

*Γυμνάσιο Ν. Κίου  
2014-15*



*«Μία γιαγιά, ένας μπαξές και 27 σεφ  
σας καλούν σε γεύμα»*



*Αυτός είναι το τίτλος του περιβαλλοντικού  
προγράμματος που υλοποιήσαμε φέτος στο σχολείο μας.*

## *Γιαγιά =*

*Όλη η σοφία της γης.  
Κυρίως στα χέρια της και  
την τέχνη να μαγεύει  
γευστικά τις αισθήσεις.  
Γιαγιά μικρασιάτισσα.  
Μυρωδιές και αναμνήσεις  
Ανατολής. Νوستαλγία για  
αρρώματα και γεύσεις  
παλιάς πατρίδας.*







**Μπαξές** = Φρέσκο χώμα, ήλιος, νερό. Ο κύκλος της φύσης και της ζωής. Φρούτα και κάθε είδους λαχανικά, τα δώρα στο τραπέζι μας.





**27 σεφ** = Όλοι εμείς. Επίδοξοι μάγειρες... λέμε τώρα... Προσπαθήσαμε να πάρουμε μια γεύση γιαγιάς και μπαξέ, δηλαδή παράδοσης και φύσης στο πιάτο μας. Ήμασταν τυχεροί... κάποιοι δοκιμάζαμε κιόλας όσα υπέροχα έφτιαχναν οι γιαγιάδες μας.

**Στόχος** της ομάδας μας φέτος ήταν να καταγράψουμε όσες συνταγές μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής ταξίδεψαν από την πατρίδα της Ανατολής, έφτασαν στη Ν. Κίο και συνεχίζουν να μαγεύουν γευστικά τους ντόπιους μέχρι σήμερα.





Η **μέθοδος** της εργασίας μας ήταν η συγκέντρωση προφορικών μαρτυριών από ντόπιες Μικρασιάτισσες, μέσα από ερωτηματολόγια που φτιάξαμε σε συνεργασία με τους υπεύθυνους καθηγητές. Στην καταγραφή και την οργάνωση των πληροφοριών βοήθησε η ηλεκτρονική συνεργασία μας μέσω κλειστής εκπαιδευτικής πλατφόρμας (wiki).

My PBworks Workspaces cookkios Upgrade

Wiki Pages & Files Users Settings

VIEW EDIT

## ★ Καλωσορίσατε!


last edited by kapzalas 3 months ago Page history

Παιδιά, καλωσήρθατε στο δικό μας χώρο δημιουργίας και συνεργασίας!

Φέτος, ο τίτλος του προγράμματός μας είναι :

"Μία γιαγιά, ένας μπαξές και 28 σεφ σας καλούν σε γεύμα  
Αποτελεί συνέχεια ή τμήμα του περσινού προγράμματος :

"N. Κίου : από τους ήχους του βάλτου, στις συντροφίες και τις κουβέντες των ανθρώπων"



Στόχος μας φέτος είναι να καταγράψουμε μικρασιάτικες συνήθειες διατροφής που έφτασαν στη Ν. Κίο και συνεχίζουν να χαρακτηρίζουν την καθημερινότητα των μεγαλύτερων κυρίως, αλλά και των νεότερων κατοίκων μέχρι σήμερα. Θα μάθουμε να μαγειρεύουμε λοιπόν μικρασιάτικα από τις γιαγιάδες ή και τους παππούδες της Ν. Κίου, τη δεύτερη γενιά των προσφύγων που ίδρυσαν το συνοικισμό. Θα μαγειρέψουμε κι εμείς μαζί τους. Ελπίζουμε μόνο να μην κάψουμε το φαγητό...

Καλή δουλειά, καλή συνεργασία σε όλους !

Από τις καλύτερες στιγμές του προγράμματος ήταν η **βιωματική γνωριμία** μας με τις συνήθειες μαγειρέματος των γιαγιάδων μας. Φιλόξενες Κιώτισσες, αλλά και ντόπιοι επαγγελματίες, μας άνοιξαν τα σπίτια ή τα μαγαζιά τους και μας έδειξαν στην πράξη τη διαδικασία προετοιμασίας φαγητών ή γλυκών, ακολουθώντας τους παραδοσιακούς τρόπους της Ανατολής, προσαρμοσμένους βέβαια στην εποχή μας.



Παρασκευή  
σταφιδόψωμου σε  
φούρνο της Ν. Κίου



Κατά την εξέλιξη του προγράμματος, πραγματοποιήσαμε  
δυο επισκέψεις σε ΚΠΕ της ευρύτερης περιοχής :



☆ Στο Μουσείο Περιβάλλοντος στη  
Στυμφαλία μαζί με τους υπεύθυνους  
του **ΚΠΕ Σικωνίων**

☆ Παρασκευή σαπουνιού στο  
**ΚΠΕ Κρεστένων**



Η σχολική χρονιά τέλειωσε με τον πιο γευστικό τρόπο. Οι μαμάδες, οι γιαγιάδες, ιδιοκτήτες ντόπιων ζαχαροπλασθειών, φούρνων, μεζεδοπωλείων, ο Σύλλογος γονέων και κηδεμόνων του Γυμνασίου, μας τίμησαν με τον καλύτερο τρόπο. Ένα **τεράστιο τραπέζι** στήθηκε στο προαύλιο του σχολείου την τελευταία μέρα λειτουργίας του (12-5-15). Τέμισε από μικρές και μεγάλες πιατέλες **με μικρασιάτικα φαγητά και γλυκά** όλων των ειδών μαζί με την γλυκιά και ζεστή παρουσία των μαμάδων και των γιαγιάδων μας.



