



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΠΑΤΡΩΝ**  
UNIVERSITY OF PATRAS

**ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ  
ΤΜΗΜΑ ΜΟΥΣΕΙΟΛΟΓΙΑΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΘΕΜΑ:**

**Η άυλη πολιτιστική κληρονομιά της Ξάνθης. Τρεις  
κουζίνες συναντούν μια πόλη.**



Εικόνα 1 από: <https://www.iefimerida.gr/politismos/xanthi-oi-perifimes-giortes-tis-palias-polis>

**ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΦΟΙΤΗΤΡΙΑΣ: ΒΟΥΓΙΟΥΚΛΗ ΑΣΗΜΕΝΙΑ**

**ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΑΡΓΥΡΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ**

**ΠΥΡΓΟΣ, 2019**



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΠΑΤΡΩΝ**  
UNIVERSITY OF PATRAS

**DEPARTMENT OF MUSEUM**

**BACHELOR'S THESIS**

**THEME:**

**The intangible cultural heritage of Xanthi. Three  
kitchens meet a city.**

**STUDENT NAME: VOUGIOUKLI ASIMENIA**

**SUPERVISING PROFESSOR: ARGUROPOULOU MARIA**

**PYRGOS, 2019**

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Gastronomy στα αγγλικά, lagastronomie στα γαλλικά, gastronomia στα ισπανικά και στα ιταλικά. Η λέξη είναι ελληνική, από το γαστήρ (=κοιλιά) και νόμος (=γνώση). Γαστρονομία είναι το σύνολο των γνώσεων και αποτελεσμάτων τα οποία πηγάζουν από τον πολιτισμό και τη φύση. Η γαστρονομία σχετίζεται με πολλές κοινωνικές και φυσικές επιστήμες, με επιστήμες υγείας και επηρεάζει σε τεράστιο βαθμό την τέχνη και τη δημιουργία. Με τον όρο Γαστρονομία νοείται η τέχνη της παρασκευής καλού και νόστιμου φαγητού.<sup>1</sup>

Στην ουσία, η γαστρονομία περιλαμβάνει το συνδυασμό καλού φαγητού με καλό κρασί ή άλλα ποτά, και δεν περιορίζεται αποκλειστικά στη μαγειρική αλλά επεκτείνεται σε μια σειρά προϊόντων και υπηρεσιών. Σύμφωνα με τον σεφ Άρη Τσανακλίδη «γαστρονομία είναι η προσφορά εξαιρετικής ποιότητας πρώτων υλών που έχουν μαγειρευτεί με το ιδιαίτερο και προσωπικό στυλ κάθε σεφ». (Από συνέντευξη στο ηλεκτρονικό περιοδικό allrestaurants, 2010).

Ακόμη, το φαγητό είναι κομμάτι της πολιτισμικής ταυτότητας ενός τόπου. Η γαστρονομία είναι αφορμή για τουρισμό. Σύμφωνα με τη LizCharples, η οποία είναι επικεφαλής του Τομέα για τη Διοίκηση και Οργάνωση Εκδηλώσεων της SheffieldBusinessSchool, Διευθύντρια της Ένωσης TasteRealFood, U.K., και τον Γιώργου Παλησίδη, ο οποίος είναι σύμβουλος Τουριστικών & Επισιτιστικών Επιχειρήσεων και εξωτερικός ερευνητής στο Εργαστήριο Γαστρονομίας και Επισιτιστικών Υπηρεσιών του Αλεξάνδρειου ΤΕΙ Θεσσαλονίκης, «οι Γαστροτουρίστες (ή Γαστροτουρισμός) είναι οι επισκέπτες οι οποίοι ταξιδεύουν μέχρι 150 χλμ μακριά από το σημείο διαμονής τους με σκοπό να ανακαλύψουν νέες γεύσεις και να απολαύσουν τοπική ή/και υψηλού επιπέδου γαστρονομία, εμβαθύνοντας παράλληλα στην ιστορία και τις παραδόσεις του προορισμού μέσα από πληροφόρηση και συναναστροφή με τους παραγωγούς».

Σύμφωνα με τον Ανθέλμο Μπριγιά-Σαβαρέν (1755-1826), συγγραφέα του βιβλίου «Φυσιολογία της Γεύσης» (1826), η γαστρονομία είναι η «ορθολογική γνώση όλων όσων σχετίζονται με τον άνθρωπο και με το πώς αυτός τρέφεται». Ξεκινώντας από αυτόν τον απλό ορισμό, αντιλαμβανόμαστε ότι η γαστρονομία θέτει την τροφή στο επίκεντρο του συλλογικού ενδιαφέροντος. Ο Μπριγιά-Σαβαρέν ήθελε, ανάγοντας τα αποτελέσματα στις αιτίες τους, να κάνει τη μαγειρική τέχνη πραγματική επιστήμη. Επιδόθηκε σε μια πολύ προηγμένη ανάλυση της μηχανικής της γεύσης, μελετώντας την ισχύτητα και την παχυσαρκία και την επίδραση της διατροφής στην ανάπαυλα, στη νηστεία, στην εξάντληση και στο θάνατο. Η γαστρονομία μάς οδηγεί σε μία γνώση διεπιστημονική και πολύπλοκη. Το ενδιαφέρον για «όλα όσα σχετίζονται με τον άνθρωπο και με το πώς αυτός τρέφεται» απαιτεί γνώσεις σε σειρά πεδίων: ανθρωπολογία, κοινωνιολογία, οικονομία, χημεία, γεωργία, οικολογία, ιατρική, γνώσεις κληροδοτημένες από την παράδοση καθώς και γνώση της σύγχρονης τεχνολογίας. Η τροφή (η παραγωγή της, το εμπόριο και η κατανάλωσή της, με μία λέξη η «γαστρονομία») αξίζει να επανέλθει στο επίκεντρο της διεθνούς δημόσιας συζήτησης και να αποκτήσει θέση μεταξύ των προτεραιοτήτων των κυβερνήσεων. Η μαγειρική τέχνη και η γαστρονομία συνθέτουν το πακέτο ενός ταξιδιού

---

<sup>1</sup>Η Γαστρονομία στο Μάρκετινγκ του Ελληνικού Τουρισμού, ΣΕΤΕ, 2010, διαθέσιμο στο [https://sete.gr/fileuploads/gastro\\_files/100222gastronomy\\_f.pdf](https://sete.gr/fileuploads/gastro_files/100222gastronomy_f.pdf)

μνήμης διαμέσου της γεύσης. Ένα ταξίδι που συνδυάζεται συνήθως με την ικανοποίηση της πείνας (Μπόσκου, Παλησίδης, 2011).<sup>2</sup>

Η γαστρονομία είναι ένα υποσύνολο της τουριστικής εμπειρίας. Αυτό χωρίς να εστιάζουμε στο ρόλο της στα ταξιδιωτικά κίνητρα. Η τουριστική εμπειρία είναι πάρα πολύ σημαντική για τον άνθρωπο, για τον επισκέπτη. Ο Ισπανικός Οργανισμός Τουρισμός εδραίωσε πρώτος την εφαρμογή για κατάθεση της τουριστικής εμπειρίας από τους ίδιους τους επισκέπτες. Στην Ευρώπη οι πιο δημοφιλείς γαστρονομικοί προορισμοί σήμερα είναι η Τοσκάνη, η Λιόν, η Μπορντό, η Καταλονία, η Δαλματία και η Βόρεια Ιταλία. Παγκοσμίως τα σκήπτρα κρατά η Ταϊλάνδη.<sup>3</sup>

Οι γαστρονομικές συνήθειες ενός ανθρώπου προσδιορίζουν τη χώρα καταγωγής του. Δεν έχει σημασία ποια φυλή βλέπουμε στο πρόσωπο ενός ανθρώπου, σημασία έχουν οι αντιδράσεις του. Η συμπεριφορά του θα μας υποδείξει τη χώρα καταγωγής του καθώς και τις επιρροές που δέχθηκε, είτε από φιλικές επαφές είτε από κοινωνικές (ταξίδια).<sup>4</sup>

---

<sup>2</sup>Μπόσκου, Γ. & Παλησίδης, Γ.. (2001). Άρθρο «Οι Αλλαγές στη Μαγειρική και στην Εστίαση στο Χρόνο». Αθήνα: Περιοδικό Αρχαιολογία τεύχος 117

<sup>3</sup>Επίσημη σελίδα TourOperatorγαστροτουρισμού, διαθέσιμο στο: <http://www.tastedalmatia.com/>

<sup>4</sup>Νέα διατροφικά πρότυπα, Γεώργιος Παλησίδης, Αθήνα, 2012, Εκδόσεις ΙΜΕ ΓΣΕΒΕΕ.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η UNESCO είναι ένας παγκόσμιος οργανισμός που δραστηριοποιείται σε θέματα παιδείας, επιστημών και πολιτισμού. Μία από της προτεραιότητες του οργανισμού είναι η προστασία της κληρονομιάς, της υλικής και της άυλης. Ως υλική πολιτιστική κληρονομιά χαρακτηρίζονται τα μνημεία που είναι παγκοσμίως γνωστά από ιστορική, καλλιτεχνική ή επιστημονική άποψη. Από την άλλη, στην άυλη πολιτιστική κληρονομιά περιλαμβάνονται τα ήθη, τα έθιμα, οι παραδόσεις τα οποία κινδυνεύουν να εξαφανιστούν με το πέρασμα του χρόνου. Συνεπώς, η προστασία της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς είναι αναγκαία για τη διαφύλαξη της ταυτότητας της κάθε περιοχής. Γι' αυτό και το 2003 η Γενική Συνέλευση της UNESCO υιοθέτησε τη σύμβαση για την προστασία της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς.

Η γαστρονομία αποτελεί στοιχείο της πολιτιστικής κληρονομιάς. Αυτό συμβαίνει γιατί η γαστρονομία διαφέρει από περιοχή σε περιοχή εξαιτίας της κουλτούρας. Ακόμη, η γαστρονομία δηλώνει την ιδιαιτερότητα κάθε τόπου, όπως και τα τοπικά προϊόντα του. Η γαστρονομία ως στοιχείο της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς αποτελεί βασικό στοιχείο ανάδειξης του πολιτισμού και των πολιτισμικών στοιχείων. Προβάλλει τη διαφορετικότητα στην παράδοση και στις τοπικές κοινωνίες, άρα μπορεί να βοηθήσει και στην ανάπτυξη ενός τόπου.

Η παρούσα έρευνα της πτυχιακής ασχολείται με το νομό Ξάνθης και συγκεκριμένα με τη γαστρονομία του. Το γεγονός ότι η πόλη χαρακτηρίζεται για την πολυπολιτισμικότητα της, σημαίνει ότι οι κουλτούρες και οι κουζίνες της είναι αρκετές. Μέσα από αυτά, μπορούν να αναπτυχθούν και να αναγνωριστούν οι κουζίνες της πόλης.

Τέλος, με την παρούσα πτυχιακή εργασία σκοπός είναι να ανακαλυφθούν και να μελετηθούν οι τρεις σημαντικότερες κουζίνες του νομού Ξάνθης, ως μέρος της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς, να προβληθεί η Θρακιώτικη γαστρονομία γενικότερα και τέλος να βγεί στην επιφάνεια η γαστρονομία ως ένα σημαντικό κομμάτι της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς για τις τοπικές κοινότητες.

### Λέξεις κλειδιά

Άυλη πολιτιστική κληρονομιά, Ξάνθη, Θρακιώτικη γαστρονομία.

## Abstract

UNESCO is a global organization dedicated to education, science and culture. One of the organisation's priorities is the protection of heritage, material and cultural heritage. Monuments that are world-renowned at historical, artistic or scientific level are characterized as tangible cultural heritage. On the other hand, intangible cultural heritage includes morals, customs, traditions that may end up disappearing over time. Consequently, the protection of the intangible cultural heritage is necessary to ensure the identity of each region. That is why in 2003 the UNESCO General Assembly adopted the Convention for the Protection of Intangible Cultural Heritage.

Gastronomy is an element of cultural heritage. This is because gastronomy differs from region to region due to culture. Gastronomy also states the specificity of each place, as well as its local produce. Gastronomy as an element of intangible cultural heritage is an essential element of highlighting culture and cultural elements. It promotes diversity in tradition and in local communities, so it can also help develop a place.

The present research of the thesis deals with the prefecture of Xanthi and specifically its gastronomy. The fact that the city is characterized by its multiculturalism means that its cultures and cuisines are many. Through them, the city's kitchens can be developed and recognized.

Finally, the purpose of this work is to discover and study the three most important cuisines of the prefecture of Xanthi, as part of intangible cultural heritage, to bring out Thracian gastronomy in general and finally to bring its gastronomy as an important part of gastronomy. heritage for local communities.

## Keywords

Intangible cultural heritage, Xanthi, Thracian gastronomy.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>ΠΡΟΛΟΓΟΣ</b> .....	i
<b>ΠΕΡΙΛΗΨΗ</b> .....	iii
Λέξεις κλειδιά.....	iii
Abstract.....	iv
Keywords.....	iv
<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b> .....	vi
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ: UNESCO, Υλική και Άυλη κληρονομιά</b> .....	3
1.1. UNESCO.....	3
1.2. Ορισμός Υλικής και Άυλης κληρονομιάς.....	6
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ:Γαστρονομία</b> .....	9
2.1. Ορισμός της Γαστρονομίας.....	9
2.2. Η Γαστρονομία ως μέρος της πολιτιστικής κληρονομιάς.....	10
2.3. Η Γαστρονομία της Ελλάδας.....	11
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ: Ξάνθη</b> .....	13
3.1. Η Ιστορία της Ξάνθης.....	13
3.1.1. Η ιστορία της πόλης από την Αρχαιότητα έως σήμερα.....	14
3.2. Τα αξιοθέατα της Ξάνθης.....	20
3.2.1. Ιερές Μονές – Μοναστήρια νομού.....	21
3.2.2. Τα αξιοθέατα της πόλης.....	26
3.2.3. Τα αξιοθέατα του νομού.....	32
3.3. Η γαστρονομία της πόλης.....	38
3.3.1. Τι αξίζει να επισκεφτείτε.....	42
3.3.2. Τι αξίζει να δοκιμάσετε.....	44
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ:Μεθοδολογία</b> .....	47
4.1. Σκοπός και αντικείμενο έρευνας.....	47
4.2. Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της ποιοτικής έρευνας.....	48
4.3. Βασικά στάδια έρευνας.....	50
4.4. Διαφορές και σύγκριση με την ποιοτική έρευνα.....	54
4.5. Μεθοδολογικά εργαλεία.....	56
4.6. Το δείγμα της έρευνας.....	57
4.7. Πηγές μελέτης.....	57
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ(Μελέτη Περίπτωσης): Οι κουζίνες του νομού Ξάνθης</b> .....	59
5.1. Θρακιώτικη Κουζίνα.....	60

5.2. Πολίτικη Κουζίνα .....	71
5.3. Πομάκινη Κουζίνα.....	80
<b>ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ</b> .....	<b>85</b>
<b>ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ</b> .....	<b>86</b>
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b> .....	<b>87</b>



## ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

<b>Κατάλογος Εικόνων</b>
Εικόνα 1, σελίδα 1: Η συγκεκριμένη εικόνα απεικονίζει την Παλιά Πόλη της Ξάνθης. Βρίσκεται σε ένα από τα γραφικά σοκάκια της πόλης.
Εικόνα 2, σελίδα 20: Στην εικόνα φαίνεται η πλατεία της πόλης τη νύχτα. Σήμα κατατεθέν είναι το φημισμένο ρολόι της.
Εικόνα 3, σελίδα 21: Παλιά φωτογραφία της Ξάνθης από έκθεση που διοργανώθηκε στο Λύκειο Ελληνίδων την περίοδο των Γιορτών Παλιάς Πόλης.
Εικόνα 4, σελίδα 32: Πανοραμική φωτογραφία του Αγίου Νικολάου και της Παναγίας Παντανάσσης σε χωριό της Ξάνθης, και συγκεκριμένα στο Πόρτο Λάγος. Συμπεριλαμβάνεται στα ωραιότερα μοναστήρια της Ελλάδας.
Εικόνα 5, σελίδα 33: Ένα από τα σοκάκια της Ξάνθης στην Παλιά Πόλη.
Εικόνα 6, σελίδα 35: Η οικία του Μάνου Χατζιδάκι στην Παλιά Πόλη της Ξάνθης.
Εικόνα 7, σελίδα 37: Οι Καπναποθήκες της Ξάνθης. Μέσω του καπνού, άνθισε η οικονομία της πόλης τον προηγούμενο αιώνα.
Εικόνα 8, σελίδα 40: Καταρράκτης Λειβαδίτης, ο μεγαλύτερος των Βαλκανίων.
Εικόνα 9, σελίδα 42: Πομακοχώρια. Τα χωριά στον ορεινό όγκο της Ροδόπης. Τα Πομακοχώρια είναι απομονωμένα με γραφικό χαρακτήρα και παραδοσιακή αρχιτεκτονική.
Εικόνα 10, σελίδα 51: Φημισμένες καριόκες του Παπαπαρασκευά.
Εικόνα 11, σελίδα 73: Θαλασσινές σωλήνες. Είναι παραδοσιακό φαγητό των Αβδήρων.
Εικόνα 12, σελίδα 74: Βαρβάρα ονομάζεται το παραδοσιακό που φτιάχνεται ανήμερα της Αγίας Βαρβάρας και μοιράζεται από πόρτα σε πόρτα στα χωριά του νομού.
Εικόνα 13, σελίδα 76: Πρωτοχρονιάτικη παραδοσιακή πρασόπιτα που ονομαζόταν μυλίνα. Σε κάποια σπίτια, ακόμη και τώρα, οι γυναίκες αντί για βασιλόπιτα φτιάχνουν τυρόπιτα.
Εικόνα 14, σελίδα 77: Καπαμάς ή αλλιώς αρνάκι φρικασέ.
Εικόνα 15, σελίδα 78: Σαρμαδάκια αμπελόφυλλα. Είναι μεζεδάκι που συνοδεύεται συνήθως με τσίπουρο ή ούζο. Φτιάχνονται κατά κύριο λόγο μόνο με ρύζι. Μερικοί τα φτιάχνουν και κοκκινιστά με κιμά.
Εικόνα 16, σελίδα 79: Λαχανοντολμάδες. Σε μερικά χωριά τους φτιάχνουν με κιμά και σε άλλα χωριά μόνο με ρύζι.
Εικόνα 17, σελίδα 80: Κυδωνόπαστα.
Εικόνα 18, σελίδα 81: Αριάνι ή Αϊράνι. Παραδοσιακό ρόφημα. Αλλιώς ονομάζεται και ξινόγαλα.
Εικόνα 19, σελίδα 84: ΙμάμΜπαϊλντί. Ένα από τα πιο γνωστά πολιτικά φαγητά.
Εικόνα 20, σελίδα 85: Μπάμπες ή Ματίαις. Τρώγονται συνήθως τα Χριστούγεννα ή το Πάσχα. Μπορούν να μαγειρευτούν είτε στον φούρνο, είτε στην κατσαρόλα.
Εικόνα 21, σελίδα 86: Καβρομάς είναι μια ποικιλία κρεάτων, ιδανικός μεζές με ούζο, τσίπουρα, μύρα ή κρασί.
Εικόνα 22, σελίδα 88: Λαλαγγίτες είναι οι παλιές κρέπες.
Εικόνα 23, σελίδα 88: Μικίκια. Μοιάζουν με τους λουκουμάδες, απλά η ζύμη είναι λίγο πιο σφιχτή και το σχήμα μοιάζει με donuts σε μικρότερο μέγεθος.
Εικόνα 24, σελίδα 89: Πρασόπιτα. Η Ξάνθη, και γενικότερα η Θράκη, φημίζονται για τις

πίτες τους με το τραγανό και πολύ λεπτό φύλλο.

Εικόνα 25 & 26, σελίδα 90: Προσωπικές φωτογραφίες από το χωριό Σμίνθη, ένα από τα πομάκικα χωριά του νομού. Στην αριστερή φωτογραφία φαίνεται τοτζαμί του χωριού.

Εικόνα 27, σελίδα 93: Χυμός από κράνια: Αυτό το χυμό τον φτιάχνουν μόνο οι Πομάκοι στην πόλη.

## ΠΙΝΑΚΕΣ

- Πίνακας 1: Εγγεγραμμένα μνημεία παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς – μέσω της ιστοσελίδας: <https://www.elines.com>
- Πίνακας 2: Ιστορικό χρονολόγιο, Ταξιδιωτικοί οδηγοί, «Ξάνθη. Ένας πλήρης ταξιδιωτικός οδηγός», 2012, Αθήνα.
- Πίνακες 3,4: Ανάλυση της ποιοτικής έρευνας στις κοινωνικές επιστήμες σε σχέση με τα βασικά στάδια της έρευνας.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η UNESCO εξειδικεύεται σε θέματα παιδείας, επιστημών και πολιτισμού και έχει σκοπό την αντιμετώπιση των θεμάτων της κάθε χώρας αναφορικά με τις γενικές δραστηριότητες της. Στόχος της είναι η προστασία και η ανάδειξη μνημείων και περιοχών ιδιαίτερου πολιτιστικού ή οικολογικού ενδιαφέροντος.

Η Ελλάδα έχει το βάρος της ιστορίας και η πολιτιστική κληρονομιά της χώρας μας.

Η προστασία της υλικής πολιτιστικής κληρονομιάς είναι τα μνημεία, δηλαδή τα αρχιτεκτονικά έργα, τα μνημεία γλυπτικής και ζωγραφικής, στοιχεία ομάδων ή κτηρίων λόγω της αρχιτεκτονικής τους, της ομοιογένειας τους ή της τοποθεσίας τους στο τοπίο, είναι παγκόσμιας εξαιρετικά πολύτιμα από ιστορική καλλιτεχνική ή επιστημονική άποψη.

Επίσης, σύμφωνα με την αείμνηστη Μελίνα Μερκούρη: *“ Έχουμε το προνόμιο να ζούμε σε μια χώρα που κάθε σπιθαμή του εδάφους της μαρτυρεί πολιτισμό και ιστορία. Εκτός από τους ιστορικούς τόπους με παγκόσμια ακτινοβολία – Αθήνα, Δελφοί, Ολυμπία και πολλοί άλλοι – μνημεία υπάρχουν παντού: αρχαία ιερά και εξωκλήσια σε σχεδόν απάτητες βουνοκορφές, και στο βυθό των θαλασσών μας, καταποντισμένα λιμάνια, πλοία, έργα τέχνης, απλοί αμφορείς και τόσα άλλα, σε μεγάλο πλήθος. Είναι ένα προνόμιο μοναδικό, το οποίο, όμως δημιουργεί και τη σοβαρή υποχρέωση της προστασίας αυτής της κληρονομιάς. Η προστασία των έργων του Πολιτισμού δεν είναι μόνον ένα ηθικό χρέος. Είναι και συμφέρον, επειδή η πολιτιστική κληρονομιά αποτελεί πλούτο και με την κυριολεκτική σημασία του όρου.*

*Ακόμα περισσότερο, όμως τα μνημεία, ως παράγοντες της ακτινοβολίας του πολιτισμού μας, είναι πηγή κύρους για τη χώρα μας και βασικό έρεισμα για το χειρισμό εθνικών μας υποθέσεων. Ας μην ξεχνάμε ότι το κύρος αυτό, η φιλοσοφία, οι πολιτικές ιδέες και η τέχνη μας πολύ βοήθησαν στην ανάπτυξη του φιλελληνισμού, ο οποίος με τη σειρά του πολύ συνέβαλε στην αποκατάσταση της εθνικής ανεξαρτησίας μας.*

*Έτσι πέρα από κάθε σκοπιμότητα, η πολιτιστική κληρονομιά μας παραμένει δάσκαλος και οδηγός, η εσωτερική μας δύναμη, η ευσυνειδησία και η υπερηφάνεια μας.*

*Αυτό που κράτησε τον ελληνισμό όρθιο μέσα στους αιώνες είναι η δύναμη της παράδοσής του, που τροφοδοτείται από την παρουσία των μνημείων της στο περιβάλλον του καθημερινού ανθρώπου. Όμως, η παρουσία αυτή εξασφαλίζεται μόνον με κατάλληλους θεσμούς, με κατάλληλα τεχνικά έργα, με δημιουργία μουσείων και πολλά άλλα συναφή. Βεβαίως, για όλα αυτά χρειάζονται άνθρωποι, χρήματα και μέσα, πολύ περισσότερα από όσα διαθέτουμε σήμερα.*

*Βεβαίως – και αυτό είναι το σπουδαιότερο – χρειάζεται μια άλλου τύπου βίωση της κληρονομιάς μας, που δεν θα υπάρξει αν δεν αλλάξει εκ βάθρων το ακατάλληλο εκπαιδευτικό μας σύστημα. Γιατί δεν θα διαθέτουμε δραστική προστασία της κληρονομιάς μας όσο κάθε Έλληνας πολίτης δεν θα είναι ένας συνειδητός ευαίσθητος και παθιασμένος φρουρός της.”<sup>5</sup>*

---

<sup>5</sup>Πολιτιστική Κληρονομιά, Ίδρυμα Μελίνα Μερκούρη, διαθέσιμο στο:

<https://melinamercouriefoundation.com/%cf%80%ce%bf%ce%bb%ce%b9%cf%84%ce%b9%cf%83%cf%84%ce%b9%ce%ba%ce%ae-%ce%ba%ce%bb%ce%b7%cf%81%ce%bf%ce%bd%ce%bf%ce%bc%ce%b9%ce%ac/%cf%80%ce%bf%ce%bb%ce%ba%ce%bb%ce%b7%cf%81%ce%bf%ce%bd%ce%bf%ce%bc%ce%b9%ce%ac/%cf%80%ce%bf%ce%bb%ce%ba%ce%bb%ce%b7%cf%81%ce%bf%ce%bd%ce%bf%ce%bc%ce%b9%ce%ac/>

Σκοπός της εργασίας είναι να αναδειχθεί η πολυπολιτισμικότητα του νομού Ξάνθης και συγκεκριμένα η κουζίνα. Οι ομοιότητες και οι διαφορές ανάμεσα στις τρεις κουζίνες της πόλης. Αυτό, όμως, που αναδεικνύεται είναι η σπουδαιότητα της γαστρονομίας ως άυλη πολιτιστική κληρονομιά. Επιπλέον, στην πτυχιακή εργασία επισημαίνονται και συνταγές της θρακιώτικης, της πολιτικής και πομάκινης κουζίνας.

Η εργασία αποτελείται από δύο μέρη, το θεωρητικό και το εμπειρικό κομμάτι. Το θεωρητικό κομμάτι περιλαμβάνει την έννοια της UNESCO, την πολιτιστική κληρονομιά και την γαστρονομία ως μέρος της πολιτιστικής κληρονομιάς.

Στο δεύτερο μέρος της πτυχιακής, δηλαδή στο εμπειρικό κομμάτι, η πτυχιακή εστιάζει στη γαστρονομία του νομού και συγκεκριμένα εμβαθύνει στη θρακιώτικη, την πολιτική και την πομάκινη κουζίνα. Εμπεριέχει συνταγές που βρέθηκαν από συνεντεύξεις, ημερολόγια και εργασίες παιδιών στα χωριά Άβδηρα, Μάγγανα και Σμίνθη.

Τα αποτελέσματα της πτυχιακής εργασίας είναι: η ανάδειξη του νομού Ξάνθης και της κουζίνας της. Δηλαδή, μέσω της εργασίας γίνεται αναφορά στην υλική και άυλη πολιτιστική κληρονομιά του νομού και επικεντρώνεται στην ιστορία και στην ανάδειξη της γαστρονομίας με τέλος να συγκεντρώνονται τα κοινά χαρακτηριστικά ανάμεσα στις τρεις κουζίνες.

Εν κατακλείδι, το αντικείμενο της έρευνας θήγει και παρουσιάζει ιστορικά την Ξάνθη, τους διάφορους πολιτισμούς που στεγάζει ο νομός αλλά και τη γαστρονομία του κάθε πολιτισμού. Το αποτέλεσμα είναι να αναδείξει την αξία της κληρονομιάς και συγκεκριμένα την γαστρονομία της πόλης.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ: UNESCO, Υλική και Άυλη κληρονομιά

### 1.1. UNESCO

Η Ελλάδα είναι μια χώρα με πλούσια παράδοση, ήθη, έθιμα, τέχνες και πολιτισμό. Για αυτό είναι ανάγκη να προστατέψουμε με κάθε τρόπο την άυλη αυτή πολιτιστική μας κληρονομιά και να τη διαφυλάξουμε, ώστε να γίνει κτήμα και των επόμενων γενεών.

Υπάρχουν πολλοί οργανισμοί που βοηθούν τη διαφύλαξη της πολιτιστικής μας κληρονομιάς. Η σημαντικότερη, όμως, είναι η UNESCO.

Η UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) δραστηριοποιείται σε θέματα παιδείας, επιστημών και πολιτισμού. Ιδρύθηκε στο Λονδίνο στις 4 Νοεμβρίου 1946. Η έδρα της βρίσκεται στο Παρίσι. Σαράντα τέσσερα κράτη συμμετείχαν στην ίδρυση της. Ανάμεσα σ' αυτά τα κράτη συμμετείχε και η Ελλάδα. Σε κάθε κράτος μέλος έχει ιδρυθεί και εθνική επιτροπή της οργάνωσης με σκοπό την αντιμετώπιση και τη λύση των ιδιαίτερων θεμάτων της κάθε χώρας αναφορικά με τις γενικές δραστηριότητές της.

Το 1972 υπογράφηκε από την UNESCO η Συνθήκη για την Προστασία της Παγκόσμιας Πολιτιστικής και Φυσικής Κληρονομιάς. Στόχος της Συνθήκης είναι η προστασία και η ανάδειξη μνημείων και περιοχών ιδιαίτερου πολιτιστικού ή οικολογικού ενδιαφέροντος. Γι' αυτό το σκοπό έχει καταρτιστεί ο κατάλογος των Μνημείων Παγκόσμιας Φυσικής και Πολιτιστικής Κληρονομιάς στον οποίο εντάσσονται, σε παγκόσμια κλίμακα, περιοχές ή μνημεία που πληρούν τις προϋποθέσεις της συνθήκης. Από το 2001 ο Οργανισμός έχει δημιουργήσει τον κατάλογο της Προφορικής και Άυλης Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας με στόχο την ανάδειξη και προστασία της γλώσσας, της λαϊκής παράδοσης, των εθίμων, της μουσικής κ.ά. των πολιτιστικών ομάδων σε παγκόσμια κλίμακα.<sup>6</sup>

Η Ελληνική Εθνική Επιτροπή για την UNESCO είναι ο επίσημος εθνικός φορέας συνεργασίας της UNESCO με την Ελλάδα. Ασχολείται με την γνωστοποίηση των ευκαιριών οι οποίες παρέχονται από την UNESCO στην Ελλάδα και συνεισφέρει στην ενίσχυση των αποτελεσμάτων τα οποία παράγονται στο πλαίσιο των δράσεων και των προγραμμάτων της, ως μέλους της Διεθνούς Κοινότητας.<sup>7</sup>

Μπορεί όλες οι χώρες που βρίσκονται στον Οργανισμό να έχουν ίσα δικαιώματα και ίση ψήφο, όμως, η Ελλάδα έχει ένα προβάδισμα στον οργανισμό. Αυτό συμβαίνει λόγω του βάρους της ιστορίας και της πολιτιστικής μας κληρονομιάς αλλά και των καλών σχέσεων της με τις αναπτυσσόμενες χώρες εκτός της Ευρώπης.

Ακόμη, η Ελλάδα συμμετέχει στη Διακυβερνητική Επιτροπή της Σύμβασης για την προστασία των πολιτιστικών αγαθών σε περίπτωση ένοπλης σύρραξης. Συγκεκριμένα, η Ελλάδα εξελέγη πρώτη σε ψήφους στα 2 Πρωτόκολλα της Χάγης το 1954 και 1999. Πρόεδρος αναδείχθηκε ομόφωνα στις 18.12.2014 η κυρία Άρτεμις Παπαθανασίου της.

---

<sup>6</sup> ΟΥΝΕΣΚΟ, σελίδα 217, διαθέσιμο στη νέα εγκυκλοπαίδεια, ΜΑΛΛΙΑΡΗΣ παιδεία, τόμος 19

<sup>7</sup> Η Ελληνική Εθνική Επιτροπή για την UNESCO, διαθέσιμο στο: <http://www.unesco-hellas.gr>

Ειδικής Νομικής Υπηρεσίας του ΥΠΕΞ. Επίσης, η Ελλάδα συμμετέχει δυναμικά στη Διακυβερνητική Επιτροπή της Σύμβασης του 1970 για την πάταξη της παράνομης διακίνησης πολιτιστικών αγαθών. Και πάλι, η Ελλάδα εξελέγη πρώτη σε ψήφους τον Ιούλιο του 2013.

Η χώρα μας από τον Ιούνιο του 2012 εξελέγη και μετέχει επίσης ενεργώς στην Επιτροπή της Σύμβασης για την προστασία της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς. Τελευταίο στοιχείο που γράφτηκε στις 26 Νοεμβρίου 2014 στο σχετικό κατάλογο της UNESCO είναι οι κοινωνικές πρακτικές παραγωγής της μαστίχας Χίου.<sup>8</sup>

Στο διεθνή κατάλογο της UNESCO έχουν συμπεριληφθεί μέχρι σήμερα πολλά μνημεία και χώροι, τα οποία βρίσκονται στην Ελλάδα και πληρούν τα απαραίτητα κριτήρια ώστε να χαρακτηριστούν εξέχουσας σημασίας σε παγκόσμιο επίπεδο, από ιστορική, καλλιτεχνική, επιστημονική, αισθητική, εθνολογική ή ανθρωπολογική άποψη.<sup>9</sup>

Τα μνημεία που συγκαταλέγονται στον Κατάλογο της Παγκόσμιας Κληρονομιάς επιλέγονται και εγκρίνονται βάσει της αξίας τους ως τα καλύτερα παραδείγματα της δημιουργικής ευφυΐας του ανθρώπου. Αποτελούν τεκμήρια μιας σημαντικής ανταλλαγής ανθρώπινων αξιών και παρέχουν μια μοναδική ή τουλάχιστον εξαιρετική μαρτυρία μιας πολιτισμικής παράδοσης ή ενός πολιτισμού που ζει ακόμα ή έχει εξαφανισθεί. Είναι άμεσα συνδεδεμένα με σημαντικά στάδια της ανθρώπινης ιστορίας και για το λόγο αυτό έχουν εξέχουσα οικουμενική αξία και αποτελούν τμήμα της κοινής κληρονομιάς της ανθρωπότητας. Η Ελλάδα έχει υπογράψει από το 1981 τη Συνθήκη της UNESCO για την προστασία των μνημείων και χώρων παγκόσμιας κληρονομιάς. Στόχος της UNESCO είναι η προστασία από κάθε είδους φθορά και καταστροφή, προκειμένου αυτά να κληροδοτηθούν στις γενιές του μέλλοντος. Η Ελλάδα, μέχρι σήμερα, έχει εγγράψει 18 μνημεία και τοποθεσίες στον Κατάλογο Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO.<sup>10</sup>

<b>ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΜΝΗΜΕΙΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗΣ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑΣ</b>	
1986	Ναός Επικούρειου Απόλλωνος - Βάσσειες
1987	Αρχαιολογικός Χώρος Ακροπόλεως
1987	Αρχαιολογικός Χώρος Δελφών
1988	Ιερότου Ασκληπιού - Επίδαυρος
1988	Άγιον Όρος – Άθως
1988	Μετέωρα
1988	Παλαιοχριστιανικά και Βυζαντινά Μνημεία – Θεσσαλονίκη

<sup>8</sup> Δραστηριοποίηση Ελλάδας στην Ουνέσκο, διαθέσιμο στο <https://www.mfa.gr/missionsabroad/unesco/greece-in-organization/drasteriopoiese-elladas-sten-unesco.html>

<sup>9</sup> Ελληνικά Μνημεία Παγκόσμιας Κληρονομιάς, διαθέσιμο στο: <http://odysseus.culture.gr>

<sup>10</sup> Ποια ελληνικά μνημεία περιλαμβάνονται στη λίστα Παγκόσμιας Κληρονομιάς, διαθέσιμο στο: <https://www.elines.com>

1988	Μεσαιωνική πόλη της Ρόδου
1989	Αρχαιολογικός χώρος Ολυμπίας
1989	Αρχαιολογικός χώρος – Μυστρά
1990	Αρχαιολογικός χώρος Δήλου
1990	Μονή Δαφνίου, Μονή Οσίου Λουκά και Νέα Μονή Χίου
1992	Αρχαιολογικός χώρος Ηραίου Σάμου
1996	Αρχαιολογικός Χώρος Αιγών – Βεργίνα
1999	Αρχαιολογικοί Χώροι Μυκηνών και Τίρυνθας
1999	Ιστορικό Κέντρο (Χώρα), με τη Μονή Αγίου Ιωάννη του Θεολόγου και το Σπήλαιο της Αποκάλυψης – Πάτμος
2007	Παλαιά Πόλη της Κέρκυρας
2016	Αρχαιολογικός Χώρος Φιλίππων

Πίνακας 1: Εγγεγραμμένα μνημεία παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς – μέσω της ιστοσελίδας:

<https://www.elines.com>

Στην Επιτροπή Επιστροφής ή Απόδοσης Πολιτιστικών Αγαθών (return and restitution), η Ελλάδα επανέφερε (1-2 Οκτωβρίου 2014) το θέμα των Μαρμάρων του Παρθενώνα, κυρίως επιμένοντας στο παλαιότερο αίτημά της για προσφυγή σε διαδικασία διαμεσολάβησης επί της διαφοράς με τη βρετανική πλευρά. Είναι προφανές ότι το ζήτημα ξεπερνάει τις αρμοδιότητες της UNESCO και είναι ευρύτερα πολιτικό. Δεν παύει εντούτοις η UNESCO να αποτελεί κατεξοχήν διεθνές βήμα για τη διατήρηση του διεθνούς ενδιαφέροντος πάνω στο θέμα.

Η Ελλάδα είναι επίσης ενεργό μέλος της Ομάδας για τη Γαλλοφωνία στο εσωτερικό του Οργανισμού.

Αξίζει να σημειωθεί ότι πολλά ζητήματα τα οποία χειρίζεται η UNESCO μπορεί να έχουν μόνο «πολιτιστικό» ή «εκπαιδευτικό» χαρακτήρα, στην πραγματικότητα, όμως, «παίρνει» σαφείς πολιτικές διαστάσεις. Αυτό συμβαίνει γιατί η «παράδοση» και ο «πολιτισμός» - άυλος και μη-είναι αυτά που προσδιορίζουν κάθε χώρα και κάθε λαό και που ορίζουν την ταυτότητά του. Δεν χρειάζονται λοιπόν πολλές επεξηγήσεις για να καταλάβει κανείς τι σημαντικό ρόλο μπορεί να παίξει ο πολιτισμός στην εξωτερική πολιτική ενός τόπου όπως ο δικός μας.

Μεταξύ άλλων, η Ελλάδα ενεργοποιείται παρακολουθώντας πολλές από τις δραστηριότητες του Οργανισμού και συμπράττοντας σε δράσεις με άλλες χώρες. Για παράδειγμα, στις 29 Σεπτεμβρίου 2014, η Γαλλία ανακοίνωσε μια επιστημονική συνάντηση αλλά και την ανάληψη δράσης με στόχο την προστασία της πολιτιστικής κληρονομιάς του Ιράκ. Η ΜΑ φρόντισε όχι μόνον να παραστεί στη συνάντηση Έλληνας ειδικός επιστήμων, αλλά και να εξασφαλίσει τη συμμετοχή της χώρας μας στις επιτόπου δράσεις της UNESCO, με δεδομένο και το γεγονός ότι



πολλά από τα καταστρεφόμενα και απειλούμενα μνημεία στη Μέση Ανατολή είναι ελληνικά , ελληνιστικά και βυζαντινά.

Πέρα από τη δραστήρια συμμετοχή στην Ομάδα 1, στην Κοινοτική Ομάδα και στις Επιτροπές στις οποίες μετέχει, η Ελλάδα έχει ήδη από το Δεκέμβριο του 2013 υποβάλλει την υποψηφιότητά της για το Εκτελεστικό Συμβούλιο της UNESCO στις εκλογές που θα διεξαχθούν το Νοέμβριο του 2015.<sup>11</sup>

## 1.2. Ορισμός Υλικής και Άυλης κληρονομιάς

Η πολιτιστική μας κληρονομιά είναι τεράστια. Η υλική κληρονομιά, δηλαδή τα μνημεία, οι αρχαιολογικοί χώροι και η άυλη κληρονομιά, δηλαδή τα έθιμα, τα ήθη και τα τελετουργικά που συνδέονται με τον τρόπο ζωής του κάθε λαού είναι μοναδικά και σημαντικά για τον κόσμο.

Πώς, όμως, ορίζουμε την υλική και άυλη πολιτιστική κληρονομιά μιας περιοχής;

Ο ορισμός της πολιτιστικής και φυσικής κληρονομιάς δόθηκε από τη Σύμβαση για την Προστασία της Παγκόσμιας Πολιτιστικής και Φυσικής Κληρονομιάς στο Παρίσι 1972. Πρώτα, τα μνημεία, δηλαδή αρχιτεκτονικά έργα, μνημεία γλυπτικής και ζωγραφικής, στοιχεία ομάδων ή κτηρίων λόγω της αρχιτεκτονικής τους, της ομοιογένειάς τους ή της τοποθεσίας τους στο τοπίο, είναι παγκοσμίως εξαιρετικά πολύτιμα από ιστορική, καλλιτεχνική ή επιστημονική άποψη. Ύστερα, οι περιοχές, δηλαδή έργα ανθρώπων ή έργα που είναι προϊόντα συνδυασμού του ανθρώπου και της φύσης, και περιοχές όπως οι αρχαιολογικοί χώροι που είναι ανεκτίμητης αξίας από ιστορική, αισθητική, εθνολογική ή ανθρωπολογική άποψη· επιγραφές, απολιθώματα, σπήλαια-κατοικίες και συνδυασμός γνωρισμάτων μοναδικής αξίας για την ιστορία, την τέχνη και την επιστήμη. Τα μνημεία και οι περιοχές που περιλαμβάνονται στον ορισμό αυτό αναγνωρίζονται ως ένα μέρος της κληρονομιάς η οποία χρήζει προστασίας. Για το σκοπό αυτό λαμβάνονται διαρκώς νέα μέτρα, κυρίως με τη μορφή συνθηκών, ώστε να αναπτυχθεί ένα σύστημα συλλογικής προστασίας της πολιτιστικής και φυσικής κληρονομιάς που έχει παγκόσμια αξία, και το οποίο θα είναι οργανωμένο σε μόνιμη βάση και σύμφωνα με τις σύγχρονες επιστημονικές μεθόδους.<sup>12</sup>

Η άυλη πολιτιστική κληρονομιά αποτελεί ενδιαφέρον τα τελευταία χρόνια, μετά την διεθνής σύμβαση για την προστασία της στο πλαίσιο της UNESCO το 2003. Με τη σύμβαση αυτή η έννοια της προστατευόμενης πολιτιστικής κληρονομιάς διευρύνεται θεαματικά, για να συμπεριληφθούν και οι άυλες εκφάνσεις της (προφορικές παραδόσεις και εκφράσεις, τέχνες του θεάματος, κοινωνικές πρακτικές, τελετουργίες, εορταστικές εκδηλώσεις, παραδοσιακές γνώσεις και τεχνικές κ.ά.).<sup>13</sup>

<sup>11</sup>Δραστηριοποίηση Ελλάδας στην Ουνέσκο, διαθέσιμο στο <https://www.mfa.gr/missionsabroad/unesco/greece-in-organization/drasteriopoiese-elladas-sten-unesco.html>

<sup>12</sup>Ορισμός Πολιτιστικής Κληρονομιάς, διαθέσιμο στο: <http://kdvm.gr/Media/Default/Pdf/%20enotites/6.9.pdf>

<sup>13</sup>Η άυλη πολιτιστική κληρονομιά και τα μουσεία, διαθέσιμο στο: <http://www.synchronathemata.gr/i-ailli-politistikiki-klironomia-ke-ta-mousia-giatovivlio-marilena-alivizatouintangible-heritage-and-the-museum-new-perspectives-on-cultural-preservation>



Από το 2002, η ελληνική πολιτεία υιοθέτησε τον όρο «άυλα πολιτιστικά αγαθά», για να θεσπίσει τη διαφύλαξη της πολιτισμικής κληρονομιάς που μέχρι τότε οριζόταν ως «παραδοσιακός και σύγχρονος λαϊκός πολιτισμός». Έτσι, στον [Νόμο 3028/2002](#) «Περί Προστασίας των Αρχαιοτήτων και εν γένει της Πολιτιστικής Κληρονομιάς» (ΦΕΚ 153/Α'/28.6.2002) ως άυλα πολιτιστικά αγαθά νοούνται εκφράσεις, δραστηριότητες, γνώσεις και πληροφορίες, όπως μύθοι, έθιμα, προφορικές παραδόσεις, χοροί, δρώμενα, μουσική, τραγούδια, δεξιότητες ή τεχνικές που αποτελούν μαρτυρίες του παραδοσιακού, λαϊκού και λόγιου πολιτισμού.

