

2^ο ΕΠΑΛ ΑΜΑΛΙΑΔΑΣ

Ερευνητική εργασία

Οι επιπτώσεις της Μικρασιατικής Καταστροφής στον ελληνικό πολιτισμό

Τμήμα Α3

Σχολικό Έτος 2012 – 2013

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το θέμα της εργασίας μας είναι η Μικρασιατική καταστροφή και οι επιπτώσεις της στον Ελληνικό πολιτισμό. Πιο συγκεκριμένα, μας ενδιέφερε να μάθουμε περισσότερα για θέματα όπως, οι επιρροές της ζωής των προσφύγων στην ελληνική κουζίνα, στους ρεμπέτικους χορούς και την λογοτεχνία. Ερευνήσαμε στο διαδίκτυο παραδοσιακές συνταγές, ακούσαμε ρεμπέτικα τραγούδια της εποχής και διαβάσαμε αξιόλογα ποιήματα. Ο σκοπός μας ήταν να μάθουμε τις επιρροές που είχε η καταστροφή της Σμύρνης στην Ελλάδα. Τέλος, χωριστήκαμε σε τρεις ομάδες οι οποίες είχαν να αναπτύξουν ένα συγκεκριμένο θέμα.

Χωριστήκαμε σε τρεις ομάδες τα ονόματα των οποίων εξαρτήθηκαν από τα χρώματα των φακέλων μας.

Ονόματα μαθητών/τριών:

Κόκκινη ομάδα:

Παναγοπούλου Κωνσταντίνα

Παπαδοπούλου Ελευθερία

Τσιχλιά Αναστασία

Τσακοπιάκου Παναγιώτα

Χριστοπούλου Παναγιώτα

Μπλε ομάδα:

Παρασκευοπούλου Φωτεινή

Σκουτέρη Παναγιώτα

Σταθοπούλου Αναστασία

Τριαντοπούλου Γεωργία

Τσάκου Πανούλα

Πράσινη ομάδα:

Τρικόγια Μαρία

Νντρέου Ρενίνο

Νταουλλτζίου Αφροδίτη

Φωτακοπούλου Χριστίνα

Παπαγεωργίου Ανδριάννα

Επιβλέποντες καθηγητές:

Παπαδόπουλος Πέτρος, Μπόκος Αλέξανδρος

Πίνακας περιεχομένων

1. Εισαγωγή.....	1
2. Προβληματική του θέματος	1
3. Διαδικασία της έρευνας	3
3.1 Συμμετέχοντες.....	3
3.2 Μεθοδολογία – Τεχνικές.....	3
4. Αποτελέσματα	3
4.1 Μαγειρική – κουζίνα	3
4.1.1 Πολίτικη Κουζίνα.....	3
4.1.2 Καππαδοκία	8
4.1.3 Πόντος.....	8
4.1.4 Ιωνία.....	9
4.1.5 Συστατικά της κουζίνας τους – βότανα και μπαχαρικά	9
4.2 Η μικρασιατική καταστροφή στη λογοτεχνία – ποίηση – ζωγραφική	12
4.2.1 Σημαντικοί Λογοτέχνες – συγγραφείς	13
4.2.2 Σημαντικοί ποιητές	16
4.2.3 Σημαντικοί ζωγράφοι.....	17
4.3 Ιστορία του ρεμπέτικου τραγουδιού	19
5. Αξιολόγηση – συμπεράσματα – αναστοχασμός	20
6. Βιβλιογραφία	21
7. Παράρτημα	22

1. Εισαγωγή

Ένα από τα πιο σημαντικά γεγονότα της χρονιάς που πέρασε ήταν η συμπλήρωση ενενήντα χρόνων από την μικρασιατική καταστροφή. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να μας δημιουργηθούν απορίες και περιέργεια σχετικά με τη ζωή και τον πολιτισμό των κατοίκων της Μικράς Ασίας.

Πιο συγκεκριμένα αναζητήσαμε πληροφορίες σχετικά με τις επιπτώσεις που είχε η Μικρασιατική καταστροφή στον Ελληνικό πολιτισμό και ιδιαίτερα στον χώρο της κουζίνας, του χορού, της μουσικής, της ποίησης, της ζωγραφικής και της λογοτεχνίας.

2. Προβληματική του θέματος

Με τον όρο Μικρασιατική καταστροφή περιγράφεται περισσότερο η τελευταία φάση της Μικρασιατικής εκστρατείας, δηλαδή το τέλος του "ελληνοτουρκικού πολέμου του 1918-22", η φυγή από την Τουρκία της ελληνικής διοίκησης, που είχε εγκατασταθεί στα δυτικά μικρασιατικά παράλια, στη Σμύρνη, κατά τη Συνθήκη των Σεβρών, (αμέσως μετά την ανακωχή του Μούδρου), όπως και η σχεδόν άτακτη υποχώρηση του ελληνικού στρατού μετά την κατάρρευση του μετώπου, και η γενικευμένη πλέον εκδίωξη μεγάλου μέρους τους ελληνογενούς πληθυσμού από τη Μικρά Ασία, που είχε όμως ξεκινήσει πολύ νωρίτερα και που είχε διακοπεί με την "ανακωχή του Μούδρου".

Τα γεγονότα αυτά είχαν ως αποτέλεσμα, μετά τη Καταστροφή της Σμύρνης, και της Ανακωχής των Μουδανιών, που συνομολογήθηκε στην ομώνυμη πόλη (11 Οκτωβρίου 1922), και την ένα μήνα μετά, εκκένωση της χερσονήσου της Καλλίπολης (στις 11 Νοεμβρίου) από το εκεί ελληνογενές στοιχείο, με την "υποχρεωτική ανταλλαγή πληθυσμών" που ακολούθησε στη συνέχεια, μέχρι το 1924, απ' όλη τη Μικρά Ασία και τον ερχομό 1,5 εκατομμυρίων ελληνογενών προσφύγων στην Ελλάδα, να επιφέρουν την τελεία καταστροφή του Θρακικού και Μικρασιατικού ελληνισμού μαζί με του Πόντου.

Ο πλήρης απολογισμός της καταστροφής αυτής που συντελέσθηκε ιστορικά σε δύο περιόδους, (αμφότερες τετραετίες), 1914-1918 και 1920-1924 είναι πράγματι πολύ δύσκολος. Οι αρπαγές και οι λεηλασίες σπιτιών και περιουσιών, οι γεωργικές και κτηνοτροφικές καταστροφές, το γκρέμισμα σχολείων, ναών και άλλων ευαγών ιδρυμάτων, η χρεοκοπία και καταστροφή βιοτεχνικών και βιομηχανικών επιχειρήσεων με τον παράλληλο ευτελισμό κάθε ανθρώπινης αξιοπρέπειας που περιλαμβάνονται μαρτυρικοί βασανισμοί αιχμαλώτων, βιασμοί και ηθική οδύνη υπό το κλίμα του τρόμου και της απειλής του θανάτου, αλλά και οι ατέλειωτες πορείες αιχμαλώτων, στα περιώνυμα "τάγματα εργασίας", με άγνωστο αριθμό ανθρώπων που χάθηκαν σ' αυτά, οι σφαγές, οι θηριωδίες μέχρι και οι εκτελέσεις επί των

αποφάσεων των τουρκικών δικαστηρίων της "Ανεξαρτησίας" δεν έχουν μέχρι σήμερα ερευνηθεί πλήρως.

Επιπλέον, εξίσου μεγάλο ήταν και το κύμα προσφύγων, αφού από τις περιοχές της Μικράς Ασίας, του Πόντου και της Καππαδοκίας, ξεριζώθηκαν βιαίως και διαλύθηκαν ποικιλοτρόπως εκατομμύρια άνθρωποι από τον κόσμο τους, τη ζωή τους και τους ανθρώπους τους – όσοι βεβαίως έμειναν ζωντανοί από τις ωμότητες και τη στοχευμένη εθνοκάθαρση των "προοδευτικών" εθνικιστών Νεοτούρκων.

Μέσα σε όλα αυτά, αξίζει να σημειωθεί ότι σε βάρος των Μικρασιατών προσφύγων δεν έγιναν μόνο οι τουρκικές φρικαλεότητες, αλλά και δύο βασικότερες παραβιάσεις των ανθρωπίνων τους δικαιωμάτων από την Διεθνή Κοινότητα.

Οι Έλληνες της Μ. Ασίας υποχρεώθηκαν σε ανταλλαγή, άρα αναγκάστηκαν να φύγουν από τη Μ. Ασία, σύμφωνα με όσα συμφωνήθηκαν στη Λωζάννη. Η παραμονή σε έναν οποιονδήποτε τόπο είναι, αναφαίρετο δικαίωμα κάθε ανθρώπου, σύμφωνα με τα ανθρώπινα δικαιώματα, όπως αυτά τα έχει καθορίσει ο δυτικός κόσμος.

Αλλά ακόμη χειρότερα παραβιάστηκαν τα δικαιώματά τους, όταν υπό την πίεση των Μ. Δυνάμεων, το 1930, η ελληνική κυβέρνηση ουσιαστικά χάρισε στο στρατοκρατικό κεμαλικό δημόσιο τις περιουσίες τουλάχιστον 1.500.000 Μικρασιατών Ελλήνων. Η επαίσχυντη αυτή συμφωνία αποτελεί μοναδικό παράδειγμα παγκοσμίως απροκάλυπτης ληστείας, που έλαβε χώρα με τη συγκατάθεση της Κοινωνίας των Εθνών.

Ο ερχομός των προσφύγων στα ελληνικά εδάφη επέφερε μεγάλες αλλαγές τόσο στη ζωή των ιδίων, όσο και σε αυτή των ντόπιων κατοίκων. Με αφορμή την παρέλευση ενενήντα χρόνων από τα γεγονότα αυτά, μας δημιουργήθηκε το ενδιαφέρον να ερευνήσουμε τις αλλαγές που προξένησε η μαζική είσοδος και παραμονή των προσφύγων της Μικράς Ασίας στον πολιτισμό και την κουλτούρα των Ελλήνων.

Πιο συγκεκριμένα, στο πλαίσιο της ερευνητικής αυτής εργασίας καλούμαστε να απαντήσουμε στα ακόλουθα ερωτήματα.

Ποιες ήταν οι επιπτώσεις της μικρασιατικής καταστροφής στον ελληνικό πολιτισμό όσον αφορά:

- το χώρο της μαγειρικής και της ελληνικής κουζίνας,
- τη μουσική και το χορό,
- την ποίηση,
- τη ζωγραφική και
- τη λογοτεχνία;

3. Διαδικασία της έρευνας

3.1 Συμμετέχοντες

Στην υλοποίησή της ερευνητικής εργασίας συνέβαλαν δύο (2) καθηγητές και δεκαπέντε (15) μαθητές από το τμήμα Α3 της Α΄ Τάξης του 2ου ΕΠΑΛ Αμαλιάδας, που εργάστηκαν στο εργαστήριο πληροφορικής και στην βιβλιοθήκη του σχολείου.

