Περιεχόμενα

Πρόλογος - Η φωνή των ερειπίων
Γράμμα στη μητέρα μου... 6
Πελοπόννησος - Η Ακρόπολη του Ελληνισμού 8
Οι «μυθικοί» ήρωες της Πελοποννήσου 14
Μεγάλες προσωπικότητες της Πελοποννήσου 24
Αχαΐα - Η πύλη της Ελλάδας προς τη Δύση 38
Ηλεία - Μνημείο φύσης και αρχαίου πολιτισμού 42
Μεσσηνία - Μαγική γοητεία και πλούσια πολιτιστική κληρονομιά 46
Αρκαδία - Πατρίδα των θεών 54
Λακωνία - Καρπός του έρωτα του Δία με τη νύμφη Ταϋγέτη 59
Αργολίδα - Οι απαρχές της εθνοφυλετικής μας γένεσης 67
Κορινθία - Αρχαίος κόμβος πολιτισμού και εμπορίου 76
Η παραδοσιακή αρχιτεκτονική της Πελοποννήσου
Άνθη της πέτρας... 78
Οι τοπικές ενδυμασίες της Πελοποννήσου 84
Ο θεσμός της οικογένειας 90
Αποκριά - Η απαρχή των τελετών της άνοιξης 106
Πάσχα στην Πελοπόννησο 120
Περήφανο άτι - Δεμένο με την παράδοση και τους κατοίκους
της Πελοποννήσου 138
Ο Κλήδονας 144
Αλισίβα - Καθαριστικό και λευκαντικό μιας άλλης εποχής... 148
Το σαπούνι 152
Διατροφή, προϊόντα και πολιτισμός 155
Το άλας της γης 164
Ζυμαρικά - Η παράδοση στο πιάτο μας... 172
Άρτος ο επιούσιος 178
Η Αγουλινίτσα, τα χέλια, η λίμνη και τα έθιμα που χάθηκαν 200
Παραδοσιακά εδέσματα του Μοριά 203
Παραδοσιακά γλυκά 283
Ευρετήριο Συνταγών 303
Ευχαριστίες 306
Βιβλιογραφία 309

Πρόλογος
Η φωνή των ερειπίων
Γράμμα στη μητέρα μου...

Πολλές φορές το μελάνι γιατρεύει τις πληγές. Όταν όμως ξεκινάς να γράφεις, καταλαβαίνεις ότι το μελάνι είναι πικρότερο απ᾽ όλα τα φαρμάκια.

Ήθελα να γράψω για το σπίτι των παιδικών μου χρόνων. Για το χώμα που αγάπησα και που δεν πρόλαβα να φυτέψω ποτέ. Ήθελα να γράψω για τις ελιές απέναντι από το σπίτι μας, τις παπαρούνες, τους νάρκισσους και τα βότανα. Να γράψω για τον ήλιο που έδυε στη θάλασσα, βουτηγμένος σαν γλυκό βύσσινο. Για τον ήλιο που ξέσταινε τις καρδιές των ανθρώπων. Για το εξαίσιο θαύμα της αυγής, που κάθε πρωί έκανε τη δουλειά του, απλώνοντας τριανταφυλλιές ανταύγειες στον ορίζοντα χαρακώνοντας απαλά τη θάλασσα, για να αρχίσουν μετά να γράφουν κύκλους τα γλαρόνια. Τότε που μυρίζαμε τα λουλούδια, ακούγαμε τις μουσικές των πουλιών, ιδρώναμε πάνω στο χορό μας, βλέπαμε τον ήλιο να ανατέλλει και μετρούσαμε τ᾽ αστέρια που πλησίαζαν τόσο κοντά μας και έμοιαζαν με λάμπες από φως χαμένες στο άπειρο και στο χρόνο.

Με τ᾽ ολόγιομο φεγγάρι να υφαίνει τη γαλήνη της νύχτας αδιάφορα, και εμείς, μικρά παιδιά τότε, να ξετυλίγουμε το κουβάρι των αναμνήσεων της γιαγιάς και της μαμάς και να απολαμβάνουμε μανιάτικες λιχουδιές.

Εικόνες μοναδικές που ποτέ δε γράφτηκαν σε χαρτί, αλλά καταγράφηκαν στην παιδική μας ψυχή.

Μεγαλώνοντας, μάθαμε να παγώνουμε ό,τι κάποτε αγαπήσαμε. Ζούμε σε παγωμένους καιρούς, με παγωμένους χαιρετισμούς και με παγωμένα γέλια αθέατων ανθρώπων σε πολυάνθρωπες πόλεις. Ζούμε μια ζωή που ελάχιστα μας προσφέρει. Περιοριζόμαστε στο ρόλο του τραγικού χορού που αφήνεται να άγεται από τη Μοίρα. Μπροστά πάνε οι «δυνατοί». Αυτοί που φοβερίζουν το πλήθος, μέχρι αυτό να βρει την οριστική του μορφή, σύμφωνα με τις ανάγκες τους. Ο φόβος είναι το μέσον. Υπάρχει παντού. Άλλοτε ορατός και άλλοτε αόρατος. Ο φόβος εξακολουθεί να είναι ο αφέντης αλλά και ο υπονομευτής της ύπαρξής μας. Ο φόβος. Αυτό έφταιγε που δεν έγραφα ποτέ για το παρελθόν.

Φοβόμουν την επιστροφή. Είναι ο φόβος που κλειδώνει τις αισθήσεις και στήνει παγίδες στην ίδια μας την ψυχή. Μάθαμε να αντιμε-

τωπίζουμε τη ζωή περισσότερο ως κοινωνικό γεγονός, ίσως επειδή δε μάθαμε να την αγαπάμε. Παγώνουμε το παρελθόν, τις αξίες και τα όνειρα, για να μη μας εμποδίζουν.

Η αντίληψη για τη ζωή οφείλει, για να είναι αποδεκτή, να είναι πιο ανάλαφρη και εύπεπτη.

Στο παλιό μισογκρεμισμένο σπίτι μου στη Μάνη η πασχαλιά στην αυλή επιμένει να μοσχομυρίζει. Μπορεί να μην είναι ικανή να πιει όλη μου τη λύπη, αλλά είναι αρκετή για να ανακαλέσει τη μνήμη της μητέρας μου και να υπερασπισθώ τα λόγια της:

«Πας καθόλου στο σπίτι; Το κλήμα τέτοια εποχή θα έχει σίγουρα καρπό. Μόνο που τόσα χρόνια θα έμεινε ακλάδευτο. Να μην ξεχνάς τα βασιλικά στις γλάστρες. Να τα ποτίζεις. Θα είναι όμορφα. Χαρά Θεού θα είναι η αυλή μας...».

Αν και αλλού μας έταξε η «μοίρα» να ξαναφτιάξουμε τη ζωή μας, τα όνειρά μας και οι μνήμες μας εξακολουθούν να «κοιτάζουν» τις αγαπημένες μικρές μας πατρίδες.

Να είσαι σίγουρη, μητέρα, κάποτε εμείς, ή κάποιοι άλλοι, αν δεν προλάβουμε εμείς, θα τα ξαναφτιάξουμε. Και τα σπίτια, και τα έπιπλα, και τις αυλές, και τα περιβόλια. Αξίζει να επιστρέψουμε. Αξίζει να επανασυγκολλήσουμε τη διαλυμένη μας ζωή και τις μνήμες μας.

Στη Μάνη, αλλά και σε ολόκληρη την Πελοπόννησο, υπάρχει μια γωνιά. Η δική μας γωνιά...

Η κόρη σου Έφη

Πελοπόννησος
Η Ακρόπολη του Ελληνισμού

Γύρω στα 10000 π.Χ., η Πελοπόννησος πήρε σε γενικές γραμμές τη σημερινή της μορφή. Περίπου το ίδιο διάστημα πρέπει να ήρθε και να την κατοίκησε ο άνθρωπος.

Η Πελοπόννησος, στα βάθη των αιώνων, κατά περιόδους αναδυόταν και καταβυθιζόταν. Πριν από 50 εκατομμύρια χρόνια, στην Ηώκαινο Εποχή, το μεγαλύτερο τμήμα της βρισκόταν κάτω από το νερό της Τηθύος. Η Τηθύς ήταν μια θάλασσα που εκτεινόταν από το σημερινό Ατλαντικό ωκεανό ως τον Ειρηνικό, παράλληλα προς τον Ισημερινό της γης.

Πριν από 25 εκατομμύρια χρόνια, στη Μειόκαινο Εποχή, άρχισαν να γίνονται σπουδαίες αλλαγές, με ανυψώσεις και καταβυθίσεις των τότε λιθοσφαιρικών πλακών. Τότε ανυψώθηκε και ο βυθός της Τηθύος, έγινε μια ενιαία ξηρά η ηπειρωτική Ελλάδα με τη νησιωτική και ονομάστηκε Αιγηίς. Τότε σχηματίστηκαν και τα βουνά της Πελοποννήσου Πάρνωνας και Ταΰγετος.

Η τελευταία περίοδος του Καινοζωικού ή Τριτογενή γεωλογικού αιώνα, που ονομάζεται Πλειόκαινο και ξεκίνησε πριν από 12 εκατομμύρια χρόνια, βρήκε την Αιγηίδα και πάλι σε κατάσταση μετασχηματισμού. Η παλιά αδιαίρετη στεριά από το Ιόνιο ως τη Μικρά Ασία δεν υπήρχε πια.

Καταβυθίσεις της ξηράς στα δυτικά έκαναν το Ιόνιο να χωρίσει από την υπόλοιπη χώρα, ενώ πάνω από τα νερά ξεπρόβαλαν κάποιες κορφές των μελλοντικών νησιών. Η θάλασσα σκέπαζε τη σημερινή βορειοδυτική Πελοπόννησο και έφτανε ως τον κόλπο της Λακωνίας.

Πριν από 6.000.000 χρόνια μια τεράστια καθίζηση του εδάφους οδήγησε στον καταποντισμό της Αιγηίδος. Η θάλασσα άρχισε να εισβάλλει και από τη μεριά της Μεσογείου, βρίσκοντας πέρασμα ανάμεσα στα Κύθηρα και την Κρήτη, κατακερματίζοντας την περιοχή σε πολλά μικρά νησιά.

Νησί ήταν και η Πελοπόννησος με βυθισμένες τις περιοχές της δυτικής Αργολίδας, της Κορινθίας, της Αχαΐας, της νότιας Μεσσηνίας και της δυτικής Λακωνίας. Ακολούθησαν νέες ανυψώσεις, με πρώτο τον Ισθμό της Κορίνθου, που έφραξε το δρόμο στα νερά και σχημάτισε τον Κορινθιακό κόλπο. Μαζί ανυψώθηκαν οι βορειοανατολικές περιοχές της Πελοποννήσου και σχημάτισαν τη Χερσόνησο της Αργολίδας. Την ίδια χρονική περίοδο ξεπρόβαλαν πάνω από τα νερά και η Λακωνία, η Μεσσηνία, η Ηλεία, ενώ ανέβηκε και ο βυθός του Ιονίου και αναδύθηκαν τα Ιόνια νησιά. Οι μεταμορφώσεις όμως αυτές δεν ήταν οι τελευταίες. Πριν από 400.000 χρόνια η στάθμη της Μεσογείου υποχώρησε περίπου 200 μέτρα. Ο Πατραϊκός, ο Κορινθιακός και ο Σαρωνικός κόλπος δεν υπήρχαν. Η Πελοπόννησος αποτελούσε συνέχεια του υπόλοιπου ελλαδικού χώρου.

Οι βίαιες μορφολογικές και κλιματολογικές αλλαγές αφάνισαν ένα μεγάλο μέρος της πανίδας και της χλωρίδας. Πέντε τόνοι απολιθωμένων σκελετών θάφτηκαν στην περιοχή της Μεγαλό-

πολης. Μερικοί από τους σκελετούς αυτούς ήταν ορατοί στην ελληνική αρχαιότητα. Ανάμεσά τους αφρικανικοί ελέφαντες, μαμούθ, ιπποπόταμοι και τρία είδη ρινόκερων. Πριν από 10.000-12.000 χρόνια περίπου η Πελοπόννησος αναδύθηκε και πάλι, έτοιμη πλέον για να κατοικηθεί. Τα προϊστορικά άγρια ζώα δεν υπάρχουν πια, αλλά τα οικοσυστήματα της περιοχής εξακολουθούν να είναι πλούσια, με πολλά είδη ζώων, ερπετών και πουλιών, καθώς και ιχθυοχλωρίδα και ιχθυοπανίδα. Το ανάγλυφο του εδάφους της είναι έντονο, με πολλούς γεωλογικούς σχηματισμούς, όπως βουνά, χαράδρες, πεδιάδες, οροπέδια, ποταμοί, μοναδικά σπήλαια, λίμνες και υγρότοποι. Στα δάση των φυλλοβόλων και των κωνοφόρων κυριαρχούν η πεύκη, η οξιά, η δρυς, το πλατάνι και η λεύκη.

Η Πελοπόννησος σήμερα αποτελεί τη νοτιότερη χερσόνησο της ηπειρωτικής Ελλάδας, αλλά και της Ευρώπης γενικότερα. Το νοτιότερο τμήμα της χωρίζεται από τη Στερεά Ελλάδα με τον ισθμό της Κορίνθου. Ο μικρός πορθμός που τη συνέδεε με τη Στερεά Ελλάδα μετατράπηκε το 1893 σε τεχνητή διώρυγα και έτσι η Πελοπόννησος μετατράπηκε στην ουσία σε νησί, που προς βορρά βρέχεται από τον Κορινθιακό και τον Πατραϊκό κόλπο, δυτικά από το Ιόνιο, νότια από τη Μεσόγειο και το Κρητικό Πέλαγος και ανατολικά από το Αιγαίο πέλαγος.

