



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΦΛΩΡΙΝΑΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

«Η ΟΡΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΠΟΝΤΙΑΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ»



ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΤΗΣ ΙΩΑΝΝΑΣ Γ. ΣΤΕΦΑΝΙΔΟΥ

ΦΛΩΡΙΝΑ 2020

Στη γιαγιά μου,

Αναστασία Στεφανίδου...

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	3
ΦΥΛΛΟ ΕΞΕΤΑΣΗΣ.....	5
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	6
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	7
ABSTRACT	8
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	9
1 ^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ-ΓΕΝΙΚΑ ΠΕΡΙ ΤΡΟΦΗΣ	10
2 ^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ- ΚΑΤΑΓΩΓΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ.....	13
Αρχαία - Ελληνική κουζίνα	13
ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.....	14
Μεσογειακή - Ελληνική κουζίνα	16
ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	17
ΠΟΝΤΟΣ – ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....	19
Ποντιακή – ελληνική κουζίνα	21
ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΠΟΝΤΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	22
3 ^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ- ΕΔΕΣΜΑΤΑ ΠΟΝΤΙΑΚΟΥ ΕΟΡΤΟΛΟΓΙΟΥ	25
Δωδεκάημερο Χριστουγέννων – Πρωτοχρονιάς – Φώτων.....	26
Απόκριες.....	29
Καθαρά Δευτέρα και Σαρακοστή	30
Κυριακή των Βαΐων	31
Μεγάλη Πέμπτη	32
Μεγάλη Παρασκευή.....	32
Ανάσταση	32
Κυριακή του Πάσχα.....	33
Κυριακή του Θωμά.....	33
Πρωτομαγιά	34
Μεταμόρφωση του Σωτήρος (6 Αυγούστου)	34
Νηστεία του Δεκαπενταύγουστου και η γιορτή της Παναγίας	35
Αγίου Φανουρίου (27 Αυγούστου).....	35
Αγίου Ιωάννη (29 Αυγούστου)	35

Του Σταυρού (14 Σεπτεμβρίου)	36
Αγίας Βαρβάρας (4 Δεκεμβρίου)	36
Γέννηση	37
Βάπτιση	38
Γάμος.....	38
Κηδεία	39
4 ^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ - ΠΟΝΤΙΑΚΟ ΚΕΛΑΡΙ	40
Ζυμαρικά I	40
Ζυμαρικά II	41
Τυροκομικά - Γαλακτοκομικά.....	42
Τουρσιά	44
5 ^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ – ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΟΝΤΙΑΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ	45
Ξύλινα σκεύη.....	45
Γυάλινα σκεύη.....	46
Μεταλλικά σκεύη	46
Πήλινα σκεύη	47
6 ^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ – ΓΛΩΣΣΑΡΙ ΠΟΝΤΙΑΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ	48
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	52
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	53

ΦΥΛΛΟ ΕΞΕΤΑΣΗΣ

1. Επόπτης: _____

Βαθμός: _____

Υπογραφή:

Ημερομηνία:

2. Δεύτερος Βαθμολογητής: _____

Βαθμός: _____

Υπογραφή:

Ημερομηνία:

Γενικός Βαθμός: _____

Ο/Η συγγραφέας βεβαιώνει ότι το περιεχόμενο του παρόντος έργου είναι αποτέλεσμα προσωπικής εργασίας και ότι έχει γίνει αναφορά σε εργασίες τρίτων, όπου κάτι τέτοιο ήταν απαραίτητο, σύμφωνα με τους κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.

Υπογραφή:

Ημερομηνία:

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η παρούσα Πτυχιακή Εργασία εκπονήθηκε στα πλαίσια των σπουδών μου κατά την περίοδο του Ακαδημαϊκού Έτους 2019-2020, στο Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας, στην Φλώρινα.

Η εργασία πραγματοποιήθηκε υπό την επίβλεψη του Κ. Σταύρου Καμαρούδη, αναπληρωτή καθηγητή του Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης, με συνεξεταστή την Κ. Ελένη Γρίβα, καθηγήτρια του Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας.

Αντικείμενο της εργασίας αποτελεί το λεξιλόγιο της ποντιακής διαλέκτου, το οποίο παρουσιάζεται μέσα από την παραδοσιακή κουζίνα του Πόντου.

Στο σημείο αυτό, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους όσους συνέβαλαν στην εκπόνηση της Πτυχιακής μου εργασίας.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να αναδειχθεί η ποντιακή γλώσσα μέσω της σπουδαιότητας του φαγητού, της παράδοσης και της κουζίνας του Ελληνισμού του Πόντου. Για τον λόγο αυτό πραγματοποιήθηκε μια βιβλιογραφική έρευνα σε ποιοτικά δευτερογενή δεδομένα, προερχόμενα από διαφορετικές πηγές. Τα δεδομένα αυτά χρησιμοποιήθηκαν για να παρουσιάσουν την αυθεντική εκδοχή της παραδοσιακής ποντιακής κουζίνας και να ευαισθητοποιήσουν τους νέους να διαφυλάξουν την παράδοσή τους.

ABSTRACT

The purpose of the research is to point out the Pontic Greek language through the importance of food, tradition and the cuisine of the Hellenism of Pontus. For this purpose, a bibliographical research of qualitative secondary data, which came from different sources, was carried out. These data were used to present the original version of traditional cuisine of Pontos to sensitize the young to preserve their tradition.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην παρούσα εργασία η ποντιακή κουζίνα αποτελεί έναν τρόπο σύνδεσης με το παρελθόν, το σήμερα και το αύριο. Είναι η κληρονομιά· Είναι ό,τι μας κληροδότησε το παρελθόν. Το φαγητό αποτελεί μέρος της κουλτούρας· πρόκειται για ταυτότητα. Αντανακλά στην ζωή των ανθρώπων, στην ιδεολογία και στις φιλοδοξίες τους. Ένα πιάτο δεν είναι απλά ένα πιάτο, αλλά έχει συναισθηματικό και συμβολικό χαρακτήρα, καθώς επίσης και την προσωπική του ιστορία.

Αρχικά, πραγματοποιείται μια ανάλυση γενική περί φαγητού. Πιο συγκεκριμένα γίνεται εννοιολογική προσέγγιση για τις λέξεις τροφή και διατροφή, καθώς και για το εθνικό, τοπικό και περιφερειακό φαγητό. Επίσης, ακολουθεί σύντομη ιστορική αναδρομή για την εξέλιξη της μαγειρικής στο πέρας του χρόνου και παρουσιάζεται το κίνημα της “Nouvelle Cuisine”, το οποίο άλλαξε ριζικά την παγκόσμια γαστρονομία.

Στην συνέχεια, παρουσιάζεται μια λεπτομερή περιγραφή, σχετική με την καταγωγή της ελληνικής κουζίνας, ξεκινώντας από την αρχαία ελληνική διατροφή, την Μεσογειακή, καθώς και την Ποντιακή. Επίσης, αναλύονται οι διατροφικές πυραμίδες των τριών διατροφικών μοντέλων.

Στην πορεία, δίνοντας έμφαση στην Ποντιακή κουζίνα, παρουσιάζονται τα εδέσματα που ήταν συνυφασμένα στην ευρύτερη περιοχή του Πόντου με τον θρησκευτικό εορτολόγιο (κύκλος χρόνου και κύκλος ζωής).

Επιπρόσθετα, γίνεται εκτενή αναφορά στα παραδοσιακά ποντιακά προϊόντα, στον τρόπο παρασκευής τους, αλλά και στα μαγειρικά σκεύη που απαιτούνταν για την αποθήκευση, το μαγείρεμα, καθώς και το σερβίρισμά τους.

Τέλος, παραθέτεται ένα λεξικό – γλωσσάρι με λέξεις της ποντιακής διαλέκτου, οι οποίες σχετίζονται με την κουζίνα.

Σημειώνεται πως η εκπόνηση της παρούσας εργασίας είναι αποτέλεσμα μιας βιβλιογραφικής ανασκόπησης που βασίστηκε κατά κύριο λόγο σε ποιοτικά δευτερογενή δεδομένα, τα οποία προήλθαν από βιβλία που πραγματεύονταν το θέμα της έρευνας, αλλά και από αναζήτηση πληροφοριών στο διαδίκτυο.

1ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ-ΓΕΝΙΚΑ ΠΕΡΙ ΤΡΟΦΗΣ

Η τροφή είναι πρωταρχική ανάγκη του ανθρώπου, απαραίτητη για τη διατήρηση της ζωής, όπως ο ήλιος, ο αέρας και το νερό. Ο ανθρώπινος οργανισμός, προκειμένου να διατηρηθεί στη ζωή, πρέπει να προσλαμβάνει τροφή. Η διατροφή λοιπόν θεωρείται θέμα «ζωτικής σημασίας». Τρόφιμο ονομάζεται κάθε ουσία, φυσική, επεξεργασμένη, ή ημιεπεξεργασμένη, η οποία προορίζεται για κατανάλωση από τον άνθρωπο.

Σύμφωνα με το «Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας» ως τροφή ορίζεται «η κάθε ουσία, η οποία προσλαμβάνεται από ζωντανό οργανισμό για τη θρέψη, τη συντήρηση και την αύξησή του» και ως διατροφή ορίζεται «η συντήρηση του οργανισμού με τη λήψη τροφής», ως μία απλοϊκή απόδοση των εννοιών.

Η τροφή και κατά συνέπεια η διατροφή περνάει από γενιά σε γενιά και τις συνδέει. Συνδέει δηλαδή την ανάγκη του ανθρώπου για επιβίωση με την νοσταλγία και την παράδοση.

Εμβαθύνοντας σε πιο συγκεκριμένες έννοιες στον τομέα της μαγειρικής και ειδικότερα του φαγητού μπορούν να διατυπωθούν οι ακόλουθοι ορισμοί:

*«**Εθνικό** φαγητό είναι αυτό που χαρακτηρίζει μία χώρα».*

*«**Περιφερειακό** φαγητό είναι αυτό που χαρακτηρίζει μία περιφέρεια, η οποία υπάγεται σε μία χώρα».*

*«**Το Τοπικό** φαγητό χαρακτηρίζει μια συγκεκριμένη περιοχή ή έναν συγκεκριμένο τόπο». (Κουργιαλιδάκη, Μαμματά, Μπάλλα, 2009, σελ. 9)*

Παλαιότερα, η έννοια της μαγειρικής δεν αποτελούσε κίνητρο ώστε να ασχοληθεί κάποιος και να την διερευνήσει. Το φαγητό το θεωρούσαν απλά μία ανάγκη για επιβίωση και δεν διέθεταν χρόνο για σύνθετες παρασκευές. Με το πέρασμα του χρόνου ο χώρος της γαστρονομίας άλλαξε ριζικά. Η μαγειρική μπήκε στην καθημερινότητα και στην ζωή των ανθρώπων, εξελίχθηκε και πλέον μπορεί να θεωρηθεί τέχνη. Βέβαια, η πορεία αυτή της γαστρονομίας «χαράχθηκε», έπειτα από πολλούς αγώνες.

Σύμφωνα με την παγκόσμια ιστορία της κουζίνας, προκύπτει πως για πολλά χρόνια η γαλλική κουζίνα αποτελεί πρότυπο και πόλο έλξης για μεγάλο αριθμό ανθρώπων. Αφορμή στάθηκε πως Γάλλοι μάγειρες ήταν περιζήτητοι από βασιλικές οικογένειες της Ευρώπης. Για τον συγκεκριμένο λόγο το γαλλικό φαγητό συνδέθηκε με την αριστοκρατία και το γαλλικό μοντέλο υιοθετήθηκε από όλα τα κοσμοπολίτικα εστιατόρια και τις σχολές μαγειρικής. (*Κουργιαλιδάκη και συν, 2009*).

Το τέλος της κυριαρχίας της γαλλικής κουζίνας δόθηκε το 1960, όταν οι Γάλλοι σεφ προσπάθησαν να απαλλαγούν από την καταπίεση που δεχόντουσαν ακολουθώντας το συγκεκριμένο μοντέλο μαγειρικής με τις απαιτητικές παρασκευές. Στην ουσία επιδίωξαν τη ρήξη με τις παλιές παραδοσιακές συνταγές και την ελευθερία για δημιουργία που θα έπρεπε να είχε ο εκάστοτε μάγειρας. Το κίνημα αυτό που στάθηκε η αφορμή για αλλαγές στην παγκόσμια κουζίνα.

- ο Οι αρχές της “Nouvelle Cuisine” είναι οι ακόλουθες:
 1. Δεν πρέπει να γίνεται πολύπλοκο και υπερβολικό το μαγείρεμα του φαγητού. Οι χρόνοι μαγειρέματος θα πρέπει να είναι πιο σύντομοι για κρέατα, ψάρια και λαχανικά, ώστε να μπορούν να «θωρακίζουν» περισσότερο τις γεύσεις τους.
 2. Η ποιότητα και η φρεσκάδα των πρώτων υλών που χρησιμοποιούνται είναι απαραίτητες.
 3. Αντικατάσταση μακροσκελών μενού με μικρότερα.
 4. Στο κυνήγι περιορίστηκε ο χρόνος που αφιερωνόταν για το σίτεμα του κρέατος, καθώς και οι μαρινάδες.
 5. Αποφυγή των λιπαρών σαλτσών και αντικατάστασή τους με πιο υγιεινά και φυσικά υλικά. Όπως βούτυρο, ξίδι και χυμό λεμονιού.
 6. Τα πιάτα θα πρέπει να είναι υγιεινά και ελαφριά μαγειρεμένα, βασισμένα στην διαιτητική.
 7. Αντικατάσταση των μεγάλων μερίδων με πιο μικρές σε μεγαλύτερα πιάτα.

