



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Η ΠΙΤΑ

Δ/ΝΣΗ ΝΕΩΤΕΡΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΑΠΟΘΕΜΑΤΟΣ & ΑΨΛΗΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗΣ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑΣ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

CULINARY CULTURAL HERITAGE OF GREECE

THE PIE

HELLENIC MINISTRY OF CULTURE AND SPORTS
DIRECTORATE OF MODERN CULTURAL ASSETS AND INTANGIBLE CULTURAL HERITAGE



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ
ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
Η ΠΙΤΑ

CULINARY CULTURAL
HERITAGE OF GREECE
THE PIE

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ
ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
Η ΠΙΤΑ

CULINARY CULTURAL
HERITAGE OF GREECE
THE PIE

Δ/ΝΣΗ ΝΕΩΤΕΡΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΑΠΟΘΕΜΑΤΟΣ
& ΑΪΛΗΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗΣ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑΣ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

HELLENIC MINISTRY OF CULTURE AND SPORTS
DIRECTORATE OF MODERN CULTURAL ASSETS
AND INTANGIBLE CULTURAL HERITAGE

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

Οι φωτογραφίες που δεν φέρουν ένδειξη για τον δημιουργό/κάτοχο τους ανήκουν στο Αρχείο της Διεύθυνσης Νεώτερου Πολιτιστικού Αποθέματος και Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς του Υπουργείου Πολιτισμού και Αθλητισμού.

Σελ. 7, 10, 11 © Κωνσταντίνα Κόντσα

Σελ. 28, 29 © Ελένη Μπίντση

Σελ. 34, 35, 36 © Καλλιόπη Στάρα, Ρήγας Τσιακίρης

Σελ. 60-61, 64, 65 © Ναυτικό Ιστορικό Μουσείο Γαλαξιδίου

Σελ. 94, 95 © Νικολέτα Δελατόλα-Φωσκόλου

Σελ. III, II3 © Benjamin Ilmoni (Cretan Miracle)

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ:

Ευχαριστούμε τους υπαλλήλους της ΔΝΠΑΑΠΚ Δημήτρα Κωτούλα, Μαρία Σερέτη, Θανάση Σωτηρίου, Αλίνα Χατζησπύρου και Ιωάννα Τζαβάρα για τη συνδρομή τους.

Μετάφραση στην Αγγλική:

Μαρία Βεριβάκη,

Μεσογειακό Αγρονομικό Ινστιτούτο Χανίων

Γλωσσική επιμέλεια ελληνικών κειμένων:

Γιάννης Ν. Δρίνης

Γραφιστική επιμέλεια:

Γιάννης Κορναράκης

© 2016 Υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού
Γενική Διεύθυνση Αρχαιοτήτων
και Πολιτιστικής Κληρονομιάς
Διεύθυνση Νεώτερου Πολιτιστικού Αποθέματος
και Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς

dnpaapk@culture.gr, ayla.culture.gr

PHOTOS

Photos with no indication for their creator/owner belong to the Archive of the Directorate of Modern Cultural Assets & Intangible Cultural Heritage of the Hellenic Ministry of Culture and Sports.

pp. 7, 10, 11 © Konstantina Kontsa

pp. 28, 29 © Eleni Mpintsi

pp. 34, 35, 36 © Kalliope Stara, Rigas Tsiakiris

pp. 60-61, 64, 65 © Maritime Historical Museum
Galaxidi

pp. 94, 95 © Nikoleta Delatola Foskolou

pp. III, II3 © Benjamin Ilmoni (Cretan Miracle)

ACKNOWLEDGMENT:

Special thanks go to Dimitra Kotoula, Maria Sereti, Thanasi Sotiriou, Alina Chatzisprou and Ioanna Tzavara for their help.

Translation from the Greek original:

Maria Verivaki,

CIHEAM - MAICH

Language editing of Greek language texts:

Yiannis N. Drinis

Book Design:

Yiannis Kornarakis

© 2016 Hellenic Ministry of Culture and Sports
Directorate of Modern Cultural Assets
and Intangible Cultural Heritage

dnpaapk@culture.gr, ayla.culture.gr

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ
ΠΙΤΕΣ ΚΑΙ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΙΤΑ.....8

ΠΙΤΕΣ ΑΠΟ ΤΗ ΘΡΑΚΗ.....14

ΒΛΑΧΙΚΗ ΠΙΤΑ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ.....24

ΜΑΝΙΤΑΡΟΠΙΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΖΑΓΟΡΙ.....32

ΚΕΡΚΥΡΑΪΚΗ ΑΥΓΟΠΙΤΑ.....38

ΜΕ ΑΦΟΡΜΗ ΜΙΑ ΠΙΤΑ
Ο ΘΕΣΣΑΛΙΚΟΣ ΠΛΑΣΤΟΣ.....44

ΧΟΡΤΟΠΙΤΑ ΑΠΟ
ΤΗΝ ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑ.....50

ΜΑΜΑΛΙΓΚΑ ΑΠΟ ΤΗ ΛΑΜΙΑ.....56

Η ΦΑΝΟΥΡΟΠΙΤΑ ΣΤΟ ΓΑΛΑΞΕΙΔΙ.....62

ΜΠΟΥΜΠΑΡΙ ΚΑΙ ΜΟΥΣΙΟΥΝΤΑ
ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΓΑΡΑ.....66

ΚΟΡΚΟΦΙΓΚΙ ΚΑΙ ΓΑΛΟΠΙΤΑ
ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟ.....74

ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΜΕΣΣΗΝΙΑ.....80

ΧΟΡΤΟΠΙΤΑ ΜΕ ΧΟΡΤΑ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ
ΑΠΟ ΤΟ ΑΙΓΑΙΟ.....82

ΟΙ ΠΙΤΕΣ ΣΤΙΣ ΚΥΚΛΑΔΕΣ.....88

ΛΑΔΕΝΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΜΗΛΟ.....100

ΟΙ ΠΙΤΕΣ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....104

CONTENTS

INTRODUCTION
PIES AND MEDITERRANEAN DIET.....9

PIES FROM THRACE.....15

WESTERN MACEDONIA VLACH PIE.....25

MUSHROOM PIE FROM ZAGORI.....33

CORFIOT EGG PIE.....39

ON THE OCCASION OF A PIE
THE THESSALIAN PLASTOS.....45

GREENS PIE
FROM AITOLOAKARNANIA REGION.....51

MAMALIGKA FROM LAMIA.....57

FANOUROPITA FROM GALAXIDI.....63

BUBARI AND MOUSIOUNTA
FROM MEGARA.....67

KORKOFIGKI AND GALOPITA
FROM THE PELOPONNESE.....75

PUMPKIN PIE FROM MESSINIA.....81

PIE WITH WILD MOUNTAIN GREENS
FROM THE AEGEAN ISLANDS.....83

PIES FROM THE CYCLADIC ISLANDS.....89

LADENIA FROM MILOS ISLAND.....101

PIES IN THE CRETAN DIET.....105



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΠΙΤΕΣ ΚΑΙ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΙΤΑ

Η Μεσογειακή Δίαιτα αναγνωρίστηκε ως στοιχείο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας από την UNESCO, το 2010 αρχικά και το 2013 με τη διεύρυνσή του. Η εγγραφή έγινε από επτά χώρες της μεσογειακής λεκάνης, την Ελλάδα, την Ισπανία, την Ιταλία, το Μαρόκο, την Κύπρο, την Κροατία και την Πορτογαλία. «Η Μεσογειακή Δίαιτα, έτσι όπως μεταδίδεται από γενιά σε γενιά και ιδιαίτερα μέσα από το οικογενειακό περιβάλλον, παρέχει την αίσθηση του “ανήκειν”, αλλά και του μοιράσματος σε αυτούς που ζουν γύρω από τη μεσογειακή λεκάνη. Συνιστά ένα στοιχείο της ταυτότητάς τους, και συγκροτεί έναν χώρο διαλόγου και συμμετοχής».

Με αυτή την πυκνή διατύπωση, η Διακυβερνητική Επιτροπή της Σύμβασης για τη Διαφύλαξη της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς (UNESCO, 2003) αναγνώρισε ότι η Μεσογειακή Δίαιτα είναι ένα πολύσημο και πολυδιάστατο στοιχείο του πολιτισμού των χωρών που βρέχονται από τα νερά της Μεσογείου. Η Μεσογειακή Δίαιτα έχει πολλές όψεις, πολλές πλευρές τόσο στην πολιτισμική της διάσταση, όσο και στη γεωργική της διάσταση (παραγωγή και επεξεργασία των τροφών), αλλά και στην ιατρική (συμβολή της στη διατήρηση της δημόσιας υγείας). Αυτές οι διαστάσεις (πολιτισμική, οικονομική, ιατρική) συνιστούν μια ακόμη τριάδα που λειτουργεί παράλληλα με τη λεγόμενη «μεσογειακή διατροφική τριάδα», το λάδι, το ψωμί και το κρασί, τα βασικά δηλαδή της διατροφής μας. Και οι τρεις τροφές έχουν ισχυρές συμβολικές συμπαραδηλώσεις και λειτουργικές χρήσεις.

Η Κορώνη, ο τόπος της κορωνέικης ελιάς, επιλέχθηκε ως «εμβληματική κοινότητα» για τη χώρα μας, από το 2008 που άρχισαν οι προσπάθειες για τη συγκρότηση του φακέλου της κοινής υποψηφιότητας των τεσσάρων πρώτων

INTRODUCTION

PIES AND MEDITERRANEAN DIET

Mediterranean diet was inscribed on the UNESCO Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity, in 2010 and, again, in 2013, when the element was enlarged by the participation of three more countries. The element has been nominated by seven countries of the Mediterranean basin: Croatia, Cyprus, Greece, Italy, Morocco, Portugal and Spain. «Transmitted from generation to generation, particularly through families, the Mediterranean diet provides a sense of belonging and sharing and constitutes for those who live in the Mediterranean basin a marker of identity and a space for sharing and dialogue».

With these words, the Intergovernmental Committee for the Safeguarding of Intangible Cultural Heritage of Humanity recognized that Mediterranean Diet is a polysemic and multifaceted cultural element. Mediterranean Diet has multiple aspects as far as culture, agriculture (production and processing of food) and medicine (public health) are concerned. These aspects -cultural, economical and medical- consist another trinity besides the so-called ‘Mediterranean diet trinity’, oil, bread and wine, the basic elements of our diet. All three staples have strong symbolic connotations and are used in rituals.

Koroni, the region of origin of the famous “Koroni olive-tree” (a very productive in high quality olive-oil variety of the common olive-tree), was chosen as the Greek emblematic community, in 2008, when first attempts were made for the submission of the joint nomination file by the first four countries (Greece, Italy, Morocco and Spain) to have it inscribed on the Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity (UNESCO Convention of 2003). Six years have passed since. Besides the symbolism involved with and invested in each element inscribed on the

χωρών (Ελλάδα, Ισπανία, Ιταλία, Μαρόκο) για την εγγραφή στους Διεθνείς Καταλόγους της Σύμβασης για την Προστασία της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς.

Έκτοτε, έχουν περάσει έξι χρόνια. Πέρα από το συμβολικό κεφάλαιο που επενδύεται σε κάθε στοιχείο που εγγράφεται στους Διεθνείς Καταλόγους, υπάρχει πάντα η ανάγκη της περαιτέρω τεκμηρίωσης και ανάδειξής του.

Με αυτή την αφορμή, με σκοπό δηλαδή την προβολή του πλούτου που κρύβει αυτό το κοινό, μεσογειακό πολιτισμικό στοιχείο, συγκροτήθηκε η μικρή και ενδεικτική συλλογή από πίτες της Ελλάδας που παρουσιάζουμε σήμερα. Μέσα στη ζύμη της πίτας, βρίσκουμε τόσο τα χόρτα (τα άγρια, του κήπου, τα μυρωδικά), όσο και προϊόντα της κτηνοτροφίας ή και της αλιείας. Είναι, με άλλα λόγια, ένα παρασκεύασμα που συμπληρώνει τα δύο της «τριάδας» (λάδι και αλεύρι) με όλες τις άλλες τροφές που έχουν κερδίσει την αναγνώριση ως πρότυπο υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής.

Η παραγωγή και η κατανάλωση της τροφής είναι ένας πολιτισμικός κώδικας εξίσου πλούσιος και έμφορτος νοη-



UNESCO Lists, there is always the need for further documentation and promotion.

So, in order to promote the riches related to this common Mediterranean cultural element, we created this small but representative selection of Greek pies that we present today. Inside the pie pastry we find greens (free-growing in the meadows, or cultivated in gardens) as well as eggs, dairy products, meat or fisheries. In other words, it is a product that combines two of the elements of the 'trinity' (oil and flour) with all the other food that has been recognized as archetypical of a healthy and balanced diet. The production and consumption of food is a cultural code equally rich and meaningful to that of language.

Pie is a sort of traditional "fast food": it is produced relatively quickly, and can easily be consumed outside the house, at the modern workplace, or at the fields. It is the 'queen' of the table of the poor, since it can be made from the remaining of other meals. Nothing is thrown away, it can be re-cooked, refreshed and become a new relish. It is



μάτων όσο και η γλώσσα. Είναι ένας κώδικας με πολλές τοπικές παραλλαγές. Θελήσαμε να δώσουμε ένα μικρό δείγμα του πώς αρθρώνονται τοπικά διατροφικά ιδιώματα γύρω από ένα πολύ γνωστό και αγαπημένο φαγητό, την πίτα.

Η πίτα είναι το φαγητό της ανάγκης, το (σχετικά) γρήγορο στην παρασκευή φαγητό, το φαγητό που μπορείς να πάρεις έξω από το σπίτι και να το καταναλώσεις εύκολα στο χώρο δουλειάς, στο χωράφι. Είναι, επίσης, η βασίλισσα της «κουζίνας των φτωχών», μέσα σε αυτήν μπορούν να ενσωματωθούν όλα τα υπόλοιπα από προηγούμενα γεύματα. Τίποτε δεν πετιέται, αλλά γίνεται μια νέα νοστιμιά. Είναι όμως και το φαγητό της γιορτής, της ξεχωριστής περίπτωσης που θέλουμε να μοιραστούμε με τους άλλους γύρω μας.

Η πίτα διπλώνεται και αγκαλιάζει το περιεχόμενό της. Και αυτό έχει νοηματοδοτηθεί συμβολικά: η πίτα ενώνει τους ανθρώπους που τη μοιράζονται στις ιδιαίτερες εθιμικές περιστάσεις και ταυτόχρονα υποδηλώνει την ευχή για σταθερή ένωση μέσα από το δίπλωμά της.

Η μικρή αυτή καταγραφή από πίτες «διπλώνεται» γύρω από τις αφηγήσεις όσων μας τις έδωσαν και ταυτόχρονα μας είπαν τότε και για ποιον λόγο τις φτιάχνουν και τις καταναλώνουν. Ο συνάδελφός μας, ο Γιάννης Ν. Δρίνης, Λαογράφος, παρότρυνε όσους μας έδωσαν τις οικογενειακές τους συνταγές να μοιραστούν μαζί μας και τα κοινωνικά και τελετουργικά συμφραζόμενα της παρασκευής και κατανάλωσής τους.

Η μνήμη των ανθρώπων συχνά αγκυρώνεται στη γεύση και στην όσφρηση. Η κοινωνική μνήμη των ομάδων αναπαράγεται και αναδιατάσσεται γύρω από τις αφηγήσεις τους. Οι αφηγήσεις για το φαγητό, για το πώς και τότε το παρασκευάζουν, το πώς και τότε καταναλώνουν τις τροφές, είναι από τις πιο συχνές, αλλά μάλλον από τις λιγότερο μελετημένες. Ίσως γιατί θεωρήθηκε ότι ανήκουν στο βασίλειο των γυναικών και του ιδιωτικού. Όμως δεν είναι έτσι. Είναι αφηγήσεις που εκβάλλουν στο συλλογικό. Οι διατροφικές συνήθειες προσδιορίζουν πολιτισμικές ομάδες και συγκροτούν πολιτισμικές ταυτότητες και ετερότητες.

Οι συνδυασμοί των τροφίμων που περιλαμβάνουν οι πίτες που παρουσιάζουμε, καθώς και οι περιστάσεις της κατανάλωσης κάθε μιας από αυτές είναι ξεχωριστές. Ελπίζουμε να τις απολαύσετε όλες. Είναι κομμάτι της κοινής μας κληρονομιάς, ενός κοινού διατροφικού πολιτισμού γύρω από τη Μεσόγειο.

also the food of the feast, of the unique occasion that we wish to share with those around us. Pie pastry is folded and embraces its materials. And this has a symbolic meaning: pie unites those who share the same exceptional customary circumstances, and, at the same time, it implies a wish for a permanent union through the folding of its pastry sheets.

This short booklet of pies is organized around the narratives of those who shared their recipes with us. Our colleague, Yiannis N. Drinis, Folklorist, encouraged the people who contributed with their family recipes to mention particularly the circumstances of the production and consumption of the pies. We thank them once more for communicating the social and ritual context of each recipe.

Memory often depends on taste and smell. The collective memory of a community is reproduced and re-formed around their narratives. The narratives about food, how and when we produce and consume food, are among the most common and, at the same time, the least studied. Maybe because they are considered to belong to the private domain, to the space of women. But this is not the case. They are collective narratives in a broader sense. Diet habits define cultural groups, they create cultural identity and, of course, otherness.

The combination of ingredients in the pies that we present here, as well as the circumstances of consumption are unique for each one of these. We hope that you will enjoy all of them. They are part of our shared heritage, of a common alimentary civilization around the Mediterranean basin.

ΠΙΤΕΣ ΑΠΟ ΤΗ ΘΡΑΚΗ

Η Θράκη, που η μυθολογία τη θέλει αδελφή της Ευρώπης, της Λιβύης και της Ασίας, είναι ένας τόπος βαθιά μυστηριακός που κρατάει τις αρχαίες αντιστοιχίες στο σήμερα. Στην ελληνική Θράκη τα δίκoka σιτάρια και οι μεγαλιθικοί τάφοι, ο μαρωνίτικος οίνος και τα πολύσπορα παρασκευάσματα με τις πομπές των τραγόμορφων κουδουνοφόρων, ο κολυβόζωμος και τα ιερά των μεγάλων Θεών στη Σαμοθράκη, τα κουρμπάνια και οι ορφικοί ήχοι της λύρας, τα μελίπηκτα λαλάγγια και οι βυζαντινές καστροπολιτείες, τα μαλεμπί και τα προβιομηχανικά συγκροτήματα, οι κουλουριαστές πίτες και οι ζωναράδικοι χοροί, τα περίτεχνα κόλλυβα αρχαγγέλων και τα αγιάσματα με τα δένδρα των ευχών, τα κεχριμπαρένια κουσκούσια, ο ασουρές και οι τεκέδες είναι μια κιβωτός μνήμης και γεύσεων.

Στον διατροφικό της χάρτη αναγνωρίζεται η τοπογραφία των γεύσεων που δημιουργεί, η συνύπαρξη και η συμβίωση ανθρώπων διαφορετικής εθνοτικής και πολιτισμικής προέλευσης, ο βαθύτατος αγροτικός της πολιτισμός με όλα τα παγανιστικά κατάλοιπα, αλλά και ο υψηλός αστικός πολιτισμός που αναπτύχθηκε με κέντρο την Κωνσταντινούπολη (Ισταμπούλ). Προϊόντα που συνδέονται με τον πολιτισμό και την ιστορία, τροφές-σύμβολα, μυρωδιές, γεύσεις και δειπνοτράπεζα στα οποία κατατίθεται το απόθεμα θρησκευτικών και πολιτισμικών αντιλήψεων αποτελούν μέρος της «κυτταρικής μνήμης» των ανθρώπων της Θράκης.

Η πανάρχαια ιστορία της πίτας στη Θράκη ξεκινάει από τον κυλό που δημιουργούν το νερό και το αλεύρι, δηλαδή το αλεσμένο σιτάρι, αυτό το τροφικό σύμβολο, το οποίο μέχρι σήμερα στη Θράκη αποκαλείται *γέννημα*. Ο κυλός, ο οποίος ψηνόταν στις ασπίδες των πολεμιστών της αρχαιότητας και στη Θράκη εξακολουθεί να ψήνεται σε πυρακτωμένη πέτρινη ή σιδερένια επιφάνεια, για να προσφέρεται ως τελετουργ-

PITA FROM THRACE

Thrace, which mythology wants to be the sister of Europe, Libya and Asia, is a deeply mysterious place which keeps ancient parallels in today's world. In Greek Thrace, the bi-pod grains and megalithic tombs, the Maronite wine and multi-grain preparations with the processions of bell-wearers in the form of goats, the stock made from wheat and the sanctuaries of the great Gods on Samothrace, the ritualistic sacrifices and the Orphic sounds of the lyre, the honey-thick 'lalaggia' (fried pastry) and the Byzantine castles, the 'malebi' (custard) and pre-industrial towns, the spiral-shaped pies and the 'zonaradiko' dances, the elaborate koliva (boiled wheat) of archangels and holy waters with trees full of good wishes, the amber couscous, the creamy 'asoures' and the smoky 'tekedes' - these all make up an ark full of memories and tastes.

On Epirus' nutrition map, its topography is recognized for the tastes it creates, the coexistence and cohabitation of people from different ethnic and cultural backgrounds, its deeply rural culture with all its pagan residues, as well as the sophisticated urban culture which was developed with a focus on Constantinople (Istanbul). They are all products associated with culture and history, symbolic foods, aromas, tastes and dinner tables on which are deposited the stock of religious and cultural concepts that form a part of the "cellular memory" of the people of Thrace.

The ancient history of the pita in Thrace starts from the sludge created by the mixing of water and flour, i.e. the milled grain. This trophic symbol is to this day in Thrace still called 'genima' (birth). This sludge, which was baked in the shields of the warriors of antiquity and in Thrace still continues to be baked on a heated stone or iron surface, to be offered as a ritualistic dish, then became a round

γικό έδεσμα, στη συνέχεια έγινε και στρογγυλή ζύμη, που πεπλατυσμένη ψηνόταν και αυτή σε πλάκες. Τα διάφορα *παλακούντια* ή και το *κοπτοπλακούντιο* των Βυζαντινών, με φύλλο ζύμης πάνω και κάτω και ανάμεσα γέμιση με φουντούκια, αμύγδαλα και μέλι, ή οι *τετυρωμένοι πλακούντες* είναι οι πρώτες μορφές πίτας, είναι οι μνήμες που κρατούν στη γεύση τους οι στριφτόπιτες ή κουλουριαστές πίτες της Θράκης.

Η συλλογική συγκέντρωση, η σύσφιξη των σχέσεων της οικογένειας, ο σεβασμός των συλλογικών αναγκών καταγράφονται στο στρογγυλό, άκοπο και ενιαίο σχήμα της πίτας, γεύματος-συμβόλου της κοινωνικής συναίνεσης και της σχέσης με τη μάνα γη. Η πίτα, αυτό το δομικό διατροφικό στοιχείο, συνδέεται με ευχές, θρησκευτικές γιορτές και προσφορές σε ιερές στιγμές του ανθρώπινου βίου –π.χ. *περπατόπιτα* για τα πρώτα βήματα του παιδιού–, τον γάμο και τον θάνατο. Στη θρακιώτικη πίτα, τον στυλοβάτη των αγροτικών πληθυσμών αρχικά, συναντάται η απλότητα και η γαστρονομική πληρότητα, μέσα από ποικιλία υλικών, που περιλαμβάνει, ανάλογα με την εποχή και την κοινωνική τάξη, αγριόχορτα, τραχανά και ταχίνι, κολοκύθα και λαχανικά, ρύζι και σπασμένο σιτάρι, όσπρια και σουσάμι, αυγά και τυρί, κρέας και θαλασσινά, λάδι από σουσάμι και ελιά.

dough that is flattened and baked on flat stones. The various kinds of pita, 'palakountia' and 'koptoplakountio', of the Byzantines, with a pastry sheet on the top and bottom, and a filling of hazelnuts, almonds and honey in between, or the 'tetyromenoi plakountes' (cheese pies), are the first forms of pie, and they are the memories that keep the taste of the spiral-shaped or 'curly' pies of Thrace.

The collective concentration, the tightening of family relations, the respect for the collective needs, they are all recorded in the round, uncut and united shape of the pie, a symbolic meal of social consensus and the relationship with mother earth. An element with a nutritious construction, the pie is linked with good wishes, religious celebrations and offerings for the sacred moments of everyday life (eg the 'perpatopita' – the walking pie, for a child's first steps), marriage and death. In the Thracian pita, initially the backbone of rural populations, culinary simplicity and completeness meet, through a variety of ingredients contained in it, including, depending on the season and the social class, wild grasses, trachana (fermented wheat and milk) and tahini (sesame seed paste), pumpkin and vegetables, rice and cracked wheat, beans and sesame, eggs and cheese, meat and seafood, sesame oil and olive oil.

ΣΤΡΙΦΤΗ ΠΙΤΑ ΜΕ ΠΛΙΓΟΥΡΙ

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ

- 10 φύλλα
- 2 φλιτζάνια πλιγούρι
- 4 ποτήρια νερό με το οποίο βράζεις το πλιγούρι
- 2 μικρά ή 1 μεγάλο πράσο
- ½ κιλό τυρί.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε το πλιγούρι. Σοτάρετε το πράσο για λίγα λεπτά να μαλακώσει. Προσθέστε το βρασμένο πλιγούρι και το τυρί. Ανακατεύετε καλά το μείγμα. Απλώστε ένα φύλο, ραντίστε το με λάδι και απλώστε μέρος της γέμισης. Τυλίξτε το ρολό. Αλείψτε το ταψί με λάδι και βάλτε στο κέντρο του ταψιού το ρολό, κουλουριάζοντάς το. Συνεχίστε με τα επόμενα φύλλα έως ότου τελειώσει η γέμιση, τοποθετώντας το κάθε ρολό συνέχεια από το προηγούμενο, για να πάρει τελικά το σχήμα σαλίγκαρου.

ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ

- 8 φύλλα έτοιμα
- 1.300 γρ. κολοκύθα κίτρινη ωμή
- 1 ποτήρι νερού ζάχαρη
- 1 ποτήρι νερού καρύδια χοντροκομμένα
- 1 κουτάλι του γλυκού κανέλα
- 2-3 γαρίφαλα, λεμόνι (προαιρετικό)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τρίψτε στον τρίφτη την κολοκύθα και βάλτε τη σε μια λεκάνη. Στραγγίστε την καλά από τα υγρά και προσθέστε τη ζάχαρη, την κανέλα, το γαρίφαλο, τα καρύδια και ανακατέψτε όλα τα υλικά μαζί.

Παίρνετε ένα φύλο, το ραντίζετε με λάδι και απλώνετε επάνω ένα μέρος της γέμισης. Τυλίξτε το ρολό. Αλείψτε το ταψί με λάδι και βάλτε στο κέντρο του ταψιού το ρολό, κουλουριάζοντάς το. Συνεχίστε με τα επόμενα φύλλα έως ότου τελειώσει η γέμιση, τοποθετώντας το κάθε ρολό συνέχεια από το προηγούμενο, ώστε να σχηματισθεί ένας σαλίγκαρος. Κόβετε σε κομματάκια πριν τη βάλετε στον φούρνο.

Ψήστε την 1 ώρα στους 180 βαθμούς. Μόλις τη βγάλετε ζεστή, ραντίστε τη με λίγο νερό κρύο και σκεπάστε τη με μια πετσέτα, έως ότου κρυώσει.

