

ΣΟΥΛΑ ΓΗΡΑΛΕΑ

η τέχνη της πίτας

ΝΕΑ, ΕΠΑΥΞΗΜΕΝΗ ΕΚΔΟΣΗ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ
ΑΠΟ ΤΗ ΔΥΤΙΚΗ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ
ΚΑΙ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ



GOURMAND
ΒΡΑΒΕΙΑ
2008-2009
1ο ΒΡΑΒΕΙΟ
ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΑ
ΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟΥ
ΒΙΒΛΙΟΥ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

Σούλα Γηραλέα

Η τέχνη της πίτας



*Αφιερώνεται σ' αυτούς που κάνουν τον χρόνο τους αγάπη
και την αγάπη μαγειρική.*

Θέση υπογραφής δικαιούχου/-ων δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας εφόσον η υπογραφή προβλέπεται από τη σύμβαση.



Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως άνευ γραπτής αδείας του εκδότη η κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Εκδόσεις Πατάκη – Μαγειρική

Σούλα Γηραλέα, *Η τέχνη της πίτας*

Διορθώσεις: Μαρία Ράμμου, Θανάσης Κοκολόγος

Φωτογράφιση: Γιώργος Γιαννουλούδης

Εικονογράφιση: Σούλα Γηραλέα

Σελιδοποίηση: Χαρούλα Κοντορούση

Copyright © Σ. Πατάκης Α.Ε.Ε.Δ.Ε. (Εκδόσεις Πατάκη) και Σούλα Γηραλέα, 2021

Πρώτη έκδοση από τις Εκδόσεις Μαλλιάρης-Παιδεία, Θεσσαλονίκη, 2007

Δεύτερη έκδοση από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Μάρτιος 2011

Νέα, επαυξημένη έκδοση από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Απρίλιος 2023

Κ.Ε.Τ. Δ630 Κ.Ε.Π. 133/23

ISBN 978-960-16-9651-5



ΠΛΑΝΗΤΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,
ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665, ΦΑΞ: 210.36.50.069
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΚΟΥΥΤΣΙΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ - ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΟ),
570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15, ΦΑΞ: 2310.70.63.55
Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή

1. Η παραδοσιακή πίτα στη Δυτική Μακεδονία	9
2. Η «επίσημη πίτα» της Δυτικής Μακεδονίας και η «πίτα γκεσλεμέ»	11
3. Η πίτα με τον «ήλιο»	13
4. Το φύλλο της πίτας στα βιβλία μαγειρικής	14
Γεωφυσικός χάρτης της Δυτικής Μακεδονίας	17

ΜΕΡΟΣ Α΄

Παραδοσιακές συνταγές πίτας της Δυτικής Μακεδονίας

1. Το παραμύθι της πίτας	19
2. Οι παραδοσιακές συνταγές και εμείς	25
3. Αναλυτική συνταγή της παραδοσιακής πίτας	26
4. Το φύλλο, η ζύμη και τα λιπαρά συστατικά της πίτας	28
5. Το ταξίδι της πίτας	31
6. Παραδοσιακές πίτες Κοζάνης	32
• <i>Συνταγές της θείας Πόπης Γιαπράκα</i>	
1. Χορτόπιτα	33
2. Πρασόπιτα	34
3. Κιχιά Κοζάνης	34
• <i>Συνταγή της μητέρας μου</i>	
Τυροπιτάκια τρίγωνα	35
• <i>Συνταγές της κ. Μαίρης Δρίζη</i>	
1. Χορτόπιτα με καρύδια, νησίσιμη	36
2. Κολοκυθόπιτα αλμυρή, με τυρί	37
3. Τυρόπιτα πινιρλί	38
4. Κρεατόπιτα με μοσχαρίσιο κιμά, Πρωτοχρονιάς	39
7. Παραδοσιακές πίτες Βελβεντού Κοζάνης	40
• <i>Συνταγή της θείας Ρηνούλας Γηραλέα</i>	
Ρυζόπιτα αλμυρή, νησίσιμη (παλιά συνταγή)	41
• <i>Συνταγές της κ. Σοφίας Σουπούρα</i>	
1. Ρυζόπιτα αλμυρή, νησίσιμη	42
2. Κολοκυθόπιτα γλυκιά, με λίγο κολοκύθι και πολύ γάλα	43
• <i>Συνταγές της κ. Τριανταφυλλιάς Στεργιοπούλου</i>	
1. Κολοκυθόπιτα γλυκιά, με πολύ κολοκύθι και λίγο γάλα	44
2. Τυρόπιτα	45

