

ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ 2024 | ΔΗΜΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ

Προσφύγων γεύσεις: Γαστρονομικές διαδρομές στην Αλεξανδρούπολη μετά τη συνθήκη της Λωζάνης

23 | 24 | 25 Μαΐου 2024 | ΛΙΜΑΝΙ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ | ΑΠΟΘΗΚΗ 2



Συνέδριο
2^ο ΕΝΚΟΜΙΩΝ
Ale^Ξandroupolis



Σε μία πόλη, το πολιτιστικό της απόθεμα δεν είναι μόνο ο υλικός πολιτισμός της αλλά και η άυλη πολιτιστική κληρονομιά της! Είναι οι άνθρωποί της, οι συνήθειες, οι κοινωνικές σχέσεις αλλά και οι μνήμες καθώς και τα όνειρα του κάθε πολίτη της που έχει το βλέμμα του στο μέλλον.

Σήμερα, έχοντας διανύσει τα 100 πρώτα χρόνια από την υπογραφή της συνθήκης της Λωζάνης, οφείλουμε, περισσότερο από ποτέ, να διατηρήσουμε τη μνήμη και την τοπική ιστορία της πόλης, να την αναδείξουμε με σεβασμό και να την παραδώσουμε στη νέα γενιά, αναπτύσσοντας ταυτόχρονα ένα αίσθημα συνοχής και σύνδεσης του παρόντος με το μέλλον του τόπου μας.

Γι' αυτούς τους λόγους, ο Δήμος Αλεξανδρούπολης στηρίζει για δεύτερη συνεχή χρονιά το 2ο Συνέδριο *Alexandroupolis Encomium* που διοργανώνεται στο πλαίσιο των ΕΛΕΥΘΕΡΙΩΝ 2024 από την Ένωση Θρακών και το Εργαστήριο Λαογραφίας και Κοινωνικής Ανθρωπολογίας του Τμήματος Ιστορίας και Εθνολογίας του ΔΠΘ, με τη συμμετοχή των προσφυγικών συλλόγων της πόλης και της Επαγγελματικής Σχολής Μαθητείας της ΔΥΠΑ Αλεξανδρούπολης.

Το φετινό συνέδριο, πραγματοποιείται το θέμα της ανάδειξης των γεύσεων των προσφύγων και των γαστρονομικών διαδρομών από τις πατρογονικές τους εστίες στην Αλεξανδρούπολη μετά τη συνθήκη της Λωζάνης. Ουσιαστικά όμως, αναδεικνύοντας τις γεύσεις και τις γαστρονομικές διαδρομές των προσφύγων, φωτίζονται μέσα από αυτές η διατροφή τους, οι κοινωνικές σχέσεις και συνήθειες που διαμορφώνονταν, η μουσική τους, η παράδοση, τα επαγγέλματα και γενικότερα όσα σχετίζονται με την επιβίωσή τους αλλά και με την ευζωία τους.

Γι' αυτό, ας συνεργαστούμε όλοι μαζί, προσφυγικοί σύλλογοι, ακαδημαϊκοί και επαγγελματικά σωματεία και φορείς, ώστε μέσα από την αναζήτηση της ταυτότητας της πόλης, να συμβάλουμε στη διαμόρφωση των νέων οριζόντων του τόπου μας και των ανθρώπων του.

Ιωάννης Ζαμπούκης

Δήμαρχος Αλεξανδρούπολης



Έναν αιώνα μετά την εγκατάσταση των προσφύγων, η Αλεξανδρούπολη έχει αναδειχθεί σε μια ακμάζουσα πόλη με ταχείς ρυθμούς ανάπτυξης. Μοντέρνα και παραδοσιακή συνάμα, αλλά κυρίως, πολυστρωματική και πολυσυλλεκτική, είναι ένα σταυροδρόμι μεταξύ Ανατολής και Δύσης. Μια πόλη, που, στα πλαίσια της διαμόρφωσης της ταυτότητάς της, αναζητά τον χαρακτήρα της μέσα από τις διαδρομές εκείνες, από τις οποίες οριοθετήθηκαν, ενσωματώθηκαν και ιεραρχήθηκαν οι κοινωνικές σχέσεις των ανθρώπων της. Στις σχέσεις αυτές, εξέχουσα θέση είχε και έχει η διατροφή. Η διατροφή συνιστά ένα πολύπλοκο σύστημα πολιτισμικής ταξινόμησης που θέτει σε κίνηση αναπαραστάσεις και συμβολισμούς για την ταυτότητα και τη διαφορά. Αποτελεί άξονα κοινωνικής αναφοράς και αποκαλύπτει αφενός οικουμενικές σταθερές, αλλά και διαπολιτισμικές ποικιλότητες. Μέσω της κατανάλωσης τα άτομα «γεύονται» και «καταναλώνουν» τον πολιτισμό, το παρελθόν, το παρόν, κατασκευάζουν εικόνες πολιτισμικής συνέχειας, κινητοποιούν όνειρα, ταμπού, γούστα, επιλογές και αξίες. Η σχέση ανάμεσα στη διατροφή και στη συγκρότηση της συλλογικής μνήμης είναι αμφίδρομη. Η διατροφή και η τροφή λειτουργούν ως κώδικες ανάγνωσης της προσφυγικής ταυτότητας. Αναδεικνύουν εντάξεις, αποκλεισμούς, αποκλίσεις και συγκλίσεις. Η κοινωνική διάσταση της τροφής συνίσταται στην ικανότητά της να μεταφέρει και να μεταβιβάζει αισθήματα και μνήμες, ενώ η δυνατότητα της να μεταδίδεται και να ανθίσταται σε κοινωνικο-ιστορικές αλλαγές την αναδεικνύουν σε πολυσήμαντο επικοινωνιακό μέσο. Συνεπώς, η διατροφή συνιστά όχημα και αποθήκη μνημών και μέσα από την τροφή, μπορούμε να «διαβάσουμε» τη διαδρομή της προσφυγικότητας.

