

# ΤΕΙ ΗΠΕΙΡΟΥ

ΣΧΟΛΗ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

Τμήμα Λαϊκής και Παραδοσιακής Μουσικής

Ειρήνη Καραθανάση

ΑΜΦ 1474

## ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Με τίτλο:

Το φαγητό, η μουσική, το γλέντι:  
Πολιτισμικά συμφραζόμενα στο Ζαγόρι

Υπό την εποπτεία της  
κ. Μαρίας Ζουμπούλη

Άρτα 2016



ΤΕΙ ΗΠΕΙΡΟΥ  
ΣΧΟΛΗ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ  
ΤΜΗΜΑ ΛΑΪΚΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

Το φαγητό, η μουσική, το γλέντι:  
Πολιτισμικά συμφραζόμενα στο Ζαγόρι.

Πτυχιακή εργασία  
της ΕΙΡΗΝΗΣ ΚΑΡΑΘΑΝΑΣΗ

Υπό την εποπτεία  
της κ. ΜΑΡΙΑΣ ΖΟΥΜΠΟΥΛΗ

Άρτα 2016

*Στην οικογένειά μου,  
που με στήριξε σ' αυτή τη διαδρομή:  
Τη Δέσποινα*

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	4
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Ο τόπος πίσω από το βουνό	
α. Ο τόπος και οι άνθρωποι.....	13
β. Μετοικεσίες: Η διαμόρφωση μιας ιδιαίτερης φυσιογνωμίας.....	17
γ. Η γυναίκα στο Ζαγόρι.....	20
δ. Το Ζαγόρι σήμερα.....	22
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Το φαγητό	
α. Περιγραφή.....	25
Η ζαγορίσια γη.....	25
Οικιακή οικονομία και κοσμοπολιτισμός.....	26
Το ψωμί.....	27
Οι πίτες και τα μπριάμια.....	29
Οικόσιτη κτηνοτροφία και οικιακή τυροκομία.....	33
Το κρέας.....	35
Το κρασί και το τσίπουρο.....	37
Τα γλυκά.....	38
β. Ανθρωπολογία.....	39
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Η μουσική και το γλέντι	
Η μουσική και το γλέντι.....	44
α. Πανηγύρια και ζιαφέτια.....	47
β. Τραγουδώντας το φαγητό στο Ζαγόρι.....	53
Το γλέντι.....	54
Το κρασί.....	55
Το κρέας.....	56
Οι καρποί.....	57
Η ζάχαρη και το μέλι.....	58
Το ψωμί.....	58
ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	60
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	62

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η παράδοση, σε όλες της τις εκφάνσεις, αποτελούσε ανέκαθεν ένα κεφάλαιο που μου ασκούσε ιδιαίτερη γοητεία. Όταν στη ζωή μου προέκυψαν οι σπουδές στην παραδοσιακή μουσική, είχα πίσω μου μια μακρόχρονη ενασχόληση με τη διατροφή, έχοντας αποκτήσει ήδη την ειδικότητα Εφαρμογών Διαιτητικής. Η μύησή μου στην επιτόπια έρευνα στο Ζαγόρι υπήρξε ένας καταλύτης για να συγκεράσω τα δυο μου αυτά ενδιαφέροντα και μάλιστα βαθαίνοντας την επαφή μου με την Ήπειρο, τον τόπο που φιλοξένησε τις σπουδές μου και που αποτελεί για μένα δεύτερη πατρίδα.

Αφορμή για να τοποθετηθεί η προβληματική της εργασίας αυτής στο Ζαγόρι στάθηκε η ανάθεση της έρευνας, μελέτης και συλλογής παραδοσιακών συνταγών για το ερευνητικό πρόγραμμα *Ζαγόρι, Φύση και Πολιτισμός – Ψηφιακός οδηγός*<sup>1</sup>. Για την αναζήτηση στοιχείων και τη συλλογή υλικού για την παραδοσιακή διατροφή και για το γλέντι κρίθηκε απαραίτητη η επίσκεψη στην περιοχή και η συναναστροφή με τους κατοίκους. Σημαντική πηγή πληροφοριών αποτελούν οι συνεντεύξεις από τους πληροφορητές, καθώς η πρώτη επαφή με το χώρο έγινε μέσα από την επιτόπια έρευνα και τη συμμετοχική παρατήρηση σε πανηγύρια, ζαφέτια και συζητήσεις του καφενείου. Οι συνεντεύξεις συγκεντρώνουν πλούσιο υλικό ώστε να είναι εφικτό να σχηματιστεί άποψη για την παραδοσιακή κουζίνα αλλά και, πέραν της συλλογής συνταγών, να αναλυθούν τα στοιχεία που διαμορφώνουν την παραδοσιακή διατροφή στο Ζαγόρι σε συνάρτηση με το περιβάλλον, τις καλλιέργειες, τις δυνατότητες που προσφέρει η γεωργική παραγωγή, τις συνθήκες διαβίωσης και τις ανάγκες της οικογένειας.

---

<sup>1</sup> Το έργο που φέρει τον τίτλο: «Ζαγόρι φύση και πολιτισμός. Ψηφιακός οδηγός» υλοποιήθηκε στο πλαίσιο του Προγράμματος «Θεσσαλία - Στερεά Ελλάδα - Ήπειρος 2007-2013», με κωδικό ΟΠΣ 346949, με συγχρηματοδότηση από το Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης και από εθνικούς πόρους. Διαχειριστική αρχή ήταν η Περιφέρεια Ηπείρου, Φορέας έρευνας και υλοποίησης ήταν το Τμήμα Λαϊκής & Παραδοσιακής Μουσικής του ΤΕΙ Ηπείρου και Φορέας χρήστης ο Πολιτιστικός Σύνδεσμος Ζαγορισίων. Επιστημονικά υπεύθυνη του έργου ήταν η επίκουρη καθηγήτρια του ΤΑΠΜ ΤΕΙ Ηπείρου Μαρία Ζουμπούλη, ενώ η πολυπληθής επιστημονική ομάδα περιελάμβανε καθηγητές, συνεργάτες-ερευνητές και φοιτητές του Τμήματος. Η παρουσίαση των αποτελεσμάτων της έρευνας έγινε τον Αύγουστο του 2015 στο Δημαρχείο των Ασπραγγέλων Ζαγορίου, οπότε εγκαινιάστηκε και τυπικά ο ιστοχώρος <http://izagori.gr/>, ο οποίος φιλοξενεί τα αποτελέσματα του έργου και του οποίου η διαχείριση παραχωρήθηκε στο Σύνδεσμο Ζαγορισίων.

Για τη φιλόξενη γενναιοδωρία με την οποία μου έδωσαν πληροφορίες για τον τόπο τους, για την κουζίνα τους, για τα καλούδια τους και για τη νοοτροπία της ζαγορίσιας νοικοκυράς, οφείλω να ευχαριστήσω τις κυρίες:

Νίκη Ζούκη, Ελένη Δούβλη, Έφη Σακελαρίδη, Κατερίνα Νόλα, Άννα Βαρζώκα, Τούλα Ποάλα και Κατερίνα Δεμάτη. Ευχαριστώ επίσης τον κ. Θουκιδίδη Παπαγεωργίου, ο οποίος μου έδωσε στοιχεία για την παραγωγή κρασιού και τσίπουρου στο Ζαγόρι καθώς και την κόρη του Γιάννα, που με δέχτηκε στην κουζίνα της και μου σύστησε τη μαγειρική της.

Ευχαριστίες οφείλω στον Πολύβιο Καρρά, από τον οποίο πήρα σημαντικές πληροφορίες για το γλέντι στο Ζαγόρι και με την πρόσκλησή του μου πρόσφερε την εμπειρία της παρουσίας μου στο ζιαφέτι που κάθε χρόνο διοργανώνει στο σπίτι του στον Μανασσή. Επιπλέον μου παραχώρησε και ένα πλούσιο δείγμα ηχογραφήσεων που έγιναν για το Σύνδεσμο Ζαγορισίων με πολύτιμο υλικό για την αναζήτηση των στίχων στα καλαίσθητα φυλλάδια που τις συνοδεύουν. Αρωγός για την καταγραφή των τραγουδιών που περιέχουν αναφορές στο φαγητό υπήρξε και ο Γιώργος Πατσούρας και του οφείλω επίσης ευχαριστίες για τη γενναιοδωρή διάθεσή του να συμβάλει στην έρευνα για το συγκεκριμένο κεφάλαιο.

Ο Βασίλης Δαλκαβούκης, εκτός από την πολύτιμη βιβλιογραφική συμβολή στην εργασία μου και τις πληροφορίες που μου παρείχε στη συνέντευξη που μου παραχώρησε, μου πρόσφερε και μια διαφορετική εμπειρία γνωριμίας με τον τόπο: Η συμμετοχή μου στο Φθινοπωρινό Σχολείο Άνω Πεδινών του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, μου έδωσε την ευκαιρία για άμεση επαφή με το χώρο και τους ανθρώπους αλλά και τη δυνατότητα της μαθητείας, κοντά του, στο αντικείμενο της επιτόπιας εθνογραφικής έρευνας.

Θα ήθελα τέλος να αναφερθώ ιδιαίτερα στους καθηγητές μου που με εμπιστεύτηκαν και μου έδωσαν τις ευκαιρίες να αξιοποιήσω τις γνώσεις και τις δεξιότητές μου με κάθε δυνατό τρόπο. Η μετάδοση της γνώσης για έναν εκπαιδευτικό αποτελεί ιερή υποχρέωση και στόχος, όμως η Μαρία Ζουμπούλη και ο Γιώργος Κοκκώνης με δικαίωσαν για την ανατροπή που έκανα στη ζωή μου ώστε να βιώσω την πολύτιμη εμπειρία να είμαι φοιτήτριά τους. Τους ευχαριστώ θερμά. Για όλα.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στον πυρήνα της συγκρότησης της παρούσας εργασίας βρίσκεται ο όρος «παράδοση», λέξη πολύσημη και με πολλαπλές εννοιοδοτήσεις. Αν ανατρέξουμε στην βιβλιογραφία, μπορούμε να καταγράψουμε διαφορετικές προσεγγίσεις:

Η Ruth Finnegan στο βιβλίο της *Oral Traditions and the Verbal Arts*, όπως αναφέρεται από τον Παύλο Κάβουρα, υποστηρίζει ότι η παράδοση είναι:

- α. Το σύνολο της κουλτούρας,
- β. Ένας κατεστημένος τρόπος εκτέλεσης των πραγμάτων,
- γ. Η διαδικασία της μετάδοσης πρακτικών, ιδεών και αξιών και τα «παλαιά» και «φυσικά» προϊόντα που μεταδίδονται με τον τρόπο αυτό,
- δ. Ό,τι ανήκει στο σύνολο της κοινότητας και όχι σε μεμονωμένα άτομα ή ομάδες,
- ε. Μια άγραφη γνώση ζωής και
- στ. Ό,τι φέρει τη σφραγίδα της κοινοτικής ταυτότητας<sup>2</sup>.

Με άλλα λόγια, εννοεί την παράδοση ως κοινωνικό φαινόμενο που χαρακτηρίζει σύνολα ταυτοτικώς ομοιογενή, αποδίδοντάς τους έναν κοινό παρονομαστή κατά την μετάβαση από το παρελθόν στο παρόν και το μέλλον. Ο Κιουρτσάκης αντίστοιχα, στο βιβλίο του *Το πρόβλημα της Παράδοσης*, διευκρινίζει:

*Η παράδοση δεν αποτελεί απλώς μian πολιτισμική κληρονομιά, όπως αγαπάμε να το διακηρύσσουμε στις μέρες μας· αποτελεί προπάντων τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αξιοποιούν αυτήν την κληρονομιά – τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί, εκφράζεται, αντιλαμβάνεται τον εαυτό της στο παρόν μια κοινότητα ανθρώπων. Με δυο λόγια: όχι απλώς μian περιουσία – το έχειν αυτής της κοινότητας – αλλά μian ουσία – το ίδιο της το είναι<sup>3</sup>.*

Είναι προφανές από τα παραπάνω ότι η παράδοση βρίσκεται στον πυρήνα όλων των στοιχείων που αποτελούν τον πολιτισμό μιας κοινότητας και ότι σηματοδοτεί από γενιά σε γενιά τον τρόπο με τον οποίο αυτή προσαρμόζεται στο χρόνο, είναι δηλαδή συγχρόνως η κληρονομιά αλλά και η συνθήκη της μετάδοσής της. Στην συνθήκη αυτή, θεμελιώδες χαρακτηριστικό είναι η προφορικότητα, η οποία θα μας απασχολήσει ιδιαίτερα.

Χαρακτηριστικές εκφάνσεις της πολιτισμικής κληρονομιάς που διατρέχουν το χρόνο από γενιά σε γενιά αποτελούν τόσο η μουσική όσο και η διατροφή, που

---

<sup>2</sup> Κάβουρας 2010, σελ.47

<sup>3</sup> Κιουρτσάκης 1989, σελ. 29 (β' έκδοση, 2003, σελ. 27)



για το λόγο αυτό χαρακτηρίζονται «παραδοσιακή μουσική» και «παραδοσιακή διατροφή».

Η προφορικότητα, ως θεμελιώδες γνώρισμα που χαρακτηρίζει την παραδοσιακή μουσική, αποτελεί κοινό τόπο της εθνομουσικολογίας. Παρουσιάζοντας τα ελληνικά λαϊκά όργανα, ο Ανωγειανάκης διακρίνει το πεδίο της έρευνάς του από τα όμορα μουσικολογικά πεδία με την επισήμανση ότι η παραδοσιακή μουσική δεν είναι γραμμένη και μεταδίδεται προφορικά<sup>4</sup>.

Αναφερόμενος στο δημοτικό τραγούδι, ο Κιουρτσάκης υπογραμμίζει ότι η εξέλιξη της παραδοσιακής μουσικής μέσα στο χρόνο οφείλεται ακριβώς στην προφορική της μετάδοση, η οποία μάλιστα εξασφαλίζει και την επικαιρότητά της, αφού κάθε μεταδότης την εμπλουτίζει με τα δικά του στοιχεία, που προέρχονται είτε από τοπικά είτε από εποχικά και χρονικά ερεθίσματα, για να την παραδώσει στον επόμενο<sup>5</sup>. Ο συγγραφέας παρουσιάζει μια ενδιαφέρουσα οπτική για την αντιφατική διάσταση του σχήματος αυτού. Χρησιμοποιώντας το παράδειγμα του Καραγκιόζη και του δημοτικού τραγουδιού, δείχνει ότι η αναφορά στην παράδοση εμφανίζεται ως κάτι στατικό και προσκολλημένο στο παρελθόν, άρα αναχρονιστικό και άκαιρο, ενώ μια πιο κοντινή παρατήρηση αναδεικνύει συστατικά που συγχρόνως της προσδίδουν μια πνοή ανανέωσης, καινοτομίας και πρωτοτυπίας κατά την επιτέλεση. Η προφορικότητα της παράδοσης αναπόφευκτα ενσωματώνει τόσο τα στοιχεία του μεταδότη όσο και τα στοιχεία του αποδέκτη-κοινού, αλλά και το νεωτερισμό που επιβάλλει η εκάστοτε περίσταση. Με άλλα λόγια, η αναδημιουργία του παραδιδόμενου στο πλαίσιο της προσαρμογής του στη νέα συνθήκη που επιβάλλεται από τον μεταδότη, τον αποδέκτη και τη χρονική συγκυρία ή την περίσταση.

Αυτή την διαρκή συνθήκη αναδημιουργίας αναθεωρεί ωστόσο ο Πολίτης στη μελέτη του για το δημοτικό τραγούδι, όπου επισημαίνει τα όρια της προφορικότητας, όταν προκύπτουν οι πρώτες καταγραφές των δημοτικών τραγουδιών. Στο κεφάλαιο όπου πραγματεύεται τη μετάβαση από τον προφορικό στον γραπτό λόγο, διατείνεται ότι η πρώτη καταγραφή της προφορικής λογοτεχνίας σηματοδοτεί αυτόματα το θάνατό της, με οριστική απώλεια της χαρακτηριστικής

---

<sup>4</sup> Ανωγειανάκης 1991, σελ. 46.

<sup>5</sup> Κιουρτσάκης 2003, σελ. 24-27.

υφής που της προσδίδει η προφορικότητα<sup>6</sup>. Με την καταγραφή τους, τα δημοτικά τραγούδια αυτόματα εμφανίζονται με τη στατικότητα και την απολυτότητα του γραπτού μνημείου. Αυτό δεν σημαίνει βέβαια ότι, κατά τον Πολίτη, το δημοτικό τραγούδι δεν αναγεννάται. Η εξέλιξή του όμως σηματοδοτεί πλέον την μεταφορά από τη μακρά διάρκεια των εκδηλώσεων της αγροτικής ζωής σε μια δεύτερη ζωή, με νέα χαρακτηριστικά.

Η προφορικότητα όμως είναι μια συνθήκη που χαρακτηρίζει ευρύτερα πολιτισμικά φαινόμενα. Δεν είναι τυχαίο που αποτελεί τον θεμέλιο λίθο της μαγειρικής κουλτούρας, κατά την Ελεωνόρα Σκουτέρη-Διδασκάλου στο άρθρο της «Η απλότητα ως σύνθεση. Το παράδειγμα της ελληνικής κουζίνας»<sup>7</sup>, όπου επιχειρεί έναν ορισμό γι' αυτό που ονομάζουμε παραδοσιακή κουζίνα:

*[Ως «ελληνική κουζίνα» ορίζεται] εκείνη [η] τέχνη της διατροφής που μεταδίδεται από γενιά σε γενιά προφορικά, που μαθαίνεται βιωματικά με το γευστικό παράδειγμα και τη μαγειρική πράξη, που δοκιμάζει τη συνοχή της κοινωνικής πραγματικότητας και δοκιμάζεται στις καθημερινότητές της. Κουζίνα κατά βάση παραδοσιακή και συνεπώς βαθύτατα ιστορική.*

Στην παρούσα εργασία θα επιχειρήσουμε να παρουσιάσουμε μια σύνδεση ανάμεσα στην παραδοσιακή διατροφή και την παραδοσιακή μουσική στο Ζαγόρι με στόχο να προβάλλουμε την άρρηκτη σχέση ανάμεσα στο φαγητό και τη μουσική κατά την τελετουργία του γλεντιού. Στόχος είναι να αναδείξουμε ότι οι δύο αυτές διαφορετικές εκφάνσεις του παραδοσιακού πολιτισμού συγκλίνουν και συνυπάρχουν στις κοινωνικές και θρησκευτικές εκδηλώσεις των Ζαγορισίων. Αυτή η συνύπαρξη διαμορφώνει μάλιστα τις προϋποθέσεις και τις παραμέτρους που καθορίζουν το χαρακτήρα του γλεντιού και επομένως είναι ανάγκη να τις μελετήσουμε σε σχέση με τις ιδιαιτερότητες που χαρακτηρίζουν τη φυσιογνωμία αυτού του τόπου. Λαμβάνοντας υπόψιν ότι όλες οι θρησκευτικές και οι κοινωνικές εκδηλώσεις στην ελληνική κοινωνία, που προσλαμβάνουν χαρακτήρα τελετουργίας, πλαισιώνονται από μουσική, τραγούδι και χορό και βιώνονται απαραίτητα με κρασί και φαγητό, θεωρούμε ότι η σύνδεση αυτών των διαφορετικών επιστημονικά αντικειμένων αποτελεί πρόκληση για μελέτη που θα συγκέντρωνε τόσο ανθρωπολογικό όσο και μουσικολογικό ενδιαφέρον.

---

<sup>6</sup> Πολίτης 2010, σελ. 234.

<sup>7</sup> Σκουτέρη –Διδασκάλου 2010, σελ. 103.

Η μεθοδολογία που ακολουθείται περιλαμβάνει επιτόπια έρευνα, συμμετοχική παρατήρηση, συνεντεύξεις από πληροφορητές και αναζήτηση τεκμηρίων από τη βιβλιογραφία, ώστε να στοιχειοθετηθούν τα συμπεράσματα της εργασίας. Η επιτόπια έρευνα πραγματοποιήθηκε το καλοκαίρι του 2012 και του 2013 με επισκέψεις στα χωριά του Ζαγορίου, οι οποίες έγιναν στο πλαίσιο του ερευνητικού προγράμματος «Ζαγόρι, Φύση και Πολιτισμός. Ψηφιακός Οδηγός»<sup>8</sup>. Δημιουργήθηκε έτσι ένα πλέγμα πληροφορητών, γυναικών και αντρών, με τους οποίους η επικοινωνία συνεχίστηκε και στα Γιάννενα. Η σκιαγράφιση των πληροφορητριών απεικονίζει το πολυδιάστατο προφίλ της σημερινής ζαγορίσιας γυναίκας που δραστηριοποιείται, επαγγελματικά και κοινωνικά, στο αστικό κέντρο αλλά διατηρεί ευλαβικά τους δεσμούς με το χωριό και τους τροφοδοτεί τόσο μέσα από την κουζίνα της όσο και με τις κοινωνικές της δραστηριότητες, ενώ οι άντρες πληροφορητές συνδέουν τις επαγγελματικές τους δραστηριότητες με συστηματικές αναφορές στον τόπο καταγωγής τους.

Η κ. *Νίκη Ζούκη* είναι φιλόλογος, ζει στα Γιάννενα και είναι ιδιαίτερα δραστήρια τόσο σε εκδηλώσεις που αφορούν στο Ζαγόρι αλλά και σε πολιτιστικές δραστηριότητες φιλολογικού, και όχι μόνο, περιεχομένου, που διαδραματίζονται στην πόλη των Ιωαννίνων. Την συναντήσαμε αρχικά στο Καπέσοβο ένα καλοκαιριάτικο πρωινό. Η χειμαρρώδης συνέντευξη που μας έδωσε, μας σύστησε ουσιαστικά τον κόσμο και την ιστορία του Ζαγορίου.

Η κ. *Ελένη Δούβλη* είναι συνταξιούχος δασκάλα. Ζει στα Άνω Πεδινά, αν και τους χειμερινούς μήνες συνηθίζει να τους περνά στα Γιάννενα. Ιδιαίτερα δραστήρια στο χωριό της, συχνά πρωτοστατεί, διοργανώνει και επιμελείται εκδηλώσεις, ενώ παράλληλα γράφει, εμπλουτίζοντας συνεχώς το αξιόλογο αρχείο της με πληροφορίες λαογραφικού περιεχομένου για το Ζαγόρι, την παράδοσή του, την κουζίνα του, και αναδεικνύοντας το ρόλο και την υπόσταση της ζαγορίσιας γυναίκας. Πολλά από τα κείμενά της έχουν δημοσιευτεί σε τοπικές εφημερίδες και στο περιοδικό «Το Ζαγόρι μας». Η συνέντευξη που μας παραχώρησε φιλόξενα στο σπίτι της μας δίνει πλούσιο υλικό για την παραδοσιακή διατροφή στο Ζαγόρι.

Η κ. *Άννα Βαρζώκα – Ντιναλέξη*, συνταξιούχος δασκάλα, κατάγεται από το Καπέσοβο. Είναι παντρεμένη με τον Απόστολο Ντιναλέξη, ο οποίος είναι

---

<sup>8</sup> <http://izagori.gr/> : Αναφορικά με το ερευνητικό έργο «Ζαγόρι, Φύση και Πολιτισμός. Ψηφιακός Οδηγός», βλ. υποσημείωση 1, σελ. 4 της παρούσας εργασίας.

διευθυντής του περιοδικού «Το Ζαγόρι μας». Η κ. Βαρζώκα είναι ενεργό μέλος του Πολιτιστικού Συλλόγου Καπεσόβου «Αλέξης Νούτσος» και συμμετέχει σε όλες του τις δραστηριότητες.

Η κ. *Έφη Σακελαρίδη* είναι συνταξιούχος υπάλληλος του Δημοσίου, ζει στα Γιάννενα και κατάγεται από τους Φραγκάδες Ζαγορίου. Δραστήρια και με ενεργή συμμετοχή σε όλες τις εκδηλώσεις που αφορούν στο Ζαγόρι, διατηρεί ζωντανή την επαφή με το χωριό. Η μητέρα της Ελένη, που ζει στους Φραγκάδες, θεωρείται δεινή μαγείρισσα και βαθιά γνώστης της ζαγορίσιας κουζίνας.

Η κ. *Κατερίνα Νόλα* κατάγεται από τη Δόλιανη Ζαγορίου, όπου διατηρεί καφενείο και ασχολείται ιδιαίτερα με τη συλλογή μανιταριών των οποίων γνωρίζει τις τοπικές ποικιλίες. Είναι μέλος του Συλλόγου Μανιταρόφιλων Ηπείρου, εκπαιδεύει σκυλιά για την ανεύρεση τρούφας και προωθεί την εντατικοποίηση της παραγωγής της.

Η κ. *Τούλα Ποάλα* κατάγεται από τη Λάιστα Ζαγορίου, ζει στα Γιάννενα και είναι δραστήριο μέλος του Μορφωτικού Συλλόγου Λάιστας.

Η κ. *Κατερίνα Δεμάτη* ζει στα Άνω Πεδινά, είναι νοικοκυρά και εργάζεται σε επιχειρήσεις της περιοχής ως μαγείρισσα. Με αυτή της την ιδιότητα την συναντήσαμε στη Λαμπριάδειο Σχολή κατά τη διάρκεια του Φθινοπωρινού Σχολείου Άνω Πεδινών, και μας δέχτηκε στην κουζίνα της σχολής για να μοιραστούμε και να φωτογραφίσουμε την παρασκευή της ζαγορίσιας πίτας.

Η κ. *Μαρία Τσούπη* είναι φιλόλογος, ερευνήτρια και συγγραφέας. Ζει στα Γιάννενα και η καταγωγή της είναι από το Πάπιγκο Ζαγορίου. Εκτός από τη διδακτορική της διατριβή με θέμα τα λιθόγλυπτα της Ηπείρου, έχει γράψει και πλήθος συγγραμμάτων και βιβλίων με γεωγραφικό επιστημονικό επίκεντρο την Ήπειρο. Είναι μέλος της Ελληνικής Λαογραφικής Εταιρείας και της Εταιρείας Λογοτεχνών και Συγγραφέων Ηπείρου. Το βιβλίο της, *Η κοινωνική διάσταση της (δια)τροφής στην παραδοσιακή κοινότητα. Πάπιγκο Ζαγοριού (19<sup>ος</sup> – 20<sup>ος</sup> αιώνας)* έχει αποτελέσει σημαντική αναφορά στη μελέτη και την έρευνα για την εκπόνηση της παρούσας εργασίας.

Ο κ. *Βασίλης Δαλκαβούκης* είναι Αναπληρωτής Καθηγητής Εθνογραφίας στο Τμήμα Ιστορίας Εθνολογίας του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης. Η καταγωγή του από το Μονοδένδρι και οι δεσμοί που διατηρεί με το Ζαγόρι ενισχύονται τόσο από την συνεχή επιστημονική δραστηριότητά του που συχνά επικεντρώνει στο Ζαγόρι, όσο και από την ενεργή συμμετοχή του στα κοινά. Τα

βιβλία του *Η πένα και η γλίτσα και Μετοικεσίες Ζαγορισίων (1750-1922): Προσεγγίσεις στις διαδικασίες προσαρμογής μιας τοπικής κοινωνίας στην ιστορική συγκυρία*, αποτέλεσαν σημαντική συμβολή στη βιβλιογραφία της παρούσας εργασίας.

Ο κ. *Θουκυδίδης Παπαγεωργίου* είναι συνταξιούχος φιλόλογος, πολυτεχνίτης και ιδιοκτήτης μιας οικογενειακής τουριστικής επιχείρησης αγροτουρισμού στο Καπέσοβο, που απαρτίζεται από καφενείο – ζαχαροπλαστείο στην πλατεία του χωριού με την επωνυμία «Στέρνα» και από έναν παραδοσιακό ζαγορίσιο ξενώνα με την επωνυμία «Θουκυδίδης». Στην επιχείρηση αυτή, όπου απασχολούνται η γυναίκα και οι δύο κόρες του, διατίθενται προϊόντα που παράγει η οικογένεια αξιοποιώντας, καλλιεργώντας, συλλέγοντας και μεταποιώντας ο,τιδήποτε προσφέρεται από τη φύση στο χωριό. Ιδιαίτερη συνεργασία είχαμε με την κ. *Γιάννα (Ιωάννα) Παπαγεωργίου*, την μεγαλύτερη από τις δύο κόρες του Θουκυδίδα, που έχει σπουδάσει τη μαγειρική τέχνη και αναδεικνύει την τοπική γαστρονομία στην κουζίνα του οικογενειακού ξενώνα.

