

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ & ΟΙΚΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΗΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ

ΣΚΕΝΔΕΡΗ ΤΡΑΙΑΝΗ

ΑΡ. ΜΗΤΡΩΟΥ : 20141

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

Α. ΜΑΤΑΛΑ

Β. ΚΩΣΤΑΡΕΛΛΗ

Ε. ΓΕΩΡΓΙΤΣΟΓΙΑΝΝΗ

ΑΘΗΝΑ 2007

Απαγορεύεται η αντιγραφή της μελέτης που έπεται, σύμφωνα με την πνευματική ιδιοκτησία.

Μία προσπάθεια,
Για την οικογένεια μου,
Και για όσους “φύγανε”
και αφήσανε
στις καρδιές μας,
και στη μνήμη μας,
“το παραδοσιακό στοιχείο”
αλλά και παλικάριά.

Πρόλογος

Αντικείμενο αυτής της μελέτης είναι οι τροφές και τα ποτά της Φλώρινας, με πρωτότυπο χαρακτήρα και μη ύπαρξη αντίστοιχης συγγραφής. Συγκεκριμένα, έγινε προσπάθεια να καταγραφούν τα ήθη και έθιμα αυτού του τόπου σε σχέση με τη διατροφή, κατά τη διάρκεια του έτους και στον κύκλο της ζωής (Στα τρία στάδια της: γέννηση - γάμος - θάνατος).

Στόχος της παρούσας εργασίας είναι η καταγραφή των προφορικών μαρτυριών των κατοίκων των περισσότερων δήμων, ειδικότερα των ντόπιων, της κοινότητας Νυμφαίου και η βιωματικότητα με την πραγματοποίηση προσωπικών επαφών.

Η μέθοδος που προηγήθηκε είναι η λήψη δεκατριών αντιπροσωπευτικών συνεντεύξεων κατοίκων του νομού, όπως και η μελέτη, στην Αττική και στην Φλώρινα βιβλιογραφίας σχετική με το θέμα.

Η εργασία ξεκινά με μία λακωνική εισαγωγή, “γιατί ούκ εν τώ πολλώ το εύ”, γεωμορφολογικής, και ιστορικής φύσεως: περίοδος Τουρκοκρατίας και νεότερη-σύγχρονη εποχή. Εν συνεχεία, υπάρχει ένα ενδεικτικό κεφάλαιο σχετικά με την ελληνική παραδοσιακή διατροφή. Ακολούθως, είναι το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε και οι συνεντεύξεις των ανθρώπων που συνεργάστηκαν σε αυτό το έργο. Τέλος, παρατίθενται οι πηγές-βιβλιογραφία.

Θερμές ευχαριστίες εκφράζονται στον κ. Στέφανο Σκενδέρη, στους πληροφορητές μου και, γενικά, σε όσους συνέβαλαν στην εκπόνηση της συγκεκριμένης εργασίας.

1. Εισαγωγή

Ο νομός Φλώρινας, από γεωγραφικής απόψεως ανήκει στα βορειοανατολικά της περιφέρειας της Δυτικής Μακεδονίας¹. Τα ευρωπαϊκά μονοπάτια Ε6 και Ε4 διασχίζουν τον νομό Φλώρινας. Από το Ε6 δρομάκι διέρχονται τα όρη Βέρνο, Βαρνούντας² (Περιστέρι) και Βόρας (Βίτσι)³, σε αντίθεση με το πέρασμα Ε4, το οποίο διασχίζει τα παραπάνω βουνά, εκτός από το Βόρα⁴. Με βάση τη μορφολογία και τη γη που ενδείκνυται στη περιοχή, δρόμοι έχουν αφετηρία πεδιάδες της Κάτω Μακεδονίας, ενώ τέρμα λιμναίες λεκάνες και έφορα εδάφη των κεντρικών Βαλκανίων ή της Ιλλυρίας. Αυτοί οι δρόμοι είναι στρατηγικής σημασίας για λαούς που εισέβαλλαν από βορρά ή νότο⁵.

Ευρήματα μαρτυρούν την πρώτη εγκατοίκηση, που σφυρηλατήθηκε και κάτοικοι ζουν σε αυτή τη περιοχή από το 6.000 π.Χ. (Νομαρχία Φλώρινας, χ.χ.). Η πόλη της Φλώρινας αποτελεί την πρωτεύουσα του Νομού Φλώρινας και συγκροτείται από 14.873 κατοίκους⁶. Σύμφωνα με την Τρανταλίδου Αικ., 1985, ο νομός συνίσταται από ικανοποιητικό ποσοστό σε πεδινή έκταση και η κάλυψη του από βοσκότοπους ανέρχεται σε 33,9%. Ο νομός είναι κατά κύριο λόγο γεωργοκτηνοτροφικός με κάποια τοπικά προϊόντα, που παραδείγματα αποτελούν το κρασί, οι φράουλες, τα μήλα, τα αχλάδια και τα φασόλια. Τα μεταλλικά νερά είναι κι αυτά προϊόντα γνώριμης πηγής των κατοίκων⁷. Η φήμη τους, όμως, ανάγεται και στην αρχαιότητα «έστι δε και περί Λύγκον κρήνη τις ύδατος οξέος», Αριστοτέλης, Μετεωρολογικά 2,3. Η λειτουργία μικρών Βιομηχανικών ζωνών, αλλά και βιοτεχνικών εγκαταστάσεων, εντοπίζεται στο Νομό⁸.

Αυτή η νέα πόλη έχει εγκατασταθεί από πανάρχαιους χρόνους στον τόπο μας, αλλά γύρω της σημερινής πόλης⁹. Η ονομασία της Φλώρινας, όσο αφορά τη λαϊκή μνήμη, όπως αναφέρουν ηλικιωμένα άτομα θηλυκού και αρσενικού γένους: «...πως πολύ, παλιά, στη Φλώρινα βασίλευαν δυο αδέρφια, που και την είχαν κτίσει, κι ονομάζονταν: Φλώρις και Λέρις». Από τον έναν αδελφό πήρε την ονομασία Λέριν, ενώ του Φλώρι το προσωνύμιο Φλώρινα¹⁰. Σε γραφές, κατά τη Μυθολογία ο Φλώρις υπήρξε ο πρώτος μυθικός βασιλιάς της Φλώρινας¹¹. Οικισμός, πολύ παλιός η Φλώρινα, γεγονός που καθίσταται γνωστό από τα δυο ονόματα που έχει.

Η ιστορία της Φλώρινας δεν αποδίδεται μέσα σε λίγες γραμμές, καθώς είναι οι μνήμες αρκετών χιλιετιών, που μέσα σε αυτό το χρονικό διάστημα: «είδαν οι

¹ Πάπυρος-Λαρούς Μπριτάνικα, Τόμ.60^{ος}, Εκδοτικός Οργανισμός Πάπυρος, 1996, σ.39

² Νομαρχία Φλώρινας: *Τουριστικός Οδηγός Νομού Φλώρινας*, Έκδοση Τοπική Ένωση Δήμων & Κοινοτήτων Ν. Φλώρινας, χ.τ., χ.χ., σ.10

³ Κ. Τρανταλίδου, *Αρχαιολογική Τοπογραφία του νομού Φλώρινας*, Έκδοση της Νομαρχιακής Επιτροπής Λαϊκής Επιμόρφωσης Φλώρινας, Φλώρινα, 1985, σ.11

⁴ Νομαρχία Φλώρινας: *Τουριστικός Οδηγός Νομού Φλώρινας*, Έκδοση Τοπική Ένωση Δήμων & Κοινοτήτων Ν. Φλώρινας, χ.τ., χ.χ., σ.10

⁵ Κ. Τρανταλίδου, *Αρχαιολογική Τοπογραφία του νομού Φλώρινας*, Έκδοση της Νομαρχιακής Επιτροπής Λαϊκής Επιμόρφωσης Φλώρινας, Φλώρινα, 1985, σ.20

⁶ Νομαρχία Φλώρινας: *Τουριστικός Οδηγός Νομού Φλώρινας*, Έκδοση Τοπική Ένωση Δήμων & Κοινοτήτων Ν. Φλώρινας, χ.τ., χ.χ., σ.22

⁷ Ο.π., σ.11

⁸ Ο.π., σ.11

⁹ Ο.π., σ.22

¹⁰ Λ. Α. Μέλλιος, *Η ονομασία της Φλώρινας: Μυθολογία-Λαϊκή Μνήμη-Γραφή*, Έκδοση Δήμου Φλώρινας, Φλώρινα, 1988, σ.35

¹¹ Ο.π., σ.58

άνθρωποι του τόπου τούτου, όσα δε θέλεις ούτε ο εχθρός σου να δει”. Ωστόσο, τη μνήμη του λαού κανείς δε ρώτησε μέχρι σήμερα, ο οποίος έχει πολλά να πει για τη μακραίωνη ιστορία του, τις σκέψεις – συνήθειες του και τα παραμύθια των παππούδων του. Οι “γέροι” και οι “γριές” μας θα μεταλαμπαδεύσουν, το κοινό τους μυστικό, στους νέους, κι αυτοί σε νεότερα άτομα και, έτσι φθάνει σε μας. Η πανόμοια μετάδοση τους θα είναι πολύτιμο βοήθημα, για να κρατηθούν οι παραδόσεις στις καρδιές όλων μας. Η διαφορά έγκειται στη γραφή των προφορικών μαρτυριών, γιατί αλλιώς θα ξεχαστούν και δεν θα το μάθουν, κατά το δυνατόν πιο πολλοί συντοπίτες και μη καταγόμενοι από αυτόν τον τόπο.

Από την άλλη μεριά μία προσπάθεια μπορεί να γίνει με τη καταγραφή ορισμένων τρανταχτών γεγονότων με την, όσο δυνατόν, καλή χρονολογική προσέγγιση. Η επιδίωξη των παραπάνω είναι η ενθύμηση, όσων πέρασε αυτός ο τόπος¹². Η ελληνιστική περίοδος αποτελεί σημάδι μεγάλης ακμής της περιοχής. Η γλώσσα και οι γραφές έχουν διασωθεί, διότι η Φλώρινα στην περίοδο της Τουρκοκρατίας έχει αναφορές εγγράφων πολύ νωρίς, τα οποία έχουν γραφεί στα τουρκικά και ελληνικά¹³. Αντίθετα, λόγω ανεπάρκειας αρκετών ιστορικών πηγών, αλλά σε αναλογία με άλλες περιοχές συμπεραίνεται ότι οι Τούρκοι στέκονται στην Φλώρινα και στην περιοχή της. Οι πρώτες δεκαετίες του 15^{ου} αιώνα διακρίνονται από μη ολοκληρωμένες δομές οργάνωσης από την οθωμανική αυτοκρατορία, μια και χαρακτηρίζονταν από κάποια ασάφεια, με αποτέλεσμα να δημιουργεί ορισμένα περιθώρια λειτουργίας. Ο πρώτος αιώνας της Τουρκοκρατίας, όπως και αυτοί που έπονται ως το 18^ο αιώνα, έχει αφήσει περιορισμένες γνώσεις. Από τον 16^ο αιώνα και έπειτα υπάρχει τάση αποδημίας, εξαιτίας προηγούμενων καταστάσεων, λόγου χάριν οικονομική δυσπραγία.

Στις αρχές του 17^{ου} αιώνα η οικονομική κατάσταση δεν είναι πολύ καλή, λόγω συνθηκών που επικρατούσαν. Μετά τον 17^ο αιώνα, όπου ξεκινά οικονομική διεύρυνση ευρωπαϊκών κρατών στην οθωμανική αυτοκρατορία δρομολογείται δραστηριοποίηση του ελληνισμού¹⁴. Ο 18^{ος} αιώνας χαρακτηρίζεται από μια, μάλλον, καλλιτεχνική πενία¹⁵, ίσως γιατί ο 18^{ος} αιώνας, καθώς και ο 19^{ος} σηματοδεύτηκαν από την “τσιφλικοποίηση της γεωργίας”¹⁶. Παρόλα αυτά υπήρξαν μερικά κατάλοιπα, με παράδειγμα ένδειξης την χρονολογία 1730 στο ναό του Αγίου Γεωργίου στο χωριό Αμμοχώρι¹⁷.

¹² Λ. Α. Μέλλιος, *Η ονομασία της Φλώρινας: Μυθολογία-Λαϊκή Μνήμη-Γραφή*, Έκδοση Δήμου Φλώρινας, Φλώρινα, 1988, σ.32-35

¹³ Νομαρχία Φλώρινας: ...πινελιές στο χώρο και στον χρόνο, Τοπική Ένωση Δήμων & Κοινοτήτων Ν. Φλώρινας, χ.τ., χ.χ.

¹⁴ Χ. Μαυροπούλου-Τσιούμη, *Η Φλώρινα και η περιοχή της*, Έκδοση Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Φλώρινας, χ.τ., 2002, σ.88-89.

¹⁵ Ο.π., σ.98

¹⁶ Β. Γούναρης, Ι. Μιχαηλίδης, *Η Φλώρινα και η περιοχή της*, Έκδοση Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Φλώρινας, χ.τ., 2002, σ.107

¹⁷ Χ. Μαυροπούλου-Τσιούμη, *Η Φλώρινα και η περιοχή της*, Έκδοση Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Φλώρινας, χ.τ., 2002, σ.98

2. Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή

Με βάση την βιβλιογραφική έρευνα που προηγήθηκε, σε διάφορους χώρους της περιφέρειας Αττικής¹⁸ και της πόλης της Φλώρινας με ιστορική σημασία, πολιτισμικό χαρακτήρα, μεταξύ άλλων, δεν ανακαλύφθηκε κάποιο σχετικό ή και πολλά πρωτότυπα συγγράμματα, όσον αφορά το ζήτημα “ελληνική παραδοσιακή διατροφή”.

Ωστόσο, ανιχνεύεται έρευνα Αμερικανών επιστημόνων που έδειξε ότι η παραδοσιακή κρητική διατροφή είναι πολύτιμη για την υγεία (Πολυχρονόπουλος Ε. και Αποστολόπουλος Κ., 2000). Επιπρόσθετα σημαντική κρίνεται η συμβολή του Διεθνούς Συνεδρίου που έλαβε χώρα στο Λονδίνο το 2000 με θέμα τη διατροφή της Μεσογείου¹⁹.

Επιστήμονες λένε ότι ο όρος Μεσογειακή διατροφή έχει συγκεκριμένη έννοια, με χρήση καθορισμού χαρακτηριστικών διατροφικών συνηθειών μερικών περιοχών της Μεσογείου, στην αρχή της δεκαετίας του 60. Παραδείγματα περιοχών, μπορούν να αποτελέσουν η Κρήτη και η νότια Ιταλία²⁰. Είναι η απάντηση στην ερώτηση πώς μπορούμε να ορίσουμε τη Μεσογειακή διατροφή²¹.

Έτσι, σύμφωνα με τη Δήλωση κοινής αποδοχής²² αναφέρονται οι πρωταρχικές αρχές της “Υγιεινής Παραδοσιακής Μεσογειακής Διατροφής”. Περιγραφικά γενικά χαρακτηριστικά τα πρώτα χρόνια της '60 σχετικά με τη Μεσογειακή διατροφή είναι:

α) Πρωταρχικά, πληθώρα τροφών με φυτικές ίνες: φρούτα, λαχανικά, διάφορες κατηγορίες ψωμιού, δημητριακά, πατάτα, όσπρια, ξηροί καρποί και σπόροι.

β) Έπειτα, τοπικά παραγόμενα προϊόντα φρέσκα και της εποχής με ελάχιστη επεξεργασία.

γ) Ακολουθως, σε καθημερινή βάση επιδόρπιο, ως συνήθως, με φρέσκα φρούτα και γλυκά, με περιεκτικότητα σε σάκχαρα που έχουν υποστεί τη διεργασία της συμπίκνωσης ή κατανάλωση μελιού λίγες φορές την εβδομάδα.

δ) Πρόσληψη ελαιόλαδου ως θεμελιώδη πηγή λιπαρών υλών.

ε) Γαλακτοκομικά προϊόντα, κυρίως τυρί και γιαούρτι κάθε μέρα, σε μικρές έως μέτριες ποσότητες.

στ) Πουλερικά και ψάρια από μικρές ποσότητες μέχρι και αυτές που πλησιάζουν τον μέσο όρο.

ζ) Καθόλου και ως τέσσερα αυγά την εβδομάδα.

η) Κόκκινο κρέας σε μικρές ποσότητες.

θ) Πόση κρασιού, και κατά κανόνα, με τα γεύματα σε συνιστώμενη ποσότητα μικρή ως μέτρια.

¹⁸ Εξειδικευμένος χαρακτήρας: βιβλιοπωλείο περί κουζίνας, κατάστημα με πώληση μεσογειακών προϊόντων.

¹⁹ Γ. Αγοραστάκης, *Η Κρητική διατροφή*, Έκδοση Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Χανίων, χ.τ., 2005, σ.26

²⁰ www.europa.htm

²¹ Sedge M.; Giougliano; Sepe J., 1908 *The Mediterranean diet origins and myths*, Gruppo Editoriale, p.10

²² www.europa.htm

3. Η παραδοσιακή διατροφή της Φλώρινας²³

3.1 Τροφές

3.1.1 Γεύματα-κατηγορίες

Η λήψη τροφής σε ποικίλα διαστήματα της ημέρας είναι γενικός όρος της λέξης γεύμα²⁴. Το πρωινό λαμβάνεται κατά τους νεότερους ανθρώπους, και περιλαμβάνει ως συνήθως κάποιο είδος πίττας²⁵ και μέλι²⁶. Ένα από τα πιο υλικά μέρη της ανθρώπινης ζωής είναι η τροφή, και είναι μάλλον ευκόλως εννοούμενο, ότι δίνει αφορμές στο συμβολισμό και τα σύμβολα. Το μέλι και τα κουφέτα εξαιτίας της γλυκιάς ιδιότητάς τους συμβολίζουν την γλυκιά και αδιατάρακτη συζυγική, αλλά και γενικότερα την συγγενική και κοινωνική διαβίωση του ανθρώπου²⁷. Οι μεσήλικες, αντίθετα, δεν καταναλώνουν κάποιο τρόφιμο προϊόν στο πρωινό τους²⁸, ενώ άλλοι παρέχουν στον οργανισμό τους αυτό το γεύμα²⁹.

Από την άλλη πλευρά, ορισμένοι άνω των 45 ετών δεν τρώγανε πρωινό³⁰, άλλοι σε πλειοψηφία μεταξύ ανθρώπων, παλιά, συνήθιζαν περισσότερο τη λήψη του πρωινού και ήταν πλούσιο το περιεχόμενο του. Περιελάμβανε δηλαδή, σίγουρα ψωμί και τυρί. Σήμερα, οι σύγχρονοι άνθρωποι εξάλειψαν κάποια από τα γεύματα τους, λόγω του ρυθμού ζωής τους με προσθήκη του άγχους στην καθημερινότητα τους. Τώρα, υπάρχει περιορισμός του φαγώματος του πρωινού γεύματος και περιλαμβάνει ένα κουλουράκι, μια φρυγανιά, ψωμί³¹. Στην περίπτωση εργαζόμενου εκπαιδευτικού, εκτός από κουλούρι και, ψωμί, μία βασική κατηγορία τροφίμων, καθώς αποτελεί βασική πηγή υδατανθράκων³². Οι γεωργοί τρώγανε το πρωί γάλα με λίγο ψωμί³³. Στην κατηγορία των νοικοκυρών, εντάσσεται ως βασικό συστατικό το ψωμί, αλλά και είδος φυτικού λίπους³⁴.

Η νηστεία ορίζεται ως η εκούσια αποχή με από κάποιες κατηγορίες τροφίμων, με παραδείγματα κρέατα ζώων, πτηνών, όπως και παράγωγα τους, δηλαδή αβγά, γάλα, τυρί, με επιθυμία υπακοής του πιστού με τον κόσμο, όσον αφορά την ασκητική του σχέση. Επίσης, ο καθαρισμός της ψυχής και του σώματος, εξαιτίας θρησκευτικών

²³ Η σύνθεση που ακολουθεί βασίζεται στη δομή της στο διαμορφωμένο ερωτηματολόγιο σ.σ.50-73 της Ακαδημίας Αθηνών “Παραδοσιακός Υλικός Βίος του Ελληνικού λαού”

²⁴ Γ. Δ. Μπαμπινιώτης, *Λεξικό της νέας Ελληνικής γλώσσας*, Β’ Έκδοση, Έκδοση του Κέντρου Λεξικολογίας Ε.Π.Ε., Αθήνα, 2002, σ.410

²⁵ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Θωμά Πασπάλη. Επίσης, σχετικά με ζύμη πίττας ύπαρξη διαφήμισης ΟΠΑΠ, “Χρήμασπορ”, *Μία έξτρα έκδοση του Εθνόσπορ 549*, (2006), σ.32

²⁶ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Πέτρου Ναουμίδη

²⁷ Σ. Π. Κυριακίδου, “Δελτίον της Ελληνικής Λαογραφικής Εταιρείας”, *Λαογραφία*, (1970), σ.σ.510-515

²⁸ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Άννας Ζέζιου

²⁹ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Κωνσταντίνου Παρασκευόπουλου

³⁰ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Γαλάτειας Παύλου

³¹ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Μαρίας Βουλαγαράκη-Δίσιντσα

³² Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Ζωής Φαρμάκη

³³ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Γιαγιάς

³⁴ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Ευαγγελίας Μαριόβα

παραγόντων³⁵. Επομένως, το θέμα της διατροφής διαφοροποιείται, χωρίς φανατισμό, και με κατανάλωση λαδερών σε μεγαλύτερο βαθμό³⁶, κατά άλλους διαφέρουν σίγουρα³⁷ με είσοδο στον οργανισμό λαδιού, αλατιού και δυόσμου³⁸, ο οποίος ελαττώνει την αρτηριακή πίεση, την χοληστερόλη, και φτιάχνει το στομάχι κατόπιν εμετού³⁹, και ελιάς⁴⁰. Επίσης, σε περιπτώσεις κατάλυσης νηστείας είναι με βεβαιότητα διαφορετικό η μη ύπαρξη κατανάλωσης προϊόντος φυτικής προελεύσεως και βρώση ελιών με μη περαιτέρω επέκταση του διαιτολογίου ορισμένων γυναικών απασχολούμενων με τα οικιακά.⁴¹ Ωστόσο, εντοπίζεται μία μειοψηφία, που δεν τηρεί απόλυτα ξέχωρες πρωινές τροφές στη διατροφή τους⁴².

Οι πρωινές τροφές διαφοροποιούνται στις εποχές του χρόνου, όπως χειμώνα και καλοκαίρι, γιατί την περίοδο του καλοκαιριού διατίθενται, και φρούτα, και λαχανικά⁴³. Ένα μικρό ποσοστό δεν βρίσκει διαφοροποιήσεις στη λήψη πρωινών τροφών κατά το διάστημα του χειμώνα ή τη χρονική φάση του καλοκαιριού, αλλά στις μέρες μας, που λαμβάνεται το πρωινό, αυτό δεν υπόκειται σε αλλαγές⁴⁴.

Επιπρόσθετα, υπάρχει ένα σημαντικό ποσοστό όπου ξεχωρίζουν τροφές με χαρακτηριστική ιδιότητα να προσδίδουν δύναμη σε αρρώστους και παιδιά. Αυτές μπορεί να είναι, από πλευράς δυνάμεως, οι σούπες, το κρέας, που είναι κατηγορία θρεπτικού συστατικού, αλλά η κατανάλωση του έπεται, αφού έχει προηγηθεί καλό μαγείρεμα. Αυτό σημαίνει με λίγα⁴⁵ αρωματικά και νόστιμα μαγειρικά καρυκεύματα στο φαγητό⁴⁶. Στα παλιά τα χρόνια, υπάρχει ένδειξη ότι η σούπα με ζουμί κότας και φιδέ παρασκευαζόταν για την καταπολέμηση της γρίπης των ανθρώπων⁴⁷. Άλλες κατηγορίες τροφίμων, που διέπουν την παραπάνω χρήση, είναι τα φρούτα⁴⁸ σε κύρια συμμετοχή στο διαιτολόγιο⁴⁹, μιας και η Ελλάδα είναι “φρουτοπαράδεισος”⁵⁰ όπως τα εσπεριδοειδή, δηλαδή τα πορτοκάλια, τα μήλα, τα μανταρίνια⁵¹. Τα φρούτα ίδιας παραγωγής δεν εμπεριέχουν στη διαδικασία παραγωγής το στάδιο του ραντίσματος με συνοδεία φαρμάκου. Έτσι, είναι πιο υγιεινά για τα παιδιά⁵². Προϊόν περιεκτικότητας σε ύλη κακάο προσφέρονταν στα παιδιά, και γάλα με εμπλουτισμό⁵³ σε βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία⁵⁴, σιτηρά, δημητριακά για συμπλήρωμα στο γάλα και για τους ηλικιωμένους παρόμοια στοιχεία⁵⁵. Το μέλι, έχοντας την ιδιότητα

³⁵ Γ. Δ. Μπαμπινιώτης, *Λεξικό της νέας Ελληνικής γλώσσας*, Β' Έκδοση, Έκδοση του Κέντρου Λεξικολογίας Ε.Π.Ε., Αθήνα, 2002, σ.1182

³⁶ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Άννας Ζέξιου

³⁷ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Πέτρου Ναουμίδη

³⁸ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Γαλάτειας Παύλου

³⁹ Mabey Rich., *Πλήρης οδηγός για βότανα*, χ.τ., χ.χ.

⁴⁰ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Γαλάτειας Παύλου

⁴¹ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Ευαγγελίας Μαριόβα

⁴² Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Αθανάσιου Μαύρου

⁴³ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Ευαγγελίας Μαριόβα

⁴⁴ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Γαλάτειας Παύλου

⁴⁵ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Άννας Ζέξιου

⁴⁶ Γ. Δ. Μπαμπινιώτης, *Λεξικό της νέας Ελληνικής γλώσσας*, Β' Έκδοση, Έκδοση του Κέντρου Λεξικολογίας Ε.Π.Ε., Αθήνα, 2002, σ.1138

⁴⁷ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Μαρίας Βουλγαράκη-Δίσνιτσα

⁴⁸ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξεις Αθανάσιου Μαύρου, Ευαγγελίας Μαριόβα

⁴⁹ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Κώστα Παρασκευόπουλου

⁵⁰ Γ. Ζερφυρίδη, *Διατροφή του ανθρώπου*, Εκδόσεις Γιαχούδη, Θεσσαλονίκη, 1998, σ.217

⁵¹ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Γαλάτειας Παύλου

⁵² Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Γιαγιάς

⁵³ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Ζωής Φαρμάκη

⁵⁴ Φαρμακείο Αττικής: Ενημερωτικό φυλλάδιο, *Αν ο στόχος σας είναι να νιώθετε καλά κάθε μέρα*

⁵⁵ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Ζωής Φαρμάκη

εξαγνισμού, με τα φυσικά συστατικά του⁵⁶ αποτελεί, σημαντικό αλλά όχι τελευταίο σε κατάταξη, θρεπτικό συστατικό για πρόσθετη δύναμη⁵⁷. Τέλος, λίγοι λένε ότι δεν υπάρχουν τροφές σε μεγάλο ποσοστό που να δίδουν ιδιαίτερες διατροφικές επισημάνσεις⁵⁸.

Το κολατσιό είναι ένα μικρό γεύμα, το οποίο σήμερα δεν λαμβάνεται⁵⁹, ή και δεν είναι μεγίστης σημασίας⁶⁰. Αντιθέτως, η λήψη ψωμιού με γλυκό γευστικό συνδυασμό μαρμελάδας ή με αλμυρό οργανοληπτικό χαρακτήρα, λόγου χάριν το κασέρι αποτελεί το πρόγευμα. Το πρωτεύον προϊόν, εκτός γάλακτος, που είναι το γιαούρτι και το είδος τυριού κασέρι καταναλώνονται εναλλακτικά, σχετικά με το παραπάνω γεύμα. Τα φρούτα έχουν κι αυτά τη θέση τους και το φάγωμα τους εξαρτάται από τις ανάγκες του οργανισμού⁶¹. Εν κατακλείδι υπάρχει άποψη ότι πρόγευμα είναι ένα “τσίμπημα”⁶², κι ένα παράδειγμα μπορεί να αποτελέσει μία φέτα ψωμί με τυρί, καθώς έτσι “σπάει η πείνα”⁶³.

Στην περίπτωση προγεύματος των παιδιών, παλιά, δεν περιλαμβανόταν, παρά μόνο μία πόση γάλατος, καθώς δρομολογούνταν αναχώρηση για το σχολείο⁶⁴. Ανιχνεύεται και μία άλλη παράμετρος μη κατανάλωσης προγεύματος, που είναι η έλλειψη σε αγαθά για τη διαδικασία της ανατροφής των παιδιών, κατάσταση που σήμερα σε μεγάλο βαθμό δεν υφίσταται⁶⁵. Επιπρόσθετα, καταναλωνόταν⁶⁶ είδος παραδοσιακής πίττας⁶⁷, ένα τσιμπολόγημα με ύπαρξη αυγού στον διατροφικό κατάλογο, για αντοχή αναμονής του μεσημβρινού γεύματος⁶⁸.

Το μεσημβρινό γεύμα είναι απαραίτητο⁶⁹, σε μεγάλη συχνότητα⁷⁰, και ανέκαθεν ήταν με βεβαιότητα ανάγκη του ανθρώπου, καθώς με απουσία μεσημεριανού γεύματος από την καθημερινότητα του δεν είναι εφικτό να επιβιώσει. Η σχετική συνήθεια λήψης του μεσημεριανού φαγητού ανιχνεύεται⁷¹, μιας και υποστηρίζουν ότι είναι υποχρεωτική η βρώση του⁷². Συνοπτικά, πάντα ήταν χρήσιμη κατηγορία στη διατροφή⁷³.

Υπάρχει συνήθεια του μεσημεριανού γεύματος στο σπίτι κατά τις μιάμιση μετά μεσημβρίας. Το μενού περιλάμβανε κάτι μαγειρευτό σε κρέας, αναλόγως τι θα μαγειρεύονταν τις καθημερινές μέρες, αλλά και λαχανικά. Η οικογένεια συγκεντρωνόταν στο κοινό τραπέζι κάθε μέρα απαραίτητως⁷⁴. Όλη η οικογένεια διατηρεί το έθιμο του στρωσίματος του τραπεζιού και υπάρχει σύναξη της και περιλαμβάνει κανονικό φαγητό, το οποίο είναι διαφορετικό ανάμεσα στις μέρες με

⁵⁶ Ε. Α. Βουτσινά, *Καλούδια*, Β' τόμ., Εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα, 2002, σ.7

⁵⁷ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Πέτρου Ναουμίδη

⁵⁸ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Θωμά Πασπάλη

⁵⁹ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Γιαγιάς, Ζωής Φαρμάκη

⁶⁰ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Θωμά Πασπάλη

⁶¹ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Γαλάτειας Παύλου

⁶² Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Πέτρου Ναουμίδη

⁶³ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Ευαγγελίας Μαριόβα

⁶⁴ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Γαλάτειας Παύλου

⁶⁵ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Γιαγιάς

⁶⁶ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Αθανάσιου Μαύρου

⁶⁷ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Πέτρου Ναουμίδη

⁶⁸ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Ευαγγελίας Μαριόβα, Ζωής Φαρμάκη

⁶⁹ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Άννας Ζέξιου

⁷⁰ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Γαλάτειας Παύλου

⁷¹ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Πέτρου Ναουμίδη

⁷² Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Ζωής Φαρμάκη

⁷³ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Γιαγιάς, Κώστα Παρασκευόπουλου

⁷⁴ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Άννας Ζέξιου

λήψη όσπριου, κρέατος και ψαριού⁷⁵. Συνήθεια υπήρχε με μάζωξη της οικογένειας στο τραπέζι όλων των μελών της. Κατάσταση, που δεν υλοποιείται στις μέρες μας, όπου ο καθένας τρώει ξέχωρα, λόγω του φόρτου εργασίας, και του άγχους που διακατέχει τις ζωές των ανθρώπων. Το γεύμα αποτελούνταν, παλαιότερα, θεωρητικά με περισσότερη κατανάλωση κρέατος σε ποσότητα τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα κρέας, κιμά, κοτόπουλο, ενώ ψάρι εξαιτίας της φύσης της περιοχής, δεν ήτανε τόσο διαδεδομένη η φήμη του. Σήμερα, διαγράφεται επιστροφή του κόσμου σε άλλα είδη, και ταξινομημένα σε αύξουσα σειρά το ψάρι, έπειτα το κοτόπουλο, και σε λιγότερη χρήση το κρέας. Εικασίες, όπως αλλαγής τρόπου μαγειρέματος, κατόπιν γάμου, με χρήση ελαιολάδου στον τρόπο μαγειρικής, μεγαλύτερη κατανάλωση λαχανικών, καθώς και η εξάλειψη σε κάποιο βαθμό του φαγώματος της σούπας αποδεικνύει, ίσως, αυτή τη μεταστροφή στο διαιτολόγιο⁷⁶. Κάποιο φαγητό, το οποίο θα έχει παρασκευαστεί μετά από φροντίδα και ιδιαίτερη επιμέλεια του, σχετικά με τον τρόπο φτιαξίματος του, είναι επιθυμητό να ληφθεί. Για παράδειγμα κάποιο προϊόν κρέατος με ψήσιμο στη σχάρα, κοντά στις έξι το απόγευμα με διάρκεια είκοσι λεπτών⁷⁷. Γίνεται λήψη σε πολύ μεγάλο ποσοστό στο σπίτι και η ώρα του δεν είναι πάντα σταθερή, επειδή εξαρτάται από τις εργασίες που μεσολαβούν. Περιλαμβάνει οπωσδήποτε κάποια σαλάτα, και το κυρίως πιάτο κυρίως ή μπορεί προηγουμένως να έχει ληφθεί κάποιο φρούτο, αλλά είναι αόριστο και εξαρτάται τον οργανισμό του κάθε ανθρώπου⁷⁸. Λαμβάνεται, και όλοι μαζί σε ένα τραπέζι κατά την είσοδο στο σπίτι με πλήθος δώδεκα ατόμων, και γινόταν σε ένα σοφρά, όπου τρώγανε όλα τα μέλη και υπήρχε ευτυχία⁷⁹. Η λήψη γεύματος γίνεται στο σπίτι με ιδιαίτερη προτίμηση στα ψάρια, και συχνότητα τέσσερις φορές την εβδομάδα με κατανάλωση διαφορετικών ειδών. Η συνάθροιση στο μεσημβρινό γεύμα δεν είναι και τόσο απαραίτητη, αλλά μάλλον σπάνια περίπτωση, λόγω της ανομοιομορφίας καθηκόντων που αναλαμβάνει κάθε άτομο⁸⁰. Η θεωρία της απαραίτητης συγκέντρωσης της οικογένειας στο σπίτι κατά το μεσημεριανό γεύμα είναι αναγκαία, για να συζητηθούν και να αναλυθούν τα καθημερινά κωλύματα μεταξύ των μελών της. Ωστόσο, είναι μία περίπτωση που δεν μπορεί να επιτευχθεί πάντοτε. Το γεύμα στο σπίτι περιλαμβάνει το κυρίως φαγητό με σαλάτα, ύπαρξη ποικιλίας στο τραπέζι με τζατζίκι, ελιές πιπεριές ψημένες, κάποιο είδος πικάντικο, όπως τουρσί⁸¹. Τελικά, συνηθίζεται, όσο το δυνατόν, γίνεται η λήψη γεύματος στο σπίτι, διότι το μεσημέρι ένα φαγητό είναι καλό να φαγωθεί από κάποιον. Αυτό μπορεί να είναι άλλοτε κρέας, άλλοτε φασόλια, δηλαδή όσπριο, σαλάτα απαραίτητως, όπως με ντομάτα και λάχανο, και σε τελευταία ανάλυση ό,τι διαθέτει ο καθένας⁸².

Το γεύμα λαμβάνεται στον τόπο εργασίας και καταναλώνεται εκεί, λόγω της ενασχόλησης με το σχετικό αντικείμενο, που έχει καθένας. Δεν υπήρχε μεταφορά του φαγητού σε κάποιο πακετάρισμα⁸³. Σε κατηγορία απασχόλησης με τα γλυκά κουταλιού της Φλώρινας δεν συμπεριλαμβάνεται στον τόπο εργασίας γεύμα αλλά αυτό τρώγεται στο σπίτι⁸⁴. Εργαζόμενη νηπιαγωγός έτρωγε το γεύμα της, αφού επέστρεφε από την εργασία, και παρόλο της ιδιότητας της εργαζόμενης νηπιαγωγού

⁷⁵ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Γαλάτειας Παύλου

⁷⁶ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Μαρίας Βουλγαράκη-Δίσιντσα

⁷⁷ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Θωμά Πασπάλη

⁷⁸ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Κώστα Παρασκευόπουλου

⁷⁹ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Γιαγιάς

⁸⁰ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Πέτρου Ναουμίδη

⁸¹ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Ζωής Φαρμάκη

⁸² Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Ευαγγελίας Μαριόβα

⁸³ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Άννας Ζέζιου

⁸⁴ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Γαλάτειας Παύλου

και την επάνοδο στο σπίτι νωρίς το μεσημέρι, κατά τις δυόμισι μετά μεσημβρίας⁸⁵. Η αιτία της λήξης της καθημερινής εργασίας σε όχι πολύ μικρές ώρες αποδίδει την μη λήψη μεσημβρινού γεύματος στον τόπο εργασίας⁸⁶. Νοικοκυρά, αντιθέτως, υποστηρίζει ότι υπάρχει ορισμένη τροφή στον τόπο, όπου εργάζεται, με περισσότερη λήψη τροφής σε στερεή κατάσταση, όπως κάποιο βραστό αυγό. Η διάρκεια του κυμαίνεται από δέκα λεπτά μέχρι και ένα τέταρτο και καταναλώνεται μία με δύο μετά μεσημβρίας⁸⁷. Περιληπτικά, ακόμα και οι γεωργοί ετοίμαζαν από το σπίτι κάποιο φαί σε μπολ, το νερό το συντηρούσαν μέσα στις στάμνες φτιαγμένες από χώμα και διατηρούνταν το νερό κρύο, και κατευθύνονταν στο χωράφι, καθόντουσαν εκεί πέρα και τρώγανε⁸⁸.

Οι κάτοικοι του νομού Φλώρινας το χειμώνα λαμβάνουν διαφορετικά φαγητά, δηλαδή άλλα είναι τα φαγητά του χειμώνα και ξεχωριστά του καλοκαιριού. Το καλοκαίρι έχουν τα λαδερά, το χειμώνα τρώνε το κρέας συνδυασμένο με λάχανο, άρα είναι πιο βαριά τα φαγητά⁸⁹. Το χειμώνα φτιάχνανε κάποια πίτα παραδοσιακή και τραχανά και αυτή τη περίοδο λαμβανόταν περισσότερο φαί⁹⁰. Επιπρόσθετα, τρώγονται πιο βαριά γεύματα στην περιοχή, εξαιτίας του ψύχους και για λόγους αντοχής του ανθρώπινου οργανισμού και, επομένως, υπάρχει περισσότερη κατανάλωση στο χοιρινό, χοιρινό με λάχανο, πατάτες με κρέας, όλα τα παραπάνω. Στη σύγχρονη εποχή οι νέοι άνθρωποι δεν επιθυμούν αυτά τα φαγητά, γιατί έχουν πιο πολλές θερμίδες. Ναι μεν τρώνε ημερησίως σίγουρα λιγότερες θερμίδες αλλά εύκολα πέφτει ο οργανισμός τους, με αρνητική συνέπεια την καταφυγή στα σνακ και στα σάντουιτς και σε διάφορα άλλα μη υγιεινά τρόφιμα, και δεν τηρείται αυστηρά ο κώδικας τροφίμων. Αποτέλεσμα τούτου είναι η δημιουργία επιβλαβών ζημιών στον οργανισμό τους⁹¹. Από τα άνω συμπεραίνεται πως διαφέρει το γεύμα τον χειμώνα στην Φλώρινα, λόγω της φύσης της εποχής και των δραστηριοτήτων όπου έχει ο κόσμος⁹².

Συμπληρώματα τροφής δεν λαμβάνονται⁹³ ή και υπάρχει λήθη σχετικά με το θέμα⁹⁴. Από την άλλη μεριά καταναλώνονται και αποτελούν ορισμένα γλυκά⁹⁵, και πιθανολογείται η λήψη κάποιου φρούτου⁹⁶. Τα διατροφικά συμπληρώματα είναι τα ίδια με το απογευματινό γεύμα και είναι, ως συνήθως, η κατανάλωση μικρής ποσότητας ψωμιού. Παλαιότερα, πολλές φορές, όταν δεν ήταν διαθέσιμο το φαί λάμβαναν ξερό ψωμί και ένα μήλο, μια ντομάτα, για να αντέξουν και να τους κρατήσει αυτό το δάγκωμα ως το βράδυ⁹⁷.

Στην ύπαρξη φιλοξενούμενο εμπερικλείονται οι παράγοντες της χρονικής στιγμής και του χώρου που συντελείται το γεγονός, και αναλόγως τη γιορτή που λαμβάνει χώρα έχει διαφορετικό χαρακτήρα. Σίγουρα, όμως, προσφέρεται κάτι καλό⁹⁸. Ο φιλοξενούμενος, παλιά, είχε την πρώτη θέση, και τοποθετούνταν από

⁸⁵ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Μαρίας Βουλγαράκη-Δίσνιτσα

⁸⁶ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Ζωής Φαρμάκη

⁸⁷ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Ευαγγελίας Μαριόβα

⁸⁸ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Γιαγιάς

⁸⁹ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Άννας Ζέξιου

⁹⁰ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Γιαγιάς

⁹¹ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Μαρίας Βουλγαράκη-Δίσνιτσα

⁹² Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Ευαγγελίας Μαριόβα

⁹³ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Άννας Ζέξιου, Γιαγιάς, Πέτρου Ναουμίδη

⁹⁴ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Μαρίας Βουλγαράκη-Δίσνιτσα

⁹⁵ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Γαλάτειας Παύλου

⁹⁶ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Κωνσταντίνου Παρασκευόπουλου

⁹⁷ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Ευαγγελίας Μαριόβα

⁹⁸ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Θωμάς Πασπάλης

δίπλα, ακριβώς δίπλα, απέναντι από τον νοικοκύρη, τον πατέρα σεργιρίεται από τους σπιτικούς. Με βεβαιότητα και πρωταρχική αξία ήταν η εκφώνηση ευχών ειδικότερα στις γιορτές και γίνεται σε όλη την περιοχή αυτό το έθιμο⁹⁹. Πάντα γίνονται οι απαραίτητες ευχές, και όταν είναι κάποιος φιλοξενούμενος πάντα τον καλωσορίζουν, και του εύχονται πάντα το καλύτερο για αυτόν τον άνθρωπο¹⁰⁰. Τον φιλοξενούμενο τον έβαζαν πάντοτε σε μια περίοπτη θέση, σε μια κεντρική θέση του τραπέζιού και το πρώτο ποτήρι με κρασί το σεργιρίεις στον καλεσμένο. Πάρα πολλές ευχές, πολλές ευχές. Για καλή όρεξη, για καλό χειμώνα παράδειγμα, για να ζήσουν, σε περίπτωση νέων ανθρώπων για τους οποίους στρωνόταν το τραπέζι, νιόπαντρους και ποικίλες άλλες σχετικές εκφωνήσεις¹⁰¹. Κατά έθιμο για τον άγιο Γιώργη τον γιόρταζαν και φωνάζαμε έναν δικό τους άνθρωπο ή δύο τρία άτομα, στο τραπέζι που ήταν επιμελημένο από τους σπιτικούς ανθρώπους, και τους έλεγαν να 'ναι πάντα ο άγιος Γιώργης προστάτης στο σπίτι τους¹⁰². Σε κατηγορία ανθρώπων με απασχόληση σε μαζική εστίαση ο φιλοξενούμενος θεωρείται μέλος της οικογενείας. Καλή όρεξη λέγεται και στην υγεία μας και θαυμάζουν αυτόν που μαγειρεύει το γεύμα¹⁰³. Επίσης, γίνεται λίγο πιο επίσημο και πιο πλούσιο το τραπέζι και μαζεύονται όλοι απαραίτητα. Ευχές εκφωνούνται και ανταλλάσσονται πάντα, όπως Καλώς ήρθες, Καλώς σε δεχτήκαμε¹⁰⁴. Στο τραπέζι φιλοξενούμενο, παλιά, όταν είχαν γίνονταν διαφορετικό φαγητό και πάντα θα είχε το κρέας, το καλό ψωμί, το τυρί, το ποτό, το κρασί¹⁰⁵. Ελάχιστο ποσοστό ανθρώπων δεν έχει ιδιαίτερα έθιμα στην ύπαρξη φιλοξενούμενου στο τραπέζι¹⁰⁶, και δεν αλλάζει τίποτα με καμία διαφοροποίηση¹⁰⁷.

Κάποιες παραδοσιακές τροφές εξακολουθούν να είναι βασικές στο διαιτολόγιο των κατοίκων, αλλά εύλογο είναι ότι με την πάροδο του χρόνου εγκαταλείφθηκαν κάποιες, λόγω ανάπτυξης βιοτικού επιπέδου¹⁰⁸. Φυσικά, υπάρχουν και υποστηρικτές της άποψης ότι δεν εξακολουθούν να είναι κύριες τροφές τα μαγειρεμένα φαγητά με παραδοσιακό τρόπο. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι έχουν μάθει όλοι την ευκολία στις μέρες μας και επιδιώκουν τον περισσότερο καιρό να τρώνε ψημένα κρέατα, και έτσι δεν κυνηγούν την παραδοσιακή μορφή φαγητού. Παρόλα αυτά, συνήθως οι κάτοικοι της περιφέρειας Αττικής θέλουνε μαγειρευτό φαγητό και τους αρέσει πάρα πολύ το περιποιημένο, γιατί τους λείπει το σπιτικό φαγητό. Οι Θεσσαλονικείς και οι υπόλοιποι κάτοικοι της Μακεδονίας έχουν μάθει σε αυτή τη διατροφική συνήθεια και θέλουν να καταναλώνουν κρέας σε μεγάλο βαθμό. Το κλίμα, δεν οφείλεται για αυτήν την συνήθεια αλλά ο τρόπος ζωής τους, τους στρέφει σε αυτήν την διατροφική πορεία, επειδή οι κάτοικοι της Θεσσαλονίκης έχουν και τη μαμά και τον μπαμπά τους να τους μαγειρέψουν. Έτσι, τους λείπει το ψητό φαγητό, αλλά ταυτόχρονα τους αρέσει, ενώ οι Αθηναίοι δεν έχουν ούτε μαμά, ούτε μπαμπά και τους αρέσει το σπιτικό. Η εισαγωγή της μπανάνας στις διατροφικές επιλογές του κόσμου, ίσως, είναι μία ένδειξη μη προτίμησης κάποιων παραδοσιακών τροφών. Τώρα, την τρώει ο κόσμος την μπανάνα και την έχει ως μία κατηγορία γεύματος, που είναι το κολατσιό¹⁰⁹. Νομίζω, ναι.

⁹⁹ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Άννας Ζέξιου

¹⁰⁰ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Γαλάτειας Παύλου

¹⁰¹ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Μαρίας Βουλγαράκη-Δίσιντσα

¹⁰² Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Γιαγιάς

¹⁰³ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Πέτρου Ναουμίδη

¹⁰⁴ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Ζωής Φαρμάκη

¹⁰⁵ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Ευαγγελίας Μαριόβα

¹⁰⁶ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Αθανάσιου Μαύρου

¹⁰⁷ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Κωνσταντίνου Παρασκευόπουλου

¹⁰⁸ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Θωμά Πασπάλη

¹⁰⁹ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Άννας Ζέξιου

Μία υπόθεση υπάρχει ότι δεν έχουν εξαλειφθεί ορισμένες παραδοσιακές τροφές από τη βάση της διαίτας των κατοίκων. Στον αντίποδα βρίσκονται τα παιδιά, πρωτίστως, γιατί τα παιδιά την σήμερα ημέρα δεν τρώνε τα φαγητά που τρώγανε παλιά οι μεγάλοι, οπότε ακολουθείται προσπάθεια στις μέρες μας να ληφθούν τρόφιμα σύμφωνα με τις ανάγκες των παιδιών¹¹⁰. Οπωσδήποτε οι παραδοσιακές τροφές εξακολουθούν να υφίστανται, αναφέροντας όλα τα δημητριακά, τις πίττες, και όλα τα συναφή με το θέμα. Αρκετές τροφές, οι οποίες περιλαμβάνουν παχύ κρέας και διάφορα άλλα στοιχεία, τώρα, δεν προτιμείται από τον κόσμο, και οι λόγοι είναι διαιτητικοί. Πλέον εικάζεται ότι έχουνε συνηθίσει πάρα πολύ και οι νέοι άνθρωποι να ακολουθούν δίαιτες¹¹¹. Όσοι κατέχουν το θέμα της παραδοσιακής διατροφής με οιονδήποτε τρόπο συνεχίζουν και διατηρούν τη συνήθεια λήψης παραδοσιακών τροφών. Οι περισσότεροι, εν συνεχεία, δεν γνωρίζουν το αντικείμενο και τα λαμβάνουν, ως συνήθως, χωρίς να συναισθάνονται το λόγο¹¹². Οι τροφές του παραδοσιακού βίου είναι βασικές στη διαίτα, μιας και παρασκευάζονται “τα φύλλα¹¹³”, τα οποία είναι πολύ ωραία. Για την κατασκευή τους απαιτείται η συγκέντρωση μιας παρέας τριών, τεσσάρων γυναικών, μετά το άπλωμα των φύλλων σε ευρύχωρο και ηλιόλουστο χώρο, ξεραίνονται για να υπάρχουν το χειμώνα στο ντουλάπι των σπιτιών τους, και όταν θελήσουν να τα βράσουν. Στην κατάταξη ηλικιωμένων ανθρώπων δεν έχει διαφοροποιηθεί κάποιο σημείο σε μεγάλο βαθμό, σχετικά με την παραδοσιακή διατροφή, ενώ η νεολαία φαίνεται να μην τηρεί το παραδοσιακό διαιτολόγιο¹¹⁴. Κάτοικοι στο χωριό Άγιος Παντελεήμων διαθέτει ίδιες τροφές με τον κήπο τους, τις κότες τους, τα αμπέλια τους¹¹⁵. Εξακολουθούν οι παραδοσιακές τροφές να λαμβάνονται, όπως η πίττα, το χοιρινό που υπήρχε από τα παλιά τα χρόνια και, συνεχίζεται αυτή η συνήθεια και σήμερα, είναι δηλαδή πολλές οι παραδοσιακές τροφές. Με σιγουριά η Τρίτη ηλικία δεν έχει απαλείψει αυτήν την εθιμοτυπία¹¹⁶.

3.1.2 Τροφές που αποτελούν βάση στο διαιτολόγιο

-ΨΩΜΙ: Η διαίτα των ανθρώπων είχε ως βασικό της στοιχείο της διατροφής το ψωμί, που οι ρίζες του ανάγονται από τα αρχέγονα χρόνια. Περιλαμβάνεται πάντοτε στο τραπέζι των ανθρώπων, και εξαρτάται από τις παραμέτρους των διατροφικών προτιμήσεων και την κουλτούρα η οποία ορίζεται από τον πολιτισμό του κάθε ανθρώπου. Η μεσογειακή διατροφή είναι στενά συνυφασμένη με τον άρτο και διακρίνεται στις κατηγορίες του σταρένιου, του κριθίνου, ή του πολύσπορου ψωμιού, με εξάρτηση της κατανάλωσης συγκεκριμένου είδους με τις άνωθεν δύο διαστάσεις¹¹⁷.

Στον νομό Φλώρινας, ως συνήθως, λαμβανόταν είδος ψωμιού, το επονομαζόμενο καρβέλι, το έχει ζήτηση την τωρινή εποχή, καθώς υπάρχει αρέσκεια και θέλουν να το καταναλώσουν. Προφανώς, είναι η εκδοχή πως θα φάνε προϊόν φυσικής επεξεργασίας, που θα είναι μάλλον πιο καλό για την υγεία, αλλά αυτή η ιδιότητα είναι περισσότερο επιφανής σε ειδήμονες, τους διαιτολόγους. Παλιά,

¹¹⁰ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Γαλάτειας Παύλου

¹¹¹ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Μαρίας Βουλγαράκη-Δίσιντσα

¹¹² Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Κώστα Παρασκευόπουλου

¹¹³ Χυλοπίτες

¹¹⁴ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Γιαγιάς

¹¹⁵ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Πέτρου Ναουμίδα

¹¹⁶ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Ευαγγελίας Μαριόβα

¹¹⁷ Γραμματεία Νέας Γενιάς: “Παραδοσιακός φούρνος”, *Περιοδικός οδηγός IN 1*, (2006), σ.55

πιθανολογείται ότι γινόταν κατανάλωση μοναχά από την ανώτερη κοινωνική τάξη. Σχετικές διηγήσεις και παροιμίες μάλλον δεν υπάρχουν. Υπάρχουν, όμως, αρκετά είδη ψωμιών, λόγου χάριν η κατηγορία μπομπότα. Αυτά καταναλώνονται και αρέσουν, γιατί είναι παλιά ανάμνηση, που κατασκευάζονταν από γιαγιά εγγονής. Δεν είναι σίγουρα γνωστό εάν λαμβάνεται και από άλλους κατοίκους. Είναι σχετικό το ζήτημα αντικατάστασης του από το σιταρίσιο ψωμί, γιατί, παλιά φτιάχνανε και στο Μέτσοβο πίττες από καλαμποκίσιο αλεύρι και είναι πάρα πολύ ωραίες. Και στο Φλάμπουρο κάνουν, ακόμα και σήμερα αυτές τις πίττες, οι οποίες, επίσης, είναι πάρα πολύ ωραίες, και τις τρώνε όλοι. Μερικά άτομα, παραδείγματος χάριν, δεν την τρώνε, γιατί δεν περιλαμβάνονταν στο διαιτολόγιο τους, αλλά όσοι είχαν το έθιμο, το γνώριζαν και τους αρέσει, εκτός από τα παιδιά που δεν τρώνε αυτού του είδους προϊόντα, γιατί δεν έχει γίνει γνωστό σε αυτά, μιας και δεν τα παρασκευάζουν τώρα. Δοκιμάζονται και επιλέγονται τα λεγόμενα σύμμεικτα και είναι αρεστά, καθώς υπάρχει ποικιλία στις διατροφικές επιλογές, και εκτός από αυτά λαμβάνονται και τα ψωμιά φτιαγμένα από αλεύρι σιταριού.

Τσουρέκια παρασκευάζονται και σήμερα, παλιά, παρασκευάζονταν και ψωμί και άρεσε πάρα πολύ στους κατοίκους, αλλά είναι πάρα πολύ δύσκολα. Είναι δύσκολα, διότι δεν είναι εύκολη η διεκπεραίωση φαγητού και, ταυτοχρόνως, η κατασκευή ψωμιού. Σε ειδικές περιστάσεις, όπως οι εορτές των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς, τα κουλουράκια, οι κουραμπιέδες, τα μελομακάρονα, έχουν την τιμητική τους θέση στο τραπέζι. Το Πάσχα, όμως, οι κάτοικοι κάνουν τα τσουρέκια σε σχήμα πλεξούδας, και τοποθετούν πάνω σε αυτό για στολισμό του αυγού, σιμιγδάλι. Αυτή είναι η εθιμοτυπία που ακολουθείται και δεν υπάρχει μάλλον κάτι άλλο σχετικό με το θέμα σε διαφοροποιημένη μορφή.

Αρέσει και το μπαγιάτικο είδος ψωμιού, και σε ψημένη κατάσταση δεν υπάρχει ενδοιασμός φαγώματος του. Οι πίττες παρασκευάζονται στο χωριό Φλάμπουρο συνήθως κάθε Σάββατο. Το ψωμί που περισσεύει και έχει ξεραθεί δεν διατηρείται ως παξιμάδι, επειδή έχουνε οι κάτοικοι σκυλιά και το δίνουμε σε αυτά τα ζωντανά, και στις κότες τους. Γίνεται, Ανακύκλωση, δηλαδή ένα είδος ανακύκλωσης. Παλιά, κατασκευάζανε εφτάζυμο ψωμί σε ιδιαίτερες περιστάσεις, αλλά τη σημερινή εποχή προφανώς δεν εντοπίζονται τέτοιες διαδικασίες. Προλήψεις σχετικές με το ίδιο το ψωμί ή και ειδικότερα το εφτάζυμο δεν υπάρχει στην περιοχή κάτι συγκεκριμένο.

Η παρασκευή ψωμιού δεν υφίσταται κάτι συγκεκριμένο, απλά και μόνο είναι γνωστό ότι γίνεται με προζύμι, μπυρομαγιά και αλάτι. Λαμβάνονται, επίσης, και αρέσουν στους κατοίκους φαγητά με βάση το ψωμί, παραδείγματος χάριν η παπάρα, που αποτελείται μία περίπτωση της από ψωμί και γάλα. Δεν έχει η παρασκευή της οτιδήποτε άλλο ιδιαίτερο.

Υπάρχουν περιπτώσεις ειδικής φύσεως μαγειρικής ζυμαρικών σε πάρα πολύ μεγάλο βαθμό. Και, μάλιστα, τις φτιάχνουν τις χυλοπίτες, στον τόπο, και εξειδικευμένα, στο χωριό συγκεκριμένου πολίτη. Καταναλώνουν ζυμαρικά και χυλοπίτες, οι οποίες παρασκευάζονται από τους ντόπιους για χρήση στο σπίτι τους. Ένα τρανταχτό παράδειγμα αποτελεί ο τραχανάς, οποίος φτιάχνεται στην περιοχή.

Οι χυλοπίτες, είναι και αυτές μια ευρείας κατανάλωσης κατηγορία ζυμαρικών και τα υλικά τους είναι το αλεύρι, το γάλα, το ψωμί, και η δοσολογία είναι ανάλογη της ποσότητας που θέλει κανείς να έχει το τελικό προϊόν. Υπολογίζεται, περί τη μία κουταλιά της σούπας αλεύρι, ένα αβγό και μετά γίνεται το ζύμωμα με λίγο γάλα και μικρή ποσότητα αλατιού. Έπειτα, τεμαχίζεται σε μικρά ψωμιά, τα οποία ακολούθως θα συμπεριληφθούν προκειμένου να ανοιχτεί ίσαμε ένα φύλλο μεγάλο, και σε τελικό στάδιο απλώνονται στον ήλιο για να επακολουθήσει το μέρος της ξήρανσης τους. Στη συνέχεια, τα γυρνάνε από τη μια μεριά, αλλά και από την άλλη. Γίνεται το σπάσιμο

των χυλοπιτών πάνω στον ήλιο, αφήνονται δύο μέρες έξω στο ύπαιθρο και είναι έτοιμα αυτά τα ζυμαρικά. Σημαντική υποσημείωση το γεγονός ότι οι χυλοπίτες σκάνε στον ήλιο και δεν επακολουθεί διαδικασία κοπής τους σε κομμάτια με χειρωνακτικό τρόπο. Στην κοινότητα Νυμφαίου τα κόβουνε, αλλά, είναι ριψοκίνδυνο, καθώς μπορεί να μελανιάσουνε.

Ο τραχανάς, ένα ακόμη ζυμαρικό διαδεδομένο στον τόπο απαιτεί τα υλικά μισού κιλού γάλατος, τεσσάρων αυγών, αλατιού, και αλεύρι όσο χρειαστεί, με τη πείρα πιο κατανοητό. Γίνεται τριφτός, απλώνεται, όπως και οι χυλοπίτες σε σεντόνι και ξεραίνεται δύο, τρεις μέρες, το ξαναβγάζουνε, το λιάζουνε. Ο τραχανάς δε χρειάζεται να λιαστεί στον ήλιο, όπως η χυλοπίτα. Θέλει να έχει από πάνω σεντόνι, για να μην ασπρίσει. Είναι επιθυμητό να διατηρήσει το κίτρινο χρώμα του. Αντίθετα, η χυλοπίτα προϋποθέτει την ύπαρξη ήλιου, για ακολουθηθεί το σκάσιμο της.

Ο τρόπος παρασκευής του τραχανά είναι να φτιαχτεί σούπα, άλλος είναι να συνοδευτεί τυρί φέτα, με ψωμάκια τηγανητά, τα κρουτόν, ενώ οι χυλοπίτες φτιάχνονται κι αυτές κατά έναν τρόπο με ρίψη τους μέσα στην κατσαρόλα και βράσιμο τους. Μία νοστιμιά είναι να συνοδευτεί από βούτυρο για τον εξής λόγο, για να πάρει γεύση από το βούτυρο και μετά να το σερβίρουν με τα κεφτεδάκια. Αυτός είναι ο τρόπος μαγειρικής των χυλοπιτών. Από την άλλη σχετικά με το κρουτόν, που είναι ένας συνδυασμός με τον τραχανά, αυτό είναι ψωμί τηγανητό με βούτυρο αγελαδινό. Φτιάχνεται με τα εξής βήματα, πρώτον, τηγάνισμα σε μικρά κομμάτια και, δεύτερον, προσθήκη του πάνω στον τραχανά, που αποτελεί ένα καταπληκτικό δέσιμο.

Ειδικές περιπτώσεις μαγειρέματος στο φαγητό με συστατικό αλευριού, όπως από κομμένο σιτάρι δεν υπάρχουν σήμερα στην περιοχή¹¹⁸.

Το ψωμί πάντα αποτελεί βασικό συστατικό και ήταν απαραίτητα τροφή της καθημερινότητας. Το ψωμί δεν καταναλωνόταν μονάχα από κοινωνικά ανώτερες τάξεις, αλλά με βεβαιότητα και οι λιγότερο ενταγμένου σε υψηλή κοινωνία τρώγανε περισσότερο ψωμί. Σχετικά με το ψωμί δεν είναι γνωστές κάποιες προλήψεις, δοξασίες και δεισιδαιμονίες. Διότι δεν υπάρχουν στην περιοχή.

Το εφτάζυμο ψωμί δεν παρασκευάζεται, στις μέρες μας, όπου σε ειδικές περιπτώσεις ζωής, με αναφορά στους γάμους για τους οποίους χρησιμοποιούνται έτοιμες παραγγελίες. Η παρασκευή τους γίνεται από τους τοπικούς φούρνους. Ειδικά, για το παραπάνω είδος δεν έχει παρασκευαστεί ποτέ από ορισμένα άτομα, για να είναι εύκολη η επεξήγηση της διαδικασίας φτιαξίματος του.

Καταναλώνονται ζυμαρικά, όπως χυλοπίτες και μακαρόνια και ο τρόπος παρασκευής, μαγειρικής τους είναι απλός. Η μακαρονάδα φτιάχνεται, με παρόμοιο τρόπο των χυλοπιτών. Αρχικά, είναι ο βρασμός του νερού, ρίχνεται μέσα το μαγειρικό αλάτι, και τελικά το ζυμαρικό. Σε διάστημα πέντε δέκα λεπτών έχουν βράσει. Η διαφορά έγκειται στο γεγονός ότι οι χυλοπίτες εν συγκρίσει με τα μακαρόνια δεν στραγγίζονται, και σε περίπτωση καθίζησης νερού αυτό απορροφάται από τις χυλοπίτες. Δε προστίθεται στο στάδιο βρασμού του νερού μεγάλη ποσότητα στις χυλοπίτες.

Το κουρκούτι φτιάχνεται στην περιοχή, είναι το τοπικής ονομασίας “μακάλο” μεταξύ των ντόπιων κατοίκων της περιοχής. Η διαδικασία μαγειρέματος του είναι πολύ γνωστή στην ευρύτερη περιοχή. Τοποθετείται στο τηγάνι το λάδι, το βούτυρο είναι αναλόγως τον συνδυασμό που επιθυμεί κανείς, διότι όταν γίνεται το κοτόπουλο συνοδεύεται από βούτυρο. Σε μη σύνθετη περίπτωση κατηγορίας φαγητού με αλεύρι, το “μακάλο” βάζουνε αλάτι, και ύστερα ανάλογα ρίχνουνε, φυσικά πόσο θέλει να φτιάξει κάποιος, λίγο αλεύρι. Τέλος, ψήνεται έως ότου σε μικρό βαθμό ροδίσει,

¹¹⁸ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Άννας Ζέζιου

κατόπιν, ρίχνεται κρύο νερό με συνεχή ανακάτεμα, ώσπου να διαλυθεί εντελώς για να πει το νερό που έχει προστεθεί, με τελευταία πινελιά για τη πήξη του η χρήση του αλατιού. Συνοδεύεται με κεφτεδάκια και πολλές φορές χρησιμοποιείται συμπληρωματικά τυρί με αυγό και είναι ωραίο¹¹⁹.

Τροφή της καθημερινότητας θεωρείται το ψωμί, γιατί φτιάχνανε και, παλιά, όχι μόνο, τώρα όπου οι φούρνοι παρασκευάζουνε όλες τις ποικιλίες ψωμιών. Παλαιότερα, φτιάχνανε και στα σπίτια, από καλαμπόκι, από κριθάρι και άλλα δημητριακά, εκτός από το αλεύρι. Κατασκευάζανε και στα σπίτια, και οι πίττες παρασκευάζονταν πάρα πολύ και περισσότερο με το καλαμποκίσιο αλεύρι.

Τουλάχιστον το ψωμί δεν αποτελεί είδος προς κατανάλωση για τις κοινωνικά ανώτερες τάξεις. Σχετικά με το ψωμί δεν είναι εφικτός ο προσδιορισμός με τις παροιμίες.

Μπομπότα παρασκευάζονταν από παλιά και αποτελούσε κύριο είδος, το οποίο λαμβανόταν από τους κατοίκους της πόλης. Ολοκληρωτική αντικατάσταση από άλλα είδη δεν παρατηρείται, απλά το είδος μπομπότα ή τα άλλα τα είδη τα προμηθεύεται κανείς για ποικιλία. Συνήθως το σταρένιο το έχουνε οι κάτοικοι, και για λόγους δίαιτας, όπως διάφορες δίαιτες ζαχάρου για παράδειγμα καταναλώνεται το ψωμί σικάλεως.

Τα ανάμεικτα ψωμιά υπήρχαν, και σε περίπτωση μη εύρεσης, λόγου χάριν ολικής αλέσεως ψωμί, το μαύρο ψωμί, αγοράζονται τα λεγόμενα σύμμεικτα. Παρασκευάζονται αυτά ακόμα και στη νεότερη εποχή και είναι πάρα πολλά τα είδη ψωμιών όπου γίνονται. Αυτό είναι συνέπεια της εξέλιξης της τεχνολογίας, μιας και, τώρα, έχουν κατασκευαστεί εξειδικευμένες συσκευές με εύκολη χρήση και ακόμη και οι νέες νοικοκυρές κατασκευάζουν και στο σπίτι διάφορα ψωμιά.

Για τα Χριστούγεννα κατασκευάζεται το τσουρέκι σε περίοδο δύο ή τριών ημερών πριν από την γέννηση του Χριστού. Φτιάχνονται αυτά τα είδη, τα τσουρέκια, οι πίττες και όλα τα σχετικά και οι βασιλόπιτες.

Το σχήμα, συνηθίζεται μάλλον να είναι στρογγυλό και στα τσουρέκια και στις πίττες και στις βασιλόπιτες αλλά υπάρχουν τσουρέκια που παρασκευάζονται σε ειδικές φόρμες. Αυτές είναι ειδικές φόρμες, προκαλούν έντονο φούσκωμα αλλά προϋποθέτει την ύπαρξη τέτοιων μαγειρικών συσκευών στην κουζίνα.

Τα Πασχαλινά τσουρέκια, από την άλλη, είναι στολισμένα με πλεξούδες και αυγά στη μέση. Όσον αφορά τα Χριστουγεννιάτικα τσουρέκια, παλιά, όταν ήταν σε μικρή ηλικία οι συνεντευξιζόμενοι οι γιαγιές τους, τους έφτιαχναν κάτι ψωμάκια, τα οποία έπαιρναν το σχήμα, δηλαδή έδιναν το σχήμα του μωρού, του Χριστού. Χριστόψωμα, μια ονομασία, αλλά είχαν μία άλλη ονομασία, η οποία δεν είναι γνωστή τώρα, και όταν τα παιδιά πήγαιναν να πουν τα κάλαντα, τους προσέφερανε τέτοιου είδους ψωμί. Επομένως, ήτανε πάρα πολύ σπουδαίο δώρο να σου δώσουν ένα τέτοιο ψωμάκι. Αυτά τα ψωμάκια που είχαν το σχήμα του μωρού τα έδιναν, βέβαια, σε δικά τους παιδιά συγγενικά.

Το μπαγιάτικο ψωμί εικάζεται πως είναι καλό για τη λειτουργία του στομαχιού. Ωστόσο, όταν δεν υπάρχει, γενικά, ψωμί ή και αγοραστό παρασκευάζεται εκείνο. Εντοπίζεται συνήθεια παρασκευής πιττών το βράδυ, τις φημισμένες κρέπες.

Το ψωμί τρώγεται δύο τρεις φορές και μετά πετιέται, πράγμα το οποίο δεν είναι καλό. Υπάρχουν άνθρωποι που το κάνουν και παξιμάδι αλλά συμπληρωματικά σε αυτό το σημείο τα ψωμιά που αγοράζονται σήμερα είναι σπάνιο φαινόμενο να εντοπίσεις παραδοσιακό ψωμί. Αυτό σημαίνει να διατηρείται, να μη μουχλιάζει και να μη μυρίζει μη επιθυμητές ουσίες. Παρόλα τα άνω γίνεται η αγορά από

¹¹⁹ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Γαλάτειας Παύλου

συγκεκριμένο φούρνο, ο οποίος διαθέτει ψωμί που δεν έχει άσχημη οσμή και διατηρείται τέσσερις με πέντε μέρες.

“Τη λαγάνα την φτιάχνανε στο σπίτι από δικό τους αλεύρι και λοιπά και είχανε τη σφραγίδα από πάνω, την βάζανε και το πήγαιναν, το θεωρούσαν δηλαδή ότι αυτό είναι το πιο καλό, το πιο σωστό. Αυτό είναι το πιο σωστό, ας πούμε.”

Ένας άλλος τρόπος παρασκευής του ψωμιού, με προσωπικό τρόπο είναι αυτός που έπεται. Πιάνεται με μπυρομαγιά, ζυμώνεται και το αφήνουν να μείνει, “να ξεκουραστεί η ζύμη” όπως λένε. Εν συνεχεία το σκεπάζουν με πετσέτα, το βάζουνε και στο ψυγείο. Μετά, το ξαναβγάζουνε. Το αφήνουν και παίρνει ένα φούσκωμα, δηλαδή φουσκώνει λίγο, και το ζυμώνουν ξανά. Δίνεται το σχήμα που είναι επιθυμητό, και αυτό ποικίλλει με ύπαρξη τετράγωνου ή στρόγγυλου, και μετά αφήνεται σε ζεστό περιβάλλον, ώστε να φουσκώσει και να διπλασιαστεί η μάζα του. Σε περίπτωση που δε φουσκώσει και δε γίνει διπλάσιο δεν τοποθετείται μέσα στο φούρνο, καθώς σε όσο μήκος έχει φουσκώσει τόσο θα μείνει και θα κατέβει. Είναι απαραίτητο να φουσκώσει πολύ ωραία και μετά να μπει στο φούρνο. Το τελικό αποτέλεσμα είναι να παραμείνει φουσκωτό.

Ένα φαγητό με βάση το ψωμί ήταν η κρασόσουπα, η οποία παρασκευαζόταν ανέκαθεν ακόμα και από γονιό, η οποία κατά υποθετική ενθύμηση είναι παπάρια είναι ψωμάκι τριμμένο με λίγο κρασάκι. Πολλές φορές, γινόταν και η προσθήκη λίγου σκόρδου ή καρυδιού, παλιό έθιμο και λαμβανόταν αυτό ως κολατσιό. Τη λεγόμενη κατηγορία μικρογεύματος.

Οι σάλτσες αποφεύγονται και παρασκευάζονται τα άνωθεν σε άσπρα μορφή και προτιμούνται με λίγο βούτυρο, το οποίο προστίθεται μετά αφού βράσει το ζυμαρικό, και σε δοσολογία μιας κουταλιάς, αλλά και πολλές φορές γίνονται και με λάδι τα παρασκευάζω. Είναι βέβαιον ότι αποφεύγονται οι σάλτσες.

Κατά παλιότερη αφήγηση, όταν γεννιόνταν κάποιο παιδί σε μια οικογένεια στο σόι προσφέρονταν οι λεγόμενες “λαγγίτες”. Στον τόπο της Φλώρινας τις λένε κατά παραδοχή και με μια άλλη ονομασία, τις ονόμαζαν “πιτουλίτσες”. Αυτές γίνονταν και μοιράζονταν σε όλο το συγγενικό περιβάλλον, σε περίπτωση γέννησης μωρού από κάποια κυρία.

Περισσότερη γνώση υπάρχει περί του θέματος των φύλλων, και όχι μάλλον στον τραχανά. Τα φύλλα ή σύμφωνα με άλλους χυλοπίτες, γιατί λαμβάνουν διάφορες ονομασίες. Τα φύλλα που είναι γνωστά στην περιοχή τα φτιάχνανε οι γιαγιές με τις νεότερες, υποθετικά μέσα στο σπίτι, γιατί χρειάζονται πολλά να γίνουν. Να γίνουν 15 φύλλα, για παράδειγμα, όταν έχει ήλιο το καλοκαίρι. Είναι δηλαδή, νερό, με αλάτι και αυγό μέσα χτυπημένα, όλα αυτά. Παρασκευάζεται μια ζύμη και ανοίγονται τα φύλλα. Τα ξεραίνουνε αυτά τα φύλλα πάνω σε σεντόνια, να τα βλέπει λίγο ο ήλιος. Μετά, όταν θα είναι λίγο νωπά, τα τυλίγουνε ρολό και τα κόβουνε κατά μήκος και βγαίνει μια λωρίδα, σαν κορδέλα. Αυτά πάλι τα ξεραίνονται και τα μαζεύουν μέσα σε σακούλια, σε πάνινες σακούλες και προορίζονταν η συγκέντρωση και αποθήκευση τους για το χειμώνα, γιατί, τώρα, δεν παρατηρείται τέτοια προσπάθεια¹²⁰.

Παλιότερα, το ψωμί ήταν καθημερινό θρεπτικό συστατικό, αλλά φαίνεται πως ίσως, τώρα, είναι είδος πολυτελείας, ειδικά το σπιτικό ψωμί. Παλιά, το ψωμί και η ζάχαρη ήταν κύρια τροφή των κατοίκων.

Στον τόπο έγινε η καταστροφή με τον εμφύλιο πόλεμο όπου φύγανε όλοι οι παππούδες, και με αποτέλεσμα να μη γνωρίσουνε παππούδες και να ξέρουνε κάποιες διηγήσεις και παροιμίες.

¹²⁰ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Μαρίας Βουλγαράκη-Δίσνιτσα

Από ό,τι είναι δυνατόν να θυμούνται, μονάχα ένα είδος ψωμιού κατασκευάζονταν, του οποίου η ονομασία δεν γνωρίζεται και η μόνη λεπτομέρεια είναι ότι παρασκευάζονταν μια φορά, πριν τις δεκαπέντε Μαΐου με ρεβίθι αλλά περαιτέρω στοιχεία δεν αναφέρονται, καθώς αυτό έπαψε να δημιουργείται.

Τώρα, δε γίνεται σε άλλη κατηγορία ψωμιού μεγάλη κατανάλωση παρά μόνο στο σταρένιο. Παλιότερα, όσοι πρόλαβαν, φυσικά, λαμβάνανε καλαμπόκι, δηλαδή είδος ψωμιού μπομπότα.

Αυτοί που διαθέτουν τις ικανότητες και τα μέσα και κάνουν ψωμί στο σπίτι δεν έχει αλλάξει τίποτα στην κατανάλωση ψωμιού, αλλά όσοι αγοράζουν έχει γίνει αλλαγή νοοτροπίας σε έντονο βαθμό.

Οι πίτες φτιάχνουμε, οπωσδήποτε, μια φορά την εβδομάδα και παξιμάδια όταν περισσεύουν τα ψωμιά, σίγουρα ήταν επιθυμητό να παρασκευαστεί το πρόχειρα ψημένο ψωμί, όπως παξιμάδι.

Η παπάρα λαμβάνεται, καθώς επίσης κατηγορία ανάμειξης φαγητού παπάρα με κρασί. Ο τρόπος φτιαξίματος της είναι με απλή προσθήκη λίγης ποσότητας ζάχαρης και, φυσικά, το ψωμί.

Παρασκευάζονται και καταναλώνονται ζυμαρικά, τα οποία φτιάχνονται με κατασκευή του ζυμαριού, άνοιγμα των φύλλων, εξωτερικό στέγνωμα στον ήλιο και μετά τρίψιμο, εξαρτάται τη συνταγή θα παρασκευαστεί, δηλαδή του τραχανά ή των φύλλων.

Δεν υπάρχουν ειδικές περιπτώσεις που μαγειρεύονται ζυμαρικά, καθώς καταναλώνονται και συμπεριλαμβάνονται στο διαιτολόγιο πάντα στη διάρκεια του χρόνου με συχνότητα δύο τρεις φορές την εβδομάδα.

Φαγητά με αλεύρι, όπως το κουρκούτι συνδυασμένο με διάφορα κρέατα και το πλιγούρι παρασκευάζονται τοπικά και περιλαμβάνονται στη διατροφή των κατοίκων σε σημαντικό βαθμό. Περιπτώσεις μαγειρικής κομμένου σιταριού, σήμερα, δεν υπάρχει με βεβαιότητα.

Κάθε μέρα τρώγονταν το ψωμί σε περίπτωση γεωργών, και το μαρτυρεί το γεγονός ότι μια φορά την εβδομάδα το ζυμώνανε με το δικό τους αλεύρι και το είχανε στο σπίτι τους για να περάσουν όλη την εβδομάδα με αυτό το ψωμί. Στην πλειονότητα τους τρώγανε ψωμιά από τον φούρνο.

Διηγήσεις και σχετικές παροιμίες σχετιζόμενες με το ψωμί υπήρχαν, παλιά. Καταναλώναν, στα παλιά τα χρόνια, σε κατάσταση νεαρής ηλικίας συνεντευξιαζόμενης από ηλικιωμένη πρώτου βαθμού συγγενική κυρία, κατά τη διάρκεια της ζύμωσης. Ωστόσο, παρατηρείται ότι δεν είχε γίνει δοκιμή από την επόμενη γενιά να ζυμώσει αυτήν την κατηγορία ψωμιού ή και άλλου. Παρόλο που το σπιτικό ψωμί από το σιτάρι ήτανε πιο νόστιμο, ο μύλος δεν έφτιαχνε.

Είδη καλαμποκίστων ψωμιών, όπως μπομπότα, φλάουνα μάλλον δεν καταναλώνονταν και επομένως δεν υλοποιούνταν αντικατάσταση του ψωμιού από καλαμπόκι από το σιταρίσιο ψωμί. Επιπλέον, κατηγορία ψωμιού από κριθάρι, όπως αφράτο δεν λαμβάνονταν, παλιά.

Εικάζεται ότι τρώγονταν ανάμεικτα ψωμιά από κριθάρι, σίκαλη, σιτάρι, όπως ανάκατο, μιγαδερό, σμιγάδι και σε αναλογία που ήταν περισσότερο γνωστή σε όσους τα παρασκεύαζαν αυτά τα διάφορα είδη ψωμιού.

Μία οικογένεια σκούπιζε πρώτα με ένα πανί καθαρό και ένα ξύλο που είχανε. Σκούπιζαν πρώτα από όλα αυτό ξύλο. Έπειτα ετοίμαζαν τον φούρνο, δηλαδή προηγούνταν, μετά το καθαρό ξύλο, η προθέρμανση του φούρνου και μετά το σκούπιζαν με ένα πανί, προκειμένου να είναι εμφανίσιμο και το παρασκευάζανε σε φραντζόλες. Μετά από χρόνια άρχισε να είναι αισθητή η διαφοροποίηση στον τρόπο παρασκευής του ψωμιού.

Τα κουλουράκια για τα ζωντανά του χωριού παρασκευάζονταν την Πρωτοχρονιά, όπου φτιάχνονταν ωραία γλυκίσματα. Γινόντουσαν, ειδικά, για τα ζώα αυτά τα κουλούρια. Τα πηγαίνανε στο ποτάμι για να τα ευλογήσει η χάρις του θεού, όταν βαφτιζόταν ο Χριστός. Μετά από αυτόν τον αγιασμό αυτά τα γλυκά τρώγοντουσαν από τα ζώα.

