

## ΠΟΝΤΙΑΚΕΣ ΛΙΧΟΥΔΙΕΣ

### Με ονομασία προέλευση

του ΘΑΝΑΣΗ ΤΣΙΓΓΑΝΑ

φωτογραφίες: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΑΒΡΑΜΙΔΗΣ



Πριν από 6 χρόνια, μία ομάδα γυναικών του χωριού Άγιος Αντώνιος Θεσσαλονίκης αποφάσισαν να κάνουν διάσημη την ποντιακή κουζίνα και κατάφεραν οι πίτες τους να ταξιδεύουν σε όλη σχεδόν την Ελλάδα με ονομασία προέλευσης Αγίου Αντωνίου, έχοντας μάλιστα σφραγίδα βιολογικού προϊόντος.

Ο Άγιος Αντώνιος είναι ένα μικρό ορεινό χωριό έξω από τη Θεσσαλονίκη. Απέχει από το πολεοδομικό συγκρότημα περίπου 35 χιλιόμετρα, βρίσκεται δίπλα στη Σουρωτή, κοντά στον παλιό δρόμο για τη Χαλκιδική αλλά δεν θεωρείται πέρασμα. Οι κάτοικοί του κατά 80% είναι παιδιά κι εγγόνια προσφύγων από τον Πόντο.

Το 1997, μία ομάδα γυναικών του Αγίου Αντωνίου είχε παρακολουθήσει σεμινάρια τυποποίησης και εμπορίας παραδοσιακών προϊόντων στην Αναπτυξιακή Εταιρεία Θέρμης Θεσσαλονίκης. Εκεί έπεσε ο σπόρος. Μια έρευνα αγοράς που έγινε στο πλαίσιο του προγράμματος, έδειξε ότι θα υπήρχε πρόσφορο έδαφος για αγνά παραδοσιακά εδέσματα.

Η πρεσβυτέρα του χωριού κι άλλες τέσσερις συγχωριανές της αποτέλεσαν τη «μαγιά» ενός ακόμη Γυναικείου Αγροτικού Συνεταιρισμού από τους περίπου εκατό που δημιουργήθηκαν στη χώρα μας, οι περισσότεροι ελέω ευρωπαϊκών προγραμμάτων και ευρωπαϊκών επιχορηγήσεων. Έτσι, οι γυναίκες του Αγίου Αντωνίου έβαλαν τα φαγητά που έφεραν οι μανάδες και οι γιαγιάδες από τον Πόντο, στη γραμμή παραγωγής και της γαστριμαργικής απόλαυσης.

Τον πρώτο χρόνο (1998) ο Συνεταιρισμός επιδοτήθηκε από το πρόγραμμα του ΟΑΕΔ (Οργανισμός Απασχόλησης Εργατικού Δυναμικού) για τους νέους ελεύθερους επαγγελματίες. Στην αρχή, η έδρα του δεν ήταν παρά μια μικρή κουζίνα με ξύλινα πλαστήρια και πλάστες, συνήθως γεμάτη αστεία και πειράγματα από το γυναικείο κέφι. Αργότερα, απέκτησε δικό του χώρο, δικό του εργαστήριο, ψυγεία, δικό του εκθετήριο και συμπεριέλαβε στις συνταγές του αλεύρι από στάρι βιολογικής καλλιέργειας που εγγυάται τη γνησιότητα των παραδοσιακών του προϊόντων.

Φύλλα για ποντιακές πίτες που προσφέρονται και για ψήσιμο στο τζάκι, συρόν (ζυμαρικό ποντιακού τύπου), μακαρίνα (κοφτό μακαρονάκι), χυλοπίτες με σπανάκι και καρότα, τραχανάς με γάλα ή γιασούρτι, τραχανάς νησίσιμος, ιβριστό (τύπος ζυμαρικού) για φαγητά στο φούρνο ή στο τηγάνι και, φυσικά, τα (απαραίτητα σχεδόν για κάθε γυναικείο συνεταιρισμό) παραδοσιακά γλυκά και μαρμελάδες.



