

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΤΥΧΕΡΟΥ ΕΒΡΟΥ



# Πολίτικη Κουζίνα: Μια κιβωτός διατροφικής παράδοσης

1ο Μαθητικό Περιβαλλοντικό Συνέδριο  
Κωνσταντινούπολη, 4-7 Απριλίου 2024

**Μαθητές:**

**Υπεύθυνη Εκπαιδευτικός:**

**Ειρήνη Αμοργιανιώτη ΠΕ02**

## Εισαγωγή

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η παρουσίαση της πολιτικής κουζίνας και των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών που τη συνοδεύουν. Ειδικότερα, επιχειρείται να παρουσιαστούν συνοπτικά τα υλικά, τα συστατικά αλλά και οι διατροφικές συνήθειες αυτών που την εφηύραν. Παράλληλα, καθώς η καταγωγή των κατοίκων του Τυχερού, όπου εδρεύει το σχολείο μας, είναι από την Ανατολική Θράκη, γίνεται η σύνδεση με τη θρακιώτικη κουζίνα.

Η αξία της διαπραγμάτευσης του θέματος δεν έγκειται μόνο στο γεγονός ότι οι διατροφικές μας επιλογές επηρεάζουν την υγεία μας και το περιβάλλον αλλά και στο ότι αποτελούν μέρος του άυλου πολιτισμού και έγερση διαφόρων κοινωνικών αναγνώσεων. Είναι γεγονός ότι οι ιδιαίτερες γεωλογικές και κλιματολογικές συνθήκες αποτελούν σημαντικό παράγοντα διαμόρφωσης της διατροφής και της κουζίνας ενός τόπου. Από εθνοτική άποψη, η τροφή επιτρέπει τη διοχέτευση συναισθημάτων και γίνεται η δίοδος σύνδεσης με ένα κατ' επιλογήν παρελθόν και ένα επιθυμητό μέλλον. Η σταθερή-αντιπροσωπευτική κουζίνα μιας περιοχής ακόμη, αποτελεί ένα από τα κύρια συνεκτικά στοιχεία των ατόμων αλλά και μέρος της κουλτούρας τους. Έτσι, παρά τις ανάγκες του κοσμοπολιτισμού και τις επιταγές της πολυπολιτισμικότητας, η πρόσφατη έμφαση στις τοπικές/εθνοτικές κουζίνες αποδεικνύει αυτό ακριβώς.

Ακολούθως, στο πρώτο μέρος παρουσιάζονται στοιχεία σχετικά με τον ιστορικό προσδιορισμό της εμφάνισης και της διαμόρφωσης της πολιτικής κουζίνας. Επιπλέον, δίνονται τα χαρακτηριστικά της και γίνεται αναφορά στα υλικά και σε γνωστά πιάτα. Στο δεύτερο μέρος επιχειρούνται, συνοπτικά, κοινωνικές αναγνώσεις της πολιτικής κουζίνας και γίνεται σύνδεση με τη θρακιώτικη.

## A' Μέρος

Η πολιτική κουζίνα είναι η αστική γαστρονομία των Ρωμιών της Πόλης. Αποτελεί μια από τις τρεις υποκατηγορίες στις οποίες διακρίνεται η ελληνική κουζίνα. Οι άλλες δύο είναι η κουζίνα της θάλασσας (μεσογειακή κουζίνα) και η κουζίνα του βουνού (βαλκανική κουζίνα) (Μαλλίρη, 2017). Ωστόσο, ο όρος πολιτική κουζίνα δεν αφορά μόνο τα υλικά και τις συνταγές, είναι και η αστική αντίληψη των ανθρώπων αυτών γύρω από την προμήθεια, την προετοιμασία, τους τρόπους μαγειρέματος και τα σκεύη, τη συμπεριφορά κατά το γεύμα, τη δημιουργία αναμνήσεων γύρω από το τραπέζι και τελικά την απόλαυση του φαγητού τους.