Το 2ο Συνέδριο για την ιστορία της Αλεξανδρούπολης, χρονιά που έχει ως θέμα την αναζήτηση και την ανάδειξη των Γαστρονομικών διαδρομών των προσφύγων στην Αλεξανδρούπολη μετά τη συνθήκη της Λωζάνης, επιχειρεί να χαρτογραφήσει τη διατροφή των προσφύγων στην πόλη της Αλεξανδρούπολης με σκοπό την κατανόηση της ομοιότητας αλλά και της ετερότητας των προσφυγικών πληθυσμών της καθώς και των πολιτικών και των στρατηγικών επιβίωσης που κινητοποιήθηκαν μετά την προσφυγική εγκατάσταση στην πόλη.

Με τη συλλογική συνεισφορά προσφυγικών σωματείων και φορέων που σχετίζονται με τη διατροφή, επιχειρείται η γνωριμία με την προσφυγική διατροφική κληρονομιά αλλά και τις προσφυγικές γεύσεις μέσα από το παράδειγμα της Αλεξανδρούπολης.

Γιατί ο τόπος είναι οι άνθρωποι, αλλά οι άνθρωποι είναι οι μνήμες τους. Και σχεδόν πάντα, οι μνήμες εμπεριέχουν τις γεύσεις και τις μυρωδιές των φαγητών που «έφεραν» μαζί τους από τις πατρίδες τους, που τους συνόδευσαν στην παιδική ηλικία και που τους συντρόφεψαν στο μεγάλο ταξίδι της ενηλικίωσης και των διαβάσεων που αυτή εμπεριέχει.

Βασιλική Κράββα

Πρόεδρος της Επιστημονικής & Οργανωτικής Επιτροπής
Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Κοινωνικής Ανθρωπολογίας
και Ανθρωπολογίας της Κατανάλωσης
του Τμήματος Ιστορίας και Εθνολογίας του ΔΠΘ

Αίνος

Κυδωνάτο Αίνου

Υλικά:

- 1 ½ κιλά τρυφερό μοσχαρίσιο κρέας σε μερίδες
- 1 μέτριο κρεμμύδι
- 2/3 κούπας βούτυρο
- αλάτι - πιπέρι
- 2 κούπες ώριμες ντομάτες τριμμένες περασμένες από σίτα
- 1-2 κουταλιές κοφτές ζάχαρη
- 1 ½ κιλά κυδώνια
- 1 λεμόνι σε χυμό
- 2 ξύλα κανέλα
- λίγη ξανθή σταφίδα και δαμάσκηνα προαιρετικά

Εκτέλεση:

Βάζουμε το μισό βούτυρο σε κατσαρόλα επάνω σε δυνατή φωτιά να κάψει. Σοτάρουμε σε αυτό τα κομμάτια του κρέατος από όλες τις μεριές για να ροδίσουν. Προς το τέλος ρίχνουμε το κρεμμύδι ολόκληρο. Προσθέτουμε τη ντομάτα, το αλάτι, το πιπέρι και μισή κούπα νερό. Σκεπάζουμε για να σιγοβράσει το κρέας καλά ώσπου να μαλακώσει. Στο μεταξύ, καθαρίζουμε καλά τα κυδώνια από το χνούδι τους και τα κόβουμε σε φέτες μαζί με τη φλούδα (6-8 περίπου φέτες ανάλογα με το μέγεθος του κυδωνιού). Βουτάμε τις φέτες σε μια κούπα με το λεμόνι καλά από όλες τις μεριές για να μη μαυρίσουν. Λιώνουμε το υπόλοιπο βούτυρο σε ένα τηγάνι και μέσα σε αυτό σοτάρουμε τα κυδώνια λίγα-λίγα. Όταν τελειώσουμε το σοτάρισμα των κυδωνιών, τα ρίχνουμε μαζί με το λίπος στη κατσαρόλα, αφού, όμως, προηγουμένως έχουμε αφαιρέσει προσεκτικά μόνο τα κομμάτια το κρέας και το κρεμμύδι – αφήνουμε τη σάλτσα.

