

# ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

---

προϊόντα και μαγειρική στην περιοχή της Δράμας

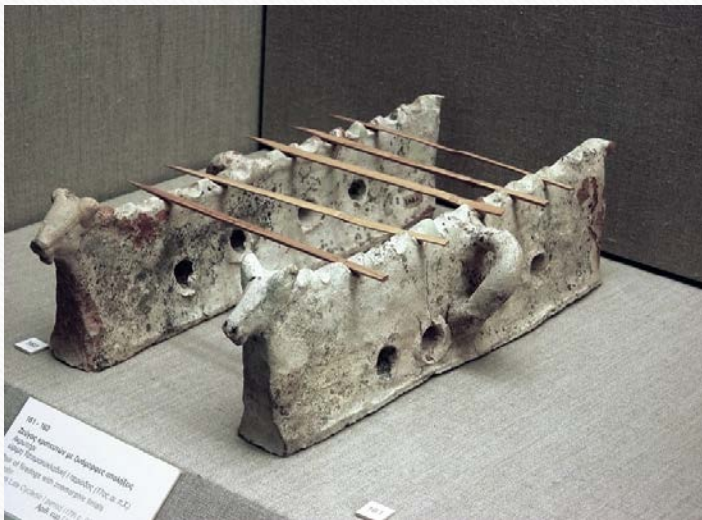
## ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΗΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

- Η μαγειρική έχει τις ρίζες της στην προϊστορία, την εποχή που ο άνθρωπος ανακάλυψε τυχαία τη θερμότητα. Από αυτή την εποχή λοιπόν, όταν η ανάγκη έγινε ικανοποίηση, ξεκινά και η ιστορία της μαγειρικής .



Το πρώτο σκεύος που χρησιμοποιήθηκε για το ψήσιμο του φαγητού ίσως να ήταν η ξύλινη σούβλα, απεικονίσεις της οποίας απαντώνται σε ανάγλυφα και αγγειογραφίες και στη συνέχεια να δημιουργήθηκαν τα πρώτα πήλινα τσουκάλια για οικιακή χρήση, τα οποία με την πάροδο του χρόνου τελειοποιήθηκαν. Αργότερα εμφανίστηκαν και τα μεταλλικά σκεύη για ψήσιμο, όπως αυτά που σώζονται στο Μουσείο του Λούβρου και το Αρχαιολογικό Μουσείο Θεσσαλονίκης.

Αναλύοντας τα παραπάνω ευρήματα καταλαβαίνουμε πως οι άνθρωποι της εποχής μαγείρευαν βραστά ή ψητά, χρησιμοποιώντας μεγάλες ποσότητες ζωικού λίπους.



Κρατευτές με οβελούς για το ψήσιμο κρέατος



## Αρχαία εποχή

Το συμπόσιον αποτελούσε έναν από τους πιο αγαπημένους τρόπους διασκέδασης των αρχαίων Ελλήνων. Περιλάμβανε δύο στάδια: το πρώτο ήταν αφιερωμένο στο φαγητό, που σε γενικές γραμμές ήταν λιτό, ενώ το δεύτερο στην κατανάλωση ποτού.



Αττικός ερυθρόμορφος κρατήρας, 420 π.Χ. περίπου

Οι Ρωμαίοι χρησιμοποιούσαν τους Έλληνες ως δασκάλους σ' όλες τις καλές τέχνες και στη μαγειρική. Στην κοντινή Ανατολή ανθίζει το εμπόριο. Μαζί με το χρυσό και το μετάξι εμπορεύονται μπαχαρικά και τρόφιμα όλων των ειδών.



## Μεσαίωνας 5ος - 15ος αιώνας

Στους Ευρωπαίους του Μεσαίωνα αρέσει να ψάχνουν για σπάνιες γεύσεις. Κατά τον Μεσαίωνα αποδείχθηκαν τα μοναστήρια πιστοί φύλακες της παράδοσης της Ρωμαϊκής τέχνης της μαγειρικής, όπως και άλλων θησαυρών της παράδοσης. Οι μοναχοί δεν διέσωσαν μόνο χειρόγραφα αλλά και συνταγές.

