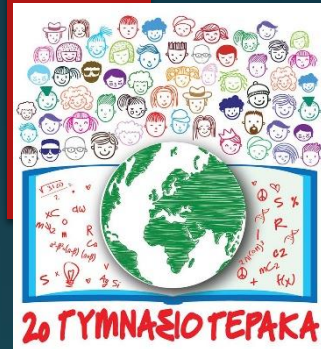




Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΠΟΝΤΙΩΝ

στο πλαίσιο του προγράμματος
«Ιχνηλατώντας τις ρίζες μας»

ΚΟΛΟΒΟΣ

ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ

ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ

ΔΗΜΗΤΡΑ

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ

ΜΑΡΙΕΤΤΑ

ΤΣΟΤΖΟΛΑ

ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ

Υπεύθυνες καθηγήτριες:
Περτσινίδου Κορίννα
Πριτσιούλη Γεωργία
Κάσση Μαρία
Κυριακοπούλου Γεωργία

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΠΟΝΤΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- Χαρακτηριστικά της ποντιακής διατροφής είναι η χρήση μικρής ποσότητας κρέατος καθώς ήταν ασύμφορη η κατανάλωση του ίδιου του ζώου σε σύγκριση με την αξιοποίηση του γάλακτος από αυτό.
- Ευρεία είναι η χρήση του γάλακτος με τη μορφή όξινων γαλακτοκομικών (γιαούρτι, υλιστόν, πασκιάν, ταν).
- Εναλλακτική μορφή πρωτεΐνης ήταν τα ψάρια και από τα πιο γνωστά ο γαύρος (τα χαψία)



- 
- Πολύ σημαντική είναι η κατανάλωση δημητριακών. Χαρακτηριστική ήταν η παρασκευή ζυμαρικών ολικής άλεσης, όπως τα κορκότα και τα πλιγούρια (σπασμένα στάρια) και τα προψημένα ζυμαρικά όπως το περέκ, το συρόν και το εβριστέν. Τα προψημένα ζυμαρικά, τα χρησιμοποιούσαν με σκοπό να ετοιμάσουν γρήγορα και εύκολα γεύματα. Ήταν μια ευκολοχώνευτη τροφή με πολυάριθμες ωφέλειες στη λειτουργία του πεπτικού συστήματος.
 - Πλούσια πηγή βιταμινών και ιχνοστοιχείων ήταν η μεγάλη πληθώρα φρούτων, λαχανικών και άγριων χόρτων της περιοχής (τσουκνίδες, παπαρούνες κ.α). Η γνώση των άγριων χόρτων και η ευρύτερη χρήση τους ήταν πολύ σημαντική στην διατροφή των Ποντίων. Μελέτες έδειξαν ότι τα άγρια χόρτα σε σύγκριση με τα καλλιεργήσιμα λαχανικά έχουν μεγαλύτερη θρεπτική αξία σε βιταμίνες, μέταλλα, φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά συστατικά και ωμέγα 3 λιπαρά οξέα.

ΤΟ ΚΡΕΑΣ

- Από κρέας έτρωγαν λίγο και χρησιμοποιούσαν σχεδόν μόνο χοιρινό και κοτόπουλο.
- Ήταν ιεροσυλία να σκοτώσεις βόδι, που σε βοηθούσε στο όργωμα ή αγελάδα που έδινε το γάλα.
- Μικρή είναι και η παρουσία των πουλερικών - τα αβγά όμως περισσεύουν και είναι ιδιαίτερα αγαπητές οι ομελέτες, όπως ο «φούστουρον».
- Πολύ λίγα είναι ακόμα τα πιάτα με κυνήγι.
- Αρνιά και κατσίκια δεν υπήρχαν πολλά – τα βουνά στον Πόντο ήταν πολύ ψηλά για να βόσκουν αυτά τα ζώα.
- Ο καβουρμάς ήταν ένα από τα ελάχιστα αλλαντικά της ποντιακής κουζίνας και φτιαχνόταν και αυτός πολύ απλά.

Γενικά είναι ελάχιστη η παρουσία του κρέατος στην αγροτική ποντιακή κουζίνα: μηδενική του μοσχαρίσιου κρέατος, πολύ λίγη του αρνιού και των κατσικιών που υπήρχαν άφθονα, λίγη και του χοιρινού, αν και όλες οι οικογένειες εξέτρεφαν γουρούνια.