Ο κ. *Πολύβιος Καρράς* είναι επιχειρηματίας με καταγωγή από το Μανασσή Ζαγορίου και ζει στα Γιάννενα. Ήταν πρόεδρος του Συνδέσμου Ζαγορισίων για πολλά χρόνια, και έχει επιτελέσει σημαντικό έργο για την προώθηση της τοπικής μουσικής παράδοσης και του πολιτισμού. Διατηρεί εξαιρετικές σχέσεις με όλους τους Ζαγορίσιους μουσικούς και έχει αναλάβει πρωτοβουλία για να γίνουν σημαντικές ηχογραφήσεις. Η συνέντευξη που μας παραχώρησε για το γλέντι στο Ζαγόρι, τα πανηγύρια και τα ζιαφέτια καθώς και η πρόσκλησή του στο ζιαφέτι που ο ίδιος διοργανώνει κάθε χρόνο στο πατρικό του σπίτι στο χωριό του, εκτός από σημαντικές πληροφορίες, μας έδωσαν και τη δυνατότητα να διευρύνουμε την έρευνά μας μέσω συμμετοχικής παρατήρησης.

Ο κ. *Γιώργος Πατσούρας* εργάζεται ως νοσηλευτής στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Ιωαννίνων και παράλληλα συμμετέχει συστηματικά σε παραδοσιακά μουσικά σχήματα σαν τραγουδιστής. Η άμεση επαφή του με τη μουσική της Ηπείρου και η ενασχόλησή του με τη λαογραφία και με την παράδοση μας έδωσε χρήσιμα στοιχεία για την αποπεράτωση της εργασίας.

Η εργασία διαρθρώνεται σύμφωνα με το ακόλουθο σχήμα:

Στην εισαγωγή γίνεται μια μικρή αναδρομή σε ανθρωπολογικές αναφορές όσον αφορά στους όρους που συσχετίζονται με την παράδοση, προκειμένου να

διευκρινιστεί το πλαίσιο εντός του οποίου εννοείται η παραδοσιακή διατροφή και η παραδοσιακή μουσική.

Το πρώτο κεφάλαιο αφιερώθηκε στην ανάδειξη των ιδιοτοπικών χαρακτηριστικών της περιοχής που ερευνούμε. Αυτή αφορά στο φυσικό περιβάλλον, τη γεωγραφική θέση, το κλίμα και τις πλουτοπαραγωγικές πηγές, όλους αυτούς τους παράγοντες που συντελούν στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών των κατοίκων. Παράλληλα υπογραμμίζεται ο τρόπος με τον οποίο η ιστορική συγκυρία επιδρά στην πολιτισμική ιδιαιτερότητα που χαρακτηρίζει το Ζαγόρι.

Το δεύτερο κεφάλαιο εστιάζει στο φαγητό. Περιγράφονται οι διατροφικές συνήθειες και τα στοιχεία που συνθέτουν την παραδοσιακή διατροφή στο Ζαγόρι, ενώ επιχειρείται και μια κατηγοριοποίηση φαγητών και συνταγών, ώστε να είναι εφικτή μια συνθετική εικόνα. Η ανθρωπολογία της διατροφής μας βοήθησε να αναλύσουμε τα σχετικά δεδομένα και να αναδείξουμε τον τρόπο με τον οποίο η διατροφή συμβάλλει στην διαμόρφωση της ταυτότητας των τοπικών κοινωνιών.

Με τρόπο αντίστοιχο, η παρουσίαση του γλεντιού μέσα από τα πανηγύρια και τα ζιαφέτια μας βοηθά να προσπελάσουμε ποικιλοτρόπως τον τοπικό πολιτισμό. Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται στον ποιητικό λόγο, και μάλιστα αυτόν που σχετίζεται με το φαγητό και το ποτό. Η βιβλιογραφική έρευνα συμπληρώθηκε εδώ από τις εκδόσεις των ηχογραφήσεων που αφορούν στο Ζαγόρι.

Στο τέρμα της εργασίας αυτής, τα συμπεράσματα φαίνεται να επιβεβαιώνουν την αρχική μας υπόθεση: τα δύο φαινομενικά διακριτά αντικείμενα που μελετώνται, δηλαδή η μουσική και η διατροφή, συναποτελούν συμπληρωματικές εκφάνσεις του τοπικού πολιτισμού. Όχι μόνο εκφράζονται αλληλένδετα στην τελετουργία του γλεντιού στο Ζαγόρι, αλλά αλληλοεπιδρούν, αναδεικνύοντας μερικά από τα πιο πρωτότυπα χαρακτηριστικά του.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

### Ο τόπος πίσω από το βουνό

#### α. Ο τόπος και οι άνθρωποι

Το Ζαγόρι είναι ένα συγκρότημα 46 χωριών που έχουν εγκατασταθεί στα ορεινά της Πίνδου. Ο Ιωάννης Λαμπρίδης είναι ο πρώτος λόγιος από το Ζαγόρι που κατέγραψε συστηματικά τα χαρακτηριστικά και την ιστορία του τόπου και τα βιβλία του *Ηπειρωτικά Μελετήματα* και *Ζαγοριακά* αποτελούν σημαντικότερες ιστορικές πηγές για τον μελετητή της Ηπείρου. Στα *Ζαγοριακά* εξηγεί ότι η ονομασία «*Ζαγόρι*» είναι σλαβική, δόθηκε τον 6<sup>ο</sup> αιώνα, επί Ιουστινιανού, όταν στην περιοχή πρωτοήρθαν τα πρώτα σλαβικά φύλα και σημαίνει «ο τόπος που βρίσκεται πίσω από το βουνό»<sup>9</sup>. Το βουνό στο οποίο αναφέρεται η ονομασία προφανώς είναι το Μιτσικέλι, ακριβώς απέναντι από την πόλη των Ιωαννίνων, που αποτελεί το αστικό κέντρο αναφοράς, και πίσω από τη λίμνη Παμβώτιδα.

Ο Αράπογλου, σε άρθρο του στο Συμπόσιο *Ο λόγος για το Ζαγόρι*, υποστηρίζει ότι για τη μελέτη της πολιτιστικής ταυτότητας του χώρου και της ζαγορίσιας κοινωνίας στη διάρκεια της ιστορικής της εξέλιξης, είναι απαραίτητος ο καθορισμός των γεωγραφικών ορίων του τόπου, τόσο με βάση το γεωμορφολογικό στοιχείο όσο και με το εδαφικό πλαίσιο που καθορίζεται από τα τσιφλίκια τα οποία οι πλούσιοι Ζαγορίσιοι διαχειρίζονταν από την εποχή ακόμη της Οθωμανικής κυριαρχίας<sup>10</sup>. Με στοιχεία από τα *Ζαγοριακά* του Λαμπρίδη μεταξύ άλλων, ο Δαλκαβούκης προσδιορίζει με ευκρίνεια τα γεωγραφικά όρια του Ζαγορίου<sup>11</sup>. Η περιοχή, που ορίζεται από τις τρεις ψηλές κορυφές της Πίνδου, Τύμφη, Μαυροβούνι και Μιτσικέλι, σε υψόμετρο από 420 έως 2.456 μ., οριοθετείται βόρεια από τον ποταμό Αώο, νότια από το βουνό Μιτσικέλι και από τους εθνικούς δρόμους Ιωαννίνων-Μετσόβου ανατολικά και Ιωαννίνων-Κόνιτσας δυτικά.

---

<sup>9</sup> Λαμπρίδης 1870, σελ. 1.

<sup>10</sup> Αράπογλου 1996, *Ο λόγος για το Ζαγόρι*, σελ. 81.

<sup>11</sup> Δαλκαβούκης 1999, σελ. 7.

Τα Ζαγοροχώρια βρίσκονται σε υψόμετρο μεταξύ 650 και 1350 μέτρων. Η γεωγραφική τους θέση τους χαρίζει απaráμιλλη φυσική ομορφιά, όμως παρατηρούνται και αντικειμενικοί περιβαλλοντικοί περιορισμοί.

Το βιβλίο του Δαλκαβούκη *Η πένα και η γκλίτσα* συμβάλει σημαντικά στην κατανόηση της εθνοτικής ταυτότητας στο Ζαγόρι. Προσεγγίζοντας με εθνολογικά κριτήρια τη ζαγορίσια κοινωνία, ο συγγραφέας εμβαθύνει στην κατανόηση των ηθών και συνηθειών μέσα από τις διαφορές ανάμεσα στις εθνοτικές ομάδες που την αποτελούν. Η αναφορά στην εθνοτική και εθνοτοπική ταυτότητα των κατοίκων είναι σημαντική, καθώς στο Ζαγόρι συνυπάρχουν διαφορετικές εθνοτικές ομάδες: Οι ελληνόφωνοι Ζαγορίσιοι, οι Σαρακατσάνοι, οι Βλάχοι και τέλος οι Γύφτοι. Η διάταξη του περιβάλλοντος επέβαλε συγκεκριμένα όρια διαχείρισης των φυσικών πόρων διαμορφώνοντας οικονομική και κοινωνική οργάνωση. Προκειμένου να παρουσιάσει τα όρια αυτά, ο Δαλκαβούκης επιχειρεί το διαχωρισμό του περιβάλλοντος σε ζώνες, με κριτήρια το υψόμετρο και τη βλάστηση. Οι οικισμοί εντάσσονται στις δύο πρώτες ζώνες που απλώνονται στα χαμηλότερα υψόμετρα και εμφανίζουν βλάστηση φυλλοβόλων και κωνοφόρων δέντρων, ενώ η τρίτη ζώνη περιλαμβάνει τις περιοχές με μεγαλύτερο υψόμετρο όπου εκτείνονται λιβάδια χαμηλής βλάστησης<sup>12</sup>.

Στην πρώτη ζώνη ζουν οι ελληνόφωνοι Ζαγορίσιοι. Οι δραστηριότητές τους και οι ασχολίες τους με τις αγροτικές δουλειές προορίζονται για την εξυπηρέτηση των αναγκών τους. Καλλιεργούν δημητριακά και κηπευτικά και διατηρούν τη λεγόμενη «οικόσιτη κτηνοτροφία» για αυτοκατανάλωση. Βέβαια στις περισσότερες περιπτώσεις το μεγαλύτερο μέρος του αντρικού πληθυσμού μεταναστεύει προς αναζήτηση εργασίας και οικονομικών πόρων. Οι ενασχολήσεις που αναφέρουμε, επομένως, αφορούν στον πληθυσμό που παραμένει στα χωριά, δηλαδή κυρίως στις γυναίκες, τους ηλικιωμένους και τα παιδιά<sup>13</sup>. Θα αναφερθούμε στη συνέχεια στο φαινόμενο της μετανάστευσης στο Ζαγόρι.

---

<sup>12</sup> Δαλκαβούκης 2005, σελ. 52-65: Κεφ. *Ο χώρος και τα επαγγέλματα*.

<sup>13</sup> Παπαγεωργίου 1995, σελ. 181: (...) *Όταν στις αρχές Μαρτίου του 1821, ο Χουρσίτ πασάς εισήλθε στα Γιάννενα κάλεσε τους Ζαγορίσιους πρόκριτους και ζήτησε να μάθει το φρόνημα των κατοίκων του Ζαγορίου, ο προπορευόμενος Ιω. Ρέσσος που γνώριζε άριστα την τουρκική γλώσσα του απάντησε ότι «εν Ζαγορίω μόνον γέροντες, γυναίκες και παίδες υπάρχουν, οι δ' άνδρες πάντες αποδημούσιν».* (Λαμπρίδης, *ΗΜ, Ζαγοριακά, τ.χ. 9ο, μέρος Β', σ. 44-45, σημ. 1*).



Στη δεύτερη ζώνη ζουν οι Βλάχοι, που διατηρούν τους δικούς τους οικισμούς από το 16<sup>ο</sup> – 17<sup>ο</sup> αιώνα, κυρίως στο Ανατολικό Ζαγόρι. Τα χωριά τους κατοικούνται αποκλειστικά σχεδόν από Βλάχους και αναφέρονται ως Βλαχοχώρια. Οι ίδιοι επιδίδονται σε πολλά και συμπληρωματικά επαγγέλματα: νομάδες κτηνοτρόφοι, γεωργοί και αγωγιάτες ως επί το πλείστο μέχρι τα μέσα του 19<sup>ου</sup> αιώνα. Μεταγενέστερα, η ενασχόλησή τους με την υλοτομία και την ανάπτυξη της δασικής οικονομίας ώθησε πολλούς στη μετανάστευση και την πιο εντατική ενασχόληση με το εμπόριο<sup>14</sup>. Σε σημαντικό βαθμό οι Βλάχοι του Ζαγορίου ασκούν και τεχνικές δραστηριότητες (τεχνίτες, μαραγκοί αλλά και ζωγράφοι και αγιογράφοι). Τελικά, διατηρούν την οικονομική αυτάρκειά τους σε σχέση με τις υπόλοιπες ενθοπολιτισμικές ομάδες.

Οι Σαρακατσάνοι, ως επί το πλείστο ήταν υπάλληλοι στα κοπάδια των τσελιγκάδων Ζαγορισίων. Ασχολούνται σχεδόν αποκλειστικά με την κτηνοτροφία, κυρίως κατά το 19<sup>ο</sup> αιώνα οπότε εντείνονται οι μετοικεσίες για τους Ζαγορίσιους. Κατά τον 20<sup>ο</sup> αιώνα, με την αστικοποίηση μεγάλου μέρους του πληθυσμού μετά τον Εμφύλιο, εγκαθίστανται πλέον στους οικισμούς που ερημώνουν με την απουσία των Ζαγορισίων<sup>15</sup>. Οι Σαρακατσάνοι μονοπωλούν την κτηνοτροφική παραγωγή στο Ζαγόρι μέχρι τη δεκαετία του '50 και η συστηματική αυτή ασχολία τους έδωσε τη δυνατότητα να δημιουργήσουν τις υποδομές και τις τεχνικές για την άσκηση της τυροκομίας.

Οι Γύφτοι, που ζουν κυρίως στα όρια των οικισμών, ασχολούνται με την σιδηρουργία και την υποδηματοποιία. Αποτελούν γενικώς φτηνό εργατικό δυναμικό, αλλά κυρίως ασχολούνται με τη μουσική. Η άσκηση του επαγγέλματος αυτού είναι αποκλειστική τους υπόθεση, όπως άλλωστε συμβαίνει και σε άλλες περιοχές της ελληνικής υπαίθρου. Αν και η ταύτιση των εννοιών «Γύφτος» και «μουσικός» δημιουργεί μια απαξιωτική αίσθηση, αποτρέποντας μέλη άλλων

---

<sup>14</sup> Σιμόπουλος 1992, Τόμος Γ2, σελ. 341-342: *Ο Γάλλος περιηγητής Rouquerville, πρόξενος του Ναπολέοντα στα Γιάννενα (1806-1816), αναφέρεται και σε Βλάχους της Πίνδου, στους οποίους συμπεριλαμβάνει και τους Ζαγορίσιους, που ασχολούνται κατά το 18<sup>ο</sup> αιώνα με τη βιοτεχνία και το εμπόριο της κάπας, είδος που ήταν περιζήτητο στους κτηνοτρόφους, με εμπορικές δραστηριότητες μάλιστα στο εξωτερικό.*

<sup>15</sup> Δαλκαβούκης 2005, σελ. 37-45. Ο συγγραφέας κάνει μια κατατοπιστική ιστορική αναδρομή της παρουσίας των Σαρακατσάνων στο Ζαγόρι, σε συνάρτηση με την ενασχόλησή τους με την κτηνοτροφία μέχρι την τελική εγκατάστασή τους στους οικισμούς των Ζαγορισίων.

εθνοτικών ομάδων να ασχοληθούν με τη μουσική, ωστόσο δίνει στους Γύφτους αναγνώριση και κύρος, αφού ο ρόλος τους στα πανηγύρια και τα γλέντια είναι καθοριστικός και κατά συνέπεια τυγχάνει ιδιαίτερης εκτίμησης από τους γλεντζέδες Ζαγορίσιους.

Είναι λοιπόν εμφανή τα στερεότυπα που έχουν καθιερωθεί όσον αφορά τα επαγγέλματα και τον προσδιορισμό των εθνοτικών ομάδων στο Ζαγόρι: Ο Ζαγορίσιος είναι ο ταξιδεμένος που φέρνει στο Ζαγόρι τα κοσμοπολίτικα πρότυπα που γνωρίζει στα μεγάλα αστικά κέντρα, ο Σαρακατσάνος είναι ο βοσκός, ο Γύφτος είναι ο σιδεράς ή ο μουσικός. Όλες οι εθνοτικές ομάδες που αναφέρονται διεκδικούν το ρόλο τους στο χώρο, ωστόσο κάθε ομάδα διατηρεί τα δικά της πολιτισμικά χαρακτηριστικά που τη διαχωρίζουν από τις υπόλοιπες. Οι διαφορές εντοπίζονται στη γλώσσα ανάμεσα στους ελληνόφωνους και τους βλαχόφωνους Ζαγορίσιους, ενώ ανάμεσα στους Ζαγορίσιους και τους Σαρακατσάνους οι διαφορές αφορούν στα μέσα του υλικού βίου, στην κατοικία, στην ενδυμασία και στη διατροφή. Η εξωστρέφεια της αστικοποίησης που υιοθετούν από πολύ νωρίς οι Ζαγορίσιοι από τις μετοικεσίες έρχεται σε αντίθεση με τα στοιχεία που οι Σαρακατσάνοι επιμένουν να διατηρούν εξ αιτίας της νομαδικής τους ιδιότητας και η αντίθεση αυτή υποδηλώνει τη διαφορετικότητα στην πολιτισμική έκφραση των δύο ομάδων<sup>16</sup>.

---

<sup>16</sup> Δαλκαβούκης 2005, σελ. 87: Κεφ. *Κατοικία, διατροφή, ενδυμασία*.

## β. Μετοικεσίες: Η διαμόρφωση μιας ιδιαίτερης φυσιογνωμίας

Αν και αγροτική περιοχή, το Ζαγόρι έχει άγονο έδαφος<sup>17</sup> εξαιτίας του υψόμετρου και της δύσκολης πρόσβασης σε υδάτινους πόρους κι έτσι οι βιοτικές ανάγκες των κατοίκων αλλά και οι φορολογικές τους υποχρεώσεις απέναντι στην οθωμανική κυριαρχία, τους αναγκάζουν από πολύ νωρίς να στραφούν στη μετανάστευση, αναζητώντας νέους ορίζοντες πλουτισμού<sup>18</sup>. Ο Βασίλης Δαλκαβούκης προτιμά τον όρο «μετοικεσία» για να περιγράψει ακριβέστερα τη συνθήκη, αφού τόσο οι προορισμοί των Ζαγορισίων όσο και η συνεχόμενη, αδιάκοπη επαφή που διατηρούσαν με την πατρίδα τους δε μπορούν να υποστηρίξουν όρους όπως μετανάστευση ή διασπορά<sup>19</sup>. Η πρώτη αφορμή για τους Ζαγορίσιους να βγουν από τα όρια του γεωγραφικού τους χώρου έρχεται από το 1431, όταν, με την οικειοθελή υποταγή τους στην Οθωμανική διοίκηση των Ιωαννίνων, δέχονται από την Υψηλή Πύλη την επιβολή ενός ιδιότυπου φόρου, του «βοϊνίκου»<sup>20</sup>, προκειμένου να διατηρήσουν τα προνόμια που έχουν ήδη από τους Σέρβους και τους Δεσπότες του Βυζαντίου. Τα προνόμια αυτά αφορούν στην αυτοδιοίκηση των χωριών τους ενώ επιπλέον επιτυγχάνουν και τη μη κατάληψη της περιοχής από τον οθωμανικό στρατό. Το «βοϊνικό» υποχρέωνε τους άντρες να προσφέρουν κάθε χρόνο υπηρεσίες ιπποκόμου στους στάβλους του οθωμανικού στρατού που βρίσκονταν στην Κωνσταντινούπολη<sup>21</sup>. Ο Δαλκαβούκης εξηγεί ότι αυτή ήταν πάγια πρακτική των Οθωμανών προκειμένου να κατακτήσουν ορισμένες δύσβατες ορεινές περιοχές χωρίς να αναλώσουν στρατιωτικές δυνάμεις με αβέβαια αποτελέσματα<sup>22</sup>.

Η υποχρέωση αυτή εξοκείωσε τους Ζαγορίσιους με τα ταξίδια και με τη ζωή στην Κωνσταντινούπολη και δημιούργησε τη δυνατότητα, με την αποστράτευσή τους, να αναπτύξουν επαγγελματικές δραστηριότητες στην Πόλη,

---

<sup>17</sup> Παπαγεωργίου 1995, σελ. 48: «Είναι κοινός τόπος ότι η περιοχή του Ζαγορίου, περικυκλωμένη «υπό ορέων ακάρπων» ήταν «όλη δι' όλης ορεινή και υπόλιθος και προς γεωργίαν ατελέσφορος».

<sup>18</sup> Δαλκαβούκης 1999, σελ. 14.

<sup>19</sup> Δαλκαβούκης 1999, σελ. 9, υποσημείωση 12.

<sup>20</sup> Σιμόπουλος 1994 (Τόμος Α'), σελ. 402.

<sup>21</sup> Δαλκαβούκης 2005, σελ. 29 και Βαρζώκας Κ., *Οι Ζαγορίσιοι και ο Αλή Πασάς*, Συμπόσιο για το Ζαγόρι, Ιωάννινα 1988.

<sup>22</sup> Δαλκαβούκης 1999, σελ. 16 και ομοίως Δαλκαβούκης 2005, σελ. 29.

αξιοποιώντας γνωριμίες από την Αυλή, και σταδιακά να σημειώσουν πρόοδο και ευημερία. Η μετανάστευση έγινε τρόπος ζωής για τους Ζαγορίσιους, που αντιλαμβανόμενοι τις ελάχιστες προοπτικές που θα είχαν συγκριτικά, παραμένοντας στον άγονο τόπο τους, δεν άργησαν να κατακτήσουν τα μεγάλα αστικά κέντρα της εποχής, σημειώνοντας εντυπωσιακή προκοπή και πλουτισμό. Άλλωστε η συνεχής αναζήτηση εσόδων ήταν απαραίτητη, ιδιαίτερα μάλιστα με την κατάργηση του «βοϊνίκου» το 17<sup>ο</sup> αιώνα και την επιβολή, στη θέση του, του κεφαλικού φόρου που επιβαρύνει τις φορολογικές τους υποχρεώσεις απέναντι στην οθωμανική διοίκηση. Από τα τέλη του 17<sup>ου</sup> αι. υπάρχουν εγκατεστημένοι Ζαγορίσιοι στη Μολδοβλαχία και στη Ρωσία, στις παραδουνάβιες πόλεις των Βαλκανίων, στη Δυτική Ευρώπη, στην Πόλη και τη Μικρά Ασία ή ακόμα από τα τέλη του 19<sup>ου</sup> αιώνα στο Κάιρο και την Αλεξάνδρεια της Αιγύπτου. Ασχολούνται ως επί το πλείστο με το εμπόριο, αλλά και με άλλες επαγγελματικές δραστηριότητες (εκπαιδευτικές, διοικητικές, υπαλληλικές, τεχνικές)<sup>23</sup>, πετυχαίνουν μάλιστα ταχεία ανέλιξη στους οικονομικούς και διοικητικούς μηχανισμούς στο χώρο της μετοικεσίας τους. Πολλές είναι οι μετακινήσεις των Ζαγορισίων και στο εσωτερικό της Ελλάδας. Εγκαθίστανται στα Γιάννενα κυρίως αλλά επεκτείνονται και στις Σέρρες, την Ξάνθη, την Αθήνα<sup>24</sup>.

Το κοινοτικό πνεύμα των μεταναστών στους τόπους μετοικεσίας τους εκφράζεται με τη σύσταση «αδελφοτήτων»<sup>25</sup>, μέσα από τις οποίες, εκτός από το να φροντίζουν για την ομαλή προσαρμογή των νέων μεταναστών στο καινούργιο χώρο εγκατάστασής τους, επιπλέον οργάνωναν και συντόνιζαν την οικονομική ενίσχυση στο χωριό και τους κατοίκους που έμεναν πίσω<sup>26</sup>.

Στο μεταξύ πίσω στο Ζαγόρι διατηρείται η προνομιακή αντιμετώπιση, η οποία συνεχίζεται και από τον Αλή Πασά λόγω της φιλικής σχέσης και της υποστήριξης που εκείνος είχε από τους Ζαγορίσιους φίλους του, οι οποίοι άλλωστε

---

<sup>23</sup> Δαλκαβούκης 1999, σελ. 52, Κεφ. «Οι Δραστηριότητες»: Ο συγγραφέας κάνει μια βοηθητική κατηγοριοποίηση των επαγγελματιών δραστηριοτήτων των μετοίκων σε α. Εμπορικές-εισοδηματικές δραστηριότητες, β. Εκπαιδευτικές-διοικητικές, γ. Υπαλληλικές-τεχνικές και με βάση αυτήν διαμορφώνει και τους ανάλογους πίνακες ανά χρονική περίοδο στις σελ: 97 (-1750), 103 (1750-1820), 111 (1820-1870), 118 (1870-1913).

<sup>24</sup> Δαλκαβούκης 2005, σελ. 31 και για πιο εκτενείς αναφορές στους χώρους μετοικεσίας των Ζαγορισίων βλ. Δαλκαβούκης 1999, σελ. 29-51.

<sup>25</sup> Για το ρόλο των αδελφοτήτων/συλλόγων των μεταναστών, βλ. Πανόπουλος 2006, σελ. 90-92.

<sup>26</sup> Νιτσιάκος 1995, σελ. 183.

βοήθησαν και στο διορισμό του<sup>27</sup>. Η αυτονομία του Ζαγορίου με μια μορφή αυτοδιοίκησης<sup>28</sup> διατηρείται μέχρι και τις αρχές του 19<sup>ου</sup> αιώνα χωρίς καμία παρέμβαση από τους Οθωμανούς, με μόνη υποχρέωση τις υπερβολικά αυξημένες ωστόσο φορολογικές επιβαρύνσεις. Καθώς η αγροτική παραγωγή εξακολουθεί να μην επαρκεί για περαιτέρω οικονομική ανάπτυξη της περιοχής, οι άντρες υποχρεώνονται πάλι να καταφύγουν στη μετανάστευση από πολύ μικρές ηλικίες. Η παγιωμένη πλέον, ως τρόπος ζωής, μεταναστευτική πρακτική των Ζαγορισίων διαμορφώνει και την ιδιαίτερη φυσιογνωμία της περιοχής<sup>29</sup>.

Με την οικονομική ενίσχυση που δέχεται από τους μετανάστες, ο τόπος εξελίσσεται. Η επιτυχημένη δράση των μετοίκων κατά τις προηγούμενες δεκαετίες αντικατοπτρίζεται στο ίδιο το Ζαγόρι αφού το κύρος, η οικονομική άνεση και ο αστικοποιημένος τρόπος ζωής που υιοθετούν μεταφέρονται στον τόπο καταγωγής τους. Αρχικό μέλημα ήταν να ανταποκρίνονται στις οικονομικές υποχρεώσεις απέναντι στους Οθωμανούς, ενώ η εισροή χρημάτων ικανοποιεί τις ανάγκες των οικογενειών που μένουν στα χωριά. Η ανέγερση πολυτελέστατων κατοικιών και ο εξοπλισμός τους με έπιπλα και ρουχισμό αναβαθμίζει το βιοτικό επίπεδο των κατοίκων, ενώ δίνεται ιδιαίτερη βαρύτητα από τους μετοίκους σε ευεργεσίες και κληροδοτήματα, στο πλαίσιο της κοινωνικής πρόνοιας, τοπικής και υπερτοπικής.

