



## Δ/νση Πρωτοβάθμιας Εκπ/σης Σερρών



**Μπουγάτσα, ακανές και βουβάλι...**  
**....τα τρία «καλά» της (σερραϊκής...) μοίρας μας...**

**Οδηγός για εκπαιδευτικούς**  
**Συγγραφή: Πούλιος Ιωάννης, Υπεύθυνος Σχολικών**  
**Δραστηριοτήτων**

# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

## Γλώσσα

1. Ετυμολογία, προέλευση λέξεων «μπουγάτσα» και «ακανές».
2. Ακροστιχίδες, κρυπτόλεξα και σταυρόλεξα για τα τρία προϊόντα.
3. Ποιήματα και λιμεράκια για τα τρία προϊόντα.
4. Συγγραφή σχολικής (έντυπης ή ψηφιακής) εφημερίδας
5. Δημιουργώ το «λεξικό» της μπουγάτσας και του ακανέ.
6. Φτιάχνω ένα παραμύθι για τον ακανέ και την μπουγάτσα που κάποτε ήταν πολύ αγαπημένοι μέχρι που μια κακιά μάγισσα αποφάσισε να τους χωρίσει και να τους κάνει... γλυκά...
7. Γλωσσική επεξεργασία συνταγών (ακανέ, μπουγάτσας και βουβαλίσσιου κρέατος). Ο ρόλος της προστακτικής και της υποτακτική.
8. Εκφράσεις, παροιμίες, αινίγματα

Για παράδειγμα: **«Εμείς ψωμί δεν είχαμε, λουκούμια εγυρέψαμε»**, δηλαδή όταν δεν έχουμε τα βασικά, δεν πρέπει να ζητούμε τα δευτερεύοντα.

«Το κοκκινιστό ήταν λουκούμι...»

9. Επεξεργασία του κειμένου: 39 καφενεία κα ένα κουρείο (Γλώσσα, Στ' δημοτικού, 2<sup>ο</sup> τεύχος μαθητή), βλέπε Παράρτημα

## Μαθηματικά

1. Στατιστική επεξεργασία ερωτηματολογίου για γνώσεις Σερραίων σχετικά με τα τρία αυτά προϊόντα ή τη συχνότητα κατανάλωσή τους.
2. Ερμηνεία πινάκων με διατροφική αξία βουβαλίσσιου κρέατος
3. Προβλήματα με όγκους-βάρη και συνταγές. Μετατρέψω τις μονάδες βάρους με τις οποίες αποδίδονται οι ποσότητες, σε μονάδες όγκου (π.χ. μετρώ με κούπες).
4. Συνθέτω αναλογίες πολλαπλασιάζοντας ή υποδιαιρώντας τις μερίδες.
5. Υπολογίζω ποσότητες (στις μερίδες) με κλάσματα.
6. Υπολογίζω τις θερμίδες κάθε μερίδας (υπολογίζω πρωτεΐνες, λίπη και υδατάνθρακες σε γραμμάρια, πολλαπλασιάζω και προσθέτω, πχ. Τα γραμμάρια πρωτεϊνών τα πολλαπλασιάζω επί 4, τα γραμμάρια υδατανθράκων το ίδιο και τα γραμμάρια λίπους επί 9!).
7. Υπολογίζω (μετά από την επίσκεψή μου σε ένα super market) το κόστος ανά μερίδα παρασκευής της μπουγάτσας ή του ακανέ.

## Ιστορία

1. Ιστορία μπουγάτσας

*Η αρχική προέλευση της ιδέας της παρασκευής μπουγάτσας, σύμφωνα με αναφορές παλαιότερων προέρχεται από την γεωγραφική περιοχή του Βυζαντίου. Πιο συγκεκριμένα φαίνεται να προέρχεται από την Κωνσταντινούπολη, όταν ήταν ακόμα Ελληνική, δηλαδή πριν το 1453μ.χ. ,και την άλωση της «Πόλης» από τους Τούρκους. Είναι γνωστό ότι στο Βυζάντιο υπήρχε μεγάλη παράδοση στα γλυκά*

ταψιού αλλά και στις πίτες. Μία μορφή από αυτές τις περίφημες παραδοσιακές πίτες του Βυζαντίου λοιπόν είναι και η μπουγάτσα. Ακόμα και μετά την άλωση η μπουγάτσα εξακολουθεί να διαπρέπει, σύμφωνα με ταξιδιωτική μαρτυρία του 16ου και του 17ου αιώνα. Ο ταξιδευτής Εβλιά Τσελεμπί αναφέρει ότι στην Κωνσταντινούπολη δύο φούρνοι παρασκεύαζαν "μπουγάτσα κουρού", κιγμαλί (με κιμά), πεϊνιρλί (με τυρί) και "σαντέ μπουγάτσα" (πασπαλισμένη με ζάχαρη άχνη).

Οι κάτοικοι της Πόλης δώσανε το όνομα «μπουγάτσα» ή «μπουγκάτσα», θέλοντας να εννοήσουνε πιθανώς «αλμυρή ή γλυκιά γέμιση πίτας, τυλιγμένη πολύ καλά και στεγανά μέσα στην ζύμη.». Αυτή είναι και η μία από τις πολλές βασικές διαφορές που έχει η μπουγάτσα σε σχέση με τις άλλες πίτες. Άλλη βασική διαφορά είναι ότι το φύλλο δεν ανοίγεται με την βοήθεια του αλευριού όπως οι κλασικές πίτες με το πλαστήρι, αλλά μόνο με την βοήθεια λαδιού και μαλακού φυτικού βουτύρου.

#### Ετυμολογία

Στην Κωνσταντινούπολη η συγκεκριμένη ιδιόμορφη πίτα ονομαζότανε «πογάτσα» ή «μπογάτσα», από τους Έλληνες και bugatsa (μπουγκάτσα) από τους Τούρκους. Σήμερα όμως στην γειτονική μας χώρα Bugatsa ονομάζουν ένα πλήθος από διαφορετικές πίτες, αλλά και πολλά φαγητά τελείως διαφορετικά και ανόμοια μεταξύ τους. Πολλά μάλιστα δεν είναι καν πίτες, αλλά είναι μαγειρεμένα. Οθωμανικά λεξικά μας πληροφορούν ότι η "πογάτσα" αποτελεί παραφθορά της ιταλικής λέξης "focaccia" που σημαίνει γλυκιά πίτα. Ακόμα όμως κι αν η μπουγάτσα πράγματι δανείστηκε το όνομα της από την Λατινική αυτή λέξη, αυτό δεν την περιόρισε ποτέ μόνο στην γλυκιά εκδοχή της. Αντιθέτως μάλιστα, πάντοτε, παράλληλα με την γλυκιά μπουγάτσα με κρέμα υπήρχε και η αλμυρή μπουγάτσα με τυρί. Η παραδοσιακή παρασκευή της μπουγάτσας.

Πολύ σημαντικός παράγοντας της διαδικασίας παρασκευής της μπουγάτσας, είναι να πετύχει τέλεια το φύλλο της. Για να γίνει αυτό απαιτείται αλεύρι, λάδι και μαλακό φυτικό βούτυρο αρίστης ποιότητας. Στα παραδοσιακά εργαστήρια μπουγάτσας το μόνο ηλεκτρικό μηχάνημα που χρειάζεται στην πραγματικότητα είναι το ζυμωτήρι. Από την στιγμή που θα ζυμωθεί η μπουγάτσα και μετά, η διαδικασία μέχρι και το τελικό αποτέλεσμα μπορεί να γίνει απολύτως χειροποίητα.

Αφού πλάθεται η ζύμη, χωρίζεται σε μικρά στρογγυλά μπαλάκια, τα οποία αλείφονται με λάδι και βούτυρο και αφήνονται μερικές ώρες για να μαλακώσουν, να φουσκώσουν και να διπλασιαστούν. Από ένα μικρό μπαλάκι ζύμης, ο τεχνίτης, χάρη στην ικανότητά του, δημιουργεί ένα τέλειο, και τεραστίων διαστάσεων, πολύ λεπτό φύλλο, διαστάσεων

περίπου 1,5 x 2 μέτρων. Στην αρχή ο τεχνίτης, πατάει και πλαταίνει το μπαλάκι, ώσπου να φτάσει στο μέγεθος της βάσης μίας μικρής πίτσας, και μετά αρχίζει να το πετάει στον αέρα σηκώνοντας το από τον πάγκο, 3-7 φορές για κάθε φύλλο, ώσπου να γίνει λεπτό και να πάρει τις επιθυμητές διαστάσεις. Το φύλλο της μπουγάτσας ( λέγετε σήμερα και φύλλο αέρος ) για να πετύχει, θέλει μεγάλη μαστοριά αλλά και μεράκι. Στην συνέχεια, πολύ απλά «εγκλωβίζει» την γλυκιά η την αλμυρή γέμιση στεγανά μέσα στο φύλλο της μπουγάτσας.