Έτσι, ο τίτλος του προγράμματος επιβεβαιώθηκε στην πράξη :

Οι **27 σεφ** και οι **γιαγιάδες**, χρησιμοποιώντας υλικά των **μπαξέδων** της αργολικής γης, προσκάλεσαν σε **γεύμα** όλο το σχολείο, μαθητές και εκπαιδευτικούς







*Πολύ συνοπτικά,  
τα συμπεράσματά μας*



Η **μικρασιατική μαγειρική** πλούτισε κι έδωσε χρώμα κι ενδιαφέρον στην ελληνική γευστική παράδοση. Είναι κράμα γεύσεων της κουζίνας του Πόντου, της Κων/πολης και της κουζίνας της Ανατολής. Τον ξεχωριστό της χαρακτήρα διαμόρφωσαν αρώματα από μπαχαρικά, κυρίως κανέλλα και γαρύφαλλο. Καυστικές και έντονες γεύσεις, σάλτσες πικάντικες, πληθώρα ξηρών καρπών και φρούτων, γλυκόξινες μείξεις...





Τα **υλικά** παίρνουνταν αγνά και αυτούσια από το φυσικό περιβάλλον. Η **Κίος** της Προποντίδας ήταν κοντά στην Πόλη. Η κουζίνα της, εκτός από τις επιδράσεις της Ανατολής, είχε αστικά χαρακτηριστικά με επιρροές ευρωπαϊκής κουζίνας.

Τα φρέσκα ψάρια αφθονούσαν, τα όσπρια και το λάδι ήταν βασικά προϊόντα της γεωργικής παραγωγής, τα βύσσινα, τα μήλα, τα κυδώνια στόλιζαν το καθημερινό κιώτικο τραπέζι.





Η **Σμύρνη** ήταν περιοχή πλούσια σε κάθε είδους αγαθά. Ποικιλίες φρούτων, ιδιαίτερα σταφύλια και τα παράγωγά τους, οι σταφίδες, ο μούστος και το πετιμέζι, μαζί και πληθώρα ξηρών καρπών διείσδυσαν και καθόρισαν γευστικά τη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική της Ιωνίας.





Οι μυρωδιές και οι **γεύσεις της Ανατολής** έφτασαν και **διατηρήθηκαν** και στη δεύτερη γενιά των προσφύγων, τους παππούδες και τις γιαγιάδες μας. Τα πρώτα χρόνια της εγκατάστασης στη Ν. Κίο, τα υλικά ήταν ελάχιστα, βασιζόνταν μόνο σε όσα παρείχε το φυσικό περιβάλλον, δηλαδή ο βάλτος, που σιγά σιγά προσαρμοζόταν στις ανάγκες των νέων κατοίκων.



Οι πρώτες προσφυγικές κατοικίες που στήθηκαν στο βάλτο που υπήρχε στην περιοχή της Ν. Κίου

Όταν σιγά σιγά οι νέοι κάτοικοι άρχισαν να στέκονται στα πόδια τους, τα πάντα στη διατροφή τους ήταν **χειροποίητα**. Κηπευτικά και φρούτα κάθε είδους καλλιεργούνταν στην αυλή ή στο χωράφι που τους δόθηκε ως προσφυγικός κλήρος. Το απαραίτητο κρέας το έβρισκαν στα ζώα που εκτρέφονταν από κάθε οικογένεια. Τα ψάρια προσιτά στους περισσότερους, αλλά και βασικό είδος οικονομικής εκμετάλλευσης για επιβίωση.



Ψαράδες στην Ν. Κίο τα πρώτα χρόνια της εγκατάστασής τους στην περιοχή



*Αρχόντισσα της κουζίνας* ήταν η μητέρα, υπεύθυνη να ικανοποιήσει γευστικά όλη την οικογένεια. Τις συνταγές και τον τρόπο του μαγειρέματος τα έμαθε μέσω προφορικής παράδοσης, από τη δική της μητέρα. Τα μπόλιασε με στοιχεία της εποχής της.



Σκηνή από την «Πολίτικη κουζίνα» του Τ. Μπουλμέτη

**Το τραπέζι**, ειδικά το κυριακάτικο, ήταν κοινωνικό γεγονός. Κουζίνα Ανατολής σημαίνει κουζίνα συλλογική, χώρος ζεστός, τρόπος και αφορμή επικοινωνίας για τα μέλη της οικογένειας.