Στον Πόντο, ο κύριος άξονας της καθημερινής διατροφής της μεσαιάς αστικής αλλά και της αγροτικής τάξης ήταν:

- ✓ Τα καρτόφαι, οι πατάτες δηλαδή.
- ✓ Ο тарханάς (τραχανάς).
- ✓ Η μακαρίνα (χειροποίητα ζυμαρικά).
- ✓ Τα βαρένικα.
- ✓ Τα χαψία (γαύρος).
- ✓ Τα κοχλία (σαλιγκάρια).
- ✓ Οι σούπες με όσπρια.
- ✓ Το πλιγούρι.
- ✓ Ποντιακοί σαρμάδες.
- ✓ Φασόλια χάντρες με λαχανίδες.
- ✓ Πλιγούρι με καβουρμά.
- ✓ Τανωμένος σορβάς.
- ✓ Χαβίτζ με φουρνικόν αλεύρι Τσιμούρ.
- ✓ Τανέα (ποντιακή σούπα).





ΦΥΛΛΑ ΠΕΡΕΚ



ΦΥΛΛΑ ΠΕΡΕΚ ΜΕ ΚΙΜΑ



ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΦΥΛΛΑ ΠΕΡΕΚ



ΠΟΝΤΙΑΚΗ ΤΥΡΟΠΙΤΑ



ΠΟΝΤΙΑΚΑ ΠΙΣΣΙΑ



**ΦΟΥΣΤΟΥΡΟΝ
ΠΟΝΤΙΑΚΗ ΟΜΕΛΕΤΑ**



ΠΟΝΤΙΑΚΑ ΣΑΡΜΑΔΑΚΙΑ



**ΙΒΡΙΣΤΟΝ
ΣΠΙΤΙΚΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ**



ΠΟΝΤΙΑΚΑ ΜΑΝΤΙΑ



**ΒΑΡΕΝΙΚΑ
ΣΠΙΤΙΚΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ**



ΤΑΝΕΑ ΠΟΝΤΙΑΚΗ ΣΟΥΠΑ



ΤΑΝΩΜΕΝΟΣ
ΣΟΡΒΑΣ



ΧΑΒΙΤΣ



ΠΛΙΓΟΥΡΙ ΜΕ ΚΑΒΟΥΡΜΑ

Η παραδοσιακή ποντιακή κουζίνα χρησιμοποιεί απλά συστατικά χωρίς μεγάλη επεξεργασία και συνδυάζει με σοφία υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπη. Ο οργανισμός δεν καταπονείται με πολυεπεξεργασμένες τροφές και πρωτόγνωρα συστατικά. Η διατροφή αυτή προσφέρεται ως πρόταση ικανή να βοηθήσει στα σύγχρονα διατροφικά προβλήματα, που οδήγησαν σε προβλήματα όπως η παχυσαρκία, ο διαβήτης και άλλες ασθένειες



- 
- Δωρικό και λιτό το ύφος της ποντιακής κουζίνας όσον αφορά τη σύνθεση των φαγητών, έχει σαν κύρια χαρακτηριστικά των πιάτων της την υψηλή διατροφική αξία (που διασφαλίζεται με τα άφθονα γαλακτοκομικά, την προσφορά ενέργειας που δίνουν τα δημητριακά και οι θερμίδες από το πανταχού παρόν βούτυρο)
 - Λατρεία πραγματική δείχνει η ποντιακή κουζίνα στις σούπες («σουρβά» ή «τσορβά»). Μακράν η πιο αγαπημένη σούπα είναι το «Τανωμένον σουρβά» με κορκότο και πασκιτάν και από εκεί και πέρα, βρίσκουμε γύρω στις 20 σούπες, σχεδόν όλες με δημητριακά και γάλα, με εξαίρεση βεβαίως το ρώσικης προέλευσης μπορτς ή πορτς και κάποια ψαρόσουπα στα παράλια.
 - Πολλά είδη ψωμιού και πολλές πίτες και πιτάκια.