Ρίχνουμε τη ζάχαρη, την κανέλλα και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν ώσπου να μαλακώσουν (όχι να λειώσουν) τα κυδώνια. Στο τέλος, ρίχνουμε τη σταφίδα / δαμάσκηνα.

Προσοχή! Δεν ανακατεύουμε το φαγητό με κουτάλα για να μη χαλάσει, απλά κουνάμε τη κατσαρόλα κυκλικά μερικές φορές για να μην κολλήσει το φαγητό.



Σύλλογος «Ελληνομουσείον Αίνου»

Η εκτέλεση των συνταγών έγινε από τους Βάγια Κλαδάρη, Στέλλα Κλαδάρη, Ναταλία Πετίνου, Αντώνη Χριστοδούλου



Νισεστένιος Χαλβάς Αίνου

Υλικά:

- 5 ποτήρια νερό
- 1 ποτήρι νισεστέ
- 2- 3 κουταλιές σούπας βούτυρο ή λάδι
- 2 -2½ ποτήρια ζάχαρη
- 1 βανίλια ή ξύσμα λεμονιού
- 1 ποτήρι αμύγδαλα μέτρια κομμένα και ελαφρά ψημένα
- λίγο αλάτι

Εκτέλεση:

Ανακατεύουμε τον νισεστέ με ένα ποτήρι κρύο νερό. Ζεσταίνουμε τα υπόλοιπα τέσσερα ποτήρια νερό με τη ζάχαρη, το βούτυρο, τη βανίλια και το αλάτι για να διαλυθούν και ρίχνουμε τον διαλυμένο νισεστέ. Αφήνουμε να βράσουν μαζί μέχρι να πήξουν. Στο τέλος, ρίχνουμε τα αμύγδαλα. Μετά τον απλώνουμε σε ένα ταψί και τον κόβουμε μπακλαβοκόμματα (ρόμβους) βάζοντας ένα αμύγδαλο σε κάθε κομμάτι.

Σωληνόπιτα Αίνου

Υλικά:

- 1 1/2 κιλό σωλήνες περίπου 100 σωλήνες
- 1 ματσάκι κρεμμύδια φρέσκα
- 1 κρεμμύδι ξερό
- 1 φλιτζάνι τσαγιού λάδι
- δυόσμος φρέσκος και ξερός
- αλάτι - πιπέρι
- 1 πακέτα φύλλο για πίτα (8 φύλλα)

Εκτέλεση:

Βάζουμε από το προηγούμενο βράδυ τις σωλήνες σε λεκάνη με νερό και τις αφήνουμε στο ψυγείο. Το επόμενο πρωί βγάζουμε τις σωλήνες από το κέλυφος και το νερό (ζουμί) που πέφτει το μαζεύουμε σε ένα δοχείο. Τις πλένουμε πολλές φορές (πάνω από δέκα φορές), ώστε να καθαρίσουν από την άμμο. Τις ψιλοκόβουμε και τις σοτάρουμε με το κρεμμύδι. Προσθέτουμε λίγο από ζουμί τους αφού προηγουμένως το έχουμε στραγγίσει από ψιλό τουλπάνι (γάζα). Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και τον δυόσμο. Το αφήνουμε στη φωτιά μέχρι να τελειώσει το υγρό τους.

Στη συνέχεια, στρώνουμε σε ταψί (διαμέτρου 40 cm ή 40x35 cm) τα φύλλα που ενδιάμεσα τα λαδώνουμε. Στρώνουμε σε δύο στρώσεις τη γέμιση (κάτω τρία λαδωμένα φύλλα και τη μισή γέμιση, από πάνω δύο φύλλα και την υπόλοιπη γέμιση και τελειώνουμε με τα άλλα τρία λαδωμένα φύλλα). Κόβουμε σε τετράγωνα κομμάτια και την ψήνουμε στους 180°C για 1 ώρα περίπου.

Αν. Ρωμυλία

Καπούσκα

Υλικά:

- 1 λάχανο
- 100 γραμμάρια βούτυρο
- 15 γραμμάρια πάπρικα
- 50 γραμμάρια πελτέ ντομάτας
- αλάτι
- καυτερές πιπεριές τσούσκες ή μπούκοβο (κατά προτίμηση)

Εκτέλεση:

Κόβουμε το λάχανο σε χοντρά κομμάτια και το βράζουμε σε αλατισμένο νερό για περίπου πέντε λεπτά. Αφού το στραγγίσουμε, επιστρέφουμε στην άδεια πλέον κατσαρόλα και λιώνουμε το βούτυρο. Μόλις λιώσει, βάζουμε το λάχανο και σοτάρουμε για δύο λεπτά, μέχρι να ροδίσει ελαφρώς. Σε αυτό το σημείο προσθέτουμε τα πιπερία ή το μπούκοβο και συνεχίζουμε για ένα λεπτό το μαγείρεμα. Στη συνέχεια, ρίχνουμε τον πελτέ και νερό ίσα ίσα μέχρι το ύψος των υλικών. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για περίπου είκοσι λεπτά.