Το βόρειο τμήμα της Πελοποννήσου καλύπτεται σχεδόν εξ ολοκλήρου από τα όρη Παναχαϊκό, Ερύμανθος, Αροάνια και Κυλλήνη. Νότια της Κυλλήνης, στα σύνορα Κορινθίας, Αργολίδας και Αρκαδίας, υψώνεται ο Ολίγυρτος, που χωρίζει το οροπέδιο της Στυμφαλίας από την αρκαδική λεκάνη του Ορχομενού. Στο κέντρο της Πελοποννήσου απλώνεται το Μαίναλο, που καταλαμβάνει το μεγαλύτερο μέρος της βόρειας και κεντρικής Αρκαδίας. Το νοτιοανατολικό τμήμα της Πελοποννήσου, η Λακωνία, χωρίζεται από τη Μεσσηνία και την επαρχία της Κυνουρίας μέσω των ορεινών όγκων του Ταϋγέτου και του Πάρνωνα.

Ο Ταΰγετος είναι το ψηλότερο και μεγαλοπρεπέστερο βουνό της Πελοποννήσου. Εκτείνεται από το οροπέδιο της Μεγαλόπολης μέχρι χαμηλά το ακρωτήριο Ταίναρο. Πήρε το όνομά του από την Ταϋγέτη, κόρη του Άτλαντα, ενώ

Το ορεινό συγκρότημα του Ταΰγετου. Παλιά χαλκογραφία

η ψηλότερη κορυφή του είναι ο Προφήτης Ηλίας, που οι Μανιάτες αποκαλούν Μακρινό Ηλία. Κατά την αρχαιότητα από τον Ταΰγετο εξορύσσονταν μέταλλα και μάρμαρα, όπως τα κόκκινα μάρμαρα στα Δημαριώτικα της Μάνης, το λακεδαιμόνιο μάρμαρο σερπεντίτης, η λευκή κρυσταλλίνα της Μάνης, καθώς και η πέτρα που χρησιμοποιείται και σήμερα για οικοδόμηση. Στον Ταΰγετο ευδοκιμούν 32 είδη ενδημικών φυτών, 85 είδη πουλιών, 19 θηλαστικών ζώων, 33 ερπετών και αμφιβίων, ενώ θεωρείται από τις πιο σημαντικές περιοχές της Πελοποννήσου για τις πεταλούδες και τα έντομα.

Ο άλλος ορεινός όγκος, αυτός του Πάρνωνα, ορίζει τα σύνορα της Λακωνίας με την αρκαδική επαρχία της Κυνουρίας. Φτάνει μέχρι το ακρωτήριο Μαλέας, όπου σχηματίζει απότομη ακτή. Ο Πάρνωνας ονομάζεται έτσι από τα αρχαία χρόνια και αναφέρεται και από τους αρχαίους γεωγράφους Στράβωνα και Παυσανία. Λέγεται και Κρόνιον όρος, αφού ήταν αφιερωμένο ιερό βουνό στον Κρόνο, αλλά και Θηλυκό, γιατί η βλάστησή του ανακάμπτει γρήγορα έπειτα από καταστροφή ή υλοτόμηση.

Η ψηλότερη κορυφή του λέγεται Μαλεβός και υψώνεται 1.935 μέτρα πάνω από την επιφάνεια της θάλασσας. Θεωρείται βοτανικός παράδεισος, με εκατοντάδες είδη φυτών και πλήθος βοτάνων, που έχουν ήδη μελετηθεί από την αρχαιότητα από το Θεόφραστο τον Ερέσιο και τον Πεδάνιο Διοσκουρίδη. Τα βότανα αυτά χρησιμοποιούσε και ο Ασκληπιός για να θεραπεύσει τις ασθένειες του σώματος και της ψυχής των ανθρώπων. Στον Πάρνωνα μεγάλωσε ο θεός Διόνυσος, λατρεύτηκε ο θεός Απόλλωνας και γεννήθηκαν οι Καρυάτιδες.

Οι μεγαλύτεροι ποταμοί της Πελοποννήσου είναι ο Αλφειός, ο ηλειακός Πηνειός, η Νέδα, ο Πάμισος και ο Ευρώτας. Ο Αλφειός ή Ροφιάς είναι ο μεγαλύτερος και με τα περισσότερα νερά. Μαζί με τους παραπόταμους Λάδωνα, Ερύμανθο, Ενιπτέα κ.ά. διαρρέουν τη δυτική Αρκαδία και τη νότια Ηλεία. Ο Ευρώτας διασχίζει το λεκανοπέδιο της Λακεδαίμονος και προσχώνει με τις φερτές ύλες του το μυχό του Λακωνικού Κόλπου.

Οι κυριότερες πεδιάδες της Πελοποννήσου βρίσκονται στο δυτικό τμήμα του διαμερίσματος. Είναι η πεδιάδα της Αχαΐας και της Μανωλάδας. Οι δυο μαζί αποτελούν την πεδιάδα της Ηλείας. Στα δυτικά των βουνών της Κυπαρισσίας απλώνεται η στενή παραλιακή πεδιάδα Κυπαρισσίας-Γαργαλιάνων. Στο νοτιοδυτικό τμήμα της Πελοποννήσου εκτείνεται η πεδιάδα της Μεσσηνίας. Στην ανατολική Πελοπόννησο υπάρχουν η Αργολική πεδιάδα βόρεια και οι παραλιακές πεδιάδες του Ασωπού και της Νεάπολης Βοϊών νότια.

Στην Πελοπόννησο ανήκουν και τα νησιά Πρώτη, Σφακτηρία, Σαπιέντζα, Αγία Μαριανή, Σχίζα και Βενέτικο, που βρίσκονται μεταξύ των ακρωτηρίων Μάραθος και Ακρίτας.

Οι πρώτοι κάτοικοι

Ο πρώτος ανθρώπινος σκελετός που βρέθηκε

Η κοιλάδα της Νεμέας.
Σχέδιο Otto Magnus Stackelberg, λιθογραφία Rose d' Ostervald

στην ελληνική γη χρονολογείται γύρω στο 9000 π.Χ. και βρέθηκε στη σπηλιά Φράγχθι της Αργολίδας, στο δρόμο που οδηγεί στο Κρανίδι. Εκείνη την εποχή, όπως είναι γνωστό, οι άνθρωποι ζούσαν σε σπηλιές. Η ζωή αυτή συνεχίστηκε χωρίς διακοπή για 3.000 χρόνια. Κατά την Πρωτοελλαδική Περίοδο (2600-1900 π.Χ.), την πρώτη περίοδο του Χαλκού, οι οικισμοί που είχαν καταγραφεί στην Πελοπόννησο ανέρχονταν σε 83.

Στη διάρκεια της Μεσοελλαδικής Περιόδου (1900-1600 π.Χ.) ο πληθυσμός της Πελοποννήσου αραίωσε, ενώ πληθυσμιακή έκρηξη παρατηρήθηκε στην Υστεροελλαδική Περίοδο (μετά το 1600 π.Χ.), οπότε και άνθησε ο μυκηναϊκός πολιτισμός.

Όσο πιο πίσω στην εποχή του Λίθου μπορούμε να φτάσουμε, αναγνωρίζουμε ότι οι ίδιοι κατά βάση λαοί έζησαν στον ελλαδικό χώρο. Αυτοί που αποτελούν το απλωμένο από τις μεσογειακές ακτές ως τη Μικρασία λεγόμενο μεσογειακό υπόστρωμα. Στην Πελοπόννησο ήταν οι Λέλεγες και μαζί τους γειτονικοί λαοί που γύρω στα 2800 π.Χ. εγκαταστάθηκαν και αποτέλεσαν τα προελληνικά ινδοευρωπαϊκά φύλα. Οι πιο πολλοί ήταν Πελασγοί, που πλημμύρισαν τις ακτές ως τον Κορινθιακό κόλπο και σχεδόν όλη τη σημερινή Αχαΐα και Αρκαδία. Αυτοί φαίνεται να εγκαταστάθηκαν γύρω στο 3000 π.Χ., σχεδόν ταυτόχρονα με τους Αίμονες, οι οποίοι μετακινήθηκαν στη νότια Αρκαδία και κατέκλυσαν τη Μεσσηνία. Οι Πελασγοί, που ζούσαν σε θαμνώδεις περιοχές, οι Αίμονες, αυτοί που λέγεται ότι ήρθαν από το νερό, και οι «Δασόβιοι» Δρύοπες, που κατοικούσαν στη βορειοανατολική Πελοπόννησο, δημιούργησαν τον πρωτοελλαδικό πολιτισμό και προετοίμασαν το έδαφος για το πολιτιστικό μεγαλείο που θα ακολουθούσε.

Από τα τρία μεγάλα ελληνικά φύλα που βρίσκουμε πολλά χρόνια αργότερα, το ένα κοντά στο άλλο, δηλαδή τους Ίωνες, τους Αιολείς και τους Δωριείς, προχώρησαν νοτιότερα μόνο τα δύο. Οι Δωριείς έμειναν στο βορρά ως το τέλος της δεύτερης χιλιετίας, οπότε και μετακινήθηκαν προς την Πελοπόννησο.

Η σύγχρονη έρευνα, αυτή των Αιολέων, αναφέρει τους Αχαιούς, χρησιμοποιώντας την ονομασία που αναφέρει ο Όμηρος. Οι Αχαιοί της Πελοποννήσου γύρω στο 1400 π.Χ. άρχισαν να επεκτείνονται προς τη θάλασσα και να κατακτούν νέα εδάφη, εγκαινιάζοντας έτσι και την πρώτη ελληνική περίοδο αποικισμού. Και ενώ οι Αχαιοί εγκαθίστανται στην Κρήτη, η δύναμη της οποίας είχε καταρρεύσει εξαιτίας καταστροφών που προκλήθηκαν από σεισμούς, η Πελοπόννησος δέχεται κατά κύματα Δωριείς, οι οποίοι εισβάλλουν με την άκαμπτη φυσική δύναμη ενός απολίτιστου λαού στην περιοχή ενός πολιτιστικά πολύ ανεπτυγμένου πληθυσμού. Οι Αχαιοί υπέκυψαν και ο παλαιός πολιτισμός τους κατέρρευσε παντού. Μόνο στη δυσπρόσιτη περιοχή της Αρκαδίας ο πληθυσμός παρέμεινε άθικτος, διατηρώντας τη γλώσσα του. Μια ομάδα Δωριέων κατέλαβε την Αργολίδα και την περιοχή της Κυνουρίας και άλλοι εισέβαλαν στην κοιλάδα του Ευρώτα. Η Ήλις δεν κατακτήθηκε από τους Δωριείς αλλά από συγγενικά φύλα που ήλθαν από την Αιτωλία.

Αν και με χαμηλό πολιτιστικό επίπεδο οι Δωριείς, λόγω της αριθμητικής τους υπεροχής επέβαλαν τη διάλεκτό τους παντού. Επειδή κατέφθαναν συνεχώς και νέες ομάδες και οι περιοχές που είχαν καταλάβει οι κατακτητές δεν επαρκούσαν, αναγκάστηκαν να ιδρύσουν αποικίες και στα νησιά Κύθηρα, Κρήτη, Μήλο, Θήρα, Ρόδο και Κω.

Μεταξύ των δωρικών φύλων που κατέκτησαν όλες αυτές τις περιοχές στο τέλος της δεύτερης χιλιετίας π.Χ., το μόνο που έπαιξε σημαντικό ρόλο στην ελληνική ιστορία ήταν αυτό που κατέκτησε την κοιλάδα του Ευρώτα στη Λακωνία και είχε ως κέντρο του τη Σπάρτη.

Στο δεύτερο όμως ήμισυ του 6ου αιώνα π.Χ. η Σπάρτη βάζει τις βάσεις για τη δημιουργία της Πελοποννησιακής Συμμαχίας, η οποία λίγο αργότερα περιλάμβανε ολόκληρη την Πελοπόννησο, εκτός από το Άργος και την Αχαΐα. Ακόμη και οι Ηλείοι, που πριν φέρονταν ως ίσοι με τη Σπάρτη, αναγκάστηκαν να υπαχθούν στην ηγεμονία της. Στην Πελοποννησιακή Συμμαχία οι συμμαχικές πόλεις δε συνδέονταν μεταξύ τους, αλλά καθεμιά χωριστά μόνο με τη Σπάρτη, ενώ διατηρούσαν την αυτονομία τους.

Ιστορικοί χρόνοι

Γύρω στα 1100 π.Χ., όταν καταλάγιασε ο αχός από τις μετακινήσεις και τις μεταναστεύσεις, οι πρώτες πόλεις-κράτη είχαν αναφανεί. Οι Δωριείς, με τη βοήθεια των Αιτωλών, είχαν κυριαρχήσει στην Πελοπόννησο. Οι Αιτωλοί κατέλαβαν την Αχαΐα και την Ηλεία, ενώ οι Δωριείς κατέλαβαν την Κορινθία, τη Λακωνία, την Αργολίδα και τη Μεσσηνία. Έπειτα από τη δωρική εγκατάσταση σχηματίστηκαν στην Πελοπόννησο τα κράτη της Κορίνθου, του Άργους και της Σπάρτης. Το κράτος των Αργείων ήταν το μεγαλύτερο και το πιο ισχυρό και κάποια στιγμή έφθασε να εκτείνεται ως τα Κύθηρα. Στην κοιλάδα του Ευρώτα δύο κράτη είχαν συνενωθεί και αποτέλεσαν τη Σπάρτη. Δωριείς εγκαταστάθηκαν και στη Μεσσηνία. Τεγέα, Ορχομενός και Μαντινεία αποτελούσαν το χαλαρό κοινό των Αρκάδων.

