

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΘΕΜΑ
"Η ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΩΝ ΜΙΚΡΑΣΙΑΤΩΝ,
ΤΩΝ ΣΥΓΧΡΟΝΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ
ΜΕΞΙΚΑΝΩΝ"



της ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΣΟΦΙΑΣ πτυχιούχου Χ.Α.Σ.Ο.Ο. και
της ΤΡΕΠΕΚΛΗ ΣΟΥΛΤΑΝΑΣ πτυχιούχου Χ.Α.Σ.Ο.Ο

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΜΑΤΑΛΑ ΛΗΔΑ - ΑΝΤΩΝΙΑ

ΠΤΥ
ΠΑΠ

ΑΘΗΝΑ 2001

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΛΕΞΟΜΟΙΟΣΗΣ
ΔΙΚ ΔΙΚ Δ'
ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
2. ΣΚΟΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	5
3. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	5
4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	7
α. Η σημασία της τροφής και της προετοιμασίας της.....	7
β. Η θέση της τροφής σε γιορτές	10
γ. Η σημασία της τροφής σε κοινωνικές εκδηλώσεις (Επισκέψεις, Κηδείες, Γενέθλια, Γάμους, Βαπτίσεις)	13
δ. Η τροφή ως μέσο έκφρασης συναισθημάτων	15
ε. Η χρήση της τροφής ως αντανάκλαση της ιδιαιτερότητας κάθε ανθρώπου	17
στ. Η χρήση της τροφής ως έκφραση προλήψεων και πεποιθήσεων.....	20
ζ. Σύνδεση της τροφής με την εναλλαγή των εποχών και τις καιρικές συνθήκες.....	23
5. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	25
6. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	29
7. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	30
α) Συνταγές	
β) Εικόνες	

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

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

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

Η μαγεία της δημιουργίας, οδήγησε τον άνθρωπο να πειραματισθεί, να δοκιμάσει, να γνωρίσει, να απασχοληθεί, να ψυχαγωγηθεί.

Η τροφή ως μέσο επικοινωνίας, περικλείει τη διαδικασία απόκτησης - αγοράς των πρώτων υλών και την οικογενειακή φιλική ή επαγγελματική συνενύρεση γύρω από το τραπέζι. Άλλωστε οι σημαντικές στιγμές στη ζωή του ανθρώπου και της κοινωνίας - γέννηση, γάμος, θάνατος, γιορτάστηκαν πάντα με τα αντίστοιχα γεύματα.

Η εργασία αναφέρεται κυρίως στα τρόφιμα που χρησιμοποιούσαν οι Μικρασιάτες, οι κάτοικοι του Μεξικού και χρησιμοποιούν οι σύγχρονοι Έλληνες, καθώς και τη σημασία που έδιναν στην προετοιμασία τους. Μέσα από τους δεσμούς συγγένειας που παρουσιάζονται θα φανεί η καταλυτική επίδραση της τροφής καθώς και της μαγειρικής τέχνης στις ανθρώπινες εκδηλώσεις. Είναι περιγραφική εργασία και το αντικείμενο της αναφέρεται σε τρεις διαφορετικές περιόδους,

στις οποίες κάποια ιστορικά πολιτικά και κοινωνικά γεγονότα έπαιξαν το ρόλο τους στη ζωή των ανθρώπων. Κρίνουμε σκόπιμο να αναφέρουμε κάποια στοιχεία για κάθε περίοδο, ώστε να γίνει περισσότερο κατανοητή από τον αναγνώστη.

Την εποχή στην οποία αναφέρεται η "Λωζάντρα", "η Κωνσταντινούπολη ήταν ένα χαρμάνι από διάφορες πολιτείες προάστια και χωριά, σκορπισμένα πάνω στα παράλια της Μικράς Ασίας και της Ευρώπης. Και η κάθε πολιτεία, το κάθε προάστιο, το κάθε χωριό είχε τον τοπικό του χαρακτήρα, τα ήθη και τα έθιμα του πληθυσμού που πλειονοψηφούσε. Την ευρωπαϊκή όχθη του Βοσπόρου, την κατοικούσαν περισσότερο Έλληνες και γενικά Ευρωπαίοι... η ασιατική όχθη ήτανε Ανατολή.... Το Φανάρι, εξακολουθούσε να είναι ακόμη το κέντρο της ελληνικής διανόησης, όμως είχε χάσει την πρωτινή του αίγλη".¹

Στα μέρη που ζούσαν οι Τούρκοι δεν πλησίαζαν Έλληνες και γενικά Ευρωπαίοι και το αντίθετο. Αυτό δεν ίσχυε για τους μικροπωλητές, τους γαλατάδες, τους ψαράδες, τους ξυλοκόπους που ήταν διαφορετικών εθνικοτήτων. Όλοι αυτοί αν και ξένοι είχαν τη θέση τους στην καθημερινή ζωή των Ελλήνων.

Η συνθήκη του Αγίου Στεφάνου με τους Ρώσους το 1878, η αναθεώρηση της 18 χρόνια αργότερα, η σφαγή των Αρμεναιών, οι πολιτικές και γεωγραφικές ανακατατάξεις στην Ευρώπη, οι πολιτικές εξε-

¹ "Λωζάντρα".

λίζεις στην Ελλάδα, οι αλλαγές στην ηγεσία του θρόνου, οι απειλητικές διαθέσεις των Τούρκων απέναντι στους Έλληνες, όλα τα παραπάνω σκιαγραφούν το πολιτικό σκηνικό της εποχής της "Λωξάντρας". Γεγονότα που επηρέασαν την οικονομική κατάσταση των Μικρασιατών και κατά συνέπεια την διατροφή τους.

Η Μικρασιατική διατροφή βασίζεται στις γεύσεις που αναδύονται από τα φρέσκα και ποιοτικά υλικά, μαγειρεμένα στην πρωτογενή τους μορφή, εμπλουτισμένα με καρκεύματα σε ισορροπημένες δόσεις.

Η γεύση προηγείται της εμφάνισης. Η παρουσίαση είναι επιμελημένη αλλά όχι εξεζητημένη. Τα φαγητά ψήνονται στον ατμό, στον φούρνο, στο τηγάνι, στη φωτιά, σε σκεύη μπακιρένια και γανωμένα. Χαρακτηριστικά γευστικά στοιχεία είναι οι γλυκόξινες γεύσεις, τα έντεχνα λαδερά λαχανικά με κοκκινισμένο κρεμμύδι, το λάδι, την κανέλα, τη ζάχαρη, το λεμόνι, το άνηθο. Μεγάλη ποικιλία μεζέδων με βάση το ψάρι, τα αλίποστα, τα λαχανικά, τα εντόσθια, το κρέας, το ρύζι αλλά και τα μαγειρευτά φαγητά με κρέας και λαχανικά.

Όπως σ' όλες τις πατριαρχικές κοινωνίες, έτσι και στη Σμύρνη, οι διατροφικές παραδόσεις αιώνων συντηρήθηκαν στο σπίτι διαμέσου της νοικοκυράς, η οποία εκπαιδευόταν από τα παιδικά της χρόνια με επαγγελματική προσέγγιση του ρόλου της, από τη μητέρα και τις μεγαλύτερες της οικογένειας, σε μια σχέση μαθητευόμενης προς μαστόρισα, για να εξασκήσει, μελλοντικά, η ίδια τα οικιακά καθήκοντα ή

να επιτηρεί το βοηθητικό προσωπικό στη σωστή οργάνωση του οικιακού βίου.

Μεγάλη σημασία στη διατροφή, έδιναν και οι κάτοικοι του Μεξικού.

Στο Μεξικό, την εποχή που αναφέρεται το "Σαν νερό για ζεστή σοκολάτα" μαινόταν ο εμφύλιος πόλεμος ανάμεσα σε επαναστάτες και ομοσπονδιακούς.

Μεγάλο ρόλο στη διαμόρφωση της διαιτητικής συμπεριφοράς των Μεξικανών, έπαιξε η συνύπαρξη πολλών και διαφορετικών πολιτισμών. Ενώ διατηρήθηκαν τα στοιχεία της παράδοσης των Αζτέκων και των Μάγιας, η επίδραση της ισπανικής μαγειρικής μετά την κατάκτηση του Μεξικού, συντέλεσε την εκλέπτυνση και στη διαμόρφωση της κουζίνας του Μεξικού.

Αυτό εξάλλου δίνει και στα μεξικάνικα φαγητά εκείνη τη φινέτσα των αρωμάτων. Η λεπτότητα των γεύσεων, οφείλεται όχι μόνο στο συγκερασμό των διαφορετικών πολιτισμών αλλά και στο συνδυασμό και την ισορροπία διαφόρων υλικών: πιπεριές, τσίλι, ξηροί καρποί, σπόροι και μπαχαρικά. Πολλά από τα τρόφιμα τα οποία χρησιμοποιούσαν, τα παρήγαγαν οι ίδιοι, καλλιεργώντας φρούτα και λαχανικά, εκτρέφοντας κότες, γαλοπούλες, χοιρινά, φτιάχνοντας χειροποίητα γλυκά.

Η εποχή στην οποία αναφέρεται το "Γιάντες", είναι η σύγχρονη Ελλάδα των τελευταίων χρόνων, όπου οι πολιτικές εξελίξεις είναι ομαλές, υπάρχει δημοκρατία και η οικονομική κατάσταση του καθενός

εξαρτάται κυρίως από την εργασία του. Τα τρόφιμα που καταναλώνονται αγοράζονται από καταστήματα, αφού οι μεγαλουπόλεις δεν επιτρέπουν την παραγωγή τους. Επίσης οι ρυθμοί της ζωής είναι τόσο γρήγοροι ώστε και η κατανάλωση τους σπάνια αποτελεί απόλαυση.

2. ΣΚΟΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η μελέτη αυτή έγινε με σκοπό να διερευνηθεί η διαιτητική συμπεριφορά των Μικρασιατών, των Μεξικανών και των σύγχρονων Ελλήνων.

Μας ενδιέφερε να δούμε ποια σημασία έδιναν στην τροφή και στην προετοιμασία της. Θέλαμε να διερευνήσουμε τη θέση της τροφής στις διάφορες κοινωνικές εκδηλώσεις και γιορτές, τη σχέση που είχε και έχει με την έκφραση συναισθημάτων, προλήψεων και πεποιθήσεων.

Εντοπίσαμε τη σύνδεση της τροφής με την εναλλαγή των εποχών, τις καιρικές συνθήκες, καθώς και τη χρήση της ως αντανάκλαση της ιδιαιτερότητας του κάθε ανθρώπου.

3. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Για την εκπόνηση της εργασίας έγινε επιλογή τριών βιβλίων:

Το πρώτο είναι η "Λωζάντρα" της Μαρίας Ιορδανίδου, το δεύτερο είναι το "Γιάντες" της Αμάντια Μιχαλοπούλου και το τρίτο το "Σαν νερό για ζεστή σοκολάτα" της Λάουρα Εσκιβέλ.

Η επιλογή έγινε με τα εξής κριτήρια: Πρώτον να αναφέρονται σε τρόφιμα και στην προετοιμασία τους, δεύτερο κάποια από τα βιβλία να καλύπτει τον τρόπο διατροφής των Μικρασιατών, οι οποίοι φημίζονταν ως καλοφαγάδες, και τρίτο, οι ήρωες να είναι άτομα που να παθιάζονται με τη μαγειρική και βρίσκουν σ' αυτή το νόημα της ζωής τους.