8. Η παρουσίαση των πιάτων να είναι κομψή.
9. Οι ειδικοί θα πρέπει να αξιοποιούν σύγχρονες τεχνικές μαγειρικής καθώς και εξοπλισμού.
10. Οι σεφ να μην ταυτίζονται καταναγκαστικά με τον μοντερνισμό αλλά να επινοούν καινοτόμες ιδέες. (Κηπουρός, 2018)

Ως απόρροια της “Nouvelle Cuisine”, που επιδίωξε την διεθνοποίηση και απλοποίηση των γεύσεων, προέκυψε στην Ισπανία ένα νέο κίνημα της “Nueva Cocina”. Η ειδοποιός διαφορά της “Nueva Cocina” ή αλλιώς της «Νέας Ισπανικής Κουζίνας», με το κίνημα των Γάλλων, είναι πως ακολουθώντας το γαλλικό μοντέλο οι σεφ επικεντρώνονταν στην απλότητα, στην αυθεντικότητα και στον μινιμαλισμό των υλικών. Τα χαρακτηριστικά αυτά έδωσαν στην κουζίνα έναν κοσμοπολίτικο χαρακτήρα, αφήνοντας πίσω την τοπική γαλλική γαστρονομία. Στην Ισπανία αν και αρχικά ακολούθησαν ένθερμα το συγκεκριμένο πρότυπο, στη συνέχεια θέλησαν να διαφοροποιήσουν την κουζίνα τους, για να αποκτήσει ταυτότητα και περιεχόμενο. Για τον συγκεκριμένο λόγο, προσπάθησαν να αναδείξουν μέσω των προσωπικών τους εμπειριών και αναμνήσεων την τοπική γαστρονομική παράδοση, καθώς και να διαφοροποιήσουν κάποιες συνταγές, αποδίδοντας στα συγκεκριμένα πιάτα τοπικότητα. (Αλβέρτος Αρούχ - Επίκουρος, 2007)

Από αυτά τα δύο κινήματα αποτελούν έμπνευση για το γενικότερο κίνημα του μοντερνισμού στην γαστρονομία, στο οποίο η κάθε χώρα προσπαθεί να εντάξει στοιχεία της παράδοσης και του πολιτισμού της.

2^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ- ΚΑΤΑΓΩΓΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Αρχαία - Ελληνική κουζίνα

Στην αρχαία ελληνική κοινωνία η οικονομία βασιζόταν στην γεωργία και στην κτηνοτροφία. Η ιδιοκτησία κλήρου και γης αποτελεί το θεμέλιο της πολιτικής, διοικητικής αλλά και κοινωνικής διαμόρφωσης των αρχαίων ελληνικών πόλεων.

Η ιστορία της ελληνικής κουζίνας χρονολογείται εδώ και 4000 χρόνια και αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι του ελληνικού πολιτισμού. Σύμφωνα με την ιστορία ήταν ένα πρώιμο μοντέλο της Δυτικής κουζίνας, η οποία έγινε ευρέως γνωστή από την αρχαία Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία σε όλον τον τότε γνωστό κόσμο. Το πρώτο βιβλίο μαγειρικής τέχνης παγκοσμίως γράφτηκε τον 4^ο αιώνα π.Χ. από τον Αρχέστρατο, έναν ποιητή και φιλόσοφο με καταγωγή από τις Συρακούσες.

(Καραμήτρου – Μεντεσίδη, Αρχαιολογικό Μουσείου Αιανής, 2005).

Η αρχαία ελληνική κουζίνα χαρακτηριζόταν από τη λιτότητα. Η «Μεσογειακή τριάδα» δηλαδή, το σιτάρι, το κρασί και το λάδι ήταν τα βασικά της χαρακτηριστικά, τα οποία πίστευαν πως προέρχονταν από τους θεούς. Οι αμπελώνες και τα ελαιόδεντρα ήταν αναγκαία για την αρχαία ελληνική κοινωνία αλλά και της Μεσογείου. Μάλιστα, μέσω του ελληνικού αποικισμού η παραγωγή του κρασιού και του ελαιόλαδου διαδόθηκε και σε πολλές άλλες περιοχές. Από την διατροφή τους δεν έλειπε βέβαια το κρέας και το ψάρι, καθώς το κυνήγι και το ψάρεμα αποτελούσαν σημαντικό κομμάτι της καθημερινότητας των αρχαίων.

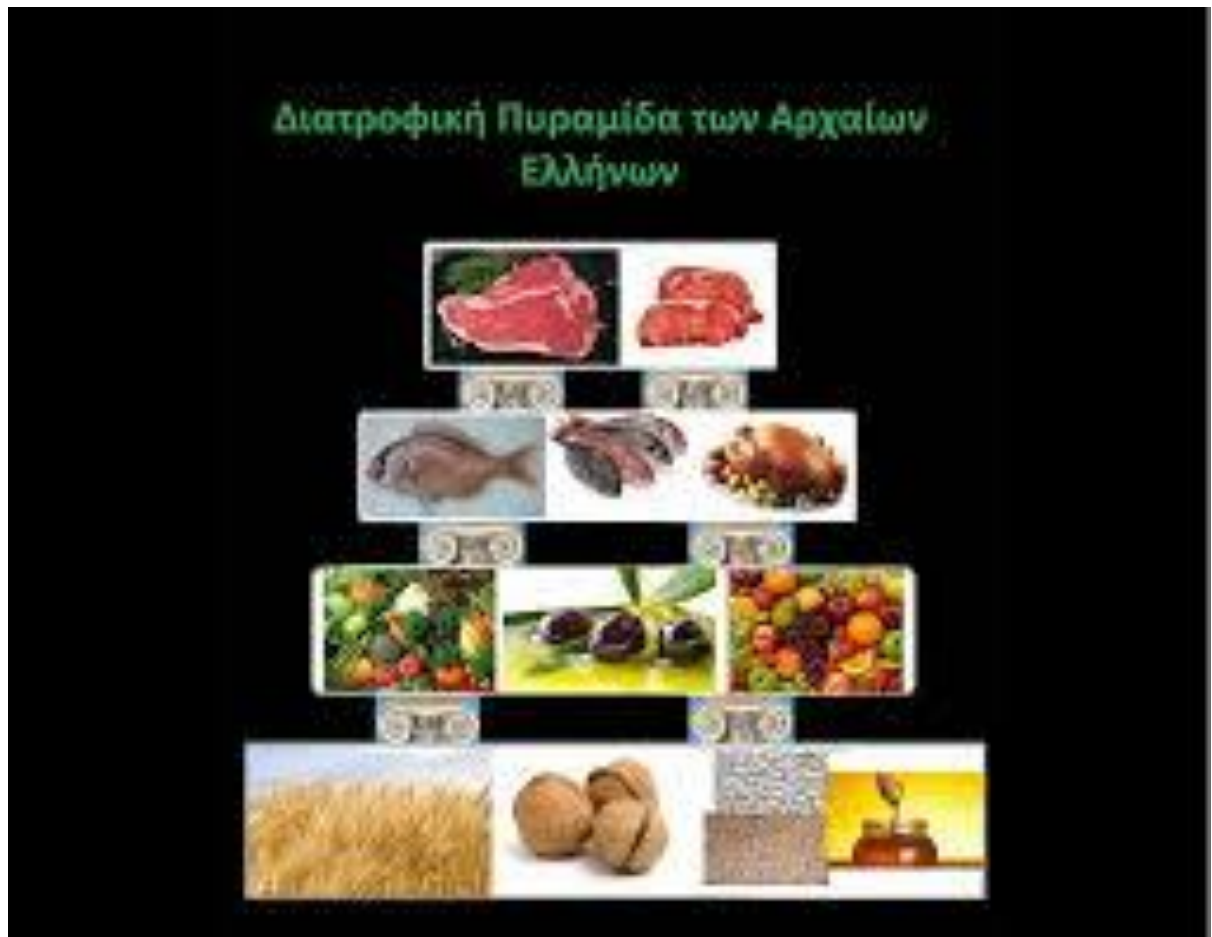
Την τροφή τους την εξασφάλιζαν σχεδόν αποκλειστικά με ό,τι παρήγαγαν οι ίδιοι εντός της πόλης- κράτους. Βέβαια είχαν την δυνατότητα να εισάγουν διατροφικά είδη από διαφορετικές περιοχές μέσω του εμπορίου.

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Σύμφωνα με την ερευνητική εργασία «*Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων σε σύγκριση με αυτή των νεοτέρων*», όπου μελετήθηκε η καθημερινότητα καθώς και οι διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων, με βάση τα τεκμήρια που προέκυψαν, δημιουργήθηκε η αρχαία ελληνική διατροφική πυραμίδα ακολουθώντας το στυλ της μεσογειακής.

Πιο αναλυτικά:

- **Στη βάση** της τοποθετήθηκαν τα σιτηρά και τα δημητριακά, τα οποία κατανάλωναν σε μεγάλες ποσότητες. Παράδειγμα αποτελεί το γεγονός πως στην Αθήνα, την εποχή του Περικλή, παρατηρήθηκε η μεγαλύτερη εισαγωγή σιτηρών στην αρχαιότητα.
(*Παγκόσμια ιστορία, Time Life, σελ. 81*)
Επιπλέον, οι ξηροί καρποί (καρύδια και αμύγδαλα), τα όσπρια (κουκιά, φακές) και το μέλι, καταναλώνονταν κάθε μέρα από τους αρχαίους και αποτελούσαν αναπόσπαστο κομμάτι της διατροφής τους.
- **Στο δεύτερο επίπεδο** της πυραμίδας κατατάχθηκαν τα φρούτα (σταφύλια, σύκα, κυδώνια, ρόδια, αχλάδια και μήλα) και τα λαχανικά (κρεμμύδια, σκόρδα), οι ελιές καθώς και το αγουρέλαιο, όπως επίσης και το γάλα που το έπαιρναν από την εκτροφή οικόσιτων ζώων κυρίως πρόβατα και αίγες.
- **Στο τρίτο επίπεδο** περιλαμβάνονται τα ψάρια, τα οποία προτιμούσαν αρκετά καθώς και το κρέας κυρίως το κυνήγι (λαγούς, κοτσύφια, ορτύκια, τριγόνια, αγριοπερίστερα και πέρδικες). Τρέφονταν όμως και με πουλερικά (κοτόπουλα και χήνες).
- Τα κόκκινα κρέατα **του τέταρτου επιπέδου** δεν τα συμπεριελάμβαναν στο σύνηθες διαιτολόγιό τους. Αυτό συνέβαινε αρχικά λόγω της υψηλής τους τιμής και επειδή τα προτιμούσαν σε γιορτές και σε θυσίες προς τους θεούς.



ΕΙΚΟΝΑ 2.1: Η διατροφική πυραμίδα των αρχαίων Ελλήνων (Γανωτής, Κάλλιστρος, Μπούσια, Νικολόπουλος, Περιστεροπούλου, Πολυχρονόπουλος, Τούλιος, Φερτάκη, Φιορεντίνο, Ψύλα, 2014).

Μεσογειακή - Ελληνική κουζίνα

Το μεσογειακό μοντέλο διατροφής συνδέεται άμεσα με το αρχαίο ελληνικό και αποτελεί την εξέλιξη του στο πέρασμα του χρόνου.

Ως Μεσογειακό χαρακτηρίζεται το πρότυπο διατροφής που αναπτύχθηκε γύρω από τη Μεσόγειο θάλασσα, σε περιοχές όπου δύναται να καλλιεργηθούν ελαιόδεντρα, όπως η Ελλάδα, η Νότια Ιταλία και η Ισπανία. Μάλιστα, το συγκεκριμένο μοντέλο διατροφής θεωρείται από τα πιο υγιεινά παγκοσμίως. Βασικός πυλώνας της συγκεκριμένης διατροφής είναι το ελαιόλαδο το οποίο αποτελεί κοινό χαρακτηριστικό των περιοχών της Μεσογειακής λεκάνης, παρόλο τις τοπικές διατροφικές συνήθειες που προκύπτουν σε κάθε χώρα.

Σύμφωνα με την Πηνελόπη Κουτκιά - Μυλωνάκη, εγκεκριμένη ενδοκρινολόγο και διαβητολόγο, ακολουθώντας την μεσογειακή κουζίνα προλαμβάνονται αρκετά προβλήματα υγείας και μεγαλώνει το προσδόκιμο ζωής. Γεγονός που οφείλεται στην ελάχιστη κατανάλωση αλκοολούχων ποτών και λιπαρών τροφών, αλλά και στην ικανοποιητική πρόσληψη φυτικών ινών. (Κουτκιά- Μυλωνάκη, 2012).

Όπως έχει προαναφερθεί, βασικό συστατικό της ελληνικής μεσογειακής κουζίνας είναι το ελαιόλαδο αλλά και το κρασί. Υπάρχει επίσης πληθώρα από φρούτα και λαχανικά σε καθημερινή βάση. Η πρόσληψη γαλακτοκομικών προϊόντων είναι απαραίτητη και γίνεται συνήθως μέσω του τυριού, αλλά όχι σε μεγάλες ποσότητες. Η κατανάλωση κρέατος (κυρίως πουλερικά και ψάρι) συμπεριλαμβάνεται στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα, ενώ το κόκκινο κρέας δεν προτείνεται και σερβίρεται ελάχιστες φορές. Αξιοσημείωτο είναι πως η μορφολογία του εδάφους και το κλίμα της χώρας βοηθάει λιγότερο την εκτροφή αγελάδων απ' ότι των πουλερικών και των προβάτων. Επίσης στις παραθαλάσσιες περιοχές υπάρχουν πολλές ποικιλίες ψαριών. Από το καθημερινό τραπέζι δεν απουσιάζουν τα ζυμαρικά, τα δημητριακά, το ρύζι όπως και το ψωμί. Τα γλυκά είναι αρκετά περιορισμένα και συχνά τα αντικαθιστούν είτε με φρούτα είτε με μέλι. Καταλήγουμε λοιπόν πως καταναλώνονται σε μεγαλύτερο βαθμό οι φυτικές τροφές και λιγότερο οι ζωικές.

