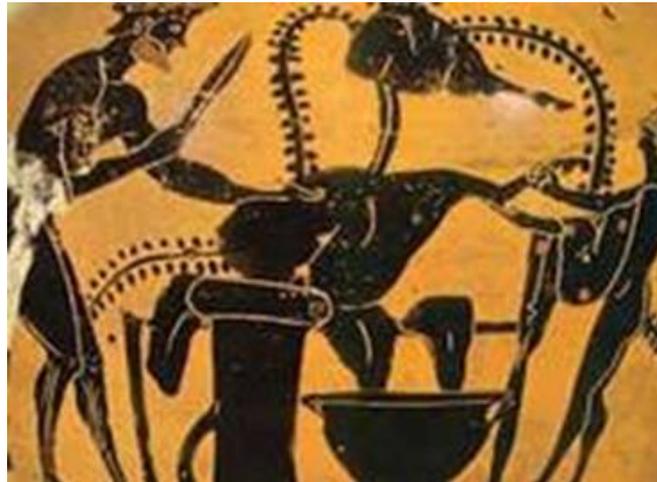


«Μαγειρική της περιοχής»

Παραδοσιακές Συνταγές
του Νομού Δράμας

Αναδρομή στην Ιστορία της Μαγειρικής

Η μαγειρική έχει τις ρίζες της στην εποχή που ο άνθρωπος ανακάλυψε τυχαία τη θερμότητα, πιθανόν όταν γεύτηκε κομμάτια κρέας ψημένα σε φωτιά που προκλήθηκε από κεραυνό ή στην εστία φωτιάς του πρωτόγονου καταλύματός του.



Το πρώτο σκεύος για το ψήσιμο του φαγητού ίσως ήταν μία ξύλινη σούβλα (απεικονίζεται σε ανάγλυφα και αγγειογραφίες).

Μετά δημιουργήθηκαν τα πρώτα πήλινα τσουκάλια για οικιακή χρήση, ενώ αργότερα εμφανίστηκαν και μεταλλικά σκεύη για ψήσιμο (δείγματα σώζονται στο Μουσείο του Λούβρου και στο Αρχαιολογικό Μουσείο Θεσσαλονίκης).

