

Στην Ξάνθη, από γιαγιά σε εγγονή...



Από τις μαθήτριες:

Δέσποινα Γουναρίδου

Οξάνα Θεοφανίδου

Κατερίνα Κριεζή

7^ο Γυμνάσιο Ξάνθης



Η συνταγή και το έθιμο της Βαρβάρας

Στις 4 του Δεκέμβρη, ημέρα της Αγίας Βαρβάρας σύμφωνα με την εκκλησία μας, και χρονικό ορόσημο του τέλους των γεωργικών εργασιών και της «επίσημης» εισόδου στο χειμώνα, στην Ξάνθη ζει πάντα το έθιμο της «Βαρβάρας».

Οι απαρχές του χάνονται πίσω στους αιώνες και πιθανότατα βασίζεται στο αρχαιοελληνικό έθιμο της πανσπερμίας. Με τα χρόνια το έθιμο συνδέθηκε με τον εορτασμό της Αγίας Βαρβάρας, η οποία για να σώσει τους Χριστιανούς από ένα σχέδιο μαζικής δηλητηρίασης και εξόντωσης συμβούλεψε τα σπίτια να φτιάξουν με το ό,τι είχαν πρόχειρο κάτι που να τρώγεται και να συντηρείται ώστε να μη χρειαστεί να αγοράσουν από τα δηλητηριασμένα τρόφιμα. Σήμερα το έθιμο επιβάλλει η «Βαρβάρα» να ετοιμάζεται από την παραμονή (3 Δεκέμβρη) και να μοιράζεται ανήμερα της γιορτής, έτσι ώστε τελικά κάθε νοικοκυριό να τρώει ξένη «Βαρβάρα». Μέχρι και λίγα χρόνια πριν, τα παιδιά πριν πάνε στο σχολείο μοίραζαν τη «Βαρβάρα» της μαμάς ή της γιαγιάς στη γειτονιά και τους φίλους. Στην Ξάνθη χρησιμοποιούν απαραίτητα εννέα συστατικά για την παρασκευή της «Βαρβάρας». Σιτάρι, αμύγδαλα, καρύδια, ρόδια, σταφίδες, κανέλα, σουσάμι, ταχίνι και φρούτα ψιλοκομμένα, κυρίως μήλα. Η διατροφική αξία καθενός από αυτά τα είδη είναι γνωστή και αδιαμφισβήτητη. Για τη νοστιμιά δε λέμε λόγια, παραθέτουμε τη συνταγή:

Τι χρειαζόμαστε:

- ½ κιλό σιτάρι αποφλοιωμένο
- 3 κουταλιές σταφίδες
- Μισή κούπα καρύδια χοντροκομμένα
- Σπόρια από μισό ρόδι
- Δυο κουταλιές του γλυκού σουσάμι
- Μισή κούπα αμύγδαλα ξεφλουδισμένα
- Ένα μήλο σε μικρά κομματάκια με το φλούδι
- 1 κουταλιά σούπας ταχίνι
- 1 κούπα Νεσεστέ
- 8 ποτήρια νερό
- Ζάχαρη
- Κανέλα



Εκτέλεση

Από βραδύς στις 2 Δεκεμβρίου θα βάλουμε το σιτάρι να μουλιάσει σε μια μεγάλη κατσαρόλα (περίπου 6 λίτρων). Την επόμενη ημέρα το βράδυ θα βάλουμε το σιτάρι στην κατσαρόλα να βράσει με 2-3 λίτρα νερό. Όταν μαλακώσει το σιτάρι θα συμπληρώσουμε κι άλλο νερό στην κατσαρόλα αν χρειαστεί και θα προσθέσουμε το ταχίνι και το νισεστέ. Θα αφήσουμε κι άλλο τη φωτιά μέχρι να χυλώσει. Τέλος θα ρίξουμε μέσα όλους τους καρπούς μας, θα ανακατέψουμε και θα σβήσουμε τη φωτιά.

Την επόμενη το πρωί, 4 του Δεκέμβρη, θα σερβίρουμε τη «Βαρβάρα» σε βαθιά πιάτα ή μπολδάκια και θα την πασπαλίσουμε με κανέλα κα ζάχαρη. Αν θέλουμε μπορούμε να τη διακοσμήσουμε με λίγα σπόρια ρόδι και καρύδια.



Εκμέκ Ισλαμασού

Πριν ανακαλύψουμε τις αμερικάνικες «αυγόφετες», οι γιαγιάδες μας στην Ξάνθη, κυρίως όσες είχαν μικρασιάτικη καταγωγή, μας ετοίμαζαν για πρωινό αλλά και για βραδινό αυτή την εύκολη και δυναμωτική συνταγή.