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Αρχικά η πυραμίδα χωρίζεται όμοια με αυτή της αρχαίας ελληνικής διατροφής, σε επίπεδα. Κάθε επίπεδο υποδηλώνει μία διαφορετική ομάδα τροφίμων. Επίσης σε κάποια επίπεδα συνυπάρχουν ομάδες τροφίμων όπως τα φρούτα και τα λαχανικά. Επιπλέον, η θέση και το μέγεθος του κάθε επιπέδου στην πυραμίδα δηλώνει την συχνότητα και την ποσότητα αντίστοιχα, που συνίσταται να καταναλώνονται κάποια τρόφιμα. Πιο συγκεκριμένα όσες τροφές υπάγονται στη βάση της πυραμίδας και κοντά σε αυτή, μπορούν να καταναλώνονται σε καθημερινή βάση καθώς και σε μεγαλύτερες ποσότητες σε σύγκριση με τις τροφές που βρίσκονται πλησιέστερα στην κορυφή της, οι οποίες προτείνεται να προσλαμβάνονται με φειδώ.

Σύμφωνα με μια πιο λεπτομερή περιγραφή:

- **Στη βάση** της πυραμίδας βρίσκονται τα δημητριακά, τα μη επεξεργασμένα ζυμαρικά, το ψωμί και το ρύζι. Η κατανάλωση των συγκεκριμένων τροφίμων προτείνεται σε καθημερινή βάση και μπορούν να αποτελούν μέρος του κύριου γεύματος ή κάποιου ενδιάμεσου.
- **Στο δεύτερο επίπεδο** υπάγονται τα λαχανικά και τα φρούτα, των οποίων η πρόσληψη προτείνεται καθημερινά, αφού οι συγκεκριμένες ομάδες τροφίμων είναι πλούσιες σε βιταμίνες και συμβάλουν στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος του ανθρώπου. Τα όσπρια επίσης είναι απαραίτητα στο καθημερινό διαιτολόγιο, όπως και οι ξηροί καρποί των οποίων η μετριασμένη κατανάλωση μπορεί να αποδειχθεί άριστη επιλογή.
- Μερικές φορές την εβδομάδα, προτείνεται να καταναλώνονται οι τροφές που βρίσκονται **στο τρίτο επίπεδο** της πυραμίδας. Εξαιρέση αποτελούν τα γαλακτοκομικά προϊόντα, των οποίων η πρόσληψη επιτρέπεται καθημερινά, όχι όμως σε μεγάλες ποσότητες. Τα υπόλοιπα τρόφιμα ζωικής προέλευσης όπως, τα ψάρια, τα πουλερικά και τα αυγά προτείνεται να καταναλώνονται μερικές φορές την εβδομάδα.
- Στην κορυφή της πυραμίδας ή **στο τέταρτο επίπεδο** βρίσκεται το κόκκινο κρέας του οποίου η κατανάλωση δεν πρέπει να υπερβαίνει τη μία φορά την εβδομάδα. (Κοκκίνου, 2014)



ΕΙΚΟΝΑ 2.2: Η Μεσογειακή διατροφική πυραμίδα (Κοκκίνου, 2014)

ΠΟΝΤΟΣ – ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Ερευνώντας για την απαρχή της ιστορίας του Πόντου προκύπτει, πως έγκειται κοντά στην εποχή του χαλκού. Τα γεωγραφικά όρια του πόντου εκτεινόταν από την Μαύρη Θάλασσα καθώς περιελάμβαναν σημαντικό μέρος της βόρειο – ανατολικής Μικράς Ασίας από τον Καύκασο έως και την Άγκυρα. Αναφορές γίνονται και στην ελληνική μυθολογία, όπου η οροσειρά του Καυκάσου ταυτίζεται με τον τόπο τιμωρίας του Προμηθέα, αλλά και η Κολχίδα του Πόντου ως η περιοχή την οποία προσέγγισαν οι αργοναύτες. Μάλιστα, σύμφωνα με τον Θωμά Σαββίδη, Βιολόγο – καθηγητή, η σημασία του ονόματος του Προμηθέα για τον Πόντο είναι διττή. «Προμηθέας» δεν σημαίνει μόνο φως και φωτιά, αλλά και τα αγαθά. Η περιοχή του Πόντου στην ουσία ταυτίστηκε με την προμήθεια των αγαθών.

Οι ποντιακές πόλεις – κράτη δημιουργήθηκαν τον έκτο αιώνα π.Χ. και εντός των συνόρων τους, επίσημη γλώσσα ήταν η ελληνική και η διαδεδομένη θρησκεία το δωδεκάθεο. Η δομή των πόλεων – κρατών ήταν τόσο άρρηκτα διαμορφωμένη, που κατάφεραν να αμυνθούν στις επιδρομές των βόρειο – δυτικών λαών όπως οι Σκύθες. Οι αρχαίες αυτές πόλεις επιβίωσαν και υπάρχουν ακόμη και σήμερα.

Οι κοινότητες και οι πόλεις ακολουθούσαν μια αυστηρή και συντηρητική δομή· Διακατέχονταν όμως από αλληλεγγύη μεταξύ τους. Ένας παράγοντας που διατηρούσε ενωμένες τις πόλεις του Πόντου, ενισχύοντας τη συνοχή των κοινοτήτων, ήταν ο Χριστιανισμός.

Τόπος εδραίωσης και δράσης των εύπορων οικογενειών ήταν οι μεγάλες πόλεις, Τραπεζούντα, Σαμψούντα, Κερασούντα και Αμισός. Οι Κομνηνοί της Τραπεζούντας, ιδρύοντας το κράτος των Μεγάλων Κομνηνών μετά το 1200, συνέβαλαν ώστε να κρατηθεί ο ελληνισμός ζωντανός και να διατηρηθεί αλώβητος, έπειτα από τους διωγμούς και τις επιθέσεις που δέχθηκαν οι Έλληνες του Πόντου το 1453 με την άλωση της Κωνσταντινούπολης αλλά και μετέπειτα το 1461, όπου το κράτος έλαβε τέλος και πολλοί Πόντιοι αναγκάστηκαν να καταφύγουν στη Ρωσία και σε άλλες Βαλκανικές πόλεις της Ανατολής, για να μην εξισλαμιστούν. Πολλοί βέβαια κατέφυγαν στα ορεινά όπου δημιούργησαν το νέο ποντιακό κράτος και κατάφεραν να διατηρήσουν την γλώσσα, τη θρησκεία και τις παραδόσεις τους. Αρκετοί παρέμειναν στις πόλεις και τα χωριά τους, διατηρώντας κάποιοι την χριστιανική τους θρησκεία και άλλοι ως κρυπτοχριστιανοί. Τα αιματηρά γεγονότα του 1922 καθώς και η καθολική επιβολή της Ισλαμικής θρησκείας, οδήγησαν στον ξεριζωμό των χριστιανών του Πόντου και στην οριστική μετανάστευσή τους στην Ελλάδα αλλά και σε άλλες χώρες. (Φωτιάδης, 2010)



ΕΙΚΟΝΑ 2.3: Ο χάρτης του Πόντου (Εύξεινος Λέσχη Βέροιας, 2020)

Ποντιακή – ελληνική κουζίνα

Την περίοδο που ο Πόντος αποτελούσε ακμάζουσα περιοχή, πολλές πόλεις ανακηρύχθηκαν σε πολιτιστικά και παραγωγικά κέντρα. Η οικονομία κατά βάση στηρίζονταν στη γεωργία, κυρίως στην καλλιέργεια σιτηρών, στην κτηνοτροφία, στην αλιεία και στο εμπόριο των αγροτικών προϊόντων. Επιπλέον, σε πολλές περιοχές ευδοκίμησε η μελισσοκομία. Η κτηνοτροφία περιοριζόταν κυρίως στα βοοειδή, καθώς η βλάστηση δεν ευνοούσε την ανάπτυξη των αιγοπροβάτων.

Οι διατροφικές συνήθειες των κατοίκων διαμορφώθηκαν αναλόγως την περιοχή και τα τρόφιμα που μπορούσαν να παραχθούν. Σημαντικός παράγοντας αποτελούσε και το κλίμα. Οι προαναφερθέντες συνθήκες διέφεραν από περιοχή σε περιοχή του Πόντου. Σε μεγάλο ποσοστό οι πόντιοι επηρεάστηκαν αρκετά στη διατροφή και στις συνταγές τους από τους μουσουλμάνους με τους οποίους συμβίωναν. Πραγματοποιήθηκαν δηλαδή δανεισμοί συνταγών καθώς και λέξεων.

Η ποντιακή κουζίνα ήταν αρκετά πλούσια αφού αποτελούνταν από μεγάλες ποσότητες δημητριακών, γαλακτοκομικών προϊόντων καθώς και φυτικών ινών. Η κατανάλωση κρέατος ήταν χαμηλή, αφού τα βοοειδή ήταν μεγαλόσωμα ζώα και κατά συνέπεια ασύμφωρα για κατανάλωση, καθώς δεν μπορούσαν να συντηρήσουν το κρέας τους για μεγάλο διάστημα. Προτιμούσαν λοιπόν την εκτροφή τους περισσότερο για τα γαλακτοκομικά προϊόντα που τους πρόσφεραν, καθώς και για την καλλιέργεια της γης, όπως για παράδειγμα, τα βοοειδή τα χρησιμοποιούσαν για να οργώνουν. Ακόμη και τα γλυκά τους ήταν υγιεινά, καθώς χρησιμοποιούσαν ως βάση το γάλα και το μέλι ή το πετιμέζι.

Το αγαπημένο τους ποτό ήταν το τσίπουρο, το οποίο παρασκεύαζαν στα σπίτια τους κάθε χειμώνα. Αποτελούσε προϊόν απόσταξης ζυμωμένων στέμφυλων με ανάμειξη διαφόρων βοτάνων. Επίσης παρασκεύαζαν και λικέρ με βατόμουρα και κράνα.

Ακόμη και στην εποχή μας μπορεί με ευκολία κάποιος να απολαύσει γνήσιες και παραδοσιακές ποντιακές συνταγές κυρίως στην Μακεδονία, όπου έχουν εγκατασταθεί οι περισσότεροι πρόσφυγες του Πόντου. Η ποντιακή διατροφή μπορεί να θεωρηθεί από τις πιο υγιεινές, λόγω της κατανάλωσης οσπρίων, φυτικών ινών και της μικρής κατανάλωσης κόκκινου κρέατος. (Καρδάσης, 2009)

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΠΟΝΤΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Από την περιοχή του Πόντου προέρχεται μια πλούσια διατροφική παράδοση, ένα μοντέλο διατροφής που πρόσφερε μακροζωία και ποιότητα ζωής. Η πυραμίδα της ποντιακής διατροφής είναι διαμοιρασμένη σε τέσσερις ομάδες. Σε κάθε επίπεδο βρίσκονται διαφορετικές τροφές. Τα διατροφικά είδη που βρίσκονται στη βάση της είναι αυτά τα οποία κατανάλωναν καθημερινά και εμπεριέχονταν σε περισσότερα από ένα γεύματα ημερησίως. Πλησιάζοντας στην κορυφή της πυραμίδας μειώνεται η συχνότητα καθώς και η ποσότητα κατανάλωσης των εικονιζόμενων τροφίμων.

- **Στη βάση** της πυραμίδας βρίσκονται τα δημητριακά, το ψωμί ή το («Άγιον»), σε διάφορες παραλλαγές (Αζυμο, με προζύμι, επτάζυμο, πολύσπορο, με βότανα, με πίτουρο, με ξηρούς καρπούς) το οποίο ασπάζονταν πριν το φάνε, ως ένδειξη σεβασμού και χριστιανικής κατάνυξης. Επίσης σημαντικό ρόλο κατείχαν και τα προψημένα ζυμαρικά, όπως το («εβριστόν»), («μακαρίνα»), («φυλλωτά»), («συρόν»), («μαντία»). Με την συγκεκριμένη τεχνική της πρόψησης, αυξανόταν ο χρόνος διατήρησης των τροφίμων και χρειάζονταν ελάχιστο χρόνο μαγειρέματος. Για παράδειγμα ο απαιτούμενος χρόνος για την Παρασκευή της πίτας – («περέκ») είναι μηδαμινός σε σύγκριση με άλλες πίτες, αφού τα φύλλα είναι προψημένα.
- **Στο δεύτερο επίπεδο** κατατάσσονται τα γαλακτοκομικά – κυρίως το βούτυρο, τα οποία αποτελούσαν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής διατροφής. Η ροπή προς τα συγκεκριμένα προϊόντα συνέβαλλε ώστε να καταναλώνονται λιγότερο τα μεγαλόσωμα ζώα στην παρευξείνια διατροφή. Στο συγκεκριμένο επίπεδο ανήκουν επίσης τα φρούτα και τα λαχανικά. Στα ποντιακά φαγητά περιέχονταν πολλά λαχανικά, όχι και τόσο διαδεδομένα στον ελλαδικό χώρο όπως («η χασχάσα») (δηλ. παπαρούνα) και («τα κιντέας») (δηλ. φύλλα τσουκνίδας) που χρησιμοποιούσαν στις πίτες. Ακόμη προσπαθούσαν να διατηρούν για όλον τον χρόνο τα φρούτα, όπως την λιαστή ντομάτα, αλλά και διάφορα άλλα λαχανικά γίνονταν («στύπα»), δηλαδή τουρσί. Στην παρούσα ομάδα τροφίμων ανήκουν και τα όσπρια.

- Πλησιάζοντας στην κορυφή της πυραμίδας και **στο τρίτο επίπεδο**, τα τρόφιμα που καταναλώνονταν κάποιες φορές την εβδομάδα ήταν τα αυγά, όπως επίσης και τα πουλερικά (πάπιες, κότες και χήνες). Η πτηνοτροφία αποτελούσε οικογενειακή υπόθεση στον Πόντο. Επιπλέον, τα ψάρια κυρίως στους παραθαλάσσιους οικισμούς δεν έλειπαν από το τραπέζι.
- Τέλος, **στην κορυφή** της πυραμίδας βρίσκεται το κόκκινο κρέας και περισσότερο τα βοοειδή καθώς οι συνθήκες του περιβάλλοντος στα ορεινά του πόντου ή αλλιώς στα («Παρχάρια») δεν ευνοούσε στην εκτροφή αμνοεριφίων. (Σαββίδης, 2014)



3^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ- ΕΔΕΣΜΑΤΑ ΠΟΝΤΙΑΚΟΥ ΕΟΡΤΟΛΟΓΙΟΥ

Η απλή και ανεπιτήδευτη κουζίνα του αγροτικού χώρου και των λαϊκών τάξεων είχε τοπικό χαρακτήρα που διαμορφώθηκε κυρίως από τις εθνότητες των Ελλήνων και των Αρμενίων και πέρασε στους μετέπειτα κατακτητές, τους Τούρκους, οι οποίοι διατηρούν ακόμη και σήμερα πολλά φαγητά με τις παλιές, τοπικές ποντιακές ονομασίες τους. Βέβαια η ποντιακή κουζίνα δέχθηκε και κάποιες επιρροές από την τουρκική. Γενικά, οι παρευξείνιες χώρες επηρέαζαν η μία τη γευστική κουλτούρα της άλλης, την πλούτιζαν και την έκαναν πιο ενδιαφέρουσα.