Σύλλογος «Ανατολική Ρωμυλία Έβρου»

Η εκτέλεση των συνταγών έγινε από τον Γιώργο Παπαντωνίου



Πράσα με λουκάνικα

Υλικά:

- 4 λουκάνικα πέταλα
- 3 πράσα
- 30 γραμμάρια πελτέ ντομάτας
- 30ml ελαιόλαδο
- 200ml νερό

Εκτέλεση:

Κόβουμε τα πράσα και τα λουκάνικα σε χοντρές ροδέλες πάχους δύο εκατοστών. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το λάδι σε μέτρια φωτιά και τα πράσα για να τα τσιγαρίσουμε ελαφριά. Προσθέτουμε τα λουκάνικα και ανακατεύουμε. Σε λίγο τα λουκάνικα θα αρχίσουν να βγάζουν το λίπος τους, μέσα στο οποίο θέλουμε να μαγειρευτεί το φαγητό. Πέντε λεπτά μετά προσθέτουμε τον πελτέ και 200ml νερό και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για δώδεκα με δεκαπέντε λεπτά, μέχρι να πάρουμε ένα αχνιστό αποτέλεσμα.

Κολοκυθόπιτα

Υλικά:

- 1 πακέτο φύλλα κρούστας
- 1 κολοκύθα γλυκιά
- 150 γραμμάρια ζάχαρη
- 100 γραμμάρια καρύδια
- 50 ml σπορέλαιο
- 3 γραμμάρια κανέλα σκόνη
- 100 γραμμάρια σταφίδες

Εκτέλεση:

Τρίβουμε και στραγγίζουμε την κολοκύθα από τα ζουμιά της. Μεταφέρουμε σε μία μπασίνα και προσθέτουμε τη ζάχαρη, τα καρύδια σπασμένα, την κανέλα, τις σταφίδες και ανακατεύουμε. Ανοίγουμε το φύλλο, πασπαλίζουμε με λίγο λάδι και τοποθετούμε τη γέμιση αραιά σε όλη την επιφάνεια. Τυλίγουμε σε ρολό και μεταφέρουμε σε ένα ταψί με λαδόκολλα. Ψήνουμε στους 170 βαθμούς για είκοσι με εικοσιπέντε λεπτά.



Καππαδοκία

Αργιαλού φαΐ

Υλικά:

- 300 γραμμάρια πλιγούρι χονδρό
- 1 λίτρο νερό
- 5 γραμμάρια αλάτι
- 500 γραμμάρια γιαούρτι στραγγιστό

Εκτέλεση:

Σε μία κατσαρόλα βάζουμε το πλιγούρι με το νερό και το αφήνουμε να βράσει. Μόλις είναι έτοιμο το πλιγούρι αλατίζουμε και αποσύρουμε από τη φωτιά. Προσθέτουμε το γιαούρτι και ανακατεύουμε. Το αφήνουμε στο ψυγείο κάποιες ώρες να κρυώσει και σερβίρουμε κρύο. Εάν το θέλουμε πιο ρευστό μπορούμε να αυξήσουμε λίγο το νερό.



Μπουρανίς

Υλικά:

- 1 κιλό παντζάρια (μόνο οι βολβοί)
- ½ κιλό στραγγιστό γιαούρτι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- ½ κουταλάκι αλάτι

Εκτέλεση:

Βράζουμε τους βολβούς, τους καθαρίζουμε, τους κόβουμε σε μέτρια κομμάτια και σε ένα μπολ, ρίχνουμε τα κομμάτια, το γιαούρτι, ψιλοκομμένο το σκόρδο και το αλάτι, τα ανακατεύουμε καλά και είναι έτοιμη η σαλάτα μας.

Σύλλογος Καππαδοκών Ν. Έβρου «Οι Τρεις Ιεράρχες»

Η εκτέλεση των συνταγών έγινε από τους Ζήση Μπουρμάδη, Ελένη Τσορμπατζίδου, Μαρία Τσορμπατζίδου, Ματίνα Χατζησάββα



Μαύρος χαλβάς Καππαδοκίας

Υλικά:

- 350 γραμμάρια αλεύρι
- 300 γραμμάρια ζάχαρη
- 800 ml νερό

Εκτέλεση:

Καβουρντίζουμε το αλεύρι στην κατσαρόλα ή σε ένα ταψί στον φούρνο μέχρι να πάρει ένα σκούρο καφέ χρώμα. Σε μία κατσαρόλα βάζουμε το νερό με τη ζάχαρη για να φτιάξουμε ένα ελαφρύ σιρόπι. Μεταφέρουμε το καβουρντισμένο αλεύρι σε μία μπασίνα και προσθέτουμε λίγο λίγο από το σιρόπι ανακατεύοντας μέχρι να πάρουμε ένα ομοιόμορφο μείγμα. Στη συνέχεια πλάθουμε με τα χέρια μας σε στρόγγυλους ή μακρόστενους σβόλους και σερβίρουμε.

