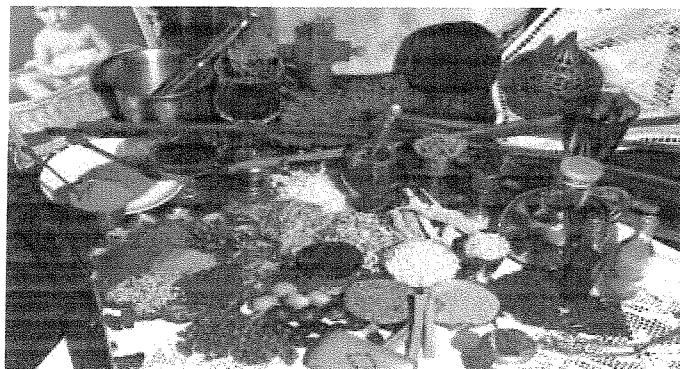


2ο Γενικό Λύκειο Κομοτηνής

Σχολικό Έτος: 2012-2013
Τάξη: Α1

Ανθρώπων γεύσεις Η πολίτικη κουζίνα στον ελλαδικό χώρο



Οι μαθητές

- Αγκήρ Χασάν Γκιζέμ
- Καραδημούλα Ευγενία
- Κολτούκης Θρασύβουλος
- Μαυρουδής Παναγιώτης
- Μενή Χρυσούλα

ΠΕΡΙΧΟΜΕΝΑ (χωρίς 6ελίδα)

σελίδες

- 1:εξώφυλλο
- 2:περιεχόμενα και περίληψη-ευχαριστίες
- 3.εισαγωγή, μεθοδολογία και συμπεράσματα: ιστορία της Κωνσταντινούπολης
- 4:ιστορία της πολίτικης κουζίνας και υλικά που χρησιμοποιούνται σε αυτή
- 5-7:συνταγές της πολίτικης κουζίνας
- 7:πως διασώθηκε η πολίτικη κουζίνα
- 8:κριτική τοποθεσία: οι αδυναμίες της έρευνας, προτάσεις για περαιτέρο έρευνα και βιβλιογραφία

ΠΕΡΙΛΗΨΗ-ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η ακόλουθη εργασία έχει θέμα "Ανθρώπων γεύσεις -Η πολίτικη κουζίνα στον ελλαδικό χώρο" και γράφτηκε με σκοπό την συγκέντρωση των πληροφοριών που βρέθηκαν προκειμένου να απαντήσουμε στο θέμα αυτό. Περιλαμβάνει πληροφορίες για την Κωνσταντινούπολη αλλά και για την ιστορία της Πολίτικης κουζίνας. Ακόμη υπάρχουν συνταγές και υλικά της κουζίνας αυτής αλλά και ο τρόπος με τον οποίο διασώθηκε η κουζίνα μετά από τόσα χρόνια. Επίσης περιέχονται οι πηγές που χρησιμοποιήθηκαν για την εύρεση πληροφοριών αλλά και οι δυσκολίες που τυχών^{ην} συναντήσαμε.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τις δύο κυρίες που προσφέρθηκαν να μας δώσουν συνέντευξη με σκοπό να συγκεντρώσουμε τις πληροφορίες αυτές, την μητέρα της Καραδημούλας Ευγενίας που μας δάνισε ένα βιβλίο μαγειρικής με θέμα την Πολίτικη κουζίνα, την Κυρία Λιάπτη που μας καθοδήγησε στην σύνταξη της εργασίας αυτής αλλά και όλα τα μέλη της ομάδας μας.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Θέλοντας να ανακαλύψουμε τα μυστικά της πολίτικης κουζίνας ,πραγματοποιήσαμε μία έρευνα με θέμα " Ανθρώπων γεύσεις -Η πολίτικη κουζίνα στον ελλαδικό χώρο". Ετσι, λοιπόν, θέσαμε ως ομάδα κάποια ερευνητικά ερωτήματα τα οποία είναι τα εξής:

1)Πως έφτασε η πολίτικη στον ελλαδικό χώρο;

- Ποια είναι η ιστορία της Κωνσταντινούπολης;
- Ποια η ιστορία της πολίτικης κουζίνας;

2)Ποια είναι τα κύρια υλικά που χρησιμοποιούνται στη μαγειρική αυτή;