Τα διάφορα είδη ψωμιού, αναλόγως με το σχήμα και το μέγεθος στολίζονται και σχετικά με το βάρος, όπως καρβέλι, πισνίκι και το βαθμό σκληρότητας τους, για παράδειγμα ζεστό, μπαγιάτικο, καταναλωνόταν σε πολύ μεγάλο βαθμό μόνο η κατηγορία ψωμιού σιταρένιο.

Η παρασκευή πρόχειρα ψημένου ψωμιού, με παραδείγματα να το αποτελούν οι πίττες, η λαγάνα, το παξιμάδι, και η καυκαλιά πιθανή ονομασία σε άλλες περιοχές της Ελλάδας, γινόταν σε περίπτωση που δεν υπήρχε κάποιο είδος ψωμιού στο σπίτι. Η πίττα παρασκευαζόταν για να κρατηθεί ο οργανισμός τους και να περάσουνε τη μέρα τους, αναφορικά με το ψωμί.

Όλο το ψωμί γινόταν παξιμάδι για καλύτερη διατήρηση του σε ιδιαίτερες περιστάσεις κοινωνικής ζωής, καθώς όταν γινότανε η διαδικασία του γάμου φτιάχνανε την ημέρα της Παρασκευής. Αυτή ήταν μια μέθοδος συντήρησης του για ορισμένη χρονική περίοδο.

Μία εναλλακτική λύση κατανάλωσης ψωμιού σε ενδεχόμενη περίπτωση ξερού ψωμιού του προσέθεταν λίγη ποσότητα πιπέρι μπουκόβο και μια μικρή ποσότητα ζεστό νερό και το τρώγανε. Το εφτάζυμο και άλλα είδη ψωμιών, τρώγεται και παρασκευάζεται πιθανόν σε τέλεση γάμου, αλλά, και συνάμα, σε διάφορες εορταστικές γιορτές.

Με μυρομαγιά παρασκευάζονται οι πιτουλίτσες, οι οποίες γίνονται αν τις αφήσουνε λίγο καιρό, και όταν φουσκώσει η ζύμη, και παίρνουμε το τηγάνι, βάζουμε το λάδι, και με τη χρήση μιας κουταλιάς τις κατασκευάζουμε.

Ειδικές περιπτώσεις για τη μαγειρική ζυμαρικών δεν υπάρχουν, απλά και μόνο, όταν υπάρχει επιθυμία των κατοίκων να συμπεριλάβουν στο διαιτολόγιο των κατοίκων αυτή τη κατηγορία τροφίμων εκτελούν τη συνταγή και, έπειτα απολαμβάνουν το φαγητό τους¹²¹.

Η νέα γενιά παρασκευάζει δικό της ψωμί, όσον αφορά την μαζική εστίαση κι αυτή η διαδικασία ακολουθείται για ζητήματα ποιότητας και όχι για λόγους οικονομίας.

Το ψωμί σύμφωνα με τη νεολαία αποτελεί, επίσης, τροφή καθημερινότητας και όλοι έχουν στις μέρες μας τη δυνατότητα να καταναλώνουν κατηγορία ψωμιού, και όχι με μοναδικό προνόμιο την λήψη από κοινωνικά ανώτερους σε ιεραρχία.

Εντοπίζεται μία σχετική παροιμία κατά το γενικότερο κόσμο της Φλώρινας, η οποία αναφέρει πως το ψωμί δε πρέπει να πατηθεί, αλλά ούτε να πεταχτεί σε σημεία που δεν είναι καθαρά.

Η επιλογή μπομπότας δεν αναφέρεται στο διαιτολόγιο των νέων ανθρώπων, και ειδικότερα, του Άγιου Παντελεήμων. Ωστόσο, λαμβάνεται μία κατηγορία ψωμιού, η οποία αποτελεί το είδος λαγάνας.

Η κατανάλωση ψωμιού γίνεται με συνδυασμό φρέσκου βουτύρου, και είδος ψωμιού, όπως η λαγάνα δεν συνδυάζεται με ζωικά λίπη. Πρόχειρα ψημένο ψωμί, όπως πίττα παρασκευάζεται σε μεγάλη συχνότητα, λαγάνα με προζύμι, το ίδιο. Το παξιμάδι δεν επιλέγεται να παρασκευαστεί για καλύτερη διατήρηση του ψωμιού.

¹²¹ Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Γιαγιάς

Παρατηρείται κατανάλωση του τραχανά, και συμπεριλαμβάνονται στη διατροφή των κατοίκων και οι κόρες ή αλλιώς τα φύλλα Σπάνια καταναλώνονται μακαρόνια και η λήψη της συγκεκριμένης τροφής σε μεγάλες ποσότητες¹²².

Αποτελεί τροφή καθημερινότητας το ψωμί σήμερα, παλιά, πιθανολογείται ότι ίσως το κατανάλωνε μονάχα η ανώτερη κοινωνική τάξη. Σχετικές με το ψωμί παροιμίες έχουν ειπωθεί, όπως το “ψωμί ψωμάκι” λέγανε κάποτε και γίνεται αναφορά σε παλιές διηγήσεις για την πείνα που υπήρχε κάποτε. Με βεβαιότητα υπάρχουν παροιμίες που λέγονται για το ψωμί.

Υπάρχει, επίσης, το τοπικό είδος ψωμιού η πογάτσα που κάνουν σε διάφορες εκδηλώσεις ζωής γάμους, βαφτίσια, ανταλλάσσουν με κουμπαριά και αντίστοιχα έθιμα. Η πογάτσα είναι ένα ιδιαίτερο ψωμί διαφορετικά ζυμωμένο, χρώματος άσπρου με προσθήκη σουσαμιού και σχεδίων πάνω της για στολισμό της. Επιπρόσθετα, υπάρχουν διάφορα κουλούρια που κάνουνε μάλλον σε γιορτές, όπως στα “Βάρβαρα”. Η κατηγορία ψωμιού μπομπότα δεν συναντάται σήμερα, αλλά διάφορα καλαμποκίσια ψωμιά που υπάρχουν στους φούρνους λαμβάνονται, όταν μπορέσουν να τα προμηθευτούν οι κάτοικοι του νομού, γιατί είναι σπάνια η κατασκευή τους. Επομένως, όταν καταφέρουν να βρουν σε κάποιο εξειδικευμένο χώρο σχετικά με τη κατασκευή ψωμιού το αγοράζουν.

Τα ψωμιά με πολλούς σπόρους τους αρέσουν και παίρνουνε διάφορα είδη συμμείκτων. Σήμερα, τα πολύσπορα ψωμιά, αλλά και τα ολικής αλέσεως, γενικά τα ιδιότυπα ψωμιά αγοράζονται, όταν είναι διαθέσιμα.

Παρασκευάζονται και ανάμεικτα χωρίς να είναι απόλυτη η ύπαρξη τους, αλλά παρατηρείται πως στους φούρνους παρασκευάζονται και τους αρέσουν, και συνάμα τα αγοράζουνε.

Τσουρέκι παρασκευάζουν οι κάτοικοι ως συνήθως το Πάσχα, ενώ το ψωμί, σπάνια, έχει ζυμωθεί, αλλά παρασκευάζεται σε σχήμα φραντζόλας. Το τσουρέκι παίρνει πλεκτό σχεδιασμό, στρογγυλό, και είναι μεγάλο σε μέγεθος. Ωστόσο, σήμερα τα τσουρέκια παρασκευάζονται και εκτός της περιόδου του Πάσχα. Επιπρόσθετος στολισμός είναι η τοποθέτηση σουσαμιού μόνο πάνω στο τσουρέκι, και πασπάλισμα με κρόκο αυγού για να γυαλίσει. Τέλος, τοποθετείται ένα αυγό στη μέση.

Το ζεστό ψωμί προτιμάται σχετικά με το βαθμό σκληρότητας, και τα ψωμιά τα συντηρούνται από ορισμένους ανθρώπους στην κατάψυξη. Ωστόσο, η οικογένεια επιθυμεί περισσότερο ζεστό ψωμί.

Οι πίτες παρασκευάζονται σε τακτά διαστήματα και ως συνήθως μία φορά τη βδομάδα. Όλο το ψωμί δεν γίνεται παξιμάδι για καλύτερη διατήρηση, αλλά γίνεται χρήση της κατάψυξης.

Υπάρχουν μνήμες για το εφτάζυμο ψωμί αλλά δεν έχει κατασκευαστεί από κάποιους μεσήλικες, ούτε εντοπίζεται εικόνα στο μυαλό τους για τη Παρασκευή του από κοντινά πρόσωπα, δηλαδή συγγενικά. Απλά είναι γνωστό από διηγήσεις, από αναφορά της τηλεόρασης σε σχετικές παρασκευές και διάφορα παρόμοια θέματα.

Οι χυλοπίτες είναι δικιάς τους παρασκευής και το ίδιο οι τραχανάδες. Καταναλώνονται προϊόντα προερχόμενα από χωριά, αλλά φτιάχνεται τραχανάς και ζυμαρίσιος και σιταρίσιος, και αυτά τα ζυμαρικά καταναλώνονται. Προτιμούνται πάρα πολύ βραστά με γάλα, μπόλικο βούτυρο και αναλόγως άλλοτε γίνονται πιο αραιά, και άλλες φορές περισσότερο πηχτά. Ο ψητός τραχανάς παρασκευάζεται με τον ακόλουθο τρόπο, βράζεται, πρώτα, ο τραχανάς, έπειτα ρίχνεται στον φούρνο και

¹²² Βλ. Παράρτημα: Συνέντευξη Πέτρου Ναουμίδη

ψήνεται, όσο αναφορά τον σιταρίσιο. Οι χυλοπίτες, εκτός από βραστές, με βούτυρο μπόλικο, τυρί και λάδι μπορούν να γίνουν και πιο ιδιαίτερο φαΐ. Παρασκευάζονται με συνδυασμό των φύλλων με τους κεφτέδες με ψήσιμο σε ταψί στο φούρνο. Μέσα κρεμμύδι, κόκκινο πιπέρι τέτοια. Ένα πολύ νόστιμο, χωριάτικο παλιακό φαγητό οι χυλοπίτες.

Καταναλώνονται, πολλές φορές τα ζυμαρικά, όπως σε τραπέζια και σε ιδιαίτερες περιστάσεις, λόγου χάριν σε γιορτές. Τους αρέσουν τα ζυμαρικά. Έθιμο φαγητού με κομμένο σιτάρι δεν υπάρχει και ούτε έχει παρασκευαστεί στις μέρες, στον τόπο¹²³.

Το ψωμί, σύμφωνα με μία άλλη άποψη ήταν, παλιότερα, καταναλώσιμη μονάχα από την ανώτερη κοινωνική τάξη. Ωστόσο, δεν παύει να είναι στη σημερινή εποχή τροφή καθημερινότητας.

Υπήρχαν, παλιά, διάφορες κατηγορίες ψωμιών, αλλά ήταν προσιτό μόνο σε πλούσιους ανθρώπους, ενώ οι φτωχοί τρώγανε καλαμποκίσιο ψωμί. Το καλαμποκίσιο ψωμί το τρώγανε και αυτό αντικαθιστούσε τα άλλα είδη ψωμιού, όπως από σίκαλη, και σιτάρι.

Τα ανάμεικτα ψωμιά παρασκευάζονται ακόμα και σήμερα, το ίδιο και το τσουρέκι, ομοίως με την φραντζόλα. Το Πάσχα παρασκευάζοταν το τσουρέκι και σε σχήμα που ήταν είτε στρογγυλό και μακρόστενο είτε πλεξούδα. Στο τσουρέκι, γίνονταν στολισμός με καρύδια, αβγά και σουσάμι.

Επιλέγονται να καταναλώνονται στη διατροφή ψωμιά, πιο μπαγιάτικα, ενώ τα άλλα τα φτιάχνουνε, όπως είδος ψωμιού λαγάνας κάθε εβδομάδα μια δυο φορές την εβδομάδα. Παξιμάδι δεν φτιάχνεται στο σπίτι τους. Παλιά, το εφτάζυμο παρασκευάζονταν, σε γάμους, σε γιορτές.

Το σιταρένιο ψωμί το κάνανε ως εξής, το ζυμώνανε, το σκεπάζανε να φουσκώσει, το ξαναζυμώνανε, και το αφήνανε, πάλι, να φουσκώσει και μετά το βάζανε στο φούρνο. Φαγητά που έχουν βάση τους το ψωμί τρώνε και παπάρα και με κρασί, και με τσάι και με όλους τους δυνατούς συνδυασμούς. Επίσης, καταναλωνόταν το πλιγούρι¹²⁴.

Το ελαιόλαδο, πάντοτε, χρησιμοποιούνταν ελαιόλαδο, δεν κυνηγούσανε τα άλλα λάδια. Αλλά τώρα ετησίως, δε είναι εύκολος ο προσδιορισμός αυτής τη στιγμής. Άμα, κάνει κανείς το λογαριασμό μπορεί να το υπολογίσει.

Παροιμίες δεν υπάρχουν γιατί το λάδι δεν παράγεται στον νομό Φλώρινας, αλλά σε άλλα μέρη της Ελλάδας.

Παλιά, όταν πονούσαν τα αφτιά εικάζεται για τώρα ότι είναι αναχρονιστικά αυτά τα μέτρα, δηλαδή έκαιγαν το λάδι στο καντήλι, έπαιρναν μ' ένα βαμβάκι το ζεστό αυτό λάδι, τώρα μπορεί να έκαμνε και καλό δεν είναι γνωστό, μικρά όταν ήταν τα παιδιά και το έβαζαν στο αφτί τους με σιγουριά ότι είναι καταπραϊντικό συστατικό.

Ιερό χαρακτήρα είναι ο χαρακτήρας του λαδιού, καθώς είναι ιερό το λάδι. Είναι μέσα από την ελιά, την οποία ευλόγησε ο Χριστός, τι άλλο να ειπωθεί είναι πάρα πολύ καλό και χρησιμοποιείται σε όλα τα τελετουργικά της εκκλησίας.

Με αυτά τα λάδια, ανάβονταν τα καντήλια, γιατί άμα το ανάψει κάποιος το καντήλι με λάδι κακής ποιότητας, ας πούμε λεπτό, σπορέλαιο κι αυτά ενδέχεται να πεταχτεί κάτι σπίθες και λοιπά και είναι επικίνδυνο, γι' αυτό θέλει καλό λάδι το καντήλι.

¹²³ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη Ζωής Φαρμάκη

¹²⁴ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη Ευαγγελίας Μαριόβα

Παλαιότερα¹²⁵, το αντικαθιστούσαν με λίπος χοιρινού και άλλο είδος, ας πούμε της βιομηχανίας μαργαρίνες που λέγαμε αυτά. Τώρα, εδώ και μια 20ετία νομίζω ότι έχει στραφεί ο κόσμος προς την υγιεινή διατροφή και δε χρησιμοποιεί βούτυρο συχνά. Προσωπικό παράδειγμα σχεδόν καθόλου. Μόνο όταν κάνει κάποια πίτα. Όλο το μαγείρεμα γίνεται με το λάδι.

Το βούτυρο από γάλα, το οποίο παρήγαν, έβγαζαν από το γάλα της κατσίκας προηγούμενη γενιά και απ' ό,τι ενθυμείται από την πεθερά ενός, η οποία τα έφτιαχνε και το έβαζε σ' ένα υπόγειο δροσερό.

Ο τρόπος διάθεσης του είναι απλός. Αν και δεν έχει ασχοληθεί μειοψηφία έχει δει με ποιο τρόπο γίνεται η παρασκευή. Βάζανε το γάλα το οποίο δεν ξέρω βραστό πρέπει να 'τανε βρασμένο σ' ένα μεγάλο ξύλινο κύλινδρο και το χτυπούσανε από τη μια και την άλλη μεριά, χτυπώντας το αυτό διαχωρίζεται το βούτυρο, ας πούμε, βγαίνει στην επιφάνεια και λίγο σιγά σιγά το τραβούσανε, το τραβάν και το φτιάχνουνε, ας πούμε. Μετά στην μάζα αυτή, την οποία συγκέντρωναν, πάλι την πατάνε, κάπως, για να βγει και το υπόλοιπο νερό. Έτσι υπάρχει αμυδρή μνήμη¹²⁶.

Παλιά, πάντα λέγανε ελαιόλαδο θα φάνε. Μετά ήρθε μια μόδα, το ηλιέλαιο, τάχατες καλύτερο για την καρδιά. Ξαναγυρίσανε πάλι τώρα στο ελαιόλαδο και λέγεται από ειδικούς επιστήμονες ότι το καλύτερο είναι το ελαιόλαδο.

Το ποσό κατανάλωσης εικάζεται ένα 2κιλο το μήνα για 2 άτομα. Τώρα για μία οικογένεια, θέλει κανείς ένα 5κιλο ελαιόλαδο σίγουρα το μήνα.

Τηγανίζεται το λάδι και με χαμομήλι γινόταν η χρήση του και το τρίβανε τα παιδάκια που είχανε πρόβλημα που βηχούσανε και τα τρίβανε, εδώ, στο θώρακα, στο στήθος ή στη πλάτη, πρακτικά ζητήματα καθημερινής φύσεως. Ανάβουνε τη καντήλα με αυτά τα λάδια.

Το λάδι το αντικαθιστά κάποιος σε ορισμένα φαγητά με φυτίνη, αλλά, όχι σε όλα τα φαγητά. Σε ορισμένα που θέλουνε. Το χοιρινό λίπος, δεν προτιμάται καθόλου. και δεν τους αρέσει, γιατί είναι πολύ βαρύ.

Παλιά, είχανε ζώα και βγάζανε το δικό τους βούτυρο. Τώρα, παίρνουνε τα έτοιμα. Τα συσκευασμένα, του εμπορίου φυσικά.

Παλιότερα, χρησιμοποιούσανε βόειο λίπος, τώρα όχι. Τώρα κάνουν ορισμένα σπίτια, κάνουν πίτα με λίπος, αλλά είναι πολύ βαριά. Είναι, αν μπορεί να το αντέξει κανείς, τη μυρωδιά, τη γεύση.

Μετά τον πόλεμο. Στον πόλεμο ήταν που τότε που δεν είχαν, που δεν υπήρχε λάδι. Μετά τον πόλεμο σιγά σιγά άρχισε ο κόσμος να σταματάει κάποιες συνήθειες. Άρχισαν να βλέπουν και λίγο πιο καλά τη ζωή τους.

Εξαρτάται μπορεί να λεχθεί. Διότι και το λίπος ήταν καλό γι' αυτούς, γιατί θα σε φτάσει, καταρχήν. Δε θα σε φτάσει. Παλιά, ήτανε καλό, γιατί αυτό που τρώγανε ήταν όλα υγιεινά, το χοιρινό λίπος ήτανε καλό, γιατί δεν είχανε, δεν ταΐζανε τα γουρούνια με τροφές.

Τώρα, όλες οι τροφές είναι χαλασμένες. Όλα είναι βιομηχανοποιημένα. Δεν έχει κάτι φυσιολογικό. Το ταΐζανε το γουρούνι με τσουκνίδες. Φυσικό επόμενο το λίπος να είναι...Ο άλλος που έτρωγε δεν έπαθε, ούτε έμφραγμα ούτε τίποτα, γιατί, τώρα, αυτό που έτρωγε τον κρατούσε και δούλευε όλη την ημέρα. Τώρα, αν θα φας χοιρινό λίπος είναι όλα αυτά τα προϊόντα που θα αδειάσει, όλες τις αρτηρίες της καρδιάς θα τις γεμίσει.

Δεν είναι κύρια τροφή σε μας εδώ πάνω η κατανάλωση ελιών αλλά συμπληρωματική είναι η χρήση των ελιών.

¹²⁵ Συνέχεια συζήτησης της υπό συνέντευξη κυρίας: 3 Δεκεμβρίου 2006

¹²⁶ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Μαρίας Βουλγαράκη-Δίσνιτσα

Είδη ελιάς, εμείς επειδή οι κάτοικοι, εδώ δεν ξέρουνε πολλά σχετικά στοιχεία την μαύρη την μεγάλη ελιά τρώνε και τις πικρές περισσότερο¹²⁷.

Σχεδόν μόνο το ελαιόλαδο και το ηλιέλαιο, για κανένα γλυκό, για μερικές φορές, σπάνια στο τηγάνι.

Για πολλούς, αλείφανε πληγές. Στα μαλλιά, επίσης, βάζανε για δυνάμωμα των μαλλιών, θεραπευτική ιδιότητα του λαδιού.

Ανάβουνε τα καντηλάκια με ελαιόλαδο. Η σχετική συνήθεια είναι να ανάψουν καντήλια, πάντα, στις γιορτές όπως τύχει αλλά με ελαιόλαδο σίγουρα τα καντήλια¹²⁸.

Μερικές φορές, συμπλήρωνε τη διατροφή κι αυτό το χοιρινό το άσπρο το έχουν χρησιμοποιήσει. Έτσι, τους 'χανε δώσει από την περιοχή χοιρινό χωριάτικο γνήσιο και λένε ότι είναι καλύτερο από τα βιτάμ που χρησιμοποιούμε και ακούγονται διάφορες απόψεις.

Το βούτυρο από γάλα, παλιά, το είχανε μέσα σε κρύο νερό. Μπάλα σε κρύο νερό. Αλλά τώρα στα ψυγεία και στην κατάψυξη και βγάζει κανείς λίγο αυτό που χρησιμοποιεί. Το υπόλοιπο στην κατάψυξη, αν το βάζει κομμάτια κομμάτια. Βγάζεις το ένα και έχει και στην κατάψυξη.

Μετά το πόλεμο όταν είχε φτώχεια περισσότερο εικάζεται, παλιά, δεν υπήρχε το λάδι λαδάκι το 'λεγαν και βλέπει από τη μητέρα ενός με το σταγονόμετρο το λάδι ακόμα χρησιμοποιείται. Τους έμεινε από παλιά αυτή η συνήθεια από τη γιαγιά ενός¹²⁹.

Σχετικά με τα κρέατα Ναι, μεγάλες γιορτές, γάμους, αυτά και όταν έχεις και μουσαφίρη, συνήθως.

Όχι, από των χωριανών.

Ναι, και έχουμε κάνει. Λουκάνικα: ανακατεύεις κιμάδες χοιρινούς, μοσχαρίσιους, διάφορα μυρωδικά, θέλεις κρεμμύδι, θέλεις πράσο.

Και έντερα, παίρναμε, αγοράζαμε ή και δικά μας, πολλές φορές κάνομε.

Ένα φαγητό, τα φτιάχνουμε με κρεμμύδια, με πράσα, με λάχανα, συνηθισμένο εδώ στη Φλώρινα. Χοιρινό με λάχανο. Μοσχάρι βραστό. Χοιρινό με πράσο, πάλι. Και φούρνο πατάτες. Ένα συνηθισμένο πάλι, κρέατα, τηγανιές με κρέας. Πολλά φαγητά.

Πολλές φορές, παλαιότερα, αλλά τώρα που έχει λιγοστέψει, εγώ, ειδικά, που έτυχα σε οικογένεια κυνηγών από τον πεθερό μου και έβρισκα κυνήγι. Στιφάδο έχω φάει. Αγριογούρουνο. Ζαρκάδι απαγορευμένο. Λαγούς πολλούς, στιφάδο συνήθως και το αγριογούρουνο το κάμναμε και με ψητό στο φούρνο πατάτα.

Κάνομε πολλές φορές πατσά με χοιρινό κεφάλι, με μοσχαρίσιο. Κοκορέτσι κάνουμε στις το κάνει ο άντρας μου πολύ ωραίο και όταν δοθεί η ευκαιρία τρώμε κι αυτό δικό μας φτιαγμένο κοκορέτσι. Πάσχα, άλλες φορές, κόσμο όταν έχουμε πανηγύρι. Το κάνουμε εμείς οι ίδιοι πολύ ωραίο και το τρώμε το κοκορέτσι. Και έχουμε αγοράσει.

Όχι, τρώμε απ' όλα τα κρέατα, αν και αποφεύγουμε τα, γενικώς τα λιπαρά. Απ' όλα. Το λιπαρό μέρος του κρέατος επιδιώκουμε να τρώμε πιο πολύ ψαχνό ζ.

Παλαιότερα, τρώανε και γίνονταν περισσότερη κατανάλωση στο μοσχαρίσιο και το χοιρινό κρέας το χειμώνα. Τώρα, όμως απ' ό,τι βλέπω και απ' ό,τι νομίζω το χοιρινό μπορώ να πω ότι έχει την πρώτη θέση γιατί όπου πας χοιρινό σεββίρουν:

¹²⁷ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Άννας Ζέζιου

¹²⁸ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Γαλάτειας Παύλου

¹²⁹ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Ζωής Φαρμάκη

μπριζόλα ξέρω ‘γω σουβλάκι αυτά τώρα. Το μοσχαρίσιο νομίζω ότι έχει κάνει λίγο στην άκρη. Δε ξέρω για ποιο λόγο.

Σε ειδικές περιστάσεις, όπως γάμους και βαφτίσια το ζωντανό που λαμβανόταν, προερχόταν από ζώο δικιάς τους παραγωγής. Αναφέρθηκαν τα χοιρινά, και τα μοσχάρια.

Είναι γνωστό ότι φτιάχνανε πάρα πολύ παλιά τα πεθερικά ενός τους παστουρμάδες, δηλαδή πώς τους φτιάχνανε. Το χοιρινό το κρέας παράδειγμα, το οποίο έχει μπόλικο λίπος το διατηρούσανε μέσα στο λίπος, καπνιστό το φτιάχνανε ή βραστό, βρασμένο, ας πούμε και μετά η διατήρηση με μπόλικο αλάτι, η διατήρηση του γινόταν μέσα στο λίπος του γουρουνιού. Αυτός ήταν ο παστουρμάς ο λεγόμενος.

Ένα οποιοδήποτε φαγητό συνδυασμένο με κρέας είναι το ποντιακό το “πόρτζ”. Το “πόρτζ” το ποντιακό, ας πούμε.

Γίνεται, οι κάτοικοι δηλαδή το κάνανε με μοσχαρίσιο κρέας οι ντόπιοι. Οι Πόντιοι εικάζεται ότι χρησιμοποιούσανε και το χοιρινό αρκετά. Αυτό είχανε, δηλαδή. Σφάζανε τα γουρούνια και τα λοιπά.

Το διατηρούσανε όλη την χρονιά την μισή χρονιά το χειμώνα, ας πούμε και από κείνο ύστερα μαγειρεύαν. Έχω φάει “πόρτζ” χοιρινό. Αφού βράσει το κρέας θέλει βούτυρο. Λιγάκι παραπάνω με αλατοπίπερο, κρεμμύδι λιγάκι και λοιπά.

Μετά ετοιμάζεις τα λαχανικά. Δηλαδή την πατάτα, το λάχανο, το καρότο και βάζαν και ένα άσπρο ραπανάκι, ρεπάνι. Αυτό το βάζαν οι Πόντιοι, παλαιότερα. Επίσης, βάζανε την κόκκινη, την “τσούσκα” πιπεριά, την οποία ίσως πήραν εδώ από τους ντόπιους στο “πόρτζ” μέσα. Τα λαχανικά αυτά εγώ όσες φορές έχει κάνει κανείς αχνίζει ελαφρώς τις πατατούλες με λίγο κρεμμυδάκι και μετά τις ρίχνει μες στη σούπα.

Μεσ στη σούπα του “πόρτζ”. Επίσης, θέλει και αρκετό μαυροπίπερο. Προσωπική παρασκευή ρίχνει και ολόκληρα κομμάτια πιπέρι. Αυτή είναι η διαδικασία. Και βράζει κανείς, δηλαδή μετά το κρέας, το υπόλοιπο που πρέπει να βράσει, βράζεται με τα λαχανικά αυτά με τη σούπα.

Το κυνήγι, όταν γινόταν το κυνήγι παλιά, τώρα, βέβαια, δεν το ‘χουμε και αυτό. Οι κάτοικοι, για να πω την αλήθεια χρησιμοποιούσανε, παλιά, στην ταβέρνα τους κυνήγι ζαρκάδι και κάποτε και αγριογούρουνο, τους φέρνανε ας πούμε στην ταβέρνα και τα μαγειρεύανε. Κοκκινιστό ζαρκάδι, για παράδειγμα.

Αυτά ήτανε τα πρώτα μπορώ να πω φαγητά, ας πούμε, φαγητά, τα οποία πρόσθεταν μία ξεχωριστή γεύση στα τραπέζια και ο πατσάς, οι γαρδούμπες και διάφορα άλλα.

Σπληνάντερο και αυτές οι κατηγορίες ήτανε μεζέδες, οι οποίοι φτιάχνονταν, και στην ταβέρνα¹³⁰.

Περισσότερο είχανε το μοσχάρι και το χοιρινό. Και τώρα ακόμα είναι περισσότερο στο μοσχάρι, αλλά και το χοιρινό, ενώ το αρνί για το Πάσχα, εκείνες τις ημέρες είναι κατά παράδοση.

Είναι δυνατό να λεχθεί ότι ακόμα στα χωριά κρατάνε μοσχάρι, επειδή έχουνε οικοσίτα μέσα στο σπίτι από 2-3 ζώα. Θα το κρατήσουνε, για να παντρέψουνε το γιο τους, θα παντρέψουνε την εγγονή τους. Το σφάζουνε εκείνη την ώρα και κάνουνε το τραπέζι. Είναι δικό τους το ζώο.

Εδώ, σε μας, όχι τόσο, γιατί δεν είναι κυνηγοί εδώ στο Νυμφαίο. Στο δικό τους χωριό, το Φλάμπουρο ναι, γιατί είχανε. Υπάρχει μνήμη πως μια ζωή ο πατέρας κατοίκου κυνηγούσε αγριογούρουνο, λαγό.

¹³⁰ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Μαρίας Βουλγαράκη-Δίσοντσα

Το αγριογούρουνο δεν έχει κάτι ιδιαίτερο στην κατασκευή του. Απλώς το αγριογούρουνο μαγειρεύεται, όπως το χοιρινό το σπιτικό. Απλά και μόνο, είναι λίγο σκληρό κρέας, πιο σκληρό κρέας και περισσότερο ως βράσιμο. Ο λαγός θέλει, επειδή έχει μια μυρωδιά να το βάλεις σε ξύδι να φύγει η μυρωδιά και μετά να το κάνεις, όπως το θέλεις με αλεύρι, με κρεμμύδι. Αναλόγως πως θα το μαγειρέψεις το λαγό, γιατί έχει βαριά μυρωδιά ο λαγός.

Αρέσει το κοκορέτσι, το σπληνάντερο όχι τόσο. Το κοκορέτσι περισσότερο, δεν τους αρέσει τίποτα άλλο.

Παλιά ήταν ένα είδος φάρμακου. Βάζανε, άμα βρίσκανε ποντικάκια μικρά, μόλις είχανε γεννηθεί σε ένα μπουκάλι μεγάλο και μετά τα στραγγίζανε αυτό και το δίνανε σε παιδάκια που είχανε πρόβλημα με το βήχα. Κοκίτης, ας πούμε. Τώρα, δεν έχουνε αυτά εδώ πέρα. Δε τα έχουνε και έχουν εξαλειφθεί εδώ πέρα, γιατί υπάρχουν τα φάρμακα τα κατάλληλα, τότε δεν υπήρχαν, φυσικά. Πρακτικές μέθοδοι που κι όμως ήταν καλές.

Το κρέας με λάχανο όπως, θα βάλει κανείς λάδι, κρεμμύδι, το κρέας. Θα το βάλει να βράσει σιγά σιγά και μετά θα ρίξει, τουλάχιστον, μισό προϊόν, ένα τέταρτο προτού το βγάλει, το τελειώσει θα ρίξεις και λίγο ντοματούλα φρέσκια και το αλατάκι στο τέλος. Πάντα, το αλάτι, γιατί σκληραίνει το κρέας, σκληραίνει και το λάχανο¹³¹.

Συνοπτικά, παλαιά, γινόταν μεγαλύτερη κατανάλωση στα χοιρινά. Η μητέρα κατοίκου έτρωγε μπόλικη ποσότητα¹³².

Τα Χόρτα. Όλα σχεδόν τα χόρτα, όλα τα λαχανικά, τα καταναλώνουνε, προσπαθούμε να υπάρχουνε στην διατροφή μας και πάντα υπάρχουνε νομίζω, γιατί και ο τόπος εδώ έχει μπόλικά. Και μάλιστα κάτοικος, για παράδειγμα όταν κατεβαίνει στην αγορά ψάχνει προϊόντα τέτοια μόνο απ' τους ντόπιους. Αν δεν βρει τότε πάει στ' άλλα τα μανάβικα.

Τα λαχανικά αναμειγνύονται, πώς δεν αναμειγνύονται. Δε θέλουν πάρα πολύ βράσιμο τα λαχανικά και μάλιστα, αν βάλεις κάτι μυρωδικό επάνω στα λαχανικά, το βάζεις τελευταία στιγμή, για να μυρίζει ωραία το φαγητό.

Τουρσιά, εδώ, στην περιοχή μας πάρα πολλά βάζουμε. Πάρα πολλά, ξεκινώντας απ' την πιπεριά, τη ντομάτα, τα αγγουράκια, το λάχανο προπάντων¹³³.

Τις μελιτζάνες τις καλλιεργεί κανείς όλο το καλοκαίρι έχει μελιτζάνες, πιπεριά, ντομάτα. Οι μελιτζάνες, οι πιπεριές και οι ντομάτες, τα κρεμμυδάκια τα φρέσκα, όλα αυτά είναι το καλοκαίρι. Ξεκινάμε από την άνοιξη και μέχρι το Σεπτέμβριο είχα και πιπεριές και μαρούλι. Απ' όλα είχανε στον κήπο τους.

Τώρα πατάτες, αυτές τις παίρνεις τον Μάρτη και τις βγάζεις Σεπτέμβρη, Οκτώβρη πατάτες. Λαχανικά, λάχανο και τέτοιο, εδώ, σε μας δε γίνονται. Αλλά καταναλώνουμε λάχανα, μπρόκολο, κουνουπίδι. Τους αρέσουν αυτά εδώ πέρα. Αυτά τα βρίσκεις κάτω στις πεδιάδες. Στα ορεινά σε μπορείς να τα φυτεύσεις.

Καταψύκτης ή βράσιμο είναι η συντήρηση τους. Μαζεύει κάτοικος τσουκνίδες το καλοκαίρι και τις βράζει και τις βάζει μες στο καταψύκτη, για να έχει να κάνει τον χειμώνα τσουκνιδόπιτα. Αλμύρα-τουρσιά, όχι τόσο δεν κάνουνε¹³⁴.

¹³¹ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Άννας Ζέζιου

¹³² Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Ζωής Φαρμάκη

¹³³ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Μαρίας Βουλγαράκη-Δίσιντσα

¹³⁴ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Άννας Ζέζιου

Απ' όλα τα είδη καταναλώνουν λαχανικά και τους αρέσουν. Καλλιεργούνται μερικά και καλλιεργούν και στον κήπο ανέκαθεν, κήπους είχαν περισσότερο λαχανικά. Τώρα πιο πολλά αγοράζουν αλλά πάλι καλλιεργούν μερικά.

Πιπεριές έχουν, ντομάτες έχουν δικές τους, μελιτζάνες. Φασόλια, τέτοια είδη, όχι. Πατάτα όχι, τώρα. Αγοράζουν, αλλά πάλι και αυτά γνήσια, χωριάτικα και όχι εμπορίου. Εδώ από τους παραγωγούς κατευθύν. Παίρνουνε ας πούμε σακί πατάτες, τέτοια. Φασόλια πολλά 10Kg, 5, όχι σουπερμάρκετ συσκευασία. Παίρνουνε, τέτοια, χονδρικής, από παραγωγούς.

Και το λάχανο το χρησιμοποιούν στο μαγείρεμα ως κυρίως πιάτο και σαν σαλατικά χρησιμοποιούμε πολλά λαχανικά, αλλά και κάνουν και φαγητό το κυρίως φαγητό μπορεί να περιέχει ένα μελιτζάνες στο φούρνο, παπουτσάκι, το άλλο το σκέτες μελιτζάνες ιμάμ, τουρλού, πάλι με λαχανικά διάφορα, φρικασέ κάνουν αρνάκι με αρνιά και τέτοια. Πολλές φορές το κυρίως φαγητό αλλά τα σαλατικά απαραίτητα. Πολλά λαχανικά στο τραπέζι, σαλατικό.

Αρμύρα, τουρσιά και αποξηράνση, που περιορίσαμε τώρα, παλαιότερα, περισσότερη λίγο τουρσί τώρα, περιορισμένο κι αυτό, παλαιότερα, πολύ πιο πολύ. Τώρα, καταψύκτης τα περισσότερα. Όσα γίνονται στο καταψύκτη. Τα άλλα τουρσιά.

Τα όσπρια περιοχής είναι τα φασόλια, η φακή. Τα φασόλια συνήθως γίνονται σούπα και η φακή αλλά υπάρχουν και τα μεγάλα φασόλια γίγαντες, οι οποίοι γίνονται στο ταψί, αφού βράσουν καλά, αρκετά καλά μετά τα ρίχνουμε στο ταψί με μπόλικη σάλτσα, κρεμμύδι, πιπερίτσα κομμένη από πάνω και λοιπά και μπουκόβο¹³⁵.

Εδώ πέρα περισσότερο το φασόλι και την φακή, αλλά δεν έχουν ούτε τη φάβα εδώ πάνω ούτε το άλλο είδος φασολιού, το ρεβίθι, δεν είναι τέτοιου είδους η τοποθεσία. Είναι ορεινός. Είναι βουνό. Δεν έειτέτοια.

Τα φασόλια τα φτιάχνει κανείς φασουλοταβά και είναι καταπληκτικός. Στο δικό τους το χωριό, τα κάνουν και με λίγο ρυζάκι και είναι πάρα πολύ ωραία. Φακές όχι, σούπα οι φακές¹³⁶.

Φασόλια, φακές, αρακάς, επίσης, τα φασόλια βραστά σούπα και στο φούρνο ψητά. Έχει φασόλι εδώ πέρα, παλιά είχε περισσότερο αλλά τώρα όχι τόσο αλλά παίρνουνε πάλι από κοντοχωριανούς. Απ' το νομό μας φασόλια¹³⁷.

Το αυγό, είναι από τις καλύτερες τροφές, τις πιο τέλειες, σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και ό,τι άλλο έχει και πρέπει κανείς να τρώει τουλάχιστον 3 φορές τη βδομάδα από ένα αυγό. Αλλά δυστυχώς απαγορεύεται για ορισμένες περιπτώσεις, ας πούμε, όπως είναι η χοληστερίνη.

Το αυγό το χρησιμοποιούν σε πολλά φαγητά και σε κρέμες, αλλά και γίνεται από μόνο του ομελέτα ωραιότατη. Το ρολόι βλέπουνε για το βράσιμο του¹³⁸.

Συμπλήρωμα ως συνήθως το αυγό και αν δεν έχει κάποιος κάτι να φάει το μεσημέρι κάνει αυγό, ομελέτα ή πατατούλες. Δεν είναι κάτι συγκεκριμένο.

Αβγόπιτα δεν έχω κάνει αλλά συνήθως μέσα στη πίτα θα βάλει αβγό. Θα τηγανίσει πατάτες θα βάλει αβγό. Τα γλυκά όλα θέλουν αβγό μέσα, ό,τι γλυκό και να κάνει. Δεν υπάρχει γλυκό χωρίς αυτό. Μόνο τα νηστίσιμα. Στο δικό τους το χωριό τα προσφέρουν και για τους νεκρούς, για συχώριο¹³⁹.

¹³⁵ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Μαρίας Βουλγαράκη-Δίσονιτσα

¹³⁶ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Άννας Ζέζιου

¹³⁷ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Ζωή Φαρμάκη

¹³⁸ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Μαρίας Βουλγαράκη-Δίσονιτσα

¹³⁹ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Άννας Ζέζιου

Κύρια τροφή το αυγό, το χρησιμοποιούνε πολύ, χωριάτικα από ‘δω, σε πρωινά και σαν κάποια φορά τηγανητό απογευματινό, το χρησιμοποιούνε πολύ το αυγό στο σπίτι τους.

Το αυγό που το τρώνε τις απόκριες τότε, το έθιμο της χάσκας τις απόκριες που το ‘χουνε και το τρώνε, το βράζουνε. Συνήθως τα ψυχοσάββατα μ’ αυτά που δίνανε, βάζαν και ένα βρασμένο αυγό. Δεν είναι γνωστό τι ακριβώς τι σήμαινε.

Επίσης, βρασμένο αυγό δίνουνε την κόκκινη την Πέμπτη, την Μεγάλη Πέμπτη, βάζουνε και δίνουμε στους γείτονες για τους πεθαμένους και κουβαλάνε κι ένα στο μνήμα εκεί, σαν να το πηγαίνουνε στον νεκρό μας, κόκκινο αυγό, αλλά δίνουνε και άσπρα για τους πεθαμένους, πολλές φορές, αυγό.

Ο συνηθισμένος, κόκκινα τώρα συνήθως, αν και έχω βράσει κι άλλα χρώματα. Στη κατσαρόλα βραστά ή πρώτα βρασμένα άσπρα και μετά σε κόκκινη βαφή βαλμένα κρύα τα αυγά.

Δεν έχω χρησιμοποιήσει φλούδα αλλά έτοιμες βαφές.

Χρήση ρολογιού, ναι. Έχουν και κείνο που βράζει το μηχανήμα, βραστήρας αυγών και πάντα κρατείται, για μελάτο, για περισσότερο βραστό, σφιχτό, λιγότερο, κρατείται η ώρα¹⁴⁰.

Τρώμε μια φορά την εβδομάδα ψάρι. Μας αρέσει πάρα πολύ, γιατί δεν το βρίσκουμε κι εύκολα εδώ πάνω στο βουνό. Πάμε τα παίρνουμε απ’ το παζάρι. Ό,τι βρούμε καλό τρώμε, ναι.

Μας αρέσουν αρκετά, μπορώ να σου πω ότι αρέσει πολύ στον άντρα μου το τηγανητό το, ο μπακαλιάρος ο τηγανητός. Όταν πάμε κάθε φορά Θεσσαλονίκη τρώει πάρα πολύ αλλά μας αρέσει και το ψητό ψάρι. Οι τσιπούρες, ο κολιός. Αυτά όλα είναι ψητά.

Βέβαια, εξαρτάται, από την οικονομική ευχέρεια, γιατί είναι ακριβά είναι μερικά ακριβά.

Στο παζάρι, ό,τι βρίσκεις στο παζάρι Αμυνταίου έχει.

Λιμνίσια, ποταμίσια, όχι. Λιμνίσια έχουνε, ναι.

Ψητά, τηγανητά και τα κάνεις μετά στο φούρνο με κρεμμύδι, με πατατούλες, με καρότο, με σέλινο γίνονται πάρα πολύ ωραία. Ειδικά, αυτό το γριβάδι το λιμνίσιο. Επειδή είναι βαρύ ψάρι και θέλει αυτά τα χορταρικά δίπλα, για να τραβήξει όλη τη βαριά μυρωδιά.

Στις κηδείες κάνουμε το ψάρι και το φασόλι φούρνου. Δεν κάνουν κρέας. Το κρέας απαγορεύεται στις κηδείες¹⁴¹.

Πολλά ψάρια. Κατάγεται από μέρος που είχε λίμνη κι έμαθε να τρώει κι ο νομός μας όλος έχει λίμνες, αλλά, ειδικά, ο Άγιος Παντελεήμονας έχει τη λίμνη Βεγορίτιδα, από μικρή είμαι του ψαριού και του κρέατος. Ψάρια, απ’ όλα τα είδη, μεγάλα, γριβάδια που τα μαγειρεύουμε. Ή για ψάρια για σούπες πλατίκες έχουμε ένα ψάρι εδώ πέρα, κοριγόνια, παλαιότερα, είχαμε. Αλλά όλα τα θαλασσινά τρώμε, επίσης. Πέστροφες, ποταμίσιες, τα θαλασσινά τα πιο ψιλά, μαρίδες, γαύρο, κοτσομούρες, τα πιο μικρά, αλλά και τα μεγάλα, τα... τσιπούρες. Τρώμε μας αρέσουν πολύ τα ψάρια, πολλές φορές, κάνουμε και καλαμάρια, χταποδάκια βράζω ξιδάτα, προσπαθώ να τα εντάσσω, πολλές φορές, στο φαΐ, αν και τα παιδιά δεν τα άρεζαν παλιότερα αλλά... Μύδια κάνω τηγανητά, σαγανάκι.

¹⁴⁰ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Ζωής Φαρμάκη

¹⁴¹ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Άννας Ζέζιου

Ναι, μερικά ψάρια, ναι. Βέβαια, πάντα ένα πιο ακριβό ψάρι ξανοίγεσαι, είναι τα χταποδάκια, αν θέλεις να πάρεις ελευθέρως, τσιπούρα και μερικά άλλα που έχω πάρει. Τώρα δε θυμάμαι και τα ονόματα τους, ακριβά, βέβαια, περιορίζω πάντοτε την κατανάλωση των πιο ακριβών ψαριών.

Απ' την ψαραγορά. Έρχονται πρωί πρωί. Πηγαίνουν όλη νύχτα. Τα παίρνουνε, τα φέρνουνε αλλά τα ντόπια ψάρια από τις λίμνες τα τρώμε φρέσκα, γιατί ψαρεύονται εδώ πέρα. Τα θαλασσινά προσπαθούμε πάντα να τα βρίσκουμε φρέσκα, και μόνο τις ημέρες που έχει παζάρι. Στη Φλώρινα Τετάρτη και Σάββατο το πιο πολύ φρέσκα, εκείνες τις μέρες παίρνουμε, δηλαδή.

Σπάνια, τώρα. Παλιά, ψαρεύαμε, ήδη, και στο δικό ας ποτάμι εδώ πέρα πέστροφα, ωραιότατη απ' έξω άγρια και ήταν πού νόστιμη, αλλά, τώρα, περιορίστηκαν κι αυτά. Δεν υπάρχουν τόσο πολύ.

Ψάρια, ένας τρόπος είναι πλακί, στο φούρνο, τα πιο μεγάλα ψάρια. Με κρεμμυδάκι, πιπεριά, ντομάτα. Το κάνουν το κρεμμύδι και το ψήνουν στο φούρνο. Σούπα, ψαρόσουπα, επίσης, η συνηθισμένη, με αλεύρι, πατατούλα, καρότο, χόρτα και, ψητά, πολλές φορές, τώρα. Εμείς, οι νέοι, περισσότερο κιόλα, το ψήσιμο σχάρας, τα πιο μεγάλα και τα πιο μικρά τηγάνι.

Ό,τι επιβάλλει το έθιμο, ψάρια, συνήθως, αυτά, και το έθιμο. Κρατάμε το έθιμο πάντα. Μπακαλιάρο¹⁴².

Συνήθως την πρασόπιττα έχουνε εδώ. Κόβουνε το πράσο, το αχνίζουνε με λίγο λαδάκι και αλατοπίπερο και ετοιμάζουνε τη ζύμη¹⁴³. Οι Πίττες είναι Πρασοτυρόπιτα, χορτοτυρόπιτα, τσουκνιδόπιτα, τυρόπιτα. Έχουνε την τυρόπιτα την γυριστή, κολοκυθόπιτα την γλυκιά. Κάνουνε πολλές πίττες. Κρεατόπιτα, αρνιόπιτα για το Πάσχα. Πολύ ωραία πίτα είναι η αρνιόπιτα.

Με ζυγούρι, επίσης. Είναι μπελάς. Το βράζει κανείς το κρέας, το ξεκοκαλίζεις. Μετά θα ρίξεις μέσα λίγο δάφνη, λίγο μαυροπίπερο. Θα τα βγάλεις μετά στο τέλος και θα ρίξεις μέσα αυγά, για να δέσει. Έχει λίγο μπελά, αλλά είναι πάρα πολύ νόστιμη η αρνιόπιτα..

Κάθε Σάββατο είναι πίτα καθορισμένο φαγητό. Κάθε Παρασκευή είναι τα φασόλια και το Σάββατο είναι η πίτα¹⁴⁴. Πίτες φτιάχνουν τακτικά. παρασκευάζουν, συνήθως, 1 φορά τη βδομάδα.

Με κολοκύθι δεν τρώνε, δεν κάνουν κιόλα, γλυκιές, συνήθως, τις κάνουμε εκείνες, αλλά τρώω με πράσο, με σπανάκι, κρεμμυδόπιτα με μανιτάρια νηστίσιμη που κάνουμε μας αρέσει και με τυρί η πιο συνηθισμένη.

Η διαδικασία, αφού κανείς φύλλα στρώνεις κάτω, ανακατεύεις τυρί με αβγά, στρώνεις τη στρώση, από πάνω άλλο φύλλο, για να σκεπαστεί η πίτα και ψήνεις. Τίποτα ιδιαίτερο. Χτυπάς τυρί και μπόλικο αυγά και ρίχνεις ανάμεσα.

Πάντα υπάρχει το φαΐ και η πίττα είναι είτε για απογευματινό, συμπλήρωμα στο μεσημεριανό, σ' αυτά. Να υπάρχει στο σπίτι να την τρώμε άλλες ώρες, πρωινές, απογευματινές έτσι, όχι, για κυρίως.

Έχουνε και φαγητό, όταν έχει πίτα γιατί είναι γνωστό που μαγειρεύουν μερικοί, σήμερα θα φάμε πίτα με κάτι άλλο. Όχι, δεν το τρώει η οικογένεια, τα παιδιά, ο άντρας, δεν το τρώνε. Προσωπικά μπορεί να φάει δύο κομμάτια και να περάσει το μεσημέρι. Αρέσει η πίττα, αλλά όχι για κυρίως φαγητό.

¹⁴² Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Ζωής Φαρμάκη

¹⁴³ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Μαρίας Βουλγαράκη-Δίσιντσα

¹⁴⁴ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Άννας Ζέζιου

Γλυκά, πάντα, θέλουνε να ‘χουνε στο σπίτι. Εγώ, δεν τα αρέσω ιδιαίτερα. Είμαι της πίττας και του ψωμιού, αλλά προσπαθώ κάνω, έτσι, πιο φυσικά γλυκά και αγοράζουμε και έτοιμα, μετά αρέσουν στα παιδιά, στον άντρα και συνήθως τις μισές μέρες έχουμε πάντα γλυκό τις μισές μέρες, ας πούμε επιδιώκουμε να ‘χουμε γλυκό είτε για κάποιον ξένο είτε για μας. Τρώνε γλυκά¹⁴⁵.

Γλυκά;

Ονομαστικές γιορτές, στα μνημόσυνα, στους γάμους. Τότε.

Λουκουμάδες αποφεύγουμε. Περισσότερο είναι οι τούρτες, τα πτι-μπούρ, κοκ, τέτοια. Η τούρτα; Η τούρτα παρασκευάζεται πρώτα το οποίο κάνεις είναι να ετοιμάσεις το παντεσπάνι. Μετά να βάλει τη κρέμα και από πάνω σαντιγί και διάφορα στολίσματα. Ανέκαθεν τα γλυκίσματα παρασκευάζονται. Για γάμους, πάλι, φρούτα αυτά είναι μ.

Σε ποιες περιστάσεις. Στον ξενώνα θέλεις γλυκό κάθε βράδυ, επειδή δουλεύω και θέλει να βγάλεις γλυκό, αλλά, όταν για πρωινό θέλεις ένα κέικ, αν καλέσεις κάποιον να υπάρχει πάντα κάποιο γλυκό. Συνήθως ή σιροπιαστό ή με κάτι με σαντιγί. Για καφεδάκι θέλεις ένα κουλουράκι. Τέτοια κάνεις στο σπίτι.

Παλιά, δεν παρασκευάζοντουσαν πολλά γλυκίσματα. Είχαν το χαλβά τον σιμιγδαλένιο για τις κηδείες ή για τις νηστείες. Είχανε τις λαγγίτες, τις λαλαγγίτες τις ονομαστές για τις χαρές, για τα βαφτίσια, για τους γάμους, για τα συχαρίκια. Εάν ήθελες να πεις ότι γέννησε το παιδί έκανες γεννητούρια, έκανες λαγγίτες και πήγαινες έδινες από δύο σε κάθε σπίτι, για να πεις το χαρμόσυνο.

Σε ποιες περιστάσεις. Στον ξενώνα θέλεις γλυκό κάθε βράδυ, επειδή δουλεύω και θέλει να βγάλεις γλυκό, αλλά, όταν για πρωινό θέλεις ένα κέικ, αν καλέσεις κάποιον να υπάρχει πάντα κάποιο γλυκό. Συνήθως ή σιροπιαστό ή με κάτι με σαντιγί. Για καφεδάκι θέλεις ένα κουλουράκι. Τέτοια κάνεις στο σπίτι.

Παλιά, δεν παρασκευάζοντουσαν πολλά γλυκίσματα. Είχαν το χαλβά τον σιμιγδαλένιο για τις κηδείες ή για τις νηστείες. Είχανε τις λαγγίτες, τις λαλαγγίτες τις ονομαστές για τις χαρές, για τα βαφτίσια, για τους γάμους, για τα συχαρίκια. Εάν ήθελες να πεις ότι γέννησε το παιδί έκανες γεννητούρια, έκανες λαγγίτες και πήγαινες έδινες από δύο σε κάθε σπίτι, για να πεις το χαρμόσυνο.

Η Φλώρινα φημίζεται για τα παραδοσιακά γλυκά της, τα γλυκά κουταλιού, φυσικά. Έχουμε εμείς το εργαστήριο μας, είναι πολύ παλαιά, παλιά. Τρίτη γενιά συνεχίζουν τα παιδιά μου. Προσπαθούμε να διατηρούμε πάντα την παράδοση. Παραδοσιακά τα φτιάχνουμε. Τα φτιάχνουμε διάφορα γλυκά και κοιτάζουμε πάντα να ‘ναι φρούτο της περιοχής. Τα παραδοσιακά της Φλώρινας είναι: το καρυδάτο, φημίζεται. Γίνεται από κολοκύθι με καρύδι. Είναι πολύ ωραίο γλυκό. Είναι το σύκο. Σύκο φτιάχνουν παντού αλλά όπως, ο τρόπος που το φτιάχνουμε εμείς είναι το κάτι διαφορετικό, το αλλιώςτικο. Φράουλα φτιάχνουμε.

Θεωρείται εποχιακό, παράγει η Φλώρινα φράουλες πολλές, όπως και μαρμελάδα φράουλα. Όλα τα γλυκά είναι εποχιακά. Ότι φρούτο έχει κάθε εποχή αυτό φτιάχνουμε.

Ναι και φυσικά το βάζουμε σε αποθήκη και, για να ‘χουμε όλη τη χρονιά. Αυτά.

Οι γιαγιάδες με τον παραδοσιακό τρόπο, χρησιμοποιούνε τη ζάχαρη και ένα μέρος γλυκόξης και αυτό έχει πιο πολύ...το κρατάει το γλυκό. Αυτά. Ύστερα φτιάχνουμε και το μπισκοτολόκουμο εδώ. Το φτιάχνουμε εμείς αυτό. Είναι κάτι το ξεχωριστό στο λουκούμι, που βάζουμε μέσα είναι ειδικό γι’ αυτή τη δουλειά, για το μπισκοτολόκουμο. Το μπισκότο μπορεί να είναι το συνηθισμένο, το πτι-μπέρ αλλά το λουκούμι το φτιάχνουμε γι’ αυτή τη δουλειά ακριβώς.

¹⁴⁵ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Ζωής Φαρμάκη

Βγαίνουνε. Παλιά, ήταν τα πιάτα τενεκεδένια ανάλογα με το χρόνο και την εξέλιξη καταργήσαμε το τενεκέ για πιο υγιεινό και βάλαμε γυάλινο. Γυάλινο βάζω σε 2 συσκευασίες, εδώ, που πουλάμε στο μαγαζί, του κιλού και μισού κιλού τα βαζάκια. Τι γλυκό; Το καρυδάτο, το σύκο και τη φράουλα τη ζητάνε πολύ. Βύσσινο είναι και αυτό ένα πολύ καλό γλυκό. Το κυδώνι, επίσης, είναι παλιό γλυκό. Το τριαντάφυλλο.

Το τριαντάφυλλο

Θεραπευτική ιδιότητα, όπως και το δαμάσκηνο που φτιάχνουμε και αυτό είναι καλό, κάνει καλό στην υγεία. Τώρα άρχισαν να φεύγουν περισσότερο. Τα ζητάει ο κόσμος, γιατί δεν είναι τόσο, δεν έχουν τόσο πολλές θερμίδες κι ο κόσμος άρχισε να αποφεύγει με τα λιπαρά και αυτά. Αυτά είναι πιο αγνά.

Ναι, γιατί έχουνε πιο λίγες θερμίδες και ο κόσμος άρχισε πάλι να γυρίζει στο παλιό να ζητάει κάτι το παραδοσιακό, το παλιό πώς φτιάχνονται. Αυτά ζητάει¹⁴⁶. Πολλά γλυκά. Ρεβανί, καρυδόπιτα, μπακλαβά, τώρα, στις γιορτές ιδιαίτερα σε άλλα. Αυτά τα κέικ, τα συνηθισμένα, τα ξερά και ό,τι τούρτες διάφορες με στρώσεις, με παξιμαδί. Κάνω πολλά γλυκά, και με σαντιγί μερικά. Σοκολάτα, ιδιαίτερα αρέσουν στα παιδιά. Πιο πολλά έκαμνα, τώρα λόγω και ηλικίας, εμείς προσπαθούμε να τ' αποφεύγουμε, αλλά κάνουμε σπιτικά γλυκά πολλά.

Του γάμου κάποτε κουραμπιέδες κάμνανε. Αυτά, ιδιαίτερα άλλα του γάμου δεν θυμάμαι, αν υπήρχανε, τότε δεν κάναν. Μπακλαβάδες κάναν με φύλλα χωριάτικα, όχι αυτά τα ετοιματζιδικά. Καταΐφια κάνω σε ιδιαίτερες, απόκριες και τέτοια γιορτές και κουλουράκια πολύ φτιάχνανε, παλιά, κουλουράκια¹⁴⁷.

Παλιά καταναλώναν περισσότερο τα μήλα και το πορτοκάλι. Τώρα, όμως, υπάρχουν τα αντίδια. Τα προτιμάει ο κόσμος, λόγω διαίτης. Τα αχλάδια¹⁴⁸.

Παλιά, είχανε, επειδή το δικό μου το χωριό ήτανε οπωρολαχανικά, οπωροκηπευτικά, περισσότερο είχαμε το φασόλι, αλλά είχαμε το μήλο και το αχλάδι πάρα πολύ. Ήτανε το κύριο φρούτο. Λίγα δαμάσκηνα. Τώρα έχουνε μπει. Αμπέλια δεν είχαμε. Τώρα έχει πολύ σταφύλι, έχει πολύ καρπούζι, έχει πολύ. Μ' αρέσει πάρα πολύ το καρπούζι. Το μήλο, επειδή το έχω χορτάσει και το αχλάδι δεν το πολυθέλω. Θέλω το καινούριο. Η μπανάνα μ' αρέσει, αλλά την αποφεύγω σα διάολος, γιατί παχαίνει.

Τα μήλα και τα αχλάδια τα συντηρούσαν. Ναι, τα βάζω στη αποθήκη σε μια σακούλα. Μέσα στη κλούβα, φυσικά, μέσα σε μια σακούλα νάιλον και τα κρατούσες σε κρύο μέρος σκοτεινό και τα είχες όλο το χειμώνα, είχες μήλο και αχλάδι. Είχες φρούτα στο σπίτι.

Βέβαια, ναι.

Είναι, καταρχήν, για πέταμα. Είναι για πέταμα το μήλο και το αχλάδι θα το φτιάξω μαρμελάδα. Αλλά περισσότερο φτιάχνουμε εδώ πέρα το κορόμηλο, γιατί έχουμε πάρα πολύ.

Κορομηλιές, βατόμουρα. Πολύ ωραίος είναι ο ταβάς από πορτοκάλι, από καρότο, από κυδώνι. Είναι δικιά μας παραγωγή όλα αυτά εδώ πέρα και τα φτιάχνουμε. Τίποτα δεν πετάμε. Τα βάζουμε στα βάζα, όταν είναι ζεστό, το σφραγίζουμε το γυρνάμε ανάποδα, μέχρι να κρυώσει το βάζο και το βγάζω, το διατηρώ μέσα 2 χρόνια μπορώ να σου πω κάτω μέσα στην κάβα που είδες. Δεν

¹⁴⁶ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Γαλάτειας Παύλου

¹⁴⁷ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Ζωή Φαρμάκη

¹⁴⁸ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Μαρίας Βουλγαράκη-Δίσιντσα

παθαίνει τίποτα η μαρμελάδα. Είναι όλα με ζάχαρη φυσικά. Δεν έχει τίποτα, ούτε γλυκαντικό ούτε γλυκόζη ούτε τέτοια¹⁴⁹.

Απ' όλα τα φρούτα. Εδώ, πιο συνηθισμένα, πορτοκάλια, μήλα, αχλάδια και φρούτα εποχής. Το καρπούζι, πάρα πολύ, καλοκαίρι και το πεπόνι. Κεράσια, όταν είναι η εποχή τους. Εντάσσουμε τα συνηθισμένα, τα χειμωνιάτικα τρώμε, αλλά σε κάθε εποχή παίρνουμε και ανάλογα φρούτα. Μπανάνες, επίσης, καταναλώνουμε, τώρα. Μας αρέσουνε, μανταρίνια μπόλικά, πορτοκάλια, χυμό κάνουμε από πορτοκάλια, μας αρέσουν τα φρούτα. Κομπόστα, παλιά, έκανα, τώρα, όχι δεν κάνω. Γλυκό κουταλιού, πολλές φορές κάνανε από κείνο, κεράσια, ας πούμε κάμαμε, σύκα κάναμε. Τώρα μόνο τα φρέσκα, της εποχής, όταν υπάρχουν. Δε συντηρούμε φρούτα.

Τα παίρνουμε φρέσκα, εδώ, και προτιμάμε, αν και όχι δε νομίζω, αλλά γιατί παίρνουμε πορτοκάλια τέτοια, που δεν παράγονται στον τόπο μας. Μήλα έχουμε, εδώ, αχλάδια, σταφύλια μπόλικά στο χωριό μου, τα παίρνουμε, καταναλώνουμε, αλλά τώρα με τη πληθώρα των μανάβηδων που γυρίζουν, απ' όλα, δεν μας λείπει κανένα φρούτο¹⁵⁰.

¹⁴⁹ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Άννας Ζέζιου

¹⁵⁰ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Ζωή Φαρμάκη

3.2 Ποτά:

Στην περιοχή της Φλώρινας είναι άφθονο το μεταλλικό ξινό νερό, σε τοποθεσίες της Ιτιάς, του Ξινού Νερού, και της Παπαγιάννης. Από την άλλη μεριά είναι αξέχαστη η μνήμη αυτών που έχουν ξενιτευτεί του δροσερού και κρυστάλλινου νερού των ορεινών χωριών¹⁵¹.

Η σημασία των προϊόντων της αμπέλου από τους χρόνους της αρχαιότητας συνέθεταν το διαιτολόγιο των κατοίκων της Μεσογείου, η αποκαλούμενη τριάδα της Μεσογείου. Κυριαρχεί η άποψη ότι η καλλιέργεια της αμπέλου κάνει την πρώτη της εμφάνιση στον βορειοελλαδικό χώρο περί την τέταρτη χιλιετία π.Χ., μία εποχή των κοινωνιών αναφερόμενων στην εποχή του Χαλκού¹⁵².

Ειδικότερα στην περίπτωση ποτών της Φλώρινας οι κατηγορίες κρασιών που παράγονται στα κτήματα του κ. Πάντου που βρίσκονται στην ορεινή Φλώρινα και στην Υδρούσα είναι τέσσερις. Αυτές είναι οι εξής: α) ερυθρός ξηρός επιτραπέζιος οίνος (Ορεινό), β) Μακεδονικός Τοπικός ερυθρός (Δια Παντός), γ) λευκός ξηρός επιτραπέζιος (Ορεινό), δ) λευκός ξηρός (Βόρειος), ε) ροζέ ξηρός επιτραπέζιος (Υδρούσα).

Το ερυθρό ξηρό επιτραπέζιο κρασί έχει άρωμα που δίνει αίσθηση πληρότητας και γεύση ισορροπημένη. Επιπλέον, χαρακτηρίζεται από χρώμα έντονο κόκκινο και προσθήκη βελούδινης γεύσης. Η παραγωγή του είναι από ιδιαίτερες γηγενείς ποικιλίες επιλεγμένων σταφυλιών της Φλώρινας, Μοσχόμαυρο – Ξινόμαυρο. Στον Αμπελώνα του βόρειου τμήματος της περιοχής έχει γίνει άριστη προσαρμογή των ποικιλιών.

Η εξωτερική εμφάνιση του Μακεδονικού Τοπικού ερυθρού οίνου αποτελείται από σχετικά μεγάλο βάθος ερυθρού χρώματος και πορφυρές ανταύγειες. Η οينوποίηση των ποικιλιών Cabernet και Ξινόμαυρο γίνεται από κοινού. Σε πρώτη φάση υλοποιείται παλαίωση σε βαρέλια από βελανιδιά και, έπειτα σε φιάλες. Επιπρόσθετα, με ομάδα στρογγυλεμένων αρωματικών ενώσεων που έχουν χρήση στην ποτοποιία και βρίσκονται στη φύση προβάλλονται γνωρίσματα του κρασιού Δια Παντός. Μερικά από αυτά είναι η βελούδινη και σαρκώδη ιδιότητα του.

Η ζύμωση του μούστου του λευκού ξηρού επιτραπέζιου οίνου γίνεται σε χαμηλές θερμοκρασίες. Στα ψηλώματα της Φλώρινας καλλιεργούνται οι ποικιλίες Chardonnay-Ροδίτη από τις οποίες προέρχεται το λευκό κρασί. Η διαύγεια και η λάμψη του με τον συνδυασμό πράσινων και λευκών αντανυγείων είναι χαρακτηριστικά της όψης του. Όσο αφορά την όσφρηση του υπάρχει κυριαρχείται από τόνους φρούτων και λουλουδιών, οι οποίοι είναι λεπτοί και ευχάριστοι. Τέλος, οι

¹⁵¹ Λαογραφικό και εθνολογικό μουσείο Μακεδονίας-Θράκης, *Πρώτη γνωριμία με τον παραδοσιακό πολιτισμό της περιοχής Φλώρινας*, Θεσσαλονίκη, 1994, σ.27

¹⁵² Μ. Μαγκαφά, Σ. Βαλαμιώτη, “Σαράντα αιώνες κρασί”, *Επτά ημέρες Καθημερινή ΝΔ*, (1998) σ.156

εντυπώσεις ευγένειας και νεανικότητας του που μένουν οφείλονται στη μεταξένια και απαλή φύση του.

Ο λευκός ξηρός οίνος (Βόρειος) έχει γκάμα στο χαρακτήρα του και οινοποίηση που έχει γίνει με φροντίδα και προσοχή. Αυτό καθίσταται φανερό από πλούτο φρούτων και λουλουδιών, τα οποία είναι φρέσκα και έχουν ευχάριστους τόνους. Εξωτερικά, φαίνεται λαμπερό, διαυγές με ανταύγειες που απαρτίζονται από κίτρινο και πράσινο χρώμα. Η προέλευση του είναι από Sauvignon blanc & Chardonnay ποικιλίες. Συνοπτικά, έχει τα εξής χαρακτηριστικά: φινέτσα, δροσιά και είναι γεμάτο και στρογγυλό.

Η γεύση του ροζέ ξηρού επιτραπέζιου κρασιού είναι με δροσιά, νεύρο αλλά και φινέτσα. Η επίγευση που αφήνει έχει μεγάλη διάρκεια και είναι ευχάριστη. Οι βαθμοί στους οποίους καταναλώνεται είναι 8 – 10 °C. Τα φαγητά με τα οποία σερβίρεται πολύ καλά είναι τα αλλαντικά, τα ζυμαρικά, τα φρούτα και τα τυριά. Οι μυρωδιές που είναι κυρίαρχες προέρχονται από κόκκινα φρέσκα φρούτα και η αρχή αυτού του οίνου είναι από Ξινόμαυρη ποικιλία. Η ζωηρότητα του χρώματος του χαρακτηρίζεται από ανταύγειες, οι οποίες είναι ρόδινες.¹⁵³

Όσον αφορά τον Δήμο Αμυνταίου, αυτός έχει άξονες σύνδεσης με την Κεντρική Μακεδονία που περιλαμβάνει τη Θεσσαλονίκη, την Έδεσσα, το Αμύνταιο και τη Φλώρινα και άξονα με Κοζάνη, Πτολεμαΐδα, Αμύνταιο, Φλώρινα. Επομένως, αποτελεί σημείο κόμβου.¹⁵⁴

Η ζώνη της αμπελουργίας του Αμυνταίου εκτείνεται γύρω από τις λίμνες Πετρών και Βεγορίτιδα (Οστρόβου). Η λίμνη Πετρών αποτελείται από επιφάνεια οκτώ τετραγωνικών χιλιομέτρων, ενώ η Βεγορίτιδα με 59 τετραγωνικά χιλιόμετρα επιφάνεια είναι μία από τις πιο βαθιές λίμνες στην Ελλάδα. Τα τσίπουρα που είναι αποστάγματα των κρασιών και οι οίνοι Ονομασίας Προέλευσης Ανωτέρας Ποιότητας παράγονται στην αμπελουργική ζώνη Αμυνταίου.

Τα μεγάλα οινοποιεία της περιοχής του Αμυνταίου, των οποίων η λειτουργία παίρνει υπόσταση είναι τρία. Αυτά είναι η Ένωση Γεωργικών Συνεταιρισμών στο Αμύνταιο από το 1957, το παλαιότερο. Το επόμενο βρίσκεται στον Άγιο Παντελεήμονα και είναι η Α.Ε. Βεγορίτις και του Χατζή Γιάννη μεταξύ των δυο παραπάνω. Προς επίσκεψη είναι μόνο το πρώτο και το δεύτερο οινοποιείο.¹⁵⁵

Η λειτουργία της Ε.Α.Σ. Αμυνταίου έχει απαρχές το 1960 και με τη πάροδο μισού αιώνα περίπου βαίνει καλώς στην πορεία της στον χρόνο. Το οινοποιείο της πρωταγωνιστεί και καθοδηγεί με την αγάπη για το αμπέλι και το κρασί και τη φροντίδα για ανάπτυξη και εξέλιξη της περιοχής. Επίσης, ήταν επικουρικός ο ρόλος στη δημιουργία κρασιών καλής ποιότητας, όπως του ερυθρού και ροζέ Ο.Π.Α.Π., ξηρού και με αφρώδη ιδιότητα κρασιού. Σε αυτή την κατάσταση συντέλεσε η εδραίωση της ζώνης Αμυνταίου ως Ο.Π.Α.Π.

Η Βεγορίτις Α.Ε. λειτουργεί από το 1997 έχει την ονομασία της από την ομώνυμη λίμνη της περιοχής Αγίου Παντελεήμονα στο Αμύνταιο. Η ίδιας καλλιέργειας πρότυπων αμπελώνων αποτελεί βασικό αντικείμενο της εταιρείας. Επίσης, ασχολούνται κύρια σε αυτή, για να παράγουν κρασιά και να αναδείξουν τον αμπελώνα της Ο.Π.Α.Π. της περιφέρειας της Μακεδονίας και Φλώρινας ειδικότερα.

Η οινοποιία Βεγορίτις είναι μία υπερσύγχρονη μονάδα άρτιου εξοπλισμού και έχει δημιουργηθεί από τον Γιάννη Σ. Μπουτάρη. Εδώ, γίνεται η οινοποίηση,

¹⁵³ Γ. Πάντου, Ενημερωτικό Φυλλάδιο *Κρασιά βιολογικής καλλιέργειας*, Έκδοση Οινοποιείου Υδρούσας Φλώρινας

¹⁵⁴ Κ. Θεοδορίδης, Ενημερωτικό φυλλάδιο: *Δήμος Αμυνταίου*

¹⁵⁵ Νομαρχία Φλώρινας: Ενημερωτικό φυλλάδιο *Οι δρόμοι του κρασιού*

εμφιάλωση και παλαιώνονται κρασιά με ποιότητα. Τα κρασιά της είναι σειρές: Βεγορίτις, Τρύφων ο αμπελουργός και οίνοι Γρύπα.

Το οινοποιείο Χατζή συνδέεται με παραγωγή κρασιού και εμπειρία από τις αρχές του 19^{ου} αιώνα και έχει δυναμικότητα 500 εκατόλιτρα. Στόχοι του είναι να αναδείξει τη δραστηριότητα του κλίματος και του εδάφους της ζώνης Ο.Π.Α.Π. Επιπλέον, να δράττεται της ευκαιρίας των δυνατοτήτων προσφοράς του Αμυνταίου. Η σχέση της οικογένειας Χατζή συνεχίστηκε με την ίδρυση του το 1999 από τον Ιωάννη Χατζή Χημικό μηχανικό.¹⁵⁶

Επιπλέον, με βάση το έντυπο ενημέρωσης εμφιαλώνει τα κρασιά Blanc de Noir, Syrah, Roze, Xinomavro και Κελληνό οίνο ελαφρύ. Το Blanc de Noir κρασί της Φλώρινας είναι λευκό ξηρό και ξινόμαυρο 100%. Παράγεται στην περιοχή της ζώνης Αμυνταίου στη Μακεδονία και η προέλευση των σταφυλιών είναι από αμπελώνες ζώνης. Η εσοδεία του 2003 ξεκινά τον τρύγο 5-20/10 και εμφιαλώνεται εξίσου στο Αμύνταιο Μακεδονίας. Η οινοποίηση γίνεται με την μέθοδο της κλασικής λευκής οινοποίησης στους 15°C και με προσεκτική παραλαβή πρόωγου. Τα χαρακτηριστικά τεχνικής φύσεως είναι τα σάκχαρα <2gr/lit και αλκοολικό βαθμό 12,5% vol.

Ο Μακεδονικός ξηρός τοπικός οίνος ερυθρού χρώματος¹⁵⁷ αποτελείται από 85% Syrah και 15% ξινόμαυρο. Οι τρόποι οινοποίησης είναι παλαίωση σε γαλλικά βαρέλια για περίπου 12 μήνες. Ακόμα, η κλασική ερυθρά οινοποίηση και με αλκοολικό βαθμό 13,5% χρώματος μάλλον βαθύ κόκκινου με άρωμα δαμάσκηνου και μικρών φρούτων του δάσους. Οι γευστικές προτάσεις είναι με ψητά κρέατα με σερβίρισμα 18°C και παλαίωση τώρα σχεδόν 10 έτη.

Το ροζέ ξηρό κρασί έχει διαδικασία οινοποίησης κλασική λευκή στους 15°C και 48 ώρες σχεδόν παραμονή στέμφυλων. Έχει χαρακτηριστικά έντονης γεύσης και όσφρηση φράουλα και φρούτα του δάσους σε μικρό μέγεθος. Αυτός ο οίνος ταιριάζει ψάρι πλακί, λαδερά και κλασική ελληνική κουζίνα στους 12°C με χρόνο παλαίωσης περίπου 3 χρόνια.

Ο τύπος κρασιού ερυθρός ξηρός του “Xinomavro” ΟΠΑΠ Αμυνταίου είναι ξινόμαυρο 100% και παράγεται στη Μακεδονία, ειδικότερα στο Αμύνταιο. Τα σταφύλια προέρχονται από αμπελώνες ζώνης και το 2001 ήταν από 1-15 Οκτωβρίου. Οι οινοποιητικές μέθοδοι είναι: 1) παλαίωση σε βαρέλια για 12 μήνες και 2) κλασική ερυθρά οινοποίηση. Σχετικά με τα τεχνικά χαρακτηριστικά έχει σάκχαρα: <2gr/lit και αλκοολικό βαθμό 12,5% vol. Από χαρακτηριστικά που συνδέονται με οργανοληπτικές ιδιότητες έχει ομοίως άρωμα μικρών φρούτων του δάσους και ντομάτας. Επίσης, το ξινόμαυρο κρασί χαρακτηρίζεται από χρώμα κόκκινο βαθύ με ανταύγειες κεραμιδί και διακριτικό βαρέλι. Η γεύση του είναι απαλή και μετά από τέσσερα έτη αποδίδει μακριά επίγευση. Είναι συνοδευτικό για πικάντικα τυριά, κυνήγι και κρέατα μαγειρεμένα.

Ο οίνος μακράς παλαίωσης Κελληνός ελαφρύς σε βαρέλι συνοψίζει παράδοση του οίνου και της αμπέλου πιθανόν τριών χιλιάδων ετών της περιοχής Κέλλη. Η Κέλλη ήταν πόλη στα χρόνια της ρωμαϊκής εποχής απόστασης τριών χιλιομέτρων βόρεια του Αμυνταίου και έβριθε μάλλον σε αμπελοοινικά ευρήματα. Μετά από το άνοιγμα αρκετών λεπτών του κρασιού “Κέλληνος (σήμα κατατεθέν)” είναι φρόνιμο να γίνει το σερβίρισμα του.¹⁵⁸

Οι δρόμοι για περιήγηση στη γη της Φλώρινας και ειδικότερα του κρασιού είναι Πέτρες-Άγιος Παντελεήμονας -Αμύνταιο-Ξινό Νερό. Αυτοί οι δρόμοι είναι μία πρόταση για καλύτερη γνωριμία, και με μεγαλύτερη οργάνωση, της γης της

¹⁵⁶ Νομαρχία Φλώρινας: Ενημερωτικό φυλλάδιο *Οινοποιία*

¹⁵⁷ Η ονομασία του εμπορίου είναι Syrah

¹⁵⁸ Νομαρχία Φλώρινας, Ενημερωτικό φυλλάδιο: *Οινοποιείο Ιωάννη Χατζή στο Αμύνταιο*

Φλώρινας, η οποία καλύπτει ένα σημαντικό μέρος του νομού σχετικά με τα κρασιά¹⁵⁹.

Είναι γνωστές οι επιδράσεις του αλκοόλ, γιατί όλοι οι άνθρωποι πίνουν σε κάποιο βαθμό με διαφοροποιήσεις. Γίνεται, όμως, κοινωνικό πρόβλημα, όταν γίνεται αλόγιστη η πόση του και χωρίς μέτρον άριστον¹⁶⁰.

Η ποικιλία η βασική στην περιοχή της Φλώρινας είναι το Ξινόμαυρο, ποικιλία βασική και που είναι ενδεικτική για τα κρασιά Παύλου είναι το Ξινόμαυρο. Οι κάτοικοι έχουνε και άλλες συνιστώμενες ποικιλίες γαλλικές, ποικιλίες που τις έχουνε υιοθετήσει στην περιοχή τους, όπως είναι το Syrah, το Chardonnay, το σινιόν λάιν και κάποιες άλλες, οι οποίες είναι ενδεικτικές, για να κάνουν τους τοπικούς οίνους.

Ωστόσο, το Ξινόμαυρο είναι ένας τύπος κρασιού που δίνει τους οίνους Ανωτέρας Ποιότητας ΟΠΑΠ, και γίνονται προσπάθειες, για να έρθουν κι άλλες ποικιλίες, έτσι ώστε να πίνονται. Γενικά, στην περιοχή σχετικά με τις ποικιλίες αυτές είναι διευκρινιστικές πληροφορίες.

Η διαδικασία που ακολουθείται κατά την συγκομιδή ξεκινάει από καλούς βιολογικούς αμπελώνες. Δίνεται προσοχή στην παραγωγή, δηλαδή δε θέλουμε μεγάλες παραγωγές, έτσι ώστε να μην επηρεάζεται και η ποιότητα, γιατί όσο μικρότερη είναι η ποσότητα τόσο καλύτερη είναι η ποιότητα. Για τους οινοποιούς το Α και το Ω είναι το αμπέλι. Ξεκινάνε από το αμπέλι, με πάρα πολύ μεγάλη προσοχή. Συλλέγεται το σταφύλι και περνάει από μία διαδικασία ελέγχου. Από μία ταινία ελέγχου, δηλαδή από μια γραμμή παραγωγής που ελέγχεται από κάποιους υπαλλήλους, διαλέγεται, έτσι ώστε να ακολουθήσει ο εκραγισμός. Ο εκραγισμός είναι το σπάσιμο. Το σπάσιμο της ρώγας για τις ερυθρές ποικιλίες η διαδικασία ξεκινάει με το σπάσιμο της ρώγας, σε ένα στάδιο ακολουθούμενης ψύξης, περνάει και πηγαίνει στις δεξαμενές της ζύμωσης. Περιμένουνε 20 μέρες, για να γίνει η ζύμωση. Μετά το πέρας της ζύμωσης απομακρύνονται τα στέμφυλα από το μούστο και αφήνεται το κρασί, και αυτή είναι η επεξεργασία. Η επεξεργασία η τελευταία είναι, να επέμβουνε, επειδή, δε θέλουμε να κάνουνε προσθήκες με συντηρητικά, επεμβαίνουνε λίγο στα οξέα, διάγνωση του κρασιού και στην τελική φάση προχωράνε στην εμφιάλωση.