• <i>Αλάδωτη χορτόπιτα με καρύδια Μ. Εβδομάδας</i>	
1. Πίτα με σόδα στη ζύμη (συνταγή της κ. Μαρκέλας Κάντζιου)	46
2. Πίτα με σόδα στη ζύμη και με ταχίνι	47
3. Πίτα με μαγιά στη ζύμη (συνταγή της κ. Σούλας Γκαντρή)	47
• <i>Συνταγή της θείας Δήμητρας Κατλιάκα</i>	
Τυρόπιτα με αυγά στη ζύμη	48
• <i>Συνταγές της κ. Ελένης Ρήγα</i>	
1. Κρεατόπιτα με χοιρινό, Πρωτοχρονιάς	49
2. Μπακλαβάς με λάδι, για τις Απόκριες	50
• <i>Συνταγή της κουινιάδας μου Ευανθίας Κουλιούφα</i>	
Γαλατόπιτα ξεσκέπαστη, με σιμιγδάλι στην κρέμα	52
8. Παραδοσιακές πίτες Κλεισούρας Καστοριάς	53
• <i>Συνταγές της κ. Ευαγγελίας Καραγιάννη</i>	
1. Πίτα με λάχανο αρμιά (παλιά συνταγή)	54
2. Γαλατόπιτα σκεπασμένη, με σιμιγδάλι στην κρέμα	55
3. Ρυζόπιτα γλυκιά, νηστίσιμη	56
4. Κολοκυθόπιτα με καρύδια γλυκιά, νηστίσιμη	57
5. Τυρόπιτα Αποκριάς (παλιά συνταγή)	57
6. Κρεατόπιτα με χοιρινό, Πρωτοχρονιάς (παλιά συνταγή)	58
7. Κρεατοτυρόπιτα (πίτα με σκεπή), για Πρωτοχρονιά και Απόκριες	59
9. Παραδοσιακή πίτα από Σαμαρίνα Γρεβενών	60
• <i>Συνταγή της κ. Τάνιας Καλφαγιάννη</i>	
Γαλατόπιτα ξεσκέπαστη, με αλεύρι στην κρέμα και με αμύγδαλα, για το Πάσχα	61
10. Η πίτα στο κεντρικό και βόρειο τμήμα της Δυτικής Μακεδονίας	62
11. Παραδοσιακές πίτες Βλάστης Πτολεμαΐδας	62
• <i>Συνταγές της κ. Κούλας Καραναστάση</i>	
1. Τυρόπιτα	64
2. Τυρόπιτα Πρωτοχρονιάς (παλιά συνταγή)	64
3. Γαλατόπιτα με πολλά αυγά, ξεσκέπαστη (παλιά συνταγή)	65
12. Παραδοσιακές πίτες από το Τσοτύλι Κοζάνης (περιοχή Βοΐου)	66
• <i>Συνταγές της κ. Χρυσουγής Κολότσιου</i>	
1. Πίτα με μαγιά	67
2. Μπακλαβάς (παλιά συνταγή)	67
13. Παραδοσιακές πίτες Φλώρινας	69
• <i>Συνταγές της κ. Αμαλίας Κακούλη</i>	
1. Τυρόπιτα Πρωτοχρονιάς (παλιά συνταγή)	70
2. Κοτόπιτα ξεσκέπαστη	71
3. Γαλατόπιτα με πολλά αυγά, ξεσκέπαστη, με κυλοπίτες (παλιά συνταγή)	71
Βιβλιογραφία για τις περιγραφές των τόπων	72

ΜΕΡΟΣ Β΄

Πίτες με διάφορες τεχνικές φύλλου

1. Η προσωπική μου ιστορία της πίτας	77
2. Για μια επιτυχημένη πίτα	89
3. Αναλυτική συνταγή πίτας με πολυφύλλα	91
4. Η ποσότητα της γέμισης, ανάλογα με το ταψί	99
5. Συνταγές πίτας με πολυφύλλα	101
6. Πίτες με τη συνηθισμένη ζύμη χωρίς αυγά, στρώνουμε τα φύλλα στο ταψί	102
1. Σπανακόπιτα	102
2. Πρασόπιτα	103
3. Σπανακοπρασόπιτα με μανιτάρια, νηστίσιμη	103
4. Ρυζόπιτα αλμυρή, νηστίσιμη	104
5. Τυρόπιτα	105
6. Κρεατοτυρόπιτα (πίτα με σκεπή)	106
7. Πίτες με αυγά στη ζύμη, στρώνουμε τα φύλλα στο ταψί	107
1. Τυρόπιτα	108
2. Κρεατόπιτα	109
8. Εύκολες πίτες	110
1. Κιχιά	110
2. Πατατόπιτες με κρεμμύδι, νηστίσιμες	111
3. Λουκανικοπιτάκια	112
4. Τυρόπιτες κορδόνια	113
5. Κοτόπιτες κορδόνια	114
9. Γαλατόπιτες γλυκές, ξεσκεπάστες	115
1. Γαλατόπιτα με σιμιγδάλι στην κρέμα και τυρί στον κόθρο	116
2. Γαλατόπιτα με αλεύρι στην κρέμα και με καρύδια	117
10. Μπουγάτσες	118
1. Μπουγάτσα αλμυρή, με τυρί	119
2. Μπουγάτσα γλυκιά, με κρέμα	120
11. Συνταγές για κολοκυθόπιτες	129
1. Κολοκυθόπιτα αλμυρή, με τυρί	130
2. Κολοκυθόπιτα γλυκιά με πολύ κολοκύθι και λίγο γάλα	131
3. Κολοκυθόπιτα γλυκιά με λίγο κολοκύθι και πολύ γάλα	132
4. Κολοκυθόπιτα γλυκιά με ρύζι, νηστίσιμη	132
5. Κολοκυθόπιτες στριφτές με καρύδια, σιροπιαστές, νηστίσιμες	133
6. Κολοκυθόπιτες κορδόνια με καρύδια και με ζάχαρη, νηστίσιμες	134
12. Συγκρίνουμε τεχνικές φύλλου	135
13. Πίτες όπου το φύλλο γίνεται μόνο με ελαιόλαδο	136
14. Πίτες με πολλά φύλλα, όπου κάθε φύλλο γίνεται από ένα μπαλάκι ζύμης	139

15. Συνταγές από πίτες με πολλά φύλλα	141
1. Τυρόπιτα (γέμιση με μία στρώση)	141
2. Τυρόπιτα (γέμιση σε πολλές στρώσεις)	141
3. Χορτοτυρόπιτα	142
4. Κολοκυθόπιτα γλυκιά με ρύζι	143
5. Κρεατοτυρόπιτα	144
6. Τυροπιτάκια τρίγωνα	152
7. Τυρόπιττες κορδόνια	153
8. Μηλόπιτα	154
16. Πίτες με δύο φύλλα, ένα κάτω και ένα πάνω στη γέμιση	155
17. Συνταγές από πίτες με δύο φύλλα, ένα κάτω και ένα επάνω από τη γέμιση	156
1. Χορτοτυρόπιτα	156
2. Κολοκυθόπιτα με πράσινα κολοκύθια	157
3. Κιμαδοτυρόπιτα	158
4. Πίτα με αλλαντικά	159
18. Πανεύκολα πιτάκια και παρασκευάσματα με ζύμη μαγιάς	160
Πώς ετοιμάζουμε τη ζύμη μαγιάς	160
1. Τυροπιτάκια με ζύμη μαγιάς	161
2. Σπανακοπιτάκια με ζύμη μαγιάς	162
3. Τυρόψωμο με ζύμη μαγιάς	163
4. Λουκανικοπιτάκια με ζύμη μαγιάς	164
5. Ελιόψωμο με ζύμη μαγιάς	164
6. Πίτσα	165

