

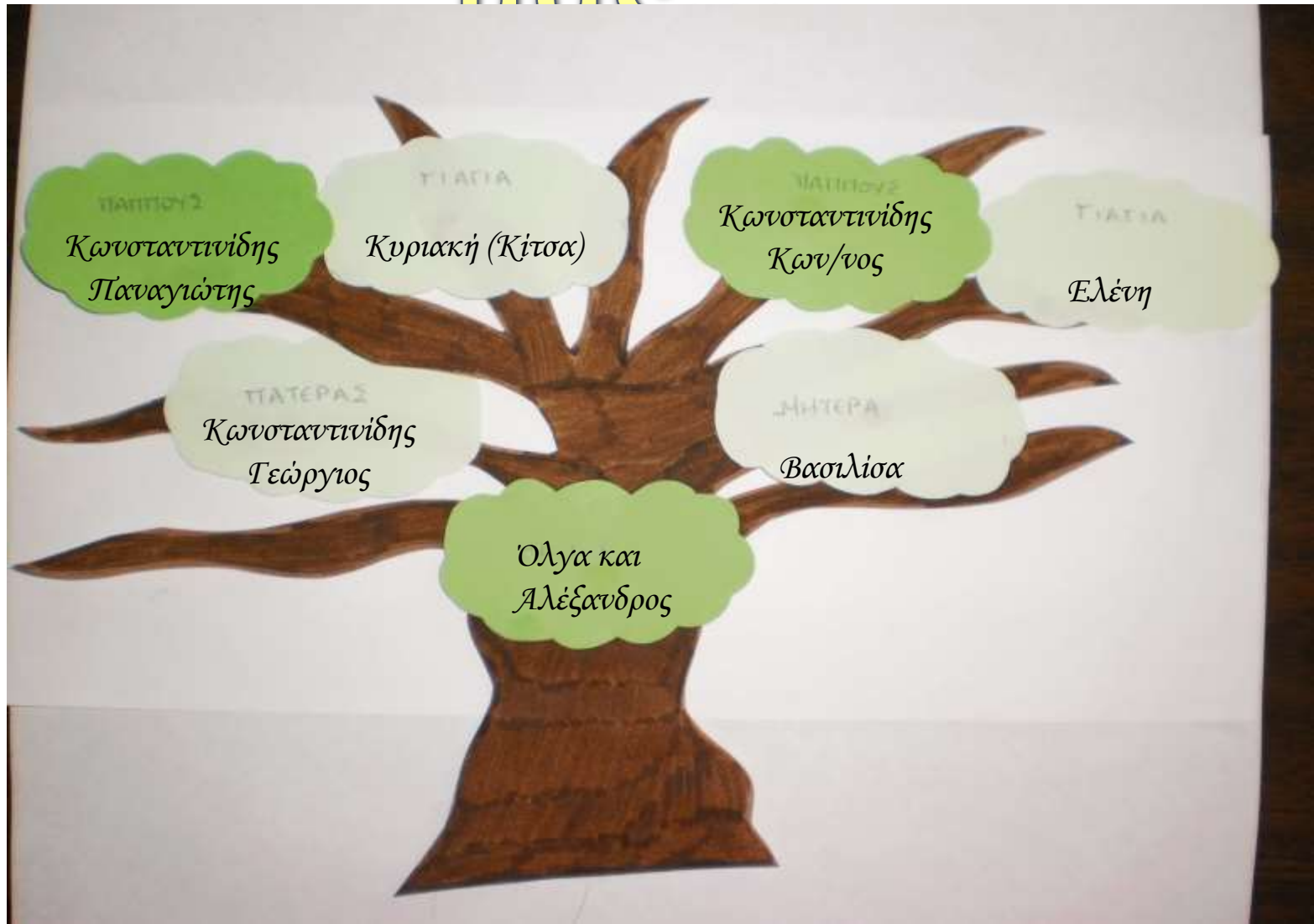
Δελεύω σε..... για έλα έμπα's
σον χορόν και σον φαγόπον