*Η διάδοση της μπουγάτσας στην Ελλάδα*

Η μπουγάτσα διαδόθηκε στην Ελλάδα από τους πρόσφυγες που ήλθαν από την Κωνσταντινούπολη αλλά και την ευρύτερη περιοχή της Ανατολικής Θράκης, με την ανταλλαγή των πληθυσμών. Οι Έλληνες πρόσφυγες στην μεγάλη πλειοψηφία τους, εγκαταστάθηκαν στην Θράκη, και στην κεντρική και ανατολική Μακεδονία. Οι υπόλοιποι εγκατασταθήκανε στην Δυτική Μακεδονία την Θεσσαλία αλλά και στην υπόλοιπη Ελλάδα. Τα πρώτα χρόνια μετά το 1922, διανύοντας μετά το 1940 που ήτανε ο πόλεμος και μέχρι το 1945 που άρχισε να οργανώνετε καλύτερα το κράτος, ήταν πολύ αντίξοα ώστε να μπορέσουνε οι τεχνίτες μπουγάτσας να εξασκήσουνε την τέχνη τους σαν επάγγελμα. Παρόλα αυτά στις Σέρρες υπήρχε ένας τεχνίτης που εξάσκησε επαγγελματικά την τέχνη της μπουγάτσας, πολλά χρόνια πριν το 1945 ως πλανόδιος πωλητής, ο Κωνσταντίνος Καρυοφύλλης. Το 1950 μάλιστα, άνοιξε το πρώτο μπουγατσάδικο, και το ονόμασε «Ανώτερο». Άλλοι γνωστοί Πολίτες μπουγατσατζήδες που μετέφεραν την τέχνη, και ανοίξανε καταστήματα στις Σέρρες, ήταν ο Γεώργιος Φλόκας από τα περίχωρα της Κωνσταντινούπολης που το 1955 συνεταιρίστηκε με τον Ιωάννη Παπαδόπουλο γνωστό Σερραίο επιχειρηματία στον κλάδο των μεταφορών και ανοίξανε μαζί την «μπουγάτσα ρεκόρ» στην πλατεία ελευθερίας της πόλης. Επίσης ο Διαμαντής Φεγγαριώτης από το Καράκιοι του Γαλατά, ο οποίος αργότερα ίδρυσε και το ομώνυμο μαγαζί του στις Σέρρες, ο Σταύρος Σταυρίδης που ήταν ειδικός στα σχιστά τα λεγόμενα πείνιρλί. Άλλοι Πολίτες τεχνίτες αφήσανε σχετικά γρήγορα τα καταστήματά τους στις Σέρρες αναζητώντας την τύχη τους σε μεγαλύτερες πόλεις κι όχι μόνο, όπου δεν υπήρχε καθόλου η μπουγάτσα. Πολύ αργότερα το 1970 περίπου και μετά, και με το πέρασμα των χρόνων, αρχίσανε να ανοίγουν δικά τους μπουγατσάδικα, και οι μαθητές - υπάλληλοι των προσφύγων τεχνιτών. Η διάδοση της μπουγάτσας σε όλη την Ελλάδα ήταν πια μόνο θέμα χρόνου. Τα αμέτρητα μπουγατσάδικα, που υπάρχουν ομοιόμορφα διάσπαρτα σχεδόν σε όλους τους Νομούς της Ελλάδας, και έχουν ονομασία που έχει άμεση σχέση με τις Σέρρες, προδίδουν του λόγου το αληθές.

Οι πρώτοι πελάτες στα μπουγατσάδικα

Ελάχιστοι ήταν αυτοί που πηγαίνανε σε τέτοιου είδους καταστήματα για να καταναλώσουν μπουγάτσα αφού αυτή η κίνηση θεωρούνταν προσβλητική για την σύζυγο τους. Εκείνη την εποχή για να θεωρηθεί κάποια γυναίκα καλή νοικοκυρά έπρεπε να έχει πάντα στο σπίτι της κάποια πίτα φτιαγμένη από τα χέρια της. Όταν ο κόσμος έβλεπε τον σύζυγό της να καταναλώνει μπουγάτσα από κάποιο μπουγατσατζίδικο κατέληγε στο συμπέρασμα ότι είτε η σύζυγός του δεν φτιάχνει πίττες ή αν φτιάχνει, δεν είναι καλές. Άρα δεν είναι καλή νοικοκυρά. Αργότερα καθώς περνούσαν τα χρόνια, οι άνθρωποι άρχισαν να συνηθίζουν την ιδέα του να αγοράζεις πίττες από κάποιο κατάστημα και σταμάτησε να υπάρχει αυτό το ταμπού στις συνειδήσεις των ανθρώπων. Τότε άρχισε να ανεβαίνει η κατανάλωση στα Μπουγατσατζίδικα (τα οποία εκείνη την εποχή στην Σέρρες ήταν δύο) αφού οι Σερραίοι βρήκαν στην μπουγάτσα ένα έδεσμα το οποίο τους χόρταινε πριν πάνε στην δουλειά, το καταναλώνανε κατά την διάρκεια του διαλείμματος, κάποιοι το καταναλώνανε σαν μεσημεριανό ενώ κάποιοι άλλοι πολύ λιγότεροι, σαν βραδινό. Η μπουγάτσα ήταν το έδεσμα εκείνο που σου πρόσφερε ποικιλία, αφού παρασκευαζόταν σε πέντε διαφορετικές γεμίσεις, ποιότητα, και βέβαια αγνά υλικά όπως θα έφτιαχνε ο καθένας στο σπίτι του, και επίσης χαμηλή τιμή. Μπορούμε να τη χαρακτηρίσουμε το φαγητό του φτωχού, αφού με λίγα χρήματα μπορούσε κάποιος να χορτάσει.

## 2. Ιστορία ακανέ

Η ιστορία του [ακανέ](#) στις Σέρρες ξεκινά επί Τουρκοκρατίας, όταν οι Μπέηδες έκαναν τις καλοκαιρινές διακοπές τους στο Λαϊλιά Σερρών. Η παρασκευή του γινόταν με τις τεχνικές της εποχής: μέσα σε μεγάλα καζάνια έβραζαν ρετσέλια και πετιμέζια με νερό από την πηγή του Λαϊλιά. Γι' αυτό μάλιστα έμεινε και η ονομασία "Ακανές Λαϊλιά Σερρών". Λέγεται ότι το νερό του Λαϊλιά, καθότι ήταν δροσερό και ελαφρύτερο, ήταν το βασικότερο συστατικό και αυτό που έδινε όλη τη νοστιμιά στον ακανέ. Τα πετιμέζια και τα ρετσέλια αντικαταστάθηκαν με χυμό ζαχαροκάλαμου και νισεστέ. Σήμερα, αντί ζαχαροκάλαμου χρησιμοποιείται η ζάχαρη. Το παραπάνω μίγμα, αφού γινόταν πηχτό, πρόσθεταν φρέσκο βούτυρο και στο τέλος ξηρούς καρπούς. Κατά τη διαδικασία παρασκευής, επειδή χρειαζόταν πολύωρο ανακάτεμα, βρισκόταν πάντα εκεί ένας δούλος και ανακάτευε το μίγμα με μία ξύλινη κουτάλα. Όταν κρύνε, το πηχτό αυτό μίγμα το έκοβαν σε μικρά κομμάτια και το σέρβιραν για γλυκό.

Προέλευση ονομασίας :

Σήμερα κανείς δεν μπορεί να πει με σιγουριά από που προήλθε η ονομασία [ακανές](#). Η ιστορία του χάνεται στην εποχή της

Τουρκοκρατίας και ίσως μαζί της χάθηκε και η ιστορία προέλευσης του ονόματός του. Βάσιμη ετυμολογία της λέξης δεν υπάρχει.

Παρόλα αυτά όμως υπάρχει μία εκδοχή που ίσως να πλησιάζει περισσότερο την πραγματικότητα. Η λέξη "ακανές" προήλθε, όπως λένε, από την λέξη "ανακατεύω", γιατί το μίγμα χρειάζεται πολύωρο ανακάτεμα και από το κατάφαση "ναι", που έλεγαν πάντα οι δούλοι, οι οποίοι ήταν αυτοί που ανακάτευαν το μίγμα. Σήμερα Μετά την απελευθέρωση το 1913 από τους Βούλγαρους, οι δούλοι έγιναν μαστόρια και παρασκεύαζαν αυτό το γλυκό στην πόλη. Η βασική σύνθεση σήμερα του ακανέ είναι: ζάχαρη, βούτυρο, άμυλο, αμύγδαλα και άμυλο αραβοσίτου.

3. Σύνδεση των παραπάνω ιστοριών με την Τουρκοκρατία και Μικρασιατική καταστροφή
4. Σύνδεση με την τοπική ιστορία (αξιοποίηση υποστηρικτικού υλικού που έχει εκδοθεί, κεφάλαια 11, 12, 13 για την περίοδο της Τουρκοκρατίας και το κεφάλαιο 20 για τη Μικρασιατική καταστροφή. Ακόμη με το κεφάλαιο 22 για τη δημιουργία της λίμνης Κερκίνης).