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Το αλεύρι της πίτας

1. Αλεύρι από σιτάρι	168
2. Η ζύμη	169
3. Σκληρό και μαλακό αλεύρι και πώς χρησιμοποιείται	171
4. Πληροφορίες για το αλεύρι στις ετικέτες συσκευασίας	172
5. Πώς διαλέγουμε το αλεύρι για την πίτα μας	173
6. Πώς δοκιμάζουμε το αλεύρι, εάν έχει πολλή γλουτένη	174
Βιβλιογραφία για το αλεύρι	175
Θερμίδες στην πίτα με πολυφύλλα	176
Ευρετήριο συνταγών	177
Παροιμίες Κοζάνης με αναφορά στην «πίτα»	180
Δημοτικά τραγούδια του Βελβεντού που λέγονται στον αρραβώνα	181
Φωτογραφίες και εικόνες του βιβλίου	182



Γράμμα στους αναγνώστες

Πριν από καιρό συζητούσαμε στο σπίτι για το βιβλίο. Τότε ο μεσαίος μου γιος έκανε μια εύστοχη παρατήρηση, θέλοντας συγχρόνως να με πειράξει: «Το βιβλίο μοιάζει με τη μαμά, είναι λίγο απ' όλα».

Εγώ θα συμπληρώσω ότι το βιβλίο περιέχει όσα χρειάζονται για να κάνει κανείς μια επιτυχημένη πίτα χωρίς προηγούμενη εμπειρία. Συγχρόνως αποπνέει και το «άρωμα πίτας» μιας περιοχής που φημίζεται για τις πίτες της.

Πρώτα απ' όλα είναι ένα θεματικό βιβλίο μαγειρικής. Περιέχει συνταγές της πίτας όπως γίνεται στη Δυτική Μακεδονία (Μέρος Α').

Ψάχνοντας για παραδοσιακές συνταγές, κατέληξα να ασχολούμαι, χωρίς να είμαι ειδική, με ζητήματα που αγγίζουν τη λαογραφία, ίσως και τη γλωσσολογία. Πίσω από την πίτα υπάρχει μια μακρά σειρά γυναικών, ιστορίες αγάπης, ένα παράμυθι αιώνων (Εισαγωγή, Μέρος Α').

Πιστεύω προσωπικά ότι η παράδοση διατηρείται ζωντανή και εξελίσσεται όταν συμβαδίζει με τη ζωή μας. Έτσι εφαρμόζω τις παραδοσιακές συνταγές χρησιμοποιώντας σύγχρονα εργαλεία και δίνω μια δική μου μέθοδο πίτας και φύλλου (Μέρος Β'). Το φύλλο μου γίνεται πολύ λεπτό, κατάλληλο και για μπουγάτσα. Αλλά το ταξίδι συνεχίζεται. Κάνω και άλλες πίτες με παραδοσιακές συνταγές από όλη την Ελλάδα, μόνο με ελαιόλαδο.

Η επιτυχία του φύλλου εξαρτάται πρώτα από το αλεύρι. Συγκέντρωσα λοιπόν πληροφορίες και κατέληξα σε συμπεράσματα που ενδιαφέρουν όσους «μπερδεύονται» με τα αλεύρια (Παράρτημα).

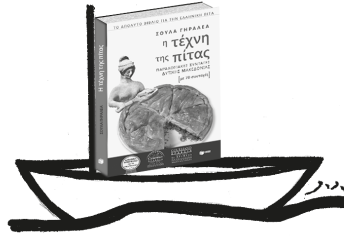
Η καταγωγή της μητέρας μου από την Κοζάνη και του άντρα μου από το Βελβεντό Κοζάνης, η διαμονή μας επί πολλά χρόνια στην Κοζάνη, το σπίτι μας στο Βελβεντό, οι συγγενείς, φίλοι και γνωστοί από την περιοχή, η αγάπη μου για τα παραδοσιακά και τα χειροποίητα, η ενασχόληση με τις πίτες, μου έδωσαν τις απαραίτητες γνωριμίες και γνώσεις για να γράψω αυτό το βιβλίο.

Όμως τη δύναμη και το θάρρος να το παρουσιάσω μου το έδωσαν οι ίδιες οι πίτες μου. Όταν κάνω λεπτά φύλλα και τα απλώνω στο ταψί, όταν βλέπω την πίτα να φουσκώνει καθώς ψήνεται, όταν τη βγάζω από τον φούρνο τραγανή και ρόδινη, όταν την τρώνε και την παινεύουν οι δικοί μου άνθρωποι, τότε αισθάνομαι ότι ξέρω να κάνω κάτι καλό, κι αυτό θέλω να το μεταδώσω και σε άλλους.

Το βιβλίο απευθύνεται:

- ✓ Σε όσους θέλουν να κάνουν πίτα για την οικογένεια και δεν ξέρουν τον τρόπο.
- ✓ Σ' αυτούς που θα ήθελαν να μάθουν την τέχνη της πίτας για μερική επαγγελματική απασχόληση.

Σούλα Γηραλέα



Το βιβλίο ταξιδεύει στον κόσμο

Δίπλωμα Ευρεσιτεχνίας: Χορηγήθηκε στη Σούλα Γηραλέα Δίπλωμα Ευρεσιτεχνίας από τον Οργανισμό Βιομηχανικής Ιδιοκτησίας (Ο.Β.Ι.) για το φύλλο της πίτας της: το «πολυφύλλο».

