



Κέντρο Περιβαλλοντικής
Εκπαίδευσης Σιάτιστας

Η Αμπελοκαλλιέργεια στη Σιάτιστα... από το χθες στο σήμερα



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ



ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

Το παρόν έντυπο εκδόθηκε στο πλαίσιο της Πράξης «Κέντρα Εκπαίδευσης για το Περιβάλλον και την Αειφορία-Δράσεις Δια Βίου Μάθησης για τους Ενήλικες» του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και Εθνικών Πόρων» και εκδίδεται για να καλύψει εκπαιδευτικές ανάγκες του Κ.Π.Ε. Σιάτιστας και να υποστηρίξει παρόμοια εκπαιδευτικά προγράμματα Δια Βίου Μάθησης και Επιμόρφωσης. Για τους λόγους αυτούς διατίθεται δωρεάν σε ομάδες πολιτών από την τοπική κοινωνία που επισκέπτονται το Κ.Π.Ε. Σιάτιστας.





Κέντρο Περιβαλλοντικής
Εκπαίδευσης Σιάτιστας

ΚΕΝΤΡΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΣΙΑΤΙΣΤΑΣ



Το Κ.Π.Ε. Σιάτιστας ιδρύθηκε το 2006 με βάση την 66659/Γ7/3-7-2006 απόφαση του Υ.Π.Ε.Π.Θ. και άρχισε τη λειτουργία του στις 15-6-2007, με την απόσπαση των μελών της Π.Ο. από τα σχολεία στα οποία υπηρετούσαν.

ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ, ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΟΜΑΔΑ Κ.Π.Ε. ΣΙΑΤΙΣΤΑΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2007- 2010

Μπόντα Καλλιόπη, Υπεύθυνη Λειτουργίας Κ.Π.Ε. Σιάτιστας
Αντωνιάδης Στέργιος, Αναπληρωτής Υπεύθυνος Κ.Π.Ε. Σιάτιστας
Περπέσας Παναγιώτης, Μέλος Παιδαγωγικής Ομάδας Κ.Π.Ε. Σιάτιστας
Τηλαβερίδης Κωνσταντίνος, Μέλος Παιδαγωγικής Ομάδας Κ.Π.Ε. Σιάτιστας
Χατζηζήση Αναστασία, Μέλος Παιδαγωγικής Ομάδας Κ.Π.Ε. Σιάτιστας

ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ, ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΟΜΑΔΑ Κ.Π.Ε. ΣΙΑΤΙΣΤΑΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2010-2011

Ντόνα Ειρήνη, Υπεύθυνη Λειτουργίας Κ.Π.Ε. Σιάτιστας
Τηλαβερίδης Κωνσταντίνος, Αναπληρωτής Υπεύθυνος Κ.Π.Ε. Σιάτιστας
Περπέσας Παναγιώτης, Μέλος Παιδαγωγικής Ομάδας Κ.Π.Ε. Σιάτιστας
Πλιάχας Αθανάσιος, Μέλος Παιδαγωγικής Ομάδας Κ.Π.Ε. Σιάτιστας
Χατζηζήση Αναστασία, Μέλος Παιδαγωγικής Ομάδας Κ.Π.Ε. Σιάτιστας
Επιστημονική επιμέλεια: Ευθύμιος Μπατιάνης, Γεωπόνος-Οινολόγος M.Sc.

Η Αμπελοκαλλιέργεια στη Σιάτιστα... από το χθες στο σήμερα

Εισαγωγή

Η αμπελοκαλλιέργεια, το διαμετακομιστικό εμπόριο και η γουνοποιία αποτέλεσαν για αρκετούς αιώνες τις κύριες ασχολίες των κατοίκων της πόλης της Σιάτιστας.

Τα κρασιά της χαρακτηρίστηκαν από τους περιηγητές του 19^{ου} αιώνα ως τα καλύτερα της Ρούμελης, πουλήθηκαν στα παζάρια της περιοχής μας αλλά και στις αγορές της Ευρώπης και κατέκτησαν πολλές διακρίσεις, σε εκθέσεις της Ελλάδας και του εξωτερικού.

Αμπέλια φυτρωμένα στα βραχώδη εδάφη, που με το μεράκι και τον ιδρώτα των αμπελουργών, έδωσαν το άσπρο και μαύρο Σιατιστινό κρασί, το μοναδικό ηλιαστό κρασί, τη ρακή και τα νοστιμότερα από μούστο φτιαγμένα γλυκίσματα.

Έτσι, με αφορμή αυτήν την παράδοση στην αμπελοκαλλιέργεια σχεδιάστηκε το παρόν έντυπο, με στόχους την ευαισθητοποίηση για το περιβάλλον, τη συνειδητοποίηση της αλληλένδετης σχέσης ανθρώπου-φύσης, την καλλιέργεια οικολογικής συνείδησης των πολιτών. Στόχοι που επιτυγχάνονται μέσα από την ενημέρωση για την τοπική ιστορία, τον πολιτισμό, τις παραδόσεις όπως αυτές μεταφέρονται από γενιά σε γενιά, την τοπική κοινωνία και τα χαρακτηριστικά της, την αειφόρο ανάπτυξη.

Η Παιδαγωγική Ομάδα του
Κ.Π.Ε. Σιάτιστας

1. Η ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΟΥ ΑΜΠΕΛΙΟΥ ΣΤΗ ΣΙΑΤΙΣΤΑ - ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Με την εξάπλωση της τουρκικής κυριαρχίας στη Δυτική Μακεδονία στα τέλη του 14^{ου} αιώνα και την εγκατάσταση των Κονιάρων Τούρκων* στην πεδιάδα των Καραγιαννίων*, οι κάτοικοι των εύφορων πεδινών οικισμών της γύρω περιοχής και κυρίως αυτών από τους οποίους περνούσαν τα τούρκικα στίφη, αναρριχήθηκαν στις πλαγιές του όρους Βέλια και έκτισαν τις κατοικίες τους για να γλυτώσουν από τις λεηλασίες και τον εξισλαμισμό. Έτσι δημιουργήθηκε η Σιάτιστα. Αργότερα η πόλη δέχτηκε μετανάστες από πολλά μέρη της Ελλάδας, οι οποίοι αναζητούσαν ασφαλή καταφύγια.

Η φτώχεια του εδάφους, στρέφει τους κατοίκους της Σιάτιστας αρχικά στην κτηνοτροφία, ενώ παράλληλα, με πολύ υπομονή σκάβουν το πετρώδες έδαφος και φυτεύουν αμπέλια.

Υπάρχουν άπειρες γραπτές μαρτυρίες για την αμπελοκαλλιέργεια, την ποιότητα και τη φήμη των κρασιών της Σιάτιστας. Τέτοιες γραπτές μαρτυρίες μας δίνουν:

α. Ο κώδικας Ζωσιμά (13^{ος}-14^{ος} αιώνας) καθώς και εκκλησιαστικά και άλλα έγγραφα, από τα οποία πληροφορούμαστε για τις θέσεις των αμπελιών και τα σκεύη που υπήρχαν στο Σιατιστινό νοικοκυριό για



1.1 Πουστάβι

τις ανάγκες της αμπελοκαλλιέργειας και της οινοποίησης. Η μελέτη του κώδικα και των εγγράφων δείχνει ότι αμπέλια υπήρχαν παντού γύρω από τη Σιάτιστα, αλλά και μέσα στην πόλη, δίπλα στα σίτια. Πολλά από τα σκεύη που αναφέρονται **στον κώδικα Ζωσιμά** καθώς και στα άλλα έγγραφα σώζονται και σήμερα στα Σιατιστινά κατώγια.

Οι αμπελουργοί την εποχή που γινόταν οι καταχωρήσεις στον κώδικα, ήταν οργανωμένοι σε συντεχνίες, όπως δείχνει και αφιέρωση σε ασημοστολισμένο Ευαγγέλιο του Ναού των Ταξιαρχών που τυπώθηκε το 1773.

Κονιάροι Τούρκοι: τούρκοι από το Ικόνιο.

Καραγιάννια: Ξηρολίμνη



1.2 Η αφιέρωση στο ευαγγέλιο του Ναού των Ταξιαρχών

β. Τα κείμενα των περιηγητών Ληκ και Πουκεβίλ που επισκέφτηκαν τη Σιάτιστα στις αρχές του 19ου αιώνα. Παρ' όλο που οι περιηγητές γενικότερα δεν ήταν ικανοποιημένοι από τα ελληνικά κρασιά, οι δύο παραπάνω περιηγητές επαινούν τα κρασιά της Σιάτιστας. Ο Ληκ, που επισκέφτηκε τη Σιάτιστα το 1805, περιγράφει τα είδη των κρασιών της Σιάτιστας και τα κατατάσσει στα άριστα της Ρούμελης.* Σύμφωνα με τον Ληκ στη Σιάτιστα παράγονταν τέσσερα είδη κρασιών: το ηλιασμένο (πρόκειται για το γνωστό ηλιαστό Σιάτιστας), ένα ξηρό άσπρο, ένα ξηρό κόκκινο και το αψιθινό. Ο Ληκ δίνει πληροφορίες για τον τρόπο παρασκευής του ηλιασμένου καθώς και του αψιθινού κρασιού. Για το ηλιασμένο μας πληροφορεί ότι παρασκευάζεται από μείγμα άσπρων και κόκκινων σταφυλιών, τα οποία εκτίθενται οκτώ ημέρες στον ήλιο ή έξι βδομάδες σε σκεπασμένο μέρος. Είναι κρασί γλυκό, άσπρο, δυνατής ουσίας και υψηλής γεύσης. Για το αψιθινό αναφέρει ότι παρασκευάζεται και σε άλλα μέρη της Ελλάδας, η δε παρασκευή του γίνεται με τη χρήση μερών του φυτού αρτεμισία (αψιθιά), τα οποία τοποθετούν ανάμεσα στα σταφύλια, όταν τα πατούν. Το κρασί αυτό είναι γλυκό και ευγευστότατο, αλλά όχι και το καλύτερο αψιθινό, μας λέει ο Ληκ. Το ηλιαστό καθώς και τα άλλα δύο είδη κρασιών, το άσπρο και το κόκκινο, παράγονται και σήμερα.

Ρούμελη: μεγάλη διοικητική περιφέρεια που κάλυπτε όλη τη Βαλκανική εκτός από τις παραδουνάβιες επαρχίες, τη Βοσνία, την Κρήτη, την Κύπρο και κάποιες νήσους του Αιγαίου.

Υπάρχουν προφορικές μαρτυρίες, σύμφωνα με τις οποίες, χρησιμοποιούνταν διάφορα χόρτα για άρωμα κατά το πάτημα των σταφυλιών παλιότερα στη Σιάτιστα, όπως και σινάπι για συντηρητικό, ωστόσο για παρασκευή αφιθινού κρασιού δεν βρέθηκε καμία άλλη γραπτή μαρτυρία, ούτε προφορική παράδοση. Κατά τον Ληκ τα κρασιά της Σιάτιστας πωλούνται στη Θεσσαλία και τη Μακεδονία και σπανίως στην Ήπειρο, όπου η μεταφορά είναι δύσκολη, λόγω της οροσειράς της Πίνδου. Ο Πουκεβίλ, ο οποίος επισκέφτηκε τη Σιάτιστα το 1806, αναφέρει ότι, τα κρασιά της Σιάτιστας είναι ονομαστά και κατά τη γνώμη του τα άριστα της Μακεδονίας. Ο Πουκεβίλ αναφέρεται και στα γλυκά της Σιάτιστας τα ξακουστά σε όλη τη Μακεδονία. (προφανώς θα αναφέρεται στη μεγάλη ποικιλία των γλυκών με πρώτη ύλη το μούστο που παρασκεύαζαν στη Σιάτιστα).

γ. Το αρχείο Ζουπάν Μωραΐτη* όπου φυλάσσεται επιστολή με



1.3 Καλοστολισμένη μπούκλα σε σχήμα βαρέλας (από τη συλλογή της κ Τατιάνας Ντέρου)

ημερομηνία 19-02-1832 και αποστολέα το Ναούμ Δημητριάδη από τη Ζέμονα (Σεμλίνο) προς την αδελφή του στη Σιάτιστα. Στην επιστολή αυτή την ευχαριστεί για ένα βαρέλι κρασί και τα ιτζιούκια, που θα του στείλουν, μαρτυρία που

καταδεικνύει ότι τόσο τα κρασιά, όσο και τα γλυκά “ταξίδευαν” στο εξωτερικό. Στο ίδιο αρχείο φυλάσσεται λογαριασμός του 1836 της κοινότητας Σιάτιστας, σύμφωνα με τον οποίο, εκπρόσωπος της κοινότητας ανέλαβε να αγοράσει δύο σιουτζούκια* για τον κατίπη*, για να γράφει γρήγορα τους τεσκερέδες*, ώστε “να μην εμποδίζονται οι άνθρωποι”.

Αρχείο Ζουπάν Μωραΐτη: πλήθος από έγγραφα του αρχείου των οικογενειών Ζουπάν - Μωραΐτη - Περικλέους που φυλάσσονται στη Μανούσεια Δημόσια Ιστορική Βιβλιοθήκη Σιάτιστας.

Σιουτζούκια: γλυκίσματα φτιαγμένα με μούστο.

Κατίπη: γραμματέας, συμβολαιογράφος.

Τεσκερέδες: εξοφλητικές αποδείξεις για φόρους.

δ. Το βιβλίο «Οδοιπορικοί σημειώσεις, Μακεδονίας, Ηπείρου, νέας οροθετικής γραμμής και Θεσσαλίας (φυλλάδιον πρώτον)», που συντάχθηκε το 1886 από τον Ταγματάρχη του Μηχανικού Νικόλαο Σχινά, στο οποίο επίσης γίνεται αναφορά στο καλό κρασί της Σιάτιστας.

ε. Το βιβλίο «Εντυπώσεις από τον πόλεμο του 1912-1913: Μακεδονία-Ήπειρος» της Σιατιστινής ζωγράφου Θάλειας Φλωρά Καραβία η οποία κατά την απελευθέρωση της Σιάτιστας (1912) ήρθε στη γενέτειρά της ως πολεμική ανταποκρίτρια. Στο βιβλίο αυτό η συγγραφέας αναφέρει ότι τα μοναδικά προϊόντα της Σιάτιστας ήταν τα σταφύλια και το κρασί.

στ. Το βιβλίο «Η Ιστορία της Σιατίστης» του Ι. Αποστόλου, όπου μεταξύ άλλων παρεμβάλλεται κείμενο του Αρίστου Περίδη, ο οποίος έλαβε μέρος στη μάχη για την απελευθέρωση της Σιάτιστας, ως εθελοντής. Σύμφωνα με το κείμενο, οι Σιατιστινοί προσέφεραν κρασί-βάλσαμο και εύγευστα γλυκίσματα (πετιμέζια παρασκευασμένα από μούστο) στους στρατιώτες που ήρθαν να τους ελευθερώσουν το 1912.

ζ. Τα βιβλία του Σιατιστινού Χρίστου Καπνουκάγια, καθηγητή λατινικών του πανεπιστημίου Αθηνών και ειδικά το βιβλίο του «**Η Μητέρα μου**», στο οποίο περιγράφοντας τις ασχολίες της μητέρας του, μας δίνει πάρα πολλές πληροφορίες για την αμπελοκαλλιέργεια στις αρχές του 20^{ου} αιώνα, την οινοποίηση και τη μαγειρική.