Σχετικά με το ροζέ οίνο, το ροζέ και το λευκό. Όσον αφορά το ροζέ οίνο γίνεται όλη η διαδικασία αυτή που ειπώθηκε, μόλις βάλουνε το σπασμένο σταφύλι το εκραγισμένο μέσα στη δεξαμενή σε 48 ώρες τραβάνε όλο το μούστο και, έτσι, δεν έχει πάρει όλες τις χρωστικές το κρασί μας. Έχει πάρει λίγες που του δίνουν ροζέ χαρακτηριστικό. Για το λευκό κρασί, εκεί είναι πιο περίπλοκη η διαδικασία. Το λευκό κρασί ξεκινά με το σπάσιμο, περνάνε κατευθείαν, στον διαχωρισμό του στέμφυλου από το μούστο, ψύξη, φιλτράρισμα. Εν συνεχεία διάγνωση από την αρχή, ολική ζύμωση, μόνο του μούστου και στο τέλος της διαδικασίας το στάδιο της εμφιάλωσης. Αυτά είναι τα βήματα της Παρασκευής-επεξεργασίας.

Όλα τα άνω σε τοποθεσίες και σε χώρους, οι οποίοι σε αυτή τη φάση νοικιάζονται και μέσα σε αυτούς τους χώρους εξυπηρετούνται, για να επιτευχθεί η παραπάνω διαδικασία.

Ο συνδυασμός των φαγητών με το κρασί δεν είναι απόλυτος. Κάθε κρασί έχει και διαφορετικό χαρακτήρα, και κάθε κρασί έχει διαφορετικά αρώματα.

¹⁵⁹ Λ. Γεωργιάδης, Μ. Παπαγιαννάκης, Η. Πιτόσκα, *Περιηγήσεις στη γη της Φλώρινας*, Έκδοση της Νομαρχιακής Αυτοδιοίκησης Φλώρινας, Φλώρινα, χ.χ., σ.14

¹⁶⁰ Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων: Ενημερωτικό υλικό για τους μαθητές όλων των σχολείων, *Το Αλκοόλ στην Ευρώπη*

Αρώματα δε νοούμε μόνο το άρωμα του σταφυλιού. Κάθε κρασί βγάζει αρώματα φρούτων, αρώματα λαχανικών, μέσω των οποίων γίνεται ο συνδυασμός τους.

Με τους λευκούς οίνους συνδυάζεται πολύ καλά το ψάρι, ένα φρέσκο ψάρι με ένα καλό φρέσκο οίνο αρωματικό με αρώματα λεμονιού, με άρωμα μήλου, φρέσκου μήλου. Ένα ελαφρύ κρασί μπορεί να συνδυαστεί με το ψάρι, όπως και το ροζέ το ίδιο με ελαφριές τροφές.

Ο ερυθρός οίνος είναι εκείνος που είναι πολυπληθέστερος στις επιλογές τους. Ένα ερυθρό κρασί συνδυάζεται με τα κρέατα, με κάποιο βαρύ αγριογούρουνο, βαρύ φαγητό, εννοώντας κάποιο στιφάδο αγριογούρουνο με κάποιο κυνήγι άγριο, μαγειρευτό κιόλας. Αναλόγως, παρατηρείται στο ερυθρό κρασί κατά πόσο μεγάλη είναι η διάρκεια, η πυκνότητα της γεύσης και η επίγευση. Τόσο αναλόγως συνδυάζεται και ένα βαρύ φαγητό.

Η συντήρηση του κρασιού δεν φαίνεται να είναι απλοϊκή διαδικασία. Το κρασί είναι ένας φυσικό προϊόν που επηρεάζεται από το φως και από τον ήλιο, από κάποιες μεταβολές της θερμοκρασίας. Φυσικά, δεν είναι τόσο ευαίσθητο όπως κάποια τροφή. Δεν έχει κάποιο pH με τα σκαμπανεβάσματα. Η συντήρηση του γίνεται σε κελάρια σε θερμοκρασίες κάτω των γνωστών βαθμών για τους ειδήμονες και σε σταθερές θερμοκρασίες. Χρησιμοποιείται κλιματισμός και το κελάρι είναι ισόγειο.

Σε περίπτωση που είναι υπόγειο τότε πολύ καλή είναι η θερμοκρασία της γης που δίνει τη θερμοκρασία στο υπόγειο τους. Οτιδήποτε άλλο σχετικό δεν αναφέρεται. Η συντήρηση μέσα, όταν ένας άνθρωπος θα πάρει ένα κρασί, για να το συντηρήσει θα πρέπει να αποφύγει να το τοποθετήσει σε ένα χώρο μέσα στο σπίτι. Έτσι, γιατί έχουνε και φωτισμό, αλλά και ορισμένες θερμοκρασίες που ξεπερνάνε, φυσικά, τους δέκα βαθμούς. Το καλύτερο θα είναι να το έχει κανείς μες το ψυγείο. Και αυτό είναι η μεγαλύτερη ζημιά που παθαίνουν τα κρασιά.

Ο καταναλωτής δεν μπορεί να είναι σίγουρος για το προϊόν που θα αγοράσει. Είναι το λάθος που κάνει και βάζει τα κρασιά του στα ράφια. Τα ράφια είναι εκείνα που σκοτώνουν ό,τι έχει το κρασί μέσα, γιατί παραμένουν, πολλές φορές, για μεγάλη διάρκεια πάνω σε αυτά, ακόμα, και σε κλειστή κατάσταση. Φυσικά, και αν είναι κλειστά επηρεάζεται από το φως, τη θερμοκρασία, πόσο δε αν ήταν ανοιχτό που έχει την επίδραση του οξυγόνου του αέρα.

Στα κρασιά του χρησιμοποιούνται ονομασίες που προέρχονται από την περιοχή, τοπωνυμικές, έτσι ώστε να αναδείξει και το κρασί. Η περιοχή είναι αυτή που αναδεικνύει το κάθε παραγωγό. Η περιοχή της Φλώρινας κρύβει μία ιδιαίτερη ιστορία πάνω στον οίνο και συγκεκριμένα ως αναφερθεί ένα το κρασί ίδιας παραγωγής. Το κρασί του “ο Βοκερίτης”, χρησιμοποίησε αυτό το όνομα από παλιά ονομασία της λίμνης Βεγορίτις, που η ιστορία λέει ότι πιο παλιά όπου δεν υπήρχε η λίμνη και μέσα από τη λίμνη περνούσε ένας δρόμος, η Εγνατία οδός του Μεγάλου Αλεξάνδρου. Δίπλα στην Εγνατία οδό υπήρχε μία πόλη η Βοκέρια, μία πολύ μεγάλη πόλη που είναι γνωστή και από τον Θουκυδίδη και από τον Νικόλα Χάνα που πέρασε το 1958 από τον Άγιο Παντελεήμων. Από ανασκαφές ευρέθησαν αυτές οι ενδείξεις. Έτσι, έγινε δανεισμός στο όνομα της Βοκέριας, χρησιμοποίησε το Βοκερίτη που έχουνε και τη λίμνη μπροστά τους και έφερε στο φως όλη αυτή την ιστορία.

Ακολουθεί και σε έντυπο το παραπάνω κρασί με την ανάλυση αυτής της ιστορίας. Χρησιμοποιεί και άλλες τοποθεσίες της περιοχής, που αυτές είναι πόλεις μοναδικές. Εδώ, η περιοχή, ο Άγιος Παντελεήμων ήταν φημιστός. Χρησιμοποιούνταν από την Ρωμαϊκή εποχή, ως φρούριο και είχε δύο ιστορικά περάσματα. Ένα πέρασμα ήταν το Κλειδί Φλωρίνης, και το δεύτερο πέρασμα ήταν το Μπουρούνο. Το Μπουρούνο είναι ονομασία Ρωμαϊκή και ο λόγος, που την δανείστηκε είναι, διότι υπάρχει μάθηση από αναφορές ότι κόσμος απασχολούνταν με την οινοαμπελουργική

περιοχή. Κατά αυτόν τον τρόπο έκανε μεταφορές και έβγαζε πέρα από αυτό το σημείο τα κρασιά έξω. Από τη μια στο Μπουρούνο υπήρχαν οι δασμοί, κάποιοι υποτιθέμενοι δασμοί, τους οποίους πλήρωνε ο κάθε παραγωγός για το χώρο του. Και πάλι είναι πρωτότυπη η παραπομπή αυτής της ιστορίας.

Το βραβείο το πήρε τη χρονιά του 2002 και μέσα στη Περούτζια. Η ημερομηνία παραλαβής του βραβείου ήταν, παράλληλα, με τη γιορτή της σοκολάτας και μέρες προτελευταία εβδομάδα του Οκτωβρίου.

Ο συνδυασμός ενός κρασιού με τη σοκολάτα, είναι ένας συνδυασμός πολύ τολμηρός. Τολμηρός γιατί θα πρέπει το κρασί που θα ληφθεί να είναι ουδέτερο από οξέα εντελώς, και να υπάρχουν ελάχιστα υπολειμματικά ζάχαρα, έτσι ώστε να γίνει ο κατάλληλος συνδυασμός. Υπολειμματικά ζάχαρα, τα οποία υπολογίζονται στο 0,8 σε ένα κρασί, έτσι ώστε να μπορεί να γίνει ο συνδυασμός, αλλά δε σημαίνει ότι το κρασί δε συνδυάζεται με τα πάντα. Με όλες τις τροφές, δηλαδή. Λέγοντας συνδυάζεται υπάρχει μια ταύτιση, μία ταυτοποίηση του κρασιού και συγκεκριμένου φαγητού. Και όπως προαναφέρθηκε κάθε κρασί δίδει το δικό του ξεχωριστό χαρακτήρα¹⁶¹.

Η περιοχή Αμυνταίου, στην περιοχή που εντοπίζεται δηλαδή κατά βάση καλλιεργεί το “Ξινόμαυρο”, εδώ και πολλά χρόνια. Τα τελευταία χρόνια, επειδή το “Ξινόμαυρο” είναι μια πολύ δύσκολη ποικιλία, συνήθως την αποφεύγουν οι γυναίκες και επαγγελματικά και εμπορικά.

Επομένως, αν κάποιο προϊόν αρέσει, γυναίκα δε μπορεί να τραβήξει όσο ένα προϊόν. Πόσο ένα προϊόν μάλιστα που θα είναι για εστιατόριο, το οποίο θα προορίζεται για μια παρέα, όπου θα υπάρχουν κυρίες. Τα τελευταία χρόνια γίνεται συνδυασμός της ποικιλίας Ξινόμαυρο με διάφορες άλλες ποικιλίες, οπότε και να δημιουργηθούν κρασιά, τα οποία να είναι πιο εύκολα. Επιπρόσθετα, να καταναλώνονται, πιο απλά, από τον κόσμο και να κερδίζουν τους γυναικείους ουρανίσκους.

Παραδείγματος χάριν, τα τελευταία 5 χρόνια, γίνονται δοκιμές με το Ξινόμαυρο μαζί με το Merlot, με Syrah και υπάρχουν και επιτυχημένες συνταγές. Αυτές είναι τα τελευταία περίπου δύο χρόνια το κτήμα Άλφα και είναι πολύ ευτυχές το γεγονός στην περιοχή.

Ένα κρασί με περιεκτικότητα 60% Syrah, 20% Ξινόμαυρο, 20% Merlot, το οποίο η εσοδεία του 2003 στους περσινούς διαγωνισμούς πήρε από 3 χρυσά μετάλλια και ανέβασε όλο το Prestige της περιοχής. Υπάρχει αξιόλογη πηγή, ο συνεταιρισμός του Αμυνταίου, ο οποίος, επίσης, κάνει κρασιά με βάση το Ξινόμαυρο, αλλά συνδυάζοντας με άλλες ποικιλίες είναι, πάλι, πιο εύκολα. Σχετικά με την περιοχή αυτές είναι οι πληροφορίες.

Γενικά, σε όλη την Ελλάδα υπάρχουν πάρα πολλές ποικιλίες. Τώρα, να αναφθούν όλες οι ποικιλίες είναι πάρα πολύ δύσκολο. Κύρια συστατικά, δηλαδή στην περιοχή που εντοπίζονται είναι το Ξινόμαυρο, αν πάμε στη Νεμέα είναι “Αϊ Γιωργίτικο”, στη Νάουσα, επίσης, το “Ξινόμαυρο”. Και κατά την υπόλοιπη Ελλάδα γίνονται συνδυασμοί διαφόρων ποικιλιών και καλλιεργειών.

Ένα κρασί πρέπει να συντηρείται σε ένα χώρο, ο οποίος θα έχει υγρασία 60-80%. Το ποσοστό 60 τοις εκατό είναι πάρα πολύ λιγότερο από 80%. Το 60-65% είναι η ιδανική. Σε ένα χώρος όπου θα είναι σκιερός, δε θα υπάρχει πουθενά φως και η θερμοκρασία του θα κυμαίνεται από 14-18°C. Τα μπουκάλια του θα πρέπει να είναι πλαγιαστά, οπότε να βρέχεται ο φελλός και να μην περνά οξυγόνο, και να επιτυγχάνεται η καλύτερη δυνατή παλαίωση του κρασιού. Αν προορίζεται για μακρόχρονη παλαίωση, αν η ποικιλία του επιτρέπει και το κρασί, κάποια στιγμή,

¹⁶¹ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη Άγγελου Ναουμίδα

ίσως, χρειαστεί να γίνει αλλαγή φελλού, αν ο φελλός δεν ήταν καλός. Επίσης, εάν αυτός προστέθηκε ή κι αν ήταν καλός, ίσως, αν η παλαιώση είναι τόσο μακρόχρονη είναι καλό να γίνει η αλλαγή φελλού, για να δώσει κανείς ζωή στο κρασί. Αυτά είναι τα κύρια πράγματα που πρέπει να προσέχει κάποιος, με τα κρασιά¹⁶².

Το οινοποιείο της εταιρείας Παύλου-Κάγκας, το οποίο άρχισε το 2005 και το 2006 κάναμε το πρώτο τρύγο. Έχει γίνει μεγάλο κεφάλαιο οικονομικά από Έλληνες και Καναδά, οι οποίοι κατάγονται από την περιοχή Ζώνη, μεγαλύτερη αμπελουργική Ζώνη του Αμυνταίου στο χωριό Άγιος Παντελεήμων. Η Ζώνη η Αμπελουργική είναι Ονομασίας Προελεύσεως Ανωτέρας Ποιότητας, δηλαδή τώρα πια είναι ΟΠΑΠ, όπως λέγεται και περιλαμβάνει κι άλλα χωριά.

Η εταιρεία στηρίζεται κατά βάση στα σταφύλια του Άγιου Παντελεήμονα. Από εκεί προέρχεται κυρίως η παραγωγή της, αλλά και το κρασί της. Στην περιοχή, γενικά, γιατί είναι καλό να είναι γνωστοποιημένα ορισμένα πράγματα για την περιοχή, για τη Ζώνη ΟΠΑΠ που είναι ευρέως γνωστή. Στον συγκεκριμένο χώρο καλλιεργούνται πάνω από 6.000 στρέμματα, και η κυρίαρχη ποικιλία είναι το “Ξινόμαυρο” ή “Ποπόλκα.” Σε άλλες, εκεί, ποικιλίες, οι οποίες είναι γενικές, ανήκουν οι ερυθρές οίνοι Merlot και το ντονέ, και οι λευκές είναι ρίσλικ, σοβινιόν και Chardonnay. Όμως, αυτές οι ποικιλίες είναι σε μικρότερες ποσότητες.

Όσο αναφορά τα κρασιά της, είναι λευκά, ροζέ. Παραδοσιακά κρασιά της αυτή τη στιγμή, και τα οποία και παράγονται είναι το λευκό, το οποίο είναι σε οινοποίηση Ξινόμαυρο και ρίσλικ. Επιπλέον, το ερυθρό είναι σε οινοποίηση Ξινόμαυρο και με βάση το Ξινόμαυρο γίνεται, αλλά και έχει και εμπεριέχει και τη ποικιλία Syrah και κάποιες άλλες ερυθρές ποικιλίες. Επίσης, η περιοχή έχει και το ροζέ, το οποίο είναι αποκλειστικό “Ξινόμαυρο” ή “Ποπόλκα” ποικιλία. Η τοπική ποικιλία, δηλαδή.

Το “Ξινόμαυρο” ή “Ποπόλκα” είναι μια ποικιλία ερυθρά και είναι βασικά Μακεδονική ποικιλία, δε συναντάται σε άλλα μέρη της Ελλάδος. Είναι μια πανάρχαια ποικιλία, από τους χρόνους Προ Χριστού. Από την αρχαιότητα, καλλιεργείται στην περιοχή και έχει εγκλιματιστεί πλήρως προς την περιοχή, και τοιουτοτρόπως μπορεί να παράγει εξαιρετικά κρασιά.

Ακόμα, αυτή η ποικιλία είναι πολυδύναμη. Με τη έννοια ότι μπορούν να παράγουνε διάφορα είδη κρασιού και ερυθρά, και ροζέ και λευκά. Αυτά είναι τα βασικά κρασιά της εταιρείας, οπωσδήποτε είναι το 100 τα εκατό. Μελλοντικά, από του χρόνου, δηλαδή, υπάρχει σκοπός να παράγουνε αφρώδη οίνο, δηλαδή σαμπάνια, σε κατηγορίες λευκό και ροζέ.

Υπάρχει, γενικά, ενδιαφέρον για την ποικιλία Ξινόμαυρο και για την περιοχή. Πιστεύεται ότι έχει μεγάλες προοπτικές η περιοχή του Αμυνταίου και θα έπρεπε να ήταν πιο προς τα εκεί το κλίμα. Ωστόσο, υπάρχει πιο πολύ ενδιαφέρον από το εξωτερικό, ειδικότερα για τα κρασιά του οινοποιείου τους, όπως είναι οι Ηνωμένες Πολιτείες, η Νέα Υόρκη και ο Καναδάς (Τορόντο και Μόντρεαλ). Επίσης, και η Ιαπωνία ενδιαφέρεται για τα κρασιά τους.

Επιπλέον, καλές προοπτικές διαγράφονται στη Κεντρική Ευρώπη, στη Γερμανία, στο Βέλγιο και σε άλλες χώρες, και μελλοντικά. και η Ρωσία ενδιαφέρεται. Ήδη, η Ρωσία άρχισε να εισάγει ελληνικά κρασιά από ό,τι έχει ακουστεί.

Όσο αναφορά την πλευρά υγείας, το θέμα της υγείας του ανθρώπου που έχουν γίνει πολλές έρευνες και σε Ευρώπη και σε Βόρειο Αμερική, οι οποίες συμφωνούν ότι το κρασί και ειδικά το ερυθρό κρασί είναι πολύ υγιεινό. Σε γενικές γραμμές,

¹⁶² Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη Θωμά Πασπάλη

δηλαδή είναι ασπίδα για τον οργανισμό, προστατεύει από καρδιολογικές παθήσεις και από τον καρκίνο και, γενικά, δίνει μακροβιότητα στον άνθρωπο.

Από τη σκοπιά της Στατιστικής επιστήμης να προσεχθεί το θέμα, έχει διαπιστωθεί ότι οι άνθρωποι που έζησαν περισσότερο από το μέσο όρο ζωής έπιναν κρασί σε καθημερινή βάση. Ένας λόγος, και κύριος είναι ότι περιέχει πάρα πολλές ουσίες, μπορεί και μέχρι και 1.000 ουσίες, συστατικά το κρασί, δηλαδή είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά, και έχει μεγάλη διατροφική αξία και κανονικά έπρεπε να είναι στο τραπέζι κάθε το κρασί, όπως ένα με δύο ποτήρια κρασί κάθε μέρα.

Οι Έλληνες, γενικά, έχουμε μεγάλη παράδοση πάνω στο θέμα του κρασιού αλλά κάπου υπήρξαν και κάποια κενά στην ιστορία μας και είχαμε απομακρυνθεί από το κρασί. Αλλά τώρα τελευταία φαίνεται πως υπάρχει αλλαγή της νοοτροπίας από τους νέους, οι οποίοι άρχισαν να πίνουν, όλο και περισσότερο, κρασί και η κατοπινή κατανάλωση κρασιού στην Ελλάδα είναι, σχετικά, χαμηλή σε σχέση με άλλα κράτη γύρω 30 λίτρα το χρόνο.

Εκτός από τα μέταλλα, τα ιχνοστοιχεία, και τις βιταμίνες που περιέχει το κρασί περιέχει και κάποιες άλλες εξειδικευμένες ουσίες, όπως είναι οι αλεξίνες, οι ολοσφαιρατρόλες, οι οποίες είναι πραγματικά φάρμακα για τον οργανισμό. Αυτές προστατεύουν από καρδιακές παθήσεις, για παράδειγμα. Επίσης, το κρασί περιέχει HDL, οι οποίες είναι πολύ ωφέλιμες για τον οργανισμό. Η HDL που προανέφερα είναι λιποπρωτεΐνες υψηλής πυκνότητας, οι οποίες βοηθούν στην κυκλοφορία του αίματος, καθώς είναι γνωστόν. Γενικά, βοηθούν στη μη απόφραξη των αρτηριών σε αντίθεση με της χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνες, τις LDL .

Τα ανωτέρω αυτά ήταν κάποια παραδείγματα για το πόσο το κρασί είναι ωφέλιμο για τον ανθρώπινο οργανισμό και επαναλαμβάνεται, πάλι, που αυτό που υποστηρίζεται, ιδίως, το ερυθρό κρασί είναι ασπίδα για τον οργανισμό. Αυτό το ήξεραν και οι Αρχαίοι και είδαν διαπιστώσει η Αρχαία Ελλάδα είχε μεγάλη παράδοση στο θέμα της παραγωγής του κρασιού. Έλεγαν οι Αρχαίοι “οίνον και έλαιον”, και όλοι αυτό έλεγαν για το κρασί.

Ο πατέρας της ιατρικής Ιπποκράτης αναφέρει για τις ευεργετικές ιδιότητες του κρασιού. Θα μπορούσαν να ειπωθούν πολλά πράγματα περί του θέματος. Θα μπορούσε να αναφερθεί, για παράδειγμα, το σύνδρομο, “το Γαλλικό σύνδρομο”. Η κατάσταση, δηλαδή πως σε περιοχές της Γαλλίας καταναλώνουν πολύ λιπαρές τροφές δεν έχουν καρδιακά νοσήματα ή τουλάχιστον είναι μειωμένα. Και αυτό είναι ένα παράδοξο, διότι όποιος διατρέφεται με λιπαρές ουσίες, με πολλές λιπαρές ουσίες οπωσδήποτε αυτό έχει αντίκτυπο, αρνητικό αντίκτυπο στην καρδιά.

Στη Γαλλία, ειδικότερα όπου τρώνε λιπαρά κρέατα φουαγκρά και λοιπά και παρόλα αυτά δεν έχουνε πιθανώς διαδεδομένα καρδιακά νοσήματα, και αυτό διαπιστώθηκε ότι οφείλεται στην ευεργετική, στον ευεργετικό ρόλο του κρασιού, διότι το κρασί προστατεύει, όπως ειπώθηκε και προηγουμένως, παρόλο προστατεύει τη καρδιά και, γενικά, τις αρτηρίες. Επίσης, θα μπορούσαν να λεχθούν άλλα πολλά πράγματα αλλά σταματάμε εδώ.

Όσο αφορά τη γευστική δοκιμή του κρασιού δίνεται, αρχικά, έμφαση στο οπτικό πεδίο, το πρώτο πράγμα, η πρώτη αίσθηση είναι η οπτική, και παρατείνεται ο χρόνος. Κατόπιν, το ποτήρι το πλησιάζουμε στη μύτη και για να δούνε οι γευστιγνώστες, για να διαπιστώσουμε τον αρωματικό χαρακτήρα του κρασιού το μυρίζουμε και, κατόπιν, το δοκιμάζουμε, δηλαδή το πίνουνε.

Υποστηρίζεται πως οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν διαίσθηση πάνω στην ποιότητα του κρασιού. Από τη μεριά του παραγωγού γίνεται προσπάθεια για την παραγωγή, όσο το δυνατόν καλύτερου κρασιού προς τον καταναλωτή. Επίσης, γίνεται προσπάθεια να αξιοποιηθεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Γίνεται η επιλογή των σταφυλιών. Επιλέγονται όχι μόνο τα σταφύλια αλλά και τα αμπέλια, από τα οποία προέρχονται, βρίσκονται σε ελεύθερες περιοχές, οι οποίες κατά γενικό κανόνα παράγουν καλής ποιότητας σταφύλι. Επίσης, δίνεται προσοχή στην παλαιότητα, που θα πρέπει να έχει γίνει με βιολογικούς τρόπους, δηλαδή με σεβασμό, με οικολογικές μεθόδους. Δηλαδή αποφεύγεται, δε δέχονται σταφύλια, τα οποία έχουν γίνει ή έχουν παραχθεί από αμπέλια, τα οποία έχουν λιπανθεί με λιπάσματα και γενικά αποφεύγονται τα μυκητοκτόνα, τα εντομοκτόνα και όλα αυτά τα ραντίσματα χημικής προέλευσης.

Τα σταφύλια, όταν έρχονται στην εταιρεία, επίσης, μία διαδικασία επιλογής. Έχουν εργάτες, οι οποίοι διαλέγουν τσαμπί προς τσαμπί το σταφύλι και, κατόπιν, ανάλογα με το προορισμό πηγαίνει στις δεξαμενές, όπου γίνεται και η ζύμωση. Και έτσι, παράγεται το λευκό, το ερυθρό και το ροζέ κρασί.

Επίσης, κατά τη διάρκεια επεξεργασιών του κρασιού χρησιμοποιούνται φυσικές μεθόδους, όχι με χημικά προϊόντα, διότι πιστεύεται ότι έτσι το κρασί είναι πιο υγιεινό και πιο ευχάριστο. Φυσικά, πιστεύεται ότι ο καταναλωτής έχει διαίσθηση και έχει ανταμείψει πάνω σε αυτό, πάνω στην καλή ποιότητα του κρασιού της. Το κρασί έχει εκτιμηθεί, ιδιαιτέρως, και στη Βόρειο Αμερική, στην Ευρώπη και στην Ιαπωνία.

Όσο αναφορά τη προώθηση του κρασιού υπάρχει ενδιαφέρον και στην Ελλάδα αλλά και στο εξωτερικό. Βέβαια, χρειάζονται πολλά χρήματα να γίνουμε γνωστοί. Και έτσι δεν αρκεί κανείς να είναι καλός και να έχει καλά ποιοτικά προϊόντα θα πρέπει να γίνει, και ευρύτερα γνωστός. Σε γενικές δοκιμές, που έχουν γίνει και στην Ελλάδα και στο εξωτερικό έχουμε πάρει επαίνους. Ειδικά, ενδιαφέρεται όπως είπαμε η Νέα Υόρκη, το Τορόντο, το Μοντρεάλ, το Τόκιο και η Γερμανία ενδιαφέρεται η οικονομία. Επίσης, το Βέλγιο ενδιαφέρεται. Βέβαια, βρίσκονται τώρα στη φάση της, στην αρχική τους φάση και, οπωσδήποτε, συναντάνε κάποια εμπόδια.

Στο τέλος πιστεύεται ότι θα ανταμειφθούν, διότι ο καταναλωτής ξέρει να αμείβει το καλό προϊόν. Οπωσδήποτε σιγά σιγά προωθείται ένα δίκτυο διανομών και αυτό είναι βασικό. Πολλοί ενδιαφέρονται για το κρασί τους αλλά δεν το βρίσκουν. Με το δίκτυο διανομών πιστεύεται σιγά σιγά ότι θα επεκταθούν. Τώρα που είναι η αρχή, τους ενδιαφέρει κυρίως, και η Δυτική Μακεδονία ιδιαιτέρως, διότι είναι ο τόπος τους και διότι εκτιμούν τα κρασιά τους οι Δυτικομακεδόνες.

Κατόπιν, θα επεκταθούν όσο αφορά τον ελληνικό χώρο και προς τα νότια. Ήδη, έχουν γίνει επαφές, έχουν κάνει συμφωνίες με χονδρεμπόρους του εξωτερικού. Πλέον, έχουν υπογράψει συμφωνίες, με Ηνωμένες Πολιτείες και Γερμανία, καθώς και με Καναδά, αλλά και τους ενδιαφέρουν και άλλα μέρη του κόσμου, όπως είναι το Ντουμπάι και η Κίνα, τα οποία είναι ανερχόμενα σε αυτό το τομέα του κρασιού. Είναι κράτη, χωρίς παράδοση και τώρα τελευταία, που άρχισαν το κρασί.

Τρόπος σερβιρίσματος και με τι φαγητά ταιριάζουν τα κρασιά τους. Το λευκό τους ταιριάζει με θαλασσινά είδη τροφής, όπως είναι γνωστόν. Σερβίρεται δροσερό και ταιριάζει με ζυμαρικά, με ελαφρά τυριά, με λευκά κρέατα και λευκές σάλτσες.

Το ροζέ ταιριάζει και αυτό με λιπαρά ψάρια, με ψάρια λίμνης και αυτό ταιριάζει, πάλι, με τα λευκά κρέατα, με τις πίτσες και λοιπές τροφές. Το, δε, ερυθρό συνδυάζεται με τα ψητά κρέατα, με τα κρέατα του φούρνου, με τα λιπαρά τυριά και με αλλαντικά. Επίσης, και με άλλα φαγητά, τα οποία είναι, έχουν βαριές σάλτσες, βαριές κόκκινες σάλτσες και κρέατα με τα μπαχαρικά τους¹⁶³.

¹⁶³ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Ηλία Κυρατσού

Τα κρασιά δε είναι συγκεκριμένο προϊόν αποκλειστικά διαθέσιμο από ορισμένους παραγωγούς στην αγορά.. Στην ευρύτερη αγοραπωλησία υπάρχουν πολλές ποιότητες οι οποίες διαλέγονται και, όταν θέλει κανείς τα τοπικά κρασιά, προτείνονται τα τοπικά προϊόντα, γιατί συμφέρει, πρώτον, τον κάτοικο της περιοχής, διότι διαφημίζεται ο τόπος του. Μετά, άμα, αποδειχθεί ότι και τα τοπικά δεν είναι επιθυμητά προτιμούνται τα καλά κρασιά και αυτά διαλέγονται.

Και κρασιά πρέπει να γνωρίζει κανείς από κρασιά, δηλαδή δε ξέρει να πίνει κρασί ακόμα η πλειοψηφία. Ένα μικρό ποσοστό για να ξεδιψάσει, δεν το πίνει, για να το απολαύσει. Το κρασί, όμως, είναι απόλαυση. Είναι το ίδιο με ένα καλό φαγητό, ένα καλό κρασί, ένας τρόπος διασκέδασης, σαν απόλαυση πρέπει να το γεύεται κάποιος που το πίνει, να είναι γευστικό και να έχει αρώματα, να έχει γεμίσματα.

Δε είναι εύκολη, μάλλον, η διαδικασία τη επιλογής του κρασιού. Και κάποτε διαλέγεται αναλόγως με το φαγητό που θα καταναλωθεί και το είδος κρασιού που προτιμείται. Κρασί, όμως, να γνωστοποιείται ένα πράμα δεν υπάρχει αυθεντικό, είναι ό,τι του αρέσει τον καθένα. Δηλαδή σε κάποιον αρέσει το λευκό κρασί, αυτό το κρασί θα πεις. Σε άλλον μπορεί να μην του αρέσει. Είναι αναλόγως τον άνθρωπο και αυτά που του αρέσουν. Το κρασί, το οποίο συνδυάζεται με το φαγητό. Αναλόγως με το φαγητό, δηλαδή δε μπορείς να φάει κάποιος κόκκινο κρέας και να πει άσπρο κρασί¹⁶⁴.

Στα ποτά γίνεται η κατανάλωση του κρασιού, ως συνήθως¹⁶⁵. Κρασί, όταν είχανε τα δικά τους αμπέλια, παλιά, όταν τα επεξεργάζονταν είχανε το κρασί τους και το μεσημέρι μονάχα παίρνανε από ένα ποτήρι. Το τσάι, ήτανε απαραίτητο ρόφημα για τον οργανισμό τον χειμώνα.

Όσο αφορά το τσίπουρο, η παραδοσιακή Παρασκευή του τσίπουρου συνεχίζεται σε πλήρη λειτουργία στο χωριό Αρμενοχώρι με παρόμοιο τρόπο των παλιών μεθόδων¹⁶⁶. Υπάρχει λίγη κατανάλωση από ορισμένους νεότερους σε ηλικία ανθρώπους.

Παλιά, το φτιάχνανε από το σταφύλι τους, που το είχανε στα αμπέλια τους, και σχετικά με το τσίπουρο, πάλι, το βράζανε εκεί. Επίσης, το τσίπουρο, πρωτύτερα χρησιμοποιούνταν από τους κατοίκους για εντριβή, γιατί δεν υπήρχαν διαθέσιμα τα απαραίτητα αγαθά, όπως δεν υπήρχε το οινόπνευμα.

Ο καφές παρασκευαζόταν με δικό τους ρεβίθι, που φυτεύονταν τα παλιά τα χρόνια, και το αλέθανε στο σπίτι, και πίνανε το καφέ. Το πρωί πίνανε οι ηλικιωμένοι άνθρωποι και μετά, αν ερχότανε κάποιος, για να φιλοξενηθεί του προσέφερανε τσίπουρο, πρωταρχικά, και μετά, καφέ¹⁶⁷. Το γάλα, και το τσάι, λαμβάνονται το βράδυ, γιατί αφεψήματα, όπως το τσάι είναι πιο καλό, για να ησυχάσει κάποιος, λόγω των ευεργετικών τους ιδιοτήτων¹⁶⁸.

Τέλος, αλλά όχι σε τελευταία θέση βρίσκονταν, τα κύρια δροσιστικά ποτά τα οποία λαμβάνονταν, αποτελούνταν από όλες τις προελεύσεις φρούτων, όπως, μάλλον παλιά, η πόση ίδιας βυσσινάδας, και πορτοκαλάδας του εμπορίου ανάλογα τις ανάγκες του κάθε οργανισμού.

¹⁶⁴ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Στέλιου Ζέζιου

¹⁶⁵ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Θωμά Πασπάλη

¹⁶⁶ Πολιτιστικός Σύλλογος Αρμενοχωρίου, Ημερολόγιο 2005

¹⁶⁷ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Γιαγιά

¹⁶⁸ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Ευαγγελίας Μαριόβα

3.3 Διατροφή κατά τον κύκλο της ζωής¹⁶⁹ :

-Γέννηση

Τρόφιμα κατά την εγκυμοσύνη κατά τα παλιά τα χρόνια δεν έχει ακουστεί κάποιο στοιχείο για την έγκυο για αποβολή από αυτό. Δώρα, και κεράσματα δίδονται σε περιπτώσεις γέννησης παιδιού αλλά για τις Μοίρες μάλλον τίποτα συγκεκριμένο. Παλαιότερα, δίδονταν από τους γονείς δώρα στην υποψήφια νονά και στο τραπέζι το φαγώσιμο δώρο ήταν ψητό κοτόπουλο. Στην συμπλήρωση χρόνου παιδιού υπήρχαν εορτασμοί με διάφορα κεράσματα.¹⁷⁰

Στο χώρο των Καραγκούνηδων η Λεχώνα τις πρώτες τρεις μέρες δεν λάμβανε ψωμί¹⁷¹. Στη Φλώρινα δίδονται φαγώσιμα δώρα στη λεχώνα. Η λεχώνα θα έπρεπε να καταναλώνει πολλά φρούτα, γιατί είχανε ακούσει, να μη δώσει ο Θεός, άμα πιάσει αιμορραγία αυτά της σταματάνε αμέσως το αίμα¹⁷². Η λεχώνα, επίσης θα έπρεπε να τρώει καλά και να πίνει πολλά υγρά¹⁷³.

Η διατροφή έχει αλλάξει πάνω σε αυτά τα έθιμα. Απλά και μόνο υπήρχε μια φτώχεια και μετά τη φτώχεια επήλθε κάποια οικονομική άνεση και δεν υπάρχουν σε μεγάλο βαθμό γιορτές.

Η λεχώνα, ωστόσο, έπρεπε να λαμβάνει ότι ζητήσει η ψυχή της. Κεράσματα σε συγγενείς και φίλους υπήρχαν και υπάρχουν. Στο περπάτημα ήταν προσφερόμενο το καλό φαγητό με κρέας¹⁷⁴.

Οι Λαλαγγίτες, ήταν ένα και είναι ένα γλύκισμα που προσφέρονταν σε συγγενείς και γείτονες για τον εορτασμό γέννησης παιδιού¹⁷⁵.

Ρουχισμός ή και χρήματα, τώρα τα οποία καταθέτουν στο όνομα του παιδιού δίδονται, στις μέρες, κατά τη γέννηση. Τραπέζι δεν γινόταν αλλά κάνουνε τη πογάτσα, γίνεται την οποία κατρακυλούσανε και να φτάσει το παιδί. Εκεί μαζεύονταν συγγενείς κερνιότανε και σπάζανε αυτή τη πογάτσα και την προσφέρανε στα σπίτια. Στέλνανε, ακόμα, και σε άλλους που δεν ήτανε εκεί μια φέτα και έλεγαν ότι το παιδί τους περπάτησε και ανταπέδιδαν με χρήματα..

Να αποφεύγει τα πολλά γλυκά έπρεπε η λεχώνα, να μη βάλει πολλά κιλά. Να αποφεύγει τα λιπαρά και να τρώει πιο υγιεινά, λαχανικά, φρούτα, κρέατα, ψάρια πάντα, για να είναι και πιο γερό το παιδί. Επίσης, “οι γέροι” να τρώνε πιο ελαφρά, σουπίτσες και τέτοια, λίγο από τα δόντια μερικοί που δε μπορούνε στις μεγάλες ηλικίες. Τα παιδιά, επίσης προσεγμένα φαγητά, να μην τρώνε ζυμαρικά πολλά. Χόρτα να περιλαμβάνει, φρούτα, κρεατικά, ζυμαρικά.

Λένε, ακόμα, ότι πρέπει να πίνει υγρά και το κρεμμύδι λέει ότι κατεβάζει πολύ γάλα και υγρά.

Το γάλα είναι η πρώτη τροφή, βέβαια του βρέφους Ο θηλασμός, ανάλογα, όσο περισσότερο, τόσο καλύτερα, αλλά, τουλάχιστο, 3 μήνες, 4, 5 και όσο έχει η

¹⁶⁹ Δομή βασισμένη στον: Γ. Μέγα, *Εισαγωγή εις την Λαογραφίαν*, Δεύτερη έκδοση, Αθήνα, 1972, σ.8

¹⁷⁰ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Μαρίας Βουλγαράκη-Δίσνιτσα

¹⁷¹ Ζ. Τζιαμουράκης, *Λαογραφική Πινακοθήκη των Καραγκούνηδων*, Έκδοση της Νομαρχιακής Αυτοδιοίκησης Καρδίτσας, Καρδίτσα, 1998, σ.162

¹⁷² Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Γιαγιάς

¹⁷³ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Ευαγγελίας Μαριόβα

¹⁷⁴ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Κώστα Παρασκευόπουλου

¹⁷⁵ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Πέτρου Ναουμίδη

μητέρα. Το γάλα και κανένα τσαγάκι ανακουφιστικό, έπρεπε να δίνονταν, για να ηρεμήσει το μωρό, όταν έκλαιγε.

Αλεσμένες δίνονται, σχεδόν, μέχρι το χρόνο. Αλέθουν, μαγειρεύονται, βράζουν φαγητά, κρεατάκια, λαχανικά και αλέθουν, αλλά καλό είναι κι απ' τα σπιτίσια φαγητά να κομματιάσεις με το πιρουνάκι και να μαθαίνει και λίγο σε πιο δύσκολα. Να μην δίνεται, έτοιμη αλεσμένη τουλάχιστον μετά από τους 10 μήνες¹⁷⁶.

Οι λουκουμάδες, έθιμο προσφοράς για τη γέννηση ενός παιδιού, οι κάτοικοι τις φτιάχνουνε ένα μείγμα με τα υλικά, γίνεται ένας χυλός, κανονικός ούτε πολύ σφιχτός ρευστός να είναι και σε μπόλικο λάδι τηγανίζουμε. Και ύστερα όπως θα 'ναι ζεστά τα ρίχνουμε μέσα στο σιρόπι. Οι τηγανίτες φτιάχνουνε τον χυλό με μπυρομαγιά, νερό, αν θέλει κανείς, βάζει αβγό, αν θέλει όχι, γίνεται ένας χυλός κανονικός, ούτε πολύ νερουλός ούτε πολύ σφιχτός, έτσι μέτριος. Βάζουνε το λάδι στη φωτιά και όταν καεί παίρνουνε το κουτάλι το μεγάλο και ρίχνουμε μέσα λίγο λίγο τηγανίζονται οι τηγανίτες, και αυτή είναι η διαδικασία. Ανάλογα θέλει τα πασπαλίζει με ζάχαρη, θέλεις μέλι, θέλει τα τρώει με τυρί. Αυτός είναι ο τρόπος παρασκευής¹⁷⁷.

-Γάμος

Ειδικοί μάγειρες για γάμο χρησιμοποιούνταν για το μαγείρεμα, παλιά, στην περιοχή. Ένα γλυκό ήταν το φαγώσιμο δώρο του γαμπρού στον αρραβώνα. Σχετικά με το φαγοπότι αρραβώνων λαμβάνονταν τα κρέατα, τα κρασιά, και φυσικά, οι σαλάτες. Τα ποτά του γάμου ήταν το κρασί και ο χυμός¹⁷⁸.

Ό,τι καλύτερο προσφέρονταν, σε γλυκίσματα, τούρτες άσπρες με κόκκινα κερασάκια στολισμένες.

Φτιάχνουν, και παραδοσιακά γλυκά, όπως τσουρέκια, γλυκίσματα, τηγανητά ξεροτήγανα και άλλα. Η νηστεία των μελλονύμφων, παλαιότερα, υπήρχε, και τώρα, μάλλον δεν υπάρχει αυτό το έθιμο.

Για το συμπόσιο γάμου συμμετείχαν και οι δύο σύζυγοι, ως συνήθως, για τα έξοδα του γάμου. Καμιά φορά και οι συνέφεραν σε αυτό το χαρμόσυνο γεγονός. Ειδικοί μάγειρες, ήταν για το μαγείρεμα πολλών ατόμων.

Οι θέσεις κατανέμονταν ως εξής στο κεντρικό σημείο γαμπρός-νύφη δίπλα ο κουμπάρος και παραδίπλα οι γονείς. Ιδιαίτερα φαγητά για τους νεόνυμφους προφανώς δεν υπήρχαν.

Ο κουμπάρος κατείχε ιδιαίτερη περιποίηση και τα μπρατίμια, παρευρίσκονταν σε τραπέζι τη Δευτέρα μετά το γάμο. Φαγητό, επίσης, προσφέρονταν στο αντρόγυνο, από τους γονείς με παράθεση σε αυτούς τραπέζιού. Δίνονται, επιπλέον, δώρα, αλλά και φαγώσιμα. Γίνονται, και ωραία τραπέζια¹⁷⁹.

Τα δώρα που προσφέρονταν από τον γαμπρό ήταν τα γλυκά, και το κρασί, δηλαδή τα συνηθισμένα.

Και τα δύο μέλη του ζευγαριού συμμετέχουν στο συμπόσιο στους ντόπιους κατοίκους, στους Βλάχους μάλλον δεν γίνεται αυτό το γεγονός.

¹⁷⁶ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Ζωής Φαρμάκη

¹⁷⁷ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Γαλάτειας Παύλου

¹⁷⁸ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Ευαγγελίας Μαριόβα

¹⁷⁹ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Μαρίας Βουλγαράκη-Δίσιντσα

Ειδικές μαγειρίσες έφτιαχναν τα φαγητά και βοηθούσαν στο στρώσιμο του τραπέζιού όλα τα μέλη της οικογένειας. Γίνονται τραπέζια με καλό φαγητό στους κουμπάρους και στους συμπεθέρους. Τα δώρα που αντάλασσαν ήταν είδη ρουχισμού¹⁸⁰.

Του γάμου κάποτε κουραμπιέδες κάμνανε. Αυτά, ιδιαίτερα άλλα του γάμου δεν θυμούνται, αν υπήρχανε, τότε δεν έκαναν τα σημερινά έθιμα. Μπακλαβάδες έκαναν με φύλλα χωριάτικα, όχι αυτά τα ετοιματζίδικα. Καταΐφια έκαναν σε ιδιαίτερες, απόκριες και τέτοια γιορτές και κουλουράκια πολύ φτιάχνανε, παλιά, κουλουράκια.

Διάφορα σπιτίσια, γλυκά κάνουνε, αν και τώρα που τα κάνουνε στα κέντρα παραγγέλνουν έτοιμα. Δεν κάνουν τώρα, σπάνια, να τα κάνουν στο σπίτι. Όταν είναι πολύς κόσμος πάντα πηγαίνουν στα κέντρα. Αλλά ψητά, κρέατα μπόλικά, ειδικά, εκείνη την ημέρα διάφορα χειροποίητα, χωριάτικα.

Δώρα έφερναν το κρασί, το κοτόπουλο σε ψημένη μορφή, να φέρουν να γλυκάνουν τη νύφη γλυκά, τούρτες, συνήθως εκτός από τα λουλούδια και τα άλλα δώρα που φέρνει, φέρνανε γλυκά να γλυκάνουνε τη νύφη.

Μερικοί που προορίζονταν για γάμο, κρατούσαν νηστεία, τις τελευταίες μέρες, όταν θέλουν να πιουν το κρασάκι, εκείνο που δίνει ο παπάς. Νηστεία 2-3 μέρες. Τα έξοδα από κοινού, μισά – μισά ή όποιος έχει περισσότερα, αναλογικά τώρα.

Το τραπέζι όταν γίνεται στο σπίτι καλούνε μάγειρες, γειτόνισσες, αυτά, κάποιον που ξέρει και κάνει φαγητά, αλλά έξω στα κέντρα οι ταβερνιάρηδες παίρνουν τα δικά τους φαγητά. Παραγγέλνει κανείς ό,τι θέλει και του τα κάνουν.

Η τοποθέτηση των συμμετεχόντων στο τραπέζι του γάμου, εκτός από το μεσαίο τραπέζι, όπου είναι το κεντρικό τραπέζι το στολισμένο, ο γαμπρός και η νύφη και τα πεθερικά από το γιο από τη νύφη και από το γαμπρό, εκεί κοντά σ' αυτό είναι τα αδέρφια του γαμπρού, τα αδέρφια της νύφης, οι πιο κοντινοί, πρώτα ξαδέρφια. Τηρούνε, τότε, το γενεαλογικό και αφήνουν ένα μέρος για τους φίλους, τους πιο μακρινούς. Προσπαθούνε να βάζουν τους κοντινούς τα αδέρφια, τα πρώτα ξαδέρφια σε πιο κοντινά τραπέζια με του γαμπρού όλοι.

Κάνουμε, επίσης, ένα γουρούνι, γουρουνόπουλο ψήνουν το χορεύουνε στο ταψί σε γάμους, έτσι, παρά να το δώσουνε στο κουμπάρο, το γελάνε, αστειεύονται, πληρώνει ο κουμπάρος, ψητό γουρουνόπουλο ή τάζαν το γαμπρό, κοτόπουλο.

Ο κουμπάρος, πάντα, τον περιποιούνται ιδιαίτερα, γιατί κάνει έξοδα, τον έχουν σε τιμή, σε εκτίμηση και ξεχωρίζει, ας πούμε από τα άλλα τραπέζια, γιατί κουβαλάνε, εκτός από τη συνηθισμένη μερίδα και πιατέλες με κάτι περισσότερο στο κουμπάρο.

Για τους νεόνυμφους κάνουνε ένα χαλβά, δηλαδή η πεθερά το κάνει, για να τους γλυκάνει.

Κάνουνε τραπέζι μεγάλο και όχι μόνο στη νύφη και στο γαμπρό, αλλά στα συμπεθέρια, στα κουνιάδια, ό,τι έχει μαζεύνουν αρκετά αρκετό κόσμο. Φαγητά φούρνου συνήθως και κρεατικά πολλά.

Δεν ξέρω, όχι.

Γίνονται συνεστιάσεις στις γιορτές στις γιορτές τις προσωπικές, τις γιορτές τις άλλες τις μεγάλες, κέρασματα, γλυκά και φαγητά διάφορα, ψητά και μαζεύνονται και ψήνουνε στο, τζάκια εδώ εκεί στα ψητά, έξω παρέες. Πιο πολύ για τη παρέα και όχι για το φαΐ βρίσκονται οι κουμπάροι με τους νεόνυμφους¹⁸¹.

¹⁸⁰ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Κώστα Παρασκευόπουλου

¹⁸¹ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Ζωής Φαρμάκη

Εικάζεται, εδώ, στην περιοχή ότι δεν έχουνε τίποτα το ιδιαίτερο για το γάμο, τουλάχιστον, δε είναι γνωστό τώρα, αν γνωρίζει κάποιος και υπάρχει κάποια συνήθεια

Στο σπίτι τους, αν και κάνανε και τα γλυκά του κουταλιού τώρα, ανέκαθεν φτιάχναμε κι άλλα γλυκά. Πάντα σιροπιαστά και τέτοια είδη φτιάχνονταν πάντα φυσικά.

Με την εβδομάδα το γάμου, δεν ξέρει κανείς σίγουρα την εθιμοτυπία αλλά με άλλες μεγάλες γιορτές σχετίζεται. Παλιά, υπήρχαν πολλά έθιμα, τώρα όσο πάνε αυτά τα έθιμα οι νέοι δεν τα χρησιμοποιούν πολύ.

Δίνονται φαγώσιμα δώρα με επιφύλαξη, γενικά, όμως γίνεται το τραπέζι έξω, τώρα, παλιά ήταν που γινόταν στα σπίτια τα τραπέζια. Τώρα γίνονται όλα έξω και δε συνηθίζεται. τίποτα. Δε κρατιέται τίποτα.

Τούρτες και κρασιά προσέφερε ο γαμπρός στο τραπέζι των αρραβώνων και δε φτιάχνουνε ειδικά γλυκά σε αυτή τη περίπτωση του γάμου. Γενικά, γλυκά φτιάχνουνε αλλά κάτι το ξεχωριστό όχι.

Δε είναι γνωστό εάν νηστεύουν οι νεόνυμφοι. Κανονικά πρέπει να νηστεύουνε αλλά δε γίνεται, στις μέρες μας.

Όχι, τώρα, όχι.

Μαζεύονταν, για παλιά, τώρα θα λέγεται, τώρα δεν έχει. Εικάζεται ότι όλοι μαζεύονταν γύρω η γειτονιά εκεί, όλοι οι γνωστοί οι φίλοι και ετοιμάζουν ποιος τα φαγητά, ποιος τα τραπέζια.

Οι καλεσμένοι, δηλαδή, χωρίζονταν, χωρίζονται χώρια η νύφη. Παλιά, δε γίνονταν αυτά τα γλέντια που γίνονται έτσι τώρα στα κέντρα. Τώρα, στα κέντρα πηγαίνουνε, έτσι είναι. Χώρια οι καλεσμένοι του γαμπρού, χώρια της νύφης. Ενώ παλιά στα σπίτια μέσα ήταν όλοι μαζί. Η νύφη έτρωγε στο τραπέζι, και γιατί να μη φάει νηστικά θα μείνει

Σαν κουμπάρος που είναι πάντα εκεί δίπλα με τους νεόνυμφους κάθεται να διατηρεί τη νύφη πάνω. Τώρα, δεν έχει τέτοια έθιμα σε μεγάλο βαθμό. Γίνονταν παλιά πιο πολύ αυτά, τώρα, εικάζεται ότι έχουν καταργηθεί.

Συνήθως γλυκά δίνουνε, γίνονταν και γίνονται, βέβαια, γίνονται συνεστιάσεις, και ό,τι καλύτερο δίνονται από τους κατοίκους σχετικά με κάποιες τροφές¹⁸².

-Θάνατος

Τα μνημόσυνα, και ένα βασικό είναι στις 40 ημέρες, δηλαδή σαράντα ημέρες μετά τη ταφή του νεκρού. Η εθιμοτυπία που ακολουθείται είναι πορεία από την εκκλησία με προορισμό το σπίτι. Εκεί πέρα, τρώνε ό,τι βάζουνε στην περιοχή, σύμφωνα με το έθιμο τους, που είναι ο χαλβάς, οι ελιές, τα ψάρια, και ο καφές. Συνοπτικά, δηλαδή γίνονταν η κατανάλωση των ψαριών και όχι του κρέατος και η πόση του καφέ¹⁸³.

Η προσφορά για τους νεκρούς εδώ πέρα στην περιοχή είναι μεγάλη. Φτιάχνονται διάφορα κέικ και αγοράζονται και γλυκά. Το σιτάρι είναι απαραίτητο και οι λειτουργίες. Παλαιότερα, αλλά, και τώρα όχι, μετά τη ταφή αποφεύγονται τα κρέατα.

¹⁸² Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Γαλάτειας Παύλου

¹⁸³ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Ευαγγελίας Μαριόβα

Λαμβάνονται κόλλυβα και άλλου είδους ποτού στους 3 και 6 μήνες και χρόνο στα μνημόσυνα. Επίσης, δίδονταν σιτάρι, άρτος και διάφορα γλυκά. Φτιάχνονταν μάλλον ειδικά φαγητά σε κάθε τόπο και διαφορετικά.¹⁸⁴ Κόλλυβα, καφέ και κουλουράκι, ήταν τα βασικά τρόφιμα που προσφέρονταν¹⁸⁵.

Παλαιά, συνήθιζαν να μαγειρεύουν φαΐ, ψάρι, συνήθως, και τέτοια είδη, αλλά τώρα όχι και προσπαθούνε πρόχειρα με κασεράκι, με χαλβά, με ελίτσες, τυράκι, τέτοια. Δεν μαγειρεύεται φαΐ.

Μετά τη ταφή παρασκευάζεται και, συνήθως, λαδερό. Φασόλια. Αποφεύγονται το κρέας 9 μέρες. Παλιά, απόφευγαν το κρέας και 40 μέρες, γιατί λένε ότι σαν είναι σαν να τρώω τον νεκρό μας, και αυτόν και τις σάρκες του νεκρού.

Το τραπέζι γίνεται στο σπίτι του νεκρού που έχει φύγει και κάθονται οι, οι κοντινοί συγγενείς κοντά στους σπιτικούς, οι πρώτοι συγγενείς.

Τα ποτά που δίδονται σχετικά με τον θάνατο και η ορισμένη εθιμοτυπία είναι το κρασί, το κονιάκ και ο καφές.

Μετά τη κηδεία μοιράζουν σ' όλο το κόσμο ψωμάκι, φτιαγμένο κουλούρι ειδικό και όσοι παίρνουν, πηγαίνουν στο σπίτι, κάθονται στο πρόχειρο τραπέζι, εκείνο με κασεράκι, χαλβά, ελίτσες, τυράκι για παρηγοριά και πίνουν ένα ποτηράκι κρασί.

Τα μνημόσυνα, τα πιο μεγάλα είναι 40, 6 μήνες, χρόνος, 3 χρόνια. Έχουν κι άλλα πιο πρόχειρα μνημόσυνα 9μερα, 3 βδομάδες, 3 μήνες, 9 μήνες, τέτοια σε μερικά μέρη. Στην εκκλησία μοιράζουνε ψωμάκια, γλυκά, σιτάρι απαραίτητο, τώρα καφέ, την караμελίτσα τη συνηθισμένη τη καφέ, ένα γλυκό, τυροπιτάκια μέσα κι ένα ψωμάκι, κουλούρι ή μεγάλη λειτουργία εδώ μοιράζουνε και το δίνουν στο κάθε ένα, ένα έτοιμο συσκευασμένο κουτί όλα αυτά¹⁸⁶.

Μετά τη ταφή γίνεται και συνήθως, ψάρι περιλαμβάνει και νηστίσιμα φυσικά. Το κρέας, βασικά, απαγορεύεται

Παλιά, γίνονταν στο σπίτι μετά τη ταφή γυρνούσανε μαζευτόντουσαν στο σπίτι και εκεί τσιμπολογούσανε λίγο. Τώρα, συνήθως κάνουν το μνημόσυνο άλλοι έξω.

Το κρασί προσφέρονταν για παρηγοριά σε αυτούς που έχασαν κάποιο αγαπημένο τους πρόσωπο, καφές, αλλά συνήθως καφές και το ψωμί.

Τα μνημόσυνα γίνονται στα εννιάμερα, στα 40, και στο χρόνο. Και φυσικά έχει και ενδιάμεσα πιο μικρά μνημόσυνα τρεις μήνες, έξι μήνες, εννιά μήνες, γίνονται τρισάγια απλά, μικρά. Η εθιμοτυπία είναι ο βρασμός μικρής ποσότητας σιταριού¹⁸⁷.

¹⁸⁴ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Μαρίας Βουλγαράκη-Δίσνιτσα

¹⁸⁵ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Κώστα Παρασκευόπουλου

¹⁸⁶ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Ζωής Φαρμάκη

¹⁸⁷ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Ευαγγελίας Μαριόβα

3.4 Διατροφή κατά τον κύκλο του έτους¹⁸⁸

Στις 3 Νοεμβρίου ημέρα του αγίου Γεωργίου του Μεθυστή¹⁸⁹, δοκιμάζονται κρασιά από κατοίκους του χωριού Ιτέας¹⁹⁰.

Όσον αφορά το Δωδεκαήμερο τα Χριστούγεννα καταναλώνονται τα παραδοσιακά γλυκίσματα της Ελλάδας, τα οποία είναι τα μελομακάρονα, οι κουραμπιέδες. Σχετικά με φαγητά την ημέρα των Χριστουγέννων το έθιμο είναι κυρίως η παρασκευή φαγητού λάχανου με κρέας¹⁹¹.

Το σχήμα συνήθως είναι στρογγυλό νομίζω και στα τσουρέκια και στις πίττες και στις βασιλόπιτες αλλά υπάρχουν τσουρέκια που τα φτιάχνουν σε ειδικές φόρμες που φουσκώνουν πάρα πολύ εκείνα αλλά πρέπει να 'χεις ειδικές φόρμες.

Τα Πασχαλιάτικα είναι στολισμένα με πλεξούδες και αυγά στη μέση. Τα Χριστουγεννιάτικα και ακολουθεί ένα πολύ παλαιό έθιμο.

Παλιά, όταν εμείς ήταν μικρά παιδάκια οι γιαγιές έφτιαχναν κάτι ψωμάκια, τα οποία έπαιρναν το σχήμα, έδιναν το σχήμα του μωρού, του Χριστού δηλαδή. Χριστόψωμα αλλά είχαν μία άλλη ονομασία, την οποία δεν θυμάται κανείς τώρα και όταν τα παιδιά πήγαιναν για κάλαντα, δηλαδή ήτανε πάρα πολύ σπουδαίο πράγμα να σου δώσουν ένα τέτοιο ψωμάκι. Τα δίνουν βέβαια σε δικά τους παιδάκια συγγενικά. Αυτά τα ψωμάκια που είχαν το σχήμα του μωρού.

Από γλυκίσματα έχουνε τις τούρτες που φτιάχνουμε, το παντεσπάνι, ρεβανί και τσουρέκια ακόμη κάνουμε, και τα Χριστούγεννα από γλυκά. Τώρα φαγητά ό,τι καλύτερο. Κρέας χοιρινό στο φούρνο με πατάτες, το λάχανο. Τα ντολμαδάκια με λάχανο, οι λαχανοντολμάδες είναι πάρα πολύ διαδεδομένοι εδώ, στην περιοχή μας και τους φτιάχνουμε. Τα Χριστούγεννα, και μάλιστα, όχι με απλό λάχανο νωπό αλλά λάχανο τουρσί, το οποίο είχαμε ετοιμάσει από 40 ημέρες πριν.

Στολισμό τραπεζιού περιλαμβάνεται οπωσδήποτε, βάζουνε ένα κηροπήγιο στη μέση, έτσι για το καλό, κάποια λουλούδια κόκκινα. Και κάνουνε ό,τι καλύτερο.

Για τη μαγειρίτσα να σας πω. Το αρνί εντάζει στη σούβλα. Δε θέλει ιδιαίτερη αυτή. Θα το αλατοπιπερώσει κανείς. Θα το ετοιμάσει με λίγο λαδάκι έτσι από πάνω στο τέρμα και μετά στη συνέχεια το πασπαλίζουμε με λεμόνι και λάδι, για να γίνει κρούστα σωστή.

Τώρα όσο αναφορά τη μαγειρίτσα 2 λεπτά. Η μαγειρίτσα γίνεται με εντόσθια του αρνιού, τα οποία βράζουνε πρώτα, δηλαδή το συκωτάκι, το πνευμόνι, η καρδούλα, η σπλήνα, τα γλυκάδια. Όλα αυτά τα βράζουμε, τα στραγγίζουμε και μετά τα ψιλοκόβουμε. Αχνίζουμε φρέσκο κρεμμυδάκι με άνηθο στην κατσαρόλα με λίγο λαδάκι και μισή κουταλιά βούτυρο όχι παραπάνω. Τα αχνίζουμε όλα αυτά και μετά ρίχνουμε το στραγγισμένο ζουμί απ' τα εντόσθια. Και τα εντόσθια μέσα. Και παίρνουν μία δύο βράσεις. Προς το τέλος ρίχνουμε μισό ποτηράκι του τσαγιού, ίσως και λιγότερο λίγο ρυζάκι. Ρυζάκι νυχάκι και έτσι γίνεται η μαγειρίτσα. Θέλει μπόλικο μαϊντανό και άνηθο.

¹⁸⁸ Δ. Λουκάτος, *Εισαγωγή στην Ελληνική Λαογραφία*, Δ' Έκδοση, Αθήνα, 1992, σ. 168

¹⁸⁹ Δ. Λουκάτος, *Τα Φθινοπωρινά*, Εκδόσεις Φιλιππότη, Αθήνα, 1995, σ.155

¹⁹⁰ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη Αθανάσιου Μαύρου, Γιαγιάς

¹⁹¹ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη Θωμά Πασπάλη

Την Κυριακή του Πάσχα την πρώτη θέση στο τραπέζι έχει το αρνί, το οποίο είναι ή της σούβλας περιμένεις και το κόβεις και το τρώς ή του φούρνου. Γιατί και στο φούρνο γίνονται ωραία. Σαρμαδάκια από αμπελόφυλλα. Μαγειρίτσα, αν έχει μείνει από βραδής. Τι άλλο; Γαρδούμπα, επίσης. Είναι πολύ διαδεδομένη και πολύ καλός μεζές.

Τα Χριστούγεννα, την Πρωτοχρονιά τα κουλουράκια, κουραμπιέδες, μελομακάρονα, αλλά για το Πάσχα κάνουν τα τσουρέκια, πλεξούδα. Τη πλεξούδα, τα τσουρέκια.

Περισσότερο είχαμε το μοσχάρι και το χοιρινό. Και τώρα ακόμα είμαστε περισσότερο μοσχάρι, χοιρινό και το αρνί για το Πάσχα, εκείνες τις ημέρες είναι κατά παράδοση.

Αυτές οι γιορτινές μέρες είναι απαραίτητες, να έχουν στο τραπέζι βέβαια και πολλά κρέατα, γιατί έχουνε να ταΐσουνε τραπέζια. Εικάζεται ακόμα στα χωριά κρατάνε μοσχάρι, επειδή έχουνε οικόσιτα μέσα στο σπίτι από δύο τρία ζώα. Θα το κρατήσουν, επίσης, για να παντρέψουν το γιο τους, θα παντρέψουν την εγγονή τους. Το σφάζουνε εκείνη την ώρα και κάνουνε το τραπέζι. Είναι δικό τους το ζώο.

Από κατηγορίες κρεάτων καταναλώνονται ευρέως τα Λουκάνικα, και δεν θέλει κάτι συγκεκριμένο, για να τα φτιάξει κανείς. Εδώ είναι άλλοι που τα κάνουνε με πράσο, άλλοι τα βάζουνε χοιρινό, πιο πολλά μπαχαρικά, άλλοι πιπεριά κόκκινη μέσα. Είναι αναλόγως πως το τρώει κανείς. Άλλοι βάζουν πορτοκάλι, ξύσμα από πορτοκάλι μέσα, για να το τραβήξει λίγο την μυρωδιά από το βαρύ το χοιρινό.

Στο χωριό Φλάμπουρο το κάμινανε από χοιρινό κεφάλι, χοιρινό, πολύ ωραία λουκάνικα με λίγο πράσο μέσα. Ήτανε μπορώ να σου πω το “λουκούλλειο γεύμα” μετά τη νηστεία του “εν Ιορδάνη” και πηγαίναμε κατευθείαν η μάνα μου. Ήταν το καλύτερο τους φαγητό. Μετά τους περίμενε μία τηγανιά λουκάνικα. Αυτό, με το πράσο ήταν το κάτι άλλο για αυτούς.

Ο τρόπος βαψίματος των αυγών του Πάσχα είναι απλός και γράφει η συνταγή από πίσω στο φακελάκι τον τρόπο. Ανά 30 αυγά τα βάζει κανείς μέσα στο νερό που έχει ήδη. Προσωπική εκδοχή, τα βάφει, τα ρίχνει, και τη μπογιά μαζί μέσα στη κατσαρόλα. Βάζει ξύδι, βάζω το φακελάκι, το έχω αραιώσει πιο μπροστά με λίγο νεράκι κρύο και μόλις πάρει, δω ότι βράζει ρίχνω μέσα τα αυγά, για να μη σπάσουνε.

Στη συνέχεια, τα βράζει κάπου ένα τέταρτο και τα βγάζει μετά και τα γυαλίζει. Για να πάρει σχέδιο το αυγό θα πάρει το καλσόν το νάιλον. Θα βάλει μέσα ένα αυγό. Θα το έχει πλύνει, φυσικά, καλά, για να μην είναι λερωμένο και θα βάλει τη φλούδα από το κρεμμύδι. Όλο το αυγό θα το περιτυλίξει με τη φλούδα τη κόκκινη από το κρεμμύδι. Και θα το βάλει μέσα να βράσει. Δε θα το βάλει στη μπογιά, γιατί το κρεμμύδι το κόκκινο βγάζει χρώμα προς το καφετί. Και είναι κατανοητή η διαδικασία. Μόνο αυτό το έθιμο, εδώ πέρα. Όπως βάζει κανονικά τα αυγά μόνο με τη φλούδα και αντίστοιχα άλλα δεν υπάρχουν.

Το κρέας το χοιρινό το ‘χουμε τα Χριστούγεννα και γλυκά. Μετά σιροπιαστά, μπακλαβάδες. Όλα αυτά παρασκευάζονται στην περιοχή.

Ο τρόπος είναι παραδοσιακό για τα γλυκά του Πάσχα. Το πώς θα φτιάξει κανείς ένα κέικ μοιάζει με την παραδοσιακή βασιλόπιτα. Όπως φτιάχνει ένα κέικ. Απλώς θα βάλει λίγα καρύδια παραπάνω, λίγο ξύσμα πορτοκάλι, σταφίδες. Είναι αναλόγως τον τρόπο παρασκευής που θα κάνει στη βασιλόπιτα. Άλλος τη φτιάχνει αλλιώς, άλλος τη φτιάχνει σπιτικά.

Την ημέρα την τσικνοπέμπτης οι ντόπιοι Φλωρινιώτες, αλλά και η πλειοψηφία του ελληνικού λαού διατηρεί την εθιμοτυπία και τρώει τσικνιστά κρέατα και μοσχομυρίζει ο τόπος.

Στα Λάζαρα πάνε για τραγούδια τα παιδιά για το Λάζαρο και μαζεύουν αυγουλάκι και κεράσματα.

Καταναλώνονται, ειδικά πίτες, χορτόσουπες, φασουλοταβάδες, λαδερά. Τη πίτα τη λαδερή με πιπεριά, ντομάτα και πράσα που είναι η δικιά τους η νηστίσιμη. Τα τσουρέκια, κάνουνε το σχήμα που είναι η πλεξούδα.

Αυτό κάνουνε την Καθαρά, όταν πάνε στα Ρασάλια που το λένε. Δεν ενθυμείται ακριβώς Ιούνιο προφανώς. Που πάνε στους πεθαμένους στο νεκροταφείο, πάνε με πίτες, με αβγόπιτες με τέτοια και μοιράζουν για τους νεκρούς. Σχετικά με τη Μ.Εβδομάδα η Μεγάλη Παρασκευή είναι η πιο σοβαρή Μέρα στο ορθόδοξο εορτολόγιο¹⁹²

Το αρνάκι στη σούβλα ή το κοκορέτσι ή στο φούρνο και μαγειρίτσα για το Σάββατο το βράδυ μετά την Ανάσταση.

Η μαγειρίτσα είναι με εντόσθια. Θα τα βράσουνε, θα τα ψιλοκόψει και, αν θες να βάλει ελαιόλαδο στη κατσαρόλα μέσα, λίγο, άλλοι βάζουν μαρούλι, άλλοι, δε, βάζουν αναλόγως πως το θέλει κανείς. Θα το περάσει δύο τρεις φορές να ροδίσουν, να πάρουν λίγο, να ροδίσουν τα έντερα τα ψιλοκομμένα. Θα ρίξει μέσα λίγο κρεμμυδάκι, λίγο ρυζάκι και νερό και μετά την αυγοκόβει στο τέλος. Άνηθο, οπωσδήποτε, άνηθο. Φυσικά, βάζουν άνηθο, γιατί τους αρέσει ο άνηθος¹⁹³.

Ένας από τους πρώτους μεζέδες, οι οποίοι κυκλοφόρησαν εδώ πέρα το την εποχή εκείνη, η σπλήνα η γεμιστή, τα πλατάρια κι άλλοι μεζέδες, ψητοί, της σχάρας τα περισσότερα. Να πούμε τώρα πώς γίνονταν το γουρουνόπουλο. Τα γουρουνόπουλα διαλέγονταν από το ζωοπάζαρο από μας που ήμασταν μικρά παιδάκια με τον πατέρα μου μαζί, όταν ζούσε. Τα παίρναμε στο σπίτι τα καθαρίζαμε, τα ετοιμάζαμε και τα ψήναμε στη σούβλα ήτανε μικρά 5-6 κιλών.

Μετά τα σουτζουκάκια ήταν ένας μεζές πάρα πολύ νόστιμος της σχάρας.

Παραδοσιακός, ναι από κιμά μοσχαρίσιο και κόβαμε τετράγωνα κομματάκια λίπους χοιρινού και τα περνούσαμε από το μηχανήμα από τη μια μηχανή, η οποία βγάζει σουτζουκάκια γενικά αλλά περνώντας, τα περνούσανε, επίσης, μέσα και σ' ένα πάρα πολύ λεπτό έντερο και τα κλείνανε κατά αποστάσεις με 5-6 πόντων και γίνονταν μικρά λουκανικάκια, όπως είναι τα λουκάνικα Φρανκφούρτης. Λοιπόν. Ήταν ένας ωραιότατος μεζές, γιατί γίνονταν, ψήνονταν στη σχάρα.

Επίσης, ένας άλλος μεζές, ο οποίος υπήρχε, δεν υπήρχε τότε και δεν είχανε σκεφτεί ίσως, ήτανε επειδή στη ταβέρνα ψήνονταν πάρα πολλά κοτόπουλα στη σούβλα αυτά οι φτερούγες που περίσσευαν και άλλα μέλη από πλατάρια, δηλαδή με κρεμμύδι αχνισμένο, πιπεριά κόκκινη και πράσινη, μαυροπίπερο και κοκκινοπίπερο και από πάνω βάζανε τις φτερούγες, χωρίς να τις ψήσουνε και βράζανε μαζί με τα υπόλοιπα υλικά και φυσικά και ντομάτα. Ήταν ένας πάρα πολύ ωραίος μεζές και φυσικά, για τη φτωχολογιά περισσότερο, γιατί της σχάρας και τ' άλλα ήτανε πιο ακριβοί μεζέδες.

Η σπλήνα ένας δύσκολος μεζές, δηλαδή, όταν ακούει κανείς κάτι για τη σπλήνα τη γεμιστή και νομίζει ότι μπορεί να την κάνει, θα την κάνει, βέβαια, αλλά δε θα βγει το αποτέλεσμα που έβγαινε, γιατί η σπλήνα στην ταβέρνα αυτή γίνονταν σ' ένα πάρα πολύ μεγάλο ταβά, έτσι, ανοιχτή κατσαρόλα, ο οποίος έβραζε σε χαμηλή φωτιά πάνω σε γκαζιέρα, έτσι; Όχι, τα σημερινά.

¹⁹² Δ. Λουκάτος, *Τα Πασχαλινά και της Άνοιξης*, Εκδόσεις Φιλιππότη, Αθήνα, 1995, σ.80

¹⁹³ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Άννας Ζέζιου

Πάλι, παραδοσιακό. Επίσης τη βάζανε και στη χόβολη, δηλαδή στο κάρβουνο που έμεινε από της σουβλές, για να παραμείνει ζεστή ως το βράδυ εκεί την τοποθετούσαν, τοποθετούσαν αυτόν τον ταβά και, όταν έρχονταν η πελατεία έβγαζαν και έκοβαν κομμάτι από την σπλήνα αυτή, γιατί, επίσης, πρέπει να πούμε σε γενικές γραμμές προτού δείξουμε πώς και τι ότι ο μεζές αυτός τρώγεται πάρα πολύ ζεστός. Άμα παγώσει δεν τρώγεται, γιατί βγαίνει στην επιφάνεια το λίπος και δεν τρώγεται, πρέπει να 'ναι ζεστό.

Πώς ξεκινάμε και κάνουμε τη σπλήνα. Η σπλήνα αγοράζεται από το χασάπη είναι ένα, ένα μεγάλο κομμάτι από μοσχάρι έτσι; Είναι μεγάλη η σπλήνα του μοσχαριού.

Την παίρνουνε, την ξεφλουδίζουνε κατά αρχήν, υπάρχει μια πολύ λεπτή φλούδα επάνω της, την ξεφλουδίζουνε. Είναι το πρώτο που πρέπει να κάνουνε.

Τώρα, δεν είναι γνωστό, αν το κάνουν σήμερα αλλά παλιά, αυτό ήταν το πρώτο που ξεκινούσαμε ήταν το ξεφλούδισμα της σπλήνας. Μετά την κόβανε σε 4, 5, 6 κομμάτια ανάλογα με το μέγεθος και το κάθε κομμάτι ανοίγονταν μ' ένα αιχμηρό μαχαίρι, πολύ αιχμηρό, όμως, από τη μια μεριά, στη μέση προς τα κάτω έτσι για να αφήνει το υπόλοιπο μέρος για τη γέμιση. Μετά να πούμε για τα υλικά. Από τι αποτελείται η γέμιση.

Η γέμιση από διάφορα εντόσθια περισσότερο, βέβαια, νεφρά, γλυκάδια απαραίτητα, σπληνούλες μικρές, καρδούλες και αυτά μπορούσαν να τα πάρουνε, τα παίρναμε κι από άλλο ζώο, από αρνιά, υποθετικά, όχι μόνο από μοσχάρι. Για συμπλήρωμα, βέβαια.

Και επίσης, βάζουνε, και ψαχνό κρέας μοσχαρίσιο με λίγο λίπος μέσα, γιατί να αφήσει το λίπος αυτό. Όλα αυτά τα υλικά αχνίζονταν επιμελώς και με μεγάλη υπομονή, γύρω στη 1h με 2-3 κρεμμύδια μεγάλα χοντροκομμένα, σκόρδα, επίσης. 1 κεφάλι σκόρδο οπωσδήποτε έπαιρνε το υλικό αυτό, αλατοπίπερο και ρίγανη και στο τέλος, αφού, γίνονταν η γέμιση μέσα στη σπλήνα ρίχναμε από πάνω και το μπουκόβο ή και κόκκινο γλυκό πιπέρι.

Λοιπόν, η γέμιση τώρα. Αφού τα υλικά αυτά, τα εντόσθια ας το πούμε μαραίνονταν κατά κάποιον τρόπο μετά το άχνισμα και ο όγκος τους μίκραινε. Λοιπόν, παίρναμε το κουτάλι και γεμίζαμε τις σπλήνες το μέρος όπου ήταν ανοιγμένη και την κλείνανε με οδοντογλυφίδες. Αφού ετοιμάζονταν έτσι οι σπλήνες κομμάτια τις βάζανε μέσα σ' αυτό το μεγάλο ταβά που είχανε, πάρα πολύ μεγάλος ταβάς. Από το κάτω μέρος της οδοντογλυφίδας τις πιέζανε λίγο στη φωτιά πάνω, για να κλείσει το κρέας ειδικά άνοιγε. Έπαιρνε μια βράση ξανά δεύτερη, τρίτη και κάθε φορά γυρίζονταν οι σπλήνες και ρίχναμε και λίγα νερά. Ξεχάστηκε να ειπωθεί ότι με λάδι, φυσιικά, ελαιόλαδο, πάντα ό,τι παρασκευάζονταν.

Και οι σπλήνες αυτές βράζανε με αυτήν την φωτιά που ειπώθηκε, βράζανε περί τις 5 με 6 ώρες, ενώ τώρα προσπαθούν να την κάνουν πολύ γρήγορα και το ζουμί που αφήνει μετά η σπλήνα δεν έχει δέσει. Πρέπει να δέσει το ζουμί αυτό που μένει γύρω για να γίνει νόστιμο.

Μετά την κόβανε ζεστές, όπως σας είπα πλαγίως και έβγαζαν την μερίδα. Αν παγώσει δεν τρώγεται, γιατί είναι και λίγο βαρύ φαγητό. Αυτά είναι τα δεδομένα για την σπλήνα, έναν πολύ ωραίο και παραδοσιακό μεζέ της Φλώρινας.

Απαιτείται ο χρόνος, και ο κόπος και προπάντων να τα επιβλέπει κανείς. Όταν τόσες πολλές ώρες. Είχανε τον υπάλληλο του μαγαζιού, ο οποίος ήταν και συγγενής, ο οποίος πήγαινε κατά καιρούς, ας πούμε, όταν έφευγε από την αγορά δυόμισι η ώρα πήγαινε και τις έβλεπε. Μετά τις 19:00 η ώρα να είναι έτοιμες. Αυτές οι τόσες ώρες να πούμε που περνούσαν γίνονταν αυτός ο όμορφος μεζές. Δεν ήταν τα φαγώσιμα

είδη, όπως τα σημερινά, που η πλειοψηφία στρέφεται και επιλέγει την εύκολη λύση¹⁹⁴.

¹⁹⁴ Βλ. Παράρτημα Συνέντευξη: Μαρίας Βουλγαράκη-Δίσνιτσα

3. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Κάθε τόπος έχει και τα δικά του γνωρίσματα, όπως κλίμα, έδαφος, υδατικές συνθήκες, τα οποία επιδρούν έμμεσα στη διατροφή των ανθρώπων. Όσον αφορά την παραδοσιακή διατροφή της Φλώρινας, χαρακτηρίζεται στην πλειοψηφία της από κατανάλωση αγνών, γνήσιων, και ντόπιων προϊόντων με εξαίρεση το φάγωμα θαλασσινών ψαριών.

Σχετικά με το λαϊκό εορτολόγιο της διατροφής εντύπωση προκάλεσε το γεγονός ότι, σε παραλληλισμό με τα παλιά τα χρόνια έχει εξαλειφθεί σημαντικός αριθμός διατροφικών εθίμων.