- 
- Η συντριπτική πλειοψηφία των φαγητών μαγειρεύονται στο τηγάνι ή στην κατσαρόλα και πολύ λίγα, κυρίως γλυκά, βγαίνουν από τον φούρνο και είναι γλυκά κυρίως των γιορτινών ημερών (βασιλόπιτα την Πρωτοχρονιά, ο «πουρμάς» που είναι γαμήλιο γλυκό) ενώ η ισχνή παρουσία του κρέατος εξαφανίζει σχεδόν τη χρήση της σούβλας και της σχάρας από τον κύριο κορμό της ποντιακής κουζίνας.
 - Η ποντιακή κουζίνα δεν είναι μόνο αυτή που δημιουργήθηκε στην ορεινή ενδοχώρα. Ζώντας δίπλα με τους Τούρκους, γειτονεύοντας με την Αρμενία και τη Γεωργία και με φυσικό όριο τον Καύκασο, τα μαντί, τα πείνιρλί και τα πιροσκή, το χοσάφι, το κεσκέκι, ακόμα και τα κεμπάπ και οι κρεατόπιτες στα νότια του Πόντου, στην Κασταμονή, εγγράφουν τις γαστρονομικές επιρροές τους στην ποντιακή κουζίνα.

ΣΥΝΤΑΓΗ ΠΟΝΤΙΑΚΑ ΩΤΙΑ

- ✓ 1 γιαούρτι
- ✓ 4 αυγά
- ✓ 1/2 φλ. γάλα φρέσκο
- ✓ 1/3 φλ. σπορέλαιο
- ✓ 1 φλ. ζάχαρη
- ✓ 2 βανίλιες (ή ξύσμα 1 πορτοκαλιού)
- ✓ 2-3 πρέζα/ες αλάτι
- ✓ 1/2 κ. γ. σόδα μαγειρική
- ✓ 2 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- ✓ Αλεύρι (περίπου 4 φλυτζάνια)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Σε ένα μπολ, βάζουμε βάζουμε τα 7 πρώτα υλικά. Αυγά, γιαούρτι, γάλα, σπορέλαιο, ζάχαρη, βανίλιες και αλάτι.
- Με μίξερ χειρός ή με σύρμα, χτυπάμε τα υλικά να ενωθούν και να λιώσει καλά η ζάχαρη. Κρατάμε 1/2 φλ. αλεύρι στην άκρη και κοσκινίζουμε το υπόλοιπο με το baking powder και τη σόδα.
- Ρίχνουμε το αλεύρι στα υγρά υλικά και ζυμώνουμε μέχρι η ζύμη να είναι εύπλαστη και να μην κολλάει στα χέρια.
- Λίγο λίγο, βουτάμε τα χέρια στο αλεύρι που κρατήσαμε και ζυμώνουμε μέχρι η ζύμη να μαζευτεί σε μπάλα και να καθαρίσουν τα τοιχώματα του μπολ.
- Πλάθουμε τη ζύμη σε χοντρό ρολό.
- Κόβουμε σε 5 κομμάτια.
- Κάθε κομμάτι το πλάθουμε σε σχήμα σφαιρικό.
- Ακουμπάμε σε ένα φαρδύ αλευρωμένο μπολ.
- Ελαφρά πατάμε τη ζύμη να πλατύνει.
- Αφού τα φτιάξουμε όλα, τα σκεπάζουμε και τα αφήνουμε να ξεκουραστούν το λιγότερο για 30 λεπτά.

ΠΟΝΤΙΑΚΑ ΩΤΙΑ



ΠΗΓΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- ✓ «ΠΟΝΤΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ» ΤΟΥ ΚΑΘΗΓΗΤΗ Α.Π.Θ. ΘΩΜΑ ΣΑΒΒΙΔΗ.
- ✓ “ΝΟΣΤΙΜΙΕΣ ΤΗΣ ΠΟΝΤΙΑΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ» ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ ΜΕ ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΙ ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΑΛΛΙΑΡΗΣ.
- ✓ ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΠΟΝΤΙΑΚΟΥ ΕΛΛΗΝΙΣΜΟΥ. ΕΠΙΤΟΜΗ ΕΠΕΤΕΙΑΚΗ ΕΚΔΟΣΗ:
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΘΑΝΑΣΗ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