

Γεύσεις χειμώνα

[Πολιτισμός](#) / [Λαογραφία-Παράδοση](#)

[Ηλίας Λιαμής, Σύμβουλος Ενότητας Πολιτισμού](#)



Για τον χειμώνα, όπως και για κάθε εποχή και κάθε μήνα, το τραπέζι της παραδοσιακής ελληνικής οικογένειας καθορίζεται από τα προϊόντα. Το καθετί στην εποχή του είναι πολύ νοστιμότερο και φυσικά φθηνότερο. Επιπλέον, το φαγητό έχει η αρμονία με το κλίμα κάθε εποχής και κατά συνέπεια, με τις ανάγκες του οργανισμού, που δεν είναι ίδιες σε όλη τη διάρκεια της χρονιάς. Το χειμώνα, με το κρύο και την περιορισμένη κίνηση, επιθυμούμε φαγητά που δεν ταιριάζουν στους 40 βαθμούς του Ιουλίου. Το ότι δεν τηρούμε σήμερα την εποχική διατροφή, εκτός από ανθυγιεινό, είναι και σε βάρος της απόλαυσης που εξασφαλίζει η ποικιλία.



©Photography: George Drakopoulos/foodimage.gr-Food Styling: Tina Webb

Ο ελληνικός χειμώνας, από γαστρονομική άποψη, παρόλο που ξεκινάει νηστίσιμος, έχει πλούσια τραπέζια και μάλιστα γιορτινά. Τα Χριστούγεννα, η Πρωτοχρονιά και τα Θεοφάνεια γιορτάζονται με μπόλικο πουλερικά, βραστά και ψητά, μαγειρεμένα με κυδώνια κλπ, αλλά και με χοιρινό κρέας, επειδή τον χειμώνα γίνονται τα χοιροσφάγια, που εξασφαλίζουν μπόλικο κρέας για να ετοιμαστούν τα γιορτινά φαγητά. Με κιμά χοιρινό φτιάχνονται και όλων των ειδών τα τυλιχτά με λάχανο ή με αρμιιά (λάχανο τουρσί) ή με αμπελόφυλλα της άλμης γιατί τα Χριστούγεννα είναι υποχρεωτικά τα τυλιχτά σε φύλλα, που συμβολίζουν τα σπάργανα του Χριστού. Ιδιαίτερα στη Μακεδονία και τη Θράκη, δεν εννοούν τα χριστουγεννιάτικο τραπέζι χωρίς κάποιο είδος τυλιχτό, κυρίως με χοιρινό κιμά, αλλά πολλές φορές και με γέμιση από πουλερικά. Η πήλινη κατσαρόλα που συνήθιζαν παλιά και που -ευτυχώς- πολλοί τη χρησιμοποιούν ακόμη, είναι σαν πιθάρι για να χωράει αρκετά τυλιχτά γιαπράκια με το τουρσί λάχανο. Μάλιστα, είναι τόσα πολλά που δεν εξαντλούνται σε δυο και τρεις μέρες αλλά και μόλις τελειώσουν ετοιμάζουν αμέσως καινούργιο απόθεμα.

Ύστερα, την Πρωτοχρονιά, θριαμβεύει η πίτα. Βασιλόπιτα για το φλουρί της τύχης, που μπορεί να είναι κρεατόπιτα, τυρόπιτα, πίτα με φύλλα βουτυρωμένα και ελάχιστη ζάχαρη κλπ. Οι βασιλόπιτες που μοιάζουν με τσουρέκι ή εκείνες που μοιάζουν με τη γαλλική πατ μπριζέ προέρχονται από τους Έλληνες της Κωνσταντινούπολης, της Καππαδοκίας και της παράλιας Μικράς Ασίας. Από τη μεγάλη σειρά στις πρωτοχρονιάτικες πίτες, υπάρχουν δύο τρεις που συνιστούν

τόσο ευφυείς και ρηξικέλευθες ως προς τον συνδυασμό και τη γευστική τους ένταση, που μπορεί να τις κατατάξει κανείς στα πιάτα υψηλής γαστρονομικής αξίας. Η θεσπρωτική κρεατόπιτα είναι μία από αυτές, και γίνεται με κρέας από ζυγούρι κομμένο σε μερίδες μαζί με το κόκκαλο.

Γενικά, ο εορταστικός κύκλος των χειμωνιάτικων εορτών αναδεικνύει την υψηλή ευρηματικότητα αλλά και γευσιγνωσία της Ελληνίδας νοικοκυράς η οποία, συγχρόνως, αναδεικνύεται οικονόμος του οίκου της, εκμεταλλευόμενη όλους τους πόρους του νοικοκυριού και εφευρίσκοντας τρόπους ώστε τίποτε να μην πηγαίνει χαμένο. Παράλληλα, έστω και αν δεν το γνωρίζει από επιστημονική διατροφική πηγή, προσφέρει στα μέλη της οικογένειάς της ποικιλία ουσιών, διατηρώντας την ισορροπία και οδηγώντας σε μία υγιεινή διατροφή, που σήμερα αποτελεί διαρκές και -δυστυχώς- ανέφικτο ζητούμενο για τους περισσότερους.

Βασική πηγή: Εύης Βουτσινά, *Γευστική τριλογία του χειμώνα*.

<https://bit.ly/343fbTI>