

ΈΝΑ ΤΥΡΙ...ΓΕΜΑΤΟ ΠΑΡΑΔΟΣΗ

6^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΡΕΒΕΖΑΣ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



*«Λαός που ξεχνά την παράδοσή του, παθαίνει αμνησία
και δεν ξέρει πούθεν έρχεται και πού πηγαίνει»*

Φ. Κόντογλου

Ο Διευθυντής του Σχολείου
Γεώργιος Σαράφογλου

Υπεύθυνη Εκπαιδευτικός
Ελένη Ζιώγα
Καθ. Φυσικής Αγωγής

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- Οργανικό τραγούδι: Μοιρολόι
- Τραγούδι - Χορός: Καλώς ανταμωθήκαμαν
- Τραγούδι - Χορός: Εμπάτε αγόρια στο χορό
- Το αλφάβητο του τυριού
- Παροιμίες
- Η ονομασία του τυριού
- Η ιστορία του τυριού (Η πρώτη τυροκόμηση – Οι πρώτες ιστορικές αναφορές)
- Το τυρί στη διατροφή του Έλληνα (το τυρί ημών το επιούσιο)
- Κτηνοτροφία (Το ελληνικό γάλα - Κτηνοτροφία και παράδοση)
- Τραγούδι - Χορός: Ο γεροτσέλιγκας
- Τραγούδι - Χορός: Εννιά χιλιάδες πρόβατα
- Η κτηνοτροφία στην Ήπειρο
- Ο ρόλος της ελληνικής υπαίθρου στην ποιότητα του τυριού
- Τραγούδι - Χορός: Ο αμάραντος
- Η δημιουργία της τυροκομίας
- Οργανικό τραγούδι: Σκάρος
- Είσοδος των παιδιών στη σκηνή με παραδοσιακά αντικείμενα
- Τραγούδι - Χορός: Τ' αρμέξανε τα πρόβατα
- Τζομπαναραίοι: αφιέρωμα στη ζωή τους
- Ποίημα: Φεγγάρι μου
- Τραγούδι - Χορός: Φεγγάρι μου λαμπρότατο
- Η ζωή και τα όνειρα ενός τσοπανάκου
- Τραγούδι - Χορός: Τσοπανάκος ήμωνα
- Ο καημός ενός απόμαχου γεροτσέλιγκα
- Ποίημα: Γερο-τζομπάνης
- Τραγούδι - Χορός: Σαράντα χρόνια τσέλιγκας
- Παρασκευή παραδοσιακού τυριού και με αναπαράσταση απ' τους μαθητές (Πυτιά - Πήξιμο γάλακτος - Διατήρηση του τυριού)
- Τραγούδι - Χορός: Το φέρνει ο βλάχος το τυρί
- Η μυζήθρα - Αστείες ιστορίες για τη μυζήθρα
- Από την παράδοση στη βιομηχανία
- Παραγωγή τυριών σήμερα
- Γνωριμία με τα τυριά μας
- Γεωγραφική προέλευση των τυριών της Ελλάδας
- Τυριά Π.Ο.Π - Η φέτα ως προϊόν διεκδίκησης
- Η θρεπτική αξία του τυριού

- Τυροστιμιές
- Τραγούδι - Χορός: Το μάνταλο
- Για τους καλοφαγάδες: «μεταξύ τυριού και αχλαδιού»
- Η τυροκομία στην Ήπειρο
- Για τους μερακλήδες: Γεύσεις - Χρήσεις - Αρμονία τυριών
- Θεατρικό : « ΤΥΡΙ...ΚΑΙ ΞΕΡΟ ΨΩΜΙ »
- Τραγούδι: Βοσκοπούλα
- Τραγούδι - Χορός: Για μια φορά είναι η λεβεντιά
- Χορός: Μη βροντοχτυπάς τις χάντρες (χασάπικο)
- Ο Δεκάλογος του τυριού
- Τραγούδι - Χορός: Ήρθε καιρός να φύγουμε
- Φωτογραφίες από δράσεις της ομάδας
- Το λεξικό του τυριού
- Ποιμενικό γλωσσάρι
- Βιβλιογραφία



1. Η εργασία αυτή αφιερώνεται
«Σε όλους εκείνους που με σεβασμό, γνώση και μεράκι
συνεχίζουν την εξαιρετική τυροκομική μας παράδοση»
2. «Ψηλά στις κορφές ή μέσα στο τυροκομικό, ο μόχθος και
το μεράκι, συνεχίζουν να συντηρούν την ίδια τη ζωή»
3. «Μυστικά, μεράκι, τέχνη, μαστοριά, θρύλοι,
παραδόσεις, τραγούδια, χοροί συνθέτουν αυτό το
μαγικό προϊόν»
4. Τυρί: «μέρος της παράδοσής μας, βασικό στοιχείο της
διατροφής μας»
5. «Ένα μοναδικό και αξεπέραστο προϊόν της ελληνικής
υπαίθρου »
«Μοναδικό» στο είδος
«Αξεπέραστο» στη γεύση



«Μυστικά, μεράκι, τέχνη, θρύλοι, μύθοι, παραδόσεις, τραγούδια, χοροί», συνθέτουν αυτό το μοναδικό και αξεπέραστο προϊόν της ελληνικής υπαίθρου. Μοναδικό στο είδος, αξεπέραστο στη γεύση και πάνω απ' όλα, βασικό στοιχείο της διατροφής μας».

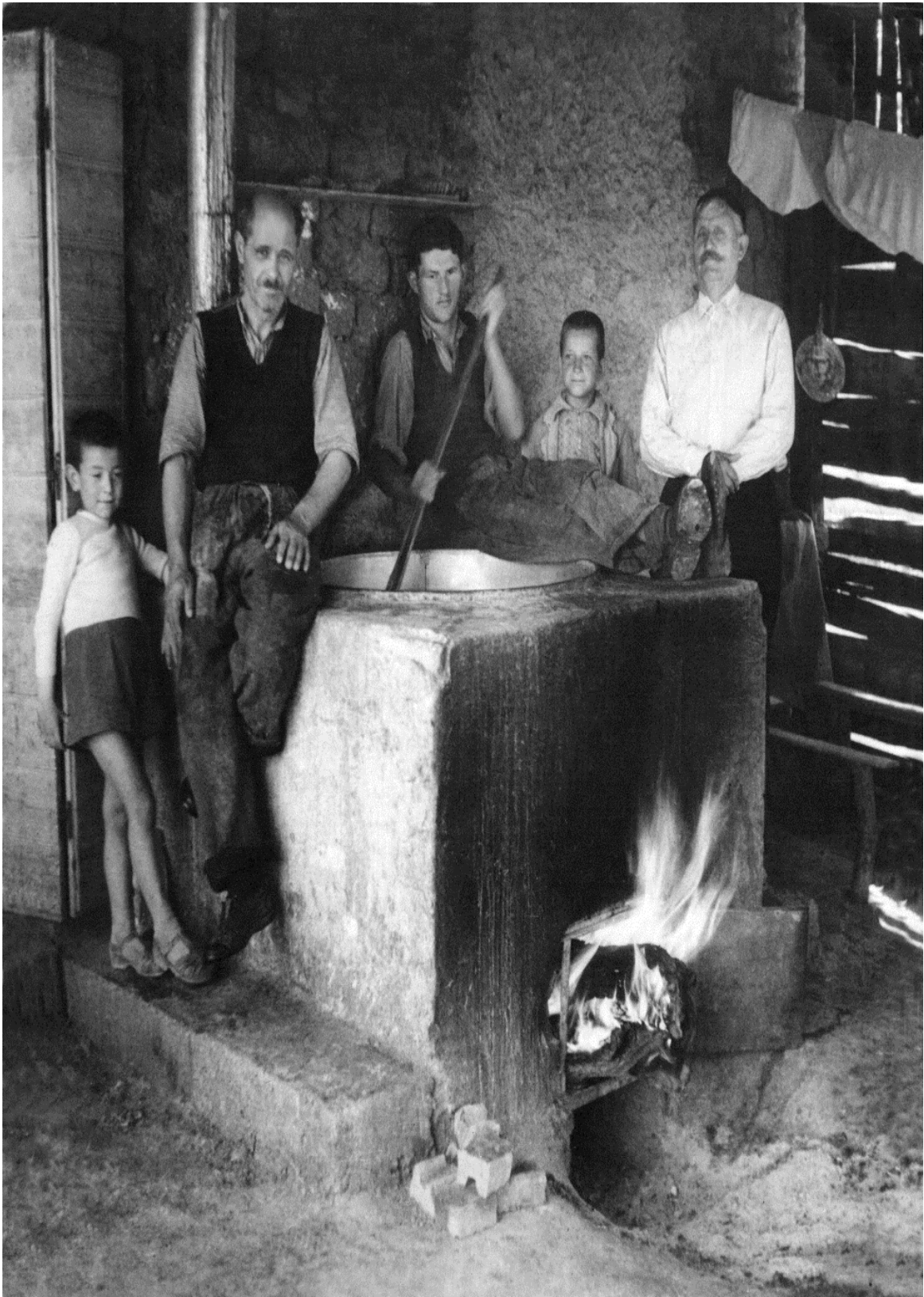


Προϊόντα ιδιαίτερης σημασίας, όπως τα Ελληνικά τυριά, πρέπει να περιβάλλονται με ιδιαίτερη φροντίδα και να έχουν στο καθημερινό μας τραπέζι τη θέση που είχαν πάντα.

Είναι η ελάχιστη ανταμοιβή στους γνωστούς και άγνωστους ανά αιώνες τυροκόμους μας και τους ανθρώπους που κρατούν ισχυρή σήμερα την παράδοσή μας.

Με δέος, σεβασμό, προσοχή και ευαισθησία, σκαλίζουμε το παρελθόν, αντλούμε γόνιμα στοιχεία απ' αυτό και σχεδιάζουμε με ρεαλισμό το μέλλον.

Καιροί δύσκολοι λοιπόν εκείνα τα χρόνια, το μεράκι όμως μεγάλο και η τέχνη του τυριού μεταδιδόταν πάππου προς πάππου.



Παραδοσιακό τυροκομείο στα Φλάμπουρα Πρέβεζας 1960



Ζύγισμα γάλακτος 1957

Κτηνοτρόφοι 1958



ΤΥΡΟΚΟΜΟΣ 1958

Η παράδοση

Άρμεγμα



Συλλογή γάλακτος



Μπατζαριό



Τυροκόμοι



ΤΥΡΟΚΟΜΟΙ 1966



ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΟΥ ΜΑΖΕΥΤΗΚΑΝ ΓΙΑ ΤΑ ΘΕΑΤΡΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ

Τσαντίλες μάλλινες, καρδάρια, ταγάρια, κατσαρολάκια αρμέγματος (καρδάρες), διάφορες κατσαρόλες, κουταλοθήκη ξύλινη, κάπες, κουτάλες ξύλινες, ξύστρα για ανακάτεμα πυτιάς, λεκανίτσες παλιές, καζάνια, μποντινέλες (βλάντες) για χτύπημα βουτύρου, τσίγκινα πιάτα, ταψιά, πυροστιές, γκιγούμια, καλούπια τυριού για βαρέλι, βαρέλια (μικρά και μεγάλα), φτσέλι, παγουράκια τενεκεδένια, σκόπια, μαχαίρι, λίμα, κουδούνια, γκλίτσες, στραγγόπανο, φλογέρες, παλιές φωτογραφίες, υφαντά, φλοκιαστά, ρόκα γνεσίματος, ποδιά, σάκοι παλιοί, τάβλα φαγητού, καζάνια, λάμπες, λυχνάρια, ξύλα, κούτσουρα, τριχιές, σκαμνιά, στολές παραδοσιακές κ. ά.

ΣΚΗΝΙΚΑ

ΠΑΝΩ ΣΤΗ ΣΚΗΝΗ

Μία μεγάλη κορδέλα ψηλά, με τον τίτλο: «Ένα τυρί...γεμάτο παράδοση» Ένας μεγάλος ζωγραφικός πίνακας με βουνά. Πάγκοι με φλοκιαστά, ταμπλό με μεγαλωμένες παλιές φωτογραφίες, αφίσες, ορθοστάτες με κρεμασμένα παραδοσιακά αντικείμενα, μπροστά στη σκηνή διάφορα παραδοσιακά αντικείμενα, καλόγηρος με κρεμασμένη τσαντίλα με τυρί, γκλίτσες, κουδούνια, καζάνια με γάλα, πάνω σε πυροστιές με εικονικές φωτιές κ.λ.π.

ΣΤΟ ΚΑΤΩ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΣΚΗΝΗΣ

Τραπέζι με στρωμένο υφαντό για τους αφηγητές, αρνάκια (κατασκευές παιδιών μπροστά του (όπως φωτογραφία εξωφύλλου), πιατέλα με τυριά, αναμμένες λάμπες, λυχνάρια κ.λ.π. Σε επιπλοραφάκια, τοποθέτηση παραδοσιακών αντικειμένων.

Υπάρχουν τρεις ομάδες παιδιών

- Οι αφηγητές
- Η χορευτική ομάδα (με παραδοσιακές στολές), που συμμετέχει και σε διάφορα δρώμενα
- Η θεατρική ομάδα

Και ζωντανή παραδοσιακή μουσική από καταξιωμένους μουσικούς, που επενδύει όλη την παράσταση.

- ❖ Κλαρίνο: Καψάλης Γρηγόρης
Νάσης Γιώργος
- ❖ Τραγούδι – Λαούτο: Ζάμπας Μιχάλης
- ❖ Ντέφι: Γκοβίλας Σταύρος

ΕΝΑΡΞΗ

ΟΡΓΑΝΙΚΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ: ΜΟΙΡΟΛΟΙ

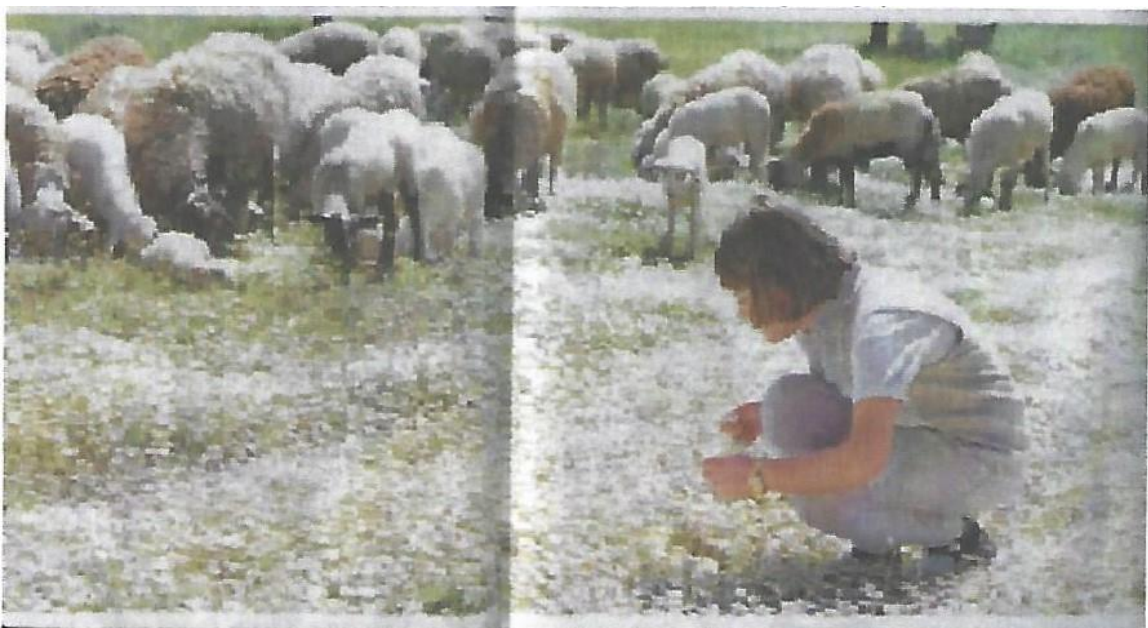
Τα παιδιά της χορευτικής μας ομάδας, φορώντας παραδοσιακές στολές, μπαίνουν κατά ύψος σε γραμμή, μπροστά τα αγόρια, πίσω τα κορίτσια σε ένα κύκλο. Τα αγόρια τα χέρια κάτω από τις μασχάλες, με τους αντίχειρες να πιάνουν το γιλέκο, τα κορίτσια στη μέση. Κάνουν ένα κύκλο στη σκηνή περπατώντας αργά, όταν βρεθούν προς το μέρος του κόσμου τα αγόρια σηκώνουν ψηλά το δεξί χέρι χαιρετώντας τον κόσμο και σχηματίζουν ημικόκλιο για χορό.

ΧΟΡΟΣ: ΚΑΛΩΣ ΑΝΤΑΜΩΘΗΚΑΜΑΝ (Συρτός στα τρία)

ΤΡΑΓΟΥΔΙ: Από τα παιδιά

ΦΙΓΟΥΡΕΣ ο 1^{ος}:

- 1). Στο (4) χτυπάμε με δεξί χέρι το αριστερό πόδι που σηκώνεται ψηλά και στο(6) με δεξί χέρι χτυπάμε τη φτέρνα του δεξιού ποδιού, που σηκώνεται πίσω.
- 2). Στα 1-2-3 κάνουμε μία στροφή δεξιά
- 3). Στα 1-2-3 κάνουμε καθίσματα (μαζί με τον διπλανό του).
- 4). Στο (3) πηδάμε και στα δύο πόδια σε βαθύ κάθισμα (μπορούμε να το συνδυάσουμε και με κάθετο παλαμάκι), στο (4) ανάπαυση μικρή στο αριστερό πόδι με ταυτόχρονο χτύπημα φτέρνας δεξιού ποδιού που λυγίζει πίσω, με δεξί χέρι, στα (5και 6) κάνουμε στροφή δεξιά.
- 5). Στο (3) μαξιλάρι το δεξί χέρι με υπερέκταση κορμού.



ΚΑΛΩΣ ΑΝΤΑΜΩΘΗΚΑΜΑΝ

Αιντε καλώς μωρέ καλώς ανταμωθήκαμαν

*Αιντε εμείς οι ντερτιλήδες
μωρέ παιδιά καημένα
εμείς οι ντερτιλήδες
παιδιά ξενιτεμένα.*

*Αιντε να κλα- μωρέ να κλάψουμε
τα ντέρτια μας*

*Αιντε και τα παράπονά μας
μωρέ παιδιά καημένα
και τα παράπονά μας
παιδιά ξενιτεμένα.*

*Αιντε κι αύριο μωρέ κι αύριο
καλές ανταμωσιές.*

*Αιντε ώσπου ν' ανταμωθούμε
μωρέ παιδιά καημένα
ώσπου ν' ανταμωθούμε
παιδιά ξενιτεμένα.*

*Αιντε στον Α- μωρέ στον Αϊ Λιά
στον πλάτανο.*

*Αιντε που 'ναι μια κρύα βρύση,
μωρέ παιδιά καημένα,
που 'ναι μια κρύα βρύση
παιδιά ξενιτεμένα.*

ΧΟΡΟΣ: ΕΜΠΑΤΕ ΑΓΟΡΙΑ ΣΤΟ ΧΟΡΟ (Συρτός στα τρία)

(Ένας κύκλος, μπροστά τα αγόρια πίσω τα κορίτσια)

Φιγούρες: Συρτού στα τρία

Εμπάτε αγό- αγόρια στο χορό

***Εμπάτε αγόρια στο χορό
κορίτσια στα τραγούδια (δισ)***

Να δείτε και μωρέ και να μάθετε

***Να δείτε και να μάθετε,
πως πιάνεται η αγάπη (δισ)***

Από τα μά- τα μάτια πιάνεται

***Από τα μάτια πιάνεται
στα χείλη κατεβαίνει (δισ)***

Κι από τα χεί- τα χείλη στη καρδιά

***Ωρέ κι από τα χείλη στη καρδιά,
ριζώνει και δεν βγαίνει (δισ)***

(Στο τέλος κάθε χορού τα παιδιά κάθονται πίσω στους πάγκους)



ΤΟ ΑΛΦΑΒΗΤΟ ΤΟΥ ΤΥΡΙΟΥ

Με μασκότ το ποντικάκι που τρελαίνεται για το τυρί, βάλουμε τη φαντασία μας να δουλέψει και φτιάξουμε το αλφάβητο του τυριού.

Α= Αγνό

Β=Βαρελίσιο

Γ=Γευστικό

Δ=Δυναμωτικό

Ε=Εξαιρετικό

Ζ=Ζωντανό

Η=Ημίσκληρο

Θ=Θρεπτικό

Ι=Ισορροπημένο

Κ=Κατσικίσιο

Λ=Λαχταριστό

Μ=Μοναδικό

Ν=Νόστιμο

Ξ=Ξεχωριστό

Ο=Ονειρεμένο

Π=Παραδοσιακό

Ρ=Ρομαντικό

Σ=Συντροφικό

Τ=Τέλειο

Υ=Υγιεινό

Φ=Φρέσκο

Χ=Χωριάτικο

Ψ=Ψημένο

Ω=Ωριμο



ΖΩΓΡΑΦΙΕΣ ΠΑΙΔΙΩΝ - ΚΟΜΙΚΣ

ΑΧ!!!



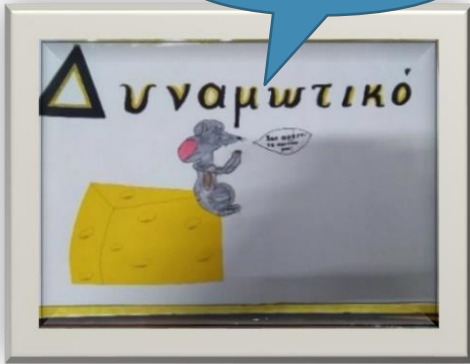
Με βλέπει κανείς;



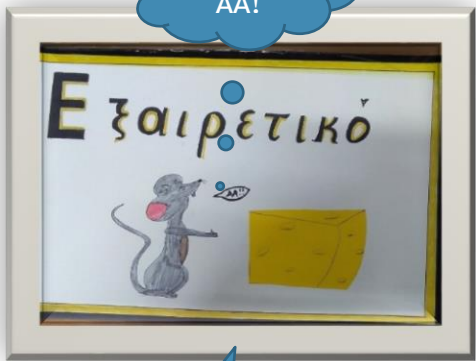
Μιαμ
μιαμ!



Ποντίκαρος!



Ποίτης
ΑΑ!



Μανούλα μου!



Ωχ!



Μπαλόνη
έγινα!



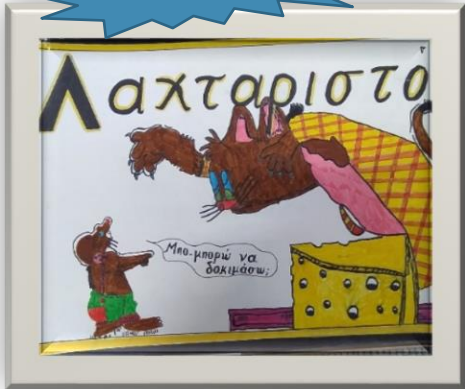
Ουπς!
Μετρημένο



Άλλη γεύση!



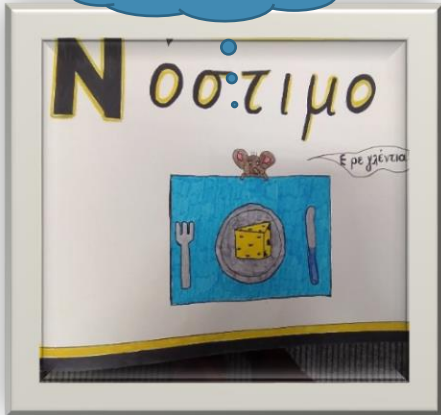
Καλά ντε



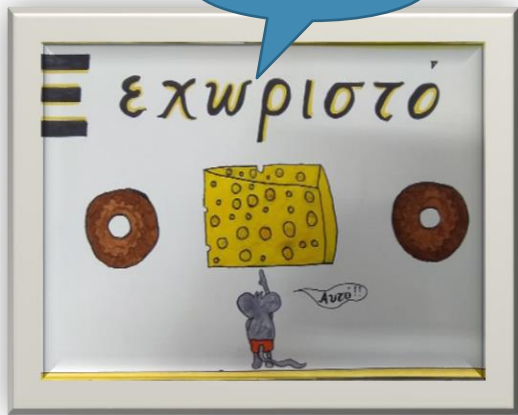
Σνιφ σνιφ



Ερε γλέντια



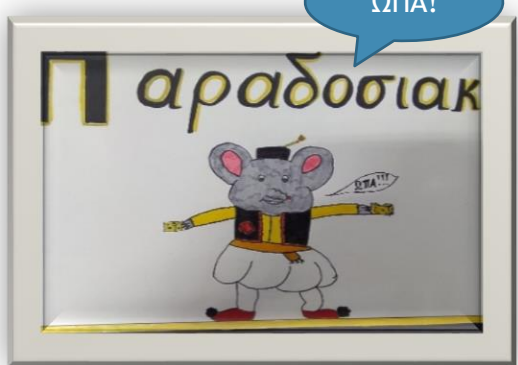
Αυτό!



Κρεβατάκι!



ΩΠΑ!



Ντρέπομαι



Ε! Το τυρί μου πατάς



Με αγάπη!



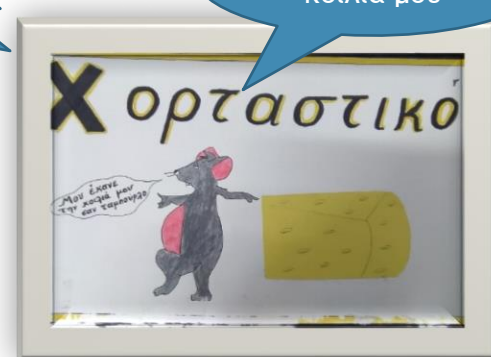
Δύναμη!!



Αγρίεψε



Τούμπανο η κοιλιά μου



Μου τρέχουν τα σάλια



Έτοιμο για φάγωμα!



Παροιμίες

- ❖ Ψωμοτύρι και γλυκιά ζωή.
- ❖ Αυτό είναι ψωμοτύρι για μένα.
- ❖ Είδε το τυρί, αλλά δεν είδε τη φάκα.
- ❖ Αυτός μπορεί να βγάλει από τον τράγο γάλα.
- ❖ Βυζάνει ακόμα γάλα.
- ❖ Γάλα πολύ, λίγο τυρί.
- ❖ Κι από στέρφα γίδα γάλα.
- ❖ Το γάλα θρέφει δράκουτα, το μέλι ούτε μέρμηγκα.
- ❖ Από κόκκοτα εγγονιά κι από γίδα συμπεθέρα.
- ❖ Χιονίζει, χαλαζώνει, την ουρά της απάνου η γίδα.
- ❖ Και του πουλιού το γάλα.
- ❖ Τυρί και ξύστρα λείβομαι, τέντζερη και κουτάλα και σίδερο και παρασιτιά κι ύστερα τα 'χω τ' άλλα.
- ❖ Ψωμί δεν έχουμε, τυρί ζητάμε.
- ❖ Αν είχα τυρί, προσφάγι δε ζητούσα
- ❖ Βλάχο βλέπεις; - Τυρί βαστάει.
- ❖ Ο βλάχος στο τυρί ανακατώνεται και μια φορά το χρόνο δεν το τρώει.
- ❖ Ο διάβολος τυρί πουλά, χωρίς να έχει γίδια.
- ❖ Όλο του βλάχου το τυρί, τυρόπιτα να γένει.
- ❖ Πάρ' του το τυρί, να λησμονήσει το ψωμί.
- ❖ Πότε πίτα και τυρί, πότε μοναχά ψωμί.
- ❖ Πότε αυγό, πότε τυρί, δε μας λείπει η αρτυμή.
- ❖ Τα πολλά χέρια στο μαλλί και τα λίγα στο τυρί.
- ❖ Του τάξανε λαγού τυρί κι από αγριογίδι γάλα.
- ❖ Παντρεία, τυρί χλωρό ή αυγά θέλεις γιαγιά;
 - Αμ έχω δόντια για τυρί κι αυγά;
- ❖ Γλυκό το γάλα, το τυρί, πικρό το χάλι χούι.
- ❖ Αν αρτυθείς, να είναι αρνί κι αν κλέψεις να είν' χρυσάφι κι αν αγαπήσεις και καμιά, να τη ζηλεύει η γειτονιά.
- ❖ Αρνί, κατσίκι τριήμερο, γουρούνι δωδεκαήμερο, μουσκάρι σαρανταήμερο, και πάλε κρίμα ένε.
- ❖ Βάλε το λύκο πιστικό, το σκύλο τυροκόμο.
- ❖ Καλό τυρί σε σκυλίσιο τομάρι.
- ❖ Πήρε το σουφλί με τις πντιές.