## 12 Η ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΖΩΗ ΣΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΤΗΣ ΤΟΥΡΚΟΚΡΑΤΙΑΣ



**Η** εύφορη πεδιάδα του Στρυμόνα ευνοούσε την καλλιέργεια πολλών αγροτικών προϊόντων, όπως σιτάρι, κριθάρι, βρώμη, καλαμπόκι, αμπέλια (σταφύλι, κρασί, τσίπουρο), σουσάμι για την παραγωγή σουσαμόλαδου, όπιο για φαρμακευτική χρήση και σπυρολαχανικά. Ακόμη την ανάπτυξη της σιροτροφίας (μετάξι) καθώς και την παραγωγή κτηνοτροφικών προϊόντων (κρέας, μαλλί, δέρμα) και γαλακτοκομικών (γάλα, τυρί) από τα αιγοπρόβατα και τις αγελάδες που έβοσκαν στους απέραντους βοσκότοπους.

Κύρια προϊόντα που καλλιεργούσαν οι αγρότες, ήταν το βαμβάκι και ο καπνός, τα οποία ήταν και η αιτία της μεγάλης οικονομικής ανάπτυξης. Προκειμένου να τα επεξεργαστούν δημιουργήθηκαν μεγάλα **καπνομάγαζα** αλλά και **εκκοκκιστήρια**, εργαστήρια υφαντουργίας καθώς και βαφεία που απασχολούσαν πολλούς εργάτες. Για την προώθηση του εμπορίου όλων αυτών των προϊόντων είχαν την έδρα τους στην πόλη τόσο Προξενεία όσο και εμπορικές εταιρείες πολλών ευρωπαϊκών κρατών. Στα γέρια Ελλήνων ήταν επίσης η

**12.1:** Επεξεργασία καπνών στο Σαρμουσακλί (σημερινή Πεντάπολη) - Αρχείο Β. Τζανακάρη.

# 13

## Η ΠΑΙΔΕΙΑ ΣΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΤΗΣ ΤΟΥΡΚΟΚΡΑΤΙΑΣ

15ος αιώνας	18ος αιώνας	19ος αιώνας				20ος αιώνας
1453 Άλωση Κων/πόλης	1774 Συνθήκη Κιουτσούκ Καίναρτζη	1839 Φιρμάνι «Χάτι- Σερίφ»	1856 Φιρμάνι «Χάτι Χουμαγιούν»	1870 Βουλγαρική Εξαρχία	1897 Πόλεμος Ελλάδας Τουρκίας	1913 Απελευθέρωση Σερρών



Στην περιοχή μας, όπως και σε όλη την σκλαβωμένη Ελλάδα, το ρόλο του δασκάλου, του σχολείου και των βιβλίων έπαιξαν αρχικά ο παπάς, η Εκκλησία και τα εκκλησιαστικά βιβλία. Με αυτό τον τρόπο από τον 17ο αιώνα προσφέρθηκαν στους Σερραίους μαθητές υποτυπώδεις εκπαιδευτικές γνώσεις ανάγνωσης και γραφής. Τον 18ο αιώνα δημιουργήθηκαν τα πρώτα οργανωμένα εκπαιδευτήρια από τη Μητρόπολη Σερρών. Η ακμή της εκπαιδευτικής οργάνωσης ήρθε τον 19ο αιώνα και ιδιαίτερα μετά το 1870 με τη βοήθεια του Πατριαρχείου της Κωνσταντινούπολης και της ελεύθερης Ελλάδας. Αυτό έγινε κατορθωτό μετά την υποχρέωση της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας από τις Δυτικές Δυνάμεις (ύστερα από τον **Κριμαϊκό πόλεμο**), να παραχωρήσει προνόμια στους **υπηκόους** της με δύο φιοιάνια: το φιοιάνι

# 20

## Η ΜΙΚΡΑΣΙΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΟΙ ΠΡΩΤΟΙ ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΜΑΣ

20ος αιώνας				
1908 Ολοκλήρωση Μακεδονικού Αγώνα	1912-1913 Βαλκανικοί πόλεμοι	1914-18 Α΄ Παγκόσμιας πόλεμος	1922 Μικρασιατική Καταστροφή	1939 Β΄ Παγκόσμιας πόλεμος



Σεπτέμβριος 1922. Η λήξη του ελληνοτουρκικού πολέμου καταγράφεται στην ιστορία ως **Μικρασιατική Καταστροφή**. Περισσότεροι από 1,5 εκατομμύριο πρόσφυγες κατέκλυσαν την Ελλάδα. Ο νομός Σερρών υποδέχτηκε 70.000 πρόσφυγες από τη Μικρά Ασία, τον Πόντο και την Αν. Θράκη. Απ' αυτούς η πόλη των Σερρών απορρόφησε 13.534 άτομα. Το πρώτο κύμα προσφύγων κατέφθασε στη Μακεδονία, κι ειδικότερα στις **Σέρρες**, στο τέλος του

# 22

## Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΛΙΜΝΗΣ ΚΕΡΚΙΝΗΣ

20ος αιώνας		
1922 Μικρασιατική καταστροφή	1932 Έναρξη έργων στη πεδιάδα	1940 Ελληνοϊταλικός πόλεμος



Στα βορειοδυτικά του νομού, 45 χλμ. δυτικά της πόλης των Σερρών και δίπλα στο χωριό Λιθότοπος, ανάμεσα στα βουνά Μπέλες και Κρούσια, βρίσκεται η λίμνη Κερκίνη. Είναι ένας από τους σπουδαιότερους υδροτόπους της Ελλάδας, όπου ζει, αναπτύσσεται και αναπαράγεται μια **βιοκοινότητα**, με ανεκτίμητο αισθητικό, επιστημονικό και οικολογικό ενδιαφέρον.

Ο Ηρόδοτος αναφέρει τη λίμνη με το όνομα Πρασιός και περιγράφει με γλαφυρότητα τους λιμναίους οικισμούς, που διατηρούσαν οι Παίονες της περιο-



## Μελέτη Περιβάλλοντος, Φυσική

1. Ο νεροβούβαλος (συγκέντρωση πληροφοριών για το ζώο αυτό).
2. Η λίμνη Κερκίνη: ιστορία, περιβαλλοντική σημασία κλπ

### Λαϊκή παράδοση

Αινίγματα, συνταγές, έθιμα

#### Συνταγή μπουγάτσας

**Υλικά:** 1 κιλό αγελαδινό γάλα, 300 γραμ ζάχαρη, 150 γραμ σιμιγδάλι ψιλό, 30 γραμ κορν φλάουρ, 2 βανίλιες, 500 γραμ φύλλο κρούστας, βούτυρο

**Εκτέλεση:** Σε μια κατσαρόλα βράζουμε το γάλα με τη ζάχαρη. Μόλις φουσκώσει το γάλα προσθέτουμε το σιμιγδάλι με τη βανίλια και το κορν φλάουρ διαλυμένο σε  $\frac{1}{4}$  φλυτζάνι νερό και ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να χυλώσει. Προσθέτουμε 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο. Αφήνουμε την κρέμα να κρυώσει. Τοποθετούμε τα μισά φύλλα σε βουτυρωμένο ταψί, προσθέτουμε την κρέμα, σκεπάζουμε με τα υπόλοιπα φύλλα. Χαράζουμε την επιφάνεια με ένα μαχαίρι και ψήνουμε στους  $180^{\circ}$  μέχρι να ροδίσει.

Σερβίρουμε με άχνη ζάχαρη και κανέλα.

#### ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΚΑΝΕ

Υλικά:

- 1 ποτήρι νερού βούτυρο κατσικίσιο
- 1 ποτήρι νερού νισεστέ
- 2 ποτήρια νερού ζάχαρη
- 1 φλυτζ. τσαγιού αμύγδαλα κοπανισμένα
- 2  $\frac{1}{2}$  ποτήρια νερού νερό
- 1 κουταλιά της σούπας λεμόνι

Εκτέλεση:

Ζεματάμε και ξεφλουδίζουμε τα αμύγδαλα και τα βάζουμε στον ήλιο να στεγνώσουν. Τα χτυπάμε στο γουδί και στο τέλος πρέπει να έχουμε ένα φλυτζάνι του τσαγιού από κοπανισμένο αμύγδαλο.

Από το βούτυρο αφαιρούμε 3 κουταλιές με τις οποίες καβουρντίζουμε τα κοπανισμένα αμύγδαλα. Ρίχνουμε σε κατσαρόλα το υπόλοιπο βούτυρο, την ζάχαρη, δύο ποτήρια νερό και το βράζουμε.

Στο μεταξύ, με το μισό ποτήρι νερό διαλύουμε το νισεστέ καλά. Μόλις βράσει το μείγμα της κατσαρόλας, αποσύρουμε από την φωτιά και ρίχνουμε το νισεστέ, τα αμύγδαλα, το λεμόνι και ανακατεύουμε μέχρι να πήξει καλά.