- Ποια είναι τα υλικά που χρησιμοποιούνται και ποιες οι συνταγές;
- Γιατί χρησιμοποιούνται αυτά τα υλικά στη μαγειρική

3)Πως διασώθηκε η πολίτικη κουζίνα ;

Επιλέξαμε να ασχοληθούμε και να αναλύσουμε το θέμα "Πολίτικη Κουζίνα" , εφόσον αναζητούσαμε περισσότερες γνώσεις και πληροφορίες για το θέμα αυτό, αλλά και να ανακαλύψουμε τη διατροφή και κατ' επέκταση την ιστορία των προγόνων μας.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Για να απαντήσουμε στα ερωτήματα που έχουμε θέσει συμβουλευθήκαμε δύο ανθρώπους με καταγωγή από την Κων/πόλη. Στην πρώτη συνέντευξη συμμετείχε η κ. Ελένη Κατσούλη η οποία γεννήθηκε στις Σοφίδες την Κων/πόλης το 1922. Η δεύτερη συνέντευξη πάρθηκε από την κυρία Λένα η οποία γεννήθηκε στο Γαλατά Σαράι από γονείς Φαναριώτες το 1959 και έφυγε το 1975. Ακόμη διεξήχθει έρευνα στο διαδύκτιο και σε εγκυκλοπαίδιες ώστε να καταφέρουμε να απαντήσουμε στα ερευνητικά ερωτήματα.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Ιστορία της Κωνσταντινούπολη

Η Κωνσταντινούπολη, διεθνώς γνωστή ως Ιστανμπούλ είναι η μεγαλύτερη πόλη και το μεγαλύτερο λιμάνι της Τουρκίας. Είναι ταυτόχρονα κύριο πολιτισμικό, οικονομικό και βιομηχανικό κέντρο της χώρας. Με πληθυσμό περίπου 12 εκατομμύρια κατοίκους, αποτελεί μια από τις πολυπληθέστερες πόλεις του κόσμου. Η Κωνσταντινούπολη είναι κτισμένη στη θέση της αρχαίας ελληνικής πόλης Βυζαντίο, που ονομάστηκε έτσι από τον Βύζαντα των Μεγάρων, ο οποίος την ίδρυσε κατά το έτος 667 π.Χ.. Είναι κτισμένη στις δύο πλευρές του Κερατίου Κόλπου στη νότια είσοδο του στενού πορθμού του Βοσπόρου, που με μήκος περίπου 35 χλμ. συνδέει τη Μαύρη Θάλασσα στον βορρά με τη θάλασσα του Μαρμαρά στον νότο. Αποτελεί κατά αυτό τον τρόπο τη μοναδική πόλη στον κόσμο που βρίσκεται σε δύο ηπείρους, την Ευρώπη (Ανατολική Θράκη) και την Ασία. Η σύγχρονη πόλη χωρίζεται σε τρεις κύριες ζώνες που περιλαμβάνουν την παλαιά Κωνσταντινούπολη, την περιοχή του Μπέηογλου με τη συνοικία του Γαλατά και τον ομώνυμο πύργο, καθώς και το Σκούταρι μαζί με άλλα προάστια που βρίσκονται στην απέναντι ασιατική πλευρά του Βοσπόρου. Στη μακραίωνη ιστορία της υπήρξε πρωτεύουσα τριών διαδοχικών αυτοκρατοριών: της Ρωμαϊκής (και της συνέχειάς της, της αποκαλούμενης Βυζαντινής Αυτοκρατορίας (324 -1453), της βραχύβιας Λατινικής (1204-1261) και της Οθωμανικής (1453-1922) με συνέπεια την ανάδειξη πολιτισμών σε μια σύμμεικτη σήμερα παρουσία. Ως πρωτεύουσα της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας υπήρξε κέντρο του ελληνικού στοιχείου για περισσότερο από χίλια χρόνια.¹

1 <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CF%8D%CE%BB%CE%B7:%CE%9A%CF%8D%CF%81%CE%B9%CE%81>

Ιστορία της Πολίτικης κουζίνας

Ορισμένες πόλεις στον κόσμο ξεκινάνε την ιστορία τους σαν μεγαλουπόλεις και πρωτεύουσες. Σε αυτούς τους τόπους συναντάμε κατά κανόνα χαρακτήρα κοσμοπολίτικο και συχνά πολυπολιτισμικό. Χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι η Κωνσταντινούπολη και η Θεσσαλονίκη. Η Κωνσταντινούπολη πάντα διέθετε πληθώρα αγαθών λόγω της γεωγραφικής πολιτικής και οικονομικής της θέσης.

