

# Παράρτημα

- Α. Συνταγές φαγητών από τις χώρες καταγωγής των μαθητών
- Β. Λεξιλόγιο σε άλλες γλώσσες
- Γ. Στερεότυπες φράσεις που ανάγονται στο Βυζάντιο
- Δ. Τα παράξενα της εποχής

## Α. Συνταγές φαγητών από τις χώρες καταγωγής των μαθητών

### Γ Ε Ω Ρ Γ Ι Α

#### ΜΠΟΡΣ

Είναι μία σούπα με λαχανικά πολύ υγιεινή και νόστιμη.



#### Υλικά

- 6 μετρίου μεγέθους πατάτες
- 3 μετρίου μεγέθους κρεμμύδια

- 2 σκελίδες σκόρδο
- 3 πιπεριές
- 1/2 κιλό μοσχαρίσιο κρέας
- 1 τοματοπολτό
- μαϊντανό
- μισό λάχανο
- 2 καρότα
- 3 φύλλα δάφνης
- αλάτι
- πιπέρι

### Εκτέλεση:

1. Γεμίζουμε μια μεγάλη κατσαρόλα λίγο παραπάνω από τη μέση με νερό και βάζουμε μέσα το κρέας. Μόλις αρχίζει και βράζει, μαζεύουμε τον αφρό και χαμηλώνουμε την φωτιά. Αφήνουμε να βράσει για μία τουλάχιστον ώρα.
2. Αμέσως μόλις χαμηλώσουμε την φωτιά, ενώ το κρέας θα βράζει, καθαρίζουμε τις πατάτες και τις κόβουμε σε κύβους. Τις ρίχνουμε να βράσουν με το κρέας σε χαμηλή φωτιά.
3. Ρίχνουμε λίγο ηλιέλαιο σε ένα τηγάνι και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι, τις πιπεριές, το σκόρδο και τα καρότα τα οποία είναι κομμένα σε ροδέλες. Βάζουμε και το τοματοπολτό και ρίχνουμε και αλάτι και πιπέρι. Αφού γίνει η σάλτσα, την αφήνουμε στην άκρη ώσπου να γίνει το κρέας.
4. Όσο περιμένουμε, ψιλοκόβουμε το λάχανο για να είναι έτοιμο. Μόλις γίνει το κρέας, βάζουμε τη σάλτσα στη σούπα μας, αλατίζουμε όσο χρειάζεται και προσθέτουμε τα φύλλα δάφνης και το λάχανο. Σβήνουμε τη φωτιά και περιμένουμε μισή ωρίτσα.

## ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΓΕΩΡΓΙΑΝΗ



### Υλικά

#### για τη ζύμη

- 1/2 κουταλιά μαγιά στερεή
- 1 κουταλάκι ζάχαρη
- 1 κούπα χλιαρό νερό
- 500 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 2 κουταλιές λάδι

### για τη γέμιση

- 250 γρ. Ποντιακό τυρί τριμμένο
- 250 γρ. τυρί φέτα τριμμένη

**Χρόνος ψησίματος: 10'**

### Εκτέλεση

Ετοιμάστε τη ζύμη. Διαλύστε τη μαγιά με τη ζάχαρη σε 1/4 κούπας νερό κι αφήστε τη να φουσκώσει. Ανακατέψτε σ' ένα μπολ το αλεύρι με το αλάτι, ανοίξτε στο κέντρο ένα λάκκο και ρίξτε μέσα τη φουσκωμένη μαγιά και το νερό και ζυμώστε, ώσπου να γίνει ζύμη απαλή που να μην κολλάει στα δάχτυλα. Αλείψτε τη με το λάδι κι αφήστε τη να φουσκώσει. Ζυμώστε την διπλώνοντάς την έτσι, ώστε το λάδι να ενσωματωθεί μέσα στη ζύμη. Σκεπάστε κι αφήστε τη να διπλασιασθεί σε όγκο. Χωρίστε την σε τρία μέρη. Σκεπάστε κι αφήστε τα να σταθούν 5'. Ανοίξτε το καθένα σε χοντρό φύλλο 20 εκ., βάλτε στο κέντρο το 1/3 των τυριών και στρώνοντας τις άκρες τριγύρω, κλείστε μέσα το τυρί, σχηματίζοντας μια μπάλα. Αφήστε να σταθούν 5' κι ανοίξτε τες σε χοντρό φύλλο 30 εκ. Βάλτε τις πίτες σε ταψάκια βουτυρωμένα, βουτυρώστε τις επιφάνειες και πασπαλίστε τες με έξτρα τριμμένο ποντιακό τυρί. Ανοίξτε στο κέντρο μια τρύπα 3 εκ. για να φεύγει ο ατμός στο ψήσιμο. Ψήστε τες στους 250 βαθμούς Κελσίου για 10' περίπου, μέχρι να πάρουν ρόδινο χρώμα. Σερβίρετέ τες αμέσως.