Στην Ηλεία δημιουργήθηκαν τα κράτη των Ηλείων και της Πίσας, ενώ στην Τριφυλία επέζησαν έξι ανεξάρτητες αιολικές πόλεις. Στην Αχαΐα επιβίωσαν οι δώδεκα αρχαίες ιωνικές πόλεις. Έπειτα από πολύχρονους πολέμους η δύναμη της Σπάρτης ως ηγετικής δύναμης σταθεροποιήθηκε και στα τέλη του 8ου αιώνα οι πελοποννησιακές πόλεις γνώρισαν μεγάλη αποικιακή δραστηριότητα προς τη Δύση. Η πρώτη δεκαετία του 6ου π.Χ. αιώνα σημαδεύτηκε από τον Α΄ Ιερό Πόλεμο για την ανεξαρτησία του Ιερού των Δελφών έναντι της Κρίσσας. Η νίκη της Σπάρτης και η συνθήκη του 560 π.Χ. με την Τεγέα έφερε την οργάνωση μιας πρώτης συμμαχίας πελοποννησιακών πόλεων γύρω από την ηγέτιδα λακωνική πόλη. Στα τέλη του 6ου π.Χ. αιώνα η διαίρεση της Πελοποννήσου είχε διαμορφωθεί στις περιοχές που και σήμερα υπάρχουν, δηλαδή Αργολίδα, Κορινθία, Αρκαδία, Λακωνική, Μεσσηνία, Ήλιδα και Αχαΐα. Οι αγώνες για την απομάκρυνση των περσικών εισβολών και ο Πελοποννησιακός Πόλεμος σημάδεψαν τον 5ο π.Χ. αιώνα, που στη διάρκειά του η Σπάρτη αναδείχθηκε σε μεγάλη δύναμη, αντάξια της Αθήνας. Κατά τη διάρκεια των Περσικών Πολέμων, από το 490 έως το 470 π.Χ., οι πελοποννησιακές πόλεις παραμερίζοντας τις μεταξύ τους αντιθέσεις με την Αθήνα, βοήθησαν στον κοινό αγώνα των Ελλήνων κατά των βάρβαρων Μήδων. Στην ένδοξη μάχη των Θερμοπυλών η τιμή αποδόθηκε εξ ολοκλήρου στους Πελοποννήσιους,

Ναύπλιο, Th. du Moncel

που αντιπροσωπεύτηκαν από τον ολιγάριθμο στρατό του Σπαρτιάτη βασιλιά Λεωνίδα.

Ακολούθησε ο Πελοποννησιακός Πόλεμος, που κράτησε από το 431 έως το 404 π.Χ. και έληξε με ήττα των Αθηναίων. Ο πρώτος σημαντικός πόλεμος του 4ου π.Χ. αιώνα ήταν ο Κορινθιακός (395-387), όπου η Σπάρτη με αρχηγό τον Αγησίλαο αντιμετώπισε τις συμμαχικές δυνάμεις των Αθηναίων, Θηβαίων, Κορινθίων, Αργείων και Θεσσαλών. Οι αλλεπάλληλοι πόλεμοι εξασθένησαν την Πελοπόννησο και η νέα ανερχόμενη δύναμη, οι Μακεδόνες, επιχείρησαν την ανάληψη της ηγεμονίας στον ελληνικό χώρο, γεγονός που η Πελοπόννησος δεν μπόρεσε να εμποδίσει.

Το 160 π.Χ. οι Ρωμαίοι υπέταξαν τη Μακεδονία και το 148 π.Χ. κατέλαβαν και λεηλάτησαν την Κόρινθο, σφραγίζοντας την υποταγή των Ελλήνων στους Ρωμαίους.

Με την κατάλυση του Βυζαντινού κράτους από τους Φράγκους το 1204 μ.Χ. η Πελοπόννησος θα αποτελέσει ένα από τα φεουδαρχικά κρατίδια της διασπασμένης αυτοκρατορίας. Ιδρυτές της φραγκικής ηγεμονίας της Πελοποννήσου ήταν Γάλλοι.

Το 1379 μ.Χ. ξεκίνησαν οι πρώτες τουρκικές επιδρομές στην Πελοπόννησο. Στις αρχές του 15ου αιώνα ο αυτοκράτορας της Πελοποννήσου Θεόδωρος Β΄ Δεσπότης του Μιστρά ίδρυσε το Εξαμίλιο, ένα τείχος κοντά στην Κόρινθο, προκειμένου να αναχαιτίσει τις επιδρομές των Τούρκων. Το φράγμα αυτό εξουδετερώθηκε από τους Τούρκους το 1423, οδηγώντας στην αιχμαλωσία 60.000 Πελοποννήσιους. Το 1446 άρχισε η μεγάλη τουρκική επίθεση εναντίον του Δεσποτάτου, για να ξεκινήσει η μακραίωνη σκλαβιά.

Η Ελληνική Επανάσταση του 1821-1824 είναι το πρώτο μέρος του ελληνικού αγώνα της Ανεξαρτησίας (1821-1830). Το 1825 η Πελοπόννησος ήταν σχεδόν ελεύθερη όταν άρχισε η εκκαθαριστική συμμαχία των αιγυπτιακών δυνάμεων του Ιμπραήμ πασά. Τη λήξη της τουρκοαιγυπτιακής κατοχής της Πελοποννήσου σήμανε η ναυμαχία του Ναβαρίνου το 1827.

Η ολοκλήρωση της ελευθερίας έγινε πραγματικότητα μετά την άφιξη των γαλλικών δυνάμεων του Μαιζών το 1828. Όταν ο εκλεγμένος από τον Απρίλιο του 1827 κυβερνήτης της Ελλάδας Ιωάννης Καποδίστριας έφτασε στο Ναύπλιο, η Πελοπόννησος ήταν ελεύθερη.

Η Ελλάδα ανακηρύχθηκε ανεξάρτητο βασίλειο με το Πρωτόκολλο του Λονδίνου, στις 3 Φεβρουαρίου 1830. Ο Καποδίστριας δολοφονήθηκε στο Ναύπλιο στις 19 Σεπτεμβρίου του 1831 και ο Όθωνας, που έγινε ο πρώτος βασιλιάς το 1833, μετέφερε την πρωτεύουσα στην Αθήνα. Το 1862 ξεκίνησε από το Ναύπλιο η ένοπλη εξέγερση που είχε ως αποτέλεσμα την έξωση του Όθωνα.

Στα 1833 η Πελοπόννησος ξανάγινε νησί, καθώς τότε τελείωσαν τα έργα που μετέτρεψαν τον Ισθμό της Κορίνθου σε διώρυγα και έτσι η Πελοπόννησος αποκόπηκε από την υπόλοιπη στεριά της Ελλάδας.

Τέλος, στο Λακωνικό Κόλπο υπάρχει η Ελαφόνησος και στον Αργολικό τα νησιά Τολός, Υψηλή και Πλάτη. Η Πελοπόννησος περιλαμβάνει τους νομούς Κορινθίας, Αργολίδας, Αρκαδίας, Λακωνίας, Μεσσηνίας, Ηλείας και Αχαΐας. Ένα μέρος από το νομό Κορινθίας δεν ανήκει στην Πελοπόννησο αλλά στην Αττική, ενώ τμήμα της αργολικής χερσονήσου ανήκει διοικητικά στο νομό Πειραιώς, καθώς και πολλά από τα νησιά της Πελοποννήσου, όπως τα Κύθηρα και τα νησιά του Αργοσαρωνικού.

Μυκήνες

Οι Μυκήνες μνημονεύονται από τον Όμηρο, που τις περιγράφει ως έδρα του βασιλιά Αγαμέμνονα, του επικεφαλής όλων των Ελλήνων κατά τον Τρωικό Πόλεμο.

Ανασκαφές του Γερμανού αρχαιολόγου Ερρίκου Σλήμαν επιβεβαίωσαν την πληροφορία του Ομήρου ότι η πόλη ήταν σημαντικό πολιτικό κέντρο. Το πόσο σημαντικό ήταν φαίνεται από το ότι ο ελληνικός πολιτισμός της Ύστερης Εποχής του Χαλκού (1600-1100 π.Χ.) ονομάστηκε μυκηναϊκός. Πρόκειται για τη χρυσή ηρωική εποχή για την οποία μιλάει ο Όμηρος, όταν οι θεοί επηρέαζαν τους αγώνες ανάμεσα σε βασιλιάδες, ήρωες και κράτη.

Οι ανασκαφές στις Μυκήνες και σε άλλες πόλεις της ίδιας περιόδου αποκάλυψαν ότι ήταν κέντρα που ευημερούσαν και διατηρούσαν εμπορικούς δεσμούς με την ανατολική Μεσόγειο και το Αιγαίο, συμπεριλαμβανόμενης και της μινωικής αυτοκρατορίας στην Κρήτη. Αρχαιολογικά ευρήματα της περιόδου αυτής επιβεβαίωσαν ορισμένες πληροφορίες που δίνει ο Όμηρος και ταυτόχρονα υπέδειξαν ότι η ελληνική κοινωνία της Ύστερης Εποχής του Χαλκού ήταν πολύ προοδευμένη, ευημερούσα και καλά οργανωμένη.

Για τις επόμενες γενιές των Ελλήνων, τα θεόρατα τείχη των Μυκηνών θεωρήθηκαν έργο

Η Πύλη των Λεόντων, η είσοδος της μυκηναϊκής ακρόπολης

Το ανακτορικό συγκρότημα

Ο Θησαυρός του Ατρέα

Κυκλώπων ή Γιγάντων μάλλον παρά ανθρώπων. Οι Έλληνες είχαν ξεχάσει, καθώς φαίνεται, τα επιτεύγματα της μυκηναϊκής περιόδου λίγους αιώνες μετά την παρέλευση της Εποχής του Χαλκού στην Ελλάδα, οπότε δεν είναι παράξενο που η ημιμυθική ερμηνεία του Ομήρου για την ιστορία της έγινε τόσο πρόθυμα αποδεκτή.

Γύρω στο 1100 ο μυκηναϊκός πολιτισμός βρισκόταν σε παρακμή, αντιμετωπίζοντας τις από βορρά εισβολές, τις πιθανές εσωτερικές έριδες και την οικονομική στασιμότητα. Η κατάρρευση αυτού του πολιτισμού οδήγησε στη μακρά περίοδο των Σκοτεινών Αιώνων.

Οι Μυκηναίοι

Ινδοευρωπαίοι εγκαταστάθηκαν σε πολλές περιοχές της κεντρικής και της νότιας Ελλάδας, εκδιώκοντας τους γηγενείς πληθυσμούς που συναντούσαν. Οι οικισμοί τους εξελίχθηκαν σε ευημερούσες πόλεις. Στα τέλη του 12ου αιώνα ήταν πια η κυρίαρχη δύναμη στον ελληνικό κόσμο.

Λίγα γνωρίζουμε για τους μεταναστευτικούς πληθυσμούς που εισέβαλαν στην ηπειρωτική Ελλάδα και τη λεκάνη του Αιγαίου κατά τα τέλη της τρίτης χιλιετίας. Εγκαταστάθηκαν σε πρόσφορες περιοχές των ακτών και σε εύφορες πεδινές περιοχές και συγκεντρώθηκαν, καθώς φαίνεται, στη χερσόνησο της Πελοποννήσου. Αυτοί οι οικισμοί εξελίχθηκαν σε ισχυρές οχυρωμένες πόλεις, όπως οι Μυκήνες, η Τίρυνθα και η Πύλος, πολιτικά και στρατιωτικά κέντρα που έλεγχαν την ενδοχώρα τους. Η καθεμιά ήταν η έδρα ενός ισχυρού βασιλιά ή τοπικού ηγεμόνα. Οι Μυκήνες βρίσκονταν σε στρατηγική θέση, κοντά στον ισθμό της Κορίνθου, τη χερσαία οδό που ένωνε την Πελοπόννησο με την υπόλοιπη ηπειρωτική Ελλάδα.

Ένας τύπος ταφικού περιβόλου, που συνδέθηκε αποκλειστικά με τους Μυκηναίους, εμφανίστηκε πρώτα στην Πελοπόννησο γύρω στα τέλη του 17ου αιώνα, δηλώνοντας ότι κατά την εποχή αυτή ήταν ήδη εγκατεστημένος ένας μυκηναϊκός πολιτισμός. Μέσα σε τρεις αιώνες αυτά τα απλά νεκροταφεία έγιναν μεγαλοπρεπέστερα, όπως ο τύπος του ταφικού περιβόλου Α, ή βασιλικού ταφικού περιβόλου, των Μυκηνών, που βρισκόταν μέσα στην πόλη, αμέσως μετά την Πύλη των Λεόντων. Αυτός και άλλοι παρόμοιοι ταφικοί περίβολοι έδωσαν ευρήματα θεαματικού πλούτου. Αυτό υποδεικνύει ότι, πριν ακόμη από την κατάρρευση του μινωικού πολιτισμού, οι Μυκηναίοι είχαν αποκτήσει μεγάλη, αν όχι μεγαλύτερη, ευημερία.