Έτσι, σε μια απομακρυσμένη ορεινή αγροτική κοινότητα που εύκολα θα μπορούσε να αφηθεί στην παρακμή λόγω της έλλειψης πόρων και της απομάκρυνσης του παραγωγικού ανθρώπινου δυναμικού, αντιθέτως, εγείρονται πολυτελέστατες οικίες εξαιρετικής αρχιτεκτονικής, και κυρίως εκκλησίες, σχολεία και κοινωφελή ιδρύματα και οικοδομούνται υποδομές για τη μόρφωση των κατοίκων και την καλλιέργεια του πνευματικού τους επιπέδου<sup>30</sup>. Το Ζαγόρι διαμορφώνει μια πολιτισμική εξωστρέφεια που καταδεικνύει μια προοδευτική φυσιογνωμία με κοσμοπολίτικη αύρα.

---

<sup>27</sup> Βαρζώκας Κ. 1988: «(...) Οι Ζαγορίσιοι που βοήθησαν στον διορισμό του Αλή πασά, πρώτα σαν πασά Τρικάλων κι ύστερα των Γιαννίνων, ήταν ο Δημόσης από το Κουκούλι, ο Σιώλος και ο Οικονομάτης από την Καλοτά, ο Πριμηκύριος από το Πάπιγκο και οι Καπεσοβίτες Χριστόδουλος Πασχάλογλου, Κων/τίνος Βρούζος και Ιωαννούτσος Καραμεσίνης (...)».

<sup>28</sup> Παπαγεωργίου 1995, σελ. 189: Κεφ. Αυτονομία και Αυτοδιοίκηση.

<sup>29</sup> Δαλκαβούκης 1999, σελ. 23.

<sup>30</sup> Παπαγεωργίου 1995, σελ. 185, Δαλκαβούκης 2005, σελ. 32, Δαλκαβούκης 1999 σελ. 66-71, Νιτσιάκος 1995, σελ. 174.

### γ. Η γυναίκα στο Ζαγόρι

Η μεταναστευτική πρακτική που υιοθετείται από τους Ζαγορίσιους διαμορφώνει μια αντιφατική εικόνα και για τις συνθήκες διαβίωσης. Παρά τη σημαντική εισροή χρημάτων στην περιοχή, που εξασφαλίζει την οικονομική δυνατότητα να δημιουργηθούν υποδομές οι οποίες ενισχύουν την πρόοδο και την εξέλιξη των κατοίκων, η καθημερινή διαβίωση της οικογένειας που διαμένει στο χωριό όλο το χειμώνα είναι δύσκολη. Αυτή η αντίφαση αποτελεί σημαντική πτυχή της ζαγορίσιας φυσιογνωμίας<sup>31</sup>. Οι γυναίκες παραμένουν στο χωριό για να συνεχίσουν να μεγαλώνουν τα παιδιά και να φροντίζουν τις καλλιέργειες και τα οικόσιτα ζώα ώστε να εξασφαλίζουν τα απολύτως απαραίτητα για τη διαβίωση της οικογένειας<sup>32</sup>.

Αυτή η συνθήκη σχηματίζει άλλη μία ιδιομορφία, που αναδεικνύει την ιδιαίτερη κοινωνική θέση της γυναίκας στο Ζαγόρι. Σε αντίθεση με την επικρατούσα αντίληψη για την κοινωνία της ελληνικής υπαίθρου που υπογραμμίζει τις κοινωνικές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα, το Ζαγόρι αποτελεί μια περίπτωση ορεινού όγκου όπου η γυναίκα διατηρεί πρωταγωνιστικό ρόλο, τόσο στην οικογένεια όσο και στην κοινότητα<sup>33</sup>. Η συνθήκη των μετοικεσιών και η απουσία των αντρών την υποχρεώνει σε μια δυναμική παρουσία σε πεδία δράσης που στερεοτυπικά θεωρούνται αντρικά. Εκτός από την ευθύνη της οικιακής φροντίδας, η γυναίκα στο Ζαγόρι διατελεί το ρόλο του αρχηγού μιας διευρυμένης οικογένειας. Διαμορφώνει συγγενικές σχέσεις σχεδιάζοντας τους γάμους των παιδιών κατά το συμφέρον της οικογένειας, διευθύνει την οικονομία του σπιτιού, διαχειρίζεται και διακινεί τα χρήματα που στέλνουν οι άντρες από το εξωτερικό, φροντίζει την αποπληρωμή των φόρων, αναλαμβάνει πρωτοβουλίες τόσο για ζητήματα του σπιτιού όσο και για ζητήματα της κοινότητας, ενισχύει την κοινωνική της θέση με την επιμόρφωσή της στα σχολεία και τα παρθεναγωγεία που λειτουργούν στο Ζαγόρι ακριβώς για να εξασφαλίσουν το υψηλό μορφωτικό επίπεδο των κατοίκων κι επιπλέον, τολμά να υιοθετήσει και να υποστηρίξει την ευρωπαϊκή μόδα στην ενδυμασία της.

---

<sup>31</sup> Νιτσιάκος 1995, σελ. 174.

<sup>32</sup> Λαμπρίδης 1870, σελ. 119.

<sup>33</sup> Τσούπη 2007, σελ. 21.

Παρότι διατηρείται η κοινωνική διαστρωμάτωση που διαμορφώνεται ουσιαστικά από τον πλούτο που αποστέλλεται από τους μέτοικους άντρες της οικογένειας, ωστόσο οι γυναίκες όλων των κοινωνικών στρωμάτων συμμετέχουν ενεργά στην παραγωγή αγαθών. Συμμετέχουν στην αγροτική παραγωγή και τη διατήρηση της οικογενειακής περιουσίας, συμβάλλουν στην οικονομία του σπιτιού διατηρώντας οικοτεχνίες και πουλώντας τα προϊόντα που φτιάχνουν, συντηρούν την οικόσιτη κτηνοτροφία, φροντίζουν για τη διαθεσιμότητα του καθημερινού φαγητού της οικογένειας και για τη διαθεσιμότητα των αγαθών κυρίως για τους δύσκολους χειμερινούς μήνες και διατηρούν ισχυρή και δυναμική παρουσία στη ζωή των χωριών του Ζαγορίου. Δεν είναι ασήμαντες οι αναφορές της προσφοράς της γυναίκας στο Ζαγόρι, ακόμα και από τους λόγιους της περιοχής, που ουσιαστικά την αναγνωρίζουν ως μοχλό διατήρησης της συλλογικής ταυτότητας της παραδοσιακής κοινωνίας καθώς, παρά το εύρος και την ιδιαιτερότητα των δραστηριοτήτων της, διατηρεί και το ρόλο που της υποβάλει η αυστηρά πατριαρχική κοινωνία του ελλαδικού χώρου της εποχής<sup>34</sup>.

Η Νίκη Ζούκη μας λέει χαρακτηριστικά<sup>35</sup>:

*Βαρύς χειμώνας, πολύ χρήμα για το σπίτι, καθόλου για το καθημερινό (φαγητό) μέχρι να γυρίσει ο νοικοκύρης. Και η γυναίκα μόνη εδώ, σε μια πολύ περίεργη διοίκηση σπιτιού, με πολύ πλούτο, κι όμως ανέχεια. Απίστευτη οικονομία η ζαγορίσια. Και η αρχοντιά τους ήταν αυτή: Χρυσωμένη φτώχεια. Να μη σε παίρνει χαμπάρι κανείς ότι δεν έχεις. Κυκλοφορούσαν με τα μπροκάρια τους και τα ευρωπαϊκά τους ρούχα και στο σπίτι περίσσευε η φακίτσα και την κάναν πίτα. Ζούσαν με ακραίες συνθήκες και πολύ μόνες τους. Γι' αυτό έχουν αυτή τη μαγκιά, τσαγανό, αυτοδιαχείριση.*

---

<sup>34</sup>Σπηλιοτοπούλου 1988, Πρακτικά Δευτέρου Συμποσίου Λόγου «Ο λόγος για το Ζαγόρι», σελ. 110-116.

<sup>35</sup>Συνέντευξη από την κ. Νίκη Ζούκη που πραγματοποιήθηκε στο Καπέσοβο το καλοκαίρι του 2012 για το ερευνητικό έργο «Ζαγόρι. Φύση και Πολιτισμός – Ψηφιακός Οδηγός».

#### δ. Το Ζαγόρι σήμερα

Ο Νιτσιάκος στο *Λαογραφικά Ετερόκλητα: Τόπος, Τοπικότητα και Εθνική ταυτότητα* ξεκινά την ανάλυσή του με τη φράση του F. Braudel: «ένας πολιτισμός είναι πρώτ' απ' όλα ένας χώρος» και συμπεραίνει αντιστρέφοντας τη φράση, ότι «ένας χώρος είναι πάνω απ' όλα ένας πολιτισμός». Αυτό το χαρακτηριστικό λογοπαίγνιο εύστοχα περιγράφει και το Ζαγόρι. Η αμφισημία των δύο συνώνυμων λέξεων υπογραμμίζει τη σημειολογική διαφορά που καταδεικνύει ότι ο πολιτισμός, δηλαδή η γλώσσα, η συμπεριφορά και ο τρόπος ζωής μιας κοινωνίας που ζει σε ένα γεωγραφικό χώρο, μετατρέπουν το *χώρο* αυτό σε *τόπο*. Η *τοπικότητα* προσδιορίζεται από την ταυτότητα μιας ομάδας και καθορίζεται από τη σχέση της ομάδας αυτής με το περιβάλλον που την φιλοξενεί και από την ταύτιση της με τον τόπο αυτό. Ο άνθρωπος - και κατ' επέκταση η κοινότητα - είναι συνδεδεμένος με τον τόπο καταγωγής του με τρόπο συγγενικό και συχνά η συσχέτιση αυτή εμπεριέχει χαρακτηριστικά και συναισθήματα που θα απευθύνονταν σε ανθρώπους και όχι άψυχα στοιχεία που περιβάλλουν ή που δομούν έναν χώρο<sup>36</sup>. Ο τόπος αποτελεί έναν κοινό παράγοντα ενότητας για την κοινότητα και επίσης αποτελεί το ιερό περιβάλλον που φιλοξενεί τη γέννηση, τη ζωή και το θάνατο<sup>37</sup>.

Αυτό το στοιχείο, που είναι αναγνωρίσιμο στις ελληνικές παραδοσιακές κοινωνίες, είναι εξαιρετικά έντονο στο Ζαγόρι. Οι Ζαγορίσιοι υποστηρίζουν την καταγωγή τους με ιδιαίτερη ζέση σε κάθε τους έκφανση. Το φαινόμενο της αστικοποίησης του 20<sup>ου</sup> αιώνα που τους οδήγησε να φύγουν από τα χωριά τους και να εδραιωθούν στα μεγάλα αστικά κέντρα<sup>38</sup>, δεν αλλοίωσε καθόλου τη σχέση τους με το Ζαγόρι. Αντιθέτως, πρώτη τους προτεραιότητα και έγνοια είναι να αξιοποιήσουν κάθε μέσο που η αστικοποίηση τους παρέχει, ώστε να αναδείξουν τον τόπο τους και τη σχέση τους μ' αυτόν.

---

<sup>36</sup> Νιτσιάκος 1997, σελ. 65-66.

<sup>37</sup> Νιτσιάκος 1997, σελ. 46.

<sup>38</sup> Νιτσιάκος 1995, σελ. 171: «(...) Η μεταπολεμική περίοδος είναι περίοδος εθνικής ανασυγκρότησης και ανάπτυξης που σε κοινωνιολογικούς όρους, εκτός των άλλων, μεταφράζεται και σε μαζική έξοδο από τον αγροτικό χώρο και αστικοποίηση (...)».



Χωριά που το χειμώνα μοιάζουν ακατοίκητα και οι μόνιμοι κάτοικοι δεν ξεπερνούν τους δέκα<sup>39</sup>, το καλοκαίρι γεμίζουν κόσμο. Η προσέλευση των καταγόμενων από το Ζαγόρι οικογενειών που έρχονται στο χωριό για παραθερισμό ενισχύεται και από την τουριστική κίνηση<sup>40</sup> που βέβαια σημειώνει σημαντική ανάπτυξη στην περιοχή μετά τη δεκαετία του '90. Ένας επιπλέον λόγος για τους αστικοποιημένους Ζαγορίσιους να βρίσκονται στο χωριό τους κατά τους θερινούς μήνες, εκτός από τον παραθερισμό στο χωριό, είναι το τοπικό πανηγύρι, που γίνεται πάντα αυτήν την περίοδο. Η συμμετοχή της οικογένειας στο πανηγύρι του χωριού ήταν ανέκαθεν για τους Ζαγορίσιους ιερό καθήκον αλλά και μια μορφή κοινωνικής προβολής και ο θεσμός αυτός συνεχίζεται, με προσαρμοσμένους ασφαλώς στη σημερινή πραγματικότητα κώδικες, μέχρι και σήμερα. Θεωρείται δε ηθική υποχρέωση, όσο και ιδιαίτερη ευχαρίστηση, η συμμετοχή σε κάθε κοινωνική δραστηριότητα που αφορά στην ανάδειξη του χωριού τους και γι' αυτό στα αστικά κέντρα που διαμένουν δραστηριοποιούνται έντονα με τη συγκρότηση «πολιτιστικών» συλλόγων<sup>41</sup>, τη διοργάνωση χοροεσπερίδων, την γενικότερη προσπάθεια να διατηρήσουν ήθη και έθιμα, χορούς και τραγούδια του χωριού στο αστικό περιβάλλον που ζουν<sup>42</sup>. Είναι λοιπόν ιδιαίτερα δυνατοί οι δεσμοί της κοινότητας των Ζαγορισίων με τον τόπο καταγωγής τους, καθώς η ενότητα και η συλλογική ταυτότητα της κοινότητας αναδεικνύεται έντονα μέσα από την

---

<sup>39</sup> Στα πλαίσια του Φθινοπωρινού Σχολείου Άνω Πεδινών, σε συνέντευξη που πήραμε από 5-6 γερόντισσες που περίμεναν το αυτοκίνητο του φούρναρη για να πάρουν ψωμί στην πλατεία των Κάτω Πεδινών, μας έλεγαν ότι το χειμώνα το χωριό έχει μόνο 10 κατοίκους - μεταξύ των οποίων και 3 άντρες: ο ταχυδρόμος, ο καφετζής και ο τσοπάνης - (και μας τους κατονόμασαν) ενώ το καλοκαίρι *«γεμίζουν κόσμο και τα σπίτια και τα ξενοδοχεία»*.

<sup>40</sup> Νιτσιάκος 1995, σελ. 177 και Νιτσιάκος 2003, σελ. 39: Ο συγγραφέας, παραθέτοντας το παράδειγμα της Αρίστης (Δυτικό Ζαγόρι), αναφέρει ότι ο πληθυσμός του χωριού τριπλασιάζεται κατά τους θερινούς μήνες που *«έρχονται να παραθερίσουν αρκετοί χωριανοί της διασποράς»*. Επιπλέον κάνει αναφορά και στην τουριστική κίνηση του χωριού στα πλαίσια της αγροτουριστικής και οικοτουριστικής ανάπτυξης που παρατηρείται στο Ζαγόρι, ιδιαίτερα μετά τη δεκαετία του '90, και που προωθείται, με την ανάδειξη των χωριών ως παραδοσιακοί και διατηρητέοι οικισμοί, μέσω εθνικών και ευρωπαϊκών προγραμμάτων.

<sup>41</sup> Νιτσιάκος 1995, σελ. 182: Είναι ενδιαφέρον το σχόλιο του συγγραφέα για το ρόλο των πολιτιστικών συλλόγων.

<sup>42</sup> Για τη συμμετοχή των αστικοποιημένων χωριανών στους χορούς και τις δράσεις των συλλόγων, βλ. Πανόπουλος σελ. 92-101, στο Παπαταξιάρχης 2006.

τοπικότητα<sup>43</sup>. Αυτή άλλωστε η τακτική ήταν γνώριμη και από τον προηγούμενο αιώνα, που η μετανάστευση των αντρών, προκειμένου να αναζητήσουν οικονομικούς πόρους<sup>44</sup>, εξασφάλιζε τη δυνατότητα να στέλνουν χρήματα αλλά και να εμπλουτίζουν το Ζαγόρι με κάθε δυνατή μορφή αστικής παρεμβολής<sup>45</sup>.

Στην επιδίωξη αυτού το κεφαλαίου να περιγράψει και να αποδώσει τη φυσιογνωμία του τόπου που μελετά η παρούσα εργασία κρίνεται χρήσιμη και η συμβολή της εικόνας. Εκτός από την επιστημονική βιβλιογραφία για το Ζαγόρι, συμπυγμένες πληροφορίες για μια πιο σφαιρική άποψη αλλά και πλούσιο φωτογραφικό υλικό περιέχουν δύο αξιόλογα λευκώματα. Ο τόμος *Ζαγορισίων Βίος* του Άγγελου Κίτσου που έχει εκδώσει το Ριζάρειο Ίδρυμα αποτελεί ένα σημαντικό φωτογραφικό αρχείο από τη ζωή των Ζαγορισίων από το 1860 μέχρι το 1950 που ανασύρει στιγμές από όλες τις εκφάνσεις της τοπικής κοινωνίας τόσο μέσα στο γεωγραφικό χώρο όσο και στους τόπους μετοικεσιών και πλαισιώνεται από μια ιστορική αναδρομή που παρουσιάζεται ως χρονολόγιο. Οι φωτογραφίες εύστοχα μεταφέρουν στον αναγνώστη την ατμόσφαιρα της εποχής στην οποία αναφέρεται ενώ είναι εξίσου περιγραφική ακόμα και η κατηγοριοποίηση των ενοτήτων που αναδεικνύουν όλα τα στοιχεία που χαρακτηρίζουν τη φυσιογνωμία της κοινωνίας των Ζαγορισίων. Ο τόμος *Ζαγοροχώρια, Ο θησαυρός πίσω από το βουνό* του Βασίλη Συκά περιέχει ένα επίσης πλούσιο φωτογραφικό υλικό από τα χωριά και το φυσικό περιβάλλον που τα φιλοξενεί, σε ένα άλλο επίπεδο, πιο φυσιολατρικό. Αποτελεί ουσιαστικά ένα οδοιπορικό που προδιαθέτει τον επίδοξο επισκέπτη, δίνοντας παράλληλα πληροφορίες τόσο για την περιοχή όσο και για την ιστορική συνθήκη που διαμορφώνει την ιδιαίτερη φυσιογνωμία των κατοίκων.

---

<sup>43</sup> Νιτσιάκος 1997, σελ. 67.

<sup>44</sup> Για λεπτομερή στοιχεία για τα κύματα μετανάστευσης των Ζαγορισίων, βλ. Παπαγεωργίου 1995, σελ. 181 και Δαλκαβούκης 1999, σελ. 29-50.

<sup>45</sup> Παπαγεωργίου 1995, σελ. 185 & 187 και Δαλκαβούκης 1999, σελ. 66-70.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ

### Το φαγητό

#### α. Περιγραφή

##### Η ζαγορίσια γη

Η παραδοσιακή διατροφή στο Ζαγόρι αντανακλά την ιδιομορφία που χαρακτηρίζει το ίδιο το Ζαγόρι. Τόπος ορεινός, πίσω από το Μιτσικέλι<sup>46</sup>, στις πλαγιές της Πίνδου<sup>47</sup>, το Ζαγόρι παρότι περιβάλλεται από φυσικό κάλλος και βλάστηση, ωστόσο παραμένει μια περιοχή που δεν έχει ιδιαίτερα πλούσια γεωργική παραγωγή. Σε μια ορεινή περιοχή με άγονο έδαφος και περιορισμένες δυνατότητες καλλιέργειας, τα προϊόντα που παράγονται είναι λίγα σε ποσότητα και περιορισμένα ως είδη<sup>48</sup>. Στο βιβλίο του Παπαγεωργίου «Οικονομικοί και κοινωνικοί μηχανισμοί στον ορεινό χώρο. Ζαγόρι (μέσα 18<sup>ου</sup> – αρχές 20<sup>ου</sup> αι.)», δίνονται από το συγγραφέα όλα τα στοιχεία που περιγράφουν την πλουτοπαραγωγική εικόνα της περιοχής, η οποία παραμένει περίπου ίδια μέχρι και την εποχή του μεσοπολέμου. Ουσιαστικά το πλαίσιο αλλάζει μετά το Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο με τη μαζική απομάκρυνση του πληθυσμού από τον αγροτικό χώρο εξ αιτίας της αστικοποίησης<sup>49</sup>.

Οι καλλιέργειες περιορίζονται κυρίως σε δημητριακά, όσπρια και αμπέλια. Σιτάρι, κριθάρι, βρώμη, σίκαλη, αραβόσιτος καλλιεργούνται συστηματικά, αν και δίνεται προτεραιότητα στην αμπελουργία<sup>50</sup> και στην παραγωγή κρασιού και τσίπουρου, κυρίως γιατί αυτήν τη δυνατότητα πρόσφερε η καταλληλότητα του ορεινού εδάφους<sup>51</sup>. Οι πλαγιές του βουνού που δε διαθέτουν την κατάλληλη μορφολογία εδάφους για εύφορες καλλιέργειες που θα ενίσχυαν την αγροτική ανάπτυξη της περιοχής, προσφέρονται ωστόσο ιδανικά για την αμπελουργία<sup>52</sup>. Η αμπελοκαλλιέργεια πάντως έδινε τη δυνατότητα στους Ζαγορίσιους να

---

<sup>46</sup> Λαμπρίδης 1870, σελ. 9.

<sup>47</sup> Νιτσιάκος 1993, σελ. 9.

<sup>48</sup> Παπαγεωργίου 1995, σελ. 48.

<sup>49</sup> Βλ. Νιτσιάκος 1995, σελ. 171.

<sup>50</sup> Παπαγεωργίου 2015, σελ. 15 και σελ. 29-33.

<sup>51</sup> Συνέντευξη από Θουκυδίδη Παπαγεωργίου.

<sup>52</sup> Σαββίδης 2003, σελ. 42-43.

εμπορεύονται τα πάμπολλα παράγωγα του αμπελιού και του μούστου για να ενισχύσουν το οικογενειακό εισόδημα<sup>53</sup>. Οι υπόλοιπες καλλιέργειες καθώς και η παραγωγή μελιού προορίζονται για τις ανάγκες της αυτοκατανάλωσης. Την παραγωγή συμπληρώνουν δεντροκαλλιέργειες με κερασιές, μηλιές, καρυδιές, καστανιές<sup>54</sup>, οι καρποί των οποίων αξιοποιούνται με κάθε δυνατό τρόπο από τους ντόπιους, όπως επίσης αξιοποιούνται και τα αγαθά του δάσους: κράνα, βατόμουρα, μανιτάρια.

### Οικιακή οικονομία και κοσμοπολιτισμός

Για την κατανόηση της ζαγορίσιας μαγειρικής κουλτούρας είναι χρήσιμο να σημειωθεί ότι ο γεωφυσικός διαχωρισμός του χώρου στα τρία διαμερίσματα του Ζαγορίου καθορίζει και τις διαφορές στις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων<sup>55</sup>. Ενώ στο άνυδρο Δυτικό Ζαγόρι τα όσπρια και τα κηπευτικά κυριαρχούν στο τραπέζι, στο Ανατολικό και στο Κεντρικό Ζαγόρι οι γεύσεις είναι πιο σύνθετες και οι συνδυασμοί πιο πρωτότυποι για μια ορεινή κοινότητα, με αναφορές και σε γλυκόξινα πιάτα.

*Ειδικά στο Ζαγόρι η νοικοκυρά μαγείρευε ό,τι είχε, αξιοποιούσε ό,τι είχε. Γι' αυτό και η μαγειρική είναι διαφορετική στα διάφορα χωριά του Ζαγοριού. Η περιοχή του Ανατολικού Ζαγοριού επειδή είχε νερά πολλά, γι' αυτό είχε πολλά κηπευτικά, λαχανικά, οπότε η μαγειρική τους βασίζονταν σ' αυτά. Η δική μας, του Δυτικού και του Κεντρικού Ζαγοριού που είμαστε εμείς εδώ, είναι άνυδρη. Επομένως τα φαγητά η γυναίκα η ζαγορίσια το προσάρμοζε σε ό,τι μπορούσε να καλλιεργήσει στον κήπο της, στο μικρό κήπο που είχε. Θα έβαζε δυο κρεμμύδια, λάχανα, να φτιάχνει τις πίτες της, κρεμμύδια, θα έβαζε κανένα φασόλι που μπορούσε να το ποτίσει, φακές, ρεβίθια, τέτοια πράγματα.*

*Και πάλι, η περιοχή του Κεντρικού Ζαγοριού έχει ιδιαίτερη μαγειρική από του Δυτικού. Αυτοί μαγειρεύουν δαμάσκηνα, κυδώνια, σταφίδες, γλυκόξινα, τέτοια παράξενα. Εμείς αυτές τις γεύσεις δεν τις έχουμε εδώ. Επομένως η μαγειρική διαφοροποιείται ανάλογα με την περιοχή του Ζαγοριού που είναι. (που αναφερόμαστε). Ακολουθούσε πάντα το ημερολόγιο, δηλαδή ήταν πάντα*

---

<sup>53</sup> Παπαγεωργίου 2015, σελ. 32. Πριν την έκδοση του βιβλίου του, όπου γίνονται οι αντίστοιχες αναφορές, ο κ. Θουκιδίδης Παπαγεωργίου, στη συνέντευξη που μας παραχώρησε, εξήγησε ότι το ορεινό έδαφος στο Ζαγόρι δεν προσφέρεται για άλλες μορφές αγροτικής καλλιέργειας, ενώ με την αμπελοκαλλιέργεια κατάφερναν να αξιοποιήσουν και την παραμικρή καλλιεργήσιμη γωνίτσα. Επιπλέον, τα παράγωγα του αμπελιού δεν περιορίζονταν μόνο για αυτοκατανάλωση, αλλά αντίθετα αποτελούσαν σημαντική οικονομική ενίσχυση, αφού εμπορεύονταν το κρασί, το τσίπουρο το πετιμέζι, ενώ αξιοποιούσαν και τα ξύλα από το κλάδεμα του αμπελιού για θέρμανση.

<sup>54</sup> Παπαγεωργίου 1995, σελ. 48: *Κεφάλαιο Β', Αγροτική Παραγωγή.*

<sup>55</sup> Τσούπη 2007, σελ. 27.

*εποχική η μαγειρική, κάθε πράγμα στον καιρό του. Ό,τι είχε χειμωνιάτικο, ό,τι παρήγαγε το χειμώνα το χρησιμοποιούσε το χειμώνα.*<sup>56</sup>

Η επαφή ωστόσο των Ζαγορισίων με τα μεγάλα αστικά κέντρα λόγω των μετοικεσιών επηρεάζει όλες τις εκφάνσεις της πολιτισμικής ταυτότητας αυτής της ορεινής κοινότητας. Εκτός από την άνθιση της παιδείας, τις οικιστικές παρεμβάσεις και τις κοσμοπολίτικες ενδυματολογικές επιρροές, επιπλέον επιδρά με αντίστοιχο τρόπο και στη μαγειρική και το φαγητό<sup>57</sup>. Παρά την ανέχεια που επικρατεί λόγω των περιορισμένων πρώτων υλών, ωστόσο η διαχείριση της μαγειρικής αποτελεί μια πρόκληση γευσιγνωσίας στην ταπεινή επαρχιακή κουζίνα. Το φαγητό δεν είναι μόνο μέσο επιβίωσης αλλά αποκτά και αυτό μια διάσταση κοσμοπολίτικη, που επεκτείνεται τόσο στη μείξη των υλικών και τη χρήση μπαχαρικών όσο και στο σερβίρισμα, που εμπλουτίζεται με τα σκεύη που έρχονται από τη Δύση. Έτσι η ζαγορίσια κουζίνα διαμορφώνεται μέσα από μια αξιοθαύμαστη ποικιλία γεύσεων και αρωμάτων σε μια αντιφατική πραγματικότητα που συνδυάζει την απλότητα και τη λιτότητα των υλικών με την εφευρετικότητα, τη φαντασία και την πολυπλοκότητα των συνταγών. Οι Ζαγορίσιοι δεν αρκούνται στο ψωμοτύρι για να επιβιώσουν αλλά ανάγουν τη φτώχεια τους σε υψηλές γαστρονομικές αναζητήσεις.

