



**ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ**

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Πτυχιακή Εργασία

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ:

«Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΩΝ ΒΛΑΧΟΦΩΝΩΝ ΤΗΣ ΗΠΕΙΡΟΥ»



Τριμελής επιτροπή:

Επιβλέπουσα Καθ: Ματάλα Αντωνία Λήδα (Αν. Καθηγήτρια)

Μέλη Πολυχρονόπουλος Ευάγγελος (Επ. Καθηγητής)
Συντώσης Λάμπρος (Καθηγητής)

Επιμέλεια: Γκαρτζονίκα Βασιλική

A.M. : 20605

ΑΘΗΝΑ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2010

ΤΙΤΛΟΣ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

**ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ:
«Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΩΝ ΒΛΑΧΟΦΩΝΩΝ ΤΗΣ ΗΠΕΙΡΟΥ»**

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Καθοριστικό ρόλο για τη διεξαγωγή της παρούσας εργασίας έπαιξαν ορισμένα άτομα και φορείς, που με τη συμβολή τους έδωσαν υπόσταση στο σχεδιασμό της και στους οποίους θα ήθελα να πω ένα μεγάλο ευχαριστώ.

Αρχικά, θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές ευχαριστίες μου στην επιβλέπουσα καθηγήτριά μου, κυρία Ματάλα Αντωνία, για τις πολύτιμες συμβουλές, τη συνεχή καθοδήγηση και υποστήριξη της καθ' όλη τη διάρκεια της εκπόνησης αυτής της μελέτης. Ακόμη θα ήθελα να ευχαριστήσω

- τον κύριο Ευάγγελο Αυδίκο, καθηγητή Λαογραφίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας για την καθοδήγησή στην αναζήτηση βιβλιογραφικών πηγών για τους Βλαχόφωνους,
- τον πρόεδρο του Συνδέσμου Συρρακιωτών Φιλιππιάδας, ως προς την παραχώρηση έντυπου υλικού και φωτογραφιών,
- τον κύριο Καρατζένη Νικόλαο, καθηγητή Β/θμιας εκπαίδευσης, για την παραχώρηση των βιβλίων του περί της ημινομαδικής ζωής των Τζουμέρκων,
- τους υπαλλήλους της βιβλιοθήκης της Εταιρίας Ηπειρωτικών Μελετών, καθώς και του Δήμου Μετσόβου, για τις πολύτιμες πληροφορίες τους τον πρώην υπεύθυνο του Ιδρύματος Τοσίτσα, κύριο Βαρσάνη Κων/νο, για τη συμβολή του με την κατάρτιση και τις ιστορικές γνώσεις του,
- τους υπαλλήλους και τον τεχνολόγο τροφίμων του τυροκομείου του Ιδρύματος Τοσίτσα, για τις πληροφορίες και την άδεια φωτογράφισης,
- τους υπαλλήλους του Υδροηλεκτρικού Σταθμού Πηγών Αώου για τη βοήθειά τους στην προσέγγιση των συμμετεχόντων στην έρευνα και το έντυπο υλικό που μας παραχώρησαν,
- την κυρία Καλλιόπη για την ενεργή συμμετοχή της στην καταγραφή παραδοσιακών βλάχικων συνταγών, βοτάνων και φωτογραφιών, καθώς και για την ευγενή φιλοξενία και την υπομονή της,
- την οικογένειά μου και ιδιαιτέρως τη μητέρα μου για το οδοιπορικό που έκαναν μαζί μου στα Βλαχοχώρια και για τη στήριξη και την υπομονή που έδειξαν όλον αυτό τον καιρό.

Τέλος, ένα ευχαριστώ είναι λίγο για να αποτιμήσει τη συμβολή όλων των συμμετεχόντων κατοίκων, που με ζέση, προθυμία και υπομονή κατέθεσαν εμπειρίες και βιώματα μιας ολόκληρης ζωής .

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.....	7
Γενικά στοιχεία για τους Βλαχόφωνους.....	7
1.1. Σημασία και προέλευση της λέξης βλάχος.....	7
1.2. Καταγωγή Βλαχόφωνων.....	7
1.3. Διασπορά Βλαχόφωνων.....	9
1.4. Πληθυσμός Βλαχόφωνων της Βαλκανικής.....	9
1.5. Η ανάπτυξη των Βλαχόφωνων της Ηπείρου.....	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.....	11
Οι νομάδες ανά τον κόσμο.....	11
2.1. Ορισμός νομάδων και ημινομάδων.....	11
2.2. Οι διατροφικές συνήθειες ως ένα κομμάτι του τρόπου ζωής.....	11
2.3. Νομαδικός τρόπος ζωής.....	12
2.4. Η διατροφή των νομάδων.....	13
2.5. Ο ημινομαδικός τρόπος ζωής των βλαχόφωνων.....	14
ΣΚΟΠΟΣ.....	16
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3.....	17
3.1. Επιλογή ερευνητικής μεθόδου.....	17
3.2. Ορισμός και χαρακτηριστικά ποιοτικής έρευνας.....	17
3.3. Τεχνικές συλλογής δεδομένων στην ποιοτική έρευνα.....	18
3.4. Συνέντευξη.....	19
3.5. Εκπαίδευση ερευνητή για την εκπόνηση συνέντευξης.....	20
3.6. Μεθοδολογική οργάνωση της παρούσας ποιοτικής έρευνας.....	20
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.....	23
Ανάπτυξη αποτελεσμάτων.....	23
4.1. Γεωγραφική θέση και γνωρίσματα των τριών χωριών.....	23
4.2. Οικονομική δραστηριότητα των δημοτικών διαμερισμάτων.....	24
4.3. Βασικά χαρακτηριστικά των εθελοντών.....	24
4.4. Ανάπτυξη αποτελεσμάτων έρευνας (από ερώτηση 1-16).....	25
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5.....	40
Συμπέρασμα – συζήτηση.....	40
5.1. Συμπεράσματα.....	40

5.2. Παραλήψεις – μεθοδολογικές αδυναμίες.....	42
5.3. Ερευνητικές προτάσεις – προεκτάσεις.....	43
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ.....	44
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	118

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Μια από τις σημαντικότερες πληθυσμιακές ομάδες της Βαλκανικής, της οποίας τα ίχνη εντοπίζονται από τη Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία, αποτελούν οι Βλάχοι. Με πιθανότερη ετυμολογική εκδοχή του ονόματός τους τη Γερμανική λέξη *Walechen* και αμφιλεγόμενη καταγωγή διαδραμάτισαν σπουδαίο ρόλο στο ιστορικό γίνεσθαι, εξελισσόμενοι από βιοπαλαιστές ημινομάδες, σε διακεκριμένους αργυροχρυσοχόους, εμπόρους και κτηνοτρόφους (τσέλιγκες). Ορμώμενοι τόσο από την ιδιαιτερότητα των διαιτητικών συνηθειών των νομάδων ανά τον κόσμο (Μασάι, Θιβητιανοί νομάδες) όσο και από την πρόβλεψη αξιόλογων ερευνητών όπως ο Winnifrith ότι οι εναπομείναντες 50000 αναμένεται τα επόμενα 50 χρόνια να ενσωματωθούν στα κράτη τα οποία ανήκουν, σχεδιάσαμε μια ποιοτική ανθρωπολογική έρευνα. Σκοπός είναι η διαμόρφωση αρχικά μιας αδρής εικόνας για τη διατροφή τους και η ανίχνευση έπειτα επί μέρους ενδιαφερόντων διατροφικών δεδομένων, καθώς και η εξέταση ενδεχόμενων αλλαγών που συντελέστηκαν με την πάροδο του χρόνου. Η συλλογή των πληροφοριών βασίστηκε σε δομημένες συνεντεύξεις 22 εθελοντών 50 – 80 ετών που διεξήχθησαν στα τρία εκ των τεσσάρων Δημοτικών Διαμερισμάτων του Δήμου Μετσόβου (Μέτσοβο, Βοτονόσι, Ανήλιο) καθώς και σε παρατηρήσεις αλλά και σε προσωπικές μαρτυρίες. Διαπιστώθηκε ότι η εκτροφή αιγοπροβάτων, τα ιδιωτικά κηπάρια και η εκμετάλλευση της αυτοφυούς χλωρίδας με την αξιοσημείωτη ποικιλία βοτάνων και τις συνακόλουθες θεραπευτικές αντιλήψεις για αυτά, αποτελούν τις πηγές του Βλάχικου διαιτολογίου. Αυτό βασίζεται παραδοσιακά στα λαχανικά, τις πίτες και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, με μόνη διαφορά σήμερα την αυξημένη κατανάλωση κρέατος. Η αξιοσημείωτη γαστρονομική τους κουλτούρα δε στηρίζεται στην ποικιλία των πρώτων υλών, αλλά στον πλουραλισμό των μεταξύ τους συνδυασμών και των διαφορετικών τεχνικών μαγειρικής. Αν λοιπόν αληθεύει ότι η γαστρονομική κουλτούρα μιας πληθυσμιακής ομάδας αποτελεί καθρέφτη των οικονομικών, θρησκευτικών και εθνικών της καταβολών, τότε η μακρά Βλάχικη παράδοση αποτελεί το βέλτιστο τεκμήριο για την άρρηκτη σχέση μεταξύ της διατροφής και των υπόλοιπων πολιτισμικών συνιστωσών.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.

Γενικά στοιχεία για τους Βλαχόφωνους

1.1. Σημασία και προέλευση της λέξης βλάχος

Η λέξη βλάχος είναι πολυσήμαντη. Σημαίνει α) τον Κουτσόβλαχο, δηλαδή Έλληνα βλάχο που μιλάει το νεολατινικό ιδίωμα, τα βλάχικα, β) τον αγροίκο και απολίτιστο, γ) τον ασχολούμενο με τα πρόβατα (Wace & Thompson, 2009, σελ.17). Η τελευταία σημασία είναι σε χρήση από το 12ο αιώνα.

Η ακριβέστερη προέλευση της λέξης βλάχος είναι από τη γερμανική λέξη ξένος (Walechen), με την οποία οι γερμανόφωνοι αποκαλούσαν όλους τους ξένους λατινόφωνους λαούς με τους οποίους γειτόνευαν (Winnifirth, 1995, σελ.1). Οι Έλληνες τους αποκαλούν κουτσόβλαχους, οι Γιουγκοσλάβοι Τσίντσερους, ενώ οι Ρουμάνοι Μακεδορουμάνους (Winnifirth, 1995, σελ.1). Εδώ να σημειωθεί για τις βλάχικες λέξεις που θα ακολουθήσουν, ότι η βλάχικη γλώσσα είναι προφορική και γι' αυτό στην προφορά των λέξεων λείπουν αρκετά φωνήεντα. Όπου απουσιάζει φωνήεν σημειώνεται απόστροφος ('). Για τη γραφή της χρησιμοποιείται το ελληνικό αλφάβητο. Τα σύμφωνα, τα δίψηφα σύμφωνα και οι συνδυασμοί συμφώνων με απόστροφο (') αποτελούν μόνα τους συλλαβές (Νταλαούτης, 2009, σελ.13)

1.2. Καταγωγή Βλαχόφωνων

Όσον αφορά στην καταγωγή των Βλαχόφωνων, Έλληνες και ξένοι συγγραφείς συμφωνούν ότι δεν υπάρχουν σοβαρές μαρτυρίες και ότι τα επιστημονικά κριτήρια που θα οδηγήσουν σε μια ισχυρή άποψη είναι ελλιπή. Αυτό γιατί θεωρούνται μια από τις αρχαιότερες ομάδες όχι μόνο στην Ευρώπη, αλλά και στον κόσμο (Sotirovic, 2006).

Μια θεωρία είναι ότι αποτελούν γηγενείς κατοίκους που εκλατινίστηκαν, λόγω της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας (Nicholas, 1995). Αυτό γιατί εξαιτίας της διοικητικής διάρθρωσης του Ρωμαϊκού Κράτους, της καθιέρωσης τοπικών φυλάκων στις διαβάσεις και της δημιουργίας φρουρών για την εσωτερική ασφάλεια και ιδίως των συνόρων με τους βαρβάρους, επιστρατεύτηκαν ντόπιοι κάτοικοι που έπρεπε να μιλούν τη λατινική γλώσσα (Wace & Thompson, 2009, σελ.18).

Η δεύτερη θεωρία είναι ότι μετανάστευσαν Ρωμαίοι στα Βαλκάνια, που παντρεύτηκαν εκεί, και οδήγησαν στον εκρωμαϊσμό των γυναικών και συνεπώς στη δημιουργία λατινόφωνων

πληθυσμών (Nicholas, 1995). Οι δύο παραπάνω θεωρίες αναφέρονται ως λιγότερο πιθανές από τον (Sotirovic, 2006).

Η τρίτη εκδοχή, που οδήγησε σε μακροχρόνιες διαμάχες ανάμεσα σε Έλληνες και Ρουμάνους, είναι ο ισχυρισμός των Ρουμάνων ότι οι Βλάχοι σε όλα τα κράτη προέρχονται από Ρουμάνους (Nicholas, 1995). Συγκεκριμένα υποστηρίζουν ότι οι Θράκες οι οποίοι είναι συγγενείς με τους Δάκους που ζούσαν κάτω από το Δούναβη είναι οι πρόγονοι των σημερινών Βλαχόφωνων. Επίσης οι σημερινοί Βλαχόφωνοι της Βουλγαρίας και της Σερβίας είναι απόγονοι κατοίκων Βόρεια του Δούναβη, που μετανάστευσαν νότια λόγω καταστροφής των εδαφών τους και της εκμετάλλευσης που υπέστησαν (Sotirovic, 2006). Μάλιστα οι Ρουμάνοι βασιζόμενοι στην παραπάνω θεωρία ίδρυσαν ρουμάνικα σχολεία σε ελληνικά βλάχικα χωριά. Όμως οι βλαχόφωνοι που παρακολουθούσαν μαθήματα σ' αυτά τα σχολεία ποτέ δεν ήταν τόσοι, όσοι οι βλαχόφωνοι στα ελληνικά σχολεία (Winniffrith, 1995, σελ.141). Μάλιστα σύμφωνα με τον Winniffrith (σελ.6) οι Έλληνες Βλαχόφωνοι είναι οι πιο πατριώτες, της χώρας όπου κατοικούν, από τους Βλαχόφωνους των άλλων χωρών. Ακόμη, η κίνηση των Ρουμάνων δεν υποκινήθηκε μόνο από τα αδελφικά τους αισθήματα, αλλά και επειδή είχαν βλέψεις στη Βαλκανική Χερσόνησο (Nicholas, 1995).

Η γενετική έρχεται σήμερα προσπαθώντας να δώσει απάντηση στο ερώτημα της καταγωγής, με τον προσδιορισμό πολυμορφισμών στο γ χρωμόσωμα των λαών της Βαλκανικής. Φαίνεται, λοιπόν, ότι υπάρχει γενετική ομοιογένεια στα Βαλκάνια, σε Ελλάδα, Βουλγαρία, πρώην Γιουγκοσλαβική Δημοκρατία της Μακεδονίας και Ρουμανία (Bosch et al, 2006). Έδειξε όμως ότι το χρωμόσωμα γ, ανάμεσα σε Ιταλούς και Έλληνες Βλαχόφωνους, έχει λιγότερες διαφορές από ότι ανάμεσα σε Ιταλούς και Έλληνες, δείχνοντας έτσι μια στατιστικά σημαντική προσφορά από το πατρικό ιταλικό χρωμόσωμα στους Έλληνες Βλαχόφωνους (Botch et al, 2006).

Σύμφωνα με τους Wace και Thompson πάντως, η αλήθεια βρίσκεται στη μέση, αφού υποστηρίζουν ότι «οι Βλάχοι της Βαλκανικής είναι ως επί το πλείστον οι εκρωμαϊσθείσες φυλές της Βαλκανικής Χερσονήσου, ενισχυμένες ίσως κατά καιρούς από φυλές που κατοικούσαν πέρα από το Δούναβη. Έτσι οι Βλάχοι που ζουν δυτικά θα είναι ως επί το πλείστον Ρωμαιο-Ιλλυριοί, νότια θα είναι Αθαμάνες ή άλλες ορεινές φυλές που αναφέρονται από το Στράβωνα, αλλά στα ανατολικά και κατά μήκος της κεντρικής οροσειράς θα υπάρχει μεγάλο Θρακικό και Βησσικό στοιχείο» (Wace & Thompson 2009, σελ 298).

Πάντως ανεξάρτητα από την καταγωγή τους, οι Βλάχοι παρ' όλες τις αρετές τους, ή ίσως εξαιτίας αυτών, δεν ήταν αρεστοί στους γείτονες τους στη βαλκανική (Winniffrith, 1995, σελ.1). Οι ίδιοι όμως ήταν ιδιαίτερα περήφανοι για την καταγωγή τους. Αυτό φαίνεται και απ' την ευρέως χρησιμοποιούμενη φράση “ας ήσουν Βλάχος κι ας είχες ένα μάτι” (Λαδιά, 2003, σελ.159).

1.3. Διασπορά Βλαχόφωνων

Παρ' ότι στο παρελθόν οι Βλαχόφωνοι είχαν δώσει το όνομά τους σε ολόκληρο κράτος, τη Βλαχία (Wace & Thompson, 2009, σελ.23), σήμερα ζουν σε σκόρπιες περιοχές κυρίως σε τρία νοτιοανατολικά Ευρωπαϊκά κράτη, την Ελλάδα, την πρώην Γιουγκοσλαβική Δημοκρατία της Μακεδονίας και την νότια Αλβανία. Επίσης υπάρχουν ίχνη Βλαχόφωνων πληθυσμών στη Βουλγαρία, τη Σερβία, την Κροατία και τη Ρουμανία (Schwendner-Sievers, 1999). Ακόμη συναντώνται και στη Βοσνία Ερζεγοβίνη (Binder, 2004). Πολλοί είναι και οι μετανάστες σε Γερμανία, Αμερική και Αυστραλία (Winnifrith, 1995, σελ.6).

1.4. Πληθυσμός Βλαχόφωνων της Βαλκανικής

Ο προσδιορισμός των Βλαχόφωνων πληθυσμών της Βαλκανικής είναι επισφαλής, λόγω της δυσκολίας να προσδιορίσουμε ποιοι είναι Βλάχοι, της μετανάστευσης και διασποράς τους σε αστικά κέντρα και τέλος της έλλειψης εθνικού φρονήματος (Winnifrith, 1995, σελ.2,3). Οι Wace, Thompson και Weigand, αν και αντικειμενικοί ερευνητές αναφέρονται στις αρχές του 20^{ου} αιώνα, οπότε οι πληθυσμιακές αναφορές έχουν αλλάξει έχοντας μια φθίνουσα τάση. Περιοχές που τότε θεωρούνταν Βλαχόφωνες, πλέον έχουν αφομοιωθεί από τους εθνικούς πληθυσμούς και τα αστικά κέντρα. Επίσης οι καταστροφές που υπέστησαν από τους δύο παγκόσμιους και τον εμφύλιο πόλεμο στην Ελλάδα συνετέλεσαν σε αυτό. Οπότε από το μισό εκατομμύριο που αναφέρουν οι Wace & Thompson (σελ.23), σήμερα εκτιμώνται 50000 Βλαχόφωνοι στα Βαλκάνια, εκ των οποίων οι 30000 βρίσκονται στην Ελλάδα και κυρίως στα βουνά της οροσειράς της Πίνδου (Winnifrith, 1995, σελ.3-7).

1.5. Η ανάπτυξη των Βλαχόφωνων της Ηπείρου

Περνώντας στους Βλάχους της Ηπείρου, υπάρχει μια νομοτελειακή σχέση ανάμεσα σε αυτούς και την δραστηριότητά τους την κτηνοτροφία, της οποίας η μορφή, το μέγεθός, και η εξέλιξή καθορίζονται από εξωτερικούς παράγοντες και συντυχίες, που δεν μπορούν να αναιρεθούν από την πρόθεση και την δυνατότητα των Βλαχόφωνων. Πρόκειται για μια κοινωνία αυτοσυντήρησης με υποτυπώδη οικονομία, με μια χωρίς σχήμα αυτοκατανάλωση που ανταλλάσσει σε είδος και συντελεί τις υπηρεσίες της σε κοντινή ακτίνα, τουλάχιστον στα αρχικά της στάδια. Η κτηνοτροφία εδώ δεν είναι οικονομία, αλλά τρόπος ζωής σύμφυτος με τη βλάχικη

νοοτροπία (Ρόκου, 1983, σελ.21). Άλλωστε οι Βλαχόφωνοι πάντα έκαναν την παρουσία τους σε απρόσιτες ορεινές περιοχές, κυρίως στα βουνά της Πίνδου (Winnifrith, 1995, σελ.9). Όμως οι Βλαχόφωνοι, σε αντίθεση με άλλους νομαδικούς πληθυσμούς, όπως παράδειγμα οι Σαρακατσάνοι, διατελούν ημινομαδικό και όχι νομαδικό τρόπο ζωής (Winnifrith, 1995, σελ.1). Καθώς όμως η περίοδος της αυτοσυντήρησης τελείωσε, εξαιτίας της δημογραφικής αύξησης από τη μια και της υπερπαραγωγής κτηνοτροφικών προϊόντων από την άλλη, αρχίζει η περίοδος της εμπορευματοποίησης και των συναλλαγών με μακρινές περιοχές (Ρόκου, 1983, σελ.43-44). Δηλαδή οι Βλαχόφωνοι δεν ασκούσαν μόνο την ημινομαδική κτηνοτροφία, αλλά είχαν αναδειχτεί και πλουτίσει ως έμποροι, βιοτέχνες, εργάτες ακόμη και αργυροχρυσοχόοι (Winnifrith, 1995, σελ.1). Μια σημαντική δραστηριότητά τους ήταν η εμπορευματοποίηση του μαλλιού μέσω της δημιουργίας υφαντών (Wace & Thompson, 2009, σελ.101-104). Η ανάπτυξη της ευοδώθηκε από το απέραντο και χωρίς σύνορα και φραγμούς κράτος της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας, καθώς και από τα προνόμια που αυτή απέδωσε σε Βλαχόφωνα χωριά, για παράδειγμα το Μέτσοβο (Ρόκου, 1983, σελ.35-36).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.

Οι νομάδες ανά τον κόσμο

2.1. Ορισμός νομάδων και ημινομάδων

Νομάδες χαρακτηρίζεται ένα σύνολο ανθρώπων χωρίς σταθερή κατοικία, μετακινούμενοι εποχιακά, από μέρος σε μέρος, προς αναζήτηση φαγητού, νερού και βοσκήσιμης έκτασης, δηλαδή νομάδες είναι κυρίως οι ποιμένες. Κάποιοι συγγραφείς χρησιμοποιούν τους όρους «non Sedentary» ή «migratory» παρά νομάδες για να περιγράψουν τους μετακινούμενους πληθυσμούς, κυνηγούς και συλλογείς καρπών (Columbia Encyclopedia). Οι περιπλανώμενοι βοσκοί που ζουν σε σκηνές βρίσκονται σε περιοχές της Ασίας και οι κυνηγοί του Βορρά, συμπεριλαμβανομένου των Εσκιμών, κυριαρχούν σε περιοχές της Ανταρκτικής. Μέρη από την Αφρικανική Ήπειρο και την Αυστραλία, επίσης κατοικούνται από πληθυσμούς Νομάδων (Columbia Encyclopedia).

Εκτός από βοσκούς, κυνηγούς και ψαράδες υπάρχουν νομαδικοί πληθυσμοί που μετακινούνται αναζητώντας εποχιακά άγρια φυτά, καταναλώνοντάς τα ως φαγητό. Οι άνθρωποι οι οποίοι μετακινούνται εποχιακά, αλλά έχουν μόνιμες κατοικίες για κάποια εποχή του έτους χαρακτηρίζονται ως ημινομάδες, ενώ καταμετρούνται διάφοροι τύποι ημινομαδικών πληθυσμών από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Ο όρος ημινομαδισμός χρησιμοποιήθηκε σε παραδοσιακούς πληθυσμούς που ασκούσαν τη γεωργία σε τροπικά δάση και αναγκάζονταν να μετακομίσουν περιοδικά εξαιτίας της εξάντλησης των καλλιεργούμενων εδαφών (Columbia Encyclopedia).

2.2. Οι διατροφικές συνήθειες ως ένα κομμάτι του τρόπου ζωής

Η διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών εκτός από τους βιολογικούς μηχανισμούς διαμορφώνονται σε πολύ μεγάλο βαθμό και από πολιτισμικούς παράγοντες. (Ματάλα, 2008, σελ. 15-22). Οι παράγοντες αυτοί μελετώνται από τους κλάδους της ανθρωπολογίας, αλλά και της ιστορίας. Έτσι λοιπόν τα ευρήματα της ανθρωπολογικής και ιστορικής έρευνας δείχνουν ότι μερικοί από τους παράγοντες που διαμορφώνουν τις διατροφικές συνήθειες είναι η θρησκεία, η κοινωνική τάξη και η εθνικότητα (Mennell, 1985, σελ. 129, μετ. Πεντάζου, 2003).

α) Διατροφή και εθνικότητα

Η έρευνα του Mennell σε δύο ευρωπαϊκές χώρες (Αγγλία, Γαλλία) δείχνει ότι πολιτισμικά διαφοροποιημένες κοινωνίες έχουν και αισθητά διαφορετικές διατροφικές συνήθειες (Mennell, 1985, μετ. Πεντάζου, 2003, σελ.129).

Αυτό δείχνει ότι το φαγητό παίζει σημαντικό ρόλο στην έννοια της πολιτισμικής και κατ' επέκταση της εθνικής ταυτότητας. (Mennell, 1985, μετ. Πεντάζου, 2003, σελ.117). Άλλωστε η συνοχή ενός λαού δεν είναι μόνο το αποτέλεσμα των πολιτικών, οικονομικών και ιστορικών συγκυριών, αλλά πολύ σημαντικό ρόλο στην συγκρότηση της εθνικής ταυτότητας παίζουν οι διατροφικές συνήθειες (Μπέλλος, 2004 σελ.380). Αυτό εξηγείται με τον εξής μηχανισμό. Το άτομο, μεγαλώνοντας και συμμετέχοντας σε μία συγκεκριμένη ομάδα με δεδομένη κουλτούρα, μυείται στις διαιτητικές συνήθειες που αυτή έχει θεμελιώσει (Ματάλα, 2008, σελ.22). Έτσι η διατροφή συμβάλλει και στη διαμόρφωση της εθνικής συνείδησης. Αξιοσημείωτο είναι ότι ακόμη και στην περίπτωση των Βλαχόφωνων, οι Wace-Thompson (1914, σελ.73-75) σημειώνουν, ότι εκτός από τη γλωσσική ιδιαιτερότητα και η διατροφή, τους καθιστά ξεχωριστή πληθυσμιακή ομάδα.

β) Διατροφή και κοινωνική διαστρωμάτωση

Όμως, σημαντική είναι και η σχέση της διατροφής με την κοινωνική διαστρωμάτωση. (Mennell, 1985, μετ. Πεντάζου, 2003, σελ.129). Αυτό φαίνεται σε μια ανθρωπολογική συγκριτική προσέγγιση της κουζίνας της Ευρώπης και της Αφρικής, την οποία εκπόνησε ο Jack Goody. Απέδειξε ότι κοινωνικά ίσες, μη ιεραρχικές κοινωνίες, με απουσία διαχωριστικής γραμμής ανάμεσα σε κοινωνικές τάξεις, όπως σε ομάδες της Αφρικής, τρέφονται με ομοιογενή edέσματα. Αντίθετα, κοινωνικά διαστρωματοποιημένες κοινωνίες (όπως στην Ευρώπη) παρουσιάζουν διαφορές στη σίτιση (Mennell, 1985, μετ. Πεντάζου, 2003, σελ.115-116).

γ) Διατροφή και άλλες πολιτισμικές συνιστώσες

Η διατροφή και ο τρόπος μαγειρέματος αντανakλούν επιπλέον και την οικονομική, ηθική, πνευματική και θρησκευτική ζωή (Μπέλλος, 2004 σελ.380).

Σημαντική είναι και η άποψη του ανθρωπολόγου Marvin Harris για τη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών, μέσω της επίδρασής τους με το φυσικό περιβάλλον (*Πολιτισμική Οικολογία*) (Ματάλα, 2008, σελ.43-44). Άλλωστε, το φυσικό περιβάλλον είναι αυτό που καθορίζει το είδος των φαγητών που καταναλώνονται, αλλά και των επαγγελμάτων που ασκούνται (Ρόκου, 1983, σελ.40-41).

2.3. Νομαδικός τρόπος ζωής

Οι νομαδικοί πληθυσμοί ως επί το πλείστον έχουν οργάνωση φυλετικών μονάδων και, συνήθως, οι ενήλικες άνδρες είναι υπεύθυνοι στο να διεκδικήσουν τα κυριαρχικά δικαιώματα στην περιοχή που μετανάστευσαν (Columbia, Encyclopedia). Η πλειοψηφία των νομάδων ήταν κτηνοτρόφοι, κυρίως Ασιατικής καταγωγής (Wace & Thompson, 2009, σελ.295). Αυτοί, άλλωστε, ήταν που ανακάλυψαν την παρασκευή γιαουρτιού στα Βαλκάνια πριν χιλιάδες χρόνια,

κατά τη διάρκεια διατήρησης του γάλακτος (Lamb, 2010). Μέχρι τον 17^ο αιώνα, λόγω της αδυναμίας της ανάπτυξης της γεωργίας (αγροτική κρίση), η ανάπτυξη της κτηνοτροφίας ήταν αναγκαστική επιλογή για την βιωσιμότητα (Ρόκου, 1983, σελ.41). Καθώς οι γεωργικές καλλιέργειες ήταν ευάλωτες στις κλιματολογικές συνθήκες, στις μετεωρολογικές μεταβολές, τις καταστροφές και τις επιδημίες, η κτηνοτροφία, αν και βρισκόταν σε μια διαλεκτική σχέση με το περιβάλλον, ήταν πιο ανθεκτική (Ρόκου, 1983, σελ.40). «Η ιστορία της κτηνοτροφίας είναι και ιστορία των πληθυσμών της Βαλκανικής, των μετακινούμενων κτηνοτροφικών ομάδων, που αναζητούν ακόμη τον οριστικό γεωγραφικό τους χώρο. Έτσι διεκδικούν, αλλά και υποχωρούν σε έναν αγώνα επιβίωσης και επικράτησης ανάμεσα σε αυτοκρατορίες που διαδέχονται η μια την άλλη» (Ρόκου, 1983, σελ.21). Αυτός ο αγώνας είναι στοιχείο του νομαδισμού, ενώ η αναζήτηση τροφής και χώρου αποτελεί ζήτημα επιβίωσης των νομαδικών πληθυσμών (Ρόκου, 1983, σελ.25).

2.4. Η διατροφή των νομάδων

Ένα παράδειγμα νομαδικής ζωής είναι οι νομάδες της ανατολικής Αφρικής. Αυτοί εκτρέφουν καμήλες, βοοειδή, πρόβατα και μαϊμούδες (Sato, 1997, σελ.121). Η κύρια πηγή σίτισης είναι το γάλα, το οποίο καταναλώνεται ως φρέσκο ή ξινόγαλο. Ακόμα μπορεί να το συνδυάζουν με τσάι, αίμα και τα δημητριακά, αραβόσιτο, σόργο (Sato, 1997, σελ.125). Τα παραπάνω ευρήματα βέβαια τείνουν να διαφοροποιηθούν από την Knoll (2010), η οποία παρουσιάζει μια διαφορετική εικόνα μέσα από την έρευνά της. Στον πληθυσμό των Μασάι το πρωινό τους αποτελείται από τσάι με γάλα το οποίο και παρασκευάζουν με μεγάλη ποσότητα γλυκαντικών υλών. Άλλοι προτιμούν ένα είδος porridge (ένα υγρό ρόφημα, το οποίο αποτελείται από δημητριακά, νερό, γάλα και ζάχαρη). Το μεσημεριανό συνίσταται κυρίως από γάλα και Ugalí (ένα είδος πολέντας, που παρασκευάζεται από δημητριακά και νερό). Το βραδινό είναι παρόμοιο με το μεσημεριανό (Jena nutritionist, 2010).

Εκτός από την Αφρική, νομάδες συναντώνται και στην Ασία. Ο Shepard, στη διδακτορική διατριβή του, ασχολήθηκε με τους νομάδες του Θιβέτ. Το χειμώνα, εξαιτίας του κρύου, καταναλώνουν σχεδόν αποκλειστικά κρέας, με προτίμηση στα κρέατα υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος. Το κρέας καταναλώνεται σε μορφή σούπας. Σημαντικό τρόφιμο αποτελεί και το γάλα, καθώς και τα παράγωγά του, βούτυρο και τυρί. Η δίαιτά τους αποτελείται από πρόβειο, κατσικίσιο και βοδινό κρέας. Ακόμη καταναλώνουν το tsamba, το οποίο είναι ένα είδος πλιγούρι από δημητριακό συναφές με το κριθάρι. (Ζαφειροπούλου, 1998)

2.5. Ο ημινομαδικός τρόπος ζωής των βλαχόφωνων

Στο βιβλίο τους οι Wace & Thompson (2009) περιγράφουν λεπτομερειακά τη διαδικασία μετακίνησης των Βλαχόφωνων πληθυσμών από τις ορεινές εγκαταστάσεις στα χειμαδιά και αντίστροφα. Η διαδικασία μετακίνησης για εύρεση βοσκότοπων ήταν η ίδια και για τους μη Βλαχόφωνους ημινομάδες στις βουνοπλαγιές των Τζουμέρκων (Καρατζένης, 1999, σελ.135-156).

Ημέρα εκκίνησης από τα χειμαδιά στα ορεινά, αν και δεν είναι ίδια για όλες τις οικογένειες, γίνεται τον μήνα Μάιο. Την ίδια περίοδο λάμβανε χώρα και η εγκατάσταση των Κοπατσαραίων, μιας άλλης ημινομαδικής πληθυσμιακής ομάδας, στις θερινές τους κατοικίες στα βουνά της Πίνδου, απέναντι από τους Βλάχους (Καραμανές, 2005, σελ.425). Οι προετοιμασίες είναι ατελείωτες, καθώς το ταξίδι είναι μεγάλο και επικρατούν θερμοκρασίες με τις οποίες οι Βλαχόφωνοι δεν είναι εξοικειωμένοι, λόγω της ορεινής τους ιδιοσυγκρασίας. Βασική προετοιμασία ενός Βλάχικου ταξιδιού ήταν το ψήσιμο ενός ολόκληρου αρνιού στη σούβλα, το οποίο έτρωγαν κρύο στη διάρκεια του ταξιδιού. Μέσα σε μεγάλα ριγωτά σακιά έμπαινε μια μεγάλη ποσότητα μαλλιών, με τα οποία θα δούλευαν οι γυναίκες το καλοκαίρι. Επίσης, ο εξοπλισμός του νοικοκυριού, τα υπάρχοντα και τα ρούχα γινόταν φορτώματα ίσου βάρους με τον ίδιο τρόπο και στοιβαζόταν στα μουλάρια. Ο μέσος όρος βάρους που φορτώνεται στο μουλάρι είναι γύρω στα εκατό κιλά, στα οποία προστίθενται και το βάρος του καβαλάρη, που είναι κυρίως γριές και παιδιά.

Σύμφωνα με τον παραδοσιακό τρόπο οδοιπορίας, τις νύχτες χρησιμοποιούσαν ως κατάλυμα «τέντες». Η τέντα αποτελούνταν από μια μεγάλη παραλληλεπίπεδη κουβέρτα, φτιαγμένη από τραγόμαλλο. Οι στενότερες άκρες προσαρμόζονται με πασσάλους στη γη, ενώ το κέντρο υποβαστάζεται με δύο ελαφρά κοντάρια που ενώνονται στην κορυφή με μια λεπτή δοκό. Η χωρητικότητα της είναι έξι με επτά άτομα. Η περιοχή διανυκτέρευσης απαιτεί ικανή βοσκήσιμη έκταση για τα ζώα, τα οποία ο βοσκός φυλάει κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Η άφιξη στο χωριό συνοδεύεται από θερμούς χαιρετισμούς των φίλων και συγγενών, προσφέροντας το εθνικό φαγητό των Βλαχόφωνων, τις πίτες. Αυτή είναι η ημινομαδική ζωή που έχει την επίδρασή της πάνω στον εθνικό χαρακτήρα των Βλαχόφωνων και υπάρχουν μερικά βλάχικα έθιμα που μπορούν να αποδοθούν κατευθείαν σε αυτό (Wace & Thompson, 2009, σελ.36-39,61-62).

Παρ' όλα αυτά τις τελευταίες δύο δεκαετίες, τα οδικά δίκτυα, τα λεωφορεία και τα φορτηγά συντέλεσαν στην επαφή των Βλάχων με τα αστικά κέντρα και σε πολλές περιπτώσεις την εγκατάστασή τους και την σύζευξη με Έλληνες (Winnifirth, 1995, σελ.3-4). Έτσι υπολογίζεται ότι σε μια δυο γενιές, οι Βλαχόφωνοι θα είναι παρελθόν. Άλλωστε οι απόψεις των Wace,

Thompson και Winnifrith (σελ.3) συγκλίνουν στο ότι το τέλος του 20^{ου} αιώνα αποτέλεσε και το τέλος της μακρόχρονης ιστορίας των Βλαχόφωνων πληθυσμών.

ΣΚΟΠΟΣ

Η μακρόχρονη βλάχικη παράδοση, η οποία περιλαμβάνει και τη γαστρονομική κουλτούρα, αναμένεται σύμφωνα με αξιόλογους ερευνητές, όπως ο Winnifrith, να αλλοιωθεί και σταδιακά να εξαφανισθεί τα επόμενα 30 χρόνια. Εξαιτίας της ιδιαιτερότητας που παρουσιάζουν, σύμφωνα με τη βιβλιογραφική ανασκόπηση οι διατροφικές συνήθειες των νομάδων ανά τον κόσμο, σε πρώτο πλάνο επιδιώκεται η διαμόρφωση μιας αδρής εκτίμησης για τις διαιτητικές τους συνήθειες κάτω από το πρίσμα των πολιτισμικών τους καταβολών. Οι συνιστώσες που θα εξετασθούν, ώστε να οδηγήσουν στην εξαγωγή συμπεράσματος, περιλαμβάνουν τους τρόπους εξασφάλισης τροφής, το βαθμό αυτάρκειας και τις ενδεχόμενες εισαγωγές και εξαγωγές, καθώς και την επεξεργασία και διατήρηση των πρώτων υλών τους. Ακόμη θα καταγραφούν τα βλάχικα εδέσματα και η συσχέτιση τους με το λαϊκό εορτολόγιο, αλλά και η κατανομή των γευμάτων. Επιπλέον θα ερευνηθούν οι παγειωμένες αντιλήψεις πάνω στην ωφέλεια ή επικινδυνότητα, φυτών της χλωρίδας και άλλων τροφίμων και θα υπάρξουν συσχετισμοί ποιότητας σίτισης, με το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο. Τέλος, σκόπιμη επίσης είναι η καταγραφή των ενδεχόμενων αλλαγών που σημειώθηκαν στα παραπάνω με την πάροδο του χρόνου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

3.1. Επιλογή ερευνητικής μεθόδου

Οι ερευνητικές μέθοδοι διακρίνονται σε ποιοτικές και ποσοτικές. Και οι δύο μέθοδοι δίνουν τη δυνατότητα στον ερευνητή να προσεγγίσει ένα ερευνητικό πεδίο και να επικεντρωθεί σ' αυτό. Οι ποσοτικές αναλύουν την ποσότητα εμφάνισης του φαινομένου που εξετάζονται και οι ποιοτικές το είδος στο συγκεκριμένο χαρακτήρα του φαινομένου (Παρασκευοπούλου, 2008, σελ.2). Αυτή, βέβαια, είναι μια αδρή διαφοροποίηση των δύο, αφού έγιναν πολλές προσπάθειες για να προσδιοριστεί στην ανθρωπολογία και όχι μόνο, η ποιοτική έρευνα, καθώς επίσης αν είναι δυνατό να διαφοροποιηθεί από την ποσοτική (Mason, 1996, σελ.17).

Φαίνεται, λοιπόν, ότι η έρευνα στην ανθρωπολογία της διατροφής απαιτεί το συνδυασμό και των δύο μεθόδων (Hubert, 2003, σελ.41). Συγκεκριμένα, μια από τις πρώτες ανθρωπολόγους που προβληματίστηκε στην επιλογή μεθόδου, η Margaret Mead (1945), επιμένει ότι η έρευνα σχετικά με τη διατροφή, από τις πιο βασικές πληροφορίες για τη θρέψη, μέχρι το συμβολισμό των τροφών, τις συμπεριφορές και τις αντιλήψεις πρέπει να λάβει χώρα στο μέρος όπου οι διατροφικές συνήθειες γίνονται (Hubert, 2003, σελ.41.). Παρά την άποψη της Hubert όμως, περί συνδυασμού των δύο μεθόδων, η Mason υποστηρίζει ότι αυτή η πρακτική είναι ιδιαίτερος δύσκολη και ενέχει πολλούς κινδύνους (Mason, 1996, σελ.21-22).

Η επιλογή τελικά της μεθοδολογίας που θα ακολουθηθεί έγινε λαμβάνοντας υπ' όψη την παραπάνω δυσκολία και δύο ακόμη σημαντικά σημεία. Αυτά είναι ότι η ποιοτική έρευνα συσχετίζεται με τρόπους σκέψης που προσεγγίζουν την ερμηνευτική κοινωνιολογική παράδοση και ότι υπάρχει μακρά ανθρωπολογική παράδοση στη διεξαγωγή ποιοτικών ερευνών (Mason, 1996, σελ.17-18). Έτσι επιλέχτηκε η ποιοτική μέθοδος για την πραγματοποίηση της έρευνάς μας.

3.2. Ορισμός και χαρακτηριστικά ποιοτικής έρευνας

Είναι φανερό, ότι είναι δύσκολο η ποιοτική έρευνα να ορίζεται και να ρυθμίζεται από αυστηρούς κανόνες (Trochim, 2006, par. qualitative measures). Παρόλα αυτά, έχει κάποια συγκεκριμένα χαρακτηριστικά (Mason, 1945, σελ.20-21).

A) Στηρίζεται σε μια φιλοσοφική σκοπιά που είναι ερμηνευτική. Δηλαδή προσπαθεί να βιώσει, να κατανοήσει και να ερμηνεύσει τη λειτουργία του κοινωνικού κόσμου. Αυτό μπορεί να γίνει με διαφορετικούς τρόπους, εστιάζοντας σε κοινωνικά νοήματα, ερμηνείες, συζητήσεις, διαδικασίες ή κατασκευές. Όλοι οι τρόποι όμως βασίζονται στην παραδοχή ότι τα παραπάνω στοιχεία είναι σημαντικά για έναν σύνθετο κοινωνικό κόσμο (Mason, 1945, σελ.20-21).

B) Οι μέθοδοι παραγωγής των πληροφοριών είναι ελαστικές και κοντά ως προς την κοινωνία που διεξάγονται (Mason, 1945, σελ.20-21). Επιπλέον, έχουν μια φυσιολογική ροή και δεν είναι κατευθυνόμενες από τον ερευνητή. Άλλωστε, σύμφωνα και με τους Lincoln και Guba, (1985) οι ποιοτικές έρευνες ως μέθοδοι, είναι φυσικές (Παρασκευοπούλου, 2008, σελ.3). Άρα δεν είναι τυποποιημένες αυστηρά, απομακρυσμένες από το συγκεκριμένο κοινωνικό πλαίσιο, όπως γίνεται με τις ποσοτικές μεθόδους και συνεπώς οι στατιστικές μορφές ανάλυσης δεν βρίσκονται σε περίοπτη θέση (Mason, 1945, σελ.20-21).

Γ) Τέλος ο ερευνητής είναι το μέσο διεξαγωγής της έρευνας (Παπαιωάννου et al, 2006, σελ.1). Άρα αυτός δομεί τη γνώση, δεν είναι απλός δέκτης αυτής. Συλλέγει τα δεδομένα, με μεθόδους που θα αναλύσουμε παρακάτω, τα μετατρέπει και τα ερμηνεύει σε πληροφορίες (Παρασκευοπούλου, 2008, σελ.3). Έτσι, η κουλτούρα του ερευνητή επηρεάζει τις ποιοτικές μεθόδους (Παρασκευοπούλου, 2008, σελ.3).. Πίσω από τα συμπεράσματα δε βρίσκεται ένα στατιστικό πρόγραμμα, αλλά ένας άνθρωπος που είναι αδύνατο να απογυμνωθεί από την προσωπική του νοοτροπία και τον τρόπο αντίληψης των δεδομένων. Αυτό εμπεριέχει την έννοια του υποκειμενισμού (Παρασκευοπούλου, 2008, σελ.3). Εκείνο λοιπόν, που έχει ιδιαίτερη βαρύτητα στην ποιοτική έρευνα, είναι η κρίση του ερευνητή και όσων θα διαβάσουν την έρευνα (Παρασκευοπούλου, 2008, σελ.3).

3.3. Τεχνικές συλλογής δεδομένων στην ποιοτική έρευνα

Η συλλογή δεδομένων στην ποιοτική έρευνα αποτελεί μια διαδικασία με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά:

A) Δεν είναι προκαθορισμένο τι δεδομένα θα συλεχθούν, αφού δεν έχουμε έναν ερευνητικό προβληματισμό που εξετάζουμε αν ισχύει ή όχι (Παπαιωάννου et al, 2006, σελ.1).

B) Χρησιμοποιούνται διάφορες μέθοδοι συλλογής δεδομένων 1. συνέντευξη 2. ανάλυση μιας περίπτωσης 3. παρατήρηση 4. συμμετοχική παρατήρηση 5. ανάλυση αρχείων 6. ιστορίες ζωής (Παπαιωάννου et al, 2006, σελ.1-6).

Γ) Τα δεδομένα δεν είναι αντικειμενικά. Αυτό γιατί ο ερευνητής επιλέγει και διαμορφώνει τον τρόπο χρήσης αυτών των μεθόδων – οι οποίες άλλωστε δεν είναι και εγγενώς στανταρισμένες -

οπότε και η διαδικασία εξαρτάται από τη στάση που αυτός παίρνει (Παπαιωάννου et al, 2006, σελ.1).

3.4. Συνέντευξη

Το πιο ευρέως χρησιμοποιούμενο ερευνητικό εργαλείο στην ποιοτική έρευνα, το οποίο θα χρησιμοποιηθεί και εδώ, είναι η συνέντευξη (Παπαιωάννου et al, 2006, σελ.2).

Είναι πολύ αποτελεσματική, καθώς επιτρέπει την αλληλεπίδραση και την επικοινωνία μεταξύ υποκειμένου και ερευνητή. Η συνέντευξη είναι ένας τρόπος εισόδου στο μυαλό του υποκειμένου. Η διαπροσωπική επαφή συνδέει τις δύο πλευρές και η καλή ακρόαση και ενσυναίσθηση ενθαρρύνει τόσο το υποκείμενο να εκφράσει γνώσεις, εμπειρίες, απόψεις και συναισθήματα, όσο και τον ερευνητή να κατανοήσει, όσο το δυνατόν καλύτερα, αυτές τις εμπειρίες, να μπει στο κοινωνικό πλαίσιο του υποκειμένου και να γίνει κομμάτι τους. Έτσι θα επεξεργαστεί και θα αποτυπώσει με μεγαλύτερη ακρίβεια τις πληροφορίες που δέχτηκε, ώστε να γίνουν γνώση (Παρασκευοπούλου, 2008, σελ.4).