Η Σύμβαση προχωρά ένα βήμα παραπέρα και πλέον ως άυλη πολιτιστική κληρονομιά, σύμφωνα με τη Σύμβαση της UNESCO για τη Διαφύλαξη της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς (2003), ορίζονται «οι πρακτικές, αναπαραστάσεις, εκφράσεις, γνώσεις και τεχνικές – καθώς και τα εργαλεία, αντικείμενα, χειροτεχνήματα και οι πολιτιστικοί χώροι που συνδέονται με αυτές και τις οποίες οι κοινότητες, οι ομάδες και, κατά περίπτωση, τα άτομα αναγνωρίζουν ότι αποτελεί μέρος της πολιτιστικής κληρονομιάς τους» (άρθρο 2. παρ. 1).

Με τη Σύμβαση για τη Διαφύλαξη της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς ορίζονται τα βασικά πεδία στα οποία μπορούν να κατηγοριοποιηθεί η Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά.

Τα πεδία αυτά είναι:

- α) οι προφορικές παραδόσεις και εκφράσεις, συμπεριλαμβανομένης της γλώσσας ως φορέα της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς.
- β) οι τέχνες του θεάματος.
- γ) οι κοινωνικές πρακτικές, οι τελετουργίες και οι εορταστικές εκδηλώσεις.
- δ) οι γνώσεις και πρακτικές που αφορούν τη φύση και το σύμπαν.
- ε) η τεχνογνωσία που συνδέεται με την παραδοσιακή χειροτεχνία.

Αξίζει να σημειωθεί το ζήτημα της διαφύλαξης της γλώσσας και της θρησκείας στο πλαίσιο της Σύμβασης του 2003. Η γλώσσα αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς. Εντούτοις, κατά την προετοιμασία του κειμένου της Σύμβασης, οι εμπειρογνώμονες συμφώνησαν να μην υπάρχει χωριστό πεδίο/τομέας για τη γλώσσα και ότι το πεδίο «προφορικές παραδόσεις και εκφράσεις, συμπεριλαμβανομένης της γλώσσας ως οχήματος ΑΠΚ» καλύπτει πολιτικές διαφύλαξης ιδιαίτερων γλωσσικών εκφράσεων. Έτσι, μια τοπική γλώσσα, μια διάλεκτος, ή και μια ιδιόλεκτος δεν μπορεί να προταθεί για εγγραφή στους Καταλόγους της UNESCO, αλλά μπορεί να προστατευτεί μέσα από το πλέγμα μέτρων διαφύλαξης που αφορούν προφορικές παραδόσεις, ή διαδικασίες προφορικής μεταβίβασης από γενιά σε γενιά μιας παραδοσιακής τεχνογνωσίας.

Επιπροσθέτως, η UNESCO για την προστασία και προώθηση της γλωσσικής ποικιλομορφίας έχει δημιουργήσει τον [Ατλαντά των Γλωσσών που Κινδυνεύουν](#).

Σημαντικός αριθμός εκφράσεων και στοιχείων της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς εμπεριέχουν έντονες εκφράσεις της θρησκευτικότητας μιας κοινότητας ή σχετίζονται άμεσα με θρησκευτικά γεγονότα και περιστάσεις. Παρ' όλα αυτά, δεν είναι δυνατή η εγγραφή θρησκευτικών στους Καταλόγους της Σύμβασης για τη Διαφύλαξη της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς (UNESCO, 2003).

Τέλος, κάθε στοιχείο Άυλης Πολιτισμικής Κληρονομιάς πρέπει να «ανταποκρίνεται στα ήδη υφιστάμενα διεθνή κείμενα για τα ανθρώπινα δικαιώματα, ως και στην απαίτηση για αμοιβαίο σεβασμό μεταξύ κοινοτήτων, ομάδων και ατόμων, και για βιώσιμη ανάπτυξη» (άρθρο 2, παρ. 1). Με άλλα λόγια, δεν μπορούν να αναγνωρισθούν ως Άυλη Πολιτισμική Κληρονομιά της Ανθρωπότητας εθιμικές πρακτικές που αναζωπυρώνουν μνήμες βίαιων συγκρούσεων μεταξύ μελών της κοινότητας ή διαφορετικών κοινοτήτων, που αποκλείουν με βίαιο και υποτιμητικό τρόπο μέλη της κοινότητας εξαιτίας του φύλου τους, της ηλικίας τους, της επαγγελματικής τους ιδιότητας, ή του σεξουαλικού τους προσανατολισμού, όπως επίσης στοιχεία που θέτουν σε κίνδυνο τη ζωή μελών μιας κοινότητας. Ομοίως, δεν μπορούν να ενταχθούν εθιμικές πρακτικές που περιλαμβάνουν κακομεταχείριση ή/και βασανισμό ζώων.<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup>Ορισμός της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς, διαθέσιμο στο: <http://ayla.culture.gr>

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ:Γαστρονομία

### 2.1. Ορισμός της Γαστρονομίας

Αρχικά, ετυμολογικά η λέξη «γαστρονομία» προέρχεται από τις λέξεις «γαστήρ», δηλαδή κοιλιά και τη λέξη «νομία», δηλαδή γνώση. Οι δύο αυτές λέξεις υπάρχουν από την αρχαιότητα. Η λέξη «γαστρονομία επισημοποιήθηκε το 1835 από τη Γαλλική Ακαδημία και καθιερώθηκε επισήμως και στο λεξικό της.<sup>15</sup>

Με τον όρο «Γαστρονομία» ονομάζεται η τέχνη της παρασκευής του καλού και εύγευστου φαγητού. Η γαστρονομία περιλαμβάνει το καλό φαγητό σε συνδυασμό με το καλό ποτό. Δηλαδή, δεν περιορίζεται μόνο στο φαγητό, αλλά συμβαίνει μια σειρά υπηρεσιών.

Ακόμη, η γαστρονομία αναβαθμίζει την ταξιδιωτική εμπειρία και αποτελεί σημαντικό πόλο έλξης για τουρίστες, οι οποίοι ενδιαφέρονται για τον γαστρονομικό τουρισμό. Ο γαστρονομικός τουρισμός ενδιαφέρει τους τουρίστες γιατί η παρασκευή φαγητού διαφέρει από χώρα σε χώρα αλλά και από περιοχή σε περιοχή της ίδιας χώρας. Αυτό δημιουργείται λόγω των διαφορετικών κλιματολογικών συνθηκών, της αγροτικής παραγωγής αλλά και των παραδόσεων, των ηθών και των εθίμων της κάθε περιοχής. Συνεπώς, η γαστρονομία μας δηλώνει την ιδιαιτερότητα κάθε τόπου και τα τοπικά προϊόντα.<sup>16</sup>

Με λίγα λόγια, η γαστρονομία είναι ένα πολιτισμικό στοιχείο, που περιλαμβάνει την εκμάθηση, την καλλιτεχνική έκφραση, τα ήθη, τα έθιμα, την πίστη στους νόμους αλλά και στους άγραφους. Για αυτό το λόγο, η σχέση του ανθρώπου με το φαγητό δεν είναι μόνο λόγω της επιβίωσης του, αλλά δηλώνει και τον πολιτισμό του.<sup>17</sup>

Η ελληνική γαστρονομία έχει διαγράψει μια ιστορία περίπου 4.000 ετών, με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που βασίζονται στα αγνά και μοναδικής ποιότητας προϊόντα της ελληνικής γης. Για την ακρίβεια, ο Αρχέστρατος ήταν εκείνος που το 330 π.Χ. έγραψε το πρώτο βιβλίο μαγειρικής στην ιστορία.<sup>18</sup>

<sup>15</sup>Ορισμός της γαστρονομίας, διαθέσιμο στο:

<http://repository.library.teiwest.gr/xmlui/bitstream/handle/123456789/5694/%CE%91%CE%A0%CE%9F%CE%A4%CE%A5%CE%A0%CE%A9%CE%9D%CE%9F%CE%9D%CE%A4%CE%91%CE%A3%20%CE%A4%CE%97%CE%9D%20%CE%9A%CE%9B%CE%97%CE%A1%CE%9F%CE%9D%CE%9F%CE%9C%CE%99%CE%91%20%CE%A4%CE%A9%CE%9D%20%CE%93%CE%95%CE%A5%CE%A3%CE%95%CE%A9%CE%9D.%20%CE%A4%CE%9F%20%CE%A0%CE%91%CE%A1%CE%91%CE%94%CE%95%CE%99%CE%93%CE%9C%CE%91%20%CE%A4%CE%9F%CE%A5%20%CE%9C%CE%9F%CE%A5%CE%A3%CE%95%CE%99%CE%9F%CE%A5%20%CE%95%CE%9B%CE%9B%CE%97%CE%9D%CE%99%CE%9A%CE%97%CE%A3%20%CE%93%CE%91%CE%A3%CE%A4%CE%A1%CE%9F%CE%9D%CE%9F%CE%9C%CE%99%CE%91%CE%A3..pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<sup>16</sup>Ορισμός της γαστρονομίας, διαθέσιμο στο: [https://sete.gr/fileuploads/gastro\\_files/100222gastronomy\\_f.pdf](https://sete.gr/fileuploads/gastro_files/100222gastronomy_f.pdf)

<sup>17</sup>Α. Λήδα Ματάλα - 2015

<sup>18</sup>Ορισμός γαστρονομίας, διαθέσιμο στο: [http://nefeli.lib.teicrete.gr/browse/sdo/tour/2013/MakriCharoula/attached-document-1396354006-427350-22591/Makri\\_Charikleia.2013.pdf](http://nefeli.lib.teicrete.gr/browse/sdo/tour/2013/MakriCharoula/attached-document-1396354006-427350-22591/Makri_Charikleia.2013.pdf)

## 2.2. Η Γαστρονομία ως μέρος της πολιτιστικής κληρονομιάς

Η γαστρονομία αποτελεί ένα σημαντικό κομμάτι της ταυτότητας, αλλά και της καθημερινής ζωής κάθε έθνους. Μέσα από αυτή δημιουργούνται παραδόσεις, θρησκευτικές πεποιθήσεις, πολιτικές και οικονομικές αναταράξεις, καθώς και ιστορικά γεγονότα που στιγμάτισαν την κάθε χώρα. Η διαφύλαξή της και η προβολή της γαστρονομίας έχει ιδιαίτερη σημασία γιατί είναι ιδιαίτερα εύθραυστη και εύαλωτη. Φορείς οι οποίοι θέτουν ως στόχο την ανάδειξη, αλλά και τη διατήρηση της μοναδικής αυτής πολιτιστικής κληρονομιάς είναι ιδιαίτερα σημαντικοί, καθώς εξασφαλίζουν τη διαφύλαξη, αλλά και τη διαιώνισή της σε βάθος χρόνου.

Η γαστρονομία αποτελεί ένα σημαντικό στοιχείο διαφοροποίησης και ένα εργαλείο για τον προσδιορισμό και την εικόνα μιας περιοχής, μιας χώρας και ενός πολιτισμού. Το φαγητό θεωρείται ως στοιχείο της τοπικής κουλτούρας και ως έκφραση της ιστορίας, των συνηθειών και παραδόσεων μιας κοινότητας ή μιας γεωγραφικής περιοχής. Ο πολιτισμός καθορίζει και διαμορφώνει σε μεγάλο βαθμό τη μαγειρική ιστορία μιας κοινότητας και μέσω αυτής εκφράζεται και γίνεται ένα από, αισθητικό και ευχάριστο στοιχείο της. Τα τοπικά προϊόντα είναι η έκφραση της ταυτότητας ενός τόπου και επιτελούν μια πολιτιστική λειτουργία, περισσότερο από μια διατροφική.<sup>19</sup>

Οι Μοίρα και Μυλωνόπουλος χαρακτηρίζουν αναπόφευκτη τη σχέση της γαστρονομίας με τον πολιτισμό. Ο επισκέπτης μέσα από τις διατροφικές συνήθειες ενός τόπου μαθαίνει τις διάφορες πτυχές της καθημερινότητας, την ιστορία και τον πολιτισμό του. Οι συνήθειες στο φαγητό προσφέρουν γνώσεις σχετικά με τον τρόπο ζωής, βοηθώντας τους τουρίστες να κατανοήσουν τις διαφορές μεταξύ της δικής τους κουλτούρας και αυτής των ανθρώπων με τους οποίους έρχονται σε επαφή.

Ο Fields αναφέρει ότι «το φαγητό αποτελούσε πάντοτε ένα από τα βασικά στοιχεία του πολιτισμού κάθε κοινωνίας. Το ενδιαφέρον για το φαγητό παραμένει αυξημένο και στις μέρες μας και η κατανάλωσή του αποτελεί ένα σημαντικό κομμάτι του τρόπου ζωής του σύγχρονου ανθρώπου. Τα πολιτιστικά κίνητρα είναι ισχυροί παράγοντες ώθησης για την ανάπτυξη της γαστρονομίας και του τουρισμού. Όταν γευόμαστε νέες τοπικές κουζίνες, βιώνουμε ταυτόχρονα μία νέα κουλτούρα. Τα πολιτιστικά κίνητρα είναι αυτά που οδηγούν τον τουρίστα στην μάθηση και την εμπειρία της διαφορετικής κουλτούρας από τη δική του. Το ζητούμενο για πολλούς τουρίστες αποτελεί η αυθεντικότητα και η γαστρονομία παρέχει ευκαιρίες για πολλές «αυθεντικές συναντήσεις» με διαφορετικούς πολιτισμούς».<sup>20</sup>

<sup>19</sup>Γαστρονομία και πολιτισμικός τουρισμός, διαθέσιμο στο:

[file:///D:/Documents%20and%20Settings/Menia/%CE%A4%CE%B1%20%CE%AD%CE%B3%CE%B3%CF%81%CE%B1%CF%86%CE%AC%20%CE%BC%CE%BF%CF%85/Downloads/%CE%94%CE%95\\_%CE%93%CE%95%CE%A9%CE%A1%CE%93%CE%9F%CE%A0%CE%9F%CE%A5%CE%9B%CE%9F%CE%A5%20%CE%91%CE%9D%CE%9D%CE%91.pdf](file:///D:/Documents%20and%20Settings/Menia/%CE%A4%CE%B1%20%CE%AD%CE%B3%CE%B3%CF%81%CE%B1%CF%86%CE%AC%20%CE%BC%CE%BF%CF%85/Downloads/%CE%94%CE%95_%CE%93%CE%95%CE%A9%CE%A1%CE%93%CE%9F%CE%A0%CE%9F%CE%A5%CE%9B%CE%9F%CE%A5%20%CE%91%CE%9D%CE%9D%CE%91.pdf)

<sup>20</sup>Γαστρονομία και πολιτισμικός τουρισμός, διαθέσιμο στο:

[file:///D:/Documents%20and%20Settings/Menia/%CE%A4%CE%B1%20%CE%AD%CE%B3%CE%B3%CF%81%CE%B1%CF%86%CE%AC%20%CE%BC%CE%BF%CF%85/Downloads/%CE%94%CE%95\\_%CE%93%CE%95%CE%A9%CE%A1%CE%93%CE%9F%CE%A0%CE%9F%CE%A5%CE%9B%CE%9F%CE%A5%20%CE%91%CE%9D%CE%9D%CE%91.pdf](file:///D:/Documents%20and%20Settings/Menia/%CE%A4%CE%B1%20%CE%AD%CE%B3%CE%B3%CF%81%CE%B1%CF%86%CE%AC%20%CE%BC%CE%BF%CF%85/Downloads/%CE%94%CE%95_%CE%93%CE%95%CE%A9%CE%A1%CE%93%CE%9F%CE%A0%CE%9F%CE%A5%CE%9B%CE%9F%CE%A5%20%CE%91%CE%9D%CE%9D%CE%91.pdf)

### 2.3. Η Γαστρονομία της Ελλάδας

Η Ελλάδα αναμφισβήτητα είναι συνδεδεμένη με τον καρπό της ομορφιάς.<sup>21</sup> Ένα από τα αυθεντικότερα πολιτιστικά στοιχεία ενός τόπου είναι η γαστρονομία. Οι ιδιαιτερότητες της γεύσης από την κουζίνα μίας περιοχής είναι πολλές φορές συνδεδεμένες με τα ποιοτικά χαρακτηριστικά της κοινωνίας της, ενώ «αποκαλύπτουν» στοιχεία της πολιτιστικής και οικονομικής ιστορίας της. Συγχρόνως η γεύση μοιάζει να είναι ένας τρόπος επικοινωνίας.

Κάθε περιοχή της Ελλάδας είναι μια διαφορετική πατρίδα γεύσεων. Κάποιος επισκέπτης μπορεί να απολαύσει για αρχή ένα παραδοσιακό ελληνικό πρωινό, πολύχρωμα πιάτα μεσογειακής κουζίνας ή παραδοσιακά πιάτα ανά περιοχή που να συνοδεύονται από εκλεπτυσμένα κρασιά, γευστικές μύτερες και τοπικά ποτά.<sup>22</sup> Η ελληνική γαστρονομία έχει διαγράψει μια ιστορία περίπου 4.000 ετών, με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που βασίζονται στα αγνά και μοναδικής ποιότητας προϊόντα της ελληνικής γης. Στην ελληνική διατροφική παράδοση το γευστικό αποτέλεσμα συνδυάζεται αρμονικά με την υψηλή διατροφική αξία. Δεκάδες επιστημονικές μελέτες έχουν αποδείξει την θετική επίδραση του ισορροπημένου ελληνικού διαιτολογίου στην υγεία, στην ομορφιά, στη μακροζωία. Επιπλέον, η διατροφική κουλτούρα των Ελλήνων έχει παραδοσιακά προσθέσει και μια εξωστρεφή κοινωνική διάσταση στο τραπέζι, συνδυάζοντας την γευστική ικανοποίηση με την ψυχαγωγία και την επικοινωνία, διατηρώντας μέχρι σήμερα τον απόηχο από τα αρχαία συμπόσια.

Σε αντίθεση με την αντίληψη που ο περισσότερος κόσμος έχει για την ελληνική κουζίνα, θα ανακαλύψετε ότι η ελληνική κουζίνα δεν είναι μόνο ο «μουσακάς», το «σουβλάκι» και η «χωριάτικη σαλάτα», αλλά ότι αποτελείται από μια μεγάλη ποικιλία πιάτων που μπορούν να ικανοποιήσουν πλήρως τις γαστρονομικές αναζητήσεις τόσο των κρεατοφάγων, όσο και των χορτοφάγων.

Τα τέσσερα βασικά στοιχεία της ελληνικής κουζίνας είναι τα καλά φρέσκα συστατικά, η σωστή χρήση των μυρωδικών και των μπαχαρικών, το ελληνικό ελαιόλαδο και η απλότητα της κουζίνας. Πρώτα απ' όλα, το ελληνικό ελαιόλαδο συνοδεύει όλα τα ελληνικά πιάτα, χρησιμοποιείται άφθονο και βοηθάει και στην υγεία.

Επίσης, λόγω του κλίματος της χώρας, τα περισσότερα λαχανικά καλλιεργούνται με φυσικό τρόπο, συνεπώς διατηρούν το άρωμά τους και τη γεύση τους. Το ίδιο ισχύει και για τα φρούτα, όπως είναι τα βερίκοκα, τα σταφύλια, τα καρπούζια, τα κεράσια κ.α. Ακόμη, τα βότανα στην Ελλάδα βρίσκονται σε αφθονία στα βουνά και φημίζονται για το άρωμα, τη γεύση και τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Το μαγευτικό άρωμα της ρίγανης, του δεντρολίβανου και του θυμαριού θα σας καθηλώσει. Επιπρόσθετα, τα ελληνικά τυριά, και κυρίως η φέτα, είναι αυτά που φημίζονται στην Ελλάδα. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι τα ζώα είναι 9 ελευθέρως βοσκής, άρα τα κρέατα και τα γαλακτοκομικά έχουν μοναδική γεύση.

---

<sup>21</sup>Η γαστρονομία έχει τη δική της ξεχωριστή θέση στην Ελλάδα, διαθέσιμο στο: <https://www.discovergreece.com/el/gastronomy>

<sup>22</sup>Η γαστρονομία έχει τη δική της ξεχωριστή θέση στην Ελλάδα, διαθέσιμο στο: <https://www.discovergreece.com/el/gastronomy>

Τέλος, τα ψάρια, ειδικά το καλοκαίρι, έχουν την τιμητική τους. Το Αιγαίο και το Ιόνιο Πέλαγος είναι πλούσιες σε ποικιλία ψαριών. Το φρέσκο ψάρι ψήνεται συνήθως στα κάρβουνα και είναι πραγματική απόλαυση.<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup>Η Γαστρονομία της Ελλάδας, διαθέσιμο στο: <http://www.visitgreece.gr/el/gastronomy>

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ: Ξάνθη

### 3.1. Η Ιστορία της Ξάνθης



Εικόνα 2 από:

<https://www.cityofxanthi.gr/episkeptes/axiotheata/2974-%CE%BA%CE%B5%CE%BD%CF%84%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CF%80%CE%BB%CE%B1%CF%84%CE%B5%CE%AF%CE%B1>

Η Ξάνθη, η αρχόντισσα της Θράκης όπως ονομάζεται, αμφιθεατρικά είναι χτισμένη στους πρόποδες της οροσειράς της Ροδόπης και αποτελεί το στολίδι της Θράκης, του μοναδικού αυτού μέρους της Ελλάδας που συνδέει την Μαύρη Θάλασσα με το Αιγαίο και την Ευρώπη με την Ασία.

Ο νομός Ξάνθης βρίσκεται στη Θράκη και συνορεύει με τη Βουλγαρία, το νομό Ροδόπης, το νομό Καβάλας και το νομό Δράμας. Νότια, συνορεύει με το Θρακικό πέλαγος. Η έκταση του είναι 1.793 τ.χλμ.. Σε αυτή την έκταση υπάρχουν δυο εθνικά πάρκα, τα Στενά του Νέστου και αμέτρητες προστατευόμενες περιοχές ιδιαίτερης οικολογικής αξίας.<sup>24</sup>

Ο ποταμός Κόσυνθος χωρίζει τη Ξάνθη σε δύο μέρη. Στο δυτικό που εμπερικλείει την Παλιά και την Νέα Πόλη και στο ανατολικό που είναι πιο αραιοκατοικημένος και χαρακτηρίζεται από το όμορφο φυσικό του περιβάλλον. Και τα δύο κομμάτια διατηρούν ακόμη το παραδοσιακό άρωμά τους και γοητεύουν τον επισκέπτη με την αρχοντιά και την μεγαλοπρέπειά τους. Τα στενά σοκάκια της Παλιάς Πόλης στολίζουν καλοδιατηρημένα αρχοντικά με χαρακτηριστική αρχιτεκτονική, καθώς αποτελούν ένα εκπληκτικό μείγμα διαφόρων τεχνοτροπιών: του ελληνικού νεοκλασικισμού, της τοπικής αρχιτεκτονικής και της οθωμανικής τεχνοτροπίας. Αν προσθέσει κανείς τις υπέροχες εκκλησίες και τις γραφικές πλατείες, η Παλιά Πόλη σίγουρα αποτελεί ένα ζωντανό υπαίθριο μουσείο που εξακολουθεί να διατηρεί την παλιά του αίγλη αποπνέοντας ωστόσο την ατμόσφαιρα μιας άλλης εποχής.

---

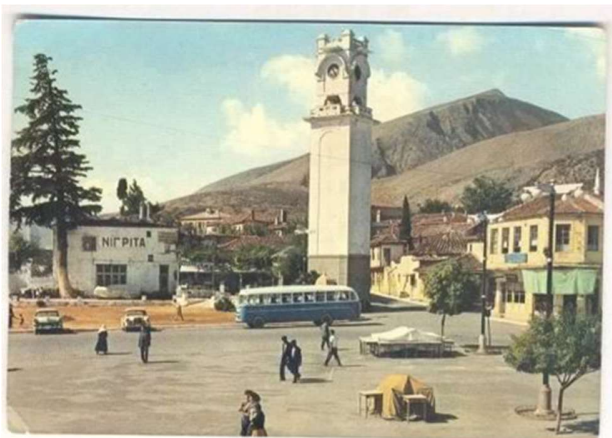
<sup>24</sup>Τόπος και Περιβάλλον, Ταξιδιωτικοί οδηγοί, «Ξάνθη. Ένας πλήρης ταξιδιωτικός οδηγός», 2012, Αθήνα.



Η σύγχρονη πόλη μοιάζει με κυψέλη δραστηριοτήτων εικοσιτέσσερις ώρες το εικοσιτετράωρο.<sup>25</sup> Σήμα κατατεθέν της Νέας Πόλης απ' την άλλη, είναι η πλατεία με το Ρολόι αλλά και οι καπναποθήκες, και ιδιαίτερα στο περίφημο «Π» (οδός Καπνεργατών) που πήρε το όνομα του από το σχήμα που έχουν τα κτίρια του 1890. Μοναδική εμπειρία αποτελεί σίγουρα μια επίσκεψη και στο Παζάρι της πόλης κάθε Σάββατο στην πλατεία Ζωαγοράς.<sup>26</sup>

Με λίγα λόγια, η πόλη φαίνεται να είναι προικισμένη γεωπολιτικά, καθώς συνδέει την Ελλάδα με τα Βαλκάνια. Η θέση της πόλης βοήθησε εξίσου στην ιστορική της και την πνευματική της ακμή, αρά του πολυπολιτισμικού της χαρακτήρα. Αυτό επισφραγίζεται από την αρχιτεκτονική των κτηρίων της αλλά και την συνύπαρξη του χριστιανικού και μουσουλμανικού στοιχείου. Όλα τα παραπάνω δημιουργούν τις προϋποθέσεις μιας «πολύχρωμης» ζωής για αυτούς που κατοικούν στην πόλη ή για τον επισκέπτη. Ιδιαίτερα ο επισκέπτης θα μπορέσει να απολαύσει τα σοκάκια της πόλης, τα ταβερνάκια, τις πλατείες, τα πάρκα, τις καφετέριες, τα ζαχαροπλαστεία και τα μπαράκια. Συνεπώς, η πόλη της Ξάνθης μπορεί να καλύψει όλες τις ηλικίες και έχει πολλές επιλογές για τον καθένα.<sup>27</sup>

### 3.1.1. Η ιστορία της πόλης από την Αρχαιότητα έως σήμερα



Εικόνα 3 από: <https://www.xanthipress.gr/palies-fotografies-sergiani-stis-mnimes-tiw-xanthis/>

Στην περιοχή που βρίσκεται σήμερα η Ξάνθη, ζούσε κατά την αρχαιότητα το θρακικό φύλο των Σατρών. Κεντρική θέση στην επικράτεια των Σατρών κατείχε η κόμη που είχε δημιουργηθεί στο διάβα του ποταμού Κοσσινίτη (σημερινός Κόσυνθου), στο σημείο όπου η πεδιάδα του νότου «παραχωρούσε» τη θέση της στη χαράδρα που οδηγούσε στους ορεινούς όγκους της ενδοχώρας. Δεν ήταν περίεργο, λοιπόν, που τούτη η κόμη ονομάστηκε Πάρα κι αργότερα Τόπαρα ή Τόπειρος, όταν το όνομα ενώθηκε με το άρθρο.

<sup>25</sup>Η πόλη της Ξάνθης, διαθέσιμο στο: [http://iasxanthi.eng.duth.gr/files/xanthi/city\\_of\\_xanthi\\_guide.pdf](http://iasxanthi.eng.duth.gr/files/xanthi/city_of_xanthi_guide.pdf)

<sup>26</sup>Ξάνθη, διαθέσιμο στο [http://www.visitgreece.gr/el/main\\_cities/xanthi](http://www.visitgreece.gr/el/main_cities/xanthi)

<sup>27</sup>Η πόλη, διαθέσιμο στο «Ξάνθη. Ένας πλήρης ταξιδιωτικός οδηγός».



Με αυτή την ονομασία εμφανίζεται αυτός ο οικισμός που πέρασε η Εγνατία οδός (100 π.Χ), δίνοντας του ώθηση και πλούτο και επιτρέποντας του να κόψει δικό του νόμισμα κατά τον 2<sup>ο</sup> αι. μ.Χ.

Στη Ρωμαϊκή και Πρωτοβυζαντινή περίοδο, ο Τόπειρος είχε ακμάσει και καταλήφθηκε το 549 μ.Χ. από Σκλαβηνούς βαρβάρους, οι οποίοι κατέστρεψαν τα τείχη και τα οικήματα της πόλης, έσφαξαν κάποιους κατοίκους και άλλους τους πήραν αιχμάλωτους. Όμως, το 552 μ.Χ. ο Ιουστινιανός την έκτισε ξανά και την οχύρωσε με θολωτά τείχη.

Τον 8<sup>ο</sup> αιώνα, ο οικισμός καταστρέφεται ξανά από σεισμό ή από βαρβαρική επιδρομή για να ξαναχτιστεί και πάλι, μετονομαζόμενη πλέον η πόλη σε Ρούσιο και στη συνέχεια σε Ξάνθεια. Το όνομα αυτό αναφέρεται πρώτη φορά στα μέσα του 9<sup>ου</sup> αιώνα.

Κατά τον 11<sup>ο</sup> αι., η Ξάνθεια αναφέρεται ως χωριό, ενώ μετά την καταστροφή δυο σημαντικών γειτονικών πόλεων, της Μονυσόπολης και του Περιθεωρίου, από τον Βούλγαρο τσάρο Καλογιάν (1206), αρχίζει να αναπτύσσεται και να αποκτά μέγεθος πόλης.

Κατά τον 13<sup>ο</sup> αι., ήταν μια μεγάλη οχυρωμένη πόλη. Τα τελευταία χρόνια της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας, η Ξάνθεια μαρτυρείται στις πηγές, δείγμα της στρατηγικής της θέσης και σημασίας, ιδιαίτερα στις εμφύλιες συγκρούσεις των Βυζαντινών.

Τον επόμενο αιώνα, όλη η Θράκη υπέφερε από τις βυζαντινές δυναστικές έριδες, ενώ κατά περιόδους καταλήφθηκε από την Καταλανική Εταιρεία και τον Βούλγαρο βοεβόδα Μομτσιλ, που ίδρυσε πρόσκαιρα κράτος στην περιοχή της Ροδόπης. Τελικά, κατελήφθη από τους Οθωμανούς μεταξύ των ετών 1371-1385 και μετά τη νικηφόρα για τους Οθωμανούς μάχη του Σιρμάν στον Έβρο, παίρνοντας το όνομα Εσκετζέ.

Ύστερα, έχουμε μια περίοδο που δεν υπάρχουν αρκετά στοιχεία. Αυτό που ξέρουμε, είναι ότι παρά την καταπίεση, τους φόρους και τις δημεύσεις περιουσιών, το ελληνοχριστιανικό στοιχείο παρέμεινε κυρίαρχο σε σχέση με τις υπόλοιπες περιοχές. Στα τέλη του 15<sup>ου</sup> αι. στην πόλη κατοικούσαν 3.000 Έλληνες και 200 Τούρκοι. Επίσης, στην πόλη βρήκαν καταφύγιο και πολλοί Έλληνες που πριν κατοικούσαν στην μακεδονική και θρακική γη. Αργότερα, όμως, ο τουρκικός πληθυσμός αυξήθηκε λόγω των εποικισμών Οθωμανών από τη Μικρά Ασία.

Στα χρόνια της Τουρκοκρατίας, η πόλη παρήκμασε, οπότε το διοικητικό και οικονομικό κέντρο της περιοχής μεταφέρθηκε στη Γενισέα. Η Ξάνθη, όμως, συνέχιζε να φημίζεται για τα καπνά της. Η καλλιέργεια των καπνών επεκτάθηκε σε όλα τα Βαλκάνια, κυρίως μετά το 1690.

Το 1807 η περιοχή της Ξάνθης περιήλθε στη δικαιοδοσία του Ισμαήλ πασά των Σερρών, ενός από τους ισχυρότερους πασάδες της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας.

Από τα τέλη του 18<sup>ου</sup> αιώνα και κυρίως κατά τον 19<sup>ο</sup> αιώνα, σε κάθε γωνιά της πόλης κυριαρχούσε η μυρωδιά του καπνού. Η Ξάνθη φημίζεται για την ποιότητα των μικρόφυλλων και αρωματικών ανατολικών ποικιλιών καπνού, με κυριότερη τον μπασμά. Η ποικιλία αυτή ήταν γνωστή από την Οθωμανική Αυτοκρατορία και την Αυστρία, μέχρι τη Ρωσία και την Αίγυπτο.

Εκείνη την εποχή, η Ξάνθη είναι η «βασίλισσα» του καπνού στην Ελλάδα, όχι μόνο για την ποσότητα παραγωγής της, όσο για την ποιοτική της υπεροχή του προϊόντος της που κατέχει τα σκήπτρα της παγκόσμιας παραγωγής. Ακόμη, το 1928, ο ειδικός Βούλγαρος Νεστόροφ θα αποκαλέσει τον καπνό της Ξάνθης «βασίλεα των καπνών» και «αριστοκράτη της παγκόσμιας αγοράς». Τέλος, η καλλιέργεια καπνού ήταν η μοναδική αγροτική καλλιέργεια της περιοχής ενώ

η επεξεργασία και η εμπορία του αναδείχθηκε σε σχεδόν αποκλειστική απασχόληση των κατοίκων.

Έτσι, άρχισε μια περίοδος οικονομικής άνθησης της πόλης, γιατί χτίστηκαν καπναποθήκες και συνέρρευσαν καπνεργάτες για την επεξεργασία και εμπορία των καπνών της που ξεπέρασε τα προβλεπόμενα όρια. Όλα αυτά είχαν ως αποτέλεσμα να διαμορφωθεί μια εύπορη μεγαλοαστική τάξη που αποτελούνταν κυρίως από καπνεμπόρους, ασφαλιστές και τραπεζίτες. Η οικονομική αυτή άνθηση διακόπηκε λόγω σεισμών και πυρκαγιών το 1829 γιατί ισοπέδωσαν την πόλη και τα χωριά της περιοχής.

Από τα μέσα του 19<sup>ου</sup> αι. αρχίζει ξανά η περίοδος μεγάλης ακμής για την Ξάνθη. Ένα περιοδικό της Σμύρνης του 1871 περιγράφει: «Η πόλις της Ξάνθης, της οποίας την είσοδο ωραΐζουσιν πλούσιαι νεόδμηται οικοδομαί, αριθμεί περί τας δέκα χιλιάδας κατοίκων, οι οποίοι πάντες ασχολούνται εις την εμπορίαν των καπνών».

Οι Ξάνθιοι θα ξαναχτίσουν την πόλη τους με νέα πιο όμορφα και άνετα σπίτια, εκκλησίες και καπνομάγαζα. Σε αυτό βοήθησε η έκδοση του ΧάτιΧουμαγιούν, το 1856, με το οποίο η Οθωμανική Αυτοκρατορία παραχωρούσε προνόμια στους υποδούλους, η μεταφορά της έδρας στην Ξάνθη μετά την καταστροφή την Γενισέας και η κατασκευή της νέας σιδηροδρομικής γραμμής Θεσσαλονίκης-Κωνσταντινούπολης το 1891.

Εκείνη την εποχή ο πλούτος θα ρέει σε όλη την περιοχή. Γι' αυτό και πολλοί καπνέμποροι θα στηρίζουν την ανέγερση σχολείων, κυρίως ελληνικών. Ακόμη, θα συσταθούν σύλλογοι, θα διενεργηθούν έρανοι, θα διοργανωθούν χοροεσπερίδες και θα διατεθούν περιουσίες για την πνευματική καλλιέργεια και την μόρφωση.

Κατά τη διάρκεια του Α Βαλκανικού Πολέμου (1912), η Ξάνθη έχει καταληφθεί από τους Βούλγαρους και θα παραμείνει στην κατοχή τους έως το 1919. Όμως, στις 13 Ιουλίου 1913 (Β' Βαλκανικός Πόλεμος), η Ξάνθη απελευθερώνεται από τα ελληνικά στρατεύματα. Λίγες μέρες αργότερα (28 Ιουλίου) η δυτική Θράκη περιέρχεται στη Βουλγαρία με τη Συνθήκη του Βουκουρεστίου. Μετά από αυτή την εξέλιξη, πολλοί κάτοικοι αναγκάστηκαν να αυτοεξοριστούν έως τις 4 Οκτωβρίου 1919. Εντέλει, η πλήρη ενσωμάτωση της Θράκης με την υπόλοιπη Ελλάδα θα ολοκληρωθεί με τη Συνθήκη των Σεβρών στις 28 Ιουλίου/10 Αυγούστου 1920. Έκτοτε, η Ξάνθη προσπαθεί να χτίσει ξανά την οικονομία της.

Μετά τη Μικρασιατική καταστροφή το 1922, η πόλη άλλαξε ριζικά. Αυτό συνέβη γιατί η εγκατάσταση των προσφύγων διπλασίασε την έκτασή της, δημιούργησε προσφυγικούς οικισμούς και ο πληθυσμός της έφτασε στους 36.000 κατοίκους. Ο βασικός πόρος ήταν και πάλι ο καπνός και ήταν και αυτός που στήριζε την εξέλιξη της πόλης.

Η πορεία της πόλης προς της ακμή θα κοπεί από τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο και τη νέα βουλγαρική κατοχή. Μετά την απελευθέρωσή της στις 14 Σεπτεμβρίου 1944, θα ξεκινήσει μια δύσκολη προσπάθεια ανάπτυξης της, που θα σφραγιστεί από ένα ισχυρό μεταναστευτικό ρεύμα προς τα μεγάλα αστικά κέντρα ή το εξωτερικό και από την καλλιέργεια, την επεξεργασία και το εμπόριο του καπνού, από την λειτουργία της Πολυτεχνικής Σχολής του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου και από τη δημιουργία νέων βιομηχανικών μονάδων στην περιοχή. Από τη δεκαετία του 1980 και μετά η δεύτερη τάση θα ακμάσει, οπότε θα παρατηρηθεί γενικότερη

άνθηση σε όλα τα πεδία της οικονομικής και κοινωνικής ζωής-κυρίως στην ίδια την Ξάνθη, και σε μικρότερο βαθμό στις γύρω περιοχές.<sup>28</sup>

Τα σημαντικότερα γεγονότα της πόλης βασισμένα στον παρακάτω πίνακα:

12 <sup>ος</sup> αιώνας π.Χ. :	Ίχνη ανθρώπινης κατοίκησης στο ύψωμα Μουργκάνα του Νεοχωρίου. Η κοιλάδα του Νέστου κατοικήθηκε από την Ύστερη Εποχή του Χαλκού (1600-1050 π.Χ).
1050 π.Χ. και μετά (εποχή Σιδήρου):	Κάθοδος και διασπορά των θρακικών φύλων στην περιοχή. Στα φύλα αυτά συμπεριλαμβάνονται οι Σαπαίοι, οι Δερσαίοι, οι Βίστωνες, οι Οδρυσόι, οι Κίκονες, οι Δίοι, οι Αγριάνες και οι Σάτρες.
656/652 π.Χ. :	Άποικοι από τις Κλαζομενές εγκαθίστανται στα θρακικά παράλια και ιδρύουν τα Άβδηρα.
545 π.Χ. :	Άποικοι από την ιωνική πόλη Τέω επανιδρύουν τα Άβδηρα.
Περσικοί Πόλεμοι:	Μεγάλο μέρος των πόλεων της περιοχής συντάσσονται με τους Πέρσες.
430-340 π.Χ. περίπου:	Στο νοτιοανατολικό τμήμα της θρακικής ενδοχώρας συγκροτείται το πρώτο ενιαίο θρακικό κράτος υπό την πολιτική ηγεσία του φύλου των Οδρυσών.
376 π.Χ. :	30.000 Τριβαλλοί διασχίζουν την κοιλάδα του Νέστου για να επιτεθούν στα Άβδηρα.
4 <sup>ος</sup> αιώνας π.Χ. :	Απόγειο οικονομικής και πνευματικής ακμής των Αβδήρων.
342-339 π.Χ. :	Ο βασιλιάς της Μακεδονίας Φίλιππος Β' καταλαμβάνει την περιοχή, διαλύει το θρακικό κράτος των Οδρυσών και ιδρύει πόλεις, κόμεις και φρούρια σε θέσεις στρατηγικής σημασίας.
Ελληνιστικοί χρόνοι:	Μετά το θάνατο του Μεγάλου Αλεξάνδρου, η περιοχή περνά διαδοχικά στον έλεγχο του Λυσίμαχου, του Φίλιππου Ε', των Σελευκιδών και των Πτολεμαίων.
168 π.Χ.:	Ήττα του βασιλιά Περσέα από τους Ρωμαίους στην Πύδνα. Διάλυση του μακεδονικού κράτους. Έναν χρόνο μετά,

<sup>28</sup>Μια ματιά στην ιστορία, Ταξιδιωτικοί οδηγοί, «Ξάνθη. Ένας πλήρης ταξιδιωτικός οδηγός», 2012, Αθήνα

	τα Άβδηρα περνούν στους Ρωμαίους.
46 μ.Χ:	Ιδρύεται η ρωμαϊκή επαρχία της Θράκης.
1 <sup>ος</sup> αι. π.Χ:	Πρώτη μνεία της σημερινής πρωτεύουσας του νομού με το όνομα Ξάνθεια από τον Στράβωνα.
1 <sup>ος</sup> αι. μ.Χ:	Ίδρυση Τόπειρου.
Περίοδος Διοκλητιανού (284-305 μ.Χ):	Η Θράκη γίνεται ξεχωριστή διοίκηση και διαιρείται σε επαρχίες. Η περιοχή της Ξάνθης εντάσσεται στην επαρχία Ροδόπης με πρωτεύουσα την Αίνο.
Πρωτοβυζαντινή περίοδος:	Καταστροφή των Αβδήρων στα χρόνια του Μεγάλου Κωνσταντίνου (307-337 μ.Χ). Τέλος της αρχαίας πόλης.
5 <sup>ος</sup> -8 <sup>ος</sup> αι. μ.Χ:	Η Τόπειρος γίνεται έδρα επισκόπου.
Αρχές 6 <sup>ου</sup> αι.:	Επανιδρύεται η Αναστασιούπολη.
Μέσα 6 <sup>ου</sup> αι.:	Ο Ιουστινιανός ανοικοδομεί και τειχίζει την Τόπειρο (551), που λίγα χρόνια πριν είχε καταστραφεί από τους Σκλαβηνούς, και ενισχύει το τείχος της Αναστασιούπολης, που όμως το 561 λεηλατείται από τους Ούννους. Κατά τους Βυζαντινούς χρόνους, η περιοχή θα γνωρίσει αλλεπάλληλες καταστροφές, λεηλασίες και αιχμαλωσίες από τις βαρβαρικές επιδρομές Γότθων, Ούννων, Αβάρων, Πετσενέγκων, Κουμάνων, Βουλγάρων και Τούρκων.
680-681:	Ο Κωνσταντίνος Πορφυρογέννητος ιδρύει το Θέμα της Θράκης, με στόχο την καταπολέμηση των βουλγαρικών επιδρομών.
867:	Πρώτη αναφορά της Ξάνθης με το όνομα αυτό στις πηγές.
879:	Εμφάνιση των βυζαντινών Αβδήρων με το όνομα Πολύστυλον.
1206:	Ο Βούλγαρος τσάρος Ιωαννίτσης καταστρέφει τη Μοσυνόπολη και την Αναστασιούπολη.
1224:	Ο Δεσπότης της Ηπείρου Θεόδωρος Κομνηνός καταλαμβάνει την περιοχή.
1341:	Ξαναχτίζεται η Αναστασιούπολη από τον Ανδρόνικο Γ' Παλαιολόγο και παίρνει το όνομα Περιθεώριο.
Μέσα 14 <sup>ου</sup> αι.:	Η περιοχή εμπλέκεται στις εμφύλιες συγκρούσεις των Βυζαντινών.
Γ' τέταρτο 14 <sup>ου</sup> αι.:	Σερβική κυριαρχία στην περιοχή, με

	άγνωστο χρόνο έναρξης.
1371:	Ήττα του συμμαχικού στρατού του Σέρβου δεσπότη Ιωάννη Ούγγλεση. Οι περιοχές νότια της Ροδόπης καταλαμβάνονται σταδιακά από τους Τούρκους.
Αρχές 16 <sup>ου</sup> αιώνα:	Ο καζάς του ΓενιτζέΚαρασού (σημερινός νομός Ξάνθης, που τότε είχε πρωτεύουσα τη Γενισέα) κατοικείται από 40.000-50.000 άτομα. Το 64% αυτούτου πληθυσμούείναι μουσουλμάνοι.
17 <sup>ος</sup> αι.:	Μαζικός εξισλαμισμός των χριστιανών κατοίκων της ορεινής Ροδόπης.
17 <sup>ος</sup> – 18 <sup>ος</sup> αι.:	Αρχίζει η καλλιέργεια του καπνού στην περιοχή και η διακίνησή του προς την Κωνσταντινούπολη, την Αυστρία, τη Ρουμανία και την Αίγυπτο.
1829:	Σεισμοί και πυρκαγιές ισοπεδώνουν την Ξάνθη και αρκετά από τα γύρω χωριά.
1860:	Φωτιά στη Γενισέα. Η πρωτεύουσα της περιοχής μεταφέρεται στην Ξάνθη.
1891:	Η σιδηροδρομική γραμμή περνάει από την Ξάνθη.
Νοέμβριος 1912 (Βαλκανικοί Πόλεμοι):	Οι Βούλγαροι καταλαμβάνουν την περιοχή.
Ιούλιος 1913:	Η Ξάνθη απελευθερώνεται από τον ελληνικό στρατό. Ωστόσο, με τη Συνθήκη του Βουκουρεστίου, η δυτική Θράκη παραχωρείται στους Βούλγαρους. Εξαιρείται η κοιλάδα του Νέστου, στην οποία καταφεύγουν χιλιάδες πρόσφυγες από όλη τη Θράκη.
Α Παγκόσμιος Πόλεμος (1914-1918):	Οι Βούλγαροι καταλαμβάνουν και πάλι την περιοχή.
Οκτώβριος 1919:	Η περιοχή απελευθερώνεται από τον ελληνικό στρατό. Η πλήρης ενσωμάτωσή της στην Ελλάδα θα γίνει με τη Συνθήκη των Σεβρών, στις 28 Ιουλίου/10 Αυγούστου 1920.
1922 – Μικρασιατική Καταστροφή:	Στην περιοχή εγκαθίστανται πρόσφυγες από τον Πόντο, τη Μικρά Ασία, την Ανατολική Ρωμυλία και την ανατολική Θράκη.
Μεσοπόλεμος:	Αναπτύσσονται η κτηνοτροφία και κυρίως η καλλιέργεια του καπνού (ποικιλία μπασμάς).