### Το ψωμί

Το ψωμί<sup>58</sup> φυσικά αποτελεί βασικό στοιχείο της διατροφής τους και συνδέεται με όλους τους συμβολισμούς της ιερότητας, της προσφοράς και της κοινωνικής συγγένειας την αγροτική κοινωνία, όπως συμβαίνει σε όλες τις ελληνικές παραδοσιακές κοινότητες<sup>59</sup>. Εκτός από την καθημερινή παρουσία του στο τραπέζι, όταν το σέρβιραν βουτηγμένο στο γάλα, το βούτυρο ή το κρασί αντικαθιστούσε συχνά το πρωινό ή το βραδινό γεύμα, ανάλογα με την εποχή ή τη

---

<sup>56</sup> Ο.π. Από τη συνέντευξη της κ. Ελένης Δούβλη.

<sup>57</sup> Τσούπη 2007, σελ. 29 και σελ. 35.

<sup>58</sup> Αναφορές για το ψωμί στο Ζαγόρι βλ. Τσούπη 2007, σελ. 84 και Παπαγεωργίου 2015, σελ. 14-17 και σελ. 27-28.

<sup>59</sup> Για το ψωμί στις παραδοσιακές κοινότητες βλ.: Βαρβούνης 1996, σελ. 155, για το ψωμί στη χριστιανική λατρεία βλ. Ματάλα 2008, σελ. 121, για πολιτισμικές αναφορές στο ψωμί βλ. Σκούτερη-Διδασκάλου 2010, σελ. 116 και για την παρασκευή του ψωμιού στις παραδοσιακές κοινωνίες βλ. Μελίδου-Κεφαλά 2010, σελ. 125-131.

θηρσκευτική συγκυρία. Ωστόσο συχνά το εμπλουτίζουν και με άλλα συστατικά, όπως το γάλα, το βούτυρο τα αυγά και το τυρί και δημιουργούν άλλη μια διάσταση στην κατανάλωσή του. Η κ. Ελένη Δούβλη περιγράφει:<sup>60</sup>

*Πρωί πρωί έφτιαχνε η μάνα γαλότριφτα. Είναι τρίψα με γάλα, όλη η οικογένεια το πρωί για πρωινό έτρωγαν παπάρρα, δηλαδή ψωμί μέσα στο γάλα. (...) Η έφτιαχναν λαδότριφτα ή βουτυρότριφτα: Στο τηγάνι λιώνουμε το βούτυρο ώσπου να κοκκινίσει, να κάψει. Ρίχνουμε λίγο νερό, βράζει το νερό, ρίχνεις και λίγο αλάτι και μέσα σ' αυτό έριχναν ανάλογη ποσότητα ζερού ψωμιού και έτριβαν από πάνω τυριά. Το σκέπαζαν με το καπάκι να πάει η ψυχή του, δηλαδή να ησυχάσει, να τραβήξει τους χυμούς. Φούσκωνε το ψωμί, γίνονταν ένα με το τυρί και το έτρωγαν. Αν δεν είχαν βούτυρο ή αν νήστευαν αντί για βούτυρο έβαζαν λάδι. Επίσης χρησιμοποιούσαν πολύ την κρασότριφτα, πάλι σε νηστεία, απαραίτητως δε τη Μεγάλη Παρασκευή. Έβαζε το κρασί λίγο να ζεσταθεί με λίγο ζεστό νερό, έβαζε και ζάχαρη και μέσα σ' αυτό έριχναν το ζερό ψωμί και το έτρωγες για βραδινό και κοιμόσουν στα χαμομήλια.*

*Μια άλλη τροφή που έφτιαχναν ήταν η κ(ου)λούρα. Αυτή γινόταν από αλεύρι καθάριο, από σιτάρι, όχι καλαμποκίσιο. Έβαζαν στο αλεύρι σόδα, λάδι και λίγη ζάχαρη. Αυτό το μείγμα το ζύμωναν σαν ψωμί, το έπλαθαν σε μακρόστενα κομμάτια, το έβαζαν στο ταψί, κένταγαν με το πιρούνι σχέδια διάφορα, κεντητό και το έβαζαν να ψηθεί. Ήταν κάτι ανάμεσα σε ψωμί και σε γλυκό. Ήταν το προσφάι τους, το κολατσιό τους. Άλλο κολατσιό ήταν μια αλευρόπιτα ή μια αναπασιμένη: Όταν ζύμωναν κρατούσαν λίγο από το ζυμάρι του ψωμιού, αυτό το έβαζαν σε ένα σ(ι)νί<sup>61</sup>, έβαζαν ζάχαρη και την έκαναν γλυκιά ή τυρί και γινόταν σαν τυρόψωμο. Ή πάλι έβαζαν αυγά και τυρί και γινόταν αφράτη. Ήταν ένα είδος τυρόψωμο. Πάλι αυτήν τη χρησιμοποιούσαν για φαγητό στη δουλειά τους ή και για τα παιδιά.*

<sup>60</sup> Από τη συνέντευξη που μας έδωσε η κ. Ελένη Δούβλη στα Άνω Πεδινά το καλοκαίρι του 2012 για το ερευνητικό έργο «Ζαγόρι. Φύση και Πολιτισμός – Ψηφιακός Οδηγός».

<sup>61</sup> «Σινί» ονομάζεται το σκεύος στο οποίο τοποθετείται το φαγητό ή η πίτα για να ψηθεί στο γάστρο. Το γάστρο ή ο γάστρος αποτελεί μια ιδιαίτερη τεχνική ψησίματος που συνηθίζεται στο Ζαγόρι. Το σκεύος στο οποίο τοποθετείται το φαγητό ή η πίτα για να ψηθεί είναι το «σινί». Πρόκειται για χάλκινο ταψί, μεγάλου διαμετρήματος το οποίο φροντίζουν να έχουν γανώσει ώστε να μην οξειδώνεται. Το γάστρο είναι ένα μεταλλικό σκέπασμα, μεγαλύτερου διαμετρήματος από το σινί, το οποίο έχει κοίλη επιφάνεια με εσοχή περιμετρικά, ώστε να συγκρατεί τα κάρβουνα και τη στάχτη. Κατά την προπαρασκευή του φαγητού το γάστρο θερμαίνεται στα αναμμένα κάρβουνα για να αποκτήσει ψηλή θερμοκρασία. Η διαδικασία ψησίματος απαιτεί τοποθέτηση του σιניού (ταψιού) ανάμεσα στα μισοσβησμένα κάρβουνα, τα οποία πρέπει να το περιβάλλουν και σκέπασμα με το ζεματισμένο γάστρο. Πάνω στο γάστρο ρίχνουν στάχτη και λίγα κάρβουνα και αφήνεται στη θέση αυτή μέχρι να ψηθεί το φαγητό. Το κοίλο σκέπασμα προφανώς συγκρατεί την αναγκαία θερμοκρασία για το ψήσιμο και το αποτέλεσμα έχει μια ιδιαίτερη νοστιμιά που δε συγκρίνεται με το ψήσιμο στον απλό φούρνο. Το χρησιμοποιούσαν για το ψήσιμο όλων των φαγητών (κρέας, μπριάμια, όσπρια) όπως και για το ψήσιμο της πίτας.

## Οι πίτες και τα μπριάμια

Ο όρος «οικιακή οικονομία» βρίσκει απόλυτη ανταπόκριση στο παράδειγμα της ζαγορίσιας κουζίνας. Είναι χαρακτηριστικά αντιφατική η δωρικότητα με την οποία η νοικοκυρά διαχειρίζεται τα λίγα αγαθά ώστε να αξιοποιεί τα ελάχιστα με τον καλύτερο δυνατό και ευφάνταστο τρόπο<sup>62</sup> προκειμένου να εξασφαλίζει το καθημερινό φαγητό, αναπτύσσοντας μαγειρικές τεχνικές όπως οι πίτες ή τα μπριάμια. Οι πίτες<sup>63</sup> στο Ζαγόρι είναι δείγμα της νοοτροπίας που δεν επιτρέπει τίποτα να πεταχτεί, αντίθετα, αποτελούν τη βάση προκειμένου να αξιοποιηθεί το περίσσειμα από το φαγητό της προηγούμενης μέρας ή να πληθύνει η ελάχιστη πρώτη ύλη που συνέλεξαν για να μαγειρέψουν. Εξ ανάγκης λοιπόν, με στόχο και μέλημα τον κορεσμό της οικογένειας, δημιουργήθηκαν αυτές οι γαστρονομικές ποικιλίες που εντυπωσιάζουν σήμερα τους επισκέπτες και αναπαράγουν το μύθο που περιβάλλει τη ζαγορίσια κουζίνα.

*Βρισκόμαστε στην περιοχή της πίτας. Η πίτα στο Ζαγόρι έχει μια λογική. Είναι το α και το ω της διατροφής μας. Είναι η έλλειψη πρώτης ύλης. Βλέπεις ο τόπος είναι άγονος, πολύ άγονος. Ό,τι υπήρχε σαν φαγητό την προηγούμενη, ή αν ήτανε μια χούφτα πράγμα, ήτανε δυο μερίδες. Μπαίνοντας σε φύλλο γίνονταν 4 μερίδες και τσίξε την οικογένεια. Εμείς είμαστε “Χριστοί” εδώ, πολλαπλασιάζαμε τα ψάρια. Παρότι υπήρχε χρήμα, δεν υπήρχε πρώτη ύλη. Δεν υπάρχει πρωτογενής παραγωγή. Οπότε οι νοικοκυρές εφεύρισκαν τρόπους να πολλαπλασιάζουν το φαγητό τους. Ό,τι είναι μια χούφτα μπαίνοντας στο φύλλο γίνονταν 4 μερίδες<sup>64</sup>.*

Η ποικιλία της ζαγορίσιας πίτας είναι πλούσια<sup>65</sup>, καθώς αξιοποιείται κάθε είδους υλικό: Τυρόπιτα, τραχανόπιτα, λαχανόπιτα, κολοκυθόπιτα, τσουκνιδόπιτα (ή στεγνόπιτα όταν παρασκευάζεται με αποξηραμένες τσουκνίδες το χειμώνα), φακόπιτα, ρεβυθόπιτα, μανιταρόπιτα, και φυσικά οι γιορτινές (όταν έσφαζαν κάποιο ζώο σε μεγάλες γιορτές) κοτόπιτα, κρεατόπιτα και ζυγουρόπιτα. Επίσης οι γυμνές πίτες, χωρίς φύλλο αλλά με χυλό: Αλευρόπιτα, αλευροκολόκυθο, μπατσαριά, μπατσαρόγαλο (πίτα που γίνεται με μείγμα από γκίζα, ξυνόγαλο, αυγά και καλαμποκίσιο αλεύρι). Αλλά και πίτες γλυκιές: Ριζόπιτα (η γιορτινή, που συνόδευε τις χαρές), γαλατόπιτα, πατσαβουρόπιτα (μόνο με φύλλο, ζάχαρη κι αυγά, σιροπιασμένη), κερασόπιτα, γλυκιά στεγνόπιτα, με αποξηραμένα φρούτα.

<sup>62</sup> Νιτσιάκος 1995, σελ. 171.

<sup>63</sup> Για τις παραδοσιακές πίτες της Ηπείρου, βλ. Αν. Π. Στεφόπουλος, 1991, για την πίτα στην ελληνική μαγειρική σύνθεση βλ. Σκούτερη-Διδασκάλου στο Γκατζόλης 2010, σελ. 116-117.

<sup>64</sup> Από τη συνέντευξη της κ. Νίκης Ζούκη, βλ. υποσημείωση 52, σελ. 30 της παρούσης εργασίας.

<sup>65</sup> Τσούπη 2007, σελ. 74.

Εξάλλου, ακόμα και στην έκτακτη ανάγκη, η πιο προσιτή λύση για φαγητό, τρατάρισμα ή συμπλήρωμα στο τραπέζι είναι η παρασκευή μιας απλής πίτας με αλεύρι, τυρί και βούτυρο. Η συχνότητα και η ευκολία με την οποία παρασκευάζεται η αλευρόπιτα, συνταγή που συναντάται συχνά στη διατροφή των Ελληνικών ορεινών κοινοτήτων, της έδωσε και το προσωνύμιο «προχειρόπιτα» ή «τεμπελόπιτα».

Οι βασικές πρώτες ύλες για να παρασκευαστεί μια πίτα είναι προϊόντα που υπάρχουν μέσα σε κάθε ζαγορίσιο σπίτι. Η οικοσιτη κτηνοτροφία<sup>66</sup> εξασφαλίζει το τυρί, το βούτυρο, το γάλα και τα αυγά. Αντίστοιχα η καλλιέργεια των δημητριακών παρέχει το αλεύρι, σταρένιο, κρίθινο είτε καλαμποκίσιο, που φυλάγονταν στη *μπίμιτσα*, τον υπόγειο ή ημιυπόγειο χώρο του σπιτιού που χρησίμευε για τη φύλαξη τροφίμων, δηλαδή το κατώι. Εκεί φυλάγονταν και τα όσπρια που επίσης καλλιεργούνται στην περιοχή. Τα «λάχανα»<sup>67</sup> αλλά και τα κρεμμύδια και τα υπόλοιπα αγαθά της γης, ήταν εύκολο να βρεθούν στην ύπαιθρο ή να καλλιεργηθούν στους κήπους των σπιτιών, ενώ για τους χειμερινούς μήνες φρόντιζαν να τα διατηρούν αποξηραμένα.

Η διαθεσιμότητα της πρώτης ύλης είναι πρωταρχικό μέλημα της νοικοκυράς. Οι μέθοδοι συντήρησης των τροφών βρίσκουν εφαρμογή με κάθε δυνατό τρόπο. Η αποξήρανση των λαχανικών και των φρούτων αποτελεί συνηθισμένη πρακτική, προκειμένου να εξασφαλίσουν την επάρκεια του είδους κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Καταγράφονται χαρακτηριστικές συνταγές που περιέχουν αποξηραμένα φρούτα όπως οι κερασόπιτες και το χ'σιάφ' (χουσάφι, ένα είδος κομπόστας από αποξηραμένα φρούτα, όπως διευκρινίζεται στο απόσπασμα της συνέντευξης που ακολουθεί), που υπηρετούσαν εξασφάλιση του χειμωνιάτικου γλυκού, ενώ οι τσουκνιδόπιτες γίνονται το χειμώνα με αποξηραμένη τσουκνίδα και μετονομάζονται σε στεγνόπιτες.

*(...) Και τσουκνιδόπιτα κάναμε ωραία, αλλά με λιαστή τσουκνίδα βέβαια και τη λέγανε στεγνό(ι)τα. Στεγνώναν τα λάχανα και κυρίως τσουκνίδια, τα αφυδατώνανε στον ήλιο, τα αποθηκεύανε σε πάνινες σακούλες και το χειμώνα τα χρησιμοποιούσαν για αν κάνουνε πίτες. Και τα πιο πολλά τα κρεμάγαν στους καβαλάρηδες (στις σκέπες). Στέγνωναν και πολλά ντόπια φρούτα, κράνα, κεράσια και κάναν κερασόψες: Όψιμα ή οπτά (τα φρούτα), όψιμα τα παραγινωμένα και τα οπτά, δηλαδή τα ψητά, βραστά, μαγειρεμένα.*

<sup>66</sup> Παπαγεωργίου 1995, σελ. 50, 56 και 69.

<sup>67</sup> Όλων των ειδών τα χορταρικά που χρησιμοποιούν στη μαγειρική τους, οι Ζαγορίσιοι τα ονομάζουν “λάχανα”.



*Τα αφυδατωμένα τα ρίχναν μετά σε νερό με πετιμέζι και γινόταν το γλυκό τους, η κομπόστα τους για το χειμώνα, το χ(ου)σιάφ(ι) (...)<sup>68</sup>.*

Η αποξηράνση αποτελεί διαδεδομένη μέθοδο συντήρησης και για τα μανιτάρια, που επίσης αξιοποιούνται με κάθε τρόπο στο Ζαγόρι. Οι μανιταρόπιτες αλλά και άλλες ευρηματικές συνταγές εμπλουτίζουν τη γαστρονομία τους ενώ η ανεύρεση των μανιταριών αποτελεί αγαπημένη ενασχόληση των Ζαγορισίων μέχρι και σήμερα<sup>69</sup>. Αξιοποιούν δε μεγάλη ποικιλία μανιταριών καθώς θεωρούνται σπουδαίοι μανιταρόφιλοι και γνώστες του είδους. Τραχανάς με μανιτάρια, μανιτάρια τηγανητά, μανιτάρια με ζυμαρικά, κρεατικά με μανιτάρια (που συνήθως σερβίρουν με πουρέ πατάτας), μανιταρόσουπες, είναι μόνο λίγοι χαρακτηριστικοί από τους πολλούς συνδυασμούς που φτιάχνουν.

Σοβαρό συμπλήρωμα, που συχνά γίνονται βασική ύλη για πολλές παρασκευές των γευμάτων τους, είναι τα οπωροκηπευτικά που καλλιεργούν μέσα στον οικισμό<sup>70</sup>, στους κήπους των σπιτιών τους. Συχνά τα αναμειγνύουν με άγρια χόρτα, τσουκνίδες, ραδίκια, σέσκουλα, λάπατα και όλα μαζί συναποτελούν τα «λάχανα» (ή «μαζέματα»). Συνήθης πρακτική για την αξιοποίηση των λάχανων είναι η ανάμειξή τους με όσπρια, ρύζι, πατάτες και αυτή τη μείξη την ονομάζουν «μπριάμια». Εκτός από τις λαχανόπιτες, τα μπριάμια επίσης αποτελούν πολύ συχνή, εύκολη, λιτή και οικονομική λύση για το καθημερινό τραπέζι.

*Ό,τι βλέπεις σε μείξη υλικών της γης είναι μπριάμια. Αγαθά της γης σε μείξη. Ρύζι με κρέας είναι σ(υ)κωτομπριάμο, μπριάμι (το ρύζι) με συκωτάκι. Πολλά μυρωδικά με λαχανικά και συκωτάκι, κι αυτό σ(υ)κωτομπριάμο. Τουρλού, πολλά λαχανικά μαζί, μπριάμια είναι κι αυτά. Πατάτες με κολοκύθια, κι αυτό μπριάμι είναι. Τα όσπρια με τα λάχανα ή με τα κρεμμύδια, κι αυτό. Όλα αυτά ανήκουν στην κατηγορία των μπριαμιών. Γενικά τ' ανακατέματα των προϊόντων της γης, κυρίως με τα λαχανικά του καλοκαιριού λέγονται μπριάμια<sup>71</sup>.*

Είναι εντυπωσιακό το γευστικό αποτέλεσμα που δίνουν οι ευφάνταστοι συνδυασμοί των πιο απλών υλικών προσδίδοντας στο φαγητό μια γήινη γεύση και αναδεικνύοντας το μεγαλείο της απλότητας. Η δημιουργικότητα στην κουζίνα ακολουθεί τη διαθεσιμότητα σε πρώτες ύλες και στόχος είναι βέβαια η καθημερινή

<sup>68</sup> Από τη συνέντευξη της Νίκης Ζούκη.

<sup>69</sup> Είναι χαρακτηριστική η έντονη παρουσία του Συλλόγου Μανιταρόφιλων, που αριθμεί πολλά μέλη και αναλαμβάνει πρωτοβουλία για πολλές δραστηριότητες στην ευρύτερη περιοχή.

<sup>70</sup> Δαλκαβούκης 2005, σελ. 54-55: Κεφ. Ο χώρος και τα επαγγέλματα.

<sup>71</sup> Από τη συνέντευξη της Νίκης Ζούκη.

τροφή της οικογένειας. Γι' αυτό και τα όσπρια που καλλιεργούνται στο Ζαγόρι έχουν περίλαμπρη θέση στο καθημερινό τραπέζι, αποτελώντας συχνά τη βάση για τα περιβόητα «μπριάμια». Η δυνατότητα συντήρησης των οσπρίων για μεγάλα χρονικά διαστήματα, δίνει στην οικογένεια την ασφάλεια διάθεσης της πρώτης ύλης για την παρασκευή του φαγητού. Εφόσον μάλιστα πρόκειται για ύλη που δεν είναι δυσεύρετη, αποτελεί την εύκολη και προσιτή λύση, ενώ η ανάγκη της ικανοποίησης της γεύσης οδηγεί τη φαντασία της μαγείρισσας. Έτσι στο Ζαγόρι ανακαλύπτουμε πολλές συνταγές που αξιοποιούν ένα υλικό σε παραλλαγές: *Αμέτρητες παραλλαγές στο ίδιο θέμα, κατά κάποιον τρόπο μετατροπές διατροφικές, όπως εκείνη η διατονική που αναστρέφει τους φθόγγους της ίδιας συγχορδίας*<sup>72</sup>. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν οι πολλοί και διαφορετικοί τρόποι που μαγειρεύονται τα φασόλια. Ο κατάλογος είναι μακρύς και ομολογουμένως εντυπωσιακός:

Γίγαντες με χόρτα στο φούρνο, γίγαντες με κόκκινη σάλτσα στο φούρνο, γίγαντες με κρεμμύδια στο φούρνο, γίγαντες με κρεμμύδια και μάραθο, γίγαντες τηγανητοί με ρίγανη, γίγαντες με σκορδαλιά, γίγαντες σαλάτα, γίγαντες ή παστάλια (ποικιλία φασολιού) με ραδίκια σαλάτα, παστάλια με πράσο στο φούρνο, παστάλια φρέσκα λαδερά, παστάλια ξερά σούπα, φασολάκια με κρέας στο φούρνο, φασόλια γιαχνί (πλατιά, παστάλια ή λιανά), μπαρμπούνια ξερά με κρέας (παλιά συνταγή με σκεμπέ, δηλαδή με καπνιστό κρέας), κρέας με φασολάκια, φασόλια<sup>73</sup>. Κάθε συνταγή υπηρετεί πιστά τη διαφορετικότητά της τόσο στη γεύση και στα αρώματα όσο και στα συνοδευτικά υλικά που ποικίλουν ανάλογα με την εποχή για να συνοδέψουν τη βασική πρώτη ύλη.

---

<sup>72</sup> Για την ποικιλομορφία της σύνθεσης που χαρακτηρίζει την απλότητα του καθημερινού φαγητού στην ελληνική κουζίνα βλ. Σκουτέρη-Διδασκάλου 2010, σελ. 110 και 118.

<sup>73</sup> Οι συνταγές είναι από αποδελτίωση του ημερολογίου 2009 που εκδόθηκε από τον Πολιτιστικό Σύλλογο Λεπτοκαρυάς Ζαγορίου «Το Λιασκοβέτσι», με τίτλο: «ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ & ...14 συνταγές με φασόλια & 3 γυμνές πίτες». Η αποδελτίωση έγινε για το ερευνητικό έργο «Ζαγόρι. Φύση και Πολιτισμός, - Ψηφιακός οδηγός».

## Οικόσιτη κτηνοτροφία και οικιακή τυροκομία

«Αν έχεις ένα καρδάρι βούτυρο, αν έχεις ένα καρδάρι τυρί κι ένα καρδάρι γκίτζα, αν έχεις κι ένα αμπάρι με αλεύρι, τι άλλο θέλεις λοιπόν; Έχεις το βαένι κι έχεις και μια νταμιτζάνα τσίπουρο είσαι εξασφαλισμένος με όλα!»<sup>74</sup>

Η κτηνοτροφία, που με το πέρασμα των χρόνων περιορίστηκε στην οικόσιτη<sup>75</sup>, επίσης παίζει σημαντικό ρόλο στη διατροφή των κατοίκων<sup>76</sup>. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα τυριά δεν έλειψαν από το Ζαγόρι, αντίθετα αποτελούν βασικά στοιχεία διατροφής<sup>77</sup> και παραμένουν σταθερή βάση άντλησης πρώτων υλών για το φαγητό<sup>78</sup>. Σε κάθε σπίτι η νοικοκυρά φτιάχνει τυρί και βούτυρο και τα διατηρεί στο κελάρι του σπιτιού. Η κ. Ελένη Δούβλη στη συνέντευξη που μας παραχώρησε μας δίνει μια γλαφυρή εικόνα της οικιακής τυροκομίας με λεπτομερείς περιγραφές της διαδικασίας παραγωγής βουτύρου και τυριού.

*Και το πιο φτωχό σπίτι θα είχε γίδια. Πέντε, πέντε. Αυτά όλα τα μάζευε ένας τσοπάνης, πέντε από τον έναν, πέντε από τον άλλον, μαζεύονταν ένα κοπάδι, πήγαινε ο γιδάρης το πρωί τα βοσκούσε και τα γύριζε το βράδυ. Είχαν το γάλα τους. Από το γάλα, έφτιαχναν το τυρί, έφτιαχναν και τη γκίτζα. Μερικά σπίτια είχαν και πρόβατα. Με μισό γάλα γίδινο και μισό γάλα πρόβειο έφτιαχναν το τυρί τους. Ή μόνο με πρόβειο. Το τυρί, η φέτα δηλαδή, ήταν βασικό είδος διατροφής στο Ζαγόρι. Εξασφαλίζοντας το αλεύρι και το τυρί είχαν επάρκεια. Και το βούτυρο σίγουρα. Πώς έβγαινε το βούτυρο. Κάθε σπίτι είχε την ντουμπολίτσα (ξύλινο σκεύος). Μάζευαν το γάλα, δηλαδή κάθε μέρα όταν γυρνούσαν τα γίδια τους, άρμεγαν. Κρατούσαν το γάλα για να φάνε, να πιούν τα παιδιά, οι γέροντες, το σπίτι, και το υπόλοιπο γάλα το μάζευαν σε ένα δοχείο, δυο, τρεις μέρες. Αυτό έπιανε μια κρούστα από πάνω. Όταν γινόταν μετά από δυο, τρεις μέρες, δυο, τρία, πέντε κιλά, το έβαζαν στην ντουμπολίτσα και με το άλλο το ξύλινο το εργαλείο που κάτω ήταν πλατύ, το χτυπούσαν ώρες ολόκληρες, μέχρι που στην κορυφή έβγαινε το βούτυρο. Το μάζευαν και το έβαζαν σε ένα δοχείο. Αυτό ήταν το βούτυρο το ανάλατο, το φρέσκο. Κι αυτό ήταν το καλύτερο φαγητό για τα παιδιά και για τους μεγάλους. Το βούτυρο αυτό το χρησιμοποιούσαν δεν άφηναν πολύ ανάλατο γιατί θα χαλούσε και δεν είχαν ψυγεία. Το αλάτιζαν λοιπόν. Έβαζαν μια στρώση αλάτι και το έβαζαν σ' ένα δοχείο ξύλινο που το έλεγαν καρδάρι. Σ' αυτό το καρδάρι, κάθε φορά που το μπόλιζαν (το γάλα με την κρούστα), έβγαζαν μια ποσότητα βουτύρου, ένα πιάτο ας πούμε, το έστρωναν μετά από πάνω, έβαζαν αλάτι ως την επόμενη φορά που θα το ξαναμπόλιζαν, να βγάλουν άλλη τόση ποσότητα να την ξαναστρώσουν, να*

<sup>74</sup> Απόσπασμα από τη συνέντευξη με την κ. Ελένη Δούβλη

<sup>75</sup> Παπαγεωργίου 1995, σελ. 54 και Δαλκαβούκης 2005, σελ. 54-55.

<sup>76</sup> Νιτσιάκος 1995, σελ. 174.

<sup>77</sup> Παπαγεωργίου 1995, σελ. 48: *Κεφ. Β' Αγροτική Παραγωγή.*

<sup>78</sup> Braudel 1995, σελ. 218-219: Τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα αυγά και το βούτυρο αποτελούν τα βασικά προϊόντα της καθημερινής διατροφής των μη μεσογειακών λαών.

*ρίζουν αλάτι να συντηρηθεί, ώσπου γέμιζε αυτό το καρδάρι και το είχαν ολοχρονίς, ήταν το λάδι τους, ήταν το λίπος τους.*

Το βούτυρο που είναι βασικό προϊόν της τοπικής παραγωγής στο Ζαγόρι, αντικαθιστά το λάδι<sup>79</sup>, ακόμα και κατά τις μέρες της Σαρακοστής, όπου συχνά η ανάγκη, εξ αιτίας της έλλειψης του λαδιού, δικαιολογούσε ακόμα και την κατάλυση της νηστείας<sup>80</sup>.

