ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΣΕΛΙΔΕΣ

ΤΙ ΤΡΩΝΕ ΚΑΙ ΤΙ ΔΕΝ ΤΡΩΝΕ ΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ

Ἡ χορτοφαγία στὴν Παλκιὰ Ἑλλάδα. Οἱ Μακεδόνες καὶ ἡ πιπεριές. Πιπερούδια καὶ πράσα. Κάθε τόπος καὶ τὸ φαγί του. Τί τρῶνε οἱ τσοπάνηδες καὶ τί οἱ ψαράδες. Ἡ περίφημη «Κακαβιά». Πρασάδες καὶ σκοταράδες. Τὰ χέλια τῆς λίμνης τῶν Ἰωαννίνων. Λαδοφαγία, κρασοφαγία, γυλακτοφαγία κ.τ.λ. κ.τ.λ.

— Βρὲ ἀδερφέ, πρόβατα εἶσαστε σεῖς οἱ Παλαιοελλαδῖτες καὶ τρῶτε ἀγριόχορτα ;

Αὐτὴ τὴν φρᾶση τὴν ἔχω ἀκούσει κάμποσες φορὲς καὶ στὴν Ἤπειρο καὶ στὴ Μακεδονία καὶ στὴ Θράκη. Ὁ κόσμος αὐτοῦ ἀπάνω ἀπορεῖ μὲ τὸ στομάχι τῶν παλαιοελλαδιτῶν. Ἀκοῦς ἐκεῖ νὰ τρῶνε ἀγριόχορτα !...

Ἂν τοὺς εἰπῆς τώρα ὅτι ὄχι μόνο τρώγονται πολὺ τὰ ἄγρια χόρτα στὴν παλιὰ Ἑλλάδα ἀλλὰ εἶνε καὶ πανάκριβη τροφή, θὰ σὲ κυτταξουνε μὲ δυσπιστία. Θὰ νομίσουν ὅτι ἢ σὺ τοὺς κοροϊδεύεις ἢ οἱ παλαιοελλαδῖται δὲν εἶνε ἀπολύτως στὰ καλά των.

Ἡ ἀπέχθεια ὅμως πρὸς τὰ ἄγρια χόρτα παρατηρεῖτο καὶ εἰς τοὺς ἕλληνας τῆς Μικρᾶς Ἀσίας καὶ εἰς τοὺς Τούρκους. Σὲ πολὺ λίγες περιφέρειες τὰ ἔρωγαν. Γενικῶς στὰ μέρη στὰ ὁποῖα ὁ κόσμος τρωγει πολὺ κρέας ἢ πολλὰ ψάρια, τὸ ἄγριο χόρτο ἀποτελεῖ ἐλάχιστα ἀγαπητὸ φαγητό. Κρεοφάγοι ὅμως πολὺ εἶνε καὶ οἱ Ἠπειρῶτες καὶ οἱ Μακεδόνες καὶ οἱ Θρᾶκες.

Ἐκεῖνο ποὺ εἰς τὴν Μακεδονία« ἀποτελεῖ, ὡς χορταρικό, ἐξαιρετικὸ φαγητό, εἶνε ἡ πιπεριά. Τὸ *«πιπεροῦδι»*, ὅπως συνήθως ἀπὸ τοὺς Μακεδόνας λέγεται.

Οἱ Μακεδόνες εἶνε ἀδύνατο νὰ ζήσουν χωρὶς πιπεριά, καὶ ἔχουν ἐφεύρει χίλιους τρόπους νὰ τὴν μαγειρεύουν. Μὲ τὸ κρέας, παραγεμιστὲς μὲ τὸ ρύζι, γιαχνί, τηγανιτές, νερόβραστες, ψητές, τουρσί. Μόνο σοῦπα, νομίζω,ὅτι δὲν τὶς κάνουν.

— Τὰ «πιπεροῦδια» εἶνε γιὰ μᾶς, μοῦ ἔλεγεν ἕνας κάτοικος τῆς Φλωρίνης, ὅτι γιὰ σᾶς κεῖ κάτω ἡ ἐλληνές. Ἐμεῖς ἀντὶ ἐλιὰ ἔχουμε τὴν πιπεριά. Δὲν μπορεῖ νὰ μᾶς λείψη ἀπὸ τὸ τραπέζι.