Εκτενέστερη μελέτη θα μπορούσε να λάβει χώρα σε μεμονωμένους Δήμους με ανάλυση των χωριών που τους αποτελούν, ύστερα από Καποδιστριακή εφαρμογή Ν. 2539. Επίσης, η μελέτη ενός χωριού με καταχώρηση ηθών και εθίμων της γέννησης, του γάμου και του θανάτου, για την αποφυγή εξαφάνισης τους στο διάβα του χρόνου, αλλά και για τη δημιουργία κάποιου Μουσείου ή και συμπλήρωση βιβλιοθήκης ήδη υπαρχόντων Λαογραφικών Μουσείων με πρωτότυπα έγγραφα.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Ερωτηματολόγιο συνέντευξης¹⁹⁵

Ονοματεπώνυμο:

Ηλικία:

Μόρφωση:

Επάγγελμα:

Τόπος γέννησης:

Τόπος κατοικίας:

Α' ΜΕΡΟΣ: Γεύματα-κατηγορίες

Ερώτηση1: Είναι εύκολο να μου καθορίσετε πόσες φορές την ημέρα τρώτε; Δηλαδή αν καταναλώνετε πρωινό, κολατσιό, μερέντι, ολημερινό, δειλινό, γιόμα, δείπνο ή άλλα¹⁹⁶;

Υποκατηγορία: Το πρωινό ποια ώρα της μέρας λαμβάνεται και τι περιλαμβάνει;

Ερώτηση2: Μήπως πίνετε κάποια πρωινά ροφήματα;

Ερώτηση3: Κατά τις νηστείες διατρέφεστε με ξεχωριστές πρωινές τροφές; Έχετε καθόλου πρωινές τροφές το χειμώνα και το καλοκαίρι;

Ερώτηση4: Η εργασία που κάνετε και η κοινωνική τάξη που ανήκετε διαδραματίζει ρόλο στην εξάρτηση της πρωινής τροφής;

Ερώτηση5: Υπάρχουν κάποιες τροφές που προσδίδουν κάποια χαρακτηριστικά, όπως δύναμη, για αρρώστους και παιδιά;

Ερώτηση6: Είναι πιθανό η πρωινή διατροφή να διαφοροποιήθηκε, λόγω αλλαγών κοινωνικοοικονομικών όρων ζωής;

Ερώτηση7: Η πρωινή τροφή έχει κάποια σημασία για την υγεία; Εντοπίζονται σχετικές προλήψεις;

Ερώτηση8: Όσο αναφορά το πρόγευμα σας είναι κολατσιό, δάκωμα, καθώς και άλλα;

Ερώτηση: Από τι αποτελείται και ποια ώρα γίνεται η λήψη του;

Ερώτηση9: Ποια είναι η διάρκεια του, όπως σε περίπτωση εργαζομένων; Μήπως είναι γεύμα με χρειώδη σημασία; Συνοδεύεται ενδεχομένως από ποτό;

Ερώτηση10: Ποιο είναι το πρόγευμα των παιδιών;

Ερώτηση11: Ήταν πάντα απαραίτητο το μεσημβρινό γεύμα; Δηλαδή ανιχνεύεται σχετική συνήθεια, λόγου χάριν φαΐ, μεσημεριανό και άλλου είδους ή μήπως όχι;

Ερώτηση12: Συνηθίζεται η λήψη γεύματος στο σπίτι και αν ναι, ποια ώρα και τι περιλαμβάνει; Συγκεντρώνεται σε κοινό τραπέζι ολόκληρη η οικογένεια ή θεωρείται μη απαραίτητο το μεσημέρι;

Ερώτηση13: Από τι αποτελείται στον τόπο εργασίας το γεύμα; Ποια η διάρκεια του και ποια ώρα λαμβάνεται;

Ερώτηση14: Πού μεταφέρεται και γίνεται η διατήρηση του φαγητού; Ποιο είναι το γεύμα του χειμώνα και ποιο του καλοκαιριού; Οι εργαζόμενοι σε δική τους εργασία ή ξένη αναπαύονται κατόπιν γεύματος;

Ερώτηση15: Ποια ώρα λαμβάνεται και από τι αποτελείται, συνήθως, το απογευματινό, παραδείγματος χάριν, δειλινό, προσφάι και άλλα;

Ερώτηση16: Συνηθίζεται ή μήπως είναι πιο πρόσφατη συνήθεια;

¹⁹⁵ Διαμορφώθηκε χρησιμοποιώντας το ερωτηματολόγιο στις σ.50-73 της Ακαδημίας Αθηνών “Παραδοσιακός Υλικός Βίος του Ελληνικού λαού”.

¹⁹⁶ Ορισμένες επεξηγηματικές ερωτήσεις μπορεί να μην ειπωθούν εάν ο/η υπό συνέντευξη αναφέρει ο/η ίδιος/α από μόνος/η του/της σχετικά στοιχεία.

Ερώτηση17: Τι περιλαμβάνει το δείπνο, όπως βραδινό, φαΐ και ούτως καθεξής και ποια ώρα λαμβάνεται; Το κρασί είναι συνοδευτικό του δείπνου;

Ερώτηση18: Είναι απαραίτητα παρόντα όλα τα μέλη της οικογένειας στο βραδινό τραπέζι;

Ερώτηση19: Βραδινά ροφήματα για παράδειγμα, τσάι, βραστάρι και άλλα περιλαμβάνονται;

Ερώτηση20: Τα συμπληρώματα τροφής: προσφάι, ξηνηστίκωμα και άλλα από τι αποτελούνται ως συνήθως;

Ερώτηση21: Γενικά, στην περιοχή σας ποια είναι τα γεύματα, στα οποία κρίνεται απαραίτητη η παρουσία όλων των μελών της οικογένειας;

Ερώτηση22: Αυτά τα μέλη που τρώνε και με ποια σειρά τοποθετούνται γύρω από το κοινό τραπέζι; Το γυναικείο φύλο καθόταν στο κοινό τραπέζι και μήπως η τροφή λαμβάνεται από κοινό πιάτο;

Ερώτηση23: Στην αρχή και τη λήξη του φαγητού λέτε προσευχή; Ποιο άτομο στρώνει το τραπέζι και μοιράζει το ψωμί;

Ερώτηση24: Ακολουθούνται κανόνες υγιεινής, όπως πλύσιμο χεριών προ φαγητού και ποιο μέλος της οικογένειας έριχνε το νερό;

Ερώτηση25: Στην ύπαρξη φιλοξενούμενου ποιο ήταν το έθιμο στο τραπέζι; Εκφωνείτε ευχές για το φαγητό στα εορταστικά γεύματα ή έχετε κάποιο άλλο έθιμο για όρεξη, χώνεψη, ρένψιμο και τα λοιπά;

Ερώτηση26: Υπάρχουν δοξασίες σχετικά με ποικίλες τροφές; Παραδείγματος χάριν, όποιος τρώει γλώσσα, γίνεται πολυλογάς.

Β' ΜΕΡΟΣ: Προσαρμοστικότητα τροφής

Ερώτηση27: Η τροφή επηρεάζεται από τους παράγοντες: παραγωγή του τόπου, κλιματικές συνθήκες, επάγγελμα – ασχολίες, κοινωνική και οικονομική τάξη;

Ερώτηση28: Επίσης, διαδραματίζει ρόλο η επικοινωνία με άλλες, άλλα εμπορικά κέντρα, ετήσια και εβδομαδιαία πανηγύρια εμπορών;

Ερώτηση29: Η άνοδος βιοτικού επιπέδου έπεται βελτιώσεις και διαφοροποιήσεις στον τομέα της διατροφής σας και πότε έγινε αυτό;

Ερώτηση30: Εξακολουθούν κάποιες παραδοσιακές τροφές να είναι βασικές στο διαιτολόγιο των κατοίκων;

Ερώτηση31: Υπάρχει εγκατάλειψη κάποιων τροφών και αν ναι, για ποια αιτία; Έγινε μήπως εισαγωγή νέων τροφών στα διατροφικά είδη;

Γ' ΜΕΡΟΣ: Τροφές που αποτελούν βάση στο διαιτολόγιο

-ΨΩΜΙ: Ερώτηση32: Το σιταρίσιο ψωμί: αγνό, καρβέλι και άλλα ήταν είδος πολυτελείας ή αποτελούσε τροφή της καθημερινότητας;

Ερώτηση33: Πιθανολογείται να το κατανάλωνε μονάχα η ανώτερη κοινωνική τάξη;

Ερώτηση34: Υπάρχουν διηγήσεις και σχετικές παροιμίες;

Ερώτηση35: Μήπως υπάρχουν ψωμιά, τα οποία κατασκευάζονται ειδικά από είδος αλευριού σιταρένιο;

Ερώτηση36: Τρώτε είδη καλαμποκίσσιων ψωμιών, όπως μπομπότα, φλάουνα και αν τρώτε το σιταρίσιο ψωμί αντικαθίσταται από αυτό;

Ερώτηση37: Περιλαμβάνεται στη διατροφή σας κατηγορία ψωμιού από κριθάρι όπως αφράτο;

Ερώτηση38: Το παρασκευάζετε από καθαρό κριθάρι και μήπως οι κατώτερα κοινωνικά τάξεις το είχαν εντάξει ως βασικό είδος διατροφής;

Ερώτηση39: Τρώτε ανάμεικτα ψωμιά από κριθάρι, σίκαλη, σιτάρι, όπως ανάκατο, μιγαδερό, σμιγάδι; Αν ναι, σε ποια αναλογία αναμειγνύονται αυτά;

Ερώτηση40: Έγινε αντικατάσταση του κρίθινου ή καλαμποκίσιου ψωμιού από τα ανάμεικτα; Σήμερα το σιταρίσιο ψωμί έχει αντικαταστήσει τα ψωμιά από ανάμειξη ή αυτά παρασκευάζονται ακόμα;

Ερώτηση41: Ανάλογα με το μέγεθος τι ψωμιά παρασκευάζετε, όπως τσουρέκι, φραντζόλα;

Ερώτηση42: Σε τι σχήμα και ποια χρονική περίοδο, παραδείγματος χάριν τα Χριστούγεννα, την Πρωτοχρονιά παρασκευάζετε το κάθε είδος;

Ερώτηση43: Υπάρχει κάποιος στολισμός των διαφόρων ειδών ψωμιού, ανάλογα με το σχήμα και το μέγεθος;

Ερώτηση44: Ανάλογα με το βάρος, όπως καρβέλι, πινίκι και το βαθμό σκληρότητας, γεύσης, για παράδειγμα ζεστό, μπαγιάτικο τι ψωμιά τρώτε;

Ερώτηση45: Η παρασκευή πρόχειρα ψημένου ψωμιού, πίτας, λαγάνας, παξιμαδιού, καυκαλιάς πότε παρασκευάζετε;

Ερώτηση46: Μήπως όλο το ψωμί το κάνετε παξιμάδι για καλύτερη διατήρηση;

Ερώτηση: Πότε και πως παρασκευάζετε εφτάζυμο και γενικά άλλα είδη ψωμιών; Μήπως σε γάμους και γιορτές;

Ερώτηση47: Η επιτυχία ή μη του εφταζύμου συνδέεται με σχετικές προλήψεις;

Ερώτηση48: Θα ήθελα να μου περιγράψετε από κάθε κατηγορία ψωμιού τον τρόπο παρασκευής του.

Ερώτηση49: Επιπλέον, γνωρίζετε εάν υπάρχουν δοξασίες, δεισιδαιμονίες και προλήψεις σχετιζόμενες με το ίδιο το ψωμί αλλά και με το ζύμωμα του ψωμιού;

Ερώτηση50: Τρώτε φαγητά με βάση το ψωμί, παπάρα, κρασόσουπα και άλλα; Πως παρασκευάζεται κάθε είδος;

Ερώτηση51: Καταναλώνετε ζυμαρικά: αλευρομαγέρεμα, πίτα, χυλοπίτες ή άλλα είδη και ποιος ο τρόπος μαγειρικής τους και παρασκευής τους;

Ερώτηση52: Έχετε περιπτώσεις ειδικής φύσεως μαγειρικής ζυμαρικών;

Ερώτηση53: Περιλαμβάνετε στη διατροφή σας φαγητά με αλεύρι: κουρκούτι, ταχίνι, χυλό ή με αλεσμένο σιτάρι: τσορμπά, πλιγούρι; Μήπως έχετε ειδικές περιπτώσεις μαγειρέματος κομμένου σιταριού;

-ΛΑΔΙ: Ερώτηση54: Ποια είδη λαδιών χρησιμοποιούνταν και ποια ετήσια κατανάλωση τους από μία οικογένεια; Γνωρίζετε σχετικές με το λάδι παροιμιώδεις φράσεις και παροιμίες;

Ερώτηση55: Γινόταν η χρήση του λαδιού για κάποιους συγκεκριμένους θεραπευτικούς σκοπούς;

Ερώτηση56: Μήπως υπάρχουν δοξασίες για τον ιερό χαρακτήρα του λαδιού; Ανάβατε τα καντήλια με αυτά τα λάδια;

Ερώτηση57: Το λάδι αντικαθίσταται στο μαγείρεμα από χοιρινό λίπος ή λίπος κάποιου άλλου ζώου;

Ερώτηση58: Πώς εξασφαλίζατε και πού διατηρούσατε το βούτυρο από γάλα; Μήπως χρησιμοποιούσατε παράλληλα λίπος και λάδι;

Από πότε το λάδι άρχισε να γίνεται για ευρείας κλίμακας χρήση;

-ΕΛΙΕΣ: Ερώτηση59: Η χρήση των ελιών είναι συμπληρωματική ή ως κύρια τροφή; Ποια είναι τα είδη ελιάς και πως συντηρούνται;

-ΚΡΕΑΣ: Ερώτηση60: Σε ποια είδη κρέατος γίνεται μεγαλύτερη τοπική κατανάλωση, παλιότερα και στις μέρες μας;

Ερώτηση61: Ποιες οι απαραίτητες περιπτώσεις κατάλυσης κρέατος: γάμοι, μεγάλες γιορτές; Από πού προερχόταν το κρέας; Από ζώα δικιάς σας ανατροφής;

Ερώτηση62: Τρόποι παρασκευής: λουκάνικων, παστοურμάδων συντηρημένων κρεάτων: παστών, καπνιστών.

Ερώτηση63: Πως παρασκευάζονται φαγητά που έχουν βάση τους το κρέας (Περιγραφή με λεπτομέρεια).

Ερώτηση64: Το κυνήγι συμπληρώνει το διαιτολόγιο σε κρέας και πως μαγειρεύονταν;

Ερώτηση65: Έχετε φαγητά υποπροϊόντα του κρέατος: κοκορέτσια; σπληνάντερο; πατσά; και άλλα.

Ερώτηση66: Αποφεύγατε ή τρώγατε κάποια ζώα για τη βλαπτικότητα τους ή τη θεραπευτική ιδιότητα τους;

-ΟΣΠΡΙΑ: Ερώτηση67: Ποια είδη οσπρίων ήταν σε χρήση: φασόλια; ρεβίθια; κουκιά και πως παρασκευάζονται (με χόρτα; στο ταψί) ; Η παραγωγή του τόπου έχει σχέση με την κατανάλωση τους;

-ΛΑΧΑΝΙΚΑ-ΧΟΡΤΑ: Ερώτηση68: Τι είδη λαχανικών καταναλώνετε, από πότε καλλιεργούνται και ποια είναι τα καλλιεργήσιμα, όπως μελιτζάνες, πατάτες;

Ερώτηση69: Τα λαχανικά αναμειγνύονται με κάποια φαγητά ή παρασκευάζονται ξεχωριστά και πως παρασκευάζονται λεπτομερώς;

Ερώτηση70: Ποιες οι μέθοδοι συντήρησης (αποξήρανση, αρμύρα-τουρσιά) – διατήρησης των λαχανικών;

-ΑΒΓΟ: Ερώτηση71: Αποτελεί συμπλήρωμα ή κύρια τροφή το αυγό και μήπως υπάρχουν ειδικές περιπτώσεις που τρώτε και γίνεται η προσφορά του;

Ερώτηση72: Πως παρασκευάζετε ποικίλες τροφές: αβγόπιτα, ομελέτα που έχουν βάση το αβγό;

Ερώτηση73: Ποιος ο τρόπος βαψίματος των αυγών του Πάσχα και μήπως τα προσφέρετε σε τρίτους για τους νεκρούς;

Ερώτηση74: Συνδυάζετε με κάποια προσευχή ή χρήση ρολογιού το αυγό, όταν βράζει για μελάτο ή σφιχτό;

-ΨΑΡΙ: Ερώτηση75: Τρώτε πολλά ψάρια, αν ναι, ποια είδη: μπακαλιάρο, σαρδέλα και άλλα; Μήπως το αν θα καταναλώσετε ψάρια εξαρτάται από την οικονομική σας ευχέρεια;

Ερώτηση76: Με ποιο τρόπο φτάνουν τα θαλασσινά, μιας και η Φλώρινα δεν έχει κοντά της θάλασσα. Υπάρχουν ψάρια από ποτάμι;

Ερώτηση77: Πως μαγειρεύονται, γενικά, στην περιοχή τα ψάρια;

Ερώτηση78: Σε κηδείες, μνημόσυνα, της Μεταμορφώσεως, δηλαδή σε ειδικές περιστάσεις τι φαγητά τρώτε;

Ερώτηση79: Συνδυάζοντας τα ψάρια με φαγητά έχετε δεισιδαιμονίες, προλήψεις, παροιμίες και τα λοιπά;

-ΠΙΤΤΕΣ: Ερώτηση80: Ποια είδη πίτας τρώτε ως συνήθως: με κολοκύθι, με τραχανά, με λάχανο, με αβγό και άλλα και πως παρασκευάζετε το κάθε είδος με λεπτομερείς οδηγίες;

Ερώτηση81: Εντοπίζονται συνήθειες παρασκευής πιττών και ποιες είναι οι περιπτώσεις: σε Κυριακές, για πρόχειρα φαγητά.

-ΓΛΥΚΑ: Ερώτηση82: Σε ποιες περιστάσεις καταναλώνετε γλυκά, όπως ονομαστικές γιορτές και ποια είδη: δίπλες, λουκουμάδες, τηγανίτες.

Ερώτηση83: Πως παρασκευάζονται οι διάφορες κατηγορίες γλυκών λεπτομερειακά;

Ερώτηση84: Από πότε παρασκευάζονται πολλά γλυκίσματα και ποια είναι τα κύρια παραδοσιακά ή του γάμου, αν υπήρχαν.

-ΦΡΟΥΤΑ: Ερώτηση85: Ποια φρούτα καταναλώνετε, συνήθως, παλιά και ποια τη σημερινή εποχή και πως συντηρούνταν τα φρούτα που προορίζονταν για τον χειμώνα; Σχετίζεται η τοπική παραγωγή με το φάγωμα τους;

Δ' ΜΕΡΟΣ: Κατανάλωση τροφών τις Κυριακές και τις καθημερινές

Ερώτηση86:Θα ήθελα να μου πείτε αν τηρείτε τις ημέρες Τετάρτη και Παρασκευή νηστεία.

Ερώτηση87: Η νηστεία συνδέεται με την εβδομάδα του γάμου και μεγάλες γιορτές ή κάποιες άλλες ειδικές περιπτώσεις;

Ε' ΜΕΡΟΣ: Το εορτολόγιο του λαού σε σχέση με τη διατροφή

Στις κάτωθι ερωτήσεις θα ήθελα να μου περιγράψετε λεπτομερώς τα έθιμα και τις λαϊκές δοξασίες σε σχέση με τις γιορτές που θα αναφερθούν. Επιπρόσθετα και άλλες γιορτές που τυχόν παραλείπονται. Επίσης, τις τροφές που καταναλώνονται με λεπτομέρεια στο λαϊκό εορτολόγιο.

Ερώτηση88: Δοκιμάζετε κρασιά του αγίου Γεωργίου του σποριάρη ή του Μεθυστή στις 3 Νοεμβρίου;

Ερώτηση89: Νηστεύετε στη γιορτή των Ταξιαρχών και για ποια αιτία;

Ερώτηση90: Ποια φαγητά παρασκευάζετε του αγίου Φιλίππου (15 Νοεμβρίου) της μικρής αποκριάς;

Ερώτηση91: Στις 21 Νοεμβρίου που είναι τα εισόδια της Θεοτόκου τρώτε κόλλυβα, πολυσπόρια και άλλα;

Ερώτηση92: Συνηθίζετε τη κατασκευή τηγανιτών του αγίου Ανδρέα (30 Νοεμβρίου) ή κάποια άλλα είδη τροφών; Μήπως υπάρχουν κάποιες δοξασίες που έχουν σχέση με αυτή τη γιορτή, όπως “για να μη τρυπήσει το τηγάκι.”

Ερώτηση93: Της αγίας Βαρβάρας στις 4 Δεκεμβρίου φτιάχνετε μελόπιτα ή κάτι άλλο;

Ερώτηση94: Προσφέρετε του αγίου Σπυρίδωνα γλυκά, όταν είναι η εορτή του (12 Δεκεμβρίου);

Ερώτηση95: Οι γεωργοί παρασκευάζουν κόλλυβα και γλυκά του αγίου Μόδεστου (18 Δεκεμβρίου) ;

Ερώτηση96: Στην γιορτή της αγίας Αναστασίας παρασκευάζετε ειδικά γλυκίσματα, αν ναι για ποιο σκοπό τα φτιάχνετε;

-Δωδεκαήμερο

Ερώτηση97: Τι συνηθίζετε να τρώτε τα Χριστούγεννα, όσο αφορά γλυκίσματα, ψωμιά, φαγητά, χοιροσφάγια; Παρασκευάζετε προϊόντα από χοίρο, όπως λουκάνικα, λίπος και άλλα;

Ερώτηση98: Πως φτιάχνετε τη βασιλόπιτα, τα γλυκίσματα και τα φαγητά την Πρωτοχρονιά και τι συνήθειες έχετε: στολισμό τραπεζιού, κεράσματα και άλλα.

Ερώτηση99: Τα Θεοφάνεια παρασκευάζετε κουλούρια, ψωμί, φωτοκόλλυβα και διάφορα άλλα φαγητά;

Ερώτηση100: Διανέμετε πίτα μπουγάτσας ή άλλου είδους στην εκκλησία στις 7 Ιανουαρίου για τη σύναξη του Ιωάννη του Προδρόμου; Θυσιάζετε μήπως κάποιο ζώο και περιλαμβάνεται στα έθιμα σας κουρμπάνι;

Ερώτηση101: Οι γυναίκες συμμετέχουν σε συμπόσιο της αγίας Δομνίκης (8 Ιανουαρίου) και τι φαγητά παρασκευάζονται;

Ερώτηση102: Θυσιάζετε πετεινό του αγίου Αθανασίου στις 18 Ιανουαρίου και ποια η αιτία;

Ερώτηση103: Παρασκευάζετε και διανέμετε μετά τη λειτουργία πίτα στη γιορτή του αγίου Ευθυμίου;

Ερώτηση104: Οι γεωργοί θυσιάζουν ζώο την 1^η Φεβρουαρίου στη γιορτή του αγίου Τρύφωνα;

Ερώτηση105: Στις 2 Φεβρουαρίου της Υπαπαντής τι έθιμα έχετε, αν υπάρχουν και τι τροφές καταναλώνετε;

Ερώτηση106: Οι εκκλησιαζόμενοι κάνουν συμπόσια του αγίου Βλάσιου (11 Φεβρουαρίου); Τι φαγητά μαγειρεύονταν: κομμένο σιτάρι ή κρέας προβάτων που θυσιαζόταν;

-Αποκριές

Ερώτηση107: Τι τρώτε, γενικά, τη χρονική περίοδο των αποκριών; Αποφεύγετε να νηστεύετε Τετάρτη και Παρασκευή ή όχι;

Ερώτηση108: Ποιες είναι οι διατροφικές σας συνήθειες κατά την Τσικνοπέμπτη: πλύσιμο λουκάνικων, ψήσιμο κρεάτων και τα λοιπά.

Ερώτηση109: Καταναλώνετε ειδικά φαγητά την Κυριακή της Τυροφάγου: πίττες με τυρί, μακαρόνια. Τι προσφέρετε για τους νεκρούς: κρασί, σιτάρι, άλλα.

Ερώτηση110: Παρευρίσκονται οι συγγενείς σε κοινό τραπέζι την ημέρα της Τυροφάγου;

Ερώτηση111: Συνοδεύεται το τραπέζι από ευχές, προσευχές, ή έθιμα, όπως κλείσιμο στόματος με αβγό (χάσκα) .

-Μεγάλη Σαρακοστή

Ερώτηση112: Τρώτε ιδιαίτερα φαγητά την Καθαρή εβδομάδα, όπως λαγάνα, τσουκνιδόπιττα ή άλλα διατροφικά είδη και πως παρασκευάζονται;

Ερώτηση113: Το τραπέζι την Καθαρή Τετάρτη περιλαμβάνει ειδικά φαγητά: χυλοπίτες, σούπα με φασόλια ή νηστίσιμα, όπως κουρκούτι, σταφίδες.

Ερώτηση114: Παρασκευάζετε σαραντόπιττες των αγίων Σαράντα στις 9 Μαρτίου;

Ερώτηση115: Καταλύετε ψάρια την 25^η Μαρτίου του Ευαγγελισμού;

Ερώτηση116: Το Σάββατο του Λαζάρου παρασκευάζετε ειδικά ψωμιά και κουλούρια, όπως λαζαράκια; Αν ναι, πως φτιάχνονται, σε τι σχήματα και ποια η χρήση τους;

Ερώτηση117: Τα κορίτσια κάνουν εστιάσεις την Κυριακή των Βαΐων και αυτή τη μέρα τρώτε ψάρια;

Ερώτηση118: Καταναλώνετε νηστίσιμα φαγητά τη Μεγάλη Εβδομάδα; Συγκεκριμένα τη Μεγάλη Παρασκευή τρώτε ειδικά φαγητά και πίνετε ιδιαίτερα ποτά;

Ερώτηση119: Ζυμώνετε κουλούρια το Πάσχα, αν ναι, ποια η Παρασκευή τους, τα υλικά και το σχήμα τους;

Ερώτηση120: Ανοίγετε φύλλα για πασχαλινές πίττες και μήπως σφάζετε αρνιά για την Ανάσταση;

Ερώτηση121: Σχετικά με τη Μεγάλη Εβδομάδα προσφέρετε τρόφιμα κατά την επίσκεψη στο νεκροταφείο;

Ερώτηση122: Μαγειρεύετε ειδικά φαγητά την Κυριακή του Πάσχα; Πως φτιάχνετε τη μαγειρίτσα και το αρνί και άλλα;

Ερώτηση123: Αποφεύγετε αυτή τη μέρα να καταναλώσετε κάποιες κατηγορίες τροφών; Ακόμα, διανέμετε την ημέρα του Πάσχα στους φτωχούς σχετικές τροφές;

Ερώτηση124: Τρώτε υπαίθρια γεύματα την εβδομάδα της Διακαινησίμου;

Ερώτηση125: Θυσιάζονταν ζώα, όπως αρνιά στις 23 Απριλίου του αγίου Γεωργίου;

Ερώτηση126: Έχετε και γεύματα από κοινού; Οι βοσκοί προσφέρουν ψωμιά και γάλατα στην εκκλησία;

Ερώτηση127: Τι τρώτε μόλις ξυπνήσετε την Πρωτομαγιά;

Ερώτηση128: Θυσιάζετε του αγίου Αθανασίου αρνί ή ταύρο;

Ερώτηση129: Διανέματε κρέατα στο εκκλησίασμα των αγίων Κωνσταντίνου και Ελένης και υπήρχε τυχόν θυσία ταύρου ή αρνιού;

Ερώτηση130: Κάνετε συνεστιάσεις στη εξοχή την Μεσοπεντηκοστή; Οι τσομπάνηδες διανέμουν γάλα και τυριά και μήπως έκαναν συμπόσια στις στάνες;

Ερώτηση131: Της Πεντηκοστής προσφέρετε στην εκκλησία κόλλυβα και γαλατόπιτα, για συγχώρεση νεκρών; Κάνετε συμπόσια στην εξοχή;

Ερώτηση132: Προσφέρετε δείπνα και τροφές της αγίας Τριάδας και του αγίου Πνεύματος;

Ερώτηση133: Η νηστεία των αγίων Αποστόλων έχει καταργηθεί ή τηρείται ακόμα; Αν ναι, πόσες μέρες διαρκεί;

Ερώτηση134: Στις 17 Ιουλίου της αγίας Μαρίνας προσφέρετε σταφύλια, σύκα ή άλλα είδη (απαρχές) ;

Εκείνη τη μέρα έχετε συμπόσια, πανηγύρια, κουρμπάνι και διανομή κρεάτων στους πανηγυριστές;

Ερώτηση135: Θυσιάζετε πετεινούς, κριάρια, ταύρους του προφήτη Ηλία και διανέμετε τα κρέατα;

Ερώτηση136: Στις 26 Ιουλίου της αγίας Παρασκευής κάνετε συνεστιάσεις στο προαύλιο της εκκλησίας με θυσία πετεινού;

Ερώτηση137: Τηρείτε αυστηρά τη νηστεία της σαρακοστής του Αυγούστου από 1^η έως 15 του μήνα με συνδυασμό νησιτίσιμων φαγητών; Διανέμετε φρούτα σε αυτή τη νηστεία, όπως σύκα και σταφύλια;

Ερώτηση138: Στις 6 Αυγούστου που είναι η Μεταμόρφωση του Σωτήρος προσφέρετε σταφύλια στην εκκλησία και μήπως καταναλώνετε ψάρια;

Ερώτηση139: Στη λήξη της νηστείας στις 15 Αυγούστου της Κοιμήσεως της Θεοτόκου κάνετε συνεστιάσεις και πανηγυρίζετε στον περίβολο της εκκλησίας;

Ερώτηση140: Παρασκευάζετε φανουρόπιτα του αγίου Φανουρίου στις 27 Αυγούστου και ποιος ο λόγος;

Ερώτηση141: Του αποκεφαλισμού του Προδρόμου του Νηστευτή νηστεύετε και μήπως αποφεύγετε τρόφιμα που θυμίζουν αίμα;

Εκείνη τη μέρα κάνετε τάματα στον άγιο σε περιπτώσεις νοσημάτων και συμπόσια στον περίβολο της εκκλησίας; Αν ναι, τι μαγειρεύετε;

Ερώτηση142: Την 1^η Σεπτεμβρίου ανταλλάζονται μεταξύ συγγενών φαγώσιμα, όπως φρούτα της εποχής;

Ερώτηση143: Στις 2 Σεπτεμβρίου του αγίου Μάμα κάνετε πανηγύρια με θυσίες αρνιών και συνεστιάσεις;

Ερώτηση144: Τρώγατε σε κοινό τραπέζι στην εκκλησία κατόπιν θυσίας ταύρου 8 Σεπτεμβρίου της γεννήσεως της Θεοτόκου;

Ερώτηση145: Του Σταυρού στις 14 Σεπτεμβρίου νηστεύετε; Αν ναι, τι τρώτε και μήπως κάνετε αγιασμό για τον σπόρο στην εκκλησία;

ΣΤ' ΜΕΡΟΣ: Περιπτώσεις κοινωνικής ζωής που συνηθίζονται ειδικές τροφές

-Εγκυμοσύνη: Ερώτηση146: Προσφέρονται στην έγκυο φαγώσιμα, για να μην αποβάλλει;

-Γέννηση: Ερώτηση147: Δίνουν οι συγγενείς και η γειτονιά στη λεχώνα φαγώσιμα σε ένδειξη δώρου: κρασί, φιδέ, κοτόπουλο βραστό;

Ερώτηση148: Παρατίθενται κεράσματα και γεύμα στους γείτονες και συγγενείς;

Ερώτηση149: Υπάρχουν διαφοροποιήσεις του εορτασμού της γέννησης αγοριού από του κοριτσιού;

Ερώτηση150: Στρώνετε τραπέζι σχετικό με τις Μοίρες και τι φαγητά ήταν απαραίτητα να περιληφθούν;

Ερώτηση151: Γίνεται συμπόσιο την πρώτη μέρα λουτρού του παιδιού; Ποιοι παίρνουν μέρος και ποιες οι υποχρεώσεις τους; Μήπως δίνουν δώρα στη μαμμή;

Ερώτηση152: Κατά τη βάφτιση του νεογέννητου ποια είναι τα φαγώσιμα δώρα από τους γονείς στον ανάδοχο;

Ερώτηση153: Όταν συμπληρώνει χρόνο από τη γέννηση του το παιδί, στο πρώτο περπάτημα και το φούσκωμα των δοντιών του κάνετε τραπέζι στο σπίτι του;

Αν ναι, τι τρώτε και μήπως έχετε κεράσματα στο σπίτι;

-Γάμος: Ερώτηση154: Τι φαγητά, γλυκίσματα και ψωμιά συνηθίζετε στο φαγοπότι των αρραβώνων;

Ερώτηση155: Ποια τα δώρα που δίνει ο γαμπρός στο τραπέζι των αρραβώνων: γλυκά, κρασί;

Ερώτηση156: Στο σπίτι του γαμπρού και της νύφης την εβδομάδα του γάμου φτιάχνετε ειδικά φαγητά, ψωμιά και γλυκίσματα; Πως παρασκευάζονται αυτά;

Ερώτηση157: Οι μελλοννυμφοι νηστεύουν και πόσο καιρό;

Ερώτηση158: Το συμπόσιο της Κυριακής του γάμου με ποιανού τα έξοδα γίνονται; Μήπως με του γαμπρού;

Ερώτηση159: Συνεισφέρουν οι καλεσμένοι στο γαμήλιο τραπέζι: με προσφορά ψωμιού, κρέατος ή κρασιού;

Ερώτηση160: Τα φαγητά τα παρασκευάζουν ειδικοί μάγειρες και ποια η εξυπηρέτηση όσο διαρκεί το συμπόσιο;

Ερώτηση161: Πως κατανέμονται οι θέσεις των συνδαιτυμόνων στο γαμήλιο τραπέζι και ποια είναι η σχετική εθιμοτυπία;

Ερώτηση162: Υπάρχουν ιδιαίτερα φαγητά των νεόνυμφων και λαϊκές δοξασίες σχετικές με αυτά;

Ερώτηση163: Στο τραπέζι του γάμου τρώει η νύφη και μήπως περιποιείστε ιδιαίτερα τον κουμπάρο;

Ερώτηση164: Τα μπρατίμια τη Δευτέρα μετά το γάμο παρευρίσκονται σε τραπέζι;

Ερώτηση165: Τη Δευτέρα το πρωί ταΐζετε τη νύφη και το γαμπρό;

Ερώτηση166: Κατά την επιστροφή της νύφης στο πατρικό σπίτι (πιστροφή) κάνουν τραπέζι οι γονείς στο αντρόγυνο και τι φαγητά συνηθίζονται;

Ερώτηση167: Δίδονται στο αντρόγυνο δώρα που είναι φαγώσιμα;

Ερώτηση168: Τον πρώτο χρόνο του γάμου γίνονται συνεστιάσεις ανάμεσα στους κουμπάρους και τους συγγενείς και ποια είναι τα κεράσματα;

-Θάνατος: Ερώτηση169: Μετά το θάνατο του νεκρού προσφέρονται φαγητά στην οικογένεια του;

Ερώτηση170: Πότε γίνεται το δείπνο της παρηγοριάς, μήπως μετά τη ταφή και τι περιλαμβάνει; Αποφεύγονται κάποια φαγητά και ποια η αιτία;

Ερώτηση171: Πως κάθονται γύρω από το τραπέζι της παρηγοριάς οι συνδαιτυμόνες και που στρώνεται το τραπέζι της παρηγοριάς; Τι ποτά πίνετε σε αυτή τη περίπτωση;

Ερώτηση172: Μετά τη κηδεία μοιράζετε κόλλυβα, παξιμάδια, καφέ ή άλλο είδος ποτού;

Ερώτηση173: Τα μνημόσυνα κάθε πότε γίνονται και τι μοιράζετε στην εκκλησία;

Ερώτηση174: Τι φαγητά παρασκευάζετε στις συνεστιάσεις συγγενών, τι προσφέρετε στους τάφους και πότε;

Ερώτηση175: Που γίνονται υπαίθρια συμπόσια με την ευκαιρία πανηγυριού και ποια η εθιμοτυπία;

Ερώτηση176: Το φαγητό ετοιμάζεται από επιτροπή της εκκλησίας και ποιοι συνεισφέρουν;

Ερώτηση177: Θυσιάζονται ζώα για προσφορά στον άγιο.

Ερώτηση178: Ποια φαγητά και πως παρασκευάζονται σε περιπτώσεις ξενитеμού ή επανόδου, γιορτής μέλους της οικογένειας. Κάνετε προπόσεις ανάλογα τη περίπτωση;

Ερώτηση179: Ποια η θέση φιλοξενούμενου στην οικογένεια, τι φαγητά προσφέρονται και τι διηγήσεις λέγονται;

Ερώτηση180: Σε περίπτωση συνεργασίας για εκτέλεση έργου τι φαγητά, και κεράσματα προσφέρονται;

Ζ' ΜΕΡΟΣ: Διατροφή στις κατηγορίες: έγκυες, βρέφη, γέροντες, άρρωστοι και άλλες.

-Έγκυος: Ερώτηση181: Η έγκυος τι τροφές πρέπει να αποφεύγει ή να τρώει και γιατί;

Ερώτηση182: Η λεχώνα τι ποτά καθαρτικά και τροφές πρέπει να καταναλώνει;

Ερώτηση183: Ποιες τροφές είναι πρόπον να τρώει για τόνωση και απόδοση γάλατος;

Υπάρχουν σχετικές δοξασίες και ειδικές προφυλάξεις;

-Βρέφη: Ερώτηση184: Ποια είναι η πρώτη τροφή του βρέφους και πόσο διαρκεί ο θηλασμός; Ποια άλλη τροφή δίνουν στο παιδί και πότε;

Ερώτηση185: Το παιδί για να έχει ήσυχο ύπνο και να μην κλαίει τι ποτά και γλυκίσματα πρέπει να λαμβάνει;

Ερώτηση186: Δίνονται τροφές μασημένες στο παιδί και μέχρι ποια ηλικία;

Ερώτηση187: Τι λιχουδιές δίνονταν στα παιδιά και για τα βρέφη υπήρχαν τροφές τόνωσης και απομάκρυνσης αρρωστιών;

-Ηλικιωμένοι: Ερώτηση188: Ποια είδη τροφών κατανάλωνε η Τρίτη ηλικία;

-Άρρωστοι189: Πως παρασκευάζονταν τροφές προς τόνωση και θεραπεία και τι ασθένειες πιθανόν θεράπευαν;

Ερώτηση190: Απείχατε στη δίαιτα σας από ορισμένες τροφές σχετικά με ασθένειες ή για πρόληψη τους;

-Εργαζόμενοι: Ερώτηση191: Οι βοσκοί, οι ταξιδευτές, οι γεωργοί, οι ψαράδες και άλλοι με εργασία που απαιτεί την απουσία πολλών ωρών από το σπίτι τι τρώγανε;

Ερώτηση192: Μεταφέρανε και διατηρούσανε εύκολες τροφές ή λάμβαναν φαγητά επιτόπιας ετοιμασίας;

Ερώτηση193: Υπάρχουν ειδικές τροφές των εργαζόμενων στο θέρος;

Ερώτηση194: Περιποιούνται ιδιαιτέρως οι εργάτες την πρώτη και την τελευταία μέρα της εργασίας;

Ερώτηση195: Πως φτιάχνονταν και είχανε ειδικά φαγητά στα συμπόσια του κούρου των αιγοπροβάτων, του αρμαθιάσματος του καπνού, του τρύγου;

-Κοινωνική πρόνοια: Ερώτηση196: Τι τροφές προσφέρονταν σε φτωχούς, ηλικιωμένους, ορφανά, χήρες που τα έχουν ανάγκη;

Ερώτηση197: Για ποιους λόγους υπάρχει συνήθεια προσφοράς αυτών των τροφών ορισμένων ημερών του χρόνου και ποιες είναι;

Ερώτηση198: Πως παρασκευάζονται τροφές με μαγική και θεραπευτική ιδιότητα και ποιες είναι οι σχετικές δοξασίες;

Ερώτηση199: Προσφέρονται στις νεράιδες τροφές για θεραπευτικούς σκοπούς;

Ερώτηση200: Δίνατε σε κάποιο άτομο τροφές για θετικό ή αρνητικό επηρεασμό του;

Ερώτηση201: Η διατροφή, γενικά, ποσότητα, ποιότητα της σχετίζεται με λαϊκές αντιλήψεις, παροιμιώδεις φράσεις και παροιμίες;

Ειδικότερες δοξασίες λαού, προλήψεις, δεισιδαιμονίες για ποικίλες τροφές.

Η' ΜΕΡΟΣ: Συντήρηση τροφών

Ερώτηση202: Τι μεθόδους συντήρησης κάθε τροφής είχατε και για τα αβγά, ειδικότερα, ποια ήταν η διατήρησή τους;

-Ποτά: Ερώτηση203: Τι ποτά πίνετε ως συνήθως;

-Κρασί: Ερώτηση204: Το κρασί το αγοράζετε από άλλα μέρη ή έχετε τοπική παραγωγή, ποια είναι τα είδη και το καταναλώνετε σε ειδικές περιστάσεις; Κάνετε προπόσεις κατά τη πόση του;

-Τσίπουρο: Ερώτηση205: Έρχεται από άλλα μέρη το τσίπουρο ή το παράγετε επιτόπια και από τι το φτιάχνετε;

Πότε το καταναλώνετε και μήπως χρησιμοποιείται για θεραπευτικούς σκοπούς;

-Καφές: Ερώτηση206: Με τι αναμειγνυόταν, από τι παρασκευαζόταν ο καφές και πως. Ποιες οι περιστάσεις που προσφέρονταν ο καφές;

Χρησιμοποιούσατε γλυκαντικές ύλες και πότε τον πίνετε με αυτό τον τρόπο;

-Δροσιστικά ποτά: Ερώτηση207: Πως παρασκευάζονταν και διατηρούνταν τα δροσιστικά ποτά; Σε ποιες περιστάσεις προσφέρονταν και μήπως είχαν θεραπευτική χρήση;

Ι Συνέντευξη: Δήμος Αμυνταίου

Ονοματεπώνυμο: Ναουμίδης Άγγελος

Ηλικία: 33 Ετών

Μόρφωση: Ανώτατη Εκπαίδευση (Ιταλία)

Επάγγελμα: Οινοποιός περιοχής Αμυνταίου

Τόπος γέννησης: Θεσσαλονίκη

Τόπος κατοικίας: Άγιος Παντελεήμονας

Τ.Σ.: Λοιπόν Άγγελε σχετικά με τις ποικιλίες τι θα μπορούσες να μου πεις.

Α.Ν.: Η ποικιλία βασική στην περιοχή μας είναι το Ξινόμαυρο, ποικιλία βασική και που ενδεικνύεται για τα κρασιά Παύλου είναι το Ξινόμαυρο. Έχουμε και άλλες συνιστώμενες ποικιλίες γαλλικές, ποικιλίες που τις έχουμε υιοθετήσει στην περιοχή μας, όπως είναι το Syrah, το Chardonnay, το σινιόν λάιν και κάποιες άλλες, οι οποίες είναι ενδεικτικές, για να κάνουν τους τοπικούς οίνους, αλλά το Ξινόμαυρο είναι ένας τύπος που μας δίνει τους οίνους Ανωτέρας Ποιότητας ΟΠΑΠ, και γίνονται προσπάθειες, για να 'ρθουν άλλες ποικιλίες, έτσι ώστε να πίνονται. Ας πούμε στην περιοχή μας σχετικά με τις ποικιλίες αυτά.

Τ.Σ.: Ποια είναι η διαδικασία που ακολουθείται κατά την συγκομιδή;

Α.Ν.: Ξεκινάμε από καλούς βιολογικούς αμπελώνες. Προσέχουμε την παραγωγή μας. Δε θέλουμε μεγάλες παραγωγές, έτσι ώστε να μην επηρεάζουμε και την ποιότητα, γιατί όσο μικρότερη είναι η ποσότητα τόσο καλύτερη είναι η ποιότητα. Για μας το Α και το Ω είναι το αμπέλι. Ξεκινάμε από το αμπέλι, πάρα πολύ μεγάλη προσοχή. Συλλέγουμε το σταφύλι και περνάει το σταφύλι από μία διαδικασία ελέγχου. Από ταινία ελέγχου, από μια γραμμή παραγωγής που ελέγχεται από κάποιους υπαλλήλους, διαλέγεται, έτσι ώστε να ακολουθήσει ο εκραγισμός. Ο εκραγισμός είναι το σπάσιμο. Το σπάσιμο της ρώγας για τις ερυθρές ποικιλίες η διαδικασία είναι: ξεκινάμε το σπάσιμο της ρώγας, σ' ένα στάδιο ακολουθούμενης ψύξης, περνάει και πηγαίνει στις δεξαμενές της ζυμώσεως. Περιμένουμε 20 μέρες, για να γίνει η ζύμωση. Μετά το πέρας της ζύμωσης απομακρύνουμε τα στέμφυλα από το μούστο και αφήνουμε το κρασάκι μας...η τελευταία επεξεργασία. Η επεξεργασία η τελευταία είναι, επεμβαίνουμε, επειδή, δε θέλουμε να κάνουμε προσθήκες με συντηρητικά, επεμβαίνουμε λίγο στα οξέα, διάγνωση του κρασιού και στην τελική φάση προχωράμε στην εμφιάλωση. Σχετικά με το ροζέ οίνο, το ροζέ και το λευκό. Σχετικά με το ροζέ οίνο γίνεται όλη η διαδικασία αυτή που είπαμε, μόλις βάλουμε τα το σπασμένο σταφύλι το εκραγισμένο μέσα στη δεξαμενή σε 48 ώρες τραβάμε όλο το μούστο και δεν έχει πάρει όλες τις χρωστικές το κρασί μας. Έχει πάρει λίγες που το κάνουν ροζέ. Και για το λευκό, εκεί είναι πιο περίπλοκη η διαδικασία. Το λευκό κρασί θέλει...Ξεκινάμε το σπάσιμο, περνάμε κατευθείαν, διαχωρισμός του στέμφυλου από το μούστο, ψύξη, φιλτράρισμα, διάγνωση από την αρχή, ολική ζύμωση μόνο του μούστου και στο τέλος, στην διαδικασία και ας πούμε η εμφιάλωση. Αυτά για την Παρασκευή-επεξεργασία.

Τ.Σ.: Όλα αυτά σε τοποθεσίες σε χώρους δικούς σας;

Α.Ν.: Σε αυτή τη φάση νοικιάζουμε κάποιους χώρους και μέσα σε αυτούς τους χώρους εξυπηρετούμαστε.

Τ.Σ.: Σχετικά με το πώς συνδυάζονται τα φαγητά τι θα μπορούσατε να μου πείτε;

Α.Ν.: Κάθε κρασί έχει και διαφορετικό χαρακτήρα και κάθε κρασί έχει διαφορετικά αρώματα, που αρώματα δε νοούμε μόνο το άρωμα του σταφυλιού. Κάθε κρασί βγάζει αρώματα φρούτων, αρώματα λαχανικών, μέσω των οποίων κάνουμε το συνδυασμό αυτό. Με τους λευκούς οίνους συνδυάζουμε πολύ καλά το ψάρι, ένα φρέσκο ψάρι με ένα καλό φρέσκο οίνο αρωματικό με αρώματα λεμονιού, με άρωμα μήλου, φρέσκου μήλου, που ένα ελαφρύ κρασί μπορεί να συνδυαστεί με το ψάρι, όπως και το ροζέ το ίδιο με ελαφριές τροφές. Το κόκκινο είναι εκείνο που είναι πολυπληθέστερο στις επιλογές μας. Ένα ερυθρό κρασί συνδυάζεται με τα κρέατα, με κάποιο βαρύ αγριογούρουνο, βαρύ φαγητό, εννοώ κάποιο στιφάδο αγριογούρουνο με κάποιο κυνήγι άγριο, μαγειρευτό κιόλας. Αναλόγως βλέπουμε στο ερυθρό κρασί κατά πόσο μεγάλη είναι η διάρκεια, η πυκνότητα της γεύσης και η επίγευση. Τόσο αναλόγως συνδυάζουμε και ένα βαρύ φαγητό.

Τ.Σ.: Πως γίνεται η συντήρηση;

Α.Ν.: Το κρασί είναι ένας φυσικός που επηρεάζεται από το φως και από τον ήλιο, από κάποιες μεταβολές της θερμοκρασίας πιο καλό θα είναι. Φυσικά δεν είναι τόσο ευαίσθητο όπως κάποια τροφή. Δεν έχουμε κάποιο pH που τα σκαμπανεβάσματα. Η συντήρηση του γίνεται σε κελάρια σε θερμοκρασίες κάτω των βαθμών και σταθερές θερμοκρασίες. Χρησιμοποιούμε κλιματισμό το κελάρι είναι ισόγειο. Αν είναι υπόγειο τότε πολύ καλή είναι η θερμοκρασία της γης που δίνει τη θερμοκρασία στο υπόγειο μας. Κατά κάτι άλλο δεν υπάρχει. Η συντήρηση μέσα, όταν ένας θα πάρει ένα κρασάκι, για να το συντηρήσει θα πρέπει να αποφύγει να το τοποθετήσει σε ένα χώρο μέσα στο σπίτι. Έτσι, γιατί εμείς έχουμε και φωτισμό και κάποιες θερμοκρασίες που ξεπερνάει φυσικά τους 10 βαθμούς και το καλύτερο θα 'ναι να το 'χει μες το ψυγείο. Και η μεγαλύτερη ζημιά που παθαίνουν τα κρασιά. Ο καταναλωτής δεν μπορεί να είναι σίγουρος για το προϊόν που θα αγοράσει. Είναι το λάθος που κάνουμε και βάζουμε τα κρασιά μας στα ράφια. Τα ράφια είναι εκείνα που σκοτώνουν ό,τι έχει το κρασί μέσα, γιατί παραμένουν πολλές φορές για μεγάλη διάρκεια πάνω σ' αυτά. Ακόμα, και αν είναι κλειστά. Φυσικά ακόμα και αν είναι κλειστά επηρεάζεται από το φως, τη θερμοκρασία, πόσο μάλλον αν ήταν ανοιχτό που έχει την επίδραση του οξυγόνου του αέρα. Στα κρασιά μου χρησιμοποιώ ονομασίες που προέρχονται από την περιοχή, τοπώνυμα, έτσι ώστε να αναδείξω και το κρασί. Η περιοχή είναι αυτή που αναδεικνύει το κάθε παραγωγό. Η περιοχή μας κρύβει μία ιδιαίτερη ιστορία πάνω στον οίνο και συγκεκριμένα θα σας αναφέρω ένα το κρασί. Το κρασί μου "ο Βοκερίτης", χρησιμοποίησα το όνομα αυτό από παλιά ονομασία της λίμνης Βεγορίτις που η ιστορία λέει ότι πιο παλιά της λίμνης Βοκερίτης που η ιστορία λέει ότι πιο παλιά που δεν υπήρχε η λίμνη που μέσα από τη λίμνη περνούσε ο δρόμος, η Εγνατία οδός του Μεγάλου Αλεξάνδρου. Δίπλα στην Εγνατία οδό υπήρχε μία πόλη η Βοκέρια πολύ μεγάλη πόλη που είναι γνωστή και από τον Θουκυδίδη και από τον Νικόλα Χάνα που πέρασε το 1958 από 'δω και από ανασκαφές ευρέθηκαν αυτές οι ενδείξεις. Έτσι, πήρα το όνομα της Βοκέριας, χρησιμοποίησα το Βοκερίτη που έχουμε και τη λίμνη μπροστά μας και έφερε στο φως όλη αυτή την ιστορία. Ακολουθεί και σε έντυπο στο κρασί μου η ανάλυση αυτή της ιστορίας. Χρησιμοποιώ και άλλες τοποθεσίες της περιοχής που είναι πόλεις μοναδικές. Εδώ, η περιοχή, ο Άγιος Παντελεήμων ήταν φημιστός. Χρησιμοποιούνταν από επί Ρωμαϊκή εποχή ως φρούριο. Είχε δύο περάσματα. Ένα πέρασμα ήταν το Κλειδί Φλωρίνης και το άλλο πέρασμα ήταν το Μπουρούνο. Μπουρούνο είναι ονομασία Ρωμαϊκή. Και

χρησιμοποίησα το Μπουρούνο, γιατί μαθαίνουμε από αναφορές ότι κόσμος επειδή ήταν οινοαμπελουργική περιοχή έκανε μεταφορές και έβγαζε πέρα από αυτό το σημείο. Έβγαζε τα κρασιά έξω. Από τη μια στο Μπουρούνο υπήρχαν οι δασμοί, κάποιοι υποτιθέμενοι δασμοί και που πλήρωνε ο κάθε παραγωγός το χώρο του. Και πάλι εγώ χρησιμοποίησα αυτή την ιστορία. Αυτά.

Τ.Σ.: Το βραβείο αυτό ποια χρονιά το πήρες;

Α.Ν.: Το βραβείο το πήρα τη χρονιά του 2002 και το πήρα μέσα στη Περούτζια. Ήταν, παράλληλα, με τη γιορτή της σοκολάτας εκείνες τις μέρες που 20 με 25 Οκτωβρίου.

Τ.Σ.: Σχετικά με τη σοκολάτα και τη σχέση της με το κρασί τι θα μπορούσατε να πείτε;

Α.Ν.: Για να συνδυάσουμε ένα κρασί με τη σοκολάτα είναι ένας συνδυασμός πολύ τολμηρός. Τολμηρός γιατί; Γιατί θα πρέπει το κρασί μας να είναι ουδέτερο απ' οξέα εντελώς και να υπάρχουν ελάχιστα υπολειμματικά ζάχαρα, έτσι ώστε να γίνει ο συνδυασμός. Υπολειμματικά ζάχαρα που υπολογίζονται στο 0,8 σε ένα κρασάκι, έτσι ώστε να μπορεί να γίνει ο συνδυασμός, αλλά δε παύει το κρασί να συνδυάζεται με τα πάντα. Με όλες τις τροφές. Και όταν λέμε συνδυάζεται υπάρχει μια ταύτιση, μία ταυτοποίηση του κρασιού και συγκεκριμένου φαγητού. Και όπως προανέφερα κάθε κρασί δίδει χαρακτήρα.

Τ.Σ.: Σχετικά με το ψάρι πλακί από ποιο ψάρι φτιάχνεται και πώς φτιάχνεται;

Α.Ν.: Το ψάρι πλακί. Πλακί τι εννοούμε; Τώρα ή ψάρι στη πλάκα ή ψάρι πλακί κομμένο δηλαδή φέτα. Γίνεται από μεγάλο γριβάδι που το κόβουμε φέτες και χρησιμοποιούμε και το χαβιάρι. Το απαραίτητο για τη συνταγή αυτή είναι το χαβιάρι, το αυγό του ψαριού. Τσιγαρίζουμε σε μια μεγάλη, για να πάρουμε για μια ποσότητα για ένα γεύμα 1-2 ατόμων. Κόβουμε 4 κρεμμύδια άσπρα ψιλοκομμένα και τις ντομάτες ώριμες τριμμένες καλά, 3-4 σκελίδες σκόρδο, αλάτι, πιπεράκι (κόκκινο πιπέρι) και η διαδικασία είναι ότι τσιγαρίζουμε πρώτα το πιπέρι, τσιγαρίζουμε πρώτα το κρεμμύδι. Αφού τσιγαρίσουμε το κρεμμύδι προσθέτουμε μέσα το χαβιάρι του ψαριού. Σε ένα μεγάλο γύρω στη ποσότητα σε μισό χαβιάρι. Τσιγαρίζεται και αυτό καλά. Στη συνέχεια προσθέτουμε τη ντοματούλα τριμμένη. Αφήνουμε να τσιγαριστούν όλα μαζί. Αυτό το υλικό τοποθετούμε μέσα σ' ένα ταψάκι και πάνω από αυτά βάζουμε τις φέτες, το γριβάδι. Βάζουμε το αλατάκι μας, το κόκκινο πιπεράκι και ό,τι άλλο μπαχαρικό θέλουμε. Και αν μπορούμε κόβουμε μερικές ντοματούλες που τα τοποθετούμε πάνω από κομμάτια του γριβαδιού και τα βάζουμε πάνω από 1:30h στους 300°.

Τ.Σ.: Ευχαριστώ πολύ για τη συνεργασία σου και την πολύτιμη συμβολή σου στην εργασία μου.

Α.Ν.: Ευχαριστώ πολύ και. Να 'σαι καλά και εύχομαι τα καλύτερα για σένα.

Τ.Σ.: Ευχαριστώ πολύ.

II Συνέντευξη: Δήμος Αετού

Ονοματεπώνυμο: Πασπάλης Θωμάς

Ηλικία: 24 Ετών

Μόρφωση: Ξενοδοχειακά-Τουριστικά ΙΕΚ

Επάγγελμα: Ελεύθερος επαγγελματίας

Τόπος γέννησης: Πτολεμαΐδα Κοζάνης

Τόπος κατοικίας: Σκλήθρο Φλώρινας

Τ.Σ.: *Λοιπόν Θωμά, είναι εύκολο να μου πεις πόσες φορές την ημέρα τρως;*

Θ.Π.: Μία.

Βέβαια, 2 με το πρωινό. Μία το πρωινό και ένα γεύμα 18.00-19.00

Συνήθως κάτι σε πίτα και κάτι σε γαλακτοκομικό.

Καφές

Καφές

Το ίδιο καθημερινά.

Όχι, κάτι ιδιαίτερο.

Ίσως, όχι όμως απόλυτα να διαφοροποιήθηκε.

Μεγάλη.

Δε το βρίσκω κάτι ιδιαίτερο.

Διάφορα. Ένα μαγειρευτό, κάτι στη σχάρα, ψημένο οτιδήποτε.

Γύρω στις 18.00 το απόγευμα και διαρκεί 20'.

Ναι.

Πιστοποιημένη κουζίνα με ISO 22000 εδώ και ένα μήνα.

Τ.Σ.: *Σχετικά με ποικιλίες;*

Θ.Π.: Η περιοχή Αμυνταίου, εδώ που βρισκόμαστε δηλαδή κατά βάση καλλιεργούμε το “Ξινόμαυρο” εδώ και πολλά χρόνια. Τα τελευταία χρόνια, επειδή το “Ξινόμαυρο” είναι μια πολύ δύσκολη ποικιλία, συνήθως την αποφεύγουν οι γυναίκες και επαγγελματικά και εμπορικά, και αν κάτι αρέσει γυναίκα δε μπορεί να τραβήξει όσο ένα προϊόν. Πόσο ένα προϊόν μάλιστα που θα είναι για εστιατόριο, το οποίο για μια παρέα, όπου θα υπάρχουν κυρίες. Τα τελευταία χρόνια συνδυάζουμε το Ξινόμαυρο με διάφορες άλλες ποικιλίες, οπότε και να κερδίσουμε και να δημιουργήσουμε κρασιά, τα οποία να ‘ναι πιο εύκολα και να καταναλώνονται πιο απλά από τον κόσμο και να κερδίζουν τους γυναικείους ουρανίσκους. Όπως παραδείγματος χάριν τα τελευταία 5 χρόνια, ας πούμε γίνονται δοκιμές με το Ξινόμαυρο μαζί με το Merlot, με Syrah και υπάρχουν και επιτυχημένες συνταγές, όπως είναι τα τελευταία ας πούμε 2 χρόνια το κτήμα Άλφα. Είμαστε πολύ τυχεροί που το ‘χουμε στην περιοχή μας. Ένα κρασί με 60% Syrah, 20% Ξινόμαυρο, 20% Merlot, το οποίο η εσοδεία του 2003 στους περσινούς διαγωνισμούς πήρε από 3 χρυσά μετάλλια και ανέβασε όλο το Prestige της περιοχής. Υπάρχει αξιόλογη πηγή ο συνεταιρισμός του Αμυνταίου, ο οποίος, επίσης, κάνει κρασιά με βάση το Ξινόμαυρο, αλλά συνδυάζοντας με άλλες ποικιλίες είναι πάλι πιο εύκολα. Αυτά, για την περιοχή. Γενικά σε όλη την Ελλάδα υπάρχουν πάρα πολλές ποικιλίες. Τώρα να τις αναφέρουμε όλες τις ποικιλίες είναι πάρα πολύ δύσκολο. Κύρια συστατικά, δηλαδή στην περιοχή που βρισκόμαστε εμείς είναι το Ξινόμαυρο, αν πάμε στη Νεμέα είναι “Αϊ Γιωργίτικο”, στη Νάουσα, επίσης, το “Ξινόμαυρο”. Και κατά την υπόλοιπη Ελλάδα γίνονται συνδυασμοί διαφόρων ποικιλιών και καλλιεργειών.

Ένα κρασί πρέπει να συντηρείται σ' ένα χώρο, ο οποίος θα έχει υγρασία 60-80%. 60 είναι πάρα πολύ λιγότερο από 80. 60 είναι πάρα πολύ λιγότερο από 80. Το 60-65 είναι ιδανική, ο οποίος χώρος θα είναι σκιερός, δε θα υπάρχει πουθενά φως, η θερμοκρασία του θα κυμαίνεται από 14-18°C. Τα μπουκάλια του θα πρέπει να είναι πλαγιαστά, οπότε να βρέχεται ο φελλός και να μην περνά οξυγόνο και να έχουμε την καλύτερη δυνατή παλαίωση του κρασιού. Αν πάμε για μακρόχρονη, αν η ποικιλία του επιτρέπει και το κρασί για μακρόχρονη παλαίωση κάποια στιγμή ίσως χρειαστεί να γίνει αλλαγή φελλού, αν ο φελλός δεν ήταν καλή, αυτός προστέθηκε ή κι αν ήταν, ίσως αν η παλαίωση είναι τόσο μακρόχρονη είναι καλό να κάνουμε αλλαγή φελλού, για να δώσουμε ζωή στο κρασί. Αυτά είναι τα κύρια πράγματα που πρέπει να προσέχουμε.

Ψωμί: Προζύμι.

Λάδι: Ελαιόλαδο, βασικό συστατικό.

Ελιές: Συμπληρωματική.

Κυνήγι: Αγριογούρουνο, ζαρκάδι.

Λαχανικά-Χόρτα: Αντίδια, λάχανο.

Πίττες: Φέτα.

Γλυκά: Ό,τι σοκολάτα.

Φρούτα: Μανταρίνι.

Παρασκευή: Νηστεία.

Όχι.

Όχι.

Ναι, απόλυτα.

Ναι, κρασί.

Μεσημεριανό και βραδινό.

Εξαρτάται το πότε και ανάλογα τη γιορτή.

Επηρεάζεται.

Κάποιες φορές, ναι. Δεν είναι απόλυτο όμως.

Ναι, βέβαια, μεγάλες.

Ναι, ναι.

Λογικό με τα χρόνια δε θα εγκαταλειφθούν κάποιες; Λόγω ανάπτυξης βιοτικού επιπέδου.

Χοιρινά.

Δε γίνονται δεξιώσεις.

Λάχανο με κρέας.

Όχι.

Λίγο. Θαλασσινά. Ναι.

Το μαγαζί δε δουλεύει θαλασσινά γι' αυτό το λόγο.

Ναι.

Όχι, δε με πειράζει ψάρι με φέτα.

Τα παραδοσιακά μας, μελομακάρονα, κουραμπιέδες, Χριστούγεννα. Λάχανο με κρέας.

Τσικνίζεις.

Λαγάνα, ναι. Νηστεύουν τότε.

Ναι, μπακαλιάρο.

Τίποτα.

Όχι. Ζωοδόχου Πηγής. Δεν είναι standard ημερομηνία. Ψητά εκείνη τη μέρα.

Κάτι διαφορετικό από καθημερινά. Κάποιες φορές, ναι. Όχι πάντα.

Η καλύτερη.

Κάτι καλό.

Επιτόπου ψωμοτύρι.
Κονσέρβες.
Λόγω αλληλεγγύης, αγάπης.
Ποτά: Κρασί ως συνήθως.
Και τα 2.
Τσίπουρο: Λίγο.
Καφέ με κουλουράκι σε περίπτωση επίσκεψης. Δε βγάζεις μόνο καφέ.
Όποτε έχεις ανάγκη. Απ' όλα βυσσινάδα, πορτοκαλάδα.

Τ.Σ.: Ευχαριστώ πολύ για τη συνεργασία σου.

Θ.Π.: Και 'γω. Να 'σαι καλά.

III Συνέντευξη: Δήμος Αμυνταίου

Ονοματεπώνυμο: Ηλίας Κυρατσούς

Ηλικία: 57 Ετών

Μόρφωση: Ανώτατη εκπαίδευση

Επάγγελμα: Χημικός Μηχανικός-Οινολόγος (Σπουδές Πανεπιστήμιο Ρώμης)

Τόπος γέννησης: Κοζάνη

Τόπος κατοικίας: Φλώρινα

Η.Κ.: Το οινοποιείο Παύλου-Κάγκας

Το οινοποιείο της εταιρείας Παύλου-Κάγκας, το οποίο άρχισε το 2005 και το 2006 κάναμε το πρώτο τρύγο. Έχει γίνει μεγάλο κεφάλαιο οικονομικά από Έλληνες και Καναδά, οι οποίοι κατάγονται από την περιοχή Ζώνη, μεγαλύτερη αμπελουργική Ζώνη του Αμυνταίου στο χωριό Άγιος Παντελεήμων. Η Ζώνη η Αμπελουργική είναι Ονομασίας Προελεύσεως Ανωτέρας Ποιότητας, δηλαδή τώρα πια είναι ΟΠΑΠ, όπως λέμε και περιλαμβάνει κι άλλα χωριά. Εμείς στηρίζομαστε στα σταφύλια του Αγίου Παντελεήμονα. Από εκεί προέρχεται κυρίως η παραγωγή μας και το κρασί μας. Στην περιοχή, γενικά, γιατί θα θέλω να ξέρετε κάποια πράγματα για την περιοχή, για τη Ζώνη ΟΠΑΠ που λέμε. Καλλιεργούνται πάνω από 6.000 στρέμματα και κυρίαρχη ποικιλία είναι το “Ξινόμαυρο” ή “Ποπόλκα.” Άλλες εδώ ποικιλίες έχουμε τις γενικές είναι οι ερυθρές οίνους Merlot και το ντονέ και οι λευκές είναι ρίσλικ, σοβινιόν και Chardonnay. Αλλά αυτές οι ποικιλίες είναι σε μικρότερες ποσότητες. Όσο αναφορά τα κρασιά μας είναι λευκά, ροζέ και υγρά. Παραδοσιακά κρασιά μας αυτή τη στιγμή και τα οποία και παράγουμε είναι το λευκό, το οποίο είναι σε οινοποίηση Ξινόμαυρο και ρίσλικ, το ερυθρό είναι σε οινοποίηση Ξινόμαυρο και με βάση το Ξινόμαυρο γίνεται αλλά και έχουμε περιέχει και τη ποικιλία Syrah και κάποιες άλλες ερυθρές ποικιλίες και έχουμε και το ροζέ, το οποίο είναι αποκλειστικό “Ξινόμαυρο” ή “Ποπόλκα” ποικιλία. Η τοπική ποικιλία, δηλαδή. Το “Ξινόμαυρο” ή “Ποπόλκα” είναι μια ποικιλία ερυθρά και είναι βασικά Μακεδονική ποικιλία, δε το συναντάμε σε άλλα μέρη της Ελλάδος. Είναι μια πανάρχαια ποικιλία, από τους χρόνους Προ Χριστού. Από την αρχαιότητα καλλιεργείται στην περιοχή και έχει εγκλιματιστεί πλήρως προς την περιοχή και μπορεί να παράγει εξαιρετικά κρασιά και, επίσης, αυτή η ποικιλία είναι πολυδύναμη. Με τη έννοια ότι μπορούμε να παράγουμε διάφορα είδη κρασιού και ερυθρά, και ροζέ και λευκά. Αυτά είναι τα βασικά κρασιά μας, οπωσδήποτε είναι

το 100 τα εκατό. Μελλοντικά, από του χρόνου, δηλαδή , σκοπεύουμε να παράγουμε αφρώδη οίνο, δηλαδή σαμπάνια, λευκό και ροζέ. Υπάρχει, γενικά, ενδιαφέρον για την ποικιλία Ξινόμαυρο και για την περιοχή. Πιστεύω ότι έχει μεγάλες προοπτικές η περιοχή του Αμυνταίου και θα έπρεπε να ήταν πιο προς εκεί κλίμα και υπάρχει πιο πολύ ενδιαφέρον από το εξωτερικό, ειδικά για τα κρασιά του οινοποιείου μας, όπως είναι οι Ηνωμένες Πολιτείες, Νέα Υόρκη και ο Καναδάς (Τορόντο, Μόντρεαλ) και επίσης και η Ιαπωνία ενδιαφέρεται για τα κρασιά μας. Επίσης, καλές προοπτικές διαγράφονται στη Κεντρική Ευρώπη , Γερμανία, Βέλγιο και λοιπά και μελλοντικά και η Ρωσία ενδιαφέρεται. Ήδη, η Ρωσία άρχισε να εισάγει ελληνικά κρασιά από ό,τι έχετε ακούσει. Όσο αναφορά τη πλευρά υγείας, το θέμα της υγείας του ανθρώπου που έχουν γίνει πολλές έρευνες και σε Ευρώπη και σε Βόρειο Αμερική, οι οποίες συμφωνούν ότι το κρασί και ειδικά το ερυθρό κρασί είναι πολύ υγιεινό. Σε γενικές γραμμές, δηλαδή είναι ασπίδα για τον οργανισμό, προστατεύει από καρδιολογικές παθήσεις και από τον καρκίνο και, γενικά, δίνει μακροβιότητα στον άνθρωπο και στατιστικά να το δούμε το θέμα, έχουν διαπιστώσει ότι οι άνθρωποι που έζησαν περισσότερο από το μέσο όρο ζωής έπιναν κρασί σε καθημερινή βάση. Περιέχει πάρα πολλές ουσίες, μπορεί και μέχρι και 1.000 ουσίες, συστατικά το κρασί, δηλαδή είναι, έχει μεγάλη διατροφική αξία και κανονικά έπρεπε να είναι στο τραπέζι κάθε το κρασί, όπως 1-2 ποτήρια κρασί κάθε μέρα. Και εμείς οι Έλληνες γενικά έχουμε μεγάλη παράδοση πάνω στο θέμα του κρασιού αλλά κάπου υπήρξαν και κάποια κενά στην ιστορία μας και είχαμε απομακρυνθεί από το κρασί. Αλλά τώρα τελευταία βλέπω υπάρχει από τους νέους να πίνουν όλο και περισσότερο κρασί και η κατοπινή κατανάλωση κρασιού στην Ελλάδα είναι σχετικά χαμηλή σε σχέση με άλλα κράτη γύρω 30 λίτρα το χρόνο. Εκτός από μέταλλα, ιχνοστοιχεία, βιταμίνες που περιέχει το κρασί περιέχει και κάποιες εξειδικευμένες ουσίες, όπως είναι οι αλεξίνες, οι ολοσφαιρατρόλες, οι οποίες είναι πραγματικά φάρμακα για τον οργανισμό. Προστατεύουν από καρδιακές παθήσεις, για παράδειγμα. Επίσης, το κρασί περιέχει HDL, οι οποίες είναι πολύ ωφέλιμες για τον οργανισμό. Η HDL που προανέφερα είναι λιποπρωτεΐνες υψηλής πυκνότητας, οι οποίες βοηθούν στην κυκλοφορία του αίματος, καθώς ξέρετε, και γενικά, στη μη απόφραξη των αρτηριών σε σχέση με της χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνες, σε αντίθεση μάλλον της LDL . Τα ανωτέρω αυτά ήταν κάποια παραδείγματα το πόσο το κρασί είναι ωφέλιμο για τον ανθρώπινο οργανισμό και επαναλαμβάνω, πάλι, που αυτό που υποστηρίζω, ιδίως το ερυθρό κρασί είναι ασπίδα για τον οργανισμό. Αυτό το ήξεραν και οι Αρχαίοι και είδαν διαπιστώσει η Αρχαία Ελλάδα είχε μεγάλη παράδοση στο θέμα της παραγωγής του κρασιού. Έλεγαν οι Αρχαίοι “οίνον και έλαιον.” Και όλοι το κρασί αυτό για το κρασί. Ο πατέρας της ιατρικής αναφέρει για τις ευεργετικές ιδιότητες του κρασιού. Θα μπορούσαμε να πούμε πολλά πράγματα. Θα μπορούσαμε να αναφέρουμε, για παράδειγμα, για το σύνδρομο, “το Γαλλικό σύνδρομο”, δηλαδή πως σε περιοχές της Γαλλίας καταναλώνουν πολύ λιπαρές τροφές δεν έχουν καρδιακά νοσήματα ή τουλάχιστον είναι μειωμένα. Και αυτό είναι ένα παράδοξο, διότι όποιος διατρέφεται με λιπαρές ουσίες, με πολλές λιπαρές ουσίες οπωσδήποτε αυτό έχει αντίκτυπο αρνητικό, αντίκτυπο στην καρδιά και στη Γαλλία που τρώνε λιπαρά κρέατα φουαγκρά και λοιπά και παρόλα αυτά δεν έχουν, ας πούμε διαδεδομένα καρδιακά νοσήματα και αυτό διαπιστώθηκε ότι οφείλεται στην ευεργετική, στον ευεργετικό ρόλο του κρασιού, διότι το κρασί προστατεύει, όπως είπα και προηγουμένως, παρόλο προστατεύει τη καρδιά και, γενικά, τις αρτηρίες. Επίσης θα μπορούσαμε να πούμε άλλα πολλά πράγματα αλλά σταματάμε εδώ. Όσο αφορά τη γευστική δοκιμή του κρασιού προσέχουμε οπτικά, το πρώτο πράγμα, η πρώτη αίσθηση είναι η οπτική, παρατείνουμε το χρόνο. Κατόπιν, το ποτήρι το πλησιάζουμε στη μύτη και για να

δούμε, να διαπιστώσουμε τον αρωματικό χαρακτήρα του κρασιού το μυρίζουμε και, κατόπιν, το δοκιμάζουμε. Το πίνουμε, δηλαδή. Περισσότεροι άνθρωποι πιστεύω έχουν διαίσθηση πάνω στην ποιότητα του κρασιού. Εμείς από τη μεριά προσπαθούμε να κάνουμε ότι το δυνατόν καλύτερο κρασί. Προσπαθούμε να αξιοποιήσουμε τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Γίνεται η επιλογή των σταφυλιών. Επιλέγουμε όχι μόνο τα σταφύλια αλλά και τα αμπέλια, από τα οποία προέρχονται, βρίσκονται σε ελεύθερες περιοχές, οι οποίες κατά γενικό κανόνα παράγουν καλής ποιότητας σταφύλι. Επίσης, προσέχουμε η παλαιότητα να έχει γίνει με βιολογικούς τρόπους, δηλαδή με σεβασμό, με οικολογικές μεθόδους. Δηλαδή αποφεύγουμε, δε δεχόμαστε σταφύλια, τα οποία έχουν γίνει ή έχουνε από αμπέλια, τα οποία έχουν λιπανθεί με λιπάσματα και γενικά αποφεύγουμε τα μυκητοκτόνα, τα εντομοκτόνα και όλα αυτά τα ραντίσματα χημικής προέλευσης. Τα σταφύλια. Όταν έρχονται εδώ, επίσης, διαδικασία επιλογής. Έχουμε εργάτες, οι διαλέγουν τσαμπί τσαμπί το σταφύλι και, κατόπιν, ανάλογα με το προορισμό πηγαίνει στις δεξαμενές, όπου γίνεται και η ζύμωση. Και έτσι παράγουμε το λευκό, το ερυθρό και το ροζέ κρασί. Επίσης, κατά τη διάρκεια επεξεργασιών του κρασιού χρησιμοποιούμε φυσικές μεθόδους όχι με χημικά προϊόντα, διότι πιστεύουμε ότι έτσι το κρασί είναι πιο υγιεινό και πιο ευχάριστο. Φυσικά, πιστεύουμε ότι ο καταναλωτής έχει διαίσθηση και μας έχει ανταμείψει γι' αυτό πάνω στην καλή του κρασιού μας. Το κρασί έχει εκτιμηθεί ιδιαιτέρως και στη Βόρειο Αμερική, στην Ευρώπη και στην Ιαπωνία.

Όσο αναφορά τη προώθηση του κρασιού υπάρχει ενδιαφέρον και στην Ελλάδα αλλά και στο εξωτερικό. Βέβαια, χρειάζονται πολλά χρήματα να γίνουμε γνωστοί. Και έτσι δεν αρκεί κανείς να είναι καλός και να έχει καλά ποιοτικά προϊόντα θα πρέπει να γίνει και ευρύτερα γνωστός. Σε γενικές δοκιμές που έχουν γίνει και στην Ελλάδα και στο εξωτερικό έχουμε πάρει επαίνους. Ειδικά, ενδιαφέρεται όπως είπαμε η Νέα Υόρκη, το Τορόντο, το Μοντρέάλ, το Τόκιο και η Γερμανία ενδιαφέρεται η οικονομία. Επίσης, το Βέλγιο ενδιαφέρεται. Βέβαια, είμαστε τώρα στη φάση της, στην αρχική φάση και οπωσδήποτε συναντάμε κάποια εμπόδια. Αλλά στο τέλος πιστεύω ότι θα ανταμειφθούμε, διότι ο καταναλωτής ξέρει να αμείβει το καλό προϊόν. Οπωσδήποτε σιγά σιγά προωθούμε ένα δίκτυο διανομών και αυτό είναι βασικό. Πολλοί ενδιαφέρονται για το κρασί μας αλλά δεν το βρίσκουν. Με το δίκτυο διανομών πιστεύω σιγά σιγά ότι θα επεκταθούμε. Τώρα στην αρχή, βασικά, μας ενδιαφέρει και η Δυτική Μακεδονία ιδιαιτέρως, διότι είναι ο τόπος και διότι εκτιμούν τα κρασιά μας οι Δυτικομακεδόνες αλλά, κατόπιν, θα επεκταθούμε όσο αφορά τον ελληνικό χώρο και προς τα νότια. Ήδη έχουμε επαφές, έχουμε κάνει συμφωνίες με χονδρεμπόρους του εξωτερικού. Ήδη έχουμε υπογράψει συμφωνίες με Ηνωμένες Πολιτείες και Γερμανία, καθώς και με Καναδά, αλλά και μας ενδιαφέρουν και άλλα μέρη του κόσμου, όπως είναι το Ντουμπάι και η Κίνα, οι οποίοι είναι ανερχόμενοι σ' αυτό το τομέα του κρασιού. Είναι κράτη χωρίς παράδοση και τώρα τελευταία άρχισαν, ας πούμε για το κρασί το.

Τρόπος σερβιρίσματος και με τι φαγητά ταιριάζουν τα κρασιά μας. Το λευκό μας ταιριάζει με θαλασσινά, όπως ξέρετε. Πίνεται δροσερό. Ταιριάζει με ζυμαρικά, με ελαφρά τυριά, με λευκά κρέατα και λευκές σάλτσες. Το ροζέ ταιριάζει και αυτό με λιπαρά ψάρια, με ψάρια λίμνης και αυτό ταιριάζει πάλι με λευκά κρέατα, με πίτσες και λοιπά. Το δε ερυθρό με ψητά κρέατα. Με κρέατα φούρνου, με λιπαρά τυριά και με αλλαντικά, επίσης, και με άλλα φαγητά, τα οποία είναι, έχουνε βαριές σάλτσες, βαριές κόκκινες σάλτσες και κρέατα με μπαχαρικά.

Τ.Σ.: Ευχαριστώ πολύ για τις πληροφορίες και τη συνεργασία σας.

Η.Κ.: Παρακαλώ και σας εύχομαι πάντα να 'χετε επιτυχίες στη ζωή σας.

Τ.Σ.: Ευχαριστώ.

Η.Κ.: Και παλικάριά.

Τ.Σ.: Ευχαριστώ και σας κύριε, Βασίλης λέγομαι Κάγκας.