Απρίλιος 1941:	Οι Γερμανοί συναντούν ηρωική αντίσταση στα φυλάκια Εχίνου και Χαϊντούς.
Μάιος 1941:.	Η περιοχή παραχωρείται στους Βούλγαρους, για να απελευθερωθεί οριστικά το 1944
Δεκαετία 1960:	Κάμψη καπνοκαλλιέργειας. Σύλλαλητήρια καπνοπαραγωγών για τις χαμηλές τιμές του καπνού. Το 1959 σταματούν το τρένο στη Σταυρούπολη και τα Κομνηνά.
1955-74:	Εξωτερική μετανάστευση, κυρίως προς Γερμανία, Βέλγιο, Αυστραλία, Αμερική.
1974:	Ίδρυση Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης.
1980:	Ίδρυση καπνοβιομηχανίας ΣΕΚΑΠ.

Πίνακας 2: Ιστορικό Χρονολόγιο νομού Ξάνθης.<sup>29</sup>

### 3.2. Τα αξιοθέατα της Ξάνθης

Το φημισμένο μέρος για την πόλη της Ξάνθης, είναι η Παλιά Πόλη της. Γι' αυτό το λόγο και ονομάζεται «πόλη με τα χίλια χρώματα». Αρχικά, η παλιά πόλη της Ξάνθης ανακηρύχθηκε το 1976 προστατευόμενος παραδοσιακός οικισμός. Σ' αυτή τη γωνία της πόλης βρίσκονται 1.200 κτίσματα που έχουν χαρακτηριστεί διατηρητέα. Σε αυτή τη μικρή γωνία της πόλης, θα ανακαλύψει κανείς κτίσματα «πνιγμένα» στα χρώματα. Μπορεί κάποιος να χαρακτηρίσει την παλιά πόλη υπέροχη, μαγευτική, πολύχρωμη, συναρπαστική ατμοσφαιρική και ιδιαίτερη αρχιτεκτονικά. Θα αντικρίσει κανείς στο πέραςμά του αναπαλαιωμένα αρχοντικά, σπίτια κυρίως καπνεμπόρων, παλιές εκκλησίες, χώρους πολιτισμού και πλακόστρωτα στενά που δίνουν μια άλλη ομορφιά στην πόλη.

Η παραδοσιακή παλιά πόλη χτίστηκε το 1829, ύστερα από έναν μεγάλο σεισμό. Οι οικισμοί αναπτύχθηκαν στα τέλη του 19<sup>ου</sup> αιώνα και στις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα, δηλαδή την εποχή της μεγάλης ακμής της πόλης. Πιθανότατα, να προϋπήρχαν βυζαντινές εκκλησίες. Η πόλη, εκείνη την περίοδο, στηρίχθηκε στην καλλιέργεια, στον καπνό και στα τοπικά προϊόντα της. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η θέση της πόλης είναι προνομιακή για τους εμπορικούς δρόμους. Την εποχή εκείνη χτίστηκαν πολλά αρχοντόσπιτα καπνεμπόρων αλλά και αρχοντικά αστών μουσουλμάνων, σχολικά κτίρια, χάνια, καταστήματα, εκκλησίες, τζαμιά και καπναποθήκες. Η διαρρύθμιση στο χτίσιμο των οικισμών, έγινε με σκοπό να μην εμποδίζει το ένα σπίτι τη θέα του άλλου, ενώ οι καπναποθήκες χτίστηκαν στο κατώτερο και πεδινό τμήμα της περιοχής.

Στα παραδοσιακά σπίτια της πόλης θα δει κανείς δείγματα λαϊκής αρχιτεκτονικής των Βαλκανίων αλλά και νεοκλασικής και κεντροευρωπαϊκής αρχιτεκτονικής, ειδικά στα πολυτελή μέγαρα των καπνεμπόρων.<sup>30</sup> Το χρώμα που χαρακτηρίζει τις εξώθυρες των οικισμών είναι το

<sup>29</sup> Ιστορικό χρονολόγιο, Ταξιδιωτικοί οδηγοί, «Ξάνθη. Ένας πλήρης ταξιδιωτικός οδηγός», 2012, Αθήνα

<sup>30</sup> «Ξάνθη, περιήγηση» διαθέσιμο στο «Ξάνθη. Ένας πλήρης ταξιδιωτικός οδηγός».



κυανούν, δηλαδή το χρώμα της Ελλάδας. Το καλντερίμι, τα πολύσχημα κάγκελα των μπαλκονιών, η γεωμετρία της αρχιτεκτονικής που είναι «ζωγραφισμένη» με τρίγωνα, τετράγωνα, κύκλους, τόξα και ρόμβους είναι λίγα από τα χαρακτηριστικά της παλιάς πόλης.<sup>31</sup>

### 3.2.1. Ιερές Μονές – Μοναστήρια νομού

Αν και δεν είναι γνωστό πότε ακριβώς πρωτοκτίσθηκαν τα μοναστήρια αυτά η εντόπια παράδοση τα ανάγει στους βυζαντινούς χρόνους. Και έτσι πρέπει να είναι γιατί από το 950 μέχρι το 1350 μ.χ. η οροσειρά από Ξάνθη μέχρι Κομοτηνή ήταν γεμάτη από μοναστήρια όπου ανέβαιναν και μόναζαν άνδρες σπουδαίοι, άρχοντες, στρατηγοί, γαιοκτήμονες, μορφωμένοι διδάσκαλοι και σοφοί καθηγητές, από την Κωνσταντινούπολη και όλη την Θράκη. Εδώ μεταξύ άλλων μόνασε για ένα διάστημα και ο Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς, πριν γίνει αρχιεπίσκοπος στην Θεσσαλονίκη. Ακόμα και σήμερα όλος ο τόπος είναι γεμάτος από ερείπια και θεμέλια ναών, μοναστηριών και ασκητηρίων.

Τόσα πολλά ήταν τα μοναστήρια ώστε όλο το όρος ονομαζόταν τότε ΠΑΠΙΚΙΟ και στη φήμη ήταν ισάξιο με το γνωστό Άγιον Όρος.

Τα τρία λοιπόν μοναστήρια είναι τα μόνα κατάλοιπα από το πλήθος των μοναστηριών της εποχής εκείνης και φαίνεται ότι κατόρθωσαν να διασωθούν επειδή ήταν συνδεδεμένα με την πόλη της Ξάνθης:

#### Ιερά Μονή Παμμεγίστων Ταξιαρχών

Η Ιερά μονή Παμμεγίστων Ταξιαρχών βρίσκεται βορειοδυτικά της πόλης και σε υψόμετρο 150 περίπου μέτρων. Η ιστορία της Μονής μας είναι άγνωστη, αφού δεν έχουν σωθεί πηγές από τη μακρά ιστορική της διαδρομή. Το μοναστήρι φαίνεται ότι γνώρισε ακμή τον 19ο αιώνα, ενώ στις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα ο Μητροπολίτης Ξάνθης Ιωακείμ Σγουρός κατέβαλε σημαντικές προσπάθειες για την ανοικοδόμησή του. Σήμερα, στη Μονή, που είναι ανδρική, στεγάζεται η Εκκλησιαστική Σχολή Ξάνθης.

#### Ιερά Μονή Παναγίας Αρχαγγελιώτισσας

Η Ιερά Μονή Παναγίας Αρχαγγελιώτισσας βρίσκεται βορειοανατολικά της Ξάνθης και σε υψόμετρο 160 μέτρων. Στη σημερινή της μορφή η Μονή ανοικοδομήθηκε γύρω στο 1840 από το Μητροπολίτη Ξάνθης Ευγένιο (1831-1848).

Οι δαπάνες καλύφθηκαν από χρήματα που συγκέντρωσαν οι κάτοικοι με εράνους. Σημαντική υπήρξε η οικονομική υποστήριξη των καπνεμπόρων της Ξάνθης. Το 1913, κατά την Πρώτη Βουλγαρική Κατοχή, τα κειμήλια της Μονής αφαιρέθηκαν και μεταφέρθηκαν στη Σόφια. Σήμερα, η Μονή είναι ανδρική και στην ανατολική της πτέρυγα στεγάζεται το Εκκλησιαστικό Μουσείο της Μητροπόλεως Ξάνθης.

---

<sup>31</sup>«Ξάνθη, μια πνευματώδης μποέμισσα», διαθέσιμο στο «Νομός Ξάνθης... ο θησαυρός της Θράκης»

### Ιερά Μονή Παναγίας Καλαμούς

Η Ιερά Μονή Παναγίας Καλαμούς είναι κτισμένη βόρεια της Ξάνθης σε υψόμετρο 170 μέτρων. Το όνομά της, σύμφωνα με την παράδοση, προέρχεται από της εύρεση της θαυματουργής εικόνας της Παναγίας μέσα σε καλάμωνα στις όχθες του ποταμού Κόσσινου.

Η Μονή ιδρύθηκε πιθανότατα γύρω στον 11ο αιώνα. Έμμεσες μαρτυρίες για την ιστορική παρουσία της κατά τη χρονική περίοδο από τον 11ο στον 15ο αιώνα αποτελούν τα λειτουργικά χειρόγραφα τα οποία σήμερα βρίσκονται στη Σόφια. Μετά τα μέσα του 15ου αιώνα, η Μονή παρουσιάζει ακμή και τον 16ο αιώνα φαίνεται ότι στο χώρο της λειτουργούσε βιβλιογραφικό εργαστήριο. Από τον 17ο αιώνα σώζεται κώδικας με κτιτορική σημείωση, που χρονολογείται το 1645. Τον 18ο και τον 19ο αιώνα η Μονή αυξάνει την περιουσία της. Μετά τις σημαντικές καταστροφές που υπέστη από τους σεισμούς του 1829, άρχισε η ανοικοδόμησή της, που θα πρέπει να ολοκληρώθηκε στα χρόνια του Μητροπολίτη Ξάνθης Ιωακείμ Σγουρού. Από την εποχή αυτή σώζεται σήμερα η νότια πτέρυγα. Τα ιστορικά γεγονότα που επακολούθησαν συνετέλεσαν στην παρακμή της. Τα κειμήλιά της αφαιρέθηκαν από τους Βούλγαρους κατακτητές της Θράκης το 1913 και βρίσκονται σήμερα και αυτά στη Σόφια. Μετά τη Μικρασιατική Καταστροφή η περιουσία της παραχωρήθηκε για την αποκατάσταση των ακτημόνων προσφύγων. Από τα σωζόμενα στη Μονή κειμήλια ενδιαφέρον παρουσιάζουν η εφέστια εικόνα της Παναγίας της «Καλαμιώτισσας», ενδεχομένως έργο του 15ου αιώνα, και η εικόνα της Κοιμήσεως της Θεοτόκου, έργο του 15ου αιώνα. Η μονή είναι γυναικεία.

### Ιερά Μονή της Αγίας Ειρήνης

Η Ιερά Μονή της Αγίας Ειρήνης βρίσκεται στις βορειοανατολικές παρυφές της πόλης. Ιδρύθηκε το έτος 1972 ως γυναικεία Μονή από το Μητροπολίτη Ξάνθης Αντώνιο. Κτίτοράς της θεωρείται ο αρχιμανδρίτης Αντώνιος Δαλάτσης. Στο χώρο της Μονής λειτουργεί το Ιεραποστολικό Κέντρο «Αγία Ειρήνη», στο οποίο φιλοξενούνται ορφανά παιδιά από την Παλαιστίνη. Στις 27 Ιουνίου 1994 δημοσιεύτηκε το Προεδρικό Διάταγμα της ιδρύσεώς της. Το καθολικό τιμάται στη μνήμη της αγίας μεγαλομάρτυρος Ειρήνης (5 Μαΐου) και εγκαινιάστηκε το 1982. Στη Μονή λειτουργούν επτά ναοί και παρεκκλήσια.

### Ναός των Ταξιαρχών Καβακίου

Ο ναός των Παμεγίστων Ταξιαρχών Καβακίου είναι μια απλή τρίκλιτη βασιλική με μεταγενέστερο νάρθηκα. Στη σημερινή του μορφή, ανοικοδομήθηκε το έτος 1835. Ενδεχομένως μέρος του ναού (ο ανατολικός τοίχος) ανήκει σε κτίσμα της μεσοβυζαντινής περιόδου. Το αξιόλογο ξυλόγλυπτο τέμπλο του, κατασκευασμένο πιθανότατα λίγο μετά το 1835, φέρει απλό φυτικό και ζωικό διάκοσμο. Ενδιαφέρον παρουσιάζει η κεντητή εικόνα του αρχάγγελου Μιχαήλ. Έργο της Κωνσταντινουπολίτισσας, ενδεχομένως, κεντήστρας Αικατερίνας Μπουλλή, αφιερωμένη το έτος 1839, σύμφωνα με τη σχετική επιγραφή, από τον Ξανθιώτη άρχοντα Σγούρωφ.



### Ναός του Αγίου Δημητρίου Σαμακοβίου

Ο Ναός του Αγίου Δημητρίου Σαμακοβίου κτίστηκε στη σημερινή του μορφή στα τέλη της δεκαετίας του 1940, στα θεμέλια παλαιότερου, του έτους 1834, που ανοικοδομήθηκε από το Μητροπολίτη Ευγένιο. Σήμερα λειτουργεί ως παρεκκλήσιο του ναού των Ταξιαρχών Καβακίου.

### Ναός Αγίου Γεωργίου

Η μνεία του 1394 για προσκύνημα του Αγίου Γεωργίου ίσως αποτελεί την πρώτη μέχρι σήμερα γνωστή πληροφορία για την ύπαρξη του σημερινού ναού του Αγίου Γεωργίου στην Ξάνθη.

Το μνημείο ανοικοδομήθηκε το 1835 και είναι μια απλή τρίκλιτη βασιλική με γυναικωνίτη και νάρθηκα, στον οποίο βρίσκεται ο τάφος του Χατζηαθανασίου Παπα-Μιχαήλου, πιθανότατα κτίτορα του ναού. Στον περίβολο είναι τοποθετημένο επιτύμβιο άγαλμα με νεοκλασικά-ακαδημαϊκά στοιχεία. Στη βάση του μνημείου υπάρχει αναθηματική επιγραφή, από την οποία συνεπάγεται ότι αφιερώθηκε από το Σταύρο Δαβίδοβιτς στη μνήμη της συζύγου του Ευθαλίας που πέθανε το 1866 στο Κίεβο, κτυπημένη από τη χολέρα.

### Ναός Αγίου Βλασίου

Ο ναός του Αγίου Βλασίου εγκαινιάστηκε στις 11 Απριλίου 1838. Από το απλό ξύλινο τέμπλο του ναού ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι εικόνες του Χριστού Παντοκράτορα, έργο του «εκ Τρικάλλων» αγιορείτη αγιογράφου Νικηφόρου, που φέρει χρονολογία 1812.

Στον ίδιο καλλιτέχνη θα πρέπει να αποδοθούν και οι άλλες εικόνες του τέμπλου, δηλαδή του Τιμίου Προδρόμου, του Αγίου Βλασίου, της Θεοτόκου και του Αγίου Δημητρίου. Πέρα από την καλλιτεχνική τους σημασία, οι εικόνες αυτές παρουσιάζουν ενδιαφέρον και για την τοπική ιστορία, αφού στις περιγραφές τους διασώζονται ονόματα Ξανθιωτών χορηγών. Ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι δύο ανάγλυφοι μαρμάρيني κηροστάτες, ο ένας από τους οποίους φέρει αφιερωματική επιγραφή και χρονολογία 1757.

### Ιερός Μητροπολιτικός Ναός Τιμίου Προδρόμου

Η πρώτη μέχρι σήμερα γνωστή μαρτυρία για το μητροπολιτικό ναό του Τιμίου Προδρόμου ανάγεται στα τέλη του 16ου αιώνα, ενώ μια δεύτερη στο έτος 1602. Για το επόμενο χρονικό διάστημα οι πηγές σιωπούν μέχρι το έτος 1809, όταν σε επιστολή του μητροπολίτη Ξάνθης Σεραφείμ προς τη μονή Βατοπεδίου με ημερομηνία 18 Μαΐου του έτους αυτού, αναφέρεται ότι ο ναός καταστράφηκε από πυρκαγιά. Δεν είναι γνωστό αν εν τω μεταξύ επισκευάστηκε, όμως θα πρέπει να κατέπεσε από τους σεισμούς του 1829. Ο σημερινός ναός ανοικοδομήθηκε το 1839, όπως φαίνεται από δύο ανάγλυφες επιγραφές που βρίσκονται εξωτερικά στον ανατολικό και δυτικό τοίχο. Ανοικοδομήθηκε χάρη στις προσπάθειες του Μητροπολίτη Ευγενίου, ενώ η επιτύμβια επιγραφή που βρίσκεται στο νότιο τοίχο αναφέρεται στο έργο του μητροπολίτη αυτού. Ο ναός είναι μια τρίκλιτη τρισυπόστατη βασιλική (το κεντρικό κλίτος αφιερωμένο στο Γενέσιο του Τιμίου Προδρόμου, το βόρειο στον Ευαγγελισμό της Θεοτόκου και το νότιο στο νεομάρτυρα Άγιο Γεώργιο τον εν Ιωαννίνους). Από τις εικόνες του σύγχρονου τέμπλου ξεχωρίζουν αυτές του Γενεσίου του Προδρόμου, έργο του αγιορείτη αγιογράφου Ιώασαφ(1842) και της Σύναξης των Δώδεκα Αποστόλων, αφιερωμένη από τον πρόκριτο της πόλης Κωνσταντίνο Γρηγορίου Ματσίνη, το 1857.

### Ναός Ακάθιστου Ύμνου

Ο ναός του Ακαθίστου Ύμνου είναι μια τρίκλιτη βασιλική που ανοικοδομήθηκε το 1861 στα θεμέλια παλιότερου και μικρότερων διαστάσεων ναού.

Ιδιαίτερης λατρευτικής και καλλιτεχνικής αξίας είναι η εικόνα της βρεφοκρατούσας Θεοτόκου, που μπορεί να χρονολογηθεί τον 16ο αιώνα, με επιζωγραφήσεις του 18ου αιώνα. Από τις εικόνες του τέμπλου αναφέρονται αυτές του Χριστού, της Θεοτόκου, του Τιμίου Προδρόμου και της Αγίας Τριάδος, έργα του Κωνσταντινουπολίτη ζωγράφου Νικολάου από το Χάσκιοϊ (1863).

### Ναός 12 Αποστόλων

Ο ναός των 12 Αποστόλων βρίσκεται στη συνοικία Χατζησταύρου, η οποία ιδρύθηκε και αναπτύχθηκε στα τέλη του 19ου αιώνα. Η Δημογεροντία Ξάνθης εκτιμώντας την επέκταση της πόλης καθώς και την εγκατάσταση στην περιοχή αυτή Βουλγάρων οπαδών της Εξαρχίας αποφάσισε, στις 20 Σεπτεμβρίου 1897, μετά από πρωτοβουλία του Μητροπολίτη Ιωακείμ Σγουρού, την ανέγερση μεγαλοπρεπούς ναού. Λόγω της κωλυσιεργίας των οθωμανικών αρχών, ο ναός άρχισε να ανοικοδομείται το έτος 1907 σε οικόπεδο που παραχώρησαν οι κόρες του Σταύρου Χατζησταύρου, Πολυξένη Π. Κουγιουμτζόγλου και Ευαγγελινή Κ. Μπίκα. Τελικά ο ναός αποπερατώθηκε στις 5 Δεκεμβρίου 1954, αφού λειτούργησε για μακρό χρονικό διάστημα. Ο ναός έχει εκλεκτικό ύφος με στοιχεία νεοκλασικά αλλά και νεοβυζαντινά. Στον περίβολο του ναού υπάρχουν δύο επιτύμβιες στήλες του Σταύρου Χατζησταύρου ή Χεκίμογλου Τζαμίχα (23 Ιουλίου 1889).

### Εκκλησιαστικό Μουσείο Ιεράς Μητροπόλεως Ξάνθης

Το Εκκλησιαστικό Μουσείο της Ιεράς Μητροπόλεως Ξάνθης και Περιθωρίου στεγάζεται στην ανατολική πτέρυγα της Μονής Παναγίας Αρχαγγελιώτισσας. Η μονή είναι βορειοανατολικά της Ξάνθης. Η συλλογή του μουσείου συστάθηκε στις αρχές της δεκαετίας το '60 από τον τότε μητροπολίτη Ξάνθης Αντώνιο.

Εκθέματα του μουσείου αποτελούν οι συλλογές από φορητές εικόνες, αργυρά λειτουργικά σκεύη, χειρόγραφα και έντυπα λειτουργικά βιβλία, αλλά και από κεντημένα λειτουργικά υφάσματα, καθώς και ξυλόγλυπτα. Τα εκθέματα χρονολογούνται από το τέλος της Βυζαντινής περιόδου μέχρι και τις αρχές του 20ου αιώνα και παρουσιάζουν ένα πανόραμα της ιστορίας της Βυζαντινής και Μεταβυζαντινής Τέχνης στην περιοχή της Θράκης.

## Άγιος Νικόλαος – Παναγία Παντάνασσα, Πόρτο Λάγος



Εικόνα 4 από: <https://www.iellada.gr/thriskaia/agios-nikolaos-porto-lagos-oraiotero-monastiri-tis-elladas>

Πάνω σε δυο μικρά νησάκια στη λιμνοθάλασσα του Πόρτο Λάγος, στον νομό Ξάνθης, με υπέροχη θέα προς το Θρακικό πέλαγος, βρίσκεται το μοναστήρι του Αγίου Νικολάου, μετόχι της Ιεράς Μεγίστης Μονής Βατοπεδίου του Αγίου Όρους.

Μια ξύλινη γέφυρα ενώνει τα δύο μικρά νησάκια, το ένα με τον Άγιο Νικόλαο και το δεύτερο με το παρεκκλήσι της Παναγίας Παντάνασσας, και μια δεύτερη τα συνδέει με τη στεριά. Στην εορτή του Αγίου Νικολάου, στις 6 Δεκεμβρίου συγκεντρώνεται πλήθος πιστών και προσκυνητών.

Το μοναστήρι είναι πραγματικά πανέμορφο, όσο όμορφο είναι και το φόντο του, η προστατευόμενη περιοχή της Βιστωνίδας, που ντύνει με ηρεμία και γαλήνη τις στιγμές περισυλλογής.

Η λίμνη βρίσκεται στα σύνορα των νομών Ξάνθης και Ροδόπης και είναι υδροβιότοπος προστατευόμενος από τη σύμβαση Ramsar. Στη λίμνη έχουν καταγραφεί 227 είδη πουλιών, μερικά από τα οποία ιδιαίτερα σπάνια. Το Πόρτο Λάγος βρίσκεται στο σημείο όπου η Βιστωνίδα ενώνεται με το Θρακικό πέλαγος, αναδεικνύοντας τον εξαιρετικό συνδυασμό του πράσινου της φύσης και του γαλάζιου της λίμνης και του νερού.<sup>32</sup>

Η εκκλησία της Παναγίας Παντάνασσα βρίσκεται στο Πόρτο Λάγος και είναι χτισμένη στο δεύτερο νησάκι που βρίσκεται απέναντι από το εκκλησάκι του Αγίου Νικολάου.

Μια ξύλινη γέφυρα πεζών συνδέει μεταξύ τους τα δύο εκκλησάκια και μια δεύτερη με τη στεριά. Στο παρεκκλήσιο της Παναγίας Παντάνασσας υπάρχει το αντίγραφο της θαυματουργής της εικόνας, η πρωτότυπη βρίσκεται στο αριστερό προσκυνητάριο του βορειανατολικού κίονα του Καθολικού της Ιεράς Μεγίστης Μονής του Βατοπαιδίου.<sup>33</sup>

---

<sup>32</sup>Το μοναστήρι μέσα στη λίμνη, διαθέσιμο στο <https://www.newsbeast.gr/travel/arthro/2630586/to-monastiri-mesa-sti-limni>

<sup>33</sup>Παναγία Παντάνασσα, διαθέσιμο στο <https://www.xanthipress.gr/panagia-i-pantanassa>

### 3.2.2. Τα αξιοθέατα της πόλης

#### Παλιά Ξάνθη



Εικόνα 5 από:

[https://www.tripadvisor.com.gr/Attraction\\_Review-g189511-d7681259-Reviews-Old\\_Town\\_of\\_Xanthi-Xanthi\\_Xanthi\\_Region\\_East\\_Macedonia\\_and\\_Thrace.html](https://www.tripadvisor.com.gr/Attraction_Review-g189511-d7681259-Reviews-Old_Town_of_Xanthi-Xanthi_Xanthi_Region_East_Macedonia_and_Thrace.html)

Η Παλιά Πόλη της Ξάνθης βρίσκεται στο βόρειο τμήμα της Ξάνθης αποτελώντας τον ιστορικό της πυρήνα και καλύπτει έκταση 380.000m<sup>2</sup>.

Η πόλη είναι χτισμένη μετά το 1829. Είναι η χρονιά που μεγάλοι σεισμοί καταστρέφουν πλήρως τον προηγούμενο οικισμό. Η πόλη οικοδομείται πάνω στα ερείπια και με πυρήνα τις εκκλησίες, που υπήρχαν μάλλον από την εποχή της βυζαντινής Ξάνθειας, όπως ονομαζότανε από την αρχαιότητα η πόλη της Ξάνθης.

Κατά τον 19<sup>ο</sup> αιώνα, η Ξάνθη αναφέρεται ως μια κωμόπολη των 8.000 κατοίκων, ήταν όμως οικονομικά ανθηρή και αυτό οφείλεται στον πλούτο από την καλλιέργεια, επεξεργασία, μεταποίηση και διακίνηση του καπνού και των προϊόντων του, αλλά και στην προνομιακή της θέση σε σημαντικούς εμπορικούς δρόμους. Η πόλη είναι χτισμένη από Ηπειρώτες και Μακεδόνες μαστόρους, χαρακτηρίζεται από την δαιδαλώδη μορφή των λιθόστρωτων σοκακιών της και είναι γεμάτη λαϊκότροπες βαλκανικές κατοικίες, χάνια, μαγαζιά, τυπικές εκκλησίες της τελευταίας Οθωμανικής περιόδου αλλά ταυτόχρονα και δυτικότερα νεοκλασικά μέγαρα των οποίων οι ιδιοκτήτες είναι έμποροι καπνού, κυρίως.

Η Παλιά Πόλη της Ξάνθης ως τόπος είναι μοναδικός. Είναι πολύτιμο πολιτιστικό κεφάλαιο για την σημερινή πόλη και την ευρύτερη περιοχή της Θράκης. Δεν θα υπήρχε, εάν το 1976 δεν ανακηρυσσόταν σε προστατευόμενο οικισμό. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα την ανάσχεση στην πράξη του ρυμοτομικού σχεδίου του 1939 που προέβλεπε την διαπλάτυνση και ευθυγράμμιση των δρόμων. Η πολεοδομική μελέτη που ανατίθεται από την Νομαρχία Ξάνθης, σε συνεργασία με το Δήμο Ξάνθης, το 1992, παρουσιάζει με εξαιρετικό τρόπο και επάρκεια τα χαρακτηριστικά της παλιάς πόλης και αναδεικνύει την αξία του προστατευόμενου οικισμού.

Κατάληξη της μελέτης αυτής αποτέλεσε η έκδοση προεδρικού διατάγματος το 1995 (ΦΕΚ 1037/Δ'/11.09.1996, ΦΕΚ 1097/Δ'/14.12.1995), που καθορίζει τις επιτρεπτές παρεμβάσεις και χαρακτηρίζει τα διατηρητέα κτίσματα στην Παλιά Πόλη υπάρχουν 1.200 χαρακτηρισμένα

διατηρητέα κτίσματα. Από αυτά τα 140 χαρακτηρίζονται πολύ αξιόλογα, 130 αξιόλογα, 260 χαρακτηρίζονται ως ενδιαφέροντα.

Υιοθετώντας τον παραδοσιακό οικισμό και τις ιστορικές αξίες που αυτός πρεσβεύει ΟΡΑΜΑΤΙΖΟΜΑΣΤΕ η διάσωση της παλιά πόλης να βασιστεί στην ανάπτυξη μιας «νέας» πόλης μέσα στην παλιά. Τα κύρια προβλήματα και κίνδυνοι για την παλιά πόλη είναι:

- Η αλλοίωση του οικισμού από παρεμβάσεις που δεν συνάδουν με την φυσιογνωμία του.
- Οι καταστροφές του πλούσιου κτηριακού αποθέματος.
- Το Κυκλοφοριακό και κυρίως η υπέρμετρη χρήση ΙΧ.

Η Παλιά Πόλη της Ξάνθης φορτίζει με ευθύνη για την διαφύλαξή της. Όσοι ζουν στην Ξάνθη αλλά και στον επισκέπτη που περιδιαβαίνει τα σοκάκια της, και τις αναπάντεχες πλατείες της στα αυτιά μας ηχούν πάντα μελωδίες του μεγάλου μουσικοσυνθέτη Μάνου Χατζιδάκι που γεννήθηκε, μεγάλωσε και έπαιξε πρώτος πιάνο στην Ξάνθη την "Διατηρητέαν" ... όπως την αποκαλούσε. Πόλη μαγική η Παλιά Πόλη της Ξάνθης, που περιμένει να την επισκεφτείτε και να την ζήσετε, βιώνοντας μια μοναδική εμπειρία.

#### Παραδοσιακός οικισμός Σαμακώβ

Τον οικισμό Σαμακώβ χωρίζει από την Παλιά Ξάνθη ο ποταμός Κόσυνθος. Η συνολική έκταση της συνοικίας είναι περίπου 100 στρέμματα. Ο αριθμός των ιδιοκτησιών ανέρχεται σε 260 με συνολική επιφάνεια περί τα 58 στρέμματα και μέση επιφάνεια ιδιοκτησιών περί τα 220 τετρ. μ. Όσον αφορά την προέλευση της λέξης Σαμακώβ, οι ερευνητές καταθέτουν τρεις ερμηνείες.

Κατά μία εκδοχή από την σαξονική λέξη samakoní. Έτσι ονόμαζαν οι σάξονες μεταλλουργοί τα βαριά μηχανικά σφυριά που κινούνταν με υδραυλική ενέργεια στα εργαστήριά τους. Μια δεύτερη εκδοχή αναφέρει ότι προέρχεται από τις βουλγαρικές λέξεις σάμο - κοβάτς που σημαίνουν μόνο/μονάχα - σιδεράς και μια τρίτη από τις λέξεις σάμο - κοβ, που είναι η ρίζα του ρήματος σφυρηλατώ. Σε κάθε περίπτωση το όνομα έχει σχέση με μεταλλευτικές δραστηριότητες, κοινές σε όλα τα βαλκανικά Σαμακώβ.

#### GrandMaison - οικία γέννησης Μάνου Χατζιδάκι





Εικόνα 6 από:

<https://www.cityofxanthi.gr/episkeptes/axiotheata/10601-%CE%BF%CE%B9%CE%BA%CE%AF%CE%B1-%CE%BC%CE%AC%CE%BD%CE%BF%CF%85-%CF%87%CE%B1%CF%84%CE%B6%CE%B9%CE%B4%CE%AC%CE%BA%CE%B9>

*«Γεννήθηκα στις 23 του Οκτώβρη στην Ξάνθη, στην παραμυθένια Παλιά Πόλη, τη διατηρητέα».* Έτσι περιέγραφε τη γενέτειρά του ο Μάνος Χατζιδάκις στο αυτοβιογραφικό του κείμενο. Η εικόνα του οικήματος, το οποίο είναι χαρακτηρισμένο ως έργο τέχνης και ως ιστορικό διατηρητέο μνημείο σήμερα, μετά από τις παρεμβάσεις, είναι μαγευτική και αποτελεί πλέον στολίδι μεγάλης αξίας για τη Ξάνθη.

Η οικία που γεννήθηκε κι έζησε τα πρώτα χρόνια του ο κορυφαίος Έλληνας μουσικοσυνθέτης με το ακηδεμόνευτο πνεύμα και την τολμηρή για την εποχή του σκέψη, με τις αναπαραστάσεις που έχουν φανεί σε όλο τους το μεγαλείο και τις εξαιρετικές τοιχογραφίες σε όλους τους χώρους, δημιουργήθηκε για να είναι ένας ζωντανός χώρος, συνεχώς επισκέψιμος και δημιουργικός, ένας πολυχώρος Τέχνης και Σκέψης ο οποίος ταυτίζεται με το «μεγάλο Μάνο», τον άνθρωπο της σκέψης και της τέχνης. Ένας χώρος όπου θα συναντιούνται πολίτες για να συνθέσουν μια «Νέα Αφήγηση», υπό την γόνιμη και αποφασιστική επίδραση του υπερκόσμιου μουσικού σύμπαντος και της συνείδησής του οικουμενικού Μάνου.

Το κτίριο χτίστηκε στα τέλη του 18ου αιώνα, την ίδια περίοδο που έγινε και η βίλα Αλλατίνη στην Θεσσαλονίκη, έχει νεοκλασικιστικά στοιχεία και λίγο μπαρόκ. Δε γνωρίζουμε τον αρχιτέκτονα, αλλά πιθανόν να είναι αυστριακός.

Το κτίριο, ήταν ιδιοκτησία του Ισαάκ Δανιέλ, ενός Εβραίου ο οποίος ήταν ανάμεσα στους πιο πλούσιους ανθρώπους εκείνης της εποχής. Το επάγγελμά του ήταν χρηματιστής και ταυτόχρονα ασχολούταν με το καπνεμπόριο και τις μεσιτείες. Αγόρασε το κτίριο και το έκτισε σε δυο φάσεις. Μετά το θάνατο του Ισαάκ, το κτίριο πέρασε στα χέρια των παιδιών του, επειδή όμως δεν ήταν σε θέση να πληρώσουν το φόρο κληρονομιάς, το υπουργείο οικονομικών πήρε το κτίριο και το μετέτρεψε στην εφορία της εποχής. Έπειτα, όταν ο εμφύλιος έλαβε τέλος παραχωρήθηκε στο στρατό και ήταν το φρουραρχείο.

## Παζάρι Ξάνθης

Μακρά η ιστορία του παζαριού της Ξάνθης, χάνεται στα χρόνια της οθωμανικής περιόδου. Ξεδιπλώνεται δε, μέσα σε πολλές και λεπτομερείς διηγήσεις των παλαιότερων καθώς και των ταξιδιωτών στη Θράκη, με τις πρώτες από αυτές να απαντώνται στον 15ο αιώνα.

Μελετώντας τις μαρτυρίες, φαίνεται πως τα δομικά στοιχεία του παζαριού μέσα στους αιώνες παρέμειναν ίδια. Άλλαξαν κατά περιόδους τα είδη των εμπορευμάτων, καθώς υπήρξε περίοδος που λειτουργούσε ως ζωαγορά και άλλη ως αγορά των παραγωγών οπωροκηπευτικών. Άλλαξαν επίσης η ημέρα και η τοποθεσία, καθώς μέχρι το 1920 το παζάρι γινόταν στη σημερινή κεντρική πλατεία, κάθε Κυριακή.

Το παζάρι της Ξάνθης είναι ένας από τους πιο σημαντικούς χώρους ανάπτυξης της υπαίθριας εμπορικής δραστηριότητας στη Βόρεια Ελλάδα. Προσελκύει όλο το χρόνο χιλιάδες επισκέπτες. Τουρίστες από τις βαλκανικές χώρες και κυρίως από τη γειτονική Βουλγαρία έρχονται όλο το χρόνο, ενώ ημερήσιες εκδρομές πραγματοποιούνται κάθε Σάββατο από τους όμορους νομούς αλλά και γενικότερα από νομούς της Βόρειας Ελλάδος.

Χριστιανοί και Μουσουλμάνοι, Ρομά, καθώς και παλιννοστήσαντες από χώρες της πρώην Σοβιετικής Ένωσης, αλλά ακόμη και αφρικανοί και κινέζοι συνυπάρχουν αρμονικά, δίδοντας στο παζάρι ένα ιδιαίτερο χρώμα, το οποίο δεν θα συναντήσει κανείς σε άλλες υπαίθριες αγορές. Στους πάγκους τους θα βρούμε από οπωροκηπευτικά και κάθε λογής τρόφιμα, μέχρι χαλιά, κουβέρτες, είδη ένδυσης και υπόδησης, είδη οικιακής χρήσης και παιχνίδια.

Το πολύχρωμο ψηφιδωτό συμπληρώνει η διαχρονικά σταθερή παρουσία των κατοίκων της περιοχής, αλλά και των τουριστών που συρρέουν από όλη την Ελλάδα και το εξωτερικό, δικαιώνοντας και συντηρώντας τον μύθο γύρω από την μοναδική ατμόσφαιρα του παζαριού.

Η μεγάλη πλειοψηφία των Ξανθιωτών, θα περάσει από το παζάρι έστω και για μία βόλτα, χωρίς την πρόθεση να αγοράσει αλλά δεν υπάρχει περίπτωση να μην ενδώσουν στον πειρασμό.

### Περιοχή Καπναποθηκών



Εικόνα 7 από:

<https://www.cityofxanthi.gr/episkeptes/axiotheata/2973-%CE%BA%CE%B1%CF%80%CE%BD%CE%B1%CF%80%CE%BF%CE%B8%CE%AE%CE%BA%CE%B5%CF%82>

Η περιοχή των καπναποθηκών, - ένα σημαντικό σε έκταση και αξία τμήμα της πόλης -, είναι συνδεδεμένη άμεσα με την οικονομική άνθηση της πόλης, σώζεται σε ικανοποιητικό βαθμό ως

πολεοδομικός ιστός και ως κτιριακό απόθεμα και αποτελεί ένα από τα καλύτερα υφιστάμενα σύνολα βιομηχανικής αρχιτεκτονικής στην Ελλάδα. Τα κτήρια είναι δημιουργήματα του τέλους του 19<sup>ου</sup> και των αρχών του 20<sup>ου</sup> αιώνα και αποτελούν έξοχα δείγματα αρχιτεκτονικής, ορισμένα από αυτά μοναδικά και για τον ευρωπαϊκό χώρο.

Οι καπναποθήκες ήταν χτισμένες στον κάμπο, στα νοτιοανατολικά της Παλιάς Πόλης, και αποτελούσαν ιδιαίτερη συνοικία, διαχωρισμένη σαφώς από την κεντρική περιοχή εμπορίου και την περιοχή κατοικίας της αστικής τάξης.

Η περιοχή βρισκόταν κοντά σε υπεραστικούς άξονες οδικής και σιδηροδρομικής (από το 1891) κυκλοφορίας και κυρίως κοντά στον άξονα που συνέδεε την Ξάνθη με τη Γενισέα. Σε χαμηλό υψόμετρο, συχνά πλημμυρισμένη και υγρή, ήταν ακατάλληλη περιοχή κατοικίας, ευνοϊκή όμως εξαιτίας της σύστασης του εδάφους της για την κατασκευή ημιυπόγειων χώρων, απαραίτητων στη λειτουργία των καπναποθηκών.

Σήμερα η περιοχή των καπναποθηκών βρίσκεται στις παρυφές του κέντρου, κοντά στην πλατεία Ελευθερίας και οριοθετείται από τις οδούς Δημοκρίτου, Μιχαήλ Καραολή, Ελπίδος, Μπρωκούμη, Γεωργίου Κονδύλη, Ναυαρίνου, Έλλης και Λευκίππου.

Τα κτήρια των καπναποθηκών που διασώζονται μέχρι το 1995, αθροίζονται σε 57, από τα οποία τα 27 ήταν εγκαταλειμμένα, ενώ τα 30 λειτουργούσαν με νέες χρήσεις (ως αποθηκευτικοί χώροι 9 κτήρια, ως εργαστήρια κυρίως επίπλων και κουφωμάτων 17 κτήρια, ενώ 5 απ' αυτά στέγαζαν πολιτιστικές δραστηριότητες και δραστηριότητες αναψυχής).

Οι πρώτες καπναποθήκες εμφανίστηκαν μετά το 1860 και ήταν μονώροφες, υλοποιήθηκαν με παραδοσιακές μεθόδους και υλικά και βασίστηκαν στη χρήση τοπικών μορφολογικών στοιχείων και ορισμένες φορές νεοκλασικών μοτίβων. Ο κτηριακός όγκος αυτών των καπναποθηκών είναι συνήθως απλός, ορθογωνικός, με επίπεδες όψεις, διάτρητες από τα εν σειρά ανοίγματα, και επικαλύπτεται με απλή τετράριχτη στέγη.

Στο τέλος του 19<sup>ου</sup> αιώνα κτίστηκαν καπναποθήκες πολύ μεγαλύτερες από τις παλιότερες, ομοίως από ξύλο και πέτρα. Κύρια χαρακτηριστικά τους αποτέλεσε η συμμετρία στην οργάνωση της όψης και της κάτοψης, η αξονική προσπέλαση, ο τονισμός της κεντρικής εισόδου και η κυριαρχία της πρόσοψης, το αυστηρό γεωμετρικό περίγραμμα και η σαφήνεια του κτηριακού όγκου, το μεγάλο ύψος, το στηθαίο που αποκρύπτει την απόληξη της δίρριχτης στέγης και σχηματίζει συχνά ημικυκλικά ή τριγωνικά αετώματα.

### Λαογραφικό Μουσείο

Το Λαογραφικό Μουσείο Ξάνθης ιδρύθηκε από την Φιλοπρόοδο Ένωση Ξάνθης (ΦΕΞ). Λόγω του μικρού χώρου που κατείχε και επειδή υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός εκθεμάτων επεκτάθηκε στα αρχοντικά του Κουγιουμτζόγλου και Καλούδη στις αρχές του 19ου αιώνα.

Το κτήριο είναι ένα από τα πιο αντιπροσωπευτικά δείγματα μιας ορισμένης τυπολογίας κατοικιών που άρχισαν να κατασκευάζονται στην πόλη της Ξάνθης την τελευταία περίοδο της τουρκοκρατίας, από το 1830 και μετά. Προκαλεί αίσθηση σε κάθε επισκέπτη.