Υλικά

Μισό ψωμί από τις προηγούμενες μέρες

3 αυγά

2-3 κουταλιές ελαιόλαδο

1 μικρό κρεμμύδι

Μαυροπίπερο

Αλάτι

Νερό



Εκτέλεση

Κόβουμε το κρεμμύδι και το ρίχνουμε στο τηγάνι. Βάζουμε λάδι και το αφήνουμε σε σιγανή φωτιά, μέχρι να μαραθεί το κρεμμύδι. Κατόπιν βάζουμε τα αυγά, λίγο αλάτι και λίγο μαυροπίπερο. Χτυπάμε τα αυγά και τα αφήνουμε να ψηθούν. Στη συνέχεια προσθέτουμε νερό και το αφήνουμε μέχρι να βράσει.

Εντωμεταξύ κόβουμε με το χέρι μπουκίτσες το ψωμί μας και το τοποθετούμε σ' ένα βαθύ δοχείο. Όταν βράσει το μείγμα μας το περιχύνουμε πάνω στο ψωμί και σκεπάζουμε το δοχείο μας μ' ένα πιάτο μέχρι να απορροφηθεί όλο το υγρό.

Το πιάτο μας είναι έτοιμο για σερβίρισμα!

Τσιγεροσαρμάς

Ένα παραδοσιακό Πασχαλινό φαγητό της Ξάνθης. Η ονομασία του προέρχεται από τη λέξη τσιγέρια που σημαίνει εντόσθια. Το πιάτο αυτό μαζί με το γεμιστό αρνί τρώγεται πολύ το Πάσχα στην Ξάνθη.

Οι κάτοικοι στο νομό Ξάνθης παραδοσιακά ασχολούνται με την κτηνοτροφία και όπως παντού στην Ελλάδα καλλιεργούσαν πάντα στους μπαξέδες τους πράσινα λαχανικά και ζαρζαβατικά όπως κρεμμυδάκια και άνηθο που χρησιμοποιούνται στην παρακάτω συνταγή. Αλλά και η χρήση του γιαουρτιού από τους Θράκες ήταν διατροφική συνήθεια ήδη από τα χρόνια της αρχαιότητας. Το συκώτι που χρησιμοποιείται στην παρακάτω συνταγή είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά και φυσικά ικανοποιεί τη συνθήκη που τηρούσαν πάντα τα παραδοσιακά νοικοκυριά: «Χρησιμοποιούμε δημιουργικά κάθε μέρος του ζώου που σφάζουμε για τροφή». Τέλος ο τρόπος μαγειρέματος απαιτεί τη φροντίδα και την υπομονή που διέθεταν παραδοσιακά οι νοικοκυρές. Η γεύση και η ποιότητα διατροφής τις αντάμειβε.

Συστατικά

- 1 συκωταριά από αρνί ή κατσίκι
- 1 μπόλια
- 1/2 φλ ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι τριμμένο
- 3 κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα
- 1/2 ματσάκι άνηθο κομμένο
- 1 κ.γ. δυόσμο τριμμένο
- 1/2 φλ. ρύζι γλασέ 1 φλ. νερό

Για τη κρούστα

- 3 κ.σ. στραγγιστό γιαούρτι
- 1 κρόκο αβγού



Εκτέλεση

Πλένουμε καλά τη συκωταριά, τη ζεματάμε καλά και την αφήνουμε να κρυώσει. Σε μια λεκάνη βάζουμε τη μπόλια με νερό και ξύδι να σταθεί. Κόβουμε τη συκωταριά σε μικρά κομματάκια (όχι ψιλά όπως της μαγειρίτσας). Ζεσταίνουμε καλά το λάδι, προσθέτουμε το ξερό κρεμμύδι, τα φρέσκα και τη συκωταριά, αλατοπιπερώνουμε. Μόλις η συκωταριά τηγανιστεί λίγο, βάζουμε το ρύζι, τον άνηθο και το δυόσμο. Κλείνουμε τη φωτιά, ρίχνουμε 1 σφηνάκι νερό και τα αφήνουμε να κρυώσει. Ξεπλένουμε καλά τη μπόλια σε τρεχούμενο νερό και την απλώνουμε στο ταψί. Βάζουμε τη γέμιση και τυλίγουμε προσεκτικά ώστε να μην ανοίξει στο ψήσιμο, φροντίζουμε οι άκρες της μπόλιας να είναι από κάτω. Αν θέλουμε το ράβουμε για να μην ανοίξει. Προσθέτουμε και το 1φλ. νερό ζεστό και το ψήνουμε σκεπασμένο στους 180. Ανακατεύουμε το γιαούρτι με το κροκάδι. Μετά από 20 λεπτά βγάζουμε το φαί, αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο και το αλείφουμε με το γιαούρτι.

Το βάζουμε να ψηθεί άλλα 10-15 λεπτά, ώσπου να πάρει χρώμα και η κρούστα.