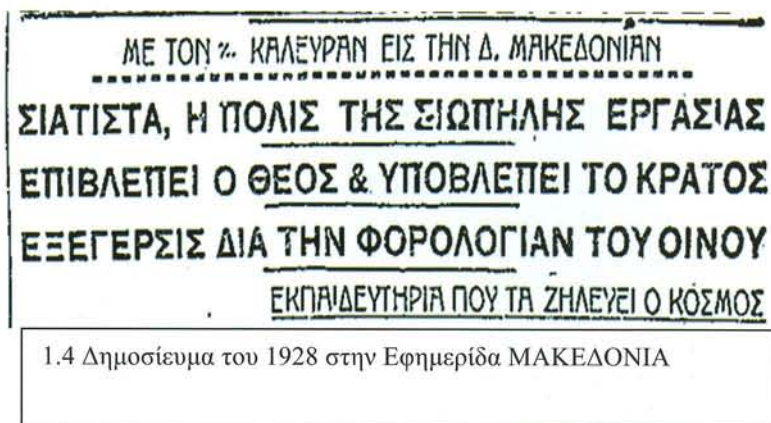
η. Το βιβλίο του Α. Δάρδα «Ίδρυση και λειτουργία του Τραμπαντζείου Γυμνασίου Σιατίστης με την εποπτεία της Εκκλησίας».

θ. Το προσφάτως εκδοθέν βιβλίο του Φίλιππου Ζυγούρη, που επιμελήθηκε η κ. Θεοδώρα Ζωγράφου-Βώρου, «Ιστορικά σημειώματα περί Σιατίστης και λαογραφικά αυτής», καθώς και πολλά άλλα έγγραφα, έντυπα, τουριστικοί οδηγοί, εφημερίδες, λεξικά αποτελούν πηγές που τεκμηριώνουν την ενασχόληση των Σιατιστινών από παλιά με την αμπελοκαλλιέργεια, και δίνουν πληροφορίες για την ποιότητα των κρασιών της Σιάτιστας, τη φήμη και τις διακρίσεις που κέρδισαν σε διαγωνισμούς και εκθέσεις.

Εκτός από τις γραπτές αναφορές υπάρχει και πλούσια προφορική παράδοση, μαρτυρίες μεταξύ μύθου και πραγματικότητας. Σύμφωνα με την παράδοση αυτή, ο πρωτεργάτης των Ορλωφικών λοχαγός Γεώργιος Παπάζωλης, πρόσφερε στην Τσαρίνα Αικατερίνη Β΄ κρασί από τη γενέτειρά του τη Σιάτιστα και

κάθε φορά που βρισκόταν στη Μακεδονία φρόντιζε να προμηθεύεται κρασί γι' αυτήν.

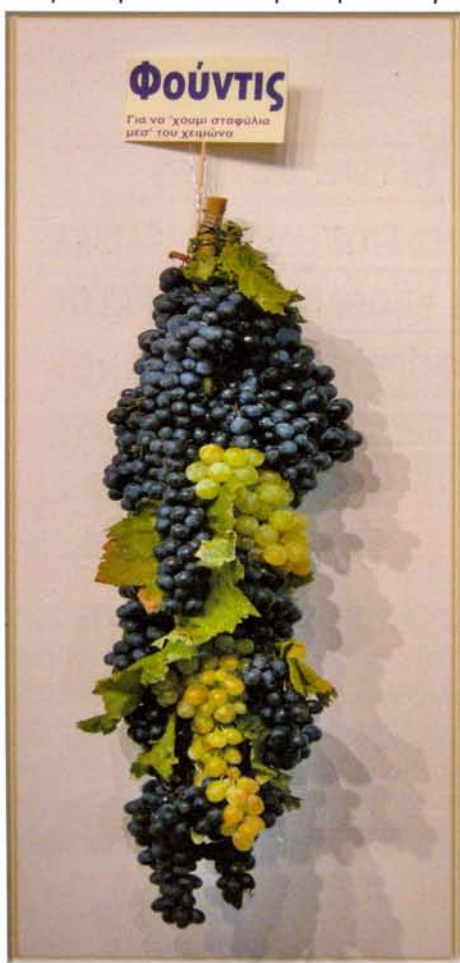
Δυστυχώς, η φυλλοξήρα που εμφανίστηκε στη Σιάτιστα το 1923, σε οκτώ χρόνια έφερε την τέλεια καταστροφή των περιφήμων αμπελιών της. Η καταστροφή ολοκληρώθηκε με μια χαλαζόπτωση σε μέγεθος μανταρινιού το 1930, μετά την οποία επακολούθησαν ραγδαίες βροχές. Αλλά και το φορολογικό σύστημα της εποχής εκείνης για τα κρασιά ήταν πολύ σκληρό και σε βάρος της ποιότητας των κρασιών, αφού η φορολογία ενοικιάζονταν σε ιδιώτες, που ποικιλοτρόπως ταλαιπωρούσαν τους αμπελουργούς. Το χειρότερο ήταν ότι οι ενοικιαστές της φορολογίας άνοιγαν να ελέγξουν τα βαρέλια ενώ αυτά βρίσκονταν στη διαδικασία της ζύμωσης, ενέργεια που είχε ως αποτέλεσμα ακόμα και το ξίνισμα των κρασιών.



Μετά τη φυλλοξήρα έγινε αντικατάσταση με κλήματα αμερικάνικα, η οποία δεν ήταν επιτυχής, γιατί έγινε βεβιασμένα χωρίς να εξεταστεί επισταμένως το έδαφος και χωρίς να επιλεγεί το καλύτερο είδος. Συγχρόνως αναπτύχθηκε η αμπελοκαλλιέργεια και σε άλλα μέρη και μάλιστα γειτονικά, οπότε έπεσε η ζήτηση σε σταφύλια και σε προϊόντα αυτών. Έτσι ενώ το 1912 η παραγωγή σταφυλιών ήταν 9.000 τόνοι και καλλιεργούνταν 28.000 στρέμματα, το 1962 ήταν 711 τόνοι και καλλιεργούνταν 4.110 στρέμματα. Τις παραπάνω πληροφορίες μας τις δίνει ο Μιλτιάδης Στρακαλής φαρμακοποιός και δήμαρχος Σιάτιστας από το 1951 μέχρι το 1968 στο βιβλίο του «50 έτη ελευθερίας» που το έγραψε το 1962 και εκδόθηκε από το Δήμο Σιάτιστας. Μετά το 1962 ακολούθησε και

άλλη μείωση λόγω της αποκλειστικής ενασχόλησης των Σιατιστινών με την επεξεργασία της γούνας και μόλις την τελευταία δεκαετία ξανάρχισαν την καλλιέργεια του αμπελιού. Παρόμοιες πληροφορίες μας δίνει και ο Μ. Λεοντάρης, οικονομικός σύμβουλος επιχειρήσεων, σε κείμενο που υπάρχει στο Λεύκωμα του Συλλόγου Σιατιστέων Θεσσαλονίκης(1972). Κατά τον Μ. Λεοντάρη η παραγωγή ανά στρέμμα από τα κλήματα που φυτεύτηκαν μετά τη φυλλοξήρα έπεσε κάτω από το μισό σε σχέση με αυτήν προ της φυλλοξήρας.

Μπορεί να υπάρχουν πολλές πληροφορίες από τους περιηγητές για τα αμπέλια και τα κρασιά, όμως δεν αναφέρουν τίποτα για τις ποικιλίες που καλλιεργούνταν στην περιοχή μας. Κάποιες πληροφορίες για τις ποικιλίες στη Σιάτιστα πριν από τη φυλλοξήρα συγκέντρωσε από μεταγενέστερες πηγές ο γεωπόνος, καθηγητής



Πανεπιστημίου Β. Λογοθέτης. Ο Β. Λογοθέτης στο βιβλίο «Συμβολή της αμπέλου και του οίνου εις τον πολιτισμόν της Ελλάδος και της Α. Μεσογείου»(1975), αναφέρει ότι από πηγές μεταγενέστερες δίνονται πληροφορίες για τα ονόματα των καλύτερων ποικιλιών: βαλάντοβο, μοσχάτο(συνων. της βουβάλας το βυζί), φιλέρι, σαββατιανό, σταυρωτό, κόκκινο, άσπρο, ασπρομαστιχάτο, ασπρομοσχάτο, μαύρο Ναούσης, μαύρο ξινό ή ξινόμαυρο, φαρτσάλο, (μαύρο Ναούσης, ξινόμαυρο, ή ποπόλκα είναι το ίδιο). Κατά τον Λογοθέτη κάποιες ποικιλίες, όπως το φιλέρι και το σαββατιανό, είναι απίθανο να καλλιεργούνταν στη Μακεδονία στις αρχές του 19ου αιώνα. Την ποιότητα όμως των κρασιών, την προσδιόριζε κυρίως η θέση του αμπελιού και όχι η ποικιλία

των σταφυλιών. Έτσι, κατά κοινή ομολογία, τα καλύτερα Σιατιστινά

αμπέλια ήταν στη θέση «Ντερβένι» ή «Δερβένι» και καλύτερο κρασί είναι το Ντερβενίσιο, γι' αυτό άλλωστε και οι κοπέλες που είχαν για προίκα αμπέλι στην περιοχή αυτή, ήταν περιζήτητες νύφες.

Για τις ποικιλίες σταφυλιών που καλλιεργήθηκαν μετά τη φυλλοξήρα, συγκεντρώσαμε στοιχεία, τα οποία και θα παρουσιάσουμε στις επόμενες σελίδες. Οι ποικιλίες αυτές επιλέχτηκαν για να καλύψουν τις ανάγκες σε οινοποίηση, αλλά για να καλύψουν και τις ανάγκες της οικογένειας σε φρούτα και γλυκά. Γι' αυτό και στα παλιά Σιατιστινά αμπέλια συναντούμε μεγάλο πλήθος από ποικιλίες, πρώιμες και όψιμες, οι οποίες φυτεύονταν για να εξασφαλίσουν στην οικογένεια σταφύλια (φρούτα) για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα. Συνήθιζαν δε, να τα δένουν φούντες και να τα κρεμούν, γιατί έτσι διατηρούνταν για αρκετό καιρό.

"



2. Ο ΤΡΥΓΟΣ ΣΤΗ ΣΙΑΤΙΣΤΑ



2.1. Άδεια για τρύγο

Το έγγραφο από το αρχείο Ιωάννου Λουκά Βούρου (Σιάτιστα 1873-1942), δημοσιευμένο στο www.siatistanews.gr

Για τον τρύγο πριν από τον εικοστό αιώνα δεν υπάρχουν πολλά στοιχεία, αφού οι περιηγητές δεν έγραψαν γι' αυτόν. Τα λίγα στοιχεία που υπάρχουν προέρχονται από έγγραφα, αρχεία και έρευνες που σχετίζονται με το φορολογικό σύστημα της εποχής της Τουρκοκρατίας. Από τα στοιχεία αυτά προκύπτει ότι για να τρυγήσει κάποιος, έπρεπε να εξασφαλίσει σχετική άδεια από την αρμόδια αρχή και αυτό γίνονταν για να εισπραχθούν οι ανάλογοι φόροι (Φίλιππος Ζυγούρης, «**Ιστορικά σημειώματα περί Σιατίστης και λαογραφικά αυτής**»).

Αντίθετα για τον τρύγο στη Σιάτιστα κατά τον εικοστό αιώνα, έχουμε πολλά στοιχεία από πολλές πηγές. Από τα πρακτικά του συλλόγου των καθηγητών του Τραμπαντζείου Γυμνασίου Σιάτιστας, (Α. Δάρδας «**Ίδρυση και λειτουργία του**

Τραμπαντζείου Γυμνασίου Σιατίστης με την εποπτεία της Εκκλησίας»), προκύπτει ότι στις αρχές του 20^{ου} αιώνα κατά την περίοδο του τρύγου διακόπτονταν τα μαθήματα για να βοηθήσουν οι μαθητές στον τρύγο. Πολύ ενδιαφέροντα στοιχεία για την περίοδο αυτή, μας δίνουν επίσης ο Φίλιππος Ζυγούρης και ο Χρίστος Καπουκάγιας στα βιβλία τους.



2.2. Κοινός Αγιασμός Χώρας – Γεράνειας πριν την έναρξη του τρύγου, στις αρχές της δεκαετίας του 1950

Οι ηλικιωμένοι αμπελουργοί θυμούνται ότι πριν από κάποιες δεκαετίες, ο τρύγος άρχιζε με απόφαση του Αγρονομείου

συγκεκριμένη ημερομηνία, περίπου στα μέσα του Οκτώβρη, και διαρκούσε πολλές ημέρες. Ο λόγος που γίνονταν αυτό ήταν, για να είναι όλοι μαζί στα αμπέλια και να μη γίνονται κλοπές.



2.3 Κασόνια με γλυκά σταφύλια φορτωμένα στο γαϊδουράκι

Κατά την έναρξη του τρύγου γίνονταν κοινός αγιασμός με τους ιερείς των δύο συνοικιών, της Χώρας και της Γεράνειας, στο μέσο της πόλης, στον Άγιο Μηνά, όπου συμμετείχαν ο Δήμαρχος, ο Έφορος και αμπελουργοί των δύο συνοικιών. Πριν από την ημερομηνία αυτή δεν τρυγούσαν παρά μόνο επιτραπέζια σταφύλια ή τα απευθείας. Τα σταφύλια που προορίζονταν για κρασί, αφού τα μάζευαν στα καλάθια, τα έβαζαν στις κοσιόρες* και τα φόρτωναν στα μουλάρια, ενώ για τα γλυκά είχαν μικρά κασόνια και κοφινάκια.

Στην πόλη έρχονταν τρυγητάδες, από τα γύρω χωριά, καθώς απαιτούνταν πολλά χέρια.



2.4 Παραδοσιακός τρύγος

Κουσιόρες: μεγάλα κοφινά, πλεγμένα με λεπτές ξύλινες βέργες που χρησιμοποιούνταν για τη μεταφορά των σταφυλιών.

Η περιοχή «Μπουγάζι» που είχε τα πιο πολλά αμπέλια, αντηχούσε από τα τραγούδια των τρυγητάδων και η πόλη από τα ποδοβολητά των αλόγων και τα κουδουνίσματα των μεγάλων κουδουνιών και κυπριών που φορούσαν τα ζώα στο λαιμό τους. Όλη η οικογένεια συμμετείχε στο έργο. Μούσκεμα βαρελιών, φαγητό για τους τρυγητάδες, πάτημα σταφυλιών στα ξύλινα πουστάβια* με τα πόδια, δέσιμο μούστου κ.λ.π. αποτελούσαν τις κύριες εργασίες. Μόνο η γνωστή φράση «τρύγος, θέρος, πόλεμος», θα μπορούσε να αποτυπώσει το κλίμα του τρύγου. Μετά τον τρύγο οι αργόσχολοι μάζευαν τα μικρά σταφυλάκια που ξέμεναν στο κλήμα και τα έκαναν μούστο για γλυκά, ενώ οι τσομπάνηδες έβαζαν τα πρόβατα στα αμπέλια και έτρωγαν τα φύλλα.

Σήμερα ο τρύγος απλοποιήθηκε, έχασε όμως τη γραφικότητά του. Τα αμπέλια είναι πολύ λιγότερα, τα σταφύλια μαζεύονται σε πλαστικά τελάρα, μεταφέρονται με αυτοκίνητα και πατιούνται με ειδικές μηχανές.



2.5 Ο τρύγος σήμερα

Πουστάβι: μισό ξύλινο βαρέλι, με το πλατύ άνοιγμά του προς τα πάνω. Χρησίμευε ως πατητήρι σταφυλιών. Γεμάτο με νερό χρησίμευε, για να υγροποιεί τους ατμούς της ρακής που από τον άμβυκα με ειδικούς σωλήνες οδηγούνταν εκεί για ψύξη και υγροποίηση, έπαιξε δηλ. το ρόλο του ψυκτήρα.

3. ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ



3.1 Ο Άγιος Τρύφων με το κλαδευτήρι, στην εκκλησία του Αγίου Ιωάννη

Τόσο δια της υλικής όσο και δια της άυλης πολιτιστικής μας κληρονομιάς διασώζονται στοιχεία που σχετίζονται με το αμπέλι και το κρασί. Εκτός από τις εκκλησίες που όπως όλες οι εκκλησίες του χριστιανικού κόσμου είναι εικονογραφημένες με θέματα σχετικά με το κρασί και το αμπέλι, τα Αρχοντικά της Σιάτιστας επίσης είναι διακοσμημένα με θέματα εμπνευσμένα από το αμπέλι και το κρασί, παρ' όλο που κτίστηκαν στην περίοδο της Τουρκοκρατίας, όπου για τον κατακτητή το θέμα ήταν απαγορευμένο.

