**ΗΘΗ ΚΑΙ ΕΘΙΜΑ ΤΗΣ ΘΡΑΚΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΟΝΤΟΥ**

Στον όμιλο του 1ο Γυμνασίου Ορεστιάδας με θέμα «ΗΘΗ ΚΑΙ ΕΘΙΜΑ ΤΗΣ ΘΡΑΚΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΟΝΤΟΥ» υπεύθυνη καθηγήτρια ήταν η Κεζαντζανίδου Σοφία και συμμετείχε και η καθηγήτρια Νοτίου Δήμητρα. Στην ομάδα συμμετείχαν και οι μαθητές της Ά Γυμνασίου του σχολείου μας Μιχαηλίδη Ευθυμία, Μαργαριτίδη Χρύσα- Ιωάννα, Μπακαλίδου Τριανταφυλλιά, Ραπτοπούλου Υβόννη, Μπάρμπας Χρήστος, Νούκος Δημήτρης και Μηλικούδη Ευαγγελία. Ο χώρος συνάντησης όλης της ομάδας ήταν το σχολείο μας, κάθε Σάββατο το απόγευμα 16:00-18:00.

**Οι στόχοι της ομάδας ήταν:**

1. Να βιώσουμε τα ήθη και τα έθιμα της Θράκης και του Πόντου και να καταγράψουμε κάποια από αυτά.
2. Να διερευνήσουμε τη στάση των μαθητών μας απέναντι στα ήθη και τα έθιμα του τόπου μας.
3. Να μοιραστούμε εμπειρίες και να βάλουμε τις βάσεις για μελλοντικές δράσεις.

**Στα πλαίσια του προγράμματος:**

1. Ερευνήσαμε στο διαδίκτυο και σε βιβλία λαογραφίας.
2. Ρωτήσαμε τους παππούδες και τις γιαγιάδες μας για τα έθιμα και τις συνταγές του τόπου μας και καταγράψαμε κάποιες από αυτές.
3. Επισκεφτήκαμε το Λαογραφικό Μουσείο Ορεστιάδας.

Στο τέλος η ομάδα έκανε μια αποτίμηση του προγράμματος και κατέληξε ότι αυτό βοήθησε στη καλύτερη γνώση του τόπου και της νοοτροπίας μας, στη στενότερη σχέση με τους παππούδες και τις γιαγιάδες μας και σεβασμό για τις γνώσεις και τις εμπειρίες τους καθώς και για την εμπειρία της συνεργασίας που είχαν οι μαθητές σε αυτήν τη δράση.

**Τα ήθη και τα έθιμα της Θράκης και του Πόντου**

Λαό που δεν βαστά γερά Θεό και παραδόσεις, δεν έχει ρίζες κι εύκολα θα τόνε ξεριζώσεις

Τα ήθη και τα έθιμα, οι θρύλοι και οι παραδόσεις αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι του λαϊκού μας πολιτισμού, είναι η σύνδεση με τις ρίζες μας, ο καθρέφτης κάθε λαού, η γέφυρα ανάμεσα στο παρελθόν και στο μέλλον.

Τα ήθη και τα έθιμα αγγίζουν τα πιστεύω, τις αντιλήψεις μας, είναι συνδεδεμένα με την ταυτότητα μας ως μέλη μιας οικογένειας, μιας κοινότητας και ενός έθνους και μέσα από τον εορτασμό σημαντικών θρησκευτικών, ιστορικών, πολιτιστικών γεγονότων, γνωρίζουμε το παρελθόν μας, την ιστορία μας, την πολιτιστική μας κληρονομιά.

Τα παιδιά μέσα από τα ήθη και τα έθιμα αποκτούν οφέλη, όπως το ότι ευαισθητοποιούνται και γνωρίζουν τον πολιτισμό τους και τις ρίζες του πολιτιστικού τους θησαυρού, συνειδητοποιούν τη συνέχεια μέσα στο χωρόχρονο της παράδοσης, καλλιεργούν αισθήματα αγάπης, σεβασμού, εκτίμησης προς τους προγόνους τους, αποκτούν αισθητική αντίληψη, αναπτύσσονται πνευματικά και εμπλουτίζουν τον παιδικό λόγο μέσα από τα λαϊκά τραγούδια, παροιμίες, ιστορίες, διεγείρεται το γνωστικό ενδιαφέρον των παιδιών και καλλιεργείται η φιλομάθεια τους, εκτιμούν την λαϊκή παραδοσιακή τέχνη και αποκτούν εμπειρίες κ.α.

**9 τα φαγητά όσοι και οι μήνες της κύησης της Παναγιάς**

Συμβολισμός ιερός & ταυτόχρονα τιμητικός προς τη Μητέρα του Χριστού αλλά και σε όλες τις Μάνες!

Την Παραμονή των Χριστουγέννων, από το πρωί ομάδες παιδιών ψέλνουν τα κάλαντα και μεταφέρουν το μήνυμα της Γέννησης του Χριστού, σε κάθε σπίτι, σε κάθε γειτονιά, στα χωριά και στις πόλεις. Στους καλαντιστές συνήθως κερνούν γλυκά ή ξηρούς καρπούς και πλέον δίνουν κυρίως χρήματα. Το βράδυ της Παραμονής τελείται το εορταστικό τραπέζι, το τελευταίο της νηστείας, το πρώτο της γιορτής.