Αριθμός Διπλώματος Ευρεσιτεχνίας: 1005691/17-10-2007.

Αριθμός Τροποποίησης Διπλώματος Ευρεσιτεχνίας: 1006245/29-01-2009.

Διαγωνισμός Gourmet 2007-2008: Το βιβλίο τιμήθηκε με διάκριση (2ο βραβείο) ως «βιβλίο γαστρονομίας Έλληνα συγγραφέα» στον διαγωνισμό Gourmet 2007-2008, που διοργάνωσε η εφημερίδα *Ελευθεροτυπία*.

Διεθνής διαγωνισμός βιβλίων μαγειρικής Gourmand 2008-2009:

Το βιβλίο βγήκε πρώτο στην Ελλάδα, στην κατηγορία «βιβλίο ενός θέματος» («single subject cookbook»), στον διεθνή διαγωνισμό βιβλίων μαγειρικής Gourmand 2008-2009.

Πορεία του βιβλίου: Το βιβλίο συμπληρώνει 15 χρόνια κυκλοφορίας από το 2007, που έγινε η πρώτη έκδοση.

Νέα έκδοση 2023: Στα κεφάλαια 12-17 του Μέρους Β΄ αναπτύχθηκαν επιπλέον δύο παραδοσιακές τεχνικές φύλλου. Για το φύλλο χρησιμοποιείται μόνον ελαιόλαδο. Σύμφωνα με τη μία τεχνική, το φύλλο γίνεται από ένα μπαλάκι ζύμης. Στην πίτα μπαίνουν πολλά φύλλα. Σύμφωνα με την άλλη, η ζύμη χωρίζεται στα δύο. Ανοίγονται δύο φύλλα, ένα μπαίνει κάτω και ένα επάνω από τη γέμιση.



GOURMAND
ΒΡΑΒΕΙΑ
2008-2009
1ο ΒΡΑΒΕΙΟ
ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΑ
ΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟΥ
ΒΙΒΛΙΟΥ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

Εισαγωγή



Η γυναίκα με τα πιτάκια, πήλινο ειδώλιο του 5ου αιώνα π.Χ., από την Τανάγρα Βοιωτίας.

1. Η παραδοσιακή πίτα στη Δυτική Μακεδονία

Η πίτα ήταν από τα αρχαία χρόνια μια γυναικεία υπόθεση.

Οι γυναίκες, που ετοιμάζαν το ψωμί, έκαναν και την πίτα. Ήταν ένα φθινό, χορταστικό και νόστιμο φαγητό, που είχε το επιπλέον πλεονέκτημα να διατηρείται και να μη χαλάει για αρκετές ημέρες. Έκαναν λοιπόν πίτα για την οικογένεια, που έμενε στο σπίτι, και για τους άνδρες, που έφευγαν στα χωράφια ή στις βοσκές ή μετέφεραν με τα ζώα εμπορεύματα.

Στα μέρη όπου φύεται η ελιά, έβαζαν στην πίτα ελαιόλαδο, ενώ στην ηπειρωτική Ελλάδα, όπου το ελαιόλαδο ήταν δυσεύρετο, έβαζαν λιωμένο χοιρινό λίπος.

Στη Δυτική Μακεδονία, που περιλαμβάνει τους νομούς Κοζάνης, Φλώρινας, Καστοριάς και Γρεβενών, είχαν τις ακόλουθες τεχνικές φύλλου και γέμισης:

Το φύλλο της πίτας

(1) Για τις «επίσημες πίτες» της Πρωτοχρονιάς και της Αποκριάς, χώριζαν τη ζύμη σε μπαλάκια και από κάθε μπαλάκι ζύμης άνοιγαν ένα φύλλο. Προέψηναν τα φύλλα. Έστρωναν πολλά φύλλα στο ταψί και ανάμεσα, σε πολλές στρώσεις, έβαζαν τη γέμιση.

(2) Για τις συνηθισμένες όμως πίτες είχαν πιο εύκολο τρόπο (φωτογραφία στη σελ. 22): Χώριζαν τη ζύμη σε μπαλάκια και έκαναν από κάθε μπαλάκι ένα πιτάκι. Άλειφαν τα πιτάκια με λιωμένο χοιρινό λίπος, στοίβαζαν τρία πιτάκια το ένα επάνω στο άλλο και από κάθε στοίβα άνοιγαν ένα φύλλο. Με το λίπος τα στρώματα ζύμης γλιστρούσαν μεταξύ τους και το φύλλο άνοιγε ευκολότερα. Στέγνωναν τα φύλλα επάνω σε υφάσματα. Έβαζαν ένα φύλλο κάτω από τη γέμιση, ένα φύλλο επάνω στη γέμιση και έψηναν την πίτα. Από μαρτυρίες γυναικών της περιοχής, οι γιαγιάδες τους, που γεννήθηκαν περίπου στα 1870, έκαναν φύλλο και πίτα με την τεχνική αυτή. Η πίτα ονομαζόταν «πίτα γκεσλεμέ» ή «πίτα με γκεσλεμέδια», όπου «γκεσλεμέδια» ήταν τα πιτάκια της ζύμης.¹ Μετά τον πόλεμο του 1940, σε πολλά μέρη άρχισαν να βάζουν στην πίτα περισσότερα και λεπτότερα φύλλα.