IV Συνέντευξη: Κοινότητα Νυμφαίου

Ονοματεπώνυμο: Στέλιος Ζέζιος

Ηλικία: 51 Ετών

Μόρφωση: Απόφοιτος Δημοτικού

Επάγγελμα: Ξενοδοχοϋπάλληλος

Τόπος γέννησης: Νυμφαίο

Τόπος κατοικίας: Νυμφαίο

Σ.Ζ.: Τα κρασιά δε είναι συγκεκριμένο αποκλειστικά από. Εδώ υπάρχουν πολλές ποιότητες στην αγορά, τις οποίες διαλέγεις και, όταν θέλεις τα τοπικά, προτείνεις τα τοπικά σου προϊόντα, γιατί σε συμφέρει, πρώτον, εσένα, διότι διαφημίζεις τον τόπο και μετά, άμα δεις ότι και τα τοπικά δεν κάνουν προτιμάς τα καλά κρασιά και διαλέγεις. Και κρασιά πρέπει να ξέρεις από κρασιά, δηλαδή δε ξέρει να πίνει κρασί ακόμα. Ένα μικρό ποσοστό για να ξεδιψάσει, δεν το πίνει, για να το απολαύσει. Το κρασί είναι απόλαυση. Όπως ένα καλό φαγητό, ένα καλό κρασί, ένας τρόπος διασκέδασης, σαν απόλαυση πρέπει να το γεύεσαι, να 'ναι γευστικό και να κάνεις...έχει αρώματα, έχει γεμίσματα. Δε είναι εύκολο πράγμα το κρασί, γι' αυτό. Και κάποτε διαλέγεις αναλόγως το φαγητό τι κρασί προτιμείς. Κρασί, όμως, να ξες ένα πράγμα δεν υπάρχει αυθεντικό, ό,τι του αρέσει τον καθένα. Δηλαδή εσένα σ' αρέσει το λευκό κρασί, το τάδε κρασί αυτό θα πεις. Εμένα μπορεί να μη μ' αρέσει. Είναι αναλόγως τον άνθρωπο. Τι του αρέσει. Το οποίο συνδυάζει με το φαγητό. Αναλόγως με το φαγητό της. Δε μπορείς να φας κόκκινο κρέας και να πεις άσπρο κρασί.

Ονοματεπώνυμο: Ζέζιου Άννα

Ηλικία: 41 Ετών

Μόρφωση: 3^η Γυμνασίου

Επάγγελμα: Ξενοδοχοϋπάλληλος

Τόπος γέννησης: Φλάμπουρο

Τόπος κατοικίας: Νυμφαίο

Α.Ζ.: Εγώ, προσωπικά, μία φορά την ημέρα, το μεσημέρι. Το βράδυ κανά φρούτο.

Πρωινό καφεδάκι μόνο.

Και κανά χυμό πορτοκάλι αναλόγως.

Όχι, ναι, τα νηστίσιμα, όχι ότι είμαι και φανατική της νηστείας. Λαδερά, περισσότερο.

Το χειμώνα έχουμε διαφορετικά φαγητά, άλλα χειμωνιάτικα και άλλα καλοκαιρινά.

Π.χ. καλοκαίρι έχουμε τα λαδερά, το χειμώνα έχουμε κρέας λάχανο, έχουμε πιο βαριά φαγητά.

Όχι, τόσο. Δεν έχει καμία σχέση αυτό.

Έχει πολλές. Σου δίνουν δύναμη. Πολλές είναι για αρρώστους και παιδιά. Οι σούπες, τα ζεστά τα ροφήματα, το κρέας το καλό, αν ξέρεις να μαγειρέψεις. Φυσιολογικά, μη βάλεις πολλά μπαχαρικά. Δεν είναι.

Όχι, όχι. Ίσως, γιατί άλλος όταν έρχεσαι σε διακοπές τρως πρωινό. Όταν είσαι στο σπίτι σου και είσαι στη δουλειά σου κοιτάς να πάρεις έναν καφέ και να σηκωθείς να φύγεις γρήγορα να πας στη δουλειά. Όχι, τίποτα άλλο, δε παίζει κανένα ρόλο.

Πάρα πολύ. Καλύτερα να φας πρωί παρά βράδυ. Κρατάει όλη την ημέρα το κορμί.

Αυτό δεν το πιστεύω.

Πρόγευμα. Το πρόγευμα για προτού το φαγητό. Ναι. Αν θα φάω λίγο ψωμί με μαρμελάδα ή με κασεράκι και τέτοιο ή κανά γιαουρτάκι, φρούτο αναλόγως πως θα είναι η όρεξη εκείνη την ώρα. Κατά τις 10, ή τότε είναι η ώρα που το ζητάει ο οργανισμός.

Λίγη είναι βέβαια.

Βέβαια, όταν βλέπεις ότι το κορμί σου δεν αντέχει θέλεις κάτι να βάλεις στο στόμα, για να κρατήσει κορμί, γιατί θέλεις να δουλέψεις μετά.

Μπα, όχι.

Τώρα τα παιδιά μεγάλωσαν να σου πω την αλήθεια. Αλλά τώρα, όχι. Αν παίρναν ένα καλό πρωινό πρόγευμα, όχι, γιατί ήταν στο σχολείο μετά.

Βέβαια πως δεν είναι.

Πάντοτε το μεσημεριανό ήταν στο σπίτι αλλά τι ώρα, μιάμιση, δύο εκεί πέρα, τότε. Και περιλάμβανε το τι θα μαγειρεύεις. Από κρέας, λαχανικά, ότι θα μαγειρεύεις κάθε μέρα. Μαζευόταν κάθε μέρα η οικογένεια. Βέβαια, βέβαια.

Από σαλάτα, το κυρίως το φαγητό, ψωμί, τυρί, κανά ποτηράκι κρασάκι έπινε ο άνδρας μου. Αυτά.

Δύο η ώρα. Μιάμιση-δύο η ώρα εκεί και σχεδόν σε μισή ώρα. Παραπάνω δε πιστεύω να πήγαινε.

Επειδή δουλεύω στον ξενώνα εκεί πέρα έτρωγα κιόλας. Δεν είχα, δε μπορούσες να το μεταφέρω το φαγητό κάπου σε μια συσκευασία.

Σας είπα διαφορετικά το κάνεις το καλοκαίρι, διαφορετικά κάνεις το χειμώνα, δεν έχει καμία.

Όχι.

Κατά τις 17.00 η ώρα, αν θέλεις να πάρεις απογευματινό. Περισσότερο ή κανά καφεδάκι και κανένα φρούτο.

Το απαιτεί ο οργανισμός εκείνη την ώρα. Θέλεις. Μια συνήθεια.

Το δείπνο συνήθως 20.30 με 22.30. Εκείνη την ώρα είναι περισσότερο...Τι περιλαμβάνει. Τώρα, αν σου μιλήσω για μένα προσωπικά, βραδινό δεν τρώω. Αλλά στον ξενώνα μέσα έχει: σούπα, δεύτερο πιάτο, τρίτο πιάτο, σαλάτες, γλυκό, φρούτα τρώνε. Ο κόσμος τρώει. Αυτοί που κάνουν κράτηση με φαγητό τρώνε.

Ναι, τις περισσότερες φορές, ναι.

Όχι, τόσο, όχι, απαραίτητα. Δεν τρώνε όλοι.

Όπως, εξαρτάται, ναι πολλοί θέλουν και το πίνουν και το τσάι τους αρέσει. Το γάλα το ζεστό με σοκολάτα ζεστή, με κακάο.

Όχι, όχι.

Μεσημέρι, οπωσδήποτε, το μεσημέρι και το πρωινό, αν παίρνεις φυσικά. Και κάποιες Κυριακές.

Πάντα στην κεφαλή ο πατέρας και δίπλα οι υπόλοιποι. Οι γονείς, αν υπάρχουν, οι παππούδες. Μετά η μάνα, τα παιδιά αλλά στην κεφαλή ο πατέρας.

Όχι. Κοινό πιάτο είναι η σαλάτα. Όταν πιάτο ο καθένας το δικό του. Είναι το γυναικείο φύλο, αν είναι δυνατόν, οικογένεια.

Πολλές φορές, όταν σηκώνομαι το πρωί, κάνω το σταυρό μου και λέω Δόξα τω Θεώ. Στο φαγητό κάνω απλώς το σταυρό μου. Τίποτα άλλο, όταν ξεκινάω λέω, το κάνω το σταυρό μου και λέω καλήν όρεξη.

Συνήθως η μητέρα, η μάνα βοηθάει λίγο τα παιδιά και μοιράζει το ψωμί, φυσικά, η μάνα.

Παλιά, έριχνε η γιαγιά και έπλενε τα χέρια και στα παιδιά. Τώρα είναι η βρύση. Ποιος να ρίξει το νερό; Νερό που; Στα ποτήρια εννοείς; Όχι. Στα χέρια.

Η βρύση φυσικά.

Έβαζες πρώτα τον φιλοξενούμενο στην καλά τη θέση και από δίπλα, ακριβώς δίπλα, απέναντι από τον νοικοκύρη, τον πατέρα. Θα τον σερβίριζες, θα τον... Τι άλλο να σου πω;

Βέβαια, πάνω απ' όλα.

Βέβαια, εκφωνούμε ευχές. Ειδικά στις γιορτές, βέβαια, εκφωνούμε. Παντού γίνεται εδώ πέρα.

Τέτοιο πράμα δε το ξέρω. Λένε μερικοί, όταν τρως μυαλό από ζώο θα σου 'ρθει πιο πολύ το μυαλό. Θα 'χεις πιο πολύ μυαλό τάχατες.

Διατροφή, όταν λες, περισσότερο, σαν τι; Αυτό γίνεται, ναι, γιατί ένας που έχει θα πάρει και πιο καλή τροφή, πιο υγιεινή τροφή.

Βέβαια.

Είναι σίγουρο ότι έπαιξε ρόλο, αλλά μπορώ να σου πω 10 χρόνια.

Όχι, φυσικά.

Γιατί έχουνε μάθει όλοι την ευκολία τώρα. Θέλουν όλη την ώρα ψημένα κρέατα, δεν θέλουνε... Συνήθως οι Αθηναίοι θέλουνε μαγειρευτό φαγητό, τους αρέσει πάρα πολύ το μαγειρευτό φαγητό, γιατί τους λείπει το σπιτικό φαγητό. Οι Θεσσαλονικείς έχουνε μάθει και οι υπόλοιποι εδώ πάνω θέλουνε κρέας. Είναι μανιώδεις.

Το κλίμα, όχι. Είναι ο τρόπος ζωής. Τρόπος ζωής, γιατί οι Θεσσαλονικείς έχουνε και τη μαμά και τον μπαμπά τους να τους μαγειρέψει, έτσι, και τους λείπει το ψητό, τους αρέσει, ενώ οι Αθηναίοι δεν έχουν ούτε μαμά, ούτε μπαμπά και τους αρέσει το σπιτικό.

Βέβαια, πού ξέραμε εμείς τη μπανάνα. Τώρα την τρώμε την μπανάνα, την έχουμε κολατσιό.

Συνήθως, εδώ, τρώγαμε το καρβέλι. Το ζητάνε τώρα, το θέλουνε. Τους αρέσει. Ίσως νομίζουν ότι, αν θα φάνε τα φυσικά θα είναι πιο καλά για την υγεία. Δεν ξέρω, αν παίζει ρόλο. Αυτό το ξέρουν οι διατροφολόγοι. Εγώ, δεν το ξέρω.

Παλιά, ναι.

Μπά.

Υπάρχουν, υπάρχουν αρκετά.

Εμένα μ' αρέσουν και τα τρώω, γιατί μ' άρεσαν και παλιά, τα 'καμνε η γιαγιά μου και μ' άρεζαν. Τώρα δεν ξέρω, αν το τρώνε οι άλλοι. Αν μπορεί να αντικαταστήσει το σιταρίσιο το ψωμί. Παλιά κάνανε, και στο Μέτσοβο κάνανε πίττες από καλαμποκίσιο αλεύρι και είναι πάρα πολύ ωραίες. Και εμείς κάνουμε, στο δικό μου το χωριό κάνουμε ακόμα τέτοιες πίττες και είναι πάρα πολύ ωραίες. Τις τρώνε όλοι. Ο άνδρας μου, παραδείγματος χάριν, δεν την τρώει, γιατί δε 'ναι μαθημένος να φάει. Δεν την είχανε στη διατροφή τους. Εμείς το είχαμε και το ξέρουμε και μας αρέσει. Τα παιδιά δεν το τρώνε, γιατί δεν το 'χουμε, δεν το κάνουμε.

Όχι.

Αυτό δεν το ξέρω πια.

Ναι, ναι, ναι, ναι. Είναι, τα έχουμε δοκιμάσει και μας αρέσουνε.

Όχι, αυτά δεν τα ξέρω εγώ αυτά.

Όχι.

Έχει γίνει. Τα τρώμε και κείνο και κείνο. Και τα ανάμεικτα και τα σιταρίσια μας αρέσουνε. Τα τρώμε.

Τσουρέκια, ναι, παρασκευάζουμε και παλιά παρασκευάζαμε και ψωμί και τους άρεσε πάρα πολύ, εδώ, στους πελάτες, αλλά είναι πάρα πολύ δύσκολα. Είναι δύσκολα. Δεν είναι εύκολο πράγμα να φαγητό και ψωμί να κάνεις.

Τα Χριστούγεννα, την Πρωτοχρονιά τα κουλουράκια, κουραμπιέδες, μελομακάρονα, αλλά για το Πάσχα κάνουν τα τσουρέκια, πλεξούδα. Τη πλεξούδα, τα τσουρέκια.

Βάζουμε κανά αυγουλάκι πάνω, σιμιγδάλι. Από πάνω, έτσι, στα τσουρεκάκια. Δεν κάνουμε τίποτα άλλο.

Εντάξει μ' αρέσει και το μπαγιάτικο, αν το ψήσω κιόλας μ' αρέσει. Δεν έχω πρόβλημα.

Πίττες φτιάχνουμε στο δικό μου το χωριό κάθε Σάββατο πίτα.

Όχι, επειδή έχουμε σκυλιά το δίνουμε στα σκυλιά και στις κοτούλες μας.

Ανακύκλωση, δηλαδή.

Παλιά, κάνανε, ναι, αλλά τώρα, μπα, τέτοια πράγματα δεν έχει.

Δεν έχουν εδώ πέρα κάτι συγκεκριμένο.

Αυτό, δεν το ξέρω. Με προζύμι και μπυρομαγιά, αυτό ξέρω, αλάτι. Αυτά. Δεν έχει κάτι συγκεκριμένο.

Ναι, αμέ μ' αρέσει πολύ.

Η παπάρα; Ψωμί με γάλα. Δεν έχει τίποτα ιδιαίτερο.

Πάρα πολύ.

Και μάλιστα τις φτιάχνουμε τις χυλοπίτες, εδώ πέρα, στο δικό μου το χωριό. Καταναλώνουμε ζυμαρικά και χυλοπίτες. Εμείς τις φτιάχνουμε και εδώ, για το σπίτι μας τις φτιάχνουμε εμείς. Τραχανά, ας πούμε. Τις χυλόπιτες: αλεύρι, γάλα, ψωμί, πόσα θέλεις να κάνεις. Υπολογίζεις σχεδόν μία κουταλιά της σούπας αλεύρι, ένα αβγό και μετά το ζυμώνεις με λίγο γάλα και λίγο αλατάκι. Τα κόβεις μετά μικρά ψωμάκια και τα ανοίγεις ίσα με ένα φύλλο μεγάλο και τα απλώνεις στον ήλιο και αυτά ξεραίνονται. Τα γυρνάς από τη μια, τα γυρνάς απ' την άλλη. Σπάνε πάνω στον ήλιο οι χυλόπιτες. Τα αφήνεις δυο μέρες έξω. Και είναι. Αυτά είναι, σκαν στον ήλιο, δεν τα κόβουμε. Εδώ, στο Νυμφαίο τα κόβουνε, αλλά, εγώ, τα φοβάμαι, γιατί δε θέλω να μελανιάσουνε. Να. Πάλι έτσι. Μισό κιλό γάλα, τέσσερα αυγά, αλάτι και αλεύρι όσο πάρει. Το κάνουμε τριφτό, το τρίβουμε εκεί, το απλώνουμε πάλι σε σεντόνι και το ξεραίνουμε δυο-τρεις μέρες, το ξαναβγάζουμε, το λιάζουμε. Ο τραχανάς δε θέλει να λιαστεί στον ήλιο, όπως η χυλόπιτα. Θέλει να 'χει σεντονάκι από πάνω, για να μην ασπρίσει. Θέλει να μείνει κίτρινο. Η χυλόπιτα θέλει ήλιο, για να σκάσει. Ακριβώς.

Ναι, κάνω, Τον τραχανά τον κάνω σούπα, τραχανά με ψωμάκια τηγανητά και τα κρουτόν, φυσικά, και τυρί φέτα, ενώ τις χυλοπίτες τις κάνω και αυτές, τις βράζω και τις ρίχνω μέσα, βούτυρο που το κάνω, για να πάρει γεύση απ' το βούτυρο και μετά το σερβίρω με τα κεφτεδάκια. Οι χυλοπίτες αυτές είναι. Το κρουτόν είναι ψωμί τηγανητό με βούτυρο αγελαδινό. Το τηγανίζεις σε μικρά κομματάκια και το ρίχνεις πάνω στον τραχανά και είναι καταπληκτικό.

Όχι, όχι, τέτοια. Όχι, τέτοιο δεν έχουμε εμείς.

Όχι, όχι, δεν τα 'χουμε αυτά.

Αυτό δεν το ξέρω. Παλιά πάντα λέγαμε ελαιόλαδο. Μετά ήρθε μια μόδα, το ηλιέλαιο, τάχατες καλύτερο για την καρδιά. Ξαναγυρίσαμε πάλι τώρα στο ελαιόλαδο και λέμε το καλύτερο είναι το ελαιόλαδο. Τώρα πόση κατανάλωση. Μπορώ να σου

πω ένα 2κιλο το μήνα για 2 άτομα. Τώρα για μία οικογένεια, θέλεις ένα 5κιλο ελαιόλαδο σίγουρα το μήνα.

Αυτό, δεν το ξέρω.

Βέβαια, τηγανίζω το λάδι με χαμομήλι και το τρίβανε τα παιδάκια που είχαν πρόβλημα που βηχούσανε και τα τρίβανε, εδώ, στο θώρακα, στο στήθος ή στη πλάτη. Βέβαια, πρακτικά.

Ανάβουμε τη καντήλα. Τίποτα άλλο.

Το λάδι το αντικαθιστώ σε ορισμένα φαγητά με φυτίνη, αλλά, όχι σε όλα τα φαγητά. Σε ορισμένα που θέλουνε. Όχι, χοιρινό λίπος, όχι δεν το θέλω καθόλου. Δεν μ' αρέσει. Είναι πολύ βαρύ.

Παλιά, είχαμε ζώα και βγάζαμε το δικό μας βούτυρο. Τώρα, παίρνουμε τα έτοιμα. Τα συσκευασμένα, του εμπορίου φυσικά.

Όχι, όχι. Παλιά, χρησιμοποιούσανε βόειο λίπος, τώρα όχι. Τώρα κάνουν ορισμένα σπίτια, κάνουν πίτα με λίπος, αλλά είναι πολύ βαριά. Είναι, αν μπορείς να το αντέξεις, τη μυρωδιά, τη γεύση.

Ακριβώς.

Από τότε. Μπορώ να σου πω μετά τον πόλεμο. Στον πόλεμο ήταν που τότε που δεν είχαν, που δεν υπήρχε λάδι. Μετά τον πόλεμο σιγά σιγά άρχισε ο κόσμος να σταματάει. Άρχισαν να βλέπουν και λίγο πιο καλά τη ζωή τους. Εξαρτάται μπορώ να σου πω. Ότι και το λίπος ήταν καλό γι' αυτούς, γιατί θα σε φτάσει, καταρχήν. Δε θα σε φτάσει. Παλιά, ήτανε καλό, γιατί αυτό που τρώγανε ήταν όλα υγιεινά, το χοιρινό λίπος ήτανε καλό, γιατί δεν είχανε, δεν ταΐζανε τα γουρούνια με τροφές. Τώρα, όλες οι τροφές είναι χαλασμένες. Όλα είναι βιομηχανοποιημένα. Δεν έχει κάτι φυσιολογικό. Το ταΐζανε το γουρούνι με τσουκνίδες. Φυσικό επόμενο το λίπος να είναι... Ο άλλος που έτρωγε δεν έπαθε, ούτε έμφραγμα ούτε τίποτα, γιατί, τώρα, αυτό που έτρωγε τον κρατούσε και δούλευε όλη την ημέρα. Τώρα, αν θα φας χοιρινό λίπος είναι όλα... θα αδειάσει, όλες τις αρτηρίες της καρδιάς θα τις γεμίσει.

Όχι, συμπληρωματική. Δεν είναι κύρια τροφή σε μας εδώ πάνω.

Περισσότερο είχαμε το μοσχάρι και το χοιρινό. Και τώρα ακόμα είμαστε περισσότερο μοσχάρι, χοιρινό και το αρνί για το Πάσχα, εκείνες τις ημέρες είναι κατά παράδοση.

Βέβαια, ναι. Τότε απαραίτητες, βέβαια και πολλά, τόνους κρέας, τότε, γιατί έχουνε να ταΐσουνε τραπέζια, όχι αστεία.

Ναι, μπορώ να σου πω ακόμα στα χωριά κρατάνε μοσχάρι, επειδή έχουνε οικόσιτα μέσα στο σπίτι από 2-3 ζώα. Θα το κρατήσω, για να παντρέψω το γιο μου, θα παντρέψω την εγγονή μου. Το σφάζουνε εκείνη την ώρα και κάνουνε το τραπέζι. Είναι δικό μας το ζώο.

Αυτά όχι, δεν τα ξέρω. Λουκάνικα, δεν θέλει κάτι συγκεκριμένο. Εδώ είναι άλλοι που τα κάνουνε με πράσο, άλλοι τα βάζουνε χοιρινό, πιο πολλά μπαχαρικά, άλλοι πιπεριά κόκκινη μέσα. Είναι αναλόγως πως το τρως. Άλλοι βάζουν πορτοκάλι, ξύσμα από πορτοκάλι μέσα, για να το τραβήξει λίγο την μυρωδιά από το βαρύ το χοιρινό. Στο δικό μου το χωριό το κάμνανε από χοιρινό κεφάλι, χοιρινό, πολύ ωραία λουκάνικα με λίγο πράσο μέσα. Ήτανε μπορώ να σου πω το “λουκούλλειο γεύμα” μετά τη νηστεία του “εν Ιορδάνη” και πηγαίναμε κατευθείαν η μάνα μου. Ήταν το καλύτερο μας φαγητό. Μετά μας περίμενε μία τηγανιά λουκάνικα. Αυτό, με το πράσο ήταν το κάτι άλλο για μας.

Ναι. Μπορώ να σου πω το κρέας με δαμάσκηνο ή το κρέας με χοιρινό. Λοιπόν, θα βάλεις μέσα στην κατσαρόλα ελαιόλαδο, θα ρίξεις ένα κρεμμύδι τριμμένο στο ρεντέ, θα βάλεις το κρέας από μοσχάρι από σβέρκο, γιατί ο σβέρκος έχει λίγο λίπος και στέκεται πιο μαλακό το κρέας, όταν θα πάρεις 2-3 φορές γύρα και θα ρίξεις

1 ποτηράκι κόκκινο κρασί. Θα το αφήσεις, θα το βάλεις λίγο νεράκι. Θα το αφήσεις σιγά σιγά να βράσει περίπου 2 ώρες και, όταν δεις ότι έχει βράσει και έχει μείνει προς το τέλος θα βάλεις μέσα 20 δαμάσκηνα ξερά, χωρίς κουκούτσι και θα αφήσεις σιγά σιγά να μείνει με το βουτυράκι του και αυτό το σερβίρεις με χυλοπίτες, με πιλάφι, με πατατούλες τηγανητές. Αυτό ήταν το φαγητό του γάμου, το καλύτερο φαγητό. Είναι γλυκό και το θεωρούσαν το καλύτερο φαγητό.

Ναι, έχει.

Εδώ, σε μας, όχι τόσο, γιατί δεν είναι κυνηγοί εδώ στο Νυμφαίο. Στο δικό μου το χωριό, ναι, γιατί είχαμε. Εγώ θυμάμαι μια ζωή ο πατέρας μου κυνηγούσε αγριογούρουνο, λαγό. Ναι, είχαμε.

Το αγριογούρουνο δε 'ναι. Απλώς το αγριογούρουνο μαγειρεύεται, όπως το χοιρινό το σπιτικό. Απλώς είναι λίγο σκληρό κρέας, πιο σκληρό κρέας και περισσότερο ως βράσιμο. Ο λαγός θέλει, επειδή έχει μια μυρωδιά να το βάλεις σε ξύδι να φύγει η μυρωδιά και μετά να το κάνεις, όπως το θέλεις με αλεύρι, με κρεμμύδι. Αναλόγως πως θα το μαγειρέψεις το λαγό, γιατί έχει βαριά μυρωδιά ο λαγός.

Μ' αρέσει το κοκορέτσι, το σπληνάντερο όχι τόσο. Το κοκορέτσι περισσότερο, δεν μ' αρέσει τίποτα άλλο.

Παλιά ήταν ένα είδος φάρμακου. Βάζανε, άμα βρίσκανε ποντικάκια μικρά, μόλις είχανε γεννηθεί σε ένα μπουκάλι μεγάλο και μετά τα στραγγίζανε αυτό και το δίνανε σε παιδάκια που είχανε πρόβλημα με το βήχα. Κοκίτης, ας πούμε. Τώρα, δεν έχουνε αυτά εδώ πέρα. Δε τα, έχουνε εξαλειφθεί εδώ πέρα, γιατί υπάρχουν τα φάρμακα τα κατάλληλα, τότε δεν υπήρχαν, φυσικά.

Κι όμως ήταν καλά.

Ναι, ήταν καλά.

Εμείς, εδώ πέρα περισσότερο το φασόλι και την φακή, αλλά δεν έχουμε ούτε τη φάβα εδώ πάνω ούτε πώς το λεν το άλλο, το ρεβίθι, δεν είμαστε.

Δεν τα 'χουμε αυτά. Δεν είναι. Είναι ορεινός. Είμαστε βουνό. Δεν έχουμε τέτοια.

Όχι, δεν 'ναι. Τα φασόλια τα φτιάχνεις φασουλοταβά και είναι καταπληκτικό. Εμείς στο δικό μου το χωριό, τα κάνουμε και με λίγο ρυζάκι και είναι πάρα πολύ ωραία. Φακιές όχι. Σούπα φακιές.

Βέβαια, γιατί λες φασόλια από τις Πρέσπες.

Τις μελιτζάνες τις καλλιεργείς όλο το καλοκαίρι έχει μελιτζάνες, πιπεριά, ντομάτα. Οι μελιτζάνες, οι πιπεριές και οι ντομάτες, τα κρεμμυδάκια τα φρέσκα, όλα αυτά είναι το καλοκαίρι. Ξεκινάμε από την άνοιξη και μέχρι το Σεπτέμβριο είχα και πιπεριές και μαρούλι. Απ' όλα είχα στον κήπο μου. Τώρα πατάτες, αυτές τις παίρνεις τον Μάρτη και τις βγάζεις Σεπτέμβρη, Οκτώβρη πατάτες. Λαχανικά, λάχανο και τέτοιο, εδώ, σε μας δε γίνονται. Αλλά καταναλώνουμε λάχανα, μπρόκολο, κουνουπίδι. Μας αρέσουν αυτά εδώ πέρα. Αυτά τα βρίσκεις κάτω στις πεδιάδες. Στα ορεινά σε μπορείς να τα φυτεύσεις.

Βέβαια. Κρέας με λάχανο.

Το κρέας με λάχανο;

Το κρέας με λάχανο όπως, θα βάλεις λάδι, κρεμμύδι, το κρέας. Θα το βάλεις να βράσει σιγά σιγά και μετά θα ρίξεις, τουλάχιστον, μισό προϊόν, ένα τέταρτο προτού το βγάλεις, το τελειώσεις θα ρίξεις και λίγο ντοματούλα φρέσκια και το αλατάκι στο τέλος. Πάντα, το αλάτι, γιατί σκληραίνει το κρέας, σκληραίνει και το λάχανο.

Καταψύκτης ή βράσιμο. Μαζεύω τσουκνίδες το καλοκαίρι και τις βράζω και τις βάζω μες στο καταψύκτη, για να έχω να κάνω το χειμώνα τσουκνιδόπιτα.

Αλμύρα-τουρσιά, όχι τόσο δεν κάνουμε. Δεν κάνω τέτοια. Όχι. Δεν κάνω.

Συμπλήρωμα ως συνήθως.

Αν δεν έχω κάτι να φάω το μεσημέρι κάνω αυγό, ομελέτα ή πατατούλες. Αυτά, δεν είναι κάτι συγκεκριμένο.

Αβγόπιτα δεν έχω κάνει αλλά συνήθως μέσα στη πίτα θα βάλεις αβγό. Θα τηγανίσεις πατάτες θα βάλεις αβγό. Τα γλυκά όλα θέλουν αβγό μέσα, ό,τι γλυκό και να κάνεις. Δεν υπάρχει γλυκό χωρίς. Μόνο τα νηστίσιμα.

Ναι, στο δικό μου το χωριό τα προσφέρουν και για τους νεκρούς, για συχώριο.

Γράφει η συνταγή από πίσω στο φακελάκι. Ανά 30 αυγά τα βάζεις μέσα στο νερό που έχει ήδη. Εγώ, προσωπικά, τα βάφω, ρίχνω και τη μπογιά μέσα στη κατσαρόλα. Βάζω ξύδι, βάζω το φακελάκι, το έχω αραιώσει πιο μπροστά με λίγο νεράκι κρύο και μόλις πάρει, δω ότι βράζει ρίχνω μέσα τα αυγά, για να μη σπάσουνε. Τα βράζω κανά τέταρτο και τα βγάζω μετά και τα γυαλίζω. Για να πάρει σχέδιο το αυγό θα πάρεις το καλσόν το νάιλον. Θα βάλεις μέσα ένα αυγό. Θα το 'χεις πλένει, φυσικά, καλά, για να μην είναι λερωμένο και θα βάλεις τη φλούδα απ' το κρεμμύδι. Όλο το αυγό το περιτυλίξεις με τη φλούδα τη κόκκινη από το κρεμμύδι. Και θα το βάλεις μέσα να βράσει. Δε θα το βάλεις στη μπογιά, γιατί το κρεμμύδι το κόκκινο βγάζει χρώμα προς το καφετί. Κατάλαβες; Μόνο αυτό εδώ πέρα. Όπως βάζεις κανονικά τα αυγά μόνο με τη φλούδα και με το τέτοιο.

Μετράς τα λεπτά, ας πούμε μετράς τα λεπτά, για να βράσει, για να γίνει μελάτο ή βραστό ή να έχεις μεζούρα. Έχουνε βγει κι αυτά εδώ πέρα. Κατάλαβες;

Τρώμε μια φορά την εβδομάδα ψάρι. Μας αρέσει πάρα πολύ, γιατί δεν το βρίσκουμε κι εύκολα εδώ πάνω στο βουνό. Πάμε τα παίρνουμε απ' το παζάρι. Ό,τι βρούμε καλό τρώμε, ναι.

Μας αρέσουν αρκετά, μπορώ να σου πω ότι αρέσει πολύ στον άντρα μου το τηγανητό το, ο μπακαλιάρος ο τηγανητός. Όταν πάμε κάθε φορά Θεσσαλονίκη τρώει πάρα πολύ αλλά μας αρέσει και το ψητό ψάρι. Οι τσιπούρες, ο κολιός. Αυτά όλα είναι ψητά.

Βέβαια, εξαρτάται, γιατί είναι ακριβά είναι μερικά ακριβά.

Στο παζάρι, ό,τι βρίσκεις στο παζάρι Αμυνταίου έχει.

Λιμνίσια, ποταμίσια, όχι. Λιμνίσια έχουμε, ναι.

Ψητά, τηγανητά και τα κάνεις μετά στο φούρνο με κρεμμύδι, με πατατούλες, με καρότο, με σέλινο γίνονται πάρα πολύ ωραία. Ειδικά, αυτό το γριβάδι το λιμνίσιο. Επειδή είναι βαρύ ψάρι και θέλει αυτά τα χορταρικά δίπλα, για να τραβήξει όλη τη βαριά μυρωδιά.

Στις κηδείες κάνουμε το ψάρι και το φασόλι φούρνου. Δεν κάνουν κρέας. Το κρέας απαγορεύεται στις κηδείες.

Όχι, δεν έχω πρόβλημα, γιατί δε με πειράζει, κιόλας να φάω το ψάρι με τυρί. Όχι.

Πρασοτυρόπιτα, χορτοτυρόπιτα, τσουκνιδόπιτα, τυρόπιτα. Έχουμε την τυρόπιτα την γυριστή, κολοκυθόπιτα την γλυκιά. Κάνουμε πολλές πίττες. Κρεατόπιτα, αρνιόπιτα για το Πάσχα. Πολύ ωραία πίτα είναι η αρνιόπιτα.

Με ζυγούρι. Έχει λίγο. Είναι μπελάς. Το βράζεις το κρέας, το ξεκοκαλίζεις. Μετά θα ρίξεις μέσα λίγο δάφνη, λίγο μαυροπίπερο. Θα τα βγάλεις μετά στο τέλος και θα ρίξεις μέσα αυγά, για να δέσει. Έχει λίγο μπελά, αλλά είναι πάρα πολύ νόστιμη η αρνιόπιτα.

Αλλά είναι...

Ναι, ακριβώς.

Κάθε Σάββατο. Μπορώ να σου πω είναι πίτα καθορισμένο φαγητό. Κάθε Παρασκευή είναι τα φασόλια και το Σάββατο είναι η πίτα.

Σε ποιες περιπτώσεις. Στον ξενώνα θέλεις γλυκό κάθε βράδυ, επειδή δουλεύω και θέλει να βγάλεις γλυκό, αλλά, όταν για πρωινό θέλεις ένα κέικ, αν καλέσεις

κάποιον να υπάρχει πάντα κάποιο γλυκό. Συνήθως ή σιροπιαστό ή με κάτι με σαντιγί. Για καφεδάκι θέλεις ένα κουλουράκι. Τέτοια κάνεις στο σπίτι.

Το κέικ. Αυτό που κάνω εγώ είναι κέικ σοκολάτας και θέλεις 5 αυγά, $\frac{3}{4}$ βιτάμ, 2 φλιτζάνια του τσαγιού φαρίναπ κόκκινη, 1 φλιτζάνι του τσαγιού κακάου ION, 1 φλιτζάνι του τσαγιού γάλα εβαπορέ και τα βάζεις μέσα στο, στη φόρμα και μετά το ψήνεις με γλάσο σοκολάτας.

Παλιά, δεν παρασκευάζοντουσαν πολλά γλυκίσματα. Είχαν το χαλβά τον σιμιγδαλένιο για τις κηδείες ή για τις νηστείες. Είχανε τις λαγγίτες, τις λαλαγγίτες τις ονομαστές για τις χαρές, για τα βαφτίσια, για τους γάμους, για τα συχαρίκια. Εάν ήθελες να πεις ότι γέννησε το παιδί έκανες γεννητούρια, έκανες λαγγίτες και πήγαινες έδινες από δύο σε κάθε σπίτι, για να πεις το χαρμόσυνο. Ξέρεις.

Γίνεται, ακόμα, και στο δικό μου.

Παλιά, είχαμε, επειδή το δικό μου το χωριό ήτανε οπωρολαχανικά, οπωροκηπευτικά, περισσότερο είχαμε το φασόλι, αλλά είχαμε το μήλο και το αχλάδι πάρα πολύ. Ήτανε το κύριο φρούτο. Λίγα δαμάσκηνα. Τώρα έχουνε μπει. Αμπέλια δεν είχαμε. Τώρα έχει πολύ σταφύλι, έχει πολύ καρπούζι, έχει πολύ. Μ' αρέσει πάρα πολύ το καρπούζι. Το μήλο, επειδή το έχω χορτάσει και το αχλάδι δεν το πολυθέλω. Θέλω το καινούριο. Η μπανάνα μ' αρέσει, αλλά την αποφεύγω σα διάολος, γιατί παχαίνει.

Ναι.

Τα μήλα και τα αχλάδια τα συντηρούσαν. Ναι, τα βάζω στη αποθήκη σε μια σακούλα. Μέσα στη κλούβα, φυσικά, μέσα σε μια σακούλα νάιλον και τα κρατούσες σε κρύο μέρος σκοτεινό και τα είχες όλο το χειμώνα, είχες μήλο και αχλάδι. Είχες φρούτα στο σπίτι.

Βέβαια, ναι.

Ναι, μπορώ να σου πω ναι ,λαδερά. Και όχι ότι κάνουμε κάτι συγκεκριμένο.

Τις μεγάλες γιορτές, ναι. Κάνεις νηστεία.

Όχι, δεν το ξέρω αυτό.

Ναι, όταν είναι μεγάλη μέρα και γιορτές μεγάλες, ναι, νηστεύω.

Δεν το ξέρω αυτό το πράγμα, γιατί δεν ξέρω.

Όχι, όχι.

Όχι.

Όχι, όχι, εδώ πέρα.

Όχι.

Όχι, όχι.

Όχι.

Ναι, τρώμε. Το κρέας το χοιρινό το 'χουμε τα Χριστούγεννα και γλυκά. Μετά σιροπιαστά, μπακλαβάδες. Όλα αυτά.

Ναι, ναι ,παρασκευάζουμε.

Πώς τα φτιάχνουμε; Παραδοσιακό τρόπο. Πώς θα φτιάξεις ένα κέικ μοιάζει η παραδοσιακή βασιλόπιτα. Όπως φτιάχνεις ένα κέικ. Απλώς θα βάλεις λίγα καρύδια παραπάνω, λίγο ξύσμα πορτοκάλι, σταφίδες. Είναι αναλόγως τον τρόπο παρασκευής που θα κάνει στη βασιλόπιτα. Άλλος τη φτιάχνει αλλιώς, άλλος τη φτιάχνει σπιτικά.

Ναι, βέβαια.

Ναι, κάνουμε.

Όχι, όχι.

Όχι, όχι, όχι.

Όχι, όχι.

Όχι, θυσιάζουμε πετεινό, όταν γιορτάζει κάποιος στο σπίτι. Έχεις την εορταστική και ξέρω από τη μάνα μου κόβει κάθε φορά από ένα πετεινάρι για τη γιορτή.

Όχι.

Όχι, όχι.

Ξέρω ότι πάνε σταφύλια στην εκκλησία.

Δε το ξέρω.

Όχι.

Συνήθως τρώνε τότε.

Την ημέρα την τσικνοπέμπτης τρώμε τσικνιστά κρέατα. Μοσχομυρίζει ο τόπος.

Το τυρί περισσότερο. Ό,τι έχει σχέση με το τυρί και με το γάλα.

Ψωμιά. Κάνουμε ειδικά ψωμάκια. Πούπκες τα λένε. Και τα ζύμωναν για τους νεκρούς.

Ναι.

Ναι, ναι, ναι. Αυτό γίνεται.

Ναι, το κάνουμε αυτό εδώ πέρα με το αβγό το βραστό.

Ναι, βέβαια με την ημέρα της Καθαρής Δευτέρας τρώμε τη λαγάνα, το ταραμά, το χαλβά, την ελιά, τα παραδοσιακά.

Όχι, την αγοράζω.

Τη Μ.Τετάρτη...

Πότε είναι;

Όχι, όχι δεν το κάνω αυτό.

Όχι.

Ναι, ναι.

Ναι, μας αρέσει ο μπακαλιάρος ο τηγανητός με σκορδαλιά.

Όχι.

Πάμε για τραγουδία τα παιδιά το Λάζαρο και μαζεύουν αυγουλάκι και κεράσματα.

Βέβαια, πως δεν καταναλώνω. Ειδικά πίτες, χορτόσουπες, φασουλοταβάδες, λαδερά.

Τη πίτα τη λαδερή με πιπεριά, ντομάτα και πράσα που είναι η δικιά μας η νηστίσιμη.

Βέβαια.

Τα τσουρέκια κάνουμε. Το σχήμα είναι η πλεξούδα. Τι άλλο να σου πω.

Όχι.

Ναι.

Αυτό κάνουνε την Καθαρά, όταν πάνε στα Ρασάλια που το λένε. Δεν θυμάμαι ακριβώς Ιούνιο είναι; Που πάνε στους πεθαμένους στο νεκροταφείο, πάνε με πίτες, με αβγόπιτες με τέτοια και μοιράζουν για τους νεκρούς.

Το αρνάκι στη σούβλα ή το κοκορέτσι ή στο φούρνο. Μαγειρίτσα για το Σάββατο το βράδυ μετά την Ανάσταση.

Η μαγειρίτσα είναι με εντόσθια. Θα τα βράσουμε, θα τα ψιλοκόψεις και, αν θες να βάλεις ελαιόλαδο στη κατσαρόλα μέσα, λίγο, άλλοι βάζουν μαρούλι, άλλοι δε βάζουν αναλόγως πως το θέλεις. Θα το περάσεις 2-3 φορές να ροδίσουν, να πάρουν λίγο, να ροδίσουν τα έντερα τα ψιλοκομμένα. Θα ρίξεις μέσα λίγο κρεμμυδάκι, λίγο ρυζάκι και νερό και μετά την αυγοκόβεις στο τέλος. Άνηθο, οπωσδήποτε, άνηθο. Εγώ, φυσικά, βάζω άνηθο. Μ' αρέσει ο άνηθος.

Σαν τι να αποφύγω; Ναι, συνήθως τρώμε αρνί. Δε θα φας χοιρινό. Δεν τρως χοιρινό.

Πάντα. Εγώ, αν έχω κάτι που να μου περισσεύει και βλέπω τον άλλον να πεινάει θα δώσω. Δεν είμαι άνθρωπος που...

Όχι.

Όχι.

Όχι, όχι.

Τίποτα, πάμε σε μας παίρναμε λίγο γάλα και πηγαίναμε να πιάσουμε το Μάη στο βουνό και ψήγναμε. Μετά το αρνί στο φούρνο, στη σούβλα πάνω στο βουνό .

Είχαμε και τα αυγουλάκια τα κόκκινα και το τσουρέκι. Ήτανε σα δεύτερη Ανάσταση για μας η Πρωτομαγιά.

Όχι.

Όχι, Όχι.

Όχι.

Όχι, δεν έχουμε κάτι τέτοιο.

Ναι.

Ναι.

Του αγίου Πνεύματος που είπα τότε για τους πεθαμένους ήτανε ακριβώς αλλά όχι.

Μπα, έχουνε καταργηθεί όλα αυτά.

Όχι, όχι.

Όχι.

Όχι, αυστηρά αλλά νηστεύω όσο μπορώ.

Ναι.

Απ' ό,τι ξέρω, ναι, σταφύλια, αλλά για την κατανάλωση του ψαριού δεν το ξέρω αυτό.

Όχι. Στα σπίτια έχουνε ορισμένοι που έχουν του Σωτήρος σαν άγιο τους. Τον έχουν σαν άγιο και κάνουν στο σπίτι τους τραπέζι. Σα σωτήρα τους.

Όχι.

Όχι, όχι τέτοια πράγματα.

Όχι, όχι.

Όχι, όχι.

Μπα.

Ναι.

Μπορώ να σου πω ψωμί με ελιές ή ψωμί με μαρμελάδα. Τίποτα άλλο.

Όχι, όχι τέτοια πράγματα.

Όχι. Ναι, αν της μένει το μάτι, ναι της δίνουν. Αν είσαι με το μάτι πάρε μην το χάσεις το μωρό.

Μετά τη γέννα λένε, ναι, ότι πάνε λίγο ρυζόγαλο για...έτσι για καλό το 'χουνε.

Μπα. Μετά τη λεχώνα ή κατά την εγκυμοσύνη;

Μπα, όχι. Δε το βλέπω αυτό.

Παλιά ήταν αυτό, όχι τώρα.

Όχι, όχι.

Λέγανε παλιά όσο μέχρι το τριμέρι έρχεται η Μοίρα να μοιράνει το μωρό και περνάει. Ναι, πρέπει να της αφήσεις κάτι, για να σου δώσει μια καλή ευχή για το παιδί.

Όχι, όχι.

Κουλούρες πηγαίνανε, ψητές κότες πηγαίνανε. Ακόμα τα κάνουνε, ναι. Τα έχουνε αυτά εδώ πέρα

Τραπέζι, όχι, δώρα κάνουμε. Αν κάποιος βρει το δοντάκι, αν κάνει η μάνα σ' αυτόν που θα το βρει το δοντάκι.

Παντόφλες, αναλόγως τι αν το δει το παιδάκι θα του κάνουν μια μπλούζα.

Όχι, όχι.

Όχι, φαγώσιμα, δηλαδή. Δώρα, δώρα.

Τώρα τα κάνουν τώρα σε εστιατόρια τον αρραβώνα.

Παλιά είχανε...ήτανε ψητό, κότα, περισσότερο ήταν το κοτόπουλο.

Κοτόπουλο στη σχάρα, για γλυκά ήταν οι λαλαγγίτες. Δεν είχαν τίποτα άλλο.

Όχι, κρασί δεν δίνει. Γλυκά πάνε τώρα, τούρτες και τέτοια γλυκά και ανθοδέσμες.

Δεν έχει τώρα κάτι τέτοια.

Ακόμα. Σε συνεχίζω στο δικό μου το χωριό έχουμε την Τετάρτη, την Πέμπτη ή την Παρασκευή, έχουμε διάφορα εθίματα. Την Τετάρτη μαζεύονται οι συγγενείς απ' της μάνας το σόι και τρώνε όλοι μαζί. Φέρνουν και αυτοί φαγητά, μαγειρεύεις και συ και τρως όλοι μαζί και γλεντάς. Την Πέμπτη μαζεύονται, έρχονται απ' το άλλο το σόι. Ξαναγλεντάς. Την Παρασκευή ρίχνουνε το όπλο. Βάζουν το “Φλάμπουρι”, δηλαδή είναι τα εθίματα αυτά εδώ πέρα. Κάθε χωριό είναι διαφορετικά. Παλιά γινόταν ο γάμος την Κυριακή. Τώρα γίνεται Σάββατο, οπότε έχει έρθει μια μέρα πιο μπροστά ο γάμος. Καταλάβατε;

Την Κυριακή είπα, παλιά που γινότανε την Κυριακή ο γάμος είχανε κοτόπουλο με κριθαράκι. Το κάνανε στο καζάνι, καζάνι. Βάζαν καζάνι και το ταΐζαν όλο το σόι.

Μπα, δε νηστεύουν, παλαιά νήστευαν. Τώρα δεν νηστεύουνε τώρα.

Τώρα από κοινού είναι.

Όταν είναι Τετάρτη, Πέμπτη που σου είπα και φέρνει ο καθένας το φαγητό του και μαγειρεύει και η μάνα του γαμπρού, ή η μάνα της νύφης, ναι, συνεισφέρουνε. Ναι, το ‘χουμε ακόμα εμείς.

Στο γάμο, ναι.

Ποια η εξυπηρέτηση; Δηλαδή;

Όλοι βοηθάνε. Ο καθένας έχει το πόστο του. Άλλος σερβίρει, άλλος κάνει τις σαλάτες, άλλος θα κάνει, θα στρώσει τα τραπέζια, άλλος θα μάσει τα τραπέζια. Όλοι βοηθάνε, είναι χαρά.

Είναι, ακριβώς.

Συνήθως κάθεσαι ο κουμπάρος, τον κουμπάρο τον έχουνε ειδική περίπτωση, τον έχουνε σε καλό τραπέζι μαζί με τον γαμπρό, μαζί με τον συμπέθερο. Πρώτα τον κουμπάρο, μετά τον παρακούμπαρο. Αυτά.

Εμείς, στο δικό μου το χωριό έχουμε την ημέρα που παντρεύεται η νύφη, για να μην, επειδή κάθεσαι πολλές ώρες με το νυφικό και να μην χρειαστεί να πάει τουαλέτα, της κάνουνε ψωμί τηγανητό με τυρί φέτα που το λέμε.

Ναι, ναι, να δεις πώς το λένε. Το τηγανίζουν το ψωμί το κομματάκι και ρίχναν μέσα το τυρί. Αχ, τώρα το ‘χω ξεχάσει. Θα το θυμηθώ μια ώρα.

Όχι, όχι, τα μπρατίμια ό,τι κάνουν στην προτού το γάμο και την ημέρα του γάμου, μετά...

Έρχονται, παλιά, ερχόντουσαν, εγώ θυμάμαι στο δικό μου το γάμο ήρθε η μάνα μου την άλλη μέρα. Γλυκά εμείς το ‘χουμε γλυκά. Να ξυπνήσεις το γαμπρό και τη νύφη. Γλυκά εμείς, γλυκά εμείς.

Στο αντρόγυνο, όχι, μόνο στο γαμπρό. Η κόρη πάει στο σπίτι με το σόι και γλυκά.

Φαγητά κάνουνε οτιδήποτε. Ένα καλό φαγητό. Δεν έχουν κάτι συγκεκριμένο.

Μοσχάρι. Χοιρινό, όχι. Μοσχάρι περισσότερο και κοτόπουλο.

Συνήθως γυρνάνε γλυκά. Πάνε για τα πανέρια με πίτα ή λαλαγγίτες και γυρνάνε πάλι με γλυκά. Δεν πάει άδειο το πανέρι.

Τώρα, όχι, αλλά παλιά γινόντουσαν. Είχανε πιο πολύ εκτίμηση τον κουμπάρο. Δεν έχει τέτοια. Τώρα αλλάξανε οι καιροί.

Ναι, ναι, ναι.

Το δείπνο μετά την κηδεία φυσικά.

Σε είπα ψάρι και φασουλοταβάδες και διάφορες σαλάτες.

Το κρέας.

Συνήθως κάθονται οι πολύ συγγενείς κάθονται με αυτόν που έχει χάσει τον θανόντα.

Άλλοι το κάνουν... Παλιά το κάμναν περισσότερο στο σπίτι τους. Τώρα είναι έξω. Τα εστιατόρια, έξω σε ταβέρνες.

Κρασί κόκκινο.

Όχι, απλώς εκείνη την ώρα μετά τις κηδείες σε δίνουν πρώτα καφέ, κονιάκ και κουλουράκι και την ελίτσα και μετά έρχεται το φαγητό.

Τα μνημόσυνα γίνονται στο 3μηνο, δηλαδή πας στο νεκροταφείο να ξυπνήσεις τον νεκρό. Πας γλυκά και καραμέλες. Γίνονται στις 20 μέρες, στο δικό μου το χωριό γίνονται κάθε μέρα. Συνέχεια μέχρι τα εννιάμερα, κάθε μέρα πας στο νεκροταφείο και γυρνάς άτομα και τους ταΐζεις στο σπίτι. Οι γυναίκες, αν είναι πεθαμένη γυναίκα γυρνάς γυναίκες. Αν είναι άντρες, γυρνάς άντρες από καφέδες, από φαγητό, απ' όλα και μετά σαρανταήμερο, 3 μήνες, χρόνο και τρίχρονα μετά. Τραπέζια οπωσδήποτε. Όταν είναι 40 ημερών, 40 μέρες πεθαμένος κλάνεις και μοσχάρι, δεν είναι απαραίτητο κρέας, έτσι ψάρι.

Ακριβώς. Μόνο. Δε μπορείς να πάρεις. Δεν είναι σαν τη κηδεία.

Όχι, στον τάφο σε λέω μοιράζουμε γλυκά του Αγίου Πνεύματος, τότε γλυκά και πίττες για τους νεκρούς.

Δηλαδή η γιορτή των νεκρών τότε.

Γίνονται στις αποκριές που κάνουν των απόκρεων. Ανάβουνε φωτιές στο δικό μου το χωριό. Και ψήγανε πατάτες την Καθαρά Δευτέρα στη φωτιά αλλά το βράδυ ψήνουνε κρέατα, μοιράζουνε πίττες, κρασιά, τσίπουρο, ουζομεζέδες. Τέτοια.

Οι γυναίκες του χωριού, συνεταιρισμός. Ο πολιτιστικός σύλλογος.

Αυτά τα κάνουν μόνο σε σπίτι. Ας πούμε των Αγίων Αναργύρων η είναι μια οικογένεια εδώ που πάει ένα αρνί, πάει ένα τενεκέ τυρί. Είναι το τάμα που κάνουν.

Μπα, δεν έχουμε για ξενιτεμό. Αν έρχεται κάποιος από έξω τον βγάζεις στην ταβέρνα και τον κερνάς οτιδήποτε. Απλώς, όταν έχεις γιορτή συνήθως σφάζεις τον κόκορα, γιατί τον θεωρείς το καλό. Να σφάξεις κόκορα για καλό για τη γιορτή.

Βέβαια.

Η καλύτερη θέση.

Του φιλοξενούμενου. Έχεις κάτι να πεις που του είναι γνωστό και το 'χεις ζήσει μαζί του. Είναι αναμνήσεις, οι αναμνήσεις περισσότερο. Αυτές είναι οι συζητήσεις που γίνονται.

Οι αναμνήσεις.

Αυτό μπορώ να σε πω μοσχαροκεφαλή, όταν ρίχνεις την πλάκα σ' ένα σπίτι μαζεύονται όλοι και βοηθάνε, τουλάχιστον, στο δικό μου το χωριό, έτσι, γίνεται. Χτίζεις κάποιος ένα σπίτι, δε θα πάρεις να πληρώσεις εργάτη. Θα πάρεις τον φίλο να σε βοηθήσει. Μα ζεύονται δέκα φίλοι και κάθεσαι και του ένα τραπέζι ή αρνί στο φούρνο με κριθαράκι. Θα τους βάλεις μοσχαροκεφαλή τυλιγμένο στη λαδόκολλα. Αυτά είναι αντρικά. Θέλουνε κρέας. Κρέας, για να δουλέψουνε.

Συνήθως να μη φάει μπρόκολο, κουνουπίδι, γιατί, για να μην, να 'ναι χωνευτικές οι τροφές της να μη ζορίζεται.

Τσάι, γάλα, χυμούς, φαγητά όχι δυσκολοχώνευτα, γιατί το γάλα, αν θηλάζει παίρνει μυρωδιά και δεν μπορεί να πει το παιδί.

Αυτό είναι. Περισσότερο χυμούς, χυμούς και φρούτο.

Εμείς δεν την αφήνουμε τη λεχώνα καθόλου έξω να βγει 40 μέρες μέχρι να πάρει ευχή, τουλάχιστον τη μισή ευχή 20 ημέρες, γιατί λένε άμα θα βγεις ή άμα θα περάσεις ένα ποτάμι θα σου κοπεί το γάλα 'η αν θα 'ρθει κάποια να σε δει, όταν είσαι λεχώνα, πρέπει να της, και κείνη την ώρα που θηλάζει πρέπει να πάρει νερό ο επισκέπτης να ρίξει πάνω στην κοπέλα που θηλάζει, για να μη της κοπεί το γάλα και να της δώσει, αν πας με το μωρό στο σπίτι κάποιας και το θηλάξεις, να σου δώσει ένα κομματάκι ψωμί και να το κάνει το παιδί με αλεύρι και ζάχαρη, για να μην το αλεύρι είναι δείγμα για να γεράσει, να ασπρίσουν τα μαλάκια του, δηλαδή του μωρού και ζάχαρη είναι ένα γλυκό. Και το ψωμί, για να κρατήσει το γάλα, μη χάσει το γάλα η λεχώνα.

Ναι.

Εξαρτάται, την πρώτη τροφή συνήθως, δίνουν χαμομήλι, για να καθαρίσει το εντεράκι του. Μετά, αν έχεις γάλα η μάννα δίνει γάλα το καλύτερο φυσικά. Όσο μπορείς να δώσεις είναι καλό μέχρι 8 μηνών, λένε ότι είναι καλύτερο το γάλα, γιατί είναι και καλό για τα μικρόβια. Αλλά μετά πόσο θα έχει κάθε κοπέλα. Μπορεί να μην έχεις και πολύ γάλα.

Ποια; Μετά τους 3 μήνες αρχινάνε και δίνουνε αυτές τις τροφές, τις κρέμες. Τώρα αναλόγως πόσο και πότε δε ξέρω. Αναλόγως τι θα πει ο παιδίατρος. Το αυγουλάκι θα το δώσουν 8 μηνών. Είναι αναλόγως και με τα κιλά του παιδιού. Αν σηκώνει τέτοιες τροφές, γιατί είναι μερικά μωρά δεν το θέλουν το αυγουλάκι και πρέπει να το δίνουνε. Είναι ότι θα πει ο παιδίατρος.

Εγώ, επειδή είχα γκρινιάρια κόρη και έκλαιγε πάρα πολύ, την έκαμνα μπάνιο, της έριχνα μέσα στο μπάνιο τσίπουρο.

Μασημένες, αλεσμένες. Μέχρι 8 μηνών, όταν δεις ότι έχει βγάλει το δοντάκι του, κανά δοντάκι, για να μπορεί να δαγκάει τέτοιο. Από 'κει και μετά όχι. Να μάθει να ζορίζεται, για να τρώει.

Το μέλι. Το μέλι το χρησιμοποιούσαν πιο πολύ για την στοματίτιδα. Το άλειφαν όλη ώρα το στοματάκι τους με μέλι.

Ποια είδη; Αναλόγως. Περισσότερο...

Σούπες, ναι, σούπες τους άρεσε πάρα πολύ. Παπάρες με γάλα.

Εύκολο, ναι για να το χωνέψουνε, να το μασήσουνε κιόλας, αν δεν έχουν δόντια.

Ναι, ναι. Το ξινόγαλο ήταν πολύ καλή τροφή, τους άρεζε και για τους ηλικιωμένους ήταν καλό, γιατί ήταν και καθαρτικό. Δεν είχανε κάτι συγκεκριμένο το πώς να το παρασκευάσεις.

Όχι, όχι.

Έπαιρναν πάντα μαζί τους φαγητό από το σπίτι, ό,τι είχε έτοιμο και αν δεν είχε έτοιμο έπαιρνε λίγο ψωμί, ντοματούλα, σαν κολατσιό.

Όχι, όχι έτσι. Αυτά εδώ πέρα τα εύκολα.

Στο θέρος, πάλι έτσι, ψωμί, τυρί, ντομάτα αυτό ήταν.

Τους περιποιούνται τους εργάτες; Δε θα πάρω σήμερα αυτό το φαγητό, γιατί ξεκινάω σήμερα ή θα πάρω το άλλο φαγητό, γιατί τελειώνω σήμερα, όχι.

Όταν κουρεύανε τα αρνιά απ' ό,τι θυμάμαι κάμνανε, βράζανε κρέας αρνίσιο, το ψήνανε, για να ταΐσουν τους εργάτες. Περισσότερο κρέας αλλά το κρέας ήταν...αν είχε αρνί, αρνί.

Παλιά, προσφέρανε ψωμί, κουραμάνα που μοιράζανε.

Κονσέρβες, παξιμάδια, κάτι κουλουράκια.

Ναι, ξηρή τροφή. Τώρα αν δίνουνε η πρόνοια. Απ' ό,τι έχω μάθει η εκκλησία δίνει και φαγητά. Έτοιμα, έχει ορισμένες κυρίες που πάνε, θέλουνε οικειοθελώς. Μαγειρεύουνε.

Και πάνε και...

Το κάνει έτσι για ψυχικό, για...

Ναι, τότε. Τότε, ναι.

Τα αυγά τα βάζαμε σ' ένα πανέρι και τα βάζαμε μέσα στο κελάρι μέσα. Δεν είχαμε κάποιας, ό,τι είχαμε τότε, καταναλώναμε. Τώρα στα ψυγεία, φυσικά, τα βάζουμε στο ψυγείο. Αλλά, παλιά, στο πανέρι μέσα.

Το κρασάκι.

Όχι, όχι.

Κρασί και τσίπουρο. Όχι, τοπική παραγωγή. Τοπική. Στο σπίτι, ειδικά, αν θα πας στο δικό μου το χωριό, ειδικά, όλοι έχουν το δικό τους κρασί, που το πατάνε, το δικό τους

το τσίπουρο και μάλιστα ο ένας με τον άλλον “το δικό μου είναι καλύτερο και το δικό σου δε ‘ναι καλό”.

Το κρασί; Ναι. Όχι και για το μεσημεριανό το φαγητό έχουμε το κρασάκι, αλλά κρατάμε, εγώ ξέρω ότι ο πατέρας μου έχει βάλει μέσα στο κήπο του δραμεζάνα μεγάλη των 20 κιλών κα το κρατάει, όταν θα παντρέψει την πρώτη του εγγονή. Και σ’ αυτόν γίνεται σα κονιάκ.

Ναι, το ‘χει για καλό, ναι.

Ναι. Το ‘χει κάνει στον αδερφό μου και στην εγγονή του.

Βέβαια, κάνουμε. “Άντε στην υγεία μας, άντε στην υγεία μας”.

Εμείς, εδώ, εδώ.

Απ’ τα στέμφυλα.

Το καταναλώνουμε όλο το χειμώνα. Από την ώρα που θα το φτιάξουμε μέχρι να τελειώσει θα το πιούμε σιγά σιγά. Για θεραπευτικούς το βράζουμε με ζάχαρη και λίγο κανέλα και είναι το ονομαστό “ποντζ”.

Παλιά, από ρεβίθι, αλλά τώρα από κόκκους καφέ. Τώρα, δεν ξέρουμε πώς παρασκευάζοταν, δεν τα ξέρουμε. Παλιά, είχαμε μύλους και εδώ στο Νυμφαίο. Είχανε, υπήρχανε μύλους, το καβουρδίζανε, έχουνε μύλο ειδικό, που τον αλέθουνε και κάνανε. Είχανε τότε και το ρεβίθι, αλλά τώρα τα παίρνεις έτοιμα.

Είναι και για επίσκεψη, αλλά ήτανε, όταν πήγαινες για συλλυπητήρια ο καφές.

Ζάχαρη.

Όταν θα στύψεις κανά πορτοκάλι, κανά μανταρίνι ή τα βύσσινα, όταν έχεις βύσσινα ή φραγκοστάφυλο πολύ ωραίο. Το πατάς, μετά τα βάζεις στο ψυγείο και είναι το κάτι άλλο, το χυμό από φραγκοστάφυλο είναι το κάτι άλλο.

Όχι, όχι δεν είχανε κάποια θεραπευτική. Ο φυσικός χυμός το πορτοκάλι θεραπευτικό, γιατί χρειάζεται τέτοιο αλλά κάμναμε, συνήθως κάμνανε τα λικεράκια.

Από φραγκοστάφυλο, από βατόμουρο, είναι τα σπιτικά μας. Αυτά μαζί με το κρασί, μαζί με το τσίπουρο και το λικέρ. Κάθε σπίτι έχει το σπιτικό του λικέρ, από δυόσμο, φράουλα, απ’ ό,τι θέλεις κάνουμε.

Ευχαριστώ πολύ που με δεχθήκατε στο σπίτι σας και μου ανοίξατε την πόρτα σας.

Τίποτα.

Ελπίζω να τα ξαναπούμε και ευχαριστώ πολύ για τη συνεργασία σας και προθυμία σας.

Να ‘σαι καλά γλυκιά μου.

Τα λέμε πάλι.

Να πάει καλά το πτυχιακό σου.

Ευχαριστώ πολύ.

Εδώ, φτιάχνω εγώ αρκετά ό,τι φρούτα. Είναι, καταρχήν, για πέταμα. Είναι για πέταμα το μήλο και το αχλάδι θα το φτιάξω μαρμελάδα. Αλλά περισσότερο φτιάχνουμε εδώ πέρα το κορόμηλο, γιατί έχουμε πάρα πολύ.

Κορομηλιές, βατόμουρα. Πολύ ωραίος είναι ο ταβάς από πορτοκάλι, από καρότο, από κυδώνι. Είναι δικιά μας παραγωγή όλα αυτά εδώ πέρα και τα φτιάχνουμε. Τίποτα δεν πετάμε. Τα βάζουμε στα βάζα, όταν είναι ζεστό, το σφραγίζουμε το γυρνάμε ανάποδα, μέχρι να κρυώσει το βάζο και το βγάζω, το διατηρώ μέσα 2 χρόνια μπορώ να σου πω κάτω μέσα στην κάβα που είδες. Δεν παθαίνει τίποτα η μαρμελάδα. Είναι όλα με ζάχαρη φυσικά. Δεν έχει τίποτα, ούτε γλυκαντικό ούτε γλυκόζη ούτε τέτοια.

Τίποτα, δε βάζουμε τίποτα ξένο.

V Συνέντευξη: Δήμος Φλώρινας

Ονοματεπώνυμο: Παύλου Γαλάτεια

Ηλικία: 58 Ετών

Μόρφωση: Απόφοιτος Λυκείου

Επάγγελμα: Νοικοκυρά

Τόπος γέννησης: Φλώρινα

Τόπος κατοικίας: Φλώρινα

Γ.Π.: Η Φλώρινα φημίζεται για τα παραδοσιακά γλυκά της, τα γλυκά κουταλιού, φυσικά. Έχουμε εμείς το εργαστήριο μας, είναι πολύ παλαιά, παλιά. Τρίτη γενιά συνεχίζουν τα παιδιά μου. Προσπαθούμε να διατηρούμε πάντα την παράδοση. Παραδοσιακά τα φτιάχνουμε. Τα φτιάχνουμε διάφορα γλυκά και κοιτάζουμε πάντα να 'ναι φρούτο της περιοχής. Τα παραδοσιακά της Φλώρινας είναι: το καρυδάτο, φημίζεται. Γίνεται από κολοκύθι με καρύδι. Είναι πολύ ωραίο γλυκό. Είναι το σύκο. Σύκο φτιάχνουν παντού αλλά όπως, ο τρόπος που το φτιάχνουμε εμείς είναι το κάτι διαφορετικό, το αλλιώςτικο. Φράουλα φτιάχνουμε.

Θεωρείται εποχιακό, παράγει η Φλώρινα φράουλες πολλές, όπως και μαρμελάδα φράουλα. Όλα τα γλυκά είναι εποχιακά. Ότι φρούτο έχει κάθε εποχή αυτό φτιάχνουμε.

Ναι και φυσικά το βάζουμε σε αποθήκη και, για να 'χουμε όλη τη χρονιά. Αυτά.

Οι γιαγιάδες με τον παραδοσιακό τρόπο, χρησιμοποιούνε τη ζάχαρη και ένα μέρος γλυκόζης και αυτό έχει πιο πολύ...το κρατάει το γλυκό. Αυτά. Ύστερα φτιάχνουμε και το μπισκοτολόκουμο εδώ. Το φτιάχνουμε εμείς αυτό. Είναι κάτι το ξεχωριστό στο λουκούμι, που βάζουνε μέσα είναι ειδικό γι' αυτή τη δουλειά, για το μπισκοτολόκουμο. Το μπισκότο μπορεί να είναι το συνηθισμένο, το πιτι-μπέρ αλλά το λουκούμι το φτιάχνουμε γι' αυτή τη δουλειά ακριβώς.

Βγαίνουνε. Παλιά, ήταν τα πιάτα τενεκεδένια ανάλογα με το χρόνο και την εξέλιξη καταργήσαμε το τενεκέ για πιο υγιεινό και βάλαμε γυάλινο. Γυάλινο βάζω σε 2 συσκευασίες, εδώ, που πουλάμε στο μαγαζί, του κιλού και μισού κιλού τα βαζάκια. Τι γλυκό; Το καρυδάτο, το σύκο και τη φράουλα τη ζητάνε πολύ. Βύσσινο είναι και αυτό ένα πολύ καλό γλυκό. Το κυδώνι, επίσης, είναι παλιό γλυκό. Το τριαντάφυλλο. Το τριαντάφυλλο, ναι. Έχει μια πώς θα τη πούμε αυτήν...

Θεραπευτική ιδιότητα, όπως και το δαμάσκηνο που φτιάχνουμε και αυτό είναι καλό, κάνει καλό στην υγεία. Τώρα άρχισαν να φεύγουν περισσότερα. Τα ζητάει ο κόσμος, γιατί δεν είναι τόσο, δεν έχουν τόσο πολλές θερμίδες κι ο κόσμος άρχισε να αποφεύγει με τα λιπαρά και αυτά. Αυτά είναι πιο αγνά.

Ναι, γιατί έχουνε πιο λίγες θερμίδες και ο κόσμος άρχισε πάλι να γυρίζει στο παλιό να ζητάει κάτι το παραδοσιακό, το παλιό πώς φτιάχνονται. Αυτά ζητάει.

Ναι.

Δε χρησιμοποιούμε πολλά συντηρητικά μέσα.

Υπάρχει, ναι.

Αλλά δε χαλάνε τόσο εύκολα.

Φυσικά, καταναλώνονται και τώρα έκτοτε.

Ναι, ναι, γιατί δε δίνουν και πολλές θερμίδες.

Τα γλυκά που φτιάχνουμε είναι περισσότερο χειροποίητα. Δεν έχουμε, δεν είναι βιομηχανικά.

Τ.Σ. Ας πάμε στα γεύματα και τις κατηγορίες

Γ.Π. Με τα γεύματα όχι...με τα γλυκά;
Παλιά, 2 φορές.
Πρωινό που δεν τρώγαμε και τρώγαμε μόνο μεσημεριανό και βραδινό.
Καφές.
Κατά τις νηστείες; Όχι, τίποτα, τι...Απλώς το λαδάκι με το δυόσμο και αλάτι.
Και την ελίτσα.
Όχι, τώρα που παίρνουμε πρωινό το ίδιο είναι.
Βέβαια.
Τα φρούτα.
Τι; Κάποιο φρούτο;
Τα εσπεριδοειδή, τα μήλα, πορτοκάλια, μανταρίνια, αυτά και τα μήλα φυσικά είναι.
Όχι κοινωνικό... πώς το είπες;
Αλλά λόγω δουλειάς άλλαξε και υγείας.
Έχει πώς δεν έχει, τώρα το κατάλαβα.
Σχετικά με τι; Με τι πρωινή τροφή;
Τροφή, δεν ξέρω.
Κολατσιό.
Κατά τις 9 η ώρα. Τσάι με γάλα. Ψωμάκι με τυράκι αυτά.
Η διάρκεια του φαγητού;
Πρωινού τι διάρκεια 10 λεπτά.
Δηλαδή;
Ξέρω 'γω, ανάλογα πώς το παίρνει ο καθένας, πόσο σημαντικό είναι.
Σημαντικό είναι.
Το πρωινό;
Πάντα, τέτοιου είδους, πάντα ρόφημα, ναι.
Τα παιδιά μου που δεν τρώγανε πρωινό; Ένα γάλα πίνανε και φεύγανε σχολείο.
Πάντα.
Ποιο το μεσημεριανό; Πάντα φαγητό κανονικό και ώρα...Τώρα έχει αλλάξει πολύ. Ενώ πριν ήτανε, παλιά κατά τις 13:30 η ώρα σίγουρα, τώρα, δεν έχουμε ώρα.
Που τρώμε καθημερινά. Καθημερινά, ναι μαγειρεμένο φαγητό, αυτό εννοώ κανονικό, όχι...
Όχι, το μεσημεριανό το κρατάμε πάντα όλη η οικογένεια.
Να μαζευτούμε...
Από κανά κουλούρι.
Το γεύμα το μεσημέρι; Τι να πούμε κανονικό φαγητό, όταν λέμε τι είδους φαγητό;
Διάφορα κάθε μέρα κι άλλα, από το όσπριο μέχρι το κρεατικό, ψαρικό.
Ναι.
Το γεύμα το μεσημεριανό;
Δύο, τρεις, 15:30, 16:00, 17:00. Ανάλογα πώς τελειώνουμε τη δουλειά.
Καμιά ωρίτσα θέλουμε να το απολαύσουμε.
Δεν τρώμε στον τόπο εργασίας. Πάμε στο σπίτι.
Ναι, το μεσημεριανό στο σπίτι το τρώμε, μόνο πρωινό.
Δειλινό δεν παίρνουμε εκτός από τον καφέ που πίνουμε, αυτό είναι.
Όχι, είναι παλιά συνήθεια, ο καφές είναι...
Το δείπνο για μας τους πιο μεγάλους ένα γιαουρτάκι και οι πιο νέοι έτσι. Τώρα, αν τύχει καμιά φορά και καμιά ταβέρνα και αυτό.
Είναι...απαραίτητο το κρασί.
Στο βραδινό, όχι.
Όχι.
Τι πράγμα;

Κανά φρούτο, κανά γλυκάκι.

Εγώ, νομίζω το μεσημεριανό.

Είναι ο γονιός, τα παιδιά. Τώρα βασικά είναι ο παππούς και η γιαγιά αλλά τώρα που...ο παππούς και η γιαγιά χώρια είναι. Δεν κάθονται οι νέοι μαζί τους.

Εμείς φυσικά μια φορά την εβδομάδα μαζευόμαστε μαζί όλοι παππούς, γιαγιά παιδιά, εγγόνια.

Ναι.

Τώρα;

Καθόταν πάντα το γυναικείο φύλο στο τραπέζι, εγώ απ' ό,τι θυμάμαι τρώγανε από ένα πιάτο κιόλας το αντρόγυνο σαν σε όνειρο το έχω αυτό.

Άλλοι λένε άλλοι δε λένε.

Η νοικοκυρά.

Βέβαια.

Η νοικοκυρά πάντα.

Πάντα γίνονται οι απαραίτητες ευχές, και όταν είναι κάποιος φιλοξενούμενος πάντα τον καλωσορίζουμε, τον ευχόμαστε πάντα το καλύτερο.

Όχι, τέτοια πράγματα δε πιστεύω.

Επηρεάζεται. Ειδικά με τις καιρικές συνθήκες, νομίζω εμείς πιο κρύο, πιο βαριά φαγητά τρώμε.

Δεν έχουμε τέτοια πανηγύρια, εμείς εδώ. Δεν ξέρω αν...

Δε νομίζω να άλλαξε. Πάντα έτσι ήμασταν, στο ίδιο επίπεδο.

Νομίζω, ναι.

Νομίζω, πως υπάρχει. Πρώτα απ' όλα, γιατί τα παιδιά τώρα δεν τρώνε τα φαγητά που τρώγανε παλιά οι μεγάλοι και οπότε όλοι προσπαθούμε τώρα να φάμε το τι θέλουν τα παιδιά.

Το ψωμί πάντα αποτελεί, ήταν απαραίτητο κάθε μέρα.

Το ψωμί...όχι ίσα ίσα και οι κατώτεροι ψωμί τρώγανε περισσότερο.

Σχετικά με το ψωμί; Δεν ξέρω.

Όχι, δε φτιάχνουμε. Σε γάμους τώρα παίρνουν έτοιμα. Φτιάχνουνε οι φούρνοι.]

Δε ξέρω όχι, τέτοια πράγματα.

Δεν ξέρω, γιατί δεν έχω φτιάξει ποτέ, για να σου πω.

Όχι.

Όχι.

Καταναλώνουμε και ζυμαρικά, χυλοπίτες, μακαρόνια.

Ο τρόπος παρασκευής, μαγειρικής. Απλά, η μακαρονάδα, όπως τις χυλοπίτες το ίδιο με τα μακαρόνια. Βράζουμε το νερό, ρίχνουμε μέσα αλατάκι, ρίχνουμε και το ζυμαρικό, 5-10 λεπτά ώσπου να βράσουνε, με τ η διαφορά ότι τις χυλοπίτες από τα μακαρόνια ότι δεν τα στραγγίζουμε. Αυτό είναι και κατόπιν ρίχνουμε.

Το απορροφάν ναι, δε βάζουμε και πολύ νερό στις χυλοπίτες.

Όχι.

Όχι κουρκούτι ναι, κάνουμε. Το λεγόμενο “μακάλο” εδώ που το λέμε.

Πώς δε ξέρω; Βάζουμε στο τηγάνι λάδι, βούτυρο αναλόγως, όταν κάνουμε το κοτόπουλο βάζουμε βούτυρο, όταν κάνουμε “μακάλο” σκέτο βάζουμε αλάτι ύστερα ανάλογα πόσο θέλεις να φτιάξεις φυσικά, λίγο αλεύρι, το ψήνουμε να ροδίσει λίγο κατόπιν ρίχνουμε κρύο νερό και ανακατεύουμε συνέχεια, ώσπου να διαλυθεί τελείως, να πιει το νεράκι και κατόπιν βράζει για να πηχτώσει, το αλατάκι του. Το συνοδεύουμε με κεφτεδάκια, πολλές φορές βάζουμε τυρί με αυγό. Αυτό είναι.

Είναι ωραίο.

Όχι.

Το ελαιόλαδο. Άλλο τι να....; Πόσο

Δεν μπορώ, όχι, γιατί πώς να το πω ξέρω 'γω τώρα. Συνέχεια λάδι, περισσότερο λάδι τώρα δουλεύουμε.

Όχι.

Δεν ξέρω.

Δε ξέρω.

Ναι, και τα ανάβουμε.

Τώρα το 'χουμε αντικαταστήσει σ' όλα τα φαγητά λάδι.

Δεν έπαιρνα ποσότητα, πάντα όσο χρειαζόνταν, για να το ξοδέψουμε. Παλιά το τρώγανε στο ψωμί πάνω, όταν ήμουν μικρή, φρέσκο βούτυρο βάζανε, ναι. Τώρα, το χρησιμοποιούν στους γκουραμπιέδες.

Όχι ή το ένα ή το άλλο, τα δύο μαζί...

Έχει πολλά χρόνια. Από τότε που έτσι τα λίπη άρχισαν να λένε δεν είναι τόσο υγιεινά σχετικά με την υγεία. Το λάδι το βρίσκουμε πιο υγιεινό και έτσι...

Συμπληρωματική.

Δεν ξέρω, γιατί δεν έχουμε ελιές εδώ και δεν ξέρω.

Τώρα το χειμώνα περισσότερο το χοιρινό, παλιά, ειδικά πολύ το χοιρινό. Τώρα, όλα γενικά και μοσχαρίσιο και χοιρινό αλλά το χειμώνα, έτσι, περισσότερο χοιρινό ο κόσμος, εδώ, λόγω και του κρύου.

Τώρα τι πρέπει να πούμε κάποιο συγκεκριμένο φαγητό.

Το πιο απλό για μένα και το πιο εύκολο.

Και πιο παραδοσιακό, ναι. Εγώ το φτιάχνω πάντα με χοιρινό κρέας το λάχανο, το κόβω, το πλένω καλά καλά. Μετά το αραδιάζω μέσα στην κατσαρόλα το λάχανο, βάζω λίγο κόκκινο πιπεράκι, μια κόκκινη πιπεριά κόβω στη μέση, αυτά. Μετά βάζουμε πάλι μια σειρά λάχανο. Κανονικά θέλει το κρέας. Από πάνω πάλι το λάχανο, 2 λεμόνια στύβω, το αλατάκι του. Αυτά.

Τώρα το χειμώνα το φτιάχνω και με λάχανο τουρσί και γίνεται...ωραίο.

Αντί για ωμό λάχανο παίρνω, που το 'χω βάλει τουρσί στο σπίτι το κόβω κι εκείνο έτσι κανονικά μικρά κομματάκια, αφού το ξεαλμυρίσω πρώτα λίγο, γιατί, αν είναι αλμυρό θα γίνει αλμυρό το κρέας και όπως με το ωμό λάχανο, έτσι φτιάχνω και το λάχανο τουρσί.

Δε ξέρω.

Το κοκορέτσι το φτιάχνουμε το Πάσχα συνήθως.

Όχι, δε ξέρω φυσικά και ποια είναι αυτά που βλάπτουν συνήθως μοσχάρι, χοιρινό, κοτόπουλο αυτά τρώμε.

Τα φασόλια φτιάχνουμε ή σούπα ή στο ταψί.

Έχει και παράγουμε εδώ φασόλια και τα ξοδεύουμε.

Όλα τα χορταρικά τα καταναλώνουμε.

Αναμειγνύονται, το σπανάκι μπορούμε να το κάνουμε και με κρέας, μπορούμε να το κάνουμε λαδερό, όπως και το πράσο γίνεται και με κρέας και λαδερό. Το λεγόμενο πρασόρυζο.

Τις πιπεριές που τις ξεραίνουμε, τις στεγνώνουμε.

Πάντα ξέρω και 'γω τώρα. Πολύ σπάνια καμιά φορά για κύριο φαγητό. Πάντως συμπλήρωμα είναι.

Πώς παρασκευάζεται; Πώς θα φτιάξω μια ομελέτα; Θα μου πεις δε ξέρεις μια ομελέτα να φτιάξεις; Βάζουμε λίγο λαδάκι στο τηγάνι χτυπάμε ανάλογα πόσα αυγά θέλει, τα ρίχνεις μέσα και αυτό.

Παλιά, τα βάφανε, βάζανε τη μπογιά μέσα στη κατσαρόλα και τα βράζουμε μαζί και τα αυγά. Τώρα, για λόγους υγείας βράζουμε πρώτα τα αυγά και ύστερα τα βάζουμε στη μπογιά. Τα δίνανε ακόμα έτσι για ψυχή.

Ναι.

