

# Διατροφή των Θρακών



Καταγραφή-Παρουσίαση

**Ευσταθοπούλου Ανθούλα**

Πρόεδρος ΘΡΑΚΙΚΗΣ ΕΣΤΙΑΣ Ν. ΣΕΡΡΩΝ

Σέρρες Μάρτιος 2004



Στην Θράκη, όπως φυσικά και σε όλες τις χώρες, οι άνθρωποι είχαν διατροφή ανάλογη με το κλίμα και τις κλιματολογικές συνθήκες και με τα επαγγέλματα που εξασκούσαν. Η Θράκη είχε ατέλειωτους κάμπους, βουνά, δάση, ποτάμια που βοηθούσαν την ανάπτυξη της γεωργίας και της κτηνοτροφίας. Έτσι λοιπόν οι Θράκες ανάλογα με την φυσική της υπόσταση ντυνόταν και έτρωγαν. Ο χειμώνας ήταν βαρύς και μεγάλος σε διάρκεια, τα χιόνια που έπεφταν ήταν πολλά και σκέπαζαν τα πάντα. Γι' αυτό λοιπόν όλοι ετοιμαζόταν για τις δύσκολες μέρες του χειμώνα ακόμη από τον μήνα Οκτώβριο. Αποθήκευαν στα κελάρια όλων των ειδών τα τρόφιμα, τα ξύλα, τα κάρβουνα, το κρασί.



### Κελάρια

Τα κελάρια ήταν ξεχωριστά δωματιάκια όπου οι νοικοκυρές αποθήκευαν όλα τα φαγώσιμα. Εκεί μέσα σε ξύλινα ράφια βρισκόταν τα τουλουμοτύρια, από τους τοίχους κρέμονταν οι μπουρλιές τα σταφύλια, από βέργες τα λουκάνικα (τα ξακουστά θρακιώτικα λουκάνικα). Εκεί βρισκόταν τα τσουκάλια με το χοιρινό παστωμένο λαρδί, με τα πετμέζια τους νισεστέδες, τους τραχανάδες, τους γιοφκάδες και τα κουσκούσια. Από το ταβάνι κρέμονταν οι μουστολαμπάδες και μέσα στους τενεκέδες βρίσκονταν τα λιασμένα φρούτα. Όλα αυτά που με μια λέξη λεγόταν ζαχαρές (σοδειά) ήταν προϊόντα του σπιτιού. Το τυρί από το γάλα της αγελάδας, τα πετμέζια από το αμπέλι, τα ξύλα από τα αμπελοκούρβουλα και τα δέντρα των κτημάτων και από το κοντινό κουρί (δάσος), τα λουκάνικα από το γουρούνι που έτρεφαν όλη την χρονιά, τα σταφύλια από τα αμπέλια τους, οι μούστοι και το κρασί από τον τρύγο του αμπελιού, όλα με μια λέξη από την δούλεψη των σπιτικών.

Στα κελάρια βρίσκονταν και το αλεύρι και το σιτάρι το οποίο άλλοι το άλεθαν μόνοι στους νερόμυλους και ανεμόμυλους και άλλοι το αγόραζαν έτοιμο από τους μεγάλους μύλους που σίτιζαν και τα στρατεύματα. Το αλεύρι το αγόραζαν με το τσουβάλι (60 οκάδες) και ζύμωναν το ψωμί μόνες οι νοικοκυρές, είτε ήταν πλούσιες είτε φτωχές. Ζύμωναν χάσκο (άσπρο κάτασπρο και ροδισμένο) και το έψηναν στον φούρνο.



### Τροφές

Οι Θρακιώτες ήταν καλοφαγάδες. Το τραπέζι ήταν πάντα γεμάτο με εκλεκτά και καλομαγειρεμένα φαγητά από τα χέρια της νοικοκυράς. Η πρώτη και καλύτερη τροφή ήταν το ψωμί και τα ζυμαρικά, ύστερα τα κρέατα και τα ψάρια και μετά τα χορταρικά

#### α) Ψωμί

Η Θράκη ήταν ο τόπος που φημιζόταν πολύ για το πολύ και πλούσιο σιτάρι. Το σιτάρι έφτανε το ανθρώπινο ανάστημα, το έδαφος ήταν έφορο και απέδιδε πολύ όταν δουλευόταν και οργωνόταν καλά και ο σπόρος ήταν διαλεχτός. Το ψωμί γινόταν από καθαρό ντόπιο σιτάρι ή από μίγμα σιταριού και κριθαριού. Λόγω δε των πολλών ποταμιών υπήρχαν και πολλοί αλευρόμυλοι όπου ο κόσμος άλεθε το σιτάρι του και ζύμωνε το γλυκό ψωμί ψήνοντάς το στους σπιτικούς φούρνους.

Ζύμωμα ψωμιού στα Θρακιώτικα (Πέτρα Αν.Θράκης περιοχής Σαρ. Εκκλησιών)

*Κατέβαιναμ' νυχτούτσα στη γίζμπα (κελάρι-αποθήκη), ήπαιρναμ' ταλεύρι πε το γκάδο (τότε τη σοδειά από το αλεύρι την είχαν σε ένα πήλινο κάδο ως ένα μέτρο) π'ένα πινάκ', γέμζαμ' το τελένιο κόσκινο και κοσκίνζαμ' ταλεύρι μέσα στη ζυμώτρια τη σκάφ'. Ύστερα έφκιαναμ' μέσα σταλεύρι μια τρύπα κέχυναμ' μωρόχλιο νερό, αλάτ' και προζύμ' που ήνταν μέσα σ' ένα τετζερόπλο φυλαμμένο. Έλυωναμ' το προζύμ' στο μωρόχλιο νερό και σιγά σιγά έσερναμ' πε γύρω ταλεύρι και το νεκάτεβαμ' πολλή ώρα, ώσπου να νεκατωθεί όλο ταλεύρι. Μέσα στην γκούπα που είχαμ' το προζύμ' έβαναμ' ζεστό νερό και γινόταν το λυάμα και μ'αυτό έβρεχαμ' μέσα στην γκούπα τα χέρια μας και ζύμωναμ' πε τις γροθ'μας το ζουμάρ, το γρόθζαμ. Αυτό τόκαναμ πολλές φορές ώσπου να καλοζυμωθεί το ψωμί. Το ζύμωμα ήθελε πολύ γκόπο και κούρασ' ώσπου να γίν'μάζα καλή.*

*Ύστερα τόβρεχαμ' πε το λυάμα και τοσιαζαμ' πε παν' το ψωμί και το περέχυναμ' αλεύρι για να μη γκολλά και το σκέπαζαμ' πε τη μεσάλλα και πε άλλα ζεστά ρούχα. Α δε νέβαινε στην ώρα τα' το ψωμί, τότες έβαζαμ' ζεστά κεραμίδια και κύτταζαμ' να το ζεστάνουμ. Πολλές βολές το ζουμάρ φούσκωνε και χυνόταν πε τη σκάφ, σα ξεχνούσαμ' να το διούμ και για τούτο συχνά έγλεπαμ' τη σκάφ' αν έγινε το ψωμί.*