«Τα εννιά φαγιά» και η ιερότητα στα τελετουργικά γεύματα των εορτών

Στην περιοχή του Διδυμοτείχου, αλλά και γενικότερα στη Θράκη, το βράδυ της παραμονής των Χριστουγέννων η οικογένεια μαζεύεται γύρω από το τραπέζι (παλιότερα στο σοφρά), όπου οι νοικοκυρές φροντίζουν να υπάρχουν τα «εννιά φαγιά» (εννέα φαγητά).

Πρέπει οπωσδήποτε να υπάρχουν εννιά λογιών φαγητά επάνω στο τραπέζι και ανάλογα με την οικονομική κατάσταση της οικογένειας, μπορεί να είναι όντως όλα φαγητά ή μπορούν να μετρήσουν στον αριθμό και το σκόρδο ή το κρεμμύδι ή ακόμα και το αλάτι. Άλλες φορές μπορούν να μετρήσουν χωριστά και το τουρσί, σε λάχανο, σε πιπεριές, σε αγγουράκια, κλπ.

Ο αριθμός πρέπει πάντως να είναι εννέα! Όλα νηστίσιμα, καθώς η νηστεία των Χριστουγέννων λήγει το πρωί της επομένης, που είναι η μεγάλη γιορτή.

Εννέα τα φαγητά, όσοι και οι μήνες της κύησης της Παναγιάς. Συμβολισμός ιερός και ταυτόχρονα τιμητικός, προς τη Μητέρα του Χριστού, αλλά και σε όλες τις Μάνες του κόσμου!

Κατ’ άλλους ο αριθμός εννέα συμβολίζει τα μέρη που περιπλανήθηκε ο νεογέννητος Χριστός με τη Μητέρα του και τον Ιωσήφ, μέχρι τη μετάβαση τους στην Αίγυπτο για να αποφύγουν τη σφαγή του Ηρώδη.

Πέραν του θρησκευτικού συμβολισμού, το γεύμα αποτελεί μια ξεκάθαρη επίκληση στη αφθονία (μπερεκέτ’), στην ευφορία, στην αναγέννηση της φύσης και την ευλογία των καρπών της.

Στο τραπέζι τοποθετούνται συνήθως φασόλια νερόβραστα, λάχανο τουρσί, κρεμμύδι, φρούτα, μέλι, καρύδια και άλλοι ξηροί καρποί, αλλά και χαλβάς, ελιές, πιπεριές τουρσί με πελτέ (σάλτσα) ντομάτας. Φτιάχνονται ακόμα λαχανοντολμάδες, οι οποίοι συμβολίζουν το φασκιωμένο θείο Βρέφος. Στα φαγητά μπορεί να περιλαμβάνεται και κάποιο καρπούζι, πεπόνι ή

σταφύλι, που φυλάχθηκε για αυτό το σκοπό. Για γλυκό συνήθως φτιάχνουν σαραγλί, αλλά μπορεί να υπάρχει και

«Βαρβάρα» (το [θρακιώτικο γλύκισμα της Αγίας Βαρβάρας](https://www.alexpolisonline.com/2011/12/o_04.html)), καθώς τα Χριστούγεννα συμπίπτουν με τα 20ήμερατηςΑγίας**.**

**Ξεχωριστή θέση στο τραπέζι κατέχει το Χριστόψωμο**

Το Χριστόψωμο είναι ένα από τα παλαιότερα έθιμα των Χριστουγέννων στη Θράκη, αλλά και σε όλη την Ελλάδα. Η νοικοκυρά ζυμώνει το Χριστόψωμο με πολύ ευλάβεια, με μαγιά από ξερό βασιλικό ή και αλεύρι από ιερό Ευχέλαιο. Ο άρτος αυτός είναι κυκλικός, για να συμβολίζει τον κύκλο της ζωής. Στο πάνω μέρος του, απαραιτήτως, είναι σχηματισμένος ο Σταυρός και γύρω - γύρω φτιάχνονται διακοσμητικά στολίδια από ζυμάρι. Ακόμα στο Χριστόψωμο μπορούν να τοποθετηθούν καρύδια, αμύγδαλα και σταφίδες, ως δείγμα ευλογίας και καρποφορίας.

Όταν το τραπέζι είναι έτοιμο και πριν αρχίσουν να τρώνε, ο νοικοκύρης παίρνει μια κεραμίδα και βάζει μέσα της αναμμένα κάρβουνα και θυμίαμα. Όλοι σηκώνονται όρθιοι και κάνουν το σταυρό τους, ενώ ο πατέρας θυμιατίζει με την κεραμίδα λέγοντας τρεις φορές:

«Καλώς ήρθες Χριστέ. Γεροσύνη, καλοσύνη και πολύ μπερεκέτ’»!

Το θυμιάτισμα αρχίζει από το εικονοστάσι και συνεχίζεται στο τραπέζι. Δίπλα στο Χριστόψωμο ανάβουν ένα κερί και πρώτα θυμιατίζουν το ψωμί και μετά έναν-έναν όλη την οικογένεια. Ακολουθεί θυμιάτισμα σε όλο το σπίτι.