SPIRAL PIE WITH BULGUR WHEAT

INGREDIENTS

- 10 filo pastry sheets
- 2 cups bulgur wheat
- 4 glasses of water (for boiling the bulgur)
- 2 small or 1 large leek
- ½ kilo cheese

METHOD

Cook the bulgur wheat in the water. Sauté the leeks for a few minutes to soften. Add the cooked bulgur and cheese. Mix well. Spread a sheet of pastry on a baking tin, sprinkle it with oil and spread part of the filling. Roll up the pastry. Brush the pan with oil and place a swirl in the center of the pan, coiling it. Continue with the other pastry sheets until the filling is finished, placing each roll as a continuation from the previous, to take the final form as a snail. Cut into pieces before putting it in the oven. Bake for 1 hour at 180 degrees Celsius. As soon as you remove it from the oven, while still warm, sprinkle it with a little cold water and cover it with a towel until cool.

PUMPKIN PIE

INGREDIENTS

- 8 filo pastry sheets
- 1300g raw yellow squash
- 1 glass of sugar
- 1 glass of chopped walnuts
- 1 teaspoon of cinnamon
- 2-3 cloves
- lemon (optional)

METHOD

Grate the pumpkin and put it in a bowl. Drain (by squeezing) well of excess fluids and add the sugar, cinnamon, cloves and walnuts, and mix all ingredients together.

Take one sheet of pastry, brush it with oil, and place some filling over it. Roll it up. Brush the pan with oil and place the rolled pastry in the center of the pan, coiling it. Continue with the other pastry sheets until the filling is finished, placing each roll as a continuation from the previous, to take the final form as a snail. Cut into pieces before putting it in the oven.

Bake for 1 hour at 180 degrees Celsius. As soon as you remove it from the oven, while still warm, sprinkle it with a little cold water and cover it with a towel until cool.

ΠΙΤΑ ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΟΦΥΛΛΑ

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ

- 8 φύλλα πίτας
- 4 μεγάλες κούπες τσαγιού φρέσκα κρεμμύδια
- αλάτι
- 2 φλιτζάνες δυόσμο φιλοκομμένο
- 1 φλιτζάνα άνηθο
- 1 φλιτζάνα τυρί

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια, κατά προτίμηση μόνο τα φύλλα, και τα πλένετε. Ζουπάτε τα κρεμμύδια με το αλάτι, για να φύγει το κάψιμο και τα ανακατεύετε με τα υπόλοιπα υλικά.

Υπολογίστε τη γέμιση για τρεις στρώσεις. Λαδώνετε το ταψί και απλώνετε επάνω ένα φύλλο. Το αλείφετε με λάδι, βάζετε άλλο ένα φύλλο επάνω του και μετά ρίχνετε λίγη από τη γέμιση. Τοποθετήστε άλλα δύο φύλλα, ραντίζοντας ανάμεσά τους με λάδι, και βάζετε λίγη γέμιση. Επαναλαμβάνετε άλλη μία φορά το ίδιο. Τη χαράσσετε και την ψήνετε 30 λεπτά στους 180 βαθμούς.

ΓΚΙΟΣΛΕΜΕΔΕΣ (ΜΙΛΙΝΕΣ) - Ένα θρακιώτικο fast food

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ

Ζύμη για το φύλλο

- 1 κιλό αλεύρι
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 1 φλιτζανάκι λάδι
- 1 φακελάκι μαγιά μπίρας, λίγη μαγιά
- νερό όσο χρειάζεται για τη ζύμη

Γέμιση

- ½ κιλό τυρί
- βούτυρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλάστε το ζυμάρι και αφήστε το να φουσκώσει. Ανοίξτε φύλλα έως 30 εκ. Τοποθετήστε στο φύλλο τριμμένο τυρί και διπλώστε το, όπως τους φακέλους. Ψήνετε τους γκιο-σλεμέδες σε αντικολλητικό τηγάνι από τις δύο πλευρές, τους αλείφετε με βούτυρο και τους κόβετε στα τέσσερα.

ONION PIE

INGREDIENTS

- 8 filo pastry sheets
- 4 large teacups of fresh onions
- salt
- 2 cups chopped mint
- 1 cup dill
- 1 cup cheese

METHOD

Finely chop the onions, preferably only the leaves, and wash them. Rub the onions with the salt, to get rid of the burning sensation, and mix with the remaining ingredients. Estimate the filling to make three layers. Grease the baking pan and spread a sheet of pastry on it. Then brush it with oil, place another sheet on it and then spread some more filling. Place 2 more sheets of pastry, brushing them with a little oil, and spread with more filling. Repeat one more time. Then score the pastry and bake 30 minutes at 180 degrees Celsius.

GKIOSLEMEDES (MILINES) - a Thracian 'fast food'

INGREDIENTS

For the pastry

- 1 kg of flour
- 1 teaspoon of salt
- 1 demi-tasse of oil
- 1 sachet of brewer's yeast, a little yeast
- water, as much as needed for the dough

For the filling

- ½ kilo cheese
- butter

METHOD

Mix the pastry ingredients, and let it rise. Roll out the pastry up to 30 cm in diameter. Place some grated cheese over the pastry sheet and fold it like an envelope. Fry the gkioslemedes on a non-stick pan, browning on both sides, brush with butter and cut into four pieces.

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ

Για τη ζύμη

- 1 ½ ποτήρι νερό
- λίγο αλάτι
- 1 φλιτζάνι του καφέ λάδι
- αλεύρι όσο σηκώσει

Για τη γέμιση

- 1/2 κιλό άσπρο λάχανο
- 1 ½ κουταλάκι αλάτι
- λίγο τυρί (250 γρ.)
- 1 φλιτζανάκι του καφέ ρύζι
- 1 αυγό για να αλείψουμε την πίτα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύω τα υλικά της ζύμης και τα ζυμώνω καλά. Τη χωρίζω σε 8 μπάλες και την αφήνω για 10 λεπτά.

Ετοιμάζω τη γέμιση: Βράζω λίγο το ρύζι, ώστε «να κρατά» στο εσωτερικό του και το αφήνω στην άκρη. Κόβω το λάχανο σε λεπτά κομματάκια, το ρίχνω σε βραστό νερό για να μαραθεί, το βγάζω και το στύβω με το χέρι καλά να φύγουν όλα τα υγρά.

Προσθέτω στο λάχανο το ρύζι, το τυρί σε κομματάκια, το αλάτι και τα ανακατεύω όλα μαζί καλά. Πλάθω τα φύλλα, τα βάζω στην άκρη σκεπασμένα για να μην ξεραθούν. Λαδώνω το ταψί, στρώνω το πρώτο φύλλο, βάζω λίγη γέμιση στο κέντρο και διπλώνω το μισό φύλλο επάνω στο άλλο μισό, διπλώνω προς τα μέσα τις δύο άκρες της ζύμης και το τυλίγω χαλαρά σαν σαλιγκάρι. Το τοποθετώ στο κέντρο και συνεχίζω με τα υπόλοιπα φύλλα της ζύμης. Τοποθετώ δηλαδή κάθε φορά στο κέντρο του φύλλου γέμιση, το κάνω ρολό και το τοποθετώ γύρω από τον πρώτο κύκλο. Συνεχίζω με την ίδια λογική. Χτυπώ το αυγό και με ένα πινέλο αλείφω την επιφάνεια της πίτας. Την ψήνω στους 180 βαθμούς για 1 ώρα. Τη βγάζω από τον φούρνο και τη σκεπάζω για λίγο με μια πετσέτα, για να παραμείνει μαλακή.

SARAKATSANIKI CABBAGE PIE

INGREDIENTS

For the pastry

- 1 ½ cups water
- some salt
- 1 demi-tasse of oil
- flour, as much as needed

For the filling

- 1/2 kilo of white cabbage
- 1 ½ teaspoon salt
- cheese (250g)
- 1 demi-tasse of rise
- 1 egg to brush over the pie

METHOD

Mix the ingredients of the dough and knead well. Divide into 8 balls and leave for 10 minutes.

To prepare the filling, parboil the rice a little, keeping it firm inside, and set aside. Chop the cabbage finely, pour it into boiling water to wilt, remove and squeeze out all the liquids by hand.

Add the cabbage to the rice, the cheese in small pieces, season with salt and mix everything together well. Roll out the pastry sheets, and set aside, covered, so as not to dry out. Grease the pan, lay the first sheet, place a little filling in the center and fold half the sheet onto the other half, fold inwards the two ends of the dough and wrap loosely into the shape of a snail. Place in the center and continue with the remaining sheets of pastry. Always place the filling in the middle of the sheet, roll up the pastry and place it around the first circle. Continue in the same way. Beat the egg with a brush and coat the surface of the pie. Bake at 180 degrees Celsius for 1 hour. Remove from the oven and cover briefly with a towel to keep it soft.

ΒΛΑΧΙΚΗ ΠΙΤΑ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

Μέσα στην ποικιλία των διαφορετικών ειδών πίτας στον ελλαδικό χώρο, ξεχωριστή θέση κατέχουν οι πίτες των Βλάχων, όχι τόσο εξαιτίας κάποιας ιδιαιτερότητας στην παρασκευή ή για την πρωτοτυπία των υλικών, αλλά γιατί οι ίδιοι οι Βλάχοι αποδίδουν μεγάλη συμβολική υπεραξία σε αυτό το είδος φαγητού, το οποίο θεωρούν ως ένα από τα στοιχεία που ορίζουν την ιδιαίτερη πολιτισμική τους ταυτότητα.

Καθώς η ταυτότητα προσδιορίζεται και μέσω της ετερότητας, η πίτα δεν είναι μόνο το φαγητό που συνδέει ανθρώπους με κοινά εθνοτικά χαρακτηριστικά· είναι και αυτό που ορίζει την εθνοτοπική ιδιαιτερότητα. Η διαφοροποίηση στον τρόπο παρασκευής της πίτας, ως διαφορετική πολιτισμική έκφραση, επισημαίνει την ετερότητα ακόμα και ανάμεσα σε πολιτισμικές ομάδες με πολλά κοινά χαρακτηριστικά, όπως για παράδειγμα, τους Βλάχους της Θεσσαλίας: «...αν πας στη Θεσσαλία, εκεί την κάνουν διαφορετική, τρία δάχτυλα χοντρή (!)» (πληροφορία από προσωπική επικοινωνία). Οι διαφορετικές διατροφικές συνήθειες συχνά σχετίζονται με τις αισθητικές αντιλήψεις των ομάδων σχηματίζοντας όρια.

Οι Άγγλοι αρχαιολόγοι Alan Wace και Maurice Thompson, που επισκέφθηκαν της Σαμαρίνα Γρεβενών και πέρασαν τρία καλοκαίρια (1910-1912) με τον ντόπιο πληθυσμό, χαρακτηρίζουν την πίτα ως «φαγητό των Βλάχων» και «θρίαμβο της βλάχικης μαγειρικής»¹.

Για τους Βλάχους της Δυτικής Μακεδονίας η πίτα τρώγεται ως κύριο γεύμα, όχι ως συνοδευτικό. Πρόκειται άλλωστε για ένα σύνθετο είδος τροφίμου που περιλαμβάνει τους υδατάνθρακες του σίτου, τις πρωτεΐνες των αυγών,

¹ Wace, A. J. B. - M. S. Thompson, (1989 [1914]), *Οι Νομάδες των Βαλκανίων, Περιγραφή της Ζωής και των Εθίμων των Βλάχων της Βόρειας Πίνδου*, Θεσσαλονίκη: Αφοί Κυριακίδη.

WESTERN MACEDONIA VLACH PIE

Within the variety of different types of pita in Greece, a special place is held by the Vlach pies, not so much because of a peculiarity in their preparation or for the originality of the ingredients, but because the Vlachs attach great symbolic importance to this food genre, which they see as one of the elements that define their particular cultural identity.

While identity is determined through alterity, the pita is not just the food that connects people with common ethnic characteristics; it is what defines ethno-local specificity. The differentiation in the way of preparation of the pie, as a different kind of cultural expression, highlights the diversity even among cultural groups with many common characteristics, for example, the Vlachs of Thessaly: “... if you go to Thessaly, they make it differently, three fingers thick (!)(personal communication).” The different dietary habits are often associated with groups’ sensory perceptions, forming limits.

The English archaeologists Alan Wace and Maurice Thompson, who visited Samarina in Grevena and spent three summers (1910-1912) with the local population, characterize the pie as “the national dish of the Vlachs” and “the triumph of Vlach cooking”¹.

For the Vlachs of Western Macedonia, pita is eaten as a main meal, not as a companion. This is indeed a complex type of food that contains wheat carbohydrates, egg protein, plant fibers and vegetable minerals. It also has a relatively compact form that makes it easy to carry in the open and facilitates peasants, shepherds and farmers. An

1. Wace, A. J. B. - M. S. Thompson, (1989 [1914]), *The Nomads of the balkans, An account of Life and Customs among the Vlachs of Northern Pindus*, Thessaloniki: Kyriakides.

τις φυτικές ίνες και τα μέταλλα των χορταρικών. Επίσης, έχει σχετικά συμπαγή μορφή που καθιστά εύκολη τη μεταφορά στο ύπαιθρο και διευκολύνει τους ξωμάχους, ποιμένες ή γεωργούς. Συνοδευτικό της πίτας ήταν συνήθως γιαούρτι ή ξινόγαλο. Εξάλλου, αναφερόμαστε σε ορεσίβιους πληθυσμούς για τους οποίους η κατεξοχήν παραγωγική δραστηριότητα ήταν η κτηνοτροφία και ειδικότερα η εκτροφή αιγοπροβάτων.

Καθώς, λοιπόν, η οικονομική και πολιτισμική δραστηριότητα μιας κοινωνίας επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από το φυσικό περιβάλλον, είναι φυσικό οι πρώτες ύλες των φαγητών να ανταποκρίνονται στα δεδομένα που αυτό ορίζει. Ως προς την πίτα, αυτή συναντάται σε πολλές παραλλαγές, ανάλογα με τα υλικά της γέμισης, που μπορεί να περιλαμβάνει τυρί, χόρτα (άγρια ή κηπευτικά, όπως λάπατα, τσουκνίδες, σπανάκι), πράσο, κολοκύθι, για τα καθημερινά γεύματα, ή κρέας στην πιο επίσημη, «γιορτινή» εκδοχή της. Το περιεχόμενο είναι που ορίζει και τη διαφορετική κάθε φορά ονομασία, π.χ. *τυρόπιτα, χορτόπιτα, σπανακόπιτα, πρασόπιτα, κολοκυθόπιτα, κρεατόπιτα* κ.ο.κ. Τις παραλλαγές χαρακτηρίζει το διαθέσιμο κάθε φορά υλικό από το νοικοκυριό – τυρί, αυγά, χόρτα –, ενώ τα σταθερά συστατικά είναι το αλεύρι από σιτάρι και το βούτυρο. Παρά τον μεγάλο αριθμό παραλλαγών, ουσιαστικά η πίτα, ως προς τη ζύμη, είναι η ίδια. Η κτηνοτροφική παραγωγή και οι ορεινές περιοχές κατοίκησης των Βλάχων επέβαλαν τη χρήση ζωικού λίπους στη μαγειρική. Είναι χαρακτηριστικό ότι στη βλάχικη γλώσσα δεν υπάρχει λέξη για το ελαιόλαδο και αναφέρονται σε αυτό είτε με τη φράση *ούμτου ντι λένιου* είτε με τη σύνθετη λέξη *ουνντουλέμνου*, που κατά κυριολεξία σημαίνει «βούτυρο από δέντρο».

Τα φύλλα της πίτας ανοίγονται με λεπτή και μακριά ξύλινη βέργα, που λέγεται *κλώστης*. Μπορεί να γίνονται είτε από στρώσεις λεπτών φύλλων που διαχωρίζονται μεταξύ τους με βούτυρο είτε από ένα φύλλο επάνω και ένα κάτω, πολλές φορές διπλωμένο, ώστε να δημιουργηθούν οι απανωτές στρώσεις. Παλαιότερα το ψήσιμο γινόταν επάνω σε ανοιχτή φωτιά, σε *γάστρα*, ένα μεταλλικό, έντονα κυρτό καπάκι που κάλυπτε το ταψί, ενώ και το ίδιο καλυπτόταν από κάρβουνα προκειμένου να επιτευχθεί ομοιόμορφο ψήσιμο.

Στην πιο σύγχρονη εκδοχή της πίτας, εδώ και σαράντα πενήντα χρόνια, το βούτυρο έχει σε μεγάλο βαθμό αντικα-

accompaniment to the pie was usually yogurt or soured milk. Moreover, we refer to mountain-dwelling populations for whom the main productive activity was livestock, particularly sheep and goat farming.

Thus, as the economic and cultural activity of a society is heavily influenced by the natural environment, evidently the primary ingredients for food meet the defined circumstances. As for the pie, it is found in many variations, depending on the ingredients of the filling, which can include cheese, greens (both wild and domesticated, such as sorrel, nettles, spinach), leek, and zucchini for everyday meals, or meat in their more formal festive version. The contents are what define the different names, eg cheese pie, greens pie, spinach pie, leek pie, pumpkin pie, meat pie, etc. The variations are on each occasion what characterize whatever ingredients are available in the household - cheese, eggs, greens - while the stable ingredients are wheat flour and butter. Despite the large number of variants, the pie dough is essentially the same. Livestock production and the mountain regions of the Vlachs impose the use of animal fat in cooking. It is quite telling that in the Vlach language there is no word for olive oil, and they refer to it either through the descriptive phrase 'oumtou di leniou' or the compound word 'ounntoulemnou', which literally means "butter from the tree".

The pastry sheets for the pie are rolled out with a long thin wooden stick, called a 'klostis'. They may be rolled out as very thin layers of pastry which are separated from each other with butter, or they may simply be just a top sheet of pastry and a lower one, folded several times to create the layered look. In the past, baking was performed over an open fire, in a 'gastra' (a large round heavy cooking vessel), with a metal, strongly curved lid which covered the pan, while the gastra was also placed among coals in order to achieve uniform cooking.

In the more modern version of the pita, for 30-50 years now, butter has largely been replaced by vegetable-based margarine and/or oil, mainly in order to avoid the harmful effects of saturated fat. In recent years cooking trends appear to reject the use of margarine and a return to butter. As cultural differences are increasingly attracting the interest of many people, especially in the field of tourism, and given that food is one of the most commonly used approaches in





τασταθεί από τη φυτική μαργαρίνη ή/και το λάδι, προκειμένου να αποφεύγονται τα επιβλαβή κορεσμένα λιπαρά. Τα τελευταία χρόνια εμφανίζεται η τάση απόρριψης της μαργαρίνης και επιστροφής στο βούτυρο.

Καθώς οι πολιτισμικές διαφορές προσελκύουν ολοένα και περισσότερο το ενδιαφέρον πολλών ανθρώπων ιδιαίτερα στο πεδίο του τουρισμού και δεδομένου ότι το φαγητό αποτελεί ένα από τα πιο συνηθισμένα πεδία προσέγγισης, η ανάδειξη της πίτας για τουριστικούς λόγους σε τοπικούς ξενώνες και επιχειρήσεις εστίασης επιτρέπει στους επισκέπτες της περιοχής να γευτούν την «αυθεντική» γεύση σε πολλές και διαρκώς ανανεούμενες εκδοχές.

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ

Για τη ζύμη

- 650 γρ. αλεύρι
- 300 γρ. νερό
- αλάτι
- 15 γρ. ξίδι
- 100 γρ. λάδι

Για τη γέμιση

- 200 γρ. μαργαρίνη
- 4 αυγά
- 300 γρ. φέτα
- σπανάκι (1 κιλό) ή άλλο είδος χορταρικού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε το αλεύρι με λίγο αλάτι, ξίδι, λάδι και το νερό και ζυμώνουμε μέχρι να γίνει μαλακή ζύμη. Πλάθουμε τη ζύμη σε αλευρωμένη επιφάνεια (για να μην κολλάει) και τη χωρίζουμε σε δύο ίσα μέρη.

Ανοίγουμε με τον *κλώστη* το ένα από τα δύο κομμάτια ζύμης σε ένα μεγάλο φύλλο, το βουτυρώνουμε και το διπλώνουμε επαναλαμβανόμενα.

Αφήνουμε τη ζύμη για 10 περίπου λεπτά στο ψυγείο και επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία για το άλλο κομμάτι. Έπειτα, ανοίγουμε ξανά το ζυμάρι σε φύλλο, λίγο μεγαλύτερο από το μέγεθος του ταψιού όπου πρόκειται να ψηθεί. Πριν το τοποθετήσουμε στο ταψί, έχουμε φροντίσει να απλώσουμε λιωμένη μαργαρίνη ή λάδι, για να μην κολλήσει κατά το ψήσιμο. Απλώνουμε τη γέμιση (στην προκειμένη περίπτωση σπανάκι, τυρί και αυγά) και επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία με το δεύτερο φύλλο που θα την καλύψει. Χαράζουμε ελαφρά την πίτα σε κομμάτια και απλώνουμε επάνω λιωμένη μαργαρίνη ή/και λάδι. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς για 30-40 λεπτά.

this field, the emergence of the pita for tourist purposes in local hostels and catering businesses allows visitors to the area to experience the “authentic” taste in its many and constantly evolving variations.

INGREDIENTS

For the pastry

- 650g flour
- 300g water
- salt
- 15g vinegar
- 100g oil

For the filling

- 200g margarine
- 4 eggs
- 300g feta, crumbled
- spinach (1 kg) or other types of leafy greens, finely chopped

METHOD

Mix the flour with a little salt, vinegar, oil and water and knead until you get a soft dough. Knead the dough on a floured surface (to prevent sticking) and divide into two equal parts.

Roll out one of the two pieces of dough on a large sheet, greasing and folding it repeatedly.

Leave the dough for about 10 minutes in the refrigerator and repeat the same process for the other piece. Then roll out the dough into a sheet, a little larger than the size of the pan that will be used to cook it in. Grease the pan with a little melted margarine or oil to prevent sticking during cooking and place the sheet of pastry in it. Spread the filling (in this case, spinach, cheese and eggs) over the pastry and repeat the same process with the second sheet to cover the pie. Lightly score the pie into pieces and brush with melted margarine and/or oil. Bake in preheated oven at 200 degrees Celsius for 30-40 minutes.

ΜΑΝΙΤΑΡΟΠΙΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΖΑΓΟΡΙ

«Χόρτα όσα βρεις, μανιτάρια όσα ξέρεις»

Οι πίτες στη Ήπειρο είναι πανταχού παρούσες. Νηστίσιμες ή αρτυμένες, χειμωνιάτικες ή καλοκαιρινές, με φύλλο ή με κουρκούτι, γλυκές ή αλμυρές. Είναι αυτές που θα φιλέψουν τον απρόσμενο επισκέπτη, θα αποδείξουν την επιδεξιότητα της νοικοκυράς, θα κρύψουν το φλουρί της πρωτοχρονιάς και θα περιδιαβούν στον χρόνο σαν βασίλισσες της κουζίνας, ικανές να αξιοποιήσουν τα καλούδια κάθε εποχής: λάπατα, παπαρούνες, τσουκνίδες, νάνες, τσιάτσκες, μοσχοπαπαδιές, καθώς και λάχανα και μυρωδικά φυτεμένα στον μπαχτσέ την άνοιξη, κολοκύθες το καλοκαίρι, μανιτάρια το φθινόπωρο, την *κλιάστρα* (πρωτόγαλα) όταν γεννούν τα ζώα, την γκίζα όταν βγαίνει το βούτυρο, την παγούδα όταν πήζουν το τυρί, ρεβύθια και φακές που περίσσεψαν στην κατσαρόλα, γίδινο ή πρόβειο κρέας την πρωτοχρονιά και κότα την Αποκριά.

Για τις πίτες με φύλλο απαραίτητο είναι το *πιτόβεργο*, το ξύλινο πλαστήρι, με το οποίο ανοίγουν το φύλλο, αλλά και «γυρίζουν» την πίτα φρεσκοψημένη μόλις βγαίνει από τον γάστρο, για να έχει ωραία όψη. Επίσης, το χαλκωματένιο *σινί*, βασικό σκεύος για να καλοψηθεί η πίτα, και φυσικά ο *γάστρος* και η τέχνη του, που εγγυόταν «κυρά να μπει και κυρά να βγει» η πίτα από τη φωτιά.

Στο Ζαγόρι οι πίτες με φύλλο έχουν πέντε έξι λεπτά φύλλα. Δυο τρία στρώνονται κάτω στο ταψί, ραντισμένα με λίγο λάδι, ένα μπαίνει ανάμεσα στην *ανασδεμή* (δηλ. τη γέμιση στα Ζαγορίσια), ψημένο σε μια λαμαρίνα για να κρατά τα υγρά, και δύο τη σκεπάζουν. Ωστόσο, κάποιες πίτες, όπως η γλυκιά γαλατόπιτα, η κοφτόπιτα (με χοντροκομμένο σιτάρι), η κρεατόπιτα, η κοτόπιτα και η μανιταρόπιτα, παραμένουν από πάνω ξεσκεπαστες. Οι τρεις

MUSHROOM PIE FROM ZAGORI

*“Of greens, all you can find; of mushrooms,
all which you know”*

Pies in Epirus are ubiquitous. Lenten or seasoned, winter or summer, with pastry or batter, sweet or savory, it is these pies that the unexpected visitor will be treated to. They will show the skill of the housewife, they will hide the New Year's coin, and they will wander through time like queens in the kitchen, able to place value on the delicacies for each season: sorrel, poppy, nettle, good king henry, shepherd's purse, wild spinach, hartwort, as well as other greens and herbs planted in the spring garden, summer squash, mushrooms in autumn, 'kliastra' (colostrum) when the animals give birth, 'gkiza' when butter is churned, 'pagouda' when cheese is set, chickpeas and lentils left over in the pot, goat or sheep meat for New Year's and chicken at Carnival.

For the pies that use pastry, the 'pitovergo' (wooden rolling pin) is used to roll out the pastry, as well as to "turn" the freshly baked pie as soon as it comes out of the 'gastro' (hearth), in order to have a good appearance. Moreover, the bronze-coloured 'sini' (baking pan) is a basic kitchen implement where the pita is cooked, together with the gastro and knowledge of its technique, which guarantees that the pita will 'go in like a lady, and come out like a lady' from the fire.

In Zagori, pies with pastry contain 5-6 thick sheets. Two-three sheets of pastry are laid on the baking sheet and brushed with a little oil, one is tucked between the 'anademi' (filling), baked dry in the oven to hold the excess liquids, and another two to cover the pie. However, some pies such as the sweet 'galatopita' (milk pie), koftopita (pie made with coarsely ground wheat), meat pie, chicken pie and mushroom pie remain uncovered on the top. The last three are basically



τελευταίες ουσιαστικά φτιάχνονται με τον ίδιο ακριβώς τρόπο, και αυτό που κάθε φορά αλλάζει είναι η πρώτη ύλη, μανιτάρια ή κρέας.

Για τις ανάγκες αυτής της παρουσίασης θα μιλήσουμε για μια μανιταρόπιτα από τα Κάτω Πεδινά, ένα χωριό του κεντρικού Ζαγορίου. Είναι χτισμένο στις δυτικές υπώρειες του Μιτσικελίου σε υψόμετρο 910 μέτρων, στην άκρη μιας στενόμακρης πόλης που για τους Σουδενιώτες αποτελεί «τον κάμπο τους». Στον κάμπο αυτό οι Σουδενιώτες μαζεύουν κάθε φθινόπωρο *κουκουμέλια*, όπως λένε τα αγαρικά (*Agaricus campestris*), τα χαρακτηριστικά μανιτάρια των αγρών, λευκά από πάνω και σαρκορόδινα από κάτω, που φυτρώνουν κατά ομάδες σε λιβάδια και βοσκοτόπια. Εκεί που ο «κάμπος» συναντά τα θαμνοτόπια και το ανοιχτό δάσος μαζεύουν επίσης *περδικομανιτάρια* (*Macrolepiota procera*), που τα ξεχωρίζουν από το σαν καμπάνα αρχικά και στη συνέχεια σχεδόν επίπεδο καπέλο τους, το ψηλό κούφιο πόδι και το διπλό κινητό δαχτυλίδι του.

