

# ΕΝΑΣ ΛΑΟΣ ΣΕ ΜΙΑ ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ



## Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΨΩΜΙΟΥ

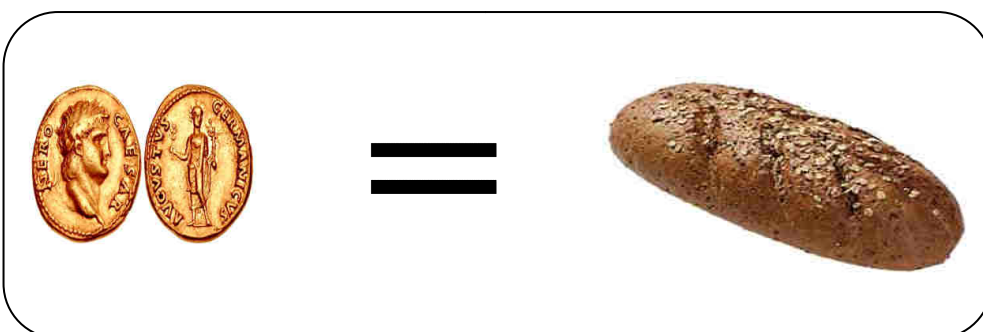
Η ιστορία του ψωμιού είναι τόσο μεγάλη, όσο και η παρουσία σχεδόν του ανθρώπου στη γη.

### ΜΕΣΟΠΟΤΑΜΙΑ

Βρέθηκαν ωστόσο στοιχεία 30.000 ετών στην Ευρώπη, σύμφωνα με τα οποία ανακαλύφθηκαν υπολείμματα αμύλου σε βράχους, πάνω στους οποίους ο άνθρωπος χτυπούσε με πέτρες τις ρίζες των φυτών. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου είναι πιθανό αυτό το εκχύλισμα αμύλου να τοποθετούνταν πάνω από φωτιά και να μαγειρευόταν. Γύρω στο 10.000 π.Χ με την αυγή της νεολιθικής εποχής και την εξάπλωση της γεωργίας και των δημητριακών, είναι πιθανόν να ξεκίνησε η παρασκευή του ψωμιού.

### Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΨΩΜΙΟΥ ΣΤΗΝ ΑΙΓΥΠΤΟ

Στην αρχαία Αίγυπτο με την ανατολή του πολιτισμού άρχισε να παρασκευάζεται και το ψωμί. Δε γνωρίζουμε πότε και πού οι άνθρωποι άρχισαν να τρώνε ψωμί. Λέγεται ότι 7.000 χρόνια πριν εμφανίστηκε το πρώτο ψωμί, αλλά η φράση «βγάζω το ψωμί μου» μάλλον κρατάει από την Αίγυπτο. Όπως περιγράφει ο Ηρόδοτος, στην Αίγυπτο το ψωμί έλαβε για πρώτη φορά οικονομική και κοινωνική υπόσταση, αφού χρησιμοποιήθηκε ως νόμισμα, και μάλιστα για την κάλυψη των μισθών όχι μόνο απλών χωρικών αλλά και υψηλόβαθμων κρατικών αξιωματούχων .



Βέβαια, υπήρχε ταξική ειδοποιός διαφορά. Η κοινωνική πλέμπα έπαιρνε ψωμί από κριθάρι, ενώ οι ευγενείς απολάμβαναν ψωμί από σιτάλευρο. Οι Αιγύπτιοι έθαβαν τους νεκρούς τους μαζί με ψωμί, ώστε να συμβάλουν στη μεταθανάτια... σίτιση του αγαπημένου τους προσώπου. Στο Βρετανικό Μουσείο φυλάσσεται μια φραντζόλα, η ηλικία της οποίας ξεπερνάει τα 4.000 χρόνια.

Η αρχαία Αίγυπτος θεωρούνταν ο σιτοβολώννας του κόσμου. Εκεί καλλιεργούνταν καλής ποιότητας στάρι με αποτέλεσμα το ψωμί να είναι η βασική τροφή των Αιγυπτίων. Ακόμη και ο μισθός των εργατών πληρωνόταν σε ψωμί. Από το 3.000 π.Χ. έχουμε αναφορές για την παρασκευή του ψωμιού, όπου το ζυμάρι ψηνόταν πάνω σε μια καυτή πλάκα και γινόταν ένα είδος πίτας. Στη συνέχεια, στους Αιγυπτίους αποδίδεται και η ανακάλυψη του προζυμιού.



Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι πειραματίστηκαν επίσης με τη χρήση διαφορετικών τύπων φούρνων. Ο πρώτος ήταν από άργιλο και είχε σχήμα κωνικό. Αργότερα συναντάμε πιο σύνθετους φούρνους επενδυμένους με πέτρες στους οποίους ψήνονταν τα ψωμιά με τη χρήση καύσης ξύλων.

## Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΨΩΜΙΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Το ψωμί σιγά-σιγά κέρδισε μια ξεχωριστή θέση στην ιστορία της γαστρονομίας, κι αυτό οφείλεται εν πολλοίς στους Έλληνες! Η λέξη ψωμί ετυμολογικά προέρχεται από το ρήμα «ψώω» δηλαδή τρίβω, αλέθω ή κατά μία άλλη έννοια από το «ψωμίζω» δηλαδή, τρέφομαι βάζοντας μικρά κομμάτια στο στόμα. Οι αρχαίοι Έλληνες με την λέξη *άρτος* εννοούσαν τόσο το ψωμί όσο και το φαγητό γενικότερα. Οι Έλληνες ναυτικοί και έμποροι έφεραν το Αιγυπτιακό αλεύρι στην Ελλάδα όπου και άκμασε η δημιουργία του ψημένου άρτου. Αξίζει να αναφερθεί ότι υπήρχε έντονος ανταγωνισμός μεταξύ των πόλεων για το ποια παράγει το καλύτερο ψωμί. Η Αθήνα καμάρωνε για τον Θεάριο, τον καλύτερο αρτοποιό της, το όνομα του οποίου αναφέρεται στα γραπτά πολλών συγγραφέων.



## ΤΟ ΨΩΜΙ ΣΤΟ BYZANTIO

Βασικό στοιχείο της καθημερινής διατροφής των Βυζαντινών ήταν αναμφισβήτητα το ψωμί, ο «επιούσιος άρτος», που απεικονίζεται σχεδόν αδιαλείπτως στις εικονογραφικές παραστάσεις γευμάτων...

Παρασκευαζόταν στο σπίτι αλλά και μαζικά, αφού το Επαρχιακό Βιβλίο (10ος αι.) περιέχει κανόνες «Περί των αρτοποιιών ήτοι μαγκίπων» που στην Κων/πολη εμφανίζονται οργανωμένοι σε συντεχνία. Το ψωμί ήταν τόσο σημαντικό για τη διατροφή του Βυζαντινού ώστε οι αυτοκράτορες διαχρονικά φρόντιζαν για την επάρκειά του, ενώ

από τον 11ο αιώνα ο Μιχαήλ Ζ επιβάλλει κρατικό μονοπώλιο στα σιτηρά. Σε κάθε περίπτωση η τιμή του σιταριού είναι ιδιαίτερα προσιτή σε σχέση με άλλα στοιχεία της βυζαντινής διατροφής, όπως το λάδι ή το κρέας.

Η κύρια τροφή των Βυζαντινών ήταν, όπως είναι φυσικό, ο άρτος, το ψωμί. Άριστης ποιότητας άρτος θεωρούνταν κατά το μεσαίωνα ο καθαρός άρτος, φτιαγμένος δηλαδή με σιταρίσιο αλεύρι χωρίς πίτουρα, με το οποίο δεν έχει ανακατευτεί αλεύρι από άλλα δημητριακά. Η παρασκευή αυτού του ψωμιού ήταν διαδεδομένη και τούτο αποδεικνύεται από τις ονομασίες του Καθάρειον ή καθάρειο ψωμί ή αγνοκαθάρειο ή αγνό σε αντίθεση με αυτό που περιείχε κριθάρι, σίκαλη, καλαμπόκι κλπ.

Εννοείται ότι το καθαρό αυτό ψωμί δεν ήταν δυνατόν, επειδή ήταν πολυδάπανο, να το τρώει ο καθένας. Ήταν το ψωμί των τλουσίων αλλά και, αν ήταν δυνατόν, και των ασθενών.



## ΨΩΜΙ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ

Οι αρχαίοι Έλληνες Μακεδόνες στις γαμήλιες τελετές έκοβαν στα δύο το ψωμί, το οποίο δοκίμαζε ο μέλλων σύζυγος. Έτσι έγινε και στο γάμο του Μ. Αλεξάνδρου με τη Ρωξάνη.

Αλλά και στις τελετές του γάμου στην αρχαία Ρώμη, οι δυο οικογένειες που ενώνονταν έτρωγαν ψωμί μαζί.

Οι αρχαίοι Έλληνες συνήθιζαν να βάζουν θαλασσινό αλάτι στο ψωμί για νοστιμιά.

Οι Αιγύπτιοι πίστευαν ότι όταν έβλεπαν άσπρο ψωμί σε όνειρο ήταν καλό σημάδι.



"γάμος των αρχαίων Ελλήνων"

## ΤΟ ΨΩΜΙ ΣΗΜΕΡΑ

Τα νοικοκυριά τότε φρόντιζαν να φτιάχνουν τις ποσότητες των προϊόντων που θα κατανάλωναν όλη τη χρονιά.

Σήμερα τη δουλειά αυτή έχουν αναλάβει τα εργαστήρια που παρασκευάζουν τα προϊόντα σε μεγάλες ποσότητες για να καλύψουν τις ανάγκες πολλών οικογενειών.

Η τεχνολογία σήμερα απάλλαξε τους αρτοποιούς από την κοπιαστική, άλλοτε, διαδικασία του ζυμώματος με το χέρι και του ψησίματος στους ξυλόφουρνους. Το σύγχρονο ζυμωτήριο, οι πρέσες, οι ηλεκτρικοί φούρνοι, οι φρυγανιέρες, τα μίξερ, αντικαθιστούν τα παραδοσιακά σκεύη και εργαλεία, διευκολύνοντας και επιταχύνοντας την παρασκευή των προϊόντων. Η ποσότητα, η ποικιλία και η οικονομία χρόνου είναι βασικά πλεονεκτήματα των σύγχρονων εργαστηρίων.