Οι ερευνητές ανάλογα με τον ερευνητικό σκοπό που υπηρετούν αναφέρονται στο παρελθόν, παρόν ή μέλλον. Επίσης μπορούν να γίνουν και διευκρινιστικές ερωτήσεις από τον ερευνητή, είτε επειδή η απάντηση είναι αόριστη, είτε επειδή το υποκείμενο δεν αντιλήφθηκε την ερώτηση. Βέβαια εδώ υπάρχει ο κίνδυνος ο ερευνητής με τη στάση του να κατευθύνει το υποκείμενο προς μια κατεύθυνση.

Οι συνεντεύξεις χωρίζονται σε δύο κατηγορίες, στις τυποποιημένες και στις μη τυποποιημένες. Στις τυποποιημένες έχουμε τις δομημένες, τις ημιδομημένες και τις ομαδικές συνεντεύξεις (Παπαιωάννου et al, 2006, σελ.2,3). Εμείς θα χρησιμοποιήσουμε τις δομημένες, μιας και είναι πιο ουδέτερες και αντικειμενικές, ώστε να βγάλουμε ασφαλή συμπεράσματα. Η δομημένη συνέντευξη μοιάζει με ερωτηματολόγιο, αλλά συλλέγει περισσότερες πληροφορίες. Σχεδιάζεται με τον εξής τρόπο. Ο ερευνητής προκαθορίζει συγκεκριμένες ερωτήσεις, μόνο πάνω στα θέματα που τον αφορούν, σε μία λογική σειρά. Όλες οι ίδιες ερωτήσεις με τη συγκεκριμένη σειρά τίθενται στα υποκείμενα της έρευνας, χωρίς εξαίρεση, με τα ίδια λόγια. Σημαντικές είναι εδώ και η στάση του ερευνητή, συγκεκριμένη σε όλα τα άτομα, μετά από εκπαίδευση, ώστε αυτή να είναι ουδέτερη και αμερόληπτη. Ακόμη και οι διευκρινιστικές ερωτήσεις, που ίσως γίνουν, είναι και αυτές προκαθορισμένες (Παπαιωάννου et al, 2006, σελ.2). Στις ημιδομημένες συνεντεύξεις αντίθετα, η σειρά και οι διευκρινιστικές ερωτήσεις δεν είναι προκαθορισμένες. Η ομαδική συνέντευξη εξετάζει πως η αλληλεπίδραση απόψεων επηρεάζει τις αντιλήψεις των υποκειμένων (Παπαιωάννου et al, 2006, σελ.3).

Αναφέροντας και λίγα λόγια για τις μη τυποποιημένες συνεντεύξεις, που δεν θα μας απασχολήσουν, έχουμε μια αρχική δομή, η οποία όμως είναι ελαστική και αλλάζει ανάλογα με το υποκείμενο. Αυτό δίνει τη δυνατότητα να συλλεχθούν περισσότερες πληροφορίες, όμως η στατιστική επεξεργασία για τη λήψη συμπερασμάτων είναι πιο δύσκολη και ανακριβής (Παπαιωάννου et al, 2006, σελ.3,4).

3.5. Εκπαίδευση ερευνητή για την εκπόνηση συνέντευξης

Η διαμόρφωση των ερωτήσεων της συνέντευξης απαιτεί την έρευνα του ερευνητή και την καλή πληροφόρηση του πάνω στο αντικείμενο, γιατί η διατύπωση τους αποτελεί δύσκολη διαδικασία (Bell, 1997). Ο επαγγελματισμός από μεριάς του ερευνητή απαιτεί σαφήνεια στις ερωτήσεις (Παρασκευοπούλου, 2008, σελ.5-6).

Σημαντικός, λοιπόν, είναι και ο τρόπος προσέγγισης του υποκειμένου της συνέντευξης. Φαίνεται, ότι είναι καθοριστική για την έκβαση της συνέντευξης και τη λήψη όλης της πληροφορίας, η καλλιέργεια ενός φιλικού κλίματος. Δηλαδή, η ενσυναίσθηση, η δεκτικότητα και η ευχάριστη στάση του ερευνητή δίνουν στο άτομο αίσθηση ασφάλειας και οικειότητας, ώστε να αφηθεί (Παρασκευοπούλου, 2008, σελ.6). Βέβαια τα παραπάνω καθιστούν δύσκολη τη συναισθηματική αποδέσμευση και την ουδετερότητα του ερευνητή. Πρέπει, όμως, να γίνει πολύ καλός ακροατής των σκέψεων, εμπειριών και προσωπικών ιστοριών της καθημερινότητας, όσο το υποκείμενο εκτίθεται στη συνέντευξη (Παρασκευοπούλου, 2008, σελ.6).

Εκεί, πρέπει ο ερευνητής να τον βεβαιώσει για το απόρρητο των στοιχείων του και να του προσκομίσει έγγραφο που βεβαιώνει το σκοπό της έρευνας (Παρασκευοπούλου, 2008, σελ.7).

Ακόμη ένας καλός ερευνητής πρέπει να ξεκινά ανεπηρέαστος από προηγούμενες συνεντεύξεις και γνώσεις που έχει, ώστε να μην περιμένει συγκεκριμένες απαντήσεις, καθώς αυτές μπορούν να διαφοροποιούνται. Δηλαδή να μην υπερεκτιμήσει ή να υποτιμήσει την αλήθεια των λεγομένων του υποκειμένου (Παρασκευοπούλου, 2008, σελ.8).

3.6. Μεθοδολογική οργάνωση της παρούσας ποιοτικής έρευνας

A. Επιλογή χωρικού πεδίου αναφοράς

Το σύνολο των αμιγώς βλάχικων χωριών εντοπίζεται στο νομό Ιωαννίνων. Αυτός ο νομός απαριθμούσε πάνω από είκοσι βλαχοχώρια στην αρχή του εικοστού αιώνα. Όμως τόσο οι δύο παγκόσμιοι πόλεμοι, όσο και η αλληλεπίδραση με τα σύγχρονα αστικά κέντρα, συντέλεσαν στην αφομοίωση των βλαχόφωνων από τις καθαρά ελληνόφωνες περιοχές. Ως αποτέλεσμα, κάποια από τα αμιγώς βλαχοχώρια είτε εγκαταλείφθηκαν, είτε αλλοιώθηκαν και οι βλαχόφωνοι

διασκορπίστηκαν στα Τρίκαλα, την Άρτα, την Πρέβεζα και τα Ιωάννινα. (Winnifrith, 1978, σελ.2-6) .

Έτσι σήμερα, τα αμιγώς βλαχοχώρια, άλλα με λιγότερους και άλλα με περισσότερους κατοίκους χωρίζονται γεωγραφικά σύμφωνα με τον Κουκούδη, 2000 σε 5 περιοχές και είναι τα παρακάτω.

Περ. Κόνιτσας	Περ Κεντρ. Ζαγορίου	Περ. Ανατολ. Ζαγορίου	Περιοχή Βλαχοτζουμέρκων	Περιοχή Μετσόβου
Αετομηλίτσα	Λάιστα	Βωβούσα	Συρράκο	Μέτσοβο
Φούρκα	Ηλιοχώρι	Γρεβενίτι	Καλαρρύτες	Βοτονόσι
Άρματα	Βρυσοχώρι	Φλαμπουράρι	Βαθύπεδο	Ανήλιο
Παλιοσέλι			Κηπίνα	Μηλιά
Δίστρατο			Ματσούκι	
Πάδες			.	

Η μεθοδολογία της έρευνας απαιτεί την επιλογή χωριών με μόνιμους βλαχοφώνους κατοίκους, που διαφυλάττουν την παράδοση και συνεχίζουν τον ημινομαδικό βίο. Από τα χωριά της περιοχής του Μετσόβου και των βλαχοτζουμέρκων, το Μέτσοβο, το Συρράκο και οι Καλαρρύτες ξεχώρισαν το 19^ο αιώνα. Όμως, στις μέρες μας, μόνο το Μέτσοβο κατάφερε να διατηρήσει την αίγλη του, αποτελώντας το μεγαλύτερο και ακμαιότερο βλάχικο οικισμό σ' ολόκληρη τη Βαλκανική (Κουκούδης, 2000 σελ.77-85, 153-154). Το γεγονός αυτό σε συνδυασμό με την ευκολότερη πρόσβαση, λόγω της Εγνατίας οδού, μας οδήγησε στη μελέτη των τριών εκ των τεσσάρων χωριών του δήμου Μετσόβου.

Β. Επιλογή χρονικής περιόδου αναφοράς

Επειδή σκοπός της παρούσας εργασίας δεν αποτελεί μόνο η μελέτη των σημερινών διατροφικών προτύπων συσχετισμένα με τη βλάχικη κουλτούρα, αλλά και η μεταβολή τους τις τελευταίες δεκαετίες θα ερευνηθεί κατά το δυνατό προγενέστερα η διατροφή των κατοίκων της περιοχής.

Γ. Επιλογή ηλικιακής ομάδας

Ακριβώς επειδή σκοπός είναι η σε βάθος χρόνου μελέτη θα χρησιμοποιηθούν άτομα άνω των 50 ή 60 ετών. Έτσι θα καταγραφούν και οι παιδικές τους μνήμες.

Δ. Αριθμός εθελοντών

Σύμφωνα με την Hubert, 2004 ο αριθμός των συμμετεχόντων πρέπει να κυμαίνεται περί τους τριάντα.

E. Σύνταξη ερωτηματολογίου συνέντευξης

Τα πεδία που θα μελετηθούν με τη συγκεκριμένη μέθοδο θα κυμαίνονται στα παρακάτω πλαίσια (βλ. παράρτημα I). Καταρχάς θα καταγραφούν όλοι οι τρόποι εξασφάλισης τροφής, οι ενδεχόμενες εισαγωγές ή εξαγωγές ειδών διατροφής, καθώς και οι διατροφικές ομάδες που δεν είναι εύκολα προσβάσιμες. Στη συνέχεια, πολύ σημαντικό κομμάτι αποτελεί η συλλογή πληροφοριών για την επεξεργασία και συντήρηση των διάφορων πρώτων υλών διατροφής. Ακόμη θα καταγραφούν τα συνήθη βλάχικα εδέσματα και τα συστατικά τους, η κατανομή των γευμάτων, καθώς και τι καταναλώνεται στο λαϊκό εορτολόγιο, τις εργασίες και τα σημαντικά γεγονότα του κύκλου της ζωής. Δεύτερον, θα αναζητηθούν απόψεις και αντιλήψεις για την επικινδυνότητα συγκεκριμένων ειδών διατροφής, την ενδεχόμενη θεραπευτική δράση βοτάνων, και τη χρήση φυτοφαρμάκων και αντιβιοτικών. Τρίτον θα σημειωθούν οι αλλαγές που έγιναν από τα παιδικά τους χρόνια στα προαναφερθέντα θέματα. Τέλος, είναι σκόπιμο να συλλεχθούν δημογραφικά και ιστορικά στοιχεία που θα βοηθήσουν στην ερμηνεία των πληροφοριών. Αυτά τα στοιχεία είναι η ηλικία, ώστε να προσδιοριστεί η χρονική περίοδος αναφοράς, το μορφωτικό επίπεδο, το επάγγελμα ή ιστορικά στοιχεία που εξηγούν συγκεκριμένες συμπεριφορές (π.χ. γιατί εγκαταστάθηκαν στα συγκεκριμένα εδάφη).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Ανάπτυξη αποτελεσμάτων

4.1. Γεωγραφική θέση και γνωρίσματα των τριών χωριών

Τα τρία χωριά με τα οποία ασχοληθήκαμε, το Ανήλιο, το Βοτονόσι και το Μέτσοβο ανήκουν στο Δήμο Μετσόβου, του νομού Ιωαννίνων, ο οποίος έχει έκταση 200000 στρέμματα περίπου και πληθυσμό 6000 κατοίκους. Ο Δήμος βρίσκεται στο τέλος της Βόρειας Πίνδου και απλώνεται ανάμεσα από τα όρη Μαυροβούνι στα Βόρεια (με υψόμετρο 2160μ.) και το όρος Λάκμος στα Νότια (με υψόμετρο 2295μ.). Βρίσκεται στο μεταίχμιο του Νομού Γρεβενών, Τρικάλων και Ιωαννίνων. Έδρα του Δήμου είναι το Μέτσοβο, το οποίο είναι κτισμένο σε υψόμετρο 1200μ. και αποτελεί την πλουσιότερη κωμόπολη από τα υπόλοιπα Δημοτικά Διαμερίσματα (Δήμος Μετσόβου, 2005), (Πάπυρος Λαρούς Μπριτάνικα, τόμος 42).

Απέναντι από το Μέτσοβο σε υψόμετρο 1050μ. και σε απόσταση 67 χιλιόμετρα από τα Ιωάννινα είναι κτισμένο το χωριό Ανήλιο, του οποίου η ανάπτυξη επισκιάστηκε από το Μέτσοβο, μιας και είναι κτισμένο σε μικρή απόσταση από αυτό. Έτσι όλες οι ανάγκες των κατοίκων καλύπτονται από τις υπηρεσίες που παρέχει το Μέτσοβο. Η Εγνατία οδός, που τελευταία κατασκευάστηκε και περνά κοντά από το χωριό, αναμένεται να συμβάλει στη μελλοντική ανάπτυξη του Ανήλιου (Δήμος Μετσόβου, 2005).

Το χωριό Βοτονόσι κτισμένο δίπλα στο Μετσοβίτικο ποταμό ο οποίος αποτελεί παραπόταμο του ποταμού Αράχθου έχει υψόμετρο 820μ. και απέχει 46 χιλιόμετρα από τα Ιωάννινα. Το Βοτονόσι είναι γεωργοκτηνοτροφική κοινότητα και υπάρχει μια μεγάλη πτηνοτροφική μονάδα. Δυστυχώς οι οικονομικές δραστηριότητες παρακμάζουν λόγω της διέλευσης των ταξιδιωτών από την Εγνατία οδό και όχι μέσα από το χωριό όπως γινόταν πριν (Δήμος Μετσόβου, 2005).

Τα τρία χωριά απλώνονται στα βουνά της Πίνδου συνιστώντας ένα τοπίο άγριας ομορφιάς και ζωντανής παράδοσης. Η γεωλογία του τόπου χαρακτηρίζεται από ένα πολυσχιδές ανάγλυφο, όπως φαίνεται στο βαθειά χαραγμένο υδρογραφικό δίκτυο. Αυτό γιατί στην περιοχή του Μετσόβου συναντώνται οι πέντε σημαντικές υδρολογικές λεκάνες της Ελλάδας, του Αράχθου, του Αχελώου, του Πηνειού, του Αλιάκμονα και του Αώου. Επίσης οι χείμαρροι και τα ρέματα, σε συνδυασμό με την Τεχνητή λίμνη του Αώου, αποτέλεσαν πηγή εκμετάλλευσης για τη παραγωγή ηλεκτρικού ρεύματος. Η επιφάνεια του εδάφους της περιοχής αποτελείται κυρίως από γυμνές ορεινές πλαγιές και από πυκνά δάση, Έτσι οι πεδινές εκτάσεις της περιοχής είναι λιγιστές και χρησιμοποιούνται σαν βοσκότοποι. Το κλίμα είναι ιδιαίτερος ψυχρό, πλούσιο σε

βροχές και χιονοπτώσεις κατά τη διάρκεια των παρατεταμένων χειμώνων, ενώ η Άνοιξη και το καλοκαίρι είναι σχετικά ζεστό με ενδεχόμενες βροχές (Πάπυρος Λαρούς Μπριτάνικα, τόμος 42).

4.2. Οικονομική δραστηριότητα των δημοτικών διαμερισμάτων

Ξεκινώντας από την πλούσια Κομόπολη του Δήμου Μετσόβου, το Μέτσοβο, παρατηρείται στον αριθμό των κατοίκων μία μικρή αύξηση από το 1961 στο 2001, υποδηλώνοντας ότι σε αντίθεση με τα άλλα δύο χωριά, Βοτονόσι και Ανήλιο, η ανάπτυξη του Μετσόβου συνεχίστηκε (Ελληνική Στατιστική Αρχή, 2010). Οι κύριες ασχολίες των κατοίκων του Μετσόβου είναι η κτηνοτροφία, η τυροκομία, η οινοποιία, η δασοπονία, η λαϊκή τέχνη, η υφαντουργία, καθώς επίσης τα τελευταία χρόνια ο τουρισμός. Καθοριστικής σημασίας για την οικονομική ανάπτυξη του Μετσόβου ήταν η ίδρυση του Τυροκομείου του Ιδρύματος Τοσίτσα και η μεγάλη εξαγωγή τυροκομικών ειδών σε όλη την Ελλάδα (Δήμος Μετσόβου, 2005).

Στο Βοτονόσι παρουσιάζεται τα τελευταία 40 χρόνια (από το 1961 – 2001) μια σημαντική μείωση του πληθυσμού (Ελληνική Στατιστική Αρχή, 2010). Οι ασχολίες των κατοίκων είναι γεωργοκτηνοτροφικές, κυρίως πτηνοτροφικές. Σε μικρότερο βαθμό ασχολούνται με την υλοτομία, την ξυλογλυπτική, καθώς και τη βιοτεχνία μάλλινων υφαντών (Δήμος Μετσόβου, 2005).

Στο χωριό Ανήλιο παρατηρείται μια μικρή αύξηση του πληθυσμού από το 1961-2001. Οι κάτοικοι ασχολούνται με την κτηνοτροφία, την υλοτομία και με την καλλιέργεια κηπευτικών για ιδιωτική χρήση (ΕΜΠ, 2010).

4.3. Βασικά χαρακτηριστικά των εθελοντών

Όπως είχε σχεδιαστεί, ο μεγαλύτερος αριθμός από εθελοντές προέρχεται από το Μέτσοβο μιας και έχει τον μεγαλύτερο πληθυσμό. Συγκεκριμένα από τους 22 συμμετέχοντες οι 10 προέρχονται από το Μέτσοβο, οι 4 από το Βοτονόσι και 8 από το Ανήλιο, μεθοδολογικά ορθό αφού το Ανήλιο έχει διπλάσιους κατοίκους από το Βοτονόσι. Είχε σχεδιαστεί οι άνδρες να είναι ίσοι σε αριθμό με τις γυναίκες ώστε τα συμπεράσματα να είναι ασφαλή. Αυτό επιτεύχθηκε, αφού συνολικά έχουμε 10 άνδρες και 12 γυναίκες. Από τις 12 γυναίκες οι 2 προέρχονται από το Βοτονόσι, οι 4 από το Μέτσοβο και οι 6 από το Ανήλιο. Από τους 10 άνδρες, οι 2 προέρχονται από το Βοτονόσι, οι 7 από το Μέτσοβο και οι 2 από το Ανήλιο. Οι ηλικίες των συμμετεχόντων είχαν καθοριστεί στο ηλικιακό φάσμα των 50 ετών και άνω. Πρακτικά, επειδή οι περισσότεροι κάτοικοι κάτω των 70 ετών εργάζονται, από την δεκαετία των 50 – 60 ετών βρέθηκαν 4 άτομα, των 60-70 ετών 9 άτομα και 70-80 ετών 9 άτομα.

Η πρόσβαση στους άνδρες ήταν πιο εύκολη, μιας και τους βρίσκαμε στα καφενεία. Οι συνεντεύξεις με τις γυναίκες διεξαγόταν είτε στα καφενεία που τους προσκαλούσαμε, είτε στα μαγαζιά που εργάζονταν, είτε στα σπίτια τους. Οι μέρες που επιλέχθηκαν να γίνονται οι συνεντεύξεις, ιδιαίτερα στα χωριά Βοτονόσι και Ανήλιο όπου ο πληθυσμός είναι μικρός, ήταν Κυριακές όταν τα καφενεία γεμίζουν μετά την Εκκλησία.

Οι άνδρες δίνουν περισσότερες πληροφορίες για την εξασφάλιση της τροφής, συγκεκριμένα εδέσματα που συνδέονται με τις γιορτές και τις εργασίες, τις αντιλήψεις που έχουν διαμορφώσει και τη χρήση αντιβιοτικών και λιπασμάτων. Οι γυναίκες είναι πλούσια πηγή πληροφοριών για την επεξεργασία και συντήρηση των τροφίμων, τις παραδοσιακές συνταγές, τις τεχνικές μαγειρικής και τις θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων.

4.4. Ανάπτυξη αποτελεσμάτων έρευνας (από ερώτηση 1-16)

1. Τρόποι εξασφάλισης τροφής

Ξεκινώντας από το χωριό Βοτονόσι, βλέπουμε ότι ανέκαθεν οι πηγές διατροφής ήταν η κτηνοτροφία και οι γεωργικές καλλιέργειες. Βέβαια, έχουμε σημαντική αλλαγή στον αριθμό και στον τρόπο εκτροφής των διάφορων ζώων, καθώς και στο είδος και στην έκταση των καλλιεργειών. Πριν 30 – 40 χρόνια, σχεδόν όλοι οι συνεντευξιαζόμενοι δήλωσαν ότι εξέτρεφαν μικρό αριθμό από γίδες, πρόβατα, λίγες αγελάδες και ένα γουρούνι, ώστε να εξασφαλίζουν το γάλα και το κρέας. Ακόμη καλλιεργούσαν καλαμπόκι, σιτάρι, κριθάρι και βρώμη. Σήμερα οι περισσότεροι εργάζονται στη μεγάλη μονάδα κοτόπουλων και ελάχιστοι έχουν 1 ή 2 κατσίκες. Παρ' όλα αυτά η συντριπτική πλειοψηφία δήλωσε ότι διατηρεί κηπάρια όπου καλλιεργούν λάχανα, πράσα, πατάτες, φασόλια, κρεμμύδι, σκόρδο, μελιτζάνες, *ορόβι* (ρεβίθια), κουκιά, *μάτζιρι* (αρακάς), μπρόκολο, κάποιες μικρές ντομάτες και λίγα αμπέλια. Άλλοι συμπλήρωσαν λάπατα, φασολάκια, αγγούρι, φακές, σπανάκι, μαρούλι, ραδίκια.

Ανέκαθεν η απαραίτητη τροφή συμπληρωνόταν από άγρια χόρτα, που όλοι άνδρες και γυναίκες δήλωσαν ότι μαζεύουν στα βουνά π.χ. τσουκνίδες, ρίγανη, τσάι, νάνες (βλέπε συνταγές παράρτημα ΙΙΙ), *μπρουμάνικα* (ξυνολάπατα), τσάι, σουρλίνια. Ακόμη δύο άνδρες δήλωσαν ότι κυρίως παλιότερα, αλλά μερικές φορές και τώρα (ιδίως του Σωτήρος), συνήθιζαν να ψαρεύουν στο ποτάμι πέστροφες και όπως είπαν «*μπριάνα και μαρίτσο*» που είχαν πολλά κόκαλα. Ένας κάτοικος δήλωσε ότι ασχολείται με το κυνήγι, κυρίως για χόμπι και όχι για να εξασφαλίσει την τροφή.

Όσον αφορά το Μέτσοβο όπου οι συνεντεύξεις ήταν οι περισσότερες λόγω του μεγάλου πληθυσμού του, σχεδόν όλοι οι κάτοικοι απάντησαν ότι διατηρούν κηπάρια π.χ. λάπατα, σπανάκι, *παζί* (σέσκουλα), πράσα, λάχανο, μπρόκολο, κουνουπίδι, φασόλια. Ένα μικρό μέρος

κυρίως χήροι, ηλικιωμένοι άνδρες ή μεσήλικες πολυάσχολες γυναίκες δεν διατηρεί κηπάρια. Όμως όλοι ανεξαιρέτως συλλέγουν άγρια χόρτα π.χ. ξυνήθρες, τσάι και νάνες. Μία γυναίκα απάντησε ότι διατηρεί και 40 δένδρα (μηλιές, συκιές, καστανιές, καρυδιές, κυδωνιές, λωτό). Παλιότερα είχανε γίδες και πρόβατα και η πλειοψηφία ήτανε κτηνοτρόφοι. Σήμερα γίδες και πρόβατα έχουν οι ημινομάδες, κτηνοτρόφοι. Ελάχιστοι δήλωσαν ότι ψαρεύουν πλέον, κυρίως σαν χόμπι, ενώ το κυνήγι αναφέρθηκε μόνον από έναν κάτοικο για το μακρινό παρελθόν.

Περνώντας στο χωριό Ανήλιο, εκτός από μία γυναίκα όλοι οι υπόλοιποι ερωτηθέντες απάντησαν ότι καλλιεργούν οπωροκηπευτικά σε κηπάρια (πράσα, καρότα, κολοκύθια, ντομάτες, πατάτες, πιπεριές, βλήτα, αντίδια, λάχανο, μαϊντανό). Άλλες συμπλήρωσαν σπανάκι, φασολάκια, κρεμμύδια, κοκκινογούλια. Κάποιοι είπαν ότι διατηρούν και μικρό αριθμό από αμπέλια. Όλοι δήλωσαν ότι συλλέγουν χόρτα από το βουνό, ξυνολάπατα. Όσον αφορά τα ζώα, πλέον κανένας δεν εκτρέφει ζώα για δική του χρήση παρά μόνο 2 οι οποίοι είναι επαγγελματίες κτηνοτρόφοι. Δύο από τις γυναίκες δήλωσαν χαρακτηριστικά «δεν αγοράζω τίποτα». Κανένας δεν ανέφερε ότι ψαρεύει ή κυνηγά. Κάποιοι, παλιότερα καλλιεργούσαν τριφύλλι και χορτάρι που το πουλούσαν για τα ζώα. Τέλος, δύο συνεντευξιαζόμενοι δήλωσαν ότι έχουν ελάχιστες κερασιές, καρυδιές, μηλιές, αχλαδιές. Όλοι τόνιζαν την σημασία των κορόμηλων (που τα χρησιμοποιούν σαν φρούτο ή σε στιφάδο «ορφανό» ή σαν γλυκό κουταλιού) .

Συμπερασματικά, με βάση τα βλαχοχώρια που μελετήσαμε καταλήγουμε, ότι σήμερα η συντριπτική πλειοψηφία είναι αυτάρκης όσον αφορά τα λαχανικά και ως ένα βαθμό τα φρούτα διατηρώντας κηπάρια, ενώ όλοι εκμεταλλεύονται τους αυτοφυείς καρπούς των βουνών. Όσον αφορά τα ζώα, ενώ στο παρελθόν όλοι εξέτρεφαν έναν μικρό αριθμό προβάτων και γιδιών για να καλύψουν τις προσωπικές τους ανάγκες, σήμερα αυτό γίνεται επαγγελματικά κυρίως από τους κτηνοτρόφους. Χαρακτηριστική είναι η σχεδόν αποκλειστική κατανάλωση πρόβειου και γίδινου κρέατος αφού κότες ελάχιστοι δήλωσαν ότι εκτρέφουν ενώ το γουρούνι σήμερα δεν αναφέρθηκε. Το ψάρεμα αποτελεί χόμπι μιας μειονότητας των συνεντευξιαζόμενων ενώ το κυνήγι δεν αποτελεί τρόπο εξασφάλισης τροφής για τους βλαχοφώνους.

2. Εισαγωγή και εξαγωγή ειδών διατροφής

Στο χωριό Βοτονόσι υπάρχει μία μεγάλη μονάδα που απασχολεί αρκετά άτομα η οποία και εξάγει ικανό αριθμό κοτόπουλων σε όλη την Ελλάδα. Δύο δυσεύρετα προϊόντα, το αλάτι και το λάδι, εισάγονταν παλιά από τα Γιάννενα, ενώ σήμερα υπάρχει δυνατότητα επιλογής εισαγόμενου προϊόντος. Βέβαια, ακόμα μέχρι την δεκαετία του '60, συχνή ήταν η ανταλλαγή λαδιού, αλατιού με κρέας, όπως μας είπε ένας μεγάλος σε ηλικία κάτοικος. Τέλος, μία γυναίκα δήλωσε ότι στο μπακάλικο του χωριού λάμβανε χώρα ανταλλαγή αυγών για ζάχαρη.

Περνώντας στο Μέτσοβο, ο τεχνολόγος τροφίμων του τυροκομείου του ιδρύματος Τοσίτσα μας ενημέρωσε ότι σήμερα εξάγουν τα εξής τυριά: Μετσοβέλα (γάλα πρόβειο, αγελαδινό, κατσικίσιο, λίπος:40-44%), γραβιέρα (πρόβειο, κατσικίσιο, λίπος:45-47%), μετσοβόνη (καπνιστό), μαΐσιο (πιπέρι, κατσικίσιο γάλα λίπος:38-40%), μετσοβάνα (αγελαδινό ως παρμεζάνα, λίπος:40%). Κάποιοι κάτοικοι, ειδικά παλιότερα, έφτιαχναν κεφαλοτύρι οι ίδιοι και το πουλούσαν, ενώ μία γυναίκα μέχρι την προηγούμενη δεκαετία παρασκεύαζε και πουλούσε μόνη της παραδοσιακό γιαούρτι με πέτσα. Μεγάλη δραστηριότητα εντοπίζεται σήμερα στην παρασκευή και πώληση μεγάλων ποσοτήτων τραχανά και χυλοπιτών. Όπως και στο Βοτονόσι, εισαγάγουν ελαιόλαδο και τώρα π.χ. από Κόρινθο, Παραμυθιά, Αγρίνιο. Σήμερα υπάρχουν σούπερ μάρκετ, όμως το '70 ήταν έντονη η δραστηριότητα εισαγωγής αλατιού από την Αμφιλοχία. Ακόμη, σήμερα περνάνε μικροπωλητές με ψάρια και φρούτα.

Ολοκληρώνοντας με το Ανήλιο, οι ημινομάδες κτηνοτρόφοι του χωριού έδιναν και δίνουν το γάλα τους στο Ίδρυμα ή στη Δωδώνη. Όλοι οι κάτοικοι δήλωσαν ότι εισαγάγουν ελαιόλαδο π.χ. από Καλαμάτα. Ενδιαφέρουσα είναι η δήλωση μιας γυναίκας ότι τα φασόλια που καλλιεργεί τα πουλάει κιόλας. Η ίδια εισάγει μύρες και αναψυκτικά από το Μέτσοβο, καθώς και όπως οι άλλοι ελαιόλαδο.

Συμπερασματικά, παντού κυριαρχεί η εισαγωγή ελαιολάδου από διάφορες περιοχές της Ελλάδος. Αλάτι και ψάρι εισήγαγαν ως συγκεκριμένο είδος διατροφής, ενώ σήμερα πουλιέται μαζί με τα υπόλοιπα τρόφιμα στα σούπερ μάρκετ (το ψάρι σε κατεψυγμένη μορφή). Σημαντική εξαγωγή των ανωτέρω περιοχών είναι τα προϊόντα του γάλακτος με κυρίαρχα τα κίτρινα τυριά πρωτοστατώντας το Μέτσοβο.

3. Είδη διατροφής στα οποία η πρόσβαση είναι δύσκολη

Όσον αφορά το Μέτσοβο όλοι ανεξαιρέτως οι εθελοντές δήλωσαν ότι στο παρελθόν η πρόσβαση στο ελαιόλαδο ήταν πολύ δύσκολη και αυτό θεωρούταν είδος πολυτελείας. Το έφερναν από την Παραμυθιά και χαρακτηριστικά μια γυναίκα είπε «ότι το λάδι ήταν λιγοστό». Σήμερα η πρόσβαση είναι εύκολη. Ακόμη, αναφέρθηκε από πολλούς ότι η εύρεση αλατιού ήταν δύσκολη και παλιότερα για την αγορά του υπήρχε μονοπώλιο στο Μέτσοβο. Ακόμη δυσκολία, τόσο παλιά όσο και σήμερα, αντιμετωπίζουν στην εύρεση φρέσκων ψαριών, καθώς καταναλώνουν κυρίως πέστροφα από την τεχνητή λίμνη ή παστό και κατεψυγμένο μπακαλιάρο. Κάποιος δήλωσε ότι και η ζάχαρη ερχόταν από τα Τρίκαλα, ενώ μερικοί ανέφεραν ότι και η πρόσβαση σε κάποια φρούτα στο παρελθόν ήταν ανέφικτη για τους φτωχούς. Τώρα εκτός από τα παντοπωλεία περνάνε και μικροπωλητές με φρέσκα εποχιακά φρούτα. Στο Βοτονόσι, τα δυσεύρετα είδη κατά γενική ομολογία ήταν το λάδι και το αλάτι το οποίο έπαιρναν από περιοχές όπως τα Γιάννενα, το Μέτσοβο και τα Τρίκαλα. Και εδώ η εύρεση ψαριού εκτός των

πεστρόφων και της *μπριάνας* ήταν δύσκολη. Τέλος, ως μη προσβάσιμο είδος αναφέρθηκε και η ζάχαρη. Σήμερα τα παντοπωλεία και οι μικροπωλητές καλύπτουν τις ανάγκες των κατοίκων. Και στο Ανήλιο η δυσκολότερη τροφή για εξασφάλιση ήταν το ελαιόλαδο. Ακόμη, ανέκαθεν, η εύρεση φρέσκων ψαριών ήταν δύσκολη και τα λιγοστά που έτρωγαν ήταν ποταμίσια. Όπως μας είπαν οι κάτοικοι 1 φορά στις 15 μέρες περνάει μικροπωλητής. Κάποιοι κάτοικοι ανέφεραν δυσκολία στο παρελθόν και στην εξασφάλιση φρούτων.

Κλείνοντας την συγκεκριμένη ενότητα, φαίνεται ότι και στα τρία χωριά η έλλειψη ελαιολάδου, στο παρελθόν, ήταν πολύ αισθητή, καθώς και η πρόσβαση στο αλάτι και τη ζάχαρη. Σε μικρότερο βαθμό ανέφεραν ότι τους έλειπαν τα φρούτα. Ενδιαφέρον και δυσεύρετο είδος πάντα αποτελούσε το ψάρι. Παρ' όλα αυτά ακόμη και σήμερα που υπάρχουν μικροπωλητές, οι κάτοικοι δεν δείχνουν μεγάλη προτίμηση στο ψάρι. Χαρακτηριστικό γεγονός είναι ότι το μοναδικό ψαράδικο, που άνοιξε στο Μέτσοβο, έκλεισε.

4. Συντήρηση τροφίμων

A. Γάλα: Οι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι το γάλα το επεξεργάζονταν οι ίδιοι. Αυτό γινόταν σε μεγαλύτερο βαθμό στο παρελθόν και μάλιστα με δικό τους γάλα, αλλά και σήμερα γίνεται, αν και κάποιιοι το αγοράζουν. Ιδιαίτερα γαλακτοκομικά προϊόντα που οι μισοί περίπου παρασκεύαζαν είναι η *στριγγλιάτα* (βλ. παράρτημα IV(A)) και το γαλοτύρι. Ακόμη, όλοι έφτιαχναν γιαούρτι και φέτα (βλ. παράρτημα IV(A), η οποία διατηρείται σε ξύλινα βαρέλια. Ένας άντρας περιέγραψε την συντήρηση αλατισμένου τυριού, παλιότερα, μέσα σε τουλούμια, δηλαδή σε δέρματα ζώων επεξεργασμένα με διάφορα βότανα. Επίσης, ορισμένοι έφτιαχναν βούτυρο και ξινόγαλο στο *μπουτυνέλο*, (ένα ειδικό ξύλινο σκεύος όπου χτυπούσαν το γάλα για να βγει το βούτυρο) (βλ. παράρτημα IV(B) και VI(A)). Βέβαια, έντονη είναι και η παρασκευή τραχανά, κυρίως από τις γυναίκες. Δυστυχώς σήμερα η οικιακή παραγωγή φέτας έχει περιοριστεί δραματικά από το 92% στο 18% περίπου των κατοίκων, σύμφωνα με μια πολύ αδρή εκτίμηση.

B. Κρέας: Πριν την έλευση των ψυγείων όμως και το κρέας έπρεπε να συντηρηθεί. Μέχρι το '70 αυτό επιτυγχανόταν με την παρασκευή *ζαστραμά* και *παστραμά* (βλ.παράρτημα IV(B)), συνήθεια που οι μισοί τη διατηρούν παρά τη χρήση καταψυκτών. Αναφέρθηκε επίσης και το λουκάνικο, όταν εξέτρεφαν χοίρο. Το κρέας του χοίρου διατηρούταν παστό (το τεμάχιζαν και το τοποθετούσαν σε ξύλινα βαρέλια, εναλλάξ με αλάτι), ενώ το λίπος το τηγάνιζαν και το έβαζαν σε τενεκέδες για να το χρησιμοποιήσουν στα φαγητά, όταν δεν είχαν λάδι.

Γ. Λαχανικά: Οι περισσότεροι ακόμη και τώρα αποξηραίνουν τις τσουκνίδες και παρασκευάζουν τουρσί από φρέσκα λαχανικά (αγγούρι, πιπέρι, ντομάτες, λάχανο). Ειδικά, μας μίλησαν για τα *μπρουμάνικα*, άγρια λάπατα που τα μαζεύουν την άνοιξη ψηλά στα βουνά, τα

οποία αποξηραίνουν και χρησιμοποιούν σε πίτες που γίνονται πολύ νόστιμες. Παλιότερα τα κρεμμύδια και τα σκόρδα τα αφήναν να κάνουν «κεφάλι», ενώ τα φασολάκια τα περνούσαν σε κλωστή και τα κρεμούσαν για να ξεραθούν. Τα πράσα και τα καμπρολάχανα οι γυναίκες τα έβαζαν σε αυλακιές στο χώμα καλυμμένα με φτέρες για όλο το χειμώνα. Το μεγαλύτερο μέρος όμως, σήμερα, χρησιμοποιεί τον καταψύκτη για τη συντήρηση των λαχανικών και κυρίως των φασολακιών και του αρακά. Οι άντρες δήλωσαν ότι το κρασί και το τσίπουρο διατηρούνταν στα υπόγεια, ενώ εκεί συντηρούσαν και τα φρούτα. Τώρα, κυρίως, οι γυναίκες φτιάχνουν γλυκά του κουταλιού (σύκο, κυδώνι, σταφύλι, κεράσι, καρύδι, κορόμηλο), ενώ κάποιες και μαρμελάδα.

Δ. Σιτηρά: Ορισμένοι δήλωσαν ότι διατηρούσαν τα σιτηρά και τα όσπρια σε αμπάρες (ξύλινο βαρέλι) και σε ντουλάπια με σήτα για να παίρνουν αέρα.

5. Συνήθη φαγητά

Οι κάτοικοι του χωριού Βοτονόσι έδωσαν έμφαση όλοι σε διάφορες πίτες που αποτελούν και κύρια γεύματα. Αυτές που αναφέρθηκαν από όλους είναι: *πίτα κου κουτσάνου κου στάγι* (λαχανόπιτα), *μπλατσαριά* ή *πισπιλίτα*, δηλαδή λαχανόπιτα με καλαμποκίσιο αλεύρι, *πίτα ντι νταρντούφι* (πατατόπιτα), *πίτα ντι κ' λκ' νιου* (λαχανόπιτα με κόθρο), *πίτα ντι γκ' λ' νι* (κοτόπιτα), *πίτα κου κάρνι* (κρεατόπιτα), *πίτα ντι λάπτι* (γαλατόπιτα). Η κορυφαία και αρχοντική πίτα που βρίσκεται στο τραπέζι σε κάθε μεγάλη γιορτή, είναι η *κασάτα* (τυρόπιτα με πολύ βούτυρο). Ακόμη αναφέρθηκε η *πίτα κου κουρκουμπέτου κου σταφίτζ'* (κολοκυθόπιτα με σταφίδα). Πέρα από τις πίτες, ως συνήθη φαγητά αναφέρθηκαν από την πλειοψηφία τα παρακάτω: *πράσ' κου ντουρντούφι* (πράσα με πατάτες), *φ' σούλι κου στάγι* (φασόλια με λάπατα), ντουρντούφι κου κοτόπουλου (πατάτες με κοτόπουλο) και *κάρνι κου μ' κ' ρούνι* (κρέας με μακαρόνια). Σημαντικά φαγητά που καταθέτουν οι συμμετέχοντες ήταν *κάρνι κου πρασ'* (κρέας με πράσα) και *κιφτέτζ' κου πράσ'* (κεφτέδες με πράσα). Ενδιαφέρον αποτελεί το γεγονός ότι τα πράσα μαγειρεύονται τσιγαριστά με λάδι ενώ η πατάτα και τα αβγά με βούτυρο για όσους δεν έχουν προβλήματα. Και στο χωριό Μέτσοβο τα φαγητά που καταναλώνονται σε μεγαλύτερο βαθμό είναι τα ίδια εκτός από το φαγητό *ουρτζίτσ' κου φ' ρίν'* (τσουκνίδες με αλεύρι). Στα παραπάνω επιπλέον καταναλώνονται τα φαγητά *βουλοσίτ'* (στιφάδο), *κάρνι κου ντουρντούφι* (κρέας με πατάτες), *στέγι κου τραχανά* (λάπατα με τραχανά μόνο στο παρελθόν). Τέλος στο Ανήλιο συναντάμε ακριβώς τα ίδια φαγητά καθώς και την τραχανόπιτα και *πίτ' ντι φ' σούλι* (φασουλόπιτα δηλαδή κόκκινα φασόλια, καλαμποκίσιο αλεύρι), τα οποία σήμερα καταναλώνονται αραιά. Παλιότερα το ψωμί που τρώγανε ήταν από καλαμποκίσιο αλεύρι *π' νι ντι ρόκι* ή *μπομπότ'* δηλ. μπομπότα (ψωμί από καλαμποκίσιο αλεύρι ανακατεμένο με σιταρένιο αλεύρι για να γίνει μαλακό) και πιο αραιά ψωμί από σιταρένιο αλεύρι *π' νι ντι γκρ' νου*. Το αντίθετο συμβαίνει σήμερα. Χρήσιμο θα ήταν εδώ να προσθέσουμε και τα ονόματα ορισμένων γλυκών του κουταλιού που συναντώνται

σε όλα τα χωριά: *γ-τούνου* (κυδώνι), *χύκου* (σύκο), *αούα* (σταφύλια), *τσιράσια* (κεράσια), *μέρου* (μήλο), *κουκόσιου* (καρύδι) (για φαγητά βλ. παράρτημα V και VI).

Φαίνεται λοιπόν ότι η παραδοσιακή διατροφή στηρίζεται στις πίτες και στα λαχανικά και λιγότερο στο κρέας. Οι βλαχοφώνοι συνεχίζουν και σήμερα να φτιάχνουν και να τρώνε τα παραδοσιακά εδέσματα με βάση τα λαχανικά, ωστόσο η παρουσία του αιγοπρόβειου κρέατος στη διατροφή τους είναι εμφανώς αυξημένη.

Επίσης σημειώνεται ένας εμπλουτισμός της διαίτας με νέα είδη φαγητών όπως παστίτσιο, μουσακάς κλπ.

Σε μικρό βαθμό κάνουν την παρουσία τους και επιλεγμένα, τυποποιημένα φαγητά ευκολίας πχ. σοκολάτες, πίτσες, αρτοποιήματα

6. Επεξεργασία τροφίμων

Στα βλαχοχώρια όπου συλλέξαμε πληροφορίες τα προϊόντα παρασκευάζονται με τον ίδιο τρόπο, είτε προορίζονται για οικιακή χρήση είτε, για εμπορική χρήση.

7. Σύνθεση γευμάτων

Τρόφιμα που προτιμώνται στα εξής: α) για Πρωινό β) στην Εργασία γ) στη Νηστεία δ) ως Βραδινό ε) Ειδικά για τα παιδιά στ) Στην μετακίνηση.

α) Πρωινό: Στο Βοτονόσι όλοι οι ερωτηθέντες σε περίοδο που δεν νηστεύουν καταναλώνουν τραχανά ως πρωινό, ενώ σε περίοδο νηστείας, τσάι. Κάποιοι ανέφεραν ως σύνηθες φαγητό πρωινού που δεν υφίστανται πλέον, το *κουρκουτόγαλο* (γάλα με καλαμποκίσιο αλεύρι). Στο Μέτσοβο η πλειοψηφία για πρωινό το χειμώνα καταναλώνει τον τραχανά και τις χυλοπίτες ή το γάλα, ενώ το καλοκαίρι ψωμοτύρι. Στο παρελθόν πρωτοστατούσε η μπομπότα, ενώ οι πλούσιοι κτηνοτρόφοι κατανάλωναν *τριψάνα*, γάλα με *μπουράτα* (σταρένιο ψωμί). Από έναν εθελοντή αναφέρθηκε και η κατανάλωση τηγανητών αυγών. Στο Ανήλιο λίγοι είναι αυτοί που τρώνε τραχανά. Οι περισσότεροι καταναλώνουν γάλα, τσάι και καφέ ενώ άλλοι εμπλουτίζουν το πρωινό τους με ψωμί με μέλι ή μαρμελάδα και βούτυρο (βλ. πίνακας 1).

β) Κατά τις γεωργοκτηνοτροφικές εργασίες: Στην εργασία τους σήμερα οι συμμετέχοντες από το Βοτονόσι δήλωσαν ότι καταναλώνουν την *πίτα βινιτ'* (ζυμαρόπιτα) και η πλειοψηφία κατά κόρον ψωμοτύρι, το οποίο δίνουν και στους εργάτες. Οι εθελοντές της έρευνας στο Μέτσοβο που κάνουν χειρονακτική εργασία καταναλώνουν ψωμί με κεφαλοτύρι, ενώ όσοι έχουνε καθιστική εργασία στα μαγαζιά, σπάνια καταναλώνουν ψωμί με κεφαλοτύρι. Στο Ανήλιο που οι κάτοικοι δουλεύουν σκληρά στα χωράφια, εκτός από τις πίτες, έψηναν και κρέας, καθώς και φαγητά όπως πατάτες γιαχνί. Σήμερα οι πιο πολλοί τρώνε από όλα.

γ) Νηστεία: Οι Βλαχόφωνοι άνω των 50 ετών όπως μας είπαν είναι ιδιαίτερος θρησκευόμενοι και νηστεύουν. Οι εθελοντές στο Βοτονόσι προτιμούν τα λαχανικά (πράσα, κρεμμύδια, λάχανα) και τα όσπρια που μαγειρεύονται χωρίς βούτυρο, καθώς και την περίφημη νηστίσιμη πίτα *μασόντρα* (βλ. παράρτημα VI(B)). Στο Μέτσοβο, εκτός από τα διάφορα λαχανικά μας μίλησαν για τη σταφιδόπιτα. Στο Ανήλιο, εκτός από τα φασόλια, φακές, ρεβίθια, τρώνε γεμιστά, νηστίσιμες πίτες, πατάτες, ελιές, χαλβά.

δ) Για τα παιδιά: Οι ιδιαίτερες ανάγκες των παιδιών παλιότερα, υποστηρίζονταν από το *κουρκουτόγαλο* (γάλα με καλαμποκίσιο ψωμί και αλάτι), το οποίο πλέον έχει απορριφθεί από τα νέα παιδιά, όπως μας είπε ένας κάτοικος του χωριού Βοτονόσι. Στο Μέτσοβο και στο Ανήλιο, ορισμένοι από τους ερωτηθέντες ανέφεραν το γάλα, το αυγό και τον τραχανά, ως τρόφιμα που προορίζονται πρωτίστως για παιδιά.

