθε κατεβαίνεις;
-Από τη μάνα μ'έρχομαι και στο σχολειό πηγαίνω
-Κάτσε να φάς, κάτσε να πεις, κάτσε να τραγουδήσεις
-Εγώ τραγούδια δεν ξέρω, ξέρω την αλφαβήτα
Και στο ραβδί ακούμπησε να πεί την αλφαβήτα
Και το ραβδί ήταν χλωρό και πέταξε βλαστάρια
και στην κορφή των βλασταριών πουλάκια
κελαηδούσαν
Κι τ' χρόν' κυράάααααααα.

Είχαν μια εικόνα του Άγιου Βασίλη και μάζευαν
"λιπτά", δηλαδή πεντάρες, δεκάρες και που και που
κανένα εικοσάλεπτο.

Δ . Φώτα στο Ζαγόρι

Άλλη μεγάλη γιορτή τα Φώτα. Τα παιδιά τραγουδούσαν:

Σήμερα τα φώτα
Καρκαλιέται η κότα
Πίσω απ' την βεράντα
Οβριέ σκυλόβριε πούναι
Η κότα πολυκλεψες;
Κότα καρκαλίστηκε
Κι ο οβριός τσιρλίστικε.

Ι. Ο ΘΑΝΑΤΟΣ ΤΗΣ ΝΕΟΝΥΜΦΗΣ

(Ιστορικό πριν την κατάκτηση)

Εννά χιλιάδες αρχοντιά, με μόσχο, με μόσχο
Πάνουν να πάρουνε τη νύφη, με φοόντα
καριοφύλλι
Το συχαριάνη στείλανε, με μόσχο, με μόσχο
Μ' ένα χρυσό μαντήλι, με φοόντα
καριοφύλλι
Κι ο συχαριώρης έφακε, με μόσχο, με μόσχο
Το λάβαρο σηκώνει, με φοόντα καριοφύλλι
Κάτω στα πέντε μάρμαρα, με μόσχο, με
μόσχο

3. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΚΑΙ ΚΛΕΦΤΙΚΑ ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ

Τα κλέφτικα κι ιστορικά τραγούδια περιγράφουν πραγματικά περιστατικά. Υμνούν κατορθώματα κι ηρωισμούς. Ο αγώνας για την αποτίναξη της σκλαβιάς, η κλεφτουριά, οι ληστείες, οι μάχες και τα άλλα καθημερινά γεγονότα, είναι τα κυριότερα θέματα. Μεγάλη η ιστορική αξία των τραγουδιών αυτών. Το ιστορικό τραγούδι έρχεται σα συνέχεια των ακριτικών τραγουδιών του Βυζαντίου και των πραγματικών παιάνων της Αρχαίας Ελλάδας. Εκφράζει τη φυλή μας, την εξέλιξη μας, τους αγώνες μας, τον πολιτισμό μας, τα ιδεώδη μας και τις παραδόσεις μας.

1. Ο ΘΑΝΑΤΟΣ ΤΗΣ ΝΕΟΝΥΜΦΗΣ

(Ιστορικό πριν την κατάκτηση)

Εννιά χιλιάδες αρχοντιά, με μόσχο, με μόσχο
Πάνουν να πάρουνε τη νύφη, με φούντα
καριοφύλλι

Το συχαριάνη στείλανε, με μόσχο, με μόσχο
Μ' ένα χρυσό μαντήλι, με φούντα
καριοφύλλι

Κι ο συχαριάρης έφακε, με μόσχο, με μόσχο
Το λάβαρο σηκώνει, με φούντα καριοφύλλι
Κάτω στα πέντε μάρμαρα, με μόσχο, με
μόσχο

Στα έξη λιθαρίτσια, με φούντα καριοφύλλι
Κι η νύφη ήταν άρρωστη, βαριά για να πεθάνει
Μπαινουν και βγαίνουν οι γιατροί και γιατρεία δεν βρίσκουν
Μπαίνει και βγαίνει η μάνα της, τραβάει τα μάγουλα της
Σήκω νυφούλα μ'κι έρχονται, φτάνουν οι συμπεθέροι.
Για σήκω κι έρχεται ο γαμπρός, ήθε για να σε πάρει
Κι ήρθαν καλώς όρισαν, καλώς τους να κοπιάσουν για δώστε τους να φαν, να πιούν κρασί για να γλεντήσουν
Και πάρτε τα χρυσά κλειδιά απ'τη δικη μου τσέπη κι ανοίξτε το σεντούκι μου και πάρτε τα προικιά μου
Και δώστε τη μικρότερη νύφη για να την πάρουν και φέρτε μ' λίγο το γαμπρό να τον γλυκοφιλήσω
Όσπου να βγει η ψυχούλα μου τα μάτια μου μα κλείσω

2,Ο ΦΟΝΟΣ ΤΟΥ ΦΕΖΟ-ΔΕΡΒΕΝΑΓΑ

Δε σ'άρεσαν τα Γιάννινα, δε σ'άρεσαν η Άρτα
Μον'πήρες δίπλα τα βουνά, δίπλα τα κορφοβούνια

Και στο Τσερνέσ'ξημέρωσες, στα βλάχικα
καλύβια

Τους τσελιγκάδες σύνταξε και τους
προβαταραίους

-Παιδιά μ' το πούν' η κλεφτουριά το πουν
κρατούν τους κλέφτες;

-απ'το Μπιστρίτσου πέρασαν αντίκρ'απ'τη
Βοβούσα

Εκεί'ν' οι κλέφτες οι πολλοί κατά τη
Σαμαρίνα

Τρία τουφέκια τα'ς έρριξε στην τάβλα όπου
τρώγαν

Και τα σκυλιά αγρίεψαν της "σκύλας" τα
κουτάβια

Κι όλοι μαζί πετάχτηκαν ορθοί κι έπιακαν
μετερίζι.

Τρία τουφέκια τόριξαν, τα τρία στην αράδα,
Τόνα τον πήρε ξόδεμα και τα'άλλο στο
κεφάλι

Το τρίτο το γαρμακερό τον πήρε στην καρδιά
του.