Ἡ ἀγάπη πρὸς τὴν πιπεριὰ παρατηρεῖται ἐκτὸς ἀπὸ τὴν Παλαιὰ Ἑλλάδα, σὲ ὅλη τὴ Βαλκανικὴ καὶ στὴν Τουρκία. Οἱ Βαλκανικοὶ λαοὶ εἶνε πιπεροφάγοι. Πολλοὶ τὸν πρωϊνὸ καφὲ τους τὸν συνοδεύουν μὲ πιπεριές, ὅπως κάθε ἄλλος θὰ ἔτρωγε μαζὺ λίγο τυρί.

Στὰ παζάρια τῆς Μακεδονίας δύο εἴδη κυρίως θὰ ἰδῆτε σὲ ἀφθονία. Τὶς πιπεριὲς καὶ τὰ πράσα. Ὁ κόσμος κάνει τεράστιες προμηθειες καὶ ἀπὸ τὸ ἕνα χορταρικὸ καὶ ἀπὸ τὸ ἄλλο, γιὰ νὰ τὰ ἔχη τὴν ἐποχὴ ποὺ δὲν ὑπάρχουν φρέσκα πράσα ἢ φρέσκες πιπεριές. Τὰ πράσα τὰ ἀγοράζουν κατὰ φορτώματα καὶ τὰ ξαναφυτεύουν κατὰ δέματα στὴν αὐλὴ γιὰ νὰ διατηροῦνται φρέσκα. Τὸ φύτευμα αὐτὸ λέγεται συνήθως *«παράχωμα»*. Τὶς πιπεριὲς τὶς περνοῦν σὲ κλωστὲς ἁρμαθιες καὶ τὶς στεγνώνουν στὸν ἥλιο. Κάθε οἰκογένεια στὴ Μακεδονία εἶνε ὑποχρεωμένη νὰ κάνη παρακαταθήκη 50 – 100 ὀκάδες πιπεριὲς καὶ δυὸ-τρία φορτώματα πράσα !...

Τὸ πράσο τρώγεται καὶ σὲ πολλὰ μέρη τῆς Παλαιᾶς Ἑλλάδος, ὅπως στὴ Θεσσαλία, στὴ Ζάκυνθο, στὸ Ἄργος. Εἶνε γνωστὸ ἄλλωστε ὅτι οἱ Ἀργεῖοι λέγονται «πρασάδες», λόγῳ τῆς προσοφαγίας των. Στὴν Παλαιὰν Ἑλλάδα ἔχουμε κυρίως ἀπίστευτη κατανάλωση ἐλιῶν. Κάθε σπίτι στὰ μέρη ποὺ καλλιεργεῖται ἡ ἐλιὰ φυλάει κάθε χρόνο 50 – 150 ὀκάδας ἐλιές.Ἡ ἐλιὲς καὶ τὰ κρεμύδια ἀποτελοῦν τὴν βάσι τῆς τροφῆς πολλῶν πτωχῶν χωρικῶν τῆς Παλαιᾶς Ἑλλάδος, ὅπως ἀποτελοῦν στὴν Νέα Ἑλλάδα τὴν βάσι τῆς τροφῆς τὰ πράσα καὶ ἡ πιπεριές.

Ἔρευνα συστηματικὴ γιὰ τὸ εἶδος τῆς τροφῆς ποὺ χρησιμοποιεῖ κάθε μέρος τῆς Ἑλλάδος, δὲν ἔχει γίνει ἕως τώρα. Σποραδικῶς μόνο ἔχουν γραφῆ ἐλάχιστα πράγματα ἐδῶ κι' ἐκεῖ. Καὶ ὅμως περισσότερο καὶ ἀπὸ τὰ τραγούδια καὶ ἀπὸ τὰ παραμύθια καὶ ἀπὸ τὶς παροιμίες, ἔπρεπε νὰ ἐνδιαφερθῆ ἡ λαογραφικὴ ἔρευνα γιὰ τὴν τροφή.

***

Στὴν Ἑλλάδα, ὅπως καὶ σὲ ὅλα τὰ ἄλλα μέρη τῆς Εὐρώπης, ἔχουμε τόπους ποὺ οἱ κάτοικοι εἶνε κυρίως κρεοφάγοι, ἄλλους ποὺ εἶνε χορτοφάγοι, ἄλλους ποὺ εἶνε ψαροφάγοι. Κάθε τόπος ὅμως ἔχει καὶ τὴν ἰδιαιτέρα του προτίμησι, ἢ τὸ ἰδιαίτερο εἶδος φαγητοῦ.