Αντίστοιχες και οι περιγραφές για την παρασκευή του τυριού αλλά και της γκίζας και της ούρδας, που είναι υποπαράγωγα της ίδιας διαδικασίας, όλα όμως αξιοποιήσιμα στη ζαγορίσια κουζίνα<sup>81</sup>.

*Λέγαμε για την γκίζα. Καθώς έβγαζαν το βούτυρο ενώ το μπόλιζαν και είναι μια επώδυνη εργασία αυτή γιατί θα πρέπει να χτυπάς και να χτυπάς και να χτυπάς, με τις ώρες αυτή τη δουλειά, όταν έβγαине το βούτυρο και τελείωνε και δεν έβγαине άλλο πια, έμενε ένα υγρό, ο ορός του γάλακτος, που είναι ένα ζουμί που δεν έχει βούτυρο. Αυτό είναι το ξινόγαλο. Τρωγόταν πάρα πολύ ωραία, έτσι δροσιστικό, το έπιναν, μετά τις δουλειές ήταν αναψυκτικό κατά κάποιον τρόπο, αλλά παράλληλα, επειδή δεν άφηνε τίποτα η ζαγορίσια να πάει χαμένο και τα αξιοποιούσε πάντα όλα με φοβερή οικονομία, αυτό λοιπόν το ζουμί το έβαζαν σε ένα μεγάλο καζάνι που το λεν μπιινιάτα, με ένα μεγάλο χερούλι από πάνω, καλά χαλκωματένιο και καλαισμένο, γιατί τα σκεύη στο ζαγόρι ήταν χαλκωματένια, αλλά επειδή ήταν επικίνδυνα να μαγειρέψεις σε χαλκωματένιο σκεύος, έπρεπε πρώτα να τα γανώνουνε, γι' αυτό είχαν σε μεγάλη εκτίμηση τους καλαιντζήδες και τους γανωματήδες εδώ και κάθε νοικοκυρά προσπαθούσε τα σκεύη της να λάμπουν.*

*Το έβαζε λοιπόν αυτό να βράζει και καθώς έβραζε το ξινόγαλο κοβόταν, δηλαδή χώριζε ένα πηχτό πράγμα από το νερό. Αυτό το πηχτό το έπαιρναν, το έβαζαν σε μια τσαντίλα, εκείνο το άσπρο το πανί, το φακίολι, κι αυτό το αφήναν και στράγγιζε όλη τη νύχτα κι αφού στράγγιζε έμενε ένα στερεό πράγμα. Αυτό το πράγμα είναι η γκίζα. Αυτή η γκίζα ήταν το δεξί χέρι της ζαγορίσιας νοικοκυράς. Γιατί κάθε πίτα της ζαγορίσιας θα είχε κι ένα (α)πλώχερο γκίζα. Και γιατί όλες οι πίτες δε γινόταν με αναλογίες, αλλά με το μάτι και το (α)πλώχερο. Αυτός είναι ο βασικός κανόνας. Δε θα μετρούσαν, δεν είχε μέτρημα. Ήξερε πόσο νερουλή θα την κάνει τη ζύμη, κατάλαβες; Με το μάτι και με το (α)πλώχερο. Αυτή λοιπόν η γκίζα όταν ήταν φρέσκια τη χρησιμοποιούσαν κι έφτιαχναν πίτες. Όταν κάνεις ένα μείγμα από γκίζα και ξινόγαλο και βάλεις και λίγο καλαμποκίσιο αλεύρι και κάμποσα αυγά και τη βάλεις στο ταψί, γινόταν μια πίτα. Αυτό το έλεγαν μπατσαρόγαλο. Όπως αποθήκευαν λοιπόν το βούτυρο, κατά τον ίδιο τρόπο αποθήκευαν τη γκίζα. Την έβαζαν στο καρδάρι, την έστρωναν, αλάτι, έστρωναν, αλάτι. Λίγο σήμερα, λίγο αύριο γέμιζε το καρδάρι. Αν έχεις ένα καρδάρι βούτυρο, αν έχεις ένα καρδάρι τυρί κι ένα καρδάρι γκίζα, αν έχεις κι ένα αμπάρι με αλεύρι, τι άλλο θέλεις λοιπόν; Έχεις το βαένι, (βαένι είναι*

<sup>79</sup> Braudel 1995, σελ. 219: *Περιγράφοντας το διατροφικό υλικό πολιτισμό, ο Braudel αναφέρει ότι στους μη μεσογειακούς λαούς το βούτυρο και το λαρδί αντικαθιστούν το λάδι ενώ οι μεσογειακές χώρες καταναλώνουν ελαιόλαδο.*

<sup>80</sup> Τσούπη 2007, σελ. 30-31

<sup>81</sup> Braudel 1995, σελ. 219: *«(...) Το τυρί, η φτηνή πρωτεΐνη, είναι μια από τις κύριες λαϊκές τροφές.»*

*το βαρέλι που βάζεις το κρασί) κι έχεις και μια νταμιτζάνα τσίπουρο είσαι εξασφαλισμένος με όλα!*

*Τώρα ποια είναι η ούρδα. Όταν έπηζαν το γάλα, από το γάλα έφτιαχναν τη φέτα, το τυρί. Έπαιρναν πυτιά, μαγιά από το στομάχι ενός ζώου, το διέλυαν και το έβαζαν στο γάλα, το άφηναν και έπηξε, το έκοβαν και μετά πάλι το έβαζαν στην τζαντίλα και στράγγιζαν τα υγρά του. Ορός δηλαδή κι αυτός. Όταν στράγγιζε το τυρί, το έκοβαν φέτες και το τοποθετούσαν σε βαρέλια ζύλινα πάντα – άλλο το βαρέλι για το κρασί, άλλο για το βούτυρο, άλλο για τυρί..... για το τυρί ήταν μεγαλύτερες οι ποσότητες που έφτιαχναν και είχαν μεγαλύτερα βαρέλια. Το έκοβαν λοιπόν το τυρί σε φέτες, το αλάτιζαν, το έβαζαν στο βαρέλι, πάλι φέτα, αλάτι, έστρωναν στο βαρέλι για να το συντηρήσουν. Το υγρό λοιπόν που είχε στραγγίξει, τον ορό δηλαδή, κατά τον ίδιο τρόπο το έβραζαν και έπηξε όπως έπηξε το ξινόγαλο αλλά αυτό ήταν υποπροϊόν μαγιάς. Εδώ βράζοντας το ζουμί από το τυρί, βγαίνει ένα άλλο πηχτό πράγμα που το λέμε ούρδα. Αυτή είναι η διαφορά τους. Ότι το ένα έχει μαγιά και το άλλο δεν έχει. Η ούρδα πάλι χρησιμοποιείται στις πίτες κυρίως, ήταν οι πρώτες ύλες των γυναικών για να φτιάχνουν τις πίτες, ιδίως το χειμώνα. (...)*

## Το κρέας

Το κρέας<sup>82</sup> εξασφαλίζεται από τα οικόσιτα ζώα ή από τα οικογενειακά κοπάδια, δεν αποτελεί όμως σε καμία περίπτωση καθημερινή λύση. Η σφαγή ενός ζώου<sup>83</sup> συνδέεται με γιορτή, χαρά και γλέντι<sup>84</sup>. Χριστούγεννα, Πάσχα, Αποκριές, οι μεγάλες γιορτές της Χριστιανοσύνης που απαιτούν την παρουσία κρέατος στο τραπέζι καθώς και οι αφορμές από τον κύκλο της ζωής. Γάμοι και βαφτίσια είναι λόγος για γλέντι και το κρέας είχε τον απαραίτητα εξέχοντα ρόλο, δίνοντας πανηγυρικό τόνο αφθονίας αγαθών στη γιορτή<sup>85</sup>. Είναι προφανές ότι, εκτός από τις γεωφυσικές παραμέτρους, η θρησκεία και η θρησκευτική συμπεριφορά των κατοίκων αποτελούν έναν καταλυτικό παράγοντα που επίσης συμβάλλει στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών στην ελληνική παραδοσιακή κοινότητα<sup>86</sup>.

---

<sup>82</sup> Για την κατανάλωση του κρέατος στον ευρωπαϊκό υλικό πολιτισμό, βλ. Braudel 1995, (Τόμος Α), σελ. 203.

<sup>83</sup> Τσούπη 2007, σελ. 109.

<sup>84</sup> Σιμόπουλος 1995 (Τόμος Β'), σελ. 717.

<sup>85</sup> Βαρβούνης 1994, σελ. 3848.

<sup>86</sup> Για το ρόλο της θρησκευτικής λατρείας στην παραδοσιακή διατροφή, βλ. Βαρβούνης 1994, σελ. 3846 και Τσούπη 2007 σελ. 65, Ματάλα 2008, σελ. 102-104 (*Νηστεία και Ορθόδοξη εκκλησία*) & σελ. 116-122 (*Συμβολικός ρόλος της τροφής στο Χριστιανισμό*).

Το ψήσιμο του κρέατος στο Ζαγόρι γίνεται στο γάστρο<sup>87</sup>. Οι συνταγές όμως δεν περιορίζονται εκεί. Οι συνθέσεις είναι πολλές και υπηρετούν τόσο τη γεύση όσο και την ανάγκη του κορεσμού που επιβάλλει το συνδυασμό και με άλλα υλικά<sup>88</sup>. Στα γιορτινά τραπέζια λοιπόν, μαγειρεύουν το κρέας με πράσα, με κρεμμύδια (στιφάδο), αλλά και με κυδώνια, δαμάσκηνα και σταφίδες, ενώ φυσικά η σούπα από βραστό σαν πρώτο πιάτο δεν παραλείπεται. Οι παρασκευές που γίνονται από κιμά είναι επίσης αρκετές, με εξέχον Χριστουγεννιάτικο φαγητό τους τα γιαπράκια (με λάχανο). Στη λογική των μπριαμιών είναι τα φαγητά της Άνοιξης και της Πασχαλιάς, όπως το σ(υ)κωτομπρίαμο (συκώτι με ρύζι, λάχανα και μυρωδικά), το τρίμμα, το μπουρμπάρι, τα γαρδουμπάκια, που συνοδεύουν το κύριο ψητό κρέας στα πλαίσια της αφθονίας που επιβάλλει η γιορτή<sup>89</sup>. Θα ήταν παράλειψη να μην αναφερθούμε και στην κρεατόπιτα<sup>90</sup> ή ζυγουρόπιτα, που σε κάποια χωριά, κυρίως στο Ανατολικό Ζαγόρι, εκτελεί χρέη της πρωτοχρονιάτικης βασιλόπιτας<sup>91</sup> που κρύβει τα σύμβολα της τύχης: το φλουρί (πλουτισμός), ένα κομμάτι από αμπελόβεργα (καλή σοδειά), ένα κομμάτι από κρασιά (δύναμη και ευρωστία) και τη βέρα της οικοδέσποινας (οικογενειακή ευτυχία).

Το κυνήγι<sup>92</sup> είναι επίσης πολύ διαδεδομένο στο Ζαγόρι και δεν παραλείπονται οι ανάλογες συνταγές. Το αγριογούρουνο γίνεται στιφάδο, ο λαγός μαγειρεύεται συχνά είτε στιφάδο ή με σκορδαλιά και ασφαλώς θεωρούνται σπουδαία εδέσματα και μεζέδες για να συνοδέψουν το κρασί, ενώ αναλόγως αξιοποιούνται και μικρότερα κυνήγια όπως τα ορτύκια και οι πέρδικες.

Συνήθης μέθοδος συντήρησης για το κρέας είναι το πάστωμα. Ο ζαγορίσιος παστουρμάς<sup>93</sup> είναι η λύση εξασφάλισης κρέατος κατά τους χειμερινούς μήνες και τον μαγειρεύουν με τραχανά, με χυλοπίτες ή και τηγανητό.

*(...) Για να εξασφαλίσουμε το κρέας το χειμερινό έπαιρναν ένα ζώο και το έκαναν παστουρμά. Όποτε έσφαζαν ή γίδα ή προβατίνα, την αλάτιζαν, την έφτιαχναν παστουρμά, την αποθήκευαν και την είχαν όλο το χειμώνα σε αλεύρι και αλάτι. Έκοβαν ένα κομμάτι κι απ' αυτό μαγείρευαν. Το φρέσκο κρέας ήταν*

<sup>87</sup> Για την τεχνική του ψησίματος στο γάστρο, βλ. υποσημείωση 59, σελ. 32 της παρούσας εργασίας. Αναφορές για το ψήσιμο του κρέατος στο Ζαγόρι βλ. επίσης Τσούπη 2007, σελ. 89.

<sup>88</sup> Βαρβούνης 1994, σελ. 3849.

<sup>89</sup> Βαρβούνης 1994, σελ. 3848.

<sup>90</sup> Τσούπη 2007, σελ. 112.

<sup>91</sup> Για το έθιμο της βασιλόπιτας στη χριστιανική λατρεία βλ. Ματάλα 2008, σελ. 119.

<sup>92</sup> Τσούπη 2007, σελ. 111.

<sup>93</sup> Βλ. Ημερολόγιο Πολιτιστικού Συλλόγου Καπεσόβου, 2005.

*σπάνιο, δεν το χρησιμοποιούσαν συχνά, μόνο τις γιορτές, Πάσχα, Χριστούγεννα, Απόκριες κι όταν ήταν κάποια ονομαστική γιορτή. Τις άλλες τις μέρες περνούσαν απλά, είχαν όσπρια, φασόλια, φακές, ρεβίθια (...)<sup>94</sup>.*

Όταν οι Ζαγορίσιες περιγράφουν τα φαγητά τους τα διαχωρίζουν: Το καλό φαγητό και το καθημερινό. Ό,τι περιείχε κρέας ήταν το καλό φαγητό, ό,τι δεν περιείχε κρέας αλλά γίνονταν από ταπεινές, λιγότερο δυσεύρετες ύλες, συγκαταλέγονταν στα καθημερινά φαγητά υπηρετώντας με συνέπεια το μεγαλείο της σύνθεσης της απλότητας που προσδιορίζει και τελικά χαρακτηρίζει την παραδοσιακή ελληνική διατροφή<sup>95</sup>. Άλλωστε τα απλά φαγητά, που στη σύνθεσή τους δεν περιέχουν κρέας, εκτός από την οικονομία της διοίκησης του σπιτιού, υπηρετούν τις διατροφικές ανάγκες της κοινότητας κατά τη διάρκεια των μεγάλων περιόδων νηστειών που επιβάλλει η χριστιανική θρησκεία<sup>96</sup>.

#### Το κρασί και το τσίπουρο

Το κρασί και το τσίπουρο φυσικά συνοδεύουν απαραίτητα το φαγητό και το γλέντι, προσθέτοντας την απαραίτητη νότα του συμποσιασμού<sup>97</sup>. Καθώς, όπως αναφέραμε ήδη, η αμπελοκαλλιέργεια στο Ζαγόρι είναι σημαντική<sup>98</sup>, το τσίπουρο κατέχει ιδιαίτερη θέση και στην καθημερινότητά τους, ειδικά το χειμώνα, καθώς οι χαμηλές θερμοκρασίες στα ορεινά χωριά επιβάλλουν την ανάγκη της κατανάλωσης. Οι ρόλοι διαχωρίζονται κατά το συμποσιασμό. Το τσίπουρο είναι το κέρασμα της παρέας, ενώ το κρασί επισφραγίζει το στρώσιμο του τραπέζιού:

*(...) Το τσίπουρο είναι της παρέας, είναι αυτό που δένει τους ανθρώπους. Ζητάει τον εύκολο μεζέ, δε θέλει πολλά, κάτι λίγο, ό,τι υπάρχει. Ένα κομμάτι πίτα, ένα κομμάτι τυρί, λίγο ψωμί. Το τσίπουρο φέρνει τους ανθρώπους κοντά. Το κρασί είναι το επίσημο, το επιτραπέζιο. Προσφέρεται στο στρωμένο τραπέζι,*

<sup>94</sup> Από τη συνέντευξη με την κ. Ελένη Δούβλη.

<sup>95</sup> Σκούτερη – Διδασκάλου 2010, σελ.109.

<sup>96</sup> Για τη νηστεία ως πολιτισμική επίδραση στο Χριστιανισμό, βλ. Ματάλα 2008, σελ. 102-104. Αναφορές για τη νηστεία των Ελλήνων βλ. Σιμόπουλος 1994, Τόμος Α, σελ. 273-274 και για τις νηστίσιμες τροφές της Ελληνικής Παράδοσης βλ. Πολυμέρου-Καμηλάκη και Καραμανές 2010, σελ. 19-27.

<sup>97</sup> Για το συμποσιασμό - συμβολισμοί και τελετουργία της κατανάλωσης κρασιού βλ. Παπαταξιάρχης 1992, σελ. 209-250 και για τα συμπόσια στα πλαίσια του Διονυσιασμού, βλ. Μήτα 2010, σελ. 51-68.

<sup>98</sup> Για την αμπελοκαλλιέργεια στο Ζαγόρι βλ. σελ. 30 της παρούσης εργασίας.

*με το φαγητό. Το μπουκάλι με το κρασί σερβίρεται στο τραπέζο μάντηλο. Δε νοείται στρωμένο τραπέζι χωρίς κρασί (...)*<sup>99</sup>.

### Τα γλυκά

Για την παρασκευή των γλυκών τους, οι Ζαγορίσιοι αξιοποιούν όλα τα είδη που παράγονται στην ορεινή ύπαιθρο. Οι συνταγές δεν περιορίζονται στα κλασικά γλυκά του κουταλιού που βρίσκουμε στον υπόλοιπο Ελλαδικό χώρο αλλά επεκτείνονται σε απίθανους συνδυασμούς, με απρόσμενα γευστικά αποτελέσματα. Εκτός από τα κεράσια, τα κυδώνια, τα καρύδια και τα κράνα, βρίσκουμε γλυκά του κουταλιού και μαρμελάδες από τα άνθη της φροξυλιάς (ή σαμπούκος), από μανιτάρια (κανθαρέλες) καθώς επίσης και γλυκά αστικών επιρροών, όπως το ραβανί και το σάμαλι. Τα παράγωγα του σταφυλιού, ο μούστος και το πετιμέζι, πρωτοστατούν στην παρασκευή κι άλλων παραδοσιακών γλυκισμάτων, όπως η μουσταλευριά, το «ζ(ου)μπέκ(ι)» που είναι μια Παρασκευή από καρύδια περασμένα σε κλωστή και βουτηγμένα στο μούστο, και φυσικά λικέρ διάφορων γεύσεων, με κυρίαρχο κέρασμα στην περιοχή το λικέρ από κράνα<sup>100</sup>. Ασφαλώς καταγράφονται και τα επετειακά γλυκά, όπως τα Χριστουγεννιάτικα κόλιντα<sup>101</sup> και τα σπάργανα του Χριστού<sup>102</sup> (ή λαλαγγίτες) καθώς και οι Πασχαλινές κολιντίνες και σταυροκουλούρες<sup>103</sup> που οι Ζαγορίσιοι φροντίζουν κάθε χρόνο να φτιάχνουν διατηρώντας την παράδοση. Θα ήταν παράλειψη φυσικά να μην αναφέρουμε εδώ και τις γλυκιές πίτες: Γαλατόπιτα, ριζόπιτα (η γιορτινή), πατσαβουρόπιτα σιροπιασμένη.

---

<sup>99</sup> Από τη συνέντευξη με το Γιώργο Πατσούρα.

<sup>100</sup> Πολλές πληροφορίες για τα γλυκά που παρασκευάζονται στο Ζαγόρι μας έδωσε η επίσκεψη στο Καπέσοβο και την αγροτουριστική επιχείρηση της οικογένειας του Θουκιδίδη Παπαγεωργίου.

<sup>101</sup> Ημερολόγιο 2007 από το Μορφωτικό Σύλλογο Κάτω Πεδινών.

<sup>102</sup> Τα κόλιντα είναι ζυμαρένια γλυκίσματα που έδιναν στα παιδιά που έλεγαν τα κάλαντα. Τα σπάργανα του Χριστού είναι το τυπικό γλυκό της Παραμονής των Χριστουγέννων από ψημένα φύλλα με σιρόπι και καρύδια. Τις κολιντίνες τις προσφέρουν στα παιδιά το Σάββατο του Λαζάρου ενώ το Πάσχα προσφέρουν στις οικείες οικογένειες τις σταυροκουλούρες.

<sup>103</sup> Λαμπρίδης, 1870, σελ. 170.



## β. Ανθρωπολογία

Κοινή αφετηρία των ανθρωπολόγων αναφορικά με το φαγητό και τη διατροφή του ανθρώπου είναι το σχόλιο ότι η διατροφή είναι πολιτισμός.<sup>104</sup> Ο Levi-Strauss παρουσιάζει την εξέλιξη της διατροφής σαν δείγμα εξέλιξης του ίδιου του ανθρώπου με «*Το ωμό και το μαγειρεμένο*» και «*Από το μέλι στη στάχτη*»<sup>105</sup>. Με μυθολογικά παραδείγματα από φυλές της Ν. Αμερικής περιγράφει τη μετάβαση του ανθρώπου από τη φύση στον πολιτισμό ερμηνεύοντας τη μαγειρική σαν μοχλό αναπαραγωγής πολιτιστικών παραμέτρων και οικογενειακών και - κατ' επέκταση - κοινωνικών δομών που συγκροτούν μια κοινωνία. Από την εύρεση του μέσου (φωτιά) μέχρι το υλικό (κρέας και καρποί) της μαγειρικής δραστηριότητας, και από το απόλυτα φυσικό και ακατέργαστο προϊόν (μέλι) μέχρι το τελευταίο αποτέλεσμα της ανθρώπινης παρέμβασης για προϊόν προς κατανάλωση (καπνόφυλλο), ουσιαστικά αναδεικνύει τη σχέση εξάρτησης της διατροφής του ανθρώπου με τη φύση και την εξέλιξη του πολιτισμού του (τεχνικές) μέσα από την εξέλιξη της διατροφής του<sup>106</sup>.

Το ζήτημα της σχέσης του ανθρώπου με το φυσικό περιβάλλον άλλωστε απασχολεί τις κοινωνικές επιστήμες προκαλώντας συζητήσεις και προβληματισμούς. Ο πολιτισμός μιας κοινωνίας συνδέεται απόλυτα με το χώρο που την φιλοξενεί αφού ως *πολιτισμός* λογίζεται η προσπάθεια του ανθρώπου να ενταχθεί στο φυσικό περιβάλλον. Κατά το Νιτσιάκο οι λειτουργίες της φύσης υποτάσσονται στην ανθρώπινη παρέμβαση ώστε να αποτελούν έτσι μέρος του πολιτισμού ενώ ταυτόχρονα η δυνατότητα πολιτισμικής δημιουργίας καθορίζεται από τα οικολογικά χαρακτηριστικά του χώρου. Ο χώρος δηλαδή αποτελεί το πλαίσιο λειτουργίας μιας κοινωνίας, η οποία εξελίσσεται και δημιουργεί πολιτισμό αναζητώντας τρόπους προσαρμογής στη μορφολογία και τα μέσα που ο χώρος διαθέτει<sup>107</sup>. Μ' αυτή τη λογική άλλωστε και λαμβάνοντας υπόψιν τη σύνδεση του πολιτισμού με τη διατροφή, πριν επιχειρήσουμε στην παρούσα εργασία να

---

<sup>104</sup> Ματάλα 2008, σελ. 11 και σελ. 15, Γιακουμάκη 2006, σελ. 110, και από τον τόμο Γκατζόλης 2010: Στεφανή και Σολομών, σελ. 11, Σκούτερη-Διδασκάλου, σελ. 111, Κράβα, σελ. 138.

<sup>105</sup> Levi-Strauss 2001 και Levi-Strauss 2002.

<sup>106</sup> Levi-Strauss 1991.

<sup>107</sup> Νιτσιάκος 1993, σελ.15-17: *Οργάνωση του χώρου* και Νιτσιάκος 2003, σελ. 15.

περιγράψουμε το φαγητό στο Ζαγόρι επιδιώξαμε πρώτα να αναδείξουμε τα χαρακτηριστικά του τόπου.

Συνδέοντας λοιπόν τα δεδομένα που έχουμε καταγράψει ως τώρα, συμπεραίνουμε ότι η οικιακή οικονομία, που τόσο έντονα, όπως περιγράψαμε νωρίτερα, σφραγίζει τη ζαγορίσια κουζίνα, αποτελεί μέρος μιας σύνθετης σχέσης του ανθρώπου με το περιβάλλον του, σχέση που περιγράφεται συνοπτικά με τον όρο «πολιτιστική οικολογία»<sup>108</sup>. Λαμβάνοντας υπόψιν ότι η διατροφή της κοινότητας μιας περιοχής εντάσσεται στην πολιτισμική ταυτότητα της περιοχής αυτής, ενώ το φαγητό αποτελεί ισχυρό δεσμό με τον ίδιο τον τόπο, μπορούμε να συμπεράνουμε ότι οι περιορισμοί που το φυσικό περιβάλλον επιβάλλει στην επιλογή της τροφής καθώς και η διαθεσιμότητα της πρώτης ύλης που προσφέρεται από τη φύση, διαμορφώνουν αυτόν το δεσμό, υπαγορεύοντας ακριβώς τη νοηματοδότηση του ορισμού της πολιτιστικής οικολογίας<sup>109</sup>. Πρόκειται λοιπόν για τη σχέση της ανθρώπινης κοινωνίας, της εξέλιξής της και του πολιτισμού της σε συνάρτηση με το φυσικό περιβάλλον. Στην περίπτωση του Ζαγορίου, η σύνδεση του περιβάλλοντος με τον τοπικό πολιτισμό προσφέρεται προκειμένου να ερμηνευτούν τα ιδιοτοπικά χαρακτηριστικά που παρατηρούμε στον τομέα της παραδοσιακής διατροφής.

Σε μια αναδρομή στην ιστορία της Ανθρωπολογίας της Διατροφής<sup>110</sup> θα δούμε ότι τα ζητήματα που απασχολούν τους ανθρωπολόγους αφορούν στην επιλογή της τροφής, τον τρόπο μαγειρέματος, την κατανάλωση και το σερβίρισμα, τις προτάσεις και τις απαγορεύσεις που επιβάλλονται από τις θρησκείες<sup>111</sup>, τους συμβολισμούς των τροφίμων και των φαγητών<sup>112</sup>, τον ομοσιτισμό και τις κοινωνικές συγγένειες που δημιουργεί, την ανταλλαγή και την προσφορά του φαγητού που ενισχύει τις κοινωνικές σχέσεις των μελών μιας κοινότητας αλλά συχνά υποδηλώνει και σχέσεις εξουσίας, κοινωνικής και φυλετικής.

---

<sup>108</sup> Για την πολιτιστική οικολογία βλ. Ματάλα 2008, σελ. 43 και Μεσαρέ 2002, Πρακτικά συμποσίου *Πολιτιστική Οικολογία*, σελ. 12.

<sup>109</sup> Τσούπη 2007, σελ. 17-18.

<sup>110</sup> Για τις προσεγγίσεις από την Ανθρωπολογία της διατροφής βλ. Ματθαίου 2003, σελ. 111, Ματάλα 2008, σελ. 31, Στεφανή και Σολομών 2010, σελ. 11, Sutton 2012, σελ. 391.

<sup>111</sup> Ματάλα 2008, σελ. 102.

<sup>112</sup> Ματάλα 2008, σελ. 33 και 116.