2. ΒΑΣΙΛΑΡΧΟΝΤΙΣΣΑ

Δεν είναι κρίμα κι άδικο, Βασιλαρχόντισσα,

Δεν είναι κρίμα κι αμαρτία, νάναι η Βασίλω
σ'ερημιά.

Νάναι η βασίλω σ'ερημιά,σε κλέφτικα λημέρια.

Να στρώνει πεύκα στρώματα,οξυές
προσκεφαλάκια

Να ρίχνει φτέρες στο κορμί να κρύψειτο κιμέρι,

Και να σκεπάσει το μηρί και τα'άσπρο της
ποδάρι,

Να μην ζηλέψ' η κλεφτουριά και ανάψει το
λημέρι

Κι ο Θύμιο-Γάκης φώναξε από το καραούλι:

-Εύπνα Βασίλω μ'κι έφεξε, πάισε η πούλια γιόμα
κι η ξάγορα μας έρχεται, φανήκαν στη ραχούλα

Είναι τρεις μούλες κόκκινες και βαριοφορτωμένες
η μια φέρναι το μάλαμα κι η άλλη το ασήμι,
κι η τρίτη η καλύτερη φέρνει μαργαριτάρι.

4.ΤΟ ΠΑΠΙΓΚΟ

(Αργός, βαρύς ζαγορίσιος χορός)

Κίνσ'ο Πρωτοσύγγελος βρύση να θεμελιώσει
Κι ούτε καένas χωριανος γροσάκι να μην δώσει
Βρήκε μαστόρους διαλεχτούς, άξιους
πελεκητάδες

Κον'τσιώτες απ'τη Μόλιστα κι από το Πεκλάρι

-Για συνταχθείτε να σας πώ κι όλοι
ν'ακουρμαστειτε

όσον καιρό παιδιά κι αν ζήσετε εσείς να
μολογείται

στο Πάπιγκο στο Μαχαλά γίν'κε μια κρύα βρύση,
ποιος έχει ντέρτι στην καρδιά, να πάει να πιεί να
σβήσει.

Το ξακουσμένο της νερό απ'τα παλιά τα χρόνια
τούξεραν όλ'οι χουριανοί το λέγαν "Αβραγόνια"

Ταώρα μες'την καμάρα της φωλιάζουν χελιδόνια
και τραγουδουν οι κοπελιές και τραγουδούν
αηδόνια.

Συνταγές

Συνταγές

Τι παράξενο, αλήθεια! Να μην έχουν
συγκεντρωθεί και δημοσιευτεί μέχρι σήμερα οι
θησαυροί της ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας!

Οι συνταγές για τα αλησμόνητα εκείνα φαγητά
που νοστιμίζουν το σπιτικό μας τραπέζι,
πανελλήνια και διαχρονικά.

Ποιος Έλληνας δεν έχει φάει τα πεντανόστιμα
φαγητά της μάνας; Τρώγαμε
πνήμαρα της Παναγίας, στα γλέντια μας ή στις
τοπικές γιορτές. Κανένας.

Βάλε αλεύρι, κάμε πίτα

Παροιμία Ηπείρου

Όλο τ' αυγό στην πίτα!

Παροιμία Ηπείρου

Η αλπού έλεγι μια φουρά.

«τ' χρόν' θα γένουν πολλά σύκα»

-Που ξέρ'ς

-Γιατί τα' αγαπάει η κοιλιά μ'» είπι

Γιαννιώτικη παροιμία

Τι παράξενο, αλήθεια! Να μην έχουν συγκεντρωθεί και δημοσιευτεί μέχρι σήμερα οι θησαυροί της ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας!

Οι συνταγές για τα αλησμόνητα εκείνα φαγητά που νοστιμεύανε το σπιτικό μας τραπέζι, πανελλήνια και διαχρονικά.

Ποιος Έλληνας λησμόνησε ποτέ τα πεντανόστιμα φαγητά της μάνας, τα φαγητά που τρώγαμε ανήμερα της Παναγίας, στα γλέντια μας ή στις τοπικές γιορτές; Κανένας.

Γιατί αυτά τα γνήσια φαγητά του τόπου μας, τα δικά μας, τα υγιεινά και τα νόστιμα, πεμπτουσία από τα προϊόντα της πατρώας Γης. Για όλους μας αυτά είναι τα φαγητά «της ψυχής».

Τα φαγητά που καθιέρωσε ο χρόνος και η ζωή σε αυτόν εδώ τον τόπο.

Αδιατάραχτη είναι η εξέλιξη της Μαγειρικής Τέχνης από την αυγή της Ελληνικής Ιστορίας. Καθρέπτης αυτής της αδιάλειπτης συνέχειας οι γαστριμαργικές συνήθειες των Ελλήνων. Χορδήν – αρνίσια έντερα πλεγμένα- έτρωγαν στα χρόνια του Ομήρου, χαρδούνιν έτρωγαν οι Βυζαντινοί, γαρδούμπα οι Νεοέλληνες:επι 3000 χρόνια...

Μια ασταμάτητη ροή, αλυσιδωτή, κλιμακωτή της ελληνικής εδεσματολογίας. Την παρακολουθούμε στους Δειπνοσοφιστές του Αθηναίου – σπαρταριστή τοιχογραφία της γαστριμαργίας των αρχαίων- στα διαιτητικά του προβυζαντινού γιατρού Ορειβάσιου, στις απολαυστικές σελίδες

του πειναλέου Βυζαντινού Θεόδωρου Προδρόμου- που περιγράφει σπαρακτικά του ηγουμένου του τα θρυλικά φαγοπότια-, και τέλος στη ζωντανή μας παράδοση, κληρονομιά των αιώνων της Τουρκοκρατίας.