*“... Η Ρωμανία κι αν πέρασεν
ανθεί καί φέρει κι άλλο...”*

Μας είπε η κυρία

Το γενεολογικό μου δέντρο



Ο ΠΟΝΤΟΣ



Ο Πόντος είναι μία κατεξοχήν ορεινή περιοχή με πολλά δάση και ποταμούς. Η αρχαιότερη, αλλά και η νεότερη ιστορία των Ποντίων αποτελεί παράδειγμα δυναμισμού και πίστης, γιατί, αν και κατατρεγμένοι για ολόκληρες γενιές, κατάφεραν να επηρεάσουν με μην κουλούρα και με τον πολιτισμό τους ολόκληρο τον Ελληνισμό. Από την Οθωμανική περίοδο μέχρι τη Γενοκτονία (1914-1923) και τη Μικρασιατική καταστροφή και παρά τις μεγάλες ανθρώπινες απώλειες οικογενειών και συγγενών, διατήρησαν αναλλοίωτα τα στοιχεία που τους έκαναν τόσο ξεχωριστούς.

ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΜΕ ΠΟΝΤΙΑΚΑ



ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΕΘΩΝΗΣ «ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΕΙΟ»

2021 - 2022

Η διατροφή των Ποντίων



Το ανάγλυφο της περιοχής του Πόντου καθόρισε και την πλούσια διατροφική παράδοση των Ποντίων. Η μητέρα – σύζυγος Πόντια ήταν εκείνη που φρόντιζε τη διατροφή και την υγεία της οικογένειάς της. Η διατροφή στηριζόταν σε μεγάλο βαθμό σε γαλακτοκομικά προϊόντα. Επίσης τα δημητριακά και τα λαχανικά αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της ποντιακής διατροφής.

Ποντιακή κουζίνα



Η κουζίνα των Ποντίων στηρίζεται σε απλά καθημερινά υλικά, όσο το δυνατόν λιγότερο επεξεργασμένα. Αξιοσημείωτο είναι ότι στην κουζίνα τους χρησιμοποιούν μικρή ποσότητα κρέατος, ενώ αντίθετα καταναλώνουν γαλακτοκομικά προϊόντα σε διάφορες μορφές, όπως γιαούρτι, πασκιτάν, κεφίρ κ.α. Μαγειρεύουν ψάρια και κυρίως χαψία (γαύρο). Επίσης καταναλώνουν δημητριακά, πολλά φρούτα φρέσκα ή αποξηραμένα ή κομπόστα, λαχανικά και αγριόχορτα της περιοχής.

Η ποντιακή κουζίνα συνδυάζει εύστοχα υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπη. Εξέχουσα δε θέση έχει το ψωμί. «Άγιον» το λένε οι γιαγιάδες καθώς το συνδυάζουν και με χριστιανικό συμβολισμό του σώματος του Χριστού. Το ψωμί στον Πόντο το ασπάζονται πριν το φάνε σε ένδειξη σεβασμού και χριστιανικής κατάνυξης.

Χαρακτηριστικά φαγητά και γλυκά είναι: πισία (τηγανόψωμα), καρτόφαι (πατάτες), χαψία (γαύρος), μακαρίνα (χειροποίητα ζυμαρικά), βαρένικα, πλιγούρι, μάντι, κοφτάδας, σατσιβι, σορβά, τσαλκαμάς, τσιριχτιά, φούστρο, κατσαπούρι,, υβριστόν, μουκουλιά. Επίσης αρκετές συνταγές έχουν ρωσικές επιρροές, όπως τα πιροσκι και η σούπα μπορς. Είναι όμως συνυφασμένες σε τέτοιο βαθμό με την ποντιακή κουζίνα που πολλοί πιστεύουν ότι είναι καθ' αυτό ποντιακές συνταγές.