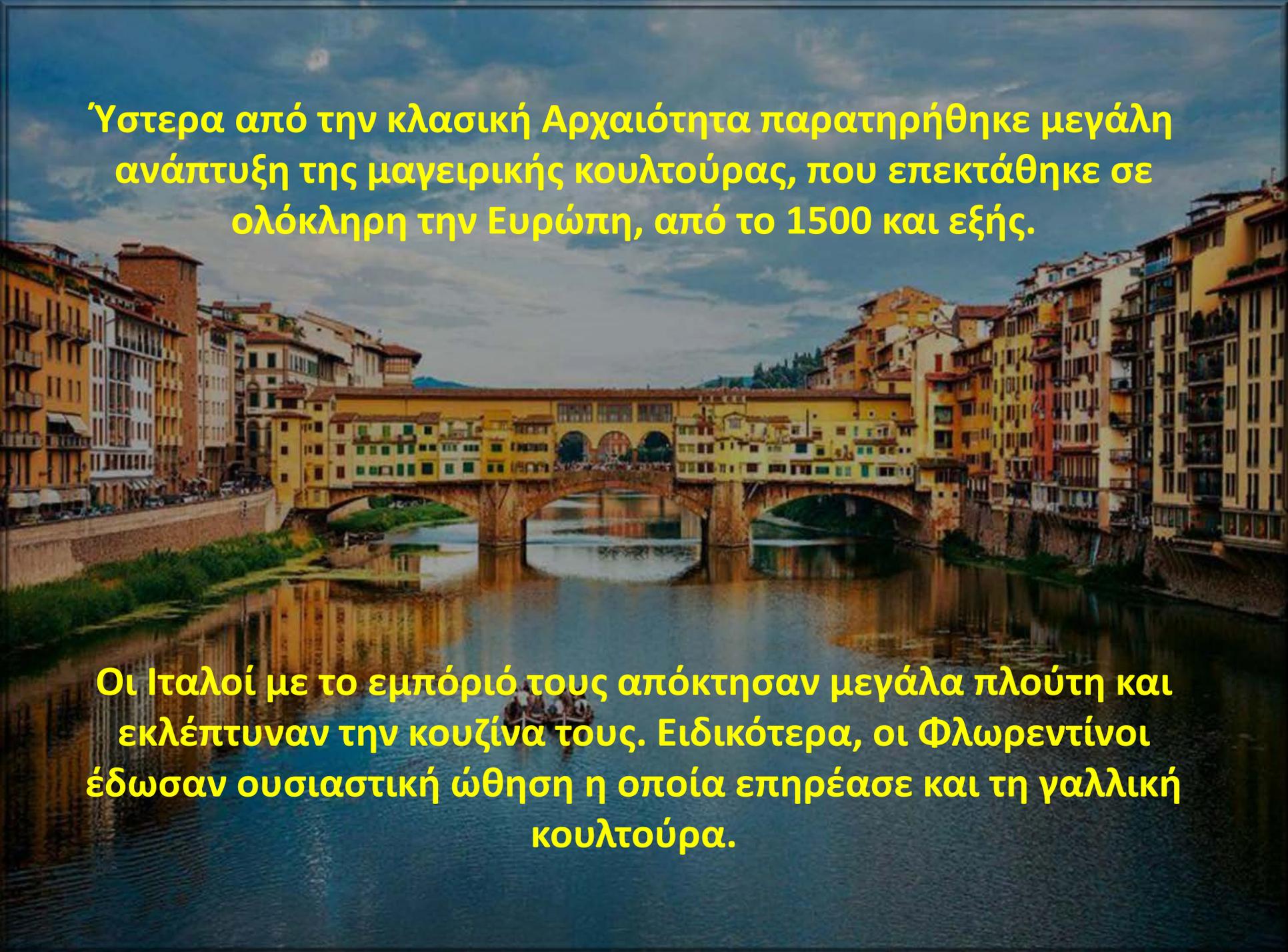




Αρχαιότητα - Μεσαίωνας - Αναγέννηση

Μέσω της ανάγκης αναζήτησης της τροφής αναπτύχθηκε με τον καιρό η απόλαυση της τροφής στην αρχαία Ελλάδα και κατά τη ρωμαϊκή εποχή.

Στον Μεσαίωνα τα μοναστήρια αποδείχθηκαν πιστοί φύλακες της παράδοσης της ρωμαϊκής τέχνης της μαγειρικής, όπως και άλλων θησαυρών της παράδοσης.



Ύστερα από την κλασική Αρχαιότητα παρατηρήθηκε μεγάλη ανάπτυξη της μαγειρικής κουλτούρας, που επεκτάθηκε σε ολόκληρη την Ευρώπη, από το 1500 και εξής.

Οι Ιταλοί με το εμπόριό τους απόκτησαν μεγάλα πλούτη και εκλέπτυναν την κουζίνα τους. Ειδικότερα, οι Φλωρεντίνοι έδωσαν ουσιαστική ώθηση η οποία επηρέασε και τη γαλλική κουλτούρα.

Από το Μπαρόκ και το Ροκοκό στο σήμερα

Επί Λουδοβίκου του 15^{ου} (1710-1744) η γαλλική κουζίνα έφτασε στο αποκορύφωμά της, ενώ η Γαλλική Επανάσταση επέφερε αλλαγές σε ολόκληρη την ιστορία του πολιτισμού (εποχή της βιομηχανοποίησης, των ταξιδιών και του τουρισμού).

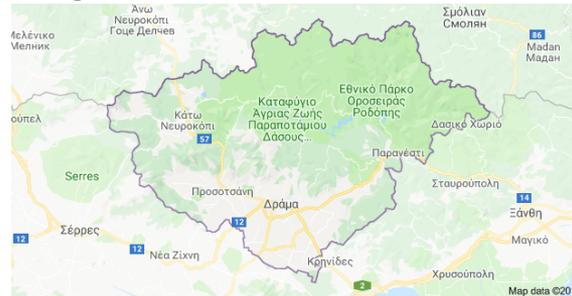
Τα πρώτα και καλά εστιατόρια άνοιξαν το 1765 στο Παρίσι και άλλες μεγάλες γαλλικές πόλεις. Η καλή κουζίνα κατάφερε από τις αυλές των ηγεμόνων να φθάσει στα μεγάλα αστικά στρώματα.