Μια φορά την εβδομάδα διάφορα θαλασσινά.
Είναι κι αυτό παίζει ρόλο, γιατί συνήθως είναι τι ψάρι ακριβό φαγητό αλλά μια φορά το τρώμε εμείς.
Εκεί πέρα ξέρω 'γω τι να σου πω πώς τα φέρνουν.
Το εμπόριο, ναι.
Υπάρχουνε. Από ποτάμι; Δε ξέρω. Έχει ποια είναι και τι είναι δε ξέρω τις ονομασίες τους.
Γενικά στην περιοχή...
Το πλακί με κρεμμύδι το φτιάχνουμε εδώ στην περιοχή και πλακί γριβάδι.
Το ψάρι.
Ότι δεν κάνει να τρώμε ψάρι με τυρί, αλλά αυτά είναι προλήψεις δε ξέρω. Ανάλογα με τον οργανισμό του καθενός πώς τα δέχεται.
Γιατί εγώ βλέπω το γιο μου που τρώει τυρί, τρώει και ψάρι. Εμείς τώρα η ιδέα μας φοβόμαστε.
Δε ξέρω.
Αυτό ότι πειράζει...σε συνδυασμό με άλλες τροφές;
Δε ξέρω. Δε ξέρω.
Εμείς περισσότερο φτιάχνουμε και ξοδεύουμε σπανακόπιτα, τυρόπιτα, πρασόπιτα.
Πιάνουμε το ζυμάρι, ανοίγουμε το φύλλο, βάζουμε το βουτυράκι του και στη μέση βάζουμε τη γέμιση σπανάκι, το ζεματάμε, ναι το σπανάκι συνήθως το ζεματάμε και ύστερα το τρίβω έτσι με λίγο αλατάκι. Αδειάζω ό,τι νερό βγάζει. Βάζω γιαούρτι, αυγά και λίγο τυράκι μέσα, το βάζω στο ταψί, από πάνω βάζω τα υπόλοιπα φύλλα, το βουτυράκι, έτσι.
Εγώ, την κάνω και περνάω ένα κανονικό γεύμα, στο σπίτι δηλαδή την τρώμε την πίτα για κανονικό γεύμα μια φορά.
Στις γιορτές συνήθως φτιάχνουμε γλυκά και τις τηγανίτες στα γεννητούρια συνήθως.
Τα γλυκά κουταλιού;
Οι τηγανίτες; Φτιάχνουμε ένα μείγμα με τα υλικά, γίνεται ένας χυλός, κανονικός ούτε πολύ σφιχτός ρευστός να είναι και σε μπόλικο λάδι τηγανίζουμε. Και ύστερα όπως θα 'ναι ζεστά τα ρίχνουμε μέσα στο σιρόπι. Τώρα οι τηγανίτες, οι λουκουμάδες...Τι να πούμε τώρα για τις τηγανίτες; Φτιάχνουμε τον χυλό με μπυρομαγιά, νερό, αν θέλεις βάζεις αβγό, αν θέλεις όχι γίνεται ένας χυλός κανονικός, ούτε πολύ νερουλός ούτε πολύ σφιχτός, έτσι μέτριος. Βάζουμε το λάδι στη φωτιά και όταν καεί παίρνουμε το κουτάλι το μεγάλο και ρίχνουμε μέσα λίγο λίγο τηγανίζονται οι τηγανίτες και αυτά. Ανάλογα θέλεις τα πασπαλίζεις με ζάχαρη, θέλεις μέλι, θέλεις τα τρως με τυρί. Αυτός είναι ο τρόπος παρασκευής.
Δε ξέρω, εδώ, στην περιοχή μας δεν έχουμε τίποτα το ιδιαίτερο για το γάμο, τουλάχιστον, εγώ δε ξέρω τώρα, αν γνωρίζει κάποιος και υπάρχει κάποια συνήθεια...
Εμείς στο σπίτι μας, αν και κάνουμε και τα γλυκά του κουταλιού τώρα, ανέκαθεν φτιάχναμε κι άλλα γλυκά. Πάντα. Σιροπιαστά και τέτοια πάντα φυσικά.
Πάντα καταναλώνουμε φρούτα της εποχής. Μήλο, πορτοκάλια το χειμώνα, και το καλοκαίρι ό,τι υπάρχει.
Όχι. Αφού έχει και το χειμώνα.
Τώρα βρίσκεις απ' όλα.
Όχι.
Όχι.
Τηρούμε, προσπαθούμε. Ειδικά την Παρασκευή πάντα.
Με την εβδομάδα το γάμου, δεν ξέρω αλλά με άλλες μεγάλες γιορτές σχετίζεται.
Δε την ξέρω αυτή τη γιορτή εγώ.
Όχι.

Τίποτε το ιδιαίτερο.

Όχι.

Όχι.

Όχι.

Κάτι γλυκό, ναι.

Όχι.

Δε ξέρω, όχι.

Όχι.

Τα μελομακάρονα, τους γκουραμπιέδες, μπακλαβάδες και από φαγητά τα Χριστούγεννα το κοτόπουλο, την Πρωτοχρονιά το στιφάδο, την πίτα με κιμά.

Όχι.

Την Πρωτοχρονιά είπαμε φτιάχνουμε το στιφάδο, φτιάχνουμε και τη βασιλόπιτα με κιμά συνήθως πάντα τη κάμναμε, βάζαμε και παρά μέσα. Και από γλυκίσματα φτιάχνουμε πάλι διάφορα κάτι άλλο. Κανά ραβανί, κανά καταΐφι, τέτοια πράγματα.

Όχι.

Όχι.

Όχι.

Όχι.

Όχι.

Όχι.

Όχι.

Δε ξέρω τίποτα.

Όχι.

Την πρώτη βδομάδα της αποκριάς τρώγεται και Τετάρτη και Παρασκευή. Ύστερα δε τρώγεται.

Συνήθως ψήνουμε κρεατάκι, το τσικνίζουμε.

Ναι.

Όχι.

Συνήθως το κρασί και το σιτάρι είναι, το σιτάρι βασικά.

Παλιά, βρίσκονταν, τώρα, όσο πάνε αυτά τα έθιμα οι νέοι δεν τα πολύ...

Τώρα ποιος τα κάνει αυτά;

Ναι, τρώμε τα νηστίσιμα, όλη την νηστεία και την καθαρά Δευτέρα τρώμε τη λαγάνα με τις ελιές.

Όχι, την παίρνουμε έτοιμη τώρα ποιοι φτιάχνουνε;

Νηστίσιμα, ναι, τη φασολάδα, τα τουρσιά, ναι.

Όχι.

Ναι.

Όχι.

Ψάρια, ναι τρώμε τα κορίτσια δε ξέρω, δε φτιάχνουν τίποτα.

Βέβαια, νηστίσιμα.

Εκείνη την ημέρα τίποτα ούτε μαγειρεύουμε, ούτε πίνουμε, τρώμε.

Τα τσουρέκια.

Το είπαμε με πλεξούδες...Ναι, παρασκευή: αυγά, μαγιά, γάλα, αυτά και το σχήμα τους είναι αυτό.

Όχι.

Τώρα, τα παίρνουμε σφαγμένα έτοιμα.

Όχι.

Ο οβελίας, το κοκορέτσι αυτά. Φτιάχνουμε απλή σούπα τη συκωταριά και λίγο εντεράκι μέσα, τα βράζω, το κεφαλάκι φυσικά και με λίγο ρυζάκι. Απλά δεν βάζω ούτε κρεμμυδάκι, άνηθο τέτοια.

Ναι, έτσι τη κάνω.

Το αρνί στο φούρνο ψημένο.

Όχι.

Όταν ξέρω κάποιον...

Όχι.

Δε ξέρω.

Δε ξέρω.

Γάλα.

Όχι.

Όχι.

Δεν ξέρω, όχι.

Δεν ξέρω.

Της Πεντηκοστής ναι, μοιράζουμε. Γλυκά περισσότερο.

Όχι.

Όχι.

Τηρείται.

Εδώ θα σε γελάσω. Νομίζω μετά της αγίας Τριάδας αρχίζει.

Μέχρι την μέρα Πέτρου και Παύλου.

Δε ξέρω, όχι δε...

Όχι.

Δε το γιορτάζουμε εμείς ειδικά του προφήτη Ηλία δεν έχουμε τέτοια συνήθεια.

Όχι.

Ειδικά, αυτή τη νηστεία, ναι.

Εγώ, προσωπικά;

Όχι, δεν το 'χουμε. Εγώ τώρα έμαθα ότι του Σωτήρος δίνουν σταφύλια, μοιράζουνε. Δεν ήξερα.

Ψάρι, ναι καταναλώνουμε αλλά για σταφύλια δεν, εγώ φυσικά δεν πάω στην εκκλησία. Στην εκκλησία δίνουν, μοιράζουν σταφύλι. Και αυτό το έχουνε...

Όχι.

Όχι.

Νηστεύουμε και αποφεύγουμε να κόβουμε, όπως το καρπούζι το στρογγυλό.

Όχι, δεν ξέρω.

Όχι, δεν ξέρω.

Όχι.

Όχι.

Ναι.

Τι τρώμε τελείως νηστίσιμα. Ούτε λάδι.

Προσφέρονται.

Δε ξέρω.

Δίνονται κεράσματα.

Όχι, το ίδιο είναι.

Όχι.

Όχι, εγώ δεν έκανα βασικά. Τώρα...

Δίνονται.

Φαγώσιμα δώρα;

Όχι, γενικά γίνεται το τραπέζι έξω, τώρα, παλιά ήταν που γινόταν στα σπίτια τα τραπέζια.

Όχι.

Τώρα γίνονται όλα έξω και δε συνηθίζουμε τίποτα. Δε κρατάμε τίποτα.

Ναι.

Τούρτες και κρασιά.

Όχι, δε φτιάχνουμε γλυκά. Γενικά, γλυκά φτιάχνουμε αλλά κάτι το ξεχωριστό όχι.

Ναι.

Δε ξέρω. Νηστεύουν οι νεόνυμφοι;

Κανονικά πρέπει να νηστεύουνε αλλά...

Δε θυμάμαι.

Όχι, τώρα, όχι.

Μαζεύονταν, για παλιά, τώρα θα λέμε, τώρα δεν έχει. Νομίζω ότι όλοι μαζεύονταν γύρω η γειτονιά εκεί, όλοι οι γνωστοί οι φίλοι και ετοιμάζουν ποιος τα φαγητά, ποιος τα τραπέζια.

Οι καλεσμένοι δηλαδή; Τι να σου πω τώρα;

Τώρα ναι, έτσι, χωρίζονταν, χωρίζονται χώρια η νύφη.

Παλιά δε γίνονταν αυτά τα γλέντια που γίνονται έτσι τώρα στα κέντρα. Τώρα, στα κέντρα πηγαίνουνε, έτσι είναι. Χώρια οι καλεσμένοι του γαμπρού, χώρια της νύφης. Ενώ παλιά στα σπίτια μέσα ήταν όλοι μαζί.

Δε ξέρω, όχι.

Γιατί να μη φάει νηστικιά θα μείνει;

Σαν κουμπάρος που είναι πάντα εκεί δίπλα με τους νεόνυμφους κάθεσαι να διατηρεί τη νύφη πάνω...

Δε ξέρω. Τώρα δεν έχει τέτοια.

Αν τι; Δε ξέρω.

Γίνονταν παλιά αυτά, τώρα, έχουν καταργηθεί νομίζω.

Δίνουν. Δε ξέρω, συνήθως γλυκά δίνουνε.

Γίνονταν και γίνονται, βέβαια, γίνονται συνεστιάσεις, ό,τι καλύτερο.

Δίνονται κάποιες τροφές.

Μετά τη ταφή γίνεται και συνήθως, ψάρι περιλαμβάνει και νηστίσιμα φυσικά.

Το κρέας βασικά.

Παλιά, γίνονταν στο σπίτι μετά τη ταφή γυρνούσανε μαζεύνοντουσαν στο σπίτι και εκεί τσιμπολογούσανε λίγο. Τώρα συνήθως κάνουν το μνημόσυνο άλλοι έξω.

Κρασί.

Καφέ, συνήθως καφέ και το ψωμάκι.

Τα μνημόσυνα γίνονται στα 9μερα, στα 40, και στο χρόνο. Και φυσικά έχει και ενδιάμεσα πιο μικρά μνημόσυνα 3 μήνες, 6 μήνες, 9 μήνες, γίνονται τρισάγια απλά, μικρά. Βράζουμε λίγο σιτάρι, ...όπως τα σαράντα.

Συνήθως ψάρι δίνεται.

Όχι, δεν ξέρω.

Δεν ξέρω.

Πάντα προσπαθούμε το καλύτερο φαγητό και διηγήσεις συνήθως από τα παλιά.

Διάφορα φαγητά, είπαμε πάντα τα καλύτερα και απαραίτητα και το γλυκό.

Συνήθως βαριές τροφές πρέπει να αποφεύγει. Δεν έχει τίποτα συγκεκριμένο.

Από ποτά δε ξέρω ως συνήθως...η έγκυος και η λεχώνα. Καλά τροφή, αν θηλάζει φυσικά και το παιδί.

Δε ξέρω, δεν έχω υπόψιν μου.

Παλιά, εμείς, όταν γεννήθηκαν τα παιδιά μου το χαμομηλάκι ήταν, τώρα όμως στα εγγόνια μου απευθείας γάλα δίνουμε στα βρέφη και ο θηλασμός ανάλογα πως θέλει η μητέρα του και αν, φυσικά έχει γάλα, για να το θηλάσει το παιδί.

Αρχίζουν με τις κρεμούλες τον 3^ο μήνα, παλιά, τώρα πιο αργά αρχίζουν. Ανάλογα με τι συνταγή θα δώσει ο γιατρός.

Όταν λέτε γλυκίσματα...Να είναι χορτάτο, να είναι καθαρό τι να δώσεις ποτά στο παιδί.

Αλεσμένες, ναι, μέχρι να μάθει να μασάει.

Δε ξέρω.

Δε ξέρω.

Όχι.

Ξηρά τροφή.

Όταν ήτανε πολλές μέρες τι φαγητά να πάρεις πάντα ξηρά τροφή.

Δε ξέρω.

Επόμενο είναι.

Δε ξέρω.

Ό,τι έχει ο καθένας προσφέρει.

Δε ξέρω.

Δε ξέρω,

Για τα αυγά δε μπορούσε, τα αυγά πώς να τα διατηρήσεις.

Κρασάκι.

Το δικό μας κρασί.

Το κρασί; Συνήθως το κόκκινο κρασί και όποτε μας τραβάει η όρεξη.

Φυσικά θα κάνουμε και πρόποση.

Το παράγουμε από σταφύλι.

Το τσίπουρο, πολλές φορές, ναι.

Ναι, για εντριβή.

Δε ξέρω.

Συνήθως στο πένθος, τώρα...έχει γίνει μόδα. Συνήθεια πώς να το πω.

Ναι, πάμε για έναν καφέ που λένε.

Δε ξέρω.

Πώς διατηρούνταν. Τα βράζανε καλά τη βυσσινάδα και όσο χρειαζόντουσαν.

Δεν είναι ανάγκη μεγάλες ποσότητες τότε όταν κάμναμε το γλυκό το βύσσινο παίρναμε λίγο σιροπάκι και βάζαμε κρύο νερό μέσα, το διαλύαμε. Αυτό ήτανε.

Δε ξέρω...πολλά δε ξέρω αλλά...

Τ.Σ.: Ευχαριστώ πολύ για τη συνεργασία σας και για τη συνέντευξη...

Γ.Π.: Τίποτα κορίτσι μου...

Τ.Σ.: ...που μου παραχωρήσατε.

Γ.Π.: Να 'σαι καλά.

VI Συνέντευξη: Δήμος Φλώρινας

Ονοματεπώνυμο: Βουλγαράκη-Δίσνιτσα Μαρία

Ηλικία: 64 Ετών

Μόρφωση: Νηπιαγωγός

Επάγγελμα: Συνταξιούχος

Τόπος γέννησης: Φλώρινα

Τόπος κατοικίας: Φλώρινα

M.B.A.: Η ταβέρνα αυτή που λέτε “χήρα” ονομάζονταν πολύ παλιά από την αρχή, δηλαδή που δημιουργήθηκε “Η Ωραία Ελλάς”. Η ταβέρνα Δίσνιτσα ας πούμε. Μετά, όταν η Δίσνιτσα κυρία Δίσνιτσα Ευαγγελία έμεινε χήρα ονομάστηκε “χήρα” από το κόσμο της Φλώρινας αυτό, όχι πως ήταν δική της επιλογή αυτό το πράγμα.

Η Ευαγγελία Δίσνιτσα η μητέρα μου. Η ταβέρνα αυτή είναι ιστορική είναι πάρα πολλά χρόνια ήταν, γιατί τώρα δεν υπάρχει, από το '35 και ξεκίνησε με τον παππού μου, τον πατέρα μου και λοιπά. Η μητέρα μου την ανέλαβε όταν έμεινε χήρα εν πάση περιπτώσει.. Εάν θέλετε τώρα να σας πω για τους μεζέδες πρώτα. Και μετά θα σας μιλήσω και λίγα λόγια θα σας πω πόσος κόσμος έχει περάσει από την ταβέρνα αυτή.

Ένας από τους πρώτους μεζέδες, οι οποίοι κυκλοφόρησαν εδώ πέρα το την εποχή εκείνη, η σπλήνα η γεμιστή, τα πλατάρια κι άλλοι μεζέδες, ψητοί, της σχάρας τα περισσότερα. Να πούμε τώρα πώς γίνονταν το γουρουνόπουλο. Τα γουρουνόπουλα διαλέγονταν από το ζωοπάζαρο από μας που ήμασταν μικρά παιδάκια με τον πατέρα μου μαζί, όταν ζούσε. Τα παίρναμε στο σπίτι τα καθαρίζαμε, τα ετοιμάζαμε και τα ψήναμε στη σούβλα ήτανε μικρά 5-6 κιλών.

Μετά τα σουτζουκάκια ήταν ένας μεζές πάρα πολύ νόστιμος της σχάρας.

Παραδοσιακός, ναι από κιμά μοσχαρίσιο και κόβαμε τετράγωνα κομματάκια λίπους χοιρινού και τα περνούσαμε από το μηχανήμα από τη μια μηχανή, η οποία βγάζει σουτζουκάκια γενικά αλλά περνώντας, τα περνούσανε, επίσης, μέσα και σ' ένα πάρα πολύ λεπτό έντερο και τα κλείνανε κατά αποστάσεις με 5-6 πόντων και γίνονταν μικρά λουκανικάκια, όπως είναι τα λουκάνικα Φρανκφούρτης. Λοιπόν. Ήταν ένας ωραιότατος μεζές, γιατί γίνονταν, ψήνονταν στη σχάρα.

Επίσης, ένας άλλος μεζές, ο οποίος υπήρχε, δεν υπήρχε τότε και δεν είχανε σκεφτεί ίσως, ήτανε επειδή στη ταβέρνα ψήνονταν πάρα πολλά κοτόπουλα στη σούβλα αυτά οι φτερούγες που περίσσευαν και άλλα μέλη από πλατάρια, δηλαδή με κρεμμύδι αχνισμένο, πιπεριά κόκκινη και πράσινη, μαυροπίπερο και κοκκινοπίπερο και από πάνω βάζανε τις φτερούγες, χωρίς να τις ψήσουνε και βράζανε μαζί με τα υπόλοιπα υλικά και φυσικά και ντομάτα. Ήταν ένας πάρα πολύ ωραίος μεζές και φυσικά, για τη φτωχολογιά περισσότερο, γιατί της σχάρας και τ' άλλα ήσανε πιο ακριβοί μεζέδες.

Η σπλήνα ένας δύσκολος μεζές, δηλαδή, όταν ακούει κανείς κάτι για τη σπλήνα τη γεμιστή και νομίζει ότι μπορεί να την κάνει, θα την κάνει, βέβαια, αλλά δε θα βγει το αποτέλεσμα που έβγαине, γιατί η σπλήνα στην ταβέρνα αυτή γίνονταν σ' ένα πάρα πολύ μεγάλο ταβά, έτσι, ανοιχτή κατσαρόλα, ο οποίος έβραζε σε χαμηλή φωτιά πάνω σε γκαζιέρα, έτσι; Όχι, τα σημερινά.

Πάλι, παραδοσιακό. Επίσης τη βάζανε και στη χόβολη, δηλαδή στο κάρβουνο που έμεινε από της σούβλες, για να παραμείνει ζεστή ως το βράδυ εκεί την τοποθετούσαν, τοποθετούσαν αυτόν τον ταβά και, όταν έρχονταν η πελατεία έβγαζαν και έκοβαν κομμάτι από την σπλήνα αυτή, γιατί, επίσης, πρέπει να πούμε σε γενικές γραμμές προτού δείξουμε πώς και τι ότι ο μεζές αυτός τρώγεται πάρα πολύ ζεστός. Άμα παγώσει δεν τρώγεται, γιατί...

Όχι, βγαίνει στην επιφάνεια το λίπος και δεν τρώγεται, πρέπει να 'ναι ζεστό.

Πώς ξεκινάμε και κάνουμε τη σπλήνα. Η σπλήνα αγοράζεται από το χασάπη είναι ένα, ένα μεγάλο κομμάτι από μοσχάρι έτσι; Είναι μεγάλη η σπλήνα του μοσχαριού.

Την παίρνουμε, την ξεφλουδίζουμε κατά αρχήν υπάρχει μια πολύ λεπτή φλούδα επάνω της, την ξεφλουδίζουμε. Είναι το πρώτο που πρέπει να κάνουμε.

Τώρα δεν ξέρω, αν το κάνουν αλλά παλιά, αυτό ήταν το πρώτο που ξεκινούσαμε ήταν το ξεφλούδισμα της σπλήνας. Μετά την κόβανε σε 4, 5, 6

κομμάτια ανάλογα με το μέγεθος και το κάθε κομμάτι ανοίγονταν μ' ένα αιχμηρό μαχαίρι, πολύ αιχμηρό, όμως, από τη μια μεριά, στη μέση προς τα κάτω έτσι για να αφήνει το υπόλοιπο μέρος για τη γέμιση. Μετά να πούμε για τα υλικά. Από τι αποτελείται η γέμιση.

Η γέμιση από διάφορα εντόσθια περισσότερο, βέβαια, νεφρά, γλυκάδια απαραίτητα, σπληνούλες μικρές, καρδούλες και αυτά μπορούσαμε να τα πάρουμε, τα παίρναμε κι από άλλο ζώο, από αρνιά, ας πούμε, όχι μόνο από μοσχάρι. Για συμπλήρωμα, βέβαια. Και επίσης, βάζουμε, βάζουμε και ψαχνό κρέας μοσχάρισιο με λίγο λίπος μέσα, γιατί να αφήσει το λίπος αυτό. Όλα αυτά τα υλικά αχνίζονταν επιμελώς και με μεγάλη υπομονή, γύρω στη 1h με 2-3 κρεμμύδια μεγάλα χοντροκομμένα, σκόρδα, επίσης. 1 κεφάλι σκόρδο οπωσδήποτε έπαιρνε το υλικό αυτό, αλατοπίπερο και ρίγανη και στο τέλος, αφού, εγίνονταν η γέμιση μέσα στη σπλήνα ρίχναμε από πάνω και το μπούκοβο ή και κόκκινο γλυκό πιπέρι. Λοιπόν η γέμιση τώρα. Αφού τα υλικά αυτά, τα εντόσθια ας το πούμε μαραίνονταν κατά κάποιον τρόπο μετά το άχνισμα και ο όγκος τους μίκραινε. Λοιπόν, παίρναμε το κουτάλι και γεμίζαμε τις σπλήνες το μέρος όπου ήταν ανοιγμένη και την κλείνανε με οδοντογλυφίδες. Αφού ετοιμάζονταν έτσι οι σπλήνες κομμάτια κομμάτια τις βάζαμε μέσα σ' αυτό το μεγάλο ταβά που είχανε, πάρα πολύ μεγάλος ταβάς. Από το κάτω μέρος της οδοντογλυφίδας τις πιέζανε λίγο στη φωτιά πάνω, για να κλείσει το κρέας ειδαίλλως άνοιγε. Έπαιρνε μια βράση ξανά δεύτερη, τρίτη και κάθε φορά γυρίζονταν οι σπλήνες και ρίχναμε και λίγα νερά. Ξεχάσαμε να πούμε ότι με λάδι, φυσικά, ελαιόλαδο πάντα ό,τι γίνονταν.

Και οι σπλήνες αυτές βράζανε στην ταβέρνα την παραδοσιακή μ' αυτήν την φωτιά που σας είπα, βράζανε περί τις 5 με 6 ώρες, ενώ τώρα προσπαθούν να την κάνουν πολύ γρήγορα και το ζουμί που αφήνει μετά η σπλήνα δεν έχει δέσει. Πρέπει να δέσει το ζουμί αυτό που μένει γύρω γύρω για να γίνει νόστιμο. Μετά την κόβανε ζεστές, όπως σας είπα πλαγίως και έβγαζαν την μερίδα. Αν παγώσει δεν τρώγεται, γιατί είναι και λίγο βαρύ φαγητό. Αυτά έχω να πω για την σπλήνα. Δε πιστεύω να ξεχάσα κάτι.

Μπράβο.

Μπράβο, βέβαια, το παραδοσιακό θέλει...

Το χρόνο, τον κόπο και προπάντων να τα επιβλέπει κανείς. Όταν τόσες πολλές ώρες. Είχαμε τον υπάλληλο του μαγαζιού, ο οποίος ήταν και συγγενής, ο οποίος πήγαινε κατά καιρούς, ας πούμε, όταν έφευγε από την αγορά 14:30 η ώρα πήγαινε και τις έβλεπε. Μετά τις 19:00 η ώρα να είναι έτοιμες. Αυτές οι τόσες ώρες να πούμε που περνούσαν γίνονταν αυτός ο όμορφος μεζές. Δεν ήταν όπως τα σημερινά τα εύκολα. Ναι, οικογενειακή...

Η ταβέρνα αυτή ήταν τόσο διαδεδομένη η φήμη της, γιατί ό,τι μαγειρεύονταν μέσα και ψήνονταν ήταν διαλεγμένο από υλικά γνήσια. Ο αδερφός μου Ναούμ Δίσνιτσας πρέπει να τον αναφέρω, γιατί έκανε πάρα πολύ μεγάλο κόπο για την ταβέρνα αυτή, δηλαδή δούλεψε με την ψυχή του, όπως και όλα τα μέλη της οικογένειάς μου, επήγαινε σε όλα τα χωριά της Φλώρινας στα καλύτερα χασάπικα, για να βρει το καλύτερο κρέας. Δεν έπαιρνε τυχαίο μοσχάρι.

Όταν λέμε έπαιρνε μοσχάρι δεν έπαιρνε κομμάτι και 5 και 2 κιλά. Παρήγγειλνε ένα μοσχάρι και έλεγε αυτό θα μου το κρατήσεις το θέλω θα το κρατήσεις στο ψυγείο σου στο Φιλώτα παράδειγμα, στη Μελίτη ξέρω και 'γω. Πήγαινε σε πολλά χωριά Εγώ με τον άνδρα μου πηγαίναμε σε πολλές ταβέρνες, έτσι; Και έβλεπα τι σερβίρισμα γίνονταν και τι κρέατα τρώγαμε και λοιπά και τον έλεγα μα γιατί κάνεις τέτοιο κόπο και πας και 'δώ και 'κεί; Ο κόσμος σερβίρει ό,τι θέλει στις ταβέρνες, ας πούμε. Όχι όλες βέβαια, γιατί υπήρχαν κι άλλες ταβέρνες, οι οποίες

πρόσεχαν τα υλικά που...Αλλά αυτός ήταν άνθρωπος που ήθελε να προσφέρει ό,τι καλύτερο στην ταβέρνα του. Δηλαδή μ' αυτή τη φήμη δούλευε και ερχότανε ο κόσμος από όλη την Ελλάδα.

Αγαπούσε, αγαπούσε αυτό έκανε με λίγα λόγια. Τα σουβλάκια ήταν μοναδικά στην ταβέρνα αυτή. Στη νεότερη, όχι στη παλιά που σας είπα πριν. Όταν ήρθαμε εκεί στην πλατεία και είχαμε τη δεύτερη ταβέρνα. Τα σουβλάκια ήταν μοναδικά.

Η παλιά ταβέρνα ήτανε στον...Πάλι στη Φλώρινα. Στη Φλώρινα στο πεζόδρομο. Στον, αν έχετε υπόψη.

Ναι, κατόπιν χρόνων. Δίπλα στα κανόνια.

Εκεί ήτανε. Λοιπόν, σας έλεγα για τα σουβλάκια. Τα σουβλάκια ήταν μοσχαρίσια. Τώρα δεν κυκλοφορούν μοσχαρίσια σουβλάκια.

Είναι όλα χοιρινά. Λοιπόν, κάποιος ξένος είχε έρθει ένα βράδυ και “επέμενε ότι τα σουβλάκια δεν ‘ναι μοσχαρίσια είναι χοιρινά” και έκανε ολόκληρο ζήτημα. Έγινε ολόκληρη φασαρία για να του αποδείξουμε ότι δεν είναι χοιρινά αλλά είναι μοσχαρίσια δε πείθονταν ο άνθρωπος, γιατί δεν έχουν δει σουβλάκι μοσχαρίσιο παρά μόνο χοιρινά. Τα σουβλάκια λοιπόν τα μοσχαρίσια, αυτά που έφτιαχνε ο αδερφός μου τα καθάριζε πρώτα επί ώρες το πρωί. Τα καθάριζε από τις φλούδες, από τους τένοντες, από όλα τα περιττά λίπη και αυτά, τα ‘κοβε σε τετράγωνα κομματάκια, χωρίς μηχανήμα βέβαια, γιατί τώρα με μηχανήμα τα κόβουν.

Ναι, γι’ αυτό έπαθε αυτά που έπαθε μετά και... έπαθε η υγεία του. Εν πάση περιπτώσει. Τι λέγαμε;

Τα κομμάτια τα περνούσαμε στη σούβλα τη σιδερένια και τα σιτεύαμε. Τα σίτευε η μητέρα μου, δηλαδή από βραδís έβαζε πάντοτε το αλατοπίπερο, το λάδι, ό,τι άλλο μυρωδικό, τη ρίγανη και ανακάτευε μέσα σε μεγάλες πιατέλες, για να πάρουν μέσα, έκανε το μαρινάρισμα που λέμε, έτσι; Σουβλάκι σκέτο ποτέ μα ποτέ δεν έψηνε, όπως βλέπω εγώ τώρα, ξερό. Ούτε καν ρίγανη δε βάζανε.

Ούτε καν ρίγανη, δεν ξέρω, γιατί το δεν το κάνανε, γιατί προϋποθέτει χρόνο πιστεύω.

Για να βάζεις και να τα μαρινάρεις και να τα κάνεις είναι δύσκολο. Επίσης, οι μπριζόλες οι χοιρινές, μοσχαρίσιες, όλα αυτά ήτανε μαριναρισμένες μέσα σε λάδια και μυρωδικά, αλλιώς δε μπαίνανε στη σχάρα με τίποτα.

Ναι. Η πελατεία: Η πελατεία ήτανε όπως σας είπα στη κυριολεξία από όλη την Ελλάδα, Αθηναίοι, Θεσσαλονικείς, από νησιά, από Θεσσαλία από Γιάννενα, από παντού έρχονταν. Οι περαστικοί τα παλιά χρόνια ήσαν περισσότεροι. Ας πούμε παράδειγμα, οι παραγγελιοδόχοι, ας το πούμε, έτσι που ερχόταν και διάφορα...

Προϊόντα, ναι. Λοιπόν κατέληγαν στο μαγαζί του Δίσνιτσα στην ταβέρνα Δίσνιτσα, γιατί νωρίς έβρισκαν ζεστασιά. Πολύ καθαρό περιβάλλον.

Όχι, πρωί, απόγευμα...

Κρασάκι, το οποίο ήτανε το κατασκεύαζε η οικογένεια το παρήγαγε, είχαμε αμπέλι και το φτιάχναμε. Πολλά χρόνια δηλαδή. Πάρα πολλά χρόνια. Το κρασί ήταν γνήσιο, σπιτικό. Η μουσική ήταν κατάλληλη. Ο αδερφός μου ο Ναούμ, όταν έρχονταν η πελατεία, ανάλογα με την πελατεία, έβαζε και τη μουσική. Είχε μια συλλογή πάρα πολύ μεγάλη από δίσκους, από αυτούς τους μεγάλους δίσκους και τι μαγαζί ήταν πάντοτε σε μια πολύ ωραία έτσι ατμόσφαιρα. Και η καθαριότητα...

Βέβαια. Μα, ήταν πάρα πολύ καλλιεργημένος άνθρωπος, μπορεί να μην ήταν μορφωμένος πάνω από το τη μόρφωση του μαγαζιού...

Αλλά ήταν πάρα πολύ καλλιεργημένος άνθρωπος.

Και οι φίλοι του εκεί μαζεύονταν τους φιλοξενούσε πολλές φορές.

Τους έφτιαχνε κανένα ιδιαίτερο μεζέ, ας πούμε και λοιπά.

Τώρα με την πελατεία.

Έρχονταν οι παραγγελιοδόχοι, οι οποίοι κουρασμένοι τώρα από όλη τη ημέρα που γυρνούσαν από όπου να ‘ταν έβρισκαν καταφύγιο εκεί πέρα. Το κρασάκι το ωραίο, το μεζεδάκι, τη ζεστασιά. Τι άλλο ‘θελαν.

Ναι.

Ναι. Οι σιδηροδρομικοί παράδειγμα. Όταν το τρένο ...στα high τα χρόνια τα παλιά με το τρένο πάρα πολύ διακινούνταν εδώ από τη Φλώρινα. Οι σιδηροδρομικοί υπάλληλοι, ας πούμε κατέληγαν εδώ το βράδυ. Που θα πήγαιναν; Φυσικά κάπου να φάνε πρώτα. Το μαγαζί μας ήταν το στέκι τους. Ήταν το στέκι τους, όπως σας έλεγα με το καλό το κρασάκι με το καλό τον μεζέ, την ατμόσφαιρα. Ζεσταίνονταν κιόλας οι άνθρωποι...

...και η μουσική και μετά πήγαιναν σε στο ξενοδοχείο τους. Τώρα να μιλήσω λίγα λόγια για το κρατικό θέατρο Βορείου Ελλάδος. Ήταν τακτικότατοι, τακτικότατοι κάθε φορά που έρχονταν, γιατί, παλιά, εδώ πέρα παίζονταν θέατρα, της προκοπής θέατρα, όχι αυτά τώρα τα αυτά που βλέπουμε. Του Κρατικού θεάτρου Βορείου Ελλάδος έρχονταν 12 και κατέληγαν πάντοτε στη ταβέρνα μας, γιατί; Γιατί μετά από την τελευταία παράσταση ξέρω ‘γω δεν περίμενε κανένας στις ταβέρνες. Η μητέρα μου περίμενε με τα ορφανά της τα τρία και ξενυχτούσε καταλάβατε; Και έρχονταν, έρχονταν οι ηθοποιοί μουντζουρωμένοι, βαμμένοι ξέρω ‘γω καταλαβαίνεις τώρα ιδρωμένοι. Το ένιωθαν σαν στέκι τους, σα δικό τους σπίτι.

Με τη μητέρα μου είχανε πάρα πολύ έτσι επαφή. Και είχαμε ένα στη πρώτη τη ταβέρνα, ένα πάρα πολύ μικρό κουζινάκι. Εγώ μικρό κορίτσι τώρα εκεί περίμενα να δω αυτούς τους ηθοποιούς που έρχονταν και έρχονταν βαμμένοι σαν να είχαν πάνω τους μπογιά από, τέλος πάντων, από κεραμίδια και τέτοια. Τόσο πολύ βάψιμο για να φανούν. Εκεί ξεφάφονταν. Στο κουζινάκι εκείνο παρακαλώ και πλένονταν. Δεν είχαν άλλα μέσα. Ήσαν και φτωχά τα ξενοδοχεία δεν ήσαν εξοπλισμένα. Λοιπόν. Μετά όταν κάθονταν και έβλεπαν τη μητέρα μου, η οποία ήταν έτσι πληθωρικός άνθρωπος και ροδοκόκκινη, την έλεγαν κυρία Βαγγελιώ τι κρέμα βάζεις οι ηθοποιοί. Τι κρέμα βάζεις στο πρόσωπο και είσαι τόσο αφράτη και αυτή γελούσε και έλεγε. Να από εδώ από το λίπος από τα...

Από αυτά που ψήνω λέει βάζω και γίνεται η επιδερμίδα μου και γελούσαν, ας πούμε. Εντάξει ήταν ένα αυτό περιστατικό και μ’ έκαμνε και γελούσα μικρό κορίτσι, όταν ήμουν, γιατί βοηθούσαμε όλοι. Όλη η οικογένεια βοηθούσε. Εγώ, ας πούμε έπλενα μέσα πιάτα. Η αδερφή μου ετοίμαζε σαλάτες. Ο αδερφός μου σέρβιρε. Καταλάβατε;

Είναι τα επαγγέλματα αυτά θέλουν οπωσδήποτε να ‘χεις μέλη της οικογενείας πολλά δηλαδή, πολλά χέρια που λέμε. Από, για να μπορείς να βγάλεις μια τέτοια επιχείρηση.

Δεν είναι εύκολο.

Όταν ο αδερφός μου έμεινε πλέον μόνος, η αδερφή μου πέθανε νωρίς. Η μητέρα μου φυσικά γέρασε, δεν μπορούσε. Έμεινε μόνος. Μετά το εγκατέλειψε. Δηλαδή το άφησε εν μη ανοικτή που λέμε το μαγαζί αυτό. Και ‘γω πρέπει να το ομολογήσω αυτό. Έκλαιγα σα μικρό παιδί, όταν το άκουσα αυτό.

Ναι, ναι, δεν υπήρχε.

Ναι, με την πορεία που είχε διαγράψει φυσικά. Επίσης και πολιτικοί έχουν έρθει, έχουν περάσει από το μαγαζί. Δημοσιογράφοι. Ένας Γιαπωνέζος δημοσιογράφος έχει περασμένη την ταβέρνα μας στο σ’ ένα περιοδικό τουριστικό με αστέρι 4 δε ξέρω τι ακριβώς χαρακτηρίζει αυτό, πώς λένε μια ταινία είναι καλή...

Την ποιότητα και έχει πάρει και φωτογραφίες μέσα από τη ταβέρνα, απ’ τη μητέρα μου. Όλα αυτά. Επίσης δημοσιογράφος από Γαλλία έχει έρθει τυχαία στην

Ελλάδα. Ήρθε και έφτασε μέχρι εδώ τέλος πάντων. Μας έχει στείλει, μας είχε στείλει ένα ωραίο πίνακα σαν δώρο, γι' αυτά που πέρασε, που έφαγε τέλος πάντων. Που ευχαριστήθηκε πάρα πολύ. Πολλές προσωπικότητες έχουν περάσει από το μαγαζί. Τώρα δε μπορώ...

Τουρίστες πάρα πολλοί. Τώρα να πούμε.

Να πούμε παραθεριστές που τους λέγαμε κάποτε. Παραθεριστές λέγανε αυτούς που έρχονταν μετά από την θάλασσα από Θεσσαλονίκη, Αθήνα, από διάφορα μέρη που έχουν θάλασσα. Έρχονται εδώ για το βουνό. Για το βουνό της Φλώρινας έρχονταν εδώ. Δηλαδή να συνεχίσουν την παραθέριση τους. Πράμα το οποίο τώρα δε γίνεται.

Αν μπράβο.

Και είχε πολλούς παραθεριστές παλιότερα η Φλώρινα, μιλάμε δεκαετία του 50, 60 και μέχρι το 70. Αυτοί όλοι κάμνανε ουρά έξω από την ταβέρνα. Δεν ξέρω, αν το 'χεις υπόψη αυτό το πράγμα. Δεν το 'χεις υπόψη;

Ναι.

Ήσαν γεμάτα τα τραπεζάκια και παραπέρα περίμεναν 10 άτομα 15 άτομα και περίμεναν υπομονετικά. Δηλαδή εμείς δεν το είχαμε ορίσει το πράγμα, ούτε το είχαμε επιβάλλει. Από μόνιους τους οι πελάτες περίμεναν πότε θα αδειάσει το τάδε τραπέζι. Ρωτούσανε. Τσακ πιάνανε. Καταλάβατε πώς γίνονταν;

Περίμεναν ουρά απ' έξω.

Ναι. Αυτή τη στιγμή δε θυμάμαι τίποτα άλλο. Τις πιπεριές τις κόκκινες μπορώ να σου πω, τολμώ να σου πω ότι η ταβέρνα Δίσινιτσα τις έβγαλε στην επιφάνεια και τις ονομάζουν τώρα κόκκινη πιπεριά της Φλώρινας. Γιατί; Γιατί η μητέρα μου τις έπαιρνε με τα τσουβάλια, κιλά 40kg, 50kg. Τα διάλεγε όμως. Ποτέ δεν έπαιρνε τυχαίο πράμα. Ακόμη και τα σκόρδα και τα κρεμμύδια τυχαία δεν ήσανε. Τα διάλεγε όλα αυτά. Λοιπόν και πήγαινε το απόγεμα...

Ναι. ...στη σχάρα η οποία σημειωτέον πάντοτε με κάρβουνο και κείνο διαλεγμένο.

Ναι, η χόβολη ήταν στη σούβλα από κάτω αλά χώρια είχανε τη σχάρα, όπου ψήγανε τα κρέατα. Λοιπόν, εκεί επάνω έψηνε τις κόκκινες πιπεριές. Τις έβαζε μετά σε σακούλες. Αυτές φούσκωναν. Και αμέσως αυτομάτως μπορούσαμε και τις καθαρίζαμε. Βγάζαμε τη φλούδα. Η κόκκινη πιπεριά όπως σου είπα πριν τολμώ να πω ότι έγινε η διαφήμιση της από τη δική μας ταβέρνα. Και όταν έρχονταν οι ξένοι και έλεγαν: "Μα τι είναι αυτό; Τρώγεται;". Αυτό θέλω να το πω δηλαδή. Τρώγεται; λέγανε. Ναι, τους έλεγε η μάνα μου είναι πάρα πολύ ωραία. Σαλάτα γίνεται. Δεν τη ξέρανε το '50 παράδειγμα. Το '60. Δεν τη ξέρανε και πολύ οι ξένοι. Και από τότε έγινε γνωστή η ψητή πιπεριά της Φλώρινας.

Μπορώ να πω ότι παλιά τρώγαμε περισσότερο. Όλοι οι άνθρωποι νομίζω. Τώρα οι σύγχρονοι άνθρωποι έχουν περιορίσει ορισμένα γεύματα. Το πρωινό ήταν πάντα πιο πλούσιο πρώτα. Περιελάμβανε οπωσδήποτε το γάλα, το ψωμί, το τυράκι, το καφέ όλα αυτά. Τώρα λόγω της γρήγορης ζωής που ζούμε με άγχος, περιοριζόμαστε σ' ένα καφέ και ένα κουλουράκι ή μια φρυγανιά.

Το πρωινό...

Κατά τις 8:30, 8:30. Μετά ένα πρόγευμα. Εγώ, επειδή, ήμουν εργαζόμενη κατά τις 12:00 πάντοτε πεινούσα, δηλαδή ένιωθα μια εξάντληση και λοιπά, ήθελα κάτι να βάλω στο στόμα, κανένα κουλούρι ξέρω 'γω, κάτι τέτοιο. Στο σπίτι, όμως όταν βρίσκεσαι, παλιότερα τρώγανε κάτι άλλο. Το κολατσιό το λεγόμενο. Να το πούμε τώρα εδώ; Το κολατσιό. Ένα πρόχειρο ένα έτσι πρωινό φτιαγμένο με τυράκι πάλι, με λίγη σαλατίτσα, πολλές φορές, παλαιότερα απ' ό,τι θυμάμαι τον πατέρα μου έκαμναν ψωμάκι με λάδι, ρίγανη και λίγο λαδάκι.

Όχι, όχι. Αυτό λέγανε, κάπως το λέγανε, "ποπάρα" το λέγανε.

Μάλλον ξένη γλώσσα.

Ξένη λέξη αυτή. Πώς να το πω, όπως τα σημερινά τα σνακ που λέτε εσείς. Θα πάρω κάτι κατά τις 10 κατά τις 11 που λένε και τα λοιπά. Αυτά ήταν για το πρωινό. Αυτά μπορώ να σου πω.

Μάλιστα. Λίγο με τη νηστεία δεν τα πάω καλά εγώ.

Ναι, ναι. Να σας πω τώρα. Τώρα που θυμήθηκα, όταν ήμασταν μικρά παιδιά, επειδή είχαμε και το καλό το βούτυρο της κατσίκας, οπωσδήποτε τρώγαμε το πρωί φέτα με βούτυρο κατσικίσιο και μάλιστα τις φέτες αυτές τις ψήναμε στη σόμπα πάνω. Μόλις ψήνονταν η φέτα βάζαμε το βούτυρο και εκείνο έλιωνε και ήταν ένα πάρα πολύ ωραίο γεύμα το πρωινό.

Και απαραίτητο το γάλα. Απαραίτητο το γάλα που τώρα δεν πίνουν τα παιδιά.

Βεβαίως, βεβαίως, γιατί άμα είσαι στο σπίτι και δε δουλεύεις τρως σίγουρα περισσότερο ή ετοιμάζεις κάτι καλύτερο, πιο τέλειο.

Πιο περιποιημένο, μπράβο, ενώ, όταν λείπεις από το σπίτι και πας στη δουλειά, εγώ, παλαιότερα είχα πολύ το πρόχειρο φαγητό. Μια κότα ψητή, κάτι άλλο, ξέρω 'γω πιτούλες και τέτοια έτοιμες απ' έξω. Τώρα όχι. Μέχρι και ψωμί φτιάχνω τώρα.

Ναι.

Παλιά, ναι, οι σούπες. Η σούπα με φιδέ από κοτόζουμο ήτανε ένα φάρμακο παλαιότερα το δίνανε, όταν ο άνθρωπος αρρώσταινε από την γρίπη και όλα αυτά. Επίσης, φτιάχναμε, στύβανε πολλά λεμόνια και πολλά πορτοκάλια μαζί, για να πάρουν την βιταμίνη C. Αυτά τώρα εκλείπουν. Δε νομίζω να τα κάνουν.

Και για παιδιά. Ναι, σωστά βεβαίως.

Βεβαίως βεβαίως.

Ναι.

Ναι, έχει μεγάλη σημασία. Όταν το στομάχι το πρωί και εκ πείρας το λέω αυτό. Όταν το στομάχι το πρωί είναι λίγο γεμάτο, λίγο γεμάτο. Βοηθάει και για το μεσημέρι, ας πούμε. Δεν πεινάς τόσο γρήγορα αλλά και κάνει καλό στο στομάχι. Αν είναι άδειο το στομάχι έχεις πονοκέφαλο.

Ναι. Ανακατεύεσαι. Δε μπορείς να κάνεις τη δουλειά σου καλά. Όλα αυτά.

Πόσο διαρκεί δηλαδή το πρόγευμα;

Πάρα πολύ λίγο.

Πεταχτό, πεταχτό.

Ποιο εννοείτε δεν κατάλαβα.

Το πρόγευμα ναι.

Από κάποιο ρόφημα. Από ποτό...όχι. Ρόφημα, ναι. Το τσάι που ξεχάσαμε να πούμε.

Παλαιότερα το τσάι ήτανε το πρώτο ρόφημα. Τσάι και γάλα. Όποιος ήθελε τσάι, άλλος γάλα. Στις νηστείες, βέβαια το τσάι. Επίσης, και ο дуόσμος που κάνει πάρα πολύ καλό και στο στομάχι και στα έντερα.

Παλαιότερα ή τώρα;

Όπως σας είπα είναι ψημένη φέτα πάνω στη σόμπα το χειμώνα με βούτυρο.

Ναι.

Πες το από την αρχή εκείνο αν ήταν απαραίτητο...

Ναι, ήταν πάντα απαραίτητο. Ναι το μεσημβρινό γεύμα; Βεβαίως.

Βεβαίως, συνήθεια υπήρχε και η οικογένεια μαζεύονταν στο τραπέζι όλοι μαζί. Πράμα το οποίο δεν γίνεται τώρα. Ο καθένας τρώει χωριστά, λόγω της εργασίας και του άγχους που μας διακατέχει.

Από τι αποτελείται...

Θέλετε να πείτε τι τρώγαμε παλιότερα...

Τρώγαμε, μπορώ να πω ότι τρώγαμε περισσότερο κρέας παλιά, τουλάχιστον 3 φορές την βδομάδα, κρέας, κιμά, κοτόπουλο, ψάρι εδώ, λόγω της περιοχής, δεν ήτανε τόσο διαδεδομένο. Τώρα ο κόσμος έχει γυρίσει στο άλλο. Το ψάρι το προτιμάει μετά το κοτόπουλο, και λιγότερο κρέας. Εγώ νομίζω από τότε που παντρεύτηκα, εδώ και μετά από μια δεκαετία που παντρεύτηκα 20 χρόνια και μετά δηλαδή, άρχισα να...άλλαξα τον τρόπο μαγειρέματος. Πρώτον, μαγειρεύω με ελαιόλαδο, εδώ και 20, 22 χρόνια. Τρώμε λιγότερο κρέας, περισσότερο λαχανικά, βέβαια οι σούπες έχουνε καταργηθεί.

Στην εποχή μας.

Οι σούπες, οι οποίες και αυτές κάνουν καλό. Καταπραυντικό είναι η σούπα. Τώρα τρώω περισσότερο ξεροφαγία.

Στην εργασία;

Όταν γυρνούσαμε από την εργασία τρώγαμε. Εγώ, ας πούμε σαν εργαζόμενη νηπιαγωγός, αν και γυρνούσα νωρίς τρώγαμε γύρω στις 14:30 η ώρα.

Πολύ, παλιά, όταν ήμουν μικρό παιδάκι υπήρχαν “τα φανάρια”. Έχεις υπόψη τι είναι το φανάρι;

Δεν ξες την λέξη. Λοιπόν, το φανάρι ήταν ένα ντουλάπι με σήτα γύρω γύρω καλυμμένο με σήτα να φαίνεται, διαφανές αλλά και να μη μπαίνουν οι μύγες, παράδειγμα. Και το κρεμούσανε ψηλά οι δικοί μας. Βάζανε μέσα τα τυριά, τα αυτά. Όσο γίνονταν να διατηρηθεί. Ή σε έξω σε κουζινάκια, τα οποία δεν ήταν θερμαινόμενα. Και να σας πω και κάτι άλλο που θυμάμαι πάρα πολύ μικρή, ότι ορισμένες τροφές τις βάζανε μέσα σε πηγάδια. Το κρέας παράδειγμα. Μέσα σε κουβά τυλιγμένο καλό στο πηγάδι από πάνω, για να διατηρείται λέει, για να μην σαπίζει και να μην κάνει. Καταλάβατε ποια κατάσταση υπήρχε, ας πούμε, πριν το '50.

Το χειμώνα τρώμε πιο βαριά, εδώ, στην περιοχή μας, λόγω του ψύχους, δηλαδή τρώμε περισσότερο από το χοιρινό, χοιρινό με λάχανο, πατάτες με κρέας, ξέρω ‘γω. Όλα αυτά. Τώρα, βέβαια οι νέοι άνθρωποι δεν τα θέλουν αυτά τα βαριά φαγητά. Αυτά έχουν πιο πολλές θερμίδες, λόγω του ψύχους.

...ας πούμε και έτσι άντεχε ο άνθρωπος. Τώρα τι γίνεται τρων βέβαια, λιγότερες θερμίδες αλλά εύκολα πέφτει ο οργανισμός., ας πούμε και καταφεύγουνε στα σνακ που είπαμε και στα σάντουιτς και στα άλλα από ‘δώ και από ‘κει και, τα οποία κάνουν χειρότερη ζημιά στον οργανισμό.

Ναι, ναι, οπωσδήποτε.

Τώρα, ένας καφές μ’ ένα κουλουράκι είναι απογευματινό.

Το απογευματινό, εκτός από το καφέ με κουλουράκι, πολλές φορές και το ψωμοτύρι, ας πούμε είναι απαραίτητο.

Όταν ο άνθρωπος, για παράδειγμα παίρνει χάπια, έτσι; Για την πίεση, για την χοληστερίνη. Για όλα αυτά. Θέλει οπωσδήποτε να υπάρχει κάτι τέτοιο.

Επίσης και φρούτα. Κάποιο φρούτο.

Ναι. Το δείπνο λαμβανόταν κατά τις...λίγο κάπως αργά 20:30 με 21:00. Οι συνήθειες αυτές ήτανε παλαιότερα και ήταν το περίσσειμα του μεσημεριανού φαγητού. Περισσότερο αυτό. Ή για συμπλήρωμα κάποια πατατούλα τηγανιτή. Ή επίσης, εδώ φτιάχνανε παραδοσιακές πίτες, αυτές που λένε τώρα αραβικές πίτες, τις φτιάχνει όλος ο κόσμος. Ας πούμε τις φτιάχναμε και ‘μεις εδώ πέρα. Όχι ακριβώς πίτα αλλά κρέπα. Τις κρέπες.

Τις κρέπες τις γνωρίζεις, λοιπόν, χθες το βράδυ έφτιαξα κατά σύμπτωση.

Και τις γεμίζαμε με λίγο τυράκι, λίγο κασεράκι ή κάτι τέτοιο. Αν είχαμε βέβαια και κασέρι παλιά. Αν παίρναμε. Αλλά το τυρί πάντως ήτανε υπήρχε πάντοτε στο σπίτι μας και σ’ όλα σχεδόν τα σπίτια, γιατί οι περισσότεροι διατηρούσανε και από κάποια κατσικούλα, κάποιο προβατάκι, κάποιο αυτό και μες την πόλη εδώ.

Ναι.

Βεβαίως, όπως και το μεσημέρι.

Το τσάι ναι, ήταν απαραίτητο, ιδίως το χειμώνα. Επίσης, μπορώ να συμπληρώσω εδώ ότι και οι σούπες. Τα βράδια τις τρώγανε τις σούπες, όταν απ' το μεσημέρι δεν έμενε πού φαγητό συμπλήρωναν με κάποια ρυζόσουπα, σούπα με φιδέ, κάτι τέτοιο.

Ναι, ναι.

Δε μπορώ, δε θυμάμαι τώρα.

Τις γιορτές τις μεγάλες, των Χριστουγέννων, του Πάσχα. Όλα αυτά. Όταν έρχεται κάποιος φίλος στο σπίτι και τον φιλοξενείς απαραίτητο είναι να είναι όλοι είναι το καλύτερο.

Θα σας πω για πάρα πολύ παλιά πρώτα.

Όταν ζούσε ο παππούς μου, ίσως συνήθεια απ' την πατρίδα, την πατρίδα του, είχανε το σοφρά το λεγόμενο, ένα στρογγυλό μεγάλο ξύλινο τραπέζι, το οποίο ήταν χαμηλό κάτω το στρώνανε, βάζανε το τραπεζομάντιλο και πάνω τοποθετούσανε, ας πούμε τα φαγητά και τα ψωμιά. Και γύρω γύρω σταυροπόδι, οκλαδόν. Πώς το λένε; Όλοι. Εμείς μικρά παιδιά το καταφέρναμε αυτό. Η μητέρα πάντα όρθια και να κάνει. Αυτή ήταν η εποχή. Μιλάμε για προτού γεννηθώ κι ήμουν μικρό παιδί το πρόλαβα. Καθότανε. Καθότανε. Η μητέρα όμως ήταν αυτή, η οποία σέρβιρε. Και σέρβιρε πρώτα στον μεγαλύτερο, τον παππού στον πατέρα και μετά στους υπόλοιπους. Τον πατέρα φυσικά.

Ναι. Κατά ιεραρχία, ας πούμε εν πάση περιπτώσει. Στον πατέρα το δεύτερο πιάτο, πρώτα στον παππού ή στην γιαγιά, μετά στον πατέρα και μετά τα παιδιά.

Τώρα μπορώ να πω κάτι για τη σημερινή εποχή. Στη σημερινή εποχή δεν υπάρχει σεβασμός στους μεγαλύτερους. Πας, ας πούμε, κάπου σ' ένα τραπέζι ξέρω 'γω βρίσκεσαι ή έξω στην ταβέρνα. Το πρώτο που κάνουν είναι και καλά κάνουν προσέχουν τα παιδιά τους, αλλά σε τραπέζι οικογενειακό, παράδειγμα, δεν είναι σωστό το παιδί να κάνει τα καπρίτσια του, ας πούμε, μπροστά στους ξένους και λοιπά. Πρέπει να υπάρχει και κάποιος σεβασμός. Δηλαδή στον ξένο θα σερβίρεις πρώτα. Μετά στους μεγαλύτερους. Τα παιδιά κάπως μπορεί να ακούγεται κάπως αναχρονιστικό αυτό που λέω αλλά έχουνε, έχει δοθεί μια κάποια έτσι πολύ μεγάλη ελευθερία στα παιδιά να κάνουν ό,τι θέλουνε. Και από 'κει νομίζω όλα...

Ναι, αλλά δεν τον έχουν τώρα. Εγώ, γιατί βλέπω και σε άλλες εκδηλώσεις. Παράδειγμα στη τηλεόραση. Πάω σε σπίτια με παιδάκια μικρά και βλέπω ότι το παιδί κουβαλάει την κασέτα, την βάζει στην τηλεόραση και δεν αφήνει τους υπολοίπους να βλέπουν τηλεόραση. Δηλαδή μου το ομολογούν και γιαγιές αυτό.

Όχι. Αλλά το έχω συναντήσει αυτό σε χωριό που υπηρετούσα, ας μη πω το χωριό. Όπως μου έστρωσαν, γιατί πήγα σαν δασκάλα, να πούμε, να με φιλοξενήσουνε σ' ένα πανηγύρι χωριού εβάλανε ένα ταψί στη μέση πάνω στο σοφρά, κουτάλια γύρω γύρω και όλοι απ' το ταψί τρώγαμε. Καταλάβατε;

Αυτό δεν το είχαμε εμείς στην πόλη. Δεν ξέρω τώρα τι να πω.

Το σταυρό μας φτιάχνουμε σ' αυτό δεν είμαστε τυπικοί οι Έλληνες και οι χριστιανοί.

Η μητέρα. Και βοηθούσαν και τα μεγάλα παιδιά.

Όχι, το ψωμί το κόβανε οι άντρες του σπιτιού.

Βεβαίως.

Το νερό; Όχι υπήρχαν τα μικρά αυτά δοχεία με το βρυσάκι από κάτω και πηγαίναμε πλέναμε τα χέρια. Δεν υπήρχε αυτό, για να μας ρίξουνε νερό.

Για φιλοξενούμενο; Το βάζαμε πάντοτε σε μια περίοπτη θέση, σε μια κεντρική θέση του τραπεζιού, ας πούμε, γιατί δεν είχε το σοφρά τότε, του τραπεζιού ας λέμε από 'δώ και πέρα και αυτά και το πρώτο ποτήρι με κρασί, αν υπήρχε με ποτό, το σερβίραν στον φιλοξενούμενο.

Βεβαίως.

Πάρα πολλές ευχές, πολλές ευχές. Για καλή όρεξη, για καλό χειμώνα παράδειγμα, για να μας ζήσουν, όταν λέγανε για νέους για τους οποίους κάμναν τραπέζι, νιόπαντρους και όλα αυτά.

Δεν έχω ακούσει να σας πω.

Αν επηρεάζεται η τροφή; Η τροφή που τρώμε δηλαδή; Σίγουρα επηρεάζεται, ναι. Ένας παράδειγμα, ένας φτωχός δε μπορεί να πάρει ένα ψάρι ακόμη και σήμερα να αγοράσει ψάρι ή ένα καλό κρέας. Περνάει με πιο πρόχειρα πράγματα.

Αν παίζει ρόλο πού;

Παίζει ρόλο, δεν παίζει. Σίγουρα.

Επανάλαβε το.

Ναι, έπεται. Αυτό θες δηλαδή με δεκαετίες και αυτά πότε έγινε;

Στο περίπου, αυτά τα τελευταία 20 χρόνια. Έχει παίζει ρόλο.

Οπωσδήποτε, ναι. Παραδοσιακές, ας το πούμε τα δημητριακά όλα, οι πίττες, όλα αυτά.

Αρκετές τροφές έτσι, όσες περιλαμβάνουν κρέας παχύ και λοιπά, τώρα δε το προτιμάει ο κόσμος, για λόγους διαιτητικής. Πλέον νομίζω ότι έχουνε συνηθίσει πάρα πολύ και οι νέοι άνθρωποι στη δίαιτα.

Ναι.

Τροφή της καθημερινότητας, γιατί φτιάχνανε και παλιά όχι μόνο τώρα που οι φούρνοι φτιάχνουνε όλα τα ψωμιά. Φτιάχναν και στα σπίτια. Από καλαμπόκι ψωμί, από κριθάρι και τα λοιπά, εκτός από το αλεύρι. Φτιάχναν και στα σπίτια και πίττες φτιάχναν μάλιστα. Περισσότερο με το καλαμποκίσιο αλεύρι.

Δε νομίζω, όχι. Τουλάχιστον το ψωμί.

Σχετικά με το...Με το ψωμί; Δεν είμαι καλή με τις παροιμίες.

Ναι, πώς.

Ναι, κατασκευάζαμε και παλιά μπομπότα, προπάντων μπομπότα.

Τελείως να το αντικαταστήσει κανείς δε μπορεί. Το μπομπότα ή τα άλλα τα είδη τα παίρνει για ποικιλία. Συνήθως το σταρένιο το έχουμε εμείς. Και για δίαιτα, ας πούμε, διάφορες δίαιτες ζαχάρου παράδειγμα τρώνε το σικάλεως.

Υπήρχε πώς.

Όχι. Εγώ, όχι.

Ναι.

Όταν δεν βρίσκω, ας πούμε μαύρο ψωμί και ολικής αλέσεως που λέμε παίρνω και από αυτά, πώς τα λέμε, σύμμεικτα; Μπορούμε να τα πούμε.

Όχι.

Ναι.

Πώς είπες ποιο; Παρασκευάζονται αυτά. Ακόμα παρασκευάζονται. Είναι πάρα πολλά είδη ψωμιών παρασκευάζονται τώρα. Σας λέω ακόμη οι νέες νοικοκυρές κατασκευάζουν και στο σπίτι ψωμιά διάφορα. Μπορούν δηλαδή με τις συσκευές που έχουνε βγει τώρα.

Τσουρέκι.

Σε ποια;

Πριν από 2-3 μέρες πριν από τις φτιάχνουμε αυτά τα είδη τα τσουρέκια, τις πίττες όλα αυτά τις βασιλόπιτες.

Το σχήμα συνήθως είναι στρογγυλό νομίζω και στα τσουρέκια και στις πίττες και στις βασιλόπιτες αλλά υπάρχουν τσουρέκια που τα φτιάχνουν σε ειδικές φόρμες που φουσκώνουν πάρα πολύ εκείνα αλλά πρέπει να 'χεις ειδικές φόρμες.

Τα Πασχαλιάτικα είναι στολισμένα με πλεξούδες και αυγά στη μέση. Τα Χριστουγεννιάτικα θέλετε να σας πω ένα παλιό...

...Λοιπόν, παλιά, όταν εμείς ήμασταν μικρά παιδάκια οι γιαγιές έφτιαχναν κάτι ψωμάκια, τα οποία έπαιρναν το σχήμα, έδιναν το σχήμα του μωρού, του Χριστού δηλαδή. Χριστόψωμα αλλά είχαν μία άλλη ονομασία, την οποία δεν θυμάμαι τώρα και όταν τα παιδιά πήγαιναν για κάλαντα, δηλαδή ήτανε πάρα πολύ σπουδαίο πράμα να σου δώσουν ένα τέτοιο ψωμάκι. Τα δίνουν βέβαια σε δικά τους παιδάκια συγγενικά. Αυτά τα ψωμάκια που είχαν το σχήμα του μωρού.

Το μπαγιάτικο. Κάνει καλό στο στομάχι.

Όταν δεν υπάρχει το άλλο το αγοραστό το φτιάχνω μ' εκείνο. Σας είπα χτες το βράδυ έφτιαξα το βράδυ έφτιαξα πίττες αυτές τις κρέπες.

Όχι, δυστυχώς το τρώω 2-3 φορές και μετά το πετάω. Κακώς βέβαια, γιατί ορισμένοι το κάνουν και παξιμάδι αλλά να συμπληρώσω κάτι εδώ πέρα κάτι ότι τα ψωμιά που αγοράζουμε τώρα είναι σπάνια να βρεις ψωμί καλό, το οποίο να διατηρηθεί, να μη μουχλιάσει και να μη μυρίσει φάρμακο. Λοιπόν, πρέπει να το πω αυτό. Παίρνω μόνο από έναν φούρνο, ο οποίος το ψωμί του δε μυρίζει και διατηρείται 4-5 μέρες μπορείς να μου πεις.

Γι' αυτό και... Ναι, δεν τα ξέρετε. Εγώ, δεν μπορώ να φάω από φούρνους άλλους παρά μόνο από έναν στην Φλώρινα. Όλοι οι υπόλοιποι μου μυρίζουν φάρμακο και το φυτοφάρμακο ξέρετε από πού είναι; Από τα φάρμακα που ρίχνουν στο σιτάρι για τα ζιζάνια. Μερικοί υπερβολικό το ρίχνουνε και μυρίζει το ψωμί. Γι' αυτό αναγκαζόμαστε. Εγώ αναγκάζομαι πολλές φορές και φτιάχνω μόνη μου ψωμί.

Όχι, εγώ δεν το 'χω κάνει αλλά το φτιάχνανε παλιά. Γνωρίζετε επίσης, να συμπληρώσω ότι παλαιότερα, και τώρα ορισμένες γυναίκες το συνηθίζανε την, το πρόσφορο που πας στην εκκλησία, τη λειτουργία, την φτιάχναν στο σπίτι. Καταλάβατε;

Τη φτιάχνανε στο σπίτι από δικό τους αλεύρι και λοιπά και είχανε τη σφραγίδα από πάνω, την βάζανε και το πήγαιναν, το θεωρούσαν δηλαδή ότι αυτό είναι το πιο καλό, το πιο σωστό.

Αυτό είναι το πιο σωστό, ας πούμε.

Όχι.

Τον τρόπο παρασκευής τους. Το ψωμί κοιτάζτε εγώ έτσι όπως το κάνω. Το πιάνω με μπυρομαγιά, το ζυμώνω και το αφήνω να μείνει, "να ξεκουραστεί η ζύμη" έτσι λένε. Το σκεπάζουν με πετσέτα, ναι. Το βάζουμε και στο ψυγείο. Μετά το ξαναβγάζουμε. Το αφήνω παίρνει ένα φούσκωμα, φουσκώνει λίγο το ξαναζυμώνω. Δίνω το σχήμα που θέλω ή τετράγωνο ή στρόγγυλο και μετά το αφήνω σε ζεστό περιβάλλον, ώστε να φουσκώσει να γίνει διπλό. Εάν δε φουσκώσει να γίνει διπλό δεν το βάζω μέσα στο φούρνο, γιατί σε όσο μήκος έχει φουσκώσει τόσο θα μείνει στο αυτό και θα κατέβει. Πρέπει να φουσκώσει πολύ ωραία και μετά το βάζουμε στο φούρνο. Και μένει έτσι φουσκωτό.

Ήταν ένα φαγητό αυτό η κρασόσουπα την έφτιαχνε ο πατέρας μου, ήταν δηλαδή έτσι νομίζω τώρα, μπορεί και να μην θυμάμαι και καλά, πάλι είναι παπάρα είναι ψωμάκι τριμμένο με λίγο κρασάκι. Πολλές φορές βάζανε και λίγο σκορδάκι ή καρύδι έτσι κάμνανε οι δικοί μου και το τρώγανε αυτό σαν κολατσιό. Το λεγόμενο κολατσιό.

Μ' αρέσουν, μ' αρέσουν πολύ.

Ναι, αποφεύγω τις σάλτσες. Τα κάνω όλα αυτά άσπρα μ' αρέσουνε με λίγο βουτυράκι, το οποίο μετά αφού βράσει το ζυμαρικό, βάζω μια κουταλιά βουτυράκι ή πολλές φορές και με λάδι τα κάνω. Έτσι, τα παρασκευάζω. Αποφεύγω τις σάλτσες.

Ναι, παλιότερα πάλι θα σας πω. Από 'κει θα ξεκινήσω. Όταν γεννιόνταν κάποιο παιδί σε μια οικογένεια στο σόι φτιάχνανε τις λεγόμενες "λαγγίτες". Εδώ τις λέγαν κάπως μια άλλη ονομασία "πιτουλίτσες" τις λέγανε.

Αυτές τις φτιάχναν και τις μοίραζαν σ' όλο το σόι, όταν γεννούσε κάποια.

Όχι, αλλά μ' αρέσει το...τραχανάς λέγεται...

Το φτιάχνω, φτιάχνω και μόνη τραχανά.

Τώρα τι να σας πω.

Περισσότερο ξέρω τα φύλλα, γιατί στον τραχανά...τα φύλλα ή αλλιώς πώς τα λένε χυλοπίτες ή έχουν διάφορες ονομασίες. Τα φύλλα εγώ τα ξέρω. Τα φύλλα φτιάχνανε οι γιαγιές με τις νεότερες, ας πούμε στο σπίτι μέσα, γιατί χρειάζονται πολλά να γίνουν. Να γίνουν 15 φύλλα παράδειγμα, όταν έχει ήλιο το καλοκαίρι. Δηλαδή είναι: νεράκι, με αλάτι και αυγό μέσα χτυπημένα όλα αυτά. Φτιάχνουνε μια ζύμη και ανοίγουνε φύλλα. Τα ξεραίνουμε τα φύλλα αυτά πάνω σε σεντόνια, να τα βλέπει λίγο ο ήλιος. Μετά λίγο νωπά, όταν είναι τα τυλίγουνε ρολό και τα κόβουνε κατά μήκος και βγαίνει μια λωρίδα, σαν κορδέλα. Αυτά πάλι τα ξεραίνουν και τα μαζεύουν μέσα σε σακούλια, τα μάζευαν δηλαδή. Τώρα, δεν πολυκάνουν τέτοια πράγματα, σε πάνινες σακούλες και τα είχανε για το χειμώνα.

Εγώ όχι, αλλά οι Πόντιοι το έχουνε. Το 'χω συναντήσει στους Πόντιους αυτό.

Συγγνώμη αυτό που είπες, όμως, για το σπασμένο το σιτάρι για το κομμένο είναι πάρα πολύ διαδεδομένο και εδώ στη Μακεδονία άσχετα με τους Πόντιους. Το φτιάχναν και οι ντόπιοι. Το τρίβαν το σιτάρι αυτό και το σπάζανε. Μετά, όμως, δεν έχω ασχοληθεί εγώ. Οι Πόντιοι σου λέω περισσότερο.

Το ελαιόλαδο. Εμείς πάντοτε ελαιόλαδο, δεν κυνηγούσαμε τα άλλα λάδια. Αλλά τώρα ετησίως δε μπορώ αυτή τη στιγμή να σας πω. Άμα κάνω το λογαριασμό μπορεί.

Από παροιμίες...

Βεβαίως, ξέρετε τι κάμναν, παλιά; Όταν πονούσαν τα αφτιά; Φανταστείτε τώρα αναχρονιστικά μέτρα, δηλαδή έκαιγαν το λάδι στο καντήλι, παίρναν μ' ένα βαμβάκι το ζεστό αυτό λάδι, τώρα μπορεί να έκαμνε και καλό δεν ξέρω, μικρά όταν ήμασταν και το βάζαν στο αφτί παρακαλώ.

Ναι.

Ιερό χαρακτήρα; Όχι είναι ιερός ο χαρακτήρας. Ιερό το λάδι. Είναι μέσα από την ελιά, την οποία ευλόγησε ο Χριστός, τι άλλο να πούμε είναι πάρα πολύ... χρησιμοποιείται σε όλα τα τελετουργικά της εκκλησίας.

Με αυτά τα λάδια, ναι, γιατί συγγνώμη άμα το ανάψεις το καντήλι με λάδι κακής ποιότητας, ας πούμε λεπτό, σπορέλαιο κι αυτά ενδέχεται να πεταχτεί κάτι σπίθες και λοιπά και είναι επικίνδυνο, γι' αυτό θέλει καλό λάδι το καντήλι.

Τελειώνεις εκεί κάτω; Τώρα μπορώ να σου πω ότι κουράστηκα¹⁹⁷.

Παλαιότερα¹⁹⁸, το αντικαθιστούσαν με λίπος χοιρινού και άλλο είδος, ας πούμε της βιομηχανίας μαργαρίνες που λέγαμε αυτά. Τώρα, εδώ και μια 20ετία νομίζω ότι έχει στραφεί ο κόσμος προς την υγιεινή διατροφή και δε χρησιμοποιεί βούτυρο συχνά. Εγώ, παράδειγμα σχεδόν καθόλου. Μόνο όταν κάνω κάποια πίτα. Όλο το μαγείρεμα γίνεται με το λάδι.

Ναι, το βούτυρο, το οποίο παρήγαν, βγάζαν από το γάλα της κατσίκας οι γονείς μου και απ' ό,τι θυμάμαι η πεθερά, η οποία τα έφτιαχνε και το έβαζε σ' ένα υπόγειο δροσερό.

Τι εννοείς;

Από πού το παίρναμε, με ποιο τρόπο δηλαδή;

Αν και δεν έχω ασχοληθεί έχω δει με ποιο τρόπο. Βάζανε το γάλα το οποίο δεν ξέρω βραστό πρέπει να 'τανε βρασμένο σ' ένα μεγάλο ξύλινο κύλινδρο και το

¹⁹⁷ Διακοπή συνέντευξης: 2 Δεκεμβρίου 2006

¹⁹⁸ Συνέχεια συζήτησης της υπό συνέντευξη κυρίας: 3 Δεκεμβρίου 2006

χτυπούσανε από τη μια και την άλλη μεριά, χτυπώντας το αυτό διαχωρίζεται το βούτυρο, ας πούμε, βγαίνει στην επιφάνεια και λίγο σιγά σιγά το τραβούσανε, το τραβάν και το φτιάχνουνε, ας πούμε. Μετά στην μάζα αυτή, την οποία συγκεντρώναν, πάλι την πατάνε, κάπως, για να βγει και το υπόλοιπο νερό. Έτσι θυμάμαι.

Συμπληρωματική.

Είδη ελιάς, εμείς επειδή εδώ δεν ξέρουμε πολλά αυτά την μαύρη την μεγάλη ελιά και τις πικρές περισσότερο.

Συντήρηση τι, με λάδι.

Παλαιότερα, τρώγαμε περισσότερο το μοσχαρίσιο και το χοιρινό το χειμώνα. Τώρα, όμως απ' ό,τι βλέπω και απ' ό,τι νομίζω το χοιρινό μπορώ να πω ότι έχει την πρώτη θέση γιατί όπου πας χοιρινό σερβίρουν: μπριζόλα ξέρω 'γω σουβλάκι αυτά τώρα. Το μοσχαρίσιο νομίζω ότι έχει κάνει λίγο στην άκρη. Δε ξέρω για ποιο λόγο.

Ναι, γάμοι, βαφτίσια. Αυτά.

Από πού προερχόταν το ζώο, ναι. Είπαμε από χοιρινά, από μοσχάρια.

Όχι, εμείς δεν είχαμε.

Γνωρίζω ότι φτιάχναν πάρα πολύ παλιά τα πεθερικά μου τους παστοურμάδες, δηλαδή πώς τους φτιάχνανε. Το χοιρινό το κρέας παράδειγμα, το οποίο έχει μπόλικο λίπος το διατηρούσανε μέσα στο λίπος, καπνιστό το φτιάχνανε ή βραστό, βρασμένο, ας πούμε και μετά η διατήρηση με μπόλικο αλάτι, η διατήρηση του γινόταν μέσα στο λίπος του γουρουνιού. Αυτός ήταν ο παστοურμάς ο λεγόμενος.

Ένα οποιοδήποτε;

Να πούμε το ποντιακό το “πόρτζ”.

Το “πόρτζ” το ποντιακό, ας πούμε.

Βεβαίως, βεβαίως.

Γίνεται, εμείς δηλαδή το κάμναμε με μοσχαρίσιο κρέας οι ντόπιοι. Οι Πόντιοι νομίζω ότι χρησιμοποιούσανε και το χοιρινό αρκετά. Αυτό είχανε, δηλαδή. Σφάζανε τα γουρούνια και τα λοιπά. Το διατηρούσανε όλη την χρονιά την μισή χρονιά το χειμώνα, ας πούμε και από κείνο ύστερα μαγεύευν. Έχω φάει “πόρτζ” χοιρινό. Αφού βράσει το κρέας θέλει βούτυρο. Λιγάκι παραπάνω με αλατοπίπερο, κρεμμύδι λιγάκι και λοιπά. Μετά ετοιμάζεις τα λαχανικά. Δηλαδή την πατάτα, το λάχανο, το καρότο και βάζαν και ένα άσπρο ραπανάκι, ρεπάνι. Αυτό το βάζαν οι Πόντιοι, παλαιότερα. Επίσης, βάζανε την κόκκινη, την “τσούσκα” πιπεριά, την οποία ίσως πήραν εδώ από τους ντόπιους στο “πόρτζ” μέσα. Τα λαχανικά αυτά εγώ όσες φορές έχω κάνει αχνίζω ελαφρώς τις πατατούλες με λίγο κρεμμυδάκι και μετά τις ρίχνω μες στη σούπα.

Ναι, μες στη σούπα του “πόρτζ”. Επίσης, θέλει και αρκετό μαυροπίπερο. Εγώ ρίχνω και ολόκληρα κομμάτια πιπέρι. Αυτό είναι. Και βράζω δηλαδή μετά το κρέας, το υπόλοιπο που πρέπει να βράσει, βράζεται με τα λαχανικά αυτά με τη σούπα.

Το κυνήγι, όταν γινόταν το κυνήγι παλιά, τώρα, βέβαια, δεν το ‘χουμε ... και αυτό. Εμείς, για να πω την αλήθεια χρησιμοποιούσαμε στην ταβέρνα μας κυνήγι ζαρκάδι και κάποτε και αγριογούρουννο, μας φέρνανε ας πούμε στην ταβέρνα και τα μαγειρεύαμε. Κοκκινιστό ζαρκάδι ξέρω 'γω.

Αυτά ήτανε τα πρώτα μπορώ να πω φαγητά, ας πούμε, φαγητά, τα οποία πρόσθεταν μία ξεχωριστή γεύση στα τραπέζια και ο πατσάς, οι γαρδούμπες και διάφορα άλλα. Τι άλλο αναφέρατε εκεί;

Σπληνάντερο και αυτά ήτανε μεζέδες, τους οποίους εμείς φτιάχναμε και στην ταβέρνα.

Δε νομίζω, γιατί τα γνωστά είναι.

Τα φασόλια, η φακή, αυτά.

Τα φασόλια συνήθως σούπα και η φακή αλλά υπάρχουν και τα μεγάλα φασόλια γίγαντες, οι οποίοι γίνονται στο ταψί, αφού βράσουν καλά, αρκετά καλά μετά τα ρίχνουμε στο ταψί με μπόλικη σάλτσα, κρεμμύδι, πιπερίτσα κομμένη από πάνω και λοιπά και μπουκόβο.

Ναι.

Όλα σχεδόν χόρτα, όλα τα λαχανικά, τα καταναλώνουμε, προσπαθούμε να υπάρχουνε στην διατροφή μας και πάντα υπάρχουνε νομίζω, γιατί και ο τόπος εδώ έχει μπόλικά. Και μάλιστα εγώ, για παράδειγμα όταν κατεβαίνω στην αγορά ψάχνω προϊόντα τέτοια μόνο απ' τους ντόπιους. Αν δεν βρω τότε πάω στ' άλλα τα μανάβικα.

Τα λαχανικά αναμειγνύονται, πώς δεν αναμειγνύονται. Δε θέλουν πάρα πολύ βράσιμο τα λαχανικά και μάλιστα, αν βάλεις κάτι μυρωδικό επάνω στα λαχανικά, το βάζεις τελευταία στιγμή, για να μυρίζει ωραία το φαγητό.

Τουρσιά, εδώ, στην περιοχή μας πάρα πολλά βάζουμε. Πάρα πολλά, ξεκινώντας απ' την πιπεριά, τη ντομάτα, τα αγγουράκια, το λάχανο προπάντων.

Το αυγό νομίζω ότι είναι από τις καλύτερες τροφές, τις πιο τέλειες, σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και ό,τι άλλο έχει και πρέπει κανείς να τρώει τουλάχιστον 3 φορές τη βδομάδα από 1 αυγό. Αλλά δυστυχώς απαγορεύεται για ορισμένες περιπτώσεις, ας πούμε, όπως είναι η χοληστερίνη.