(3) Παράλληλα με την τεχνική αυτή, σε ορισμένα μέρη χρησιμοποιούσαν και μια άλλη τεχνική φύλλου (φωτογραφία στη σελ. 23): Χώριζαν τη ζύμη σε δύο μέρη. Με το ένα μέρος άνοιγαν ένα μεγάλο στρογγυλό φύλλο. Άλειφαν το φύλλο με λιωμένο χοιρινό λίπος και χάραζαν στη μέση έναν κύκλο, σαν ήλιο.² Γύρω από τον «ήλιο» χάραζαν τις ακτίνες. Σήκωναν τα κομμάτια φύλλου από την περιφέρεια προς το κέντρο, το ένα μετά το άλλο, και σκέπαζαν τον κύκλο. Σχηματιζόταν μια στοίβα με κομμάτια φύλλου. Στο τέλος, από τη στοίβα άνοιγαν ένα φύλλο. Με το άλλο μέρος της ζύμης άνοιγαν ένα ακόμη φύλλο. Έκαναν πίτα βάζοντας ένα φύλλο κάτω από τη γέμιση και ένα φύλλο επάνω στη γέμιση.

Η γέμιση της πίτας

Στις παλιές συνταγές της κρεατόπιτας και της αλμυρής ρυζόπιτας το χοιρινό κρέας και το ρύζι αντίστοιχα συνδυάζονταν με το κρεμμύδι. Στην τυρόπιτα (πινιρλί) και στα κιχιά χρησιμοποιούνταν τυρί φέτα, χωρίς αυγά. Στη νηστίσιμη γλυκιά κολοκυθόπιτα το κολοκύθι συνοδευόταν από καρύδι και στη νηστίσιμη γλυκιά ρυζόπιτα το ρύζι στολιζόταν μόνο με τη μυρωδιά της κανέλας.

¹ Ενώ στα άλλα μέρη της Δυτικής Μακεδονίας λέγανε τα πιτάκια «γκεσλεμέδια», στην Κοζάνη (που δημιουργήθηκε περίπου το 1650 από μετανάστες, σελ. 32) είναι γνωστά σαν «πιτουρούλια».

² Το φύλλο το χαράζουμε «σαν ήλιο» ή «σαν μαργαρίτα». Στο βιβλίο χρησιμοποιούμε την έκφραση «σαν ήλιο».

Βέβαια υπάρχουν και άλλες συνταγές, όπου χρησιμοποιούνται περισσότερα υλικά, αλλά οι γεύσεις εξακολουθούν να είναι απλές και χαρακτηριστικές για κάθε είδος πίτας. Θα αναφέρουμε την κρεατόπιτα με κιμά, όπου στη γέμιση μπαίνουν κρεμμύδι, αυγά και μερικές φορές τυρί φέτα. Την κοτόπιτα, όπου στη γέμιση μπαίνουν κρεμμύδι, αυγά και σιμιγδάλι. Επίσης την τυρόπιτα, όπου χρησιμοποιούνται ανθότυρο, αυγά και μερικές φορές φρέσκο βούτυρο. Στις αλμυρές πίτες, με κάποιο είδος χορταρικού (σπανάκι, άγρια χόρτα, πράσα, κολοκύθια, λάχανο αρμιά), η γέμιση έχει πάντα τυρί φέτα και αυγά, εκτός από τη νησίσιμη χορτόπιτα. Στη γλυκιά κολοκυθόπιτα χρησιμοποιούνται στη γέμιση γάλα, αυγά και σιμιγδάλι, όπως στη γαλατόπιτα. Όμως η γαλατόπιτα γίνεται με πολλούς τρόπους. Όταν η γαλατόπιτα δεν έχει σιμιγδάλι ή αλεύρι, έχει πολλά αυγά.

Τέλος, στον μπακλαβά μπαίνει μόνο καρύδι και κανέλα. Το σιρόπι γίνεται με νερό, ζάχαρη και λεμόνι. Παλιά, όταν δεν είχαν λεμόνι, χρησιμοποιούσαν ξινό.

Οι πίτες και σήμερα γίνονται με τις ίδιες παραδοσιακές συνταγές και έχουν την ίδια απλή γεύση όπως είχαν παλιά. Στις αλμυρές πίτες μπαίνει μαυροπίπερο και στις γλυκιές πίτες κανέλα.

2. Η «επίσημη πίτα» της Δυτικής Μακεδονίας και η «πίτα γκεσλεμέ»

Η πιο παλιά συνταγή πίτας στη Δυτική Μακεδονία είναι η «επίσημη πίτα» και η πιο συνηθισμένη είναι η «πίτα γκεσλεμέ» ή «πίτα με γκεσλεμέδια».

Οι λέξεις «γκεσλεμέ» και «γκεσλεμέδια» έχουν τουρκική προέλευση. Στην Τουρκία κάνουν μια εύκολη πίτα, που προφέρεται κάπως σαν *πίτα «γκιουσλεμά»*. Η πίτα αυτή είναι γνωστή κυρίως με το όνομα «πίτα γκιοσλεμέ», σε διάφορα μέρη της Μακεδονίας, και γίνεται ως εξής: **Ανοίγουμε ένα φύλλο και το προψήνουμε. Μετά βάζουμε στη μέση τη γέμιση, διπλώνουμε το φύλλο σαν φάκελο, διαστάσεων περίπου 20x20 εκατ., και ψήνουμε την πίτα.**

Με κάποιες διαφορές από τη συνταγή αυτή γίνονται και οι «γκιουσλεμέδες», που περιγράφονται στο βιβλίο μαγειρικής της Βέφας Αλεξιάδου¹ και στο βιβλίο του Νίκου και της Μαρίας Ψιλάκη.²

Οι πίτες αυτές δεν έχουν ομοιότητα με την παραδοσιακή πίτα της Δυτικής Μακεδονίας. Γιατί λοιπόν η πίτα αυτή ονομαζόταν παλιά «πίτα γκεσλεμέ» ή «πίτα με γκεσλεμέδια»;

Ένα πρόσφατο ταξίδι στη Θράκη, κατά μήκος του ποταμού Έβρου, έδωσε μια απάντηση στο ερώτημα. Επίσης βρέθηκε σχέση ανάμεσα στην επίσημη πίτα της Δυτικής Μακεδονίας και στην παραδοσιακή θρακιώτικη πίτα.

