

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΘΡΑΚΟΜΑΚΕΔΟΝΩΝ

Θέμα προγράμματος:

«Φυτά στη διατροφή μας – Μεσογειακό περιβάλλον και διατροφή.»

Υπεύθυνη προγράμματος: Βουγιούκα Ευρυδίκη

Σχ. έτος: 2007-08

Αριθμός μαθητών δραστηριοποιούμενης ομάδας: 28

Αγόρια: 10 Κορίτσια: 18

Ο τρόπος εμπλοκής όλων των μαθητών ήταν συμμετοχικός και ενεργητικός, εθελοντικός και με διάθεση προσφοράς.

Η διάρκεια εμπλοκής τους ήταν 35 περίπου διδακτικές ώρες κατά μέσο όρο για κάθε μαθητή. Μεταξύ των άλλων μελετήσαμε τα διάφορα φυτά που μας δίνουν τις τροφές μας και παραθέτουμε μια εργασία που ολοκληρώσαμε για το σιτάρι, στα πλαίσια της ένταξής μας στο Εθνικό Θεματικό Δίκτυο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης με θέμα τη «Γεωργία και Περιβάλλον» που συντονίζει το ΚΠΕ Νάουσας.

Σιτάρι: ορισμός & χρήσεις



Το **σιτάρι** ή **στάρι** ή **σίτος** (*Triticum* spp.), είναι ένα [φυτό](#) που καλλιεργείται σε όλο τον κόσμο. Είναι το δεύτερο παγκοσμίως σε συγκομιδή [δημητριακό](#), μετά τον [αραβόσιτο](#), με τρίτο το [ρύζι](#). Ο καρπός του σίτου είναι μια βασική τροφή, που χρησιμοποιείται στην παρασκευή [αλευριού](#), [ζωοτροφών](#) και ως πρώτη ύλη στην παρασκευή αλκοολούχων ποτών και καυσίμων. Ο φλοιός του μπορεί να αποσπαστεί από τον καρπό και να αλεστεί, δίνοντας το λεγόμενο [πίτουρο](#). Ο σίτος καλλιεργείται επίσης για τη βοσκή των ζώων, καθώς και για το [άχυρο](#), τον κορμό του φυτού, που χρησιμοποιείται ως ζωτροφή ή υλικό κατασκευών. Το σιτάρι, όπως και τα άλλα δημητριακά, η βρώμη, η σίκαλη, το κριθάρι, περιέχουν μια πρωτεΐνη, τη γλουτένη, στην οποία πολλοί άνθρωποι είναι δυσανεκτικοί (αλλεργικοί κατά κάποιο τρόπο), εκδηλώνοντας τη λεγόμενη [κοιλιοκάκη](#), ένα είδος εντεροπάθειας.

Το σιτάρι

Καλλιεργείται από την απώτατη αρχαιότητα, κυρίως στο θεσσαλικό κάμπο, τον αποκαλούμενο και σιτοβολώνα της Ελλάδας.

Σπορά

Ο γεωργός περιμένει τα πρωτοβρόχια για να ποτιστεί το χωράφι. Μετά την πρώτη φθινοπωρινή βροχή μπαίνει στο χωράφι του για να το «ανοίξει», δηλαδή να κάνει το πρώτο όργωμα, προκειμένου να σπάσει η κρούστα του χώματος από τον ήλιο του καλοκαιριού. Το χώμα αερίζεται και είναι έτοιμο για την επόμενη βροχή. Ακολουθεί το δεύτερο όργωμα (το διβόλισμα), μετά το τρίτο (το τριβόλισμα) και πλέον η γη μπορεί να δεχτεί το σπόρο.

Η σπορά αρχίζει κατά τα μέσα Οκτωβρίου και τελειώνει στις αρχές Δεκεμβρίου. Ο σπόρος πέφτει στα ανοιγμένα αυλάκια και στη συνέχεια ο γεωργός βολοκοπάει το χωράφι του, δηλαδή σκεπάζει το σπόρο με χώμα. Η απαιτούμενη υγρασία εξασφαλίζεται με τις βροχές και το αβαθές των αυλακιών βοηθά στη διατήρησή της την άνοιξη.