Το αυγό το χρησιμοποιούμε σε πολλά φαγητά και σε κρέμες, αλλά και γίνεται από μόνο του ομελέτα ωραιότατη.

Ναι, αυτό γίνεται και μάλιστα, εδώ, ο τόπος το έχει αυτό το έθιμο.

Καλά, το ρολόι βλέπουμε.

Συνήθως την πρασόπιττα έχουμε εδώ.

Κόβουμε το πράσο, το αχνίζουμε με λίγο λαδάκι και αλατοπίπερο και ετοιμάζουμε τη ζύμη δεν ξέρω, αν θέλεις να πούμε.

Γλυκά;

Ονομαστικές γιορτές, στα μνημόσυνα, στους γάμους. Τότε.

Λουκουμάδες αποφεύγουμε. Περισσότερο είναι οι τούρτες, τα πτι-μπούρ, κοκ, τέτοια.

Η τούρτα; Η τούρτα παρασκευάζεται πρώτα το οποίο κάνεις είναι να ετοιμάσεις το παντεσπάνι. Μετά να βάλει τη κρέμα και από πάνω σαντιγί και διάφορα στολίσματα.

Ανέκαθεν τα γλυκίσματα παρασκευάζονται. Για γάμους, πάλι, φρούτα αυτά είναι.

Παλιά καταναλώναν περισσότερο τα μήλα και το πορτοκάλι. Τώρα, όμως, υπάρχουν τα αντίδια. Τα προτιμάει ο κόσμος, λόγω διαίτης. Τα αχλάδια. Τι άλλο;

Ναι.

Βεβαίως.

Προσπαθούμε Τετάρτη και Παρασκευή.

Βέβαια.

Ναι, έχω ακούσει αυτό το έθιμο αλλά δε...

Γιατί είναι μεγάλη γιορτή. Είναι μεγάλη γιορτή των Ταξιαρχών.

Φιλίππου;

Φιλίππου νομίζω ότι αρχίζει η νηστεία των Χριστουγέννων.

Όχι, όχι. Αλλά όσοι νηστεύουν 40 μέρες αρχίζουν από την μέρα εκείνη την νηστεία.

Όχι, δεν το 'χουμε αυτό το συνήθειο.

Ναι. Ναι, αυτό το έχω ακούσει και το έχω κάνει. Αυτές τις "πιτουλίτσες" κάνουμε.

Αυτές τις "λαγγίτες" που τις λέμε.

Όχι, τέτοια.

Λουκουμάδες προτιμάμε την ημέρα εκείνη.

Όχι, όχι.

Έχω ακούσει ότι το κάνουν αυτό, ναι.

Ούτε, όχι δεν...

Από γλυκίσματα έχουμε τις τούρτες που φτιάχνουμε, το παντεσπάνι, ρεβανί και τσουρέκια ακόμη κάνουμε, και τα Χριστούγεννα από γλυκά. Τώρα φαγητά ό,τι καλύτερο. Κρέας χοιρινό στο φούρνο με πατάτες, το λάχανο. Τα ντολμαδάκια με λάχανο, οι λαχανοντολμάδες είναι πάρα πολύ διαδεδομένοι εδώ, στην περιοχή μας και τους φτιάχνουμε. Τα Χριστούγεννα, και μάλιστα, όχι με απλό λάχανο νωπό αλλά λάχανο τουρσί, το οποίο είχαμε ετοιμάσει από 40 ημέρες πριν.
Ναι.

Στολισμό τραπεζιού ...στολισμό τραπεζιού οπωσδήποτε, βάζουμε ένα κηροπήγιο στη μέση, έτσι για το καλό, κάποια λουλούδια κόκκινα. Αυτά. Και κάνουμε ό,τι καλύτερο.

Κουλούρια, ναι, κουλούρια.

7 Ιανουαρίου; Όχι, δεν το 'χουμε αυτό εμείς εδώ. Δεν το 'χουμε.

Έχω ακούσει σε χωριά ότι το κάνουν αυτό, ναι.

Του αγίου Φανουρίου εμείς, συνήθως, κάνουμε πίτα και μοιράζουμε.

Του αγίου Τρύφωνα ναι, κρατάνε πολύ τη γιορτή αυτή στα χωριά, γιατί έχουνε τα ζώα και κάτι άλλο κάνουνε, νομίζω παίρνουν έναν αγιασμό κάποιες απ' τις μέρες που προηγήθηκαν και πηγαίνουν στα χωράφια και τα ραντίζουν.

Υπαπαντής πάλι κάνουν αυτά τις "λαγγίτες", τις τηγανητές.

Όχι, γιατί εδώ ο άγιος Βλάσιος σχεδόν άγνωστος είναι εδώ, στην περιοχή μας, την Μακεδονία.

Ναι, προσπαθούμε την Τετάρτη και την Παρασκευή να την τηρούμε, ας πούμε. Αλλά όταν έρχεται η τελευταία βδομάδα τότε τρώμε όλη τη βδομάδα.

Τσικνοπέμπτη; Πρέπει οπωσδήποτε κρέας τσικνομένο, ψητό στη σχάρα και λοιπά να μυρίζει ωραία.

Πίτες, τυρόπιτες.

Η προσφορά για τους νεκρούς εδώ πέρα στην περιοχή μας είναι μεγάλη. Φτιάχνουμε διάφορα κέικ. Αγοράζουμε γλυκά. Το σιτάρι είναι απαραίτητο και οι λειτουργίες.

Αυτό τώρα μου θυμίσατε τα παιδικά μου χρόνια. Η μητέρα μου μάζευε την ημέρα εκείνη συγγενείς και έκαμνε τραπέζι.

Σίγουρα, οι ευχές είναι πάντα πρώτες. Μόλις σηκώσουμε το ποτήρι ευχές δίνονται.

Το κουλούρι τρώμε, ας πούμε, και ζυμαρικά, για να μπορέσουμε να βγάλουμε τη βδομάδα αυτή χωρίς λάδι. Ζυμαρικά, χωρίς λάδι, βέβαια, ε;

Ναι, νηστίσιμα με φασόλια, καλαμαράκια. Αυτά είναι και διάφορες σαλάτες, ας πούμε. Τουρσί και τέτοια.

Όχι.

Ναι, βεβαίως, οπωσδήποτε και μάλιστα τον μπακαλιάρο, τηγανητό.

Ναι, φτιάχνουμε παλιά στα χωριά, εγώ, όταν ήμουν δασκάλα στα χωριά έβλεπα ερχόταν τα παιδάκια και έφερνα. Το φτιάχναν, το 'χω δει αυτό.

Σε σχήμα... τα ψωμάκια; Σχήμα που να δείχνει πρόσωπο, σώμα, δηλαδή.

Πώς τα χρησιμοποιούσανε; Κοιτάζτε αυτά τα δίναν στα παιδάκια να χαίρονται και να λένε τα κάλαντα. Τώρα, φυσικά, τα τρώγανε κιόλας.

Ναι, ναι.

Όχι. Ειδικά φαγητά, όχι, γιατί τη Μ.Παρασκευή εμείς εδώ το 'χουμε το συνήθειο να μη μαγειρεύουμε.

Ό,τι έχει μείνει από φασόλι χωρίς λάδι κανά κουλούρι. Αυτά.

Ναι, τα τσουρέκια τα λεγόμενα.

Φύλλα ανοίγω πάρα πολύ ωραία. Παλιά, για την Ανάσταση κάνουμε κάθε χρόνο στο χωριό. Ψήνουμε στη σούβλα.

Οπωσδήποτε, ναι, παίρνουμε μαζί μας.

Μαγειρεύουμε, ναι. Μαγειρίτσα, αρνί. Αυτά βέβαια.

Για τη μαγειρίτσα να σας πω. Το αρνί εντάζει στη σούβλα. Δε θέλει ιδιαίτερη αυτή. Θα το αλατοπιπερώσεις. Θα το ετοιμάσεις με λίγο λαδάκι έτσι από πάνω στο τέρμα και μετά στη συνέχεια το πασπαλίζουμε με λεμόνι και λάδι, για να γίνει κρούστα σωστή. Τώρα όσο αναφορά τη μαγειρίτσα 2 λεπτά. Η μαγειρίτσα γίνεται με εντόσθια του αρνιού, τα οποία βράζουνε πρώτα, δηλαδή το συκωτάκι, το πνευμόνι, η καρδούλα, η σπλήνα, τα γλυκάδια. Όλα αυτά τα βράζουμε, τα στραγγίζουμε και μετά τα ψιλοκόβουμε. Αχνίζουμε φρέσκο κρεμμυδάκι με άνηθο στην κατσαρόλα με λίγο λαδάκι και μισή κουταλιά βούτυρο όχι παραπάνω. Τα αχνίζουμε όλα αυτά και μετά ρίχνουμε το στραγγισμένο ζουμί απ' τα εντόσθια. Και τα εντόσθια μέσα. Και παίρνουν μία δύο βράσεις. Προς το τέλος ρίχνουμε μισό ποτηράκι του τσαγιού, ίσως και λιγότερο λίγο ρυζάκι. Ρυζάκι νυχάκι και έτσι γίνεται η μαγειρίτσα. Θέλει μπόλικο μαϊντανό και άνηθο.

Τι τροφές δε κατάλαβα; Για ποια μέρα λες;

Την Κυριακή του Πάσχα την πρώτη θέση στο τραπέζι έχει το αρνί, το οποίον είναι ή της σούβλας περιμένεις και το κόβεις και το τρως ή του φούρνου. Γιατί και στο φούρνο γίνονται ωραία. Σαρμαδάκια από αμπελόφυλλα. Μαγειρίτσα, αν έχει μείνει από βραδής. Τι άλλο; Γαρδούμπα, επίσης. Είναι πολύ διαδεδομένη και πολύ καλός μεζές.

Ναι.

Βεβαίως, πολύ παλιά απ' ό,τι έχω ακούσει.

Από κοινού, συμβαίνει πολλές φορές.

Ναι.

Την Πρωτομαγιά; Δεν έχουμε κανένα ιδιαίτερο αυτό.

Δε νομίζω τώρα αυτά να υπάρχουνε. Εδώ στην περιοχή μας, δεν έχω ακούσει.

Ούτε αυτό το έχω ακούσει, γιατί δεν έχω ζήσει στο χωριό, για να ξέρω.

Συνεστιάζεις την Μεσοπεντηκοστή... δεν ξέρω να σας πω.

Πήγαινε σ' άλλα.

Ούτε αυτό το έχουμε.

Των αγίων Αποστόλων τηρείται.

Κάθε τόπος που έχει άγιο.

Όχι.

Όχι δεν τηρώ αλλά είναι αυστηρή νηστεία. Διανέμονται σύκα, σταφύλια και άλλα.

Τρώμε ψάρια.

Πανηγύρια στο περίβολο εκκλησίας. Στην Κλαδοράχη γίνεται στο εκκλησάκι Παναγιάς μεγάλο πανηγύρι, παλιά.

Ναι.

Ναι, τάματα όπως σε όλους τους αγίους.

Όχι, δε νομίζω τώρα.

Θυσία ταύρου σε ένα μέρος. 8 Σεπτεμβρίου όχι απλά εκκλησίασμα και τιμούμε την Θεοτόκο.

Νηστεύουμε, ναι οι αγιασμοί γίνονται, μεγάλη γιορτή και μέρα.

Δεν έχω ακούσει για έγκυο για μη αποβολή.

Δώρα, ναι.

Κεράσματα ναι.

Μοίρες: Όχι.

Ναι. Παλαιότερα, ναι δώρα στην υποψήφια νονά.

Κοτόπουλο ψητό.

Χρόνο παιδιού: Ναι, με διάφορα κεράσματα.

Ό,τι καλύτερο σε γλυκίσματα τούρτες άσπρες με κόκκινα κερασάκια στολισμένες.

Δε δίνει ιδιαίτερο, υπάρχει...

Φτιάχνουν τσουρεκάκια, γλυκίσματα τηγανητά ξεροτήγανα και άλλα. Νηστεία μελλονύμφων παλαιότερα και τώρα δε νομίζω.

Συμπόσιο γάμου και οι 2 συνήθως.

Καλεσμένοι πολλές φορές, ναι.

Ειδικοί μάγειρες ναι, για πολλά άτομα.

Στο κεντρικό σημείο γαμπρός-νύφη δίπλα ο κουμπάρος και παραδίπλα οι γονείς.

Όχι ιδιαίτερα φαγητά για νεόνυμφους.

Σίγουρα ο κουμπάρος τον περιποιούνται ιδιαίτερα.

Τα μπρατίμια, ναι.

Ναι.

Φαγητό στο αντρόγυνο, παράθεση τραπέζιου.

Δίνονται δώρα και φαγώσιμα.

Ναι και ωραία τραπέζια.

Παλαιότερα ναι, τώρα όχι. Μετά τη ταφή. Αποφεύγονται τα κρέατα.

Ναι, κόλλυβα και άλλου είδους ποτού.

3 και 6 μήνες και χρόνο μνημόσυνο. Σιτάρι, άρτος και διάφορα γλυκά.

Αύλειο χώρο της εκκλησίας.

Τα καλύτερα φαγητά σε περιπτώσεις ξενитеμου ή επανόδου και δίδονται πολλές ευχές. Η καλύτερη με τα καλύτερα φαγητά. Διηγήσεις από πατρίδα που έρχεται ή διάφορα ταξίδια.

Πίττες και κρασί.

Αποφυγή βαριών φαγητών και να τρώει ελαφριά όπως και λεχώνα.

Να πίνει γάλα, όλα τα γαλακτοκομικά, σούπες.

Γάλα. 3-6 μήνες και σε ορισμένες περιπτώσεις 9 μήνες.

Χαμομήλι.

Γάλα και κρεμούλες.

Όταν το μαθαίνουν να τρώει από όλες τις τροφές..

Χυμοί και φρούτα όπως και για μεγάλους.

Χυμοί και σούπες, γιαούρτι, κρεατόσουπα δηλαδή σούπα από κρέας.

Ναι.

Ξεροφαγία-ψωμοτύρια.

Μεταφέραν, τώρα υπάρχουν.

Κονσέρβες και φρούτα.

Ναι.

Ναι, φτιάχνονταν ειδικά φαγητά σε κάθε τόπο διαφορετικά.

Συνήθως τροφές που δεν περιείχαν ζουμί πίτες, σαρμαδάκια, μακαρόνια.

Βοήθημα ηλικιωμένων που ήταν μόνοι.

Θεραπευτική ιδιότητα μέλι και διάφορα βότανα όχι επηρεασμό ανθρώπου με τροφές.

Ναι, παροιμιώδεις και παροιμίες. Καλικάντζαροι και μαγαρίζαν τις τροφές.

Καλό πλύσιμο, αλείμμα με λάδι, δροσερό μέρος ή ψυγείο.

Κρασί, μπύρα.

Τοπική παραγωγή κρασιού. Βεβαίως προπόσεις.

Επιτόπια παραγωγή από στέμφυλα (υπολείμματα) του σταφυλιού. Ναι για κρυολογήματα.

Αναμειγνυόταν με αλεσμένο ρεβίθι. Καφές προσφέρονταν πάντα.

Ναι, με γλυκαντικές ύλες.

Τ.Σ.: Ευχαριστώ πολύ για την κατανόηση, την συνεργασία σας και για τις 2 φορές που με δεχτήκατε, και για όλες τις γνώσεις που μου μεταδώσατε. Ελπίζω να τα ξαναπούμε.

M.B.A.: Παρακαλώ, παρακαλώ. Να 'σαι καλά. Μου δόθηκε και μένα η ευκαιρία να πω μερικά πράγματα για την ιστορική αυτή ταβέρνα. Όντως τα είχα μέσα μου τα κρατούσα και έπρεπε να τα βγάλω κάποια στιγμή.

VII Συνέντευξη: Δήμος Πρεσπών

Ονοματεπώνυμο: Παρασκευόπουλος Κωνσταντίνος

Ηλικία: 43 Ετών

Μόρφωση: Πανεπιστημιακή

Επάγγελμα: Καθηγητής

Τόπος γέννησης: Άγιος Αχίλλειος

Τόπος κατοικίας: Άγιος Αχίλλειος

Τ.Σ.: Σχετικά με την παραδοσιακή διατροφή της Φλώρινας και, συγκεκριμένα τις Πρέσπες. Κύριε Κώστα, όσο αναφορά τα γεύματα είναι εύκολο να μου καθορίσετε πόσες φορές την ημέρα τρώτε;

Κ.Π.: 2 φορές, 2 φορές standard και κάποιες φορές ενδιάμεσα.

Πολύ σπάνια.

Γάλα κυρίως και καφέ.

Δυστυχώς, δε νηστεύω.

Τα πρωινά όχι, αλλά τις υπόλοιπες μέρες ναι.

Ναι, φυσικά.

Κυρίως φρούτα.

Ναι.

Φυσικά.

Όχι, ιδιαίτερα.

Σπάνια.

Ναι. Γάλα κυρίως.

Πάντα.

95%, στο σπίτι.

Η ώρα δεν είναι πάντα σταθερή, εξαρτάται από τις εργασίες. Το τι θα περιλαμβάνει οπωσδήποτε κάποια σαλάτα και το κυρίως πιάτο κυρίως ή μπορεί πιο μπροστά να υπάρχει φρούτο εξαρτάται.

Το απογευματινό όχι το μεσημεριανό; Το απόγευμα φρούτο τώρα το φρούτο εξαρτάται πάντα. Μπορεί μετά 2 ώρες, μπορεί στις 16:00, στις 18:00 εξαρτάται δεν...

Όχι, με τα φρούτα συνηθίζουμε και τα δίνουμε και στα παιδιά.

Πάντα, ναι.

Θα 'λεγα ο δείπνος είναι το πιο πλούσιο φαγητό μας.

Γύρω στις 20:00. Εξαρτάται τώρα ο χειμώνας γύρω στις 19:00 20:00. Το καλοκαίρι πιο αργότερα, γιατί 8 η ώρα είναι ακόμα μέρα.

Τσίπουρο και κρασί. Ή τσίπουρο ή κρασί εξαρτάται.

Ναι, εγώ 98% ναι.

Όχι, γιατί έχουμε το κρασί. Εάν φάμε το χειμώνα σουβλίσουμε γύρω στις εφτά μέχρις δέκα η ώρα μπορεί να βάλουμε κάποιο φρούτο.

Το βραδινό, γιατί τότε βρίσκονται μονάχα, όλοι μαζί.

Τρώνε στο σαλόνι ή στη κουζίνα εξαρτάται πού τρώμε καθημερινά απλώς οι θέσεις είναι καθορισμένες ναι στην κεφαλή κάθετα ιεραρχικά ο πιο μεγάλος.

Όχι, μονάχα οι σαλάτες.

Όχι.

Η μάνα.

Υπάρχουν με τα χέρια.

Όχι.

Δεν αλλάζουμε τίποτα, δεν υπήρχε καμία διαφορά.

Όχι δεν υπάρχει κάτι τέτοιο.

Ναι.

Βέβαια.

Έγινε ... σε μας έγινε από το '78 και μετά.

Όσοι γνωρίζουν ναι, αλλά οι περισσότεροι δε γνωρίζουν γι' αυτό το αντικείμενο και λαμβάνουν ως συνήθως αυτά που λαμβάνανε, χωρίς να ξέρουν το γιατί.

Σε μας, όχι, δεν έχουμε εγκαταλείψει τις παλιές τροφές. Κοίταξε εμείς αγοράζουμε.

Παλιότερα, ήταν καθημερινότητας. Εγώ το βλέπω τώρα είδος πολυτελείας το ψωμί, ειδικά το σπιτικό ψωμί.

Όχι, όχι παλιότερα το ψωμί ήταν κύρια τροφή τους. Δεν ... ψωμί, ζάχαρη τέτοια πράγματα.

Όχι, δε νομίζω. Σε μας έγινε η καταστροφή με τον εμφύλιο πόλεμο που φύγανε όλοι οι παππούδες και με αποτέλεσμα να μη γνωρίσουμε παππούδες και να ξέρουμε κάποια τέτοια θέματα.

Εγώ, θυμάμαι μονάχα ένα είδος ψωμιού κατασκευάζαμε μια προτού τις 15 Μαΐου με ρεβίθι αλλά από 'κει και πέρα δε γνωρίζω τίποτα άλλο και τώρα, έπαψε αυτό να υπάρχει.

Όχι, όχι μονάχα σταρένιο.

Παλιότερα, εγώ, δε πρόλαβα φυσικά καλαμπόκι τρώγανε μπομπότα.

Όχι, όχι.

Εντάξει, αυτοί που μπορούν και κάνουν ψωμί στο σπίτι δεν έχει αλλάξει τίποτα αλλά αυτοί που αγοράζουν φυσικά έχει γίνει αλλαγή.

Κοιτάξτε πίτες φτιάχνουμε οπωσδήποτε μια φορά την εβδομάδα. Παξιμάδια όταν μας περισσεύουν τα ψωμιά φτιάχναμε παξιμάδι.

Τρώμε παπάρα, καθώς επίσης παπάρα με κρασί.

Απλώς προσθέτουμε λίγη ζάχαρη και το ψωμί.

Ναι, παρασκευάζουμε και ζυμαρικά καταναλώνουμε.

Ανοίγουμε τα φύλλα, κάνουμε το ζυμαρί, ανοίγουμε τα φύλλα, τα στεγνώνουμε έξω στον ήλιο και μετά τα τρίβουμε εξαρτάται αν θέλουμε να κάνουμε τραχανά ή φύλλα.

Όχι. Πάντα έχουν 2-3 φορές την εβδομάδα οπωσδήποτε κάποια ζυμαρικά.

Κουρκούτι κάνουμε εμείς με διάφορα κρέατα και πλιγούρι.

Όχι.

Παλιότερα, δεν υπήρχε, παλιότερα υπήρχε το λίπος από το χοιρινό. Και το γουρούνι το μετρούσαμε πάντα ποιο είχε περισσότερο λίπος. Έτσι γινότανε, όχι το κρέας. Πόσους τενεκέδες λίπους έβγαζε κανείς. Τώρα έχει αλλάξει το λίπος δεν το χρησιμοποιούμε και χρησιμοποιούμε τα σπορέλαια και τα ελαιόλαδα. Σε συνέχεια αυτό που είχα πει ότι με το που άνοιξαν τα σύνορα με τους Αλβανούς το '92 πιστεύω οι κάτοικοι χρησιμοποιούσαν στα χωριά τους αποκλειστικά λίπος. Λοιπόν, οι Αλβανοί χρησιμοποιούσαν κυρίως λίπος. Όταν λέω κυρίως, 95% πολύ σπάνια ερχότανε σε επαφή με τα σπορέλαια, επειδή ήτανε πανάκριβα και ο μέσος όρος θνησιμότητας ήταν στα 80 στα 70-80 που σημαίνει ότι φτάναν οι άνθρωποι... Πολύ σπάνια έβλεπε θάνατο κάτω από τα 70. Με το που έγινε η άνοιξη των συνόρων και μπήκαν τα σπορέλαια και ελαιόλαδο η θνησιμότητα τους το όριο τους κατέβηκε πάρα πολύ χαμηλά έχουνε ένα ποσοστό δηλαδή γύρω στο 20% που έχει κατέβει και μου 'κανε φοβερή εντύπωση, γιατί και γι' αυτό συγκράτησα αυτό πως το λίπος από τη στιγμή που το θεωρούμε ότι ήτανε παλιότερα. Τώρα οι γιατροί λέγανε ότι το λίπος

δεν ήτανε υγιεινό και δεν έπρεπε να το καταναλώνουμε. Αυτοί οι άνθρωποι ζούσανε αποκλειστικά μ' αυτό. Μ' αυτό μαγείρευαν, μ' αυτό άλειφαν πάνω στο ψωμί και τρώγανε με ζάχαρη πότες πότε με αλάτι.

Δεν είχαμε λάδι, για να 'χουμε παροιμίες.

Με σπαθόχορτο για το στομάχι.

Ναι.

Είχαμε αρκετό βούτυρο από γάλα, διατήρηση του το κάναμε με αλάτι. Κυρίως με αλάτι ήτανε η διατήρηση των τροφών την εποχή εκείνη.

Από το 72, 75 και μετά.

Συμπληρωματική.

Εξαρτάται από τι παραγωγή είχε ο κάθε παραγωγός. Αν είχε χοιρινά, έτρωγε χοιρινό.

Αν είχε μοσχαρίσιο έτρωγε μοσχαρίσιο. Εξαρτάται...

Ποιες οι απαραίτητες...Ναι.

Δικιάς μας, ναι.

Λουκάνικων, κυρίως. Παστουρμά...Και παστουρμά γνωρίζω, όχι με μπαχαρικά πάρα πολλά. Παστουρμάς και το λουκάνικο με πράσο, κυρίως με πράσο και με μπούκοβο.

Υπάρχει παστό χοιρινό με φασολάδα.

Στιφάδο.

Πάντα, ό,τι ... δεν πετούσαμε τίποτα.

Όχι.

Φασόλια και φακιές.

Και σούπα και ταψί και με κρέας το παρασκευάζαμε.

Ναι, φυσικά.

Κηπευτικά κυρίως.

Ναι, αυτά ό,τι μπορείτε να φανταστείτε.

Λάχανο με κρέας και με αλμυρό κρέας.

Των λαχανικών; Σε αλμύρα, τουρσιά.

Καθημερινή χρήση. Ιδιαίτερα το πρωινό.

Το αβγό όχι, πάντα φρέσκο το τρώμε.

Πάρα πολλά. Τηγανόψωμο με αυγό.

Απλώς όταν είχαμε μπαγιάτικο ψωμί το βουτούσαμε στο αυγό και το τηγανίζαμε.

Από κάποια φύλλα.

Ναι, πάντα.

Όχι.

Πάρα πολλά. Τα λιμνίσια, γριβάδια ό,τι έχει η λίμνη.

Όχι, γιατί τα παράγω.

Φτάνουν πολύ εύκολα. Τώρα με τα σήματα που υπάρχουνε απλώς τώρα άρχισε να μπαίνει και το θαλασσίνο στο κυρίως πιάτο.

Υπάρχουν πέστροφες.

Κυρίως κάποια ψάρια στεγνώνουμε για κατανάλωση το χειμώνα και τα μαγειρεύουμε με... τα κάνουμε με σάλτσα και κάποια άλλα κυρίως φτιάχνουμε στιφάδο με κρεμμύδι, γιατί είναι βαρύ, κάποια μυρίζουν και έχουμε το κρεμμύδι φεύγει η μυρωδιά.

Τα 'χουμε. Σε μνημόσυνα δίνουμε ψάρια αλλά κατά τ' άλλα φασολάδα.

Δεν έχουμε κάποια.

Πρασόπιτα, πιπερόπιτα, χορτόπιτα.

Για την πιπερόπιτα έχουμε πιπεριά κόκκινη κυρίως μπορεί και πράσινη, την ψήνουμε, την καθαρίζουμε, την καβουρδίζουμε την πιπεριά, την δουλεύουμε κατά κάποιο τρόπο, την αναμειγνύουμε με τυρί μπορεί και σκέτη και βάζουμε και αβγό, για να γίνει η γέμιση της πίτας.

Όχι, ιδιαίτερα δεν έχουμε. Την πίτα μπορεί να την κάνουμε όποτε θέλουμε να φάμε πίτα. Δε λέμε θα φάμε την Κυριακή πίτα.

Ναι, την φέραμε σήμερα.

Κυρίως γλυκά καταναλώνουμε αυτά που φτιάχνουμε εμείς, τηγανίτες φτιάχνουμε αλλά εξαρτάται δεν είναι αποκλειστικά θα φάμε τηγανίτα όταν θα έρθει εκείνη η γιορτή.

Όχι, δε γνωρίζω.

Τα κύρια παραδοσιακά ήταν ο χαλβάς με αλεύρι. Αυτό το θυμάμαι που υπήρχε και μετά με σιμιγδέλαιο κυρίως με αλεύρι ο χαλβάς και το ρεβανί.

Στη σημερινή εποχή έχουνε μπει και εξωτικά φρούτα τα υπόλοιπα τα δικά μας υπήρχαν και υπάρχουν.

Είχαμε τα χειμωνιάτικα μήλα που τα και τα αχλάδια τα χειμωνιάτικα που τα συντηρούσαμε για να δεν υπήρχε ιδιαίτερα απλώς ήταν η ποικιλία τέτοια που μπορούσαν να αντέξουνε για 3-4 μήνες.

Όχι.

Μονάχα με κάποιες μεγάλες νηστείες προτού το Πάσχα για τα Χριστούγεννα και προτού 15 Αυγούστου.

Όχι.

Όχι.

Όχι.

Όχι.

Όχι.

Όχι.

Ναι, εμπλουτίζεται περισσότερο το τραπέζι με κρέας κυρίως με διάφορους τρόπους μαγειρέματος και με γλυκά.

Ναι, φυσικά.

Τη βασιλόπιτα την φτιάχνουμε με φύλλα. Απλώνουμε φύλλα και καρύδια τη φτιάχνουμε τη βασιλόπιτα. Κεράσματα υπάρχουν αλλά όχι στολισμός δεν υπάρχει. Στολισμός του σπιτιού. Του τραπεζιού όχι.

Φτιάχνουμε αλλά όχι όλα αυτά που λέτε εσείς μερικά.

Ναι. Βέβαια.

Όχι.

Όχι, δε ξέρω.

Όχι.

Όχι.

Όχι.

Στις...Όχι, όχι.

Όχι, όχι. Αυτά ήταν όλα χαμένα με τους αγίους, γιατί ήταν εμφύλιος πόλεμος και χάθηκαν αυτά και πάρα πολλά. Έχουν χαθεί, με τον εμφύλιο πόλεμο χάθηκαν όλα αυτά και δε γνωρίζουμε, γιατί χάθηκαν οι παππούδες μας και δεν γνωρίζουμε αυτά που μας ρωτάτε τώρα με τους αγίους.

Όχι, κυρίως η διατροφή έχει αλλάξει πάνω σ' αυτά τα εθίματα. Απλώς υπήρχε μια φτώχεια μετά τη φτώχεια επήλθε κάποια οικονομική άνεση και δεν έχουμε γιορτές και τα λοιπά. Τρώμε κανονικά.

Όχι όχι δεν τα 'χουμε αυτά. Δίνουμε πάντα κάποιο Σάββατο. Δεν εξαρτάται ποια μέρα θα 'ναι αλλά δίνουμε. Είτε κάποιο φαγητό και λέμε είναι για τον πεθαμένο.

Ναι, φυσικά.

Όχι.

Γκουραμπιέδες και το Πάσχα, κάνουμε μελομακάρονα αυτά τα σιροπιαστά που γίνονται.

Δεν τα γνωρίζω αυτά. Στρογγυλά.

Ναι.

Ναι.

Μαγειρίτσα, αρνί.

Όχι. Ναι.

Όχι.

Όχι.

Τσομπάνηδες.

Όχι.

Όχι.

Ό,τι ζητήσει η ψυχή της.

Ναι.

Ναι.

Όχι.

Όχι.

Υπάρχει.

Περπάτημα: Καλό φαγητό με κρέας.

Έχουν αλλάξει.

Γλυκά, κρασί συνηθισμένα.

Ναι.

Και οι 2.

Στους ντόπιους ναι Βλάχους όχι.

Μαγειρίτσες. Όλα τα μέλη.

Ναι.

Ναι.

Ναι.

Ναι.

Κάνουν τραπέζι. Καλό φαγητό.

Είδη ρουχισμού.

Ναι.

Κάποιες μέρες διαφοροποιήσεις.

Κόλλυβα, καφέ και κουλουράκι.

Πέρα από το πανηγύρι προστέθηκε η εκδήλωση τα “Πρέσπεια”. Έχει εδώ και 12 χρόνια που διοργανώνεται κάθε χρόνο το οποίο διαρκεί 2 μέρες κυρίως και ο σκοπός του είναι φυσικά και η ποιότητα είναι πάρα πολύ μεγάλη από άποψη πολιτισμικού και ο χώρος στον οποίο γίνεται είναι ιερός και τον σέβονται μέχρι τώρα. Έχει σεβαστεί ο χώρος και από τους καλλιτέχνες και από αυτούς που διεξάγουν αυτά τα “Πρέσπεια”. Και είναι θα έλεγα όχι διασκεδαστικό. Εγώ νομίζω ότι είναι περισσότερο μια πνευματική, μια πνευματικότητα αυτό το ζήτημα, μια και ‘μεις είμαστε πολύ μακριά από αυτά τα γεγονότα. Είμαστε στην ευχάριστη τιμή να μας τα φέρνουν κοντά στο σπίτι μας.

Το φαγητό εκείνες τις μέρες δεν υπάρχει φαγητό γιατί υπάρχει πολύς κόσμος. Πρόχειρα.

Άγιος Αχίλλειος. Λοιπόν, υπάρχει η πιπερόπιττα που δεν γίνεται πουθενά αλλού. Κατασκευάζεται σ’ όλη την Ελλάδα όχι μονάχα εμείς δικιά μας ας πούμε. Φασόλια με καπνιστό κρέας και αυτό είναι ένα παραδοσιακό πιάτο ή με παστό κρέας, χοιρινό φυσικά. Εγώ νομίζω, αυτά. Και το γριβάδι στιφάδο. Εκτός από το στιφάδο κάνουμε και γριβάδι στεγνό. Το λιώνουμε στον ήλιο. Λιαστό κατά κάποιο τρόπο. Και το μαγειρεύουμε και το προσφέρουμε για ουζομεζέ. Η λειτουργία του καταστήματος είναι από το ’98 και μετά. Πέρα από τα παραδοσιακά φαγητά παρασκευάζουμε και

δικά μας κρασιά και τσίπουρο, επίσης. Το τσίπουρο είναι χωρίς γλυκάνισο, διπλής απόσταξης. Οι βαθμοί του είναι γύρω στους 20°. Το κρασί έχουμε διάφορες ποικιλίες και κάθε φορά εμπλουτίζονται εξαρτάται. Η ποικιλία εξαρτάται από την ποιότητα του κρασιού, από του σταφυλιού συγγώμη. Εάν το σταφύλι κάποιας ποικιλίας είναι καλό τότε κατασκευάζουμε εμείς κρασί. Αν όχι ψάχνουμε ποικιλία, η οποία θα μπορεί να ανταπεξέλθει στην κατασκευή καλού κρασιού. Ο τρόπος διατήρησης είναι τα βαρέλια τα ξύλινα, δεν χρησιμοποιούμε συντηρητικά, φάρμακα για την συντήρηση τους. Ίσως είναι το κλίμα που βοηθά σ' αυτό εδώ πέρα και κυρίως ο επισκέπτης που έρχεται προτιμά το τοπικό κρασί και πολύ σπάνια να προτιμήσει κάποιο φερόμενο κρασί.

Κοιτάζτε να σας πω. Ναι, υπάρχει λέμε το κρέας το καπνιστό θέλει βαρύ κρασί, το κόκκινο κρασί, ενώ για τα ψάρια θέλει το λευκό κρασί.

Οικοδεσπότη.

Σφάξιμο κόκορα.

Όχι.

40 μέρες μη έξοδο σπιτιού για να μην κοπεί το γάλα.

Ξεμάτιασμα της γιαγιάς.

Μετά το 3^ο μήνα.

Στερεή τροφή (κρεμμύδι, ψωμί).

Φτωχούς, χήρες.

Γιορτές.

Τσίπουρο (το πρωί βραστό πόντζ).

Τοπική. "Πατατράβα" πατάς και τραβάς, για να γίνει παχύ το κρασί και να είναι πιο ελαφρύ.

Ρεβίθι. Για χαλάρωση ξεκούραση, επίσκεψη ξένου. Ελληνικό.

Ζάχαρη.

Τ.Σ.: Ευχαριστώ πολύ για το χρόνο σας και τη συμβολή σας στην εργασία μου, μιας και ξέρω ότι ασχολείστε με πολλά πράγματα.

Κ.Π.: Έγινε.

VIII Συνέντευξη: Δήμος Μελίτης

Ονοματεπώνυμο: Στεφοπούλου Ευαγγελία

Ηλικία: 66 Ετών

Μόρφωση: Απόφοιτος Δημοτικού

Επάγγελμα: Γεωργός

Τόπος γέννησης: Ιτιά

Τόπος κατοικίας: Ιτιά

Τ.Σ.: Σχετικά με τη φέτα που πιάνεις τι μπορείς να μου πεις.

Γιαγιά: Το αρμέγουμε το γάλα, το στραγγίζουμε ωραίο να 'ναι καθαρό και μόλις ήτανε την ίδια θερμοκρασία, ζεστό, το πιάναμε και μετά σε μία ώρα το κόβαμε και το βάζαμε στην αλάτι να πάρει, για να γίνει νόστιμο. Και σε 2 μέρες μετά το βάζαμε σε αλμύρα.

Από γάλα δικό μας από τα πρόβατα που είχαμε και ανάμεικτα από αγελάδες.

3 φορές, το πρωί γάλα με λίγο ψωμάκι. Το μεσημέρι ό,τι δώσει ο Θεός θα βάλουμε στην κατσαρόλα να μαγειρέψουμε και το βράδυ πάλι γάλα, το ίδιο. 2 φορές την ημέρα πρωί και βράδυ. Αυτό που παράγουμε.

Υπάρχουν τα φρούτα. Έχουμε δέντρα. Δεν τα ραντίζουμε να έχουν φάρμακα και είναι πιο υγιεινής για τα παιδιά.

Έχει παραπάνω απ' τις άλλες τροφές το μεσημέρι. Άμα φας καλά το πρωί όλη την ημέρα, μπορείς και το μεσημέρι να μην φας.

Όχι, δεν παίρνω.

Τα δικά μας τα παιδιά όταν τα μεγαλώναμε δεν υπήρχε τίποτα να του δώσουμε όπως τα σημερινά που τρώνε που είναι καλομαθημένα και στο φαΐ και στα πάντα.

Ναι, πάντα.

Το παίρνουμε.

Όταν είχαμε σωστή δουλειά να μην είμαστε στα χωράφια 12:00 με 13:00 και όταν ήμασταν στα χωράφια 3 η ώρα με τέσσερις. Ερχόμασταν από το χωράφι και τότες παίρναμε.

Μαζί όλοι σ' ένα τραπέζι όταν μπήκα σ' αυτό το σπίτι 12 άτομα ήμασταν σ' ένα σοφρά τρώγαμε όλοι και ευτυχία είχαμε.

Σ' ένα τάπερ ήτανε το φαΐ και μέσα στις στάμνες που ήτανε από χώμα το νεράκι κρύο καθότανε.

Το χειμώνα φτιάχναμε καμιά πίτα παραδοσιακή, τραχανά. Αυτά τα πράγματα το χειμώνα ήτανε το περισσότερο φαΐ.

10' και μαζί με τα μυρμήγκια.

Όχι.

Το δείπνο λίγο νεράκι, αν είχαμε φαΐ. Αν ήμασταν χορτάτοι λίγο νερό παίρναμε.

Κρασί, όταν είχαμε τα δικά μας αμπέλια, όταν δουλεύαμε είχαμε κρασάκι το μεσημέρι μονάχα παίρναμε από ένα ποτήρι.

Όλοι ήμασταν μαζεμένοι και αγαπημένοι.

Ναι, το τσάι ήτανε απαραίτητο το χειμώνα.

Όχι.

Το πρωί, το μεσημέρι και το βράδυ.

Τρώγαμε. Επάνω στο σοφρά βάζαμε ό,τι είχαμε μαγειρέψει και σε σκαμνάκια παραδοσιακά καθόμασταν, όχι όπως τώρα στις πολυθρόνες και στις καρέκλες.

Τρώγαμε από το ίδιο. Στο ίδιο πιάτο. Μόνο τα πιρούνια. Ο καθένας είχε το πιρούνάκι του και την κουτάλα.

Όχι, μόνο το σταυρό που το κάμναμε και λέγαμε μόλις τελειώναμε εκείνο το λίγο το φαΐ που ήταν ελέγαμε ο Θεός να δώσει και σε άλλους έτσι να φάνε.

Ποιο άτομο οι νεόνυμφοι ήτανε και νερό σε όλους να δώσει σ' ένα ποτήρι.

Ναι, η καθαριότητα υπήρχε.

Η νύφη. Η νύφη.

Τον άγιο Γιώργη τον γιορτάζαμε και φωνάζαμε έναν δικό μας 2-3 άτομα στο τραπέζι και μας έλεγαν να 'ναι πάντα ο άγιος Γιώργης προστάτης στο σπίτι μας.

Δεν υπήρχε.

Παίζανε.

Πηγαίνουμε εκεί κάνουμε λίγα ψώνια, γιατί είναι πιο φθηνά.

Ναι είναι. Φτιάχνουμε τα φύλλα πολύ ωραία. Μαζευόμαστε 3-4 γυναίκες, τα ξεραίνουμε και για το χειμώνα έχουμε και τα βράζουμε.

Εμείς που είμαστε σ' αυτήν την ηλικία όχι. Αλλά η νεολαία δεν τα παίρνει.

Κάθε μέρα ήταν το ψωμί. Μια φορά την εβδομάδα το ζυμώνουμε με το αλεύρι μας και είχαμε στο σπίτι μας για όλη την εβδομάδα ψωμί να τρώμε.

Όλοι μας τρώγαμε από το φούρνο.

Ναι, υπήρχαν.

Τρώγαμε, όταν ήμουν μικρή έτρωγα. Η γιαγιά μου, όταν ζύμωνε. Εγώ όμως δε ζύμωσα

Ήτανε πιο νόστιμο από το σιτάρι αλλά δεν έφτιαχνε ο μύλος.

Όχι.

Όχι.

Μπορεί άλλοι άμα τα φτιάχνανε.

Εμείς σκουπίζαμε πρώτα μ' ένα πανί καθαρό και ένα ξύλο είχαμε. Σκουπίζαμε πρώτα κάμναμε το φούρνο το ζεσταίναμε και μετά το σκουπίζαμε μ' ένα πανί ωραίο να είναι και το βάζαμε φραντζόλες. Μετά αρχινίσαμε αλλιώς και 'μεις να κάνουμε. Πρωτοχρονιά φτιάχναμε ωραία πράματα. Φτιάχναμε για τα ζώα κουλουράκια. Τα πηγαίναμε στο ποτάμι να τα ευλογήσει, όταν βαφτίζαμε τον Χριστό και τα δίναμε στα ζώα.

Ναι, στολίζονται.

Τι ψωμιά τρώμε; Τρώγαμε μόνο σιτάρι.

Ναι, όταν δεν υπήρχε ψωμί στο σπίτι. Φτιάχναμε πίτα, για να περάσουμε.

Ναι.

Όταν γινότανε γάμος φτιάχναμε. Την Παρασκευή.

Τρώμε. Άμα ήτανε ξερό το ψωμάκι του βάζαμε λίγο μπούκοβο πιπέρι και λίγο ζεστό νερό και το τρώγαμε.

Ναι, τρώμε, κάνουμε.

Τις χυλοπίτες¹⁹⁹ τις φτιάχνουμε, βάζουμε μπουρομαγιά, τις αφήνουμε λίγο καιρό, άμα φουσκώσει και παίρνουμε το τηγάνι, βάζομε το λάδι και με μια κουταλιά τις κάμνουμε.

Όταν θέλουμε φτιάχνουμε και τρώμε.

Όχι.

Αυτό παίρνουμε.

Ναι, ανάβαμε το καντήλι και φτιάχναμε φυτιλάκι από καντήλι από το βαμβάκι που υφαίναμε.

Ναι.

Το βούτυρο από γάλα το βάζαμε σ' ένα μπολ, κάναμε ξινόγαλο και βγάζαμε το βούτυρο και το βάζαμε σ' ένα μπολ. Αν υπήρχε ψυγείο το βάζαμε. Αν δεν υπήρχε έτσι το κρατούσαμε.

Ναι.

Από πότε από πότε το λάδι είπανε πιάνει χοληστερίνη από τα γουρούνια.

Συμπληρωματική. Ναι, τρώμε ελιές, γιατί έχουνε πολύ καλές θερμίδες. Ναι.

Παλιότερα ήτανε στα πρόβατα και στα γουρούνια. Τώρα, τρώμε κοτόπουλο και μοσχαρίσιο.

Στους γάμους και στις γιορτές.

Από ζώα δικιάς μας.

Φτιάχνουμε μόνο, όταν είχαμε τα γουρούνια. Βάζαμε σ' ένα ξύλο και τα ξεραίναμε.

Λάχανο με κρέας φτιάχναμε από τα γουρούνια.

Ναι.

Τρώμε.

Μόνο από γουρούνι δεν τρώμε πολύ κρέας.

Φασόλια, φακιές, ρεβίθια.

Το φασόλι το κάμνουμε και στο ταψί. Τη φακή, όμως, στην κατσαρόλα μόνο.

¹⁹⁹ Εν τη ρύμη του λόγου αντί πιτουλίτσα ειπώθηκε χυλοπίτα. Άρα, οι οδηγίες παρασκευής που ακολουθούν αναφέρονται στην πιτουλίτσα.

Τα βρίσκουμε.

Ραδίκια, μαρούλια, αγγούρια.

Από τον Μάρτιο αρχίζουμε και έχουμε.

Ποια είναι μελιτζάνες, πατάτες, μαρούλια.

Κάνουμε πρώτα σαλάτα και μετά το φαΐ το σερβίρουμε.

Βάζουμε, όταν κάνουμε αρνί, το κάνουμε με σπανάκι και με λίγο ρύζι.

Ναι, κάμνουμε πολύ με το λάχανο, με κουνουπίδι.

Το αβγό ναι, τηγανίζουμε λίγο τυράκι και περνάμε το μεσημέρι μεσημεριανό πώς να το πω.

Όχι, κάθε μέρα, μια φορά την εβδομάδα.

Ναι, άμα έρθει κανένας ξένος και δεν έχουμε μαγειρέψει καλά του δίνουμε αυτό που έχουμε.

Ναι, τα φτιάχνουμε ομελέτα και, όταν φτιάξουμε πίτα βάζουμε από πάνω για να είναι μαλακιά λίγο αβγό. Το χτυπάμε και το βάζουμε.

Τα αβγά τα βάφουμε τη Μεγάλη Πέμπτη για να συντηρηθούν πολύ καιρό, χωρίς να είναι στο ψυγείο. Βράζουμε πρώτα το νερό, βάζουμε τη μπογιά και λίγο ξύδι και μετά τα αυγά τα βάζουμε. Και φλούδα βάζουμε, για να γίνει η βαφή καλύτερη.

Προσευχή θα πεις Χριστέ μου τα αυγά να μη με τη βράση που θα τα βάνουμε να μη σπάσουνε και να γίνουνε με υγεία και με ευτυχία να τα φάμε.

Τρώμε 2 φορές την εβδομάδα. Γριβάδι, πέστροφα και γριβάδι.

Όχι, θα πάρουμε πλατίκια, πιο φθηνά, για να φάμε.

Υπάρχουνε. Πάνε και πιάνουνε με τα δίχτυα και είναι πού νόστιμα.

Αναλόγως, όπως τα θέλεις, με κρεμμύδι στο ταψί, και με ντομάτα και με μαϊντανό.

Να μη τρώμε τότες αρνί νομίζω.

Όχι.

Η πίτα πολλές φορές με τυρί είναι πιο νόστιμη και με κολοκύθι.

Τις φτιάχνουμε και τις βάζουμε στον καταψύκτη, στον καταψύκτη και ύστερα βάζουμε λίγο άμα είναι ψημένες όσα άτομα είμαστε βγάζουμε μερίδες και τις ζεσταίνουμε και τις τρώμε.

Πότε τρώμε, όταν έχουμε καμία γιορτή, φτιάχνουμε γλυκά για την Κυριακή να έχουμε να μην μας έρθει κάποιος να τον κεράσουμε. Φτιάχνουμε κρέμα ωραία από το δικό μας το γάλα με λουκουμάδες.

1Kg γάλα μέσα και ένα κουπάκι που το αγοράζουμε. Από το 1Kg το γάλα αφήνουμε κρύο να είναι μέσα σε κρύο νερό, μέσα σε κρύο γάλα. Ανακατεύουμε το κονφλάορ και, όταν σηκωθεί το γάλα ρίχνουμε την κρεμούλα και την ανακατεύουμε ωραία και γίνεται πολύ ωραίο. Χωρίς σβόλια.

Από τότε. Από τότε που ήρθανε τώρα τα νέα τα κορίτσια φτιάχνουνε με συνταγές που βλέπουν στις τηλεοράσεις και οι νύφες.

Υπήρχανε. Υπήρχανε τη Παρασκευή ζυμώναμε και το αλλάζαμε με τη νύφη και το γαμπρό τη πογάτσα που τη φτιάχνουμε και μετά οι δυο συμπέθεροι που ήτανε οι γονείς της κοπέλας και του γιου παίρνανε το κόβανε. Παλεύουνε και το σπάνανε, όταν ... και βλέπανε σε ποιόνα θα πέσει παραπάνω κομμένο. Ποιος ήτανε ο πιο δυνατός και τότες λέγανε η τύχη είναι στο γαμπρό ή στη νύφη, άμα πάρουνε την περισσότερη μερίδα.

Ναι.

Δεν έχει αλλάξει για τα φρούτα.

Ναι.

Ναι.

Νηστεύουμε.

Νηστεύανε, δεν τρώγανε ούτε την Παρασκευή, βράζανε φασόλια, όταν ήταν άγαμος και μαζεύονταν όλοι, κάμνανε κουλούρια σ' όλο το χωριό καλέσανε, καλνούσανε με ένα κουλούρι σε κάθε οικογένεια. Τώρα η νεολαία με κάρτες.

Την Παρασκευή όλο το χωριό πηγαίνανε στο νοικοκύρη μέσα σ' ένα ταγάρι από 5 από 10 κιλά σιτάρι και το βάζανε, το δίνανε στο νοικοκύρη και το βάζανε μέσα σε σακιά και το πηγαίνανε, το αλέθανε αλεύρι ζυμώνανε ψωμιά για το γάμο. Όμως από την Παρασκευή το βράδυ ερχόντουσαν πολύ παλιές γυναίκες κοσκινίζανε λίγο αλεύρι και πιάνανε το προζύμι, για να έχει για το Σάββατο που θα ζυμώνανε και τραγουδούσανε πολύ ωραία τραγούδια παραδοσιακά.

Ναι.

Νηστεύουμε. Για να μας προστατεύει ο Θεός.

Ναι.

Στις 21 Νοεμβρίου; Υπάρχει σπίτι που κάνουνε τραπέζι μόνο με ψάρια.

Ναι, τα φτιάχνουμε αυτά για τα παιδιά. Όσοι έχουνε παιδάκια, εγγονάκια στο σπίτι φτιάχνουνε λαγγίδες και δεν δουλεύουμε για να μην καούν τα μικρά στη σόμπα. Αυτό το έχουμε.

Όχι, δεν ξέρω.

Ναι.

Ναι.

Φτιάχνανε.

Ναι.

Τα φτιάχνουμε για υγεία να μας βοηθήσει.

Τα Χριστούγεννα τρώμε τη γαλοπούλα, μαζεψόμαστε όλη η οικογένεια στρώναμε το τραπέζι μ' ένα κρασάκι ωραίο δίνουμε μια ευχή και να καλωσορίσουμε τον καινούριο χρόνο.

Μελομακάρονα, φτιάχνουμε γκουραμπιέδες.

Φτιάχναμε από σπιτικά γουρούνια, τα ξεραίναμε και ήταν πολύ νόστιμα. Βάζαμε πράσο και μυρωδικά.

Ναι, βάζαμε μέσα το φλουρί και όσα άτομα ήμασταν κόβομε πρώτα για το Χριστό ή την Παναγία μια μερίδα και όσα άτομα ήμασταν στον καθένα και σε όποιον έπεφτε το φλουρί λέγαμε, σ' αυτόν είναι η τύχη.

Βασιλόπιτα τρώμε και διάφορα γλυκά στολίζουμε το τραπέζι. Στα παλιά τα χρόνια στα Θεοφάνεια φτιάχναμε κουλούρια ζυμώναμε ψωμί σπιτικό και ο καθένας έπαιρνε από ένα μεγάλο ωραίο κουλούρι και όταν πηγαίνανε το σταυρό να το ρίξουνε στο ποτάμι. Ρίχνανε πρώτα τα περιστέρια και ήτανε ευλογημένο το νεράκι απ' το Χριστό και το είχαμε έθιμο τα κουλούρια τα μουσκεύαμε στο ποτάμι και το ποπ-κόρν και τα φυλάμε αυτά για υγεία, για να μη μας πιάνει γρίπη το χειμώνα.

Φτιάχνεις.

Δίνεις. Όχι μόνο στον άγιο Γιώργη, προστάτης του σπιτιού.

Όχι.

Όχι.

Όχι. Στον άγιο Τρύφωνα πηγαίνανε στα αμπέλια με μια πογάτσα ωραία και με κρασί ένα μπουκάλι. Τρώγανε αυτά στο χωράφι για να έχουν περισσότερη σοδειά.

Πηγαίνουμε στην εκκλησία και παρακαλάμε την Παναγία, όποιος πάει. Όλες οι γυναίκες του χωριού πηγαίνουμε στην εκκλησία μας κερνάει ο ιερέας από ένα γλυκό.

Δε ξέρω.

Νηστίσιμα, όπως πατάτες, πιπεριές, μελιτζάνες από τον κήπο μας.

Ψήνουμε κεφτεδάκια.

Τυρί, γάλα, γιαούρτι σπιτικό. Αυτά που παράγουμε.

Όχι.

Καθαρή Δευτέρα βράζουμε φασόλια σούπας, βγάζαμε λίγο φασόλι χωρίς ζουμί το λιώναμε βάζαμε δυόσμο και το τρώγαμε. Έτοιμη από το φούρνο.

Βράζουμε κομπόστα που ξεραίναμε το καλοκαίρι χυλοπίτες κορόμπουλα και τη Καθαρά Δευτέρα ψήναμε κολοκύθια στο φούρνο το δικό μας και τρώγαμε.

Όχι, δε ξέρω τέτοιο πράγμα.

Ναι.

Είχαμε τις Λαζαρίνες σε όλα τα σπίτια γυρνούσαν και χορεύανε ένα τραγούδι και τους κάθε νοικοκυρά του σπιτιού τους έδινε από 1 αυγό και λεφτά. Όχι.

Αυτή τη μέρα τρώς. Ναι, στο φούρνο με ντομάτα και μαϊντανό και “Ορίστε ελάτε να φάμε”.

Νηστίσιμα την Παρασκευή τρώμε νηστίσιμα το πρωί όταν θα σηκωθώ πλένομαι, κάνω την προσευχή και όπως δώσανε στον Χριστό ξύδι αντί για νερό, έτσι και ‘γώ πίνω ξύδι.

Αρνάκι ψητό, κρέας, το ψήνουμε. Με έντερα ερχόμαστε από την Ανάσταση και τρώμε την μαγειρίτσα.

Δε τρώω βαριά.

Την Πρωτομαγιά πηγαίναμε με κόκκινο αυγό και ψήναμε έξω.

Όταν είχαμε αρνιά τώρα πετεινάρι.

Όχι στην εκκλησία αλλά έχουμε ένα τόπο στο μύλο που έβγαине ο άγιος Γιώργης και έχουνε μερικοί τάμα, μαζεύουν φίλους και τρώνε, σφάζουν το αρνί και τρώνε.

Τσουρέκι από το Πάσχα στο χωράφι και κόκκινα αυγά.

Όχι. Πάμε στην εκκλησία μόνο.

Όχι. Ναι, σ’ αυτούς που δεν είχανε αλλά και για τους φτωχούς.

Όχι. Ούτε εκεί πάμε.

Του αγίου Πνεύματος έχουνε κουρμπάνι και μου φέρνουνε σ’ εμένα. Εγώ τους πάω απ’ του αγίου Γιώργη και αυτοί μου φέρνουνε σ’ εμένα.

Όχι δεν έχει καταργηθεί, Την κρατάμε. Ζεβδομάδες.

Όχι.

Όχι, μόνο στις ονομαστικές γιορτές πηγαίνουμε όποιος έχει το όνομα του.

Όχι, δε γνωρίζω.

Όταν ήμουνα νέα την τηρούσα. Σ’ άλλους; Αυτά που είχαμε δίναμε.

Ψάρια τρώμε και σταφύλια πηγαίνουμε.

Πηγαίναμε στην εκκλησία όλες οι νοικοκυρές του χωριού με σταφύλια και με καρπούζια από το μποστάνι μας, για να δροσιστεί η εκκλησία.

Ναι, φτιάχνουμε.

Τον γιορτάζουμε εκείνη την ημέρα δεν τρώμε εκείνη την ημέρα του αγίου Ιωάννου.

Ναι.

Εκείνη την ημέρα νηστίσιμα.

Ανταλλάζονται.

2 Σεπτεμβρίου. Όσοι έχουνε κάνουνε.

8. Της Ιτέας, ναι. Στις 8 Σεπτεμβρίου γιορτάζει η δική μας η εκκλησία είναι η γέννηση της Παναγίας και είναι πολύ θαυματουργή. Είναι πάρα πολύ θαυματουργή. Όσα ανδρόγυνα δεν τεκνοποιούν παιδιά έρχονται στην εκκλησία, ανάβουν ένα κερί και τους δίνει η γλυκιά η Παναγία μωρουδάκια.

Εκείνη την ημέρα άμα δε πέσει σε Παρασκευή τρώμε κρέατα ψημένα, άμα πέσει Παρασκευή κάνουμε ψάρια.

Νηστεύουμε δεν τρώμε ούτε λάδι.

Αυτοί που έχουνε πολλά ζώα κάνουνε.

Πρώτον, πρέπει να ξεκουράζεται, βάρη να μη σηκώνει και μετά οι τροφές είναι το γάλα, τα φρούτα, σαλάτα και κρέας.

Δίνουν και δίνουν δώρα ο γονέας του πατέρα του παιδιού του δίνει ένα χρυσό ό,τι και να 'ναι είτε σταυρουδάκι είτε...

Φτιάχνουνε πρώτα και πρώτα την πρώτη μέρα που θα 'ρθει το μωρό η νέα ψυχούλα φτιάχνανε λαγγίδες και μοιράζουν σ' όλη τη συγγένεια.

Το ίδιο πράμα.

Ναι, γίνεται.

Δίνουν δώρα πρώτα, όταν γεννούσαν στο σπίτι, πρώτα το έκανε μπάνιο η μαμή. Και το πρώτο το γάλα δεν το έπαιρνε από τη μάνα, το έπαιρνε από μια άλλη κυρία που είχε νεογέννητο μωρό.

Δίνουνε δωράκια, αναλόγως με τη δύναμη όποιος είχε.

Και γλυκά και ρουχαλάκια στο μωρό και απ' όλα.

Όποιος κάνανε τραπέζι και όποιος έβρισκε το πρώτο δοντάκι και έπλεκε κάλτσες τα παλιά τα χρόνια στο μωρό.

Έχουμε κεράσματα.

Κάμνανε απ' όλα ψητά κρέατα, γλυκίσματα φτιάχνανε, πίτες φτιάχνανε. Απ' όλα φτιάχνανε.

Ναι.

Πρώτα και πρώτα δίνανε και αλλάζανε τις βέρες.

Δίνανε.

Φτιάχναμε.

Μία εβδομάδα.

Με του γαμπρού.

Ναι.

Ειδικοί μάγειρες αλλά πρώτα πρώτα όταν γινόταν οι παλιοί γάμοι ο γαμπρός δεν έκανε το φαΐ. Μόνο τα όργανα και από το σπίτι ζυμώνανε μια πογάτσα και φτιάχνανε ένα τεψάκι φαΐ και πήγαινε στο αντρόγυνο στο γάμο, χωρίς να κάνει τα έξοδα ο γαμπρός, χωρίς να δώσει. Όλοι. Όλοι έτσι. Μόνο τα πιάτα από τον γαμπρό ήτανε.

Πώς καθότανε; Πρώτα καθότανε οι γονείς, η νύφη και ο γαμπρός. Και οι γονείς και στη κοπέλα και στο γαμπρό. Και μετά από τη μια πλευρά ήτανε απ' το σόι της κοπέλας και από την άλλη πλευρά ήτανε το σόι απ του γαμπρού. Αυτό ήτανε.

Όχι, το ίδιο.

Μόνο στον κουμπάρο που ήτανε καλύτερη η διατροφή που δίνανε στον κουμπάρο περισσότερο, για να τον ευχαριστήσουνε και στρώνανε και πηγαίνανε με τα όργανα να τον πάρουνε από τον γαμπρό μέχρι τον κουμπάρο το σπίτι στρώνανε τις παλιές βελόντσες που τις λέγαμε, που τις είχαμε.

Βρισκότανε, κάνανε χαλβά τη μάνα του κοριτσιού, στις νύφης, έκαμνε χαλβά και πήγαινε να τους γλυκάνει τους συμπεθερούς.

Ναι, ταΐζαμε.

Την πρώτη Κυριακή²⁰⁰ στεφανωνόντουσαν. Την δεύτερη Κυριακή έπρεπε οι γονείς της κοπέλας να κάνουνε το τραπέζι επίσημο, να πάρουνε το γαμπρό τη νύφη, τους γονείς και πρώτα τα αδέρφια της πεθεράς και του πεθερού στο ίδιο τραπέζι να είναι.

Δίνανε.

Τους κερνούσανε γλυκά πράματα και τους δίνανε δώρα.

Τα καλύτερα φαγητά, λέγαμε να τον ευχαριστήσουμε.

Οι έγκυες έπρεπε τα παλιά τα χρόνια να τρώνε γάλα και φρούτα.

²⁰⁰ Την Κυριακή, όταν πηγαίνανε να πάρουνε τη νύφη ο κουμπάρος με την κουμπαραπορέα κρατούσε την ελληνική σημαία, μ' ένα κόκκινο μήλο επάνω, για να είναι ροδοκόκκινοι οι νέοι και ευτυχισμένοι. Ο παρακούμπαρος έβαζε τα παπούτσια στη νύφη (Γιαγιά).

Να τρώει η λεχώνα. Η λεχώνα έπρεπε να τρώει πολλά φρούτα, γιατί είχανε ακούσει να μη δώσει ο Θεός, άμα πιάσει αιμορραγία σταματάει αμέσως το αίμα.

Κρεμμύδι. Το κρεμμύδι είχε πολύ γάλα. Όταν έτρωγε η λεχώνα κρεμμύδι φαγητό, έτρεχε το γάλα απ' τα στήθια της.

Ο θηλασμός ένα χρόνο. Τότες φτιάχνανε, ψήνανε τα παλιά τα χρόνια αλεύρι στο φούρνο, όταν έβγαινε ο φούρνος το ψήνανε και εκείνη ήτανε η κρεμούλα.

Μετά από το ένα χρόνο μόλις αρχινούσε να τρώει, άμα έτρωγε το μωρό απ' το ίδιο το παιδί του φτιάχνανε με λίγο ψωμάκι χώρια σ' ένα πιατάκι και το ταΐζανε.

Στα παλιά τα χρόνια δεν είχε γλυκίσματα. Στα παλιά τα χρόνια, όπως φορούσανε οι γέροι μια άσπρη μαντίλα την πλένανε καθαρή και βάζανε λίγο ψωμί και ζάχαρη, αντί για μπιμπίλα δεν είχε μπιμπίλα και αυτό ήτανε.

Μέχρι 3 χρόνια. Μετά το παιδί αρχινούσε και τρώει ό,τι τρώγανε οι γονείς.

Δεν ήμασταν εκείνα τα χρόνια. Έστω και μια γιαγιά που δεν είχε δόντια μασούσε το ψωμί και του το έδινε. Τώρα η νεολαία θέλει να είναι καθαρά τα παιδιά.

Η Τρίτη Ηλικία τα έτρωγε κι εκείνη, ό,τι είχε στο σπίτι γάλα. Το γάλα ήταν απαραίτητο για το στομάχι που το παίρνομε και ό,τι έτρωγαν οι υπόλοιποι.

Στους αρρώστους δίνανε φρούτα και γιαούρτι και μεζύθρα. Αυτό ήτανε. Για να δυναμώνουνε.

Να πω εμένα; Εμένα μου το είχαν απαγορεύσει το καφέ και τα ψάρια. Μόνο θαλασσινό ψάρι.

Παίρνανε, βάζανε παλιά στον τορμπά που το υφαίναμε, βάζαμε ψωμί, τυρί και καμιά πιπεριά. Αυτό ήτανε.

Όχι, φαγητά, επιτόπου δεν είχανε. Οι ψαράδες, αν μπορούσαν κάπου να ψήσουνε ένα ψάρι θα το τρώγανε αλλά οι ...

Ναι. Οι γεωργοί αρμέγανε το γάλα και από μέσα που το αρμέγανε το πίνανε.

Όχι. Έφερναν από το σπίτι μια πίτα και τη στάμνα που ήτανε τη βάζανε πάνω στο κεφάλι, χωρίς να πέσει, από το σπίτι, γιατί δε μπορούσανε να κουβαλάνε και το φαΐ και τη στάμνα και τη βάζαν πάνω στο κεφάλι και δεν έπεφτε. Κάναν ένα κουλούρι από την άσπρη την μαντίλα να κάθεται και εκείνο ήτανε.

Όχι, δεν υπήρχε το ίδιο τρώγαμε.

Δεν είχαμε φαγητά. Ό,τι ήτανε στο σπίτι. Αυτό.

Τι προσφέρανε. Προσφέρανε μακαρόνια, ρύζι τέτοια πράματα. Τους τα δίνανε και στο σπίτι τα μαγειρεύανε.

Τα Χριστούγεννα του δίνανε το Πάσχα του δίνανε 2-3 φορές το χρόνο δίνανε. Τους ... ναι.

Δεν ξέρω. Όχι.

Όχι.

Τα αυγά τα βάζαμε σ' ένα κρύο πράμα και το κρέας το βάζαμε μέσα στο πηγάδι.

Λίγο κρασάκι.

Από δικά μας αμπέλια δουλεύουμε.

Κόκκινο κρασί.

Μόνο, όταν έχουμε τραπέζι.

Ναι.

Το φτιάχνουμε από το σταφύλι μας το είχαμε στα αμπέλια το τσίπουρο, το βράζαμε εδώ ήτανε παιδάκι μου.

Ναι, το τσίπουρο πριν δεν είχε οινόπνευμα. Για εντριβή.

Με δικό μας ρεβίθι φυτεύαμε τα πολλά τα χρόνια και το αλέθανε στο σπίτι και πίνανε το καφέ.

Το πρωί πίνανε οι γέροι και μετά, αν ερχότανε κάποιος να τον φιλοξενήσεις του προσφέρανε τσίπουρο πρώτα και μετά καφέ.

Βάζαμε. Τα απογεύματα. Το πρωί και τα απογεύματα.
Δεν είχαμε ψυγεία.
Όχι.

***Εγγονή:** Γιαγιά μου σ' ευχαριστώ πολύ για τις πληροφορίες που μου έδωσες, γιατί αυτά είναι μια παρακαταθήκη για όλη μου τη ζωή, μιας και θα περάσουν γενεές και θα υπάρχουν αυτά τα στοιχεία. Σ' ευχαριστώ πολύ. Θες να πεις κάτι;*

***Γιαγιά:** Δε μπορώ.*

ΙΧ Συνέντευξη: Δήμος Αμυνταίου

Ονοματεπώνυμο: Ναουμίδης Πέτρος

Ηλικία: 28 Ετών

Μόρφωση: Χημικός Γεωλόγος, Φοιτητής Γεωπονίας

Επάγγελμα: Βιοτεχνία Παραδοσιακών Φυσικών Προϊόντων

Τόπος γέννησης: Κοζάνη

Τόπος κατοικίας: Άγιος Παντελεήμονας Αμυνταίου Φλώρινας

Π.Ν.: 3²⁰¹.

Πρωινό.

Αργά πάντα και κατά τις 10. Χυμό, μέλι.

Καφές.

Πάντα, όπως τοστ, ομελέτα, πετιμέζι, αυγά. Σίγουρα διαφέρουν και φρούτα.

Ναι, Ύπαρξη φόρτου εργασίας, διαφοροποίηση.

Βέβαια, μέλι.

Όχι.

Πολύ, πάρα πολύ. Η μόνη πρόληψη να τρώνε πολλά διαφορετικά πράγματα.

Το πρόγευμα τσίμπημα. Σαλάτα 18:00 με 19:00.

Μικρή γρήγορη τροφή. Ο άνθρωπος θα πρέπει να τρώει πολλές ποσότητες αλλά πολλά μικρά γεύματα. Νερό.

Ναι, υπήρχε (παραδοσιακή πίτα).

Ανιχνεύεται σχετική συνήθεια.

Η λήψη γεύματος στο σπίτι. Λάτρης ψαριού (συχνά 4 φορές την εβδομάδα αλλά διαφορετικά είδη). Μη απαραίτητο. Ο καθένας κάνει διαφορετική δουλειά.

Σπάνια.

Όχι.

Τσάι.

Όχι.

Γιορτές, Χριστούγεννα Πάσχα. Παραδοσιακό του χωριού.

Σπίτι. Πατέρας ειδική θέση (δικιά του καρέκλα).

Σταυρός. Όλοι μαζί.

Πλύσιμο χεριών.

Θεωρείται μέλος της οικογενείας.

Καλή όρεξη και στην υγεία μας και θαυμάζουμε αυτόν που το μαγείρεψε.

Όχι. Το 'χω ακούσει.

Τοπικά προϊόντα (προτίμηση). Επηρεάζει. Χοιρινό με λάχανο. Οικονομική όχι.

Σίγουρα επηρεάζει σα πρώτη βάση.

²⁰¹ Πολλά αλλά μικρά γεύματα (Ναουμίδης Πέτρος)

Έχουμε δικές μας τροφές κήπο, κοτούλες, αμπέλια, λίμνη.
 Βελτιώνεται.
 Πάρα πολύ. Πολύ βασικές.
 Δικιά τους παρασκευή ψωμιού (θέμα ποιότητας και όχι οικονομία).
 Καθημερινότητα.
 Όλοι έχουν.
 Ότι το ψωμί δε πρέπει να το πατάμε, να το πετάμε.
 Μη επιλογή μπομπότας.
 Είδος λαγάνας.
 Κατανάλωση με φρέσκο βούτυρο, όχι λαγάνας.
 Πίτα συχνά, λαγάνα με προζύμι, παξιμάδι όχι.
 Όχι.
 Ναι (σταθερότητα ποιότητας).
 Ναι, σούπες.
 Τραχανά, φύλλα (κόρες).
 Σπάνια μακαρόνια και φάγωμα παραπάνω.
 Ελαιόλαδο 200Kg.
 Λαδερά φαγητά.
 Ναι.
 Χρησιμοποίηση χοιρινού λίπους σπιτίσιου.
 Ψυγείο. Λίπος και λάδι ναι, σε κάποια φαγητά. Εμπόριο Πελοπόννησος.
 Συμπληρωματική.
 Χοιρινό, μοσχαρίσιο, κοτόπουλο.
 Πάντα. Ντόπια της περιοχής.
 Παστουρμάδων.
 Χοιρινό με λάχανο (άκρως παραδοσιακό Αγίου Παντελεήμονα).
 Ψάρι γριβάδι φούρνο με κρεμμύδι.
 Ναι, συμπληρώνεις πολλές φορές. Αγριόχοιρος, λαγός στιφάδο.
 Σπηνάντερο ναι πατσά ναι.
 Τρώω πολλά ψάρια.
 Φασόλια, φακιές σούπα. Ναι.
 Βάση τη πιπεριά²⁰². Χορτοφάγος, 'γρια χόρτα. Πιπεριές, ντομάτες, μελιτζάνες, πατάτες (1^η βάση), λάχανα, ζαρζαβατικά.
 Αποξήρανση, τουρσιά.
 Συμπλήρωμα.
 Ομελέτα.
 Όχι φλούδα κρεμμυδιού.
 Ρολογιού.
 Πολλά. Λιμνίσια, θαλασσινά όστρακα, κελυφωτά. Όχι πολύ σημαντικό ρόλο.
 Ιχθυόσκαλα.
 Πλακί, ψητά, σούπα, αποξηραμένα, πάστα, καπνιστά (ταβέρνα οικογένειας Ναουμίδη).
 Προλήψεις όχι.
 Κολοκύθι πιο πολύ.
 Κυριακές, για πρόχειρα φαγητά ναι.
 Περιστάσεις πάντα. Μπακλαβά, γαλακτομπούρεκα.
 Πολύ παλιά. Μουστοκούλουρα, γλυκό σταφύλι, γλυκό σύκο, κολοκύθι.
 Καρπούζι, σταφύλι. Σταφύλι χειμωνιάτικο (κρεμαστά σταφύλια). Ναι.

²⁰² Στο τραπέζι πάντα ύπαρξη πιπεριάς (Ναουμίδης Πέτρος)

Όχι.
 Μεγάλες γιορτές ναι.
 23 Δεκεμβρίου²⁰³ άναμμα φωτιών²⁰⁴ κουλούρια στο σπίτι.
 Μέσα Νοεμβρίου μήνας για κάλαντα στην περιοχή.
 Σεπτέμβριος μήνας μεταποίησης πιπεριάς στα σπίτια σε βάζα.
 Χριστούγεννα σφάξιμο χοιρινού και φτιάξιμο μελομακάρονων.
 4 Δεκεμβρίου αγίας Βαρβάρας πίτα με πετιμέζι.
 Ιούλιο αποξηραμένα φρούτα, αποξηραμένα ζυμαρικά, σάλτσες. 26-27 Ιουλίου.
 Αύγουστος καλά ψάρια αποξήρανση ψαριών λίμνης.
 Ιούνιο παραδοσιακά γλυκά με άγουρα φρούτα.
 Μάιο γιορτή τσιρονιού.
 Φώτα καρναβάλι πίτα γλυκό.
 Ρίψη σταυρού στη λίμνη.
 Πιπεριά, μελιτζάνα, ντομάτα, μοσχάρι 26-27 Ιουλίου. Χρονολογείται από παλιά.
 Καθιέρωση εθίμου.
 Ύπαρξη οίνου και πιπεριάς στην περιοχή δυνατό σημάδι.
 Αγίου Γεωργίου και Πνεύματος περπάτημα στο βουνό²⁰⁵.
 Τσίκνισμα.
 Λαγάνα.
 Μπακαλιάρο.
 Κορίτσια κάνουν ναι.
 Νηστεία.
 Πάσχα και τα Χριστούγεννα τσουρέκια.
 Ναι. Ναι.
 Ναι.
 Το αρνί.
 Γείτονα.
 Όχι.
 Ναι.
 Ναι. Όχι.
 Όχι. Όχι.
 Όχι.
 Όχι.
 Όχι.
 Όχι.
 Όχι²⁰⁶.
 Όχι.
 Όχι.
 Ναι, νηστίσιμα.
 Όχι. Λαλαγγίτες.
 Όχι.
 Γεύμα και γλυκά.
 Ναι δώρα.
 Ναι.
 Σόι ξευγάρι σόι. Διαχωρισμός γαμπρού νύφης.
 Πλατεία.

²⁰³ 23 Δεκεμβρίου έως ...περπάτημα στο βουνό της σ.73 καταιγισμός ιδεών του Πέτρου Ναουμίδη.

²⁰⁴ Φωτιές και Καθαρή Δευτέρα φασολάδα (σχ. Ναουμίδη Πέτρου)

²⁰⁵ Έθιμα σύμφωνα με τις ανάγκες συνθήκες οικονομική κατάσταση και σήμερα έχουν εξαλειφθεί.

Πολλά τα φαγητά. Μη ύπαρξη ξεχωριστών φαγητών (σχ. Ναουμίδη Πέτρου)

²⁰⁶ Άγιο Παντελεήμονα μοίρασμα φαγητού σε κατοίκους χωριού.

Ναι.

Η καλύτερη. Τοπικά παραδοσιακά για το διαφορετικό.

Ναι.

Φύλλα (κόρες με αλεύρι).

Κρασί.

Ίδια παραγωγή. Πάντα “Περί ορέξεως”. Πάντα.

Σπιτικό. Στέμφυλα.

Εντριβή.

Μνημόσυνα. Ζάχαρη πάντα.

Ξινό νερό καθημερινή χρήση. Ναι, τα νεφρά.

Τ.Σ.: Σ’ ευχαριστώ πολύ για τη συνεργασία σου.

Η.Ν.: Τίποτα.

X Συνέντευξη: Δήμος Μελίτης

Ονοματεπώνυμο: Φαρμάκη Ζωή

Ηλικία: 53 Ετών

Μόρφωση: Ανώτερη (Ακαδημία)

Επάγγελμα: Δασκάλα

Τόπος γέννησης: Άγιος Παντελεήμων

Τόπος κατοικίας: Αχλάδα

Τ.Σ.: Γεια σου Ζωή θα ήθελα να σε ρωτήσω σχετικά με τη παραδοσιακή διατροφή της Φλώρινας.

Ζ.Φ.: 3. Πρωινό, μεσημεριανό και απογευματινό και βραδινό μαζί.

Σχεδόν προσπαθώ να το αποφεύγω, αν και δεν τα καταφέρνω.

Το πρωινό συνήθως το παίρνεις 10 η ώρα, επειδή δουλεύω πάντα εκείνη την ώρα περιλαμβάνει 1 κουλουράκι, καφέ και όλο και κάτι έκτακτο τσιμπάμε εκεί πέρα. Πότε θα πάρουμε ... και τέτοια κουλουράκι, καφέ.

Ναι. Ναι, λίγο τσάι παραπάνω το χειμώνα ζεστά.

Ναι.

Βέβαια.

Κάποια από τα σιτηρά, τα δημητριακά που βάζουμε στο γάλα. Το κακάο που βάζουμε εκείνο το Hemo στα παιδιά και διάφορα γάλατα ενισχυμένα και εμπλουτισμένα με βιταμίνες. Αυτά τα μεταλλικά στοιχεία. Διάφορα. Για τους γέρους τα ίδια.

Οπωσδήποτε. Αλλά τα πρωινά της μαμάς μου και άλλα των παιδιών μου. Κάθε γενιά βλέπω διαφορετική διατροφή. Αυτά τα ετοιματζίδικα στο σούπερ μάρκετ μας παρασύρουν, η τηλεόραση, οι διαφημίσεις και προσπαθούμε να ενσωματώσουμε κι αυτά στη διατροφή μας.

Απαραίτητη. Έλεγε κάποιος γνωστός γαστρεντερολόγος όλα τα άλλα γεύματα μπορείς να τα παραλείψεις το πρωινό επειδή το στομάχι παραμένει άδειο όλη τη νύχτα θέλει να δουλεύει αλλιώς δουλεύει τα υγρά και τα τοιχώματα του στομαχιού και δηλαδή το θυμάμαι από τη μητέρα μου που πήγε μια επίσκεψη σ’ αυτόν και μου το είπε. Αλλά έτσι κρίνω και ‘γω συμφωνώ μαζί του και πράγματι είναι απαραίτητο εκτός του ότι δεν παχαίνει, γιατί ξοδεύονται τα, το πρωινό ξοδεύεται.

Αλλά απαραίτητα να μην αφήσουμε το στομάχι άδειο απ’ το βράδυ που ξαπλώνουμε ως το μεσημέρι που θα φάμε. Απαραίτητο και έχω διαπιστώσει σε λαούς

που λένε ότι τρώνε γερά πρωινά Άγγλοι και Έλληνες λίγο με τις δουλειές πιο βιαστικά.

Όχι, όχι, σπάνια.

Πρόγευμα παιδιών, ναι. Πότε κανά χυμό, κανά αυγουλάκι κάτι και όταν δε μπορούσαν να φτάσουν ως το μεσημεριανό αυτό όλο και κάτι τσιμπούσαν.

Ναι, υποχρεωτικά.

Το γεύμα στο σπίτι και τι περιλαμβάνει φαγητό πάντα, με σαλάτες, ποικιλία, τζατζίκι, ελίτσες, πιπεριές ψημένες έτσι κάτι πικάντικα άλλα, τουρσάκια και το κυρίως φαγητό.

Θεωρώ απαραίτητο αλλά δε συγκεντρώνεται. Θεωρώ απαραίτητο τη συγκέντρωση, γιατί αν περάσεις πώς πέρασες, πώς πέρασα τη μέρα μου, τα προβλήματα λίγο συζητάς αλλά δεν το καταφέρνουμε πάντα.

Δεν παίρνω στον τόπο εργασίας, σχολάω νωρίς. Τελειώνεις νωρίς.