Στὴν Κέρκυρα, ἐπὶ παραδείγματι, ὑπάρχει τριῶν εἰδῶν μαγειρική. Ἡ Κερκυραϊκὴ ποὺ πρέπει νὰ θεωρηθῆ Ἰταλική, ἡ Ἠπειρωτικὴ καὶ ἡ Παλαιοελλαδίτικη. Οἱ Κερκυραῖοι προτιμοῦν τὴν Κερκυραϊκὴ κουζίνα. Οἱ δημόσιοι ὑπάλληλοι τὴν Παλαιοελλαδίτικη. Οἱ Ἠπειρῶτες, ποὺ ἀποτελοῦν μέγα μέρος τοῦ πληθυσμοῦ τῆς νήσου, τὴν Γιαννιωτικη. Στοὺς τελευταίους ἀρέσουν τὰ ψητὰ κρέατα καὶ τὰ κοκορέτσια. Σ' αὐτὸ μοιάζουν πολὺ μὲ τοὺς κατοίκους τῶν Ἰωαννίνων ποὺ τοὺς ἔχουν δώσει τὸ παρατσοῦκλι «Σκοταρᾶς».

Στὴν Ἤπειρο τρώγουν πολὺ κρέας καὶ ἀποφεύγουν συνήθως τὶς σαλάτες. Κυριαρχεῖ ἐκεῖ τὸ ψητὸ κρέας στὴ σοῦβλα ἢ στὴ γάστρα, κρέας ἀρνιοῦ ἢ κατσίκας. Βωδινὸ κρέας ἐλάχιστο τρώγουν οἱ Ἠπειρῶτες καὶ σχεδὸν ὁλόλου οἱ τσοπάνηδες τῆς Ἠπείρου. Ἀπέχθειαν ὅμως πρὸς τὸ βωδινὸ κρέας τρέφουν καὶ ὅλοι οἱ ποιμένες τῆς Ἑλλάδος γενικῶς. Ὑπάρχουν γέροι τσοπάνηδες καὶ γυναῖκες ποιμένων ποὺ ποτὲ δὲν ἠθέλησαν νὰ δοκιμάσουν τὶ γεῦσι ἔχει τὸ κρέας τοῦ βωδιοῦ.

Στὴν Κρήτη ἡ ἀποστροφὴ τῶν ποιμένων πρὸς τὸ κρέας τοῦ βωδιοῦ εἶνε πολὺ μεγάλη. Παλαιότερα ὅμως καὶ ἡ ἄλλες τάξεις δὲν ἔτρωγαν διόλου βωδινό.

Μεταξὺ κρέατος προβάτου καὶ γιδιοῦ, ὁ Κρητικὸς τῶν ὀρεινῶν μερῶν, προτιμᾶ τὸ γίδινο, καὶ ἰδίως τὸ κρέας τοῦ τράγου. Στὴν Θεσσαλία καὶ στὴ Μακεδονία ἀντιθέτως οἱ ποιμένες, ποὺ εἶνε κυρίως προβατοτρόφοι, δὲν θέλουν νὰ ἰδοῦν τὸ κρέας τοῦ τράγου στὰ μάτια τους.

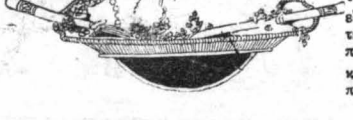
Τὰ τελευταῖα χρόνια, οἱ κάτοικοι τῶν μερῶν ποὺ δὲν εἶχαν σὲ πολλὴν ἐκτίμησι τὸ βωδινὸ κρέας, ἀπέφευγαν ἐντελῶς νὰ φᾶνε τὸ κεφάλι τοῦ βωδιοῦ. Καὶ τώρα ἀκόμη σὲ πολλὰ χωριά, τὸ βωδινὸ κεφάλι δύσκολα βρίσκει ἀγοραστάς. Ὅσον ἀφορᾶ τὸν τρόπο τοῦ μαγειρεύματος τοῦ κράτος, εἰς τὴν Νέαν Ἑλλάδα γενικῶς ἀκολουθοῦν τὸ Τουρκικὸ σύστημα. Κόβουν τὸ κρέας σὲ πολὺ μικρὰ κομμάτια, πρᾶγμα ποὺ δεν τὸ ἀνέχεται ἡ Εὐρωπαϊκὴ κουζίνα.

***

Ἂς ἔρθουμε τώρα καὶ στὰ ψάρια. Καὶ αὐτοῦ παρατηροῦνται διάφορα ἐνδιαφέροντα πράγματα.