Το πρώτο βιβλίο η "Λωξάντρα" επιλέχτηκε επειδή αναφέρεται στη ζωή μιας Κωνσταντινουπολίτισας, της Λωξάντρα και της οικογένειάς της. Η Λωξάντρα ήταν μια γυναίκα που λάτρευε τη μαγειρική και την εξασκούσε με πάθος στο "βασιλείο" της, που ήταν η κουζίνα της. Το βιβλίο αναφέρεται στην καθημερινή ζωή της οικογένειας, στις διατροφικές συνήθειες των μελών της, στα ήδη και στα έθιμά τους. Οι αναφορές όμως στα τρόφιμα που χρησιμοποιούσαν είναι πολλές και αυτό γιατί θεωρούσαν τη τροφή σαν τη βάση για οικογενειακή ευτυχία και ευημερία. Αυτό είχε σαν αποτέλεσμα η ζωή τους να είναι στενά συνδεδεμένη με τη χρήση της τροφής.

Το δεύτερο βιβλίο, το "Γιάντες", επιλέχτηκε επειδή αναφέρεται σε οικογένεια σύγχρονων Ελλήνων. Σ' αυτό διηγούνται "Σύμφωνα με τους κανόνες ενός ιδιότυπου μαγικού ρεαλισμού, τα φαγητά διηγούνται την ιστορία μιας οικογένειας που έχει άμεσους ή γόνιμους δεσμούς με τη μαγειρική. Η οικογένεια αυτή αποτελείται από μια παλιά μαγείρισσα, τη γιαγιά Καλή, την κόρη της Ειρήνη, η οποία βρίσκεται ενδιαφέρον στην κουζίνα, το γιο της Στέφανο, ένα μεγάλο σεφ και τον

μισότρελο Βασίλη, έναν παρά τριχα δολοφόνο γευσιγνώστη"² τον Ηλία και την Αθηνά παιδιά της Ειρήνης. Σημαντική θέση στην οικογένεια έχει και η ανιψιά τους η Διονυσία, η οποία είχε βρει στη μαγειρική το σκοπό της ζωής της, τον προορισμό της, το "κουκούτσι" της όπως έλεγε.

Όλο το βιβλίο περιστρέφεται γύρω από τα τρόφιμα και τη χρήση τους, τα οποία ζωντανεύουν, προσωποποιούνται, εκφράζουν συναισθήματα και κρίσεις.

4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

α. Η σημασία της τροφής και της προετοιμασίας της

Η σημασία της τροφής για τους Μικρασιάτες, οι οποίοι ήταν επηρεασμένοι από τα ήθη και τα έθιμα της Ανατολή, ήταν μεγάλη.

Η γυναίκα η οποία δεν μαγειρεύει για τον άντρα της, θεωρούνταν ότι δεν μπορούσε να τον κρατήσει κοντά της. Σημασία είχε και ο τρόπος μαγειρικής, αν δηλαδή γίνονταν νόστιμα και ευπαρουσίαστα τα φαγητά. "Ο Κομφούκιος λέει ότι χώρισε τη γυναίκα του γιατί το ρύζι δεν ήταν ποτέ αρκετά λευκό ούτε ο κιμάς αρκετά καλά κοπανισμένος και όταν ξαναπαντρεύτηκε πήρε γυναίκα μερακλού στο φαγητό γιατί η τύχη μας, λέει, δεν είναι στα χέρια των θεών αλλά στα χέρια εκείνου που μαγειρεύει την τροφή μας".³

² "Γιάντες" σελ. 169.

³ "Λωξάντρα" σελ. 21.

Οι ανατολίτες θεωρούσαν ότι αν οι γυναίκες δεν καλοτάιζαν τον άντρα τους, θα έμεναν κάποτε μόνες τους. Οι υπαινιγμοί οι οποίοι γίνονταν από τους Ευρωπαίους, ότι οι ανατολίτισσες, ήταν αντροχωρίστρες, καταρρίπτονταν από τη θεωρία ότι οι γυναίκες της ανατολής θεμελιώναν την ευτυχία του σπιτιού τους πάνω στις μαγειρικές τους ικανότητες. Κάθε φαγητό έπρεπε να γίνεται με κάποια συγκεκριμένα υλικά, τα οποία αν δεν έμπαιναν, δεν έδιναν το αποτέλεσμα που έπρεπε.

Για παράδειγμα, το κρεμμύδι ήταν απαραίτητο συστατικό στο γιαλαντζί ντολμά για να γίνει νόστιμος, αλλά ο δυόσμος ήταν απαραίτητος για να γίνει το φαγητό κωνευτικό. Στο κυδωνάτο έπρεπε να βράσουν και τα κουκούτσια του κυδωνιού μαζί για να γίνει πιο μαλακό⁴.

Σημασία βέβαια δεν είχε μόνο το αποτέλεσμα, αλλά και η ίδια η προετοιμασία του φαγητού, η οποία γινόταν με τραγούδια και χαρές και συνήθως σε προετοιμασίες για γιορτές μαζεύονταν για να βοηθήσουν συγγενείς και φίλοι.

Η τροφή για τους σύγχρονους Έλληνες δεν έχει για όλους την ίδια σημασία. Άλλοι θεωρούν ότι η τροφή παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή τους και άλλοι τη θεωρούν κυρίως μέσο επιβίωσης. Υπάρχουν μερικοί, οι οποίοι θεωρούν το φαγητό απόλαυση. "Απόλαυση ασφαλώς.

⁴ "Λωξάντρα" σελ. 22.

"Εκπληκτικό το θέαμα το πώς χορεύουν οι σταγόνες του νερού όταν πέφτουν στο καυτό πήλινο πιάτο όπου έψηναν τις πίτες"⁵, φράση από το βιβλίο "Σαν νερό για ζεστή σοκολάτα", που δείχνει ότι η προετοιμασία του φαγητού είναι ολόκληρη τελετή στην οποία όλες οι γυναίκες της οικογένειας, έπρεπε να παίρνουν μέρος και όλες οι συνταγές να ακολουθούνται πιστά σε κάθε στάδιο τους".

Η προετοιμασία του καθημερινού φαγητού, απαιτούσε γνώση, χρόνο και επιτηδειότητα.

Το χοιρινό σουτζούκι, λ.χ. φαγητό αρκετά συνηθισμένο για τους κατοίκους του Μεξικού, πρέπει να τηγανίζεται προσεκτικά σε πολύ σιγανή φωτιά, έτσι ώστε να ψηθεί καλά.

Για να γίνει ακριβώς η συνταγή για τη γαμήλια τούρτα τσαμπελιά, χρειαζόταν 170 φρέσκα αυγά γι' αυτό τα συντηρούσαν από πριν βάζοντας τα σε μια λεκάνη, γεμάτη με λιωμένο προβατίσιο λίπος.

Στα "ορτύκια με ροδοπέταλα", μια ειδικά μεξικάνικη συνταγή, πρέπει τα πέταλα από τα τριαντάφυλλα να μην τσιμπήσουν τα δάκτυλα, αλλά να βγουν προσεκτικά, γιατί μπορεί να μουςκέψουν με αίμα και αυτό όχι μόνο αλλάζει τη γεύση αλλά προκαλεί χημικές αντιδράσεις επικίνδυνες.

Στο "γαλόπουλο μολε" εξάλλου, ένα φαγητό που συνηθίζουν οι Μεξικάνοι, το κρέας της γαλοπούλας θα έπρεπε να είναι καθαρό. Για

⁵ "Σαν νερό για ζεστή σοκολάτα".

να το πετύχουν αυτό, είχαν καθαρά κλουβιά και 15 ημέρες πριν το σφάξιμο της γαλοπούλας την τάζαν με καρύδια.

β. Η θέση της τροφής σε γιορτές

Οι θρησκευτικές γιορτές είχαν ξεχωριστή σημασία για τους ανθρώπους σε όλες τις εποχές. Γι' αυτό φρόντιζαν, ώστε τα τρόφιμα τα οποία μαγείρευαν σ' εκείνες τις περιπτώσεις να είναι πολλά, ποικίλλα και πολλές φορές συγκεκριμένα για κάθε γιορτή.

Για παράδειγμα, της Τυρινής οι Μικρασιάτες έφτιαχναν μπουρέκια, την Κυριακή των Βαΐων έφτιαχναν ψάρι.

Την Πρωτοχρονιά, για να είναι ευτυχισμένος ο καινούργιος χρόνος, τίναζαν ένα ρόδι στο κατώφλι του σπιτιού. Έφτιαχναν την γαλοπούλα γεμιστή, καθώς και πλήθος άλλων μεζέδων τους οποίους έτρωγε όλη η οικογένεια μαζεμένη. Φυσικά από το μπουφέ δεν έλειπαν τα φρούτα τ' αγιοβασιλιάτικα: μήλα, φιστίκια, σταφίδες, σύκα, χαρούπια και γλυκοσουτζουκο από χυμό σταφυλιών⁶. Έφτιαχναν και την πατροπαράδοτη αγιοβασιλιάτικα με μαχλέπι και πασπαλισμένη με σουσάμι και παπαρουνόσπορο.⁷ Και μόλις τελείωναν το φαγητό η οικοδέσποινα του σπιτιού έπαιρνε ένα κομμάτι ψωμί "βούκα" όπως το

⁶ "Λωξάντρα" σελ. 33.

⁷ "Λωξάντρα" σελ. 178.

έλεγαν, το έκοβε με το χέρι της στα τρία και τίναζε τα κομμάτια πάνω στο τραπέζι λέγοντας: "Αβράμ, Ισαάκ και Ιακώβ, καλά τρία"⁸.

Σήμερα τις μέρες των γιορτών, τηρούνται κάποια από τα έθιμα σχετικά με τα τρόφιμα που καταναλώνονται. Έτσι τα Χριστούγεννα μαγειρεύεται χοιρινό ή το αρνί. Την Πρωτοχρονιά φτιάχνεται η βασιλόπιτα και γεμίζεται η γαλοπούλα. Το Πάσχα ψήνεται το αρνί, φτιάχνεται μαγειρίτσα, γαρδούμπα και κοκορέτσι.

Παρατηρώντας τις γιορτινές προετοιμασίες στο Μεξικάνικο τραπέζι διαπιστώνουμε ότι πραγματώνονται πάνω στις αρχές της παράδοσης.

Σύμφωνα με την παράδοση λοιπόν, στις 6 Ιανουαρίου, γινόταν το κόψιμο της "κουλούρας" των τριών Μάγων και αυτός που θα έβρισκε το κρυμμένο κουκλάκι, είναι υποχρεωμένος να κάνει μια γιορτή στις 2 Φεβρουαρίου, ημέρα της Υπαπαντής που βγάζουν το θείο βρέφος από τη φάτνη.

Στην Χριστουγεννιάτικη και Πρωτοχρονιάτικη προετοιμασία σημαντική θέση, στην παραδοσιακή μεξικάνικη κουζίνα, κατέχουν οι χριστουγεννιάτικες πίτες, οι οποίες είναι σουτζούκια με γέμιση από σαρδέλες.

Η ιεροτελεστία της προετοιμασίας ξεκινούσε από νωρίς. Έπαιρναν μέρος όλες οι γυναίκες της οικογένειας και με κουβέντες και αστεία η ώρα κυλούσε μέχρι να σκοτεινιάσει.

⁸ "Λωξάντρα" σελ. 36.

"Εκλείνε τα μάτια κάθε φορά που ρουφούσε μια γουλιά από το φλιτζάνι με τη ζεστή σοκολάτα".