Το απογευματινό μπορεί να είναι περίσσευμα του μεσημεριανού φαγητού, μπορεί να είναι φρούτο πιο πολύ ψωμί ένα τοστάκι, σαλατικό μόνο σαλάτα.

Συνηθίζω, συνηθίζω, ας το βάλω αλλά το συνδυάζω, είπαμε με το βραδινό λίγο, γιατί θέλω να πάρω νωρίς, για να μην...

Το δείπνο το δικό μου δεν, είπαμε το αποφεύγω εγώ, γιατί τρώω απογευματινό πιο γερό. Αλλά τα παιδιά αλλά η οικογένεια τρώει το δείπνο και μπορεί να γίνει, και γινόνταν παλαιότερα και ξεχωριστό φαΐ έκαμνα. Τώρα λίγο πολύ επειδή γυρίζουν πιο πολύ τα παιδιά κι αυτά και τρώνε και έξω αλλά όσοι μείνουνε στο σπίτι, κάτι πιο ελαφρύ από το ψυγείο. Μπορεί και το μεσημεριανό φαγητό να είναι το υπόλοιπο ή και κάτι άλλο που κάνω πρόχειρα.

Όχι, όχι.

Όχι, πολύ σπάνια, να μαζευτούμε όλοι. Πολύ σπάνια.

Τσάι τους χειμερινούς μήνες.

Συμπληρώματα τροφής δηλαδή; Σπάνια κι αυτά όχι δεν παίρναμε συμπληρώματα.

Το μεσημεριανό αν και δεν καταφέρνουμε όλοι να μαζευτούμε το βραδινό οπωσδήποτε.

Πάντα τυχαία, αν και μερικές θέσεις τις κρατάμε συνήθως αλλά όπου βρει ο καθένας και όποιος έρθει πρώτος.

Όχι.

Εγώ.

Ναι, ακολουθείται βέβαια, πλένουμε χέρια. Αυτά η μητέρα μου. Εγώ.

Γίνεται λίγο πιο επίσημο το τραπέζι. Μαζευόμαστε όλοι απαραίτητα και πιο πλούσιο.

Ναι, πάντα. Καλώς ήρθες. Καλώς σε δεχτήκαμε. Ανταλλάσσουμε.

Ναι, ναι. Γλώσσα και αστειευόμαστε πάνω στο τραπέζι, όταν είναι να φάμε. Δώστης γλώσσα να μιλάει πολλά ή δώστου γλώσσα ξέρω 'γω, φάε γλώσσα. Αστειευόμαστε με γλώσσα. Δοξασίες, επίσης, με το κοτόπουλο το κόκκαλο εκείνο πάλι.

Οπωσδήποτε από την παραγωγή και από το κλίμα.

Ναι.

Πάρα πολύ. Και τα τελευταία χρόνια.

Εξακολουθούν. Τις θέλουμε. Τις κάνουμε και προσπαθούμε να τις μεταδώσουμε και στους νέους και μ' αρέσουν κιόλα.

Υπάρχει, γιατί τώρα δεν καλλιεργούνε, ο κόσμος δεν έχει τους κήπους, αυτά και τα παίρνει έτοιμα. Παλιά ξεραίνανε πιπεριές, ντομάτες, βάζαν πολλά τουρσιά. Τώρα ναι τα σουπερμάρκετ προτιμάς το βαζάκι να πάρεις παρά να βάλεις. Το έτοιμο, το έτοιμο. Αυτό μπήκε στη ζωή μας.

Καθημερινότητας.

Παλιά, ίσως. Τώρα όχι. Τώρα όλοι καταναλώνουνε.

Για το ψωμί; Παροιμίες έχει: “ψωμί ψωμάκι” λέγαμε κάποτε λένε παλιές ιστορίες πως για την πείνα που υπήρχε κάποτε. Υπάρχουν παροιμίες.

Υπάρχει αυτή η πογάτσα που κάνουνε σε διάφορες εκδηλώσεις ζωής γάμους, βαφτίσια, ανταλλάσσουν με κουμπαριά, τέτοια. Ένα ιδιαίτερο ψωμί διαφορετικά ζυμωμένο άσπρο με σουσάμι, σχέδια πάνω. Αυτό ναι. Και διάφορα κουλούρια που κάνουνε σε γιορτές, όπως στα “Βάρβαρα” κάνουνε πώς τα λένε...

Μπομπότα, όχι, αλλά διάφορα καλαμποκίσια που υπάρχουν στους φούρνους. Σπάνια βρίσκουμε. Όταν βρίσκουμε.

Όχι.

Μας αρέσουν τέτοια, παίρνουμε διάφορα με διάφορους σπόρους. Τώρα σαν τα πολύσπορα αλλά και μαύρα τέτοια παίρνουμε πολλά παράξενα ψωμιά, όταν βρίσκουμε.

Ναι. Παρασκευάζονται και ανάμεικτα δε ξέρω κιόλας σίγουρα αλλά βλέπω στους φούρνους παρασκευάζονται και μας αρέσουν και τα παίρναμε.

Τσουρέκι κάνουμε. Κάνω τσουρέκι.

Συνήθως το Πάσχα που κάνουμε τα τσουρέκια. Ψωμί, σπάνια, έχω ζυμώσει, έτσι σε σχήμα φραντζόλας. Το τσουρέκι σε πλεκτό, και στο στρογγυλό, πλεκτό, μεγάλο στρογγυλό. Εκείνα τα κάνουμε, καμιά φορά και εκτός Πάσχα κάνουμε τσουρέκια.

Στολίζεται μήπως το τσουρέκι; Με σουσάμι μόνο πάνω και κροκάδι για να γυαλίσει, 1 αυγό στη μέση. Βέβαια, αλείφουμε με αυγό.

Ζεστό και τα ψωμιά τα συντηρώ στην κατάψυξη και θέλουν περισσότερο θέλουνε η οικογένεια ζεστό.

Πίτες φτιάχνω τακτικά. Παρασκευάζω, συνήθως, 1 φορά τη βδομάδα.

Όχι, χρησιμοποιώ από την κατάψυξη.

Έχω ακούσει για το εφτάζυμο ψωμί αλλά δεν έχω κάνει ούτε έχω δει να παρασκευάζεται σε κοντινά μου πρόσωπα, σε συγγενικά. Απλώς έχω ακούσει από διηγήσεις, από τηλεόραση, από τέτοια.

Μ’ αρέσει πολύ.

Ναι, κάνω χυλοπίτες δικές μου και τραχανάδες. Καταναλώνω χωριάτικες κάνω τραχανά και ζυμαρίσιο σιταρίσιο και καταναλώνουμε. Μας αρέσουν πάρα πολύ. Βραστά με γάλα, βούτυρο μπόλικο και αυτή πότε πιο αραιό, πότε πιο πηχτό. Ψητό τραχανά. Βράζεις τον τραχανά, τον ρίχνεις στον φούρνο και ψήνεις τον σιταρίσιο. Τις χυλοπίτες τις, εκτός που βραστές, με βούτυρο μπόλικο και τυρί και λαδάκι μπορείς να τις κάνεις ένα ιδιαίτερο φαί. Τις κάνω κεφτέδες με φύλλα στο φούρνο, ταψί. Μέσα κρεμμύδι, κόκκινο πιπέρι τέτοια. Ένα πολύ νόστιμο, χωριάτικο παλιακό φαγητό οι χυλοπίτες.

Ναι τρώμε πολλές φορές. Σε τραπεζώματα σε ιδιαίτερα, σε γιορτές. Μας αρέσουν τα ζυμαρικά.

Όχι.

Δεν έχω κάνει τέτοιο πράγμα με σιτάρι.

Σχεδόν μόνο το ελαιόλαδο και το ηλιέλαιο, για κανένα γλυκό, για μερικές φορές, σπάνια στο τηγάνι.

Για πολλούς, αλείφανε πληγές. Στα μαλλιά βάζανε για δυνάμωμα των μαλλιών, θεραπευτικά.

Ανάβουμε με καντηλάκια με ελαιόλαδο. Ναι, καντήλια, ανάβω πάντα, στις γιορτές όπως τύχει αλλά με ελαιόλαδο καντήλια.

Μερικές φορές, ναι. Κι αυτό το χοιρινό το άσπρο το έχω χρησιμοποιήσει. Έτσι, μου ‘χανε δώσει από ‘δω χοιρινό χωριάτικο γνήσιο και λέω καλύτερο από τα βιτάμ που χρησιμοποιούμε και ακούω διάφορα.

Το βούτυρο από γάλα, παλιά, το είχαμε μέσα σε κρύο νερό. Μπάλα σε κρύο νερό. Αλλά τώρα στα ψυγεία και στην κατάψυξη και βγάζεις λίγο αυτό που χρησιμοποιείς. Το υπόλοιπο στην κατάψυξη, αν το βάζεις κομμάτια κομμάτια. Βγάζεις το 1 και έχεις και στην κατάψυξη.

Ναι, μερικές φορές. Ναι, σε μερικά φαγητά, αρκετές φορές.

Μετά το πόλεμο όταν είχε φτώχεια περισσότερο ξέρω εγώ. Παλιά, δεν υπήρχε το λάδι λαδάκι το 'λεγαν και βλέπω από τη μητέρα μου με το σταγονόμετρο το λάδι ακόμα. Τους έμεινε από παλιά. Η γιαγιά μου.

Συμπληρωματική σε μας.

Στα χοιρινά. Η μητέρα μου τρώγανε μπόλικο.

Ναι, μεγάλες γιορτές, γάμους, αυτά και όταν έχεις και μουσαφίρη, συνήθως.

Όχι, από των χωριανών.

Ναι, και έχουμε κάνει. Λουκάνικα: ανακατεύεις κιμάδες χοιρινούς, μοσχαρίσιους, διάφορα μυρωδικά, θέλεις κρεμμύδι, θέλεις πράσο.

Και έντερα, παίρναμε, αγοράζαμε ή και δικά μας, πολλές φορές κάνουμε.

Ένα φαγητό, τα φτιάχνουμε με κρεμμύδια, με πράσα, με λάχανα, συνηθισμένο εδώ στη Φλώρινα. Χοιρινό με λάχανο. Μοσχάρι βραστό. Χοιρινό με πράσο, πάλι. Και φούρνο πατάτες. Ένα συνηθισμένο πάλι, κρέατα, τηγανιές με κρέας. Πολλά φαγητά.

Πολλές φορές, παλαιότερα, αλλά τώρα που έχει λιγοστέψει, εγώ, ειδικά, που έτυχα σε οικογένεια κυνηγών από τον πεθερό μου και έβρισκα κυνήγι. Στιφάδο έχω φάει. Αγριογούρουνο. Ζαρκάδι απαγορευμένο. Λαγούς πολλούς, στιφάδο συνήθως και το αγριογούρουνο το κάμναμε και με ψητό στο φούρνο πατάτα.

Κάνουμε πολλές φορές πατσά με χοιρινό κεφάλι, με μοσχαρίσιο. Κοκορέτσι κάνουμε στις το κάνει ο άντρας μου πολύ ωραίο και όταν δοθεί η ευκαιρία τρώμε κι αυτό δικό μας φτιαγμένο κοκορέτσι. Πάσχα, άλλες φορές, κόσμο όταν έχουμε πανηγύρι. Το κάνουμε εμείς οι ίδιοι πολύ ωραίο και το τρώμε το κοκορέτσι. Και έχουμε αγοράσει.

Όχι, τρώμε απ' όλα τα κρέατα, αν και αποφεύγουμε τα, γενικώς τα λιπαρά. Απ' όλα. Το λιπαρό μέρος του κρέατος επιδιώκουμε να τρώμε πιο πολύ ψαχνό.

Φασόλια, φακιές, αρακάς, επίσης, τα φασόλια βραστά σούπα και στο φούρνο ψητά.

Έχει φασόλι εδώ πέρα, παλιά είχε περισσότερο αλλά τώρα όχι τόσο αλλά παίρνουμε πάλι από κοντοχωριανούς. Απ' το νομό μας φασόλια.

Απ' όλα τα είδη καταναλώνουμε λαχανικά και μας αρέσουν. Καλλιεργούνται μερικά και καλλιεργούμε και στον κήπο ανέκαθεν, κήπους είχαμε περισσότερο λαχανικά. Τώρα πιο πολλά αγοράζουμε αλλά πάλι καλλιεργούμε μερικά. Πιπεριές έχουμε, ντομάτες έχουμε δικές μας, μελιτζάνες. Φασόλια, τέτοια, όχι. Πατάτα όχι, τώρα. Αγοράζουμε, αλλά πάλι και αυτά γνήσια, χωριάτικα. Όχι εμπορίου. Εδώ από παραγωγούς κατευθείαν. Παίρνουμε ας πούμε σακί πατάτες, τέτοια. Φασόλια πολλά 10Kg, 5, όχι σουπερμάρκετ συσκευασία. Παίρνουμε, τέτοια, χονδρικής, από παραγωγούς.

Και το λάχανο το χρησιμοποιούμε στο μαγείρεμα κυρίως πιάτο και σαν σαλατικά χρησιμοποιούμε πολλά λαχανικά, αλλά και κάνουμε και φαγητό το κυρίως φαγητό μπορεί να περιέχει ένα μελιτζάνες στο φούρνο, παπουτσάκι, το άλλο το σκέτες μελιτζάνες ιμάμ, τουρλού, πάλι με λαχανικά διάφορα, φρικασέ κάνουμε αρνάκι με αρνιά και τέτοια. Πολλές φορές το κυρίως φαγητό αλλά τα σαλατικά απαραίτητα. Πολλά λαχανικά στο τραπέζι, σαλατικό...

Αρμύρα, τουρσιά και αποξήρανση, που περιορίσαμε τώρα, παλαιότερα, περισσότερη λίγο τουρσί τώρα, περιορισμένο κι αυτό, παλαιότερα, πολύ πιο πολύ. Τώρα, καταψύκτης τα περισσότερα. Όσα γίνονται στο καταψύκτη. Τα άλλα τουρσιά.

Κύρια τροφή το αυγό, το χρησιμοποιούμε πολύ, χωριάτικα από 'δω, σε πρωινά και σαν κάποια φορά τηγανητό απογευματινό, το χρησιμοποιούμε πολύ το αυγό στο σπίτι μας.

Το αυγό που το τρώμε τις απόκριες τότε, δεν μπορώ να καταλάβω την ερώτηση σου τώρα, τις απόκριες που το 'χουμε και το τρώμε, το βράζουμε το... Συνήθως τα ψυχοσάββατα μ' αυτά που δίνανε, βάζαν και ένα βρασμένο αυγό. Δεν ξέρω ακριβώς τι σήμαινε. Επίσης, βρασμένο αυγό δίνουμε την κόκκινη την Πέμπτη, την Μεγάλη Πέμπτη, βάζουμε και δίνουμε στους γείτονες για τους πεθαμένους και κουβαλάμε κι ένα στο μνήμα εκεί, σαν να το πηγαίνουμε στον νεκρό μας, κόκκινο αυγό, αλλά δίνουμε και άσπρα για τους πεθαμένους, πολλές φορές, αυγό.

Ο συνηθισμένος, κόκκινα τώρα συνήθως, αν και έχω βράσει κι άλλα χρώματα. Στη κατσαρόλα βραστά ή πρώτα βρασμένα άσπρα και μετά σε κόκκινη βαφή βαλμένα κρύα τα αυγά.

Όχι. Δεν έχω χρησιμοποιήσει τέτοιο. Έτοιμες βαφές.

Χρήση ρολογιού, ναι. Έχω και κείνο που βράζει το μηχανήμα, βραστήρας αυγών και πάντα κρατάω, για μελάτο, για περισσότερο βραστό, σφιχτό, λιγότερο, κρατάω τ' ην ώρα. Ωρα έχω, αλλά αυτό...

Πολλά ψάρια. Κατάγομαι από μέρος που είχε λίμνη κι έμαθα να τρώω κι ο νομός μας όλος έχει λίμνες, αλλά, ειδικά, ο Άγιος Παντελεήμονας έχει τη λίμνη Βεγορίτιδα, από μικρή είμαι του ψαριού και του κρέατος. Ψάρια, απ' όλα τα είδη, μεγάλα, γριβάδια που τα μαγειρεύουμε. Ή για ψάρια για σούπες πλατίκες έχουμε ένα ψάρι εδώ πέρα, κοριγόνια, παλαιότερα, είχαμε. Αλλά όλα τα θαλασσινά τρώμε, επίσης. Πέστροφες, ποταμίσιες, τα θαλασσινά τα πιο ψιλά, μαρίδες, γαύρο, κοτσομούρες, τα πιο μικρά, αλλά και τα μεγάλα, τα... τσιπούρες. Τρώμε μας αρέσουν πολύ τα ψάρια, πολλές φορές, κάνουμε και καλαμάρια, χταποδάκια βράζω ξιδάτα, προσπαθώ να τα εντάσσω, πολλές φορές, στο φαί, αν και τα παιδιά δεν τα άρεζαν παλιότερα αλλά... Μύδια κάνω τηγανητά, σαγανάκι.

Ναι, μερικά ψάρια, ναι. Βέβαια, πάντα από την... Ένα πιο ακριβό ψάρι ξανοίγεσαι, είναι τα χταποδάκια, αν θέλεις να πάρεις ελευθέρας, τσιπούρα και μερικά άλλα που έχω πάρει. Τώρα δε θυμάμαι και τα ονόματα τους, ακριβά, βέβαια, περιορίζω πάντοτε την κατανάλωση των πιο ακριβών ψαριών.

Απ' την ψαραγορά. Έρχονται πρωί πρωί. Πηγαίνουν όλη νύχτα. Τα παίρνουνε, τα φέρνουνε αλλά τα ντόπια ψάρια από τις λίμνες τα τρώμε φρέσκα, γιατί ψαρεύονται εδώ πέρα. Τα θαλασσινά προσπαθούμε πάντα να τα βρίσκουμε φρέσκα, και μόνο τις ημέρες που έχει παζάρι. Στη Φλώρινα Τετάρτη και Σάββατο το πιο πολύ φρέσκα, εκείνες τις μέρες παίρνουμε, δηλαδή.

Σπάνια, τώρα. Παλιά, ψαρεύαμε, ήδη, και στο δικό ας ποτάμι εδώ πέρα πέστροφα, ωραιότατη απ' έξω άγρια και ήταν πού νόστιμη, αλλά, τώρα, περιορίστηκαν κι αυτά. Δεν υπάρχουν τόσο πολύ.

Ψάρια, ένας τρόπος είναι πλακί, στο φούρνο, τα πιο μεγάλα ψάρια. Με κρεμμυδάκι, πιπεριά, ντομάτα. Το κάνουν το κρεμμύδι και το ψήνουν στο φούρνο. Σούπα, ψαρόσουπα, επίσης, η συνηθισμένη, με αλεύρι, πατατούλα, καρότο, χόρτα και, ψητά, πολλές φορές, τώρα. Εμείς, οι νέοι, περισσότερο κιόλα, το ψήσιμο σχάρας, τα πιο μεγάλα και τα πιο μικρά τηγάνι.

Ό,τι επιβάλλει το έθιμο, ψάρια, συνήθως, αυτά, και το έθιμο. Κρατάμε το έθιμο πάντα. Μπακαλιάρο.

Εγώ δεν έχω ιδιαίτερα.

Με κολοκύθι δεν τρώμε, δεν κάνω κιόλα, γλυκιές, συνήθως, τις κάνουμε εκείνες, αλλά τρώω με πράσο, με σπανάκι, κρεμμυδόπιτα με μανιτάρια νηστίσιμη που κάνουμε μας αρέσει και με τυρί η πιο συνηθισμένη.

Κάνεις, αφού κάνεις φύλλα στρώνεις κάτω, ανακατεύεις τυρί με αβγά, στρώνεις τη στρώση, από πάνω άλλο φύλλο, για να σκεπαστεί η πίττα και ψήνεις. Τίποτα ιδιαίτερο. Χτυπάς τυρί και μπόλικο αυγά και ρίχνεις ανάμεσα.

Όχι, πάντα υπάρχει το φαί και η πίττα είναι είτε για απογευματινό, συμπλήρωμα στο μεσημεριανό, σ' αυτά. Να υπάρχει στο σπίτι να την τρώμε άλλες ώρες, πρωινές, απογευματινές έτσι, όχι, για κυρίως.

Ναι, πάντα, ας πούμε να έχουμε και φαγητό, όταν έχει πίτα γιατί βλέπω που μαγειρεύουν μερικοί, σήμερα θα φάμε πίτα με κάτι άλλο. Όχι, δεν το τρώει η οικογένεια, τα παιδιά, ο άντρα μου, δεν το τρώνε. Εγώ μπορεί να φάω δύο κομμάτια και να περάσω μεσημέρι. Μ' αρέσει η πίττα, αλλά όχι για κυρίως φαγητό.

Γλυκά, πάντα, θέλουμε να 'χουμε στο σπίτι. Εγώ, δεν τα αρέσω ιδιαίτερα. Είμαι της πίττας και του ψωμιού, αλλά προσπαθώ κάνω, έτσι, πιο φυσικά γλυκά και αγοράζουμε και έτοιμα, μετά αρέσουν στα παιδιά, στον άντρα μου και συνήθως τις μισές μέρες έχουμε πάντα γλυκό τις μισές μέρες, ας πούμε επιδιώκουμε να 'χουμε γλυκό είτε για κάποιον ξένο είτε για μας. Τρώμε γλυκά.

Πολλά γλυκά. Ρεβανί, καρυδόπιτα, μπακλαβά, τώρα, στις γιορτές ιδιαίτερα σε άλλα. Αυτά τα κέικ, τα συνηθισμένα, τα ξερά και ό,τι τούρτες διάφορες με στρώσεις, με παξιμάδι. Κάνω πολλά γλυκά, και με σαντιγί μερικά. Σοκολάτα, ιδιαίτερα αρέσουν στα παιδιά. Πιο πολλά έκανα, τώρα λόγω και ηλικίας, εμείς προσπαθούμε να τ' αποφεύγουμε, αλλά κάνουμε σπιτικά γλυκά πολλά.

Του γάμου κάποτε κουραμπιέδες κάνανε. Αυτά, ιδιαίτερα άλλα του γάμου δεν θυμάμαι, αν υπήρχανε, τότε δεν κάναν. Μπακλαβάδες κάναν με φύλλα χωριάτικα, όχι αυτά τα ετοιματζιδικά. Καταΐφια κάνω σε ιδιαίτερες, απόκριες και τέτοια γιορτές και κουλουράκια πολύ φτιάχνανε, παλιά, κουλουράκια.

Απ' όλα τα φρούτα. Εδώ, πιο συνηθισμένα, πορτοκάλια, μήλα, αχλάδια και φρούτα εποχής. Το καρπούζι, πάρα πολύ, καλοκαίρι και το πεπόνι. Κεράσια, όταν είναι η εποχή τους. Εντάσσουμε τα συνηθισμένα, τα χειμωνιάτικα τρώμε, αλλά σε κάθε εποχή παίρνουμε και ανάλογα φρούτα. Μπανάνες, επίσης, καταναλώνουμε, τώρα. Μας αρέσουνε, μανταρίνια μπόλικο, πορτοκάλια, χυμό κάνουμε από πορτοκάλια, μας αρέσουν τα φρούτα. Κομπόστα, παλιά, έκανα, τώρα, όχι δεν κάνω. Προσπαθώ ... όχι, δεν συντηρώ άλλα φρούτα. Γλυκό κουταλιού, πολλές φορές κάναμε από κείνο, κεράσια, ας πούμε κάναμε, σύκα κάναμε. Τώρα μόνο τα φρέσκα, της εποχής, όταν υπάρχουν. Δε συντηρούμε φρούτα.

Τα παίρνουμε φρέσκα, εδώ, και προτιμάμε, αν και όχι δε νομίζω, αλλά γιατί παίρνουμε πορτοκάλια τέτοια, που δεν παράγονται στον τόπο μας. Μήλα έχουμε, εδώ, αχλάδια, σταφύλια μπόλικο στο χωριό μου, τα παίρνουμε, καταναλώνουμε, αλλά τώρα με τη πληθώρα των μανάβηδων που γυρίζουν, απ' όλα, δεν μας λείπει κανένα φρούτο.

Πάντα, στην κατσαρόλα μπαίνει λαδερό φαγητό. Δε μαγειρεύω κρέας, αλλά... το τυράκι μπορεί να το χρησιμοποιήσουμε, κάνουμε, δεν...όχι αυστηρά. Το φαγητό της κατσαρόλας είναι της ημέρας, κρέας πότε, αλλά άμα τύχει βρεθούμε έξω ή αυτά καταλύουμε νηστεία και τυρί, αν ζητήσουν στο τραπέζι μπαίνει κι αυτό, όχι αυστηρά.

Ναι, πάντα στις μεγάλες γιορτές που προηγούνται οι διάφορες νηστείες συνδέεται. Εκείνο με του γάμου, δεν ξέρω ιδιαίτερα, αν συνδέεται αλλά με μεγάλες γιορτές συνδέεται η νηστεία, βέβαια.

Όχι.

Όχι.

Δεν τα ξέρω κανένα.

Όχι, δεν τα ξέρω.

Ούτε.

Όχι.

Ναι, επειδή είναι τοπικός ο άγιος Σπυρίδωνας κάνουμε εκείνη την ημέρα γλυκά.

Δεν το γνωρίζω.

Όχι.

Χοιρινό, ως συνήθως και τυριά τα τελευταία χρόνια παίρνουμε πάντα και ένα αρνί, δηλαδή βρίσκουμε και αρνί τα Χριστούγεννα. Ψητό στο φούρνο, ψητό σκέτο, τηγανιές κρασάτες. Γλυκά κάνουμε μπακλαβάδες. Έτσι, πιο παραδοσιακά κοιτάμε, όχι αυτά που κάνουμε κρέμες, σαντιγί και τέτοια. Να κάνουμε καταΐφι, να κάνουμε... Την Πρωτοχρονιά κάνουμε και αλμυρή πίττα που κόβουμε 2 πίττες συνήθως, 1 αλμυρή, 1 γλυκιά σαν κέικ, η μία κόβεται από βραδίς η άλλη στο μεσημεριανό τραπέζι, το οποίο ιδιαίτερα στολισμένο και ατμόσφαιρα Χριστουγεννιάτικη Πρωτοχρονιάτικη πάντα πιο, μας φτιάχνει τη διάθεση και μπόλικά κρέατα στο τραπέζι, μαγειρεμένα, τηγανητά, συνήθως με παρέα πάντα, καλεσμένους. Πολύ πιο πλούσιο τραπέζι εκείνες τις μέρες.

Είναι γιορτές που μ' αρέσουν όλο το διάστημα αυτές, οι χειμωνιάτικες από τώρα με το στολισμό, η ατμόσφαιρα, η διάθεση και η αυξημένη κατανάλωση λόγω και του καιρού που κλείνει ο καιρός.

Τα Θεοφάνεια, παλιά, η μητέρα μου έφτιαχνε πάλι πίττα και βάζανε μέσα και νόμισμα και άχυρο και κλωστή και τη μοιράζαν σαν την Πρωτοχρονιά. Επίσης, τα Θεοφάνεια είχαμε ένα συνήθειο να κάνουμε πατσά από πόδια χοιρινά και κόκαλα, όχι το πατσά με κρέας κεφαλιού και ήτανε κεφάλι έτσι κρέας. Πηχτή το λέγαμε από... Και το φαΐ ήτανε χοιρινά, πάλι εκείνα, εκείνη τη μέρα μαγειρεμένα.

Όχι. Όχι, δεν έχουμε στο χωριό τέτοιο.

Όχι, δεν το ξέρω.

Όχι.

Όχι.

Όχι, αλλά κουβαλάνε μόνο σιτάρι στην εκκλησία, παίρνουν αγιασμό στην εκκλησία και ραντίζουν και τα ζώα και τα χωράφια εκείνη την ημέρα. Όχι, δεν παρασκευάζουν τίποτα.

Δε ξέρω. Μια συνηθισμένη μέρα, από άποψη τροφής.

Όχι.

Εκείνη την προσπαθούμε λίγο να νηστεύουμε αποκριές, έστω τη τελευταία βδομάδα και της Τυρινής κρατάμε, πάλι, λίγο τη βδομάδα εκείνη προσπαθούμε. Μόνο τη τελευταία βδομάδα. Δε κρατάμε.

Ψήσιμο κρεάτων. Ψήσιμο κρεάτων ή έξοδος, αλλά και στο σπίτι προσπαθούμε ψήσιμο κάτι, να τσικνίσουμε, να καπνιστεί το σπίτι.

Το κάνω μια που είναι φαΐ συνηθισμένο στην οικογένεια μακαρόνια και πίττες και κείνες κείνο το διάστημα την κάνουμε.

Όχι εκείνη την μέρα.

Όχι.

Ναι, εκείνη τη λαγάνα, παίρνουμε λαγάνα. Εκείνη την πρώτη βδομάδα, πάντα, ναι, νηστεύουμε, αλλά συνήθως τη μεγάλη νηστεία Σαρακοστή, όχι, δεν κρατάμε, αν και τώρα τα τελευταία 2-3 χρόνια από κρέας, ναι.

Σούπα με φασόλια, ναι, τέτοια φαγητά κάνουμε εκείνη τη βδομάδα.

Όχι.

Ναι.

Όχι.

Δε το ξέρω αλλά τρώμε ψάρι στο σπίτι.

Πάντα.

Τρώμε φαί και χωρίς λάδι, πολλές φορές, φασολάδα, συνήθως, χωρίς λάδι. Πίνουμε χυμούς μόνο.

Όχι.

Σφάζουμε αρνιά από 'δω απ' το χωριό, εμείς, το παίρνουμε, το σφάζουμε ή το παίρνουμε έτοιμο σφαγμένο. Πίττες, πάντα, αυτές τις μέρες, λίγο έχουμε και πίττα στο τραπέζι. Αρνί, κοκορέτσια κάνουμε τέτοια. Ετοιμασίες πολλές για το Πάσχα, γιατί ο κόσμος ξένο. Αυτά.

Μόνο, αν πάμε κανένα αυγό τη Μεγάλη Πέμπτη, αλλά και μοιράζουμε τότε, το 'χουμε σαν ψυχασάββατο και μοιράζουμε εκείνη τη Μεγάλη Πέμπτη μαζί με τη λαμπάδα που δίνουμε για τους πεθαμένους και θα ανάψουμε τη Μεγάλη Παρασκευή ή τη Μεγάλη Πέμπτη στην εκκλησία, δίνουμε τρόφιμα, συνοδευμένα με κόκκινο αυγό κιόλα.

Ψητά, συνήθως ψητά, ψητά σούβλα, κοκορέτσια, αρνί σούβλα. Σούβλα μόνο. Ναι. Συκωταριά αρνίσια και χορταρικά μέσα. Ναι, πάντα από βραδís και τρώμε και το πρωί. Από βραδís πάντα μαγειρίτσα.

Εκείνες, η μέρα του Πάσχα αφιερωμένη στο αρνί, στα κοκορέτσια, δεν...Όχι.

Όχι.

Ναι.

Οι συγγενείς μόνο μεταξύ τους. Όχι, όχι.

Τσιμπάμε κάτι, γιατί πάντα ετοιμαζόμαστε να βγούμε έξω και το πολύ να... 2 μπουκιές, ψωμί, 1 φρυγανιά με κάτι. Κρατάμε όρεξη γι' αυτό που θα ψήσουμε και θα βγούμε έξω. Δεν τρώμε πολύ.

Όχι.

Όχι.

Όχι, δεν το ξέρω.

Όχι.

Τηρείται. Πάντα αλλάζει πάντα αλλάζει. Δε ξέρω κιόλας και πώς ακριβώς υπολογίζεται αλλά από μία μέρα μέχρι βδομάδες 2 και 3. Το Πάσχα πόσο είναι νωρίς ή αργά, επηρεάζεται, δε ξέρω ακριβώς.

Ούτε το ξέρω και δε προσφέρω.

Δεν ξέρω, όχι.

Δεν το ξέρω.

Όχι. Όχι.

Η μητέρα μου πρόσφερε σταφύλια και ήταν τα πρώτα σταφύλια κιόλα. Εγώ, όχι. Ψάρια καταναλώνουμε ψάρι εκείνη την μέρα πάντα.

Όχι.

Δεν έχω κάνει ποτέ μου.

Αυστηρά νηστεύουμε τότε και, αν είναι δυνατόν και ούτε λάδι. Όχι.

Όχι, δε ξέρω.

Δεν έχω ακούσει.

Όχι.

Ναι. Λαδερό φαγητό, λάδι τρώμε. Όχι.

Εκείνη τη μέρα πηγαίνουμε εκκλησία και τρώμε στην εκκλησία. Πάντα μαγειρεύουνε κρεατικό φούρνου, είτε κατσαρόλας κριθαράκι με μοσχάρι, ψητό, ψητά με πατάτες, αρνιά με πατάτες και τρώμε πάνω στην εξοχή συνοδευόμενα με σαλάτα, με αναψυκτικό, τουρσάκι καυτερό και τρώμε εκεί πέρα αλλά συνήθως έχομε και τραπέζι στα σπίτια εκείνες τις μέρες και το φαγητό μας είναι αρνί στο φούρνο, τηγανιές ή ψήνομε και έξω στην αυλή. Έχουμε πάντα κόσμο και στα σπίτια. Τρώμε το πρωί στην εκκλησία, αλλά το μεσημέρι δεχόμαστε τους επισκέπτες και στρώνουμε τραπέζι εμείς γι' αυτούς με μπόλικά κρέατα.

Σε καζάνια, όταν είναι βραστό, βράζεται το κρέας από πολύ νωρίς και τελευταία, όταν είναι να σερβιριστεί ρίχνουνε το ζυμαρικό, κριθαράκι. Αλλά όταν είναι φούρνου ετοιμάζουν από βραδύς, τα στέλνουν στο φούρνο και τα φέρνουν ακριβώς την ώρα που είναι να σερβιριστούνε μετά την εκκλησία.

Δεν το ξέρω.

Όχι, δε δίνουμε εμείς τέτοια.

Ναι, κάνουμε λαγγίτες εκείνη την μέρα κεράσματα κάτι και οι κάνουν οι σπιτικοί γλυκά να κεράσουν τους γείτονες, συγγενείς όλους.

Όχι, τώρα. Παλαιότερα υπήρχανε. Ρώταγες τον πατέρα τι έχεις και έλεγες 2 παιδιά και ένα κορίτσι. Δεν το μετρούσαν καν παιδί. Τα αγόρια τα υπολογίζαν περισσότερο, αλλά τώρα, όχι, ίδιο είναι.

Δεν ξέρω τέτοια πράγματα.

Η πρώτη μέρα; Όχι.

Ρουχισμός ή και χρήματα, τώρα τα οποία καταθέτουν στο όνομα του παιδιού.

Τραπέζι όχι αλλά κάνουνε τη πογάτσα, γίνεται την οποία κατρακυλούσανε και να φτάσει το παιδί. Εκεί μαζεύονταν συγγενείς κερνιόντανε και σπάζαν αυτή τη πογάτσα και την προσφέρανε στα σπίτια. Στέλνανε, ακόμα, και σε άλλους που δεν ήτανε εκεί μια φέτα και έλεγαν ότι το παιδί μας περπάτησε και ανταπέδιδαν με χρήματα.

Διάφορα σπιτίσια, γλυκά κάνουμε, αν και τώρα που τα κάνουνε στα κέντρα παραγγέλνουν έτοιμα. Δεν κάνουν τώρα, σπάνια, να τα κάνουν στο σπίτι. Όταν είναι πολύς κόσμος πάντα πηγαίνουν στα κέντρα. Αλλά ψητά, κρέατα μπόλικά, ειδικά, εκείνη την ημέρα διάφορα χειροποίητα, χωριάτικα.

Δώρα; Έφερναν κρασί, κοτόπουλο ψημένο, να φέρουν να γλυκάνουν τη νύφη γλυκά, τούρτες, συνήθως εκτός απ' τα λουλούδια και τα άλλα δώρα που φέρνει, φέρνανε γλυκά να γλυκάνουνε τη νύφη.

Μπα, δε νομίζω, όχι.

Μερικοί, ναι, τις τελευταίες μέρες, όταν θέλουν να πουν το κρασάκι, εκείνο που δίνει ο παπάς. Νηστεία 2-3 μέρες.

Από κοινού, μισά – μισά ή όποιος έχει περισσότερα, αναλογικά τώρα.

Όχι.

Όταν γίνεται στο σπίτι καλούνε μάγειρες, γειτόνισσες, αυτά, κάποιον που ξέρει και κάνει φαγητά, αλλά έξω στα κέντρα οι νταβερνιάρηδες παίρνουν τα δικά τους φαγητά. Παραγγέλνεις ό,τι θέλεις εσύ και σου κάνουν.

Εκτός από το μεσαίο τραπέζι, όπου είναι το κεντρικό τραπέζι το στολισμένο, ο γαμπρός και η νύφη και τα πεθερικά από το γιο από τη νύφη και από το γαμπρό, εκεί κοντά σ' αυτό είναι τα αδέρφια του γαμπρού, τα αδέρφια της νύφης, οι πιο κοντινοί, πρώτα ξαδέρφια. Τηρούνε, τότε, το γενεαλογικό και αφήνουν ένα μέρος για τους φίλους, τους πιο μακρινούς. Προσπαθούνε να βάζουν τους... τα αδέρφια, τα πρώτα ξαδέρφια σε πιο κοντινά τραπέζια με του γαμπρού όλοι.

Κάνουμε ένα γουρούνι, γουρουνόπουλο ψήνουν το χορεύουνε στο ταψί είδα σε γάμους, έτσι, παρά να το δώσουνε στο κουμπάρο, το γελάνε, αστειεύονται, πληρώνει ο κουμπάρος, ψητό γουρουνόπουλο ή ταΐζαν το γαμπρό, κοτόπουλο. Αυτά.

Ναι, πάντα, τον περιποιούνται ιδιαίτερα, γιατί κάνει έξοδα, τον έχουν σε τιμή, σε εκτίμηση και ξεχωρίζει, ας πούμε από τα άλλα τραπέζια, γιατί κουβαλάνε, εκτός από τη συνηθισμένη μερίδα και πιατέλες με κάτι περισσότερο στο κουμπάρο.

Δε ξέρω.

Κάνουνε ένα χαλβά, ένα αυτό. Η πεθερά κάνει, για να τους γλυκάνει.

Κάνουνε τραπέζι μεγάλο και όχι μόνο στη νύφη και στο γαμπρό, αλλά στα συμπεθέρια, στα κουινιάδια, ό,τι έχει μαζεύουν αρκετά αρκετό κόσμο. Φαγητά φούρνου συνήθως και κρεατικά πολλά.

Δεν ξέρω, όχι.

Γίνονται συνεστιάσεις στις γιορτές στις γιορτές τις προσωπικές, τις γιορτές τις άλλες τις μεγάλες, κεράσματα, γλυκά και φαγητά διάφορα, ψητά και μαζεύονται και ψήνουνε στο, τζάκια εδώ εκεί στα ψητά, έξω παρέες. Πιο πολύ για τη παρέα και όχι για το φαΐ βρίσκονται οι κουμπάροι με τους νεόνυμφους.

Παλαιά, συνήθιζαν να μαγειρεύουνε φαΐ, ψάρι, συνήθως, και τέτοια, αλλά τώρα όχι και προσπαθούνε πρόχειρα με κασεράκι, με χαλβά, με ελίτσες, τυράκι, τέτοια. Δεν μαγειρεύεται φαΐ.

Μετά τη ταφή και, συνήθως, λαδερό. Φασόλια.

Αποφεύγονται το κρέας 9 μέρες. Παλιά, αποφεύγαν το κρέας και 40 μέρες, γιατί λένε ότι σαν είναι σαν να τρώω τον νεκρό μας, και αυτόν και τις σάρκες του νεκρού.

Το τραπέζι στο σπίτι του νεκρού που έχει φύγει και κάθονται οι, οι κοντινοί συγγενείς κοντά στους σπιτικούς, οι πρώτοι συγγενείς.

Κρασί, κονιάκ, καφές.

Μετά τη κηδεία μοιράζουν σ' όλο το κόσμο ψωμάκι, φτιαγμένο κουλούρι ειδικό και όσοι παίρνουν, πηγαίνουν στο σπίτι, κάθονται στο πρόχειρο τραπέζι, εκείνο με κασεράκι, χαλβά, ελίτσες, τυράκι για παρηγοριά και πίνουν ένα ποτηράκι κρασί ή...

Τα μνημόσυνα, τα πιο μεγάλα είναι 40, 6 μήνες, χρόνος, 3 χρόνια. Έχουν κι άλλα πιο πρόχειρα μνημόσυνα 9μερα, 3 βδομάδες, 3 μήνες, 9 μήνες, τέτοια σε μερικά μέρη. Στην εκκλησία μοιράζουνε ψωμάκια, γλυκά, σιτάρι απαραίτητο, τώρα καφέ, την καραμελίτσα τη συνηθισμένη τη καφέ, ένα γλυκό, τυροπιτάκια μέσα κι ένα ψωμάκι, κουλούρι ή μεγάλη λειτουργιά εδώ μοιράζουνε και το δίνουν στο κάθε ένα, ένα έτοιμο συσκευασμένο κουτί όλα αυτά.

Συμπόσια, το πανηγύρι γίνονται στον περίβολο της εκκλησίας, αλλά σε άλλες συγκεντρώσεις, όπως είναι του αγίου Πνεύματος που πηγαίνουν εδώ στο βουνό ή Πρωτομαγιά, αυτά σε ανοιχτό υπαίθριο χώρο.

Συνεισφέρουν όλοι οι κάτοικοι, γιατί όλοι κάτι δίνουνε, αλλά το ετοιμάζουνε χωριανοί, κανονίζει η επιτροπή εκκλησίας, ψωνίζει, ρυθμίζει, τα συγκεντρώνεται ο κόσμος και τα ετοιμάζει.

Στο χωριό το δικό μου της καταγωγής μου, όχι αυτό που μένω, μαζεύανε χρήματα του αγίου Παντελεήμονα, αγοράζουνε το μοσχάρι ζωντανό, το σφάζουνε, το μαγειρεύανε από βραδís με κρεμμύδια, μελιτζάνες, ένα τουρλού, πηγαίνει κάθε σπίτι και παίρνει από ένα μπολάκι, γιατί είναι για υγεία, ο άγιος Παντελεήμονας κιόλα είναι προστάτης είναι γιατρός. Προσφέρονται στους ξένους βραστό κρέας σε τραπέζια σε όποιον ξένο να έρχεται.

Τα “χωριάτικα” φαγητά, παλιά, παρασκευάζουν τα... παλιακά φαγητά, γιατί αυτοί που φεύγουν και έρχονται, τους αρέσουν να κρατήσουν κάτι από τη πατρίδα ή που τους λείπει εκεί πέρα, όταν επιστρέφουν ή να θυμούνται αυτό που... το “χωριάτικο” που τρώνε που θα φύγουν.

Ναι, ναι, βέβαια.

Βέβαια, και οι ευχές, οι προπόσεις είναι ανάλογα κάθε περίπτωση άλλη στο γάμο, στη χαρά, στη λύπη, στη γιορτή.

Το φιλοξενούμενο στη καλύτερη θέση πάντα, προσπαθούμε να τον ικανοποιήσουμε με πιο πολλά φαγητά στο τραπέζι, εορταστικό και ανάλαφρες συζητήσεις να τον ικανοποιήσουμε, να τον ... γύρω από αυτόνα.

Φαγητά, τα καλύτερα, περιποιημένα φαγητά.

Να αποφεύγει τα πολλά γλυκά, να μη βάλει πολλά κιλά. Να αποφεύγει τα λιπαρά και να τρώει πιο υγιεινά, λαχανικά, φρούτα, κρέατα, ψάρια πάντα, για να είναι και πιο γερό το παιδί. Επίσης, “οι γέροι” να τρώνε πιο ελαφρά, σουπίτσες και τέτοια, λίγο από τα δόντια μερικοί που δε μπορούνε στις μεγάλες ηλικίες. Τα παιδιά, επίσης προσεγμένα φαγητά, να μην τρώνε ζυμαρικά πολλά. Χόρτα να περιλαμβάνει, φρούτα, κρεατικά, ζυμαρικά.

Δε ξέρω τίποτα ιδιαίτερο. Λένε ότι πρέπει να πίνει υγρά και το κρεμμύδι λέει ότι κατεβάζει πολύ γάλα και υγρά.

Το γάλα είναι η πρώτη τροφή, βέβαια. Ο θηλασμός, ανάλογα, όσο περισσότερο, τόσο καλύτερα, αλλά, τουλάχιστο, 3 μήνες, 4, 5 και όσο έχει.

Το γάλα και κανένα τσαγάκι ανακουφιστικό.

Αλεσμένες δίνονται, σχεδόν, μέχρι το χρόνο. Αλέθουν, μαγειρεύονται, βράζουν φαγητά, κρεατάκια, λαχανικά και αλέθουν, αλλά καλό είναι κι απ’ τα σπιτίσια φαγητά να κομματιάζεις με το πιρουνάκι και να μαθαίνει και λίγο σε πιο... Να μην δίνεται, έτοιμη αλεσμένη τουλάχιστον μετά από τους 10 μήνες.

Για αρρώστιες δε ξέρω αλλά δίνανε στα βρέφη, ακόμη και τη μπιμπίλα τη βρέχαν μέσα στη ζάχαρη, γλειφιτζούρια, τέτοια τους δίνανε στα μωρά.

Δε ξέρω καμία ιδιαίτερη τροφή, έτσι για τόνωση, αυτά, κάποια εκτός, όταν είχες το στομάχι να φας κάτι πιο ελαφρά, ένα ρύζι βρασμένο, χωρίς καρυκεύματα, πιπέρια και τέτοια.

Στο θέρος λίγο πιο δροσερές, δεν κάνουνε βαριές τροφές, επειδή είναι ζέστα και τέτοια, ας πούμε, δύσκολα μια φασολάδα μια ... που τρώγονται πιο πολύ το χειμώνα, ένα χοιρινό με λάχανο, ένα αυτά, τις αποφεύγουν το καλοκαίρι. Υπάρχουνε τροφές, με πιο ... λαχανικά πιο πολύ.

Τσιμπάνε πάντα έξω κάτι πρόχειρο ή παίρνουνε από το σπίτι, σνακ, πιτούλες και τρώνε και τα κουλούρια. Όταν οι ώρες είναι πολλές και φαγητά που κουβαλούσανε, όταν οι ώρες ήταν πιο λίγες και προλάβαινες, έστω και καθυστερημένα να φας το γεύμα σου, τότε με πιο πρόχειρα φαγητά, κουλούρια, σάντουιτς και τέτοια. Ναι, βέβαια, πάντα στην αρχή, πάντα στο τέλος, μαζεύτηκε η σοδειά, έγινε καλά ξέρω ‘γω, να ευχαριστήσουμε τους εργάτες για τη δουλειά τους.

Είχαν, τότε, είχανε.

Μαγειρευτά φαγητά, γιατί τους λείπει, συνήθως, σ’ αυτούς, άστεγους και τέτοια.

Συμπόνια, συμπόνια.

Τα αυγά στο ... πάντα στο ψυγείο, παλαιότερα, σε δροσερά μέρη και τουρσιά. Για τα αυγά, τώρα, ειδικά, μόνο σε δροσερά μέρη.

Αναψυκτικά.

Στο σπίτι πίνουμε όλοι, εγώ δεν πίνω κρασί.

Από τοπική παραγωγή και απ’ το χωριό μου, ειδικά.

Όποτε τραβάει η όρεξη μας και σε ειδικές απαραίτητο.

Βέβαια.

Κόκκινο, ροζέ και ρετσίνα, χρησιμοποιούμε, αγοράζουμε, πράγματι και ρετσίνα όμως...

Παράγεται από σταφύλι. Έχουμε τοπικό τσίπουρο.

Πριν από το φαΐ, ένα τσιπουράκι, για να ανοίξει η όρεξη με λίγο μεζεδάκι, τουρσί ξέρω ‘γω τυράκι, κασεράκι. Για θεραπευτικούς είναι φάρμακο κι έτσι κι αλλιώς το αυτό αλλά το βράζουμε με ζαχαρίτσα και το πίνουμε στο κρύωμα, στο βήχα, για ... στη γρίπη.

Με ρεβίθια αναμειγνυόταν, παλαιότερα, γιατί ήτανε ακριβώς και δε μπορούσανε να το αγοράσουνε. Τώρα, όχι, είναι, βέβαια...

Στα μνημόσυνα, στις κηδείες, καφέ για παρηγοριά.

Ζάχαρη, γλυκαντική ύλη και τον πίνουμε μέτριο τον κάνουμε σε τέτοιες περιπτώσεις, γιατί άλλος θέλει γλυκό, άλλος... όχι.

Ναι.

Τα ποτά δεν... δροσιστικά εκείνη τη στιγμή πρέπει να τα καταναλώνεις. Δεν... αλλιώς χαλάνε.

Ναι. Λίγο λες κόβεις πορτοκαλάδα και λέει έχει πτητικές μέσα ουσίες, χάνεται και πρέπει σ' ένα 10λεπτο να καταναλωθεί. Δεν ξέρω για ποτά. Δεν είπα, εκτός που κάνουμε τα ποτά, τα λικεράκια που κάνουμε, τα χωριάτικα, αυτά κάνουμε τέτοια πολλά, αλλά εκείνα δεν είναι. Ποτά, εκεί, πάει, σαν οινοπνευματώδες, βάζουμε οινόπνευμα με διάφορα φρούτα με διάφορα, όπως με κεράσι, με φράουλα με... κάνουμε καρυδάκι διάφορα γλυκά, τέτοια και κάναμε, κάνουμε κιόλα, ακόμα.

Έχω. Εγώ δεν έκανα, έχω και 'γω ... δεν έχω κάνει αλλά φέτο έχω και κερασάκι και καρυδάκι από τη νύφη μου. Κάνουμε.

Το καλοκαίρι συνήθως και τις ζεστές μέρες. Θεραπευτική χρήση, ευεργητικό το πορτοκάλι και μερικά άλλα σίγουρα έχουν και θεραπευτική χρήση και μπορεί να προσφέρουν, αλλά δεν ξέρω, από ιδιαίτερα έτσι.

Τ.Σ.: Ευχαριστώ πολύ που μου άνοιξες το σπίτι, με δέχτηκες φιλικά και για τα κεράσματα που μου έδωσες. Να 'σαι καλά.

Ζ.Φ.: Και 'γω ευχαριστώ πολύ και χάρηκα που σε γνώρισα, που μπόρεσα να σε βοηθήσω.

XI Συνέντευξη: Δήμος Περάσματος

Ονοματεπώνυμο: Μαριόβα Ευαγγελία

Ηλικία: 67 Ετών

Μόρφωση: Απόφοιτος Δημοτικού υποχρεωτική

Επάγγελμα: Νοικοκυρά

Τόπος γέννησης: Παπαγιάννη

Τόπος κατοικίας: Πέρασμα

Τ.Σ.: Όσο αναφορά τη παραδοσιακή διατροφή της Φλώρινας σχετικά με το δήμο Περάσματος πόσες φορές την ημέρα τρως.

Ε.Μ.: 4 φορές. Πρωινό, μεσημεριανό, απογευματινό και βραδινό.

8 με 8:30.

Πότε γάλα, βιτάμ, τσάι και το ψωμί το βασικό.

Ναι, σίγουρα είναι διαφορετικό, γιατί δε τρώμε το γάλα, δε τρώμε το βιτάμ. Τρώμε τσάι, ελιές αυτά. Τις νηστείες αυτά.

Ξεχωρίζουν, γιατί το καλοκαίρι έχει και φρούτα έχει και λαχανικά. Μπορείς να φας και ένα φρούτο και πάλι τα ίδια, Πάλι το γάλα, πάλι το ψωμί.

Ναι, όταν αργάμε στο στάβλο μπορεί να φάμε και μία ώρα μετά.

Υπάρχουν. Υπάρχουν τα φρούτα, το γάλα που είναι το βασικό. Αυτά.

Σίγουρα, γιατί όταν δεν έχεις δεν μπορείς να τα φας αυτά θα φας πιο οικονομικά.

Έχει σίγουρα. Το πρωί πρέπει να φας καλά, για να έχεις δύναμη.

Αυτό δε το κατάλαβα. Ναι, έχει άμα φας ψάρι με αυγό μπορείς να πάθεις δηλητηρίαση. Μερικές φορές όχι, μερικές ναι. Εγώ το 'χω πάθει. Το 'χω πάθει και έχω βρεθεί στο νοσοκομείο από ψάρι και αυγό στ' αλήθεια.

Ναι.

Ποια ώρα. Κατά τις 11 η ώρα, μπορεί, αν πεινάσεις παίρνεις μια φέτα ψωμί με λίγο τυρί, για να σπάσει η πείνα.

Δέκα λεπτά ένα τέταρτο.

Σίγουρα είναι σημαντικό για μας που δουλεύουμε ως αγρότες είναι.

Κανά χυμό, τσάι. Αυτά.

Τα παιδιά έχουν και αυτά. Και τα παιδιά κανά αυγό θα του κάνεις. Αυτό είναι για τα παιδάκια.

Σίγουρα ήταν πάντα απαραίτητο. Χωρίς μεσημεριανό δε μπορείς να ζήσεις.

Ναι.

Τι περιλαμβάνει το μεσημέρι είναι ένα φαγητό σίγουρα πρέπει να φας. Ότι έχεις τότε κρέας, τότε φασόλια.

Ναι σαλάτα σίγουρα. Είναι απαραίτητη. Η ντοματοσαλάτα. Λαχανοσαλάτα. Αυτά.

Ναι.

Πιο πολύ ξερή τροφή κανά αυγό θα βράσεις. Αυτά.

Διαρκεί 10 λεπτά με ένα τέταρτο και το παίρνουμε η ώρα μία με δύο.

Στο σπίτι, παίρνεις από το σπίτι και πας στο χωράφι, κάθεται εκεί και τρώς.

Διαφορετικό είναι, γιατί το χειμώνα μαζεύνεις στο σπίτι.

Ναι.

Το απογεματινό είναι ως συνήθως να πάρεις λίγο ψωμί πολλές φορές, όταν δεν είχαμε στα παλιά και ξερό ψωμάκι και ένα μήλο, μια ντομάτα, για όλα τα ίδια, να αντέξεις ως το βράδυ.

Το δείπνο μερικές φορές κρέας 2 φορές την εβδομάδα κρέας, τότε κανά ψάρι.

Μερικές φορές, ναι και σε μερικά σπίτια μπορεί και κάθε μέρα.

Όλα, αν γίνεται.

Ναι, το βράδυ το τσάι πιο καλό είναι, για να ησυχάσεις.

Συμπληρώματα τροφής τα ίδια.

Τα γεύματα είναι ίδια. Το μεσημέρι, το κρέας 2 φορές την εβδομάδα, φασόλι, φακίες πολλές φορές, μακαρόνια. Αυτά.

Στο σπίτι, στην κουζίνα γύρω από το τραπέζι, όποιος είναι σπίτι τρώμε όλοι μαζί.

Παλιά, ναι παλιά τρώγαμε και στο τηγάνι όλοι μαζί, γύρω από το τραπέζι ήτανε διαφορετικά τα φαγητά. Δεν είχε όπως τώρα.

Τώρα να σου πω όχι.

Η νύφη.

Η νύφη έριχνε, έπαιρνε μια λεκανίτσα και μια κανάτα με νερό και αρχινούσε από το πεθερό, την πεθερά με τη σειρά σε όλους και έδινε και την πετσέτα.

Στο τραπέζι φιλοξενούμενο, όταν είχαμε γινότανε διαφορετικό φαγητό. Πάντα θα είχε το κρέας, το καλό ψωμί, το τυρί, το πιτό, το κρασί παλιά.

Δε ξέρω.

Η τροφή από τι; Όχι.

Ναι, όπως η πίττα, όπως το χοιρινό που το είχαμε παλιά και τώρα πάλι. Εξακολουθούνε να είναι πολλές.

Ναι, σίγουρα. Τώρα οι νέοι εμείς οι γέροι ακόμα τα κάνουμε.

Τροφή καθημερινότητας.

Παλιά, ναι.

Όχι, όχι.

Ναι υπάρχουν. Υπήρχανε, αλλά το τρώγανε οι πλούσιοι, οι φτωχοί τρώγαμε καλαμποκέλαιο.

Τώρα όχι, παλιά ναι.

Ναι, το αντικαταστάθηκε και πιο πολύ το καλαμποκέλαιο το τρώγαμε.

Όχι.

Από σίκαλη, ναι, και σιτάρι.

Ναι.

Τα ανάμεικτα. Παρασκευάζονται ακόμα.

Το τσουρέκι, την φραντζόλα.

Το Πάσχα το τσουρέκι και σχήμα μπορεί να το κάνεις και στρογγυλό και μακρόστενο, πλεξούδα. Αυτά.

Στο τσουρέκι, ναι. Το στολίζουν με καρύδια, αβγά, με σουσάμι. Αυτά.

Το τρώμε πιο μπαγιάτικο.

Αυτά τα φτιάχνουμε τη λαγάνα τη φτιάχνουμε κάθε εβδομάδα μια φορά 2 φορές την εβδομάδα.

Παξιμάδι δε φτιάχνουμε στο σπίτι μας.

Παλιά, ναι. Εφτάζυμο παρασκευάζανε, παλιά. Ναι.

Σε γάμους, σε γιορτές εφτάζυμο κάμναμε.

Υπάρχουνε.

Το σιταρένιο. Το κάμναμε, το ζυμώναμε, το σκεπάζουμε να φουσκώσει. Το ξαναζυμώνουμε, το αφήνουμε πάλι να φουσκώσει και μετά το βάζουμε στο φούρνο.

Όχι.

Ναι, τρώμε και παπάρα και με κρασί, και με τσάι και με όλα.

Ναι.

Όχι.

Πλιγούρι, ναι.

Παλιά, ναι. Τώρα όχι.

Παλιά, ήταν το ελαιόλαδο.

Όχι.

Ναι, με χλιαρό, αν πονούσε το αφτί το κάμναμε χλιαρό το λάδι και βάζαμε στο αφτί και σταματούσε.

Το καντήλι για την εικόνα, το είπαμε αυτό κάθε Παρασκευή, κάθε Κυριακή με το λάδι και ακόμα.

Παλιά, ναι τώρα όχι. Χοιρινό ούτε έχει ούτε κάνουμε.

Σ' ένα πιθάρι το βάζουμε το βούτυρο και βάζαμε από πάνω γάλα, για να κρατήσει για όλο ώσπου να κάνουμε το άλλο.

Ναι.

Από τη δεκαετία του 60.

Ναι.

Στο μοσχαρίσιο, στο βοδινό δηλαδή.

Σε γάμους, σε βαφτίσια, σε γιορτές, όπως όταν γιορτάζουμε το χωριό. Αυτά.

Ναι.

Τα λουκάνικα κάνεις το κρέας κιμά, τα λουκάνικα είναι από τα έντερα του του ζώου, τα καθαρίζεις, κάνεις το κιμά και με πράσο μέσα, τα τηγανίζεις, τα γεμίζεις μ' ένα χωνάκι τα βάζουμε να ξεραίνονται. Παλιά, τα ξεραίναμε. Τώρα τα βάζουμε στο ψυγείο.

Το λάχανο είναι το πιο καλό, το στιφάδο, κρεμμύδι δηλαδή. Αυτά.

Δε ξέρω τι να σου πω γι' αυτά.

Πατσά, ναι. Κοκορέτσι, ναι. Το σπληνάντερο, όχι.

Όχι, όλα τα τρώγαμε.

Σε χρήση ήτανε το ρεβίθι το φασόλι και οι φακιές.

Το ρεβίθι σούπα φτιάχνονταν. Το βάζαμε απ' το βράδυ να μουσκέψει και το πρωί το βράζαμε και το κάναμε όπως το φασόλι με λάδι και κρεμμύδι και ντομάτα.

Ναι.

Το σπανάκι, τα ραδίκια, το σέλινο. Μελιτζάνες, πατάτες, το λάχανο.

Εγώ απ' ό,τι θυμάμαι παλιά όλα αυτά.

Αναμειγνύονται, όπως το λάχανο με όλα με το φαγητό, μελιτζάνα το βάζουμε.

Το κάνουμε παπουτσάκι, το βάζουμε σε τουρλού. Η πιπεριά το ίδιο. Όλα.

Τα βάζουμε, τουρσιά τα κάμναμε μέσα σε ένα πιθάρι με ξίδι και αλάτι και νερό και κρατούσε όλο το χειμώνα και τώρα το ίδιο.

Συμπλήρωμα.

Ναι.

Μάτια, τηγανητά.

Ναι, για τους νεκρούς κάνουμε Μ.Πέμπτη. Τα βάφουμε, παίρνουμε μπογιά, βάζουμε σε μια κατσαρόλα. Τα αναμειγνύουμε με νερό, τα βράζουμε και τα βγάζουμε τη Μ.Πέμπτη.

Ναι.

Ναι.

2 φορές την εβδομάδα.

Πιο πολύ πέστροφα, σαρδέλα.

Ναι.

Όχι.

Ναι.

Τα ψάρια μαγειρεύονται στιφάδο, πιο πολύ στιφάδο, στο ταψί με κρεμμύδι, βάζουμε και σέλινο, ντομάτα. Αυτά βάζουμε μέσα και το κάνουμε στιφάδο. Και τηγανητά και ψητά.

Ψάρι και φασόλι.

Ως συνήθως τρώμε την τυρόπιτα, την σπανακοτυρόπιτα και πρασόπιτα.

Ναι.

Σε ονομαστικές γιορτές. Τώρα κάνουμε και για κηδείες, για μνημόσυνα.

Ναι.

Όπως το μπακλαβά, κάνουμε φύλλα στο σπίτι και αγοραστά, κάνουμε το καρύδι, μέσα βάζουμε το καρύδι, κανέλλα, ζάχαρη τα ψήνουμε, τα τυλίγουμε. Τα ψήνουμε, μετά βράζουμε το σιρόπι ζάχαρη ανά μισό νερό, μισό ζάχαρη δηλαδή ας πούμε 3 ποτήρια 3 νερό. Βράζουμε το σιρόπι, βάζουμε και πάλι κανέλλα μέσα, το περιχύνουμε από πάνω και αυτό.

Από τη δεκαετία του 60;

Τα μήλα, τα πορτοκάλια, τα αχλάδια.

Ναι.

Ναι.

Ναι, αν πέσει Παρασκευή δε τρώμε κρέας τη πρώτη μέρα, τρώμε ψάρι.

Όχι.

Όχι.

Κάνουμε το βράδυ το κρέας τρώμε και μετά από κει αρχίζει η νηστεία.

Όχι.

Όχι.

Όχι.

Ναι, φτιάχνουμε τηγανίτες και δίνουμε στα σπίτια είναι ήτανε για να μη καίγονται τα μωρά.

Ναι.

Όχι.

Συνήθως χοιρινό, λουκάνικα, το άσπρο ψωμί και την ημέρα μαγειρεύουμε κρέας χοιρινό.

Η βασιλόπιτα την φτιάχνουμε με αλεύρι, βάζουνε μέσα διάφορα κανέλλα, γάλα.

Αυτά. Παλιά, όταν κάμναμε φύλλα στο σπίτι.

Κουλούρι στην εκκλησία για ζώα.

Όχι, όχι.

Όχι.

Ναι.

Λαγγίτες.

Όχι.

1 εβδομάδα μόνο γαλακτοκομικά γάλα, τυρί ψάρι και μετά νηστεία.

Όχι.

Πίττα με τυρί, αυγά.

Όχι.

Τσουκνιδόπιτα.

Ελιές, λάχανο.

Όχι.

Ναι.

Όχι.

Όλη την εβδομάδα ούτε λάδι.

Δεν τρώμε τίποτα.

Τσουρέκια.

Όχι. Ναι, Αρνί σφάζουμε μαζευόμαστε οι συγγενείς.

Αρνί πρώτη μέρα.

Έντερα.

Πολλές φορές, ναι.

Όχι.

Ναι.

Ναι.

Τα συνηθισμένα.

Δεν ξέρω, όχι.

Όχι.

Όχι. Δεν ξέρω.

Ναι.

Στο σπίτι κάνουμε.

Όχι.

Όχι.

5 λειτουργίες.

Ναι. Όχι.

Ψάρια, τρώμε.

Όχι.

Ναι.

Ναι.

Όχι.

Όχι.

Όχι.

Ναι.

Δε προσφέρονται.

Όχι, δώρα.

Μόνο λαγγίτες.

Όχι.

Όχι.

Τραπέζι.

Όχι.

Κρέατα, κρασιά, σαλάτες.

Κρασί.

Όχι.

Παλιά.

Και των δυο.

Όχι.

Απ' το σπίτι.

Παλιά.

Ένα γλυκό.

Όταν έρχεται ο γαμπρός να πάρει τη νύφη, σταματάνε στην πόρτα του κλείνουν την πόρτα και του δίνουνε λουλούδια για να πληρώσει. Τα παιδάκια σταματάνε εκεί, για να πληρώσει.

Ναι.

Όχι.

Όχι.

Όχι.

Όχι.

Ναι.

Στα 40 μετά τη ταφή απ' την εκκλησία πάνε στο σπίτι τρώνε ό,τι βάζουνε χαλβά, ελιές, ψάρια, και καφέ, ψάρια και καφέ.

Ναι.

Κάθε 3 εβδομάδες μέχρι τα 40, μετά τα 40 ενάμισο χρόνο, χρόνο δυόμισι μέχρι 5.

Πρόσφορα, χυμούς.

Στην πλατεία.

Όχι.

Όχι.

Τα καλύτερα.

Ναι.

Κρέας με πατάτες.

Ναι.

Να τρώει ελαφριά.

Η λεχώνα πρέπει να τρώει καλά να πίνει πολλά υγρά.

Δεν πρέπει να τρώει κρεμμύδια, σκόρδα.

Όχι.

2 και 3 μήνες.

Γάλα.

Όχι.

Σούπες.

Τσάι.

Ξηρά τροφή.

Όχι.

Ναι.

Όχι.

Μακαρόνια.

Σε δροσερό μέρος.

Κρασί, χυμό.

Τοπική.

Όχι, πάντα.

Όχι.

Από τα υπολείμματα το σταφύλι.

Κάθε μέρα.
Με ζάχαρη.
Πορτοκαλάδα. Τώρα στο ψυγείο. Όχι.

Τ.Σ: Σε ευχαριστώ πολύ που μου άνοιξες το σπίτι σου.

Ε.Μ: Ευχαριστώ πολύ.

XII Συνέντευξη: Δήμος Μελίτης

Ονοματεπώνυμο: Μαύρος Αθανάσιος
Ηλικία: 51 Ετών
Μόρφωση: Ανώτερη Παιδαγωγική-ΣΕΛΕΤΕ
Επάγγελμα: Εργαστηριακός Εκπαιδευτικός
Τόπος γέννησης: Ιτέα Φλώρινας
Τόπος κατοικίας: Ιτέα Φλώρινας

Α.Μ.: 8-8:30.
Γαλατάκι ή τσάι.
Όχι.
Όχι.
Ναι.
Υπάρχουνε.
Βεβαίως.
Όχι.
Όχι.
Ναι.
Πρέπει.
Βεβαίως.
2 με 3.
Όχι.
Όχι.
Ελαφρύ, γιαουρτάκι. 8-8:30.
Όχι.
Ναι.
Όχι.
Το μεσημεριανό.
Σχεδόν καθόλου.
Βοηθάνε όλοι.
Όχι, ιδιαίτερα.
Δεν έχουμε ιδιαίτερα.
Όχι.
Ναι.
Ναι.
Έπεται.
Δε πιστεύω.
Όχι.
Αρκετά.
Όχι.
Όχι.

Όχι.

Όχι.

Παλιά, δεν υπήρχαν ελαιόλαδα, αλλά τώρα τελευταία εδώ και 20ετία ελαιόλαδο χρησιμοποιείται σε όλα τα σπίτια, λόγω οικονομικής ευχέρειας.

Δε νομίζω.

Όχι.

Στα ψυγεία μας.

Όχι.

Εδώ και μια 25ετία 30 χρόνια περίπου κάπου εκεί.

Συμπληρωματική.

Το χοιρινό.

Στους γάμους περισσότερο γίνεται η κατανάλωση.

Όχι.

Στιφάδο με κρέας χοιρινό.

Δε νομίζω.

Φασόλια, φασόλια.

Στο ταψί.

Ναι.

Ειδικά θερμοκήπια.

Βεβαιότατα.

Βεβαίως.

Συμπλήρωμα.

Το Πάσχα.

Όχι.

Ναι.

Αρκετά, πέστροφα και λαβράκι.

Βεβαιότατα.

Με φορτηγά ψυγεία.

Ναι.

Τα ψήνουνε.

Ψάρια.

Κολοκύθι.

Ναι.

Με το καφεδάκι.

Τα ίδια.

Όχι.

Όχι.

Ναι.

Όχι.

Δεν γνωρίζω

Όχι.

Βεβαίως.

Όχι.

Χοιρινό, κρέας, γλυκίσματα αρκετά. Βεβαίως.

Ναι.

Όχι.

Όχι.

Όχι.

Ναι.

Νηστίσιμα.

Όχι, διαφορετικές.
Όχι.
Ναι.
Ευχές μόνο.
Ναι.
Όχι.
Ναι.
Ναι.
Ναι.
Αρκετά. Δε πίνουμε τρώμε σπανάκι χωρίς λάδι.
Ναι.
Ναι.
Ναι.
Όχι.
Ναι.
Ναι, υπάρχει τέτοιο έθιμο.
Ναι.
Ναι. Ναι.
Ναι.
Όχι.
Ναι.
Ναι.
Όχι.
Όχι.
Όχι.
Κρέας με κριθαράκι.
Και των 2.
Τώρα συνεισφέρουν σε χρήμα.
Βεβαίως.
Ναι, μας κάνουν.
Όχι.
Ναι, γινόντουσαν.
Ναι και σε όλο το κόσμο.
Πολλά γλυκά.
Δε νομίζω.
Μόνο για ασθένειες και όχι για πρόληψη.
Ξερό ψωμί κι ελιά.
Όχι.
Ναι το είχανε σαν έθιμο.
Δε νομίζω κάτι ιδιαίτερα.
Κοινωνικοί θεσμοί.
Στο ψυγείο.
Κρασάκι και τσίπουρο.
Τοπική παραγωγή.
Merlot και Ροδίτη.
Όχι, ιδιαίτερα.
Από τα στέμφυλα των σταφυλιών.
Το πρωί ή σε μνημόσυνα.
Δε νομίζω.

***T.Σ.:** Ευχαριστώ πολύ για τη συνεργασία σας, μιας και ξέρω ότι ασχολείστε με πολλά πράγματα ταυτόχρονα.*

***A.M.:** Ευχαριστώ και ‘γω, ό,τι μπορούσα βοήθησα.*

➤ **Πώς βάφουμε τα αυγά (Γιαγιά):**

Τα αυγά τα βάφουμε τη Μεγάλη Πέμπτη για να συντηρηθούν πολύ καιρό, χωρίς να είναι στο ψυγείο. Βράζουμε πρώτα το νερό, βάζουμε τη μπογιά και λίγο ξύδι και μετά τα αυγά τα βάζουμε. Και φλούδα βάζουμε, για να γίνει η βαφή καλύτερη.

➤ **Τρόπος παρασκευής λουκάνικων (Μαριόβα Ευαγγελία):**

Τα λουκάνικα κάνεις το κρέας κιμά, τα λουκάνικα είναι από τα έντερα του του ζώου, τα καθαρίζεις, κάνεις το κιμά και με πράσο μέσα, τα τηγανίζεις, τα γεμίζεις μ' ένα χωνάκι τα βάζουμε να ξεραίνονται. Παλιά, τα ξεραίναμε. Τώρα τα βάζουμε στο ψυγείο.

➤ **Τρόποι μαγειρέματος ψαριών (Μαριόβα Ευαγγελία):**

Τα ψάρια μαγειρεύονται στιφάδο, πιο πολύ στιφάδο, στο ταψί με κρεμμύδι, βάζουμε και σέληνο, ντομάτα. Αυτά βάζουμε μέσα και το κάνουμε στιφάδο. Και τηγανητά και ψητά.

Πηγές-Βιβλιογραφία

1. Αγοραστάκης Γ., *Η Κρητική διατροφή*, Έκδοση Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Χανίων, χ.τ., 2005
2. Ακαδημία Αθηνών, Πολυμέρου-Καμηλάκη Αικ., *Παραδοσιακός Υλικός Βίος του Ελληνικού λαού*
3. Βαλαμιώτη Σ., Μαγκαφά Μ., “Σαράντα αιώνες κρασί”, *Επτά ημέρες Καθημερινή ΝΔ*, (1998) σ.156
4. Βιβλιοπωλείο περί κουζίνας που βρίσκεται στην περιφέρεια Αττικής
5. Βουτσινά Ε. Λ., *Καλούδια*, Β' τόμ., Εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα, 2002, σ.7
6. Γεωργιάδης Λ., Παπαγιαννάκης Μ., Πιτόσκα Η., *Περιηγήσεις στη γη της Φλώρινας*, Έκδοση της Νομαρχιακής Αυτοδιοίκησης Φλώρινας, Φλώρινα
7. Γούναρης Β., Μιχαηλίδης Ι., *Η Φλώρινα και η περιοχή της*, Έκδοση Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Φλώρινας, χ.τ., 2002
8. Γραμματεία Νέας Γενιάς: “Παραδοσιακός φούρνος”, *Περιοδικός οδηγός IN 1*, (2006), σ.55
9. Ζερφυρίδη Γ., *Διατροφή του ανθρώπου*, Εκδόσεις Γιαχούδη, Θεσσαλονίκη, 1998, σ.217
10. Θεοδωρίδης Κ., Ενημερωτικό φυλλάδιο: *Δήμος Αμυνταίου*
11. Καραβίδας Κ., *Αγροτικά*, Έκδοση Αγροτικής Τράπεζας της Ελλάδος, Αθήνα, 1978, σ.93
12. Κυριακίδου Σ. Π. , “Δελτίον της Ελληνικής Λαογραφικής Εταιρείας”, *Λαογραφία*, (1970), σ.σ.510-515
13. Λαμπράκη Μ., “Χόρτα και Λαχανικά”, *Επτά ημέρες Καθημερινή ΝΔ*, (1998) σ.137
14. Λαογραφικό και εθνολογικό μουσείο Μακεδονίας-Θράκης, *Πρώτη γνωριμία με τον παραδοσιακό πολιτισμό της περιοχής Φλώρινας*, Θεσσαλονίκη, 1994
15. Λουκάτος Δ., *Εισαγωγή στην Ελληνική Λαογραφία*, Δ' Έκδοση, Αθήνα, 1992
16. Λουκάτος Δ., *Τα Πασχαλινά και της Άνοιξης*, Εκδόσεις Φιλιππότη, Αθήνα, 1995
17. Λουκάτος Δ., *Τα Φθινοπωρινά*, Εκδόσεις Φιλιππότη, Αθήνα, 1995, σ.155
18. Μαυροπούλου-Τσιούμη Χ., *Η Φλώρινα και η περιοχή της*, Έκδοση Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Φλώρινας, χ.τ., 2002
19. Μέγα Γ., *Εισαγωγή εις την Λαογραφίαν*, Δεύτερη έκδοση, Αθήνα, 1972
20. Μέλλιος Λ., *Η ονομασία της Φλώρινας: Μυθολογία-Λαϊκή Μνήμη-Γραφή*, Έκδοση Δήμου Φλώρινας, Φλώρινα, 1988
21. Μπαμπινιώτης Γ. Δ., *Λεξικό της νέας Ελληνικής γλώσσας*, Β' Έκδοση, Έκδοση του Κέντρου Λεξικολογίας Ε.Π.Ε., Αθήνα, 2002
22. Νομαρχία Φλώρινας, Ενημερωτικό φυλλάδιο: *Οινοποιείο Ιωάννη Χατζή στο Αμύνταιο*
23. Νομαρχία Φλώρινας: *...πινελιές στο χώρο και στον χρόνο*, Τοπική Ένωση Δήμων & Κοινοτήτων Ν. Φλώρινας, χ.τ., χ.χ.
24. Νομαρχία Φλώρινας: Ενημερωτικό φυλλάδιο *Οι δρόμοι του κρασιού*
25. Νομαρχία Φλώρινας: Ενημερωτικό φυλλάδιο *Οινοποιία*
26. Νομαρχία Φλώρινας: *Τουριστικός Οδηγός Νομού Φλώρινας*, Έκδοση Τοπική Ένωση Δήμων & Κοινοτήτων Ν. Φλώρινας, χ.τ., χ.χ.
27. ΟΠΑΠ, “Χρήμασπορ”, *Μία έξτρα έκδοση του Εθνόσπορ 549*, (2006), σ.32
28. Πάντου Γ., Ενημερωτικό Φυλλάδιο *Κρασιά βιολογικής καλλιέργειας*, Έκδοση Οινοποιείου Υδρούσας Φλώρινας
29. Πάπυρος-Λαρούς Μπριτάνικα, Τόμ.60^{ος}, Εκδοτικός Οργανισμός Πάπυρος, 1996

30. Πολιτιστικός Σύλλογος Αρμενοχωρίου, Ημερολόγιο 2005
31. Προφορική μαρτυρία της Άννας Ζέζιου
32. Προφορική μαρτυρία της Γαλάτειας Παύλου
33. Προφορική μαρτυρία της Ευαγγελίας Μαριόβα
34. Προφορική μαρτυρία της Ευαγγελίας Στεφοπούλου
35. Προφορική μαρτυρία της Ζωής Φαρμάκη
36. Προφορική μαρτυρία της Μαρίας Βουλγαράκη Δίσνιτσα
37. Προφορική μαρτυρία του Άγγελου Ναουμίδα
38. Προφορική μαρτυρία του Αθανάσιου Μαύρου
39. Προφορική μαρτυρία του Ηλία Κυρατσού
40. Προφορική μαρτυρία του Θωμά Πασπάλη
41. Προφορική μαρτυρία του Κωνσταντίνου Παρασκευόπουλου
42. Προφορική μαρτυρία του Πέτρου Ναουμίδα
43. Προφορική μαρτυρία του Στέλιου Ζέζιου
44. Τζιαμουράκης Ζ., *Λαογραφική Πινακοθήκη των Καραγκούνων*, Έκδοση της Νομαρχιακής Αυτοδιοίκησης Καρδίτσας, Καρδίτσα, 1998
45. Τρανταλίδου Κ., *Αρχαιολογική Τοπογραφία του νομού Φλώρινας*, Έκδοση της Νομαρχιακής Επιτροπής Λαϊκής Επιμόρφωσης Φλώρινας, Φλώρινα, 1985
46. Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων: Ενημερωτικό υλικό για τους μαθητές όλων των σχολείων, *Το Αλκοόλ στην Ευρώπη*
47. Φαρμακείο Αττικής: Ενημερωτικό φυλλάδιο, *Αν ο στόχος σας είναι να νιώθετε καλά κάθε μέρα*
48. Mabey Rich., *Πλήρης οδηγός για βότανα*
49. Sedge M.; Giougliano; Sepe J., 1908 *The Mediterranean diet origins and myths*, Gruppo Editoriale
50. www.europa.htm

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	1
1. Εισαγωγή	2
2. Ελληνική παραδοσιακή διατροφή	4
3. Η παραδοσιακή διατροφή της Φλώρινας	5
3.1 Τροφές	5
3.2 Ποτά	30
3.3 Διατροφή κατά τον κύκλο της ζωής	40
3.4 Διατροφή κατά τον κύκλο του έτους	45
4.ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	50
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	
Ερωτηματολόγιο συνέντευξης	
A) Συνεντεύξεις	
I Συνέντευξη: Δήμος Αμυνταίου	
II Συνέντευξη: Δήμος Αετού	
III Συνέντευξη: Δήμος Αμυνταίου	
IV Συνέντευξη: Κοινότητα Νυμφαίου	
Στέλιος Ζέζιος- Ζέζιου Άννα	
V Συνέντευξη: Δήμος Φλώρινας	
VI Συνέντευξη: Δήμος Φλώρινας	
VII Συνέντευξη: Δήμος Πρεσπών	
VIII Συνέντευξη: Δήμος Μελίτης	
IX Συνέντευξη: Δήμος Αμυνταίου	
X Συνέντευξη: Δήμος Μελίτης	
XI Συνέντευξη: Δήμος Περάσματος	
XII Συνέντευξη: Δήμος Μελίτης	
B) Συνταγές	
Πηγές-Βιβλιογραφία	