Με τις διάφορες αλλαγές του ρυθμού ζωής αλλάζει αναγκαστικά και ο τρόπος διατροφής των ανθρώπων.

Η μοντέρνα κουζίνα βασίζεται στις αρχές της παλαιάς αλλά λαμβάνει υπόψη της γνώσεις της φυσιολογίας της διατροφής όπως και τις γευστικές απαιτήσεις της διεθνούς κουζίνας.

Νομός Δράμας

Η περιοχή της Δράμας χαρακτηρίζεται από την ιδιαίτερη γεωμορφολογία της και τις έντονες κλιματολογικές συνθήκες. Μία πεδιάδα περιτριγυρισμένη από τρία βουνά: το Παγγαίο, το Φαλακρό και το Μενοίκιο, με τον πλούσιο Νέστο και τους παραποτάμους του να κυλούν ανάμεσά τους.



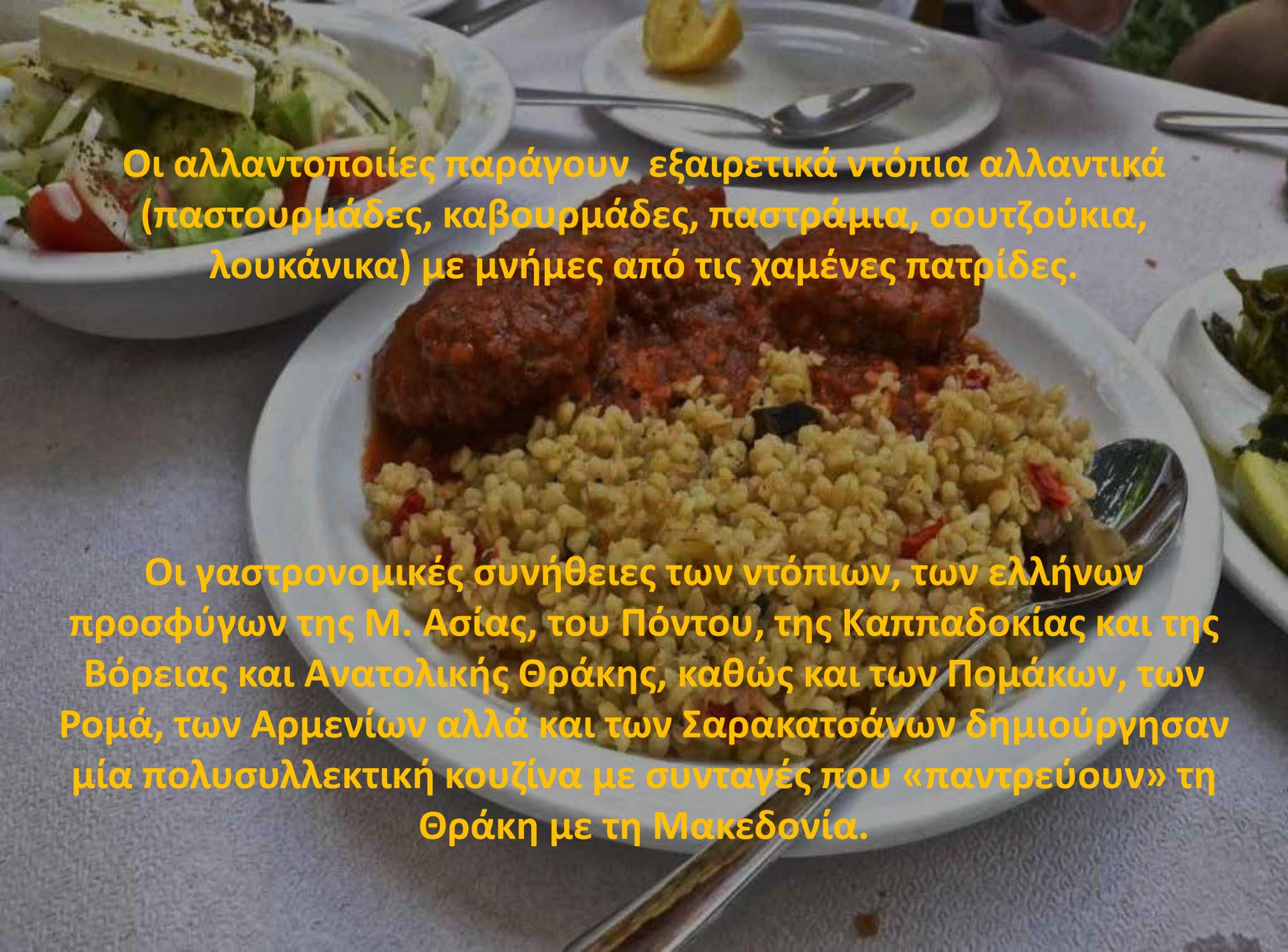
Στις πεδιάδες ευδοκιμούν καλλιέργειες δημητριακών (κυρίως καλαμπόκι), οσπρίων, φρούτων και λαχανικών.