Η ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΤΥΡΙΟΥ ΚΑΙ Ο ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ

Το **τυρί** ή ο **τυρός**, στην αρχαία διάλεκτο μπορεί να προέρχεται απ' το ρήμα **τορέω**, που σημαίνει διατρυπώ, τρυπώ και επομένως μπορεί να αναφέρεται στις τρύπες του προϊόντος.

Ίσως όμως και να προέρχεται από το ρήμα **τορεύω**, που σημαίνει καλουπώνω, επειδή μερικά τυριά απαιτούν καλούπια.

Η λέξη φαίνεται να είναι ινδοευρωπαϊκή.

Τι είναι όμως το τυρί;

Είναι ένα προϊόν, που προέρχεται από τη συγκέντρωση με κάποια μέθοδο των στερεών του γάλακτος, με τέτοιο τρόπο ώστε να μπορεί να διατηρηθεί μέσα στο χρόνο, χωρίς να χάσει κανένα από τα θρεπτικά του συστατικά.





ΤΥΡΟΚΟΜΟΣ 1958

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΤΥΡΙΟΥ



- *Φάε κουμπάρε μου ελιές.*

- *Καλό είναι και το τυρί.*

Αυτές τις δυο φρασούλες χρησιμοποιεί ο λαός μας, για να δείξει περιφραστικά τον τσιγκούνη οικοδεσπότη που προτείνει στον καλεσμένο του ελιές, αλλά και τον ευφυή κουμπάρο, ο οποίος σαφώς και προτιμάει το τυρί ως ακριβότερο αλλά και γευστικότερο έδεσμα.

Κι εμείς σαφώς είμαστε με το μέρος του καλεσμένου κουμπάρου που προτιμά το τυρί.

Τυρί λοιπόν.

Τυρί και ξερό ψωμί!!!

Σ' όποια εποχή της ιστορίας μας κι αν ανατρέξουμε, θα ανακαλύψουμε πάμπολλους μύθους, θρύλους και παραδόσεις που συνδέουν άμεσα τη διατροφή μας με το καταπληκτικό αυτό προϊόν.

Βαριά η κληρονομιά μας λοιπόν, αλλά μην ανησυχείτε, τη φέρουμε περήφανα και φροντίζουμε να μεταφέρεται από γενιά σε γενιά όμορφα, υπερήφανα και πάντα εξελισσόμενη προς το καλύτερο.

Η ιστορία του τυριού είναι μακρόχρονη, όσο και η δική μας. Ξεκινά απ' τους μυθικούς χρόνους και κατά τα φαινόμενα, με τη λατρεία που το περιβάλλουμε, την τέχνη των τυροκόμων μας και την αναγνώριση της μοναδικότητας των ελληνικών τυριών θα μας ακολουθεί για πάντα.

α. Η πρώτη τυροκόμηση

Μάλλον τυχαίο γεγονός. Όταν ίσως για πρώτη φορά χρησιμοποιήθηκε για τη μεταφορά γάλακτος, το στομαχάκι νεαρού αρνιού, που η χλωρίδα του ήταν το καταλληλότερο μέσο για να μετατραπεί το γάλα σε τυρί.

Η μήπως ήταν οι Θεοί του Ολύμπου εκείνοι που σύμφωνα με το μύθο έστειλαν το γιο του Απόλλωνα, Αρισταίο, να διδάξει τυροκομία στους Έλληνες;

β. Οι πρώτες ιστορικές αναφορές

Η ιστορία του τυριού αρχίζει το 10.000 π.Χ. στα οροπέδια του Ιράν, όταν για πρώτη φορά πάνω στον πλανήτη εξημερώθηκαν τα πρώτα μηρυκαστικά, η κατσίκα και το πρόβατο.

Χίλια χρόνια μετά, στη Βόρεια Ευρώπη εξημερώνεται η άγρια αγελάδα. Την όγδοη χιλιετηρίδα π.Χ. η κατσίκα και η προβατίνα έρχονται στις ακτές της Μεσογείου.



Πρώτη μαρτυρία διατροφής με γάλα μηρυκαστικού, είναι αυτή της ελληνικής μυθολογίας. Ο Δίας κυνηγημένος απ' τον πατέρα του Κρόνο, κρύβεται από τη μάνα του Ρέα, στα δύσβατα βουνά της Κρήτης και τρέφεται αποκλειστικά με γάλα και μέλι. Το γάλα ήταν προσφορά της κατσίκας Αμάλθειας.

Και πάλι ο Δίας, για να θρέψει το γιο του Ηρακλή με θεϊκό γάλα για να γίνει αθάνατος, έκανε τον ουρανό να κατακλυστεί από γάλα. Έκτοτε, τον ουρανό γέμισαν οι Γαλαξίες.

❖ Στην Οδύσσεια του Ομήρου, που αναφέρεται στον αρχιτσέλιγκα Πολύφημο, ο οποίος κρατούσε φρέσκο, μόνο όσο γάλα ήθελε να πιει και το υπόλοιπο το έκανε τυρί που ωρίμαζε μέσα στη σπηλιά του.

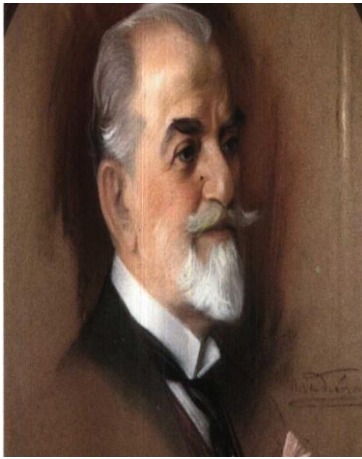
Με φανερές επιδράσεις απ' τον Όμηρο, ο Θεόκριτος παρουσιάζει τον Κύκλωπα να παρηγοριέται με τα καλά που έχει, αφού η Γαλάτεια, που είναι πιο λευκή απ' τη μυζήθρα και τρυφερότερη απ' το αρνί αρνείται τον έρωτά του.

Αραδιάζει λοιπόν ο ερωτοχτυπημένος Κύκλωπας τα αγαθά του: χίλια πρόβατα, καλό γάλα, τυρί ολοχρονίς, έντεκα λαφίνες, τέσσερα αρκουδόπουλα, παίζει την καλύτερη φλογέρα και τα βελανιδίσια κούτσουρα κρατούν ακοίμητη τη φωτιά στο κονάκι του.

Οι ενδείξεις και καταγραφές για κατασκευή και κατανάλωση τυριού απ' τον 8^ο π.Χ. αιώνα και μετά είναι πάμπολλες.

- ❖ **Απ' τον Αριστοτέλη** μαθαίνουμε ότι ένας τρόπος για να πήξεις γάλα σε τυρί, ήταν το ανακάτεμά του με γάλα συκιάς.
- ❖ **Στην αγορά των Αθηναίων**, υπήρχε ολόκληρη περιοχή πώλησης τυριού.
- ❖ **Στο βασίλειο της Σπάρτης**, μια απ' τις διαδικασίες ενηλικίωσης των νεαρών Σπαρτιατών ήταν και η κλοπή τυριών απ' τα σπίτια, για να δείξουν το ταλέντο τους στον κλεφτοπόλεμο οι νεαροί Σπαρτιάτες.
- ❖ **Αργότερα οι Ρωμαίοι** υπήρξαν σπουδαίοι τυροκόμοι αλλά και φίλοι του τυριού, όπου έφτασαν στο σημείο να εμπλουτίζουν τη γεύση του, ταΐζοντας τα ζώα τους με αρωματικά φυτά.
Το εγκυρότερο βιβλίο ρωμαϊκής μαγειρικής του **Απίκιου**, αναφέρει συνταγές με γάλα. **Ο τυροτάριχος**, ήταν σκεύασμα με τυρί και ζύμη και σίγουρα ήταν ο **παππούς της πίτσας**.
- ❖ **Κατά τη διάρκεια της Βυζαντινής αυτοκρατορίας**, στον ελληνικό χώρο η τυροκομία ήταν πολύ εκτεταμένη. Οι λίγες μαρτυρίες που έχουμε, μιλούν για το βλάχικο τυρί, τις μυζήθρες, απ' όπου πήρε τ' όνομά του και ο **Μυζηθράς - Μιστράς**.





Ο εθνικός ευεργέτης από τη Σύρο Εμμανουήλ Μπενάκης

❖ Στην Ελλάδα στα τέλη του 19^{ου} αιώνα, ο Υπουργός Οικονομικών τότε, **Εμμανουήλ Μπενάκης** αντιλαμβάνεται την οικονομική σημασία της κτηνοτροφίας και κατ' επέκταση της τυροκομίας και κάνει τις πρώτες προσπάθειες συστηματοποίησης της τυροκομίας.

Πατέρας της σύγχρονης ελληνικής τυροκομίας, θεωρείται ο Ραϋμόνδος Δημητριάδης. Μαζί με τους Πολυχρονίδη και Ζυγούρη, δασκάλους και στυλοβάτες της ελληνικής τυροκομίας, όργωσαν την Ελλάδα με σκοπό να διδάξουν τους νέους κτηνοτρόφους τυροκομία, ενώ παράλληλα έδιναν και συμβουλές για το πώς θα οργανώσουν μικρούς κτηνοτροφικούς συνεταιρισμούς για την καλύτερη διαχείριση και πώληση των προϊόντων τους.

Έκτοτε και μέσα στο χρόνο συγκροτήθηκε το Υπουργείο Γεωργίας, ιδρύθηκε η Γεωπονική Σχολή (1920) με έδρα Γαλακτοκομίας, αλλά και πολλές μικρότερες γαλακτοκομικές σχολές.



ΤΟ ΤΥΡΙ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΑ

« Το τυρί ημών το επιούσιο »

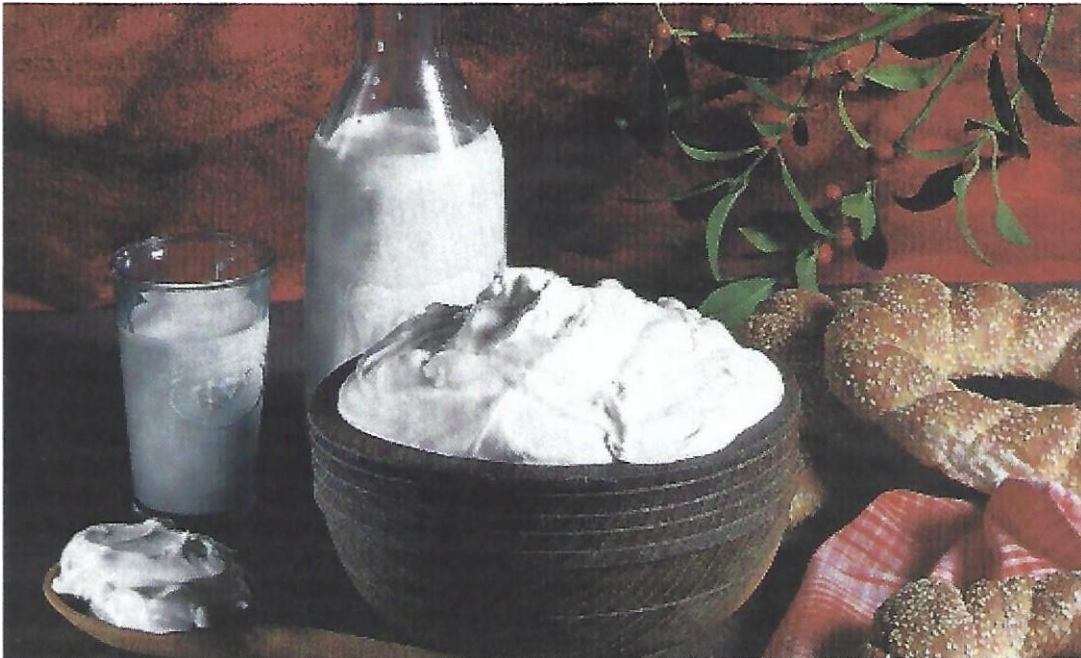
Οι πρώτοι σε κατανάλωση τυριών στον κόσμο;
Μα φυσικά εμείς.

Με 24,5 Kg. κατά άτομο το χρόνο.

Εκπληκτικός αριθμός, αν σκεφτούμε ότι για το μισό περίπου πληθυσμό της γης, η κατά κεφαλή κατανάλωση δεν ξεπερνά το 1kg. το χρόνο.

Το τυρί μας, αν όχι κάθε μέρα αλλά για όλες τις ώρες της ημέρας. Γιατί το επέβαλαν οι διατροφικές μας συνήθειες, πολύ διαφορετικές απ' των υπόλοιπων Ευρωπαίων και των λαών της Μεσογείου, αλλά και η φύση της πατρίδας μας.

Ξεκινάμε με κάποιο ήπιο τυρί **το πρωινό μας**



Τις περισσότερες φορές με τυρί νοστιμίζουμε **το κολατσιό μας**, όταν μας κόψει η πείνα.

Συνοδεύουμε **το γεύμα μας**, όλη τη διάρκειά του, συνήθως με μια καλή ποικιλία τυριών.

Το βράδυ αν θέλουμε να «τσιμπήσουμε» κάτι ελαφρύ, είναι πιθανόν να προτιμήσουμε το αγαπημένο μας τυρί. Και υπάρχει εξήγηση γι' αυτή μας τη συνήθεια, να τρώμε σχεδόν όλη τη μέρα τυρί.

Απ' τη μια δεν υπήρξαμε ποτέ πλούσιος λαός. Το καθημερινό μας τραπέζι ήταν πάντοτε λιτό. Σπάνια υπήρχαν πάνω του ζωικές πρωτεΐνες (αρνί, μοσχάρι, κοτόπουλο, ψάρια, κ.λ.π). Το κρέας το βλέπανε στις γιορτές και στις αργίες.

Όμως με κάτι έπρεπε να συμπληρωθεί αυτή η έλλειψη. Με κάτι σαφώς φτηνότερο του κρέατος, αλλά θρεπτικό και με καλή επίσης διατροφική αξία.

Απ' την άλλη ο αγροτόκοσμος λόγω της ανέχειάς του ήταν υποχρεωμένος να συντηρεί στην πίσω αυλή του σπιτιού του λίγα οικόσιτα ζώα (κόττες, κατσίκια, προβατίνα κ.λ.π.). Το γάλα λοιπόν που περίσσευε απ' την κατσικούλα, για να μην πεταχτεί έπρεπε να τυροκομηθεί και έτσι σχεδόν πάντα υπήρχε στο τραπέζι τυρί.



Σήμερα πια το κρέας δε λείπει σχεδόν ποτέ απ' το καθημερινό μας τραπέζι.

ΠΡΟΣΟΧΗ!!!

Ο συνδυασμός όμως κρέατος και τυριού (συνδυασμός που σκοτώνει), έχει στραφεί σε βάρος της υγείας μας, επιβαρύνοντάς μας με χοληστερίνη, τριγλυκερίδια και ουρικό οξύ.

Ίσως εδώ πρέπει να ζητήσουμε και τις ανάλογες εξηγήσεις στο ερώτημα: «γιατί οι παλιοί δεν είχαν χοληστερίνη»;

Όπως και να 'χει το πράγμα, η συνήθεια είναι δεύτερη φύση, γι' αυτό ο σοφός μας λαός λέει:

« πιο εύκολα σου βγαίνει η ψυχή παρά το χούι ».



Ας σεργιανίσουμε τώρα στην παράδοση του τυριού, ξεκινώντας απ' τη βάση του που είναι η κτηνοτροφία.



ΚΤΗΝΟΤΡΟΦΙΑ

Α. Το ελληνικό γάλα

Το αιγοπρόβειο γάλα κατά κύριο λόγο και πολύ λιγότερο το αγελαδινό, αποτελεί τη βάση της ελληνικής τυροκομίας.

Οι ιδιαίτερες κλιματολογικές και εδαφολογικές συνθήκες της χώρας μας ευνόησαν την ανάπτυξη και διάδοση των αιγοπροβάτων, κυρίως με τη μορφή μικρών παραδοσιακών εκμεταλλεύσεων σε ορεινές και ημιορεινές περιοχές, μακριά απ' τις γεωργικές εκμεταλλεύσεις, τα λιπάσματα και τα ζιζανιοκτόνα



B. Κτηνοτροφία και παράδοση

Ας δούμε όμως, πώς ξεκίνησε η κτηνοτροφία μας. Πατέρας της Επικής ποίησης, ο παππούς των Ελλήνων, κατά την έκφραση του Ομηριστή Γιάννη Κακριδή, περιγράφει σκηνές της ποιμενικής ζωής που ακόμη και σήμερα, διατηρούν οι κτηνοτρόφοι μας.

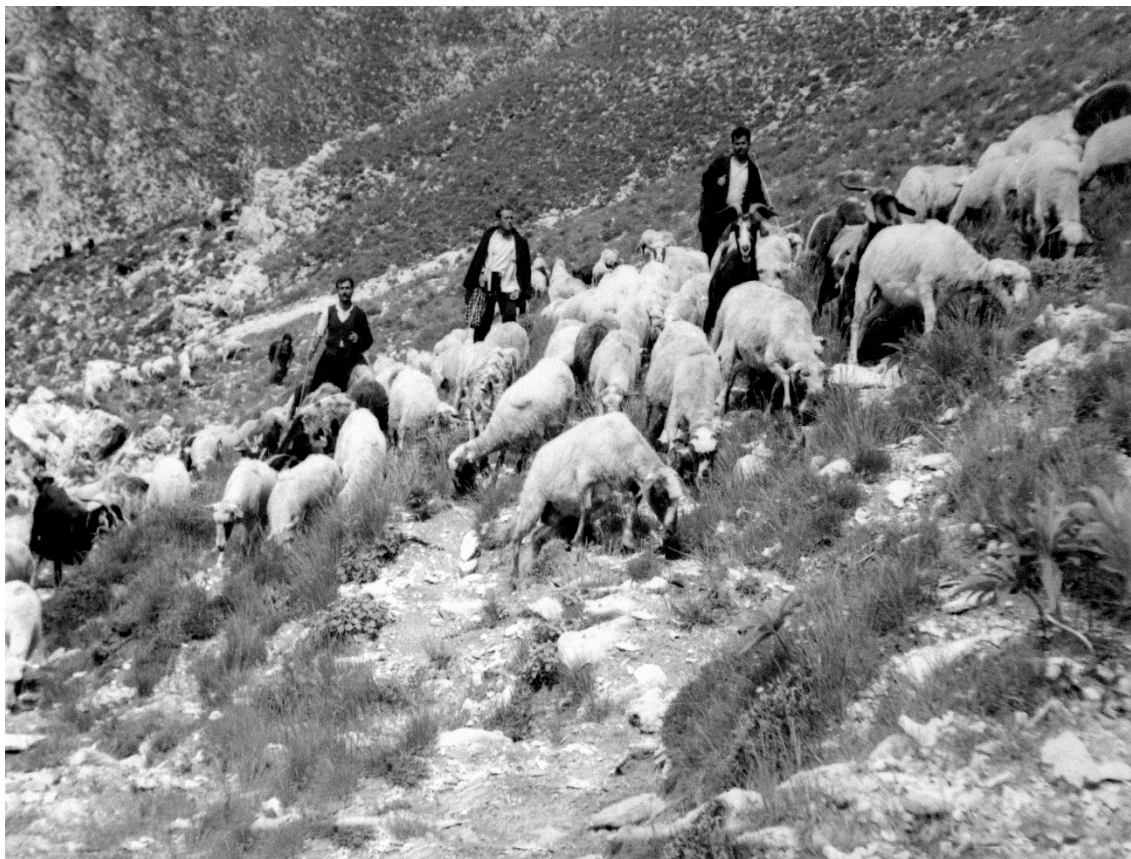
Μιλάει λοιπόν ο Όμηρος για τυροβόλα γεμάτα και μάντρες στοιβαγμένες από κατσίκια και αρνιά.

Οι πεισματάρηδες Έλληνες, μη μπορώντας να ζήσουν κάτω απ' την ανυπόφορη ανάσα του Τούρκικου ζυγού, σκαρφάλωσαν στις πλαγιές των βουνών. Αποτραβήχτηκαν στις αετοφωλιές των βουνών, σε μέρη που λες και δωροδόκησαν τους Θεούς να ενώσουν τις πέτρες με τα ελάτια, τις οξιές με τ' αστέρια, τον ήλιο με τα ποτάμια, σε μία φύση χωρίς χαλινάρι. Οι απόμακρες βουνοσειρές, τα βαθιά φαράγγια, τα ελατοδάση, οι στενωσιές και τα περάσματα των βουνών, ήταν τα καταφύγια και τα ορμητήρια των κλεφταρματωλών που διαφέντευαν τον τόπο και αποτελούσαν ασπίδα για την κτηνοτροφία.

Άρχισαν λοιπόν εκεί, στα λογγόζωστα βουνά, κάτω από τα σύννεφα να δημιουργούν μια καινούρια ζωή με επίδοση στην κτηνοτροφία.



Ξακουσμένα βουνά και ράχες, τυλιγμένα με ιστορία, μύθους και παραδόσεις που χάνονται στα βάθη των αιώνων. Ράχες που στοίχειωσαν απ' τα κουδούνια των γιδοπροβάτων, τ' αλυχτίσματα των σκυλιών και τ' αλαφροπατήματα των τζομπάνων.



Οι θύμησες του γερο-τσέλιγκα, έγιναν τραγούδι.

ΧΟΡΟΣ: Ο ΓΕΡΟΤΣΕΛΙΓΚΑΣ (Τσάμικος)

Χορεύουν τ' αγόρια

ΦΙΓΟΥΡΕΣ (όλοι)

(1): Δύο απλό

(2): Δύο στροφές (δεξιά- αριστερά)

(3): Δύο κάθισμα στο (5)

(4): Δύο 4-4

(5): Δύο κάθισμα — παλαμάκι στα (5) και (6)

(6): Δύο κάρφωμα στο (7) και στροφή στο (8) φωνάζοντας ώπα!! και χέρια ψηλά (5-5, 6- 7)

Στο σόλο της μουσικής ο πρωτοχορευτής κάνει ψαλίδια, καθίσματα κ.λ.π.

Ο ΓΕΡΟΤΣΕΛΙΓΚΑΣ

*Σ' αυτές τις ράχες τις ψηλές
λεβέντες μου, πού πάτε
σας βλέπει ο γεροτσέλιγκας
τα νιάτα του θυμάται*

*Τσέλιγκα γεροτσέλιγκα
του λεν δυο βλαχοπούλες
πόσες φορές ανέβηκες
σ' εκείνες τις ραχούλες*

*Όλες φορές ανέβηκα
σα να 'μουν λεοντάρι
μα τώρα πια εγέρασα
δεν είμαι παλικάρι*

Έτσι τα ζωντανά τους χρόνο με το χρόνο πλήθαιναν. Τ' απρόσιτα γκρεμοστέφανα με την αιώνια χλωρασιά τους και την αμάλαγη βοσκή τους, ήταν το φυσικό βοσκοτόπι για τα γιδοπρόβατα.

*« Μαντριά κοσμήματα στο γυμνό στήθος των ψηλωμάτων.
Εδώ θα σου προσφέρουν γάλα στην καρδάρια,
βούτυρο πηγμένο στην καράμπα,
τυροκεφαλάκια στην τσαντήλα »*



Τον πόθο του Έλληνα για διάκριση και έχος, περιγράφει ο ποιητής του βουνού και της στάνης, **Κώστας Κρυστάλλης**:

*« Ήθελα να μου τσέλιγκας, να μου κι ένας σκουτέρης
να χω κοπάδια πρόβατα, να χω κοπάδια γίδια
κι ένα σωρό μαντρόσκυλα, να χω και βοσκοτόπια,
το καλοκαίρι στα βουνά και το χειμώ στους κάμπους »*

Με τη γκλίτσα στο χέρι και το σακάκι μισοφόρετα, θα σε χαιρετίσει, θα σου πει για τον τόπο σου και θα φύγει τρέχοντας, προλαβαίνοντας το κοπάδι. Ο μέγας βιγλάτορας!!!

Η συνεργασία ανθρώπων και ζώων υπήρξε πάντα υποδειγματική. Συνοδοιπόροι μια ζωή.

Ο Δημήτρης Ψυχογιός αναφέρει:

« Τα δεκάδες χιλιάδες πρόβατα και γίδια δίνουν την πρώτη ύλη στον κτηνοτρόφο κι αυτά είναι: μαλλί, γάλα και προπαντός τα τυροκομικά προϊόντα ».



Η λαϊκή ψυχή αυτά τα 9.000 πρόβατα τα τραγουδά



ΤΡΑΓΟΥΔΙ: ΕΝΝΙΑ ΧΙΛΙΑΔΕΣ ΠΡΟΒΑΤΑ

Αι ν' εννιά χιλιά - χιλιάδες πρόβατα

Αι ν' εννιά χιλιάδες πρόβατα κι εννιά χιλιάδες γίδια

Αι ν' εννιά αδέρφια - δέρφια τα φύλαγαν

ΑΡΓΟ

Αι ν' εννιά 'δερφια τα φύλαγαν, τα 18 κοπάδια

Αι τα πέντε πα - μωρε πάνε για κλεψιά

Αι τα πέντε πάνε για κλεψιά, τα τρία στην αγάπη

Αιντε και βγαίνει ο Γιάν - ο Γιάννης μοναχός

Ωρέ και βγαίνει ο Γιάννης μοναχός στα δεκαοχτώ κοπάδια

Γιάννης από - μωρέ ν' αποκοιμήθηκε

ΓΡΗΓΟΡΟ

Αιντε Γιάννης αποκοιμήθηκε και φύγαν τα κοπάδια

Φύγαν τα κοπάδια και φύγαν τα κοπάδια

ΧΟΡΟΣ: ΕΝΝΙΑ ΧΙΛΙΑΔΕΣ ΠΡΟΒΑΤΑ

ΚΛΕΙΣΤΟΣ ΑΡΓΙΘΕΑΣ (ΚΑΡΔΙΤΣΑ)

Χορεύουν μπροστά τα αγόρια, πίσω τα κορίτσια.

ΛΑΒΗ: Αγκαζέ στο αργό και από τις παλάμες στο γρήγορο.

ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

Αργό μέρος: 8 βήματα

Στα (1,2,3,4), κάνουμε τέσσερα βήματα προς τη φορά του κύκλου, ξεκινώντας με αριστερό πόδι.