3.2 Μεθοδολογία – Τεχνικές

Η διαδικασία πραγματοποίησης του μαθήματος της ερευνητικής εργασίας δεν έμοιαζε με τη διδασκαλία που διενεργείται στα υπόλοιπα μαθήματα.

Αρχικά χωριστήκαμε σε τρεις διαφορετικές ομάδες και εργαστήκαμε συνεργατικά μέχρι το τέλος της εργασίας. Η κάθε ομάδα αναζήτησε πληροφορίες σχετικές με το θέμα που είχε αναλάβει, χρησιμοποιώντας το διαδίκτυο και έντυπο υλικό, όπως εφημερίδες και περιοδικά με παρεμφερή θέματα και αφιερώματα. Οι πληροφορίες δεν αφορούσαν μόνο κείμενα αλλά και σχετικές φωτογραφίες.

Επίσης, επισκεφθήκαμε τον Παμμικρασιατικό Σύνδεσμο Πατρών και Περιχώρων, όπου μας μίλησε ο πρόεδρός του, γόνος ο ίδιος προσφύγων από τη Μικρά Ασία, για θέματα σχετικά με την εργασία μας και μας ξενάγησε στο χώρο του μουσείου του Παμμικρασιατικού Συνδέσμου και στη γειτονιά Προσφυγικά της Πάτρας, στα μέρη όπου εγκαταστάθηκαν και έζησαν πολλοί πρόσφυγες.

Επιπλέον, παρακολουθήσαμε το ντοκιμαντέρ “ΣΜΥΡΝΗ: Η Καταστροφή μιας Κοσμοπολίτικης Πόλης, 1900-1922” με θέμα την καταστροφή της Σμύρνης. Το ντοκιμαντέρ ασχολείται με την άνοδο και την πτώση της κραταιάς, πολυεθνικής Σμύρνης από τις αρχές του προηγούμενου αιώνα μέχρι τη Μικρασιατική Καταστροφή.

Τέλος, ακολούθησε η συγγραφή της εργασίας και η παρουσίασή της ενώπιον των μαθητών της Α΄ τάξης του σχολείου μας.

4. Αποτελέσματα

4.1 Μαγειρική – κουζίνα

4.1.1 Πολίτικη Κουζίνα

Εξετάζοντας τις ιδιαιτερότητες της μαγειρικής των κατοίκων της Μικράς Ασίας, θα ξεκινήσουμε από την Πολίτικη Κουζίνα, η οποία στην πορεία της ιστορικής της εξέλιξης από τον 7ο π.Χ. αιώνα με την εγκατάσταση των Μεγαριτών εμπλουτίστηκε με τις γνώσεις και τις πρακτικές του αρχαίου Ελληνικού κόσμου. Εμπειρίες που περιγράφονται στους «Δειπνοσοφιστές» του Αθηναίου. Αργότερα, ως αποικία της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας, ή μετέπειτα Νέα Ρώμη συμπληρώνει την κουζίνα της με τις γαστρονομικές εμπειρίες των Ρωμαίων.

Στην διαμόρφωση των ελληνικών γευστικών παραδόσεων σημαντική είναι η συμβολή της «αστικής πολιτικής κουζίνας», μαζί με τις τοπικές κουζίνες της Ιωνίας, της Καππαδοκίας και του Πόντου.



Εξελικτικά, ο πλούτος αυτός θα συγκεραστεί με τις απαιτήσεις της Χριστιανικής θρησκείας και θα συνθέσει την ταυτότητα της βυζαντινής κουζίνας. Από την μια πολυτελή βασιλικά και πριγκιπικά γεύματα με σπάνιες και εκλεκτές τροφές, μαγειρεμένες με επιτηδευμένους τρόπους από έμπειρους μαγείρους και στρατιά βοηθούς και από την άλλη απλά, λιτά γεύματα και νηστίσιμα των λαϊκών τάξεων και μοναχών. Ταυτοχρόνως οι διάφορες εθνότητες, Αρμένιοι, Εβραίοι, Λεβαντίνοι, Κιρκάσιοι, Γεωργιανοί κ.α. καθώς και Έλληνες ετεροδημότες Χιώτες, Κρήτες, Αιγαιοπελαγίτες, Ηπειρώτες, Πόντιοι, Καππαδόκες κ.α. θα την μπολιάσουν με τις δικές τους γευστικές παραδόσεις.

Για εκατοντάδες χρόνια τα βοοειδή και τα πρόβατα της Θεσσαλίας, Μακεδονίας και της ποντιακής ενδοχώρας, τα βούτυρα της Τραπεζούντας και της Ούρφας, τα άλευρα της Κριμαίας και των παραδουνάβιων περιοχών, το χαβιάρι και τα αλίπαστα της Ρωσίας, η ζάχαρη και το ρύζι της Αιγύπτου, ο καφές της Υεμένης, ο παστουρμάς της Καισαρείας, η μαστίχα της Χίου, το ελαιόλαδο του Αδραμυττίου της Κρήτης και της Μυτιλήνης, οι χουρμάδες της Βαγδάτης, οι ξηροί καρποί της Ανατολίας, τα σύκα και τα σταφύλια της Ιωνίας τροφοδοτούσαν νύχτα-μέρα τις αγορές της. Επίσης οι εύφορες πεδιάδες της Θράκης και της Βιθυνίας, καθώς και τα περιβόλια μέσα κι έξω από τα τείχη της Πόλης, προμήθευαν την κουζίνα της με ποικιλία εύγευστων λαχανικών και φρούτων και τις τέσσερις εποχές. Αν σε όλα αυτά προσθέσουμε την πλούσια ψαριά της Προποντίδας και του Βοσπόρου – 80 είδη ψάρια έφθαναν στην κεντρική αγορά, μας πληροφορεί ο Αρμένιος διευθυντής της Καρακίν Ντερβετζιάν στη μελέτη του «Τα ψάρια και η αλιεία» (1915) – σχηματίζουμε μια πρώτη εικόνα για την αφθονία αγαθών, που σε ειρηνικούς καιρούς ήταν προσιτά σε όλα σχεδόν τα οικονομικά νοικοκυριά.

Χαρακτηριστικά στοιχεία της Πολιτικής Κουζίνας, που διασώθηκε δια μέσου της προφορικής παράδοσης από μητέρα σε κόρη, από γειτόνισσα σε γειτόνισσα και από μάγειρα σε βοηθό ήταν οι γεύσεις που αναδύονται από τα φρέσκα και ποιοτικά υλικά

μαγειρεμένα στην πρωτογενή τους μορφή, δίχως πολύπλοκες σάλτσες, εμπλουτισμένα με καρυκεύματα σε ισορροπημένες δόσεις. Περιείχε μεγάλη ποικιλία ορεκτικών με βάση το ψάρι, τα αλίπαστα, όπως η πολιτική λακέρδα παράδοση βυζαντινή ο τσίρος, ο λικουρίνος, (καπνιστός κέφαλος), τα εντόσθια. Τα λαδερά γεμιστά μύδια, σκουμπριά, σπλήνες, λαχανόφυλλα, αμπελόφυλλα, μελιτζάνες κ.α., γεμισμένα με κρεμμύδι, ρύζι, ελαιόλαδο και καρυκεύματα αποτελούσαν δείγμα επιδεξιότητας της Πολίτισσας νοικοκυράς στα γιορτινά τραπέζια.

Από το καθημερινό διαιτολόγιο του πολιτικού σπιτιού δεν έλειπε το ψάρι, μαγειρεμένο με διάφορους τρόπους. Άλλωστε, η ιχθυοτροφία, αγαπητή στους χριστιανούς και τους Εβραίους, ήταν ξένη προς τις γευστικές συνήθειες των Τούρκων. Τα μαγειρευτά φαγητά με κρέας, λαχανικά εποχής και αυγολέμονο, διάφορα γεμιστά με κιμά, ποικιλία λαδερών λαχανικών, σούπες, ρύζι, όσπρια, σαλάτες, αποτελούσαν το σύνθετο εδεσματολόγιο.

Στα γιορτινά κεράσματα, τα «τραταμέντα» του πολιτικού σπιτιού, την πρώτη θέση είχε το «άσπρο» γλυκό, η γνωστή βανίλια, εμπλουτισμένη με τοπικά υλικά όπως καϊμάκι, φρούτα εποχής, άνθη ακακίας, γαζίας κ.α. επίσημο κέρασμα του Πατριαρχείου μέχρι τις μέρες μας, ήταν συνήθεια άγνωστη στις άλλες εθνότητες της Πόλης, καθώς και στους ελληνικούς πληθυσμούς της Μικράς Ασίας. Το άσπρο γλυκό διαδόθηκε στην Πόλη από τους Χιώτες ζαχαροπλάστες, όπως μας πληροφορεί ο περιηγητής Εβλιά Τσελεμπί, (17ος αιώνας).

Μια άλλη κατηγορία σπιτικών κερασμάτων ήταν τα σιροπιαστά γλυκίσματα. Παράδοση που ξεκινά από την βυζαντινή εποχή με την «κοπτή», όπως την περιγράφει ο Φ. Κουκουλές στην μελέτη του «Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός», για να εξελιχτεί στον γνωστό μας μπακλαβά και τις παραλλαγές του. Ανάμεσα στα καθημερινά σπιτικά γλυκίσματα εντάσσονται επίσης και ο σιμιγδαλένιος χαλβάς και τα γαλακτερά γλυκά, το ρυζόγαλο, το μαλεμπί με ροδόνερο, το ταούκ-γκιοσού (κρέμα με ίνες από στήθος κοτόπουλου). Το γλυκό αυτό που έφθασε με τους Ρωμαίους κατακτητές, αγαπήθηκε και πολιτογραφήθηκε κωνσταντινουπολίτικο, ενώ αργότερα ξεχάστηκε στην γενέτειρά του Ρώμη.

Στο πολιτικό σπίτι η προετοιμασία του καθημερινού φαγητού, καθώς και των γιορτινών γευμάτων απαιτούσε γνώση, χρόνο και επιτηδειότητα. Η μαγειρική, από τις κύριες ασχολίες της Πολίτισσας, αποτελούσε γι' αυτήν ταυτόχρονα χώρο δημιουργίας και προβολής, καθώς οι Πολίτες απαιτούσαν στο τραπέζι ποικιλία επιμελημένων εδεσμάτων. Στην Κωνσταντινούπολη, εκτός από τον οικογενειακό μικρόκοσμο της σπιτικής κουζίνας, διατροφικές συμπεριφορές διαμόρφωναν επίσης και τα παραδοσιακά μαγειρεία, τα οποία τις αρχές του 20ού αιώνα εξελίσσονταν σε σύγχρονα εστιατόρια, π.χ. ο «Παντελής» κ.α. Οι ταβέρνες και τα καπηλειά, που στεγάζονταν στις χριστιανικές γειτονιές, αποτελούσαν χώρους εκτόνωσης του ανδρικού πληθυσμού.

Όσον αφορά στις επισιτιστικές και διατροφικές συμπεριφορές των Ελλήνων Μικρασιατών, παρατηρούμε ότι αυτές διαφέρουν αρκετά από τις αντίστοιχες των Κωνσταντινουπολιτών.