Το αφήνουμε να κρυώσει, τα χωρίζουμε σε μπαλάκια και τα πλάθουμε σαν λουκουμάκια. Όταν τελειώσει όλο, ρίχνουμε άχνη.

Ένα έθιμο με λουκούμια

**Στα πανηγύρια έπιναν κρασί ή σούμα με μεζέδες, όχι της προκοπής. Η μπύρα ήταν άγνωστη - μα κάτι τέτοιο ήταν ακατανόητο για χωριά. Κερνούσαν όλες τις παρέες και κείνες ανταπέδιδαν το κέρασμα. Σ' αυτόν που χόρευε πρόσφεραν ούζο ή κρασί και στην κοπελιά ακανέδες, που όσους περισσότερους μάζευε τόση μεγαλύτερη ικανοποίηση δοκίμαζε. Αν μάλιστα τύχαινε να είναι ωραία και καλή χορεύτρια, τα κέρασματα δεν σταματούσαν καθόλου.**

**Ο ακανές ή κάποιο άλλο λουκούμι ήταν επίσης ένας από τα πιο συνηθισμένα κέρασματα στις γιορτές. Όταν ο επισκέπτης καθόταν στο σαλόνι τον κερνούσαν ακανέ με ένα ποτήρι κρύο νερό ή γλυκό του κουταλιού ή γλυκό υποβρύχιο (βανίλια). Συνηθισμένο κέρασμα ήταν ο ακανές και στους γάμους, κυρίως Ποντίων και Μικρασιατών.**

## **Μουσική:**

1. Τραγουδούμε το τραγούδι της μπουγάτσας

**Στίχοι:** Μαριανίνα Κριεζή, **Μουσική:** Λάκης Παπαδόπουλος

Με πλήγωνες μα δε μιλούσα  
το είχα χρόνια σαν αρχή,  
αφού στ' αλήθεια σ' αγαπούσα,  
να δίνω τόπο στην οργή

Εδώ καημένε τις προάλλες  
είχα σαράντα πυρετό  
κι εσύ τριγύριζες με άλλες  
μα δε χωρίσαμε γι' αυτό

Χωρίσαμε για μια μπουγάτσα  
που σου `φερα να γλυκαθείς  
κι εσύ για να μ' εκδικηθείς  
την πέταξες απ' την ταράτσα

Έκανα δρόμο να στη φέρω,  
ήτανε φρέσκια σαν αφρός  
κι είπες πως έπρεπε να ξέρω  
πως τις μπουγάτσες δεν τις τρως

Τι μου συνέβη τότε πες μου  
θυμήθηκα τα προ Χριστού  
και ακουστήκαν οι φωνές μου  
σε όλη την Κολοκυνθού

Χωρίσαμε για μια μπουγάτσα  
που σου `φερα να γλυκαθείς  
κι εσύ για να μ' εκδικηθείς  
την πέταξες απ' την ταράτσα

## **Αγωγή υγείας**

1. Διατροφική αξία ακανέ, μπουγάτσας, βουβαλίσσιου κρέας
2. Θυμάμαι τις ομάδες των τροφίμων (γαλακτοκομικά, φρούτα, κρέας, λαχανικά κλπ). Κατατάσσω σ' αυτές τα προϊόντα μας.
3. Θυμάμαι θρεπτικά συστατικά (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπη). Κατατάσσω τα συστατικά της μπουγάτσας και του ακανέ στις κατηγορίες αυτές.
4. Τοποθετώ τα τρία προϊόντα στη γνωστή πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής. Εξηγώ την επιλογή μου για τη θέση τους. Οργανώνω μια επίσκεψη σε έναν ειδικό (πχ. Διαιτολόγο) για μια συνέντευξη σχετική με τη διατροφική αξία των τριών προϊόντων.

## **Περιβαλλοντική εκπαίδευση**

1. Απειλές για το νεροβούβαλο και τη λίμνη της Κερκίνης

## **Αισθητική αγωγή**

1. Ζωγραφίζουμε ένα τοπίο γύρω από τη λίμνη της Κερκίνης με κυρίαρχο το νεροβούβαλο
2. Εικονογραφούμε την ιστορία του ακανέ
3. Φτιάχνουμε μια αφίσα για να διαφημίσουμε την κατανάλωση των προϊόντων αυτών.
4. Αν υποθέσουμε ότι θέλουμε να αφιερώσουμε μια σειρά γραμματοσήμων (με αφορμή και τον εορτασμό των 100 ετών από την απελευθέρωση της ευρύτερης περιοχής μας) στα τρία αυτά προϊόντα. Συζητώ για τις συλλογές γραμματοσήμων, τα μεγέθη τους, την

πολιτιστική τους αξία κλπ. Σχεδιάζουμε –ανά ομάδες- γραμματόσημα αφιερωμένα στον ακανέ, την μπουγάτσα και το νεροβούβαλο της Κερκίνης.

## Θεατρική αγωγή

1. Γίνομαι μικρός νεροβούβαλος στη λίμνη Κερκίνη. Αφού συγκεντρώσουμε πληροφορίες για το ζώο αυτό, δραματοποιούμε μια μέρα από τη ζωή ενός μικρού νεροβούβαλου.
2. Μετά την επίσκεψη σε εργαστήρια παρασκευής μπουγάτσας, μιμούμαι τις κινήσεις των παραγωγών κατά τη διάρκεια παρασκευής του φύλλου δηλαδή δραματοποιούμε την Παρασκευή.
3. Οργανώνουμε έναν καθοδηγούμενο αυτοσχεδιασμό με θέμα έναν λαίμαργο άνθρωπο που γυρνάει στο σπίτι του κουρασμένος και κατευθύνεται προς το κουτί με τους ακανέδες για να γευθεί έναν μετά από μια πολύ κουραστική μέρα. Τα παιδιά θα ακούσουν το παρακάτω κείμενο και θα υποδυθούν το ρόλο τους με παντομίμα (χρησιμοποιώντας μόνο τις εκφράσεις του προσώπου και τις στάσεις του σώματος και όχι το λόγο).

*«Το μεσημέρι γύρισες από το σχολείο κουρασμένος και πεινασμένος. Ήταν μια δύσκολη μέρα. Την ώρα του διαλείμματος έπρεπε να βοηθήσεις στο κουβάλημα κάποιων βιβλίων και δεν πρόλαβες να αγοράσεις κάτι από το κυλικείο. Η ημέρα τελείωσε με γυμναστική και αυτό σε κάνει ακόμη πιο ανυπόμονο. Πετάς την τσάντα σου και βγάζεις γρήγορα τα παπούτσια. Τρέχεις προς την κουζίνα και προσπαθείς να μαντέψεις από τις μυρουδιές. Η μητέρα σου σε χαιρετάει αλλά εσύ δεν έχεις χρόνο για περιττές κουβέντες. Πεινάς!!! Πηγαίνεις προς το ντουλάπι με τα γλυκά του κουταλιού και το ανοίγεις για να δεις το περιεχόμενο. Τίποτα!! Ανοίγεις το κάτω ντουλάπι και πάλι τίποτα! Έχεις πια θυμώσει. Η μητέρα σου σου εξηγεί πώς άργησε να*

επιστρέψει από τη δουλειά και δεν πρόλαβε να μαγειρέψει. Πρέπει να κάνεις υπομονή μέχρι να ετοιμάσει μια μακαρονάδα. Έχει βάλει ήδη το νερό να βράζει. Εσύ όμως ανυπομονείς. Μπήκες στο σπίτι ανυπομονώντας να βάλεις στο στόμα σου έναν μικρό και λαχταριστό ακανέ. Η κοιλιά σου γουργουρίζει και αισθάνεσαι τα σάλια σου να γεμίζουν το στόμα σου. Είναι μια γειτόνισσα που κάτι θέλει τη μητέρα σου. Μια μυρουδιά χτυπάει τη μύτη σου. Είναι κάποια γειτόνισσα που έχει ήδη μαγειρέψει και προσπαθείς να μαντέψεις το περιεχόμενο του κουτιού που κουβαλάει. Η μυρωδιά σου είναι οικεία, αλλά δεν είναι φαγητό... Εκνευρίζεσαι και λες στη μητέρα σου να κάνει πιο γρήγορα. Εκείνη σου προτείνει να φας λίγους ακανέδες!! Γιούπι!! Παίρνεις έναν ακανέ και τον περιεργάζεσαι. Τον μυρίζεις κλείνοντας τα μάτια σου και κάθεται σε μια γωνιά για να το απολαύσεις. Αρχίζεις να το δαγκώνεις και απολαμβάνεις την υπέροχη γεύση του. Κάτι άρχισε να γίνεται. Τους επόμενους ακανέδες τους τρως βιαστικά και λαίμαργα. Έχεις νικήσει την πείνα σου και ευχαριστημένος περιμένεις την μακαρονάδα γιατί τι να σου κάνει ένα κουτί με ακανέδες;»