## Ρ Ω Σ Ι Α

### ΜΑΝΤΙ



### Υλικά

#### Για τη ζύμη:

- 1/2 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 αυγό
- λίγο αλάτι
- 1 1/2 φλιτζάνι νερό (ή όσο πάρει η ζύμη)

### Για τη γέμιση:

- 300 γραμ. μοςχαρίσιος κιμάς
- 1 μέτριο κρεμμύδι τριμμένο
- 1 κουτ. γλυκού μπαχάρι
- 1 κουτ. γλυκού κανέλα
- 1 πρέζα κύμινο σκόνη
- 1 πρέζα γαρύφαλλο σκόνη
- 1/2 ματσάκι ψιλοκομμένος μαϊντανός
- 1 κονσέρβα (ή χάρτινο κουτί) ντοματάκια ψιλοκομμένα
- αλάτι-πιπέρι (όσο θέλετε εσείς)

### Για τη σάλτσα γιαουρτιού:

- 1/2 κιλό γιαούρτι στραγγιστό
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
- 2 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο σκόνη

### Εκτέλεση:

1. Ξεκινάτε με τη ζύμη: Αναμιγνύετε σε μια λεκάνη το αλεύρι, το αυγό και το αλάτι. Ρίχνετε σταδιακά το νερό και πλάθετε μια σφιχτή ζύμη. Την αφήνετε στην άκρη σκεπασμένη με πετσέτα για 30 λεπτά.



2. Βάζετε σε ένα μπολ τον κιμά, το κρεμμύδι, το μαϊντανό, το μπαχάρι, την κανέλα, το γαρύφαλλο, το κύμινο, αλάτι - πιπέρι και ζυμώνετε τα υλικά πολύ καλά.
3. Πάνω σε αλευρωμένη επιφάνεια, ανοίγετε τη ζύμη σε λεπτό φύλλο και την κόβετε σε τετράγωνα κομμάτια, περίπου στο μέγεθος της παλάμης σας.
4. Βάζετε λίγη γέμιση κιμά στο κέντρο του κάθε κομματιού ζύμης και κλείνετε με 2 τρόπους: είτε πιάνοντας τις αντικριστές άκρες και πατώντας τες έτσι, ώστε να φαίνεται ο κιμάς (σα βαρκούλες), είτε φέρνοντας τις άκρες του κομματιού ζύμης από πάνω, κλείνοντας τελείως τη γέμιση.
5. Βάζετε τα μαντί σε λαδωμένο ταψί και τα ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς, μέχρι να πάρουν χρώμα.
6. Μόλις γίνει αυτό, βγάζετε το ταψί απ' το φούρνο, ραντίζετε τα μαντί με τα ψιλοκομμένα ντοματάκια και ξαναβάζετε το ταψί στο φούρνο ψήνοντας τόσο, ώστε να απορροφηθούν τα υγρά απ' τα ντοματάκια.
7. Σε ένα μπολ ρίχνετε το γιαούρτι με το σκόρδο, 2 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο, 1 πρέζα μοσχοκάρυδο σκόνη και ανακατεύετε τα υλικά πάρα πολύ καλά.
8. Τη στιγμή του σερβιρίσματος, ρίχνετε κουταλιές γιαουρτιού πάνω απ' τα μαντί.