Πόλη ή μεγαλόπρεπο ανάκτορο

Άλλα ευρήματα μαρτυρούν εμπορικούς δεσμούς τους οποίους είχαν ήδη αναπτύξει οι Μυκηναίοι κατά το 14ο αιώνα. Τεχνουργήματα από την Κρήτη, τις Κυκλάδες ή και μακρινότερους τόπους υποδεικνύουν ότι πρώτες ύλες

Η παραδοσιακή αρχιτεκτονική της Πελοποννήσου

Άνθη της πέτρας...

Πελοπόννησος. Γη πολύμορφη και πολύτροπη. Γενέθλια γη μύθων και θρύλων. Γη γεμάτη κάστρα και ιστορικά μοναστήρια. Τα κάστρα διαφύλαξαν τη σωματική ακεραιότητα των κατοίκων και τα μοναστήρια το πνεύμα τους. Τα πιο πολλά χτίστηκαν μεταξύ του 10ου και του 13ου αιώνα. Αρχέγονα χτίσματα, μεγαλιθικοί ναοί, βαριά και επιβλητικά οικοδομήματα, που κρατούν ακόμη τα μυστικά τους καλά κρυμμένα. Η οικοδόμησή τους έγινε από την πέτρα, το μόνο διαθέσιμο υλικό στην περιοχή. Γι' αυτό τα μεγαλιθικά χτίσματα είναι φτιαγμένα από τεράστιες πέτρες, με τη μέθοδο της ξερολιθιάς χωρίς συμβατικό κονίαμα.

Η αρχιτεκτονική έπρεπε απλώς να εξυπηρετεί τις ανάγκες. Ανηφορίζοντας στα ορεινά της Μάνης, αφουγκράζεσαι τους ψιθύρους από τη χαμένη ζωή μιας άλλης εποχής. Σ' αυτόν τον τόπο, στους αινιγματικούς και μυστηριώδεις παλαιομανιάτικους οικισμούς κατέφευγαν οι κάτοικοι της Μάνης. Δημιουργήθηκαν στα δύσκολα χρόνια και πολλοί διατήρησαν τη ζωή τους μέχρι και το 17ο αιώνα.

Η αρχιτεκτονική τους απλή και αρχέγονη. Τα σπίτια είναι ορθογώνιας κάτοψης και έχουν ίδιο προσανατολισμό, με την είσοδο πάντα στο νότο. Η τοιχοποιία τους είναι από ξερολιθιά μεγάλων λίθων, η λεγόμενη μεγαλιθική. Από την εποχή της Φραγκοκρατίας ξεκινά η ιστορία των πυργόσπιτων στην Πελοπόννησο.

Από τα μέσα του 17ου αιώνα κυριαρχούσαν στην περιοχή οι πετρόχτιστες κατασκευές πυργόσπιτων και πολεμικών πύργων που ανήκαν στους κοτζαμπάσηδες και τους οπλαρχηγούς. Δημιουργοί της πετρόχτιστης αυτής πολιτείας ήταν οι φημισμένοι πετροπελεκητάδες, που κατάγονταν από τους ορεινούς οικισμούς της Πελοποννήσου, εκεί όπου η πέτρα υπήρχε σε αφθονία. Από τα μέσα του 17ου αιώνα η πλει-

Ο ερειπωμένος παραδοσιακός οικισμός Πολυάραβος βρίσκεται στους πρόποδες της Ζίζιαλης στην οροσειρά του Ταϋγετου και αποτελεί το ψηλότερο χωριό της Μάνης. Τα σπίτια, λόγω του πάχους των τοίχων και των υλικών δόμησης, ήταν πολύ στερεά και ονομάζονταν πύργοι. Πολλοί από αυτούς διέθεταν πάνω από τη στέγη επάλξεις. Οι στέγες των σπιτιών ήταν καλυμμένες από πέτρινες πλάκες που δεν παρασύρονταν από τους ανέμους.

Λάγια
Φωτ. αρχείο: Ι. Βουραΐτης, Γύθειο
Ιστορικό & Εθνολογικό Μουσείο Μάνης

Το κάστρο των Καπετανάκηδων και Κουτήφαρη στη Ζαρνάτα.
Φωτ. αρχείο: Ιστορικό & Εθνολογικό Μουσείο Μάνης

ονότητα των κατοίκων της περιοχής των Λαγκαδίων ασκούσε το επάγγελμα του χτίστη, δημιουργώντας αμέτρητα μνημεία πέτρας, εξαιρετικής ομορφιάς, όπως πύργους, πυργόσπιτα, εκκλησίες, βρύσες και άλλα πέτρινα οικοδομήματα.

Οι φορείς της παραδοσιακής αρχιτεκτονικής

Η λαϊκή αρχιτεκτονική, κυρίως στην προεπαναστατική Μάνη, σχετιζόταν με την τοπική κοινωνικοοικονομική κατάσταση. Τα σπίτια, οι πύργοι και τα οχυρώματα κατασκευάζονταν από τους ίδιους τους ενδιαφερόμενους αυτοδύναμα. Για το χτίσιμο του σπιτιού της οικογένειας αλλά και του συλλογικού πολεμικού πύργου έκαναν «αργατεία», δηλαδή συνεργάζονταν όλος ο γενεαλογικός κλάδος και η ευρύτερη γενιά προσφέροντας προσωπική εργασία ή υλική βοήθεια. Έτσι όλα τα μέλη της οικογένειας είχαν δικαίωμα συνιδιοκτησίας. Όλοι οι συγγενείς συγκεντρώνονταν στην ίδια συνοικία (μαχαλάδες), που έφεραν το όνομα της γενιάς. Σε αρκετούς οικισμούς ξεχώριζαν οι εγκαταστάσεις των ισχυρών. Μάλιστα για την ανέγερση των εγκαταστάσεων των ισχυρών υπήρχε η αγγαρεία, δηλαδή η υποχρεωτική εργασία των κατοίκων της περιοχής, που γινόταν υπό την εποπτεία του τοπικού καπετάνιου. Μετεπαναστατικά, σε αντίθεση με τις περισσότερες περιοχές της Πελοποννήσου, η Μάνη δεν έπαθε σοβαρές ζημιές. Έτσι δε διακόπηκε η ανάπτυξη των οικισμών, η οποία μάλιστα εντάθηκε πολύ από τα μέσα του 19ου αιώνα και συνεχίστηκε μέχρι τις αρχές του 20ού. Η ανάγκη για νέα και πιο φροντισμένα κτίρια προώθησε την ανά-

Το οχυρό συγκρότημα Χατζάκου στην Πηλάλα.
Φωτ. αρχείο: Ιστορικό & Εθνολογικό Μουσείο Μάνης

Ο πολεμικός πύργος Καπιτσίνου και η πυργοκατοικία Οικονομέα στη Λαγκάδα. Φωτ. αρχείο: Ιστορικό & Εθνολογικό Μουσείο Μάνης

Έφη Γρηγοριάδου

Οι τοπικές ενδυμασίες της Πελοποννήσου

Η ενδυμασία των ανθρώπων κάθε τόπου έχει σχέση με το κλίμα και την ιστορική του παράδοση.

Η μελέτη όλων των μορφών της ελληνικής ενδυμασίας, καθημερινής, γιορτινής, γάμου κ.λπ., έχει εθνολογική και ιστορική σημασία, αφού αποκαλύπτει εκτός από τον τρόπο ζωής και τις οικονομικές δυνατότητες του λαού, την παραδοσιακή σχέση της φορεσιάς με το αρχαίο και βυζαντινό ένδυμα αλλά και τις επιδράσεις του.

Otto Magnus von Stackelberg, Γυναίκα της Μάνης, 1811. Ιστορικό & Εθνολογικό Μουσείο Μάνης

Οι παραδοσιακές φορεσιές της Πελοποννήσου, ανεξάρτητα από τις διαφορές μεταξύ τους από τόπο σε τόπο, έχουν προσαρμοστεί στο χώρο, στα ήθη και τις ιστορικές παραδόσεις της περιοχής. Με τις φορεσιές φανερώνεται με ξεχωριστό και εύγλωττο τρόπο η καλαισθησία και το πνεύμα, η ιδιομορφία του χαρακτήρα και η κατάσταση κάθε κοινωνίας. Συνδέονται στενά με διάφορες εκφράσεις του λαϊκού πολιτισμού και αντανακλούν τα βιώματα της λαϊκής ψυχής.

Οι τοπικές φορεσιές άρχισαν να διαμορφώνονται κατά το 17ο ή 18ο αιώνα. Οι περισσότερες κατάγονται από τις βυζαντινές ενδυμασίες των τελευταίων χρόνων της Αυτοκρατορίας, ενώ άλλες κατάγονται πολύ πιο πριν από τη βυζαντινή εποχή και είναι επηρεασμένες από την αρχαϊκή.

Κοινό γνώρισμα για όλες τις ελληνικές φορεσιές είναι το πουκάμισο. Πάνω από το πουκάμισο φοριέται το καβάδι, στα παλαιότερα βυζαντινά χρόνια έριχναν τη χλαμύδα, και πάνω από το καβάδι φοριούνται διάφορα κοντά ή μακριά πανωφόρια. Μαζί με αυτή τη φορεσιά έχουμε ένα άλλο ένδυμα, το φουστάνι, που φοριέται και αυτό πάνω από το πουκάμισο. Το φουστάνι συμπληρώνεται από διάφορα κοντά ή μακριά πανωφόρια.

Στην Πελοπόννησο, όπως και σε πολλά μέρη της Ελλάδας, οι κάτοικοι παραλιακών περιοχών που ασχολούνταν με τα ναυτικά είχαν υιοθετήσει τη βράκα και οι γυναίκες το νησιώτικο φόρεμα του πλησιέστερου στην περιοχή τους νησιού.

Στη **Μάνη** η γυναικεία φορεσιά ανήκει στον τύπο της ενδυμασίας με πουκάμισο και φουστάνι. Το φουστάνι της Μάνης λέγεται *βελέσι*. Κατασκευάζεται στον αργαλειό από χοντρό υφαντό μαλλί ή χοντρό βαμβακερό ύφασμα. Έχει χρώμα μπλε σκούρο, μαύρο, μολυβί ή σκούρο μοβ, ή σκούρο ουρανί. Είναι πολύ φαρδύ και μακρύ μέχρι τον αστράγαλο. Το βελέσι το στόλιζαν με «μπουγαζί» (ύφασμα χρωματισμένο). Πρόκειται για μια επιπρόσθετη λωρίδα κόκκινου πολύτιμου υφάσματος που το έραβαν στο «κατωκόρμι», δύο παλάμες περίπου πάνω από τον

ποδόγυρο. Μια άλλη λωρίδα κόκκινου υφάσματος, ίδιο με το «μπουγαζί», την έραβαν από κάτω, μέσα από το βελέσι, στον «μποδόγιουρο» και αυτό λεγόταν «σωπάνι». Ολόκληρο το φουστάνι, όταν είχε τις κόκκινες λωρίδες, λεγόταν «βελέσι κοκκινοσώπανο». Στη μέση έδεναν το ριγωτό μεταξωτό ζωνάρι. Πάνω από το βελέσι φορούσαν τις πουκαμίσες που είχαν κεντήματα στο στήθος και στα μανίκια.

Ο περιηγητής J. Morrit (1794) μεταξύ άλλων γράφει: «*Εντύπωση βαθύτατη προκαλεί στους ξένους η ομορφιά των γυναικών. Όχι μόνο στις Κιτριές μα και στα περισσότερα χωριά της Μάνης. Η καπετάνισσα φορά ελαφρό γαλάζιο φόρεμα χρυσοκεντημένο, με ζώνη γύρω στη μέση κι ένα κοντογούνι χωρίς μανίκια από ολοκέντητο κρεμεζί βελούδο. Πάνω απ' αυτά φορά σκουροπράσινο βελουδένιο πολωνέζικο μαντό με πλατιά ανοιχτά μανίκια, επίσης πλουσιοκεντημένα. Στο κεφάλι μια κίτρινη χρυσοκεντημένη σκούφια που έμοιαζε με στέμμα. Ένα μαντίλι από άσπρη χρυσοΰφαντη μουσελίνα, στερεωμένο στο δεξιό ώμο, περνούσε πάνω από το στήθος και κάτω από τον αριστερό ώμο, ανέβαινε στο κάλυμμα της κεφαλής, έπεφτε πίσω της και κρεμόταν ως το πάτωμα*».

Ιδιαίτερα χαρακτηριστικό ήταν το κάλυμμα της κεφαλής. Το παλαιότερο κάλυμμα της κεφαλής ήταν το *κεφαλογιούρι*, εσωτερικό κυπαρισσί μεταξωτό μαντίλι που διαμορφώνεται σαν διάδημα, και η ολομέταξη αραχνοΰφαντη μπόλια, που τυλίγεται ολόγυρά του καλύπτοντας το λαιμό και τους ώμους. Το χρώμα του μαντιλιού και ο τρόπος που το φορούσε η γυναίκα δήλωνε την κοινωνική της κατάσταση, δηλαδή αν ήταν έγγαμη, άγαμη, χήρα, αλλά και την ψυχική της διάθεση.

Τα κορίτσια και οι νιόπαντρες φορούσαν άσπρη ή κόκκινη μαντίλα ή τσεμπέρα. Το άσπρο και το κόκκινο ήταν τα χρώματα της χαράς. Τα κορίτσια που φορούσαν τις άσπρες μαντίλες, για να υπάρχει διάκριση μεταξύ των αρραβωνιασμένων και των ελεύθερων, κεντούσαν ένα κόκκινο σταυρουδάκι στο κάτω μέρος. Η παντρεμένη γυναίκα φορούσε λαδιά ή καφέ ή κλαδωτά γεμενιά, ενώ η χήρα φορούσε μαύρη μαντίλα.

