

Μαλτέζου Ιωάννα

ΣΑΜΟΘΡΑΚΗ

Γαστρονομία - Ταυτότητα
Κληρονομημένη γνώση

Σαμοθράκη 2005

Κείμενα: Μαλτέζου Ιωάννα

Φιλολογική επιμέλεια: Σέλου Φανή

Καλλιτεχνική επιμέλεια: ZOOM art group

Φωτογραφίες:

Παναγιώτου Γεώργιος	σελ.: 8, 10, 12, 14β, 16, 128, 129, 130, 131α, 131β
Στεφανίδου Άννα	σελ.: 8, 9, 18, 24, 27, 168, 206, 222, 224, 227, 235
Βίτσας Αθανάσιος	σελ.: 14α, 126
Ζαρωτιάδης Χρόνης	σελ.: 25, 178
Αρχαιολογικό Μουσείο	σελ.: 16
Ρωμανίδου Παρθένα	σελ.: 22
Υφαντίς Σταύρος	σελ.: 192
Χαϊῆας Δούκας	σελ.: 21

Εκτός από τις παραπάνω αναφερόμενες φωτογραφίες, οι υπόλοιπες που πλαισιώνουν το βιβλίο είναι της Μαλτέζου Ιωάννας

Εκδότης: Μαλτέζου Ιωάννα

© **Copyright φωτογραφιών:** Μαλτέζου Ιωάννα

© **Copyright έκδοσης:** Μαλτέζου Ιωάννα

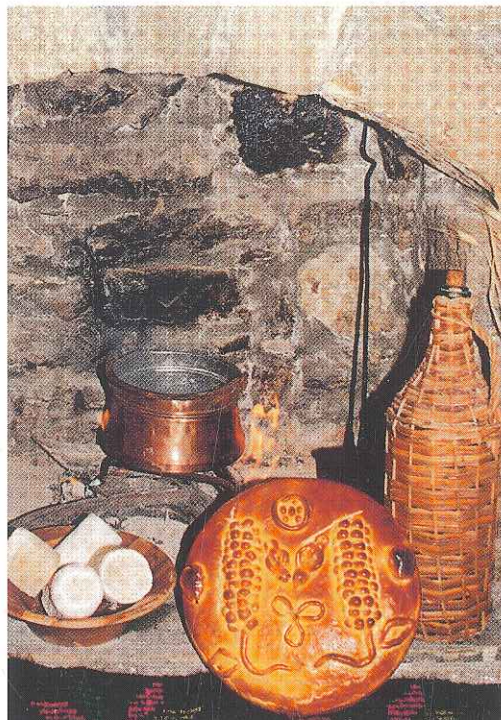
ISDN 960-630-342-X

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση ή αναπαραγωγή του παρόντος έργου στο σύνολό του ή τμημάτων του με οποιονδήποτε τρόπο, καθώς και η μετάφραση ή διασκευή του ή εκμετάλλευσή του με οποιονδήποτε τρόπο αναπαραγωγής έργου, λόγου ή τέχνης, σύμφωνα με τις διατάξεις του ν.2121/1993 και της Διεθνούς Σύμβασης Βέρνης - Παρισιού, που κυρώθηκε με το ν.100/1975. Επίσης, απαγορεύεται η αναπαραγωγή της στοιχειοθεσίας, σελιδοποίησης, εξωφύλλου και γενικότερα της όλης αισθητικής εμφάνισης του εντύπου αυτού, με φωτοτυπίες, ηλεκτρονικές ή οποιεσδήποτε άλλες μεθόδους, σύμφωνα με το άρθρο 51 του ν.2121/1993.

ΜΑΛΤΕΖΟΥ ΙΩΑΝΝΑ

ΣΑΜΟΘΡΑΚΗ

*γαστρονομία - ταυτότητα
κληρονομημένη γνώση*



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ - ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	7
ΣΑΜΟΘΡΑΚΗ	9
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	13
ΦΑΓΗΤΑ ΠΟΥ ΣΥΝΟΔΕΥΑΝ ΤΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΤΟΥ ΚΥΚΛΟΥ ΤΗΣ ΖΩΗΣ	30
ΤΡΟΦΕΣ ΤΩΝ ΣΑΜΟΘΡΑΚΙΤΩΝ ΣΤΙΣ ΠΟΡΤΕΣ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ	38
Ο ΧΩΡΟΣ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ	50
ΜΙΚΡΟΣ ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΤΟΠΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ	58
ΣΥΝΤΑΓΕΣ	68
ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ	222
ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ - ΠΑΡΟΙΜΙΩΔΕΙΣ ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ - ΑΠΕΙΛΕΣ - ΚΑΤΑΡΕΣ - ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ	236
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	279

Στην αδελφή μου
Σταυρούλα.

Ευχαριστίες

Η εργασία αυτή είναι καρπός νοσταλγίας των παιδικών μου χρόνων και φόρος τιμής στις γυναίκες της Σαμοθράκης, που με τα προϊόντα του τόπου μας, κράτησαν ζωντανές αρχέγονες διατροφικές συνήθειες, που τις συναντάμε από τα χρόνια του Ομήρου.

Σκοπός του πονήματος αυτού, είναι να γνωρίσουν οι νεώτεροι και να θυμηθούν οι παλιότεροι τον πλούτο των φυτικών και ζωικών τροφών, που διαθέτει ως τις μέρες μας ο τόπος μας και την ευρηματικότητα της παλιάς νοικοκυράς που κατάφερνε με τα ελάχιστα υλικά, να δημιουργεί θαύματα.

Εκφράζω τις θερμές μου ευχαριστίες στους φωτογράφους κ. Παναγιώτου Γεώργιο και κ. Στεφανίδου Άννα.

Στις Σαμοθρακίτισσες νοικοκυρές: Αγγελώνια Μαρία, Αποστολούδια Πελαγία, Βάβουρα Δέσποινα, Δήμου Ζαφειρία, Εμανουηλίδου Σοφία, Κουινέλη Πελαγία, Δημνίου Άννα, Ρηγοπούλου Φρόσω, Σαμαρά Μυρσίνη, Σαράντου Ιωάννα, Σουρβαλή Σταυρούλα, Φώτη Ευλαβία

Στους αγαπημένους μου φίλους: Αποστολούδια Πέτρο, Βίτσα Αθανάσιο, Βάβουρα Ευαγγελία, Γλήνια Μιχάλη, Κουινέλη Μαριάννα, Καπετανίδου Στέλλα, Κοντογιάννη Αθανασία, Μαλτέζου Θεοδώρα, Πισμίσση Ιωάννα, στις κυρίες Ειρήνη και Αλίκη Αναστασιάδη, Σουρβαλή Βούλα, Σέλου Φανή και Τσολάκη Μαρία για την πολύτιμη βοήθειά τους.



Η Χώρα γύρω στα 1950

Σ αμοθράκη

Ένας αγέρωχος βράχος στο Β.Ανατολικότερο ελληνικό σημείο του Αιγαίου.

Μικρή σε έκταση 178 τ.χ., με το ψηλό βουνό Σάος (1611 μ. ύψος), λημέρι των θεών ν' ακουμπά στα σύννεφα.

Μετά το ύψος, η εναλλαγή του τοπίου είναι ένα από τα χαρακτηριστικά του νησιού μας. Οι αντιφάσεις του είναι απίστευτες. Αλλού προσιτό και φιλικό και αλλού απροσπέλαστο, γι' αυτό γοπητευτικό και μυστηριώδες.

Το ήπιο τοπίο διαδέχονται κατακόρυφοι γκρεμοί. Τα ήρεμα βοσκοτόπια και οι μικροί κάμποι, κόβονται από χαοτικά βάραθρα και δασωμένα φαράγγια

που καταλήγουν σε γυμνές κορυφές.

Παραλίες πεντακάθαρες, αλλού με βότσαλα κι αλλού με άμμο.

Σαμοθράκη, μια ιδιότροπη νησιώτικη ομορφιά με δεκάδες αφρισμένους καταρράκτες και ήρεμες βάθρες των ρυακιών.

Με θερμές πηγές, που οι ιαματικές τους ιδιότητες χαρίζουν δύναμη και ευεξία.

Μια διαρκής πρόσκληση και πρόκληση, μια αστείρευτη πηγή έμπνευσης για τον ζωγράφο, τον ποιητή, τον ερευνητή, τον κυνηγό, τον ψαρά, τον ορειβάτη, τον άνθρωπο της περιπέτειας, αλλά και τον απλό φυσιολάτρη.

Παράλληλα με τη φύση οι κάτοικοι του νησιού, στο πέρασμα του χρόνου, πλούτισαν το νησί με μνημεία που προκαλούν το θαυμασμό ως τις μέρες μας.

Έντονη η παρουσία του προϊστορικού Σαμοθρακίτη στο Μικρό Βουνί που διατηρούσε εμπορικές σχέσεις με τους Μινωίτες της μακρινής Κρήτης.

Γνωστό παγκόσμια το νησί για τη λατρεία των Μεγάλων Θεών.

Πασιγνώστο το μαρμάρινο γλυπτό της πανώριας θεάς «Νίκης της Σαμοθράκης», που δέσποζε κάποτε πάνω από το ιερό των Μεγάλων Θεών, φυλακισμένο σήμερα στο Μουσείο του Λούβρου στο Παρίσι.

Ευλογημένη από το πέρασμα του Αποστόλου των Εθνών Παύλου.

Ποτισμένη από το αίμα των ηρώων της Πρωτοσταυρινιάς του 1821 και των μαρτύρων του 1940.-1944

Εξαγνισμένη από τη θυσία των πέντε Σαμοθρακικών Νεομαρτύρων Θεοδώρου, Γεωργίου, Μιχαήλ, Μανουήλ και Γεωργίου.

Σαμοθράκη. Ένα μικρό κομμάτι γης που αντιστέκεται πεισματικά στο χρόνο και προσπαθεί να καλυτερεύσει την ποιότητα ζωής των ανθρώπων της, χωρίς να αλλοιώσει τη μοναδικότητα του πορτραίτου της.

Εκκλησία
του Αγ. Ιωάννη.
Καρυώτες





Αράνης Καρυώτες



Εισαγωγή

Η απομόνωση του νησιού μας, βοήθησε στη διαμόρφωση ενός παραδοσιακού πολιτισμού που έχει τις ρίζες του στην αρχαιοελληνική εποχή, συνεχίζει στη ρωμαϊκή και βυζαντινή και φθάνει ατόφιος ως το πρώτο μισό του 20^{ου} αιώνα.

Έκφανση του παραδοσιακού μας πολιτισμού είναι και η Σαμοθρακίτικη κουζίνα. Μέσα απ' αυτή φαίνεται η μακράιωνη διαδρομή της Σαμοθρακίτικης κοινωνίας και των ανθρώπων της που συγκροτούν και συγκρατούν με αργό ρυθμό ένα σύστημα από γαστρονομικά πρότυπα, αξίες και απαγορεύσεις στο οποίο επαληθεύεται καθημερινά η ταυ-

τότητα αυτής της κοινωνίας. Στη διαμόρφωση της Σαμοθρακίτικης παραδοσιακής διατροφής σημαντικό ρόλο παίζουν οι γεωγραφικές, κοινωνικές, οικονομικές και θρησκευτικές συνθήκες του νησιού.

Στην κλασική ερώτηση των ανθρώπων του σπιτιού, μεγάλων και παιδιών: «τι α φάμι σήμι-α;», η απάντηση της Σαμοθρακίτισσας νοικοκυράς ήταν: «Ότι δώσ' η Θιγός». Και ο Θεός είναι αλήθεια πως έδωσε πλούσια τα αγαθά του.

Το ψηλοβούνι του νησιού, τα αμέτρητα ρυάκια και οι πηγές, η λίμνη, το δάσος και η θάλασσα χαρίζουν στους





ανθρώπους του ζωικές και φυτικές τροφές που μόνο όσοι τις γεύθηκαν μπορούν να καταλάβουν σε ποιο πράγμα αναφερόμαστε.

Από τους νεολιθικούς χρόνους, προϊόντα της Σαμοθράκης υπήρξαν τα δημητριακά και τα όσπρια. Σε μελέτη του 1861 του Β. C .Collas, αναφέρεται ότι η ετήσια σοδειά του σταριού είναι

10.000 κοίλα βυζαντινά δηλ. 450.000 κιλά. Η ετήσια σοδειά του κριθαριού ήταν 900.000 κιλά.

Η Σαμοθρακίτικη γη ποτισμένη καλά από τα κρύα νερά των πηγών και των ρυακιών, δίνει τα βραβευμένα σε παγκόσμια έκθεση του Παρισιού (1867) δημητριακά, σιτάρι, κριθάρι, καλαμπόκι και σπασάμι, για το οποίο ο Νικόλαος



*Ελαιοτριβείο
Δημ. Ανα-
στασιάδη*

Φαρδύς γράφει ότι, η Σαμοθράκη παράγει: «οπσάμι αρίστης ποιότητας που εξάγεται σχεδόν κατ' έτος»

Η δεύτερη μετά το στάρι βασική τροφή των Σαμοθρακιτών όπως και όλων των Ελλήνων είναι το λάδι. Η αξία του λαδιού όπως και του ψωμιού για τους Σαμοθρακίτες είναι τόση, που ταυτίζεται με την ίδια την ζωή του.

Οι εκφράσεις: «σουθήκαν τα ψουμιά τ», «σώθ' κ' του λάδ τ» που σημαίνουν το θάνατο του ανθρώπου είναι ενδεικτικές της αξίας που απέδιδαν οι παλιότεροι στους δυο καρπούς που η αξία τους φτάνει ως τις μέρες μας.

Ο αρχαιολόγος Δ. Μάτσας επισημαίνει ότι: «Η μοναδικότητα της σημερινής Σαμοθράκης στο Αιγαίο, χαρα-

κτηρίζεται από την ομοιογένεια που παρουσιάζει η καλλιέργεια των δημητριακών και της ελιάς στο Ν.Δ. τμήμα της, που οφείλεται σε κλιματολογικούς παράγοντες». Η ανάγκη της επεξεργασίας των δυο πολύτιμων καρπών, του σταριού και της ελιάς και το μεράκι των λαϊκών μαστόρων, μας άφησαν πολύτιμη κληρονομιά, τους αλευρόμυλους και τα λιοτρίβια, που η αρχιτεκτονική τους και η αισθητική τους δεν ξεπερνιέται από κανένα νεότερο κτίσμα του νησιού.

Η παρουσία της ελιάς στο νησί, σχετίζεται με την παρουσία της πρωτοστικής «πόλης» Μικρό βουνί.

Ο Ν. Φαρδύς γράφει: «Ελαίου δε σχεδόν κατ' έτος γίνεται εξαγωγή». Το λάδι ήταν υπεραρκετό ακόμη και για εξαγωγή. Η ελεοφυτεία το 1950 έφθανε στο 20,9% της έκτασης του νησιού, ενώ το 1967 έφτασε το 38,8%. Σε 9.000 στρέμματα έφταναν οι ελαιώνες και 170.000 λίοδενδρα. Η επίσημα παραγωγή λαδιού από το 1981-1996 ήταν 59 τόνοι λάδι από 315 τόνους ελιών, με μέσο λόγο λάδι προς ελιά 1 : 5,4.

Τα λίοδεντρα του νησιού, τα περισσότερα στο νότιο μέρος γέμιζαν τις

«σφίδες» πιθάρια, ήταν απλωμένα στις πλαγιές των βουνών. Οι Σαμοθρακίτες έχτιζαν τις «μπιζούλις», ξερολιθιές, κατασκευές γνωστές στον Αιγαίοπελαγίτικο χώρο, που έσπازαν την κλίση του εδάφους, αναχαίτιζαν τη ροή του βρόχινου νερού και συγκρατούσαν το χώμα.

Το ελαιόλαδο όμως δε χρησιμοποιείται μόνο για τροφή, αλλά και σαν θεραπευτικό μέσο, για εντριβές σε διαστρέμματα και κρυολογήματα. Με λάδι γίνεται το ξεμάτιασμα. Λάδι από τα κα-



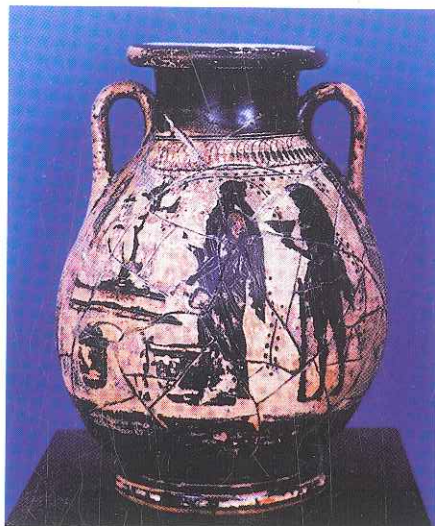
ντήλια της Παναγιάς της «Κφης», της «Κρημνιώτισσας, της Ντεληγιαννούδας, του Αγίου Μιχαήλ, (από τους Πέντε Νεομάρτυρες της Σαμοθράκης), χρησιμοποιείται σαν γιατρικό για τους πόνους, κυρίως τους πόνους των αυτιών.

Παλιότερα, εκτός από την καλλιέργεια της ελιάς, πολύ συνηθιζόταν η αμπελοκαλλιέργεια.

Ο Ν. Φαρδύς αναφέρει ότι το έδαφος ήταν κατάλληλο για αμπελοφυτείες. Σήμερα, αν και άρχισε ξανά η καλλιέργεια του αμπελιού, δεν υπάρχουν πολλά αμπέλια. Την ύπαρξή των αμπελιών παλιά επιβεβαιώνουν τα σχετικά τοπωνύμια «Αμπέλια», «Αμπέλα», «του καλό τ' αμπέλ'», «του παλιό τ' αμπέλ'».

Καλής ποιότητας είναι επίσης και τα όσπρια, ρεβίθια, κουκιά στα δυτικά και φασόλια στα βόρεια. Τα πλούσια νερά δίνουν τη δυνατότητα να παραχθούν και να καλλιεργηθούν λαχανικά, ντομάτες, κολοκύθια, μελιτζάνες, μπάμιες, πιπεριές, αγγούρια, καρπούζια, πεπόνια.

Τα εξαιρετικής ποιότητας κρεμμύδια αναφέρονται ακόμη από τον Θεόφραστο, ενώ γνωστά από τους περιηγητές που επισκέφθηκαν το νησί τον 18^ο και



Σκηνές
πατητηριού.
Μελανόμορφη
πελίκη (500-
490 Π.Χ)

19^ο αιώνα είναι και τα μικρά αλλά πολύ εύγευστα φρούτα, καρύδια, κάστανα, αμύγδαλα, κεράσια, μήλα, ροδάκινα, δαμάσκηνα, σύκα και απίδια τα οποία εξαγόταν, σύμφωνα με πληροφορία του Ν. Φαρδύ: «εξάγονται απίδια κατά μέσον όρον ετησίως 150.000 οκάδες».

Στα Νότια του νησιού ευδοκιμούν πορτοκαλιές, μανταρινιές και λεμονιές.

Οι Σαμοθρακίτες, εκτός από τα καλλιεργημένα προϊόντα, είχαν και έχουν

στη διάθεσή τους μια μεγάλη ποικιλία από άγρια φυτά, τροφή μαζί και φάρμακο.

Έτσι, το διαιτολόγιο των ανθρώπων του νησιού συμπληρώνονταν ακόμη από τα φρούτα των άγριων δένδρων και θάμνων όπως: αγριαχλάδια, λούτσκα, πούρνα, κούμαρα, βατόμουρα και «κούκδα». Νοστιμιές περίφημες ήταν και εξακολουθούν να είναι μέχρι σήμερα ορισμένες ποικιλίες μανιταριών, που στα χέρια της Σαμοθρακίσσας νοικοκυράς γίνονται εξίσια εδέσματα.

Η μεγάλη Μητέρα, που λατρεύτηκε στο νησί, ταυτίζεται με τη Κυβέλη και αυτή με τη Δήμητρα, και αποτυπώνεται στα αρχαία Σαμοθρακίτικα νομίσματα.

Γι' αυτό εύλογα και δίκαια κατά τον Φαρδύ, θεωρούνταν προστάτιδα της συντεχνίας των γεωργών. Στα χριστιανικά χρόνια, προστάτες των γεωργών θεωρούνται οι: Άγιος Μόδεστος, Άγιος Γεώργιος, Άγιος Τρύφωνας, Αγία Μαρίνα και οι Άγιοι Σαράντα.

Οι Σαμοθρακίτες, σε καιρό ανομβρίας, καταφεύγουν σ' όλους τους αγίους αλλά ιδιαίτερα στους **Πέντε** Σαμοθρακίτες Νεομάρτυρες, **στον Άγιο**

Αθανάσιο και στο Προφήτη Ηλία.

Ωστόσο πάνω από τις φυτικές τροφές οι Σαμοθρακίτες είχαν τις ζωικές.

Οι «κεχαγιάδης», κτηνοτρόφοι, κυρίαρχη τάξη του νησιού, «φαγί» θεωρούσαν μόνο το κρέας.

Η έκφραση «με φαγί», δήλωνε οποιαδήποτε πανηγυρική σύναξη που είχε ως φαγητό το κρέας και ακόμη το φαγητό με λαχανικά ή μαγειριό που συνόδευε το κρέας. Το Σαμοθρακίτικο κρέας, πρόβειο και γίδινο είναι πολύ νόστιμο γιατί τα κατσίκια και τα πρόβατα βόσκουν ελεύθερα στα βουνά και στις μικρές πεδιάδες του νησιού.

Ιδιαίτερα το Σαμοθρακίτικο κατσίκι είναι γνωστό από την αρχαία φιλολογική μαρτυρία. Πρώτος ο Ρωμαίος Ουάρωνας (1176-1127 π.Χ.), αναφέρεται στα αιγοπρόβατα της Σαμοθράκης και το κατσίκι το αναφέρει ως αίγαγρο με πλατειά κέρατα.

Ο Νίκανδρος, ποιητής του Β' π.Χ. αιώνα, το αναφέρει στα «Θηριακά» του, ως «αγριοκάτσικο».

Οι Γερμανοί αρχαιολόγοι Blau και Schottman (1855) τα ονομάζουν αγριόγιδα (Rupicapra Rupicapra).



Ο Alex. Conze σύμφωνα με το δέρμα τους, θεωρεί ότι ανήκει στο είδος *capra ilex*.

Ο Ν. Φαρδύς γράφει: «στα όρη της Σαμοθράκης ζεί έν είδος άγριου τράγου αγριοκάτσικου καλούμενον, πολύ ωραίου την όψιν νοστιμότατον την γεύσιν και ως εκ τούτο λίαν επιζήτητον». Επίσης γράφει, ότι στην εποχή του, σε είκοσι και πλέον χιλιάδες ανήρχετο ο αριθμός των αιγών και των προβάτων.

Οι καθηγητές Χατζησαράντης και Κανέλης, θεωρούν ότι τα αγριοκάτσικα της Σαμοθράκης μοιάζουν με τους αίγαγρους της Κρήτης.

Πρώτης ποιότητας θεωρούνταν το κρέας από τα «βαγιάρκα», αγριοκάτσικα που σύμφωνα με την παράδοση, αποτελούσαν το κοπάδι της θρυλικής γριάς δράκαινας της Σαμοθράκης και κατοικούσαν στο άβατο μέρος του νησιού, στο Γυάλι.

Σύμφωνα με τις πληροφορίες των παλαιότερων, τα άγρια κατσίκια της «Γ'ργιάς» ή τα «κτήματα» είναι βύθια, δηλαδή με πολύ κοντό τρίχωμα και λαγδά στο χρώμα, καφέ. Δυστυχώς το κυ-

νήγι, αλλά κυρίως η επιμειξία με τα ήμερα κατσίκια, που κυκλοφορούν ελεύθερα, οδήγησαν στην εξαφάνισή τους.

Τα Σαμοθρακίτικα τυριά, αναφέρονται ως «εξαίσια». Ο συντοπίτης μας Ν. Φαρδύς γράφει για «τυρόν και ανθότυρον λίαν περιζήτητον εν ταις πέριξ χώραις και πόλεσιν».

Εκτός από το πρόβατο και το κατσίκι, ο χοίρος, «του γουρτζέλ'», όπως σε όλη την Ελλάδα, εξασφάλιζε και συνεχίζει να εξασφαλίζει σοδειά για όλο το χρόνο. Το χοιρινό κρέας ήταν και αυτό νόστιμο, γιατί το ζώο τρεφόταν με πίτουρα, με τα λίγα αποφάγια της οικογένειας, με χόρτα, βλίτα και «τιφλίδες», φρούτα διαφόρων ειδών, κυρίως όμως με κούκδα, βελανίδια, «αχλάδισ» (άγρια αχλάδια), που μάζευαν οι Σαμοθρακίτες με τα τσουβάλια από τα πλούσια δάση του νησιού.

Οι κότες, που το κάθε Σαμοθρακίτικο νοικοκυριό έτρεφε ακόμη και στα ιδιότυπα κοτέτσια μέσα στις σκάλες των σπιτιών της Χώρας, και τα αυγά τους συμπλήρωναν το Σαμοθρακίτικο διαιτολόγιο. Σύμφωνα με τη μαρτυρία



του Ν. Φαρδύ, σε πολλά αρχαία Σαμοθρακίτικα νομίσματα, αποτυπώνεται η κεφαλή Κριού ή προτομή Κριού, σύμβολο των κτηνοτρόφων. Ο αριθμός των νομισμάτων αυτών είναι μεγάλος και αυτό αποδεικνύει ότι η συντεχνία των κτηνοτρόφων ήταν και παλιά αλλά και επί των ημερών του ισχυροτέρα. Στα χριστιανικά χρόνια, οι προστάτες των κεχαγιάδων είναι: ο Άγιος Γεώργιος, ο Άγιος Αθανάσιος, η Παναγιά η Κρημνιώτισσα και η Παναγιά η Γαλατιανή.

Κυρίαρχη παρουσία στο νησί έχουν και οι μέλισσες. Το μέλι ήταν και είναι ένα από τα πολύ καλά και άφθονα προϊόντα του νησιού.

Σ' αυτό, αναφέρεται και ο Γερμανός αρχαιολόγος Conze: με φίλεψαν ωραίο μέλι ...κρατούν τις μέλισσες σε βαθουλωμένα κομμάτια από κορμούς δένδρων που ονομάζουν βαράδια και έτσι βγάζουν καλό μέλι».

Και ο Μ. Μελίρρυτος μνημονεύει το Σαμοθρακίτικο μέλι ως «φημιζόμενον δια την έξοχον αυτού ποιότητα». Σε 10.000 κοίλα βυζαντινά αναφέρεται από τον Μ. Μελίρρυτο η επίσης παραγωγή μελιού (1868). Στο νησί σώζονται τέσ-



σερα τοπωνυμία με το όνομα «Βά-
αδης».

Όλοι σχεδόν οι Σαμοθρακίτες, γε-
ωργοί και κτηνοτρόφοι είχαν μέλισσες
και μαζί με τα άλλα προικιά, εφόδια για
την καινούρια ζωή των νεόνυμφων έδι-
ναν προίκα και «βάαδια» με μέλισσες.

Πλούσιος κυνηγότοπος, η Σαμο-

θράκη δεχόταν τους κυνηγούς της πε-
ριοχής και όχι μόνο, όπως διαβάζουμε
στα «Κυνηγητικά Νέα» του 1947 του
Αλεξανδρουπολίτη Ποιμενίδα Άγγε-
λου: «Η Σαμοθράκη μπορεί να τραβήξει
και τους ψαράδες και τους ορειβάτες
και άλλους που ζητούν την περιπέτεια ή
την μυστηριακή μοναξιά. Τους κυνη-



Κυψέλες

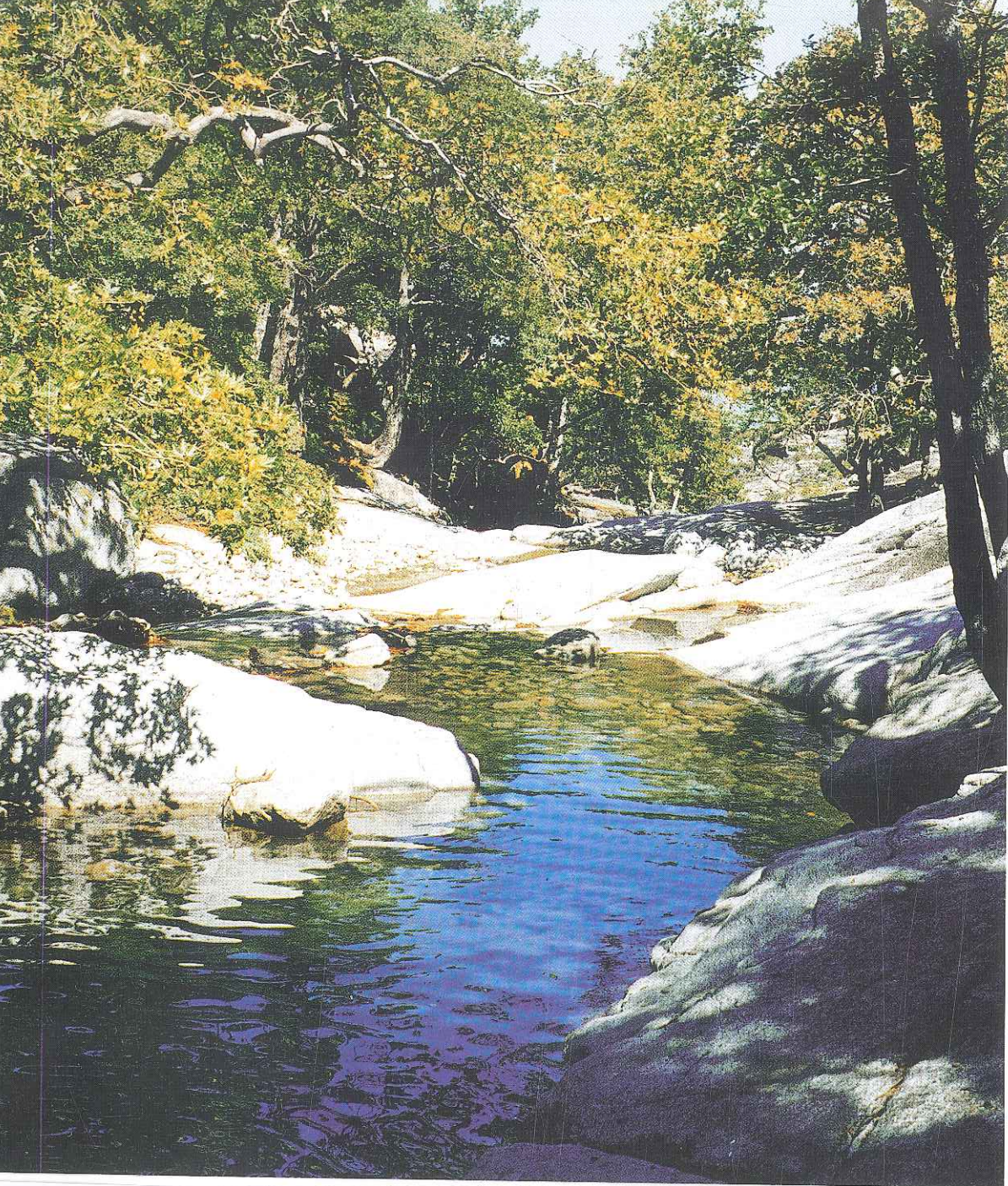


γούς όμως μπορεί το νησί αυτό να τους αλυσοδέσει. Είναι απόμερο και μαγευτικό νησί, που ικανοποιεί χορταστικά την αγάπη μας στο κυνήγι». Χαρακτηριστικό της αφθονίας των θηραμάτων είναι το γεγονός ότι, μέχρι τη δεκαετία του 1950 για να προστατεύσουν τα περιβόλια με τα φασόλια από τις νυχτερινές επιδρομές των λαγών, οι κάτοικοι

της βόρειας πλευράς έβγαιναν το βράδυ στα κτήματα και προκαλούσαν θόρυβο, χτυπώντας άδειους τενεκέδες.

Άλλη τροφή που βρίσκει κανείς εύκολα στη Σαμοθράκη είναι τα σαλιγκάρια. Τρία είδη είναι γνωστά: οι «καατνάδεις», τα μεγάλα σαλιγκάρια και οι «χουματάδεις», τα μικρά και οι «κααβόλ'».







Η θάλασσα ήταν πάντα πλούσιος ψαρότοπος, όμως ο φόβος των πειρατών και η έλλειψη φυσικού λιμανιού, κρατούσε τους Σαμοθρακίτες μακριά από αυτήν. Ελάχιστοι τολμηροί ασχολούνταν με το ψάρεμα. Ψάρια εύκολα έβρισκε κανείς στην Καμαριώτισσα και στο Λάκκωμα και το καλοκαίρι στα Θέρμα, τους μόνους παράλιους οικισμούς του νησιού.

Στη Χώρα, που ήταν ο πολυπληθέστερος οικισμός, ψάρια έφερναν κάποιοι φορτωμένα στα ζώα μέσα σε ξύλινες κάσες και με την μπουρού ειδοποιούσαν τους «Χουργίσιους», για να τα

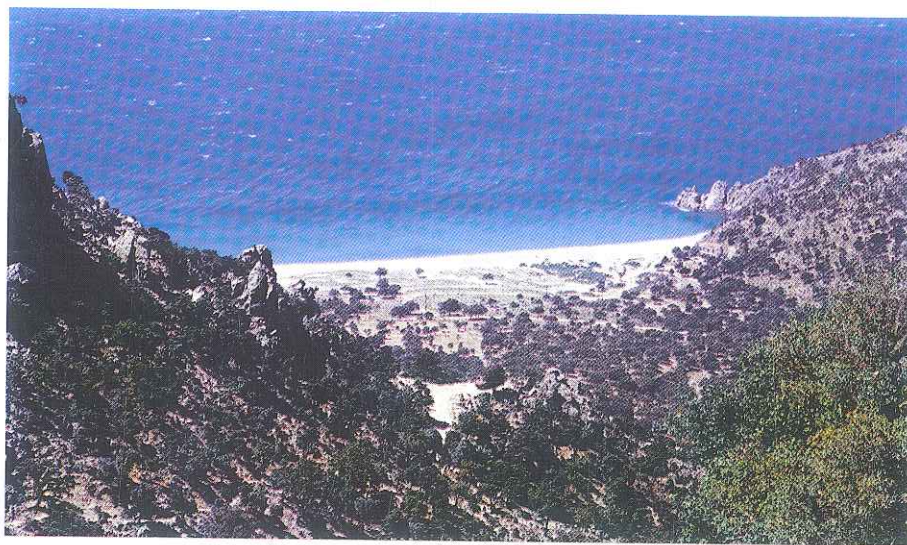
αγοράσουν. Το καλοκαίρι επειδή η μεγάλη σοδειά των καϊκιών δεν ήταν δυνατόν να απορροφηθεί, οι ψαράδες τα πετούσαν στην αμμουδιά και πολλοί Σαμοθρακίτες μάζευαν και πάστωναν μέλαινες, σαβρίδια και σαρδέλες.

Τα χταπόδια παλιά, αλλά και σήμερα εύκολα συλλέγονταν και συλλέγονται στην παραλία απ' τον καθένα, άνδρα ή γυναίκα που δε βαριέται να περπατά στην ακρογιαλιά και να προσέξει να τα ξεχωρίσει ανάμεσα στις πέτρες. Τα χταπόδια γίνονται ένας νόστιμος ουζομεζές ή φαγητό που μαγειρεύεται με πολλούς τρόπους.

Στα ρυάκια οι κάτοικοι του νησιού έβρισκαν τα χέλια αλλά και τα καβούρια που έψηναν, αφού τα έβαζαν στη σούβλα, που έφτιαχναν με ένα κοτσάνι από φρέσκια ρίγανη.

Η συχνή απουσία χρηματικής ρευστότητας ευνοούσε το ανταλλακτικό εμπόριο, δηλ. την ανταλλαγή των προϊόντων. Οι Σαμοθρακίτες πολλές φορές αντί για χρήματα σαν πληρωμή έπαιρ-

ναν στάρι, τυρί, μυζήθρα, κρασί, λάδι, φασόλια, καρύδια και μέλι. Συνηθισμένος ήταν και ο τρόπος ανταλλαγής των τροφίμων, αυγά με λεμόνια, φασόλια με ψάρια, κεφαλοτύρια με λάδι, φρέσκα κεράσια με κουκιά ή σκόρδα. Επίσης ακόμη μέχρι σήμερα πολλοί νοικιάζουν τα χωράφια στον κάμπο με σιτάρι και τα περιβόλια και τα βοσκοτόπια με κατσίκια ή τυρί.





«Κρέμαση» . Καταρράκτης στις «Μπαλασές
του ρυάκ'» Θέρμα.





ΦΑΓΗΤΑ ΠΟΥ ΣΥΝΟΔΕΥΑΝ ΤΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΤΟΥ ΚΥΚΛΟΥ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Φυτικές και ζωικές τροφές συνόδευαν τα γεγονότα του κύκλου της ζωής.

Στη γέννηση «γιανν'τούρια» ενός παιδιού έδιναν φουρνισμένα κάστανά, καρύδια, σύκα και παξιμάδι. Στα «κουλμπήδια», τρίτη μέρα μετά τη γέννηση που έκαναν μπάνιο το παιδί, έτρωγαν οι γυναίκες που ήταν κοντά στη λεχώνα, μάννα, πεθερά, μαμή, «φλουμάρια», κυλοπίτες ή «κόκκ'νις φασούλις», μπαρμπούνια με κρέας. Η μάννα του παιδιού συνήθιζε να τρώει το χειμώνα «φλουμάρια» και «ψ'ι-ούκ'» με καρύδια για να κατεβάσει γάλα. Στα βαφτίσια έκαναν «φαγί», του «γουργόβα-αστου».

Όταν το παιδί έβγαζε το πρώτο δόντι, έβραζαν στάρι και του έδιναν να δοκιμάσει. Όταν αργούσε να περπατήσει έκαναν την «πουρπατόπα».

Δεν τάζαν την έγκυο λαγό για να μη λαγοκοιμάται το παιδί και «σαλιαριές» μπάμιες και σαλιγκάρια για να μην έχει σάλια.

Στα «αρβουνιάσματα» το καλάθι της νύφης αλλά και του νουνού της ήταν γεμάτο από «γουργένια» παξιμάδια, καρύδια, ούζο, σύκα, τηγανίτες ανεβατούς και μπακλαβού με σπιτίσιο «φλουμάρ'».

Με μέλι μέλωνε η πεθερά τη νύφη όταν πήγαινε το βράδυ του αρραβώνα

στο σπίτι του γαμπρού και με μέλι πάλι μέλωνε η πεθερά τον γαμπρό, όταν πήγαινε στο σπίτι της νύφης.

Το κάλεσμα του γάμου από τις καλέστρες, «καλέστ'ις» γίνεται με αναφορά στο φαγητό.

Στην πρόσκληση «Ζντ' χαρά γείστι προυσκαλισμέν'», ζητείται διευκρίνιση αν είναι με «του φαγί» ή με «του γλυκό».

Για τις καλέστρες το φαγητό στο τραπέζι που τους έκαναν το Σάββατο το

βράδυ, πριν το γάμο ήταν η συκωταριά, το «τζγ'κέρ'» πιλάφι.

Οι κουμπάροι είχαν την υποχρέωση, να πάνε στην εκκλησία, τα κουμπάρια-τικά «γμπαριάτκα» ψωμιά και ένα γαλό-νι κρασί

Στα κατυχύσματα των νεόνυμφων χρησιμοποιούνταν ρύζι ή σάρι, καρποί με βαθύτερη σημασία και συμβολισμό, γιατί με το πρώτο «ριζώνει» το ζευγάρι και με το δεύτερο δημιουργείται η βάση του ψωμιού, τροφή με ιδιαίτερη σημασία.

Την ώρα του μυστηρίου, ακόμη και σήμερα δίνουν στο αντρόγυνο, τους κουμπάρους και τα παιδιά που κρατούσαν τις λαμπάδες μέλι με καρύδια που είναι σύμβολα της γονιμότητας ευτυχίας και της ευφορίας.

Στο γαμήλιο τραπέζι μετά τη στέψη τρώνε το γοργόβραστο κρέας με πιλάφι ή το «λιουτό», με κρεμμύδια και πατάτες ενώ στο κατώφλι του σπιτιού των νεόνυμφων βάζουν μέλι για να διώξουν τους δαίμονες.

Τη Δευτέρα, οι γονείς του ανδρόγυνου συγκεντρωνόταν στο σπίτι των νεόνυμφων και έτρωγαν τα «κιφάλια», πα-



τσά του ζώου που είχαν σφάζει στο γάμο.

Οι συγγενείς και οι φίλοι του ανδρόγυνου πήγαιναν γαμήλιο δώρο σιτάρι, κριθάρι, κεφαλοτύρια, μυζήθρες και κρασί.

Απ' την άλλη όταν κάποιος πεθαίνει ραντίζουν το σώμα του, με κρασί, επίσης με κρασί ραντίζουν και τον τάφο του σταυρωτά. Στην παραμονή, «παμμουνή», που έκαναν στο νεκρό το βράδυ, έπιναν καφέ και έτρωγαν σύκα, καρύδια και παξιμάδια. Μετά την κηδεία, στην παρηγοριά «παργουριά», στους συγγενείς του νεκρού πήγαιναν, ψωμί, ούζο, τουρσί, παστά, ελιές και τυρί.