Στο (5), το αριστερό πόδι, έρχεται και πατάει στα δάχτυλα, μπροστά απ' το δεξί.

Στο (6), το αριστερό πόδι, έρχεται και πατάει πίσω προς τ' αριστερά διαγώνια, ενώ συγχρόνως το δεξί πόδι στηρίζεται στη φτέρνα (το σώμα εδώ γέρνει λίγο προς τα πίσω).

Στο (7), το δεξί πόδι πατάει στο έδαφος, ενώ το αριστερό έρχεται και στηρίζεται στα δάχτυλα, κοντά στη φτέρνα του δεξιού ποδιού. Εδώ γίνεται και μία μικρή κάμψη στα γόνατα.

Στο (8), το αριστερό πόδι, έρχεται προς τ' αριστερά στα δάχτυλα.

Τα βήματα αυτά επαναλαμβάνονται, μέχρι τη στιγμή που αρχίζει το γύρισμα της μουσικής σε γρήγορο ρυθμό.

Γρήγορο μέρος: 5 βήματα (μέσα – έξω)

Στο (1), το αριστερό πόδι, έρχεται και πατάει δεξιά και λίγο προς το κέντρο του κύκλου.

Στο (2), έχουμε άρση του δεξιού ποδιού, λυγισμένου προς τ' αριστερά και λίγο πάνω απ' το αριστερό, με μικρή ανάπαυση του αριστερού ποδιού.

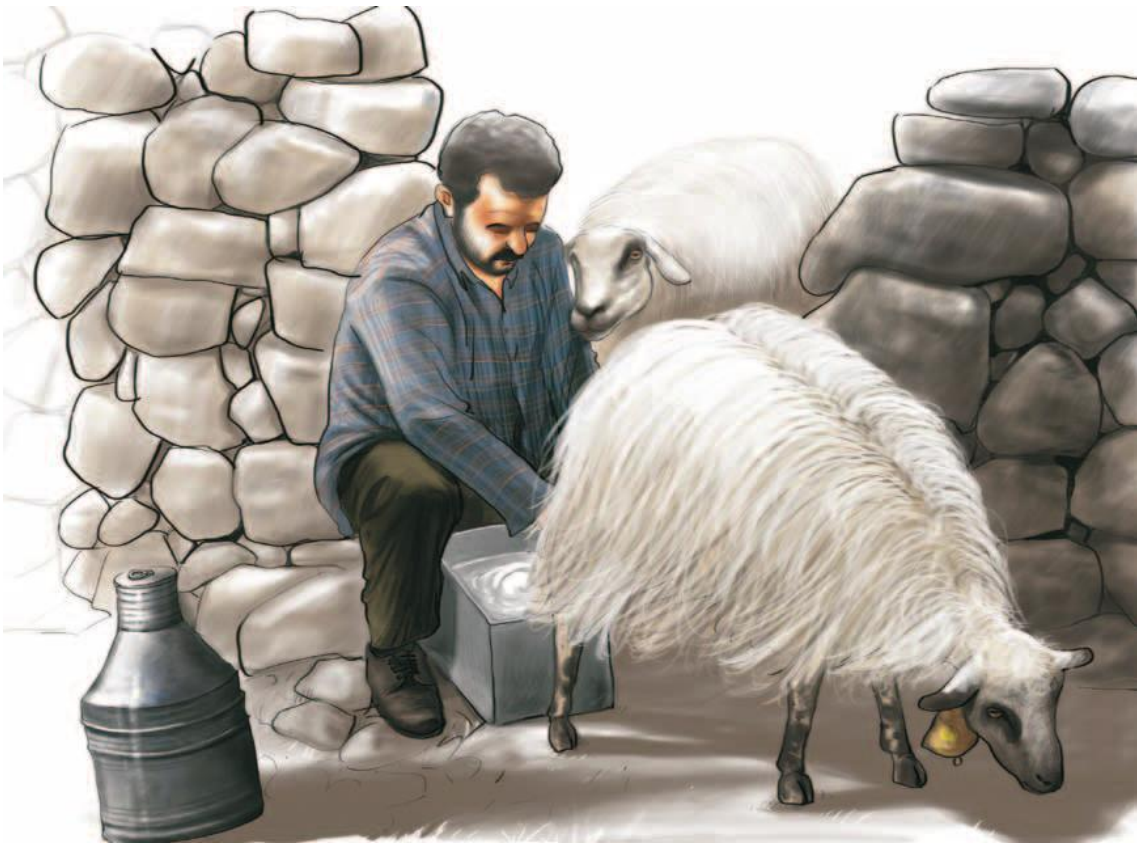
Στο (3), το δεξί πόδι έρχεται και πατάει προς τα πίσω.

Στο (4), το αριστερό πόδι, έρχεται και πατάει πίσω απ' το δεξί πόδι προς τη φορά του κύκλου.

Στο (5), το δεξί πόδι, έρχεται και πατάει προς τη φορά, στη διάσταση.

Τα βήματα (4,5), γίνονται λίγο πιο γρήγορα.





TZOMIANAPAIOI





ΣΤΗΝ ΗΠΕΙΡΟ, ο Νάσης Γιώτης, ήταν ο πρώτος που «έφκιασε» πάνω από 1.000 γιδοπρόβατα και τα τελάλησε.

Η φήμη του ήταν μεγάλη σ' όλον τον κτηνοτροφικό κόσμο της Ηπείρου, γι' αυτό το 1920 οι κτηνοτρόφοι της, τον «έβγαλαν» πρόεδρό τους. Αργότερα στην Αθήνα έγινε ένα γενικό συνέδριο των κτηνοτρόφων της Ελλάδας με ευθύνη του Υπουργείου Γεωργίας. Στο συνέδριο αυτό ο Νάσης Γιώτης, απευθυνόμενος στον Υπουργό Γεωργίας είπε:

« Το τομάρι των κτηνοτρόφων είναι το πιο φτηνό γιατί δεν έχει ληφθεί καμιά προστασία. Οι κτηνοτρόφοι ζουν σε απόγνωση απ' το έτος 1923 και 1924. Όταν ήρθαν οι πρόσφυγες, τα καλύτερα λιβάδια το κράτος τα έδωσε στους πρόσφυγες να τους αποκαταστήσει. Μετά, από την κτηνοτροφία περιμένουν να ζήσουν τόσοι και τόσοι. Περνώντας ο διαβάτης απ' το καλύβι του κτηνοτρόφου, θέλει να φάει και τρώει.

Περνάει ο αγροφύλακας, το ίδιο. Περνάει ο κλέφτης, το ίδιο.

Περνάει ο καπετάνιος με τους χωροφύλακες και αυτοί θα φάνε.

Περνάει η αλεπού απ' το κοπάδι, θέλει να φάει κι αυτή.

Περνάει ο αετός ν' αρπάξει τ' αρνί και να είναι τρυφερό.

Περνάν οι θεομηνίες, χειμώνας, κρύα, ξηρασία, περνάν τ' αγρίμια κι αυτός ο φοβερός ο λύκος απ' τα πρόβατα περιμένει να φάει. Τον λύκο έλεγαν, ότι τον έπλασε ο Σατανάς για να εκδικηθεί τον Χριστό, που ευλόγησε τα πρόβατα.

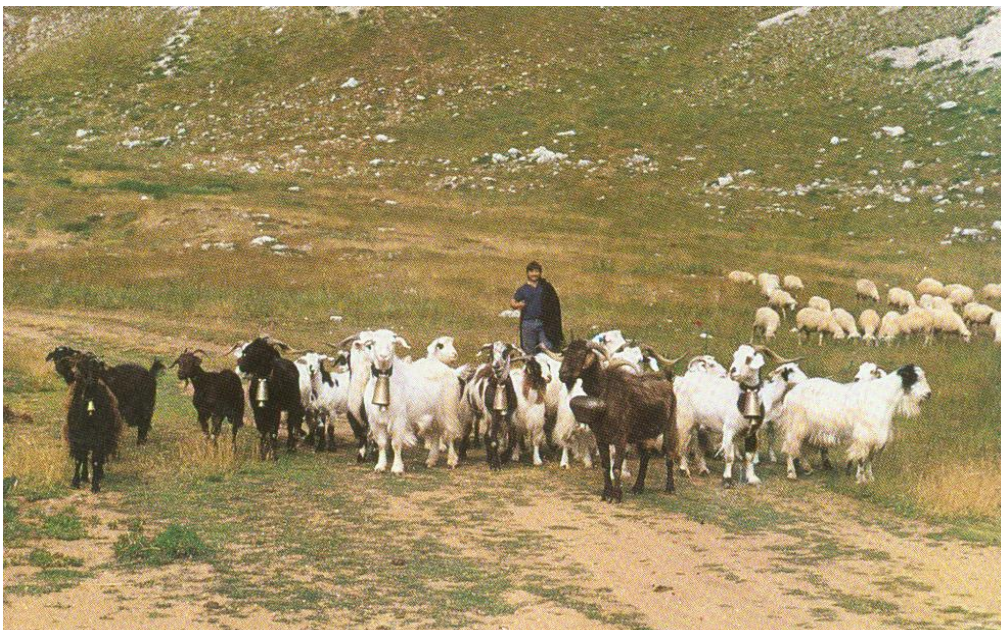


Και στον κάθε κτηνοτρόφο μένει να φωνάζει δυνατά, να φύγει ο λύκος κι όλα «τ' αγρίμια» που τον κατατρέχουν.

Αλλά μόνο αυτά έχει; Έχει και τη φαμίλια του. Όσο να ξεκονομήσει το ψωμί, του λείπει το αλάτι. Όσο να οικονομήσει το αλάτι, λείπονται τα τσαρούχια...

Παλεύουν όμως οι κτηνοτρόφοι, παλεύουν μ' όλη τους τη δύναμη και μ' όλη τους την ψυχή και δημιουργούν αιγοπρόβατα που ανήκουν σε διάφορες παλιές ράτσες, τέλεια προσαρμοσμένες στις τοπικές συνθήκες, με δυνατή κράση, μεγάλη αντοχή και άριστη απόδοση.

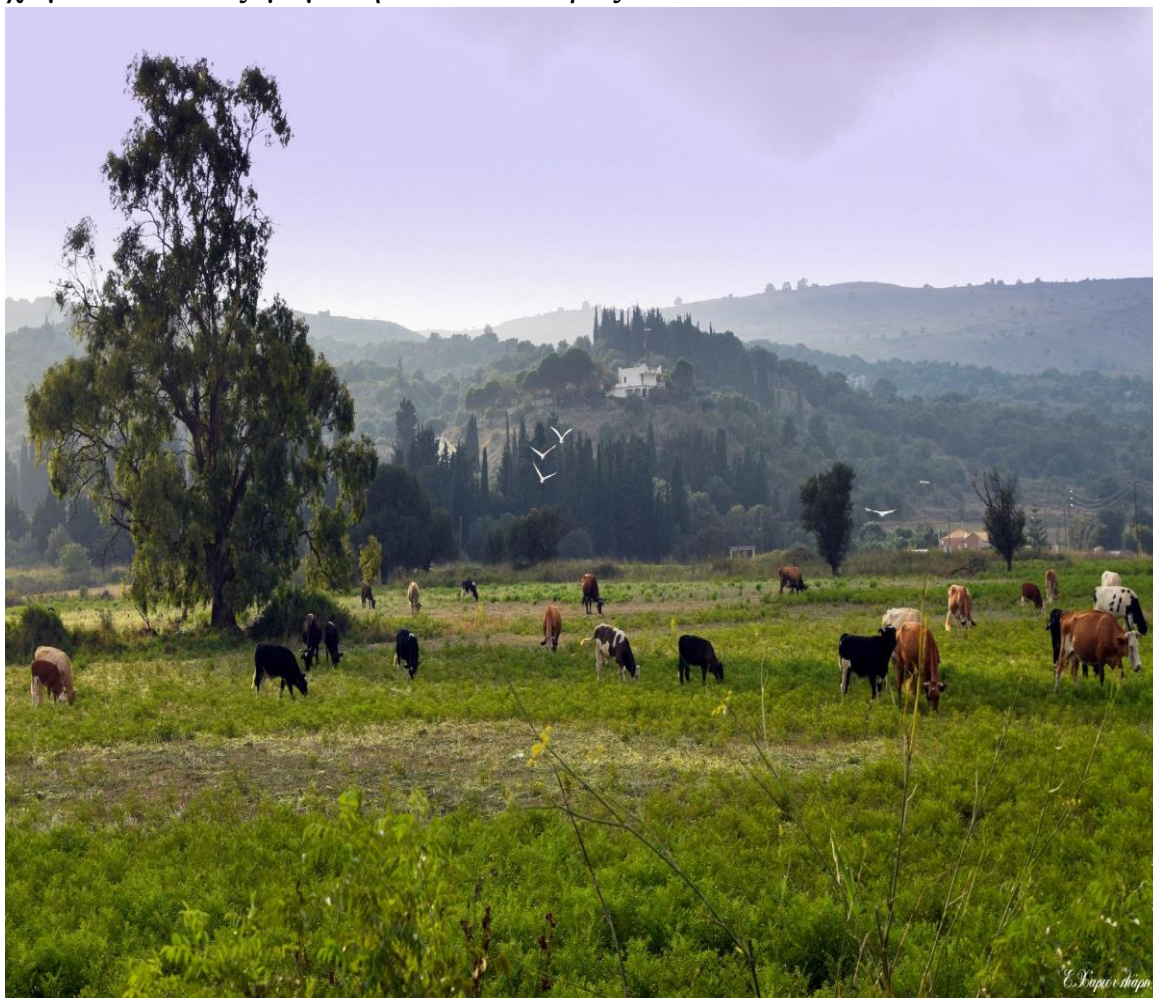
Η διατροφή τους βασίζεται κυρίως στην άφθονη τροφή των βοσκοτόπων μας σ' όλη σχεδόν τη διάρκεια του χρόνου.





Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΥΠΑΙΘΡΟΥ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΤΥΡΙΟΥ

Πρωταρχικό ρόλο στο ιδιαίτερο άρωμα και στη μοναδική γεύση του τυριού, έχει η ελληνική ύπαιθρος και όπως μας είπαν έμπειροι κτηνοτρόφοι, σημαντικοί παράγοντες για την ποιότητά του είναι: η μυρωδάτη γύρη απ' τα πολύχρωμα αγριολούλουδα, οι άγριες τριανταφυλλιές, η ρίγανη, το τσάι, το θυμάρι, ο κέδρος, οι ξηραμένοι καρποί, οι ξηραμένες ρίζες, η παρουσία στο χώμα σπάνιων ζυμομυκήτων και ο αέρας.



Είναι σημαντικό εδώ ν' αναφέρουμε τη μεγάλη ποικιλία της ελληνικής χλωρίδας με πάνω από 6.000 είδη φυτών και βοτάνων, η οποία επηρεάζει την ποιότητα, τη σύσταση και τα αρώματα του ελληνικού γάλακτος και κατ' επέκταση του τυριού.

Εδώ δημιουργείται και ο μύθος που λέει ότι οι προβατίνες που βοσκούσαν σε τέτοια μέρη, όπως η Κωστηλάτα στα Τζουμέρκα είχαν χρυσάφι στα δόντια τους.

Ο αμάραντος είναι ένα είδος φυτού, που τρώνε τα πρόβατα.

ΧΟΡΟΣ: ΑΜΑΡΑΝΤΟΣ

ΤΣΑΜΙΚΟΣ: Χορεύουν διπλοκάγκελο

ΦΙΓΟΥΡΕΣ: Μόνο από τους πρώτους

ΤΡΑΓΟΥΔΙ: Ο ΑΜΑΡΑΝΤΟΣ

*Ποιος ει- μωρέ ποιος είδε τον αμάραντο
ποιος είδε τον αμά-αμάραντο
σε τι βουνό φυτρώνει μωρέ
σε τι βουνό φυτρώνει*

*Φυτρώ- μωρέ φυτρώνει μες στα δίκορφα
φυτρώνει μες τα δί- τα δίκορφα
στις πέτρες στα λιθάρια μωρέ
στις πέτρες στα λιθάρια*

*Τον τρων, μωρέ τον τρων τα ελάφια και ψοφούν
τον τρων τα λα- τα λάφια και ψοφούν
τ' αγρίμια κι ημερεύουν πω πω!
Τ' αγρίμια κι ημερεύουν.*

*Τον τρων μωρέ, τον τρων τα λάγια πρόβατα
τον τρων τα λά- τα λάγια πρόβατα
και λησμονούν τ' αρνιά τους μωρέ
και λησμονούν τ' αρνιά τους.*

Μόλις τελειώσουν το χορό τα παιδιά παίρνουν παραδοσιακά αντικείμενα κι ετοιμάζονται για να ξαναμπούν στο σκάρο.

Άρμεγμα προβάτων 1971



Ομβροδεξαμενή



Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΤΥΡΟΚΟΜΙΑΣ

Το αιγοπρόβειο γάλα είναι πολύ πιο πλούσιο σε λίπος και πρωτεΐνες απ' το αγελαδινό, γι' αυτό και αποδίδει πολύ μεγαλύτερη παραγωγή τυριού απ' το αγελαδινό.

Είναι γεγονός ότι το γάλα αποτελεί την πρώτη τροφή των νεογνών, των θηλαστικών, τροφή ισορροπημένη, νόστιμη, θρεπτική. Έχει πρωτεΐνες, λίπος, νερό, βιταμίνες, τις λεγόμενες λιποδιαλυτές Α, Β, Ε, D, ιχνοστοιχεία, σάκχαρα και αλάτι. Ό,τι δηλαδή χρειάζεται ένας οργανισμός για να τραφεί και να κατακτήσει τη ζωή. Ένα ελάττωμα έχει μόνο, η ζωή του είναι πολύ μικρή.

Ακόμη και με τις πιο άριστες συνθήκες συντήρησης, η ζωή του είναι μόλις λίγων ημερών.

Έτσι λοιπόν ο άνθρωπος επινόησε διάφορες μεθόδους και του έδωσε τη δομή. Το συμπύκνωσε, το ζύμωσε και το έκανε τυρί, γιαούρτι, βούτυρο, ξινόγαλο. Μ' αυτόν τον τρόπο διατηρείται καλύτερα μέσα στο χρόνο, νοστιμεύει, γίνεται πιο εύπεπτο και μεταφέρεται ευκολότερα.

Έτσι δημιουργήθηκε λοιπόν η τυροκομία.

Για να φτιάξει κάποιος ένα απ' τα πολλά θαυμάσια τυριά του τόπου μας, πρέπει να ξέρει την τέχνη και τα μυστικά της.

Το πήξιμο του τυριού ήταν «ολόκληρη ιεροτελεστία». Στα παλιότερα χρόνια το αναλάμβαναν με μαστοριά, προσοχή και μεράκι τα επιδέξια χέρια των τζιομπαναραίων.

Τα μέσα στην αρχή πρωτόγονα, ο κόπος τους μεγάλος, το αποτέλεσμα όμως τους αποζημίωνε και όλοι χαίρονταν στη θέα ενός απολαυστικού τυριού. Ήταν βέβαια γι' αυτούς κι ένα είδος εμπορικής εκμετάλλευσης. Στο πέρασμα του χρόνου η τέχνη αυτή εξελίσσεται και περνά με σεβασμό από γενιά σε γενιά.



Μέσα στο άγριο και άχαρο στροβίλισμα της «μοντέρνας και σύγχρονης εποχής», εμείς τα παιδιά με ζήλο και υπευθυνότητα κι έχοντας στο πλευρό μας άξιους καθοδηγητές αντιδρούμε, γυρίζουμε σήμερα πίσω, γνωρίζοντας ήθη και έθιμα, ασχολίες, χαρές, λύπες και αγωνίες των προγόνων μας.

Γνωρίζουμε τα δημοτικά μας τραγούδια που εκφράζουν τη λεβεντιά του λαού μας, χορεύουμε κι εμείς λεβέντικα, για να αποδείξουμε ότι είμαστε άξιοι συνεχιστές τους.

Κάθε τραγούδι έχει τη δική του ιστορία, το δικό του καημό, βγαλμένα μέσα από την ψυχή του λαού μας.

Ψάξαμε λοιπόν και βρήκαμε αυτά που σχετίζονται με το τυρί. Στο παρακάτω λοιπόν τραγούδι, η λαϊκή ψυχή ευαίσθητη στον ανθρώπινο πόνο και στην αγωνία, εκφράζει τη συμπάθειά της στον καημένο τον τζιομπάνο που οι κλέφτες του έκλεψαν τα πρόβατα, εκμεταλλευόμενοι το γάλα και το τυρί, ενώ ο ίδιος τα αγνάντευε από ψηλή ραχούλα, ανήμπορος πλέον ν' αντιδράσει.

ΟΡΓΑΝΙΚΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ: ΣΚΑΡΟΣ

Μπαίνουν τα παιδιά στη σκηνή με την παρακάτω σειρά, κρατώντας τα αντίστοιχα παραδοσιακά αντικείμενα. Τα αντικείμενα τα κρατούν από δεξιά, το άλλο χέρι, τα κορίτσια στη μέση, τα αγόρια στο γιλέκο. Κάνουν δύο κύκλους αργά στη σκηνή. Στο 2^ο κύκλο, αφήνουν τα αντικείμενα και ετοιμάζονται για τον επόμενο χορό (Τ' αρμέζανε τα πρόβατα) .

1^{ος}: Με κάπα φορεμένη, γλίτσα, περασμένη στους ώμους και αρνάκι (ομοίωμα), περασμένο στους ώμους.

2^{ος}: Με φτσέλι περασμένο στον ώμο και κουδούνια μεγάλα στο άλλο χέρι

3^η: Κρατά ταψί με τυρί βγαλμένο από τσαντίλα και μαχαίρι.

4^{ος}: Με μποντινέλα (βλάντα)

5^η: Με σάκο στον ώμο.

6^{ος}: Με γκιγούμι στον ώμο.

7^η: Με ταγάρι και καρδάρα.

8^{ος}: Με κάπα, γκλίτσα στους ώμους.

9^η: Με βαρέλι μικρό, το στηρίζει στη μέση.

10ος: Με γκιγούμι στον ώμο.

11^η: Με ρόκα (με μαλλί για γνέσιμο)

12^η: Με καρδάρα (δοχείο) αρμέγματος.

13ος-14η: Κρατούν ένα μεγάλο καζάνι, από τα χερούλια.

15η: Με ξύλα φορτωμένη στην πλάτη

ΧΟΡΟΣ: Τ' ΑΡΜΕΞΑΝΕ ΤΑ ΠΡΟΒΑΤΑ (Συρτός στα δύο)

ΧΟΡΕΥΟΥΝ ΑΓΟΡΙΑ – ΚΟΡΙΤΣΙΑ: σε ένα κύκλο μπροστά τα αγόρια, πίσω τα κορίτσια

ΦΙΓΟΥΡΕΣ

Στην εισαγωγή: ο 1^{ος} χορευτής πέφτει στα δυο πόδια σε βαθύ κάθισμα, πάει πίσω χτυπά με δεξί χέρι το έδαφος, βγάζει το αριστερό πόδι τεντωμένο μπροστά, χτυπάει τη φούντα δυο φορές (αντίθετα), κάνει μια στροφή αργά εσωτερικά και σηκώνεται όρθιος για να ξεκινήσει το χορό.

Στη διάρκεια του χορού: κάνει στροφές (χρησιμοποιεί και τη γκλίτσα). Όταν μπει ο 1^{ος} χορευτής στη μέση του κύκλου χορεύοντας με τη γκλίτσα στον ώμο, παράλληλα μπαίνει μέσα στον κύκλο με χέρια στη μέση και χορεύει απέναντί του μια χορεύτρια, χορεύουν λίγο και μετά πηγαίνουν στη θέση τους.

Τ' ΑΡΜΕΞΑΝΕ ΤΑ ΠΡΟΒΑΤΑ

Αιντε τα πή- βλάχα μ', τα πήρανε τα πρόβατα

Τα πήρανε και πάνε, βλάχα μ' δε μας ρωτάνε

Ωρέ τ' αρμέξαμε τα γίδια, βλάχα μ' με τα στολίδια .

Αιντε τ' αρμέ- βλάχα μ', τ' αρμέξαν τα ξαρμέξανε

Ωρέ σε μια παλιοκαρδάρα, παλιά μου φιλενάδα

Αιντε το πη- βλάχα μ', το πήξανε και το τυρί

Ωρέ σε μια παλιοτσαντίλα, ν' εψές προψές δεν σ' είδα

Αιντε σια πού βλάχα μ', σια πού βοσκάν τα πρόβατα

Ωρέ και φέρνουν τόσο γάλα, στα πεύκα τα μεγάλα

Αιντε κι ο μπι βλάχα μ' κι ο μπιστικός αγνάντευε

Ωρε από ψηλή ραχούλα βλάχα μ' τσελιγκοπούλα

Τα κορίτσια αποχωρούν, ενώ τα αγόρια κάθονται πίσω στους πάγκους.

ΤΖΟΜΠΑΝΑΡΑΙΟΙ

« Η ποίηση στη ζωή των τζιομπάνων»

Αξίζει να κάνουμε ένα μικρό αφιέρωμα στη ζωή τους, γιατί χωρίς αυτούς το τυρί θα ήταν ανύπαρκτο.

«Άνθρωποι των αετοκορφών, της αυγής και των καταιγίδων»



Ζουν στην ύπαιθρο χειμώνα-καλοκαίρι, οργανωμένοι σε πατροπαράδοτες οικογενειακές δομές, σε κλειστές κοινωνίες στηριγμένες στην παράδοση. Δρουν περισσότερο συναισθηματικά παρά με βάση τη λογική.

Τα αγόρια έρχονται μπροστά στη σκηνή και κάνουν τα εξής: (τα ονόματα είναι ενδεικτικά) Ο Μάριος κάθεται σ' ένα κούτσουρο (αριστερή γωνία), παίρνει το σκόπι και το σουγιά και το ξεφλουδίζει, ο Πάνος στην άλλη γωνία, κάθεται σ' ένα κούτσουρο, λιμάρει ένα ξεφλουδισμένο σκόπι. Ο Χρήστος βάζει την κάπα του που είναι κρεμασμένη, παίρνει το αρνάκι του Μάριου (από το σκάρο) αγκαλιά, κάθεται σταυροπόδι και το χαϊδεύει. Ο Στέφανος, παίρνει τα κουδούνια (που έχει κρεμάσει από το σκάρο), κάθεται σταυροπόδι μπροστά στη σκηνή και κάνει πως τα φτιάχνει με σφυράκι. Ο Αποστόλης σκαλίζει τη φωτιά και ανακατεύει την κατσαρόλα που είναι πάνω στη φωτιά και κάνει πως ζεσταίνεται. Ο Βαγγέλης κάθεται σταυροπόδι

και παίζει φλογέρα και ο Ηλίας κτυπάει το βούτυρο στη γωνία (μποντινέλα),
ενώ η Μαρίνα αφηγείται το παρακάτω ποίημα στο κέντρο της σκηής.



Πριν ξεκινήσει η αφήγηση ο Βαγγέλης παίζει λίγο στη φλογέρα την «Κοντούλα Λεμονιά».