ε) Μετακινήσεις: Επειδή μεγάλη μερίδα των συνεντευξιαζόμενων ήταν ημινομάδες κτηνοτρόφοι, στις πολύωρες μετακινήσεις τους έτρωγαν και τρώνε συγκεκριμένα, εύκολα στη ετοιμασία και κατανάλωση εδέσματα. Στο Βοτονόσι όλοι οι συμμετέχοντες μίλησαν για το ψωμοτύρι, μεγάλο μέρος για τις πίτες ενώ αναφέρθηκαν και τα φασόλια. Στο Μέτσοβο και πάλι πρωτοστατεί το ψωμοτύρι, λιγότερο οι πίτες, ενώ οι πλούσιοι κτηνοτρόφοι (τσέλιγκες) καταναλώνουν αρνί ψητό, μπακαλιάρο, καρύδια, φασόλια και ρύζι. Σήμερα στο Ανήλιο οι εν ενεργεία κτηνοτρόφοι προμηθεύονται ζαμπόν κονσέρβες και κεφτέδες.

στ) Στο βραδινό εντοπίζεται η εξής διαφορά σε σχέση με την δεκαετία του '70 και σήμερα. Παλιότερα, εξαιτίας της ολοήμερης και σκληρής δουλειάς και συμπεριλαμβανομένου του γεγονότος ότι οι περισσότεροι από τους συνεντευξιαζόμενους είναι συνταξιούχοι, το κύριο γεύμα της ημέρας, από το βραδινό που ήταν, μεταφέρθηκε το μεσημέρι. Παλιότερα, αυτό περιελάμβανε πατάτες γιαχνί, φασόλια, ρύζι και αυτά χωρίς κρέας, «ορφανά», μιας και το κρέας εξυπηρετούσε βιοποριστικούς λόγους. Σήμερα το βραδινό είναι λιτό και περιλαμβάνει κυρίως τραχανά ή χυλοπίτες όπως δήλωσαν οι περισσότεροι, γιαούρτι ή γάλα ή τοστ όπως είπαν κάποιοι άλλοι, ενώ η απάντηση «ότι περίσσεψε από το μεσημέρι» ήταν επίσης συχνή. (Οι απαντήσεις συμπίπτουν ιδιαίτερος και στα τρία χωριά)

Πίνακας 1. Σύνοψη Γευμάτων

	Δεκαετία '70	Σήμερα

Πρωινό	τραχανάς ή τσάι ή γκίζα (μυζήθρα) ή τριψάνα (γάλα με ψωμί)	Γάλα ή τσάι ή καφές ή τραχανάς και ψωμί με βούτυρο και μέλι ή μαρμελάδα
Μεσημεριανό	Ζυμαρόπιτα, ψωμοτύρι (φέτα τυρί ή κεφαλοτύρι), πίτες, κρέας	Κρέας με λαχανικά, πίτες, λαδερά, όσπρια (κύριο γεύμα)
Βραδινό	Πατάτες γιαχνί, λαχανικά, όσπρια, ρύζι «ορφανά» (δηλ. χωρίς κρέας) (κύριο γεύμα)	Τραχανάς, γιαούρτι, γάλα, τόστ, χυλοπίτες, «ότι περίσσειε από το μεσημέρι», φρούτα

8. Θρησκευτικές – Κοινωνικές εκδηλώσεις και εδέσματα

A) Αρραβώνας: Τα κορυφαία γεγονότα στον κύκλο της ζωής ενός ανθρώπου, εκτός από θρησκευτικό χαρακτήρα, συνοδεύονται και από κοινωνικές εκδηλώσεις. Σύμφυτο στοιχείο κάθε κοινωνικής εκδήλωσης είναι και το τραπέζι με τα εδέσματα. Το πιο σημαντικό και παραδοσιακό έδεσμα στους αρραβώνες δύο νέων Βλάχων ήταν και συνεχίζει να είναι οι τηγανίτες «λαλαγγίτες». Άλλα γλυκά που είχαν την τιμητική τους παλιότερα στο τραπέζι των αρραβώνων ήταν ο μπακλαβάς, τα κουφέτα (άσπρα, κόκκινα, κίτρινα) και τα συνηθισμένα γλυκά του κουταλιού. Τα φαγητά που καταναλώνονταν ήταν οι κεφτέδες αλλά και η παραδοσιακή αρχοντόπιτα κασάτα. Από την άλλη μεριά, σήμερα τα παραπάνω έχουν εμπλουτιστεί με αρνιά ψητά και ποικιλία γλυκών.

B) Γάμος: Ο Βλάχικος Γάμος ήταν ξεχωριστός και κρατούσε πολλές ημέρες. Παλιότερα πριν τον γάμο οι γυναίκες «άναβαν» την μαγιά από ρεβίθι στην στάμνα για να φτιάξουν ψωμί προορισμένο για το τραπέζι του γάμου. Ακόμη χρησιμοποιούσαν υλικά όπως δάφνη και τσίπουρο. Εκτός από τα παραδοσιακά σουβλιστά αρνιά και κατσίκια, καθώς και την περιβόητη κασάτα, δύο εδέσματα ετοιμαζόταν ειδικά για την περίπτωση. Το πρώτο ήταν ο «τσορβάς» (σούπα με ρύζι από πρόβειο κρέας). Το δεύτερο ονομαζόταν *βουλοσίτα* και ήταν το γνωστό στιφάδο, με τη διαφορά ότι το καπάκι της κατσαρόλας ήταν σφραγισμένο με προζύμι. Σήμερα, τα δύο τελευταία έχουν εγκαταλειφθεί και στο γαμήλιο τραπέζι θα συναντήσει κανείς σουβλιστό

αρνί, κατσίκι, κεμπάπ, κασάτα, κοκορέτσι αλλά και φαγητά που συναντά σε άλλα μέρη της Ελλάδας, όπως παστίσιο.

Γ) Γέννηση: Το χαρμόσυνο γεγονός της γέννησης συνοδευόταν από φαγητά που προοριζόταν τόσο για την λεχώνα όσο και για τους συγγενείς. Παλιότερα στη λεχώνα προσφέρονταν τηγανίτες καθώς και «παπάρα από κρασί» για να μαζέψει η κοιλιά, όπως υποστήριξε κάποιος εθελοντής. Στους συγγενείς μοίραζαν κουραμπιέδες αλλά και στριφτές πρασόπιτες, τυρόπιτες. Στις μέρες μας, εκτός από τηγανίτες δίνουν σούπες στη λεχώνα για να δυναμώσει, ενώ στους συγγενείς κουραμπιέδες.

Δ) Κηδείες: Κάτι που γινόταν κατά κόρον στις κηδείες στο παρελθόν ήταν το μοίρασμα της «κουμάτας» (κομμάτια ψωμιού φτιαγμένο με μαγιά από ρεβίθια) που προσέφεραν κοπέλες με καλάθια μετά την τελετή. Ακόμη συνήθιζαν να μοιράζουν στο αλουμινοχαρτο ρυζόπιτα (πίτα με 18 φύλλα που περιέχει ρύζι, σταφίδες και κανέλλα) καθώς και τα συνήθη κόλλυβα. Σήμερα εκτός από τα κόλλυβα και τη ρυζόπιτα μετά την κηδεία γίνεται τραπέζι. Ως κύριο πιάτο συνηθίζεται πρόβειο κρέας ή γίγαντες σε ημέρες νηστείας (Τετάρτη, Παρασκευή).

Ε) Βάφτιση: Στην Βάφτιση καταναλώνονται τα ίδια εδέσματα με αυτά που καταναλώνονται στον γάμο.

Πίνακας 2. Θρησκευτικές – Κοινωνικές εκδηλώσεις και εδέσματα

	Δεκαετία '70	σήμερα
Αρραβώνας	Τηγανίτες (λαλαγγίτες), κασάτα, μπακλαβά, κουφέτα (άσπρα, κόκκινα κίτρινα), γλυκό κουταλιού, κεφτέδες	Αρνιά ψητά, ποικιλία γλυκών
Γάμος	Αρνιά στη σούβλα, κατσίκια στη σούβλα, κασάτα (τυρόπιτα), βουλοσίτα (κρέας με κρεμμύδια στιφάδο όπου το καπάκι της κατσαρόλας το σφράγιζαν με προζύμι), τσορβάς (σούπα με ρύζι από κρέας πρόβειο), κρέας με πατάτες, κρασιά. Ο γάμος κρατούσε πολλές μέρες. Την Πέμπτη οι γυναίκες «άναβαν» τη μαγιά στη στάμνα για να φτιάξουν ψωμί για το τραπέζι	Αρνιά στη σούβλα, κατσίκια στη σούβλα, κασάτα (τυρόπιτα), κρέας με πατάτες, κεμπάπ, παστίσιο, κοκορέτσι

	του γάμου, χρησιμοποιώντας υλικά όπως ρεβίθι, δάφνη, τσίπουρο.	
Γέννηση	Τηγανίτες, κουραμπιέδες, πίτα στριφτή, κασάτα, παπάρα από κρασί	Τηγανίτες, κουραμπιέδες, μαυροδάφνη, σούπες
κηδείες	Κόλλυβα, Κουμάτα (μοιράζουν κομμάτια ψωμιού φτιαγμένα με μαγιά από ρεβίθια), ρυζόπιτα (πίττα με 18 φύλλα με ρύζι, σταφίδες, κανέλλα, την μοιράζουν στο αλουμινόχαρτο)	Κόλλυβα, κρέας πρόβειο ή όσπρια (στη νηστεία), ρυζόπιτα (πίττα με 18 φύλλα με ρύζι, σταφίδες, κανέλλα, την μοιράζουν στο αλουμινόχαρτο)
Βάφτιση	Αρνιά στη σούβλα, κασάτα, καραμέλες	Αρνιά στη σούβλα, κασάτα, καραμέλες

9. Μεγάλες γιορτές της Χριστιανοσύνης και εδέσματα

Τα **Χριστούγεννα** και η **Πρωτοχρονιά** είναι μεγάλες γιορτές για τους Βλαχόφωνους και κατά τη διάρκειά τους καταναλώνεται ποικιλία φαγητών τόσο κατά το παρελθόν, όσο και σήμερα. Περί την δεκαετία του '70 είχαν την τιμητική τους το κρέας με πράσα και η κασάτα, η χοιρινή τηγανιά, το αρνί, η κοτόσουπα, η κρεατόπιτα και ο πατσάς. Επί πλέον συνήθιζαν να παρασκευάζουν τις τσιγαρίδες (μικρά κομμάτια χοιρινού κρέατος με το λίπος τηγανισμένα) και κουλούρια (*πιστουάρα*, σιταρένιο ψωμί). Στις μέρες μας συνεχίζουν να καταναλώνουν τα ίδια με το παρελθόν με εξαίρεση τον πατσά.

Το **Πάσχα**, τα φαγητά που καταναλώνουν οι Βλαχόφωνοι είναι τα ίδια με τα σημερινά. Αυτά περιλαμβάνουν αρνί ή κατσίκι στη σούβλα, αρνί ή κατσίκι στην κατσαρόλα με λάπατα, κοκορέτσι καθώς και μαγειρίτσα.

Η περίοδος των **Απόκρεων** έχει την εξής ιδιαιτερότητα. Τη μία εβδομάδα καταναλώνεται κρέας, ενώ την άλλη ποικιλία από πίτες. Ξεχωριστή θέση έχει η κασάτα ενώ παλιότερα έφτιαχναν τραχανά με πληγούρι. Ένα έθιμο που είχαν οι Βλάχοι στο παρελθόν ήταν η «χάψα» (βλ.πίνακα3).

Ο **Δεκαπενταύγουστος** είναι μεγάλη γιορτή για τους Βλαχόφωνους, εξαιτίας της μεγάλης Χριστιανικής τους πίστης. Έτσι, η γιορτή αυτή συνοδεύεται με αρνί ψητό, κασάτα, κρέας με πατάτες, ενώ μερικές φορές καταναλώνεται και κεμπάπ.

Πίνακας 3. Μεγάλες εορτές και εδέσματα

	Δεκαετία '70	σήμερα
Χριστούγεννα & Πρωτοχρονιά	Κρέας με πράσα, κασάτα, χοιρινή τηγανιά, αρνί, κοτόσουπα, κρεατόπιτα, τσιγαρίδες (κομμάτια μικρά χοιρινού κρέατος με το λίπος που τα τηγανίζουν), πατσάς, κουλούρια (πιστουάρα)	Κρέας μοσχάρι ή πρόβειο ή χοιρινό με πράσα, κασάτα, χοιρινή τηγανιά, κοτόσουπα, κρεατόπιτα,
Πάσχα	Αρνί ή κατσίκι στη σούβλα, Αρνί ή κατσίκι στην κατσαρόλα με λάπατα, κοκορέτσι, μαγειρίτσα	Αρνί ή κατσίκι στη σούβλα, Αρνί ή κατσίκι στην κατσαρόλα με λάπατα, κοκορέτσι, μαγειρίτσα
Απόκριες	1 εβδομάδα κρέας, μία εβδομάδα πίτες, κασάτα, τραχανά με πλιγούρι, «χάψα» (ένα βρασμένο και καθαρισμένο αυγό το έδεναν με μια κλωστή έτσι ώστε να κρέμεται στην άκρη ενός ξύλου. Οι συγγενείς καθόταν με το στόμα ανοικτό καθώς κάποιος κουνούσε το ξύλο με το αυγό μπροστά τους με τη σειρά. Το ζητούμενο ήταν ποιος θα έπιανε το αυγό με τα δόντια)	1 εβδομάδα κρέας, μία εβδομάδα πίτες, κασάτα
Δεκαπενταύγουστος	Κρέας με πατάτες, κασάτα, αρνί ψητό	Κρέας με πατάτες, κασάτα, αρνί ψητό, κεμπάπ

10. Εδέσματα και σημαντικά στάδια της εργασιακής τους ζωής

Α) Χοιροσφάγια: Αν και σήμερα οι οικογένειες δεν εκτρέφουν γουρούνι, στο παρελθόν κάποιες οικογένειες εξέτρεφαν 1 ή 2 γουρούνια τα οποία και έσφαζαν λίγο πριν τα Χριστούγεννα. Αυτή η εκδήλωση, τα λεγόμενα χοιροσφάγια, συνοδευόταν και από την επεξεργασία του χοιρινού

κρέατος. Έτσι παρασκεύαζαν παστό κρέας χοιρινό (βλ. συντήρηση). Άλλο έδεσμα ήταν η πηχτή, δηλαδή ο πατσάς από το γουρούνι που τον άφηναν να παγώσει. Το πιο νόστιμο έδεσμα που κατανάλωναν ήταν οι τσιγαρίδες. Έβγαζαν το λίπος του γουρουνιού και το τηγάνιζαν ώστε να λιώσει. Τα μικρά κομμάτια που έμεναν μετά το λιώσιμο του λίπους ήταν οι τσιγαρίδες, τις οποίες έτρωγαν. Το λίπος το φύλασσαν για επόμενες χρήσεις στην παρασκευή εδεσμάτων.

Β) Κουρά: Οι κτηνοτρόφοι, το δεύτερο δεκαπενθήμερο του Μαΐου, συνήθιζαν να κουρεύουν τα αιγοπρόβατα. Αυτή η διαδικασία λέγεται κουρά. Παλιότερα σε αυτή τη διαδικασία συμμετείχε όλη η οικογένεια. Οι άνδρες κούρευαν το κοπάδι και οι γυναίκες τακτοποιούσαν το μαλλί από τα ζώα με ειδικό τρόπο. Οι ιδιοκτήτες κερνούσαν τσίπουρο και γλυκά του κουταλιού. Τα μικρά παιδιά, από την άλλη, έψηναν αρνιά που τα έτρωγαν την ίδια μέρα.

Γ) Τυροκόμηση: Πολύ σημαντική δραστηριότητα για τους κτηνοτρόφους είναι η περίοδος της τυροκόμησης, που γίνεται κυρίως το πρώτο δεκαπενθήμερο του Ιουλίου. Παλιότερα, αυτή τη διαδικασία την έκαναν οι ίδιοι, ενώ σήμερα γίνεται κυρίως από τις Βιομηχανίες Γαλακτοκομικών προϊόντων. Κατά την τυροκόμηση τα μέλη της οικογένειας έτρωγαν γλυκό, φρέσκο τυρί.

Δ) Τρύγος: Οι βλάχοι δεν διατηρούν μεγάλες εκτάσεις από αμπέλια, οπότε ελάχιστοι μας περιέγραψαν τι γινόταν σε αυτή τη διαδικασία. Δεν είναι ιδιαίτερα μεγάλη γιορτή, παρά μια μικρή εργασία, κατά τη διάρκεια της οποίας κατανάλωναν ψωμί με σταφύλι και τυρί.

11. Τεχνικές μαγειρικής

Το βλάχικο νοικοκυριό χαρακτηριζόταν από μια μεγάλη ποικιλία μαγειρικών τεχνικών στο παρελθόν. Όλοι οι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι όλα τα σπίτια είχανε από μια γάστρα, η οποία χρησιμοποιούνταν ιδιαιτέρως για τις πίτες. Η γάστρα ήταν ένα ρηχό σιδερένιο σκεύος με δύο μεταλλικά στεφάνια για να κρατάνε επάνω της την στάχτη και τα αναμμένα κάρβουνα και είχε στην κορυφή μεταλλική λαβή ώστε να την πιάνουν και να την μετακινούν. Μία άλλη τεχνική μαγειρικής ήταν το ψήσιμο στο τζάκι. Το μεταλλικό σκεύος που εξυπηρετούσε αυτό τον σκοπό ήταν η πυροστιά, δηλαδή ένα σιδερένιο τριγωνικό τρίποδο που το έβαζαν στη φωτιά. Πάνω από την πυροστιά έβαζαν τις παλιές χάλκινες κατσαρόλες (μπακίρ) και μαγείρευαν το φαγητό. Βεβαίως, σε πολλές περιπτώσεις χρησιμοποιούν και τη σούβλα για το ψήσιμο αιγοπροβάτων. Στις μέρες μας, οι ηλεκτρικές κουζίνες και το πετρογκάζ ήρθαν να πάρουν την θέση των παλιών τεχνικών, αφήνοντας μόνο τη σούβλα και το ψήσιμο στα κάρβουνα να επιβιώσει (βλ. παράρτημα VI (Α)).

12. Η διατροφή στα διάφορα κοινωνικά στρώματα

Διαφορές στη σίτιση ανάμεσα στους πλούσιους και στους φτωχούς εντοπίζονταν μόνο στα παρελθόν. Ο λόγος ήταν η μεγαλύτερη οικονομική δυνατότητα των πλουσίων. Το κατεξοχήν τρόφιμο στο οποίο είχαν πρόσβαση οι πλούσιοι σε μεγαλύτερη ποσότητα και συχνότητα ήταν το κρέας. Οι τσιφλικάδες καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου είχαν κρέας, ενώ οι φτωχοί κτηνοτρόφοι καταλάωναν κρέας μόνο στις μεγάλες γιορτές και σπάνια, όταν αρρώσταινε κάποιος ζώο. Επίσης οι οικονομικά δυνατότεροι είχαν μεγαλύτερη πρόσβαση στα τυροκομικά προϊόντα όλο το χρόνο και επιπλέον είχαν στη διάθεσή τους ικανές ποσότητες ελαιολάδου. Στις μέρες μας εξαιτίας της μαζικής εκτροφής των ζώων και του πλούτου οι διαφορές αυτές έχουν εξαλειφθεί.

13. Λίπη και μπαχαρικά στη βλάχικη κουζίνα

Όσον αφορά τη χρήση λίπους στη μαγειρική, υπάρχει ομοφωνία απόψεων. Παλιότερα οι Βλάχοι καταλάωναν κυρίως βούτυρο και χοιρινό λίπος, επειδή το ελαιόλαδο ήταν δυσεύρετο. Αντίθετα σήμερα, βασική πηγή λίπους συνιστά το ελαιόλαδο, ενώ παράλληλα υπάρχει και μια μικρή κατανάλωση βουτύρου.

Σε αντίθεση με τα λίπη, τα μπαχαρικά που χρησιμοποιούνται στη μαγειρική δεν έχουν αλλάξει. Αυτά περιλαμβάνουν το αλάτι, το κόκκινο και μαύρο πιπέρι καθώς και δάφνη και βασιλικό. Εξέχουσα θέση ανάμεσα στα μπαχαρικά έχει η ρίγανη. Δύο είναι τα είδη της ρίγανης που χρησιμοποιούνται. Η ελεύθερη ρίγανη που μαζεύεται στο βουνό και η ποικιλία ρίγανης που καλλιεργείται στον κήπο. Η πρώτη χρησιμοποιείται για τα κρεατικά ενώ η δεύτερη για τις πατάτες. Ένα άλλο μπαχαρικό που χρησιμοποιείται κυρίως στο κεμπάπ, είναι η σορχίνα.

14. Βότανα

Πίνακας 4. Βότανα

Βότανα	Θεραπευτική Χρήση
τσάι του βουνού	γρίπη, πονόλαιμο
άγριος δυόσμος	βήχα
δυόσμος (δυόσμος) του κήπου	κοιλόπονο, χοληστερίνη
λαλίτσα	πονόλαιμο
Μαϊντανός	Πίεση, πέτρα στα νεφρά
Χαμομήλι	πονόλαιμο, στομαχικές διαταραχές, ύπνο
Ρίγανη	Διάρροια
Ρόδι	Διάρροια

Χοντρομολόχα	Πονόλαιμος
Τσουκνίδα	Υπέρταση
Βαλεριάνα	Ηρεμιστικό
Ιάρμπα αλ γκίνα (χορτάρι)	Ηρεμιστικό
Φύλλα καρυδιάς	Σάκχαρο
Μάραθος	Αέρια νηπίων
Δάφνη Βαΐων	Μάτιασμα
Τίλιο	Ύπνο, αναπνευστικό
Μελισσόχορτο	Αιμορροΐδες
Λαπούσιου (χαμολεύκη)	Φυματίωση, βήχα
Σκορπίδι	Νεφρική λειτουργία
Αγριάδα	Νεφρά
Πίτουρα	Δυσκοιλιότητα
Μέντα	Στομάχι
Τριφυλόσπορος	Πίεση
Αφροξιλιά	Βήχα
Πεντάνι	Κολικό
Βρίζα	Πέτρα στα νεφρά
Φύλλα άγριου καπνού	Πληγή
Σαλέπι (φασόλι)	Στομάχι
Αγριάδα	Ουρολοίμωξη
Ρίγανη	Κοιλόπονο, διάρροια
Ρίζα μαϊντανού	Νεφρά, πόνος στη μέση
Φλούδα από ρόδι	Διάρροια
Αγίασμο	Στομάχι, δυσπεψία

15. Αρνητικές αντιλήψεις για συγκεκριμένα τρόφιμα

Και στα τρία χωριά, που ερευνήσαμε τις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων, μας μίλησαν για κάποια τρόφιμα που αποφεύγουν. Ο λόγος είναι ότι τα θεωρούν επικίνδυνα για την υγεία. Κάποια από τα τρόφιμα που τα αποκάλεσαν επικίνδυνα είναι: τα κουκιά και τα άγρια μανιτάρια, επειδή φοβούνται τις δηλητηριώδεις ποικιλίες. Ακόμη με φειδώ καταναλώνουν τα λουκάνικα και τα «παχιά γιαούρτια», γιατί περιέχουν «ξύγκι» το οποίο και θεωρούν επιβλαβές για την υγεία. Άλλοι αντιμετωπίζουν με καχυποψία τα γλυκά, τα αυγά και το κρέας, παρότι τα καταναλώνουν σε μικρές ποσότητες. Επί πλέον κάποιοι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι προσέχουν

την κατανάλωση του αλατιού, ενώ μία εθελόντρια αποφεύγει τα πράσινα χόρτα λόγω προβλήματος στο έντερο.

16. Χρήση αντιβιοτικών και φυτοφαρμάκων

Κανένας από τους συμμετέχοντες δεν χρησιμοποιεί φυτοφάρμακα στα ιδιωτικά του κηπάρια, παρά μόνο κοπριά από τα ζώα ως λίπασμα. Οι κτηνοτρόφοι από την άλλη μεριά δίνουν σε προληπτικό και σε θεραπευτικό επίπεδο χάπια για την καλμπάτσα. Η καλμπάτσα είναι μια ασθένεια που πλήττει το συκώτι των αιγοπρόβατων και τα θανατώνει.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5.

Συμπέρασμα – συζήτηση

5.1.Συμπεράσματα

Μελετώντας τα αποτελέσματα της περίπτωσης των Βλαχόφωνων της Ηπείρου διαπιστώνεται ο καθοριστικός ρόλος του φυσικού περιβάλλοντος στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών. Το υψηλό υψόμετρο το ηπειρωτικό κλίμα με τους μακρούς δριμείς χειμώνες και τις χιονοπτώσεις, αλλά και το ορεινό και άγριο έδαφος καθιστούν δύσκολη την συστηματική γεωργική καλλιέργεια για να έχουν οι κάτοικοι ικανό βιοτικό επίπεδο. Άρα η κτηνοτροφία αποτελούσε μονόδρομο για τους περισσότερους κατοίκους στο παρελθόν.

Συνεπώς οι Βλαχόφωνοι εξασφαλίζουν την τροφή τους συλλέγοντας τα αυτοφυή χόρτα που φυτρώνουν στις βουνοπλαγιές της Πίνδου, εκτρέφοντας κυρίως αιγοπρόβατα και παλιότερα λίγους χοίρους, ενώ σε πολύ μικρό βαθμό ψαρεύοντας ποταμίσια ψάρια όπως «μπριάνα και μαρίτσο» στο Μετσοβίτικο ποταμό. Για τα δυσεύρετα είδη όπως π.χ. το ελαιόλαδο κάνουν εισαγωγές από περιοχές όπως η Παραμυθιά, ενώ παλιότερα υπήρχαν μονοπώλια που κάλυπταν τις ανάγκες σε αλάτι. Σήμερα, εκτός από τα σούπερ μάρκετ στους καταψύκτες των οποίων υπάρχουν τα δυσεύρετα θαλασσινά ψάρια, υπάρχει συστηματικό πέρασμα πλανόδιων μικροπωλητών με εποχιακά φρούτα, λαχανικά αλλά και φρέσκα ψάρια.

Παρότι ήταν αναγκασμένοι να εισαγάγουν κάποια τρόφιμα όπως το ελαιόλαδο, παρασκεύαζαν και συνεχίζουν να παρασκευάζουν γαλακτοκομικά – τυροκομικά προϊόντα και αιγοπρόβειο κυρίως κρέας. Αυτά είναι και τα τρόφιμα που προορίζονται για εξαγωγή. Συγκεκριμένα, σήμερα το γάλα των κτηνοτρόφων πωλείται κυρίως στις γαλακτοβιομηχανίες της περιοχής, καθώς και στο τυροκομείο του Ιδρύματος με τα δημοφιλή τυριά, κάνοντας σημαντικές εξαγωγές σε όλη την Ελλάδα.

Πριν την παρουσία των ψυγείων και των καταψυκτών οι Βλαχόφωνοι ήταν αναγκασμένοι να συντηρούν κύριες ομάδες τροφίμων για να καλύπτουν τις διατροφικές τους ανάγκες κατά τον χειμώνα. Έτσι, το καλοκαίρι επιδίδονταν έντονα στην παρασκευή τυριών, βουτύρου, τραχανά, χυλοπιτών, γιαουρτιού, στριγκλιάτας (βλ. παράρτημα IV(A)) και μυζήθρας. Μερικά σημαντικά σκεύη για την παραπάνω διαδικασία ήταν τα ξύλινα βαρέλια, τα τουλούμια και το μποτυνέλου (βλ. παράρτημα IV(B) και VI(A)). Η συντήρηση του κρέατος ήταν ιδιαίτερα σημαντική γιατί τους προσέφερε ικανή ποσότητα ζωικού ελαίου λίπους για την παρασκευή φαγητών μιας και το ελαιόλαδο ήταν είδος πολυτελείας. Προϊόντα επεξεργασίας των σφαγιασμένων αιγοπροβάτων και χοίρων ήταν: ο ζαστραμάς, ο παστραμάς (βλ.παράρτημα IV(B)), το λουκάνικο, οι τσιγαρίδες

και τα εναπομείναντα λίπη. Για τα λαχανικά τα οποία εξέλειπαν το χειμώνα αποτελεσματικό μέσο για τη διατήρησή τους ήταν η αποξηράνση στο τέλος του καλοκαιριού και η φύλαξή τους είτε στα υπόγεια, κρεμασμένα, είτε μέσα στο χώμα όπου η θερμοκρασία είναι χαμηλή, καλυμμένα με φτέρες. Στα αμπάρια και σε ντουλάπες με σήτες διατηρούνταν τα δημητριακά και τα όσπρια. Ακόμη μέσα στα υπόγεια διατηρούν προϊόντα οινοποιίας (κρασί και τσίπουρο).

Σήμερα τα λαχανικά, το γιαούρτι, το γάλα, το κρέας φυλάσσονται στα ψυγεία και τους καταψύκτες. Βέβαια, μικρό ποσοστό κατοίκων συνεχίζει να εφαρμόζει τις παραδοσιακές τεχνικές επεξεργασίας και συντήρησης για το κρέας και το γάλα προορισμένα, κυρίως, για οικιακή χρήση. Η συστηματική επεξεργασία γίνεται από ειδικές μονάδες.

Με βάση τις παραπάνω πρώτες ύλες και μελετώντας τις συνεντεύξεις, είναι φανερό ότι η διατροφή των Βλαχόφωνων στο παρελθόν δεν χαρακτηριζόταν από τις πολλές πρώτες ύλες, αλλά από την ποικιλία των συνδυασμών τους και τις διαφορετικές τεχνικές μαγειρικής. Συγκεκριμένα ήταν μια διατροφή που βασιζόταν στα λαχανικά, τις πίτες και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, ενώ λιγότερο στο κρέας από το οποίο έβγαζαν τα προς το ζην. Κάποια συνηθισμένα φαγητά που κάποιος θα έβρισκε σε ένα βλάχικο τραπέζι ήταν: τραχανάς, *κασάτα*, *κουρκουτόγαλο*, λαχανόπιτα, γαλατόπιτα, *πισπιλίτα*, *ζυμαρόπιτα*, κεφτέδες με πράσα, κρέας με πράσα, αρνιά ψητά, τηγανίτες, γλυκά κουταλιού και κρασί. Από αυτά προτιμούσαν το κουρκουτόγαλο και την *κολάστρα* (πύαρ) για τα παιδιά, τον τραχανά για πρωινό και το ψωμοτύρι με *μπομποτά* (καλαμποκίσιο ψωμί) στην εργασία. Στο βραδινό, το οποίο και αποτελούσε και το κύριο γεύμα, κυριαρχούσαν οι πίτες, τα όσπρια, τα ζυμαρικά και τα λαχανικά «ορφανά» μεν (χωρίς κρέας), αλλά σε διάφορους γευστικούς συνδυασμούς όσον αφορά τις χαμηλότερες κοινωνικές τάξεις.

Στα μεγάλα όμως γεγονότα δηλαδή γάμους βαφτίσεις, Δεκαπενταύγουστο Πάσχα ακόμα και οι φτωχοί είχαν ένα πλούσιο Βλάχικο τραπέζι που αποτελούνταν από ψητά αρνιά, την αρχοντόπιτα *κασάτα*, τυριά, κρασιά.

Υπήρχαν όμως και επιλεγμένα φαγητά άρρηκτα συνδεδεμένα με σημαντικά γεγονότα του κύκλου ζωής και εργασιών, καθώς επίσης, και με το λαϊκό εορτολόγιο όπως: οι *λαλαγγίτες* (τηγανίτες) στους αρραβώνες, οι κρεατόπιτες και κοτόπιτες την πρώτη Κυριακή των Αποκριών, οι γαλατόπιτες και οι τυρόπιτες τη δεύτερη της τυρίνης καθώς και η περίφημη «χάψα» (βλ. πίνακας 3). Επίσης, ενδεικτικά, κατανάλωναν τσιγαρίδες τα Χριστούγεννα, κρεατόπιτα με το παραδοσιακό φλουρί την Πρωτοχρονιά, ενώ προσέφεραν τηγανίτες και «παπάρα με κρασί» στη λεχώνα. Όσο αφορά στον εργασιακό χώρο, στην κουρά τα μικρά παιδιά έψηναν αρνιά στη σούβλα, ενώ στην τυροκόμηση οι εργαζόμενοι έτρωγαν γλυκό φρέσκο τυρί.

Φανερές όμως στο παρελθόν ήταν και οι διαφορές στη διατροφή των πλουσίων και των φτωχών. Ανάμεσα στους πλούσιους και τους φτωχούς με τις μεγάλες διαφορές να εντοπίζονται στη μεγαλύτερη κατανάλωση κρέατος, ελαίων και σιταρένιου ψωμιού αντί καλαμποκίσσιου.

Ανάμεσα στα αυτοφυή χορταρικά υπήρχαν και κάποια πολύτιμα για τους Βλαχόφωνους βότανα. Μεταξύ αυτών το βουνίσιο τσάι, το χαμομήλι, το τίλιο, ο δυόσμος, η βαλεριάνα, το μελισσόχορτο, το σκορπίδι και η μέντα αντιμετώπιζονταν από τους Βλαχόφωνους ως φάρμακα για τον πονόλαιμο, την νεφρική λειτουργία, τις εντερικές διαταραχές, την αϋπνία και τους κολικούς. Αντιλήψεις όμως έχουν διαμορφώσει οι κάτοικοι και για κάποιες ομάδες τροφίμων που καταναλώνουν. Χαρακτηριστικά υποστηρίζουν ότι τα «παχιά κρέατα, το γιαούρτι και τα λουκάνικα έχουν ξύγκι που κάνει κακό στην υγεία» ενώ άλλοι θεωρούν επικίνδυνα τα κουκιά και τα άγρια μανιτάρια.

Όσον αφορά την χρήση αντιβιοτικών και φυτοφαρμάκων υπάρχει αποκλειστική χρήση κοπριάς για τα ιδιωτικά τους κηπάρια ενώ χρησιμοποιούνται αντιβιοτικά χάπια για την πρόληψη και θεραπεία ασθενειών όπως η καλμπάτζα.

Όσα ειπώθηκαν παραπάνω δεν συνεχίζουν όλα να αποτελούν τμήμα της διατροφικής κουλτούρας των Βλαχόφωνων σήμερα. Συγκεκριμένα οι Βλαχόφωνοι συνεχίζουν και σήμερα να φτιάχνουν και να τρώνε τα παραδοσιακά εδέσματα με βάση τα λαχανικά, ωστόσο η παρουσία του αιγοπρόβειου κρέατος στη διατροφή τους είναι εμφανώς αυξημένη, ενώ παράλληλα σημειώνεται και ένας εμπλουτισμός της δίαιτας με νέα είδη φαγητού όπως παστίτσιο και τυποποιημένα φαγητά ευκολίας όπως αρτοποιήματα. Ακόμη κάποια φαγητά, όπως κουρκουτόγαλο απουσιάζουν ενώ διαφορές στη σίτιση μεταξύ πλουσίων και φτωχών έχουν εκλείψει. Το πιο χαρακτηριστικό γεγονός είναι η μετατόπιση του κυρίου γεύματος από το βράδυ στο μεσημέρι, επειδή λιγόστεψαν οι έντονες γεωργοκτηνοτροφικές εργασίες και αυξήθηκαν οι συνταξιούχοι.

5.2. Παραλήψεις – μεθοδολογικές αδυναμίες

Το σημαντικότερο μεθοδολογικό ατόπημα ήταν ο μικρός αριθμός των εθελοντών. Σύμφωνα με την Hubert, 2003 αυτός πρέπει να φθάνει τουλάχιστο τους 30, ενώ λόγω της έλλειψης εκπαιδευμένων συνεντευκτών, εφικτή στάθηκε η προσέγγιση μόλις 22 ατόμων. Στις σημαντικές τροχοπέδες που οδήγησαν σε μεγάλες δυσκολίες, άρα και σε ελλιπή αριθμό εθελοντών, συμπεριλαμβάνονται, επίσης, οι μακρινές δυσπρόσιτες περιοχές, καθώς και η μεγάλη έκταση του ερωτηματολογίου, αφού η κάθε συνέντευξη διαρκούσε 45 λεπτά, καθιστώντας την όλη διαδικασία πολύ χρονοβόρα. Τα παραπάνω συντέλεσαν σε δυνατότητα προσέγγισης 3-4 ατόμων

ανά ημέρα, και δεδομένου των ελάχιστων διαθέσιμων ημερών κατά τη διάρκεια Χριστουγέννων και Πάσχα, δεν τηρήθηκε ο αρχικά επιθυμητός αριθμός.

Επίσης, ίσως θα ήταν αντιπροσωπευτικότερη, η αναζήτηση ημινομάδων εθελοντών και σε άλλα βλαχοχώρια της Ηπείρου, απομακρυσμένα από την Εγνατία οδό. Μια τέτοια όμως μεθοδολογική προσέγγιση θα καθιστούσε ακόμη πιο χρονοβόρα και εκτεταμένη τη διεξαγωγή της έρευνας.

Επιπλέον, απαιτείται μια περίοδος ουσιαστικής παρατήρησης του ερευνητή της βλάχικης οικογένειας, περί τις 2 βδομάδες, γεγονός που θεωρήθηκε ανέφικτο, αλλά και μη αναγκαίο, λόγω βλάχικης καταγωγής, οπότε και παραλείφθηκε. Τέλος, δεδομένης της απειρίας του ερευνητή σε πρακτικό επίπεδο, ίσως να σημειώθηκαν κάποιες ανεπαίσθητες αποκλίσεις, τόσο στο πλαίσιο της συναισθηματικής αποδέσμευσης του ερευνητή, όσο και στην ισοτιμία ως προς την προσέγγιση των συμμετεχόντων, αλλά και ως προς τη σύγκριση και αξιολόγηση των μεταξύ τους απαντήσεων.

Σε γενικές γραμμές, η ερευνητική διαδικασία και η μεθοδολογική προσέγγιση της έρευνας δεν καθιστούν σε καμία περίπτωση τα αποτελέσματα ανακριβή.

5.3. Ερευνητικές προτάσεις – προεκτάσεις

Είναι φανερό από το περιεχόμενο της συνέντευξης, ότι η έρευνα στόχευε στη μελέτη των διαιτητικών συνηθειών των βλαχοφώνων, σ' ένα γενικότερο πλαίσιο, άρρηκτα συσχετισμένο με την πολιτισμική τους ιδιαιτερότητα.

Έτσι, βάση των συμπερασμάτων για τα επιμέρους ζητήματα που εξετάστηκαν, σχηματίζεται μια αδρή εικόνα για τα διατροφικά μονοπάτια και την πολιτισμική επίδραση σ' αυτά. Ταυτόχρονα, όμως, δίνεται το έναυσμα για περαιτέρω λεπτομερειακή διερεύνηση κάποιων ενδιαφερόντων σημείων που αναδείχτηκαν. Τέτοια είναι ο πλούτος των βοτάνων με τις αντιλήψεις για τη θεραπευτική τους ιδιότητα, η επεξεργασία και διατήρηση των πρώτων υλών, αλλά και η μελέτη του πλουραλισμού των βλάχικων εδεσμάτων – παρά την ένδεια των πρώτων υλών – απόρροια των εφευρετικών συνδυασμών τους και των πολλαπλών τεχνικών μαγειρικής. Εκτός, παρά ταύτα των ποιοτικών υπάρχει και η δυνατότητα των ποσοτικών ερευνών. Ενδεικτικά, θα παρουσίαζε ενδιαφέρον η μελέτη των δεικτών θνησιμότητας, αλλά και των βιοχημικών δεικτών, σε συσχέτιση με τη διατροφή τους. Είναι φυσικά αυτονόητο, ότι η επανεξέταση των διατροφικών συνηθειών και η ενδεχόμενη μεταβολή τους στα επόμενα 10-20 χρόνια θα ήταν σκόπιμη κι ενδιαφέρουσα.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

I. ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Με ποιες δραστηριότητες εξασφαλίζετε την τροφή σας;
Α) Συλλογή καρπών Β)Κυνήγι Γ) Εκτροφή Ζώων Δ)Ψάρεμα Ε)Γεωργικές Καλλιέργειες
2. Κάνετε εισαγωγή ή εξαγωγή ειδών διατροφής; αν ναι τι είδους;
3. Υπάρχουν είδη διατροφής (π.χ. ελαιόλαδο) που δεν μπορείτε να εξασφαλίσετε;
4. Με ποιους τρόπους συντηρούσατε ή συντηρείτε τις εξής ομάδες τροφίμων; Α) Γάλα Β)Κρέας Γ)Λαχανικά Δ)Φρούτα Ε)Σιτηρά (π.χ. αλάτισμα)
5. Ποια είναι τα συνήθη φαγητά που καταναλώνετε και από τι αποτελούνται; (ονόματα στη βλάχικη διάλεκτο)
6. Από συγκεκριμένα είδη τροφίμων υπάρχουν κάποια που τα επεξεργάζεστε με ειδικό τρόπο για δική σας χρήση και άλλα που τα εμπορεύεστε επεξεργαζόμενα με άλλο τρόπο; (Π.Χ. Είδη τυριών)
7. Ποια εδέσματα χρησιμοποιείτε για Α)Πρωινό Β)Στην Εργασία Γ)Για Νηστεία Δ) Ως Βραδινό Ε)Ειδικά για τα παιδιά ΣΤ) Μετακίνηση
8. Τι είδους φαγητά καταναλώνετε στις εξής περιστάσεις Α)Αρραβώνες Β)Γάμο Γ)Γέννηση Δ)Κηδεία Ε)Βάφτιση
9. Τι φαγητά καταναλώνετε στις γιορτές Α)Χριστούγεννα Β)Πάσχα Γ)Δεκαπενταύγουστο Δ)Απόκριες
10. Κύρια είδη τροφίμων που καταναλώνετε Α)Κατά την Σπορά Β)Το θερισμό (Αν Καλλιεργείτε ή την περίοδο που τυροκομείτε, τρύγος, χοιροσφάγια, κουρά των ζώων)
11. Χρησιμοποιείτε συγκεκριμένες τεχνικές μαγειρικής;
12. Τα υψηλότερα κοινωνικά στρώματα καταναλώνουν διαφορετικά είδη τροφίμων από τα χαμηλότερα; Αν ναι Ποια;
13. Τι είδους μπαχαρικά χρησιμοποιείτε; τι είδους λίπος καταναλώνετε;
14. Τι είδους βότανα χρησιμοποιείτε και σε ποιες περιστάσεις;
15. Υπάρχουν φαγητά που δεν καταναλώνετε εξαιτίας κάποιων αρνητικών αντιλήψεων όσον αφορά την υγεία;
16. Χρησιμοποιείτε αντιβιοτικά για τα ζώα ή φυτοφάρμακα για τις καλλιέργειες;

II. ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

01. Άνδρας ετών 50, επάγγελμα: Σε μονάδα με κοτόπουλα, Βοτονόσι
1. μέχρι 70'-80': καλαμπόκι, πατάτες, σταφύλια, σιτάρι, κηπάρια
γίδες, πρόβατα, γελάδια, ψάρεμα

- σήμερα: κηπάρια (λάχανα, πράσα, φασόλια), συλλογή άγριων χόρτων
καλοκαίρι ψάρεμα, μικροπωλητές.
2. μέχρι 70'-80': εισαγωγή αλατιού και λαδιού από τα Γιάννενα
σήμερα: εξαγωγή κοτόπουλων
3. μόνο στο παρελθόν λάδι και αλάτι
4. κρέας: κατασκευή παστουρμά με αλάτι
Γάλα: βούτυρο, γιαούρτι, γκίζα (ανθότυρο), γαλοτύρι, τυρί σε τουλούμια (δέρματα ζώων)
Σταφύλια: κρασί και τσίπουρο στα υπόγεια
Λαχανικά: τουρσί
Τσουκνίδες: αποξηραμένες για το χειμώνα
Σύκο, κεράσι, σταφύλι, κυδώνι, κορόμηλα, μήλα: μαρμελάδα
Οι παραπάνω μορφές επεξεργασίας διατηρούνται και σήμερα
5. πίτα *καλκούνιο* (τυρί τριγύρω και στη μέση χόρτα) *κασάτα* (τυρόπιτα, αρχοντόπιτα), *πισπιλίτα* (μπλατσαριά), *μασιόντρα* (μπλατσαριά χωρίς λάδι νηστήσιμη), *πίτα ντι γκ' λίνα* (κοτόπιτα), *πίτα ντι λάπι* (γαλατόπιτα) *πίτα ντι νταρντούφι* (πατατόπιτα), πατσά με πράσα, κρέας με λάχανα, πράσα τσιγαριστά με λάδι, πατάτες με βούτυρο, αυγά με βούτυρο.
Τα παραπάνω φαγητά καταναλώνονται και σήμερα.
6. όχι
7. Πρωινό: τραχανάς και τσάι βουνού
Στην εργασία: ζυμαρόπιτα, ψωμοτύρι, πίτες από το βράδυ
Βραδινό: κύριο γεύμα, πατάτες γιαχνί, φασόλια
Το Βραδινό έχει αλλάξει σε ποικιλία
Νηστεία: πατάτα βραστή, πράσα, λάχανα, κρεμμύδια, φασόλια χωρίς βούτυρο
Παιδιά: κουρκουτόγαλο (με γάλα από γίδες)
Μετακινήσεις: ψωμοτύρι
Τα παραπάνω γινόταν σε μεγαλύτερο βαθμό στο παρελθόν
Κατανομή στη εβδομάδα
Παλιά: κρέας μία φορά το μήνα, ψάρια σπάνια, μέρα παρά μέρα όσπρια, κάθε μέρα πίτα
Σήμερα: κρέας μέρα παρά μέρα, μία φορά ψάρια, δύο φορές πίτα, μία λαδερά
8. Αρραβώνες: τηγανίτες (λαλαγγίτες)
Γάμο: αρνιά και κατσίκια
Λεχώνα: τηγανίτες, πίτα φιδάκι
Κηδείες: ψωμί με μαγιά (κουμάτα) παλιά, τώρα προβατίνα, όσπρια

9. Χριστούγεννα και πρωτοχρονιά κασιόπιτα, παλιά γουρούνι
Δεκαπενταύγουστο: κασιόπιτα και κρέας
Πάσχα: αρνί ή κατσίκι
Απόκριες: Χάψα
10. Τρύγος: ψωμί με σταφύλι και τυρί
Κουρά: κασιόπιτα και κατσίκι
Χοιροσφάγια: τσιγαρίδες
11. Παλιά χάλκινη κατσαρόλα(μπακίρ) , τώρα όχι κάτι ιδιαίτερο
12. Η διαφορά έγκειται στην ποσότητα του κρέατος που τρώγανε παλιά.
13. Πιπέρι, αλάτι, δαφνόφυλλα, σκόρδο
14. Τσάι του βουνού για γρίπη, βυόσμος, βασιλικός, μακεδονήσι, σέλινο, στρικουλέτσα (γλιστρίδα)
15. Τα κουκιά θεωρούνται επικίνδυνα για την υγεία
16. Για τα φυτά μόνο κοπριά λίπασμα σπάνια
Δίνονται αντιβιοτικά στα ζώα για την καλμπάτζα

02. Γυναίκα, ετών 71, κτηνοτρόφος, δημιουργία & πώληση τραχανά και υφαντών,
Μέτσοβο

1. μέχρι 80': πρόβατα, γίδες
κηπάρια (πράσα, καμπρολάχανα κ.λ.π.)
συλλογή μπρουμάνικα (άγρια ξυνολάπατα)
σήμερα τα ανωτέρω εκτός από ζώα
2. μέχρι την δεκαετία του 70 αλλαγή του σιταριού με αλάτι. Εξαγωγή γιαουρτιού παλιότερα
3. φρούτα και λάδι είχαν ελάχιστα γιατί ήταν φτωχοί σήμερα έχουν τα πάντα
4. κρέας: ζαστραμάς, παστραμάς
γάλα: κυρίως πρόβειο (θεωρείται καλύτερο απ' όλα), φέτα, κεφαλοτύρι, γιαούρτι, χυλοπίτες, τραχανάς
λάχανα: αποξηήρανση πάνω σε ξύλινο πάτωμα και τοποθέτηση σε πάνινη σακούλα ενώ τα πράσα μέσα σε αυλακιές στο χώμα και από πάνω τοποθέτηση φτέρης.
Φρούτα: γλυκά κουταλιού (κολοκύθι, νεράντζι, φράπα, τριαντάφυλλο, καρπούζι) και καρύδι ποτό (καρύδι, κονιάκ, ούζο, κανέλλα και γαρύφαλλο).