Μερικοί ισχυρίζονται πως η ελληνική κουζίνα είναι παραλλαγή, μίμηση ή αντιγραφή της Οθωμανικής. Ανιστόρητοι άνθρωποι! ΤΩΝ Βυζαντινών τη μαγειρική ενστερνίσθηκαν οι άξεστοι Ασιάτες εισβολείς. Βυζαντινά όλα τα εδέσματα και κυρίως οι σάλτσες της Ανατολικής κουζίνας. Βυζαντινές οι περισσότερες σάλτσες, Από τον 10^ο αιώνα χρησιμοποιούσαν οι Βυζαντινοί το επιτραπέζιο σκεύος «σαλτσέριον»...

Αρκεί μόνο η λέξη «νόστιμο», το επίθετο που χαρακτηρίζει σήμερα το εύγευστο και το απολαυστικό μαγειρικό παρασκεύασμα, για να φανεί η αρθρωτή συνέχεια της ελληνικής μαγειρικής δια μέσου των αιώνων. Είναι νόστιμο φαγητό έλεγαν οι αρχαίοι πρόγονοι, ευφροσύνη του ουρανίσκου, τέρψη του λάρυγγος, ακριβώς όπως ο νόστος, ο ομηρικός νόστος, ο ηδύς, η γλυκειά δηλαδή επιστροφή στην πατρίδα.μας το βεβαιώνει ο Ευστάθιος, ο σοφός ιεράρχης της Θεσσαλονίκης. «Ο Όμηρος αποκαλεί νόστιμον ήμαρ,-γράφει ο Ευστάθιος-, το γυρισμό στη γενέτειρα. Αλλά μετά τον Όμηρο λένε νόστιμο και το φαγητό, γιατί θυμίζει την ευχαρίστηση, τη γλυκύτητα του νόστου του Οδυσσέα».

Φτωχός ο τόπος, λίγα τα προϊόντα : το λάδι, το γάλα, το κρασί, το αλεύρι. Λίγα αλλά καλά. Να τρέφουν και να στεριώνουν το κορμί. Μ' αυτά μπόρεσε να επιβιώσει ο Ελληνισμός μέσα στις χιλιετίες. Μαζί με το ευλογημένο κλίμα, την θαλπωρή του ήλιου και τις ευωδιές του ουρανού.

Αλλά «ούκ επ' άρτω ζήσεται άνθρωπος». Δεν φτάνει μόνο να τρώει για να κορέσει την πείνα του. Αναζητεί πάντοτε και τη γεύση τη νοστιμιά, την ποιότητα. Και να, η ελληνίδα νοικοκυρά στον ηρωικό της ρόλο: να φαιδρύνει το τραπέζι, να εκλεπτύνει τη γεύση. Δική της η μάχη κατά της ομοιομορφίας και των ανιαρών επαναλήψεων στον επιούσιο. Αγώνας για την αλλαγή, για την ποικιλία. Νοστιμιές με το τίποτα. Με τα υλικά της οικιακής παραγωγής. Με το αλεύρι, με το γάλα, με το λάδι. Με το σκόρδο, το κρεμμύδι, το μάραθο, τα κληματόφυλλα. Με το λεμόνι και το γλυκάδι.

Η φτώχεια θέλει καλοπέραση, λέει ο λαός. Θέλει δηλαδή και η πενία, η καρτερική και αξιοπρεπής, μια ανάσα, θέλει ομορφιά.

Γυναικεία αποκλειστικά δημιουργία η Μαγειρική Τέχνη. Η συμβολή των αντρών ανύπαρκτη ή ασήμαντη. Ψητά κοψίδια λιάνιζαν με τις μαχαίρες οι Έλληνες πολεμιστές από τον Τρωικό πόλεμο μέχρι τι Εικοσιένα. Η γευστική απόλαυση, η μαγεία του εδέσματος είναι προϊόν της θηλυκής σοφίας στο εργαστήριο του Οίκου, πόνημα γυναικείων χεριών.

Αλλά και της ελληνικής πενίας επίτευγμα η μαγειρική τέχνη. Έγραφε ο Ηρόδοτος : «Τη Ελλάδι πενίη αεί πότε σύντροφος εστί». Ελλάδα και φτώχεια αγκαλιασμένες ανέκαθεν. Και, όπως Είναι γνωστό, πενία τέχνας κατεργάζεται... Έτσι γεννήθηκε η μεγάλη γυναικεία τέχνη, η μαγειρική.

Θυγατέρα της πείνας, καρπός αγάπης και πλούσιας φαντασίας. Κάθε φορά καινούριοι συνδυασμοί, καινούριες ανακαλύψεις. Έγιναν οι γυναίκες αλχημίστριες του τηγανιού και της χύτρας, του γουδιού και της γαβάθας, που μελετούν τα μίγματα και τις δοσολογίες. Εφευρέτριες πάνω στο σκαφίδι και την κρισάρα, τον πλάστρο και το σουρωτήρι. Με ένα τίποτα. Αλλά με πόση στοργή

Μαύρη φτώχεια, το ψωμί ψωμάκι, αλλά το σήμερα να μην μοιάζει διόλου με το χθες:

*Πότε πίττα μοναχή
Πότε πίττα και χυλό
Πότε πίττα και κουλούρα
Πότε δυο χυλούς αντάμα*

Εκεί στο άδυτο του μαγειρείου της συνδυάζονταν αρμονικά η ανάγκη με την ποίηση, η διατροφή για επιβίωση με τη θεσπέσια γεύση, το τερπνό με το ωφέλιμο, το πρακτικό με το ωραίο. Μόνο στη μαγειρική τέχνη γίνονται τέτοια θαύματα.

Εκεί, στο εργαστήριο, με τα χαλκώματα και τις σιγανές φωτιές οι μεγάλες γυναικείες ανακαλύψεις.

Κι ο θαυμασμός για τη γευστικότητα τους απόμεινε παροιμιακός στη γλώσσα του λαού, χυμώδης λόγος για τα τερψιλαρύγγια και τα αμβροσιώδη: «μπουκιά και συχώριο», «Να γλύφεις τα δάχτυλά σου», «Να τρώει η μάνα και του παιδιού να μην δίνει»...

Αφάνταστη η ποικιλία των ελληνικών σπιτικών φαγητών. Και στα αρχοντικά και στα φτωχόσπιτα.