Παστουρμαδόπιτα

Υλικά:

- 1 πακέτο φύλλα κρούστας
- 2 πιπεριές κόκκινες
- 2 πιπεριές πράσινες
- 4 ντομάτες
- 400 γραμμάρια γραβιέρα
- 350 γραμμάρια παστούρμα
- 200 γραμμάρια γιαούρτι στραγγιστό
- 60 ml ελαιόλαδο
- 30 γραμμάρια σουσάμι ή παπαρουνόσπορο

Εκτέλεση:

Για να ετοιμάσουμε τη γέμιση ψιλοκόβουμε τις πιπεριές, τις ντομάτες και τον παστούρμα. Τρίβουμε τη γραβιέρα και ενώνουμε όλα τα υλικά σε μια μπασίνα. Σε ένα ταψί στρώνουμε τη λαδόκολλα και βάζουμε τα μισά φύλλα κάτω σταυρωτά φροντίζοντας να προεξέχουν στις άκρες του ταψιού, ώστε να μπορούμε να κλείσουμε στο τέλος την πίτα μας. Απλώνουμε ομοιόμορφα τη γέμιση και βάζουμε από πάνω τα υπόλοιπα φύλλα χωρίς να χρειάζεται αυτή τη φορά να προεξέχουν. Πιάνουμε τις άκρες από τα πρώτα φύλλα και τα τυλίγουμε μέσα στο ταψί, ώστε να κλείσει η πίτα. Βρέχουμε λίγο με το ελαιόλαδο και πασπαλίζουμε με σουσάμι ή παπαρουνόσπορο. Ψήνουμε στους 170 για 40 λεπτά.



Μικρά Ασία

Σουτζουκάκια Σμυρναίικα με πιλάφι

Υλικά για τα σουτζουκάκια:

- 350 γραμμάρια κιμάς από αρνί
- 350 γραμμάρια κιμάς από μοσχάρι
- 150 γραμμάρια γαλέτα
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 70 ml κόκκινο κρασί ξηρό
- 80 ml ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 γραμμάρια κύμινο

Υλικά για τη σάλτσα:

- 600 γραμμάρια ντομάτα
- 20 γραμμάρια πελτέ ντομάτας
- 5 γραμμάρια ζάχαρη
- 30 ml ελαιόλαδο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 200 γραμμάρια ελιές πράσινες
- 100 ml νερό
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 ξύλο κανέλας
- 1 πρέζα κύμινο

Υλικά για το πιλάφι:

- 50 γραμμάρια βούτυρο
- 70 γραμμάρια κουκουνάρι
- 400 γραμμάρια ρύζι μακρύκοκκο
- 800 ml νερό

Εκτέλεση:

Προσθέτουμε όλα τα υλικά για τα σουτζουκάκια σε μια μπασίνα και ζυμώνουμε καλά. Πλάθουμε σε μέγεθος 50 γραμμάρων το καθένα και τα μεταφέρουμε στο ψυγείο μέχρι να ετοιμάσουμε τη σάλτσα.

Για τη σάλτσα, περνάμε από τον τρίφτη τις ντομάτες. Σε μία κατσαρόλα βάζουμε το λάδι, το σκόρδο, τις ελιές ψιλοκομμένες και σοτάρουμε. Προσθέτουμε μετά από δύο λεπτά τον πελτέ και ένα λεπτό μετά τα υπόλοιπα υλικά. Την αφήνουμε να βράσει για δέκα λεπτά σε χαμηλή φωτιά.

Αφού είναι έτοιμη η σάλτσα, παίρνουμε τα σουτζουκάκια και τα τηγανίζουμε, χωρίς αλεύρωμα, σε δυνατή φωτιά απλώς να πάρουν χρώμα γύρω-γύρω. Τα μεταφέρουμε στη σάλτσα και τα βράζουμε εκεί μέχρι να μαγειρευτούν.

Για το πιλάφι βάζουμε σε μια κατσαρόλα το βούτυρο με το κουκουνάρι και το ρύζι και σοτάρουμε για τέσσερα λεπτά. Προσθέτουμε το νερό και μόλις πάρει βράση μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά, χωρίς να ανακατεύουμε, για οχτώ με δέκα λεπτά. Σκεπάζουμε με καπάκι, το κατεβάζουμε από τη φωτιά και το αφήνουμε κλειστό για ένα τέταρτο για να τραβήξει το νερό και να μην παραμαγειρευτεί το ρύζι.



Σύλλογος απογόνων Μικρασιατών Ελλήνων Ν. Έβρου «Νικηφόρος Βλεμμύδης»

Η εκτέλεση των συνταγών έγινε από τη Νάντια Μαλακάζη



Ελαιόψωμα

Υλικά:

- 150 γραμμάρια αλεύρι
- 1 φακελάκι μαγιά
- 150 γραμμάρια ελιές (μαύρες ροδέλα)
- 140 ml νερό
- 100 γραμμάρια αλεύρι σκληρό
- 2 γραμμάρια αλάτι
- 20 γραμμάρια ελαιόλαδο

Εκτέλεση:

Προσθέτουμε όλα τα υλικά εκτός από τις ελιές και το αλάτι σε μια μπασίνα και ζυμώνουμε καλά. Τέλος προσθέτουμε και το αλάτι με τις ελιές και ζυμώνουμε για ένα λεπτό ακόμη. Αφήνουμε το ζυμάρι να ξεκουραστεί για 30 λεπτά. Αλευρώνουμε καλά έναν πάγκο και μεταφέρουμε εκεί τη ζύμη. Τη δουλεύουμε λίγο και την χωρίζουμε σε 4 κομμάτια. Δίνουμε σχήμα στα ψωμάκια και ψήνουμε στους 175 βαθμούς για 20-25 λεπτά. Ο χρόνος ψησίματος μπορεί να διαφέρει ανάλογα με τον όγκο.