Σε λίγο καιρό, μάλιστα, θα λειτουργήσει στην είσοδο του χωριού το καφεγλυκοπωλείο του Συνεταιρισμού, ένα κατάστημα γεμάτο όνειρα, σκληρή δουλειά, μεράκι και παράδοση. Στο Συνεταιρισμό εργάζονται 20 γυναίκες, οι περισσότερες άνω των 40 που προσθέτουν ένα εισόδημα της τάξεως των 300 ευρώ στην οικογένειά τους. Τώρα, μετά τα σεμινάρια εστιατορικής που παρακολούθησαν θα στελεχώσουν τις νέες επενδυτικές δραστηριότητες του Συνεταιρισμού (το καφεγλυκοπωλείο) και κοπέλες από την περιοχή.

Όπως είπε, μιλώντας στο ΟΙΚΟ, η ταμίας του Συνεταιρισμού η κα Σοφία Σοάνη, τα χρήματα αποτελούν ένα συμπλήρωμα για την οικογένεια αλλά μεγάλο κομμάτι υπερηφάνειας για την κάθε γυναίκα που συμμετέχει παρά τις πάμπολλες ασχολίες της στο σπίτι κατορθώνει να βρίσκει χρόνο για εργασία στην παρασκευή και συσκευασία των παραδοσιακών προϊόντων.

Η βιοτεχνική δραστηριότητα του Συνεταιρισμού είναι χωρισμένη σε δύο βάρδιες. Στις πρωινές που ετοιμάζουν τα φύλλα πίτας και τα γλυκά και τις απογευματινές που τα συσκευάζουν για να αποσταλούν στη συνέχεια στους τόπους των παραγγελιών.

«Έχουμε παραγγελίες από καταστήματα της Αθήνας, της Κοζάνης, της Πτολεμαΐδας, του Κιλκίς, των Σερρών και άλλων πόλεων, ενώ τα προϊόντα μας βρίσκονται πλέον σε κάθε εμπορική γωνιά της Θεσσαλονίκης», υπογραμμίζει η πρεσβυτέρα Δέσποινα Ιωαννίδου.

Η ίδια καλλιεργεί 40 στρέμματα πιστοποιημένου βιολογικού σταριού στην περιοχή, από το οποίο ο Συνεταιρισμός προμηθεύεται για μεταποίηση 1,5 τόνο αλευριού από τους περίπου δέκα που καταναλώνει ετησίως. Το άλεσμά του μάλιστα γίνεται σε πετρόμυλο(!) στη Νέα Ραιδεστό Θεσσαλονίκης.

Από τα προϊόντα που παράγει, τα πέντε ποντιακά παραδοσιακά παρασκευάσματα έχουν πιστοποιηθεί από τη «ΒΙΟΕΛΛΑΣ» (όπως και το σπάρι) και είναι ίσως ο μοναδικός γυναικείος συνεταιρισμός που το έχει πετύχει αυτό. Ενας μάλιστα από τους τέσσερις επόμενους στόχους, όπως ανέφερε η κυρία Ιωαννίδου, είναι να αποκτήσει πιστοποιητικό HACCP (σύστημα ελέγχου και ασφάλειας τροφίμων), κάτι ασυνήθιστο για γυναικείο συνεταιρισμό. «Υπολογίζουμε περισσότερο το «χειροποίητο, ποιοτικά, αγνά και βιολογικά» και λιγότερο τα κέρδη αφού ο αρχικός μας στόχος ήταν η απασχόληση», προσθέτει η ίδια. Τα μέλη του Συνεταιρισμού ποντάρουν και στη διαπίστωση που προέκυψε από έρευνες ότι καταναλωτές βιολογικών προϊόντων είναι περισσότερο τα νεαρά ζευγάρια.