Φράση η οποία δείχνει το πόσο η τροφή έχει σχέση με τα αισθήματα των ανθρώπων. Και συνεχίσει η συγγραφέας αποδεικνύοντας αυτό που γράφουμε παραπάνω λέγοντας: "Η ζωή θα ήταν πιο ευχάριστη αν μπορούσε κανείς να πάρει μαζί του τις γεύσεις και τις μυρωδιές του πατρικού σπιτιού".

Η αναπόληση εξάλλου της παιδικής ηλικίας, σύμφωνα με τη συγγραφέα είναι συνδεδεμένη με φρεσκοψημένες πίτες, χρωματισμένα κουκούτσια από βερίκοκα, χριστουγεννιάτικες πίτες, η μυρωδιά από βρασμένο γάλα, ψωμί με καϊμάκι, ζεστή σοκολάτα, κύμινο, σκόρδο, κρεμμύδι.

Μεγάλη επίσης η χαρά κάποιου που ακούει το χτύπημα του κουταλιού στην άκρη από το πρώτο δοντάκι του μωρού.

Η λύπη και η απογοήτευση εξάλλου, εκφράζεται από τη συγγραφέα με τη φράση:

"Ένωθε αδειανή σαν πιατέλα όπου έχουν μείνει μόνο ψίκουλα από μια θαυμάσια τούρτα".

Ο έρωτας και η αγάπη έχουν επίσης τη τροφή ως μέσο έκφρασης. Η ηρωίδα του βιβλίου για να μην πετάξει τα τριαντάφυλλα που της έστειλε ο αγαπημένος της, επειδή έχουν μεγάλη συναισθηματική αξία γι' αυτήν, σκέφτηκε να φτιάξει "ορτύκια με ροδοπέταλα", φαγητό που λειτουργεί και σαν αφροδισιακό, αφού τρώγοντάς το νιώθεις ζέστη στα πόδια, γαργάλημα στο κέντρο του σώματος.

"Όπως οι εραστές καταλαβαίνουν ότι πλησιάζει η στιγμή μιας ιδιαίτερης επαφής από την εγγύτητα, τη μυρωδιά του αγαπημένου πλάσματος ή τα χάρδια που ανταλλάσσουν σ' ένα ερωτικό παιχνίδι έτσι και οι θόρυβοι από τις κατσαρόλες που χτυπούν η μία με την άλλη, οι μυρωδιές αναγγέλλουν την εγγύτητα μιας γαστρονομικής απόλαυσης.

Ανασφάλεια που κάποιος δεν επαινεί τα φαγητά που κοπιάζει να φτιάξεις.

γ. Η σημασία της τροφής σε κοινωνικές εκδηλώσεις (Επισκέψεις, Κηδείες, Γενέθλια, Γάμους, Βαπτίσεις)

Η τροφή έπαιξε σημαντικό ρόλο στις κοινωνικές εκδηλώσεις των Μικρασιατών. Ο επισκέπτης σ' ένα σπίτι θα πήγαινε βαστώντας γλυκά. Γλυκά πήγε και ο Θόδωρος στη Λωξάντρα, ένα μεγάλο κουτί λουκούμια και άλλο ένα κουτί ακιντέδες⁹. Βέβαια ο επισκέπτης δεν έφευγε ποτέ έτσι, αν δεν τον κερνούσαν. Τα κεράσματα ήταν είτε φαγητό, είτε ποτό, είτε γλυκά. Έτσι όταν ερχόταν για λίγες μέρες, ο γιος της που ταξίδευε, η Λωξάντρα έσφαζε το μόσχο το σιτευτό και γινόταν στο σπίτι μεγάλο γλέντι¹⁰.

⁹ "Λωξάντρα" σελ. 71.

¹⁰ "Λωξάντρα" σελ. 90.

Κυδωνόπαστο που έφταιξε μόνη της κέρασε τη Λωξάντρα η κόρη της όταν η πρώτη την επισκέφτηκε στο σπίτι της¹¹. Χαλβά έφτιαξε η Λωξάντρα όταν περίμενε να την επισκεφτούν η νύφη της με τις κόρες της, αλλά και όταν γιόρταζε τα γενέθλια της εγγονής της.

Στη σημερινή εποχή οι σχέσεις των ανθρώπων είναι περισσότερο τυπικές και απλοποιημένες. Οι επισκέψεις είναι λιγότερες και συνήθως οι οικοδεσπότες προσφέρουν κάποιο ρόφημα, καφέ ή τσάι ή ακόμα και κάποιο γλυκό, αν υπάρχει στο σπίτι, συνήθως αγοραστό.

Υπάρχουν όμως κάποιες εκδηλώσεις στις οποίες ακόμα και σήμερα προσφέρεται είτε φαγητό είτε ρόφημα. Για παράδειγμα κάποιοι άνθρωποι, σε κηδείες φτιάχνουν ψαρόσουπα ενώ άλλοι μαγειρεύουν κρέας ή φτιάχνουν κάποιο είδος πίτας.¹² Το ίδιο ισχύει και για γάμους, βαπτίσεις κ.λπ. στις οποίες εκδηλώσεις πολλές φορές το τραπέζι δεν γίνεται στο σπίτι, αλλά σε κάποιο εστιατόριο ή ταβέρνα, όπου την προετοιμασία των φαγητών αναλαμβάνουν άλλοι και όχι αυτοί οι οποίοι διοργάνωσαν την εκδήλωση. Βέβαια σε κάποια χωριά ακόμα και σήμερα τηρούνται κάποια ήθη και έθιμα και όλες οι κοινωνικές εκδηλώσεις συνοδεύονται από την προετοιμασία φαγητών και γλυκών τα οποία γεύεται συνήθως η πλειοψηφία των συγχωριανών. Σ' αυτές τις προετοιμασίες βοηθάνε συγγενείς, φίλοι και συγχωριανοί, οι οποίες συμμετέχουν στη χαρά ή στη λύπη της οικογένειας.

¹¹ "Λωξάντρα" σελ. 104.

¹² "Γιάντες" σελ. 61.

δ. Η τροφή ως μέσο έκφρασης συναισθημάτων

Η τροφή αποτέλεσε μέσο έκφρασης συναισθημάτων όλες τις περιόδους της ανθρώπινης ζωής.

Οι Μικρασιάτες όχι μόνο έδιναν στην τροφή σημαντική θέση στη ζωή τους αλλά και εξέφραζαν συναισθήματα με την κατανάλωση ή προσφορά τροφίμων. Για παράδειγμα η επιστροφή ενός παιδιού γιορταζόταν με χαρές και πανηγύρια. Μόλις γύρισε ο θετός γιος της Αλεξάνδρας ο Επαμεινώνδας "αμέσως στήθηκε στη φωτιά χαλβάς, κατέβηκαν από τα ράφια κουρούπια, ανοίχτηκαν καβανόζια και φάγανε, ήπιανε και ευφρανθήκανε"¹³.

Και τα γενέθλια της εγγονής της γιόρταζε η Λωξάντρα ψήνοντας κάθε μήνα χαλβά¹⁴. Τη χαρά της εξέφρασε η Λωξάντρα όταν έκανε το τραπέζι στο Γιωργάκη, ένα φίλο του γιου της που την επισκέφτηκε. Αλλά και ο Γιωργάκης μέσω της τροφής προσπάθησε να παρηγορήσει την Κλειώ, η οποία του φάνηκε ένα δυστυχισμένο παιδί, βάζοντας φαγητό στο πιάτο της και γεμίζοντας το ποτήρι της κρασί¹⁵.

Με την τροφή παρηγόρησε η Λωξάντρα το Γιωργάκη όταν εκείνος είχε παράπονα από την Κλειώ: "Γιωργάκη έλα να διείς τι σ' έφερα.

¹³ "Λωξάντρα" σελ. 84.

¹⁴ "Λωξάντρα" σελ. 184.

¹⁵ "Λωξάντρα" σελ. 104.

Ντούζικο και μεζέ... Ύστερα απ' το δεύτερο ποτηράκι άρχισε ο Γιωργάκης να λέει τα παράπονά του"¹⁶.

Οι σύγχρονοι Έλληνες, όπως αναφέραμε σε προηγούμενο κεφάλαιο, δεν δίνουν όλοι την ίδια σημασία στην τροφή. Εκείνοι οι οποίοι ασχολούνται περισσότερο με την τροφή και την προετοιμασία της πετυχαίνουν και την έκφραση συναισθημάτων μέσω αυτής. Αυτό συμβαίνει και με την Ειρήνη, η οποία φτιάχνει ρύζι με ζαφορά. Η ζαφορά ή κρόκος είναι "σπάνιο ακριβό λουλούδι που δίνει στο φαγητό κίτρινο χρώμα ή γλυκόπικρη γεύση"¹⁷. Το ονομάζει "ρύζι της ζήλιας" επειδή έχει αυτό το κίτρινο χρώμα, θέλοντας να δείξει στον άντρα της έμμεσα τη ζήλια που την κυριεύει λόγω της αδιαφορίας απέναντί της. Λέει η Ειρήνη "Όση κατανόηση, και αν βάλω στο ψωμί που ζυμώνω, όσες ελιές, και αν κρύψω στη ζύμη για να θυμηθεί τα χωράφια του πατέρα του εκείνος παραμένει προσηλωμένος σε ένα νεκρό σημείο... τα βιβλία νίκησαν

Μεγάλη η σημασία της τροφής στις διάφορες κοινωνικές εκδηλώσεις. Εξαιρετικά γεγονότα όπως γάμος, βάφτιση, πρόταση σε γάμο, επισκέψεις, αξίζουν και σπουδαία φαγητά.

Όπως φαίνεται στο βιβλίο "Σαν νερό για καυτή σοκολάτα", οι προετοιμασίες για το γαμήλιο τραπέζι κρατούσαν 3 ολόκληρες μέρες, αφού έπρεπε να περιέχει τουλάχιστον 20 φαγητά. Χαρακτηριστικό

¹⁶ "Λωξάντρα" σελ. 166.

¹⁷ "Γιάντες" σελ. 142.

μεξικάνικο γλυκό "η γαμήλια τούρτα τσαμπελιά" και κύριο πιάτο "πιπεριές σε σάλτσα από καρύδια", ένα φοβερά δύσκολο φαγητό, αφού για 25 πιπεριές πρέπει να καθαριστούν και να ξεφλουδιστούν 100 καρύδια. Τέτοια όμως εξαιρετική γιορτή το άξιζε. Και η βάπτιση όμως αξίζει τις ανάλογες προετοιμασίες. Κυρίαρχο πιάτο στο τραπέζι μιας μεξικάνικης βάφτισης είναι "γαλόπουλο με μολέ", γαλοπούλα με μεξικάνικη σάλτσα που έχει γλυκόξινη καυτερή γεύση.

Γεγονός, που αξίζει κάποιες προετοιμασίες είναι.

Για να εντυπωσιαστούν οι συγγενείς του γαμπρού, σερβίρονται φασόλια γίγαντες με πιπεριές αλά Τεσκονάνα, ως κύριο πιάτο, και γρανίτα από γιασεμί, για επιδόρπιο.

ε. Η χρήση της τροφής ως αντανάκλαση της ιδιαιτερότητας κάθε ανθρώπου

Η χρήση της τροφής εξαρτιόταν και από το περιβάλλον στο οποίο ζούσε κάποιος. Αυτό τον έκανε να αντιδρά και να συμπεριφέρεται με διαφορετικό τρόπο όσον αφορά την τροφή.