Ανατρέχοντας στα ιστορικά στοιχεία της γαστρονομίας της Πόλης, συναντάμε πολύ χαρακτηριστικές περιόδους, καθώς και σημαντικές διαφοροποιήσεις στις διαφορετικές συνήθειες μεγάλων ομάδων του πληθυσμού της.

Τον καιρό που η Κωνσταντινούπολη επιλέγεται και γίνεται αυτοκρατορική πρωτεύουσα και στην μακρόχρονη περίοδο που ονομάζουμε 'Βυζαντινούς Χρόνους' συναντάμε την μαγειρική του Μεγάλου Παλατιού, την Μοναστηριακή, καθώς και μία αστική και λόγια μαγειρική, που διαμορφώνεται από τις δύο προαναφερόμενες.

Επηρεάζεται ~~σε~~ από τις διατροφικές συνήθειες των διαφόρων αλλοεθνών κοινοτήτων και προπαντός από την μεγάλη επάρκεια και ποικιλία νέων προϊόντων.

Η κουζίνα της Πόλης των Βυζαντινών χρόνων, χαρακτηρίζεται από την χρήση του 'γάρου' (σάλτσα ψαριού). Μετά την κατάρρευση της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας εμφανίζεται η Οθωμανική Κουζίνα που χαρακτηρίζεται από την έντονη χρήση των γαλακτοκομικών καθώς και δημητριακών. Αυτό που σήμερα αποκαλούμε Πολίτικη Κουζίνα, είναι οι ξεχωριστές διατροφικές συνήθειες που έφεραν οι πρόσφυγες της Πόλης στον Ελλαδικό χώρο.²

Υλικά που χρησιμοποιούνται στην Πολίτικη κουζίνα

Στην Πολίτικη κουζίνα, αρχόντισσα των μπαχαρικών είναι η κανέλα και χρησιμοποιείται στα γλυκά αλλά και στα φαγητά. Η βανίλια είναι απαραίτητη για τα γλυκίσματα αλλά και τα αφεψήματα (τσάγια κ.ά.). Τα πιπέρια, μαύρα, κόκκινα, πράσινα, ροζέ και καφέ ανοίγουν την όρεξη και βοηθούν στη πέψη. Επίσης η πιπερόριζα, γνωστή και ως τζίντζερ, νοστιμίζει κυρίως γλυκά και σάλτσες. Το γαρίφαλο και το μοσχοκάρυδο χρησιμοποιούνται σε γλυκά, σε κοκκινιστά κρέατα και σάλτσες. Ακόμη η μαστίχα δίνει ιδιαίτερο άρωμα και γεύση στα γλυκίσματα, στο κρασί, στο ρακί, στο πόσιμο νερό, στα παξιμάδια και στο ψωμί. Ο κρόκος ή σαφράνι έχει ~~χρωμα~~ χρήσισαφί και με αυτό βάφεται το πιλάφι και πολλά άλλα φαγητά και ποτά. Η ρίγανη είναι πολύ σπουδαίο καρύκευμα για κρέατα, ψάρια, κιμάδες αλλά και λαχανικά και το σκόρδο χρησιμοποιείται φρέσκο ή αποξηραμένο σχεδόν σε όλα τα φαγητά, επειδή δίνει ωραία γεύση. Κάποια μπαχαρικά οι πολίτες τα χρησιμοποιούν και για θεραπευτικές ιδιότητες. Παραδείγματος χάρη ο δυόσμος εκτός από τα φαγητά χρησιμοποιείται για την καταπολέμηση της ημικρανίας, της ρινοφαρυγγίτιδας και της ουλίτιδας. Ο μαϊντανός έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες, ο άνηθος ανακουφίζει τις στομαχικές διαταραχές και το θυμάρι είναι θερμαντικό και σε ανάμιξη με λάδι ή βάμμα ανακουφίζει από μυϊκούς και ρευματικούς πόνους. Το κάρυ ή κουρκουμάς ή κιτρινόριζα λειτουργεί ως αντιγηραντικό του εγκεφάλου.