4. Η τάξη χωρίζεται σε ομάδες των 5 ή 6 μαθητών. Κάθε ομάδα είναι αποτελείται από διαφημιστές που ετοιμάζονται να λανσάρουν μια καινούργια γεύση ακανέ (ή μπουγάτσας..). Οι ομάδες συσκέπτονται και αποφασίζουν για τους τρόπους προώθησης του προϊόντος. Προσπαθούν να βρουν όσες περισσότερες ιδέες μπορούν για να κάνουν την προώθηση ενδιαφέρουσα και ελκυστική. Κάθε μαθητής ξεκινάει την πρότασή του με τις λέξεις «ναι, και...». Για παράδειγμα ένα μέλος της ομάδας θα πει «ας κάνουμε μια εκδήλωση για τον καινούργιο ακανέ», ένας άλλος θα απαντήσει «ναι, και ας φωνάξουμε σ' αυτήν έναν γνωστό καλλιτέχνη», ένας άλλος «ναι, και ας προσφέρουμε ένα cd σε κάθε συσκευασία του ακανέ» κ.ο.κ. Τα μέλη των ομάδων προσπαθούν να εκφράζουν ενθουσιασμό και

ικανοποίηση με τις ιδέες τους και μιλούν ανακατεμένα χωρίς να κρατούν κάποια σειρά. Οι ιδέες τους μπορεί να είναι πρωτότυπες ή ιδιαίτερα υπερβολικές.

5. Στην αγορά: γινόμαστε παραγωγοί και καταναλωτές. Μεταφερόμαστε με τη φαντασία μας σε μια λαϊκή αγορά. Πουλάμε ακανέδες, μπουγάτσα και διάφορες συσκευασίες βουβαλίσσιου κρέατος. Προσπαθούμε να παρουσιάσουμε με πιο ελκυστικό τρόπο το δικό μας προϊόν διαλαλώντας τα προτερήματά του και δε διστάζουμε να κάνουμε προσφορές ή να γίνουμε και υπερβολικοί στο λανσάρισμα.

## **Γεωγραφία και τοπική Πατριδογνωσία**

1. Η λίμνη Κερκίνη και ο νομός Σερρών (δημιουργία της λίμνης, σχέση με τον ποταμό Στρυμόνα.

2. Οικονομική σημασία

*Στον Νομό Σερρών υπάρχουν σήμερα συνολικά 57 βιοτεχνίες παραγωγής μπουγάτσας, (δηλ. μπουγατσάδικα με εργαστήριο και αμιγή εργαστήρια) από τις οποίες οι 24 βρίσκονται στην πόλη των Σερρών. Και επιπλέον 88 καταστήματα πώλησης μπουγάτσας χωρίς εργαστήριο από τα οποία τα 27 βρίσκονται στην πόλη των Σερρών. Επιπλέον υπολογίζονται περίπου 70 -80 μπουγατσάδικα σε διάφορες πόλεις η της Ελλάδας με την ένδειξη της καταγωγής - πατρότητας της πόλης των Σερρών ( π.χ. Σερραϊκή μπουγάτσα - ο Σερραίος – μπουγάτσα Σερρών κλπ). Συγκεντρώνω πληροφορίες για το 1<sup>ο</sup> Φεστιβάλ μπουγάτσας που έγινε στις Σέρρες το 2008.*

3. Περιβαλλοντική διάσταση, συνθήκη Ramsar.



*Οι Νεροβούβαλοι, είναι ένα θέαμα που δεν το συναντάς στη νότια Ελλάδα. Υπολογίζεται ότι έχουν απομείνει λιγότερα από 1000 ζώα σε ολόκληρη τη χώρα. Τα περισσότερα από αυτά ζουν στην Κερκίνη. Τα ζώα αυτά, χρειάζονται να ζουν σε υγρότοπους και να καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες υδρόβιας βλάστησης. Ζουν σε αγέλες και κατά την εποχή της αναπαραγωγής τα θυληκά γεννούν τα μικρά τους ανάμεσα σε θάμνους ,*

μακριά από την αγέλη, όπου τα κρατούν μέχρι να μπορέσουν να περπατήσουν. Τα τελευταία χρόνια, η Ευρωπαϊκή Ένωση επιδοτεί για την διατήρησή τους. Τα ζώα είναι καταμετρημένα και μαρκαρισμένα με "ταμπελίτσα" στο αριστερό αυτί.



ΜΙΚΡΟΙ πλέον πληθυσμοί αγριοβούβαλων και νεροβούβαλων συναντώνται στη λίμνη Κερκίνη και στις εκβολές του Στρυμόνα. Το ανεξέλεγκτο κυνήγι για το κρέας τους και για το δέρμα τους έχει περιορίσει σε μερικές δεκάδες. Στην Κερκίνη ζουν σήμερα τα περισσότερα βουβάλια της Ελλάδας. Ζώο έλξης και γαλακτοπαραγωγής πολύ καλά προσαρμοσμένο στους υγροτόπους, ο νεροβούβαλος ήταν παλαιότερα κοινός σε Μακεδονία, Θράκη και Θεσσαλία.

Σύμφωνα με την παράδοση, στην Ελλάδα βρίσκονται από την εποχή της εκστρατείας του Ξέρξη. Αγρια ζώα, όταν ο στρατός πέρασε τον Στρυμόνα επιτέθηκαν στο κοπάδι που ακολουθούσε και το σκόρπισαν. Το σίγουρο είναι ότι λόγω της μεγάλης τους δύναμης και ανθεκτικότητας οι στρατοί τα προτιμούσαν στις εκστρατείες για τις μεταφορές.





νεροβούβαλοι στις Πρέσπες

Παλιότερα βέβαια ο βούβαλος αποτελούσε έναν σημαντικό παράγοντα βιοποικιλότητας των ελληνικών οικοσυστημάτων και παρείχε ανεκτίμητες υπηρεσίες στην καλλιέργεια των χωραφιών και στις μεταφορές, αλλά και πολλά προϊόντα στους κατοίκους της υπαίθρου.

Οι πληθυσμοί του είδους μειώθηκαν από 75000 άτομα τη δεκαετία του '50 σε μόλις 600 άτομα το 1992. Εκτός από την Κερκίνη, απόμειναν λίγα βουβάλια στη λίμνη Βόλβη (Απολλωνία), το δέλτα του Αξιού (Καλοχώρι) και τη λίμνη Βιστονίδα (Διαλαμπή).

Στα τέλη της δεκαετίας του '90, οι εναπομείναντες πληθυσμοί εντάχθηκαν σε ένα πρόγραμμα διατήρησης, ως σπάνια φυλή αγροτικών ζώων που κινδυνεύει με εξαφάνιση, και από τότε οι πληθυσμοί τους άρχισαν να ανακάμπτουν.

Υπολογίζεται ότι το 2003 υπήρχαν περίπου 1300 νεροβούβαλοι στην Ελλάδα. Εκτός από τις περιοχές που προαναφέρθηκαν, νεροβούβαλοι υπάρχουν πλέον και σε τρεις άλλες περιοχές υγροτόπων (λίμνη Μικρή Πρέσπα, Αμβρακικός κόλπος και δέλτα του Σπερχειού ποταμού) όπου έχουν εισαχθεί άτομα από την Κερκίνη.



Επανεισαγωγή νεροβούβαλων για τη διαχείριση των καλαμιώνων στον Αμβρακικό κόλπο

Παλαιότερα υπήρχαν στον υγρότοπο νεροβούβαλοι που άνοιγαν περάσματα στους καλαμιώνες και βοηθούσαν στη διατήρηση πολύτιμων υγρών λιβαδιών και καθώς και στη μωσαϊκότητα του τοπίου.

Με στόχο τη διαχείριση των καλαμιώνων και τη δημιουργία των επιμέρους σημαντικών οικοτόπων εισήχθησαν στην περιοχή 5 νεροβούβαλοι από την περιοχή των Πρεσπών, οι οποίοι και έχουν ήδη αναπαραχθεί.

Το έργο της επαναφοράς των νεροβούβαλων έχει ερευνητικό χαρακτήρα.



*Η Κερκίνη σώζει τα βουβάλια της ...κι εκείνα της το ανταποδίδουν  
 Η επιμονή κάποιων ανθρώπων στην περιοχή, αλλά και οι τρελές αγελάδες έφεραν το βουβαλίσιο κρέας στη θέση που του αρμόζει και ταυτόχρονα έσωσαν ένα είδος που κινδύνευε να εξαφανιστεί. Σήμερα, που τα προϊόντα των βουβαλιών είναι περιζήτητα, 12 μονάδες εκτροφής έχουν δημιουργηθεί στην Κερκίνη και τα 1.354 από τα 1.800 βουβάλια της χώρας ζουν, αυξάνονται και πληθύνονται στην περιοχή, σώζοντας και το είδος και την οικονομία...*



4. Συγκεντρώνω πληροφορίες για τον νεροβούβαλο της Κερκίνης.
5. Σημειώνω στον χάρτη και άλλες περιοχές της Ελλάδα όπου υπάρχουν νεροβούβαλοι
6. Βρίσκω και άλλα προϊόντα που παράγονται από το γάλα του βουβαλιού.