Αναφορικά με τις φυλετικές σχέσεις εξουσίας γύρω από το φαγητό, που εξετάζει η ανθρωπολογία, θα πρέπει να υπογραμμίσουμε την ιδιαίτερα δυναμική θέση που κατέχει η γυναίκα στο Ζαγόρι. Όπως έχουμε ήδη αναλύσει σε άλλο κεφάλαιο, η συνθήκη των μετοικεσιών και η απουσία των ανδρών από το χώρο, ουσιαστικά καθιστά τη γυναίκα υπεύθυνη για την εύρεση, την παραγωγή, την παρασκευή της τροφής, ενώ επιπλέον η ίδια διατηρεί και έντονο κοινωνικό ρόλο με δυναμική παρουσία σε θεωρητικά αντρικά στερεότυπα. Ουσιαστικά η γυναίκα στο Ζαγόρι διατελεί το ρόλο του αρχηγού μιας διευρυμένης οικογένειας, και διαχειρίζεται οικονομικές και κοινωνικές σχέσεις, συνιστώντας μια ιδιόμορφη περίπτωση για τα δεδομένα της αγροτικής ελληνικής κοινωνίας<sup>113</sup>.

Ο όρος «ομοσιτισμός»<sup>114</sup> χρησιμοποιείται για να δείξει ότι η από κοινού κατανάλωση της τροφής μπορεί να υποστηρίξει συγγένεια που δομεί τη συγκρότηση ομάδας, ιδιαίτερα μάλιστα όταν η κατανάλωση του φαγητού πλαισιώνεται από θρησκευτικές τελετουργίες και άλλες πρακτικές που συνδέουν τα μέλη μιας κοινότητας. Η σύνδεση αυτή εκφράζεται τόσο από τη συνεστίαση, δηλαδή το μάζεμα στο τραπέζι και το μοίρασμα του φαγητού όσο και με την προσφορά του φαγητού. Στο Ζαγόρι, οι κολιντίνες τα Χριστούγεννα και οι σταυροκουλούρες το Πάσχα προσφέρονταν σε συγγενικά πρόσωπα αλλά και στους υπαλλήλους που δούλευαν στα χωράφια ή που συντηρούσαν τα ζώα, ενώ η συμμετοχή στη χαρά και στο γλέντι προϋποθέτει την προσφορά της πίτας από τον επισκέπτη. Οι κοινωνικές σχέσεις επισφραγίζονται με το μοίρασμα και την προσφορά του φαγητού.

Η συσχέτιση του φαγητού με την εθνική ή την εθνοτική ταυτότητα και ο ρόλος που παίζει τελικά η τροφή στη συλλογική συνείδηση μιας ομάδας είναι ένα ζήτημα κυρίαρχο στον τομέα της ανθρωπολογίας<sup>115</sup>. Χαρακτηριστικό είναι το άρθρο της Βασιλικής Κράββα στο οποίο καταγράφεται η συμμετοχή της διατροφής στη διατήρηση της συλλογικής μνήμης και στη συγκρότηση της συλλογικής ταυτότητας των Σεφαραδιτών Εβραίων της Θεσσαλονίκης. Εδώ το φαγητό λειτουργεί σαν πόλος αναφοράς της ομάδας και σαν μοχλός ένωσης και

---

<sup>113</sup> Για τη θέση της γυναίκας στο Ζαγόρι, βλ. σελ. 20 της παρούσας εργασίας.

<sup>114</sup> Sutton 2012, σελ. 392: Ο όρος «υποσιτισμός» χρησιμοποιείται από τον William Robertson-Smith (William Robertson-Smith 2002 [1984]: *Religion of the Semites*).

<sup>115</sup> Για το φαγητό σαν μοχλός ανάδειξης ή διαχωρισμού της ταυτότητας βλ.: Mennell στο Ματθαίου 2003, σελ. 117, Ματάλα 2008, σελ. 34, Γιακουμάκη 2006, σελ. 105, Χρυσανθοπούλου 2010.

διατήρησης της μνήμης της κοινής καταγωγής και θρησκείας. Ταυτόχρονα οι μαγειρικές πρακτικές και οι συμβολισμοί λειτουργούν και σαν πολιτισμικές αναφορές που δηλώνουν τη διαφορετικότητα της κοινότητας στο ευρύτερο πλαίσιο της πόλης. Η σεφαραδίτικη κουζίνα γίνεται η σημαντικότερη έκφραση και απόδειξη του πολιτισμού τους και το φαγητό γίνεται η αφορμή για την αναδρομή στο παρελθόν διατηρώντας τη συλλογική μνήμη που διατηρεί την ταυτότητα της κοινότητας. Όπως επισημαίνει η συγγραφέας «*οι Εβραίοι της Θεσσαλονίκης μαγειρεύουν γιατί θυμούνται και τρώνε ακριβώς για να συνεχίσουν τα θυμούνται*». Παρόμοια και η αναφορά της Χρυσανθοπούλου στις Ελληνικές κοινότητες της Αυστραλίας που μέσω του φαγητού στις διαβατήριες τελετουργίες διατηρούν τη συλλογική μνήμη της εθνικής τους ταυτότητας<sup>116</sup>.

Το φαγητό λοιπόν γίνεται μέσο συμμετοχής αλλά και άξονας οριοθέτησης των ομάδων, καθώς η σύνθεση και η κατανάλωσή του μπορεί να είναι λόγος διαφοροποίησης. Η εστίαση στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά σχετικά με το είδος της τροφής που επιλέγεται ή επιβάλλεται ανά κοινωνική περίπτωση, τον τρόπο παρασκευής της, ή ακόμα και το σερβίρισμά της, μπορεί και συμβαίνει συχνά να αποτελεί μοχλό διαφοροποίησης ανάμεσα σε δυο ή και περισσότερες κοινωνικές ομάδες, αναδεικνύοντας μάλιστα τα αισθητικά και πολιτισμικά χαρακτηριστικά τους. Ο τρόπος παρασκευής της πίτας στο Ζαγόρι αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα: *Οι καλές οι πίτες στο Ζαγόρι δεν πρέπει να 'ναι χοντρές, κανόνας. Πρέπει να 'ναι ντελικάτες, όχι χοντρές, να βαλτώνει ο γάτος. Χοντρές τις κάναν' οι καμπίσιοι*<sup>117</sup>. Με το σχόλιο αυτό, οι Ζαγορίσιες οριοθετούν τη μαγειρική πρακτική τους και κάνοντας μάλιστα κριτική στον τρόπο που παρασκευάζουν τις πίτες στην υπόλοιπη Ελλάδα αναδεικνύουν τη δική τους εκλεπτυσμένη τεχνική.

Επιπλέον το Ζαγόρι αποτελεί χαρακτηριστικό δείγμα συνύπαρξης πολλών εθνοτικών ομάδων. Το φαγητό, το μαγείρεμα, το σερβίρισμα και οι διατροφικές συνήθειες διαμορφώνονται με διαφορετικές πρακτικές και αισθητικές αντιλήψεις, θέτοντας τα όρια<sup>118</sup>. Έτσι άλλες πρακτικές υιοθετούν οι Ζαγορίσιοι που έχουν

---

<sup>116</sup> Χρυσανθοπούλου 2010.

<sup>117</sup> Από τη συνέντευξη της κ. Ελένης Δούβλη: *Την έκφραση "χοντρές (πίτες) να βαλτώνει ο γάτος" τη χρησιμοποιούσαν περιφρονητικά όταν περιέγραφαν τις πίτες των καμπίσιων που ήταν χοντρές, σε αντίθεση με τις ντελικάτες, λεπτές Ζαγορίσιες πίτες.*

<sup>118</sup> Για τις πολιτισμικές διαφοροποιήσεις της εθνοτικής ταυτότητας των Ζαγορίσιων βλ. Δαλκαβούκης 2005, σελ. 87-95.

δεχτεί και τις έντονες αστικές επιρροές από τις μετοικεσίες, άλλες πρακτικές διατηρούν οι Σαρακατσάνοι που παραμένουν πιο προσκολλημένοι στις ιδιαιτερότητες και τις εμπειρίες που υπαγορεύει η μνήμη της νομαδικής τους ιδιότητας, ενώ οι Βλάχοι ακολουθούν τη δική τους μαγειρική κουλτούρα. Οι διαφορές βέβαια δεν είναι δραματικές αλλά πάντως τέτοιες ώστε οι ίδιοι να αρέσκονται να τις αναδεικνύουν ώστε να διαχωρίζουν την εθνοτική τους ταυτότητα.

Με άλλα λόγια μπορούμε να υποστηρίξουμε ότι όλα αυτά τα χαρακτηριστικά που αναλύονται από τους ανθρωπολόγους σχετικά με την τροφή αποτελούν τη βάση ενός «επιτραπέζιου πολιτισμού», αφού εκτός από την εθνική ταυτότητα η τροφή συνδέεται και με τις πολιτισμικές αξίες<sup>119</sup>. Ο Braudel άλλωστε, μελετώντας την περίοδο από τον 15ο ως τον 18ο αιώνα, συγκαταλέγει την τροφή, μαζί με την κατοικία και την ενδυμασία, στις δομές της καθημερινότητας που συνθέτουν τον υλικό πολιτισμό του ανθρώπου.

---

<sup>119</sup> Sutton 2012.

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

## Η μουσική και το γλέντι

Το Ζαγόρι έχει αποτελέσει ένα ιδιαίτερα ενδιαφέρον πεδίο έρευνας για τους μουσικολόγους. Η ζωντανή μουσική του παράδοση, που δεν έχει εγκλειστεί μόνο σε παρελθοντικές αναφορές και δεν περιορίζεται στη μνήμη παλιών βιωμάτων αλλά αντιθέτως ακόμα μέχρι σήμερα λειτουργεί σαν συμμετοχικός ιστός διατήρησης της συλλογικής ταυτότητας των Ζαγορισίων, ιδιαίτερα μέσω των πανηγυριών που κάθε καλοκαίρι συγκεντρώνουν στην περιοχή τους αποδημούντες ντόπιους που σπεύδουν ευλαβικά να αποτελέσουν μέρος αυτής της διαδικασίας, με τις όποιες νεωτερικές εμβολές που αναπόφευκτα παρατηρούνται<sup>120</sup>, τροφοδοτεί την έρευνα διατηρώντας άσβεστο το ενδιαφέρον των ερευνητών και των παρατηρητών.

Οι ηχογραφήσεις και οι καταγραφές από τα γλέντια, τα ζιαφέτια και τα πανηγύρια, τις περισσότερες από τις οποίες έχει επιμεληθεί ο Σύνδεσμος Ζαγορισίων, στρατολογώντας μουσικούς, ερευνητές και μουσικολόγους σε μια κοινή σύζευξη ανάδειξης, ανάλυσης και προβολής του φαινομένου, παρουσιάζουν πλούσιο υλικό μουσικής επιτέλεσης, χορευτικής δεινότητας και γλεντικής μέθεξης, αναδεικνύοντας τη μερακλοσύνη των συντελεστών (διοργανωτών, μουσικών και γλεντιστών) και στηρίζοντας μια συστηματική προσπάθεια ανάδειξης του τοπικού χαρακτήρα, μια και η μουσική τούτου του τόπου εκφράζει την ίδια την ιδιομορφία του. Θα τολμούσαμε να πούμε – αφού αυτή τη σύνδεση επιχειρεί να αναδείξει η παρούσα εργασία – ότι η διαχείριση της μουσικής στο Ζαγόρι εμφανίζει σημεία ταύτισης με τη διαχείριση του φαγητού, όπως την αναλύσαμε στο αντίστοιχο κεφάλαιο, επιδεικνύοντας κοσμοπολίτικα χαρακτηριστικά και αστικές επιρροές.

Δεν είναι απλή η μουσική που ακούν οι Ζαγορίσιοι, δεν είναι η αντιπροσωπευτική μουσική που θα περίμενε κανείς να ακούσει ανεβαίνοντας σε έναν ορεινό όγκο της Ηπείρου. Τα τραγούδια τους περιγράφουν τα βιώματά τους, τον έρωτα, την ξενιτιά, το θάνατο, ιστορικά γεγονότα που έχουν σημαδέψει τον

---

<sup>120</sup> Η Μαρίκα Ρόμπου-Λεβίδη στο κείμενό της μελέτης της *Χορός στις «καλοκαιρινές κοινότητες» του Ζαγορίου τον πρώιμο 21ο αιώνα*, με το οποίο συμμετείχε στο ερευνητικό έργο *«Ζαγόρι, Φύση, Πολιτισμός: Ψηφιακός οδηγός»*, σημειώνει: «Ωστόσο εδώ και αρκετές δεκαετίες, τα πανηγύρια στο Ζαγόρι δεν είναι πια λειτουργικά συνδεδεμένα με τη ζωή του κάθε χωριού. (...) Σε μεγάλο βαθμό παραπέμπουν σε μια σύγχρονη αντίληψη δημόσιας κοινωνικότητας που συνδέεται με τη νεωτερική έννοια της διασκέδασης – ψυχαγωγίας.»

τόπο τους, καλύπτουν τον κοινωνικό τους βίο στον κύκλο του χρόνου (Χριστούγεννα, Πάσχα, γιορτές) και στον κύκλο της ζωής (γάμος, γέννηση, θάνατος)<sup>121</sup>, αλλά η μουσική που ντύνει τους στίχους τους φέρνει στην ηπειρώτικη μελωδία την ποικιλομορφία της αστικής κουλτούρας που καταδεικνύει εξωστρέφεια και κοσμοπολιτισμό. Ο Γιώργος Κοκκώνης στις περιγραφές του γράφει χαρακτηριστικά ότι «όλο το σώμα του ζαγορίσιου ρεπερτορίου απαρτίζουν μερακλίδικα και περίτεχνα κεντημένα τραγούδια και οργανικού σκοποί»<sup>122</sup>.

Οι επιρροές από τις μετοικεσίες προγενέστερα και οι επαφές αργότερα με τα αστικά κέντρα του 19<sup>ου</sup> αιώνα, όπου οι Ζαγορίσιοι ανέπτυσαν τις επαγγελματικές τους δραστηριότητες, συνδιαμορφώνουν μια ιδιαίτερη μουσική κουλτούρα που, ενώ περιλαμβάνει στοιχεία δυτικής επιρροής, ωστόσο διατηρεί την ανατολίτικη αισθητική που έχει επιφέρει και καθιερώσει η επαφή με την αυλή του Αλή Πασά, σε αντίθεση μάλιστα με τα αστικά κέντρα της περιοχής που αποποιήθηκαν το τουρκικό στίγμα μετά την απελευθέρωση<sup>123</sup>. Για την ακρίβεια οι Ζαγορίσιοι δείχνουν ιδιαίτερη αδυναμία στα ανατολίτικα ακούσματα, τα μακάμια και τους αμανέδες, όπως οι ίδιοι λένε χαρακτηριστικά:

*(...) Μ' αρέσουν εμένα τα ταξίμια, μ' αρέσει η Ανατολή, με τρελαίνει η Ανατολή... δεν είναι τυχαίο βέβαια γιατί οι παλιότερες κομπανίες εδώ έπαιζαν ένα τσάμικο, ένα ζαγορίσιο και το γύριζαν σε αμανέ, το γύριζαν τσιφτετελάκι... ήθελε ο Ζαγορίσιος να ακούει τέτοια. Η παραμονή του επί μακρόν στη Μικρά Ασία, στην Πόλη, στο Κάιρο, στη Ρουμανία και στα Μπιτόλια τον έκανε να αγαπάει τους αμανέδες. Και οι μουσικοί, με κείνες τις δυνατότητες που είχαν - γιατί μπορεί να ήταν καλοί μουσικοί στα Ζαγορίσια αλλά στους αμανέδες είχαν ελλείψεις και το ρεπερτόριό τους ήταν μικρό - αλλά παρόλα αυτά, βοηθώντας το βιολί, βοηθώντας το λαούτο, βοηθώντας το κλαρίνο, που είναι πάντα το πρώτο σολιστικό όργανο στα ζαγορίσια πανηγύρια, τους έδινε τη δυνατότητα να παίζουν. Εμείς δώσαμε να κάνουν τα τραγούδια που είναι στο Ζαγόρι, στα Γιάννενα, στην Πρέβεζα. Μ' αρέσει η μουσική της Ανατολής...(...)*<sup>124</sup>

Έτσι το ρεπερτόριο στο Ζαγόρι διαμορφώνεται από τραγούδια και σκοπούς που προέρχονται είτε από τις πόλεις της Ηπείρου και τις γύρω περιοχές (Γιάννενα, Πρέβεζα, Άρτα αλλά και Πωγώνι, Ξηρόμερο), είτε από τους τόπους των μετοικεσιών με ακούσματα που μετέφεραν οι ξενιτεμένοι Ζαγορίσιοι, ή από τα μεγάλα αστικά κέντρα του 19<sup>ου</sup> αιώνα (Σμύρνη, Κωνσταντινούπολη, Αθήνα,

<sup>121</sup> Κοκκώνης 2002, σελ. 4.

<sup>122</sup> Κοκκώνης 2008, σελ. 52.

<sup>123</sup> Κοκκώνης 2002, σελ. 5-8 και Κοκκώνης 2008, σελ. 56-57.

<sup>124</sup> Από τη συνέντευξη που μας έδωσε ο Πολύβιος Καρράς.

Βουκουρέστι) στα οποία δραστηριοποιούνταν επαγγελματικά. Όπως αναφέρει ο Κοκκώνης, στον τόπο τους τα ακούσματα αυτά αναδιαμορφώθηκαν, με τη συμβολή των δεξιοτεχνών γύφτων μουσικών της περιοχής, ώστε να ικανοποιούν τους κοσμογυρισμένους μερακλήδες γλεντιστές αλλά προσαρμόστηκαν και στις χορευτικές απαιτήσεις των γυναικών, που παραμένοντας στο Ζαγόρι διατηρούσαν μια πιο συντηρητική και παραδοσιακή αισθητική, σχηματίζοντας έτσι ένα ιδιαίτερο μουσικό ύφος που απέχει από το τυπικό άκουσμα της Ηπειρώτικης μουσικής και που θα μπορούσε να συγκριθεί με την πολιτιστική ποικιλοτροπία της μουσικής της Σμύρνης<sup>125</sup>.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα, τα τραγούδια της ξενιτιάς που αποτελούν σημαντικό κεφάλαιο στο ρεπερτόριο του Ζαγορίου. Η απουσία περιγράφεται με πόνο, μια και ο ζωντανός αποχωρισμός είναι κι αυτός ένας μικρός θάνατος και η συνθήκη των μετοικεσιών έχει στιγματίσει τη ζωή αλλά και την έκφραση των Ζαγορισίων. Χαρακτηριστικό είναι το γεγονός ότι τα τραγούδια της ξενιτιάς χορεύονται κυρίως από γυναίκες, αφού αυτές έμεναν στο χωριό και ουσιαστικά τα τραγούδια αυτά περιγράφουν το δικό τους συναίσθημα και τη δύσκολη συνθήκη της μοναξιάς και του αγώνα για την επιβίωση και τη διατήρηση της οικογενειακής εστίας κατά την απουσία των αντρών. Σηττός και περήφανος ο χορός τους, αγέλαστο το πρόσωπο, αυστηρή η έκφραση και η έμφαση στην επίδειξη της τεχνικής του χορού και όχι στη διασκέδαση:

*Ο χορός τους έχει αυτή τη λογική, αυτή τη νοοτροπία εξέφραζε.  
Η γυναίκα δεν κουνιέται ποτέ, σουστάρει μόνο ελαφρά, (ο χορός της) έχει να κάνει με την απουσία του άντρα. Η γυναίκα του Καίσαρα πρέπει και να φαίνεται και να είναι τίμια. Σεμνά, ταπεινά, η καλή χορεύτρια χορεύει αγέλαστα με σφιχτά τα χείλια. Καμάρι και σουστάρισμα ελαφρύ αλλά με τη φτέρνα ή η μύτη στο πάτωμα. Η Ζαγορίσια δε χοροπηδάει, δε χαίρεται, (αλλά) επιδεικνύει τεχνική. Βλέπαμε κάποιες παλιές... ανέκφραστες, αγέλαστες, αγέρωχες, ατσαλάκωτες, δε χαιρόταν. Σεμνά, ταπεινά και η καλή χορεύτρια χορεύει αγέλαστη. Επιδεικνύουμε την τεχνική μας και τη θέση μας. Αρχοντιά και αξιοπρέπεια στην απουσία του άντρα.<sup>126</sup>*

<sup>125</sup> Κοκκώνης 2002, σελ. 7-9 και Κοκκώνης 2008, σελ. 56.

<sup>126</sup> Από τη συνέντευξη της Νίκης Ζούκη.



## α. Πανηγύρια και ζιαφέτια

Το γλέντι, συνώνυμο με την ψυχαγωγία και τη διασκέδαση, είναι μια επιτελεστική διαδικασία που αναπτύσσεται σε τρεις διαστάσεις: Μουσική, χορός, συλλογικό φαγοπότι. Σαν κοινωνική πρακτική με μουσικό και πολιτισμικό ενδιαφέρον<sup>127</sup>, το γλέντι είναι χαρακτηριστική περίπτωση παραδοσιακής πρακτικής τέχνης – ή τελεστικής τέχνης, κατά τον Κάβουρα<sup>128</sup>. Η μουσική, ο χορός, η κοινοτικού χαρακτήρα διαδικασία που ενισχύει την ταυτότητα της κοινότητας και η πραγμάτωσή της στο χρονικό πλαίσιο της διάρκειας του γλεντιού, αποτελούν τα χαρακτηριστικά στοιχεία που υπαγορεύουν τη συνθήκη της επιτέλεσης.

Η γλεντική πρακτική που ακολουθείται, με εμφανή διαχωρισμό των ρόλων ανάμεσα σε μουσικούς και γλεντιστές, περιγράφει την τελετουργία μιας κατά βάση μονολογικής επιτέλεσης<sup>129</sup>. Οι μουσικοί προσλαμβάνονται σαν επαγγελματίες και διατηρώντας το ρόλο των επιτελεστών παίζουν μουσική για να εγείρουν το κέφι και να ικανοποιήσουν τις χορευτικές απαιτήσεις των γλεντιστών. Αναπτύσσεται ωστόσο μια χαρακτηριστική διαλογική σχέση, τόσο μεταξύ των γλεντιστών όσο και ανάμεσα στους μουσικούς και τους γλεντιστές μέσω του χορού. Συγκεκριμένα στο Ζαγόρι, ιδιαίτερη έμφαση έχει η σχέση ανάμεσα στο κλαρίνο και τον πρωτοχορευτή, η οποία μάλιστα τροφοδοτείται και με την πρακτική του «κεράσματος» του χορού. Το κέρασμα<sup>130</sup>, σύμφωνα με τον Παπαταξιάρχη, έχει τελετουργικό χαρακτήρα και καθορίζει τις διαπροσωπικές σχέσεις. Η πρακτική αυτή, που συνήθως αναφέρεται στο ποτό, στην περίπτωση αυτή εφαρμόζεται και στο χορό, μεταφέροντας τους όρους της τελετουργικής συναναστροφής στη διαπροσωπική σχέση που αναπτύσσεται ανάμεσα στους χορευτές και τους μουσικούς.

Το γλέντι, βασική τελετουργική πρακτική της παραδοσιακής κοινότητας, λειτουργεί σαν πεδίο εκδήλωσης κοινωνικών συναναστροφών, σαν επισφράγιση

---

<sup>127</sup> Κάβουρας 2000, σελ. 174.

<sup>128</sup> Κάβουρας 1996, σελ. 163.

<sup>129</sup> Κάβουρας 2000, σελ. 192. Ο Κάβουρας κάνει το διαχωρισμό ανάμεσα στη διαλογική και τη μονολογική επιτέλεση κατά την τελετουργία του γλεντιού. Στο πλαίσιο της διαλογικής επιτέλεσης θα εντάσσαμε το πανηγύρι των Σαρακατσάνων πριν τον εμφύλιο, όπου η μουσική επιτέλεση γινόταν με το φωνητικό τραγούδι, χωρίς την παρουσία επαγγελματιών μουσικών.

<sup>130</sup> Παπαταξιάρχη 1992.

της συλλογικής ταυτότητας των συμβαλλομένων αλλά κυρίως σαν ευκαιρία συμποσιασμού και μέθεξης που οδηγεί σε μια συλλογική εμπειρία έκφρασης και ψυχαγωγίας. Το «συλλογικό φαγοπότι»<sup>131</sup>, που κατά τον Κάβουρα συμπληρώνει και οροθετεί τη μουσική διάσταση του γλεντιού, συμβάλλει δραστικά στην τελετουργία υπηρετώντας τους όρους του συμποσιασμού. Το μοίρασμα και η προσφορά του φαγητού και του ποτού συνδέει τους γλεντιστές σε μια ομαδική συγκρότηση που από κοινού μοιράζεται τη μουσική και εκφράζεται με το χορό.

Το γλέντι είναι για τους Ζαγορίσιους βασική μορφή κοινωνικής έκφρασης. Τα πανηγύρια αποτελούσαν αφορμή επαναπατρισμού των ξενιτεμένων την εποχή των μετοικεσιών και αργότερα της μετανάστευσης, ενώ μέχρι και σήμερα λειτουργούν σα μοχλός συσπείρωσης της φαντασιακής κοινότητας<sup>132</sup> των αστικοποιημένων Ζαγορισίων<sup>133</sup>. Με την εγκατάσταση των Σαρακατσάνων στους οικισμούς μετά τον εμφύλιο και τη σταδιακή ενσωμάτωσή τους στις κοινότητες, οι σημαντικές διαφορές που σημειώνονταν ανάμεσα στις δύο εθνοτικές ομάδες, τόσο στην κοινωνική οργάνωση όσο και στο τεχνικό μέρος των πανηγυριών που αφορά στη μουσική, το τραγούδι και το χορό, δηλαδή τον τύπο του συμποσιασμού και του γλεντιού<sup>134</sup>, πλέον συγκλίνουν σε μια κοινή σύμπραξη.

Επίσημα η περίοδος των πανηγυριών ξεκινά στο Ζαγόρι με τον εορτασμό του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου στις 25 Μαρτίου και λήγει με τον εορτασμό της Γέννησης της Παναγίας στις 8 του Σεπτέμβρη<sup>135</sup>. Οι καιρικές συνθήκες, ειδικά

---

<sup>131</sup> Κάβουρας 2000, σελ. 173.

<sup>132</sup> Για τις φαντασιακές κοινότητες σε συνάρτηση με την τοπικότητα βλ. Νητσιάκος 1995, σελ. 174 και Νητσιάκος 1997, σελ. 67.

<sup>133</sup> Αναφορικά βλ. σελ. 27 της παρούσης εργασίας.

<sup>134</sup> Δαλκαβούκης 2005, σελ. 102-108. Τα πανηγύρια των Σαρακατσάνων είχαν σημαντικές διαφορές από αυτά των Ζαγορισίων μέχρι τον εμφύλιο. Οι Σαρακατσάνοι έκαναν δικά τους πανηγύρια που ήταν κατά βάση οικογενειακά. Σε αντίθεση με τους Ζαγορίσιους που στα πανηγύρια στόχος ήταν η επίδειξη και η προβολή της συνοχής της κοινότητας, για τους Σαρακατσάνους στόχος ήταν η προβολή της οικογένειας. Στα πανηγύρια τους δεν ήταν απαραίτητη η παρουσία μουσικών, τραγουδούσαν και χόρευαν χωρίς τη συνοδεία οργάνων, ενώ η συμμετοχή των γυναικών ήταν περιορισμένη. Τα τραγούδια τους ενσωματώθηκαν στο Ζαγορίσιο ρεπερτόριο μετά τη δεκαετία του '70.

<sup>135</sup> Δαλκαβούκης 2005, σελ. 103. Ο Δαλκαβούκης υποστηρίζει ότι η περίοδος των πανηγυριών ξεκινά την 25<sup>η</sup> Μαρτίου με το πανηγύρι στη μονή της Ευαγγελίστριας των Άνω Πεδινών.

μετά τις 21 Μαΐου είναι ιδανικές για την τέλεση των πανηγυριών που είναι πάντα υπαίθρια και συνήθως τελούνται στο μεσοχώρι, στην πλατεία δηλαδή του χωριού. Η κορύφωση της πανηγυρικής περιόδου σημειώνεται ανάμεσα στα πανηγύρια του Αϊ Λια στις 20 Ιουλίου και τη γιορτή του Δεκαπενταύγουστου. Την περίοδο μάλιστα αυτή πολλά χωριά μεταφέρουν τον εορτασμό της ενορίας τους δύο ή τρεις μέρες μπροστά ή πίσω ώστε να μη συμπίπτουν με τα πανηγύρια άλλων χωριών. Η πρακτική αυτή εφαρμόστηκε κυρίως μετά τη δεκαετία του '60, προκειμένου να μη διασπαστεί η προσέλευση του κόσμου, και να εξασφαλιστεί έτσι η επιτυχία της διοργάνωσης και κατά συνέπεια η αντίστοιχη οικονομική ικανοποίηση των συμβαλλομένων.