¹ Βέφας Αλεξιάδου, *Πρόσκληση σε τσάι*, 1985.

² Νίκου και Μαρίας Ψιλάκη, *Το φωμί των Ελλήνων και τα γλυκίσματα της λαϊκής μας παράδοσης*, εκδόσεις Καρμάνωρ, 2001.

Η επίσημη πίτα της Δυτ. Μακεδονίας και η παραδοσιακή θρακιώτικη

Οι πίτες αυτές γίνονται με παρόμοιο τρόπο. Στη θρακιώτικη πίτα το φύλλο ανοίγεται επίσης από ένα μπαλάκι ζύμης, τα φύλλα προψήνονται και η γέμιση μπαίνει σε πολλές στρώσεις ανάμεσα στα φύλλα. Είναι φανερό ότι οι συνταγές αυτές έχουν κοινή καταγωγή, που χάνεται στα βάθη του χρόνου.

Τοπικοί γυναικείοι συνεταιρισμοί της Θράκης ενεργοποιούνται και προσφέρουν παραδοσιακές πίτες. Επίσης παρασκευάζουν φύλλα για πίτα, που τα διοχετεύουν σε όλη την περιοχή.

Πίτα με φύλλο γκιοσλεμέ στην Ανατολική Θράκη

Μετά τη Μικρασιατική Καταστροφή του 1923, έγινε η ανταλλαγή των πληθυσμών μεταξύ Ελλάδας και Τουρκίας. Πρόσφυγες από την Ανατολική Θράκη ήρθαν στη Δυτική, και μαζί με τα άλλα έθιμα έφεραν και τις συνταγές της πίτας.

Στην Αλεξανδρούπολη (που είναι μια νέα πόλη) και στην Ορεστιάδα (που δημιουργήθηκε μετά το 1923 για να στεγάσει τους πρόσφυγες) συναντήσαμε γυναίκες που κατάγονται από την Ανατολική Θράκη. Οι γιαγιάδες τους στην Ανατολική Θράκη έκαναν την πίτα γκιοσλεμέ. Από τις μαρτυρίες τους φαίνεται ότι στην Ανδριανούπολη (τη μεγαλούπολη της Ανατολικής Θράκης), πριν από τη Μικρασιατική Καταστροφή, η πίτα γκιοσλεμέ είχε εξελιχθεί και το φύλλο της πίτας αυτής γινόταν από μια στοίβα με 3 πιτάκια ζύμης. Ανάμεσα στα πιτάκια υπήρχε λιωμένο χοιρινό λίπος. Όμως με το ίδιο φύλλο έκαναν και άλλες πίτες, όπου έβαζαν ένα φύλλο κάτω, ένα επάνω και στη μέση τη γέμιση. Μάλιστα στις πίτες αυτές το φύλλο το έλεγαν «φύλλο γκιοσλεμέ».

Πίτα γκεσλεμέ στη Δυτική Μακεδονία

Στη Δυτική Μακεδονία η εξέλιξη του φύλλου της πίτας γκιοσλεμέ-γκεσλεμέ πρέπει να έγινε με παρόμοιο τρόπο, αλλά σε παλαιότερη εποχή, γιατί η συνταγή και το όνομα της τουρκικής πίτας ξεχάστηκαν. Οι νέες πίτες πήραν το όνομα της παλιάς τουρκικής πίτας, διαδόθηκαν σε όλη την περιοχή και αναπτύχθηκαν σε μεγάλη ποικιλία. Η παλιά παραδοσιακή πίτα (φύλλο από ένα μπαλάκι ζύμης) γινόταν πια μόνο την Πρωτοχρονιά και τις Απόκριες.

Οι γυναίκες συνεχίζουν να κάνουν πίτα με τις παραδοσιακές συνταγές, αλλά τα ονόματα «γκεσλεμέ» και «γκεσλεμέδια» δε χρησιμοποιούνται πλέον. Υπάρχουν μόνον στους παλαιότερους, σαν ανάμνηση, μαζί με την ανάμνηση των μαρτύρων και των γιαγιάδων, που έχουν φύγει πια.

Γιατί στη Δυτική Μακεδονία αναπτύχθηκε πολύ η τέχνη της πίτας

Η Δυτική Μακεδονία είναι ένα ορεινό υψίπεδο, που περιβάλλεται από βουνά, μακριά από τη θάλασσα. Πριν γίνει ο σιδηρόδρομος κατά το 1870 (που συνέδεσε τη Θεσσαλονίκη με το Μοναστήρι, σημερινά Μπιτόλια) και οι οδικοί άξο-

νες, η περιοχή ήταν απομονωμένη. Το εμπόριο γινόταν με καραβάνια, οδηγούμενα από τους αγωγιάτες, και σίγουρα περιελάμβανε τα εντελώς απαραίτητα. Οι γυναίκες ήταν φυσικό να κινητοποιούν τη φαντασία τους και να επινοούν συνταγές, ώστε χρησιμοποιώντας τα περιορισμένα υλικά που είχαν στη διάθεσή τους να παρουσιάσουν ποικιλία φαγητών.

Ανάμεσα στα φαγητά αυτά ήταν και η πίτα. Απαραίτητα υλικά είναι το αλεύρι, μια λιπαρή ουσία και η γέμιση. Στην περιοχή παράγεται σιτάρι που δίνει αλεύρι κατάλληλο για πίτα. Έτσι οι γυναίκες είχαν στη διάθεσή τους, σε καλή ποιότητα και σε ποσότητα, το πρώτο και απαραίτητο συστατικό της πίτας.