Το διαιτολόγιό τους περιελάμβανε κρέας προβάτου ή αρνιού, ενίοτε από θηράματα κυνηγιού και ποταμίσια ψάρια ή παστά. Το φθινόπωρο ετοίμαζαν για τις ανάγκες του χειμώνα παστοურμά, σουτζούκι, παστό κρέας, καβουρμά και ξερά κόκαλα. Το νωπό κρέας ήταν για τους Καππαδόκες μια πολυτέλεια. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα δεν έλειπαν από κανένα σπίτι. Μάλιστα το γιαούρτι με μέλι ή πετιμέζι προσφερόταν τις γιορτές στους καλεσμένους. Το γιαούρτι είχε και άλλες χρήσεις. Συνόδευε κάποια παραδοσιακά φαγητά, ενώ ανακατεύοντάς το με νερό έφτιαχναν ένα δροσιστικό ποτό, το αϊράνι.

Οι νοικοκυραίοι καλλιεργούσαν κηπευτικά και αμπέλια για τις ανάγκες του σπιτιού. Η περιοχή ήταν πλούσια και σε οπωροφόρα. Το πιο φημισμένο φρούτο ήταν το βερίκοκο – το οποίο ξέραιναν το χειμώνα και το μαγείρευαν με αρκετούς τρόπους σε φαγητά και γλυκά – και το πιο βασικό προϊόν ο λιναρόσπορος. Η ελιά δεν ευδοκίμούσε και λάδι έβγαζαν από το λινάρι, το σουσάμι και το όπιο – γεγονός που διαφοροποιούσε την κουζίνα της Καππαδοκίας από εκείνη της Ιωνίας.

Με μεγάλη ευχαρίστηση έτρωγαν το πλιγούρι με μανιτάρια. Τα παιδιά από πολύ μικρά ξεχώριζαν τα καλά και όχι τα δηλητηριώδη μανιτάρια. Στην κατηγορία των αγαπημένων φαγητών συναντούμε τα σαλιγκάρια, τα οποία μάζευαν μετά τις φθινοπωρινές βροχές και τις σούπες που τις έτρωγαν και για πρωινό. Καθημερινής κατανάλωσης ήταν οι πίτες και τα πείνιρλί. Στα φαγητά τούς άρεσε να προσθέτουν ξηρούς καρπούς, όπως καρύδια, σταφίδες και μπαχαρικά με πρώτα το μαύρο και κόκκινο καυτερό πιπέρι, το σουμάκι, το κύμινο, τον κρόκο (σαφράνι), την κανέλα. Όσοι «τυχεροί» είχαν συζύγους και γιους ξενιτεμένους στην Κωνσταντινούπολη γεύονταν και κάποιες σπάνιες λιχουδιές που τους έστελναν από την πρωτεύουσα: παστές σαρδέλες, τσίρους, ελιές, κονιάκ, ρούμι και χιώτικη μαστίχα για το χειμωνιάτικο γιορτινό τραπέζι.

Αρετές, οι κουραμπιέδες, τα ισλί και ο μπακλαβάς σερβίρονταν στις γιορτές και στους γάμους. Τα γλυκά του κουταλιού διαδόθηκαν στα τέλη του 19ου αιώνα και τα πρόσφεραν με κονιάκ και ούζο. Γλυκά ήταν και τα εορταστικά φαγητά: τα μήλα, τα κυδώνια, τα ξερά βερίκοκα και τα δαμάσκηνα, πάντα γεμιστά με κιμά, ρύζι, κρεμμύδι και μπαχαρικά. Ο ντολμάς του Αϊ-Βασίλη ήταν ένα ολόκληρο αρνί (ή μόνο τα δύο πλευρά του) γεμιστό με ρύζι ή πλιγούρι, κρεμμύδια, φουντούκια, καρυδόψιχα, σταφίδες και μπαχαρικά. Το ρύζι και οι ξηροί καρποί συμβόλιζαν την προσδοκία για αφθονία. Ο καϊγκανάς, γιορτινός και αυτός, ήταν μια παραλλαγή της ομελέτας με αυγά, αλεύρι και μέλι. Ετοιμαζόταν την ημέρα του γάμου για τον γαμπρό. Συνήθιζαν να τον στέλνουν και στα φιλικά σπίτια για να γνωστοποιήσουν τη γέννηση των παιδιών τους. Το ίδιο φαγητό στον Πόντο ήταν γνωστό ως «φούστρον».

Το πρωτοχρονιάτικο τραπέζι γλύκαινε η κολοκυθόπιτα, την οποία συνόδευαν με ξηρούς καρπούς, τυρί του τσομλεκιού, σταφύλια, καρπούζια διατηρημένα από το

καλοκαίρι, πορτοκάλια και φυσικά παστουρμά και σουτζούκι. Τις γιορτινές ημέρες και στους γάμους έφτιαχναν και το κεσέκι – χυλός από βρασμένο κρέας και σιτάρι. Η ζώο θυσία (το κρέας) γινόταν για να στεριώσει ο γάμος. Το σιτάρι που το συνόδευε ήταν ο σπόρος, ο καρπός της γης, και παρέπεμπε σε ευχή για ευκαρπία των νεόνυμφων. Κεσέκι μαγείρευαν και στον Πόντο και στην Ιωνία, απλώς χρησιμοποιούσαν διαφορετικές ονομασίες. Το πασχαλινό τραπέζι είχε πάντα σούπα, κρέας ψητό, πιλάφι, πίτες, τυρί και καϊμάκι. Το φαγητό σερβιριζόταν στον σοφρά, σε μπακιρένια ή πήλινη πιατέλα. Έτρωγαν όλοι από το ίδιο πιάτο, καθισμένοι σε μαξιλάρες από υφαντά κιλίμια. Μεγάλη ήταν η ποικιλία και στα νηστήσιμα φαγητά, δεν συγκρίνεται όμως με τη λίστα των γιορτινών τους.

Αντίθετα, η ζωή στη Σμύρνη ήταν πιο εύκολη και σαφώς πιο ευχάριστη, ιδιαίτερα η κοινωνική ζωή, που είχε αστικά χαρακτηριστικά. Στις γευστικές τους συνήθειες συνυπάρχουν τα παραδοσιακά φαγητά της ενδοχώρας, οι έντεχνες συνταγές της πολιτικής κουζίνας, οι γευστικές συνήθειες των νησιών του Αιγαίου και οι επιρροές της ευρωπαϊκής κουζίνας.

Η διατροφή τους βασιζόταν στα όσπρια, στα λαχανικά, στα ψάρια και στο κρέας. Η ιδιαιτερότητά της κατά κύριο λόγο οφείλεται στην ελαιοπαραγωγή και στην πλούσια ιχθυοπανίδα. Για παράδειγμα, τσιπούρες, πένες, σουλήνες, μπαρμπούνια δεν έβρισκες πουθενά αλλού, ούτε καν στην Πόλη. Τα σταφύλια, οι σταφίδες, το κρασί, το ξίδι, το πετιμέζι δεν έλειπαν από κανένα αγροτικό ή αστικό νοικοκυριό. Στα οπωροπωλεία υπήρχαν τοπικά φρούτα αλλά και εισαγόμενες ποικιλίες. Το καλοκαίρι κάθε σπίτι ετοίμαζε την ετήσια σάλτσα του. Ήταν η κουζίνα της αφθονίας.

Στις σημαντικές οικογενειακές εκδηλώσεις, αρραβώνες, γάμους, βαφτίσια, απαραίτητο κέρασμα ήταν τα αμυγδαλωτά με σουμάδα, καθώς ο καρπός της αμυγδαλιάς συμβόλιζε την ευγονία. Το γλυκό των Χριστουγέννων ήταν τα σεκέρ λουκούμια (οι κουραμπιέδες) και τα φοινίκια που συμβόλιζαν τον σπαργανωμένο Χριστό και το κυρίως φαγητό το γουρουνόπουλο περιχυμένο με χυμό από νεράντζι. Το Πάσχα το αρνί είχε γέμιση από ρύζι, αμύγδαλα και κουκουνάρια και το έψηναν στη χόβολη αποβραδís ως το πρωί. Σουβλιστό αρνί ή κατσίκι έφτιαχναν μόνο στα βοσκοτόπια. Από γλυκίσματα, τα γλυκά του κουταλιού – καθαρά ελληνική συνήθεια – ήταν ευρύτατα διαδεδομένα στην Ιωνία. Διάσημα ανά τον κόσμο και τα σιροπιαστά τους: ο μπακλαβάς, το κανταΐφι, το εκμέκ και το σαραϊγλί σερβιρισμένα με καϊμάκι.

Τα γλυκά του κουταλιού και οι μαρμελάδες συνηθίζονταν και στον Πόντο – τα ετοίμαζαν πάντα το καλοκαίρι. Στις φθινοπωρινές ετοιμασίες παρασκεύαζαν τους γιοχάδες (λεπτό φύλλο πίτας), τον καβουρμά και το λάχανο. Τα γεωργικά και τα κτηνοτροφικά προϊόντα βρίσκονταν σε αφθονία. Οι κάτοικοι των παραλιακών πόλεων είχαν την τύχη να γεύονται και τα νοστιμότατα ψάρια της Μαύρης Θάλασσας: παλαμίδες, καλκάνια, κολιούς και κυρίως τα χαμψιά (γαύρος). Πλούσια ήταν και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, γι' αυτό και οι νοικοκυρές δημιούργησαν συνταγές που προέκυψαν από την ανάμειξη γαλακτοκομικών προϊόντων κυρίως με τα παράγωγα του σιταριού. Από τα λαχανικά το προβάδισμα είχαν το μαύρο λάχανο, τα παντζάρια, οι κολοκύθες, τα σέσκουλα, οι τσουκνίδες. Στον Πόντο όμως, όπως και

στην Καππαδοκία, η ελιά δεν ευδοκίμούσε. Έτσι, μαγείρευαν με βούτυρο. Το φαγητό με βάση το κρέας και τα λαχανικά αποτελούσε το γιορτινό τους μενού. Τα σαλιγκάρια και τα μύδια ήταν τα δημοφιλή εδέσματα των νηστειών, ενώ αυγά μαγειρεμένα με διάφορους τρόπους το πρόχειρο και εύκολο φαγητό.

Η κουζίνα των μεγαλοαστών Ποντίων, στα εμπορικά κέντρα των παραλίων, στην Τραπεζούντα, στην Κερασούντα και στη Σαμψούντα έφερε έντονες ρωσικές επιρροές: τη ρωσική σαλάτα, τη σούπα μπορτς, τα πιροσκι. Η μαγειρική των λαϊκών τάξεων ήταν απλή και ανεπιτήδευτη. Στην ποντιακή κουζίνα συναντούμε φαγητά κοινά σε όλη τη Μικρά Ασία, όπως το κεσέκι (ή χερσές ή κουρκούτα), οι λαχανοντολμάδες, το φούστρον, το μαντί και το νερομπούρεκο. Στις νότιες περιοχές του Πόντου η τοπική κουζίνα επηρεάστηκε και από την τουρκική κουζίνα: σε παραλλαγές καταναλώνουν κρεατόπιτες και κεμπάπια.