Το Χριστόψωμο κόβεται και προσφέρεται με τα χέρια, ως ένδειξη αγάπης και προσφοράς. Αποφεύγεται να χρησιμοποιείται μαχαίρι, διότι συμβολίζει τη βία και το μίσος. Μοιράζονται τα κομμάτια του ψωμιού, πρώτα Του Χριστού, μετά του σπιτιού και ύστερα για όλα τα μέλη της οικογένειας.

Σε κάποια χωριά, ο νοικοκύρης ασήμωνε το τραπέζι, βάζοντας

ένα ποσό κάτω από το τραπεζομάντιλο. Τα χρήματα τα έπαιρνε όποιος ξέστρωνε το τραπέζι, που ήταν συνήθως τα παιδιά της οικογένειας. Σε άλλες περιοχές της Θράκης στο ψωμί των Χριστουγέννων βάζανε μέσα και ένα νόμισμα (παράς), όπως στη Βασιλόπιτα. Όποιος τύχαινε τον παρά, θα έπρεπε να μείνει ξάγρυπνος όλη τη νύχτα, να φυλάει τη φωτιά στο τζάκι να μη σβήσει, διότι αλλιώς θα κρυώνει Ο νεογέννητος Χριστός.

Σε άλλα μέρη η φωτιά είναι μέλημα της νοικοκυράς, που ούτως ή άλλως, σιγοβράζει το αυριανό γεύμα σε γάστρα ή τσουκάλι.

Το ξημέρωμα, η πρώτη καμπάνα φέρνει τους πιστούς στη Χριστουγεννιάτικη Θεία Λειτουργία. Ακολουθεί το πρώτο εορταστικό πρωινό γεύμα, που περιλαμβάνει τη **θρακιώτικη «Μπάμπω»** (το γεμιστό λουκάνικο) και κόκκινο κρασί. Η «μπάμπω» είναι η γιαγιά, αλλά και η μαμή που βοηθούσε τις ετοιμόγεννες και τιμάται ιδιαίτερα κατά τη Γέννηση του Χριστού. Πέρα από αυτή τη σημασία, η «μπάμπω» είναι το κομμάτι του χοιρινού εντέρου, που με αυτό παρασκευάζεται το ονομαστό λουκάνικο των Χριστουγέννων και επειδή είναι ζαρωμένο όπως η γιαγιά που έχει ρυτίδες, ονομάζεται και αυτό «Μπάμπω».

Μία άλλη συνταγή του γιορτινού χριστουγεννιάτικου τραπεζιού, κυρίως της περιοχής των χωριών του Ερυθροποτάμου, είναι το

«Τριμπώ». Πρόκειται για ένα είδος στιφάδου με κομμάτια από χοιρινό κρέας, κρεμμύδια, σκόρδα και άλλα μπαχαρικά, το οποίο σιγοβράζει στη φωτιά όλο το βράδυ, σε γάστρα αεροστεγώς κλεισμένη με ζυμάρι. Η ονομασία μάλλον προέρχεται από τα

«τρίματα» και το ρήμα “τριβωλιάζω” (= κάνω κοματάκια - μπουκίτσες), τα κομμάτια (μπουκίτσες) που κάνουν το κρέας για να το μαγειρέψουν.

Τα Χριστούγεννα πάντα μας συγκινούν, μας γεννούν μνήμες και αναμνήσεις, ζωντανεύουν τα έθιμα και τις παραδόσεις και πρώτα από όλα ενώνουν του ανθρώπους, με αγάπη και θαλπωρή!

Καλά Χριστούγεννα σε Όλους, με «Γεροσύνη, καλοσύνη και πολύ μπερεκέτ’»

**Οι καλικάτζαροι (έθιμο Θράκης)**

Λένε ότι το Δωδεκαήμερο (25 Δεκεμβρίου- 6 Ιανουαρίου) κάθε νύχτα κυκλοφορούν οι καλικάτζαροι στους δρόμους και στα σπιτικά. Μα τι είναι αυτοί; Είναι αερικά, λέγανε οι γιαγιάδες πιο παλιά. Ο λαός μας τους βλέπει σαν κάτι μαυριδερά, ψηλά και ξερακιανά όντα που χορεύουνε και σαλταπηδούνε. Όλο το χρόνο βρίσκονται κάτω από τη γη, στον κάτω κόσμο και ζηλεύουνε τον απάνω κόσμο.

Γι' αυτό, άλλοι με πριόνια και τσεκούρια κι άλλοι με μπαλτάδες, βάζουν όλη τους τη δύναμη, να κόψουν τους στύλους, που πάνω σ' αυτούς στηρίζεται η γη, για να την κάνουνε να βουλιάξει. Όταν φθάνει το βράδυ της παραμονής των Χριστουγέννων, από φόβο μη βουλιάξει η γη και τους πλακώσει, φεύγουν ευθύς, κι ανεβαίνουν πάνω στη γη για να τυρρανέψουν τον κόσμο.

