



ΜΝΗΜΗ ΜΙΚΡΑΣΙΑΤΙΚΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ



Καππαδοκία - Πόντος - Ιωνία: γαστριμαργικές διαδρομές

Χρύσα Μαρούλη, Ειρήνη Παπαευαγγέλου
Α' Αρσάκειο Γυμνάσιο Ψυχικού, Τάξη Β'

Υπεύθυνη καθηγήτρια: Ευδοκία Πατσιλινάκου, χημικός PhD

Στην εργασία αυτή εξετάζονται οι διατροφικές ιδιαιτερότητες των Ελλήνων της Μικράς Ασίας και, ειδικότερα, οι τοπικές κουζίνες της Καππαδοκίας, της Ιωνίας και του Πόντου. Μπορεί οι πρόσφυγες να ήρθαν από χαμένες πατρίδες, δε χάθηκαν όμως και δεν ξεχάστηκαν οι παραδόσεις, οι συνταγές και οι γευστικές τους συνήθειες, οι οποίες καλλιεργήθηκαν πάνω στον κύκλο της ανθρώπινης ζωής, από τη γέννηση μέχρι τον θάνατο. Τα βασικά είδη της διατροφής τους ήταν σιτάρι, πλιγούρι, αλεύρι, πετιμέζι, κρασί, γαλακτοκομικά προϊόντα, κρέας προβάτου ή αρνιού, θηράματα κυνηγιού και ποταμίσια ψάρια ή παστά.



Κεσκέκ, σε γάμους και γιορτές: Πρόκειται για ένα ποντιακό φαγητό που παρασκευάζεται από χυλό βρασμένης κότας ή κόκορα, αποφλοιωμένο σιτάρι ή κορκότο, περιχυμένο με λιωμένο βούτυρο.



Μαντί: παραδοσιακό ζυμαρικό Καππαδοκίας χειροποίητο, γεμιστό με κιμά.



Παστρομαδόπιτα
Μικράς Ασίας



Κετές Καππαδοκίας: είδος κουραμπιέ ή μπουγάτσας



Γαβουρεμένα καρτόφια: ποντιακή συνταγή με πατάτες και κρεμμύδια



Κεφτεδάκια Καππαδοκίας



Γιαπράκια Καππαδοκίας



Στην πατρίδα, 1918-1920 (συλλογή Πολιτιστικού Συλλόγου Μικρασιατών Μαγνησίας "Το Εγγλεζονήσι")



Η Μικρασιάτισσα νοικοκυρά «συνεχίζει να βιώνει και να αναπαράγει παραδόσεις αιώνων». Οι γευστικές συνήθειες καλλιεργήθηκαν πάνω στον κύκλο της ανθρώπινης ζωής, από τη γέννηση μέχρι τον θάνατο. Τα βασικά είδη διατροφής στη Μικρά Ασία, ήταν: σιτάρι, πλιγούρι, αλεύρι, γαλακτοκομικά προϊόντα, πετιμέζι, κρασί, κρέας προβάτου ή αρνιού, θηράματα κυνηγιού και ποταμίσια ψάρια ή παστά. Υπήρχε σύνδεση της κάθε εποχής με τα αντίστοιχα εδέσματα. Υπήρχαν βασικές διαφορές στις γαστρονομικές συνήθειες και στην παραγωγή λαδιού μεταξύ της Ιωνίας, της Καππαδοκίας και του Πόντου. Στις εικόνες φαίνεται βήμα - βήμα η παρασκευή του φαγητού «Βαρένικα» (Ρωσικής προέλευσης ζυμαρικό έδεσμα που το έφεραν στην Ελλάδα οι εκ Ρωσίας προερχόμενοι Πόντιοι το 1922-23).

Πηγή: <https://mavropouloskostas.files.wordpress.com/2007/12/kopsimo-zimis-gia-varenika.jpg>

Πηγές (Ενδεικτικά):

1. «Καππαδοκία, Ιωνία, Πόντος», Λίζα Έμπερτ, Σούλα Μπόζη, εκδόσεις Αστερισμός, 1997
2. «Η Πολίτικη Κουζίνα των 4 εποχών», Σούλα Μπόζη, εκδόσεις Πατάκη, 2019
3. <https://www.pontosnews.gr/315091/politika-mikrasiatika/i-gynaika-tis-mikrasias-timatai-apo-ti/>
4. <https://mikrasiatitis.gr/stathmoi-zois-limania-agapis-aivali-smyrni-koukloutzas-evosmos-thessalonikis/>