Οἱ κάτοικοι τῶν μὴ παραλίων μερῶν, ποὺ ξέρουν μόνο τὰ ψάρια τῶν λιμνῶν καὶ ποταμῶν, θεωροῦν τὰ θαλασσινὰ ψάρια ἄνοστα, πολλοὶ δὲν τὰ τρώγουν διόλου διότι τοὺς φαίνονται ὅτι ἔχουν μιὰν ἄσχημη μυρουδιά. Οἱ κάτοικοι τῶν παραθαλασσίων μερῶν πάλι, μὲ πολλὴ δυσκολία θὰ φᾶνε ψάρι τοῦ γλυκοῦ νεροῦ.

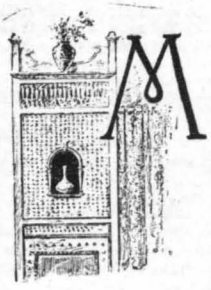
Ἀπὸ τὰ ψάρια τῶν γλυκῶν ἑλληνικῶν νερῶν, φημισμένα εἶνε τὰ ψάρια τῆς Δοϊράνης καὶ τὰ χέλια τῆς λίμνης τῶν Ἰωαννίνων. Οἱ ψαράδες τῆς λίμνης τῶν Ἰωαννίνων ποὺ κάθονται στὸ νησί, τὸ εἰς τὸ μέσον τῆς λίμνης, ἔχουν ἕνα ἰδιαίτερο τρόπο νὰ μαγειρεύουν τὰ χέλια. Τὰ ψήνουν σὲ ἕνα κεραμίδι καὶ γίνονται νοστιμώτατα. Ἐπίσης παρασκευάζουν τὶς καραβιδες τῆς λίμνης μὲ σκορδαλιά, καὶ τὸ φαγητὸ αὐτὸ ἔχει ξετρελλάνει κάθε ξένο ποὺ τὸ ἐγεύτηκε. Οἱ κάτοικοι τοῦ νησιοῦ τῶν Ἰωαννίνων ζοῦν κυρίως τρώγοντες ψάρια καὶ δὲν ἐνδιαφέρονται διόλου ἂν ποτὲ δὲν ἰδοῦν τὸ κρέας στὰ μάτια τους.



Ἀκροεφάγοι ὅμως εἶνε ὅλοι σχεδὸν οἱ ἕλληνες ψαράδες. Οἱ ἕλληνες μάλιστα ψαράδες δὲν τρώγουν καὶ ὡρισμένα ψάρια ἢ τὰ τρώγουν ἐλάχιστα. Τὴν σμέρνα, τὸ σελάχι, τὸ σκυλόψαρο, δὲν τὰ καταδέχονται. Ἐπίσης δὲν τρέφουν ἰδιαίτερην ἀγάπη στὰ τηγανιτὰ ψάρια. Γι' αὐτοὺς τὸ ἰδεῶδες μαγείρευμα εἶνε ἡ λεγομένη κακαβιά. Τρεῖς-τέσσερες δηλαδὴ ὀκάδες ψάρια ποὺ θὰ ριχτοῦν στὸν τέντζερη καὶ θὰ βγάλουν ζουμὶ γιὰ 5-6 πιάτα σούπας. Τί σούπας ὅμως !

ΤΑ ΩΡΑΙΟΤΕΡΑ ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ ΤΗΣ Μ. ΩΛΝΟΥ

Ο ΤΡΙΧΑΡΟΣ ΚΑΙ Η ΧΡΥΣΟΜΑΛΛΟΥΣΑ



ΜΙΑ φορὰ κ' ἕναν καιρὸ ἦταν ἕνας βασιλιᾶς κ' εἶχε μιὰ πολὺ ὤμορφη κόρη. Ἡ βασιλοπούλα αὐτὴ εἶχε ὡραῖα ξανθὰ μαλλιὰ καὶ τὴν ἔλεγαν Χρυσομαλλοῦσα.

Κοντὰ στὸ βασίλειο τοῦ πατέρα τῆς Χρυσομαλλούσας ἦταν τὸ βασίλειο ἑνὸς ἄλλου βασιλιᾶ. Ὅταν ὁ βασιλιᾶς αὐτὸς ἄκουσε νὰ λένε τόσα καλὰ γιὰ τὴν ὤμορφη βασιλοπούλα, τὴν ἀγάπησε τρελλά, χωρὶς νὰ τὴν δῇ κ' ἔστειλε στὸν πατέρα της ἕναν ἀπεστολμένο του μὲ πλουσιώτατα δῶρα, ζητῶντας την γιὰ γυναίκα του.