Έχουμε μαρτυρίες από τα χρόνια της Τουρκοκρατίας για γεύματα και 72 πιάτα! Το ένα αλλιώς από το άλλο, διαδοχικά. Καθένα στην πιατέλα του πάνω στο σινί όπως συνηθιζότανε τότε. Εβδομήντα δυο διαφορετικές γεύσεις. Η αποθέωση της Μαγειρικής Τέχνης.

Πενήντα λογίων παρασκευάσματα από αλεύρι. Από το κουρκούτι και τη μπαζίνα ως τον πασπάρα και το ξεροτήγανο. Πάνω από 30 λογίων πίττες. Είκοσι λογίων ανάρτυγα. Μωσαϊκό απολαυστικών γεύσεων τα νηστίσιμα. Εξήντα και παραπάνω. Το ένα νοστιμότερο από το άλλο. Η Σαρακοστιανή που γίνεται γευστική πανδαισία. Παραλλαγές και στη Μαγειρική. Μελωδία των γεύσεων, μελωδία των ήχων...

Πλάι στο Εορτολόγιο ο εορταστικό Εδεσματολόγιο. Πανηγυρισμός του πολιούχου όχι μονάχα με δεήσεις, με χορό και τραγούδια αλλά και με ειδικό φαγητό, αφιερωμένο στη χάρη του γι' αυτήν την ημέρα. Εδέσματα των Χριστουγέννων

και της Λαμπρής, του Ευαγγελισμού, της αποκριάς και του Δεκαπενταύγουστου.

Η λαϊκή σοφία που κεντρίζει τη νοσταλγία μιας αλησμόνητης νοστιμιάς. Μια φορά το χρόνο: στη σφαγή των χοίρων. Ή μια φορά στη ζωή Σ στο αρραβώνα και στο γάμο.

Κάθε τόπος τα δικά του εδέσματα, τις δικές του επιλογές, τα δικά του αριστουργήματα. Ανάλογα με τις πρώτες ύλες και την αφθονία τους. Η παραδοσιακή ελληνική μαγειρική χρειαζόταν αυτάρκεια, όπως η οικιακή βιοτεχνία. Ό,τι παράγει ο τόπος, ό,τι βρίσκεται στο σπίτι.

Έτσι διαμορφώθηκαν μέσα στους αιώνες φαγητά που χαρακτηρίζουν ολόκληρες περιοχές: τις ποιμενικές και τις γεωργικές, τις νησιώτικες και τις ηπειρώτικες, τις καμπίσιες και τις βουνίσιες. Σ' αυτά τα ειδικά τοπικά εδέσματα η μαγειρική τέχνη φτάνει στην αποκορύφωση της. Αλιάδες και κατσαμάκια, γαλατόπιτες και πιτταρίδια, γιαπράκια και σφουγγάτα, σπετσοφάγια, σπληνογαρδούμπα και σκορδομακαρούνες.

Σε μια εποχή που η διατροφή έχει τυποποιηθεί με τις δόλιες επεμβάσεις της χημείας και τον «εξευρωπαϊσμό» μας, η συγκέντρωση των σπιτικών φαγητών αποτελεί όχι μόνο μια απλή καταγραφή και υπομνήμηση των γαστριμαργικών μας θησαυρών που λησμονούνται και χάνονται αλλά και μία ευκαιρία επιστροφής στην Ελληνική μαγειρική και διαιτητική παράδοση

Αυτή η παράδοση, δημιούργημα εμπειρίας αιώνων αξιοποιεί τα αυθεντικά προϊόντα της φύσης, χάρη στο ακούραστο χέρι, το ευρηματικό μυαλό και την αγάπη της νοικοκυράς.

Τα ελληνικά σπιτικά φαγητά είναι έργα Μαγειρικής Τέχνης. Είναι λιχουδιές. Υγεία και απόλαυση μαζί.

Εκτέλεση:

Βάζουμε λίγο νερό στην κατσαρόλα μαζί με το τσάι και το τοποθετούμε σε μέτρια φωτιά. Με ξύλινη κουτάλα θρυμματίζουμε το τσάι και το ανακατεύουμε για να λιώσει. Μόλις λίγο λιώσει προσθέτουμε το αλάτι. Ρίχνουμε σιγά-σιγά το αλεύρι για να πήξει και αν γίνει σαν μαστίχα μαλακή, έτσι ώστε να μη κολλάει στην κατσαρόλα. Το τοποθετούμε σε τσάι και το απλώνουμε με την ξύλινη κουτάλα. Το ψήνουμε στο φούρνο μέχρι να κοκκινίσει. Αν θέλουμε προσθέτουμε και ελάχιστη ζάχαρη.

1. ΚΟΥΣΜΑΡΟΠΙΤΑ

Υλικά:

1 μέτριο «κεφάλι» (2 περίπου κιλά) χλωρό (φρέσκο) τυρί ανάλατο. Λίγο ξινισμένο

Αλάτι (λίγο)

Αλεύρι (όσο) πάρει

Εκτέλεση:

Βάζουμε λίγο νερό στην κατσαρόλα μαζί με το τυρί και το τοποθετούμε σε μέτρια φωτιά. Με ξύλινη κουτάλα θρυμματίζουμε το τυρί και το ανακατεύουμε για να λιώσει. Μόλις λίγο λιώσει προσθέτουμε το αλάτι. Ρίχνουμε σιγά-σιγά το αλεύρι για να πήξει και αν γίνει σαν μαστίχα μαλακή, έτσι ώστε να μη κολλάει στην κατσαρόλα. Το τοποθετούμε σε ταψί και το απλώνουμε με την ξύλινη κουτάλα. Το ψήνουμε στο φούρνο μέχρι να κοκκινίσει. Αν θέλουμε προσθέτουμε και ελάχιστη ζάχαρη.