Έτσι οι καλικάτζαροι γυρίζουν στους δρόμους, ανεβαίνουν στα κεραμίδια και καμιά φορά, όπως λένε, μπαίνουν από το τζάκι σε κανένα σπίτι που δεν είχαν θυμιάσει οι νοικοκυραίοι του. Γι' αυτό, για καλό και για κακό, εκείνες τις μέρες φροντίζουνε και φράζουνε τις τρύπες των τζακιών με πανιά. Ακόμα καίνε λιβάνι σε θυμιατό και το τοποθετούν στο τζάκι, γιατί οι καλικάτζαροι δεν αντέχουν αυτή τη μυρωδιά.

**Το έθιμο του κουρμπανιού**

Στις 18 Ιανουαρίου κάθε χρόνο – από το 1922 – οι κάτοικοι του Καλαμπακίου, τηρώντας την παράδοση των προγόνων τους που κατάγονταν από το Κρυόνερο της Ανατολικής Θράκης, πραγματοποιούν στον τόπο τους το έθιμο του «κουρμπανιού».

Από το 1979, την ευθύνη της οργάνωσης του εθίμου αναλαμβάνει ο Μορφωτικός Πολιτιστικός Σύλλογος Καλαμπακίου με τη συμμετοχή των «κουρμπαντζήδων», των ανθρώπων δηλαδή, που κάθε χρόνο δραστηριοποιούνται και προσφέρουν την εθελοντική εργασία και το μεράκι τους για την πραγματοποίησή του. Κάθε χρόνο, το ξημέρωμα της γιορτής του Αγίου Αθανασίου, ο θεός έστελνε στο προαύλιο του ναού των Κρυονεριτών ένα ελάφι, το οποίο «θυσιαζόταν» με την ευλογία του ιερέα νωρίς το πρωί της γιορτής από τους

«κουρμπαντζήδες», οι οποίοι το μαγείρευαν και ύστερα το μοίραζαν σε όλους τους κατοίκους. Το φαγητό αυτό ονομάστηκε κουρμπάνι που σημαίνει θυσία. Με τα χρόνια τη θέση του ελαφιού πήρε ο ταύρος ή η αγελάδα.

Στις μέρες μας, το απόγευμα της παραμονής του πανηγυριού γίνεται ο μέγας εσπερινός και η περιφορά της εικόνας του Αγίου Αθανασίου. Στο προαύλιο της εκκλησίας τοποθετούνται πάνω από είκοσι καζάνια,που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή του «κουρμπανιού». Το κρέας τεμαχίζεται πριν μπει στα καζάνια

. Μόλις η νύχτα πέσει ξεκινά το γλέντι στις ταβέρνες του Καλαμπακίου με νταούλια και ζουρνάδες. Το έναυσμα δίνουν ο Πολιτιστικός Σύλλογος και οι κουρμπαντζήδες που με τη συνοδεία οργάνων γυρίζουν στο κέντρο του χωριού για να καταλήξουν σε κάποια ταβέρνα. Αργά το βράδυ της 17ης Ιανουαρίου, μπαίνει φωτιά στα καζάνια και ξεκινάει το βράσιμο του κρέατος. Η νύχτα είναι μεγάλη με τσίπουρο, πειράγματα και συνεχή εποπτεία και δουλειά στα καζάνια. Ανήμερα της γιορτής, μετά τη Θεία Λειτουργία, όλοι οι παρευρισκόμενοι γεύονται τον πρώτο μεζέ με ένα ποτηράκι τσίπουρο που τους κερνούν τα μέλη του Συλλόγου. Ακολουθεί χορός στην πλατεία και το γλέντι θεριεύει με περιπλανώμενους οργανοπαίχτες στις υπαίθριες καντίνες που έχουν στηθεί.

**Το Ποντιακό έθιμο του Κουκαρά.**

Το έθιμο αυτό ήταν μια πονηρή επινόηση των Ποντίων μανάδων για να αναγκάζουν τα παιδιά τους, δια του εκφοβισμού, να τηρούν τη νηστεία της Σαρακοστής. Ο Κουκαράς λοιπόν ήταν ένα αυτοσχέδιο σκιάχτρο που κρεμόταν από το ταβάνι των σπιτιών καθ’ όλη τη διάρκεια της Σαρακοστής. Για κεφάλι είχε ένα μεγάλο κρεμμύδι ή πατάτα. Πάνω σε αυτό κάρφωναν εφτά φτερά κότας ή κόκορα, όσες δηλαδή και οι εβδομάδες της Σαρακοστής.

Κάτι το θέαμα του Κουκαρά που στα μάτια των παιδιών φαινόταν αποκρουστικό, κάτι η επαναλαμβανόμενη απειλή από τις μητέρες ότι αν δεν συμμορφώνονταν με την τήρηση της νηστείας θα τα έτρωγε ο Κουκαράς, τα παιδιά έτρεμαν από φόβο και έδιωχναν από το μυαλό τους κάθε σκέψη παραβίασης της νηστείας και διολίσθησης σε γευστικές ατασθαλίες. Κάθε βδομάδα που περνούσε αφαιρούσαν κι από ένα φτερό στον Κουκαρά, ο οποίος έκανε Πάσχα εντελώς ξεπουπουλιασμένος έχοντας όμως επιτελέσει το έργο του!