Μοσχαράκι κοκκινιστό με πουρέ μελιτζάνας

Υλικά για το κοκκινιστό:

- 800 γραμμάρια μοσχαρί (για μαγειρευτό)
- 50 ml ελαιόλαδο
- 4 ντομάτες • 1 κρεμμύδι
- 2 φύλλα δάφνης
- 10 γραμμάρια πιπέρι στρόγγυλα
- 1 ξύλο κανέλας • 8 γαρύφαλλα
- 10 κόκκους μπαχάρι
- 100 ml κόκκινο ξηρό κρασί
- μοσχοκάρυδο • αλάτι
- 10 γραμμάρια ζάχαρη

Εκτέλεση για το κοκκινιστό:

Βάζουμε σε μία κατσαρόλα το κρέας με το ελαιόλαδο και το τσιγαρίζουμε από όλες τις πλευρές. Προσθέτουμε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο και ένα λεπτό μετά σβήνουμε με το κρασί. Μόλις εξατμιστεί το κρασί, προσθέτουμε τις ντομάτες τριμμένες και τη ζάχαρη. Σκεπάζουμε με μπόλικο νερό και αλατίζουμε. Σε ένα τουλπάνι τυλίγουμε τη δάφνη, τα πιπέρια, το γαρύφαλλο, την κανέλα, το μπαχάρι, το δένουμε και το αφήνουμε μέσα στην κατσαρόλα σε όλη τη διάρκεια για να βγάλει τα αρώματά του. Τρίβουμε λίγο από το μοσχοκάρυδο και βράζουμε για περίπου 2 ώρες. Μόλις το κρέας είναι τρυφερό και έχει κυλώσει το ζουμί του, αφαιρούμε το τουλπάνι και είναι έτοιμο.

Εκτέλεση για τον πουρέ μελιτζάνας

Ψήνουμε τις μελιτζάνες σε ανοιχτή φωτιά, και αφού ψηθούν τις σκεπάζουμε με μεμβράνη για να ιδρώσουν, ώστε να καθαριστεί πιο εύκολα η φλούδα τους. Σε μία κατσαρόλα βάζουμε το βούτυρο με το αλεύρι και το ψήνουμε ελαφριά. Προσθέτουμε το γάλα ζεστό και ανακατεύουμε καλά. Μαγειρεύουμε μέχρι να αρχίσει να κοχλάζει. Όσο είναι ζεστό προσθέτουμε τις μελιτζάνες, αφού τις έχουμε πολτοποιήσει, το τριμμένο κασέρι, λίγο τριμμένο μοσχοκάρυδο και αλάτι πιπέρι.

Υλικά για τον πουρέ μελιτζάνας:

- 4 μελιτζάνες
- 100 γραμμάρια βούτυρο
- 100 γραμμάρια αλεύρι
- 850 ml γάλα
- 100 γραμμάρια τριμμένο κασέρι
- αλάτι / πιπέρι / μοσχοκάρυδο

Πόντος

Ποντιακή πίτα "Περέκ"

Υλικά

για την παρασκευή φύλλων:

- 10kg αλεύρι
- 150gr αλάτι
- 6kg νερό

Υλικά

για την παρασκευή περέκ:

- 3 φύλλα
- 200g τυρί
- λίγο λάδι για το τηγάνι

Εκτέλεση:

Ετοιμάζουμε τη ζύμη και τη χωρίζουμε σε μπαλάκια περίπου 100 γραμμάρια. Στη συνέχεια, ανοίγουμε τα φύλλα με τη χλασού (πλάστης) και αμέσως τα ψήνουμε πάνω στο σατς (κυρτό στρόγγυλο σίδερο) πάνω σε πυροστιά. Αυτά διατηρούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Εκτέλεση:

Βάζουμε το τηγάνι πάνω στην εστία με λίγο λάδι. Βρέχουμε απαλά το πρώτο φύλλο και το τοποθετούμε στο τηγάνι. Βάζουμε πάνω το μισό τυρί τριμμένο σκεπάζουμε με το δεύτερο φύλλο. Μόλις ροδίσει το πρώτο φύλλο από κάτω, το γυρίζουμε φέρνοντας το ψημένο επάνω. Συνεχίζουμε με το υπόλοιπο τυρί τριμμένο και τελειώνουμε το τρίτο φύλλο. Σε 3-4 λεπτά με το κατάλληλο καπάκι που έχουμε με το τηγάνι μας αναποδογυρίζουμε την πίτα και αφήνουμε για άλλα 3-4 λεπτά.