ΑΦΗΓΗΣΗ

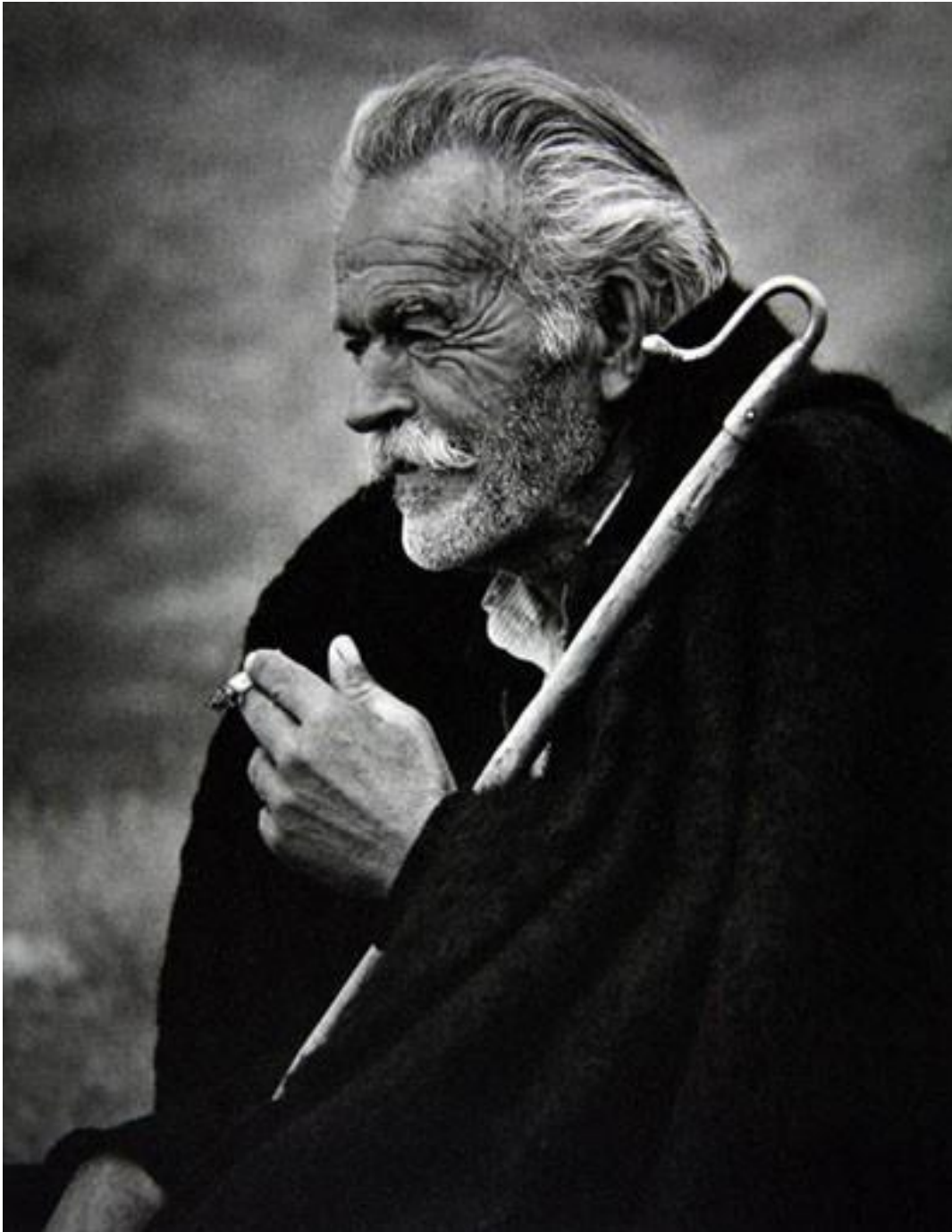
*Ξεκομμένοι απ' τον κόσμο ολοχρονίς
δεν ξέρουν γιορτή και σχόλη
στήνουν κουβέντα με τ' αγριοπούλια και τα ζωντανά
κι έχουν συντροφιά
τις λογγιές, τα πετρολίθαρα, τον ήλιο ,τις καταιγίδες...
Λαγοκοίμητοι σ' ολάκερη ζωή
απ' τις έγνοιες του σκάρου, του γέννου, της αρμεγής. ..
Δεν αλλάζουν φορεσιά και ποδεμή με τις αλλαξοκαιριές,
μετρούν ακόμα το χρόνο με τα λιοδρόμια, τ' απόσκια
την πούλια και τα φεγγάρια.
Εξόριστοι από τη σκληρή τους μοίρα
πίσω απ' της Πίνδου τον καταραχιά
και των Τζουμέρκων τον αυχένα
ζουν για να εξασφαλίζουν το γάλα και το τυρί
στους «τακτοποιημένους»
μακριά από γυναίκες και παιδιά τα καλοκαίρια
η μέρα τους τελειώνει με τ' άναμμα του λυχναριού
κι η πόρεψή τους είναι ίδια μ' αυτή των κοπαδιών τους.
Πρόσωπα στεγνωμένα από την ξεροφαγιά
απ' των βουνών την αγριάδα ξεγδαρμένα
χαρακωμένα απ' τ' αγιάζι της νυχτιάς.
Αγνοημένοι απ' όλους κι απροστάτευτοι,
μόνιμη λεία των μεσιτών, των εμπόρων
και των αγροτοδεσποτών, ιδανική πελατεία
των πολιτικάντηδων, των λαοπλάνων και των δημοκόπων.
Λησμονημένοι και περιφρονημένοι,
εξαγνισμένοι από τον άγιο μόχθο τους για το ψωμί,
το τυρί με μοναδική απαντοχή
να δραπετέψουν τα παιδιά τους
απ' την ανομολόγητη τυράγνια...
Για τούτο και λιγοστεύουν τα κουδουνίσματα
στις αστροφεγγιές.*

Χαρά του τζιομπάνου ήταν ν' αγναντεύει σ' ένα ξάγναντο τ' αρνοκόπαδό του να ροβολάει στο σιάδι χοροπηδώντας και βελάζοντας, να βλέπει το γάλα να γεμίζει τις καρδάρες, να γεύεται το τυρί που έπηξε με τόσο κόπο και τέχνη και τέλος να βλέπει τις τσέπες του να γεμίζουν, καθώς το εκμεταλλεύεται.

Ο λαμπαδόκορμος γεροτσέλιγκας αγναντεύει το κοπάδι του.



**Οι πίκρες όμως και τα βάσανα της τζιομπάνικης ζωής δεν είχαν
«μετρημό».**



Για τον άνθρωπο της πόλης, το «φυλακωμένο» υπάλληλο, το ρομαντικό οι φυσικές ομορφιές μέσα στις οποίες ζούσε ο τζιομπάνης θεωρούνταν όνειρα, ιδανικά απρόσιτα, παραδεισένιες ομορφιές.

Για τον τζιομπάνο όμως αυτά δεν είχαν σημασία, δεν του γεννούσαν τα ίδια συναισθήματα.

Οι ποιητές και οι πεζογράφοι στο σύνολό τους άκουγαν μόνο τη γλυκόλαλη φλογέρα και τον απόηχο των βραδιασμένων κουδουνιών. Λίγοι όμως έσκυψαν και διάβασαν τους καημούς αυτής της ζωής.

Είναι εκπληκτικές οι παρακάτω παρομοιώσεις.

- ❖ Ο τζιομπάνος την καταπράσινη ψηλόραχη, την έβλεπε σαν Σισύφειο μαρτύριο, αφού καθημερινά έπρεπε να την περπατήσει με τα πόδια, ώσπου να σκαρφαλώσει στον αυχένα που γρέκιαζε το κοπάδι του.



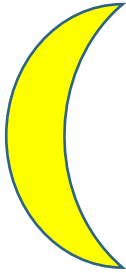
- ❖ Τη φεγγαροβραδιά, την έβλεπε σαν αιτία για νυχτοσκάρισμα των αιγοπροβάτων, σαν αγρύπνια και επιφυλακή.
- ❖ Ο φτεροσάλαγος του αετού πάνω απ' το κοπάδι του, σήμαινε γι' αυτόν άρπαγμα αρνιών ή κατσικιών.
- ❖ Το θλιμμένο ανάκραςμα του γκιώνη, του θύμιζε τη μοναξιά του.
- ❖ Το χιόνι που ομορφαίνει τη φύση, για τον κτηνοτρόφο ήταν η «λώβα του τόπου», γιατί κάλυπτε το χορτάρι κι απειλούσε με χαμό τα ζωντανά του.



Ο Ιταλός ποιητής του περασμένου αιώνα, **Τζιάκομο Λεοπάρντι**, παρομοιάζει την τζιομπάνικη ζωή με τις ατέλειωτες περιπλανήσεις του φεγγαριού.

ΑΦΗΓΗΣΗ : (στο κέντρο της σκηνής από ένα αγόρι).

Την ίδια ώρα ένας από τους αφηγητές πετά στον αέρα ένα φεγγάρι με ήλιο που έχουμε κάτω από το τραπέζι των αφηγητών, δεμένο με τονιά.



Φεγγάρι μου εσύ, τι κάνεις στον ουρανό, τι κάνεις;

Πες μου βουβό φεγγάρι

βράδυ σηκώνεσαι και πας αναζητώντας

στις ερήμους τι; Μετά σταλίζεις.

Ακόμα δεν εχόρτασες το πήγαινε έλα

στους αιώνιους δρόμους;

Ακόμα δε βαρέθηκες, φεγγάρι ν' αλητεύεις

πάνω από τούτες τις κοιλάδες;

Με τη ζωή σου μοιάζει εκείνη

του τζιομπάνου τη ζωή.

Σηκώνεται το χάραμα

κινάει τ' αρνιά πέρα απ' τον κάμπο

βλέπει πηγές, βοτάνια, άλλα κοπάδια.

Ύστερα σα βραδιάσει κουρασμένος γέρνει

σε τίποτ' άλλο δεν ελπίζει.

Φεγγάρι πες μου εσύ, σαν τι κερδίζει

Με το που ζει ο τζιομπάνος;

ΧΟΡΟΣ: ΦΕΓΓΑΡΙ ΜΟΥ ΛΑΜΠΡΟΤΑΤΟ (Συρτός στα τρία)

Χορεύουν όλα τ' αγόρια

ΦΙΓΟΥΡΕΣ: Μόνο ο πρώτος

ΦΕΓΓΑΡΙ ΜΟΥ ΛΑΜΠΡΟΤΑΤΟ

Αι φεγγάρι μου λαμπρό λαμπρότατο

γύρω-γύρω κυκλωμένο τράβα λεβέντη μου

ωρέ τράβα το χορό

Αχ! Αυτού ψηλά, ψηλά που περπατάς

Αχ! Και δε νυχτολογιάζεις, τράβα λεβέντη μου

ωρέ τράβα το χορό.

Τη ζωή, τα χαρίσματα και τα όνειρα ενός μικρού τζομπάνου, μας περιγράφει με μοναδικό τρόπο ο συγγραφέας Χρήστος Χρηστοβασίλης:

«Ο Χρήστος, ήταν πιστικός από τα μικρά του δεκαπέντε χρόνια συγκατατούμενα. Οχτώ χρονών παιδί, μια χαψιά άνθρωπος, είχε πρωτοπάρει την γκλίτσα και πήγε πιστικούδι.

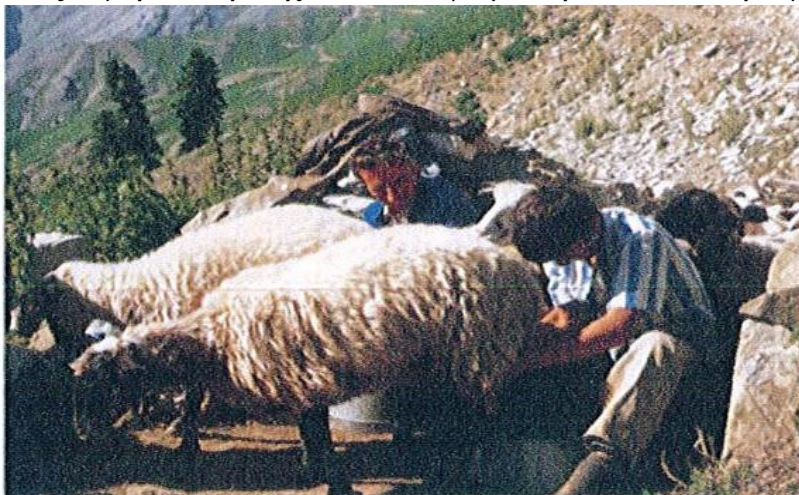
Δεν ήταν ξεχειμαδιό, που να μην είχε ξεχειμωνιάσει και ξεκαλοκαιριό που να μην είχε ξεκαλοκαιριάσει, προσήλιο που να μην είχε προσηλιαστεί κι απόγωνο που να μην είχε απογωνιάσει, ούτε ψηλή ραχούλα και βουνόπλαγο που να μην είχε βαρέσει τη φλογέρα του ο Χρήστος!

Πρώτος στο βόσκημα, στο σούρισμα, πρώτος στο φράξιμο και το φτιάσιμο των μαντριών, πρώτος στο προσθήλασμα, στο σκάρισμα, στον κούρο, στ' άρμεγμα, στο πήξιμο του τυριού, στο πάστρεμα των καρδαριών, στο φτιάσιμο των ασκών και των κουλουριών, στο διάλεγμα των κουδουνιών και των κυπριών, στο γνώρισμα των γιδιών και των προβάτων, στο φλογερολάλημα που αντηχούσαν περίχαρα και χόρευαν οι ξωτικές κι οι νεράιδες, όταν λαλούσε τη φλογέρα του.

Πολλά κοπάδια τα γνώριζε από μια ώρα μακριά απ' τα κυπροκούδονά τους.

Δεν του 'βγαινε κανένας στο περπάτημα, στο σαλάγημα και στην παλικαριά, δεν είχε κοιμηθεί ποτέ του κάτω από σκέπη σπιτιού αφόντας είχε πάρει την γκλίτσα στο χέρι. Χριστούγεννα, Απόκριες και Λαμπρή, στα πρόβατα και στα γίδια. Εκεί κάτω απ' τ' αγιάζι και το χιόνι. Η καρδιά του ήταν γεμάτη αγάπη για γίδια και για πρόβατα και τ' όνειρό του ήταν όπως άρχισε με μια προβατίνα, την κάλεσια κι έκανε στάνη με εκατό πρόβατα, να γίνει αρχιτσέλιγκας με χίλια, δυο χιλιάδες, τρεις χιλιάδες πρόβατα κι άλλα τόσα γίδια και πάλι δε χόρταινε. Κι εκεί που κοιμόταν, γινόταν πουλί και πετούσε ψάχνοντας τη θυγατέρα του ήλιου. Ήθελε να ορίζει όλα τα χειμαδιά.

Όταν είχε πρωτομπί πιστικούδι, το βιος του για έξι μήνες ήταν όλο-όλο μια κάπα, ένα ζευγάρι τσαρούχια και το ψωμοτύρι που θα έτρωγε.»



ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

ΜΟΥΣΙΚΗ ΥΠΟΚΡΟΥΣΗ: Φλογέρα — Σκάρος (Τομαρά)

Στο: ο Χρήστος... μπαίνει ο Χρήστος, με κάπα φορεμένη, με γλίτσα, περασμένη στους ώμους και ένα ταγάρι περασμένο χιαστί στον έναν ώμο με φλογέρα μέσα, ανεβαίνει αργά στη σκηνή. Αφήνει την γλίτσα του σε μια άκρη, βγάζει την κάπα του, την αφήνει κάτω, κάθετα σε ένα κούτσουρο και βγάζει από το ταγάρι του τη φλογέρα κι αρχίζει να παίζει.

Στο: πρώτος στο βόσκημα... αφήνει τη φλογέρα του.

Στο σούρισμα: βάζει τα δάχτυλα στο στόμα και σφυρίζει. Μετά πηγαίνει κοντά στη φωτιά, τρίβει τα χέρια του και τα ζεσταίνει.

Στο: πήξιμο τυριού.. ανακατεύει την κατσαρόλα.

Στο διάλεγμα των κουδουνιών... κουνάει τα κουδούνια που είναι κρεμασμένα σε μια άκρη.

Στο φλογερολόλημα... ξαναπαίρνει τη φλογέρα κάθετα σταυροπόδι, παίζει και παράλληλα μπαίνουν οι νεράιδες από αντίθετες κατευθύνσεις κι αρχίζουν να χορεύουν γύρω του (σταματά λίγο η αφήγηση). Μετά αποσύρονται σε μια γωνία, κάθονται κάτω κι αρχίζουν να συνωμοτούν.

Στο δεν του 'βγαينه κανέννας... αλλάζουμε μουσική υπόκρουση.

ΜΟΥΣΙΚΗ ΥΠΟΚΡΟΥΣΗ: **Απ' το c.d. κλαρίνα της Άνοιξης (ΠετροΛούκας), την Ηλιογέννητη.** Από το δεν του βγαينه κανέννας έως το δε χόρταινε, είναι η εισαγωγή του τραγουδιού, όπου ο Χρήστος παίρνει πάλι τη γκλίτσα του την αφήνει κάτω μπροστά του και πέφτει για ύπνο. Τότε μπαίνουν πάλι οι νεράιδες χορεύοντας, παίρνουν την κάπα κρατώντας την από τις 2 άκρες, τον σκεπάζουν απαλά, παίρνουν τα καλάθια με χιόνι ψεύτικο (που τα έχουμε στις άκρες) κι αρχίζουν χορεύοντας να πετούν απαλά χιόνι παντού και φεύγουν (στο 1^ο πέταγμά μου).

Μόλις ξεκινούν τα λόγια του τραγουδιού σταματά η αφήγηση, μέχρι το πέταγμά μου, ο Χρήστος εξακολουθεί να κοιμάται. Στο πέταγμά μου σταματάμε τη μουσική και συνεχίζεται η αφήγηση (ήθελε να ορίζει...)

ΛΟΓΙΑ ΤΡΑΓΟΥΔΙΟΥ (ΗΛΙΟΓΕΝΝΗΤΗ)

Είδα ένα όνειρο, μικρό πουλί ήτανε η καρδιά μου

είχα φτερά, πνοή, γιορτή, ψηλό το πέταγμα, αχ το πέταγμά μου

κι έψαχνα λέει στα σύννεφα, στην αγκαλιά του αγέρα,

να βρω την ηλιογέννητη του ήλιου θυγατέρα, αχ στο πέταγμά μου!!!

Στο ήθελε να ορίζει.... Σηκώνεται ο Χρήστος, φτιάχνει το καπέλο του, ξεσκονίζει τα τσαρούχια του, κρεμάει το ταγάρι, την κάπα και τη φλογέρα τα φέρνει προς το κέντρο (θα τα χρησιμοποιήσει στο χορό), παίρνει την γλίτσα στους ώμους κι ετοιμάζεται για χορό. Όταν τελειώσει το χορό φεύγοντας μαζί με τη γκλίτσα παίρνει και τη φλογέρα. Την κάπα την αφήνει για την επόμενη αφήγηση του Βαγγέλη.

ΧΟΡΟΣ: ΤΣΟΠΑΝΑΚΟΣ ΗΜΟΥΝΑ (Συρτός στα δύο)

Χορεύουν ο Χρήστος και οι βοσκοπούλες

ΤΣΟΠΑΝΑΚΟΣ ΗΜΟΥΝΑ

*Τσοπανάκος μωρέ παιδιά, τσοπανάκος ήμουνα
άιντε τσοπανάκος ήμουνα προβατάκια φύλαγα*

*Αν δε φύλαγα πολλά, καμιά πεντακοσαριά
κι αν δε φύλαγα πολλά, καμιά πεντακοσαριά
άιντε τούμπες -τούμπες, τούμπες- τούμπες
στα τσαρούχια μ' είχα φούντες
άιντε στα τσαρούχια μ' είχα φούντες
κι όλο γύριζα στις στρούγκες.*

*Αιντε είχα κάπα μωρέ παιδιά, είχα κάπα είχα γκλίτσα
άιντε είχα κάπα, είχα γκλίτσα, μ' αγαπούσαν τα κορίτσια*

*Αν δε φύλαγα πολλά, καμιά πεντακοσαριά
κι αν δε φύλαγα πολλά καμιά πεντακοσαριά
άιντε τούμπες-τούμπες, τούμπες- τούμπες
στα τσαρούχια μ' είχα φούντες
άιντε κι όλο γύριζα στις στρούγκες
να 'βρω νιες και βλαχοπούλες*

*Αιντε τη φλογέρα μωρέ παιδιά, τη φλογέρα λάλαγα
πάνω στα ψηλώματα ως τα ξημερώματα*

*Αν δε φύλαγα πολλά, καμιά πεντακοσαριά
κι αν δε φύλαγα πολλά, καμιά πεντακοσαριά
άιντε τούμπες-τούμπες, τούμπες-τούμπες
στα τσαρούχια μ' είχα φούντες
άιντε κι όλο γύριζα στις στρούγκες
να βρω νιες και βλαχοπούλες*



ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

Στην πρώτη στροφή ο Χρήστος χορεύει ελεύθερα με τη γλίτσα στους ώμους και στροφές στη μουσική.

Στη δεύτερη στροφή αφήνει την γκλίτσα και χορεύει ελεύθερα με στροφές κ.λ.π., ενώ παράλληλα μπαίνουν χορεύοντας οι βοσκοπούλες κάνοντας κύκλο γύρω του

(1) Στο άντε τούμπες-τούμπες...τα κορίτσια χορεύουν πιο ανοιχτά (για να φαίνεται ο Χρήστος ο οποίος κάνει τούμπες και **στο: στα τσαρούχια μ' είχα φούντες** απλώνει το πόδι του και χτυπά τις φούντες των τσαρουχιών του.

(2) Στην τρίτη στροφή ο Χρήστος παίρνει την κάπα και γλίτσα και χορεύει στο κέντρο του κύκλου επιδεικνύοντάς τα, ενώ παράλληλα η 1^η βοσκοπούλα, έρχεται κι αυτή στο κέντρο του κύκλου με χέρια στη μέση και χορεύει με νάζι μαζί του.

Στην τέταρτη στροφή οι βοσκοπούλες συνεχίζουν να χορεύουν σε κύκλο ενώ ο Χρήστος επαναλαμβάνει το (1) και μετά μπαίνει εσωτερικά απέναντι απ' την πρώτη ντάμα και κάνει καθίσματα (2α). Στη μουσική παίρνει τη φλογέρα γονατίζει και κάνει πως παίζει φλογέρα κοιτάζοντας τις βοσκοπούλες χορεύοντας.

Στην πέμπτη στροφή, σηκώνεται χορεύοντας, κρατά τη φλογέρα στο δεξί χέρι, ανεβαίνει σ' ένα κούτσουρο (στο πάνω στα ψηλώματα), την κουνάει επιδεικτικά και την αφήνει κάτω.

Στην έκτη στροφή χορεύει ελεύθερα, επαναλαμβάνει τα (1) και (2α) και τέλος στη μουσική αποχωρούν χορεύοντας οι βοσκοπούλες σε γραμμή και ο Χρήστος πίσω, βάζοντας τη γλίτσα στους ώμους.



Και ο κύκλος της ζωής συνεχίζεται.

Απ' το μικρό τσοπανόπουλο περνάμε στον απόμαχο γερο-τσέλιγκα.

Τα μαλλιά του άσπρα, το πρόσωπό του αυλακωμένο απ' τα γεράματα και τις κακουχίες, τα ροζιασμένα χέρια του ετοιμάζουν το στριφτό που τον συντρόφευε τις μοναχικές του νύχτες, το μουστάκι του περήφανο, το μυαλό του ξουράφι.

Μέσα από ένα ποίημα, μας αφηγείται όλη τη ζωή του, σαν κινηματογραφική ταινία κι εμείς, τον ακούμε προσεχτικά, συγκινημένοι, γιατί στην πορεία της αφήγησής του, τα μάτια του υγραίνουν κι αναπολούν.



ΠΟΙΗΜΑ Α. ΧΑΤΖΗΓΑΚΗ (Απαγγελία από παιδί)
Γερο-τζομπάνης

*Ογδόντα χρόνια βρε παιδιά, μέρα καλή δεν είδα
μα γω γεννήθηκα, καταμεσής στη στράτα.
Τα χειμαδιά αφήσαμε, πάν' στα βουνά να πάμε
και κάνανε οι φαμιλιές μας, μεγάλο караβάνι,
με τύλιξαν σε μια ποδιά, που τη φορούσε η βάβω
και στα κονάκια μ' έφεραν, αργά πολύ τη νύχτα
στρώματα κει δεν είχαμε, ούτε και σαρμανίτσα,
σαμάρι εγυρίσανε και κει με πήρε ο ύπνος.
Δεν ξέρω γω την εκκλησιά, σχολειό εγώ δεν πήγα.
Σταυρό εγώ δεν έμαθα, μεταλαβιά δεν πήρα,
η βάβω μ' έμαθε πολλά κι ο παππούς θρησκεία.
Χρόνια το γαλοδέρματο κουβάλησα στην πλάτη
κι έζησα μέσα στα βουνά σαν το μικρό σαΐνι.
Εξήντα κάπες χάλασα, απ' του καιρού τις μπόρες.
Κι είδαν τα μάτια μου πολλά που ζωτικά τα λένε.
Φαΐ ποτές δεν έφαγα και σαν λαγός κοιμόμουν
να μη μιου φύγει η κοπή και μου τη φαν οι λύκοι
γάλα απ' το γαλοδέρματο, τυρί απ' τη φουλίνα
και τη μπομπότα την ξηρή σε πλάκα ζυμωμένη.*





**Μα γω γεννήθηκα
καταμεσής στη
στράτα...**

**Σαμάρι εγυρίσανε κι εκεί
με πήρε ο ύπνος...**



ΧΟΡΟΣ: ΣΑΡΑΝΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΤΣΕΛΙΓΚΑΣ (Συρτός στα τρία)

Χορεύουν τα αγόρια (Σαρακατσάνικα - αργά με σήκωμα ποδιών)

ΦΙΓΟΥΡΕΣ

- 1) 2 απλό
- 2) 2 στροφές (χέρια στο γιλέκο τ' αγόρια, τα κορίτσια στη μέση)
- 3) 2 μπρος — πίσω. Στο 4-5 κάνουμε δύο αναπάλξεις στο δεξί πόδι με λύγισμα του αριστερού ποδιού πίσω, κοντά στο δεξί. Στα 6-7-8 περπατητά βήματα στην αντίθετη φορά ξεκινώντας με το αριστερό. Στο 9, άρση του δεξιού ποδιού πάνω απ' το αριστερό ελαφρά λυγισμένο.
- 4) 2 κάθισμα. Στο 4-5 κάνουμε το βήμα της κεντημένης ποδιάς δηλαδή στο 4 φέρνουμε το αριστερό πόδι πίσω από το δεξί με φορά αντίθετη. Στο 5 το δεξί πόδι έρχεται στην αντίθετη φορά, πάνω από το δεξί. Στο 6 πηδάμε και στα δύο πόδια προς την αντίθετη φορά, λυγισμένα (χαμηλά) με λίγο ανοιχτά γόνατα, δεξί χέρι πίσω από το κεφάλι. Στο 7, σηκωνόμαστε στηριζόμενοι στο αριστερό πόδι, όπου κάνουμε δύο αναπάλξεις ενώ το δεξί έρχεται λυγισμένο πίσω. Στο 8 το δεξί πόδι σταυρώνει πάνω από το αριστερό, ενώ ανασηκώνεται το αριστερό πόδι και στο 9, το αριστερό πόδι πατά στη θέση του και ανασηκώνεται το δεξί.

ΣΑΡΑΝΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΤΣΕΛΙΓΚΑΣ

*Σαράντα χρόνια τσέλιγκας και στα βουνά τζομπάνος
είχα κοπάδι ζηλευτό, που δεν το είχε άλλος*

*Είχα γκεσέμια διαλεχτά, μ' ολότρανα κουδούνια
και τη φλογέρα λάλαγα ψηλά στα κορφοβούνια*

*Είχα ένα γκρίμιπο άλογο, με ασημένια σέλα
σαν διάβαινα όλος ο ντουνιάς, καμάρωνε εμένα*

*Τώρα τα χρόνια μ' πέρασαν κι ήρθαν τα γηρατειά μου
έχασα το κοπάδι μου, τα κάλλη και τη λεβεντιά μου*

*Βλέπω κοπάδια την Άνοιξη, για τα βουνά ανεβαίνουν
κι εμένα στα ματάκια μου, πικρά τα δάκρυα τρέχουν.*

Μόλις τελειώσουν το χορό κάθονται πίσω στους πάγκους.



Αυτοί λοιπόν ήταν οι τζομπαναραίοι.

- Απόμαχοι γεροτσέλιγκες σας ευχαριστούμε, γιατί με πελαγίσια μνήμη, ανασύρατε για μας τα καταχωνιασμένα θυμητάρια και βιώματα της εποχής εκείνης.

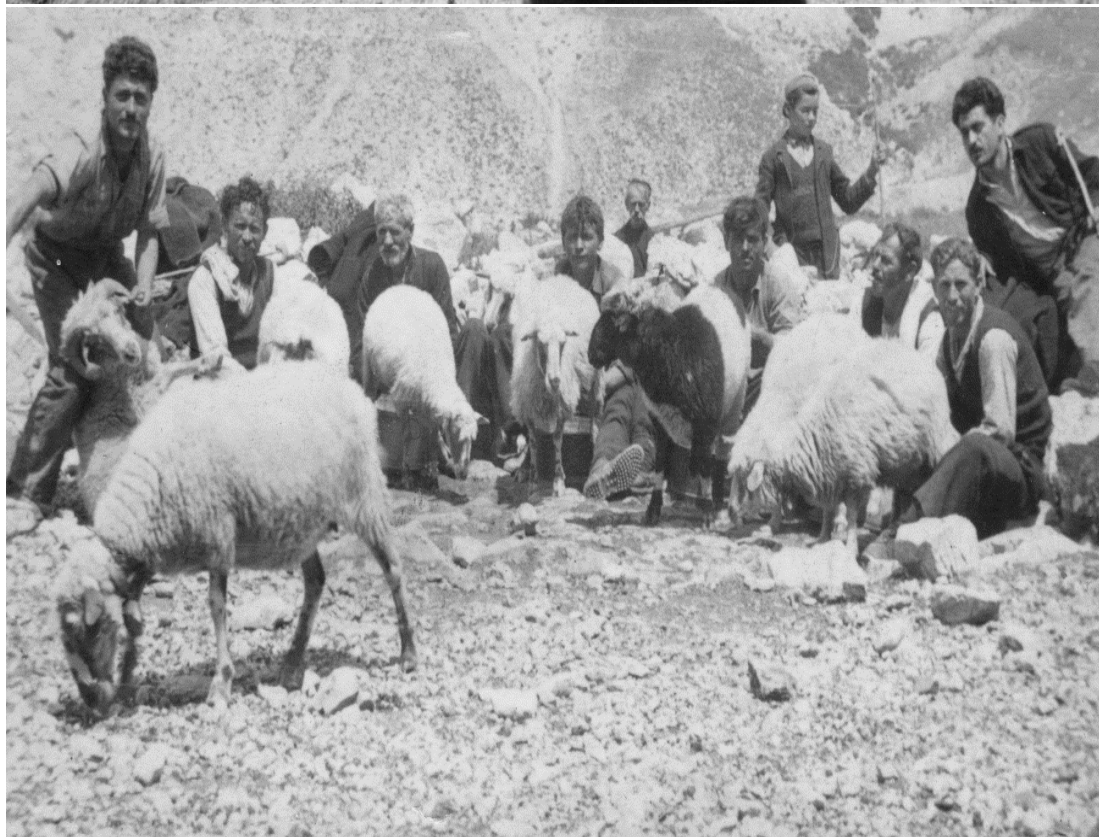
Το σχολείο μας, πιστό στην παράδοση, δεν ξεχνά.

Με δέος, σεβασμό, προσοχή και ευαισθησία, σκαλίζουμε το παρελθόν, αντλούμε γόνιμα στοιχεία απ' αυτό και σχεδιάζουμε με ρεαλισμό το μέλλον.

Καιροί δύσκολοι λοιπόν εκείνα τα χρόνια, το μεράκι όμως μεγάλο και η τέχνη του τυριού μεταδιδόταν πάππου προς πάππου.



Αγέρωχος τσέλιγκας



Άρμεγμα προβάτων

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΤΥΡΙΟΥ

Και να λοιπόν, πώς οι άνθρωποι αυτοί μας αφηγήθηκαν την παρασκευή τυριού εκείνα τα χρόνια.

Τα σύνεργα ενός τυροκομείου ήταν:

Ένα πελώριο καζάνι στηριγμένο σε δυο μεγάλες πέτρες κι ανάμεσά τους ήταν σκαμμένη μια μεγάλη λακκούβα για τη φωτιά.

Υπήρχαν ακόμη το μεγάλο καδί, με το οποίο μετρούσαν το γάλα, τα ταλάρια (βαρέλια), που έβαζαν το τυρί, οι τσαντίλες για το στράγγισμα, τρίφτες, τενεκέδια, κουτάλες μικρές και μεγάλες, μπουκάλια με πυτιές, σακιά με αλάτι κ.λ.π.

Αν ο τόπος που βοσκούσαν τα πρόβατα ήταν ήμερος, το γάλα ήταν παχύ, έβγαζε περισσότερο τυρί σε σύγκριση με την ίδια ποσότητα που προερχόταν από πρόβατα που βοσκούσαν σε τόπο αγριδερό και φτενό.

Μόλις τελείωναν το άρμεγμα, στράγγιζαν το γάλα στο μεγάλο καζάνι και το έπηζαν την ίδια στιγμή.

Το γάλα είναι ένα ζωντανό, φυσικό προϊόν. Όσο βρίσκεται στο μαστό του υγιούς θηλαστικού δεν περιέχει μικρόβια. Μόλις έρθει σε επαφή με το περιβάλλον (αέρας, ανθρώπινα χέρια, δοχεία μεταφοράς, κ.λ.π.) αναπτύσσονται και πολλαπλασιάζονται πολύ γρήγορα διάφοροι ξένοι μικροοργανισμοί.



Αν ο καιρός ήταν πολύ κρύος, τα βράδια συνήθως, ζέσταιναν λίγο το γάλα να είναι χλιαρό, να έχει δηλαδή τη θερμοκρασία του αρμέγματος.

Παστερίωση γίνεται από τη στιγμή που αρχίζουμε να ζεσταίνουμε το γάλα. Αν βράσει, σκοτώνονται μαζί με τα μικρόβια και όλοι οι μικροοργανισμοί που είναι χρήσιμοι για να γίνει το τυρί νόστιμο. Για να μην αλλοιωθούν τα συστατικά που δίνουν τη φυσική γεύση στο τυρί, ζεσταίνουμε σιγά - σιγά το γάλα.

Οι τζιομπαναραίοι, έβρισκαν τη θερμοκρασία πάντα με το δάχτυλο, δεν χρησιμοποιούσαν θερμόμετρα και γαλόμετρα.

Το πήξιμο στην κατάλληλη στιγμή είχε σημασία για την ποιότητα του τυριού. Το κρυοπηγμένο γάλα, αργούσε να «δέσει», να γίνει τυρί κι όταν το έριχναν στις τσαντίλες, το τυρόγαλό του αντί να είναι λαγαρό, είχε άσπρο χρώμα σαν γάλα, γιατί η κρέμα, η λίγδα απ' το γάλα έφευγε σ' αυτό. Απ' το τυρόγαλο όμως αυτό, γινόταν η καλύτερη μυζήθρα.



ΥΠΑΙΘΡΙΑ ΤΥΡΟΚΟΜΗΣΗ 1947

Α. ΠΥΤΙΑ: Η ΒΑΣΗ ΤΗΣ ΤΥΡΟΚΟΜΙΑΣ



Το γάλα το έπηζαν με την πυτιά που συνήθως την έλεγαν και μαγιά, ίσως γιατί με ένα μαγικό τρόπο έπηζε το γάλα.

Σύμφωνα με έναν πολύ παλιό μύθο, η μέθοδος με την πυτιά ανακαλύφτηκε από έναν Άραβα έμπορο, που ξεκίνησε μακρινό ταξίδι στην έρημο, μεταφέροντας πάνω στην καμήλα του γάλα μέσα σε ασκό κατασκευασμένο από στομάχι αρνιού. Φτάνοντας στον προορισμό του, αντί για γάλα, στον ασκό του βρήκε τυρί. Κατά τη διαδρομή, η θερμότητα και τα ένζυμα από το ξεραμένο στομάχι του ζώου είχαν πήξει το γάλα.

Η πυτιά είναι ένα άσπρο υγρό που το διατηρούσαν σε μπουκάλες ή μικρά παγούρια και την έφτιαχναν κόβοντας σε μικρά κομματάκια το στομάχι των αρνιών και κατσικιών, που τα έσφαζαν πριν αυτά κλείσουν 20 μέρες ζωής, ήταν δηλαδή στο στάδιο του θηλασμού.

Τα μικρά αυτά κομματάκια περιέχουν δύο ένζυμα, τη ρενίνη και την πεψίνη και είναι υπεύθυνα για την πήξη του τυριού.

Τα άφηναν λοιπόν στο νερό να μουσκέψουν 3-4 ώρες κι ύστερα τα έριχναν μαζί με το νερό στην άκρη μιας τσαντίλας και τα στράγγιζαν σ' ένα κακκάβι ή μεγάλο καπάκι.

Στη συνέχεια, ζύμωναν τα μουσκεμένα αυτά κομμάτια με τα χέρια τους απ' την έξω μεριά, ώσπου να λιώσουν στο νερό.

Το υγρό που έβγαине κι είχε μια διαπεραστική άσχημη μυρουδιά, αποτελούσε την πυτιά και για να μη χαλάει, της έριχναν και μια χούφτα αλάτι στο μπουκάλι που τη διατηρούσαν.

Αν ήθελαν το τυρί τους να είναι γλυκό χρησιμοποιούσαν ένζυμα από μοςχάρι, αν το ήθελαν πικάντικο χρησιμοποιούσαν ένζυμα από αρνάκι και αν το ήθελαν πιπεράτο χρησιμοποιούσαν ένζυμα από κατσικούλα.

Στην Κρήτη ανακατεύουν το γάλα με κάτι όξινο, λεμόνι ή ξύδι. Ανάλογα με την ποσότητα του γάλακτος έριχναν και την πυτιά. Σ' ένα καζάνι που χωρούσε 50 κιλά γάλα έριχναν τρεις ξύλινες κουτάλες πυτιά.

B. ΠΗΞΙΜΟ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

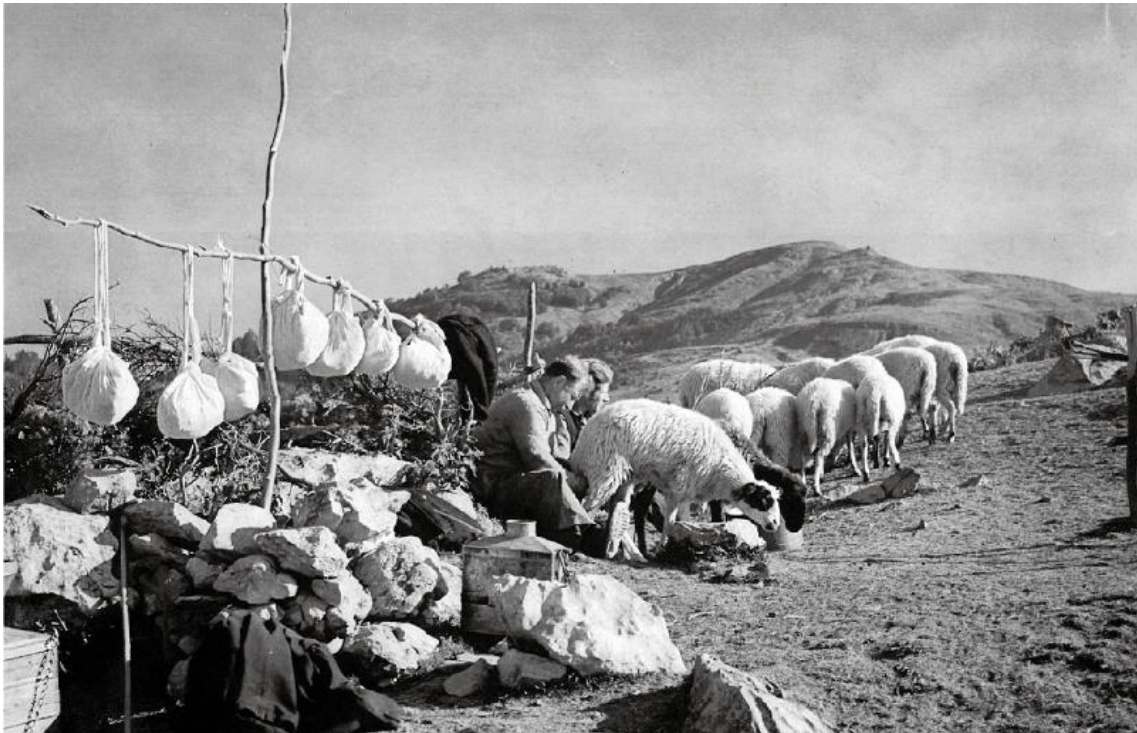
Το γάλα έπηξε το καλοκαίρι σε μιάμιση ώρα περίπου κι όταν «γίνονταν», έβγαζε δηλαδή στην κορυφή του καζανιού υγρό, «ίδρωνε», όπως έλεγαν οι κτηνοτρόφοι, ήταν έτοιμο για τσάκισμα και μάζωμα.

Με μια ξύλινη ξύστρα το έσπαγαν σε μικρά κομμάτια και τ' άφηναν να τυρογαλιάσει. Στη συνέχεια με καπάκια ή λίμπες το φρεσκοπηγμένο τυρί, το έριχναν μέσα σε άσπρες μάλλινες τσαντίλες, που τις είχαν βουτήξει μέσα σε νερό, να μην κολλάει το τυρί σ' αυτές.



Κάθε τσαντίλα που γέμιζε, την κρεμούσαν σε τσατάλια που έμπηχταν στους ξηρότοιχους της καλύβας σε φούρκες ξύλινες ή σε κρεμαστάλες του είχαν έξω απ' τα καλύβια.

Το τυρόγαλο έσταζε τραγουδιστά μέσα σε κακκάβια και καρδάρες. Σαν γέμιζε και η τελευταία τσαντίλα, άρχιζε το «γύρισμα» του τυριού. Έπαιρναν μια - μια τις τσαντίλες, τις άπλωναν μέσα σ' ένα καρδάρι ή στο καζάνι και τίναζαν το τυρί που είχε κολλήσει, σπάζοντάς το και πάλι σε μικρότερα κομμάτια, να φύγει το τυρόγαλο.



Ύστερα από δέκα περίπου λεπτά, ξαναγύριζαν για δεύτερη φορά τις τσαντίλες κάνοντας μια - δυο τρύπες στο τυρί και τις ξανακρεμούσαν, ώστε να στραγγίσει καλά το τυρόγαλο.

Το τυρί έμενε κρεμασμένο τρεις - τέσσερις ώρες και τ' απογευματάκι που σκάριζαν τα πρόβατα, το αλάτιζαν.

Αφού έσφιγγε, το έβγαζαν απ' τις τσαντίλες, το ακουμπούσαν κατάσπρο κατάσπρο, πάνω σε μια γυαλιστερή πλάκα, το έκοβαν φέτες - φέτες και το έβαζαν μέσα σε ξύλινα δοχεία (ταλάρια), αργότερα σε παφίλια (τενεκέδες), πασπαλίζοντας κάθε σειρά με αλάτι χονδρό, όπως το αγόραζαν απ' τα μονοπώλια.

Όμως εδώ οι άνθρωποι του τυροκομείου είναι σαφείς: «το βαρέλι δίνει μοναδική γεύση στη φέτα γιατί το ξύλο, ως πορώδες υλικό, επιτρέπει στο τυρί να αναπνέει, το κάνει πιο πλούσιο και πιο μεστό».

Με το αλάτισμα το τυρί έσφιγγε, γιατί απέβαλε κι άλλο από το νερό του. Ακόμη το αλάτισμα βοηθά στο να συντηρηθεί το τυρί να μη χαλάσει και να αποκτήσει σιγά-σιγά τη γεύση του.

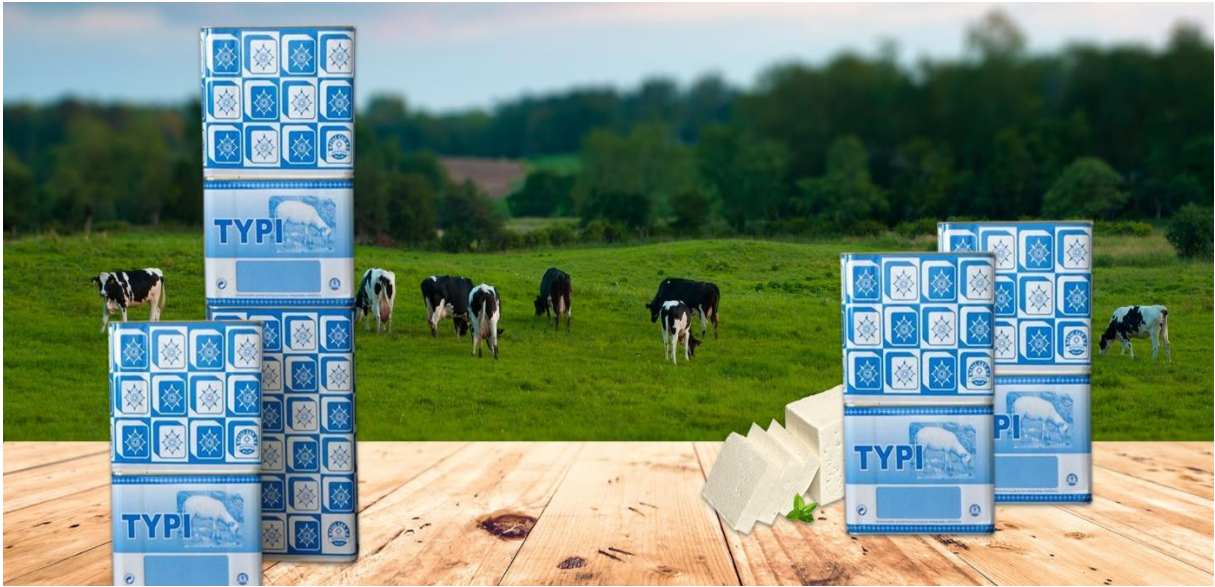


Σαν γέμιζε το δοχείο οι κτηνοτρόφοι μετά μια βδομάδα ξαναγύριζαν το τυρί σε άλλο δοχείο, να αλατιστεί καλά και φρόντιζαν να μην είναι έξω απ' το τυρόγαλό του καμία φέτα.

Γι' αυτό στην τελευταία σειρά, έβαζαν πάνω μικρές άσπρες πλάκες να κρατούν το τυρί μέσα στο τυρόγαλό του, ώσπου «ν' αργάσει», να γίνει δηλαδή η ζύμωσή του, οπότε θα το έβαναν μέσα στα τομάρια.

Στο αλάτισμα του χλωρού τυριού τα παιδιά «παραστέκονταν» γύρω απ' τους μεγάλους να πάρουν το τελευταίο κομματάκι που είχε το σχήμα της κατσούλας (της κορυφής), της αχυροσκέπαστης καλύβας των χειμαδιών και δεν έλειπαν τα πεισμώνματα και τα νάζια απ' τα μικρά βοσκόπουλα και τις βοσκοπούλες, όταν δεν τους γινόταν το χατίρι.

Οι μαθήτριες βοσκοπούλες, τρέχοντας μπαίνουν στη σκηνή και πηγαίνουν να φάνε όταν τ' αγόρια κόβουν το τυρί κάνοντας αναπαράσταση, τότε αυτά κάνουν πως τις χτυπούν στα χέρια κι αυτές φεύγουν με μούτρα και πάνε για χορό.



ΑΝΑΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΤΥΡΙΟΥ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

(Η αναπαράσταση απ' τα παιδιά γίνεται κατά τη διάρκεια της αφήγησης της παρασκευής του παραδοσιακού τυριού)

Εκεί που θα γίνει η αναπαράσταση, υπάρχουν από πριν ένα ταψί μεγάλο (για σκέπασμα), ένα στρογγυλό δοχείο, χαλκωματένιο, το στραγγόπανο, ένα ξύλινο κουταλάκι με την πυτιά, μια ξύλινη ζύστρα, τσαντίλα, κάπα, ένα τσίγκινο πιάτο με χερουλάκι, ένα μεγάλο καζάνι, ένα γκιγούμι με γάλα, μία καρδάρα με πηγμένο τυρί, ένα βαρέλι, μία τάβλα, αλάτι χονδρό.

(Τα ονόματα ενδεικτικά)

Στο τα σύνεργα ενός τυροκομείου ήταν: Ο Ηλίας στρώνει μια κάπα κάτω, που είναι κρεμασμένη και μετά φέρνει μαζί με το Στέφανο το καζάνι που κουβαλούσαν στο σκάρο ο Χρήστος και η Στεφανία και έχουν αφήσει σ' ένα μέρος της σκηνής. Βάζουν επάνω το στραγγόπανο, το κρατούν στις δυο άκρες κάνοντας μια λακουβίτσα στη μέση.

Στο μόλις τέλειωναν τ' άρμεγμα: ο Μάριος, κουβαλάει στον ώμο το γκιγούμι με γάλα, το κατεβάζει, το πιάνει με το ένα χέρι στο στόμιο του γκιγουμιού και το άλλο από κάτω και αδειάζει το γάλα στο καζάνι σιγά - σιγά, όπου και το στραγγίζουν.

Στο οι τζομπαναραίοι έβρισκαν τη θερμοκρασία με το δάχτυλο, βάζει ο Μάριος το δάχτυλο μέσα στο καζάνι

ΣΤΗΝ ΠΥΤΙΑ: Η ΒΑΣΗ ΤΗΣ ΤΥΡΟΚΟΜΙΑΣ:Ο Μάριος ρίχνει πυτιά μέσα στο καζάνι, με το κουταλάκι, κι ανακατεύει με την ξύστρα. Ο Στέφανος τοποθετεί το μεγάλο ταψί επάνω και ο Ηλίας το σκεπάζει με μια κάπα.

ΣΤΟ: ΠΗΞΙΜΟ ΓΑΛΑΚΤΟΣ: Φέρνουν την καρδάρα με πηγμένο τυρί (το έχουμε πήξει μία ώρα σχεδόν, από πριν και το έχουμε βάλει σε μια άκρη). Ο Μάριος με την ξύστρα κόβει σε κομμάτια το τυρί. Ο Στέφανος και ο Ηλίας παίρνουν την τσαντίλα την κρατούν από τις άκρες κάτω από το χαλκωματένιο δοχείο, ενώ ο Μάριος παίρνει το πιάτο το βουτά στο πηγμένο τυρί και ρίχνει στην τσαντίλα, στο τέλος το αδειάζει με την καρδάρα. Ο Ηλίας κουνά την τσαντίλα δεξιά-αριστερά, τη δένει και την κρεμά στον καλόγηρο βάζοντας την καρδάρα από κάτω για να στραγγίξει.

Στο αφού έσφιγγε το τυρί. το έβγαζαν απ' τις τσαντίλες... Έχουμε σε μια γωνία τάβλα και πάνω της, ένα ταψί με τυρί βγαλμένο από τσαντίλα, ένα μαχαίρι, αλάτι χοντρό και δίπλα ένα βαρέλι. Ο Ηλίας κόβει σε φέτες το τυρί, ενώ ο Στέφανος παίρνει φέτα-φέτα, την αλατίζει και τις τοποθετεί μέσα στο βαρέλι.

Στο: αλάτισμα του χλωρού τυριού τα παιδιά παραστέκονταν... Την ώρα αυτή μπαίνουν οι βοσκοπούλες σκυφτά, κρυφά και προσπαθούν να πάρουν την κατσιούλα από το τυρί, το τελευταίο δηλαδή κομμάτι. Τα αγόρια τις χτυπούν στα χέρια κι αυτές φεύγουν πειστωμένες και πάνε για χορό (το φέρνει ο βλάχος το τυρί).



ΧΟΡΟΣ: ΤΟ ΦΕΡΝΕΙ Ο ΒΛΑΧΟΣ ΤΟ ΤΥΡΙ (Συρτός στα δύο)

ΧΟΡΕΥΟΥΝ ΟΙ ΒΟΣΚΟΠΟΥΛΕΣ

Στην αρχή χορεύουν ελεύθερα με χέρια στη μέση, μετά πιάνονται σε κύκλο.

ΤΟ ΦΕΡΝΕΙ Ο ΒΛΑΧΟΣ ΤΟ ΤΥΡΙ

*Το φέρνει ο βλά- μωρ' μάνα μου, το φέρνει ο βλάχος το τυρί
το φέρνει ο βλάχος το τυρί κι άφκε έρμου του μαντρί
κι άφκε έρμου του μαντρί, το φέρνει ο βλάχος το τυρί*

*Τα πρόβατα μωρ' μάνα μου, τα πρόβατα βελάζανε
τα πρόβατα βελάζανε, κι οι λύκοι τα ρημάζανε
κι οι λύκοι τα ρημάζανε τα πρόβατα βελάζανε*

*Και τα σκυλιά μωρ' μάνα μου και τα σκυλιά αλοχτίσανε
και τα σκυλιά αλοχτίσανε το Μήτρο αναζητήσανε
το Μήτρο αναζητήσανε και τα σκυλιά αλοχτίσανε*

*Πού πας μωρ' βλά- μωρ' μάνα μου, πού πας μωρ' βλάχο δε μας λες
πού πας μωρ' βλάχο δε μας λες κι όλο μας κάνεις μαριολιές
κι όλο μας κάνεις μαριολιές πού πας μωρ' βλάχο δε μας λες*

*Πάω στο μεγά- μωρ' μάνα μου, πάω στο μεγάλο το χωριό
πάω στο μεγάλο το χωριό, τη Μαριορή να παντρευτώ
τη Μαριορή να παντρευτώ, πάω στο μεγάλο το χωριό.*



Γ. Η ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΤΥΡΙΟΥ

Μέχρι τα τέλη της δεκαετίας του '50 οι κτηνοτρόφοι, έβαζαν το τυρί σε τομάρια, εκεί το διατηρούσαν. Τα τομάρια τα είχαν επεξεργαστεί κατάλληλα. Μάζευαν τις «προβιές» από πρόβατα που έσφαζαν ή αγόραζαν από χασάπηδες άμα δεν τους έφταναν. Τα πιο γερά ήταν από κριάρια ή νιες προβατίνες. Έτσι το τυρί στο τομάρι γινόταν πολύ νόστιμο και μοσχοβολούσε.

Το τυρί σήμερα διατηρείται σε χαμηλή θερμοκρασία, σε βαρέλια ή σε δοχεία τενεκεδένια, πάντα όμως μέσα σε άλμη, για να μη χαλάσει και σε καλά αεριζόμενους χώρους.