Ο εσωτερικός διάκοσμος υπογραμμίζει το αισθητικό-οικονομικό και κοινωνικό επίπεδο των κατοίκων. Οι τοιχογραφίες του Μουσείου είναι του 1880, έργα Βαυαρών και Γερμανών.



Σε καθορισμένη διάταξη βρίσκονται τα γεωργικά εργαλεία, ανάλογα με την εποχή που χρησιμοποιήθηκαν. Ένας ολόκληρος θησαυρός καλαισθητικής παράδοσης, άρρηκτα δεμένος με το ιστορικό παρελθόν της πόλης. Επιδέξια σκαλισμένες κασέλες, που έκρυβαν ιερά κειμήλια, κοσμήματα, ασημένιες πόρπες, υφαντά, τσεβρέδες, φορεσιές Θρακιωτών-Σαρακατσάνων-Ποντίων.

Κάθε κομμάτι έχει μια ιδιαίτερη σημασία, γιατί το καθένα από αυτά που χρησιμοποιήθηκε στο παρελθόν έγινε πηγή έμπνευσης και στολίδι του σήμερα.

### Πινακοθήκη Δήμου Ξάνθης

Κτήριο λαϊκού Μακεδονικού χαρακτήρα από τα παλαιότερα κτίσματα της πόλης και πολύ αξιόλογο παράδειγμα του τύπου της συμμετρικής παραδοσιακής κατοικίας των μέσων του 19ου αιώνα. Στο εξωτερικό του, χαρακτηριστικά είναι τα σαχνισία του ορόφου. Εσωτερικά υπάρχει πλούσιος ξύλινος και ξυλόγλυπτος διάκοσμος με παραδοσιακά και λόγια στοιχεία.

Εσωτερικά η διάταξη των δωματίων γίνεται κατά τυπικό τρόπο γύρω από την κεντρική σκάλα.

Στο εσωτερικό υπάρχουν οροφωγραφίες και διακοσμήσεις.

Η Πινακοθήκη φέρει το όνομα "Χρήστος Παυλίδης". Η ονομασία δόθηκε προς τιμή του ζωγράφου της πόλης Χρήστου Παυλίδη, ο οποίος δώρισε 30 περίπου έργα του για την μελλοντική Πινακοθήκη. Μετά τον θάνατο του ζωγράφου, η κληρονόμος του Ζωή Παυλίδη, δώρισε και άλλους πίνακές του στην Πινακοθήκη.

### Παλιό Δημαρχείο

Στην Παλιά Πόλη στεγαζόταν έως το 2013 το Δημαρχείο στο αρχοντικό ενός Ξανθιώτη καπνέμπορα.

Αστική αρχοντική κατοικία εκλεκτικιστικής αρχιτεκτονικής, κτισμένη γύρω στο 1880 από τον καπνέμπορο Μουσή. Χρησιμοποιήθηκε τοπικός ψαμμίτης από τα λατομεία της Μάνδρας και γρανίτης Ροδόπης. Εντυπωσιακό είναι το διπλό κεντρικό κλιμακοστάσιο.

Διαθέτει πλούσια εσωτερική διακόσμηση από σιδεριές και γύψινες διακοσμήσεις από υλικό, που μέχρι σήμερα δεν εξακριβώθηκε η σύνθεσή του, καθώς και για τα σκαλιστά του ταβάνια. Συντηρείται σήμερα με διάφορες τεχνικές παρεμβάσεις, ώστε να μην αλλοιωθεί η αρχιτεκτονική του αφού διαθέτει άριστη λειτουργικότητα για τους συναλλασσόμενους με τις υπηρεσίες του.

### Ίδρυμα Θρακικής Τέχνης και Παράδοσης

Το Ίδρυμα Θρακικής Τέχνης και Παράδοσης είναι ένας μη κυβερνητικός και μη κερδοσκοπικός φορέας που δραστηριοποιείται στο χώρο του πολιτισμού και της εκπαίδευσης. Ιδρύθηκε το 1998 με πρωτοβουλία της κυρίας Βιργινίας Τσουδερού και άλλων φίλων της Θράκης, αποβλέποντας στη ευρύτερη ανάδειξη του πολιτισμικού κεφαλαίου της περιοχής, με παράλληλη ανάπτυξη υποδομών και ανθρώπινου δυναμικού. Στο διάστημα λειτουργίας του, εξελίχθηκε σε πρότυπο πολιτισμικής οντότητας με την αξιοποίηση, υποδειγματική αναστήλωση και διαχείριση διατηρητέων μνημείων, με ιστορικό και αισθητικό ενδιαφέρον, της βιομηχανικής κληρονομιάς. Οι ποικίλες δράσεις του Ιδρύματος (μονάδα συντήρησης πολιτιστικών τεκμηρίων, τμήματα

εκπαίδευσης, βιβλιοθήκη, εκθέσεις, διαλέξεις) στεγάζονται σε συγκροτήματα της περιοχής των καπναποθηκών Ξάνθης με συνολική έκταση στην παρούσα φάση πλέον των 2.000 τ.μ. Σχεδιάζεται ήδη η επέκταση των υποδομών του Ιδρύματος στην Ξάνθη και την Κομοτηνή με την αξιοποίηση και άλλων διατηρητέων κτηρίων που θα στεγάσουν νέες δράσεις και θα προωθήσουν την προβολή και ανάδειξη των πολιτιστικών πόρων. Οι εκθέσεις καταξιωμένων καλλιτεχνών, οι διαλέξεις διακεκριμένων ομιλητών, οι συναυλίες, τα πολυθεματικά σεμινάρια, οι ευκαιρίες ανάδειξης και προβολής Θρακιωτών δημιουργών, οι οργανωμένες παρεμβάσεις σε μειονεκτούσες πληθυσμιακές ομάδες, οι δραστηριότητες βασισμένες σε επεξεργασμένες παιδαγωγικές παρεμβάσεις, το εμπλουτισμένο μαθησιακό περιβάλλον και οι παράλληλες δράσεις στα τμήματα εκπαίδευσης, προσδιορίζουν τα ταυτοποιητικά στοιχεία του φορέα μας. Στις πολιτιστικές δράσεις του Ιδρύματος περιλαμβάνονται διαλέξεις, εκθέσεις, παρουσιάσεις βιβλίων, κινηματογραφικά αφιερώματα. Οι εκδηλώσεις αυτές παρέχουν τη δυνατότητα στο κοινό της περιοχής να γνωρίσει και να ανταλλάξει απόψεις για τρέχοντα ζητήματα.

### **3.2.3. Τα αξιοθέατα του νομού**

#### Λαογραφικό Μουσείο Σταυρούπολης

Το Λαογραφικό Μουσείο της Σταυρούπολης Ν. Ξάνθης, ιδρύθηκε το 1994 κατόπιν ιδιωτικής πρωτοβουλίας του Σταύρου Καραμπατζάκη, ο οποίος επί χρόνια συγκέντρωνε στο παραδοσιακό καφενείο του χωριού διάφορα αντικείμενα, δείγματα μιας αλλοτινής εποχής και καθημερινότητας, που έπεφταν σε αχρηστία εξαιτίας της ραγδαίας ανάπτυξης της βιομηχανίας και της τεχνολογίας.

Η συλλογή των αντικειμένων αυτών έγινε δωρεά στο Δήμο Σταυρούπολης ο οποίος διαμόρφωσε ιδιόκτητο ακίνητο σε Μουσείο και από το 2001 λειτουργεί καθημερινά για επισκέπτες μεμονωμένους ή σε ομάδες, με ευθύνη του Δήμου και υπαλλήλους της ΔΕΑ ΝΕΣΤΟΣ – ΡΟΔΟΠΗ οι οποίοι φροντίζουν για την υποδοχή και κατ' αρχήν ενημέρωση των επισκεπτών, την καθαριότητα των χώρων του Μουσείου και των εκθεμάτων όλες τις εργάσιμες μέρες και ώρες καθώς και με ραντεβού κατά τις μέρες εορτών ή αργιών.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί το τμήμα της συλλογής που αφορά την εξέλιξη του φωτισμού: λάμπες ασετιλίνης, θυέλλης, πετρελαίου, φανοί και φαναράκια, κτλ. Υπάρχουν επίσης όπλα, γεωργικά εργαλεία, οικιακά σκεύη, πήλινα και χάλκινα αγγεία, κουδούνια ζώων, υφαντά, φωτογραφίες που απεικονίζουν στιγμιότυπα περασμένων εποχών, έγγραφα και μουσικά όργανα όπως γραμμόφωνα.

Η συλλογή είναι δουλειά 50 ετών και στεγάζεται από το 2001, στον 1<sup>ο</sup> όροφο του δημοτικού κτιρίου της άλλοτε Εφορείας Καπνού. Στο ισόγειο, τα εκθέματα προέρχονται από δωρεές και αφορούν την παραδοσιακή ενδυμασία από διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας. Επιπλέον υπάρχει μια σύνθεση Θρακικού δωματίου με τα χαρακτηριστικά του έπιπλα: μπουφές, μπορό με καθρέπτη, τραπεζαρία.

Ο επισκέπτης έχει την δυνατότητα να ενημερωθεί σχετικά με την παραδοσιακή ζωή των ημιαστικών και αγροτικών πληθυσμών της Θράκης και του ευρύτερου χώρου της «καθ' ημάς Ανατολής». Η λειτουργία του εντάσσεται στα πλαίσια της προβολής και τουριστικής ανάπτυξης της ευρύτερης περιοχής.

## Καταρράκτης του Λειβαδίτη (ή Τραχωνίου)



Εικόνα 8 από: <https://mygreekholiday.gr/4-articles/item/1779-o-megalyteros-katarraktis-ton-valkanion-einai-o-leivaditis-kai-vrisketai-stin-ksanthi-vid>

Είναι ο μεγαλύτερος καταρράκτης των Βαλκανίων και προσεγγίζεται αρκετά εύκολα από την πόλη της Ξάνθης. Ο ενδιαφερόμενος δεν έχει παρά να ακολουθήσει το δρόμο για τη Σταυρούπολη και από εκεί με έντονη ανάβαση να κατευθυνθεί στο χωριό Λειβαδίτης, που βρίσκεται στα 1300 μέτρα υψόμετρο.

Από την έξοδο του χωριού ξεκινά μονοπάτι με ανατολική κατεύθυνση το οποίο οδηγεί σε ένα από τα πολλά γεφύρια της περιοχής. Ο δασικός δρόμος μετά από 7 χλμ και με κατεύθυνση νοτιοανατολική φέρνει σε απόσταση 300 μ. από τον μνημειώδη καταρράκτη του Τραχωνίου (γνωστό και ως καταρράκτη του Λειβαδίτη). Για να φτάσει ο επισκέπτης στον καταρράκτη, θα χρειαστεί να πεζοπορήσει σε ένα ήπιο μονοπάτι, πνιγμένο στις οξιές, τα σφεντάμια, τους φράξους και τις φλαμουριές Φτάνοντας στον καταρράκτη το θέαμα είναι μοναδικό. Τα νερά πέφτουν κατακόρυφα από ύψος 60 περίπου μέτρων με τρομερό πάταγο, χαρίζοντας πλούσια βλάστηση στις σχισμές των βράχων. Η τοποθεσία φέρνει στο νου τις Ναιϊάδες των αρχαίων μύθων και τις νεράιδες των λαϊκών παραμυθιών.

Η λαϊκή παράδοση αναφέρει πως στα νερά του Λειβαδίτη λούζονταν οι «καλοκυράδες» (νεράιδες), ενώ στις σπηλιές του ύφαιναν, σε πέτρινους αργαλειούς, το αραχνοῦφαντο νεραϊδόγνεμα. Εδώ χόρευαν στους διονυσιακούς ρυθμούς, οι Σάτυροι. Μέσα στα αρχέγονα αυτά δάση αντιλαλούσαν τα τραγούδια του Ορφέα, γιου της Μούσας Καλλιόπης και του θεού Απόλλωνα ο οποίος μάγευε με την κιθάρα του θεούς και τους ανθρώπους.

Το χειμώνα αρκετές φορές ο καταρράκτης παγώνει και τα αιωρούμενα κρύσταλλα σπάνε με εκκωφαντικό θόρυβο, όταν πιάσουν οι πρώτες ζεστές μέρες της άνοιξης. Γύρω από τον καταρράκτη υπάρχουν χώροι κατάλληλοι που βοηθούν τους επισκέπτες να απολαύσουν το θέαμα χωρίς κινδύνους.<sup>34</sup>

## Πομακοχώρια

---

<sup>34</sup><https://www.cityofxanthi.gr/episkeptes/axiotheata>



Εικόνα 9 από: <https://www.odigosxanthis.gr/touristikos-odigos/axiotheata/pomakoxoria>

Τα Πομακοχώρια βρίσκονται στον ορεινό όγκο της Ροδόπης και καταλαμβάνουν το βορειοανατολικό τμήμα του νομού Ξάνθης. Η περιοχή καταλαμβάνει 80 οικισμούς που κατοικούνται από σλαβόφωνους μουσουλμάνους. Λόγω της ορεινής περιοχής, τα Πομακοχώρια παρέμειναν απομονωμένα για αρκετές δεκαετίες, διατήρησαν τον γραφικό τους χαρακτήρα, την αρχιτεκτονική τους και τον πολιτισμό τους. Όμως, τα Πομακοχώρια, για αρκετές δεκαετίες, είχαν προβλήματα με την εκπαίδευση τους.

Για μεγάλο χρονικό διάστημα και με το πρόσχημα της μουσουλμανικής θρησκείας, οι Πομάκοι αντιμετωπίστηκαν από την επίσημη πολιτεία ως πολίτες δεύτερης κατηγορίας και περιορίστηκαν σιγά σιγά στα χωριά τους, δημιουργώντας πρόσφορο έδαφος για κάθε λογής εθνικιστική προπαγάνδα.

Τα πομάκικα χωριά απαντώνται σε ολόκληρο το μήκος των συνόρων της Θράκης με τη Βουλγαρία, όμως χωρίς καμία αμφιβολία η περιοχή του Εχίνου, που διοικητικά υπάγεται στον Νομό Ξάνθης, συμπεριλαμβάνει τα περισσότερα (περίπου 20 τον αριθμό) κι αυτά με τους περισσότερους κατοίκους.

Ετυμολογικά η ονομασία Πομάκος πιθανόν να προέρχεται από τη βουλγάρικη λέξη «πομάκ» που σημαίνει βοηθός. Κατά μια άλλη εκδοχή ωστόσο, παρουσιάστηκε στα χρόνια της Τουρκοκρατίας. Οι σημερινοί Πομάκοι ζουν και παλεύουν με αυτόν τον όμορφο, αλλά τραχύ τόπο, εδώ και χιλιάδες χρόνια. Από πολλούς μελετητές θεωρούνται γηγενής πληθυσμός και γνήσιο θρακιώτικο φύλο, απόγονοι των αρχαίων Αγριάνων (οι Τούρκοι σε παλαιότερες αναφορές τους αποκαλούσαν Ακτιάνες και οι Βυζαντινοί Αχριάνες).

Τα ανθρωπολογικά χαρακτηριστικά τους παρουσιάζουν ενδιαφέρον, καθώς είναι στην πλειονότητα τους ψηλοί με λευκό δέρμα, γαλανά μάτια και ανοικτόχρωμα μαλλιά. Οι Πομάκοι

είναι περήφανος λαός, εγκάρδιοι και ζεστοί άνθρωποι, ακάματοι δουλευτές της άγονης γης. Εύκολα τους πλησιάζεις και νιώθεις την ανάγκη τους για απλή, φιλική και ανθρώπινη επικοινωνία.

Δυστυχώς στα χωριά τους δεν υπάρχει ακόμη αξιόλογη τουριστική υποδομή, αν και διαθέτουν όλα τα προσόντα για να αναπτύξουν τον οικολογικό, θρησκευτικό, πολιτισμικό και ιαματικό τουρισμό. Πρέπει με πρωτοβουλία του κράτους και τη συνεργασία ντόπιων παραγόντων να δημιουργηθούν μικροί παραδοσιακοί ξενώνες, ώστε να δοθεί το έναυσμα σε περισσότερους ταξιδιώτες να επισκεφτούν τούτο τον ιδιαίτερο τόπο.

### Καπνά και ζωντανά χωριά

Τα Πομακοχώρια του Νομού Ξάνθης προσεγγίζονται εύκολα από τον δρόμο που συνδέει την Ξάνθη με τη Σταυρούπολη. Αφήνουμε λοιπόν πίσω την πρωτεύουσα του νομού και ακολουθώντας πορεία παράλληλη με την κοίτη του ποταμού Κόσυνθου για περίπου 8 χιλιόμετρα, βγαίνουμε στο κομβικό σημείο όπου ο δρόμος δεξιά μας οδηγεί στον Εχίνο.

Στην πορεία μας ένα πλήθος μικρών και μεγαλύτερων χωριών βρίσκονται διάσπαρτα ανάμεσα σε δάση, ρεματιές και μικρές μα εύφορες ορεινές κοιλάδες. Η γη ολόγυρα καθώς φαίνεται δουλεμένη από τον ανθρώπινο μόχθο, προσφέρει τα λίγα, αλλά εκλεκτά αγαθά της, κηπευτικά, μα κυρίως καπνά, εξαιρετικής ποιότητας (της αρωματικής ποικιλίας «μπασμά»). Τα χωριά Σμίνθη (παλιά Σμίτσια) και Μύκη βρίσκονται πάνω στον δρόμο και μας χαρίζουν το πρώτο καλωσόρισμα. Συνεχίζουμε για Εχίνο, το μεγάλο και πολυάνθρωπο κεφαλοχώρι με τους 3.000 χιλιάδες κατοίκους που απέχει 26 χιλιόμετρα από την Ξάνθη.

Η οικιστική δραστηριότητα που απλώνεται γύρω από τις πλαγιές ενός σχετικά χαμηλού λόφου, δίνει την εντύπωση από μακριά μιας ολάκερης πολιτείας. Ο ναός του Αϊ- Γιώργη -άγιος που τιμάται κι από τους μουσουλμάνους Πομάκους-, τρία μεγάλα τζαμιά και το Ιεροσπουδαστήριο (μουσουλμανικό σχολείο) είναι αυτά που ξεχωρίζουν ανάμεσα στα πολυάριθμα κτίρια.

Λίγο έξω από το χωριό βρίσκεται το Οχυρό Εχίνου, ένα από τα θρυλικά οχυρά που σχημάτιζαν τη λεγόμενη «Γραμμή Μεταξά». Οι μάχες που έγιναν εδώ τον Απρίλη του 1941 ήταν επικές. Σήμερα μια μαρμάρινη πλάκα θυμίζει τους 23 ηρωικούς νεκρούς μας, ανάμεσά τους και τρεις Πομάκοι.

### Ιστορικές αναδρομές

Οι Πομάκοι, μειονότητα καθώς ήταν από τα πανάρχαια χρόνια, υποτάχθηκαν κατά καιρούς στους διάφορους ισχυρούς. Από τον 7ο π.Χ. αιώνα και μετά, όταν άρχισαν να δημιουργούνται οι πρώτες ελληνικές αποικίες στα θρακικά παράλια, οι Αγριάνες (πιθανοί πρόγονοι των Πομάκων) δέχθηκαν τις επιρροές του ελληνικού πολιτισμού.

Αργότερα επάνδρωσαν επάξια με εκλεκτούς στρατιώτες τις μακεδονικές φάλαγγες του στρατού του Αλέξανδρου. Μάλιστα στον Αλέξανδρο αποδίδεται η ρήση «απέναντι στους μαλθακούς Πέρσες θα αντιτάξω τους ηρωικούς μου Αγριάνες». Όταν οι Ρωμαίοι κατέλαβαν τον ευρύτερο ελλαδικό χώρο, οι σκληροτράχηλοι πολεμιστές ασχολήθηκαν με την κτηνοτροφία, αφού η περιοχή τους διέθετε πλούσια βοσκοτόπια.



Αργότερα στα χρόνια του Βυζαντίου εκχριστιανίστηκαν και έζησαν ειρηνικά για μεγάλο χρονικό διάστημα στους κόλπους της πολυπολιτισμικής Ανατολικής Αυτοκρατορίας. Όταν τα βουλγάρικα φύλα εγκαταστάθηκαν στη χερσόνησο του Αίμου, οι Αγριάνες βρέθηκαν στο μάτι του κυκλώνα. Εκείνη την εποχή η γλώσσα τους -που ας σημειώσουμε ακόμη και σήμερα δεν έχει παράδοση γραφής- δέχθηκε επιρροές και από τη βουλγάρικη διάλεκτο. Όταν οι οθωμανικές στρατιές πλημμύρισαν τη Θράκη, οι Αγριάνες αντέταξαν σθεναρά την ορθόδοξη πίστη τους στις προσπάθειες εκτουρκισμού τους. Τελικά ασπάζθηκαν τον ισλαμισμό ομαδικά -μεταξύ 1656 και 1660-, έπειτα από ομόφωνη αποδοχή του πληθυσμού, προκειμένου να γλιτώσουν τα χειρότερα.

### Ιδιαίτερες διαδρομές

Μια Μέδουσα στο βουνό: Χρησιμοποιώντας τον Εχίνο ως αφετηρία συνεχίζουμε το οδοιπορικό μας ακόμη πιο βόρεια για να επισκεφθούμε τα χωριά που αγγίζουν την ελληνοβουλγαρική μεθόριο. Λίγο έξω από τον οικισμό ο δρόμος διακλαδίζεται. Αν στρίψουμε δεξιά θα κατευθυνθούμε προς τις Θέρμες με τις τρεις γειτονιές και θα καταλήξουμε στην παραποτάμια Μέδουσα. Η διαδρομή αυτή δεν είναι πάνω από 16 χιλιόμετρα. Αν συνεχίσουμε ευθεία θα περάσουμε από το χωριό Μελίβοια και θα κατευθυνθούμε προς το παραμεθόριο Δημάρι.

Ακολουθώντας τη διαδρομή προς Μέδουσα θα περάσουμε πρώτα από Θέρμες. Το χωριό είναι κτισμένο στις όχθες του Ξεροπόταμου, διατηρεί αρκετά παραδοσιακά σπίτια και χωρίζεται σε Άνω, Κάτω και Μέσες Θέρμες.

Λίγο έξω από τις Κάτω Θέρμες βρέθηκε ένας βράχος ύψους περίπου 7 μέτρων με χαραγμένο λιθανάγλυφο στο οποίο απεικονίζεται ανθρώπινη φιγούρα -πιθανόν του θεού Μίθρα (ο περσικός θεός ήλιος)- να θυσιάζει ταύρο. Παρόλο που υπάρχουν πινακίδες και το μονοπάτι που οδηγεί εδώ είναι σύντομο, πιθανόν να μη δείτε τον βράχο καθώς η περιοχή κυριολεκτικά πνίγεται στην άγρια βλάστηση.

Στον δρόμο για Μέδουσα συναντάμε τα Λουτρά Θερμών. Εδώ πλάι στο κτίριο των παλιών λουτρών έχει κτισθεί το καινούργιο, όπου βρίσκεται η μεγάλη πισίνα με το ιαματικό νερό.

Επόμενη στάση το χωριό Μέδουσα (22 χλμ. από Εχίνο εκ των οποίων 4 χλμ. σε βατό χωματόδρομο), ένα από τα πιο ενδιαφέροντα πομάκικα χωριά με άφθονα καλοδιατηρημένα σπίτια και μικρά καπνοχώραφα που μοιάζουν σαν να έχουν σκορπιστεί με επιμέλεια γύρω από την κοίτη του Ξεροπόταμου. Το καλοστεκούμενο μονότοξο γεφύρι δρασκελίζει το ποτάμι και ενώνει μαζί με το νεότευκτο τσιμεντένιο τις δυο αντικριστές γειτονιές.

Στα σύνορα: Εξίσου ενδιαφέρουσα είναι και η άλλη διαδρομή που φεύγει δυτικά από τον Εχίνο με προορισμό τα ορεινά χωριά Κοτύλη (12 χλμ. από Εχίνο.) και Δημάρι (18 χλμ. από Εχίνο). Ο δρόμος ελίσσεται μέσα από υπέροχα δάση, ποτάμια, μικρά καταπράσινα χωράφια. Στην πορεία μας θα διασχίσουμε το χωριό Μελίβοια όπου βρίσκεται ένα από τα παλιότερα τζαμιά της περιοχής (19ος αιώνας), αλλά και παλαιοχριστιανικοί τάφοι και θα βρούμε τη διασταύρωση που οδηγεί στην όμορφη Κοτύλη, ένα χωριό με καταπράσινα κηπάρια.

Το Δημάρι απέχει 45 χιλιόμετρα από την πόλη της Ξάνθης κι είναι ένα από τα πλέον απόμακρα, ορεινά χωριά του νομού. Όμως η πρόσβαση λόγω του ασφάλτινου δρόμου είναι εύκολη και πραγματικά αξίζει τον κόπο να έρθει κανείς μέχρι εδώ. Με περισσότερους από 600 μόνιμους

κατοίκους, το χωριό βρίσκεται σκαρφαλωμένο σε ύψος 850 μέτρων στις παρυφές του όρους Γυφτόκαστρο (1.827 μ.), εκεί όπου αρχίζει η δασική ζώνη της μαύρης πεύκης και της οξιάς.

Μόλις λίγα χιλιόμετρα βορειότερα βρίσκονται τα ελληνοβουλγαρικά σύνορα. Νότια και δυτικά από το Δημάρι θα συναντήσουμε μια ακόμη συστάδα όμορφων πομάκικων χωριών που προσεγγίζονται τόσο από τον Εχίνο όσο και απ' την Κοτύλη, αλλά και τη Σμίνθη που βρίσκεται πάνω στον κεντρικό δρόμο Ξάνθης - Εχίνου. Ανάμεσά τους ξεχωρίζουμε τα χωριά Πάχη, Γλαύκη, Κένταυρος, Κύκνος, Ρεύμα και Ωραίο.<sup>35</sup>

### Αρχαιολογικό Μουσείο Αβδήρων

Στο Αρχαιολογικό Μουσείο Αβδήρων εκτίθενται αντικείμενα που βρέθηκαν στην πόλη και τα νεκροταφεία των αρχαίων Αβδήρων. Η έκθεση καλύπτει τη χρονική περίοδο από τον 7ο αι. π.Χ. μέχρι τον 13ο αι. μ.Χ. Η παρουσίαση των εκθεμάτων γίνεται σε τρεις κύριες ενότητες: δημόσιος βίος, ιδιωτικός βίος και ταφικά έθιμα, οι οποίες υποδιαιρούνται σε επιμέρους θεματικές ομάδες. Τα εκθέματα πλαισιώνονται από επεξηγηματικά κείμενα, φωτογραφίες, σχέδια, χάρτες και διαγράμματα. Το μουσείο έχει έντονο εκπαιδευτικό χαρακτήρα. Κύριος στόχος είναι να συμβάλει στην επιμόρφωση των μαθητών Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, και συγχρόνως να ικανοποιεί τον απαιτητικό επισκέπτη.

Η αρχιτεκτονική μελέτη του κτηρίου εκπονήθηκε από τους αρχιτέκτονες μηχανικούς του Υπουργείου Πολιτισμού Γ. Πολυχρονίου και Ν. Φιλιππίδη. Στο εξωτερικό του υπάρχουν αναφορές στα παραδοσιακά κτίσματα της Θράκης. Το κτήριο αποτελείται από το υπόγειο (στο οποίο βρίσκονται τα εργαστήρια, οι αποθήκες αρχαίων και υλικών, οι ηλεκτρολογικές και μηχανολογικές εγκαταστάσεις) το ισόγειο (όπου υπάρχουν τα εργαστήρια συντήρησης, οι χώροι εξυπηρέτησης του κοινού, η αίθουσα πολλαπλών χρήσεων και εκθεσιακός χώρος) και τον όροφο (που περιλαμβάνει γραφεία και εκθεσιακό χώρο).

Στα γραφεία κατά τις ώρες 7:00 - 15:00 εξυπηρετείται το κοινό για διοικητικές υποθέσεις. Το Μουσείο υπάγεται στη ΛΑ' Εφορεία Προϊστορικών και Κλασικών Αρχαιοτήτων Ξάνθης. Πρόθεση της Εφορείας είναι να μεταβληθεί σε χώρο πολλαπλών πολιτιστικών δραστηριοτήτων, ώστε να συμβάλει δυναμικότερα στην πνευματική ανάπτυξη της περιοχής. Έχουν οργανωθεί επιστημονικές ξεναγήσεις και εκπαιδευτικά προγράμματα. Στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων διεξήχθη στις 20-21 Οκτωβρίου 2001 συμπόσιο με θέμα "Κλαζομενές, Τέως και Άβδηρα: Μητροπόλις και αποικία". Τον Ιούνιο του 2002 φιλοξενήθηκε συνάντηση Ελλήνων και Ισπανών στο πλαίσιο γενικότερης συνεργασίας της Περιφέρειας Ανατολικής Μακεδονίας - Θράκης με την αντίστοιχη Περιφέρεια της Adra και το Πανεπιστήμιο της Granada.

Στους άμεσα πραγματοποιήσιμους στόχους συγκαταλέγεται η οργάνωση φωτογραφικών εκθέσεων, περιοδικών εκθέσεων αρχαιολογικού ή εικαστικού περιεχομένου και η εγκατάσταση οπτικοακουστικού συστήματος.<sup>36</sup>

<sup>35</sup> Ξάνθη, τα χωριά των Πομάκων, διαθέσιμο στο [http://pomakohoria.blogspot.com/2016/06/blog-post\\_22.html](http://pomakohoria.blogspot.com/2016/06/blog-post_22.html)

<sup>36</sup> Αρχαιολογικό Μουσείο Αβδήρων, διαθέσιμο στο [http://odysseus.culture.gr/h/1/gh151.jsp?obj\\_id=3391](http://odysseus.culture.gr/h/1/gh151.jsp?obj_id=3391)



### 3.3. Η γαστρονομία της πόλης

Εκτός από τον ρόλο της θρέψης, η τροφή λειτουργεί μέσα στην κοινωνική κατάσταση ωσεπικοινωνία. «Δείξε μου τι τρως να σου πω ποιος είσαι»: Ορίζει κανείς τον εαυτό του και τους άλλους ανάλογα με το τι τρώει ο ίδιος ή το τι τρώνε εκείνοι. Η παραγωγή των υλικών αγαθών και η κατανομή τους συνιστούν ένα ταξινομικό σύστημα: λαοί του λαδιού ή του βουτύρου, λαοί του σιταριού, του αραβόσιτου ή του ρυζιού, της μύρας ή του κρασιού. Με την τροφή οι άνθρωποι μεταβαίνουν από τη φύση στον πολιτισμό. Εν τέλει καταναλώνουμε «τροφές πολιτισμένες», επιλεγμένες βάσει νόμων και κανόνων που καθορίζουν το επιτρεπτό, το ευπρεπές. Η διατροφή δεν είναι τίποτε άλλο από ανταλλαγή μηνυμάτων, ένα είδος «γλώσσας», ένα σύστημα - κώδικας που σηματοδοτεί όρια, ταυτότητες και ετερότητες, αξίες και συμβολισμούς. Τρώγοντας ενσωματώνουμε επίσης τις σημασίες. Γεύσεις, χρώματα, φόρμες, τύποι, «καλοί τρόποι» στο τραπέζι καθορίζονται από την κάθε ομάδα και την ξεχωρίζουν εμείς και οι άλλοι. Η τροφή διεκπεραιώνει σημαντικές και βαθιές κοινωνικές ανάγκες. Για παράδειγμα, το άτομο μοιράζεται με τους συνανθρώπους του συναισθήματα και εμπειρίες, ανακάμπτει τη μνήμη, είναι ένας πραγματικός διάλογος με το παρελθόν, μια νοσταλγική αφήγηση του τόπου της πόλης ή του χωριού που γεννήθηκε κάποιος.

Στη συνέχεια, γίνονται προσεγγίσεις για τις όψεις του μαγειρικού πολιτισμού, όπως μελετήθηκε από την ομιλήτρια στην Ξάνθη και στην ύπαιθρό της από την αρχή της δεκαετίας του 1990 μέχρι τα τέλη της, και αφορά τόσο στην παραδοσιακή, όσο και στη νεωτερική κοινωνία. Για παράδειγμα, ενδεικτικά γίνεται αναφορά στις παρακάτω αναίμακτες και αιματηρές τελετουργικές τροφές που εντόπισα στον κύκλο του χρόνου και στον κύκλο ζωής του ανθρώπου: -ψωμί γιορτινό, τελετουργικό, «κεντημένο», ψωμί προς διανομή στην κοινότητα (χριστόψωμο, τσουρέκι, λαμπροκουλούρα ή λαμπρόψωμο με ποικίλα σχήματα, λαζαράκια, προσφυγικά λοκούμνια, μπακλαβωτά του Πάσχα και του Δεκαπενταύγουστου, λαγάνα της πρωτονήστιμης ή αρχιδευτέρας, «πικρουβούκι» της Παναγίας), ψωμί προσφερόμενο προς τοθεϊόν (λειτουργίες - πρόσφορα, άρτοι), κουλούρα του γάμου, ψωμί της ξυνης μαγιάς, της ρεβυθομαγιάς, της λουλουδομαγιάς, (της μαγιάς) του σταυρολούλουδου, ψωμί φυλακτήριο της λεχώνας ή του νεκρού,

-βασιλόπιτα («ζυμωτή» ή «φυλλωτή»), κολοκυθόπιτες, σουσαμόπιτες των Χριστουγέννων, μπουρέκια, πίτες με κομμάτια χοιρινού, τυρόπιτες της Τυρινής, «φανερόπιτες», γαλατόπιτες της Αναλήψεως, περπατόπιτες,

-λουκουμάδες-λαλαγγίτες (μελωμένη ζύμη) του αρρώστου, της κουμπάρας στα Θεοφάνεια, των Αγίων Σαράντα, των Ψυχοσαββάτων, της γέννησης, της βάπτισης, των νεκρών, -το σιτάρι σε όλες του τις μορφές (κόλλυβα νεκρώσιμα των Ψυχοσαββάτων, κόλλυβα πανηγυρικά «χαρούμενα» των τιμωμένων αγίων ή μαντικά των Αγίων Θεοδώρων, πανσπερμίες και χυλοί για την Αγία Βαρβάρα, τον Άη Ανδρέα, τον Άη Νικόλα),

-γεύματα κόκκινης, λιπαρής και ζεστής κρεάτινης, γι' αυτό ευφορικής και ευωχικής τροφής, (π.χ., εθμικά χοιροσφάγια των Χριστουγέννων, προσφυγικά μαντί, πανηγυρικά κουρμπάνια, κρεάτινα του τσικνίσματος της Τσικνοπέμπτης, ο εν φούρνω πασχαλιάτικος αμνός), γεύματα του «κρύου, άσπρου, ισχνού, φτωχού» άρα νηστήσιμου ψαριού (του Ευαγγελισμού, των Βαΐων, και της «Μακαριάς»),

-«τυλιχτά» ή «στριφτά» εδέσματα - φαγητά «σπάργανα» (λαχανοντολμάδες της αρχιχρονιάς, σαραγλί και θρακιώτικη «μπάμπω»), σούπες της παραμονής των Χριστουγέννων, της μαγειρίτσας, της λεχώνας, του θανάτου,

-προϊόντα της οικιακής οικονομίας (καρποί της αφθονίας) στα ευωχικά τραπέζια του Δωδεκαήμερου,

-αυγά του «χάσκα», του «καλού λόγου», «μεγαλοπεφτιάτικα» και αναστάσιμα, αυγά «κεντημένα»,

-εδέσματα συνοδευόμενα με την παρουσία κρασιού - κοινωνικού ίχνους των γιορτινών γευμάτων-

οίνος της Θείας Μετάληψης, του νεκρού,

- λάδι και βούτυρο, για αρτύματα και νηστήσιμα,

-ηδύσματα, καταχύσματα και καρυκεύματα, μειλίγματα (μειλίχιες προσφορές) προς τους νεκρούς (μελομακάρωνα, ζαχαρόπηκτα κόλλυβα), κεράσματα προς τη βρύση, (προς) τις Μοίρες, (προς) τις προσωποποιημένες κατά τη λαϊκή αντίληψη ασθένειες (κόκκινη ζάχαρη),

-τροφές προσφορές / είδη προς διανομή (προς βαπτιστικούς, κουμπάρους, ιερέα, κοινότητα, ζώα),

-εδέσματα στο λεχουσιάτικο «τραπέζι της Παναΐας», η όρνιθα των Θεοφανείων ή των Αποκρεών, η «κοσάρα» της Ποντίας νύφης, ο πετεινός των εθίμων θεμελίωσης κτηρίου και το συνακόλουθο το γεύμα των μαστόρων,

-συμπόσια και προπόσεις με ευχές και αντευχές («καλή Σαρακοστή» ή «καλές γιορτές να έχουμε»), λόγος τεκμηριωτικός της συνέχειας των πρακτικών κοινωνικής συνέντευξης στο χρόνο και των σχέσεων που ανανεώνονται ως την επόμενη φορά («και του χρόνου να ξαναμαζευτούμε»),

-τροφές «απαγορευμένες» την ημέρα της Αποτομής της Κεφαλής του Τιμίου Προδρόμου που σχετίζονται με το χρώμα του αίματος π.χ. κόκκινο σταφύλι ή με την ομοιοπαθητική επέμβαση στα τρόφιμα π.χ. κοπή του καρπουζιού,

-τροφές της ελεημοσύνης και της κοινοτικής αλληλεγγύης,

-τροφές με ισχυρό συμβολισμό, π.χ. αλάτι,

-τροφές πολυτελείς, π.χ. ζάχαρη και μυρωδικά κ.ά.<sup>37</sup>

Η έντονη πολυπολιτισμικότητα της Ξάνθης έχει αποτυπωθεί σε κάθε στοιχείο της πόλης, και φυσικά δεν θα άφηνε ανεπηρέαστη τη γαστρονομία της.

Η παρουσία στην ελληνική πόλη, πολλών εθνοτήτων (Τούρκοι, Πομάκοι, Ρομά, Μικρασιάτες, Αρμένιοι, Πόντιοι, Καππαδόκες) έχουν αφήσει το στίγμα τους και έχουν συμβάλει στη διαμόρφωση της γαστρονομίας, γεγονός που αντανακλάται στις γεύσεις και τα αρώματα της τοπικής κουζίνας.

Πιάτα όπως ρεθύβια με κολοκύθα και μπαχαρικά, αρνί με γιουφτάδες (ένα είδος χυλοπίτες), παστουρμαδόπιτες, πρασοκρεατόπιτες, τσιγεροσαρμάδες (αρνίσια εντόστια με μυρωδικά και μπαχαρικά), χοιρινό ή κοτόπουλο με λάχανο τουρσί, κοτόπουλο με κουσκούς, λαχανοντολμάδες

<sup>37</sup>«Τελετουργικές τροφές στον κύκλο του χρόνου και στον κύκλο της ζωής του ανθρώπου» διαθέσιμο στο <https://fex.org.gr/content/teletourgikes-trofes-ston-kyklo-toy-xronoy>

και όσπρια λαδερά. Επίσης, τα διαφόρων ειδών κεμπάπ είναι οι musttry παραδοσιακές γεύσεις. Δοκιμάστε σίγουρα, Ξανθιώτικα αφράτα στραγάλια, φρέσκο ψάρι και τον περίφημοκαβουρμά με προέλευση από τον Πόντο.

Από την άλλη ξεχωριστή μνεία αξίζει στα φημισμέναξανθιώτικα γλυκά από σαραγλί, νούγκα, λουκούμια και καριόκες μέχρι αυθεντικά ανατολίτικα γλυκά και σιροπιαστά (μπακλαβά, κανταΐφι, εκμέκ, σαραγλί, καρυδόπιτα, σάμαλι, ρεβανί), σεκέρπαρέ από σιμιγδάλι και φρέσκο βούτυρο, σουτζούκλουκούμ (μακρόστενογλύκισμα με καρύδια), καζάνντιπί, ταβούγκιοσού, κιουνεφέ, μουχαλεμί, σεκέρπαρέ και σιροπιαστό γκελίν μποχτσά.

### Τοπικά Προϊόντα

Η ευρύτερη περιοχή έχει πλούσια αγροτική παραγωγή σε όσπρια, φρούτα και λαχανικά, ιδιαίτερα πατάτες, σπαράγγια, μανιτάρια ενώ πλέον θα βρείτε και πρώτης ποιότητας τρούφες. Εκτός από την αγροτική παραγωγή πυλώνες της τοπικής οικονομίας είναι η κτηνοτροφία, η γαλακτοκομία, η αλιεία πέστροφας στο ποτάμι αλλά και το ψάρεμα στο Θρακικό πέλαγος και τα φημισμένα θρακιώτικα αλλαντικά, όπως ο καβουρμάς και ο παστουρμάς.

Το καλό φαγητό θα συνοδεύσετε με εξίσου καλό κρασί καθώς η περιοχή παράγει αξιόλογα κρασιά με οινοποίηση γηγενών ποικιλιών όπως Ροδίτης, Αθήρι, Ασύρτικο, Ξινόμαυρο, Νεγκόσκα αλλά και άλλων ποικιλιών όπως CabernetSauvignon και CabernetFranc. Επίσης, γευστικό και ποιοτικό είναι το τσίπουρο, το ούζο και η μύρα που παράγονται.

Μιλώντας, εκτός από τα προϊόντα, γίνεται αναφορά και για τα ποτά της περιοχής. Αξίζει να σημειωθούν τα δύο σημαντικότερα κτήματα του νομού που παράγουν κρασιά και μύρες αντίστοιχα.

### ΚτήμαΒουρβουκέλη

Το κτήμα Βουρβουκέλη βρίσκεται στο 20ο χλμ. Ξάνθης – Αβδήρων λίγο πιο έξω από το χωριό των Αβδήρων. Χαρακτηρίζεται από έναν συνδυασμό στοιχείων, που καταλήγει σε μια υπέροχη ποικιλία χρωμάτων, αρωμάτων και γεύσεων, τα κρασιά του ΚτήματοςΒουρβουκέλη υπόσχονται να σας μαγέψουν με την ποιότητα και τη γεύση τους. Η ιστορία του ξεκίνησε από την αγάπη της οικογένειας για την ιστορική περιοχή των Αβδήρων και το κρασί. Η ανέγερση του παραδοσιακού οινοποιείου ολοκληρώθηκε το 2005 και επαναφέρε την περιοχή στο οινικό προσκήνιο.

Η οινοπαραγωγική μονάδαΒουρβουκέλη είναι οικογενειακή με ιδιαίτερα επιμελημένη παραγωγή, ενώ έχει ήδη 10 ετικέτες στο ενεργητικό της, μεταξύ αυτών Άβδηρος, Παμίδι, Μαυρούδι και Λαγάρα, ενώ έχει λάβει και σημαντικές διακρίσεις. Το οινοποιείο είναι επισκέψιμο, με οργανωμένη ξενάγηση και winetasting, ενώ υπάρχουν διαθέσιμες και παλαιές σοδειές του.

### Ηλιακό Μικροζυθοποιείο Ξάνθης

Το Ηλιακό Μικροζυθοποιείο Ξάνθης βρίσκεται στο 3οχλμ. Ξάνθης – Καβάλας και ξεκίνησε τη λειτουργία του το 2016, αλλάζοντας το τοπίο στην παραγωγή μπύρας. Η εταιρεία παράγει φρέσκες και αφιλτράριστες μπύρες, αποκλειστικά από τοπικές πρώτες ύλες, συνεργαζόμενη μόνο με τοπικές επιχειρήσεις.

Ιδιαίτερη μνεία πρέπει να γίνει στον τρόπο παραγωγής, η οποία πραγματοποιείται εξ ολοκλήρου μέσω ηλιακών panels, στοχεύοντας παράλληλα στη μείωση των αποβλήτων, με την επαναχρησιμοποίηση τους σε άλλες μορφές. Με γνώμονα την παραγωγή των προϊόντων της με τον μικρότερο δυνατό αντίκτυπο για το περιβάλλον, μας προσφέρει 3 ποιοτικές ετικέτες, την ξανθιά «Θέρος», την RedAle «Γαία» και την Bohemiandunkel «Ερεβος», που ικανοποιούν κάθε γούστο.<sup>38</sup>

Η γαστρονομία μιας περιοχής αντανakλά πάντοτε την πολιτισμική της ταυτότητα. Έτσι και στην Ξάνθη, η τοπική κουζίνα μαρτυρά το πολιτισμικό μωσαϊκό της. Έλληνες, Μουσουλμάνοι, Πομάκοι, Ρομά, Αρμένιοι, Πόντιοι, Καππαδόκες έχουν συνεισφέρει σημαντικά στην πλούσια γαστρονομική παράδοση της περιοχής.