Επίσης είχαν και τη λιπαρή ουσία. Η οικιακή οικονομία στα χωριά περιελάμβανε ένα γουρούνι, που το μεγάλωναν καλοκαίρι και φθινόπωρο και το έσφαζαν τα Χριστούγεννα. Έλιωναν το χοιρινό λίπος και το διατηρούσαν σε πήλινα δοχεία. Αφού λοιπόν στη Δυτική Μακεδονία δεν ευδοκίμει η ελιά, έκαναν τις πίτες με το λίπος αυτό. Όμως το λιωμένο χοιρινό λίπος είχε ευεργετική επίδραση στην πίτα: έκανε «τριφτά» τα φύλλα.

Όσον αφορά τη γέμιση, έβαζαν ό,τι καλό τους έδινε η πλούσια φύση, εφόσον η γεύση του ταίριαζε με το φύλλο.

Κάποτε θα παρατήρησαν ότι βάζοντας χοιρινό λίπος ανάμεσα σε δύο πιτάκια ζύμης, είχαν θεαματικά αποτελέσματα: το φύλλο άνοιγε ευκολότερα και φούσκωνε στο ψήσιμο. Κατόπιν αυτού ήταν φυσικό να εξελιχθούν οι συνταγές της πίτας, όπως έχουμε περιγράψει. Εξάλλου, οι γυναίκες είχαν πολλές ευκαιρίες για να βελτιώνουν την πίτα τους, αφού η πίτα ήταν ένα τακτικό εβδομαδιαίο φαγητό.

Η εξέλιξη αυτή της πίτας έγινε κατά την τουρκοκρατία σε σπίτια χριστιανών, γιατί οι μουσουλμάνοι δεν τρώνε χοιρινό. Η σημασία του λιωμένου χοιρινού λίπους (λίγδας) στην πίτα φαίνεται στην ακόλουθη παροιμία, σε τοπικό κοζανίτικο ιδίωμα:

«Ξέρ' να φκιάσ' η μάνα μ' πίτα, μα δεν έχ' λίγδα». Δηλαδή, ξέρει να κάνει (φκιάσει) η μάνα μου πίτα, αλλά δεν έχει λιωμένο χοιρινό λίπος.¹

Σήμερα υπάρχουν τα στερεά φυτικά λίπη, που αντικατέστησαν το λιωμένο χοιρινό λίπος. Όμως ακόμη και τώρα, στα χωριά, πολλές νοικοκυρές βάζουν και λίγη λίγδα, παρ' όλο που δύσκολα το παραδέχονται. Για δοκιμή, έβαλα κι εγώ μια φορά λίγδα στην πίτα μου. Πράγματι, η λίγδα βοηθάει: τα φύλλα γίνονται πιο «τριφτά».

3. Η πίτα με τον «ήλιο»

Σε πολλά χωριά και πόλεις, στο κεντρικό και βόρειο τμήμα της Δυτικής Μακεδονίας (όπως Τσοτύλι, Βλάστη και Φλώρινα), κάνουν το φύλλο της πίτας με πιτάκια, αλλά και με τον «ήλιο» (φωτογραφίες στις σελ. 22 και 23).

¹ Ματίνας Τσικριτζή-Μόμτσιου – Φανής Φτάκα-Τσικριτζή, *Γεύσεις από παλιά Κοζάνη*, έκδοση Ινστιτούτου Βιβλίου και Ανάγνωσης Κοζάνης, 2006.

Τα μέρη αυτά επικοινωνούσαν από τα παλιά χρόνια, μέσα από δύσβατα πολλές φορές περάσματα, με την Έδεσσα και με τη Βέροια (περισσότερα στη σελίδα 62, κεφάλαια 10, 11, και σελίδα 70).

Στον νομό Πέλλας (Έδεσσα) και στον γειτονικό νομό Ημαθίας (Βέροια) κάνουν το φύλλο κυρίως με την τεχνική του «ήλιου». Μπορούμε εύκολα να υποθέσουμε ότι οι άνθρωποι, κατά τις μετακινήσεις τους, μετέδωσαν και τις συνταγές της πίτας.

4. Το φύλλο της πίτας στα βιβλία μαγειρικής

Παρουσιάζει ενδιαφέρον να δούμε πώς καταγράφονται στα βιβλία μαγειρικής οι δύο βασικές τεχνικές φύλλου: η τεχνική που το φύλλο γίνεται από ένα μπαλάκι ζύμης και η τεχνική που το φύλλο γίνεται από μια στοίβα με πιτάκια. Για την έρευνά μας, διαλέξαμε μερικά γνωστά βιβλία μαγειρικής.

Στο παλαιότερο βιβλίο μαγειρικής που έχουμε στη διάθεσή μας, *Οδηγός Μαγειρικής* του Ν. Τσελεμεντέ (1930),¹ υπάρχουν συνταγές πίτας όπου σαν φύλλο χρησιμοποιείται έτοιμο φύλλο κρούστας ή φύλλο από ζύμη σφολιάτας.

Όμως σε κάποια συνταγή πίτας (κοτόπιτας) αναφέρεται ότι, εάν δεν μπορούμε να βρούμε έτοιμο φύλλο κρούστας, μπορούμε να παρασκευάσουμε σπιτικό, όπως παρασκευάζεται το φύλλο για τα σπιτικά μακαρόνια (πάστα νούγι). Σύμφωνα με τη συνταγή της πάστας νούγι, ετοιμάζεται μια ζύμη σφιχτή, που χωρίζεται σε τρία μέρη. Από κάθε μέρος της ζύμης ανοίγεται με τον πλάστη ένα φύλλο.

Θα περιγράψουμε τον τρόπο που ανοίγεται το φύλλο, γιατί είναι ασυνήθιστος: Το φύλλο αλευρώνεται και διπλώνεται, σαν πετσέτα, στα τέσσερα. Η «πετσέτα» πατιέται με τον πλάστη και γίνεται μεγαλύτερη. Μετά η «πετσέτα» ξεδιπλώνεται σε φύλλο, το φύλλο αλευρώνεται, και διπλώνεται πάλι στα τέσσερα, σαν πετσέτα. Επαναλαμβάνεται πολλές φορές η ίδια διαδικασία, μέχρι να γίνει το φύλλο λεπτό.