Στην κηδεία έδιναν το «ζιστό», φρέσκο ψωμί με τυρί.

Στα μικρά μνημόσυνα «λιανά λ' μουσίματα», τρίμερα, εννιάμερα, εικοσάμερα μνημόσυνα, έκαναν «λειτηργιά», πρόσφορο και κόλλυβα.

Στα μεγάλα (σαράντα και

χρόνο), εκτός από τα κόλλυβα το Σάββατο, έκαναν σε μεγάλα καζάνια «κουλ' βόζμου», που μοίραζαν με σουπιέρες για «σχώριου» του νεκρού και μ' αυτόν τον τρόπο προσκαλούσαν στο μνημόσυνο της Κυριακής.

Το Σάββατο επίσης έσφαζαν μεγάλα ζώα, γίδα, κριάρι ή τράγο και καλούσαν σε τραπέζι τους συγγενείς και τους φίλους του νεκρού. Το κρέας και στα μνημόσυνα ήταν γοργόβραστο και πιλάφι. Οι καλεσμένοι, όταν τελείωνε το φαγητό, ευχόταν στους συγγενείς του νεκρού: «Θιγός σχου-έζντουν, γιροί να γείστι να ντου θ' μάστι και να τάχ' μπουουστά τ» (δηλ. τα φαγητά).

Στα σα-
ράντα
και





στα χρόνια έδιναν στον εσπερινό μαζί με τα κόλλυβα την «ψ' κόπ'τα» με «αθότυ-ου» και τη Σαρακοστή σκέτη.

Για τους νεκρούς οι γυναίκες τον πρώτο χρόνο έκαναν τα «μοιάσματα» για συχώριο του νεκρού.

Τα Χριστούγεννα παλιά μοίραζαν ένα ψωμί, το «ψ'υάρκου» σε φτωχές οικογένειες. Στη Λειτουργία το πρωί πήγαιναν μια πιατέλα με κομμάτια κρέας και ψωμί που ευλογούσε ο παπάς και μετά το τέλος της Λειτουργίας το μοίραζαν στο εκκλησίασμα. Αργότερα το

μοίρασμα έγινε μπακλαβού. Το ίδιο επαναλαμβάνονταν την Πρωτοχρονιά.

Του Ευαγγελισμού το μοίρασμα ήταν ψάρι με ψωμί και το Πάσχα ψωμί με κρέας και αργότερα παντεσπάνι και «ψ'υάρκου», ψωμί με κόκκινο αυγό.

Του Σωτήρος, «τς Σουτή-ας» μοίραζαν τα πρώτα φρούτα, «πουουτουφαντά» ή «πουουτουλάτ», σταφύλια και σύκα ή μελαχρινό.

Της Παναγίας πάλι, μοίραζαν γλύκισμα, συνήθως παντεσπάνι και «ψ'υάρκου» με άσπρο αυγό.





Ψάρκου



Στις ονομαστικές γιορτές το κέρασμα ήταν το χειμώνα κουραμπιέδες, καρυδάτα, χασ'λαμάς ή μπακλαβού και το καλοκαίρι κερνούσαν παντεσπάνι και μελαχρινό.

Στους μακρινούς επισκέπτες κερνούσαν γλυκό του κουταλιού βύσσινο, κεράσι, σύκο, «τζιρτζιλούδα», βερίκοκο και κυδώνι πελτέ ή ρεντέ.

Στις γειτόνισσες συνήθως το κέρα-

σμα ήταν ο καβουρδισμένος και αλεσμένος στο σπίτι καφές που για να φθουρίσει τον ανακάτευαν με καβουρδισμένο και αλεσμένο στάρι, κριθάρι ή ρεβίθι.

Όταν τέλειωναν μια εργασία κοπιαστική, οι νυκοκυρές έφτιαχναν «μακαρόνις» μακαρόνες φλουμάρια με βούτυρο και κεφαλοτύρι.







Τροφές

ΤΡΟΦΕΣ ΤΩΝ ΣΑΜΟΘΡΑΚΙΤΩΝ ΣΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

Το παραδοσιακό διαιτολόγιο συνδέεται άμεσα και με τη θρησκευτική ζωή των Σαμοθρακιτών.

Τις παραμονές των Χριστουγέννων έχουμε και στο νησί μας τα χοιροσφάγια. Το σφάξιμο του χοίρου «γουρτζελιού», που έτρεφε η οικογένεια στο σπίτι, θα γινόταν σοδειά για όλο το χρόνο. Το αξίωμα ήταν: «δεν πετάμε τίποτα».

Το κεφάλι και τα πόδια τα τσίκνιζαν, τα καθάριζαν, τα έπλεναν καλά και έφτιαχναν «πηχτή». Το κομμάτι της κοιλιάς «αποσυρτή», το έβραζαν και το έτρωγαν φρέσκο.

Το λίπος της πλάτης, «χοιρ' νό», το έκοβαν σε λωρίδες περίπου 4 δάχτυλα. Το αλάτιζαν λίγο και το κρεμούσαν για να στεγνώσει. Στη συνέχεια το αλάτιζαν καλά για να παστωθεί, το τοποθετούσαν σε σειρές το ένα πάνω στο άλλο μέσα σε ξύλινα κασόνια και το αποθήκευαν στο «κατών'». Το περισσότερο ψαχνό και λίπος, το έκοβαν σε μικρά κομμάτια για να γίνει «καβουρμάς» και το αποθήκευαν στα πήλινα δοχεία, «μπουντούτσια».

Το λίπος που περίσσευε από τον καβουρμά, το έκαναν «λίγδα», που το χρησιμοποιούσαν αντί για βούτυρο στο



μαγείρεμα ή το άλειφαν στο ψωμί για απογευματινό κολατσιό των παιδιών, πασπαλισμένο με λίγη ζάχαρη.

Την πλευρά την αλάτιζαν και την κρέμαζαν στο στύλο για να την μαγειρέψουν με φασόλια-μπαρμπούνια, «κόκκν'ς φασούλις», την ημέρα του Αγίου Αθανασίου.

Αρκετό ψαχνό άλεθαν στην κρεατομηχανή του χεριού και έκαναν κιμά,

«κιμά» που αφού αλάτιζαν καλά και καβούρδισαν, τον διατηρούσαν σε πήλινα δοχεία, για να χρησιμοποιηθεί σε μαντί ή κρεατόπιτα.

Το συκώτι, το τηγάνιζαν και το έτρωγαν φρέσκο. Τα υπόλοιπα κομμάτια, σπλάχνα, πνευμόνια, έντερα, κ.λπ., τα έπλεναν, τα αλάτιζαν, τα έκοβαν σε μικρά κομμάτια, τα καβούρδισαν με λίπος και τα έβάζαν σε πήλινα ή γυάλινα

Σούγλα.



βάza για να τα χρησιμοποιήσουν αργότερα.

Τα έντερα, «άντια» αφού τα έπλεναν καλά τα βάζαν στο ξύδι, μετά τα γεμίζαν με αλατισμένο κιμά στον οποίο έβαζαν πιπέρι, μπαχάρι, ρίγανη, κύμινο και ξύδι και έκαναν λουκάνικα και τα κρεμούσαν πάνω από άχυρο που καίγεται για να καπνισθούν.

Το παχύ το έντερο το έβαζαν μέσα

στην καμινάδα ψηλά για να καπνισθεί και μετά το έψηναν στα κάρβουνα. Την ημέρα των Χριστουγέννων έφτιαχναν με διαλεγμένο καλό ψαχνό την σούβλα, «σούγλα».

Γλύκισμα των Χριστουγέννων ήταν ο κασ'λαμάς, τα φιογκάκια, «φιογκούδια», «πιτσάφτια» ή «μπαφίσια» και οι κουραμπιέδες.

Την παραμονή της Πρωτοχρονιάς



έσπازαν πάνω σε πέτρα ένα ρόδι για να είναι γεμάτο το σπίτι από μπερεκέτια όπως το ρόδι και βαριά η σακούλα του νοικοκύρη όπως η πέτρα. Έβγαζαν ακόμα στην πόρτα του σπιτιού ένα ρόδι και ένα πιάτο στάρι μαζί με ένα κλαδί ελιάς. Την Πρωτοχρονιά το φαγητό εκτός από την βασιλόπιτα ήταν και κόκορας με ρύζι ή στιφάδο, πηχτή, μαντί, τηγανίτες και για γλύκισμα έφτιαχναν μπακλαβού.

Του Σταυρού, την παραμονή των Θεοφανίων, έτρωγαν όσπρια αλάδωτα και ελιές και έσπازαν ένα ρόδι. Το βράδυ του Σταυρού ο νουνός έστελνε στα αναδεξίμα του, την «λαμπάδα», δηλ. ρούχα για το παιδί και τη μάνα του, μαζί με μία παλαμιστή λαμπάδα από «μιλ'σσοκέρ». Οι γονείς του παιδιού, έστελναν στον κουμπάρο έναν κόκορα, κεφαλοτύρια και μυζήθρα.

Τα Θεοφάνια έτρωγαν κοτόπουλο.

Του Αγίου Αθανασίου από βραδύς ξαλμύριζαν την αλατισμένη πλευρά του γουρουνιού και την μαγείρευαν με φασόλια μπαρμπούνια.

Του Ευαγγελισμού τρώνε μέχρι και σήμερα ψάρι. Η έκφραση: «αν δεν βρεις

ψάρι πρέπει να γλείψεις ψαρόφλιδα του Βγαγγελισμού» υποδηλώνει την κατάλυση ψαριού, ενώ διανύουμε περίοδο Σαρακοστής. Οι πολύ εγκρατείς πίστευαν και έλεγαν πως: «Μακάριος όποιος φάει ψάρι του Ευαγγελισμού και τρεις μακάριος όποιος δε φάει».

Την εβδομάδα της Τυρινής μαγειρεύουν και δίνουν στους φτωχούς «σχώργ'ου» για «τσαπιθαμέν'» μακαόνις» (τις μακαριές της υπόλοιπης Θράκης), φλουμάρια με βούτυρο, δυόσμο και Σαμοθρακίτικο κεφαλοτύρι.

Την Τυρινή, επίσης, έτρωγαν τυρνόπιτες, πρωτόγαλο, «σιγλιά»-σαραγλιά και την Κυριακή της Τυρινής ψάρι.

Το βράδυ της Τυρινής έκλειναν το δείπνο με ένα βραστό αυγό. Αυτό ήταν το τελευταίο «πασχαλ' νό» φαγητό πριν τη μεγάλη Σαρακοστή, όπως πρώτο πασχαλινό φαγητό ήταν το κόκκινο βραστό αυγό, που έτρωγαν μετά τη λειτουργία της Ανάστασης. Η διατροφική αυτή συνήθεια δείχνει πως το αυγό για τους Σαμοθρακίτες ήταν πάντα σύμβολο της αναγέννησης και της Ανάστασης.

Από την Καθαρά Δευτέρα μέχρι την

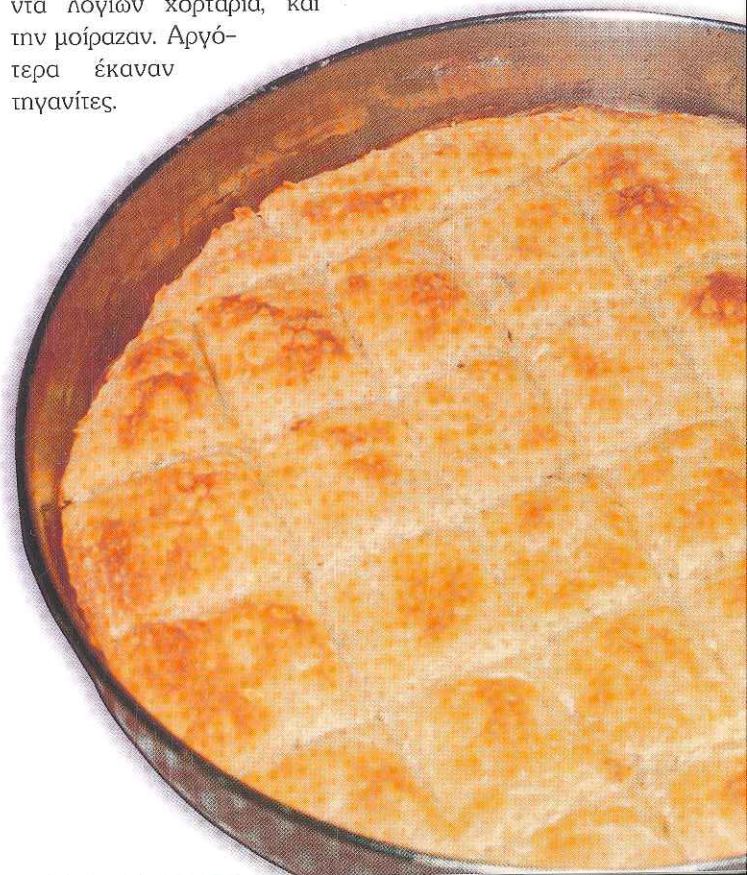
πρώτη Τετάρτη της Μεγάλης Τεσσαρακοστής οι γυναίκες, που έκαναν «τιμηπου», τριήμερο, νήστευαν ακόμη και από νερό. Το πρωί της Τετάρτης, μετά τη Λειτουργία των προηγιασμένων, μαγείρευαν «ψ'ι-ούκ'» ή «φλουμάρια» ψητίσιμα (ζυμωμένα μόνο με νερό) στα οποία έριχναν κοπανισμένα καρύδια, κούκδα ή σπασάμι.

Των Αγίων Θεοδώρων, το πρώτο Σάββατο της Σαρακοστής, έκαναν κόλλυβα πανηγυρικά, που τα έπαιρναν οι άγαμες κοπέλες, τα έβάζαν κάτω από το μαξιλάρι τους και έλεγαν το εξής:

Άγιε μου Θεόδωρε καλέ,
 άγιε και θαυματουργέ
 στο Άγιο Όρος που θα πας
 και τις τύχες χαιρετάς
 χαιρέτα και την τύχη μου
 αν είναι δίπλα να σκωθεί
 και αν είναι όρθια να 'ρθεί
 να θερίσουμε το στάρι
 που σπείραμε ψες το βράδυ.
 ή
 Άγιε μου Θεόδωρε καλέ
 άγιε και θαυματουργέ
 εκεί στο Κάιρο που θα πάς

κι όλες τις τύχες θα μερνάς
 μοίρασε και τη δική μου
 πλούσια για φτωχή να 'ρθεί να με βρει.

Στις εννιά του Μάρτη, γιορτή των αγίων Σαράντα Μαρτύρων, οι γυναίκες παλιά έκαναν την «σααντόπιτα», σαραντόπιτα με σαράντα φύλλα και σαράντα λογίων χορτάρια, και την μοίραζαν. Αργότερα έκαναν τηγανίτες.





Λάδι
Ευχελαίου
Με τις ευχές
της εκκλη-
σίας η χάρη
του Θεού
μεταβάλλει
το λάδι της
ελιάς σε
μέσο που
γιατρεύει τις
αρρώστιες
του σώματος
και της
ψυχής του
πιστού.



Των αγίων Σαράντα επίσης σύμφω-
να με το έθιμο, «Σαράντα να φας Σαρά-
ντα να πιεις Σαράντα να δώ' ς για την
ψυς. Και σαράντα να βάλ' ς μες σντη
γης», και αυτό γιατί με την άνοιξη με
την αναγέννηση της φύσης, τα φυτά
ευδοκιμούν.

Την Κυριακή των Βαΐων επιβαλλό-
ταν η ψαροφαγία σύμφωνα με τα τετρα-
στιχα:
Βάγια, Βάγια το Βαγιό
τρώνε ψάρι και κολιό
και την άλλη Κυριακή
τρώνε το παχύ τ' αρνί.

ή
Βάγια, Βάγια το Βαγιώ
τρώνε ψάρι και κολιό
και την άλλη Κυριακή
με το κόκκινο αυγό.

Επειδή όμως πολλές φορές δεν είχε καλό καιρό και το ψάρεμα δεν ήταν δυνατό, λεγόταν το εξής δίστιχο:
«Βάγια βάγια του Βαγιώ
διάβουλους μες ντου γιαλό».

Την Μεγάλη Τετάρτη δεν έτρωγαν λάδι. Την Μεγάλη Πέμπτη, την «Κοκνουπέφτ'», έβαφαν τα κόκκινα αυγά. Την Μεγάλη Παρασκευή έτρωγαν, πριν την ακολουθία των Ωρών, αλάδωτα γυφτοφάσουλα με ξύδι, ενώ μετά την ακολουθία δεν βάζανε τραπέζι. Το Μεγάλο Σάββατο δεν έτρωγαν λάδι, σύμφωνα με τις εντολές των ηλικιωμένων που έλεγαν «Γούλα τα Σαββάτα κατυλεί του Μέγα Σάββατου δε κατυλεί».

Όλη την Μεγάλη Εβδομάδα οι «κεχαγιαδισ» έφτιαχναν γιαούρτι, «γιαγούρτ'», που μοίραζαν το Μέγα Σάββατο σε όσους δεν είχαν.

Το Πάσχα παλιά έτρωγαν το αρνί στη σουβλά. Μετά τον ερχομό των προσφύγων της Ίμβρου το αρνί γινόταν γεμιστό. Τα υπόλοιπα φαγητά είναι κόκκινα αυγά (τα τσόφλια τα ανακάτευαν με το κόμα στα χωράφια που έσπερναν γιατί τα αυγά είναι σύμβολα της Ανάστασης της φύσης και της γονιμότητας), φρέσκο





Κλίκι.

τυρί και γιαούρτι, που συνοδεύουν το πασχαλιάτικο αρνί. Πασχαλιάτικα γλυκίσματα ήταν το μελαχρινό και το παντεσπάνι.

Στο πανηγύρι του αγίου Γεωργίου οι κεχαγιάδες και οι «ζιβλουγιατοί», ζευγολάτες, τιμούσαν τη μνήμη του αγίου. Οι κεχαγιάδες μοίραζαν στους πανηγυριώτες κρέας και γιαούρτι.

Κατοσίκι έτρωγαν και την Αποκριά, «απουτέλιουσ'», στις 31 Ιουλίου και την επομένη άρχιζαν την νηστεία του Δεκαπενταύγουστου.

Στην Μεταμόρφωση του Σωτήρος, «Τσ' Σουτήας», 6 Αυγούστου τρώνε οι Σαμοθρακίτες ακόμη και σήμερα ψάρι.

Μετά τις δεκαπέντε μέρες νηστείας, της Παναγίας, έτρωγαν κατοσίκι ψητό, «τσιβιρμέ» και ζύμωναν επτάζυμο «γουργή», που την έτρωγαν με ξινόγαλο.

Από τη «γουργή» έφτιαχναν παξιμάδια για τον χειμώνα. Για τα παιδιά έκαναν τα «κλίκια», τα μικρά ψωμάκια με άσπρο αυγό στολισμένα με ξόμπλια που έκαναν με ψαλίδι, χτένα ή μασούρι (λεπτό καλάμι).

Τα κλίκια αναφέρονται και στην αρχαιότητα σαν μικρά ψωμάκια που τα έδιναν στα παιδιά.

Και στους βυζαντινούς χρόνους αναφέρεται: «Κόλυξ δε εστιν είδος άρτου περιφερούς εξ ου τα πα' ημίν κολλύκια».

Στις 29 Αυγούστου, ημέρα μνήμης της Αποκεφάλισης του Προδρόμου, δεν έτρωγαν μαύρο σταφύλι και μαύρο σύκο, γιατί ταύτιζαν το χρώμα αυ-



Χαλβάς

τών με το αίμα του Προδρόμου.

Στις 14 Σεπτεμβρίου ήταν ημέρα νηστείας και αποχής ακόμη και από το λάδι ζύμωναν πάλι γουργή και τα γουργένια παξιμάδια.

Του Αγίου Νικολάου έκαναν «τγα-

νίτις» «ανιβατοί» και χαλβά με το καινούριο λάδι.

Του Αγίου Μόδεστου έφτιαχναν κόλλυβα εορταστικά, που τα ανακάτευαν στο παχνή με το άχυρο και τα έδιναν στα ζώα.

Εκτός από όλα αυτά οι Σαμοθρακίτες έκαναν τα «κουλμπάνια», κουρμπάνια, στα πανηγύρια. Έφηνάν αρνί ή κατσίκι στη σούβλα ή έβραζαν μεγάλα ζώα. Το βρασμένο κρέας το σκέπαζαν με κουκουδιά. Στο ζωμό από κρέας έβραζαν «κιικούτ», «πληηγούρι» ή ρύζι και πρόσθεταν λίγο γάλα. Το φαΐ αυτό, «το πανηγυρίσιο», μοίραζαν στους πανηγυριώτες, κυρίως, στο πανηγύρι του Αγίου Αθανασίου, στα Αλώνια, στο πανηγύρι της Αγίας Παρασκευής και του Προφήτη Ηλία.

*Πανηγύρι Αγ. Αθανασίου
2 Μαΐου 1902.*









Ο ΧΩΡΟΣ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Η κουζίνα για τα περισσότερα σπίτια του νησιού ήταν ο χώρος γύρω από το τζάκι «γουνιά», και δίπλα ο νεροχύτης με την τενεκεδένια βρύση. Κάτω από το νεροχύτη βρισκόταν ο «λαννοστάτ'ς» και δίπλα η πιατοθήκη και το ντουλάπι και αργότερα το συρμάτινο «φανάρι» για τα τρόφιμα που περισσεύαν. Μέσα στο τζάκι ήταν η πυροστιά, «πυ-ιστιά» στη γλώσσα μας, το τρίποδο σιδερένιο εργαλείο, που πάνω του τοποθετούσε η νοικοκυρά την κατσαρόλα για να ψηθεί το φαγητό και από κάτω έκαιγαν τα ξύλα. Ένα σανίδι πάνω από την πόρτα ήταν το «ψουμουσάν'δου»

πάνω στο οποίο τοποθετούσαν τα ψωμιά και υπήρχε αντίστοιχα και το «τυουσάνδου», για το τυρί.

Το ψυγείο του σπιτιού ήταν το «κατών'», ο κάτω όροφος. Ο «μπλικός», κατασκευή που χωριζόταν από το υπόλοιπο κατόνι με ξύλινες βέργες και κλαδιά, ήταν η αποθήκη για την ταγή, (άχυρο) του ζώου και δίπλα έδεναν το ζώο. Στον υπόλοιπο χώρο υπήρχαν τοποθετημένα τα μεγάλα πιθάρια, «σφίδες» για το λάδι και το κρασί, οι ξύλινες κασέλες με τον καρπό (σιτάρι, κριθάρι, καλαμπόκι), τα κοφίνια, «κουφνίδις» με τα ξερά τυριά και τις μυζήθρες, φέτα σε τενεκέδες



«τσακ'στό» και «μτσι» σε γίδινο τομάρι.

Ακόμα τα μικρά πηλίνα πιθάρια, «μπουντουτζια», με καβουρμά, ελιές πράσινες, «τσακ'στές», «χα-αχτές» και μαύρες πατ-τές που τις διατηρούσαν στο τσουβάλι «πατ-ές», πατημένες πάντα με μια πέτρα, τα κασόνια με το άκυρο μέσα στο οποίο διατηρούνταν τα πεπόνια, και τα κάστανια στην άμμο. Εκεί υπήρχαν ακόμη, οι τενεκέδες με τα παστά, «τα μαγειριά» και οι ντρουβάδες με τα αποξηραμένα φρούτα, σύκα, κεράσια, βύσσινια και άλλα. Χωριστά σε τσουβάλια βρίσκονταν τα καρύδια.

Τα νωπά φρούτα, σουρβαλα, μήλα, φιρίκια, κυδώνια, ρόδια, κρέμονταν σαν μικροί πολυέλαιοι στις «καρσιές», οριζόντια ξύλινα δοκάρια που στήριζαν

τον «σκεπό», ταβάνι των σπιτιών, γιατί η λιγοστή ζέστη του ιζακιού δεν πείραζε τα φρούτα.

Το καλοκαίρι η λάτρα της κουζίνας μεταφέρονταν στην αυλή όπου έκτιζαν οι Σαμοθρακίτισσες τη «φουφού», μια ψηλά κτισμένη με πέτρα και λάσπη κατασκευή που προστάτευε την φωτιά από τον άνεμο και ανάλογα με το μεράκι της νοικοκυράς είχε θήκη για το αλάτι ή το λάδι.

Η τραπεζαρία του Σαμοθρακίτικου νοικοκυριού είναι ο χώρος του «αβέρτου» σπιτιού με τον «σουφά», σουφρά, σκεπασμένο με την υφαντή «μισάλα» και τα βαμβακερά ή γριζένια μαξιλάρια, «καθίσματα», που πάνω τους κάθονταν οι άνθρωποι του σπιτιού γύρω από τον σουφρά για να φάνε.







Βασική διατροφική αρχή που ακολουθούσαν πιστά οι Σαμοθρακίτες ήταν η σταθερή ώρα του φαγητού, απ' την οποία φαίνεται ότι ακολουθούσαν στα γεύματα την πορεία του ήλιου. Συγκεκριμένα, με το χάραμα έπαιρναν πρωινό που αποτελούνταν από ένα πιάτο πλιγούρι, τραχανά, ξινό ή γλυκό με τριμμένο «κθαένιο», γουργιένιου παξιμάδι. Στο σχολείο τα παιδιά για κολατσό έπαιρναν ξηρούς καρπούς, σύκα, καρύ-

δια, κάστανι και «ξ' νουφάγια». Η ώρα του μεσημεριανού ήταν απαραίτητα η δωδεκάτη. Με τη δύση του ηλίου έτρωγαν το δείπνο.

Προϋπόθεση για ν' αρχίσουν το φαγητό, ήταν να είναι όλα τα μέλη της οικογένειας συγκεντρωμένα. Αφού ήταν όλοι παρόντες, έκαναν απαραίτητα το σταυρό τους. Το σταυρό τους έκαναν επίσης και στο τέλος κάθε γεύματος, δοξάζοντας το Χριστό με τα δίστιχα:



Καβούρντισμα
καφέ

«Φάγαμ κι χορτάσαμ
κι ντου Θιγό δοξάσαμ»
ή
Έφαγα κι 'γω κι η Ξ'τος.
Κι η (τάδε) να τα σ' κώσ'.

Με αυτόν τον τρόπο όριζε η νοικοκυρά ποια απ' τις κόρες της θα σίκωνε το σοφρά και θα έπλενε τα πιάτα.

Στο καινούργιο ζευγάρι, παλιότερα, οι γονείς μαζί με τα άλλα προικιά έδιναν και τα σκεύη της κουζίνας (καζάνι, τειτζερι, τηγάνι, σουφρά και πιθάρια). όπως μας πληροφορούν τα προικοσύμφωνα της εποχής.

Οι παραδοσιακές Σαμοθρακίτικες γεύσεις που με πρώτη ματιά δείχνουν απλές, δουλεύτηκαν και διαμορφώθηκαν μέσα από μια πορεία αιώνων και έχουν ενσωματώσει την λαϊκή σο-

φία και την κατασταλαγμένη πείρα ατελείωτων γεύσεων. Φέρουν τη σφραγίδα του πολιτισμού που τις γέννησε και είναι η στερεή βάση για να παραχθούν οι γεύσεις και οι συνήθειες των επόμενων γενεών.

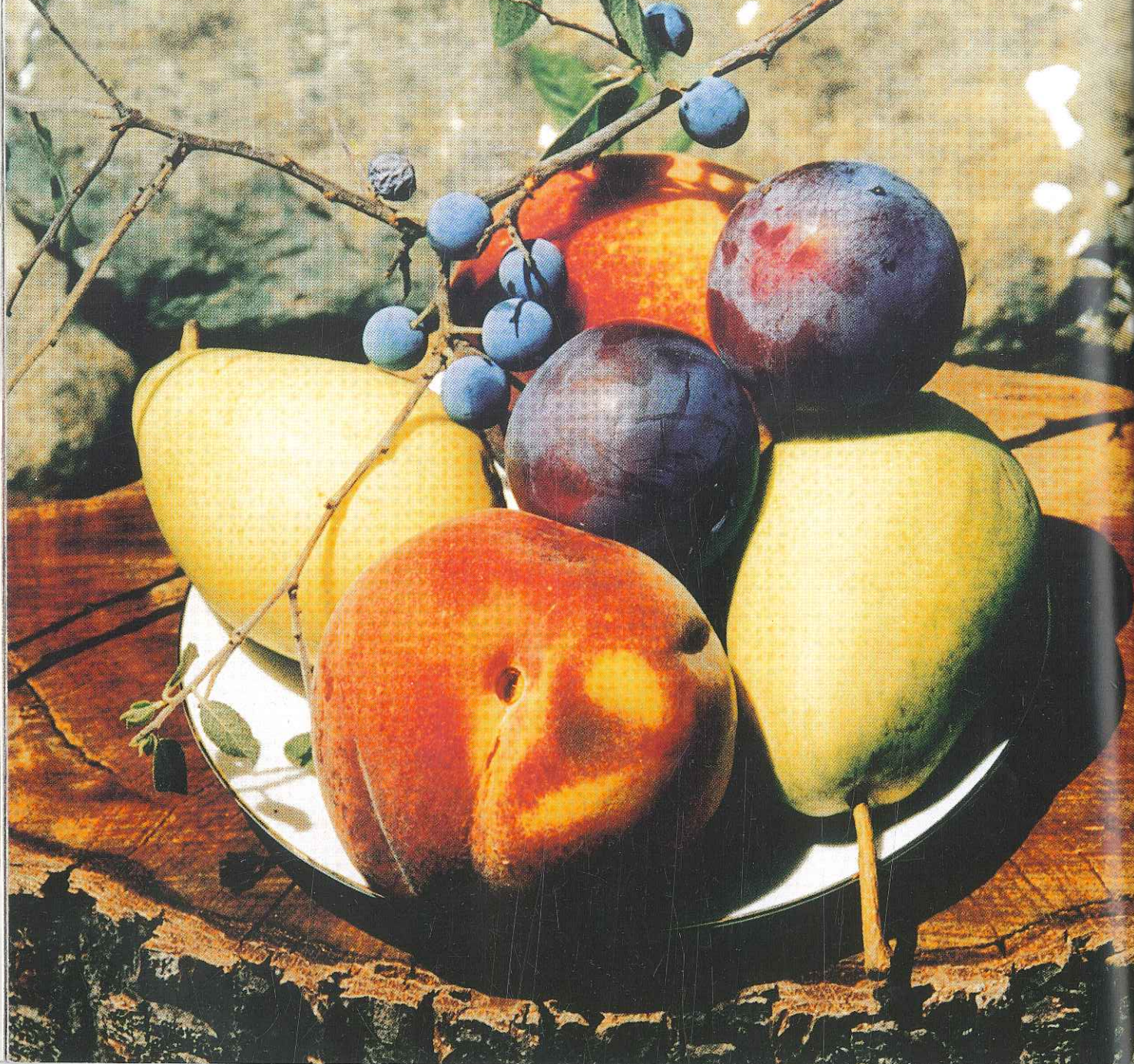
Από τη στιγμή που η ανάπτυξη και η τεχνολογία κατήργησαν τις μικρές τοπικές αποκλειστικότητες στη μαγειρική, καθώς ισοπεδώθηκαν οι εποχές του χρόνου και εκμηδενίστηκαν οι αποστάσεις, υπήρξε ένας παραγκωνισμός της παραδοσιακής κουζίνας.

Στις μέρες μας όμως υπάρχει ένα διαρκώς αυξανόμενο ενδιαφέρον για την τοπική κουζίνα, ιδιαίτερα από

τις πολύ καινούριες γενιές, που οφείλεται στις νέες αντιλήψεις, οι οποίες ανέδειξαν την παραδοσιακή μεσογειακή δίαιτα σαν τον πιο σωστό τρόπο διατροφής.



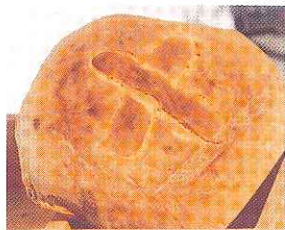




Ε *ατάλογος*

ΜΙΚΡΟΣ ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ
ΤΟΠΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ





ΨΩΜΙΑ-ΖΥΜΕΣ

- Με προζύμι
«Ξινέν'μα»
- Με επτάζυμο
«Γουργή»
- Με μαγιά

ΨΩΜΙΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΧΡΗΣΗΣ

- Κριθαρένιο
«Κθα-ένιου»
- Σιταρένιο
Στα-ένιου ή Καθάριου
- Ανάμικτο
Μγαδένιου
- Μπομπότα
ή καλαμποκένιο
Απουστα-ένιου

ΨΩΜΙΑ ΤΩΝ ΓΕΓΟΝΟΤΩΝ ΤΟΥ ΚΥΚΛΟΥ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

- Πίτα σε ταψί για το
πρώτο δόντι
Νταβαδόπτα (ψωμί σε
ταψί)
- Περιπατόπιτα
Πουρπατόπ'τα (ψωμί
σε ταψί)
- Των αρραβώνων
Παξ'μάδια Γουργιένια
- Του γάμου, των
κουμπάρων
Γ'μπαριάτκα
- Το ψωμί της κηδείας
Ζιστό
- Το ψωμί για την ψυχή
του νεκρού, στα
μνημόσυνα
Ψ'χόπ'τα
- Το ψωμί για
τους νεκρούς, που
έδιναν στις Μεγάλες
γιορτές
Ψ'υάρκου



ΨΩΜΙΑ ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΑ

- Βασιλόπιτα
Βασ'λόπ'τα
- Πρόσφορο
Λειπιργιά
- Λειτουργούδια
Λειπι-ιουγούδια
- Σαραντόπιτα
Σα-αντόπ'τα, πίτα των
Αγίων Σαράντα
- Άρτος της
Αρτοκλασίας
Άρτους
- Μικρά ψωμάκια με
επτάζυμο
Γουργιένια κλίκια

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΑΓΕΙΡΙΑ

- Πλιγούρι
Κικκούτ

- Τραχανάς γλυκός
Τα-αχανός
- Τραχανάς ξινός
Ξ'νουτα-αχανός
- Ψιρούκι
Ψ'ι-ούκ'
- Χυλοπίτες
Φλουμάρια ή Μάι'ς
- Μακαρόνες
Μακαόνις
- Κους- Κους
Κους - Κουζ
- Κατσαμάκ
Κουτσαμάκ'

ΟΣΠΡΙΑ

- Ρεβύθια
Ιιβίθια
- Κουκιά
Κ'κιά
- Φασόλια
Φασούλις
- Άσπρες
Άσπι-ις
- Παρδαλές
Μπαρδαλές
- Ρούσκις
(άσπρες-ροζ)

- ...
Κατζουι-ίδις
- Ασπρόμαυρες
Χανουμούδις
- Ρούσκις
(ασπρόμαυρες)
- Γίγαντες
Παπούτσις
- Μπαρμπούνια
Κόκκ'νις
- Αμπελοφάσουλα
Γυφτοφάσλα
- ...
Αμιρ'ικάν'κα
- Μαύρες
Κατσ'βιλούδις

ΧΟΡΤΑ

ΓΙΑ ΩΜΗ ΣΑΛΑΤΑ ΧΟΥΡΤΑΡΙΑ

- Καυκαλήθρες
Καυκαλίδις
- Σέλινα
Σέλινα
- Κουφοσέλινα
Κφουσέλ'να
- Κάρδαμο
Καρδαμίδα

- Ξινίθρα
Ξινίδα
- Γλιστρίδα
Τυ-ιφλίδα
- Βλαστάρια Κουκιών
Κουκνιές

ΒΛΑΣΤΑΡΙΑ



Βουρλιά

- Αβωνιές
Βουρλιές
- Σπαράγγια
Σφά-αγκια
- ...
Ψιακουκόλις
- Βρούβες
Λαψάνις
- Στίφνος
Μαβου-ουβουτάνις

- Αρκουδόβατος
Ζιμλακιές
- Βλίτα
Βλίτα
- Γυαλιστερά βλίτα
Γυαλιστουβλίτα
- Κουκδοβλάσταρα
Κουκδοβλάστα

ΧΟΡΤΑ ΓΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΠΙΚΡΑ



Ταραξάκος

ΨΙΑΚΑ

- Ταραξάκος
Ψ'ιακοραδίκια
- -
Ψ'ιακουκόλις

ΧΟΡΤΑ ΓΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΓΛΥΚΑ



Άγριο κάροτο

- Ζοχοί ή Γαλατοίδα
Ζόχ'
- Παπαρούνες
Κουκλιές
- Λάπαθου
Λάπατου
- Αγριοκαρότα
ή Αγριομαιντανό
Βασιλ' κάρια
- Καυκαλίθρες
Καυκαλίδις
- Αγριορεπανάκια
Ι-ιπανίδις
- Σπανάκι άγριο
Σπανάκ'
- Βούγλοσσοις
Βουδόγλουσσους

- Γλιστρίδα
Τυ-ιφλίδα
- Μολόχα
Μιλόχα
- Φτέρη
Φτέρ'
- Πεντάνευρο
Πιντάνιβουου
Αγγιδόγλουσσους
Γλυκουκόλλις
Γλυκουραδίκια
- Σταυράγγαθος
Σταυάγγαθους

MANITARIA

- ...
Αφτίσια
- ...
Δασακλίν'
- ...
Γλυσιτί-ιτις

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ

- Αγριάδα
Αγιργιά
- Θυμάρι
Θί-ιμ



- Δάφνη
Βάγια
- Δυόσμος
Διγιάσμους
- Μέντα
Φλασκόν'
- Φασκόμηλο
Φουσκούμλια
- Ρίγανη
Ίγαν'
- Μάλαθρος
Μάλαθρους
- Καλαμίθρια
Καλαμίθριγια
- Σπαθόχορτο
Μπαλσαμόχορτα-ου
και Γουργουγιάν'ς
- Ματζουράνα
Ματζιου-άνα
- Δρακοντιά
Αακουδιά



Σπαθόχορτο

- Πεντάνευρο
Πιντάνιβουου
- Νυκτολούλουδο
Ανυκτουλούλουδια
- Βασιλικός
Βασιλ'κός
- Αμπαρόριζα
Διντρισάκ'
- Μελλίσόχορτο
Μηλσούδ'
- Φλώμος
Φλώμους
- Λαδανία
Χαμοκίσσα-ου
- Δοντόχορτο
Διμουναριά -
Δαιμοναρέα των
Βυζαντινών
- Κρίταμο
Κ'ί-παμο
- Σκουρπίδια
Σκουρπίδια
- Περδικάκι
Πιρδικούδ'

ΠΙΝΑΚΑΣ ΦΡΟΥΤΩΝ

- Κορόμηλα
Τζαν'-α,

- γαδα-ουτζαν'α
- Δαμάσκηνα
Δαμάσ'να,
Γαδάρ,
Τζακάτ'κα,
Σκουπιλήτ'κα,
Ασπου-ουδαμάσ'να,
Πραγούστια,
- Κεράσια
Κι-άσια
- Μαύρα
Μάβα-α
- Κόκκινα
κόκ'να,
Μπουλιφτά
- Σκλαβοκέρασα
Σκλαβοκ'ί-ασα
- Πετροκέρασα
Πιτου-ουκί-ασα
- Βύσσина
Βίσ'να
- Μούρα
Ασκάμνια
- Άσπρα
Άσπασ
- Μαύρα
Μάβασ
- Κόκκινα

- Κόκκ'να
- Βερίκοκα
Τζιτζιλουδίσ
- Καϊσια
Καϊσια
- Μήλα
Μήλα
 - Φιρίκια
 - Ξινόμηλα
Ξ'νόμηλα
Μπουλιφτά
Πατόμ'λα
- Αχλάδια
Απίδια
Κουκκνάπδα
Ξ'άπδα
Χάαπδα
Μαγιάπδα



- Βασ'λαπίδς
Χέσσεσ
- Κοντούλες
Κουντούλις
- Κρύσταλλα
Κου-ουστάλια
- Σύκα
 - Άγρια σύκα
Αγριγιοσκ',
Ουρνοί
Ασπό-οσ'κα
Μαβό-οσ'κα
Απουστουλιάτκα
Γαλανά-ις
Μυτιλ'νιά
Πιτσόσ'κα
Ματόσ'κα
- Καρύδια
Κα-ίδια
- Σταφύλια
 - Μαύρα
Μάβα-α
 - Άσπρα
Άσπα-α
 - Μαύρα χοδρόρογα
Αγούμαστος
- Σούρβαλα
Σούρβαλα



- Πρώιμα
Πώ-ομα
- Όψιμα
Όψ'μα
- Κάστανα
- Κυδόνια
Κ'δώνια
- Πρώιμα
Πώ-ομα
- Όψιμα
Όψ'μα
- Μούσμουλα
Μίσπ'λα
- Ρόδια
Όδια
- Ελιές Λιές
Μακου-ουλιές
Αδα-αμπτιανές

ΑΓΡΙΑ ΦΡΟΥΤΑ

- Βατόμουρα
Αβάσ'νά
- Αγριοφυστίκια
Κούκδα
- Κούμαρα
Κούμα-α
- Λούτσκα
Λούτσκα
- Πούρνα
Πούρνα