**Ανατολική Μακεδονία: Μωμόγεροι και σπόρδισμα των φύλλων**

Τα ήθη και τα έθιμα ενός τόπου μαρτυρούν τις βαθύτερες ανησυχίες των ανθρώπων, όπως αυτές αποτυπώθηκαν στο πέρασμα των χρόνων. Στην ευρύτερη περιοχή της ανατολικής Μακεδονίας οι κάτοικοι -η πλειονότητα των οποίων έχουν τις ρίζες τους στον Πόντο και τη Μικρά Ασία- γνωρίζουν πώς να διατηρούν ζωντανές τις παραδόσεις κυρίως μέσα από τη νέα γενιά.

Από ολόκληρη την ανατολική Μακεδονία, ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η πολιτιστική παράδοση του νομού Δράμας, με την πλούσια λαογραφία, τα ήθη τα έθιμα, τις γιορτές και τα διονυσιακά δρώμενα που πραγματοποιούνται όλες τις εποχές του χρόνου.

Οι Μωμόγεροι, ένα είδος λαϊκού παραδοσιακού θεάτρου, αναβιώνει στους Σιταγρούς και τα Πλατανιά, χωριά όπου υπάρχουν πρόσφυγες από τον Πόντο. Η ονομασία Μωμόγεροι προέρχεται από τις λέξεις μίμος και γέρος, από τις μιμητικές κινήσεις που κάνουν οι πρωταγωνιστές με μορφή γεροντικών

προσώπων. Οι παραστάσεις πραγματοποιούνται όλο το Δωδεκαήμερο [Χριστούγεννα, Πρωτοχρονιά και Θεοφάνια].

Στο νησί της Θάσου οι οικογένειες κρατούν ένα πολύ παλιό έθιμο είναι το σπόρδισμα των φύλλων και γίνεται ως εξής: Κάθονται όλοι γύρω από το αναμμένο τζάκι, τραβούν την ανθρακιά [θράκα] προς τα έξω και ρίχνουν γύρω στα αναμμένα κάρβουνα, φύλλα ελιάς, βάζοντας στο νου τους από μία ευχή, χωρίς να την πουν στους άλλους. Όποιου το φύλλο γυρίσει περισσότερο, εκείνου θα πραγματοποιηθεί και η ευχή του.

Στο Δημοτικό Διαμέρισμα Μυρτοφύτου του Δήμου Ελευθερών στη δυτική ακτή του νομού Καβάλας, την παραμονή της Πρωτοχρονιάς αναβιώνει ένα έθιμο που έχει τις ρίζες του στην Τουρκοκρατία.

Τα αγόρια που θα φύγουν στρατιώτες μέσα στη νέα χρονιά συγκεντρώνουν μεγάλες στοίβες από ξύλα στην πλατεία. Την παραμονή του νέου χρόνου θα ανάψουν μια εντυπωσιακή φωτιά ψέλνοντας τα κάλαντα. Στις δώδεκα ακριβώς, με το χτύπημα του ρολογιού της εκκλησίας, ξεκινάει ένα παραδοσιακό γλέντι με τσίπουρο και γλυκά.

Στην πόλη της Καβάλας, πολλοί κάτοικοι διατηρούν ακόμα κάποια από τα έθιμα που έφεραν μαζί τους οι πρόσφυγες από την Ανατολική Θράκη, όπως το σπάσιμο του ροδιού μπροστά στην είσοδο του σπιτιού για καλή τύχη, αλλά και η μεταφορά μίας πέτρας -συνήθως από το μικρότερο μέλος της οικογένειας- στο εσωτερικό του σπιτιού για να είναι στέρεο το σπίτι και γερή ολόκληρη η οικογένεια τη νέα χρονιά.

Στο δημοτικό διαμέρισμα Ποδοχωρίου του Δήμου Ορφανού στα δυτικά του νομού Καβάλας, την πρώτη ημέρα κάθε νέου χρόνου διατηρούν ακόμα αναλλοίωτο το έθιμο του “ποδαρικού”, όπου τα πιο μικρά παιδιά επισκέπτονται όλα τα σπίτια του οικισμού μπαίνοντας μέσα σε αυτά με το δεξί πόδι, λένε ευχές στους νοικοκύρηδες του σπιτιού και δέχονται γλυκά και δώρα.

Στα Άβδηρα της Ξάνθης, την παραμονή της Πρωτοχρονιάς ορισμένες οικογένειες δε ζυμώνουν βασιλόπιτα, αλλά, ανοίγουν φύλλο και παρασκευάζουν μία πίτα με πράσο, κιμά και μπαχαρικό κύμινο. Μέσα στην πρασόπιτα βάζουν το φλουρί. Η πίτα ψήνεται σε παραδοσιακό ταψί το σινί και τα παλιότερα χρόνια σερβίρονταν πάνω σε χαμηλό ξύλινο τραπέζι, το σορβά.