Η περιφέρεια έχει πλούσια αγροτική παραγωγή σε φρούτα, λαχανικά, πατάτες, όσπρια, σπαράγγια, μανιτάρια και πρόσφατα σε εξαιρετικές τρούφες. Η κτηνοτροφία των ορεινών περιοχών και τα γαλακτοκομικά αποτελούν σημαντικούς πυλώνες της τοπικής οικονομίας. Άλλες επιχειρηματικές δραστηριότητες στην περιοχή είναι η πτηνοτροφία, η αλιεία πέστροφας στο ποτάμι, καθώς και το ψάρεμα στο Θρακικό Πέλαγος και η ιχθυοκαλλιέργεια στα νταλιάνια του Πόρτο Λάγος.

Η τοπική γαστρονομία αποτελεί μείγμα γεύσεων και αρωμάτων με προέλευση τόσο από τη Μικρά Ασία όσο και τα Βαλκάνια. Δοκιμάστε τα Ξανθιώτικα αφράτα στραγάλια, φρέσκο ψάρι, κεμπάπ όλων των ειδών, ρεβίθια με κολοκύθα και μπαχαρικά, αρνάκι με χυλοπίτες (γιουφκάδες), αλμυρές πίτες όπως παστουρμαδόπιτα, πρασοκρεατόπιτα (που σερβίρεται και στο Πρωτοχρονιάτικο τραπέζι). Μια άλλη λιχουδιά που αξίζει να γευθείτε είναι ο καβουρμάς, ένα αλλαντικό με προέλευση από τον Πόντο. Το κρέας (μοσχαρίσιο, βουβαλίσιο, πρόβειο ή κατσικίσιο) σιγοψήνεται με μπαχαρικά (κανέλα, γαρύφαλλο, μπαχάρι και μοσχοκάρυδο) σε λίπος και διατηρείται σε αυτό. Αυτή η διαδικασία συντήρησης του κρέατος ήταν τις παλαιότερες εποχές ο καλύτερος τρόπος για να διατηρηθεί σε άριστη κατάσταση για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Άλλα ενδιαφέροντα πιάτα είναι οι τσιγεροσαρμάδες (αρνίσια εντόστια με μυρωδικά και μπαχαρικά), χοιρινό ή κοτόπουλο με λάχανο τουρσί, κοτόπουλο με κουσκούς, λαχανοντολμάδες, λουκάνικα και όσπρια λαδερά ή σούπα.

Το καλό φαγητό θα πρέπει πάντα να συνοδεύεται από ένα καλό κρασί. Γευθείτε τα αξιόλογα κρασιά της περιοχής που παράγονται με οινοποίηση γηγενών ποικιλιών όπως Ροδίτης, Αθήρι, Ασύρτικο, Ξινόμαυρο, Νεγκόσκα αλλά και άλλων ποικιλιών όπως CabernetSauvignon και CabernetFranc. Αρκετά οινοποιεία της περιοχής είναι επισκέψιμα, μη χάσετε λοιπόν την ευκαιρία να δοκιμάσετε τα λευκά, ροζέ ή κόκκινα κρασιά τους. Επίσης, το τοπικό τσίπουρο ή ούζο θα συνοδεύσει εξίσου ικανοποιητικά το φαγητό σας, ειδικά αν πρόκειται για ψαρικά.

---

<sup>38</sup>«Ελάτε μαζί μας να γευτούμε την πολυπολιτισμική γαστρονομία της Ξάνθης» διαθέσιμο στο <https://www.travelstyle.gr/elate-mazi-mas-na-geutoume-tin-polipolitismiki-gastronomia-tis-ksanthis/>

Εκτός από το καλό φαγητό και κρασί η Ξάνθη θα σας ενθουσιάσει και με τα γλυκίσματά της με ανατολίτικες κατά βάση ρίζες. Στα ζαχαροπλαστεία της περιοχής θα βρείτε εξάισια σιροπιαστά γλυκά με φύλλο (μπακλαβά, κανταΐφι, εκμέκ, σαραγλί, καρυδόπιτα, σάμαλι, ρεβανί), καζάνντιπί, που σημαίνει «ο πάτος της κατσαρόλας» και είναι γλύκισμα από πρόβειο γάλα με αρώματα βανίλιας, ταβούκγκιοσού (το μόνο γλυκό που παρασκευάζεται με κοτόπουλο!), κιουνεφέ (τραγανό γλύκισμα με γέμιση μαλακού τυριού), μουχαλεμπί (κρέμα με σιρόπι και ροδόνερο), σεκέρπαρέ (αφράτα σιροπιαστά μπισκότα με σιμιγδάλι) καριόκα, το δημοφιλές αυτό γλυκό με σοκολάτα, ξηρούς καρπούς και φρούτα το οποίο εφηύρε ζαχαροπλάστης της περιοχής, ανώμαλα ή αλλιώς βραχάκια, νουγκά, λουκούμια και σουτζούκλουκούμ (γλύκισμα με καρύδια σε σχήμα λουκάνικου).

Στην Ξάνθη θα βρείτε προτάσεις για όλα τα γαστρονομικά γούστα. Δώστε στον εαυτό σας την ευκαιρία να τις ανακαλύψει και αφεθείτε στις γεύσεις και τα αρώματα που θα κάνουν το ταξίδι σας αξέχαστο.<sup>39</sup>

Συνηθίζουν να την αποκαλούν σταυροδρόμι πολιτισμών στην κομβική διασταύρωση Δύσης και Ανατολής. Η Ξάνθη είναι ένα μέρος μαγικό, όπου το χθες συναντάει το σήμερα, όπου μπορείς να ταξιδέψεις από το κυνήγι τρούφας μέχρι το πολύβουο παζάρι ώσπου να πεις κύμινο.

### 3.3.1. Τι αξίζει να επισκεφτείτε...

#### Σταυροδρόμι

Η βόλτα στα πιο ενδιαφέροντα γαστρονομικά μαγαζιά της πόλης ξεκινάει από το Σταυροδρόμι. Ένα μαγαζάκι που συγκεντρώνει 60 χρόνια ιστορία και τρεις γενιές που κατέχουν το μυστικό για το πώς γίνεται το πιο νόστιμο και αφράτο στραγάλι. Στραγαλοποιείον, λοιπόν, το Σταυροδρόμι, με τον καρπό του ρεβιθιού να περνάει τέσσερις φορές από τη φωτιά και να αποθηκεύεται για το σωστό χρονικό διάστημα μέχρι να δώσει το τέλειο αποτέλεσμα. Εκεί θα βρείτε στραγάλι ανάλατο, ψημένο, άσπρο αφράτο, τραγανό και πιπεράτο. Ολόφρεσκοι ξηροί καρποί, λογιών λογιών λουκούμια, σουτζούκλουκούμ ονειρεμένο που λιώνει στο στόμα και δικό τους παγωτό αληθινό, με λίγες γεύσεις αλλά όλες υπέροχες μία προς μία.

#### Παπαπαρασκευάς

---

<sup>39</sup>Ξάνθη: Ταξίδι στις Γεύσεις, διαθέσιμο στο:

[http://www.visitgreece.gr/el/gastronomy/a\\_savoury\\_trip\\_to\\_xanthi](http://www.visitgreece.gr/el/gastronomy/a_savoury_trip_to_xanthi)



Εικόνα 10 από: <https://papaparaskevas.gr/>

Ο Παπαπαρασκευάς, από την άλλη, είναι γνωστός σε όλη την Ελλάδα για τις καριόκες του. Μιλάμε για ένα γλυκό που συνήθως τα ζαχαροπλαστεία το φτιάχνουν με απομεινάρια υλικών, τριμμένο μπισκότο, λίγο καρύδι και σοκολάτα... Αλλά όχι ο μάστορας Παπαπαρασκευάς, που έφτιαχνε επί τούτου καριόκες με τα πιο φρέσκα και αγνά υλικά γράφοντας τη δική του γλυκιά ιστορία που ταξίδεψε σε όλη την Ελλάδα! Θα βρείτε τις κλασικές αλλά και τις πιο μεγάλες ατομικές καριόκες με μια πλούσια στρώση τραγανής σοκολάτας και ένα βελούδινο εσωτερικό, μεστό από τους ξηρούς καρπούς και τα αρωματικά. Δοκιμάστε επίσης βραχάκια, πουράκια και νουγκάτ.

### Κρεαταγορά της Ξάνθης

Επιβάλλεται και μια βόλτα στην Κρεαταγορά της Ξάνθης μέσα στο στεγασμένο δρόμο της δημοτικής αγοράς για χάσι, κουβεντούλα, μεζεδάκια και πολλές αγορές για το ταξίδι της επιστροφής. Στον Μπατζακίδη για μοσχαρίσιο λουκάνικο Ξάνθης Πέταλο και λουκάνικο τύπου Τζουμαγιάς δικής τους συνταγής. Στον Τζανόγλου για λουκάνικο με πράσο, σουβλάκια μαριναρισμένα, κοκορετσάκια ατομικά φούρνου και τζιγεροσαρμάδες, στον Ναλιά για κοντοσουβλι κοτόπουλο, στον Παπαδόπουλο για πολλά είδη αλλαντικών και λουκάνικων δικής του παραγωγής! Ανάμεσα στα κρεοπωλεία το μικρό ταβερνάκι της δημοτικής αγοράς έχει την απλή λογική κρέας, ψάρι, θαλασσινά στα πιο φρέσκα τους. Διαλέγεις τι θέλεις από τους πάγκους και ο κυρ-Σπύρος στο ετοιμάζει στα γρήγορα στα κάρβουνα ή το τηγάνι.

### Παλαιά Πόλις

Ίσως το πιο «εστιατόριο» με τη μορφή εστιατορίου στην Ξάνθη είναι η Παλαιά Πόλις. Ένα όμορφα περιποιημένο μαγαζί, με ζεστή σάλα, ιδανική για χειμωνιάτικα γεύματα και εμπνευσμένα πιάτα που ακολουθούν την εποχικότητα των υλικών. Μανιταρόσουπα βελουτέ, μοσχαράκι λάχανο ή με μπάμιες, χοιρινό με σάλτσα δαμάσκηνο, φασιανό κρασάτο και άλλα πολλά.

### Γεύσεις και αρώματα από παζάρι

Στο τέλος της Πλατείας, στην Παναγή Τσαλδάρη, τα μαγαζιά είναι ένα κι ένα διαλεχτά και σε προϊδεάζουν για την είσοδο στο μεγάλο παζάρι. Κάθε Σάββατο η Ξάνθη ζει στο ρυθμό της παραδοσιακής αγοράς, εκεί που όπως λένε και για τα μεγάλα παζάρια του Μαρόκου «ό,τι δεν



είναι καρφωμένο κάτω είναι για πούλημα»! Ψάρια, κρέατα, φρούτα και λαχανικά, χρωματιστά μπαχαρικά και ρούχα, τσίκνα και αρώματα επιτίθενται στις αισθήσεις. Γευθείτε, δοκιμάστε, απομακρυνθείτε, επιστρέψτε, κάντε παζάρια, αγοράστε και απολαύστε κάθε στιγμή της μικρής αυτής ιεροτελεστίας.

Στον Καραχασάνθα σας τραβήξει η απαλή μυρωδιά των μπαχαρικών από τα αλλαντικά τους. Δοκιμάστε λουκάνικο πικάντικο, λουκάνικο πέταλο και λουκάνικο καραμανλίδικο, καβουρμά ανάμικτο από μοσχάρι/πρόβατο, όλα με κρέατα Ξάνθης. Βέβαια, στον Καραχασάν γίνεται... προσκύνημα για λίγες φετούλες από τον αέρινο παστουρμά, του που θα σας αφήσει στον ουρανίσκο όλη τη μαγεία της Ανατολής.

### Γρήγορα και νόστιμα

Στους δρόμους γύρω από το παζάρι υπάρχουν και αρκετά μικρομάγαζα για πρόχειρο φαγητό όπως το Tombulköfte για μοσχαρίσια κεφτεδάκια, κεμπάπ αρνί-μοσχάρι σε cult μεταλλικές ψησταριές σε σχήμα σπαθιού και ζουμερό γύρο, το ΚιούρτΤζεμάλ για σουτζουκάκια, σουβλάκι μοσχαρίσιο και αφράτο συκωτάκι, ενώ το Στέκι είναι διάσημο για τα μεγάλα σάντουιτς γεμιστά με σουτζουκάκια, κεμπάπ ή μπιφτέκι. Πολύ καλό και το Χειροποίητο.<sup>40</sup>

Τις όμορφες πόλεις που περνάς καλά, τις διαμορφώνουν όχι τόσο τα φυσικά τοπία της, αλλά κυρίως η ομορφιά των ανθρώπων της. Η Ξάνθη όμως είναι σίγουρα ευλογημένη επειδή τα διαθέτει και τα δύο και μάλιστα στον ύψιστο βαθμό. Θεε γιατί συνδυάζει βουνό, ποτάμια, λίμνες και θάλασσα; Θεε γιατί μπορείς να δοκιμάσεις κρέας, ψάρι και γλυκά σε τεράστια ποικιλία; Γιατί η απλότητα και η φιλοξενία των κατοίκων της σε κάνουν να πηγαίνεις απλώς επισκέπτης και να γυρίζεις πίσω έχοντας φίλους που θέλεις να ξαναμοιραστείς ένα τσιπουράκι μαζί τους στην πλατεία; Γιατί η καλή παρέα δε ξεχωρίζει τον έξω καρδιά Ιρχάν και τον πλακατζή Χακάν, από την Δέσποινα, την Βίκυ και τον Νίκο; Γιατί – αλήθεια – υπάρχει περιοχή που πίνεις τον καφέ σου μες στην πόλη και λέγεται «Παραλία», αλλά δεν βλέπει θάλασσα;

Στην Ξάνθη ο χρόνος, το θρήσκευμα και το χρήμα είναι υποκειμενικά...

Και όλα αυτά μαζί -με την βαθιά δύναμη της πολιτισμικότητας που τη διακρίνει- αποτυπώνονται σε ένα πρωτοφανές «κουζινικό φαινόμενο»: Στη γαστρονομία που συνδυάζει τις παραδόσεις, την προσφυγιά και τα προϊόντα τουλάχιστον πέντε διαφορετικών κατευθύνσεων: Από τη Μικρασία και τον Πόντο, έως την Κρήτη, την Κωνσταντινούπολη και την Τουρκία, έως την Αρμενία.

### **3.3.2. Τι αξίζει να δοκιμάσετε...**

---

<sup>40</sup>Ξάνθη: σταυροδρόμι γεύσεων και πολιτισμών, διαθέσιμο στο:

<https://www.olivemagazine.gr/%ce%b3%ce%b1%cf%83%cf%84%cf%81%ce%bf%ce%bd%ce%bf%ce%bc%ce%b9%ce%ba%ce%ac/%cf%84%ce%b1%ce%be%ce%b9%ce%b4%ce%b5%cf%8d%ce%bf%ce%bd%cf%84%ce%b1%cf%82/%ce%be%ce%ac%ce%bd%ce%b8%ce%b7-%cf%83%cf%84%ce%b1%cf%85%cf%81%ce%bf%ce%b4%cf%81%cf%8c%ce%bc%ce%b9-%ce%b3%ce%b5%cf%8d%cf%83%ce%b5%cf%89%ce%bd-%ce%ba%ce%b1%ce%b9-%cf%80%ce%bf%ce%bb%ce%b9%cf%84%ce%b9/>



Η Ξάνθη, αναμφισβήτητα, είναι η πόλη του καφέ και του γλυκού. Ο παλαιότερος είναι ο μερακλίδικος ελληνικός καφές του Νεστορίδη με παράδοση από το 1932. Μάλιστα, όσοι επισκεφθείτε το Λαογραφικό Μουσείο της πόλης, θα βρείτε και την επιγραφή του πρώτου μαγαζιού που έστησε- με τα λιγοστά τότε μέσα- ο παππούς Γιάννης. Πλέον, το καφεκοπτείο λειτουργεί από την τρίτη γενιά Νεστορίδη, τον εγγονό Γιάννη και τον αδερφό του Απόστολο. Οι εποχές άλλαξαν, αλλά το χαρμάνι παραμένει το ίδιο: Αρωματικό και πλούσιο. Αναζητήστε και δοκιμάστε ένα φλιτζάνι στα σύγχρονα καφέ που τον σερβίρουν σιγοψημένο στην χόβολη. Διαφορετικά, ακολουθείστε την μυρωδιά των φρεσκοκομμένων κόκκων του, που καθουρδίζονται καθημερινά στο μαγαζί επί της οδού Καπνεργατών στον αριθμό 11.

Λίγο παρακάτω, στην πλατεία απ' όπου δεσπόζει το ρολόι, ξεκινά η οδός Κομοτηνής και η προέκτασή της είναι η Παναγή Τσαλδάρη. Στα δεξιά σας θα συναντήσετε το μαγαζί του Καραχασάν με τον καλύτερο καβουρμά και σουτζούκι που έχετε δοκιμάσει. Φτιαγμένα και τα δύο με ντόπιο μοσχαρίσιο κρέας, ελαφριά και όχι πολύ πικάντικα. Πρώτα δοκιμάζετε (θα σας κεράσουν οπωσδήποτε οι κούκλες κοπέλες του μαγαζιού) και μετά ψωνίζετε.

### Γλυκά εις την δην

Η ποικιλία των γλυκών, που η πόλη της Ξάνθης μπορεί να σε τρατάρει, είναι μεγάλη. Οι σοκολατένιες καριόκες και τα βραχάκια του Παπαπαρασκευά είναι μία από αυτές. Λειτουργεί από το 1926 και ήταν το μοναδικό ζαχαροπλαστείο τότε που έφτιαχνε γλυκά με σοκολάτα. Μάλιστα, η σοκολάτα που χρησιμοποιείται ετοιμάζεται αποκλειστικά και μόνον για αυτούς με μυστική συνταγή. Θα βρείτε και ατομικό σαραγλί (έξτρα γίγας) τυλιγμένο στο κλασικό χαρτάκι, αλλά και πολλά άλλα κεράσματα.

Καθιερωμένο και νόστιμο και το σουτζούκλουκούμ του Χακάν στη Γλυκιά Γωνιά, σε πολλές και διαφορετικές εκδοχές για κάθε γούστο. Κλασικό με νισεστέ, με μούστο, με αμύγδαλο φιλέ, με ινδοκάρυδο, με τριαντάφυλλο – γνωστό και ως ραχάτλουκούμ, με φιστίκι Αιγίνης και τόσα άλλα. Ευκαιρίας δοθείσης δοκιμάστε και τα σούπερ αφράτα στραγάλια του (κλασικό, τσιφτέ το διπλοφουρνιστό, πιπεράτο). Μοναδικά σε όλο τον νομό.

Για σιροπιαστά, το Βυζάντιο και το Νέα Ελλάς έχουν τεράστια ποικιλία με ό,τι βάλει ο νους σας. Για χαλβά και υποβρύχιο όλο άρωμα, τότε δοκιμάστε οπωσδήποτε του Τασελαρίδη. Από το 1920 κρατά η συνταγή τους, ενώ είναι ονομαστά και εξάγονται ακόμη και στη Γερμανία.

Οι επιλογές είναι πολλές, με πολλά γραφικά ταβερνάκια σε όμορφες αυλές εντός της πόλης, αλλά και πολλές εκτός από αυτήν. Στην «Παλιά πόλη» μπορείς να δοκιμάσεις το καλύτερο χουγκιάρμπεργκεντί. Ο πουρές της μελιτζάνας έχει υπέροχη γεύση και δεν αφήνει την «καψίλα» της, ενώ το κρέας λιώνει στο στόμα. Και τα σουτζουκάκια όμως με σάλτσα είναι πολύ νόστιμα και αρωματικά.

### Στέκι

Για τα πιο νόστιμα και οικονομικά σουτζουκάκια επισκεφθείτε το «Στέκι». Οι ψησταριές του δεν σταματούν όλη μέρα να ψήνουν. Είναι ζουμερά και στα προσφέρουν σε μερίδα που χορταίνουν δύο μαζί με πατάτες, μια πρέζα μπουκόβο και μια πρέζα ενός μείγματος αλατιού και κόκκινου πιπεριού (δοκίμασέ το αν σου αρέσουν τα καυτερά).

## Κληματαριά

Μην παραλείψετε να επισκεφθείτε την γνωστή «Κληματαριά», την οποία έχουν επισκεφθεί από βασιλείς έως πρόεδροι της Δημοκρατίας και πρωθυπουργοί, ακριβώς δίπλα στην πλατεία στο Ρολόι. Παραδοσιακή, θρακιώτικη κουζίνα και τσιγεροσαρμάς κόλαση με την υπογραφή μιας από της πιο αγαπητές φυσιογνώμιες της Ξάνθης, του κυρ Μάριου.

## Πίλημα

Μόλις 8 χλμ. από την Ξάνθη, βρίσκεται το Πίλημα τόσο σαν περιοχή, όσο και σαν ταβέρνα. Έχει τα καλύτερα κεμπάπ σε όλο το νομό! Τα σερβίρει σε σπαθιά μαζί με μπόλικες φρέσκιες τηγανιτές πατάτες. Στα Άβδηρα, το «Χωριό», ειδικεύεται στα ψαρικά. Χειροποίητος γαύρος μαρινάτος – εξαιρετικός μεζές για τσίπουρο – τσιπούρα παντρεμένη με μπόλικο μαϊντανό και ό,τι φρέσκο ψαράκι μικρό πιαστεί εκείνη την ημέρα στο τηγάκι.<sup>41</sup>

## Βίων

Μερικά χιλιόμετρα έξω από την πόλη της Ξάνθης, η ταβέρνα Βίων είναι μια τίμια επιλογή για παραδοσιακή κουζίνα, μπιφτέκια, γιουβέτσι, μοσχαρακι λεμονάτο, τας κεμπάπ και τους πιο περιποιημένους τσιγεροσαρμάδες που έχετε δει.<sup>42</sup>

---

<sup>41</sup> Αποστολή στην Ξάνθη: Σταυροδρόμι σπουδαίας γαστρονομικής κουλτούρας, διαθέσιμο στο: <https://www.thatslife.gr/mageiriki/apostoli-stin-ksanthi>

<sup>42</sup> Ξάνθη: σταυροδρόμι γεύσεων και πολιτισμών, διαθέσιμο στο: <https://www.olivemagazine.gr/%ce%b3%ce%b1%cf%83%cf%84%cf%81%ce%bf%ce%bd%ce%bf%ce%bc%ce%b9%ce%ba%ce%ac/%cf%84%ce%b1%ce%be%ce%b9%ce%b4%ce%b5%cf%8d%ce%bf%ce%bd%cf%84%ce%b1%cf%82/%ce%be%ce%ac%ce%bd%ce%b8%ce%b7-%cf%83%cf%84%ce%b1%cf%85%cf%81%ce%bf%ce%b4%cf%81%cf%8c%ce%bc%ce%b9-%ce%b3%ce%b5%cf%8d%cf%83%ce%b5%cf%89%ce%bd-%ce%ba%ce%b1%ce%b9-%cf%80%ce%bf%ce%bb%ce%b9%cf%84%ce%b9/>

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ:Μεθοδολογία

### 4.1. Σκοπός και αντικείμενο έρευνας

Αντικείμενο της παρούσας πτυχιακής εργασίας είναι η έρευνα στις κουζίνες του νομού Ξάνθης. Η μελέτη αυτή έχει ως στόχο την ανάδειξη της αξίας της υλικής και άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς στο νομό Ξάνθης, με έμφαση, όμως, στην κουζίνα της, καθώς η πόλη φημίζεται για την πολυπολιτισμικότητα της.

Σκοπός της είναι να μελετηθεί και να διερευνηθεί ο τρόπος διαχείρισης της γαστρονομίας, ως πόρος της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς, η ανάδειξη της κουζίνας, η σπουδαιότητά της και η ανάπτυξή της. Ακόμη, στόχος είναι να τονιστούν τα πολιτισμικά στοιχεία και η πολιτιστική ανάπτυξη, αλλά και γενικότερα η σπουδαιότητα της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς για την ανθρωπότητα και τις τοπικές κοινωνίες.

Πιο συγκεκριμένα, όμως, εξετάζεται το θέμα της γαστρονομίας στο νομό Ξάνθης και η ανάδειξη της κουζίνας της λόγω των πολλών πολιτισμών που βρίσκονται στο νομό.

Το είδος της έρευνας που θα διεξαχθεί στη συνέχεια είναι ποιοτική. Ο κύριος ερευνητικός στόχος της παρούσας έρευνας είναι η συλλογή στοιχείων, ώστε να παρουσιαστούν τρία διαφορετικά, αλλά εξίσου σημαντικά είδη κουζίνας του νομού. Τα ερωτήματα που τίθενται στη συγκεκριμένη πτυχιακή εργασία αφορούν την καταγωγή των ερωτηθέντων και τη συλλογή συνταγών από άτομα με διαφορετική ταυτότητα και διαφορετική κουλτούρα μεταξύ τους.

Στην ποιοτική έρευνα ένας τρόπος με τον οποίο ερευνούνται θέματα ιδεών για ανάπτυξη νέων προϊόντων, χρησιμοποιείται επίσης για την αξιολόγηση των ιδεών χωρίς την χρήση στατιστικών και αριθμητικών μετρήσεων και αναλύσεων. Η ποιοτική έρευνα χρησιμοποιεί ερευνητικές μεθόδους με τη μορφή της συζήτησης που πραγματοποιείται από εξειδικευμένους ερευνητές. Στόχος της είναι η κατανόηση των αιτιών ενός προβλήματος.

Οι μέθοδοι μιας ποιοτικής έρευνας μπορεί να είναι:

- Κλασσικές:

- 1)Ομάδες συζήτησης (focusgroups)

- 2)Παρατήρηση

3) Σε βάθος ατομικές συνεντεύξεις

• Πρότυπες:

1) ConflictGroups (ομάδες ειδικά διαμορφωμένες ώστε να μπορούν να προωθούν την αντιπαράθεση)

2) Εκτεταμένες Δημιουργικές Ομάδες (extendedworkshops)

3) Quali-quant, είναι σύνθετες μεθοδολογίες κατά τη διάρκεια των ομάδων/συνεντεύξεων με ή χωρίς την χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή

4) Παρατήρηση (on the spot observation).

Πώς παρακολουθεί ο ερευνητής όσα λέγονται κατά τη διάρκεια μιας ομάδας εστίασης;

- Ηχογράφηση
- Βιντεοσκόπηση
- Χειρόγραφες σημειώσεις
- Πολλαπλές μέθοδοι εγγραφής.<sup>43</sup>

## 4.2. Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της ποιοτικής έρευνας

### Πλεονεκτήματα

- Είναι μία τεχνική σχετικά χαμηλού κόστους.
- Είναι εφαρμόσιμη σε ένα ευρύ φάσμα θεμάτων.
- Είναι ευέλικτη επιτρέποντας διαφορετικές ερωτήσεις.
- Παράγει πολλές πληροφορίες σε σύντομο χρονικό διάστημα.
- Είναι σχετικά απλή μέθοδος, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να κατανοήσουν άμεσα τη διαδικασία και το σκοπό της.
- Είναι κατάλληλη για τη συλλογή στοιχείων από αναλφάβητες κοινότητες, κυρίως υποανάπτυκτων χωρών.
- Κάθε συμμετέχων έχει τη δυνατότητα να εκφράσει και να διευκρινίσει τις απόψεις του.
- Οι συμμετέχοντες αισθάνονται πιο άνετα να εκφράσουν τις απόψεις τους.

---

<sup>43</sup>Θεωρητική Ανάλυση στα Είδη Έρευνας: Ποσοτική και Ποιοτική, ΤΕΙ Πειραιά, διαθέσιμο στο: [http://oceanis.lib2.uniwa.gr/xmlui/bitstream/handle/123456789/2585/de\\_201400225\\_a.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://oceanis.lib2.uniwa.gr/xmlui/bitstream/handle/123456789/2585/de_201400225_a.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

- Οι ομάδες είναι εύκολο να οργανωθούν.
- Η ύπαρξη συντονιστή και οι ερωτήσεις που απευθύνει οδηγούν σε αυθόρμητες απαντήσεις.
- Μπορεί να διερευνήσει σε βάθος το αντικείμενο μελέτης.
- Οι έννοιες και τα αποτελέσματα που προκύπτουν, είναι ευκολότερο να κατανοηθούν από κάποιον μη ειδικό.

### Είδη ποιοτικής έρευνας

- Συνέντευξη βάθους (DepthInterview).
- Παρατήρηση (Observation)
- Πειραματική έρευνα
- Εθνογραφική έρευνα (Ethnography)
- Έρευνα επισκόπησης
- Ανάλυση ποιοτικών στοιχείων

### ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΟΙΟΤΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

Η διαδικασία της ανάλυσης στοιχείων και της συλλογής δεδομένων είναι διαλογική. Ο ερευνητής, το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνει, είναι, αφού συλλέξει τα δεδομένα του, να τα καταγράψει όλα.<sup>44</sup>

### Συνήθη στάδια ποιοτικής έρευνας

- Προσδιορισμός του θέματος/ομάδας/φαινομένου της έρευνας.
- Βιβλιογραφική ανασκόπηση.
- Σχεδιασμός του ερευνητικού ερωτήματος, της έρευνας και της συλλογής δεδομένων.
- Εντοπισμός των τομέων που αφορούν την έρευνα και το ρόλο του ερευνητή στην έρευνα/κατάσταση.
- Εντοπισμός των πηγών πληροφόρησης (π.χ. ατόμων/ομάδων που θα συμμετέχουν στην έρευνα).
- Ανάπτυξη σχέσεων συνεργασίας με τους συμμετέχοντες.
- Διεξαγωγή της έρευνας και της συλλογής δεδομένων ταυτόχρονα.

---

<sup>44</sup>[http://oceanis.lib2.uniwa.gr/xmlui/bitstream/handle/123456789/2585/de\\_201400225\\_a.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://oceanis.lib2.uniwa.gr/xmlui/bitstream/handle/123456789/2585/de_201400225_a.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

- Διεξαγωγή της ανάλυσης των δεδομένων, είτε ταυτόχρονα, σε συνεχή βάση, δεδομένου ότι η κατάσταση προκύπτει και εξελίσσεται, ή διεξαγωγή της ανάλυσης των δεδομένων μετά την έρευνα.
- Έκθεση αποτελεσμάτων και της εμπειρικά θεμελιωμένης θεωρίας (groundedtheory) ή των απαντήσεων στις ερωτήσεις που προκύπτουν από την έρευνα.
- Δημιουργία μιας υπόθεσης για περαιτέρω έρευνα ή δοκιμή.<sup>45</sup>

<b>ΠΟΙΟΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ</b>
1. Το κύριο ενδιαφέρον των ποιοτικών μεθόδων εστιάζεται στην περιγραφή και κατανόηση της μοναδικότητας της ανθρώπινης εμπειρίας, της βιωματικής πραγματικότητας (του βίκοσμου) των υποκειμένων, στην ιδιαιτερότητα της συνείδησης και των βιωμάτων τους.
2. Στόχος των ποιοτικών μεθόδων είναι η κατανόηση ενός συμβάντος στο πλαίσιο της ολότητας της κοινωνικής ζωής με βάση το «παράδειγμα» ολότητα-μέρος.
3. Στόχος των ποιοτικών μεθόδων είναι η διατύπωση επιμέρους νόμων. Οι κοινωνικές επιστήμες θεωρούνται εδώ ότι είναι από τη βάση τους ιδιογραφικές.
4. Το κυρίαρχο εργαλείο των ποιοτικών μεθόδων είναι η πλαισιοθετημένη κατανόηση και σύνθεση.
5. Το κυρίαρχο μοντέλο είναι το ερμηνευτικό post factum μοντέλο.
6. Βασικό εργαλείο των ποιοτικών μεθόδων είναι ο λόγος, ο διάλογος και η επιχειρηματολογία (ερμηνευτική).
7. Οι προτιμώμενες ερευνητικές τεχνικές είναι οι επικοινωνιακές, αφηγηματικές και διαλογικές.

### 4.3. Βασικά στάδια έρευνας

<b>Ποιοτική έρευνα</b>
<b>1. Ερευνητικός σχεδιασμός</b>
1.1. Ποια είναι η σχέση μεταξύ της θεωρίας και της έρευνας;

<sup>45</sup>Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. R. B., (2011). Research methods in education. Oxon, UK: Routledge , διαθέσιμο στο:

[https://www.lib.unipi.gr/files/Stratigikes\\_Anazitisis\\_Pliroforiakon\\_Pigon/1.%20%CE%9C%CE%B5%CE%B8%CE%BF%CE%B4%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%AF%CE%B1%20%CE%AD%CF%81%CE%B5%CF%85%CE%BD%CE%B1%CF%82.pdf](https://www.lib.unipi.gr/files/Stratigikes_Anazitisis_Pliroforiakon_Pigon/1.%20%CE%9C%CE%B5%CE%B8%CE%BF%CE%B4%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%AF%CE%B1%20%CE%AD%CF%81%CE%B5%CF%85%CE%BD%CE%B1%CF%82.pdf)

<p>Η σχέση μεταξύ της θεωρίας και της έρευνας είναι αυστηρά δομημένη. Οι φάσεις της έρευνας έχουν μια γραμμική, λογική αλληλουχία. Η θεωρία (από την οποία πηγάζουν και οι ερευνητικές υποθέσεις) προηγείται της έρευνας (απαγωγή). Η σχέση μεταξύ της θεωρίας και της έρευνας είναι ανοικτή, αλληλεπιδραστική. Δεν υπάρχει μεταξύ τους διακριτός διαχωρισμός. Οι ερευνητικές υποθέσεις κατασκευάζονται καθώς προχωρά η έρευνα και η θεωρία αναδύεται από τα ερευνητικά δεδομένα.</p>
<p>1.2. Τι ρόλο παίζει η βιβλιογραφία;          Η βιβλιογραφία παίζει συνήθως θεμελιώδη ρόλο στον προσδιορισμό της θεωρίας και των ερευνητικών υποθέσεων. Η βιβλιογραφία έχει συνήθως βοηθητικό, επικουρικό ρόλο. Ο ερευνητής συχνά σκόπιμα αποφεύγει να ασχοληθεί από την αρχή με τη βιβλιογραφία και τις θεωρίες του θέματος για να είναι πιο ανοικτός στην κατανόηση της προοπτικής των υποκειμένων της έρευνας.</p>
<p>1.3. Ποια είναι η φύση των εννοιών;          Οι έννοιες, που είναι συστατικά στοιχεία της θεωρίας, χρειάζονται οπωσδήποτε λειτουργικό προσδιορισμό (operationalization), δηλαδή τον μετασχηματισμό τους σε εμπειρικά παρατηρήσιμες μεταβλητές πριν ακόμη ξεκινήσει η έρευνα. Οι έννοιες είναι προσανατολιστικές, ανοικτές, υπό κατασκευή. Λειτουργούν ως ευαισθητοποιούσες έννοιες (Blumer, 1969): καθοδηγητικές έννοιες που η εμπειρική και θεωρητική τους διασάφηση και συγκεκριμενοποίηση γίνεται κατά τη διάρκεια της έρευνας.</p>
<p>1.4. Ποια σχέση έχει ο ερευνητής με το αντικείμενο της έρευνας και το περιβάλλον;          Η σχέση του ερευνητή με το αντικείμενο της έρευνας και το περιβάλλον είναι χειριστική, παρεμβατική. Ο ερευνητής χειρίζεται και ελέγχει τις μεταβλητές του περιβάλλοντος που επιδιώκει να μετρήσει και γι' αυτό οδηγείται συνήθως στην κατασκευή τεχνητών καταστάσεων (π.χ. χωρισμός των υποκειμένων σε πειραματική ομάδα και ομάδα ελέγχου στη βάση αφαιρετικών, μη φυσικών κριτηρίων) κάνοντας χρήση της πειραματικής μεθόδου. Η σχέση του ερευνητή με το αντικείμενο της έρευνας και το περιβάλλον είναι νατουραλιστική (το αντικείμενο μελετάται στο φυσικό του πλαίσιο), που σημαίνει ότι ο ερευνητής αποφεύγει κάθε μορφή χειρισμού, ερεθισμού, παρεμβολής ή διατάραξης του.</p>
<p>1.5. Πώς ο ερευνητής αντιμετωπίζει την υποκειμενική ανταπόκριση και τον αναστοχασμό των υποκειμένων της έρευνας;          Ο ερευνητής αδιαφορεί για το γεγονός ότι υπάρχει από την πλευρά των υποκειμένων υποκειμενική ανταπόκριση και αναστοχασμός. Τείνει να προσεγγίζει τα υποκείμενα της έρευνας σαν να ήταν αντικείμενα, όπως κάνουν οι ερευνητές των φυσικών επιστημών. Ο ερευνητής θεωρεί δεδομένη την υποκειμενική ανταπόκριση και τον αναστοχασμό των υποκειμένων και προσπαθεί να τα λάβει υπόψη ως αναπόσπαστο μέρος της ερευνητικής διαδικασίας.</p>
<p>1.6. Τι είδους ψυχολογική-πολιτισμική αλληλεπίδραση υπάρχει μεταξύ του ερευνητή και των υποκειμένων της έρευνας;          Η ψυχολογική-πολιτισμική σχέση μεταξύ του ερευνητή και των υποκειμένων της έρευνας είναι ουδέτερη, αδιάφορη, αποστασιοποιημένη, καθαρά επαγγελματική. Ο ερευνητής θα πρέπει να μελετήσει την πραγματικότητα ανεξάρτητα από τις δικές του προοπτικές, εμπειρίες, αξίες και πολιτισμό. Η ψυχολογική-πολιτισμική σχέση μεταξύ του ερευνητή και των υποκειμένων της έρευνας είναι διαπροσωπική, ενσυναισθηματική. Ο ερευνητής εμπλέκεται στην υποκειμενική πραγματικότητα των υποκειμένων με στόχο τη βαθύτερη κατανόηση της προοπτικής τους, την κατανόηση της κοινωνικής-πολιτισμικής πραγματικότητας μέσα από τα δικά τους μάτια.</p>



<p>1.7. Τι είδους φυσική, σωματική αλληλεπίδραση υπάρχει μεταξύ του ερευνητή και των υποκειμένων της έρευνας;          Η φυσική αλληλεπίδραση μεταξύ του ερευνητή και των υποκειμένων της έρευνας δεν θεωρείται απαραίτητη. Ο ερευνητής δεν χρειάζεται να γνωρίζει τα υποκείμενα και να έχει επαφή μαζί τους (στη συμπλήρωση, για παράδειγμα, ενός ερωτηματολογίου ή στη διεξαγωγή ενός εργαστηριακού πειράματος). Η αλληλεπίδραση μεταξύ του ερευνητή και των υποκειμένων της έρευνας βασίζεται στην εγγύτητα, στη στενή επαφή (π.χ. συμμετοχική παρατήρηση), η οποία θεωρείται απαραίτητη για τη βαθύτερη κατανόηση των προοπτικών τους.</p>
<p>1.8. Τι ρόλο παίζουν τα υποκείμενα της έρευνας;          Τα υποκείμενα της έρευνας είναι παθητικά και αντιμετωπίζονται σαν να είναι αντικείμενα. Ο ερευνητής επιδιώκει να μειώσει στο ελάχιστο την αλληλεπίδρασή του με αυτά παραμένοντας μόνο στον ρόλο του παρατηρητή και καταγραφέα της συμπεριφοράς τους. Τα υποκείμενα της έρευνας είναι ενεργητικά και η άμεση, δημιουργική τους συμμετοχή στη διαδικασία της έρευνας θεωρείται δεδομένη.</p>
<p><u>2. Συλλογή/Παραγωγήτωνδεδομένων</u></p>
<p>2.1. Πώς είναι ο ερευνητικός σχεδιασμός όσον αφορά τον χώρο, τον χρόνο και τη διαδικασία της έρευνας;          Ο ερευνητικός σχεδιασμός είναι εκ των προτέρων πλήρως οργανωμένος, αυστηρά δομημένος και κλειστός. Ο ερευνητικός σχεδιασμός είναι μη δομημένος, ανοικτός και κατασκευάζεται κατά τη διάρκεια της έρευνας προσαρμοζόμενος συνεχώς στα νέα, απροσδόκητα δεδομένα.</p>
<p>2.2. Τι ρόλο παίζει η αντιπροσωπευτικότητα;          Προκειμένου να είναι τα ερευνητικά αποτελέσματα γενικεύσιμα ο ερευνητής μεριμνά εκ των προτέρων ώστε το δείγμα της έρευνάς του να είναι στατιστικά αντιπροσωπευτικό. Στην ποιοτική έρευνα οι ερευνητές δεν ενδιαφέρονται για τη στατιστική αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος. Η προσοχή τους εστιάζεται στη βαθύτερη κατανόηση της προοπτικής μικρού δείγματος υποκειμένων και στη μελέτη περιπτώσεων.</p>
<p>2.3. Ποια είναι η φύση των εργαλείων καταγραφής;          Τα εργαλεία της έρευνας είναι τυποποιημένα ή κανονικοποιημένα για όλα τα υποκείμενα (π.χ. τα ερωτηματολόγια) ή τείνουν να γίνουν ομοιόμορφα (π.χ. γίνεται χρήση καθορισμένων εκ των προτέρων κωδικοποιημένων οδηγιών στην περίπτωση των ανοικτών ερωτήσεων ή των πληροφοριών που συλλέγονται από διάφορες πηγές). Τα εργαλεία της έρευνας ποικίλλουν ανάλογα με τα υποκείμενα. Η ετερογένεια των πληροφοριών, η εξατομικευμένη τους εκδήλωση είναι συστατικό στοιχείο αυτού του τύπου έρευνας.</p>
<p>2.4. Ποια είναι η φύση των ερευνητικών δεδομένων;          Τα δεδομένα της έρευνας είναι ή προσδοκούνται να είναι αξιόπιστα, ακριβή, αυστηρά και μονοφωνικά, με λίγα λόγια «σκληρά». Θα πρέπει, με άλλα λόγια, να είναι αντικειμενικά (δεν θα πρέπει να εξαρτώνται από τις υποκειμενικές ερμηνείες των ερευνητών –με την έννοια ότι δύο ερευνητές που εφαρμόζουν τις ίδιες τεχνικές θα πρέπει να έχουν τα ίδια αποτελέσματα–, ούτε από την εκφραστική υποκειμενικότητα των υποκειμένων της έρευνας – με την έννοια ότι δύο άτομα με τις ίδιες καταστάσεις θα πρέπει να δίνουν παρόμοια αποτελέσματα) και τυποποιημένα (standardized), με την έννοια ότι τα δεδομένα που καταγράφηκαν από διάφορα υποκείμενα (ακόμη και από διαφορετικούς ερευνητές) πρέπει να μπορούν να συγκριθούν. Η ουσία της έρευνας δεν συνίσταται εδώ στην αντικειμενικότητα και τυποποίηση (standardization) των δεδομένων. Το σημαντικότερο</p>

είναι ο πλούτος και το βάθος τους, οι επιμέρους προοπτικές των υποκειμένων, η ιδιαιτερότητα και μοναδικότητά τους. Τα δεδομένα εδώ βασίζονται σε «πυκνές περιγραφές» και για αυτό θεωρούνται, σε αντίθεση με τα «σκληρά» δεδομένα των ποσοτικών προσεγγίσεων ως «μαλακά».

### 3. Ανάλυση των δεδομένων

#### 3.1. Ποιο είναι το αντικείμενο της ανάλυσης;

Το αντικείμενο της ανάλυσης είναι απρόσωπο και φυσιοκρατικό και αφορά την ανάλυση των μεταβλητών (τον μέσο όρο των μεταβλητών, τα ποσοστά τους και τις αιτιώδεις σχέσεις μεταξύ τους (π.χ. συντελεστές συνάφειας). Το αντικείμενο της ανάλυσης είναι το άτομο συνολικά, η ανάλυση της σύνθετης συμπεριφοράς και των προοπτικών του και όχι ένας μικρός αριθμός μεταβλητών και γι' αυτό δεν μπορεί να είναι απρόσωπη. Θεωρείται ότι τα ανθρώπινα όντα δεν μπορούν να διασπαστούν σε ένα σύνολο διακριτών και ξεχωριστών μεταβλητών και γι' αυτό η ανάλυση της συμπεριφοράς τους θα πρέπει, αν θέλουμε να είναι έγκυρη, να έχει ολιστικό χαρακτήρα. Οι σύνθετες αλληλοεξαρτήσεις ή συζεύξεις ανάμεσα στα διάφορα μέρη ή πτυχές και διαστάσεις της ανθρώπινης συμπεριφοράς δεν μπορούν να αναχθούν στις σχέσεις μεταξύ μερικών μεταβλητών και η σύγκριση των υποκειμένων μέσα από τη χρήση της λογικής των μεταβλητών διαστρεβλώνει τη φύση των κοινωνικών φαινομένων και των ίδιων των υποκειμένων ως δρώντων προσώπων.