2.ΚΡΕΑΤΟΠΙΤΑ ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΗ

Υλικά:

2 κιλά κρέας χοιρινό ή οτιδήποτε άλλο

1500 γραμ. αλεύρι

αλάτι- πιπέρι

2 κρεμμύδια

500 γραμ. βούτυρο

λίγη κανέλα

Εκτέλεση:

Ανοίγουμε 15 φύλλα με αλεύρι και ψήνουμε τα 10 ξεχωριστά ένα –ένα . Τα υπόλοιπα 5 τα κρατάμε για να τα βάλουμε πάνω και κάτω στην έτοιμη πίτα. Κόβουμε το κρέας σε μικρά κομματάκια. Τρίβουμε τα κρεμμύδια και τα καβουρντίζουμε, ρίχνουμε το κρέας μέσα στα κρεμμύδια μαζί με το βούτυρο, το αλάτι, το πιπέρι και τη κανέλα και τα ανακατεύουμε.

Κόβουμε τα φύλλα που έχουμε ψήσει σε κομμάτια. Τα ρίχνουμε στο ταψί, αφού προηγουμένως στρώσουμε 3 άψητα φύλλα στο ταψί. Ανάμεσα στα ψημένα κομμάτια, ρίχνουμε τα διάφορα υλικά μαζί με τα κρεατάκια. Ψήνουμε σε δυνατή φωτιά.

3 .ΠΡΑΣΑΥΓΟΠΙΤΑ

Υλικά:

- 1 κιλό πράσα
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού ρύζι
- 1 κιλό γάλα
- 1 κεσεδάκι γιαούρτι
- 6 αυγά
- 500 γρμ. Τυριά(φέτα και κεφαλογραβιέρα)
- 3 φλυτζανάκια τσαγιού λάδι και βούτυρο
- 1 κουταλιά αλάτι

Για το φύλλο:

- 1 κιλό αλεύρι
- 3 κουταλιές λάδι
- 1 κουταλιά ξίδι
- λίγο αλάτι και νερό, όσο πάρει η ζύμη

Εκτέλεση:

Ψιλοκόβουμε τα πράσα, τα πλένουμε και τα στίβουμε.Βράζουμε λίγο ρύζι και το στρώνουμε. Τρίβουμε τα τυριά στον τρίφτη. Χτυπάμε τα αυγά.Ανακατεύουμε το μισό λάδι(το υπόλοιπο το κρατάμε για να ραντίσουμε τα φύλλα)

Ζυμώνουμε το αλεύρι και ανοίγουμε τα φύλλα. Αλείφουμε το ταψί με λάδι και βούτυρο.

Στρώνουμε ένα φύλλο, το ραντίζουμε με λάδι βούτυρο και απλώνουμε με το χέρι λίγη από την γέμιση. Συνεχίζουμε έτσι, φύλλο-ράντισμα-γέμιση και στο τέλος απλώνουμε το τελευταίο φύλλο. Το ραντίζουμε με λίγο λάδι βούτυρο και γάλα.

Ψήνουμε την πίτα σε προθερμασμένο φούρνο, για μια ώρα περίπου.

Όταν αρχίζει να φουσκώνει, χαμηλώνουμε τη φωτιά, να σιγοψήνεται. Μετά την κόβουμε σε κομμάτια και τη σερβίρουμε.

Εκτέλεση:

Από τα 4 φύλλα που ετοιμάσαμε, στρώνουμε τα δυο σε κανονικό ταψί. Ρίχνουμε στο καθένα από 75 γραμ. Λάδι.

Σε μια λακάνη κόβουμε τις πατάτες σε νιφές φέτες. Προσθέτουμε το πράσο ψιλοκομμένο, το αλάτι, το πιπέρι, το φλιτζάνι αλεύρι και 150 γραμ λάδι.

Τα ανάκατεύουμε να γίνουν ένα μίγμα και το ρίχνουμε στο ταψί με τα φύλλα. Το στρώνουμε καλά, να έχει παντού το ίδιο πάχος, και απλώνουμε από πάνω τα άλλα δυο φύλλα, ραντίζοντας το καθένα με 75 γραμ. Λάδι.

Βάζουμε στο φούρνο το ταψί, μέχρι να ροδοκοκκινίσει η επιφάνειά της πίτας και η πίτα είναι έτοιμη.

4.ΠΑΤΑΤΟΠΙΤΑ

Υλικά:

2 ½ κιλά πατάτες

450 γρμ. Λάδι

1 πράσο

1 φλιτζάνι τσαγιού αλεύρι

αλάτι πιπέρι

4 φύλλα

Εκτέλεση:

Από τα 4 φύλλα που ετοιμάσαμε, στρώνουμε τα δυο σε κανονικό ταψί. Ρίχνουμε στο καθένα από 75 γρμ. Λάδι.

Σε μια λεκάνη κόβουμε τις πατάτες σε ψιλές φέτες. Προσθέτουμε το πράσο ψιλοκομμένο, το αλάτι, το πιπέρι, το φλιτζάνι αλεύρι και 150 γρμ λάδι.

Τα ανακατεύουμε να γίνουν ένα μίγμα και το ρίχνουμε στο ταψί με τα φύλλα. Το στρώνουμε καλά, να έχει παντού το ίδιο πάχος, και απλώνουμε από πάνω τα άλλα δυο φύλλα, ραντίζοντας το καθένα με 75 γρμ. Λάδι.

Βάζουμε στο φούρνο το ταψί, μέχρι να ροδοκοκκινίσει η επιφάνεια της πίτας και η πίτα είναι έτοιμη.

4.ΜΠΑΤΣΑΡΙΑ

Υλικά:

1 κιλό σπανάκι
½ κιλό σέσκουλα
350 γραμ. τυρί
2 αυγά
350 γραμ. λάδι
750 γραμ αλεύρι
λίγο αλάτι

Εκτέλεση:

Κοσκινίζουμε το αλεύρι και το βάζουμε σε μια κατσαρόλα. Ρίχνουμε ανάλογο νερό και ανακατεύουμε να γίνει ένας πολτός μάλλον πηκτός. Προσθέτουμε λίγο λάδι, αλάτι και ανακατεύουμε λίγο ακόμη

Έχουμε τα χόρτα καθαρισμένα, κομμένα και πλυμένα μέσα σε μια λεκάνη. Ρίχνουμε λίγο αλάτι, το τυρί τριμμένο, τα αυγά και το μισό λάδι. Τα ανακατεύουμε και είναι έτοιμα.