**Οπτικοακουστική αγωγή**

1. Φτιάχνουμε ένα σποτ για να διαφημίσουμε στην τηλεόραση τα προϊόντα αυτά
2. Δημιουργούμε ένα αντίστοιχο ηχητικό διαφημιστικό μήνυμα για το ραδιόφωνο
3. Επεξεργαζόμαστε φωτογραφίες από τις φάσεις παρασκευής ή εκτροφής

## **Επισκέψεις**

1. Δε ένα εργαστήριο παρασκευής μπουγάτσας
2. Δε ένα εργαστήριο παρασκευής ακανέ
3. Σε έναν κτηνοτρόφο που εκτρέφει βουβάλια

## **Παιχνίδια**

1. Με κλειστά τα μάτια αναγνωρίζω τον ακανέ ανάμεσα σε διάφορα λουκούμια
2. Στην άκρη ενός μακριού κονταριού υπάρχει μια δεμένη κλωστή από την οποία κρέμεται ένας ακανές, τα παιδιά προσπαθούν μόνο με το στόμα , ενώ τα χέρια τους είναι πίσω στην μέση τους, να δαγκώσουν το γλυκό.
3. Τα παιδιά χωρίζονται σε 2 ομάδες και σχηματίζουν δύο τρενάκια. Σε ένα τραπέζι αντικριστά είναι τοποθετημένα 2 πιατάκια με ακανέδες και μπόλικη ζάχαρη άχνη. Τα παιδιά που είναι μπροστά στο τρενάκι τρώνε τον ακανέ ενώ τα χέρια τους είναι στην πλάτη( μόνο με το στόμα). Μόλις το παιδί φάει τον ακανέ πηγαίνει πίσω στο τρένο. Νικήτρια είναι ή ομάδα που έφαγε πρώτη τους ακανέδες.

1. Περιήγηση στις ιστοσελίδες επιχειρήσεων που δραστηριοποιούνται στην παρασκευή των προϊόντων αυτών
2. Συγκέντρωση πληροφοριών

### Αγωγή καταναλωτή

1. Επισκέφτομαι χώρους πώλησης, συζητώ για τιμές
2. Επεξεργάζομαι συσκευασίες των προϊόντων (ακανέ και βουβαλίσου κρέας), συζητώ για τις πληροφορίες που μας δίνουν.

### Συνεντεύξεις

Παίρνω συνεντεύξεις από παλιούς τεχνίτες της μπουγάτσας και του ακανέ και παλιούς κτηνοτρόφους.

### Χρήσιμες ιστοσελίδες

[http://www.mpougatsaserron.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=406&Itemid=561](http://www.mpougatsaserron.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=406&Itemid=561) (στάδια παραγωγής μπουγάτσας, φωτογραφίες και βίντεο)

<http://basilakakis.gr/2012/07/26/%CE%B7->

[http://basilakakis.gr/2012/07/26/%CE%B7-](http://basilakakis.gr/2012/07/26/%CE%B7-%CE%BA%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE-)

[http://basilakakis.gr/2012/07/26/%CE%B7-](http://basilakakis.gr/2012/07/26/%CE%B7-%CE%BA%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE-%CE%84%CE%BF%CF%85-)

[http://basilakakis.gr/2012/07/26/%CE%B7-](http://basilakakis.gr/2012/07/26/%CE%B7-%CE%BA%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE-%CE%84%CE%BF%CF%85-%CE%BD%CE%B5%CF%81%CE%BF%CE%B2%CE%BF%CF%8D%CE%B2%CE%B1%CE%B%CE%BF%CF%85/) (βίντεο για εκτροφή νεροβούβαλου κερκίνης)

[https://www.youtube.com/watch?v=W99bkm\\_AEgk](https://www.youtube.com/watch?v=W99bkm_AEgk) (ο Γιαντσίδης μιλάει για τη σχέση του με τα βουβάλια)

<https://www.youtube.com/watch?v=eam0V3pDrqM>  
<https://www.youtube.com/watch?v=eam0V3pDrqM>

<https://www.youtube.com/watch?v=pgbJfnq4iPM>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZdNzmo9QfJs>

[www.serraikaproionta.gr](http://www.serraikaproionta.gr) (ιστοσελίδα με πληροφορίες για επιχειρήσεις που παράγουν τα προϊόντα που μας ενδιαφέρουν)

<http://www.expo-diktyo.gr/index.php/events/miscellaneous/95-1-> (πληροφορίες για το 1ο Φεστιβάλ Μπουγάτσας)

### Ανέκδοτα για την μπουγάτσα...

Πώς λέγεται η τούρτα στη Θεσσαλονίκη ; Μπουγάτσα με κεριά!...

Πώς λένε οι Θεσσαλονικιοί τη βασιλόπιτα; Μπουγάτσα με φλουρί.

Πως λένε οι Θεσσαλονικιοί το sleeping bag? Μπουγάτσα με τουρίστα!!!...

Πώς λένε οι Θεσσαλονικείς τη σπανακόπιτα; Μπουγάτσα του Ποπάου....

Άρθρα για τους νεροβούβαλους...

1. [http://everybody-isperfect.blogspot.gr/2013/06/blog-post\\_6421.html](http://everybody-isperfect.blogspot.gr/2013/06/blog-post_6421.html)



Σε τι υπερέχει το βουβαλίσιο κρέας και γάλα;

Οι νεροβούβαλοι ήρθαν στην Ελλάδα όπως λέγεται από την Ασία και συγκεκριμένα την περίοδο της εκστρατείας του Ξέρξη. Οι στρατιώτες τους προτιμούσαν γιατί ήταν πολύ δυνατά και ανθεκτικά ζώα και χρησίμευαν στις μεταφορές. Σύμφωνα πάντα με την ιστορία, κάποια στιγμή δέχθηκαν επίθεση από λιοντάρια ή άλλα άγρια ζώα την στιγμή που οι στρατιώτες μετέφεραν προμήθειες διασχίζοντας τον ποταμό Στρυμόνα και τα βουβάλια σκόρπισαν. Σιγά σιγά οι Έλληνες τα συγκέντρωσαν, τα εξημέρωσαν και άρχισαν να τα χρησιμοποιούν τόσο για τις μεταφορές, όσο για τις γεωργικές εργασίες, το κρέας, το γάλα και τα προϊόντα τους.

Τις δεκαετίες του 60', 70', 80' οι Έλληνες εγκατέλειψαν μαζικά την ενασχόληση με την γη και την κτηνοτροφία καθώς ήταν η περίοδος της

έντονης μετανάστευσης. Αυτό σε συνδυασμό με την μείωση των εκτάσεων που έβοσκαν οι νεροβούβαλοι, αλλά και η προτίμηση των κτηνοτρόφων σε άλλα είδη όπως οι αγελάδες (για την παραγωγή γάλακτος) και οι μόσχοι (για το κρέας τους), είχαν σαν αποτέλεσμα να μειωθεί δραματικά ο πληθυσμός τους. Στις αρχές του 21ου αιώνα είχαν μείνει μόνο 1000 βουβάλια στην Ελλάδα.

Το 2004 ιδρύεται ο Κτηνοτροφικός Συνεταιρισμός Βουβαλοτρόφων Ελλάδος (Κ.Σ.Β.Ε) με στόχο την γενετική βελτίωση και προώθηση των ελληνικών Βουβαλιών στην περιοχή της Βορείου Ελλάδος αρχικά και στην συνέχεια σε όποιες περιοχές υπάρχει βουβαλοτροφία

<http://www.greekwaterbuffalo.gr/vouvali/plhthysmos-2004-2011.html>

Έτσι ενώ το 2004 είχαν καταγραφεί 1012 βούβαλοι μέχρι το 2011 ο αριθμός τους είχε περάσει τους 3000 και προστατεύονται επειδή θεωρούνται είδος προς εξαφάνιση και προστατεύονται από την σύμβαση Ραμσάρ.

Οι νεροβούβαλοι ζουν και μεγαλώνουν σε φυσικές συνθήκες. Δεν μπορούν να ζήσουν σε αιχμαλωσία για αυτό και δεν σταβλίζονται αλλά είναι πάντα ελεύθερας βοσκής χωρίς να τους χορηγούνται ορμόνες, φάρμακα ή αντιβιοτικά. Θεωρούνται υδρόβια ζώα καθώς αγαπούν ιδιαίτερα το νερό και την λάσπη που τα προστατεύει από τα έντομα. Και όπως αποκαλύπτουν οι κτηνοτρόφοι που ασχολούνται με την εκτροφή των βούβαλων, αγαπούν πολύ τον άνθρωπο και δένονται μαζί του . Είναι ζώα υγιή, ανθεκτικά και ευπροσάρμοστα. Τα δε προϊόντα τους είναι ιδιαίτερης διατροφικής αξίας.