Σκηνή από τη «Λωξάντρα» της Μ. Ιορδανίδου στην ΕΡΤ



**Φαγητά της φτώχειας** : ήταν ό,τι ανακάλυπταν από απλά υλικά ώστε να αποκτήσουν νοστιμιά οι αυτοσχέδιες συνταγές : κερτέδες από υπολείμματα φασολάδας ή ρεβιθιών, φαλιδιστές μελιτζάνες που ξεραίνονταν για το χειμώνα, γλυκά ή φαγητά από κυδώνι, τσιγαρίδες, σερμπέτι, κάτι σαν σιρόπι - ψευδαίσθηση γλυκού για τα παιδιά, ελιά τριμμένη πάνω σε καφαλιστό ψωμί, λαλάγγια, παστά ψάρια, φρούτα και ντομάτες που αποξηραίνονταν για το χειμώνα....





Τα **Χριστούγεννα** απαραίτητο ήταν το γεμιστό κοτόπουλο. Τη δεύτερη μέρα το χοιρινό το σελινάτο. Κουραμπιέδες, στην αρχή από βούτυρο «ουρά» προβάτου, όπως στην παλιά Κίο, φοινίκια, τα μελομακάρωνα δηλ. , μπουγάτσες, τσουρέκια με σφραγίδες από το δικέφαλο αετό.





Το **μπουμπάρι**, γεμιστό με ποικιλία υλικών έντερο αρνιού, ψητό στο φούρνο με πατάτες συνήθως, φτιάχνεται ακόμα και σήμερα στη Ν. Κίο, αν και οι νεότεροι... δεν το πολυπροτιμούν...



Τα παιδιά ανοίγουν φύλλο  
μπουγάτσας σε τοπικό  
ζαχαροπλαστείο

**Μπουγάτσα μικρασιάτικη.**

Ανοιγμένη με φύλλο στον  
αέρα, χωρίς κρέμα,  
πασπαλισμένη με ζάχαρη  
και κανέλα.



Τα **γλυκά του ταψιού** με το πλούσιο σιρόπι εννοείται ότι ήταν μικρασιάτικα. Συνήθιζαν βέβαια να τα κάνουν, ακόμα και το γαλακτομπούρεκο, **τυλιχτά**, ώστε να νοστιμίζουν από το πλούσιο χειροποίητο φύλλο. Βασιλιάς των αποκλειστικά κιώτικων γλυκών, βέβαια, τα **κρασάτα**, αλλά ξεχώριζαν και όλων των ειδών τα γλυκά κουταλιού, και τα χειροποίητα λικέρ, φρουρικά το **βυσσόν**, με καταγωγή πάλι από την Κίο.



Το ταψί με τα κρασάτα μόλις βγήκε από το φούρνο



Γυναίκες του Συνεταιρισμού «Κιανών έργα» φτιάχνουν γλυκά κουταλιού με τον παραδοσιακό μικρασιάτικο τρόπο



**Σήμερα**, τα πάντα στη μαγειρική έχουν γίνει απλά. Στόχος, να ετοιμάζονται εύκολα και γρήγορα, ώστε να προσαρμόζονται στον σύγχρονο αγχωτικό τρόπο ζωής. Το μεσημεριανό τραπέζι, χωρίς τη μικρασιατική ιεροτελεστία, δεν είναι συνήθως συλλογική απόλαυση, αλλά γρήγορο φαγητό «στο πόδι» για κάθε μέλος της οικογένειας με τα διαφορετικά προγράμματα και ωράρια. Τα υλικά, πολλά εισαγωγής, τυποποιημένα και αγορασμένα απ' το κοντινό σουπερμάρκετ.





*Ευχαριστούμε πολύ όσους μας βόηθησαν σε αυτήν  
μας την προσπάθεια και ευχόμεστε ....*



*Και καλή μας όρεξη !!!!*



*Οι μαθητές που συμμετείχαν στο πρόγραμμα :*

*Χρ. Κατσικάρη  
Α. Καμπούρη  
Γ. Κατσικάρης  
Φ. Άνγκελ  
Κ. Λέρμα  
Κ. Χρήστου  
Στ. Μπουκτάνι  
Ε. Φαρμάκη  
Στ. Μιτσέ  
Ξ. Καμπούρη  
Κ. Κουζή  
Χρ. Βουγιούκα  
Φ. Κατσίκη  
Χρ. Κουτσουδάκης*

*Γ. Σαρηγιάννης  
Δ. Τούμπα  
Θ. Σελλή  
Ι. Σερέκα  
Στ. Παπαϊωάννου  
Γ. Τζεϊρανίδης  
Ε. Παναγάκη  
Ι. Χατζηράι  
Μ. Τσακιροπούλου  
Β. Καρακώστα  
Α. Μίλη  
Ν. Καραγιάννη  
Φρ. Σαμαράς*



*Οι υπεύθυνοι  
καθηγητές :  
Ε. Τζιαβάρια, Π'Ε02  
Δ. Καπζάλας, Π'Ε03*