- Αγριοτριαντάφυλλα
Αγιργιουτραντάφλα
- Αγριοστάφυλλα
Αγιργιάδεις

ΨΑΡΙΑ

- Αχινιοί
αχ'ν'
- Σαρδέλες

- Σαρδέλις*
- Ζαργάνες
Ζαργάνις
- Μαρίδες
Ζμα-ίδις
- Γόπες
Γούπις
- Σάρπες
Σάρπις
- Κολλιοί
Κουλλιοί
- Μέλαινες
Μέλ'νις
- Σαφρίδια
Σαβί-ιδια
- Χταπόδια
Αχταπόδια
- Καλαμάρια
- Σουπιές
Σπιές
- Ροφοί
Ουφοί
- Χέλια *Αχέλια*
- Καβούρια
Καβούρ'
- Σπάροι
Σπάρ'
- Μελανούρια

- Μιλανούρια*
- Κεφάλια
Κιφάλια
- Γλώσσες
Γλώσσις
- Κουτσομούρες
Κιτσομούις'
- Μπαρμπούνια
- Σκυλόψαρα
σκ'λόψαα
- Βάτος,
Σελάχια,
Τρυγόνες
Κόμπιτza
- Μπακαλιάρος
Μπακαλ'άους
- Γαλέος
- Αστακός
- Αθερίνα
- Γαύρος
- Γαρίδες
Γαίδις
- Καραβίδες
Κααβίδις
- Γάμπαρι
- Λαβράκια *Λαβάακια*
- Λυθρίνια
Λιθίνια

- Σμέρνες
Σμύρνης
- Τσέρουλες
Τσιουλής
- Σκορπιοί
Σκουρπιοί
- Μουγκριά
Μουγκ'ιργιά
- Τσιπούρα
Τσιπού-α
- Σκαθάρια
Σκαθάργια
- Σαργοί
- Μαγιάτικα
Μαγιάτ'κα
- Φαγκρί
Φαγκί
- Συναγρίδα
Σναγίδα
- Θάνος
- Πέρκα
- Σπάρος
Σπά-ους
- Τόννοι
Τόν'
- Μοδιαστήρες
- Χάνοι
Χάν'

- Σαρδελομάνες
Σαρδιλομάνες
- Κούκοι, Λύχνοι
Κούκ, Λύχν'
- Λούτσοι
Λούτσ'
- Μπαλάδες
Μπαλάδης
- Σαλουβάρδοι
- Πέρκες
Πέρκας
- Καλόγριες
Καλουγριγές
- Μουρμούρια
Μουρμούργια
- Γατάκια
Γατούδια
- Χριστόψαρα
Χι-ισόψα-α
- Τσιπούρες
Τσιπού-ις
- Βλάχος
Βλάχους
- Στείρες
Στεί-ις
- Ήλιοι
Γήλιοι
- Χειλούδες

- Αχ'λούδης
- Κοκοβιοί
Γουβιοί
- Κιτρινόφτερος Τόνος
- Γουρούνα Καβούρι
- Καβουρομάνα
Καβουομάνα
- Τσαγανός
- Κολοχτύπι
Τζιτζίκι
- Ψείρα
Ζαβογαίδα
- Αστακοκαραβίδες
Αστακουκααβίδης
- Θράψαλα
Θά-αψαλα
- Μοσχοί
- Φαγκριά
Φαγγιργιά
- Πεσκανδρίτσες
- Φανάρια
Φανάργια
- Λαπίνες
Λαπίνες
- Γοφάρια
Γουφάρια
- Τροκιοί, Φρύσες
Του-ουκιοί

- Παλαμίδες
Παλαμίδις
- Παντελήδες
Παντιλί-ιδις
- Σαργοπαπάδες
Σαργουπαπάδις
- Κεφαλοί - νιακία
- Μυξινάρια
- Σκορπίδια
Σκουρπίδια
- Σκορπιομάνες
Σκουρπιουμάνις
- Κεφαλάδες
Κιφαλάδις

- Καπόνια
- Χιόνες, Μυτάκια
- Δράκαινες
Δα-άκινις

ΚΥΝΗΓΙΑ

- Λαγός
- Πέρδικα
- Μπεκάτσες
Μπικάτσις
- Φάσες
Φάσις
- Τσίχλες
Τσίχλις

- Μαυροπλάδες
Μαοβουουπλάδις
- Τρυγόνια
Τυ-ίγόνια
- Πάπιες
Πάπις
- Χήνες
Χήνις

ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ

- Κότα
Πλάδα
- Πετεινός
Πιτνός

ΠΗΓΕΣ ΤΗΣ ΣΑΜΟΘΡΑΚΗΣ

- Του Χατζναγγελή
ο Κισμές
Τ Χατζ'αγγιλη
η Κισμές
- Η Καμάρα
Η Καμάα
- Κακιά Μεριά
Κακή μιριά
- Πετράκις
Πιτάκις

- Φτερί
Φτύι
- Βρυσάρι
Βυισάρ
- Βρύση στα Λαζάτικα
Βύ-ισ στα Λαζάτικα
- Χότζας
Χότζ'ας
- Ζωοδόχος Πηγή
Ζουουδόχου

- Της Σωτέρας
Σουτή-ας
- Αγίου Γεωργίου
Αι - Γιώρ
- Ψυχόνερο
Ψ'χόνιου
- Καλαμύθρια
Καλαμύθ'ργια
- Σφεδάμι
Σφιντάμ

- Κεσμές στο Κάμπο
Καμπίσ'-ους Κισμές
- Κρύο νερό
Κιργ'-ο νιό
- Του Καλόγερου
η βρύση
Τ καλουγέρ η βύισ'
- Βούτυρος
Βούτυ-ους
- Σιδηρόνερο
Σδι-ουνέρ



Πιλάφι από γοργοβράστο

Συνταγές

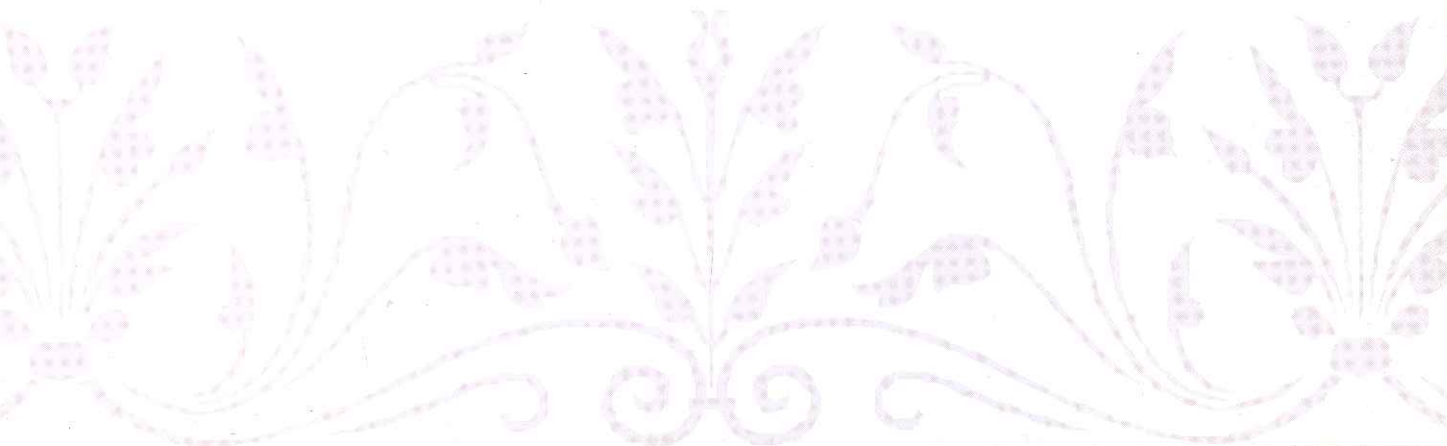
70	Ψωμιά ή Ψουμιά	Ψάρια	164
82	Μαγειριά	Πίτες	176
102	Λαδερά	Ελιές - Τουρσιά -	
114	Όσπρια	Σκορδαλιά	186
120	Χόρτα	Γλυκά - Γλυκίσματα	194
128	Γαλακτερά	Γλυκά του Κρουταλιού	206
138	Κρέατα	Ποτά	216





ΨΩΜΙΑ Ή ΨΟΥΜΙΑ

«Ένι του ψουμί μ» λέγαμε παλιά για οτιδήποτε μας άρεσε πάρα πολύ. Γιατί η ζεστή μυρωδιά του ψωμιού αυτού, που ψηνόταν στο φουρνέλι που ήταν δίπλα στο σπίτι, είναι αυτή που θα ξεχωρίζει πάντα το «ζ' μουτικό», «σπιτικό» ψωμί, των παιδικών μας χρόνων από κάθε είδους «χωριάτικου» ψωμιού της εποχής μας.



ΠΡΟΖΥΜΙ Ή ΞΙΝΕΝΜΑ

Το προζύμι, «ξυνέν'μα» που χρησιμοποιούν οι νοικοκυρές του νησιού για να ζυμώνουν, το παρασκευάζουν ως εξής: Με αγιασμό του Σταυρού, της Μεγάλης Πέμπτης ή των Θεοφανίων «πιάνουν», ζυμώνουν με σταρένιο, κριθαρένιο ή «μγαδένιο», (ανάμικτο) αλεύρι μια ζύμη χαλαρή την οποία αφού φουσκώσει την «ξινουκ'λούν», ξαναζυμώνουν αρκετές φορές με λίγο αλεύρι και μετά από μέρες ζυμώνουν το ψωμί. Γίνεται επίσης με νερό μέσα στο οποίο έχουμε βουτήξει λουλούδι του Επιταφίου ή με την τοποθέτηση πάνω στη ζύμη ενός Κωσταντινάτου, βυζαντινού κοσμημάτος για να φουσκώσει. Το «ξινένμα» «πιάνεται» από ανύπαντρο κορίτσι για να ανεβεί. Το προζύμι έχει και θεραπευτικές ιδιότητες. Το προζύμι χρησιμοποιείται για εξωτερικές επαλείψεις των αρρώστων και για αποτροπή του ματιάσματος. Οι Σαμοθρακίτισσες πρόσεχαν πολύ κατά τη διαδικασία του ζυμώνματος γιατί πίστευαν ότι τη ζύμη την πνάνει το μάτι και μπορεί να χαλάσει.

«Άπους» με
προζύμι.



ΕΠΤΑΖΥΜΟ Ή ΓΟΥΡΓΗ

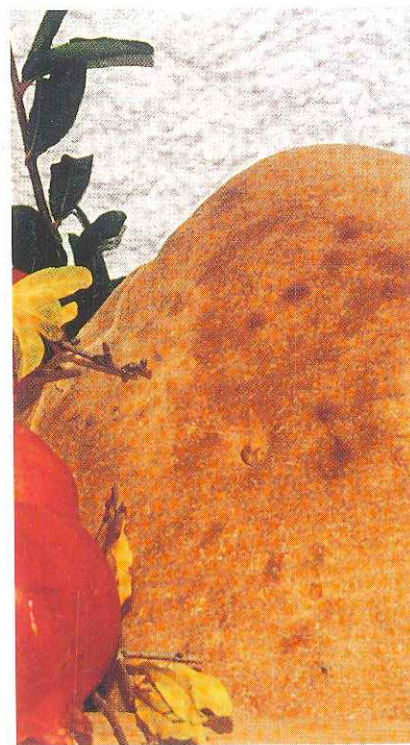
Για να ζυμώσουμε γουργένια ψωμιά φτιάχνουμε μια μαγιά με ρεβίθια. Σε πλήνιο δοχείο βάζουμε νερό και ρίχνουμε μέσα δύο χούφτες ρεβίθια για 10 - 12 ώρες σε μέρος όπου η θερμοκρασία είναι στους 30 βαθμούς. Όταν οι φυσαλίδες που δημιουργούνται από τα ρεβίθια μπορούν να αναφλεγούν όταν πλησιάσουμε την φλόγα ενός κεριού, πολτοποιούμε τα ρεβίθια και φτιάχνουμε ένα κυλό που τον σκεπάζουμε με μάλλινο (γριζέ-νιο) κάλυμμα. Ο κυλός αυτός γίνεται με αλεύρι και χλιαρό νερό μέσα στο οποίο έχουμε βράσει βάγια. Ζυμώνουμε μια μικρή ζύμη στο μέγεθος του καρυδιού και αφού φουσκώσει την ζυμώνουμε πάλι για 7 φορές. Την τελευταία φορά στο χλιαρό νερό που έχει βράσει προσθέτουμε γλυκάνισο και μαστίχα.

Το ζύωμα της γουργής γίνεται πολύ γρήγορα για να μη κρυώσει η ζύμη. Επειδή πίστευαν ότι την γουργή την «πιάνει το μάτι», την ώρα που ζύμωναν φώναζαν να έρθουν τα γουρούνια, θέλοντας να δείξουν ότι φτιάχνουν κάτι το άχρηστο και χωρίς αξία. Τη γουργή δεν την πλάθουμε αμέσως μετά το ζύωμα όπως τα ψωμιά με προζύμι. Το ζυμάρι το σκεπάζουμε στη σκάφη. Όταν φουσκώσει, το πλάθουμε το αφήνουμε να ξαναφουσκώσει και έτσι είναι έτοιμο για φούρνισμα.





Νυφιάτικη Σμοθρακίτικη φορεσιά της
Μαλιτζού Πελαγίας του Ιωάννη.
Αρχές του 20ου αιώνα.



Νυφιάτικη Σμοθρακίτικη φορεσιά
της Μαλτέζου Πολύμνιας.
Δεύτερη δεκαετία του 20ου αιώνα.



ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ

Με τη ζύμη της γουργής πλάθουμε τα παξιμάδια, μικρές κούκλες που τις στολίζουμε με σχέδια, «ξόμπλια», που φτιάχνουμε με με χτένα, μασούρι ή ψαλίδι. Το ένα παξιμάδι λέγεται «ντάγκος».

Αφού ψηθούν τα παξιμάδια και στεγνώσουν, την επόμενη ανάβουμε το φούρνο και μόλις είναι πάλι χλιαρός, βάζουμε τα παξιμάδια να παξιμαδιασθούν.

ΨΩΜΙ ΚΡΙΘΑΡΕΝΙΟ

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Αποβραδύς «ξινουκλ'ούμι» (αναπιάνουμε) το προζύμι. Φτιάχνουμε ένα αραιό κυλό με το προζύμι και λίγο αλεύρι, χλιαρό νερό και αλάτι, το σκεπάζουμε και το αφήνουμε όλο το βράδυ να ανέβει.

Την επομένη το πρωί σε μια λεκάνη ρίχνουμε το αλεύρι και κάνουμε μια λακούβα, μέσα στην οποία προσθέτουμε το προζύμι και το διαλύουμε με χλιαρό, αλατισμένο νερό. Ρίχνουμε «ποτό», χλιαρό νερό και με τα δάχτυλα «τζ'κόφτουμε» (σμίγουμε με νερό) το αλεύρι να ομογενοποιηθεί η μάζα και στη συνέχεια δουλεύουμε πολύ καλά με τις γροθιές το ζυμάρι βρέχο-

ντας κατά διαστήματα τα χέρια μας με χλιαρό νερό. Όταν τελειώσουμε, μαζεύουμε τη ζύμη στην μια άκρη της σκάφης, την αλευρώνουμε και με ενωμένα τα τέσσερα δάκτυλα του δεξιού χεριού σταυρώνουμε το ζυμάρι. Στο τέλος πλάθουμε το ψωμί. Σχηματίζουμε με δύο μικρά κομματάκια ζύμη ένα σταυρό. Πάνω στην πινακωτή, «πνακουτί», βάζουμε το «ψουμουπάν'», πασπαλίζουμε με αλεύρι, βάζουμε επάνω το σταυρό και από πάνω τοποθετούμε το πρώτο ψωμί. Το ψωμί αυτό θα φαγωθεί τελευταίο.

Το ζυμάρι που είχε μείνει πάνω στη σκάφη, η νοικοκυρά παλιά το μάζευε με μια σπάτουλα και έπλαθε μια μικρή «κούκλα» για το μικρότερο παιδί της οικογένειας.

Σκεπάζουμε τα ψωμιά με το «ψουμουπάν» και μια κουβέρτα και τα αφήνουμε να ανέβουν. Όταν τα ψωμιά φουσκώσουν και σχισθούν, τα βάζουμε σε ταψί αναποδογυρίζοντάς τα, ώστε η κάτω πλευρά, που είναι η καλύτερη, να έρθει στην επιφάνεια και τα ψήνουμε μια ώρα σε μέτριο φούρνο.

Παλιότερα τα ψωμιά ψηνόταν στα «φουρνέλια», τους μικρούς φούρνους που τα περισσότερα σπίτια είχαν στις αυλές τους, με κλαδιά «κουτσίνια» από ελιές ή πουρνάρια..

Τα ψωμιά, που ψήνονται στον παραδοσιακό φούρνο, δεν μπαίνουν σε ταψί αλλά ψήνονται κατευθείαν πάνω στην πλάκα του φούρνου.

Με ζεστό το ψωμί συνήθιζαν να φτιάχνουν και την «κουκβάλα». Σε μπουκιές ψωμιού επίσης έριχναν βούτυρο Σαμοθρακίτικο, με μέλι παλιά, ζάχαρη με λάδι αργότερα και το κατανάλωναν αμέσως.

ΥΛΙΚΑ:

1 πάτο βαθύ
αλεύρι
κριθαρένιο για
κάθε ψωμί

προζύμι ή

15 γραμ. μαγιά
για κάθε ψωμί

αλάτι

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Κατά τον ίδιο τρόπο φτιάχνουμε ψωμί σιταρένιο, («σταένιο», από αλεύρι σιταρένιο), ανάμικτο («μγαδέ-νιο», από αλεύρι ανάμικτο), αντέσα (από ψίχα σιταριού), καλαμποκένιο (από αλεύρι από καλαμπόκι), μπότα.

ΛΕΙΠΙΡΓΙΑ - ΠΡΟΣΦΟΡΟ

Την ζύμη για τη «λειπιργιά» τη φτιάχνουμε πιο σφιχτή από τη ζύμη του ψωμιού αποκλειστικά από σταρένιο αλεύρι (χάσ'κου) και στο νερό που βράζουμε προσθέτουμε ένα κλωνάρι βασιλικό. Στη συνέχεια ζυμώνουμε όπως και το ψωμί.

Για να πλάσουμε τη λειπιργιά, τη γυρίζουμε με τις παλάμες κυκλικά για αρκετή ώρα, για να γυαλίσει και να στρογγυλέψει. Την πιέζουμε ελαφρά από πάνω με την παλάμη να αποκτήσει διάμετρο 20-25 εκατοστά, αλευρώνουμε τη σφραγίδα και την πατάμε στο πρόσφορο.

Πριν φουρνίσουμε τη λειπιργιά την χαράζουμε γύρω-γύρω στο πλάι με κοφτερό μαχαίρι και με ξυλάκι ή οδοντογλυφίδα τρυπάμε σε τέσσερα-πέντε σημεία γύρω από το τύπωμα της σφραγίδας για να μη σκάσει στο ψήσιμο.

Την ψήνουμε σε μέτριο φούρνο (προθερμασμένο) για περίπου μία ώρα ή μέχρι να ροδοκοκκινίσει και αφού τη βγάλουμε τη σκουπίζουμε με βρεγμένη υφαντή πετσέτα για να γυαλίσει.

Παλιά συνήθεια των γυναικών της Σαμοθράκης που μας παραπέμπει στους πρώτους χριστιανικούς χρόνους, στις «αγάπες», τα κοινά δείπνα των πρώτων Χριστιανών ήταν να φτιάχνουν τα πρόσφορα που χρειαζόταν για τις ιδιωτικές λειτουργίες στα εξωκλήσια, μαζεύοντας από μια κούφτα αλεύρι από το κάθε σπίτι που θα συμμετείχε. Μαζί με τις λειπιργιές που έφτιαχνε η νοικοκυρά έκανε και μικρά «λειπιργούδια» που τα μοίραζε στα παιδιά, που έστελνε για να μαζέψουν το αλεύρι από τα σπίτια. Λειτουργούδια μοίραζαν και μοιράζουν μέχρι και σήμερα στους μαθητές των σχολείων στη γιορτή των Τριών Ιεραρχών.



ΦΟΥΡΝΟΠΤΑ

Για να τη φτιάξουμε, παίρνουμε το ανεβασμένο ζυμάρι και το πατάμε με τα δάχτυλα για να απλώσει και να γίνει λεπτό. Ρίχνουμε, αν θέλουμε, σουσάμι και την ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για μισή ώρα περίπου. (Η φουρνόπτα φτιαχνόταν μαζί με τα ψωμιά της εβδομάδας, επειδή ψηνόταν νωρίτερα και καταναλωνόταν την ίδια μέρα, ενώ το ψωμί το κόβανε την επομένη)

ΤΑΝΟΠΤΑ

Από τη ζύμη του ψωμιού που ζύμωναν, φτιάχνανε και την τγανόπτα. Όταν φούσκωνε η ζύμη, κόβανε ένα κομμάτι, το πλάτυναν με το χέρι και το έψηναν στο τηγάνι με λίγο λάδι. Για να μην φουσκώσει την τρυπούσαν με το πιρούνι και έκαναν μια τρύπα στη μέση, για να ψήνεται ευκολότερα.





Βασιλόπιτα





ΜΑΓΕΙΡΙΑ

Η λέξη μας παραπέμπει σε όμορφη εικόνα αλλοτινής εποχής. Δειλινό σε σπίτι εξοχικό, της «ξουμεριάς», που η μάνα ή η γιαγιά του σπιτιού, μετά το τέλος των ατέλειωτων κοπιαστικών εργασιών που γίνονταν στη διάρκεια της ημέρας, έβραζε στη φουφού της αυλής «ψι-ούκ'», φλουμάρια, «κικούτ» και σπάνια ρύζι με το γάλα από την οικίσιτη κατσίκα, την «γισούδα», που δεν έτρωγε ποτέ καλαμπόκι ή κριθάρι αλλά χόρτα και κλαδιά δένδρων, αμπαλιουριά, αβασ'νιά, κουλμπατζιά.

Για όλα αυτά η γευστική απόλαυση του λιπού δείπνου μένει αξέχαστη.





ΠΛΙΓΟΥΡΙ

(ΚΙΚΟΥΤ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Βράζουμε νερό και ρίχνουμε λίγο αλάτι. Όταν το νερό αρχίζει να κοκλάζει ρίχνουμε ανάλογη ποσότητα κικούτι και το αφήνουμε να βράσει 20 λεπτά. Λίγο πριν κατεβάσουμε την κικούτι βάζουμε γάλα ή λάδι.

ΥΛΙΚΑ:

2 ποτήρια σπάρι
αλεσμένο στο
κερόμυλο

2 ποτήρια νερό

1 ποτήρι γάλα ή

1 μικρό φλιτζάνι
λάδι

ΦΛΟΥΜΑΡΙΑ

(ΜΑΤΣ')

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Κοσκινίζουμε το αλεύρι και ανοίγουμε στη μέση μια λακούβα. Ρίχνουμε μέσα το γάλα και τα αυγά (χτυπημένα) και ζυμώνουμε μια πολύ σφιχτή ζύμη. Σκεπάζουμε τη ζύμη με μια πετσέτα για μια ώρα. Έπειτα κόβουμε μικρά κομμάτια ζύμης και τα κάνουμε μπαλάκια. Ανοίγουμε το κάθε μπαλάκι σε φύλλο με τον πλάστη και το απλώνουμε σε καθαρά πανιά να τραβήξουν τα νερά τους αλλά να μη ξεραθούν. Πριν στεγνώσουν τα κόβουμε σε ροδέλες και στη συνέχεια σε πολύ μικρές φέτες κάθετες

ΥΛΙΚΑ :

3 κιλά αλεύρι

1 1/2 λίτρο
γάλα

3 αυγά

και το απλώνουμε σε καθαρά σεντόνια 3 - 4 ώρες μέσα στο δωμάτιο να στεγνώσουν. Αν δεν χρησιμοποιήσουμε αυγά και γάλα, τα φλουμάρια θα είναι νηστίσιμα.

Μαγείρεμα:

Βράζουμε νερό με λίγο αλάτι και όταν το νερό αρχίζει να κοχλάζει ρίχνουμε τα φλουμάρια. Όταν βράσουν και λίγο πριν κατεβάσουμε την κασαρόλα από τη φωτιά, προσθέτουμε ένα ποτήρι γάλα. Μπορούμε κατά τον ίδιο τρόπο να βράσουμε τα φλουμάρια σε κρεατόζουμο και λίγο γάλα.

Τέλος, αν έχουμε φτιάξει νηστίσιμα φλουμάρια, μπορούμε να τα βράσουμε και λίγο πριν τα κατεβάσουμε να προσθέσουμε τριμμένα καρύδια, σπασάμι ή κούκδα κοπανισμένα.



ΜΑΚΑΡΟΝΕΣ ΤΗΣ ΤΥΡΝΗΣ

(ΜΑΚΑΟΝΙΣ ΤΣΙ ΤΥΡΝΗΣ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

ΥΛΙΚΑ:

Βράζουμε νερό και ρίχνουμε μέσα τις μακαρόνες με το βούτυρο, αφού αλατίσουμε το νερό. Όταν βράσουν οι μακαρόνες και πήξουν, τις πασπαλίζουμε με το κεφαλοτύρι και το δυόσμο.

Φλουμάρια

1 κουταλιά
βούτυρο

κεφαλοτύρι
σαμοθρακίτικο
τριμμένο

λίγο δυόσμο



ΨΙΡΟΥΚΙ

(ΨΙ-ΟΥΚΙ)

ΥΛΙΚΑ:

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

1 κούφτα
αλεύρι σκληρό

1/2 λίτρο γάλα

αλάτι

δυόσμο

Βρέχουμε λίγο το αλεύρι και φτιάχνουμε σβώλους. Βράζουμε τους σβώλους σε αλατισμένο νερό για 30 λεπτά περίπου. Έπειτα προσθέτουμε το γάλα και το αφήνουμε να πάρει μια βράση.



ΚΟΥΣ - ΚΟΥΖ

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Βάζουμε σε μια ξύλινη σκάφη αλεύρι ανακατεμένο με πλιγούρι, ραντίζουμε το μείγμα με νερό, με ένα κλαδί βασιλικό, και το τρίβουμε να γίνει μια ζύμη σφιχτή και κάνουμε σβώλους. Όταν μένουν μεγάλοι σβώλοι τους περνάμε από κόσκινο στρόγγυλο. Τέλος απλώνουμε το κουσ-κουζ σε καθαρά πανιά για να στεγνώσει.

ΥΛΙΚΑ:

Αλεύρι

Κρικούτ

Νερό

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Τα φλουμάρια, η κικκούτ' και το κουσ-κουζ μπορούν να μαγειρευτούν στο κρεατόζουμο και λίγο πριν τα κατεβάσουμε από τη φωτιά, ρίχνουμε λίγο γάλα.

ΚΟΥΤΣΑΜΑΚ΄

ΥΛΙΚΑ:

200 γραμ.
καλαμποκάλευρο

2 κουταλιές
ελαιόλαδο

αλάτι

2 κουταλιές
μέλι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βράζουμε νερό αλατισμένο και όταν αρχίζει, να κοκλάζει, ρίχνουμε το καλαμποκάλευρο.

Ανοίγουμε στο κέντρο μια λακκούβα και σιγά-σιγά ρίχνουμε μέσα το λάδι και το μέλι και το ανακατεύουμε λίγα λεπτά.



ΤΡΑΧΑΝΑΣ

(ΤΑΑΧΑΝΟΣ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

ΥΛΙΚΑ:

Βάζουμε σε κατσαρόλα μπακιρένια κατά προτίμηση το γάλα και το αφήνουμε σε σιγανή φωτιά να ανεβάσει. Όταν το γάλα ανεβάσει ρίχνουμε το αλεύρι και σπάζουμε με τον πλάστη σε δύο τρία σημεία. Το αφήνουμε να βράσει για άλλη μισή ώρα, ανακατεύοντας για να μην κολλήσει. Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, μπήγουμε τον πλάστη στο μέσο της ζύμης, σκεπάζουμε με μια καθαρή πετσέτα και τον αφήνουμε άλλο ένα μισάωρο. Αδειάζουμε τη ζύμη σε μια ξύλινη σκάφη, την τρίβουμε με τα χέρια και στη συνέχεια την περνούμε από το χοντρό κόσκινο. Τέλος σε καθαρά σεντόνια απλώνουμε τον τραχανά να στεγνώσει.

5 κιλά
χοντροαλεσμένο
σταρένιο αλεύρι

4 κιλά γάλα



ΞΙΝΟΣ ΤΡΑΧΑΝΑΣ

(Ξ' ΝΟΥΤΑ ΑΧΑΝΟΣ)

ΥΛΙΚΑ:

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

αλεύρι
αντέσα
(καρδιά του
σταριού)

προζύμι

2-3 καυτερές
πιπεριές

νερό

Τρίβουμε σε σκόνη τις πιπεριές. Ζυμώνουμε με προζύμι το αλεύρι και αφήνουμε τη ζύμη τρεις μέρες να ξινίσει. Ξαναζυμώνουμε τη ζύμη με την πιπεριά (όση θέλουμε). Κόβουμε τη ζύμη κομμάτια και τα αφήνουμε να ξεραθεί. Όταν τα κομμάτια της ζύμης ξεραθούν τα τρίβουμε πρώτα με το χέρι και στη συνέχεια τα περνάμε από το χοντρό κόσκινο. Τέλος απλώνουμε τον τραχανά να στεγνώσει.

ΣΟΥΠΑ

(ΤΣ'ΟΥΡΒΑΣ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Βράζουμε ένα κομμάτι κρέας γίδας ή κότας. Αλατίζουμε καλά το κρέας. Όταν το κρέας βράσει καλά, παίρνουμε το ζουμί. Στο ζεστό ζουμί ρίχνουμε ανάλογα τραχανά, ρύζι ή πηληγούρι.

TAXINI

(TAXIN')

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Καβουρδίζουμε το σπσάμι σε ένα τηγάνι και το κοπανίζουμε στο γουδί. Βράζουμε το νερό με τη ζάχαρι για να γίνει σιρόπι, πριν δέσει καλά, ρίχνουμε το κοπανισμένο σπσάμι, το ανακατεύουμε και κάνουμε ένα λείο κυλό που τρώμε αλείφοντάς τον πάνω σε φέτα ψωμί.



ΥΛΙΚΑ:

1 κούπα του
τσαγιού
σπσάμι

1 1/2 κούπα
του τσαγιού
νερό

1 κούπα
του τσαγιού
ζάχαρη

ΚΟΛΛΥΒΑ

(ΚΟΛΥΒΑ)

Η συνήθεια της προσφοράς δημητριακών καρπών και παρασκευασμάτων από αλεύρι στους νεκρούς είναι γνωστή από τους χρόνους του Ομήρου.

Η συνήθεια συνεχίσθηκε και στους Χριστιανικούς χρόνους. Το στάρι ενταφιάζεται στη γη για να αναστηθεί και να σκορπίσει. Ανάλογη είναι και η εθιμική του χρήση. Συμβολίζει τη ζωή και την ανάσταση. Ο συμβολισμός αυτός γίνεται ακόμη πιο εμφανής με την προσθήκη σπόρων ροδιού στα κόλλυβα.

Το ρόδι αντιφατικό σύμβολο γονιμότητας, έρωτα, ζωής και θανάτου συνδέθηκε από την αρχαιότητα κιόλας με την ετήσια κάθοδο στον Άδη και άνοδο στη Γη της Περσεφόνης, άρα με τη βλάστηση των δημητριακών και την ανάσταση του σπόρου.

Το όνομα «κόλλυβα» προέρχεται από αρχαίο νόμισμα και ήταν μικρά αρτίδια στο σχήμα των νομισμάτων.



Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Διαλέγουμε το σιτάρι, το πλένουμε τρεις φορές και το αφήνουμε όλη νύχτα να μουλιάσει. Αφού το ξεπλένουμε τρεις φορές, το βάζουμε στη φωτιά να βράσει με αρκετό νερό και ρίχνουμε λίγο αλάτι. Όταν το σιτάρι αρχίσει να ανοίγει, έχει βράσει. Το κατεβάζουμε από τη φωτιά και ξεπλένουμε πάλι λίγο τα κόλλυβα. Τα απλώνουμε σε ένα τραπεζομάντιλο για να στεγνώσουν. Όταν είναι να τα στολίσουμε, τα ανακατεύουμε μαζί με όλα τα υπόλοιπα υλικά πλην της ζάχαρης. Πριν απλώσουμε τη ζάχαρη βάζουμε ένα λεπτό στρώμα από καβουρδισμένο αλεύρι ανακατεμένο με τριμμένο παξιμάδι. Στο τέλος, από πάνω φτιάχνουμε τη ζάχαρη και στολίζουμε με τα ζαχαροκούκια, ή τα καρύδια, τα αμύγδαλα, το ρόδι, τις σταφίδες και το κύμινο. Καίμε θυμίαμα και ανάβουμε κεριά και καντήλι.



ΥΛΙΚΑ:

σιτάρι
αλεύρι
καβουρδισμένο,
«καρύδι»
καρύδια
αμύγδαλα
ρόδι
σταφίδες
ζάχαρη
ζαχαροκούκι
κύμινο
κανέλα
παξιμάδι
τριμμένο



ΚΟΛΛΥΒΟΣΜΟΣ

(ΚΟΥΛ'ΒΟΣΜΟΥΣ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

ΥΛΙΚΑ:

Βράζουμε το σιτάρι και κρατάμε το ζουμί. Σε μια λεκάνη, που βάζουμε χλιαρό νερό, διαλύουμε το αλεύρι καλά για να μην έχει σβώλους. Ρίχνουμε το κυλό στην κατσαρόλα μαζί με το ζουμί και ανακατεύουμε συνέχεια ώσπου να αρχίσει να πήζει. Έπειτα ρίχνουμε τη ζάχαρη και συνεχίζουμε για μισή ώρα ακόμη το ανακάτεμα. Όταν ο κολλυβόσμος πήξει, κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και ρίχνουμε τα υπόλοιπα υλικά συνεχίζοντας το ανακάτεμα. «Καρύδι» για τον κολλυβόσμο είναι το καβουρδισμένο αλεύρι που το μουσκεύουμε με σιρόπι που δεν έχει δέσει και το περνάμε από το χονδρό κόσκινο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στα μεγάλα μνημόσυνα, σαράντα και χρόνια, παλιότερα σχεδόν όλες οι Σαμοθρακίτισσες έκαναν μνημόσυνο με «φαγί» κρέας γίδας, τράγου ή κριαριού και το ζουμί της το έφτιαχναν με ρύζι και στο τέλος σεβρίζαν κολλυβόσμο. Για να βγάλουν 400 - 500 σουπιέρες κολλυβόσμου χρειαζόνταν 1 τενεκές μεγάλος αλεύρι, 1 σακί ζάχαρη και γύρω στα 15 κιλά αλεύρι που το έκαναν «καρύδι», καβουρδισμένο δηλαδή αλεύρι που περικύνουν με νερό μέσα στο οποίο λιώνουν τη ζάχαρη και το βράζουν πολύ λίγο. Με το αραιό σιρόπι ραντίζουν το αλεύρι, το τρίβουν με τις παλάμες και το περνούν από χοντρό κόσκινο. «Καρύδι» ρίχνουν στη σουπιέρα, πριν βάλουν τον κολλυβόσμο και αφού βάλουν τον κολλυβόσμο τον σκεπάζουν από πάνω με «καρύδι» και με κύμινο κάνουν ένα μικρό σταυρό στο κέντρο της σουπιέρας. Τον κολλυβόσμο τον μοίραζαν κοπέλες, συγγενείς του νεκρού στα σπίτια για να θυμηθούν, να συγχωρέσουν και να καλεσθούν οι συγγενείς, οι φίλοι και οι γνωστοί στο μνημόσυνο που θα γινόταν την Κυριακή στην Εκκλησία.

300 γρ. σιτάρι

200 γρ.
αμύγδαλα
καθαρισμένα

300 γρ.
σταφίδες

200 γρ.
καρύδια

λίγη κανέλα

ρόδι

λίγο κύμινο

1 φλιτζάνι
αλεύρι

αλεύρι
καβουρδισμένο

καρύδι

ΜΕΛΟΜΠΛΕΝΤΑ

(ΜΙΛΟΥΜΠΛΕΝΤΑ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Είναι κρέμα που έφτιαχναν οι παλιές Σαμοθρακίτισσες με το ζουμί που έπαιρναν, όταν έβραζαν τις καθαρισμένες από το μέλι κερήθρες με την αντίστοιχη αναλογία σε αλεύρι, όπως και στην μουσταλευριά. Επίσης, έφτιαχναν μελολαμπάδες.



*M*ΟΥΣΤΑΛΕΥΡΙΑ

(ΜΟΥΣΤΑΛ'ΙΒΙΡΓ'ΙΑ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Βράζουμε από την προηγούμενη μέρα τον μούστο και τον βάζουμε σε ένα πάνινο πουγκί. Μαζεύουμε τον αφρό, καθώς βράζει και τον αφήνουμε στην άκρη. Προσθέτουμε το αλεύρι και βράζουμε ανακατεύοντας με ξύλινη κουτάλα σε σιγανή φωτιά ώσπου να πήξει. Η μουσταλευριά πρέπει, όταν τη βάζουμε στο πιάτο, να μην απλώνει αλλά να πήζει αμέσως. Από πάνω ρίχνουμε κοπανισμένα καρύδια, αμύγδαλα ή σπασάμι. Τα τελευταία χρόνια βάζουμε σιμιγδάλι αντί για αλεύρι.

ΥΛΙΚΑ:

5 ποτήρια
μούστο

1 ποτήρι
αλεύρι

2 - 3 κουταλιές
σούπας στάχτη

*M*ΟΥΣΤΟΛΑΜΠΑΔΕΣ

(ΜΟΥΣΤΟΥΛΑΜΠΑΔΙΣ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Σε μια γερή κλωστή (ή πετονιά) 30 - 35 εκατοστά περνάμε ολόκληρες σκελίδες καρύδια (σαμάρια). Μόλις κατεβάσουμε τη μουσταλευριά από την φωτιά, βουτάμε μέσα τα καρύδια, τα αφήνουμε να πήξουν και τα βουτάμε ξανά 2 ή 3 φορές. Έπειτα κρεμάμε τις κλωστές με τα καρύδια σε σκιερό μέρος για να ξεραθούν και τα κρατάμε για τον χειμώνα.

ΥΛΙΚΑ:

Καρύδια

Μουσταλευριά

ΜΠΛΕΝΤΑ ΑΠΟ ΣΥΚΑ

ΥΛΙΚΑ:

1 κιλό σύκα

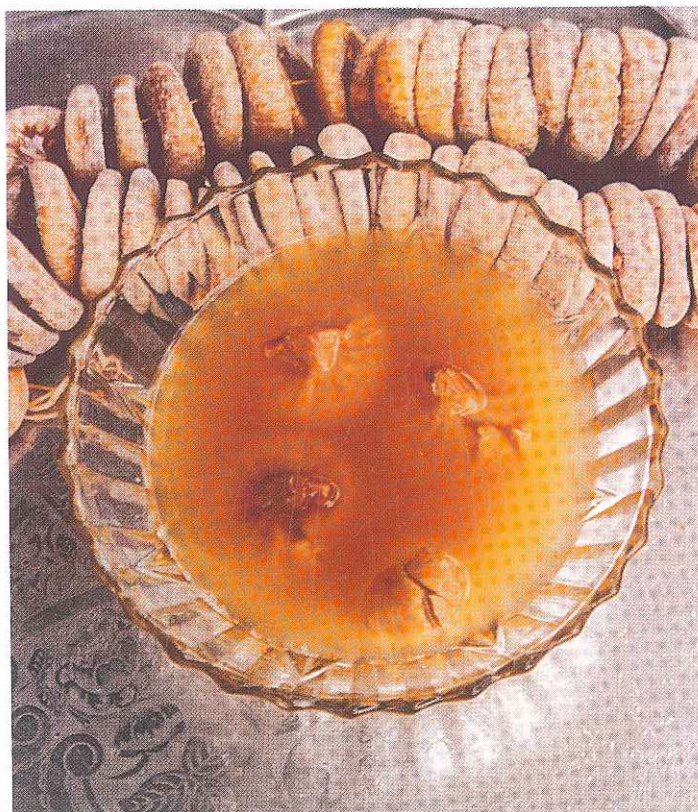
4 ποτήρια
ζουμί από
σύκα

5 κουταλιές
αλεύρι

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Βάζουμε να μουλιάσουν τα σύκα γύρω στις δέκα ώρες και μετά τα βάζουμε να βράσουν. Σουρώνουμε το ζουμί και το αφήνουμε να κρυώσει. Βάζουμε όλα τα υλικά σε κατσαρόλα. Ανακατεύουμε τα υλικά έτσι, ώστε να είναι ο κυλός λείος και βάζουμε την κατσαρόλα στη φωτιά. Ανακατεύουμε συνέχεια, ώσπου να πήξει η κρέμα (μπλέντα).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:
Παρόμοιες παρασκευές με αλεύρι μπορούμε να φτιάξουμε και από το ζουμί που παίρνουμε από ξερά δαμάσκηνα, ιζάνερα, πραούστια, αχλάδια.