Το τυρί απ' τη στιγμή που μπαίνει στο βαρέλι, θέλει συνεχή παρακολούθηση. Πρέπει να παρατηρείς τη συμπεριφορά του, να το νταντεύεις κι εκείνο θα σου δείξει αν όλα πάνε καλά κι αν όχι, τι είναι αυτό που φταίει.

Το τελικό αποτέλεσμα, το ευχάριστο πλούσιο άρωμα, η μεστή πικάντικη, λίγο υπόξινη γεύση της φέτας είναι προϊόν της τέχνης και της εμπειρίας του κάθε τυροκόμου. Σε δυο μήνες ωρίμανσης, η φέτα είναι έτοιμη να κυκλοφορήσει στο εμπόριο, οι έρευνες όμως δείχνουν ότι η φέτα δίνει τη γεύση και τα αρώματά της μετά τους πέντε μήνες ωρίμανσης.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΟΥ ΤΥΡΟΚΟΜΟΥ

Μην ξεχνάτε να δοκιμάζετε τη φέτα πριν την αγοράσετε. Αν είναι ξεραμένη ή κιτρινωπή, αυτό σημαίνει ότι το βαρέλι έχει μείνει ανοιχτό για πολλές μέρες και το τυρί έχει χάσει μέρος της υγρασίας του. Γυρνώντας στο σπίτι, θα τη διατηρήσετε σε ένα αεροστεγές δοχείο ή καλά τυλιγμένη στο χαρτί της και πάντα στο ψυγείο.

Η ΜΥΖΗΘΡΑ

Το τυρόγαλο που μαζευόταν στα καρδάρια, το στράγγιζαν στο μεγάλο καζάνι και το έβραζαν σε δυνατή φωτιά. Όταν ζεσταινόταν καλά, το ανακάτευαν με μια μακριά ξύλινη ξύστρα ή κουτάλα, γιατί η μυζήθρα κολλούσε εύκολα στον πάτο του καζανιού.

Ύστερα από το βράσιμο μιας ώρας περίπου, το τυρόγαλο «χόχλαζε», «κοβόταν» και στην κορυφή του καζανιού έβγαινε η μυζήθρα σπυρωτή-σπυρωτή κι είχε το χρώμα της ζάχαρης, δεν ήταν κατάσπρη όπως το τυρί. Μ' ένα καπάκι τη μάζευαν, την έριχναν στις τσαντίλες και την κρεμούσαν να στραγγίσει.

ΑΣΤΕΙΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΜΥΖΗΘΡΑ

Χαρακτηριστικά είναι τα λόγια ενός μελετητή:

Η μυζήθρα είχε την ιδιότητα να σκαλώνει στο λαιμό των τζιομπαναραίων, «να κομπιάζει», άμα την έτρωγαν βιαστικά και λαίμαργα, γι' αυτό την έλεγαν «μυζήθρα κομπιάρρα». Για να ξεγελάσουν την πείνα τους, έτρωγαν ποσότητες μυζήθρας και τυριού. Σαν τελείωναν, σκούπιζαν τα μουστάκια με τα μανίκια τους, άρπαζαν τις φτσέλες ή τα παγούρια με το νερό και βύζαιναν-βύζαιναν κι από ένας που έβγαζε το παγούρι απ' το στόμα, έβγαζε κι από ένα επιφώνημα ικανοποίησης.

- Άαι...

Ενώ άλλος την άδραχνε, ώσπου να το λιγοθυμήσουν κυριολεκτικά και ν' αγγαρέψουν το μικρότερο παιδόπουλο της στάνης «να πάει για νερό» μες στο καταμεσήμερο.

Ύστερα έφτιαχναν από ένα στριφτό λαθραίο έπιαναν την κουβέντα για τα πρόβατα, τον καιρό, τα πανηγύρια, τα προξενιά, ώσπου τους έπαιρνε ο ύπνος κι άρχιζαν οι πιο πολλοί το ροχαλητό, που νόμιζες πως μπουμπούνιζε σ' όλο το πετροκάλυβο.



ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΣΤΗ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ

Από τη στιγμή που αρμέγεται το γάλα και έρχεται σε επαφή με τον αέρα, αρχίζουν οι ζυμώσεις. Για να καταλάβουμε τι είναι αυτές οι ζυμώσεις, πρέπει να φανταστούμε μια αόρατη μάχη που λαμβάνει χώρα μέσα στο γάλα, από την πρώτη στιγμή της τυροκόμησης και συνεχίζεται όσο το τυρί γίνεται. Στο ένα στρατόπεδο έχουμε:

Από την μία μικρο-οργανισμούς σύμμαχους στη δημιουργία του καλού τυριού, απ' την άλλη μικροοργανισμούς εχθρούς, που μάχονται για να το χαλάσουν.

Αν επικρατήσουν οι σύμμαχοι, θα έχουμε ένα καλό τυρί. Αν επικρατήσουν οι εχθροί, το τυρί χαλάει.

Τα μεγάλα σύγχρονα βιομηχανικά τυροκομεία φέρνουν το γάλα από πολύ μακριά και τις περισσότερες φορές το παραλαμβάνουν παστεριωμένο.

Η «μάχη των ζυμώσεων» είναι απόλυτα ελεγχόμενη και κερδίζεται εύκολα. Το γάλα που έχει υποστεί ολική παστερίωση δεν περιέχει εχθρούς μικροοργανισμούς. Έχουν ήδη σκοτωθεί όλοι. Μπαίνουν «ως Κολοκοτρώνηδες» οι καλλιεργήσιμοι σύμμαχοι μικροοργανισμοί και η μάχη έχει κριθεί πριν ακόμα αρχίσει! Το τυρί πήζει στα γρήγορα, προστίθενται με ακρίβεια τα αλάτια, τα πιπέρια και τα άλλα αρωματικά που δίνουν γεύση και ώσπου να πεις «κύμινο», το τυρί φτάνει στα ψυγεία και στις βιτρίνες των σούπερ-μάρκετ.

Στα μικρά παραδοσιακά τυροκομεία, που είτε δεν κάνουν καθόλου παστερίωση, είτε η παστερίωση είναι αργή, τα πράγματα δεν είναι τόσο εύκολα. Κάθε στάδιο χρειάζεται μεγάλη προσοχή, γιατί όλα σχεδόν γίνονται με τα χέρια των τυροκόμων και οι εχθρικοί μικροοργανισμοί караδοκούν. Βέβαια στο τέλος το τυρί γίνεται ασυγκρίτως πιο νόστιμο, γιατί με τον παραδοσιακό τρόπο δεν αλλοιώνονται τα συστατικά του, όπως οι πρωτεΐνες και τα λίπη που έχει το γάλα από τη φύση του.

Ανάλογα με το τυρί, ανάλογες πρέπει να είναι και οι θερμοκρασίες, οι χρόνοι, οι μικροοργανισμοί, οι καλλιέργειες ή η ποσότητα πυτιάς που προστίθενται. Αν στο γάλα επικρατούν τα ξινά συστατικά του, μπορεί να πήξει σε δέκα λεπτά. Αν είναι γλυκό, μπορεί η πήξη του να χρειαστεί μία ώρα.

ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΤΥΡΙΩΝ ΣΗΜΕΡΑ



Η ξεχασμένη στάνη

Σήμερα η «στάνη» αντικαταστάθηκε απ' τα εργοστάσια παραγωγής τυριού με τα υπερσύγχρονα μηχανήματα των υψηλότερων προδιαγραφών που κρατούν ισχυρή σήμερα την παράδοσή μας.

Η βιομηχανία μπήκε και στην κατασκευή της πυτιάς. Έτσι σήμερα έχουμε έτοιμες βιομηχανικές πυτιές που διευκολύνουν τη ζωή και των τυροκόμων.

Η ελληνική κτηνοτροφία συστηματοποιήθηκε και πλέον πάνω από 300 συγκροτημένα τυροκομεία, μεγέθους από βιοτεχνία ως βιομηχανία τυροκομούν και διαθέτουν τα προϊόντα τους στην αγορά.

Στην Ελλάδα παράγονται σε μικρές ή μεγάλες ποσότητες περισσότερα από 300 είδη τυριών και η συνολική μας παραγωγή ξεπερνά τους 220.000 τόνους. Κι όμως η εγχώρια ζήτηση είναι πολύ μεγαλύτερη, με αποτέλεσμα να εισάγονται στη χώρα μας μεγάλες ποσότητες τυριού.



Το σύγχρονο τυροκομείο

ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΑ ΤΥΡΙΑ ΜΑΣ

Τα τρία μεγάλα, μεγαλύτερα ίσως τυριά του τόπου μας, πάνω στα οποία βασίστηκε η παρασκευή όλων των υπολοίπων είναι η φέτα, το κεφαλοτύρι και η μυζήθρα.

Βασίλισσα του τυριού: η φέτα, που διεκδικεί το 40% της συνολικής κατανάλωσης.



Τυροθρεμμένοι λοιπόν εμείς οι Έλληνες.

Διακρίνουμε τα τυριά:

ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗ ΓΕΥΣΗ

Εινά, γλυκά, αλμυρά, ώριμα, φρέσκα, βουτυράτα ή στεγνά.

ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΓΑΛΛΑ

Κίτρινα, υποκίτρινα, λευκά, μπεζ, μπλε.

ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗ ΣΚΛΗΡΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Σκληρά, ημίσκληρα, μαλακά.

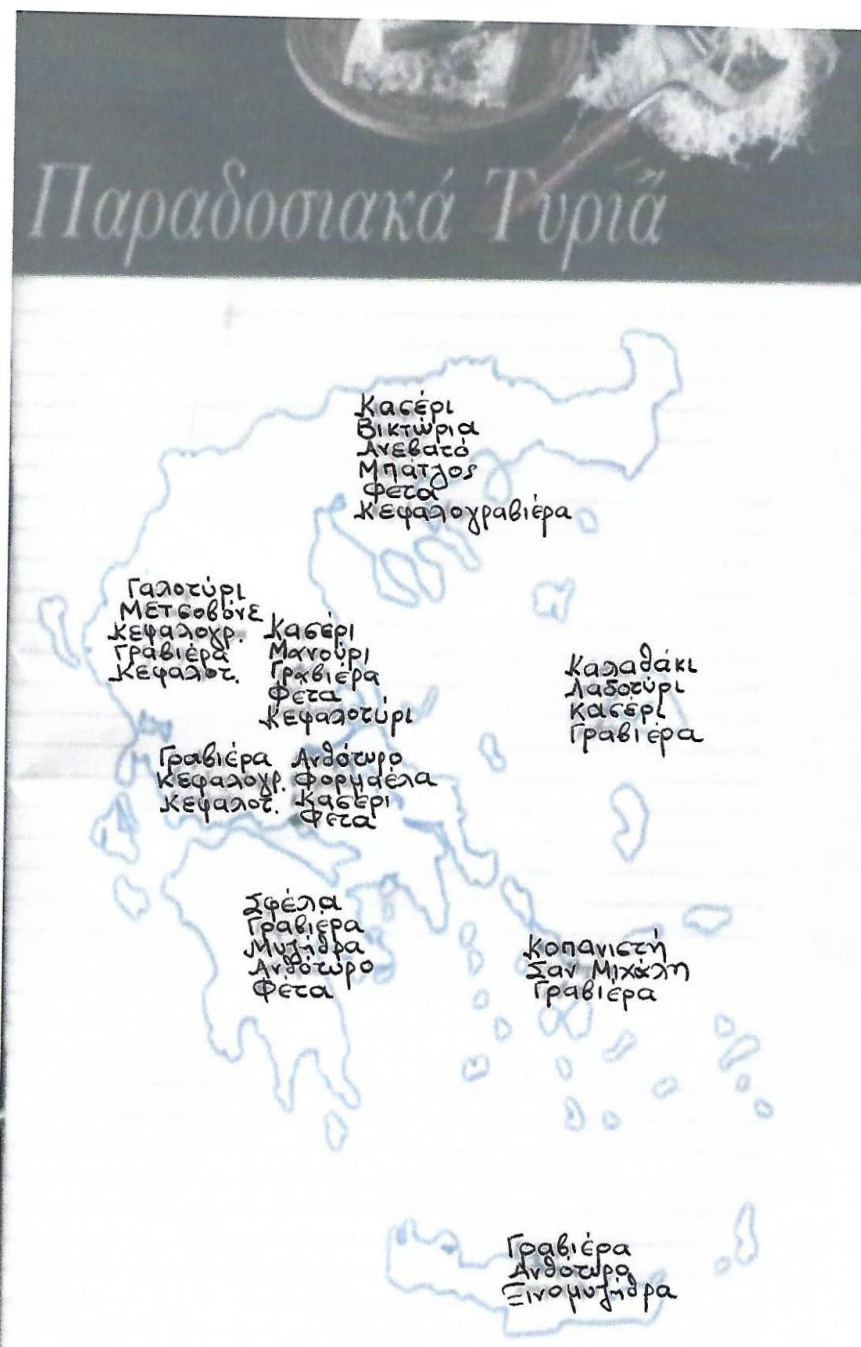
ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΥΡΙΩΝ

Ένας ατέλειωτος κατάλογος σ' όλη την Ελλάδα.

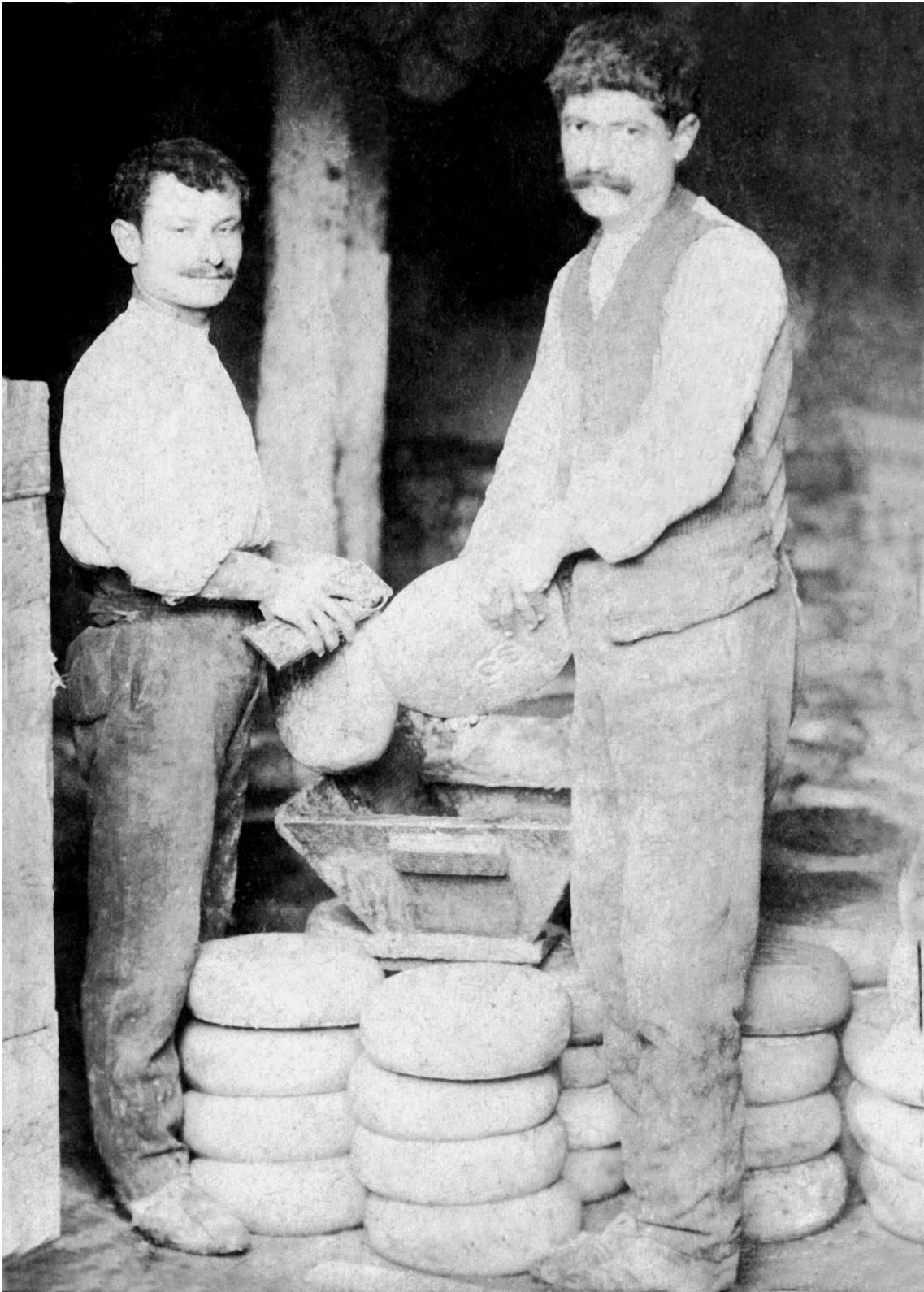
Ενδεικτικά αναφέρουμε μερικά.

Φέτα	Κεφαλογραβιέρα	Καλαθάκι
Κασέρι	Ανεβατό	Λαδοτύρι
Κεφαλοτύρι	Γαλοτύρι	Κοπανιστή
Μυζήθρα	Μετσοβόνη	Ξινομυζήθρα
Μανούρι	Κατίκι	Παρμεζάνα
Ανθότυρο	φορμαέλα	Φοντίνα
Μπάτζος	Σφέλα	Τσαλαφούτι

Γεωγραφική προέλευση των τυριών της Ελλάδας



ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΕΦΑΛΟΤΥΡΙΩΝ



ΤΥΡΙΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΜΕΝΗΣ ΟΝΟΜΑΣΙΑΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

Σε όλη την Ευρώπη 125 είδη τυριών, είναι Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης. Απ' αυτά τα 20 είναι ελληνικά, με αποτέλεσμα η Ελλάδα να έρχεται τρίτη σε αριθμό τυριών σ' αυτή την κατηγορία. Μία ακόμα σημαντική επιτυχία μας.

Ο όρος «Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης» σημαίνει, ότι κανείς άλλος, εκτός της συγκεκριμένης περιοχής δεν μπορεί να φτιάξει απομίμηση του προϊόντος και να του δώσει την ονομασία και το παραδοσιακό του όνομα.

Τα οφέλη δηλαδή είναι οικονομικά, εμπορικά αλλά και ηθικά. Ηθικό όφελος είναι η διαφύλαξη της παράδοσής μας.

Διπλά περήφανοι λοιπόν, σας αναφέρουμε τις προστατευμένες ποικιλίες τυριού στην Ήπειρο που είναι οι: **φέτα, γαλοτύρι, κεφαλογραβιέρα και Μετσοβόνα.**

Η ΦΕΤΑ ΠΡΟΙΟΝ ΔΙΕΚΔΙΚΗΣΗΣ

Με απόφαση της Ευρωπαϊκής επιτροπής το 2002, η φέτα έχει καθιερωθεί ως ελληνικό προϊόν ονομασίας προέλευσης.

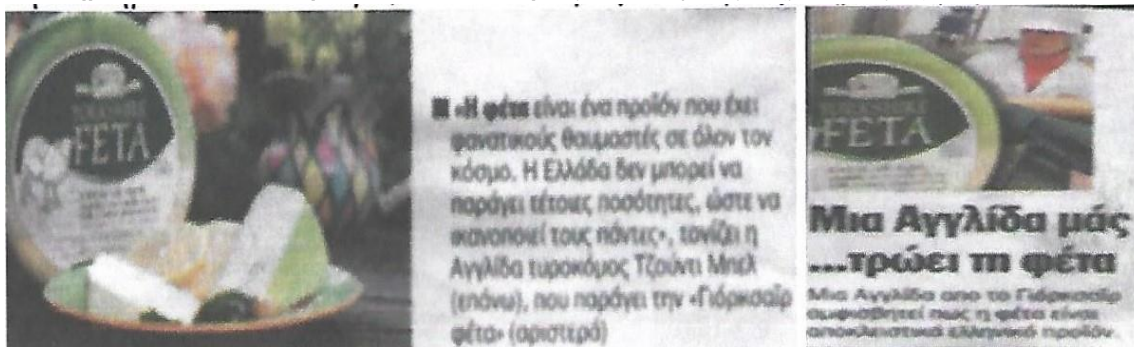
Για χάρη της όμως σφάζονται παλικάρια, γιατί έχει φανατικούς θαυμαστές σ' όλον τον κόσμο.

Διαβάζοντας περιοδικά και εφημερίδες, σταθήκαμε σ' έναν τίτλο:

«Μια Αγγλίδα μας τρώει τη φέτα».

Πρόκειται για την κ. Μπελ απ' το Γιορκσάιρ που λέει: «πώς μπορεί η φέτα να είναι ελληνική, απ' τη στιγμή που φτιάχνεται σ' όλη τη Ν. Ευρώπη;». Η σαμπάνια είναι γαλλικό προϊόν, γιατί παράγεται στην περιοχή Καμπάνια, απ' όπου πήρε και τ' όνομά της. Αντίστοιχα, η παρμεζάνα είναι ιταλικό προϊόν, γιατί υπάρχει πόλη που ονομάζεται Πάρμα. Στην Ελλάδα όμως, δεν υπάρχει χωριό που να λέγεται φέτα».

Η φάρμα της κ. Μπελ όμως, μπορεί να μην έχει θέα το Αιγαίο πέλαγος, το κλίμα εκεί μπορεί να μην είναι μεσογειακό, εκείνη όμως επιμένει ανθελληνικά, φτιάχνοντας τη δική της φέτα, με μοναδική διαφορά ότι δεν τη διατηρεί σε αλατόνερο, αλλά σε κερωμένο ύφασμα(μουσαμά).



Το προϊόν αυτό αποτελεί μέρος της πολιτιστικής μας κληρονομιάς, που οι Έλληνες φιλοδοξούν να βελτιώσουν και να παραδώσουν στους απογόνους τους.

Είναι κανόνας ότι η πολιτιστική κληρονομιά των λαών, δεν πωλείται, δεν διαιρείται, δεν περιγράφεται, μόνο κληρονομείται. Πολύ περισσότερο δεν επιτρέπεται να αποτελεί αντικείμενο διαπραγματεύσεων και συμβιβασμών. Απλά αποδίδεται σε αυτούς που ανήκει.

Αυτοί λοιπόν που τόλμησαν να αμφισβητήσουν την ελληνικότητα της φέτας στο Ευρωπαϊκό Δικαστήριο έχουν μόνο οικονομικά κίνητρα. Δεν τους αφορά ο ελληνικός πολιτισμός και η παράδοση.



ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ

Τα τυριά μας, από αιγοπρόβειο ειδικά γάλα, είναι ιδιαίτερης θρεπτικής αξίας. Αρκούν και μόνο 60 gr. τυριού για να καλύψουν το 25% των καθημερινών μας αναγκών σε πρωτεΐνες, το 20% σε ασβέστιο και το 22% σε βιταμίνη Α.

Ο οργανισμός μας προμηθεύεται επιπλέον μεγάλη ποσότητα αμινοξέων, απαραίτητων για την ανάπτυξη και αποκατάσταση των ιστών του σώματος, σίδηρο, φώσφορο, βιταμίνες Β, όλο το σύμπλεγμα των βιταμινών Α, D, E, Κ και λίπος.

Για το λόγο αυτό τα τυριά έχουν μεγάλη βιολογική αξία και είναι απαραίτητα, ιδιαίτερα για τη δική μας παιδική διατροφή, γιατί οι ανάγκες μας σε αμινοξέα είναι μεγαλύτερες απ' των ενηλίκων.

Οι διατροφολόγοι συνιστούν κατανάλωση κατά μέσο όρο, δύο μικρών μερίδων γαλακτοκομικών την ημέρα, με τη μορφή τυριού, παραδοσιακού γιαουρτιού και γάλακτος, ενώ οι διαιτολόγοι κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου και συστήνουν σε άνδρες και γυναίκες να θωρακίσουν τον οργανισμό τους, με μία διατροφή πλούσια σε ασβέστιο, όπως είναι το τυρί, έτσι ώστε να προλάβουν την εμφάνιση και να περιορίσουν την εξέλιξη της οστεοπόρωσης.

Ακόμη σύμφωνα με Γερμανούς ερευνητές, φαίνεται ότι το τυρί κάνει καλό στα δόντια, γιατί το λίπος του τυριού, επικάθεται σαν προστατευτική μεμβράνη πάνω στην επιφάνεια των δοντιών και το ασβέστιο που περιέχει συμβάλλει στη λειτουργία της επαναλάτωσης.

Οι ημερήσιες ανάγκες σε γάλα και τυρί ποικίλλουν με την ηλικία

ΗΛΙΚΙΑ	ΓΑΛΑ (χιλιοστόλιτρα)	ΤΥΡΙ(γραμμάρια)
2-4 ετών	750	15
4-6 ετών	750	24
7-9 ετών	600	35
10-12 ετών	500	25
13-15 ετών	500	75
16-19 ετών	500	70-75
Ενήλικοι: άνδρες	350	50
γυναίκες	350	25
70 ετών και άνω	250	30



ΤΥΡΟΝΟΣΤΙΜΙΕΣ

«Το τυρί έχει τον τρόπο του»

Εκτός ελαχίστων εξαιρέσεων όλα τα τυριά τρώγονται ωμά, όπως είναι. Η υπέροχη ελληνική κουζίνα και οι γαστρονομικές μας αναζητήσεις έχουν να παρουσιάσουν μια τεράστια ποικιλία γεύσεων, πιάτων και συνταγών με βάση το τυρί.

Ορεκτικά, σαλάτες, σαγανάκια, μεζέδες, σάντουιτς, πίτες, πιτάκια, καλτσούνια, πλήθος πιάτων με κρέατα και πουλερικά ακόμη και με γλυκίσματα.

Τα τυριά ακολουθούν την ιστορία μας, είναι μέρος της παράδοσής μας και ουσιαστικά στοιχεία της διατροφής μας. Τα εκτιμούμε, τα προτιμούμε και τα διαφυλάσσουμε.



Η πίτα με τυρί γίνεται τραγούδι για την ερωτευμένη Ηπειρώτισσα

ΧΟΡΟΣ: ΤΟ ΜΑΝΤΑΛΟ (Συρτός στα δύο)

Χορεύουν αγόρια - κορίτσια σε διπλοκάγκελο.

ΤΟ ΜΑΝΤΑΛΟ

*Και ποιος χτυπάει το μάνταλο το νάνι το νάνι
ωρέ το νάνι, το νανάκι μωρέ κι έλα ταχιά το βράδυ*

*Απόψε ο άνδρας μου είναι εδώ το νάνι, το νάνι
ωρέ το νάνι, το νανάκι μωρέ κι έλα ταχιά το βράδυ*

*Θα σου 'χω πίτα με τυρί το νάνι, το νάνι
κι αυγά τηγανισμένα, μωρέ κι έλα ταχιά το βράδυ*

*Θα σου 'χω ψάρια στο νταβά, το νάνι, το νάνι
θα σου 'χω και γλυκό κρασί, για να μιας έρθει η ζάλη
αχ έλα ταχιά το βράδυ.*



ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΑΛΟΦΑΓΑΔΕΣ

«Μεταξύ τυριού και αχλαδιού»

Τα τυριά είναι για όλους μας κατά κύριο λόγο, μεγάλη γευστική απόλαυση. Ειδικά όταν τα συνοδεύουμε με το σωστό κρασί.

Δύο υπέροχοι αλλά ευαίσθητοι φίλοι.

Η ακριβής απάντηση στο ερώτημα: «μ' αυτό το συγκεκριμένο τυρί, ποιο κρασί; Είναι σχεδόν πάντα υποκειμενική, γιατί εξαρτάται από πολλούς παράγοντες.