4.1.2 Καππαδοκία

Η διατροφή των Ελλήνων της Καππαδοκίας βασιζόταν κυρίως στα σιτηρά, το ψωμί, τα παράγωγά του σταριού-αλεύρι, πλιγούρι, χόνδρος, σιμιγδάλι, τραχανάς, αλευρόσουπες, σπιτικά μακαρόνια (εριστούδια), πίτες, μαντί– και ακολουθούσαν τα όσπρια. Οι νοικοκυρές για τις ανάγκες του χειμώνα ετοίμαζαν τον «καβουρμά», τσιγαρισμένο κρέας προβάτου, σουτζούκι και παστοურμά με τα οποία μαγείρευαν όσπρια, σούπες και άλλα φαγητά. Από το τραπέζι τους δεν έλειπαν τα αλίπαστα. Υπήρχε αφθονία γαλακτοκομικών προϊόντων: βούτυρο, γιαούρτι, αϊράνι, τυρί, καϊμάκι. Η ορνιθοτροφία, η παραγωγή αυγών και η καλλιέργεια κηπευτικών κάλυπταν τις οικογενειακές ανάγκες. Η διατήρηση των θερινών λαχανικών γινόταν με την μέθοδο της αποξήρανσης. Επίσης αλάτιζαν ή διατηρούσαν σε ξύδι (τουρσί) διάφορα λαχανικά.

Να σημειώσουμε ακόμη πως η Καππαδοκία ήταν ένας απέραντος οπωρώνας και παρήγαγε άφθονους ξηρούς καρπούς. Είναι χαρακτηριστικό ότι αρκετά γιορτινά φαγητά περιέχουν ξηρούς καρπούς και κρέας.

4.1.3 Πόντος

Ο πόντος έχει ποικιλία γεωργικών και κτηνοτροφικών προϊόντων, πλούσια αλιεία και αναπτυγμένο εμπόριο. Παρήγαγε μεγάλες ποσότητες αραβόσιτο, όσπρια (γευστικότατα φασόλια), κριθάρι, βρώμη, σιτάρι, λινάρι, ρύζι, φουντούκια, καρύδια, κάστανα, κεράσια, μήλα, αχλάδια.

Ο θαλάσσιος πλούτος διευκόλυνε την διατροφή των λαϊκών τάξεων. Στα παράλια της Σινώπης και της Τραπεζούντας υπήρχαν ταλιάνια για την αλιεία της παλαμίδας. Η Σινώπη φημιζόταν για την ιχθυόσκαλά της. Άλλωστε, κατά τον Στράβωνα: «οι Σινωπείς ήταν οι δεύτεροι καλύτεροι ψαράδες».

Οι παλαμίδες, τα καλκάνια, οι κολιοί, τα σαφρίδια και κυρίως τα χαμψιά ή χαμψία (ο γαύρος δηλαδή) ήταν από τις βασικές τροφές των Ποντίων. Τα φαγητά με βάση το κρέας και τα πουλερικά μαγειρεύονταν τις Κυριακές και τις γιορτές. Η κουζίνα των λαϊκών τάξεων και του αγροτικού χώρου ήταν απλή και ανεπιτήδευτη.

Τα γεωργικά και κτηνοτροφικά προϊόντα του Πόντου οδήγησαν τις νοικοκυρές στη δημιουργία συνταγών που προέκυψαν κυρίως από την ανάμιξη γαλακτοκομικών προϊόντων με τα παράγωγα των σιτηρών, καλαμποκάλευρο, κριθάρι, σιτάρι, πλιγούρι, κορκότο. Η πατάτα, που πρωτοκαλλιεργήθηκε το 1872 στο Αδάπαζαρ της Νικομήδειας και διαδόθηκε στα τέλη του 19ου αιώνα στην ευρύτερη Μικρά Ασία, συνόδευε τα γιορτινά φαγητά, τα «αγνάρατα».

4.1.4 Ιωνία

Σε γενικές γραμμές, στην κουζίνα της Ιωνίας συνυπήρχαν τα παραδοσιακά φαγητά της Μικράς Ασίας, οι περίφημες συνταγές της πολίτικης κουζίνας, οι γευστικές συνθήψεις των νησιών του Αιγαίου και οι επιρροές της ευρωπαϊκής κουζίνας διαμέσω των Λεβαντίνων και των εισαγόμενων προϊόντων της Δύσης. Η ιδιαιτερότητά τους, κατά κύριο λόγο, οφειλόταν στην τοπική ελαιοπαραγωγή και την πλούσια ιχθυοπανίδα του Αιγαίου. Τα διάφορα είδη ψαριών, τα μαλακόστρακα και τα μαλάκια, τα λαχανικά, τα τοπικά χόρτα με τα οποία παρασκεύαζαν χορτόπιτες και σαλάτες, τα όσπρια και το κρέας αποτελούσαν τον κορμό του διαιτολογίου του Ελληνισμού της Ιωνίας

4.1.5 Συστατικά της κουζίνας τους – βότανα και μπαχαρικά

«Τις ιστορίες του τόπου μας, για να μην τις ξεχνάμε, τις βάζουμε μέσα στα φαγητά μας....»

4.1.5.1 Αρμπαρόριζα

Ανακουφίζει από τις ημικρανίες και μειώνει την χοληστερόλη. Το άρωμά της φέρνει λίγο από λιβάνι.

Χρησιμοποιείται στις μαρμελάδες και στα γλυκά του κουταλιού.



4.1.5.2 Βασιλικός

Χρησιμοποιήστε το για υπέροχες σάλτσες. Προέρχεται από το γνωστό φυτό του βασιλικού.

Χρησιμοποιείται κυρίως για το άρωμα του.



4.1.5.3 Γαρύφαλλο

Το γαρύφαλλο προέρχεται από το λουλούδι αυτού του φυτού, το οποίο συλλέγεται όσο είναι ακόμη μπουμπούκι.

Χρησιμοποιείται για τη ναυτία και τον εμετό. Δίνει άρωμα σε γλύκα και σάλτσες. 25% περιεκτικότητα σε αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται στην οδοντιατρική. Η γεύση είναι δυνατή και καυστική. Το άρωμα είναι ευχάριστο.



Χρησιμοποιείται στη ζαχαροπλαστική, στην αρτοποιία, στην ποτοποιία και στον αρωματισμό κρεάτων και ποτών.

4.1.5.4 Γλυκάνισο

Μαλακώνει το λαιμό και μας ηρεμεί. Διακριτικό άρωμα σε σούπες, χορτόπιτες και σαλάτες.

Αρωματίζει επίσης το ούζο, το τσίπουρο, διάφορα λικέρ και σιρόπια.



4.1.5.5 Δάφνη

Νοστιμίζει σάλτσες, ψαρικά, κρέατα και όσπρια. Καταπολεμά τα φουσκώματα, ανοίγει την όρεξη και τονώνει τα τεμπέλικα στομάχια. Τα φύλλα χρησιμοποιούνται ως άρτυμα στη μαγειρική και στη συσκευασία ξηρών καρπών. Το αιθέριο έλαιο (δαφνέλαιο) χρησιμοποιείται για την παρασκευή εντομοκτόνων και παρασιτοκτόνων.



4.1.5.6 Κανέλλα

Έχει καστανοκόκκινο χρώμα και έντονο άρωμα. Χρησιμοποιείται κυρίως στη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική. Συμπεριλαμβάνεται ως κύριο συστατικό σε μίγματα, ποτά, καφέδες, γλύκα και κρέατα.



Είναι ένα από τα αρχαιότερα μπαχαρικά και προέρχεται από την Κεϋλάνη. Διακρίνεται σε γλυκιά και πικρή. Προσθέτει ωραία γεύση και άρωμα σε όλων των ειδών τα φαγητά ακόμα και σε ποτά.

4.1.5.7 Κάρδαμο

Είναι πλούσιό σε βιταμίνη C. Βοηθάει την πέψη των γαλακτοκομικών προϊόντων. Συνοδεύει κυρίως σαλάτες αλλά και μαγειρευτά λαχανικά.



4.1.5.8 Κρεμμύδι

Δίνει πικάντικη γεύση στο φαγητό.
Αρωματίζει το φαγητό.

Ανακουφίζει άμεσα από τον πόνο
του εγκαύματος.



4.1.5.9 Κύμινο

Έχει ιδιαίτερο έντονο άρωμα. Θεωρείται πως
τονώνει την καρδιά. Ταιριάζει πολύ με κρέας και
ψάρι. Χρησιμοποιείται ως αφέψημα, ως έγχυμα
και ως διάλυμα. Μπορούμε να μασήσουμε τους
σπόρους του.



4.1.5.10 Μοσχοκάρυδο

Το μοσχοκάρυδο προέρχεται από τους σπόρους της
μοσχοκαρυδιάς αρωματίζει μοναδικά σε πολλές
συνταγές. Είναι επίσης χρήσιμο στην αντιμετώπιση των
ρευματικών πόνων.



Η γεύση του είναι πικάντικη (φρεσκοτριμμένο πολύ πιο
δυνατή). Σε μικρές ποσότητες είναι κατάλληλο για σούπες. Δίνει λεπτή γεύση σε
σάλτσες, ζωμούς, κρέατα, ομελέτες και γλυκά.

4.1.5.11 Πάπρικα

Προέρχεται από τους καρπούς ορισμένων
ποικιλιών πιπεριάς *Capsicum Annum*. Η γεύση της
και το άρωμά της κυμαίνεται από γλυκό έως δριμύ.
Δίνει ζωηρό και κόκκινο χρώμα σε

πολλά τρόφιμα. Η καψαϊκίνη είναι υπεύθυνη για
την καυτερή της γεύση.



4.1.5.12 Πιπέρι

Προέρχεται από τους καρπούς των
φυτών της οικογένειας *Piperaceae*. Το
πιπέρι ερεθίζει συγκεκριμένους
γευστικούς κάλυκες της γλώσσας.

Χρησιμοποιείται σχεδόν σε όλα τα
φαγητά.



4.1.5.13 Ρίγανη

Προέρχεται από το φυτό *Origanum Vulgare*. Είναι αρωματικό φυτό που χρησιμοποιείται και ως φάρμακο από την αρχαιότητα. Διευκολύνει την πέψη, ανοίγει την όρεξη και φυλάει από τα κακά πνεύματα.

Στο φαγητό προσθέτει κυρίως άρωμα αλλά και ωραία γεύση.



4.1.5.14 Σκόρδο

Είναι από το φυτό *Allium sativum*. Έχει έντονα καυστική γεύση και δυνατή οσμή. Έχει την ιδιότητα να θανατώνει επικίνδυνα βακτηρίδια στο στομάχι.