#### 3.2. Ποιος είναι ο στόχος της ανάλυσης;

Ο στόχος της ανάλυσης είναι η μελέτη των σχέσεων συνάφειας μεταξύ των ανεξάρτητων και εξαρτημένων μεταβλητών. Με άλλα λόγια, ο στόχος είναι να εξηγήσει τη διακύμανση (variance) των εξαρτημένων μεταβλητών με βάση τις μεταβολές που παρατηρούνται στις ανεξάρτητες μεταβλητές. Δηλαδή τον προσδιορισμό των αιτίων των μεταβολών που υφίστανται οι εξαρτημένες μεταβλητές υπό την επίδραση των ανεξάρτητων μεταβλητών: οι παράγοντες που «εξηγούν» γιατί κάποια υποκείμενα συμπεριφέρονται με τον άλφα τρόπο και κάποια άλλα όχι (για παράδειγμα, αν όλα τα υποκείμενα της έρευνας με παραβατική συμπεριφορά διαπιστώνεται ότι έχουν βίαιους πατέρες, ενώ όλα τα υποκείμενα που δεν παρουσιάζουν παραβατική συμπεριφορά έχουν μη βίαιους πατέρες, τότε βρήκαμε μια «στατιστική εξήγηση» για τη διακύμανση της μεταβλητής «παραβατικότητα»: τότε λέμε ότι βρήκαμε την «αιτία» της μεταβλητής «παραβατικότητας»). Ο στόχος της ανάλυσης είναι η κατανόηση των υποκειμένων, των επιμέρους τους προοπτικών μαζί με το πλαίσιο που αυτές λειτουργούν. Στην ανάλυση των προοπτικών αυτών το πολύ που μπορεί να κάνει ένας ερευνητής είναι να τις ταξινομήσει και να διακρίνει σε αυτές ιδεώδεις τύπους λαμβάνοντας υπόψη διάφορα κριτήρια ή διαστάσεις.

#### 3.3. Ποια είναι η σχέση της ανάλυσης με τα μαθηματικά και τη στατιστική;

Η γλώσσα των μαθηματικών και της στατιστικής, μαζί με τη χρήση των νέων υπολογιστικών τεχνολογιών της πληροφορίας και επικοινωνίας, θεωρούνται εδώ τα κατεξοχήν εργαλεία της επιστήμης. Γι' αυτό, η επιστημονική προσέγγιση συνίσταται στον λειτουργικό προσδιορισμό (operationalization) των εννοιών με όρους που μπορούν να οδηγήσουν σε μετρήσιμα δεδομένα τα οποία με τη χρήση των μαθηματικών και της στατιστικής (υπολογιστικών προγραμμάτων) μπορούν να γενικευτούν στον γενικό πληθυσμό και να αναπαρασταθούν σε πίνακες, γραφικές παραστάσεις κ.ά. Τα μαθηματικά και οι στατιστικές τεχνικές δεν θεωρούνται εδώ αναγκαίες. Αντίθετα, θεωρούνται επιζήμιες λόγω του αναγωγιστικού, φορμαλιστικού και αφαιρετικού τους χαρακτήρα. Η χρήση των νέων τεχνολογιών της πληροφορίας και επικοινωνίας περιορίζεται κυρίως στην οργάνωση των εμπειρικών δεδομένων.

#### 4. Παραγωγή των αποτελεσμάτων

##### 4.1. Πώς παρουσιάζονται τα δεδομένα;

Τα δεδομένα παρουσιάζονται σε πίνακες (οι σχέσεις μεταξύ μεταβλητών), σε γραφικές παραστάσεις, ιστογράμματα κ.λπ. Τα δεδομένα που προκύπτουν από συνεντεύξεις, αφηγήσεις και παρατηρήσεις των υποκειμένων (αφηγηματική προοπτική) παρουσιάζονται με διάφορους περιγραφικούς τρόπους.

##### 4.2. Τι είδους γενικεύσεις υπάρχουν;

Αντικείμενο της έρευνας δεν είναι απλώς να περιγράψει κανείς ποσοτικά τις διαφορές πτυχές μιας πραγματικότητας, αλλά η συστηματοποίησή της, προκειμένου να φθάσει σε εννοιολογήσεις και συνθέσεις ανώτερου επιπέδου (σε αριθμητικούς δείκτες όπως οι συντελεστές συνάφειας, σε δίκτυα σχέσεων αιτίου-αποτελέσματος ανάμεσα στις μεταβλητές), σε ποσοτικές γενικεύσεις και νόμους (να φθάσει σε αυτό που λέγεται εξήγηση). Οι γενικεύσεις εδώ σχετίζονται με συντελεστές συνάφειας (σχέσεις ανάμεσα στις μεταβλητές) και με αιτιοκρατικά μοντέλα και νόμους (επικρατεί η λογική του αιτίου-αποτελέσματος). Μόνο με αυτόν τον τρόπο η έρευνα μπορεί να συνδεθεί με τη θεωρία, που είναι μια μορφή συνθετικής ορθολογικής αφαίρεσης της πραγματικότητας. Αντικείμενο της έρευνας δεν είναι απλώς να περιγράψει κανείς ποιοτικά τις διαφορές πτυχές μιας πραγματικότητας, αλλά η συστηματοποίησή της προκειμένου να φθάσει σε εννοιολογήσεις και συνθέσεις ανώτερου επιπέδου (π.χ. σε ιδεώδεις τύπους), σε ποιοτικές γενικεύσεις (να φθάσει σε αυτό που κάποιοι ονομάζουν ερμηνεία) (βλ. Hammersley & Atkinson, 1983· Lofland, 1971· Spradley, 1980). Οι γενικεύσεις εδώ σχετίζονται με την ανεύρεση σχέσεων ανάμεσα στις διάφορες περιπτώσεις, με την ταξινόμησή τους, τη δημιουργία τυπολογιών και ιδεωδών τύπων. Επικρατεί η λογική της ανάλυσης περιεχομένου, της κατηγοριοποίησης και της ταξινόμησης. Μόνο με αυτόν τον τρόπο η έρευνα μπορεί να συνδεθεί με τη θεωρία, που είναι μια μορφή συνθετικής ορθολογικής αφαίρεσης της πραγματικότητας.

##### 4.3. Ποιος είναι ο στόχος των αποτελεσμάτων;

Ο στόχος των αποτελεσμάτων της έρευνας είναι η γενίκευση, η ανεύρεση νόμων. Ο στόχος των αποτελεσμάτων της έρευνας είναι η εμβάθυνση σε μικρό αριθμό περιπτώσεων αποκαλύπτοντας την ιδιαιτερότητα και εστίαση στο ιδιαίτερο και ανεπανάληπτο.

Πίνακες 3,4: Ανάλυση της ποιοτικής έρευνας στις κοινωνικές επιστήμες σε σχέση με τα βασικά στάδια της έρευνας.<sup>46</sup>

#### 4.4. Διαφορές και σύγκριση με την ποιοτική έρευνα

Και τα δύο είδη έρευνας αναζητούν απαντήσεις στα ερευνητικά ερωτήματα, χρησιμοποιώντας την κατάλληλη μεθοδολογία, συλλέγοντας και αναλύοντας δεδομένα και εξάγοντας έγκυρα συμπεράσματα. Μολονότι στις επιστήμες υγείας υφίσταται ο μεθοδολογικός μονισμός, δηλαδή υφίστανται κοινές μεθοδολογικές αρχές, ενώ μπορεί να υπάρχουν διαφορετικές τεχνικές, υπάρχουν ορισμένες διαφορές μεταξύ ποσοτικής και ποιοτικής έρευνας. Συνοπτικά, οι διαφορές μεταξύ των δύο αυτών ειδών έρευνας αφορούν στο γενικότερο πλαίσιο, στο ερευνητικό

<sup>46</sup>Ισαρη Φιλία, Πουρκός Μάριος (2015) Οργάνωση, Ανάλυση και Αξιολόγηση Ποιοτικών Δεδομένων – Εκδόσεις Κάλλιπος – Διαθέσιμο στο: [https://repository.kallipos.gr/bitstream/11419/5826/4/15327\\_Isari-KOY.pdf](https://repository.kallipos.gr/bitstream/11419/5826/4/15327_Isari-KOY.pdf)

αντικείμενο, στη μορφή των ερωτήσεων, στη μορφή των δεδομένων που συλλέγονται και στην ευελιξία στον σχεδιασμό.

Αναλυτικότερα, το γενικότερο πλαίσιο στην ποσοτική έρευνα περιλαμβάνει τη διερεύνηση υποθέσεων για τα διάφορα φαινόμενα, ενώ στην ποιοτική έρευνα περιλαμβάνει την εξήγηση και την ερμηνεία των διαφόρων φαινομένων. Το ερευνητικό αντικείμενο εξάλλου της ποσοτικής έρευνας είναι η ποσοτικοποίηση της μεταβλητότητας, ενώ της ποιοτικής έρευνας είναι η εξήγηση και η ερμηνεία της μεταβλητότητας. Επιπλέον, η ποσοτική έρευνα στοχεύει στην πρόβλεψη των σχέσεων μεταξύ προσδιοριστών και εκβάσεων, ενώ η ποιοτική έρευνα στοχεύει στην περιγραφή και στην εξήγηση των σχετικών σχέσεων και για τον λόγο αυτόν η ποσοτική έρευνα θεωρείται κατά κύριο λόγο προβλεπτική, ενώ η ποιοτική έρευνα θεωρείται κατά κύριο λόγο περιγραφική. Καθοριστική εξάλλου είναι η διαφορά ότι στην ποσοτική έρευνα περιγράφονται τα χαρακτηριστικά ενός πληθυσμού, ενώ στην ποιοτική έρευνα περιγράφονται ατομικές εμπειρίες που είναι δύσκολο έως αδύνατον να γενικευτούν. Αναφορικά με τη μορφή των ερωτήσεων, στην ποσοτική έρευνα χρησιμοποιούνται ερωτήσεις κλειστού τύπου, ενώ στην ποιοτική έρευνα χρησιμοποιούνται ερωτήσεις ανοικτού τύπου. Με τον τρόπο αυτόν, είναι σαφές ότι στην ποιοτική έρευνα οι ερευνητές αλληλεπιδρούν σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό με τους συμμετέχοντες σε σχέση με την ποσοτική έρευνα, καθώς στην πρώτη περίπτωση παρέχεται η δυνατότητα στους συμμετέχοντες να απαντήσουν οτιδήποτε τους εκφράζει, ενώ στη δεύτερη περίπτωση οι συμμετέχοντες πρέπει να επιλέξουν μεταξύ συγκεκριμένων απαντήσεων. Έτσι, στην ποιοτική έρευνα διαμορφώνεται και μια περισσότερο οικεία σχέση μεταξύ ερευνητών και συμμετεχόντων σε σχέση με την ποσοτική έρευνα, καθώς στην πρώτη οι ερευνητές βρίσκονται σε διάλογο με τους συμμετέχοντες και διαμορφώνουν την επακόλουθη συζήτηση σύμφωνα με όσα έχουν ήδη λεχθεί, ενώ στη δεύτερη οι συμμετέχοντες απλά απαντούν στις προκαθορισμένες ερωτήσεις, επιλέγοντας μεταξύ προκαθορισμένων απαντήσεων. Η μορφή των ερωτήσεων που προαναφέρθηκε έχει ως αποτέλεσμα στην ποσοτική έρευνα να συλλέγονται αριθμητικά δεδομένα (π.χ. φύλο, ηλικία, ύψος, βάρος, οικονομικό επίπεδο κ.ά.), ενώ στην ποιοτική έρευνα οι απαντήσεις των συμμετεχόντων να καταγράφονται σε μορφή κειμένου, έπειτα από την πραγματοποίηση συνεντεύξεων. Για τον λόγο αυτόν, στην ποσοτική έρευνα είναι εφικτή η ποσοτικοποίηση των δεδομένων με τη χρήση της στατιστικής και η διερεύνηση σχέσεων μεταξύ μεταβλητών με τη χρήση των κατάλληλων στατιστικών μεθόδων, ενώ στην ποιοτική έρευνα η στατιστική ανάλυση περιορίζεται σε περιγραφική μόνο παρουσίαση των δεδομένων, με τη διερεύνηση σχέσεων να είναι πρακτικά ανέφικτη. Η καθοριστικότερη διαφορά μεταξύ των δύο ειδών έρευνας είναι η ευελιξία στον σχεδιασμό, με την ποιοτική έρευνα να είναι πολύ πιο ευέλικτη σε σχέση με την ποσοτική. Αναλυτικότερα, το πρωτόκολλο μιας μελέτης στην ποσοτική έρευνα είναι αυστηρός οδηγός για τους ερευνητές και πρέπει να εφαρμόζεται στον μέγιστο δυνατό βαθμό, καθώς αποκλίσεις από αυτό εισάγουν ερωτηματικά και αμφιβολίες για την εγκυρότητα των αποτελεσμάτων. Επιπλέον, οι απαντήσεις των συμμετεχόντων σε μια ερώτηση δεν επηρεάζουν τις επόμενες ερωτήσεις, οι οποίες είναι προκαθορισμένες από τους ερευνητές στο πρωτόκολλο της μελέτης, ενώ ο σχεδιασμός της μελέτης υπόκειται σε συγκεκριμένες στατιστικές υποθέσεις ανάλογα με το είδος και την κατανομή των μεταβλητών. Αντίθετα, στην ποιοτική έρευνα το πρωτόκολλο μιας μελέτης είναι ευέλικτο και προσαρμόζεται έως έναν βαθμό στις εκάστοτε συνθήκες, όπως για παράδειγμα προσθήκη, αφαίρεση ή αναδιατύπωση των ερωτήσεων σε μια συνέντευξη. Επί πλέον, οι απαντήσεις των συμμετεχόντων σε μια ερώτηση επηρεάζουν τις επόμενες ερωτήσεις, με τους ερευνητές να προσαρμόζονται στους συμμετέχοντες στον βαθμό που αυτό είναι εφικτό, ενώ ο σχεδιασμός της μελέτης αναπροσαρμόζεται σύμφωνα με όσα μαθαίνουν σταδιακά οι ερευνητές από τους συμμετέχοντες.

Για παράδειγμα, οι ερευνητές, έπειτα από μια απάντηση ενός συμμετέχοντα, μπορούν να εμβαθύνουν στο συγκεκριμένο θέμα, ρωτώντας «γιατί» ή «πώς» και να οδηγηθούν έτσι σε διαφορετικά μονοπάτια σκέψης και συμπερασμάτων. Επί πλέον, στην ποιοτική έρευνα, οι ερευνητές πρέπει να ακούν προσεκτικά τους συμμετέχοντες, να αλληλεπιδρούν κάθε στιγμή μαζί τους, να προσαρμόζονται στις ξεχωριστές τους προσωπικότητες και να τους ενθαρρύνουν να συμμετέχουν.<sup>47</sup>

#### 4.5. Μεθοδολογικά εργαλεία

Η παρούσα πτυχιακή εργασία ασχολείται με τη Ξανθιώτικη γαστρονομία ως μέρος της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς. Ερευνήθηκαν οι δραστηριότητες του νομού για τη συλλογή πληροφοριών και συνταγών, ο τρόπος σχεδίασης και προβολής, η ταυτότητα, η διαφορετικότητα και τα χαρακτηριστικά τους ως μέσο διατήρησης της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς, ως φορέας ανταλλαγής πολιτισμικών στοιχείων αλλά και κοινωνικής και οικονομικής ανάπτυξης της Θράκης.

Για την επίτευξη του σκοπού της ερευνητικής εργασίας χρησιμοποιήθηκαν πρωτογενή και δευτερογενή στοιχεία.

Πρωτογενή στοιχεία χαρακτηρίζονται οι συνεντεύξεις και τα ερωτηματολόγια.

Συνεντεύξεις: Για τη συλλογή των στοιχείων που συνείσφεραν αποτελεσματικά στην υλοποίηση της πτυχιακής, χρησιμοποιήθηκαν συνεντεύξεις σε άτομα των χωριών Άβδηρα και Μάγγανα.

Οι συνεντεύξεις γίνονται συνήθως πρόσωπο με πρόσωπο ή μέσω τηλεφώνου. Συγκεντρώνονται πληροφορίες με αρκετές λεπτομέρειες, εξαιτίας της προσωπικής επαφής. Στις συνεντεύξεις ο συνεντευκτής καθορίζει τη ροή της συζήτησης και παίρνει συνήθως τις απαντήσεις που επιδιώκει.<sup>48</sup>

Κατά τη διάρκεια της έρευνας πραγματοποιήθηκαν δυο συνεντεύξεις. Η πρώτη υλοποιήθηκε το Φεβρουάριο του 2019 με διάρκεια μιας ώρας περίπου και η δεύτερη υλοποιήθηκε τον Οκτώβριο του 2019 με διάρκεια μισής ώρας. Στις συνεντεύξεις δε χρησιμοποιήθηκε κάποιο συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο, γιατί οι ερωτήσεις ήταν ανοιχτού τύπου και προσαρμόστηκαν κάθε φορά ανάλογα με τον ερωτώμενο. Προτιμήθηκαν οι ανοιχτές ερωτήσεις παρ' ότι μπορεί να δυσκολέψουν στην καταγραφή και την ανάλυση αυτών, διότι βοηθούν το άτομο να απαντήσει με περισσότερη άνεση, σαφήνεια και ακρίβεια.<sup>49</sup>

Δευτερογενή στοιχεία χαρακτηρίζονται οι πηγές.

Τα δευτερογενή στοιχεία αντλήθηκαν από διάφορες πηγές όπως άρθρα από το διαδίκτυο, ημερολόγια, επίσημες ιστοσελίδες της UNESCO και της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς και

---

<sup>47</sup> Διαφορές μεταξύ ποιοτικής και ποσοτικής έρευνας, διαθέσιμο στο <https://www.mednet.gr/archives/2017-6/pdf/834.pdf>

<sup>48</sup> Babbie, E. (2011). Έρευνα πεδίου - Εισαγωγή στην Κοινωνική Έρευνα - Αθήνα - Κριτική

<sup>49</sup> Ιωσηφίδης, Θ. (2008), Ποιοτικές Μέθοδοι Έρευνας στις Κοινωνικές Επιστήμες, Αθήνα: Εκδόσεις Κριτική & Καστόρας, Σ. (2002), Αρχές και Μέθοδοι Επικοινωνίας, Πάτρα: ΕΑΠ.



από ελληνικά βιβλία. Τα στοιχεία αυτά αφορούν την ιστορία της Ξάνθης, τον πολιτισμό, τη γαστρονομία της και τη διαφορετικότητα της από τις άλλες πόλεις της Ελλάδος.

#### 4.6. Το δείγμα της έρευνας

Η συγκεκριμένη πτυχιακή στοχεύει στην ανάδειξη της αξίας της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς, στη διαφύλαξή της, στη συνέχιση και διάδοση των εθίμων και παραδόσεων που εντάσσονται σε αυτήν και στα οφέλη που αποκτούν οι κοινότητες από τη σωστή αξιοποίηση και την προβολή των στοιχείων άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς. Συγκεκριμένα επιχειρείται η αποτίμηση των ενεργειών και των δράσεων των τοπικών κοινοτήτων και των φορέων όσον αφορά την διαχείριση, αξιοποίηση, διαφύλαξη και προβολή της ΑΠΚ δηλαδή η παραδοσιακή γαστρονομία, η ταυτότητα, η διαφορετικότητα και χαρακτηριστικά τους, ως μέσο αξιοποίησης της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς αλλά και κοινωνικής και οικονομικής ανάπτυξης του νομού Ξάνθης.

Τα ερευνητικά ερωτήματα της εργασίας αφορούν τη διερεύνηση και καταγραφή των παρακάτω σημείων: α) Την καταγραφή των τριών σημαντικότερων κουζινών του νομού,

β) Την διαφορετικότητα της κουλτούρας των τριών πολιτισμών,

γ) Τις ομοιότητες και τις διαφορές των πολιτισμών και τη σύγκριση τους.

#### 4.7. Πηγές μελέτης

Μετά την επιλογή του θεωρητικού και επιστημολογικού πλαισίου και τη διατύπωση των ερευνών, το επόμενο βήμα στην έρευνα είναι η επιλογή και παρουσίαση της κατάλληλης μεθόδου για τη συλλογή ή παραγωγή δεδομένων. Στη μελέτη περίπτωσης συλλέγονται δεδομένα ποικίλων μορφών όπως παρατηρήσεις, συνεντεύξεις, ημερολόγια, έγγραφα με σκοπό να μελετηθεί εξ' ολοκλήρου μία περίπτωση. Οι πηγές πληροφόρησης ανάλογα με το επίπεδο εμπάθνσης και το βαθμό επεξεργασίας του περιεχομένου τους, διακρίνονται σε τρεις κύριες κατηγορίες<sup>50</sup>: Πρωτογενείς, Δευτερογενείς και Τριτογενείς.

Πρωτογενείς πηγές πληροφόρησης θεωρούνται τα πρωτότυπα δημοσιεύματα που περιγράφουν γεγονότα ή αναφέρουν τα αποτελέσματα μιας έρευνας. Παρέχουν πρωτογενή πληροφόρηση που το περιεχόμενο της βασίζεται αποκλειστικά στο συγγραφέα και τα στοιχεία της δεν έχουν υποστεί επεξεργασία ή αξιολόγηση. Οι πρωτογενείς πηγές αποτελούν πρωτότυπο υλικό που έχει δημιουργηθεί την περίοδο που έχει εκδηλωθεί ένα γεγονός και δεν έχουν φιλτραριστεί μέσω της αξιολόγησης ή της ανάλυσης. Τέτοιες πηγές μπορούν να περιλαμβάνουν εκθέσεις δημιουργικών ιδεών, πρωτότυπα γεγονότα, δημοσιεύσεις αποτελεσμάτων εμπειρικών παρατηρήσεων και

---

<sup>50</sup>Μπώκος Δ. Γεώργιος, 2001, Εισαγωγή στην Επιστήμη της Πληροφόρησης - Παπασωτηρίου

μελετών, καθώς και οποιοδήποτε αντικείμενο που μπορεί να αποτελέσει τη βάση για περαιτέρω έρευνα και μελέτη.

Δευτερογενείς πηγές πληροφόρησης θεωρούνται τα δημοσιεύματα που βασίζονται στα επεξεργασμένα αποτελέσματα πρωτογενών δημοσιευμάτων και τα οποία έχουν με κάποιο τρόπο έχουν δεχτεί επεξεργασία ή έχουν τροποποιηθεί. Οι δευτερογενείς πηγές αναλύουν, κάνουν κριτική ή επαναδιατυπώνουν πληροφορίες από τις πρωτογενείς πηγές ή άλλες δευτερογενείς πηγές. Ακόμα και οι πηγές που παρουσιάζουν καταστάσεις και περιγράφουν γεγονότα που δεν βασίζονται σε προσωπική παρατήρηση και συμμετοχή του συγγραφέα θεωρούνται δευτερογενείς πηγές. Οι δευτερογενείς πηγές δίνουν τη δυνατότητα στον ερευνητή να επεκτείνει την έρευνά του και σε άλλα ερευνητικά πεδία σχετικά με το θέμα του.

Τριτογενείς πηγές πληροφόρησης θεωρούνται τα δημοσιεύματα που βασίζονται σε πρωτογενείς και δευτερογενείς πηγές και έχουν δημιουργηθεί με στόχο να καλύψουν ειδικές ανάγκες ή απευθύνονται σε ειδικό κοινό. Αποτελούν μια περίληψη ή εισαγωγή σε ένα σύγχρονο ερευνητικό πρόβλημα, συνοψίζουν ή συμπυκνώνουν τις πληροφορίες από πρωτογενείς και δευτερογενείς πηγές και παρέχουν μια λίστα με πρωτογενείς και δευτερογενείς πηγές για όποιον θέλει να εμβαθύνει περισσότερο στο ερευνητικό του αντικείμενο. Στην παρούσα έρευνα, πρωτογενείς πηγές θεωρούνται τα ερωτηματολόγια, οι συνεντεύξεις, τα ΦΕΚ και οι νόμοι, οι στατιστικές, τα κυβερνητικά έγγραφα. Δευτερογενείς πηγές θεωρούνται η ιστοσελίδα της Περιφέρειας Νοτίου Αιγαίου, τα στοιχεία του φακέλου για τον τίτλο "Γαστρονομική Περιφέρεια Ευρώπης 2019", οι πληροφορίες για την υποψηφιότητα του Νοτίου Αιγαίου για εγγραφή στον κατάλογο άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς της UNESCO, έρευνες από τα τοπικά μέσα μαζικής ενημέρωσης. Τριτογενείς πηγές θεωρούνται τα δημοσιεύματα τοπικών ιστοσελίδων, οι τουριστικοί οδηγοί και τα θεματικά ευρετήρια.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ(Μελέτη Περίπτωσης): Οι κουζίνες του νομού Ξάνθης

Το ταξίδι στις γεύσεις της Θράκης δεν έχει ούτε αρχή ούτε τέλος. Εκεί που νομίζεις ότι πλησιάζεις στην τελευταία απόλαυση, εκεί ανακαλύπτεις καινούργιες μυρωδιές και γεύσεις. Κάθε βήμα που κάνεις στα σοκάκια της πόλης, παρουσιάζεται ένας καινούργιος γευστικός πειρασμός που σε καλεί να τον δοκιμάσεις. Αυτή η πολυπολιτισμική κουζίνα που έχει η περιοχή είναι αυτό που σε ενθουσιάζει και σε κάνει να μην πλήττεις ποτέ γευστικά. Τόπος γεμάτος με μπαξέδες και αμέτρητα κρεατικά, θαλασσινά με έντονο το άρωμα της θάλασσας, σιτηρά και ψωμί με μοσχοβολιές και με μια αυθεντικότητα, τόσο στα γλυκά και στα ανατολίτικα μπαχάρια, όσο και στους ανθρώπους που δημιουργούν και παράγουν μέσα από τη γη τα προϊόντα. Σε κάθε της γωνιά η Θράκη σου θυμίζει ότι, παρόλο που όλα αλλάζουν γύρω μας, η ψυχή της κουζίνας της μένει πάντα ίδια και απaráλλακτη. Ανέπαφη, η κουζίνα βρίσκεται εκεί σε όλη τη Θράκη και σε περιμένει να την ανακαλύψεις, να τη δοκιμάσεις, να πειραματιστείς μαζί της και να τη γευτείς.<sup>51</sup>

Ο έρωτας περνάει από το στομάχι, το ίδιο και οι μνήμες, τα βιώματα και οι παραδόσεις.

Η κουζίνα της Θράκης με χρώματα, αρώματα, γεύσεις και με μυρωδιές που προκαλούν «πειρασμούς» για τους ουρανίσκους που εξερευνούν, με συνταγές που αποτελούν τον γαστρονομικό πλούτο της περιοχής.

Στη Θράκη συναντάμε έναν διαφορετικό γαστρονομικό κόσμο, πολύχρωμο, γεμάτο από μυρωδιές που έχουν έντονη την αυθεντικότητα, τόσο στις οροσειρές με την αίσθηση της ανέπαφης φύσης όσο και στα απέριττα χωριά της.

Τόπος με διαφορετικές διατροφικές συνήθειες η Θράκη, αφού η κουζίνα της διαμορφώθηκε μέσα από μια πολυπολιτισμική συμβίωση ανθρώπων διαφορετικής καταγωγής, που ο καθένας τους κουβαλά τη δική του γαστρονομική ιστορία. Μέσα από τις ντόπιες, αλλά και τις προσφυγικές γαστρονομικές καταβολές που κληρονομούνται, και με μια συνεχή ζύμωση, δημιουργήθηκε μια κουζίνα περίτεχνη και ιδιαίτερα γευστική» προσθέτει.

Εδώ ο τόπος έχει διατηρήσει ακόμη τις δικές του τοπικές συνταγές που έχουν αντέξει στον χρόνο και είναι ένα πολύτιμο, αναπόσπαστο κομμάτι του πολιτισμού της.

---

<sup>51</sup>ΘΡΑΚΙΩΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ (ΒΙΒΛΙΟΔΕΤΗΜΕΝΗ ΕΚΔΟΣΗ), ΘΡΑΚΙΩΤΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ, ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2013

Καπαμάς Κομοτηνής, γαρδούμπες, κουσκούσι, παστό χοιρινό, παστουρμάς, αλλαντικά, λάχανο τουρσί σε πίτες και με κρέας, αρνί με ρύζι, σουτζούκλουκούμ, φλογέρες με ταχίни και καρύδια, σιροπιαστά γλυκά και καριόκα Ξάνθης... «Στη Θράκη συναντάμε έναν διαφορετικό γαστρονομικό κόσμο, πολύχρωμο, γεμάτο από μυρωδιές που έχουν έντονη την αυθεντικότητα, τόσο στις οροσειρές με την αίσθηση της ανέπαφης φύσης όσο και στα απέριττα χωριά της» αναφέρει, στην εισαγωγή του βιβλίου «Θρακιώτικη Κουζίνα», Στέλλα Σπανού (Εκδόσεις Διάπλαση). «Τόπος με διαφορετικές διατροφικές συνήθειες η Θράκη, αφού η κουζίνα της διαμορφώθηκε μέσα από μια πολυπολιτισμική συμβίωση ανθρώπων διαφορετικής καταγωγής, που ο καθένας τους κουβαλά τη δική του γαστρονομική ιστορία. Μέσα από τις ντόπιες, αλλά και τις προσφυγικές γαστρονομικές καταβολές που κληρονομούνται, και με μια συνεχή ζύμωση, δημιουργήθηκε μια κουζίνα περίτεχνη και ιδιαίτερα γευστική». Τα φαγητά των κατοίκων του Έβρου, παλιότερα ήταν απλά και γίνονταν από τα προϊόντα της τοπικής παραγωγής. Το καλοκαίρι βάση του φαγητού ήταν τα λαχανικά. Το χειμώνα και μετά τις γιορτές των Χριστουγέννων, οπότε είχαν σφαχτεί τα γουρούνια, το συντηρημένο κρέας τους, αποτελούσε βασικό μέρος της διατροφής τους. Χαρακτηριστικό χειμωνιάτικο έδεσμα στην περιοχή είναι ο καβουρμάς. Παλαιότερα γίνονταν από χοιρινό ψαχό κρέας που καβουρντιζόταν και έμπαινε σε τσουκάλια σκεπασμένα με λίπος. Θεωρείται ιδανική συνοδεία σε ποικιλίες ούζου και μπύρας. Η Μπάμπω είναι καθαρά χριστουγεννιάτικο φαγητό. Αποτελείται από χοιρινό έντερο γεμισμένο με ψιλοκομμένο κρέας (σήμερα κιμά), κομμάτια συκωτιού, ρύζι, ψιλοκομμένο πράσο και μπαχαρικά. Μαγειρευόταν σε πήλινη κατσαρόλα, ή σε πλατιά τσουκάλια.

Το γλύκισμα της Βαρβάρας, που είναι χαρακτηριστικό παραδοσιακό φαγητό της Θράκης, καθιερώθηκε να παρασκευάζεται την ημέρα της εορτής της Αγίας (4 Δεκεμβρίου). Ο τρόπος μαγειρέματος έχει πολλά αρχαϊκά στοιχεία και θυμίζει την «πανσπερμία»: Χρησιμοποιούν σιτάρι, αμύγδαλα, σταφίδες, καρύδια. Υπήρχε η πρόληψη ότι αν η βαρβάρα γίνει άσπρη, θα χιονίσει. Όσοι αγαπούν το φρέσκο ψάρι, τότε στην πρωτεύουσα του νομού Έβρου, την Αλεξανδρούπολη, θα συναντήσουν ένα από τα σημεία αναφοράς για όλη την Ελλάδα. Οι γεύσεις που προτείνονται έχουν να κάνουν με τον αχνιστό Βάτο, το ψητό Γοφάρι, την Φαναρουρά (βραστή ή τηγανιτή), τις Ψείρες (ψιλή караβίδα) και το πελαγίσιο καλαμάρι Σαμοθράκης. Η Ξάνθη φημίζεται κυρίως για τα γλυκά της. Δοκιμάστε και αγοράστε σιροπιαστά γλυκά ταψιού (κανταΐφι, μπακλαβά, ραβανί, εκμέκ, σαραγλί, σάμαλι), καζάνντιμπί, ταβούγκκιοςού (το μοναδικό γλυκό με κοτόπουλο), σουτζούκλουκούμ, μουχαλεμπί (κρέμα με σιρόπι ροδόκερου), καριόκες και σεκέρπαρέ. Αγοράστε επίσης χειροποίητα γλυκά του κουταλιού, ξηρούς καρπούς, παραδοσιακά ζυμαρικά φτιαγμένα με τοπικά υλικά, τυροκομικά.<sup>52</sup>

## 5.1. Θρακιώτικη Κουζίνα

Περπατώντας στα σοκάκια του χωριού, συνάντησα στη γειτονιά τη θεία Πιπίνα και το θείο Παναγιώτη. Με χαιρέτησαν και μου είπαν να πάω σπίτι τους για ένα καφεδάκι. Έτσι κι έγινε.

<sup>52</sup>Θρακιώτικη κουζίνα - Θράκη, διαθέσιμο στο <https://www.visitthraki.gr/%CE%B8%CF%81%CE%B1%CE%BA%CE%B7/%CF%80%CE%BF%CE%BB%CE%B9%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%BC%CE%BF%CF%82/%CE%B8%CF%81%CE%B1%CE%BA%CE%B9%CF%8E%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%B7-%CE%BA%CE%BF%CF%85%CE%B6%CE%AF%CE%BD%CE%B1>

Λέγοντας τα νέα μου, τους είπα ότι αναζητώ θρακιώτικες συνταγές και με χαρά ήθελαν να μου πουν τις δικές τους. Με αυτόν τον τρόπο ξεκίνησε και η συνέντευξη.

*Μένια:* Από που έμαθες τις συνταγές;

*Πίπινα:* Από τη μαμά μου.

*Μένια:* Από που καταγόταν;

*Πίπινα:* Η μαμά από εδώ, απ'τα Άβδηρα. Αβδηρίτσα. Γέννημα θρέμα.

*Παναγιώτης:* Εμείς όλοι από εδώ είμαστε.

*Πίπινα:* Θα πούμε τη γνωστότερη συνταγή των Αβδήρων, τους σωλήνες. Εδώ τι άλλο έφτιαχναν;

*Παναγιώτης:* Α, ρε να ήταν η γιαγιά Ελευθερία εδώ... (μητέρα θείου Παναγιώτη)

*Πίπινα:* Έκαμαν τα κουσκούσια που τα κάμνανε χειροποίητα, τους γιουφκάδες που κάναμε.

*Παναγιώτης:* Αυτά όλα τα κάμνανε μόνοι τους. Όπως και τραχανά κάμναμε, με γιαούρτι γιατί κάνουνε και τραχανά με άλλα, με κολοκύθια.

*Πίπινα:* Κάμναμε τα μύδια, μυδοπίλαφο. Παλιά έκαμαν το μυδοπίλαφο. Μετά βγήκε που το κάμνουνε σαγανάκι.

*Παναγιώτης:* Όταν δεν είχε φαγητό, Μένια, να φάνε. Τότε εκείνα τα χρόνια, πηγαίναμε στα γυναικεία λεγότανε, στα βράχια και στις πέτρες και κάμναμε εκεί φαγητό.

*Πίπινα:* Οι παλιές το ξέρανε καλύτερα από εμάς... Πίτες έκαμαν. Πρασόπιτα και σκέτη και με κιμά. Ωραία πίτα έκαμαν πρασόπιτα..

*Παναγιώτης:* Τι άλλο έκαμαν ρε γυναίκα;

*Πίπινα:* Έκαμαν αυτά τα πιτάκια, τα έλεγαν.. από προζύμι.. Εμείς τα λέγαμε λουκουμάδες. Λουκουμάδες, όμως, εκείνα τα στρογγυλά, όχι τα μπαλάκια. Εμείς τα λέγαμε (λέγαμε) λουκουμάδες και τους λουκουμάδεις, τα μικρά εκείνα τα λουκουμαδάκια τα στρογγυλά, τα έλεγαν λουκούτσια. Εμείς λέγαμε λουκουμάδες αυτά που έφτιαναν από ψωμί. Όταν ζύμωναν το ψωμί, κρατούσαν και λίγο τέτοιο, μας το έκαμαν στο τηγάνι και το τρώγαμε, πριν βάλουμε το ψωμί στο φούρνο.

*Μένια:* Τώρα θέλω να πούμε κάποιες από τις πιο σημαντικές συνταγές. Να τις έχουμε, να μας μείνουνε για να μείνουν και οι παραδόσεις.

*Πίπινα:* Ε, βίβαια. Τα κουσκούσια που πρέπει να είναι ειδικό κόσκηνο... τέτοιο. Πρέπει να είναι σκάφη. Ειδική σκάφη.

*Παναγιώτης:* Όχι τετράγωνη.

*Πίπινα:* Ναι, στρογγυλή. Την έκαμαν αυτοί παλιά από δέντρο το έσκαβαν.

*Παναγιώτης:* Ήταν στο σπίτι αυτό και είχε ο παππούς ακόμα. Το βρήκαμε εμείς. Είχε σκάφη στρογγυλή από κουρμόμιγάλου, απου δέντρου σκαμμένου μέσα και το έπιανε μια γυναίκα απου ιδώ και μια από ικει κι έριχναν σιμιγδάλι και αβγό και αλεύρι και γάλα και γινόταν στρογγυλό.

Είχαν ειδικού κόσκινο, το κουσκίνιζαν μετά. Τα πιο χοντρά έβγαιναν κι ύστερα ξανά πάλι. Γάλα και αλεύρι και τα έκαμναν πάλι. Μια γυναίκα απού ιδώ κι άλλη από κεί.

*Πιπίνα:* Η γιαγιά Ελευθερία έκαμνε. Τη θυμάσαι;

*Μένια:* Ναι, ξεχνάω εγώ τα γεμιστά της; Ορφανά με γιαουρτάκι.

*Πιπίνα:* Χαχα, ναι! Η γιαγιά Ελευθερία τα έκαμνε στην κατσαρόλα, όχι στο φούρνο. Γι' αυτό τα θυμάσαι.

*Μένια:* Έκανε και ωραίους λουκουμάδες.

*Πιπίνα:* Ναι, εμείς βάζαμε και ζάχαρη.

*Παναγιώτης:* Εμείς, Μένια, όταν ζυμώναμε ψωμί γιατί εμείς είχαμε φούρνο. Μόλις έβγαινε το ψωμί, το κόβαμε βουκιές.

*Πιπίνα:* Ναι, κι αυτό να πούμε. Το έκαμναν και στους γάμους.

*Παναγιώτης:* Στους γάμους το έφτιαναν αυτό. Βουκιές, ζάχαρη και βούτυρο. Όπου, ήταν ζιστό, ξέρεις τι ωραίου γινόταν; Βούτυρο καλό, αγιλάδινο και κανίλλα. Ξέρεις τι ωραίου γινόταν;

*Παναγιώτης:* Εμείς δεν είχαμε να φάμε και κασίρια και τέτοια.

*Μένια:* Πως το έλεγαν;

*Παναγιώτης:* Ζυμιγάλι το έλεγαν.

*Μένια:* Ζυμιγάλι, δηλαδή, ζυμιωτό ψωμί και βούτυρο.

*Παναγιώτης:* Τι βούτυρο;

*Πιπίνα:* Εκείνα τα χρόνια δεν είχε βούτυρο να αγοράσουν και τα ντουρβάνιζαν.

*Παναγιώτης:* Έβαζαν ένα έτοιμο φυτίλι.

*Πιπίνα:* Αν είχαμε βουβάλια, πείρναμειαπού τα βουβάλια. Αλλά τότε δεν είχαμε τέτοια βούτυρα. Είχαμε μόνου εκείνου της φυτίνης. Αλλά γινόταν πουλύ ουραίο. Ψωμί, βούτυρο, ζάχαρη και λίγη κανέλλα. Αλλά μικρά. Το ψουμίβουκίτσες. Όπως ήταν ζιστό, το έβγαζαν κι έβαζαν το βούτυρο. Έλιωναν το βούτυρο και η ζάχαρη και η κανίλλα από επάνου και το έκαμναν και στους γάμους. Αυτό το είχαν στους γάμους και το έκαμναν γιατί στο γάμο, την Παρασκευή ζύμωναν ψωμί.

*Μένια:* Και στα Δημοκρίτεια δεν κάνουν πάλι κάτι τέτοιο;

*Πιπίνα:* Ναι, κάμνουν το ψωμί της γαίας. Τώρα θέλεις να πούμε για τους σωλήνες;

*Μένια:* Ναι.

*Πιπίνα:* **Σωλήνες:**



Εικόνα 11 από: ημερολόγιο 2007, Κ.Α.Π.Η. Αβδήρων

Υλικά: σωλήνες, ρύζι, κρεμμύδι, λάδι, ντομάτα, πάπρικα, μαύρο πιπέρι, αλάτι και κύμινο. Σκίζουμε τις σωλήνες. Τις πλένουμε καλά 5-6 νερά για να φύγει καλά η άμμος. Βάζουμε το κρεμμύδι και το τσιγαρίζουμε καλά με το λάδι. Ρίχνουμε τη ντομάτα και την πάπρικα. Ύστερα το ρύζι, μαύρο πιπέρι, αλάτι και κύμινο και ρίχνουμε λίγο νερό για να φουσκώσει το ρύζι. Μετά γεμίζουμε τους σωλήνες μια πάνω, μια κάτω και τα βάζουμε στην κατσαρόλα και νερό και λάδι με ένα πιάτο από επάνω.

Έκαμναν και λαχανοντολμάδες παλιά με ρύζι και σταφίδα χωρίς κιμά. Παλιά έτσι τους έκαμναν.

*Μένια:* Ποια άλλη θέλεις να πούμε;

*Πιπίνα:* Το **μυδοπίλαφο** να πούμε;

*Μένια:* Ναι.

*Πιπίνα:* Υλικά: Μύδια, ρύζι, κρεμμύδι, κύμινο, αλάτι, πιπέρι, πάπρικα, λάδι, ντομάτα. Ξύνουμε τα μύδια για να φύγει η πέτρα και τα πλένουμε καλά. Βάζουμε λάδι και κρεμμύδι για να τσιγαριστεί. Ρίχνουμε τα μύδια και τα αχνίζουμε καλά και τα σκεπάζουμε για να ανοίξουν. Μετά ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι, κύμινο και νερό. Βράζει και μετά ρίχνουμε το ρύζι.

Και για τη**βαρβάρα**:



Εικόνα 12 από: <http://users.sch.gr/mfanarioti/SYNTAGES/Katalogos/glyka/asoures.html>

Υλικά: σιτάρι αποφλοιωμένο, ζάχαρη, κανέλα, αλεύρι καβουρντισμένο, καρύδι, γαρύφαλο, λίγο κύμινο και σταφίδες. Από το βράδυ μουλιάζει το σιτάρι. Το πρωί το βράζουμε μέχρι να ανοίξει το σιτάρι. Πριν τελειώσει το βράσιμο, βάζουμε και τις σταφίδες μέχρι να φουσκώσουν. Μετά ανακατεύουμε το αλεύρι μέσα σε κρύο νερό και ρίχνουμε μέσα στην κατσαρόλα και ανακατεύουμε να μη σβολιάσει. Ρίχνουμε τα μυρωδικά και τη ζάχαρη. Τα βάζουμε στα μπολάκια μέχρι να πήξει. Μερικοί, όμως, δεν το κάνουν έτσι. Εμείς το κάνουμε όπως είναι ο κολύβοςμος.

Η βαρβάρα είναι σαν το κολυβόζουμο που φτιάχνουμε το ψυχοΣάββατο. Το **κολυβόσμο** το κάμναμε..από εκείνου του ζουμί. Εκείνο το ζουμί δεν το πετάμε από το στάρι που βράζουμε. Το κάμνουμε με το αλεύρι, το χιλώνουμε. Έχει και το σταφυδάκι και το σιταράκι, κανέλα, γαρύφαλλο και το κύμινο.

*Πιπίνα:* Να συνεχίσω;

*Μένια:* Ναι βρε θεία.