Όμως, γενικός κανόνας υπάρχει.

Συνήθως ένας γάμος δύο προσώπων με ισχυρό χαρακτήρα και προσωπικότητα οδηγεί γρήγορα σε ένα βίαιο και γρήγορο διαζύγιο. Έτσι ακριβώς συμβαίνει και στο τυρί με το κρασί.

Όσο πιο σπουδαίο και αριστοκρατικό είναι το τυρί, τόσο πιο διακριτικός και κομψός θα πρέπει να είναι «ο υγρός του σύντροφος». Ή όσο πιο μεγάλο και ώριμο το κρασί, τόσο πιο ήπιο και ευγενικό θα πρέπει να είναι το τυρί.

Η καλύτερη δε στιγμή γι' αυτό το γαστρονομικό παιχνίδι, είναι κατά τη διάρκεια ενός γεύματος και αμέσως μετά το κύριο πιάτο.

Είναι αυτό που εμείς οι Έλληνες αποκαλούμε «μεταξύ τυριού και αχλαδιού», που σημαίνει ότι μέχρι να έρθει το επιδόρπιο έχουμε πολλή ώρα να συζητήσουμε απολαμβάνοντας το τυρί με το κρασί μας.



Αυτά όμως είναι για τους μεγάλους, γιατί το κρασί για μας τα παιδιά είναι απαγορευτικό. Βρήκαμε όμως φοβερούς συνδυασμούς που σας προτείνουμε και θα γαργαλήσουν τον ουρανό σας.

Τυρί με μαρμελάδες, κυρίως κόκκινων φρούτων, αλλά και απαλές γευστικές μυζήθρες, πάνε πολύ ωραία με ένα σιρόπι πορτοκαλιού ή με ένα μυρωδάτο μέλι. Ακόμη φρούτα όπως αχλάδια, σταφύλια, μήλα σύκα και τα εξωτικά μάνγκο και ανανάς φλερτάρουν το τυρί και διεκδικούν τη θέση του ιδανικού παρτενέρ του.

Ένα πιάτο δε ραδίκια, με μπόλικο λαδολέμονο, γίνεται θεϊκό, με ένα καλό κομμάτι σκληρής πικάντικης φέτας. Δοκιμάστε τα και θα μας θυμηθείτε!



Η ΤΥΡΟΚΟΜΙΑ ΣΤΗΝ ΗΠΕΙΡΟ

ΉΠΕΙΡΟΣ!!!

Η «Μέκκα» της τυροκομίας, τι να πρωτοαναζητήσει κανείς; Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Ένωση, τα καλύτερα αιγοπρόβατα είναι αυτά της Ηπείρου. Δεν είναι τυχαίο, ότι όλες οι μεγάλες τυροκομικές μονάδες της χώρας μαζεύτηκαν εδώ.

Ο κ. Μαμαλάκης στο βιβλίο του: «ελληνικό τυρί», αναφέρει: *« Εκεί στην Ηπειρο φτιάχνουν ένα κατσικίσιο κεφαλοτυράκι, που όταν το κόβεις λες και οι κασίκες ξεπετάγονται από μέσα»* και μιλάει για το κατσικίσιο κεφαλοτυράκι, καθώς και για ένα εξαιρετικό γαλοτύρι και μια υπέροχη γραβιέρα αγελαδινή, τη λεγόμενη φοντίνα, που λιώνει όμορφα στην κατσαρόλα.



Σύμφωνα με τον ποιητή η Πίνδος σε κερνά μπρούσκο κρασί με θεϊκό τυρί. Εκεί λοιπόν υπάρχουν σχολές τυροκομίας από γόνους οικογενειών κτηνοτρόφων, που εκπαιδεύτηκαν σε γνωστές τυροκομικές σχολές της Β. Ιταλίας. Έτσι κατάφεραν να παντρέψουν τον τρόπο κατασκευής ορισμένων ιταλικών τυριών, με τον αντίστοιχο παραδοσιακό ελληνικό τρόπο, που κρύβουν μέσα τους όλα τα αρώματα των βουνών της Πίνδου.

Για τους Μερακλήδες

ΓΕΥΣΕΙΣ – ΧΡΗΣΕΙΣ – ΑΡΜΟΝΙΑ ΤΩΝ ΔΗΜΟΦΙΛΩΝ ΤΥΡΙΩΝ

(Ενδεικτικά)

Φέτα

Γεύση

Παρασκευάζεται από πρόβειο γάλα ή μίγματά του με κατσικίσιο. Έχει ελαφρά αλμυρή και υπόξινη γεύση και φυσικό λευκό χρώμα. Μπορεί να χαρακτηριστεί «βιολογικό προϊόν», επειδή παράγεται από γάλα ζώων που διατρέφονται με ελεύθερη βόσκηση, όπου δεν χρησιμοποιούνται εντομοκτόνα, ζιζανιοκτόνα ή άλλοι ρυπαντές.

Χρήση

Καταναλώνεται σαν τυρί επιτραπέζιο και σαγανάκι, σε χωριάτικη σαλάτα και σε τυρόπιτες.

Αρμονία

Πιπεράτη ρετσίνα που για τους πιο εκλεπτυσμένους ουρανίσκους εξελίσσεται σ' ένα Σαββατιανό αρετσίνωτο. Ακόμη ουζάκι, τσίπουρο και δροσερή μύρα δένουν τέλεια με τη φέτα.



Κεφαλογραβιέρα

Γεύση

Παραδοσιακό ελληνικό σκληρό τυρί, από πρόβειο γάλα

Χρήση

Κυρίως σαν επιτραπέζιο ιδανικό για σαγανάκι, μακαρονάδες και πίτες.

Αρμονία

Ούζο, κρασί τσίπουρο.



Κεφαλοτύρι

Γεύση

Σκληρό τυρί από αιγοπρόβειο γάλα, με ευχάριστη αλμυρή γεύση και πλούσιο άρωμα.

Χρήση

Επιτραπέζιο, σαγανάκι, πίτες, σε πιάτα κρεατικών, τριμμένο στα μακαρόνια.

Αρμονία

Κόκκινα κρασιά, δυνατά λευκά, ούζο.



Γραβιέρα

Γεύση

Τυρί από πρόβειο γάλα με ευχάριστη υπόγλυκη γεύση, πλούσιο άρωμα και χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι.

Χρήση

Επιτραπέζιο, σκέτο ή με φρούτα, σουφλέ, πίτες, μακαρονάδες και πιάτα κρεατικών.

Αρμονία

Μεστά λευκά κρασιά και ήπια κόκκινα.



Μετσοβόνη

Γεύση

Ημίσκληρο, καπνιστό τυρί με αγελαδινό γάλα ή μείγμα αγελαδινού με πρόβειο ή κατσικίσιο (όχι όμως πάνω από 20%)

Χρήση

Το μετσοβόνη τρώγεται πολύ ευχάριστα σκέτο, αλλά ψητό στα κάρβουνα με λεμόνι είναι απλά ακαταμάχητο! Δοκίμασε το επίσης σε πίτες και γκρατέν ή τάρτες και πασάλισε το σε ζυμαρικά. Το μετσοβόνη συνοδεύει εξίσου άψογα λαχανικά και κρεατικά, χαρίζοντας το δικό του ξεχωριστό, καπνιστό άρωμα, ενώ ταιριάζει πολύ και σε βελουτέ σούπες και ζυμαρικά φούρνου.

Αρμονία

Συνοδεύεται με λευκά κρασιά, ενώ χρησιμοποιείται σε σαλάτες ή σαν μέρος μεζέδων.



Μυζήθρα

Γεύση

Σκληρό τυρί τυρογάλακτος με γεύση πλούσια, δροσερή, γλυκιά.

Χρήση

Τριμμένο σε πλήθος φαγητών, σε τυροπιτάκια, σε πίτες, σκαλτσούνια αλλά και σε γλυκά.

Αρμονία

Ευγενικά και λεπτά λευκά κρασιά.



Δοκιμάστε επίσης γαλοτύρι μαλακό, επιτραπέζιο κρεμώδες τυρί που συνδυάζει τη δροσερή γεύση και το άρωμα του γιαουρτιού.



ΘΕΑΤΡΙΚΟ

« ΤΥΡΙ...ΚΑΙ ΞΕΡΟ ΨΩΜΙ »

ΣΕΝΑΡΙΟ - ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ – ΜΟΥΣΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ – ΣΚΗΝΙΚΑ –
ΕΝΔΥΜΑΤΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΧΟΡΩΝ:

Ζιώγα Ελένη

ΣΚΗΝΙΚΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ

Ένα τραπεζάκι και 5 καρέκλες, ένα χαλάκι που παίζουν τα παιδιά, κούκλες.
(Τα ονόματα είναι ενδεικτικά)

ΠΑΠΠΟΥΣ: Βαγγέλης

ΓΙΑΓΙΑ: Αγγελική

ΚΟΡΗ: Αριάδνη

ΕΓΓΟΝΗ Α': Βάγια

ΕΓΓΟΝΗ Β': Παναγιώτα

*Στο βωμό της τηλεθέασης και των διαφημίσεων και σε μια εποχή
«υπερκαταναλωτισμού» που ζούμε, αυτό το χαζοκούτι που θα μας πει ο
παππούς, μας σερβίρει χιλιάδες προϊόντα με όμορφο, ελκυστικό
περιτύλιγμα. Ο παππούς όμως, δέσμιος του παρελθόντος αντιστέκεται και
με το χαρακτηριστικό του χιούμορ, προσπαθεί σε μας τα παιδιά να
περάσει μηνύματα υγιεινής διατροφής.*

Απολαύστε τον!!!

Η Αριάδνη (μητέρα), παίζοντας κιθάρα τραγουδά το παρακάτω
τραγούδι, ενώ τα παιδιά κάθονται κάτω γύρω της και την ακούν.

*Θα κεντήσω, πάνω στου αλόγου σου τη σέλα
με διαμαντόπετρες σωρό
του φεγγαριού το πήγαινε έλα
στο πελαγίσιο το νερό αγόρι μου,
αγόρι μου, αγόρι μου να σε χαρώ.*

*Θα κεντήσω στ' ασημοπίστολά σου πλάι
της χελιδόνας το φτερό
κι ένα σταυρό να σε φυλάει
τις νύχτες που σε καρτερώ
αγόρι μου, αγόρι μου
αγόρι μου να σε χαρώ...*

Μόλις τελειώσει, αφήνει την κιθάρα στην καρέκλα και λέει στα παιδιά
ΚΟΡΗ: - *Άντε, άντε πάτε να παίζετε εσείς, μέχρι να 'ρθουν ο παππούς με τη γιαγιά.*

Τα παιδιά παίρνουν τις κούκλες, κάθονται στο χαλάκι και παίζουν. Η μητέρα παίρνει ένα ξεσκονόπανο, κάνει πως ξεσκονίζει, στρώνει το τραπεζάκι κ.λ.π.

ΕΓΓΟΝΗ Α': - *Μαμά, πότε θα 'ρθουν ο παππούς και η γιαγιά;*

ΚΟΡΗ: - *Σε λίγο Βάγια μου σε λίγο.*

Ανεβαίνουν τις σκάλες ο παππούς και η γιαγιά.

Ο παππούς με φτσέλι, γκλίτσα, (κομπολόι στην τσέπη), η γιαγιά με ταγάρι (με τσάι, ρίγανη, τυρί ψωμί σε μαντίλα, καρύδια, ψωμί ζυμωτό κ.λ.π.) και με μαντίλι στα μαλλιά.

ΓΙΑΓΙΑ: - *Άι ορέ γέρο μ' περπάτα (τον σπρώχνει)*

ΠΑΠΠΟΥΣ: - *Σιγά ορέ γυναίκα θα μι σκουτώις. Σπίτια είν' αυτά ή βουνά, όλο ανεβαίν'ς.*

ΓΙΑΓΙΑ: - *Σου 'πα να πάρουμι του ασανσέρ, δεν ήθιλις, ανέβα τώρα κι μη φωνάζεις.*

ΠΑΠΠΟΥΣ: - *Κι άμα κλεινόμασταν μέσα; Μήπως έχει ουδηγό αυτό το χαζοκούτι.*

ΓΙΑΓΙΑ: *Άι τώρα βάρα του κουδούνι φτάσαμε. Του βλέπ'ς τρομάρα σ' ή γκαβώθηκισ μπίτι.*

ΠΑΠΠΟΥΣ: *Τώρα μι προσβάλεις, μας ακούει κι ου κόσμος. Του κουδούνι του γλέπου, τα γράμματα δε γλέπου, σα ψείρις είνι.*

Η γιαγιά τον μουντζώνει, ο παππούς χτυπά το κουδούνι.

Τα παιδιά μόλις ακούνε το κουδούνι τρέχουν να τους καλωσορίσουν φωνάζοντας *ήρθαν*, τους αγκαλιάζουν και τους βάζουν να καθίσουν.

Αφού χαιρετίσει ο παππούς, πιάνει την κιθάρα και λέει:

ΠΑΠΠΟΥΣ: - *Ωρε τι είν' τούτο; (και αρχίζει να γρατσουνάει την κιθάρα) Αυτό τσουκανάει σαν τενεκές.*

ΕΓΓΟΝΗ Β': - *Είναι κιθάρα παππού, μας έπαιξε η μαμά ένα τραγουδάκι.*

ΠΑΠΠΟΥΣ: (απευθυνόμενος στην κόρη) - *Μπα καλιόρα σ' μ' βγήκισ κι κουλτουριάρα. Α ρε κατακτημένη κλαρίνου!!!*

ΕΓΓΟΝΗ Α': - *Παππούκα μου τι μας έφερες απ' το χωριό;*

ΠΑΠΠΟΥΣ: - *Καλούδια μωρ' τσιούπραμ'. Ψουμί ζυμουτό, καρύδια, ριγανούλα που έτριψ' η γιαγιά σου και φρέσκου γάλα για να μιγαλώσεις κι να γίν'ς σαν τα ψηλά βουνά.*

Όλα αυτά τα αραδιάζει πάνω στο τραπέζι απ' τα ταγάρι με τη γιαγιά να του τα δίνει.

ΕΓΓΟΝΗ Α': - *Έχουμε γάλα παππού!*

ΠΑΠΠΟΥΣ: - *Ποιο γάλα; Κιο π' διαφημίζει η τηλεόραση; Του ανοίγ'ς, του βάζεις στου ψυγείου κι του πίν'ς σι μια βδομάδα, σ' ένα μήνα κι μιτά σ' λέει φρέσκου. Τ' γιλάδα έχει μέσα στου ψυγείου κι σ' λέει φρέσκου;*

ΕΓΓΟΝΗ Β': - *Καημένε παππού αλλάζαν οι καιροί!*

ΠΑΠΠΟΥΣ: - *Άμ του άλλου!!! Πίν'ς νιρό απ' το 'χουν στου πλαστικό μπουκάλι ένα χρόνου, είν' ένας π' κάνει τουν Τάσου κι η άλλη π' κάνει τ' Γκόλφου. Γκορδώνιτει καλά-καλά ου Τάσος, κατιβάζει του μπουκάλι μι του νιρό κι τ' φωνάζει η Γκόλφω: Δεν πίν'ς νιρό Τάσου'μ πίν'ς βιλούδο (βάζει τα χέρια στη μέση και το λέει κοροϊδευτικά).*

Μωρ' τι μας λες σε λίγο θα κάνουν κι του ψουμί κοτλέ, μας ξιφτίλισαν. Α! ρε κατακαημένη Κρυνόβρυση μι του γάργαρου νιρό (πίνει ο παππούς νερό απ' το φτσέλι).

ΕΓΓΟΝΗ: - *Παππού τι κάνεις;* (τον τραβά απ' το μανίκι)

ΠΑΠΠΟΥΣ: - *Πίνου βιλούδου (Γέλια)*

ΕΓΓΟΝΗ: - *Παππού τι ωραία τα λες!!!*

ΠΑΠΠΟΥΣ:- *Άμ' τουν άλλουν τουν καφιτζή που βγαίνει σ' αυτό του χαζοκούτι κι φωνάζει - Γιώργου ώ Γιώργου σ' ζταν κι πιτάγεται κιος ο ποδοσφαιριστής που έγινε φίρμα ντε, ου Ζαγουράκης κι κατιβάζει νιρό απ' το πλαστικό μπουκάλι κι ου άλλος ακόμα φωνάζει σ' ζταν, σ' ζταν.*

ΓΙΑΓΙΑ:- *Τα παραλές Μήτσουμ'.*

ΠΑΠΠΟΥΣ: - *Τι να πω ωρέ γυναίκα, δε βλέπ'ς τι γίνιται; Κάθε μέρα οι ειδήσεις μας μπουμπουνίζουν. Του νιρό έχει μικρόβια, πώς τα λεν' ... αυτά τα κουλουβακτηρίδια ντε... Απ' του βόθρου του παίρνουν; Στα φρούτα, ρίχνουν δηλητήρια να μη χαλάσουν, στα ζαρζαβατικά του ίδιου. Φυτεύνι τ' αγγούρι σήμια κι αύριου του πουλάν'. Φουσκώνει λέει από μόνο του, Ούτε γκαστρωμένο νάτανε.*

Το κοτόπουλου σε κάν' γυναίκα (δείχνει το στήθος), έχει λέει ουρμόνες.

Παναγία βόηθα!!! (σταυροκοπιέται)

Το κρέας έχει πώς τις λέν' μωρέ (ξύνεται)....

ΕΓΓΟΝΗ Β:- *Διοξίνες παππού!*

ΠΑΠΠΟΥΣ: - *Αξίνες, ξέρου γω πώς τις λέν' αυτοί οι επιστήμονες...*

Άμ τώρα τιλευταία, τ' ακούσατι τ' άλλου; Οι κουτούλις μας έχουν λέει ιό κι πρέπει να προυσέχουμι. Τις έπιασα κι ιγώ μία-μία κι τ'ς έσφαξα όλις. Δεν έμινι καμμία σας λέου, ούτι για δείγμα. Κρίμα τ'ς καημένις.

Και τι να 'κανα, όχι σας ρωτάου τι να 'κανα; Να τ'ς έβαζα στου μαξιλάρι μ' για να μη μ' βγουν έξου κι κουλήσουν τουν ιό; Θεός σχωρέστες (κάνει το σταυρό του).

Τι άλλου λέτε είδα σ' αυτό του χαζοκούτι; Μμμ!!! Να σας πω ιγώ. Σ' κείνη τ'ν Αθήνα, πριν δυο μήνις, έρ'ξε λίγο χιόνι κι φουνάζαν οι Αθηναίοι: - Ήρθι του τέλους, ήρθι του τέλους!!! Εμ βέβαια, αυτοί είναι προυτεουσιάνοι δεν ξέρουν απού χιόνι τρομάρα τ'ς!!!

ΓΙΑΓΙΑ: - *Σταμάτα Μήτσου μ' τη γκρίνια, τα ζάλ'σες τα πιδιά..*

ΠΑΠΠΟΥΣ: - *Άι σταματάου. (Απευθύνεται στην κόρη του)*

Ωρέ κοπέλα μου σα να πείνασα λίγο, δε μ' βάν'ς λίγο ψουμουτύρι να φάου, μέχρι να γέν' του φαί. Φέρε μ' κι ένα πουτήρι κρασί να στασιάρου λίγο.

ΚΟΡΗ: - *Αμέσως πατέρα*

ΕΓΓΟΝΗ Β': - *Εγώ θα φέρω το κρασί*

Ο παππούς παίζει με το κομπολόι του, χαϊδεύει την άλλη εγγονή

ΠΑΠΠΟΥΣ: - *Καμάρι μ' εσύ, πόσο καιρό είχα να σας δω μ' λείψατε!!!*

Φέρνουν ψωμί σε πανέρι, λαβάς τυρί και ένα ποτηράκι κρασί και τ' αφήνουν στο τραπέζι. Ο παππούς περιεργάζεται το τυρί, το δείχνει προς τον κόσμο.

ΠΑΠΠΟΥΣ: - *Ωρ' τι είν' τούτο;*

ΕΓΓΟΝΗ Α': *Λαβάς τυρί παππού. Είναι νόστιμο, φάτο!*

ΠΑΠΠΟΥΣ: *Μι του χαρτί;*

ΕΓΓΟΝΗ Α: *Όχι καημένε παππού, κάτσε να στο καθαρίσω;*

ΓΙΑΓΙΑ: - *Ολο απουρίες είσαι ωρέ γέρο μ' κι όλα ανάποδα τα βλέπ'ς.*

ΠΑΠΠΟΥΣ: - *Σώπα συ γυναίκα να μην ξέρου γω τι μ' γίνεται; Θα μι πιάσουν για αγράμματου.*

ΓΙΑΓΙΑ: - *Μμμ!!! Τρομάρα σ' μου 'γινες κι επιστήμονας απ' τα λόγγα.*

Αρχίζει ο παππούς να τρώει...

ΠΑΠΠΟΥΣ: - *Μμμμ!!!*

ΕΓΓΟΝΗ Α': - *Σ' άρεσε παππού έ;*

ΠΑΠΠΟΥΣ: - *Μωρ' αυτό είνι σα τσίχλα μ' κόλλισι στη μασέλα. (γέλια)*

Ανάθεμά του, πάρ' του απού δω, λαβάς κι σαχλαμάρ'ς.

ΕΓΓΟΝΗ Β': - *Παππού να σου δώσω εγώ την τυροτρέλα μου;*

ΠΑΠΠΟΥΣ: - *Τι 'ναι πάλι τούτο; (ξύνεται)*

ΕΓΓΟΝΗ Β': - *Τυρί παππού, καινούριο, κοίτα παίζεις και τρως! (το κάνει λουρίδες)*

ΠΑΠΠΟΥΣ: - *Ωρέ τυρί είναι τούτο ή κορδέλες. Παναγιά μου τι άλλο θα δω ακόμα.*

ΕΓΓΟΝΗ Α': - *Α!!! να σου φέρω το Μίλνερ παππού, δεν έχεις ακούσει στην τηλεόραση που λέει μμμ!!! Μίλα μου για Μίλνερ.*

ΠΑΠΠΟΥΣ: - (Κουνάει το κεφάλι του)

Έ αυτό το χαζοκούτι, σας αποβλάκωσε τελείως.

Πού ζάμε ωρέ πού ζάμε; Τι τα ταίζ'ς τα παιδιά ουρέ κοπέλα μ';

ΚΟΡΗ: - *Τι να κάνω πατέρα τα ζηλεύουν.*

ΠΑΠΠΟΥΣ: - *Ναι κι μιτά να τα πας στον κυρ-Τάσου του γιατρό, να στα βρει από τσότσα γεμάτα χοληστερίνη.*

Βγάλε ουρέ γυναίκα το τυρί απ' τουν ντρουβά, να φάου να φχαριστηθώ, γιατί αυτά τα πιδούρια θα μι τριλάνουν σήμερα.

ΓΙΑΓΙΑ: - *Ντερλικώσου να ησυχάσουμι. Μας πήρες τ' αυτιά σήμερα.*

Ο παππούς τρώει, πίνει κρασί, σκουπίζεται με το μανίκι του.

ΠΑΠΠΟΥΣ: - *Αιι!!! Να παν τα φαρμάκια κάτου.*

*Βάρα ωρέ Γιώργο του κλαρίνου. Εσύ π' του κάν'ς κι κιλαηδάει σαν
αιδόνι! Να μιρακλουθώ κι εγώ, να θυμηθώ τα νιάτα μ', τότε που 'μουν
τσέλιγκας ζακουστός. Έπηζα του τυρί κι έτρεμι ου τόπος. Τότι ήταν που
γνώρσα κι τ' κυρά Μάμου αφού δω (την αγκαλιάζει, ενώ αυτή ντρέπεται).
Την είδα στου πανγύρι άσπρη-άσπρη σαν του τυρί κι μ' φουρτούλισι η
καρδούλα μ'. Άι ωρέ λεβέντη μ' λάλα του να σι χαρώ!*

Παίρνει το κομπολόι και ακούει...

Ο Γιώργος παίζει στο κλαρίνο τη

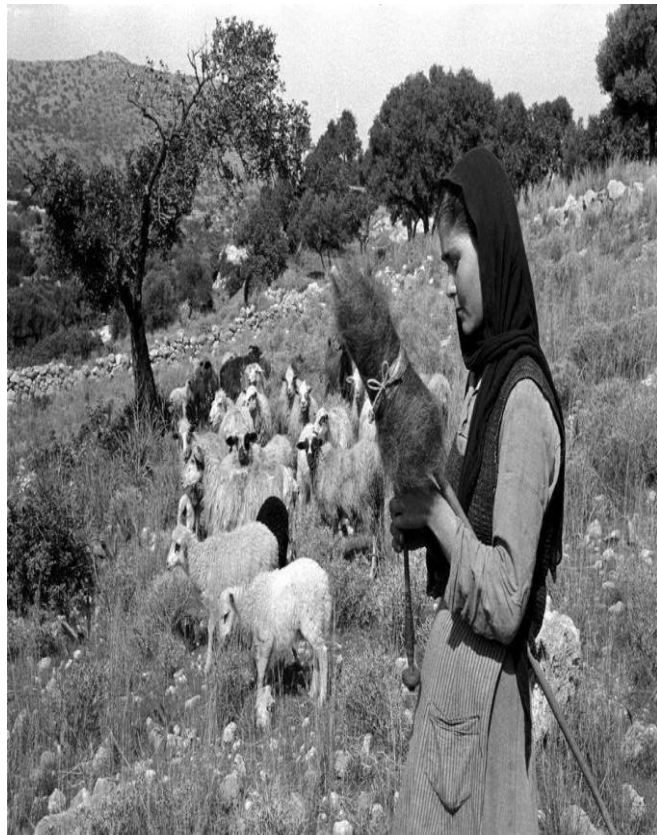
ΒΟΣΚΟΠΟΥΛΑ

*Μια βοσκοπούλα αγάπησα
μια ζηλεμένη κόρη
μα την αγάπησα πολύ
κι ήμουν αλάλητο πουλί
κι ήμουν αλάλητο πουλί
δεκάχρονο αγόρι*

*Μια μέρα που καθόμαστε
|στα χόρτα τ' ανθισμένα
Μαριώ της λέω σ' αγαστώ
μα ντρέπομαι να σου το πω
μα ντρέπομαι να σου το πω
τρελαίνομαι για σένα*

*Από τη μέση μ' άρπαξε
με φίλησε στο στόμα
και μου 'πε μ' αναστεναγμό
για της αγάπης τον καημό
για της αγάπης τον καημό
είσαι μικρός ακόμα*

*Μεγάλωσα και τη ζητώ
μα άλλον ζητά η καρδιά της
μα εγώ ποτές μου δεν ξεχνώ
το γλυκοφίλημά της
μα εγώ ποτές μου δεν ξεχνώ
το γλυκοφίλημά της*



Πριν ακουστεί το τραγούδι η Κωνσταντίνα παίρνει τη ρόκα της, κάθεται σε μια καρέκλα μπροστά στη σκηνή σε μια γωνία και γνέθει, δίπλα της ο Χρήστος παίρνει το αρνάκι στην αγκαλιά του, κάθεται σε ένα κούτσουρο και το χαϊδεύει.

Όση ώρα ακούγεται το τραγούδι η εγγονή Β', κάνει πως γράφει ένα ποίημα κοιτάζοντας τον παππού.