**Χριστουγεννιάτικη παραδοσιακή συνταγή της Θράκης**

**Κοτόπουλο με λάχανο τουρσί**

**Υλικά Συνταγής**

1 κοτόπουλο μεγάλο

2 λάχανα τουρσί μικρά

2 φλυτζανάκια του καφέ ρύζι καρολίνα

4-5 κουταλιές γλυκιά πάπρικα

1. καυτερή πιπεριά (προαιρετικά)

½ -1 φλυτζάνα λάδι 2 κουταλιές φυτίνη

**Εκτέλεση:**

Ψιλοκόβουμε το λάχανο τουρσί και το τσιγαρίζουμε σε ανοιχτή κατσαρόλα για 10 λεπτά. Προσθέτουμε το κοτόπουλο σε μερίδες , την καυτερή πιπεριά και την πάπρικα. Φέρνουμε μερικές βόλτες να ανακατευτούν τα υλικά και τοποθετούμε σε ταψί. Προσθέτουμε 2-3 κούπες ζεστό νερό. Ψήνουμε περίπου 1 ώρα μέχρι να ψηθεί το κοτόπουλο (ίσως χρειαστεί να προσθέσουμε λίγο ζεστό νερό ακόμη). 15 λεπτά πριν το τέλος ρίχνουμε το ρύζι και ανακατεύουμε. Προσοχή, δεν βάζουμε καθόλου αλάτι διότι το τουρσί είναι ήδη αλμυρό . Γίνεται πεντανόστιμο και μπορείτε να το φτιάξετε και με χοιρινό.

**Θρακιώτικο σαραγλί**

**Υλικά Συνταγής**

* + 3 φλιτζάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
	+ 1 κουτ. γλυκού αλάτι
	+ ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
	+ ½-⅓ φλιτζανιού νερό χλιαρό
	+ 3½ φλιτζάνια καρυδόψιχα χοντροκομμένη
	+ 2-3 κουτ. σούπας ζάχαρη
	+ 1 κουτ. σούπας κανέλα
	+ ½ φλιτζάνι φρυγανιά τριμμένη (προαιρετικά)
	+ 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο για το ζεμάτισμα
	+ 2½ φλιτζάνια ζάχαρη
	+ 1 φλιτζάνι νερό
	+ 1 ξυλάκι κανέλας
	+ χυμό από 1 λεμόνι

**Χριστουγεννιάτικο τραπέζι στην Θράκη**

Η παραδοσιακή **μπάμπω** , η χοιρινή τηγανιά , το κοτόπουλο με λάχανο τουρσί και το κόκκινο γλυκό κρασί δεν λείπουν από το τραπέζι των Χριστουγέννων στην Θράκη . Ένα από τα πιο γνωστά γεύματα είναι η **μπάμπω.**

**Υλικά Συνταγής**

1. κιλά χοιρινό κρέας ( κατά προτίμηση λαιμό ) 1 κιλό πανσέτα

1,250 γρ. συκώτι μόσχου

2-2,5 φλυτζάνες ρύζι η ρύζι καστανό η μπλιγούρι

2-3 κρεμμύδια ολόκληρα

1-2 κρεμμύδια ψιλοτριμμένα , μαύρο πιπέρι , αλάτι , μπαχάρι

Ξύδι ,κλωστές για το δέσιμο , χωνί

Και έντερα . Ανά 400γρ. κρέατος , 50- 60 εκ. έντερο και κάτι περισσότερα για τα ατυχήματα .

**Εκτέλεση**

Πλένουμε (πολύ καλά) τα έντερα με χλιαρό νερό , αφαιρούμε λίπη και τα βάζουμε στο ξινό νερό για 2-3 ώρες, τα ξαναπλένουμε , τα στραγγίζουμε .

Κόβουμε το κρέας σε μικρά κομματάκια (παλιά τα κόβανε με μαχαίρι σε ξύλο , σήμερα έχουν μερικοί κρεοπώλες το ανάλογο μαχαίρι στην κρεατομηχανή ( αν δεν έχετε μαχαίρι ).Το συκώτι το ζεματάμε ελαφρά και το ψιλοκόβουμε ( με ψαλίδι ) .

Προσθέτουμε το ρύζι ή το μπλιγούρι και τα κρεμμύδια στον ψιλό τρίφτη , μια φλυτζάνι περίπου χλιαρό νερό , αλάτι, μαύρο πιπέρι και μπαχάρι . Τα ανακατεύουμε καλά ,τα αφήνουμε 1- 2 ώρες στο ψυγείο για να ενωθούν οι γεύσεις .

Μετά γεμίζουμε τα έντερα και τα δένουμε στα άκρα με την κλωστή . Με 1 οδοντογλυφίδα τα τρυπάμε για να μην σπάσουν.

Τα βάζουμε ανά 2-3 σε μια κατσαρόλα ( ζεμάτισμα ) με ένα κρεμμύδι ολόκληρο ( για να διώξουμε την έντονη μυρωδιά ) αλλάζουμε κάθε φορά το νερό και πριν αρχίσει ο βρασμός ) τις βγάζουμε .

Τώρα είναι έτοιμες ή για ψήσιμο ή για φαγητό στην κατσαρόλα ή στη συντήρηση για 2-3 μέρες ή κατάψυξη .

Συνήθως τις ψήνουμε στον φούρνο . Βάζουμε λίγο νερό στο ταψί

,σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο στους 200 για 45 λεπτά . Μετά βγάζουμε το αλουμινόχαρτο , για 15-20 λεπτά και δίνουμε χρώμα .