Η διαμόρφωση της πολιτικής κουζίνας εκτείνεται χρονικά από την ίδρυση της Κωνσταντινούπολης, συνεχίζει σ' όλη τη διάρκεια αυτής της εξέχουσας πόλης αλλά και μετά την άλωση της (Μπόζη, 2003). Άλλες φορές ενισχύεται από τις αντιθέσεις με τον κατακτητή και άλλες φορές εμπλουτίζεται από τις γευστικές παραδόσεις των διαφόρων εθνοτήτων (Αρμενίων, Εβραίων, Λεβαντίνων, Κιρκάσιων, Γεωργιανών). Κατά άλλους, ξεκινάει από τις αποικίες των αρχαίων Ελλήνων στην Προποντίδα και στον Βόσπορο, τον 7ο αιώνα π.Χ., συνεχίζει στην περίοδο της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας και του Βυζαντίου και φτάνει μέχρι τον 20ό αιώνα (Μπόζη, 2017). Έτσι, διαμορφώνεται έχοντας πάρει από αιώνες πριν δεδομένα από κουζίνες άλλων γειτονικών λαών, άλλων πολιτισμών που ήρθαν και επικάθησαν και στη συνέχεια αφομοιώθηκαν σε μια κυρίαρχη κουζίνα, στη κουζίνα της Πόλης.

Αναφορικά με τον χώρο, θα λέγαμε, ότι διαμορφώνεται παντού μέσα στην Πόλη. Από τα πολιτικά σπίτια με την προετοιμασία του καθημερινού φαγητού μέχρι τις οικογενειακές συγκεντρώσεις και τη φιλοξενία φίλων, που είναι χαρακτηριστικό του τρόπου ζωής και επικοινωνίας των Ρωμιών της Πόλης. Άλλωστε, στον Χριστιανισμό το γεύμα φέρει μια ιεροτελεστική ιστορία (Ρέμμα, 2021). Παράλληλα, διαμορφώνεται από τους μάγειρες του αυτοκράτορα και αργότερα του σουλτάνου στο παλάτι, καθώς είναι γνωστό ότι η γαστρονομία υπήρξε όπλο της διπλωματίας και η Οθωμανική αυλή το χρησιμοποίησε εξαιρετικά, μέχρι και τα παραδοσιακά μαγειρεία στις γειτονιές της Αγοράς και της πόλης. Οι ταβέρνες και τα καπηλειά, που στεγάζονταν στις χριστιανικές γειτονιές, αποτελούσαν χώρους εξόδου του ανδρικού πληθυσμού και επαύξησαν με τον τρόπο τους αυτό που ονομάζουμε πολιτική κουζίνα.

Ειδικότερα, ως προς τα συστατικά της πρόκειται για μια κουζίνα με αφθονία αγαθών, καθώς η Κωνσταντινούπολη υπήρξε ένα από τα σημαντικότερα φυσικά λιμάνια της υφής με αιχμή το διαμετακομιστικό εμπόριο από τον Εύξεινο Πόντο προς τη Μεσόγειο, πρωτεύουσα δύο κραταιών αυτοκρατοριών και σταυροδρόμι εμπορικών και πολιτισμικών ανταλλαγών τριών ηπείρων. Ακόμη, η πολιτική κουζίνα δίνει έμφαση στα μπαχαρικά και στα γλυκά με φύλλο (Μαλλίρη, 2017). Τα μπαχαρικά δεν χρησιμοποιούνται σε ποσότητες για να δώσουν έντονα αρώματα και γεύσεις στο φαγητό, αλλά σε ισορροπία (Μπόζη, 2017). Τα

φαγητά παρασκευάζονται από φρέσκα και ποιοτικά υλικά γι' αυτό αναφέρεται συχνά ως «κουζίνα των τεσσάρων εποχών». Αιώνες τώρα τα φαγητά της μαγειρεύονται δίχως πολύπλοκες σάλτσες, εμπλουτισμένα με καρυκεύματα της Άπω Ανατολής, σε ισορροπημένες δόσεις.