Η αυστηρή μορφή και η λιτή συμβολική διακόσμηση της γυναικείας μανιάτικης φορεσιάς αντανακλά τα γνωρίσματα της κλειστής κοινωνίας που τη δημιούργησε...

Γυναικεία φορεσιά Μάνης. Ιστορικό & Εθνολογικό Μουσείο Μάνης

Έφη Γρηγοριάδου

Πάσχα στην Πελοπόννησο
Στο δρόμο προς την Ανάσταση

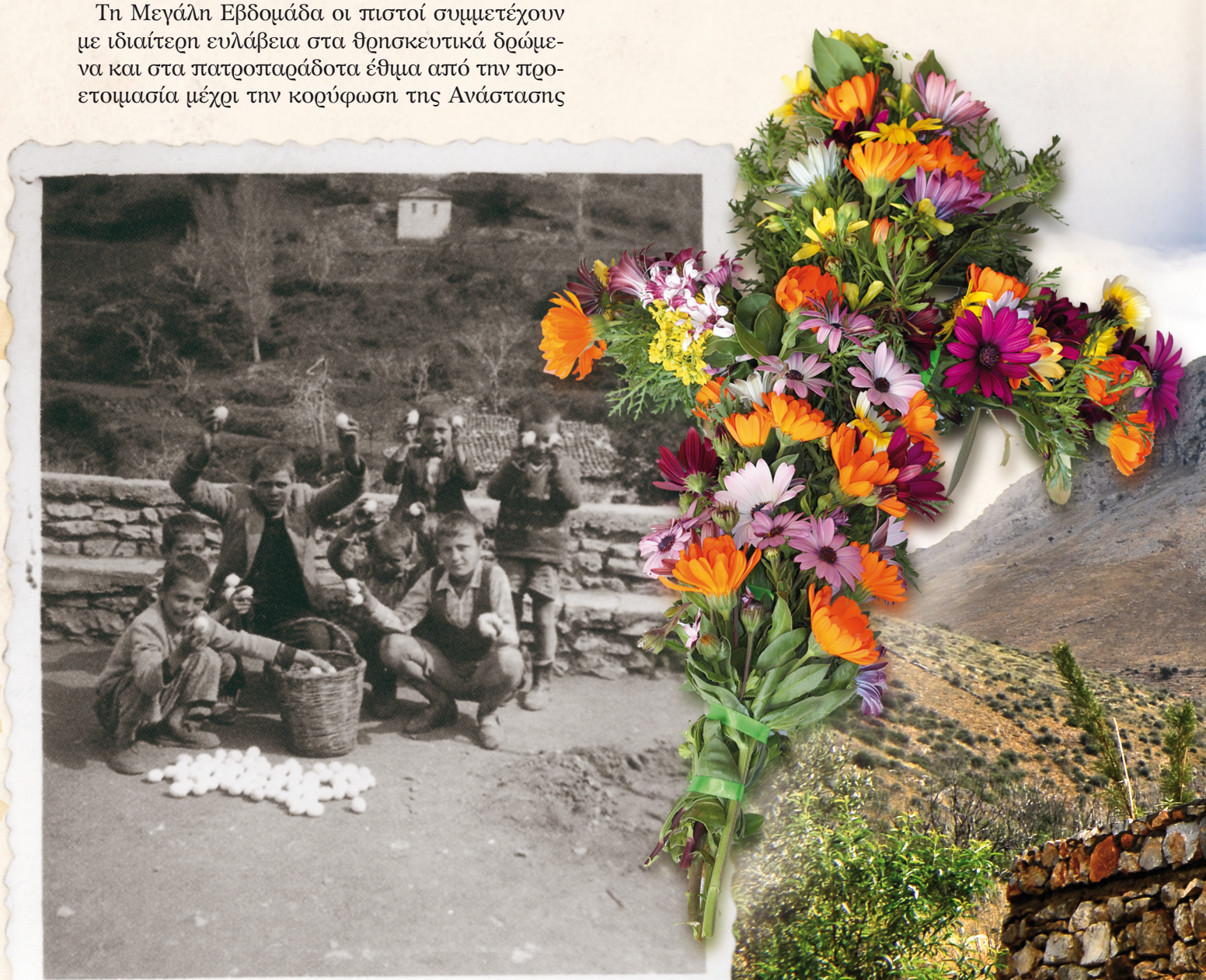
Το Πάσχα είναι η μεγαλύτερη χριστιανική γιορτή του θρησκευτικού εορταστικού κύκλου. Η Ανάσταση του Χριστού αποτελεί το μεγαλύτερο μήνυμα του Θεού στον άνθρωπο. Με τη σταύρωσή Του ο Κύριος επωμίστηκε τις αμαρτίες των ανθρώπων και με τη θεϊκή Του ανάσταση έδωσε την ελπίδα ότι ο φθαρτός θάνατος αποτελεί μια προσωρινή κατάσταση μέχρι την τελική αφθαρσία, τη θέωση και την αιώνια ζωή.

Τη Μεγάλη Εβδομάδα οι πιστοί συμμετέχουν με ιδιαίτερη ευλάβεια στα θρησκευτικά δρώμενα και στα πατροπαράδοτα έθιμα από την προετοιμασία μέχρι την κορύφωση της Ανάστασης και τον εορτασμό του Πάσχα. Γύρω από αυτό τον εορτασμό επιβιώνουν πολλές συνήθειες, οι ρίζες των οποίων χάνονται στα βάθη του χρόνου και συμπίπτουν με τον ερχομό της άνοιξης.

Λαζαροσάββατο

Οι πιο σημαντικές διεργασίες ξεκινούσαν το Σάββατο του Λαζάρου...

Ως γνωστόν, ο Λάζαρος πέθανε και ύστερα από τη θεϊκή παρέμβαση του Ιησού αναστή-



Φωτ. αρχείο: Φρουσούνα Αργολίδας

θηκε. Ως αγαπημένος φίλος του Κυρίου τιμάται από τους πιστούς, οι οποίοι σε ανάμνηση του θαύματος της νεκρανάστασής του πραγματοποιούν εθιμικά διάφορες τελετές.

Το Λαζαροσάββατο στις περισσότερες περιοχές της Πελοποννήσου επικρατούσε πυρετός στις παιδικές παρέες. Από νωρίς το πρωί τα παιδιά προετοιμάζονταν για τη συμμετοχή τους στα δρώμενα της μέρας. Τα μεγαλύτερα αγόρια ετοίμαζαν το σταυρό που θα χρησιμοποιούσαν για τα κάλαντα του Λαζάρου. Έπαιρναν δυο καλάμια και μ' αυτά κατασκεύαζαν ένα σταυρό (50×35). Τα κορίτσια έτρεχαν στα χωράφια, στους κήπους και στις γειτονιές και μάζευαν λουλούδια για να στολίσουν το σταυρό. Οι νοικοκυρές καλοδέχονταν τα παιδιά και τους πρόσφεραν ωραία μπουκετάκια από τα λουλούδια της αυλής τους, γαρύφαλλα, τριαντάφυλλα, φρέζες, κάλλες (λευκά κρίνα). Ο στολισμός του σταυρού ξεκινούσε από πάνω προς τα κάτω (αφήνοντας ένα κενό στο κάτω μέρος για να τον κρατούν) και ύστερα από το κέντρο προς τα έξω.

Όταν τελείωνε ο στολισμός του σταυρού, ξεκινούσε η πομπή του αγερμικού δρωμένου. Μπροστά πήγαινε ο σταυρός, τον οποίο κρατούσε πάντα ένα αγόρι. Ακολουθούσαν δυο κορίτσια που κρατούσαν ένα καλαθάκι για τα φρέσκα αυγά με τα οποία οι νοικοκυρές φιλοδωρούσαν τα παιδιά, τα οποία στη συνέχεια τα πουλούσαν ή τα έδιναν σε φτωχές οικογένειες. Πιο πίσω ακολουθούσαν τα υπόλοιπα παιδιά. Η πομπή άρχιζε από τα πρώτα σπίτια του χωριού ή της ενορίας, έφτανε στο κέντρο και μετά συνέχιζε προς

Το άλας της γης

Υμείς έστε το άλας της γης
εάν δε το άλας μωρανθή, εν τίνι αλισθήσεται;
εις ουδέν ισχύει έτι ει μη βληθήναι έξω και καταπατείσθαι υπό των ανθρώπων.

(Ματθαίος, 5, 13)

Σύμφωνα με τη θεωρία της καταγωγής του ανθρώπου, αλλά και όλων των ζωικών οργανισμών, το χλωριούχο νάτριο αποτελεί βασικό συστατικό για τον οργανισμό. Ιδιαίτερα τα θηλαστικά, και μαζί μ' αυτά και ο άνθρωπος, έχουν ανάγκη να προσλαμβάνουν την ποσότητα αλατιού που αποβάλλεται από τις διάφορες εκκρίσεις, ώστε να διατηρούν σταθερές τις αναλογίες του που είναι απαραίτητες για την επιβίωσή τους.

Το αλάτι το συναντάμε ευρέως στη φύση. Βρίσκεται κατά κύριο λόγο στο νερό της θάλασσας, σε ορισμένες λίμνες αλλά και σε στερεή κατάσταση μέσα στη γη. Οι πολύτιμες ιδιότητές του το καθιστούν αναντικατάστατο είδος πρώτης ανάγκης, ενώ η χρήση του από την ανακάλυψή του έως σήμερα παραμένει ιδιαίτερα σημαντική. Από την ανακάλυψή του, λοιπόν, πριν από 10.000 χρόνια περίπου το αλάτι είναι ένα πολύτιμο αγαθό, που κατέχει σημαντική θέση στην ιστορία του ανθρώπινου πολιτισμού. Η παρουσία του συνδέεται διαχρονικά με τη μυθολογία, τη θρησκεία, τις παραδόσεις και τα έθιμα των λαών.

Από το μακρινό παρελθόν μέχρι τις μέρες μας το αλάτι χρησιμοποιείται ως συντηρητικό τροφίμων, πράγμα που διευκόλυνε το εμπόριο, τις μετακινήσεις και την οικονομία.

Για χάρη των λευκών κρυστάλλων του αλατιού έγιναν πόλεμοι, αφού η αξία του ήταν όση και το χρυσάφι· άλλωστε χρησιμοποιήθηκε ως ανταλλακτικό μέσο και ως νόμισμα, αντικαθιστώντας το χρήμα.

Στην αρχαιότητα οι πλούσιοι που πουλούσαν δούλους το χρησιμοποιούσαν ως μέσο συναλλαγής. Στην αρχαία Ρώμη οι στρατιώτες πληρώνονταν με ποσότητα αλατιού. Είναι αξιοσημείωτο ότι η αγγλική λέξη *salary*, που σημαίνει μισθός, προέρχεται από τη λατινική *salarioum* που σημαίνει πληρωμή με αλάτι.

Η γοητευτική και γευστική ιστορία του αλατιού

Από την ελληνική μυθολογία γνωρίζουμε ότι η θεά της ομορφιάς, η Αφροδίτη, γεννήθηκε από τον αφρό της θάλασσας. Σύμφωνα με τον ομηρικό μύθο, γεννήθηκε στην Πάφο της Κύπρου, όπου και λατρευόταν ως προστάτιδα του νησιού. Κατά τον Ησίοδο, αναδύθηκε από τους αφρούς της θάλασσας των Κυθήρων όταν ο Κρόνος ακρωτηρίασε τα γεννητικά όργανα του Ουρανού.

Στην Κύπρο υπήρχε ιερό της θεάς όπου γίνονταν τελετές μυστηριακού χαρακτήρα κατά τις οποίες οι μυούμενοι που εισέρχονταν στο ναό προσέφεραν ένα νόμισμα, παίρνοντας συμβολικά για αντάλλαγμα μια μικρή ποσότητα αλατιού και ένα ομοίωμα φαλλού, του συμβόλου της γονιμότητας.

Ο μύθος της γέννησης της Αφροδίτης από τον αφρό της θάλασσας και οι τελετουργίες με την προσφορά του αλατιού αποτυπώνουν υπαινικτικά το συμβολισμό του κοινού στοιχείου της γέννησης της Αφροδίτης και του αλατιού από τον αφρό των κυμάτων της θάλασσας.

Η πολύτιμη παρουσία του αλατιού στην καθημερινότητα των ανθρώπων κυριαρχεί στον πολιτισμό των λαών διαχρονικά, από την ανακάλυψή του μέχρι και τις μέρες μας.

Στην αρχαιότητα, που οι πρόγονοί μας γιόρταζαν τα μεγάλα Διονύσια –γιορτή που τα βασικά της στοιχεία ήταν αντίγραφο των αγροτικών Διονυσίων–, κατά τη μεταφορά του ξόανου του Διονύσου από την Ακαδημία προς το ιερό, τα κορίτσια των Αθηναίων «αγναί γάμων», δηλαδή παρθένες, κρατούσαν καλάθια με πρωτόφαντους καρπούς, πίτες, κισσό και αλάτι.

Ο Όμηρος στην *Ιλιάδα* το αποκαλεί «θείον» ... «*ανθρακιήν στορέσας οβελούς εφύπερθε τάννυσε, πάσσε δ᾽ άλος θείοιο μαράνθη, κρατευτάων επαείρας*»: «*... και όταν εκάπνε η φωτιά και όλη εμαράνθ᾽ η φλόγα ... αφού τ᾽ ανθράκια έστρωσαν άνω στους ψήστες βάζει ... τες σούβλες και στα κρέατα το άγιο ρίχνει αλάτι*».