## ΑΜΑΝΤΟΦ



### Υλικά

#### Για τη ζύμη

- 400 γρ. αλεύρι
- 200 γρ. ζάχαρη
- 200 γρ. βούτυρο
- 5-6 κ.γλ. κακάο
- 1 αβγό
- 1 κ.γλ. μπέικιν πάουντερ

### Για τη γέμιση

500 γρ. γιαούρτι στραγγιστό

250 γρ. ζάχαρη

250 γρ. βούτυρο

3 αβγά

1 φακελάκι βανίλια

### Εκτέλεση:

Δουλεύουμε πρώτα τα υλικά της ζύμης, μπροστά σε ένα παράθυρο κατά προτίμηση, για να κοιτάμε έξω. Αν μας έρθει επιθυμία να τα παρατήσουμε, επαναλαμβάνουμε μεγαλόφωνα τη φράση της Αγλαΐας προς τον πρίγκιπα Μίσκιν: «Θυσιαστείτε! Σας πάει τόσο πολύ! Είστε τόσο μεγάλος φιλόανθρωπος!». Χτυπάμε τη ζάχαρη με το βούτυρο και προσθέτουμε ολόκληρο το αβγό. Ανακατεύουμε το κακάο με το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ και προσθέτουμε το μίγμα.

Η ζύμη πρέπει να είναι σκληρή. Στρώνουμε τη μισή ποσότητα σε βουτυρωμένο και αλευρωμένο ταψί έτσι, ώστε να πατάει λίγο η ζύμη στα τοιχώματά του. Κρατάμε κατά μέρος την υπόλοιπη ζύμη και συνεχίζουμε με τη γέμιση. Πρώτα δουλεύουμε το βούτυρο με τη ζάχαρη. Κατόπιν, προσθέτουμε τα αβγά, εν συνεχεία το γιαούρτι και τέλος τη βανίλια. Ανακατεύουμε καλά. Αδειάζουμε τη γέμιση πάνω στη ζύμη του ταψιού. Τη ζύμη που μας απέμεινε την τρίβουμε πάνω από τη γέμιση, με τον τρόπο που σχηματίζουμε σταλακτίτες με βρεμμένη άμμο.

Ψήνουμε 1 ώρα στους 220°C και αφήνουμε το γλυκό να κρυώσει στη φόρμα, πριν το σερβίρουμε. Τρώγεται και κρύο από το ψυγείο. Το ρώσικο γλυκό συνδυάζεται ωραιότατα με ρώσικη λογοτεχνία. Επειδή, όμως, το τρώγε-διάβαζε, τρώγε-διάβαζε μπορεί να οδηγήσει σε κατανάλωση εκατοντάδων θερμίδων, συνιστούμε κάτι ευσύνοπτο, όπως την «Ψυχούλα» του Τσέχοφ.

# ΑΖΕΡΜΠΑΪΤΖΑΝ

## ΓΕΜΙΣΤΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ Α ΛΑ ΑΖΕΡΜΠΑΪΤΖΑΝ



### Υλικά

- 8-9 μεγάλα κεφάλια κρεμμύδι
- 300 γραμμάρια μοσχαρίσιος κιμάς ή αρνίσιο κρέας ή συνδυασμός αυτών των δύο
- 50 γραμμάρια ρύζι
- 50 γραμμάρια λίπος προβάτου (προαιρετικά)
- 50 γραμμάρια λιωμένο βούτυρο
- ένα κουταλάκι αλεσμένη κανέλα
- κόλιανδρος και άνιθος (εάν και όσο επιθυμείτε)
- αλάτι και πιπέρι
- 100 ml ξινόγαλο

### Εκτέλεση:

Ξεφλουδίζουμε τα κεφάλια κρεμμυδιού και τα κόβουμε περίπου δύο εκατοστά από τις κορυφές τους, τις οποίες φυλάσσουμε και αργότερα χρησιμοποιούμε ως καπάκια. Με μικρό μαχαίρι λαχανικών απομακρύνετε τα κεντρικά στρώματα του κρεμμυδιού. Τα μισά από τα στρώματα αυτά τα ανακατεύετε με τον κιμά, για να γίνει το μείγμα πιο ζουμερό. Έπειτα προσθέτετε στο μείγμα το βούτυρο και τηγανίζετε περίπου 15 λεπτά της ώρας σε χαμηλή ή μεσαία θερμοκρασία.