Αλείφουμε με λάδι το ταψί και ρίχνουμε το μισό χυλό. Τον απλώνουμε στο ταψι και στρώνουμε ομοιόμορφα τα χόρτα. Αραιώνουμε με νερό τον υπόλοιπο χυλό και σκεπάζουμε τα χόρτα. Ραντίζουμε από πάνω με τυρί και λάδι.

Βάζουμε το ταψί στο φούρνο. Όταν ψηθεί, αφήνουμε να κρυώσει και κόβουμε σε ότι κομμάτια, σε ότι μέγεθος θέλουμε.

Τρώγεται πολύ ωραία με γιαούρτι.

Υλικά:

1 κιλό ζυμάρι φουσκωμένο, έτοιμο για φούρνο

4-6 αυγά

500-700 γρ. φέτα σκληρή ή τρίμματα τυριού, λάδι

Εκτέλεση:

Παίρνουμε το ζυμάρι φουσκωμένο, ρίχνουμε τα αυγά και το τυρί κομματιασμένο και ζυμώνουμε καλά, ώστε να γίνει μια ομοιόμορφη μάζα, προσθέτοντας λίγο λάδι.

Όταν το ζυμάρι γίνει λείο, το βάζουμε σε ταψί αλειμμένο με λάδι.

Το ψήνουμε στο φούρνο, όπως το ψωμί.

5.ΛΑΔΟΠΕΤΑΧΤΗ

Υλικά:

1 κιλό ζυμάρι φουσκωμένο, έτοιμο για φούρνο
4-6 αυγά
500-700 γρ. φέτα σκληρή ή τρίμματα τυριού, λάδι

Εκτέλεση:

Παίρνουμε το ζυμάρι φουσκωμένο, ρίχνουμε τα αυγά και το τυρί κομματιασμένο και ζυμώνουμε καλά, ώστε να γίνει μια ομοιόμορφη μάζα, προσθέτοντας λίγο λάδι.

Όταν το ζυμάρι γίνει λείο, το βάζουμε σε ταψί αλειμμένο με λάδι.

Το ψήνουμε στο φούρνο, όπως το ψωμί.

Στρώνουμε τα δύο φύλλα από κάτω στο ταψί, ρίχνοντας λάδι χωριστά σε κάθε φύλλο. Τα υπόλοιπα, τα στρώνουμε ρίχνοντας ανάμεσα λίγη γέμιση και ραντίζοντάς τα με λάδι, εκτός από τα δύο τελευταία φύλλα που τα ψήνουμε χωρίς υλικά, μόνο με λάδι.

Τη χαράσουμε και την ψήνουμε σε δυνατό φούρνο.

6.ΡΥΖΟΠΙΤΑ

Υλικά:

½ κιλό ρύζι
10 αυγά
2 ποτήρια νερό
2 κουταλιές φυτίνη
λάδι ανάλογο
½ κιλό τυρί
ελάχιστο αλάτι
12 φύλλα

Εκτέλεση:

Μισοβράζουμε το ρύζι κι αφού το στραγγίσουμε στο σουρωτήρι, το ξεπλένουμε με κρύο νερό. Το βάζουμε σε μια λεκάνη και ρίχνουμε το αλάτι, τις δυο κουταλιές φυτίνη, τα αυγά και το τυρί. Τα ανακατεύουμε όλα μαζί.

Στρώνουμε τα δυο φύλλα από κάτω στο ταψί, ρίχνοντας λάδι χωριστά σε κάθε φύλλο. Τα υπόλοιπα, τα στρώνουμε ρίχνοντας ανάμεσα λίγη γέμιση και ραντίζοντάς τα με λάδι, εκτός από τα δυο τελευταία φύλλα που τα αφήνουμε χωρίς υλικό, μόνο με λάδι.

Τη χαράσουμε και την ψήνουμε σε δυνατό φούρνο.

7.ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ

Υλικά:

1 κιλό σπανάκι
500 γρμ πράσα
250 γρμ. φέτα
2 καρότα τριμμένα
1 κρεμμύδι
λίγο άνηθο
λίγο δυόσμο
2 αυγά
1 φλιτζάνι του καφέ λάδι

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε, πλένουμε καλά το σπανάκι και το ξεματάμε. Το κόβουμε και το αφήνουμε στο τρυπητό να στραγγίσει καλά

Βάζουμε στην κατσαρόλα λίγο λάδι, ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, προσθέτουμε 3 πράσα ψιλοκομμένα, τα καρότα τριμμένα και τα τσιγαρίζουμε. Κατεβάζουμε από την φωτιά την κατσαρόλα, ανακατεύουμε μέσα το σπανάκι στραγγισμένο, προσθέτουμε τα μυρωδικά, τη φέτα τριμμένη, αλάτι, πιπέρι, τα αυγά και ανακατεύουμε.

Ανοίγουμε με τα υλικά του φύλλου 10 λεπτά φύλλα. Αλείφουμε ένα ταψί με λάδι Στρώνουμε 5 φύλλα ένα-ένα αλειμμένα με λάδι. Στη μέση

στρώνουμε τη γέμιση και από πάνω τα άλλα 5 φύλλα πάλι αλειμμένα με λάδι.

Κόβουμε την πίτα κομμάτια, ρίχνουμε όλο το λάδι που περίσσεψε και ψήνουμε την πίτα σε μέτριο φούρνο μια ώρα.

400 γραμ. τυρί φέτα

3 κουταλιές της σούπας γερμάτσας βούτυρο

αλάτι

κασέρι

σύνολο κρούστας

Εκτέλεση:

Πλένουμε τα κολοκυθάκια και τα τρίβουμε από το χεντρό μέρος του τρίφτη. Τα αλατίζουμε και τα πιεζουμε.

Προσθέτουμε τη φέτα, την τριμμένη, τα αυγά χτυπημένα, το βούτυρο λιωμένο και τα ανακατεύουμε όλα μαζί καλά.