Η «Άμπελος», ο «Έν Κανά Γάμος», ο «Άγιος Τρύφωνας», ο «Μυστικός Δείπνος» απεικονίζονται με ιδιαίτερη τέχνη στα ξυλόγλυπτα τέμπλα και στις εικονογραφήσεις των

σιατιστινών μεταβυζαντινών εκκλησιών.

Στίχοι του Ξενοφάνη για τις σπονδές, ο Διόνυσος, ο Παν, τα πανέρια με τα σταφύλια και άλλα φρούτα αποτελούν θέματα του διακόσμου των σπιτιών.

ΟΙ ΕΙΣΙΟΝΤΕΣ ΣΠΕΝΔΕΤΕ



3.2 Στίχοι του Ξενοφάνη στο Αρχοντικό Τζώνου (παράσταση υπό συντήρηση)



3.3 Ο Διόνυσος από το Πάνθεο του Αρχοντικού Κανατσούλη

Πορσελάνινες κανάτες, κρυστάλλινα ποτήρια και μπουκάλες,



3.4 Καναβέτα

πολλά από τα οποία έφεραν οι πρραματευτάδες από τις χώρες της Μεσευρώπης, σώζονται και σήμερα σε πολλά σπίτια.

Σώζονται επίσης ξύλινες καναβέτες* με τις οποίες έστελνε το κρασί ως δώρο η νύφη στο γαμπρό, καλωσόριζαν οι συγγενείς και φίλοι τον ξενιτεμένο που επέστρεφε, οι συγγενείς ξεπροβοδούσαν το νέο που έφευγε φαντάρος, προσκαλούσαν τους ιερείς να υψώσουν τις ονομαστικές γιορτές μελών της οικογένειας, και έστελλαν

Καναβέτα: ξύλινο ορθογώνιο κιβώτιο με μία ή δύο θέσεις για να τοποθετούνται οι μπουκάλες του κρασιού που προορίζονταν για δώρο. Σώζονται και λίγες μεταλλικές καναβέτες.

κρασί όπου αλλού το απαιτούσε η παράδοση. Το πιο ευχάριστο είναι ότι υπάρχουν ακόμα στην πόλη τεχνίτες που με πολύ μεράκι κατασκευάζουν τέτοια αντικείμενα υψηλής αισθητικής.

Παρ' όλο που η αποκλειστική ενασχόληση με την γούνα έφερε ως αποτέλεσμα την υποβάθμιση της άυλης πολιτιστικής μας κληρονομιάς κατά το δεύτερο μισό του 20^{ου} αιώνα, διατηρούνται ακόμη αρκετά ήθη και έθιμα, με το αμπέλι και το κρασί να έχουν πρωταγωνιστικό ρόλο. Κάποια από τα ήθη και έθιμα που περιγράφονται στη συνέχεια ξεχάστηκαν, αρκετά άντεξαν, ενώ άλλα επιβιώνουν αναλλοίωτα.

Κάθε χρόνο την 1^η Φεβρουαρίου γιορτάζεται ο προστάτης των αμπελουργών, ο Άγιος Τρύφωνας. Στην πόλη μας τελείται αγιασμός στις εκκλησίες των δύο συνοικιών, του Αγίου Νικάνορος και του Αγίου Δημητρίου και ραντίζονται τα αμπέλια με αγιασμό.

Παλιότερα οι αγροφύλακες ζητούσαν την ευλογία της εκκλησίας, στην γιορτή του Προφήτη Ηλία, πηγαίνοντας στην ομώνυμη εκκλησία με ένα μαντήλι άγουρα σταφύλια για να τα διαβάσει ο ιερέας.



3.5 Μετά το γλέντι του αρραβώνα κυκλοφορούσαν στους καλύτεριμωτούς δρόμους της πόλης με μία κανάτα κρασί, που την “έκλεψαν” από το σπίτι της νύφης

Για όλες τις στιγμές του ανθρώπου υπάρχουν ήθη και έθιμα με πρωταγωνιστή το κρασί. Με τη γέννηση του παιδιού οι συγγενείς εύχονται προσφέροντας λαγγίτες* και ένα μπουκάλι κρασί. Στο πρώτο του μάνιο, στα κολυμπήσια, που γίνονταν την τρίτη ημέρα από τη γέννησή του η μαμή το έπλενε με νερό στο οποίο είχε προσθέσει μαύρο κρασί. Με κρασί καλούσαν το νουνό, τη μαμή και τον ιερέα για τη βάπτιση. Στα επίσημα του αρραβώνα βάζουν δύο ποτήρια σε ένα δίσκο, το ένα με κρασί και το άλλο με νερό, καθώς

Λαγγίτες: ζύμη αφράτη τηγανισμένη, περιχυμένη με πετιμέζι ή πασπαλισμένη με ζάχαρη. Λαγγίτες πρόσφεραν στη λεχώνα και κερνούσαν στη γέννηση του παιδιού.

και τα δαχτυλίδια των αρραβωνιαζόμενων. Δύο νεαροί ένας από κάθε σόι, του γαμπρού και της νύφης (αδελφός ή ξάδελφος), ανταγωνίζονται ποιος θα πάρει πρώτος το ποτήρι με το κρασί, επαναλαμβάνοντας ο καθένας διαδοχικά τρεις φορές τη φράση: «αρραβωνιάζω τον αδελφό/ξάδελφο μου... με την...» και αντίστοιχα: «αρραβωνιάζω την αδελφή/ξαδέλφη μου... με τον...». Παρόμοιο έθιμο έχουμε και στο γάμο. Πολλές φορές κατά τη διάρκεια του αρραβώνα νύφη και γαμπρός ανταλλάσσουν κρασί.

Στο γάμο πριν φύγει η νύφη ή ο γαμπρός από το σπίτι για να πάνε στην εκκλησία για το μυστήριο, ρίχνουν στην πόρτα νερό με κρασί και ψωμί για να το “δρασκελίσει”, (να περάσει από πάνω) η νύφη ή ο γαμπρός.

Αλλά και το νεκρό με κρασί τον πλένουν, κρασί πίνουν στα μνημόσυνα και με κρασί πλένουν τα οστά του κατά την ανακομιδή.

Στα καρναβάλια που παλιά γίνονταν την Πρωτοχρονιά και τα Θεοφάνεια, (τώρα γίνονται μόνο τα Θεοφάνεια) πάντα υπήρχαν και υπάρχουν παρέες που αντλούν τα θέματά τους από το κρασί και τον τρύγο.



3.6 Αναπαράσταση τρύγου στο σιατιστινό καρναβάλι

Πολλά είναι και τα τραγούδια για το κρασί, κάποια γνωστά σε όλη την Ελλάδα, με ανάλογες διασκευές, όπως το τραγούδι: «Εμείς εδώ δεν ήρθαμε, κέρνα μας- κέρνα μας ...» στο οποίο οι Σιατιστινοί είχαν προσθέσει το στίχο: «...μας είπαν έχεις καλό ηλιαστό, κέρνα μας-κέρνα μας, και ήρθαμε το ιδούμε, άντε να κερνάς να καλοπερνάς».

Για όλα τα παραπάνω μπορεί να αναζητήσει κανείς στοιχεία στην παρατιθέμενη βιβλιογραφία και κυρίως μπορεί να τα γνωρίσει και να τα βιώσει αν βρεθεί στη Σιάτιστα.



4. ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΤΟΥ ΣΙΑΤΙΣΤΙΝΟΥ ΑΜΠΕΛΙΟΥ

Τα στοιχεία που παραθέτουμε για τις ποικιλίες προέρχονται από εμπειρική έρευνα στηριζόμενη σε πληροφορίες και περιγραφές Σιατιστινών αμπελουργών, γεωπόνων, αγροφυλάκων και οινοποιών. Επίσης, αξιοποιήθηκαν γραπτά στοιχεία και έρευνες που έγιναν στην περιοχή μας για την αμπελοκαλλιέργεια.

Σύμφωνα με τον τελευταίο αγροφύλακα που προλάβουμε στη ζωή Παναγιώτη Τσίτσαρη και με παλιούς αμπελουργούς της Σιάτιστας, οι ποικιλίες* που καλλιεργήθηκαν μετά τη φυλλοξήρα και υπάρχουν και σήμερα στα παλιά αμπέλια, είναι:

Ξινόμαυρα, (ή **ξινოსτάφυλο** ή **κρασοστάφυλο**) ερυθρή ποικιλία από την οποία παρασκευάζονται τα κρασιά της περιοχής.

Μοσχομαύρα ή **Μοσχόμαυρα**, ερυθρή ποικιλία που δίνει πολύ αρωματικά σταφύλια τα οποία χρησιμοποιούνται κυρίως για την παρασκευή του ηλιαστού κρασιού.

Χονδρόμαυρα, (ή **Σέφκα**) ποικιλία που δίνει καρπούς κόκκινους σκουρόχρωμους, χοντρόφλουδους και με μεγάλες ράγες. Τα



4.1 Μοσχόμαυρο

κρεμούσαν σε φούντες για να έχουν φρούτα το χειμώνα, αλλά τα χρησιμοποιούσαν και για κρασί.

Σκλήθρα, (ή **Νεύρο**) ερυθρή υπερόψιμη ποικιλία χαρακτηριστική για τις πιτσιλιές πάνω στη φλούδα, που παλιότερα χρησιμοποιούνταν για φαγητό και κρασί.

Βουλγάρικο, ερυθρή όψιμη ποικιλία που παλιότερα χρησιμοποιούνταν για φαγητό και κρασί.

Σενζώ (Cinsaut), ποικιλία συγγενική με τα **Βουλγάρικα**.

Εφτάνθη, ερυθρή ποικιλία με καρπούς σε απόχρωση του μπλε, με μεγάλες στρογγυλές ράγες, χρησιμοποιούνται για φαγητό και κρασί. Δεν ωριμάζουν όλοι οι καρποί του φυτού συγχρόνως. Έτσι στο ίδιο κούτσουρο συναντούμε σταφύλια ώριμα, σταφύλια που άρχισαν να ωριμάζουν (να παρδαλίζουν) και σταφύλια εντελώς άγουρα.

*Αναφέρονται τα ονόματα όπως χρησιμοποιούνται στη Σιάτιστα με κάποια επιπλέον στοιχεία που μας έδωσε ο γεωπόνος – οινολόγος κ. Ευθύμιος Μπατιάνης.

Νεροτζέμπινες, (ή Νεροντέμπινες), δίνουν σταφύλια άσπρα που ωριμάζουν νωρίς, χοντρόφλουδα και όχι ιδιαίτερα γευστικά. Ο λόγος που τα καλλιεργούσαν, ήταν για να έχουν ένα καλοκαιρινό φρούτο. Υπάρχουν ακόμα στα παλιά σιατιστινά αμπέλια. Σήμερα αποτελούν πλέον τροφή των πουλιών.



4.2 Νιγρικιώτικο

Νιγρικιώτικα, ονομάζονται έτσι γιατί τα έφεραν οι κλαδευτάδες από τη Νιγρίτα, όπου πήγαιναν και κλάδευαν. Ποικιλία που δίνει γλυκά κόκκινα σταφύλια, τα οποία χρησιμοποιούνται μαζί με τα μοσχομαύρα για την παρασκευή του ηλιαστού κρασιού. Καλλιεργείται και σε άλλα μέρη με άλλα ονόματα.

Απευθείας (ή Παραγωγά), υβρίδιο με σκούρα μαύρα σταφύλια που ωριμάζουν νωρίς και καλλιεργούνταν για χρώμα. Τα χρησιμοποιούσαν μαζί με άλλες ποικιλίες για παρασκευή κρασιού.

Παλιότερα που ο τρύγος άρχιζε συγκεκριμένη ημερομηνία και απαγορεύονταν να τρυγήσουν πριν από αυτήν, τα χρησιμοποιούσαν για να παραπλανήσουν σε περίπτωση ελέγχου. Έβαζαν τα άλλα σταφύλια από κάτω και πάνω έβαζαν τα απευθείας. Σε περίπτωση ελέγχου έλεγαν: «Απευθείας έχω...», καθώς αυτά ήταν πρώιμα και μπορούσαν να τα τρυγήσουν νωρίτερα.

Γκρανούαρ,(Grand Noir) υβρίδιο που αν πιέσουμε τα σταφύλια του βάφεται κόκκινο το χέρι μας. Στην Ισπανία είναι γνωστό με το όνομα Grand Nero και στην Πορτογαλία με το όνομα Baga ή Tinta Fina.

Μοσχάτα μαύρα, πολύ παλιά ποικιλία, που καλλιεργούνταν και πριν τη φυλλοξήρα.

Μοσχάτα άσπρα, (ή Μοσχοστάφυλα) ποικιλία που δίνει άσπρα αρωματικά και πολύ γλυκά σταφύλια. Τα χρησιμοποιούσαν σε μικρή ποσότητα μαζί με τα μοσχόμαυρα στο ηλιαστό κρασί, αλλά και ως επιτραπέζια.

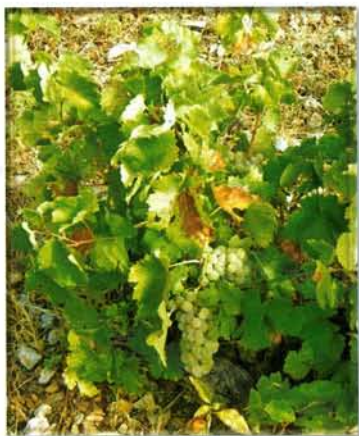
Ντιμπαντίκια, σταφύλια άσπρα για φαγητό.

Κοκκινούσκες μεγάλες, Κοκκινούσκες μικρές πολύ γλυκές, όψιμη ποικιλία για φαγητό, ήταν από τα σταφύλια που συνήθιζαν να κρεμούν για να έχουν φρούτα και το χειμώνα.

Κρουστάλια, ποικιλία που δίνει λευκά επιτραπέζια σταφύλια.

Κορίθια, όψιμη κόκκινη ποικιλία για φαγητό και σταφυλαρμιά, τη συναντούμε κυρίως σε κληματαριές.

Κολοκυθάκος, ποικιλία πρώιμη με σταφύλια μεγάλα, φλοιό κιτρινοπράσινο και ιδιαίτερα τραγανά.



Αλεπουρές (ή Αλεπονουρές), που πήραν το όνομά τους από τη συνώνυμη ομοιότητα.

Κοσταραζνό, σταφύλι λευκό επιτραπέζιο με μαύρα στίγματα, Χρησιμοποιούνταν και για οινοποίηση και προφανώς ήλθε από το Κοσταράζι.

Διάφορα κοκκινέλια.

Αξιόλογα επιστημονικά στοιχεία υπάρχουν στη μελέτη ανάπτυξης της αμπελοκαλλιέργειας στο Ν. Κοζάνης που εκπονήθηκε με πρωτοβουλία της Νομαρχιακής Αυτοδιοίκησης Κοζάνης το

2004 και αποτελεί τη μοναδική μελέτη στην Ελλάδα για την ανάπτυξη της αμπελοκαλλιέργειας.

Επίσης επιστημονικές πληροφορίες υπάρχουν στο βιβλίο του Πάνου Λελάκη, «**Η καλλιέργεια της αμπέλου εις την περιοχή της Σιατίστης και τα ενδεδειγμένα μέτρα προς βελτίωσιν των συνθηκών οινοποίησης**» που εκδόθηκε το 1953.

Σύμφωνα με αυτά που γράφει ο Πάνος Λελάκης στο παραπάνω βιβλίο του, οι ποικιλίες που καλλιεργούνταν τότε στη Σιάτιστα και τα ποσοστά τους είναι:

Οινοποιήσιμοι: Ξινόμαυρο, Σέφκα, Παμίτι που καταλαμβάνουν το 75%.