4.2 Η μικρασιατική καταστροφή στη λογοτεχνία – ποίηση – ζωγραφική

Το γεγονός της Μικρασιατικής Καταστροφής και της ανταλλαγής των πληθυσμών μεταξύ Ελλάδας και Τουρκίας προηγήθηκε μιας σημαντικής λογοτεχνικής γενιάς στον ελλαδικό χώρο, της γενιάς του Μεσοπολέμου ή Γενιάς του '30, πάνω στην οποία και έριξε βαρύ τον ίσκιο του.

Ο ενθουσιώδης ελληνοκεντρισμός και ο ρομαντισμός της Μεγάλης Ιδέας που επηρέαζε το έργο των πεζογράφων της προηγούμενης εικοσαετίας, βενιζελικών και αντιβενιζελικών, ξαφνικά δέχθηκαν ισχυρό πλήγμα. Η Γενιά του '30 σημαδεύει αυτή την τραγική στροφή στην ελληνική πνευματική δημιουργία και προετοιμάζει τις ρεαλιστικότερες μορφές τέχνης που θα ακολουθήσουν στη μεταπολεμική πεζογραφία.

Ένα μεγάλο μέρος των λογοτεχνών της Γενιάς του '30 προέρχεται από τις πνευματικές και κοινωνικές εστίες της Μ. Ασίας. Η ζωή στις πόλεις που άφησαν, οι παιδικές και εφηβικές τους αναμνήσεις, ο εύρωστος, κοσμοπολίτικος κοινωνικός περίγυρος της «χαμένης πατρίδας» αναδύονται μέσα από τα μυθιστορήματά τους και έρχονται σε αντίθεση με τις δραματικές αφηγήσεις της καταστροφής. Οι αναμνήσεις αυτές είναι ο πρώτος «χρόνος» στη λογοτεχνία της καταστροφής.

Αυτό καθ' αυτό το γεγονός της Μικρασιατικής Καταστροφής αναλύεται στο έργο των λογοτεχνών του Μεσοπολέμου σε τρεις φάσεις: Στη φάση του ξεριζωμού των ανθρώπων από τη Μ. Ασία, στη φάση του ερχομού τους ως προσφύγων στον ελλαδικό χώρο, και στη φάση της εγκατάστασης και της προσπάθειας ενσωμάτωσης.

Η θέση που παίρνουν όσοι μιλούν για το γεγονός είναι η θέση του πρόσφυγα. Η φωνή του ντόπιου που δέχεται τον πρόσφυγα διαθλάται σχεδόν πάντα μέσα από την προσφυγική ψυχολογία. Το μεγαλύτερο μέρος της Γενιάς του '30 είναι αυτόπτες

μάρτυρες κάποιας φάσης ή και όλων των φάσεων της καταστροφής: κανείς τους δεν είναι συναισθηματικά αποστασιοποιημένος από το γεγονός· όλοι τους σχεδόν το περιγράφουν ως μια άφατη καταστροφή και μια τραγική μοίρα που σημαδεύει όχι μόνο τις ζωές των ατόμων αλλά και τη συλλογική συνείδηση και μνήμη.

Η ελληνική λογοτεχνία επηρεάστηκε σε μεγάλο βαθμό, όχι από την ανταλλαγή των πληθυσμών το 1923, αλλά από τη Μικρασιατική Καταστροφή το 1922 και από τις συνέπειές της στους πληθυσμούς που αναγκάστηκαν να αφήσουν τις εστίες τους. Οι εικόνες από τις πατρίδες που εγκατέλειψαν, ο πόλεμος, αλλά και οι ευτυχισμένες στιγμές, ακολουθούσαν εκείνους οι οποίοι έγιναν μετέπειτα συγγραφείς ή ποιητές, και καθόρισαν τη θεματική του λογοτεχνικού έργου τους. Αυτοί με ανάμεικτα συναισθήματα απέδωσαν την πραγματικότητα όπως την είχαν ζήσει. Σ' αυτό το σημείο αξίζει να αναφερθούμε σε συγκεκριμένους συγγραφείς οι οποίοι παρουσίασαν τα γεγονότα που σημάδεψαν τη σύγχρονη ιστορία μας.

4.2.1 Σημαντικοί Λογοτέχνες – συγγραφείς

Ο **Ηλίας Βενέζης** (Αϊβαλί, 1904-1973) είναι ένας από τους σημαντικούς συγγραφείς της γενιάς του '30, ο οποίος έζησε την αιχμαλωσία και τον ξεριζωμό.

Σχεδόν σε όλα του τα έργα γράφει για τις αναμνήσεις του από τη ζωή του στη Μικρά Ασία, για το τι είχαν και τι έχασαν. Αναφέρεται στην ειρηνική συμβίωση των Ελλήνων με τους Τούρκους στην *Αιολική Γη*, στην οποία ο πρωταγωνιστής μιλά για τις περιπέτειές του πριν από τη Μικρασιατική Καταστροφή.

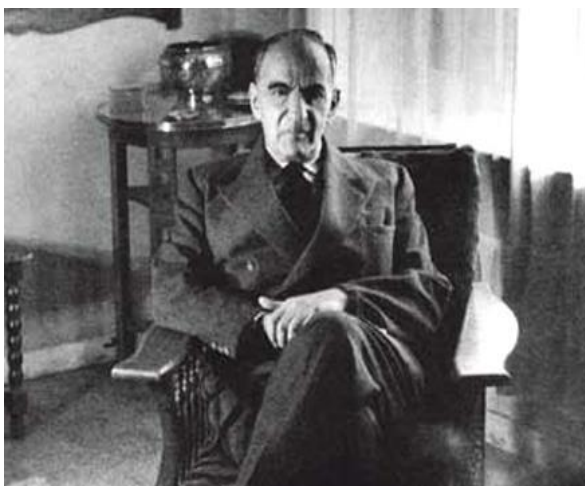
Περιγράφει τα όνειρά του και τον ευδαιμονικό τρόπο ζωής κοντά στη φύση, έναν τρόπο που διαταράχθηκε από τον πυροβολισμό που σήμανε τον Α' Παγκόσμιο Πόλεμο.



Σε άλλο του έργο, στο μυθιστόρημά του *Γαλήνη*, περιγράφονται οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι πρόσφυγες από τη Φώκαια όταν έρχονται να εγκατασταθούν στην Ελλάδα. Στο έργο του *Νούμερο 31328* γίνονται αναφορές στις περιπέτειες που έζησε κατά τη διάρκεια της αιχμαλωσίας του, ενώ στο *Μικρασία, χαίρε*, συγκέντρωσε κείμενά του τα οποία είχαν δημοσιευθεί στην εφημερίδα ΤΟ ΒΗΜΑ το 1972, πενήντα χρόνια δηλαδή μετά τη Μικρασιατική Καταστροφή.

Όπως σημειώνει: «Στα εφηβικά μου χρόνια η μοίρα μου ήταν να βρεθώ μες στην πύρινη ζώνη της καταστροφής εκείνης. Η ζωή μου συνδέθηκε με αυτά τα συμβάντα που σφράγισαν και τη μοίρα μου ως συγγραφέα: τα περισσότερα βιβλία μου έγιναν χρονικό και αφιέρωμα στο δράμα της Μικρασίας».

Ο **Κοσμάς Πολίτης** ζούσε στην Αθήνα (1888-1974). Η οικογένειά του είχε μετακομίσει το 1889 στη Σμύρνη λόγω της οικονομικής καταστροφής που υπέστη. Φοίτησε στην Ευαγγελική Σχολή και το Αμερικανικό Κολέγιο Σμύρνης.



Στο καλύτερό του μυθιστόρημα, *Στου Χατζηφράγκου*, εμπνευσμένο από τη Μικρασιατική Καταστροφή, η ιστορία του αναφέρεται σε μια μικρή λαϊκή συνοικία της Σμύρνης. Αναπλάθει την παιδική ηλικία των ηρώων του στη Σμύρνη, τις ευτυχισμένες και ξέγνοιαστες στιγμές, αλλά και τη δραματική αλλαγή της ζωής τους κατά τη διάρκεια του πολέμου και αργότερα με τον ξεριζωμό.

Ο **Στρατής Δούκας** (Αϊβαλί, 1895-1983) δεν έγραψε πολλά βιβλία, αλλά θα τον θυμόμαστε για την εξαιρετική νουβέλα *Η ιστορία ενός αιχμαλώτου*. Με λιτό και κοφτό τρόπο ο Δούκας αφηγείται μια αληθινή ιστορία ενός τουρκόφωνου Έλληνα, ο οποίος είχε συλληφθεί αιχμάλωτος, και αφού απέδρασε για να σωθεί, προσποιήθηκε τον Τούρκο.



Ο συγγραφέας πήγαινε στα χωριά της Μακεδονίας και άκουγε τις ιστορίες των προσφύγων και κρατούσε σημειώσεις. Στην Κατερίνη γνώρισε τον ήρωα του βιβλίου του και απέδωσε τις περιπέτειές του με αυθεντικότητα και αντικειμενικότητα. Δεν αναζητεί ευθύνες για τον πόλεμο και δεν καταφεύγει στις απλουστεύσεις ή στα αίτια του πολέμου. Αυτό που τον ενδιαφέρει είναι να φανεί η φρίκη του πολέμου σε όποια πλευρά κι αν βρίσκεται κανείς. Το μήνυμα είναι αντιπολεμικό, μια και ο συγγραφέας αφιερώνει το βιβλίο του «στα κοινά μαρτύρια των λαών»

Επίσης είχε στενούς δεσμούς με τον συμπατριώτη του Φώτη Κόντογλου (Αϊβαλί, 1895-1965), ο οποίος στο έργο του *Το Αϊβαλί η πατρίδα μου* (1962) θυμάται με νοσταλγία τις ευτυχισμένες στιγμές στην πατρίδα του και σχολιάζει τις σχέσεις ανάμεσα στους δύο λαούς, τα δεινά των Ελλήνων.

Η **Διδώ Σωτηρίου** ήταν Ελληνίδα συγγραφέας και δημοσιογράφος. Μεγαλύτερη αδελφή της Έλλης Παππά, γεννήθηκε στο Αϊδίνιο της Μικράς Ασίας και το 1909 η οικογένειά της εγκαταστάθηκε στη Σμύρνη



Έρθε πρόσφυγας στον Πειραιά και κατόπιν στην Αθήνα μετά τη Μικρασιατική καταστροφή, όπου και σπούδασε, συνεχίζοντας στο Πανεπιστήμιο της Σορβόνης. Το 1936 άρχισε να εργάζεται σαν δημοσιογράφος σε διάφορα έντυπα, ενώ το 1944 έγινε αρχισυντάκτρια της εφημερίδας *Ριζοσπάστης*. Μετά τον Εμφύλιο συνεργάστηκε με το περιοδικό *Επιθεώρηση Τέχνης* και την εφημερίδα *Η Αυγή*. Το πρώτο της μυθιστόρημα κυκλοφόρησε το 1959. Τα έργα της έχουν μεταφραστεί σε πολλές γλώσσες. Το μυθιστόρημά της *Ματωμένα χώματα* έχει κυκλοφορήσει σε 250.000 περίπου αντίτυπα.