*Πιπίνα:* **Λουκουμάδες:** Αλεύρι, νερό, ζάχαρη, μαγιά. Αν έχει μαγιά θέλει και μια κουταλιά ζάχαρη για να ζυμωποιηθεί, πως το λεν. Για να φουσκώσει η μαγιά. Καλέ, έχουμε και αυτό που κάνουμε με κρεμμυδάκι φρέσκο το Πάσχα. Καπαμά του λέμε. Καπαμάς: η καρδιά του μαρουλιού, μπόλικο φρέσκο κρεμμυδάκι, αρνάκι, μάλαθρο, λάδι. Όλα μαζί στην κατσαρόλα.

*Μένια:* Θέλω να μου πεις, εμείς εδώ στα Άβδηρα, πέρα από κρασί, εάν είχαμε κάποιο τυρί ή γιατροσόφια.

*Πιπίνα:* Γιατροσόφια είχαμε παλιά. Όταν αρρώστειαν και τους έπιανε γρίπη, τους έκαμαν **βεντούζες**. Οι βεντούζες γίνονταν με οινόπνευμα, το βάζουμε φωτιά και όπως είναι αυτό εδώ αναμμένο, το κουλλάμε στο δέρμα.

*Μένια:* Έχουμε κάτι άλλο πέρα από τις βεντούζες;

*Πιπίνα:* Είχαμε πολύ παλιά, το Μάϊο έπαιρναν τις **βδέλλες**. Τώρα τις κάνουν πάλι τις βδέλλες και τις έβαζαν όπου πονούσαν. Τα χέρια τους, η πλάτη τους πονούσε, έβαζαν τη βδέλλα και η βδέλλα τσιμπούσε εκεί και γέμιζε, φούσκωνε και γινόταν ένα δάχτυλο με αίμα. Τραβούνταν το κακό αίμα. Το ακάθατο αίμα. Τότε, εκείνα τα χρόνια τα κάμναν και προπάντως τα κάμναν το Μάϊο, γιατί εκείνο τον καιρό έβγαιναν οι βδέλλες και οι αρρώστιες πιο πολύ.

*Μένια:* Κάτι άλλο για το κρυολόγημα;

*Πιπίνα:* Μας έτριβαν με **καθαρό πετρέλαιο** που έκαιγαν στις λάμπες. Κι αν δεν το κάνεις καλή επάλυψη, το πετρέλαιο το αφήναν έτσι και γινόταν έγκαυμα και ξεφούσκωνε το δέρμα. Φτιάχνουμι και λικεράκια. Αυτό λέγεται **λικεράκι με πορτοκάλι και καφέ**.

*Μένια:* Πως φτιάχνεται;

*Πιπίνα:* Ένα πορτοκάλι. Σ'ένα βάζο δύκילו. Το τρυπάω με τη μύτ του μαχαιριού, του κάνου 44 μαχαιριές, 44 κουκούτσια καφέ, 44 κυβάκια ζάχαρη ή 44 κουταλάκια, 1 κιλό τσίπουρο. Όταν το έκαμνα στην αρχή, το έκαμνα με κονιάκ. Γινόταν λίγο πιο σκούρο. Αυτό με τσίπουρο χωρίς γλυκάνισο και το αφήνω 44 μέρες. Ύστερα το βλέπω. Αν είναι πολύ δυνατό, χρειάζεται να προσθέσω 2 φλυτζάνια νερό και ζάχαρη στο γκαζάκι για να λιώσει η ζάχαρη.



*Μένια:* Υπάρχει κι άλλο;

*Πιπίνα:* Ναι, με τα **βύσσινα**. Βάζουμε τα βύσσινα σ'ένα βάζο με τα κουκούτσια με κουνιάκ, κανέλλα, γαρύφαλλο, ζάχαρη.

*Μένια:* Το αφήνες στον ήλιο ή θέλει δροσιά;

*Πιπίνα:* Παλιά, το βύσσινο του βγαζαν έξω στον ήλιο. Μετά το στράγγιζαν και τα βύσσινα τα πετούσαν. Κι άλλο ένα από κρασί και μόσχο, τα φύλλα του μόσχου με κρασί και γίνεται κι αυτό πολύ ωραίου.<sup>53</sup> Περνώντας από το Κ.Α.Π.Η του χωριού είδα το ημερολόγιο που είχαν κολλημένο στον τοίχο. Το ημερολόγιο είναι του 2007 και ονομάζεται “συνταγή της γιαγιάς” και έχει θρακιώτικες συνταγές του χωριού. Κάθε μήνας είχε μια ή δύο συνταγές.

**Μυλίνα- Παραδοσιακή Πρωτοχρονιάτικη Πρασόπιτα:** Ονομάζεται μυλίνα γιατί την έφτιαχναν στους μύλους.



Εικόνα 13 από: ημερολόγιο 2007, Κ.Α.Π.Η. Αβδήρων

<sup>53</sup>Συνέντευξη από τη θεία Πιπίνα και το θείο Παναγιώτη Βουγιουκλή, Φεβρουάριος 2019, Άβδηρα, Ξάνθης.



Εκτέλεση: Κάνουμε το ζυμάρι με αλεύρι, αλάτι και νερό και λίγο λάδι το αφήνουμε να ξεκουραστεί λίγο και στη συνέχεια ανοίγουμε 4 φύλλα 2 για επάνω και 2 για κάτω τα οποία θα λαδώσουμε με λάδι και χοιρινή λίγδα. Πλένουμε τα πράσα και τα κόβουμε ψιλά ψιλά. Τα χοντρά μέρη από τα κεφάλια τα σαρακιάζουμε (=ανοίγουμε) σταυρωτά και τα ψιλοκόβουμε και αυτά και στη συνέχεια τα τσιγαρίζουμε με λάδι και προσθέτουμε μαύρο πιπέρι, κύμινο και αλάτι. Λαδώνουμε το ταψί βάζουμε το πρώτο φύλλο το λαδώνουμε και ρίχνουμε το ζωμό απλώνοντας τον για να πάει παντού. Έχουμε έτοιμο το παρά μια τρύπια δεκάρα περασμένη και δεμένη με κόκκινη κλωστή και τον βάζουμε προς την άκρη του ταψιού για να μην πέσει πάνω στο μαχαίρι κατά το κόψιμο. Τελειώνουμε την πίτα βάζοντας τα άλλα δυο φύλλα επάνω και την ψήνουμε στην πυροστά, σε μέτρια φωτιά, γυρίζοντας σενέχεια το ταψί γύρω γύρω. Όταν δούμε ότι ψήθηκε από τη μια πλευρά τη γυρίζουμε από την άλλη πλευρά με ένα μικρότερο ταψί για να ψηθεί κι από εκεί.

**Γαλατόπιτα:** 1 πακέτο φύλλα κρούστας για γλυκό, 1 κιλό γάλα, 1 ½ φλυτζάνα ζάχαρη, 5 αβγά, 8 κουταλιές της σούπας αλεύρι, λίγο αλάτι.

Εκτέλεση: Φτιάχνουμε στην αρχή την κρέμα. Βάζουμε σε χλιαρό γάλα την ζάχαρη έπειτα βάζουμε το αλεύρι και το ανακατεύουμε μέχρι να χειλώσει, το κατεβάζουμε από τη φωτιά και αφού κρυώσει λίγο βάζουμε τα 5 αβγά αφού πρώτα τα χτυπήσουμε καλά. Βουτυρώνουμε ένα ταψί τετράγωνο και στρώνουμε τα μισά φύλλα αφού πρώτα τα έχουμε αλείψει ένα ένα με λειωμένο βούτυρο. Στην μέση τοποθετούμε το μισό μίγμα της κρέμας και μετά τα υπόλοιπα φύλλα στο επάνω μέρος τοποθετούμε το υπόλοιπο μίγμα της κρέμας. Βάζουμε την πίτα στο φούρνο στους 170 βαθμούς για 30' λεπτά.

**Καπαμάς:**



Εικόνα 14 από: ημερολόγιο 2007, Κ.Α.Π.Η. Αβδήρων


**Υλικά:** 1 κούπα λάδι, 2 κιλά μερίδες αρνάκι, 6 δέματα φρέσκα κρεμμυδάκια, ½ μαρούλι, ½ κούπα ψιλοκομμένος άνηθος, ½ κούπα χυμός λεμονιού.

**Εκτέλεση:** Πλένουμε καλά το αρνί και τα χόρτα. Βάζουμε πρώτα τα μισά χόρτα κάτω στην κατσαρόλα στην μέση το κρέας με αλάτι πιπέρι και λάδι και βάζουμε και τα υπόλοιπα χόρτα από επάνω από το κρέας δεν βάζουμε νερό γιατί βγάζουν τα χόρτα εάν χρειαστεί βάζουμε λίγο νερό και προσθέτουμε λίγο πολτό ντομάτας και λίγο κόκκινο πιπέρι. Σιγοβράστε, ώσπου να μισομαλακώσει το κρέας. Ρίξτε τα κρεμμυδάκια μαζί με το μαρούλι, το άνηθο και το μαϊντανό στην κατσαρόλα με το κρέας κι αφήστε τα να βράσουν, χωρίς να λιώσουν.

**Αμπελόφυλλα:**

**ΑΜΠΕΛΟΦΥΛΛΑ**

**ΥΛΙΚΑ**  
 1/2 κιλό αμπελόφυλλα  
 1/2 κιλό ρύζι (καρολίνα)  
 10 φρέσκα κρεμμυδάκια  
 Άνηθο ψιλοκομμένο  
 Δυόσμο  
 1 1/2 κούπα λάδι  
 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα  
 2 λεμόνια  
 Αλάτι  
 Πιπέρι



**ΕΚΤΕΛΕΣΗ**  
 Σε μία κατσαρόλα βάζουμε αρκετό νερό και όταν αρχίσει να βράσει ρίχνουμε τα αμπελόφυλλα λίγα-λίγα και τα αφήνουμε να βράσουν για 3 λεπτά περίπου και τα αφήνουμε σε ένα τρυπητό να στραγγίσουν.  
 Σε ένα βαθύ τηγάνι βάζουμε 1 κούπα λάδι και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι, προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια και όλα τα υπόλοιπα υλικά, τα ανακατεύουμε και προσθέτουμε 1/2 κούπα νερό.  
 Αφήνουμε το ρύζι να βράσει για 10 λεπτά περίπου και όταν κρυώσει λίγο βάζουμε από ένα κουταλάκι του γλυκού γέμιση σε κάθε αμπελόφυλλο και το τυλίγουμε προσεκτικά.  
 Τοποθετούμε τα ντολμαδάκια κυκλικά σε μία κατσαρόλα που στον πάτο της έχουμε τοποθετήσει 3-4 ξυλάκια από σουβλάκι και από πάνω έχουμε στρώσει μερικά αμπελόφυλλα (για να μην κολλήσουν τα ντολμαδάκια), προσθέτουμε 2 κούπες περίπου ζεστό νερό και το λεμόνι.  
 Πάνω από τα ντολμαδάκια βάζουμε ένα βαρύ πιάτο για να μην διαλυθούν και σιγοβράζουμε το φαγητό για 50 λεπτά περίπου (μέχρι να μαλακώσει το ρύζι). Αν χρειάζεται προσθέτουμε λίγο νερό.

Εικόνα 15 από: ημερολόγιο 2007, Κ.Α.Π.Η. Αβδήρων

Υλικά: ½ κιλό αμπελόφυλλα, ½ κιλό ρύζι καρολίνα, 10 φρέσκα κρεμμυδάκια, άνηθο ψιλοκομμένο, δυόσμο, 1 ½ κούπα λάδι, 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα, 2 λεμόνια, αλάτι, πιπέρι.

Εκτέλεση: Σε μία κατσαρόλα βάζουμε αρκετό νερό και όταν αρχίσει να βράσει ρίχνουμε τα αμπελόφυλλα λίγα λίγα και τα αφήνουμε σε ένα τρυπητό να στραγγίσουν. Σε ένα βαθύ τηγάνι βάζουμε 1 κούπα λάδι και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι, προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια και όλα τα υπόλοιπα υλικά, τα ανακατεύουμε και προσθέτουμε ½ κούπα νερό. Αφήνουμε το ρύζι να βράσει για 10 λεπτά περίπου και όταν κρυώσει λίγο βάζουμε από ένα κουταλάκι του γλυκού γέμιση σε κάθε αμπελόφυλλο και το τυλίγουμε προσεκτικά. Τοποθετούμε τα ντολμαδάκια κυκλικά σε μία κατσαρόλα που στον πάτο της έχουμε τοποθετήσει 3-4 ξυλάκια από σουβλάκι και από πάνω έχουμε στρώσει μερικά αμπελόφυλλα (για να μην κολλήσουν τα ντολμαδάκια), προσθέτουμε 2 κούπες περίπου ζεστό νερό και το λεμόνι. Πάνω από τα ντολμαδάκια βάζουμε ένα βαρύ πιάτο για να μην διαλυθούν και σιγοβράζουμε το φαγητό για 50 λεπτά περίπου (μέχρι να μαλακώσει το ρύζι). Αν χρειάζεται προσθέτουμε λίγο νερό.

*Λαχανοντολμάδες με σάλτσα αυγολέμονο:*





Εικόνα 16 από: ημερολόγιο 2007, Κ.Α.Π.Η. Αβδήρων

Υλικά: 1 μεγάλο λάχανο ή 2 μεσαία λάχανα, 1 κιλό κιμάς (αν χρησιμοποιήσετε χοιρινό κιμά ή αν ο κιμάς σας έχει αρκετό λίπος μειώστε λίγο την ποσότητα του λαδιού), ματσάκι μαϊντανό, ρίγανη, ψιλοκομμένο δυόσμο, 2 κρεμμύδια, αλάτι, πιπέρι, 1 φλιτζάνι ρύζι καρολίνα, 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο, 4 κουταλιές κορνφλάουρ, 2-3 κουταλιές της σούπας βούτυρο, 2 κρόκους αυγών, χυμός 2-3 λεμονιών

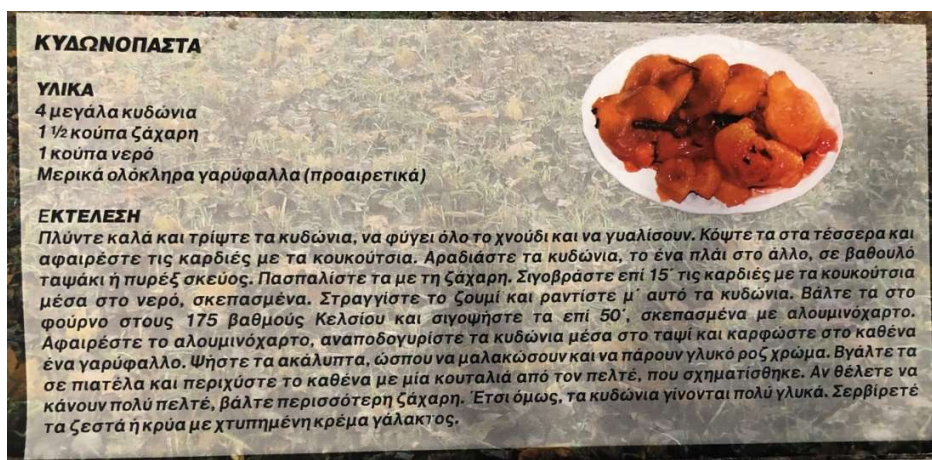
Εκτέλεση: Χαράζουμε ένα βαθύ σταυρό στο κοτσάνι του λάχανου. Σε μία μεγάλη κατσαρόλα με αλατισμένο νερό που βράζει βάζουμε το λάχανο να βράσει για πέντε περίπου λεπτά από την μία πλευρά και για άλλα πέντε από την άλλη και το βγάζουμε από το νερό. Βγάζουμε τα φύλλα που έχουν ζεματιστεί και που μπορούν να βγουν και αν χρειαστεί ξαναβράζουμε το υπόλοιπο για άλλα 5 λεπτά. Στα πολύ μεγάλα φύλλα κόβουμε και αφαιρούμε το σκληρό κοτσάνι. Μετά τα κόβουμε στην μέση. Τα μικρότερα παραμένουν ολόκληρα (εκτός από την αφαίρεση των κοτσανιών). Τα κοτσάκια που κόψαμε τα βάζουμε να σχηματίσουν έναν πάτο μέσα στην κατσαρόλα, όπου πάνω του θα πατήσουν οι λαχανοντολμάδες. Μέσα στον κιμά ρίχνουμε τον ψιλοκομμένο μαϊντανό, την ρίγανη, τον δυόσμο, τα κρεμμύδια, μισό φλιτζάνι λάδι, το ρύζι, δύο κουταλάκια περίπου του γλυκού αλάτι και λίγο πιπέρι και ανακατεύουμε πολύ καλά. Σε κάθε κομμάτι λάχανο βάζουμε περίπου δύο κουταλιές από το μίγμα του κιμά, τον τυλίγουμε δίνοντας του ένα κάπως μακρόστενο σχήμα και τους τοποθετούμε σφιχτά τον ένα δίπλα στον άλλο στην κατσαρόλα. Για όσο χρόνο βράζουν, βάζουμε ένα πιάτο πάνω από τους ντολμάδες και αν θέλουμε και ένα βάρος πάνω από το πιάτο (εγώ βάζω ένα φλιτζάνι γεμάτο νερό). Ρίχνουμε στην κατσαρόλα το υπόλοιπο λάδι και νερό τόσο ώστε να σκεπάζει τους ντολμάδες και ένα φλιτζάνι ακόμα. Χρειάζονται περίπου μια ώρα βράσιμο (δυνατή φωτιά μέχρι να πάρουν βράση, και μετά σιγοβράζουμε). Δοκιμάζουμε έναν, και εφόσον έχει βράσει και το λάχανο και η γέμιση, σουρώνουμε τους ντολμάδες και κρατάμε το ζουμί. Σε ένα κατσαρολάκι βάζουμε το βούτυρο να ζεσταθεί και προσθέτουμε το κορνφλάουρ να σωταριστεί για ένα δύο λεπτά και ανακατεύοντας συνέχεια με το σύρμα, προσθέτουμε λίγο - λίγο το ζουμί από τους ντολμάδες (μέχρι να πήξει

ελαφρά), αλατάκι, πιπεράκι άσπρο, τους κρόκους των αυγών και το χυμό των λεμονιών. Δοκιμάζουμε για αλάτι, πιπέρι, λεμόνι. Αν η σάλτσα αρχίζει να γίνεται πηχτή την αραιώνετε με λίγο ζουμί ή λίγο νερό. Αν είναι νερουλό διαλύουμε σε λίγο νερό λίγο κορνφλάουρ ακόμα και το ρίχνουμε στη σάλτσα μας. Το πόσο θα πήξουμε την κρέμα είναι καθαρά θέμα γούστου. Να έχετε όμως υπ' όψη ότι όσο μένει η σάλτσα τόσο πήζει. Σερβίρουμε τους λαχανοντολμάδες με λίγη (ή πολύ σάλτσα) και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

**Πρασόπιτα:** Υλικά: 1 κιλό πράσα, ½ κιλό κιμά, 1 φλυτζάνα λάδι, αλάτι, πιπέρι και κίμνο, 1 σακουλάκι ξερή μαγιά, ½ φλυτζανάκι λάδι, 1 κιλό αλεύρι, νερό.

Εκτέλεση: Σε μια κατσαρολίτσα βάζουμε τα πράσα σε ροδέλες λεπτές και τα σωτάρουμε έπειτα βάζουμε και τον κιμά με το αλάτι, πιπέρι και τον κίμνο και περιμένουμε να τραβήξουν τα υγρά. Σε ένα μπολ, ανακατεύουμε την μαγιά με λίγο χλιαρό νερό με το αλάτι το λάδι και το αλεύρι και δουλεύουμε τη ζύμη μέχρι να γίνει την αφήνουμε να φουσκώσει. Αφού γίνει την κόβουμε σε οχτώ κομμάτια και την πλάθουμε με λίγο αλευράκι. Στρώνουμε 3 φύλλα κάτω σε λαδωμένο ταψί χρειαζόμαστε ένα ταψί μεσαίο - το κλασσικό βαθύ ταψί του φούρνου μας και στρώνουμε μια στρώση από τη γέμιση στρώνουμε άλλα δύο φύλλα από πάνω και βάζουμε την υπόλοιπη γέμιση σκεπάζουμε την πίτα με άλλα τρία φύλλα και λαδώνουμε καλά την επιφάνεια της πίτας τέλος την χαράζουμε σε κομματάκια. Την ψήνουμε στους 180 βαθμούς κελσίου ( πάνω και κάτω αντίσταση) για μισή ώρα περίπου.

**Κυδωνόπαστα:**



Εικόνα 17 από: ημερολόγιο 2007, Κ.Α.Π.Η. Αβδήρων

Υλικά: 4 μεγάλα κυδώνια, 1 ½ κούπα ζάχαρη, 1 κούπα νερό, μερικά ολόκληρα γαρύφαλλα (προαιρετικά)

Εκτέλεση: Πλύντε καλά και τρίψτε τα κυδώνια, να φύγει όλο το χνούδι και να γυαλίσουν. Κόψτε τα στα τέσσερα και αφαιρέστε τις καρδιές με τα κουκούτσια. Αραδιάστε τα κυδώνια, το ένα πλάι στο άλλο, σε βαθουλό ταψάκι ή πυρέξ σκευός. Πασπαλίστε τα με τη ζάχαρη. Σιγοβράστε επί 15 λεπτά τις καρδιές με τα κουκούτσια μέσα στο νερό, σκεπασμένα. Στραγγίστε το ζουμί και ραντίστε με αυτό τα κυδώνια. Βάλτε τα στο φούρνο στους 175 βαθμούς Κελσίου και σιγοψήστε τα επί 50', σκεπασμένα με αλουμινοχαρτο. Αφαιρέστε το αλουμινοχαρτο, αναποδογυρίστε τα κυδώνια μέσα στο ταψί και καρφώστε στο καθένα ένα γαρύφαλλο. Ψήστε τα ακάλυπτα, ώσπου να μαλακώσουν και να πάρουν γλυκό ροζ χρώμα. Βγάλετε τα σε πιατέλα και περιχύστε το καθένα με μία κουταλιά από τον πελτέ, που σχηματίστηκε. Αν θέλετε να κάνουν πολύ πελτέ, βάλτε περισσότερη ζάχαρη. Έτσι όμως, τα κυδώνια γίνονται πολύ γλυκά. Σερβίρετέ τα ζεστά ή κρύα με χτυπημένη κρέμα γάλακτος.

τα κυδώνια μέσα στο ταγί και καρφώστε στο καθένα ένα γαρύφαλλο. Ψήστε τα ακάλυπτα ώσπου να μαλακώσουν και να πάρουν γλυκό ροζ χρώμα. Βγάλτε τα σε πιατέλα και περιχύστε το καθένα με μια κουταλιά από τον πελτέ, που σχηματίστηκε. Αν θέλετε να κάνουν πολύ πελτέ, βάλτε περισσότερη ζάχαρη. Έτσι όμως, τα κυδώνια γίνονται πολύ γλυκά. Σερβίρετέ τα ζεστά ή κρύα με χτυπημένη κρέμα γάλακτος.<sup>54</sup>

### **Αριάνι ή Αϊράνι:**



Εικόνα 18 από: <https://www.galaktokomio-rodopi.gr/product/ariani/>

Συστατικά: Ημιαποβουτυρωμένο γάλα αγελαδος, καλλιέργεια γιαούρτης, αλάτι.

Παραδοσιακό προϊόν ζύμωσης που συγκεντρώνει τη σοφία της παράδοσης των Θρακιωτών σε μια συνταγή και μεταφέρεται από γενιά σε γενιά αποτελώντας κληρονομιά που προστατεύεται και διατηρείται. Πρόκειται για ένα προϊόν υψηλής θρεπτικής αξίας.<sup>55</sup>

## **5.2. Πολίτικη Κουζίνα**

Η πολίτικη κουζίνα, δηλαδή η αστική γαστρονομία των Ρωμιών της Πόλης, είναι μια κουζίνα των τεσσάρων εποχών, με φαγητά που παρασκευάζονται από φρέσκα και ποιοτικά υλικά. Αιώνες τώρα τα φαγητά αυτά μαγειρεύονται δίχως πολύπλοκες σάλτσες και σε ισορροπημένες δόσεις.

Για τις Πολίτισσες νοικοκυρές, η μαγειρική αποτελούσε πεδίο δημιουργίας και προβολής. Αυτό βοήθησε στην διάδοσή της από μητέρα σε κόρη, σε μια σχέση μαθητευόμενης προς μαστόρισσας. Από την άλλη, είναι γνωστό ότι οι Πολίτες αγαπούσαν το καλό και επιμελημένο φαγητό και απαιτούσαν να έχουν ποικιλία εδεσμάτων στο τραπέζι τους.

Αρχικά, για την εξέλιξη της πολίτικης κουζίνας, οι Ρωμιοί μάγειρες εργάζονταν στα μαγειρεία των μεγάλων κέντρων της Πόλης. Αργότερα τα κέντρα αυτά εξελίχθηκαν σε εστιατόρια ή καπηλειά. Τα καπηλειά είχαν παράδοση από την εποχή των Βυζαντινών.

Από τα τέλη του 19ου αιώνα, στα εστιατόρια της Πόλης ήταν έντονη η δημιουργική παρουσία των Ρωμιών μαγείρων, οι οποίοι αφενός εκτελούν την παραδοσιακή μαγειρική, από την άλλη

---

<sup>54</sup> Συνταγές από το ημερολόγιο του Κ.Α.Π.Η. Αβδήρων, ημερολόγιο 2007.

<sup>55</sup> Αριάνι, διαθέσιμο στο: <https://www.galaktokomio-rodopi.gr/product/ariani/>

συνδιάζουν τις δικές τους δημιουργίες με τις νέες τάσεις της ευρωπαϊκής κουζίνας. Από τις αρχές του 20ου αιώνα, δείγματα των εξελίξεων αυτών παρουσιάζονται στα πολυτελή εστιατόρια της αστικής συνοικίας του Πέραν.

Χαρακτηριστικά γευστικά στοιχεία της πολιτικής κουζίνας είναι οι γλυκόξινες γεύσεις, τα λαδερά λαχανικά με το κοκκινισμένο κρεμμύδι, το λάδι, την κανέλα, τη ζάχαρη, το λεμόνι, τον άνηθο. Στα γιορτινά τραπέζια παρουσιάζεται μεγάλη ποικιλία μεζέδων με βάση το ψάρι, τα αλίπαστα, τα λαχανικά, τα εντόσθια, το κρέας, το ρύζι και μετά ακολουθεί το κυρίως πιάτο, όλα αυτά με συνοδεία ούζου και κρασιού. Για επιδόρπιο εκτός από τα φρούτα πάντα υπάρχουν σιροπιαστά και γαλακτερά γλυκίσματα, τα οποία σερβίρονται με λικέρ και γλυκά κρασιά. Η προετοιμασία όλων αυτών των εδεσμάτων, καθημερινών και γιορτινών, απαιτούσε γνώση, χρόνο επιτηδειότητα της νοικοκυράς.

Έτσι, με τον όρο "πολιτική κουζίνα" χαρακτηρίζεται ο γαστρονομικός συγκερασμός της Ευρώπης με την Ανατολή. Στο πολιτικό σπίτι συνυπάρχουν το πιλάφι και η τούρτα, η πουτίγκα, οι σαρμάδες με τις κοτολέτες κτλ.<sup>56</sup>

Η πολιτική κουζίνα δεν είναι μόνο το φαγητό και οι συνταγές της, είναι η αστική αντίληψη των κατοίκων της Κωνσταντινούπολης που δημιουργήθηκε και ενσωματώθηκε στη καθημερινή τους ζωή, γύρω από την προμήθεια, την προετοιμασία και την απόλαυση του φαγητού τους.

Όταν χρησιμοποιούμε τον όρο Πολιτική κουζίνα αναμφίβολα αναφερόμαστε σε μια αστική κουζίνα και όχι σε κουζίνα της υπαίθρου. Αφορά λοιπόν μια κουζίνα που αναπτύχθηκε σε μια πόλη, με εξέχουσα ζωή 1500 χρόνων, έχοντας πάρει από αιώνες πριν δεδομένα από κουζίνες άλλων γειτονικών λαών, άλλων πολιτισμών που ήλθαν και επικάθησαν και στη συνέχεια αφομοιώθηκαν σε μια κυρίαρχη κουζίνα, στη κουζίνα της Πόλης.

Μετά την άλωση της Κωνσταντινούπολης, η πολιτική κουζίνα διαμορφώθηκε από τις αντιθέσεις μεταξύ των γηγενών και εγκατεστημένων στη Πόλη αστών και τις διατροφικές παραδόσεις των νομάδων κατακτητών. Ταυτόχρονα οι διάφορες εθνότητες, -Αρμένιοι, Εβραίοι, Λεβαντίνοι, Κιρκάσιοι, Γεωργιανοί κ.ά.- καθώς και οι Έλληνες ετεροδημότες, -Χιώτες, Αιγαιοπελαγίτες, Ηπειρώτες, Πόντιοι, Καππαδόκες κ.ά. θα την μολιάσουν με τις δικές τους γευστικές παραδόσεις.

Η Κωνσταντινούπολη, σταυροδρόμι εμπορικών και πολιτισμικών ανταλλαγών τριών ηπείρων, κόμβος των δρόμων μεταξύ του μεταξιού και των μπαχαρικών από την Ανατολή προς τη δύση, ένα από τα σημαντικότερα φυσικά λιμάνια της υφηλίου με αιχμή το διαμετακομιστικό εμπόριο από τον Εύξεινο Πόντο προς τη Μεσόγειο, πρωτεύουσα δύο κραταιών αυτοκρατοριών, αδιάλειπτα για περισσότερα από χίλια πεντακόσια χρόνια η μεγαλύτερη πόλη της Ευρώπης έως τον 18<sup>ο</sup> αιώνα, ήταν η κατ' εξοχήν πόλη της κατανάλωσης.

Για εκατοντάδες χρόνια τα βοοειδή και τα πρόβατα της Θεσσαλίας της Μακεδονίας και της Ποντιακής ενδοχώρας, τα βούτυρα της Τραπεζούντας και της Ούρφας, τα άλευρα της Κριμαίας και των παραδουνάβιων περιοχών, το χαβιάρι και τα αλίπαστα της Ρωσίας, η ζάχαρη και το ρύζι της Αιγύπτου, ο καφές της Υεμένης, ο παστουρμάς της Καισάρειας, η μαστίχα της Χίου, το ελαιόλαδο του Αδραμυτίου της Μυτιλήνης και της Κρήτης, οι χουρμάδες της Βαγδάτης, οι ξηροί καρποί της Ανατολίας, τα σύκα και τα σταφύλια της Ιωνίας, τροφοδοτούσαν νυχθημερόν

---

<sup>56</sup>Ιστορικά στοιχεία πολιτικής κουζίνας, διαθέσιμο στο <https://www.peran.gr/gnoriste-mas/istorika-stoixeia>



της αγοράς της Κωνσταντινούπολης. Όλες αυτές οι αγορές συνιστούσαν το εύρος της Οθωμανικής αυτοκρατορίας η οποία επεκτεινόταν από την ανατολή, έφθανε νότια μέχρι την Αίγυπτο και λίγο έλειπε να καταλάβει προς δυσμάς και αυτή τη πρωτεύουσα της Αυστρίας την Βιέννη.

Επίσης οι εύφορες πεδιάδες της Θράκης και της Βιθυνίας, καθώς και τα περιβόλια μέσα και έξω από τα τείχη της πόλης προμήθευαν τη κουζίνα τους με ποικιλία εύγεστων λαχανικών και φρούτων και τις τέσσερις εποχές. Εάν σε όλα αυτά προσθέσουμε τις πλούσιες ψαριές της Προποντίδας και του Βοσπόρου, -80 είδη ψάρια έφθαναν στη Κεντρική ψαραγορά της Κωνσταντινούπολης μας πληροφορεί ο Αρμένιος Δ/ντης της, ΚαρακίνΝτεβετζιάν στη μελέτη του «τα ψάρια και η αλιεία» 1915- σχηματίζουμε μια πρώτη εικόνα για την αφθονία αγαθών σε ειρηνικούς καιρούς ήταν προσιτά για όλα τα νοικοκυριά.

Χαρακτηριστικά στοιχεία της πολιτικής κουζίνας που διεσώθη από μητέρα σε κόρη από γειτόνισσα σε γειτόνισσα από μάγαιρα σε βοηθό από γιαγιά σε εγγονή, ήταν οι γεύσεις που αναδύονται από φρεσκομαγειρεμένα φαγητά δίχως πολύπλοκες σάλτσες, εμπλουτισμένα με καρυκεύματα σε ισορροπημένες δόσεις.

Η πολιτική κουζίνα περιείχε μεγάλο αριθμό ορεκτικών με βάση το ψάρι, τα αλίπαστα όπως για παράδειγμα η πολιτική λακέρδα, παράδοση Βυζαντινή, ο τσίρος, ο λικουρίνος (καπνιστός κέφαλος), τα εντόσθια, τα γεμιστά λαδερά, οι γεμιστές σπλήνες, τα μύδια, οι μελιτζάνες και άλλα γεμισμένα με κρεμμύδι, ρύζι, ελαιόλαδο και καρυκεύματα αποτελούσαν δείγμα επιδεξιότητας της πολιτισίας νοικοκυράς στα γιορτινά τραπέζια.

Από το καθημερινό διαιτολόγιο του πολιτικού σπιτιού δεν έλειπε το ψάρι, μαγειρεμένο με διάφορους τρόπους. Το συνηθισμένο διαιτολόγιο ήταν μαγειρευτά φαγητά με κρέας, λαχανικά εποχής και αυγολέμονο, διάφορα γεμιστά με κιμά, ποικιλία λαδερών λαχανικών, σούπες ρύζι, όσπρια και σαλάτες.

Στα γιορτινά κεράσματα, τα λεγόμενα «τραταμμένα» την πρώτη θέση είχε το «άσπρο γλυκό» η γνωστή σε όλους μας βανίλια, εμπλουτισμένη με τοπικά υλικά όπως το καϊμάκι, φρούτα εποχής, άνθη ακακίας, γαζίας κ.ά. –συνεπώς η παρουσίαση των γλυκών σήμερα με διάφορα άνθη δεν αποτελεί καινούργια μόδα αλλά παλαιά συνήθεια. Το άσπρο γλυκό διαδόθηκε στη Πόλη από τους Χιώτες ζαχαροπλάστες, όπως μας πληροφορεί ο τούρκος περιηγητής, ΕβλιάΤσελεμί (17<sup>ος</sup> αι.).

Μια άλλη κατηγορία σπιτικών κερασμάτων ήταν τα σιροπιαστά γλυκίσματα. Η παράδοση αυτή ξεκινά από την βυζαντινή περίοδο με την «κοπτή» όπως μας περιγράφει ο Φ. Κουκουλές στη μελέτη του «Βυζαντινών βίος και πολιτισμός», για να εξελιχθεί στον γνωστό μας μπακλαβά και τις διάφορες παραλλαγές του.

Ανάμεσα στα καθημερινά σπιτικά γλυκίσματα εντάσσονται επίσης ο σιμιγδαλένιος χαλβάς και τα γαλακτερά γλυκά όπως το ρυζόγαλο, το μαλεμπί, το ροδόνερο, το ταούκ-γκιοσκου (κρέμα με ίνες από στήθος κοτόπουλου). Το γλυκό αυτό έφθασε από τους Ρωμαίους κατακτητές, αγαπήθηκε και πολιτογραφήθηκε Κωνσταντινουπολίτικο, ενώ αργότερα εγκαταλείφθηκε από την γενέτειρά του, Ρώμη.

Στο πολιτικό σπίτι η προετοιμασία του καθημερινού φαγητού, καθώς και των γιορτινών γευμάτων απαιτούσε χρόνο, γνώση και επιτηδειότητα. Όπως σε όλες τις παραδοσιακές

κοινωνίες, στην Κωνσταντινούπολη τα κορίτσια εκπαιδεύονταν στο σπίτι και στο σχολείο για τον μελλοντικό τους ρόλο της καλής νοικοκυράς.

Η μαγειρική αποτελούσε μια από τις κύριες ασχολίες της Πολίτισσας νοικοκυράς, αποτελούσε δραστηριότητα δημιουργίας και προβολής καθώς οι σύζυγοι απαιτούσαν στο τραπέζι ποικιλία εδεσμάτων. Παράλληλα ήταν και τρόπος κοινωνικής αναγνώρισης, όταν η γυναικεία χειραφέτηση ήτα ανύπαρκτη.

Οι ταβέρνες και τα καπηλειά, που στεγάζονταν στις χριστιανικές γειτονιές, αποτελούσαν χώρους εκτόνωσης του ανδρικού πληθυσμού.<sup>57</sup>

### **Πολίτικες συνταγές**

Το Φλεβάρη, επισκέφτηκα τη γιαγιά μου και πηγαίνοντας στο σπίτι της ήταν μαζεμένες όλες οι κυρίες της γειτονιάς και μου έδωσαν συνταγές. Οι περισσότερες γυναίκες του χωριού είναι από την Κωνσταντινούπολη ή από την Μικρά Ασία. Μιλώντας, τις ρώτησα για τις συνταγές και μου έγραψαν μερικές. Μου είπαν πως πρέπει να τις κρατήσω για να μη χαθούν με το πέρασμα των χρόνων.

#### ***Ιμάμ Μπαϊλντί:***



Εικόνα 19 από: ημερολόγιο 2007, Κ.Α.Π.Η. Αβδήρων.

Υλικά: 1 ½ κιλό μελιτζάνες, 6 κρεμμυδάκια κομμένα σε λεπτές φέτες, μαϊντανό ψιλοκομμένο, ¾ κιλού ντομάτες ψιλοκομμένες, 5 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο, αλάτι, πιπέρι. Προαιρετικά μπεσαμέλ ή φέτες κασέρι.

Εκτέλεση: Πλένουμε τις μελιτζάνες και τις σχίζουμε κατά μήκος προσέχοντας να μη φτάσουμε μέχρι κάτω ούτε μέχρι τις άκρες. Αφήνουμε τις μελιτζάνες για 15 λεπτά περίπου σε αλατισμένο νερό, τις στραγγίζουμε και τις σκουπίζουμε καλά. Σε μία κατσαρόλα ή τηγάνι ρίχνουμε λίγες-

<sup>57</sup>Πολίτικη Κουζίνα: " Μια ιστορία, ένας πολιτισμός, μια κοσμοπολίτικη απόλαυση...", διαθέσιμο στο <http://gastronomion.blogspot.com/2013/03/blog-post.html>

λίγες τις μελιτζάνες και τις τηγανίζουμε ελαφρά. Σε ένα τηγάνι ρίχνουμε το λάδι και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά, το αλάτι και το πιπέρι και τα αφήνουμε σε χαμηλή φωτιά για 20 λεπτά περίπου. Με ένα κουτάλι γεμίζουμε τις μελιτζάνες με το μείγμα και τις βάζουμε σε ένα ταψί (προαιρετικά τις σκεπάζουμε με την μπεσαμέλ ή τις φέτες το κασέρι). Ψήνουμε το φαγητό σε μέτριο φούρνο για 40 λεπτά περίπου.<sup>58</sup>

#### **Ματίαις ή Μπάμπες:**



Εικόνα

20

από:

<http://www.toarkoudi.gr/%CE%BC%CF%80%CE%AC%CE%BC%CF%80%CE%B5%CF%82/>

Παίρνουμε τα χοντρά έντερα του γουρουνιού τα καθαρίζουμε τα πλένουμε καλά και μετά κάνουμε τη γέμιση. Κόβουμε ψιλό το άσπρο πνευμόνι και λίγο ψιλοκομμένο κρέας χοιρινό και μπλιγούρι, αλάτι, κόκκινο πιπέρι και κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη και ρίγανη, μαύρο πιπέρι και τα ζυμώνουμε και μετά τα γεμίζουμε τα έντερα που είναι κομμένα σε εικοσιπέντε πόντους και μετά δένουμε τις άκρες και τα βάζουμε στην κατσαρόλα να βράζουνε. Κόβουμε λίγα κομμάτια χοιρινό λίπος και τα βάζουμε να βράσουνε.

#### **Λουκάνικα:**

Παίρνουμε τα ψιλά έντερα του γουρουνιού, τα καθαρίζουμε καλά και μετά κάνουμε τη γέμιση. Κόβουμε με το μπαλτά ψιλό ψιλό και βάζανε ψιλοκομμένο πράσο, κίμνο, αλάτι, πιπέρι, μαύρο πιπέρι και τα ζυμώνανε και μετά τα γεμίζανε τα έντερα αφού ήτανε κομμάτια και μετά τα δένανε και τα κρεμούσανε έξω για να στεγνώσουνε για να μπουρένε να τα ψήνουνε.

#### **Καβρομάς:**

---

<sup>58</sup>Συνταγές από το ημερολόγιο του Κ.Α.Π.Η. Αβδηρών, ημερολόγιο 2007.



Εικόνα 21 από: <https://www.thesnews.gr/article/66671/kabourmas-thrakiotikos>

Κόβανε το χοιρινό κρέας κομμάτια κανονικά και τα βάζανε στο καζάνι και ανάβανε έξω φωτιά στο τζάκι με ξύλα και το αφήνανε να βράσει χωρίς νερό, μόνο με το λίπος που έβγαζε το κρέας αφού βράσει το κρέας παίρνουμε μια κουτάλα χωρίζουμε το λίπος που το λέγανε λίγδα και το βάζανε σε τενεκέδες και το χρησιμοποιούσανε για μαγείρεμα. Παίρνανε το κρέας το βάζανε σε τενεκέδες και το αφήνανε έξω να παγώσει γιατί δεν υπήρχαν ψυγεία.

#### ***Τσιγαρίθρης:***

Αφήνανε λίγο κρέας στον πάτο του καζανιού. Βάζαμε φιλοκομμένο πράσο , το τσιγαρίζανε όλο μαζί με μπαχαρικά και μετά το βάζανε σε ένα τενεκέ.

#### ***Μιζήθρα:***

Παίρνανε το γάλα από τα ζώα, το βάζανε σε ένα τσυκάλι πήλινο και το αφήνανε έξω και έκοβε το γάλα και μετά το βάζανε στη ντουρβάνα που είχε ντουρβανόξυλο και το χτυπούσανε με το ντουρβανόξυλο με λίγο ζεστό νερό για να χωρίσει το λίπος από το γάλα που το λέγανε βούτυρο. Μετά το αδειάζανε σε μια μπακίρα όλα μαζί μαζεύανε με μια κουτάλα το βούτυρι μέσα σε μια κούπα, το ξιπλένανε καλά και το αφήνανε να παγώσει. Μετά βάζανε τη μπακίρα στη φωτιά με τα ξύλα και το αφήνανε να πάρει μια βράζη και πηχτώνει το βγάσαμε από τη φωτιά και κρύωνε, περνάμε την τσαντίλα και το στραγγόσαμε να φύγει το τυρόγαλο και το αδειάζαμε. Σε μια κούπα βάζαμε αλάτι και το ανακατεύανε και το χρησιμοποιούσανε σε ζυμαρικά που φτιάχνανε μονεστους.

#### ***Κουλάκια:***

Παίρνανε το αλεύρι, βάζανε νερό και αλάτι, το ζυμώνανε και μετά παίρνανε τον πλάστη, το κόβανε κομμάτια, το κάνανε μπαλάκια, παίρνανε τον πλάστη και το ανοίγανε φύλλα μετά το κόβανε τετράγωνα τετράγωνα κομματάκια και βάζανε στη μέση το κομματάκι, λίγη μιζήθρα και τα διπλώνανε σε τρίγωνα. Βάζανε μια μπακίρα νερό στη φωτιά με ξύλα και το αφήνανε να ξεκινήσει να βράζει με αλάτι. Ρίχνανε τα κουλάκια. Μόλις παίρνανε μια βράσης και φουσκώνανε, τα κατεβάζανε και παίρνανε το τρυπητό και τα στραγγούσανε. Μετά τα ξεβγάζανε με κρύο νερό, τα αδειάζανε σε ένα ταψί, βάζανε το τηγάκι με βούτυρο που βγάλανε, το καίγανε καλά και το ρίχνανε επάνω στα κουλάκια.