*Σά θελα γιν' κατόπ' άπλωναμ' τη μεσάλλα, έρριχναμ' αλεύρι για να μη γκολλά το ψωμί, κέχυναμ' μέσα γούλο το ζουμάρ' που ζύμωναμ' ξύνοντας πε τη ξύστρα τη σκάφ' για να πάρουμ' και το κολλημένο, και το φορτωνόμαστε στη μπλάτ' να το πάμ στο φούρνο. Μείς είχαμ τον ναγή τον Βασίλ' το φουρναντζή που ήξερε να πλάθ' τα ψωμιά και να ψην' καλά. Ο νταγής ο Βασίλ' ο φούρναρς τόπλαθε σε ψωμιά και τόρριχνε για ψήσιμο. Τη κάθε σπιτιού τόβαζε πένα σουμάδ' για να μη νεκατώνται τα ψωμιά.*

*Πριν γίν' πολλές φορές το ψωμί έκοβαμ' ένα κομμάτ ζουμάρ' και τόστελναμ' αγίνωτο στο φούρνο. Αυτό τόλεγαμ πίττα αληπανάβατ'. Από τούτο το ζουμάρ' κρατούσαμ' και μαγιά για τάλλο ζύμωμα. Έτσ' τα ψωμιά ψήνονταν και γίνονταν κικνάτα και μοσκερά.*

Παράδοση ζύμωσης ψωμιού

*Η πεθερά έβαλε τη νιόνυφ' να ζυμώσ'. Η νύφ' σαν άρκεψε να ζυμών', σαν αρχάρια ρώτσε. «πόσο μητέρα να ζυμώσω;» - «ώσπου να ιδρώσ' της είπε ο κώλος». Η νύφ' το πίστεψε κι άρκεψε να ζυμών' και να γροθίζ' το ψωμί και ζυμώνοντας συχνά έβαζε το χέρ' ντης πε τα ζυμάρια και δοκίμαζε μη ο πισνός ντης ίδρωσε. Ως που να τελειώσ' το ζύμωμα το μισό ζουμάρ' πέμνε στον γκώλο ντης.*

Αλιπανάβατη πίττα

Γινόταν από το ψωμί που ζύμωναν πριν φουσκώσει. Επειδή ζύμωναν όλοι το ψωμί τους, πριν φουσκώσει (πριν ανεβεί όπως έλεγαν) το ζυμάρι, έκοβαν ένα κομμάτι και το έπλαθαν απλωτό. Το έστελναν στον φούρνο ή το έψηναν στην στάχτη. Ήταν πολύ νόστιμη πίττα αλλά βαρυστόμαχη.



## **B) Ζυμαρικά**

Επειδή ο χειμώνας ήταν βαρύς, η νοικοκυρά πριν να φέξει σηκωνόταν και ετοιμάζε τον τζορμπά (τον τραχανά) που έκαιγε γιατί είχε μέσα κόκκινη πιπεριά, και τάιζε τους εργάτες που θα ξεκινούσαν για δουλειά.

Ο μεγάλος τέντζερες έβραζε στο τζάκι και ετοιμάζε τον τραχανά. Τι ήταν ο τραχανάς που τον ρουφούσε η εργατιά με ηδονή και αγαλλίαση και θέρμαινε τα σωθικά τους και τους έδινε δύναμη για την δουλειά της ημέρας στο αμπέλι, στο χωράφι κ.λ.π.

Ο τραχανάς είναι γνωστό και πανελλήνιο ζυμαρικό. Μόνο που οι τρόποι της προετοιμασίας του είναι διάφοροι από τα ανάλογα υλικά που χρειάζονται για την ετοιμασία του.

#### *Συνταγή τραχανά στα Θρακιώτικα (από την Πέτρα Αν. Θράκης Σαρ. Εκκλησιών)*

*Για να κάνουμ' τραχανά χρειάζονται μία οκά γάλα, μισή σεμιγδάλ' και όσο αλεύρι απορροφήσ'. Βράζουμ' το γάλα και όταν αρχίζ' να φουρκών' ρίχνουμ' σιγά σιγά το σεμιγδάλ' και μαζί ανακατεύουμ' πε μια ξύλιν' κουτάλα, για να μη σβωλιάσ'. Το αφίνουμ' να πάρ' λίγες βράσες και μόλις πήξ' το βγάζουμ' πε τη φωτιά και το αφίνουμ' να κρυώσ' καλά. Τότες βάζουμ' το αλεύρι σε μια λεκάν' και μέσα στη μέσ' ανοίγουμ' μια τρύπα. Κεί μέσα χύνουμ' αυτή τη ζύμ' μαζί πε μια χούφτα αλάτ' και αρχίζουμ' το ζύμωμα. Αφού τελειώσ' το ζύμωμα που πρέπ' να είν' πολύ σφιχτό, κάνουμ' το ζύμωμα. Αφού τελειώσ' το ζύμωμα που πρέπ' να είν' πολύ σφιχτό κάνουμ' π'αυτή την ζύμ' μικρά-μικρά πιττάκια που τα' απλώνουμ' στον ήλιο να ξεραθούν λιγάκ'. Τότες έχουμ' ένα αραιό κόσκινο το γυρίζουμ' ανάποδα πάνω από ένα καθαρό τραπεζομάντιλο, πέρνουμ' από τα μισοστεγνωμένα πιττάκια και αρχίζουμ' να τα τρίβουμ' πάνω στο κόσκινο πατώντας με τα χέρια μας. Βλέπουμ' τότε πε κάτω να πέφτ' έτοιμος και σπειρωτός ο τραχανάς. Τον αφήνουμ' 4-5 μέρες στον ήσκιο να ξεραθεί οπότε είν' πλιά έτοιμος.*

#### *Παράδοση σχετικά με τον τραχανά*

Στη γεύση τόσο γλυκός και ευφραντικός ήταν ο τραχανάς, που και οι τεμπέληδες τον επιθυμούσαν πολύ και σηκώνονταν να τον φάνε και να ξανακοιμηθούν. Παροιμιώδης έμεινε της μάνας ο λόγος:

- Σήκω παιδί μ' να πάς για ξύλα.
- Δε θέλω μάννα
- Σήκω παιδί μ' να φας τσορμπά
- Όπαλα μάννα μ', να φάμ τσορμπά

Σπίτι χωρίς τραχανά δεν υπήρχε, γι' αυτό και από της Παναγίας και μετά (Δεκαπενταύγουστο) άρχιζε η ετοιμασία και το στέγνωμά του. Και όταν πια τον έβαζαν στα ντουρμπιά ή στα πήλινα τσουκάλια τον είχαν το πιο πρόχειρο φαγητό του σπιτιού.