Ο Αλεκάκης, ο γιος της Λωξάντρας όταν έμεινε στο σπίτι του αδελφού του "πέρασε απ' τον πολιτισμό της Ανατολής στον πολιτισμό της Δύσης, έμαθε να είναι συγκρατημένος και αγγλοπρεπής και να περιφρονεί κάθε τι που είχε σχέση με τον παλιό του κόσμο, τον κόσμο της ύλης, και όχι του πνεύματος... μήλα ζωγραφισμένα ήτανε πνευματική απόλαυση, επομένως ανώτερη, μήλα στη φρουτιέρα της Λωξάντρας, ήταν υλική απόλαυση, επομένως κατώτερη. Ο τρόπος που η Λωξάντρα γουστάριζε το φαγί που έτρωγε ήταν κατωτερότητα, ο τρό-

πος που η Καμίλλη πασπάτευε το κοτόπουλο με πιρούνι και μαχαίρι ήταν ανωτερότητα"¹⁸.

Σε μια σύγχρονη οικογένεια η τροφή "είναι ένα είδος ψυχογραφήματος". Ο καθένας αντιδρά με διαφορετικό τρόπο γύρω από το τραπέζι. Για παράδειγμα "Ο Βασίλης τρωει σαν φαρμακοποιός ένα κομμάτι ψαριού στο κουτάλι παίζει το ρόλο του αναβράζοντος δισκίου. Η Γιώτα δεν πολυτρώει... ο Στέφανος και η Ράνια απομονώνονται από τους υπόλοιπους ... ο Περικλής έχει το ύφος και τη συμπεριφορά δημοδιδάσκालου: μεταχειρίζεται το μαχαιροπίρουνο σαν χάρακα...."¹⁹.

Η τροφή είναι αντανάκλαση της ιδιαιτερότητας του ανθρώπου "Οι άνθρωποι την ώρα του φαγητού γίνονται ένα εργαστήριο πειραμάτων" λέει η Αθηνά. Μπορεί κανείς να κατανοήσει πολλά πράγματα από τον τρόπο που καθαρίζουν ή τρώνε ή παίζουν μ' ένα πορτοκάλι. "Άλλοι κόβουν πρώτα το καπάκι. Άλλοι δημιουργούν με το μαχαίρι τους μια μακριά πορτοκαλί γιρλάντα. Ο Στέφανος ξεφλουδίζει το πορτοκάλι του αριστοτεχνικά μέχρι το τρίο. Ο Βασίλης προσφέρει το δικό του πορτοκάλι στη Γιώτα... Η Ράνια που δεν έχει απαρνηθεί ακόμη τα κρινολίνα – κρατάει το πορτοκάλι της με τα ακροδάχτυλα και απαγ-

¹⁸ "Λωξάντρα" σελ. 75-76.

¹⁹ "Γιάντες" σελ. 67.

γέλλει στον Ηλία το στίχο του Ελύαρ: Η γη είναι μπλε σαν πορτοκάλι"²⁰.

Ακόμη και σε μια οικογένεια, ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουν την προετοιμασία του φαγητού είναι διαφορετικός. Άλλοι ενδιαφέρονται ν' ασχοληθούν μ' αυτήν και άλλοι όχι. Για παράδειγμα η Διονυσία δείχνει ευτυχισμένη όταν μαγειρεύει. Βρίσκει ένα καινούργιο εαυτό σ' αυτό. Βρίσκει το περιβόητο πάθος, τη δύναμη της ζωής, την επιθυμία να αγγίξει, να γευτεί να αλλάξει²¹. Τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας αρκούνται στο να απολαύσουν το αποτέλεσμα της προσπάθειας της, δέκα χιλιάδες μακαρόνια, βουνά ολόκληρα από ρύζι με ζαφορά. Και όλα τα νοήματα που έκρυψα προσεκτικά στη μαρμελάδα με σύκο"²².

Το φαγητό όμως συνδέει και τα μέλη της οικογένειας όταν κάθονται γύρω από το τραπέζι. Όλοι "τρωνε με ένα στόμα, φωνάζουν με μια φωνή, γίνονται ένας άνθρωπος". Βέβαια "όλοι γύρω από ένα τραπέζι δεν είναι πάντα ίδιοι. Τρωνε κάθε μέρα διαφορετικό φαγητό... και όσο διαρκεί το φαγητό, γίνονται οι ίδιες πάνω – κάτω ερωτήσεις, αλλά οι απαντήσεις διαφέρουν"²³.

Ο τρόπος διατροφής, τα γούστα και οι συνήθειες φανερώνουν την ιδιαιτερότητα του ανθρώπου.

²⁰ "Γιάντες" σελ. 457-458.

²¹ "Γιάντες" 229. σελ.

²² "Γιάντες" σελ. 147.

Άλλος σύμφωνα με αυτό που αναφέρει η ηρωίδα στο "Σαν νερό για ζεστή σοκολάτα" έχει πολλές ιδιοτροπίες στο φαγητό και αφήνει ανέγγιχτο το φαγητό ενώ άλλος μπορεί να τρώει από όλα και μάλιστα όχι συνηθισμένα όπως μαμούνια, ζούμιλες, σκουλήκια κάκτων, καραβίδες, γουρουνάκι τεπεσκούντλες.

στ. Η χρήση της τροφής ως έκφραση προλήψεων και πεποιθήσεων

Οι άνθρωποι κάνοντας καθημερινή χρήση της τροφής συνδύασαν κάποια τρόφιμα με κάποιες καταστάσεις έτσι ώστε απέκτησαν πεποιθήσεις και προλήψεις σχετικά με αυτά.

Από πιο παλιά, οι Μικρασιάτες θεωρούσαν ότι την πρώτη ημέρα κάθε Νέου Έτους έπρεπε να ρίξουν το ρόδι στο κατώφλι, του σπιτιού τους, έτσι ώστε να "σκορπίσει το μπερεκέτι μέσα στο σπιτικό"²⁴, δηλαδή να είναι γούρικο ο καινούργιος χρόνος. Αυτό το έκανε ο οικοδεσπότης, είτε πατέρας είτε γιος. Την ίδια μέρα, όταν τελειώνει το φαγητό, η οικοδέσποινα έπαιρνε "μια βούκα ψωμί" δηλαδή μια μπουκιά, ένα κομμάτι ψωμί, το έκοβε με το χέρι της και τίναζε τα κομμάτια πάνω στο τραπέζι. "Αβράμ, Ισάκ και Ιακώβ... καλά τρία" έλεγε²⁵. Αυτό γινόταν για να εξασφαλιστεί η αφθονία της τροφής.

²³ "Γιάντες" σελ. 75.

²⁴ "Λωξάντρα" σελ. 25.

²⁵ "Λωξάντρα" σελ. 36.

Υπήρχαν όμως και κάποια τρόφιμα, τα οποία λόγω συγκυριών θεωρούσαν ότι έφερναν ατυχία: Γρουσουζιά θεώρησε η Λωξάντρα "Δύο τσίρους και ένα σκουμπρί γηράτο.... που έφερε ο Επαμεινώνδας απ' την Αρετού και γίνανε αφορμή να καταστρέψουνε την ευτυχία της Κλείως"²⁶.

Πολλά τρόφιμα τα είχαν και σαν γιατρικά, θεωρούσαν δηλαδή ότι είχαν θεραπευτικές ιδιότητες. Για παράδειγμα, η Λωξάντρα πίστευε ότι το νερό που έπαιρνε από μια πηγή έξω από την εκκλησία της Ζωοδόχου Πηγής ήταν θαυματουργό και "ποτίζει τον κόσμο αγίασμα"... Γαλόνια – γαλόνια έρχεται τ' αγίασμα από το Μπαφουκλί"²⁷.

Η Λωξάντρα είχε τα δικά της γιατρικά, "το τριαντάφυλλο του Απριλή (ωφέλιμο στη δυσκοιλιότητα), το μαγιάτικο τριαντάφυλλο (τη ροδοζάχαρη), το φραγκοστάφυλο (δροσιστικό στον πυρετό)"²⁸. Όταν η καμαριέρα του σπιτιού γέρασε και άρχισε να έχει προβλήματα με τη μέση της "η Λωξάντρα χτύπησε κάμποσα ασπράδια αυγού μαζί με τριμμένο σαπούνι και της έκανε μπλάστρι για τη μέση της"²⁹.

Όταν είδε ένα μωρό συγκαμένο έδωσε τις ανάλογες οδηγίες στην μητέρα του: "Όταν το αλλάξεις πρέπει να το πλένεις με χαμόμηλο, να το στεγνώνεις καλά και να το πασαλείβεις με λαδάκι"³⁰.

²⁶ "Λωξάντρα" σελ. 152.

²⁷ "Λωξάντρα" σελ. 76-77.

²⁸ "Λωξάντρα" σελ. 92.

²⁹ "Λωξάντρα" σελ. 98.

³⁰ "Λωξάντρα" σελ. 115.

Σήμερα, οι Έλληνες έχουν και αυτοί κάποια τρόφιμα, τα οποία θεωρούν γιατρικά ή ότι φέρνουν τύχη ή ατυχία. Υπάρχει και ένα παιχνίδι το οποίο παίζεται και από τους Έλληνες και λέγεται "Γιάντες". Έχει σχέση με ένα κόκαλο από το σκελετό του κοτόπουλου, το οποίο μοιάζει με δικάλα. Οι παίκτες τραβούν ο καθένας από κάθε πλευρά το κόκαλο, βάζοντας στοιχίημα. Από εκείνη τη στιγμή δεν θα πρέπει να πάρει ο ένας από τον άλλο τίποτα. Όποιος ξεχαστεί και πάρει ότι του δώσει ο άλλος είναι ο χαμένος.

Οι Μεξικάνες νοικοκυρές, εξάλλου συνήθως έφτιαχναν τεράστιες ποσότητες μαρμελάδα, σ' ένα μεγάλο μπακιρένιο καζάνι στην αυλή για να επωφελούνται τα εποχιακά φρούτα.

Πολλές είναι οι φορές που η τροφή χρησιμοποιείται ως γιατροσόφι, όπως για τα εγκαύματα "ασπράδια αυγών και λιωμένες πατάτες", ελαττώνουν τον ερεθισμό και τον πόνο.

Για την αντιμετώπιση της άσχημης αναπνοής, πρέπει να γίνονται γαργάρες με αλατόνερο με μικρές σταγόνες ξύδι, με καμφορά, σε σκόνη. Παράλληλα, προτείνεται μάσημα φύλλων μέντας.

Η τροφή χρησιμοποιείται επίσης και ως έκφραση πεποιθήσεων. Για ήσυχο ύπνο του μωρού, απαραίτητο το μπάνιο από μαρουλόφυλλα.

Το κρεμμύδι εξάλλου προκαλεί κλάμα. Τα δάκρυα μπορεί να αλλάξουν τη γεύση των φαγητών και να μεταδώσουν μελαγχολία και κατάθλιψη στους καλεσμένους ακόμη και δηλητηρίαση.

Επίσης όταν 2 ή περισσότεροι άνθρωποι μαλώνουν, ενώ ετοιμάζουν γεμιστά, αυτά δεν ψήνονται καλά. Μπορεί να περάσουν μέρες χωρίς να ψηθούν γιατί τα γεμιστά είναι θυμωμένα. Σ' αυτή την περίπτωση πρέπει να τους τραγουδήσεις για να ευχαριστηθούν και να ψηθούν.

ζ. Σύνδεση της τροφής με την εναλλαγή των εποχών και τις καιρικές συνθήκες

Η τροφή συνδεόταν και συνδέεται στενά με την εναλλαγή των εποχών. Παλιότερα στους Μικρασιάτες η σύνδεση αυτή ήταν στενότερη. Κάθε εποχή έφερνε και κάτι καινούργιο.