Μόλις φύτευαν τα σπαρτά και για να μη φουντώσει το φύλλωμα, που θα εμπόδιζε την ανάπτυξη των σταχυών, ο γεωργός άφηνε να βοσκήσουν πρόβατα στο χωράφι του. Είναι μια τακτική που εφαρμοζόταν για αιώνες, από την αρχαιότητα (την αναφέρει ο Θεόφραστος) μέχρι το 1950-60. Το τυχαίο κόπρισμα των ζώων στη διάρκεια της βοσκής ήταν ωφέλιμο και για το έδαφος και για την καλλιέργεια.

Την άνοιξη τα σπαρτά μεγαλώνουν κατά έναν κόμπο επί τέσσερις μήνες και τον τελευταίο μήνα (το Μάιο) αποκτούν πέντε ακόμη κόμπους και το στάχυ.



Θερισμός-Αλώνισμα

Αρχές Ιουνίου (ο Θεριστής) άρχισε ο θερισμός. Οι γεωργοί άφηναν να θεριστεί τελευταίο το μέρος με τα πιο «ψωμωμένα» στάχυα, για να στεγνώσουν πολύ καλά και να κρατήσουν τον καρπό τους ως σπόρο για την επόμενη χρονιά.

Τα θερισμένα στάχυα δένονταν σε δεμάτια, τα τσερένια, και μεταφέρονταν στα αλώνια.

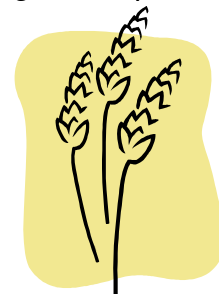
Αυτά ήταν συνήθως ακαλλιέργητες εκτάσεις με πατημένο χώμα. Τα πετράλωνα ήταν κυκλικές εκτάσεις διαμέτρου περίπου 18μ., στρωμένες με καλά αρμοσμένες πέτρες και γύρω τους όρθιες πλακερές πέτρες που σχημάτιζαν το όριο του αλωνιού. Το αλώνισμα γινόταν τον Ιούλιο (ο Αλωνάρης). Επόμενο στάδιο ήταν το λίκνισμα, δηλαδή ο διαχωρισμός του καρπού από το άχυρο. Όταν, καθαρός πλέον, ο καρπός αποθηκευόταν, είχαν φτάσει οι πρώτες ημέρες του Σεπτεμβρίου.

Ποικιλίες σιταριού

Μέχρι τα μέσα του 20ού αιώνα ήταν οι εξής:

Σκληρά σιτάρια: ντεβέτα, μαυραγάνι, λήμονς, κοντούζι (πρώιμο σιτάρι), ασπροσίταρο

Μαλακά σιτάρια: αρναούτ, μεντάνα, ερέτρεια, τριμίνι



(όψιμο σιτάρι), νούμερο, κουαντέρνα

Δοξασίες

Έθιμα, παραδόσεις και προλήψεις γεννήθηκαν με το πέρασμα του χρόνου, προκειμένου να εξασφαλίσουν τη θεϊκή προστασία, να εξευμενίσουν τα καλά και να κρατήσουν μακριά τα κακά πνεύματα, να προλάβουν το «κακό μάτι» για να είναι η βροχή ποτιστική, η γη γόνιμη και ο καρπός πολύς.

Οι αρχαίες δοξασίες ενσωματώθηκαν στη νέα θρησκεία και το χριστιανικό εορτολόγιο, και όχι μόνο, δίνει πολλές ευκαιρίες για τη συνέχιση των αρχαίων αλλά και των νεοτέρων εθίμων.

Τις εθιμικές τελετουργίες συναντάμε πριν από τη σπορά, στη διάρκεια της αναμονής για τη βλάστηση και την ωρίμανση του σπόρου, για τα βοηθητικά ζώα, για το θερισμό κ.λπ.