Οι Ιταλοί με το εμπόριό τους απέκτησαν μεγάλα πλούτη και εκλέπτισαν την κουζίνα τους. Έτσι αναπτύχθηκε η πρώτη πραγματική τέχνη της μαγειρικής ενός δυτικού κράτους.



## Αναγέννηση 16<sup>ος</sup> -17<sup>ος</sup> αιώνας

Η μεγαλύτερη εποχή της κουλτούρας μετά την κλασική αρχαιότητα αναπτύχθηκε μετά το 1500 και επεκτάθηκε σ' ολόκληρη την Ευρώπη. Οι Φλωρεντίνοι έδωσαν ουσιαστική ώθηση στο δυτικό κόσμο, η οποία επηρέασε τη Γαλλική κουλτούρα και φυσικά τη μαγειρική.



Τζουζέπε Αρτσιμπόλντο ( 1526-1593 )



Φρανς Σνάιντερς (1579 -1657)

## Μπαρόκ και Ροκοκό 17<sup>ος</sup> - 18<sup>ος</sup> αιώνας

Κατά τη διάρκεια της βασιλείας του Λουδοβίκου XV (1710 - 1744) η μαγειρική της Γαλλικής κουζίνας έφθασε στο αποκορύφωμά της. Πολλοί μεγάλοι μάγειροι έγραψαν βιβλία μαγειρικής και υπηρέτησαν τον 17ο και 18ο αιώνα στις μεγάλες αυλές ηγεμόνων σ' ολόκληρη την Ευρώπη.



## 19<sup>ος</sup> και πρώτο μισό του 20<sup>ου</sup> αι.

Η Γαλλική επανάσταση επέφερε μία μεγάλη αλλαγή σ' ολόκληρη την ιστορία του πολιτισμού. Τα πρώτα καλά εστιατόρια άνοιξαν το 1765 στο Παρίσι και σ' άλλες μεγάλες πόλεις. Η καλή κουζίνα κατάφερε από τις αυλές των ηγεμόνων να φτάσει στα μεγάλα αστικά στρώματα.



Pierre-Auguste Renoir 1880

## Η νεότερη εποχή - δεύτερο μισό του 20ου αιώνα



Τα μοντέρνα μέσα ταξιδιών έκαναν τις αποστάσεις πάνω στη γη, όπως και μεταξύ των διάφορων πολιτισμών, μικρότερες. Νέα υλικά έφεραν καινούρια πνοή στη διαμόρφωση των μενού και της μεθόδου παρασκευής τους. Η μοντέρνα κουζίνα βασίζεται στις αρχές της παλιάς και λαμβάνει σήμερα υπόψη τις γνώσεις της φυσιολογίας της διατροφής όπως και τις γευστικές απαιτήσεις της διεθνούς κουζίνας.



## ΔΡΑΜΑ ΤΟΠΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

---

Τόπος με πλούσια πολιτιστική κληρονομιά η Δράμα, έγινε η νέα πατρίδα μεγάλου αριθμού προσφύγων οι οποίοι έφεραν μαζί τους τις γεύσεις και τα αρώματα του τόπου καταγωγής τους.



Η κουζίνα της είναι απλή στον τρόπο μαγειρέματος, αλλά πλούσια σε συνταγές, με μοναδικούς συνδυασμούς ποιοτικών υλικών. Οι γαστρονομικές συνήθειες των ντόπιων, αλλά και αυτές των Ελλήνων προσφύγων της Μικράς Ασίας, του Πόντου, της Καππαδοκίας και της ΒΑ Θράκης, καθώς και των Τουρκόφωνων, των Πομακόφωνων, των Ρομά και των Αρμενίων, δημιούργησαν στο πέρασμα του χρόνου μια ιδιαίτερα γευστική κουζίνα, η οποία συνδυάζει τη νοστιμιά με την έμφαση στη χρήση εκλεκτών τοπικών προϊόντων.