Η Άνοιξη τα τριαντάφυλλα, τα οποία εκτός από την ομορφιά που πρόσφεραν, γίνονταν και γλυκό και μάλιστα γιατρικό ωφέλιμο για τη δυσκοιλιότητα. "Το καθάρισμα του τριαντάφυλλου και του φραγκοστάφυλου που θέλει μεγάλη υπομονή πάντα μετατρέπονταν σε γλέντι. Τη μια μέρα στις μιας νοικοκυράς το σπίτι, την άλλη μέρα στις άλλης, μαζεύονταν φιλενάδες και συγγένισσες, στρώνανε καθαρό τραπεζομάντιλο, κάθονταν το γύρο όλες, πες και γέλα τελείωνε η δουλειά χωρίς να το καταλάβεις"³¹.

Το καλοκαίρι ήταν η εποχή που έβγαιναν στο δρόμο οι παγωτοπώληδες – οι ντοντουρματζήδες, όπως λέγονταν – και διαλαλούσαν

³¹ "Λωξάντρα" σελ. 148.

το παγωτό "Ντόν ντουρμά καϊμάκ! φώναζε ο ντοντουρματζής, και τρέχανε τότες τα παιδιά με πιάτα και φλιτζάνια στο χέρι, να πάρουνε το απογευματινό τους το παγωτό"³².

Τον Αύγουστο μαγείρευαν παπάκια με μπάμιες γιατί έλεγαν ότι ήταν αμαρτία να περάσει ο Αύγουστος και να μη φάνε αυτό το φαγητό.

Το Φθινόπωρο έβγαιναν καινούργια φρούτα, τότε άρχιζαν "τα ρετσέλια, τα κυδωνόπαστα..."³³.

Ο Χειμώνας έκλεινε τον κόσμο μέσα στο σπίτι του. Το σουρूपο, τα χειμωνιάτικα βράδια, πέρναγε στις γειτονιές ο Πέρσης Χαλβατζής και διαλαλούσε το χαλβά του³⁴.

Σημασία είχε και ο αέρας που φυσούσε. Αν ήταν νοτιάς, θα έπεφτε πολλή σαρδέλα. Η Λωξάντρα έδινε συμβουλές για το μαγείρεμά της: "Να πάρεις να την κάνεις στη σχάρα. Άμα, την τυλίγεις σε κληματόφυλλα. Λαδώνεις καλά – καλά το κληματόφυλλο, τυλίγεις μέσα στη σαρδέλα και τη βάζεις στη σχάρα. Να ας και τι να φας..."³⁵.

Στη σημερινή εποχή, τα πράγματα είναι πιο απλά. Καταρχήν δεν υπάρχει σαφής διάκριση μεταξύ των εποχών, αφού η θερμοκρασία διατηρείται υψηλή, το μεγαλύτερο χρονικό διάστημα του έτους. Επίσης δεν υπάρχει τόσο στενή σχέση μεταξύ των εποχών και των

³² "Λωξάντρα" σελ. 92.

³³ "Λωξάντρα" σελ. 92.

³⁴ "Λωξάντρα" σελ. 93.

τροφίμων. Σήμερα τα περισσότερα τρόφιμα υπάρχουν όλες τις εποχές του χρόνου, ώστε ο καθένας να μη χρειάζεται να τα συντηρήσει για να τα έχει όλο το χρόνο. Ανά πάσα στιγμή μπορεί να προμηθευτεί ότι θέλει από τα καταστήματα.

5. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η διερεύνηση της διαιτητικής συμπεριφοράς των Μικρασιατών, των σύγχρονων Ελλήνων και των Μεξικανών μας έκανε να καταλήξουμε στα παρακάτω συμπεράσματα.

Οι Μικρασιάτες έδιναν τη μέγιστη σημασία στην προετοιμασία και κατανάλωση της τροφής. Αυτό φάνηκε από τις αναφορές που κάναμε στη "Λωξάντρα", ένα αντιπροσωπευτικό έργο της περιόδου εκείνης. Η έμμονη ενασχόληση με την τροφή και την προετοιμασία της δικαιολογούνταν και από την αφθονία των τροφίμων. Τα θαλασσινά, τα φρούτα, τα λαχανικά, τα κρεατικά ήταν πολλά και ποικίλα. Επίσης όπως αναφέραμε η οικογενειακή ευτυχία στηριζόταν στις καλές σχέσεις που διατηρούσε η νοικοκυρά με την κουζίνα.

Η ίδια ασχολούνταν με τον καφέ του άντρα της, το φαγητό της οικογένειας και τα χειροποίητα γλυκά, που πίστευαν "πως απ' το χέρι

³⁵ "Λωξάντρα" σελ. 96.

της γυναίκας του ο άντρας πρέπει να τρωει και να πίνει"³⁶. Ήταν τόσο σημαντική αυτή η ενασχόληση ώστε η παραμονή της στην κουζίνα να είναι καθημερινή και πολύωρη.

Η τροφή είχε θέση σε όλες τις κοινωνικές εκδηλώσεις (Γάμος, Βαπτίσεις, Γενέθλια, Επισκέψεις), δίνοντας σ' αυτές γιορταστικό χαρακτήρα. Ήταν εκδηλώσεις στις οποίες μαζεύονταν οι συγγενείς και τα μέλη της οικογένειας, όχι μόνο για να φάνε, αλλά και να βοηθήσουν στην προετοιμασία των φαγητών.

Τα σπίτια των Μικρασιατών ήταν "ανοικτά" σε επισκέψεις. Κάθε ένας θα έβρισκε φιλοξενία σ' αυτά. Αυτό συνέβαινε γιατί και οι ίδιοι οι Μικρασιάτες σαν άνθρωποι στην πλειοψηφία τους ήταν "ανοικτοί" και γενναιόδωροι. Οι επισκέψεις τότε δεν ήτα για μια μέρα, αλλά για περισσότερες, επειδή οι αποστάσεις δεν καλύπτονταν γρήγορα³⁷.

Δεν ήταν δύσκολο να το πετύχουν, γιατί ήξεραν να καλοτρώνε και όποιος δοκίμαζε από τα φαγητά τους, δύσκολα άλλαζε γεύσεις.

Απολάμβαναν όλες τις ώρες της ημέρας, όλες τις ημέρες του χρόνου, όλες τις εποχές. Κάθε εποχή ήταν καλοδεχούμενη, γιατί κάθε μια έφερνε διαφορετικά τρόφιμα, τα οποία απαιτούσαν συγκεκριμένη προετοιμασία. Όμως αυτό ήταν που διατηρούσε έντονη την προσμονή του ερχομού κάθε εποχής.

³⁶ "Λωξάντρα" σελ. 23.

³⁷ "Λωξάντρα" σελ. 25.

Αν συγκρίναμε τη θέση που κατείχε η τροφή στη ζωή των Μικρασιατών, με τη θέση που έχει στη ζωή των σύγχρονων Ελλήνων, θα παρατηρούσαμε ότι υπάρχουν μεγάλες διαφορές.

Οι Έλληνες της σύγχρονης εποχής έχουν ξεφύγει από τον παραδοσιακό τρόπο ζωής. Δέχονται ξενόφερτες επιδράσεις, όσον αφορά την κατανάλωσης και προετοιμασία των τροφίμων. Επιπλέον δεν ασχολούνται τόσο πολύ με το τι θα φάνει ή με το πως θα το ετοιμάσουν. Ο ρυθμός της ζωής είναι πιο γρήγορος, υπάρχει άγχος, ώστε να προλάβουν να ανταποκριθούν στις υποχρεώσεις τους με αποτέλεσμα η διατροφή να έχει πρωτεύοντα ρόλο στη ζωή τους.

Αυτό παρατηρείται περισσότερο στις μεγάλες πόλεις και όχι τόσο στην επαρχία όπου κάποια ήθη και έθιμα σχετικά με τη διατροφή εξακολουθούν να υφίστανται. Στα χωριά διατηρείται ακόμα κάποια παράδοση σχετικά με το φαγητό, την προετοιμασία του και την κατανάλωσή του. βέβαια, ακόμα και στις πόλεις κάποιο ποσοστό ανθρώπων διατηρεί ακόμα ισχυρό το θεσμό της οικογένειας, θεωρεί σημαντική τη συγκέντρωση των μελών γύρω από το ίδιο τραπέζι, έχει "ανοικτό" το σπίτι του σε φίλους και συγγενείς. Το λυπηρό είναι ότι αυτό το ποσοστό των ανθρώπων μικραίνει όλο και περισσότερο, δίνοντας τη θέση του σε ανθρώπους "κλειστούς", "κουμπωμένους", αποξενωμένους.

Σήμερα αυτοί που ασχολούνται με μεράκι, με το θέμα της τροφής και της προετοιμασίας της είναι λίγοι. Οι περισσότεροι το θεωρούν θέμα ρουτίνας και ασχολούνται με αυτό μόνο από την ανάγκη

της επιβίωσης. Αυτό είναι κάτι που δεν το βλέπουμε στους Μικρασιάτες, οι οποίοι "λάτρευαν" το καλό φαγητό ή ζούσαν γι' αυτό.

Οι σύγχρονοι Έλληνες δεν περιμένουν την αλλαγή των εποχών για να προμηθευτούν κάποια συγκεκριμένα τρόφιμα. Η πρόοδος στις γεωργικές καλλιέργειες και στην τεχνολογία τους επιτρέπει να απολαμβάνουν όλο το χρόνο τρόφιμα εκτός εποχής. Και βέβαια δεν φτιάχνουν μόνοι τους γλυκά απ' τα φρούτα της εποχής, λόγω έλλειψης χρόνου αλλά και λόγω της εύκολης προμήθειάς τους από τα καταστήματα.

Σήμερα κάποιες προλήψεις και πεποιθήσεις όσον αφορά τα τρόφιμα μπορεί να παραμένουν, αλλά σιγά – σιγά βλέπουμε να εκλείπουν λόγω της απλούστευσης του τρόπου ζωής των ανθρώπων.

6. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Μαρία Ιορδανίδου: "Λωξάντρα"
2. Αμάντα Μικαλοπούλου: "Γιάντες"
3. Λάουρα Εσκυβέλ: "Σαν νερό για ζεστή σοκολάτα"
4. Σούλα Μπόζη: "Πολίτικη Κουζίνα"
5. Εκδ. Παπαδόπουλος: "Μεξικάνικη Κουζίνα"

7. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

α. ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Από τα βιβλία "ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ" της Σούλας Μπόζη και "ΜΕΞΙΚΑΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ", εκδόσεις Παπαδόπουλου.

β. ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Από το βιβλίο "ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ" της Σούλας Μπόζη

Τσιροσαλάτα

4 τσίρους

1 δέμα άνηθο

λάδι, ξύδι

Χτυπάμε τους τσίρους με ένα σφυράκι για να μαλακώσουν. Τους ψήνουμε στη φωτιά, τους τυλίγουμε σφικτά σε βρεγμένο πανί και τους αφήνουμε έτσι για 10 λεπτά. Τους ξεκοκαλίζουμε, τους κόβουμε σε μικρά κομμάτια και τους βάζουμε σε ένα βαθύ πιάτο με πολύ λάδι και λίγο ξύδι. Πασπαλίζουμε με άφθονο άνηθο ψιλοκομμένο.