Η επιτυχία της προσπάθειας που αρχικά είχε τον χαρακτήρα ενός πειράματος άνοιξε την όρεξη στις γυναίκες. Στις νέες προτάσεις που υπέβαλε ο Συνεταιρισμός, οι τρεις (καφεγλυκοπωλείο, εκσυγχρονισμός εργαστηρίου και η προσπάθεια πιστοποίησης κατά HACCP) εντάχθηκαν στα ΟΠΑΑΧ (Ολοκληρωμένα Προγράμματα Ανάπτυξης Αγροτικού Χώρου) και η τέταρτη που σχετίζεται με την προβολή ποιοτικών επιχειρήσεων νομού Θεσσαλονίκης στο Leader Plus (κοινοτικό πρόγραμμα).

Στα σχέδιά τους είναι και οι κατεψυγμένες πίτες για εκδηλώσεις δήμων και άλλων φορέων μέσω κέτερινγκ για το οποίο υπάρχει ήδη σχετική υποδομή. Ο Δήμος Βασιλικών, πάντως, στον οποίο υπάγεται το δημοτικό διαμέρισμα Αγίου Αντωνίου, στέκεται αρωγός αφού παραχώρησε το χώρο για το καφεγλυκοπωλείο που ετοιμάζει αυτήν την περίοδο ο Γυναικείος Αγροτικός Συνεταιρισμός του Αγίου Αντωνίου.



## Τυροχάβιτσο



**ΥΛΙΚΑ** για 2-3 άτομα

5 κουταλιές φούρνικο καλαμποκίσιο αλεύρι

1 κουταλιά αγελαδινό βούτυρο ή λάδι

2 ½ φλιτζάνια νερό, αλάτι, πιπέρι

100 γρ. γαίς τυρί (λευκό ελαφρύ τυρί σε σχήμα ζωναριού)

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Αφού ροδίσουμε το βούτυρο, ρίχνουμε το νερό να ζεσταθεί. Προσθέτουμε λίγο λίγο το αλεύρι με το αλάτι και ανακατεύουμε συνεχώς για να μην σβολιάσει.
2. Λίγο πριν κλείσουμε τη φωτιά ρίχνουμε μέσα στην κρέμα τα κομμάτια τυριού και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσουν.
3. Σερβίρουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

## Βαρένικα με τυρί



**ΥΛΙΚΑ** για 2-3 άτομα

### **ΓΙΑ ΤΗΝ ΖΥΜΗ:**

1 κιλό αλεύρι, αλάτι

Νερό όσο χρειάζεται για να σφίξει η ζύμη

### **ΓΙΑ ΤΗΝ ΓΕΜΙΣΗ:**

Τυρί φέτα ή μυζήθρα, λίγο πιπέρι

Βούτυρο για το σερβίρισμα

### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. Αναμειγνύουμε τα υλικά και κάνουμε την ζύμη λίγο σφιχτή. Ανοίγουμε φύλλο, όχι πολύ λεπτό. Με το χείλος ενός ποτηριού κόβουμε την ζύμη σε στρόγγυλα κομμάτια.
2. Θρυμματίζουμε το τυρί, προσθέτουμε λίγο πιπέρι. Γεμίζουμε με αυτό τα κομματάκια της ζύμης και διπλώνουμε σε μισοφέγγαρα (βαρένικα). Πιέζουμε τις άκρες να κολλήσουν καλά.
3. Σε αλατισμένο νερό που βράζει ρίχνουμε προσεχτικά τα βαρένικα. Προσθέτουμε λίγο λάδι να μην κολλήσουν. Όταν ανέβουν στην επιφάνεια είναι έτοιμα.
4. Τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και τα περιχύνουμε με καυτό βούτυρο.