Ευρέως γνωστό είναι πως η κουζίνα του Πόντου δεν είχε μεγάλη ποικιλία συνταγών, αλλά βασίζονταν στην άριστη ποιότητα και ποσότητα των πρώτων υλών και στη μαεστρία των Ποντίων νοικοκυρών. Η αφθονία και η εξαιρετική ποσότητα των αγαθών του Πόντου, επιβεβαιώνεται ακόμη από τον 10^ο αιώνα μ.Χ. στο λεξικό του Σουΐδα, όπου ο Πόντος αναφέρεται ως *«Πόντος αγαθών: επί πολλών αγαθών και μεγάλων, ώσπερ αγαθών θάλασσα, από του Πόντου μεταφορικώς»*. Ο συνδυασμός αυτός έφερε ως αποτέλεσμα μοναδικά και λαχταριστά πιάτα σε όλες τις πτυχές της καθημερινότητάς τους. Το φαγητό για τους Πόντιους αποτελεί μέρος της κουλτούρας τους: Αντανακλά, την ζωή, τις ιδεολογίες και τις φιλοδοξίες τους. Κάθε πιάτο φέρει την προσωπική του ιστορία και είναι άρρηκτα δεμένο με τη ζωή στην «πατρίδα», την παράδοση και τα έθιμα που λάμβαναν χώρα κατά τον κύκλο του χρόνου αλλά και της ζωής. (Σαββίδης, 2016)

Η έννοια του χρόνου για τους Πόντιους δεν ήταν μια αφηρημένη έννοια. Όλα βασίζονταν στις εργασίες που έπρεπε να γίνουν σε καθορισμένες στιγμές του έτους, σε σχέση κάθε τοπικής κοινωνίας με το περιβάλλον και της γενικότερης ένταξής της στο υπάρχον οικονομικό σύστημα. Η διατροφή τους λοιπόν συνδεόταν με τις αλλαγές των εποχών και με ό,τι άμεσα τους προσέφερε η φύση. Η ενασχόληση των ανθρώπων κατά κύριο λόγο ήταν η γεωργία που συσχετιζονταν, στον κύκλο του χρόνου με τη θρησκευτική ζωή. (Κέντρον εύρεσης της ελληνικής λαογραφίας, 2015)

Το θρησκευτικό εορτολόγιο αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής των Ποντίων, γιατί μέσω αυτού δοκιμάζεται καθημερινά η πίστη των Χριστιανών του Πόντου. Υπάρχει άμεση σύνδεση με τα ήθη και τα έθιμα και ιδιαίτερα με την Ποντιακή γαστρονομία, η οποία πίσω από κάθε συνταγή ενέχει μία ιστορία.

Οι σημαντικότερες θρησκευτικές γιορτές είναι οι ακόλουθες:

Δωδεκαήμερο Χριστουγέννων – Πρωτοχρονιάς – Φώτων

Είναι οι δώδεκα μέρες, που εορτάζονται η γέννηση του Χριστού, η έλευση του νέου χρόνου και ο αγιασμός των υδάτων. Το εορταστικό κλίμα των ημερών ενισχύεται με τα διάφορα εδέσματα που ετοιμάζαν οι νοικοκυρές. Η γιορτή των Χριστουγέννων, κατείχε ιδιαίτερη θέση στη ζωή των Ελλήνων του Πόντου, οι οποίοι προετοιμάζονταν αρκετές μέρες πριν, τηρώντας με ευλάβεια τη νηστεία, για να υποδεχθούν τον μεσσία με λαμπρότητα και ευσέβεια. Εκείνη την περίοδο, όλοι σταματούσαν κάθε είδους εξωτερική εργασία και οι ασχολίες τους περιορίζονταν στην προετοιμασία του γιορτινού τραπέζιού. Σύμφωνα με μαρτυρίες συνήθιζαν να λένε, «Τη Χριστού ολ' αναλάζ' νε και τα πετηνάρια σπάζ' νε», δηλαδή «Τα Χριστούγεννα όλοι φορούν τα καλά τους και σφάζουν τα κοκόρια».

Για τα **Χριστούγεννα** οι γυναίκες σε όλο τον Πόντο παρασκεύαζαν αλμυρές και γλυκές λιχουδιές. Πιο συγκεκριμένα έφτιαχναν («αλευροχαλβά»), ένα πολύ εύκολο και υγιεινό γλυκό, το οποίο έφτιαχναν με ελάχιστο φρέσκο βούτυρο, νερό, μέλι και ξηρούς καρπούς. Επίσης, παρασκεύαζαν («κατ' μέρια»), γλυκές ή αλμυρές πίτες και («πουρμά»), βάση των οποίων αποτελούσε το αγελαδινό βούτυρο, το αλεύρι και το μέλι. Από το γιορτινό τραπέζι δεν έλειπε το ψωμί ή («άγιον»), το οποίο ζύμωναν με προζύμι. Επίσης, έφτιαχναν και το («Χριστόψωμο»), το οποίο ζύμωναν με καρύδια και πάνω του δημιουργούσαν παραστάσεις από τη γέννηση του Χριστού με («λεφτοκάρυα») δηλαδή φουντούκια και αμύγδαλα. Το κυρίως γεύμα περιελάμβανε κάποιο ψητό κρέας, («γαβουρμά») (δηλ. καβουρμά) και («τσιλγάνια») (δηλ. τσιγαρίδες), από το γουρούνι που έσφαζαν, σαρμάδες με μαυρολάχανα, οι οποίοι είχαν συμβολική σημασία, καθώς το τύλιγμα των φύλλων του λάχανου συμβόλιζε «τα σπάργανα του Χριστού», (δηλ. φασκιές ή μακριές, υφασμάτινες λωρίδες με τις οποίες τύλιγαν τα μωρά). Σημαντική θέση στα γιορτινά τραπέζια κατείχαν και τα («Μαντία»), ένα αγαπημένο φαγητό των Ποντίων. Πρόκειται, στην ουσία για φρέσκα ζυμαρικά τα οποία γέμιζαν τις περισσότερες φορές με χωριάτικο κοτόπουλο. (Τμήμα σύνταξης - Pontos news, 2014)



ΕΙΚΟΝΑ 3.1: «Τραπέζ της Παναΐας», Το Χριστουγεννιάτικο τραπέζι στον Πόντο
(Τμήμα σύνταξης - Pontos news, 2014)

Το βράδυ της **Πρωτοχρονιάς** συγκεντρώνονταν όλη η οικογένεια και ο κύρης- αρχηγός του κάθε σπιτιού, «εθύμιζεν (με θυμίαμα) το τραπέζ'», στο οποίο υπήρχαν τα προϊόντα που παρήγαγαν. Η συγκεκριμένη πράξη ήταν συμβολική και αποτελούσε μια μορφή ευχαριστίας προς τον θεό για τα αγαθά που τους προσέφερε. Έπειτα από το θυμίαμα και την προσευχή την ώρα της αλλαγής του χρόνου, έτρωγαν («κεσκέκ'»). Το συγκεκριμένο φαγητό γίνεται με κρέας κόκορα ή μοσχαρίσιο σε κάποιες περιπτώσεις και με σκληρό σιτάρι. Η διαδικασία της παρασκευής του ήταν απαιτητική, καθώς απαιτούσε δυνατό χτύπημα του κρέατος με το βρασμένο σιτάρι, μέχρι να γίνει μια ομοιόμορφη μάζα. (Καλεντερίδης, 2016)

Επιπλέον, η Βασιλόπιτα, ήταν απαραίτητη για το τραπέζι της Πρωτοχρονιάς. Η ποντιακή Βασιλόπιτα ήταν αλμυρή, την ζύμωναν με προζύμι και τη στόλιζαν με σουσάμι. Η κοπή της πίτας γίνονταν αμέσως μετά τον ερχομό του νέου χρόνου. Πρώτα έκοβαν «τη εικόνας το κομμάτ'», προς τιμήν της Παναγίας και του Χριστού, ύστερα του («πάππου»), δηλαδή του παππού της («καλομάνας»), δηλαδή της γιαγιάς, στη συνέχεια του πατέρα και της μητέρας και τέλος των παιδιών με ηλικιακή σειρά. Το φλουρί ή αλλιώς («η παρά»), συμβόλιζε την τύχη και την ευημερία, για όποιον το κέρδιζε. Καλό σημάδι για όλη την οικογένεια αποτελούσε αν η («παρά») έπεφτε στο κομμάτι της Παναγίας. (Τμήμα σύνταξης - Pontos news,2015)



ΕΙΚΟΝΑ 3.2: Ποντιακή Βασιλόπιτα (Κοφινά, 2016)

Τα **Θεοφάνεια** είναι μία από τις σπουδαιότερες γιορτές της Χριστιανοσύνης, αφού η συγκεκριμένη ταυτίστηκε με τη βάπτιση του Ιησού Χριστού. Επίσης, την ημέρα αυτή έγινε η αποκάλυψη του τριαδικού θεού. Στον Πόντο τιμούσαν ιδιαίτερα τα Φώτα ή το («Φώτιγμαν») ή το («Φώτιμαν»), όπως συνήθιζαν να ονομάζουν. Την Παραμονή των Φώτων πρωταρχικό μέλημα του ποντιακού λαού ήταν η αυστηρή νηστεία. Ο εκκλησιασμός, η παρακολούθηση, η προμήθεια του Μέγα Αγιασμού και γενικότερα η βίωση της ημέρας των Φώτων, προϋπόθεταν ανάλογη ψυχική και σωματική προετοιμασία. Την παραμονή των Θεοφανίων λοιπόν, σε όλα τα σπίτια έτρωγαν νερόβραστα φαγητά. Πιο συγκεκριμένα το γεύμα τους αποτελούνταν από («μανάτια»), δηλαδή βραστή κολοκύθα, μαύρα φασούλια και μαυρολάχανα αλάδωτα, καθώς επίσης και από («χοσάφ»), γλυκιά σούπα – κομπόστα με αποξηραμένα και φρέσκα φρούτα. (*Αρχείον του Πόντου, 1981*)

Ακόμη, εκείνη την ημέρα αναβίωνε το έθιμο με το («αλικόν την πίταν»). Για την ακρίβεια πρόκειται για ένα είδος αλμυρής πίτας, με καλαμποκίσιο αλεύρι, την οποία ζύμωνε ένα («πρώτικαρ») κορίτσι, δηλαδή το πρωτότοκο. Σύμφωνα με το έθιμο, έτρωγαν από την πίτα οι ανύπαντρες κοπέλες και όποιον έβλεπαν στον ύπνο τους να τους προσφέρει νερό, πίστευαν πως θα τον παντρευτούν. (*Ιωακειμίδου, 2020*)

Ένα ακόμη σπουδαίο έθιμο που λάμβανε χώρα το βράδυ των Φώτων στα σπίτια των Ποντίων, ήταν το («λημόνεμαν»), μνημονεύονταν δηλαδή οι νεκροί τους. Για την ακρίβεια, πριν από το δείπνο τοποθετούσαν σε ένα μεγάλο σκεύος σιτάρι, όπου άναβαν κεριά και προσεύχονταν μπροστά στο εικονοστάσι. Το («λημόνεμαν») το θεωρούσαν χρέος προς τους ανθρώπους τους και περνούσε από γενιά σε γενιά. Δεν είναι τυχαία τα λόγια των γιαγιάδων προς τα εγγόνια, «πουλίμ απ' εσέν τιδέν κι θέλω, τα Φώτα μαναχόν να μη ανασπάλτς με, να αναφτ' ς με κερίν», δηλαδή «πουλί μου, δεν θέλω τίποτα από εσένα, Τα φώτα μόνο να μην ξεχνάς να μου ανάβεις κεριά». (*Ιωακειμίδου, 2020*)

Απόκριες

Οι **Απόκριες** ή στα ποντιακά («**Εμπονέστια**»), ήταν η προετοιμασία για την είσοδο στην αυστηρή νηστεία της σαρακοστής. Η συγκεκριμένη λέξη προέρχεται από τη φράση («εμβαίνω εις την νηστείαν»), καθώς έτσι χαρακτηρίζονταν η τελευταία ημέρα πριν την έναρξη της μεγάλης νηστείας, την οποία, όλοι οι Πόντιοι τηρούσαν με θρησκευτική ευλάβεια.

Στον Πόντο γιόρταζαν μόνο την τελευταία βδομάδα της Αποκριάς. Εκείνο το διάστημα καθημερινά γλεντούσαν, έπιναν (τσίπουρο ή κρασί) και κατανάλωναν κατά βάση τρόφιμα ζωικής προέλευσης. Το βράδυ της Κυριακής, της Τυρινής, συγκεντρώνονταν η κάθε οικογένεια και έτρωγαν για τελευταία φορά («ματζηριμένα»), δηλαδή αρτύσιμα φαγητά. Το αποκριάτικο τραπέζι αποτελούνταν κυρίως από γαλακτοκομικά προϊόντα και παράγωγά τους, όπως το («τυροκόλοθον»), ένα είδος τυριού που παρασκευάζονταν από εκλεκτό φρέσκο βούτυρο, το («μυτζί») ή μυζήθρα, το («περέκ»), η ποντιακή πίτα, συνήθως τυρόπιτα με προψημένα φύλλα, τα («πισία»), μικρά πιτάκια με γέμιση, συνήθως τυρί ή διάφορα χορταρικά. Επίσης, δεν έλειπαν οι σαρμάδες με τα μαύρα λάχανα ή με αμπελόφυλλα, που ως γέμιση είχαν μυρωδικά και («πλουγούρ»), το οποίο παρασκευάζεται από βρασμένο σιτάρι. Τις περισσότερες φορές δεν συμπεριλάμβαναν στο τραπέζι κάποιο κρέας, αλλά συνήθιζαν να τρώνε παστά («χαμψία / χαψία»). Έτσι ονομάζονταν οι γαύροι που ψάρευαν στα νερά της Μαύρης Θάλασσας. Φυσικά δεν παρέλειπαν τα γλυκά. Για την συγκεκριμένη ημέρα επέλεγαν τα («τσιριχτά»). Τα («τσιριχτά»), μοιάζουν με τους σημερινούς λουκουμάδες, αφού φτιάχνονται με ζύμη, την οποία τηγάνιζαν και σέρβιραν με μέλι.