- Σήμερα παράγουν μόνο γιαούρτι με αγοραστό πρόβειο γάλα, επίσης αποξηραίνουν τσουκνίδες μαϊντανό, δυόσμο, σέλινο καθώς και λουκάνικα (μισό πρόβειο μισό χοιρινό, πιπέρι κόκκινο, μπούκοβο, αλάτι, πράσο).
5. πίτα ντι κ' λκ'νιου (λάχανα και κόθρος γύρω), στριφτή (τυρί, βούτυρο, αυγά, λάχανα, τραχανά), κασάτα (τυρόπιτα), κολοκυθόπιτα (πίτα ντι κουρκουμπέτου), γαλατόπιτα με βούτυρο (πίτα ντι λάπτι), ζυμαρόπιτα (πίτα ντι αλότου), πισπιλίτα (λάχανα, καλαμποκίσιο αλεύρι), πρόβειο κρέας με κρεμμύδι ή λάπατα ή λάχανο ή φασόλια ή τραχανά, τα ζυμαρικά και το ρύζι με μικρότερη προτίμηση.
 6. Όχι
 7. Πρωινό: τραχανάς
Μεσημέρι: ψωμοτύρι ή γκίζα (μυζήθρα) όταν ήταν στην δουλειά
Βράδυ: φασόλια ή ρύζι ή πατάτες (κρέας μόνο αν ψοφούσε κάποιο ζώο παλιότερα)
Μετακίνηση: τυρί, φασόλια, πίτες
Σήμερα: κρέας τρεις φορές τη βδομάδα, πίτες, φασόλια πατάτες γιαχνί, λαχανόρυζο, σπανακόρυζο, πατατόρυζο, πατάτες με τραχανά
 8. Αρραβώνες: Παλιά κασάτα τώρα αρνιά
Γάμος: ψητά αρνιά στη σούβλα
Βάφτιση: ψητά αρνιά στη σούβλα
Γέννηση: τηγανίτες ενώ παλιά και κασάτα
Κηδείες: πρόβατο (στη νηστεία γίγαντες), στο αλουμινόχαρτο προσφέρουν πίτα κασάτα, πίτα με ρύζι, σταφίδες, κανέλλα με 18 φύλλα.
 9. Ονομαστικές εορτές: στο παρελθόν (κεφτέδες, κεφαλοτύρι, γλυκό κουταλιού)
Χριστούγεννα: χοιρινό για τηγανιά, κασάτα, κρέας πρόβειο
Δεκαπενταύγουστο: αρνί σουβλιστό
Απόκριες: μία βδομάδα με κρέας, μία βδομάδα πίτες
 10. Τυροκόμηση: γλυκό φρέσκο τυρί
Κουρά: αρνιά, τσίπουρο, λουκούμι
 11. Μέχρι το 80' γάστρα, σούβλα, πυροστιά
Σήμερα: μόνο κουζίνα και πετρογκάζ
 12. Πλούσιοι: πάντα είχαν όλο το χρόνο κεφαλοτύρι, γιαούρτι, ζαστραμά, παστρουμά, λάδι και βούτυρο
Σήμερα δεν υπάρχουν διαφορές
 13. Μπαχαρικά: αλάτι, πιπέρι κόκκινο και μαύρο, μαϊντανό
Λίπος: Παλιότερα ελάχιστο ελαιόλαδο και λίγο βούτυρο σήμερα ελαιόλαδο κυρίως αλλά και λίγο βούτυρο

14. Μαϊντανός για πίεση, δυόσμος για χοληστερίνη χαμομήλι για το στομάχι, ρίγανη και ρόδι για τη διάρροια, χοντρομολόχα για τον πονόλαιμο, τσουκνίδα για όλα, βαλεριάνα ηρεμιστικό, ιάρμπα αλ' γκίνα (χορτάρι) ηρεμιστικό, φύλλα από καρυδιά για το ζάχαρο, μάραθο (στα μικρά παιδιά για να αερίζονται), βασιλικός για πονοκέφαλο και πονόδοντο, δάφνη των Βαΐων για το μάτιασμα
15. Λουκάνικα έχουν «ξύγκι» που είναι κακό για την υγεία όπως και τα «παχιά γιαούρτια», μανιτάρια φόβος για δηλητηριώδεις ποικιλίες
16. Χάπια προληπτικά για την καλπάζα

03. Άνδρας ετών 80, κτηνοτρόφος και οικοδόμος, Βοτονόσι

1. μέχρι 80': γίδες, πρόβατα, αγελάδες, καλαμπόκι, σιτάρι, κριθάρι, βρώμη, βρίζα, ορόβι (ρεβίθια), κουκιά, φασόλια, φακές, γίγαντες πατάτες, φασολάκια, ντομάτες, πιπεριές, μαϊντανό, σέλινο, πράσα, λάχανο
 σήμερα: τα παραπάνω εκτός της εκτροφής ζώων και επί πλέον τώρα αρακά, μπρόκολο (είναι «αυτάρκεις»)
 ιδιωτικά και δημόσια δέντρα και μικροπωλητές : καρύδια (κουκόσιου), αμύγδαλα, σταφύλια, κυδώνια, κορόμηλα, κεράσια, δαμάσκηνα, ροδάκινα, νεκταρίνια.
2. Παλιότερα ανταλλαγή λάδι και αλάτι με κρέας
3. Δεν έχουν εύκολη πρόσβαση στα φρέσκα ψάρια «ενώ τους αρέσουνε» και δεν μπορεί να ψαρέψει από το ποτάμι γιατί είναι μεγάλος σε ηλικία.
4. Γάλα: τυρί φέτα σε ξύλινα βαρέλια, βούτυρο «συντηρούσαν ωμό το γάλα 2,3 μέρες και μετά βγάζανε βούτυρο στο μπουτυνέλου», μυζήθρα, παλιότερα το ξινόγαλο και το τυρί σε τομάρι γίδινο (δέρμα από κατσίκι ξυρισμένο και επεξεργασμένο με διάφορα βότανα: κόκκινο πουρνάρι, φλούδα από αμυγδαλιά, φύλλο από αγριομηλιά, φύλλο από βελανιδιά), γαλοτύρι (από φθινοπωρινό γάλα το βράζουνε το αφήνουνε σε θερμοκρασία δωματίου «παχαίνει», «κόβει» νερό και το στραγγίζουνε), τραχανάς
 Παλιότερα χτυπούσαν το γάλα και τον αφρό (βούτυρο) τον έβαζαν στις πίτες
 Κρέας: παστό δηλ. κομμάτια κρέας τοποθετημένα σε ξύλινα βάζα, μια στρώση κρέας μια αλάτι, το αφήνανε 2 μήνες και μετά το βγάζανε και το στεγνώνανε
 επίσης: λουκάνικα (κρέας από χοιρινό, γίδινο, μοσχάρι, πρόβατο μέσα σε έντερο με μπαχαρικά)
 Λαχανικά: τουρσί (αγγούρι, πιπεριές, ντομάτες, λάχανο),
 αρακάς και φασολάκια: καθαρισμένα συντηρούνται στην κατάψυξη
 ντομάτες: παρασκευή σάλτσας ντομάτας

Σιτηρά: παλιά τα συντηρούσαν σε αμπάρες, ξύλινα βαρέλια που είχαν μια πόρτα και από κει τα έπαιρναν

Φρούτα: ξυνόμηλα τοποθετημένα σε άχυρα στα υπόγεια

Σταφύλια: παρασκευή κρασιού

5. Γίδινο κρέας με μακαρόνια (κάρνι κου μ'κ'ρούνι), κολοκυθόπιτες με «πέτρα» δηλ. φύλλα, λαχανόπιτες (πίτ' κου β'ιάρτζ), κεφτέδες με πράσα (κιφτέτζ κου πράσ'), φασόλια με κρέας (φ' σούλι κου κάρνι), χοιρινό με λάχανο, πατάτες, ρύζι, μακαρόνια, τραχανάς, κουρκούτι (με καλαμποκίσιο αλεύρι με πράσο), όσπρια, κασάτα, κιμά, αρακά, φασολάκια, ντομάτες, κουκιά, πιπεριές «ότι έχει ο κήπος»

Σήμερα: σιταρένιο ψωμί, μικρότερη κατανάλωση από πίτες και μεγαλύτερη πρόβειου κρέατος και ελαιολάδου

6. Με τον ίδιο τρόπο

7. Πρωινό: τραχανάς, γάλα

Στην εργασία: ψωμοτύρι

Βραδινό: ότι υπάρχει

Κατανομή στη βδομάδα: 1 κρέας, 1 κιμά, 2 όσπρια, 1 πίτα, 1 αρακά ή φασολάκια

8. Αρραβώνες: τηγανίτες

9. Δεκαπενταύγουστο: αρνί, κασάτα

Απόκριες: κρεατόπιτα, τυρόπιτα

10. Κουρά: αρνιά στη σούβλα

11. Χρήση κυρίως ηλεκτρικής κουζίνας και λιγότερο γάστρας, κάρβουνα, σούβλα

12. Οι πλουσιότεροι παλιότερα έτρωγαν σε μεγαλύτερη ποσότητα και συχνότητα κρέας και λάδι. Οι πιο φτωχοί κρέας έτρωγαν όταν αρρώσταινε κάποιο ζώο, δεν έτρωγαν το «καλό» το ζώο, κρέας μόνο Πάσχα, Χριστούγεννα, Δεκαπενταύγουστο

13. Ρίγανη, δυόσμο, μαϊντανό, σέλινο, πιπέρι κόκκινο και μαύρο

Λίπος: Παλιά «ξίγκι» από γίδα, προβατίνα, γουρούνι, λάδι σπάνια

Σήμερα κυρίως λάδι λίγο φυτίνη

14. χαμομήλι (στομαχικές διαταραχές και τον ύπνο, τίλιο μελισσόχορτο για (αιμορροΐδες, ύπνο) άγριος δυόσμος για τον βήχα, λαπούσιου ή χαμολεύκη για φυματίωση και βήχα

15. Δεν καταναλώνει γλυκά για λόγους υγείας

16. Μη συστηματική χρήση αντιβιοτικών στα ζώα

04. Γυναίκα, ετών 75, οικιακά, Βοτονόσι

1. μέχρι 70'-80': καλαμπόκι, πατάτες, σταφύλια, σιτάρι, φακές, φασόλια, κηπάρια, συλλογή άγριων χόρτων και μανιταριών
γίδες, αγελάδες, πρόβατα, κότες, ψάρεμα
σήμερα: κηπάρια (πράσα, λάχανο, λάπατα, φασολάκια, αγγούρια, ντομάτες, πατάτες, σπανάκι, μαρούλι, κρεμμύδια, σκόρδα, καλαμπόκι, συλλογή άγριων χόρτων (ζοχοί, ραδίκια, τσουκνίδες, σουρλίνα, μανιτάρια)
κότες
2. μέχρι 70'-80': ανταλλαγή αυγών με ζάχαρη
εισαγωγή αλατιού και λαδιού
3. Δύσκολη πρόσβαση στα φρέσκα ψάρια
4. Γάλα: τυρί, γιαούρτι, τραχανάς, χυλοπίτες
Κρέας: στο παρελθόν ζαστραμά, παστραμά
Κυδώνι, σταφύλι, κεράσι, σύκο, καρύδι: γλυκά κουταλιού
Λαχανικά: τουρσί
5. ντολμαδάκια (σαλμαδάκια με αμπελόφυλλα), φασόλια, φακές, μακαρόνια, πισπιλίτα (πίτα με πράσα, σπανάκι, τραχανά, λάδι, καλαμποκίσιο αλεύρι), πέστροφες, λίγες φορές μπομπότα (καλαμποκίσιο ψωμί που μέσα ρίχνουν και «λουίζα» για να γίνει μαλακό), κεφτέδες με πράσα, κρέας με λαχανικά ή με ρύζι ή με μακαρόνια, κολοκυθόπιτα, λαχανόρυζο
6. Όχι
7. Πρωινό: παλιά κουρκούτι με καλαμποκίσιο ψωμί και τραχανά τώρα τραχανά
Στην εργασία: πίτες, ψωμοτύρι
Νηστεία: φασόλια, λάχανα, πράσα
Κατανομή στη βδομάδα:
Σήμερα: 2 φορές κρέας, αραιά ψάρι, 3 όσπρια, λαχανικά, 1 πίτα
Παλιά: Περισσότερες πίτες, λιγότερο κρέας
8. Αρραβώνες: τηγανίτες
Γάμος: αρνιά
Γέννηση: τηγανίτες
Κηδείες: γίγαντες
9. Χριστούγεννα: χοιρινό
Πρωτοχρονιά: κασόπιτα και κρέας
Πάσχα: αρνί, κατσίκι
Δεκαπενταύγουστο: κασόπιτα και κρέας

Την γιορτή του Αγ. Σωτήρος και 25 Μαρτίου: παστό μπακαλιάρο με κρεμμύδια

Απόκριες: κρεατόπιτα

10. Κουρά: αρνιά, κασάτα
11. Πετρογκάζ και ηλεκτρική κουζίνα και λιγότερο γάστρα
12. Παλιότερα οι τσιφλικάδες έτρωγαν πιο πολύ κρέας και ελαιόλαδο
13. Κόκκινο και μαύρο πιπέρι, ρίγανη, δυόσμο
Παλιότερα λίπος από ζώα και λίγο ελαιόλαδο
Σήμερα: Κυρίως ελαιόλαδο, λίγο βούτυρο
14. Τσουκνίδες για την πίεση, χαμομήλι για το στομάχι
15. Όχι
16. Μόνο κοπριά στα κηπευτικά

05. Γυναίκα, ετών 54, αργυροχρυσόχοος, Μέτσοβο

1. Παλιά: πρόβατα, γουρούνι
Σήμερα: μόνο κότες
Συλλογή άγριων χόρτων (ξινήθρα, νάνες), μανιτάρια, κηπάρια (λάπατα, σπανάκι, παζί (σέσκουλο), πράσα, λάχανο, μπρόκολο, κουνουπίδι, φασολάκια, μελιτζάνες), όσπρια
Γεωργικές καλλιέργειες: 45 δέντρα (μηλιές, συκιές, καστανιές, καρυδιές, μηλιές, κυδωνιές, λωτό)
2. Εισαγωγή λαδιού από παραγωγό από την Κόρινθο καθώς και εισαγωγή αλατιού παλιότερα
3. Δύσκολη πρόσβαση σε φρέσκα ψάρια
4. Γάλα: γιαούρτι από πρόβειο γάλα, τραχανάς, χυλοπίτες. Παλιά έφτιαχνε και τυρί που διατηρούσε σε ξύλινα βαρέλια στο υπόγειο
Κρέας: παλιότερα παστραμάς
Λαχανικά: μελιτζάνες, φασολάκια στην κατάψυξη
Παλιότερα: στέγνωνε λάπατα για τον χειμώνα
Φιρίκια, κυδώνια, καρύδια, σύκα: γλυκά κουταλιού
5. πίτα ντι κουτσάνι και πρασ' (λαχανόπιτα), πράσα με κεφτέδες (πράσου κου κιφτέτζ), φασολάκια, γεμιστά, τραχανόπιτα, πισπιλίτα, κασάτα, χυλοπίτες, γίγαντες με λάχανα στο ταψί (γίγαντες κου βιάρτζ'), φακές, μπριγιάμ, παστίτσιο
6. Όχι
7. Πρωινό: γάλα

- Στην εργασία: ψωμί με κεφαλοτύρι
 Νηστεία: όσπρια, μπριγιάμ, γεμιστά, φασολάκια
 Βραδινό: τραχανάς, χυλοπίτες
 Ειδικά στα παιδιά: γάλα και τραχανά το πρωί και ψωμί, κολάστρα
 Κατανομή στη βδομάδα: 2 όσπρια, 2 κρέας, 1 πίτα, 1 ψάρι (παστό μπακαλιάρο με κρεμμύδια)
8. Αρραβώνες: αρνί, κασάτα
 Γάμος: αρνί, κασάτα
 Γέννηση: τηγανίτες στις λεχώνες
 Κηδείες: φασόλια
9. Ονομαστικές εορτές: κεφτέδες, αρνί, κασάτα, τυριά
 Χριστούγεννα: κοτόσουπα μετά την εκκλησία και τηγανιά χοιρινή
 Πρωτοχρονιά: κοτόπιτα ή κρεατόπιτα
 Απόκριες: πριν την καθαρή Δευτέρα κάθε μέρα πίτες, παλιά το έθιμο της «χάψας»
10. Χοιροσφάγια: Παλιά έτρωγαν «μπουμπάρο», τηγανιά, πηχτή (πατσάς γουρουνιού και τώρα), μπάκο (βραστό ρύζι στο αίμα και γέμιζαν τα εντόσθια)
 Κουρά: ψητά αρνιά, κασάτα
11. Παλιά: γάστρα, τηγάνι σε φλόγιστρο
 Σήμερα: ηλεκτρική κουζίνα, σούβλα, κάρβουνα
12. Παλιότερα οι τσιφλικάδες έτρωγαν πιο πολύ κρέας
13. Μπαχαρικά: πιπέρι, ρίγανη, δυόσμο
 Λίπος: Παλιότερα βούτυρο, χοιρινό λίπος, ελαιόλαδο
 Σήμερα ελαιόλαδο λίγο βούτυρο
14. Βότανα: δυόσμο με κρασί, τίλιο για το αναπνευστικό, τσάι βουνού, άγρια παπαρούνα
15. Όχι
16. Τίποτα
06. Γυναίκα, ετών 62, οικιακά, Βοτονόσι
1. μέχρι 70'-80': αγελάδες, πρόβατα, γίδες
 κηπάρια (πατάτες, κρεμμύδια, σκόρδα, μελιτζάνες κ.λ.π.)
 συλλογή άγριων χόρτων (σουρλίγια, ζοχοί, τσουκνίδες, λάπατα, λίγα μανιτάρια), ψάρεμα
 Κυνήγι: φάσες, πέρδικες, λαγούς, τσίχλες, μπεκάτσες
 Σήμερα: κηπάρια, συλλογή άγριων χόρτων, σπάνια ψάρεμα, κυνήγι

2. Παλιότερα αντάλλασσε άγρια χόρτα που μάζευε με κεράσια, πετρέλαιο
Και έκαναν εισαγωγή σε ζάχαρη, ελαιόλαδο, αλάτι
3. Ανέκαθεν ψάρια
4. Γάλα: τραχανάς, τυρί, γιαούρτι, γκίτζα (μυζήθρα)
Κρέας: Παστό κρέας(κόβουν το κρέας σε μερίδες, το αλατίζουν και το τοποθετούν στη σειρά σε ξύλινο βαρέλι), λουκάνικα που τα κρεμούν πάνω από τη φωτιά για να στεγνώσουν
Λαχανικά: Παλιότερα περνούσε τα φασολάκια σε κλωστή και τα στέγνωνε για τον χειμώνα
Σταφύλι, κεράσι, καρύδι: γλυκά κουταλιού
5. Πράσου κου ντουρντούφ' (πράσα με πατάτες), φ'σούλ' κου στάγι (φασόλια με λάπατα), ντουρντούφι κου κοτόπουλου (πατάτες με κοτόπουλο), κάρνι κου μ' κ' ρούνι (κρέας με μακαρόνια), πít' ντι κουρκουμπέτου κου στ' φιτζ κου κουκόσ'(κολοκυθόπιτα με σταφίδες και καρύδια), πατατόρυζο, τραχανάς
6. Όχι
7. Πρωινό: τραχανάς και παλιότερα κουρκουτόγαλο
Στην εργασία: πίτα με γκίτζα
Νηστεία: (στουμπισμένο καρύδι, ρίγανη, κόκκινο πιπέρι, αλάτι, αλεύρι, λάχανο), πίτα, «τουρλού» λαχανικά
Κατανομή στη βδομάδα:
3 φορές κρέας και ψάρι, 1 πίτα, 1όσπρια, λαχανόρυζο, λαδερά
8. Αρραβώνες: πράσα με κρέας ή κρέας με πατάτες
9. Χριστούγεννα: χοιρινό, μπουμπάρου (το παχύ έντερο με πνευμόνια από κατσίκια), λουκάνικα
Πάσχα: αρνί , κατσίκι, μπουμπάρου
25 Μαρτίου, 6 Αυγούστου: παστό μπακαλιάρο
10. Δεν συμμετέχει
11. φούρνο στο παρελθόν σήμερα μόνο πετρογκάζ και ηλεκτρική κουζίνα
12. Διαφορές μόνο στο παρελθόν κυρίως στο κρέας στους δυνατότερους οικονομικά
13. Κόκκινο, μαύρο πιπέρι, σκόρδο, μαϊντανό, δυόσμο, ρίγανη
14. Σκορπίδι, αγριάδα για τα νεφρά, πατάτες με πιπέρι στον πονοκέφαλο, εντριβή με πιπέρι, ζέστειναν κρασί , πίτουρα για την κοιλιά
15. Ιδιαίτερη προσοχή στην συλλογή μανιταριών
16. Δεν χρησιμοποιεί

07. Άνδρας, ετών 60, πρώην υπεύθυνος στο Ίδρυμα «Γοσίτσα», Μέτσοβο

1. Παλαιότερα: αγελάδες, κατσίκες

Κηπάρια (ντομάτες, πράσα, πατάτες κ.λ.π.) συλλογή άγριων
λάπατων

Κυνήγι (αγριογούρουνο)

Σήμερα: τίποτα από τα παραπάνω, κτηνοτροφικά προϊόντα, λαχανικά τα
προμηθεύεται από την ντόπια αγορά

2. Παλιότερα: ανταλλαγή (έδιναν αυγά έπαιρναν ρύζι), εισαγωγή αλατιού από
την Αμφιλοχία και αλευριού, ζάχαρης, χαλβά από τα Τρίκαλα
Εξαγωγή κρέατος και κεφαλοτύρι στο εξωτερικό

3. Παλαιότερα: το λάδι, ψάρια

4. Γάλα: τυρί φέτα, βούτυρο, κεφαλοτύρι, γιαούρτι, χυλοπίτες, τραχανά

Κρέας: ζαστραμά (έβραζαν το κρέας με το λίπος του και το κρεμούσαν σε
σκοινί να στεγνώσει), λουκάνικα

Λαχανικά: τα λάπατα τα στέγνωναν σε σκιερό μέρος για τον χειμώνα

Κυδώνι, καρπούζι, μήλα, καρύδι, κεράσι, τριαντάφυλλο: γλυκά κουταλιού

Σταφύλια: κρασί, τσίπουρο

5. πράσα με κεφτέδες, λαχανόπιτα, πισπιλίτα (λάχανο, τυρί, τραχανά, πράσο), πίτ'ντι κ' λ'
κ' νιου, πίτα τάσα από μπομπότα (αλεύρι καλαμποκίσιο, πράσο, τυρί, λίγο πιπέρι τα
ζυμώνουν και τα απλώνουν στο ταψί), πίτα ντι λάπτε (πίτα από γάλα), γίδα βραστή,
κεμπάπ πρόβειο, τραχανά, χυλοπίτες, όσπρια. Παλιότερα έτρωγαν στιφάδο από κυνήγι
αγριογούρουνου και ρεβίθια όχι τώρα

6. Όχι

7. Πρωινό: τραχανά, ψωμί με ζάχαρη, ψωμί με λάδι και αλάτι παλιότερα

Στα παιδιά: αλεσμένο πλιγούρι και γάλα

Κατανομή στη Βδομάδα σήμερα: κάθε μέρα κρέας, όσπρια, 2 φορές πίτες σπάνια
λαδερά

8. Αρραβώνες: κρέας ψητό με πατάτες, κασάτα, χορτόπιτα, κουφέτα (άσπρα, κίτρινα,
κόκκινα), τηγανίτες

Γάμος: αρνιά, πατάτες, τσορβάς (σούπα από πρόβειο κρέας με ρύζι)

Γέννηση: παπάρα από κρασί στις λεχώνες καθώς τηγανίτες και κουραμπιέδες

Κηδείες: γλυκό κυδώνι, και στο μνημόσυνο κοπέλες με καλάθια, μοιράζουν κομμάτια
ψωμιού φτιαγμένο με μαγιά από ρεβίθια

Βάφτιση: Παραδοσιακά του γάμου

9. Χριστούγεννα: τσιγαρίδες (έβγαζαν το λίπος από το χοιρινό και το τηγάνιζαν να λιώσει. Οι τσιγαρίδες ήταν τα κομμάτια που απέμειναν), πηχτή (πατσάς)
Πάσχα: αυγά, κουλουράκια
Δεκαπενταύγουστο: κρέας κεμπάπ
Απόκριες: κρέας πρόβειο, πίτα τιάσ' (χόρτα και τυριά)
10. Τρύγος: καρπούζι, τυρί, σταφύλι
Κουρά: κασάτα (αρχοντική πίτα)
11. Παλιά χρησιμοποιούσανε χάλκινες κατσαρόλες που τις γανώνανε γανωτές και ειδική κατσαρόλα με αλυσίδα που ζεσταίνανε το νερό για να πλύνουν τα πιάτα
12. Οι πλούσιοι κτηνοτρόφοι τσιφλικάδες παλιότερα τρώγανε τον τσορβά (σούπα από κρέας με ρύζι), μακαρόνια, λάδι, ελιές, τυριά πιο πολύ σε σχέση με τους φτωχούς
13. Ρίγανη, δυόσμο, βασιλικό, πιπέρι, σορχίνα (μπαίνει στο κεμπάπ),
Λίπος: Παλιότερα χοιρινό και πρόβειο λίπος, τώρα όχι
14. σαλέπι για τον λαιμό και την βρογχίτιδα, βαλεριάνα ηρεμιστικό, τσάι, φιλίρα για (βήχα, βρογχίτιδα, πονοκέφαλο), μέντα για το στομάχι, τριφυλόσπορος για την πίεση, αφροξιλιά για τον βήχα
15. Όχι
16. Δεν ασχολείται

08. Άνδρας, ετών 78, Καφεζαχαροπλαστείο, Μέτσοβο

1. μέχρι 70' : αγελάδες, ψάρεμα(μπριάννα, μαρίτσο), κηπάρια (μαρούλι, πράσο, πατάτες, φασολάκια, σπανάκι) συλλογή άγριων χόρτων (τσουκνίδες, λάπατα)
σήμερα: μόνο κηπάρια, συλλογή χόρτων
2. Παλιότερα εισαγωγή λαδιού από Παραμυθιά και ζάχαρης από τα Τρίκαλα
3. Δύσκολη πρόσβαση σε φρέσκα ψάρια εκτός των πεστρόφων από την τεχνητή λίμνη
4. Γάλα: τραχανάς, χυλόπιτες, βούτυρο, τυρί (το τυρί παλιότερα το συντηρούσαν σε ξύλινα βαρέλια αλλά και σε τομάρι από αρνί)
Σταφύλια: κρασί, τσίπουρο παλιότερα όχι τώρα
Λαχανικά: στέγνωσαν λάπατα για τον χειμώνα
Κεράσι, κορόμηλο, αχλάδι, κολοκύθι: γλυκά κουταλιού
5. Πρασόπιτα (κουλούρι), πισπιλίτα, κασάτα, όσπρια, παστίτσιο, κρέας ψητό, τραχανάς, χυλόπιτες, φασολάκια
6. Όχι

7. Πρωινό: τραχανάς, γάλα, χυλοπίτες, κρασί ζεστό με ψωμί και ζάχαρη, ψωμί καλαμποκίσιο και ελιές
Μετακινήσεις: ψωμί, τυρί, γάλα
Νηστεία: φασόλια, πατάτες
Κατανομή στη βδομάδα:
Σχεδόν κάθε μέρα κρέας (παλιότερα κρέας έτρωγαν 1 φορά το μήνα όταν έσφαζαν δικά τους ζώα) , 1 φορά πίτα, 2 φορές όσπρια- λαδερά.
8. Γάμο: κεμπάπ, κοκορέτσι, αρνί ψητό, παστίσιο
Γέννηση: μαυροδάφνη και τηγανίτες στις λεχώνες
Νηστεία: ψάρι, φασόλια, πατάτες
9. Ονομαστικές γιορτές: κασάτα, κρασί
Απόκριες: μετά τα κρεατινά τυριά
10. Δεν συμμετέχει σε τίποτα ο ίδιος
11. Γάστρα, σουβλά (παλιότερα χρησιμοποιούσαν χαλκωματένιες κατσαρόλες και ειδικό γκιούμι για την φασολάδα) , ηλεκτρική κουζίνα
12. Μέχρι 70'-80' οι πλούσιοι είχαν την οικονομική δυνατότητα να καταναλώσουν σταρένιο ψωμί (κουλούρι) και κρέας σε αντίθεση με τους φτωχούς οι οποίοι κατανάλωναν σχεδόν αποκλειστικά καλαμποκίσιο ψωμί και λιγότερο κρέας
13. Ρίγανη βουνίσια, πιπέρι, μπούκοβο για την φασολάδα, αλάτι
Λίπος: παλιότερα βούτυρο, χοιρινό λίπος και λιγότερο ελαιόλαδο τώρα κυρίως ελαιόλαδο λίγο φυτικό λίπος
14. τσάι, χαμομήλι ως ηρεμιστικό, πεντάνι για τον κολικό, βρίζα για τις πέτρες στα νεφρά, φύλλα άγριου καπνού στην πληγή
15. Αρνητική στάση ως προς: αυγά, κρέας
16. Δεν ασχολείται

09. Γυναίκα, ετών 62, πωλήτρια ειδών λαϊκής τέχνης, Μέτσοβο

1. μέχρι '70-'80: πρόβατα, κηπάρια, καλαμποκι, φασόλια, γίγαντες, συλλογή άγριων χόρτων, καρυδιών, σύκων
σήμερα: από τα παραπάνω συλλογή άγριων χόρτων, καρυδιών, σύκων, σταφύλια
2. Δεκαετία του '70- '80 εξαγωγή κεφαλοτύρι, φέτα τυρί
3. Παλιότερα δύσκολη πρόσβαση στα ψάρια
4. μέχρι 70'-80': σταφύλια: κρασί, τσίπουρο και σήμερα

Γλυκά κουταλιού: καρύδι, πορτοκάλι, κίτρο, σύκο, πέργαμο και σήμερα

κρέας: παστό κρέας (αλάτιζαν το χοιρινό και πρόβειο κρέας και το στέγνωναν στο τζάκι), λουκάνικα (κυρίως από πρόβειο κρέας και λιγότερο χοιρινό)

Γάλα: φέτα τυρί (από πρόβειο και γίδινο γάλα), κεφαλοτύρι, βούτυρο, τραχανάς

Όσπρια, δημητριακά: τοποθέτηση σε ντουλάπι με σίτα

Λαχανικά: λάπατα (μπρουμάνικα) τα στεγνώνουν σε σεντόνια όχι στον ήλιο να μην κιτρινίσουν και τα βάζουν στις πίτες τον χειμώνα και σήμερα

Κρεμμύδια, σκόρδα: Τα αφήνανε να κάνουν «κεφάλι» και τα κρεμούσανε για να ξεραθούν

Πράσα: τα έβαζε σε ένα μέρος στο σπίτι τα σκέπαζε με φτέρες να τα έχει για τον χειμώνα και σήμερα

Καμπρολάχανα: τα διατηρούσαν στο χώμα και τα σκέπαζαν με φτέρες για τον χειμώνα.

Σήμερα: Από τα παραπάνω για τα άγρια λάπατα συνεχίζει το ίδιο για τα πράσα που τις δίνουν γειτόνισσες που έχουν κήπους επίσης από σταφύλια βγάζουν κρασί, ακόμη φτιάχνει γλυκά κουταλιού από φρούτα

Φασολάκια: τα πλένει τα καθαρίζει και τα βάζει στην κατάψυξη

5. φασόλια σούπα ή στο ταψί με λάχανα, φακές, κοτόπουλο, πράσσα με κεφτέδες (το παραδοσιακό τους), κρέας με πράσα, φασολάκια, πατατόρυζο, πρασόρυζο, λαχανόρυζο, πισπιλίτα, κασάτα, μακαρόνια, ψάρι.

6. Τα τυριά που πουλούσαμε τα φτιάχναμε με τον ίδιο τρόπο με τα δικά μας

7. Πρωινό: ψωμοτύρι παλιά, τσάι, γάλα τώρα

Στην εργασία: παλιά ψωμοτύρι, αυγό σήμερα ψωμί κεφαλοτύρι

Βραδινό: τραχανά ή ότι περίσσεψε από το μεσημέρι ή αυγά τηγανιτά

Μετακίνηση: παλιότερα που μετακινούνταν με τα πρόβατα πίττες (στριφτή για να είναι πιο στεγνή να μην χαλάει), ψωμί, τυρί, κεφτέδες

Νηστεία: τσάι, λαχανικά

Κατανομή στη βδομάδα σήμερα: 2 φορές κρέας κόκκινο ή κοτόπουλο, 1 ψάρι, 1 στις 15 μέρες όσπρια, πίτες, λαχανικά

Παλιότερα: 1 κρέας ή και πιο αραιά, 2 όσπρια, 2 πισπιλίτα και κασάτα, τις υπόλοιπες ότι είχε ο κήπος

Στα φαγητά που τρώνε τώρα υπάρχει μεγαλύτερη ποικιλία, τρώνε ότι και παλιότερα αλλά πιο αραιά τα φαγητά που συνήθιζαν από παλιά.

8. Γάμο: παλιά από πρόβειο κρέας πρώτο πιάτο σούπα με ρύζι δεύτερο πιάτο κρέας με πατάτες ή στιφάδο (βουλοσίτα), κασάτα. Σήμερα αρνιά ψητά έτοιμα στα μαγαζιά
Αρραβώνες: αρνιά ψητά, πίττες επίσης παλιά τηγανίτες, κουραμπιέδες ρεβανί
Γέννηση: Τηγανίτες, κουραμπιέδες
Κηδεία: γίγαντες ή κρεατικά
Τα παραπάνω γινόταν σε μεγαλύτερο βαθμό στο παρελθόν
9. Χριστούγεννα: παλιά αρνί στη γάστρα, χοιρινό ή σούπα από πρόβειο κρέας ή κρέας με πράσα, κρέας με πατάτες τώρα μεγάλη ποικιλία
Πάσχα: μισό αρνί στη σούβλα μισό στην κατσαρόλα με λάπατα παλιά και τώρα
Δεκαπενταύγουστο: Τα ίδια με τα προηγούμενα
Απόκριες: Πρώτη Κυριακή κρέας πρόβειο ή αρνί, δεύτερη μπακαλιάρo παστό παλιά τώρα φρέσκο, της Τυροφάγου πισπιλίτα με πράσα και τυρί
10. Κουρά: αρνί ψητό, γιαούρτι, σαλάτες
11. μέχρι δεκαετία '70 '80 : γάστρα, φούρνο με ξύλα, πυροστιά με ξύλα
σήμερα: ηλεκτρική κουζίνα. Σήμερα αλλά και παλιότερα τα φαγητά είναι βραστά ή ψητά ελάχιστα τηγανιτά
12. Σήμερα δεν υπάρχουν διαφορές ίσως παλιότερα ναι
13. κόκκινο, μαύρο πιπέρι, σάλτσα ελάχιστη, ρίγανη, μαϊντανό
Λίπος: σχεδόν μόνο ελαιόλαδο, ελάχιστο βούτυρο
14. χαμομήλι, τσάι για τον λαιμό. Παλιά μάζευε από το βουνό τώρα τα αγοράζει.
15. Όχι
16. Όχι

10. Άνδρας, ετών 70, κτηνοτρόφος, Μέτσοβο

1. μέχρι 2 χρόνια πριν είχε 2000 πρόβατα, κηπάρια, συλλογή άγριων χόρτων και γουρούνι παλιότερα
2. Παλιότερα εισαγωγή αλατιού. Το γάλα το έδιναν ή στο ίδρυμα στο Μέτσοβο το καλοκαίρι ή όταν ξεχειμώνιαζαν στα Τρίκαλα στα εκεί τυροκομεία.
3. Λόγω της οικονομικής του άνεσης και των συνεχών μετακινήσεων είχε πάντα πρόσβαση σε όλα

4. Γάλα: τυρί φέτα, τραχανάς, γιαούρτι
Παλιότερα το φρέσκο τυρί που αλάτιζαν το διατηρούσαν σε τουλούμι
 5. Φασόλια, κρέας, μπακαλιάρο, πέστροφες, λυθρίνι, φακές, πατάτες, ρύζι, στιφάδο (βουλοσίτ'), πίτες, λάχανα, φρούτα, μπισκότα, γλυκά
 6. Όχι
 7. Πρωινό: ανέκαθεν τρίψα γάλα με μπουράτα (άσπρο ψωμί)
Στην εργασία: όταν δούλευα ψωμοτύρι, ελιές, κονσέρβες
Μετακίνηση προς τον χειμερινό και καλοκαιρινό προορισμό: μπακαλιάρο, καρύδια, κρέας, ρύζι, φασόλια, αρνί, κονσέρβα σαρδέλα, μπισκότα, γάλα στο τουλούμι
Κατανομή στη βδομάδα:
Κρέας καθημερινά παλιότερα τώρα 1 φορά, 3 φορές πίτα και ποικιλία φαγητών
 8. Αρραβώνες, Γάμο: κρέας με πατάτες στη γάστρα ή βραστό
Γέννηση: τηγανίτες
 9. Ονομαστική γιορτή: αρνί ψητό
Πρωτοχρονιά: κασάτα
Χριστούγεννα: χοιρινό κρέας (σφάζανε παλιότερα δικό τους γουρούνι)
Απόκριες: «χάψα», τραχανά με πλιγούρι και κρασί παλιότερα
 10. Χοιροσφάγια: τοποθέτηση του χοιρινού σε ξύλινα βαρέλια παλιότερα
Κουρά: αρνιά ψητά και μεζέ τα συκώτια
 11. Όλες τις τεχνικές μαγειρικής
 12. Υπήρχε παλιότερα διαφορά μεταξύ πλουσίων (τσέλιγκων) και φτωχών είχαν απ' όλα πιο πολύ.
 13. Μαύρο, κόκκινο πιπέρι, ρίγανη
Λίπος: και παλιά και τώρα ελαιόλαδο δεν υπήρχε χρόνος για να βγάλουμε βούτυρο
 14. χαμομήλι για το στομάχι, σαλέπι (φασόλι) για το στομάχι, αγριάδα για την ουρολοίμωξη
 15. Τώρα όχι μεγάλη κατανάλωση κρέατος για λόγους υγείας
 16. Δίνανε χάπια στα ζώα για την «γκαλμπάτζα» και κάνανε ενέσεις (πενικιλίνη) σε άρρωστες προβατίνες
-
11. Άνδρας, ετών 70, τσοπάνος και κτηνοτρόφος, Μέτσοβο
 1. μέχρι δεκαετία '70-'80: κατσίκες, γουρούνι, κηπάρια, φασόλια, ψάρεμα στο ποτάμι, συλλογή άγριων χόρτων (π.χ. νάνες, λάπατα) και καρπών από διάφορα δένδρα (π.χ. καρύδια, σύκα) «δεν αγόραζαν τίποτα»
σήμερα: όλα εκτός γουρούνι, λίγα ζώα, όχι ψάρεμα

2. Εισαγωγή λάδι, αλάτι παλιότερα – εξαγωγή τυρί
3. Παλιότερα δύσκολη η πρόσβαση στο ελαιόλαδο
4. Γάλα: τυρί, τραχανάς, χυλοπίτες, λίγο κεφαλοτύρι, γιαούρτι, παλιότερα διατηρούσαν το τυρί που αλάτιζαν σε τουλούμια για ένα χρόνο
 Λαχανικά: νάνες, μπουρμάνικα (λάπατα) τα στεγνωναν για να τα βάλουν σε πίτες ή για σαλάτα το χειμώνα
 Κρέας: ζαστραμάς (το μαγεύεραν με πατάτες), παστραμάς (αλάτιζαν το κρέας και μετά το έβαζαν στον καπνό να στεγνώσει
 Σύκο, καρύδι, κεράσι, βύσσινο, κολοκύθι, κυδώνι: γλυκά κουταλιού
5. φασολάδα, κρέας με πατάτες (κάρνι κου ντουρντούφι), κρέας με πράσα (κάρνι κου πράσ'), φακές, πίτα κουγκούνη (στριφτή), πίτ' ντι αλότου (χυλός με αλεύρι από προζύμι, τυριά από πάνω), τραχανάς, πατάτες γιαχνί, κασάτα, λαχανόπιτα, γάλα, ξηρούς καρπούς
6. Η επεξεργασία του τυριού είναι ίδια είτε είναι για δική μας χρήση είτε για πούλημα
7. Πρωινό: γάλα κατσικίσιο, τραχανά
 Στην εργασία: ψωμοτύρι
 Νηστεία: σταφιδόπιτα
 Στα παιδιά: γάλα και αυγό
 Κατανομή στη βδομάδα:
 Σήμερα 4 φορές τη βδομάδα κρέας, 2 φορές όσπρια, 1 πίτα, λαχανικά ενώ παλιότερα πολύ αραιά κρέας
8. Γάμο: παλιότερα οπωσδήποτε σούπα με κρέας από ρύζι (τσορβάς)
 Κηδεία: κρέας και κουλούρι (κομμάτια ψωμιού φτιαγμένο με μαγιά)
9. Ονομαστική γιορτή: γλυκό κουταλιού όπως κυδώνι κυρίως παλιότερα
 Χριστούγεννα: χοιρινή τηγανιά
 Δεκαπενταύγουστο: κρέας, τυρί, γιαούρτι
 Απόκριες: κρέας, κασάτα, «χάψα»
10. Τυροκομούσαν κατσικίσιο γάλα
 Χοιροσφάγια: Βάζανε το χοιρινό λίπος μέσα σε δοχεία, το κρέας το έβαζαν με αλάτι σε ξύλινα βαρέλια και έτρωγαν τσιγαρίδες
 Κουρά: σούβλες με αρνιά, γιαούρτι, κασάτα
11. Παλιότερα κάθε σπίτι είχε φούρνο, γάστρα σήμερα και ηλεκτρική κουζίνα
12. Οι πλούσιοι είχαν καλύτερη πρόσβαση σε όλα λόγω οικονομικής δυνατότητας
13. ειδική ρίγανη από το κηπάρι για τις πατάτες γιαχνί, ρίγανη του βουνού για τα κρέατα, σέλινο, μαϊντανό

14. δυόσμος για τον κοιλόπονο, ρίγανη για τον κοιλόπονο, ρίζα του μαϊντανού στα νεφρά και στη μέση
15. Περιορισμένο αλάτι και λίπος στα φαγητά για λόγους υγείας
16. Παλιότερα έδιναν σπίζο (βότανο) για την παρμάρα μια αρρώστια των ζώων, χάπια για την γκαλμπάτζα και βιταμίνη τουρλίνα τώρα

12. Άνδρας, ετών 62, τυροκόμος στο Τυροκομείο του Ιδρύματος Τοσίτσα , Μέτσοβο

1. μέχρι '70- 80': ψάρεμα (πέστροφες, μπριάννα), πρόβατα, γίδες, κηπάρια (πράσα, λάχανα, φασόλια, πατάτες κ.λ.π.), συλλογή άγριων χόρτων, μανιταριών (τα ψήγανε στα κάρβουνα), κότες
 σήμερα: κηπάρια, συλλογή άγριων χόρτων, κότες
2. Εισαγωγή παλιότερα αλεύρι, αλάτι
 Εξαγωγή γαλακτοκομικών προϊόντων.
 Μέχρι την δεκαετία του '70 φτιάχνανε μόνο κεφαλοτύρι και φέτα στο τυροκομείο.
 Σήμερα: μετσοβέλα (γάλα πρόβειο, αγελαδινό, κατσικίσιο μικρές ποσότητες περ. 40-44%), γραβιέρα(γάλα πρόβειο, κατσικίσιο περ. 45-47%), μετσοβόνε, μαΐσιο (κατσικίσιο με πιπέρι, από κατσικίσιο γάλα περ. 38-40%), μετσοβάνα (αγελαδινό ως παρμεζάνα περ. 40%)
3. Δύσκολη πρόσβαση σε φρούτα παλαιότερα
4. Γάλα: τυρί, βούτυρο, τραχανάς, χυλοπίτες
 Κρέας: ζαστραμάς (το πρόβειο κρέας το έβραζαν με το λίπος το γύριζαν σε πιάτα να κρυσώσει και αφού το περνούσαν σε σπάγκο το κρεμούσαν στο ταβάνι στο υπόγειο και όταν θέλανε το μαγείρευαν με μανέστρα, πράσα) Το μαγείρευαν με ζυμαρικά. Αυτό γινόταν παλαιότερα
 Λαχανικά: καμπρολάχανα και πράσα που μαζεύουνε το φθινόπωρο από τον κήπο τα διατηρούν σκεπασμένα με φτέρες. Τα λάπατα παλαιότερα και σήμερα τα στεγνώνουνε για τον χειμώνα
 Φρούτα: κίτρο, σύκα, νεράντζια, καρπούζι, καρύδι, κεράσια, βύσσινο γλυκά κουταλιού
5. κ' λκ'νιου (στριφτή πίτα), πισπιλίτα, σιέρκι (σαν φίδι στριφτή τυρόπιτα), κολοκυθόπιτα, στιάγι κου τραχανά (λάπατα με τραχανά), κρέας με πατάτες με ρύζι ή με ζυμαρικά, όσπρια, αυγά, λαχανικά και παλιότερα μανιτάρια στα κάρβουνα

6. Όχι
7. Πρωινό: όταν είχε τα πρόβατα το καλοκαίρι γάλα ψωμοτύρι τον χειμώνα τραχανά, τηγανιτά αυγά, χυλοπίτες
Νηστεία: τα συνηθισμένα νηστίσιμα φαγητά
Βραδινό: χυλοπίτες
Μικρά παιδιά: γάλα, αυγό
Κατανομή στη βδομάδα:
3 φορές κρέας (πρόβειο, γίδινο, λίγο μοσχάρι και χοιρινό, καθόλου κοτόπουλο), 2 φορές όσπρια, 2 φορές πίτες, λαχανικά
8. Αρραβώνες, Γάμο: αρνιά ψητά στη σούβλα, κασάτα
Γέννηση: τηγανίτες, κουραμπιέδες
Κηδεία: εκτός Τετάρτης και Παρασκευής κρέας. Στο μνημόσυνο μοιράζουν ψωμί που φτιάχνουν με μαγιά
9. Ονομαστικές γιορτές: γλυκά κουταλιού
Χριστούγεννα: κρέας χοιρινό ή άλλο εκτός μοσχαρίσιο
10. Τυροκομούσαν του Αη-λιός φέτα, κεφαλοτύρι και τρώγανε φρέσκο τυρί
Κουρά: γινόταν γλέντι με αρνί ψητό στη σούβλα ή στη γάστρα και στον φούρνο
Τα προηγούμενα συνέβαιναν παλαιότερα
11. Παλαιότερα όλοι είχαν φούρνο, γάστρα, σούβλα, ξύλα τώρα και ηλεκτρική κουζίνα
12. Οι πλουσιότεροι παλιότερα είχαν μεγαλύτερη και συχνότερη κατανάλωση κρέατος
13. ρίγανη, τσάι, κόκκινο-μαύρο πιπέρι, αλάτι
Λίπος: παλιότερα βούτυρο και ελαιόλαδο τώρα ελαιόλαδο
14. χαμομήλι, τσάι για το κρυολόγημα
15. τίποτα το ιδιαίτερο
16. χάπια για την καλμπάτζα, τώρα δίνουν φυράματα στα πρόβατα

13. Άνδρας, ετών 77, παλιά κτηνοτρόφος και παραγωγός προς πώληση γιαουρτιού, έμπορος ειδών λαϊκής τέχνης, Μέτσοβο

1. μέχρι 80': πρόβατα, γίδες, κηπάρια, συλλογή άγριων χόρτων
σήμερα: τα παραπάνω εκτός των ζώων
2. Παλαιότερα εισαγωγή αλάτι και λάδι
3. Παλαιότερα ήταν δύσκολη η πρόσβαση σε λάδι και φρούτα λόγω του οικονομικού
σήμερα έχουν απ' όλα
4. Κρέας: ζαστραμάς, παστραμάς, λουκάνικα

Γάλα: τυρί κυρίως με πρόβειο γάλα, γιαούρτι, κεφαλοτύρι, τραχανάς, χυλοπίτες

Λαχανικά: τα άγρια λάπατα και νάνες τα στέγνωναν για τον χειμώνα

Φρούτα: καρύδι, νεράντζι, σύκο, κολοκύθι γλυκά κουταλιού

Σταφύλια: κρασί, τσίπουρο παλιά και τώρα

Σήμερα παράγουν μόνο γιαούρτι με αγοραστό πρόβειο γάλα, επίσης αποξηραίνουν τσουκνίδες μαϊντανό, δυόσμο, ακόμη φτιάχνουν ζαστραμά, παστραμά, λουκάνικα και γλυκά κουταλιού.