Πολύ συνοπτικά, αναφέρεται ότι το καθημερινό διαιτολόγιο περιελάμβανε πολυάριθμους μεζέδες αλλά και μαγειρευτά φαγητά με κρέας, τους παστουρμάδες, λαχανικά εποχής και αυγολέμονο, διάφορα γεμιστά με κιμά, γιαούρτι, ποικιλία λαδερών, λαχανικών, σουπες, ρύζι, όσπρια, σαλάτες, χαβιαροσαλάτες και τα λαδερά αλά πολίτα (Μάργαρης, 2009) (. Από το καθημερινό διαιτολόγιο του πολίτικου σπιτιού δεν έλειπε το ψάρι, μαγειρεμένο με διάφορους τρόπους. Άλλωστε, η ιχθυοφαγία ήταν αγαπητή στους χριστιανούς και τους Εβραίους, ξένη όμως στις γευστικές συνήθειες των Τούρκων. Η πολιτική κουζίνα περιέχει μεγάλο αριθμό ορεκτικών με βάση το ψάρι, τα αλίπαστα, όπως για παράδειγμα η πολιτική λακέρδα (παράδοση Βυζαντινή), ο τσίρος, ο λικουρίνος (καπνιστός κέφαλος), τα εντόσθια, τα γεμιστά λαδερά, οι γεμιστές σπλήνες, τα μύδια, οι μελιτζάνες και άλλα γεμισμένα με κρεμμύδι, ρύζι, ελαιόλαδο και καρυκεύματα και αποτελούσαν δείγμα επιδεξιότητας της Πολίτισσας νοικοκυράς στα γιορτινά τραπέζια.

Στα γιορτινά κεράσματα, τα λεγόμενα «*τραταμέντα*», την πρώτη θέση είχε το «άσπρο γλυκό» η γνωστή σε όλους μας βανίλια, εμπλουτισμένη με τοπικά υλικά όπως το καϊμάκι (Μπόζη, 2021). Το άσπρο γλυκό διαδόθηκε στη Πόλη από τους Χιώτες ζαχαροπλάστες, όπως μας πληροφορεί ο τούρκος περιηγητής, Εβλιά Τσελεμπί (17ος αι.). Μια άλλη κατηγορία σπιτικών κερασμάτων ήταν τα σιροπιαστά γλυκίσματα. Η παράδοση αυτή ξεκινά από την βυζαντινή περίοδο με την «κοππή», όπως μας περιγράφει ο Φαΐδων Κουκουλές στη μελέτη του «Βυζαντινών βίος και πολιτισμός», για να εξελιχθεί στον γνωστό μας μπακλαβά και τις διάφορες παραλλαγές του. Ανάμεσα στα καθημερινά σπιτικά γλυκίσματα εντάσσονται επίσης ο σιμιγδαλένιος χαλβάς και τα γαλακτερά γλυκά, όπως το ρυζόγαλο, το μαλεμπί, το ροδόνερο, το ταούκ-γκιοσκού (κρέμα με ίνες από στήθος κοτόπουλου).

## **B' Μέρος**

Το φαγητό είναι μια κοινωνική κατάσταση με υψηλή συμβολική και αισθητική αξία και είναι φορτισμένο με ποικίλα νοήματα σαν κάθε άλλο στοιχείο του υλικού πολιτισμού (Βενέρη, 2019). Αναφορικά με τις συνήθειες της πολιτικής κουζίνας, συνήθως τα οικογενειακά τραπέζια έχουν τους δικούς τους χώρους, την τραπεζαρία και συνάμα σαν «σκηνή» των καθημερινών γευμάτων τους, το μεγάλο κεντρικό ορθογωνικό ή οβάλ τραπέζι (Ρέμμα, 2021). Το να μοιράζεσαι ένα γεύμα είναι απόδειξη του οικογενειακού δεσμού, της οικειότητας, της αλληλεγγύης και της ένωσης με τον συνάνθρωπο. Παράλληλα, όταν φιλοξενούνται άλλα άτομα εκτός της οικογένειας είναι ο χώρος ανταλλαγής απόψεων και ιδεών.

Για τις Πολίτισσες νοικοκυρές, η μαγειρική αποτελούσε πεδίο δημιουργίας και προβολής (Μπόζη, 2017). Ειδικότερα, στο πολιτικό σπίτι η προετοιμασία του καθημερινού

φαγητού καθώς και των γιορτινών γευμάτων, απαιτούσε χρόνο, γνώση και επιτηδειότητα. Αυτό βοήθησε στη διάδοσή της από μητέρα σε κόρη, σε μια σχέση μαστόρισσας προς μαθητευόμενη. Η μαγειρική αποτελούσε μια από τις κύριες ασχολίες της Πολίτισσας νοικοκυράς και δραστηριότητα δημιουργίας και προβολής. Παράλληλα, ήταν και τρόπος κοινωνικής αναγνώρισης, όταν η γυναικεία χειραφέτηση ήταν ανύπαρκτη.