Ο Ν. Τσελεμεντέ έγινε πασίγνωστος στην Ελλάδα με το βιβλίο του. Εκείνη την εποχή, όταν έλεγαν «Τσελεμεντέ» εννοούσαν βιβλίο μαγειρικής.

Το 1963 τέθηκε σε κυκλοφορία η 12η έκδοση του βιβλίου μαγειρικής του Ν. Τσελεμεντέ με τίτλο *Τσελεμεντέ*,² όπου επαναλαμβάνονται για το φύλλο της πίτας όσα αναφέρονται στην έκδοση του 1930.

Το 1963 κυκλοφόρησε και το βιβλίο μαγειρικής της Χρύσας Παραδείση.³ Η Χρύσα Παραδείση, που αρθρογραφούσε σε εφημερίδες και περιοδικά και είχε εκπομπή στον ραδιοφωνικό σταθμό Αθηνών, διαδέχτηκε τον Ν. Τσελεμεντέ στην προτίμηση των Ελληνίδων. Οι συνταγές της για πίτα χρησιμοποιούν κυρίως φύλλο κρούστας και φύλλο από ζύμη σφολιάτα. Περιέχεται όμως και η

¹ Ν. Τσελεμεντέ, *Οδηγός μαγειρικής*, 1930.

² Ν. Τσελεμεντέ, *Τσελεμεντέ*, εκδόσεις Φιτράκη, 1963.

³ Χρύσας Παραδείση, *Νέα Μαγειρική-Ζαχαροπλαστική*, εκδόσεις Βιβλιοεκδοτική, 1963.

συνταγή «ζύμη για φύλλο σπιτικό». Η συνταγή αυτή μοιάζει με τη συνταγή του φύλλου της Δυτικής Μακεδονίας: Το φύλλο γίνεται από πιτάκια και ανάμεσα βούτυρο.

Τα βιβλία της Χρύσας Παραδείση κυριάρχησαν για πολλά χρόνια.

Τα νεότερα βιβλία μαγειρικής ασχολούνται περισσότερο με το παραδοσιακό σπιτικό φύλλο. Το φύλλο είτε γίνεται από ένα μπαλάκι ζύμης είτε αποτελείται από πολλά πιτάκια ζύμης.

Στα βιβλία *Όλα από ζύμη* της Κωνσταντίνας Αθανασίου¹ και στο βιβλίο του Νίκου και της Μαρίας Ψιλάκη² *Το ψωμί των Ελλήνων και τα γλυκίσματα της λαϊκής μας παράδοσης το φύλλο γίνεται από ένα μπαλάκι ζύμης*. Στο πρώτο βιβλίο η συγγραφέας αναφέρει ότι η μαγειρική της έχει και καταβολές ρουμελιώτικες, αιγαιοπελαγίτικες και σμυρναίικες. Στο δεύτερο βιβλίο περιέχονται πολλές παραδοσιακές συνταγές πίτας, κυρίως από την Κρήτη, την Ήπειρο, την Κύπρο και από νησιά του Αιγαίου. Στο βιβλίο αυτό αναφέρονται και συνταγές όπου η ζύμη της πίτας χωρίζεται σε δύο μέρη και ανοίγονται δύο φύλλα. Ένα μπαίνει κάτω και ένα επάνω από τη γέμιση.

Συγχρόνως εκδόθηκαν και άλλα βιβλία όπου **το φύλλο γίνεται από μια στοίβα με πιτάκια**. Αναφέρουμε το βιβλίο της Νίνας Παπαποστόλου *Οι συνταγές της κυρίας Μάγδας - Η μαγείρισσα της Θεσσαλονίκης*³ και το βιβλίο της Βέφας Αλεξιάδου *Ελληνική Κουζίνα, Μαγειρική*.⁴

Οι γονείς της κυρίας Μάγδας ήρθαν στη Θεσσαλονίκη από την Ανατολική Θράκη. Η συνταγή πίτας της κυρίας Μάγδας είναι παρόμοια με τις συνταγές της Δυτικής Μακεδονίας. Κάθε φύλλο γίνεται από πολλά πιτάκια ζύμης. Η πίτα έχει δύο φύλλα, ένα κάτω από τη γέμιση και ένα επάνω.

Στο βιβλίο της κ. Βέφας Αλεξιάδου περιγράφονται και οι δύο τεχνικές φύλλου. Όμως, όπως αναφέρεται στο βιβλίο, είναι προτιμότερη η τεχνική του φύλλου με τη στοίβα από τα πιτάκια για να γλιτώσουμε κόπο και χρόνο.



¹ Κωνσταντίνας Αθανασίου, *Όλα από ζύμη*, εκδόσεις Φυτράκη, 2001.

² Νίκου και Μαρίας Ψιλάκη, *Το ψωμί των Ελλήνων και τα γλυκίσματα της λαϊκής μας παράδοσης*, εκδόσεις Καρμάνωρ, 2001.

³ Νίνας Παπαποστόλου, *Οι συνταγές της κυρίας Μάγδας - Η μαγείρισσα της Θεσσαλονίκης*, εκδόσεις Άγρα, 1995.

⁴ Βέφας Αλεξιάδου, *Ελληνική Κουζίνα, Μαγειρική*, εκδόσεις edition, 2000.

*Γεωφυσικός χάρτης με τα όρια και τις πρωτεύουσες των νομών της Δυτικής Μακεδονίας:
Κοζάνης, Φλώρινας, Καστοριάς και Γρεβενών.
Σημειώνονται τα ονόματα των βουνών, οι πόλεις και οι κωμοπόλεις.
Επίσης σημειώνονται τα χωριά απ' όπου περάσαμε στο ταξίδι της πίτας.*