Σύμφωνα με τη συνέντευξη της κυρίας Ελένης τα κυριότερα υλικά της Πολίτικης κουζίνας είναι το κάρυ, η κανέλα, το πιπέρι και το μοσχοκάρυδο. Ακόμη, μεγάλο ρόλο έπαιζαν και το μπαχάρι, η πάπρικα, οι λιαστές ντομάτες και οι σταφίδες.

2 <http://www.mageirikesdiadromes.gr/component/content/article/131-2009-09-01-06-05-46.html?showall=1>

Συνταγές

Σύμφωνα με την συνέντευξη από την κυρία Ελένη στις γιορτές η κάθε οικογένεια ετοίμαζε τη δική της μαγειρική λίστα. Τα Χριστούγεννα από το τραπέζι δεν έλειπε ποτέ η γαλοπούλα, η λαχανιά και η μπάμπω. Τα πιο συνηθισμένα γλυκά των Χριστουγέννων είναι ο μπακλαβάς το κανταίφι και οι κουραμπιέδες. Σύμφωνα με τη συνέντευξη της κυρίας Λένας τα Χριστούγεννα απαραίτητα ήταν και τα ντολμαδάκια, ο παστούρμας το γεμιστό κοτόπουλο και τα τηγανισμένα συκοτάκια. Το Πάσχα κυριαρχούσαν τα μαγειρευτά φαγητά τα βραστά αυγά τα έντερα σε πλεξούδες και το μυδοπίλαφο. Από το καθημερινό τραπέζι δεν έλειπε το κρεμμύδι, τα αλλαντικά και για τους άντρες απαραίτητη ήταν η ρακί οι αντζούγες και οι σαρδέλες,. Ακόμη ο καθένας ήταν υποχρεωμένος να κάθετε εκεί που πρέπει στο τραπέζι γιατί είχαν συγκεκριμένες θέσεις.

Κεμπάπ

Υλικά:

- 1 κιλό αρνίσιο ή πρόβιο κιμά
- 125 γρ. χλιαρό νερό
- 4-8 σκελίδες σκόρδο τριμμένο
- 2-4 πρέζες κύμινο
- αλάτι, πιπέρι μαύρο

Για την γαρνιτούρα:

- 125 γρ. κρεμμύδια σε φέτες
- 1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- λίγο τζατζίκι
- πιπεριές φλωρίνης
- ντομάτες
- πίτες για σουβλάκια

Εκτέλεση:Ζυμώνετε όλα τα υλικά μαζί. Πλάθετε τον κιμά, βρέχοντας τα χέρια σας συχνά με νερό και τα περνάμε από μεταλλικές βέργες ή από καλαμάκια από σουβλάκια και τα ψήνετε στη σχάρα. Τα σερβίρετε ζεστά, αφού τα γαρνίρετε με το κρεμμύδι, το μαϊντανό, πίτες, ντομάτα ολόκληρη που την έχουμε ψήσει στην σχάρα μαζί με πιπεριές φλωρίνης. Αν θέλετε, τα συνοδεύετε με τζατζίκι.

Μελιτζάνες ιμάμ μπαϊλντι

Υλικά:

- 4 μελιτζάνες φλάσκες
- 4 κρεμμύδια ξέρα σε ροδέλες
- 4 κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα
- 2 πιπεριές Φλωρίνης σε ροδέλες
- 3 σκελίδες σκόρδο σε ροδέλες
- $\frac{1}{2}$ ματσάκι μαϊντανό
- 500γρ χυμό ντομάτας
- 1 κ σ ντοματοπελτέ
- Άλατι, πιπέρι
- 1 κ σ ζάχαρη
- $\frac{1}{2}$ φλυτζάνι τσαγιού λευκό κρασί
- 1 φύλλο δάφνης
- 3 κλωναράκια θυμάρι
- 8 φέτες τυρί φέτα ή κασέρι

Εκτέλεση:

Πλένουμε και κόβουμε στην μέση τις μελιτζάνες και τις χαράζουμε από πάνω καθώς και κόβουμε λίγο το πίσω μέρος της μελιτζάνας για να μπορεί να σταθεί.