Πάνω από 5000 στρέμματα αμπελοκαλλιέργειας τροφοδοτούν τα σύγχρονα οινοποιεία κάνοντας τον δραμινό αμπελώνα έναν από τους πιο δυναμικούς της χώρας.

Το Κ. Νευροκόπι είναι τόπος γνωστός για τους δριμύτατους χειμώνες και τις πολικές θερμοκρασίες, αλλά και για τον πλούσιο κάμπο του, όπου καλλιεργείται η καλύτερη ελληνική πατάτα και τα περίφημα φασόλια του.



Σημαντική θέση στην περιοχή της Δράμας κατέχει η κτηνοτροφική παραγωγή με αρκετές σύγχρονες μικρές οικογενειακές μονάδες εκτροφής κυρίως αιγοπροβάτων, χοιρινών και βοοειδών και παραγωγής εξαιρετικής ποιότητας προϊόντων.



Οι αλλαντοποιίες παράγουν εξαιρετικά ντόπια αλλαντικά (παστουρμάδες, καβουρμάδες, παστράμια, σουτζούκια, λουκάνικα) με μνήμες από τις χαμένες πατρίδες.

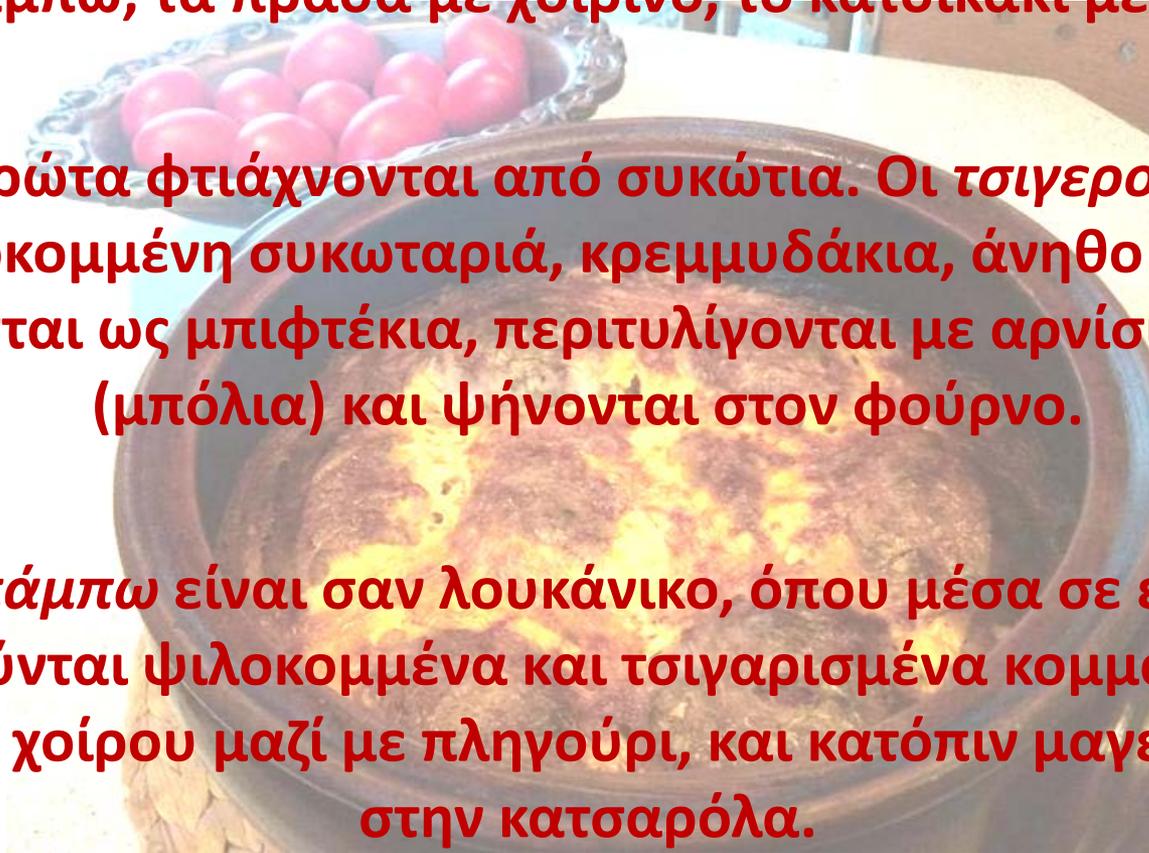
Οι γαστρονομικές συνήθειες των ντόπιων, των ελλήνων προσφύγων της Μ. Ασίας, του Πόντου, της Καππαδοκίας και της Βόρειας και Ανατολικής Θράκης, καθώς και των Πομάκων, των Ρομά, των Αρμενίων αλλά και των Σαρακατσάνων δημιούργησαν μία πολυσυλλεκτική κουζίνα με συνταγές που «παντρεύουν» τη Θράκη με τη Μακεδονία.