Τελετουργίες για τα σπαρτά Πανσπερμία

Η πανσπερμία ήταν παρασκεύασμα με ανάμιξη πολλών σπόρων με βασικότερο το σιτάρι. Ο όρος πανσπερμία είναι σε ευρεία χρήση κατά το ουσιαστικό περιεχόμενό της και μεταφορικά. Μεταφορικά ο όρος πανσπερμία χρησιμοποιείται για τη δήλωση ανακατέματος φυλών, παθών, μύθων, αλλά και γενετικού υλικού.

Υπάρχουν μερικοί, λέγει ο Αριστοτέλης στο Περί Ζώων Γενέσεως 769a 29, οι οποίοι υποστηρίζουν ότι η γονή είναι μεν μία αλλά αποτελεί πολλών πανσπερμία. Και προσθέτει στο 769b "Η βιολογική εκδήλωση της πανσπερμίας είναι αδύνατος να είναι εν ενεργεία, ενώ είναι δυνατή εν δυνάμει" (Βιβλιοθήκη των Ελλήνων, μετάφραση Κ. Μητρόπουλου).

Πανσπερμία την ημέρα των Χύτρων ήταν διατροφικό παρασκεύασμα με σπόρους που βράζονταν σε χύτρες. Χύτροι, από όπου και η ονομασία της γιορτής, είναι μεγάλα πηλίνα σφαιροειδή αγγεία, πολλά των οποίων βρέθηκαν άθικτα στις ανά την Ελλάδα αρχαιολογικές ανασκαφές.

Η πανσπερμία παρασκευάζονταν σε ανάμνηση του Δευκαλίωνα, γενάρχη των ανθρώπων, που επέζησε του κατακλυσμού και που κατά την παράδοση πρώτος παρασκεύασε πανσπερμία για την τροφή και την επιβίωσή του. Έτσι η πανσπερμία ήταν το φαγητό της ημέρας για όλους και ταυτόχρονα η προσφορά στο ιερό για τους χθόνιους θεούς και τους απ' αιώνος νεκρούς. Την ημέρα των Χύτρων κατά τη δοξασία των αρχαίων Ελλήνων οι νεκροί κυκλοφορούσαν στην πόλη και ήταν εκτός των Κήρων αποδεκτοί ως αγαθοποιά πνεύματα των προγόνων.

Μπορούμε να φανταστούμε τις εικόνες της ημέρας. Σε όλα τα σπίτια των αρχαίων Ελλήνων οι χύτρες στη φωτιά να βράζουν πανσπερμία. Στους Ναούς να λαβαίνουν χώρα τελετές σε τιμή των χθόνιων θεών και των νεκρών, γενικώς. Και στα νεκροταφεία, πλήθος κόσμου, συγγενείς των νεκρών, να έρχονται στους τάφους των προγόνων τους, για να αποθέσουν

στους δικούς τους νεκρούς, δική τους προσφορά, την πανοπερμία



Για τη σπορά

Στις 14 Σεπτεμβρίου, εορτή του Τιμίου Σταυρού, οι γυναίκες βάζουν λίγο από το σπόρο σε ένα πήλινο πιάτο, το πηγαίνουν στην εκκλησία και το αφήνουν δεξιά από την Ωραία Πύλη για να το ευλογήσει ο παπάς. Ο ευλογημένος σπόρος ανακατεύεται με εκείνον που θα σπείρουν την πρώτη ημέρα της επόμενης σποράς.

Μέσα στο σακί με το σπόρο βάζουν τρεις σκελίδες σκόρδο, για να μην ματιάζεται, ένα καρφί, για να στέκεται όρθιο το καλάμι των σπαρτών, και σπυριά από ρόδι για να γίνουν χοντροί οι σπόροι του σταριού σαν του ροδιού.

Την πρώτη ημέρα που πηγαίνει ο γεωργός για σπορά, φυλάγεται από το «κακό συναπάντημα». Φεύγει νύχτα για το χωράφι του. Ανάβει φωτιά για να βλέπει και χαράζει τις σποριές. Όταν ξημερώσει, γονατίζει προς την Ανατολή, κάνει το σταυρό του και εύχεται «ένα στα είκοσι», δηλαδή κάθε σπόρος να αποδώσει το εικοσαπλάσιο.

