

# Για το Κουλούρι Θεσσαλονίκης δεν ξεκινάει η ιστορία του από το Βυζάντιο αλλά στην πραγματικότητα από την αρχαία Ελλάδα.



Έρευνα και επιμέλεια κειμένων:  
Δημήτρης Συμεωνίδης JP

## Μέρος Πρώτο'

**Μ**πορεί για την καταγωγή και το όνομά του να υπερηφανεύεται η Θεσσαλονίκη, αλλά εδώ και αρκετά χρόνια η διατροφική αξία του και η νοστιμιά του, έχουν κατακτήσει όλη τη χώρα και όσοι το... αγαπούν, το επιλέγουν ως ορεκτικό συχνά και καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Θα το βρείτε πλέον σε διάφορες παραλλαγές: πολύσπορο, γεμιστό, χωρίς σουσάμι, με ταχίνι, ολικής άλεσης, διπλό κ.ά., αλλά το κλασικό, σπασμένιο κουλούρι Θεσσαλονίκης, είναι εκείνο που ξεκίνησε να παρασκευάζεται στη συμπρωτεύουσα από τους πρόσφυγες που ήρθαν από τις χαμένες πατρίδες κι εκείνο που έχει μείνει στην καρδιά μας ως το παραδοσιακό ελληνικό προϊόν που πουλούσαν οι μικροπωλητές με τους ταβάδες στο κεφάλι από τα ξημερώματα. **Παρόλο που δεν έχει κατοχυρωμένη ονομασία προέλευσης, το σπασμένιο κουλούρι ταυτίστηκε με τη συμπρωτεύουσα καθώς η ιστορία του ξεκινά την εποχή της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας και εμφανίστηκε κυρίως στην Κωνσταντινούπολη και τη Θεσσαλονίκη.**

Στην Πόλη, οι κουλουρτζήδες διαλάουσαν το εμπόρευσμά τους με την ονομασία «κουλούρι Θεσσαλονίκης» και πολύ αργότερα την ίδια ονομασία χρησιμοποιούσαν και οι κουλουρτζήδες στην Αττική. Σήμερα, στην Ελλάδα και στην Τουρκία, οι κουλουρτζήδες συχνάζουν σε μέρη όπου περνά πολύς κόσμος, συνήθως σε κεντρικά σημεία πόλεων, για να πουλήσουν τα κουλούρια τους. Τα μεταφέρουν, είτε σε μεγάλα καλάθια, είτε σε τάβλες και τα πωλούν είτε κατευθείαν από αυτά, είτε από γυάλινες, τροχήλατες προθήκες. Οι Τούρκοι από τις στέπες που προέρχονταν μάλλον δεν καλλιεργούσαν σιτηρά για να μπορούν να παρασκευάσουν έστω και κουλούρια. Άλλωστε, οι ίδιοι παραδέχονται ότι το δικό τους κουλούρι «γεννήθηκε» τον 15ο -16ο αιώνα. Παρ' όλα αυτά, το διεκδικούν ως δικό τους!

### Η διατροφική αξία της... απλότιας

Το κουλούρι Θεσσαλονίκης είναι πολύ υγιεινό και οικονομικό ορεκτικό. Μπορείτε να το φάτε περπατώντας στο δρόμο, να το πάρετε μαζί σας στη δουλειά και να το συνδυάσετε με τυρί για ένα ελαφρύ και δυναμωτικό γεύμα. Παρασκευάζεται από αλεύρι σίτου, μαγιά, νερό, αλάτι και ζάχαρη. Αλλά το μυστικό της γεύσης του κουλουριού



(εκτός από το ψήσιμο και την ζύμη) είναι το πολύ και καλής ποιότητας σουσάμι. Το σουσάμι και τα προϊόντα του (ταχίνι, χαλβάς, σπασμέλαιο), αποτελούν τρόφιμα θερμιδογόνα μεν, υψηλής διατροφικής αξίας δε. Οι σπόροι του σουσαμιού (μόλις 28 γρ.), προσφέρουν περισσότερο από το 1/4 των ημερήσιων αναγκών μας σε ασβέστιο, αποτελούν υψηλής βιολογικής αξίας φυτικές πρωτεΐνες και περιέχουν κυρίως βιταμίνες του συμπλέγματος Β, όπως Β1, Β2 και νιασίνη (βιταμίνη Β5). Επίσης, η αυξημένη παρουσία πολυακόρεστων λιπαρών οξέων στο σουσάμι, το καθιστά μια ιδιαίτερως θρεπτική τροφή, καθώς τα συγκεκριμένα οξέα δεν μπορεί να τα συνθέσει ο ανθρώπινος οργανισμός.