ΠΕΤΙΜΕΖΙ

(ΠΙΤΜΕΖ')

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

ΥΛΙΚΑ:

Πλένουμε καλά τα σύκα, τα χαράζουμε, τα βάζουμε σε μπολ, τα καλύπτουμε μέχρι επάνω με νερό και τα αφήνουμε για 10 περίπου ώρες να φουσκώσουν.

Γεμίζουμε τα 2\3 περίπου μιας κατσαρόλας με τα σύκα και το νερό μέσα στο οποίο φούσκωσαν, προσθέτουμε δυο τρία φύλλα δάφνης και τα αφήνουμε να βράσουν μέχρι να λιώσουν. Τα σουρώνουμε σε τουλουπάνι και κρατάμε μόνο το ζουμί. Ρίχνουμε το ζουμί σε κατσαρόλα και το βάζουμε σε μέτρια φωτιά να βράσει, μέχρι να μείνει το μισό περίπου και να γίνει ένα πηχτό σιρόπι. Το αφήνουμε να κρυώσει λίγο και το βάζουμε σε γυάλα. Διατηρείται όλο το χρόνο, χωρίς να χρειάζεται ψυγείο.

3 κιλά ξερά
σύκα

φύλλα βάγιας
(δάφνη)





ΠΑΔΕΡΑ

Στον νου μας έρχονται τα «μπαξιαβάν'κα» των παιδικών χρόνων. Ο πολύς κόπος των γονιών μας που δούλευαν τη γη με το αλέτρι ή τον κασμά στα περβόλια, όπου η ανακύκλωση δεν ήταν θέμα παιδείας γιατί όλοι την γνώριζαν. Τα μοναδικά λιπάσματα ήταν η στάχτη από το τζάκι και η κοπριά όλων των ζώων, της κατσίκας, του αλόγου, του μουλαριού, του γαιδάρου και του κοτόπουλου. Εντύπωση προκαλεί η γνώση που είχαν οι παλιοί Σαμοθρακίτες ακόμα και για το ποια εποχή, η κοπριά συγκεκριμένου ζώου πετύχαινε συγκεκριμένο αποτέλεσμα.

Αξίζει να μνημονεύσουμε εδώ την ξεχασμένη πια συνήθεια να συγκεντρώνει λαχανικά από όλους τους συγχωριανούς του όποιος ήταν ανήμπορος.

ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ

ΥΛΙΚΑ:

1 κιλό
φασολάκια
πράσινα

1 μεγάλο
κρεμμύδι
ψιλοκομμένο

ντομάτες

1 φλιτζάνι
τσαγιού λάδι

αλάτι

πιπέρι

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Καθαρίζουμε τα φασολάκια με μαχαίρι, τα πλένουμε και τα βάζουμε να στραγγίσουν. Τα βάζουμε στην κατσαρόλα μαζί με το κρεμμύδι, την ντομάτα, που την έχουμε περάσει από τον τρίφτη, το πιπέρι και το λάδι και σε σιγανή φωτιά, κρατώντας σφικτά την κατσαρόλα καπακιασμένη, την κουνάμε πάνω-κάτω για να ανακατευτούν τα υλικά. Αφού επαναλάβουμε 4-5 φορές ρίχνουμε λίγο χλιαρό νερό και τα αφήνουμε να πιουν το ζουμί τους. Λίγο πριν κατεβάσουμε την κατσαρόλα ρίχνουμε και το αλάτι.

Κάποιες φορές παλιότερα, πάνω από τα φασολάκια στην κατσαρόλα έβραζαν πολύ τρυφερά κολοκυθάκια που έβραζαν γρήγορα και τα έβγαζαν, τα αλάτιζαν και τα έτρωγαν.



ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΙΑΧΝΙ

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το σοτάρουμε με λάδι. Κόβουμε τις πατάτες, τις αφήνουμε λίγο να τσιγαρισθούν. Προσθέτουμε ένα ποτήρι νερό και τις αφήνουμε μέχρι να βράσουν. Αν χρειασθεί, ρίχνουμε κι άλλο νερό, που τις αφήνουμε να το πιουν για να μείνουν μόνο με το λάδι τους.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: οι Σαμοθρακίτισσες στις πατάτες γιαχνί πρόσθεταν, λίγο πριν κατεβάσουν την κατσαρόλα από τη φωτιά, λίγο καβουρμά του καιρού που έτρωγαν αρτυμένα φαγητά.

ΥΛΙΚΑ:

1/2 κιλό
πατάτες

1 μέτριο
κρεμμύδι

2 σκελίδες
σκόρδο

1 1/2
φλιτζάνι του
τσαγιού λάδι

3 ώριμες
ντομάτες

1 φύλλο βάγια

1 κοφτή
κουταλιά
ζάχαρη



ΓΕΜΙΣΤΑ

(Γ' ΜΣΤΑ)

ΥΛΙΚΑ:

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

1 κιλό
πιπεριές
ή ντομάτες

1/2 κιλό ρύζι
ή κρικούτι

1 φλιτζάνι
του καφέ
ελαιόλαδο

2 κρεμμύδια

μαϊντανός

δυόσμο

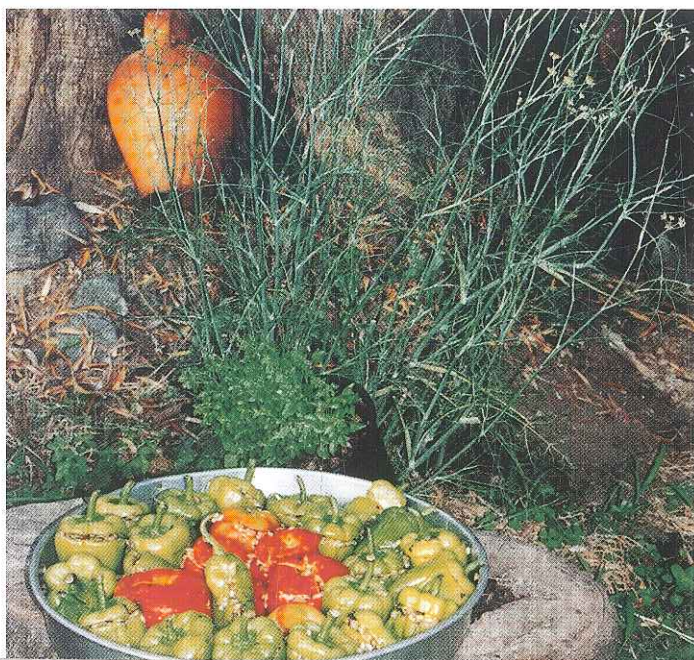
βασιλικό

ρίγανη

αλάτι

πιπέρι

Κόβουμε από πάνω την πιπεριά ή την ντομάτα, βγάζουμε το σπόρο (χωρίς να τον πετάξουμε!) και ρίχνουμε μέσα λίγο αλάτι και πιπέρι. Μετά ετοιμάζουμε το ρύζι: Ρίχνουμε το κρεμμύδι φιλοκομμένο στο λάδι μαζί με τον μαϊντανό, το βασιλικό, τη ρίγανη, το δυόσμο, το αλάτι και το πιπέρι και τα ανακατεύουμε μέχρι να ροδίσουν. Έπειτα προσθέτουμε το ρύζι και ανακατεύουμε για 3 λεπτά. Ρίχνουμε μισό ποτήρι νερό και τους σπόρους που βγάλαμε από τις πιπεριές. Όταν σωθεί το νερό, γεμίζουμε τις πιπεριές με το μίγμα, τις βάζουμε στο ταψί και τις αλατίζουμε. Από πάνω ρίχνουμε λίγο ελαιόλαδο και αφού βάλουμε λίγο νερό στο ταψί, ψήνουμε τα γεμιστά στους 200°C.



ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ

(ΓΙΑΠΑΑΚΙΑ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Ζεματάμε τα φύλλα βράζοντάς τα για 10 λεπτά. Ετοιμάζουμε το ρύζι ως εξής: Τσιγαρίζουμε σε λίγο λάδι το κρεμμύδι, τον μάραθο και το δυόσμο, ψιλοκομμένα, και μετά προσθέτουμε το ρύζι, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε για 5'. Έπειτα ρίχνουμε ένα ποτήρι νερό και όταν σωθεί, κατεβάζουμε το μίγμα και το αφήνουμε να κρυώσει. Παίρνουμε από ένα φύλλο και αφού βάλουμε μια κουταλιά της σούπας ρύζι, το τυλίγουμε. Στρώνουμε με τη σειρά τα ντολμαδάκια μέσα στην κατσαρόλα και ρίχνουμε το φλυτζανάκι ελαιόλαδο και λίγο αλάτι. Βάζουμε πάνω από τους ντολμάδες ένα πιάτο και ρίχνουμε 2 ποτήρια νερό, για να βράσουν. Όταν τα βγάλουμε από την κατσαρόλα, ρίχνουμε λίγο χυμό λεμονιού, εκτός αν ρίξαμε κατά το βράσιμο άγουρα κορόμπηλα, για να ξινίσουν τα ντολμαδάκια. Για να είναι τα ντολμαδάκια αρτυμένα, προσθέτουμε στο ρύζι και κιμά.



ΥΛΙΚΑ:

1 κιλό
αμπελόφυλλα

1 κιλό ρύζι
ή κρικούτ

1 κρεμμύδι
ή κρεμμυδάκια
φρέσκα

λίγο ελαιόλαδο
για το τσιγάρισμα

1 φλιτζάνι του
καφέ ελαιόλαδο
για τους
ντολμάδες

μάλαθος

δυόσμος
αλάτι

πιπέρι

χυμό λεμονιού ή
άγουρα κορόμπηλα

ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ J MAM

(MATZANIS MI TA KOY-OYMIΔIA)

ΥΛΙΚΑ :

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

1 κιλό
μελιτζάνες

1/2 κιλό
ντομάτες

2 κρεμμύδια

2 κεφάλια
σκόρδο

αλάτι

πιπέρι

Πλένουμε τις μελιτζάνες, τις καθαρίζουμε και τις χωρίζουμε σε τέσσερα μέρη χωρίς να τις κόψουμε. Κόβουμε χοντρές φέτες το κρεμμύδι και το σκόρδο και γεμίζουμε με αυτά τις χαραματιές που έχουμε κάνει στις μελιτζάνες. Ζεσταίνουνε το λάδι σε μια κατσαρόλα, ρίχνουμε τις μελιτζάνες και τις αφήνουμε να ροδο-κοκκινίσουν από όλες τις πλευρές. Προσθέτουμε, τέλος τις ντομάτες τριμμένες στον τρίφτη, αλάτι πιπέρι και λίγο νερό και το αφήνουμε να σιγοβράσουν. Αν χρειαστεί, προσθέτουμε λίγο ακόμη ζεστό νερό, ώσπου να γίνουν.



ΜΠΑΜΙΕΣ ΠΑΔΕΡΕΣ

(ΣΑΛΙΑΡΓΙΕΣ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Καθαρίζουμε τις μπάμιες με μαχαίρι από τα κεφαλάκια τους, τις πλένουμε και τις βάζουμε σε ένα σουρωτήρι για να στραγγίσουν. Ρίχνουμε τις μπάμιες στην κατσαρόλα, το λάδι, την ντομάτα που την έχουμε περάσει από τον τρίφτη, το πιπέρι, το ξύδι. Σε σιγανή φωτιά κρατάμε την κατσαρόλα σφικτά καπακιασμένη και την κουνάμε πάνω-κάτω για να ανακατευτούν τα υλικά, αυτό το επαναλάβουμε 4-5 φορές για να μαραθούν τα υλικά. Προσθέτουμε και μία φλιτζάνα νερό και τις ψήνουμε σε χαμηλή φωτιά για 20 - 25 λεπτά. Λίγο πριν τις κατεβάσουμε, ρίχνουμε και το αλάτι.

ΥΛΙΚΑ:

1/2 κιλό
μπάμιες
φρέσκες

4 μεγάλες
ώριμες
ντομάτες

1/2 φλιτζάνι
τσαγιού λάδι

1 μεγάλο
κρεμμύδι
ψιλοκομμένο

αλάτι

πιπέρι

λίγο ξύδι



ΤΟΥΡΛΟΥ

ΥΛΙΚΑ:

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

200 γραμ. πατάτες

200 γραμ.
μελιτζάνες

200 γραμ.
κολοκυθάκια

200 γραμ.
φασολάκια

200 γραμ. μπάμιες

ντομάτες

λίγους
κολοκυθανθούς

λίγα βλίτα

3 κρεμμύδια

100 γραμ. λάδι

αλάτι

1 καυτερή πιπεριά

Σε μια κατσαρόλα κόβουμε σε μετρίου μεγέθους κομμάτια τις πατάτες, τις μελιτζάνες, τα κολοκυθάκια, τα βλίτα, τους κολοκυθανθούς, τις μπάμιες και τα φασολάκια. Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια, περνάμε την ντομάτα από τον τριφτή και τα προσθέτουμε στην κατσαρόλα μαζί με το λάδι και το πιπέρι. Βάζουμε την κατσαρόλα σε χαμηλή φωτιά. Κρατώντας την κατσαρόλα καπακιασμένη την κουνάμε πάνω-κάτω για να ανακατευτούν τα υλικά και αφού επαναλάβουμε 4-5 φορές το αφήνουμε να βράσει, πάντα σε χαμηλή φωτιά, περίπου μια ώρα χωρίς να βάλουμε καθόλου νερό, ώσπου να πει το ζουμί του. Λίγο πριν κατεβάσουμε την κατσαρόλα ρίχνουμε και το αλάτι.



ΚΟΛΟΚΥΘΟΛΟΥΛΟΥΔΑ ΓΕΜΙΣΤΑ

(ΚΛΟΥΚΘΟΥΛΟΥΛΟΥΔΑ ΓΙΜ' ΣΤΑ)

ΥΛΙΚΑ:

25 κολοκυθο-
λούλουδα

2 κούπες του
τσαγιού ρύζι

1 κρεμμύδι
ψιλοκομμένο

2 κουταλιές
μάλαθρο και
δυόσμο
ψιλοκομμένα

αλάτι

πιπέρι

1/2 φλιτζάνι
λάδι για τη
γέμιση

1/2 φλιτζάνι
λάδι για το
ψήσιμο

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Ανοίγουμε τα κολοκυθολούλουδα και τα καθαρίζουμε από τα πράσινα κοτσανάκια. Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι λίγο, ρίχνουμε και τα υπόλοιπα υλικά και τα ανακατεύουμε ώσπου να ενωθούν. Με το κουταλάκι του γλυκού γεμίζουμε τους ανθούς ως τη μέση περίπου, τους τυλίγουμε και τους τοποθετούμε σε ρηχή κατσαρόλα. Τους περικύνουμε με το λάδι και με μισό φλιτζάνι νερό και τους βράζουμε.



ΚΟΛΟΚΥΘΟΛΟΥΛΟΥΔΑ ΤΗΓΑΝΙΤΑ

(ΚΛΟΥΚΘΟΥΛΟΥΛΟΥΔΑ ΤΤΓΑΝΙΤΑ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι, το γάλα, τα αυγά χτυπημένα, το τυρί, το δυόσμο και λίγο αλάτι, αν το τυρί είναι φρέσκο. Βυθίζουμε τα λουλούδια στο κυλό και τηγανίζουμε σε άφθονο λάδι, μέχρι να ροδίσουν. Όταν ροδίσουν από τη μία πλευρά, τα γυρίζουμε και από την άλλη.

ΥΛΙΚΑ:

Κολοκυθολού-
λουδα

αλεύρι

γάλα

αυγά

τυρί τριμμένο

δυόσμο,

αλάτι





ΦΑΣΟΛΙΑ ΑΣΠΡΑ

(ΦΑΣΟΥΛΙΣ Ε'ΕΣ ΑΣΠΙ-ΠΣ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Βάζουμε τα φασόλια σε μια κατσαρόλα με νερό να πάρουν μια βράση. Τα παίρνουμε στην άκρη ώσπου να κρυώσουν. Τα πλένουμε και τα σκεπάζουμε με νερό.

Στη συνέχεια ψιλοκόβουμε και ρίχνουμε το κρεμμύδι, το λάδι και την καυτερή πιπεριά και τ' αφήνουμε να βράσουν.

Λίγο πριν τα κατεβάσουμε, προσθέτουμε το αλάτι, τον αγριόδυοσμο ή την καυκαλίθρα.

Πολλές φορές στα φασόλια που έβραζαν, έβραζαν μικρά κομμάτια από λίπος χοιρινό (χοιρνό).

ΥΛΙΚΑ:

φασόλια ξερά
μουλιασμένα
όλη τη νύχτα
σε νερό

1 κρεμμύδι

λίγο αγριό
δυοσμο,

«καλαμίθρα»
ή καυκαλίθρα

αλάτι

1 κόκκινη
καυτερή
πιπεριά

ΦΑΣΟΛΙΑ ΞΕΡΑ ΜΜΠΑΡΜΠΟΥΝΙΑ

(ΦΑΣΟΥΛΙΣ ΚΟΚΚ'ΝΙΣ)

ΥΛΙΚΑ:

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

1 κιλό
φασόλια
κόκκινα
μπαρμπούνια
ξερά με τα
φλούδια

1 κρεμμύδι

1 φλιτζάνι
λάδι

Μουσκεύουμε τα φασόλια από βραδύς σε χλιαρό νερό. Το πρωί πλένουμε τα φασόλια, τα καλύπτουμε με νερό και τα βάζουμε στη φωτιά. Αν χρειασθεί, βάζουμε κι άλλο νερό, ώσπου να βράσουν καλά. Στραγγίζουμε τα φασόλια και φυλάμε το ζουμί τους. Σε τηγάνι, καίμε λάδι και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι φιλοκομμένο. Όταν ροδίσει, ρίχνουμε και τα φασόλια να τσιγαριστούν («σύβραση»). Ρίχνουμε όλα τα υλικά στην κατσαρόλα και τα αφήνουμε στη φωτιά, ώσπου να πιουν το νερό τους. Προσθέτουμε πολλές φορές και κρέας, συνήθως την πλευρά του γουρουνιού, την οποία βάζουμε στο νερό από βραδύς να ξαλμυρίσει. Στη συνέχεια, την πλένουμε καλά και την κόβουμε σε μερίδες, την βράζουμε και την ξαφρίζουμε και μετά την ρίχνουμε μαζί με τα φασόλια να βράσει.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα αμπελοφάσουλα μαγειρεύονται όπως οι φακές και συνηθίζονταν ημέρες που δεν τρώνε λάδι. Αφού βράσουν γίνονται σαλάτα μόνο με ξύδι. Το , «παπούτσις», «το άσπις», «το μπαμπλές» και «το κατζουίδις» εκτός από κρεμμύδι και ντομάτα βάζουμε το χειμώνα καυκαλίθρες και το καλοκαίρι «καλαμίθου» αγριοδυόσμο. Όταν δεν ήταν Σαρακοστή έκοβαν μικρά κομμάτια «χοιρ'νό» και τα έβαζαν μέσα στα φασόλια. Όταν περίσσευαν για την επόμενη μέρα, επειδή τα ξερά φασόλια ήταν το πιο συνηθισμένο φαγητό για τους Σαμοθρακίτες, ψιλόκοβαν το κρεμμύδι και το καβούρντιζαν στο τηγάνι. Όταν το κρεμμύδι ρόδιζε, έριχναν στο τηγάνι τα φασόλια, τα ανακάτευαν ώσπου να ζεσταθούν και στη συνέχεια γινόταν το σερβίρισμα.



ΡΕΒΙΘΙΑ

(Ι-ΙΒΙΘΙΑ)

ΥΛΙΚΑ:

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1/2 κιλό
ρεβίθια

3 ντομάτες

1 κρεμμύδι

1/2 φλιτζάνι
του τσαγιού
ελαιόλαδο

αλάτι

πιπέρι

κύμινο

Μουσκεύουμε τα ρεβίθια σε αλατισμένο, με χοντρό αλάτι, νερό από το προηγούμενο βράδυ.

Την επόμενη μέρα τα πλένουμε καλά και τα βάζουμε να βράσουν σε μια κατσαρόλα όπου έχουμε τσιγαρίσει το κρεμμύδι με το λάδι.

Προσθέτουμε νερό και τα αφήνουμε να βράσουν για μισή ώρα περίπου.

Στη συνέχεια προσθέτουμε την ντομάτα, το αλάτι, το πιπέρι και το κύμινο (προαιρετικά) και συνεχίζουμε το βράσιμο για άλλα 15 λεπτά περίπου. Σερβίρονται ζεστά.



ΚΟΥΚΙΑ

(Κ'ΚΙΑ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Μουσκεύουμε τα κουκιά σε νερό από το προηγούμενο βράδυ για να φουσκώσουν.

Την επομένη τα ξεματίζουμε (βγάζουμε με το μαχαίρι το μαύρο φυτό) και τα βράζουμε με το λάδι, το αλάτι, το κρεμμύδι και 2 φλιτζάνες νερό.

Όταν βράσουν και πήξει το ζουμί τους, πασπαλίζουμε με ρίγανη. Για να τα κάνουμε φάβα, βγάζουμε εντελώς την εξωτερική φλούδα και τα ανακατεύουμε, ώστε να λιώσουν κατά το μαγείρεμα.

ΥΛΙΚΑ:

1 κιλό ξερά
κουκιά

300 γραμ.
ελαιόλαδο

1 κρεμμύδι

ρίγανη

αλάτι



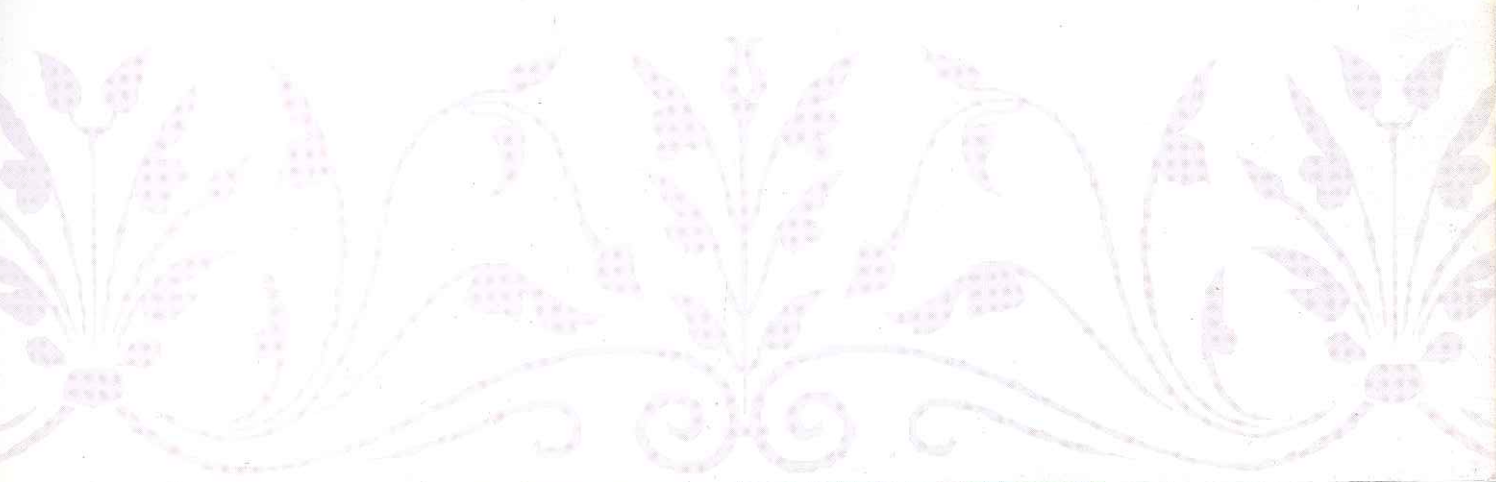


Пікросіда



ΧΟΡΤΑ

Πολύτιμη τροφή ήταν τα χόρτα που μάζευαν οι γυναίκες. Σε παρέες μικρές ή μεγάλες οι Σαμοθρακίτισσες έβγαιναν στον κάμπο ή στα αμπέλια και γέμιζαν καλάθια με κάθε είδους χόρτα. Έπειτα όλες μαζί πάλι καθάριζαν και έπλεναν τα χόρτα στον Κισμέ στην Τούρλη, την Κακιά Μεριά ή την Καμάρα.



ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΧΟΡΤΑ ΠΙΚΡΑ

(ΧΟΥΡΤΑΡΙΑ ΨΙΑΚΑ)

ΥΛΙΚΑ:

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Χόρτα πικρά:

ψιακουραδίκια,

ψιακουκόλες

Αλάτι

Πλένουμε με μπόλικο νερό τα χόρτα και τα καθαρίζουμε από τα κίτρινα φύλλα, τα χώματα και ότι άλλο μπορεί να έχουν. [Παλιότερα τα έπλεναν στις βρύσες, «κισμέδες», που υπήρχαν στην Τούρλη, στον Κάμπο, στη Ζωοδόχο, στην Κακή Μεριά]. Σε μια κατσαρόλα με νερό ρίχνουμε μια κουταλιά γλυκού κο- ντρώ αλάτι. Όταν το νερό κοχλάζει, ρίχνουμε τα χόρτα και τα αφήνουμε να βράσουν λίγο. Σερβίζονται ζεστά και ρίχνουμε α- πό πάνω λίγο λάδι. Παλιά έριχναν ξύδι, γιατί το λεμόνι ήταν σπάνιο είδος και το χρησιμοποιούσαν μόνο σε αρρώστους.



ΣΑΛΑΤΕΣ

(ΒΟΥΡΛΙΕΣ, ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ, ΖΙΜΛΑΚΙΕΣ, ΒΛΙΤΑ ΓΙΑΛΙΣΤΟΥ-ΟΥΒΛΙΤΑ, ΜΑΥΡΟΒΟΥΤΑΝΕΣ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Όλα αυτά τα είδη χόρτων τρώγονται και σαν σαλάτες όπως και τα πικρά χόρτα. Αφού τα καθαρίσουμε και τα πλένουμε, τα βράζουμε και τα συνοδεύουμε με λάδι και ξύδι ή λεμόνι. Για να έχουν τα χόρτα μας το ζωντανό πράσινο χρώμα, αλατίζουμε το βραστό νερό πριν ρίξουμε τα χόρτα.



ΒΛΙΤΑ

ΥΛΙΚΑ:

1 κιλό βλίτα

1 μέτριο
κρεμμύδι

αλάτι

λάδι

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Σε νερό που κοκλάζει, βράζουμε τα βλίτα και τα στραγγίζουμε. Τα αλατίζουμε, τα βάζουμε λάδι και λεμόνι ή τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι και ρίχνουμε και τα βλίτα να τσιγαριστούν όλα μαζί για 15 λεπτά.

Με τα βλίτα γίνονται πολύ νόστιμες πίτες.

Για να διατηρήσουν τα χόρτα μας το ζωντανό πράσινο χρώμα, αλατίζουμε το βραστό νερό, πριν ρίξουμε τα χόρτα.

ΧΟΡΤΑ ΠΙΛΑΦΙ

Παλιότερα συνήθιζαν να τρώνε σαν κανονικό φαγητό το ρύζι με τα χόρτα και ιδιαίτερα με το αγριοσπανάκι.

Ψιλοκόβουμε ένα μεγάλο κρεμμύδι, το καβουρντίζουμε σε ελαιόλαδο, ρίχνουμε και τα χόρτα βρασμένα και στραγγισμένα μαζί με το ρύζι, προσθέτουμε από το νερό στο οποίο έβρασαν τα χόρτα και μαγειρεύουμε, μέχρι να πήξει το πιλάφι.



Αγριο σπανάκι

ΠΙΤΑ ΜΕ ΧΟΡΤΑ

(ΧΟΥΡΤΑΟΠΤΑ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

ΥΛΙΚΑ:

Βράζουμε τα χόρτα. Όταν βράσουν ρίχνουμε και λίγο ρύζι. Βάζουμε στο τηγάνι λάδι, ανάλογα με την ποσότητα των χόρτων, κόβουμε ένα κρεμμύδι και τσιγαρίζουμε τα χόρτα ρίχνοντας και αλάτι και πιπέρι. Ανοίγουμε φύλλο (με λάδι, αλάτι, νερό και αλεύρι) και κάνουμε δύο ή τρεις στρώσεις, ανάλογα με την προτίμησή μας. Το ζουμί από τα χόρτα το φυλάμε και περιχύνουμε την πίτα.

χόρτα

λίγο ρύζι

λάδι

1 κρεμμύδι

αλάτι

πιπέρι



ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΣΤΙΦΑΔΟ

ΥΛΙΚΑ:

1 κιλό
μανιτάρια

4 μεγάλα
κρεμμύδια

1 ντομάτα

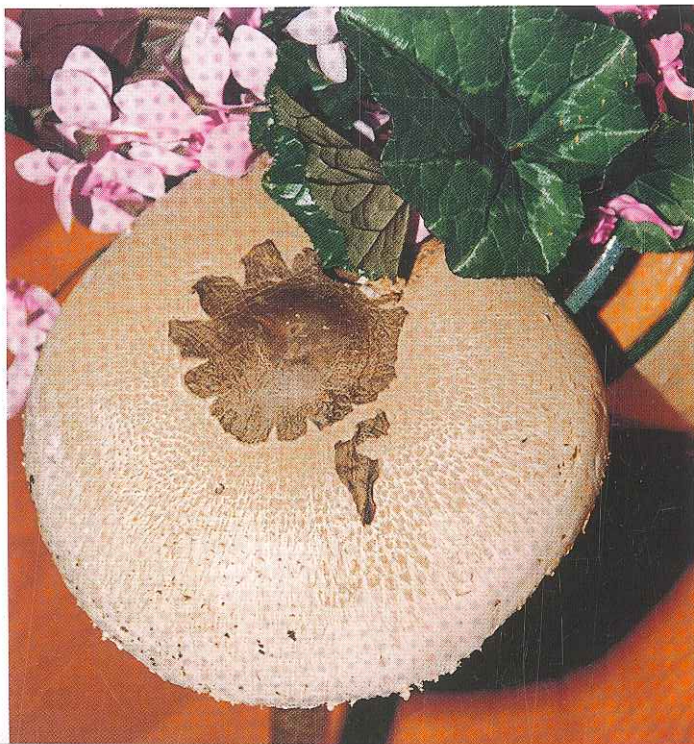
πιπεριά
καυτερή
ή πιπέρι

αλάτι

1 κούπα του
τσαγιού λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίζουμε τα κρεμμύδια και τα κόβουμε σε λεπτές φέτες. Πλένουμε καλά τα μανιτάρια. Βάζουμε σε χαμηλή φωτιά το τηγάνι και μαραίνουμε τα κρεμμύδια χωρίς λάδι. Μετά προσθέτουμε το μισό λάδι και ροδίζουμε τα κρεμμύδια. Σε κατσαρόλα βάζουμε τα μανιτάρια και τα ροδίζουμε με το υπόλοιπο λάδι. Στη συνέχεια ρίχνουμε και τα κρεμμύδια προσθέτουμε και τα υπόλοιπα υλικά, σκεπάζουμε με νερό και βράζουμε μέχρι να μείνει το φαγητό με το λάδι του.



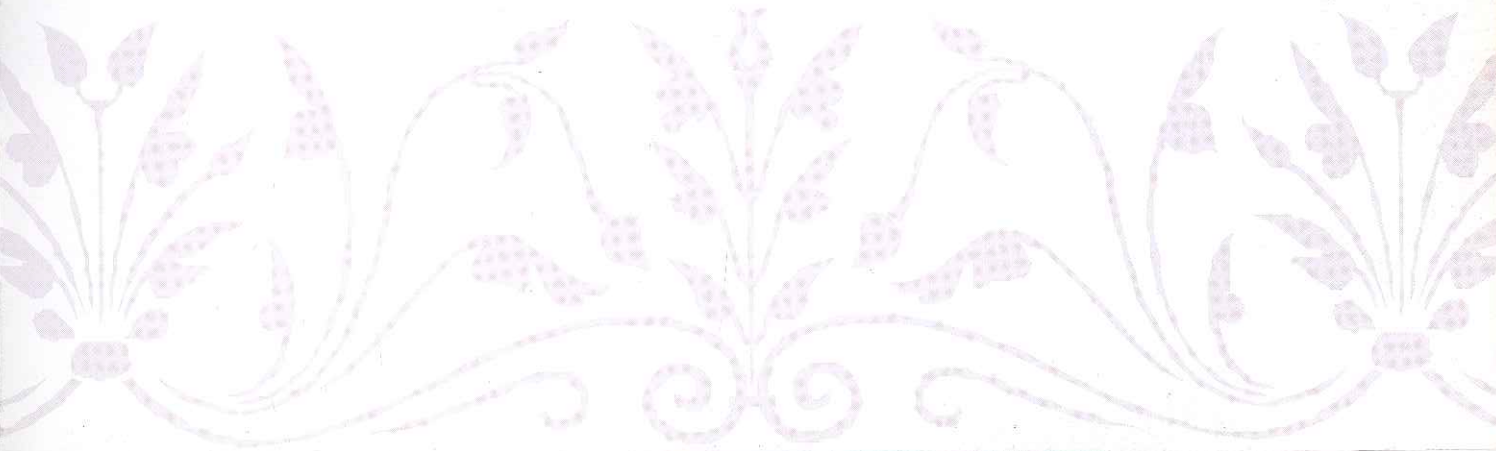






ΖΑΛΑΚΤΕΡΑ

Νόστιμο και σε αφθονία το γίδινο, κυρίως, γάλα οι Σαμοθρακίτες το ανακάτευαν με το πρόβειο για να φτιάξουν τα τυριά, την μυζήθρα, το βούτυρο και την αμπατζίνα, προϊόντα τα οποία έτρωγαν φρέσκα την άνοιξη και το καλοκαίρι και γέμιζαν τα σπίτια τους για όλο το χειμώνα.







Βράσιμο του τυρόγαλου για την μυζήθρα

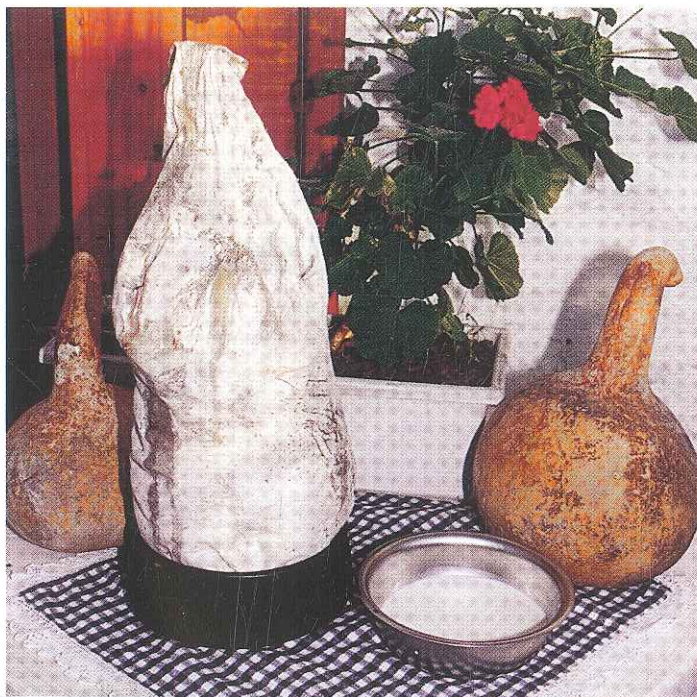
ΚΟΥΚΒΑΛΑ

Για βραδινό και πολλές φορές για πρωινό, οι Σαμοθρακίτες έκοβαν μικρά κομμάτια ψωμί μέσα στο γάλα που άρμεγαν και το έτρωγαν. Το γάλα το έπιναν άβραστο, ωμό. Επίσης, παλιά στράγγιζαν το γάλα σε κούπα πήλινη ή αλουμινένια και έτρωγαν όλοι με τα κουτάλια. Αργότερα το έβάζαν σε αλουμινένια κύπελλα και βουτούσαν και ψωμί ή παξιμάδι.

ΤΟΥΛΟΥΜΟΤΥΡΙ

(Μ' ΤΣΙ)

Παίρνουμε ένα δέρμα από κασίκι, το αλατίζουμε και το αφήνουμε για 5 - 6 μέρες για να το πιάσει το αλάτι. Το πλένουμε στη συνέχεια για να φύγει το αλάτι και μετά το ξυρίζουμε με το μαχαίρι από τη πλευρά που είναι η τρίχα, προσεκτικά για να μην το κόψουμε. Έπειτα το φουσκώνουμε και το πλένουμε με θαλασσινό νερό και στο τέλος με γλυκό. Δένουμε καλά με δερμάτινο κορδόνι (απανουθέλι) τα ανοίγματα των τεσσάρων ποδιών του και αφήνουμε άνοιγμα στο λαιμό. Το γυρίζουμε ανάποδα γεμίζουμε με τυρί και βάζουμε 2 κιλά περίπου βρασμένο γάλα (κασικίσιο). Κατά τακτά χρονικά διαστήματα το γυρνάμε. Το αφήνουμε έτσι για ένα περίπου μήνα, αλλά στο ενδιάμεσο κοιτάμε μην έχει συμβεί κάτι και καλάσει.



ΓΙΑΛΙ

Πολλές φορές συνήθιζαν να τρώνε το πιπασμένο γάλα πριν το ρίξουν για τυρί. Το γάλα αυτό το ονόμαζαν «γιαλί».

ΤΥΡΙ

Το γάλα παλιά οι Σαμοθρακίτες το «πίτιαζαν» με την «πιγιά», μαγιά που προέρχεται από το στομάχι μικρού κατοικιού που έχει τραφεί μόνο με γάλα από τη γέννησή του και δεν έχει φάει ακόμη χόρτο, το «μλί» το οποίο το αλάτιζαν και το διατηρούσαν όλο το χρόνο σε μπουκάλι.

Όταν πήξει το γάλα για να κάνουν το ατσάκιστο τυρί ρίχνουν γάλα στην τσαντίλα (λεπτό ύφασμα) και τη βάζουν μέσα σε ένα ξύλινο κασονάκι που το πέτρωναν για να στραγγίσει το τυρί από τον τυρόγαλο.

Το τσακιστό τυρί ή κεφαλοτύρι «κιφαλουτύρ'», γίνεται, μετά τον Αύγουστο, σπάζοντας το πιπασμένο γάλα με ξύλινο εργαλείο «τσιρνιά». Μαζεύεται λίγο-λίγο και μπαίνει μέσα σε ειδικό καλάθι, «τυ-ιβόλ'ι» και το τυρί, αφού πάρει τη φόρμα από το τριβόλι, αλατίζεται και ή τρώγεται φρέσκο ή ξεραίνεται στον ήλιο λίγο και γίνεται το «μιλίχλουου» ή ξεραίνεται καλά για το χειμώνα.

ΜΥΖΗΘΡΑ

(ΑΘΌΤΥ-ΌΥΣ)

Το τυρόγαλο από το τυρί βράζεται και δίνει τον «αθότυ-ου». Αφού βράσει στο καζάνι το τυρόγαλο, ρίχνουμε και λίγο γάλα και όταν κατεβάσουμε το καζάνι από τη φωτιά, μαζεύουμε τον αθότυο και τον βάζουμε σε τσιβόλι. Τρώγεται φρέσκος ή ξεραίνεται στον ήλιο για το χειμώνα, ενώ φρέσκος γίνεται εξαιρετική λιχουδιά με μέλι.



ΑΜΠΑΤΖΙΝΑ

Το υλικό που έμενε στο καζάνι όταν έβραζαν το βούτυρο ήταν η «αμπατζίνα», που την μάζευαν και τρώγονταν φρέσκια ή ξεραίνονταν για το χειμώνα.

ΒΟΥΤΥΡΟ

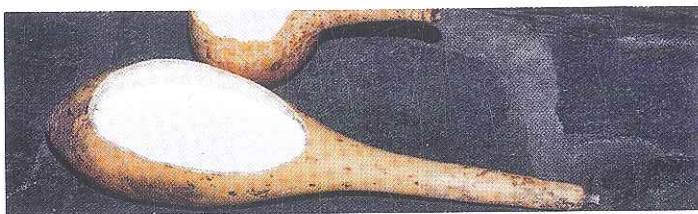
(ΒΟΥΤΥ-ΟΥΣ)

Το βούτυρο φτιάχνονταν από τις παλιές Σαμοθρακίτισσες με την ακόλουθη διαδικασία: συγκέντρωναν μυζήθρες φρέσκες αλατισμένες (τις αλάτιζαν σε ξύλινη σκάφη) και πήγαιναν στο ρυάκι. Τις δούλευαν με την παλάμη για πολλή ώρα ρίχνοντας λίγο-λίγο νερό και το λίπος που έβγαζαν, το έβραζαν σε καζάνι. Το υλικό που μάζευαν, το έβραζαν και έτσι ξεχώριζε το αγνό βούτυρο.