Το 2002 η Όλγα Καψάλη μού αφηγήθηκε τη συνταγή, όπως την έμαθε από τη γιαγιά της και δική μου προγιαγιά, Ευνομία Βαλάνου. Είχε να τη φτιάξει 35 χρόνια, και είπαμε όχι μόνο να την πούμε αλλά και να την ξαναφτιάξουμε. Όμως εκείνο το φθινόπωρο δεν βρήκαμε περδικομανιτάρια και έτσι χρησιμοποίησαμε τους άγνωστους στην Όλγα κανθαρίσκους (*Cantharellus cibarius*) και τις επίσης άγνωστες μαύρες τρομπέτες (*Craterellus cornucopioides*) που μαζέψαμε στο δάσος. Έκτοτε, η πίτα μπήκε ξανά στην οικογενειακή μας ζωή. Για χάρη της κάθε φθινόπωρο πηγαίνουμε πρώτα στο δάσος και μετά στο μαγειρείο, αν και η ευκολία της ηλεκτρικής κουζίνας αντικατέστησε τα τελευταία χρόνια τη ζωντάνια της φωτιάς του γάστρου.



made in the same manner; and that which changes in each one is the main ingredient, mushroom or meat.

For the purposes of this discussion we will describe the mushroom pie from Kato Pedina, a village in central Zagori. It is located on the western foothills of Mitsikeli at an altitude of 910 meters on the edge of an oblong shaped plateau, which for the Soudeniotēs (the people from Soudena) constitutes “*their plain*” in the small scale of the landscape. On this plain, each fall, the Soudeniotēs gather ‘koukoumelia’ (field mushrooms, *Agaricus campestris*), the characteristic field mushrooms, white on top and fleshy-red underneath, that grow in groups in meadows and pastures. Where the valley meets the scrubland and the open forest, they also gather ‘perdikomanitara’ (parasol mushrooms, *Macrolepiota procera*), which can be distinguished from their initially bell-like shape, continuing almost to their level ‘parasol’, their tall hollow stem, and their double and free of the stem ring that can be moved up and down.

In 2002 Olga Kapsali narrated a recipe to me, as she had learned it from her grandmother and my great-grandmother Eunomia Valanou. She had not made it for 35 years, and we decided not just to talk about it, but to try it. But that autumn we did not find any perdikomanitara so we used chanterelles (*Cantharellus cibarius*) and horns of plenty (*Craterellus cornucopioides*), both unknown species to Olga, which we foraged in the forest. Since then, the pita has come back into our family life. Every autumn, we go first to the forest and then to the kitchen, although the ease of having an electric kitchen has replaced in recent years the liveliness of the fire of the gastro.



ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ

Για τη ζύμη

- 5 κουτάλες αλεύρι για όλες τις χρήσεις (περ. 700 γρ.)
- 3 κουταλιές λάδι
- λίγο αλάτι
- 1 ποτήρι κρύο νερό

Για τη γέμιση (στα ζαγορίσια «αναδεμνή»)

- 5-6 μεγάλα κρεμμύδια
- 1 κιλό, ίσως και λίγο παραπάνω, μανιτάρια
- αλάτι, πιπέρι
- 4 αυγά
- 4-5 κουταλιές ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζυμώνουμε το ζυμάρι, το χωρίζουμε σε πέντε κομμάτια που τα πλάθουμε στρογγυλά και τα αφήνουμε να «ξεκουραστούν» μισή ώρα. Στη συνέχεια ανοίγουμε πέντε φύλλα, εκ των οποίων τα τρία τα τοποθετούμε μέσα σε ένα ταψί στον φούρνο και τα ψήνουμε, γυρνώντας τα και από τις δύο πλευρές ώσπου να ροδίσουν. Σωτάρουμε καλά τα κρεμμύδια και τα μανιτάρια με το λάδι και προσθέτουμε το μαυροπίπερο και το αλάτι. Κατεβάζουμε τη γέμιση από τη φωτιά και, αφού κρυώσει, προσθέτουμε τα αυγά χτυπημένα.

Λαδώνουμε το ταψί και στρώνουμε το πρώτο φύλλο, ξαναλαδώνουμε και στρώνουμε το δεύτερο φύλλο (και τα δύο αυτά είναι άψητα). Στη συνέχεια στρώνουμε το τρίτο φύλλο, το οποίο έχουμε ψήσει. Προσθέτουμε τη μισή γέμιση, ένα ακόμα ψημένο φύλλο και από πάνω την υπόλοιπη γέμιση. Το πέμπτο ψημένο φύλλο το τρίβουμε μέσα στη γέμιση. Η πίτα από πάνω μένει ανοικτή, δηλαδή δεν τη σκεπάζουμε με φύλλο. Ρίχνουμε από πάνω λίγο λάδι και ψήνουμε για περίπου τρία τέταρτα στους 200 βαθμούς.

INGREDIENTS

For the pastry

- 5 tablespoons all-purpose flour (approx. 700 grams)
- 3 tablespoons oil
- a little salt
- 1 cup cold water

For the filling (anademi in Zagori vernacular)

- 5-6 large onions
- 1kg, perhaps a bit more, of mushrooms
- salt and pepper
- 4 eggs
- 4-5 tablespoons olive oil

METHOD

Knead the dough, divide it into five pieces which we shape into rounds and let it rest for half an hour. Then roll out five sheets of pastry, three of which we place onto a baking tray and bake in the oven, turning them on both sides until golden brown. Saute the onions and mushrooms well with the oil and add salt and pepper. Remove the filling from the heat and, after cooling, add the beaten eggs.

Grease the baking pan and lay the first sheet over it, grease it and lay the second sheet (both are uncooked). Then lay the third sheet, which we have baked lightly. Add half the filling, another baked sheet, and above that, the rest of the filling. The fifth sheet, which is also baked, is rubbed into the filling. In other words, the pie top stays open, ie we do not cover it with pastry. Sprinkle with a little oil and cook for about three quarters of an hour at about 200 degrees Celsius.

ΚΕΡΚΥΡΑΪΚΗ ΑΥΓΟΠΙΤΑ

Παλαιότερα στη βορειοδυτική Κέρκυρα συνήθιζαν να φτιάχνουν την αυγόπιτα την Κυριακή της Τυρινής, καθώς κάθε νοικοκυρά προσπαθούσε να καταναλώσει τα αυγά του σπιτιού, προκειμένου να αρχίσει να μαζεύει τα φρέσκα για το Πάσχα. Φυσικά, αυγόπιτα έφτιαχναν και οποιαδήποτε άλλη μέρα, καθημερινή ή γιορτή, για παράδειγμα τη δεύτερη μέρα του Πάσχα, της Αναλήψεως και της Πεντηκοστής. Επίσης, προτιμούσαν να την παρασκευάζουν τις μέρες που άναβαν τον φούρνο, επιδιώκοντας να αξιοποιήσουν με τον καλύτερο τρόπο την πολύτιμη φωτιά, καθώς δεν υπήρχαν άφθονα ξύλα και η κάθε νοικοκυρά διένυε πολύ μεγάλη απόσταση, τουλάχιστον δύο με τρία χιλιόμετρα, για να τα μαζέψει.

Τα περισσότερα υλικά –κηπευτικά, λάδι, αυγά και γάλα– ήταν διαθέσιμα από τις μικρές έκτασης καλλιέργειες και τα ζώα, συνήθως πρόβατα και κατσίκια, που εκτρέφονταν στο πλαίσιο του νοικοκυριού με σκοπό την αυτοκατανάλωση. Ήταν σχεδόν αδιανόητο το νοικοκυριό να μην παράγει τα απαραίτητα προκειμένου να τραφούν τα μέλη του.

Οι δουλειές του σπιτιού γίνονταν από όλη την οικογένεια, με κάποια μικρή εξειδίκευση λόγω δυσκολίας. Πριν ολοκληρωθεί η συγκομιδή των ελιών, περίπου τον Μάιο, είχαν ήδη φυτέψει πατάτες, κρεμμύδια, σκόρδα και άλλα είδη, όπως ρεβύθια, καλαμπόκι, σιτάρι, ενώ φρόντιζαν και τα αμπέλια.

Τα ζώα του σπιτιού ήταν κυρίως πρόβατα, κατσίκια, κότες, γαλόπουλα, και πιο σπάνια κουνέλια, αγελάδες και γουρούνια. Το κάθε σπίτι είχε ακόμη άλογο, γαϊδούρι ή μούλარი. Πολλά από τα μεγάλα ζώα, όπως τα αγελάδια, τα γουρούνια και τα μεταφορικά ζώα, τα φρόντιζε συνήθως ο άντρας. Για τα αιγοπρόβατα και τα γελάδια δεν υπήρχαν οργανωμένες βοσκές, καθώς κάθε νοικοκυριό είχε πολύ λίγα ζώα, όσα χρειαζόνταν για την κάλυψη των βιοτικών του αναγκών.

CORFIOT EGG PIE

In the past, in the northwest of the island of Kerkira, also known as Corfu in English, people used to make an egg pie on Cheesefare Sunday, as each housewife tried to use up all the eggs in the house, in order to start collecting fresh ones for Easter. Naturally, they made egg pie on other days too, on ordinary days or for celebrations, for example on the second day of Easter, Ascension Day and Pentecost. They also preferred to prepare it on the days when the oven was lit, seeking to make the best use of the precious fire, since there was never enough firewood and each housewife would have to walk quite a fair distance, at least 2-3 kilometers, to collect it.

Most ingredients – garden vegetables, oil, eggs and milk – originated from small-scale cultivations and the animals, usually sheep and goats, were reared in the household for the purposes of consumption. It was almost unthinkable that the household would not produce whatever was required in order to feed its members.

The household chores were carried out by the whole family, with a certain amount of specialization according to the difficulty of the task. Before the harvesting of the olives was completed, approximately in May, potatoes, onions, garlic and other species had already been planted, including chickpeas, corn and wheat, while vineyards were also tended.

The animals of the household were mainly sheep, goats, chickens, turkeys, and more rarely rabbits, cows and pigs. Each household even had a horse, donkey or mule. Many of the large animals such as cows, pigs and transport animals were usually looked after by the man. The sheep, goats and cattle were not grazed in an organized way, because each household had very few animals, just the number needed to

Πολλές φορές τα νοικοκυριά συνεργάζονταν, προκειμένου να διευκολυνθούν στις πιο απαιτητικές αγροτικές εργασίες. Την επόμενη της Τυρινής, όταν πλέον άρχιζε η αυστηρή νηστεία της Μ. Σαρακοστής, όσο φτωχή και να ήταν η οικογένεια, δεν κατανάλωνε την αυγόπιτα που είχε περισσέψει, αλλά την έδινε στα σκυλιά ή τις κότες. Από αυτό έχει προέλθει και μια σχετική παροιμία που λέγεται στην περιοχή: «Εμείς ψωμί δεν έχουμε και οι σκύλοι σέρνουν πίτες».

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ

(Ένα ταψί του φούρνου
για 6-8 άτομα)

- αυγά
- γάλα
- ρύζι
- πατάτες
- κρεμμύδι
- αλεύρι
- λάδι
- πιπέρι
- αλάτι
- προαιρετικά κρέας, μπακαλιάρο, σταφίδες ή και τυρί (τα τελευταία χρόνια)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για το φύλλο

Σε μια μικρή λεκάνη βάζουμε νερό (3/4 από κούπα νερού), αλάτι (1 πρέζα), ξίδι (2 κ.σ.) και λάδι (1 κ.σ.) και ρίχνουμε από πάνω αλεύρι όσο πάρει, έως η ζύμη να γίνει σφιχτή για να πλάθεται το φύλλο. Ζυμώνουμε καλά και την αφήνουμε να ξεκουραστεί.

Για τη γέμιση

Σε μια άλλη λεκάνη τρίβουμε στον τρίφτη ένα μεγάλο κρεμμύδι, δύο μεγάλες πατάτες, ένα ποτηράκι του κρασιού ρύζι (αφού πρώτα το βράσουμε λίγο «να κρατάει» και το σουρώσουμε). Βάζουμε 5-10 αυγά ή και παραπάνω, μισό λίτρο γάλα και μια δυο χούφτες αλεύρι, τόσο ώστε το υλικό να διατηρεί την υγρή του μορφή. Βάζουμε μισή κούπα λάδι, πιπέρι, αλάτι και τα ανακατεύουμε καλά.

Όταν γίνουν όλα αυτά, πλάθουμε το φύλλο με τον πλάστη (παλαιότερα άνοιγαν φύλλο με το χέρι), λαδώνουμε το ταψί και απλώνουμε το φύλλο. Τοποθετούμε ένα φύλλο στο ταψί και από πάνω το υλικό. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 250 βαθμούς για 1 περίπου ώρα, μέχρι η πίτα να ροδίσει καλά.



meet their daily needs. Sometimes households cooperated in order to facilitate the most demanding agricultural work. The day after Cheesefare Sunday when the strictest fasting regime of Great Lent began, no matter how poor the family may have been, the egg pie was not consumed, but given to the dogs or chickens. This event gave rise to a proverb originating in northwest Corfu: “We have no bread, and the dogs are eating pies.”

INGREDIENTS

(an oven dish for
6-8 people)

- eggs
- milk
- rice
- potatoes
- onions
- flour
- oil
- pepper
- salt
- optionally: meat, cod, raisins
and/or cheese (in recent years)

METHOD

For the pastry

In a small bowl place 3/4 of a glass of water, a pinch of salt, 2 tablespoons of vinegar and a tablespoon of olive oil, and add as much flour as needed until you get a firm dough that can be rolled out into thin sheets. Knead well and let it rest.

For the filling

In another bowl, grate a large onion and two large potatoes. Add a wineglass of rice (which has been boiled a little and strained of excess juices). Add 5-10 eggs (or more), half a liter of milk and a couple of fistfuls of flour; just enough for the mixture to retain its liquid form. Add half a cup of olive oil, pepper, salt and mix well.

When the mixture has been prepared, roll out the pastry with a rolling pin (in this past, women used to roll it out with their hands), grease the pie dish and spread out the pastry. Place one sheet on the baking dish and top with the mixture. Bake in a preheated oven at 250 degrees Celsius for about 1 hour, until the pie has turned golden brown on top.





ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Στην παραλλαγή με κρέας (περίπου μισό κιλό από όποιο κρέας προτιμάμε, συνήθως χοιρινό ή κοτόπουλο) έχουμε τσιγαρίσει αρκετά το κρέας, ώστε να μαλακώσει. Το κόβουμε πολύ μικρά κομματάκια και το ρίχνουμε στο μείγμα. Η παραλλαγή αυτή γίνεται κυρίως την Κυριακή της Αποκριάς. Στην παραλλαγή με μπακαλιάρο (λιγότερο από μισό κιλό) έχουμε βάλει τον μπακαλιάρο στο νερό από το βράδυ να ξαρμυρίσει λίγο, τον κόβουμε και αυτόν ψιλά κομματάκια και τον ανακατεύουμε με το μείγμα, προσέχοντας την αναλογία του αλατιού. Η παραλλαγή αυτή γίνεται κυρίως της Τυρινής. Όταν δεν έχουμε μπακαλιάρο ή κρέας, μπορούμε να προσθέσουμε λίγες μαύρες σταφίδες (περίπου μια χούφτα).

VARIATIONS

When using meat (about half a kilo of any meat preferred, usually pork or chicken), the meat should be sautied just enough to soften it. Cut into very small pieces and add to the mixture. This variation is mainly made on Carnival Sunday. In the variant with cod (less than one kilo), the cod has been soaked in water overnight to desalinate it, and then cut into small pieces and added to the mixture, paying attention to the salt ratio. This variation is mainly made on Cheesefare Sunday. Instead of cod or meat, we can add a few black raisins (about a handful).

ΜΕ ΑΦΟΡΜΗ ΜΙΑ ΠΙΤΑ Ο ΘΕΣΣΑΛΙΚΟΣ ΠΛΑΣΤΟΣ

Οι γυναίκες στις παραδοσιακές κοινωνίες της Θεσσαλίας, όπως και οπουδήποτε στον ελλαδικό –και όχι μόνο– χώρο, αποκτούσαν βιωματικά τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απαιτούνταν για την εξασφάλιση των πρώτων υλών, την παρασκευή και την κατανάλωση της τροφής.

Τα νοικοκυριά στη θεσσαλική ύπαιθρο διέπονταν περίπου μέχρι και το 1950 από το «ήθος της αυτάρκειας». Όσον αφορά δηλαδή τη διατροφή, χρησιμοποιούσαν ως πρώτες ύλες ό,τι παρήγαγαν ή έβρισκαν διαθέσιμο στο περιβάλλον τους ή ό,τι προμηθεύονταν, κυρίως μέσω ανταλλαγών.

Στα αμπάρια, τις αποθήκες των αγροτόσπιτων, τα αποθηκευμένα προς κατανάλωση προϊόντα ήταν σιτάρι, βασικό γεωργικό προϊόν της περιοχής, καλαμπόκι, λίκος, όσπρια, αποξηραμένοι καρποί, αλλά και τραχανάς, νισεστές, χυλόπιτες κ.ά. Τα βασικά γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα-τυρί-γιαούρτι) παράγονταν στο πλαίσιο του νοικοκυριού. Επίσης, τα νοικοκυριά προμηθεύονταν γαλακτοκομικά προϊόντα από τους εποχιακά μετακινούμενους κτηνοτρόφους.

Εκτός από τις κότες και τη γίδα ή την κατσίκα για το γάλα, συνήθως εκτρεφόταν και το γουρούνι. Έτσι, τα νοικοκυριά προμηθεύονταν το χοιρινό κρέας, το οποίο πάσωναν ή το χρησιμοποιούσαν για την παρασκευή λουκάνικων, αλλά και το απαραίτητο λίπος, που αντικαθιστούσε το δυσεύρετο σε πολλές περιοχές της Θεσσαλίας ελαιόλαδο. Κάθε σπίτι, διέθετε τον μπαχτσέ (λαχανόκηπο) με τα απαραίτητα λαχανικά και όσπρια (πράσα, κρεμμύδια, σκόρδα, λάχανα, φακές κ.ά.) για το προσφάι (κολατσιό) και το καθημερινό τραπέζι. Στις αγροτικές κυρίως περιοχές της Θεσσαλίας μεγάλο μέρος των τροφίμων παράγεται στο πλαίσιο του νοικοκυριού, ακόμα και σήμερα που η οικονομία και οι κοινωνικές δομές έχουν μετασχηματιστεί ριζικά.

Οι πίτες στη Θεσσαλία είναι πολύ διαδεδομένο φαγητό.

ON THE OCCASION OF A PIE THE THESSALIAN PLASTOS

In the traditional communities of Thessaly, pretty much like all over Greece and not only, women gained experientially the knowledge and skills required for the supply of raw materials, the preparation and the consumption of food. The households of the Thessalian countryside were organized, up until circa 1950, around the “concept of self-sufficiency”. This practically meant, as far as diet is concerned, that they used as raw materials whatever they produced or found available at their environment or obtained, mainly, through exchanges.

In the holds and sheds of cottage houses, the stored products for consumption included wheat (the main agricultural product of the region), corn, suet, legumes, dried fruits, as well as trachanas, niseste, noodles etc. The basic dairy products (milk-cheese-yogurt) were produced within the household. Also, the households acquired dairy products from seasonal pastoral farmers.

Besides the hens and goats used for milk, usually, pigs were also bred. Thus, the households supplied themselves the pork meat (which they cured or used for sausages), as well as the much-needed suet, that replaced olive-oil, which, in many regions of Thessaly, was scarce. Each household had the bachtse (cabbage garden) with the necessary vegetables and legumes (leeks, onions, garlic, cabbages, lentils etc.) for the prosfai (light meal) and the daily lunch. In the rural areas of Thessaly, mainly, much of the food is produced within the household even today, when the economy and social structures have been radically transformed.

Pies in Thessaly are a very popular food. These are produced, mainly, with a hand-made dough crust base filled with greens, cheese, meat etc., in various combinations: greens-pie, spinach-pie, leek-pie, milk-pie, rice-pie, trachanopita etc.

Παρασκευάζονται κυρίως με βάση το ανοιγμένο φύλλο από ζυμάρι και γέμιση από χορταρικά, τυρί, κρέας κ.ά. σε διάφορους συνδυασμούς: λαχανόπιτα, σπανακόπιτα, πρασόπιτα, γαλατόπιτα, ρυζόπιτα, τραχανόπιτα κ.ά. Έτσι, η πίτα μπορεί να είναι είτε κύρια τροφή στο καθημερινό τραπέζι είτε να συνδυάζεται με κάποιο άλλο φαγητό. Φυσικά, οι γυναίκες είναι εκείνες που ασχολούνται με την παρασκευή της πίτας. Ανάλογα με την εμπειρία και τη δεξιότητά της νοικοκυράς, η πίτα ξεχωρίζει για τα λεπτά της φύλλα και τη νοστιμιά της.

Ο *πλαστός* ή το *πλαστό* είναι η χορτόπιτα που φτιάχνεται από καλαμποκάλευρο και τυρί, χωρίς φύλλο. Το όνομα της πίτας προέρχεται από το ρήμα «πλάθω», που αναφέρεται στο ομοιόμορφο πάτημα με το κουτάλι ή με το χέρι όλων των υλικών, ώστε η πίτα να μην έχει πάχος και να μπορεί να ξεροψηθεί.

Σε κάποια μέρη τη λένε και *μπαντζάρα*. Τη λένε επίσης και *φτωχόπιτα*, διότι είναι η πίτα της οικονομίας και της λιτότητας. Η νοικοκυρά προσπαθεί να χορτάσει την οικογένεια, χωρίς να σπαταλήσει πολλά υλικά. Παρ' όλο που ο πλαστός απαιτεί επιδεξιότητα και πείρα, πολλές νοικοκυρές την αποκαλούν και *πίτα της τεμπελιάς* ή *τεμπελόπιτα*, γιατί δεν χρειάζεται να ανοίξουν φύλλο, που αναμφισβήτητα είναι απαιτητική και χρονοβόρα δουλειά.

Για την παρασκευή του πλαστού δεν υπάρχουν ακριβείς αναλογίες. Η νοικοκυρά καθορίζει «με το μάτι» και την πείρα τις ποσότητες, ανάλογα με τις μερίδες που θέλει να βγάλει, αλλά και τα διαθέσιμα υλικά.

Τρόπος παρασκευής ή μοντερνιστί: συνταγή

Τα απαραίτητα υλικά για την παρασκευή του πλαστού είναι: χόρτα για τη γέμιση (σπανάκι, μυρώνια, λάπατα, καυκαλήδες, άνηθος κ.ά.), κρεμμύδια ξερά και κρεμμυδάκια χλωρά, τυρί φέτα (ένα πιάτο σούπας), καλαμποκάλευρο (δύο ποτήρια), νερό (έξι ποτήρια), λάδι (ένα ποτήρι), βούτυρο (για το άλειμμα του ταψιού), αλάτι.

Τρίβουμε, δηλαδή ψιλοκόβουμε, τα χόρτα και προσθέτουμε το κρεμμύδι, το ελαιόλαδο, τη φέτα, το αλάτι και λίγο καλαμποκάλευρο. Ανακατεύουμε καλά όλα τα υλικά. Σε ένα βαθύ πιάτο αναμιγνύουμε καλαμποκάλευρο, νερό, λάδι και αλάτι. Το μείγμα αυτό είναι η βάση της πίτας.

Στη συνέχεια, αλείφουμε το ταψί με βούτυρο. Τοποθε-

Thus, the pie may be either the principal everyday food, or combined with other. As a rule, the women are those who undertake the preparation of the pie. According to the experience and skills of the housewife, pies set out for their thin sheets of filo and taste.

The *plastos* or *plasto* is the greens-pie made of corn-flower and cheese, without filo pastry. The name of the pie originates from the verb “mold” (*platho*), which refers to the ingredient’s uniform mash by spoon or hand of the ingredients, so that the pie has no sizeable thickness and can be well baked.

In some places, it is also called the *bantzara* or the *poors’ pie*, since it’s economical and simple. The housewife tries to feed the family without wasting a lot of ingredients. Although *plastos* demands craft and experience, many housewives call it the *sloth’s pie* or *tebelopita*, because it doesn’t require the preparation of hand-made filo pastry, an undoubtedly demanding and time-consuming job.

There are no exact recipe analogies for the making of the pie. The housewife arranges the ingredients’ quantities based on the eye and her experience as well as on the desirable portions and the materials available.

The recipe

The ingredients for the “*plasto*” are: various types of greens for the filling (spinach, *mironia*, *lapata*, *kafkalides*, dill) fresh and dry onions, feta cheese (in a soup bowl), corn flour (2 glasses), water (6 glasses), oil (1 glass), butter (enough to cover the pan), salt.

We cut up the greens and then add the onion, oil, feta cheese, salt and some corn flour. We mix well all the ingredients. In a bowl we mix the corn flour, water, oil and salt. This mix constitutes the base of the pie.

Then, we grease the pan with the butter. We pour the corn flour mix in the pan, making sure that we save some. We scatter over the mixed greens. After well molded and laid out, we pour over the rest of the corn flour mix as well as some corn flour. Finally, we add some oil, butter and salt. We put it in the oven for an hour at 200 C until it is baked well.

In Thessaly, when they bake a pie with filo, they grease the pan with oil, while in case of porridge pie, they use butter or fat, so that the mix doesn’t stick to the pan.

τούμε τη βάση με τον χυλό του καλαμποκάλευρου, αφού κρατήσουμε λίγο. Από πάνω ρίχνουμε τα χόρτα. Αφού τα πλάσουμε, δηλαδή τα στρώσουμε καλά, τα σκεπάζουμε με τον υπόλοιπο χυλό και λίγο σκέτο καλαμποκάλευρο. Τέλος, βάζουμε λίγο ελαιόλαδο, βούτυρο και αλάτι. Ψήνουμε για μία ώρα περίπου στους 200 βαθμούς, μέχρι να ξεροψηθεί.

Στη Θεσσαλία, όταν φτιάχνουν πίτα με φύλλο, αλείφουν το ταψί με λάδι, ενώ στην πίτα με χυλό χρησιμοποιούν βούτυρο ή λίπος, για να μη κολλάει το μείγμα στο ταψί.

Πετυχημένος πλαστός θεωρείται εκείνος που το πάχος του δεν ξεπερνά τα δύο δάχτυλα και είναι τραγανός! Μπορεί να καταναλωθεί ζεστός ή κρύος, ως κολατσιό ή ως κύριο γεύμα, συνοδευόμενος με σπιτικό γιαούρτι ή ξινόγαλο.

Επίσης, στις νηστείες ο πλαστός παρασκευάζεται χωρίς τυρί. Ανήμερα τη Μεγάλη Παρασκευή, σε πολλά μέρη φτιάχνουν πλαστό με αλεύρι και χόρτα, χωρίς λάδι. Ο πλαστός αυτός ονομάζεται και πλαστός *σκαλτσούνα*.