Το 2001 η Εταιρία Ελλήνων Συγγραφέων καθιέρωσε προς τιμήν της το βραβείο "*Διδώ Σωτηρίου*", το οποίο απονέμεται "σε ξένο ή Έλληνα συγγραφέα που με τη γραφή του αναδεικνύει την επικοινωνία των λαών και των πολιτισμών μέσα από την πολιτισμική διαφορετικότητα".

Στο μυθιστόρημά της *Μέσα στις φλόγες*, ένα ταξίδι στη Σμύρνη το καλοκαίρι του 1918 θα γίνει η αφετηρία μιας καινούργιας ζωής για τη μικρή ηρωίδα και την οικογένειά της. Το κοριτσάκι εισέρχεται σταδιακά στα γεγονότα που φέρνουν το τέλος της ειρήνης και την προσφυγιά. Η καινούργια πατρίδα της είναι αφιλόξενη και οι άνθρωποι εχθρικοί. Μέσα σ' αυτό το περιβάλλον είναι αναγκασμένη να επιβιώσει η ηρωίδα.

Έργα της Διδώς Σωτηρίου είναι:

- Οι νεκροί περιμένουν (1959)
- Ηλέκτρα (1961)
- Ματωμένα χώματα (1962)
- Η Μικρασιατική Καταστροφή και η στρατηγική του ιμπεριαλισμού στην Ανατολική Μεσόγειο (1975)
- Εντολή (1976)
- Μέσα στις φλόγες (1978)
- Επισκέπτες (1979)
- Κατεδαφιζόμεθα (1982)
- Θέατρο (1995)
- Τυχαίο συναπάντημα και άλλες ιστορίες (2004)

Ο διηγηματογράφος **Γιώργος Ιωάννου** (1927-1985), που έζησε στη Θεσσαλονίκη, έγραψε για τους πρόσφυγες και την προσφυγιά σ' αυτή την πόλη. Στο διήγημά του *Στου Κεμάλ το σπίτι*, περιγράφει τη συγκίνηση μιας Τουρκάλας που επισκέπτεται την οικογένεια, η οποία κατοικεί σ' ένα παλιό σπίτι δίπλα σ' εκείνο στο οποίο είχε ζήσει τα πρώτα παιδικά του χρόνια ο Κεμάλ Ατατούρκ. Ερχόταν πάντα κατά την περίοδο που οι μουριές είχαν καρπούς και κοίταζε το σπίτι και έδινε ευχές στους καινούργιους ενοίκους.



4.2.2 Σημαντικοί ποιητές

Ο **Γιώργος Σεφέρης** γεννήθηκε στη Σμύρνη το 1900 και ήταν ο πρωτότοκος γιος του Στέλιου και της Δέσπως. Το 1914, εποχή κατά την οποία άρχισε να γράφει τους πρώτους στίχους του, με το ξέσπασμα του Μεγάλου Πολέμου κατά τη θερινή περίοδο του έτους, η οικογένεια μετανάστευσε στην Ελλάδα. Είναι ένας από τους σημαντικότερους Έλληνες ποιητές και εκ των δύο μοναδικών βραβευμένων με το Νόμπελ Λογοτεχνίας Ελλήνων, μαζί με τον Οδυσσέα Ελύτη.



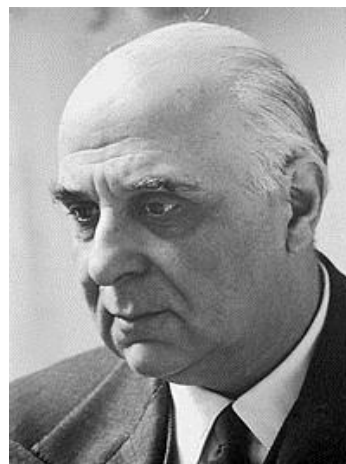
Τον Ιούλιο του 1928 δημοσιεύει στη Νέα Εστία, επώνυμο ως Γ. Σεφεριάδης, το "Μια βραδιά με τον Κύριο Τεστ", μετάφραση έργου του Βαλερί. Το 1929 συνοδεύει τον Εδουάρδο Εριό σε ταξίδι του στην Ελλάδα. Τον Μάιο του 1931 εκδίδεται με το ψευδώνυμο Γ. Σεφέρης η "Στροφή" και τον ίδιο χρόνο διορίζεται υποπρόξενος και έπειτα διευθύνων του ελληνικού Γενικού Προξενείου του Λονδίνου.

Το 1934 ο Γ. Σεφέρης επιστρέφει στην Αθήνα και τον Ιανουάριο του 1935 αρχίζει η συνεργασία του με τις εκδόσεις Νέα Γράμματα, αναδημοσιεύοντας τη Στέρνα. Το 1936 διορίζεται πρόξενος στη Κορυτσά, όπου θα παραμείνει μέχρι το 1938. Στις 13 Φεβρουαρίου του 1937 δημοσιεύει στα Νέα Γράμματα επιστολή του περί της δημοτικής γλώσσας. Το 1938 μετατίθεται στην Αθήνα ως προϊστάμενος της Διεύθυνσης Εξωτερικού Τύπου του Υφυπουργείου Τύπου και Πληροφοριών.

Αν και η παιδεία και εκπαίδευσή του ήταν περισσότερο ευρωπαϊκή παρά ελληνική, εκείνος όχι μόνο δεν απαρνήθηκε την ελληνική λογοτεχνία, αλλά την καλλιέργησε σε βάθος με σκοπό να την ανανεώσει. Η ποίησή του επηρεάστηκε από τον Έλιοτ (T.S. Elliot), τον Κλωντέλ, το Βαλερί και τον Πάουντ (Ezra Pound).

Το γεγονός όμως που χάραξε ανεξίτηλα τη σφραγίδα του στη συνείδηση του ποιητή ήταν η εθνική καταστροφή του 1922 κι ο ξεριζωμός του μικρασιατικού ελληνισμού. Το 1963 η φήμη του Σεφέρη ξεφεύγει από τα εθνικά όρια και εξαπλώνεται σε

ολόκληρο τον κόσμο. Καρπός της η βράβειυσή του με το Βραβείο Νόμπελ Λογοτεχνίας από τη Σουηδική Ακαδημία Επιστημών. Είναι ο πρώτος Έλληνας που τιμήθηκε με το παγκοσμίως ανώτερο βραβείο πνευματικής προσφοράς. Έως σήμερα ακολούθησε μόνο ο Οδυσσέας Ελύτης, το 1979.



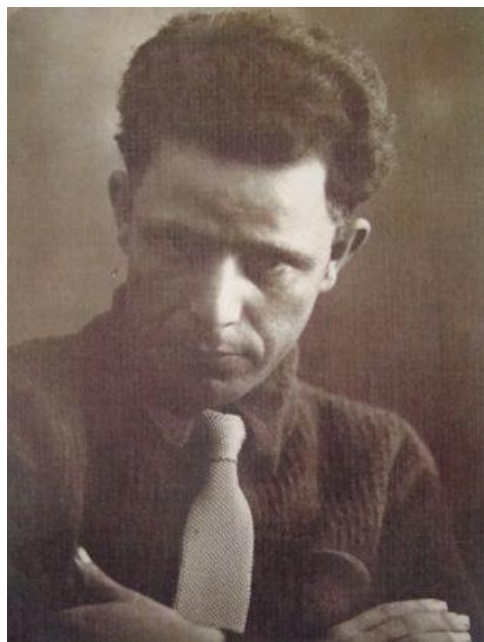
Το 1967 η δικτατορία των Συνταγματαρχών κατέλυσε το Σύνταγμα στην Ελλάδα αναστέλλοντας τις ατομικές ελευθερίες. Ο Σεφέρης εκδηλώθηκε έντονα εναντίον της τόσο γραπτά όσο και με δημόσιες ρητές δηλώσεις του.

Στις 28 Μαρτίου 1969 ο Σεφέρης μίλησε για πρώτη φορά δημόσια εναντίον της Χούντας και γι' αυτό το λόγο του αφαιρέθηκε ο τίτλος του πρέσβη επί τιμή, καθώς και το δικαίωμα χρήσης διπλωματικού διαβατηρίου.

Τέσσερα χρόνια αργότερα, στις 20 Σεπτεμβρίου του 1971, ο Γιώργος Σεφέρης πέθανε και η κηδεία του εξελίχθηκε σε σιωπηρή πορεία κατά της δικτατορίας. Μετά τον θάνατό του εκδόθηκε το προσωπικό του ημερολόγιο με τίτλο «Μέρες...» καθώς και το «Πολιτικό» του ημερολόγιο.

4.2.3 Σημαντικοί ζωγράφοι

Ο **Φώτης Κόντογλου**, γιος του Νικόλαου Αποστολέλλη και της Δέσπης Κόντογλου, γεννήθηκε στο Αϊβαλί το 1895. Ένα χρόνο μετά έχασε τον πατέρα του και την κηδεμονία αυτού και τριών μεγαλύτερων αδερφιών του ανέλαβε ο θείος του Στέφανος Κόντογλου, ηγούμενος της μονής της Αγίας Παρασκευής, στον οποίο οφείλεται και η χρήση του επωνύμου της οικογένειας της μητέρας του.



Τα παιδικά και νεανικά του χρόνια τα έζησε στο Αϊβαλί. Εκεί τελείωσε το σχολείο το 1912· στο Γυμνάσιο ήταν συμμαθητής με τον λογοτέχνη και ζωγράφο Στρατή Δούκα και ήταν μέλος μιας ομάδας μαθητών που εξέδιδε το περιοδικό Μέλισσα, το οποίο ο Κόντογλου διακοσμούσε με ζωγραφιές. Μετά την αποφοίτησή του γράφτηκε στη Σχολή Καλών Τεχνών στην Αθήνα, από την οποία δεν αποφοίτησε ποτέ.

Μετά τη Μικρασιατική Καταστροφή πήγε αρχικά στη Μυτιλήνη και έπειτα στην Αθήνα, μετά από πρόσκληση Ελλήνων λογοτεχνών που διάβασαν το βιβλίο του και ενθουσιάστηκαν, όπως η Έλλη Αλεξίου, ο Μάρκος Αυγέρης, η Γαλάτεια Καζαντζάκη και ο Νίκος Καζαντζάκης. Το 1923 έκανε ταξίδι στο Άγιο Όρος· εκεί ανακάλυψε τη βυζαντινή ζωγραφική, αντέγραψε πολλά έργα και έγραψε αρκετά κείμενα.

Όταν επέστρεψε, εξέδωσε το λεύκωμα *Η Τέχνη του Άθω* και έκανε μια πρώτη έκθεση με έργα ζωγραφικής του. Στο Αρχαιολογικό Μουσείο 130 έργα του Φώτη Κόντογλου παρουσιάζονται για πρώτη φορά στη Θεσσαλονίκη.