(*Ιλιάδα*, Ι, 214, μτφρ. Ι. Πολυλά)

Οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν το αλάτι για να επισφραγίσουν τις συμφωνίες τους, γιατί συμβόλιζε τη φιλία και την αλληλεγγύη. Ήταν απαραίτητο στις λατρευτικές τελετές, στις θυσίες και στις προσφορές προς τους θεούς και το σκόρπιζαν στους αγρούς που αφιέρωναν σ᾽ αυτούς.

Ψωμιά και αρτοσκευάσματα

Το ψωμί και τα αρτοσκευάσματα κατέχουν ξεχωριστή θέση στην παραδοσιακή ελληνική κοινωνία. Είναι βασικό είδος διατροφής και συνδέεται με τη θρησκεία, τα έθιμα, τις προλήψεις και τις παραδόσεις του λαού μας.

Τα υλικά για τη βασική συνταγή παρασκευής ψωμιού είναι πολύ απλά. Αλεύρι, νερό, προζύμι, λάδι και αλάτι. Η παρασκευή του είναι τελετουργία ολόκληρη, από το άλεσμα του σιταριού στο χειρόμυλο, το κοσκίνισμα στην κρησάρα, την ετοιμασία του προζυμιού, το ζύμωμα στο σκαφίδι, το φούσκωμα στην πινακωτή μέχρι το ψήσιμο στον παραδοσιακό ξυλόφουρνο.

Οι εορταστικοί άρτοι

Η χρήση του ψωμιού γίνεται σε πολλές θρησκευτικές γιορτές και τελετές, καθώς και σε κάθε σημαντική στιγμή της ζωής του ανθρώπου, στις χαρές αλλά και στις λύπες, στη γέννηση, τη βάφτιση, τον αρραβώνα, το γάμο και το θάνατο, πολλές φορές με διαφοροποιήσεις για τα αρσενικά αλλά και τα θηλυκά μέλη της οικογένειας. Συνήθως παρασκευάζονται από τη ζύμη που παρασκευάζεται και το ψωμί αλλά λίγο πιο σφιχτή, ώστε με το φούσκωμα να μην αλλοιωθούν τα σχέδια. Οι «εορταστικοί άρτοι» διακοσμούνται με διάφορα σύμβολα και σχέδια, κατά περίπτωση. Αν και ποικίλλουν από τόπο σε τόπο, εκφράζουν μέσα από τα μοτίβα τους τη συλλογική αισθητική, τις πεποιθήσεις και τις αντιλήψεις των ανθρώπων που τους κατασκευάζουν.

Τα σύμβολα και η σημασία τους

Τα σύμβολα διαχρονικά αποτέλεσαν σημαντικές επινοήσεις του ανθρώπου, προκειμένου να ιστορήσει και να μεταδώσει έννοιες. Η διατήρησή τους μέχρι τις μέρες μας μαρτυρά τη γνώση που κληρονομήθηκε σ' εμάς και προέρχεται από τα βάθη του χρόνου, στις απαρχές του κόσμου. Βρίσκονται ριζωμένα στη συλλογική μνήμη των ανθρώπων και εκφράζουν ιδέες, πεποιθήσεις, σκέψεις, προκαταλήψεις, συναισθήματα.

Στα ψωμιά που παρασκευάζονται για τις διάφορες θρησκευτικές, οικογενειακές και κοινωνικές εκδηλώσεις χρησιμοποιούνται πολλά και διαφορετικά σύμβολα. Θα συναντήσουμε σύμβολα που διανθίζονται με πολυποίκιλτα σχέδια και κεντίδια και στολίζονται ανάλογα, με λιτό-δωρικό ύφος ή με πιο σύνθετο διάκοσμο. Τα διάφορα στολίδια φτιάχνονται από τις κε-

Φωτ. αρχείο: Γεώργιος Αλεξόπουλος

ντήστρες που επιμελούνται, αυτοσχεδιάζουν και καταθέτουν την προσωπική τους αισθητική και έμπνευση στα θαυμαστά καλλιτεχνήματά τους, που αποτελούν μέτρο σύγκρισης για την αξιοσύνη τους σε όλη την κοινότητα.

Ο **κύκλος** είναι από τα παλαιότερα αναγνωρίσιμα σύμβολα. Περικλείει ίσως τους πιο σημαντικούς συμβολισμούς, αφού συνδέεται με τη θεία σκέψη και παρουσία, τη δημιουργία του κόσμου, τη γέννηση και το θάνατο. Για τους πρωτόγονους λαούς ο κύκλος συμβόλιζε τη Μητέρα Γη και τον Ουρανό, την απαρχή του κόσμου, τη ζωή και τη φύση, που εναλλάσσονται αρμονικά στον αέναο κύκλο. Για τους αρχαίους Έλληνες συμβόλιζε τη θεία ουσία από την οποία πηγάζει η πνευματική και η υλική δημιουργία. Ο κύκλος με το σταυρό συμβόλιζε τον πλανήτη Αφροδίτη και συνδεόταν με τη θεά της ομορφιάς, με τη γυναικεία υπόσταση, την ισορροπία και την ένωση του αρσενικού με το θηλυκό, ενώ επίσης είναι το σύμβολο του θηλυκού φύλου. Ο κύκλος με το βέλος συμβόλιζε τον πλανήτη Άρη και συνδεόταν με το θεό του πολέμου, υποδηλώνοντας τον πόλεμο, την ισχύ, τα όπλα και το αρσενικό.

Ο κύκλος χρησιμοποιείται πολύ συχνά ως αποτρεπτικό σύμβολο. Θεωρείται ότι αποτρέπει την εισβολή ή την επέμβαση του κακού. Ανάλογη έννοια έχει ο κυκλικός χορός και το «ζώσιμο» της εκκλησίας. Η παρουσία του κύκλου στη δημιουργία, στο σχήμα και στη διακόσμηση ψωμιών συμβολίζει στη λαϊκή αντίληψη την προστασία της οικογένειας και την αποτροπή του κακού.

Ο **σταυρός** είναι από τα αρχαιότερα σύμβολα, που συναντάμε από τη Λίθινη Εποχή. Οι άνθρωποι τον χρησιμοποιούσαν ως σύμβολο στις θρησκείες και τις τελετές

Ο ισοσκελής σταυρός καθιερώθηκε ως ο λεγόμενος «ελληνικός σταυρός». Υιοθετήθηκε από το Χριστιανισμό και συσχετίστηκε με το Σταυρό του Μαρτυρίου του Ιησού, τη σταύρωση, την ανάστασή Του και την αιώνια ζωή. Ο σταυρός μετετράπη σε σύμβολο μαρτυρίας της χριστιανικής πίστης και αποτελεί το πιο χαρακτηριστικό και σημαντικό πνευματικό σύμβολο του Χριστιανισμού. Εκφράζει τη θνητή και αθάνατη ζωή, την κρυμμένη σοφία και τα μυστήρια της ζωής και της γνώσης που έρχονται στο φως.

Το **φίδι** είναι ένα πανάρχαιο διαδεδομένο σύμβολο, που συμβολίζει τη δημιουργία της ζωής. Ως αρσενικό εξασφαλίζει τη διαιώνιση της ζωής,

ενώ η απεικόνιση του ουροβόρου όφι (φίδι που δαγκώνει την ουρά του) συμβολίζει τον αέναο κύκλο της ζωής. Το φίδι θεωρείτο σύμβολο της επιστήμης, φορέας πολιτισμού, τέχνης, σοφίας και ίασης. Ο «οικουρός όφις» είναι ο αγαθός δαίμονας, το «καλό στοιχειό» του σπιτιού, και προστατεύεται από τους ιδιοκτήτες.

Ο **άμπελος** και τα **σταφύλια**: σύμβολο του Διονύσου, πανάρχαιο σύμβολο γονιμότητας και πολυτεκνίας. Τα γαμήλια στέφανα φτιάχνονταν με κλαδιά αμπέλου. Στα ψωμιά του γάμου είναι έντονη η απεικόνιση της αμπέλου και των σταφυλιών. Στο Χριστιανισμό συμβολίζει τη Θεία Κοινωνία και την επαφή του ζεύγους με το Θεό και την Εκκλησία.

Πέρα από τα βασικά σύμβολα υπάρχουν και άλλα διακοσμητικά στοιχεία.

Αγκινάρες: ανάσταση, ευγονία, πρόοδος και προστασία του σπιτιού από «το κακό το μάτι».

Άνθη (λεμονανθοί, μαργαρίτες, τριαντάφυλλα): σύμβολα ευτυχίας, βίος ανθόσπαρτος.

Αχηβάδες: συμβολίζουν την ευτυχία.

Γιρλάντες απλές και φιδόσχημες.

Κουκουνάρια (θύρσοι): σύμβολα του Διονύσου κατά τις διονυσιακές τελετές. Συμβολίζουν τη γονιμότητα.

Κριθαράκι ή **σαλιγκάρια**: την ηρεμία του ζευγαριού.

Κυπαρισσάκια: μακροβιότητα, υγεία, λεβεντιά.

Πλεξίδα: έχει αποτρεπτικό χαρακτήρα, διώχνει το κακό.

Πουλιά: μαντατοφόροι καλών μηνυμάτων.

Πουλιά με βέρες: για το σμίξιμο του αντρόγυνου.

Ρόδι: σύμβολο γονιμότητας, αναγέννησης, αφθονίας και καλοτυχίας.

Σύμβολα μεταφορικής σημασίας
για ευοίωνη χρονιά στα σπίτια και τις κατοικίες

Γεωργικά εργαλεία (αλέτρι, ζυγός).

Δέντρα και καλλιεργήσιμα φυτά (ελιές, πορτοκαλιές).

Καλλιεργημένοι καρποί (στάχυα από σιτάρι).

Οικόσιτα ζώα (ποιμενικά) (βοσκοί, πρόβατα, σκύλοι κ.ά.).

Πρόσθετα υλικά
που στολίζουν τα ψωμιά και τις κουλούρες

Γαρύφαλλα ή μοσχοκάρφια για καλοτυχία.

Καρύδια, αμύγδαλα, σουσάμι για ευγονία, αφθονία, αθανασία.

Κουφέτα για γλυκιά ζωή.

Κόκκινα αυγά που συμβολίζουν την ανάσταση, την αναγέννηση.

Φωτ. αρχείο: Ελένη Τζικάκου

Φωτ. αρχείο: Γεώργιος Αλεξόπουλος

Ο άρτος στη θρησκεία

Η αρτοκλασία

Η αρτοκλασία τελείται συνήθως στις θρησκευτικές εορτές, στον εορτασμό της μνήμης των αγίων, ανήμερα, πριν ή μετά τη Θεία Λειτουργία ή την παραμονή στον Εσπερινό. Κατά την αρτοκλασία ο ιερέας ευλογεί τους προσφερόμενους πέντε άρτους σε ανάμνηση του θαύματος του Χριστού («ευλογήσας τους πέντε άρτους εν τη ερήμω και εξ αυτούς πεντάκις χιλίους άνδρας χορτάσας»).

Οι πιστοί συνηθίζουν να πηγαίνουν άρτους στην ονομαστική τους εορτή, υπέρ υγείας και βοήθειας ή στην περίπτωση που έχουν κάνει κάποιο τάμα. Οι άρτοι διαβάζονται από τον ιερέα και μετά το πέρας της Θείας Λειτουργίας ο ένας άρτος δίδεται στον ιερέα, τον έναν κρατά ο πιστός και οι τρεις, αφού κοπούν σε κομμάτια, μοιράζονται στο εκκλησίασμα.

Το πρόσφορο

Το πρόσφορο αποτελεί βασικό συστατικό για τη Θεία Κοινωνία. Είναι ψωμί που γίνεται με ευσέβεια από τη νοικοκυρά που το παρασκευάζει και συνήθως είναι η ίδια ζύμη με την οποία γίνεται το ψωμί. Ένα μικρότερο καρβελάκι από τα ψωμιά της φουρνιάς προορίζεται

Ψωμί γάμου

Για την παρασκευή του ψωμιού γάμου χρειαζόμαστε τα εξής υλικά: ❀ 2½ κιλά αλεύρι σκληρό ❀ 1 κουταλάκι αλάτι ❀ προζύμι ❀ 1 κουταλιά ζάχαρη.

Ετοιμάζουμε αποβραδίς το προζύμι αναμειγνύοντας σε μια λεκάνη 400 γραμ. κοσκινισμένο αλεύρι και τόσο χλιαρό νερό ώστε να σχηματιστεί ένας παχύρευστος χυλός. Σκεπάζουμε τη λεκάνη με μια καθαρή πετσέτα και τον αφήνουμε όλο το βράδυ να φουσκώσει.

Την επομένη κοσκινίζουμε το υπόλοιπο αλεύρι σε μια λεκάνη, κάνουμε στο κέντρο μια γουβίτσα και ρίχνουμε μέσα το αλάτι, το προζύμι που ετοιμάσαμε αποβραδίς και 3 φλιτζάνια χλιαρό νερό. Ζυμώνουμε καλά τα υλικά βρέχοντας ανά διαστήματα τα χέρια μας. Μόλις σχηματιστεί μια ομοιόμορφη μαλακή ζύμη, ξεχωρίζουμε ένα μικρό μέρος για το «κέντημα» της κουλούρας και στην υπόλοιπη δίνουμε το σχήμα στρογγυλού ψωμιού και το τοποθετούμε σ' ένα λαδωμένο ταψί. Κάνουμε με το υπόλοιπο ζυμάρι που κρατήσαμε τα σχέδια πάνω στο ψωμί, σκεπάζουμε το ταψί με μια καθαρή πετσέτα και το αφήνουμε για 2 ώρες σε ζεστό μέρος να φουσκώσει. (Αν φτιάχνουμε την κουλούρα του γαμπρού, τα σχέδια, αντί για το ζυμάρι που κρατήσαμε, γίνονται με τη βοήθεια δύο πιρουνιών.)