Επιτραπέζια σταφύλια: Ραζακί (Χαβούζαλι ή Αφούζαλι το γνωστό λευκό επιτραπέζιο), Μοσχάτο Αμβούργου 5%.

Διπλής χρήσεως: Μαύρο Βογατσικού, Σκλήθρα, Σενζώ, Μαυροδάφνη, Ροδίτης, Κρυστάλλι 20%.

Πρώτη από όλες τις ποικιλίες κατά τον Πάνο Λελάκη έρχεται το ξινόμαυρο με 40%.

Σύμφωνα με τον ίδιο από τα Αμερικάνικα υποκείμενα χρησιμοποιούνται τα 41B, Rupestris du Lot, Richters, 420A, και τα Ganzin No 1.

Τα τελευταία χρόνια στη Σιάτιστα καλλιεργούνται και άλλες διεθνείς ποικιλίες όπως Merlot, Syrah, Cabernet, Gewürztraminer, Pinot Noir, Malvasia Aromatika ή Malvasia Candin κ.λ.π.

5. ΤΑ ΣΤΑΦΥΛΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΚΡΑΣΙ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



5.1 Σταφύλια

Τα σταφύλια και τα προϊόντα του αμπελιού έπαιξαν βασικό ρόλο στη διατροφή, ιδιαίτερα στις δύσκολες εποχές. Άνθρωποι που είχαν αμπέλια άντεξαν τη δύσκολη περίοδο της κατοχής, ενώ αποτελεί πεποίθηση των Σιατιστινών ότι κατόρθωσαν να αντιμετωπίσουν τη γρίπη του 1918 και άλλες θανατηφόρες αρρώστιες, πίνοντας λίγο ηλιαστό κρασί. Άλλωστε και ο γιατρός της πόλης την εποχή της θανατηφόρου εκείνης γρίπης, Μηνάς Θεοδώρου, μαζί με την θεραπεία συνέστηνε στους ασθενείς να πίνουν και λίγο ηλιαστό κρασί.

Τα σταφύλια έχουν μεγάλες ποσότητες από μονοσακχαρίτες, γλυκόζη και φρουκτόζη που μεταφέρονται πολύ γρήγορα στην κυκλοφορία του αίματος και δρουν ως

«άμεση ενέργεια». Έτσι, αυξάνεται η γλυκαιμία και εξανεμίζεται η κούραση και η αδυναμία συγκέντρωσης. Επίσης τα σταφύλια έχουν βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία, ιχνοστοιχεία, και πολλές πολυφαινόλες στις οποίες αποδίδονται οι θεραπευτικές τους ιδιότητες. Η κατανάλωση σταφυλιών και χυμού σταφυλιού θεωρείται ότι δρα κατά της υψηλής χοληστερόλης, του άσθματος, των θρομβώσεων, των φλεγμονών, της δυσκοιλιότητας, των νεφρικών διαταραχών και των πεπτικών δυσλειτουργιών και ενισχύει το ανοσοποιητικό και το νευρικό σύστημα. Η ρεσβερατρόλη, φυτικό συστατικό που βρίσκεται στη φλούδα των σταφυλιών, αποτελεί ένα φυσικό αντιβιοτικό και σύμφωνα με έρευνες που έγιναν, προλαμβάνει καρδιαγγειακές παθήσεις, επίσης προλαμβάνει τον καρκίνο, και τις νόσους Alzheimer και Parkinson. Το γευστικό αυτό και θρεπτικό φρούτο έχει πολλές θερμίδες, στοιχείο που πρέπει να εκτιμάται ανάλογα σε περίπτωση παχυσαρκίας.

Το κρασί χρησιμοποιήθηκε ως φάρμακο από τους αρχαίους Έλληνες γιατρούς, όπως τον Ιπποκράτη και το Γαληνό. Από την αρχαιότητα χρησιμοποιήθηκε ως αντισηπτικό των τραυμάτων και

του δέρματος, αποστειρωτικό του πόσιμου νερού, καταπραϊντικό, υπνωτικό, αναισθητικό, διεγερτικό της όρεξης, θεραπευτικό της αναιμίας κ.λ.π. Σύγχρονες έρευνες δείχνουν ότι το κρασί μειώνει τα καρδιαγγειακά επεισόδια, παρεμποδίζει την καρκινογένεση λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε αντιοξειδωτικές ουσίες, βελτιώνει την λειτουργία του στομάχου και την πέψη, εμποδίζει τη δημιουργία χολόλιθων, διευκολύνει την κυκλοφορία του αίματος στους ιστούς, δρα ως αντιφλεγμονώδες και αντισηπτικό, αυξάνει την αντίσταση στα κοινά κρυολογήματα, υποβοηθά τον ύπνο, αρκεί να καταναλώνεται σε μικρές ποσότητες! Ο αείμνηστος γιατρός της Σιάτιστας Δημήτριος Γκερεχτές συνιστούσε κατά της αναιμίας και των καρδιακών παθήσεων το ηλιαστό κρασί της Σιάτιστας. Το μαύρο κρασί, που είναι στυφό το έπιναν ως φάρμακο κατά της ευκοιλίας.



5.2 Μαύρο, άσπρο και ηλιαστό κρασί

Στη Σιάτιστα το χυμό των σταφυλιών τον έβραζαν μέχρι να δέσει, χωρίς να τον “κόψουν” με ασπρόχωμα και έκαναν τον ξινό μούστο, τον οποίο χρησιμοποιούσαν και ως φάρμακο κατά της ιλαράς.

Για τους παραπάνω λόγους και με την ευκαιρία του χαρακτηρισμού 2009 από το ΥΠΕΠΘ και την UNESCO, ως θεματικό έτος «Γεωργία, διατροφή και ποιότητα ζωής», η Παιδαγωγική Ομάδα του ΚΠΕ Σιάτιστας συγκέντρωσε παραδοσιακές συνταγές της Σιάτιστας με πρώτη ύλη τα προϊόντα του αμπελιού. Είναι συνταγές που χρησιμοποιούσαν οι γιαγιάδες μας και σήμερα που ζούμε τα διατροφικά σκάνδαλα, ίσως αξίζει να δώσουμε κάποια σημασία σ’ αυτές.

6. ΜΟΥΣΤΟΣ(ΠΕΤΙΜΕΖΙ-ΣΕΡΜΠΕΤΙ- SERBET)



6.1 Δεμένος μούστος

Μούστος, από το λατινικό *vinum mustum*, που σημαίνει νέο κρασί.

Πετιμέζι, από την τουρκική λέξη *pekmez* με την οποία περιγράφεται το γλυκό σιρόπι.

Σερμπέτι, από την τούρκικη λέξη *serbet* με την οποία περιγράφεται το γλυκό σιρόπι.

Στη Σιάτιστα μούστο εκτός από το χυμό των σταφυλιών, ονομάζουμε και

το παχύρευστο σαν σιρόπι υγρό, το οποίο παίρνουμε με ορισμένη

διαδικασία από το χυμό των σταφυλιών πριν αρχίσει η ζύμωσή του. Πρόκειται για τη γλυκαντική ύλη που σε άλλα μέρη είναι γνωστή με το όνομα πετιμέζι.

Για το σιραίον* (πετιμέζι) υπάρχουν αναφορές στις «Σφήκες» του Αριστοφάνη, ενώ ο Αθήναιος στους «Δειπνοσοφιστές» το κατατάσσει στα αρτύματα. Ο βρασμένος χυμός του σταφυλιού σε αρχαιοελληνικά κείμενα συναντάται και ως έψημα*. Ο μούστος μαζί με το μέλι αποτελούσαν τη γλυκαντική ύλη της κουζίνας των Βυζαντινών. Η θρεπτική αξία του μούστου είναι πολύ μεγάλη, αφού περιέχει πλήθος μετάλλων και ιχνοστοιχείων, με βασικότερα το ασβέστιο, το κάλιο και το σίδηρο, γι' αυτό και συνίσταται για τη διατροφή αυτών που πάσχουν από αναιμία. Είναι μία γλυκαντική ύλη που μπορεί να διατηρηθεί για περίπου τρία χρόνια χωρίς την προσθήκη συντηρητικών, αφού η μόνη διεργασία που υφίσταται είναι ο βρασμός.

Παρασκευή μούστου

40 Kg μούστο (χυμό σταφυλιού πριν να αρχίσει να βράζει, πριν δηλ. αρχίσει η ζύμωση)

2 Kg ασπρόχωμα (στη Σιάτιστα το παίρνουμε από την περιοχή του Προφήτη Ηλία)

1 κουταλιά στάχτη

Σιραίον, έψημα: πολύ συμπυκνωμένος χυμός σταφυλιού, πετιμέζι. Το έψημα είναι πιο παχύρευστο από το σιραίον.

Ανακατεύουμε καλά τα υλικά και αφήνουμε το μείγμα όλη τη νύχτα “να κοιμηθεί”. Το πρωί, αφού ξαφρίσουμε πρώτα το υγρό, βάζουμε το δοχείο με τα υλικά στη φωτιά να πάρουν βράση, ανακατεύοντας συνεχώς. Το κατεβάζουμε από τη φωτιά και αφήνουμε το μείγμα και καθιζάνει. Ένα στερεό ίζημα μένει στον πυθμένα του δοχείου, ενώ ένα υγρό υλικό επιπλέει. Η διαδικασία αυτή, η οποία έχει ως αποτέλεσμα να μην είναι ο μούστος ξινός, ονομάζεται «**κόνημο**» του μούστου. Παίρνουμε το υγρό που επιπλέει και το βράζουμε, μέχρι να γίνει σαν σιρόπι. Η διαδικασία αυτή ονομάζεται «**δέσιμο**» του μούστου.

(Καθώς ανακατεύουμε, έχουμε έντονη παραγωγή φυσαλίδων οι οποίες οφείλονται στο διοξείδιο του άνθρακα που σχηματίζεται από την αντίδραση των ανθρακικών αλάτων τα οποία περιέχονται στο ασπρόχωμα με τα οξέα του χυμού του σταφυλιού. Με τον τρόπο αυτό συμπαρασύρονται προς τα πάνω διάφορα αιωρούμενα συστατικά στο χυμό και σχηματίζεται στην επιφάνεια αφρός, τον οποίο απομακρύνουμε με την κουτάλα. Οι αναλογίες σε ασπρόχωμα και στάχτη μπορεί να διαφέρουν λίγο. Μπορούμε να αυξήσουμε τη στάχτη και να ελαττώσουμε το ασπρόχωμα. Το χαρακτηριστικό και των δύο είναι ο αλκαλικός τους χαρακτήρας($Ph > 7$). Περιέχουν βασικά ανθρακικά άλατα ασβεστίου, καλίου, νατρίου, που αντιδρούν με τα οξέα του χυμού των σταφυλιών και εξουδετερώνουν τη όξινη γεύση. Το στερεό ίζημα που μένει στον πυθμένα του δοχείου, περιέχει συστατικά από το χόμα και τα προϊόντα της αντίδρασης των οξέων του χυμού των σταφυλιών με τις βασικές ενώσεις που υπάρχουν στο χόμα).

Χρήσεις του μούστου

Τον δεμένο μούστο στη Σιάτιστα τον χρησιμοποιούν για να δυναμώσουν τα κρασιά τους. Επειδή ο χυμός που παίρνουν όταν πατήσουν τα σταφύλια έχει χαμηλή τιμή σακχάρων, προσθέτουν μούστο που περιέχει συμπυκνωμένα ζάχαρα, για να αυξήσουν τα σάκχαρα, γι’ αυτό και πάντα μετά τον τρύγο ακολουθεί το δέσιμο του μούστου.

Ο μούστος χρησιμοποιούνταν από την αρχαιότητα ως πρώτη ύλη για πλήθος γλυκών παρασκευασμάτων, όπως η Οινούττα ή Οινούσσα και ο Γλυκίνας.

Η Οινούττα αναφέρεται στον Πλούτο του Αριστοφάνη και σύμφωνα με σχόλιο του Θωμά Μάγιστρου, «Οινούττα εστίν ή κοινώς λεγόμενη μουστόπιτα». Στο «**Μέγα Λεξικόν**» Δ. Δημητράκου ερμηνεύεται ως πλακούντας που παρασκευάζεται από οίνο, κριθάλευρο, νερό και λάδι και χρησιμεύει ως τροφή των κωπηλατών. Όπως προκύπτει από κείμενα βυζαντινών συγγραφέων, η Οινούττα συμπεριλαμβάνονταν και στο διαιτολόγιο των Βυζαντινών.

Ο Γλυκίνας, σύμφωνα με τον Αθήναιο, ήταν πλακούντας με μούστο και λάδι που παρασκεύαζαν οι Κρητικοί. Παρόμοιο γλυκό παρασκευάζουν και σήμερα στην Κρήτη με το όνομα πετιμεζόπιτα, και ο τρόπος παρασκευής του έχει ως εξής:

Πετιμεζόπιτα Κρήτης

Υλικά

1 φλιτζάνι λάδι, 1 φλιτζάνι πορτοκαλάδα

1 φλιτζάνι πετιμέζι, 1 φλιτζάνι ζάχαρη

Κανέλα, γαρύφαλλο

½ κιλό αλεύρι, 1 μπέικιν (baking powder)

Σουσάμι για πασπάλισμα

Παρασκευή

Χτυπάμε τα έξι πρώτα υλικά στο μπλέντερ, και μετά προσθέτουμε το αλεύρι, αφού το αναμείξουμε με το μπέικιν. Το αδειάζουμε στο ταψί και πασπαλίζουμε με σουσάμι. Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο περίπου 30 λεπτά.

Σε εποχές που η τιμή της ζάχαρης ήταν πολύ υψηλή, π.χ στην κατοχή (1941), όπου ένα κιλό ζάχαρης κόστιζε όσο τα δέκα κιλά σιτάρι, ενώ για ημερομίσθιο έπαιρναν 600 γραμμάρια σιτάρι, οι ιδιοκτήτες αμπελιών ήταν σε πλεονεκτική θέση, γιατί είχαν μια γλυκαντική ύλη. Έτσι ταΐζανε τα παιδιά τους με ψωμί που πάνω έβαζαν μούστο, χρησιμοποιούσαν μούστο για να γλυκάνουν την κατσαμάκα*, τη μομπότα*, τις λαγγίτες, τη γλυκιά τραχανόπιτα, το βραστό καλαμπόκι και χρησιμοποιούσαν μούστο όπου αλλού έφτανε η φαντασία της νοικοκυράς. Με πρώτη ύλη το μούστο παρασκευάζονταν ένα πλήθος γλυκών. Κάποιες συνταγές από τα γλυκά αυτά, υπάρχουν ακόμα καταγεγραμμένες στη μνήμη των γυναικών της Σιάτιστας, ενώ αρκετές υπάρχουν σε παλιότερα βιβλία.

Σήμερα που μπορούμε να αγοράσουμε μούστο από τα καταστήματα αποφεύγοντας τη χρονοβόρα διαδικασία του κοψίματος και δεσίματός του, μπορούμε να παρασκευάσουμε σχετικά εύκολα τα γλυκά αυτά. Μάλιστα πολλοί επιστήμονες συνιστούν την αγορά έτοιμου, από το εμπόριο, μούστου για τους παρακάτω λόγους: η απ' ευθείας έκθεση του μούστου στην εστία οδηγεί σε καραμελοποίηση των σακχάρων, που είναι παράγοντας καρκινογένεσης. Για να αποφύγουμε την καραμελοποίηση είναι προτιμότερη η μέθοδος "Bain Marie" (Μπεν Μαρί), δηλαδή ο βρασμός με χρήση δύο

Μομπότα: ψωμί από καλαμποκάλευρο.

Κατσαμάκα: παρασκεύασμα από καλαμποκάλευρο σε μορφή πηχτού χυλού.