- τι θα φάμε;
- τραχανά και σιζντριμά (καβουρμά)

**Γιοφκάς:** Ένα άλλο είδος ζυμαρικού ήταν ο γιοφκάς που το μεσημέρι του χειμώνα ήταν απαραίτητος στο τραπέζι. Τον γιοφκά τον ζύμωναν με αλεύρι, γάλα και αυγά.

#### *Συνταγή γιοφκά στα θρακιώτικα (Πέτρα Αν.Θράκης)*

*Σε μια οκά γάλα βάνουμ' τριάντα αβγά και όσο αλεύρι σηκών'.*

*Κατασκευή: Ζυμώνουμ' όλα αυτά τα υλικά αφού προσθέσουμ' και λίγο άλας. Τότε πέρνουμ' τη μπλασταργιά και την μυλινόβεργα και αρχίζουμ' να πλάθουμ' τα φύλλα που πρέπ' να έν αρκετά χοντρά. Τα φύλλα τα απλώνουμ' επάνω σε τραπεζομάντιλα για να μισοστεγνώσνα. Όταν έν έτοιμα αρχίζουμ' το κόψιμο, τα διπλώνουμ' πολλές φορές και με ένα κοφτερό μαχαίρ' τα κόβουμ' σε λεπτές λωρίδες. Έπειτα τα ανοίγουμ' ελαφρά πε το χέρ' και τα' αφήνουμ' τρεις και τέσσερες μέρες για να στεγνώσ'.*

Τον γιοφκά τον μαγείρευαν όπως τώρα τα μακαρόνια. Σε βραστό νερό έριχναν τον ανάλογο γιοφκά. Βράζοντας έβγαζε το γάλα του και άφριζε. Στην συνέχεια τον περιέχυναν με τσιγαριστό βούτυρο στο τηγάνι και άσπρο τυρί που έπαιρνε και αυτό μια μικρή βράση και γινόταν νοστιμότατος και ήταν θρεπτικώτατος.

*Ζύμωμα ψωμιού στα Θρακιώτικα (Πέτρα Αν.Θράκης περιοχής Σαρ. Εκκλησιών)*

Κατέβαιναμ' νυχτούτσα στη γίζμπα (κελάρι-αποθήκη), ήπαιρναμ' ταλεύρι πε το γκάδο (τότε τη σοδειά από το αλεύρι την είχαν σε ένα πήλινο κάδο ως ένα μέτρο) π'ένα πινάκ', γέμζαμ' το τελένιο κόσκινο και κοσκίνζαμ' ταλεύρι μέσα στη ζυμώτρια τη σκάφ'. Ύστερα έφκιαναμ' μέσα σταλεύρι μια τρύπα κέχυναμ' μωρόχλιο νερό, αλάτ' και προζύμ' που ήταν μέσα σ' ένα τετζερόπλο φυλαμμένο. Έλυωναμ' το προζύμ' στο μωρόχλιο νερό και σιγά σιγά έσερναμ' πε γύρω ταλεύρι και το νεκάτεβαμ' πολλή ώρα, ώσπου να νεκατωθεί όλο ταλεύρι. Μέσα στην γκούπα που είχαμ' το προζύμ' έβαναμ' ζεστό νερό και γινόταν το λυάμα και μ'αυτό έβρεχαμ' μέσα στην γκούπα τα χέρια μας και ζύμωναμ' πε τις γροθ'μας το ζουμάρ, το γρόθζαμ. Αυτό τόκαναμ πολλές φορές ώσπου να καλοζυμωθεί το ψωμί. Το ζύμωμα ήθελε πολύ γκόπο και κούρας' ώσπου να γίν'μάζα καλή.

Ύστερα τόβρεχαμ' πε το λυάμα και τοσιαζαμ' πε παν' το ψωμί και το περέχυναμ' αλεύρι για να μη γκολλά και το σκέπαζαμ' πε τη μεσάλλα και πε άλλα ζεστά ρούχα. Α δε νέβαινε στην ώρα τα' το ψωμί, τότες έβαζαμ' ζεστά κεραμίδια και κύτταζαμ' να το ζεστάνουμ. Πολλές βολές το ζουμάρ φούσκωνε και χυνόταν πε τη σκάφ, σα ξεχνούσαμ' να το διούμ και για τούτο συχνά έγλεπαμ' τη σκάφ' αν έγινε το ψωμί.

Σά θελα γιν' κατόπ' άπλωναμ' τη μεσάλλα, έρριχναμ' αλεύρι για να μη γκολλά το ψωμί, κέχυναμ' μέσα γούλο το ζουμάρ' που ζύμωναμ' ξύνοντας πε τη ξύστρα τη σκάφ' για να πάρουμ' και το κολλημένο, και το φορτωνόμαστε στη μπλάτ' να το πάμ στο φούρνο. Μείς είχαμ τον ναγή τον Βασίλ' το φουρναντζή που ήξερε να πλάθ' τα ψωμιά και να ψην' καλά. Ο νταγής ο Βασίλ ο φούρναρς τόπλαθε σε ψωμιά και τόρριχνε για ψήσιμο. Τη κάθε σπιτιού τόβαζε πένα σουμάδ' για να μη νεκατώνται τα ψωμιά.

Πριν γίν' πολλές φορές το ψωμί έκοβαμ' ένα κομμάτ ζουμάρ' και τόστελναμ' αγίνωτο στο φούρνο. Αυτό τόλεγαμ πίττα αληπανάβατ'. Από τούτο το ζουμάρ' κρατούσαμ' και μαγιά για τάλλο ζύμωμα. Έτο' τα ψωμιά ψήνονταν και γίνονταν κικνάτα και μοσκερά.

*Παράδοση ζύμωσης ψωμιού*

Η πεθερά έβαλε τη νιόνυφ' να ζυμώσ'. Η νύφ' σαν άρκεψε να ζυμών', σαν αρχάρια ρώτσε. «πόσο μητέρα να ζυμώσω;» - «ώσπου να ιδρώσ' της είπε ο κώλος». Η νύφ' το πίστεψε κι άρκεψε να ζυμών' και να γροθίζ' το ψωμί και ζυμώνοντας συχνά έβαζε το χέρ' ντης πε τα ζυμάρια και δοκίμαζε μη ο πισνός ντης ίδρωσε. Ως που να τελειώσ' το ζύμωμα το μισό ζουμάρ' πέμνε στον γκώλο ντης.

*Αλιπανάβατη πίττα*

Γινόταν από το ψωμί που ζύμωναν πριν φουσκώσει. Επειδή ζύμωναν όλοι το ψωμί τους, πριν φουσκώσει (πριν ανεβεί όπως έλεγαν) το ζυμάρι, έκοβαν ένα κομμάτι και το έπλαθαν απλωτό. Το έστελναν στον φούρνο ή το έψηναν στην στάχτη. Ήταν πολύ νόστιμη πίττα αλλά βαρυστόμαχη.