Στις πεδινές κοινότητες της Θεσσαλίας οι διατροφικές παραδόσεις ατόνησαν λόγω του ραγδαίου εξαστισμού. Παρ' όλα αυτά, διάφορες όψεις του σημερινού τρόπου διατροφής αποτελούν χειροπιαστή μαρτυρία ενός παρελθόντος όχι πολύ μακρινού. Έτσι, τρώγοντας επιβεβαιώνουμε καθημερινά την ταυτότητά μας και ένα κοινό σύστημα αξιών και συμβόλων βαθιά ριζωμένο στη συλλογική μνήμη. Δεν είχαν δίκιο οι παλιοί που έλεγαν «πες μου τι τρώς, να σου πω ποιος είσαι»;

A crust is considered successful when it is crunchy, and thick no more than 2 fingers. We can consume it hot or in normal temperature as a snack or main dish with home-made yogurt or sour milk.

During the fasting season, “plastos” is made without cheese. On Good Friday, in many regions, “plasto” is made with flour and greens without oil. This “plastos” is also called “plastos skaltsouna”.

In Thessaly’s lowland communities, the nutritional traditions somehow languished due to rapid urbanization. Nevertheless, current nutrition habits are somehow connected to the past. What we eat is a daily proof of our identity, of a shared belief and symbol system deeply rooted in the collective memory. Weren’t the elders right when they said: “Show me what you eat and I will tell you who you are”?

ΧΟΡΤΟΠΙΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑ

Στις περιοχές της Αιτωλοακαρνανίας, όπως και παντού στην Ελλάδα, η παρασκευή και κατανάλωση διαφόρων ειδών πίτας αποτελεί διαδεδομένη διατροφική συνήθεια. Στην Αιτωλοακαρνανία παρασκευάζονται πολλών ειδών πίτες, που συνήθως σερβίρονται στην αρχή του γεύματος. Όλες είναι εκλεκτές και πεντανόστιμες: χορτόπιτα ή λαχανόπιτα, κολοκυθόπιτα, τυρόπιτα, γαλατόπιτα, μακαρονόπιτα, τραχανόπιτα, κοτόπιτα, πρασόπιτα, ρυζόπιτα, ζυμαρόπιτα, και κατά το ρουμελιώτικο *ζυμαρόπιτα*, μπλατσάρα ή λαχανόψωμο κ.ά.

Ο Κώστας Χατζόπουλος, Αγρινιώτης ποιητής και πεζογράφος, στα βιβλία του, που είναι γεμάτα από αρώματα, γεύσεις και λαογραφικά στοιχεία, αναφέρει και τη *γλανιδόπιτα*. Γλανίδια είναι ψάρια της λίμνης γεμάτα κόκαλα, που μαγειρεύονται συνήθως στον φούρνο λαδορίγανη. Ο πατέρας μου, μάλιστα, έλεγε το εξής ανέκδοτο: Ο διάβολος έκανε στην πεθερά του τραπέζι με «γλανιδόπιτα», για να *καρκωθεί* (δηλαδή να πνιγεί), φαίνεται, από τα κόκαλα.

Στους γάμους οι συγγενείς και φίλοι προσέφεραν συνήθως το *κανίσκι*, που ήταν κόφα πολυτελείας πλεγμένη από λεπτό βούρλο με δύο λαβές. Την έπλεκαν συνήθως Τσιγγάνοι καλαθοπλέκτες. Μέσα έβαζαν καθαρό άσπρο τραπεζομάντιλο κεντημένο και με δαντέλα, και τοποθετούσαν αρνί, ψωμιά κεντημένα και κρασί, και σε πιατέλες τις πίτες.

Επίσης, στα πένθη πήγαιναν τις λεγόμενες παρηγοριές: φαγητό και πίτες, για να φάνε μαζί με την οικογένεια και να απαλύνουν έτσι τον πόνο της. Σε χωριά του Ξηρομέρου, μετά την κηδεία ή το μνημόσυνο, η οικογένεια που πενθούσε πρόσφερε έξω από την εκκλησία πίτα, γλυκό και άλλοτε ένα κομμάτι κρέας ψημένο, τα λεγόμενα *κοψίδια*.

Από όλες τις πίτες η χορτόπιτα ή λαχανόπιτα είναι πολύ διαδεδομένη, καθώς η περιοχή μας είναι γεωργική και κτηνοτροφική. Επίσης, τα υλικά που απαιτούνται για την παρα-

GREENS PIE FROM THE AITOLOAKARNANIA REGION

In Aitolokarnania, as all over Greece, the preparation and consumption of pies of different kinds consists a widespread alimentary habit. In particular, various kinds of pies are prepared and served in Aitolokarnania, usually at the beginning of the meal. They are all special and delicious: greens pie or cabbage pie (*lathanopita*), pumpkin pie, cheese pie, milk pie, spaghetti pie (*makaronopita*), frumenty pie (*trachanopita*), chicken pie, leek pie, rice pie, dough pie (*zimaropita* or as called in central Greece *zmaropita*), *mblatsara* or greens bread etc.

Kostas Hatzopoulos, a poet and writer from Agrinio (the capital city of the Aitolokarnania region), mentions in his books, which are full of spices, tastes, and folklife information, also *glanidopita*, a pie made of a kind of lake fish (*glanidia*), usually cooked in the oven with olive oil and oregano sauce. The *glanidia* have so many bones, that my father used to say this short anecdote: devil once invited his mother-in-law for dinner with «*glanidopita*», in order to choke her on fish bones.

In weddings, the relatives and friends used to treat those invited with *kaniski*, a lavish braided bulrush basket, with two handles, made by gipsy basket weavers. In the interior, which was lined with an embroidered white tablecloth with lace, they would put the lamb, decorated bread, wine and the platters with the pies.

In case of mourning, they would, also, bring the so-called *parigories*: food and pies to be shared with the family as condolences. In the Xeromero villages, after the funeral or commemoration ceremonies, the grieving family would distribute in the church courtyard, pie, sweets or a piece of grilled meat, the so-called *kopsidia*.

Of all pies, the greens pie or cabbage pie (*lathano-*

σκευή της είναι διαθέσιμα όλες τις εποχές. Φυσικά, κάθε νοικοκυρά την παρασκευάζει με μικρές παραλλαγές.

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ

- ½ κιλό σπανάκια
και λίγα σέσκουλα
- ½ κιλό άγρια χόρτα συνήθως
αρωματικά (μοσχοπαπαδιές,
καυκαλήθρες, αγριοπαπαρούνες
και λίγα λάπατα, που δίνουν μια
υπόξινη γεύση)
- 1 πράσο
- 1 μάτσο κρεμμυδάκια κλωρά
- 1 ματσάκι άνηθο
- 1/4 κιλό τυρί κατσικίσιο ή φέτα,
σε μικρά κομμάτια ή τρίμματα
(εάν θέλουμε και λίγη μυζήθρα
ανάλατη)
- 5-6 αυγά
- 100 γρ. λάδι
- λίγο αλάτι (προσοχή στο αλάτι,
εάν το τυρί είναι πολύ αλμυρό)
- 3 κουταλιές της σούπας σιμιγδάλι
(μερικοί βάζουν, αντί για σιμι-
γδάλι, τραχανά, τον οποίο μου-
σκεύουν στο γάλα)
- 1 κούπα γάλα

Υλικά για το φύλλο

- 3 κούπες αλεύρι (μαλακό)
- λίγο αλάτι
- λίγο λάδι
- νερό όσο πάρει, για να είναι μα-
λακιά η ζύμη, ίσως και λίγο ξίδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για το μείγμα:

Αφού έχουμε πλύνει καλά τα χόρτα, τα κόβουμε σε μικρά κομμάτια και τα αφήνουμε στο σουρωτήρι να στραγγίσουν. Δεν πρέπει να τα στύβουμε, για να στεγνώσουν, γιατί γίνονται σαν αλοιφή, ενώ όπως είναι φρέσκα κάνουν την πίτα αφράτη. Στη συνέχεια βάζουμε όλα τα υλικά.

Για τα φύλλα:

Ζυμώνουμε το αλεύρι στο σκαφιδάκι. Όταν είναι έτοιμο το αφήνουμε για λίγη ώρα. Στη συνέχεια κόβουμε μικρά κομμάτια ζύμης για κάθε φύλλο.

Παίρνουμε ένα κομμάτι, το πλάθουμε σε μπαλίτσα, το τοποθετούμε στην πλαστήρα, που είναι από μονοκόμματο ξύλο σκληρού δέντρου, αφού έχουμε πασπαλίσει την πλαστήρα με αλεύρι, και με τον πλάστη (στενόμακρη χοντρή σκληρή ξύλινη βέργα) αρχίζουμε να ανοίγουμε το φύλλο.

Κάθε λίγο το πασπαλίζουμε με αλεύρι για να μην κολλήσει και όταν είναι πλέον ένα μεγάλο στρογγυλό φύλλο, το τοποθετούμε πάνω σε καθαρό τραπεζομάντιλο, που έχουμε σε τραπέζι ή κρεβάτι. Όταν τελειώσουν όλα, αρχίζουμε να φτιάχνουμε την πίτα στο ταψί.

Τα παλιότερα χρόνια η πίτα γινόταν σε ένα πολύ μεγάλο ταψί, χαλκωματένιο, όχι πολύ βαθύ. Το ταψί αυτό λέγεται *γύρισμα*. Αλείφουμε το ταψί με λίγο λάδι και βάζουμε το πρώτο φύλλο, στο οποίο βάζουμε επίσης λίγο λάδι. Κατά τον ίδιο τρόπο τοποθετούμε δεύτερο και τρίτο φύλλο, αλείφοντας πάντα με λίγο λάδι.

Αφού έχουμε ανακατώσει όλα τα υλικά σε ένα άλλο ταψί ή κατσαρόλα, ρίχνουμε το μείγμα στο γύρισμα και το απλώνουμε καλά να πάει παντού ως τις άκρες. Τα φύλλα, που είναι πάντα λίγο μεγαλύτερα από το ταψί και περισσεύουν, τα γυρίζουμε προς τα μέσα (αυτός είναι και ο λόγος που πολλοί προτιμούν τις γωνίες: έχουν περισσότερο φύλλο). Από πάνω βάζουμε δύο φύλλα κατά τον ίδιο τρόπο. Τέλος, στο τελευταίο φύλλο προσθέτουμε λίγο λάδι.

Στα χωριά παλιότερα η πίτα ψηνόταν στον φούρνο του σπιτιού, που ήταν συνήθως στην αυλή του σπιτιού και είχε γίνει από λάσπη. Στην πόλη ψήνανε την πίτα στο τζάκι της κουζίνας.

pita), is the most common, since the Aitolokarnania is an agricultural and livestock region. In addition, the necessary ingredients are available in all seasons. Of course, slight variations exist, according to the way each housewife prepares and bakes the pie.

INGREDIENTS

- ½ kilo of spinach with few chards
- ½ kilo of wild greens, preferably aromatic (moschopapadies, kaukalithres [*tordylium apulum*], wild poppies and a few lapata [*rumex*], which add a subacid flavour)
- 1 leek
- 1 bunch of fresh small onions
- 1 small bunch of dill
- 1/4 kilo of goat cheese or feta cheese, grated (and if desirable, a small quantity of salt-free mizithra cheese)
- 5-6 eggs
- 100 grams of oil
- a pinch of salt (be aware of the salt, in case the cheese is very salty)
- 3 tablespoons of semolina (instead of semolina, trachanas, soaked into milk, could be used)
- 1 cup of milk

Pastry Ingredients

- 3 cups of soft flour
- salt
- olive oil
- water (as much as necessary for a soft dough)
- vinegar

METHOD

For the mixture:

Wash greens thoroughly, dice and put them in a cullender until they are dry. Do not strain them. Mix all the other ingredients and add the greens.

For the pastry:

Knead the dough in a large wooden bowl (“skafidaki”). Let it rest. Cut the dough into small pieces- each one corresponding to one puff pastry sheet. Shape each one like a small ball. On a large wooden surface (“plastira”), spread flour and work each “ball” with a rolling pin (“plastis”), until they become large, round sheets. Do not forget to spread flour, once in a while, while working each ball. Put each ready pastry sheet on a clean tablecloth upon a large surface.

In times past, the pie was made in a very large, shallow, copper-like pan called “gyrisma”. Butter the pan with some olive oil, lay the first pastry sheet and spread some oil over it. Lay the second and third pastry sheets in the same way.

After stirring all the ingredients together in another pot or pan, pour the mix in the “gyrisma” and spread it well, in order to cover the whole surface. Tuck in the pastry sheets, which are usually wider than the pan (this is a reason why a lot of people like pie corners, because they are thicker). Put two pastry sheets on top, the same way. Add some olive oil on the last pastry sheet.

In times past, the pies used to be baked in mud ovens, placed at the courtyard of the village house. In the cities, the pies were baked in kitchen fireplaces.

In order to bake the pie in fireplace, we need to space the coals apart (these have to come from good wood), put the rack in the middle and place the “gyrisma” with the pie on top. As soon as the bottom of the pie is baked, we remove the pan from the fire, put it in the corner, and place on top of it the rolling pin. We turn the pie upside down, with careful moves and, with fast moves, we push it back into the pan, so that the other side is baked as well. It

Προκειμένου να ψήσουμε την πίτα στη φωτιά πρέπει να αραιώσουμε τα κάρβουνα, που πρέπει να είναι από καλά ξύλα. Βάζουμε στη μέση την πυροστιά και, τέλος, επάνω της το γύρισμα με την πίτα. Αφού ψηθεί το κάτω μέρος, κατεβάζουμε το ταψί από την πυροστιά και το τοποθετούμε στη γωνιά και βάζουμε απάνω στο ταψί την πλαστήρα. Με πολλή προσοχή αναποδογυρίζουμε την πίτα και με μια γρήγορη κίνηση τη σπρώχνουμε από την πλαστήρα στο ταψί και την ξαναβάζουμε στην πυροστιά, για να ψηθεί και από την άλλη πλευρά. Φαίνεται, μάλιστα, ότι από αυτή τη διαδικασία ο συγκεκριμένος τύπος ταψιού πήρε το όνομά του. Όταν έχει τελειώσει, την κατεβάζουμε και με ένα μαχαίρι την κόβουμε σε μεγάλες μερίδες, τα λεγόμενα *φελιά* (π.χ. ένα φελί πίτα). Το κόψιμο γίνεται σε λωρίδες, οριζόντιες και κάθετες από τη μια άκρη του ταψιού στην άλλη.

Σήμερα τα ταψιά είναι διαφορετικά και η πίτα ψήνεται στον ηλεκτρικό φούρνο, οπότε δεν χρειάζεται να τη γυρίσουμε. Η χορτόπιτα είναι ωραία ζεστή, αλλά και κρύα.

Υ.Γ. Στην ύπαιθρο ήταν και είναι εύκολο να συλλέξει κανείς άγρια χόρτα. Παλιότερα όμως στις πόλεις έρχονταν οι λαχανούδες, που με ένα σακί στον ώμο κτυπούσαν την πόρτα και φώναζαν: «Λάχανα κυρ' φιλενάδα!». Άλλοτε ήταν φορτωμένες (*ζαλιγκωμένες*) με ρίζες δέντρων (*κουτσούρες*) για το τζάκι. Ήταν οι λεγόμενες *φιλενάδες*. Σήμερα στην πόλη μπορεί κανείς να βρει άγρια χόρτα στις λαϊκές αγορές και στα μανάβικα.

ΛΑΧΑΝΟΨΩΜΟ (ΜΠΛΑΤΣΑΡΑ)

Γίνεται πολύ εύκολα με κυλό από καλαμποκάλευρο και άγρια χόρτα. Βάζουμε στο αλεύρι λίγο νερό, λίγο λάδι και λίγο αλάτι, ανακατώνουμε, ώστε να σχηματιστεί ένας ελαφρά πηχτός κυλός. Ρίχνουμε ένα στρώμα στο ταψί. Φτιάχνουμε το μείγμα από άγρια χόρτα, προσθέτουμε τυρί, λίγο αλάτι, λάδι και τα ανακατώνουμε. Ρίχνουμε τη μάζα σε όλο το ταψί. Προσθέτουμε ύστερα από πάνω τον κυλό, λίγο αραιότερο τώρα, και βάζουμε το ταψί στον φούρνο.

seems that this specific type of pan “gyrisma” was named after this procedure, “gyrisma” means “to turn around”. When the pie is done, we take it off the fire and with a knife we cut it in fairly big pieces, the so-called “felia”. The cut is done horizontally and vertically from one end of the pan to the other.

Nowadays the pans are different and the pie is baked in the electric stove, so there is no need to turn it upside down. The greens pie is very tasty whether it is served hot or cold.

P.S. It was and still is very easy to collect wild greens from the Greek countryside. In past times, though, the so-called “lathanoudes” used to come and sell greens in the cities door to door. Apart from the greens they would also sell tree roots for the fireplaces. They were called “filenades”, which is the Greek word for female friends. Nowadays, wild greens can be found in open markets and grocery stores.

GREENS BREAD / MPLATSARA

Easily made with porridge of corn flower and wild greens. We add some water to the flour, oil, salt and stir so that a light – not so thick- porridge is formed. We pour a layer of the porridge into the pan. We prepare the mixture of wild greens, add cheese (feta), salt, oil and mix them together. Then, we pour and spay the mixture into the pan. We add another layer of porridge (a little thinner this time) and place the pan into the oven.

ΜΑΜΑΛΙΓΚΑ ΑΠΟ ΤΗ ΛΑΜΙΑ

Στη Λαμία και την ευρύτερη περιοχή της η πίτα αποτελεί ένα από τα πιο διαδεδομένα φαγητά. Ιδιαίτερα για τους μεγαλύτερους δεν νοείται επίσημο τραπέζι, χαράς ή πένθους, ή κυριακάτικο γεύμα χωρίς πίτα. Επίσης, οι πίτες θεωρούνται ως το καλύτερο και χορταστικότερο απογευματινό έδεσμα.

Τα είδη είναι πολλά: πίτες με χειροποίητο φύλλο, με πρώτη και καλύτερη τη χορτόπιτα (με χόρτα της περιοχής και σπανάκι), αλλά και τυρόπιτα, στριφτόπιτα ή αλλιώς *στριφτή* (με τυρί και ζάχαρη), γαλατόπιτα, καθώς και πίτες με χυλό, όπως *μαμαλίγκα* και *μπαμπανέτσα*.

Η ονομασία μαμαλίγκα είναι γνωστή στον βαλκανικό χώρο και αναφέρεται σε χυλό που γίνεται με αλεύρι καλαμποκιού. Η μαμαλίγκα που συνηθίζεται στη Φθιώτιδα γίνεται με ένα είδος χυλού από αλεύρι σιταριού στο οποίο προστίθεται τυρί και κολοκύθι ή κολοκύθα. Δεν σκεπάζεται με φύλλο, αλλά με άλειμμα αυγού, λαδιού και ζάχαρης. Είναι λεπτή, για να ψήνεται γρήγορα, και πάντα ξεροψημένη.

Τα απλά καθημερινά υλικά της, που είναι πάντα διαθέσιμα σε κάθε αγροτικό σπίτι, κατά τους καλοκαιρινούς κυρίως μήνες, και ο εύκολος και γρήγορος τρόπος παρασκευής της την κατέστησαν έδεσμα για όλες τις περιστάσεις: για πρωινό, για κολατσιό των παιδιών, αλλά κυρίως για κολατσιό των εργατών στα χωράφια· αποτελούσε τη βασική επιλογή κάθε νοικοκυράς που έπρεπε να ετοιμάσει χορταστικό φαγητό, γρήγορα και για πολλά άτομα, για οικογένεια και εργάτες. Για τους λόγους αυτούς και με το πέρασμα του χρόνου θεωρήθηκε «καλοκαιρινή» και «πρόχειρη», αλλά εξακολουθεί να ξεχωρίζει λόγω της γεύσης της και να παραμένει ιδιαίτερα διαδεδομένη, τονίζοντας την ουσία της ελληνικής διατροφής: τη λιτότητα.

MAMALIGKA FROM LAMIA

In Lamia and the greater region of the area, the pie is one of the most popular dishes. Particularly for the older generation, at a formal table, whether for joy or grief, or for a Sunday lunch, a meal without a pie is inconceivable. Also, pies are considered to be the best and most filling afternoon delicacy.

The types of pita made are many and vary: pies with home-made pastry, the leading role played by the ‘hortopita’ (with wild greens collected from the region and spinach), as well as cheese pie, ‘strifti’ (spiral pie) with cheese and sugar), milk pie and porridge pies such as ‘mamaligka’ and ‘bamban-etsa’.

Mamaligka is known in the Balkans and refers to a thick gruel cornmeal. Mamaligka is a custom of Fthiotida, made with a kind of porridge derived from wheat flour to which cheese and squash or zucchini are added. It is not covered with pastry, but egg is brushed over it, mixed with oil and sugar. It is a thin pie, made in this way to cook quickly, and it is always cooked till the top is crusty.

Its simple everyday ingredients, which are always available in every rural home, especially during the summer months, and its quick and easy method of preparation has turned it into a meal for all occasions: for breakfast, as a children’s snack, and particularly for the workers’ brunch in the fields; it constituted the main choice of every housewife who had to prepare a hearty meal, quickly and for many people, for family and workers. For these reasons and with the passage of time, it was considered both a summer dish and a snack, but it still stands out because of its taste and it remains particularly widespread, highlighting the essence of Greek food: austerity.

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ

(για ένα ταψί διαμέτρου 36 εκ.
ή και λίγο μεγαλύτερο)

- 1 κιλό κολοκύθια
- 3 αυγά (δύο για το ζυμάρι και ένα για άλειμμα)
- 1 κεσεδάκι γιαούρτι (κατά προτίμηση στραγγιστό)
- 400 γρ. τυρί φέτα
- 250 γρ. λάδι (200 για το ζυμάρι και 50 για το άλειμμα)
- 500 γρ. αλεύρι
- μαργαρίνη για το ταψί
- αλάτι
- ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε καλά τα κολοκύθια (αν θέλουμε τα ξεφλουδίζουμε) και τα περνάμε από χοντρό τρίφτη· τα στύβουμε.

Σε μια λεκάνη βάζουμε τα 2 αυγά, τα χτυπάμε ελαφρά και προσθέτουμε το γιαούρτι, τη φέτα τριμμένη, τα 200 γραμμάρια λάδι και αλάτι. Ανακατεύουμε λίγο και προσθέτουμε το τριμμένο κολοκύθι. Ανακατεύουμε και πάλι καλά, μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα, και προσθέτουμε λίγο λίγο το αλεύρι, μέχρι να γίνει ένα ζυμάρι μαλακό, το οποίο να ανοίγει και να απλώνεται εύκολα με το χέρι.

Όσον αφορά στο αλεύρι, ενδεχομένως να χρειαστεί λίγο περισσότερο ή λίγο λιγότερο από 500 γραμμάρια. Η ποσότητα βασίζεται αρκετά στην εμπειρία της νοικοκυράς που φτιάχνει την πίτα. Το αποτέλεσμα πάντως θα πρέπει να μοιάζει με έναν πολύ σφιχτό χυλό ή, διαφορετικά διατυπωμένο, με ένα μαλακό ζυμάρι, όπως αναφέρεται πιο πάνω.

Απλώνουμε στο ταψί μαργαρίνη και κατόπιν το μείγμα μας. Απλώνουμε με το χέρι. Η πίτα θα πρέπει να είναι πολύ λεπτή, ώστε ψημένη να μην ξεπερνά τα 2 εκατοστά πάχος. Χτυπάμε το τρίτο αυγό με 50 γραμμάρια λάδι και λίγη ζάχαρη και απλώνουμε το μείγμα με ένα πινέλο στην πίτα. Ψήνουμε σε ελαφρώς προθερμασμένο φούρνο για 45 λεπτά στους 180 βαθμούς.

INGREDIENTS

(for a baking pan with a 36cm diameter; or slightly bigger)

- 1 kg zucchini
- 3 eggs (two for the dough and one to brush the pastry with)
- 1 small pot of yogurt (preferably strained yoghurt)
- 400g feta cheese, grated
- 250g oil (200g for the dough and 50g for brushing)
- 500 g flour
- margarine for the pan
- salt
- sugar

METHOD

Wash the zucchini well (and peel them, if you wish) and grate coarsely. Strain to rid them of excess juices.

In a bowl place 2 eggs, beat lightly and add the yogurt, grated feta cheese, 200 grams of oil and some salt. Stir a little and add the grated zucchini. Mix well again, until the mixture becomes homogeneous and add the flour little by little until the dough becomes soft, so that it can be readily opened and stretched by hand.

Regarding the flour, you may need a little more or a little less than 500 grams. The amount is based on the expertise of the pita maker. The result, however, should look like a very tight sludge, or something like a soft dough.

Butter the pan with margarine and then spread the mixture over it. Spread it by hand. The pie should be very thin, so that when it is cooked, it should not exceed 2cm in thickness. Beat the third egg with 50 grams of oil and a little sugar and spread the mixture with a brush over the pie. Bake in a slightly preheated oven for 45 minutes at 180 degrees Celsius.





Η ΦΑΝΟΥΡΟΠΙΤΑ ΣΤΟ ΓΑΛΑΞΕΙΔΙ

Το Γαλαξείδι, τόπος ναυτικός από τα προϊστορικά χρόνια, μπόρεσε να κρατήσει στη μακρά, πολυτάραχη ιστορία του, έναν χαρακτήρα δικό του. Μέχρι σήμερα μακροχρόνιες συνήθειες, ήθη και έθιμα μας θυμίζουν τη δύναμη της παράδοσης. Όταν το 1829-1830, μετά τον Αγώνα για την Ανεξαρτησία, οι Γαλαξειδιώτες γύρισαν στην γκρεμισμένη και καμένη πολιτεία τους, αμέσως προσπάθησαν να οργανώσουν τη ζωή τους. Άριστοι ναυτικοί, γνωρίζοντας καλά τους θαλάσσιους εμπορικούς δρόμους, μέσα σε λίγα χρόνια κατόρθωσαν να φέρουν την ευμάρεια στην ιδιαίτερη πατρίδα τους. Γενικά, οι θαλασσοπόροι Γαλαξειδιώτες δεν ασχολήθηκαν με μεγάλες καλλιέργειες και κτηνοτροφία. Αυτό όμως δεν τους εμπόδιζε να έχουν κτήματα με ιδιόκτητες ελιές και πρόβατα για τις οικιακές τους ανάγκες. Όπως διαβάζουμε στο αρχείο του πλοιοκτήτη και αρχιναυπηγού Κωνσταντίνου Μ. Παπαπέτρου, «στις 3 Απριλίου αγοράζει 49 πρόβατα και 14 κατσίκια».

Από προφορικές πληροφορίες γνωρίζουμε ότι η διατροφή τους στην τότε μικρή κοινωνία του Γαλαξειδίου περιλάμβανε λάδι, ελιές, γάλα, τυριά, γιαούρτι, χόρτα, αυγά, σιτηρά, όσπρια, ψάρια, κρέας, σαλιγκάρια μπομπόλια κ.ά. Μέσα στα ποικίλα μαγειρικά παρασκευάσματά τους κυριαρχούσε η πίτα σε διάφορες μορφές: τυρόπιτα, χορτόπιτα, αυγόπιτα, τραχανόπιτα κ.ά. Με την πάροδο του χρόνου στον ίδιο χώρο η διατροφή δεν άλλαξε, η ζωή όμως των Γαλαξειδιωτών που δεν προσαρμόστηκαν στη νέα τεχνολογία, τον ατμό, άλλαξε και κατά τον 20ό αιώνα από πλοιοκτήτες έγιναν επαγγελματίες ναυτικοί.