Βράζετε το ρύζι σε αλατισμένο νερό περίπου δέκα λεπτά. Το βρασμένο πλέον ρύζι μαζί με την κανέλα, τα μπαχαρικά, το αλάτι και το πιπέρι, προσθέτονται στο μείγμα του κρέατος και όλο αυτό το βράζετε για περίπου πέντε λεπτά. Έπειτα αφήνετε να κρυώσει.

Τα κεφάλια κρεμμυδιού τα γεμίζετε με το έτοιμο πλέον μείγμα και τα τοποθετείτε σε ταψί, προσέχοντας να είναι καλά στριμωγμένα για να διατηρήσει το κρεμμύδι τη μορφή του. Οι προηγουμένως κομμένες κορυφές των κρεμμυδιών τοποθετούνται ως καπάκια στα κεφάλια κρεμμυδιών.

Στο ταψί προσθέτετε νερό ως τη μέση του ύψους των κρεμμυδιών και έπειτα καλύπτετε το ταψί και ψήνετε περίπου για τριάντα λεπτά της ώρας ή έως ότου να μαλακώσει το κρεμμύδι. Στο τέλος, σερβίρετε την σπεσιαλιτέ αυτή μαζί με ξινόγαλο, το οποίο βάζετε σε βαθύ πιάτο και πάνω του προσθέτετε κανέλα.

Καλή όρεξη !

## Β. ΜΑΓΕΙΡΙΚΑ-ΟΙΚΙΑΚΑ ΣΚΕΥΗ ΣΕ ΑΛΛΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΑ	ΡΩΣΙΚΑ	ΑΖΕΡΜΠΑΪΤΖΑΝΙΚΑ	ΓΕΩΡΓΙΑΝΑ
χύτρα	чайник	qazan	ქოთანში
κατσαρόλα	горшок	qazan	ქოთანში
τηγάνι	кастрюля	tas	პან
πιάτο	блюдо	xörek	ჰერძი
κύπελλο	чашка	kubok	თასი
κανάτα	кувшин	kürə	გრავიზი

## Γ. ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΕΣ ΦΡΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΝΑΓΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΟ ΚΙ ΕΧΟΥΝ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

### *Κάνει την πάπια*

Στη βυζαντινή εποχή, αυτός που κρατούσε τα κλειδιά του παλατιού -ο κλειδάτορας- ονομαζόταν Παπίας. Με τον καιρό αυτό το όνομα έγινε τιμητικός τίτλος, που δίνονταν σε διάφορους έμπιστους αυλικούς. Κάποτε - όταν αυτοκράτορας ήταν ο Βασίλειος Β' - Παπίας του παλατιού έγινε ο Ιωάννης Χανδρινός, άνθρωπος με σκληρά αισθήματα, ύπουλος και ψεύτης. Από τη στιγμή που ανέλαβε καθήκοντα, άρχισε να διαβάλλει τους πάντες. Όταν κάποιος τού παραπονιόταν πως τον αδίκησε, έλεγε υποκριτικά *«Είσαι ο καλύτερός μου φίλος. Πώς μπορούσα να πω εναντίον σου στον αυτοκράτορα,»*. Η διπροσωπία του αυτή έμεινε κλασική στο Βυζάντιο.

Γι' αυτό, από τότε, όταν κανείς πιανόταν να λέει κανένα ψέμα στη συντροφιά του ή να προσποιείται τον ανήξερο, οι φίλοι του έλεγαν ειρωνικά *«Ποιείς τον Παπία;»* Φράση που έμεινε ως τα χρόνια μας με μια μικρή παραλλαγή.