Από την άλλη, είναι γνωστό ότι οι Πολίτες αγαπούσαν το καλό και επιμελημένο φαγητό και απαιτούσαν να έχουν ποικιλία εδεσμάτων στο τραπέζι τους (Μπόζη, 2017). Για τους Ρωμιούς, η συνεύρεση φίλων και συγγενών γύρω από το τραπέζι ήταν ένας τρόπος ζωής και μια μορφή επικοινωνίας και αυτό δημιούργησε την τέχνη του κεράσματος και του τραπεζώματος. Μέσα από την πολιτική κουζίνα αναδείχθηκε έντονα το ζήτημα της γαστρονομικής φιλοξενίας προβάλλοντας την εξωστρέφεια των Ρωμιών (Μπόζη, 2021). Με τη γενναιοδωρία του φαγητού χτίζονταν κοινωνικές σχέσεις μέσα στα σπίτια τους και αποθηκεύονταν μνήμες και ευχάριστες αναμνήσεις.

Σε ό τι αφορά τη θρακιώτικη κουζίνα του Έβρου, αν και στη βάση της είναι διαφορετική από την αντίστοιχη πολιτική, καθώς είναι αγροτική και όχι αστική, θα λέγαμε ότι συνομιλούν αρμονικά (Σπανού, 2013). Ουσιαστικά, η θρακιώτικη κουζίνα έχει και ρίζες βυζαντινές και βασίζεται στον κύκλο της παραγωγής. Ειδικότερα, είναι μια πολυσυλλεκτική κουζίνα, καθώς και εδώ συναντιούνται άνθρωποι με διαφορετικές ταυτότητες και συνήθειες". Η γεωγραφική της θέση και το γεγονός ότι η Θράκη είναι σταυροδρόμι πολιτισμών, με κυρίαρχα στοιχεία τη θρησκεία και την οικογένεια, προσδίδουν, ομοίως, σ' αυτή πολυπολιτισμικότητα στον γαστρονομικό της πλούτο, ποικιλομορφία στη μαγειρική τέχνη, πολλές επιρροές από την πολιτική κουζίνα, πλούσια καρυκεύματα και αφθονία φυσικών πόρων και λαχανικών. Πολλά λαχανικά γιατί υπάρχουν μπαξέδες κι απίστευτα θαλασσινά λόγω του θρακιώτικου πελάγους. Τα κοσμοπολίτικα αστικά κέντρα της Κωνσταντινούπολης και της Αδριανούπολης έδωσαν στη Θράκη πολλά πιάτα της αστικής γαστρονομίας.

Εμπεριέχονται σ' αυτή πολλά γνωστά πολιτικά πιάτα, όπως το αρνάκι με άφθονο μαϊντανό, σοκολατάκια με τυρί, λαχματζούν, ντονέρ κεμπάπ, ιμάμ μπαϊλντί, γιουβαρλάκια κοκκινιστά με ντομάτα, σουτζουκάκια σμυρνέικα ή γιαουτλού, κεμπάπ γιαουρτλού (με τέλεια σάλτσα εζμέ), μοσχάρι Τας Κεμπάπ, καβουρμά, πεινιρλί νηστίσιμο, μαντί, μπορανί, τουρσί, ο τσιγεροσαρμάς, ένα χοιρινό με δαμάσκηνα πολιτική σαλάτα, σιροπιαστά, γαλατόπιτες, καριόκα, μπακλαβάς, γλυκό κουταλιού τζίτιφο και χασλαμάς και σάμαλι. Είναι μια κουζίνα που, ομοίως με την πολιτική, διαθέτει εποχικότητα και βιωσιμότητα, αφού φροντίζει για τη διαχείριση της τροφής με αυθεντικές συνταγές, διαθέτει ευρηματικότητα αφού ένα υλικό αξιοποιείται στο έπακρο μέσα από διάφορα παρασκευάσματα (Σπανού, 2013). Βιωσιμότητα ακόμη από την άποψη ότι διατηρεί συνταγές χιλιάδων χρόνων. Ακόμη, οι Θρακιώτες μαγειρεύουν για να περιπαιχθούν τον άλλον, για να τον ευχαριστήσουν και εδώ το επίκεντρο είναι το τραπέζι οικογενειακό ή εορταστικό. Ας μην ξεχνάμε ότι με τη συνθήκη της Λωζάνης το 1922, πολλοί Έλληνες της Ανατολικής Θράκης εγκαταστάθηκαν εδώ φέρνοντας τις δικές τους γεύσεις και συνήθειες.