Τέλος, τα ξημερώματα της Καθαρής Δευτέρας, το στόμα των Ελλήνων του Πόντου σφραγίζονταν για την περίοδο της νηστείας με ένα βραστό αυγό και με τη φράση: «Με τ' ωβόν εσπάλ' τσα το, με τ' ωβόν θ' ανοίγ' ατό», που σημαίνει πως το αυγό είναι το τελευταίο που έτρωγαν πριν τη νηστεία και το πρώτο μετά την Ανάσταση του Χριστού. (Μνήμες Ελληνισμού, 2019)



ΕΙΚΟΝΑ 3.3: Αποκριάτικο τραπέζι (Μνήμες Ελληνισμού, 2019)

Καθαρά Δευτέρα και Σαρακοστή

Η **Καθαρή Δευτέρα** ή («Σαχταροδευτέρα») στον Πόντο δεν ήταν συνυφασμένη με τη χαρά και δεν αποτελούσε ημέρα γιορτής, αλλά ημέρα γενικού καθαρισμού όλων των σκευών και αντικειμένων που σχετίζονταν με το φαγητό. Πιο συγκεκριμένα, σε ένα καζάνι έβραζαν νερό με στάχτη και στη συνέχεια καθάριζαν σχολαστικά τα ξύλα κοπής που πάνω έκοβαν κρέατα, όπως και τα («κοβλάκια»), που ήταν ξύλινα δοχεία όπου έβραζαν το βούτυρο, αλλά και τις ξύλινες λεκάνες («καρσάνια»). Μάλιστα, για να εξαφανίσουν κάθε ίχνος λιπαρής ουσίας που ενδεχομένως είχε απομείνει στο ξύλο, έξυναν τα σκεύη με αιχμηρά αντικείμενα. Τα χάλκινα σκεύη και αντικείμενα αφού τα έπλεναν, τα γυάλιζαν με στάχτη. Αξίζει να σημειωθεί πως όσα φαγητά περίσσευαν από την προηγούμενη ημέρα, την Κυριακή της Τυροφάγου, τα πρόσφεραν σε φτωχές Μουσουλμάνες. Η Καθαρά Δευτέρα, για τις συγκεκριμένες αποτελούσε μέρα πανήγυρης («μπαϊράμ»), λόγω της πληθώρας τροφίμων που συνέλλεγαν. Η («Σαχταροδευτέρα»), ήταν συνυφασμένη με την αποτοξίνωση από το φαγητό και την μετάβαση στη Μεγάλη νηστεία. Για τον προαναφερθέντα λόγο, οι κάτοικοι του Πόντου καθ' όλη τη διάρκεια της Καθαρής Δευτέρας, δεν προσλάμβαναν κανένα είδος τροφής. Σε πολλές περιπτώσεις μάλιστα δεν έπιναν ούτε νερό. (Ταρνανίδης, 2020)

Η νηστεία της **Σαρακοστής** για τους Έλληνες του Πόντου είχε μεγάλη θρησκευτική σημασία. Πιο συγκεκριμένα η πρώτη βδομάδα των νηστειών ονομάζονταν («Αεθοδώρισμαν») γιατί οι γυναίκες απείχαν εξ' ολοκλήρου από το φαγητό, μέχρι του Αγίου Θεοδώρου. Σύμφωνα με την παράδοση όλες οι νέες κοπέλες, νήστευαν και τις σαράντα ημέρες. Όμως, περισσότερη έμφαση έδιναν στην πρώτη εβδομάδα. Αυτό συνέβαινε λόγω της αντίληψης που επικρατούσε, πως αν ένα κορίτσι δεν έτρωγε την συγκεκριμένη περίοδο, θα «καλοπαντρεύονταν». (Ταρνανίδης, 2020)

Το επόμενο διάστημα, τρέφονταν κυρίως με λαχανικά και άγρια χόρτα, όπως τα («κιντέατα») (τα οποία είχαν θεραπευτική αξία), και είναι οι γνωστές τσουκνίδες. Ακόμη προτιμούσαν τα («χασχάσια»), δηλαδή βλαστούς από το φυτό της παπαρούνας. Επίσης, αρκετά συχνά έτρωγαν («λαβάσια») - λαγάνες απλές ή γεμιστές με τα βρώσιμα χόρτα, κρεμμυδόπιτες παρασκευασμένες με ψίχα από ξηρούς καρπούς (καρύδια και φουντούκια), διάφορα φρούτα όπως φράουλες, ροδάκινα, βερίκοκα, αχλάδια και κορόμηλα. Επιπρόσθετα νηστίσιμα φαγητά, μαγειρεμένα μόνο με λάδι όπως τα («μαυρολάχανα με τα φασούλια») αλλά και διάφοροι τύποι χαλβά (με μέλι ή με ταχίνι), επιτρέπονταν εκτός από Τετάρτη και Παρασκευή που απαγορεύονταν το λάδι.

Κυριακή των Βαΐων

Ιδιαίτερη σημασία μετά τα «Εμπονέστια» και την Σαρακοστή, στον Πόντο κατείχε η **Κυριακή των Βαΐων**. Αυτό συνέβαινε λόγω του εθίμου που αναβίωνε κάθε χρόνο, με τα παιδιά να τριγυρνούν σε όλες τις γειτονιές ώστε να ψάλουν τα κάλαντα για την Ανάσταση του Λαζάρου. Για εκείνη τη μέρα οι νοικοκυρές ετοίμαζαν («κερκέλια») - κουλούρια, τα οποία αποτελούνταν από αλεύρι, νερό και αλάτι και τα πρόσφεραν στα παιδιά ως δώρο. Επίσης, το χαρακτηριστικό πιάτο της ημέρας ήταν τα ψάρια και πιο συγκεκριμένα τα («χαμψία»). Το («χαμψί»), ένα είδος γαύρου, το οποίο ψάρευαν σε μεγάλες ποσότητες στα παράλια του Πόντου και ήταν το πιο διαδεδομένο. Δεν έλειπαν ποτέ από το ποντιακό τραπέζι, αφού φρόντιζαν να τα διατηρούν ολόκληρο τον χρόνο «παστώνοντάς τα». Συνήθως, τα μαγείρευαν ψήνοντάς τα στον φούρνο με φρέσκα λαχανικά (κρεμμύδι, ντομάτες, πιπεριές), και μυρωδικά. Τέλος, η προτίμηση για το συγκεκριμένο είδος ψαριού επιβεβαιώνεται και από τα Κάλαντα της Κυριακής των Βαΐων:

«Βάια βάια το βαϊ,
τρώμε οψάρα και **χαμψίν**
και τ' απάν την Κερεκήν
τρώμε βούτορον, τυρίν».

(*Εγκυκλοπαίδεια του Ποντιακού Ελληνισμού, 2009*)



ΕΙΚΟΝΑ 3.4: «Χαμψία Τούφα», Ποντιακή συνταγή (Τμήμα σύνταξης *Pontos news, 2013*)

Μεγάλη Πέμπτη

Την «κόκκινη» Πέμπτη, τρεις μέρες πριν το Πάσχα, οι γυναίκες έβαφαν τα αυγά. Τα κόκκινα αυγά για την χριστιανική παράδοση έχουν ιδιαίτερη σημασία και συμβολίζουν το αίμα του Χριστού για τη σωτηρία του κόσμου. Επίσης συμβολίζουν την ελπίδα, την Ανάσταση, τη χαρά και την αναγέννηση της ζωής.

Σε όλες τις περιοχές του Πόντου τα αυγά τα έβαφαν με κρεμμυδόφυλλα. Τα έδεναν αρχικά σε τούλι, τα περιτύλιγαν με φλούδες από κρεμμύδια και τα έβραζαν σε ξύδι και νερό. Στη συνέχεια αφαιρούσαν τα αυγά από το τούλι και τα άλειφαν με λάδι. Σπανιότερα για το βάψιμο των αυγών χρησιμοποιούσαν και ένα φυτό το κιτρινόξυλο αλλά και μελάνι ώστε να βάψουν τα αυγά που θα πήγαιναν στο νεκροταφείο την Κυριακή του Θωμά.

Επίσης την Μεγάλη Πέμπτη ζύμωναν τα («Λαμπρόψωμα»), τα οποία ήταν γλυκά ψωμιά με προζύμι, γάλα, μαργαρίνη, ζάχαρη και σουσάμι αλλά και τα τσουρέκια. Τα Ποντιακά τσουρέκια διαφέρουν από τα κλασικά και η διαφορά τους βρίσκεται στη γέμιση. Την γέμιση αποτελούσαν ξηροί καρποί (καρύδια, αμύγδαλα) σουσάμι, κανέλα και σταφίδες. Ακόμη μία διαφορά με τα σημερινά τσουρέκια είναι και ο τρόπος που τα έπλαθαν. Τα ποντιακά τσουρέκια δεν είχαν σχήμα πλεξίδας αλλά κουλούρας. (*Εγκυκλοπαίδεια του Ποντιακού Ελληνισμού, 2009*)

Μεγάλη Παρασκευή

Αποτελούσε την κορύφωση της νηστείας του Πάσχα και για αυτό το λόγο οι πιστοί ήταν πολύ συντηρητικοί στην κατανάλωση τροφίμων. Επίσης, δεν επιτρέπονταν το λάδι και οι περισσότεροι έτρωγαν ψωμί με βραστές πατάτες και πικρά χόρτα. (*Εγκυκλοπαίδεια του Ποντιακού Ελληνισμού, 2009*)

Ανάσταση

Την ημέρα του Μεγάλου Σαββάτου ή στην Ποντιακή διάλεκτο «Λαμπροήμερα» όλος ο κόσμος έκανε τις τελευταίες ετοιμασίες για το Πάσχα. Πιο συγκεκριμένα η κάθε οικογένεια έσφαζε ό,τι ζώο είχε, συνήθως («κοσάρα») (κότα) ή («πετεινάρ») (κόκορα) για να μαγειρέψει την Κυριακή του Πάσχα. Καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας έμεναν άφαγοι και έτρωγαν μετά την λειτουργία της Ανάστασης, αφού είχαν μεταλάβει, τα αυγά που είχαν διαβαστεί στην εκκλησία και («κορκότο»), που είναι αποφλοιωμένο και βρασμένο σκληρό σιτάρι. Επίσης, δεν παρέλειπαν τον («σορβά»), μία ποντιακή σούπα η οποία παρασκευάζονταν με («κορκότο»), αγελαδινό γάλα, φρέσκο βούτυρο και δυόσμο. (*όπ. αναφ.*)

Κυριακή του Πάσχα

Το Πασχαλινό τραπέζι ήταν κατάμεστο από αρτύσιμα φαγητά. Κυριαρχούσαν τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα παράγωγά τους, καθώς στον Πόντο δεν συνηθίζονταν το ψητό αρνί. Συνήθως έτρωγαν τυριά, πίτες, («φούστορον»), την γνωστή ομελέτα και έπιναν τσίπουρο. Σε περίπτωση που υπήρχε στο γιορτινό τραπέζι κρέας, ήταν συνήθως ψητό κοτόπουλο. Βέβαια δεν παρέλειπαν τα («Λαμπρόψωμα») και τα τσουρέκια, που με ανυπομονησία περίμεναν από την Μεγάλη Πέμπτη για να τα γευτούν. (όπ. αναφ.)

Κυριακή του Θωμά

Στον Πόντο την Κυριακή του Θωμά αναβίωνε το ταφικό έθιμο, σύμφωνα με το οποίο όλοι μετέβαιναν στα μνήματα, τελούσαν τρισάγιο και στη συνέχεια έστρωναν πάνω στους τάφους γιορτινά τραπέζια με όλα τα πασχαλινά εδέσματα, τσούγγριζαν αυγά, έπιναν τσίπουρο και τραγουδούσαν. Η συγκεκριμένη ημέρα δεν ήταν συνυφασμένη με το πένθος αλλά με τη χαρά, την ελπίδα και την Ανάσταση. (Τμήμα σύνταξης Τραπεζούντα.gr, Μάιος 2020)



ΕΙΚΟΝΑ 3.5: Λαμπρόψωμο Πόντου (*Pontos news.gr, 2013*)

Πρωτομαγιά

Ο Μάιος στον Πόντο ονομάζονταν («Καλομηνάς»), λόγω της ταύτισής του με την απαρχή των «καλών καιρών» και της ανθοφορίας της φύσης. Την Πρωτομαγιά οι κάτοικοι του Πόντου από τις πρώτες πρωινές ώρες πήγαιναν στους αγρούς για να Προύπαντήσουν την Άνοιξη και να μαζέψουν λουλούδια, με τα οποία θα έφτιαχναν στεφάνια, ώστε να τα κρεμάσουν στα σπίτια και στα ζώα τους για να εμποδίσουν πιθανές αρρώστιες και συμφορές.