5. Κρεατόπιτα, χυλοπίτες, τραχανάς, στριφτή, κασάτα, κολοκυθόπιτα, γαλατόπιτα, πισπιλίτα, κρέας με πράσα, με λάπατα ή με ζυμαρικά ή με ρύζι, φασόλια, φακές, γίγαντες, πατάτες γιαχνί, λαχανόρυζο, λαδερά, κεφτέδες, παστίτσιο

6. Όχι

7. Πρωινό: τραχανάς, ψωμοτύρι, χυλοπίτες, τσάι όταν νηστεύουνε

Στην εργασία: ψωμοτύρι ή γκίζα (μυζήθρα)

Βραδινό: όταν ήταν στα χειμαδιά (φασόλια, ρύζι, πατάτες, κρέας σπάνια) τώρα ότι περισσεύει από το μεσημέρι

Μετακίνηση: πίτες, φασόλια στεγνά σαλάτα, ψωμοτύρι

Κατανομή στη βδομάδα: παλιότερα 1 φορά στις 15 μέρες κρέας κιμά ή κοτόπουλο, 2-3 φορές όσπρια, 2 φορές πίτες, λαχανόρυζο, πατατόρυζο, πατάτες γιαχνί. Σήμερα συγκριτικά με παλαιότερα τρώνε περισσότερες φορές κρέας λιγότερες φορές όσπρια και τα υπόλοιπα φαγητά που τρώγανε σε μεγαλύτερη ποικιλία.

8. Αρραβώνες, Γάμο: ψητά αρνιά, μουσακά, παστίτσιο, πατάτες

Γέννηση: τηγανίτες, γλυκά αγοραστά, κασάτα

Βάφτιση: Ίδια με το Γάμο

Κηδεία: κρέας με κριθαράκι ή με πατάτες και στη νηστεία γίγαντες. Επίσης προσφέρουν στον κόσμο κασάτα στο αλουμινόχαρτο ή ρυζόπιτα στη νηστεία

9. Ονομαστικές γιορτές: παλιά τυρί, κεφτέδες και γλυκά κουταλιού σήμερα απ' όλα τα είδη γλυκών φαγητών και ποτών

Χριστούγεννα: χοιρινή τηγανιά, κρέας πρόβειο. Την δεύτερη μέρα των Χριστουγέννων όποιος έχει χάσει πρόσφατα πεθαμένο φτιάχνει κασάτα και μοιράζει σε συγγενείς και γείτονες

Δεκαπενταύγουστο: αρνί στη σούβλα

Απόκριες: κρέας και πίτες

10. Τυροκόμηση: γιαούρτι, φρέσκο τυρί

Κουρά: ψητά αρνιά, τσίπουρο, σαλάτες

11. Παλιά φούρνο, γάστρα και σούβλα στις μεγάλες γιορτές. Τα μαγειρικά σκεύη από χάλκωμα. Σήμερα μόνο ηλεκτρική κουζίνα
12. Οι πλούσιοι παλιότερα είχαν κρέας, λάδι, ελιές, τυριά πιο πολύ σε σχέση με τους φτωχούς
13. ρίγανη, μαύρο-κόκκινο πιπέρι, αλάτι
14. μαϊντανό για την πίεση, φλούδα από ρόδι για τη διάρροια, χαμομήλι για το στομάχι
15. Όχι συλλογή μανιταριών φόβος για δηλητηριώδεις ποικιλίες
16. Χάπια παλιά στα ζώα

14. Γυναίκα, ετών 66, οικιακά- παρασκευή και πώληση πιτών, Ανήλιο

1. μέχρι '70- '80: πρόβατα, γίδες, κότες, κηπάρια (σπανάκι, μαρούλι, μαϊντανό, φασολάκια, πατάτες, λάπατα, κρεμμύδια, κοκκινογούλια κ.λ.π.) σταφύλια, συλλογή τσαγιού, άγριων χόρτων (νάνες, λάπατα), καλαμπόκι, τριφύλλι, χορτάρι, κριθάρι, βρώμη, καρυδιές, μηλιές, κερασιές, αχλαδιές, πατάτες, φασόλια κόκκινα και άσπρα, γίγαντες, αρακά. Σήμερα: όλα τα παραπάνω εκτός από ζώα και κριθάρι, βρώμη
2. Εισαγωγή σε μύρες, αναψυκτικά από το Μέτσοβο και λάδι από Ηγουμενίτσα. Εξαγωγή πίτες που φτιάχνει η ίδια, (πατάτες, φασόλια κόκκινα, γίγαντες, καλαμποκίσιο αλεύρι αν βγάλουν μεγάλη ποσότητα). Ακόμη τριφύλλι και χορτάρι.
3. Κάπως δύσκολη η πρόσβαση σε φρέσκα ψάρια μιας και περνάει ψαράς κάθε 15 μέρες. Εύκολη πρόσβαση στα κατεψυγμένα
4. Γάλα: (παλιότερα τυρί, βούτυρο, μυζήθρα που την βάζαμε σε δοχείο με αλάτι και από πάνω λάδι και διατηρούνταν μήνες), γιαούρτι, τραχανάς (με γάλα που της δίνουν συγγενείς κτηνοτρόφοι), χυλοπίτες παλιότερα και σήμερα
 Λαχανικά: Τα άγρια λάπατα που μαζεύει τον Μάιο τα στεγνώνει σε τραπεζομάντιλο 5-6 μέρες τα τοποθετεί σε πάνινες σακούλες και τα κρεμάει στην αποθήκη χρησιμοποιούνται σε πίτες ή τα τσιγαρίζονται με λάδι, πιπέρι, αλάτι.
 Ντομάτες: τις μικρές τις πλένω τις καθαρίζω και τις βάζω σε καταψύκτη για σάλτσα τον χειμώνα
 Σταφύλια: κρασί και τσίπουρο
 Κρέας: παστοурμάς παλιότερα (στα κομμάτια πρόβειου κρέατος χωρίς κόκαλο, ρίχναμε αλάτι, πιπέρι και τα κρεμούσαμε στο τζάκι να στεγνώσουν. Έτσι το διατηρούσαμε και το μαγειρεύαμε το χειμώνα με λάχανα τραχανά και στιδήποτε άλλο). Ζαστραμάς παλιότερα (κομμάτια πρόβειου ή γίδινου κρέατος τα βράζαμε με αλάτι, πιπέρι, ρίγανη

και λάδι και το βάζαμε σε τενεκέδες με το λάδι όπου πάγωνε. Όταν θέλαμε βγάzaμε με το κουτάλι και μαγειρεύαμε)

Όσπρια: τα διατηρούμε σε ξύλινα βαρέλια ή τα κρεμάμε σε πάνινες σακούλες

Φρούτα: κορόμηλα, καρπούζι, σύκο, τριαντάφυλλο, κίτρο, μήλο, κολοκύθι γλυκά κουταλιού

Κορόμηλα: παλιότερα τα πλέναμε τα χαράσσαμε σε 2,3 μεριές και τα στεγνώναμε. Μετά τα τοποθετούσαμε σε πάνινες σακούλες κρεμασμένα στην αποθήκη τα χρησιμοποιούσαμε για στιφάδο ή γλυκό κουταλιού ή κομπόστα

5. πατάτες (ντουρντούφες) τηγανιτές ή βραστές, φακές, φασόλια, γίγαντες, πισπιλίτα, στριφτή λαχανόπιτα (κουλάτσι κου σιέρκι), λαχανόπιτα με κόθρο (πίτα ντι βιάρτζ' ντι κ'γκ'νι), τυρόπιτα (κασάτα), τραχανόπιτα, κολοκυθόπιτα, (πίτα βινίτ' αλεύρι με προζύμι ή μαγιά μπύρας λάδι και τυρί την κάνανε παλιότερα), πίτα ντι αλ'οτου (χυλό από αλεύρι νερό και αλάτι το ρίχνουν στο ταψί τον μισό χυλό και από πάνω τυρί το ψήνουν 10 λεπτά μετά ρίχνουν τον υπόλοιπο χυλό από πάνω τυρί και λάδι και το ψήνουν 1 ώρα) και αυτή την πίτα σπάνια την φτιάχνουν τώρα, γιαούρτι, κρέας (τώρα πιο πολύ μοσχάρισιο, παλιότερα πιο πολύ πρόβειο, γίδινο, χοιρινό), κοντοσουβλι, κεφτέδες, γίδα βραστή, κοτόπουλο, πλιγούρι (σπασμένο σιτάρι ζυμωμένο με γάλα και βρασμένο με τυρί), τις «νάνες» (λάχανα) που μαζεύουμε από το βουνό το καλοκαίρι τις βράζουμε πρώτα και μετά τις τηγανίζουμε με τυρί και βούτυρο τις τρώμε σαλάτα με λάδι, λεμόνι, αλάτι.
6. Τις πίτες που πουλάει κατόπιν παραγγελίας τις ετοιμάζει με τον ίδιο τρόπο όπως και για δική της χρήση
7. Πρωινό: γάλα, καφέ, τραχανά, χυλοπίτες, τσάι ή ψωμί με βιτάμ και μέλι
Στην εργασία: ψωμί, τυρί, κεφαλοτύρι, ελιές, ζαμπόν, φαγητό που έχει περισσέψει ή ανάβουμε φωτιά και ψήνουμε κρέας ή γάλα σε τουλούμι αυτό πιο πολύ παλιότερα
Νηστεία: κορόμηλα τα βράζουμε και τα τρώμε με ζάχαρη, φασόλια, πατάτες, μελιτζάνες, μπριάμι
Βραδινό: όταν είμαι όλη μέρα στη δουλειά τρώω το βράδυ το κυρίως γεύμα διαφορετικά τρώω γιαούρτι ή γάλα
Ειδικά για παιδιά: τραχανά, γίδινο γάλα, φιδέ
Κατανομή στη βδομάδα:
3 φορές κρέας (χοιρινό, μοσχάρι) ή κοτόπουλο, ίσως 1 φορά ψάρι (νωπό ή κατεψυγμένο), 2 φορές πίτα και λαχανικά που είμαστε αυτάρκεις, 2 φορές όσπρια
Παλιότερα τρώγαμε πιο αραιά κρέας για οικονομικούς λόγους
8. Αρραβώνες: τηγανίτες, κουραμπιέδες, τώρα και αγοραστά γλυκά

Γέννηση: μπουκάλι με μαυροδάφνη, κουραμπιέδες, μελαχρινή (γλυκό με αυγά, αλεύρι, καρύδια). Στη λεχώνα σούπες

Κηδεία: φασόλια, χαλβάς, ελιές, κρασί μετά την κηδεία σιτάρι, πρόσφορο

Βάφτιση: αρνιά, κρέας ψητό, κουραμπιέδες

9. Ονομαστικές γιορτές: κρέας με πατάτες, παλιότερα στιφάδο, αρνιά
Χριστούγεννα: χοιρινό. Στα παιδιά που λέγανε τα κάλαντα παλιότερα δίναμε κουλούρια τώρα λεφτά
Πάσχα: αρνί, κουλούρια (πιστουάρα)
10. Δεν συμμετέχει
11. Όλες τις τεχνικές μαγειρικής. Παλιά είχαμε φούρνο, γάστρα, μασίνα (σόμπα με ξύλα) τώρα ηλεκτρική κουζίνα, σούβλα, ψησταριά
12. Οι πλούσιοι παλιότερα όχι τώρα, για παράδειγμα έκαναν μεγαλύτερη κατανάλωση κρέατος
13. δάφνη, ρίγανη που μαζεύω εγώ, μαϊντανό, σέλινο, μπαχάρι, κόκκινο και μαύρο πιπέρι
Λίπος: παλιότερα λίγο ελαιόλαδο, πρόβειο βούτυρο ή χοιρινό λίπος. Σήμερα ελαιόλαδο και λίγο βούτυρο στα μακαρόνια, αυγά, σούπα κριθαράκι
14. μαζεύω χαμομήλι για το στομάχι, αγίασμο το φυτεύω στον κήπο είναι χωνευτικό
15. Όχι λιπαρά, όχι αυγά πολλά τυριά για λόγους υγείας
16. Μόνο κοπριά στα κηπάρια

15. Γυναίκα, ετών 75, κεντήστρα παραδοσιακών ποδιών, Ανήλιο

1. δεκαετία '70- '80: πρόβατα, κότες, γουρούνι, κηπάρια (πράσα, καρότα, πατάτες, ντομάτες, κολοκύθια, πιπεριές, βλίτα, αντίδια, λάχανο κ.λ.π.) συλλογή άγριων χόρτων, κερασιές, κορομηλιές, καρυδιές, συλλογή ξηρών καρπών (καρύδια, φουντούκια, κάστανα), καλαμπόκι για ψήσιμο και για καλαμποκίσιο αλεύρι, φασόλια άσπρα, κόκκινα, γίγαντες, σιτάρι
σήμερα: τα παραπάνω εκτός από ζώα, σιτάρι, συλλογή ξηρών καρπών
2. Εισαγωγή σε ελαιόλαδο
3. Παλιότερα δύσκολη η πρόσβαση σε ελαιόλαδο, ελιές φρέσκα ψάρια, δυσεύρετα φρούτα (π.χ. πεπόνι, καρπούζι) τώρα έχει μικροπωλητές
4. Γάλα: παλιότερα γιαούρτι, τυρί που τα φτιάχναμε το καλοκαίρι και τα διατηρούσαμε σε τενεκέδες στο υπόγειο, τραχανάς, χυλοπίτες, γιαούρτι και τώρα, επίσης σήμερα αγοράζω γάλα τον Ιούνιο και το διατηρώ στην κατάψυξη για τον χειμώνα. Αυτό το γάλα προέρχεται από πρόβατα που βόσκουν μόνο χόρτο σε μια περιοχή την «φοντάνα μάρι»

Κρέας: παλιότερα ζαστραμάς, παστραμάς, λουκάνικα και τώρα (μέσα σε έντερο βάζουμε ανακατεμένο χοιρινό, μοσχαρίσιο, πρόβειο κρέας της αρεσκείας μου, πράσο, αλάτι, κόκκινο πιπέρι, ρίγανη, μπαχάρι και το στεγνώνουμε

Λαχανικά: μαζεύω άγρια λάπατα και τα στεγνώνω για τον χειμώνα (τα βάζω σε πίτες, ή τα κάνω τσιγαριστά ή σαλάτα ή γιαχνί με κρέας), άσπρα κολοκύθια (τα τρίβω στον τρίφτη και τα διατηρώ σε σακούλες στον καταψύκτη, για πίτες), διατηρώ φασολάκια στον καταψύκτη, στεγνώνω μαϊντανό, άνηθο, δυόσμο

παλιότερα: πράσα, λάχανα τα βγάζαμε το φθινόπωρο και τα διατηρούσαμε για τον χειμώνα σε αυλακίες σκεπασμένα με φτέρες ακόμη τα φασολάκια τα καθαρίζαμε, τα πλέναμε και τα περνούσαμε σε κλωστή και αφού τα στεγνώναμε τα τοποθετούσαμε σε τενεκέ ή σε σακούλα για τον χειμώνα. Επίσης παλιότερα έκανα διάφορα λαχανικά τουρσί

Φρούτα: πορτοκάλι, κεράσι, βερίκοκο, μήλο, κορόμηλο γλυκό κουταλιού ή μαρμελάδα

Παλιότερα τα κορόμηλα αφού τα τρυπούσαμε με πιρούνι, τα στεγνώναμε και τα χρησιμοποιούσαμε τον χειμώνα σε φαγητά όπως στιφάδο με κρέας

5. κιφτέτζ κου πράσ' (κεφτέδες με πράσα) κύριο φαγητό, κάρνι κου στιάγι (κρέας με λάπατα), κάρνι κου ντουρντούφι κου τζάμ' (κρέας με πατάτες με κόκκινο πιπέρι), γιαπράκια με αμπελόφυλλα, τραχανά, χυλοπίτες, πισπιλίτα, κασάτα, κολοκυθόπιτα, τραχανόπιτα, λαχανοντολμάδες, φασόλια, φακές, γίγαντες, κοτόπουλο, κολοκυθάκια, φασολάκια, γεμιστά, ψάρι (συνήθως κατεψυγμένο), λουκάνικο με πατάτες, σπετσοφάι, ξηρούς καρπούς, πίτ' ντι φ' σούλι (φασουλόπιτα, κόκκινα φασόλια τα βράζουμε και αφού στρώσουμε καλαμποκίσιο αλεύρι με νερό στο ταψί ρίχνουμε από πάνω τα φασόλια με τον ζωμό λάδι, αλάτι πιπέρι και ψήνουμε) αυτή δεν την μαγειρεύω τώρα, επίσης μαγειρεύω πιο αραιά σε σχέση με παλιότερα πιτ' ντι ντουρντούφι (πατατόπιτα, πατάμε τις βρασμένες πατάτες με κόκκινο πιπέρι, ρίγανη, λάδι, τυρί φέτα στο ταψί χωρίς φύλλο)

6. Όχι

7. Πρωινό: τραχανάς, χυλοπίτες, τώρα πιο πολύ ψωμί φρυγανισμένο με μέλι και γάλα, τσάι στη νηστεία

Στην εργασία: ψωμοτύρι, κεφτέδες, πίτες. Παλιά τραχανά, χυλοπίτες, πίτ' βινίτα (κουρκούτι με μαγιά που γίνεται γρήγορα)

Νηστεία: τσάι, φασόλια, φακές, ρεβίθια

Βραδινό: παλιότερα ότι είχε μείνει από το μεσημέρι ή πίτα, τώρα μανέστρα, τραχανά, χυλοπίτες, τοστ, γιαούρτι

Κατανομή στη βδομάδα:

Παλιότερα: 1 φορά προύνη χιάρτι (ορφανό στιφάδο με πατάτες, κρεμμύδια, κορόμηλα στεγνά), 2 φορές φασόλια, φακές, 1 φορά γίγαντες, 1 πράσο, 1 φορά λάχανο άσπρο με τραχανά (κουτσάνου κου τρ' χανα), ντουρντούφι κου τρ'χανά (πατάτες με τραχανά), πατάτες με ρύζι, πισπιλίτα 1 φορά, ψάρι ή μπακαλιάρο ή κυπρίνους και χέλια από την λίμνη των Ιωαννίνων 3 φορές το χρόνο.

Σήμερα: 1 φορά τη βδομάδα κρέας (πιο πολύ μοσχάρι), 1 κοτόπουλο, 1 ψάρι (κυρίως κατεψυγμένο), 1 κεφτέδες, από 1 φορά κολοκυθάκια, φασολάκια, γεμιστά ή όσπρια, 1 λαχανόπιτα και τυρόπιτα, λουκάνικο 1 στις 15 μέρες

8. Αρραβώνες: κρέας με πατάτες, κασάτα, κρέας σούπα με ρύζι, τηγανίτες

Γάμο: ειδικό ψωμί με μαγιά από ρεβίθια, κρέας σούπα με ρύζι, κρέας με πατάτες, στιφάδο, τυρί, κρασί, τα ξημερώματα έδιναν στον κουμπάρο τηγανίτες με ζάχαρη

Αυτά συνήθιζαν κυρίως παλιότερα σήμερα αρνιά ψητά και ποικιλία φαγητών

Γέννηση: παλαιότερα τηγανίτες, κρασί στη λεχώνα για να μαζέψει η κοιλιά της

Κηδεία: γίγαντες, ρύζι, χαλβάς, ελιές

Βάφτιση: κρέας με πατάτες, τηγανίτες, караμέλες

9. Ονομαστικές γιορτές: τα ίδια

Χριστούγεννα: χοιρινή τηγανιά, κρέας σούπα με ρύζι

Πάσχα: αρνί, μαγειρίτσα

Δεκαπενταύγουστο: κρέας με πατάτες

Απόκριες: κρέας, πίτες

10. πίτες, χυλοπίτες, φασόλια σαλάτα, τυρί

11. Παλιότερα πυροστιά, γάστρα, πέτρινο φούρνο με ξύλα. Σήμερα μασίνα και ηλεκτρική κουζίνα

12. Παλιότερα οι πλουσιότεροι τσέλιγκες είχαν σε ποσότητα και συχνότητα περισσότερο κρέας, τυροκομικά προϊόντα. Τώρα δεν υπάρχουν διαφορές

13. πιπέρι κόκκινο, μαύρο, κανέλλα, μπαχάρι, κύμινο, ρίγανη

Λίπος: Παλιότερα λίγο ελαιόλαδο και πιο πολύ βούτυρο από στάνη, σήμερα κυρίως ελαιόλαδο

14. τσάι για το κρύωμα, τίλιο για το κρύωμα και τον βήχα, χαμομήλι για το κρύωμα και το στομάχι, μολόχα για το κρύωμα και το λαιμό, λαλίτσ' (παλιότερα το μάζευα τώρα όχι, το πίναμε για καλή υγεία), δυόσμο για την κοιλιά, ρίγανη για την διάρροια

15. αλάτι και λίπη περιορισμένα για λόγους υγείας επίσης θεωρεί γλυκά, μπισκότα επιβλαβή για την υγεία

16. Χρήση μόνο κοπριάς, λίπασμα σπάνια στο πράσο και στην σπορά της πατάτας

16. Άνδρας, ετών 79, μπακάλικο, Ανήλιο

1. δεκαετία '70- '80: πρόβατα, κότες, γουρούνι, κηπάρια, συλλογή άγριων χόρτων, όσπρια, σιτάρι

σίμερα: μόνο κηπάρια, συλλογή άγριων χόρτων, όσπρια (φασόλια, γίγαντες)

2. Εισαγωγή σε ελαιόλαδο

3. Παλιότερα δύσκολη η πρόσβαση σε ελαιόλαδο, φρούτα, φρέσκα ψάρια

4. Γάλα: τυρί, βούτυρο, γιαούρτι, τραχανάς, χυλοπίτες σήμερα όλα εκτός τυρί και βούτυρο και γιαούρτι σπάνια

Κρέας: μόνο παλιά ζαστραμάς, παστραμάς

Λαχανικά: φασολάκια, ντομάτες στην κατάψυξη

Παλιότερα στεγνώναμε ξυνολάπατα, φασολάκια για τον χειμώνα και διατηρούσαμε πράσα και καμπρολάχανα σε αυλακιές σκεπασμένα με φτέρες

Φρούτα: κέρασι, βερίκοκο, μήλο, σύκο, κορόμηλο τα κάνουμε γλυκό κουταλιού ή μαρμελάδα

5. κάρνι κου ντουρντούφι (κρέας με πατάτες), παστίτσιο, γεμιστά, όσπρια, ντολμαδάκια με αμπελόφυλλα, κιφτέτζ κου πράσ' (κεφτέδες με πράσα), κοτόπουλο, κολοκυθάκια, φασολάκια, πισπιλίτα, κολοκυθόπιτα, κασάτα

6. Όχι

7. Πρωινό: γάλα και ψωμί με μέλι, τραχανάς

Στην εργασία: ψωμοτούρι, πίτες

Νηστεία: τσάι, όσπρια

Βραδινό: τραχανά, γιαούρτι

Κατανομή στη βδομάδα:

3 φορές τη βδομάδα κρέας ή κιμά ή κοτόπουλο, 2 όσπρια ή λαδερά, 1 ή 2 φορές πίτες, ίσως ψάρι 1φορά τη βδομάδα.

Παλιότερα τρώγαμε λιγότερο κρέας για οικονομικούς λόγους, περισσότερες φορές όσπρια και πίτες

8. Αρραβώνες, Γάμο: κρέας με πατάτες, αρνιά ψητά, κασάτα

Κηδεία: γίγαντες

9. Χριστούγεννα: χοιρινή τηγανιά παλιά τώρα κρέας με πράσα ή με πατ

Πάσχα: αρνί, μαγειρίτσα

Δεκαπενταύγουστο: κρέας με πατάτες

Απόκριες: πίτες

10. Δεν συμμετείχε σε κάτι ιδιαίτερα

11. Παλιότερα φούρνο, γάστρα, σούβλα. Σήμερα μασίνα και ηλεκτρική κουζίνα
 12. Παλιότερα οι πιο πλούσιοι είχαν την δυνατότητα να έχουν περισσότερο το κρέας, φρούτα, ελαιόλαδο, τυριά
 13. ρίγανη, πιπέρι κόκκινο και μαύρο, κανέλλα
Λίπος: Παλιότερα λίγο ελαιόλαδο και βούτυρο σήμερα ελαιόλαδο κυρίως και λίγο βούτυρο
 14. χαμομήλι τσάι για το κρώμα, χαμομήλι για το στομάχι, δυόσμο για την κοιλιά
 15. Τα λίπη περιορισμένα για λόγους υγείας
 16. Χρήση κυρίως μόνο κοπριάς στα κηπάρια
-
17. Γυναίκα, 65 χρόνων, κτηνοτρόφος, Ανήλιο
 1. μέχρι δεκαετία '70-'80: πρόβατα, αγελάδες, γίδες, κηπάρια, συλλογή άγριων χόρτων (π.χ. νάνες, λάπατα), καλαμπόκι, σιτάρι
σήμερα: πρόβατα, αγελάδες, κηπάρια
 2. Εισαγωγή ελαιόλαδο, ψάρια. Εξαγωγή κτηνοτροφικά προϊόντα
 3. Δυσκολία παλαιότερα σε ελαιόλαδο, φρούτα
 4. Γάλα: τυρί, μυζήθρα, γιαούρτι, τραχανάς, χυλοπίτες, παλιότερα βούτυρο
Λαχανικά: στεγνώναμε παλιότερα λάπατα. Τα πράσα τα διατηρούσαμε σκεπασμένα με φτέρες
Φρούτα: σύκο, κορόμηλο, καρπούζι, καρύδι γλυκά κουταλιού
Κρέας: παλιότερα ζαστραμάς, παστραμάς
 5. πισπιλίτα, πίτα κου βιάρτζ' ντι κ'λκ'νι (λαχανόπιτα), κολοκυθόπιτα, κασάτα, βουλοσίτ' (στιφάδο), κάρνι κου ντουρνούφι (κρέας με πατάτες), κιφτέτζ' κου πρασ' (κεφτέδες με πράσα), μπριγιάμ (κολοκυθάκια, πατάτες, πιπεριές), φασολάκια, φασολάδα, γίγαντες, γεμιστά
 6. Όχι με τον ίδιο τρόπο
 7. Πρωινό: γάλα, καφέ, τραχανάς
Στην εργασία: φαγητό από το βράδυ ή πίτες ή ψωμοτύρι
Νηστεία: ελιές, χαλβά, λαχανικά, όσπρια
Βραδυνό: όταν είμαστε στην δουλειά είναι το κύριο γεύμα
Μετακίνηση: κονσέρβες ζαμπόν, κεφτέδες
Κατανομή στην εβδομάδα: 3 φορές κρέας (γίδα βραστή , μοσχάρι, πρόβειο ή κιμά ή κοτόπουλο), 2 φορές πίτα από λάχανα ή κολοκύθι ή τυρί, 2 όσπρια ή λαχανικά
 8. Αρραβώνες: γλυκά κουταλιού, κασάτα, τηγανίτες, κεφτέδες

- Γάμο: κρέας με πατάτες, κασάτα, κρασιά
- Γέννηση: τηγανίτες
- Κηδεία: φασόλια ή κρέας
9. Ονομαστικές γιορτές: βουλοσίτ' (στιφάδο), κάρνι κου ντουρντούφι (κρέας με πατάτες)
- Χριστούγεννα: χοιρινή τηγανιά
- Πρωτοχρονιά: κρεατόπιτα, κασάτα
- Πάσχα: αρνί, κοκορέτσι
- Δεκαπενταύγουστο: αρνί, κεμπάπ
10. Κουρά: αρνιά ψητά, κασάτα
11. παλιά πυροστιά, φούρνο, γάστρα, σούβλα σήμερα μασίνα, ηλεκτρική κουζίνα, σούβλα
12. Παλιότερα οι τσέλιγκες που είχαν οικονομική δυνατότητα είχαν πιο πολύ απ' όλα τα τρόφιμα
13. ρίγανη, δάφνη, αλάτι, πιπέρι.
- Λίπος: ελαιόλαδο και λίγο βούτυρο αγελάδας
14. χαμομήλι, τσάι
15. Όχι
16. -
18. Γυναίκα, ετών 66, παντοπώλης, Ανήλιο
1. μέχρι δεκαετία '70- '80: πρόβατα, γίδες, αγελάδες, γουρούνι, κηπάρια (από όλα της εποχής), συλλογή άγριων χόρτων, συλλογή ξηρών καρπών (π.χ. καρύδια), σιτάρι, καλαμπόκι, ρεβίθια, φακές, φασόλια κόκκινα, γίγαντες, συλλογή καρυδιών, αμπέλια
- σήμερα: όλα τα παραπάνω εκτός γουρούνι, καλαμπόκι, ρεβίθια, φακές, επί πλέον σήμερα βάζουμε αρακά στον κήπο.
2. Εισαγωγή λάδι από Καλαμάτα. Παλιά κάναμε εξαγωγή φασόλια. Σήμερα κάνουμε εξαγωγή καρυδιών
3. Δυσεύρετα παλιότερα φρούτα, φρέσκα ψάρια σήμερα μικροπωλητές
4. Γάλα: τυρί, γιαούρτι, μυζήθρα, τραχανάς, χυλοπίτες. Παλιότερα και βούτυρο
- Κρέας: παλιότερα ζαστραμάς, παστραμάς
- Φρούτα: κορόμηλο, καρύδι, πορτοκάλι τα κάνουμε γλυκά κουταλιού
- Παλιότερα τα αγριόμηλα τα διατηρούσαμε μέσα σε άχυρα και τα τρώγαμε τον χειμώνα
- Λαχανικά: σήμερα μόνο φασολάκια βάζω στη κατάψυξη για τον χειμώνα. Παλιότερα τα λάπατα (μπουρμάνικα τα έβαζα σε πίτες ή σαλάτα), φασολάκια τα στεγνώναμε και τα διατηρούσαμε σε πάνινες σακούλες για τον χειμώνα.

Σταφύλια: κρασί, τσίπουρο

5. κάρνι κου ντουρντούφι (κρέας με πατάτες), πράσ' κου κάρνι(κρέας με πράσα), κιφτέτζ κου πράσ' (κεφτέδες με πράσα), κασάτα, λαχανόπιτα (πίτ' κου βιάρτζ'), κολοκυθόπιτα, γαλατόπιτα, στιφάδο (βουλοσίτ'), φ' σούλι (φασόλια), κοτόπουλο, μουσακά, παστίτσιο, γεμιστά, φασολάκια, τραχανά, χυλοπίτες, αυγά, χόρτα βραστά

6. Όχι

7. Πρωινό: παλιά ψωμί, τραχανά, χυλοπίτες τώρα γάλα και ψωμί με μέλι και βούτυρο αγελάδας

Στην εργασία: παλιά ψωμί, μυζήθρα (γκίζα) τώρα απ' όλα

Νηστεία: γεμιστά, πίτες, πατάτες

Βραδινό: τραχανά, χυλοπίτες, αυγά, τυρί

Κατανομή στη βδομάδα:

Παλιά τρώγαμε πολύ αραιά κρέας, κάθε μέρα ότι βγάζαμε από τα χωράφια και τον κήπο μας όσπρια, λαχανικά, 1 φορά τη βδομάδα πίτες κασάτα, κολοκυθόπιτα, γαλατόπιτα

Σήμερα: 3 φορές την εβδομάδα κρέας, όσπρια 1 φορά στις 15 μέρες, 1 κοτόπουλο ή ότι βγάζουμε από τον κήπο, 1 φορά πίτα

8. Αρραβώνες, Γάμο: κρέας ψητό, αρνί στη σούβλα, πρόβειο κρέας σούπα με ρύζι, κασάτα, τηγανίτες, γλυκό κουταλιού

Γέννηση: τηγανίτες

Κηδείες: παλιά τίποτα

Τα παραπάνω πιο πολύ παλιότερα

9. Ονομαστικές γιορτές: φαγητό τίποτα, γλυκά κουταλιού

Χριστούγεννα: χοιρινό με πράσα ή με πατάτες

Πρωτοχρονιά: κρεατόπιτα (πρόβειο κρέας με 1 κιλό κρεμμύδια), κασάτα

Πάσχα: αρνί ψητό, μαγειρίτσα

Δεκαπενταύγουστο: κρέας, πίτες

Απόκριες: πίτες

10. Σε σημαντικές γιορτές και εκδηλώσεις αρνί ψητό, κασάτα

11. παλιά γάστρα, σούβλα σήμερα ηλεκτρική κουζίνα, σούβλα, ψησταριά

12. Οι πιο πλούσιοι κατανάλωναν περισσότερο κρέας και τυριά παλιότερα οι φτωχοί έτρωγαν τα φαγητά «ορφανά». Σήμερα δεν υπάρχουν διαφορές

13. ρίγανη, μαϊντανός, μοσχοκάρυδο, μπαχάρι, κανέλλα, γαρύφαλλο

Λίπος: λίγο ελαιόλαδο, χοιρινό λίπος (που το διατηρούσαμε για τα φαγητά σε δοχεία όταν σφάζαμε κάποιο γουρούνι), λίγο βούτυρο παλιότερα. Σήμερα ελαιόλαδο και βούτυρο αγελάδας στην κασάτα, στα μακαρόνια

14. τσάι, χαμομήλι, τίλιο
15. Όχι
16. Τα κηπευτικά τα ραντίζουμε όταν πιάνουν μελίγκρα και στα ζώα δίνουμε αντιβιοτικά το εμβόλιο στρουμπάρ 2 φορές το χρόνο

19. Γυναίκα, 72 ετών, οικιακά, Ανήλιο
 1. δεκαετία '70 : γίδες, κότες, κηπάρια, καλαμπόκι, φασόλια άσπρα και κόκκινα, γίγαντες, φακές, συλλογή άγριων χόρτων
σήμερα τίποτα από τα παραπάνω για λόγους υγείας μένει μόνο το καλοκαίρι στο χωριό
 2. Παλιότερα αντάλασσαν φασόλια με ρύζι και ζάχαρη
 3. Παλιότερα δυσεύρετα φρέσκα ψάρια
 4. Γάλα: τυρί σε ξύλινα βαρέλια στο υπόγειο και σε τουλούμι, γιαούρτι, μυζήθρα, τραχανάς
Κρέας: ζαστραμάς, παστραμάς
Λαχανικά: τα άγρια λάπατα που μαζεύαμε από το βουνό τα στεγνώναμε και τα διατηρούσαμε σε πάνινες σακούλες. Ακόμη τα πράσα τα βάζαμε κάτω από τις φτέρες και τα είχαμε όλο το χειμώνα
Τα παραπάνω συνηθιζόταν κυρίως στο παρελθόν
 5. κρέας με πατάτες, μακαρόνια με κιμά, πίτες, όσπρια, λαδερά, ψάρι
 6. Δεν εμπορεύομαι κάτι
 7. Πρωινό: καφές, γάλα ή τσάι, ψωμί, τυρί
Στην εργασία: πατάτες γιαχνί, πίτες, πισπιλίτα
Νηστεία: ρύζι, φασόλια, χαλβάς
Βραδινό: παλιότερα τραχανάς, πατάτες τώρα τίποτα
 8. Αρραβώνες: γλυκό μπακλαβά με καρύδια
Γάμο: κρέας πρόβειο με κριθάρι ή με πατάτες
Γέννηση: τηγανίτες με λάδι
Κηδεία: φασολάδα και σούπα ρύζι το βράδυ, προζυμόπιτα (κουρκούτι που το ψήνω σταδιακά από 10 λεπτά σε 3 δόσεις και στο τέλος συνολικά 1 ώρα)
 9. Ονομαστικές γιορτές: γλυκά κουταλιού κορόμηλο, καρύδι, σύκο
Χριστούγεννα: χοιρινή τηγανιά, χοιρινό πρασοσέλινο, κρέας με πατάτες
Πρωτοχρονιά: κασάτα κυρίως ίσως και κρεατόπιτα
Δεκαπενταύγουστο: κρέας (σφάζαμε κάποιο ζώο)
10. Δεν συμμετέχει
11. Παλιά φούρνο, γάστρα, σούβλα, μασίνα σήμερα ηλεκτρική κουζίνα

12. Οι πιο πλούσιοι κατανάλωναν περισσότερο κρέας και τυριά παλιότερα Σήμερα δεν υπάρχουν διαφορές
13. ρίγανη, μοσχοκάρυδο, πιπέρι κόκκινο και μαύρο, μπαχάρι, κανέλλα, γαρύφαλλο
14. τσάι, τίλιο, χαμομήλι
15. Αποφεύγω τα πράσινα χόρτα λόγω προβλήματος στο έντερο
16. Παλιότερα που είχε κηπευτικά έβαζε μόνο κοπριά και στα ζώα εμβόλιο

20. Γυναίκα, 70 ετών, αγρότισσα, Ανήλιο

1. μέχρι δεκαετία '70 – '80: πρόβατα, γίδες, κόττες, συλλογή χόρτων (π.χ. τσουκνίδες, τσάι), καλαμπόκι, σιτάρι, (βρώμη, κριθάρι για τα ζώα), φασόλια, φακές, κηάρια (πατάτες, φασολάκια, μαϊντανό κ.λ.π.)

Σήμερα: όλα τα παραπάνω εκτός καλαμπόκι, σιτάρι, βρώμη, κριθάρι, φασόλια, φακές

2. Παλιά ανταλλαγή καλαμποκίσιο με σιταρένιο αλεύρι
3. Παλιά ήταν δύσκολη η εξασφάλιση ελαιολάδου λόγω έλλειψης χρημάτων και δύσκολη η πρόσβαση σε φρέσκα ψάρια (ποταμίσια τρώγαμε). Σήμερα περνάει αραιά ψαράς
4. Γάλα: τυρί το τοποθετούμε σε ξύλινα βαρέλια και το διατηρούμε στο υπόγειο, γιαούρτι, μυζήθρα, τραχανάς, (βούτυρο παλιά)

Κρέας: παλιά ζαστραμάς, παστραμάς

Λαχανικά: παλιά στεγνώναμε τσουκνίδες, φασολάκια. Τα πράσα τα διατηρούσαμε σε αυλακιές σκεπασμένα με φτέρες.

Φρούτα: Παλιά στεγνώναμε τα κορόμηλα αφού τα χαράσσαμε για τον χειμώνα όπου τα βάζαμε στο στιφάδο

Σήμερα με τα κορόμηλα και άλλα φρούτα σύκο, καρύδι, καρπούζι, κάνω γλυκά κουταλιού

5. βουλοσίτ' (κρέας με κρεμμύδια, στιφάδο), κάρνι κου ντουρντούφι (κρέας με πατάτες), κεφτέδες, τραχανάς, κασάτα, μακαρόνια, πισπιλίτα, μασιόντρα, πít' ντι κουρκουμπέτου (κολοκυθόπιτα), γεμιστά, μπριγιάμ (κολοκύθια, πιπεριές, λαχανικά), φασόλια, ψάρι. Φαγητά που μαγειρεύαμε παλιά και όχι τώρα: φασουλόπιτα (πιτ' κου φ' σούλι), πατατόπιτα (πίτ' ντι ντουρντούφι), τσουκνίδες με αλεύρι (ουρτζ' τα κου φ' ριν')

6. Όχι

7. Πρωινό: παλιά γκίτζα (μυζήθρα) σήμερα γάλα και καφέ

Στην εργασία: ψωμοτύρι ή φαγητό από την προηγούμενη μέρα

Νηστεία: ελιές, χαλβάς, πατάτες, γεμιστά

Βραδινό: από το μεσημέρι ή φρούτα

Κατανομή στη βδομάδα:

Παλιότερα 3 φορές το χρόνο κρέας και κάθε μέρα όσπρια, λαχανικά, πίτα

Σήμερα: 3 φορές κρέας ή κιμά την εβδομάδα, 1 φορά κοτόπουλο, 1 ψάρι, 1 φορά όσπρια, 1 φορά πίτα

8. Αρραβώνες: γλυκό κουταλιού, κασάτα, τηγανίτες, κεφτέδες

Γάμο: τσορβάς (σούπα πρόβειο κρέας με ρύζι), κρέας με πατάτες, ψωμί με μαγιά από ρεβίθι με μυρωδικά, κρασιά

Γέννηση: τηγανίτες, κασάτα

Κηδεία: φασόλια παλιά τώρα κρέας όπως στους γάμους

9. Ονομαστικές γιορτές: βουλοσίτ' (στιφάδο), κρέας με πατάτες στο ταψί, γλυκό ρεβανί, γλυκά κουταλιού, γιουρτί. Τα παραπάνω κυρίως παλιότερα

Χριστούγεννα: χοιρινή τηγανιά, σούπα κοτόπουλο, τσιγαρίδες

Πρωτοχρονιά: Βασιλόπιτα κασάτα, κρεατόπιτα

Πάσχα: αρνί στη σούβλα, κοκορέτσι

Δεκαπενταύγουστο: αρνί, κεμπάπ, στη σούβλα πρόβειο, χοιρινό κρέας 1 σούβλα αρνί και 1 σούβλα χοιρινό

10. Όχι κάτι ιδιαίτερο

11. παλιά γάστρα, φούρνο, μασίνα, σούβλα σήμερα ηλεκτρική κουζίνα, σούβλα, ψησταριά

12. Παλιότερα περισσότερα κρέας, ελαιόλαδο και γενικά καλύτερη πρόσβαση σε πολλά τρόφιμα λόγω καλύτερης οικονομικής κατάστασης. Σήμερα όχι

13. ρίγανη, αλάτι, πιπέρι, μαϊντανό

Λίπος: Παλιά λίγο ελαιόλαδο, βούτυρο και χοιρινό λίπος. Σήμερα ελαιόλαδο και λίγο βούτυρο στα μακαρόνια, τραχανά, κασάτα, κολοκυθόπιτα

14. χαμομήλι για τον λαιμό, τσάι για τον λαιμό, λαλίτσα για τον λαιμό, δυόσμο για την κοιλιά

15. Όχι

16. Όχι

21. Άνδρας, 80 ετών, ψησταριά, καφενείο, Ανήλιο

1. μέχρι δεκαετία '70-'80: πρόβατα, γίδες, αγελάδες, καλαμπόκι, σιτάρι, φασόλια, γίγαντες, συλλογή καρυδιών, κηπάρια, αμπέλια

σήμερα: όλα τα παραπάνω εκτός σιτάρι

2. Εισαγωγή ελαιολάδου από την Καλαμάτα, παλιότερα εισαγωγή αλατιού. Παλιότερα εξαγωγή σε καλαμπόκι, σιτάρι. Σήμερα εξαγωγή καρυδιών

3. Δύσκολη πρόσβαση παλιά σε φρούτα, ελαιόλαδο
4. Γάλα: τυρί, γιαούρτι, μυζήθρα, βούτυρο, τραχανάς. Σήμερα τα παραπάνω εκτός βούτυρο
Κρέας: παλιά ζαστραμάς, παστραμάς
Σταφύλια: κρασί, τσίπουρο
Λαχανικά: παλιά στεγνώναμε λάπατα, φασολάκια
Φρούτα: κορόμηλα(προύνη), καρύδια (κουκόσ') τα κάνουμε γλυκό κουταλιού
5. Συνήθως αυτά που φτιάχνουμε είναι από τα υλικά που παράγουμε
Πατάτες, φασόλια (φ' σούλι), χόρτα βραστά, πίτες, κασάτα, λαχανόπιτα (πίτ' κου βιάρτζ'), κολοκυθόπιτα, κάρνι κου ντουρντούφι (κρέας με πατάτες), κάρνι κου πράσ' (κρέας με πράσα), κιφτέτζ κου πράσ' (κεφτέδες με πράσα), κοτόπουλο, λαδερά, γεμιστά, τραχανάς
6. Το ίδιο
7. Πρωινό: γάλα, τσάι, τραχανά
Στην εργασία: ψωμί, τυρί ή φαγητό που έχει μείνει
Νηστεία: ελιές
Βραδινό: ότι υπάρχει από το μεσημέρι
Κατανομή στην εβδομάδα:
Παλιότερα: 1 φορά κρέας (πρόβειο, γίδινο, χοιρινό ή μοσχάρι, κοτόπουλο, κιμάς), 1 όσπρια, ψάρια λιμνίσια Γιαννιώτικα, πίτα, λαχανικά
Σήμερα: σχεδόν κάθε μέρα κρέας λόγω του μαγαζιού, 1 όσπρια, ψάρι όχι, πίτα, λαχανικά
8. Αρραβώνες, Γάμο: κρέας, αρνί στη σούβλα
Γέννηση: παλιά πηγαίναμε τηγανίτες
Κηδεία: παλιά τίποτα τώρα τραπέζι με κρέας
9. Ονομαστικές γιορτές: γλυκά κουταλιού
Χριστούγεννα: χοιρινό με πράσα
Πρωτοχρονιά: κασάτα, κρεατόπιτα
Πάσχα: αρνί στη σούβλα, μαγειρίτσα
Δεκαπενταύγουστο: κρέας ψητό, πίτες
Απόκριες: πίτες
10. Κουρά: αρνί, κασάτα
11. παλιά γάστρα σήμερα φούρνο, σούβλα, ψησταριά, ηλεκτρική κουζίνα
12. Τώρα όχι παλιότερα οι πλούσιοι έτρωγαν περισσότερο κρέας
13. πιπέρι, ρίγανη, μαϊντανός
Λίπος: παλιά χοιρινό λίπος, λίγο λάδι, βούτυρο σήμερα ελαιόλαδο και λίγο βούτυρο
14. τσάι, χαμομήλι για το κρύωμα

15. Όχι

16. Στα ζώα κάνουμε εμβόλιο και στα κηπευτικά κοπριά και καμιά φορά τα ραντίζουμε

22. Γυναίκα, ετών 51, υπάλληλος στο υδροηλεκτρικό σταθμό στον Αώο, Μέτσοβο

1. παλιότερα κηπάρια, σήμερα συλλογή χόρτων: ραδίκια, ζοχοί (σκινισιόρι), άγριο λάπατο (στιάγι), τσουκνίδα (ορτζ-κα), μανιτάρια παλιότερα (τα μαγειρεύαμε βραστά με χόρτα ή τσιγαριστά με κρεμμύδι)
2. Εισαγωγή σε φρούτα (π.χ. πορτοκάλια), ψάρια
3. Δύσκολη η εξασφάλιση ελαιολάδου παλιότερα επίσης δύσκολη η πρόσβαση σε φρούτα, φρέσκα ψάρια παλιότερα
4. Κρέας: συντήρηση με αλάτισμα (παστά)
Λαχανικά: παλιά τα κάναμε λιαστά
Φρούτα: παλιότερα αποθήκευση σε χορτάρι
Κυδώνι (γ-τούνιου), σύκο (χύκου), σταφύλι (ακούα), κεράσια (τσιράσια), μήλα (μέρου), καρύδι (κουκόσιου) τα κάνουμε γλυκά κουταλιού
Σιτηρά: φτιάχνουμε το πλιγούρι, τραχανά, χυλόπιτες
5. Ότι καταναλώναμε παλιά και τώρα και επί πλέον καταναλώνουμε τρόφιμα που έρχονται από απομακρυσμένες περιοχές π.χ. ψάρια, εσπεριδοειδή
6. Δεν εμπορεύομαι
7. Πρωινό: γάλα, ψωμί
Νηστεία: λαχανικά, όσπρια
Βραδινό: τσάι, γάλα, φρούτα
Ειδικά για παιδιά: φρούτα
8. Αρραβώνες: κρέας, γλυκά
Γάμο: κρέας, γλυκά
Γέννηση: τηγανίτες
Κηδεία: κυρίως νηστίσιμα όσπρια
9. Χριστούγεννα: κοτόπουλο, τσιγαρίδες (παίρνουμε το λίπος από το χοιρινό και τηγανίζουμε το χοιρινό κρέας σε μικρά κομμάτια)
Πάσχα: αρνί – κατσίκι
10. δεν συμμετέχει
11. ηλεκτρική κουζίνα, σούβλα, ψησταριά
12. Παλιότερα οι πλούσιοι μπορούσαν να εξασφαλίσουν ελαιόλαδο ενώ οι φτωχοί όχι
13. πιπέρι, αλάτι

Παλιότερα κυρίως οι φτωχοί καταναλώνουμε λίπος χοιρινού κρέατος λόγω έλλειψης λαδιού σήμερα ελαιόλαδο

14. τσάι

15. όχι

16. Δεν χρησιμοποιούσαμε αντιβιοτικά για τα ζώα. Για τις καλλιέργειες χρησιμοποιούσαμε κοπριά από τα ζώα μας.