## ΑΠΟ ΤΗ ΓΗ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

### Στάδιο 1: Σπορά

Τα παλιά χρόνια, η σπορά άρχιζε στα τέλη του Σεπτεμβρη και τελείωνε το Δεκέμβρη. Όταν άρχιζαν οι πρώτες βροχές και μαλάκωνε το χώμα οι γεωργοί άρχιζαν το όργωμα του χωραφιού. Τότε δεν είχαν μηχανές και

χρησιμοποιούσαν ζώα για να τους βοηθήσουν στο όργωμα. Αφού τελείωνε το όργωμα , έριχναν το σπόρο με το χέρι, έκοβαν ένα μεγάλο κλωνάρι δέντρου και το σβάρνιζαν στο χωράφι. Αργότερα χρησιμοποιούσαν ξύλινες σβάρνες και τα τελευταία χρόνια σιδερένιες. Μπορούσαν να σπείρουν 2-3 στρέμματα την ημέρα.



## Στάδιο 2: Θερισμός

Τα παλιά χρόνια ο θερισμός, άρχιζε στις αρχές του Ιούνη και τελείωνε μέσα Ιουλίου. Στο αριστερό χέρι φορούσαν την παλαμαριά, ένα ξύλινο γάντι ,για να πιάνουν τα στάχυα και να μην κόβονται και με το δεξί κρατούσαν το δρεπάνι για να τα κόβουν. Τα στάχυα τα έβαζαν δίπλα τους σε μικρούς σωρούς ,τα δεμάτια .Κάποιος είχε τη φροντίδα να τα δένει. Έκανε ζωνάρια από τα ίδια τα στάχυα ,τα οποία προηγουμένως είχε βρέξει να μαλακώσουν και να μη σπάζουν. Στη συνέχεια τα φόρτωνε στα μουλάρια και τα μετέφερε στο αλώνι. Εκεί τα τοποθετούσε το ένα πάνω στο άλλο ,φτιάχνοντας μικρούς λόφους ,τις θημωνιές .



## Στάδιο 3: Αλώνισμα

Όταν θερίζονταν όλα τα χωράφια, άρχιζε το αλώνισμα. Κάθε οικογένεια είχε το δικό της αλώνι κοντά στην καλύβα της. Το αλώνι ήταν ένας χώρος, τον οποίο προηγουμένως είχαν στρώσει με πλατιές πέτρες ή κοπριά αγελάδας διαλυμένη σε νερό. Η κοπριά έχει την ιδιότητα να σκληραίνει αφού στεγνώσει. Αυτό το έκαναν για να μη βγαίνει το χώμα από κάτω και ανακατεύεται με το σιτάρι. Στη μέση τοποθετούσαν έναν ξύλινο στύλο, στον οποίο έδεναν τα ζώα για να περιστρέφονται.



#### Στάδιο 4:Άλεση

Ο πρώτος μύλος ήταν 2 επιφάνειες, που χτυπιούνταν μεταξύ τους, π.χ. 2 πέτρες (εάν στη μέση βάλουμε σπόρους, αυτοί, με πολλά χτυπήματα γίνονται σκόνη). Μετά βρέθηκε ο τρόπος της τριβής και τέλος της περιστροφής, με τις γνωστές μύλοπετρες. Η κάτω πέτρα ήταν σταθερή και η πάνω περιστρεφόταν. Η περιστροφή σε μικρό μύλο γινόταν με το χέρι και με δύναμη ζώου, αέρα ή νερού.



## Στάδιο 5: Ζύμωμα

**Ζυμάρι** είναι μία παχιά και μερικές φορές ελαστική πάστα που παρασκευάζεται από μια ποικιλία [αλεύρων](#) και νερού. Τα συστατικά της βασικής ζύμης ψωμιού είναι αλεύρι και [νερό](#). Προσθέτοντας συμπληρωματικά συστατικά στην ίδια βάση νερού και αλεύρου όπως [βούτυρο](#) ή [λάδι](#), [γάλα](#), χυμούς φρούτων ([μούστο](#), [πορτοκάλι](#)) ή [λίπη](#) και αρωματικές ουσίες ([βανιλίνη](#), [γλυκάνισος](#), [μαστίχα](#)) [αυγά](#) ή [ζυμομύκητες](#), π.χ. [μαγιά](#) κι άλλους διογκωτικούς παράγοντες π.χ [αμμωνία](#), το αποτέλεσμα του παρασκευάσματος διαφοροποιείται. Με αυτόν τον τρόπο δημιουργείται μια μεγάλη ποικιλία από γλυκά ψωμιά, κουλούρια, φρυγανιές, βουτήματα και μπισκότα, κέικ, λουκουμάδες, πίτες, χυλοπίτες και άλλα [ζυμαρικά](#), γλυκά, πίτσες και πολλά άλλα.