Λόγω της περίοπτης θέσης που κατείχε το ψωμί στον Πόντο δεν θα μπορούσε να λείπει από το τραπέζι της Πρωτομαγιάς· Για τον λόγο αυτό όλες οι νοικοκυρές, από νωρίς το πρωί τοποθετούσαν στο τραπέζι το («ευχιασμένον κολόθ'»). Το («κολόθ'») ήταν ένα μικρό ψωμί, το οποίο ζύμωναν και πήγαιναν στην εκκλησία την Μεγάλη Πέμπτη για να το ευλογήσει ο παπάς κατά την ακολουθία των δώδεκα Ευαγγελίων. Το πρόγευμα τους συμπλήρωνε το γάλα, το οποίο άρμεγαν νωρίς από τις αγελάδες, γεγονός που είχε συμβολικό χαρακτήρα (για να παράγουν όλον τον χρόνο γάλα). Σύμφωνα με μαρτυρίες τον Μάιο, η παραγωγή του γάλατος ήταν άφθονη· Αυτό μπορεί να επιβεβαιωθεί και από μία ποντιακή παροιμία που λέει: «Έρθεν ο Καλομηνάς, γάλαν φα όνταν πεινάς». Έπειτα από το πρόγευμα τα μέλη της κάθε οικογένειας κατευθύνονταν προς τους αγρούς όπου διασκέδαζαν με τη συνοδεία της ποντιακής λύρας μέχρι αργά το βράδυ. Εκεί έτρωγαν φαγητά, τα οποία ήταν προσαρτημένα πάντα με τα εποχιακά προϊόντα. (Ιωακειμίδου, 2020)

Μεταμόρφωση του Σωτήρος (6 Αυγούστου)

Γενικά, ο Αύγουστος ή («Αλωνάρ' τς») στον Πόντο ήταν ο μήνας της ωρίμανσης των καρπών και της συγκομιδής. Επίσης κατά τον Αύγουστο αυξανόταν και η παραγωγή των ψαριών. Το γεγονός πως υπήρχε πληθώρα φρούτων και λαχανικών συνέβαλε και στην αυστηρή νηστεία των Χριστιανών για τον Δεκαπεντάυγουστο. Αξίζει να αναφερθεί πως λόγω της αφθονίας των φρούτων οι νοικοκυρές έφτιαχναν («χρυσάφ»), και με τα λαχανικά («στύπα»), για να έχουν απόθεμα τον χειμώνα.

Η Μεταμόρφωση του Σωτήρος, ως σπουδαία δεσποτική εορτή, αποτελούσε εξαίρεση μέσα στην νηστεία και επιτρέπονταν η ιχθυοφαγία. Για την συγκεκριμένη ημέρα προτιμούσαν κυρίως τηγανητά ψάρια. Επιπλέον, οι πιστοί συνήθιζαν να πηγαίνουν στην εκκλησία κοφίνια γεμάτα με σταφύλια για να ευλογηθούν από την Παναγία. (Γρηγοριάδου, 2004)

Νηστεία του Δεκαπενταύγουστου και η γιορτή της Παναγίας

Είναι η τρίτη μεγαλύτερη νηστεία της Χριστιανοσύνης και διαρκεί δεκαπέντε ημέρες. Οι Χριστιανοί του Πόντου λόγω της σύντομης διάρκειάς της την τηρούσαν με ευλάβεια. Για την ακρίβεια τρέφονταν αποκλειστικά με φρούτα, λαχανικά και ξηρούς καρπούς, καθώς εκείνη την περίοδο γίνονταν η συγκομιδή φουντουκιών και καρυδιών. Αρκετοί πιστοί μάλιστα, δεν έτρωγαν ούτε λάδι. Αγαπημένη επιλογή για την νηστεία του καλοκαιριού ήταν το («Μανάτ'»), ένα γλυκό με βραστή κολοκύθα, μέλι, κανέλα και καρύδια. Επίσης, ανήμερα της γιορτής της Παναγίας, σε όλες τις περιοχές του Πόντου, λάμβαναν χώρα πολλά πανηγύρια προς τιμήν της, με πλουσιοπάροχα εδέσματα και χορό. Το μεγαλύτερο όμως, διοργανωνόταν στην Τραπεζούντα, στην μονή της Παναγίας Σουμελά. (Γρηγοριάδου, 2004)

Αγίου Φανουρίου (27 Αυγούστου)

Σύμφωνα με την παράδοση ο Άγιος Φανούριος φανερώνει στους ανθρώπους διάφορα αντικείμενα, ζώα που έχουν χαθεί, ακόμη και γαμπρούς στις ανύπαντρες κοπέλες.

Στις περισσότερες περιοχές του Πόντου, οι γυναίκες έφτιαχναν και πήγαιναν στην εκκλησία προς τιμήν του αγίου τις λεγόμενες («φανουρόπιτες»), είτε για να τον ευχαριστήσουν, είτε για να ζητήσουν την βοήθειά του. Πρόκειται στην ουσία για άγλυκες πίτες που παρασκευάζονταν με λάδι, κανέλα και αλεύρι. Από περιοχή σε περιοχή υπήρχαν κάποιες διαφοροποιήσεις στα υλικά που χρησιμοποιούσαν. Αρκετά συχνά πρόσθεταν καρύδια ή σταφίδες. (όπ. αναφ.)

Αγίου Ιωάννη (29 Αυγούστου)

Την ημέρα αυτή τιμούσαν τον αποκεφαλισμό του Αγίου Ιωάννη του Προδρόμου ή στα ποντιακά («Τ' Αιέν' τη κοτσοκεφάλ'»). Για τον προαναφερθέντα λόγο νήστευαν και δεν έτρωγαν καμία τροφή που είχε κόκκινο χρώμα (σταφύλια, ντομάτες), όπως επίσης απέφευγαν να κόβουν φρούτα και άλλα φαγώσιμα με στρογγυλό σχήμα όπως καρβέλια, καρπούζια ή πεπόνια γιατί πίστευαν πως αποκεφάλιζαν ξανά τον άγιο. (όπ. αναφ.)

Του Σταυρού (14 Σεπτεμβρίου)

Η γιορτή της Υψώσεως του Τίμιου Σταυρού, ήταν μία από τις μεγαλύτερες γιορτές. Για τον λόγο αυτό ο μήνας Σεπτέμβριος ονομαζόταν («Σταυρίτες»).

Η συγκεκριμένη εορτή αποτελούσε ημέρα αργίας και νηστείας στον Πόντο. Από την παραμονή του Σταυρού οι γυναίκες ετοιμάζαν τα «φαεία», τα οποία ήταν όλα νερόβραστα και χωρίς καθόλου λάδι. Εξάιρεση αποτελούσε εάν η γιορτή έπεφτε Σάββατο ή Κυριακή, όπου επιτρεπόταν το ελαιόλαδο. Συνήθως, επέλεγαν να μαγειρεύουν ρεβίθια και («κοχλύδια»), σαλιγκάρια, τα οποία λόγω των συχνών βροχοπτώσεων εμφανίζονταν, όπως και την άνοιξη. (Τμήμα σύνταξης *Pontos news*, 2013)

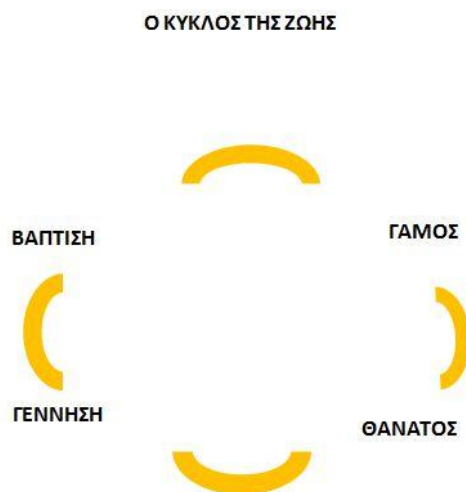
Αγίας Βαρβάρας (4 Δεκεμβρίου)

Κάθε χρόνο στις τέσσερις Δεκεμβρίου οι νοικοκυρές έφτιαχναν ένα γλυκό, το οποίο αποτελούνταν από διάφορους καρπούς και ονομαζόταν («Βαρβάρα με νισαστόν»). Συμβόλιζε την πανσπερμία και το μοίραζαν στη γειτονιά και στους φίλους. Για την συγκεκριμένη συνταγή χρησιμοποιούσαν αποφλοιωμένο σιτάρι, σταφίδες, καρύδια, αμύγδαλα, καλαμποκίσιο αλεύρι, βρασμένα φασόλια, καλαμπόκι, κανέλα, νερό και μέλι. (Τμήμα σύνταξης *Pontos news*, 2013)



EIKONA 3.6: «Βαρβάρα με νισαστόν», ποντιακό γλυκό (όπ. αναφ.)

Εκτός από τον κύκλο του χρόνου οι κάτοικοι στην περιοχή του Πόντου έδιναν έμφαση και στον κύκλο της ζωής. Για την ακρίβεια κάθε στιγμή της ζωής του ανθρώπου, από την γέννηση έως και τον θάνατο, αντιπροσωπεύεται από ένα συγκεκριμένο πιάτο.



Γέννηση

Ο ερχομός ενός παιδιού στη ζωή αποτελούσε ένα από τα πιο χαρμόσινα γεγονότα στον Πόντο. Το επίκεντρο της προσοχής λοιπόν των συγγενών αλλά και των γειτόνων ήταν η νέα μητέρα (λεχώνα) και το νεογέννητο παιδί, καθώς έχρηζαν ιδιαίτερης φροντίδας. Το διάστημα αυτό έφτανε μέχρι και τη βάπτισή του παιδιού, που συνήθως τελούνταν μετά τις πρώτες σαράντα ημέρες από την γέννησή του, ή πολλές φορές και νωρίτερα (δέκα ημέρες μετά τον τοκετό). Όλον αυτόν τον καιρό γίνονταν οι συγχαρητήριες επισκέψεις στους νέους γονείς από γείτονες, συγγενείς και φίλους, που στον Πόντο ονόμαζαν («παραμόνια»). Όλες οι γυναίκες προσέφεραν στην λεχώνα, η οποία, το συγκεκριμένο διάστημα απείχε από τις δουλειές του σπιτιού, εκλεκτά φαγητά. Προτιμούσαν να πηγαίνουν κυρίως γαλακτοκομικά προϊόντα όπως, αγελαδινό γάλα και βούτυρο, («τυρομίτζ»), («τάν'») (κεφίρ), («πασκιτάν») (δηλ. μυζήθρα από τάν'), («ματζίρα») (δηλ. γιαούρτι), («τσορβά») - σούπα με κορκότο, χαλβά και («μακαρίνα») ένα χειροποίητο ζυμαρικό. (Εγκυκλοπαίδεια του Ποντιακού Ελληνισμού, 2009)

Βάπτιση

Η βάπτιση ή τα («φωτίσια») ενός παιδιού για τους Πόντιους, εκτός από την ονοματοδοσία, σήμαινε τον ασπασμό του Χριστιανισμού καθώς και την είσοδο και τη συμμετοχή του βρέφους στα μυστήρια της εκκλησίας.

Το όνομα του μωρού αποφάσιζε ο («δεξάμενος») (νονός) ή η («δεξαμέντσα») (νονά), τους οποίους η οικογένεια τιμούσε με αίσθημα σεβασμού. Έπειτα από την τελετή οι γονείς του παιδιού παρέθεταν τραπέζι προς τιμήν του κουμπάρου ή της κουμπάρας, τις οικογένειές τους, αλλά και για τους συγγενείς και φίλους, οι οποίοι τους τίμησαν με την παρουσία τους.

Το τραπέζι της βάπτισης ήταν γεμάτο με («περέκ») (κυρίως τυρόπιτες και χορτόπιτες), «τσιριχτά» (λουκουμάδες), τα οποία έτρωγαν αντί για ψωμί ή και ως γλυκό με μέλι και κανέλα. Επίσης, για την συγκεκριμένη ημέρα επέλεγαν και το «χαβίτσ'», ένα πολύ θρεπτικό φαγητό, που παρασκευάζεται με καλαμποκίσιο αλεύρι και αγελαδινό βούτυρο και το συνόδευαν με διάφορα τυριά, κυρίως με («τυροκόλοθο»). Τέλος, το ποτό που προτιμούσαν ήταν το τσίπουρο. (όπ. αναφ.)

Γάμος

Πιο συνηθισμένος είναι ο όρος «χαρά» και λιγότερο ο όρος γάμος, γιατί αντιπροσώπευε σαφέστερα το χαρμόσυνο γεγονός. Στην ποντιακή διάλεκτο συναντάται περισσότερο ο όρος («χαρά») ή («χαράντας») ή και («στεφανώματα»).

Όλη η βδομάδα του γάμου περιλάμβανε γλέντια με άφθονο φαγητό και ποτό. Το πιο χαρακτηριστικό έδεσμα του γάμου ήταν η «κοσάρα»: Πρόκειται για βραστή ή ψητή κότα, η οποία αποτελούσε μεζέ κυρίως για τον κουμπάρο, συνοδευόμενη με τσίπουρο, όταν πήγαινε να παραλάβει τη νύφη από το πατρικό της, για να την συνοδεύσει στην εκκλησία. Ένα ακόμη συνηθισμένο γαμήλιο φαγητό ήταν το («φούστορον»), δηλαδή η γνωστή ομελέτα. Γίνονταν με χωριάτικα αυγά και πολλά άλλα υλικά όπως, τυριά, λαχανικά, καβουρμά κ.α.

Κέρασμα για τους προσκεκλημένους του γάμου ήταν η («τσαρέζα»), κέρασμα που αποτελούνταν από στραγάλια, σταφίδες και καραμέλες. Επιπλέον, τα γλυκά που σερβίρονταν ήταν ο «πουρμάς», το οποίο αποκαλούσαν και «ζουλιχτόν», δηλαδή στριφτό, ένα συροπιαστό γλυκό που έμοιαζε με το σαραγλί και τα «ωτία», γλυκιά και τηγανιτή ζύμη. Η ονομασία τους οφείλεται στο σχήμα τους, καθώς τα έπλαθαν σε σχήμα αυτιού. (όπ. αναφ.)

Κηδεία

Ο ποντιακός ελληνισμός ήταν ιδιαίτερα ενωμένος, τόσο στις χαρές όσο και στις λύπες. Όταν λοιπόν πέθαινε κάποιος χωριανός όλοι σταματούσαν κάθε είδους εργασία, ώστε να βοηθήσουν για τις προετοιμασίες της κηδείας και να συμπαρασταθούν στους συγγενείς του θανόντος.