δοχείων, από τα οποία το ένα βρίσκεται μέσα στο άλλο και ενδιάμεσα υπάρχει νερό. Έτσι, αποφεύγεται η θέρμανση σε υψηλές θερμοκρασίες και συνεπώς η καραμελοποίηση των σακχάρων. Για τη μέθοδο αυτή απαιτείται περισσότερος χρόνος και ενέργεια. Η παραπάνω μέθοδος εφαρμόζεται στις επιχειρήσεις παραγωγής συμπυκνωμένου και ανακαθαρισμένου γλεύκους* και πρέπει να προτιμάται για λόγους υγείας και οικονομίας.



Γλεύκος: μούστος.

7. ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ ΤΟ ΜΟΥΣΤΟ

ΓΛΥΚΑ

α. Μουστόπιτα (Μουσταλευριά)



7.1 Μουστόπιτα

Μουστόπιτα στη Σιάτιστα ονομάζουν το γλυκό που σε άλλες περιοχές είναι γνωστό ως μουσταλευριά. Πολύ απλό γλυκό, με υλικά αγνά, αφού περιέχει μόνο μούστο, αλεύρι και καρύδια και με μεγάλη θρεπτική αξία, λόγω των ιχνοστοιχείων του μούστου και των βιταμινών των καρυδιών, με ελάχιστα

λιπαρά και μοναδική γεύση και μυρωδιά. Λόγω της απλότητας της παρασκευής του, μπορεί ακόμα και μία νοικοκυρά που δε διαθέτει αρκετό χρόνο να παρασκευάσει μουστόπιτα και να προσφέρει στην οικογένεια της τη χαρά του σπιτικού υγιεινού γλυκού.

Υλικά

1,5 ποτήρι μούστο δεμένο (και προαιρετικά ένα ακόμη φλιτζανάκι του καφέ)

1,5 ποτήρι νερό

1 ποτήρι αλεύρι

Καρύδια και κανέλα

Παρασκευή

Αν ο μούστος δεν είναι πολύ δεμένος χρησιμοποιούμε περισσότερο μούστο και λιγότερο νερό ή μόνο μούστο σε περίπτωση πολύ αραιού μούστου. Συνολικά η αναλογία του υγρού σε σχέση με το αλεύρι πρέπει να είναι 3 μέρη υγρό και 1 αλεύρι.

Διαλύουμε το αλεύρι στο υγρό και το περνάμε από σήτα, ώστε να μην έχει σβώλους αλεύρι. Βάζουμε το μείγμα στη φωτιά και το βράζουμε ανακατεύοντας συνέχεια ώσπου να πήξει. Όταν αρχίζει να βγάζει φουσκάλες είναι έτοιμη η μουστόπιτα. Αν θέλουμε μπορούμε να προσθέσουμε στη φάση αυτή, ένα φλιτζανάκι του καφέ ακόμη μούστο για να δώσει στη μουστόπιτα ωραίο χρώμα. Ανακατεύουμε και κατεβάζουμε από τη φωτιά. Σερβίρουμε τη μουστόπιτα σε βρεγμένα πιάτα, πασπαλισμένη με καρύδια και κανέλα.

β. Ιτζιούκια ή Σιτζιούκια

Το γλυκό που συνδέεται με πλήθος εθίμων, αστείες ιστορίες-παθήματα, τραγούδια, ακόμα και δεισιδαιμονίες σε περίπτωση αποτυχίας. Τα ιτζιούκια είναι νοστιμότητα γλυκά που τα έφτιαχναν κατά την περίοδο του τρύγου και τα κατανάλωναν σχεδόν όλο το χρόνο. Ήταν το γλυκό που έστελνε η νύφη στο γαμπρό όταν φανέρωναν τον αρραβώνα, που έδιναν οι συγγενείς στα παιδιά τα κόλιανα, που έστελναν στους ξενιτεμένους, που κερνούσαν στους φίλους, που το φύλαγαν οι νοικοκυρές για τις ευχάριστες στιγμές, που κρεμασμένα από τους κλούτσους* στο ταβάνι να στεγνώσουν, άνοιγαν την όρεξη των παιδιών και σκαρφίζονταν χίλιες

Κλούτσος: σύρμα σε σχήμα s, μοιάζει με αγκίστρι, με γάντζο, και χρησιμεύει για να κρεμάμε αντικείμενα.

ζαβολιές για να τα δοκιμάσουν μια ώρα νωρίτερα. Όμως πιστές οι μάνες τους στην παράδοση, έπρεπε να πέσει το πρώτο χιόνι για να τα δοκιμάσουν. Σοφός ο λαός μας, αφού το ιτζιούκι πλούσιο σε θερμίδες, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία πρόσφερε ενέργεια στα παιδιά τις κρύες ημέρες του χειμώνα. Με το άναμμα της κλαδαριάς στις 23 Δεκεμβρίου ακούγεται και το αιτητικό τραγούδι που περιγράφει το καλό ιτζιούκι(σιτζιούκι).

«Κόλιαντα μπάμπου μ, κόλιαντα κι μένα ν'κουλιαντίνα

.....
Κι σα δεν έχεις κόλιαντα, δος μας ένα σιτζιούκι,
νάνι καλό, νάνι χουντρό, νάνι ζαχαρουμένο
Κι σα δεν έχεις κι σιτζιούκι, δος μας ένα κουρίτσι».

Τα Ιτζούκια παρασκευάζονται μόνο με καρύδια, αμύγδαλα, δεμένο μούστο και αλεύρι και διατηρούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα.



7.2 Καρύδια σε βαμβακερή κλωστή

Ο Χρίστος Καπνουκάγιας στο βιβλίο του «**Η Μητέρα μου**», λέει πως τα ιτζιούκια, που προορίζονταν για τους αρραβώνες ήταν με αμύγδαλα, ενώ τα άλλα για τα παιδιά ήταν με καρύδια.

Υλικά

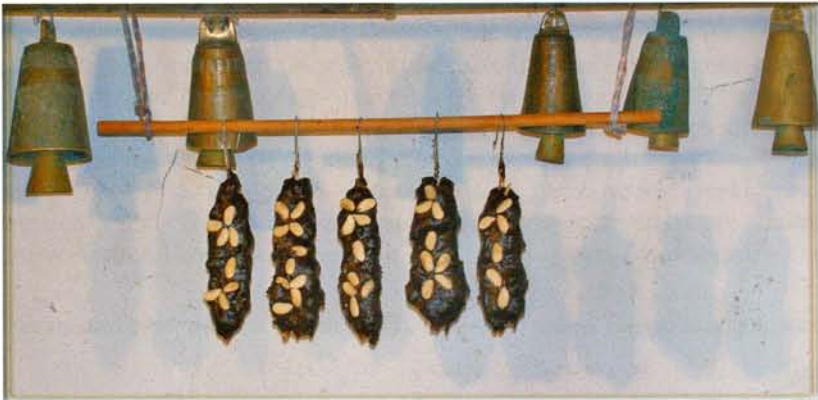
Μουστόπιτα

Καρύδια χωρισμένα στη μέση

Αμύγδαλα

Παρασκευή

Περνάμε τα καρύδια σε βαμβακερή κλωστή και τα δένουμε όπως στο παραπάνω σχήμα, φροντίζοντας να έχουν στην άκρη μία θηλιά από την οποία θα τα κρεμάσουμε. Βουτάμε τα καρύδια στη μουσταλευριά, τα βγάζουμε, και τα αφήνουμε να στεγνώσουν. Ανάλογα με το πόσο χοντρά θέλουμε να γίνουν τα ιτζιούκια, επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία δύο ή τρεις φορές. Τα διακοσμούμε εξωτερικά με αμύγδαλα ξεφλουδισμένα.



7.3 Ιτζιούκια

γ. Μουστοκούλουρα

Το πιο συνηθισμένο σε όλη την Ελλάδα γλυκό από μούστο, σήμερα παρασκευάζεται πλέον σε όλους τους φούρνους και τρώγεται κυρίως στις νηστείες αλλά και όλο το χρόνο. Ήταν ένα από τα καλούδια με τα οποία γέμιζε η τσάντα των παιδιών τα κόλιανα.



Απλό στην παρασκευή του μπορεί να το πετύχει η κάθε γυναίκα και να μοσχοβολήσει το σπίτι τα Χριστούγεννα. Υπάρχουν διάφορες συνταγές καθώς η κάθε νοικοκυρά έβαζε τη φαντασία της και τα υλικά που είχε στο σπίτι.

Συνταγή 1^η

Υλικά

1 ποτήρι μούστο

1 ποτήρι λάδι

1 ποτήρι κασταλαή

Λίγη κανέλα και λίγο

γαρύφαλλο (προαιρετικά)

Αλεύρι

Παρασκευή

Ανακατεύουμε και χτυπάμε στο μπλέντερ τα τρία πρώτα υλικά και την κανέλα με το γαρύφαλλο, προσθέτουμε τόσο αλεύρι ώστε να γίνει μία απαλή ζύμη, πλάθουμε τη ζύμη σε διάφορα σχήματα και ψήνουμε περίπου 20 λεπτά, φροντίζοντας να μη ξεροψηθούν.

Συνταγή 2^η

Υλικά

4,5 φλιτζάνια του καφέ μούστο

4,5 φλιτζάνια του καφέ λάδι

4,5 φλιτζάνια του καφέ κασταλαή*

4 φλιτζάνια του καφέ ζάχαρη

1 φλιτζάνι του καφέ χυμό πορτοκάλι

4 κουταλάκια σόδα, 2 κουταλάκια αμμωνία

2 κουταλάκια κανέλλα, 1 κουταλάκι γαρύφαλλο

Λίγα καρύδια

Αλεύρι

Κασταλαή: σταχτόνερο. Βράζουμε νερό και καθαρή στάχτη σε αναλογίες ένα κουτάλι στάχτη και ένα ποτήρι νερό. Αφήνουμε να καθίσει η στάχτη και χρησιμοποιούμε το διαυγές υγρό στα γλυκά.

Παρασκευή

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά εκτός από το αλεύρι και τα καρύδια. Προσθέτουμε τόσο αλεύρι ώστε να γίνει μία απαλή ζύμη, προσθέτουμε τα καρύδια, πλάθουμε τη ζύμη σε διάφορα σχήματα, φροντίζοντας να μη ξεροξηθούν.

δ. Σταφυλαρμιά

Η σταφυλαρμιά είναι ένα γλυκό με βάση το μούστο και το σταφύλι που σήμερα πλέον δεν παρασκευάζεται, αφού οι σύγχρονοι τρόποι διατήρησης τροφίμων και εμπορίου αντικατέστησαν κάποια τρόφιμα με κάποια άλλα. Ωστόσο, τα διατροφικά σκάνδαλα, οδηγούν στην αναθεώρηση των απόψεών μας για τους σύγχρονους τρόπους συντήρησης και μας κάνουν να ξανασκεφτόμαστε κάποιες παλιές συνταγές.

Για τη σταφυλαρμιά χρησιμοποιούσαν γλυκά, καθαρά και ως επί το πλείστον χοντρόφλουδα σταφύλια που δεν



7.5 Πήλινο δοχείο για σταφυλαρμιά

σπάνε εύκολα οι ράγες τους. Οι προτιμώμενες ποικιλίες ήταν οι κοκκινούσκες, τα κορίνθια, τα κρουστάλια, αλλά και άλλες γλυκές ποικιλίες. Αφού έπλεναν καλά και στέγνωσαν τα σταφύλια, τα αράδιαζαν προσεκτικά με τα κοτσάνια τους, σε πήλινα δοχεία βάζοντας ανάμεσα φύλλα καρυδιάς και τις άκρες από τα κλήματα, ώστε να διαχωρίζεται η μία στρώση από την άλλη, αλλά και για άρωμα και τα πασπάλιζαν με σινάπι το οποίο



7.6 Κοκκινούσκα, σταφύλι κατάλληλο για σταφυλαρμιά

χρησιμοποιούνταν ως συντηρητικό. Αφού με τον τρόπο αυτό γέμιζαν το δοχείο, περιέλουζαν τα σταφύλια με ελαφρά δεμένο κρύο μούστο. Η σταφυλαρμιά καταναλώνονταν κυρίως τη νηστεία του Πάσχα. Έβγαζαν με την κουτάλα κομμάτια σταφυλαρμιάς μαζί με μούστο και τη σέρβιραν στα πιάτα.

ε. Πετιμέζια



7.7 Βουζεελάνθη

Στη Σιάτιστα πετιμέζια ονομάζουν γλυκά του κουταλιού που γίνονται με βάση το μούστο (πετιμέζι), αντί για ζάχαρη. Έφτιαχναν και ορισμένοι φτιάχνουν ακόμα και σήμερα, πετιμέζι με τζέρτζιλα, κολοκύθα, μελιτζάνα, κυδώνι, ντομάτες

πράσινες, σταφύλια, ρίχνουν δε μέσα και βουζεελάνθη για άρωμα.

Παρασκευή

Μετά το πάτημα των σταφυλιών παίρνουμε το μούστο(χυμό σταφυλιού) και τον κόβουμε, όπως περιγράψαμε παραπάνω. Ακολουθεί η διαδικασία του δεσίματος, όπου προσθέτουμε τζέρτζιλα, κολοκύθα, μελιτζάνα, κυδώνι, ντομάτες πράσινες, σταφύλια και τη βουζεελάνθη και τα βράζουμε ώσπου να δέσει ο μούστος, να γίνει σα σιρόπι. Αφού καταναλώσουμε τα φρούτα που υπάρχουν στο μούστο, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το δεμένο μούστο που θα περισσέψει ως γλυκαντικό.



7.8 Πετιμέζι και ηλιαστό κρασί

στ. Μπακλαβάς ψεύτικος

Είναι ο μπακλαβάς που έφτιαχναν τη μικρή αποκριά, κουλουριαστός, συνήθως με λίγδα, αφού όλες οι οικογένειες με τα



7.9 Μπακλαβάς ψεύτικος

περισσείματα του τραπεζιού τους, έτρεφαν ένα γουρούνι. Ο μπακλαβάς αυτός για σιρόπι είχε μούστο. Τη μεγάλη αποκριά έφτιαχναν τον άλλο μπακλαβά με λάδι, λόγω της νηστείας που ακολουθούσε και με σιρόπι από ζάχαρη που ήταν πανάκριβη.

Υλικά

Αλεύρι

Καρύδια, κανέλα, γαρίφαλο

Λίπος

Μούστος

Παρασκευή

Ανοίγουμε φύλλο γκιζλεμέ* -όπως στην πίτα- προσθέτουμε καρύδια, κανέλα, γαρίφαλλο, το κόβουμε λωρίδες και το τυλίγουμε με τον κλώστη σε στενόμακρα κομμάτια, που τα αραδιάζουμε στο ταψί. Μετά το ψήσιμο, ζεστό όπως είναι, το σιροπιάζουμε με αραιό μούστο (πετιμέζι).

ζ. Κουλουριαστό

Το κουλουριαστό το περιγράφει ο Χρίστος Καπνουκάγιας στο βιβλίο του «**Η Μητέρα μου**». Γίνεται όπως ο ψεύτικος μπακλαβάς, όμως τα κομμάτια αντί να τα αραδιάσουν στο ταψί και να τα ψήσουν, τα τηγάνιζαν και στη συνέχεια τα βουτούσαν στο μούστο να μπουχτίσουν (να απορροφήσουν μούστο και να μαλακώσουν).

Γκιζλεμές: φύλλο ζύμης για πίτες και γλυκά. Γίνεται με πολλά φυλλαράκια, βάζοντας το ένα πάνω στο άλλο, αλείφοντας ενδιάμεσα με λίπος και απλώνοντας το σε ένα φύλλο.

η. Τα κουλόπανα ή κουλπάνια της Παναγίας

Το γλυκό αυτό το περιγράφει ο Χρίστος Καπνουκάγιας, στο βιβλίο του «**Η Μητέρα μου**». Το έφτιαχνε η μητέρα του τη Μ. Εβδομάδα.