Οι πίτες παρασκευάζονται και σήμερα. Από αυτές ξεχωρίζει η *φανουρόπιτα*, που εξακολουθεί να κρατά τον τελετουργικό χαρακτήρα της, αφιερωμένη στον Άγιο Φανούριο. Ο Άγιος Φανούριος, κατά τη λαϊκή παράδοση, βοηθάει στη «φανέρωση» του γαμπρού που θα παντρευ-

FANOUIROPITA FROM GALAXIDI

Galaxidi, a naval location since prehistoric times, was able to hold on to its own character amidst a long, eventful history. Until modern times, its habits, customs and traditions remind us of the power of tradition. When in 1829-1830, after the Greek War of Independence, the citizens of Galaxidi returned to their ruined and burnt city, they immediately began about re-organising their lives. As excellent sailors, knowing their maritime trade routes very well, within just a few years, they managed to bring prosperity back to their homeland. In general terms, the navigators of Galaxidi were not involved in any major crop cultivation and livestock breeding. But this did not prevent them from having fields with olives and sheep which they owned for personal use. As we read in the archives of the shipowner and chief shipbuilder Constantine M. Papapetros, “on April 3 I bought 49 sheep and 14 goats.”

From oral sources, we know that the daily diet in the then small community of Galaxidi included olive oil, olives, milk, cheese, yogurt, greens, eggs, cereals, legumes, fish, meat, ‘bobolia’ (snails), etc. Within the diverse culinary preparations, the pie prevailed in various forms: cheese pie, greens pie, egg pie, ‘trachanopita’ (fermented grain with milk), etc. With the passage of time, within the same space, the diet did not change, but the life of the citizens of Galaxidi, who did not adapt to the new technology, steam, changed radically, and in the 20th century, from ship owners, they became professional seamen.

Pita is still being made today. Fanouropita stands out, dedicated to Agios (Saint) Fanourios, and it still keeps its ritualistic character. Agios Fanourios, according to popular tradition, helps “show” who the groom of one’s daughter will be, or find lost objects. When people make the “vow”



τεί η κόρη ή στην ανεύρεση χαμένων αντικειμένων. Όταν έκαναν το «τάμα» και έλεγαν: «Άγιε Φανούριε φανέρωσέ μου και θα φτιάξω μια πίτα», σήμαινε ότι του Αγίου Φανουρίου έπρεπε το τάμα να πραγματοποιηθεί.

Η φανουρόπιτα, όπως αναφέρει ο Ευθύμιος Ν. Γουργουρής στο βιβλίο του *Το Γαλαξείδι στον καιρό των караβιών*, φτιάχνεται με επτά υλικά: λάδι, αλεύρι, ζάχαρη, κανέλα, μοσχοκάρυδο, σόδα, νερό. Ζυμώνεται και, ανάλογα με την ποσότητα των υλικών, τοποθετείται σε μεγάλο ή μικρό ταψί και, αφού χαραχτούν τα κομμάτια, ψήνεται στον φούρνο. Από προφορικές μαρτυρίες γνωρίζουμε ότι η φανουρόπιτα φτιάχνεται με επτά ή εννέα υλικά (λάδι, αλεύρι, ζάχαρη, κανέλα, μοσχοκάρυδο, σόδα, νερό, σταφίδες και πορτοκάλι, ή σταφίδες και καρύδι).

Στις 27 Αυγούστου, παραμονές της εορτής του Αγίου Φανουρίου, στο Γαλαξείδι γίνονται λειτουργίες στο προσκυνητάρι που βρίσκεται στο Κεντρί και στο εξωκκλήσι που είναι δίπλα στον Αϊ-Γιάννη, στον λόφο της Πέρα-Πάντας, που είναι αφιερωμένα στη μνήμη του. Οι πιστοί πηγαίνουν τις φανουρόπιτες, για να «διαβαστούν» και, όταν τελειώσει η λειτουργία, τις μοιράζουν.

Ι. Γουργουρής, Ν. Ε. (2001), *Το Γαλαξείδι στον καιρό των караβιών*, μέρος πρώτο, β' έκδοση, Αθήνα, Σύνδεσμος Γαλαξειδιωτών, σ. 358- 359.

and say: “Holy Fanourios, reveal to me and I will make a pie,” this means that a vow made in honour of St. Fanourios has to be executed.

The Fanouropita, according to Gourgouris¹, is made with seven ingredients: oil, flour, sugar, cinnamon, nutmeg, baking soda, water. It is kneaded and, depending on the amount of the ingredients, is placed in a large or small pan. After it is scored into pieces, it is baked in an oven. From oral accounts we know that Fanouropita can also be made with seven or nine ingredients (oil, flour, sugar, cinnamon, nutmeg, baking soda, water, raisins and orange, or raisins and walnuts).

On the eve of the feast of Saint Fanourios who is celebrated on 27 August every year, liturgies are held at the shrine located in Kentri and at the chapel next to Ai-Yanni (St. John), on the hill of Pera-Pantas, which are dedicated to his memory. The faithful take their Fanouropita to be “read”, and when the liturgy is over, the pie is shared out among the congregation.



1. Gourgouris, N. Efth. (2001), *Galaxidi during the ships' era*, first part, 2nd edition, Athens: Association Of Galaxidiotes, pp. 358-359.

ΜΠΟΥΜΠΑΡΙ ΚΑΙ ΜΟΥΣΙΟΥΝΤΑ ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΓΑΡΑ

Τα «μπουμπάρια» είναι μια γλυκιά νηστίσιμη πίτα με βάση το σπανάκι. Έχει καθιερωθεί ως έδεσμα της νηστείας της Μεγάλης Σαρακοστής, καθώς το διάστημα αυτό συμπίπτει χρονικά με την εποχή που γίνεται το σπανάκι στα περιβόλια. Σήμερα, επειδή μπορούμε να έχουμε σπανάκι όλο τον χρόνο, η παρασκευή της δεν περιορίζεται στο σαραντάημερο, εξακολουθεί όμως να συνδέεται κυρίως με τις νηστείες.

Είναι πίτα πολύ λαδερή, καθώς στα Μέγαρα υπήρχε και υπάρχει έως σήμερα άφθονη παραγωγή ελαιόλαδου (στερεοελλαδίτικη αρχαία ποικιλία, τοπικό υποείδος «Μεγαρίτικη» της ποικιλίας *Olea europaea* var. *Media oblonga*, λαδοελιά αλλά και επιτραπέζια). Τα χορταρικά καλλιεργούνταν στα τοπικά περιβόλια και τους οικιακούς λαχανόκηπους, ενώ οι σταφίδες με κουκούτσι που χρησιμοποιούσαν προέρχονταν από τοπική ποικιλία σταφυλιού με μικρές ρώγες που οι ντόπιοι αποξήρηναν στα σπίτια τους. Παραδοσιακά, δεν αγόραζαν κανένα από τα βασικά υλικά, αφού κάθε οικογένεια παρήγαγε τα δικά της προϊόντα, ακόμα και το αλεύρι.

Προκειμένου αφενός να αποτελέσει και κύριο γεύμα (μεσημεριανό) και αφετέρου για να παρασκευαστεί επαρκέστερη για τις ανάγκες της οικογένειας ποσότητα με πιο οικονομικό τρόπο, πολλές φορές προσέθεταν ρύζι. Η συνηθέστερη μορφή της πίτας είναι τα *μπουμπάρια*, δηλαδή τα ρολά σε σχήμα καραμέλας. Κάποιες φορές, προκειμένου να εξοικονομηθεί χρόνος, αφού τα μπουμπάρια ήταν «μπελαλίδικα», άπλωναν τη γέμιση ανάμεσα σε δύο φύλλα. Το φύλλο ανοιγόταν με τη *φυλλόροκα*, έναν ξύλινο μικρής διαμέτρου πλάστη, μήκους περίπου ενός μέτρου. Πολλές φορές χρησιμοποιούσαν ένα καλά πλυμένο κοντάρι από θυμαρίσια σκούπα.

Παλαιότερα ψηνόταν σε ξυλόφουρνο, με την επικράτη-

BUBARI AND MOUSIOUNTA FROM MEGARA

The ‘bubari’ is a sweet Lenten pita with a spinach base. It is an established delicacy of Great Lent during the fasting period, as this time coincides with the season that spinach is growing in plenitude. Today, because we can have spinach all year round, its preparation is not limited to the fasting periods, but it is still mainly associated with fasting.

Bubari is a very oily pie, since, in Megara, there has always been an abundant production of olive oil (an ancient variety from Central Greece, a local subspecies of ‘Megaritiki’ of *Olea europaea* var. *Media oblonga*, an oil olive, but also for the table). The spinach was grown in local orchards and home vegetable gardens, and the raisins that were used in the pita came from a local grape variety with small berries that the locals dried in their homes. Traditionally, they did not purchase any of the basic ingredients, since every family produced its own products, even the flour.

In order to both provide a main meal (for lunch) and also to prepare enough pie in an economical way for the needs of the family, sometimes rice was added. The most common form of the pie is ‘bubari’, ie rolls in the shape of candy. Sometimes in order to save time, given that making bubari was a fiddly task, the filling was often spread between two sheets of pastry. The sheet was opened by a ‘fylloroka’, a wooden rolling pin with a small diameter, approximately one meter long. Often a well washed rod from a thyme broomstick was used for this purpose.

Previously baked in a wood-fired oven, with the prevalence of the electric cooker, the traditional cooking method has long been abandoned. Through the dictates of traditional home economics (‘do not throw away anything!’), the ‘mousiounta’ emerged, a kind of fried pie without pastry. Since housewives were not used to cooking with specific

ση όμως της ηλεκτρικής κουζίνας αυτός ο τρόπος ψησίματος έχει εκλείψει εδώ και χρόνια.

Μέσα από τις επιταγές της παραδοσιακής οικιακής οικονομίας («δεν πετάμε τίποτα!») προέκυψε η *μουσιούντα*, ένα είδος τηγανητής πίτας χωρίς φύλλο. Το μείγμα που συνήθως περίσσευε, καθώς οι νοικοκυρές δεν μαγείρευαν με συγκεκριμένες δοσολογίες, όπως συνηθίζουμε σήμερα, αλλά «με το μάτι», όπως έλεγαν, το ανακάτευαν με λίγο αλεύρι και το τηγάνιζαν. Το τηγάνισμα γινόταν συνήθως στο τζάκι (την *καμινάδα*), τοποθετώντας το τηγάνι επάνω στη *σιδροστία* (τριγωνική μεταλλική βάση με τρία πόδια που στηρίζει το σκεύος πάνω από τη φωτιά).

Η ετυμολογία των λέξεων «μπουμπάρι» και «μουσιούντα» δεν είναι γνωστή. Πάντως, μπουμπάρι στα Μέγαρα ονόμαζαν και τον τρόπο με τον οποίο τύλιγαν οι γυναίκες τα μαλλιά τους στο πίσω μέρος του κεφαλιού. Ο τρόπος παρασκευής της πίτας δεν έχει αλλάξει με τα χρόνια. Παραμένει πάντα ένα αγαπημένο τοπικό πιάτο, το οποίο έχει παρουσιαστεί σε τηλεοπτικές εκπομπές και έχει δημοσιευτεί σε εκδόσεις μαγειρικής.

amounts as we are used to doing today, but “with the eye” as they would say, the mixture which was usually left over was mixed with flour and fried. Frying was usually done in the ‘kaminada’ (fireplace), placing the pan onto a ‘sidrostia’ (a triangular metal base with three legs that supported the pan over the fire).

The etymology of the words ‘bubari’ and ‘mousiounta’ is not known. However in Megara, bubari was also the word used to describe the way in which women wrapped their hair at the back of their head. The manner of preparation of the pie has changed over the years. But it remains a favorite local dish, which has been featured in TV shows and published in culinary publications.

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ

Για τη γέμιση

- 1 κιλό σπανάκι
- 1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 μικρό ματσάκι άνηθο
- ρύζι γλασέ ή καρολίνα (προαιρετικά)
- μοσχοπίπερο (μπαχάρι) τριμμένο
- κανέλα τριμμένη
- ζάχαρη
- σταφίδες
- ελαιόλαδο

Για το φύλλο

- 1 κιλό αλεύρι σταρένιο
- 2-3 κουταλιές της σούπας ξίδι (από κρασί)
- 1 ½ κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη
- 2 κουταλιές της σούπας λάδι
- αλάτι (μία πρέζα), νερό
- μείγμα ζάχαρης και κανέλας για πασπάλισμα
- λάδι για το ταψί

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε το σπανάκι, το πλένουμε και το ψιλοκόβουμε. Το τρίβουμε και το στύβουμε με τα χέρια μας μέσα σε ένα τρυπητό. Το αφήνουμε να στραγγίξει ώσπου να ετοιμάσουμε τη ζύμη για το φύλλο.

Ρίχνουμε τα υλικά της ζύμης σε μια μεγάλη γαβάθα. Προσθέτουμε νερό (όσο πάρει) και ζυμώνουμε, ώσπου να γίνει μια σφιχτή ζύμη. Σκεπάζουμε με μια πετσέτα και την αφήνουμε να «ξεκουραστεί».

Σε μια άλλη γαβάθα ρίχνουμε το στραγγισμένο σπανάκι και προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια και τον άνηθο ψιλοκομμένα, το μοσχοπίπερο, την κανέλα, μπόλικες σταφίδες, ζάχαρη και λάδι (όσο πάρει). Ανακατεύουμε με το χέρι ώσπου να γίνει ένα ομοιόμορφο μείγμα.

Χωρίζουμε τη ζύμη σε μικρά μπαλάκια και ανοίγουμε φύλλο με μια φυλλόροκα, αλευρώνοντας πάνω και κάτω. Κόβουμε κάθε φύλλο στα τέσσερα και στο κέντρο κάθε κομματιού βάζουμε αρκετή ποσότητα από το μείγμα. Τυλίγουμε κάθε κομμάτι σε ρολό και πιέζουμε τις άκρες για να μη φύγει το μείγμα (σαν περιτύλιγμα καραμέλας).

Αλειφουμε το ταψί με μπόλικο λάδι και «στρώνουμε» τα μπουμπάρια το ένα δίπλα στο άλλο. Τα περιχύνουμε με λάδι και τα πασπαλίζουμε ένα ένα με το μείγμα ζάχαρης και κανέλας. Τα ψήνουμε στους 200 βαθμούς, σε προθερμασμένο φούρνο, για περίπου 20-30 λεπτά, ώσπου να ροδίσουν.

Αν θέλουμε να φτιάξουμε την παραλλαγή με το ρύζι, το μισοβράζουμε, το προσθέτουμε στο μείγμα της γέμισης και συνεχίζουμε την εκτέλεση της συνταγής κανονικά.

Για μεγαλύτερη ευκολία, αντί να τυλίξουμε την πίτα σε μπουμπάρια, ανοίγουμε φύλλο, λίγο μεγαλύτερο από την επιφάνεια του ταψιού, στρώνουμε από πάνω το μείγμα και καλύπτουμε με άλλο ένα φύλλο. «Γυρνάμε» τις άκρες που περισσεύουν προς τα μέσα, λαδώνουμε, πασπαλίζουμε με ζάχαρη και κανέλα και ψήνουμε.

BUBARIA

INGREDIENTS

For the filling

- 1 kilo of spinach
- 1 bunch spring onions
- 1 small bunch dill
- Glutinous rice or Carolina rice (optional)
- Moschopipero (allspice) ground
- Cinnamon, ground
- Sugar
- Raisins
- Olive oil

For the pastry

- 1 kg of wheat flour
- 2-3 tablespoons vinegar (from wine)
- 1 ½ teaspoon sugar
- 2 tablespoons olive oil
- Salt (pinch)
- Water
- Mixture of sugar and cinnamon for sprinkling over pie
- Oil to grease the baking pan

METHOD

Clean the spinach, wash and chop finely. Squeeze it dry with your hands in a colander. Allow to drain of excess liquids, while preparing the pastry. Place the ingredients for the dough in a large bowl. Add water (as much as needed) and knead until the dough becomes firm. Cover with a towel and let it “rest”.

In another bowl, place the drained spinach and add the chopped onions and dill, allspice, cinnamon, plenty of raisins, sugar and oil (as much as needed). Mix by hand until you get a uniform mixture.

Divide the dough into small balls and roll out the pastry with a fylloroka, sprinkling flour over the pastry on the top and bottom. Cut each sheet into four and in the center of each piece place a sufficient quantity of mixture. Roll out each piece into a roll and press the edges so that the mixture doesn't spill out (like a candy wrapper).

Brush the pan with plenty of oil and place the bubari next to each other. Then drizzle with oil and sprinkle with the sugar and cinnamon mixture. Bake at 200 degrees Celsius in a preheated oven for about 20-30 minutes, until golden brown.

To create the variant with rice, parboil the rice, add to the filling mixture and continue with the execution of the recipe as described above. For convenience, instead of wrapping the pie in the bubari shape, roll out a sheet of pastry slightly larger than the surface of the pan, pour over the mixture and cover it with another sheet of pastry. Turn the pastry edges inwards, brush the pie with oil, sprinkle with sugar and cinnamon and bake.

ΜΟΥΣΙΟΥΝΤΑ

ΥΛΙΚΑ

- Το μείγμα της γέμισης που μας περίσσεψε
- Αλεύρι σταρένιο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αν μας περισσέψει μείγμα γέμισης, προσθέτουμε λίγο αλεύρι και ανακατεύουμε. Ζεσταίνουμε ένα τηγάνι με λίγο λάδι, βάζουμε μέσα το μείγμα και το «πατάμε» για να πάρει το σχήμα τηγανίτας. Όταν ψηθεί αρκετά ώστε να «ξεκολλάει» από το σκεύος, το γυρίζουμε για να ψηθεί και από την άλλη πλευρά.

MOUSIOUNTA

INGREDIENTS

- Leftover filling from making bubari
- Wheat flour

METHOD

To the leftover filling, add some flour and mix well. Heat a frying pan with a little oil, place some mixture in the pan, and “press” it to make it into a pancake shape. When cooked enough to the point that it ‘unsticks’ from the pan, turn it over and cook it on the other side.

ΚΟΡΚΟΦΙΓΚΙ ΚΑΙ ΓΑΛΟΠΙΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟ

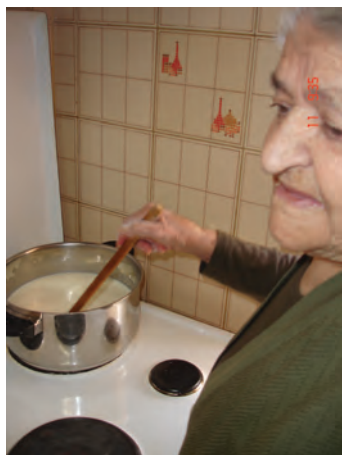
Η Πελοπόννησος (Μοριάς), ένας ιστορικός χώρος με πολλά πρόσωπα που έχει δεχτεί τη δημιουργική επίδραση ποικίλων πολιτισμικών επιρροών, διακρίνεται για τον πλούτο των τοπικών διατροφικών της παραδόσεων. Η μακροχρόνια ώσμωση με λαούς και πολιτισμούς, η επίκαιρη θέση της Πελοποννήσου στον ευρύτερο μεσογειακό χώρο, ο διφυής γεωκλιματικός χαρακτήρας της (ορεινή ενδοχώρα/παράλιες σταφιδοπαραγωγές περιοχές) διαμόρφωσαν σε μεγάλο βαθμό τις παραδόσεις αυτές. Σήμερα, παρά τους κοινωνικούς και άλλους μετασχηματισμούς, την οριστική μετάβαση από την αυτοκαταναλωτική παραδοσιακή/προβιομηχανική κοινότητα στην οικονομία της αγοράς, τη δημιουργία μιας κοινής και ομογενοποιημένης ελληνικής κουζίνας και την επέκταση διατροφικών προτύπων και συμπεριφορών από όλα τα μήκη και πλάτη της γης, πολλές όψεις των τοπικών πελοποννησιακών διατροφικών παραδόσεων παραμένουν ζωντανές. Ορισμένες από αυτές τις παραδόσεις με τη μορφή «τοπικών παραδοσιακών προϊόντων», αποκτούν νέες διαστάσεις ως σύμβολα συλλογικής μνήμης και τοπικότητας σε μια εποχή προϊούσας παγκοσμιοποίησης. Χαρακτηριστικότερα παραδείγματα: το λάδι της κορωνέικης ποικιλίας ελαιοδέντρου, οι ελιές Καλαμάτας, ο ερυθρός οίνος της ποικιλίας αγιωργίτικο της Νεμέας, η κορινθιακή (μαύρη) σταφίδα, τα διάφορα τυριά κ.ά.

Η ορεινή πελοποννησιακή ενδοχώρα είναι τόπος με μεγάλη παράδοση στην κτηνοτροφία αιγοπροβάτων, τόσο τη μεταβατική όσο και την εδραία. Στην Ορεινή Ολυμπία και συγκεκριμένα σε ένα μικρό χωριό λίγο έξω από την Ανδρίτσαινα, την Αλιφείρα (Ρογκοζιό), δοκίμασα δύο πίτες με βάση το γάλα. Και οι δύο συνοψίζουν το πιο χαρακτηριστικό στοιχείο της μοραϊτικής –αλλά και εν γένει της ελληνικής– διατροφικής παράδοσης: τη λιτότητα. Πρόκειται για το *κορκοφίγκι*, που φτιάχνεται την περίοδο που γεννάνε τα

KORKOFIGKI AND GALOPITA FROM THE PELOPONNESE

The Peloponnese (Morea), a historical area with many facets, which has received the creative influence of various cultural influences, is distinguished for its wealth of local food traditions. Long-term osmosis with peoples and cultures, the strategic location of the Peloponnese in the wider Mediterranean region, and the bipolar geo-climatic character (mountainous interior; raisin production, coastal areas) have largely formed those traditions. Today, despite the social and other transformations, the final transition from a traditional self-sufficient/pre-industrial community in the market economy, the creation of a common and homogeneous Greek cuisine and the expansion of dietary patterns and behavior from all corners of the earth, many facets of Peloponnesian local dietary traditions remain alive. Some of these traditions, in the form of local traditional products, acquire new dimensions as symbols of collective memory and locality in an era of progressive globalization. Striking examples are those found in the Koroneiki variety of olive oil tree, the Kalamata olives, the red Agiorgitiko wine variety of Nemea, the Corinthian (black) currant, various cheeses, etc

The mountainous Peloponnesian hinterland is a place with a long tradition in sheep and goat breeding, both transitional and permanent. In the mountainous Olympia, namely in a small village just outside Andritsena, the Alifeira (Rogkozio), I tried two milk-based pies. Both summarize the most characteristic element of the food traditions of Morea - and in general, of Greece: austerity. This was manifested in the 'korkofigki', pita made during the period when lambs and goats are born, at the beginning of winter; and galopita (milk pie), prepared with special care mainly on Holy Saturday to be eaten as a dessert at the festive table on Easter Sunday. Its flavor reminds one of 'galaktoboureko' (Greek



γιδοπρόβατα, δηλαδή στις αρχές του χειμώνα, και τη *γαλόπιτα*, που παρασκευάζεται με ιδιαίτερη φροντίδα κυρίως το Μ. Σάββατο, για να καταναλωθεί ως επιδόρπιο στο εορταστικό τραπέζι της Λαμπρής. Η γεύση της θυμίζει το γαλακτοπούρεκο, χωρίς όμως να έχει φύλλα ζύμης και σιρόπι.

Και τις δύο είδα να τις ετοιμάζει η κ. Θεοδώρα Παπανικολάου. Η κ. Θεοδώρα ήρθε νύφη στο χωριό πριν από πενήντα χρόνια. Η καταγωγή της είναι από το Ράφτη, στη γειτονική Γορτυνία, και, όπως μου είπε, τις δύο πίτες τις φτιάχνανε και εκεί. Μάλιστα, θυμάται τα κορκοφίγκια που φτιάχνανε οι τσοπάνηδες που ξεχειμώνιαζαν με τα κοπάδια τους κοντά στον μύλο του πατέρα της, στο Αναζύρι, στον Αλφειό ποταμό.

Το κορκοφίγκι παρασκευάζεται από το πρωτόγαλα, την *κόλλα*, όπως είναι γνωστό στην περιοχή, που «κατεβάζει» η προβατίνα ή η γίδα τις πρώτες μέρες αφού έχει γεννήσει. Πρόκειται για ένα ιδιαίτερα λιπαρό και θρεπτικό γαλακτώδες υγρό, με χαρακτηριστικό υποκίτρινο χρώμα. Προκειμένου να ετοιμαστεί το κορκοφίγκι, δύο μέρη κόλλας αναμιγνύονται με ένα μέρος πρόβειου ή γίδινου γάλακτος. Το παχύρρευστο μείγμα απλώνεται σε ένα λαδωμένο ταψί, αλατίζεται ελαφρά και ψήνεται στον φούρνο. Το κορκοφίγκι μερικοί προτιμούν να το τρώνε πασπαλισμένο με ζάχαρη, άλλοι πάλι το προτιμούν σκέτο. Όλοι όμως όσοι είχαν την τύχη να το δοκιμάσουν κάποτε, δεν ξεχνούν ποτέ την ιδιαίτερή του γεύση...

Η γαλόπιτα στην Αλιφείρα παρασκευάζεται με βάση το πρόβειο γάλα, που προσφέρουν «για το καλό» οι τσοπάνηδες του χωριού στις νοικοκυρές όταν πια η νηστεία της Μ. Σαρακοστής πλησιάζει στο τέλος της. Επίσης, κάθε σπίτι στο χωριό είχε πάντα λίγα αιγοπρόβατα (*μαρτίνια*) για την κάλυψη των οικιακών αναγκών σε γαλακτοκομικά προϊόντα, κυρίως τυριά, γάλα, γιαούρτι και βούτυρο. Το βούτυρο αλλά και το χοιρινό λίπος σε πολλές περιοχές της ορεινής πελοποννησιακής ενδοχώρας, όπως και στην Αλιφείρα, δεν είχαν εξοβελιστεί ολοκληρωτικά από το ελαιόλαδο, όπως συνέβαινε στις κατ' εξοχήν ελαιοπαραγωγούς περιοχές του Μοριά. Κάτι τέτοιο συνέβη μετά τον πόλεμο, όταν η ελαιοκαλλιέργεια επεκτάθηκε σταδιακά στο σύνολο σχεδόν της ορεινής πελοποννησιακής ενδοχώρας, αντικαθιστώντας κυρίως την καλλιέργεια σιτηρών, αλλά και πιο πρόσφατα, όταν η διαθρεπτική υπεροχή του ελαιολάδου αναδείχθηκε ως μέρος ευρύτερων προτύπων διατροφικής ορθότητας (π.χ. μεσογειακή δίαιτα).

custard pie), but without containing pastry or syrup.

I saw both being prepared by Mrs. Theodora Papanikolaou. She came to the village as a bride, about fifty years ago. Her origin is from Rafti, in neighboring Gortynia, and she told me that these two pies were made there. Indeed, she remembers the korkofigki made by shepherds who wintered with their flocks near her father's mill in Anazyri, on the Alpheus River. Korkofigki is made from colostrum, the 'kolla' as it is known in the region, which the ewe or goat "gives" in the first few days after they have given birth. This is a very fatty and nutritious milky liquid with a characteristic yellow color. To prepare the korkofigki two parts of kolla are mixed with one part sheep or goat milk. The viscous mixture is spread on a greased baking pan, lightly salted and baked in the oven. Some people prefer to eat korkofigki sprinkled with sugar, while others prefer it plain. But all those who were lucky enough to try it once will never forget its particular taste.