Η θρακική κουζίνα

Η θρακική κουζίνα εκπροσωπείται από τους τσιγεροσαρμάδες, την Μπάμπω, τα πράσα με χοιρινό, το κατσικάκι με σπανάκι.

Τα δύο πρώτα φτιάχνονται από συκώτια. Οι τσιγεροσαρμάδες με ψιλοκομμένη συκωταριά, κρεμμυδάκια, άνηθο και ρύζι. Πλάθονται ως μπιφτέκια, περιτυλίγονται με αρνίσια σκέπη (μπόλια) και ψήνονται στον φούρνο.

Η Μπάμπω είναι σαν λουκάνικο, όπου μέσα σε έντερο τοποθετούνται ψιλοκομμένα και τσιγαρισμένα κομματάκια από πνευμόνι χοίρου μαζί με πληγούρι, και κατόπιν μαγειρεύονται στην κατσαρόλα.



Μικρασιατική-Ποντιακή-Σαρακατσάνικη κουζίνα

Μικρασιατικές συνταγές που συνηθίζονται είναι το ιταλί κιοφτέ, το χουνκιάρ μπεγεντί, το γκιούλμασι και οι γκιουσλεμέδες.

Χαρακτηριστικά ΠΟΝΤΙΑΚά πιάτα της περιοχής είναι ο σορβάς (σούπα με γιαούρτι), τα τσιριχτά, τα ύβριστα, το κεσκέκ (κοτόπουλο με σιτάρι) και τα ποντιακά πιροσκή.

Από την σαρακατσάνικη παράδοση ξεχωρίζουν η λαχανόπιτα, η γαλόπιτα, η κολοκυθόπιτα και η στριφτόπιτα.

Τέλος, ο μαστιχάτος χαλβάς της Δράμας γίνεται από το ταχίνι και την καραμέλα και έχει υφή λεπτή και μαστιχωτή.

Επίλογος

Ήταν πολύ περιληπτικό το ταξίδι που αφορούσε στις παραδοσιακές συνταγές του Ν. Δράμας μπροστά στα πολλά στοιχεία που υπάρχουν γι' αυτό το θέμα, και αναγκαστικά η προσέγγισή μας περιορίστηκε σε μερικά μόνο βασικά σημεία.

Οπωσδήποτε όμως η μικρή αυτή περιπέτεια ήταν ενδιαφέρουσα και συμπερασματικά μπορούμε να πούμε ότι το χαρήκαμε.