ΑΠΟΜΟΥΤΣ'

Το τσακιστό τυρί, που μένει κάτω-κάτω στο καρδάρι, το μάζευαν οι κεχαγιάδες με το χέρι τους και το έδιναν στα μικρά παιδιά, που για κάποιο λόγο βρίσκονταν στο μαντρί, για να το φάνε. Το τυρί αυτό λέγεται «απομούτσ'».



ΤΥΙΚΟΥΛ'ΚΟΥ

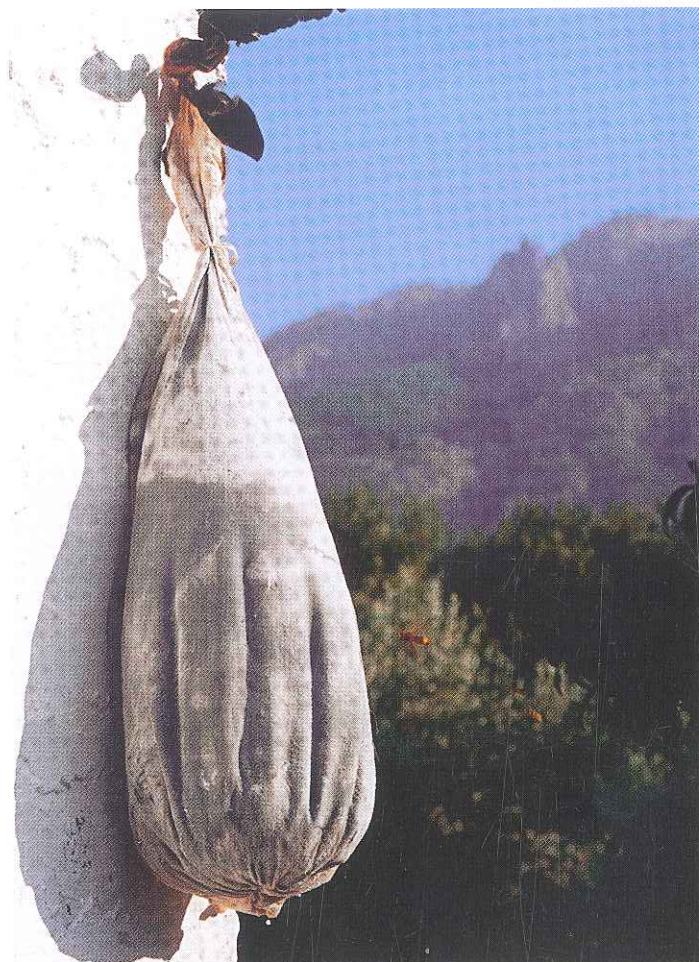
Έτσι, ονομάζεται το τσακιστό τυρί που το άφηναν για μια μέρα ανάλατο και την επομένη το έριχναν σε βρασμένο τυρόγαλο. Όταν μαλάκωνε, το έβραζαν, το τραβούσαν όπως ήταν ελαστικό και το μάκραιναν. Μετά το τύλιγαν σε κουλούρα, το αλάτιζαν και ή το έτρωγαν φρέσκο ή το ξέραιναν στον ήλιο και το κρατούσαν για το χειμώνα.



ΙΝΟΓΑΛΟ

(Ε' ΝΟΓΑΛΟΥ)

Φτιάχνουμε το δέρμα, όπως για το μισί, και στη συνέχεια ρίχνουμε κατά τακτά διαστήματα και για 15 μέρες γάλα βρασμένο ή ωμό έχοντάς το κρεμασμένο σε σκιερό μέρος. Τρώγεται με γοργή, κυρίως της Παναγίας.







ΚΡΕΑΤΑ

Η τροφή που έβρισκαν τα ζώα της παλιάς εποχής στην άγρια φύση του νησιού, είχε σαν αποτέλεσμα το κρέας τους να θεωρείται κυνήγι. Καθώς το κρέας ήταν άφθονο για τους περισσότερους, που ήταν κεχαγιάδες, το πρόβλημα της νοικοκυράς ήταν η συντήρησή του. Η ευρηματικότητα όμως της Σαμοθρακίτισσας έλυne και αυτό το πρόβλημα. Επειδή το ζώο που έσφαζαν δεν ήταν δυνατόν να καταναλωθεί αμέσως, όσο μεγάλη κι αν ήταν η οικογένεια, οι νοικοκυρές αφού το αλάτιζαν καλά, το καβούρντιζαν και το διατηρούσαν μέσα σε πήλινα βάζα. Το καβουρντισμένο γίδινο ή πρόβειο κρέας τρωγόταν τηγανισμένο με αυγά ή βρασμένο με πατάτες και ήταν νοστιμότατο.



ΚΑΤΣΙΚΙ Ή ΑΡΝΙ ΓΕΜΙΣΤΟ

(ΚΑΤΤΣΙΚ΄ ΓΙΑ ΑΡΝΙ Γ΄ΜΣΤΟ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Αλατοπιπερώνουμε το κατσίκι και το αφήνουμε στην άκρη. Παίρνουμε τη συκωταριά μαζί με το πνευμόνι, χωρίς τη σπλήνα και την βράζουμε, ώσπου να μαλακώσει. Για να μην μαυρίσει το πιλάφι, βράζουμε ξεχωριστά το συκώτι. Έπειτα την κόβουμε σε μικρά κομματάκια. Σε μια κατσαρόλα λιώνουμε βούτυρο, κατόπιν σωτάρουμε τα κρεμμυδάκια, τον μάλαθρο και το δυόσμο ρίχνουμε μέσα τη συκωταριά και το ρύζι και τα σωτάρουμε όλα μαζί. Προσθέτουμε στη συνέχεια λίγο ζεστό νερό, βάζουμε λίγο ακόμη βούτυρο και αφήνουμε τη γέμιση να βράσει. Όταν είναι έτοιμη, γεμίζουμε το κατσίκι, το ράβουμε καλά στην κοιλιά και αφού το αλείψουμε με βούτυρο, το βάζουμε στο φούρνο και το ψήνουμε σιγά-σιγά, για τρεις-τέσσερις τουλάχιστον ώρες.

ΥΛΙΚΑ:

1 κατσίκι

2 κούπες ρύζι

μάλαθρο,

δυόσμο,

φρέσκα
κρεμμυδάκια

1 συκωταριά

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Κατά τον ίδιο
τρόπο φτιάχνου-
με και αρνί γεμι-
στό.

ΠΡΟΒΕΙΟ Ή ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΜΕ ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ

ΥΛΙΚΑ:

1 1/2 κιλό αρνί

1 1/2 κιλό
φασολάκια

1 ντομάτα

2 κρεμμύδια

αλάτι

πιπέρι

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Καθαρίζουμε τα φασολάκια, τα πλένουμε σε λεκάνη με νερό και τα στραγγίζουμε. Πλένουμε το κρέας και το κόβουμε σε μερίδες. Το βάζουμε να καβουρδιστεί με λίγο βούτυρο ή ελαιόλαδο και προσθέτουμε τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα για να μαλακώσουν. Ρίχνουμε στην κατσαρόλα την ντομάτα, αλάτι και πιπέρι και το αφήνουμε να σιγοβράσει, μέχρι να αρχίσει να μαλακώνει. Προσθέτουμε 2 ποτήρια νερό και τα φασολάκια και το αφήνουμε να βράσει.



ΓΟΥΡΓΟΒΡΑΣΤΗ ΓΙΔΑ ΜΕ ΠΙΛΑΦΙ

(ΓΟΥΡΓΟΒΑ-ΑΣΤΟΥ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

ΥΛΙΚΑ:

Βάζουμε σε ένα σκεύος το κρέας, το σκεπάζουμε με νερό και το αφήνουμε να βράσει. Όταν αρχίζει να βράζει ξαφρίζουμε και το αλατίζουμε. Όταν βράσει το κρέας το βγάζουμε σε ένα ταψάκι και το σκεπάζουμε με κουκουδιά. Στη συνέχεια παίρνουμε το ζωμό, για να φτιάξουμε το πιλάφι. Αφού περάσουμε το ζωμό από στραγγιστήρι και τον μετρήσουμε με ποτήρι, τον βάζουμε να βράσει και ρίχνουμε το ρύζι ανακατεύοντας συνέχεια για να μην κολλήσει. Πριν το κατεβάσουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το γάλα και το αφήνουμε να πάρει μια βράση. Το κατεβάζουμε από τη φωτιά και το σκεπάζουμε με βαμβακερή πετσέτα, μέχρι το ρύζι να «σκάσει».

Κρέας από
γίδα ή άλλο
«τραχύ» ζώο
(τράγο, κριάρι,
προβατίνα)

6 ποτήρια
ζωμός

1/2 κιλό ρύζι

1/2 κιλό γάλα



ΣΙΔΑ ΣΤΙΦΑΔΟ

(ΛΙΟΥΤΟ ΚΟΥΟΥΜΔΟΥΤΟ)

ΥΛΙΚΑ:

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

1 κιλό κρέας
γίδας («κοουμδου-
τό» κάνουμε κυρίως
με κρέας αίγας που
είναι πολύ αδύνατη)

4 κρεμμύδια

αλάτι, πιπέρι,
βάγια

Κόβουμε το κρέας σε μερίδες, το πλένουμε καλά και το αφή-
νουμε να στραγγίσει. Καθαρίζουμε τα κρεμμύδια και τα κόβου-
με φέτες σε μισοφέγγαρο. Τσιγαρίζουμε σε καυτό λάδι το
κρεμμύδι. Στη συνέχεια τσιγαρίζουμε και το κρέας και το βρά-
ζουμε μαζί με όλα τα υλικά στην κατσαρόλα και βάζουμε νερό
να βράσει.

ΠΑΤΣΑΣ

(ΚΙΦΑΛΙΑ)

ΥΛΙΚΑ:

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Το κεφάλι,
η κοιλιά,
τα πόδια
και τα έντερα
του ζώου.

Τοικνίζουμε σε φλόγα από κλαδιά το κεφάλι και τα πόδια και
τα πλένουμε καλά τρίβοντας με μαχαίρι, για να φύγουν οι κα-
μένες τρίκες. Πλένουμε καλά την κοιλιά και τα έντερα γυρίζο-
ντάς τα από την ανάποδη με τη βοήθεια μιας ξύλινης λεπίς
βέργας. Τα βάζουμε όλα μαζί στην κατσαρόλα, τα σκεπάζουμε
με νερό, τα αλατίζουμε και τα αφήνουμε να βράσουν σε πολ-
λή σιγανή φωτιά για ώρα. (Οι παλιές Σαμοθρακίτισσες τα έ-
βραζαν όλο το βράδυ στην πυροστιά πάνω από φωτιά από κάρ-
βουνα χωρίς φλόγα).

ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ

(ΓΟΥΡΝΙΤΚΟΥ ΜΙ ΧΟΥΣΙΑΦΙΑ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Κόβουμε το κρέας σε κομματάκια και το αλατοπιπερώνουμε. Τσιγαρίζουμε λίγο σε λάδι το κρεμμύδι και προσθέτουμε και το κρέας. Σβήνουμε με λευκό κρασί και αφήνουμε το κρέας να μισοβράσει. Έπειτα προσθέτουμε τα δαμάσκηνα στο κρέας και τα αφήνουμε να βράσουν.



ΥΛΙΚΑ:

1 κιλό κρέας

1 ξερό
κρεμμύδι

10-15 ξερά
δαμάσκηνα

λάδι

αλάτι

λίγο πιπέρι

2 φυλλαράκια
δάφνη

1/2 ποτήρι
λευκό κρασί

ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΚΥΔΩΝΙ

(ΧΟΙΡ'ΝΟ ΜΙ Κ'ΔΩΝ')

ΥΛΙΚΑ:

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1 κιλό κρέας
ψαχνό

1.300 γραμ.
κυδώνια
καθαρισμένα,
πλυμένα και
κομμένα σε
κοντρές φέτες

200 γραμ.
βούτυρο

1 - 1 1/2
κουταλιά
σούπας ζάχαρη

νερό

πιπέρι

αλάτι

κανέλα ξύλο

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βάζουμε το μισό βούτυρο και τσιγαρίζουμε το κυδώνι σε μέτρια φωτιά και το αφήνουμε σκεπασμένο με νερό σε χαμηλή φωτιά μέχρι να μαλακώσει. Κόβουμε το κρέας σε κομματάκια και το τσιγαρίζουμε σε άλλη κατσαρόλα στο υπόλοιπο βούτυρο. Όταν το κρέας ροδίσει, αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε τόσο νερό ώστε να σκεπαστεί το κρέας. Όταν το κρέας βράσει, προσθέτουμε τα κυδώνια, την κανέλα, πασπαλίζουμε τη ζάχαρη, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε να ψηθεί σε σιγανή φωτιά, μέχρι η σάλτσα να δέσει.



ΠΗΧΤΗ

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Καθαρίζουμε τα πόδια και το κεφάλι του γουρουνιού από τις τρίχες. Ανάβουμε φωτιά με κλαδιά και στη φλόγα καίμε τις τρίχες του γουρουνιού. Με βραστό νερό πλένουμε καλά το κεφάλι και τα πόδια. Τα βράζουμε στη συνέχεια, (2-3 ώρες) ξαφρίζοντας όποτε χρειαστεί. Βγάζουμε το κρέας από το κεφάλι και το κόβουμε μικρά κομμάτια. Τα ξαναβράζουμε στην κατσαρόλα και ρίχνουμε καυτερή κόκκινη πιπεριά, σκόρδο, αλάτι και ξύδι. Βάζουμε το μίγμα σε πήλινα δοχεία και αφήνουμε την πηκτή να παγώσει.



ΥΛΙΚΑ:

1 κεφάλι
χοίρου

ποδαράκια
χοιρινά

καυτερή
κόκκινη
πιπεριά

αλάτι

1/3 ποτηριού
ξύδι

Σκόρδο κατά
βούληση



ΚΑΒΟΥΡΜΑΣ

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

ΥΛΙΚΑ:

Κόβουμε το κρέας σε μικρά κομματάκια και το αλατίζουμε καλά από το προηγούμενο βράδυ. Την επομένη το τοποθετούμε σε μπακιρένιο καζάνι, ρίχνουμε και αρκετές «τσιπες» λίπος, πιπέρι και ρίγανη και το βράζουμε ανακατεύοντας συνεχώς για να μη πιάσει. Ζεστό ακόμη, τον βάζουμε σε πήλινα δοχεία, «μποντούτζια» και φροντίζουμε να σκεπάζεται με το λίπος, «λίγδα». Παλιότερα, επειδή τα γουρούνια που έσφαζαν οι Σαμοθρακίτες ήταν πολύ παχιά, έβγαζαν πολύ λίγδα και την αποθήκευαν σε γυάλινα βάζα και την χρησιμοποιούσαν στα φαγητά σαν βούτυρο ή την άλειφαν πάνω στο ψωμί που έδιναν στα παιδιά μαζί με λίγη ζάχαρη ή αλάτι.

*Χοιρινό
κρέας*

Αλάτι

πιπέρι

ρίγανη

Για να φτιάξουμε **Καβουρμά με μπλέντα** βάζουμε 4 κουταλιές από το υλικό που έχουμε στο βάζο, σε ένα πιάτο, διαλύουμε αλεύρι σε νερό και κάνουμε ένα σφικτό κυλό. Όταν ο καβουρμάς λιώσει, ρίχνουμε το κυλό και τα ανακατεύουμε όλα μαζί. Όταν ο κυλός ψηθεί σερβίρουμε το υλικό σε πιάτο.

ΠΟΥΚΑΝΙΚΑ

(ΛΟΥΚΑΝ'ΚΑ)

ΥΛΙΚΑ:

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Κιμάς χοιρινός

Ξύδι

Αλάτι

Ρίγανη

Μαύρο πιπέρι

Κύμινο

Έντερα

Αλατίζουμε καλά τον κιμά, βάζουμε μπόλικο μαύρο πιπέρι, κύμινο, αλάτι και ρίγανη και αρκετό ξύδι. Γεμίζουμε με μηχανή τα έντερα, τα οποία έχουμε βάλει από πριν στο ξύδι. Σε μια σιδερένια βέργα περνάμε τα λουκάνικα, τα βάζουμε ψηλά μέσα στην καπνοδόχο και καίμε άχυρο για να καπνισθούν για λίγο και μετά τα βάζουμε σε σκιερό μέρος.

ΧΟΙΡ'ΝΟ

ΥΛΙΚΑ:

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Λίπος
γουρουνιού

Αλάτι

Παλιότερα όλοι οι Σαμοθρακίτες και αρκετοί και σήμερα, όταν έσφαζαν το γουρούνι, έγδερναν φαρδιές λωρίδες λίπους 3 - 4 δάχτυλα χοντρές «φασκιές» που τις χάραζαν βαθιά σε μικρά κομμάτια, το αλάτιζαν γύρω-γύρω με χονδρό αλάτι και το έβαζαν σε ξύλινα κασόνια που τα τοποθετούσαν σε δροσερό μέρος. Λίγες μέρες μετά, μπορούσαν να αρχίσουν να βγάζουν φασκιές και να τις τρώνε ωμές ή ψημένες στα κάρβουνα.



Χοιρ'νό

ΈΝΤΕΡΑ

(ΑΝΤΙΑ)

Πλένουμε καλά, τα εντόσθια που χρησιμοποιούμε, πνευμόνι γλυκάδια, έντερα τα κόβουμε μικρά κομμάτια (τα έντερα τα βάζουμε πρώτα στο ξύδι) και τα ρίχνουμε σε μικρό καζανάκι. Βάζουμε το καζάνι στη φωτιά και με ξύλινη κουτάλα ανακατεύουμε ρίχνοντας λίγο λίπος από το χοιρινό κρέας. Όταν καβουρδιστούν καλά, κατεβάζουμε το καζανάκι από τη φωτιά. Όταν το υλικό κρυώσει, το τοποθετούμε σε πηλίνα ή γυάλινα βάζα για να το διατηρήσουμε.

Όταν κρυώσουν, τρώγονται σκέτα με ψωμί, αν είναι κανείς έξω στο χωράφι ή στα ζώα.

ΈΝΤΕΡΑ ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ

Καθαρίζουμε 3 κρεμμύδια, τα βάζουμε στο νερό και τα κόβουμε ψιλές φέτες μισοφέγγαρα. Καβουρντίζουμε σε σιγανή φωτιά τα κρεμμύδια και λίγο πριν ροδίσουν, ρίχνουμε και όσο υλικό από τα έντερα θέλουμε. Τα ανακατεύουμε για λίγο όλα μαζί και στη συνέχεια τα σερβίρουμε.

ΣΥΚΩΤΑΡΙΑ

(Τ'ΣΤΚΕΡ')

Την συκωταριά από το κατσίκι και το αρνί ή την ψήνουμε κοκορέτσι, αφού την αλατίσουμε, την πιπερώσουμε και την ριγανώσουμε, περνώντας την σε μια μικρή σούβλα και τυλίγοντας την με το λίκος της ή την κόβουμε μέτρια κομμάτια και την τηγανίζουμε.

Από τα μεγάλα ζώα, προβατίνα, αίγα, τράγο και κριάρι το κάνουμε πιλάφι. Πλένουμε καλά τη συκωταριά, την κόβουμε μικρά κομμάτια, ψιλοκόβουμε ένα κρεμμύδι και το τσιγαρίζουμε. Τσιγαρίζουμε στη συνέχεια και τη συκωταριά και βάζουμε το ρύζι. Το σκεπάζουμε με νερό και το αφήνουμε να βράσει.

ΛΑΓΟΣ ΣΤΙΦΑΔΟ

(ΛΑΓΟΣ ΣΤΙΦΑΔΟΥ)

ΥΛΙΚΑ:

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- 1 λαγός
- 1 κιλό
κρεμμύδια
μικρά
- 1 ποτήρι
κόκκινο κρασί
- 1 κουταλιά
ζάχαρη
- 3 φύλλα βά-
γιας
- 1 κουταλιά
τοματοπολτό
- 3 σκελίδες
σκόρδο
- 2 κούπες
τσαγιού
ελαιόλαδο
- 5 - 6 κόκκοι
μπαχάρι

Κόβουμε το λαγό σε μερίδες και τον πλένουμε καλά. Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε 1 κούπα τσαγιού λάδι και καβουρδίζουμε το λαγό. Προσθέτουμε και τα άλλα υλικά και τα αφήνουμε να βράσουν. Στο μεταξύ καθαρίζουμε τα κρεμμύδια και τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα με νερό. Σε ένα τηγάνι ρίχνουμε την άλλη κούπα το λάδι και καβουρδίζουμε τα κρεμμύδια. Όταν βράσει καλά ο λαγός, ρίχνουμε και τα κρεμμύδια και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν, ώσπου να πιούν όλο τους το νερό.



ΜΠΕΚΑΤΣΕΣ ΠΙΛΑΦΙ

(ΜΠΙΚΑΤΣΙΣ ΠΙΛΑΦ΄)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Καθαρίζουμε τις μπεκάτσες. Ζεσταίνουμε τις 2 κουταλιές βού-
τυρο και καβουρδίζουμε τα πουλιά. Στη συνέχεια τοποθετούμε
τα πουλιά και τα υπόλοιπα υλικά σε μια κατσαρόλα με νερό και
τα αφήνουμε να σιγοβράσουν περίπου 3 ώρες. Στη συνέχεια ρί-
χνουμε στην κατσαρόλα και το ρύζι, λιώνουμε το υπόλοιπο
βούτυρο και περιχύνουμε το πιλάφι.

ΥΛΙΚΑ:

5 - 6
μπεκάτσες
μικρές
1 1/2 κούπα
του τσαγιού
ρύζι

4 κουταλιές
βούτυρο

2 φύλλα
βάγιας

1 κουταλιά
ζάχαρη

Αλάτι

Πιπέρι

ΣΑΛΙΓΚΑΡΙΑ ΣΤΙΦΑΔΟ

(ΣΑΛΙΑΚ' ΣΤΙΦΑΔΟΥ)

ΥΛΙΚΑ:

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Σαλιγκάρια,
καυτινάδες ή
κουματαδέλια

4-5 μεγάλα
κρεμμύδια

Φρέσκα
κρεμμυδάκια

Μάλαθος

Καυκαλίθρες
(χόρτα)

Ελαιόλαδο
για το σωτάρι-
σμα

Αλάτι

Πιπέρι

Σε νερό που κοχλάζει, ζεματάμε τα σαλιγκάρια και κρατάμε το νερό. Αν τα σαλιγκάρια είναι μεγάλα, τα καθαρίζουμε από το κέλυφος. Καθαρίζουμε τα κρεμμύδια και τα κόβουμε σε φέτες. Τα σοτάρουμε σε ελαιόλαδο, ώσπου να ροδίσουν και προσθέτουμε και τα σαλιγκάρια, ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι, μάλαθο, αρκετή καυκαλίθρα, τη δάφνη, αλάτι, πιπέρι. Σκεπάζουμε τα σαλιγκάρια με το νερό που είχαμε κρατήσει στην άκρη και τα αφήνουμε σε σιγανή φωτιά να βράσουν, ώσπου να πήξει το ζουμί.



ΣΑΛΙΓΚΑΡΙΑ ΠΙΛΑΦΙ

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Πλένουμε καλά τα σαλιγκάρια με ξύδι και νερό. Τα βάζουμε σε κατσαρόλα με νερό που βράζει και παίρνουν δυο-τρεις βράσεις. Βγάζουμε τα σαλιγκάρια και στραγγίζουμε το ζουμί. Ψιλοκόβουμε ένα κρεμμύδι, το καβουρδίζουμε σε λίγο ελαιόλαδο, ρίχνουμε και τα σαλιγκάρια και τα τσιγαρίζουμε όλα μαζί. Βγάζουμε τα σαλιγκάρια από την κατσαρόλα, ρίχνουμε το ρύζι πλυμένο και καθαρισμένο, το ζουμί που κρατήσαμε, (αν δε φτάνει συμπληρώνουμε με νερό), το αφήνουμε να βράσει και προς το τέλος ρίχνουμε πάλι τα σαλιγκάρια στην κατσαρόλα και αφήνουμε το φαΐ να βράσει, μέχρι το ρύζι να πει το νερό του και να πήσει το πιλάφι.



ΥΛΙΚΑ:

20-30
σαλιγκάρια

1 ξερό
κρεμμύδι

1 φλυτζάνα
του τσαγιού
ρύζι

3 φλυτζάνες
του τσαγιού
νερό

Ρύζι

Λάδι

Αλάτι

Πιπέρι

ΠΕΤΕΙΝΟΣ ΣΤΙΦΑΔΟ

(ΠΤΙΝΟΣ ΜΙ ΚΟΥ-ΟΥΜΙΔΙΑ)

ΥΛΙΚΑ:

1 πετεινός
1-1/2 κιλό
περίπου

1 κιλό
κρεμμύδια ξερά

2 φύλλα
δάφνη

1 ποτήρι
άσπρο κρασί

2-3 κόκκους
στρογγυλό
πιπέρι

Μισό
κουταλάκι
αλάτι

Λίγο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίζουμε τα κρεμμύδια και τα κόβουμε λεπτές φέτες μισοφέγγα. Σωτάρουμε τα κρεμμύδια σε λάδι μαζί με τον πετεινό προσθέτουμε τη δάφνη και το πιπέρι. Κατόπιν βάζουμε νερό, ώσπου να σκεπάσει τον πετεινό και τον βράζουμε για μιάμιση ώρα περίπου. 15 λεπτά πριν το κατεβάσουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το κρασί.



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΠΙΛΑΦΙ

(ΠΛΑΔΑ ΠΙΛΑΦ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Πλένουμε καλά το κοτόπουλο, το κόβουμε μικρά κομμάτια και ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι. Καίμε το λάδι και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι και κατόπιν μαζί και το κοτόπουλο. Βάζουμε σε μια κατσαρόλα το κοτόπουλο με τα κρεμμύδια και τα υπόλοιπα υλικά, το σκεπάζουμε με νερό και το αφήνουμε να βράσει σε σιγανή φωτιά. Αν χρειασθεί, προσθέτουμε λίγο ζεστό νερό, ώσπου να βράσει καλά το κοτόπουλο.



ΥΛΙΚΑ:

1 κοτόπουλο
χωριάτικο

1 1/2 φλιτζάνι
του τσαγιού
ρύζι

Καυτερή
πιπεριά

Αλάτι

Πιπέρι

1 μέτριο
κρεμμύδι

Λίγο μπαχάρι

2-3 φύλλα
βάγια

ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΛΟΚΥΘΙ

ΥΛΙΚΑ:

2 κολοκυθάκια

2-3 αυγά

Αλάτι

Πιπέρι

Λάδι
(δυο κουταλιές
της σούπας)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Τρίβουμε τα κολοκύθια στον τρίφτη και τα βάζουμε στο τηγάνι να στραγγίσουν. Ρίχνουμε το λάδι και αφήνουμε τα κολοκύθια να ροδίσουν. Στη συνέχεια, χτυπάμε τα αυγά και τα βάζουμε στο τηγάνι. Αλατοπιπερώνουμε και αφήνουμε την ομελέτα να ψηθεί από τη μια πλευρά. Τέλος, γυρίζουμε την ομελέτα να ψηθεί και από την άλλη.



ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ

(ΑΥΓΑ ΜΙ ΝΤΟΥΜΑΤΑ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Περνάμε τη ντομάτα από τον τρίφτη και τη ρίχνουμε στο τηγάνι να πει τα υγρά της. Ρίχνουμε στο τηγάνι λάδι, χτυπάμε τα αυγά και τα ρίχνουμε στο τηγάνι, ανακατεύοντας μέχρι να ψηθεί η ομελέτα. Αν θέλουμε προσθέτουμε φέτα λιωμένη με το πηρούνι ή πιπεριά ψιλοκομμένη.

ΥΛΙΚΑ:

2-3 αυγά

2-3 μεγάλες
ώριμες ντομάτες

Αλάτι, πιπέρι, λάδι

ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΦΥΛΛΑ ΚΡΕΜΥΔΙΟΥ

(ΑΥΓΑ ΜΙ ΚΟΥΟΥΜΔΟΦΛΙΔΙΣ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Βάζουμε το λάδι να ζεσταθεί. Κόβουμε τα κρεμμυδάκια, την καυκαλήθρα και τον μάλαθρο σε μικρά κομμάτια και τα ρίχνουμε στο τηγάνι να μαραθούν. Χτυπάμε τα αυγά ομελέτα και τα ρίχνουμε στο τηγάνι. Αφήνουμε την ομελέτα να ψηθεί από τη μια μεριά και τη γυρίζουμε να ψηθεί και απ' την άλλη.

ΥΛΙΚΑ:

2-3 αυγά

1 δεματάκι
κρουμδόφλιδες
(πράσινο μέρος φρέ-
σκων κρεμμυδιών)

Λάδι, αλάτι, πιπέρι

2-3 καυκαλήθρες

λίγο μάλαθρο

ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ

(ΣΦΑΛΓΙΑ)

ΥΛΙΚΑ:

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

2-3 αυγά

1 ματσάκι
σπαράγγια
(τις τρυφερές
κορυφές)

Λίγο λάδι

Αλάτι

Πιπέρι

Βάζουμε το λάδι στο τηγάνι. Καθαρίζουμε τα σπαράγγια, τα πλένουμε, τα στραγγίζουμε και τα βάζουμε στο τηγάνι να μαραθούν, ανακατεύοντας συνέχεια. Χτυπάμε τα αυγά και τα ρίχνουμε στο τηγάνι. Αφήνουμε να ψηθεί η ομελέτα από την μια μεριά και στη συνέχεια, τη γυρίζουμε να ψηθεί και απ' την άλλη.



ΚΑΒΟΥΡΜΑΣ ΜΕ ΑΥΓΑ

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Λιώνουμε 3 κουταλιές της σούπας καβουρμά στο τηγάνι και όταν λιώσει (αφαιρούμε το περισσότερο λίπος αν θέλουμε), ρίχνουμε τα αυγά χτυπημένα, ή ολόκληρα τα ανακατεύουμε όλα μαζί κι όταν ψηθεί το σερβίρουμε.

Αν θέλουμε, προσθέτουμε στο τηγάνι, πριν ρίξουμε τα αυγά, και ψιλοκομμένες «κουουμδόφλιδες», τα πράσινα μέρη των φρέσκων κρεμμυδιών.

ΥΛΙΚΑ:

3 κουταλιές
της σούπας
καβουρμά

2 αυγά

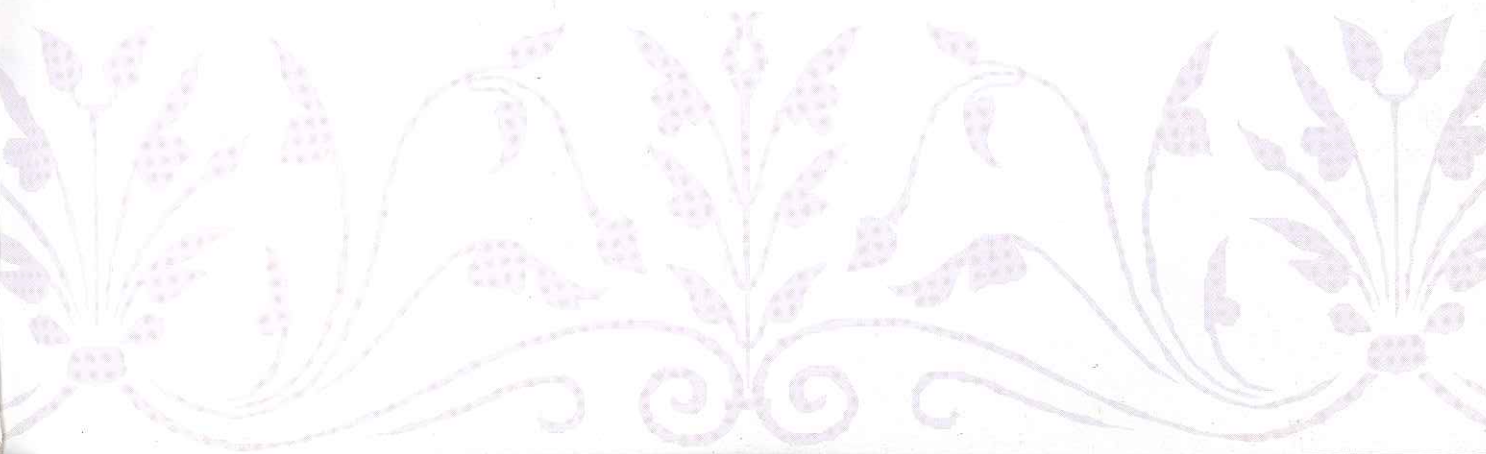






ΨΑΡΙΑ

Η Σαμοθράκη πάντα ήταν πλούσιος ψαρότοπος. Οι Σαμοθρακίτες πάντα έχοντας τον φόβο των πειρατών δεν ξανοίγονταν στη θάλασσα. Λίγοι τολμηροί καταγίνονταν με το ψάρεμα και προμήθευαν και τους υπόλοιπους με την εξαιρετική αυτή τροφή.





ΨΑΡΙ ΠΛΑΚΙ

(Ψ'ΑΡ ΜΙ ΤΑ ΚΟΥΟΥΜΥΔΙΑ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Τρίβουμε τις ντομάτες στον τρίφτη και τις ρίχνουμε σε μια κατσαρόλα μαζί με τα υπόλοιπα υλικά και τα αφήνουμε να βράσουν, ώσπου να πήξει η σάλτσα. Ρίχνουμε, στη συνέχεια, μια κούπα τσαγιού νερό και όταν βράσει, βάζουμε μέσα τα ψάρια και τα αφήνουμε να βράσουν με ξεσκέπαστη κατσαρόλα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: πλακί γίνονται και οι σαρδέλες και το χέλι, ενώ τα περισσότερα ψάρια γίνονται τηγανητά, ψητά ή πλακί στο φούρνο.

ΥΛΙΚΑ:

1 κιλό
ψάρια

3 κρεμμύδια
μεγάλα
κομμένα
σε ροδέλες

3 ντομάτες

3 σκελίδες
σκόρδο

1 κούπα
τσαγιού
ελαιόλαδο

λίγο μάλαθρο



KAKABIA

ΥΛΙΚΑ :

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

2 κιλά ψάρια
διαφόρων
ειδών,
κυρίως
πετρόψαρα

2 μεγάλα
κρεμμύδια

λίγο
ελαιόλαδο

αλάτι

1 φλιτζάνι
του καφέ
ξινό τραχανά

Καθαρίζουμε και πλένουμε τα ψάρια. Τα βάζουμε στην κατσαρόλα με νερό τόσο που να τα καλύπτει. Προσθέτουμε τον τραχανά και τα κρεμμύδια, που τα έχουμε καθαρίσει, πλύνει και κόψει βαθιά, το αλάτι και το λάδι και τα αφήνουμε να βράσουν με ανοιχτή κατσαρόλα.

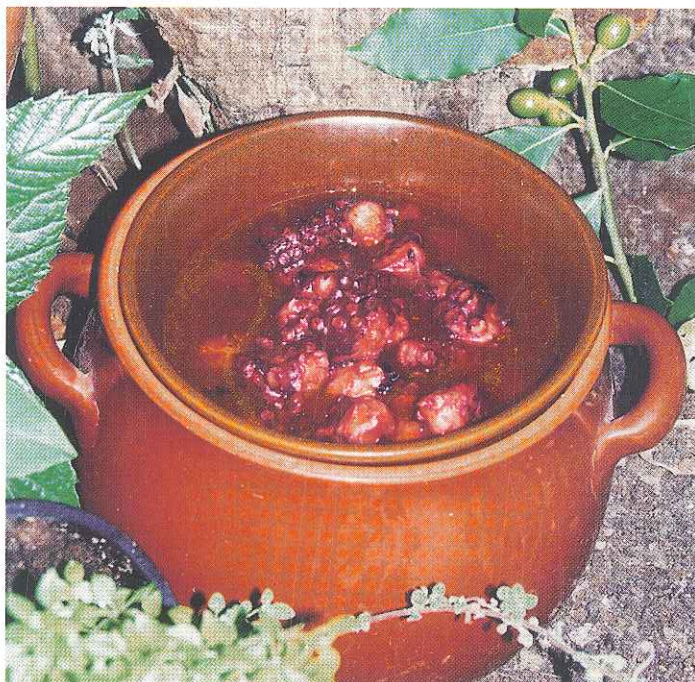


ΧΤΑΠΟΔΙ ΣΤΙΦΑΔΟ

(ΑΧΤΑΠΟΔ' ΜΙ ΤΑ ΚΟΥ-ΟΥΜΙΔΙΑ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Πλένουμε το χταπόδι και το βάζουμε να βράσει σκεπασμένο σε χαμηλή φωτιά, χωρίς να προσθέσουμε νερό. (Το χταπόδι βγάζει νερό βράζοντας). Μόλις μαλακώσει, το βγάζουμε από τη φωτιά, και κρατάμε μια κούπα από το ζουμί του. Καθαρίζουμε τα κρεμμύδια και τα βάζουμε σε ένα μπολ με νερό. Ζεσταίνουμε το λάδι, βάζουμε τα κρεμμύδια και τα τσιγαρίζουμε, ώσπου να ροδίσουν. Κόβουμε το βρασμένο χταπόδι σε χοντρά κομμάτια, τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα και ανακατεύουμε για λίγο. Σβήνουμε με το κρασί, βάζουμε και λίγο νερό, πιπέρι, τη βάγια και το αφήνουμε σε χαμηλή φωτιά, ώσπου να πιει το νερό του.



ΥΛΙΚΑ:

1 χταπόδι

5 κρεμμύδια

1 κούπα τσαγιού
ελαιόλαδο

1 κούπα
τσαγιού ζουμί
από το βρασμένο
χταπόδι

1 ποτηράκι
κόκκινο κρασί

πιπέρι

2 φύλλα βάγιας

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Κατά τον ίδιο τρόπο μαγειρεύουμε και τη σουπιά και τα καλαμάρια.

ΧΤΑΠΟΔΙ ΠΙΛΑΦΙ

(ΑΧΤΑΠΟΔ ΠΙΛΑΦ)

ΥΛΙΚΑ:

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

1 χταπόδι
(1 κιλό)

2 ντομάτες
μέτριες

1/2 κιλό
κρεμμύδια
κομμένα
σε φέτες

1 φλιτζάνι
λίγη ρίγανη

3 φλιτζάνια
νερό

1 φλιτζάνι ρύζι

αλάτι

πιπέρι

Πλένουμε το χταπόδι και το κόβουμε σε κομμάτια. Το βάζουμε σε μια κατσαρόλα μαζί με το κρεμμύδι, το λάδι, τη ρίγανη και μισό φλιτζάνι νερό. Το βράζουμε σε σιγανή φωτιά μέχρι να μαλακώσει. Όταν είναι σχεδόν έτοιμα, ρίχνουμε τις ντομάτες, το υπόλοιπο νερό, το ρύζι, αλάτι, πιπέρι και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν όλα μαζί.



ΧΤΑΠΟΔΙ ΜΕ ΒΟΥΡΛΙΕΣ

(ΑΧΤΑΠΟΔ' ΜΙ ΒΟΥΡΛΙΕΣ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Βράζουμε αρκετά το χταπόδι και κρατάμε το νερό. Κόβουμε το χταπόδι σε μικρά κομμάτια. Καθαρίζουμε τις βουρλιές, αφαιρούμε το κάτω σκληρό μέρος και τις πλένουμε. Σε νερό που κοχλάζει ρίχνουμε τις βουρλιές και τις βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα, αφού πάρουν μια βράση. Τσιγαρίζουμε ελαφρά το κρεμμύδι με ελαιόλαδο και στη συνέχεια, ρίχνουμε και το χταπόδι. Ανακατεύοντας ρίχνουμε το κρασί και ένα φλιτζάνι νερό, τα σκεπάζουμε και σιγοψήνουμε για 45 λεπτά. Δοκιμάζουμε με το πιρούνι το χταπόδι, και όταν είναι σχεδόν έτοιμο προσθέτουμε τις βουρλιές, λίγο αλάτι και πιπέρι, ανακατεύουμε και τα αφήνουμε να βράσουν για λίγο ακόμη με ξεσκέπαστη την κατσαρόλα.



ΥΛΙΚΑ:

1/2 κιλό
χταπόδι

1 δεματάκι
βουρλιές

2 μεγάλα
κρεμμύδια
(ψιλοκομμένα)

1/2 φλιτζάνι
λάδι

1/2 ποτήρι
κρασί κόκκινο
μυρωδάτο

αλάτι

πιπέρι

ΣΟΥΠΙΕΣ ΠΙΛΑΦΙ

(ΣΠΤΙΕΣ ΠΙΛΑΦ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Καθαρίζουμε και βράζουμε τις σουπιές μέχρι να μαλακώσουν. Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια και τα τσιγαρίζουμε. Μόλις ροδίσουν, προσθέτουμε τις σουπιές κομμένες σε κομμάτια και τις αφήνουμε να σωμαρισθούν. Προσθέτουμε το ρύζι με τα χόρτα, την ντομάτα, το νερό, τη ζάχαρη, αλάτι, πιπέρι και τις αφήνουμε να βράσουν σε σιγανή φωτιά. Αν χρειασθεί, προσθέτουμε λίγο νερό ή λίγο λάδι.