**B) Ζυμαρικά**

**Τραχανάς:** Επειδή ο χειμώνας ήταν βαρύς, η νοικοκυρά πριν να φέξει σηκωνόταν και ετοιμάζε τον τζορμπά (τον τραχανά) που έκαιγε γιατί είχε μέσα κόκκινη πιπεριά, και τάιζε τους εργάτες που θα ξεκινούσαν για δουλειά.

Ο μεγάλος τέντζερες έβραζε στο τζάκι και ετοιμάζε τον τραχανά. Τι ήταν ο τραχανάς που τον ρουφούσε η εργατιά με ηδονή και αγαλλίαση και θέρμαινε τα σωθικά τους και τους έδινε δύναμη για την δουλειά της ημέρας στο αμπέλι, στο χωράφι κ.λ.π.

**Κουσκούσ':** Ανάλογο με τον γιοφκά ήταν και το κουσκούσ' (ζυμαρικό όμοιο με σκάγια). Χιλιάδες σκάγια, που σχηματίζονταν στο πλάσιμο με κόπο και υπομονή μέσα σε ένα κόσκινο πέτσινο ή μεταλλικό.

#### *Συνταγή κουσκούς' στα θρακιώτικα*

Για να κάνουμ' κουσκούσ' παίρνουμ' εκατό δράμια ρύζ', το χοντροκοπανίζουμ' και αυτό το μεταχειριζόμεσθε για μαγιά. Βάζουμ' την μαγιά στην σκάφ' τη ζυμώτρια και αρχίζουμ' να φκιάνουμ'. Ετοιμάζουμ' χυλό πε μια οκά γάλα και τριάντα αβγά. Αφού χτυπήσουμ' καλά τα αβγά, το περνούμ πε το κόσκινο και το προσθέτουμ' στο γάλα, πέρνουμ' ένα πράσινο τσιμσήρ' και ραντίζουμ' πε αυτό το χυλό τη μαγιά και την δουλεύουμ' κυκλικά πε το χέ' μας για να πάρ' στρογγυλό σχήμα. Έπειτα προσθέτουμ' και λίγο αλεύρι και πάλι το δουλεύουμ', το ξαναραντίζουμ' πάλι πε το χυλό και προσθέτουμ' αλεύρι και πάλι το δουλεύουμ'. Αυτό επαναλαμβάνεται πολλές φορές ώσπου να πάρ' ένα κανονικό στρογγυλό σχήμα και μέγεθος όσο το σκάγι. Το κοσκινίζουμ' πε ένα αραιό πετσένιο κόσκινο για να πέφτουν τα πολύ μικρά και να μείνουν τα κανονικά. Τα ακανόνιστα τα βάζουμ' στην σκάφ' ξανά και τα δουλεύουμ' όπως περιγράψαμ' για να πάρνα και αυτά το κανονικό σκήμα έπειτα τα τοποθετούμ' σε τραπεζομάντιλο και τα σγνώνουμ' επί τρείς ως τέσσαρες μέρες.

Και το κουσκούσ' μαγειρευόταν με τον ίδιο τρόπο. Μόνο που ήταν βαρυστόμαχο. Το μάσημά του ήταν δύσκολο γιατί γλιστρούσαν τα σκάγια και καταπίνονταν ολόκληρα και βάρυναν φυσικά το στομάχι.

**Μηλίνα:** Με ζυμάρι καμωμένο από αλεύρι και νερό αλατισμένο πλάθουν ένα φύλλο και το στρώνουν μέσα στο ταψί αλειμμένο με βούτυρο. Κάνουν ένα μίγμα από ρύζι, πληγούρι και βούτυρο που το ονομάζουν γόμο. Μέρος από τον γόμο αυτό βάζουν επάνω στο φύλλο. Πλάθουν και άλλα φύλλα και ρίχνουν επάνω τους τον ίδιο γόμο. Τα φύλλα όλα είναι περίπου 10 με 12. Στη μέση ανοίγουν μία τρύπα. Για να παίρνει αέρα και να ψηθεί πιο εύκολα. Βάζουν μετά το ταψί στην φωτιά και ψήνεται. Μόλις κοκκινίσει την γυρίζουν, αλείφουν το επάνω μέρος με βούτυρο και την ξαναβάζουν στη φωτιά να ψηθεί και από το άλλο μέρος.

**Κάσσα ή (μέλας ζωμός):** Η κάσσα ήταν ένα ζυμαρικό είδος σούπας πηχτής, που γίνονταν με αλεύρι, ξύδι και νερό και λίγδα.

**Σφουγγάτα:** Βάζουν 10-20 αβγά και αλεύρι σαν την ομελέτα, τ' ανακατεύουν και τα τηγανίζουν.

**Κατσαμάκ':** Βράζουν νερό και ρίχνουν μέσα ανάλογη ποσότητα αλάτι. Μετά ρίχνουν και αλεύρι καλαμποκίσιο. "Όταν βράζει το ανακατεύουν με μια βέργα (την μηνινόβιτσα). Όταν βράσει παίρνουν ένα κουτάλι και το πιέζουν με την ανάποδη όψη. Έτσι γίνεται πιο καλό το βράσιμο, γιατί δεν ανοίγονται φυσαλίδες να ξεθυμαίνει. Μετά το γυρίζουν από την κατσαρόλα σε ένα ταψί και του ρίχνουν μέσα ζεματιστό βούτυρο ή λάδι.

**Ψειρούκ':** Αλεύρι ανακατωμένο με ανάλογο νερό τρίβεται σε μικρά-μικρά κομματάκια (ψειρούκ'). Έτσι τριμμένα τα ρίχνουν μέσα σε νερό που βράζει. Με τον βρασμό βγαίνει άσπρος αφρός που τον αφαιρούν με το κουτάλι. Το αρτύνουν με λάδι ή σισαμόλαδο ή γάλα.

**Γκιουσλεμέδες:** Ήταν ζυμαρικό γλύκισμα. Πάνω στην πυροστιά έβαζαν μία στρογγυλή πλάκα από



μαλτεζόπετρα που την έλεγαν φούμο ή στα τούρκικα σάτς. Ετοιμάζαν ζυμάρι αραιό και με το πύρωμα της πέτρας αυτής έχυναν πάνω με την κουτάλα το αρύ ζυμάρι. Το ζυμάρι απλωνόταν και ψηνόταν σχηματίζοντας τρύπες και φούσκες στην επιφάνεια από την επιφάνεια της πέτρας. Έτσι ζεστό όπως ήταν το περιέχυναν με μέλι ή πετμέζι και το έτρωγαν σαν γλύκισμα.