Το κρέας του βουβαλιού Είναι θρεπτικό, με χαμηλά ποσοστά χοληστερόλης και λίπους. Πιο αναλυτικά η θρεπτική του ανάλυση στον πίνακα που ακολουθεί.

Διατροφικά χαρακτηριστικά	Στα 100 γρ	%	Ημερήσια
βοδινού κρέατος (άπαχο μέρος)		πρόσληψη	
Θερμίδες	109 kcal		

Λίπος	1,84 g	3%
Κορεσμένα	0,69 g	3%
Πολυακόρεστα	0,19 g	
Μονοακόρεστα	0,72 g	
Χοληστερόλη	63 mg	21%
Νάτριο	54 mg	2%
Κάλιο	343 mg	
Υδατάνθρακες	0 g	
Πρωτεΐνη	21,62g	
Βιταμίνη Α		0%
Ασβέστιο		1%
Βιταμίνη C		0%
Σίδηρος		14%

Πηγή: USDA

Σε σύγκριση με τα κρέατα των υπόλοιπων ζώων φαίνεται να υπερέχει και πάλι:

	Πρωτεΐνες %	Λίπη %	Χοληστερόλη mg/100gr	Σίδηρος %	Θερμίδες mg/100gr
Βουβάλι	22- 26	1,3- 1,8	30- 40	2	130
Στρουθοκάμ.	22- 26	2	58- 68	0	97- 114
Βοδινό	18- 27	10- 28	60- 100	0,3- 1,6	260- 300
Κοτόπουλο	27- 32	3- 4	73- 86	0	140- 165
Αρνί γάλακτος	26	15	92	0	241
Γαλοπούλα	28	22	99	0	323

#### Το βουβαλίσιο γάλα

Το βουβαλίσιο γάλα καταναλώνεται ευρέως σε περιοχές όπως την Ινδία και το Πακιστάν, δεν είναι όμως διαδεδομένο στις Δυτικές χώρες. Συγκρίνοντας

το με το αγελαδινό γάλα διαπιστώνονται διαφορές οι κυριότερες από τις οποίες είναι οι εξής:

Θερμίδες: στα 100 γρ το βουβαλίσιο γάλα αποδίδει 100 θερμίδες ενώ το αγελαδινό 70 θερμίδες.

χοληστερόλη: το βουβαλίσιο γάλα περιέχει λιγότερη χοληστερόλη από το αγελαδινό. Στα 100 γρ το βουβαλίσιο περιέχει 275 mg ενώ το αγελαδινό 330 mg.

Πρωτεΐνες: το βουβαλίσιο υπερέχει και εδώ ελαφρώς αφού φαίνεται να έχει παραπάνω πρωτεΐνες από το αγελαδινό (4g και 3g αντίστοιχα)

Βιταμίνες και ιχνοστοιχεία :

% Ημερήσια Πρόσληψη	Αγελαδινό γάλα (στα 100 γρ)	Βουβαλίσιο γάλα (στα 100 γρ)
Βιταμίνη Α	2%	4%
Ασβέστιο	11%	17%
Βιταμίνη C	0%	4%
Σίδηρος	0%	1%

*«Το βουβαλίσιο γάλα είναι μια ιδιαίτερα υγιεινή τροφή, που αποδεικνύεται ευεργετική για όσους πάσχουν από αλλεργίες, ψωρίαση, έκζεμα ή έχουν δυσανεξία στη λακτόζη. Βούλγαροι, μάλιστα, επιστήμονες είχαν διαπιστώσει ότι μετά το Τσέρνομπιλ το βουβαλίσιο γάλα παρουσίαζε τη μικρότερη συγκριτικά με άλλα είδη γάλακτος ραδιενεργή συγκέντρωση»* επισημαίνει η κ. Έλενα Κομνηνού, γεωπόνος - ζωτέχνης.

[http://news.kathimerini.gr/4dcgi/w\\_articles\\_ell\\_1\\_20/10/2012\\_499189](http://news.kathimerini.gr/4dcgi/w_articles_ell_1_20/10/2012_499189)

2. Το βουβαλίσιο γάλα έχει δεχτεί και διάκριση αφού ο κτηνοτρόφος Τρ. Γιαντσίδης από τις Σέρρες ο οποίος είναι και πρόεδρος του Συνεταιρισμού Βουβαλοτρόφων Ελλάδας, απέσπασε στον διαγωνισμό Arcadeli 2012 στην Ελβετία την ομώνυμη διάκριση για την υψηλή διατροφική αξία των εν λόγω



προϊόντων, τη διατήρηση της αυτόχθονης φυλής των ζώων και τη συνέχιση της πολιτιστικής παράδοσης.

#### Άλλα προϊόντα

Η καλύτερη μοσαρέλα φτιάχνεται από βουβαλίσιο γάλα, ενώ ιδιαίτερη γεύση δίνει στο ρυζόγαλο και το καζάν ντιπί. Αυτή την στιγμή μπορείτε να βρείτε τυρί φέτα, παγωτό και κρέμες όλες φτιαγμένες με βάση το βουβαλίσιο γάλα. Επιπλέον ιδιαίτερο έδεσμα είναι ο βουβαλίσιος καβουρμάς, ο παστουρμάς, τα βουβαλίσια λουκάνικα, το σουτζούκι και το βουβαλίσιο σαλάμι.

(Πηγές: [http://news.kathimerini.gr/4dcgi/\\_w\\_articles\\_ell\\_1\\_20/10/2012\\_499189](http://news.kathimerini.gr/4dcgi/_w_articles_ell_1_20/10/2012_499189)  
<http://www.greekwaterbuffalo.gr/vouvali/galaktoparagwgh.html>  
<http://www.ars.usda.gov/main/main.htm> )

3.Ένα ακόμα σπάνιο είδος, το οποίο συναντάται στην χώρα μας, είναι ο νεροβούβαλος. Πρόκειται για προστατευόμενο είδος και στις μέρες αριθμούνται σε όλη την Ελλάδα περί τα 2.500 ζώα, μεγαλύτερος αριθμός από αυτά (γύρω στα 1.800 ζώα) υπάρχει και ζει στο νομό Σερρών και πιο συγκεκριμένα στις περιοχές γύρω από την λίμνη Κέρνη .

Τα βουβάλια ανήκουν στο γένος bubalus, είδος bubalis, στην τάξη των θηλαστικών, αρτιοδάκτυλων της οικογενείας των βοοειδών. Ο πληθυσμός των βουβαλιών ανά τον κόσμο είναι 168.000.000 από τα οποία τα 161.000.000 ζουν στην Ασία, 3.717.000 στην Αφρική σχεδόν αποκλειστικά στην Αίγυπτο, 3.300.000 εκατομμύρια στην Νότιο Αμερική, 40.000 στην Αυστραλία και 500.000 στην Ευρώπη. Λέγεται πως έφτασαν στην περιοχή μας ως συνοδεία του Ξέρξη κατά τους περσικούς πολέμους, όταν ο στρατός επέλασε από τον ποταμό Στρυμόνα. Δυνατά ζώα και λιτοδίαιτα, χρησίμευαν στη μεταφορά πραμάτειας, αλλά παράλληλα προμήθευαν το στρατό με γάλα και κρέας.

Την δεκαετία του '50 υπήρχαν γύρω στα 75.000 ζώα, ενώ στις δεκαετίες '60-'70 είχε πέσει στα 70.000- 65.000 ζώα και μέχρι την δεκαετία '90 είχαν απομείνει μοναχά 600 στον αριθμό.

Το 1992 αναγνωριστήκαν ως σπάνιο είδος αγροτικών ζώων και ενταθήκαν σε προγράμματα για την διατήρηση της φυλής , από τότε ο αριθμός τους άρχισε να ανεβαίνει.

Στις μέρες δεν είναι λίγες οι οικογένειες που δραστηριοποιούνται γύρω από την εκτροφή τους, κυρίως για το κρέας τους και το γάλα , ενώ παλαιότερα τα χρησιμοποιούσαν και σαν ζώα έλξης.

Ο νεροβούβαλος ή βουβάλι είναι ζώο που ζει ελεύθερο σε περιοχές γύρω από νερό, όπου κατά την διάρκεια της ημέρας αρέσκεται να χώνεται μέσα στην λάσπη για την αντιμετώπιση της ζεστής αλλά και την αποφυγή των ενοχλητικών εντόμων. Ωστόσο το απόγευμα ξεπλένεται και μπορούμε να θαυμάσουμε την μαύρη και παχιά γούνα του. Είναι ζώα οικόσιτα ελευθέρως βοσκής ,ήσυχα, φιλικά έξυπνα και πίστα. Έχουν την συμπάθεια των βοσκών τους για την καλοσύνη τους αλλά και την εύκολη συνεργασία μιας και ξεχωρίζουν τους οίκους από την μυρωδιά και γνωρίζουν επίσης τις φωνές και τις εντολές των βοσκών τους.