Μαλεμπί

1 κιλό γάλα

4 κουταλιές σούπας κοφτεί; ρυζάλευρο

Ζάχαρη άχνη

ροδόνερο

μαστίχα κοπανισμένη

Λιώνουμε το ρυζάλευρο με λίγο νερό και το προσθέτουμε στο γάλα. Βάζουμε την κατσαρόλα με το γάλα στη φωτιά και ανακατεύουμε συνέχεια με ξύλινη κουτάλα, μέχρι να πήξει η κρέμα. Βρέχουμε ένα ορθογώνιο ταψί και αδειάζουμε το μαλεμπί. Το αφήνουμε να κρυώσει. Το κόβουμε με το μαχαίρι σε τετράγωνες μερίδες, τις οποίες

σερβίρουμε αφού τις πασπαλίσουμε με κοπανισμένη μαστίχα, αρκετή ζάχαρη άχνη και ροδόνερο.

Σημ.: Προαιρετικά προσθέτουμε από πάνω παγωτό καϊμάκι, φράουλα ή βύσσινο.

Πολίτικος χαλβάς

(ΣΥΝΤΑΓΗ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΣ ΑΛΙΚΗΣ ΣΕΝΓΚΙΟΥΛΟΓΛΟΥ)

7 πακέτο σιμιγδάλι χοντρό (2 1/2 φλιτζάνια τσαγιού σιμιγδάλι)

1 πακέτο φρέσκο βούτυρο (τη Σαρακοστή το αντικαθιστούμε με λάδι)

50γρ. κουκουνάρια

1 φλιτζάνι του τσαγιού ζάχαρη

4 φλιτζάνια του τσαγιού γάλα (ή νερό)

Ροδίζουμε τα κουκουνάρια με το μισό βούτυρο. Προσθέτουμε το υπόλοιπο βούτυρο και, όταν λιώσει, ρίχνουμε το σιμιγδάλι. Πάνω σε δυνατή φωτιά, στο 2, ανακατεύουμε συνέχεια με ξύλινη κουτάλα επί 5 περίπου λεπτά, προσέχοντας να μείνει άσπρο το σιμιγδάλι. Σε μια κατσαρόλα έχουμε τη ζάχαρη λιωμένη σε καυτό γάλα. Το ρίχνουμε μέσα στο σιμιγδάλι και ανακατεύουμε συνέχεια. Επειδή το μείγμα φουσκώνει, αποσύρουμε την κατσαρόλα για 1 λεπτό και ύστερα την ξαναβάζουμε στη φωτιά. Αυτή η κίνηση συνεχίζεται επί 10 περίπου λεπτά, μέχρι το γάλα να απορροφήσει όλο το σιμιγδάλι και να στεγνώσει. Συνεχίζουμε να ανακατεύουμε το χαλβά, ενώ έχουμε κατεβάσει τη θερμοκρασία στο μισό βαθμό. Όταν το σιμιγδάλι γίνει μια

μπάλα γύρω από το κουτάλι, κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και τη σκεπάζουμε με μια πετσέτα. Κλείνουμε το καπάκι και περιμένουμε επί 1 ώρα να τραβήξει τελείως. Μετά, με ένα πιρούνι αρχίζουμε να τριβουλιάζουμε το χαλβά, για να γίνει σπυρωτός, αφράτος και ανάλαφρος. Τον αδειάζουμε σε μια φόρμα και τον αναποδογυρίζουμε σε μια μεγάλη πιατέλα. Προαιρετικά, τον γαρνίρουμε με φιστίκια τύπου Αιγίνης ή με αμύγδαλα.

Τριαντάφυλλο γλυκό κουταλιού

(Ροδοζάχαρη)

(ΣΥΝΤΑΓΗ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΣ ΕΥΜΟΡΦΙΑΣ ΘΑΝΑΣΟΓΑΟΥ)

100 γρ. ειδικό τριαντάφυλλο για γλυκό

1 κιλό ζάχαρη

Χυμό από 2 1/2 λεμόνια

Κόβουμε με το ψαλίδι την άσπρη βάση από τα πέταλα. Τρίβουμε τα φύλλα με το χυμό από 2 1/2 λεμόνια μέσα σε γυάλινο ή μπακιρένιο βαθύ πιάτο, μέχρι να μαραθούν. Τα στίβουμε με τη χούφτα μας. Το χυμό που κατασταλάζει, τον ρίχνουμε στην κατσαρόλα με τη ζάχαρη. Προσθέτουμε ένα ποτήρι νερό και βράζουμε τη ζάχαρη, μέχρι να δέσει. Τότε ρίχνουμε τα πέταλα και τα ανακατεύουμε. Όταν δέσει το γλυκό, το κατεβάζουμε από τη φωτιά, προσέχοντας να διατηρήσει το ρουμπινένιο του χρώμα, που είναι και το ζητούμενο.

Σουτζούκι

Το σουτζούκι παρασκευάζεται από χονδροκομμένο κιμά μοσχαρίσιου και πρόβειου κρέατος, ανακατεμένο με σκόρδο, πιπέρι και άλλα καρυκεύματα. Με το μείγμα αυτό γεμίζονται βοδινά έντερα, τα οποία στεγνώνουν κρεμασμένα στον αέρα.

Οι Αρμένιοι της Καισαρείας ήταν ειδικοί στην παρασκευή του σουτζουκιού, όπως και του παστουρμά. Και σήμερα, στην Αθήνα, Αρμένιοι αλλαντοποιοί, Μικρασιατικής καταγωγής, παρασκευάζουν σουτζούκι και παστουρμά εξαιρετικής ποιότητας.

Το σουτζούκι σερβίρεται κομμένο σε λεπτές φέτες. Εξίσου νόστιμο γίνεται ψητό στη φωτιά, καθώς και σαγανάκι με κασέρι και αυγά. Γίνεται ακόμα μαγειρευτό με όσπρια. Χρησιμοποιείται σαν γέμιση για πίτες. Στις σούπες αντικαθιστά το κρέας.

Παστουρμάς

Άγνωστος στην Ευρώπη, ο παστουρμάς ήταν και είναι ένας από τους τρόπους συντήρησης του κρέατος στην Ανατολή. Οι νομάδες στις στέπες της Ασίας τον παρασκεύαζαν από κρέας καμήλας. Στη Μικρά Ασία παρασκευαζόταν από κρέας βοδινό. Η πλάτη, το φιλέτο και η μπριζόλα δίνουν τα καλύτερα κομμάτια παστουρμά. Ήταν ο αγαπητότερος μεζές και κοσμούσε, μαζί με το σουτζούκι, το τραπέζι των Πολιτών και των Μικρασιατών. Τον ονόμαζαν "ζαμπόνι της Ανατολής".

Ο παστουρμάς σερβίρεται κομμένος σε λεπτότητες φέτες, όπως το προσούτο. Είναι άριστος ουζομεζές. Γίνεται νοστιμότατος σαγανάκι,

σκέτος με φρέσκο βούτυρο, αλλά και με κασέρι και αυγά - από τα πιάτα του παραδοσιακού Πολίτικου πρωινού, ιδίως της Κυριακής. Γίνεται ακόμα μαγειρευτός με φασόλια ξερά, στο λαδόχαρτο, ψημένος στο φούρνο, μέσα στην τραχανόσουπα, όπως συνήθιζαν να τον μαγειρεύουν στην Καππαδοκία το χειμώνα αλλά και σαν γέμιση στην περίφημη πίτα Καισάρειας.

Κυδωνάτο

1 κιλό σπάλα αρνιού, κομμένη σε μερίδες

4 κυδώνια

3 κουταλιές σούπας βούτυρο

1 κρεμμύδι

αλάτι, πιπέρι, κανέλα, ζάχαρη

Καθαρίζουμε τα κυδώνια, τα κόβουμε στα τέσσερα και τα πλένουμε. Σοτάρουμε το κρεμμύδι με το βούτυρο. Προσθέτουμε το κρέας και το ανακατεύουμε, μέχρι να ροδίσει. Βάζουμε στην κατσαρόλα τα κυδώνια, 1 κουταλιά βούτυρο, 1 ποτήρι νερό, αλάτι, πιπέρι, κανέλα και ζάχαρη. Ψήνουμε το κυδωνάτο σε μέτρια φωτιά.

Χριστουγεννιάτικη γεμιστή γαλοπούλα

1 γαλοπούλα, 3-4 κιλά

2 λεμόνια

1 μεγάλο πορτοκάλι

Για τη γέμιση:

1 ποτήρι ρύζι

2 ποτήρια από το ζωμό της γαλοπούλας

2 κουταλιές σούπας βούτυρο γάλακτος

1 δέμα άνηθο

50 γρ. κουκουνάρια

50 γρ. σταφίδες

τα εντόσθια της γαλοπούλας

250 γρ. κάστανά, βρασμένα και κομμένα

αλάτι, πιπέρι, κανέλα, ζάχαρη

Καθαρίζουμε, καψαλίζουμε και πλένουμε τη γαλοπούλα. Την τοποθετούμε σε ένα μεγάλο ταψί και την περικύνουμε με το χυμό των λεμονιών. Την πασπαλίζουμε εσωτερικά με αλατοπίπερο. Πλένουμε τα εντόσθια και τα βάζουμε μαζί με ροδέλες από πορτοκάλι στο εσωτερικό της γαλοπούλας. Τη σκεπάζουμε με λαδόκολλα και την ψήνουμε σε μέτριο φούρνο επί 1 ½ ώρα, ενώ κατά διαστήματα την περικύνουμε με τον δικό της ζωμό.

Όταν ψηθεί, αδειάζουμε το ζωμό της γαλοπούλας. Εάν είναι λιγότερος από 2 ποτήρια, συμπληρώνουμε με νερό. Κόβουμε σε λεπτές

φέτες τα εντόσθια και τα ρίχνουμε στο ζωμό. Προσθέτουμε τα κουκουνάρια, αφού πρώτα τα ροδίσουμε με λίγο βούτυρο. Ρίχνουμε επίσης τη σταφίδα, τα καστανά βρασμένα και ψιλοκομμένα και τον ψιλοκομμένο άνηθο. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, κανέλα και ζάχαρη. Πλένουμε με ζεστό νερό, το ρύζι και το στραγγίζουμε. Όταν πάρει μερικές βράσεις ο ζωμός, ρυθμίζουμε τη φωτιά στο 1, ρίχνουμε το ρύζι και το ψήνουμε επί 10 λεπτά. Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά.

Γεμίζουμε τη γαλοπούλα με το ψημένο ρύζι, την τοποθετούμε σε μια κατσαρόλα και αδειάζουμε το υπόλοιπο ρύζι γύρω από τη γαλοπούλα.

Τη σερβίρουμε ζεστή.