III. Πίνακας 6 Σε κάθε γραμμή οι απαντήσεις κάθε εθελοντή και στις στήλες οι ερωτήσεις από 1 έως 7

	Εξασφάλιση τροφής	Εισαγωγές/ Εξαγωγές	Μη προσβ. τρόφιμα	Επεξεργασία/ Συντήρηση	Συνήθη εδέσματα	Διαφορά επεξεργ.	Καταστάσεις & εδέσματα
01	μέχρι '70-'80 : καλαμπόκι, πατάτες, σταφύλια, σιτάρι, κηπάρια, γίδια, πρόβατα, γελάδια, ψάρεμα σήμερα: κηπάρια (λάχανα, πράσα, φασόλια), συλλογή άγριων χόρτων, καλοκαίρι ψάρεμα, μικροπωλητές	μέχρι '70-'80: εισαγωγή αλατιού και λαδιού από τα Γιάννενα σήμερα: εξαγωγή κοτόπουλων	μόνο στο παρελθόν λάδι και αλάτι	κρέας: κατασκευή παστρουμά με αλάτι γάλα: βούτυρο, γιαούρτι, γκίτζα, γαλοτύρι, τυρί σε τουλούμια (δέσματα ζώων) σταφύλια: κρασί και τσίπουρο στα υπόγεια Λαχανικά: τουρσί Τσουκνίδες: αποξηραμένες για το χειμώνα. Σύκο, κεράσι, σταφύλι, κυδόνι, κορόμηλα, μήλα: μαρμελάδα Οι παραπάνω μορφές επεξεργασίας διατηρούνται και σήμερα	<i>πίτα καλκούνιο</i> (τυρί τριγύρω και στη μέση χόρτα), <i>κασάτα</i> (τυρόπιτα, αρχοντόπιτα), <i>πισπιλίτα</i> (μπλατσαριά), <i>μασιόντρα</i> (μπλατσαριά χωρίς λάδι, νησίσιμη), <i>πίτα ντι γκ'λίνα</i> (κοτόπιτα), <i>πίτα ντι λάπι</i> (γαλατόπιτα), <i>πίτα ντι ντουρντούφι</i> (πατατόπιτα), πατσά με πράσα, κρέας με λάχανα, πράσα τσιγαριστά με λάδι και η πατάτα με βούτυρο, αυγά με βούτυρο. Τα παραπάνω φαγητά καταναλώνονται και σήμερα	όχι	Πρωινό: τραχανάς και τσάι βουνού στην εργασία: ζυμαρόπιτα, ψωμοτύρι, πίτες, από το βράδυ Βραδινό: κύριο γεύμα, πατάτες γιαχνί, φασόλια. Το βραδυνό έχει αλλάξει σε ποικιλία. Νηστεία: πατάτα βραστή, πράσα, λάχανα, κρεμμύδια, φασόλια χωρίς βούτυρο Παιδιά: κουργουτόγαλο Μετακινήσεις: ψωμοτύρι Τα παραπάνω γίνονταν σε μεγαλύτερο βαθμό στο παρελθόν Κατανομή στη βδομάδα Παλιά: κρέας μία φορά το μήνα, ψάρια σπάνια, μέρα παρά μέρα όσπρια, κάθε μέρα πίτα Σήμερα: κρέας μέρα παρά μέρα, μία φορά ψάρια, δύο πίτες, μία λαδερά
02	μέχρι '80: πρόβατα, γίδια κηπάρια (πράσα, καμπρολάχανα κ.λ.π.) συλλογή μπρομάνικα (άγρια ξυνολάπατα) Σήμερα τα ανωτέρω εκτός από ζώα	μέχρι τη δεκαετία του 70 αλλαγή του σιταριού με αλάτι	φρούτα και λάδι είχαν ελάχιστα γιατί ήταν φτωχοί σήμερα έχουν τα πάντα	κρέας: ζαστραμάς, παστραμάς γάλα: κυρίως πρόβειο (θεωρείται καλύτερο απ' όλα) φέτα, κεφαλοτύρι, γιαούρτι χυλοπίτες, τραχανάς Λάχανα: αποξηράνηση πάνω σε ξύλινο πάτωμα και τοποθέτηση σε πάνινη σακούλα ενώ τα πράσα μέσα σε αυλακίες στο χώμα και από πάνω κάλυψη με φτέρη Φρούτα: γλυκά κουταλιού (κολοκύθι, νεράντζι, φράπα, τριαντάφυλλο, καρπούζι) και καρύδι ποτό (καρύδι, κονιάκ, ούζο, κανέλλα και γαρύφαλλο) Σήμερα παράγουν μόνο γιαούρτι με αγοραστό πρόβειο γάλα, επίσης αποξηραίνουν τσουκνίδες	<i>πίτα ντι κ' λκ'νιου</i> (λάχανα και κόθρος γύρω), στριφτή (τυρί, βούτυρο, αυγά, λάχανα, τραχανά), <i>κασάτα</i> (τυρόπιτα), <i>πίτα ντι κουργουμπέτου</i> (κολοκυθόπιτα), <i>πίτα ντι λάπι</i> (γαλατόπιτα με βούτυρο), <i>πίτα ντι αλότου</i> (ζυμαρόπιτα), <i>πισπιλίτα</i> (λάχανα, καλαμποκίσιο αλεύρι), πρόβειο κρέας με κρεμμύδι ή λάπατα ή λάχανο ή φασόλια ή τραχανά, τα ζυμαρικά και το ρύζι μικρότερη προτίμηση. Τα παραπάνω φαγητά	όχι	Πρωινό: τραχανάς Μεσημέρι: ψωμοτύρι ή γκίτζα Βράδυ: φασόλια ή ρύζι ή πατάτες (κρέας μόνο αν ψοφούσε κάποιο ζώο) Μετακίνηση: τυρί, φασόλια, πίτες Σήμερα: κρέας τρεις φορές τη βδομάδα, πίτες, φασόλια πατάτες γιαχνί, λαχανόρυζο, σπανακόρυζο, πατατόρυζο, πατάτες με τραχανά

				μαϊντανό, δυόσμο, σέλινο καθώς και λουκάνικα	καταναλώνονται και σήμερα		
03	Μέχρι '80: γίδες, πρόβατα, αγελάδες, καλαμπόκι, σιτάρι, κριθάρι, βρώμη, βρίζα, ορόβι (ρεβίθια), κουκιά, φασόλια, φακές, γίγαντες πατάτες, φασολάκια, ντομάτες, πιπεριές, μαϊντανό, σέλινο, πράσα, λάχανο σήμερα: τα παραπάνω εκτός της εκτροφής ζώων και επί πλέον τώρα αρακά, μπρόκολο (είναι «αυτάρκειες») ιδιαιτικά και δημόσια δέντρα και μικροπωλητές : καρύδια (κουκόσιου), αμύγδαλα, σταφύλια, κυδώνια, κορόμηλα, κεράσια, δαμάσκηνα, ροδάκινα, νεκταρίνια	Παλιότερα ανταλλαγή λάδι και αλάτι με κρέας	Δεν έχουν εύκολη πρόσβαση στα φρέσκα ψάρια «ενώ τους αρέσουνε» και δεν μπορεί να ψαρέψει από το ποτάμι γιατί είναι μεγάλος σε ηλικία	Γάλα: τυρί φέτα σε ξύλινα βαρέλια, βούτυρο «συντηρούσαν ωμό το γάλα 2,3 μέρες και μετά βγάζανε βούτυρο στο μπουτινέλο», μυζήθρα, παλιότερα το ξινόγαλο και το τυρί σε τομάρι γίδινο (δέρμα από κατσίκι ξυρισμένο και επεξεργασμένο με διάφορα βότανα: κόκκινο πουρνάρι, φλούδα από αμυγδαλιά, φύλλο από αγριομηλιά, φύλλο από βελανιδιά), γαλοτύρι (από φθινοπωρινό γάλα το βράζουμε το αφήνουμε σε θερμοκρασία δωματίου «παχαίνει», «κόβει» νερό και το στραγγίζουμε), τραχανάς Παλιότερα χτυπούσαν το γάλα και τον αφρό (βούτυρο) τον έβαζαν στις πίτες Κρέας: παστό δηλ. κομμάτια κρέας τοποθετημένα σε ξύλινα βάζα, μια στρώση κρέας μια αλάτι, το αφήνανε 2 μήνες και μετά το βγάζανε και το στεγνώνανε επίσης: λουκάνικα (κρέας από χοιρινό, γίδινο, μοσχάρι, πρόβατο μέσα σε έντερο με μπαχαρικά) Λαχανικά: τουρσί (αγγούρι, πιπεριές, ντομάτες, λάχανο) αρακάς και φασολάκια: καθαρισμένα συντηρούνται στην κατάψυξη ντομάτες: παρασκευή σάλτσας ντομάτας Σιτηρά: παλιά τα συντηρούσαν σε αμπάρες, ξύλινα βαρέλια που είχαν μια πόρτα και από κει τα έπαιρναν Φρούτα: ξινόμηλα τοποθετημένα σε άχυρα στα υπόγεια. Σταφύλια: παρασκευή κρασιού	κάρνι κου μ'κ'ρούνι(γίδινο κρέας με μακαρόνια), κολοκυθόπιτες με «πέτρα» δηλ. φύλλα, <i>πιτ' κου β'ιάρτζ</i> (λαχανόπιτα), <i>κιφτέτζ κου πράσ'</i> (κεφτέδες με πράσα), <i>φ' σούλι κου κάρνι</i> (φασόλια με κρέας), χοιρινό με λάχανο, πατάτες, ρύζι, μακαρόνια, τραχανάς, κουρκούτι (με καλαμποκίσιο αλεύρι με πράσο), όσπρια, κασάτα, κιμά, αρακά, φασολάκια, ντομάτες, κουκιά, πιπεριές «ότι έχει ο κήπος» Σήμερα: σιταρένιο ψωμί, μικρότερη κατανάλωση από πίτες και μεγαλύτερη πρόβειου κρέατος και ελαιολάδου.	Με τον ίδιο τρόπο	Πρωινό: τραχανάς, γάλα Στην εργασία: ψωμοτύρι Βραδινό: ότι υπάρχει Κατανομή στη βδομάδα: 1 κρέας, 1 κιμά, 2 όσπρια, 1 πίτα, 1 αρακά ή φασολάκια
04	μέχρι 70'-80': καλαμπόκι, πατάτες, σταφύλια, σιτάρι, φακές, φασόλια κηπάρια, συλλογή άγριων χόρτων και μανιταριών γίδες,	μέχρι 70'-80': ανταλλαγή αυγών με ζάχαρη εισαγωγή αλατιού και λαδιού	Δύσκολη πρόσβαση στα φρέσκα ψάρια	Γάλα: τυρί, γιαούρτι, τραχανάς, χυλοπίτες Κρέας: στο παρελθόν ζαστραμά, παστραμά Κυδώνι, σταφύλι, κεράσι, σύκο, καρύδι: γλυκά κουταλιού Λαχανικά: τουρσί	ντολμαδάκια (σαλμαδάκια με αμπελόφυλλα), φασόλια, φακές, μακαρόνια, <i>πισπιλίτα</i> (πίτα με πράσα, σπανάκι, τραχανά, λάδι, καλαμποκίσιο αλεύρι), πέστροφες, λίγες φορές μοποπότα (καλαμποκίσιο ψωμί που μέσα ρίχνουν και «λουίζα»	όχι	Πρωινό: παλιά κουρκούτι με καλαμποκίσιο ψωμί και τραχανά τώρα τραχανά Στην εργασία: πίτες, ψωμοτύρι Νηστεία: φασόλια, λάχανα, πράσα Κατανομή στη βδομάδα: Σήμερα: 2 φορές κρέας, αραιά ψάρι, 3

	αγελάδες, πρόβατα, κότες, ψάρεμα σήμερα: κηπάρια (πράσα, λάχανο, λάπατα, φασολάκια, αγγούρια ντομάτες, πατάτες, σπανάκι, μαρούλι, κρεμμύδια, σκόρδα καλαμπόκι, συλλογή άγριων χόρτων (ζοχοί, ραδίκια τσουκνίδες, σουρλίνια, μανιτάρια), κότες				για να γίνει μαλακό), κεφτέδες με πράσα, κρέας με λαχανικά ή με ρύζι ή με μακαρόνια, κολοκυθόπιτα, λαχανόρυζο		όσπρια, λαχανικά, 1 πίτα Παλιά: Περισσότερες πίτες, λιγότερο κρέας
05	Παλιά: πρόβατα, γουρούνη Σήμερα: μόνο κότες Συλλογή άγριων χόρτων (ζιγήθρα, νάνες), μανιτάρια, κηπάρια (λάπατα, σπανάκι, παζί (σέσκουλο), πράσα, λάχανο, μπρόκολο, κουνουπίδι, φασολάκια, μελιτζάνες), όσπρια Γεωργικές καλλιέργειες: 45 δέντρα (μηλιές, συκιές, καστανιές, καρυδιές, μηλιές, κυδωνιές, λωτό	Εισαγωγή λαδιού από παραγωγή από την Κόρινθο καθώς και εισαγωγή αλατιού παλιότερα	Δύσκολη πρόσβαση σε φρέσκα ψάρια	Γάλα: γιαούρτι από πρόβειο γάλα, τραχανάς, χυλοπίτες. Παλιά έφτιαχνε και τυρί που διατηρούσε σε ξύλινα βαρέλια στο υπόγειο Κρέας: παλιότερα παστραμάς Λαχανικά: μελιτζάνες, φασολάκια στην κατάψυξη Παλιότερα: στέγνωσε λάπατα για τον χειμώνα Φιρίκια, κυδώνια, καρύδια, σύκα: γλυκά κουταλιού	<i>πίτα ντι κουτσάνι και πρασ'</i> (λαχανόπιτα), <i>πράσου και κιφτέτζ</i> (πράσα με κεφτέδες), φασολάκια, γεμιστά, <i>τραχανόπιτα, πιπιλίτα, κασάτα, χυλοπίτες, γίγαντες και βιάρτζ'</i> (γίγαντες με λάχανα στο ταψί), φακές, μπριγιάμ, παστίσιο	όχι	Πρωινό: γάλα Στην εργασία: ψωμί με κεφαλοτύρι Νηστεία: όσπρια, μπριγιάμ, γεμιστά, φασολάκια Βραδινό: τραχανάς, χυλοπίτες Ειδικά στα παιδιά: γάλα και τραχανά το πρωί και ψωμί, κολάστρα Κατανομή στη βδομάδα: 2 όσπρια, 2 κρέας, 1 πίτα, 1 ψάρι (παστό μπακαλιάρο με κρεμμύδια

06	μέχρι 70'-80' : αγελάδες, πρόβατα, γίδες κηπάρια (πατάτες, κρεμμύδια, σκόρδα, μελιτζάνες κ.λ.π.) συλλογή άγριων χόρτων (σουρλίνα, ζοχοί, τσουκνίδες λάπατα, λίγα μανιτάρια), ψάρεμα Κυνήγι: φάσες, πέρδικες, λαγούς, τσίχλες, μπεκάτσες Σήμερα: κηπάρια, συλλογή άγριων χόρτων, σπάνια ψάρεμα, κυνήγι	Παλιότερα αντάλασσε άγρια χόρτα που μάζευε με κεράσια, πετρέλαιο Και έκαναν εισαγωγή σε ζάχαρη, ελαιόλαδο, αλάτι	Ανέκαθεν ψάρια	Γάλα: τραχανάς, τυρί, γιαούρτι, γκίτζα (μυζήθρα) Κρέας: Παστό κρέας(κόβουν το κρέας σε μερίδες, το αλατίζουν και το τοποθετούν στη σειρά σε ξύλινο βαρέλι), λουκάνικα που τα κρεμούν πάνω από τη φωτιά για να στεγνώσουν Λαχανικά: Παλιότερα περνούσε τα φασολάκια σε κλωστή και τα στέγνωνε για τον χειμώνα Σταφύλι, κεράσι, καρύδι: γλυκά κουταλιού	<i>Πράσου κου ντουρντούφ</i> (πράσα με πατάτες), <i>φ' σούλ' κου στάγι</i> (φασόλια με λάπατα), <i>ντουρντούφι κου κουτόπουλον</i> (πατάτες με κοτόπουλο), <i>κάρνι κου μ' κ' ρούνι</i> (κρέας με μακαρόνια), <i>πίτ' ντι κουρκουμπέτου κου στ' φιτζ κου</i> <i>κουκόσ</i> (κολοκυθόπιτα με σταφίδες και καρύδια), πατατόρυζο, τραχανάς	όχι	Πρωινό: τραχανάς και παλιότερα κουρκουτόγαλο Στην εργασία: πίτα με γκίτζα Νηστεία: (στουμισμένο καρύδι, ρίγανη, κόκκινο πιπέρι, αλάτι, αλεύρι, λάχανο), πίτα, «τουρλού» λαχανικά Κατανομή στη βδομάδα: 3 φορές κρέας και ψάρι, 1 πίτα, 1 όσπρια, λαχανόρυζο, λαδερά
07	Παλαιότερα: αγελάδες, κατσίκες Κηπάρια(ντομάτες, πράσα, πατάτες κ.λ.π.) συλλογή άγριων λάπατων Κυνήγι (αγριογούρουνο) Σήμερα: τίποτα από τα παραπάνω, κτηνοτροφικά προϊόντα, λαχανικά προμηθεύεται από την ντόπια αγορά	Παλιότερα: ανταλλαγή (έδιναν αυγά έπαιρναν ρύζι), εισαγωγή αλατιού από την Αμφιλοχία και αλευριού, ζάχαρης, χαλβά από τα Τρίκαλα Εξαγωγή κρέατος και κεφαλοτυριού στο εξωτερικό	Παλαιότερα: το λάδι, ψάρια	Γάλα: τυρί φέτα, βούτυρο, κεφαλοτύρι, γιαούρτι, χυλοπίτες, τραχανά Κρέας: ζαστραμά (έβραζαν το κρέας με το λίπος του και το κρεμούσαν σε σκοινί να στεγνώσει), λουκάνικα Λαχανικά: τα λάπατα τα στέγνωναν σε σκιερό μέρος για τον χειμώνα Κυδόνι, καρπούζι, μήλα, καρύδι, κεράσι, τριαντάφυλλο: γλυκά κουταλιού Σταφύλια: κρασί, τσίπουρο	πράσα με κεφτέδες, λαχανόπιτα, <i>πισπιλίτα</i> (λάχανο, τυρί, τραχανά, πράσο), <i>πίτ' ντι κ' λ' κ' νιου</i> , <i>πίτα τάσα από μομπότα</i> (αλεύρι καλαμποκίσιο, πράσο, τυρί, λίγο πιπέρι τα ζυμώνουν και τα απλώνουν στο ταψί), <i>πίτα ντι λάπτε</i> (πίτα από γάλα), γίδα βραστή, κεμπάπ πρόβειο, τραχανά, χυλοπίτες, όσπρια. Παλιότερα έτρωγαν στιφάδο από κυνήγι αγριογούρουνο και ρεβίθια όχι τώρα	όχι	Πρωινό: τραχανά, ψωμί με ζάχαρη, ψωμί με λάδι και αλάτι παλιότερα Στα παιδιά: αλεσμένο πλιγούρι και γάλα Κατανομή στη Βδομάδα σήμερα: κάθε μέρα κρέας, όσπρια, 2 φορές πίτες σπάνια λαδερά
08	μέχρι '70 :	Παλιότερα	Δύσκολη	Γάλα: τραχανάς, χυλοπίτες, βούτυρο, τυρί (το	Πρασόπιτα (κουλούρι), <i>πισπιλίτα</i> ,	όχι	Πρωινό: τραχανάς, γάλα, χυλοπίτες,

	αγλάδες, ψάρεμα (μπριάνια, μαρίτσο), κηπάρια (μαρούλι, πράσο, πατάτες, φασολάκια, σπανάκι) συλλογή άγριων χόρτων (τσουκνίδες, λάπατα) σήμερα: μόνο κηπάρια, συλλογή χόρτων	εισαγωγή λαδιού από Παραμυθιά και ζάχαρης από τα Τρίκαλα	πρόσβαση σε φρέσκα ψάρια εκτός των πεστρόφων από την τεχνητή λίμνη	τυρί παλιότερα το συντηρούσαν σε ξύλινα βαρέλια αλλά και σε τομάρι από αρνί) Σταφύλια: κρασί, τσίπουρο παλιότερα όχι τώρα Λαχανικά: στέγνωσαν λάπατα για τον χειμώνα Κεράσι, κορόμηλο, αχλάδι, κολοκύθη: γλυκά κουταλιού	κασάτα, όσπρια, παστίτσιο, κρέας ψητό, τραχανάς, χυλόπιτες, φασολάκια		κρασί ζεστό με ψομί και ζάχαρη, ψομί καλαμποκίσιο και ελιές Μετακινήσεις: ψομί, τυρί, γάλα Νηστεία: φασόλια, πατάτες Κατανομή στη βδομάδα: Σχεδόν κάθε μέρα κρέας (παλιότερα κρέας έτρωγαν 1 φορά το μήνα όταν έσφαζαν δικά τους ζώα) , 1 φορά πίτα, 2 φορές όσπρια- λαδερά
09	μέχρι '70 –'80: πρόβατα, κηπάρια, καλαμπόκι, φασόλια, γίγαντες, συλλογή άγριων χόρτων, καρυδιών, σύκων σήμερα: από τα παραπάνω συλλογή άγριων χόρτων, καρυδιών, σύκων, σταφύλια	Δεκαετία του '70- '80 εξαγωγή κεφαλοτύρι, φέτα τυρί	Παλιότερα δύσκολη πρόσβαση στα ψάρια	μέχρι '70-'80: σταφύλια: κρασί, τσίπουρο και σήμερα γλυκά κουταλιού: καρύδι, πορτοκάλι, κίτρο, σύκο, πέργαμο και σήμερα κρέας: παστό κρέας (αλάτιζαν το χοιρινό και πρόβειο κρέας και το στέγνωσαν στο τζάκι), λουκάνικα (κυρίως από πρόβειο κρέας και λιγότερο χοιρινό) Γάλα: φέτα τυρί (από πρόβειο και γίδινο γάλα) κεφαλοτύρι, βούτυρο, τραχανάς Όσπρια, δημητριακά: τοποθέτηση σε ντουλάπι με σίτα Λαχανικά: λάπατα (μπρουμάνικα) τα στεγνώνουν σε σεντόνια όχι στον ήλιο να μην κιτρινίσουν και τα βάζουν στις πίτες τον χειμώνα και σήμερα. Κρεμμύδια, σκόρδα: Τα αφήνανε να κάνουν «κεφάλι» και τα κρεμούσανε για να ξεραθούν Πράσα: τα έβαζε σε ένα μέρος στο σπίτι τα σκέπαζε με φτέρες να τα έχει για τον χειμώνα και σήμερα. Καμπρολάχανα: τα διατηρούσαν στο χώμα και τα σκέπαζαν με φτέρες για τον χειμώνα Σήμερα: Από τα παραπάνω για τα άγρια λάπατα συνεχίζει το ίδιο για τα πράσα που τις δίνουν γειτόνισσες που έχουν κήπους επίσης από σταφύλια βγάζουν κρασί, ακόμη φτιάχνει γλυκά κουταλιού από	φασόλια σούπα ή στο ταψί με λάχανα, φακές, κοτόπουλο, πράσσα με κεφτέδες (το παραδοσιακό τους), κρέας με πράσα, φασολάκια, πατατόρυζο, πρασόρυζο, λαχανόρυζο, πισπιλίτα, κασάτα, μακαρόνια, ψάρι.	Τα τυριά που πουλούσα με τα φτιάχναμε με τον ίδιο τρόπο με τα δικά μας	Πρωινό: ψωμοτύρι παλιά, τσάι, γάλα τώρα Στην εργασία: παλιά ψωμοτύρι, αυγό σήμερα ψομί κεφαλοτύρι Βραδινό: τραχανά ή ότι περίσσεψε από το μεσημέρι ή αυγά τηγανιτά Μετακίνηση: παλιότερα που μετακινούνταν με τα πρόβατα πίττες (στριφτή για να είναι πιο στεγνή να μην χαλάει), ψομί, τυρί, κεφτέδες Νηστεία: τσάι, λαχανικά Κατανομή στη βδομάδα σήμερα: 2 φορές κρέας κόκκινο ή κοτόπουλο, 1φορά ψάρι, 1 φορά στις 15 μέρες όσπρια, πίτες, λαχανικά Παλιότερα: 1 κρέας ή και πιο αραιά, 2 όσπρια, 2 πισπιλίτα και κασάτα, τις υπόλοιπες ότι είχε ο κήπος Στα φαγητά που τρώνε τώρα υπάρχει μεγαλύτερη ποικιλία, τρώνε ότι και παλιότερα αλλά πιο αραιά τα φαγητά που συνήθιζαν από παλιά.

				φρούτα. Φασολάκια: τα πλένει τα καθαρίζει και τα βάζει στην κατάψυξη			
10	μέχρι 2 χρόνια πριν είχε 2000 πρόβατα, κηπάρια, συλλογή άγριων χόρτων και γουρούνι παλιότερα	Παλιότερα εισαγωγή αλατιού. Το γάλα το έδιναν ή στο ίδρυμα στο Μέτσοβο το καλοκαίρι ή όταν ξεχειμώνιαζαν στα Τρίκαλα στα εκεί τυροκομεία	Λόγω της οικονομικής του άνεσης και των συνεχών μετακινήσεων είχε πάντα πρόσβαση σε όλα	Γάλα: τυρί φέτα, τραχανάς, γιαούρτι Παλιότερα το φρέσκο τυρί που αλάτιζαν το διατηρούσαν σε τουλούμι	Φασόλια, κρέας, μπακαλιάρο, πέστροφες, λυθρίνι, φακές, πατάτες, ρύζι, βουλοσίτα (στιφάδο), πίτες, λάχανα, φρούτα, μπισκότα, γλυκά	όχι	Πρωινό: ανέκαθεν τρίψα γάλα με μπουράτα (άσπρο ψωμί) Στην εργασία: όταν δούλευα ψωμοτύρι, ελιές, κονσέρβες Μετακίνηση προς τον χειμερινό και καλοκαιρινό προορισμό: μπακαλιάρο, καρύδια, κρέας, ρύζι, φασόλια, αρνί, κονσέρβα σαρδέλα, μπισκότα, γάλα στο τουλούμι Κατανόμη στη βδομάδα: Κρέας καθημερινά παλιότερα τώρα 1 φορά, 3 φορές πίτα και ποικιλία φαγητών
11	μέχρι δεκαετία '70-'80 : κατσίκες, γουρούνι, κηπάρια, φασόλια, ψάρεμα στο ποτάμι, συλλογή άγριων χόρτων (π.χ. νάνες, λάπατα) και καρπών από διάφορα δένδρα (π.χ. καρύδια, σύκα) «δεν αγόραζαν τίποτα» σήμερα: όλα εκτός γουρούνι, λίγα ζώα, όχι ψάρεμα	Εισαγωγή λάδι, αλάτι παλιότερα - εξαγωγή τυρί	Παλιότερα δύσκολη η πρόσβαση στο ελαιόλαδο	Γάλα: τυρί, τραχανάς, χυλοπίτες, λίγο κεφαλοτύρι, γιαούρτι, παλιότερα διατηρούσαν το τυρί που αλάτιζαν σε τουλούμια για ένα χρόνο Λαχανικά: νάνες, μπουρμάνικα (λάπατα) τα στέγνωναν για να τα βάλουν σε πίτες ή για σαλάτα το χειμώνα Κρέας: ζαστραμάς (το μαγείρευαν με πατάτες), παστραμάς (αλάτιζαν το κρέας και μετά το έβαζαν στον καπνό να στεγνώσει Σύκο, καρύδι, κέρασι, βύσσινο, κολοκύθι, κυδώνι: γλυκά κουταλιού	φασολάδα, <i>κάρνι κου ντουρντούφι</i> (κρέας με πατάτες), <i>κάρνι κου πράσ'</i> (κρέας με πράσα), φακές, πίτα <i>κουλκούνι</i> (στριφτή), <i>πίτ' ντι αλότου</i> (χυλός με αλεύρι από προζύμι, τυριά από πάνω), τραχανάς, πατάτες γιαχνί, <i>κασάτα</i> , λαχανόπιτα, γάλα, ξηρούς καρπούς	Η επεξεργασία του τυριού είναι ίδια είτε είναι για δική μας χρήση είτε για πούλημα	Πρωινό: γάλα κατσικίσιο, τραχανά Στην εργασία: ψωμοτύρι Νηστεία: σταφιδόπιτα Στα παιδιά: γάλα και αυγό Κατανόμη στη βδομάδα: Σήμερα 4 φορές τη βδομάδα κρέας, 2 φορές όσπρια, 1 πίτα, λαχανικά ενώ παλιότερα πολύ αραιά κρέας
12	μέχρι '70-'80: ψάρεμα (πέστροφες, μπριάννα), πρόβατα, γίδες, κηπάρια (πράσα, λάχανα, φασόλια, πατάτες	Εισαγωγή παλιότερα αλεύρι, αλάτι Εξαγωγή γαλακτοκομικών προϊόντων	Δύσκολη πρόσβαση σε φρούτα παλαιότερα	Γάλα: τυρί, βούτυρο, τραχανάς, χυλοπίτες Κρέας: ζαστραμάς (το πρόβειο κρέας το έβραζαν με το λίπος το γύριζαν σε πιάτα να κρυώσει και αφού το περνούσαν σε σπάγκο το κρεμούσαν στο ταβάνι στο υπόγειο και όταν θέλανε το μαγείρευαν με μανέστρα, πράσα) Το μαγείρευαν	<i>κ' λκ' νιου</i> (στριφτή πίτα), <i>πισπιλίτα</i> , <i>σιέρκι</i> (σαν φίδι στριφτή τυρόπιτα), κολοκυθόπιτα, <i>σιάγι κου τραχανά</i> (λάπατα με τραχανά), κρέας με πατάτες με ρύζι ή με ζυμαρικά, όσπρια, αυγά, λαχανικά και	όχι	Πρωινό: όταν είχε τα πρόβατα το καλοκαίρι γάλα ψωμοτύρι τον χειμώνα τραχανά, τηγαντά αυγά, χυλοπίτες Νηστεία: τα συνηθισμένα νηστίσιμα φαγητά Βραδινό: χυλοπίτες

	κ.λ.π.), συλλογή άγριων χόρτων, μανιταριών (τα ψήνανε στα κάρβουνα), κότες σήμερα: κηπάρια, συλλογή άγριων χόρτων, κότες	Μέχρι την δεκαετία του '70 φτιάχνανε μόνο κεφαλοτύρι και φέτα στο τυροκομείο Σήμερα: μετσοβέλα γραβιέρα, μετσοβόνη, μαΐσιο μετσοβάνα		με ζυμαρικά. Αυτό γινόταν παλαιότερα Λαχανικά: καμπρολάχανα και πράσα που μαζεύουνε το φθινόπωρο από τον κήπο τα διατηρούν σκεπασμένα με φτέρες. Τα λάπατα παλαιότερα και σήμερα τα στεγνώνουνε για τον χειμώνα Φρούτα: κίτρο, σύκα, νεράντζια, καρπούζι, καρύδι, κεράσια, βύσσινο γλυκά κουταλιού	παλιότερα μανιτάρια στα κάρβουνα		Μικρά παιδιά: γάλα, αυγό Κατανόμη στη βδομάδα: 3 φορές κρέας (πρόβειο, γίδινο, λίγο μοσχάρι και χοιρινό, καθόλου κοτόπουλο), 2 φορές όσπρια, 2 φορές πίτες, λαχανικά
13	μέχρι '80: πρόβατα, γίδες, κηπάρια, συλλογή άγριων χόρτων σήμερα: τα παραπάνω εκτός των ζώων	Παλιότερα εισαγωγή αλάτι και λάδι	Παλιότερα ήταν δύσκολη η πρόσβαση σε λάδι και φρούτα λόγω του οικονομικού σήμερα έχουν απ' όλα	Κρέας: ζαστραμάς, παστραμάς, λουκάνικα Γάλα: τυρί κυρίως με πρόβειο γάλα, γιαούρτι, κεφαλοτύρι, τραχανάς, χυλοπίτες Λαχανικά: τα άγρια λάπατα και νάνες τα στέγνωναν για τον χειμώνα Φρούτα: καρύδι, νεράντζι, σύκο, κολοκύθι γλυκά κουταλιού Σταφύλια: κρασί, τσίπουρο παλιά και τώρα. Σήμερα παράγουν μόνο γιαούρτι με αγοραστό πρόβειο γάλα, επίσης αποξηραίνουν ζαστραμά, παστραμά, λουκάνικα και γλυκά κουταλιού	Κρεατόπιτα, χυλοπίτες, τραχανάς, στριφτή, κασάτα, κολοκυθόπιτα, γαλατόπιτα, <i>πισπιλίτα</i> , κρέας με πράσα, με λάπατα ή με ζυμαρικά ή με ρύζι, φασόλια, φακές, γίγαντες, πατάτες γιαχνί, λαχανόρυζο, λαδερά, κεφτέδες, παστίτσιο	όχι	Πρωινό: τραχανάς, ψωμοτύρι, χυλοπίτες, τσάι όταν νηστεύουνε Στην εργασία: ψωμοτύρι ή γκίζα (μυζήθρα) Βραδινό: όταν ήταν στα χειμαδιά (φασόλια, ρύζι, πατάτες, κρέας σπάνια) τώρα ότι περισσεύει από το μεσημέρι Μετακίνηση: πίτες, φασόλια στεγνά σαλάτα, ψωμοτύρι Κατανόμη στη βδομάδα: παλιότερα 1 φορά στις 15 μέρες κρέας κιμά ή κοτόπουλο, 2-3 φορές όσπρια, 2 φορές πίτες, λαχανόρυζο, πατατόρυζο, πατάτες γιαχνί. Σήμερα συγκριτικά με παλαιότερα τράνε περισσότερες φορές κρέας λιγότερες φορές όσπρια και τα υπόλοιπα φαγητά που τρώγανε σε μεγαλύτερη ποικιλία
14	μέχρι '70- '80: πρόβατα, γίδες,	Εισαγωγή σε μπύρες,	Κάπως δύσκολη η	Γάλα: παλιότερα τυρί, βούτυρο, μυζήθρα (που την βάζαμε σε δοχείο με αλάτι και από πάνω λάδι	<i>ντουρντούφες</i> (πατάτες) τηγανιτές ή βραστές, φακές, φασόλια, γίγαντες,	Τις πίτες που	Πρωινό: γάλα, καφέ, τραχανά, χυλοπίτες, τσάι ή ψωμί με βιτάμ και μέλι

	<p>κότες, κηπάρια (σπανάκι, μαρούλι, μαϊντανό, φασολάκια, πατάτες, λάπατα, κρεμμύδια, κοκκινογούλια κ.λ.π.) σταφύλια, συλλογή τσαγιού, άγριων χόρτων (νάνες, λάπατα), καλαμπόκι, τριφύλλι, χορτάρι, κριθάρι, βρώμη, καρυδιές, μηλιές, κερασιές, αγλαδιές, πατάτες, φασόλια κόκκινα και άσπρα, γίγαντες, αρακά</p> <p>Σήμερα: όλα τα παραπάνω εκτός από ζώα και κριθάρι, βρώμη</p>	<p>αναφυκτικά από το Μέτσοβο και λάδι από Ηγουμένισσα. Εξαγωγή πίτες που φτιάχνει η ίδια, (πατάτες, φασόλια κόκκινα, γίγαντες, καλαμποκίσιο αλεύρι αν βγάλουν μεγάλη ποσότητα). Ακόμη τριφύλλι και χορτάρι</p>	<p>πρόσβαση σε φρέσκα ψάρια μιας και περνάει ψαράς κάθε 15 μέρες. Εύκολη πρόσβαση στα κατεψυγμένα</p>	<p>και διατηρούνταν μήνες), γιαούρτι, τραχανάς (με γάλα που της δίνουν συγγενείς κτηνοτρόφοι), χυλοπίτες παλιότερα και σήμερα Λαχανικά: Τα άγρια λάπατα που μαζεύει τον Μάιο τα στεγνώνει σε τραπεζομάντιλο 5-6 μέρες τα τοποθετεί σε πάνινες σακούλες και τα κρεμάει στην αποθήκη χρησιμοποιούνται σε πίτες ή τσιγαρίζονται με λάδι, πιπέρι, αλάτι. Ντομάτες: τις μικρές τις πλένω τις καθαρίζω και τις βάζω σε καταψύκτη για σάλτσα τον χειμώνα. Κρέας: παστοურμάς παλιότερα (στα κομμάτια πρόβειου κρέατος χωρίς κόκαλο, ρίχναμε αλάτι, πιπέρι και τα κρεμούσαμε στο τζάκι να στεγνώσουν. Έτσι το διατηρούσαμε και το μαγειρεύαμε το χειμώνα με λάχανα τραχανά και σπιρίτζοτε άλλο). Ζαστραμάς παλιότερα (κομμάτια πρόβειου ή γίδινου κρέατος τα βράζαμε με αλάτι, πιπέρι, ρίγανη και λάδι και το βάζαμε σε τενεκέδες με το λάδι όπου πάγωνε. Όταν θέλαμε βγάλαμε με το κουτάλι και μαγειρεύαμε Όσπρια: τα διατηρούμε σε ξύλινα βαρέλια ή τα κρεμάμε σε πάνινες σακούλες Φρούτα: κορόμηλα, καρπούζι, σύκο, τριαντάφυλλο, κίτρο, μήλο, κολοκύθι γλυκά κουταλιού. Κορόμηλα: παλιότερα τα πλέναμε τα χαράσσαμε σε 2,3 μεριές και τα στεγνώναμε. Μετά τα τοποθετούσαμε σε πάνινες σακούλες κρεμασμένα στην αποθήκη τα χρησιμοποιούσαμε για σπιράδο ή γλυκό κουταλιού ή κομπόστα Σταφύλια: κρασί και τσίπουρο</p>	<p>πισπιλίτα, στριφτή λαχανόπιτα <i>κολλάτσι κου σιέρκι</i> (στριφτή λαχανόπιτα), <i>πίτα ντι βιάρτζ'</i> <i>κου κ'κ'νι</i> (λαχανόπιτα με κόθρο), τυρόπιτα (κασάτα), τραχανόπιτα, κολοκυθόπιτα, <i>πίτα βινίτ'</i> (αλεύρι με προζύμι ή μαγιά μύρας λάδι και τυρί την κάνανε παλιότερα), <i>πίτα ντι αλ'οτου</i> (χυλό από αλεύρι νερό και αλάτι το ρίχνουν στο ταψί τον μισό χυλό και από πάνω τυρί το ψήνουν 10 λεπτά μετά ρίχνουν τον υπόλοιπο χυλό από πάνω τυρί και λάδι και το ψήνουν 1 ώρα) και αυτή την πίτα σπάνια την φτιάχνουν τώρα, γιαούρτι, κρέας (τώρα πιο πολύ μοσχάρι, παλιότερα πιο πολύ πρόβειο, γίδινο, χοιρινό), κοντοσουβλι, κεφτέδες, γίδα βραστή, κοτόπουλο, πλιγούρι (σπασμένο σιτάρι ζυμωμένο με γάλα και βρασμένο με τυρί), τις «νάνες» (λάχανα) που μαζεύουμε από το βουνό το καλοκαίρι τις βράζουμε πρώτα και μετά τις τηγανίζουμε με τυρί και βούτυρο ή τις τρώμε σαλάτα με λάδι, λεμόνι, αλάτι.</p>	<p>πουλάει κατόπιν παραγγελίας τις ετοιμάζει με τον ίδιο τρόπο όπως και για δική της χρήση</p>	<p>Στην εργασία: ψομί, τυρί, κεφαλοτύρι, ελιές, ζαμπόν, φαγητό που έχει περισσέψει ή ανάβουμε φωτιά και ψήνουμε κρέας ή γάλα σε τουλούμι αυτό πιο πολύ παλιότερα</p> <p>Νηστεία: κορόμηλα τα βράζουμε και τα τρώμε με ζάχαρη, φασόλια, πατάτες, μελιτζάνες, μπριάμι</p> <p>Βραδινό: όταν είμαι όλη μέρα στη δουλειά τρώω το βράδυ το κυρίως γεύμα διαφορετικά τρώω γιαούρτι ή γάλα</p> <p>Ειδικά για παιδιά: τραχανά, γίδινο γάλα, φιδέ</p> <p>Κατανομή στη βδομάδα: 3φορές κρέας (χοιρινό, μοσχάρι) ή κοτόπουλο, ίσως 1 φορά ψάρι (νωπό ή κατεψυγμένο), 2 φορές πίτα και λαχανικά που είμαστε αυτάρκεις, 2 φορές Παλιότερα τρώγαμε πιο αραιά κρέας για οικονομικούς λόγους</p>
15	<p>δεκαετία '70-'80: πρόβατα, κότες, γουρούνι, κηπάρια (πράσα, καρότα, πατάτες, ντομάτες,</p>	<p>Εισαγωγή σε ελαιόλαδο</p>	<p>Παλιότερα δύσκολη η πρόσβαση σε ελαιόλαδο, ελιές φρέσκα</p>	<p>Γάλα: παλιότερα γιαούρτι, τυρί που τα φτιάχναμε το καλοκαίρι και τα διατηρούσαμε σε τενεκέδες στο υπόγειο, τραχανάς, χυλοπίτες, γιαούρτι και τώρα, επίσης σήμερα αγοράζω γάλα τον Ιούνιο και το διατηρώ στην κατάψυξη για τον</p>	<p><i>κιφετζ' κου πράσ'</i> (κεφτέδες με πράσα) κύριο φαγητό, <i>κάρνι κου σιτάρι</i> (κρέας με λάπατα), <i>κάρνι κου ντουρντούφι κου τζάμ'</i> (κρέας με πατάτες με κόκκινο πιπέρι), <i>γιαπράκια</i></p>	<p>όχι</p>	<p>Πρωινό: τραχανάς, χυλοπίτες, τώρα πιο πολύ ψομί φρυγανισμένο με μέλι και γάλα, τσάι στη νηστεία</p> <p>Στην εργασία: ψομοτύρι, κεφτέδες, πίτες. Παλιά τραχανά, χυλοπίτες, <i>πίτ'</i></p>