Η σημερινή συνθήκη περιγράφει πανηγύρια που σε κάποια χωριά κρατούν δύο και τρία μερόνυχτα, με όργανα και κομπανίες, γλεντιστές, μερακλήδες χορευτές και χορεύτριες και αθρόα προσέλευση κόσμου από τα γύρω χωριά και τα κοντινά αστικά κέντρα, ιδιαίτερα από τα Γιάννενα. Τη διοργάνωση των πανηγυριών έχουν αναλάβει οι τοπικοί σύλλογοι, κυρίως από τη δεκαετία του '80, δίνοντας ένα αστικό στίγμα που αλλοιώνει τον παραδοσιακό χαρακτήρα. Ωστόσο οι Ζαγορίσιοι επιμένουν να γλεντούν με τον τρόπο τους και φροντίζουν να διατηρούν τη φυσιογνωμία των μερακλήδων γλεντιστών, που την εκφράζουν κυρίως κατά την τελευταία μέρα του πανηγυριού.

Εκτός από το πανηγύρι, λόγος για γλέντι αποτελούν και οι κοινωνικές συγκευρίες με τις αφορμές από τον κύκλο της ζωής: Γάμοι, αρραβώνες, βαφτίσια.

Το ζιαφέτι είναι μια ιδιόμορφη συνθήκη γλεντιού που συνηθίζεται στο Ζαγόρι. Ιδιωτικά γλέντια που στήνονται όλο το χρόνο στα σπίτια ή στις αυλές των σπιτιών και που διοργανώνονται από τον οικοδεσπότη με όργανα, είτε με την ευκαιρία ονομαστικών γιορτών, είτε με την επιστροφή ξενιτεμένων συγγενών<sup>136</sup> ή ακόμα αυθόρμητα γλέντια που ξεκινούν με αφορμή ένα παραγωγικό κυνήγι που έδωσε αφορμή σε μια μερακλήδικη παρέα να φέρει τα όργανα για να το γιορτάσει<sup>137</sup>. Στα ζιαφέτια διαφαίνεται πιο έντονα ο ζαγορίσιος χαρακτήρας του γλεντιού. Το γλέντι στο Ζαγόρι είναι ταυτισμένο με τα όργανα<sup>138</sup>. Οι μερακλήδες Ζαγορίσιοι διατηρούν μια ιδιότυπη σχέση με τους μουσικούς, τρέφοντας σεβασμό

<sup>136</sup> Κοκκώνης 2002, σελ. 14, υποσημ. 29.

<sup>137</sup> Από τη συνέντευξη με τον Πολύβιο Καρρά.

<sup>138</sup> Δαλκαβούκης 2005, σελ. 105.

στο ρόλο που επιτελούν κατά τη διαδικασία του γλεντιού. Οι κομπανίες γνωρίζουν τις προτιμήσεις τους και φροντίζουν να ικανοποιήσουν το κέφι των χορευτών. Η οικονομική τους σχέση στηρίζεται στην αλληλεπίδραση που δημιουργεί η ικανότητα των μουσικών να προκαλέσουν το κέφι και στο μεράκι του χορευτή που θέλει να πληρώσει για να χορέψει. Η πρακτική του κεράσματος στο χορό υποδηλώνει το κύρος του χορευτή και διατηρεί την κοινωνική ιεραρχία της κοινότητας<sup>139</sup>. Στην κορύφωση του γλεντιού, κατά τις πρωινές ώρες, χαρακτηριστικά στιγμιότυπα από το γλέντι περιγράφουν την απόλυτη σχέση αλληλεξάρτησης του πρωτοχορευτή με το κλαρίνο και το ντέφι, που συνδιαλέγονται με απόλυτη ταύτιση και σύμπραξη στη μέθεξη.

Το κρασί και το τσίπουρο είναι τα κυρίαρχα στοιχεία του συμποσιασμού<sup>140</sup> στο γλέντι. Τα τελευταία χρόνια συνηθίζεται και η μπρα αλλά και πιο «σύγχρονα» ποτά. Στα πανηγύρια το φαγητό που προσφέρεται κατά κύριο λόγο σήμερα είναι κυρίως σουβλάκια και λουκάνικα που ψήνονται και πωλούνται είτε από τους συλλόγους είτε από τα καφενεία του μεσοχωρίου. Η παραδοσιακή προσφορά του φαγητού, όπως συνηθίζονταν πριν από την εμπλοκή των συλλόγων, έχει εκλείψει. Οι «πίτες της αυγής» ήταν παλιότερα η έμπρακτη προσφορά των γυναικών στο συμποσιασμό του πανηγυριού, όταν κατά τα χαράματα έψηναν πίτες (αλευρόπιτες) στο μεσοχώρι για τους γλεντιστές.

Στα ζιαφέτια ωστόσο διατηρείται μέχρι σήμερα η συσχέτιση της προσφοράς του φαγητού με την επισφράγιση των κοινωνικών σχέσεων μέσα στην κοινότητα, τηρούνται δηλαδή απόλυτα όροι του «ομοσιτισμού»<sup>141</sup>. Ο οικοδεσπότης είναι αυτός που προσφέρει το ποτό και το βασικό φαγητό που συνήθως είναι ψητό κρέας που μοιράζεται στα τραπέζια των γλεντιστών, ενώ για τους επισκέπτες η συμμετοχή στο γλέντι προϋποθέτει και τη συμμετοχή στην προσφορά του φαγητού.

*Ο κόσμος θα 'ρθει με τα χέρια γεμάτα, δεν έρχονται έτσι. Σαράντα τρεις πίτες ήρθαν πέρσι, σαράντα τρία ταψιά πίτα. Ήρθαν δεκαπέντε ταψιά με κρέας μαγειρεμένο, ήρθαν τριάντα εννιά ταψιά με γλυκά. Αυτό εννοώ ότι δεν έρχονται με άδεια χέρια. Γίνεται ένας μπουφές τεράστιος και παρότι είναι μεγάλος δεν ξέρουμε πού να τα βάλουμε όλα αυτά τα πράγματα. Εγώ βάζω τα ποτά, άντε να βάλω έξτρα μεζέ (...) Αυτά είναι... κι ένα σωρό, και σαλάτες φέρνουνε... και πολλά γλυκά, τα γλυκά του φέρνει και την πίτα ο καθένας, δε θα πεις τι θα φέρει (...) Αλευρόπιτες, λαχανόπιτες τυρόπιτες, γαλατόπιτες, πρασαυγόπιτες... με πράσο και τέτοια, λίγες θα το*

<sup>139</sup> Θεοδοσίου 2008, σελ. 88.

<sup>140</sup> Για το συμποσιασμό βλ. Παπαταξιάρχης 1998 και για το συμπόσιο, Μήττα 2010, σελ. 53.

<sup>141</sup> Αναφορικά με τον «ομοσιτισμό», βλ. σελ. 46 της παρούσης εργασίας.

φέρουν αυτό αλλά τυρόπιτες, αλευρόπιτα και λαχανόπιτα... αυτές είναι οι πίτες... Τώρα οι άλλοι θα φέρουν... να, εδώ τα παιδιά που είναι στο μαγαζί θα φτιάξουν το ψητό, θα φέρουν και κρέας, και ψητό και κοτόπουλα... Ένας μπουφές τεράστιος<sup>142</sup>.

Σε πολλές περιπτώσεις το γλέντι στο ζιαφέτι καταλήγει το χάραμα στη βρύση του χωριού. Τα όργανα και οι γλεντιστές, που έχουν αντέξει μέχρι το πρωί, πηγαίνουν στη βρύση και συνεχίζουν το τραγούδι και το χορό. Αυτή η πρακτική προφανώς συνδέεται με τους λαογραφικούς συμβολισμούς της βρύσης και του νερού για την παραδοσιακή κοινότητα<sup>143</sup>.

*Πέρσι ξεκινήσαμε η ώρα 10 και τέλειωσε το γλέντι 7.20. Εξαιρετικότατο. Φέτος μπορεί να το πάμε μέχρι τις 10. Αλλά θέλει νέους ανθρώπους, εγώ κρατάω, εντάξει, δε θα πιω, εγώ θα πιω σιγά σιγά, λάου λάου... άμα έχεις να διεκπεραιώσεις κάτι πίνεις με πολλή ρέγουλα για να το βγάλεις αυτό... Αλλά θέλει να κρατήσεις τη νεολαία. άμα δεν έχεις 15 άτομα να πας στη βρύση το πρωί, τι θα το κάνεις; Τους το 'πα, είπα στους μουσικούς πέρσι, ξέρεις, λέω, θα πάμε στη βρύση πέρα. Ξίνισαν λίγο τα μούτρα, να, θα δούμε... Λέω δε θα δούμε, θα πάμε! (...) Πάμε στη βρύση να πιούμε νερό! Να φύγουν όλες οι τσέπες! Στο γάμο της βρύσης... «Σαν πας Μαλάμω για νερό, στη βρύση καρτερώ, να σου τσακίσω Μαλάμω το σταμνί» κλπ. Πάμε και γλεντάμε τη βρύση (...) Πρέπει να γλεντήσεις το νερό! (...).*

Από τη διαδικασία του γλεντιού δεν παραλείπονται τα *μοιρολόγια*. Το γλέντι στο Ζαγόρι – ακόμα και το γλέντι του γάμου - αρχίζει πάντα με μοιρολόι. Μέσα από αυτά τα τραγούδια γίνεται η επίκληση στη μνήμη των νεκρών και εκφράζεται η ευγνωμοσύνη στο δώρο της ζωής και στη δυνατότητα της σύναξης, του συμποσιασμού, της γιορτής, του γλεντιού. Μετά τα μοιρολόγια, σαν γέφυρα για να ξεκινήσει το γλέντι, ακολουθούν τα τραγούδια της τάβλας. Τα μοιρολόγια και τα τραγούδια της ψάθας είναι αυτά που επίσης κλείνουν το γλέντι. Κατά τις πρωινές ώρες, όταν πια έχουν κουραστεί οι γλεντιστές από το χορό και τη μέθεξη, οι μουσικοί παίζουν τραγούδια μη χορευτικά, καθιστικά<sup>144</sup> και μοιρολόγια.

<sup>142</sup> Από τη συνέντευξη με τον Πολύβιο Καρρά.

<sup>143</sup> Νητσιάκος 1997: Το νερό στην ελληνική λαϊκή παράδοση. «Η βρύση τελικά δεν είναι απλώς κάτι απαραίτητο σ' έναν οικισμό, είναι ένα κεντρικό στοιχείο της οργάνωσης του δομημένου χώρου με σημαντικές κοινωνικές λειτουργίες (συνάξεις, συνενυρέσεις, τέλεση εθίμων κ.λ.π.) αλλά και έντονη συμβολική διάσταση, κάτι που την καθιστά βασικό σύμβολο ταυτότητας.»

(βλ.Μιχάλη Γ. Μερακλή, *Ελληνική λαογραφία. Κοινωνική συγκρότηση.*, Αθήνα, Οδυσσέας 1984, σελ. 41-42 & Μιχάλη Αράπογλου «Η πλατεία του ηπειρωτικού χωριού», *Ηπειρωτικά Χρονικά* 32, 1997).

<sup>144</sup> Κοκκώνης, ένθετο ηχογράφησης 2004, *Ο Γρηγόρης Καψάλης συναντά το Γιάννη Παπακόστα και το Χρήστο Ζώτο*, σελ. 42 και Κοκκώνης, ένθετο ηχογράφησης 2008, *Στο Ανατολικό Ζαγόρι με τον Κούλη*, σελ. 17.

Το γλέντι στο Ζαγόρι εμπεριέχει μερακλοσύνη, συναίσθημα, σεβντά. Το ποτό, η μουσική και ο χορός οδηγούν στην κορύφωση της μέθεξης που συνεπαίρνει γλεντιστές και μουσικούς. Επιλέγουμε σαν επίλογο την απάντηση του πληροφορητή στο τελικό ερώτημα για τις προϋποθέσεις που δημιουργούν τις συνθήκες για να γίνει ένα καλό γλέντι:

*Το καλύτερο γλέντι δε γίνεται μόνο με τους μουσικούς. Πρέπει να κάτσουν πολλά πράγματα για να κάνεις καλό γλέντι. Χίλια δυο πράγματα. Από τον έρωτα, απ' το σεβντά, απ' την καψούρα, την καλή παρέα, τα καλά ανέκδοτα, το καλό φαΐ, το καλό κρασί. Πρέπει να κάτσουν όλα αυτά (...). Δε βγαίνουν όλα. Τα καλύτερα ταξίδια δεν είναι τα μελετημένα, είναι τα απρόοπτα. Οι καλύτερες παρέες, οι καλύτερες συναντήσεις, τα καλύτερα ζιαφέτια είναι τα απρόοπτα. Έτσι είναι.*

## β. Τραγουδώντας το φαγητό στο Ζαγόρι

Στην ενότητα αυτή επιχειρούμε να μελετήσουμε τα τραγούδια που έχουν αναφορές στο φαγητό. Η αναζήτηση προσδοκούσε να εντοπίσει αναφορές σε τραπεζώματα, κεράσματα και καλέσματα ή ακόμα και παρομοιώσεις με διατροφικά στοιχεία (καρπούς και κρασί συνήθως) που εκφράζουν το συναίσθημα. Το αποτέλεσμα δε μας διέψευσε, αντίθετα αποκαλύφθηκε ένας ολόκληρος κόσμος που δεν περιορίζεται στα προσδοκώμενα αλλά εμπλουτίζεται και με εξιστορήσεις που αγγίζουν τα όρια της μυθοπλασίας, αν και συχνά οι αφορμές υπήρξαν μακρινά βιώματα, γεγονότα ή περιστατικά που συνέβησαν σε χωριά του Ζαγορίου και που χάνονται στα βάθη του χρόνου.

Ο Σύνδεσμος Ζαγορισίων έχει ηχογραφήσει 10 δίσκους με τραγούδια από το Ζαγόρι. Η αναζήτηση τους έγινε από τον ψηφιακό οδηγό που εκπόνησε το Τμήμα Λαϊκής και Παραδοσιακής Μουσικής<sup>145</sup>. Οι ηχογραφήσεις ωστόσο δε στάθηκαν δόκιμες για την αναζήτηση αυτή, αφού η συνήθης πρακτική που υιοθετούν οι Ζαγορίσιοι στα τραγούδια τους, να τραγουδούν δηλαδή με «σειρές», ώστε η κάθε μία να περιέχει: αρχή (ένα τσάμικο ή Ζαγορίσιο), γύρισμα (ζαγορίσια γυρίσματα) και χασάπικο (το χασάπικο ήταν μια χώρα)<sup>146</sup>, περισσότερο εξυπηρετεί την αμιγή προσέγγιση της ζαγορίσιας μουσικής και των ακουσμάτων, που συχνά περιέχουν οργανικά κομμάτια, παρά την αναζήτηση των στίχων που είναι η επιδίωξη αυτής της εργασίας.

Έτσι κρίθηκε σκόπιμο να εστιάσουμε την αναζήτησή μας στις συλλογές που έχουν δημοσιευθεί από ερευνητές του Ζαγορίου. Αντιπροσωπευτικά καταλήξαμε στις καταγραφές του Κώστα Βαρζώκα, ο οποίος έχει συγκεντρώσει τα *«Ζαγορίσια δημοτικά τραγούδια»* σε μια δίτομη συλλογή ενώ συμπληρωματικά στοιχεία αναφορικά με τα ιστορικά τραγούδια βρήκαμε στο βιβλίο του Κώστα Λαζαρίδη *«Ζαγόρι και η δημοτική μούσα. Ζαγορίσια ιστορικά περιστατικά σε δημοτικούς στίχους»*. Φυσικά ιδιαίτερη μελέτη αποτελούν και τα τραγούδια των Σαρακατσάνων, που «χόρευαν με το στόμα», όπως χαρακτηριστικά είπε ένας πληροφορητής του Δαλκαβούκη<sup>147</sup>, αφού μέχρι και πριν τη δεκαετία του 1970 το

---

<sup>145</sup> Ζαγόρι, Φύση και Πολιτισμός: Ψηφιακός Οδηγός.

<sup>146</sup> Κοκκώνης, ένθετο ηχογράφησης 2008, *Στο Ανατολικό Ζαγόρι με τον Κούλη*, σελ. 16.

<sup>147</sup> Δαλκαβούκης 2005, σελ. 105.

ρεπερτόριό τους ήταν καθαρά φωνητικό, μέχρι που προσαρμόστηκαν στη μουσική των κομπανιών και τα περισσότερα από αυτά συγκαταλέγονται πλέον στο ζαγορίσιο ρεπερτόριο<sup>148</sup>. Συμπληρωματικά λοιπόν καταγράφουμε και τραγούδια από την έκδοση της Αδελφότητας Σαρακατσαναίων Ηπείρου της Αθήνας, ενώ κάποια επιπλέον σαρακατσάνικα τραγούδια εντοπίσαμε και στις ηχογραφήσεις. Τα τραγούδια του ζαγορίσιου γάμου τέλος καταγράφονται και σε μια πιο πρόσφατη συλλογή που εκδόθηκε από τον Πολιτιστικό Σύλλογο Πανωσουδενιωτών<sup>149</sup>.

Θα προσπαθήσουμε να προσεγγίσουμε το ζήτημα υπερβαίνοντας τις παραδοσιακές λαογραφικές κατηγοριοποιήσεις, και ομαδοποιώντας ανάλογα με τις ονομαστικές αναφορές στο φαγητό.

### Το γλέντι

Οι αναφορές στο γλέντι είναι συχνότερες στα ζαγορίσια τραγούδια. Χαρακτηριστική η σάτιρα *Του Παπαρούση* που έστηνε γλέντια στα χωριά του Ζαγορίου για ψηφοθηρία, παρούσες και οι αναφορές στα τσιμπούσια, τα πανηγύρια και τα τραπεζώματα στη βρύση του χωριού, όπως *Στο Πάπιγκο στο μαχαλά*<sup>150</sup>.

Συχνή όμως και η αναφορά στη φιλοξενία που απαιτεί στρωμένο τραπέζι για τον ξένο. Τη συναντάμε στα τραγούδια: *Ο θάνατος της νιόνυμφης*, *Ο Καπετάνιος*, *ο Καπετάν Σίροντας*, ενώ *Ο φόνος του Φέζο Δερβέναγα*, που περιγράφει το αντίστοιχο τραγούδι, γίνεται πάνω «στην τάβλα όπου τρώγαν». Το φαγοπότι δίνει την αφορμή να στοχαστούμε το εφήμερο της ζωής:

*Για φάτε πιέτε φίλοι μου, χαρείτε να χαρούμε,  
Τούτον το χρόνο τον καλό, τον άλλον ποιος το ξέρει;  
Για ζούμε, για πεθαίνουμε, για σ' άλλον κόσμο πάμε.*

Γύρω από ένα τραπέζι υφαίνονται ερωτικές ιστορίες:

*Με κάλεσε μια αρχόντισσα να πάω να με φιλέψει,  
Μου δίνει δυνατό κρασί κι αυτά τηγανισμένα,  
Μου στρώνει μαλακό σελτέ, σεντόνια μεταξένια  
Και θάρρεψα και ζάπλωσα μέσα στα δυο της χέρια  
Κι ηύρα του Μάη τις δροσιές, τ' Απρίλη τα λουλούδια.*

---

<sup>148</sup> Κοκκώνης 2008, σελ. 60.

<sup>149</sup> Πρόκειται για μια έκδοση λαογραφικής προσέγγισης που εξέδωσε ο Σύλλογος Πανωσουδενιωτών το 2014, με τον τίτλο «Ζαγορίσιος Γάμος», όπου περιγράφονται όλα τα έθιμα του γάμου. Τα τραγούδια του γάμου είναι στη σελ. 41.

<sup>150</sup> Για την ιστορία του τραγουδιού βλ. Λαζαρίδης 1973, σελ. 38.



Γύρω από ένα τραπέζι αποκαλύπτονται επίσης απιστίες, όπως όταν ο άρχοντας κι ο σκλάβος του αντάμα τρών και πίνουν, ή ο Μενούσης με την παρέα του συμβρίσκονται στο κρασοπουλιό:

*Κει που τρώγαν, κει που πίναν και που γλένταγαν,  
Κάπως πέσαν σε κουβέντα για τις όμορφες (...).*

### Το κρασί

Το κρασί είναι βασικό συστατικό του γλεντιού. Φέρνει παρηγοριά και λησμονιά, δίνει έκφραση στον καημό:

*Χαριτωμένη συντροφιά μου λέει να τραγουδήσω,  
Κι εγώ τους λέω δεν μπορώ και βάλτε με να κάτσω.  
Δώστε μου και γλυκό κρασί να πω για να θαρρέψω,  
Να πω τραγούδια θλιβερά και παραπονεμένα.  
Να πω για την αγάπη μου που 'ναι μακριά στα ξένα.*

Η αναφορά στο κρασί και στο κέρασμα είναι συνηθισμένη στα τραγούδια που περιγράφουν τον καημό του έρωτα, όπως ο *Ασίκης* και η *Φεγγαροπρόσωπη*, με τα χαρακτηριστικά γυρίσματα. Το κέρασμα με την κούπα, η μέθη του έρωτα, έχουν ανάλογα γλυκιά ή γλυκόπικρη γεύση:

*Να γίνω γης να με πατάς, γιοφύρι να περάσεις,  
Να γίνω κι ασημόκουπα να σε κερνώ να πίνεις  
Εσύ να πίνεις το κρασί κι εγώ να λάμπω μέσα*

*Η κόρη που ήπια το κρασί αποπλανήθηκε, Ο Νιούτσικος μέθυσε και γελάστηκε από τις Τρεις μαυρομάτες<sup>151</sup>:*

*Τρεις μαυρομάτες τον κερνούν, τρεις όμορφες κοπέλες,  
Η μια κερνάει με το γυαλί κι η άλλη με την κούπα  
Κι η τρίτη η καλύτερη με μαστραπά φλωρένιο.*

Στο κρασί αναζητάει ο προδομένος έρωτας τη λησμονιά:

*Εγώ κρασί δεν έπινα, ρακί για να μεθύσω,  
Τώρα τα πίνω και τα δυο για να σε λησμονήσω (...).*

---

<sup>151</sup> Το τραγούδι *Τρεις μαυρομάτες* αναφέρεται σαν παραλλαγή του *Νιούτσικου* αλλά στη συλλογή του Βαρζώκα συμπεριλαμβάνεται στα χορευτικά τραγούδια παρότι δίνεται η διευκρίνιση ότι πρόκειται για επιτραπέζιο (καθιστικό). Ο Βαρζώκας σημειώνει πάντως ότι το τραγούδι ο *Νιούτσικος* το τραγούδησε ο Γιώργος Ντούβαλης απ' το Τσεπέλοβο το 1939 σε ένα γάμο.

Ωστόσο τα χαρακτηριστικά ζαγορίσια γυρίσματα φαντασιώνουν τον έρωτα μέσα από το κέρασμα του κρασιού:

*Κέρνα μας κόρη μ' κέρνα μας, κέρνα ώσπου να φέξει,  
Ωσπου να βγει ο Αυγερινός να πάει η Πούλια γιόμα  
Κέρνα μας κρασί στην κούπα τη χρυσή...*

Η μέθη του έρωτα περιγράφεται στο *Μαργιώλικο* ενώ τα τοπωνύμια δηλώνουν τη ζαγορίσια προέλευση του τραγουδιού *Η Βαγγελίτσα*:

*Να 'χα κι ένα σπίτι στο Τσιοπέλοβο,  
Να 'χα κι έν αμπέλι στο Καπέσοβο  
Να 'καν' άσπρα σταφύλια και γλυκό κρασί  
Και να 'ταν πανηγύρι κάθε Κυριακή  
Να 'ταν κι η Βαγγελίτσα να κερνάει κρασί,  
Να πιουν τα παλικάρια να μεθύσουνε.*

Το γλυκό κρασί προσκαλεί στο γλέντι και στον έρωτα:

*Στα Γιάννινα, στα Ντέλβινα, κυρά μου,  
Μέσα στον ωραίο τόπο και στολίδι των ανθρώπω(ν)  
Εκεί 'ναι τα γλυκά κρασιά, κυρά μου,  
Που τα πίνουν παντρεμένες, χήρες κι αρραβωνιασμένες,  
Εκεί θα το γλεντήσουμε, κυρά μου,  
Και θα φάμε και θα πιούμε κι ύστερα θα φιληθούμε.*

Με γλυκό κρασί και το ερωτικό κάλεσμα στην *Παπαδιά*:

*Παπαδιά πού 'ν' ο παπάς; Γείτονά μου μη ρωτάς.  
Βάλ' το μάνταλο στην πόρτα και ξεκρέμασε την πλόσκα  
Για να πεις γλυκό κρασί και χουζιαμέτια ως το πραιί.*

Το κρασί είναι εν τέλει πολύτιμο. Γι' αυτό και οι Ζαγορίσιοι στέλνουν πεσκέσια στον Πασά, φλωριά στο Σατραζάμη, γλυκό κρασί στη Βαλιντέ, χρυσάφι στο Βεζύρη προκειμένου να εξαγοράσουν την εύνοια του Αλή Πασά.

### Το κρέας

Κάθε πλούσιο γλέντι συνοδεύεται από άφθονα ψητά, κυρίως αρνιά και κυνήγια:

*Καλώς ανταμωθήκαμαν εμείς οι ντερτιλήδες,  
να κλάψουμε τα ντέρτια μας και τα παράπονά μας  
στον Αϊ-Λια στον πλάτανο που 'ναι μια κρύα βρύση  
που 'χουν οι κλέφτες μάζωμα, που 'χουνε πανηγύρι,  
ψήνουν αρνάκια στο σουβλί, κριάρια σουβλισμένα.*

Τα σφάγια της γιορτής αντιπαραβάλλονται με την σφαγή του Ζαγορίσιου Αλέξη Νούτσου στο μοιρολόγι του:

*Στην Άρτα σφάζουνε αρνιά και στο Ζαγόρ' κριάρια  
Και μες του Σουλεϊμάν πασά σφάζουνε τον κυρ' Νούτσο.*

*Στα Σουδενά ψιλόβρεχε, στην Αραβνά χιονίζει,  
Στη Βαγγελίστρα ο καπνός εσκέπασε τον κάμπο,  
Ψένουν αρνιά και πρόβατα, γίδες με το κασίκι,  
Να φάει η Αρβανιτιά κι οι Γύφτοι να ρουπώσουν.*

Ο ερωτευμένος Γιάννος αναζητά κυνήγια για την Μάρω:

*Ο Γιάννος πήγε στο βουνό να 'λαφοκνηγήσει,  
Να φέρ' αλάφια ζωντανά κι αρκούδια ημερωμένα,  
Να φέρει πέρδικες, λαγούς, να φάει η καλή του.*

Ενώ στη Λενιώ η αγαπημένη στρώνει τραπέζι με *πέρδικα ψημένη και γλυκό κρασί*. Με την ίδια φράση περιγράφεται σε άλλο τραγούδι το ερωτικό δείπνο με την καλόγρια, που το κορμί της παρομοιάζεται με *χλωρό τυρί*.