## Στάδιο 6: Φούρνισμα



## ΕΙΔΗ ΣΙΤΟΥ



## ΕΙΔΗ ΨΩΜΙΟΥ

**Λευκό ψωμί :** Γίνεται από αλεύρι που περιέχει μόνο τον κεντρικό πυρήνα των σιταριών (ενδοσπέρμιο).



**Μαύρο Ψωμί:** Παρασκευάζεται από αλεύρι που προέρχεται από το ενδοσπέρμιο και από το 10% πίτουρο. Μπορεί επίσης να αναφέρεται στο άσπρο ψωμί με προσθήκη χρωστικών (συχνή χρωστική καραμέλα) για να γίνει καφέ.



**Ψωμί ολικής αλέσεως:** Περιέχεται το σύνολο του κόκκου του σιταριού ( ενδοσπέρμιο πίτουρο, φύτρου)



**Πολύσπορο ψωμί:** Πρόκειται για υψηλής θρεπτικής αξίας ψωμί, πλούσιο σε φυτικές ίνες, βιταμίνες, αμινοξέα και θρεπτικά συστατικά. Από το όνομά του, καταλαβαίνουμε ότι παρασκευάζεται από διάφορα είδη δημητριακών, όπως σιτάρι κριθάρι, βρώμη, καλαμπόκι.





**Κωριάτικο ψωμί:** Παρασκευάζεται από αλεύρι, το οποίο παράγεται αποκλειστικά και μόνο από σκληρό σιτάρι κι έχει χρυσοκίτρινο χρώμα.



**Καλαμποκόψωμο :** Παρασκευάζεται από αλεύρι καλαμποκιού, το οποίο παράγεται από την άλεση του χραβόσιτου, έχει έντονο, κίτρινο χρώμα , απαλή υφή και νόστιμη γεύση.



**Ψωμί σίκαλης:** Γίνεται από αλεύρι σίκαλης, το οποίο έχει υψηλότερη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες από πολλούς κοινούς τύπους ψωμιού και συχνά είναι πιο σκούρο στο χρώμα. Μπορεί να έχει ανοιχτό ή σκούρο χρώμα, ανάλογα με τον τύπο του αλεύρου που χρησιμοποιείται και την προσθήκη χρωστικών.



## ΣΤΑΔΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΖΥΜΑΡΙΟΥ

- **1η φάση**

**Το ζύμωμα** (ανάμειξη υλικών με μάλαξη). Στο στάδιο αυτό έχει ως σκοπό την ανάμειξη των συστατικών του ζυμαριού. Κάθε αλεύρι απαιτεί συγκεκριμένο χρόνο μάλαξης, διότι αν η μάλαξη συνεχιστεί για περισσότερο από τον απαιτούμενο χρόνο, το ζυμάρι χάνει τη συνοχή του. Η ζύμη αρχίζει να γίνεται πλαδαρή και κολλώδης, επειδή με τη μάλαξη χάνει την αρχική υγρασία και οι δυνατότητές της για απορρόφηση νερού αρχίζουν να περιορίζονται.



- **2η φάση**

**Ο αερισμός του ζυμαριού** (φούσκωμα). Το στάδιο του αερισμού είναι απαραίτητο για το ζυμάρι επειδή με αυτόν τον τρόπο αποκτά χφράτη δομή. Συνήθως αυτό επιτυγχάνεται με την προσθήκη διογκωτικών υλικών τα οποία δημιουργούν αιθανόλη και διοξείδιο του άνθρακα καθώς και τάνιση των μορίων [γλουτένης](#), η οποία είναι συστατικό του αλεύρου σιτηρών.



- **3η φάση**

**Το ψήσιμο** του ωριμασμένου ζυμαριού. Στο στάδιο αυτό το ζυμάρι του έχει ήδη "ανέβει", ψήνεται ή τηγανίζεται κι έτσι έχουμε το τελικό προϊόν.



## Τύποι ζυμαριού

- **Προζύμι**

Το προζύμι είναι ένας τύπος ζυμαριού που έχει υποστεί ζύμωση. Συνήθως παρασκευάζεται από σπόρους σιτηρών ή ψυχανθών που παράγουν αλεύρι, αναμειγνύεται με νερό και μαγιά και χρησιμοποιείται σε όλο τον κόσμο για την παρασκευή ψωμιού. Αλάτι, λάδι ή λίπη, σάκχαρο ή μέλι και μερικές φορές γάλα ή αυγά είναι επίσης κοινά συστατικά που μπορούν να προστεθούν σε ζύμη ψωμιού. Στο εμπόριο, το ζυμάρι ψωμιού περιλαμβάνει βελτιωτικά της ζύμης, μία κατηγορία συστατικών που βοηθούν στη συνοχή της ζύμης και την ομοιόμορφη παρουσία του τελικού προϊόντος



- **Πίτες**

Οι πίτες είναι ένα άλλο είδος που παρασκευάζεται με ζυμάρι. Οι πίτες για σουβλάκια, οι τортίγιες, αραβική τίτα, οι τηγανίτες, τα φαλάφελ είναι παρασκευασμένα από την ίδια βασική ζύμη. Τα κράκερς είναι επίσης φτιαγμένα από ζύμη.