Ψήνουμε το ψωμί σε προθερμασμένο φούρνο στους 250°C για 20 λεπτά να ροδίσει η επιφάνειά του, περνάμε ένα βρεγμένο πινέλο ή μια βρεγμένη πετσέτα την επιφάνεια και τη σκεπάζουμε με διπλή στρώση αντικολλητικού χαρτιού. Χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία στους 180°C και συνεχίζουμε το ψήσιμο για 1 ώρα και 20 λεπτά ακόμη. Μόλις ψηθεί, διαλύουμε τη ζάχαρη με λίγο νερό και με τη βοήθεια ενός πινέλου περνάμε με το μείγμα την επιφάνεια του ψωμιού.

Η Κ. Μαρία Κ. Κατσίγιαννη κατά τη διάρκεια της παρασκευής του γαμήλιου ψωμιού.

Ζυμαρένιες νοστιμιές

Μπουγάτσια (πρόχειρο ψωμί). Στη **Γορτυνία** συνηθίζεται η μπουγάτσια, ένα είδος πρόχειρου ψωμιού που φτιάχνεται με απλή ζύμη, χωρίς προζύμι, με σόδα, ελαιόλαδο και ζάχαρη. Την κεντούν με πιρούνια και την πασπαλίζουν με σουσάμι. Συνήθως οι νοικοκυρές φτιάχνουν μπουγάτσια όταν έχει τελειώσει το ψωμί και δεν έχουν προλάβει να ψήσουν φρέσκο. Προτιμούν να φτιάξουν μπουγάτσια όταν ανάβουν το φούρνο για να ψήσουν κάποιο φαγητό και δοθείσης ευκαιρίας ψήνουν και μπουγάτσια.

Κουλούρες. Φτιάχνονται από την ίδια ζύμη που φτιάχνεται το ψωμί. Η νοικοκυρά κρατάει ένα μέρος από τη ζύμη του ψωμιού, προσθέτει σόδα για να φουσκώσει και να γίνει αφράτη και πλάθει κουλούρες διαμέτρου 15-20 εκατοστών και πάχους 1/2 εκατοστού. Τις τηγανίζει σε καυτό ελαιόλαδο μέχρι να ροδίσουν και τις σερβίρει ζεστές.

Πίτες τραβηχτές. Στη **Μάνη** οι νοικοκυρές κρατούν ένα μέρος από τη ζύμη που προορίζεται για ψωμί, όσο ένα μεγάλο αυγό, και πλάθουν μπαστουνάκια, τα οποία στη συνέχεια τα πλατειάζουν με τα δάχτυλά τους και τα τηγανίζουν σε καυτό ελαιόλαδο μέχρι να ροδοκοκκινίσουν. Οι πίτες τρώγονται ζεστές με ντόπιο τυρί ή μέλι.

Λαλάγγια και τηγανίδες. Ένα ακόμα παρασκεύασμα βυζαντινής προελεύσεως είναι τα «λαλάγγια» ή «λαλάγγες», τα οποία είναι μακριά κορδόνια από ζύμη σε διάφορα σχέδια τηγανισμένα σε ελαιόλαδο.

Προπύρα ή λαγάνα. Στη **Μονεμβασιά** και τη **Μάνη** κρατούν ένα κομμάτι από το ζυμάρι του ψωμιού, το οποίο πλατειάζουν με τα δάχτυλα, του ρίχνουν ελαιόλαδο, αλάτι, ρίγανη και σουσάμι και το ψήνουν έξω-έξω στο φούρνο, για να τρώνε μέχρι να γίνει το ψωμί.

Πιπερίτσες τουρσί

Υλικά

- 1 κιλό πιπεριές μικρές πράσινες
- 1 χούφτα αλάτι χοντρό
- ελαιόλαδο
- ξίδι

Εκτέλεση

Πλένουμε και καθαρίζουμε καλά τις πιπερίτσες και με πιρούνι τις τρυπάμε σε μερικά σημεία.
Τις τοποθετούμε σε καθαρό μεγάλο βάζο με καπάκι, το γεμίζουμε μέχρι τη μέση με ξίδι και το υπόλοιπο μισό με νερό μέχρι να σκεπαστούν. Συμπληρώνουμε από πάνω το αλάτι και κλείνουμε καλά το βάζο. Κάθε 2-3 μέρες το ανακινούμε ελαφρά. Το τουρσί είναι έτοιμο έπειτα από 2-3 εβδομάδες. Όταν ανοίξουμε το βάζο, συμπληρώνουμε 2 δάχτυλα ελαιόλαδο για να μη μουχλιάσει.

Μπορούμε να φτιάξουμε το τουρσί με αυτόν τον τρόπο με ό,τι λαχανικά επιθυμούμε, όπως αγγουράκια μικρά, καρότα, σέλινο με χοντρά κοτσάνια, κουνουπίδι κ.ά. Το τουρσί ντοματάκι φτιάχνεται το φθινόπωρο, όταν οι ντομάτες αργούν να ωριμάσουν. Χρησιμοποιούνται όσο είναι μικρές και πράσινες και παρασκευάζονται με τον ίδιο τρόπο όπως οι πιπερίτσες.

Τσακώνικο μελιτζανάκι τουρσί

Υλικά

❀ 50 μελιτζάνες τσακώνικες μικρές ❀ 4-5 καρότα ❀ 1 ντομάτα μικρή πράσινη ❀ 1 αγγούρι ❀ 1 πιπεριά κόκκινη ❀ 1 πιπεριά πράσινη ❀ 1 ματσάκι σέλινο ❀ 1/2 ματσάκι μαϊντανό ❀ αλάτι χοντρό ❀ 5-6 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες ❀ 2 πιπερίτσες κόκκινες καυτερές ψιλοκομμένες ❀ μερικούς κόκκους μαύρου πιπεριού ❀ ξίδι ❀ ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Πλένουμε τα μελιτζανάκια, αφαιρούμε τα κοτσάνια και τα χαράζουμε βαθιά σε δύο σημεία από την ίδια πλευρά κατά μήκος. Βάζουμε τα μελιτζανάκια σε μεγάλη κατσαρόλα, ρίχνουμε μέσα νερό και ξίδι, σε αναλογία 1 μέρος νερό και 2 μέρη ξίδι, τόσο ώστε να σκεπαστούν, προσθέτουμε λίγο χοντρό αλάτι και τα αφήνουμε να πάρουν βράση. Αφού βράσουν τα μελιτζανάκια 3-4 λεπτά, από τη στιγμή που θα αρχίσει να κοχλάζει το νερό με το ξίδι, τα αφαιρούμε με τρυπητή κουτάλα και τα αφήνουμε σε σουρωτήρι να στραγγίσουν καλά και να κρυώσουν. Πλένουμε καλά τα λαχανικά και τρίβουμε τα καρότα με τη χοντρή πλευρά του τρίφτη, ψιλοκόβουμε την ντομάτα, το αγγούρι, τις πιπεριές, τα φύλλα του μαϊντανού και του σέλινου και ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί. Σε κατσαρόλα με βραστό νερό ζεματάμε για ελάχιστα δευτερόλεπτα τα κοτσάνια από το σέλινο και στη συνέχεια τα ρίχνουμε απευθείας σε κρύο νερό και τα στραγγίζουμε καλά. Παίρνουμε ένα ένα τα μελιτζανάκια, τα γεμίζουμε στις σχισμές τους με τη γέμιση λαχανικών που ετοιμάσαμε, τα τυλίγουμε καλά με ένα κλωνάρι σέλινου και τα τοποθετούμε σε αποστειρωμένα βάζα. Προσθέτουμε σε κάθε βάζο μερικούς κόκκους πιπεριού, λίγο ψιλοκομμένο σκόρδο και λίγη από την καυτερή πιπεριά. Σκεπάζουμε τα μελιτζανάκια με 2 μέρη ξίδι και 1 μέρος νερό, βάζουμε λίγο χοντρό αλάτι και, τέλος, ρίχνουμε ένα δάχτυλο ελαιόλαδο, το οποίο τα προστατεύει και τα συντηρεί. Σφραγίζουμε καλά τα βάζα και τα φυλάμε σε δροσερό μέρος για τουλάχιστον 15 μέρες πριν τα καταναλώσουμε.

Λούπινα

Υλικά

❀ λούπινα ❀ αλάτι χοντρό

Εκτέλεση

Βράζουμε τα ξερά λούπινα σε άφθονο νερό μέχρι να μαλακώσουν. Αν υπάρχει η δυνατότητα να χρησιμοποιηθεί θαλασσινό νερό, είναι ακόμα καλύτερα. Για να διαπιστώσουμε ότι έβρασαν, πιέζουμε ένα με τα δάχτυλά μας. Αν αποσπάται ο φλοιός, είναι έτοιμα. Τα σουρώνουμε και τα βάζουμε σ' ένα τουλπάνι, το δένουμε, το τοποθετούμε σε μια λεκάνη με μπόλικο νερό και τα αφήνουμε για 2 μέρες μέχρι να ξεπικρίσουν αλλάζοντας συχνά το νερό. Όταν ξεπικρίσουν τελείως και γλυκάνουν, τα στραγγίζουμε καλά και τα πασπαλίζουμε με χοντρό αλάτι.

Παλιά οι νοικοκυρές έβαζαν τα λούπινα σε τσουβάλι, στο οποίο είχαν τοποθετήσει μια βαριά πέτρα, το έδεναν και το βύθιζαν σε θαλασσινό νερό. Το ξεπίκρισμα γινόταν και σε ποτάμι, πηγάδι ή σε μεγάλο καζάνι, του οποίου το νερό άλλαζαν τακτικά.

Τα λούπινα καταναλώνονται νωπά τρώγοντάς τα όπως τον πασατέμπο ή τα ξεραίνουμε στον ήλιο και τα τρώμε με τη φλούδα όπως τα στραγάλια.

Κολοκυθοκορφάδες

Υλικά

- 1-1½ κιλό κολοκυθοκορφάδες
- 15-20 κολοκυθολούλουδα
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 ποτηράκι του κρασιού ελαιόλαδο
- ελάχιστο αλάτι
- 300 γραμμ. παστό χοιρινό Μάνης
- 300 γραμμ. σκληρό τυρί Μάνης (εναλλακτικά)

Εκτέλεση

Κόβουμε φρέσκες πρωινές κορφάδες και τις καθαρίζουμε, τις πλένουμε και τις κόβουμε κομμάτια. Καθαρίζουμε και πλένουμε τα κολοκυθολούλουδα.
Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι. Προσθέτουμε τμηματικά τις κολοκυθοκορφάδες ανακατεύοντας ελαφρά μέχρι να μαραθούν. Ρίχνουμε στην κατσαρόλα τα κολοκυθολούλουδα, ελάχιστο αλάτι και το παστό κρέας κομμένο σε μέγεθος μπουκιάς. Βράζουμε τις κολοκυθοκορφάδες σε μέτρια φωτιά με σκεπασμένη την κατσαρόλα μέχρι να πιει το φαγητό τα υγρά του. Εναλλακτικά, λίγο πριν κατεβάσουμε το φαγητό από τη φωτιά, θρυμματίζουμε το τυρί με τα χέρια μας μέσα στην κατσαρόλα, αφήνουμε το φαγητό να πάρει μια βράση και το σερβίρουμε αμέσως.

Εκ περιτροπής μπορούμε να προσθέσουμε στο φαγητό 2-3 πατάτες, 2-3 κολοκυθάκια μικρά, 2-3 ώριμες ντομάτες και 1 κουταλιά ντοματοπολτό.

Κόκορας μπαρδουνιώτικος

Το φαγητό αυτό θεωρείται «καλό» και το έτρωγαν συνήθως τις γιορτές και τις Κυριακές. Η συνταγή για τον «μπαρδουνιώτικο» κόκορα ονομάστηκε έτσι, γιατί δημιουργήθηκε και μαγειρεύεται στην περιοχή της Μπαρδούνιας ή Βαρδούνιας της βορειοανατολικής Μάνης.