Ή τις μαγειρεύουμε στην κατσαρόλα με κρεμμύδια .

**Ωτία, τα ποντιακά αυτιά που γίνονται γλύκισμα**

Όταν τα αυτιά (ωτία) γίνονται γλυκίσματα στην ποντιακή κουζίνα, συναρπάζουν με τη γεύση τους μικρούς και μεγάλους. Άλλα μικρά, άλλα μεγάλα, ανάλογα με τη διάθεση, τα ωτία, είναι ένα γλύκισμα εύκολο και πεντανόστιμο. Προσφέρονταν, συνήθως, σε γάμους και βαπτίσεις, αλλά και γενικότερα σε γιορτές.

**Υλικά Συνταγής**

350 γρ. γιαούρτι αγελαδινό 1 φλυτζάνι γάλα

4 αυγά

2 φακελάκια μπέικιν πάουντερ λίγο αλάτι

Μισό φλυτζάνι λάδι Αλεύρι (οσο πάρει)

6-7 κουταλιές ζάχαρη

**Εκτέλεση**

Χτυπάμε μαζί τ’ αυγά με τη ζάχαρη και προσθέτουμε σιγά-σιγά το γιαούρτι και το γάλα. Συνεχίζουμε ν΄ανακατεύουμε μέχρι να γίνει ένα ομοιογενές μείγμα.

Έπειτα, ρίχνουμε το μπέικιν πάουντερ και λίγο λίγο το αλεύρι, ώσπου να γίνει μια μαλακή, εύπλαστη ζύμη, που να μην κολλάει. Κατά τη διάρκεια του ζυμώματος, για να μην μας κολλάει η ζύμη στα χέρια, βάζουμε (στα χέρια μας) λίγο λάδι.

Στη συνέχεια ανοίγουμε φύλλο πάχους περίπου ενός δαχτύλου και κόβουμε κομμάτια σε σχήμα ρόμβου.

Με το μαχαίρι ανοίγουμε μια τρυπούλα στη μέση. Παίρνουμε τη μια άκρη από το κομμάτι του ρόμβου και την περνάμε μέσα από την τρυπούλα. Με αυτό τον τρόπο, το σχήμα που θα βγει θα θυμίζει ωτί, δηλαδή αυτί.

Τέλος, σε καυτό ελαιόλαδο, βάζουμε τα ωτία και τα ψήνουμε μέχρι να ροδίσουν.

Μπορούμε να τα σερβίρουμε σκέτα ή πασπαλισμένα με άχνη ζάχαρη.

**Ποντιακοί σαρμάδες με μαυρολάχανα**

Τα «μαυρολάχανα» (μαύρα λάχανα) τα οποία στον Πόντο υπήρχαν σε αφθονία, είναι πολύ διαδεδομένα στη [Ποντιακή](https://www.lelevose.gr/tag/pontiaki_kouzina/) [κουζίνα](https://www.lelevose.gr/tag/pontiaki_kouzina/). Έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες, ενώ η γεύση τους είναι γλυκιά και υπέροχη.

Για τους Πόντιους, οι «σαρμάδες» είναι ένα Κυριακάτικο και γιορτινό φαγητό, το οποίο δεν λείπει ποτέ από τα τραπέζια τους. Επίσης, αυτό το πιάτο το σερβίρανε στα τραπέζια, στο γλέντι πριν το γάμο.

Οι «σαρμάδες με μαυρολάχανα» είναι ένα πεντανόστιμο παραδοσιακό Ποντιακό φαγητό , το οποίο μπορείτε να φτιάξετε και να καταναλώσετε οποτεδήποτε. Θέλει υπομονή και μεράκι, όπως κάθε φαγητό, για να έχει απόλυτη επιτυχία.

**Υλικά Συνταγής**

50 φύλλα από μαύρα λάχανα 3 κρεμμύδια

2 ντομάτες

1 πιπεριά Φλωρίνης Μαϊντανό

Δυόσμο

2 κούπες ρύζι «γλασέ» ή «καρολίνα» (προτιμήστε «καρολίνα»)

3 κούπες νερό ζεστό Αλάτι

Ελαιόλαδο

**Εκτέλεση**

Πλύντε τα μαυρολάχανα, κατόπιν ζεματίστε τα ελαφρώς και στραγγίστε τα.

Σοτάρετε σε κυβάκια τα κρεμμύδια, την πιπεριά και τη ντομάτα. Έπειτα προσθέστε αλάτι, ελαιόλαδο και το ρύζι και σβήστε τη φωτιά.

Τυλίξτε τα φύλλα με τη γέμιση και τοποθετήστε τα στη κατσαρόλα. Στη βάση της οποίας να έχετε στρώσει μερικά φύλλα, για να μην κολλήσουν τα σαρμαδάκια.

Υπομονή και τέχνη στο τύλιγμα!

Κατόπιν, τοποθετήστε τα σαρμαδάκια στη κατσαρόλα, σε σειρά, πολύ κοντά τον ένα με το άλλο, για να μην ανοίξουν. Κάντε όσες στρώσεις χρειαστεί.