Ἡ Χρυσομαλλοῦσα ὅμως δὲν ἤθελε ἀκόμα νὰ παντρευτῇ καὶ σὰν τόμαθε αὐτὸ ὁ γείτονάς της βασιλιᾶς ἔπεσε σὲ μαύρη ἀπελπισία.

Ἕνας ὡραιότατος νέος τότε, ποὺ τὸν ἔλεγαν Τρίχαρο γιὰ τὴν ὡμορφιά του, παρουσιάσθηκε μπροστὰ στὸ βασιλιᾶ καὶ τοῦ εἶπε :

— Βασιλιᾶ μου πολυχρονεμένε, ἔμαθα πὼς ἡ βασιλοπούλα ἡ Χρυσομαλλοῦσα ἀρνήθηκε νὰ σὲ δεχθῇ γι' ἄντρα της. Στεῖλε με ἐμένα, βασιλιᾶ μου, καὶ εἶμαι βέβαιος πὼς θὰ σοῦ τὴ φέρω !

Ὁ βασιλιᾶς τὸν ἐκύτταξε θυμωμένος.

— Νέε μου, τοῦ εἶπε, μπορεῖ νὰ εἶσαι ὡραῖος σὰν τὸν ἥλιο, μὰ θὰ σὲ μάθω νὰ μὴν κοροϊδεύῃς μὲ τὸ βασιλιᾶ τὸν ἀφέντη σου.

Καὶ διέταξε νὰ τὸν κλείσουν μέσα σὲ μιὰ ὑγρὴ φυλακὴ γιὰ νὰ πεθάνῃ ἀπὸ τὴν πεῖνα.

Ὁ φτωχὸς νέος ἔμεινε δυὸ μέρες μέσα στὴ σκοτεινὴ φυλακή. Τὴν τρίτη ὅμως μέρα τὸ πρωῒ ὁ βασιλιᾶς θυμήθηκε τὴν ἀφοσίωσι ποὺ τοῦ εἶχε δειξῃ πάντοτε τὸ παλληκάρι αὐτό. καὶ διέταξε νὰ τὸ ἀφήσουν ἐλεύθερο.

Τότε ὁ Τρίχαρος ξεκίνησε ἀμέσως γιὰ νὰ πάῃ νὰ βρῇ τὴ Χρυσομαλλοῦσα. Περπατῶντας ὁλημερὶς ἔφτασε σ'ἕνα λειβάδι καὶ κάθησε νὰ ξεκουρασῇ. Κοντὰ ἐκεῖ ἔτρεχε ἕνα ποταμάκι. Ἔξαφνα ἕνα ψάρι πετάχτηκε τόσο πολὺ ἔξω ἀπὸ τὰ νερά, ὥστε ἔπεσε πάνω στὰ χόρτα. Ὁ Τρίχαρος τὸ πῆρε τότε καὶ τὸ ἔρριξε πάλι στὸ νερὸ κ' ἐκεῖνο ἄρχισε πάλι νὰ κολυμπάῃ χαρούμενο.

Τὴν ἄλλη μέρα, ἐκεῖ ποὺ περπατοῦσε ὁ Τρίχαρος, εἶδε ἕνα γεράκι ποὺ κυνηγοῦσε ἕναν κόρακα. Χτύπησε τότε εὐθὺς μὲ τὸ τόξο του τὸ γεράκι καὶ ὁ κόρακας πέταξε ἀφήνοντας ἕνα χαρούμενο «κρᾶ» στὸν ἀέρα.

Πρὸς τὸ βράδυ ἔφτασε σ' ἕνα δάσος. Ἐκεῖ βρῆκε ἕναν κοῦκο πιασμένο σὲ μιὰ παγίδα, τὸν λυπήθηκε καὶ τὸν ἐλευτέρωσε...

— Τέλος ἔφτασε καὶ στὸ παλάτι τοῦ πατέρα τῆς Χρυσομαλλούσας καὶ τὸν παρουσίασαν ἀμέσως μπροστὰ της.

Ἐκείνη, ὅταν ἔμαθε τί ζητοῦσε, τοῦ εἶπε :

— Ὡραῖε Τρίχαρε, πρὶν ἀπὸ μερικὲς μέρες μοῦπεσε τὸ δαχτυλίδι μου μέσα στὸ ποτάμι. Τὸ δαχτυλίδι αὐτὸ μοῦ τὸ εἶχε δώσει ἡ μητέρα μου ἡ βασίλισσα πρωτοῦ πεθάνῃ. Ὡρκίστηκα λοιπὸν νὰ μὴν παντρευτῶ ἂν δὲν μοῦ φέρουν τὸ ἀγαπημένο μου δαχτυλίδι.