Υλικά

Ζυμάρι ψωμιού
Καρύδια, μούστος

Παρασκευή

Φτιάχνουμε ζυμάρι όπως του ψωμιού, το ανοίγουμε σε στρογγυλά φύλλα και το ψήνουμε στην επιφάνεια της γάστρας. Τρώγεται βουτώντας το σε μούστο και καρύδια.

θ. Τα σπάργανα της Παναγίας

Το παραπάνω γλυκό σύμφωνα με άλλες πληροφορίες τα έφτιαχναν και της Αγίας Βαρβάρας και το ονόμαζαν σπάργανα της Παναγίας, έτρωγε δε όλη η γειτονιά.

ι. Κολιαντίνες



7.10 Κολιαντίνες και σαλιάρια

«*Κόλιαντα
μπάμπο μ'
κόλιαντα και
μένα την
κολιαντίνα...*»

Το παραπάνω
τραγούδι
τραγουδιέται
στη Σιάτιστα
στις 23

Δεκεμβρίου,
όταν ανάβονται
οι κλαδαριές, οι
τεράστιες
φωτιές που

συμβολίζουν τις

φωτιές που άναψαν οι βοσκοί για να προαναγγείλουν τη γέννηση του Χριστού, έχει όμως και στοιχεία αρχαιοελληνικά, καθώς οι αρχαίοι Έλληνες μετέδιδαν μηνύματα ανάβοντας φωτιές.

Οι κολιαντίνες προσφέρονταν στα παιδιά που έψελναν τα κόλιαντα. Γινόταν με ζυμάρι και πάνω είχαν μία ράγα σταφύλι, αλείφονταν δε, πριν ψηθούν, με νερό που περιείχε ζάχαρη.

ια. Χαλβάς αλευρίσιος



7.11 Αλευρίσιος χαλβάς

Ο αλευρίσιος χαλβάς γίνεται όπως και ο σιμιγδαλένιος. Παλιότερα καθώς δεν είχαν σιμιγδάλι έφτιαχναν χαλβά με αλεύρι καλαμποκίσιο, το οποίο παράγονταν στην περιοχή και ήταν πολύ καλής ποιότητας. Τον αλευρίσιο χαλβά αναφέρει και ο

Χρίστος Καπνουκάγιας χωρίς να αναφέρεται στο είδος του αλευριού.

Υλικά

- 1 ποτήρι του νερού λάδι
- 2 ποτήρια αλεύρι καλαμποκίσιο
- 3 ποτήρια μούστο, 4 ποτήρια νερό
- Κανέλα για πασπάλισμα

Παρασκευή

Ζεσταίνουμε το νερό σε μια κατσαρόλα, προσθέτουμε το μούστο και αφήνουμε να πάρει μία βράση.

Σε άλλη κατσαρόλα ζεσταίνουμε λάδι και προσθέτουμε λίγο-λίγο το αλεύρι ανακατεύοντας συνέχεια με μια κουτάλα, ώσπου να σκουρύνει, χωρίς να καεί. Προσθέτουμε κουταλιά-κουταλιά το σιρόπι, ενώ ανακατεύουμε. Ανακατεύουμε συνεχώς και μόλις πήξει κατεβάζουμε το γλυκό από τη φωτιά. Αν θέλουμε πασπαλίζουμε με λίγη κανέλα.

ιβ. Οι σταφίδες

Παρ' όλο που στη Σιάτιστα δεν έχουμε πληροφορίες για παραγωγή σταφίδας, χρησιμοποιούνταν σταφίδα στα γλυκά και κερνούσαν σταφίδα μαζί με άλλους ξηρούς καρπούς.

ιγ. Ξιάφ'

Ένα από τα γλυκά-φαγητά στο οποίο προσθέτουμε σταφίδες είναι το ξιάφ', το οποίο καταναλώνεται τη Μεγάλη Εβδομάδα.

Υλικά

- Σταφίδες ξανθές, τζέρτζιλα, δαμάσκηνα, σύκα ξερά
- Κανέλα ξύλο και γαρύφαλλο
- Ζάχαρη και νερό

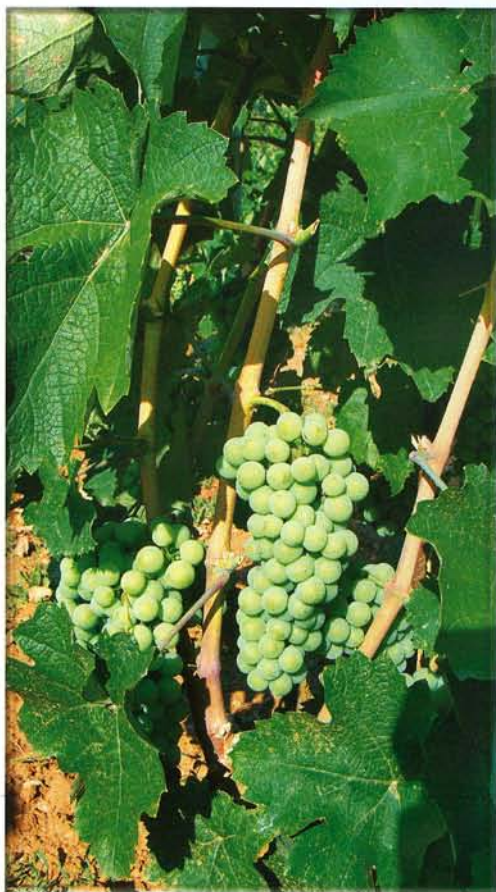
Παρασκευή

Βάζουμε όλα τα υλικά σε μία κατσαρόλα με νερό. Βράζουμε σε πολύ σιγανή φωτιά μέχρι τα αποξηραμένα φρούτα να φουσκώσουν και να μαλακώσουν.

8. ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΑΜΠΕΛΙΟΥ: ΣΙΑΤΙΣΤΙΝΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

Σε πολλά από τα φαγητά που μαγειρεύονται στη Σιάτιστα, χρησιμοποιούνται προϊόντα του αμπελιού, όπως συμβαίνει και σε όλη την Ελλάδα. Θα περιγράψουμε και θα σχολιάσουμε λίγα μόνο από αυτά και κυρίως αυτά που σχετίζονται με κάποια έθιμα.

Οι αγουρίδες



8.1 Αγουρίδες

Καθώς τα λεμόνια παλιά στη Σιάτιστα τα έβρισκαν σπάνια χρησιμοποιούσαν τις αγουρίδες (άγουρα σταφύλια), για να “ξινίσουν” το φαγητό. Ιδιαίτερα στη νηστεία πριν το Δεκαπενταύγουστο οι αλάδωτες φακές γινόταν νοστιμότερες με ζουμί αγουρίδας.

Τα αμπελόφυλλα

Τα αμπελόφυλλα χρησιμοποιούνται σε πολλές περιοχές της Ελλάδας για να φτιάξουν τα γνωστά ντολμαδάκια. Στη Σιάτιστα δεν συνηθίζονται πολύ τα ντολμαδάκια με αμπελόφυλλα καθώς προτιμούν τα σαρμάδια με λάχανο τουρσί ή αρμιά, όπως λέγεται αλλιώς, που μαγειρεύονται συνήθως τα Χριστούγεννα, συμβολίζουν το τύλιγμα του Χριστού στα

σπάργα και καταναλώνονται με αρκετό κρασί.

9. ΤΟ ΚΡΑΣΙ ΣΤΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

Σε πολλές συνταγές της Σιάτιστας χρησιμοποιείται το κρασί. Χαρακτηριστικά αναφέρουμε την τηγανιά και τα λουκάνικα που γίνονταν τα Χριστούγεννα και τις παραγεμιστές π'τιές που ήταν το φαγητό του Δεκαπενταύγουστου.

α. Παραγεμιστές π'τιές

Οι π'τιες (πυτιές) είναι φαγητό που γίνεται με στομάχια προβάτων ή αρνιών. Είναι ένα παραδοσιακό φαγητό της Σιάτιστας, που μαγειρεύεται ακόμα και σήμερα το Δεκαπενταύγουστο. Παλιότερα που δεν υπήρχαν ηλεκτρικές κουζίνες, κάθε παραμονή Δεκαπενταύγουστου οι γυναίκες κρατώντας μεγάλα ταψιά πυτιές στα χέρια, κατευθύνονταν στο φούρνο της γειτονιάς για να τις ψήσουν. Μαγείρευαν δε πολλές πυτιές, επειδή την ημέρα εκείνη πάντα είχαν επισκέψεις που έρχονταν για το έθιμο των καβαλάρηδων.

Υλικά

1-2 πυτιές (στομάχια αρνιού ή προβάτου), ξύδι, αλάτι

½ κιλού κιμάς

2-3 κουταλιές βούτυρο

1-2 κρεμμύδια, 2 κουταλιές σάλτσα ντομάτας

1 χούφτα ρύζι

1 ποτήρι κρασί

1 αυγό

Μαϊντανό, αλάτι, πιπέρι

Πατάτες

Παρασκευή

Καθαρίζουμε και πλένουμε πολύ καλά τα στομάχια. Τα τρίβουμε με ξίδι και αλάτι.

Ετοιμάζουμε τη γέμιση ως εξής: τρίβουμε τα κρεμμύδια, λιώνουμε 2 κουταλιές βούτυρο και τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια και τον κιμά. Σβήνουμε με το κρασί. Στη συνέχεια προσθέτουμε τη μισή σάλτσα, το ρύζι, το αλάτι, το πιπέρι, και το αυγό χτυπημένο. Γεμίζουμε τις πυτιές και τις ράβουμε. Τις τοποθετούμε σε ταψί, προσθέτοντας ζεστό νερό, την υπόλοιπη σάλτσα, μια κουταλιά βούτυρο και τις πατάτες. Αλατίζουμε το φαγητό και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο, για μία ώρα περίπου. Παρακολουθούμε το φαγητό συνέχεια, αναποδογυρίζουμε τις π'τιές, και προσθέτουμε αν χρειαστεί λίγο νερό. Τις αφήνουμε να κρυσώσουν και μετά τις κόβουμε σε φέτες. Ο λόγος που ρίξαμε το αυγό στις πυτιές, είναι για να δέσουν και να κόβονται ωραίες φέτες.

10. ΤΟ ΞΙΔΙ

Ακόμη όμως και όταν ξίνιζε το κρασί πάλι δεν πήγαινε χαμένο. Με το ξίδι οι νοικοκυρές έφτιαχναν πλήθος τουρσιά, όπως τις γνωστές μελιτζάνες στο ξίδι με τις οποίες συνόδευαν τα όσπρια, έφτιαχναν το σκορδάρι τη Μεγάλη Εβδομάδα, ξίνιζαν τις σαλάτες, τον πατσά και έκαναν και το ξινό ζ'μι. Επίσης, χρησιμοποιούσαν το ξίδι ως απολυμαντικό για τα πιάτα, καθαριστικό για τα τζάμια, για το βάψιμο των αυγών, καθώς αποτελεί στερεωτικό για τις βαφές. Πολλά από τα φαγητά αυτά γίνονται και σήμερα. Σήμερα, η θέση του ξιδιού στην απολύμανση περιορίστηκε, αφού κυκλοφορούν πολλά χημικά σκευάσματα που το αντικατέστησαν, τα οποία όμως δημιουργούν πλήθος περιβαλλοντικών προβλημάτων.

Το ξίδι έχει και φαρμακευτικές ιδιότητες. Το χρησιμοποιούμε σε διάφορα καταπλάσματα για αρθρίτιδες, για μάσκα των μαλλιών επειδή προσθέτει γυαλάδα, καθώς και για κομπρέσες που τις βάζουμε στο μέτωπο όταν έχουμε πυρετό.

Φαγητά με ξίδι

α. Ξινό ζ'μι (ζουμί)

Το ξινό ζ'μι ήταν το προχειρότερο φαγητό που συνήθιζε να φτιάχνει η Σιατιστινή νοικοκυρά. Συνηθίζονταν μάλιστα τόσο πολύ, ώστε ακόμα και σήμερα χρησιμοποιείται η έκφραση «ξινό ζ'μι», για κάτι που επαναλαμβάνεται συνέχεια. Συνόδευε σχεδόν όλα τα τηγανιτά, όπως κεφτέδες, μπάτζιο, πρασοκεφτέδες, συκωταριές τηγανητές, πράσα τηγανιτά κ.λ.π.

Υλικά

Αλεύρι

Λίπος

Ξίδι

Παράσκευή

Στο λίπος που περίσσευε από το τηγάνισμα, έριχναν αλεύρι, το καβούρδιζαν λίγο, πρόσθεταν νερό, λίγο ξίδι και λίγο αλάτι και το άφηναν να βράσει και να πήξει. Μερικές νοικοκυρές πρόσθεταν και λίγη σάλτσα ντομάτας.

Επίσης μία εναλλακτική πρόταση είναι αντί για αλεύρι, να χρησιμοποιήσουμε ψίχες από μπαγιάτικο ψωμί, φτιάχνοντας ένα νόστιμο ζουμί. Το φαγητό που το σέρβιραν με τέτοιο ζουμί, το λέγανε **μαρινάτο**.

β. Κεφτέδες με ζιμόζυμι



10.1 Κεφτέδες με ζιμόζυμι

Ζυμώνουμε τους κεφτέδες με τον τρόπο που γνωρίζουμε, τους τηγανίζουμε και με το λίπος που απομένει στο τέλος, φτιάχνουμε το ζιμόζυμι, όπως περιγράψαμε παραπάνω. Μετά ρίχνουμε μέσα τους κεφτέδες να πάρουν βράση.

γ. Σκορδάρι

Το σκορδάρι είναι ένα ζουμί με βασικά υλικά το νερό, το ξίδι, το ψωμί και το σκόρδο που τρώγεται τη Μεγάλη Παρασκευή για να μας θυμίσει τη χολή και το ξίδι, που έδωσαν οι στρατιώτες στο Χριστό πάνω στο σταυρό, για να ξεδιψάσει. Επίσης, το σκορδάρι το έπαιρναν μαζί τους παλιότερα στο χωράφι, γιατί ήταν δροσιστικό και μπορούσαν εκεί να βουτήξουν το ξερό τους ψωμί.

Υλικά

Σκόρδο

Αλάτι

Ξίδι

Δυόσμος

Ψωμί (βρεγμένο και στραγγισμένο)

Καρύδια (προαιρετικά)

Νερό

Λάδι (προαιρετικά)

Παρασκευή

Κοπανίζουμε το σκόρδο με το αλάτι και λίγο λάδι στο γουδί. Ρίχνουμε το βρεγμένο ψωμί και τα καρύδια και συνεχίζουμε το κοπάνισμα. Προσθέτουμε και το δυόσμο. Μαζεύουμε όλο το υλικό σχηματίζοντας μια μπάλα, το χαβιαρόσκορδο. Όταν θέλουμε να το φάμε βάζουμε μια ποσότητα από αυτό στη σουπιέρα, προσθέτουμε νερό, ξίδι και ανακατεύουμε. Τη Μεγάλη Παρασκευή το τρώμε χωρίς λάδι.

δ. Αριάνι

Το αριάνι λέγανε στη Σιάτιστα ένα δροσιστικό υγρό που το παρασκεύαζαν με νερό, ξίδι και ζάχαρη και το έπαιρναν στα χωράφια για να δροσίζονται και να παίρνουν ενέργεια.

ε. Μελιτζάνες στο ξίδι

Η μελιτζάνες στο ξίδι είναι ένα από τα τουρσιά που παρασκευάζονται στη Σιάτιστα, συνοδεύουν τη ρακί, τα όσπρια και γενικότερα τρώγονται ως ορεκτικά.