## Πορτζ (Μπόρτζ)



### **ΥΛΙΚΑ** για 2-3 άτομα

- 800 γρ. μοσχάρι σε κομμάτια
- 1 φλιτζάνι λάχανο
- 1 μικρό παντζάρι
- 1 καρότο
- 1 μικρό κλωνάρι σέλινο
- 1 μικρό κρεμμύδι
- 1 πατάτα κομμένη σε κύβους
- 2 ντομάτες
- 1 πιπεριά τσούσκα
- Λίγος μαϊντανός
- Ελαιόλαδο, αλάτι

### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. Χοντροκόβουμε τα λαχανικά. Βράζουμε καλά το κρέας σε αρκετό νερό, κι ενώ βράζει το ξαφρίζουμε.
2. Ρίχνουμε στο κρέας όλα τα λαχανικά μαζί, το λάδι και το αλάτι. Τα βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν.
3. Αν θέλουμε σερβίρουμε τη σούπα με μια κουταλιά γιαούρτι.

## Τανομενόν σουρβά



**ΥΛΙΚΑ** για 2-3 άτομα

½ φλιτζάνι κορκότα (αποφλοιωμένο σιτάρι σπασμένο) ή πλιγούρι

1 φλιτζάνι πασκιτάν (ή στραγγιστό γιαούρτι)

1 κουταλιά αποξηραμένο πράσινο κρεμμύδι ή 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

1 κουταλιά ξερός δυόσμος

3 φλιτζάνια νερό

Αλάτι

### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. Βράζουμε στο νερό το κορκότο με το αλάτι, μέχρι να χυλώσει ελαφρώς.
2. Διαλύουμε το πασκιτάν σε λίγο κορκότο και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα.
3. Σε ένα τηγάνι καίμε το βούτυρο με το κρεμμύδι και τον δυόσμο.
4. Ρίχνουμε το καρύκευμα στην σούπα και ανακατεύουμε.

## Γαβουρεμένα καρόφε



**ΥΛΙΚΑ** για 2-3 άτομα

1 κιλό πατάτες

1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι

½ καυτερή πιπεριά ψιλοκομμένη

Τυρί φέτα τριμμένη ή μυζήθρα

1 κουταλιά σούπας λάδι, αλάτι

### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. Καθαρίζουμε τις πατάτες και τις ψήνουμε στον ατμό. Αφού μαλακώσουν καλά, τις περνάμε από την μηχανή του πουρέ ή τις λιώνουμε με ένα πηρούνι.
2. Σε ρηχή κατσαρόλα τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι στο λάδι και προσθέτουμε την καυτερή πιπεριά.
3. Ρίχνουμε τον πουρέ μαζί με το ανάλογο αλάτι. Ανακατεύουμε δυνατά.
4. Σερβίρουμε τον πουρέ κι από πάνω με κομματάκια τυριού.

## Χαψοπίλαφον



### **ΥΛΙΚΑ** για 2-3 άτομα

- 1 ½ κούπα ρύζι για πιλάφι ή πλιγούρι
- 1 κρεμμύδι φιλοκομμένο
- 100 γρ. χαψία (γαύρος) αλμυρό
- 2 ντομάτες τριμμένες
- 2 σκελίδες σκόρδο, λίγος μαϊντανός
- Ελαιόλαδο, βούτυρο
- Αλάτι, πιπέρι

### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. Καθαρίζουμε τα χαψία από τα κόκκαλα, τα ξεπλένουμε και αφήνουμε να στραγγίσουν. Βράζουμε το ρύζι να γίνει σπυρωτό.
2. Σοτάρουμε το κρεμμύδι, προσθέτουμε το σκόρδο, τις ντομάτες, τον μαϊντανό, το πιπέρι και τα αφήνουμε να πάρουν μια βράση. Ρίχνουμε στη σάλτσα τα χαψία και τα αφήνουμε να μαγειρευτούν. Ρίχνουμε αλάτι αν χρειαστεί.
3. Σερβίρουμε σε πιατέλα το ρύζι, περιχύνουμε με λιωμένο βούτυρο κι από πάνω ρίχνουμε την σάλτσα με τα χαψία.