- **Ζυμαρικά**

Για ζυμαρικά και οι χυλοπίτες βασίζονται γενικά σε άζυμες ζύμες (ζύμες χωρίς διογκωτικά) στις οποίες τα υλικά δουλεύονται μέχρι το ζυμάρι να απορροφήσει τα υγρά του και να γίνει λείο και ομαλό και στη συνέχεια διαμορφώνεται στην τελική μορφή του. Τα έτοιμα ζυμαρικά μπορούν να μαγειρευτούν αμέσως, με τη ζύμη λωπή ή αφού στεγνώσουν στον αέρα πριν από το μαγείρεμα.



- **Μπισκότα**

Η ζύμη των μπισκότων είναι συνήθως εμπλουτισμένη με αυγά, βούτυρο, κρέμα γάλακτος και γλυκαντικές ουσίες, όπως ζάχαρη ή μέλι. Στη ζύμη έχει προστεθεί περισσότερο λίπος από νερό, έχει λιγότερη γλουτένη και επομένως είναι λιγότερο ελαστική από τη ζύμη του ψωμιού. Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει πολλά μπισκότα και κρούστες ζύμης, π.χ. η ζύμη κουρού



- **Κέικ**

Στην βασική ζύμη ψωμιού προστίθενται διογκωτικά όπως μπέικιν πάουντερ ή μαγειρική σόδα, γάλα, βούτυρο, αυγά, χρωματικά (βανίλια ή ξύσμα και χυμοί φρούτων) και πολλά άλλα. Η παρασκευή των κέικ βασίζεται σε χτυπημένη ζύμη.



## ΨΩΜΙ ΚΑΙ ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ

---

### *Του ψωμιού οι παροιμίες*

1. Ο νηστικός καρβέλια ονειρεύεται.
2. Εμείς ψωμί δεν έχουμε και η γάτα πίτα σέρνει.
3. Μου πήρε τη μπουκιά από το στόμα.
4. Η βιάση ψήνει το ψωμί μα δεν το καλοψήνει.
5. Ο λόγος σου με χόρτασε και το ψωμί σου φα το.
6. Ψωμί δεν είχαμε, τυρί μας ήρθε.
7. Αυτή η δουλειά έχει πολύ ψωμί.
8. Τρώω γλυκό ψωμί.
9. Το ψωμί της γειτόνισσας είναι γλυκό.
10. Είπαμε το ψωμί ψωμάκι.
11. Σίγουρο ψωμί σε τρύπιο σακούλι.
12. Από πολλούς φούρνους έφαγε ψωμί.
13. Ψωμί μη λείψει σπίτι μας και φούρνος μην καπνίσει.
14. Λίγα τα ψωμιά του, λίγα τα καρβέλια του.
15. Το πούλησε για ένα κομμάτι ψωμί.
16. Όποιος βαριέται να ζυμώσει, δέκα μέρες κοσκινίζει.

17. Βγάζει από κρύο φούρνο ζεστό ψωμί.
18. Όταν κοιμάται ο γιόκας μας, ψωμί δε μας ζητάει.
19. Νηστεύει ο δούλος του Θεού, γιατί ψωμί δεν έχει.
20. Για να μη φάει ο γάτος το ψωμί, τρώει ο ποντικός τα ρούχα.
21. Έχω να φάω πολύ ψωμί ακόμα.
22. Εμείς ψωμί δεν είχαμε, λουκούμια γυρέψαμε.
23. Του ψωμιού η ομορφιά από της μαγιάς το φούσκωμα γίνεται.
24. Βγάζω το ψωμί μου.
25. Κάποιος φούρνος γκρεμίστηκε.
26. Γέρος είσαι δε φελάς, τα ψωμιά μας τα χαλάς.
27. Λίγα τα ψωμιά του.
28. Αυτό είναι ψωμοτύρι για μένα.
29. Καθένας το ζυμάρι του το 'χει για σταφιδόψωμο.
30. Το ψωμί είναι ο ίδιος το Χριστός.
31. Φουρνίζει κρεμμύδια και ξεφουρνίζει ψωμιά.
32. Δεν έχει ψωμί να φάει.
33. Υγεία και ξερό ψωμί.
34. Τρώει πικρό ψωμί.
35. Όταν πεινάει ο εχθρός σου, δωσ' του να φάει ψωμί.
36. Έφαγα ψωμί στο σπίτι σου.
37. Να τιμάς το ψωμί που τρως.

## ΨΩΜΙ & ΘΡΗΣΚΕΙΑ

---

### Στην Παλαιά Διαθήκη:

(1η Ιστορία)

•Την περίοδο κατά την οποία οι Ισραηλίτες έφυγαν από την περιοχή της Αιγύπτου με ηγέτη τον Μωυσή, βρέθηκαν στην απέραντη έρημο. Ο λαός μαστιζόταν από πείνα καθώς είχαν ξεμείνει από τροφή. Ζητούσαν από το Μωυσή λύση. Ο Μωυσής έχοντας βλέποντας τους συμπατριώτες του να βασανίζονται, ζήτησε βοήθεια από το Θεό. Ο Θεός του έστειλε από τον ουρανό το "Μάννα", ένα είδος ψωμιού. Έτσι ο λαός κατάφερε να επιβιώσει.