Ο Φώτης Κόντογλου, πολυτάλαντη και πολυεδρική προσωπικότητα, κατέχει μια μοναδική θέση στην ιστορία της νεοελληνικής τέχνης και λογοτεχνίας, χάρη στο εντελώς προσωπικό ύφος που ανέπτυξε τόσο στο πεζογραφικό του έργο όσο και στην εικαστική του γλώσσα, με αφετηρία μια ιδιαίτερα κομβική περίοδο της ιστορίας του νεοελληνικού κράτους, την περίοδο του μεσοπολέμου. Στο πρόσωπό του συναντιούνται ο ορθόδοξος χριστιανός, ο περήφανος ρωμικός, ο σοφός της ιωνικής γης, ο ζωγράφος και αγιογράφος, ο εκφραστής της ζωντανής νεοελληνικής γλώσσας. Ο βίος και η πολιτεία του στον Ελλαδικό χώρο, όπου εγκαταστάθηκε μετά την Μικρασιατική καταστροφή, το 1922, έως και το τέλος της ζωής του, το 1965, σφραγίστηκε με τον αγώνα του για την διατήρηση της ιδιοπροσωπίας του Γένους, που για τον Κόντογλου ταυτιζόταν με το πολιτισμικό φορτίο της «καθ' ημάς Ανατολής».



Τον ενδιαφέρει να ανακαλύψει σε βάθος την εκφραστική δύναμη τού σχεδίου.

Ζωγραφίζει σκηνές καθημερινής ζωής, με ρεαλιστικό τρόπο.

Χαρακτηριστική είναι η παράσταση του Καραβομαραγκού στην σπηλιά στην σπηλιά τού Αγ. Νείλου.

Ο **Θεόφραστος Τριανταφυλλίδης** γεννήθηκε στην Σμύρνη. Ο πατέρας του ήταν ευκατάστατος σταφιδέμπορος και το γεγονός αυτό επέτρεψε στον ζωγράφο να ασχοληθεί με την τέχνη του χωρίς οικονομικούς περιορισμούς στα πρώτα χρόνια της καλλιτεχνικής του σταδιοδρομίας.

Ο Τριανταφυλλίδης αρχικά ασχολήθηκε με σκηνές εσωτερικών χώρων, οι οποίες χαρακτηρίστηκαν λαθεμένα χαρακτηρίστηκαν ως ηθογραφικές.

Από το 1930 και μετά διαμόρφωσε το δικό του ιδιαίτερο ύφος, το οποίο χαρακτηρίζεται από την λιτή απόδοση της καθημερινής ζωής του μικροαστικού κόσμου και του κόσμου του μόχθου.

Στους πίνακές του, οι μορφές είναι σχεδόν αφαιρετικές και χωρίς περιγράμματα. «Η προοπτική διαλύεται στην ολιγοχρωμία και την αχλύ που δημιουργείται, καταργώντας κάθε χωριστικότητα. Πρόκειται για έναν μοντερνισμό χωρίς κραυγές.»



Πολλοί κατατάσσουν το έργο του Τριανταφυλλίδη στην «Γενιά του Τριάντα», που ταλαντεύεται μεταξύ ιμπρεσιονισμού και εξπρεσιονισμού. Ο ίδιος πάντως αρνήθηκε να ενταχθεί σε κάποιο καλλιτεχνικό χώρο και έλεγε ότι «ανήκουν σε σχολές όσοι δεν έχουν τη δύναμη να γίνουν οι ίδιοι δημιουργοί». Έτσι, γίνεται λόγος για «υποκειμενικό ζωγράφο» που με το έργο του ξέφυγε από τα στενά όρια της «ελληνικότητας» όπως την προσδιόρισε η Γενιά του Τριάντα.

Από την πρώτη του έκθεση το 1916, ο Τριανταφυλλίδης αρνήθηκε να κάνει ατομικές εκθέσεις και συμμετείχε μόνον σε ομαδικές, γεγονός που λειτούργησε ανασταλτικά για την αναγνώριση της αξίας του. Όπως χαρακτηριστικά έγραψε και μια τεχνοκριτικός, ο ζωγράφος «αν και άτολμος στην προβολή της δουλειάς του αρνήθηκε τον ελληνοκεντρισμό της εποχής του ακολουθώντας τον δικό του μοναχικό δρόμο»

4.3 Ιστορία του ρεμπέτικου τραγουδιού

Το 1922 είναι η χρονιά της Μικρασιατικής καταστροφής την οποία ακολουθεί αναγκαστική, πλέον, ανταλλαγή πληθυσμών σύμφωνα με την συνθήκη της Λοζάνης.

Πολλοί μικρασιάτικες εγκαθίστανται στις μεγάλες πόλεις της Ελλάδας φέρνοντας από εκεί τις μουσικές τους παραδόσεις. Αυτή την περίοδο η θεματολογία του ρεμπέτικου περιλαμβάνει κατά κύριο λόγο ερωτικά τραγούδια (όπως σε όλες τις μουσικές) αλλά και μάγικα τραγούδια (πχ τραγούδια της φυλακής, ναρκωτικά).



Ρεμπέτικη μουσική ή ρεμπέτικο ονομάζεται το ελληνικό αστικό λαϊκό τραγούδι που εμφανίστηκε στα τέλη του δέκατου αιώνα και απέκτησε τη γνώριμη μορφή του, περίπου μέχρι την Τρίτη δεκαετία του εικοστού αιώνα. Η μουσική αυτή εξελίχθηκε κυρίως στα λιμάνια ελληνικών πόλεων όπου ζούσε η

ελληνικά τάξη (τον Πειραιά, την Θεσσαλονίκη, το Βόλο) και στη συνέχεια πέρασε και σε άλλα αστικά κέντρα.

Οι περισσότεροι μελετητές θεωρούν ότι μέχρι τα μέσα της δεκαετίας του '50, το ρεμπέτικο, το λεγόμενο αρχοντορεμπέτικο, το οποίο και άνοιξε το δρόμο της ευρύτερης πλέον αποδοχής του λαϊκού τραγουδιού. Το μπουζούκι που αποτέλεσε το βασικό όργανο της ρεμπέτικης μουσικής, γίνεται Ευρέως αποδεκτό και χρησιμοποιείται από μεγάλους συνθέτες όπως ο Μίκης Θεοδωράκης και Μάνος Χατζηδάκης.



Τα βασικά όργανα του ρεμπέτικου τραγουδιού της κλασικής περιόδου είναι το μπουζούκι, η κιθάρα, ο τζούρας και ο μπαγλαμάς. Χρησιμοποιούνται επίσης, το ακορντεόν, το βιολί, το πιάνο και ως κρουστά τα κουτάλια και τα ζήλια. Σήμερα, το ρεμπέτικο έχει κερδίσει μεγάλη δημοτικότητα ενώ αναγνωρίζεται και μελετάται συνεχώς.

Το ζεϊμπέκικο, τα χασάπικο και το τσιφτετέλι θεωρούνται ρεμπέτικοι χοροί και στην εποχή μας λαϊκοί πια χοροί. Πρόκειται για χορούς μικρασιατικής παράδοσης που τους μετέφεραν οι Μικρασιάτικες το 1922 στον ελλαδικό χώρο μαζί με την ρεμπέτικη μουσικοχορευτική τους παράδοση. Στις μέρες μας έχουν χάσει αυτό το τοπικό παραδοσιακό τους γνώρισμα γι' αυτό και θεωρούνται ελληνικοί λαϊκοί χοροί, μαζί με τον καρσιλαμά, το χασαποσέρβικο και το συρτάκι.

5. Αξιολόγηση – συμπεράσματα – αναστοχασμός

Από τα παραπάνω συμπεραίνουμε ότι η Μικρασιατική Καταστροφή επηρέασε σε μεγάλο βαθμό τον Ελληνικό Πολιτισμό. Η απορρόφηση μεγάλου αριθμού προσφύγων διευκόλυνε την εξάπλωση της κουλτούρας τους στον Ελληνικό χώρο και επηρέασε διάφορους πολιτισμικούς και λαογραφικούς τομείς, μεταξύ αυτών και την ελληνική κουζίνα με τα διάφορα μπαχαρικά και της ιδιότητες τους. Επίσης, σημαντική ήταν η επίδραση των προσφύγων στις τέχνες και τα γράμματα.

Κατά την γνώμη μας τα αποτελέσματα αυτής της εργασίας είναι ικανοποιητικά, πιστεύουμε πως εργαστήκαμε και βγάλαμε ένα καλό αποτέλεσμα. Αυτό που μας δυσκόλεψε ήταν ότι δουλέψαμε πρώτη φορά πάνω σε ένα τέτοιο θέμα, ενώ αυτό που μας ενθουσίασε ήταν ότι είχαμε την ευκαιρία να δουλέψουμε ομαδικά και να αναδείξουμε ο καθένας τις ικανότητές του.

6. Βιβλιογραφία

Μπαζαίος Κώστας, *100 βότανα 1000 θεραπείες*

Mabey, Richard., *Πλήρης οδηγός για τα Βότανα*, Αθήνα, εκδ. Ψυχάλου, 1999.

«Βότανα και θεραπεία», περιοδικά, τ.1,4 , Σειρά γνώσης, Αθήνα, εκδ. Στέργιος.

www.herbalaromas.gr

www.botanical.com

Βικιπαίδεια

Ανδρέας Καραντώνης, *Ο Ποιητής Γ. Σεφέρης*

Δημήτρης Κανελλόπουλος, *Ελληνικές οι ρίζες του ρεμπέτικου*, www.rebetiko.gr

Για τις καταβολές του ρεμπέτικου, <http://www.klika.gr>, διαδικτυακό περιοδικό για το λαϊκό τραγούδι.

Θωμάς Κοροβίνης, *Οι ζειμπέκικοι της Μικράς Ασίας*, Εκδόσεις Άγρα

Πυλαρινός Θεοδόσης, *Η λογοτεχνία στη Μικρά Ασία*, Ένωση Σμυρναίων

Χρύσα Σπυροπούλου, *Η μικρασιατική καταστροφή στη λογοτεχνία*, www.diastrixo.gr

7. Παράρτημα

Σουτζουκάκια πολιτικά



ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ

- ½ κιλό κιμά μοσχαρίσιο
- ½ κιλό κιμά χοιρινό
- 2 κρεμμύδια τριμμένα
- 2 αυγά
- 2 κουταλιές κόκκινο κρασί
- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- ½ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1-2 σκελίδες σκόρδο κοπανισμένο
- 1 κουτ. του γλυκού κύμινο
- ¼ κουτ. του γλυκού καυτερό πιπέρι
- αλάτι, πιπέρι
- ½ φραντζόλα ψίχα ψωμιού ,βρεγμένη και στιμμένη
- αλεύρι, για το αλεύρωμα
- ελαιόλαδο, για το τηγάνισμα

ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΣΑΛΤΣΑ

- 1 τριμμένο κρεμμύδι
- ¼ φλιτζανιού ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι
- 1 φύλλο δάφνης
- 1 κιλό τοματοπολτό
- 1 φλιτζάνι κόκκινο κρασί
- 1 κουταλιά μέλι

Εκτέλεση για τα σουτζουκάκια

Μουσκεύουμε την ψίχα του ψωμιού για 5 λεπτά και τη στίβουμε. Τοποθετούμε σε μεγάλο μπολ τον κιμά, το κρασί, το ψωμί, το κρεμμύδι, το σκόρδο, το αυγό, το

μαϊντανό, το κύμινο, το καυτερό πιπέρι και το αλατοπίπερο. Μετά τα ανακατεύουμε καλά.