Υλικά

Μελιτζάνες μικρές

Ξίδι

Σκόρδο

Αλάτι

Μαϊντανό, δυόσμο, πιπέρι

Καρότο (προαιρετικά)

Παρασκευή

Πλένουμε και καθαρίζουμε τις μελιτζάνες, τις χαράζουμε ελαφρά από το κοτσάνι προς τη μύτη και τις βράζουμε λίγο σε νερό με ξίδι και αλάτι μέχρι να μαλακώσουν. Τις αφήνουμε να στραγγίσουν πολύ καλά.

Κοπανίζουμε το σκόρδο και το αλάτι, ψιλοκόβουμε το μαϊντανό, το δυόσμο, το καρότο ρίχνουμε και λίγο πιπέρι και τα δουλεύουμε όλα μαζί.

Γεμίζουμε τα μελιτζανάκια με το παραπάνω υλικό. Τα αφήνουμε να στραγγίσουν και άλλο τα νερά τους, στη συνέχεια τα αραδιάζουμε σε στάμνα και τέλος τα περιχύνουμε με ξίδι.

Παλιά που δεν υπήρχαν ψυγεία τα άφηναν στο ξίδι. Τώρα τα αφήνουν ένα εικοσιτετράωρο, τα βγάζουν, τα βάζουν σε βάζο με λάδι και τα συντηρούν στο ψυγείο.



10.2 Μελιτζάνα στο ξίδι

11. ΤΑ ΚΡΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΙΑΤΙΣΤΑΣ



11.1 Παραδοσιακή κανάτα και ποτήρι με κρασί

Τα παραδοσιακά κρασιά της Σιάτιστας είναι **το άσπρο, το μαύρο και το ηλιαστό!!**



11.2 Κολοκύθα που έβαζαν κρασί ή ξίδι

Το άσπρο και **το μαύρο** κρασί παρασκευάζονται κυρίως από ξινόμαυρα σταφύλια. Πολλοί παραγωγοί αναμειγνύουν και μικρές ποσότητες από άλλες ποικιλίες που καλλιεργούνται στην περιοχή. Τα διαφορετικά χαρακτηριστικά τους οφείλονται στον χρόνο παραμονής του μούστου μαζί με τα τσίπουρα (στέμφυλα).

Για την παρασκευή άσπρου κρασιού, ο μούστος παραμένει ένα εικοσιτετράωρο περίπου μαζί με τα τσίπουρα, ενώ για την παρασκευή μαύρου, το κρασί μένει με τα τσίπουρα μέχρι την απόσταξή τους, δηλαδή μέχρι να «βγάλουμε τη ρακή», κάτι που γίνεται το Νοέμβριο. Το λεγόμενο άσπρο κρασί είναι κρασί ξηρό με ανοιχτό κόκκινο χρώμα, ενώ το μαύρο είναι σκουρόχρωμο. Το μαύρο είναι πιο βαρύ και καταναλώνεται τα Χριστούγεννα στο τραπέζι, μαζί με την τηγανιά και τα σαρμάδια. Παλιότερα μάλιστα, το ζέσταιναν και λίγο στη σόμπα πριν το πιούν. Το άσπρο καταναλώνεται όλο το χρόνο και όχι απαραίτητα με το φαγητό. Το κερνούν σε αρραβώνες, γάμους, επισκέψεις και καταναλώνεται όλες σχεδόν τις ώρες και σε όλες τις περιπτώσεις.



11.3 Δερμάτια για μεταφορά κρασιού

Τα ηλιαστά κρασιά

Τα ηλιαστά κρασιά παρασκευάζονταν στην Ελλάδα από την αρχαιότητα και προτιμούνταν, γιατί είχαν εξαιρετική γεύση, συντηρούνταν άριστα, μεταφέρονταν χωρίς να κινδυνεύουν να ξινίσουν και μπορούσαν να τα αναμείξουν με μεγαλύτερη ποσότητα νερού, αφού άλλωστε ο οίνος χρησιμοποιούνταν ως απολυμαντικό του ύδατος.

Ο Ησίοδος μας περιγράφει μια μέθοδο παραγωγής ηλιαστού κρασιού στο έργο του «**Έργα και Ημέραι**»:

«...κι όταν ο Ωρίων και ο Σείριος έλθουν στη μέση τ' ουρανού
Και τον Αρκτούρο κοιτά η ροδοδάκτυλη Ηώ,
ω Πέρση, τότε τρύγα και φέρε σπίτι όλα τα σταφύλια
δείξτα στον Ήλιο δέκα ημέρες και δέκα νύχτες
πέντε σκιάσε τα και την έκτη άδειασε στα αγγεία
τα δώρα του πολυγηθέος Διονύσου...».

Ηλιαστά κρασιά παράγονται σε διάφορα μέρη της Ελλάδας, αλλά και σε άλλες χώρες. Διαφέρουν όμως τα κρασιά αυτά ως προς τις ποικιλίες που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή τους, τον τρόπο ηλιάσματος και παρασκευής, γι' αυτό και έχουν διαφορετικά χαρακτηριστικά. Ξακουστά είναι τα κρασιά της περιοχής Τοκάι της Ουγγαρίας με την παραγωγή και το εμπόριο των οποίων ασχολήθηκαν οι Σιατιστινοί, από το 1667 που άρχισαν να ταξιδεύουν εκεί με τα καραβάνια τους, να εγκαθίστανται και να ιδρύουν κομπανίες.

Το **ηλιαστό Σιάτιστας** είναι ένα ιδιαίτερο κρασί, ημίγλυκο με χρώμα ανοιχτό πορτοκαλί στη νεότητά του και ημίξηρο (λόγω επαναζυμώσεων τους θερινούς μήνες) με χρώμα καφέ-πορτοκαλί, όταν παλαιώσει. Τα φρέσκα κρασιά παρουσιάζουν έντονο αρωματικό χαρακτήρα ώριμων φρούτων, σταφίδας, μελιού, ενώ στους παλαιωμένους οίνους κυριαρχεί ο χαρακτήρας των ξηρών καρπών και ιδιαίτερα του καρυδιού (θυμίζει ισπανικά sherry). Τα σταφύλια σήμερα δεν εκτίθενται στον ήλιο όπως περιγράφει ο Ληκ, αλλά απλώνονται σε σκιά και σε μέρος που αερίζεται καλά για ενάμιση με δύο μήνες. Για το ηλιαστό χρησιμοποιούν μοσχόμαυρα σταφύλια (σε ποσοστό περίπου 80%) και μικρότερες



11.4 Κοφίνια για μεταφορά σταφυλιών που προορίζονται για ηλιαστό

ποσότητες από νιγρικιώτικα καθώς και λίγα ξινόμαυρα. Πολλοί αναμειγνύουν και μία μικρή ποσότητα από μια ποικιλία άσπρων πολύ αρωματικών σταφυλιών. Τα σταφύλια πρέπει να είναι γλυκά, καθαρά και ώριμα. Πρέπει να τα τρυγήσουν και να τα μεταφέρουν με προσοχή, ώστε να μη σπάσουν οι ράγες τους και αρχίσει πιο νωρίς η ζύμωση. Αυτός ήταν και ο λόγος που είχαν ειδικά κοφινάκια για τη μεταφορά τους. Παλιότερα το πάτημα γίνονταν με τα χέρια και σε ξύλινη σκάφη, ενώ σήμερα χρησιμοποιούνται μηχανές.

Το υγρό που θα προκύψει από τα σταφύλια το διηθούν μέσα από γίδινους σάκους. Από τη διήθηση προκύπτει ένα διαυγέστατο υγρό, ένα δάκρυ που θα οδηγηθεί σε δρύινα βαρέλια που έχουν ξαναχρησιμοποιηθεί, (δηλ. δεν είναι καινούργια, είχαν βάλει προηγούμενα άλλο κρασί), όπου και θα ακολουθήσει η ζύμωση. Η ζύμωση διακόπτεται χωρίς εξωτερική παρέμβαση, λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε σάκχαρα αλλά το κρασί, ξαναζυμώνει και άλλες φορές. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη σταδιακή μείωση των υπολειμματικών σακχάρων και την αύξηση του αλκοολικού βαθμού. Στα βαρέλια αυτά θα παραμείνουν πολλά χρόνια. Καθώς το υγρό διαπερνά το ξύλο και λιγοστεύει τα βαρέλια κάθε χρόνο απογεμίζονται. Το ηλιαστό έχει αρώματα και γεύσεις που ποικίλουν ανάλογα με την παλαιότητα και τις ποικιλίες, καθώς και θεραπευτικές ιδιότητες. Πολλοί αποδίδουν τα ιδιαίτερα αυτά χαρακτηριστικά όχι μόνο στις ποικιλίες και στον τρόπο οινοποίησης, αλλά για σε ορισμένα στελέχη μυκήτων που υπάρχουν στα σταφύλια της περιοχής. Ο πρώην Δήμαρχος Σιάτιστας Μιλτιάδης Στρακαλής στο βιβλίο «**50 έτη ελευθερίας**» που εκδόθηκε το 1962 γράφει: «...το περίφημο ηλιαστό κρασί σε ελάχιστη ποσότητα παράγεται σήμερα και όχι στην ίδια ποιότητα με παλιά. Με την πάροδο των αιώνων είχε δημιουργηθεί ειδική “μαγιά” από την οποία παράγονταν η εκλεκτή ποιότητα. Κατά την κατοχή ή εκποιήθηκαν τα μικρά βαρελάκια (φιστέλες) ή καταστράφηκαν από τους Ιταλούς και έτσι χάθηκε η ειδική “μαγιά”. Ελάχιστοι κατόρθωσαν να περισώσουν μικρή ποσότητα και με την πάροδο των ετών θα παραχθεί η ίδια ποιότητα του ηλιαστού...».

Πράγματι, σήμερα ξαναέγινε αυτή η “μαγιά” και υπάρχουν κατώγια στη Σιάτιστα, όπου διατηρούνται τα ηλιαστά κρασιά για περισσότερα από πενήντα χρόνια. Εκτός από τις ποικιλίες, τον τρόπο



11.5 Γίδινος σάκος για διήθηση ηλιαστού

οινοποίησης, την καθαριότητα, βασικό ρόλο στη συντήρηση και την ποιότητα των κρασιών παίζουν και οι θέσεις από τα κατώγια αυτά. Ειδικά τα κατώγια των Αρχοντικών, τοποθετημένα στη βορειοδυτική πλευρά του σπιτιού, μέσα στη γη εξασφαλίζουν ιδανικές συνθήκες θερμοκρασίας και υγρασίας για τη συντήρηση των κρασιών.



12. ΚΑΠΟΙΑ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΓΝΩΣΤΑ ΚΡΑΣΙΑ...

Το ΚΠΕ Σιάτιστας μετά από έρευνα διαπίστωσε ότι παρασκευάζονταν και ίσως να παρασκευάζονται ακόμη από κάποιους και άλλα είδη κρασιών. Τέτοια κρασιά είναι το **μαύρο ηλιαστό**, για το οποίο πληροφορίες μας έδωσε η γιατρός Νίνα Δάρδα και ο **λάγκυρος** για τον οποίο πληροφορίες μας έδωσε η Αναστασία Μπόντα.

Το μαύρο ηλιαστό

Σύμφωνα με την κ. Νίνα Δάρδα το μαύρο ηλιαστό που ήταν ένα γευστικότατο κρασί, το οποίο παρασκεύαζε ο πατέρας της ως εξής: αφού πατούσε τα σταφύλια για το ηλιαστό κρασί, έριχνε τα τσίπουρα σε βαρέλι με μαύρο κρασί. Εκεί γίνονταν ξανά ζύμωση και μόλις αυτή ολοκληρώνονταν (αυτό συνέβαινε περίπου τον Απρίλιο), έβγαζαν το μαύρο ηλιαστό από το βαρέλι, απομάκρυναν τα τσίπουρα, έπλεναν το βαρέλι με μαύρο κρασί και ξαναέβαζαν μέσα το μαύρο ηλιαστό. Το μαύρο ηλιαστό καταναλώνονταν στα επίσημα γεύματα, στους αρραβώνες και στους γάμους, ήταν εξαιρετικά δυνατό και εύγευστο. Το κρασί αυτό έσωσε το σπίτι τους κατά την κατοχή, αφού οι Ιταλοί που πήγαν να το κάψουν, βρήκαν τη βαρέλα με το μαύρο ηλιαστό, μέθυσαν και έτσι δεν πραγματοποίησαν το σχέδιο τους. Από το κρασί αυτό σώθηκε και ο ιερέας πατέρας της όταν αρρώστησε από τη γρίπη του 1917. Ακολούθησε και αυτός όπως και άλλοι ασθενείς τις συμβουλές του Μηνά του γιατρού, που μαζί με την θεραπεία της εποχής τους συνέστηνε και λίγο ηλιαστό. Το ηλιαστό τους προσέφερε τόνωση και δύναμη για να αντιμετωπίσουν τον θανατηφόρο ιό της γρίπης.

Ο λάγκυρος

Σύμφωνα με την Αναστασία Μπόντα ο λάγκυρος ήταν ένα ελαφρύ κρασί που έφτιαχναν συνήθως όσοι δεν είχαν τη δυνατότητα να πατήσουν τα τσίπουρα στο μέγκινο* και δεν ήθελαν να βγάλουν και ρακή. Πρόσθεταν λίγο νερό στα τσίπουρα το άφηναν να βράσει με τα τσίπουρα περίπου σαράντα ημέρες και μετά το κατανάλωναν. Ο λάγκυρος ήταν το κρασί που καταναλώνονταν πρώτο, γύρω στα τέλη Νοεμβρίου.

Ωστόσο, γραπτές μαρτυρίες καταδεικνύουν ότι ο λάγκυρος παρασκευάζονταν και στην αρχαιότητα.

Μέγκινος: μηχανήμα στο οποίο οδηγούνται τα στέμφυλα μετά από τα πατητήρια για να συμπιεστούν περισσότερο και να πάρουμε πιο πολύ μούστο.

Αναφορές συναντούμε στα αρχαιοελληνικά λεξικά με διάφορα ονόματα όπως ο λάγγερας, η λάγγερη, το λάγγερο. Στο λεξικό του Ησύχιου υπάρχει η λέξη λάκυρος (λάκυρος=στεμφυλίτις οίνος).

Τα κρασιά της Σιάτιστας κέρδισαν επανειλημμένως μετάλλια και διακρίσεις τόσο στη Διεθνή Έκθεση Θεσσαλονίκης όσο και σε εκθέσεις στο εξωτερικό.



12.1 Βραβείο κρασιού στη Δ.Ε.Θ, της οικογένειας Αλεξίου

Όμως, παρά τη φήμη και την ποιότητά του κρασιού της, η Σιάτιστα στο παρελθόν ουδέποτε είχε οινοποιεία και το κρασί παράγονταν μόνο στα σπίτια. Ο γεωπόνος Πάνος Ι. Λελάκης που πραγματοποίησε έρευνα στην περιοχή πριν το 1953, αναφέρει ότι στη



12.2 Επισκέψιμο κατώι

Σιάτιστα παρατηρείται το φαινόμενο να υπάρχουν τόσες ποιότητες οίνου, όσοι και οι οινοποιοί. Αποτέλεσμα του παραπάνω φαινομένου είναι η αναγκαστική απόσταξη του οίνου και η έλλειψη ενιαίας ποιότητας, στοιχείο που καθιστά δύσκολη τη διάθεσή του, καθώς οι έμποροι ζητούν ενιαία ποιότητα.

Σύμφωνα με τον ίδιο γεωπόνο με το σχέδιο Marchal είχε αποφασιστεί η δημιουργία οινοποιείου στο 23^ο χιλιόμετρο Κοζάνης – Σιάτιστας σε οικόπεδο 10 στρεμμάτων, στη θέση Μπάρα, κοντά στη σχεδιαζόμενη σιδηροδρομική γραμμή Καλαμπάκας. Για το σκοπό αυτό ιδρύθηκε ο «Οινοποιητικός Συνεταιρισμός Σιατίστης» που αριθμούσε 348 μέλη, με τη υπ. αριθμ. 10977/4-7-50 απόφαση του Υπουργείου Γεωργίας. Τελικά το οινοποιείο δεν έγινε, γιατί δεν δόθηκε η αμερικάνικη βοήθεια, αλλά δεν υπήρξε και το ανάλογο ενδιαφέρον των αμπελουργών για συνέχιση της προσπάθειας και ανεύρεση άλλων πόρων.