Τα τελευταία χρόνια η διατροφική αξία του σπασμιού, έχει συσχετιστεί, τόσο με την πρόληψη, όσο και με την αντιμετώπιση χρόνιων νοσημάτων με υψηλή συχνότητα στους κατοίκους της Δύσης, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, διάφορες μορφές καρκίνου (το σουσάμι περιέχει φυτοχημικές ουσίες με ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες) κ.ά.

Η ιστορία του ξεκινάει την εποχή της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας και εμφανίζεται κυρίως στην Κωνσταντινούπολη και τη Θεσσαλονίκη. Η λέξη κουλούρι προέρχεται από τη βυζαντινή λέξη «κολλίκιον», που αναφέρεται σε πολλά βυζαντινά κείμενα.

Στην Πόλη οι κουλουρτζήδες διαλάουσαν το εμπόρευσμά τους με την ονομασία «κουλούρι Θεσσαλονίκης». Πολύ αργότερα, την ίδια ονομασία χρησιμοποιούσαν και οι κουλουρτζήδες των Αθηνών, όταν έβγαιναν στις πλατείες με τις τάβλες στο κεφάλι.

Έτσι, οι ίδιοι οι τεχνίτες, παραγωγικοί και πωλητές προσδιόρισαν ιστορικά το τόσο διαδεδομένο σήμερα στην Ελλάδα κουλούρι Θεσσαλονίκης με το γνωστό σχήμα, το μπόλικο σπασμί και την τραγανή γεύση.

Οι διατροφικές αναζητήσεις του καταναλωτικού κοινού οδήγησαν σήμερα στο να κατασκευάζονται κουλούρια σε διάφορες παραλλαγές: γεμιστά, με σταφίδα, ολικής άλεσης κ.ά., κανένα όμως δεν φτάνει σε γεύση το απλό φυσικό κουλούρι με σουσάμι. Το κύριο χαρακτηριστικό του είναι το πολύ και καλής ποιότητας σουσάμι. Δεν περιέχει λιπαρές ουσίες και γι' αυτό εκτός από τη διαιτητική προσέγγιση αποτελεί και νηστίσιμο προϊόν.

### Η Δρ. Αικατερίνη Πολυμέρου-Καμπλάκη

Η διδάκτωρ της Φιλοσοφικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών και διευθύντρια του Κέντρου Ερεύνης της Ελληνικής Λαογραφίας της Ακαδημίας Αθηνών, Αικατερίνη Πολυμέρου-Καμπλάκη, μας είπε τα εξής: «Δεν πρέπει να είμαστε απόλυτοι χωρίς επιστημονικές αποδείξεις. Και αποδείξεις για την ακριβή προέλευση του κουλουριού Θεσσαλονίκης δεν έχουμε. Αυτό που μπορούμε να πούμε με σιγουριά είναι ότι κουλούρι έφτιαχναν στην αρχαία Ελλάδα, την κολλύρα ή κόλλιξ, ότι η τουρκική λέξη "simit" (τα γνωστά σιμίτια της Πόλης) προέρχεται από την αραβική λέξη "sämit", η οποία με τη σειρά της προέρχεται από την αρχαία ελληνική λέξη "σεμίδαλις": σιμιγδάλι. Επίσης στη Βυζαντινή Αυτοκρατορία έφτιαχναν και πωλούσαν τέτοια κουλούρια και στη Θεσσαλονίκη, αλλά και στην Πόλη. Παρόμοια κουλούρια όμως έφτιαχναν και οι Πέρσες...».

**Η λέξη κουλούρι προέρχεται από τη βυζαντινή λέξη «κολλίκιον», που αναφέρεται σε πολλά βυζαντινά κείμενα.**