ΥΛΙΚΑ:

1 1/2 φλιτζάνι
του τσαγιού
κρικού ή ρύζι

1 κιλό σουπιές

2 μέτρια
κρεμμύδια

1 κοφτή
κουταλιά της
σούπας ζάχαρη

1 φλιτζάνι
του τσαγιού
ελαιόλαδο

3 φλιτζάνια
του τσαγιού
νερό

2 χούφτες
αγριοσπανάκι
ψιλοκομμένο

ΠΑΣΤΑ

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Παστά φτιάχνουμε από διάφορα είδη ψαριών, όπως σαρδέλες, μέλαινες, γαύρο, κολιούς και άλλα.

Τοποθετούμε τα ψάρια σειρές-σειρές, έτσι που να φαίνεται η ράχη τους. Πάνω από κάθε σειρά από τα ψάρια βάζουμε μπόλικο αλάτι κοντρό. Η τοποθέτηση των ψαριών γίνεται έτσι που τα κεφάλια τους να είναι στη μια σειρά αριστερά και στην άλλη δεξιά. Όταν τελειώσουν τα ψάρια, αφού αλατίσουμε με κοντρό αλάτι, βάζουμε από πάνω σανίδια λεπτά, καθαρά στο μέγεθος του τενεκέ και πετρώνουμε από πάνω με πέτρες από τη θάλασσα. Για πέντε μέρες αδειάζουμε με προσοχή το αίμα που βγάζουν τα ψάρια. Μετά μαζεύουμε σιγά-σιγά το λάδι που βγάζουν τα ψάρια για να μην νταγγήσουν. Αν δεν έχουν αρκετή άρμη, φτιάχνουμε λίγη και τα σκεπάζουμε.

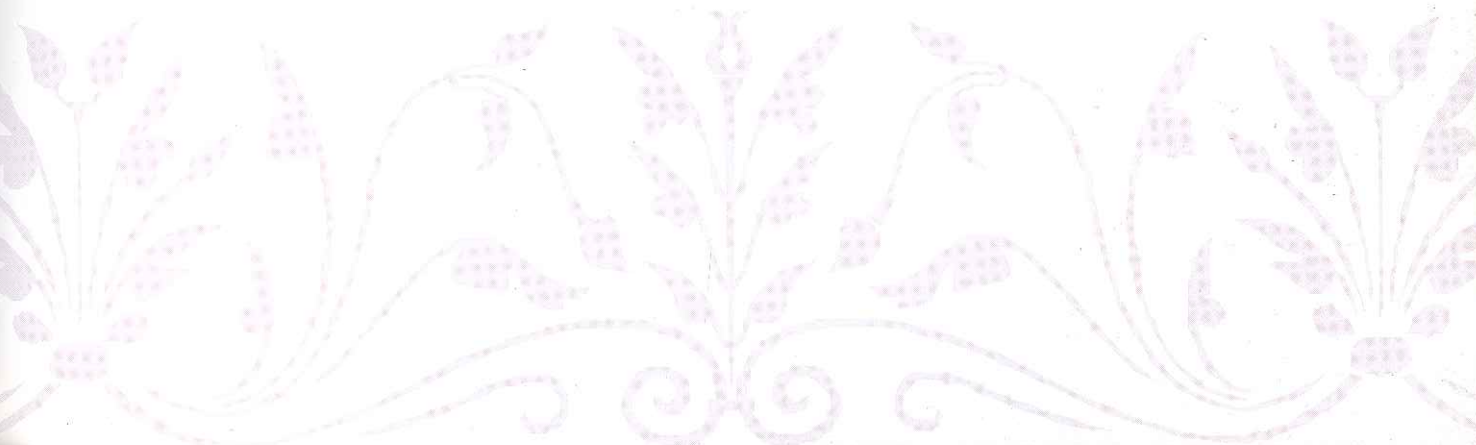






ΨΙΤΕΣ

Παλιά τις πίτες τις έψηναν στα κάρβουνα στο τζάκι. Έκαιγαν ξύλα και άπλωναν τα κάρβουνα και έπειτα έβάζαν στην πυροστιά το ταψί. Όταν ψηνόταν από την μια μεριά η πίτα, την αναποδογύριζαν πάνω στο σοφρά. Στη συνέχεια, την τοποθετούσαν και από την άλλη πλευρά και όταν ψηνόταν, την αναποδογύριζαν πάλι πάνω στο σοφρά για να την κόψουν σε κομάτια.



MANTI

ΥΛΙΚΑ:

1-2 κρεμμύδια

λίγο ελαιόλαδο

αλάτι

πιπέρι

ρίγανη

κύμινο
(προαιρετικά)

1 κιλό κιμάς
(μισός γίδα/ μισός
χοιρινό)

1 φλιτζάνι του
τσαγιού ρύζι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια στο λάδι και προσθέτουμε τον κιμά με όλα τα μυρωδικά. Αφού τσιγαριστεί το αφήνουμε να κρυώσει. Βράζουμε για λίγο το ρύζι στο νερό και το ρίχνουμε στραγγισμένο στο υπόλοιπο μίγμα. Ανοίγουμε φύλλο (με λάδι, αλάτι, νερό και αλεύρι) και το κόβουμε σε λωρίδες 8 cm με το μαχαίρι και μετά κάθε λωρίδα σε τετράγωνα 8 cm x 8 cm. Γεμίζουμε το κάθε τετράγωνο με μια κουταλιά της σούπας μίγμα και πιάνοντας τις τέσσερις άκρες του το κλείνουμε φτιάχνοντας πουγκάκια. Βάζουμε τα μαντί σε λαδωμένο ταψί και χρησιμοποιώντας ένα πινέλο τα αλείφουμε με λάδι. Τα ψήνουμε στους 180° C περίπου 1/4 της ώρας. Όταν ψηθούν, τα βάζουμε σε πλίνιο ή πυρέξ. Έχουμε βράσει στο μεταξύ ένα κομμάτι κρέας (γίδα) και αφού στραγγίσουμε το ζωμό, βουτάμε τα μαντί με μια τρυπητή κουτάλα μέσα.

Το μαντί είναι φαγητό που αναφέρεται στα Βυζαντινά κείμενα και ήταν γνωστό στη βυζαντινή γαστρονομία. Πρόκειται δηλαδή για ένα μανδύα ζύμης, που περικλείει τη γέμιση και έχει περάσει με το ίδιο όνομα και πολλές παραλλαγές, στις κουζίνες των λαών της περιοχής.



ΓΑΛΑΤΟΠΙΤΑ

(ΓΑΛΑΤΟΠΙΤΑ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Τρίβουμε το τυρί και το ρίχνουμε στο γάλα μαζί με το αλεύρι. Χτυπάμε τα αυγά ξεχωριστά, τα προσθέτουμε στο μίγμα και ανακατεύουμε. Ρίχνουμε το δυόσμο και το αλάτι και φτιάχνουμε έναν αραιό κυλό. Αλείφουμε με βούτυρο ένα ταψί και ρίχνουμε μέσα το μίγμα. Το βάζουμε στο φούρνο και το ψήνουμε στους 180 βαθμούς για μία ώρα. Όταν ψηθεί, την αλείφουμε με μέλι.

ΥΛΙΚΑ:

1 κιλό γάλα

2 φέτες τυρί

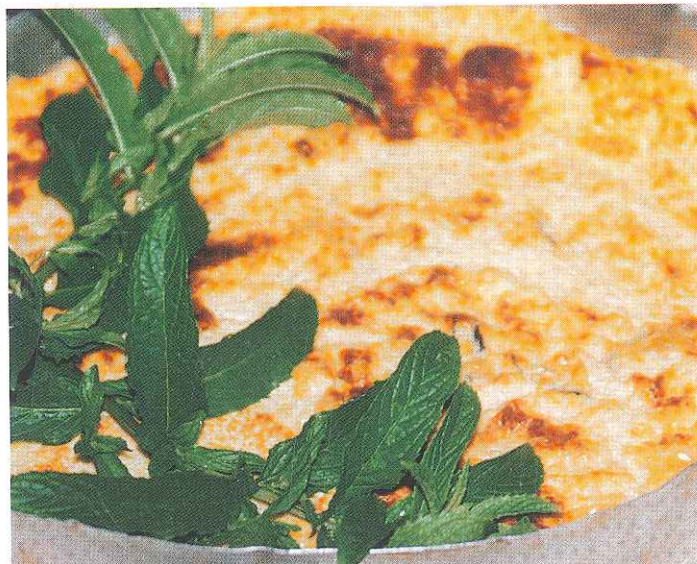
4 αυγά

λίγο δυόσμο

1 φλιτζάνι
αλεύρι

λίγο αλάτι

μέλι



ΠΙΤΑ ΤΥΡΙΝΗΣ

(ΤΥΡΝΟΠΙΤΑ)

ΥΛΙΚΑ:

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

250
γραμμάρια ρύζι

1 1/2 ποτήρι
νερό

1/2 ποτήρι
πρωτόγαλα

1/2 κιλό
μυζήθρα

4 αυγά
λίγο δυόσμο
αλάτι
πιπέρι

3 φύλλα

προαιρετικά
ζάχαρη
ή μέλι

Λαδώνουμε ένα ταψί και στρώνουμε το φύλλο. Σε μια κασαρόλα βράζουμε το νερό και όταν κοχλάσει, ρίχνουμε το ρύζι και το βράζουμε, μέχρι να αρχίσει να λιώνει.. Τρίβουμε την μυζήθρα, την διαλύουμε με λίγο ζεστό νερό, την ανακατεύουμε με το γάλα και την ρίχνουμε μέσα στο ρύζι. Χτυπάμε τα αυγά και τα ρίχνουμε κι αυτά μέσα στο ρύζι μαζί με το δυόσμο, τα ανακατεύουμε όλα μαζί και αλατοπιπερώνουμε. Ρίχνουμε το μισό μίγμα στο ταψί, στο φύλλο που ήδη είχαμε στρώσει, το σκεπάζουμε με ένα άλλο φύλλο και επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία με το υπόλοιπο μίγμα. Λαδώνουμε την πίτα, την κόβουμε σε κομμάτια και την ψήνουμε στους 180 βαθμούς για 45 περίπου λεπτά. Μόλις τη βγάλουμε από το φούρνο, πασπαλίζουμε με λίγη ζάχαρη ή την αλείφουμε με λίγο μέλι.



ΣΑΡΑΓΛΙ

(ΣΠΙΓΛΙ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Ετοιμάζουμε τη γέμιση όπως για την τυρνόπιτα Ανοίγουμε φύλλο. Κόβουμε το φύλλο σε λουρίδες πάχους τριών δακτύλων. Απλώνουμε γέμιση στο κέντρο της λουρίδας. Ενώνουμε τις άκρες της λουρίδας για να κλείσει. Τέλος τυλίγουμε τη λουρίδα να κλείσει το σιριγλί. Το σιριγλί το ψήνουμε στο τηγάνι με λάδι ή βούτυρο. Όταν ροδίσει από τη μια μεριά το γυρίζουμε και από την άλλη. Μπορούμε να το ψήσουμε και στο φούρνο.

ΥΛΙΚΑ:

250 γραμμάρια
ρύζι

1/2 ποτήρι
γάλα

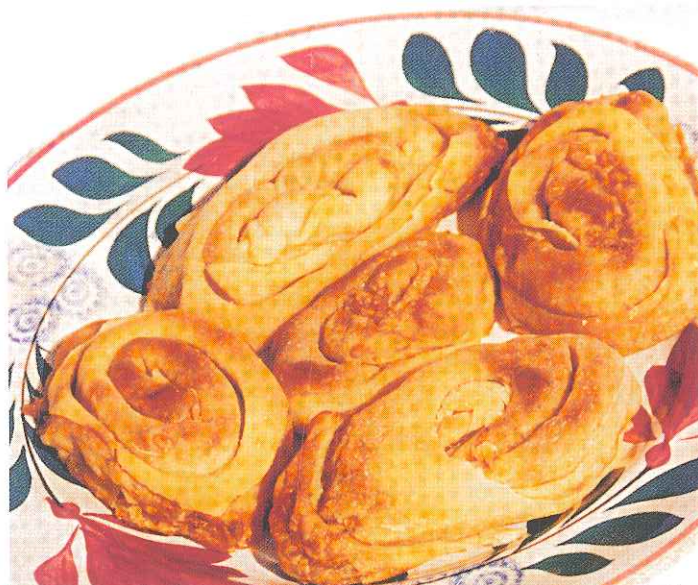
1/2 κιλό
μυζήθρα

4 αυγά

λίγο δυόσμο

5 φύλλα

μέλι για
άλειμμα



ΚΑΛΑΜΠΟΚΟΠΙΤΑ

(ΑΠΟΣΤΑΑΟΠΙΤΑ)

ΥΛΙΚΑ:

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

2 φλιτζάνες
αλεύρι
καλαμποκένιο

1 1/2 φλιτζάνα
λάδι

νερό

μέλι

Τοποθετούμε το αλεύρι σε μια λεκάνη, ανοίγουμε μια λακκούβα και ρίχνουμε μέσα το λάδι και νερό τόσο που να γίνει μια μαλακή ζύμη. Σε ένα λαδωμένο ταψί απλώνουμε τη ζύμη και κόβουμε σε σχήμα μικρών ρόμβων την πίτα. Την ψήνουμε στους 180 βαθμούς περίπου μια ώρα. Όταν ψηθεί, την αλείφουμε με μέλι.



ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ

(ΚΛΟΥΚ'ΘΟΠ'ΤΑ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Κόβουμε φέτες το κολοκύθι, καθαρίζουμε τη φλούδα και το κόβουμε μεγάλα κομμάτια. Βράζουμε σε σιγανή φωτιά το κολοκύθι και ρίχνουμε λίγο αλάτι. Όταν το κολοκύθι βγάλει τα νερά του, ρίχνουμε το ρύζι. Στο πηγάδι ζεσταίνουμε το λάδι και τσιγαρίζουμε ελαφρά το κρεμμύδι (ψιλοκομμένο) ώσπου να ροδίσει και στη συνέχεια ρίχνουμε το κρεμμύδι και το λάδι στο κολοκύθι και το ανακατεύουμε αφού ρίξουμε στο μίγμα και το μέλι, την κανέλα, και το δυόσμο. (Μπορούμε αντί να βράσουμε το κολοκύθι, να το τρίψουμε στον χοντρό τρίφτη. Το αφήνουμε όλη τη νύχτα, αφού ρίξουμε ελάχιστο αλάτι, για να βγάλει όσο περισσότερο νερό γίνεται. Το στύβουμε με τις παλάμες μας να στραγγίσει και συνεχίζουμε όπως παραπάνω). Ανοίγουμε τέσσερα φύλλα. Λαδώνουμε ένα ταψί, απλώνουμε ένα φύλλο στον πάτο του ταψιού και το λαδώνουμε, απλώνουμε τη γέμιση και επαναλαμβάνουμε με δεύτερη στρώση. Όταν τοποθετήσουμε και το τελευταίο φύλλο και το λαδώσουμε, απλώνουμε λίγο μέλι και κόβουμε σε ρόμβους την πίτα. Την βάζουμε να ψηθεί στους 200 βαθμούς.

ΥΛΙΚΑ:

1 κιλό
κολοκύθι
κίτρινο

1 κούπα του
τσαγιού μέλι

2 κούπες
του τσαγιού
ελαιόλαδο

αλάτι

κανέλα

δυόσμο

1 κρεμμύδι

1/2 κούπα του
τσαγιού ρύζι



Ζ' ΜΑΟΥΠΙΑΤΟΥ

ΥΛΙΚΑ:

1 κιλό
τριμμένη
κολοκύθα

240 γραμ.
αλεύρι

225 γραμ.
ελαιόλαδο

1 κουταλιά
αλάτι

ελάχιστο
δυόσμο

ζάχαρη ή
μέλι

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Βάζουμε την τριμμένη κολοκύθα, το αλεύρι, το λάδι, τη ζάχαρη, το δυόσμο και το αλάτι σε μια κούπα και τα ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν. Κατόπιν αδειάζουμε το μίγμα μας σε ένα ταψί λαδωμένο και το απλώνουμε. Έπειτα, ψήνουμε την πίτα για μισή ώρα στους 200 βαθμούς. Όταν κρυώσει, την κόβουμε σε τετράγωνα κομμάτια.



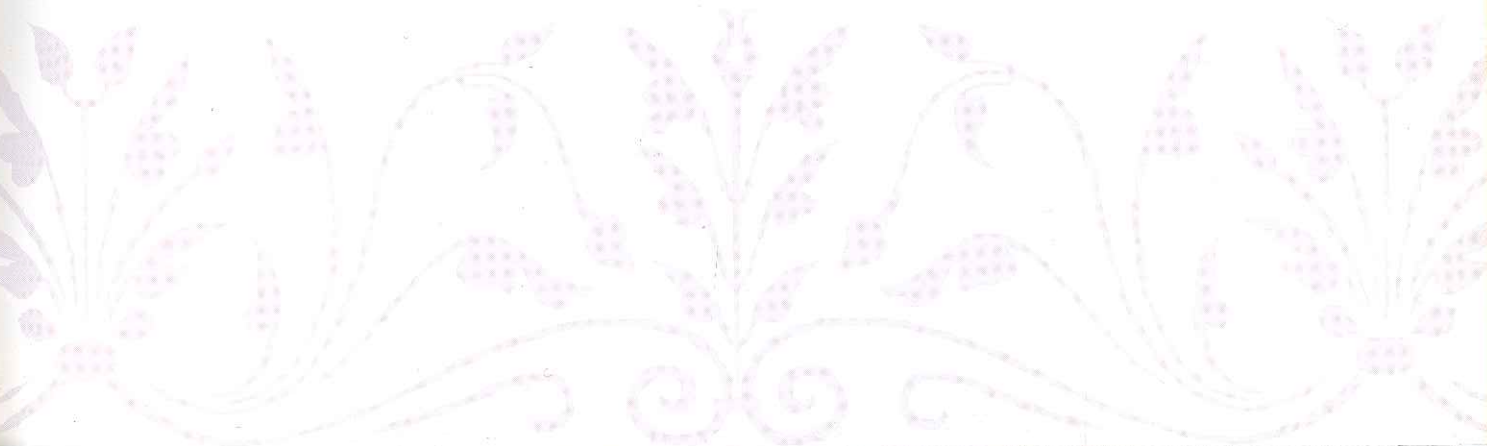




Νυφιάτικη φορεσιά της
Παρθενιάς Ρηγοπούλου
κόρης του Νικολάου Φαρδύ.

Σ
ωνταγές

ΕΛΙΕΣ ΤΟΥΡΣΙΑ ΣΚΟΡΔΑΛΙΑ



ΤΣΑΚΙΣΤΕΣ

(ΤΣΑΚ'ΣΤΕΣ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Καθαρίζουμε τις ελιές (άγουρες, πράσινες και σκληρές) από τα ξένα σώματα και με μια καθαρή πέτρα, που παίρνουμε από τη θάλασσα, χτυπάμε πάνω σε ξύλο τον καρπό, έτσι ώστε να σπάσει η ελιά χωρίς να πειραχτεί το κουκούτσι. Ρίχνουμε τις ελιές σε καθαρό νερό και τις αφήνουμε για τρεις - τέσσερις μέρες να ξεπικρίσουν, αλλάζοντας καθημερινά το νερό.

Στη συνέχεια, βγάζουμε την ποσότητα που θέλουμε να καταναλώσουμε σε σύντομο χρονικό διάστημα και τις ζεματάμε για λίγα λεπτά σε νερό που βράζει, τις στραγγίζουμε και τις αλατίζουμε. Διατηρούνται για λίγο σε βάзо με καπάκι.



ΧΑΡΑΚΤΕΣ

(ΧΑΑΧΤΕΣ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Χαρακτές γίνονται οι «γαλανές» ελιές. Διαλέγουμε σχεδόν ώριμες, «γαλανές» ελιές και τις καθαρίζουμε καλά. Μ' ένα κοφτερό μαχαίρι χαράζουμε κάθετα τις ελιές σε δυο-τρία μέρη και τις ρίχνουμε σε ένα δοχείο με καθαρό νερό. Ξεπικρίζουμε τις ελιές αλλάζοντας καθημερινά το νερό τους για μερικές μέρες. Αν θέλουμε να μείνουν οι ελιές σφιχτές, όταν ξεπικρίσουν, τις βάζουμε σε ένα δοχείο με ασβεστόνερο. Τις αφήνουμε πέντε-έξι ώρες και στη συνέχεια, τις ξεπλένουμε πολύ καλά και τις στραγγίζουμε. Φτιάχνουμε «σαλαμούρα» με νερό της θάλασσας και αλάτι χοντρό. Τη δοκιμάζουμε με ένα αυγό. Αν το αυγό επιπλέει, η σαλαμούρα είναι εντάξει. Βάζουμε τις ελιές σε γυάλινα ή πήλινα βάζα και τις σκεπάζουμε με την άλμη. Για να έχουν καλύτερη γεύση οι ελιές, βάζουμε μέσα κομμένα λεμόνια, φύλλα δάφνης «βάγια», δεντρολίβανο ή λίγη ρίγανη



ΠΑΤΗΤΕΣ

(ΠΑΤ'ΤΕΣ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Τις πολύ ώριμες μαύρες ελιές τις κάνουμε πατιπές. Διαλέγουμε καθαρές ελιές ώριμες, τις πλένουμε καλά και τις βάζουμε σε σακί με χοντρό αλάτι. Πάνω από το σακί τοποθετούμε αρκετό βάρος και το αφήνουμε σε σημείο που να μπορεί να στραγγίξει, γυρίζοντας συχνά τις ελιές για να ανακατευτούν ομοιόμορφα. Οι ελιές είναι έτοιμες, όταν «σταφιδιαστούν», αποβάλουν δηλαδή εντελώς τα υγρά τους και ζαρώσουν, όπως οι σταφίδες.



Το λάδι της ελιάς,
στο Βάπτισμα,
θεμελιώνει μια
δυνατή σχέση
ανάμεσα στον
ανάδοχο, το πνευ-
ματικό του παιδί
και τις οικογένειές
τους.



ΤΟΥΡΣΙΑ

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Τα λαχανικά που ήταν άγουρα ως τον Οκτώβρη, τα έβραζαν σε άλμη που έφτιαχναν όπως την άλμη, του τυριού. Τα λαχανικά αυτά ήταν κυρίως πράσινες ντομάτες, πιπεριές, μελιτζάνες, φασολάκια και κολοκυθάκια. Τουρσί, επίσης, έφτιαχναν και με φύλλα από τα κρίταμα.

Κρίταμα.



ΣΚΟΡΔΑΛΙΑ

(ΣΚΟΥΡΔΑΛΙΑ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Χτυπάμε το αλεύρι με το νερό έτσι που να γίνει κυλός χωρίς σβώλους και τα βράζουμε για να μη μυρίζει αλευριές και να πρήξει. Βάζουμε το κυλό σε μπολ και ρίχνουμε το σκόρδο λιωμένο. Ανακατεύουμε και προσθέτουμε λίγο-λίγο το ξύδι και το λάδι.

Συνοδεύει τηγανητά κολοκυθάκια και σκυλόφαρο.

ΥΛΙΚΑ:

6 σκελίδες
σκόρδο

5 κουταλιές
της σούπας
αλεύρι

3 κούπες του
τσαγιού νερό

αλάτι

1/2 κουταλάκι
του γλυκού
ζάχαρη

2 κουταλιές
της σούπας
λάδι

ξύδι

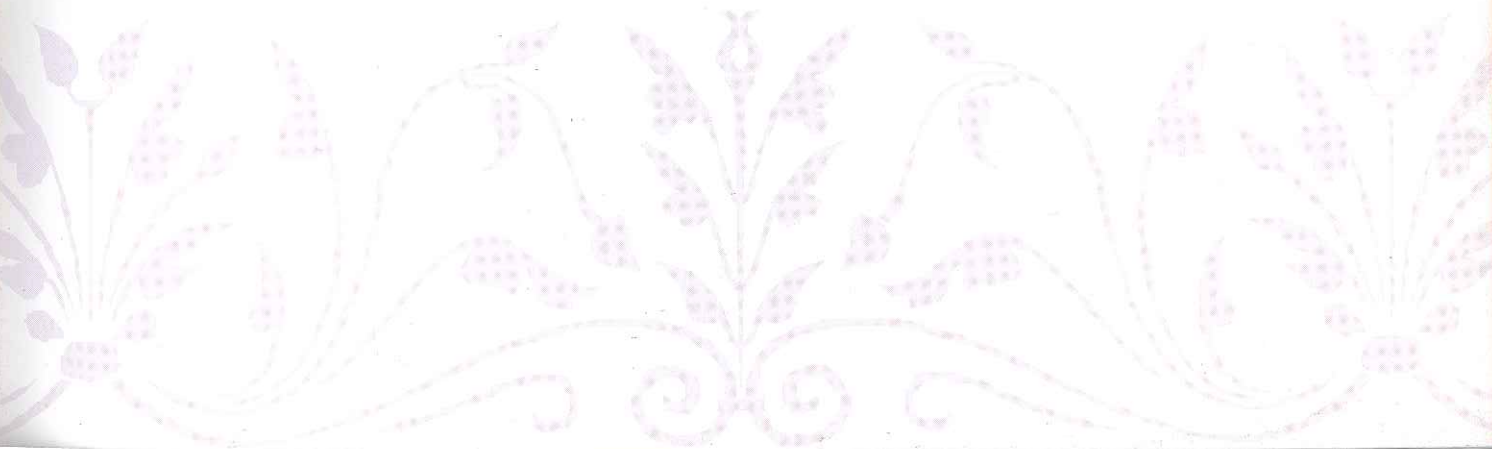






ΓΛΥΚΑ - ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ

Αξέχαστα μας έχουν μείνει και τα γλυκίσματα, όπως σαραντάφυλλοι μπακλαβάδες και κασ'λαμάς, που για να είναι πετυχημένος έπρεπε όταν κοβόταν να «κάνει κλωστές». Αλησμόνητα μένουν και το μελαχρινό και το παντεσπάνι, που το χτύπημά τους γινόταν μόνο με τέσσερα ενωμένα πιρούνια, ενώ το φούσκωμά τους, που έφτανε την μία σπιθαμή, επιτυγχάνονταν χωρίς την χρήση μπέικιν.



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ

(ΤΓΑΝ'ΤΙΣ ΑΝ'ΒΑΤΟΙ)

ΥΛΙΚΑ:

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

150 γρ. νερό

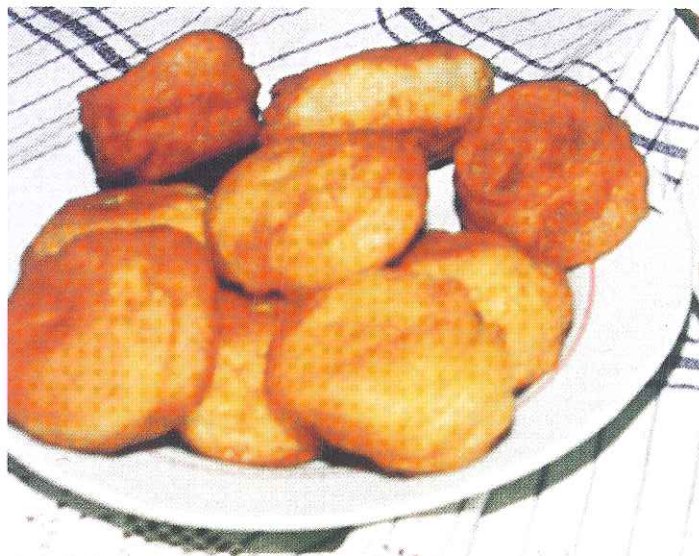
προζύμι

ή 15 γρ. μαγιά

2 πρέζες αλάτι

250 γρ. αλεύρι

Βάζουμε σε μια λεκάνη λίγο χλιαρό νερό και ρίχνουμε μέσα το προζύμι ή τη μαγιά δουλεύοντάς το, μέχρι να λιώσει τελείως. Στη συνέχεια, ρίχνουμε το αλάτι και σιγά-σιγά το αλεύρι, προσέχοντας να μην γίνει η ζύμη μας ούτε πολύ σφιχτή ούτε αραιή. Την χτυπάμε πολύ καλά και κατόπιν την σκεπάζουμε, για να φουσκώσει (ν' ανεβεί). Όταν η ζύμη κάνει φουσκάλες, είναι έτοιμη. Με το χέρι μας κόβουμε κομμάτια ζύμης σε μέγεθος βερικόκου, τα πιέζουμε να πλατύνουν και με το δάχτυλο κάνουμε στη μέση μια τρύπα. Τους βάζουμε σε τηγάνι με μπόλικο καυτό λάδι και τους ψήνουμε. Όταν πάρουν χρώμα από τη μια πλευρά, τους γυρίζουμε από την άλλη μέχρι να ψηθούν. Όταν ψηθούν, τους αλείφουμε με μέλι και τους πασπαλίζουμε προαιρετικά με κοπανισμένα καρύδια.



ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΖΥΜΙ

(ΑΛ' ΠΑΝΑΒΑΤ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Φτιάχνουμε ένα αραιό κυλό. Καίμε το λάδι στο τηγάνι και ρίχνουμε με το κουτάλι της σούπας κυλό. Φροντίζουμε να είναι το ένα σε απόσταση από το άλλο. Μόλις πάρουν χρώμα από τη μια μεριά, τους γυρίζουμε και από την άλλη. Τους περικύνουμε, όταν είναι έτοιμοι και έχουν βγει από το τηγάνι, με μέλι και καρύδια. (Για πιο πλούσιο μείγμα μπορούμε να προσθέσουμε αυγά, τυρί και γάλα στο κυλό).

ΥΛΙΚΑ:

Αλεύρι

Λάδι

Αλάτι

Νερό



ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ:

500 γρ.
φρέσκο
βούτυρο
ή λίγδα

1 φλιτζάνι του
τσαγιού
αμύγδαλα
κοπανισμένα
ή καρύδια

1 κουταλάκι
μπέικιν
πάουντερ

1 βανίλια

800 γρ. αλεύρι

50 γρ. ζάχαρη

ζάχαρη
άχνη για
πασπάλισμα

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Πρώτα χτυπάμε τη ζάχαρη και το βούτυρο μέχρι ν' ασπρίσουν. Κατόπιν ρίχνουμε τα κοπανισμένα αμύγδαλα, το μπέικιν, τη βανίλια, το κονιάκ και το αλεύρι. Χτυπάμε καλά όλα τα υλικά και από το μίγμα κάνουμε σχέδια με φορμάκια ή με το χέρι. Στη συνέχεια, βάζουμε τους κουραμπιέδες σε βουτυρωμένο ταψί και τους ψήνουμε 30 λεπτά περίπου στους 180 βαθμούς.



ΜΠΑΚΛΑΒΟΥ

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Κοπανίζουμε στο γουδί την καρυδόψιχα και το παξιμάδι. Προσθέτουμε τη ζάχαρη και λίγη κανέλα τριμμένη. Παίρνουμε ένα στρογγυλό ταψί και το βουτυρώνουμε. Έπειτα τοποθετούμε τρία φύλλα και τα βουτυρώνουμε. Ξεκινάμε να πασπαλίζουμε τη γέμιση. Προσθέτουμε κι άλλο φύλλο, το βουτυρώνουμε και το πασπαλίζουμε με την γέμιση. Συνεχίζουμε κατ' αυτόν τον τρόπο σαραντα φορές. Αφήνουμε τρία φύλλα για την επιφάνεια. Κόβουμε τον μπακλαβά σε ρόμβους και τον ψήνουμε σε σιγανό φούρνο (150 βαθμούς) για μιάμιση περίπου ώρα. Βράζουμε τη ζάχαρη, το νερό και το λεμόνι, κομμένο σε φέτες, επί 10 λεπτά. Ρίχνουμε το σιρόπι ζεστό σε κρύο μπακλαβά και τον αφήνουμε ολόκληρη την ημέρα, πριν τον κόψουμε.



ΥΛΙΚΑ:

1/2 κιλό
καρυδόψυχα

60 γρ. τριμμένο
γουργένιο
παξιμάδι

60 γρ. ζάχαρη

λίγη κανέλα

40 φύλλα (που
φλουμίζει η νοικο-
κυρά λιωμένο βού-
τυρο ή ελαιόλαδο -
όσο χρειαστεί)

γαρύφαλλα
(προαιρετικά)

για το σιρόπι:

900 γρ. ζάχαρη

450 γρ. νερό

1 λεμόνι

λίγη κανέλα ξύλο

ΧΑΛΒΑΣ

ΥΛΙΚΑ:

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

1 ποτήρι
ελαιόλαδο

2 ποτήρια
ζάχαρη

2 1/2
ποτήρια
αλεύρι
ολικής
άλεσης

4 ποτήρια
νερό

κανέλα
λίγα
καρύδια

Καβουρδίζουμε στο φούρνο το αλεύρι, ώσπου να ροδίσει καλά. Καίμε το ελαιόλαδο και σιγά-σιγά ρίχνουμε αλεύρι ανακατεύοντας συνεχώς με ξύλινο κουτάλι μέχρι να ομοιογενοποιηθεί και ρίχνουμε τα καρύδια και την κανέλα. Ύστερα βράζουμε σιρόπι, ρίχνοντας σε μια κατσαρόλα το νερό και τη ζάχαρη και όταν πάρει μια βράση (5-10 λεπτά), το ρίχνουμε στο μίγμα ανακατεύοντας καλά, μέχρι να το πιει όλο. Το κατεβάζουμε από τη φωτιά. Το αφήνουμε λίγο να κρυώσει και στη συνέχεια, παίρνουμε με το κουτάλι της σούπας υλικό, το πατάμε με το χέρι και φτιάχνουμε μικρές μπαλίτσες.



Χασλαμάς

ΧΑΣ'ΛΑΜΑΣ

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Βάζουμε το αλεύρι σε μια λεκάνη και κάνουμε λακκούβα. Ρίχνουμε μέσα το λάδι, το σταχτόνερο, τα καρύδια και ανακατεύουμε καλά, μέχρι να έχουμε μια σχετικά μαλακή ζύμη. Την απλώνουμε με τις παλάμες σε ταψί διαμέτρου 38 cm και την κόβουμε σε ρόμβους. Ψήνουμε το χασ'λαμά μια ώρα στους 180 βαθμούς. Αν ροδοκοκκινίσει πριν ψηθεί βάζουμε πάνω μια λαδόκολλα. Στο μεταξύ ετοιμάζουμε το σιρόπι βράζοντας τη ζάχαρη και το νερό για 10 λεπτά. Ρίχνουμε το σιρόπι ζεστό σε κρύο χασ'λαμά. (Για να φτιάξουμε το σταχτόνερο ρίχνουμε μια χούφτα στάχτη από ξύλα, σε ένα κιλό νερό, το αφήνουμε να κατασταλάξει και παίρνουμε μισό κιλό σταχτόνερο).



ΥΛΙΚΑ:

4 ποτήρια
ελαιόλαδο
(1 κιλό)

2 ποτήρια
σταχτόνερο

καρύδια
ψιλοκομμένα

κανέλα

αλεύρι όσο
πάρει για να
γίνει η ζύμη
μαλακή

για το σιρόπι:

3 ποτήρια
νερό

1 κιλό ζάχαρη

ΦΙΟΓΚΑΚΙΑ

(ΜΠΑΦΙΣΙΑ Ή ΠΙΤΣΑΦΤΙΑ)

ΥΛΙΚΑ:

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

αλεύρι

νερό

αυγό

λάδι

Φτιάχνουμε μια κανονική ζύμη. Κόβουμε κομμάτια τη ζύμη και την φλουμίζουμε. Κόβουμε κατόπιν τα φύλλα σε στενόμακρες λωρίδες, τα πιέζουμε στη μέση και γίνεται σαν φιογκάκι. Καίμε στο τηγάνι λάδι, ρίχνουμε μέσα τα φιογκάκια και μόλις ψηθούν και ροδίσουν, τα γυρίζουμε και από την άλλη. Τοποθετούμε τα φιογκάκια σε μια κούπα και τα πασπαλίζουμε με μέλι και καρύδια ή τα περικύνουμε με αραϊό σιρόπι.



ΚΑΡΥΔΑΤΑ

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Χτυπάμε καλά τ' αυγά με τη ζάχαρη και ρίχνουμε τα καρύδια τριμμένα και ανακατεμένα με τη φρυγανιά και τα υπόλοιπα υλικά. Πλάθουμε μπαλάκια και τα τοποθετούμε σε ταψάκι. Ψήνουμε στους 180 βαθμούς, μέχρι να ροδίσουν ελαφρά. Ρίχνουμε από πάνω ζάχαρη άχνη.



ΥΛΙΚΑ:

3 αυγά
ολόκληρα

3 κρόκους

6 ποτήρια
καρύδια

3 ποτήρια
φρυγανιά

2 ποτήρια
ζάχαρη

βανίλια ή λίγο
μοσχοκάρυδο
τριμμένο

ελάχιστη
κανέλα

1/2 ποτηράκι
του λικέρ ούζο
ή κονιάκ

ζάχαρη άχνη
για πασπάλισμα

ΜΕΛΑΧΡΙΝΟ

(ΜΙΛΑΧΡΙΝΟ)

ΥΛΙΚΑ:

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

10 αυγά

11 κουταλιές
της σούπας
αλεύρι

9 κουταλιές
της σούπας
ζάχαρη

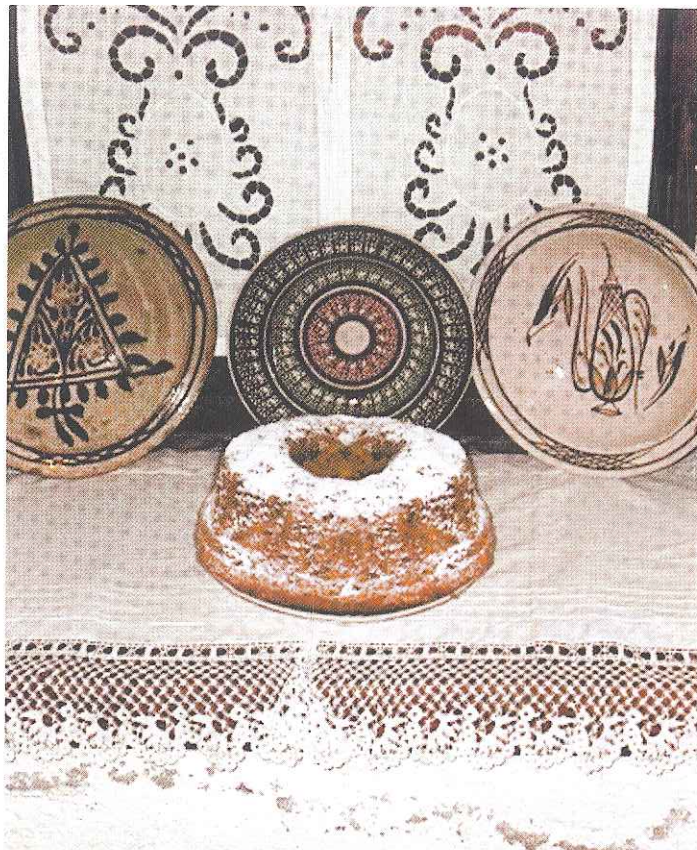
5 κουταλιές
της σούπας
καρύδια

λίγο
μοσχοκάρυδο
τριμμένο

1 μπέικιν
πάουντερ

ξύσμα
πορτοκαλιού

Βουτυρώνουμε μια στρογγυλή φόρμα διαμέτρου 35 cm. Χτυπάμε καλά στο μίξερ τα αυγά με τη ζάχαρη. Κατόπιν προσθέτουμε τα καρύδια, το τριμμένο μοσχοκάρυδο, το ξύσμα πορτοκαλιού και το αλεύρι, στο οποίο έχουμε ανακατέψει το μπέικιν. Το ψήνουμε στους 180 βαθμούς περίπου μία ώρα.



ΠΑΤΕΣΠΑΝΙ

(ΠΑΝΤΙΣΠΑΝΙ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Ανακατεύουμε το αλεύρι με το μπέικιν. Χτυπάμε τα αυγά με τη ζάχαρη και όταν χτυπηθούν καλά, ρίχνουμε και τα υπόλοιπα υλικά. Τα ανακατεύουμε, τα βάζουμε σε βουτυρωμένο ταψί και ψήνουμε σε δυνατό φούρνο για 20 λεπτά.



ΥΛΙΚΑ:

10 αυγά

9 κουταλιές
σούπας ζάχαρη

11 κουταλιές
της σούπας
αλεύρι

1 κουταλιά του
γλυκού μπέικιν
πάουντερ

λίγο ούζο

λίγη βανίλια
σκόνη

λίγη φλούδα
λεμονιού
τριμμένη





ΓΛΥΚΑ ΤΟΥ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ

Με νοσταλγία θυμόμαστε το πολύτιμο για τα παιδιά υλικό, το γλυκό του κουταλιού, που το έβραζαν στα ξύλα. Όταν κρύωνε, το σφράγιζαν στα βάζα και το έκρυβαν για να μη το βρουν οι «μικροί πειρατές», τα παιδιά, στα οποία το τσιγκουνεύονταν οι νοικοκυρές, γιατί τα φύλαγαν για τους αρρώστους το βύσσινο και για τους επισκέπτες, τα υπόλοιπα.