Ντία

Υλικά:

- 350g γιασούρτι αγελαδινό
- 1 φλιτζάνι γάλα
- 4 αυγά
- 2 φακελάκια μπέικιν πάουντερ
- λίγο αλάτι
- ½ φλιτζάνι λάδι
- αλεύρι (όσο πάρει)
- 6-7 κουταλιές ζάχαρη

Εκτέλεση:

Χτυπάμε τα αυγά με τη ζάχαρη μέχρι να ασπρίσουν. Προσθέτουμε σταδιακά το γάλα και το γιασούρτι, ανακατεύοντας καλά. Στη συνέχεια, ρίχνουμε το μπέικιν, το αλάτι και λίγο λίγο το αλεύρι. Ζυμώνουμε το μείγμα μέχρι να σχηματιστεί ένα εύπλαστο ζυμάρι, ρίχνοντας στα χέρια μας λάδι, για να μην κολλάει η ζύμη. Ανοίγουμε φύλλο σε τετράγωνο σχήμα και πάχος ενός δαχτύλου. Κατόπιν, κόβουμε το φύλλο με μυτερό μαχαίρι σε μικρούς ρόμβους. Στο κέντρο κάθε ρόμβου κάνουμε μια μικρή οπή, παίρνουμε τη μία άκρη του και τη διπλώνουμε από κάτω, περνώντας τη μέσα από την οπή, δημιουργώντας ένα σχήμα που θυμίζει αυτί (ωτία). Ρίχνουμε τα ωτία μέσα σε τηγάνι με καυτό ελαιόλαδο, χαμηλώνοντας τη φωτιά και τα τηγανίζουμε μέχρι να πάρουν χρυσαφί χρώμα. Τα ωτία τρώγονται σκέτα, με ζάχαρη ή με μέλι.

Σύλλογος Ποντίων Ν. Έβρου
«Αλέξιος Κομνηνός»

Η εκτέλεση των συνταγών έγινε
από την Ελένη Καραγατσίδου



Πιροσκή με τυρί-φέτα ή πατάτα

Υλικά για τη ζύμη:

- 2kg αλεύρι
- 6 φακελάκια μαγιά ξηρή
- νερό (όσο πάρει)

Υλικά για τη γέμιση:

(μόνο για τα πιροσκή με τυρί)

- 22kg τυρί-φέτα

(μόνο για τα πιροσκή με πατάτα)

- 3 kg πατάτες
- 4 kg πιπεριές κόκκινες (Φλωρίνης)
- 3 kg πιπεριές πράσινες
- 1 kg κρεμμύδια
- 1 σκόρδο
- αλάτι - πιπέρι
- 5 λίτρα σπορέλαιο (για τηγάνισμα)

Εκτέλεση για τη ζύμη:

Σε λεκάνη ανακατεύουμε όλα τα υλικά της ζύμης. Προσθέτουμε σταδιακά όσο νερό χρειαστεί για να γίνει η ζύμη μας αφράτη. Την αφήνουμε μισή ώρα να «σταθεί» και να φουσκώσει.

Εκτέλεση για τη γέμιση

(πιροσκή με πατάτα ή τυρί-φέτα):

Πλένουμε καλά τις πατάτες και τις βράζουμε. Τις ξεφλουδίζουμε και τις πολτοποιούμε.

Καίμε σε βαθύ τηγάνι το λάδι, σοτάρουμε το κρεμμύδι, να ροδίσει, προσθέτουμε τον πουρέ πατάτας, τις πιπεριές, το σκόρδο, το αλατοπίπερο και ανακατεύοντας συνεχώς, σοτάρουμε τη γέμιση για 5 λεπτά περίπου.

Αφού κρυώσει η γέμιση, κόβουμε από τη ζύμη μικρά μακρόστενα μπαλάκια, κάνουμε με το δάχτυλό μας μια τρύπα, τη γέμιζουμε με μία κουταλιά γέμιση πατάτας ή τυριού-φέτας και την κλείνουμε καλά.

Αφού τελειώσουν τα υλικά μας, τηγανίζουμε τα πιροσκή σε καυτό λάδι από όλες τις πλευρές, μέχρι να ροδίσουν.



Αποθλωνιάδα

Πελτές

Υλικά:

- 1 ποτήρι νισεστέ
- 8 ποτήρια νερό
- 2 ποτήρια ζάχαρη
ή εναλλακτικά
- 6 ποτήρια νερό
- 2 ποτήρια πετιμέζι

Εκτέλεση:

Τα αναμιγνύουμε όλα μαζί και αφού βράσει και δέσει το μείγμα, το αδειάζουμε σε ένα μπολ ή σε μικρά μπολάκια και γαρνίρουμε με καρύδια και κανέλα.

Μπουρεκλικόπιτα

Υλικά:

- 6 φύλλα
- καρύδια
- κανέλα
- γαρύφαλλο

Εκτέλεση:

Ανοίγουμε τα φύλλα και τα ψήνουμε στο σάτσι. Τα τοποθετούμε στο ταψί και ανά φύλλο τα λαδώνουμε και τα πασπαλίζουμε με τριμμένο καρύδι, κανέλα και γαρύφαλλο. Αφού ψηθεί σιροπιάζουμε με αραιωμένο πετιμέζι.