	κολοκύθια, πιπεριές, βλίτα, αντιδία, λάχανο κ.λ.π.) συλλογή άγριων χόρτων, κερασιές, κορομηλιές, καρυδιές, συλλογή ξηρών καρπών (καρύδια, φουντούκια, κάστανα), καλαμπόκι για ψήσιμο και για καλαμποκίσιο αλεύρι, φασόλια άσπρα, κόκκινα, γίγαντες, σιτάρι σήμερα: τα παραπάνω εκτός από ζώα, σιτάρι, συλλογή ξηρών καρπών		ψάρια, δυσεύρετα φρούτα (π.χ. πεπόνι, καρπούζι) τώρα έχει μικροπωλητές	χειμώνα. Αυτό το γάλα προέρχεται από πρόβατα που βόσκουν μόνο χόρτο σε μια περιοχή την «φοντάνα μάρι» Κρέας: παλιότερα ζαστραμάς, παστραμάς, λουκάνικα και τώρα (μέσα σε έντερο βάζουμε ανακατεμένο χοιρινό, μοσχारीσιο, πρόβειο κρέας της αρεσκείας μου, πράσο, αλάτι, κόκκινο πιπέρι, ρίγανη, μπαχάρι και το στεγνώνουμε Λαχανικά: μαζεύω άγρια λάπατα και τα στεγνώνω για τον χειμώνα (τα βάζω σε πίτες, ή τα κάνω τσιγαριστά ή σαλάτα ή γιαχνί με κρέας), άσπρα κολοκύθια (τα τρίβω στον τρίφτη και τα διατηρώ σε σακούλες στον καταψύκτη, για πίτες), διατηρώ φασολάκια στον καταψύκτη, στεγνώνω μαϊντανό, άνηθο, δυόσμο παλιότερα: πράσα, λάχανα τα βγάζαμε το φθινόπωρο και τα διατηρούσαμε για τον χειμώνα σε αυλακίες σκεπασμένα με φτέρες ακόμη τα φασολάκια τα καθαρίζαμε, τα πλέναμε και τα περνούσαμε σε κλωστή και αφού τα στεγνώναμε τα τοποθετούσαμε σε τενεκέ ή σε σακούλα για τον χειμώνα. Επίσης παλιότερα έκανα διάφορα λαχανικά τουρσί Φρούτα: πορτοκάλι, κεράσι, βερίκοκο, μήλο, κορόμηλο γλυκό κουταλιού ή μαρμελάδα Παλιότερα τα κορόμηλα αφού τα τρυπούσαμε με πιρούνι, τα στεγνώναμε και τα χρησιμοποιούσαμε τον χειμώνα σε φαγητά όπως στιφάδο με κρέας	με αμπελόφυλλα, τραχανά, χυλοπίτες, <i>πισπιλίτα</i> , κασάτα, κολοκυθόπιτα, τραχανόπιτα, λαχανοντολμάδες, φασόλια, φακές, γίγαντες, κοτόπουλο, κολοκυθάκια, φασολάκια, γεμιστά, ψάρι (συνήθως κατεψυγμένο), λουκάνικο με πατάτες, σπετσοφαί, ξηρούς καρπούς, <i>πίτ' ντι φ' σούλι</i> (φασουλόπιτα, κόκκινα φασόλια τα βράζουμε και αφού στρώσουμε καλαμποκίσιο αλεύρι με νερό στο ταγί ρίχνουμε από πάνω τα φασόλια με τον ζωμό λάδι, αλάτι πιπέρι και ψήνουμε) αυτή δεν την μαγειρεύω τώρα, επίσης μαγειρεύω πιο αραιά σε σχέση με παλιότερα <i>πιτ' ντι ντουρντούφι</i> (πατατόπιτα, πατάμε τις βρασμένες πατάτες με κόκκινο πιπέρι, ρίγανη, λάδι, τυρί φέτα στο ταγί χωρίς φύλλο		<i>βινίτα</i> (κουρκούτι με μαγιά που γίνεται γρήγορα). Νηστεία: τσάι, φασόλια, φακές, ρεβίθια Βραδυνό: παλιότερα ότι είχε μείνει από το μεσημέρι ή πίτα, τώρα μανέστρα, τραχανά, χυλοπίτες, τoστ, γιαούρτι. Κατανομή στη βδομάδα: Παλιότερα: 1 φορά <i>προόνι χιάρτι</i> (ορφανό στιφάδο με πατάτες, κρεμμύδια, κορόμηλα στεγνά), 2 φορές φασόλια, φακές, 1 φορά γίγαντες, 1 πράσα, 1 φορά <i>κουτσάνου κου τρ' χανα</i> (λάχανο άσπρο με τραχανά), <i>ντουρντούφι κου τρ' χανά</i> (πατάτες με τραχανά), πατάτες με ρύζι, <i>πισπιλίτα</i> 1 φορά, ψάρι ή μπακαλιάρο ή κυπρίνους και χέλια από την λίμνη των Ιωαννίνων 3 φορές το χρόνο. Σήμερα: 1 φορά τη βδομάδα κρέας (πιο πολύ μοσχάρι), 1 κοτόπουλο, 1 ψάρι (κυρίως κατεψυγμένο), 1 κεφτέδες, από 1 φορά κολοκυθάκια, φασολάκια, γεμιστά ή όσπρια, 1 λαχανόπιτα και τυρόπιτα, λουκάνικο 1 στις 15 μέρες)
16	δεκαετία '70- '80: πρόβατα, κότες, γουρούνι, κηπάρια, συλλογή άγριων χόρτων, όσπρια, σιτάρι	Εισαγωγή σε ελαιόλαδο	Παλιότερα δύσκολη η πρόσβαση σε ελαιόλαδο, φρούτα,	Γάλα: τυρί, βούτυρο, γιαούρτι, τραχανάς, χυλοπίτες σήμερα όλα εκτός τυρί και βούτυρο και γιαούρτι σπάνια Κρέας: μόνο παλιά ζαστραμάς, παστραμάς Λαχανικά: φασολάκια, ντομάτες στην κατάψυξη Παλιότερα στεγνώναμε ξυνολάπατα, φασολάκια	<i>κάρνι κου ντουρντούφι</i> (κρέας με πατάτες), παστίτσιο, γεμιστά, όσπρια, ντολμαδάκια με αμπελόφυλλα, <i>κιφτέτζ' κου πράσ'</i> (κεφτέδες με πράσα), κοτόπουλο, κολοκυθάκια, φασολάκια, <i>πισπιλίτα</i> , κολοκυθόπιτα, <i>κασάτα</i>	όχι	Πρωινό: γάλα και ψομί με μέλι, τραχανάς Στην εργασία: ψωμοτύρι, πίτες Νηστεία: τσάι, όσπρια Βραδυνό: τραχανά, γιαούρτι Κατανομή στη βδομάδα:

	σήμερα: μόνο κηπάρια, συλλογή άγριων χόρτων, όσπρια (φασόλια, γίγαντες)		φρέσκα ψάρια	για τον χειμώνα και διατηρούσαμε πράσα και καμπρολάχανα σε αυλακίες σκεπασμένα με φτέρες Φρούτα: κεράσι, βερίκοκο, μήλο, σύκο, κορόμηλο τα κάνουμε γλυκό κουταλιού ή μαρμελάδα			3 φορές τη βδομάδα κρέας ή κιμά ή κοτόπουλο, 2 όσπρια ή λαδερά, 1 ή 2 φορές πίτες, ίσως ψάρι 1 φορά τη βδομάδα. Παλιότερα τρώγαμε λιγότερο κρέας για οικονομικούς λόγους, περισσότερες φορές όσπρια και πίτες
17	μέχρι '70-'80: πρόβατα, αγελάδες, γίδες, κηπάρια, συλλογή άγριων χόρτων (π.χ. νάνες, λάπατα), καλαμπόκι, σιτάρι σήμερα: πρόβατα, αγελάδες, κηπάρια	Εισαγωγή ελαιόλαδο, ψάρια. Εξαγωγή κτηνοτροφικά προϊόντα	Δυσκολία παλιότερα σε ελαιόλαδο, φρούτα	Γάλα: τυρί, μυζήθρα, γιαούρτι, τραχανάς, χυλοπίτες, παλιότερα βούτυρο Λαχανικά: στεγνώναμε παλιότερα λάπατα. Τα πράσα τα διατηρούσαμε σκεπασμένα με φτέρες Φρούτα: σύκο, κορόμηλο, καρπούζι, καρύδι γλυκά κουταλιού Κρέας: παλιότερα ζαστραμάς, παστραμάς	<i>πισπιλίτα, πίτα κου βιάρτζ' ντι κ'λκ'νι (λαχανόπιτα), κολοκυθόπιτα, κασάτα, βουλοσίτ' (στιφάδο), κάρνι κου ντουρνούφι (κρέας με πατάτες), κιφτέτζ' κου πρασ' (κεφτέδες με πράσα), μπριγιάμ (κολοκυθάκια, πατάτες, πιπεριές), φασολάκια, φασολάδα, γίγαντες, γεμιστά</i>	Όχι με τον ίδιο τρόπο	Πρωινό: γάλα, καφέ, τραχανάς Στην εργασία: φαγητό από το βράδυ ή πίτες ή ψωμοτύρι Νηστεία: ελιές, χαλβά, λαχανικά, όσπρια Βραδινό: όταν είμαστε στην δουλειά είναι το κύριο γεύμα Μετακίνηση: κονσέρβες ζαμπόν, κεφτέδες Κατανομή στην εβδομάδα: 3 φορές κρέας (γίδα βραστή, μοσχάρι, πρόβειο ή κιμά ή κοτόπουλο), 2 φορές πίτα από λάχανα ή κολοκύθι ή τυρί, 2 όσπρια ή λαχανικά
18	μέχρι '70-'80: πρόβατα, γίδες, αγελάδες, γουρούνι, κηπάρια (από όλα της εποχής), συλλογή άγριων χόρτων, συλλογή ξηρών καρπών (π.χ. καρύδια), σιτάρι, καλαμπόκι, ρεβίθια, φακές, φασόλια κόκκινα, γίγαντες, συλλογή καρυδιών,	Εισαγωγή λάδι από Καλαμάτα. Παλιά κάναμε εξαγωγή φασόλια. Σήμερα κάνουμε εξαγωγή καρυδιών	Δυσεύρετα παλιότερα φρούτα, φρέσκα ψάρια σήμερα μικροπωλητές	Γάλα: τυρί, γιαούρτι, μυζήθρα, τραχανάς, χυλοπίτες. Παλιότερα και βούτυρο Κρέας: παλιότερα ζαστραμάς, παστραμάς Φρούτα: κορόμηλο, καρύδι, πορτοκάλι τα κάνουμε γλυκά κουταλιού Παλιότερα τα αγριόμηλα τα διατηρούσαμε μέσα σε άχυρα και τα τρώγαμε τον χειμώνα Λαχανικά: σήμερα μόνο φασολάκια βάζω στη κατάνυξη για τον χειμώνα. Παλιότερα τα λάπατα (μπουρμάνικα τα έβαζα σε πίτες ή σαλάτα), φασολάκια τα στεγνώναμε και τα διατηρούσαμε σε πάνινες σακούλες για τον χειμώνα. Σταφύλια: κρασί, τσίπουρο	<i>κάρνι κου ντουρνούφι (κρέας με πατάτες), πράσ' κου κάρνι (κρέας με πράσα), κιφτέτζ' κου πράσ' (κεφτέδες με πράσα), κασάτα, πίτ' κου βιάρτζ' (λαχανόπιτα), κολοκυθόπιτα, γαλατόπιτα, βουλοσίτ' (στιφάδο), φ' σούλι (φασόλια), κοτόπουλο, μουσακά, παστίτσιο, γεμιστά, φασολάκια, τραχανά, χυλοπίτες, αυγά, χόρτα βραστά</i>	Όχι	Πρωινό: παλιά ψωμί, τραχανά, χυλοπίτες τώρα γάλα και ψωμί με μέλι και βούτυρο αγελάδας Στην εργασία: παλιά ψωμί, μυζήθρα (γκίτζα) τώρα απ' όλα Νηστεία: γεμιστά, πίτες, πατάτες Βραδινό: τραχανά, χυλοπίτες, αυγά, τυρί Κατανομή στη βδομάδα: Παλιά τρώγαμε πολύ αραιά κρέας, κάθε μέρα ότι βγάλαμε από τα χωράφια και τον κήπο μας όσπρια, λαχανικά, 1 φορά τη βδομάδα πίτες κασάτα, κολοκυθόπιτα, γαλατόπιτα

	αμπέλια σήμερα: όλα τα παραπάνω εκτός γουρούνι, καλαμπόκι, ρεβίθια, φακές, επί πλέον σήμερα βάζουμε αρακά στον κήπο						Σήμερα: 3 φορές την εβδομάδα κρέας, όσπρια 1 φορά στις 15 μέρες, 1 κοτόπουλο ή ότι βγάζουμε από τον κήπο, 1 φορά πίτα
19	δεκαετία '70 : γίδες, κότες, κηπάρια, καλαμπόκι, φασόλια άσπρα και κόκκινα, γίγαντες, φακές, συλλογή χόρτων σήμερα όχι για λόγους υγείας	Παλιότερα αντάλασσαν φασόλια με ρύζι και ζάχαρη	Παλιότερα δυσεύρετα φρέσκα ψάρια	Γάλα: τυρί σε ξύλινα βαρέλια στο υπόγειο και σε τουλούμι, γιαούρτι, μυζήθρα, τραχανάς Κρέας: ζαστραμάς, παστραμάς Λαχανικά: τα άγρια λάπατα που μαζεύαμε από το βουνό τα στεγνώναμε και τα διατηρούσαμε σε πάνινες σακούλες. Ακόμη τα πράσα τα βάζαμε κάτω από τις φτέρες και τα είχαμε όλο το χειμώνα. Τα παραπάνω κυρίως στο παρελθόν	κρέας με πατάτες, μακαρόνια με κιμά, πίτες, όσπρια, λαδερά, ψάρι	Δεν εμπορεύομαι κάτι	Πρωινό: καφές, γάλα ή τσάι, ψωμί, τυρί Στην εργασία: πατάτες γιαχνί, πίτες, πισπιλίτα Νηστεία: ρύζι, φασόλια, χαλβάς Βραδινό: παλιότερα τραχανάς, πατάτες τώρα τίποτα
20	μέχρι '70 – '80: πρόβατα, γίδες, κότες, συλλογή χόρτων (π.χ. τσουκνίδες, τσάι), καλαμπόκι, σιτάρι, (βρώμη, κριθάρι για τα ζώα), φασόλια, φακές, κηπάρια (πατάτες, φασολάκια, μαϊντανό κ.λ.π.) Σήμερα: όλα τα παραπάνω εκτός καλαμπόκι, σιτάρι, βρώμη, κριθάρι, φασόλια, φακές	Παλιά ανταλλαγή καλαμποκίσιο με σιταρένιο αλεύρι	Παλιά ήταν δύσκολη η εξασφάλιση ελαιολάδου λόγω έλλειψης χρημάτων και δύσκολη η πρόσβαση σε φρέσκα ψάρια (ποταμίσια τρώγαμε). Σήμερα περνάει αραιά ψαράς	Γάλα: τυρί το τοποθετούμε σε ξύλινα βαρέλια και το διατηρούμε στο υπόγειο, γιαούρτι, μυζήθρα, τραχανάς, (βούτυρο παλιά) Κρέας: παλιά ζαστραμάς, παστραμάς Λαχανικά: παλιά στεγνώναμε τσουκνίδες, φασολάκια. Τα πράσα τα διατηρούσαμε σε αυλακιές σκεπασμένα με φτέρες. Φρούτα: Παλιά στεγνώναμε τα κορόμηλα αφού τα χαράσσαμε για τον χειμώνα όπου τα βάζαμε στο στιφάδο Σήμερα με τα κορόμηλα και άλλα φρούτα σύκο, καρύδι, καρπούζι, κάνω γλυκά κουταλιού	<i>βουλοσίτ'</i> (κρέας με κρεμμύδια, στιφάδο), <i>κάρνι κου ντουρντούφι</i> (κρέας με πατάτες), κεφτέδες, τραχανάς, κασάτα, μακαρόνια, <i>πισπιλίτα, μασιόντρα, πίτ' ντι κουρκουμπέτον</i> (κολοκυθόπιτα), γεμιστά, μπριγιάμι (κολοκύθια, πιπεριές, λαχανικά), φασόλια, ψάρι. Φαγητά που μαγειρεύαμε παλιά και όχι τώρα: <i>πιτ' κου φ' σουλι</i> (φασουλόπιτα), <i>πίτ' ντι ντουρντούφι</i> (πατατόπιτα), <i>ουρτζίτσ' κου φ' ριν'</i> (τσουκνίδες με αλεύρι)	όχι	Πρωινό: παλιά γκίτζα (μυζήθρα) σήμερα γάλα και καφέ Στην εργασία: ψωμοτύρι ή φαγητό από την προηγούμενη μέρα Νηστεία: ελιές, χαλβάς, πατάτες, γεμιστά Βραδινό: από το μεσημέρι ή φρούτα Κατανομή στη βδομάδα: Παλιότερα 3 φορές το χρόνο κρέας και κάθε μέρα όσπρια, λαχανικά, πίτα Σήμερα: 3 φορές κρέας ή κιμά την εβδομάδα, 1 φορά κοτόπουλο, 1 ψάρι, 1 φορά όσπρια, 1 φορά πίτα
21	μέχρι '70-'80:	Εισαγωγή	Δύσκολη	Γάλα: τυρί, γιαούρτι, μυζήθρα, βούτυρο,	Συνήθως αυτά που φτιάχνουμε είναι	Το ίδιο	Πρωινό: γάλα, τσάι, τραχανά

	<p>πρόβατα, γίδες, αγελάδες, καλαμπόκι, σιτάρι, φασόλια, γίγαντες, συλλογή καρυδιών, κηπάρια, αμπέλια</p> <p>σήμερα: όλα τα παραπάνω εκτός σιτάρι</p>	<p>ελαιολάδου από την Καλαμάτα, παλιότερα εισαγωγή αλατιού. Παλιότερα εξαγωγή σε καλαμπόκι, σιτάρι. Σήμερα εξαγωγή καρυδιών</p>	<p>πρόσβαση παλιά σε φρούτα, ελαιόλαδο</p>	<p>τραχανάς. Σήμερα τα παραπάνω εκτός βούτυρο</p> <p>Κρέας: παλιά ζαστραμάς, παστραμάς</p> <p>Σταφύλια: κρasi, τσίπουρο</p> <p>Λαχανικά: παλιά στεγνώναμε λάπατα, φασολάκια</p> <p>Φρούτα: κορόμηλα(προύνη), καρύδια (κουκόσ') τα κάνουμε γλυκό κουταλιού</p>	<p>από τα υλικά που παράγουμε</p> <p>Πατάτες, φ' <i>σούλι</i> (φασόλια), χόρτα βραστά, πίτες, κασάτα, <i>πίτ' κου βιάρτζ'</i> (λαχανόπιτα), κολοκυθόπιτα, <i>κάρνι κου ντουρντούφι</i> (κρέας με πατάτες), <i>κάρνι κου πράσ'</i> (κρέας με πράσα), <i>κιφτέτζ' κου πράσ'</i> (κεφτέδες με πράσα), κοτόπουλο, λαδερά, γεμιστά, τραχανάς</p>		<p>Στην εργασία: ψωμί, τυρί ή φαγητό που έχει μείνει</p> <p>Νηστεία: ελιές</p> <p>Βραδινό: ότι υπάρχει από το μεσημέρι</p> <p>Κατανομή στην εβδομάδα:</p> <p>Παλιότερα: 1 φορά κρέας (πρόβειο, γίδινο, χοιρινό ή μοσχάρι, κοτόπουλο, κιμάς), 1 όσπρια, ψάρια λιμνίσια Γιαννιώτικα, πίτα, λαχανικά</p> <p>Σήμερα: σχεδόν κάθε μέρα κρέας λόγω του μαγαζιού, 1 όσπρια, ψάρι όχι, πίτα, λαχανικά</p>
22	<p>παλιότερα κηπάρια, σήμερα συλλογή χόρτων: ραδίκια, ζοχοί (<i>σκινισιόρι</i>), άγριο λάπατο (<i>στιάγι</i>), τσουκνίδα (<i>ορτζ'κα</i>), μανιτάρια παλιότερα (τα μαγειρεύαμε βραστά με χόρτα ή τσιγαριστά με κρεμμύδι)</p>	<p>Εισαγωγή σε φρούτα (π.χ. πορτοκάλια), ψάρια</p>	<p>Δύσκολη η εξασφάλιση ελαιολάδου παλιότερα επίσης δύσκολη η πρόσβαση σε φρούτα, φρέσκα ψάρια παλιότερα</p>	<p>Κρέας: συντήρηση με αλάτισμα (παστά)</p> <p>Λαχανικά: παλιά τα κάναμε λιαστά</p> <p>Φρούτα: παλιότερα αποθήκευση σε χορτάρι Κυδώνι (γ-τούνιου), σύκο (χύκου), σταφύλι (ακούα), κεράσια (τσιράσια), μήλα (μέρου), καρύδι (κουκόσιου) τα κάνουμε γλυκά κουταλιού</p> <p>Σιτηρά: φτιάχνουμε το πλιγούρι, τραχανά, χυλόπιτες</p>	<p>Ότι καταναλώνουμε παλιά και τώρα και επί πλέον καταναλώνουμε τρόφιμα που έρχονται από απομακρυσμένες περιοχές π.χ. ψάρια, εσπεριδοειδή</p>	<p>Δεν εμπορεύομαι</p>	<p>Πρωινό: γάλα, ψωμί</p> <p>Νηστεία: λαχανικά, όσπρια</p> <p>Βραδινό: τσάι, γάλα, φρούτα</p> <p>Ειδικά για παιδιά: φρούτα</p>

III. Πίνακας 6 Σε κάθε γραμμή οι απαντήσεις κάθε εθελοντή και στις στήλες οι ερωτήσεις από 8 έως 16

	Κύκλος ζωής	Λαϊκό εορτολόγιο	Εργασίες	Σκευή	Πλούσιοι/φτωχοί	Μπαχαρικά	Βότανα	Αντιλήψεις περί ασφάλ. τροφίμων	Αντιβιοτικά/ Φυτοφάρμακα
01	<p>Αραβόνες: λαλαγγίτες (τηγανίτες)</p> <p>Γάμο: αρνιά και κατσίκια</p> <p>Λεχόνα: τηγανίτες, πίτα φιδάκι</p> <p>Κηδείες: ψωμί με μαγιά (κουμάτα) παλιά, τώρα προβατίνα, όσπρια</p>	<p>Χριστούγεννα και πρωτοχρονιά κασιόπιτα, παλιά γουρούνι</p> <p>Δεκαπενταύγουστο: κασιόπιτα και κρέας</p> <p>Πάσχα: αρνί ή κατσίκι</p> <p>Απόκριες: Χάψα</p>	<p>Τρόγος: ψωμί με σταφύλι και τυρί</p> <p>Κουρά: κασιόπιτα και κατσίκι</p> <p>Χοιροσφάγια: τσιγαρίδες</p>	<p>Παλιά χάλκινη κατσαρόλα (μπακίρ), τώρα όχι κάτι ιδιαίτερο</p>	<p>Η διαφορά έγκειται στην ποσότητα του κρέατος που τρώγανε παλιά</p>	<p>Πιπέρι, αλάτι, δαφνόφυλλα, σκόρδο</p>	<p>Τσάι του βουνού για γρίπη, βυόσμος, βασιλικός, μακεδονήσι, σέλινο, στρικουλέτσα (γλιστρίδα)</p>	<p>Τα κουκιά θεωρούνται επικίνδυνα για την υγεία</p>	<p>Για τα φυτά μόνο κοπριά λίπασμα σπάνια δίνονται αντιβιοτικά στα ζώα για την καλμπάτζα</p>
02	<p>Αραβόνες: Παλιά κασάτα τώρα αρνιά</p> <p>Γάμος: ψητά αρνιά στη σούβλα</p> <p>Βάφτιση: ψητά αρνιά στη σούβλα</p> <p>Γέννηση: τηγανίτες ενώ παλιά και κασάτα</p> <p>Κηδείες: πρόβατο (στη νηστεία γίγαντες), στο αλουμινόχαρτο προσφέρουν πίτα κασάτα, πίτα με ρύζι, σταφίδες, κανέλλα με 18 φύλλα</p>	<p>Ονομαστικές εορτές: στο παρελθόν (κεφτέδες, κεφαλοτύρι, γλυκό κουταλιού)</p> <p>Χριστούγεννα: χοιρινό για τηγανιά, κασάτα, κρέας</p> <p>πρόβειο</p> <p>Δεκαπενταύγουστο: αρνί σουβλιστό</p> <p>Απόκριες: μία βδομάδα με κρέας, μία βδομάδα πίτες</p>	<p>Τυροκόμηση: γλυκό φρέσκο τυρί</p> <p>Κουρά: αρνιά, τσίπουρο, λουκούμι</p>	<p>Μέχρι το '80 γάστρα, σούβλα, πυροστιά</p> <p>Σήμερα: μόνο κουζίνα και πετρογκάζ</p>	<p>Πλούσιοι: πάντα είχαν όλο το χρόνο κεφαλοτύρι, γιαούρτι, ζαστραμά, παστρουμά, λάδι και βούτυρο</p> <p>Σήμερα δεν υπάρχουν διαφορές</p>	<p>Μπαχαρικά: αλάτι, πιπέρι κόκκινο και μαύρο, μαϊντανό</p> <p>Λίπος: Παλιότερα ελάχιστο ελαιόλαδο και λίγο βούτυρο σήμερα ελαιόλαδο κυρίως αλλά και λίγο βούτυρο</p>	<p>Μαϊντανός για πίεση, δυόσμος για χοληστερίνη χαμομήλι για το στομάχι, ρίγανη και ρόδι για τη διάρροια, χοντρομολόχα για τον πονόλαιμο, τσουκνίδα για όλα, βαλεριάνα ηρεμιστικό, ιάρμπα αλ' γκίνα</p>	<p>Λουκάνικα έχουν «ξύγκι» που είναι κακό για την υγεία όπως και τα «παχιά γιαούρτια», μαντιάρια φόβος για δηλητηριώδεις ποικιλίες</p>	<p>Χάπια προληπτικά για την καλπάτζα</p>

							(χορτάρι) ηρεμιστικό, φύλλα από καρυδιά για το ζάχαρο, μάραθο (στα μικρά παιδιά για να αερίζονται), βασιλικός για πονοκέφαλο και πονόδοντο, δάφνη των Βαΐων για το μάτιασμα		
03	Αρραβώνες: τηγανίτες	Δεκαπενταύγουστο: αρνί, κασάτα Απόκριες: κρεατόπιτα, τυρόπιτα	Κουρά: αρνιά στη σούβλα	Χρήση κυρίως ηλεκτρικής κουζίνας και λιγότερο γάστρας, κάρβουνα, σούβλα	Οι πλουσιότεροι παλιότερα έτρωγαν σε μεγαλύτερη ποσότητα και συχνότητα κρέας και λάδι. Οι πιο φτωχοί κρέας έτρωγαν όταν αρρώστιανε κάποιο ζώο, δεν έτρωγαν το «καλό» το ζώο, κρέας μόνο Πάσχα, Χριστούγεννα, Δεκαπενταύγουστο	Μπαχαρικά: Ρίγανη, δυόσμο, μαϊντανό, σέλινο, πιπέρι κόκκινο και μαύρο Λίπος: Παλιά «ξίγκι» από γίδα, προβατίνα, γουρούνη, λάδι σπάνια	χαμομήλι (στομαχικές διαταραχές και τον ύπνο, τίλιο μελισσόχορτο για (αιμορροΐδες, ύπνο) άγριος δυόσμος για τον βήχα, λαπούσιου ή χαμολεύκη για φυματίωση και βήχα	Δεν καταναλώνει γλυκά για λόγους υγείας	Μη συστηματική χρήση αντιβιοτικών στα ζώα
04	Αρραβώνες: τηγανίτες	Χριστούγεννα:	Κουρά: αρνιά,	Πετρογάζ και	Παλιότερα οι	Μπαχαρικά	Τσουκνίδες για	Όχι	Μόνο κοπριά στα

	Γάμος: αρνιά Γέννηση: τηγανίτες Κηδείες: γίγαντες	χοιρινό Πρωτοχορονιά: κασόπιτα και κρέας Πάσχα: αρνί, κατσίκι Δεκαπενταύγουστο: κασόπιτα και κρέας Απόκριες: κρεατόπιτα	κασάτα	ηλεκτρική κουζίνα και λιγότερο γάστρα	τσιφλικάδες έτρωγαν πιο πολύ κρέας και ελαιόλαδο	Κόκκινο και μαύρο πιπέρι, ρίγανη, δυόσμο Λίπος Παλιότερα λίπος από ζώα και λίγο ελαιόλαδο Σήμερα: Κυρίως ελαιόλαδο, λίγο βούτυρο	την πίεση, χαμομήλι για το στομάχι		κηπευτικά
05	Αρραβόνες: τηγανίτες Γάμος: αρνιά Γέννηση: τηγανίτες Κηδείες: γίγαντες	Χριστούγεννα: χοιρινό Πρωτοχορονιά: κασόπιτα και κρέας Πάσχα: αρνί, κατσίκι Δεκαπενταύγουστο: κασόπιτα και κρέας Απόκριες: κρεατόπιτα	Κουρά: αρνιά, κασάτα	Πετρογκάζ και ηλεκτρική κουζίνα και λιγότερο γάστρα	Παλιότερα οι τσιφλικάδες έτρωγαν πιο πολύ κρέας και ελαιόλαδο	Μπαχαρικά Κόκκινο και μαύρο πιπέρι, ρίγανη, δυόσμο Λίπος Παλιότερα λίπος από ζώα και λίγο ελαιόλαδο Σήμερα: Κυρίως ελαιόλαδο, λίγο βούτυρο	Τσουκνίδες για την πίεση, χαμομήλι για το στομάχι	Όχι	Μόνο κοπριά στα κηπευτικά
06	Αρραβόνες: πράσα με κρέας ή κρέας με πατάτες	Χριστούγεννα: χοιρινό, μπουμπάρου (το παχύ έντερο με πνευμόνια από κατσίκια), λουκάνικα Πάσχα: αρνί , κατσίκι, μπουμπάρου	Δεν συμμετέχει	φούρνο στο παρελθόν σήμερα μόνο πετρογκάζ και ηλεκτρική κουζίνα	Διαφορές μόνο στο παρελθόν κυρίως στο κρέας στους δυνατότερους οικονομικά	Μπαχαρικά Κόκκινο, μαύρο πιπέρι, σκόρδο, μαϊντανό, δυόσμο, ρίγανη	Σκορπίδι, αγριάδα για τα νεφρά, πατάτες με πιπέρι στον πονοκέφαλο, εντριβή με πιπέρι, ζέστειναν κρασί , πίτουρα για την κοιλιά	Ιδιαίτερη προσοχή στην συλλογή μανιταριών	Δεν χρησιμοποιεί
07	Αρραβόνες: κρέας ψητό με πατάτες, κασάτα,	Χριστούγεννα: τσιγαρίδες (έβγαζαν	Τρύγος: καρπούζι, τυρί,	Παλιά χρησιμοποιούσανε	Οι πλούσιοι κτηνοτρόφοι	Μπαχαρικά Ρίγανη, δυόσμο,	σαλέπι για τον λαιμό και την	Όχι	Δεν ασχολείται

	<p>χορτόπιτα, κουφέτα (άσπρα, κίτρινα, κόκκινα), τηγανίτες</p> <p>Γάμος: αρνιά, πατάτες, τσορβάς (σούπα από πρόβειο κρέας με ρύζι)</p> <p>Γέννηση: παπάρα από κρασί στις λεχώνες καθώς τηγανίτες και κουραμπιέδες</p> <p>Κηδείες: γλυκό κυδώνι, και στο μνημόσυνο κοπέλες με καλάθια, μοιράζουν κομμάτια ψωμιού φτιαγμένο με μαγιά από ρεβίθια</p> <p>Βάφτιση: Παραδοσιακά του γάμου</p>	<p>το λίπος από το χοιρινό και το τηγάνιζαν να λιώσει. Οι τσιγαρίδες ήταν τα κομμάτια που απέμειναν), πιηγή (πατσάς)</p> <p>Πάσχα: αυγά, κουλουράκια</p> <p>Δεκαπενταύγουστο: κρέας κεμπάπ</p> <p>Απόκριες: κρέας πρόβειο, πίτα τιάσ' (χόρτα και τυριά)</p>	<p>σταφύλι</p> <p>Κουρά: κασάτα (αρχοντική πίτα)</p>	<p>χάλκινες κατσαρόλες που τις γανώνανε γανωτές και ειδική κατσαρόλα με αλυσίδα που ζεσταίνανε το νερό για να πλύνουν τα πιάτα</p>	<p>τσιφλικάδες παλιότερα τρώγανε τον τσορβά (σούπα από κρέας με ρύζι), μακαρόνια, λάδι, ελιές, τυριά πιο πολύ σε σχέση με τους φτωχούς</p>	<p>βασλικό, πιπέρι, σορχίνα (μπαίνει στο κεμπάπ),</p> <p>Λίπος: Παλιότερα χοιρινό και πρόβειο λίπος, τώρα όχι</p>	<p>βρογχίτιδα, βαλεριάνα ηρεμιστικό, τσάι, φιλίρα για (βήχα, βρογχίτιδα, πονοκέφαλο), μέντα για το στομάχι, τριφυλόσπορος για την πίεση, αφροξυλιά για τον βήχα</p>		
08	<p>Γάμο: κεμπάπ, κοκορέτσι, αρνί ψητό, παστίτσιο</p> <p>Γέννηση: μαυροδάφνη και τηγανίτες στις λεχώνες</p> <p>Νηστεία: ψάρι, φασόλια, πατάτες</p>	<p>Ονομαστικές γιορτές: κασάτα, κρασί</p> <p>Απόκριες: μετά τα κρεατινά τυριά</p>	<p>Δεν συμμετέχει σε τίποτα ο ίδιος</p>	<p>Γάστρα, σούβλα (παλιότερα χρησιμοποιούσαν χαλκοματένιες κατσαρόλες και ειδικό γκιούμι για την φασολάδα), ηλεκτρική κουζίνα</p>	<p>Μέχρι 70'-80 οι πλούσιοι είχαν την οικονομική δυνατότητα να καταναλώσουν σταρένιο ψωμί (κουλούρι) και κρέας σε αντίθεση με τους φτωχούς οι οποίοι κατανάλωναν σχεδόν αποκλειστικά καλαμποκίσιο ψωμί και λιγότερο</p>	<p>Μπαχαρικά Ρίγανη βουνίσια, πιπέρι, μπούκοβο για την φασολάδα, αλάτι</p> <p>Λίπος: παλιότερα βούτυρο, χοιρινό λίπος και λιγότερο ελαιόλαδο τώρα κυρίως ελαιόλαδο λίγο φυτικό λίπος</p>	<p>τσάι, χαμομήλι ως ηρεμιστικό, πεντάνι για τον κολικό, βρίζα για τις πέτρες στα νεφρά, φύλλα άγριου καπνού στην πληγή</p>	<p>Αρνητική στάση ως προς: αυγά, κρέας</p>	<p>Δεν ασχολείται</p>

					κρέας				
09	<p>Γάμο: παλιά από πρόβειο κρέας πρώτο πιάτο σούπα με ρύζι δεύτερο πιάτο κρέας με πατάτες ή <i>βουλοσίτα</i> (στιφάδο), <i>κασάτα</i>. Σήμερα αρνιά ψητά έτοιμα στα μαγαζιά</p> <p>Αρραβόνες: αρνιά ψητά, πίττες επίσης παλιά τηγανίτες, κουραμπιέδες ρεβανί</p> <p>Γέννηση: Τηγανίτες, κουραμπιέδες</p> <p>Κηδεία: γίγαντες ή κρεατικά. Τα παραπάνω γινόταν σε μεγαλύτερο βαθμό στο παρελθόν</p>	<p>Χριστούγεννα: παλιά αρνί στη γάστρα, χοιρινό ή σούπα από πρόβειο κρέας ή κρέας με πράσα, κρέας με πατάτες τώρα μεγάλη ποικιλία</p> <p>Πάσχα: μισό αρνί στη σούβλα μισό στην κατσαρόλα με λάπατα παλιά και τώρα</p> <p>Δεκαπενταύγουστο: Τα ίδια με τα προηγούμενα</p> <p>Απόκριες: Πρώτη Κυριακή κρέας πρόβειο ή αρνί, δεύτερη μπακαλιάρο παστό παλιά τώρα φρέσκο, της Τυροφάγου πισπιλίτα με πράσα και τυρί</p>	<p>Κουρά: αρνί ψητό, γιαούρτι, σαλάτες</p>	<p>μέχρι '70 -'80 : γάστρα, φούρνο με ξύλα, πυροστιά με ξύλα</p> <p>σήμερα: ηλεκτρική κουζίνα. Σήμερα αλλά και παλιότερα τα φαγητά είναι βραστά ή ψητά ελάχιστα τηγανιτά</p>	<p>Σήμερα δεν υπάρχουν διαφορές ίσως παλιότερα ναι</p>	<p>Μπαχαρικά κόκκινο, μαύρο πιπέρι, σάλτσα ελάχιστη, ρίγανη, μαϊντανό</p> <p>Λίπος: σχεδόν μόνο ελαιόλαδο, ελάχιστο βούτυρο</p>	<p>χαμομήλι, τσάι για τον λαιμό. Παλιά μάζευε από το βουνό τώρα τα αγοράζει.</p>	Όχι	Όχι
10	<p>Αρραβόνες, Γάμο: κρέας με πατάτες στη γάστρα ή βραστό</p> <p>Γέννηση: τηγανίτες</p>	<p>Ονομαστική γιορτή: αρνί ψητό</p> <p>Πρωτοχρονιά: κασάτα</p> <p>Χριστούγεννα: χοιρινό κρέας (σφάζανε παλιότερα</p>	<p>Χοιροσφάγια: τοποθέτηση του χοιρινού σε ξύλινα βαρέλια παλιότερα</p> <p>Κουρά: αρνιά ψητά και μεζέ</p>	<p>Όλες τις τεχνικές μαγειρικής</p>	<p>Υπήρχε παλιότερα διαφορά μεταξύ πλουσίων (τσέλιγκων) και φτωχών είχαν απ' όλα πιο πολύ</p>	<p>Μπαχαρικά Μαύρο, κόκκινο πιπέρι, ρίγανη</p> <p>Λίπος: και παλιά και τώρα ελαιόλαδο δεν υπήρχε χρόνος</p>	<p>χαμομήλι για το στομάχι, σαλέπι (φασόλι) για το στομάχι, αγριάδα για την ουρολοίμωξη</p>	<p>Τώρα όχι μεγάλη κατανάλωση κρέατος για λόγους υγείας</p>	<p>Δίνανε χάπια στα ζώα για την «γκαλμπάτζα» και κάνανε ενέσεις (πενικιλίνη) σε άρρωστες προβατίνες</p>

		δικό τους γουρούνι) Απόκριες: «χάψα», τραχανά με πλιγούρι και κρασί παλιότερα	τα σικώτια			για να βγάλουμε βούτυρο			
11	Γάμο: παλιότερα οποσδήποτε σούπα με κρέας από ρύζι (<i>τσορβάς</i>) Κηδεία: κρέας και κουλούρι (κομμάτια ψωμιού φτιαγμένο με μαγιά)	Ονομαστική γιορτή: γλυκό κουταλιού όπως κυδώνι κυρίως παλιότερα Χριστούγεννα: χοιρινή τηγανιά Δεκαπενταύγουστο: κρέας, τυρί, γιαούρτι Απόκριες: κρέας, κασάτα, «χάψα»	Τυροκομούσαν κατσικίσιο γάλα Χοιροσφάγια: Βάζανε το χοιρινό λίπος μέσα σε δοχεία, το κρέας το έβαζαν με αλάτι σε ξύλινα βαρέλια και έτρωγαν τσιγαρίδες Κουρά: σούβλες με αρνιά, γιαούρτι, κασάτα	Παλιότερα κάθε σπίτι είχε φούρνο, γάστρα σήμερα και ηλεκτρική κουζίνα	Οι πλούσιοι είχαν καλύτερη πρόσβαση σε όλα λόγω οικονομικής δυνατότητας	Μπαχαρικά ειδική ρίγανη από το κηπάρι για τις πατάτες γιαχνί, ρίγανη του βουνού για τα κρέατα, σέλινο, μαϊντανό	δύσμος για τον κοιλόπονο, ρίγανη για τον κοιλόπονο, ρίζα του μαϊντανού στα νεφρά και στη μέση	Περιορισμένο αλάτι και λίπος στα φαγητά για λόγους υγείας	Παλιότερα έδιναν σπίζο (βότανο) για την παρμάρα μια αρρώστια των ζώων, χάπια για την γκαλμπάτζα και βιταμίνη τουρλίνα τώρα
12	Αρραβόνες, Γάμο: αρνιά ψητά στη σούβλα, κασάτα Γέννηση: τηγανίτες, κουραμπιέδες Κηδεία: εκτός Τετάρτης και Παρασκευής κρέας. Στο μνημόσυνο μοιράζουν ψωμί που φτιάχνουν με μαγιά	Ονομαστικές γιορτές: γλυκά κουταλιού Χριστούγεννα: κρέας χοιρινό ή άλλο εκτός μοσχάρισιο	Τυροκομούσαν του Αη-λιός φέτα, κεφαλοτύρι και τρώγανε φρέσκο τυρί Κουρά: γινόταν γλέντι με αρνί ψητό στη σούβλα ή στη γάστρα και στον φούρνο	Παλαιότερα όλοι είχαν φούρνο, γάστρα, σούβλα, ξύλα τώρα και ηλεκτρική κουζίνα	Οι πλουσιότεροι παλιότερα είχαν μεγαλύτερη και συχνότερη κατανάλωση κρέατος	Μπαχαρικά ρίγανη, τσάι, κόκκινο-μαύρο πιπέρι, αλάτι Λίπος: παλιότερα βούτυρο και ελαιόλαδο τώρα ελαιόλαδο	χαμομήλι, τσάι για το κρυολόγημα	τίποτα το ιδιαίτερο	χάπια για την καλμπάτζα, τώρα δίνουν φυράματα στα πρόβατα

			Τα προηγούμενα συνέβαιναν παλαιότερα						
13	<p>Αρραβόνες, Γάμο: ψητά αρνιά, μουσακά, πασιτίτσιο, πατάτες</p> <p>Γέννηση: τηγανίτες, γλυκά αγοραστά, κασάτα</p> <p>Βάφτιση: Ίδια με το Γάμο</p> <p>Κηδεία: κρέας με κριθαράκι ή με πατάτες και στη νηστεία γίγαντες. Επίσης προσφέρουν στον κόσμο κασιάτα στο αλουμινόχαρτο ή ρυζόπιτα στη νηστεία</p>	<p>Ονομαστικές γιορτές: παλιά τυρί, κεφτέδες και γλυκά κουταλιού σήμερα απ' όλα τα είδη γλυκών φαγητών και ποτών</p> <p>Χριστούγεννα: χοιρινή τηγανιά, κρέας πρόβειο. Την δεύτερη μέρα των Χριστουγέννων όποιος έχει χάσει πρόσφατα πεθαμένο φτιάχνει κασάτα και μοιράζει σε συγγενείς και γείτονες</p> <p>Δεκαπενταύγουστο: αρνί στη σούβλα</p> <p>Απόκριες: κρέας και πίτες</p>	<p>Τυροκόμηση: γιαούρτι, φρέσκο τυρί</p> <p>Κουρά: ψητά αρνιά, τσίπουρο, σαλάτες</p>	<p>Παλιά φούρνο, γάστρα και σούβλα στις μεγάλες γιορτές. Τα μαγειρικά σκεύη από χάλκωμα. Σήμερα μόνο ηλεκτρική κουζίνα</p>	<p>Οι πλούσιοι παλιότερα είχαν κρέας, λάδι, ελιές, τυριά πιο πολύ σε σχέση με τους φτωχούς</p>	<p>Μπαχαρικά ρίγανη, μαύρο-κόκκινο πιπέρι, αλάτι</p>	<p>μαϊντανό για την πίεση, φλούδα από ρόδι για τη διάρροια, χαμομήλι για το στομάχι</p>	<p>Όχι συλλογή μανιταριών φόβος για δηλητηριώδεις ποικιλίες</p>	<p>Χάπια παλιά στα ζώα</p>
14	<p>Αρραβόνες: τηγανίτες, κουραμπιέδες, τώρα και αγοραστά γλυκά</p> <p>Γέννηση: μπουκάλι με μαυροδάφνη, κουραμπιέδες, μελαχρινή (γλυκό με αυγά, αλεύρι,</p>	<p>Ονομαστικές γιορτές: κρέας με πατάτες, παλιότερα στιφάδο, αρνιά</p> <p>Χριστούγεννα: χοιρινό. Στα παιδιά που λέγανε τα</p>	<p>Δεν συμμετέχει</p>	<p>Όλες τις τεχνικές μαγειρικής. Παλιά είχαμε φούρνο, γάστρα, μασίνα (σόμπα με ξύλα) τώρα ηλεκτρική κουζίνα, σούβλα,</p>	<p>Οι πλούσιοι παλιότερα όχι τώρα, για παράδειγμα έκαναν μεγαλύτερη κατανάλωση</p>	<p>Μπαχαρικά δάφνη, ρίγανη που μαζεύω εγώ, μαϊντανό, σέλινο, μπαχάρι, κόκκινο και μαύρο πιπέρι</p> <p>Λίπος: παλιότερα</p>	<p>μαζεύω χαμομήλι για το στομάχι, αγίασμο το φυτεύω στον κήπο είναι χωνευτικό</p>	<p>Όχι λιπαρά, όχι αυγά πολλά τυριά για λόγους υγείας</p>	<p>Μόνο κοπριά στα κηπάρια</p>

	καρύδια). Στη λεχώνα σούπες Κηδεία: φασόλια, χαλβάς, ελιές, κρασί μετά την κηδεία σιτάρι, πρόσφορο Βάφτιση: αρνιά, κρέας ψητό, κουραμπιέδες	κάλαντα παλιότερα δίναμε κουλούρια τώρα λεφτά Πάσχα: αρνί, κουλούρια (πιστουάρα		ψησταριά	κρέατος	λίγο ελαιόλαδο, πρόβειο βούτυρο ή χοιρινό λίπος. Σήμερα ελαιόλαδο & λίγο βούτυρο στα μακαρόνια, αυγά, σούπα κριθαράκι			
15	Αρραβόνες: κρέας με πατάτες, κασιότα, κρέας σούπα με ρύζι, τηγανίτες Γάμο: ειδικό ψωμί με μαγιά από ρεβίθια, κρέας σούπα με ρύζι, κρέας με πατάτες, στιφάδο, τυρί, κρασί, τα ξημερώματα έδιναν στον κουμπάρο τηγανίτες με ζάχαρη Αυτά συνήθιζαν κυρίως παλιότερα σήμερα αρνιά ψητά και ποικιλία φαγητών Γέννηση: παλαιότερα τηγανίτες, κρασί στη λεχώνα για να μαζέψει η κοιλιά της Κηδεία: γίγαντες, ρύζι, χαλβάς, ελιές Βάφτιση: κρέας με πατάτες, τηγανίτες, καραμέλες	Ονομαστικές γιορτές: τα ίδια Χριστούγεννα: χοιρινή τηγανιά, κρέας σούπα με ρύζι Πάσχα: αρνί, μαγειρίτσα Δεκαπενταύγουστο: κρέας με πατάτες Απόκριες: κρέας, πίτες	πίτες, χυλοπίτες, φασόλια σαλάτα, τυρί	Παλιότερα πυροστιά, γάστρα, πέτρινο φούρνο με ξύλα. Σήμερα μασίνα και ηλεκτρική κουζίνα	Παλιότερα οι πλουσιότεροι τσέλιγκες είχαν σε ποσότητα και συχνότητα περισσότερο κρέας, τυροκομικά προϊόντα. Τώρα δεν υπάρχουν διαφορές	Μπαχαρικά πιπέρι κόκκινο, μαύρο, κανέλλα, μπαχάρι, κύμινο, ρίγανη Λίπος: Παλιότερα λίγο ελαιόλαδο και πιο πολύ βούτυρο από στήνη, σήμερα κυρίως ελαιόλαδο	τσάι για το κρύωμα, τίλιο για το κρύωμα και τον βήχα, χαμομήλι για το κρύωμα και το στομάχι, μολόχα για το κρύωμα και το λαιμό, λαλίτσο (παλιότερα το μάζενα τώρα όχι, το πίνουμε για καλή υγεία), δυόσμο για την κοιλιά, ρίγανη για την διάρροια	αλάτι και λίπη περιορισμένα για λόγους υγείας επίσης θεωρεί γλυκά, μπισκότα επιβλαβή για την υγεία	Χρήση μόνο κοπριάς, λίπασμα σπάνια στο πράσο και στην σπορά της πατάτας
16	Αρραβόνες, Γάμο: κρέας με πατάτες, αρνιά ψητά,	Χριστούγεννα: χοιρινή τηγανιά	Δεν συμμετείχε σε κάτι	Παλιότερα φούρνο, γάστρα, σουβλα.	Παλιότερα οι πιο πλούσιοι είχαν την	Μπαχαρικά ρίγανη, πιπέρι	χαμομήλι τσάι για το κρύωμα,	Τα λίπη περιορισμένα για	Χρήση κυρίως μόνο κοπριάς στα