The 'galopita' in Alifeira is prepared using sheep's milk as the main ingredient, which is offered to the housewives «for the common good» by the village shepherds of the village close to the end of the fasting period for Great Lent. Also, every house in the village always had a few sheep and goats ('martinia') to cover their domestic needs in terms of dairy products, especially cheese, milk, yogurt and butter. Butter, as well as lard, in many areas of the mountainous Peloponnesian hinterland, as in Alifeira, had not been completely eliminated by olive oil, as was the case in the predominantly olive growing areas of Morea. Something like this happened after the war, when olive cultivation gradually expanded to almost all of the Peloponnesian mountain hinterland, replacing mainly cereal cultivations, but also more recently, when the nutritional superiority of olive oil emerged as part of the broader Greek nutritional practices and standards (eg the Mediterranean diet).

ΓΑΛΟΠΙΤΑ

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ

Η κ. Θεοδώρα φτιάχνει τη γαλόπιτα, χωρίς να υπολογίζει την ποσότητα και τις δόσεις των υλικών με... ζυγαριά ακριβείας, αλλά, όπως λέει χαρακτηριστικά, «με το μάτι». Παρ' όλα αυτά, με τη βοήθεια της κόρης και της νύφης της, προσπαθήσαμε να προσδιορίσουμε τη δοσολογία με τη μεγαλύτερη δυνατή ακρίβεια. Έτσι, λοιπόν, για τη γαλόπιτα θα χρειαστούν:

- 2 λίτρα πρόβειο γάλα
- 250 γρ. σιμιγδάλι χοντρό
- 300 γρ. σιμιγδάλι ψιλό (παλιότερα, αντί για το «αγοραστό» σιμιγδάλι, οι νοικοκυρές χρησιμοποιούσαν μόνο αλεύρι).
- 300 γρ. ζάχαρη
- 6-7 αυγά
- λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε το γάλα στην κατσαρόλα, αναμιγνύοντάς το σταδιακά με το σιμιγδάλι, ψιλό και χοντρό, μία χούφτα αλεύρι, τη ζάχαρη, τα αυγά και το λάδι. Τον χυλό που σχηματίζεται δεν σταματάμε να τον αναδεύουμε με μια κουτάλα. Όταν το μείγμα έχει γίνει αρκετά παχύρρευστο, το απλώνουμε σε λαδωμένο ταψί. Ψήνουμε στον φούρνο για περίπου μία ώρα. Μέχρι πριν από λίγα χρόνια η κ. Θεοδώρα έψηνε τη γαλόπιτα στα ξύλα. Τώρα που τα χρόνια πέρασαν, συμβιβάζεται αναγκαστικά με την ευκολία της ηλεκτρικής κουζίνας.





GALOPITA

INGREDIENTS

Mrs. Theodora makes galopita without calculating the exact amounts of ingredients precisely: she says she measure “with the eye”. Nevertheless, with the help of her daughter and daughter-in-law, we determined the dosage to the greatest possible precision. Thus, for galopita, you will need:

- 2 liters of sheep's milk
- 250g coarse semolina
- 300g fine semolina (in former times, instead of the 'store-bought' meal, housewives were using only flour)
- 300g sugar
- 6-7 eggs
- oil

METHOD

Boil the milk in a saucepan, gradually mixing it with semolina, both fine and coarse, with a handful of flour; sugar, eggs and oil. The slurry that forms should be constantly stirred with a wooden spoon. When the mixture has become rather viscous, spread it onto a greased baking sheet. Bake in the oven for about one hour. Until a few years ago, Mrs. Theodora baked her galopita in a wood-fired oven. Now that the years have passed, she compromises with the ease of the electric oven.

ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΜΕΣΣΗΝΙΑ

Η κολοκυθόπιτα στη μεσσηνιακή κωμόπολη της Θουρίδας παρασκευάζεται από τις νοικοκυρές και καταναλώνεται μόνο κατά το πρώτο Σάββατο των Νηστειών, στη γιορτή των Αγίων Θεοδώρων. Το φύλλο της πίτας σήμερα είναι συνήθως του εμπορίου, παλαιότερα όμως ανοιγόταν με τα χέρια και τον πλάστη, και η κολοκυθόπιτα ψηνόταν στον παραδοσιακό φούρνο με τα ξύλα.

Κύρια βάση για την παρασκευή της είναι το ξερό κίτρινο κολοκύθι (κολοκύθα). Άλλα υλικά είναι το καρύδι (χονδροκομμένο), το σουσάμι (τριμμένο και καβουρδισμένο), το παξιμάδι (τριμμένο), λίγο λάδι, λίγο μέλι, κανέλα, γαρίφαλα και ζάχαρη. Η πίτα ψήνεται σε ταψί στον φούρνο, έχει στρογγυλό σχήμα και κόβεται όπως ο μπακλαβάς.

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ

Για την κολοκυθόπιτα

- ½ κιλό φύλλο κρούστας
- 1 κιλό καρύδια χοντροκομμένα
- 1 ποτήρι του νερού ζάχαρη
- ½ κιλό παξιμάδι τριμμένο
- 1 μεγάλο ξερό κολοκύθι
- 2 κουταλιές της σούπας μέλι
- ½ κιλό σουσάμι (καβουρδίζεται και τριβεται)
- 1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα
- ½ κουταλάκι του γλυκού γαρίφαλο
- 40 γρ. λάδι

Για το σιρόπι

- 1 ποτήρι νερό
- 2 ποτήρια του νερού ζάχαρη
- 1 ποτήρι του νερού μέλι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε το ξερό κολοκύθι εσωτερικά και εξωτερικά. Στη συνέχεια το κόβουμε σε μικρά κομμάτια. Βράζουμε το κολοκύθι με λίγο νερό και αλάτι, ώστε να γίνει πολτός. Έπειτα το τοποθετούμε για 24 ώρες πάνω σε ένα πανί, ώστε να φύγουν τα υγρά και να στραγγίξει.

Ύστερα το βάζουμε στην κατσαρόλα με λίγο λάδι και το τσιγαρίζουμε για 15 λεπτά περίπου, ρίχνοντας και όλα τα υπόλοιπα υλικά. Αφού αλείψουμε το ταψί (N° 40) με λάδι τοποθετούμε τα μισά φύλλα, προσθέτουμε τη γέμιση που προετοιμάσαμε και πάνω βάζουμε το υπόλοιπο φύλλο.

Την πίτα τη χαράζουμε και τη στολίζουμε με γαρίφαλα, όπως τον μπακλαβά. Την ψήνουμε στον φούρνο μέχρι να ροδίσει (30 λεπτά). Στη συνέχεια, αφού κρυώσει η πίτα, ρίχνουμε το σιρόπι, το οποίο πρέπει να είναι χλιαρό. Η κολοκυθόπιτα κόβεται και σερβίρεται όπως έχει χαραχθεί.

PUMPKIN PIE FROM MESSINIA

Pumpkin pie in the Messinian town of Thouria is prepared by housewives and consumed only during the first Saturday of Lent, on the feast of Sts. Theodore. The pastry used today is usually commercially made, but previously it was rolled out with both hands and a rolling pin, and the pumpkin pie was baked in a traditional wood-fired oven.

The main basis for the preparation is dry yellow squash (pumpkin). Other ingredients are coarsely chopped walnut, sesame (minced and roasted), rusk (grated), a little oil, a little honey, cinnamon, cloves and sugar. The pie is baked in a pan in the oven. It has a round shape and is cut like baklava.

INGREDIENTS

For the pie

- ½ kilo filo pastry
- 1 kg of walnuts, coarsely chopped
- 1 glass of sugar
- ½ kilo grated rusk
- 1 large dry marrow (squash/pumpkin)
- 2 tablespoons honey
- ½ kilo of sesame seeds (roasted and rubbed)
- 1 teaspoon cinnamon
- ½ teaspoon cloves
- 40 grams of oil

For the syrup

- 1 glass water
- 2 glasses of sugar
- 1 glass of honey

METHOD

Clean and peel the dry squash internally and externally. Then cut it into small pieces. Boil the squash with a little water and salt to make a slurry. Then place it on a cloth for 24 hours, to get rid of excess liquids, and drain it. Then put it in the pot with a little oil and saute for about 15 minutes, adding all the other ingredients.

Grease a large baking pan with a little oil, place half the packet of filo pastry sheets over it, pour in the prepared filling, and place the remaining filo pastry on top. Score the pie into pieces, and decorate with cloves (in a similar way to baklava). Bake in the oven until golden (30 minutes).

Once the pie has cooled, pour over the boiled syrup, which should be lukewarm. The pumpkin pie is cut and served in the pieces it was scored before cooking.

ΧΟΡΤΟΠΙΤΑ ΜΕ ΧΟΡΤΑ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ ΑΠΟ ΤΟ ΑΙΓΑΙΟ

Οι πίτες με διάφορα χόρτα και μυρωδικά είναι πολύ διαδεδομένες στα νησιά του Αιγαίου, και αποτελούν συνήθως καθημερινό και πρόχειρο κυρίως γεύμα. Στις περισσότερες περιοχές χρησιμοποιείται ελαιόλαδο εντόπιας παραγωγής. Όπου το ελαιόλαδο δεν βρίσκεται σε αφθονία, όπως στο νησί της Ικαρίας, μαρτυρείται και η χρήση ζωικού λίπους (*κάγια*, δηλαδή χοιρινό λίπος) στο μείγμα των χόρτων της γέμισης. Οι χορτόπιτες καταναλώνονται κυρίως τον χειμώνα και την άνοιξη, τις εποχές δηλαδή που υπάρχουν φρέσκα χόρτα στα χωράφια, ενώ το καλοκαίρι συνήθως αντικαθιστούν τα άγρια χόρτα του βουνού με καλλιεργήσιμα χόρτα που υπάρχουν σε αφθονία στα νησιώτικα σπίτια. Η χορτόπιτα με άγρια χόρτα θεωρούνταν τροφή των φτωχών και των καλλιεργητών της γης, αλλά και νοστιμότερη από τις άλλες χορτόπιτες. Τα άγρια χόρτα τα μάζευαν συνήθως στην περιοχή γύρω από τον οικισμό γυναίκες οι οποίες γνώριζαν καλά την τοπική χλωρίδα και ξεχώριζαν ποια χόρτα ήταν κατάλληλα (στη βόρεια Λέσβο λέγονταν *χορταρούσες*). Τα χόρτα που χρησιμοποιούνται ποικίλλουν ανάλογα με το τι ευδοκιμεί σε κάθε περιοχή, και ήταν κυρίως λάπατα, καυκαλήθρες, μάραθα, ζοχοί, σέσκουλα, γαλατσίδες, παπαρούνες, μυρώνια, και τσουκνίδες. Οι πίτες αυτές ονομάζονται κατά κύριο λόγο χορτόπιτες (στην Ίμβρο, στο Μόλυβο της Λέσβου, στα Χανιά της Κρήτης, στη Μύκονο και στην Εύβοια), ή *λαχανόπιτες*, *μαραθόπιτες* και *τσουκνιδόπιτες* ανάλογα με τη γέμισή τους, ενώ αναφέρονται και ως *γεμοστόπιτες* στο Καρκινάγρι της Ικαρίας.

Συνήθως χρησιμοποιούνται δύο (ή και τέσσερα) φύλλα ζύμης, που ανοίγονται με πλάστη ή *ματσόβεργα* (μακρύ και λεπτό ξύλινο πλάστη που χρησιμοποιείται στην Ικαρία αλλά και στη Λέσβο), στρώνονται μέσα σε ταψί, λαδώνονται και γεμίζονται με τη γέμιση από τα χόρτα. Τα άγρια χόρτα τσι-

PIE WITH WILD MOUNTAIN GREENS FROM THE AEGEAN ISLANDS

Pies made with various herbs and aromatic greens are very common in the Aegean islands, and usually constitute a part of the daily diet, mainly as a snack. In most areas locally produced olive oil is used. Where olive oil is not abundant, such as on the island of Ikaria, the use of animal fat is testified ('kaya', namely pork fat) in the green mixture of the filling. Pita is consumed mainly in winter and spring when there are fresh herbs in the fields, while in the summer the wild mountain grasses are usually replaced with cultivated greens that grow in abundance in the gardens of island homes. Pita made with wild greens was considered the food of the poor, as well as the food of farming families, but it was also much tastier than other pies. Wild greens were usually gathered from the area around the village homes of the women who picked them, who were well aware of the local flora and herbs, and could discern which were appropriate (in Northern Lesvos, such women were called 'hortarouses'). The greens used vary depending on what thrives in every area, mainly sorrel, hartwort, fennel, sowthistle, chard, dandelion, poppies, chervil, and nettles. These pies are primarily called 'hortopites' (Imvros, Molyvos in Lesvos, Chania in Crete, Mykonos and Evia), or 'lathanopites' (leafy green pies), 'marathopites' (fennel pies) and 'tsouknidopites' (nettle pies) according to the filling, while they are referred to as 'gemostopites' in Karkinagri of Ikaria.

Commonly, two (or even four) sheets of pastry are used, opened with a rolling pin or 'matsoverga' (a long and slender wooden rolling pin used in Ikaria and also on the island of Lesvos), spread into a pan, greased and filled with the green mixture. Wild greens are usually sauteed with onions, eggs and/or cheese are added, while in some regions there is a tendency to use cracked bulgur wheat or 'trachana' (a

γαρίζονται συνήθως με κρεμμυδάκια, προστίθενται αυγά ή και τυρί, ενώ σε κάποιες περιοχές συνηθίζουν να χρησιμοποιούν και πλιγούρι ή τραχανά στη γέμιση, για την απορρόφηση των υγρών κατά το μαγείρεμα. Επίσης, σε κάποιες περιπτώσεις συναντάμε και τη χρήση μικρής ποσότητας κρέας στη γέμιση, όπως στα Χανιά Κρήτης, όπου προσθέτουν μαζί με τα χόρτα, τηγανισμένο χοιρινό κρέας σε φέτες, αλλά και στη Μύκονο, όπου μαρτυρείται η χρήση σύγλιου. Στο τέλος τοποθετείται το τελευταίο φύλλο και, αφού χαραχτεί σε ρόμβους, η πίτα ψήνεται σε ξυλόφουρνο (ή σε ηλεκτρικό φούρνο στα νεότερα χρόνια). Στην Ικαρία αναφέρεται επίσης το ψήσιμο της πίτας σε πήλινη ή πέτρινη πλάκα, τοποθετημένη στα *πυρομάχια* (δύο πέτρες σε μικρή απόσταση, για να στηρίζονται τα τσουκάλια) ή στη σιδερόστιά πάνω στη θράκα της φωτιάς.

Ο τρόπος παρασκευής της χορτόπιτας με χόρτα του βουνού παραμένει κατά κύριο λόγο ίδιος στη σύγχρονη εποχή, με μόνη ίσως διαφορά τη χρήση ηλεκτρικών φούρνων. Ωστόσο, η γνώση για το ποια χόρτα και μυρωδικά είναι κατάλληλα για την παρασκευή της μοιάζει να μη μεταδίδεται πια με τόση ευκολία στις νεότερες γενιές. Είναι όμως αξιοσημείωτο ότι συνταγές για τέτοιες χορτόπιτες παρουσιάζονται συχνά σε νεότερα βιβλία μαγειρικής που αναφέρονται στη λεγόμενη «παραδοσιακή κουζίνα».

Η σημαντική θέση της πίτας γενικότερα στη διατροφή των πληθυσμών των νησιών του Αιγαίου αναδεικνύεται και μέσα από τη συχνή αναφορά της σε αινίγματα, παροιμίες και προφορικές παραδόσεις. Στην Ικαρία συνηθίζονται οι παροιμίες «πίτα έχεις; έννοια έχεις» (για την καθημερινή έγνοια και συνεχή φροντίδα που απαιτείται για την ετοιμασία του φαγητού), «πότε πίτα και φλασκή, πότε πίτα μοναχή» (για την επάρκεια ή μη των αγαθών), «πίτα 'κεί που μέλλεσαι και όχι εκεί που ψένεσαι» (όταν κάτι καταλήγει σε άλλον αποδέκτη από εκείνον για τον οποίον προοριζόταν). Στη Χίο αναφέρονται οι εξής παροιμίες: «όπου πεινά, πίτες θωρεί, κι όπου διψά, πηγάδια», «από πίτα που δεν τρως, τι σε μέλλει κι αν καεί;», «πόσες βουκιές είν' η πίτα; κατά το δαγκανιάρη» (ως προς το υποκειμενικό της αλήθειας ή του αποτελέσματος ενός έργου), «ο καθείς την πίτα του για αφεντιά την έχει», «η πίτα που θα μ' ευφράνει αφ' το φούρνο φαίνεται» και «ζεστή είναι η πίτα νόστιμη» (για τη σημασία που έχουν οι έγκαιρες ενέργειες).

fermented mixture of grain and milk) in the filling, to absorb the liquid during cooking. Also, in some cases we find the use of a small amount of meat in the filling as in Chania of Crete, where fried slices of cured pork were once added to the greens mixture, and in Mykonos where the use of 'sygli-na' (cured pork) is testified. At the end of the preparation, the last pastry sheet is placed on top of the pie and then the pastry is scored in diamond shapes, and the pie is baked in a wood-fired oven (or an electric oven in recent years). In Ikaria reference is also made to baking the pie on a clay or stone slab, placed on a 'piromahia' (two stones placed near to each other to support the pots), or on andirons placed on the embers of the fire.

The method of preparation of the pies using mountain herbs remains primarily the same in modern times, with the only difference being perhaps the use of electric ovens. However, knowledge about which grasses and herbs are suitable for the preparation of such pies is no longer being transmitted so easily to younger generations. But it is worth mentioning that such pie recipes are often presented in recently published cookbooks, which expresses an interest in this so-called 'traditional cuisine'.

The important position of the pie in general terms in the diet of the populations of the Aegean islands emerges through their frequent reference in riddles, proverbs and oral traditions. In Ikaria the following proverbs are heard: "You got pie? You have passion" (for the daily care and constant attention needed for the preparation of a meal), "Sometimes pie and flask, sometimes pie alone" (for the adequacy or otherwise of goods), "Pie where you will go, and not where you want to go" (when something ends up at another recipient other than the one it was intended for). In Chios, the following proverbs are mentioned: "Whenever he is hungry, he sees pies, and whenever thirsty, wells", "Of the pie that you will not eat, why do you care if it burns?", "How many mouthfuls is that pie? It depends on the biter" "(subject to the truth or the result of a project)", "Each to his own pie", "The pie that I will indulge in can be seen from the oven" and "The pie is delicious when it's warm" (for the importance of timely action).

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ

Για τη ζύμη

- 1 κιλό αλεύρι
- λεμόνι
- αλάτι
- 1 φλιτζανάκι του καφέ
ελαιόλαδο για τη ζύμη

Για τη γέμιση

- 2 κιλά άγρια χόρτα του βουνού
(λάπαθα, καυκαλήθρες, τσουκνίδες, μάραθα, σέσκουλα)
- 2½ φλιτζάνια του τσαγιού ελαιόλαδο
- 2 κρεμμύδια
- 4 αυγά
- μισό κιλό τυρί ξερό ή φέτα
(προαιρετικά)
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε τα υλικά της ζύμης, ζυμώνουμε και ανοίγουμε δύο φύλλα με τον πλάστη (ή τη ματσόβεργα). Αλείφουμε με ελαιόλαδο το ένα φύλλο και το απλώνουμε στο ταψί.

Ψιλοκόβουμε τα χόρτα και τα ζεματίζουμε σε νερό που βράζει. Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι σε ελαιόλαδο, το κατεβάζουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τα χόρτα, τα αυγά, το τυρί (προαιρετικά), αλάτι και πιπέρι. Ρίχνουμε τη γέμιση στο απλωμένο φύλλο στο ταψί και την απλώνουμε σε ομοιόμορφο πάχος. Τοποθετούμε το δεύτερο φύλλο πάνω από τη γέμιση και κλείνουμε καλά στις άκρες. Χαράζουμε την πίτα σε ρόμβους και τη λαδώνουμε.

Ψήνουμε σε ξυλόφουρνο ή σε ηλεκτρικό φούρνο, προθερμασμένο στους 200 βαθμούς. Η πίτα είναι έτοιμη όταν ροδίσει και όταν ξεκολλάει από τα τοιχώματα του ταψιού.

INGREDIENTS

For the pastry

- 1 kg of flour
- some lemon juice
- salt
- 1 demi-tasse of olive oil

For the filling

- 2 kg wild mountain greens
(sorrel, hartwort, nettles, fennel, chard)
- 2½ teacups of olive oil
- 2 onions
- 4 eggs
- half a kilo of dry cheese or feta (optional)
- salt, pepper

METHOD

Mix the ingredients for the dough, knead and roll out two sheets with a rolling pin. Brush one sheet with olive oil and spread it into the pan.

Chop the greens and blanch in boiling water. Brown the onion in olive oil, remove from the heat and add the greens, eggs, cheese (optional), salt and pepper. Pour the filling onto the pastry sheet in the pan and spread to a uniform thickness. Place the second sheet over the filling and seal the edges of the pastry tightly. Score the pastry in diamond shapes and grease.

Bake in a wood-fired oven or an electric oven preheated to 200 degrees Celsius. The cake is ready when the top is golden brown and when it comes unstuck from the sides of the pan.

ΟΙ ΠΙΤΕΣ ΣΤΙΣ ΚΥΚΛΑΔΕΣ

Οι περισσότερες πίτες στις Κυκλάδες είναι ανοιξιάτικες, καθώς την άνοιξη στις Κυκλάδες η φύση προσφέρει γενναιόδωρα μια μεγάλη ποικιλία άγριων και ήμερων χόρτων. Επειδή η εποχή αυτή συμπίπτει με τη νηστεία της Σαρακοστής, οι περισσότερες πίτες είναι νηστίσιμες. Δεν περιέχουν δηλαδή αυγά ή τυριά και άλλα γαλακτοκομικά, αρωματίζονται όμως με μυριστικά, σταφίδες και κάποιες φορές περιέχουν και ρύζι. Όταν δεν είναι περίοδος νηστείας, οι Κυκλαδίτισσες χρησιμοποιούν στις πίτες τους κάποια από τα ντόπια τυριά και φρέσκα αυγά.

Η *σεσκουλόπιτα* ή *σεσκουλοπιτάκι*, η γλυκιά αυτή πίτα, φτιάχνεται στην Τήνο τα Χριστούγεννα. Το σεσκουλοπιτάκι έχει ως βάση τα σέσκουλα, αλλά περιέχει επιπλέον καρυδόψιχα και σταφίδες. Αρωματίζεται με κανέλα και γαρίφαλο τριμμένα, ψιλοκομμένο μανταρίνι και γλυκαίνεται με πετιμέζι και λίγη ζάχαρη. Η γέμιση αυτή τυλίγεται σε χειροποίητο φύλλο που ζυμώνεται με χυμό πορτοκαλιού, αυγό και λάδι. Εάν το γλυκό φτιαχτεί σε μεγαλύτερη πίτα, ψήνεται συνήθως στον φούρνο, ενώ όποτε το φτιάχνουν σε ατομικά σεσκουλοπιτάκια, τα τηγανίζουν και στη συνέχεια τα πασπαλίζουν με ζάχαρη άχνη.

Οι *μελόπιτες* ή *μελετίνια*, τα γλυκά πασχαλινά πιτάκια των Κυκλάδων, συνηθίζονται στα περισσότερα κυκλαδονήσια, με μικρές παραλλαγές από το ένα νησί στο άλλο. Κάποιοι τα φτιάχνουν σε πίτα και άλλοι σε ατομικά ανοιχτά πιτάκια ή ταρτάκια. Στη Μύκονο και στη Σίφνο την ονομάζουν μελόπιτα, διότι προσθέτουν μέλι και δίνουν μορφή μεγάλης πίτας. Στη Σαντορίνη τα λένε μελετίνια, ενώ στην Τήνο τα λένε γλυκά τυροπιτάκια ή λυχναράκια και τη μεγάλη πίτα την ονομάζουν *σκεπαστή*.

Το φρέσκο τυρί των Κυκλάδων που χρησιμοποιούν παράγεται άλλοτε από αγελαδινό και άλλοτε από αιγοπρό-

PIES FROM THE CYCLADIC ISLANDS

Most pies in the Cyclades are made in the spring, since the nature of the area in the spring generously offers a wide variety of wild and domesticated leafy greens. Because this period coincides with the fasting of Lent, most pies are lenten. Thus they don't contain eggs and cheese and other dairy products, but are flavored with aromatics and raisins, and they sometimes contain rice. During the non-fasting periods, the Kykladitisses (women from the Cyclades) use some of the local cheeses of the area and fresh eggs in their pies.

The 'seskoulopita' or 'seskoulopitaki', a sweet pie, is made in Tinos at Christmas. It is based on chard, but also contains walnuts and raisins. It is flavored with ground cinnamon and cloves, and chopped mandarin, and is sweetened with molasses and a little sugar. The filling is wrapped in handmade pastry kneaded with orange juice, egg and oil. If the recipe is made as a larger pie, it is usually baked in the oven, whereas when individual serving-sized seskoulopitakia are made, they are fried, and then sprinkled with powdered sugar.

The 'melopites' (honey pies) or 'meletinia', sweet Easter pies from the Cyclades, are customarily found in most Cycladic islands, with slight variations from one island to another. Some are made into a large pie and others as individual open pies or tarts. In Mykonos and Sifnos, they are called 'melopita', because honey ('meli') is added to them, and they take the form of a large pie. In Santorini, they are called 'meletinia', while in Tinos they are called 'sweet cheese pies' or 'lychnarakia', while the large pie is called 'skepasti'.

Fresh cheese made in the Cyclades, which is used in the pies, is made sometimes with cow's milk and other times from sheep and goat milk. In essence it is a question of variations of similar things, from the dairy aspect, cheeses which are found with different names in different areas: 'petroto',

βειο γάλα. Στην ουσία πρόκειται για παρεμφερή, από τυροκομικής άποψης, τυριά τα οποία απαντώνται με διαφορετικές ονομασίες σε κάθε τόπο: πετρωτό τυρί, πέτρωμα, μυζήθρα, μανούρι, ανθότυρο. Τα φρέσκα αυτά τυριά αφθονούν την άνοιξη και αυτό εξηγεί και την ομοιότητα των παραδοσιακών γλυκισμάτων που προσφέρονται κατά τη διάρκεια της πασχαλινής περιόδου. Επειδή η προετοιμασία του γλυκίσματος είναι χρονοβόρα και επειδή οι περισσότερες γυναίκες του νησιού έχουν να ετοιμάσουν και αρκετά φαγητά για το γιορτινό πασχαλινό τραπέζι, συνηθίζουν να τα φτιάχνουν κατά ομάδες, ώστε να βοηθούν η μια την άλλη. Πηγαίνουν, λοιπόν, δυο τρεις μαζί, μπορεί και περισσότερες, ανάλογα με την ποσότητα των γλυκισμάτων που έχουν να φτιάξουν. Κάθε γυναίκα όμως αναλαμβάνει έναν ρόλο, ανάλογα με τη δεξιότητά της. Κάποια ασχολείται με το άνοιγμα του φύλλου, μια άλλη με την παρασκευή της γέμισης, μια τρίτη με το «τσίμπημα» του φύλλου σε λεπτό πλισέ.

Αξίζει να σημειώσουμε πως στην Τήνο, όταν φτιάχνουν τα ανοιχτά αυτά τυροπιτάκια, μαζεύουν το φύλλο, κυκλικά, γύρω από τη γέμιση και του δίνουν σχήμα «τσιμπώντας» με τα δάχτυλά τους τις άκρες του, έτσι που το κάθε τυροπιτάκι να θυμίζει τις ανοιξιότικες μαργαρίτες.