Τους αρέσει η ανθρώπινη παρουσία και θα διαπιστώσουμε ότι γυρνάνε τα κεφάλια και κοιτάζουν με ενδιαφέρον τους τουρίστες της περιοχής ,ενώ πολλά από αυτά δεν χάνουν την ευκαιρία να πλησιάσουν ώστε να τους προσφερθεί ένα χάδι .

Το βάρος των θηλυκών κατά την ενηλικίωση φτάνει τα 800 κιλά ,ενώ των αρσενικών φτάνει τα 1.000 κιλά. Η κυοφορία διαρκεί 11 μήνες και ο δείκτης Πολυδημίας τους είναι ίσος με έναν. Στην παράγωγη κρέατος χρησιμοποιούνται κυρίως τα αρσενικά ζώα, ενώ τα θηλυκά χρησιμοποιούνται ως μάνες αλλά και για την παραγωγή γάλατος η οποία κρατάει 8 μήνες ανά έτος.

Η συμβίωση περισσότερων από ένα αρσενικά στο κοπάδι είναι δύσκολη διότι γίνονται τρομερά επιθετικά , σε αντίθετη περίπτωση θα πρέπει να διατηρούνται μόνο τους μακριά από το κοπάδι.

Από επιστημονικές έρευνες έχει αποδειχθεί ότι το κρέας του είναι πιο θρεπτικό απ' ότι το μοσχαρίσιο και με μικρότερο ποσοστό % λίπους. Το γάλα τους είναι ίσης θρεπτικής αξίας με το μητρικό και χρησιμοποιείται κυρίως στην ζαχαροπλαστική αλλά και για την παράγωγη γιαουρτιού και τυριού (συγκεκριμένα για την παραγωγή μοτσαρέλας , όπου η γειτονική Ιταλία κατέχει την πρώτη θέση στην παρασκευή της).

Η απόδοση τους σε παραγωγή γάλατος είναι περίπου 6-7 κιλά ανά ημέρα, το βουβαλίσιο γάλα έχει υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος περίπου 8% , ενώ το αγελαδινό μόλις 4% και το πρόβειο 6% . Εκτός αυτού έχει υψηλή περιεκτικότητα σε σίδηρο και πρωτεΐνες.

Ενδεικτικά στον παρακάτω πίνακα θα δείτε πόσο ξεχωρίζει για την θρεπτική του αξία έναντι άλλων , ενώ αναφέρεται ότι το κρέας του είναι πλούσια πηγή σιδήρου ,φωσφόρου και βιταμίνης Α.

Αξίζει να σημειωθεί ότι το κρέας τους είναι απόλυτα βιολογικό, λόγο της ελευθέρως βοσκής από όπου και παίρνουν τα φυσικά τους αντισώματα χωρίς να χρειάζονται επιπλέον φαρμακευτική υποστήριξη ή χρήση αντιβιοτικών.

Οι νεροβούβαλοι επιδοτούνται ως σπάνιο είδος με 365.00 € ανά κεφαλή ετησίως αλλά και επιπλέον με 70.00 € για τις θηλάζουσες θηλυκές, χωρίς την δυνατότητα όμως χρησιμοποίησης του γάλατος σε αυτήν την περίπτωση.

#### 4. Οι νεροβούβαλοι σε άλλα μέρη της γης...

Νεροβούβαλος ως... ποταμίσιο μεταφορικό με απίθανο επιβάτη



Στον ποταμό Ravi στο Πακιστάν τα βουβάλια, πιο συγκεκριμένα οι νεροβούβαλοι, που δροσίζονται μέσα στο νερό είναι μια συνηθισμένη εικόνα για τους κατοίκους της περιοχής. Τόσο πολύ, μάλιστα, που δεν είναι καθόλου παράξενο μικροί και μεγάλοι να βουτούν στο νερό, κάνοντας το μπάνιο τους μαζί με τα μεγαλόσωμα τετράποδα. Τα βουβάλια, ως γνωστόν, προτιμούν να ζουν σε μέρη που έχουν πολλά νερά ή σε βάλτους, καθώς θεωρούνται από τους καλύτερους κολυμβητές ανάμεσα στα άλλα ζώα της ξηράς. Αυτό σκέφτηκε, μάλλον, ο σκύλος που βλέπετε και αποφάσισε να κάνει κι αυτός μια βόλτα στο ποτάμι, να δροσιστεί λιγάκι, έστω και... αφ' υψηλού! Ανέβηκε, λοιπόν, στη ράχη ενός βουβαλιού και πήρε... τη βόλτα του ατάραχος! Η εικόνα απαθανατίστηκε από τον Mohsin Raza, φωτογράφο του Reuters, κάνοντας το γύρο του Διαδικτύου, με αποτέλεσμα αυτή η φαινή ιδέα του σκύλου να χρησιμοποιήσει το βουβάλι ως... ποταμίσιο μεταφορικό μέσο να κλέψει τάχιστα τις εντυπώσεις.

## Τριάντα εννιά καφενεΐα και ένα κουρείο

Η πολύτιμη σχέση με τον παππού μου μου άνοιξε τον δρόμο μιας ιδιαίτερης αγάπης για τα καφενεΐα. Το χωριό μου τότε είχε πολλά και ωραία καφενεΐα.

«Άντε να πάμε στον καφενέ» έλεγε ο παππούς και μου έκλεινε πονηρά το μάτι.

Συχνά με έπαιρνε μαζί του και μου έδινε τα λουκούμια όταν κέρδιζε τους φίλους του στην πρέφα. «Πάμε στον λουκουμέ» έλεγα εγώ από μέσα μου και γελούσα και χαιρόμουνα με το αστείο μου, σαν την παροιμία που λέει «Γιάννης κερνά, Γιάννης πίνει». Για μένα λοιπόν τα καφενεΐα του χωριού μου ήταν μεγάλα λουκούμια με παράθυρα που είχαν θέα προς τη θάλασσα και ωραία μαρμάρινα τραπέζια. Άλλα καφενεΐα είχαν χρώμα και γεύση τριαντάφυλλου, άλλα πράσινης μέντας και άλλα ήταν κεχριμπαρένια και μοσχοβολούσαν μέλι και κερί. Όμως όλα τα λουκούμια-καφενεΐα μύριζαν στο βάθος τους καφέ και ούζο και γαρίδες με ντομάτα.

Στον Μόλυβο δεν έχει πια ούτε ένα καφενεΐο. Όταν τα βράδια του καλοκαιριού μαζεύουν την τουριστικήπραμάτεια και κλείνει η αγορά, βγαίνω απ' το παραθυράκι του μυαλού μου και φέρνω έναν χειμώνα όλο γούστο.

Η μάνα μου μόλις σιδέρωσε τις πετσέτες του μαγαζιού μας κι εγώ τις παίρνω ζεστές ζεστές και τις πηγαίνω στο κουρείο του πατέρα μου.

Τα χέρια του μυρίζουν κολόνια, τα μάτια του στολίζουν την αγορά. Το κουρείο μας καθαρό, μυρωδάτο, αρχοντικό, με τα παλιά καρυδένια έπιπλα και τους μεγάλους καθρέφτες. Μέσα τους βλέπω το λιμάνι, τις τράτες, το ηλιοβασίλεμα.

Τότε με κατακλύζει μια μυρωδιά από κολόνια, καφέ και αθερίνα τηγανητή. Τα κουκουλώνει όλα γλυκά, αθόρυβα.

Μέσα στη νύχτα και στη μυρωδιά ξεφυτρώνουν και πάλι τα λουκούμια-καφενεΐα μου. Καθαρίζω την άχνη τους και αναγνωρίζω τα μαρμάρινα τραπέζια, τα ποτηράκια του ούζου, τα μικρά

κανονάκια του κονιάκ, τα πιατέλια με τους μεζέδες και τα ψωμάκια αντίδωρα.

Ακούω τους χτύπους των χεριών στο χαρτοπαίγνιο, τις ζαριές και τις μουσικές παρηγοριές απ' το τζουκμπόξ...

Εξαίρεση οι Κυριακές με τις γυναίκες, περιποιημένες, αρωματισμένες, με κόκκινα κραγιόν και άσπρα κολιεδάκια, σε οικογενειακές εξόδους, υποβρύχιες γλυκές κοινωνίες βανίλιας μέσα στα λουκούμια-καφενεία μου.

Γλείφω την άχνη απ' τα χείλη μου. Σκουπίζω και τα υπολείμματα που έπεσαν στο γαλάζιο φουστανάκι μου. Τα φώτα στους δρόμους χαμηλώνουν. Δώδεκα, μεσάνυχτα. Πρέπει να γυρίσω στο σπίτι. Είναι αργά.

Παίρνω βιαστικά άχνη από το χάρτινο κουτί των λουκουμιών, ρίχνω μπόλικη στα τζάμια, στις πόρτες, στα παράθυρα, στα κεραμίδια, στους πέτρινους τοίχους, να τα κρύψω, να τα κρύψω τα λουκούμια-

καφενεία μου. Να μην τα δει κανείς. Κανείς να μη μου τα πάρει.