### ***Κοφτό μακαρόν:***

Βάζανε το αλεύρι με νερό και αλάτι. Το ζυμώνανε, το κάνανε μπαλάκια. Μετά με το πλάστη το ανοίγανε χοντρό φύλλο, βάζανε αρκετό αλεύρι και το ανοίγανε. Μετά το κόβανε στηνές λωρίδες, τα βάζανε ένα πάνω στο άλλο και τα κόβανε μικρά κομματάκια. Βάζανε τη μπακίρα με νερό στη φωτιά με ξύλα. Ρίχνανε λίγο αλάτι όταν ξεκινούσε να βράζει, περνάνε τη σίτα λεγόμενο κόσκινο και τα κοσκινούσανε να πέσει το αλεύρι, τα ρίχνανε τα μακαρονάκια στο νερό που έβραζε. Τα αφήνανε λίγο να βράσουνε, μετά τα κατεβάζανε από τη φωτιά, παίρνανε το τριπητό στραγγιστήρι και τα στραγγίζανε. Μετά τα ξιπλένανε με κρύο νερό και στραγγίζανε, τα αδειάζανε σε ένα ταψί, βάζανε το τηγάκι στη φωτιά με αγελαδινό βούτυρο, το καίγανε καλά και το αδειάζανε επάνω στα μακαρόνια.

### ***Ριζόπιτα/ Σουσαμόπιτα:***

Παίρνουμε το αλεύρι και λίγο νερό και αλάτι και το ζυμώνουμε και μετά τα κάνουμε μπαλάκια και με τον πλάστη το ανοίγουμε φύλλα. Μετά ετοιμάζουμε τη γέμιση, βράζουμε το ρύζι με νερό σε ένα κατσαρολάκι, λίγο αλάτι και όταν το σβήνουμε, βάζουμε λίγο κανέλλα και λίγο ζάχαρη. Όταν είναι το φύλλο έτοιμο, ρίχνουμε λίγο λάδι και το διπλώνουμε στα δύο και βάζουμε στην άκρη το φύλλο, τη γέμιση και μετά το τυλίγουμε με το φύλλο και το βάζουμε στο ταψί όλα τα φύλλα που κάνουμε όταν τελειώσουμε, τα αλείφουμε με το λάδι και την ψήνουμε στο φούρνο. Ίδια διαδικασία γίνεται και με το σουσάμι. Βάζουμε το σουσάμι να καβουρντιστεί σε ένα τηγάκι. Μετά όταν κρυώσει παίρνανε το γουδί και το στουμπούσανε. Βάζανε και λίγο ζάχαρη και μετά γινότανε ίδια διαδικασία με τη ριζόπιτα.

Σιρόπι: Βάζουμε νερό με ζάχαρη, τα αφήνουμε να βράσει το σιρόπι. Μετά η πίτα κρύα, το σιρόπι ζεστό και το ρίχνουμε και τη σκεπάζουμε να απορροφήξει το σιρόπι.

### ***Λαλαγγίτες:***



Εικόνα 22 από: <http://www.alleycraft.gr/2016/03/blog-post.html>

Παίρνανε το αλεύρι, βάζανε και νερό, αλάτι και προζύμι ξινό από το ψωμί που ζυμώνανε. Μετά το ανακατεύανε νερό, το δουλεύανε καλά με το χέρι και μετά το σκεπάζανε να φουσκώσει. Όταν φουσκώσει, ανάβανε φωτιά με ξύλα, βάζουμε την πυροστιά (τρίγωνο που βάζουμε στη φωτιά

για να στηριχθεί το ταψί ). Μετά βάζουμε ένα πέτρινο, λέγομε σάτσι. Καιγότανε καλά, παίρνανε ένα μπρίκι και ρίχναμε το χυλό της ζύμης και ψήνητε. Τη βγάζου τη λαλαγγίτα και την αλείβουμε με βούτυρο. Ίδια διαδικασία γίνεται με όλη τη ζύμη.

### **Μικίκια:**



Εικόνα 23 από:

<https://momyof6.wordpress.com/2015/08/06/%CE%BC%CE%B9%CE%BA%CE%B9%CE%BA%CE%B9%CE%B1-%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%B1%CE%B4%CE%BF%CF%83%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%BF%CE%AF-%CE%BB%CE%BF%CF%85%CE%BA%CE%BF%CF%85%CE%BC%CE%AC%CE%B4%CE%B5%CF%82-%CE%B1%CF%80/>

Παίρνανε το αλεύρι, βάζανε χλιαρό νερό και αλάτι, βάζανε ξινό προζύμι και κάνανε τη ζύμη. Μετά το σκιάζανε να φουσκώσει η ζύμη, μετά βάζανε σε μια κατσαρόλα με πολύ λίγδα που βγάζανε από τα γουρούνια. Ανάβανε τη φωτιά με ξύλα, τα αφήνανε καλά να κάψει η λίγδα. Παίρνανε τη ζύμη, έβρεχε τα χέρια με νερό και κόβαμε μπαλάκια. Τα ανοίγαμε με τα χέρια και το ρίχναμε μέσα στην κατσαρόλα και τηγανιζότανε μετά. Τα βγάζανε σε ένα ταψί και ρίχνανε επάνω ζάχαρη και τα τρώγανε.

### **Πρασόπιτα:**





Εικόνα 24 από: ημερολόγιο 2007, Κ.Α.Π.Η. Αβδήρων.

Παίρνουμε το αλεύρι, βάζουμε και νερό και λίγο αλάτι και λίγο ξύδι και το ζυμώνανε. Μετά τα κόβανε μπαλάκια και με το πλάστη το ανοίγανε φύλλα. Μετά κάνανε τη γέμιση, παίρνανε τα πράσα, τα κόβανε μικρά κομματάκια, τα πλένανε καλά και τα βάζανε σε μια κατσαρόλα και τα ζηματούσανε. Μετά τα τσιγαρίζανε, παίρνουμε το ταψί, το λαδώνανε καλά, βάζανε ένα φύλλο, το λαδώνανε καλά. Ίδια διαδικασία σε πέντε φύλλα. Μετά βάζουμε μια στρώση πράσα και μετά πάλι το ίδιο άλλα πέντε φύλλα. Βάζουμε και δεύτερη στρώση πράσα και πάλι και άλλα φύλλα και τη χαράζανε και ανάβανε τον ξυλόφουρνο και την ψήνανε. Μετά τη βρέχανε με το ζουμί από τα πράσα και τη σκεπάζανε να μαλακώσει.

### **Αγελαδινό τυρί:**

Παίρνανε το γάλα από τα ζώα, βγάζανε την ίδια στιγμή που ήτανε χλιαρό, το στραγγούσανε, βάζανε στο δοχείο ένα ύφασμα, το διπλάνανε στα τέσσερα και το στραγγίζανε. Μετά βάζανε μια κούπα νερό και λίγο αλάτι και μια κουταλιά της σούπας τυρομαγιά στα σαράντα κιλά γάλα. Τα ανακατεύανε καλά και μετά το σκιπάζανε καλά να πήξει περίπου τρεις ώρες. Μετά παίρνουμε μια κουτάλα και το ανακατεύουμε. Μετά παίρνανε ένα κασάκι ξύλινο με τρύπες, βάζανε την τσαντήλα και ρίχνανε τον πολτό που ήτανε από γάλα να στραγγίσει να βγει το τυρόγαλο. Και όταν σφήξει, το κόβουμε σε πλάκες τετράγωνες και το βάζουμε σε ένα ταψί και ρίχνουμε χοντρό αλάτι. Μετά από είκοσι τέσσερις ώρες, το βάζανε σε τενεκέδες με το αλάτι χοντρό και καπακώνανε για να σφήξει.

### **Σπανακόπιτα:**



Παίρνουμε το αλεύρι με λίγο νερό και λίγο αλάτι, κάνουμε τη ζύμη και μετά το κάνουμε μπαλάκια και με τον πλάστη τα ανοίγουμε φύλλα. Ετοιμάζουμε και τη γέμιση με το σπανάκι, μαζεύουμε φρέσκα σπανάκια και τα ζουπάμε με το αλάτι και τα βάζουμε σε πέντε φύλλα. Μια στρώση σπανάκι και άλλα πέντε φύλλα και μετά άλλη στρώση σπανάκι και άλλα πέντε φύλλα. Μετά ανάβουμε το φούρνο με τα ξύλα και την ψήνουμε.<sup>59</sup>

### 5.3. Πομάκινη Κουζίνα



Εικόνες 25 & 26 από προσωπικό αρχείο. Χωριό Σμίνθη, Ξάνθης.

Οι Πομάκοι τρέφονται κυρίως από τα εγχώρια προϊόντα τους, δηλαδή αυτά που παράγει ο τόπος τους και οι ίδιοι. Δηλαδή, τα υλικά που χρησιμοποιούνται είναι αυτά που υπάρχουν σε αφθονία στην περιοχή, όπως πράσα, λάχανα, πατάτες, φασόλια. Επίσης χρησιμοποιούνται εκτεταμένα τα φρούτα και οι ξηροί καρποί της περιοχής. Μέχρι πρότινος η διατροφή τους περιελάμβανε πατάτα, αραβόσιτο, ζυμαρικά, τα οποία τα έφτιαχναν μόνοι τους, φασόλια, κρεμμύδια, γάλα, γιαούρτι, αυγά και κρέας. Όμως, τα τελευταία χρόνια οι Πομάκοι έχουν εμπλουτίσει τη διατροφή τους με τρόφιμα του εμπορίου και της αγοράς του νομού. Για παράδειγμα, οι Πομάκοι αντικατέστησαν το λευκό δικό τους ψωμί, με ψωμί του εμπορίου και χρησιμοποιούν περισσότερο λάδι και βούτυρο στα φαγητά τους. Γενικότερα, οι Πομάκοι δε διακρίνουν νόστιμα ή μη φαγητά, καθαρά ή ακάθαρτα φαγητά και σκεύη.

Παλαιότερα, παρασκεύαζαν ψωμί από ζύμη, που την τοποθετούσαν μέσα σε φόρμα με χάλκινο κάλυμμα και την έθαβαν στη στάχτη.

Τέλος, κύριο φαγητό τους είναι το katsamaki. Παρασκευάζεται από καλαμποκάλευρο που ανακατεύεται με ζεστό νερό, γίνεται χυλός, τοποθετείται σε φόρμα και επάνω χύνεται ζεστό

---

<sup>59</sup>Συνταγές από τα Μάγανα, χωριό της Ξάνθης.

βούτυρο. Όμως, μπορεί το βούτυρο να αντικατασταθεί με βραστό κρέας. Παρόμοιο φαγητό είναι η mamaliga, όπου χρησιμοποιείται το φρέσκο βούτυρο.<sup>60</sup>

### **Πομάκιες συνταγές**

Ζήτησα από τον πατέρα μου, τον Οκτώβριο να με πάει στο χωριό Σμίνθη, ορεινά στην Ξάνθη. Φτάσαμε μεσημέρι στο χωριό. Στο χωριό Σμίνθη, όλες οι γυναίκες δουλεύουν, όπως και οι περισσότεροι άντρες. Πήγα στο φούρνο της γειτονιάς για να τους ρωτήσω μερικά πράγματα για την πτυχιακή μου. Όμως, ήταν δύσκολο γιατί όπως μου είπε και η γυναίκα στο φούρνο «Εμείς, κοπέλα μου, όλη μέρα δουλεύουμε. Δεν καθόμαστε ποτέ. Αν θέλεις, μπορώ να σε δώσω την εργασία των παιδιών του χωριού για να πάρεις τις πληροφορίες που θέλεις.» Έτσι κι έγινε..

#### ***Το ψωμί- από την Μελιχάσιέχ:***

Υλικά: 500 γρ. Αλεύρι, 15 γρ. Νωπή μαγιά και προζύμι προηγούμενο ψωμί, 1 γρ. Αλάτι, ζεστό νερό (όχι βραστό), 1-2 κ.σ λάδι (προαιρετικά)

Εκτέλεση: Ανακατέψτε το αλεύρι και το αλάτι. Αν έχετε νωπή μαγιά, η προζύμι διαλύστε τη σε ζεστό αλλά όχι βραστό νερό και μετά προσθέστε τη στο αλεύρι. Βάλτε μια ποσότητα ζεστού νερού στο αλεύρι, να γίνει η ζύμη υγρή αλλά όχι νερούλη. Ζυμώστε και προσθέστε λίγο νερό αν χρειάζεται. Στην αρχή η ζύμη σας θα κολλάει, αλλά όσο ζυμώνετε τόσο θα αποκτάει ελαστικότητα. Θέλει τουλάχιστον δέκα λεπτά ζύμωμα. Μόλις γίνει ελαστική αρκετά ρίξτε το λάδι και ζυμώστε ξανά. Μόλις τελειώσετε το ζύμωμα αφήστε τη ζύμη σας σκεπασμένη για 45' - 60' να ανέβει σε ζεστό μέρος.

#### ***Ασουρές - από την Εμινέ Κούλα:***

Παίρνουμε μια μεγάλη κατσαρόλα και την γεμίζουμε νερό. Αφήνουμε το νερό να ζεσταθεί και του βάζουμε τραχανά. (Τραχανάς είναι το καλαμπόκι τριμμένο στο μύλο. Το καλαμπόκι το πηγαίνουμε στο Ωραίο, στο μύλο το τρίβουμε με πέτρα και βγάζει τον τραχανά.) Ρίχνουμε ένα ποτήρι βραστό φασόλι. Αν θέλουμε του ρίχνουμε και μαύρο φασόλι. Μετά του ρίχνουμε καβουρμά, αλάτι και τουρλού από 40 πράγματα. Το μαγειρεύουμε 5-6 ώρες και μετά το μοιράζουμε.

Πως μοιράζουμε τον ασουρέ;

Παίρνω την κατσαρόλα και πηγαίνω από σπίτι σε σπίτι, χτυπάω την πόρτα, αυτοί μου ανοίγουν την πόρτα και τους λέω ότι μοιράζω ασουρέ. Αυτοί θα μου δώσουν μια πιατέλα και εγώ θα τους βάλω τρεις κουταλιές ασουρέ. Και αυτοί θα μου κεράσουν καραμέλες.

**Καβουρμάς:** 5 κιλά κρέας βοδινό, 2 κιλά λίπους βοδινό.

Παίρνουμε μια μεγάλη κατσαρόλα και ρίχνουμε το κρέας και σε μια άλλη κατσαρόλα λιώνουμε το λίπος και μετά το ρίχνουμε στο κρέας, λίγο αλάτι και το βράζουμε σε χαμηλή φωτιά να μαγειρευτεί περίπου πέντε ώρες.

---

<sup>60</sup>Η καθημερινή ζωή των Πομάκων, Εκδόσεις Οδυσσέας, Έτος 1997

40 πράγματα: Μέλι, νερό, τραχανά, αλάτι, ζάχαρη, μακαρόνια, καβουρμά, καφέ, πατάτα, σάλτσα, ρίγανη, μαύρο πιπέρι, κόκκινο πιπέρι, λάχανο, καρότο, ρύζι, φακές, ελιές, τυρί, κασέρι, πιπεριά, φασούλια, μερέντα, σοκολάτα, γαριδάκια, φυστίκι, μαρούλι, λάδι, κοκακόλα, πορτοκάλι, μήλο, μπανάνα, κοτόσουπα, σταφύλι, ρεβύθι, ξύδι, λεμόνι, αρακά, μπάμια, μελιτζάνα, μπισκότα.

### ***Ριζόπιτα - από την ΕμινέΧεμσερή:***

Υλικά: 400 γρ. Αλεύρι, 250γρ. Ρύζι καρολίνα, 5 αυγά, 15γρ. Αλάτι, 150γρ. Τυρί.

Εκτέλεση: Για το μείγμα, βάζουμε σε μία κατσαρόλα 400 νερό και ρίχναμε το ρύζι καρολίνα. Το βράζουμε 10 λεπτά. Μετά το κατεβάζουμε από την φωτιά. Σε ένα μπολ σπάμε τα 5 αυγά και τα ανακατεύουμε. Ύστερα βάζουμε τα αυγά στο ρύζι και ανακατεύουμε καλά. Για την ζύμη, σε ένα μπολ βάζουμε 100 γρ. Χλιαρό νερό, 200γρ. Αλεύρι και λίγο αλάτι. Ανακατεύουμε τη ζύμη μέχρι να σφίξει. Πρώτα ανοίγουμε το 1 φύλλο ρίχνοντας από πάνω λίγο αλεύρι. Ετοιμάζουμε ένα ταψί βάζουμε λίγο λάδι στο ταψί και προσθέτουμε το φύλλο. Πασπαλίζουμε το ρύζι και από πάνω ρίχνουμε το τυρί. Έπειτα προσθέτουμε και το δεύτερο φύλλο. Είναι έτοιμο για ψήσιμο. Το ψήνουμε στα κάρβουνα για περίπου 15 λεπτά από την μία πλευρά, μετά το γυρίζουμε και το ψήνουμε από την άλλη πλευρά. Το γυρίζουμε με ένα ξύλινο δίσκο που το ονομάζουμε σαφραλίκι.

### ***Χυμός από κράνα - από την ΣαμιέΕμήρ:***



Εικόνα 27 από: <http://krana-volaka.blogspot.com/p/blog-page.html>

Η κρानιά είναι ένα φυτό που μεγαλώνει σε δέντρο και κάνει κόκκινους καρπούς, τα κράνια. Όταν κοκκινίζουν το μαζεύουμε και μετά τα πλένουμε και τα βάζουμε σε μία μεγάλη κατσαρόλα. Στην κατσαρόλα βάζουμε 1 κιλό κράνια και 3 λίτρα νερό. Τα βάζουμε στην φωτιά μέχρι να κοκκινίσει το νερό και το αφήνουμε λίγο να κρυώσει. Όταν κρυώσει το ρίχνουμε σε μπουκάλι και το πίνουμε. Όποιος θέλει μπορεί να ρίξει και ζάχαρη για να μην του είναι τόσο ξινό.

### ***Μαρταβάκ - από την ΓκιουλσούμΕμπλιούκ:***

Τα παλιά χρόνια φύτευαν καλαμπόκια. Μάζευαν το καλαμπόκι και το πήγαιναν στο μύλο να το κάνουν αλεύρι (τραχανά). Για να το κάνουν φαγητό έβραζαν σε μία κατσαρόλα νερό. Όταν έβραζε το νερό έριχναν το αλεύρι από το καλαμπόκι και το αλάτι και το ανακάτευαν. Όταν γινόταν καλά το μαρταβάκ το έριχναν στο ταψί και το άπλωναν. Μετά έλιωναν το βούτυρο καλά και το έριχναν πάνω στο μαρταβάκ. Από πάνω τέλος έτριβαν τυρί και το έριχναν στο μαρταβάκ. Έτσι το κάνουμε και σήμερα.

### ***Μπακλαβάς Μύκης - από την ΧαμηδέΜέκερα:***

Υλικά: 15 φύλλα κρούστας για μπακλαβά, 1500 γρ. Καρύδια ψύχα χοντροκομμένα, 100 γρ. Ζάχαρη, 500 γρ. Ελαιόλαδο, 300 γρ. Βούτυρο. Σιρόπι: 2 κιλά ζάχαρη, 12 ποτήρια νερό.

Εκτέλεση: 1 ώρα βράζουμε το σιρόπι. Αλείφουμε ένα ταψί με 2 κουταλιές ελαιόλαδο. Απλώνουμε ένα φύλλο κρούστας και από πάνω ρίχνουμε τα χονδροκομμένα καρύδια. Την ίδια ενέργεια κάνουμε και για τα 15 φύλλα. Μέσα στο ταψί ο μπακλαβάς κόβεται σε ίδια κομμάτια. Το λάδι και το βούτυρο μαζί το τηγανίζουμε και το ρίχνουμε στο ταψί. Ο μπακλαβάς ψήνεται στο φούρνο (180 βαθμούς) για 2 ώρες. Το σιρόπι ρίχνεται στο ταψί βραστό. Αναμένουμε για 2 ώρες για να κρυώσει.

### ***Γιαούρτι και βούτυρο:***

Πώς έφτιαχναν παλιά το γιαούρτι και το βούτυρο;

Στα παλαιότερα χρόνια οι άνθρωποι κατάφεραν να ξεπερνούν όλες τις δυσκολίες χρησιμοποιώντας τα υλικά που τους έδινε η φύση. Χάρη σε αυτούς τους ανθρώπους, εμείς σήμερα έχουμε μια τόσο άνετη ζωή, αν και δεν μπορούμε να καταλάβουμε τι δυσκολίες περνούσαν αυτοί οι άνθρωποι διότι σήμερα τα παίρνουμε όλα από το μαγαζί. Σε αυτή την εργασία μου, θα προσπαθήσω να σας περιγράψω πως τα παλαιότερα χρόνια οι άνθρωποι στον τόπο μου έφτιαχναν το γιαούρτι και το βούτυρο.

Ως γνωστόν, τα γαλακτοκομικά προϊόντα ήταν από τις βασικότερες τροφές των συγχωριανών μας. Καθώς οι περισσότεροι ήταν κτηνοτρόφοι, παρήγαγαν οι ίδιοι τα γαλακτοκομικά τους προϊόντα.

Το γιαούρτι γινόταν και από γιδίσιο γάλα και από πρόβειο γάλα αλλά και από αγελαδινό γάλα. Η διαδικασία παρασκευής του γιαουρτιού είναι σχετικά απλή. Πρώτα βράζανε το γάλα, έπειτα το αφήνανε να κρυώσει λίγο, ύστερα του βάζανε το “γιαουρτόσπορο” και ανακατεύανε για να πάει σε όλο το γάλα. Το “γιαουρτόσπορο” στην πομάκιχη γλώσσα το λέμε “πότκφας” και αναφερόμαστε σε μια μικρή ποσότητα από γιαούρτι, όπου η μια γειτόνισσα έδινε στην άλλη την πρώτη φορά και μετά για τις επόμενες κρατούσαν από το γιαούρτι που έφτιαχναν. Αφού, λοιπόν, προστεθεί το “πότκφας” και ανακατευτεί καλά με το χλιαρό μας γάλα, το σκεπάζανε με κάποιο κατά προτίμηση μάλλινο ύφασμα, έτσι ώστε να είναι ζεστό και να πήξει. Το γιαούρτι ήταν έτοιμο την επόμενη μέρα. Την διαδικασία αυτή, όπου μετατρέπουμε το γάλα σε γιαούρτι στη γλώσσα μας την ονομάζουμε “πατκφάσαϊε”. Η διαδικασία του “πατκφάσαϊε” συνεχίζεται ακόμα και στις μέρες μας, εδώ στο χωριό μας, τη Μύκη.

Τώρα θα επιχειρήσω να εξηγήσω, πως από το γιαούρτι παρήγαγαν το βούτυρο. Είχαν ένα ξύλινο βαρέλι, το οποίο στένευε προς τα πάνω. Εμείς εδώ στα μέρη μας το ονομάζουμε “μπουρίλο”. Αφού λοιπόν είναι έτοιμο το γιαούρτι μας, το ρίχνουμε μέσα στο “μπουρίλο”. Το “μπουρίλο” (βαρέλι που στενεύει προς τα πάνω) έχει ένα εξάρτημα. Είναι ένα μακρύ ξύλο, το οποίο στη βάση του έχει κολλημένο ένα στρογγυλό ξύλο με τρυπούλες. Το ξύλο αυτό στο τόπο μας, το ονομάζουμε “τσουράλο”. Αφού, λοιπόν, το γιαούρτι μας βρίσκεται μέσα στο βαρέλι, του προσθέτουμε σιγά σιγά κρύο νερό ενώ την ίδια στιγμή το χτυπάμε με το ξύλο. Η διαδικασία αυτή συνεχίζεται επί δύο- τρεις ώρες. Τη στιγμή που χτυπιέται το γιαούρτι, στην επιφάνεια του βαρελιού, επιπλέει το έτοιμο βούτυρο, το οποίο μαζεύουμε με μια κουτάλα και το ρίχνουμε με τη σειρά του σε ένα πήλινο αγγείο. Του προσθέτουμε και αλάτι, με αποτέλεσμα να μη χαλάει όλο το χρόνο.

### ***Παραδοσιακή μπουγάτσα - από την ΣεϋδέΚιζή:***

Πρώτα από όλα φτιάχνουμε τη ζύμη της μπουγάτσας, μετά την αφήνουμε να φουσκώσει, όταν γίνει έτοιμη τη κάνουμε μικρά κομμάτια. Μετά ανοίγουμε το φύλλο, βάζουμε τα υλικά μέσα, τη βάζουμε σε ένα ταψί και πρέπει να κάτσει μια μέρα. Το πρωί τη βάζουμε να ψηθεί και είναι έτοιμη για να τη φάμε. Στη Σμίνθη, το πρωί συνήθως πηγαίνουν για μπουγάτσα. Για να φάνε παίρνουν μια μερίδα, την κόβουν με το ειδικό μαχαίρι κομματάκια και την βάζουν στο πιάτο.

Σημαντικός παράγοντας της διαδικασίας παρασκευής της μπουγάτσας, είναι να πετύχει τέλεια το φύλλο της. Για να γίνει αυτό απαιτείται λάδι, αλεύρι και μαλακό φυτικό βούτυρο αρίστης ποιότητας. Στα παραδοσιακά εργαστήρια μπουγάτσας το μόνο ηλεκτρικό μηχάνημα που χρειάζεται στην πραγματικότητα είναι το ζυμωτήρι. Από την στιγμή που θα ζυμωθεί η μπουγάτσα και μετά, η διαδικασία μέχρι και το τελικό αποτέλεσμα μπορεί να γίνει απολύτως χειροποίητα.

Αφού πλάθεται η ζύμη, χωρίζεται σε μικρά στρογγυλά μπαλάκια, τα οποία αλείφονται με λάδι και βούτυρο και αφήνονται μερικές ώρες για να μαλακώσουν, να φουσκώσουν και να διπλασιαστούν. Από ένα μικρό μπαλάκι ζύμης, ο τεχνίτης, χάρη στην ικανότητα του, δημιουργεί ένα τέλειο, και τεραστίων διαστάσεων, πολύ λεπτό φύλλο, διαστάσεων περίπου 1,5\*2 μέτρα.

Στην αρχή, ο τεχνίτης πετάει και πλαταίνει το μπαλάκι, ώσπου να φτάσει στο μέγεθος της βάσης μιας μικρής πίτσας και μετά αρχίζει να το πετάει στον αέρα σηκώνοντας το από τον πάγκο, 3-7 φορές για κάθε φύλλο, ώσπου να γίνει λεπτό και να πάρει τις επιθυμητές διαστάσεις. Το φύλλο της μπουγάτσας για να πετύχει θέλει μεγάλη μαστοριά αλλά και μεράκι. Στη συνέχεια, πολύ απλά “εγκλωβίζει” την γλυκιά ή την αλμυρή γέμιση στεγανά μέσα στο φύλλο της μπουγάτσας.<sup>61</sup>

---

<sup>61</sup>Εργασία από τους μαθητές της Β'Τάξης του ΣΔΕ Μύκης, σχολικό έτος 2016- 2017.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Ύστερα από συστηματική μελέτη του θεωρητικού τμήματος της πτυχιακής εργασίας, τη μελέτη και εφαρμογή της μεθοδολογίας και την αναζήτηση συνταγών για τις τρεις κουζίνες που συνυπάρχουν στο νομό, η έρευνα κατέληξε σε συμπεράσματα και προτάσεις.

Συμπεράσματα:

- Η σύνδεση των τριών κουζινών μπορεί να οδηγήσει την πόλη στην ανάδειξη της γαστρονομικά.
- Μέσω των κουζινών, μπορεί να αναπτυχθεί ο γαστρονομικός τουρισμός του νομού.
- Οι κοινότητες του νομού στηρίζουν την παράδοση τους και την κληρονομιά τους.
- Η παραδοσιακή διατροφή αποτελεί στοιχείο της ιστορίας, της πολιτιστικής ταυτότητας και της τοπικής περιοχής.
- Αν αναπτυχθεί ο γαστρονομικός τουρισμός στην περιοχή, θα δημιουργηθούν θέσεις εργασίας για τους πολίτες της περιοχής.
- Οι δημόσιοι φορείς, δηλαδή ο δήμος ή το κράτος, θα μπορούσε να βοηθήσει στην ενίσχυση της κοινότητας, ώστε να αναπτυχθούν οι δυνατότητες της κάθε περιοχής στο νομό, γιατί ο γαστρονομικός τουρισμός της Ξάνθης θα διέφερε από τους άλλους νομούς της Ελλάδος. Επίσης, και μέσω της διαφήμισης στα ραδιόφωνα ή στην τηλεόραση θα μπορούσε να αναδειχθεί η πόλη της Ξάνθης και η γαστρονομία της. Συνεπώς, με αυτό τον τρόπο θα μπορούσαν να δημιουργηθούν προϋποθέσεις για μια οικονομική και πολιτιστική ανάπτυξη του νομού.
- Οι πολιτισμοί του νομού προσπαθούν να περάσουν από γενιά σε γενιά της κουζίνα, τις παραδόσεις, θα ήθην και τα έθιμα τους γιατί δε θέλουν να ξεχαστεί η κουλτούρα του πολιτισμού τους.

## ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Προκειμένου να αναδειχθεί στο νομό Ξάνθης η γαστρονομία, τα τοπικά προϊόντα και ο πολιτισμός του προτείνεται να ληφθούν υπόψιν κάποιες παραμέτρους, όπως:

- Δημιουργία μεθόδων για την ανάπτυξη της τοπικής γαστρονομίας. Δηλαδή, σεμινάρια μαγειρικής, ένταξη μαθημάτων της Ξανθιώτικης κουζίνας σε σχολές μαγειρικής και μαθήματα γευσιγνωσίας και διατροφής.
- Σύνδεση των τοπικών προϊόντων με τις μονάδες εστίασης και του τουρισμού για την ανάπτυξη του νομού.
- Ανάδειξη της γαστρονομίας με ποικίλους τρόπους, όπως μέσω της εκπαίδευσης ή την σύνδεση της γαστρονομίας με διάφορες μορφές τουρισμού.
- Συνεργασία μεταξύ δημόσιων και ιδιωτικών φορέων.
- Έντονη παρουσίαση της γαστρονομίας μέσω της διαφήμισης και του διαδικτύου.
- Ανάδειξη των χαρακτηριστικών του τόπου, όπως την ταυτότητα της Ξάνθης αναδεικνύοντας τα τοπικά στοιχεία, σύνδεση της κουζίνας με την παράδοση της κάθε κοινότητας και μέσω του τουρισμού.
- Συμμετοχή της τοπικής κοινωνίας κάθε περιοχής σε οργανώσεις, σε εθελοντισμό ή διάφορων προγραμμάτων.

Σύμφωνα με τα παραπάνω, οι προτάσεις γίνονται για την ανάδειξη του νομού, την ανάπτυξη του γαστρονομικού τουρισμού. Συγκεκριμένα, ο νομός οφείλει να επικεντρωθεί στην πολιτιστική κληρονομιά και στα έθιμα που αναβιώνουν έως σήμερα. Εν συνεχεία, στην Ξάνθη στηρίζεται η ομαδικότητα, γιατί οι κοινότητες του νομού συνεργάζονται μεταξύ τους για την ανάδειξη της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς του τόπου. Συμπερασματικά, αν υλοποιηθούν τα παραπάνω, θα βελτιωθούν οι συνθήκες διαβίωσης του τοπικού πληθυσμού, θα αυξηθεί η απασχόληση του πληθυσμού, θα βελτιωθεί η επιχειρηματικότητα και θα αξιοποιηθεί παραγωγικά η γαστρονομία της περιοχής.



## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### ΕΛΛΗΝΙΚΗ

- Βαρβούνης Μανόλης Γ., (1997) Η καθημερινή ζωή των Πομάκων, Αθήνα: Οδυσσέας.
- Γεώργιος Παλησίδης, (2012). Νέα διατροφικά πρότυπα. Αθήνα: Εκδόσεις ΙΜΕ ΓΣΕΒΕΕ.
- Ίσαρη Φιλία, Πουρκός Μάριος, (2015), Οργάνωση, Ανάλυση και Αξιολόγηση Ποιοτικών Δεδομένων, Αθήνα: Εκδόσεις ΣΕΑΒ.
- Ιωσηφίδης, Θ. (2008), Ποιοτικές Μέθοδοι Έρευνας στις Κοινωνικές Επιστήμες, Αθήνα: Εκδόσεις Κριτική .
- Καστόρας, Σ. (2002), Αρχές και Μέθοδοι Επικοινωνίας, Πάτρα: ΕΑΠ.
- Ματάλα Α. Λήδα, (2015)“Διατροφή & Πολιτισμός – Βιοπολιτισμικές προσεγγίσεις της επιλογής τροφής”, Αθήνα:ΣΕΑΒ.
- Μπάκος Δ. Γεώργιος, (2001).Εισαγωγή στην Επιστήμη της Πληροφόρησης. Αθήνα: Παπασωτηρίου.
- Συλλογικό έργο, (2003),«Ξάνθη, «Νομός Ξάνθης, ο θησαυρός της Θράκης». Ξάνθη: Νομαρχία Ξάνθης.
- Συλλογικό, (2006), «Νέα εγκυκλοπαίδεια ΟΥΝΕΣΚΟ, σελίδα 217, τόμος 19». Αθήνα: Μαλλιάρης - Παιδεία.
- Σπανού Στέλλα, (2013), Θρακιώτικη κουζίνα, Εκδόσεις Διάπλαση.
- Συλλογικό έργο - Ταξιδιωτικοί οδηγοί, (2012) Μια ματιά στην ιστορία, «Ξάνθη. Ένας πλήρης ταξιδιωτικός οδηγός», Αθήνα.

### ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ

- Babbie, E. (2011). Έρευνα πεδίου – Εισαγωγή στην Κοινωνική Έρευνα – Αθήνα – Κριτική
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. R. B., (2011). Research methods in education. Oxon, UK: Routledge, διαθέσιμο στο:  
[https://www.lib.unipi.gr/files/Stratigikes\\_Anazitisis\\_Pliroforiakon\\_Pigon/1.%20%CE%9C%CE%B5%CE%B8%CE%BF%CE%B4%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%AF%CE%B1%20%CE%AD%CF%81%CE%B5%CF%85%CE%BD%CE%B1%CF%82.pdf](https://www.lib.unipi.gr/files/Stratigikes_Anazitisis_Pliroforiakon_Pigon/1.%20%CE%9C%CE%B5%CE%B8%CE%BF%CE%B4%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%AF%CE%B1%20%CE%AD%CF%81%CE%B5%CF%85%CE%BD%CE%B1%CF%82.pdf)

### ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- Αξιοθέατα νομού Ξάνθης, ανακτήθηκε 15/10/2019:  
<https://www.cityofxanthi.gr/episkeptes/axiotheata>
- Αρχαιολογικό Μουσείο Αβδήρων, ανακτήθηκε 30/08/2019:  
[http://odysseus.culture.gr/h/1/gh151.jsp?obj\\_id=3391](http://odysseus.culture.gr/h/1/gh151.jsp?obj_id=3391)
- Δραστηριοποίηση Ελλάδας στην Ουνέσκο, ανακτήθηκε 06/09/2019:

<https://www.mfa.gr/missionsabroad/unesco/greece-in-organization/drasteriopoiese-elladas-sten-unesco.html>

- Διαφορές μεταξύ ποιοτικής και ποσοτικής έρευνας, ανακτήθηκε 10/11/2019:  
<https://www.mednet.gr/archives/2017-6/pdf/834.pdf>
- Δραστηριοποίηση Ελλάδας στην Ουνέσκο, ανακτήθηκε 28/10/2019:  
<https://www.mfa.gr/missionsabroad/unesco/greece-in-organization/drasteriopoiese-elladas-sten-unesco.html>
- Ελληνικά Μνημεία Παγκόσμιας Κληρονομιάς, ανακτήθηκε 27/10/2019:  
<http://odysseus.culture.gr>
- Επίσημη σελίδα TourOperator για αστροτουρισμού, ανακτήθηκε 30/09/2019:  
<http://www.tastedalmatia.com/>
- Η άυλη πολιτιστική κληρονομιά και τα μουσεία, ανακτήθηκε 27/09/2019:  
<http://www.synchronathemata.gr/i-aili-politistiki-klironomia-ke-ta-mousia-giatovivlio-marilena-alivizatouintangible-heritage-and-the-museum-new-perspectives-on-cultural-preservation>
- Η γαστρονομία έχει τη δική της ξεχωριστή θέση στην Ελλάδα, ανακτήθηκε 10/10/2019:  
<https://www.discovergreece.com/el/gastronomy>
- Η γαστρονομία έχει τη δική της ξεχωριστή θέση στην Ελλάδα, ανακτήθηκε 24/09/2019:  
<https://www.discovergreece.com/el/gastronomy>
- Η Γαστρονομία στο Μάρκετινγκ του Ελληνικού Τουρισμού, ανακτήθηκε 24/10/2019:  
[https://sete.gr/\\_fileuploads/gastro\\_files/100222gastronomy\\_f.pdf](https://sete.gr/_fileuploads/gastro_files/100222gastronomy_f.pdf)
- Η Γαστρονομία της Ελλάδας, ανακτήθηκε 24/10/2019:  
<http://www.visitgreece.gr/el/gastronomy>
- Η Ελληνική Εθνική Επιτροπή για την UNESCO, ανακτήθηκε 23/10/2019:  
<http://www.unesco-hellas.gr>
- Η πόλη της Ξάνθης, ανακτήθηκε 30/09/2019:  
[http://iasxanthi.eng.duth.gr/files/xanthi/city\\_of\\_xanthi\\_guide.pdf](http://iasxanthi.eng.duth.gr/files/xanthi/city_of_xanthi_guide.pdf)
- Ιστορικά στοιχεία πολιτικής κουζίνας, ανακτήθηκε 14/09/2019:  
<https://www.peran.gr/gnoriste-mas/istorika-stoixeia>
- Ξάνθη, ανακτήθηκε 01/11/2019:  
[http://www.visitgreece.gr/el/main\\_cities/xanthi](http://www.visitgreece.gr/el/main_cities/xanthi)
- Ορισμός Πολιτιστικής Κληρονομιάς, ανακτήθηκε 29/10/2019:  
<http://kdvm.gr/Media/Default/Pdf%20enotites/6.9.pdf>
- Ορισμός της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς, ανακτήθηκε 28/10/2019:  
<http://ayla.culture.gr>
- Ορισμός της γαστρονομίας, ανακτήθηκε 27/10/2019:  
[https://sete.gr/\\_fileuploads/gastro\\_files/100222gastronomy\\_f.pdf](https://sete.gr/_fileuploads/gastro_files/100222gastronomy_f.pdf)
- Ποια ελληνικά μνημεία περιλαμβάνονται στη λίστα Παγκόσμιας Κληρονομιάς, ανακτήθηκε 25/10/2019:  
<https://www.ellines.com>
- Πολιτιστική Κληρονομιά, Ίδρυμα Μελίνα Μερκούρη, ανακτήθηκε 26/10/2019:  
<https://melinamercourifoundation.com/%cf%80%ce%bf%ce%bb%ce%b9%cf%84%ce%b9%cf%83%cf%84%ce%b9%ce%ba%ce%ae-%ce%ba%ce%bb%ce%b7%cf%81%ce%bf%ce%bd%ce%bf%ce%bc%ce%b9%ce%ac/%cf%80%ce%bf%ce%bb%ce%b9%cf%84%ce%b9%cf%83%cf%84%ce%b9%ce%ba%ce>

- <http://www.gastronomion.blogspot.com/2013/03/blog-post.html>
- Πολιτική Κουζίνα: " Μια ιστορία, ένας πολιτισμός, μια κοσμοπολίτικη απόλαυση... ", ανακτήθηκε 14/11/2019:
- «Τελετουργικές τροφές στον κύκλο του χρόνου και στον κύκλο της ζωής του ανθρώπου», ανακτήθηκε 01/11/2019:  
<https://fex.org.gr/content/teletoyrgikes-trofes-ston-kyklo-toy-xronoy>
- Το μοναστήρι μέσα στη λίμνη, ανακτήθηκε 17/10/2019:  
<https://www.newsbeast.gr/travel/arthro/2630586/to-monastiri-mesa-sti-limni>

#### ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΕΣ & ΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

- Αργυρίου Γεώργιος - Κασσού Βαρβάρα, (2014) , Πτυχιακή Εργασία, ΤΕΙ Πειραιά, Θεωρητική Ανάλυση στα Είδη Έρευνας: Ποσοτική και Ποιοτική.
- Λοΐζου Λουκία Μαρία (2017), Πτυχιακή Εργασία, ΤΕΙ Πύργου, Αποτυπώνοντας την κληρονομιά των γεύσεων. Το παράδειγμα του Μουσείου της Ελληνικής Γαστρονομίας - Πύργος.
- Μακρή Χαρούλα (2013), Πτυχιακή Εργασία, Α.ΤΕΙ Ηρακλείου, Γαστρονομικός Τουρισμός και η Μελέτη Περίπτωσης της Κρήτης - Ηράκλειο, Κρήτης.

#### ΦΕΚ & ΝΟΜΟΙ

- Έκδοση προεδρικού διατάγματος το 1995 (ΦΕΚ 1037/Δ'/11.09.1996, ΦΕΚ 1097/Δ'/14.12.1995), που καθορίζει τις επιτρεπτές παρεμβάσεις και χαρακτηρίζει τα διατηρητέα κτίσματα στην Παλιά Πόλη.
- [Νόμο 3028/2002](#) "Περί Προστασίας των Αρχαιοτήτων και εν γένει της Πολιτιστικής Κληρονομιάς" (ΦΕΚ 153/Α'/28.6.2002).

#### ΑΡΘΡΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΩΝ

- Αποστολή στην Ξάνθη: Σταυροδρόμι σπουδαίας γαστρονομικής κουλτούρας, διαθέσιμο στο: <https://www.thatslife.gr/mageiriki/apostoli-stin-ksanthi>
- «Ελάτε μαζί μας να γευτούμε την πολυπολιτισμική γαστρονομία της Ξάνθης» διαθέσιμο στο:  
<https://www.travelstyle.gr/elate-mazi-mas-na-geutoume-tin-polipolitismiki-gastronomia-tis-ksanthis/>
- Θρακιώτικη κουζίνα - Θράκη, διαθέσιμο στο:  
<https://www.visitthraki.gr/%CE%B8%CF%81%CE%B1%CE%BA%CE%B7%CF%80%CE%BF%CE%BB%CE%B9%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%BC%CE%BF%CF%82/%CE%B8%CF%81%CE%B1%CE%BA%CE%B9%CF%8E%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%B7-%CE%BA%CE%BF%CF%85%CE%B6%CE%AF%CE%BD%CE%B1>
- Μπόσκου, Γ. & Παλησίδης, Γ.. (2001). Άρθρο «Οι Αλλαγές στη Μαγειρική και στην Εστίαση στο Χρόνο». Αθήνα: Περιοδικό Αρχαιολογία τεύχος 117.

- Ξάνθη: σταυροδρόμι γεύσεων και πολιτισμών, διαθέσιμο στο:

<https://www.olivemagazine.gr/%ce%b3%ce%b1%cf%83%cf%84%cf%81%ce%bf%ce%bd%ce%bf%ce%bc%ce%b9%ce%ba%ce%ac/%cf%84%ce%b1%ce%be%ce%b9%ce%b4%ce%b5%cf%8d%ce%bf%ce%bd%cf%84%ce%b1%cf%82/%ce%be%ce%ac%ce%bd%ce%b8%ce%b7-%cf%83%cf%84%ce%b1%cf%85%cf%81%ce%bf%ce%b4%cf%81%cf%8c%ce%bc%ce%b9-%ce%b3%ce%b5%cf%8d%cf%83%ce%b5%cf%89%ce%bd-%ce%ba%ce%b1%ce%b9-%cf%80%ce%bf%ce%bb%ce%b9%cf%84%ce%b9/>

- Ξάνθη, τα χωριά των Πομάκων, διαθέσιμο στο: [http://pomakohoria.blogspot.com/2016/06/blog-post\\_22.html](http://pomakohoria.blogspot.com/2016/06/blog-post_22.html)
- Ξάνθη: Ταξίδι στις Γεύσεις, διαθέσιμο στο: [http://www.visitgreece.gr/el/gastronomy/a\\_savoury\\_trip\\_to\\_xanthi](http://www.visitgreece.gr/el/gastronomy/a_savoury_trip_to_xanthi)
- Παναγία Παντανάσσα, διαθέσιμο στο: <https://www.xanthipress.gr/panagia-i-pantanassa>

#### ΠΗΓΕΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

- Αριάνι, διαθέσιμο στο: <https://www.galaktokomio-rodopi.gr/product/ariani/>
- Εργασία από τους μαθητές της Β' Τάξης του ΣΔΕ Μύκης, σχολικό έτος 2016- 2017.
- Συνέντευξη από τη θεία Πιπίνα και το θείο Παναγιώτη Βουγιουκλή, Φεβρουάριος 2019, Αβδηρα, Ξάνθης.
- Συνταγές από το ημερολόγιο του Κ.Α.Π.Η. Αβδήρων, ημερολόγιο 2007.
- Συνταγές από τα Μάγανα, χωριό της Ξάνθης.