Υστερα τις τηγανίζουμε σε αρκετό λάδι σε μέτρια φωτιά για να μην καούν και να μπορούν να ψηθούν και έπειτα τις βάζουμε να στραγγίσουν.

Σωτάρουμε για 4-5 λεπτά τα ξερά κρεμμύδια προσθέτουμε τα φρέσκα κρεμμύδια, τις πιπεριές, το σκόρδο και τα αφήνουμε όλα μαζί να μαραθούν. Τα σβήνουμε με κρασί κ στην συνέχεια βάζουμε τον χυμό ντομάτας, ντοματοπελτέ, αλάτι, πιπέρι, ζάχαρη, δάφνη, θυμάρι και τέλος προσθέτουμε 2 ποτήρια νερό και τα αφήνουμε να βράσουν σε μέτρια φωτιά περίπου 30 λεπτά.

Μόλις πήξει η σάλτσα και μαγειρευτούν τα λαχανικά, πάρουμε τις μελιτζάνες τις οποίες έχουμε πατήσει με ένα πιρούνι την ψίχα της για να μπορέσουμε να τοποθετήσουμε την σάλτσα.

Τέλος πριν τα βάλουμε στον φούρνο βάζουμε το τυρί, τα ψήνουμε στους 200 °C για 30 λεπτά.

Ντολμαδάκια για λαντζί

Υλικά:

- 30-60 αμπελόφυλλα ζεματισμένα
- 125-250 γρ. ελαιόλαδο
- χυμός 3 λεμονιών
- λίγο ξύσμα λεμονιού

Υλικά για τη γέμιση:

- 350 γρ. ρύζι γλασέ ή Καρολίνα
- 350 γρ. κρεμμύδια και κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα
- 350 γρ. καρότα και κολοκύθια τριμμένα
- 100 γρ. σελινόριζα τριμμένη
- ½ ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο
- ½ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- νερό
- αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση:

Φτιάχνετε τη γέμιση. ανακατεύοντας σε μια λεκάνη όλα τα υλικά και τα αρωματικά χόρτα της γέμισης και αλατοπιπερώνετε. Απλώνετε τα φύλλα και γεμίζετε το καθένα με 1 κουταλιά της σούπας γέμιση.

Τα τυλίγετε και τα τοποθετείτε στη κατσαρόλα.

Τα βρέχετε με το χυμό λεμονιού, το ξύσμα και το λάδι, ρίχνετε λίγο νερό και από πάνω τοποθετήτε ένα πιάτο.

Σιγοβράζετε για 45'-60'.

Σερβίρονται ζεστά ή κρύα.

Τας κεμπάπ

Υλικά:

- 1 ½ κιλό σπάλα αρνίσια ξεκοκαλισμένη και κομμένη σε μπουκιές
- 250 γρ. κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 750 γρ. ντομάτες ψιλοκομμένες
- 125 γρ. κρασί λευκό
- 4-8 σκελίδες σκόρδο τριμμένο
- 1 κ. σ. τοματοπολτό

- λίγο βούτυρο
- αλάτι, πιπέρι
- 2 πρέζες ζάχαρη
- 1 φύλλο δάφνης
- 2 πρέζες ρίγανη
- 1 πρέζα κανέλα
- 1 πρέζα κύμινο

Εκτέλεση:

Ρίχνετε το κρέας σε κατσαρόλα, προσθέτετε το κρεμμύδι, το κρασί και τα μπαχαρικά τα οποία έχουμε βάλει σε ένα τούλι δεμένο σαν πουγκί και σκεπάζετε το κρέας με λίγο νερό. Σιγοβράζετε μέχρι να μισοψηθεί το κρέας. Τότε, ρίχνετε τα υπόλοιπα υλικά ανακατεύετε και τελειώνετε το βράσιμο, αφήνοντας τη σάλτσα να δέσει.

Το δοκιμάζετε και το σερβίρετε ζεστό.