Το γεύμα μετά την κηδεία λεγόταν («θανέσα») ή («μακαρία»). Ήταν ένα λιτό γεύμα, προσφορά του νεκρού σε όσους τον τίμησαν και αποτελούνταν από φασολάδα ή σούπα με κορκότο. Συνοδεύονταν πάντα από ελιές, φρέσκα κρεμμύδια και σκόρδα. Επίσης κερνούσαν εις μνήμην των νεκρών κόλλυβα, τα οποία στα ποντιακά ονόμαζαν («ψυχών κοκκία») και («κολοθόπα») (δηλ. ψωμάκια).

Τις επόμενες ημέρες μετά την κηδεία, επισκέπτονταν την οικογένεια του θανόντος γείτονες και συγγενείς για να τους συλλυπηθούν. Η συγκεκριμένη εκδήλωση συμπόνιας λεγόταν («πονεμένα»). Όλοι όσοι πήγαιναν για τα συλλυπητήρια είχαν μαζί τους φαγητά από τα σπίτια τους, για να φάνε μαζί με τους τεθλιμμένους.

Μετά την κηδεία ακολουθούσαν τα μνημόσυνα. Στα Σαράντα στα Εξάμηνα και στον χρόνο τελούνταν τρισάγιο και οι γυναίκες ζύμωναν πρόσφορα. Επίσης, κερνούσαν στον κόσμο κόλλυβα.

Σε αρκετά μέρη του Πόντου στο («Σαρανταλείτουργο»), αφού διάβαζε ο παπάς τα κόλλυβα, η οικογένεια του εκλιπόντος έστρωνε τραπέζι στους καλεσμένους με κρέας ή ψάρι αν ήταν νηστεία και τσίπουρο. (όπ. αναφ.)



ΕΙΚΟΝΑ 3.8: «ψυχών κοκκία», κόλλυβα (votaniki.gr)

4ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ - ΠΟΝΤΙΑΚΟ ΚΕΛΑΡΙ

Ζυμαρικά Ι

- **«Γιοχάδες»:** Πρόκειται για χειροποίητα ψημένα φύλλα που παρασκευάζονται με αλεύρι σιταριού , νερό και αλάτι. Η ιδιαιτερότητα στην υφή και στη γεύση προς είναι ότι ψήνονται στο Σατς' (θολωτή λαμαρίνα που τοποθετείται πάνω σε φωτιά) ένα προς ένα. Είναι έτοιμα να χρησιμοποιηθούν (συνήθως μουσκεύονται ελαφρώς πριν την χρήση για να μη θρυμματιστούν) δίνοντας το υπέροχο Περέκ . Μπορούν να χρησιμοποιηθούν και σε ποικίλες συνταγές στη θέση του κλασσικού φύλλου.



ΕΙΚΟΝΑ 4.1 (*Ragian.gr*)

- **«Κορκότο»:** Είναι το αποφλοιωμένο σιτάρι, που μουσκεύεται και στη συνέχεια κοπανίζεται , στεγνώνει και αλέθεται στο χειρόμυλο.



ΕΙΚΟΝΑ 4.2 (*Ragian.gr*)

Ζυμαρικά II

- **«Μακαρίνα»:** Ονομάζεται το παραδοσιακό ζυμαρικό από αλεύρι, νερό και αλάτι (παρασκευάζεται και με αυγά).



ΕΙΚΟΝΑ 4.3 (*Ragian.gr*)

- **«Εβριστόν»:** είναι ένα ζυμαρικό από αλεύρι, νερό και αλάτι. Η ζύμη ανοίγεται σε μεγάλα κυκλικά φύλλα τα οποία ψήνονται ελαφρώς στο Σατσ', κόβονται με μαχαίρι σε λεπτές λωρίδες και τοποθετούνται σε ξυλόφουρνο για να στεγνώσουν τελείως, αποκτώντας μια ξεχωριστή γεύση.



ΕΙΚΟΝΑ 4.4 (*Ragian.gr*)

Τυροκομικά - Γαλακτοκομικά

- **«Γαΐς»:** Πρόκειται για τυρί που παρασκευάζεται από φρέσκο αγελαδινό γάλα. Το όνομά του οφείλεται στο σχήμα του που μοιάζει με ζώνη, καθώς «γαΐς» στην Ποντιακή διάλεκτο σημαίνει ζώνη.



ΕΙΚΟΝΑ 4.5 (Ragian.gr)

- **«Πασκιτάν»:** Πρόκειται για ένα μαλακό τυρί από αγελαδινό γάλα. Το όνομα του προέρχεται από τις λέξεις «μπασκή» (=πίεση) και «ταν», ακριβώς γιατί είναι υποπροϊόν του «ταν» (προϊόν που προκύπτει έπειτα από την αποβουτύρωση του γιαουρτιού). Είναι απαραίτητο το «ταν» να τοποθετηθεί σε πάνινους σάκους για να στραγγίσει και να προκύψει το «πασκιτάν».



ΕΙΚΟΝΑ 4.6 (Ragian.gr)

- **«Ματζίρα ή Ξύγαλα»:** Ονομαζόταν το γιαούρτι είτε από αγελαδινό, είτε από πρόβειο, είτε από κατσικίσιο γάλα. Πρόκειται για ένα προϊόν που προκύπτει από την ειδική ζύμωση στην οποία υπόκειται το γάλα μετά την προσθήκη σε αυτό καλλιέργειας καλοηθών βακτηρίων.



ΕΙΚΟΝΑ 4.7 (Ragian.gr)

- **«Ταν»:** Το «ταν» είναι ένα δροσιστικό ρόφημα που μοιάζει με ξινόγαλο. Προκύπτει έπειτα από την επεξεργασία του γιαουρτιού και είναι πλούσιο σε θρεπτικές ουσίες και ένζυμα.



ΕΙΚΟΝΑ 4.8 (Ragian.gr)

- **«Κεφίρ»:** Φτιάχνεται από αποβουτυρωμένο, αγελαδινό, γάλα και είναι ένα ευρέως γνωστό προβιοτικό προϊόν, με υψηλή διατροφική αξία.



ΕΙΚΟΝΑ 4.9 (Ragian.gr)

Τουρσιά

- **«Στύπα»:** «Στύπα» ονομάζεται στην Ποντιακή διάλεκτο το τουρσί (από τη λέξη «στυφός» που σημαίνει ξινός). Τα λαχανικά που επέλεξαν για τη «στύπα» υπόκεινται στη διαδικασία της γαλακτικής ζύμωσης κατά την παραμονή τους σε νερό και αλάτι, ευνοώντας τη δημιουργία ωφέλιμων ενζύμων για τον οργανισμό και επιτρέποντας τη διατήρηση των βιταμινών τους. Στον Πόντο η Παρασκευή τουρσιών ήταν ο δημοφιλέστερος τρόπος διατήρησης των λαχανικών για τους χειμερινούς μήνες.



ΕΙΚΟΝΑ 4.10 (*Ragian.gr*)

5ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ – ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΟΝΤΙΑΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Ξύλινα σκεύη

- **Αλμεχιέρ'**: Κουβάς, όπου έβαζαν το γάλα μετά το άρμεγμα.
- **Βαρέλα**: Βαρέλι, όπου φύλαγαν βούτυρο ή μυζήθρα.
- **Εγδίν**: Γουδί με γουδοχέρι (μ' αυτό κοπάνιζαν σκόρδο).
- **Ζύμωτρον**: Σκάφη για το ζύμωμα.
- **Κενέσ' ή κενέτσ' ή κουτάλ'**: Κουτάλα για το ανακάτεμα και το σερβίρισμα του φαγητού.
- **Κοβλάκα**: Δοχεία στρογγυλού σχήματος με ή χωρίς χερούλι (τα χωρίς χερούλι τα έλεγαν «καλιστέρα»). Σ' αυτά τοποθετούσαν βούτυρο, γάλα, γιαούρτι κτλ.
- **Κοσκίνα**: Τα κόσκινα, που διαχωρίζονταν σε είδη, ανάλογα με την κατασκευή και τον προορισμό τους (φασούλι κοσκίν', αλεύρι κοσκίν', κορκοτί κοσκίν').
- **Κρεατοκούρ'**: Χονδρό σανίδι πάνω στο οποίο τεμάχιζαν το κρέας.
- **Ξυλλάγγ'**: Δοχείο, μέσα στο οποίο χτυπούσαν το «ξύγαλαν» (γιαούρτι) για να βγάλουν το βούτυρο. Το έλεγαν και «δουρβάνιν» ή «δουρβάν».
- **Πινάκ'**: Δίσκος όπου έβαζαν το ψωμί, κομμένο σε φέτες. Τον τοποθετούσαν στο τραπέζι κατά τη διάρκεια του γεύματος.
- **Υλισιέρ'**: Ειδικό ξύλινο σουρωτήρι για το γάλα και το γιαούρτι (το ρ. στραγγίζω στην ποντιακή = υλίζω).
- **Χλαού**: Κυλινδρική βέργα με τη βοήθεια της οποίας άνοιγαν τα φύλλα της ζύμης, πλάστης.
- **Χουλάρα**: Κουτάλα.
- **Ψαροσάνιδον**: σανίδι, πάνω στο οποίο καθάριζαν και τεμάχιζαν τα μεγάλα ψάρια.

Γυάλινα σκεύη

- **Σισσιά:** φιάλη για ξίδι και διάφορα ποτά.
- **Καυκίν:** Φλιτζάνι του καφέ ή ποτήρι ποτού.

Μεταλλικά σκεύη

- **Δίλαβον:** Ρηγή χύτρα με δύο λαβές και σκέπασμα.
- **Εμπροσπά:** Σιδερένιος τρίποδας πάνω στον οποίο τοποθετούσαν σκεύη μαγειρέματος(π.χ. σάτζ').
- **Εσγάρα η σγάρα:** Σχάρα από λαμαρίνα.
- **Ιμπρίκ':** Χάλκινη κανάτα.
- **Κεφκίρ:** Σουρωτήρι.
- **Μαστραπά:** Μεγάλο χάλκινο ποτήρι νερού.
- **Παρχάτσ':** Μεταλλικό δοχείο με χερούλι για τη μεταφορά φαγητού ή νερού σε απόσταση.
- **Περόνα:** Τα πιρούνια.
- **Σάτζ' ή σάτσ':** Δίσκος από λαμαρίνα πάνω στον οποίο έψηναν τα φυλλωτά.
- **Σινίν:** Δίσκος πάνω τον οποίο χρησιμοποιούσαν για να βάζουν τα κόλλυβα και τα κεράσματα στους γάμους.
- **Ταβά:** Χάλκινη κασσιτερωμένη κατσαρόλα με χερούλια.
- **Τανοκούταλον:** Κουτάλα ειδική για τη μεταφορά του «τάν» από ένα δοχείο σε άλλο.
- **Ταψίν ή τεψίν:** Χρησίμευε για το ψήσιμο των φαγητών και των γλυκών στον φούρνο.
- **Τένζερη:** Χάλκινη χύτρα μέσα στην οποία μαγείρευαν τα καθημερινά φαγητά.
- **Τζοβζέ ή τζοζβέ:** Μπρίκι για την Παρασκευή του καφέ.
- **Χαβάν:** Χάλκινο γουδί με γουδοχέρι.
- **Χουλάρα:** Τα κουτάλια.

Πήλινα σκεύη

- **Λαγήνα:** Πήλινες στάμνες που χρησίμευαν για τη μεταφορά του νερού.
- **Λακάνας:** Πήλινες λεκάνες.
- **Μελιτολάηνον:** Πήλινο βαθύ δοχείο, βερνικωμένο, κυρίως για μέλι.
- **Τσαοπότηρα:** Πήλινες κούπες για το τσάι.
- **Τσορτανογλίστα:** Πήλινη λεκάνη μέσα στην οποία έλιωναν με χλιαρό νερό τα τσορτάνα για να κάνουν το τανοσίρβ' (τα τσορτάνια ήταν σβόλοι από πασικιάν' ή υλιστόν, στεγνωμένοι στον ήλιο). (Κιριζίδου, 2001)



ΕΙΚΟΝΑ 5.1: Οικιακά σκεύη του Ποντιακού νοικοκυριού

(Λαογραφικό Μουσείο Μονοπήγαδου, Δήμου Βασιλικών)

6ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ – ΓΛΩΣΣΑΡΙ ΠΟΝΤΙΑΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

A	
αβλούκα	λάπατα, άγρια λαχανικά με πλατύ μακρύ φύλλο
αβουτέρωτος	αβουτύρωτος
αβραστωτός	μισοβρασμένος
άβρωτος	άνοστος
αγγούριν ή αγγούρ'	αγγούρι
αγελαδέσιος	αγελαδινός
αγέμιστος	αγέμιστος
αγριοκοκκύμελον	άγριο δαμάσκηνο
αγροκάστανον	άγριο κάστανο
αγροκέρασον	άγριο κεράσι
αζούχ	τροφή για ταξίδι ή εργασία
άλειμμαν	ζωικό λίπος
αλάτ'	αλάτι
αλικόν	αλμυρό
αλιμίδ'	άλμη
αλευρομάλεζον	αλευρόσουπα
άναλον	ανάλατο
απίδιν ή απίδ'	αχλάδι
απόκαμαν	δυσπεψία
αποπλυμάτ'	ξέπλυμα μαγειρικών σκευών
ασχανές	Κουζίνα, μαγειρείο
αφκατοκόσκινον	κόσκινο για στάρι
άφτω	Ανάβω
άψιμον	φωτιά
B	
βατία	βατόμουρα
βοτάνιν	βότανο
βούδ'	βόδι
βουκούμαι	τρώω
βουταλίζω	βυθίζω σε νερό
Βούτορον	βούτυρο
βύσνα	βυσσινιά
Γ	
γαβούνιν	πεπόνι
γαβουρεύω	καβουρδίζω
γαιμάχ	καϊμάκι
γαλατοφάι	ρυζόγαλο (με κορκότο)
γαμόστολον	Γαμήλιο τραπέζι
γάραμψον	μαϊντανός