Κολιοί Πλακί

1 κιλό κολιούς

2 ντομάτες

1 πατάτα, κομμένη σε κύβους

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

2 πιπεριές, κομμένες σε ροδέλες

5 σκελίδες σκόρδο

1 λεμόνι

4 φύλλα δάφνης

μισό ποτήρι ελαιόλαδο

μαϊντανό ψιλοκομμένο

αλατοπίπερο

Ροδίζουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο με το λάδι. Προσθέτουμε τους κύβους της πατάτας και συνεχίζουμε το σοτάρισμα επί 5 λεπτά. Τοποθετούμε σε ένα ταψάκι τους κολιούς, ρίχνουμε από πάνω το σοταρισμένο μείγμα, τη δάφνη, αλατοπίπερο, ροδέλες από λεμόνι αποφλοιωμένο, ντομάτες κομμένες σε φέτες και μισό ποτήρι νερό. Ψήνουμε το φαγητό στο φούρνο και το σερβίρουμε γαρνιρισμένο με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Μελιτζάνες ιμάμ

6 μελιτζάνες (μακρόστενες, δίχως σπόρους και με άσπρη ψίχα)

6 μέτρια κρεμμύδια

6 σκελίδες σκόρδο

3 μεγάλες ντομάτες

1 χούφτα μαϊντανό ψιλοκομμένο

1 ποτήρι ελαιόλαδο

1 κουταλάκι ζάχαρη

αλάτι, πιπέρι

λάδι για το τηγάνισμα

Καθαρίζουμε τις μελιτζάνες ουσ εξής: Κόβουμε το κοτσάνι τους κωνικά, αφήνοντας 3-4 εκ. Τις ξεφλουδίζουμε με το μαχαίρι ραβδω-

τά, αφαιρώντας κάθετα λωρίδες από τη φλούδα ανά 3 εκ. Τις χαράζουμε κατά μήκος. Τηγανίζουμε τις μελιτζάνες σε καυτό λάδι. Ροδίζουμε το κρεμμύδι με μισό ποτήρι λάδι. Προσθέτουμε το ψιλοκομμένο σκόρδο, 2 ντομάτες ξεφλουδισμένες και ψιλοκομμένες, μαϊντανό, αλάτι, ζάχαρη και 1/2 ποτήρι νερό. Βράζουμε το μείγμα σε μέτρια φωτιά επί 15 λεπτά.

Τοποθετούμε τις μελιτζάνες σε ένα ταψί και τις γεμίζουμε στο σημείο της σχισμής με το μείγμα της ντομάτας. Γαρνίρουμε από πάνω με ροδέλες ντομάτας. Προσθέτουμε ένα ποτήρι νερό και μισό ποτήρι λάδι. Ψήνουμε τις μελιτζάνες ιμάμ σε μέτριο φούρνο, μέχρι να ροδίσουν και να τσουρουφλιστούν οι ροδέλες της ντομάτας. Τις σερβίρουμε κρύες.

Αμπελόφυλλα γεμιστά (γιαλαντζί)

(ΣΥΝΤΑΓΗ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΣ ΜΑΙΡΗΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ, ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΑΥΡΟΔΡΟΜΙ)

500 γρ. αμπελόφυλλα

500 γρ. ξερά κρεμμύδια και 500 γρ. φρέσκα κρεμμυδάκια

2 ποτήρια ελαιόλαδο

χυμό από 4 λεμόνια

2 δέματα άνηθο

1 δέμα δυόσμο

1 κουτάλι του γλυκού αλάτι

ζάχαρη

πιπέρι

Πλένουμε τα αμπελόφυλλα, τα ρίχνουμε σε βραστό νερό επί 5 λεπτά και τα αφήνουμε να στραγγίσουν και να κρυώσουν. Σοτάρουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι με ένα ποτήρι λαδί. Όταν ροδίσει, προσθέτουμε το ρύζι, τον άνηθο και το δυόσμο ψιλοκομμένα, το χυμό από 1 λεμόνι, ζάχαρη και αλατοπίπερο και σβήνουμε τη φωτιά.

Αφαιρούμε το κοτσάνι από τα αμπελόφυλλα. Βάζουμε μια κουταλιά του γλυκού από τη γέμιση σε κάθε φύλλο και τυλίγουμε με επιτηδειότητα, έτσι ώστε να έχουν όλα τα γεμιστά το ίδιο σχήμα. Τα τοποθετούμε στην κατσαρόλα, αφού καλύψουμε προηγουμένως τη βάση της με 3-4 αμπελόφυλλα και τα σκεπάζουμε με ένα πιάτο μεγάλο όσο το εμβαδόν της κατσαρόλας, για να μη διαλυθούν κατά τη διάρκεια του ψησίματος. Προσθέτουμε ένα ποτήρι λάδι, ένα ποτήρι νερό και το χυμό από 1 λεμόνι. Ψήνουμε, τα γιαλαντζί, μέχρι να πάρουν 1-2 βράσεις σε κανονική φωτιά και ύστερα ελαπώνουμε την ένταση στο 1. Όταν ψηθούν, κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, αφαιρούμε το πιάτο και περικύνουμε τα γεμιστά με το χυμό από 2 λεμόνια. Τα αφήνουμε να κρυώσουν σκεπασμένα μέσα στην κατσαρόλα και μετά τα τοποθετούμε σε πιατέλα γαρνιρισμένα με ροδέλες από λεμόνι.

Σημ.: Η συνταγή αυτή αφορά τα ανοιξιάτικα γεμιστά, τους μαγιάτικους Πολιτικούς ντολμάδες, με τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τον φρέσκο δυόσμο και τα αμπελόφυλλα. Τα χειμωνιάτικα γιαλαντζί ετοιμάζονταν με αμπελόφυλλα της άλμης και κρεμμύδια, δίχως δυόσμο.

Μύδια γεμιστά

20 μεγάλα μύδια με το κέλυφος

10 μέτρια κρεμμύδια

5 κουταλιες σούπας κοφτές ρύζι

30 γρ. κουκουνάρια

30 γρ. σταφίδες

1 1 2 ποτήρι ελαιόλαδο

χυμό από 1/ 2 λεμόνι

αλάτι, πιπέρι, κανέλα, μπαχάρι, κίμινο, ζάχαρη

Καθαρίζουμε το κέλυφος των μυδιών τρίβοντας τα με σύρμα και κόβουμε τα λεπτά φύκια και χνούδια που προεξέχουν. Τα ξεπλένουμε καλό και τα αφήνουμε να στραγγίσουν.

Ροδίζουμε τα κουκουναριά με μισό ποτήρι λάδι. Προσθέτουμε το φιλοκομμένο κρεμμύδι και σοτάρουμε για λίγο. Προσθέτουμε το ρύζι, το χυμό από το 1/2 λεμόνι και όλα τα υπόλοιπα υλικά. Κατεβάζουμε τη γέμιση από τη φωτιά.

Με ειδικό μαχαίρι ανοίγουμε δεξιотeχνικό το κέλυφος, χωρίς να τραυματίσουμε το μύδι. Βάζουμε μια κουταλιά της σούπας από τη γέμιση. Κλείνουμε το μύδι και το δένουμε σφικτά με κλωστή σταυρωτά, σαν πακέτο. Τοποθετούμε τα μύδια σε πλακερό (κατσαρόλα ρηχή με πλατιά βάση), βάζουμε ένα γυάλινο πιάτο από πάνω, ρίχνουμε 1 ποτήρι λάδι και 1/2 ποτήρι νερό. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και

ψήνουμε τα μύδια σε χαμηλή φωτιά, μέχρι να απορροφήσουν όλα τα υγρά. Τα σερβίρουμε κρύα.

Tortillas

Τορτίγιας

Δε χρειάζεται καν να μεταφράσει κανείς τη λέξη "τορτίγια". Το βασικό αυτό ψωμί του Μεξικού που μπορεί να τηγανιστεί ανοιχτό ή γεμισμένο και τυλιγμένο σε ρολό ή και να τηγανιστεί σε σχήμα κούπας ή βαρκούλας έτοιμο για γέμισμα. Μολονότι σήμερα βρίσκει κανείς έτοιμες τορτίγιας, αυτές που θα φτιάξετε μόνοι σας είναι πολύ πιο νόστιμες. Με αρκετή εξάσκηση θα καταφέρετε να τους δώσετε ένα πραγματικά στρογγυλό σχήμα. Από τις δύο συνταγές που ακολουθούν, η μία απαιτεί *masa harina* (μάσα αρίνα), ένα καλαμποκάλευρο που έχει υποστεί ειδική επεξεργασία. Το κοινό καλαμνοκάλευρο δεν κάνει. Δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε το ιταλικής προέλευσης. Η δεύτερη συνταγή, με το κοινό αλεύρι, συνηθίζεται στο Βόρειο Μεξικό. Και οι δύο μπορούν να γίνουν σε μέτριο μέγεθος (10-12 εκ. διάμετρο) και να καταναλωθούν με συνοδεία γέμισης ή χωρίς.

Tortillas de Maiz (Τορτίγιας καλαμποκιού)

275 γραμμ. / 2 φλιτζάνια μετρήσεως αλεύρι *masa harina*

250 ml / 1 φλιτζάνι μετρήσεως + 2 κουτ. γλυκού ζεστό νερό

Αναμείξτε τα δύο υλικά για να ετοιμάσετε μια ελαστική ζύμη.

Χωρίστε τη σε μπαλίτσες, του επιθυμητού μεγέθους. Βαλτέ την κάθε

μπαλίτσα ανάμεσα σε δύο κομμάτια αντικολλητικό χαρτί για να την "ανοίξετε" δίνοντας της κυκλικό σχήμα. Ψήστε τις tortillas και από τις δύο πλευρές, πάνω σε πολύ ζεστή και επίπεδη πλάκα ψησίματος που θα ακουμπά απευθείας στη φωτιά ή στο μάτι της κουζίνας.

Tortillas de Harina (Tortillas με αλεύρι κοινό)

225 γραμμ. / 2 φλιτζάνια μετρήσεως αλεύρι για όλες τις χρήσεις

2 κουτ. γλυκού αλάτι 1/2 κουτ. γλυκού μαγειρική σόδα 100 γραμμ. / 6 κουτ. σούπας λίπος ζωικής προέλευσης (λαρδί), 100 ml / 6 κουτ. σούπας ζεστό νερό.

Chiles en Nogada

Πράσινες πιπεριές με σάλτσα "Νογκόδα"

(καρυδιού)

Αυτό το παραδοσιακό πιάτο γίνεται με πράσινα καρυδιά, που του δίνουν ένα πραγματικό μοναδικό άρωμα. Όμως πράσινα καρύδια μπορεί να βρει κανείς μόνο το Σεπτέμβριο, εποχή που συμπίπτει με την ημέρα της Ανεξαρτησίας του Μεξικού (17 Σεπτεμβρίου), όπου γίνονται και διάφορες εκδηλώσεις για την εθνική γιορτή σε ανάμνηση της πρώτης εξέγερσης εναντίον των Ισπανών, στα 1810. Τα χρώματα αυτού του πιάτου, πράσινο, άσπρο και κόκκινο, εξάλλου, θυμίζουν τη μεξικάνικη σημαία.

60 γραμμ./ $\frac{2}{3}$ φλιτζ. μετρ. πράσινα καρύδια, αλεσμένα (ή ξεφλουδισμένα αμύγδαλα και καρύδια)

170 γραμμ. / $\frac{3}{4}$ φλιτζ. μετρ. άσπρο κρεμώδες τυρί (π.χ. φρέσκια μυζήθρα), 2-4 κουτ. σούπας γάλα, αλάτι-πιπέρι 4 μεγάλες πράσινες πιπεριές

"Πικαδίγιο" φτιαγμένο με 225 γραμμ. χοιρινό κρέας (Βλέπε σελ. 20), ζεσταμένο, 1 μικρό μαρούλι, κομμένο σε κομμάτια 8 λωρίδες κόκκινη πιπεριά και / ή σπόροι από ρόδι για διακόσμηση

Ετοιμάστε τη σος για την επικάλυψη αναμειγνύοντας τα καρύδια με το κρεμώδες τυρί (μυζήθρα) και λίγο γάλο, αλατοπιπερώστε. Παγώστε την καλά γιατί θα πρέπει να δημιουργείται αντίθεση μεταξύ της πολύ παγωμένης σος και της ζεστής γεμιστής πιπεριάς, με τα πολλά μπαχαρικά. Ψήστε τις πιπεριές στη σχάρα και ξεφλουδίστε τις. Ανοίξτε την κάθε πιπεριά, κόβοντας την κατά μήκος και αφαιρώντας $\frac{1}{4}$. Γεμίστε τις πιπεριές με τον κιμά-Πικαδίγιο και τοποθετήστε τις πάνω οπó τα κομμένα μαρουλόφυλλα σε μια πιατέλα. Καλύψτε τις με τη σος και γαρνίρετέ τις με τις λωρίδες της κόκκινης πιπεριάς και / ή το ρόδι. Το πράσινο, το άσπρο και το κόκκινο, τα χρώματα της μεξικάνικης σημαίας, θα πρέπει να ξεχωρίζουν.