ΓΛΥΚΟ ΒΥΣΣΙΝΟ

(ΒΥΣ'ΝΟΥ)

ΥΛΙΚΑ:

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

1 κιλό
βύσσινα

1,5 κιλό
ζάχαρη

1 κουταλιά του
γλυκού ξινού
«λ' μόντουζου»
ή χυμό
λεμονιού

Καθαρίζουμε τα βύσσινα από τα κουκούτσια τους με μια φουρκέτα των μαλλιών και τα αφήνουμε μια μέρα στον ήλιο μαζί με τη ζάχαρη. Την επόμενη μέρα τα βράζουμε. Για να δούμε αν το γλυκό είναι έτοιμο, παίρνουμε με ένα κουτάλι σιρόπι από την κατσαρόλα. Ρίχνοντας το σιρόπι από το κουτάλι πρέπει να κάνει «κλωστή», δηλαδή ούτε να τρέχει πολύ, ούτε να σταματά. Αδειάζουμε το γλυκό όπως είναι ζεστό σε καθαρά βάζα (βάζουμε ένα κουτάλι μέσα στο βάζο όση ώρα ρίχνουμε το καυτό γλυκό, για να μην σπάσει). Αφήνουμε το γλυκό να κρυώσει τελείως πριν βάλουμε το καπάκι στο βάζο (μια μέρα ή όλη τη νύχτα). Φροντίζουμε το γλυκό να είναι πάντα σκεπασμένο από σιρόπι. Το φυλάμε, κατά προτίμηση στο ψυγείο.



ΓΛΥΚΟ ΚΥΔΩΝΙ ΠΕΛΤΕΣ

(Κ'ΔΩΝ' ΠΙΛΤΕΣ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

ΥΛΙΚΑ:

Παίρνουμε αρκετά κυδώνια και τα κόβουμε σε φέτες. Βράζουμε σε αρκετό νερό τα κυδώνια μαζί με τα κουκούτσια τους. Όταν βράσουν και το ζουμί πάρει χρώμα κοκκινωπό, τότε βάζουμε σ' άλλη κατσαρόλα το ζουμί και τη ζάχαρη, σε αναλογία 2 μέρη ζουμί ένα μέρος ζάχαρη, να βράσουν μέχρι να δέσει το σιρόπι. Προσθέτουμε λίγο λεμόντουζου ή χυμό λεμονιού και «διντρισάκ'» το κατεβάζουμε από τη φωτιά και το αδειάζουμε σ' ένα μπολ αφήνοντάς το να κρυώσει. (Όσο περισσότερα κυδώνια χρησιμοποιήσουμε και όσο πυκνότερο χυμό πάρουμε, τόσο καλύτερο γίνεται το γλυκό. Αντίθετα, η παραπάνω ζάχαρη έχει σαν αποτέλεσμα ο πελτές να γίνεται σκληρός με υφή σαν λάστιχο).

Κυδώνια

ζάχαρη

λεμόντουζου ή
χυμό λεμονιού

ένα κλωνάρι
διντρισάκ'
(αμπαρόριζα)
ή βανίλια



ΓΛΥΚΟ ΚΥΔΩΝΙ ΡΕΝΤΕΣ

(Κ'ΔΩΝ' ΡΙΝΤΕΣ)

ΥΛΙΚΑ:

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

1 κιλό κυδώνια

1 κιλό ζάχαρη

αρμπαρόριζα
διντρισακ'

«λιμόντουζου»
ξινό ή χυμός
λεμόνι

αμύγδαλα
ασπρισμένα

Πλένουμε, καθαρίζουμε και κόβουμε σε στενές λεπτές λουρίδες τα κυδώνια, που τα ρίχνουμε σε νερό με χυμό λεμονιού για να μη μαυρίσουν.

Ρίχνουμε σε μια κατσαρόλα τα κυδώνια μετρώντας όσες κούπες κυδώνι, τόσες ζάχαρη και την βάζουμε στη φωτιά. Όσο βράζει το γλυκό το ξαφρίζουμε με τρυπητή κουτάλα, για να μη κυθεί.

Λίγο πριν το κατεβάσουμε προσθέτουμε το «διντρισακ'».

Αν θέλουμε, πριν δέσει το σιρόπι, προσθέτουμε αμύγδαλα ασπρισμένα και κομμένα κατά μήκος, στη μέση.

Το αδειάζουμε σε γυάλινα βάζα, το αφήνουμε να κρυώσει και το κλείνουμε καλά.



ΓΛΥΚΟ ΑΓΡΙΟΣΥΚΟ

(ΑΓΙΡΓΙΟΣΚΟΥ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Καθαρίζουμε τα σύκα. Βάζουμε σε μεγάλη κατσαρόλα μπόλικο νερό και τη γαλαζόπετρα, όταν βράσουν ρίχνουμε τα σύκα. Βράζουμε τα σύκα ώπου να μαλακώσουν. Τα στραγγίζουμε και τα βάζουμε σε κρύο νερό 12 ώρες. Αλλάζουμε το νερό τους 4-5 φορές. Τα βάζουμε σε πετσέτα να στραγγίσουν. Βράζουμε τη ζάχαρη με το νερό, όταν το σιρόπι δέσει ρίχνουμε και τα σύκα και τα βράζουμε, ώπου να δέσει το σιρόπι.

ΥΛΙΚΑ:

1 κιλό σύκα
(περίπου 80)

1 1/2 κιλό
ζάχαρη

4 φλυτζάνια
τσαγιού νερό

λεμόνι

4-5
γαρύφαλλα
ή βανίλια

λιμόντουζου
ή χυμό
λεμονιού



ΑΣΠΡΟ ΔΑΜΑΣΚΗΝΟ

(ΠΡΑΓΟΥΣΤ' - ΣΑΜΟΘΡΑΚΙΤΙΚΗ ΠΟΙΚΙΛΙΑ)

ΥΛΙΚΑ:

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

80 κομμάτια
πραούσι

1 κιλό ζάχαρη

λιμόντουζου ή
χυμό λεμονιού

λίγα
κλωνάρια
«διντρισάκ»
(αμπαρόριζα)
ή βανίλια

Καθαρίζουμε με ένα πολύ κοφτερό μαχαίρι τη φλούδα του πραουσιού και βγάζουμε προσεκτικά το κουκούσι τους. Βάζουμε τα πραούσια σε νερό μέχρι να τα καθαρίσουμε όλα, για να μην μαυρίσουν. Ύστερα τα βάζουμε για μισή ώρα σε ασβεστόνερο και αφού τα ξεπλένουμε, τα βράζουμε με τη ζάχαρη, ώπου να δέσει το σιρόπι. Στο τέλος, προσθέτουμε λίγο λιμόντουζου ή χυμό λεμονιού, αρωματίζουμε ρίχνοντας τα κλωνάρια από το «διντρισάκ'» και το κατεβάζουμε από τη φωτιά. Αδειάζουμε το γλυκό όπως είναι ζεστό, σε καθαρά βάζα (βάζουμε ένα κουτάλι μέσα στο βάζο όση ώρα ρίχνουμε το καυτό γλυκό, για να μην σπάσει). Αφήνουμε το γλυκό να κρυώσει τελείως, πριν βάλουμε το καπάκι στο βάζο (μια μέρα ή όλη τη νύχτα). Φροντίζουμε το γλυκό να είναι πάντα σκεπασμένο από σιρόπι. Το φυλάμε, κατά προτίμηση, στο ψυγείο.

ΦΡΟΥΤΑ ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ

(ΦΡΟΥΤΑ ΞΙΑ)

Για να ξεράνουν τα φρούτα οι Σαμοθρακίτες, έφτιαχναν «καλαμωτές», σανιδένια κρεβάτια, και πάνω άπλωναν τα φρούτα, ή έ-



Ασπρό Λαδάκινο

στρώναν βούρλα πάνω στις επίπεδες χωμάτινες ταρατίτσες των σπιτιών. (Τα σύκα ξεραινόταν κρεμασμένα σε αρμαθιές). Για να ξεραθούν τα φρούτα, έπρεπε να είναι πολύ ώριμα. Τα βύσσινα και τα κεράσια τα άπλωναν χωρίς να τα καράξουν, τα τζάνερα, (κορόμπηλα), τα τρυπούσαν κάθετα τρεις τέσσερις φορές με το πιρούνι. Τα δαμάσκηνα (μαυροδαμάσκηνα και σκοπελίτικα μόνο) και τα πραούστια τα χάραζαν κάθετα με κοφτερό μαχαίρι.



Ζεμάτισμα καρπών.
Λεπτομέρεια
πίνακα της
κ.Σουρβελή -
Καραμπαλάση
Βούλας

Τα αχλάδια (κουκ(ι)νάπδα, χάαπδα, ξάπδα), τα βερίκοκα και τα μήλα τα έκοβαν κάθετα σε δυο κομμάτια

Τα σύκα (μυτιλ(η)νιά και ασπρόσ(υ)κα) τα κρεμούσαν σε αρμαθιές ή τα άπλωναν πάνω στα σανίδια Τα ματόσυκα που ήταν μεγάλα και υπόξινα, τα στέγνωναν στο φούρνο. Γινόταν φουρνιστά.

Τα απλωμένα στον ήλιο φρούτα τα γύριζαν συχνά μέχρι να ξεραθούν, για να μην κολλήσουν μεταξύ τους. Όταν ξεραινόταν, τα μάζευαν και τέλος Σεπτεμβρίου με αρχές Οκτωβρίου, γινόταν το ζεμάτισμα. Τα έβάζαν σε καλάθι, που το βουτούσαν σε καζάνι με βραστό νερό μέσα στο οποίο έβάζαν φύλλα βάγιας, ρήγανης και συκιάς για να ψοφήσουν έντομα και σκουλήκια που είχαν τα φρούτα. Το ζεμάτισμα γινόταν πάντα «χασοφεγγαριά» για να μη σκουληκιάσουν τα ξερά φρούτα. Στη συνέχεια, τα άφηναν μια δυο μέρες στον ήλιο να στεγνώσουν τελείως και τα αποθήκευαν σε πάνινους «ντρουβάδες». Από τα ξ΄νουφάνγια (τα ξερά δαμάσκηνα, πρασούστια, τζάνερα, κεράσια, βύσσινα κ.λ.π.) φτιάχνανε τις χειμωνιάτικες κομπόστες, τα «χουσιάφια».

Τα καρύδια, αφού τα «τίναζαν», τα έριχναν δηλαδή από τα δέντρα χτυπώντας τα με τα βιργιά, τις μακριές ξύλινες βέργες, τα καθάριζαν από τον πράσινο εξωτερικό φλοιό και τα άπλωναν στον ήλιο να ξεραθούν. Στη συνέχεια, τα αποθήκευαν στο κατώνι του σπιτιού μέσα σε σακκιά.

Τα κάστανα τα διατηρούσαν μέσα σε δοχείο με στεγνή άμμο ή τα έκαναν φουρνιστά. Τα έβάζαν, δηλαδή, σε χλιαρό φούρνο για να ξεραθούν.



Συνταγές

ΠΟΤΑ



ΒΥΣΣΙΝΟ

(ΒΥΣΣ'ΝΟΥ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Σε μια γυάλινη μπουτίλια βάζουμε μέχρι τα 3/4 βύσσινα με λίγη ζάχαρη, δυο κομματάκια ξύλο κανέλας και μερικά μουςχου-κάρφια (γαρύφαλλα). Προσθέτουμε λίγο ούζο, για να λιώσει η ζάχαρη και το αφήνουμε μερικές μέρες στον ήλιο. Στη συνέχεια, γεμίζουμε τη μπουτίλια με ούζο, προσθέτουμε, αν χρειάζεται ζάχαρη και τη βάζουμε και πάλι στον ήλιο για δυο τρεις εβδομάδες ή και περισσότερο. Όταν δούμε ότι το ποτό είναι έτοιμο, το στραγγίζουμε και το φυλάμε σε μπουκάλια.



ΚΕΡΑΣΙ ΚΑΡΥΔΙ ΜΟΥΡΟ ΚΟΥΜΑΡΟ

ΠΟΥΡΝΟ ΒΑΤΟΜΟΥΡΟ ΠΟΥΤΣΚΟ

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία με το βύσσινο. Ειδικά για το καρύδι χρησιμοποιούμε τα πολύ μικρά καρύδια, που μόλις «αποτρίβουν», σχηματίζονται, δηλαδή, από το άνθος.



ΡΟΔΙ

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Καθαρίζουμε το ρόδι και χρησιμοποιούμε μόνο τους σπόρους του. Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία με το βύσσινο, αλλά δε προσθέτουμε μυρωδικά, μόνο ούζο και ζάχαρη, για να μην καλύψουμε το λεπτό, χαρακτηριστικό άρωμα του ροδιού.

ΔΥΟΣΜΟΣ ΚΑΙ ΜΕΝΤΑ

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Σε γυάλινη μπουτίλια βάζουμε δεματάκια από τα παραπάνω φυτά και προσθέτουμε ούζο και ζάχαρη, χωρίς μυρωδικά. Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία με τα προηγούμενα.





Κουπαριά



ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ

Τα φαρμακευτικά φυτά που χρησιμοποιούσαν οι Σαμοθρακίτες παλιά είναι τα εξής:





ροδοιανταφυλλία

- Αγγουριά** Ο καρπός της είναι φάρμακο για τη δυσκοιλιότητα, νεφρίτιδα, πέτρες στα νεφρά και ρηξιμάτα.
- Αγριάδα** Η ρίζα βράζεται σαν αφέψημα. Κάνει καλό στο ουροποιητικό σύστημα, στη δυσκολία ούρησης, στην πέτρα στη χολή.
- Αγριοτριανταφυλλιά** Οι καρποί της βράζονται σαν αφέψημα για αϋπνία, συνάχι, εντερίτιδα και φλεγμονές ματιού.
- Αντράκλα-Τι-ιφλύδα** Έχει καταπραϋντικές και διουρητικές ιδιότητες, κάνει καλό στην κολίτιδα και στις πέτρες στη χολη..
- Αραβόσιτος** Ο καρπός φάρμακο κατά της δυσκοιλιότητας, δυσκολίας ούρησης, πέτρες στη χολή ή τα νεφρά. Τα «μαλλιά» του καλαμποκιού είναι διουρητικά.
- Άρκευθος - Κάτσαους** Οι καρποί διουρητικά για ατονία και δύσπνοια.
- Βάγια** Πίνεται σαν αφέψημα για ατονία, έρπη, εντερίτιδα, ορχίτιδα, ρευματισμούς.
- Βασιλικός** Πίνεται σαν αφέψημα για τη μνήμη. Επίσης για γαστρίτιδα, δυσκοιλιότητα, ατονία, ζαλάδα, σπασμούς, τέτανο, ψωρίαση.
- Βάτος** Οι καρποί του γίνονται σιρόπι για διουρητικό, επίσης για διαβήτη, στηθάγχη, διάρροια, καρδιοπάθεια, αναιμία, ατονία, άφθες, αιμορροΐδες. Τα φύλλα του γίνονται τσάι για πλύσεις σε περιπτώσεις ουλίτιδας.
- Βουρλιές** Έχουν καθαρτικές και επουλωτικές ιδιότητες.

Γαλατσίδα	Κάνει καλό στο έλκος και στις ταινίες των εντέρων.
Γλυκάνισο	Πίνεται σαν αφέψημα για δυσπεψία, μαστίτιδα, τέτανο.
Δυόσμος	Έχει στυπτικές, αντισπασμωδικές, ηρεμιστικές και χωνευτικές ιδιότητες.
Δρακοντιά	Ο βολβός κατά του καρκίνου, για αρθρίτιδα, άσθμα, βήχα, ορχίτιδα
Ελιά	Ο καρπός έχει στυπτικές, τονωτικές, αντιρευματικές ιδιότητες.
Δρακοντιά	Η φλούδα της είναι αντιπυρετική. Τα φύλλα της κάνουν καλό στην αρθρίτιδα, πυρετό, υπέρταση, ζάχαρο και δηλητηρίαση.
Θυμάρι	Πίνεται σαν τσάι για αρθρίτιδα, βήχα, βρογχίτιδα, δυσπεψία, οδοντόπονους και ρευματισμούς.
Κάστανο	Κάνει καλό σε ατονία, βήχα, διάρροια, δυσεντερία, κοκίτη, πυρετό.
Καυκαλήθρες	Για δυσπεψία, ίκτερο, κυστίτιδα..
Κολοκυθιά	Για ουρηθρίτιδα..
Κουκιά	Για την λιθίαση και την ορχίτιδα.
Καρδαμίδα	Ορεκτικό, διουρητικό, καθαρίζει το αίμα..
Καρπούζι	Για αρθρίτιδα, διαβήτη ψωρίαση.
Καρυδιά	Το λάδι της για τις ταινίες του εντέρου, τριχόπτωση, λειχήνες προσώπου, κρεατοελιές, κάλους.



Χελιδονόχορτο



Αγριομαλβα

Κολησόχορτο -Σκουπίδια	Σαν κατάπλασμα για μελανιές από χτυπήματα.
Κουμαριά	Για αιματουρία, αιμοπτύσεις, διάρροια.
Κρεμμύδι	Για αρτηριοσκλήρυνση, χιονίστρες, ατονία, καλόγερους.
Κριθάρι	Για υπέρταση, δυσπεψία, σκορβούτο.
Κυδωνιά	Για αιμοπτύσεις, βήχα, στηθάγχη, ουλίτιδα, παθήσεις χειλιών, μαστίτιδα, πυρετό, διάρροια, αιμορροΐδες.
Λαδανιά- Χαμουκίσσαο	Για αϋπνία, διάρροια, οδοντόπονο, τέτανο.
Λεμόνι	Για σκορβούτο, ναυτία, πυρετό, στηθάγχη, τριχόπτωση.
Λουτσικιά	Τα φύλλα της για διάρροιες, τα άνθη της για την ατονία.
Λυγαριά	Για δερματοπάθειες και δηλητηριώδη δαγκώματα.
Μαντζουράνα	Για επιληψία, τέτανο, ωτίτιδα, εμετό.
Μαρούλι	Για αρτηριοσκλήρυνση, βήχα, βρογχίτιδα, γρίπη, νευρώσεις ταχυκαρδία.
Μάλαθρος	Οι σπόροι του έχουν καθαρτικές, αντισπασμωδικές και γαλακτοκομικές ιδιότητες. Κάνει καλό στην παχυσαρκία, ατονία και κράμπες.
Μέντα	Για ισχιαλγία, κυστίτιδα, νευραλγία, πέτρες στη χολή.
Μουριά	Για διάρροια, οδοντόπονους, ταινίες εντέρων, στοματίτιδες.

- Μολόχα** Για βρογχίτιδα, φαρυγγίτιδα, κρυολόγημα, δυσεντερία, πονόλαιμο, μώλωπες, φλογώσεις του δέρματος.
- Μπάμια** Για αρθρίτιδα, κυστίτιδα, παχυσαρκία.
- Μυρτιά** Για ουλίτιδα, οδοντόπονο, διάρροια. Τα ξερά κοπανισμένα φύλλα της μυρτιάς χρησιμοποιούνταν σαν σκόνη για το σύγκαμα των μωρών.
- Ντομάτα** Για δυσκοιλιότητα, ρευματισμούς, σκορβούτο.
- Παπαρούνα** Μαλακτική για το βήχα.
- Πατάτα** Για αποστήματα, ρευματισμούς, κιονίστρες.
- Πεπόνι** Για αιμορροΐδες, αρθρίτιδα, δυσκοιλιότητα, νεφρίτιδα.
- Πιπεριά** Διεγερτική, ορεκτική, κωνευτική.
- Πορτοκάλι** Αρθρίτιδα, βήχα, σκορβούτο, δυσκοιλιότητα, βρογχοκήλη, ουλίτιδα.
- Πουρνάρι** Για όγκο, έλκος, ατονία.
- Ρείκι** Για αϋπνία, βήχα, κρυολόγημα.
- Ρίγανη** Για άσθμα και οδοντόπονο.
- Σινάπι** Γινόταν έμπλαστρο με αυγό και σαπούνι για πόνους αρθρικών και ρευματισμών.
- Σπανάκι** Για αναιμία και ατονία.
- Σπαράγγι** Για βρογχίτιδα, ταχυκαρδία, ρευματισμούς, δηλητηριάσεις, δαγκώματα.



Σούρβαλα	Τα ξερά σούρβαλα ήταν στυπτικά για διάρροιες.
Σκόρδο	Για υπέρταση, φαρυγγίτιδα, παχυσαρκία, νευρώσεις, φυματίωση, λαρυγγίτιδα, βρογχοκήλη, αρθρίτιδα, κατάγματα.
Σπάρτο	Για πέτρα στη χολή.
Στύφνος-μαβουουβουτάνα	Έχει καθαρκτικές ιδιότητες, κάνει καλό στους ρευματισμούς και την αρθρίτιδα.
Συκιά	Για βρογχίτιδα, δυσκοιλιότητα, ευλογιά, ουλίτιδα, κρυολόγημα, κοκίτη, κάλους, κρεατοελιές, συνάχι, φαρυγγίτιδα.
Ταραξάκος-ψιακουραδίκια	Για βήχα, διαβήτη, κατάγματα, κρεατοελιές παχυσαρκία, πέτρες της χολής, διόγκωση σπλήνας, πόνους ρευματισμών και αρθρικών.
Τσουκνίδα	Για αναιμία, αποστήματα, αρθρίτιδα, παράλυση, ρευματισμούς, υπέρταση.
Φασκομηλιά	Για κρίμπες, πυρετό, σπασμούς, επιληψία.
Φλόμος	Για διάρροια, δυσεντερία, συνάχι, νευραλγία, γαστρίτιδα, ρευματισμούς.
Φτέρη	Ταινιοκτόνος, αμοιβάδες, ταινία.
Χαμομήλι	Για αρθρίτιδα, γρίπη, υστερία, παχυσαρκία, έλκος στομάχου.
Υοσκύαμος-δαιμοναριά	Για νευραλγία, υστερία, άσθμα, οδοντόπονους.



Λαβανιά

ΑΛΟΙΦΗ ΑΠΟ ΜΕΛΙΣΣΙΟ ΚΕΡΙ

(ΚΙ-ΑΛΦΗ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Ζεσταίνουμε το λάδι και ρίχνουμε το κερί. Όταν λιώσει το κερί, βάζουμε σε καθαρά γυάλινα βάζακια την αλοιφή, τα αφήνουμε να κρυώσουν και τα κλείνουμε ερμητικά.
Η αλοιφή αυτή είναι πολύ καλή για τα χέρια, για πληγές, όπως και σε πληγές ζώων.

ΥΛΙΚΑ:

1 κούπα τσαγ.
Ελαιόλαδο

1/2 κούπα
τσαγ. Κερί
μελίσσιο

ΕΜΠΛΑΣΤΡΟ

(ΜΠΛΑΣΤΗ)

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

Κοπανίζουμε στο γουδί το σιναπόσπορο. Χτυπάμε καλά το ασπράδι με το σινάπι και το σαπούνι. Τοποθετούμε το υλικό πάνω σε χοντρό χαρτί (παλιάς χάρτινης σακούλας).
Βάζουμε το έμπλαστρο στο μέρος του σώματος που πονά: Πλάτη, μέση, χέρι ή πόδι.

ΥΛΙΚΑ:

Ασπράδι ενός
αυγού

Λίγο άσπρο
σαπούνι (που κά-
νουν ακόμη και σή-
μερα οι Σαμοθρακί-
τες, από το κατακάθι
του λαδιού-λαδολιά)

Λίγο σπόρο
σιναπιού

ΑΛΟΙΦΗ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΑΝΙΑΣΜΑ

(ΑΠΟ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ)

ΥΛΙΚΑ:

Ε Κ Τ Ε Λ Ε Σ Η :

σκόρδα

Καθαρίζουμε σκόρδα και τα κοπανίζουμε στο γουδί και βάζουμε και λίγο λάδι.

λίγο λάδι

Τοποθετούμε το μίγμα σε ένα καθαρό λεπτό πανί και δένουμε το πανί με το μίγμα πάνω στη μελανιά.

Για να απαλύνεται ο πόνος από τα κτυπήματα, βάζανε παλιά, καθαρισμένα και κομμένα κρεμύδια με λάδι καθώς και αγριομελόχιες με πίτουρα, που πάνω τους έριχναν λάδι και τα μίγματα τα έδεναν στο κτυπημένο μέρος του σώματος.



Дракоутиа



Παραδόσεις

ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ - ΠΑΡΟΙΜΙΩΔΕΙΣ ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ
ΑΠΕΙΛΕΣ - ΚΑΤΑΡΕΣ - ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ

Η θυμόσοφη, ειρωνική και αυτοσαρκαστική διάθεση του Σαμοθρακίτη, τον βοηθούσε να ξεπεράσει τις αντίξοες συνθήκες, μέσα στις οποίες ήταν υποχρεωμένος να ζει. Πολλές φορές για να επιβιώσει έκανε τον αγώνα, την αγωνία και τον καημό του σατυρικό δίστιχο (μπιγί').



ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΛΗ ΝΟΙΚΟΚΥΡΑ

Ντ καλ'ή ντη ν'κούκ'υ-α' κι' πλατανόφλα να ντη πας αα σι κάν' φαγ'ί.
Τς πουουκουμέν'ς του φουμί μάνι μάνι ανιβαίν'.



ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΚΗ ΝΟΙΚΟΚΥΡΑ

Παστρικούλα μαγειρεύει.
Πατσιαβούρα δε γυρεύει.
Ντου πουδόγυρου ανιβάζει.
Κι ντου τσιέτζιρ κατιβάζει.

Δε νουγά να κάν' πίτυ-α τσι πλάδισ.
(Δεν ξέρει να φτιάξει πίτουρα στις κότες. Μτφ. Άχρηστη.)

Δε νουγά να κάν' μπλέντια στου γούουν'.

(Δεν ξέρει να φτιάξει κυλό για το γουρούνι. Μτφ. Άχρηστη.)

Η γ' άπααγ'στου ζύμουμα κακά κουλούργια κάν'.

(Η άπραγη στο ζύμωμα, κακά κουλούρια φτιάχνει.)

Τα πιταμένα τα τώων οι σ'κ'ύλ'.

(Τα πεταμένα τα τρώνε οι σκύλοι. Ό,τι δε φροντίζουμε το χάνουμε.)

Αα ν ένι στου γούουν'.

(Θα βρίσκεται στο γουρούνι. Για τις ακατάστατες που δεν ξέρουν πού βρίσκονται τα πράγματά τους.)



ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΡΩΤΑ (Σατυρικά)

Σιβντάς γ'ήνταν κι πιάσι, κ' δεν ι γήνταν τσιουρβάς να θέλ' κ' άλλου.
(Έρωτας ήταν και πέρασε. Δεν ήταν σούπα να θέλει κι άλλη.)

Να γ- είχα αμπά κι καπουτί
να-χα κι απανουβράκι
να-χα κρικούτ ανάλατη
κι ας μ' έλ'πι η γι- αγάπη.

(Να είχα κοντογούνι και κάπα
να είχα και μάλλινο άσπρο φαρδύ παντελόνι
να είχα πλιγούρι ανάλατο
κι ας μου' λειπε η αγάπη.)

Απου ντι πόρτα σου πινώ
μ- ένα καλάθι σύκα
κι αν δε γυρίσεις να μι δγεις
κάθουμι κι τα τρώγου.



ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΚΟΜΑΘΗΜΕΝΟ

Ντου μαθμένου, γλιάρ μη ντου λες.
(Τον μαθημένο, μη τον λες λαίμαργο. Μιφ. Όποιος καλομάθει, δύσκολα αλλάζει
συνήθειες.)



ΓΙΑ ΤΟ ΨΩΜΙ

Θέλ' πουλλά ψουμιά να φάει.

(Για να μεγαλώσει, ή για να επιτύχει κάτι.)

Του σών' του ψουμουσάν'δου.

(Το φτάνει το ψωμοσάνιδο. Ψωμοσάνιδο ήταν το ράφι πάνω από την πόρτα, που αποθήκευαν το ψωμί της εβδομάδας. Ήταν αρκετά ψηλά, για να μην το φτάνουν τα παιδιά. Μτφ. Η φράση σημαίνει ότι κάποιος είναι αρκετά μεγάλος για να αναλάβει πρωτοβουλίες.)

Ένι κουντό του κλίκι σ'.

(Όταν οι πράξεις κάποιου, δεν είναι ανάλογες με την ηλικία του.)

Του δώκι για γ'ένα κουμάτ ψουμί.

Αα πούμι του ψουμί ψουμούδ'.

Φάγαμ μαζ'ί ψουμί κ' άλας.

Όποιους πνά, καρβέλια ουουματίζιτι..

Έφαγ'ι τα ψουμιά τ.

(Μτφ. Γέρασε.)

Απού πουλλοί φούρν' έφαγι ψουμί.

(Μτφ. Είναι μεγάλος στην ηλικία.)



Σουθήκαν τα ψουμιά τ.

(Μτφ. Πέθανε.)

Όπους ζύμουσι, έφαγι.

Ακούει η σκάφ κι φουσκών' του ξινέν'μα.

(Ακούει η σκάφη κι ανεβαίνει το προζύμι. Λέμε σε κάποιον, με πλάγιο τρόπο κάτι.)

Η βγιάσ' ψ'ήν' του ψουμί, μου δε του καλοψ'ήν'.

Του ψουμί να μη μας λείψ' κι ας μη καπνίσ' φούρνους.

(Μτφ. Η δουλειά μας να γίνει, ανεξάρτητα από τα μέσα που θα χρησιμοποιήσουμε.)

Καλημέρα ψουμί, καλώς του, του μαχαίρ'.

(Μτφ. Θα καρπωθούμε οφέλη από ξένες υποθέσεις.)

Όπους ζύμουσι, έφαγι.

Όνταν η Θιγός δίν'τ' αλεύι-ι, παίρν'η διάβουλους του τσβάλ'.

(Όταν είμαστε άτυχοι, πάντα κάποια αναποδιά θα μας τύχει.)

Όποιους δε θέλ'να ζ'μός', δέκα μέις κουσ'νίζ'.

Ακιβός στα πίττα κι φτνος στ' αλεύιι.

(Μτφ. Τσιγκούνης στα ασήμαντα και σπάταλος στα βασικά.)

Ξίβα 'κι απ' ψήν' η -γ-ήλιους του ψουμί.
(Πήγαινε εκεί που ψήνει ο ήλιος το ψωμί. Μτφ. Χάσου.)

Του ψουμί τώωγ'ιτι μι του μέλ' όκ' μι του ξ'ύδ'.
(Μτφ. Πρέπει να είσαι γλυκομίλητος.)

Ημείς ψουμί δεν ι γ'είχαμ κι η γάτα πίτα έσ'ιρνι.

Όπουος πάει ζντου μύλου, φεύγ' αλιβουουμένους.

Μιγάλα να φας, μιγάλα να πγείς, μιγάλου λόγου να μη μπεις.

Ψουμί κι λιές φαγί' του λές;

Κάλλιου να ψουμουβαστάς, πάα να ψουμουζ'ντάς.

Όπ να πάει του ψουμί, η φούρνους αα του ψ'ήσ'.
(Μτφ. Δεν μπορείς να αποφύγεις δεδομένες καταστάσεις.)

Λ'μιρνό ψουμί δεν ι φάγαμ.
(Ολόκληρη μέρα, ψωμί μαζί δε μπορέσαμε να φάμε. Μτφ. Δεν μονιάσαμε.)

Γούλα τα στααβά τα ψουμιά ιγώ τα κάνου;
(Μτφ. Όλες τις ζημιές εγώ τις χρεώνομαι.)

Αντίδι-ου του παίρνου.
(Μπορώ να πάρω αντίδωρο. Μτφ. Δεν έχω βάλει μπουκιά στο στόμα μου.)



Κακός κ'ι-ός μας έπιασι μι χώς παξ'μάδια.
(Κακός καιρός μας έπιασε με δίχως παξιμάδι.)

Ντου βγάλαν σα ντίχα απ' του ζ'μάρ.
(Τον αποκλήρωσαν.)

Ψουχλιάσ'κα.
(Έγινα ψίκουλα. Μιφ. Χτύπησα πολύ.)

Έχ' τα φούρν τα μούτσ'να.
(Έχει του φούρνου την πρόσοψη. Μιφ. Είναι πολύ άσχημος.)

Τιργιό λογιώ φαγιά, πανουπέτσ', κατουπέτσ' κι ψ'ίχα.
(Ερωτώμενος κάποιος τι φαϊ είχε στο σπίτι του απάντησε ειρωνικά, ότι είχε τρία διαφορετικά φαγητά, πανωπέτσι, κατωπέτσι και ψίχα, δηλαδή τα τρία μέρη του ψωμιού, θέλοντας να πει ότι στο σπίτι υπήρχε μόνο ψωμί. Μιφ. Η φράση χρησιμοποιείται για να δηλώσει ανέχεια ή για να ειρωνευτεί, όποιον καυχιέται στα ψέμα-
τα.)



ΓΙΑ ΤΟ ΛΑΔΙ

Σώθκι του λάδι τ.
(Μιφ. Πέθανε.)

Χ'ύθκι του λάδ μας με ντζι μαγ'ειργιά μας
(Μιφ. Δε ζημιώσαμε από μια δύσκολη κατάσταση.)

Έφαγι η φακή του λάδ'.
(Μτφ. Ξοδευτήκαμε σε άχρηστα πράγματα.)

Έπισι η πουτικός ζντι σ'φίδα κι λαδώθκ'ι η γ'ουά τ.
(Έπεσε ο ποντικός στο πιθάρι και λαδώθηκε η ουρά του. Μτφ. Ενώ πάθαμε μεγάλη ζημιά, μας ενόχλησε η μικρή. Η παροιμία από το γνωστό ανέκδοτο του ποντικού που έπεσε στο πιθάρι του λαδιού και η νοικοκυρά φώναζε σ' αυτόν που τον έβγαζε, να προσέξει να μη στάξει η ουρά του και μαγαρίσει το λάδι. Η ίδια με το γάιδαρο που έπεσε στο πηγάδι.)

Ένι αλάδουτους.
(Είναι αβάπτιστος. Μτφ. Είναι βάρβαρος, απολίτιστος.)

Τρούμι του λάδ.
(Σεβόμαστε το νουνό που μας βάπτισε. Η τιμή επεκτεινόταν και σε όλους τους συγγενείς του νονού.)



ΓΙΑ ΤΗ ΣΠΟΡΑ

Έσπιι στάρ κι φύτουουσι κθάρ.
(Άλλα λογαριάζουμε κι άλλα μας τυχαίνουν.)

Ότ σ'πέιρς αα θίις.
(Ό,τι σπείρεις, θερίζεις.)

Άλλ' σ'πέρν κι θίιζ κι άλλ' τώων κι μακα-ίζ.
(Άλλοι σπέρνουν και θερίζουν κι άλλοι τρών και μακαρίζουν.)

℔

ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΣΙΓΤΟΥΝΗ

Η τζέμπη τ' έχ' αγκιριάγκαθου.

Η τζέμπη τ' έχ' αχ'νιό.

Η τζέμπη τ' έχ' καβούρ..

(Για τους τσιγκούνηδες λένε ότι οι τσέπες τους έχουν γαϊδουράγκαθα, αχινούς,
ή καβούρια.)

Ένι του χέρι τ' απού πίσου.

(Μτφ. Έχει το χέρι του πίσω, δεν προσφέρει τίποτα.)

Χπά του νι- ό να βγάλ' βούτυ-ου.

(Χτυπά το νερό, να βγάλει βούτυρο.)

Να σι δώσου γ'ένα κ-κ'ί, για να βέεξ'εις του στόμα σ.

(Να σου δώσω ένα σπυρί ρόδι, να βρέξεις το στόμα σου.)

Κβαν'εί κασ'ί κι πίν' νι-ό.

(Κουβαλάει κρασί και πίνει νερό.)

Δε ντη δουκιμάσαμ ντ λ'ειπριγιά τ.

(Δεν μας κέρασε ποτέ.)

Δεν ι βέεθκ'ι να μας δώσ' γ'ένα ξι-ό κ- κ'ί.

(Δεν μας έδωσε ξερό κουκί. Δεν μας πρόσφερε τίποτα.)





ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΙΤΑ

Πέσ-ι πίτα να σι φάγου.

Πόπι πίτα μι τυρί πόπι πίτα μουναχ'ή.
(Πορευόμαστε όπως τα φέρει η τύχη.)

Κι η σ'κ'ύλους κουρτάτους κ'ί η πίτα λάκ'ιρ

Απ ντ πίτα απ δε ντώως τι σι μέλ'κι άμα καγεί.

Ένι τσ πίτας μας κ'λίκ'
(Ζημιά που προέρχεται από τους δικούς μας ανθρώπους.)

Ότι η πίτα κι του φκιάρ κι η φούρνους πάα τα βάλ'.
(Όλοι είναι το ίδιο. Μιτφ. Για ταιριασμένη κακή παρέα.)

Ξέρ' η μάνα μας να κάν' πίτα, μου δεν έχ' αλεύι-ι.

Όποιους έχ' ντ πίτα έχ' κι του μαχαίρ.

Για πίτις για τυρνόπιτις για να σπάσουμ τσι πόρτις.
(Τραγουδι των καρναβαλιών της Αποκριάς.)



ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΙΝΑ

Νησκιά η γ' αρκούδα δε χουέβ.



Αα του πούμι του δαμάσ'νου.

Η πείνα κάστρα κατιλεί κ'ί τα θηριά μρών'ει.

Αα τα χπήσουμε τα χ'είλια μας.
(Θα πεινάσουμε.)

Αα πέξ' λόρδα.

Αα βουουντήξ' η κ'λοιά μας..

Η κουρτάτους ντου πναζμένου δε ντου ουουτά

Ας κουέβουμ κι ας μπδούμι για να μη θασούν απ πνούμι.
(Ας χορεύουμε κι ας πηδάμε, για να μην καταλάβουν ότι πεινάμε.)

Απ θαεί πάα φάει δε μπνά.
(Όποιος νομίζει πως θα φάει, δεν πεινά. Μιφ. Λέγεται για όσους καυχιόνται.)

Έδισι τ αντι-ού μας..
(Έδεσε το έντερό μας. Δεν έχουμε όρεξη.)

Αα φααθεί η κ'λιά μας.
(Θα εφραθθεί η κοιλιά μας. Θα ευχαριστηθούμε. Μιφ. Θα πεινάσουμε.)

Πατούμι τα σκώτια μας
(Υποφέρουμε από πείνα.)



ΓΙΑ ΚΑΠΟΙΟΝ ΠΟΥ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

Απ απαντέχ' ντ ειπειουνιά, γ'έβιτι μου δε δειπνά.
(Που καρτερεί απ' τη γειτονιά, γεύεται μα δε δειπνά.)

Άμα δεν έχ' η γουνιά σ, μην απαντέ-εις απ ντ ειπειουνιά σ.
(Σα δεν έχει η γωνιά σου, το τζάκι σου, μην καρτερείς απ' τη γειτονιά σου.)



ΓΙΑ ΤΑ ΓΟΥΡΟΥΝΙΑ

Γουριτζέλ' στου τσβάλ' δεν αγουάζουμ.
(Δεν παίρνουμε γουρούνι στο σακί.)

Γούλα τα γουούνια γ'ένα ζουρνά έχ.
(Όλα τα γουρούνια, ίδια μούρη έχουν.)

Γούλα τα γούουνια κάν βίκ, τ' αρνιά μπέε.
(Ό,τι και να το κάνεις το γουρούνι θα φωνάξει. Μπφ. Ο ιδιότροπος δεν ευχαρι-
στίεται.)

Τα πασ'τικά τα γούουνια απουμέν ν'νσ'κά.
(Οι αξιοπρεπείς και τίμιοι κερδίζουν λιγότερα αγαθά.)



ΓΙΑ ΤΟ ΑΡΝΙ

Του κάθ αρν'ί απ του πουδαέλ'ι τ κέεμιτ.



(Το κάθε αρνί απ' το ποδάρι του κρεμιέται. Μιφ. Ο καθένας είναι υπεύθυνος για τις πράξεις του.)

Του καλό τ' αρνί βζάν' απού δυό μάνις..
(Οι ανοικτομάτηδες βρίσκουν πολλούς τρόπους για να κερδίσουν.)

Η λ'ύκους τώει απ τα μιτιμένα.
(Απ' τα μετρημένα αρνιά τρώει ο λύκος.)

Τ' αφύλαχτου τ' αρνί του τώει η λ'ύκους.

Να μη γ'έν'ς αρνί, γιατί αα σι φάει η λ'ύκους.

Όποιους έφαγ'ι τ' αγά τ' αρνί, κόκκαλου να μη φανεί.
(Όποιος έκανε την κλοπή να εξαφανίσει τα πειστήρια. Η παροιμία έχει τις ρίζες της στην τουρκοκρατία, όταν κάποιος έκλεψε ένα αρνί από τον Τούρκο διοικητή του νησιού. Ο Αγάς θυμωμένος ζήτησε από τον παπά του χωριού, να αφορίσει τον άγνωστο κλέφτη. Ο παπάς με το παραπάνω λογοπαίγνιο ειδοποίησε τους κλέφτες να πετάξουν τα κόκαλα του αρνιού, ενώ ο Αγάς έμεινε ευχαριστημένος, πιστεύοντας ότι ο παπάς εννοούσε να εξαφανιστούν ως και τα κόκαλα του κλέφτη.)