Ὁ νέος ἐχαιρέτησε τὴ βασιλοπούλα λυπημένος καὶ πῆγε στὸ δωμάτιο ποὺ τοῦ εἶχαν τοιμάσῃ στὸ παλάτι. Τὸ πρωῒ μιὰ φωνὴ τὸν ἐξύπνησε :

— Τρίχαρε ! Τρίχαρε ! .

Ὁ νέος σηκώθηκε καὶ κύτταξε ἔξω ἀλλὰ δὲν ἔβλεπε κανέναν. Ἔπειτα ὅμως ξανάκουσε τὴ φωνή. Τότε βγῆκε ἔξω κι' ἀκολουθῶντας τὴ φωνὴ ποὺ ἀκούγοταν πάντα μπρός του, ἔφτασε στὸ ποτάμι. Ἐκεῖ εἶδε νὰ βγαίνῃ ἀπ' τὰ νερὰ ἕνα ψάρι μὲ τὸ δαχτυλίδι τῆς βασιλοπούλας στὸ στόμα. Ἦταν τὸ ψάρι ποὺχε ξαναρίξει στὸ νερὸ πρὶν ἀπὸ λίγες μέρες. Τὸ ψαράκι αὐτὸ πήδησε στὰ πόδια του, ὁ Τρίχαρος πῆρε τὸ δαχτυλίδι καὶ ξαναπέταξε τὸ ψάρι μέσα στὸ νερό.

Μιὰ καὶ δυό, ἔτρεξε τότε στὴ Χρυσομαλλοῦσα.

Ἐκείνη ἐπῆρε τὸ δαχτυλίδι,τὸν κύτταξε θλιβερὰ καὶ τοῦπε:

— Καλὲ Τρίχαρε, δὲν μπορῶ νὰ δεχτῶ τὴν πρόταση τοῦ ἀφέντη σου ἂν δὲν μὲ σώσῃς πρῶτα ἀπὸ τὴν ὀργὴ ἑνὸς κακοῦ γίγαντα ποὺ μὲ θέλει γιὰ γυναίκα του. Μονάχα ἅμα μοῦ φέρῃς τὸ κεφάλι του θὰ σοῦ πῶ τὸ ναί !

— Βασιλοπούλα μου, εἶπε ἐκεῖνος, θὰ πάω νὰ παλέψω μὲ τὸ γίγαντα. Θὰ μὲ νικήσῃ βέβαια, ἀλλὰ θὰ πεθάνω γιὰ χάρη τοῦ βασιλιᾶ μου, γιὰ νὰ ἰδῆς πόσο τὸν ἀγαπῶ, πόσο καλὸς εἶνε καὶ πόσο ταιριάζει γιὰ ἄντρας σου.

Ὁ Τρίχαρος ξεκίνησε γιὰ νὰ συναντήσῃ τὸ γίγαντα. Ὕστερ' ἀπὸ λίγο εἶδε ὅτι ὁ δρόμος ἦταν γεμάτος ἀπὸ κόκκαλα τῶν ἀνθρώπων ποὺ εἶχε σκοτώσῃ ὁ θηριώδης αὐτὸς ἄνθρωπος. Ὁ γίγαντας ἦταν ξαπλωμένος σὲ μιὰ σκιά. Ὅταν εἶδε τὸ νέο ποὺ προχωροῦσε μὲ τὸ σπαθὶ στὸ χέρι,ἔγινε κατακόκκινος ἀπ'τὸ θυμό του κι'ἄρπαξε μιὰ πέτρα γιὰ νὰ τὴν πετάξῃ ἐπάνω του.Ἡ πέτρα ἦταν τεράστια καὶ θὰ τὸν ἐτσάκιζε τὸν καϋμένο τὸν Τρίχαρο, ἂν ἐκείνη τὴ στιγμὴ δὲν ὁρμοῦσε πάνω στὸ γίγαντα ἕνας κόρακας καὶ δὲν τοῦδινε δυὸ γερὲς μυτιὲς στὰ μάτια. Ὁ γίγαντας ἔχασε τὸ φῶς του, ἄφθονο αἷμα πλημμύρισε τὸ πρόσωπό του. Ὁ νέος ἔτρεξε τότε καὶ τοῦ ἔκοψε μὲ τὸ σπαθὶ του τὸ κεφάλι καὶ τὸ πῆγε στὴ βασιλοπούλα.