**Λιγδοψυχές:** Έκοβαν φέτες ψωμιού και τις βουτούσαν στο γάλα.. Ετοιμάζαν αβγά χτυπητά και τις βουτούσαν μέσα πριν τις ρίξουν στο τηγάνι, όπου έριχναν λίγδα χοιρινή λιωμένη που είχαν από τη σοδειά του γουρουνιού. Εκεί τσιγαρίζονταν οι φέτες τις οποίες τις έτρωγαν εφ' όσον περιέχυναν ζάχαρη βρασμένη, μέλι, πετμέζι συμπληρώνοντας κανέλλα και καρύδια σπασμένα.

**Λαλάγκια:** πίττες από ζυμάρι που τηγανίζονταν με λάδι και μετά πρόσθεταν μέλι ή ζάχαρη ή πετμέζι και τα έτρωγαν και αυτά σαν γλύκισμα



### γ) Λαχανικά

Υπήρχαν τα φασόλια, ρεβίθια, φακές, φάβα, κουκιά ξερά και φρέσκα, αμπελοφάσουλα, μπιζέλια, λάχανα μπάμιες κ.λ.π τα οποία μαγείρευαν είτε σκέτα είτε με κρέας.



### δ) Κρεατικά

Οι Θράκες επειδή το κλίμα ήταν ψυχρό και έκανε παγωνιά, έτρωγαν παχιά κρέατα και λίπη. Γι' αυτό έτρωγαν κρέατα διαφόρων ειδών. Δηλ. χοιρινά (γουρουνίσια), μοσχαρίσια, αρνίσια, κοτόπουλα κ.λ.π. Είχαν λιβάδια που βοσκούσαν τα ζώα τους. Το πρωί περνούσε ο αγελαδάρης από τις διάφορες συνοικίες και μάζευε την αγέλη του «τα πράματα» όπως έλεγαν. Κασίκες, αγελάδες, πρόβατα ακολουθούσαν τον αγελαδάρη στη βοσκή και με το πέσιμο του ήλιου γύριζαν στα σπίτια να χύσουν ποτάμι το γάλα στις καρδάρες. Έτσι γινόταν το άφθονο τυρί, το παχύτατο βούτυρο, το γιαούρτι.

Τα Χριστούγεννα όλοι έσφαζαν γουρούνι. Είναι γνωστό στις Σαρ. Εκκλησιές της Αν. Θράκης το πανηγύρι των γουρουνιών την παραμονή των Χριστουγέννων. Τα γουρούνια που ήταν θρεμμένα στα σπίτια έπιαναν πολλές φορές 200 οκάδες το ένα.

Το σφάξιμο και το κομμάτιασμά τους ήταν τέχνη και γιορτή μέσα στο σπίτι. Το κομμάτιαζαν και χώριζαν μπιριζόλες, ψαχνά, λίπη, λαρδιά. Τις μπιριζόλες τις κάπνιζαν και έτρωγαν όλο τον χειμώνα. Από το κρέας του γουρουνιού έκαναν και τα ξακουστά Θρακιώτικα λουκάνικα..

**Λαρδί:** Το λαρδί πάχος τέσσερα-έξι δάχτυλα το τεμάχιζαν σαν κομμάτια σαπουνιού και το αλάτιζαν. Το τοποθετούσαν μέσα σε τσουκάλες για όλο τον χειμώνα. Με το λαρδί ετοιμάζαν κομματιάζοντας το σε φετούλες με αβγά ένα πολύ ωραίο φαγητό. Το λαρδί το έτρωγαν και ωμό με ψωμί. Ήταν θερμαντικό και θρεπτικό.

**Συζντριμάς ή καβουρμάς:** γινόταν από μικρά κομμάτια ψαχνού χοιρινού που τα τσιγαρίζαν και μετά τα τοποθετούσαν σε πήλινο στο οποίο έχυναν λίγδα χοιρινή λιωμένη. Έτσι γινόταν ένα μίγμα

πού το έτρωγαν ζεσταίνοντας μία – δύο κουταλιές με αβγά ή με γιοφκά ή με κουσκούς’.

**Λίγδα:** Τα ξίγκια του γουρουνιού τα έλιωναν μαζί με τον βασιλικό και από αυτά έβγαζαν την λίγδα που την μετάγγιζαν σε διάφορα δοχεία μέσα και πάγωνε. Τις τσιγαρίδες τις έβαζαν για γόμο σε μηλίνες (πίτες) ή σε φασόλια ή ρεβίθια. Την λίγδα αυτή την είχαν για κάθε είδους τηγάνισμα. Τηγάνιζαν πατάτες, λιγδοψυχές και άλλα και πολλές φορές την έπιναν λιωμένη χλιαρή αυτοί που είχαν πόνο στο στήθος, για μαλακτικό και δυναμωτικό. Η χοιρινή η λίγδα ήταν πιο ωφέλιμη και χρήσιμη από το βούτυρο.

**Τ' αρνιά:** Το Πάσχα έσφαζαν όπως παντού τα’ αρνιά. Το έθιμο ήταν στα χωριά να «φαν αρνί του Αγιγεώργη» και αν το Πάσχα έπεφτε πριν τις 23 Απριλίου δεν έτρωγαν κρέας για να σφάξουν το αρνί στις 23 Απριλίου. Τότε τα αρνιά μέστωναν και θρέφονταν με της άνοιξης το τρυφερό χορτάρι.

Τα χοντρά κρέατα τα έτρωγαν στις πολιτείες, όπου έσφαζαν ζώα για λουκάνικα και παστοურμάδες. Όλο τον χρόνο όμως δεν έλειπαν και τα πουλερικά. Γαλοπούλες (οι κούρκοι), χήνες, κότες, κυνήγι άφθονο μέσα στους κάμπους από τους λαγούς και στα δάση από τα ζαρκάδια. Από κριάσια όπως τα έλεγαν ήταν χορτασμένοι οι Θρακιώτες.

Συνηθισμένα φαγητά με κρέας ήταν οι μπριζόλες, τα βραστά, τα κοκκινιστά, οι καπαμάδες, τα παραγεμιστά, τα γκιουβέτσι, λάχανο τουρσί κ.λ.π. Σάλτσες πολύ λίγο έτρωγαν οι Θρακιώτες. Αυτές ήταν αγαπητές και συνήθεια των Τούρκων.

Στην κρεατοφαγία οφείλονται τα περίφημα κεμπάπια που γίνονταν στην εξοχή, όπου έψηναν αρνί, όχι όμως στην σούβλα, αλλά στο χαρτί και στο σταμνί το πήλινο και στην σούβλα κομματιαστό (όπως τα γνωστά σουβλάκια) και καρυκευμένο με διάφορα μπαχαρικά. Στο κεμπάπ' ακολουθούσε γλέντι, ποτό και χορός και γινόταν πανηγύρι με λαούτα και γκάντες.