6 μικρές πράσινες ή κόκκινες υτομάτες, ξεφλουδισμένες και ξεποριασμένες, 1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο, 50 γραμμ. / $\frac{1}{4}$ φλιτζ. μετρ. Σταφίδες, 40 γραμμ. / 3 κουτ. σούπας κολοκυθόσπορους, καβουρδισμένους 70 γραμμ. / $\frac{1}{2}$ φλιτζ. μετρ. αμύγδαλα,

καβουρδισμένα 50 γραμμ. / $\frac{1}{4}$ φλιτζ. μετρ. νωπά φυστίκια αράπικα,
καβουρδισμένα μία μπαγιάτικη τορτίγια καλαμποκιού, 675 γραμμ.
ψημένη γαλοπούλα 450 ml / 2 φλιτζ. μετρ. ζωμό κοτόπουλου, αλάτι 60
γραμμ. σοκολάτα κουβερτούρα (τελείως άγλυκη)

Τηγανιστέ τις πιπεριές στο λαρδί και στη συνέχεια ετοιμάστε έναν πουρέ. Χρησιμοποιήστε ό,τι πιπεριές βρείτε, αποξηραμένες, φρέσκιες, σε κονσέρβα ή και σε συνδυασμό. Χρειάζεστε αρκετές ώστε να "βγει" τουλάχιστον 150 ml / $\frac{1}{2}$ φλιτζ. μετρ. πουρές πιπεριάς. Ξαναβάλτε τον πουρέ στο τηγάνι και αφήστε τον να ψηθεί για 10 λεπτά. Αλέστε μαζί το σουσάμι, τον κόλιανδρο, το πιπέρι και το γαρύφαλλο. Προσθέστε τις ντομάτες και το κρεμμύδι και συνεχίστε να αλέθετε. Προσθέστε και τα υπόλοιπα υλικά και δουλέψτε τα μέχρι να γίνουν πολύ απαλά. Όπως το μείγμα θα είναι ζεστό, η σοκολάτα θα πρέπει να λιώσει αμέσως, αφού θα έχει κονιορτοποιηθεί. Για να αποκτήσει πιο λεία υφή η σάλτσα, αλέστε καλύτερο τα υλικά στο μίξερ ή στο μπλέντερ. Βάλτε τη σάλτσα να βράσει για 30 λεπτό. Αν είναι πολύ πηχτή, προσθέστε κι άλλο ζωμό κοτόπουλου. Αυτή η σάλτσα είναι καλύτερη, αν έχει μείνει λίγο. Σερβίρετε τη με ζεστή βραστή ή ψητή γαλοπούλα, με Γκουοκαμόλε [βλέπε σελ. 12], φασόλια και ρύζι. Μπορείτε και να την καταψύξετε.

Frijoles de Olla

Τα φασόλια της μαρμίτας

Οι Μεξικάνοι έχουν σχεδόν πάντα μια κατσαρόλα με μαγειρεμένα φασόλια στην κουζίνα τους, δεδομένου ότι συνηθίζουν να τα τρώνε όχι μόνο στο γεύμα ή στο δείπνο αλλά και στο πρωινό!

350 γραμμ. / 2 φλιτζ. Φασόλια κόκκινα ή μαύρα ή ξερές χάντρες, 1 μέτριο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο, 2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένο, 3-5 κουτ. Σούπας τσίλι σε σκόνη, αλάτι

Μουλιάστε από βραδύς τα φασόλια στο νερό. Στραγγίξτε τα, ξεπλύντε τα και βάλτε τα σε μια μεγάλη κατσαρόλα, καλυμμένα με νερό. Βράστε τα για 5 λεπτά. Αδειάστε το νερό, ξεπλύντε τα και ξανακαλύψτε τα με νερό. Προσθέστε κρεμμύδι, σκόρδο και το τσίλι. Βραστήτε τα μέχρι που να μαλακώσουν. Τέλος προσθέστε και το αλάτι.

Frijoles Refritos (Ξανατηγανισμένα Φασόλια). Αυτός είναι ο παραδοσιακός τρόπος σερβιρίσματος των φασολιών, στραγγίξτε τα βρασμένα φασόλια και κρατήστε το νερό. Σ' ένα φαρδύ τηγάνι τσιγαρίστε χοιρινό λίπος (λαρδί) ένα ψιλοκομμένο κρεμμύδι. Προσθέστε και τα φασόλια λιώνοντας τα σε χοντραλεσμένο πολτό. Συνεχίστε το τηγάνισμα προσθέτοντας περίπου 6 κουταλιές της σούπας χοιρινό λίπος (λαρδί), τριμμένο τυρί και υγρό από το βράσιμο των φασολιών, μικρές ποσότητες, που θα δώσει στο μείγμα τη γεύση των φασολιών.

Αφήστε τα να πήξουν μέχρι να σχηματισθεί ένας κρεμώδης και υγρός πολτός. Λίγο πριν σερβίρετε, πασπαλίστε το φαγητό με τριμμένο τυρί.

Mole Poblana con Pavo

Σάλτσα "Μόλε Πομπλάνα" με γαλοπούλα

Η σάλτσα για το "Μόλε Πομπλάνα" με τη γαλοπούλα είναι ένα κλασικό πιάτο της μεξικάνικης κουζίνας. Η σάλτσα από μόνη της μπορεί να χρησιμοποιηθεί με πολλούς τρόπους. Καθώς ταιριάζει με ψάρια, κρέας ή πουλερικά. Πολύ συχνά συνοδεύουν μ' αυτή την "εντισλάδας" τα "τάκος" ή τις "ταμάλες".

Μείγμα απ' ό,τι πιπεριές μπορείτε να βρείτε (περίπου 3) 70 γραμμ. / $\frac{1}{3}$ φλιτζ. μετρ. λίπος ζωικής προέλευσης (λαρδί) 60 γραμμ. / $\frac{1}{2}$ φλιτζ. μετρ. σουσάμι, καβουρδισμένο $\frac{1}{4}$ κουτ. γλυκού κόκκους κόλιανδρου, καβουρδισμένους, 10 κόκκους πιπέρι 4 γορυφαλόκαρφα.

Rompepe

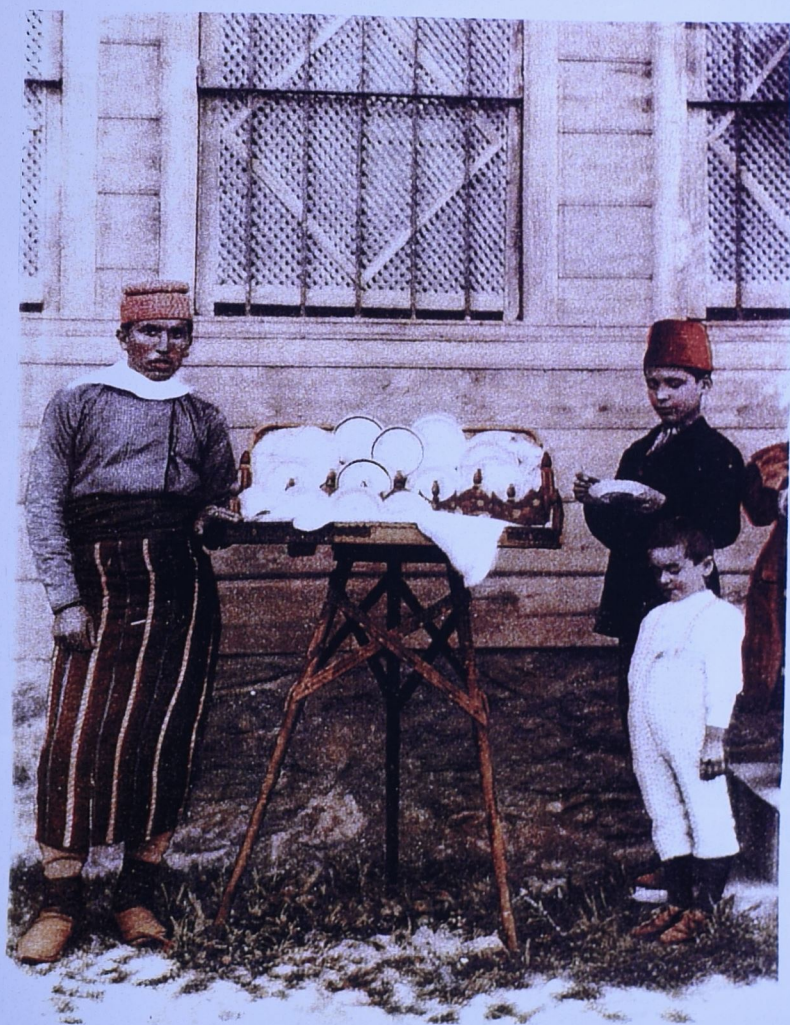
Παντς με ρούμι

Το ρούμι είναι ένα αγαπητό ποτό στο Μεξικό. Αυτό το κοκτέιλ μπορεί να χρησιμοποιηθεί για πολλά πράγματα και να διατηρηθεί στο ψυγείο. Ποτά σαν κι αυτό, ετοιμάζονται σε μεγάλες ποσότητες και σερβίρονται στο ειδικό μπολ του παντς, πασπαλισμένα με κανέλα, για

τις γιορτινές μέρες. Χρησιμοποιούνται για να ενισχύσουν τη γεύση κάποιων επιδορπίων (Βλέπε σελ. 48).

900 ml / 3 1/2 φλιτζ. μετρήσεως γάλα πλήρες, 225 γραμμ. / 1 φλιτζ. μετρήσεως ζάχαρη, 1 ξυλάκι κανέλας, 6 κρόκοι αβγών, 350 ml / 1 1/2 φλιτζ. μετρήσεως άσπρο ρούμι

Αναμειξτε το γάλο με τη ζάχαρη και την κανέλα και βάλτε το να πάρει μια βράση. Στη συνέχεια αφήστε το να βράσει, σε χαμηλή θερμοκρασία, για 20 λεπτά. Βγάλτε το από τη φωτιά και αφήστε το να κρυώσει. Χτυπήστε τους κρόκους μέχρι να "δέσουν". Βγάλτε το ξύλο της κανέλας από το γάλα και ρίξτε μέσα τα αβγά "χτυπώντας" τα. Βάλτε πάλι την κατσαρόλα στο μάτι, σε χαμηλή θερμοκρασία μέχρι να πήξει το μείγμα. Αφήστε το να κρυώσει. Προσθέστε το ρούμι και μεταγγίστε το σε αποστειρωμένη φιάλη. Κρατήστε το παντός στο ψυγείο τουλάχιστον 5 ημέρες πριν το χρησιμοποιήσετε.







Η ΔΙΑΠΗΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ
ΤΩΝ ΜΙΚΡΑΣΙΑΤΩΝ

ΠΤΥ ΠΑΝ
613.209

Σ. Παλαμυριώτης [εως] Δ. Τρεμυζή

88.12

5354

**ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ**

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Υπερ.Βιβ/κης Χαροκόπειου Παν/μίου.954916

* 8 8 1 2 *



HU