Ἡ Χρυσομαλλοῦσα τὸν κύτταξε καὶ πάλι θλιβερά.

— Ἄχ ! Τρίχαρέ μου, τοῦ εἶπε. Δὲν μπορῶ νὰ βγῶ ἔξω ἀπὸ τὰ σύνορα τοῦ βασιλείου τοῦ πατέρα μου, ἂν δὲν πιῶ ἀπὸ τὸ μαῦρο νερὸ τῆς Μαύρης Βρύσης. Ἂν βγῶ χωρὶς νὰ πιῶ ἀπ' αὐτὸ τὸ νερό, θὰ πεθάνω. Εἶνε μιὰ κατάρα ποὺ ἔδωσε στὴ μητέρα μου μιὰ κακὴ μάγισσα, ὅταν μὲ εἶχε ἀκόμη στὴν κοιλιά της !

Ὁ νέος ἄκουσε τὰ λόγια τῆς βασιλοπούλας χωρὶς νὰ τὰ χάσῃ καὶ ξεκίνησε ἀμέσως γιὰ νὰ βρῇ τὴ Μαύρη Βρύση.

— Ὕστερα ἀπὸ δρόμο καὶ δρόμο ποῦλαμε, ἔφτασε σ' ἕνα βουνό. ξεπέζεψε καὶ ἄφησε τὸ ἄλογό του νὰ βοσκήσῃ. Τοῦχαν πῆ πὼς ἡ σπηλιὰ μέσα στὴν ὁποία ἡ Μαύρη Βρύση ἔβγαζε τὸ μαγικὸ της νερό, δὲν ἦταν μακρυὰ ἀπ' ἐκεῖ. Ἄρχισε λοιπὸν νὰ ἐξετάζῃ ἐκεῖ γύρω, καὶ σὲ λίγο εἶδε ἕνα βράχο κατάμαυρο. Ὁ βράχος αὐτὸς εἶχε μιὰ μεγάλη τρύπα ἀπ' τὴν ὁποία ἔβγαινε πυκνὸς καὶ μαῦρος καπνός. Στὴν τρύπα αὐτὴ φύλαγε τὸ μαῦρο νερὸ ἕνας φρικτὸς δράκοντας.

Τὴ στιγμὴ ὅμως ἐκείνη ἄκουσε μιὰ φωνὴ νὰ τὸν φωνάζῃ μὲ τὸ ὄνομά του. Ἐγύρισε τότε καὶ εἶδε πάνω σ' ἕνα δέντρο τὸν κοῦκο ποὺ εἶχε σώσῃ ἀπὸ τὴν παγίδα. Ὁ κοῦκος ἐπῆρε πάνω στὰ φτερά του τὸ μπουκάλι, ἐμπῆκε μέσα στὴ μαύρη σπηλιὰ καὶ σὲ λίγο ξαναγύρισε μὲ τὸ μπουκάλι γεμάτο.

Ὁ νέος καβάλλησε ἀμέσως στ' ἄλογό του κ' ἐγύρισε στὸ παλάτι τῆς βασιλοπούλας. Ἐκείνη χάρηκε πολὺ ποὺ τὸν εἶδε καὶ διέταξε νὰ γίνουν ἑτοιμασίες καὶ τὴν ἄλλη μέρα ξεκίνησε μαζύ του γιὰ τὴ χώρα τοῦ βασιλιᾶ ποὺ τὴν ἀγαποῦσε.

Ἔκαναν πολλὲς μέρες στὸ δρόμο. Στὴ δεύτερη μέρα, ἐκεῖ ποὺ κάθησαν νὰ ξεκουραστοῦν, ἡ βασιλοπούλα ἐκύτταξε στὰ μάτια τὸν νέο καὶ τοῦ εἶπε :

— Θὰ μποροῦσα νὰ σὲ κάμω βασιλιᾶ,ἂν ἤθελες,ὡραῖε μου Τρίχαρε!

Ἐκεῖνος ὅμως τῆς ἀποκρίθηκε :

— Βασιλοπούλα μου, μὴ μοῦ τὸ ξαναπῆς αὐτό. Ἐγὼ ἀγαπῶ τὸν ἀφέντη μου. Καὶ θὰ ζήσῃς πιὸ εὐτυχισμένη κοντά του !