Στο χωριό Γιαννωτά της Ελασσόνας, μέχρι τις πρώτες δεκαετίες του 20ού αιώνα, η ημέρα που θα άρχιζε η σπορά κοινοποιούνταν με τον πορτογόγυρο (ντελάλη) από την προηγούμενη, με απόφαση του κοινοτάρχη. Το βράδυ αυτό οι νοικοκυρές έπρεπε να επιστρέψουν ό,τι είχαν δανειστεί (ταψί, τηγάνι, πινακωτό κ.λπ.). Επίσης, κάθε ξενομερίτης (κάτοικος άλλου μέρους) έπρεπε να φύγει αμέσως από το χωριό, διότι μπορεί να ήταν γρουσουζής και κακόψυχος και να επηρέαζε αρνητικά τη σπορά.

Στις 21 Νοεμβρίου, γιορτή των Εισοδίων της Θεοτόκου, η σπορά βρίσκεται περίπου στη μέση και γι' αυτό η Παναγία λέγεται «μεσοσπορίτισσα ή πολυσπορίτισσα». Την ημέρα αυτή βράζουν διάφορα δημητριακά και όσπρια, το πολυσπόρια, και τα πηγαίνουν στην εκκλησία να ευλογηθούν. Έπειτα, όλη η οικογένεια τρώει από αυτά και εύχεται καλή καρποφορία. Λένε πως τα σπαρτά που σπέρνονται μέχρι τις 21 Νοεμβρίου φυτρώνουν γρηγορότερα.

Εξορκίζουν την ανομβρία της άνοιξης με την περιφορά εικόνας και με λιτανείες.

Για το θερισμό

Στη διάρκεια του θερισμού σχηματίζονται σταυροί με θερισιές σε όλο το χωράφι ή στο κομμάτι εκείνο που αφήνεται να θεριστεί τελευταίο και ο καρπός του οποίου θα χρησιμοποιηθεί για την επόμενη σοδιά. Από αυτό το κομμάτι πλέκεται το «χτένι» ή «ο σταυρός» που οι γυναίκες τοποθετούν, για το καλό, στο εικονοστάσι μέχρι την επόμενη σοδιά.

Το «μάτωμα» είναι μια τελετουργική πράξη που τελείται στο μικρό αθέριστο κομμάτι του χωραφιού. Ο θεριστής χαράζει με το δρεπάνι μια αμυχή στο χέρι του για να στάξει αίμα, προσφορά-θύσια στη γη ως αντάλλαγμα για την παραγωγή της.

Για το αλώνισμα

Όταν τελειώσει το αλώνισμα και το σιτάρι είναι έτοιμο να μεταφερθεί στο σπίτι, ο γεωργός το σταυρώνει με το καρπολόι και το κλείνει σε κύκλο, που χαράζει πάλι με το καρπολόι. Η πρώτη πράξη είναι ευχαριστίας στη θεία δύναμη και η δεύτερη μαγική-φυλακτική, αφού ο κύκλος προστατεύει ό,τι περικλείει και αφήνει απέξω κάθε αρνητική ενέργεια.

Για το ζύμωμα του ψωμιού

Όταν πρόκειται να αρχίσει το ζύμωμα του ψωμιού, πρώτα σταυρώνεται το ζυμάρι.

Η κομμένη όψη του ψωμιού βλέπει πάντα προς το κέντρο του τραπέζιου. Αν πέσει κάτω κομμάτι ψωμιού, το φιλούν και το βάζουν πάλι στο τραπέζι.

Επειδή η νύχτα θεωρείται η ώρα των κακών πνευμάτων, το τραπεζομάντιλο με τα ψίκουλα του βραδινού φαγητού τινάζεται πάντα την άλλη ημέρα.

Τα ψίκουλα πετιούνται στον κήπο για να τα φάνε τα πουλιά.

Τα ξερά κομμάτια μουλιάζουν στο νερό και τα τρώνε οι κότες.

Τίποτα δεν πρέπει να πεταχτεί από το ψωμί, γιατί σημαίνει ζωή για το σπίτι.

Σήμερα δεν υπάρχουν τελετουργίες, οι κουλούρες αγοράζονται και το ψωμί ζυμώνεται πλέον... από «παραξενιά» μερικών.