γεμίσια	οπωρικά, φρούτα
γλεπίζω	ξεφλουδίζω
γλύνω	λιώνω
γομώνω	γεμίζω
γουλιμώ	πεινώ πολύ
Δ	
δάκινω	δαγκώνω
δέξιμα	δυόσμος
Ε	
ελάδιν	λάδι
ελαία	ελιά
εμνοστέσα	νόστιμη
έμνοστος	νόστιμος
ευτάγω	φτιάχνω
εχτάλεψα	ανακάτεψα
Ζ	
ζαβίριν	φραγκοστάφυλο
ζερταλίδ'	βερίκοκο
ζυμάρ'	ζυμάρι
Θ	
Θοδωρίζω	νηστεύω (την πρώτη βδομάδα της Σαρακοστής)
Θουρμούλιν	ψίχουλο
θύφτω	Τεμαχίζω ψωμί
Ι	
ινώνω	χυλώνω
Κ	
καβέ	καφές
καβουρευτός	καβουρδισμένος
καθόρι	κατακάθι λαδιού
καλοφάζω	ταΐζω καλά
καλοψένω	ψήνω καλά
καντζόπον	ο καρπός φουντουκιού, καρυδιού
καντζοσίρβιν	σούπα αρτυσμένη με κοπανισμένη ψίχα ξηρών καρπών
καπούκιν	φλοιός, φλούδα
καραφίλιν	γαρίφαλο
καρτόφιν	πατάτα
κατζίτα	γαρίδα
καυκαλίζω	ξεφλουδίζω
κερεβίζιν	σέλινο
κερκελλίτζα	φαγητά με σφαιρικό σχήμα
κιντέα	τσουκνίδα
κιουβέτζι	γιουβέτσι

κιουλλιούριν	άρτος από αλεύρι αραβοσίτου
κλεματάριν	κληματαριά
κοκκίν	σίτος
κοκκινογούλιν	παντζάρι
κοκκύμελον	δαμάσκηνο
κολόθιν	Καρβέλι
κοσσάρα	όρνιθα
Λ	
λαβάσιν	λαγάνα
λαζούδιν	καλαμπόκι
λαία	ελιά
λαλάγγιν	τηγανίτα
λέλεμα	φαγητό παραβρασμένο
λεφτοκάριν	φουντούκι
Μ	
μαγδανόν	μαϊντανός
μακαρία	φαγητό που προσφέρεται στους συγγενείς μετά την κηδεία
μαντζάνα	μελιτζάνα
μαντζίρα	γιαούρτι
μαντζιρίζω	καταλύω τη νηστεία
μεσόψετος	μισοψημένος
μηλέα	μηλιά
μιντζίν	μυζήθρα
Ν	
νάριν	ρόδι
νεράντιν	μανταρίνι
Ξ	
ξερόστομος	λιτοδίαιτος
ξύγαλα	γιαούρτι
Ο	
ορβίθιν	ρεβίθι
ορεξιακό	ορεκτικό
ορεξιάουμαι	μου έρχεται όρεξη, επιθυμία φαγητού
Π	
παγιάτικον	μπαγιάτικο
πακλαβά	μπακλαβάς
πακμάζιν	πετμέζι
παραφαγίζω	παραταίζω
πασκιτάν	γιαούρτι
παστιλομάλεζον	μουσταλευριά
πικροζώμιν	καφές χωρίς ζάχαρη
πικροφάγεια	τα φαγητά της μακαριάς που φέρνουν οι φίλοι στους οικείους του αποθανόντος
πισία	τηγανίτες
πιτάλευρον	αλεύρι για πίτες

Ρ	
ρεχάνιν	ρίγανη
Σ	
σακιάρ	ζάχαρη
σαρτίγκα	σαρδέλα
σατζολάβασον	λαγάνα ψημένη στο σάτζιν
σκαλόνι	μικρό κρεμμύδι
σκιρρόγαλαν	γάλα πρόβειο
σκορδοκάντζιν	σκελίδα σκόρδου
σορβά	σούπα από ξεφλουδισμένο και χοντροκομμένο σιτάρι ή κριθάρι
σταπίδα	σταφίδα
στύπα	τουρσιά
στυπόγλυκος	γλυκόξινος
συκάμινον	μουριά
Φ	
φάβατον	κουκί
φαγείν	φαγητό
φακούδιν	φακή
φελί	φέτα ψωμιού
φούστρον	ομελέτα
φουτζάνιν	πίτουρο
φυλλωτά	λεπτά φύλλα ζύμης με τα οποία παρασκευάζονται εδέσματα
Χ	
χαβίτζιν	έδεσμα από αλεύρι και ανθότυρο ή βούτυρο
Χαψί/ χαμψί	γαύρος
χορομυλίζω	αλέθω με χειρόμυλο
χορτάζω	χορταίνω
Ω	
ωβόν	αβγό

(Τμήμα σύνταξης Pontos news, 2014)

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η ιστορία των Ελλήνων του Πόντου αποτελεί αδιαμφισβήτητα παράδειγμα δυναμισμού και πίστης, αφού κατάφερε να επηρεάσει με την κουλτούρα και τον πολιτισμό της ολόκληρο τον Ελληνισμό. Επίσης, από την περιοχή του Πόντου προέρχεται μια πλούσια διατροφική παράδοση· Ένα μοντέλο διατροφής που πρόσφερε ποιότητα ζωής και μακροζωία στους κατοίκους του. Επιπρόσθετα, αξίζει να σημειωθεί πως η ποντιακή διάλεκτος μεταδίδεται από γενιά σε γενιά, μέσω των τραγουδιών, των μαρτυριών αλλά και των γνήσιων ποντιακών συνταγών οι οποίες ήταν και είναι συνυφασμένες με όλες τις πτυχές της καθημερινότητας, τόσο για τους Ποντίους της «πατρίδας», όσο και για τους σύγχρονους. Τέλος, η ποντιακή παράδοση διατηρείται αλώβητη στο πέρασμα του χρόνου. Αυτό συμβαίνει επειδή η δύναμη ενός λαού βρίσκεται στην μνήμη του και στην προκειμένη περίπτωση, στην μνήμη της γεύσης του.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Αλβέρτος Αρούχ – Επίκουρος, 2007. *Η Νέα Ελληνική κουζίνα*. Εκδόσεις Ίκαρος.
- Αρχεΐον του Πόντου (Τόμος 38), 1981. *Α΄ Συμπόσιον Ποντιακής Λαογραφίας*. Εκδόσεις επιτροπή ποντιακών μελετών.
- Γανωτής Ανδρέας, Κάλλιστρος Ανδρέας, Μπούσια Δήμητρα, Νικολόπουλος Δαμιανός, Περιστεροπούλου Φωτεινή, Πολυχρονόπουλος Αλκίνοος, Τούλιος Χριστόφορος, Φερτάκη Ηλιάννα, Φιορεντίνο Μαρία, Ψύλα Αθηνά, 2014. *Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων σε σύγκριση με αυτή των νεότερων*. Ερευνητική εργασία.
- Γρηγοριάδου Έφη, 2004. *Εδεσματολόγιον του Πόντου*. Εκδόσεις Κοχλίας.
- Ιωακειμίδου Γιώτα, 2020. *Το «λημόνεμαν» το μνημόσυνο των νεκρών την παραμονή των Φώτων στον Πόντο*. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <https://www.vimathess-news.gr/%CE%B5%CE%BB%CE%B5%CF%85%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%BF%CF%84%CF%85%CF%80%CE%AF%CE%B1-%CF%84%CE%BF-%CE%BB%CE%B7%CE%BC%CF%8C%CE%BD%CE%B5%CE%BC%CE%B1%CE%BD-%CF%84%CE%BF-%CE%BC%CE%BD%CE%B7%CE%BC/> (Τελευταία πρόσβαση στις 01/03/2020).
- Ιωακειμίδου Γιώτα, 2020. *Έθιμα της Πρωτομαγιάς στον Πόντο*. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <https://www.trapezounta.gr/pontus-news/16680/> (Τελευταία πρόσβαση 07/05/2020).
- Καλεντερίδης Σάββας, 2015. *Το ποντιακό Πρωτοχρονιάτικο τραπέζι*. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://www.pontos-news.gr/article/128429/pontiakko-protohroniatiko-trapezi> (Τελευταία πρόσβαση 08/05/2020).
- Καραμήτρου – Μεντεσιδη Γεωργία, 2009. *Αρχαία Διατροφή*. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: [https://www.mouseioaianis.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=127&Itemid=119#myGallery1-picture\(3\)](https://www.mouseioaianis.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=127&Itemid=119#myGallery1-picture(3)) (Τελευταία πρόσβαση 03/03/2020).
- Καρδάσης Βασίλης, 2009. *Ο Ελληνισμός του Εύξεινου Πόντου*. Εκδόσεις Μίλητος.
- Κηπουρός Κωνσταντίνος, 2018. *Οι αρχές της Nouvelle Cuisine*. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <https://www.semifind.gr/news/view/Nea/6886/Oi-arhes-tis-nouvelle-cuisine> (Τελευταία πρόσβαση 01/03/2020).
- Κιριζίδου Θωμαΐς, 2001. *Νοστιμιές της ποντιακής κουζίνας*. Εκδόσεις Μαλλιάρης - Παιδεία.

- Κέντρον Εύρεσης της Ελληνικής Λαογραφίας, 2008. *Ο χρόνος του παραδοσιακού ανθρώπου*. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://www.kentrolaografias.gr/el/content/%CE%BF-%CF%87%CF%81%CF%8C%CE%BD%CE%BF%CF%82-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%B1%CE%B4%CE%BF%CF%83%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%BF%CF%8D-%CE%B1%CE%BD%CE%B8%CF%81%CF%8E%CF%80%CE%BF%CF%85> (Τελευταία πρόσβαση 08/03/2020).
- Κουργιαλιδάκη, Μαμματά, Μπαλλά, 2009. *Η συμβολή της παραδοσιακής ελληνικής γαστρονομίας στην ανάπτυξη του τουριστικού προϊόντος*. Πτυχιακή εργασία. ΤΕΙ Κρήτης.
- Κουτκιά – Μυλωνάκη Πολυξένη, 2012. *Μεσογειακή διατροφή: ένας θησαυρός στο πιάτο μας*. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <https://www.hygeia.gr/mesogeiaki-diatrofi-enas-thisayros-sto-piatio-mas/> (Τελευταία πρόσβαση 04 /03/2020).
- Μνήμες Ελληνισμού, 2020. *Εμπρονέστια Πόντου (εμβαίνω εις την νηστείαν)*. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <https://mnimesellinismou.com/neoteriellada/-empronestia> (Τελευταία πρόσβαση 10/05/2020).
- Μπαμπινιώτης Γεώργιος, 2019. *Λεξικό της νέας Ελληνικής γλώσσας*. Εκδόσεις Κέντρο Λεξικολογίας.
- Ραγιάν, 2012. *Παραδοσιακά ποντιακά προϊόντα*. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: http://ragian.gr/index.php?route=information/information&information_id=4 (Τελευταία πρόσβαση 20/05/2020).
- Σαββίδης Θωμάς, 2014. *Ποντιακή διατροφή και μακροζωία*. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://www.pontos-news.gr/pontic-article/105407/pontiaki-diatrofi-kai-makrozoia> (Τελευταία πρόσβαση 12/03/2020).
- Σαββίδης Θωμάς, 2016. *Η διατροφή στον Πόντο*. (Video YouTube).
- Συλλογικός τόμος, 2009. *Εγκυκλοπαίδεια Ποντιακού Ελληνισμού*. Εκδόσεις Μαλλιάρης - Παιδεία.
- Συλλογικός Τόμος, 1982. *Παγκόσμια ιστορία Time – Life*. Εκδόσεις Καπόπουλος.
- Ταρνανίδης Βασίλης, 2020. *Ήθη και έθιμα στον Πόντο: Η Νεστεία (Νηστεία)*. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://efxinospontos.gr/pontos/6116-ithi-kai-ethima-ston-ponto-i-nesteia-nisteia> (Τελευταία πρόσβαση 11/05/2020).
- Ταρνανίδης Βασίλης, 2020. *Η νηστεία στον Πόντο*. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <https://www.lelevose.gr/nisteia-ston-ponto/> (Τελευταία πρόσβαση 11/05/2020).
- Τμήμα σύνταξης – Τραπεζούντα.gr, 2020. *Κυριακή του Θωμά: Το Πάσχα των Ποντίων*. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο:

<https://www.trapezounta.gr/pontus/culture/customs-and-practices/3440/>

(Τελευταία πρόσβαση 16/05/2020).

- Τμήμα σύνταξης – Pontos news, 2014. *Τραπέζ της Παναΐας: Το χριστουγεννιάτικο τραπέζι στον Πόντο*. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://www.pontos-news.gr/article/17771/trapez-tis-panaias-hristoygenniatico-trapezi-ston-ponto> (Τελευταία πρόσβαση 07 /03/2020).
- Τμήμα σύνταξης – Pontos news, 2015. *Το έθιμο της Βασιλόπιτας με το φλουρί στον Πόντο*. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://www.pontos-news.gr/article/128506/ethimo-tis-vasilopitas-me-floyri-ston-ponto> (Τελευταία πρόσβαση 08 /03/2020).
- Τμήμα σύνταξης – Pontos news, 2013. *Του Σταυρού στον Πόντο: Όλα τα έθιμα της ημέρας*. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://www.pontos-news.gr/article/15416/toy-stayroy-ston-ponto-ola-ta-ethima-tis-imeras> (Τελευταία πρόσβαση 13/05/2020).
- Τμήμα σύνταξης – Pontos news, 2013. *Ποντιακό γλυκό Βαρβάρα με νισαστόν*. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://www.pontos-news.gr/article/17358/pontiako-glyko-varvara-me-nisaston> (Τελευταία πρόσβαση 13/05/2020).
- Τμήμα σύνταξης – Pontos news, 2014. *Πόντος: Λεξικό*. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://www.pontos-news.gr/lexicon/words/%CE%91> (Τελευταία πρόσβαση 31/05/2020).
- Φωτιάδης Κωνσταντίνος, 2010. *Ο Ελληνισμός του Εύξεινου Πόντου*. Εκδόσεις Κυριακίδη.