Ξανάρχισαν τὸ ταξεῖδι τους κ' ἔφτασαν τέλος στὸ παλάτι τοῦ βασιλιᾶ. Σὲ λίγες μέρες ἔγιναν οἱ γάμοι μὲ μεγάλη μεγαλοπρέπεια. Ὕστερα ὅμως ἀπ' τοὺς γάμους ὁ Τρίχαρος ἔφυγε κρυφὰ ἀπ' τὸ βασίλειο τοῦ ἀφέντη του. Ποῦ πῆγε, ποτὲ κανένας δὲν ἔμαθε. Οὔτε γιατὶ ἔφυγε ἤξερε κανείς, ἐκτὸς ἀπ' τὴ Χρυσομαλλοῦσα ποῦχε καταλάβει πὼς ὁ νέος ἦταν ἐρωτευμένος μαζύ της καὶ μίσεψε γιὰ νὰ μὴν καταστρέψῃ τὴν εὐτυχία τοῦ ἀφέντη του...

Μ. ΩΛΝΟΥ

Ἀξίας νὰ τὴν γευθοῦν καὶ Θεοί. Αὐτὴ εἶνε ἡ κακαβιὰ τῶν ψαράδων μας ποὺ δὲν κουράζονται νὰ τὴν τρῶνε καθημεριν̃ῶς.

Καὶ οἱ ψαράδες ἀδιαφοροῦν ἐπίσης γιὰ τὰ ἄγρια χόρτα καὶ δὲν ἐνδιαφέρονται γενικῶς γιὰ τὰ λαχανικά. Μποροῦν νὰ τρέφωνται πάντα μόνο μὲ ψάρια καὶ νὰ μὴ ζητήσουν οὔτε κρέας, οὔτε χορταρικά. Εἶνε οἱ μόνοι ποὺ δὲν βαρυοῦνται τὸ ψάρι. Στὸ ζήτημα αὐτὸ τῆς μονοτονίας τῆς τροφῆς μοιάζουν μὲ τοὺς τσοπάνηδες ποὺ τρέφονται συνεχῶς μὲ γάλα καὶ τουλουμίσιο τυρί, χωρὶς νὰ εἰποῦν μιὰ στιγμὴ ὅτι τὸ ἐβαρέθηκαν.

Οἱ ἕλληνες τέλος τρώγουν κυρίως τὸ φαγητὸ ποὺ βγάζει σὲ ἀφθονίαν ὁ τόπος των.

Οἱ κάτοικοι τῶν μερῶν ποὺ εἶνε ἄφθονο τὸ λάδι π. χ. ὅπως ἡ Μάνη, ἡ Κρήτη, ἡ Κέρκυρα, ἡ Μυτιλήνη, μαγειρεύουν καὶ τὸ κρέας ἀκόμα μὲ λάδι.Ὁ Μανιάτης πρέπει νὰ βουτήξῃ τὸ ψωμί του στὸ λάδι γιὰ νὰ αἰσθανθῇ πὼς ἔφαγε.Στὰ μέρη ποὺ εἶνε ἄφθονα τὰ ἀμπέλια, ὁ κόσμος ἔχει βάσι τῆς τροφῆς του τὸ κρασί. Ψωμὶ καὶ κρασὶ ἀποτελεῖ γιὰ τὸν Μαραθωνίτη, τὸν Μαρκοπουλιώτη, τὸν Κορωπιώτη, ἰδεώδη τροφή ! Καὶ τὰ μικρὰ παιδιὰ ποὺ πηγαίνουν σχολεῖο, ἀντὶ γιὰ γάλα, γιὰ καφὲ ἢ γιὰ τσάϊ, θὰ πιοῦν τὸ πρωῒ μιὰ κοῦπα κρασὶ—συνήθως ζεστὸ—στὸ ὁποῖον βουτοῦν ἄφθονο ψωμί.

Ὁ Ἀθήναιος ἔγραψε τοὺς «*Δειπνοσοφιστὰς*» ἕνα ὀγκωδέστατο βιβλίο, γιὰ νὰ μᾶς περιγράψῃ τί φαγητὰ ἔτρωγαν οἱ σύγχρονοί του Λατῖνοι καὶ Ἕλληνες, καὶ πῶς τὰ ἔτρωγαν. Δὲν θὰ βρεθῇ τάχα κανένας σύγχρονος ἕλλην νὰ μᾶς πῇ τί τρῶμε στὴν Ἑλλάδα καὶ πῶς τρώγομε ;...

Κ. ΦΑΛΤΑ'Ι'ΤΣ