Πιάτα σμυρναίικα, κωνσταντινουπολίτικα, μικρασιάτικα, μυστικές συνταγές από την Καππαδοκία, τον Πόντο, πίτες καταπληκτικές από τους ντόπιους και τόσα άλλα, δημιούργησαν στο πέρασμα του χρόνου μια πολυσυλλεκτική κουζίνα.



Στην τοπική κουζίνα της Δράμας, υπερέχουν τα προϊόντα της κτηνοτροφικής παραγωγής, οι πίτες, τα χειροποίητα ζυμαρικά, τα αλλαντικά και οι παραδοσιακές συνταγές.



Εδώ θα γευτούμε ποντιακά πισία (παραδοσιακά πιροσκή με πατάτα ή τυρί, κιμά ή πράσο) και γκιουζλεμέδες (τυρόπιτες με χειροποίητο φύλλο και λευκό τυρί, στο τηγάνι), μικρασιάτικο τζιγεροσαρμά, γκιούλπασι, σορβά, θρακιώτικους γιοφκάδες (χυλοπίτες), τραχανά, Βαρβάρα, κολοκυθόπιτα γλυκιά, κ.ά.



Διάφορα παραδοσιακά πιάτα είναι συνυφασμένα με τα έθιμα της περιοχής  
και τις γιορτές των πολιούχων Αγίων :

Το έθιμο της Αγίας Βαρβάρας, με τα караβάκια των ευχών.



Παραδοσιακή γλυκιά Βαρβάρα, από βρασμένο σιτάρι, αμύγδαλα,  
καρύδια, ρόδια, σταφίδες, κανέλα, σουσάμι και ξερά φρούτα.

Το έθιμο του κουρμπανιού στο Καλαμπάκι,  
προς τιμήν του Αγίου Αθανασίου.

Φαγητό από αγελαδινό κρέας και πλιγούρι.



Παραδοσιακό Ποντιακό κεσκέκι,  
από κοτόπουλο και σιτάρι στην  
Πλατανιά Δράμας.



## Συνταγή για τανωμένο σορβά (ποντιακή σούπα)

1 φλυτζάνι κορκότο (σπασμένο σιτάρι)  
1/2 κιλό κλασικό παραδοσιακό γιαούρτι  
ελαιόλαδο  
1 κρεμμύδι  
1 ματσάκι δυόσμο  
αλάτι , πιπέρι



### Εκτέλεση

Βράζουμε το κορκότο με 5 φλ. νερό και 1 κ.γ. αλάτι. Όταν βράσει και χυλώσει ελαφρά, βγάζουμε 2 -3 κουτάλες της σούπας σε βαθύ μπολ και το αφήνουμε να κρυώσει λίγο. Ρίχνουμε το γιαούρτι στο κορκότο και το ανακατεύουμε να διαλυθεί καλά. Μεταφέρουμε λίγο –λίγο το μείγμα στην κατσαρόλα με το υπόλοιπο κορκότο ανακατεύοντας συνεχώς για να μην κόψει το γιαούρτι. Καίμε ξεχωριστά το βούτυρο και ροδίζουμε το κρεμμύδι μαζί με λίγο δυόσμο. Περιχύνουμε αμέσως τη σούπα με το αρωματισμένο βούτυρο στο περιεχόμενο της κατσαρόλας, ανακατεύουμε καλά και σερβίρουμε.



## ΕΔΑΦΟΣ - ΜΙΚΡΟΚΛΙΜΑ



Η ιδιομορφία του εδάφους του νομού Δράμας, οι κλιματολογικές συνθήκες, τα μεγάλα ποτάμια, όπως ο Νέστος, που τον διασχίζουν και τον καθορίζουν, τα μεγάλα λεκανοπέδια, όπως αυτό του Νευροκοπίου και οι ατέλειωτες ορεινές εκτάσεις συνθέτουν ένα τοπίο μοναδικό. Τα προϊόντα που καλλιεργούνται είναι κυρίως δημητριακά, όσπρια, φρούτα και λαχανικά. Σημαντική θέση στο νομό έχει η κτηνοτροφική παραγωγή.





## ΤΟΠΙΚΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ

- **ΚΡΑΣΙΑ**

- Η αμπελοκαλλιέργεια τα τελευταία χρόνια αποκτά μία νέα δυναμική, με γνωστά ήδη τα επώνυμα κρασιά της Δράμας διεθνούς αναγνώρισης.



- **ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ**

- Παστουρμάδες, σουτζούκια πολίτικα, λουκάνικα με κομμάτια κρέατος, καβουρμάδες και πολλές άλλες παραδοσιακές πολίτικες και караμανλίδικες συνταγές συνθέτουν μια μοναδική ποικιλία αλλαντικών εξαιρετικής ποιότητας.



## ΖΥΜΑΡΙΚΑ

Γυναικείοι συνεταιρισμοί και μικρές οικοτεχνίες παρασκευάζουν άριστης ποιότητας ζυμαρικά δουλεμένα με τα αγνότερα υλικά.



- Φύλλα Περέκ ή Μπασλαμάς. Φύλλα από νερό, αλεύρι και αλάτι τα οποία έχουν προψηθεί σε ένα ειδικό σκεύος που μοιάζει με τηγάνι και τους χαρίζει μια ιδιαίτερη γεύση.



- Ο τραχανάς γλυκός ή ξινός, χοντρός ή ψιλός, με σταρένιο σιμιγδάλι, αλεύρι ή σπασμένο σιτάρι, σκέτος, με βούτυρο, με γάλα ή ντομάτα είναι ιδανικό πιάτο για τις κρύες νύχτες του χειμώνα.



## ΠΑΤΑΤΕΣ

Πατάτες Κάτω Νευροκοπίου. Προϊόν Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ένδειξης. Είναι γνωστές σε όλη την Ελλάδα για τα ανώτερα γευστικά και ποιοτικά τους χαρακτηριστικά. Η νοστιμιά τους οφείλεται στις κλιματολογικές συνθήκες της περιοχής και στα αμμοπηλώδη εδάφη.



## ΦΑΣΟΛΙΑ ΝΕΥΡΟΚΟΠΙΟΥ

Τα φασόλια έχουν παρόμοιες συνθήκες καλλιέργειας με την πατάτα και για τους ίδιους λόγους είναι εξαιρετικής ποιότητας. Η χαμηλή περιεκτικότητα του εδάφους σε ασβέστιο εξασφαλίζει την εξαιρετική τους βραστικότητα.

Είναι επίσης Προϊόν Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ένδειξης.



**Μέλι** βιολογικό με διεθνείς διακρίσεις, χειροποίητα **γλυκά κουταλιού** και μαστιχωτοί **χαλβάδες** είναι κάποια ακόμα από τα εξαιρετικά τοπικά προϊόντα που μπορεί να απολαύσει κανείς στη Δράμα.



Το ζύμωμα του τοπικού χαλβά γίνεται αποκλειστικά με τα χέρια σε μεγάλες ανοξειδωτες λεκάνες.





Ευχαριστούμε πολύ για την προσοχή σας !

Εκπαιδευόμενοι :

Ζαφειρίου Ζωή

Χρήστου Παναγιώτα

Αναγνώστου Ανέστης

Κατσάνη Βικτώρια

Πρέλα Χριστίνα

Babani Rajmonda

Stafa Diana

Καπανίρης Ηλίας

Καραδημητρίου Ιάκωβος

Μπουργασλής Θεοφάνης

Παπαδοπούλου Ναταλία

Συργιάννη Ιωάννα

Τσομπάνης Φώτιος

Επιβλέποντες εκπαιδευτές :

Πολυτίδης Δημήτρης

Αυγερινάκη Φιλιώ

Πασχαλίδου Λιάνα

ΣΔΕ ΔΡΑΜΑΣ 2021 - 2022