Και κλείνοντας, ας αναφέρουμε μία χαρακτηριστική παροιμία:

« Αν δεις φαγητό, κάθισε και απόλαυσε το· αν δεις φασαρία, φύγε! » (πώς λέμε σήμερα «άντε γεια!»)

Η ομάδα μας

Οι εκπαιδευόμενοι:

Αρσονιάδου Ελισάβετ, Βασιλειάδης Βασίλειος, Γιάννογλου Αναστάσιος, Δημόπουλος Ιωάννης, Δοξάκης Δημοσθένης, Καραβίτση Μαγδαλινή, Κωφίδου Άννα, Λέτσιου Φωτεινή, Μαυρουδάκης Χαράλαμπος, Μπουργκής Γεώργιος, Ναζεράι Σκελκίμ, Ναούμης Ιωάννης, Ντελημπορανίδη Βαλεντίνα, Πέλαρι Αρτιάν, Σκονίδου Μαρία, Στεφανάκης Νικόλαος.

& οι εκπαιδευτές:

Πολυτίδης Δημήτριος, Ταουσάνης Ιωάννης



Βιβλιογραφία

http://www.chefsofcrete.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=135%3A-2500-&catid=47&Itemid=160&lang=e

<https://www.nutricom.gr/single-post/Historical-cooking-progress>

<https://gastrotourismos.gr/i-kouzina-tis-dramas-paradosiakes-syntages-proionta-4451>

<http://www.greekgastronomyguide.gr/drama/paradosiaki-kouzina/>

Σαμσάς

Παραδοσιακή πίτα με κιμά: λέγεται ΣΑΜΣΑΣ. Τη συνταγή την έφεραν οι πρόγονοί μας από τη Μ. Ασία. Υλικά: αλεύρι, αλάτι, λάδι, κρεμμύδι, κιμάς.

Βάζουμε ψιλοκομμένο αρκετό κρεμμύδι στον κιμά, αφού πρώτα το στύψουμε για να φύγει η σπιρτάδα του και να μην μας καίει. Μετά από λίγο το ρίχνουμε στον κιμά, όπως επίσης αλάτι, μαύρο πιπέρι, κόκκινο πιπέρι, κύμινο. Βάζουμε λιγάκι νερό στον κιμά και το στρώνουμε πάνω στα φύλλα τα οποία ήδη έχουμε έτοιμα με την ΟΧΛΑΟΥ και το ψήνουμε πάνω στο ΣΑΤΣ (ταψί που ζεσταίνεται με αέριο).

Για πρακτικούς λόγους η πίτα έγινε το μεσημέρι στο σπίτι του Βασίλη. Την έκανε η μητέρα του και η γυναίκα του. Σημειωτέον ότι ο κιμάς ήταν προσφορά από χασάπη κατόπιν διαμεσολάβησης του και επομένως το κόστος ελάχιστο. Ο τρόπος ετοιμασίας της πίτας και του ψησίματός της παρουσιάστηκε με σχετικό βίντεο. Την ώρα της παρουσίασης της πίτας η ομάδα του σχεδίου δράσης απολάμβανε την πίτα και κέρασαμε και τους εκπαιδευτές καθώς και εκπαιδευόμενους από τα άλλα projects.

Επίσκεψη στην Ταβέρνα «Αγλέορας»

Στις 20 Μαρτίου επισκεφθήκαμε την Ταβέρνα «Αγλέορας» (περιοχή Σιδηρ. Σταθμού Δράμας), όπου ο σεφ μάς μίλησε για τις παραδοσιακές συνταγές του Ν. Δράμας και μας παρουσίασε την δική του κουζίνα.

Επίσκεψη στο Δ.Ι.Ε.Κ. Δράμας

Στις 3 Απριλίου επισκεφθήκαμε το Δ.Ι.Ε.Κ. Δράμας, όπου η διευθύντριά του μάς παρουσίασε το Τμήμα Μαγειρικής του σχολείου και συνάδελφος εκπαιδευτής συγκεκριμένες συνταγές του, καθώς εμείς απολαμβάναμε τα εδέσματα που ετοίμασαν για μας.