

15 Ιουνίου 2017

## **Μπουγάτσα. “Το φαγητό των φτωχών” που χορταίνει, γλυκαίνει και παχαίνει. Το έφεραν στην Ελλάδα οι πρόσφυγες του '22**

[/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Η πρώτη ονομασία ήταν «μπουγάτσα σαντέ», που σημαίνει «πασπαλισμένη με ζάχαρη».

Αργότερα τη ζητούσαν ως «πογάτσα» ή «μπουγκάτσα».

Αυτοί που έκαναν όμως, το διαχωρισμό ανάλογα με τη γέμιση, ήταν οι κάτοικοι της Πόλης.

Η βασική διαφορά της θρυλικής μπουγάτσας, με τις υπόλοιπες πίτες, είναι το φύλλο.

Δεν ανοίγεται με πλάστη και αλεύρι, αλλά με το χέρι.

Οι μάστορες του είδους ζυμώνουν με λάδι και φυτικό βούτυρο, μέχρι να γίνει μια εξαιρετικά λεπτή στρώση ζύμης, ή αλλιώς μία «ζύμη αέρος», όπως την αποκαλούν.

Στην Ελλάδα ήρθε μαζί με την ανταλλαγή πληθυσμών.

Οι τεχνίτες της μπουγάτσας όμως, κατάφεραν να εξασκήσουν την τέχνη τους μεταπολεμικά, κυρίως μετά το 1945, με αφετηρία τις Σέρρες και το κατάστημα «Ανώτερο».

Μέχρι το 1970, είχαν ανοίξει πολλά «μπουγατσατζίδικα», σε όλους τους νομούς της Ελλάδας.

Οι πρώτοι πελάτες όμως ήταν διστακτικοί, αφού θεωρούνταν ντροπή για τις

νοικοκυρές να τρώνε οι σύζυγοι έτοιμες πίτες.

Παρόλα αυτά τα καταστήματα είχαν πάντα δουλειά, για έναν βασικό λόγο.

Με λίγα χρήματα και αγνά υλικά, ο κόσμος μπορούσε να χορτάσει.

Γι' αυτό και την αποκαλούσαν τα πρώτα χρόνια το «φαγητό του φτωχού».

Σήμερα, στο νομό Σερρών υπάρχουν 57 βιοτεχνίες παρασκευής μπουγάτσας και άλλα 88 καταστήματα πώλησης.

Αυτά τα παρασκευαστήρια εξυπηρετούν και τα περισσότερα καταστήματα της Θεσσαλονίκης, που κρατάει τα σκήπτρα στην κατανάλωση μπουγάτσας.

Στην βόρεια Ελλάδα την παραγγέλνουν σε μονές ή διπλές μερίδες, κομμένη σε μικρά κομμάτια.

Τους μεγαλύτερους τζίρους τους κάνει σταθερά η κρέμα, που έρχεται πρώτη στις προτιμήσεις του κόσμου.

Η συνταγή για την «μπουγάτσα Θεσσαλονίκης», βασίζεται σε αυτή των Σερρών.

Το μυστικό για μια καλή γέμιση κρέμας είναι το αγελαδινό γάλα, το ψιλό σιμιγδάλι, η ζάχαρη, το καλαμποκάλευρο και η τριμμένη βανίλια.

Ο κάθε τεχνίτης βέβαια μπορεί να έχει τα δικά του μυστικά, τα οποία ποτέ δεν αποκαλύπτει.

Η μπουγάτσα θεωρείται ένα από τα πιο γευστικά εδέσματα, με μεγάλη ποικιλία γεύσεων.

Εκτός από κρέμα και φέτα, φτιάχνεται με κιμάς, σπανάκι ή με γλυκιές παραλλαγές όπως σοκολάτα.

Από θερμιδικής άποψης, ανήκει στην κατηγορία του «ότι είναι νόστιμο παχαίνει», καθώς μια μερίδα 180 γραμμαρίων ισοδυναμεί με περίπου 500.

Πηγή: [imama.gr](http://imama.gr)