Υλικά

❀ 1 κόκορας 2½-3 κιλά ❀ 1 κρεμμύδι ξερό μέτριου μεγέθους τριμμένο
❀ 2 κιλά κρεμμύδια μικρού έως μεσαίου μεγέθους
❀ 2-3 ντομάτες ώριμες ❀ 1 κουταλιά πελτέ ντομάτας
❀ 1 ποτήρι ελαιόλαδο και λίγο ακόμα ❀ 1 ποτηράκι κρασί κόκκινο
❀ 2 σκελίδες σκόρδο ❀ 3 φυλλαράκια δάφνη ❀ αλάτι ❀ πιπέρι
❀ 1 ξυλάκι κανέλα ❀ 8-10 κόκκους μπαχάρι
❀ 1 κοφτό κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη ❀ 250 γραμμ. σκληρό τυρί Μάνης

Εκτέλεση

Πλένουμε τον κόκορα και τον κόβουμε μερίδες. Σε μεγάλη κατσαρόλα καίμε το 1 ποτήρι ελαιόλαδο και ροδίζουμε απ' όλες τις πλευρές τα κομμάτια του κρέατος. Ρίχνουμε το τριμμένο κρεμμύδι στην κατσαρόλα στα κενά ανάμεσα στις μερίδες. Μόλις το κρεμμύδι ξανθύνει, «σβήνουμε» το φαγητό με το κρασί. Προσθέτουμε το σκόρδο, τα φύλλα δάφνης, τον πελτέ της ντομάτας, τις ντομάτες τριμμένες, το αλατοπίπερο, το μπαχάρι, την κανέλα και τη ζάχαρη και συμπληρώνουμε τόσο ζεστό νερό ώστε να σκεπαστεί το κρέας. Βράζουμε τον κόκορα σε μέτρια φωτιά μέχρι να «δέσει» η σάλτσα. Σε άλλη κατσαρόλα καίμε λίγο ελαιόλαδο και τσιγαρίζουμε ελαφρά τα καθαρισμένα κρεμμύδια ολόκληρα, μέχρι να τραβήξουν τα υγρά τους. Τα αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε τη σάλτσα από τον κόκορα. Σιγοβράζουμε τα κρεμμύδια μέχρι να «πιουν» τη σάλτσα και να καραμελώσουν. Ανά τακτά διαστήματα κουνάμε την κατσαρόλα για να μην κολλήσουν. Τέλος προσθέτουμε τις μερίδες το κρέας, το αφήνουμε να πάρει μια βράση με τα κρεμμύδια, κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, τρίβουμε από πάνω μπόλικο τυρί και σερβίρουμε.

Εναλλακτικά μπορούμε να μαγειρέψουμε μέσα στη σάλτσα τραχανά ή χοντρά μακαρόνια ή να το σερβίρουμε με χοντροκομμένες πατάτες τηγανητές.

Γίδα βραστή

Υλικά

❀ 5 μερίδες γίδα από το μπροστινό μέρος του ζώου
❀ αλάτι ❀ ρίγανη ❀ 1 λεμόνι, το χυμό του

Εκτέλεση

Πλένουμε το κρέας και το βάζουμε σε μια κατσαρόλα με κρύο νερό τόσο ώστε να το σκεπάζει. Το βάζουμε σε δυνατή φωτιά και, μόλις αρχίσει να βράζει, αφαιρούμε με τρυπητή κουταλα τον αφρό που σχηματίζεται στην επιφάνεια του νερού. Όταν ξαφριστεί καλά, προσθέτουμε το αλάτι, σκεπάζουμε καλά την κατσαρόλα, χαμηλώνουμε τη φωτιά στο ελάχιστο και αφήνουμε το κρέας να βράσει καλά και να μαλακώσει. Σερβίρουμε χωριστά το κρέας από το ζωμό προσθέτοντας ρίγανη τριμμένη και χυμό λεμονιού.

Συνοδεύεται με ντόπιο παξιμάδι.
Αν θέλουμε, μπορούμε να κάνουμε σούπα με ξινό τραχανά χρησιμοποιώντας ζωμό από το βραστό.
Το κρέας πρέπει να είναι από ζώο ηλικίας 2-3 ετών και να σιτέψει για 2 μέρες πριν το μαγειρέψουμε.

Κατσικάκι με μαράθια στη γάστρα

Το φαγητό αυτό είναι παραδοσιακό και συνηθίζεται την άνοιξη.

Υλικά

❀ 10 μερίδες κατσικάκι ❀ 20 αγκινάρες καθαρισμένες ❀ 12 μεγάλες πατάτες ❀ 12-14 σκελίδες σκόρδο κομμένες στη μέση ❀ 1 μεγάλο μάτσο μάραθο ❀ 1 φλιτζάνι ψιλοκομμένη φρέσκια ντομάτα ή 2 κουταλιές ντοματοπελτέ ❀ αλάτι ❀ φρεσκοτριμμένο πιπέρι ❀ 1 κουταλάκι ζάχαρη (κατά προτίμηση μαύρη) ❀ χυμό από 2 λεμόνια ❀ 2 φλιτζάνια ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Πλένουμε το κρέας και σε κάθε μερίδα κάνουμε μια μικρή τομή με μαχαίρι, μέσα στην οποία βάζουμε μία σκελίδα σκόρδο. Τοποθετούμε το κρέας σε λεκάνη, προσθέτουμε τις πατάτες καθαρισμένες και κομμένες σε κύβους, τις αγκινάρες καθαρισμένες και κομμένες στη μέση, τις υπόλοιπες σκελίδες σκόρδου, λίγο από το μάραθο ψιλοκομμένο, τη φρέσκια ντομάτα ή τον πελτέ διαλυμένο σε λίγο νερό, το αλατοπίπερο, τη ζάχαρη και το χυμό λεμονιού και ανακατεύουμε με τα χέρια μας πολύ καλά όλα τα υλικά μαζί. Σε μια γάστρα στρώνουμε διαδοχικά πρώτα τον υπόλοιπο μάραθο, χωρίς να τον κόψουμε, τις αγκινάρες, τις πατάτες και τέλος το κρέας. Με τα υγρά που έμειναν στη λεκάνη περιχύνουμε το φαγητό και έπειτα ρίχνουμε το ελαιόλαδο ώστε να πάει παντού. Σκεπάζουμε τη γάστρα και ψήνουμε το φαγητό σε προθερμασμένο φούρνο αρχικά στους 250˚C για 15-20 λεπτά και στη συνέχεια στους 180-190˚C για 3 ώρες ακόμα.

Αντί για γάστρα μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ταψί και να το σκεπάσουμε με αλουμινόχαρτο.

Συνοδεύεται από μαρουλοσαλάτα με φρέσκο κρεμμυδάκι και άνηθο.

Γκιόσα

Γκιόσα είναι η μεγάλη γίδα. Η γκιόσα ξεκίνησε αρχικά να ψήνεται από τους Αρβανίτες, που είχαν κοπάδια. Επειδή όμως το κρέας της ήταν πολύ σκληρό δοκίμασαν να ψήσουν προβατίνα. Το αποτέλεσμα τους δικαίωσε. Ξακουστή είναι η γκιόσα από το Μάνεση Αργολίδας.

Υλικά

❀ 1 προβατίνα
❀ σούβλα ξύλινη
❀ αλάτι ❀ πιπέρι

Για το σφράγισμα του φούρνου:

❀ λάσπη (χώμα με νερό) ❀ πέτρες ή τούβλα

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε την γκιόσα από τα εντόσθια και την περνάμε σε ξύλινη σούβλα χωρίς να την αλατοπιπερώσουμε. Καίμε πολύ καλά το φούρνο και τον αφήνουμε 30 λεπτά περίπου να ξεπυρώσει. Ύστερα από 30 λεπτά βάζουμε το χέρι μας λίγο μέσα στο φούρνο και μετράμε μέχρι το 20. Αν το χέρι μας αντέξει στη θερμοκρασία, ο φούρνος είναι έτοιμος. Φουρνίζουμε την γκιόσα ως εξής: Μαζεύουμε τα κάρβουνα στα πλαϊνά του φούρνου, δεξιά και αριστερά, και στο πίσω μέρος του φούρνου, στο κέντρο και μπροστά τοποθετούμε από μια μεγάλη πέτρα ίδιου μεγέθους. Πάνω σ' αυτές τις πέτρες ακουμπάμε τη σούβλα με την γκιόσα. Χτίζουμε στεγανά το στόμιο του φούρνου με πέτρες και τη λάσπη που έχουμε ετοιμάσει από πριν, έτσι ώστε να μη βγαίνει από πουθενά καπνός, αφήνοντας έξω, αν χρειαστεί, μόνο ένα μέρος της σούβλας. Ψήνουμε την γκιόσα έτσι σφραγισμένη για 3 ώρες. Με την ολοκλήρωση του ψησίματος σπάμε το άνοιγμα του φούρνου που χτίσαμε, βγάζουμε την γκιόσα, την αλατοπιπερώνουμε και την κόβουμε μερίδες.

Γαλακόπιτα με φύλλο

Υλικά

Για τη γέμιση: ❀ 2 1/2 κιλά γάλα κατσικίσιο ❀ 2 1/2 κούπες αλεύρι ❀ 8 αυγά φρέσκα ❀ 2 κούπες ζάχαρη

Για το φύλλο: ❀ 2 1/2 κούπες αλεύρι ❀ προζύμι όσο ένα καρύδι (ή ένα φακελάκι μαγιά) ❀ 1 πρέζα αλάτι ❀ 1 φλιτζανάκι ελαιόλαδο ❀ νερό χλιαρό όσο πάρει ❀ ελαιόλαδο για το άλειμμα ❀ ζάχαρη και κανέλα για το πασπάλισμα

Εκτέλεση

Για το φύλλο: Ρίχνουμε το αλεύρι σε μια λεκάνη και στο κέντρο ανοίγουμε μια λακκουβίτσα, μέσα στην οποία ρίχνουμε το προζύμι ή τη μαγιά, το αλάτι και το ελαιόλαδο. Προσθέτουμε όσο χλιαρό νερό πάρει και ζυμώνουμε ώσπου να φτιάξουμε μια σφιχτή ζύμη, όπως του ψωμιού. Σκεπάζουμε τη ζύμη και την αφήνουμε σκεπασμένη σε ζεστό μέρος 1 περίπου ώρα, για να φουσκώσει.

Για τη γέμιση: Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το γάλα. Χτυπάμε σε μια λεκάνη τ' αυγά και προσθέτουμε σταδιακά το αλεύρι. Συμπληρώνουμε με τόσο από το ζεστό γάλα, ανακατεύοντας καλά, μέχρι να σχηματιστεί ένας παχύρρευστος χυλός, τον οποίο στη συνέχεια αδειάζουμε στην κατσαρόλα με το υπόλοιπο γάλα. Βάζουμε την κατσαρόλα σε χαμηλή φωτιά, προσθέτουμε τη ζάχαρη και ανακατεύουμε συνέχεια μέχρι να σχηματιστεί μια ομοιόμορφη κρέμα. Ανοίγουμε το φύλλο σε μέγεθος μεγαλύτερο από το ταψί μας. Λαδώνουμε το ταψί, στρώνουμε μέσα το φύλλο, φροντίζοντας να καλύψει και τα πλαϊνά του ταψιού, και απλώνουμε ομοιόμορφα την κρέμα. Γυρίζουμε τις άκρες του φύλλου προς τα μέσα, πασπαλίζουμε την κρέμα με λίγη ζάχαρη, για να καραμελώσει η επιφάνεια της γαλακόπιτας, και την ψήνουμε για 1 ώρα περίπου στους 200°C. Αφού τη βγάλουμε από το φούρνο, την πασπαλίζουμε με λίγη κανέλα.

Γλυκό μελιτζανάκι

Υλικά

❀ 35 μελιτζανάκια τσακώνικα μικρά ❀ 35 γαρύφαλλα καρφιά ❀ 3 λεμόνια, τη φλούδα και το χυμό τους

Για το σιρόπι: ❀ 3 ποτήρια νερό ❀ 1 κιλό ζάχαρη ❀ 2 βανίλιες ❀ 3 λεμόνια, το χυμό τους ❀ 1 κουταλιά μέλι

Εκτέλεση

Πλένουμε τα μελιτζανάκια και αφαιρούμε τη φλούδα τους με το ειδικό εργαλείο που καθαρίζουμε τις πατάτες. Κάθε μελιτζανάκι που καθαρίζουμε το τρίβουμε με λεμόνι και το βάζουμε σε λεκάνη με νερό στην οποία έχουμε ρίξει το χυμό και τη φλούδα των 3 λεμονιών. Σκεπάζουμε τη λεκάνη με μια καθαρή πετσέτα και τ' αφήνουμε για 3-4 ώρες να «σταθούν». Σε κατσαρόλα βράζουμε άφθονο νερό. Ρίχνουμε μέσα τα μελιτζανάκια και τα βράζουμε για 5 λεπτά περίπου προσέχοντας να μη μαλακώσουν (για να διαπιστώσουμε αν είναι έτοιμα, τα τρυπάμε στο επάνω μέρος με μια βελόνα). Τα αφαιρούμε έπειτα με τρυπητή κουτάλα και τα ρίχνουμε αμέσως σε μια λεκάνη με κρύο νερό. Κατόπιν τα μεταφέρουμε σε σουρωτήρι να στραγγίξουν καλά και τα περιχύνουμε με το χυμό 2 λεμονιών. Ετοιμάζουμε το σιρόπι βράζοντας σε κατσαρόλα το νερό με τη ζάχαρη και τις βανίλιες για 5 λεπτά. Καρφώνουμε ένα γαρύφαλλο σε κάθε μελιτζανάκι και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα με το σιρόπι. Αφήνουμε τα μελιτζανάκια να βράσουν στο σιρόπι για 10-15 λεπτά περίπου, ξαφρίζοντας, αν χρειαστεί, με τρυπητή κουτάλα. Κατεβάζουμε στη συνέχεια την κατσαρόλα από τη φωτιά, τη σκεπάζουμε με καθαρή πετσέτα και αφήνουμε το γλυκό να «σταθεί» για 24 ώρες. Βράζουμε ξανά το γλυκό ώσπου να «δέσει». Προς το τέλος προσθέτουμε το χυμό 1 λεμονιού και το μέλι, αποσύρουμε το γλυκό από τη φωτιά, το αφήνουμε να κρυώσει και το μεταφέρουμε σε στεγνά αποστειρωμένα βάζα. Αν θέλουμε, μπορούμε να προσθέσουμε στα βάζα και μερικά ασπρισμένα αμύγδαλα.