

ΒΛΑΧΙΚΑ ΓΕΥΣΤΙΚΑ ΒΙΩΜΑΤΑ

Ο σεβαστός μας συμπατριώτης Απόστολος Μαυρομμάτης (Τάμος), ξεδιπλώνοντας παλιές αναμνήσεις του, μας έδωσε το έναυσμα για μια αναδρομή σε περασμένες εποχές όπου επικρατούσαν άλλες συνήθειες και συνθήκες. Γεννημένος το 1928, αποτελεί τον ζωντανό φορέα της ιστορίας του τόπου του, της Τζούρτζιας, για την οποία μπορεί να σου διηγείται ατέλειωτες ιστορίες που σε γοητεύουν αλλά και σε διδάσκουν. Ένα από τα θέματα που μας απασχόλησαν σε μια τελευταία κουβέντα μας ήταν οι διατροφικές συνήθειες των βλάχων, όταν ακόμη αυτοί αποτελούσαν κλειστές κοινωνίες και δεν είχαν πρόσβαση σε αγαθά άλλων περιοχών. Σαν χαρακτηριστικό παράδειγμα ανέφερε την βλάχικη τσουκνιδόπιτα με καλαμποκίσιο αλεύρι (μπομπότα) που αποτελεί το καλύτερο δείγμα αυτάρκειας και λιτότητας και συγχρόνως υψηλής διατροφικής αξίας έδεσμα.

Οι βλάχοι είχαν προσαρμόσει τις διατροφικές τους συνήθειες στις συνθήκες του τόπου τους. Τα φαγητά τους ήταν λιτά, εύκολα στο μαγείρεμα, τα υλικά τους αποτελούσαν παραγωγή της κλειστής βλάχικης κοινωνίας και ήταν απολύτως αγνά και φυσικά. Οι πρώτες ύλες ήταν ως επί το πλείστον της εποχής και ο όρος «χημική επεξεργασία» ήταν άγνωστος.

Δεν σκοπεύουμε να ασχοληθούμε με συγκεκριμένες μαγειρικές συνταγές –αν και θα ήταν χρήσιμη η γνώση τους και θα προσέφερε πολλά στην οικονομία και στην υγεία της οικογένειας-. Εδώ ενδιαφέρει να εξετάσουμε ποια ήταν η φιλοσοφία των παλαιότερων βλάχων σχετικά με την διατροφή τους και η σχέση τους με το φυσικό περιβάλλον και τις πρώτες ύλες που θα μπορούσαν να αντλήσουν από αυτό.

Οι τροφές τους ήταν φυτικές και ζωικές. Άλλες καταναλώνονταν φρέσκες, όπως τα φρέσκα χόρτα και οι καρποί, το φρέσκο κρέας και τα ψάρια των ποταμών και άλλες

αποθηκεύονταν συντηρημένες με φυσικούς τρόπους για να μπορούν να καταναλώνονται όλον τον χρόνο. Τα χόρτα- κυρίως τσουκνίδια, μαζεμένα από τις αλπικές εκτάσεις των βοσκότοπων - τα στέγνωναν στον ήλιο το καλοκαίρι και το κρέας το συντηρούσαν επίσης με διάφορους τρόπους και δεν τους έλειπε. Πρέπει να τονίσουμε όμως ότι η κατανάλωση του κρέατος, που δεν είχε καμία σχέση με τις σημερινές μας συνήθειες, ήταν πολύ περιορισμένη και γινόταν σε ιδιαίτερα γιορτινές μέρες, όπως το Πάσχα, τα πανηγύρια, οι γάμοι, οι οικογενειακές γιορτές, αλλά και σε μέρες πένθους, όπως τα μνημόσυνα.

Βασικό μέρος της διατροφής των βλάχων αποτελούσαν τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Γνωστή εξάλλου η παροιμιώδης φράση: βλάχος είσαι, τυρί βαστάς. Τα προϊόντα αυτά ήταν ό,τι πιο αυθεντικό και γνήσιο μπορούσε να προσφέρει η φύση στον άνθρωπο από ζώα απολύτως ελευθέρως βοσκής θρεμμένα με τις πιο τρυφερές και καθαρές τροφές. Έχοντας αυτό το πλεονέκτημα οι βλάχοι ασχολήθηκαν κατεξοχήν με την κτηνοτροφία εξασφαλίζοντας για την κοινότητά τους μια πολύ καλή πηγή τροφής. Τα τυριά τους, τα βούτυρα, τα γάλατα ήταν περιζήτητα και ονομαστά.

Ένα χαρακτηριστικό δείγμα απλού και λιτού φαγητού αποτελεί το κατσαμάκι, το οποίο οι παλαιότεροι θυμούνται πολύ καλά, γιατί αποτελούσε βασικό τους φαγητό, οι νεότεροι φαντάζομαι ότι ούτε το όνομά του δεν γνωρίζουν. Τα υλικά του ήταν: μπομπότα, κρεμμύδι, ελάχιστο βούτυρο ή λάδι νερό και αλάτι. Το παρασκεύαζαν ως εξής: Σε μία κατσαρόλα έβαζαν το νερό αλατισμένο να βράσει. Μόλις άρχιζε να χοχλάζει, πρόσθεταν σιγά σιγά μέσα το καλαμποκάλευρο ανακατώνοντας συνεχώς με ξύλινη κουτάλα ή ένα απλό ξύλο που είχαν κατασκευάσει οι ίδιοι μέχρι να απορροφηθεί όλο το νερό και να έχουμε μία συμπαγή μάζα. Σε μία άλλη κατσαρόλα τσιγάριζαν ένα κρεμμύδι με λίγο βούτυρο ή λάδι και στη συνέχεια άδειαζαν μέσα το περιεχόμενο της πρώτης κατσαρόλας. Ανακάτευαν καλά και το κατσαμάκι ήταν έτοιμο.

Θα ήταν παράλειψη να μην αναφέρουμε εδώ και το «αρντέμι» της Τζούρτζιας, ένα είδος μαρμελάδας από κορόμηλα

(χωρίς ζάχαρη πού να τη βρούν;) που διαλυμένο σε νερό γινόταν ένα ξινό ρόφημα, απαραίτητο συνοδευτικό του πλαστού, ο οποίος έτσι αλάδωτος όπως ήταν σου στεκόταν στον λαιμό και χρειαζόταν μια βοήθεια για να τον καταπιείς. Μπορεί να χαμογελάτε ειρωνικά και να σιγοψιθυρίζετε «τι μας λέει τώρα;» μα σας διαβεβαιώ ότι αυτή ήταν η πραγματικότητα και το ζάχαρο και η χοληστερίνη ήταν άγνωστες έννοιες. Θα μου πείτε τώρα «μα να γυρίσουμε στον αλάδωτο πλαστό και στο αρντέμι;» Όχι ακριβώς, αλλά μια μικρή προσπάθεια για μια νέα θεώρηση του θέματος «σύγχρονη διατροφή» δεν βλάπτει. Χαίρομαι που οι διαιτολόγοι είναι σύμμαχοί μου και οι παλιές κοινωνίες των βλάχων αποτελούν φωτεινό παράδειγμα ισορροπημένης διατροφής.