Ενδιαφέρον έχει ότι όλα τα λαχανικά τα έφτιαχναν τουρσί για να τα χρησιμοποιούν σε εποχές που δεν καλλιεργούνταν. Επίσης το φθινόπωρο ετοίμαζαν κομπόστα (χρυσάφ) για το χειμώνα που θα ερχόταν. Χρησιμοποιούσαν κυρίως καρπούς από αποξηραμένα δαμάσκηνα, μήλα, βερίκοκα, σταφίδες, σύκα. Τέλος, χρησιμοποιούν μέλι και πετιμέζι και από πολύ νωρίς και τη ζάχαρη.

Τσιριχτά



Οι Πόντιοι, ως γλύκισμα, δίνανε στα παιδιά τους τσιριχτά, μάλιστα τα σερβίριζαν και στους ποντιακούς γάμους που τα τρώγανε αντί για ψωμί. Θα μπορούσαμε να τα παρομοιάσουμε με τους λουκουμάδες, με τη διαφορά ότι τους κλασικούς λουκουμάδες τους περιχύνουμε με σιρόπι και τους πασπαλίζουμε με κανέλλα, ενώ τα ποντιακά τα πασπαλίζουν με ζάχαρη ή μέλι. Τα λένε «τσιριχτά» από το θόρυβο που κάνουν (τσιρίγμα) κατά τη διάρκεια του τηγανίσματος.



Υλικά συνταγής

- ❖ 500 γραμμάρια αλεύρι για όλες τις χρήσεις.
- ❖ 500 ml χλιαρό νερό
- ❖ 1 κουταλάκι αλάτι
- ❖ 1 κουταλιά μέλι
- ❖ 30 γραμμάρια μαγιά μπίρας ή 1 φακελάκι ξερή
- ❖ Λάδι για το τηγάνισμα, ζάχαρη κρυσταλλική ή μέλι



Εκτέλεση συνταγής

Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε το νερό με τη μαγιά για να λιώσει και προσθέτουμε το μέλι, το αλάτι και το αλεύρι μέχρι να γίνει ένας παχύρρευστος χυλός. Αν χρειαστεί προσθέτουμε επιπλέον νερό ή αλεύρι.

Σκεπάζουμε το χυλό και τον αφήνουμε σε ζεστό μέρος για περίπου 50-60 λεπτά ώστε να φουσκώσει και να διπλασιαστεί.

Όταν είμαστε έτοιμοι για το τηγάνισμα ζεσταίνουμε σε βαθιά κατσαρόλα το λάδι.

Πιάνουμε με τη χούφτα μας το χυλό και τον πιέζουμε προς τα πάνω, ώστε να βγει από τον αντίχειρά μας. Το μπαλάκι από ζύμη που βγαίνει το κόβουμε με ένα κουτάλι και το ρίχνουμε στο λάδι να τηγανιστεί. Έτσι κάνουμε με όλο το ζυμάρι και τηγανίζουμε τα τσιριχτά μέχρι να πάρουν ένα όμορφο ροδοκόκκινο χρώμα.



Βγάζουμε τα τσιριχτά από το τηγάνι με μια τρυπητή κουτάλα. Καλό είναι να τα αφήνουμε για λίγα λεπτά επάνω σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας.

Τέλος τα τοποθετούμε σε μια πιατέλα και τα σερβίρουμε ζεστά και πασπαλισμένα με ζάχαρη ή μέλι.



Επισημάνσεις

- Το κουτάλι με τη ζύμη να το βουτάμε συνέχεια στο νερό ώστε να μην κολλάει και δυσκολευόμαστε να κόψουμε τα τσιριχτά.
- Στο τηγάνισμα να προσέχουμε τη θερμοκρασία από το λάδι. Να μην είναι πολύ ψηλή για να μην μας καούν.
- Το χλιαρό νερό να είναι τόσο όσο να αντέχει το δάχτυλο μέσα χωρίς να καούμε. Διαφορετικά καίγονται τα ένζυμα με αποτέλεσμα η ζύμη να μην διογκωθεί.