Αφού γεμίσετε την κατσαρόλα με τα σαρμαδάκια, τοποθετήστε ένα βαρύ πιάτο επάνω, για να μη διαλυθούν κατά το βράσιμο.

Τέλος, σκεπάστε την κατσαρόλα με ζεστό νερό και σε μέτρια φωτιά βράστε τους σαρμάδες, περίπου για 30 – 45 λεπτά. Προσθέστε ζεστό νερό κάθε φορά που θα δείτε ότι τελειώνει.

Προσέξτε στο τέλος να μην μείνουν πολλά υγρά στο φαγητό σας. Οι «σαρμάδες με μαυρολάχανα» είναι έτοιμοι.

Οι «Ποντιακοί σαρμάδες» ταιριάζουν πολύ και μπορείτε να τους συνοδέψετε με σκέτο γιαούρτι ή τζατζίκι.

**Βαρένικα**

Τα Βαρένικα είναι ζυμαρικά που έφεραν οι εκ Ρωσίας προερχόμενοι Πόντιοι το 1922-23. Από τότε, μπορούμε να πούμε πως έχουν ενταχθεί στη Ποντιακή κουζίνα και αποτελούν αγαπημένο πιάτο των Ποντίων.

Είναι απίθανο να έχει βρεθεί κάποιος σε Ποντιακό τραπέζι και να μην έχει φάει βαρένικα. Παραλλαγές τους με κρέας και άλλα τυριά συναντάμε στις κουζίνες των Λιθουανών και των Πολωνών.

**Υλικά συνταγής**

1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις 1 ποτήρι νερό

1 αυγό

150 γραμμάρια λιωμένο αγελαδινό βούτυρο 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο

Για τη γέμιση: ½ κιλό μυζήθρα ή ανθότυρο θρυμματισμένο ή φέτα ή και ανάμεικτα

Αλάτι

**Εκτέλεση**

Σε μια μεγάλη λεκάνη βάζουμε λίγο αλεύρι, κάνουμε μια μικρή γούβα στη μέση και χύνουμε νερό, το αβγό (χτυπημένο) και αλάτι. Συμπληρώνουμε λίγο αλεύρι, ανακατεύουμε και ζυμώνουμε μέχρι το ζυμάρι μας να γίνει συμπαγές, βελούδινο και απαλό.

Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί για μισή με μία ώρα.

Χωρίζουμε το ζυμάρι σε τρία μέρη και ανοίγουμε φύλλο. Ανοίγουμε κάθε ένα με τον πλάστη σε χοντρό φύλλο πάχους 2 περίπου χιλιοστών.

Με ένα ποτήρι, κόβουμε τα φύλλα σε μικρά κυκλάκια. Από τη διάμετρο του ποτηριού, θα εξαρτηθεί ο αριθμός των τεμαχίων (Μεγάλη διάμετρος λιγότερα βαρένικα, μικρή διάμετρος περισσότερα βαρένικα)

Τα κομμάτια ζύμης που περισσεύουν τα ξαναπλάθουμε και τα αφήνουμε στην άκρη, για να τα χρησιμοποιήσουμε στο τέλος.

Παίρνουμε στην παλάμη τα κυκλικά κομματάκια ζύμης και βάζουμε στο κέντρο με ένα κουταλάκι λίγη γέμιση, τόση ώστε

να μπορούμε να το κλείσουμε στη μέση σαν μισοφέγγαρο. Πατάμε τις δύο άκρες να κλείσουν καλά (μπορούμε και μ’ ένα πιρούνι) για να μην ανοίξουν στο βράσιμο

Τα τοποθετούμε σε μια βαμβακερή πετσέτα και τα σκεπάζουμε για να μη ξεραθούν, μέχρι να τελειώσουμε όλη την παρασκευή.

Τα βαρένικα είναι έτοιμα για μαγείρεμα

Όταν τελειώσει όλη η παρασκευή, ζεσταίνουμε νερό σε μια χύτρα κατά τα 3/4, προσθέτοντας και δύο κουταλάκια αλάτι.

Όταν αρχίσει να βράζει το νερό, ρίχνουμε 25-30 τεμάχια βαρένικα. Επειδή είναι κρύα τα βαρένικα, το νερό θα σταματήσει να βράζει. Όταν ξαναρχίσει να βράζει, θα χρειαστούν γύρω στα 12 με 15 λεπτά (σε μέτρια φωτιά). Θα καταλάβουμε ότι είναι έτοιμα όταν μαλακώσουν, ασπρίσουν και ανέβουν στην επιφάνεια. Συνεχίζουμε μέχρι να ψήσουμε όλα τα βαρένικα.

Φροντίζουμε να έχουμε βραστό νερό, για να συμπληρώνουμε στη κατσαρόλα όταν μειώνεται η στάθμη.

Βγάζουμε τα βαρένικα με μια τρυπητή κουτάλα, στραγγίζοντάς τα καλά και τοποθετώντας τα σε ένα βαθύ πιάτο.

Τα σερβίρουμε περιχύνοντάς τα με λιωμένο αγελαδινό βούτυρο, το οποίο έχουμε κάψει σε ένα τηγάνι.