Όταν στο σπίτι έψηναν τα λουκάνικα, μοσχομύριζε όλος ο τόπος. Τα Θρακιώτικα λουκάνικα της Στενήμαχου και των Σαράντα Εκκλησιών ήταν φημισμένα. Πιπερωμένα έκαιγαν το στόμα και το κάψιμο έσβηνε μόνο με το κρασί.

Από το αρνί έκαναν τον περίφημο σαρμά. Έπαιρναν ολόκληρη τη συκωταριά και την ζεμάτιζαν καλά. Μετά την έκοβαν ψιλά κομμάτια, ανακάτευαν ρύζι και κρεμμύδι και το τσιγάριζαν ελαφρά. Ύστερα έπαιρναν τη μαντίλα του αρνιού και την άπλωναν μέσα στο γκιουβέτσι (πήλινο) Πάνω στη μαντίλα έχυναν όλο αυτό το υλικό της συκωταριάς καλά πιπερωμένο και αλατισμένο και ανακατεμένο με ψιλές σταφίδες το σκέπαζαν με το άλλο μισό της μαντίλας. Ανακάτευαν και ένα με δύο αβγά στο υλικό αυτό. Την μαντίλα από πάνω την άλειφαν με κρόκο αβγού και το έβαζαν στον φούρνο. Γινόταν ένα πολύ νόστιμο φαγητό αλλά βαρυστόμαχο.

**Οι ντολμάδες:** Τα γιαπράκια στη Φιλιπούπολη και στη Στενήμαχο ήταν και είναι το αγαπημένο φαγητό των Θρακιωτών την άνοιξη με τα πρώτα φύλλα του αμπελιού.



## ε) Ψάρια

Και τα ψαρικά της Μαύρης Θάλασσας ήταν μια σπουδαία τροφή για τους Θρακιώτες.

Χιλιάδες κόσμος ζούσε από την ψαρική. Στην Μαύρη Θάλασσα ψάρευαν την λακέρδα και το σκουμπρί. Τον Χειμώνα σ’ όλη την μεγάλη σαρακοστή και τη νηστεία των Χριστουγέννων



εκατομμύρια σκουμπριά ερχόταν από την Αγαθούπολη, την Μεσημβρία, την Σωζούπολη, σ' όλη την Θράκη. Φρέσκα τα κατέβαζαν με μουλάρια και ο κόσμος χόρταινε την πείνα του τρώγοντας μαζί και πράσα ωμά ή γλυκά κρεμμύδια. Τα κρεμμύδια τα έτρωγαν ως επί το πλείστον με την λακέρδα που την παρασκεύαζαν στις πολιτείες και έτοιμη αλατισμένη και ώριμη την έστελναν σαν κεχριμπάρι λαμπερή στις αγορές. Θράκη. Φρέσκα τα κατέβαζαν με μουλάρια και ο κόσμος χόρταινε την πείνα του τρώγοντας μαζί και πράσα ωμά ή γλυκά κρεμμύδια. Τα κρεμμύδια τα έτρωγαν ως επί το πλείστον με την λακέρδα που την παρασκεύαζαν στις πολιτείες και έτοιμη αλατισμένη και ώριμη την έστελναν σαν κεχριμπάρι λαμπερή στις αγορές.

Η παλαμίδα ήταν το πιο αγαπητό ψάρι, που την μαγειρεύαν στην κεραμίδα ψητή στο φούρνο, με λάδι και σκόρδο στο πήλινο και τηγανιτή στο τηγάνι.

Οι τσίροι ήταν ο μεζές του καλοκαιριού. Αγγούρι και τσίροι ψητοί στην στάχτη ποτισμένοι με ξύδι και κομματιασμένοι στο πιάτο με λάδι και μαϊντανό. Μία σαλάτα για να κατεβάζεις ρακί, μαστίχα και τσίπουρο. Μία σαλάτα για να προετοιμάζει την όρεξη για το γεύμα ή το δείπνο.



### στ) Χόρτα

Όσο θερμαντικές τροφές έτρωγαν τον Χειμώνα οι Θρακιώτες τόσο ελαφρές ζητούσαν το καλοκαίρι. Χορταρικά δεν έτρωγαν οι χωρικοί γιατί δεν είχαν ευκαιρία να τα μαζεύουν, να τα καθαρίζουν και να τα βράζουν. Τα χόρτα ήταν για τα ζώα και τα γαϊδούρια έλεγαν.

Έτρωγαν όπως λαχανικά από τους λαχανόκηπους που καλλιεργούσαν οι ίδιοι οι μπαξεβάνιδες. Δηλ. αγγούρια, λάχανα, μαρούλια, πιπεριές, ντομάτες, μελιτζάνες, μπάμιες, φασολάκια, κολοκυθάκια ως και κολοκύθι μεγάλο που το έκανα κολοκυθόπιττα ή γλυκό ρετσέλι ή και στο φούρνο ψημένο.

Τον χειμώνα για τις σαρακοστές και νηστείες, που τις κρατούσαν φανατικά, έβαζαν στην άρμη και στο ξύδι τα ξινά: πιπεριές, μελιτζάνες, αγγουράκια, ντομάτες άγουρες κλπ. Τότε μαγειρεύοντας τα φασόλια, τα ρεβίθια, τις φακές συμπλήρωναν το φαγητό τους με αυτά τα ξινά.

Όσπρια έτρωγαν πολλά οι Θρακιώτες. Καλλιεργούσαν πολλά είδη και γι' αυτό την εποχή της σοδειάς γέμιζαν τα τουρμπιά με όλα τα είδη των οσπρίων και το κελάρι και ο ζαχερές δυνάμωνε για να θρέψει την οικογένεια. Τα φασόλια, τα ξερά κουκιά, τα ρεβίθια, οι φακές, τα γυφτοφάσουλα ήταν καθημερινή τροφή στη νηστεία. Φασούλι νερόβραστο με λίγο σαμόλαδο.

**Σαμόλαδο:** Το λάδι στη Θράκη δεν ήταν σε υπόληψη γιατί δεν υπήρχαν και ελαιόδενδρα. Ούτε και πολλές ελιές έτρωγε ο κόσμος. Αντί για λάδι έτρωγε σαμόλαδο (σισαμόλαδο), που κατασκευαζόταν από το σουσάμι. Από το σουσάμι έβγαζαν το λάδι του και έκαναν το ταχίνι και το υπόλοιπο το έδιναν στις αγελάδες να παχύνουν και να κατεβάσουν γάλα. Σαμόλαδο έβαζαν στα γλυκίσματα, στα όσπρια, στις σαλάτες, στον χαλβά παντού. Μόνο στην καντήλα έβαζαν λάδι.. Υπήρχε βιομηχανία σαμόλαδου που προμήθευε τους Θρακιώτες το σαμόλαδό τους. Ελιές πήγαιναν από το Άγιο Όρος, το Αϊβαλή και τη Μυτιλήνη αλλά λιγοστές. Για να επικρατήσει στις μέρες μας το ελαιόλαδο έγινε μεγάλος και μακρύς αγώνας εναντίον του σαμόλαδου για 50 – 60 χρόνια.