Αλείφουμε ένα ταψί με βούτυρο, στρώνουμε από κάτω το φύλλο και με την παλάμη μας απλώνουμε το μίγμα και το καθίζουμε.

Βάζουμε την πίτα στο φούρνο και την ψήνουμε 20-25 λεπτά φροντίζοντας να μην αρπάξει, αλλά να ροδοκοκκινίσει.

Πριν τη βγάλουμε από το φούρνο την τσιμπάμε εδώ κι εκεί με το πιρούνι για να εξατρίζονται τα υγρά και να στεγνώσει.

Αφήνουμε λίγο να κρυώσει, κόβουμε κομμάτια και σερβίρουμε.

8.ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ

Υλικά:

3-4 κολοκυθάκια χοντρά

6 αυγά

400 γρμ. τυρί φέτα

3 κουταλιές της σούπας γεμάτες βούτυρο

αλάτι

πιπέρι

φύλλο κρούστας

Εκτέλεση:

Πλένουμε τα κολοκυθάκια και τα τρίβουμε από το χοντρό μέρος του τρίφτη. Τα αλατίζουμε και τα πιπερώνουμε.

Προσθέτουμε τη φέτα την τριμμένη, τα αυγά χτυπημένα, το βούτυρο λιωμένο και τα ανακατεύουμε όλα μαζί καλά.

Αλείφουμε ένα ταψί με βούτυρο, στρώνουμε από κάτω το φύλλο και με την παλάμη μας απλώνουμε το μίγμα και το καθίζουμε.

Βάζουμε την πίτα στο φούρνο και την ψήνουμε 20-25 λεπτά φροντίζοντας να μην αρπάξει, αλλά να ροδοκοκκινίσει.

Πριν τη βγάλουμε από το φουρνο την τσιμπάμε εδώ κι εκεί με το πηρούνι για να εξατμίζονται τα υγρά και να στεγνώσει.

Αφήνουμε λίγο να κρυώσει, κόβουμε κομμάτια και σερβίρουμε.

9. ΤΥΡΟΠΙΤΑ

Πλάθουμε 7-8 φύλλα. Από κάτω τα 4-5 τα ψήνουμε στην λαμαρίνα. Τα άλλα 3 τα αφήνουμε άψητα. Τρίβουμε το τυρί φέτα $\frac{1}{2}$ ή $\frac{3}{4}$, προσθέτουμε $\frac{1}{4}$ ανθόκηρο, χτυπάμε 4-5 αυγά και τα κάνουμε χαρμάνι. Τη δοκιμάζουμε από αλάτι και αν είναι γλυκειά ρίχνουμε.

Ρίχνουμε σε όλη την επιφάνεια σκορπιστά το μίγμα. Τοποθετούμε το ψημένο φύλλο. Ξαναρίχνουμε πάλι τη ίδια ποσότητα και συνεχίζουμε μέχρι το 7^ο φύλλο. Τοποθετούμε το τελευταίο φύλλο όψη και το ραντίζουμε με λιωμένο βουτυρό και λίγο νερό.

Τα φύλλα που εξέχουν από το ταψί, τα διπλώνουμε προς τα μέσα και γίνεται ο κόθρος. Έπειτα την ψήνουμε στην γάστρα ή στο φούρνο.

Η διαδικασία αυτή ισχύει για όλες τις πίττες πλην τις κρεατόπιτας.

10.ΚΡΕΑΤΟΠΙΤΑ

Βράζουμε το κρέας (αφού το κόψουμε μερίδες) με αρκετά κρεμμύδια (1 κιλό) χαραγμένα σταυρωτά. Στρώνουμε στο ταψί τα δυο άψητα τα φύλλα , αφού έπειτα αφαιρέσουμε τις μερίδες του κρέατος, ρίχνουμε το χαρμάνι σιγά-σιγά. Τα υπόλοιπα φύλλα που είναι ξεροψημένα τα σπάμε με το χέρι σε μικρά τεμάχια και τα ρίχνουμε μέσα στο χαρμάνι.

Έπειτα τοποθετούμε επάνω αραιά τα τεμάχια του κρέατος. Πολλοί ξεκοκαλίζουν το κρέας και σκεπάζουν με άψητο φύλλο. Άλλοι σκεπάζουν με άψητο φύλλο και βάζουν επάνω τα τεμάχια του κρέατος.

Κρέατα

- 1) Κρέας γιαχνί (τσιγαρίζουμε πρώτα ½ ή 1 κιλό κρεμμύδι, ρίχνουμε τις μερίδες του κρέατος και μετά προσθέτουμε το ανάλογο νερό, ντομάτα, κοκκίνο πιπέρι κ.λ.π.)
- 2) Κρέας στιφάδο
- 3) Κρέας φασολάκια ή με ξερά φασόλια
- 4) Κρέας με λάχανα
- 5) Κρέας με μπάμιες
- 6) Κρέας με κολοκυθάκια
- 7) Κρέας με ρύζι
- 8) Κρέας με όλα τα ζυμαρικά
- 9) Κρέας με τραχανά
- 10) Ψητό κατσαρόλας
- 11) Κρέας τηγανητό
- 12) Κρέας καπαμά(μικρά κομμάτια κρέας, τσιγάρισμα κρεμμύδι-τοματοπολτος-πιπέρι
- 13) Κρέας σκέτο.Βράζουμε το κρέας με αρκετό ψιλοκομμένο μαιντανό, μαυροπίπερο και έπειτα καίμε βούτυρο με λίγο αλεύρι και το ζεματάμε.
- 14) Κρέας παστουρμάς. (το φθινόπωρο έσφαζαν κατά προτίμηση γίδα. Την έβραζαν, την ξεκοκάλιζαν και τοποθετούσαν το κρέας σε ξύλινο δοχείο ως εξής: Ρίχνανε κάτω

χοντροκομμένο αλάτι, έπειτα στρώνανε μια σειρά κρέας, πάλι αλάτι και όταν θέλανε να το μαγειρέψουν βγάζανε από το βράδυ όσο κρέας θέλανε και το ξαλμύριζαν.