Σύλλογος Απολλωνιαδιδτών Ν. Έβρου

Η εκτέλεση των συνταγών έγινε από τις Δήμητρα Τσακίρη, Ελένη Αθανασούδη - Τσαγκαλίδη

Η εκτέλεση των συνταγών και η φωτογράφιση έγιναν στο εργαστήριο της Επαγγελματικής Σχολής Μαθητείας Αλεξανδρούπολης της Δημόσιας Υπηρεσίας Απασχόλησης (ΔΥΠΑ) για τις εργασίες του **2^{ου} Συνεδρίου Aleξandroupolis Encomium** με θέμα: «Προσφύγων γεύσεις: Γαστρονομικές διαδρομές στην Αλεξανδρούπολη μετά τη συνθήκη της Λωζάνης» από 23 έως 25 Μαΐου 2024, στην ΑΠΟΘΗΚΗ 2 / Λιμάνι / Δήμος Αλεξανδρούπολης στο πλαίσιο των ΕΛΕΥΘΕΡΙΩΝ 2024.

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ:

ΈΝΩΣΗ ΘΡΑΚΩΝ και ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΛΟΓΓΡΑΦΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑΣ του ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΘΝΟΛΟΓΙΑΣ του ΔΠΘ, με την υποστήριξη του ΔΗΜΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ

Επιμέλεια:	Αικατερίνη Κάλτσου
Συντονισμός, επιμέλεια κειμένων:	Σταυρούλα Παπαχατζίδου
Φωτογράφιση:	Δημήτριος Αλεξούδης

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΟΙ ΠΡΟΣΦΥΓΙΚΟΙ – ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΙ ΣΥΛΛΟΓΟΙ:

- «Ανατολικής Ρωμυλίας Έβρου»
- Απογόνων Μικρασιατών Ελλήνων Ν. Έβρου «Νικηφόρος Βλεμμύδης»
- Απολλωνιαδιδτών Έβρου
- «Ελληνομουσείον Αίνου»
- Καππαδοκών Ν. Έβρου «Οι τρεις Ιεράρχες»
- Ποντίων Ν. Έβρου «Αλέξιος Κομνηνός»
- Επαγγελματική Σχολή Μαθητείας Αλεξανδρούπολης της Δημόσιας Υπηρεσίας Απασχόλησης (ΔΥΠΑ), με τους καθηγητές:
 - Άρη Χριστοφορίδη, σεφ της σχολής
 - Μιχάλη Βρίζα, καθηγητή της σχολήςκαι τους μαθητές: Ελένη Σαββάκη, Γεώργιο Χαραλαμπίκη, Χαμδή Εφέντη, Χασάν Μουσταφά, Καλλιόπη Αρουσιόδου, Φατμέ Χασάν Ογλού, Σωτήρη Ρόιδο

Εξώφυλλο: Τασούλα Γκαϊντατζοπούλου (γιαγιά) και η μικρή Μαρία Ατσαλή (εγγονή)

Ευχαριστούμε τον Δήμο Αλεξανδρούπολης για την υποστήριξη, τη Διεύθυνση της Επαγγελματικής Σχολής Μαθητείας ΔΥΠΑ της Αλεξανδρούπολης για την παραχώρηση του χώρου του εργαστηρίου και όσους συμμετείχαν με οποιονδήποτε τρόπο.

Η Οργανωτική Επιτροπή

Βασιλική Κράββα, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Κοινωνικής Ανθρωπολογίας και Ανθρωπολογίας της Κατανάλωσης του Τμήματος Ιστορίας και Εθνολογίας του ΔΠΘ, Πρόεδρος

Κατερίνα Κάλτσου, υποψ. Διδάκτωρ δημογραφίας του Τμήματος Ιστορίας και Εθνολογίας του ΔΠΘ, γραμματέας

Θεοφάνης Ισακίδης, Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ένωσης Καππαδοκικών Σωματείων

Τζούλια Φανφάνη - Μαλακώζη, Αντιπρόεδρος του Ιστορικού Μουσείου Αλεξανδρούπολης

Μιχάλης Νικολαΐδης, Πρόεδρος του Πολιτιστικού Συλλόγου Πεύκων «Οι Ρίζες», Μέλος Δ.Σ. Εμπορικού Συλλόγου Αλεξανδρούπολης

Σταυρούλα Παπαχατζίδου, υποψ. Διδάκτωρ Κοινωνικής Ανθρωπολογίας του Τμήματος Ιστορίας και Εθνολογίας του ΔΠΘ

Ελένη Πασχαλάκη, υποψ. Διδάκτωρ του Τμήματος Ιστορίας και Εθνολογίας του ΔΠΘ



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΛΟΓΓΡΑΦΙΑΣ
& ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑΣ
του ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ
ΚΑΙ ΕΘΝΟΛΟΓΙΑΣ του ΔΠΘ