### ζ) Τυριά

Γνωστά είναι τα τυριά της Θράκης. Φημισμένο είναι δε το κασέρι της Αδριανούπολης. Οι μάνδρες ήταν οι τόποι όπου μάζευαν τα γάλατα και έκαναν τα κασέρια. Η Θράκη έχοντας μεγάλα λιβάδια πλούσια σε βλάστηση ήταν φυσικό να έχει πλούσια κτηνοτροφία. Γι' αυτό υπήρχαν πολλά τυριά και κασέρια. Το τυρί που αγαπούσε ο Θρακιώτης ήταν το τουλουμοτύρι (όπως το τυρί του Παρνασσού). Εκλεκτό τυρί μέσα σε τουλούμια (αναποδογουρισμένα δέρματα προβάτων καλά στεγνωμένα και απολυμασμένα). Μέσα σ' αυτά έβραζαν μαγιά και ετοιμάζαν το τυρί, βουτυρωμένο και παχύ, που σβώλιαζε και έκανε κομμάτια σαν σβώλους μεγάλους ανάμεσα στο χύμα του τυριού. Τα τουμούμια αυτά τα διατηρούσαν μέσα στα κελάρια πάνω σε σανίδες που κρέμονταν από το ταβάνι με δύο σχοινιά στις άκρες (είδος ραφιών που ακουμπούσαν στον τοίχο). Άνοιγαν από το ένα πόδι το τουλούμι, έβγαζαν κάθε φορά τυρί και ξαναέδεναν το πόδι για να μην παίρνει αέρα. Έτσι το τυρί ήταν πάντα ωραίο και νωπό.

Έκαναν όμως και μιζύθρες, γιαούρτια και κοπανιστές. Γνωστά τα Συλιβριανά γιαούρτια. Το καλοκαίρι μάλιστα συνήθιζαν για δροσιστικό να κοπανίζουν σκόρδα, να κόβουν το αγγούρι κομματάκια στον ρεντέ και να λιώνουν γιαούρτι στο νερό. Τα ανακάτευαν μέσα στην κούπα και έβραζαν μέσα ψωμί και έτρωγαν το σημερινό τζατζίκι.

Το αργιάν' όμως ήταν πιο δροσιστικό για το καλοκαίρι και το συνήθιζαν πολύ. Άφηναν ο γάλα να ξινίσει μέσα σε ένα ξύλινο δοχείο. Μετά με ένα ειδικό ξύλο το ντρουβανόξυλο. Έτσι γίνεται το αργιάν' το οποίο το έπιναν και δροσιζόταν. Μερικές φορές το έβραζαν, το στράγγιζαν σε μία τυροτσαντήλα και γινόταν το ξιμύτ' (είδος μυζήθρας).



### η) Καρποί

Η Θράκη ήταν καρποφόρος τόπος και είχε πολλών ειδών καρπούς. Η Αδριανούπολη ήταν άφθαστη για τους καρπούς της και οι Σαράντα Εκκλησιές λεγόταν Καρποδαίμων. Υπήρχαν μήλα, αμύγδαλα, καρύδια, βερούκοκα, αχλάδια, ροδάκινα, ξυνόμηλα, Ήταν τόσο άφθονα που αφού ο κόσμος χόρταινε και πουλούσε, μάζευε και τα αποθήκευε στεγνωμένα αποξηραμένα). Όλο τον χειμώνα έτρωγε από αυτά και έκανε τα λεγόμενα χουσάφια (κομπόστες αραιές) που τα έτρωγε το καλοκαίρι με τυρί και ψωμί. Αποξήρηνε τα φρούτα και αφού τα έβραζε έκανε χυμό και τον άπλωνε σαν πέτσα και το ονόμαζε πεστίλι. Δεν είχε μόνο την τέχνη να τα συσκευάζει σε κουτιά κατάλληλα για το εμπόριο. Έτρωγε όμως άφθονα από αυτά που είχε φυλαγμένα στα κελάρια για τα νυχτέρια του χειμώνα, όταν μαζεύονταν οι γειτόνισσες και δούλευαν ως τα μεσάνυχτα και έλεγαν ιστορίες και παραμύθια.

Υπήρχε αφθονία κερασιών και μένει αλησμόνητο ο τρύγος των κερασιών του Αγίου Κωνσταντίνου, εποχή που ωρίμαζαν. Υπήρχαν βύσσινα, βερίκοκα με τα' αμάξια καρύδια με τα τσουβάλια και πληθώρα αχλαδιών. Ο τρύγος των φρούτων ήταν πανηγύρι, όπως ο τρύγος των αμπελιών, τουλάχιστον στις Σαράντα Εκκλησιές και την Αδριανούπολη.

Έτσι λοιπόν υπήρχαν άφθονα και καλής ποιότητας καρύδια για τα σαραγιά και τις σκορδαλιές και τα γλυκά, αμύγδαλα για τα κόλλυβα και τα σαραγιά και τις λεχουσιάτικες σούπες. Τα κερνούσαν όλο το χειμώνα στους μουσαφίρηδες (επισκέπτες) όπως ψυχές (αμύγδαλα) καθαρές και άσπρες στο πιάτο με σταφίδες. Έκαναν δε και τις περίφημες μουστολαμπάδες περνώντας τις μεγάλες ψυχές (αμύγδαλα) στην κλωστή και πασπάλιζαν τα λουκούμια και τον κολυβόζωμο με άφθονο καρύδι.

Στην Θράκη οι πορτοκαλιές και οι λεμονιές δεν ευδοκιμούσαν λόγω του κρύου. Γι' αυτό τα λεμόνια και τα πορτοκάλια τα αγόραζαν όπου ερχόταν στις αγορές συσκευασμένα σε τσιγαρόχαρτο και σε κασόνια ξύλινα.



### Θ) Γλυκίσματα από αλεύρι και μούστους

Τον χειμώνα όλο στην Θράκη έκανα σαραγλιά (το ορτό και καθιστό ή σουφρωτό). Με φύλλα που άνοιγαν μαστορικά οι νοικοκυρές έκαναν πίττες με γεμίσματα από καρύδι σπασμένο, ζάχαρη, κανέλα και γαρύφαλλο και με τυρί, μυζήθρα και αβγά.

Η νοικοκυρά μετά το φαγητό γέμιζε ένα πιάτο με ρετσέλια ή πετμέζι ή με καμιά μπουρλιά σταφυλιών που ξεκρεμούσαν από τον τοίχο ή με ξερά λιασμένα φρούτα ή με ξηρούς καρπούς.