Η *αθερινόπιτα* Κιμώλου είναι ένα φαγητό που απαντάται σε αρκετά νησιά των Κυκλάδων, σε μερικά και με την ονομασία *σφουγγάτο*. Ξεκίνησε ως φαγητό των ψαράδων, οι οποίοι, όταν έβγαζαν μια καλή ψαριά, κρατούσαν ένα μέρος της, για να φτιάξουν αυτή την πίτα της στιγμής. Το ψάρι που χρησιμοποιείται για την παρασκευή της είναι ως επί το πλείστον το ψιλό γκριζογάλαζο αφρόψαρο που ονομάζεται «αθερίνα» (*Atherina hepsetus*). Το μήκος του κυμαίνεται ανάμεσα στα 8 και τα 15 εκ.

Την ίδια πίτα ετοίμαζαν για να πάρουν μαζί τους και όταν έβγαιναν για ψάρεμα. Πολλές φορές την παρασκεύαζαν ακόμη και μέσα στο καϊκι τους. Είναι μια πολύ απλή, εύκολη και γρήγορη πίτα που παρασκευάζεται με μικρά ψάρια, αλεύρι και κρεμμύδι. Όπως ανακατεύονται μαζί και τηγανίζονται σε δυνατή φωτιά, με αρκετό ελαιόλαδο, σχηματίζουν μια πίτα. Όταν βγουν, ζεστά και ροδοκόκκινα, από το τηγάνι, θυμίζουν στην όψη ομελέτα, εξού και το όνομα σφουγγάτο. Η αθερινόπιτα, συνήθως μαζί με ντοματοσαλάτα, αποτελούν ένα εμβληματικό γευστικό ζευγάρι του κυκλαδίτικου καλοκαιρινού τραπεζιού.

‘petroma’, ‘mizithra’, ‘manouri’, ‘anthotiro’. These fresh cheeses abound in the spring and this explains the similarity of the traditional sweets that are offered during the Easter period. Because the preparation of these desserts is time-consuming and most women on the island have to prepare several dishes for the festive Easter table, they tend to make them in groups to help each other. Hence, they go together in groups of 2-3, maybe more, depending on the number of pies they have to make. Every woman assumes a role, depending on her skills. Some deal with the rolling out of the pastry, others with the preparation of the filling, another with the «pinching» of the pastry into a thin pleat, and so on. It is worth noting that in Tinos where these open pies are made, the filo pastry is gathered into a circle around the filling, to give it its shape by pinching it with the tips of the fingers, so that each cheese pie will remind one of spring daisies.

The ‘atherinopita’ (smelt pie) of Kimolos is a dish that is found in several islands of the Cyclades, and in some places it is called ‘sfougato’. It started as a fishermen’s recipe: when they got a good catch, the fishermen would hold onto a part of it to make this «instant» pie. The fish mainly used for the preparation of the pie is mostly the thin grey-blue fish whitebait called ‘atherina’ (*Atherina hepsetus*). Its length varies between 8 and 15 cm.

They also prepared the same pie to take with them when they went fishing. They would often make it on their boat. It is a pie that is very simple, easy and quick to make, with small fish, flour and onion: as these ingredients are mixed together and fried over a hot fire in plenty of olive oil, they form a kind of pie. When they come out of the pan, hot and golden brown, they resemble an omelette, hence the name ‘sfougato’ (the name of an egg dish). Atherinopita is usually served with a tomato salad, and these two items make an emblematic tasty couple, iconic of a Cycladic summer table.

ΣΕΣΚΟΥΛΟΠΙΤΑΚΙΑ (ΦΕΣΚΛΟΠΙΤΑΚΙΑ) ΤΗΝΟΥ

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ

(60-70 κομμάτια)

- 1 κιλό σέσκουλα
- 1/4 φλιτζανιού ρύζι
- 1/2 φλιτζάνι νερό
- 1 φλιτζάνι πετιμέζι (ή μέλι)
- 1/2 φλιτζάνι ζάχαρη
- 1 φλιτζάνι καρυδόψικα χοντροκομμένα
- 1/2 φλιτζάνι σταφίδες
- 1 κουταλάκι κανέλα
- 1/2 κουταλάκι γαρίφαλο
- 1 φλούδα μανταρινιού ψιλοκομμένη
- ελαιόλαδο για το τηγάνισμα
- ζάχαρη άχνη
- φύλλο σπιτικό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε τα σέσκουλα και αφαιρούμε τα σκληρά κοτσάνια. Τα ακνίζουμε σιγά σιγά σε κατσαρόλα και μετά από λίγα λεπτά προσθέτουμε το ρύζι με 1/2 φλιτζάνι νερό και αφήνουμε να ψηθεί και να απορροφηθούν τα υγρά. Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και αφήνουμε να κρυώσει. Προσθέτουμε το πετιμέζι, τη ζάχαρη, τα καρύδια, τις σταφίδες, την κανέλα, το γαρίφαλο, τη φλούδα μανταρινιού και ανακατεύουμε. Ανοίγουμε φύλλο και το κόβουμε με φόρμα σε κύκλους διαμέτρου 10 εκ. Βάζουμε στο κέντρο μία κουταλιά γέμιση και διπλώνουμε κάθε κομμάτι σχηματίζοντας μισοφέγγαρο. Πατάμε με πιρούνι τις άκρες, ώστε να κολλήσουν τα φύλλα, και τα τηγανίζουμε. Τα τοποθετούμε σε πιατέλα και τα πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη.

ΜΕΛΟΠΙΤΑ ΣΙΦΝΟΥ (συνταγή της Μαρίας Ατσώνη)

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ

- 600 γρ. μυζήθρα
- 1 1/2 φλιτζάνι ζάχαρη
- 1/2 φλιτζάνι μέλι
- 6 αυγά
- κανέλα για το πασπάλισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αλέθουμε στον μύλο του πουρέ τη μυζήθρα. Τη βάζουμε σε λεκάνη, ρίχνουμε τη ζάχαρη και το μέλι και ένα ένα τα αυγά ζυμώνοντας. Λαδώνουμε ένα ταψί 22x35 εκ., τοποθετούμε το μείγμα και το στρώνουμε ομοιόμορφα (το πάχος της μελόπιτας να είναι μέχρι 2,5 εκ.). Ψήνουμε στους 180 βαθμούς για μία ώρα, μέχρι να πάρει χρώμα. Μόλις βγάλουμε τη μελόπιτα από το φούρνο, την πασπαλίζουμε με κανέλα.

SESKOULOPITAKIA (FESKLOPITAKIA) FROM TINOS

INGREDIENTS

(60-70 pieces)

- 1kg chard
- 1/4 cup rice
- 1/2 cup water
- 1 cup molasses (or honey)
- 1/2 cup sugar
- 1 cup walnuts, coarsely chopped
- 1/2 cup raisins
- 1 teaspoon ground cinnamon
- 1/2 teaspoon ground cloves
- the peel of a mandarin, finely chopped
- olive oil for frying
- powdered (icing) sugar
- homemade pastry (see the fish recipe)

METHOD

Wash the chard and remove the tough stems. Steam slowly in a pot and after a few minutes, add the rice with 1/2 cup of water and allow to cook until the liquids are absorbed. Remove the pan from the heat and let cool. Add the molasses, sugar, nuts, raisins, cinnamon, cloves and peel, and mix well. Roll out the pastry and cut it in circles with a diameter of 10 cm. Put one tablespoon of filling in the center and fold each piece, forming a half-moon. Press edges with a fork to seal the pastry, and fry. Place the pies on a platter and sprinkle with powdered sugar.

MELOPITA FROM SIFNOS (recipe by Maria Atsoni)

INGREDIENTS

- 600g 'mizithra' (hard white cheese)
- 1 1/2 cup sugar
- 1/2 cup honey
- 6 eggs
- cinnamon for sprinkling

METHOD

Place the mizithra through a potato masher. Place in a bowl, add the sugar, honey and eggs one by one, and knead the dough. Grease a 22x35 cm baking pan. Place the mixture into it and spread evenly (the thickness of the honey pie is up to 2.5 cm). Bake at 180 degrees Celsius for one hour until golden brown. Sprinkle with cinnamon as soon as the melopita comes out of the oven.





ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙΑ ΠΑΣΧΑΛΙΝΑ

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ

(100 τυροπιτάκια)

Για τη γέμιση

- 1 κιλό τυρί πέτρωμα (πρέπει να είναι πολύ καλά πετρωμένο, ώστε να μην έχει υγρά)
- ½ κιλό ζάχαρη
- 4-5 αυγά
- ½ κουταλάκι κανέλα
- 3 βανίλιες ή άρωμα μαστίχας
- 1/4 κουταλάκι γαρύφαλο
- 1 κουταλιά αλεύρι

Για το φύλλο

- 1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 φλιτζάνι χυμό πορτοκαλιού
- 1 αυγό
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- νερό, όσο χρειαστεί το αλεύρι
- 1/4 κουταλάκι αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε το αλεύρι σε μπολ, ρίχνουμε στο κέντρο του το λάδι, το αυγό, το αλάτι, τον χυμό, και ζυμώνουμε μέχρι να πετύχουμε μέτριο προς σκληρό ζυμάρι. Το αφήνουμε να ξεκουραστεί. Αλέθουμε στη μηχανή του πουρέ το πέτρωμα και αμέσως το ενώνουμε να γίνει μια μάζα. Προσθέτουμε στο πέτρωμα τη ζάχαρη, τα αρωματικά και ένα ένα τα αυγά, ανακατεύοντας ώστε να απορροφούνται. Αυτό γίνεται, γιατί, αν το πέτρωμα έχει παραπάνω υγρασία, μπορεί να μη χρειαστεί να προσθέσουμε όλα τα αυγά. Φτιάχνουμε έτσι ένα σφιχτό μείγμα. Παίρνουμε το ζυμάρι, το χωρίζουμε σε μπαλάκια σε μέγεθος πορτοκαλιού και τα ανοίγουμε σε πολύ λεπτό φύλλο. Παίρνουμε το φύλλο και το κόβουμε σε στρογγυλά κομμάτια διαμέτρου 9 εκ. Στο κέντρο κάθε κομματιού βάζουμε ένα κουταλάκι γέμιση. Κατόπιν πιάνουμε το φύλλο και το σηκώνουμε προς τα πάνω και το τσιμπάμε γύρω γύρω, ώστε να γίνει ψιλό πλισέ. Βάζουμε τα έτοιμα τυροπιτάκια σε ταψί, πάνω στο οποίο έχουμε στρώσει αντικολλλητικό χαρτί, και τα πασπαλίζουμε ένα ένα με ζάχαρη. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 βαθμούς (όχι στο αερόθερμο) και τα ψήνουμε μέχρι να ροδοκοκκινίσουν. Διατηρούνται για δύο εβδομάδες εκτός ψυγείου.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Στη Σαντορίνη με την ίδια συνταγή φτιάχνουν τα *μελετίνια*. Στην Ανάφη τα ονομάζουν *μελετηρά* και τα παρασκευάζουν με 1 κιλό ανθότυρο, 1 κιλό ζάχαρη, 4 αυγά, βανίλιες και λίγη μαστίχα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Μπορούμε να αντικαταστήσουμε το πέτρωμα με 700 γρ. μανούρι και 300 γρ. ανθότυρο, αλλά αλλάζει λίγο ή γεύση τους.

EASTER CHEESE PIES

INGREDIENTS

(for 100 pies)

For the filling:

- 1 kg of 'petroma' (it must be thoroughly pressed in order not to have liquids)
- ½ kilo of sugar
- 4-5 eggs
- ½ teaspoon cinnamon
- 3 vials of vanilla or mastic fragrance
- 1/4 teaspoon cloves
- 1 tablespoon flour

For the pastry:

- 1 kg all-purpose flour
- 1 cup orange juice
- 1 egg
- 2 tablespoons olive oil
- water, as much as the flour needs
- 1/4 teaspoon salt

METHOD

Put the flour in a bowl, make a well in the middle and pour in the oil, egg, salt and juice, and knead the dough until you achieve a medium to firm dough. Allow to rest. Grind the petroma in a potato masher and then shape it immediately into a unified mass. Add the sugar, flavoring and the eggs one by one to the petroma, mixing well to absorb. This is done because, if the petroma has excess moisture, not all the eggs may be needed. In this way, we make a firm dough. Divide the dough into balls the size of an orange, and roll them out very thinly. Take the pastry and cut into round pieces with a diameter of 9 cm. In the center of each piece, place a teaspoon of filling. Then pick up the pastry and 'lift' it upwards and pinch it all round, so that it becomes finely pleated. Place the prepared pies on a baking sheet lined with greaseproof paper and sprinkle each one with icing sugar over the filling. Preheat oven to 180 degrees Celsius (do not use the fan) and bake until golden brown. They can be kept for two weeks without refrigeration.

VARIATIONS

In Santorini, the same recipe is made as 'meletinia'. In Anafi, they are called 'meletira' and are made with 1kg of 'anthotiro' (a kind of ricotta), 1kg sugar, 4 eggs, vanilla and mastic flavouring. We can replace the petroma cheese with 700g 'manouri' (semi-soft fresh cheese) and 300g anthotiro, but this will change the taste a little.

ΑΘΕΡΙΝΟΠΙΤΑ ΚΙΜΩΛΟΥ

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ

(4 άτομα)

- ½ κιλό αθερίνα
- 3 κρεμμύδια
- ½ φλιτζάνι αλεύρι
- ελαιόλαδο για το τηγάνισμα
- χυμός ενός λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε πολύ καλά τα ψάρια και τα τοποθετούμε σε τρυπητό να στραγγίσουν. Κόβουμε το κρεμμύδι σε λεπτές φέτες, το ανακατεύουμε με την αθερίνα και πασπαλίζουμε με το αλεύρι.

Βάζουμε το ελαιόλαδο σε τηγάνι να κάψει και μόλις είναι έτοιμο ρίχνουμε μέσα ανάμεικτα την αθερίνα και τα κρεμμύδια και τα αφήνουμε να τηγανιστούν. Με το τηγάνισμα τα υλικά ενώνονται και γίνονται σαν πίτα. Μόλις η πίτα ροδοκοκκινίσει από τη μια πλευρά, τη γυρίζουμε και από την άλλη, αλατίζουμε και περιχύνουμε με χυμό λεμονιού. Η αθερινόπιτα τρώγεται ζεστή.

ATHERINOPITA FROM KIMOLOS

INGREDIENTS

(for 4 persons)

- ½ kilo smelt
- 3 onions
- ½ cup flour
- olive oil for frying
- the juice of one lemon

METHOD

Wash the fish very well and place in a colander to drain. Cut the onion into thin slices, mix with the smelt and sprinkle with the flour.

Pour some olive oil into a pan and heat to a high temperature. When it is ready pour the smelt and onion mixture into it and fry. By frying, the ingredients bind and come out looking like a pie. When the pie turns golden brown on one side, turn the atherinopita onto the other side. When it is cooked, season with salt, pepper and lemon juice. Atherinopita is eaten warm.

ΛΑΔΕΝΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΜΗΛΟ

Η λαδένια είναι μια πολύ απλή και νόστιμη πίτα, η οποία, λόγω της ζύμης της, που παρασκευάζεται από αλεύρι, μαγιά και ελαιόλαδο, θυμίζει την ιταλική πίτσα. Στο ζυμάρι, ωστόσο, σταματάει κάθε ομοιότητα με το πασίγνωστο έδεσμα των γειτόνων μας. Οι διατροφικές συνήθειες των δύο λαών, οι κοινές εδαφοκλιματικές συνθήκες, οι κοινές ιστορικές εμπειρίες, καθώς επίσης και η συχνότατη επικοινωνία μεταξύ Ελλήνων και Ιταλών, εξηγούν τις αμοιβαίες επιδράσεις στο πεδίο της διατροφής. Ιδιαίτερα η Μήλος και τα άλλα κυκλαδονήσια είναι φυσικό να έχουν δεχτεί πολλαπλές επιρροές στη διατροφή τους, λόγω της μακρόχρονης βενετικής παρουσίας. Έτσι, λοιπόν, η λαδένια εικάζεται ότι είναι άμεσα συνδεδεμένη με την παρουσία Ιταλών, και ειδικότερα Βενετσιάνων, στο νησί της Μήλου.

Η λαδένια από μόνη της αποτελούσε πάντα ένα κυρίως γεύμα, χορταστικό και γευστικό, αναπόσπαστο μέρος της διατροφής των νησιωτών. Έχοντας ως κύριο συστατικό το αλεύρι του σίτου, το οποίο αποτελεί τη βάση της, η λαδένια παραμένει για εκατοντάδες χρόνια αναλλοίωτη όσον αφορά τα υλικά που προστίθενται στη βάση από ζυμάρι. Πρόκειται για διατροφικά προϊόντα που παράγονται στην άνυδρη γη των Κυκλάδων: η πεντανόστιμη τομάτα της Μήλου, το κρεμμύδι και η κάπαρη, το «σήμα κατατεθέν» του νησιού, ραντισμένα με μηλέικο ελαιόλαδο και φρέσκια ρίγανη.

Πολύ απλή στην ετοιμασία της καθώς και στο ψήσιμο της, η λαδένια μπορεί να παρασκευαστεί εύκολα από οποιονδήποτε και οπουδήποτε. Για τη ζύμη χρειάζεται μια λεκάνη για το ζύμωμα και ένας πλάστης, το επονομαζόμενο στη Μήλο *ματσόξυλο*, με τον οποίο θα της δώσουμε την τελική μορφή, πριν την ψήσουμε σε φούρνο θερμαινόμενο με μέτρια ένταση. Εννοείται πως παλαιότερα η λαδένια ψηγόταν σε παραδοσιακό ξυλόφουρνο, γεγονός που συμ-

LADENIA FROM MILOS ISLAND

Ladenia is a very simple and delicious pie, which resembles Italian pizza, as the dough is prepared of flour, yeast and olive oil. However, any similarity to our neighbors' famous dish ends to the dough. Dietary patterns of these two ethnic groups, common territorial and climate conditions, common historical experiences as well as frequent communication between Greeks and Italians, explain the interactions in dietary habits. Notably, Milos and the other Cycladic islands have naturally accepted multiple influences on their diet due to the long Venetian presence. Therefore, ladenia is conjectured to be linked directly to Italian presence and specifically Venetian presence in Milos island.

Ladenia itself was always a main meal, hearty and tasty, integral part of islanders' diet. Having wheat flour as a main ingredient, which is the base for this pie, ladenia, regarding the ingredients added to the dough base, remains unchanged for hundreds of years. It is about dietary products which are produced in arid land of Cyclades: delicious tomato of Milos, onion and capers "the trademark" of Milos island, sprayed by Milos oil and fresh oregano.

Ladenia can be prepared easily by anyone anywhere as it is very simple to be prepared as well as to be baked.

The dough preparation requires a bowl for kneading and a rolling pin, called "matsoxylo" in Milos, which is used to give the pie its final shape, before pie is baked in a pre-heated oven to medium heat. It is obvious that in days gone by, ladenia was baked in a traditional wood-fired oven. This is a practice even nowadays in some households and restaurants. As aforementioned, put tomato and onions slices on the dough, add some capers, spread drops of oil, sprinkle with some oregano, preferably fresh oregano and then, the ladenia pie is ready.

βαίνει ακόμη και σήμερα σε κάποια σπίτια και εστιατόρια. Όπως προείπαμε, πάνω στο ζυμάρι τοποθετούμε φέτες τομάτας και κρεμμυδιού, προσθέτουμε λίγη κάπαρη, ραντίζουμε με ελαιόλαδο, πασπαλίζουμε με λίγη ρίγανη, κατά προτίμηση φρέσκια, και η λαδένια μας είναι έτοιμη.

Σήμερα, στην εποχή της «πειραγμένης» ή της επονομαζόμενης «δημιουργικής» κουζίνας, η λαδένια επιδέχεται και αυτή τροποποιήσεις. Πολλοί προσθέτουν και λιαστή τομάτα μαζί με τη φρέσκια, όπως επίσης φρέσκο βασιλικό ή φρέσκο ψιλοκομμένο σκόρδο. Και πάλι όμως η λαδένια δεν αλλάζει φιλοσοφία και δεν μεταλλάσσεται σε πίτσα με τη χρησιμοποίηση τυριών ή αλλαντικών. Η λαδένια έως και σήμερα αποτελεί καθημερινό ή εορταστικό πιάτο των Μηλιών. Παραμένει, επίσης, βασικό πιάτο σε γιορτές και πανηγύρια, γεγονός που καταδεικνύει τη μακροβιότητα και τη γαστρονομική αξία του. Παρακάτω παραθέτουμε τη βασική συνταγή για την παρασκευή της λαδένιας.

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ

- 1 φλιτζάνι νερό
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 600 γρ. αλεύρι
- 1 φακελάκι μαγιά ξηρή
- 4 ώριμες τομάτες
- 3 ξερά κρεμμύδια
- αλάτι, πιπέρι & ρίγανη
- κάπαρη ή ελιές, προαιρετικά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε το αλεύρι με το αλάτι, προσθέτουμε τη μαγιά που έχουμε διαλύσει σε χλιαρό νερό και ζυμώνουμε το μείγμα μαζί με λάδι. Αφήνουμε το ζυμάρι να φουσκώσει σε μέρος ζεστό. Κατόπιν, ανοίγουμε το ζυμάρι με πλάστη ή ακόμα και με την παλάμη μας (πάχος ένα δάχτυλο), και ακολουθώντας το απλώνουμε σε ένα ταψί. Τοποθετούμε την τομάτα και το κρεμμύδι κομμένα σε φέτες, ραντίζουμε με ελαιόλαδο, αλατοπιπερώνουμε και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 35 με 40 λεπτά. Αυτή είναι η λαδένια, απλή, νόστιμη, μηλείκη, κυκλαδίτικη.

Nowadays, in the era of the “tweaked” or the so-called “creative” cuisine, ladenia accepted some changes. Some people add sun-dried or fresh tomatoes or they may sprinkle fresh basil or freshly chopped garlic. However, the basic idea remains the same and ladenia does not turn into a pizza with the use of cheese or cold cuts. Until today ladenia may be used as a daily or a celebration dish of residents of Milos island. In any case, it remains a staple food for celebrations and festivals. This fact exhibits the longevity and culinary value of this dish. Then it is cited the basic recipe for ladenia preparation.

INGREDIENTS

- 1 cup water
- 1 cup olive oil
- 600gr flour
- 1 sachet dry yeast
- 4 ripe tomatoes
- 3 dry onions
- salt, pepper & oregano
- capers or olives optionally

METHOD

Mix flour and salt together, add yeast which has been dissolved in lukewarm water and knead the mixture and oil together. Let dough rise in a warm place. Then, roll out the dough using a rolling pin or even using your palm (one finger thick) and subsequently lay it out on a baking pan. Add sliced tomatoes and sliced onions, spread drops of oil, add salt and pepper and bake in a moderate oven for 35-40 minutes. This is ladenia, a simple, delicious, by Milos island, Cycladic pie.

ΟΙ ΠΙΤΕΣ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η κρητική διατροφή χαρίζει υγεία και μακροζωία και, ως επιστημονικά έγκυρο πρότυπο διατροφής, έχει αναγνωριστεί διεθνώς. Η βάση της συνίσταται σε υλικά που προσφέρει η τοπική παραγωγή, όπως λάδι, μέλι, χόρτα, αρωματικά φυτά, σάρι, προϊόντα της κτηνοτροφίας και της αμπελουργίας.

Με γνώμονα τα τοπικά υλικά και τους τρόπους μαγειρέματος, διαδεδομένες πίτες στην ύπαιθρο και τα αστικά κέντρα της Κρήτης είναι οι πίτες του τηγανιού, όπως οι *χορτόπιτες* (με άγρια χόρτα), οι *μαραθόπιτες* (κυριαρχεί το μάραθο), οι *μυζηθρόπιτες* (ξινές, γλυκές ή άγλυκες με δυόσμο), οι *νεράτες μυζηθρόπιτες* (η ζύμη τηγανίζεται υγρή), οι *σαρικόπιτες*, οι *αγν(ι)όπιτες*, οι *κρεατότουρτες* (*κρεατόπιτες*), οι *σφακιανές πίτες* κ.ά. Μια δεύτερη κατηγορία είναι οι πίτες που ψήνονται στον φούρνο, όπως ο *τζουλαμάς* (κυριαρχεί το ρύζι), το *μυζηθρομπούρεκο*, οι αφράτες πίτες που θυμίζουν κέικ, με δημοφιλέστερη τη σταφιδόπιτα κ.ά.

Ο άνθρωπος του χθες έφτιαχνε ένα κυλώδες ζυμάρι αναμειγνύοντας νερό και αλεύρι. Τα περισσότερα σημερινά σκευάσματα με βάση το αλεύρι είναι παραλλαγές της αρχαιότερης πίτας, η οποία στην αρχική της μορφή ψήνεται πάνω σε πυρωμένες πέτρες. Άξιο λόγου επιβίωμα τούτης της πίτας, που ονομάζεται *πλακούς*, αποτελούν οι κρητικές *πλακόφτες* ή *πλακόπιτες*, γεμισμένες με χόρτα του νησιού. Ψήνονται πάνω σε καυτές πέτρες από έμπειρες νοικοκυρές. Αυτές τις πίτες με διαφορετική ονομασία συναντάμε και σε άλλες περιοχές της Ελλάδας, όπως και στους περισσότερους πολιτισμούς που χρησιμοποιούν δημητριακά.

Η εστίαση στην Κρήτη, όπως παντού άλλωστε, αποτελεί σύνθετο κοινωνικό και πολιτισμικό φαινόμενο, που συνδέεται με τον κύκλο της ζωής, τους μεγάλους σταθμούς της (γέννηση, βάπτισμα, γάμο, θάνατο) και τις εκδηλώσεις που

PIES IN THE CRETAN DIET

The Cretan diet offers health and longevity and it has been internationally recognized as a scientifically sound dietary standard. Founded on ingredients offered by the local production, and hence its economy, such as olive oil, honey, wild and aromatic greens, wheat, agricultural and viticulture products.

With a focus on the local ingredients and cooking methods, the most widespread pies in the countryside and the urban centres of Crete are the pies cooked in a pan, like the ‘hortopites’ (wild greens), marathopites (fennel-based pies), cheese pies (sour, sweet or savoury with mint), ‘nerates mizithropites’ (the dough is fried while still wet), ‘sarikopites’ and ‘agn(i)opites’ (cheese pies), ‘kreatotourtes’ (meat pies), the pies of Sfakia, etc. A second category is the baked pies, like ‘tzoulamas’ (dominated by rice), ‘mizithrompsonareko’ (another kind of cheese pie), and the light pies that remind one of cake, with the most popular one being the raisin pie, etc.

In the past, people made a sludgy dough by mixing water and flour. Most of today’s pie preparations based on flour are variations of the oldest pie, which in its original form was baked on heated stones. Notable survivors of this pie, often called ‘plakous’ (loaves), are the Cretan ‘plakoftes’ or ‘plakopites’, filled with leafy aromatic greens that grow on the island. These pies are baked on hot stones by experienced housewives, and they are also found under a different name in other regions of Greece, as in most cultures that use cereals.

The Cretan eating habits is of course a synthesis of social and cultural phenomena, linked to the cycle of life, its major stations (birth, baptism, marriage, death) and events signaled by the religious calendar. In addition, the coexist-

σηματοδοτούνται από το θρησκευτικό εορτολόγιο. Επιπρόσθετα, η συνύπαρξη των Κρητικών με διάφορες εθνότητες σε βάθος αιώνων και κυρίως η συνύπαρξη του χριστιανισμού με το ισλάμ, μέχρι και τις δύο πρώτες δεκαετίες του 20ού αιώνα, διαμόρφωσε σταδιακά μια κοινή παράδοση στη διατροφή. Όσον αφορά τις πίτες, ο τζουλαμάς αποτελεί ένα τέτοιο παράδειγμα πολιτισμικής ώσμωσης.

