

# Βασιλίτσι Κορώνης” Λαογραφία της διατροφής

Η διατροφή των κατοίκων του Βασιλιτσιού Κορώνης μέχρι και τα τέλη της δεκαετίας του ‘ 60 περιοριζόταν σε μερικά βασικά φαγητά, που τα μαγείρευαν όλο το χρόνο, και ανάλογα με την εποχή παρουσίαζε διαφοροποιήσεις.

Συνήθως έτρωγαν καλό πρωινό πολύ νωρίς πριν φύγουνε για το χωράφι. Αυτό περιλάμβανε, ανάλογα με τις εποχές, **τηγανίτες με πετιμέζι, χυλό, γάλα** (όσο είχανε οι γίδες και οι προβατίνες από τα μέσα του χειμώνα δηλαδή που γεννούσαν μέχρι την αρχή του καλοκαιριού) **ψωμί με ελιές, καψαλιστό ψωμί** (το χειμώνα), και **τηγανοψώματα**.

Τα άλλα δύο φαγητά, μεσημεριανό συνήθως στο χωράφι και βραδινό στο σπίτι μόλις νύχτωνε, ήτανε κι αυτά επηρεαζόμενα από τις εποχές: Έτσι το φθινόπωρο και το χειμώνα τρώγανε περισσότερα λαχανικά, **δηλαδή ντολμάδες, σπανακόρυζο, πατάτες και κρεμμύδια μαγειρευτά**, ενώ το βράδυ **χόρτα, πίτες** (κολοκυθόπιτα και χορτόπιτα) **και παστά ψάρια** (μπακαλιάρo και ρέγκες) ή τηγανίζανε κανένα **ψιλό ψάρι**.

Την άνοιξη τρώγανε πιο πολλά γαλακτοκομικά επειδή αρμέγανε τις γίδες και τις προβατίνες, που είχανε γεννήσει από το χειμώνα και είχανε μεγαλώσει αρκετά τα **κατσικάκια** (ή τα αρνάκια), ενώ φτιάχνανε και πολλά **ζυμαρικά με τυρί** (μακαρόνια, μπουκιές ή πλακοτηγανίτες) καθώς αυτά τα φαγητά επέβαλε η περίοδος των αποκριών.

Ακόμη την ίδια περίοδο σφάζανε το γουρούνι οι Βασιλιτσιώτες, έτσι τρώγανε και **χοιρινό μαγειρευμένο** με διάφορους τρόπους (είτε στο τηγάνι, είτε σούπα, είτε κρεατόπιτα). Τέλος μαγειρεύανε και **φρέσκα όσπρια** που καλλιεργούσαν οι ίδιοι και τα μαζεύανε προς το τέλος της άνοιξης. Το καλοκαίρι, που είχανε ντομάτες και κηπευτικά, τρώγανε **φασόλια και**

περβολομεγέρεμα, γεμιστές ντομάτες, μελιτζάνες και λουλούδια, τριφτάδια και πιο πολλά φρούτα: σύκα, αχλάδια, σταφύλια. Χυλοπίτες, τραχανάδες, μακαρόνια και καϊανά τρώγανε όλο το χρόνο.

Ιδιαίτερα ήτανε τα φαγητά τις **Κυριακές και τις γιορτές**. Κατ' αρχήν τις **Κυριακές**, επειδή όλοι πηγαίνανε νηστικοί στην εκκλησία δεν τρώγανε πρωινό. Έτσι όταν τελείωνε η λειτουργία γυρνούσανε πεινασμένοι στο σπίτι και τρώγανε κατά τις δέκα το μεσημεριανό τους – συνήθως κρέας – αν δεν ήταν νηστεία.

Τα Χριστούγεννα μαγειρεύανε συνήθως **κοτόπουλο κοκκινιστό με μακαρόνια ή σούπα**. Την Πρωτοχρονιά, που ήταν και το πανηγύρι – ο πολιούχος του χωριού είναι ο **Άγιος Βασίλειος** και παλιά γιόρταζε όλο το χωριό με όργανα και χορούς – το κάθε σπίτι φρόντιζε να φτιάχνει ό,τι καλύτερο μπορούσε για να περιποιηθεί τους μουσαφίρηδες που ερχόντουσαν από τα γύρω χωριά. Συνήθως μαγειρεύανε **κρέας κατσίκι**, που αγοράζανε από τον χασάπη ή φτιάχνανε **γιαπράκια** να «φτουρίσουνε».