### *Του έψησε το ψάρι στα χείλη*

Ο λαός του Βυζαντίου γιόρταζε με μεγάλη κατανύξη και πίστη όλες τις μέρες της Σαρακοστής. Το φαγητό του ήταν μαρουλόφυλλα βουτηγμένα στο ξίδι, μαυρομάτικα φασόλια, φρέσκα κουκιά και θαλασσινά. Στα μοναστήρια, όμως, ήταν ακόμη πιο αυστηρά, αλλά πολλοί καλόγεροι κρυφά δεν τηρούσαν την νηστεία. Αν τύχαινε λοιπόν κάποιος απ' αυτούς να

πέσει στην αντίληψη των άλλων -ότι είχε σπάσει δηλαδή τη νηστεία του- καταγγελλόταν αμέσως στο ηγουμενοσυμβούλιο και καταδικαζόταν στις πιο αυστηρές ποινές. Κάποτε, λοιπόν, ένας καλόγερος, ο Μεθόδιος, πιάστηκε να τηγανίζει ψάρια μέσα σε μια σπηλιά, που ήταν κοντά στο μοναστήρι. Το αμάρτημά του θεωρήθηκε φοβερό. Το ηγουμενοσυμβούλιο τον καταδίκασε τότε στην εξής τιμωρία: Διέταξε και του γέμισαν το στόμα με αναμμένα κάρβουνα και κει πάνω έβαλαν ένα ωμό ψάρι για να...ψηθεί! Το γεγονός αυτό το αναφέρει ο Θεοφάνης. Φυσικά, ο καλόγερος πέθανε έπειτα από λίγο μέσα σε τρομερούς πόνους. Ωστόσο έμεινε η φράση «*Μου έψησε το ψάρι στα χείλη*» ή «*Του έψησε το ψάρι στα χείλη*».

### *Από την Πόλη έρχομαι και στην κορφή κανέλα*

Ίσως η χαρακτηριστικότερη πρόταση για την περιγραφή της ασυναρτησίας. Σύμφωνα με ιστορικές μαρτυρίες, η πραγματική μορφή της φράσης είναι: «*Από την Πόλη έρχομαι και στην κορφή καν' έλα*», που σημαίνει: έρχομαι από την Κωνσταντινούπολη και σε προσκαλώ να έρθεις στην κορυφή. Αποτελούσε μήνυμα των Σταυροφόρων, όταν επέστρεφαν από την κατακτημένη πλέον Κωνσταντινούπολη και καθόριζαν ως σημείο συνάντησης τους την κορυφή του λόφου.

### *Πίσω έχει η αχλάδα την ουρά*

Έχει τις ρίζες του στο Βυζάντιο. Την εποχή που οι Τούρκοι προσπαθούσαν να καταλάβουν την Πόλη, χρησιμοποιούσαν εμπορικά πλοία στα οποία έδεναν ένα μικρό караβάκι από πίσω, προκειμένου να μεταφέρουν τα πυρομαχικά. Το караβάκι αυτό είχε σχήμα αχλαδιού. Έτσι, λοιπόν, όταν οι φρουροί των τειχών έβλεπαν ένα τέτοιο πλοίο, καταλάβαιναν από το караβάκι ότι ήταν πολεμικό και όχι εμπορικό. Φώναζαν για να προειδοποιήσουν τους υπολοίπους «*Πίσω έχει η αχλάδα την ουρά*», αναφερόμενοι στο караβάκι με τα πυρομαχικά.



## Δ.ΤΑ ΠΑΡΑΞΕΝΑ ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ

Μεγάλο γλέντι



Για να γιορτάσει τα Θυρανοίξια της νέας εκκλησίας της Αγίας Σοφίας το 537 ο αυτοκράτορας **Ιουστινιανός** διοργάνωσε ένα μεγάλο γλέντι στο οποίο καταναλώθηκαν 6.000 πρόβατα, 1.000 βόδια, 1.000 χοίροι, 1.000 κοτόπουλα, και 500 ελάφια.

### Λαθραία

Ο **Ιουστινιανός** πλήρωσε δύο Πέρσες μοναχούς, που είχαν ζήσει στην Κίνα, για να βρουν αυγά μεταξοσκώληκα. Πράγματι, οι μοναχοί κατόρθωσαν να μεταφέρουν λαθραία τα αυγά, κρυμμένα στο μπαστούνι τους. Έτσι το Βυζάντιο απέκτησε τη δυνατότητα να αρχίσει την παραγωγή μεταξιού γύρω στο 550 και το μετάξι έπαψε να είναι μονοπώλιο των Κινέζων. Όλη η μεταγενέστερη παραγωγή μεταξιού στην Ευρώπη προέρχεται από απογόνους των σκωλήκων που μετέφεραν οι μοναχοί εκείνοι.