ΓΙΑ ΤΟ ΤΥΡΙ

Καλό τυρί σι σ'κ'λ'ίσ'ιου τουμάρ..
(Καλό τυρί σε σκυλίσιο τομάρι. Μιφ. Καλός άνθρωπος σε κακό περιβάλλον.)

Αα τσι γ'ύισουμ τσ αθουτύρ.



Αα τα γ'ύισουμ τα τυκούλ'κα.

(Θα γυρίσουμε τα κεφαλοτύρια και τις μυτζήθρες. Τα τυριά που ξεραίνονται θέλουν συχνά γύρισμα για να μη μουχλιάσουν. Η φράση είναι ειρωνική και σημαίνει ότι δεν έχω να κάνω καμιά σοβαρή δουλειά.)



ΓΙΑ ΤΟ ΒΟΥΤΥΡΟ

Βίικι η γύφτους βούτυου, άλ'ψι κι ντ μύτη τ.

Άα ντουν έκ' του γ'ένα χέρ' σου μέλ' κι τάλλου νττου βούτυ-ου.

(Θα τον έχει με το ένα χέρι στο μέλι και το άλλο στο βούτυρο. Μιφ. Θα καλοπεράσει. Λέγεται ειρωνικά για τα παιδιά που δεν φροντίζουν τους γέρους γονείς.)



ΓΙΑ ΤΟ ΨΑΡΙ

Η γάτα για του ψάρ' πούλ'σι του σ'πίτι τσ.

Του ψάρ' απ του κ'ιφάλ' βουουμά.

Άμα δε βέεξ'εις κώλου, ψάρ' δε ντώως.

Ξιγλ'υστάα σα του κ'έλ'.

Επειδή το χταπόδι βράζοντας μαζεύει, λένε ότι η πεθερά που δε χωνεύει τη νύφη της, ζητά από το γιο της ν' αγοράσει χταπόδι, για να βρει αιτία να μαλώσει με τη γυναίκα του, κατηγορώντας την ότι το έφαγε μόνη της.



Επειδή το ξύδι είναι αυτό που μαλακώνει το χταπόδι λέγεται το εξής:

Λέει το χταπόδι στη μάνα του:

- Μάνα με καμάκωσαν.
- Μη φοβάσαι γιε μου αντέχεις.
- Μάνα με δέρνουνε.
- Μη φοβάσαι γιε μου αντέχεις.
- Μάνα με κόβουνε.
- Μη φοβάσαι γιε μου αντέχεις.
- Μάνα με βράζουνε.
- Μη φοβάσαι γιε μου και θα τους φας εσύ (επειδή το χταπόδι είναι δύσπεπτο).
- Μάνα μου ρίχνουνε ξύδι.
- Τώρα γιε μου σε χάνω.



ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΤΑ ΚΑΙ Τ' ΑΥΓΟ

Κάλιου μια μιγάλ' πλάδα παρά δέκα πλαδέλια.

Ακόμα δεν ι ξ'ιβκ'ι απ τ αυγό.

(Είναι πολύ μικρός.)

Μι τ αυγά μανταλουμένου.

(Για κάτι που είναι πρόχειρα φτιαγμένο ή για άρρωστους ανθρώπους.)

Η παλιά η πλάδα έχ' του z'μί.

Απ τ αυγό ζητη πλάδα, απ ντη πλάδα στ' αρν'ί κι απ τ αρν'ί στου βόδ..

(Ο κλέφτης ξεκινά από μικροπράγματα και καταλήγει στις μεγάλες κλοπές.)



Πλάδα ντου Γ'ινάρ κι πιινό ντουν Αλουνάρ.

(Η κότα τρώγεται τον Ιανουάριο και ο κόκορας τον Ιούλιο. Το καλοκαίρι σφάζανε τα νεαρά κοκόρια της καινούριας χρονιάς ενώ το χειμώνα τις μεγάλες κότες που δε γεννούσαν.)

Κάλλιου σ'ήμι-α γ'ένα αυγό παρά ταχιά μια πλάδα..

Άμα η πέετα πέσ' απάν στ' αυγό, αλίμουνου στ' αυγό,

Άμα τ' αυγό πέσ' απάν ζνι πέταα πάλι αλίμουνου στ' αυγό.

(Άμα έχεις δυνατό αντίπαλο, είτε εσύ κάνεις την επίθεση είτε ο αντίπαλός σου, το αποτέλεσμα είναι να σε νικήσει.)

Έφαγ'ι τ' αυγό κι χώθκ'ι ως ντου γκώλου.

(Για τους ξιπασμένους.)

Όποιους ανικατέβιτι μι τα πίτυ- α ντου ντώων οι πλάδισ.



ΓΙΑ ΤΑ ΠΟΥΛΙΑ

Μι γ'ένα ζμπάου δυό τυυγώνια.

Η κόοκας δε γινά πιστέρ.



ΓΙΑ ΤΟ ΛΑΓΟ

Λαγός ντι φτέρ έσ'ιρνι κακό τ κ'ιφαλιού τ.

(Όταν πας γυρεύοντας.)



Απ τα λαγού τ ζμί του ζμί.
(Μακρινή συγγένεια ή ανύπαρκτη σχέση.)

Κι του ζμί, τ λαγού γ- ήταν.
(Σε μια παρέα που έφαγαν ρεφενέ λαγό, ο τσιγκούνης της παρέας, δεν έφαγε κρέας αλλά βουτούσε το ψωμί του στο ζουμί. Όταν αρνήθηκε να πληρώσει τη συμμετοχή του, με τη δικαιολογία ότι βουτούσε μόνο στο ζουμί, οι άλλοι του θύμισαν, πως και το ζουμί από το λαγό ήταν.)



ΓΙΑ ΤΟ ΚΡΕΑΣ

Όποιους λ'πάτι τα ξένα τα κιργιάτα, τώνων τα θκά τ οι σ'κ'ύλ'.
(Όποιος στεναχωριέται για ξένες υποθέσεις, χάνει τις δικές του.)

Του φτηνό του κιργιάσ' του τώνων οι σ'κ'ύλ'.
(Το φτηνό το κρέας το τρώει ο σκύλος. Μτφ. Ό,τι δώσεις, παίρνεις.)

Δε ξιχουίζ' τ ανιφί αμπ ντ καβαλ'ίνα.
(Δεν ξεχωρίζει το νεφρό από την καβαλίνα. Μτφ. Αυτός που δεν μπορεί να ξεχωρίσει την αξία πραγμάτων ή ανθρώπων.)

Κι απ' ντ' μύγια άλ'μα.
(Κι απ' τη μύγα βγάζει λίπος. Για τον τσιγκούνη.)

Δεν ανιλά τ άλ'μα τ.
(Δε λιώνει το λίπος σου. Είρων. Δεν κουράζεσαι.)



Απ' οπ' μπδήξ' η γ' αίγα, αα μπδήξ' κι του κατσί'κ'.

Φάγαμ του βόδ, ντ ουά αα φουφθούμ;

Του κιργιάς' ένι κουντουχουουνί'κου.
(Το κρέας κόβει χρόνια απ' τον άνθρωπο.)

Σα να τώωγου του κιργιάς'ι μ'.

Του τώωγου κι μι τώωει.
(Και οι δυο παραπάνω εκφράσεις, όταν δε μας αρέσει το φαγητό.)

Έφαγ'ι τ' άλ'μα τ.
(Έφαγε το λίπος του. Μτφ. Για όποιον αγχώνεται μέχρι να τελειώσει κάποια εργασία του.)

Ένι του μλ'ί σ για γ'ύρζμα.
(Μτφ. Για όποιον παριστάνει τον πεινασμένο ενώ έχει φάει. Μλι ήταν το στομάχι του νεογέννητου αρνιού ή κατσικιού, που το χρησιμοποιούσαν για να φτιάξουν την πυτιά του τυριού. Το παίρνανε πριν το ζώο φάει.)

Φάαξαν τ ανιφιργιά τ απ τ άλ'μα.
(Καλύφτηκαν τα νεφρά του από το λίπος. Για τους χοντρούς αλλά κυρίως ειρωνικά για τους πολύ αδύνατους.)

Πόσ'ιν'λαμπιργιάτις έεις φαγουμέν'οι.
(Πόσα πασχαλινά αρνιά έφαγες; Ειρωνικά. Πόσο χρονών είσαι;)



Αα του φας του κουντουπλέβι.

(Ειρωνικά για φαγητό που δεν έχει πολλές θερμίδες.)

Θέλ' γ'ένα βόδ στου φαγ'ί τ.

(Μιφ. Τρώει πολύ.)

Του τώωγου του φαγούδι μ.

(Μιφ. Δε θα στεναχωρηθώ, για να μου κοπεί η όρεξη.)

Α τα πιάσουμ τα βαγιάρκα..

(Θα πιάσουμε τα αγριοκάτσικα. Ειρωνικά για όσους δεν έχουν να κάνουν σοβαρή εργασία.)



ΓΙΑ ΤΟ ΤΡΑΧΥ ΖΩΟ

Αα του βάασουμ μι ντ αστοιβούδα

Άα του βάασουμ μι ντουν ασπουουδούλου.

(Θα το βράσουμε με την αστοιβιά ή τον ασφόδελο. Η φράση χρησιμοποιείται ειρωνικά για τα μεγάλης ηλικίας, τα «τραχιά» ζώα, που θέλουν πολύ βράσιμο και δυνατή φωτιά για να μαλακώσουν. Μιφ. Για όποιον θέλουμε να πούμε ότι γέρασε.)



ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΙ

Ξ'ύδ χάρζμα πιο γλυκό απ του μέλ'.



Κι του μέλ' γλυκό.

(Για κάτι που εξυπακούεται ότι μας βολεύει.)

Καλ'ύτι-α να μπλέκουμαν γ'ένα βάαδ μέλ'σις παρά ισένα.

(Καλύτερα να μου επιτεθεί μια κυψέλη μέλισσες, παρά να έχω επαφές μαζί σου.)

Άμα νι κάναν γούλις οι μέλ'σις μέλ' έλα να κάν κι σκατουμπамπούρ.

Άμα νι κάναν γούλις οι μέλ'σις μέλ' έλα να τώων κι κατσ'βέλ'.

(Αν έκαναν όλες οι μέλισσες μέλι θα κάνανε και τα σκαθάρια, ή θα το έτρωγαν και οι γύφτοι. Μιτφ. Δεν μπορούν όλοι να κάνουν κάποια πράγματα.)

Σα ντου κατισίβιλου μι του μέλ'.

(Λένε ότι ο γύφτος άμα έχει μέλι, δεν ψυχάζει μέχρι να το τελειώσει. Μιτφ. Η φράση για τους λαίμαργους και τους ανυπόμονους.)

Ποιος έχ' του μέλ' κι δε γλ'ύφ τα δαχτύλια τ;

Αα σι μιλώσουμ του στόμα σ.

(Θα σε μελώσουμ. Από τη συνήθεια να δίνουν μέλι στο γαμπρό όταν έμπαινε για πρώτη φορά στο σπίτι του πεθερού του. Η φράση είναι αποτρεπτική σε αναφορά δυσάρεστων προγνώσεων.)

Αα σι χίσουμ του στόμα σ μι νι πόπουλ'.

(Θα σου σοβαντίσω το στόμα με πρόπολη. Η πρόπολη είναι μια ουσία που φτιάχνει η μέλισσα για να σφραγίσει τα ανοίγματα της κυψέλης της. Μιτφ. Για τον άνθρωπο, δε θα τον αφήσω να πει ή να φανερώσει κάτι που δεν πρέπει.)



ΓΙΑ ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ

Όπ ακούς πουλλά κι-άσια βάστα κι μκόο καλάθ.

Ας μας έλ'πι του βύσ'νου.

Αα σι πω τι ιστί βυρύκουκου.

(Η παροιμία πολύ νεώτερη, καθώς στην τοπική διάλεκτο, η λέξη βερίκοκο είναι άγνωστη. Χρησιμοποιούνται αποκλειστικά οι λέξεις καϊσί [κα-ίο'] και τζιρτζιλού-δα για τις αντίστοιχες ποικιλίες που υπάρχουν στο νησί, η πρώτη για τα μεγάλα, γνωστά και από το εμπόριο φρούτα και η δεύτερη για την ντόπια μικρή και εξαιρετικά αρωματική ποικιλία.)

Πίσου έχ' η γ' αχλάδα ντ ουά.

Αα σι πω πόσα απίδια έχ' η σάκους..

Του καλό τ απίδ του τώνω οι σκατουμπαμπούρ.

(Το καλό το αχλάδι το τρώνε τα σκαθάρια. Μτφ. Λέγεται για τον άξιο ή όμορφο, άνδρα ή γυναίκα, που κακοπαντρεύονται.)

Γ'έν'κ'ί η λιμός σα τ απίδ.

Τ ώρμου τ απίδ πέφτ μοναχό τ.

Τα θκά σ γ'είνι σύκα κι δε βουουντούν, τα θκά μ γ'είνι κα-ύδια κι βουουντούν.
(Τα δικά μας λάθη δεν τα βλέπουμε.)



Αγάλια αγάλια γ'έντι η γ'αγουίδα μέλ'.

Η γουνιός τώει ντ αγουίδα κι του πιδί μουδιάζ'

Απ τ αμπέλ' σταφύλ' κι απ τ αγκάθ αβάτσ'νου.

Τα κάστανα θέλ καασί κι τα κα-ύδια μέλ'.

Τα 'θελε η μάνα σου, τα 'θελες κι εσύ
τα σύκα τα καρύδια και το γλυκό κρασί.

Καλύπι-α να μπλέξου μι ντ αβατσ'νιά παρά μι τ ισένα.
(Είναι προτιμότερο να μπλέξω με βατομουριά, παρά με ιδιότροπο άνθρωπο.)

Έμαθι η γιργιά στα σύκα, τ ανιζ'ήτα γούλ'η νύχτα.

Γιέν'κα μουστουλαμπάδα.
(Βράκηκα.)

Έπισα κι γιέν'κα χουσιάφ.
(Έπεσα χτύπησα, έγινα σα κομπόστα.)

Του μίλου α-α πέσ' κάτ απ' ντη μλιά.

Σουρβαλιάσ'κα.
(Το σούρβαλο είναι δασικός καρπός εξαιρετικά στυφός. Για να φαγωθεί πρέπει να ωριμάσει τόσο πολύ, ώστε να μαυρίσει, να σαπίσει σχεδόν. Η φράση σημαίνει ότι



χτύπησα πολύ και έχει μαυρίσει το κορμί μου. Μτφ. Σάπησα.)

Οουδουκούκ' δε βάλαι στου στόμα μας.
(Δε φάγαμε ούτε σπυρί από ρόδι. Μτφ. Είμαστε νηστικοί.)

Α-α τα μάσουμ κι τα μίσ'πλα, ή τα κούμαα.
(Τα «μέσπιλα» των αρχαίων και τα κούμαρα είναι τα φρούτα που ωριμάζουν αργά το φθινόπωρο. Οι κάτοικοι των βόρειων οικισμών του νησιού, που έμεναν το χειμώνα στη Χώρα, άρχιζαν τις ετοιμασίες για την επιστροφή στο χωριό και καθυστέρουσαν για τις τελευταίες αυτές εργασίες.)

Έν' κφό κα-ύδ..
(Είναι κούφιο καρύδι. Μτφ. Άχρηστος.)

Α σι ταγ'ίσου του ιπσέλ'.
Α σι ταγ'ίσου του ματζούν'.
Α σι ταγ'ίσου του ψ'χάδ. (ώριμο, μισοξεραμένο σύκο).
(Ειρωνικά όταν δεν έχω τίποτα να δώσω.)

Καλουκρινό σκατούδ, χ'μουνιάτκου πουουσφαγούδ.
(Για τα αποξηραμένα φρούτα.)

Ποιος α βγάλ' τα κάστανα απ νη σ'τιά;

Κι του χόον απ του χ'ι-ούδι σ.
(Και του χρόνου απ' το χεράκι σου. Ήταν η ευχή που έδιναν οι ηλικιωμένοι σε όποιον τους πρόσφερε τα πρώτα φρούτα της χρονιάς.)



ΓΙΑ ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Γ'έρμους κ'ήπους, γ'έρμα λάχανα.

Ζντου μπαξ'ιαβάν' λάχανα μη πλάς..

Όποιους έχ' πουλή πιπέρ ίχν' κι στα λάχανα τ.

Τό κανι κλουκ'θόπτα.

(Τα χάλασε.)

Αα τσι μάσουμ τς κόκκ'νις.

(Τα κόκκινα φασόλια, οι «Ρούσικες» της βόρειας πλευράς του νησιού, θεωρούνταν και ήταν μια από τις καλύτερες ποικιλίες φασολιών. Η φράση χρησιμοποιείται ειρωνικά, όταν δεν έχουμε να κάνουμε κάποια σοβαρή εργασία.)

Κ-κιά έφαγ'ι, κ-κιά μαρτυ-εί.

Καλημέρα θειά, κ- κιά σ'πέρνου.

Αναργ'ιέψαν τα σκόρδα, μιγαλύναν τα κ'ιφάλια..

Κλουκ'ύθ έφαγ'ις κι δεν ακούς;

(Μια δοξασία λέει πως όποιος τρώει πολλά κολοκύθια κουφαίνεται.)

Του κλουκ'ύθ κι ντ κικούτ τα πήγαν ως ντ Ν'ίμπουου κι δεν ι κργίώσαν.

(Το κολοκύθι και το πλιγούρι στην Ίμβρο τα πήγαν δεν κρυώσανε. Και το πλιγούρι και το βρασμένο κολοκύθι, αργούν να κρυώσουν.)



Ανάθιμά τα βλήττα, όποιους τα κάνει πίτα κι όποιους τα μαγειρεύει ντου θάνατου
 τ γυρεύει (ή άντρα να μη γυρεύει).
 Ανάθημα τα βλήττα, όποιους τα κάνει πίτα.
 κι όποια τα μαγειρεύει ντου θάνατου γυρεύει

ή
 ... άντρα να μη γυρεύει.

Γλ'ύσ'τίδα κατάπγ'ις
 (Για τον φλύαρο.)

Κλουκ'ύθια μι νι ήγαν'.
 (Ανοσιές.)

Φασούλ' του φασούλ' γιμίζ' του σακούλ'.

Πνα καγ'είς μι του κουουμίδ.
 (Κατάρα που έχει χάσει τη σημασία της και έχει καθαρά ειρωνική χροιά, καθώς το
 κάψιμο του κρεμμυδιού, δεν είναι και κάτι το τραγικό.)



ΜΑΓΕΙΡΙΑ

Του ψ'ι- ούκ' όσου πνα ανιβάσ' κι η κικκούτ' όσου πνα βάασ'.
 (Το ψιρούκι βράζει γρήγορα, ενώ το πλιγούρι αργεί.)

Κάτσι ζνι γουνιά σ κι φάει τα τσαχανά σ.
 (Μιφ. Κάτσε στο σπίι σου και ασχολήσου με τα δικά σου προβλήματα.)



Δε θέλ' γάλα μι του ύζ', θέλ' ύζ' μι του γάλα.
(Για τον ιδιότροπο.)

Όποιους καγ'εί ζντ κικούτ φσά κι του γιαγούρτ.

Θέλ'ς άρρουσι τσ'ουρβά;
(Θέλεις άρρωστε σούπα; Ερώτηση για αυτονόητα πράγματα.)

Δε μπουλώ μάνα, δε μπουλώ,
σφάξι μ γ'ένα πιτεινό
κ'ί στου πιτεινού του ζμάκ'ι
κάνι μ γ'ένα τσ'ουρβαδάκ'ι.
Κάλλιου γιέ μ ισένα να θάψου
παρά ντου πιινό να σφάξου.

Δε αα φάει η κατά μάτσ'.
(Δε θα φάει η γάτα φλουμάρια. Δε θα πετύχει κάποιος τους πονηρούς σκοπούς του.)

Να σι κάνου μπαμπά μ κουμάτ τσ'ουρβά, ας ένι κ'ί στου ξτιλούδ;
Κάνι μ ντε καμέν' μάνα κ'ί ας ένι κι ζντη κααβάνα..
(Ανέκδοτο για κάποιον που προσποιούνταν τον άρρωστο κι όταν τον ρώτησε η μάνα του, αν ήθελε λίγη σούπα, έστω και στο μπολάκι, απάντησε ότι ευχαρίστως έτρωγε ολόκληρη την σουπιέρα.)

Αα τσι φάμι τσ μακαόνις.
(Θα τελειώσουμε τη δουλειά μας. «Μακαόνις» μαγείρευαν, όταν τέλειωναν μια εργασία στην οποία είχαν «γιαρντιμιζίδεις», ανθρώπους που πήγαιναν εθελοντικά να βοηθήσουν.)



ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΙΛΙΑ

Η κ'λια παναθύρια δεν έχ'.
(Γι' αυτούς που δε δίνουν πολύ σημασία στο φαγητό.)

Μι μσ'ή κ'λια δεν απιθέν'ς.
(Με μισή κοιλιά, άδεια δηλαδή, δεν πεθαίνεις. Όταν πρέπει να φάμε λίγο, για οικονομία.)

Ένι για να ξα κ'λιές.
(Για κάποιον που δεν τα καταφέρνει σε λεπτοδουλειές.)

Αα γ'έν' η κ'λιά μας γκάνιτα.

Αα γ'έν' η κ'λιά μας σα κα-ύδ.
(Θα χορτάσουμε. Και οι δυο φράσεις έχουν και ειρωνική σημασία για το νηστικό.)

Ψέματα μαγιέβς, η κ'λιά σ του ξέρ.
(Όταν καυχιέσαι χωρίς να έχεις κάτι τις συνέπειες τις υφίστασαι ο ίδιος.)

Μάβρα τα μούτσ'να γ'ίματ η κ'λιά.
(Ο αδιάντροπος είναι πάντα χορτάτος.)

Η κ'λιά ζντουν άθι-ιπου ένι λακιά
(Ντροπή.)

Η κ'λιά κουεί κι πουλλά κι λίγα.



Καυκήθκι καμέν' κ'λιά γιατί α-α σκάεις.

(Καυκήσου καημένη κοιλιά, γιατί θα σκάσεις. Για τον καυχησιάρη που δεν μπορεί να κρατηθεί.)

Αμα δε του πει α-α σκάσ' η κ'λιά τ.

(Για όποιον δεν μπορεί να κρατήσει μυστικό.)



ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΟΙΛΙΟΔΟΥΛΟΥΣ

Ξιπααλ'θήκαμ. (Ξηλωθήκαμε).

Ξιγκ'λιαστήκαμ. (Ξεκοιλιαστήκαμε).

(Ξηλώθηκε η κοιλιά μας απ' το φαγητό.)

Πιριδρουμιάσαμ.

Γέν'κ'ι σα του λέσιου.

(Τρώω πάρα πολύ. Λέσι είναι το πώμα. Η μεταφορά από το φίδι που όταν φάει πέφτει σε λήθαργο.)

Λ'ύθκ'ι τ άντι-ού τ.

(Δε χορταίνει.)

Χ'θύκαν τ άντιά μας.

(Πεινάσαμε πολύ.)

Ένι για του Σφιντάμ.

Αα σι πάγου στου Σφιντάμ για να ανοίξ η γ'όιξ'η σ.
(Ειρωνικά για τους λαίμαργους. Το Σφιντάμ, Σφενδάμι δηλαδή είναι μια πηγή σε μεγάλο υψόμετρο με νερό ιδιαίτερα χωνευτικό, που ανοίγει την όρεξη.)



ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΧΟΛΑΣΤΙΚΟΥΣ ΤΗΣ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗΣ

Απού χ'έρ κ'ί απού μαχ'αίρ.
(Από χέρι και μαχαίρι δεν πειράζει.)

Άλλα κι άλλα πέκ' το Παραскиβής του γάλα.
(Άλλα πράγματα πειράζουν όχι το γάλα που θα πούμε Παρασκευή.)



ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΑΛΛΕΣ ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ

Τι ένι η κάβουας, τι ένι του ζμί τ.
(Για υπόθεση που δεν έχει κέρδος.)

Κ'ύλ'σι η τζ'έτζ'ίρς κι βήγκ'ι του καπάκ'τ.

Χώμα να τώωγου, του πιδί μ' δε του δίνου σι ξένα χέρια.
(Έκφραση φτωχού γονιού που δε δίνει το παιδί του για υιοθεσία ή για δουλειά σε ξένο.)

Χώματα ζντη γλώσσα μ.
(Όταν μιλάμε για ελεημοσύνες που κάναμε. Η ελεημοσύνη είναι πράξη που πρέπει να γίνεται κρυφά.)

Θέλ'ς του μιγάλου χλιάρ πάρ κι του μιγάλου φκιάρ.

Ξαναβάλτα τα τσ'άγια..

(Για μια παρέα στο καφενείο που έπινε μόνο τσάι.)

Ξαναμπέρτα σαλιάκ'.

(Δεν ξαναπάω για σαλιγκάρια. Το είπε κάποιος που δεινοπάθησε ένα βράδυ που βγήκε να μαζέψει σαλιγκάρια.)

Του σέρτικου του ξύδ (σέρτικο, δυνατό) καλνά τ αγγειό τ.

(Για τον σιενάχωρο άνθρωπο.)

Πήγαν ζντ μπάντα τα καλ'νάρια μας..

(Στράβωσε το στόμα μας. Για τα καφετερά.)

Δε μπαίν σι γαδαρνά αχειλία.

(Για τα ξινά.)

Γανουμένα τά-εις τα χείλια σ;

(Δεν καίγεσαι;)

Μπλουβαθάακιασει.

(Πρήστηκε σα βάτραχος απ' το νερό.)

Τα σφούγγ'σει γούλα.

(Τα έφαγε όλα, αχόρταγος.)

Μανέλα κατάπν'ις κι δε λ'γας.

(Ειρωνικά για τον τεμπέλη που δεν κάνει καμιά προσπάθεια στη δουλειά.)

Νουγά η Βιργιός να φάει σφουγγάτου;

Νουγά η μάνα μας να κάν' πίτα, μου δεν έχ' αλέβιι.

Όσου πιο φτουκό τ' αρν'ί, τόσοι πιο πλατιά η γ' ουά τ.

Τα τνάξαν τα καρδάρια.

Τσίξιμ του κιργιάς'.

Α τα πιάσουμε τα τααγόπλα.

Αα ντουν έχ' του γ'ένα του χέρ στου μέλ' κι τ άλλου ζντου βούτυ-ου.

Τα γ'ήθιλι η μάνα σου, τα γ'ήθιλις κι σ'ύ τα σύκα τα κα-ύδια κι του γλ'υκό καασί.

Γ'έν'κα μουστουλαμπάδα.

Για σύκα για κα-ύδια για να σπάσουμε τα σανίδια.

Έπισι κι γ'έν'κ'ι κουσιάφ.

Όσα δε σών' η γ' αλιπού τα κάν' κιμαστάρια.

Του μήλου α πέσ' κάτ απ ντη μλιά.

Σουρβαλιάσ'κα.

Δυό καρπούζ'ια ζντ γ'ίδια αμασκάλ' δε χουούν.

Δε αα ντου λείπ του νι-ό απ του σαλάτου.

Πουτκός δεν ι χώργ'ι ζντ τύπα τ, τάβα κι ντη κλουκ'ύθα τ.

Χ'θήκαν τ άντι-ά μας.

Κάτσι καταγ'ή απ του πάχους.

Όσο πιο παχύ τ αρν'ί τόσο πιο πλατιά η γ'ουά τ.



ΑΠΕΙΛΕΣ

Αα σι κάνου μι τα κουουμίδια.
Α-α σι κάνου μι τ' άλας.
Α-α σι ταγίσου ντ' κουρφή σ'.
Α-α σι ταγίσου του κιφάλι σ'.
Α-α σι κάνου να φας κόμα.



ΚΑΤΑΡΕΣ

Να σι φάει η λούβα. (λέπρα).
Να σι φάει η γ' όφγιους του κουρμί σ.
Να σι φάει η μαλαφάατζα.
Να σι φάει η νταμλάς (κόλπος).
Να φας ντ κουρφή σ.
Να φας του κ'ιφάλ'ι σ.
Να φας του μαχαίρ τ'ακουν'μένου.
Να σι φάει κ'είν' απ βγαίν' στα πιζούλια. (η οχιά).
Φάει ντου οκαζ'ίτ.
Φάει ντου πλιβίιτ.
Φάει ντου κ'ίνιτμό.
Φάει ντου πόνου.
Βγάλ μαν'τάρια.
Βγάλ μίσ'πλα.
Καμ' σι φάει ντη γλώσσα σ' του μαμούδ (σαράκι).
Καμ σι φάει η γι- όογους (δηλητηριώδης αράχνη).



ΤΗΣ ΓΡΙΑΣ ΤΑ ΚΑΤΣΙΚΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΤΥΡΙΑ (από τις Παραδόσεις του Ν. Πολίτη)

Πάνε πολλά, πάρα πολλά χρόνια που ζούσε μια γριά μοναχή στα βουνά, κ' είχε αμέτρητα κοπάδια κατσίκια. Όταν τυροκομούσε και κατέβαζε τα τυριά στην ακρογιαλιά για να τα φορτώσει στα καράβια, σχημάτιζε ολόκληρο βράχο μ' αυτά.

Μια φορά έπεσε πολύ κρύο και δυνατός χειμώνας το Μάρτη, και εφόφησαν πολλά ζωντανά στο νησί, μόνο της γριάς τα κατσίκια δεν έπαθαν τίποτα. Γι' αυτό κι εκείνη καυχήθηκε κι είπε στο Μάρτη «Πουρτ Μάρτ, μπήκες βγήκες, τα κατσίκια μ δε τα πάγωσες».

Θύμωσε ο Μάρτης κ' εδανείστη δυο μέρες απ' το Φλεβάρη κ' έκαμε τόσο κρύο και πάγο, που θα πάγωναν όλα τα κατσίκια της γριάς. Αλλά κείνη πρόλαβε και σκέπασε με το λεβέτι που τυροκομούσε, χίλια μίδια, χίλια κούτλα και χίλια με τα κέρατα. Κ' έτσι αυτές οι τρεις χιλιάδες μονάχα τα κατσίκια γλίτωσαν.

Και ο Φλεβάρης από τότε που έδωσε τις δυο μέρες του Μάρτη εκουτσουρεύτη κι έχει μόνο εικοσιοκτώ.

Όταν εκαλοσύνεψε, η γριά Δράκαινα αγανακτισμένη γι' αυτό που έπαθε, καθώς είχε τα τυριά σωρό στην ακρογιαλιά για να τα φορτώσει, τα έβαλε σωρό το ένα πάνω στο άλλο και πήρε ένα στραύλιστρο και ανέβη πάνω στο σωρό κι εφοβέριζε το Θεό. Και ο Θεός την καταράστηκε και τη μαρμάρωσε και αυτή και τα τυριά της. Και είναι ως τα τώρα ο βράχος που τον λεν «της γριάς τα τυριά» κι ως κάμποσο καιρό ήταν στην κορφή και η γριά με το στραύλιστρο.

Τα κατσίκια της γριάς σκόρπισαν και αγρίεψαν, και όσα άγρια κατσίκια είναι σήμερα στην Ίμπρο και στο Σαμοθράκι είναι απ' αυτά της γριάς. Γιατί τότε Ίμπρο και Σαμοθράκι ήταν ένα νησί και μετά χώρισαν.



ΤΑ ΧΤΗΜΑΤΑ (Κων/νου Κούσαντα, Σαμοθράκη 1918)

Εἰς τὴν ἀνατολικὴν ἄκρην τῆς νήσου ἡ ὁποία λέγεται κοινῶς Γυιάλι, ὑπάρχει μία φυλὴ ἀγρίων αἰγῶν, ποὺ μοιάζουν τὰς ἐλάφους εἰς τὸ χρῶμα, τὸ μέγεθος καὶ τὸ τρέξιμο. ΓΙΑ ΤΙΣ ΑἰΓΕΣ ΑὐΤΕΣ Οἱ ΚΑΤΟΙΚΟΙ ΑΝΑΦΕΡΟΥΝ ΤΗΝ ΕΞΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΝ.

Εκεῖ ποὺ λέγεται τὸ μέρος μὴ τοποθεσία στὴς Γριάς τὰ μαντριὰ, ἥτο λέγει στὰ παλιὰ τὰ χρόνια μὴ γριά ποὺ εἶχε χίλιες αἰγες.

Ἄμα ἐτελείωνε ἡ γριά τὸ ἄλμεγμα, οἱ αἰγες τὸ μεσημέρι, ἀντὶ νὰ ἀναπαυθοῦν κάτω ἀπὸ τὸν ἴσκιο, ξεκινούσαν κρυφὰ κρυφὰ καὶ πήγαιναν εἰς τὴν θέσιν Θέρμα ἀποστάσιν οκτῶ ὥρες καὶ ἐτρώγαν τ' ἀμπέλι ἐνὸς ἀμπελουργοῦ. Ο ἀμπελουργὸς ἄμα εἶδε τὶς αἰγες, παρατήρησε τὰ σημάδια ποὺ εἶχαν στὰ αὐτιά τους καὶ ἀμέσως ἐνόησε ὅτι ἦταν τῆς γριάς.

Ἀμέσως λοιπὸν πηγαίνει καὶ τὶς λέγει, τὸ ἀπίστευτο ἐκεῖνο ἐπεισόδιον.

Ἀλλὰ ἡ γριά ὀρκιζόταν γὴν καὶ οὐρανὸν ὅτι οἱ αἰγες δὲν ἦταν ἰδικές τῆς καὶ ὅτι ἦταν ἀδύνατον νὰ πηγαίνουν εἰς τὰ Θέρμα, τὴν ἡμέρα καὶ τὸ ἐσπέρας νὰ εἶναι παρούσες κατὰ τὸ ἄλμεγμα.

Καὶ ἐτοί ο ἀμπελουργὸς, εἶπε τῆς γριάς ὅτι θὰ τῆς το ἀποδείξει. Τὴν ἄλλην ἡμέραν οἱ αἰγες πάλιν ἐπράξαν τὸ ἴδιο. Τότε συνέλαβε μερικές καὶ ἀφού ἐτύλιξε εἰς τὰ κέρατα τῶν κληματόβεργες τὰς ἀφῆκε καὶ ἐφυγαν ...

Τὸ ἐσπέρας, ὅταν ἡ γριά ἐμάζεψε τὰς αἰγες νὰ τὰς ἀλμέξει εἶδε τὰς κληματόβεργες τυλιγμένες στὰ κέρατα τῶν καὶ πίστεψε γιὰτὶ ἄλλο ἀμπέλι σὲ κείνα τὰ μέρη δὲν ὑπῆρχε.

Τότε λοιπὸν ἡ γριά ἀπὸ τὸν θυμὸ τῆς τὰς καταράστηκε νὰ γυρίζουν ἄπιαστες νὰ μὴ μπαίνουν σὲ μανδρί, νὰ τρέχουν σαν τὶς μύγες μέσα στους γκρεμούς καὶ νὰ



μη τα φθάνει ούτε άνθρωπος ούτε σκύλοι παρά νόνο το μολύβι.

Από τότε, ω του θαύματος αγρίεψαν και έπιασαν τα βουνά. Έγιναν χτήματα και φέρνουν όλα τα σημάδια από τις κατάρες της Γριάς. Η δε γριά από το κακό της πέθανε και έμειναν τα μανδριά της έρημα.

Δεν πέθανε όμως και το όνομά της, γιατί το μέρος εκείνο και σήμερα ακόμη λέγεται της Γριάς τα μανδριά.



Βιβλιογραφία

1. Αγγελώνια Δημ. - Ατζανού, Αντ. - Πετρούδα Ιων. - Στεργίου Δημ., «Ακριτική Σαμοθράκη», έκδοση Δήμου Σαμοθράκης.
2. Βαρβούνη Μανόλη, «Παραδοσιακές τροφές κα θρησκευτική συμπεριφορά: η περίπτωση της Σαμοθράκης». Φιλολογικός Σύλλογος Παρνασσός, «Ο βόρειος Ελληνισμός», Διεθνές Συνέδριο, Πρακτικά, τόμος ΠΕ', Αθήνα, 1993.
3. Βερβέρη - Κράουζε Μαρία, «Έθιμα και παραδόσεις της Σαμοθράκης», χωρίς χρονολογία.
4. Κατσάνης Ν., «Το γλωσσικό ιδίωμα της Σαμοθράκης», Θεσσαλονίκη 1996
5. «Καθημερινή», «Επτά Ημέρες», 18 και 19 Απριλίου 1998. «Ελληνική Κουζίνα».
6. Κούσιαντας Κωνσταντίνος, «Διηγήματα της Πατρίδας μου 'Τα χρήματα'», χειρόγραφο, Σαμοθράκη 1918.
7. Κρεκούκας Δημ., «Τα Αρχαιοπινή τοπωνύμια από τη Σαμοθράκη», Β' Συμπόσιο Γλωσσολογίας του Βορειοελλαδικού χώρου, Θεσσαλονίκη 1983.

8. Λαζαρίδης Δ., «Η Σαμοθράκη και η Περαία της», Αθήνα 1971.
9. Λαμπράκη Μυρσίνη, «Τα χορατά», Αθήνα 1997, εκδόσεις «Τροχαλία».
10. Μάτσας Δημ., «Σαμοθράκη», Αρχαιολογία, τεύχος 13, Νοέμβριο 1984.
11. Παναγιωτοπούλου Μαρία, «Τα αγριοκάτσικα της Σαμοθράκης». Οικοτοπία, Μάιος - Ιούνιος 1998.
12. Παπαγεωργίου Σόφη, «Σαμοθράκη», Αθήνα, 1982.
13. Παρασκευαΐδης Μιλτ., «Παραδοσιακή Σαμοθράκη», Κομοτηνή 1993, Μορφωτικός Σύλλογος Κομοτηνής, Κέντρο Θρακικών Μελετών.
14. Ποιμενίδης Άγγελος «Κυνηγητικά νέα (για να γνωρίσουμε τους κυνηγούς της πατρίδας μας) Αλεξανδρούπολη 1947.
15. Πολίτη Νίκ., «Παραδόσεις», Αθήνα, 1901, τόμος Α'.
16. Φαρδύς Ν. Β., «Σαμοθρακικά υπό Ν. Β. Φαρδύ», Σαμοθράκη, μέρος πρώτο: «Τοπογραφία, Φυσική Γεωγραφία», χειρόγραφο.
17. Φαρδύς Νικ., «Νομισματικά Σαμοθράκης», 1880.
18. Ψιλάκης Νίκος και Μαρία, «Το ψωμί των Ελλήνων και τα γλυκίσματα της λαϊκής μας παράδοσης», Καρμάνωρ Ηράκλειο 2001.

ΕΞΗΓΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΑΓΝΩΣΤΗ

Μέσα στους στόχους μου κατά την καταγραφή των διατροφικών συνηθειών του νησιού μας ήταν και η καταγραφή των λέξεων και εκφράσεων, που σχετίζονται με το θέμα αυτό, όπως αυτές είναι γνωστές στους ηλικιωμένους Σαμοθρακίτες. Επειδή όμως οι γλωσσολογικές μου γνώσεις είναι περιορισμένες, πιθανόν να υπάρχουν λάθη. Ωστόσο οι βασικές αρχές που ακολουθήθηκαν είναι:

1. σπάνια χρήση του «ρ»
2. Οι παρακάτω συμφωνικοί φθόγγοι γ, κ, γκ, χ, ν, λ, τσ, τζ, σ, ζ, ξ, ψ, προφέρονται ουρανικά, δηλαδή πιό παχιά όταν συμβολίζονται: κ',γκ',γ' κ.τλ.π.

ΠΑΡΟΡΑΜΑΤΑ

Σελίδα	Λάθος	Διόρθωση
Σελίδα 19η	Σειρά 19η, Παρ.4 ^η «Πρώτος ο Ρωμαίος Ουάρωνας (1176-1127 π.Χ.)»	Σειρά 19 ^η , Παρ.4η «Πρώτος ο Ρωμαίος Ουάρωνας (116-27 π.Χ.)...»

ΜΑΛΤΕΖΟΥ ΙΩΑΝΝΑ
«ΣΑΜΟΘΡΑΚΗ
ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ - ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ
ΚΛΗΡΟΝΟΜΗΜΕΝΗ ΓΝΩΣΗ»

ΚΥΚΛΟΦΟΡΗΣΕ ΤΟ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟ ΤΟΥ 2004 ΣΕ
1.000 ΑΝΤΙΤΥΠΑ - ΤΟ ΣΩΜΑ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ
ΤΥΠΩΘΗΚΕ ΣΕ ΧΑΡΤΙ VELVET ΕΚΑΤΟΝ
ΤΡΙΑΝΤΑ ΠΕΝΤΕ ΓΡΑΜΜΑΡΙΩΝ - ΤΟ
ΕΞΩΦΥΛΛΟ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ ΤΥΠΩΘΗΚΕ ΣΕ
ΧΑΡΤΙ VELVET ΤΡΙΑΚΟΣΙΩΝ ΓΡΑΜΜΑΡΙΩΝ -
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ZOOM ART
GROUP (2541021185) - ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ:
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ Α.Ε. (2531081149).