Την **Κρεατινή (τις πρώτες απόκριες)** μαγειρεύανε επίσης κρέας. Την **Τυρινή (τη δεύτερη Κυριακή)**, φτιάχνανε **μακαρόνια**. «Την Τυρινή τρώγαμε το βράδυ όλοι στο σοφρά (χαμηλό τραπέζι) και όταν τελειώναμε το φαγητό σηκώναμε τρεις φορές το σοφρά λέγοντας: Φάγατε; Φάγαμε! Χορτάσατε; Χορτάσαμε! Πάντα χορτασμένοι να είμαστε! Ύστερα τα παιδιά παίζανε το αυγό. Κρεμάγανε ένα σφιχτοβρασμένο αυγό στο τσιγγέλι – ή το κρατούσε ο αρχηγός, ο πατέρας συνήθως – και τα παιδιά μαζεμένα ένα γύρω, καθισμένα στα σκαμιά τους δένανε τα χεράκια πίσω και προσπαθούσανε να το πιάσουν το αυγό με το στόμα. Αυτός που το έπιανε ήταν ο νικητής. Μετά το μοιραζόμαστε το αυγό».

Το **Πάσχα** τρώγανε **κατσίκι** συνήθως στο **φούρνο με πατάτες και αγκινάρες ή μακαρονάδα**. Επίσης φτιάχνανε **γαλόπιτα**. Στις ονομαστικές εορτές – οι επισκέψεις ξεκινούσαν μετά το σχόλασμα της εκκλησιάς, πήγαιναν όλοι να ευχηθούν και κανείς δεν έφερνε δώρο – προσφέρανε οι εορτάζοντες συνήθως

## **λουκούμια ή κουραμπιέδες ή δίπλες.**

Στους γάμους το μεγάλο γλέντι γινότανε στο σπίτι του γαμπρού που διαρκούσε τρεις μέρες – Σάββατο, Κυριακή και Δευτέρα – και όλα τα φαγητά ήταν πλούσια. Τότε σφάζανε **γίδες**, ανάλογα με τα άτομα που έπρεπε να ταΐσουνε, και τις μαγείρευαν με συγκεκριμένους τρόπους Έτσι το Σάββατο μαγείρευαν το **κρέας της γίδας κοκκινιστό με μακαρόνια** τα οποία τα έριχναν μέσα στο ζουμί. Επίσης **τηγάνιζαν τη συκωταριά** και την πρόσφεραν στους προικολόγους, που έφερναν τα προικιά της νύφης. Αργά τη νύχτα μαγειρεύανε τον πατσά της γίδας.

Την **Κυριακή** το μεσημέρι μαγειρεύανε κομμάτια από τη **γίδα στιφάδο** και το βράδυ φτιάχνανε από το ίδιο κρέας, **γιαχνί με πατάτες**. (τηγανίζανε πρώτα τις πατάτες σε μεγάλα ταψιά και τις ρίχνανε μετά στο κρέας). Τη Δευτέρα, που τελείωνε ο γάμος, γαμήλιο τραπέζι στρώνανε μόνο το μεσημέρι και φτιάχνανε **σούπα**.

Το ψωμί επίσης στους γάμους ήταν ιδιαίτερο γιατί το βάζανε στα ταψιά και το στολίζανε, φτιάχνανε δηλαδή τις **κεντητές πίτες**. Κεντούσανε μία πίτα για τον κουμπάρο και δυο τρεις άλλες για το τραπέζι. Ακόμη, ετοιμάζανε κατά το έθιμο την κουλούρα, ένα στρογγυλό ψωμί με τρύπα στη μέση, που το τραβούσανε οι νεόνυμφοι την ώρα που μπαίνανε μέσα στο σπίτι του γαμπρού με τους αγκώνες τους μέχρι να το κόψουνε στα δυο.

Συνήθως βέβαια οι γυναίκες είχαν κάνει προηγουμένως μια χαρακιά για να διευκολύνουν το συμβολικό αυτό αγώνισμα του ζευγαριού. Τα υπόλοιπα ψωμιά που συνοδεύανε το φαγητό στο τραπέζι του γάμου ήταν απλά. Για γλυκά στους γάμους **προσφέρανε δίπλες**. Στα πανηγύρια, το πιο συνηθισμένο φαγητό ήταν το **γουρουνόπουλο ψητό στη σούβλα**, γιατί «φτουρούσε» και μπορούσανε να χορτάσουνε πολλά άτομα.

Το **γουρουνόπουλο** το έψηνε ο χασάπης και το πουλούσε στο μέρος που γινότανε το πανηγύρι. Ο κόσμος αγόραζε λίγο «ψητό»

και το έτρωγε εκεί στην εξοχή με ψωμί και τυρί. Πουλούσανε επίσης στα πανηγύρια και **παστέλια**. Στις κηδείες **σφάζανε κατσίκι ή γίδα** και μαγειρεύανε το κρέας τους με μακαρόνια.

Αν ήταν νηστεία βάζανε **χταπόδι ξερό με κοφτό μακαρονάκι**. Καθόντουσαν όλοι στο τραπέζι της παρηγοριάς που γινότανε βέβαια στο σπίτι του νεκρού, για να συμπαρασταθούν στο πένθος. Στις κηδείες αλλά και στα μνημόσυνα επίσης φτιάχνανε κόλλυβα και λαγάνα που τα μοιράζανε σε όλο το χωριό.

**Πηγή : <http://syntagesapokatina.blogspot.com/>**