Βρέχουμε λίγο τα χέρια μας και πλάθουμε όπως τα κεφτεδάκια. Τα αλευρώνουμε και τα τηγανίζουμε σε καυτό λάδι, λίγα- λίγα. Τα τοποθετούμε σε μια πιατέλα.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΓΙΑ ΣΑΛΤΣΑ

Σε κατσαρόλα βάζουμε λάδι και σοτάρουμε το κρεμμύδι. Προσθέτουμε τοντοματοπολτό, το κρασί, το αλάτι, το πιπέρι, τη δάφνη, το μέλι και ένα ποτήρι νερό.

Βράζουμε τη σάλτσα και μόλις αρχίσει να δένει τοποθετούμε τα σουτζουκάκια, χαμηλώνουμε τη φωτιά και τα αφήνουμε να βράσουν 15 λεπτά, κουνώντας την κατσαρόλα για να μην μας κολλήσουν.

Σερβίρουμε με πιλάφι, πατάτες τηγανιτές ή πουρέ.

Γιαουρτλού κερμπάπ



ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό μπούτι αρνιού
- 1 αυγό
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 φλιτζανάκι ελαιόλαδο αλάτι
- Πιπέρι
- 1/4 κουταλάκι κύμινο
- 3-4 φέτες μπαγιάτικο ψωμί (μουσκεμένο)

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ

- 3-4 ντομάτες ώριμες πολτοποιημένες
- Αλάτι
- Πιπέρι
- λίγη κανέλα
- 1-2 κόκκους μπαχάρι
- 1 μικρό κρεμμύδι τριμμένο
- 1 φλιτζανάκι ελαιόλαδο

ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

- 4-5 μεγάλες πίτες (για σουβλάκια)
- γιαούρτι
- ντομάτες (σε φέτες)
- μαϊντανό ψιλοκομμένο
- πιπεριά πράσινη (σε λεπτές ροδέλες)
- Βούτυρο
- 1 κρεμμύδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Παίρνουμε ένα κιλό κρέας, το κόβουμε σε κυβάκια, το περνάμε από μικρές μεταλλικές σούβλες ή καλαμάκια, τοποθετώντας ανάμεσα στα κομμάτια του κρέατος ένα κομμάτι πιπεριά και ένα κρεμμύδι. Τα ψήνουμε, όπως τα σουβλάκια στη σχάρα.

Σοτάρουμε το κρεμμύδι με το λάδι μέχρι να ροδίσει. Ρίχνουμε τις ντομάτες, το αλάτι, το πιπέρι, την κανέλα και το μπαχάρι και βράζουμε το μείγμα μέχρι να «δέσει» η σάλτσα.

Ντολμάδες με αμπελόφυλλα



ΥΛΙΚΑ

- Φρέσκα, τρυφερά αμπελόφυλλα
- 1 μπουτί από αρνάκι κιμά μαζί με τα κόκαλα γύρω στα 1.600 γρ.
- 1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι τριμμένο
- 1 ½ φλιτζάνι ψιλοκομμένο μαϊντανό
- ½ φλιτζάνι άσπρο ρύζι (Καρολίνα) πλυμένο
- αλάτι και πιπέρι
- ½ κρασοπότηρο (70 ml) λάδι

ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ

- 1 αυγό
- 2 κρόκους
- Χυμό από δύο ζουμερά λεμόνια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε τα αμπελόφυλλα και τα ζεματίζουμε για 2 λεπτά σε νερό που βράζει. Τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και τα αφήνουμε να κρυώσουν. Σε μια λεκάνη

βάζουμε κιμά, κρεμμύδι, μαϊντανό, ρύζι, 2 κουταλιές από το λάδι και αλατοπιπερώνουμε.

Ζυμώνουμε τα υλικά, να ενωθούν καλά. Πλένουμε καλά το κομματιασμένο κόκαλο και το τοποθετούμε στον πάτο της κατσαρόλας. Από πάνω στρώνουμε τα πιο χοντρά από τα φύλλα. Τυλίγουμε τους ντολμάδες και τους τακτοποιούμε στην κατσαρόλα τον έναν πλάι στον άλλο, χωρίς να τους σφίγγουμε, σχηματίζοντας στρώσεις. Τους καλύπτουμε με ένα αναποδογυρισμένο ρηχό πιάτο για να μην ξετυλιχτούν με το βράσιμο.

Περιχύνουμε με το λάδι και τους βάζουμε στη φωτιά. Ρίχνουμε αργά-αργά βραστό νερό (ή το ζουμί των φύλλων, βραστό κι αυτό) μέχρι να καλυφθεί σχεδόν το πιάτο. Από τη στιγμή που θα αρχίσουν να κοχλάζουν, χρειάζονται μία ώρα μαγείρεμα.

Όταν είναι έτοιμοι, το υγρό πρέπει μόλις να διακρίνεται ανάμεσα στους ντολμάδες. Τοποθετούμε ένα καπάκι πάνω στους ντολμάδες - όχι στην κατσαρόλα - και με προσοχή τη γέρνουμε, αφήνοντας το ζουμί να πέσει σε μια άλλη κατσαρολίτσα. Το βάζουμε να βράσει, δοκιμάζουμε το αλάτι, χτυπάμε το αυγό και τους κρόκους και, όταν γίνουν αφράτοι, τους ανακατεύουμε με το λεμόνι.

Ρίχνουμε σιγά-σιγά ζουμί στο αυγολέμονο μέχρι να κάψει και τότε το αδειάζουμε μονομιάς στο κατσαρολάκι. Ανακατεύουμε 1 λεπτό και το αποσύρουμε.

Σερβίρουμε τους ντολμάδες περιχυμένους στα πιάτα με τη σάλτσα του αυγολέμονου την οποία κάνουμε όσο πηχτή θέλουμε χρησιμοποιώντας περισσότερο ή λιγότερο ζουμί.

Εκμέκ Κανταΐφι



ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ. Κανταΐφι
- βούτυρο (μαργαρίνης ή οτιδήποτε άλλο)

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ

- 5 ποτήρια γάλα πλήρες
- ¾ ποτηριού ζάχαρη

- 5 κρόκοι αυγών
- 3 κ.σ. καλά γεμάτες
- κορν φλάουρ με αλεύρι
- 2 βανίλιες
- 1 κ.σ. βούτυρο
- λίγα αμύγδαλα (προαιρετικά)

ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ

- 2 ½ ποτήρια ζάχαρη
- 2 ½ ποτήρια νερό
- λίγες σταγόνες λεμόνι

Είναι πλούσιό σε βιταμίνη C.Βοηθάει την πέψη των γαλακτοκομικών προϊόντων. Συνοδεύει κυρίως σαλάτες αλλά και μαγειρευτά λαχανικά.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ

- 500 γρ. κρέμα γάλακτος
- 3 κ.σ. άχνη
- λίγα φιστίκια Αιγίνης (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βουτυρώνουμε καλά ένα μεγάλο ορθογώνιο ταψί. Ανοίγουμε το κανταΐφι με τέτοιο τρόπο ώστε να μην είναι οι ίνες του κολλημένες μεταξύ τους. Το βάζουμε στο ταψί και το ραντίζουμε με βούτυρο.

Το ψήνουμε σε μέτριο φούρνο μέχρι να ροδοκοκκινίσει ελαφρώς. Όταν το βγάλουμε από το φούρνο το αφήνουμε λίγο και το περιχύνουμε προσεκτικά με το ζεστό σιρόπι (όχι καυτά) που ήδη έχουμε δέσει βράζοντας το για 8-10 λεπτά.

Χτυπάμε τους κρόκους με τη ζάχαρη, το κορν φλάουρ με το αλεύρι και λίγο γάλα, όλα μαζί στο μούλτι. Αυτό το μίγμα το ρίχνουμε στο υπόλοιπο γάλα και ανακατεύοντάς το συνέχεια το κάνουμε κρέμα. Ρίχνουμε το βούτυρο και τις βανίλιες. Βάζουμε σελοφάν στην επιφάνεια της κρέμας για να μην μας κάνει κρούστα και την αφήνουμε να κρυώσει.

Την απλώνουμε επάνω από το κανταΐφι. Χτυπάμε τη κρέμα γάλακτος και την απλώνουμε επάνω από τη κρέμα. Τοποθετούμε το εκμέκ στο ψυγείο για να κρυώσει σαν σύνολο.

Μπακλαβάς με αμύγδαλα



ΥΛΙΚΑ

- 650 γρ. φύλλο για μπακλαβά
- 4 φλ. τσαγιού αμυγδαλόψιχα ,χοντροκομμένη
- 4 φλ. τσαγιού βούτυρο γάλακτος
- ½ φλ. τσαγιού ζάχαρη
- 1 ½ κ.γ κανέλα ,σκόνη
- 1 πρέζα γαρύφαλλο ,σκόνη
- 2 κ.σ φρυγανιά ,τριμμένη

ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ

- 4 φλ. τσαγιού ζάχαρη
- 3 φλ. τσαγιού νερό
- ½ φλ. τσαγιού μέλι
- 1 ξύλο κανέλα
- 5 γαρύφαλλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χοντροκόβουμε τα αμύγδαλα. Τα βάζουμε σε ένα μπολ και προσθέτουμε την κανέλα και το γαρύφαλλο και την φρυγανιά.

Ανακατεύουμε. Παίρνουμε ένα μέτριο ταψί, το αλείφουμε καλά με λιωμένο βούτυρο και στρώνουμε 4 φύλλα μπακλαβά, βουτυρώνοντας ένα ένα, πολύ καλά. Στρώνουμε ακόμα ένα φύλλο, χωρίς να το βουτυρώσουμε. Πασπαλίζουμε την επιφάνεια του με αμύγδαλα. Συνεχίζουμε μέχρι να μας μείνουν 5 φύλλα. Τα στρώνουμε στο επάνω μέρος, αλείφοντας τα ένα ένα με βούτυρο.

Βουτυρώνουμε πολύ καλά το τελευταίο φύλλο. Κόβουμε με μυτερό μαχαίρι γύρω γύρω τα φύλλα που περισσεύουν και χαράζουμε τον μπακλαβά σε κομμάτια. Βουτάμε τα δάχτυλα μας, σε ένα πιάτο με νερό και ραντίζουμε την επιφάνια του. Ψήνουμε σε σιγανό φούρνο για 1 ώρα, περίπου.

Στο μεταξύ, βάζουμε την ζάχαρη και το νερό να βράσουν για 5 λεπτά. Διατηρούμε το σιρόπι καυτό. Βγάζουμε τον μπακλαβά από το φούρνο και τον αφήνουμε να κρυώσει. Σιροπιάζουμε το γλυκό και όταν κρυώσει, χαράζουμε μέχρι κάτω και βγάζουμε τα κομμάτια ένα ένα.