Ο τζουλαμάς είναι εθιμικό παρασκεύασμα της Αποκριάς και ψήνεται στον φούρνο. Παλιότερα οι νοικοκυρές τον έψηναν σε σκεπαστά τηγάνια στην παραστιά (εστία). Η ονομασία προέρχεται από την τουρκική λέξη *yağlama*. Τζουλαμάς ή αλλιώς γκιουλαμάς υπάρχει σε παρόμοια μορφή στην Τουρκία.

Ο τζουλαμάς είναι μια γλυκόξινη ρυζόπιτα που παρασκευαζόταν αρχικά στην περιοχή της Μεσσαράς (νομός Ηρακλείου), τη μεγαλύτερη πεδιάδα της Κρήτης. Συνδέθηκε με τη συγκεκριμένη περιοχή λόγω της απαιτητικής και αποκλειστικής καλλιέργειας ρυζιού, από τον 16ο αιώνα. Είναι ένα ιδιόμορφο πιάτο, καθώς συνυπάρχει το γλυκό με το αλμυρό: το κρέας, οι ξηροί καρποί, η ζάχαρη, το ρύζι και οι σταφίδες. Η συνταγή έχει διάφορες παραλλαγές από τόπο σε τόπο. Σε μερικά χωριά ο τζουλαμάς είναι πολύ γλυκός με την προσθήκη ζάχαρης, ενώ σε άλλα απλά περιέχει σταφίδες που του δίνουν μια υπόγλυκη γεύση. Όλα κλείνονται τρυφερά στο χειροποίητο φύλλο. Τις Απόκριες οι νοικοκυρές στη Μεσσαρά είχαν πάντα τζουλαμά στο γιορτινό οικογενειακό τραπέζι.

ence of the Cretans with various ethnicities over the centuries, and in particular the coexistence of Christianity and Islam until the first two decades of the 20th century, gradually formed a common tradition in the diet. The pita 'tzoulamas' is an example of such cultural osmosis.

Tzoulamas is a sweet and savoury rice pie which originated from the Messara area (prefecture of Heraklion), the largest plain in Crete. Tzoulamas is a customary preparation of the Carnival period, baked in the oven. In the past, housewives baked it in covered pans in the 'parastia' (hearth). Its name is derived from the Turkish word 'yağlama'. Tzoulamas or otherwise 'gkioulamas' exists in a similar form in Turkey.

It is connected to the Messara valley due to its demanding and exclusive rice cultivation, dating from the 16th century. It is a peculiar dish, as it mixes sweet with savoury: meat, dried nuts, sugar, rice and raisins. The recipe has several variations from place to place. In some villages tzoulamas is very sweet with the addition of sugar, while in others it simply contains raisins that give it a sweetish flavor. Everything is then sealed within the home-made pastry. During the Carnival period, Messara housewives always served tzoulama at the festive family table.

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ

Για το ζυμάρι

- ½ κιλό αλεύρι σκληρό
- ½ κούπα ρακί
- ένα κουταλάκι κοφτό αλάτι
- 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 300 γρ. νερό

Για τη γέμιση

- ½ αρνίσιο συκώτι κομμένο σε μερίδες μεγέθους καρυδιού.
- 3 συκωτάκια από κοτόπουλο
- 1 κούπα ρύζι καρολίνα (όχι καλά γεμάτη)
- ½ κούπα σταφίδες κομμένες χωρίς κουκούτσι
- ½ κούπα φιστίκια ή αμύγδαλα σπασμένα (ή και άλλους ξηρούς καρπούς)
- 1 κούπα βούτυρο (ιδανικά *στακοβούτυρο**)
- 1/3 κούπας ζάχαρη
- 1 κούπα ζωμό από κοτόπουλο (αν χρησιμοποιηθεί στακοβούτυρο, το αντικαθιστούμε με 1 κούπα νερό μαζί με το λιωμένο στακοβούτυρο).
- αλάτι όσο χρειάζεται
- πιπέρι 1/3 κ.γ.
- κανέλα 1/3 κ.γ.
- γαρίφαλο 5 τεμ.
- κύμινο 1 γεμάτο κ.γ.
- δύο πρέζες μοσχοκάρυδο
- σουσάμι

* Στάκα (η): είδος βουτύρου, πρώτη ύλη του οποίου είναι οι πέτσες που σχηματίζονται στο πρόβριο γάλα.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζουμε το ζυμάρι και το χωρίζουμε σε τρία μέρη, το ένα πρέπει να είναι λίγο μεγαλύτερο καθώς θα είναι η βάση της πίτας μας που θα απλωθεί και στα τοιχώματα.

Τοιγαρίζουμε τα συκωτάκια στη μισή κούπα βούτυρο και αλατοπιπερώνουμε. Συμπληρώνουμε με δύο κούπες νερό και ρίχνουμε μέσα το ρύζι. Μαγειρεύουμε μέχρι να σωθούν τα υγρά, χωρίς όμως να στεγνώσει. Σβήνουμε τη θερμοκρασία, συμπληρώνουμε με τα μπαχαρικά μας, τους ξηρούς καρπούς και τις σταφίδες. Ανακατεύουμε απαλά. Αφήνουμε να κρυώσει ελαφρά, για να μη μας χαλάσει το ζυμάρι.

Σε λαδωμένο ταψί απλώνουμε το φύλλο που έχουμε ανοίξει με το μεγάλο ζυμάρι, ώστε να καλυφθούν και τα τοιχώματα. Απλώνουμε τη μισή ποσότητα από τη γέμισή μας.

Ανοίγουμε φύλλο με το δεύτερο ζυμάρι μας και καλύπτουμε τη γέμιση. Απλώνουμε τη γέμιση που μας έχει μείνει και ανοίγουμε σε φύλλο το τρίτο ζυμάρι με το οποίο και σκεπάζουμε την πίτα μας.

Κλείνουμε τις άκριες και ραντίζουμε το φύλλο με το στακοβούτυρο και το νερό ή με βούτυρο και τον ζωμό από το κοτόπουλο.

Πασπαλίζουμε με σουσάμι. Ψήνουμε στους 180 βαθμούς (αερόθερμο), ώσπου να ροδίσει η πίτα μας για τα καλά.

INGREDIENTS

For the dough

- ½ kilo of hard flour
- ½ cup of 'raki' (locally made alcoholic drink)
- a teaspoon of salt
- 3 tablespoons of olive oil
- 300g water

For the filling

- ½ lamb's liver cut into walnut-sized portions.
- 3 chicken livers
- 1 cup Carolina rice (not well filled)
- ½ cup chopped seedless raisins
- ½ cup crushed peanuts or almonds (or other dried nuts)
- 1 cup butter (ideally 'stakovoutiro', a type of butter whose primary ingredient is the rind formed in sheep's milk*)
- 1/3 cup sugar
- 1 cup chicken broth (if stakovoutiro is used, we replace it with one cup of water together with the melted stakovoutiro).
- salt to taste
- 1/3 tsp pepper
- 1/3 tsp cinnamon
- 5 pieces of cloves
- 1 tsp cumin
- 2 pinches of nutmeg
- sesame

* **Staka:** a type of butter made from milk skin formed on the surface of sheep's milk.

METHOD

Prepare the dough and divide into three parts. One should be a little bigger as it is the base of the pie which should also cover the walls of the baking pan.

Fry the liver in half a cup of butter and season with salt and pepper. Add two cups of water and pour in the rice. Cook until the liquids evaporate but don't allow the mixture to dry out. Remove from the heat, add the spices, nuts and raisins. Mix gently. Allow to cool slightly before pouring over the pastry, lest we spoil the dough.

On a greased baking pan, roll out the pastry that has been opened with the big piece of dough to cover the sides of the pan. Spread half the filling over it. Roll out the next ball of dough and cover the filling on the pie. Spread the remaining filling and roll out the third ball covering the whole pie. Seal the edges and sprinkle the pastry with stakovoutiro and water or with butter and chicken broth. Sprinkle with sesame seeds. Bake at 180 degrees Celsius (using the fan) until the crust turns golden brown.

ΣΑΡΙΚΟΠΙΤΕΣ

Η *σαρικόπιτα* είναι ένα είδος γεμιστής τηγανιτής τυρόπιτας που τρώγεται με μέλι. Πρόκειται για ένα ιδιαίτερα γευστικό έδεσμα-πίτα, για όλες τις ώρες της ημέρας.

Η ονομασία προέρχεται από το γνωστό πλεκτό κεφαλομάντιλο των Κρητικών. Το *σαρίκι* τυλίγεται γύρω από το κεφάλι στο ύψος του μετώπου, έτσι ώστε να πέφτουν τα πλούσια κρόσσια πάνω στο μέτωπο. Το τύλιγμα αυτό δίνει στη σαρικόπιτα τη στριφτή εμφάνιση.

Η γέμιση είναι από ξινομυζήθρα, δηλαδή μαλακό τυρί από πρόβειο ή κατσικίσιο γάλα. Μην ξεχνάμε ότι η ορεινή διαμόρφωση του εδάφους της Κρήτης ευνοεί την ανάπτυξη της κτηνοτροφίας, κυρίως αρνιών και κατσικιών.

Για το χειροποίητο φύλλο χρησιμοποιείται παραδοσιακή συνταγή, ενώ για τη γέμιση ξινομυζήθρα, που σε συνδυασμό με το μέλι και την κανέλα στο σερβίρισμα δημιουργούν ένα εξαίρετο πάντρεμα. Άλλωστε, οι σαρικόπιτες, όπως και η σφακιανή πίτα, κερδίζουν τις εντυπώσεις, καθώς η ένταση που δημιουργείται από τη συνύπαρξη του ξινού (ξινομυζήθρα) και του γλυκού (μέλι) συνιστά μια ξεχωριστή γαστρονομική εμπειρία.

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ

Για τη ζύμη

- ½ κιλό αλεύρι σκληρό
- 1/3 κούπας ρακί
- 1 κοφτό κουταλάκι αλάτι
- 1/3 κούπας ελαιόλαδο
- τον χυμό μισού λεμονιού
- 300 γρ. νερό

Για τη γέμιση

- ½ κιλό ξινομυζήθρα
- μέλι και κανέλα για το σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανοίγουμε λεπτό φύλλο και χαράσσουμε σε λωρίδες πλάτους 5 εκατοστών και μήκους 30 εκατοστών. Στο κέντρο, κατά μήκος της λωρίδας, σκορπίζουμε την ξινομυζήθρα (αν είναι πολύ ξηρή, τη μαλακώνουμε με λίγο νερό, όχι γάλα γιατί αλλοιώνεται η γεύση της). Κλείνουμε διπλώνοντας και από τις δύο μεριές, αφού στο πρώτο φυλλαράκι που θα γυρίσουμε ραντίσουμε λίγο νερό με το δάχτυλό μας, για να κολλήσει σίγουρα. Στρίβουμε προσεκτικά τις πίτες μας και τις απλώνουμε σε αλευρωμένη επιφάνεια καθώς θα υγρανθεί το ζυμάρι μας γρήγορα.

Στη συνέχεια τις τηγανίζουμε αποκλειστικά σε ελαιόλαδο που έχει ζεσταθεί καλά. Με τη βοήθεια δύο πιρουινιών προσέχουμε να μην ξετυλιχτούν και γυρνάμε από την άλλη πλευρά, έτσι ώστε να αποκτήσουν ένα χρυσαφί χρώμα. Τις απλώνουμε σε απορροφητικό χαρτί και τις σερβίρουμε ζεστές σε πιάτο, με μέλι και κανέλα. Αν θέλουμε, πασπαλίζουμε και με καβουρντισμένο σουσάμι.

Recipe by Eleni Maragaki
(Cretan Miracle)

SARIKOPITES



Sarikopita is a kind of stuffed fried cheese pie eaten with honey. This is a very tasty pie for all hours of the day.

The name is derived from the famous knitted head kerchief of the Cretans. The turban is wrapped around the head at the height of the forehead so that the rich fringes fall on the forehead. This method of folding gives sarikopita its twisted appearance.

The filling is 'xinomizithra', a soft cheese made from sheep or goat milk. It should be noted that the mountainous terrain of Crete promotes the development of live-stock, mainly sheep and goats.

For the home-made pastry, a traditional recipe is used, while the xinomizithra filling in combination with honey and cinnamon create an excellent combination of tastes. Besides, sarikopita, like Sfakiani pita, are impressive, as the sensations created by the coexistence of sour (cheese) and sweet (honey) flavours constitute a palatable culinary experience.

INGREDIENTS

For the pastry

- ½ kilo of hard flour
- 1/3 cup raki
- 1 level teaspoon salt
- 1/3 cup olive oil
- the juice of half a lemon
- 300g water

For the filling

- ½ kilo xinomizithra
- honey and cinnamon for serving

METHOD

Roll out a thin pastry, and score into strips 5 cm wide and 30 cm long. In the center, along the strip, scatter some xinomizithra (if it is too dry, soften with a little water, not milk because it loses its flavour). Seal by folding both sides after sprinkling the first sheet of pastry with some water using your finger, to be sure it sticks. Carefully twist your pie and place on a floured surface as the pastry will dampen quite quickly.

Fry exclusively in olive oil which has been heated up well. Turn them over on the other side with the help of two forks, being careful so that they do not unfold, until they get a golden color. Then place on absorbent paper and serve hot in a dish with honey and cinnamon. If desired, sprinkle with toasted sesame seeds.

Οι χορτόπιτες με το τραγανό χειροποίητο φύλλο, τηγανισμένες στο αγνό παρθένο ελαιόλαδο, σκορπούν εξαίσιες μυρωδιές και είναι αγαπητές σε όλους. Τα άγρια χόρτα της κάθε εποχής (καυκαλήθρα, τσόχος, μυρώνι, αβρωνιά κ.ά.), η γεύση των οποίων διαφοροποιείται ανάλογα με τον τόπο ή τις καιρικές συνθήκες, κάνουν τη διαφορά, δίνοντάς μας κάθε φορά διαφορετικές γεύσεις.

Όταν δεν έχουμε στη διάθεσή μας άγρια χόρτα, αρκεί να συνδυάσουμε τα μυρωδικά μας με λαχανικά και να απολαύσουμε ένα υγιεινό, θρεπτικό, πεντανόστιμο αποτέλεσμα. Ο συνδυασμός των μυρωδικών και των χόρτων είναι θέμα προτίμησης και εποχικότητας.

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ

Για το ζυμάρι

- ½ κιλό αλεύρι σκληρό
- ½ κούπα ρακί
- 1 κουταλάκι κοφτό αλάτι
- 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 300 γρ. νερό

Για τη γέμιση

- 1 κιλό άγρια χόρτα ή εναλλακτικά 800 γρ. σπανάκι κομμένο και στραγγισμένο
- 4 πράσα κομμένα σε λεπτές ροδέλες (το άσπρο μέρος)
- 1 μεγάλο μάτσο μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 μάτσο άνηθο ψιλοκομμένο
- 1 μάτσο μάραθο ψιλοκομμένο
- 3/4 κούπας ελαιόλαδο
- ½ κουτ. γλυκού πιπέρι
- 1 κουτ. γλυκού κύμινο
- αλάτι
- ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφού καθαρίσουμε και πλύνουμε τα χόρτα ή τα λαχανικά, τα κόβουμε και τα στραγγίζουμε εντελώς. Ζεσταίνουμε στην κατσαρόλα το ελαιόλαδο και ρίχνουμε τα άγρια χόρτα όλα μαζί ή στην περίπτωση των λαχανικών με την εξής σειρά: πράσο, μάραθο, άνηθο, μαϊντανό, σπανάκι. Αλατίζουμε σταδιακά καθώς βάζουμε τα λαχανικά στην κατσαρόλα και ανακατεύουμε με ξύλινη σπάτουλα πιέζοντας το σπανάκι, για να βγάλει σιγά σιγά τα υγρά του. Αφού μαραθούν καλά, προσθέτουμε το πιπέρι και το κύμινο και τσιγαρίζουμε, ώσπου να μη μείνουν υγρά. Βάζουμε σε ρηχό πιάτο, ώστε να κρυώσουν σύντομα.

Ετοιμάζουμε το ζυμάρι μας και το αφήνουμε να «ξεκουραστεί» για 15 λεπτά. Ανοίγουμε λεπτό φύλλο, το οποίο αλευρώνουμε καλά κατά τη διαδικασία ανοίγματος. Κόβουμε με τη βοήθεια μιας κούπας (για μικρά χορτοπιτάκια) ή ενός πιάτου του γλυκού (για μεγάλες χορτόπιτες) δημιουργώντας δίσκους.

Στη μια μεριά του κάθε δίσκου βάζουμε με πιруνάκι τα χόρτα. Με τη βοήθεια ενός μικρού πινέλου ή με το δάχτυλό μας περνάμε με νερό το μισό του δίσκου, ώστε διπλώνοντας το άλλο μισό πάνω από τα χόρτα, να κλείσει, σχηματίζοντας μισοφέγγαρο. Με τη βοήθεια ενός μικρού πιруνιού πιέζουμε, ώστε να κολλήσει και να κάνει ένα σχεδιάκι που θα βοηθήσει να έχουμε, μετά το τηγάνισμα, τραγανές άκριες.

Ζεσταίνουμε καλά το ελαιόλαδο σε βαθύ τηγάνι και

Recipe by Eleni Maragaki
(Cretan Miracle)

CRISPY HOMEMADE HORTOPITAKIA WITH WILD GREENS

Pies made with wild greens, wrapped in crispy homemade pastry and fried in virgin olive oil scatter exquisite scents all around and are loved by all. Wild greens of each season (hartwort, sowthistle, chervil, black bryony, etc), the taste of which varies according to the place or the weather, make the difference, giving us different flavors each time.

When we do not have aromatic greens at our disposal, it is sufficient to combine herbs with seasonal greens and vegetables, in order to enjoy a healthy, nutritious and delicious result. The combination of herbs and greens are a matter of preference and of seasonality.

INGREDIENTS

For the pastry

- ½ kilo of hard flour
- ½ cup of raki
- one teaspoon salt
- 3 tablespoons olive oil
- 300g of water

For the filling

- 1kg wild grasses or alternatively 800g spinach chopped and strained
- 4 leeks cut into thin slices (the white part only)
- 1 large bunch parsley, finely chopped
- 1 bunch dill, chopped
- 1 bunch fennel, chopped
- ¾ cup olive oil
- ½ tsp. sweet pepper
- 1 tsp. cumin
- salt
- olive oil for frying

METHOD

Once the greens are cleaned and washed, cut and strain completely. Heat olive oil in a pan and add the greens together (or in the case of other vegetables in the order: leek, fennel, dill, parsley, spinach). Season with salt slightly as we place the vegetables into the pot and stir with a wooden spatula pressing the spinach to gradually remove its liquids. Then allow them to wilt well, add pepper and cumin and sauté without letting them dry out completely. Place in a shallow dish to cool.

Prepare the pastry and let it rest for 15 minutes. Roll out a thin sheet of pastry, flouring it well during the process.



ρίχνουμε τις πίτες μας, ώστε να καλυφτεί ο πάτος. Κουνάμε λίγο το τηγάνι, ώστε να σκεπαστούν με ελαιόλαδο και να δημιουργηθούν φουσκάλες στην επιφάνεια. Μετά από ένα λεπτό γυρνάμε τις πίτες, για να ψηθούν και από την άλλη, και περιμένουμε ακόμα ένα λεπτό. Με τρυπητή κουτάλα τοποθετούμε τις πίτες μας σε απορροφητικό χαρτί και περιμένουμε λίγο να κρυώσουν.

Cut by means of a cup (for small hortopitakia) or a dessert plate (for large pies), in the shape of circles. On one side of each circle, place some greens using a small fork. With the help of a small brush or with your finger, wet the edges of half the circle, so that by folding the other half over the greens, you may seal the pie, forming a crescent. With the help of a small fork, score the outer side of pastry, in order to have crispy edges after frying.

Heat the olive oil well in a deep frying pan and place the pies in it, covering the surface of the pan. Shake the pan slightly so that the pies get covered with olive oil creating blisters on the surface of the pastry. After one minute turn the pies over for another minute. With a slotted spoon, place the pies on a paper towel to drain, and serve hot, as soon as they have cooled slightly.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΙΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Βουτσινά, Ε. (1999), *Γεύση Ελληνική. Ψωμιά, Κουλούρια, Παξιμαδερά, Πιτίτσες*, Αθήνα: Καστανιώτης.
- Δευτεραίου, Αγ. (2000), *Το Ψωμί στα Έθιμα των Ελλήνων. Η Συμβολική και Μαγική Χρήση του από τους Νεοέλληνες*, Αθήνα: Legato.
- Dalby, A. (2000), *Σειρήνια Δείπνα. Ιστορία της Διατροφής και της γαστρονομίας στην Ελλάδα*, Ηράκλειο: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης.
- Κουκουλές, Φ. (1952), *Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, τ. Ε΄, Αι τροφαί και τα ποτά. Τα Γεύματα, τα Δείπνα και τα Συμπόσια κ.ά.*
- Λουκόπουλος, Δ. (1984 [1925]), *Αιτωλικά Οικήσεις, Σκεύη και Τροφαί*, Αθήνα-Γιάννινα: Δωδώνη.
- Μπάδα, Κ. (2006), «Διερευνώντας την ιστορία και τον πολιτισμό της ελληνικής διατροφής (18ος-20ός αι.)», *Ηπειρωτικά Γράμματα*, 9, σσ. 315-327.
- Πολυμέρου-Καμηλάκη, Α. (2000), *Ελληνικά Επώνυμα Τοπικά Προϊόντα*, έρευνα σε συνεργασία με τους οικονομολόγους Δημ. Σύριγγα και Βασιλική Μπουγά, Αθήνα: Ελληνικός Οργανισμός Προώθησης Εξαγωγών, ΟΠΕ.
- Πολυμέρου-Καμηλάκη, Α. (2003), *Η Ελιά και το Λάδι από την Αρχαιότητα έως σήμερα*, Πρακτικά Διεθνούς Συνεδρίου, Αθήνα: Ακαδημία Αθηνών.
- Σκουτέρη-Διδασκάλου, Ν. (1999), «Από το σοφρά στο τραπέζι. Ο ελληνικός κόσμος ανάμεσα στην Ανατολή και τη Δύση (1453-1981)», Πρακτικά του Α΄ Συνεδρίου Νεοελληνικών Σπουδών, Βερολίνο 2-4 Οκτωβρίου 1998, τ.2, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Σκουτέρη-Διδασκάλου, Ε. (2008), «Η απλότητα ως σύνθεση: το παράδειγμα της ελληνικής κουζίνας», *Τα ιστορικά*, τ. 26, τχ. 48, σσ. 3-24.

- Trichopoulou, A., K. Katsoyanni και Ch. Gnardelis (1993), «Traditional Greek Diet», *European Journal of Clinical Nutrition*, 47, 1, S76-S81.
- Trichopoulou, A. και P. Lagiou (1997), «Healthy Traditional Mediterranean Diet - An Expression of Culture, History and Lifestyle», *Nutritional Review*, 55, σσ. 383-389.
- Trichopoulou, A. κ.ά. (2000), «Nutritional composition and avonoid content of edible wild greens and green pies: a potential rich source of antioxidant nutrients in the Mediterranean diet», *Food Chemistry*, 70, 319-323.
- χ.σ. (Ιούλιος-Αύγουστος 2000), «Άγρια Χόρτα και Παραδοσιακά Κρητικά Χορτοπιτάκια», *Ερευνώντας*, τεύχ. 4,
- χ.σ., (1994), «Ο Άρτος Ημών». Από το Σιτάρι στο Ψωμί, Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα ΕΤΒΑ.
- Ψαρράκη-Μπελεσιώτη, Ν. (1978), *Παραδοσιακές καλλιέργειες*, Αθήνα: Μουσείο Μπενάκη.
- Ψιλάκης, Ν. και Μ. (1999), *Το κρητικόν εδεσματολόγιον. Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα*, Ηράκλειο: Καρμάνωρ.
- Συλλογικό (1998), «Κουζίνα και Πολιτισμός», *Καθημερινή*, 7 Ημέρες, 19 Απριλίου.

Η UNESCO, με αφορμή την εγγραφή το 2013 της Μεσογειακής Δίαιτας στον Αντιπροσωπευτικό Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας, σημειώνει ότι η «μεσογειακή Δίαιτα, έτσι όπως μεταδίδεται από γενιά σε γενιά και ιδιαίτερα μέσα από το οικογενειακό περιβάλλον, παρέχει την αίσθηση του “ανήκειν”, αλλά και του μοιράσματος, συνιστώντας ένα στοιχείο της ταυτότητάς όσων ζουν γύρω από τη μεσογειακή λεκάνη».

Με σκοπό, ακριβώς, την ανάδειξη στο ευρύτερο, εγχώριο και διεθνές, κοινό της παραδοσιακής διατροφής ως αναπόσπαστου μέρους του σύγχρονου ελληνικού πολιτισμού, δημιουργήσαμε αυτό το μικρό αφιέρωμα στην ελληνική πίτα.

Εκτός από το ψωμί και το τυρί, κανένα άλλο τρόφιμο δεν συμπυκνώνει τη συσσωρευμένη διατροφική εμπειρία αιώνων με τρόπο πιο χαρακτηριστικό. Στο αφιέρωμα αυτό, το οποίο κάθε άλλο παρά εξαντλεί τις πολλές και ποικίλες όψεις της ελληνικής πίτας και των τοπικών εκδοχών της, περιλαμβάνονται πίτες τόσο αλμυρές όσο και γλυκές, με φύλλο ή με κυλό, πίτες με διάφορα είδη γέμισης ή και χωρίς γέμιση, πίτες ανοιχτές και κλειστές, σύνθετες αλλά και απλούστατες όσον αφορά την παρασκευή τους.

«Η Πίτα» είναι το πρώτο μιας σειράς αφιερωμάτων σε διάφορες όψεις του παραδοσιακού διατροφικού πολιτισμού των Ελλήνων. Όλα εντάσσονται στο πρόγραμμα «Διατροφική Πολιτιστική Κληρονομιά της Ελλάδας» της Διεύθυνσης Νεώτερου Πολιτιστικού Αποθέματος και Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς του Υπουργείου Πολιτισμού και Αθλητισμού.



According to UNESCO, the Mediterranean Diet (inscribed in the Representative List of Intangible Cultural Heritage of Humanity in 2013) as it is transmitted from generation to generation and especially through the family environment, provides a sense of belonging and sharing constituting a common element of identity for those living around the Mediterranean Basin.

Aiming exactly at highlighting to a broader, both national and international, public the significance of the traditional diet as an integral part of the collective identity of modern Greeks, we created this small tribute to the Greek pie.

Apart from the bread and the cheese, it is hard to think of any another food that condenses in a more characteristic way a diet experience accumulated through the centuries. The pies presented in this tribute, which is far from covering all the varying aspects of the Greek pie and its local variants, include both savory and sweet pies with crust or porridge, with various fillings or without, pies open and closed, complex as well as the very simple ones.

“The Pie” is the first of a tribute series for the various aspects of the Greek traditional food culture included in the program “Mediterranean Diet & Intangible Cultural Heritage”, designed and implemented by the Directorate of Modern Cultural Assets and Intangible Cultural Heritage of the Ministry of Culture and Sports.