Τελετουργίες για τα ζώα

Στις 18 Δεκεμβρίου, γιορτή του Αγίου Μόδεστου, προστάτη των ζώων, γίνεται ειδική λειτουργία για τα ζώα. Τα ραντίζουν με αγιασμό και τα φιλεύουν καλή τροφή.

Στη Θεσσαλία, στα σπίτια των αγροτών κάνουν ευχέλαιο για τα ζώα, τους πολύτιμους βοηθούς τους.

Στη διάρκεια της σοδιάς, όταν οι γεωργοί γυρίζουν στο σπίτι τους με τα ζώα, όλη η οικογένεια τα προσκυνά για να δείξει την ευγνωμοσύνη της για όσα τους προσφέρουν.

Κρεμούν στα βόδια καϊμαλιά, για να τα προστατέψουν από τη βασκανία.

Στις μεγάλες γιορτές (Χριστούγεννα, Πρωτοχρονιά) τα ταΐζουν με καλή τροφή, όπως κουλούρες, πίτες κ.λπ.

Όλα αυτά συνέβαιναν... τότε.

Σήμερα πια τίποτα σχεδόν από τα παραπάνω δεν ισχύει. Τα περισσότερα έθιμα έχουν ξεχαστεί και, αν κάποια διατηρούνται, έχουν χάσει τη βαθύτερη σημασία τους. Διατηρείται μόνο το φολκlorικό στοιχείο τους.



Ιστορία & Μυθολογία

Ιστορία

Το σιτάρι, κύριο συστατικό της τροφής του ανθρώπου, έκανε μια μεγάλη διαδρομή από τη Μεσοποταμία, πιθανώς, μέχρι την Αμερική. Ο χρόνος που απαιτήθηκε, επίσης μεγάλος. Από τους Σουμέριους, 7η χιλιετία π.Χ., μέχρι τη διάδοση της σιτοκαλλιέργειας στην Αμερική, στις αρχές του 17ου μ.Χ. αιώνα, πέρασαν κοντά εννιά χιλιετίες!

Στην Κίνα το σιτάρι καλλιεργείται από παλιά. Στα 2838 π.Χ. ο Αυτοκράτορας CHEN - NUNG θέσπισε μια επίσημη γιορτή για τη σπορά των πέντε καρπών. Πρώτος από τους καρπούς αυτούς ήταν το σιτάρι και ακολουθούσε το ρύζι. Στον Όμηρο υπάρχει μια ωραία περιγραφή θερισμού που απεικονίζεται στην ασπίδα του Αχιλλέα, που θα τη ζήλευε και η δική μας παλιότερη εποχή (Ιλιάδα Σ. 550-556).

Στην Π.Δ. το σιτάρι αναφέρεται 150 φορές και είναι η κύρια χωρίς αμφιβολία τροφή σε όγκο και αξία για τους Εβραίους (MOLDENKE. 1954). Στην Κ. Δ. είναι γνωστή η ρήση του Χριστού περί του κόκκου του σίτου "εάν μη ο κόκκος του σίτου πεσών εις την γην αποθάνη, αυτός μόνος μένει". Στην Ελλάδα πρωτοκαλλιεργήθηκε σιτάρι στη Νεολιθική περίοδο. Ανασκαφές στη Θεσσαλία έφεραν σε φως σπόρους σταριού και κριθαριού της 4ης χιλιετηρίδας, Τσουντας 1908, (Πρβλ. εργασία καθηγητή Γ. Χριστίδη στο περ. Νιάουστα, 1986, τ. 37. Επιμέλεια Οδ. Ντινόπουλου).

Παράδοση

Η Παράδοση θέλει τους θεούς των αρχαίων θρησκειών πρωταγωνιστές στο φανέρωμα της καλλιέργειας του σιταριού στους ανθρώπους. Η Ίσις στην Αίγυπτο, ο Θεός του Ισραήλ στους Εβραίους, η Δήμητρα στους Αθηναίους. Γι αυτό και οι απαρχές προσφέρονται στους θεούς εκ λόγων ευγνωμοσύνης.