**Ορτό σαραγλί:** Είναι ένα από τα καλύτερα γλυκίσματα, το οποίο το πρόσφεραν στους γάμους και τις μεγάλες γιορτές στους επισκέπτες. Η κατασκευή του είναι απλή αλλά η τεχνική μεγάλη.

Ζύμωναν ζυμάρι, έπλαθαν φύλλα ψιλά και ετοιμάζαν γέμιση με καρύδι ή αμύγδαλα καθαρισμένα, με ζάχαρη, κανέλα και γαρύφαλλα. Όταν το φύλλο πλάθονταν ικανοποιητικά, το άπλωναν στο τραπέζι και με το κουτάλι έριχναν σε όλη την επιφάνειά του τμήμα από την γέμιση (γόμος). Ύστερα με την μηλινόβιτσα ξανατύλιγαν το φύλλο και το τραβούσαν μετά με τρόπο ώστε το φύλλο να μείνει σ' αυτή την θέση. Κατόπιν έκοβαν με ένα μαχαίρι το τυλιγμένο φύλλο σε κομμάτια δέκα εκατοστών περίπου και τα τοποθετούσαν μετά στο ταψί όρθια (ορτά). Έτσι γέμιζαν το ταψί. Τσιγάριζαν βούτυρο και με αυτό ζεμάτιζαν τα κομμάτια όλα και το έβαζαν στον φούρνο. Ψηνόταν μέχρι να ροδοκοκκινίσουν τα κομμάτια. Όσο ήταν ακόμη ζεστό τον περιέχουν με κρύα ζάχαρη αν ήταν κρύο με ζεματιστή ζάχαρη και το σκέπαζαν έως ότου ρουφήξει καλά το σαραγλί τη ζάχαρη. Άλλες φορές έριχναν από πάνω σιρόπι (ζάχαρη με νερό) και έτσι πρόσφεραν στους μουσαφιρέους το ορτό σαραγλί.

**Καθιστό σαραγλί ( σουφρωτό):** Το σουφρωτό ήταν δευτερεύον γλυκό. Το ετοιμάζαν με τα ίδια μέσα, αλλά το κομμάτι το φύλλο, αφού το τύλιγαν στην μηλινόβιτσα και την τραβούσαν δεν το έκοβαν κομμάτια, αλλά το τοποθετούσαν ολόκληρο στο ταψί σουρώνοντάς το. Έτσι μόλις γέμιζε το ταψί το έβαζν στον φούρνο και μετά το έβρεχαν όμοια με το ορτό σαραγλί. Το έτρωγαν στο σπίτι αλλά δεν το πρόσφεραν στους ξένους.

**Πετμέζια:** Τα πετμέζια τα έκαναν την εποχή του τρύγου. Ο τρόπος της παρασκευής τους είναι απλός αλλά κουραστικός και η επιτυχία εξαρτιόταν από την εμπειρία της νοικοκυράς. Όλα τα είδη των λαχανικών και των φρούτων γινόταν ρετσέλια όπως οι μελιτζάνες τα κολοκύθια κλπ. Τα πετμέζια των Σαράντα Εκκλησιών π.χ φημίζονται για την εντέλειά τους. Τα κρατούσαν μέσα σε κιούπια και τα άνοιγαν τη σαρακοστή των Χριστουγέννων που νήστευε ο κόσμος όλος. Το καλοκαίρι τα έκαναν σερπέτια δηλ. τα έπιναν αραιωμένα για να δροσίζονται.

**Ρετσέλια:** Κομμάτια από κολοκύθι, κυδώνι, μήλο και άλλους καρπούς τα οποία τα βράζουν με το πετμέζι έως ότου πήξουν. Ρίχνουν μετά την ανάλογη ποσότητα ζάχαρης και είναι ένα πολύ καλό



### ι) Κρασιά

Είναι γνωστή η αμπελουργία της Αν. Θράκης (Σαράντα Εκκλησιές) και της Α. Ρωμυλίας (Στενίμαχος). Εκατομμύρια οκάδες σταφύλια γινόταν κρασιά πολλών ειδών. Έτσι κρασιά έπινε ο κόσμος και είχε πάντα στο τραπέζι του. Το κρασί ήταν απαραίτητο θερμαντικό, όπως πάλι ορεκτικά και θερμαντικά ήταν πριν το φαγητό και τα είδη των ρακιών όπως η μαστίχα η μπάτα το τσίπουρο κλπ.

Τα κρασιά στη Θράκη ήταν πολλών ειδών, αλλά το λαϊκότερο ήταν ο μπογιαμάς που γινόταν από μαύρο σταφύλι. Είχε χρώμα βαθύ μαύρο και ήταν δυνατό. Ο κόσμος αγαπούσε το κρασί και το έπινε ως συμπλήρωμα της τροφής του. Γι' αυτό είχε και εκλεκτά κρασιά διατηρημένα σε βαρέλια και πολλά σπάνια και πολλών ετών σφραγισμένα που ήταν τόσο δυναμωτικά ώστε οι γιατροί τα συνιστούσαν για φάρμακο.

Με αυτό τον τρόπο τρεφόταν ο Θρακιώτικος λαός με μερικές παραλλαγές φυσικά σε διάφορα μέρη θάλασσας ή στεριάς. Το βέβαιο είναι ότι θρεφόταν ανάλογα με το κλίμα που επικρατούσε στην περιοχή του

Γενικά η τροφή του ήταν πλούσια σε ποικιλία και πραγματικά άξια και χορταστική. Γι' αυτό και άντεχε στο πολύ κρύο και στην ζέστη. Η εφευρετικότητά του δε ήταν μεγάλη στα είδη της διατροφής και φαγητών και ήταν ανάλογη με τα προϊόντα που έβγαζε ο τόπος. Έτσι ο Θρακιώτης δεν στερούνταν τίποτε. Ούτε ο φτωχός ούτε ο πλούσιος. Γι' αυτό και η φιλοξενία στην Θράκη ήταν ονομαστή. Ένας ξένος μπορούσε να βρει ότι επιθυμούσε, όπως και ένα σπίτι ήταν εύκολο να δώσει σε κάποιον ξένο την πρέπουσα φιλοξενία γιατί τα κελάρια των Θρακιωτών ήταν γεμάτα αλλά πάνω απ' όλα η καρδιά τους ήταν μεγάλη και πλούσια.



#### Βιβλιογραφία:

*Αρχείο Θράκης: Τροφές και δίαιτα Θρακών*

*Αφηγήσεις (συνταγές) από πρόσφυγες κατοίκους Πέτρας Αν.Θράκης*

*Ιανουάριος 2003*

#### Καταγραφή-Παρουσίαση

*Ευσταθοπούλου Ανθούλα/Πρόεδρος Θρακικής Εστίας Νεερών*