ΕΓΓΟΝΗ Β': - Παππού, σου έγραψα ένα ποίημα που σου ταιριάζει γάντι, θες να σου το διαβάσω;

ΠΑΠΠΟΥΣ: - Να μ' του διαβάς ουρέ τσιούπραμ', σ' χαλάου ιγώ χατίρι ισένα;

ΕΓΓΟΝΗ Β': - Άκου παππού!

ΠΑΠΠΟΥΣ: - Είμι όλους αυτιά

*Πρέβεζα, σε βαρέθηκα και θα σε παρατήσω
θα πάω πάλι στο χωριό, πρόβατα να βοσκήσω.
Ωρέ κι ας με λένε και τσοπάνο, στην Πρέβεζα τι να κάνω;*

*Θα πάω πάλι στο χωριό, στο πεύκο, στο θυμάρι
σαν τι γυρεύει η αλεπού στη μέση στο παζάρι.
Στην Πρέβεζα εγώ δεν κάνω, ας με λένε βλάχο και τσοπάνο*

*Να περπατώ εκεί ψηλά σε κανα μονοπάτι
να γράφω στα τσαρούχια μου Γρηγόρη και Σταμάτη.*

ΠΑΠΠΟΥΣ: - Αυτός είμι ιγώ (χτυπάει το στήθος του), μπράβο Παναγιώτα, μ' ουρέα τα 'γραψες.

ΕΓΓΟΝΗ Α': - Παππού, να σου βάλω εγώ τώρα να χορέψεις το τραγούδι που σ' αρέσει;

ΠΑΠΠΟΥΣ: - Α γεια σου Βάγια μ', γιατί μιρακλώθκα τώρα! Μόλις ξεκινήσει η μουσική φωνάζει δυνατά **ώπα!**

ΧΟΡΟΣ: ΓΙΑ ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΕΙΝ' Η ΛΕΒΕΝΤΙΑ

(Συρτός στα τρία και καλαματιανός)

*Για μια φορά Λενιό μ', είναι η λεβεντιά, για μια φορά είναι η λεβεντιά,
για μια φορά είν' τα νιάτα
για μια φορά είν' τα νιάτα.*

*Για μια φορά Λενιό μ', άιντε περπάτησα, για μια φορά περπάτησα,
και εγώ με τα κορίτσια
και εγώ με τα κορίτσια.*

*Ωρέ μαρτύρα το γιέ μου, βρε χαραμή, μαρτύρα το βρε χαραμή,
μαρτύρα το βρε ψεύτη
μαρτύρα το βρε ψεύτη.*

*Μωρέ πόσα γιέ μου, κορίτσια φίλησες, πόσα κορίτσια φίλησες,
και πόσες παντρεμένες
και πόσες παντρεμένες.*

*Ωρέ ξηντά Λενιό μ', κορίτσια φίλησα, ξηντά κορίτσια φίλησα,
και εξήντα παντρεμένες
και εξήντα παντρεμένες.*

Χορεύουν όλα τ' αγόρια μαζί.

Φιγούρες: Στο συρτό στα τρία, στο δεύτερο εξάρι, εκτελούν όλοι μία στροφή.

Ο Βαγγέλης (παππούς), που είναι πρώτος κάνει ψαλίδια στο τελευταίο σόλο του καλαματιανού.

ΠΑΠΠΟΥΣ: - *Αι! το φχαριστήθκα!* (σκουπίζει τον ιδρώτα του)

ΕΓΓΟΝΗ Α': - *Παππού, άστα αυτά τώρα και έλα να σε μάθω χασάπικο.*

ΠΑΠΠΟΥΣ: - *Πώς το 'πες;*

ΕΓΓΟΝΗ *Χα-σά-πι-κο*

ΠΑΠΠΟΥΣ: - *Γιατί ου χασάπης στο 'δειξε;*

ΕΓΓΟΝΗ Α': - *Α ρε παππού, α ρε παππού! Έλα πάμε.*

ΠΑΠΠΟΥΣ: - *Άντε πάμε, να γίνου μουντέρνους* (πλησιάζει ο παππούς προς τη Βάγια).

ΕΓΓΟΝΗ Α': *1-2, 3-4* (του δείχνει την εισαγωγή απ' το χασάπικο). *Εύκολο δεν είναι;*

ΠΑΠΠΟΥΣ: - *Πουλί εύκουλου, σα μεθυσμένους πάου, αλλά τέλους πάντουν, πάμ' παρακάτου.*

ΕΓΓΟΝΗ Α': - *Τώρα σταυρώνουμε.*

ΠΑΠΠΟΥΣ: Κάνει το σταυρό του.

ΕΓΓΟΝΗ Α': - *Τι κάνεις ρε παππού;*

ΠΑΠΠΟΥΣ: - *Το σταυρό μου δε μου 'πες;* (η γιαγιά τον μουντζώνει)

ΕΓΓΟΝΗ Α': - *Τα πόδια ρε παππού, να έτσι* (δείχνει τα σταυρωτά βήματα)

ΠΑΠΠΟΥΣ: - (Βάζει επιδεικτικά τα χέρια στη μέση, κουνώντας παράλληλα το πόδι) *Κι άμα μπιρδικλουθώ κι πέσου κάτου καλιόρα σ', να γιλάνι αυτοί μι μένα;* (βγάζει το κομπολόι από την τσέπη του και χτυπά τις χάντρες επιδεικτικά) *Αμ δε σφάζανι!*

ΕΓΓΟΝΗ Α': - *Έλα παππού, θα τα καταφέρεις.*

ΕΓΓΟΝΗ Β: - *Παππού δείξ' τους τη μαγκιά σου.*

ΠΑΠΠΟΥΣ: - (ξύνεται) *Τη μαγκιά μου, τι είν' πάλι αυτό τρώγεται;* (εξακολουθεί να παίζει με τις χάντρες)

ΓΙΑΓΙΑ: - (Μπαίνοντας φουριόζα τον μουντζώνει) *Να, μ' θες κι χασάπικου, τρουμάρα σου.*

ΠΑΠΠΟΥΣ: - (γυρνώντας προς τον κόσμο) *Μι ζηλεύει, γι' αυτό τα λέει αυτά.* (η γιαγιά κουνάει το κεφάλι και το χέρι της κοροϊδευτικά λέγοντας)

ΓΙΑΓΙΑ: - *Οου!!!*

ΕΓΓΟΝΗ Α': - *Ουφ! Σταμάτα πια να βροντοχτυπάς αυτές τις χάντρες κι έλα να χορέψουμε, θα δεις τι ωραία που θα τα καταφέρεις.*

ΠΑΠΠΟΥΣ: - *Πάνου, έ Πάνου* (φωνάζει ένα παιδί), *έλα μαζί μ', άμα είνι να γίνουμι μαζί σουργούνι.*

Χορεύουν αυτοί και οι αφηγητές χασάπικο, με την παρακάτω διάταξη.

ΜΙΛΤΟΣ - ΔΗΜΗΤΡΗΣ

ΑΡΙΑΔΝΗ – ΒΑΓΙΑ

ΝΤΟΡΑ - ΣΟΦΙΑ

ΠΑΝΟΣ - ΒΑΓΓΕΛΗΣ

ΜΗ ΒΡΟΝΤΟΧΤΥΠΙΑΣ ΤΙΣ ΧΑΝΤΡΕΣ

ΧΑΣΑΠΙΚΟ

*Το πλαστό το πασαπόρτι
σαν και τη ζωή σου μόρτη
σαν την κάλπικη καρδιά σου, τη σκληρή*

*Μη βροντοχτοπάς τις χάντρες
η δουλειά κάνει τους μάγκες
το γιαπί, το πηλοφόρι, το μυστρί*

*Ρημαδιό ζωή και σπίτι
απ' τα χούγια σου αλήτη
που μετράς το αντριλίκι με βρισιές*

*Μη βροντοχτοπάς τα ζάρια
όσοι είναι παλικάρια
τη ζωή τους την περνούν στις σκαλωσιές*

Όταν τελειώσει ο χορός, βάζει τα χέρια κάτω από τις μασχάλες (αντίχειρες), γκορδώνεται, περπατά πέρα δώθε κοιτάζει τον κόσμο και λέει αργά

ΠΑΠΠΟΥΣ: - Μάγκικους χουρός, για τους μάγκες.

Δεν τιλειώσαμε ακόμα, ουόχι!!! Ακούστι τώρα κι το δικάλουγου του τυριού απ' τα ιγγόνια μ'.

Οι εγγονές απαγγέλλουν τον δεκάλογο του τυριού.

Παράλληλα όλα τα παιδιά παρατάσσονται πίσω σε κύκλο, μπροστά το χορευτικό και μετά οι αφηγητές, το θεατρικό, οι βοσκοπούλες, οι νεράιδες και οι εγγονές, έτσι ώστε να χορέψουν όλοι μαζί το:

«ΗΡΘΕ ΚΑΙΡΟΣ ΝΑ ΦΥΤΟΥΜΕ».

Ο Δεκάλογος του Τυροφάγου

1. Ένα γεύμα που περιλαμβάνει ένα είδος τυριού είναι καλό. Ο συνδυασμός όμως με καλή ποικιλία τυριών το κάνει σπουδαίο.
2. Τυρί και κρασί δεν ανταγωνίζονται ποιο θα επικρατήσει. Επιζητούν το ένα την παρουσία του άλλου και συνεργάζονται για μας ευχαριστήσουν.
3. Τα αρώματα των τυριών ανθίζουν και η γεύση τους αναδεικνύεται περισσότερο σε θερμοκρασία δωματίου.
4. Όλα σχεδόν τα τυριά τρώγονται ωμά με τον τρόπο τους. Μερικά όμως δείχνουν τις αρετές τους ψημένα ή μαγειρεμένα.
5. Τα φρέσκα τυριά καταναλώνονται φρέσκα. Τα υπόλοιπα τα περιμένουμε να ωριμάσουν. Η αναμονή ανταμείβεται με γεύσεις και αρώματα.
6. Μερικά τυριά είναι εποχιακά. Γιατί μόνο στην εποχή τους συγκεντρώνουν όλα τα χαρακτηριστικά που τα κάνουν ιδιαίτερα.
7. Το τυρί που παρέμεινε λίγο περισσότερο στη συντήρηση του ψυγείου σας και μούχλιασε ελαφρά δεν είναι χαλασμένο. Καθαρίστε το εξωτερικά και απολαύστε το πιο ώριμο από πριν.
8. Αν θεωρείτε ένα τυρί υπερβολικά πικάντικο για τον ουρανίσκο σας μην το απορρίψτετε. Αναμείξτε το με κάποιο ηπιότερο και θα ευθουσιαστείτε.
9. Αν δε βρήκατε το τυρί της αρεσκείας σας μην απογοητεύεστε. Ζητήστε να δοκιμάσετε ένα άλλο. Η τόλμη στη γεύση κρύβει σχεδόν πάντα ευχαρίστηση.
10. Ένα καλό τυρί είναι σαν τον καλό λόγο. Στη σωστή ποσότητα κάνει καλό όλες τις ώρες της ημέρας, και της νύχτας!

ΧΟΡΟΣ: ΗΡΘΕ ΚΑΙΡΟΣ ΝΑ ΦΥΓΟΥΜΕ (Συρτός στα δύο)

Χορεύουν όλα τα παιδιά

*Ήρθε καιρός να φύγουμε παιδιά μου, παιδιά μου
καιρός να χωριστούμε, μωρέ παιδιά καημένα
και πάλι θ' ανταμώσουμε παιδιά μου παιδιά μου
με γέλια με τραγούδια, μωρέ παιδιά καημένα*

Υποκλίσεις - Μοιράζονται στα παιδιά αναμνηστικά και μία κορνίζα με την ομαδική τους φωτογραφία και αναμνηστικές πλακέτες στους μουσικούς.



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΑΠΟ ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Η ΟΜΑΔΑ ΜΑΣ





ΟΙ ΑΦΗΓΗΤΕΣ



ΟΙ ΖΩΓΡΑΦΟΙ



ΟΙ ΤΥΠΟΚΟΜΟΙ





ΟΙ ΤΖΙΟΜΠΙΑΝΑΡΑΙΟΙ





ΤΟ ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΜΑΣ





ΤΟ ΧΟΡΕΥΤΙΚΟ ΜΑΣ



« Άνοιξε τις φτερούγες του, σαν το πέταγμα του αετού»







Ο ΣΚΑΡΟΣ







ΟΙ ΝΕΡΑΙΔΕΣ



Ο ΤΣΟΠΑΝΑΚΟΣ



Η ΒΟΣΚΟΠΟΥΛΑ



ΑΦΗΓΗΤΕΣ





ΜΟΥΣΙΚΟΙ







ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΠΑΙΔΙΩΝ

Μικτή τεχνική, με κολάζ και ζωγραφική
(φωτογραφία εξωφύλλου)



ΤΟ ΛΕΞΙΚΟ ΤΟΥ ΤΥΡΙΟΥ

Τσαντήλα: μαντίλι που σουρώνουν το γάλα και στραγγίζουν το τυρί.

Καρδάρες: δοχεία που αρμέγουν το γάλα.

Λεβέτι: καζάνι που πήζουν το τυρί και βράζουν το γάλα.

Κεψές: τρυπητή κουτάλα που ανακατεύουν το γάλα.

Βούτα: ξύλινο δοχείο που χωρούσε 50 οκάδες και έβαζαν το τυρί για να ψηθεί.

Τρίφτης: μακρύ αντικείμενο που ανακατεύει το γάλα με το τυρόγαλο όταν βράζει για να μην κολλήσει το λεβέτι.

Καλούπι: τρυπητό δοχείο που ρίχνουν το πηγμένο γάλα για να στραγγίσει.

Καδί: βαρέλι ξύλινο με δόγες

Τουλούμι: τυροβάρελο από γιδίσιο δέρμα, κουρεμένο, το οποίο ξηραίνονταν με αλάτι στον ήλιο ανάποδα.

Δάρτης: Σκεύος που βγάζει το βούτυρο

Άρμη (σαλαμούρα): γάλα που είναι στο βαρέλι με το τυρί

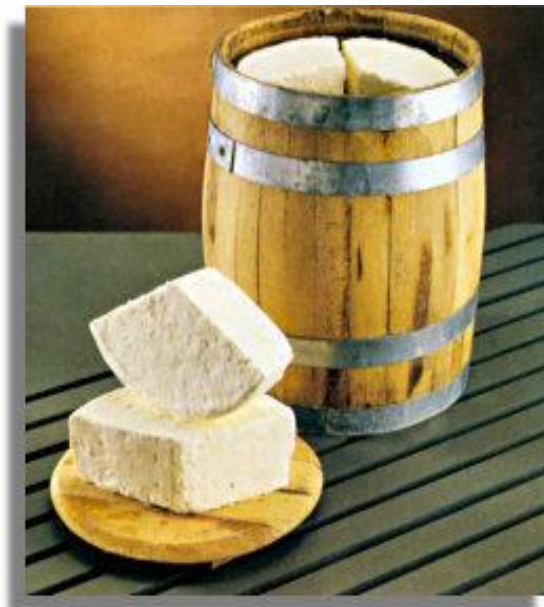
Βραστόγαλο: βρασμένο γάλα με αλάτι

Ζωντανά: γιδοπρόβατα

Ζαμπλαρικός: τραχανάς ξηρός

Πινίρι: τυρί

Τέσα: χάλκινο δοχείο που έβαζαν γάλα ή φαγητό



ΠΟΙΜΕΝΙΚΟ ΓΛΩΣΣΑΡΙ

ΑΓΓΕΙΟ: δοχείο, σκεύος.

ΑΝΑΡΜΕΓΟΣ: το θηλυκό ζώο που δεν έχει αρμεχτεί.

ΑΠΛΑΔΙ: κλινοσκέπασμα από προβατίσιο μαλλί.

ΑΠΟΚΟΒΩ: απογαλακτίζω.

ΑΡΒΑΛΙ: χάλκινο ή τσίγκινο στρογγυλό δοχείο με χερούλι για το άρμεγμα ζώων.

ΑΡΝΑΔΑ: χρονιάρα προβατίνα που κρατήθηκε για «έχος», δηλ. για αναπαραγωγή.

ΑΣΑΛΛΗΓΗΤΟΣ: αυτός που δεν παίρνει από ορμήνιες, που κάνει ότι του κατέβει.

ΒΑΚΡΑ: προβατίνα με άσπρο τρίχωμα στο σώμα και μαύρες κηλίδες στο μούτρο.

ΒΕΤΟΥΛΙ: κατσίκι ενός έτους.

ΓΑΛΑΡΙΑ: τα γεννημένα πρόβατα ή γίδια που έχουν γάλα.

ΓΑΣΤΡΑ: σιδερένιο θολωτό σκέπασμα, όπου ψήνονταν το ψωμί και φαγητά.

ΓΚΙΟΣΑ: η γίδα με μαύρο σώμα και άσπρη κοιλιά.

ΓΚΙΣΕΜΙ: τραγί ή κριάρι μουνουχισμένο και μεγαλόσωμο, οδηγός του κοπαδιού.

ΓΚΛΙΤΣΑ: ποιμενική μαγκούρα με σκαλιστή λαβή.

ΖΛΑΠΙ: λύκοι ή τσακάλια από τα οποία πρέπει να προσέχει ο τσοπάνης.

ΖΥΓΟΥΡΙ: πρόβατο που μόλις έχει περάσει το πρώτο έτος της ηλικίας του.

ΖΩΝΤΑΝΑ: Τα πρόβατα και τα γίδια συνολικά. Αλλιώς τα πράματα.

ΚΑΔΗ: ξύλινο ψηλό δοχείο με στενή βάση για το χτύπημα του γάλακτος.

ΚΑΚΑΡΑΝΤΖΑ: τα περιττώματα, η κοπριά των ζώων.

ΚΑΛΕΣΑ: προβατίνα με σώμα άσπρο, αλλά με μάτια, μύτη και αυτιά μαύρα.

ΚΑΠΝΟΓΚΕΣΑ: κατάμαυρη γίδα με καφέ μούρη.

ΚΑΡΑΜΑΝΙΚΗ: προβατίνα άσπρη με μαύρους κύκλους γύρω από τα μάτια και φαρδιά ουρά.

ΚΑΡΔΑΡΑ: ξύλινο στρογγυλό δοχείο για το άρμεγμα του γάλακτος.

ΚΑΤΣΕΝΑ: άσπρη προβατίνα με κόκκινο πρόσωπο.

ΚΛΑΠΑΤΣΑ: αρρώστια προβάτων.

ΚΛΑΡΙΖΩ: κόβω τα κλαδιά του δέντρου.

ΚΛΩΤΣΟΤΥΡΙ: το τυρόγαλο που μένει απ' το πήξιμο του τυριού.

ΚΟΛΗΓΟΙ: σμίξιμο 2-3 τσοπάνηδων για κοινή πορεία - συνεταιρισμό.

ΚΟΛΛΗΜΕΝΑ: πρόβατα με αρρώστια στον πνεύμονα που κολλάει τα παΐδια.

ΚΟΛΟΚΟΥΡΟΣ: το πρώιμο μερικό κούρεμα στον αυχένα και στην ουρά ζώου.

ΚΟΝΑΚΙ: αυτοσχέδιο καλύβι από σάλωμα (είδος καλαμιού), κατάλυμα τσοπάνη.

ΚΑΠΑ: χοντρό πανωφόρι από τραγόμαλλο, φοριέται τους χειμερινούς μήνες.

ΚΟΡΥΤΟΣ: ξύλινη και μακρόστενη ταΐστρα ή ποτίστρα για ζώα.

ΚΟΡΦΙΓΚΙ: βρασμένο πηχτό γάλα ζώου, το αμέσως μετά τη γέννα.

ΚΟΥΔΟΥΝΑ: μεγάλο κουδούνι για πρόβατα.

ΚΟΥΔΟΥΝΑΔΕΣ: κατασκευαστές κουδουνιών.

ΚΟΥΡΟΣ: το κούρεμα των προβάτων.

ΚΟΥΤΣΟΚΕΡΑ: προβατίνα ή γίδα με σπασμένο το ένα κέρατο.

ΚΡΕΜΑΝΤΑΛΑΣ: ξερό και διχαλωτό ξύλο μπηγμένο στο χώμα, έξω από το κονάκι για να κρεμούν τις καρδάρες με το γάλα.

ΚΡΟΥΤΑ: προβατίνα ή γίδα με μικρά και με κοντά τα δύο κέρατα.

ΚΥΠΡΟΣ: μεγάλο κουδούνι από μπρούντζο σαν καμπάνα για γίδια και ειδικότερα για το γκισέμι.

ΛΑΓΙΑ ΓΡΙΒΑ: σπάνια προβατίνα με γκριζωπό τρίχωμα

ΛΑΓΙΑ ΜΠΑΛΙΑ: κατάμαυρη προβατίνα με μια κηλίδα λευκή στο κεφάλι

ΛΕΙΒΑΔΑΡΙΚΟ: νοικιασμένο χωράφι από τον τσοπάνη για βοσκή. Το ενοίκιο το πληρώνει σε είδος και συνήθως είναι τυρί.

ΜΑΔΗΜΕΝΑ: πρόβατα που τους έχει πέσει μερικά ή ολικά το μαλλί

ΜΑΝΤΡΙ: κατοικία προβάτων.

ΜΑΝΤΡΟΣΚΥΛΟΣ: μεγαλόσωμος σκύλος, άγριος μα και άγριος φύλακας του κοπαδιού

ΜΑΞΟΥΛΙ: το εισόδημα από το γάλα ή από τα μαλλιά των αιγοπροβάτων

ΜΑΡΚΑΛΟΣ: η γονιμοποίηση των θηλυκών από τα αρσενικά για την αναπαραγωγή

ΜΑΡΜΑΡΑ: προβατίνα ή γίδα στέρφα (αυτή που δε γεννάει)

ΜΑΥΛΑΩ: καλώ κοντά μου με ιδιόρρυθμη φωνή οικόσιτα ζώα

ΜΟΝΟΒΥΖΑ: προβατίνα ή γίδα που έμεινε με ένα μαστάρι, λόγω αρρώστιας

ΜΠΛΙΟΡΑ: η πρωτογενής γίδα

ΜΠΟΥΤΣΟΚΑΛΕΣΑ: προβατίνα καστανή ως καστανόμαυρη

ΝΤΟΡΟΣ: τα ίχνη (πατημασιές) των ζώων πάνω στο χιόνι ή στο κουρνιαχτό

ΟΡΜΩΝΩ: κατευθύνω την πορεία ζώου ή κοπαδιού με χειρονομίες και κραυγές

ΠΑΓΑΝΑ: η ομαδική οργανωμένη καταδίωξη άγριων ζώων (κυρίως λύκων)

ΠΑΡΜΑΡΑ: ασθένεια με συμπτώματα παράλυσης, κυρίως στα αιγοπρόβατα

ΠΡΑΤΑΡΗΣ: ο βοσκός των προβάτων

ΠΡΑΤΙΝΑ: προβατίνα

ΠΥΤΙΑ: το στομάχι των ζώων από το οποίο παίρνουν το πήγμα (ένζυμο), για να πήξουν το γάλα για τυρί.

ΡΟΥΣΑ: προβατίνα ξανθοκόκκινη.

ΡΟΥΤΑ: προβατίνα με κοντό μαλλί.

ΣΑΙΣΜΑ: κλινοσκέπασμα ή στρωσίδι από γίδινο μαλλί.

ΣΑΛΑΓΑΩ: κατευθύνω με φωνές τα ζώα.

ΣΙΟΥΤΟΣ: το αρσενικό πρόβατο ή γίδι χωρίς καθόλου κέρατα.

ΣΚΑΡΙΣΜΑ: καλοκαιριάτικη νυχτερινή έξοδος του κοπαδιού για βοσκή.

ΣΚΑΦΗ: οι μακρόστενες ξύλινες ή τσίγκινες σκάφες, όπου έριχναν τροφή ή νερό για τα ζώα.

ΣΚΟΥΛΗΚΙΑΡΙΚΟ: πληγωμένο ζώο που μολύνεται η πληγή του από τη μύγα και πιάνει σκουλήκι.

ΣΤΑΛΙΖΩ - ΣΤΑΛΟΣ: καλοκαιριάτικη, νυχτερινή ανάπαυση των ζώων κάτω από τον ίσκιο των δέντρων.

ΣΤΕΡΦΑ: η στείρα θηλυκιά.

ΣΤΡΟΥΓΚΑ: πρόχειρο μαντρί με κλαδιά ή πέτρες για το άρμεγμα των ζώων.

ΤΑΛΑΡΟΣ: μεγάλο ξύλινο βαρέλι για την φύλαξη και διατήρηση του τυριού.

ΤΟΜΑΡΙΑ: τα δέρματα των προβάτων ή γιδιών.

ΤΡΟΚΑΝΙ: μεγάλο κουδούνι με δυνατό ήχο για μεγαλόσωμα ζώα.

ΤΣΑΓΚΑΔΙ: η γίδα ή προβατίνα που έμεινε χωρίς θηλασμό λόγω αποβολής.

ΤΣΑΝΤΙΛΑ: μεγάλα τουλουπάνια για το στράγγισμα του μόλις πηγμένου τυριού.

ΤΣΑΡΔΙ: πρόχειρο κατάλυμα από κλαδιά, καλύβα.

ΤΣΑΡΚΟΣ: ο παιδικός σταθμός της στάνης. Μια καλύβα που βάζουν τα νεογέννητα αρνιά, όταν οι μανάδες τους πάνε για βοσκή.

ΤΣΑΡΟΥΧΙΑ: αυτοσχέδια παπούτσια από δέρμα ζώων με φούντα μπροστά.

ΤΣΑΤΑΛΙ: σιδερένιος ή ξύλινος γάντζος σαν τσιγκέλι.

ΤΣΙΜΠΟΥΡΟΥΖΑ: προβατίνα ή γίδα με πολύ μικρό μαστό.

ΤΣΟΚΑΝΙ: το πλακέ κουδούνι για τα γίδια. Λέγεται και κραμπακίδα.

ΤΣΟΥΛΑ: προβατίνα με μικρά αυτιά.

ΤΣΟΥΡΑΠΙΑ: τσοπάνικες κάλτσες φτιαγμένες από μαλλί προβάτου.

ΤΥΡΟΓΑΛΟ: το υγρό που μένει από το πήξιμο του τυριού.

ΦΛΟΡΑ: ολόασπρη γίδα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ❖ Οι νομάδες κτηνοτρόφοι των Ίζουμέρκων , Ν. Καρατζένη
- ❖ Ήπειρος, αισθητική περιπλάνηση στο χώρο, Ν. Λεσύλα
- ❖ Συρράκο πέτρα, μνήμη, φως, Πνευματικό Κέντρο Κοινότητας Συρράκου
- ❖ Στ' Άγραφα, Τάκης Ντάσιος
- ❖ Στίχοι παραδοσιακών ελληνικών δημοτικών τραγουδιών, Λέσχη φίλων της Παραδοσιακής, Ελληνικής Δημοτικής Μουσικής, Πρέβεζας, «Η Βερενίκη»
- ❖ Emmanuelli M Anigantakis, *Greek Cheeses*
- ❖ « Ήπειρος », Μπαλάφα Κώστα
- ❖ Σαρακατσάνοι, Γεωργίου Καββαδία
- ❖ Ήπειρος, πολιτιστική κληρονομιά και φύση, Απόστολου Βερτόδουλου
- ❖ Ηπειρώτικα Χρονικά, 1927
- ❖ « Ελληνικό τυρί », Γεύσεις και συνταγές, Ηλία Μαμαλάκη
- ❖ Εγκυκλοπαίδεια Υδρία
- ❖ # Wolfgang scholz, "Κάνω το δικό μου τυρί »