Ο Ισοκράτης στον Πανηγυρικό του γράφει: "Πρώτον, λοιπόν, εκείνο το προϊόν που εξ αρχής έχει ανάγκη εκ φύσεως το σώμα μας για να συντηρηθεί, χάρις στη δικιά μας πόλη εξασφαλίστηκε. Γιατί όσο κι αν η σχετική παράδοση έχει περιβληθεί τον πέπλο του μύθου, εν τούτοις επιβάλλεται αυτήν την ώρα να την επαναλάβουμε.

Όταν δηλαδή η Δήμητρα έφτασε στη χώρα μας, τότε που περιπλανήθηκε για την ανεύρεση της Κόρης της που είχε απαχθεί, ένεκα των υπηρεσιών που της προσέφεραν οι πρόγονοί μας και τις οποίες δεν είναι επιτρεπτό να ακούν οι μη μυημένοι, διατέθηκε με ευμένεια απέναντί τους.

Τότε, λοιπόν, έδωσε η θεά εις εκείνους (τους προγόνους μας) διπλά δώρα, τα οποία συμβαίνει να είναι σπουδαιότατα, τους καρπούς (τους Δημητριακούς), οι οποίοι έγιναν αιτία να πάψουμε να ζούμε όπως τα άγρια ζώα, και την "τελετή", με την οποία οι μύστες έχουν τις γλυκύτερες ελπίδες για το τέλος της επίγειας ζωής τους και για τον σύμπαντα αιώνα".

Η Αθήνα θεοφιλής, αλλά και φιλάνθρωπος, μας λέγει ο Ισοκράτης, ενώ απέκτησε τόσο μεγάλα αγαθά δεν τα απέκρυψε, δεν τα κράτησε μακριά από τους άλλους αλλά τα διέδωσε σε όλη την Ελλάδα. Ο Ισοκράτης υπεραμύνεται της αξιοπιστίας της Παράδοσης με ωραία επιχειρήματα αναφερόμενος και στην πατροπαράδοτη ηθική υποχρέωση των πόλεων της Ελλάδος να στέλνουν μέρος της πρώτης τους σοδιάς στην Αθήνα.