(2η Ιστορία)

•Κάποτε τον Προφήτη Ηλία τον κυνηγούσαν για να τον σκοτώσουν. Στο δρόμο του βρήκε μια σπηλιά μέσα σ'ένα βουνό, όπου εκεί κρύφτηκε. Δίπλα στη σπηλιά υπήρχε ένα ποταμάκι από το οποίο έπινε νερό κι ένα κοράκι που του έδινε ψωμί και κρέας. Ο προφήτης Ηλίας μ'αυτά ζούσε κρυμμένος στη σπηλιά για καιρό.

Στην Καινή Διαθήκη:

(1η Ιστορία)

•Στο Μυστικό Δείπνο ο Ιησούς ευλόγησε το "**Ψωμί**", το έκοψε σε κομμάτια κι είπε: «*Λάβετε, φάγετε, αυτό είναι το σώμα Μου*». Μετά ευλόγησε το κρασί κι έδωσε το ποτήρι του σε όλους και είπε: «*Πιείτε από αυτό όλοι, αυτό είναι το αίμα Μου*». Επίσης ο Χριστός παρομοίαζε τον εαυτό του στους μαθητές του σαν άρτο, τον οποίον όποιος τον τρώει θα έχει ζωή αιώνια.

(2η Ιστορία)

•Στην **Καινή Διαθήκη** έχουμε το θαύμα του Χριστού που, με **πέντε άρτους** και δύο ψάρια χόρτασε πέντε χιλιάδες ανθρώπους. Έφαγε ο κόσμος και χόρτασε και περίσσεψαν και δώδεκα κοφίνια.



### Η Κυρά Σαρακοστή

- Έθιμο που συναντάται στην Αρκαδία αλλά και σε όλη την Ελλάδα. Η γιαγιά ζωγράφιζε την Κυρά Σαρακοστή με χαμηλωμένα τα βλέφαρά της, το στόμα της υπομονετικά κλειστό και τα χέρια της άνετα σταυρωμένα σε στάση προσευχής. Τα πόδια της ήταν επτά που αντιστοιχούσαν σε κάθε μια από τις επτά εβδομάδες της Μεγάλης Τεσσαρακοστής.

- Η γιαγιά κρεμούσε αυτή την ζωγραφιά της κάτω από το εικονοστάσι της. Κάθε Σάββατο έκοβε από ένα πόδι, ώσπου έμενε το τελευταίο πόδι της Μεγάλης Εβδομάδας. Εκείνο, αφού το τύλιγε σε μικρό μπαλάκι, το έβαζε μέσα στο Ψωμί της Ανάστασης και όταν ο πατέρας έκοβε τις φέτες σε όλα τα μέλη του Πασχαλινού τραπέζιού, ο πιο χαρούμενος ήταν εκείνος που έβρισκε στη φέτα του ψωμιού του το τελευταίο πόδι της Κυράς Σαρακοστής.

## Η πίτα του Αγίου Φανουρίου

- Η πίτα του Αγίου Φανουρίου, "Φανουρόπιτα", είναι μια πίτα που παρασκευάζεται στη μνήμη του Αγίου και προσφέρεται στους πιστούς ως ευλογία. Ο Άγιος Φανούριος θεωρείται ότι φανερώνει χαμένα αντικείμενα ή πρόσωπα. Οι πιστοί προσφέρουν στον Άγιο για να φανερώσει, κάποιο αντικείμενο που χάθηκε είτε κάποιο χαπημένο πρόσωπο. Αποτελεί μια ευλαβική χειρονομία των πιστών. Τη μοιράζουν σε επτά μονοστέφανες γυναίκες και λένε: "ο Θεός να συγχωρέσει του Αγίου Φανουρίου τη μάνα και την αδελφή". Ο Άγιος θα τους πραγματοποιήσει την επιθυμία τους στα όνειρά τους.



## Το Χριστόψωμο

- Το έφτιαχνε η νοικοκυρά την παραμονή των Χριστουγέννων ,πάνω του χάραζε έναν σταυρό με ένα κομμάτι ζυμάρι ,στο κέντρο του οποίου έβαζαν ένα άσπαστο καρύδι. Την ημέρα του Χριστού , ο νοικοκύρης έπαιρνε το χριστόψωμο, το σταύρωνε, το έκοβε και το μοίραζε σε όλη την οικογένειά του.