*-Παλικάρι μ(ου) αν μεθύσεις έλα στο κελί,  
Που (ε)χω πέρδικα ψημένη και γλυκό κρασί (...)  
-Αντροπή 'ναι στα κορίτσια και στις όμορφες  
Για τε μένα την καλόγρια δεν είναι ντροπή  
Που ειμ' στα ράσα τυλιγμένη σα χλωρό τυρί.*

### Οι καρποί

Σημαντική θέση στους ερωτικούς στίχους που τραγουδιούνται στο Ζαγόρι έχουν οι καρποί. Μια φορτωμένη με καρπούς χρυσομηλιά προκαλεί το χαμό των αδερφών στη *Ρούσα παπαδιά*. Στα ερωτικά τραγούδια συναντάμε συχνά περιγραφές που προσομοιάζουν τη γυναικεία ομορφιά με καρπούς, ιδιαίτερα δε με αναφορά στο σταφύλι:

*Σταφύλι μου και μοσχοστάφυλο και του Μαγιού τριαντάφυλλο  
Σταφύλι μου σταφύλι μου, καημό πόχει τ' αχείλι μου.*

*Εσύ 'σαι το σταφύλι κι εγώ το τσάμπουρο,  
Φίλα με εσύ στα χείλη κι εγώ στο μάγουλο.*

Τα σύκα, τα καρύδια και το γλυκό κρασί είναι μέσα αποπλάνησης:

*Για πες μου θυγατέρα, με τι σε γέλασε;  
Με σύκα, με καρύδια και με γλυκό κρασί.*

Ο πιο ερωτικός καρπός ωστόσο είναι το μήλο, συχνά μαζί με το νεράντζι:

*Νεράντζι από τη νεραντζιά και μήλο απ' το μπισίρι  
Να 'χα νεράντζι να 'ριχνα στο πέρα παραθύρι  
Να τσάκιζα το μαστραπά που 'χει το καρνοφύλλι*

Σε πολλά τραγούδια η κορμοστασιά της αγαπημένης παρομοιάζεται με τη λεμονιά, τη νεραντζιά ή την πορτοκαλιά:

*Τούτο το χειμώνα θέλω να διαβώ  
Και το καλοκαίρι θα (ε)ρθω να σε βρω*

*Λεμονιά με τ' άνθια και με τον καρπό.*

*Στρώσε μου στο σανισίни για να κοιμηθώ  
Κι έλα μες την αγκαλιά μου που σε λαχταρώ,  
Νεραντζιά με τ' άνθια και με τον καρπό.*

*Εμείς εδώ δεν ήρθαμε να φάμε και να πιούμε,  
Μας είπαν είσαι όμορφη κι ήρθαμε να σε δούμε.  
Λυγαριά πορτοκαλιά θα σε κλέψω μια βραδιά.*

Στο Ξενιτεμένο μου πουλί, το μήλο, το κυδώνι, το μοσχοστάφυλο είναι τα δώρα που θα στέλνονταν στον ξενιτεμένο, αν μπορούσαν να αντέξουν την απόσταση που τον χωρίζει από τους δικούς του:

*Τι να σου στείλω ζένε μου, τι να σου προβοδήσω;  
Να στείλω μήλο σέπεται, κυδώνι μαραγκιάζει,  
Να στείλω μοσχοστάφυλο κι αυτό μου σταφιδιάζει*

Αυτούς τους καρπούς άλλωστε νοσταλγεί:

*Να είχα νερό απ' τη βρύση μου και μήλα απ' τη μηλιά μου,  
Να είχα και μοσχοστάφυλο απ' την κληματαριά μου...*

### Η ζάχαρη και το μέλι

Η ομορφιά των κοριτσιών που είναι γλυκά σαν μέλι δεν είναι πρωτότυπη:

*Καπέσοβο, Καπέσοβο, πάχεις το κρουνέρι  
Έχεις κορίτσια όμορφα, που 'ναι γλυκά σα μέλι.*

Στα ζαγορίσια *χαβάδια*, τα χαρακτηριστικά τραγούδια της αγάπης πάνω σε γιαννιώτικα στιχοπλάκια, η ζάχαρη και το μέλι αξιοποιούνται ποιητικά σε πιο ασυνήθιστες, συχνά αισθησιακές εκφράσεις, που τραγουδιούνται προς το τέλος του γλεντιού ή το χάραμα της τελευταίας ημέρας των πανηγυριών<sup>152</sup>:

*Μάτια γλυκά, στόμα μικρό, πρόσωπο ζαχαρένιο,  
Έανθά μαλλιά στην κεφαλή, κορμί ζωγραφισμένο.*

*Όλοι αγαπούνε το κρασί, εγώ αγαπώ το μέλι  
Όλοι αγαπούν ανύπαντρες, μα εγώ μια παντρεμένη.  
Ζάχαρη ψιλή τριμμένη στα στηθάκια σου απλωμένη.*

### Το ψωμί

Η αναφορά στο ψωμί, είτε συμβολικά, είτε κυριολεκτικά, είναι συχνότατη στα τραγούδια του Ζαγορίου. Τα τραγούδια που λέγονται κατά την προετοιμασία του γάμου αναφέρονται άμεσα στη διαδικασία της παρασκευής:

---

<sup>152</sup> Κοκκώνης 2008, σελ. 56.

*Αναπιάνω, ζαναπιάνω  
του καλού γαμπρού (ή της καλής νύφης, αντίστοιχα) τα προζύμια  
και της νύφης (ή του γαμπρού αντίστοιχα) παξιμάδια.*

*Ψιλό, λιγνό τ' αλεύρι κι αφράτο το προζύμι  
Κι οι κόρες που ο στίζουν και το αναβατίζουν  
Καλά να το ζυμώσουν, τα νιόγαμπρα να ρ'ζώσουν.*

Το ψωμί είναι βασικό συστατικό του γαμήλιου τραπέζιού:

*Φίλοι, γιατί δεν τρώτε, γιατί δεν πίνετε;  
Μήνα και το ψωμί μας δε σας άρεσε;  
Καρβέλια έχουμε κι άλλα και τα αλλάζουμε.  
Μήνα και τα φαγιά μας δε σας άρεσαν;  
Μαγείρισσες είν(αι) κι άλλες και τις αλλάζουμε.  
Μήνα και η καπονύφη δε σας άρεσε;  
Η νύφη μας αυτή (εί)ναι, δεν αλλάζεται (...).*

Στην *Αναγνώσταινα*<sup>153</sup> το ζύμωμα του ψωμιού γίνεται αφορμή για απόπειρα βιασμού της νύφης<sup>154</sup>. Η μάνα που δεν θέλει να στείλει το γιο της στην ξενιτιά καθυστερεί το ζύμωμα του ψωμιού:

*Βάλε μάνα μ' και ζύμωσε τον γιο σου παξιμάδι,  
Με δάκρυα βάλε το νερό, με κλάματα τ' αλεύρι,  
Και με τ' αναστενάγματα βάλε ξύλα στο φούρνο.  
Και με το φούρνο μάλωνε και με το φούρνο λέει:  
Φούρνε μ' μην καις αγλήγορα, προζύμι μην ξινίσεις,  
Ωσπου να διάβει η συντροφιά να μείν' ο γιος μου πίσω.*

Το φαγητό είναι ιερό και πολύτιμο. Πέρα από την επιβίωση, ενσωματώνει συμβολικά μια πλειάδα κοινωνικών αξιών και αποδίδει ποιητικά τον συλλογικό ψυχισμό, με ένταση και συναίσθημα. Αυτό κάνει ακόμα πιο αποτρόπαια την πράξη της *Σκύλας πεθεράς*<sup>155</sup>, που εξοντώνει τη νύφη της δηλητηριάζοντας το φαγητό της. Αυτό νομιμοποιεί και τη θεία δίκη που τιμωρεί σκληρά την νοθεία της τροφής<sup>156</sup>:

<sup>153</sup> Για την ιστορία του τραγουδιού βλ. Λαζαρίδης 1973, σελ. 22-23.

<sup>154</sup> Στις παραλλαγές του τραγουδιού περιγράφεται το ίδιο περιστατικό, δηλαδή την απόπειρα βιασμού της νύφης της *Αναγνώσταινας* κατά τη διαδικασία της παρασκευής του ψωμιού. Το περιστατικό φέρεται να έγινε στο χωριό Νεγάδες. Στη συλλογή του Βαρζώκα συνολικά καταγράφονται τρεις παραλλαγές του τραγουδιού στον Β' τόμο στην κατηγορία «Ιστορικά και Κλέφτικα» ενώ καταγράφεται άλλη μία παραλλαγή με τον τίτλο «Των Νεγάδων» στον Α τόμο, το οποίο όμως ο συγγραφέας εντάσσει στην κατηγορία «της Αγάπης και του Έρωτα».

<sup>155</sup> Για την ιστορία του τραγουδιού βλ. Λαζαρίδης 1973, σελ. 14.

<sup>156</sup> Ο Βαρζώκας διευκρινίζει σε σημείωσή του ότι η ιστορία αναφέρεται σε πραγματικό γεγονός που συνέβη σε χωριό του Πωγωνίου. Το τραγούδι διασώθηκε από τον προπάππο του ερευνητή, Κ. Βαρζώκα.

*Μάνα κακιά, μάνα τρελή, μάνα με λίγη γνώση,  
Θυμάσαι όταν πούλαγες αλεύρι με τη στάχτη  
Και το κρασί με το νερό, το λάδι με μολόχα,  
Το βούτυρο με χοιρινό, το στάρι με το χώμα;*

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Το θέμα της εργασίας αυτής είχε σαν στόχο να αναδείξει δύο φαινομενικά διαφορετικά αντικείμενα, την παραδοσιακή διατροφή και την παραδοσιακή μουσική, σε μια πολιτισμική σύζευξη η οποία τοποθετείται στο πλαίσιο της γλεντικής τελετουργίας στο Ζαγόρι. Προκειμένου να καταλήξουμε σε συμπεράσματα, χρειάστηκε να καταγράψουμε τα χαρακτηριστικά του τόπου ώστε να μπορέσουμε να κατανοήσουμε τη διαχείριση του φαγητού και τις αρχές της διατροφικής παράδοσης για να εστιάσουμε στις γλεντικές πρακτικές που περιλαμβάνουν στο συμποσιασμό τα στοιχεία που μελετήσαμε. Ουσιαστικά επιδιώξαμε να αναζητήσουμε τα σημεία στα οποία η το φαγητό και η μουσική συνυπάρχουν και λειτουργούν αλληλένδετα και αλληλοεξαρτώμενα στη γλεντική πρακτική.

Η μελέτη αυτή μας οδήγησε σε συμπεράσματα που αναλύονται σε δύο επίπεδα. Το ένα επίπεδο αφορά στο συμποσιασμό και τη γλεντική συμπεριφορά των Ζαγορισίων. Έγινε αντιληπτό ότι η μουσική, το ποτό, το φαγητό, όσο και ο χορός – αν και ο τελευταίος δεν περιλαμβάνεται στην παρούσα μελέτη – είναι απαραίτητα συστατικά του γλεντιού. Η σύμπραξη όλων αυτών των παραγόντων, όπου το φαγητό και το ποτό υποστηρίζουν και εντείνουν τη μουσική και χορευτική έκφραση των γλεντιστών, συνεπικουρώντας στη γλεντική διαδικασία<sup>157</sup>, καταδεικνύουν την αλληλένδετη συνύπαρξη των στοιχείων αυτών στην πολιτισμική συνθήκη του γλεντιού.

Η έρευνα που έγινε σε ένα δεύτερο επίπεδο και εστιάζει στο Λόγο των τραγουδιών που απαρτίζουν το ζαγορίσιο ρεπερτόριο, το οποίο αποτελεί άλλο ένα βασικό στοιχείο της μουσικής έκφρασης στο γλέντι, μας οδηγεί σε αντίστοιχα συμπεράσματα. Ο ποιητικός λόγος στο δημοτικό τραγούδι είναι πλούσιος σε αναφορές στο φαγητό. Απομονώσαμε και παρουσιάσαμε τα τραγούδια στα οποία συναντήσαμε διατροφικά στοιχεία και ανακαλύψαμε ότι είναι πλούσιες οι διατροφικές αναφορές στις εξιστορήσεις γεγονότων στα ιστορικά τραγούδια, στην περιγραφή του πόνου της απώλειας ή της απουσίας στα τραγούδια της ξενιτιάς, στην ερωτική έκφραση των τραγουδιών της αγάπης. Τα τραπεζώματα και τα

---

<sup>157</sup> Θεοδοσίου 2008, σελ. 78.

κεράσματα τραγουδιούνται και εξευμενίζουν το θάνατο, το κρασί υμνείται και οι καρποί προκαλούν γλυκόπικρους μελωδικούς συνειρμούς.

Εκτός λοιπόν από την πραγματική διάσταση της συνύπαρξης του φαγητού και της μουσικής στο γλέντι, το φαγητό συνδέεται με τη μουσική και μέσα από τον ποιητικό λόγο. Η σύνδεση των στοιχείων αυτών, σε δύο παράλληλα επίπεδα δικαιώνει την αρχική προβληματική της εργασίας, επιβεβαιώνοντας τη συνύπαρξη και τη σύμπραξη των δύο πολιτισμικών εκφράσεων που αναλύσαμε στην τελεστική διαδικασία του γλεντιού και αναδεικνύοντας τα χαρακτηριστικά που ταυτοποιούν τη ζαγορίσια κοινότητα.



## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. ΑΝΩΓΕΙΑΝΑΚΗΣ Φοίβος, *Ελληνικά Λαϊκά Μουσικά Όργανα*, ΜΕΛΙΣΣΑ, Αθήνα 1991.
2. ΑΡΑΠΟΓΛΟΥ Μιχάλης, «Ιστορικά και Γεωγραφικά όρια του Ζαγορίσιου χώρου», στο *Πρακτικά Πρώτου Συμποσίου Λόγου: Ο Λόγος για το Ζαγόρι*, Το Ζαγόρι μας, Ιωάννινα 1986.
3. BRAUDEL Fernand, *Υλικός Πολιτισμός, Οικονομία & Καπιταλισμός (15<sup>ος</sup>-18<sup>ος</sup> αιώνας)*, Τόμος Α, Μορφωτικό Ινστιτούτο Αγροτικής Τράπεζας, Αθήνα 1995.
4. ΒΑΡΖΩΚΑΣ Κώστας (Επιμ. Βαρζώκα-Ντιναλέξη Α.), *Ζαγορίσια Δημοτικά Τραγούδια*, Τόμοι Α' και Β', Το Ζαγόρι μας, Ιωάννινα 1982.
5. ΒΑΡΖΩΚΑΣ Κώστας, «Οι Ζαγορίσιοι και ο Αλή Πασάς», στο: *Πρακτικά Δευτέρου Συμποσίου Λόγου: Ο Λόγος για το Ζαγόρι*, Το Ζαγόρι μας, Ιωάννινα 1988, σελ. 88-105.
6. ΓΙΑΚΟΥΜΑΚΗ Βασιλική, «Περί (δια)τροφής και εθνικής ταυτότητας: Οι διαστάσεις μιας νέας «πολιτισμικής ποικιλότητας» στη σημερινή Ελλάδα», στο Παπαταξιάρχης Ε. (Επιμ.), *Περιπέτειες της Ετερότητας: Η παραγωγή της πολιτισμικής διαφοράς στη σημερινή Ελλάδα*, Αλεξάνδρεια, Αθήνα 2006, σελ. 105-138.
7. ΓΟΓΟΛΟΣ Θεόδωρος, ΓΙΑΝΝΑΚΟΣ Θεοχάρης (Επιμ.), *Σαρακατσάνικα τραγούδια της Ηπείρου*, Αδελφότητα Σαρακατσαναίων Ηπειρωτών Αθήνας, Αθήνα 1983.
8. ΔΑΛΚΑΒΟΥΚΗΣ Βασίλης, *Η πένα και η γκλίτσα: Εθνοτική και εθνοτοπική ταυτότητα στο Ζαγόρι τον 20ο αιώνα*, Οδυσσέας, Αθήνα 2005.
9. ΔΑΛΚΑΒΟΥΚΗΣ Βασίλης, *Μετοικεσίες Ζαγορισίων (1750-1922). Προσεγγίσεις στις διαδικασίες προσαρμογής μιας τοπικής κοινωνίας στην ιστορική συγκυρία*, Εκδόσεις Ριζαρείου Σχολής, Θεσσαλονίκη 1999.
10. ΘΕΟΔΟΣΙΟΥ Α., «Όργανα και γλεντιστές στην Ήπειρο», στο Κοκκώνης (Επιμ.), *Μουσικός Χάρτης του Ελληνισμού: Μουσική από την Ήπειρο*, Ίδρυμα της Βουλής των Ελλήνων για τον Κοινοβουλευτισμό και τη Δημοκρατία, Αθήνα 2008, σελ. 77-89.
11. ΚΑΒΟΥΡΑΣ Παύλος, «Το καρπαθικό γλέντι ως τελετουργία και παράσταση: μια κριτική ανθρωπολογική προσέγγιση του συμβολισμού των παραδοσιακών

- τελεστικών τεχνών», στο *Λαϊκά Δρώμενα: παλιές μορφές και σύγχρονες εκφράσεις*, Πρακτικά Α΄ Συνεδρίου, Υπ. Πολιτισμού – Διεύθυνση Λαϊκού Πολιτισμού, Αθήνα 1996<sup>α</sup>, σελ. 65-81.
12. ΚΑΒΟΥΡΑΣ Παύλος, «Το γλέντι», στο Χτούρης Σ. (Επιμ.), *Μουσικά Σταυροδρόμια στο Αιγαίο. Λέσβος (19<sup>ος</sup> – 20<sup>ος</sup> αιώνας)*, Εξάντας, Αθήνα 2000, σελ. 173-241.
  13. ΚΙΟΥΡΤΣΑΚΗΣ Γιάννης, *Προφορική Παράδοση και ομαδική δημιουργία. Το παράδειγμα του Καραγκιόζη*, Κέδρος, Αθήνα 1983.
  14. ΚΙΟΥΡΤΣΑΚΗΣ Γιάννης, *Το πρόβλημα της παράδοσης*, Στιγμή, Αθήνα 1989.
  15. ΚΙΤΣΟΣ Άγγελος, ΔΗΜΟΥ Γιάννης, *Ζαγορισίων Βίος*, Ριζάρειο Ίδρυμα/Ίδρυμα Σταύρου Νιάρχου, Αθήνα 2003.
  16. ΚΟΚΚΩΝΗΣ Γιώργος, «Η ζαγορίσια μουσική ιδιοσυγκρασία: τομή, συνέχεια και όροι επιβίωσης», στο: *Πρακτικά του επιστημονικού συμποσίου Πολιτιστική Οικολογία*, Καπέσοβο 29 Ιουνίου-1 Ιουλίου 2001, Ιωάννινα 2002, σελ. 97-103.
  17. ΚΟΚΚΩΝΗΣ Γιώργος, «Η Μουσική της Ηπείρου» στο: Κοκκώνης (επιμ.), *Μουσικός Χάρτης του Ελληνισμού: Μουσική από την Ήπειρο*, Ίδρυμα της Βουλής των Ελλήνων για τον Κοινοβουλευτισμό και τη Δημοκρατία, Αθήνα 2008.
  18. ΚΟΚΚΩΝΗΣ Γιώργος, *Λευτέρης Σαρρέας. Ζαγορίσιο Ζιαφέτι* (ένθετο ομώνυμου CD), Πολιτιστικός Σύνδεσμος Ζαγορισίων, Ιωάννινα 2002.
  19. ΚΟΚΚΩΝΗΣ Γιώργος, *Ο Γρηγόρης Καψάλης συναντά τον Γιάννη Παπακώστα και τον Χρήστο Ζώτο* (ένθετο ομώνυμου CD), Πολιτιστικός Σύνδεσμος Ζαγορισίων, Ιωάννινα 2004.
  20. ΚΟΚΚΩΝΗΣ Γιώργος, *Στο Ανατολικό Ζαγόρι με τον Κούλη* (ένθετο ομώνυμου CD), Πολιτιστικός Σύνδεσμος Ζαγορισίων, Ιωάννινα 2008.
  21. ΚΟΚΚΩΝΗΣ Γιώργος, *Όσα θυμάμαι από τα Τακούτσια* (ένθετο ομώνυμου CD), Πολιτιστικός Σύλλογος Τσεπελόβου «Ο ΤΣΟΥΦΛΗΣ», Ιωάννινα 2008.
  22. ΚΡΑΒΒΑ Βασιλική, «Οι Σεφραδίτες Εβραίοι της Θεσσαλονίκης. Διατροφή και συλλογική μνήμη.», στο Γκατζόλης Χ. (Επιμ.), *Ο πολιτισμός στο τραπέζι*, Αρχαιολογικό Μουσείο Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη 2010, σελ. 133-145.
  23. LEVI-STRAUS Claude, *Ανθρωπολογία και Μύθος - II*, Εκδ. Καρδαμίτσα, Αθήνα 1991.
  24. LEVI-STRAUSS Claude, *Το ωμό και το μαγειρεμένο*, Εκδ. Αρσενίδη, Αθήνα 2001.

25. LEVI-STRAUSS Claude, *Από το μέλι στη στάχτη*, Εκδ. Αρσενίδη, Αθήνα 2002.
26. ΛΑΖΑΡΙΔΗΣ Κώστας, *Ζαγόρι και Δημοτική Μούσα (Ζαγορίσια ιστορικά περιστατικά σε δημοτικούς στίχους)*, Μικρή Ζαγοριακή Βιβλιοθήκη Αρ. 14, Γιάννινα 1973.
27. ΛΑΜΠΡΙΔΗΣ Ιωάννης, *Ζαγοριακά*, Αθήνα 1870.
28. MENELL Stephen, «Αποκλείσεις και συγκλίσεις στην ανάπτυξη της μαγειρικής κουλτούρας», στο: Ματθαίου Α., *Ιστορία της Διατροφής. Προσεγγίσεις της σύγχρονης ιστοριογραφίας*, Εταιρία Μελέτης Νέου Ελληνισμού-Μνήμων, Αθήνα 1998, σελ. 117.
29. ΜΑΤΑΛΑ Αντωνία-Λήδα, *Ανθρωπολογία της Διατροφής*, Παπαζήσης, Αθήνα 2008.
30. ΜΑΤΘΑΙΟΥ Άννα, *Ιστορία της Διατροφής. Προσεγγίσεις της σύγχρονης ιστοριογραφίας.*, Εταιρία Μελέτης Νέου Ελληνισμού – Μνήμων, Αθήνα 1998.
31. ΜΕΣΑΡΕ Σαχίν Σέργιος, «Οικολογία-Προστασία-Πολιτισμός» στο: *Πρακτικά του επιστημονικού συμποσίου Πολιτιστική Οικολογία*, Καπέσοβο 29 Ιουνίου-1 Ιουλίου 2001, Ιωάννινα 2002.
32. ΜΗΤΑ Δήμητρα, «Πότος και συμπόσιο στο πλαίσιο του διονυσιασμού», στο Γκαντζόλης Χ. (επιμ.), *Ο πολιτισμός στο τραπέζι*, Εκδ. Αρχαιολογικό Μουσείο Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη 2010, σελ. 51-68.
33. ΝΙΤΣΙΑΚΟΣ Β., *Οι ορεινές κοινότητες της βόρειας Πίνδου. Στον απόηχο της μακράς διάρκειας.*, Εκδόσεις Πλέθρον, Αθήνα 1995.
34. ΝΙΤΣΙΑΚΟΣ Β., *Λαογραφικά Ετερόκλιτα*, Εκδόσεις Οδυσσέας, Αθήνα 1997
35. ΝΙΤΣΙΑΚΟΣ Β., *Παραδοσιακές κοινωνικές δομές*, Εκδόσεις Οδυσσέας, Αθήνα 1991.
36. ΝΙΤΣΙΑΚΟΣ Β., *Χτίζοντας το χώρο και το χρόνο*, Εκδόσεις Οδυσσέας, Αθήνα 2003.
37. ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ Γεώργιος, *Οικονομικοί και κοινωνικοί μηχανισμοί στον ορεινό χώρο. Ζαγόρι (μέσα 18ου – αρχές 20ου αι.)*, Ιωάννινα: Εκδόσεις Ριζαρείου Σχολής, 1995.
38. ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ Θουκυδίδης, *Ακριβά κερδισμένη ζωή. Η αγροτική οικονομία στο Καπέσοβο*, Ιωάννινα 2015.
39. ΠΑΠΑΤΑΞΙΑΡΧΗΣ Ευθύμιος, «Ο κόσμος του καφεineίου: Ταυτότητα και ανταλλαγή στον ανδρικό συμποσιασμό», στο Ε. Παπαταξιάρχης και Θ. Παραδέλλης (επιμ.). *Ταυτότητες και φύλο στη σύγχρονη Ελλάδα:*

- Ανθρωπολογικές προσεγγίσεις*, Αθήνα 1992, σελ. 209 – 250.
40. ΠΟΛΙΤΗΣ Αλέξης, *Το δημοτικό τραγούδι. Εποπτικές προσεγγίσεις. Περνώντας από την προφορική στη γραπτή παράδοση. Μικρά αναλυτικά.*, Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης, Ηράκλειο 2010
  41. ΠΟΛΥΜΕΡΟΥ-ΚΑΜΗΛΑΚΗ Αικατερίνη και ΚΑΡΑΜΑΝΕΣ Ευάγγελος, «Οι νηστίσιμες τροφές στην ελληνική παραδοσιακή διατροφή», στο *Αρχαιολογία και Τέχνες*, τεύχ. 116, Σεπτέμβριος 2010, σ. 19-27.
  42. ΡΟΜΠΟΥ-ΛΕΒΙΔΗ Μαρίκα, «Χορός στις «καλοκαιρινές κοινότητες» του Ζαγορίου τον πρώιμο 21<sup>ο</sup> αιώνα», στο *Ζαγόρι, Φύση και Πολιτισμός. Ψηφιακός Οδηγός*: (<http://izagori.gr/people/music-and-dance/640-χορος-στις-καλοκαιρινες-κοινοτητες-3038.html#>).
  43. ΣΑΒΒΙΔΗΣ Θωμάς, *Ομήρου Άμπελος*, Α/φοί Κυριακίδη, Θεσσαλονίκη 2003.
  44. ΣΙΜΟΠΟΥΛΟΣ Κυριάκος, *Ξένοι ταξιδιώτες στην Ελλάδα – Τόμος Α΄*, Αθήνα 1994, Τόμος Β΄, Αθήνα 1995 και Τόμος Γ2, Αθήνα 1992.
  45. ΣΚΟΥΤΕΡΗ-ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΥ Ελεωνόρα, «Η απλότητα ως σύνθεση. Το παράδειγμα της ελληνικής κουζίνας», στο Γκατζόλης Χ., *Ο πολιτισμός στο τραπέζι*, Αρχαιολογικό Μουσείο Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη 2010, σελ. 103-123.
  46. ΣΠΗΛΙΟΤΟΠΟΥΛΟΥ Κων/να, «Πρώτες επισημάνσεις για τη θέση και το ρόλο της γυναίκας στα Ζαγοροχώρια», στο: *Πρακτικά Δεύτερου Συμποσίου Λόγου: Ο Λόγος για το Ζαγόρι*, Το Ζαγόρι μας, Ιωάννινα 1988.
  47. ΣΤΕΦΑΝΗ Ευαγγελία, ΣΟΛΟΜΩΝ Εσθήρ, «Ο άνθρωπος είναι ό,τι τρώει. Προσεγγίσεις στην ιστορία της διατροφής», στο Γκατζόλης Χ. (Επιμ.), *Ο πολιτισμός στο τραπέζι*, Αρχαιολογικό Μουσείο Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη 2010, σελ. 9-24.
  48. ΣΤΕΦΟΠΟΥΛΟΣ Π. Ανδρέας, *Παραδοσιακές πίτες της Ηπείρου*, Εκδ. Πατάκη, Αθήνα 2000.
  49. ΣΥΚΑΣ Βασίλης, *Ζαγοροχώρια: Ο θησαυρός πίσω από το βουνό (Μονογραφία)*, Χείμαρος, Πειραιάς 2007.
  50. SUTTON David, «Τροφή και αισθήσεις», στο Γιαλούρη Ε. (Επιμ.): *Υλικός Πολιτισμός. Η ανθρωπολογία στη χώρα των πραγμάτων*, Αλεξάνδρεια, Αθήνα 2012, σελ. 391-426.
  51. ΤΣΟΥΠΗ Μαρία, *Η κοινωνική διάσταση της (δια)τροφής στην παραδοσιακή κοινότητα - Πάπιγκο Ζαγορίου 19ος-2ος αιώνας*, Ιωάννινα 2007.

52. ΧΡΥΣΑΝΘΟΠΟΥΛΟΥ Βασιλική, «Φαγητό και Εθνοτική Ταυτότητα στις τελετουργίες του κύκλου της ζωής των Ελλήνων της Αυστραλίας» στο: *Εθνολογία*, Τόμος 14, Αθήνα 2010.