## Σύνοψη

Η πολιτική κουζίνα διαμορφώνεται από συγκεκριμένους γεωλογικούς παράγοντες αλλά και ιστορικούς, όπως ήδη περιγράφηκαν, γειτονικές αλληλεπιδράσεις και ανταλλαγές, εμπορικοοικονομικές επαφές και αντιθέσεις Ρωμαίων και Οθωμανών. Χαρακτηρίζεται από αφθονία υλικών, με πάμπολλες επιρροές, με πάντρεμα γεύσεων, ποικιλομορφία της μαγειρικής τέχνης, ντελικάτα αρώματα από το χώρο της Μεσογείου αλλά και καρυκεύματα από τη Μέση Ανατολή, πολλή δημιουργική φαντασία και τις αντιθέσεις ανάμεσα στα παλατιανά γεύματα και τα λιτά φαγητά του λαού. Φέρει έντονα μπαχαρικά και αρώματα με μια αρμονική ισορροπία. Πρόκειται για μια κουζίνα με αδιάλειπτη ιστορική συνέχεια. Εκτείνεται χωρικά από την παλατιανή κουζίνα μέχρι και το κάθε σπιτικό, διαμορφώνεται μέσα στον αστικό ιστό με τα καλύτερα προϊόντα που φθάνουν μέσα του εμπορίου από κάθε γωνιά της αυτοκρατορίας ή του μετέπειτα κράτους. Σήμερα, συνεχίζει να συντηρείται από τους λίγους, σε σχέση με παλαιότερες εποχές, Ρωμαίους της Πόλης. Ωστόσο, αυτή τη μαγειρική τέχνη τους οι Έλληνες της Πόλης τη μετέφεραν στη μητροπολιτική Ελλάδα κατά τον 20ό αι., κάνοντάς τη γνωστή σε όλη την ελληνική επικράτεια και κερδίζοντας τις καρδιές όλων των Ελλήνων.

Η πολιτική κουζίνα επιτυγχάνει με τον καλύτερο τρόπο την όσμωση φύση και πολιτισμού ή ακριβέστερα τη μετατροπή της φύσης (φαγητό) σε πολιτισμό και παράλληλα καταφέρνει να διακινεί τον πολιτισμό, μεταφέροντας τη συλλογική και ατομική μνήμη ενσωματωμένη σε εμπειρία, κοινωνικά μοτίβα συμπεριφοράς και πολιτιστικές πρακτικές.

“λάβετε φάγετε· τοῦτό μου ἔστι τὸ σῶμα τὸ ὑπὲρ ὑμῶν κλῶμενον· τοῦτο ποιεῖτε εἰς τὴν ἑμὴν ἀνάμνησιν” Προς Κορινθίους Α΄, 11, 24

### **Βιβλιογραφία**

Βενέρη, Ε. (2019). *Ελληνικά εστιατόρια στο Βερολίνο: πολυαισθητηριακότητα και μυθοπλασία στην εμπειρία της εθνοτικής κουζίνας* (Doctoral dissertation, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας. Σχολή Πολυτεχνική. Τμήμα Αρχιτεκτόνων Μηχανικών).

Ρέμμα, Μ. Ν. (2021). *Συνδαιτυμόνες* (Doctoral dissertation, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης).

Μαλλίρη, Μ. (2017). *Φαγητό και χώρος: η αισθητικοποίηση της ελληνικής κουζίνας*.

Μάργαρης, Γ., (2009). *Πολίτικη Κουζίνα*. Εκδόσεις Μάλλιαρης.

Μπόζη, Σ. (2003). *Η πολιτική κουζίνα παράδοση αιώνων*.<sup>3η</sup> Έκδοση, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.

Μπόζη, Σ. (2017). *Η πολιτική κουζίνα των τεσσάρων εποχών*. Εκδόσεις Πατάκη.

Μπόζη, Σ. (2021). *Ο γευστικός πολιτισμός των Ρωμαίων της Πόλης και της Μικράς Ασίας*. Εκδόσεις Τόπος.

Σπανού, Σ. (2013). *Θρακιώτικη Κουζίνα*. Εκδόσεις Διάπλαση.