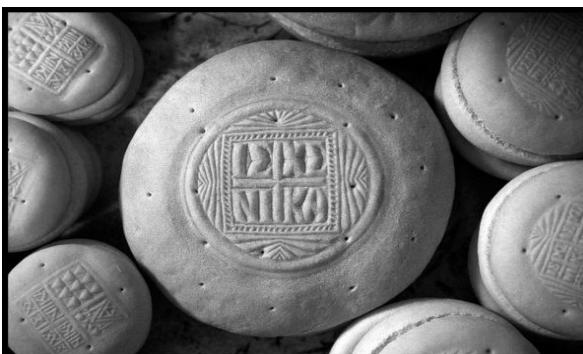
## Η Λαγάνα

Η λαγάνα είναι άζυμος άρτος ,δηλ. παρασκευάζεται χωρίς προζύμι, έχει επίπεδο σχήμα, τραγανή κόρα και σουσάμι. Παρασκευάζεται την Καθαρά Δευτέρα, και πολλές φορές την Μεγάλη Εβδομάδα σε ανάμνηση του πρόχειρου άρτου που έφαγαν οι Ισραηλίτες κατά τη λύχτα της Εξόδου τους από την Αίγυπτο υπό την αρχηγία του Μωυσή. Το έθιμο της λαγάνας, που διατηρείται από όλα τα αρτοποιεία, συνδυάζεται άριστα με όλα τα σαρακοστιανά εδέσματα. Σήμερα μπορείτε να τη βρείτε σε διάφορες γευστικές παραλλαγές όπως,λαγάνα ολικής, με ελιές, με ντομάτα κλπ.



## Το πρόσφορο

Κωρίς τον άρτο, το πρόσφορο, δεν μπορεί να γίνει η Θεία Λειτουργία. Το ετοιμάζουν οι νοικοκυρές με ιδιαίτερη προσοχή και φροντίδα για να το πάνε στην εκκλησία την Κυριακή ή στη γιορτή ή τα Ξαρανταλείτουργα. Οι γυναίκες που το ζυμώνουν πρέπει να είναι καθαρές στην ψυχή και στο σώμα.



## Το Σάββατο του Λαζάρου

Την παραμονή του Λαζάρου, φτιάχνουν ειδικά άγλυκα ανθρωπόμορφα ψωμιά (λαζαράκια – λαζόνια), και τα μοιράζουν σε γείτονες και συγγενείς ή στα παιδιά που λένε τα πένθιμα κάλαντα του Λαζάρου.



## **ΑΡΤΟΣ ΣΤΗΡΙΖΕΙ ΚΑΡΔΙΑΝ ΑΝΘΡΩΠΟΥ**

### Λαϊκές εκφράσεις:

☞ Όποιος δε θέλει να ζυμώσει, δέκα μέρες κοσκινίζει.  
(Καθυστερεί όποιος δε θέλει να τελειώσει μια δουλειά)

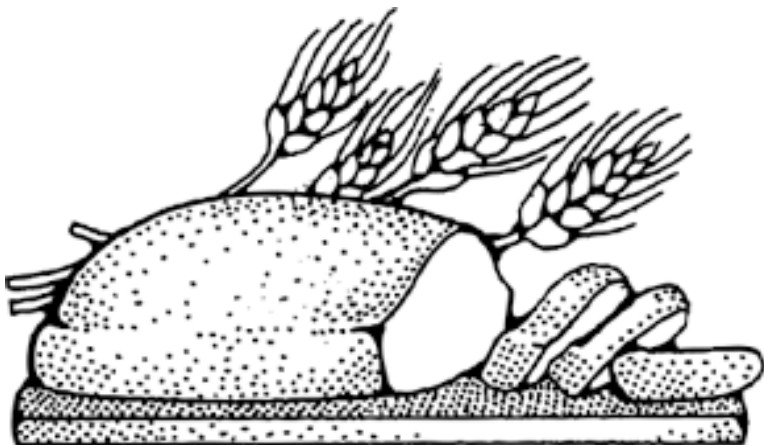
☞ Φάγαμε μαζί ψωμί και αλάτι  
(Έχουμε ζήσει πολλά μαζί)

☞ Θα φάει πολλά ψωμιά ακόμη  
(Έχει να μάθει πολλά ακόμη)

☞ Τα' φαγε τα ψωμιά του  
(Δε θα ζήσει για πολύ ακόμα)

☞ Το έδωσε για ένα κομμάτι ψωμί  
(Το έδωσε πολύ φτηνά)

☞ Ψωμί δεν έχουμε, ραπανάκια για την όρεξη  
(Δεν έχουμε τα βασικά και ζητάμε τα επιπλέον)





### Αινίγματα:

Ξ Κοντός, κοντός καλόγερος  
πρώτες μετάνοιες κάνει.  
Γι είναι; (το στάχυ)

Ξ Φρέσκο είναι σαν τη νια  
και ξερό σαν τη γριά.  
Γι είναι; (η φρυγανιά)



### Τραγούδια:

- Ξ Φέτα και ψωμί – So Tiri
- Ξ Το ψωμί είναι στο τραπέζι – Κώστας Πατσιάς
- Ξ Βρώμικο ψωμί – Διονύσης Σαββόπουλος
- Ξ Το ψωμί της ξενιτιάς – Στέλιος Καζαντζίδης
- Ξ Ψωμί, παιδιά, ελευθερία – Σταμάτης Μορφονιός
- Ξ Πικρό ψωμί – Νίκος Παπάζογλου
- Ξ Για ένα κομμάτι ψωμί – Χάρης Κατσιμίχας

ΤΟ ΨΩΜΙ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΗ

Ζωγραφική



3

Νικόλαος Γκίζης – Ψωμιά



Σεζάν – Νεκρή φύση με ψωμί και αυγά



## Ποίηση

### «Ο Κύκλος του Ψωμιού»

Με το ένα εγώ οργώνω, δηλαδή σκάβω τη γη.