Μπακαλιάρος σε τεμπούρα

Υλικά:

- 6 φιλέτα μπακαλιάρου
- Αλάτι, πιπέρι
- 50 γρ. βούτυρο
- 300 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 100 γρ. κόρν φλάσουερ
- 1 κουτάκι μπύρα (330ml)
- 1,5 κ.σ. σουσάμι

Εκτέλεση:

Αλατοπιπερώνουμε τον μπακαλιάρο και τον αλευρώνουμε. Σε ένα μπάλ βάζουμε το βούτυρο λιωμένο, την μπύρα και τα ανακατεύοντα με ένα σύρμα και σιγά σιγά προσθέτουμε το αλεύρι, το κόρν φλάσουερ και τα χτυπάμε καλά μέχρι να γίνει ένας χυλός. Τέλος βάζουμε το σουσάμι, αλάτι και πιπέρι. Περνάμε τον μπακαλιάρο από το χυλό και τον τηγανίζουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι να ξανθύνει η κρούστα.³

Πως διασώθηκε η Πολίτικη κουζίνα;

Η παράδοση της Πολίτικης κουζίνας περνά από γενιά σε γενιά μέσα από τη μητέρα, η οποία μαγειρεύει μαζί με το παιδί της και το καθοδηγεί στα μυστικά της Πολίτικης κουζίνας. Με λίγα λόγια η Πολίτικη κουζίνα διασώθηκε κυρίως διαμέσου του προφορικού λόγου. Τα τελευταία χρόνια ακόμη και από τον τελευταίο ξεριζωμό διατηρούνται εντονότατα τα στοιχεία των γαστρονομικών συνηθειών στις οικογένειες που προέρχονται από την Πόλη αλλά και σε κάποιες ταβέρνες στην Ελλάδα. Περισσότερο ασχολούνται κυρίως οι γυναίκες, αλλά είναι πολύ συνηθισμένο φαινόμενο, οι άνδρες να έχουν άποψη και η ανδρική συμμετοχή στην παρασκευή ειδικών συνταγών να θεωρείται απαραίτητη.⁴

3 Βιβλίο μαγειρικής: Σούλα Μπόζη Πολίτικη κουζίνα και συνεντεύξεις και την ιστοσελίδα <http://www.συνταγεσμενου.gr/συνταγες-μαγειρικης/θαλασσινα/μπακαλιαρος-σε-τεμπουρα.html>

4 Συνεντεύξεις και <http://www.mageirikesdiadromes.gr/component/content/article/131-2009-09-01-06-05-46.html?showall=1>

ΚΡΙΤΙΚΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ: ΟΙ ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ ΤΗΣ ΕΡΥΝΑΣ

Διυτυχώς χάσαμε κάποια μαθήματα και χρειάστηκε να βιαστούμε και να κάνουμε πιο γρήγορα την εργασία στο τέλος . Ακόμη δεν είχαμε πρόσβαση στους υπολογιστές και αυτό μας δυσκόλεψε στην σύνταξη της εργασίας.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΕΡΑΙΤΕΡΟ ΕΡΕΥΝΑ

Θα μπορούσαμε να κάνουμε μια επίσκεψη σε κάποια ταβέρνα που να μαγειρεύει πολίτικα φαγητά. Επίσης καλό θα ήταν να κάναμε ένα ερωτηματολόγιο για να μάθουμε αν η νέα γενιά ξέρει κάποια φαγητά από την Πολίτικη κουζίνα και αν ακόμη και στα δικά τους σπίτια μαγειρεύουν πολίτικα φαγητά. Τέλος καλό θα ήταν να βλέπαμε όλοι μαζί την ταινία και να παίρναμε μια γεύση από τα μυστικά της Πολίτικης κουζίνας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Οι πηγές που χρησιμοποιήθηκαν είναι οι εξής:

- <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CF%8D%CE%BB%CE%B7%CE%9A%CF%8D%CF%81%CE%B9%CE%B1>
- <http://www.συνταγεσ-με-vou.gr/συνταγες-μαγειρικης/θαλασσινα/μπακαλιαρος-σε-τεμπουρα.html>
- <http://www.mageirikesdiadromes.gr/component/content/article/131-2009-09-01-06-05-46.html?showall=1>
- Συνεντεύξεις από την κυρία Ελένη και την κυρία Λένα
- Βιβλίο μαγειρικής: Σούλα Μπόζη Πολίτικη κουζίνα