ΓΛΩΣΣΑΡΙ

αγαληνός - αργός, τεμπέλης	παλιοπαντίδο - μάγκας
ακουρμάζομαι - ακούω με προσοχή	πεσκέσια - δώρα
αντερί - φόρεμα	πιστόβλιακα - λαίμαργα
αράθυμος - δεν θυμώνει	πλόσκα - ξύλινο δοχείο για νερό ή κρασί
αρμπιλάι - μικρό λαγουδάκι	πλουμιστή - κεντημένη
αρνοπόκι - αρνί από μαλλί	πόλκα - είδος χτενίσματος
αυγατίζω - μεγαλώνω	ρογιάζω - συμφωνώ
βάβω - γιαγιά, γριά	ρούγα - δρόμος μεγάλος
βαλαντώνομαι - στεναχωριούμαι	σαλιβάρια - βράκες, παντελόνια
βιλαέτι - περιοχή χωριών	σανισίνι - εξώστης, βεράντα
βουρλίζομαι - τρελλαίνομαι	σαρμανίτσα - κούνια για βρέφη
γαϊτάνι - νήμα για κέντημα	σεβντάς - έρωτας
γεράς - πληγή	σεκλετίζομαι - στενοχωριούμαι
γιορντάνι - φόρεμα επίσημο	σιούκλος - κουβάς για νερό κλπ.
γκιζερώνω - περπατώ άσκοπα	σιουρφελέδες - αλήτες
γλαρά μάτια - ερωτιάρικα μάτια	σκαφίδα - ξύλινη σκάφη για ζύμωμα ή πλύσιμο
γυαλί - ποτήρι γυάλινο	σφοντύλι - το βαρύδι στο αδράχτι
ζιγκιά - εξάρτημα που πατάει ο καβαλλάρης	ταϊ - φαγητό
ζακόνι - συνήθεια, έθιμο	τάλαρος - καρδάρι
καριόλα - κρεβάτι μεγάλο	τέλια - στολίδια της νύφης
κιμέρι - ζώνα για τη μέση με πορτοφόλι	τζιανταρμάδες - τούρκοι χωροφύλακες
κοπανιά - γρήγορα	τζιοβαίρι - όμορφος ή όμορφη
κουμπλίτσα - καρδάρι ανοιχτό	τιμπίχι - αυστηρή διαταγή
κούπα - ποτήρι μετάλλινο	τουλούπα - δέσμη μαλλί για γνέσιμο
κουσκούνια - ιμάντες γύρω από την κοιλιά του αλόγου	τραχηλιά - αρμαθιασμένα φλουριά κρεμασμένα στο λαιμό
λειμουργιάζω - λεηλατώ	τσαπράζια - στολίδα στη μέση
λιγένι - ανοιχτό στρογγυλό δοχείο	τσιολίκι - σίδερο
μάνταλος - ξύλινο στήριγμα στις πόρτες	τσιουράπια - κάλτσες
μαντέμια - γκρεμοί	φακοτή - πετσέτα
μπαλντούμια - ιμάντες γύρω στα πισινά του αλόγου	χαλές - αποχωρητήριο
μπαστί - νόθος	χαράμηδες - τεμπέληδες
μπεζεστένι - μαγαζί	χουσιαμέτια - ερωτικά παιχνίδια
μπισίρι - μισίρι είναι η Αίγυπτος	χουσμεκιάρης - υπηρέτης
ντέρτι - επιθυμία, πόθος	χουτζιρέ - το μέσα μέρος στο τζάκι

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Κωνσταντίνος Οικονόμου
Τοπωνυμικό της περιοχής του Ζαγορίου

Κωνσταντίνος Οικονόμου
Το ιδίωμα του Ζαγορίου

Πέτσας-Σαραλής
Αρίστη και το Δυτικό Ζαγόρι

Πέτσας-Σαραλής
Ενδυμασίες ανδρών και γυναικών

Γιάννης Σαραλής
Ζαγόρι

Λαμπρίδης
Ζαγορισιακόν Μέρος Δ'
Αγαθοεργήματα 1, 2
Μελετήματα 1, 2

Βαρζώκας
Τραγούδια του Ζαγορίου

Επίσης:

Α τόμος από το περιοδικό "Παραδοσιακές Ελληνικές Συνταγές"

Β τόμος από το περιοδικό "Παραδοσιακές Ελληνικές Συνταγές"

Γ τόμος από το περιοδικό "Παραδοσιακές Ελληνικές Συνταγές"

Προφορικές μαρτυρίες:

Ηλικιωμένων κατοίκων των κάτωθι χωριών

1. Αρίστη
2. Τσεπέλοβο

3. Κήποι
4. Μονοδέντρι
5. Μικρό και Μεγάλο Πάπιγκο
6. Φλαμπουράρι
7. Γρεβενίτη

Ευχαριστώ
από καρδιάς
όλους όσους με περισσή
αγάπη και χωρίς να φεισθούν
κόπων και θυσιών με βοήθησαν
για την σύνταξη και την ολοκλήρωση
της παρούσης εργασίας.
Ισχύει να θέλω να ευχαριστήσω τον
αγαπημένο φίλο Γεώργιο Ζαχάρη
από με βοήθησε στην ολοκλήρωση της
εργασίας αυτής με το πολύτιμο υλικό που
μου παρέχει.

Ευχαριστώ
από καρδιάς
όλους όσοι με περισσή
αγάπη και χωρίς να φεισθούν
κόπων και θυσιών με βοήθησαν
για την σύνταξη και την ολοκλήρωση
της παρούσης εργασίας.
Ιδιαίτερα θέλω να ευχαριστήσω τον
αγαπημένο φίλο Γιώργο Ζαχάρη
που με βοήθησε στην ολοκλήρωση της
εργασίας αυτής με το πολύτιμο υλικό που
μου παρείχε.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ	ΠΤΥ
ΑΠΟ ΜΙΑ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ----	ΠΑΠ
2. Παλαμνηστρια - Αράινι	643.20949
1997	53
	5358

**ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ**

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Υπ. Βιβλ. κ. Χαροκόπειου Παν/μίου. 954916

* 4 9 9 7 *



HU