Μισό αιώνα αργότερα και μετά από μία περίοδο όπου η αποκλειστική ενασχόληση με την επεξεργασία της γούνας έφερε ως αποτέλεσμα την εγκατάλειψη των αμπελιών μας, το ενδιαφέρον των Σιατιστινών για τα αμπέλια και το κρασί αναζωπυρώθηκε. Τα παλιά αμπέλια άρχισαν να ξαναδουλεύονται, φυτευτήκαν καινούρια με παραδοσιακές και νέες ποικιλίες, έγιναν επισκέψιμα κελάρια και οινοποιία, που παράγουν και άλλα είδη κρασιών με πολύ καλά χαρακτηριστικά, πέρα από αυτά που παράγονταν παραδοσιακά. Επιπλέον, για πρώτη φορά η Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Κοζάνης το 2000 αναλαμβάνει πρωτοβουλία για εκπόνηση μελέτης ανάπτυξης της αμπελοκαλλιέργειας στο Ν. Κοζάνης, που θα παρέχει όλα τα απαραίτητα στοιχεία για μια ολοκληρωμένη και απόλυτα τεκμηριωμένη πρόταση, η οποία θ' αποτελέσει και το κατάλληλο εργαλείο για το αμπελοοινικό μέλλον της περιοχής. Η μελέτη εκπονήθηκε τα έτη 2002-2004.



12.3 Οινοποιείο

13. Η ΡΑΚΗ



13.1 Καζάνι με άμβυκα

Στη Σιάτιστα εκτός από κρασιά παράγονταν και καλή ρακή την οποία κατανάλωναν οι Σιατιστινοί, αλλά και εμπορεύονταν. Η ρακή, συνόδευε διάφορους μεζέδες, τουρσιά, ελιές, παστές σαρδέλες και άλλα ορεκτικά, συνήθως πριν από το κυρίως φαγητό αλλά χρησιμοποιούνταν και ως φάρμακο για εντριβές, για

απολύμανση πληγών και για πονόδοντο. Επίσης η ρακή μεταφέρονταν με τα караβάνια και πωλούνταν σε διάφορες πόλεις της Ελλάδας και στο εξωτερικό.

Η παραγωγή της ρακής στηρίζεται στην αρχή της απόσταξης. Όλη η διαδικασία παλιότερα ήταν μία ιδιαίτερα κοπιαστική και αγχώδης δουλειά, παράλληλα όμως και ένα πανηγύρι. Ιδιαίτερα με την ψήφιση του νόμου «περί αμβύκων», όταν έβγαζαν τη ρακή πιέζονταν ιδιαίτερα, αφού ο νόμος δεν τους έδινε περιθώρια για χαλάρωση, καθώς οι άμβυκες* σφραγιζόνταν και αποσφραγιζόνταν παρουσία εφοριακών και ο φόρος ήταν ανάλογος με τον χρόνο που διαρκούσε η απόσταξη. Η βαριά φορολογία είχε ως αποτέλεσμα να επινοηθούν συσκευές για λαθραία παραγωγή ρακής.



13.2 Συσκευή για λαθραία παραγωγή ρακής

Τόσο παλιότερα όσο και σήμερα για να πάρουν τη ρακή ακολουθούν την εξής διαδικασία: τα στέμφυλα που προκύπτουν από το πάτημα των σταφυλιών με μια ποσότητα μούστου που υπάρχει σ' αυτά όταν ολοκληρωθεί η ζύμωση, οδηγούνται στους άμβυκες. Το περιεχόμενο του άμβυκα θερμαίνεται και η αλκοόλη που υπάρχει μέσα μετατρέπεται σε ατμό, ο οποίος στη συνέχεια ψύχεται και υγροποιείται. Παλιότερα που δεν είχαν πολύ νερό, μέσα από σωλήνες οι ατμοί οδηγούνταν στο γεμάτο νερό ξύλινο πουστάβι και

Άμβυκας: το καπάκι του ρακοκάζανου

ψύχονταν, ενώ σήμερα οι σωλήνες οδηγούνται και ψύχονται σε δεξαμενές με νερό, που συνεχώς ανανεώνεται.

Τις ημέρες που «έβγαζαν τη ρακή» συμμετείχαν στις εργασίες όλα τα μέλη της οικογένειας και οι φίλοι. Για να διασκεδάσουν και να ευχαριστήσουν τους φίλους που βοηθούσαν στη διαδικασία εκμεταλλεύονταν το χρόνο, έβραζαν καλαμπόκι, έψηναν κάστανα ή κυδώνια και κερνούσαν γλυκά από μούστο. Με τον τρόπο αυτό έπαιρναν δυνάμεις και έφερναν σε πέρας την κοπιαστική δουλειά της απόσταξης.



13.3 Πουστάβι, όπου οδηγούνται οι σωλήνες (γλάδες) με τους ατμούς της ρακής και ψύχονταν.

Σήμερα, η παραγωγή της ρακής είναι επίσης μια εύθυμη διαδικασία, όπου δεν αρκούνται σε κυδώνια και κάστανα, αλλά δίπλα στο καζάνι ψήνουν και διάφορα κρέατα, οι δε αναθυμιάσεις του οινοπνεύματος τους οδηγούν σε κατάσταση ευθυμίας. Η ρακή που παράγεται στη Σιάτιστα είναι συνήθως μεταβγαλμένη, δηλ. αποστάζεται δύο φορές, γιατί έτσι αποκτά καλύτερα χαρακτηριστικά. Κατά το τέλος της απόσταξης η ρακή που βγαίνει είναι πιο αδύνατη, λέγεται «αποράκι» ή «κατούρου»,

και αποστάζεται ξανά ή χρησιμοποιείται για ποτά (π.χ ποτό με κράνα). Οι Σιατιστινοί προτιμούν τη ρακή με γλυκάνισο. Παλιότερα πρόσθεταν κατά την απόσταξη αρωματικά φυτά και τσάι. Επίσης, υπήρχαν διάφοροι εμπειρικοί τρόποι για να καταλαβαίνουν πότε θα σταματήσουν την απόσταξη, ενώ σήμερα αυτό γίνεται με διάφορα όργανα (γραδόμετρα).



13.4 Παραδοσιακό καζάνι

14. ΤΙΠΟΤΑ ΔΕΝ ΠΑΕΙ ΧΑΜΕΝΟ...



14.1 Τσίπουρα για λίπασμα

Συμπερασματικά διαπιστώνουμε ότι από το αμπέλι τίποτα δεν πάει χαμένο. Οι καρποί του είναι ένα πολύ καλό φρούτο και χρησιμοποιείται για παραγωγή κρασιού, γλυκών, τσίπουρου κ.λ.π. Τα φύλλα χρησιμοποιούνται για ντολμαδάκια, οι σπόροι για παραγωγή λαδιού, οι κληματόβεργες ως καύσιμο και για λυσιές*, τις οποίες τοποθετούν στον πυθμένα των καζανιών απόσταξης για να μη κολλάνε πάνω τους τα τσίπουρα.

Τα βρασμένα τσίπουρα χρησιμοποιούνται ως λίπασμα και τροφή των προβάτων.

Η καλλιέργεια του αμπελιού στη Σιάτιστα γίνεται με σεβασμό στο περιβάλλον αφού δεν καταναλώνεται νερό, αξιοποιούνται βραχώδη και άγονα εδάφη και δεν υποβαθμίζεται η αισθητική του τοπίου. Οι πιο πολλοί αμπελουργοί της Σιάτιστας δεν χρησιμοποιούν λιπάσματα και φυτοφάρμακα, παρά μόνο λίγη γαλαζόπετρα και θειάφι. Τα προϊόντα του σιατιστινού αμπελιού είναι υψηλής ποιότητας.

Χρέος μας είναι να διατηρήσουμε αυτή την ποιότητα και ακολουθώντας το παράδειγμα των προγόνων μας, να προωθήσουμε πάλι τα προϊόντα αυτά στις μεγάλες αγορές, την εποχή μάλιστα που το κρασί αποτελεί βασικό στοιχείο της μεσογειακής διαίτας, η οποία προβάλλεται ως πρότυπο διατροφής σε όλο τον κόσμο.

Λυσιές: κυκλική πλεξίδα από κληματόβεργες. Την έβαζαν στα καζάνια της ρακής γι' αυτό ήταν όσο και το μέγεθος του πυθμένα του καζανιού. Επίσης την έβαζαν και στους κάδους με την αρμιά (τουρσί).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Α. ΕΛΛΗΝΟΓΛΩΣΣΗ

1. **Αποστόλου Ιωάννου**, «Ιστορία της Σιατίστης», Εκδοτικός Οίκος Δημητράκου Α.Ε., Εν Αθήναις 1929.
2. **Δάρδας Αναστάσιος**, «Ίδρυση και λειτουργία του Τραμπαντζείου Γυμνασίου Σιατίστης με την εποπτεία της Εκκλησίας» έκδοση του Πατριαρχικού Ιδρύματος Πατερικών Μελετών Θεσσαλονίκη 1997.
3. **Ζυγούρης Φίλιππος**, «Ιστορικά σημειώματα περί Σιατίστης και λαογραφικά αυτής», επιμέλεια Θεοδώρα Ζωγράφου-Βώρου, Σιάτιστα 2010.
4. **Καπνουκάγιας Χρίστος**, «Η μητέρα μου», Αθήναι 1969.
5. **Κουκουλές Φαίδων**, «Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός», Εν Αθήναις, Institut Francais d' Athenes 1951.
6. **Λελάκης Πάνος** «Η καλλιέργεια της αμπέλου εις την περιοχήν της Σιατίστης και τα ενδεδειγμένα μέτρα προς βελτίωσιν των συνθηκών οινοποίησης», Αθήνα 1953.
7. **Λογοθέτης Β.**, «Συμβολή της αμπέλου και του οίνου εις τον πολιτισμόν της Ελλάδος και της Ανατολικής Μεσογείου», Επιστημονική Επετηρίδα Γεωπονικής και Δασολογικής Σχολής Παν/μίου Θεσ/νίκης, 1975.
8. **Μέγας Αναστάσιος**, «Το Αρχείο των οικογενειών Ζουπάν-Μωραΐτη-Περικλέους», Λεύκωμα Συλλόγου Σιάτιστέων Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη 1972.
9. **Μπέντας Κων/νος**, «Πώς έβγαине η ρακή», Λεύκωμα Συλλόγου Σιατιστέων Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη 1972.
10. **Μπατιάνης Ευθύμιος**, Πρακτικά ημερίδων και Συνεδρίων:α)Η μεταρρύθμιση στον τομέα του οίνου και πως θα επηρεάσει τους αμπελουργούς και οινοποιούς της Δ. Μακεδονίας, β)Αμπέλι, οίνος, απόσταγμα. Παρελθόν, Παρόν και Μέλλον στο Ν. Κοζάνης, γ) Τα Ηλιαστά και τα βραστά κρασιά της περιοχής Σιάτιστας, Συνέδριο Ampelos, Σαντορίνη 2003, δ) Περίληψη της μελέτης: «Ανάπτυξη της αμπελοκαλλιέργειας στο Ν. Κοζάνης (περιοχές Σιάτιστας-Γαλατινής-Εράτυρας-Πελεκάνου, Κοζάνης-Αιανής, Μεσιανής-Ροδίτη και Βελβενδού, Ν.Α. Κοζάνης.
11. **Μπόντας Γεώργιος**, Διάφορες εργασίες που αφορούν τα κρασιά της Σιάτιστας και γράφτηκαν κατά καιρούς από τον Γεώργιο Μ. Μπόντα τέως Δ/ντη της Μανούσειου Δημόσιας Βιβλιοθήκης Σιάτιστας, Σιάτιστα 2008.
12. **Πανταζόπουλος Νικόλαος**, Κώδιξ Μητροπόλεως Σισανίου και Σιατίστης, 17^{ος} 18^{ος} αι., Θεσσαλονίκη 1974.
13. **Στρακαλής Μιλτιάδης**, «50 έτη Ελευθερίας», Έκδοση του Δήμου Σιάτιστας, Αθήνα 1962.
14. **Σχινάς Νικόλαος**, «Οδοιπορικοί σημειώσεις Μακεδονίας, Ηπείρου, νέας οροθετικής γραμμής και Θεσσαλίας», Τόμος Ι, Αθήνα 1886.
15. **Φλωρά Καραβία- Θάλεια**, «Εντυπώσεις από τον πόλεμο του 1912-1913: Μακεδονία-Ηπειρος», (τυπ. Μώυσιιάδου-Μάρδα, Αθήνα 1936).

16. **Τραμπάντζειο Γυμνάσιο Σιάτιστας**, «Η αμπελοκαλλιέργεια στη Σιάτιστα», Πρόγραμμα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Τραμπάντζειου Γυμνασίου Σιάτιστας, Εκδόσεις INBA.

B. ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ

1. **Buchter – Weisbrodt Helga**, «Τα Σταφύλια και η ευεργετική τους αξία», Εκδόσεις ΜΑΛΛΙΑΡΗΣ παιδεία 2007.
2. **Leake, M. W.**, 1804. Travels in Northern Greece, Μετάφραση Τόζη Ι, Περιοδικό Μακεδονικά, τόμος 2^{ος}, Θεσσαλονίκη 1953.
3. **Pouqueville F. - C. - H. - L.**, «Ταξίδι στη Δυτική Μακεδονία», Άνοιξη του 1806, Εκδότης: Κυριακίδη Αφοί.
4. **Schultze Jena, Leonhard.**, «Makedonien, Landschafts- und Kulturbilder», Jena: G. Fischer, 1927.

Γ. ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

1. www.siatistanews.gr

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

1. Οι φωτογραφίες είναι από το αρχείο του ΚΠΕ Σιάτιστας εκτός από τις φωτογραφίες 2.2, 2.3 που είναι από το αρχείο Α.Ν. Δάρδα, τις φωτογραφίες 2.4, 3.6 από τον ιστότοπο www.siatistanews.gr, τη φωτογραφία 12.1 που είναι από το αρχείο Γ.Μ.Μπόντα, και τη φωτογραφία 3.5 που είναι από το αρχείο Κ.Χ. Πουλκίδη.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Η ΑΜΠΕΛΟΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΣΤΗ ΣΙΑΤΙΣΤΑ... ΑΠΟ ΤΟ ΧΘΕΣ ΣΤΟ ΣΗΜΕΡΑ	3
1. Η ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΟΥ ΑΜΠΕΛΙΟΥ ΣΤΗ ΣΙΑΤΙΣΤΑ - ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ	5
2. Ο ΤΡΥΓΟΣ ΣΤΗ ΣΙΑΤΙΣΤΑ	12
3. ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ	15
4. ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΤΟΥ ΣΙΑΤΙΣΤΙΝΟΥ ΑΜΠΕΛΙΟΥ	20
5.ΤΑ ΣΤΑΦΥΛΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΚΡΑΣΙ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	23
6. ΜΟΥΣΤΟΣ	25
7. ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ ΤΟ ΜΟΥΣΤΟ	29
8.ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΑΜΠΕΛΙΟΥ: ΣΙΑΤΙΣΤΙΝΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ	37
9. ΤΟ ΚΡΑΣΙ ΣΤΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ	38
10. ΤΟ ΞΙΔΙ	39
11. ΤΑ ΚΡΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΙΑΤΙΣΤΑΣ	42
12.ΚΑΠΟΙΑ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΓΝΩΣΤΑ ΚΡΑΣΙΑ...	46
13. Η ΡΑΚΗ	49
14. ΤΙΠΟΤΑ ΔΕΝ ΠΑΕΙ ΧΑΜΕΝΟ...	51
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	52