	κασάτα Κηδεία: γίγαντες	παλιά τώρα κρέας με πράσα ή με πατ Πάσχα: αρνί, μαγειρίτσα Δεκαπενταύγουστο: κρέας με πατάτες Απόκριες: πίτες	ιδιαίτερα	Σήμερα μασίνα και ηλεκτρική κουζίνα	δυνατότητα να έχουν περισσότερο το κρέας, φρούτα, ελαιόλαδο, τυριά	κόκκινο και μαύρο, κανέλλα Λίπος Παλιότερα λίγο ελαιόλαδο και βούτυρο σήμερα ελαιόλαδο κυρίως και λίγο βούτυρο	χαμομήλι για το στομάχι, δυόσμο για την κοιλιά	λόγους υγείας	κηπάρια
17	Αρραβόνες: γλυκά κουταλιού, κασάτα, τηγανίτες, κεφτέδες Γάμο: κρέας με πατάτες, κασάτα, κρασιά Γέννηση: τηγανίτες Κηδεία: φασόλια ή κρέας	Ονομαστικές γιορτές: <i>βουλοσίτ'</i> (στιφάδο), <i>κάρνι κου ντουρντούφι</i> (κρέας με πατάτες) Χριστούγεννα: χοιρινή τηγανιά Πρωτοχρονιά: κρεατόπιτα, κασάτα Πάσχα: αρνί, κοκορέτσι Δεκαπενταύγουστο: αρνί, κεμπάπ	Κουρά: αρνιά ψητά, κασάτα	παλιά πυροστιά, φούρνο, γάστρα, σουβλα σήμερα μασίνα, ηλεκτρική κουζίνα, σουβλα	Παλιότερα οι τσέλιγκες που είχαν οικονομική δυνατότητα είχαν πιο πολύ απ' όλα τα τρόφιμα	Μπαχαρικά ρίγανη, δάφνη, αλάτι, πιπέρι. Λίπος: ελαιόλαδο και λίγο βούτυρο αγελάδας	χαμομήλι, τσάι	Όχι	---
18	Αρραβόνες, Γάμο: κρέας ψητό, αρνί στη σουβλα, πρόβειο κρέας σούπα με ρύζι, κασάτα, τηγανίτες, γλυκό κουταλιού Γέννηση: τηγανίτες Κηδείες: παλιά τίποτα Τα παραπάνω πιο πολύ παλιότερα	Ονομαστικές γιορτές: φαγητό τίποτα, γλυκά κουταλιού Χριστούγεννα: χοιρινό με πράσα ή με πατάτες Πρωτοχρονιά: κρεατόπιτα (πρόβειο κρέας με 1 κιλό κρεμμύδια), κασάτα Πάσχα: αρνί ψητό,	Σε σημαντικές γιορτές και εκδηλώσεις αρνί ψητό, κασάτα	παλιά γάστρα, σουβλα σήμερα ηλεκτρική κουζίνα, σουβλα, ψησταριά	Οι πιο πλούσιοι κατανάλωναν περισσότερο κρέας και τυριά παλιότερα οι φτωχοί έτρωγαν τα φαγητά «ορφανά». Σήμερα δεν υπάρχουν διαφορές	Μπαχαρικά ρίγανη, μαϊντανός, μοσχοκάρυδο, μπαχάρι, κανέλλα, γαρύφαλλο Λίπος: λίγο ελαιόλαδο, χοιρινό λίπος (που το διατηρούσαμε για	τσάι, χαμομήλι, τίλιο	Όχι	Τα κηευτικά τα ραντίζουμε όταν πιάνουν μελίγκρα και στα ζώα δίνουμε αντιβιοτικά το εμβόλιο στρουμπάρ 2 φορές το χρόνο

		μαγειρίτσα Δεκαπενταύγουστο: κρέας, πίτες Απόκριες: πίτες				τα φαγητά σε δοχεία όταν σφάζαμε κάποιο γουρούνι), λίγο βούτυρο παλιότερα. Σήμερα ελαιόλαδο και βούτυρο αγελάδας στην κασάτα, στα μακαρόνια			
19	Αρραβώνες: γλυκό μπακλαβά με καρύδια Γάμο: κρέας πρόβειο με κριθάρι ή με πατάτες Γέννηση: τηγανίτες με λάδι Κηδεία: φασολάδα και σούπα ρύζι το βράδυ, προζυμόπιτα (κουρκούτι που το ψήνω σταδιακά από 10 λεπτά σε 3 δόσεις και στο τέλος συνολικά 1 ώρα)	Ονομαστικές γιορτές: γλυκά κουταλιού κορόμηλο, καρύδι, σύκο Χριστούγεννα: χοιρινή τηγανιά, χοιρινό πρασοσέλινο, κρέας με πατάτες Πρωτοχρονιά: κασάτα κυρίως ίσως και κρεατόπιτα Δεκαπενταύγουστο: κρέας (σφάζαμε κάποιο ζώο)	Δεν συμμετέχει	Παλιά φούρνο, γάστρα, σούβλα, μασίνα σήμερα ηλεκτρική κουζίνα	Οι πιο πλούσιοι κατανάλωναν περισσότερο κρέας και τυριά παλιότερα Σήμερα δεν υπάρχουν διαφορές	Μπαχαρικά ρίγανη, μοσχοκάρυδο, πιπέρι κόκκινο και μαύρο, μπαχάρι, κανέλλα, γαρύφαλλο	τσάι, τίλιο, χαμομήλι	Αποφεύγω τα πράσινα χόρτα λόγω προβλήματος στο έντερο	Παλιότερα που είχε κηπευτικά έβαζε μόνο κοπριά και στα ζώα εμβόλιο
20	Αρραβώνες: γλυκό κουταλιού, κασάτα, τηγανίτες, κεφτέδες Γάμο: τσορβάς (σούπα πρόβειο κρέας με ρύζι),	Ονομαστικές γιορτές: βουλοσίτ' (στιφάδο), κρέας με πατάτες στο ταψί, γλυκό ρεβανί, γλυκά	Όχι κάτι ιδιαίτερο	παλιά γάστρα, φούρνο, μασίνα, σούβλα σήμερα ηλεκτρική κουζίνα,	Παλιότερα περισσότερα κρέας, ελαιόλαδο και γενικά καλύτερη	Μπαχαρικά ρίγανη, αλάτι, πιπέρι, μαϊντανό Λίπος: Παλιά λίγο ελαιόλαδο,	χαμομήλι για τον λαιμό, τσάι για τον λαιμό, λαλίτσα για τον	Όχι	Όχι

	κρέας με πατάτες, ψωμί με μαγιά από ρεβίθι με μυρωδικά, κρασιά Γέννηση: τηγανίτες, κασάτα Κηδεία: φασόλια παλιά τώρα κρέας όπως στους γάμους	κουταλιού, γιαούρτι. Τα παραπάνω κυρίως παλιότερα Χριστούγεννα: χοιρινή τηγανιά, σούπα κοτόπουλο, τσιγαρίδες Πρωτοχρονιά: Βασιλόπιτα κασάτα, κρεατόπιτα Πάσχα: αρνί στη σούβλα, κοκορέτσι Δεκαπενταύγουστο: αρνί, κεμπάπ, στη σούβλα πρόβειο, χοιρινό κρέας 1 σούβλα αρνί και 1 σούβλα χοιρινό		σούβλα, ψησταριά	πρόσβαση σε πολλά τρόφιμα λόγω καλύτερης οικονομικής κατάστασης. Σήμερα όχι	βούτυρο και χοιρινό λίπος. Σήμερα ελαιόλαδο και λίγο βούτυρο στα μακαρόνια, τραχανά, κασάτα, κολοκυθόπιτα	λαιμό, δυόσμο για την κοιλιά		
21	Αρραβώνες, Γάμο: κρέας, αρνί στη σούβλα Γέννηση: παλιά πηγαίναμε τηγανίτες Κηδεία: παλιά τίποτα τώρα τραπέζι με κρέας	Ονομαστικές γιορτές: γλυκά κουταλιού Χριστούγεννα: χοιρινό με πράσα Πρωτοχρονιά: κασάτα, κρεατόπιτα Πάσχα: αρνί στη σούβλα, μαγειρίτσα Δεκαπενταύγουστο: κρέας ψητό, πίτες Απόκριες: πίτες	Κουρά: αρνί, κασάτα	παλιά γάστρα σήμερα φούρνο, σούβλα, ψησταριά, ηλεκτρική κουζίνα	Τώρα όχι παλιότερα οι πλούσιοι έτρωγαν περισσότερο κρέας	Μπαχαρικά πιπέρι, ρίγανη, μαϊντανός Λίπος: παλιά χοιρινό λίπος, λίγο λάδι, βούτυρο σήμερα ελαιόλαδο και λίγο βούτυρο	τσάι, χαμομήλι για το κρύωμα	Όχι	Στα ζώα κάνουμε εμβόλιο και στα κηπευτικά κοπριά και καμιά φορά τα ραντίζουμε
22	Αρραβώνες: κρέας, γλυκά Γάμο: κρέας, γλυκά Γέννηση: τηγανίτες	Χριστούγεννα: κοτόπουλο, τσιγαρίδες	δεν συμμετέχει	ηλεκτρική κουζίνα, σούβλα, ψησταριά	Παλιότερα οι πλούσιοι μπορούσαν να	Μπαχαρικά πιπέρι, αλάτι Παλιότερα	τσάι	όχι	Δεν χρησιμοποιούσαμε αντιβιοτικά για τα

	Κηδεία: κυρίως νηστίσιμα όσπρια	(παίρνουμε το λίπος από το χοιρινό και τηγανίζουμε το χοιρινό κρέας σε μικρά κομμάτια) Πάσχα: αρνί – κατσίκι			εξασφαλίσουν ελαιόλαδο ενώ οι φτωχοί όχι	κυρίως οι φτωχοί καταναλώναμε λίπος χοιρινού κρέατος λόγω έλλειψης λαδιού σήμερα ελαιόλαδο			ζώα. Για τις καλλιέργειες χρησιμοποιούσαμε κοπριά από τα ζώα μας.
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

IV. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ- ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

A) Παρασκευή και διατήρηση γαλακτοκομικών προϊόντων

Τραχανάς

Γίνεται τον Αύγουστο που το γάλα είναι παχύ. Παρασκευάζουν μεγάλες ποσότητες για να περάσουν όλο το χειμώνα. Τα υλικά που χρησιμοποιούν είναι γάλα, συνήθως πρόβειο και σιταρένιο αλεύρι. Όσοι δεν έχουν ζώα αγοράζουν γάλα ή τους δίνουν οι συγγενείς τους. Για 10 κιλά σιτάρι απαιτούνται 5 κιλά γάλα και μία χούφτα αλάτι.

Καθαρίζουν, πλένουν, στεγνώνουν το σιτάρι και το πηγαίνουν στον μύλο όπου το αλέθουν ώστε να γίνει σαν αλεύρι χοντρό. Το βράδυ μέσα σε μια ξύλινη σκάφη ρίχνουν το αλεύρι δημιουργώντας μία τρύπα στη μέση. Στη συνέχεια ρίχνουν το γάλα και το ζυμώνουν με το αλεύρι ώστε να γίνει μία ζύμη όμοια με αυτή που φτιάχνουν το ψωμί.

Το πρωί κόβουν τη ζύμη σε κομμάτια. Έπειτα με τα χέρια τρίβουν τα κομμάτια της ζύμης σε «κιψέ» (κόσκινο βλέπε εικόνα παράρτημα) ώστε να γίνουν τρίματα. Τα τρίματα τα απλώνουν σε καθαρά σεντόνια μέσα στο σπίτι. Τα αφήνουν εκεί για 5 ημέρες ανακατεύοντας τακτικά για να στεγνώσει από όλες τις μεριές. Αυτά τα τρίματα είναι ο γλυκός τραχανάς. Ύστερα τον απλώνουν έξω στον καυτό ήλιο για άλλες 2 ημέρες γυρίζοντάς τον κάθε τόσο ώστε να στεγνώσει πολύ καλά. Αφού στεγνώσει τον διατηρούν σε πάνινες σακούλες για να αεριζεται.

Για την παρασκευή ξινού τραχανά ακολουθείται η ίδια διαδικασία, μόνο που το γάλα που χρησιμοποιούν το αφήνουν άβραστο για αρκετές μέρες με σκοπό να φουσκώσει και να παχύνει ανακατεύοντας πότε - πότε.

Φέτα τυρί (κάσου)

Η παραγωγή φέτας τυριού γίνεται συνήθως μέχρι και τον Ιούλιο, όταν η ποσότητα γάλακτος είναι μεγαλύτερη. Για την παρασκευή τυριού από 10 κιλά γάλα απαιτούνται 2 κουταλάκια πυτιά και αλάτι.

Η πυτιά που χρησιμοποιούσαν παλιότερα (και κάποιοι χρησιμοποιούν και σήμερα) προέρχεται από το στομάχι μικρών ζώων και γινόταν ως εξής: Αποξήραναν το στομάχι από αρνάκια γάλακτος τα οποία δεν είχαν βοσκήσει και βρισκόταν στο στάδιο του θηλασμού (προφορική μαρτυρία κ. Μπίτου Ιωάννη). Η θερμότητα και τα ένζυμα από το ξεραμένο στομάχι των ζώων πήζουν το γάλα (Γρηγοριάδου, 2006, σελ. 86)

Παρασκευή

Ζεσταίνουν το γάλα μέχρι η θερμοκρασία να φτάσει σε τέτοιο βαθμό, ώστε να είναι ανεκτό το δάκτυλο μετρώντας έως το 8. Αραιώνουν 2 κουταλάκια πυτιά σε 1 κούπα νερό. Στη συνέχεια ρίχνουν την αραιωμένη πυτιά μέσα στο γάλα, το οποίο αφήνουν 1 ώρα. Ύστερα με μία ξύστρα το κόβουν οριζόντια και κάθετα. Αφήνουν 5-10 λεπτά ώστε να βγει επάνω το τυρόγαλο. Στην συνέχεια ρίχνουν το ημιτελές πήγμα σε τσαντίλα (πανί με μικρές τρύπες) και το κρεμάνε για 4-5 ώρες ώστε να στραγγίσει. Ύστερα βάζουν το γλυκό μαλακό τυρί σε ξύλινη επιφάνεια και το κόβουν σε φέτες. Έπειτα το αποθηκεύουν σε ξύλινα βαρέλια ή τενεκέδες τοποθετώντας εναλλάξ φέτες τυρί και αλάτι, μέχρι να τελειώσει η ποσότητα. Σφραγίζουν το βαρέλι ή το δοχείο, αφού βάλουν από πάνω μία πέτρα. Το φυλάσσουν 25 ημέρες για να γίνει το τυρί. Η φέτα τυριού, τοποθετημένη σε ξύλινα βαρέλια διατηρείται ακόμη και σήμερα από κάποιους κατοίκους, όπως και στο παρελθόν, στο υπόγειο που έχει χαμηλή θερμοκρασία.

Αλατισμένη φέτα τυρί διατηρούσαν παλιότερα και μέσα σε τουλούμια. (Δέρματα ζώων ξυρισμένα και επεξεργασμένα με διάφορα βότανα).

Γιαούρτι (μ' ρκάτου)

Η παρασκευή γιαουρτιού γίνεται κυρίως με πρόβειο γάλα για δική τους χρήση παρ' όλο που στο παρελθόν, μέχρι πριν 10 χρόνια, κάποια εθελόντρια μας είπε ότι πουλούσε κιόλας.

Αρχικά βράζουνε το γάλα μέχρι να φουσκώσει. Το αφήνουν να κρυώσει τόσο ώστε μετρώντας μέχρι το 18 να είναι ανεκτό το δάκτυλο. Παίρνουν 2 φλιτζάνια από το γάλα να κρυώσει και το ανακατεύουν με λίγο από προηγούμενο γιαούρτι που κράτησαν για τη ζύμωση. Για 5 κιλά γάλα χρησιμοποιούν 4 κουταλιές γιαούρτι για να πήξουν το γάλα. Ανακατεύουν πολύ καλά. Σκεπάζουν το ημιτελές γιαούρτι με μία κουβέρτα και το αφήνουν για 3 ώρες. Στη συνέχεια το ανοίγουν και το αφήνουν άλλες 3 ώρες ξεσκεπαστο και ακίνητο. Τέλος το βάζουν στο ψυγείο. Παλιότερα το διατηρούσαν σε τενεκέδες στο υπόγειο.

Όταν η θερμοκρασία του γάλακτος είναι πιο πάνω από την επιτρεπτή (που ανέφεραν παραπάνω) το γιαούρτι γίνεται πιο **ξινό**. Όταν το γάλα είναι πιο κρύο γίνεται πιο **γλυκό**.

Παλιότερα οι κτηνοτρόφοι το γιαούρτι το έβαζαν σε τουλούμι (βλ. παραπάνω) μαζί με γάλα και φρέσκο τυρί και παρασκεύαζαν την *Στριγγλιάτα*. Αυτό ήταν κολατσιό για τους κτηνοτρόφους όταν βρίσκονταν στα βουνά. Για να διατηρηθεί καλύτερα το φύλασσαν σε τρύπες βράχων όπου η θερμοκρασία ευνοούσε τη διατήρησή του, επειδή από κάτω κυλούσε άφθονο κρύο νερό.

Ξινόγαλο - Βούτυρο

Άφηναν το γάλα άβραστο για 3-4 μέρες. Έτσι αυτό έπηζε και ξίνιζε. Στη συνέχεια το έριχναν στο *μπουτυνέλου*, ένα μακρύ ξύλινο δοχείο το οποίο είχε ένα ειδικό ξύλο που σχημάτιζε ρόδα

στο τέλος του και με αυτό χτυπούσαν το γάλα. Από την επιφάνεια μάζευαν την «κρέμα» δηλ. το βούτυρο και κάτω έμενε το ξινόγαλο.

Παλιότερα φτιάχνανε σε τουλούμια (βλέπε παραπάνω) και ξινόγαλο. Αφού αφήναν για λίγο το γάλα μέσα στο τουλούμι, το χτυπούσαν κουνώντας το. Έτσι από πάνω έπαιρναν το βούτυρο και κάτω έμενε το ξινόγαλο

Τυρόγαλο

Είναι το γάλα που απομακρύνεται στο στάδιο που στραγγίζουν το τυρί σε τσαντίλες. (βλ. παρασκευή τυριού)

Μυζήθρα (γκίτζα)

Γίνεται με το βράσιμο του τυρόγαλου χωρίς να έχει αφαιρεθεί το λίπος.

Μπρέζα

Γίνεται από το τυρόγαλο αφού έχει αφαιρεθεί το βούτυρο. Δηλαδή είναι άπαχη γκίτζα.

Γαλοτύρι

Αφού βράσουν το γάλα με αλάτι το αδειάζουν σε άλλο σκεύος για να κρυώσει και το ανακατεύουν. Στη συνέχεια το αφήνουν 4-5 μέρες να πήξει, ανακατεύοντας κάποιες

B) Διατήρηση κρέατος

Ζαστραμάς

Για τον ζαστραμά χρησιμοποιείται συνήθως κρέας από πρόβατο ζυγούρι, το οποίο κόβεται σε κομμάτια, αφού αφαιρεθεί το κόκαλο. Στη συνέχεια το βράζουν με νερό και αλάτι. Αφού βράσει και μείνει μόνο με το λίπος του, τοποθετείται με κουτάλα σε σουπιέρες να κρυώσει. Έπειτα μεταφέρεται σε εμαγιέ δοχείο ή πήλινη στάμνα, ώστε να παγώσει. Το λίπος και το αλάτι προστατεύουν το κρέας και έτσι μπορεί να διατηρηθεί μέχρι να ξανασφαγιάσουν κάποιο ζώο.

Παστραμάς

Βγάζουνε τα κόκαλα από το κρέας και το κόβουν σε λεπτές φέτες. Μετά τις τοποθετούν σε πολύ αλάτι, κόκκινο πιπέρι και καλαμποκίσιο αλεύρι. Παλιότερα, τις κρεμούσαν σε ένα δωμάτιο, που είχε παράθυρο με σίδερα για να στεγνώσουν. Σήμερα στεγνώνονται στο φούρνο, λίγο να ξεραθούν, και οι αποξηραμένες φέτες κρέατος τοποθετούνται στην αποθήκη όπου διατηρούνται

για όλο το χειμώνα. Για να τις χρησιμοποιήσουν, βγάζουν 2-3 φέτες από το κρέας, τις βάζουν σε νερό να φύγει το πολύ αλάτι και την επόμενη μέρα τις βράζουν με λαχανικά ζυμαρικά, ή ρύζι ή τραχανά ή φασόλια).

Λουκάνικα

Τα φτιάχνουν με κρέας (μισό πρόβειο, μισό χοιρινό ή ότι άλλο κρέας), όπου προσθέτουν πράσο, μαύρο και κόκκινο πιπέρι, μπούκοβο και αλάτι. Ζυμώνουν το κρέας και με αυτό γεμίζουν έντερο τράγου ή κριαριού. Για να απομακρυνθεί το νερό από τα λουκάνικα, τα κρεμάνε πάνω από τη φωτιά για να στεγνώσουν.

V. ΣΥΝΤΑΓΕΣ

1. Κασάτα

Υλικά

1 κιλό αλεύρι
½ κιλό βούτυρο
½ κιλό τυρί φέτα

Εκτέλεση

Φτιάχνουμε μία ζύμη με το αλεύρι, χλιαρό νερό και λίγο αλάτι. Χωρίζουμε τη ζύμη σε 8 μέρη και αφήνουμε τη ζύμη 1 ώρα να ξεκουραστεί. Ανοίγουμε το κάθε μέρος ζύμης σε λεπτό φύλλο. Αλείφουμε την επιφάνεια του πρώτου φύλλου με βούτυρο και ρίχνουμε τυρί φέτα τριμμένη. Από πάνω βάζουμε το επόμενο φύλλο αλείφουμε με βούτυρο ρίχνουμε τυρί και αυτό συνεχίζεται μέχρι να τελειώσουν όλα τα φύλλα ζύμης. Στη συνέχεια διπλώνουμε στα τέσσερα όλα τα φύλλα να γίνει μία ζύμη την οποία με τα δάχτυλα απλώνουμε σε βουτυρωμένο ταψί από το κέντρο προς τις άκρες. Ρίχνουμε βούτυρο από πάνω και ψήνουμε στους 180⁰C περίπου για μία ώρα.

2. Πισπιλίτα

Υλικά

700 γρ καλαμποκίσιο αλεύρι
2 κιλά χόρτα (1/2 πράσα, 1/2 λάπατα)
1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια
300 γρ φέτα τυρί
3 χούφτες τραχανά
1 νεροπότηρο ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Σε ένα ταψί που έχουμε αλείψει με ελαιόλαδο απλώνουμε το καλαμποκίσιο αλεύρι. Πλένουμε και ψιλοκόβουμε τα χόρτα σε μια λεκάνη και τα ανακατεύουμε με το τυρί και τον τραχανά. Στη συνέχεια τα ρίχνουμε στο ταψί πάνω από το αλεύρι και προσεκτικά ρίχνουμε από πάνω 4 φλιτζάνια νερό. Σκεπάζουμε τα χόρτα με το υπόλοιπο αλεύρι. Περιχύνουμε με λάδι και αφήνουμε 2 ώρες να μουλιάσει το αλεύρι. Στην συνέχεια ψήνουμε την πίτα στους 180⁰C περίπου για μία ώρα μέχρι να ροδίσει.

3. Πίτα ντι κ' λκ' νιου (Λαχανόπιτα με κόθρο)

Υλικά

- 1 κιλό αλεύρι, λίγο αλάτι, χλιαρό νερό (για τη ζύμη)
- 2 κιλά χόρτα (1/2 πράσα, 1/2 λάπατα)
- 1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια
- 300 γρ φέτα τυρί
- 3 χούφτες τραχανά
- 1 νεροπότηρο λάδι

Εκτέλεση

Με το αλεύρι, το αλάτι και χλιαρό νερό όσο χρειάζεται φτιάχνουμε μία ζύμη κανονική, ούτε σκληρή ούτε μαλακή. Μοιράζουμε τη ζύμη σε 7 μέρη και αφήνουμε 2 ώρες τη ζύμη να ξεκουραστεί. Πλένουμε και ψιλοκόβουμε τα χόρτα σε μια λεκάνη και τα ανακατεύουμε με το τυρί και τον τραχανά. Απλώνουμε κάθε μέρος ζύμης ώστε να σχηματιστούν λεπτά φύλλα και τοποθετούμε σε λαδωμένο ταψί τα 6 φύλλα αντικριστά ανά δύο έτσι ώστε το μισό από το κάθε φύλλο να είναι μέσα στο ταψί και το άλλο μισό απ' έξω, για να γίνει ο κόθρος. Στη συνέχεια ρίχνουμε τα χόρτα πάνω από τα φύλλα και στρώνουμε το τελευταίο φύλλο πάνω από τα χόρτα. Τέλος γυρίζουμε στην άκρη του ταψιού τα φύλλα που εξέχουν απ' αυτό, δημιουργώντας τον κόθρο. Ψήνουμε την πίτα στους 180⁰C περίπου για μία ώρα περίπου.

4. Κεφτέδες με πράσα (κιφτέτζ' κου πράσ')

Υλικά

- 1 κιλό κιμά (½ μοσχαρίσιο, ½ πρόβειο)
- 2 κρεμμύδια ξερά, μέτρια
- 1 αυγό (προαιρετικά)
- 1 ματσάκι μαϊντανός
- Αλάτι
- πιπέρι (μαύρο και κόκκινο)
- 2 χούφτες τραχανά
- 1 κιλό πράσα
- 1 φλιτζάνι λάδι
- ½ ματσάκι μαϊντανό, ½ ματσάκι σέλινο
- 1 φρέσκια ντομάτα μέτρια

Εκτέλεση

Ζυμώνουμε τον κιμά με τα κρεμμύδια, το αυγό, τον μαϊντανό, τον τραχανά, το αλατοπίπερο. Πλένουμε τα πράσα και τα κόβουμε σε κομμάτια μήκους 2 δακτύλων. Σε πλατιά κατσαρόλα ρίχνουμε το λάδι και σοτάρουμε τα πράσα. Ρίχνουμε νερό ώστε να καλυφθούν τα πράσα, έπειτα τη ντομάτα (ψιλοκομμένη), αλάτι και πιπέρι. Μόλις αρχίσουν να βράζουν βάζουμε μέσα και τους κεφτέδες. Αφήνουμε το φαγητό να σιγοβράσει μέχρι να μείνει με το λάδι του, περίπου 1 ½ ώρα.

5. Πίτα ντι αλότου (πίτα από ζυμάρι)

Υλικά

1 κιλό αλεύρι

½ κιλό φέτα τυρί

Βούτυρο

Εκτέλεση

Φτιάχνουμε έναν αραιό χυλό με το αλεύρι και ζεστό νερό (όσο χρειάζεται). Σε ένα βουτυρωμένο ταψί ρίχνουμε το μισό χυλό. Από πάνω αλείφουμε με βούτυρο και απλώνουμε φέτα τυρί. Το ψήνουμε 10 λεπτά και μετά ρίχνουμε τον υπόλοιπο χυλό, ξανά βούτυρο και το υπόλοιπο τυρί. Στη συνέχεια αφήνουμε την πίτα στο φούρνο μέχρι να ολοκληρωθεί το ψήσιμο.

6. Πίτα ντι ρύζου (ρυζόπιτα)

Υλικά

300 γρ ρύζι

2 φλιτζάνια ζάχαρη

Αλάτι

Κανέλλα

2 σακουλάκια σταφίδα (μεγάλη ξανθή)

500 γρ καρύδια στουμπισμένα

Για τη ζύμη

1 κιλό αλεύρι

Αλάτι

Λάδι ή βούτυρο

Εκτέλεση

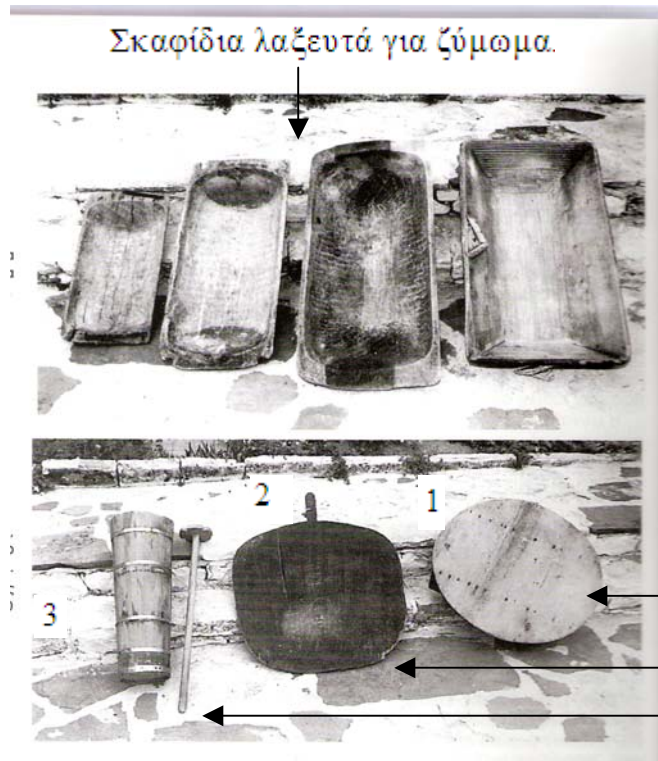
Με το αλεύρι, το αλάτι και όσο χλιαρό νερό χρειάζεται φτιάχνουμε μία ζύμη ώστε να είναι κανονική, ούτε σκληρή ούτε μαλακή. Μοιράζουμε τη ζύμη σε 12 μέρη και την αφήνουμε 2 ώρες

να ξεκουραστεί. Βράζουμε το ρύζι με λίγο αλάτι και το στραγγίζουμε. Σε μια σουπιέρα ανακατεύουμε το ρύζι με 2 κουταλιές ζάχαρη, 1 κουταλιά κανέλλα και τις σταφίδες. Σε δεύτερη σουπιέρα ανακατεύουμε τα καρύδια με λίγη κανέλλα και λίγη ζάχαρη. Σε τρίτη σουπιέρα ανακατεύουμε 1 ½ κούπα ζάχαρη και λίγη κανέλλα. Ανοίγουμε τα φύλλα και σε βουτυρωμένο ταψί στρώνουμε 2 φύλλα. Αλείφουμε με βούτυρο, βάζουμε άλλο φύλλο από πάνω και απλώνουμε ένα μέρος από το υλικό της πρώτης σουπιέρας. Βάζουμε από πάνω άλλο φύλλο, βουτυρώνουμε και απλώνουμε ένα μέρος από το υλικό της δεύτερης σουπιέρας. Τοποθετούμε από πάνω άλλο φύλλο, βουτυρώνουμε και απλώνουμε ένα μέρος από το υλικό της τρίτης σουπιέρας. Επαναλαμβάνουμε διαδοχικά μέχρι να τελειώσουν όλα τα φύλλα και τα τρία μείγματα. Βουτυρώνουμε το τελευταίο φύλλο και ψήνουμε στους 180⁰C περίπου για μία ώρα περίπου.

VI. ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

Α. Φωτογραφίες σκευών

α)



β)



1. τάβλα

2. σανίδι για φύλλο πίτας

3. Μπουτινέλο για την παρασκευή βούτυρου και ξινόγαλου

α) Σκαφίδια λαξευτά για ζύμωμα. Μπουτινέλο, σανίδι για φύλλο πίτας, τάβλα (Ερμηνείας Φωτιάδου, ό.π.)σελ 188 Μπέλλος Β.- Ζιώγας Ι.- Μαγκλάρας Μ. – Μαντζίλας Ι. – Γκαρτζονίκας Η. 2004 *Συρράκο-Πέτρα-Μνήμη-Φως (τόμος 2^{ος})*, Πνευματικό Κέντρο Κοινότητας Συρράκου
β) Καζάνι Αντίλαλοι του Συρράκου Απρ- Μάιος 2010 Αρ. Φύλλου 22Αεκδ. Πρέβεζα, Σύνδεσμος Συρρακιωτών Πρέβεζας

γ)



γάστρα



Η νοικοκυρά κοσκινίζει με τον κιψέ τον τραχανά

Η νοικοκυρά χρησιμοποιεί τη γάστρα για να ψησει φαγητά όπως οι πίτες όπου το φαγητό αργονήνεται και γίνεται πεντανόστιμο

Κιψές, Γάστρα Σελ 178 Φωτ. Αρχείο Γιάννη Τσιόκου, ΣΥΡΡΑΚΟ Ένα ταξίδι στην παράδοση
Ιωσήφ ΖΙΩΓΑΣ, 2006, Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Ιωαννίνων Πνευματικό Κέντρο Κοινότητας
Συρράκου

Β. Φωτογραφίες φαγητών



τραχανάς



μασόντρα



πισπιλίτα
πίτα (λάπατα, κρεμμύδια, πράσα, τραχανά, τυρί)
με καλαμποκίσιο αλεύρι



κιφτέτζ' κου πρασ'
κεφτέδες με πράσα

Γ. Φωτογραφίες εθελοντών



Δ. ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΧΑΡΤΩΝ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ

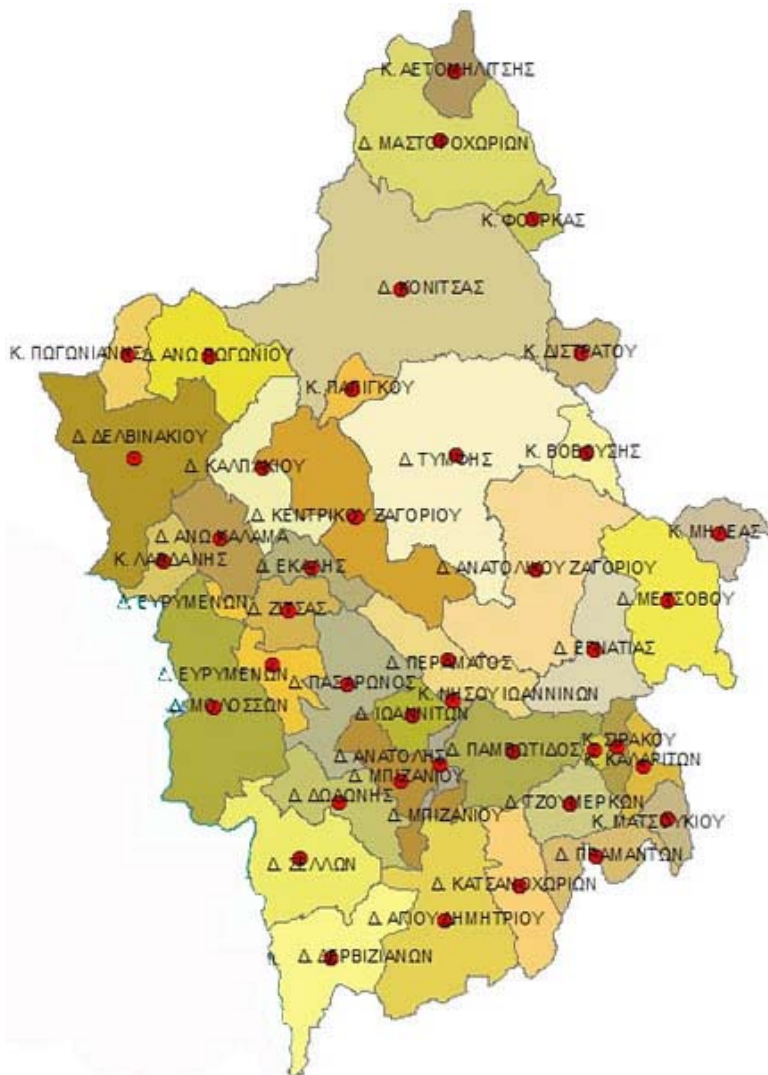


Πηγή: <http://hellas.teipir.gr/prefectures/greek/Ioanninon/Ioanninon.htm>



Μέτσοβο, Βοτονόσι, Ανήλιο

ΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΚΟΜΒΟΣ ΔΗΜΟΥ ΜΕΤΣΟΒΟΥ



Νομαρχία Ιωαννίνων
www.nomioan.gr/map

Ε. ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΧΩΡΙΩΝ

Τραβηγμένη από το Ανήλιο
στο βάθος το Μέτσοβο



Στο βάθος το Ανήλιο



VII. ΑΥΤΟΥΣΙΑ ΑΠΟΣΠΑΣΜΑΤΑ

«Παλιά που δεν είχαμε φρούτα, τα κορόμηλα τα τρυπούσαμε με πιρούνι ή μαχαίρι τα στεγνώναμε σε τσίγκο στον ήλιο και τα βάζαμε στο στιφάδο με κρέας. Στη νηστεία τα βράζαμε με λίγη ζάχαρη και τα τρώγαμε κομπόστα. Τα φασολάκια παλιά τα καθαρίζαμε, τα πλέναμε τα περνούσαμε στην κλωστή σε σιδεριές να στεγνώσουν έξω και τα μαζεύαμε σε τενεκέ ή σε σακούλες κι έτσι διατηρούνταν. Τα βράζαμε το χειμώνα ή σκέτα ή με πράσο».

«Παλιά μαζεύαμε ρίγανη, την τρίβαμε, τη στεγνώναμε».

«Βάζαμε στο τηγάνι με λίγο λάδι, ρίγανη, καρύδια στουμπισμένα στο γουδί, πιπέρι κόκκινο, τσιγαρίζαμε και μετά τη βάζαμε σε ένα ξύλινο βαθουλό και βουτούσαμε ψωμί καλαμποκίσιο όποια ώρα πεινούσαμε. Αυτό το λέγαμε **γκαβρομίκιο**»

«Παλιά είχαμε γουρούνι κάναμε **λουκάνικα**. Καθαρίζαμε κρέας βάζαμε μέσα πράσο, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη, κόκκινο πιπέρι, μπαχάρι και το βάζαμε μέσα σε έντερο. Το στεγνώναμε στο τζάκι σε καπνό ώσπου γινόταν κόκαλο στέγνωνε αρκετά μετά μέσα στο ντουλάπι που αερίζονται με σανίδες».

Τζάμα

«Έβραζε η μάνα μου νερό έκοβε το ψωμί μπουκιές έριχνε τυρί μπόλικο και λίγο βούτυρο έριχνε ζεστό νερό σ' αυτό το σκέπαζε με μια πετσέτα να απορροφήσει τους ατμούς και σκοτωνόμαστε να το φάμε όλοι μαζί στην κατσαρόλα ή στο χάλκινο τηγάνι».

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Balamaci N.S., 1995 *The Balkan Vlachs: Born to assimilate?*, cultural survival, ch. A people without history
- Binder D. 2005 *Vlachs a Peaceful Balkan People*, Mediterranean Quarterly, Vo15, pg 1
- Hubert A. 2003 *Qualitative research in the anthropology of food*, Helen Mac Beth & Jeremy Mac Clancy, 2004, pg. 41
- Lamb D. H. 2010 *Yogurt*, the University of Vermont
- Mason J. 2003 *Διεξαγωγή ποιοτικής έρευνας*, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 2003
- Mennell S. 1985 - Braudel F. – Murray O. – Bloch M. – Laurioux B. – Le Roy Ladurie E. – Aron J.P – Moine R. – Martin-Fugier A. – Camporesi P. – Barthes R. – Appadurai A. Μετάφραση των Τσίγλη Α.- Γεωργοπούλου Ρ.- Γιακουμάκη Β.- Ζέη Ε.- Θεοδώρου Β.- Κόκκινος Γ. – Κουλούρη Χ. Ματθαίου Α. – Μέκκας Κ. – Πεντάζου Ι. – Σπηλιωτοπούλου Μ. – Σφοίνη Α.- Φουρναράκη Σ. *Ιστορία της Διατροφής-Προσεγγίσεις της σύγχρονης ιστοριογραφίας*, Ε.Μ.Ν.Ε.-ΜΝΗΜΩΝ, 2003
- Nutritionists of Jena University 2010, *Nomad people baffle with good health in spite of malnourishment*, Institute of Nutrition of the Friedrich Schiller University Jena, ©eurekulert.org, 2010
- SATO S. 1997 *How the east African pastoral nomads, especially the credible, respond to the encroaching market economy*. African Study Monographs, Tsukuba University, pg. 121-125
- Shepard P. *Development of Nomad Population in India and Tibet*, Long Island University, ch.3
- Sotirovic V. B. 2006 *The Balkan Vlachs- an extinguishing ethnolinguistic group*, introduction, history and language
- Schwandener – Sievers S. 1999, *The Albanian Aromanians Awakening: Identify Politics and conflicts in Post – Communist Alban*, ECMI working paper, #3, page 2
- Trochim W. 2006 *Qualitative Measures* Copyright © William M.K. Trochim, 2006
- Wace A. & Thompson M. 1914 *Οι Νομάδες των Βαλκανίων*, μετάφραση Π. Καραγιώργου, 2^η έκδοση Αφών Κυριακίδη, Θεσσαλονίκη, 2004, ch.1&2
- Winnifrith T. J. 1995 *The Vlachs: The History of a Balkan People*, St Martin's Press, New York, chapter 1 and 2

- E. Bosch, F. Calafeti, A. Gonzalez-Neira, C. Flaiz, E. Mateu, H. Scheil, W. Efremovska, I. Mikerezi, N. Xirotiris, C. Grasa, H. Schmidt and D. Comas., 2006 *Paternal and maternal lineages in the Balkans show a homogeneous landscape over linguistic barriers, except for the isolated Aromuns*, Annals of human genetics, Vo 70, page 463
- Αντίλαλοι του Συρράκου *Μασόντρα*, Αρ. Φύλλου 22^Α, Σύνδεσμος Συρρακιωτών Πρέβεζας, Πρέβεζα, Απρ- Μάιος 2010
- Γρηγοριάδου Έφη 2006 *Εδεσματολόγιον Βλάχων*, εκδόσεις Κοχλίας, Αθήνα, 2006
- Δήμος Μετσόβου 2005 *Δικτυακός κόμβος*, Ίδρυμα ΕΓΝΑΤΙΑ ΗΠΕΙΡΟΥ, 2003
- Ζαφειροπούλου Σ. 1998 *Οι ιδιαιτερότητες της χώρας Θιβέτ* Εφημερίδα το Βήμα, Δημοσιογραφικός Οργανισμός Λαμπράκη Α.Ε., 2010, Αθήνα
- Ελληνική Στατιστική Αρχή 2010 *Απογραφές 1961, 1991, 2001*, Νομαρχία Ιωαννίνων, 2010
- Ζιώγας Ι. 2006 *ΣΥΡΡΑΚΟ Ένα ταξίδι στην παράδοση*, Πνευματικό Κέντρο Κοινότητας Συρράκου, Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Ιωαννίνων, 2006, Ιωάννινα
- Καραμανές Ε. 2005 *Συστήματα τυροκομίας Πίνδου: συνέχειες και ασυνέχειες*, πολιτιστικό Ίδρυμα Ομίλου Πειραιώς & Ίδρυμα Αριστείδης Δασκαλόπουλος, 1^ο τριήμερο εργασίας Ξάνθη, 7-9 Οκτωβρίου 2005
- Καρατζένης Ν. 1991 *Οι νομάδες κτηνοτρόφοι των Τζουμέρκων*, Άρτα, 1991, σελ.135-156
- Κουκούδης Α. 2000 *Οι μητροπόλεις των Βλάχων και η διασπορά τους*, εκδόσεις Ζήτρος, Θεσσαλονίκη, 2000, σελ.77-85, 153-154
- Ματάλα Α. 2008 *Ανθρωπολογία της διατροφής*, εκδόσεις Παπαζήση, Αθήνα, 2008, σελ.15-22, 43-44
- Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Ιωαννίνων, *ο Νομός μας – Χάρτες*, ιστοσελίδα νομού Ιωαννίνων, 2000
- Μπέλλος Β., Ζιώγας Ι., Μαγκλάρας Μ., Μαντζίλας Ι., Γκαρτζονίκας Η. 2004 *Συρράκο- Πέτρα-Μνήμη-Φως (τόμος 2^{ος})*, Πνευματικό Κέντρο Κοινότητας Συρράκου, Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Ιωαννίνων, Ιωάννινα, 2004
- Νταλαούτης Σ. 2009 *Συρράκο - Η γλωσσική μας κληρονομιά*, copyright: Νταλαούτης Σ., Πρέβεζα, 2009, σελ.13
- Παπαϊωάννου Α, Θεοδωράκης Ι, Γούδας Μ. 2006 *Για μια καλύτερη φυσική αγωγή, Ποιοτικές- ερμηνευτικές μέθοδοι έρευνας στη φυσική αγωγή* Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη, σελ. 341-364
- Πάπυρος Λαρούς Μπριτάνικα *Μέτσοβο*, τόμος 42, σελ.85-86
- Δρ. Παρασκευοπούλου-Κόλλια Α. 2004 *Methodology of qualitative research in social sciences and interviews*. The journal for Open and Distance Education and Educational Technology, Volume 4, pg. 2-8

- Ρόκου Βασιλική 1983, *Συμβολή στη μελέτη της κοινωνίας του Κτηνοτροφικού Χωριού (το παράδειγμα του Μετσόβου)*, Διδακτορική διατριβή, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, Γιάννενα 1983, σελ.21,25,35,36,40-44
- Τ.Ε.Ι Πειραιά, Σχολή Τεχνολογικών Εφαρμογών 2008 *Χάρτης της Ελλάδος - Νομός Ιωαννίνων*, © ΤΕΙ Πειραιά, 2000-2008
- Τόπη-Λαδιά Χ. 2003 *Μετσοβίτικα ανάλεκτα*, βιβλιοθήκη Λαδιά, Αθήνα, 2003, σελ.159