Μουχούλια



Τα μουχούλια είναι ζυμαρένια γλυκά σε σχήμα μικρής βαρκούλας. Φτιάχνονται σκέτα πασπαλισμένα με κοπανισμένα καρύδια και περιχυμένα με μέλι. Συχνά τα γέμιζαν και με ξερά φρούτα ή και με ψιλοκομμένα μήλα πασπαλισμένα με κανέλα.



Υλικά συνταγής

- ❖ 3 φλιτζάνια τσαγιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις κοσκινισμένο
- ❖ 70 γραμμάρια ζάχαρη
- ❖ 2 κουταλιές της σούπας βούτυρο αγελάδας μαλακωμένο σε θερμοκρασία δωματίου
- ❖ 2 αυγά
- ❖ 1 φλιτζάνι τσαγιού φρέσκο γάλα
- ❖ 400 γραμμάρια ανάμεικτα γερά φρούτα ψιλοκομμένα (σύκα, δαμάσκηνα, βερίκοκα, σταφίδες)
- ❖ 100 γραμμάρια καρυδόπιχα κοπανισμένα
- ❖ Ζάχαρη άχνη ή μέλι



Εκτέλεση συνταγής

Για τη γέμιση ανακατεύουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ

Για τη ζύμη ρίχνουμε στον κάδο του μίξερ το αλεύρι και το αλάτι. Ανακατεύουμε και κάνουμε μια λακκούβα στο κέντρο. Ρίχνουμε εκεί το γάλα, το βούτυρο, τη ζάχαρη και το ένα αυγό. Ανακατεύουμε μέχρι τα υλικά να ενωθούν.

Ζυμώνουμε για πέντε λεπτά μέχρι να φτιάξουμε μια ζύμη μαλακή και εύπλαστη.

Χωρίζουμε τη ζύμη σε 16 κομμάτια, τα πλάθουμε σε μπάλες με μέγεθος περίπου όσο ένα μικρό πορτοκάλι και τις πιέζουμε με την παλάμη μας για να πάρουν οβάλ σχήμα.

Τσιμπάμε με τα δάχτυλά μας τις στενές κάθε ζυμαριού ώστε να γίνει σαν βαρκούλα και πιέζουμε το κέντρο για να φτιάξουμε μια ρηχή λακκουβίτσα.

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς και στρώνουμε με λαδόκολλα τη λαμαρίνα του φούρνου.

Τακτοποιούμε τα μουχούλια σε σειρές και τις αλείφουμε με το δεύτερο αυγό. Στο κέντρο μοιράζουμε τη γέμιση.

Ψήνουμε για 20-30 λεπτά μέχρι να ροδίσουν.



*Ο Δ/ντής μας κέρασε και απολαύσαμε τις δημιουργίες μας.
Φυσικά δεν ξεχάσαμε τους δασκάλους και τους υπόλοιπους
συμμαθητές μας!!!*



και μετά το φαγητό το ρίχνουμε και στο χορό **ΧΟΡΕΥΟΥΜΕ ΠΟΝΤΙΑΚΑ**



ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΕΘΩΝΗΣ «ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΕΙΟ» 2021 - 2022

Το εκπληκτικό με τους Πόντιους είναι ότι, παρά τις δυσκολίες της προσφυγιάς, τη φανερή ή συγκεκαλυμμένη έχθρα των ντόπιων, πρόκοψαν παντού, βοήθησαν την Ελλάδα σε δύσκολες περιόδους και εμπλούτισαν με τις δικές τους παραδόσεις τον ελλαδικό πολιτισμό. Σε αυτές ανήκουν και μο ποντιακοί χοροί που έχουν τη δική τους ιστορία και το κάθε τους τραγούδι αφηγείται μια πονεμένη ιστορία από τον τόπο τους και τον ξεριζωμό.



Με την καθοδήγηση του Διευθυντή μας μάθαμε ποντιακούς χορούς και σας τους παρουσιάζουμε. Για να μας απολαύσετε πατήστε *shift + F5* στον υπερσύνδεσμο.