Με το δύο τώρα σπέρνω, ρίχνω σπόρους στη στιγμή.

Με το τρία θα θερίσω και τα στάχυα τα ψηλά όλα κάτω θα τα ρίξω.

Με το τέσσερα αλωνίζω και τα στάχυα συγυρίζω. Τα απλώνω, τα φροντίζω.

Με το πέντε τα λιχνίζω και τα σπόρια ξεχωρίζω.

Με το έξι θα αλέσω. Τα σποράκια θα πατήσω στην μυλόπετρα καλά, για να πάρω το αλευράκι να γεμίσω τα σακιά.

Με το επτά το αλευράκι το ζυμώνω με νεράκι, με προζύμι και αλατάκι, να γένει ένα φραντζολάκι.

Με το οχτώ, ναι, θα το ψήσω. Το φραντζολάκι θα φουρνίσω.

Με το εννιά το φούρνο μου θα ανοίξω, δηλαδή θα ξεφουρνίσω.

Με το δέκα, εμπρός, περάστε, το μυρωδάτο μου ψωμί να δοκιμάστε!

*Σάσα Καραγιαννίδου-Πέννα*

### «Θάλασσα Χρυσή»

Στους αγρούς τα στάχια  
γέρνουν χρυσαφένια  
κι όλο καρτερούνε  
όμορφη στιγμή,  
που από κάποιο χέρι  
καλοθερισμένα  
θα χαρίσουν σ'όλους  
το γλυκό ψωμί.

Θα χαρίσουν βράδια  
τρισευτυχισμένα  
κει στο παραγώνι  
γύρω στη φωτιά.

Στων παιδιών τα μάτια  
τ' αστροφωτισμένα  
μαγικές ελπίδες  
κι άσωτη χαρά.

Στης γριούλας βάβως  
το βαρύ χειμώνα  
ανθισμένες ώρες  
και καλοκαιριά.

Δύναμη καινούργια  
στη ζωή κι αγάπη  
στο σπαρμένο χώμα  
στη φρυγμένη γη.  
Και κάποιο τραγούδι  
στης καρδιάς τα βάθη  
για δουλειά που υψώνει  
και μας ευλογεί.

Στέλλα Καρυτινού

## **Βιβλιογραφία-Σιτογραφία**

Οι παραπάνω πληροφορίες βρέθηκαν από τις παρακάτω ιστοσελίδες :

- <http://dim-rizou.pel.sch.gr>
- <http://el.wikipedia.org>
- <http://www.karamolegos-bkr.gr>
- <http://artogeuseis.gr>
- <http://www.zorbas.com.cy>
- <http://www.loulismuseum.gr>
- <http://www.inarcadia.gr>
- <http://www.kouzinatsi.blogspot.com>
- <http://www.sintagespareas.gr>
- <http://www.briefingnews.gr/cook/item/35970-untages-me-mpa>
- [http://www.bakeries.gr/bakeries/el/Είδη-ψωμιού\\_457.html](http://www.bakeries.gr/bakeries/el/Είδη-ψωμιού_457.html)
- <http://www.dinanikolaou.gr/recipe/1814>
- <http://www.oae.gr/oae/index.php/el/diatrofikh-aksia/simasia-toy-artoy-se-oles-tis-hlikies->

Η εργασία εκπονήθηκε τη σχολική χρονιά 2015-2016, στα πλαίσια του προγράμματος της Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης

### **Οι μαθητές που συμμετείχαν στο πρόγραμμα**

- Ιωάννα Μπούσκο
- Αναστασία Τρίμπου
- Φωτεινή Περτσινίδου
- Μαρία Φλέγγα
- Αγγελάτος Κωνσταντίνος
- Βαφειάδη Βασιλική
- Βρυώνη Ελένη
- Γεωργακοπούλου Ναταλία
- Δουράκης Παναγιώτης

- Ερμίδης Δημήτρης
- Ευθυμιάδη Γεωργία
- Καραταράκης Επαμεινώνδας
- Κουτσερινάκη Ανδρομάχη
- Κουρέα Ελευθερία
- Μάρκου Ασημίνα
- Μπέλλου Μαρίνα
- Παπαδοπούλου Χαρούλα
- Παπασημάκης Παναγιώτης
- Πιτσινίκος Πάρης
- Σάββας Σάββας
- Σαφαρής Αναστάσης
- Χελιώτη Ελένη

**Υπεύθυνες Προγράμματος:** Βύνια. Μαυράκη ΠΕ05

Μαίρη Τσιαούση ΠΕ03

***• Ευχαριστούμε την αρτοποιηχανία Καραμολέγκος Α.Ε για τη φιλοξενία στις εγκαταστάσεις της και την ξενάγηση στους χώρους εργασίας .***