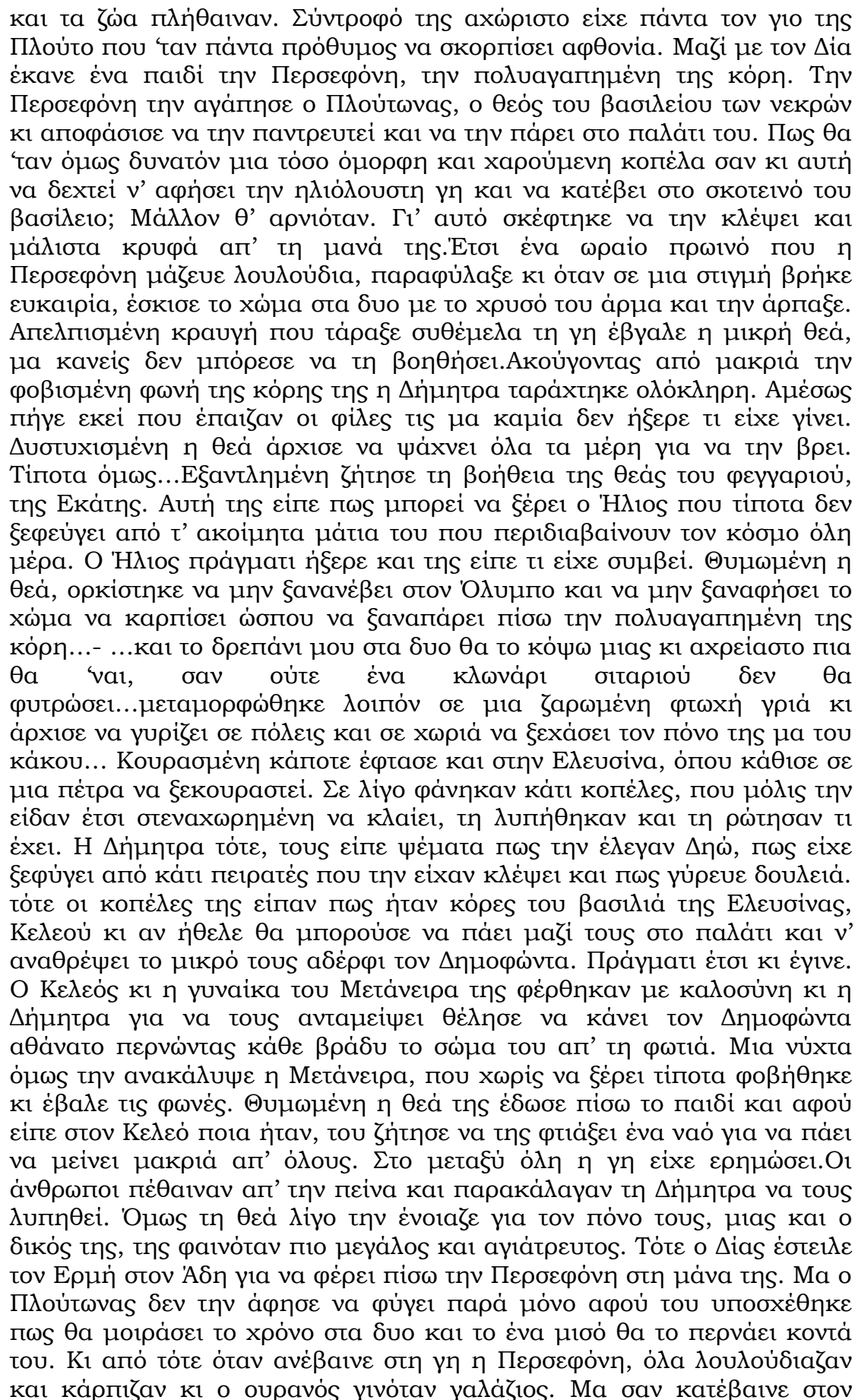
Ένα Ελληνικό αγγείο ρου 480 π.Χ., το "σύμμασαν" οι Εγγλέζοι στο Βρετανικό Μουσείο, απεικονίζει τον Τριπτόλεμο να δέχεται στάχια από την Περσεφόνη και τη Δήμητρα. Οι θεές κρατούν αναμμένες δάδες.

Σε πρόσφατη διάλεξη του ζεύγους Ακαμάτη στη Δημοτική Βιβλιοθήκη Θεσσαλονίκης (24 Ιανουαρίου 2007) ανακοινώθηκε ότι σε πίθους σε αρχαία ελληνική έπαυλη στην περιοχή Φλώρινας βρέθηκαν σπόροι σίτου, κριθής, φακής και ροδιάς.

Το σιτάρι, στηρίζει την καρδιά του ανθρώπου, αλλά και φανερώνει μυστικά της ζωής, της τωρινής και της επέκεινα, στους μύστες. Η τελετή στην οποία αναφέρεται ο Ισοκράτης είναι τα Ελευσίνια μυστήρια.

Δήμητρα : Η θεά της καρποφόρας γης

Η Δήμητρα είναι μια θεά που αφιέρωσε όλη σχεδόν την ζωή της στους ανθρώπους. Σχεδόν τον πιο πολύ καιρό ήταν κάτω στην γη και τους μάθαινε πώς να οργώνουν, πώς να θερίζουν, πώς να ποτίζουν και πώς να τρέφουν τα κατοικίδια ζώα. Στα χέρια της κράταγε πάντα έναν χρυσό δρεπάνι που συμβόλιζε τους γεμάτους στάχια αγρούς. Απ' όπου πέρναγε οι πολιτείες πλούταιναν κι η γη γέμιζε καρπούς, τα λιβάδια πρασίνιζαν

A decorative border of corn cobs surrounds the text. The corn cobs are arranged in a repeating pattern, with some pointing up and some pointing down, creating a festive frame.

και τα ζώα πλήθαιναν. Σύντροφό της ακώριστο είχε πάντα τον γιο της Πλούτο που 'ταν πάντα πρόθυμος να σκορπίσει αφθονία. Μαζί με τον Δία έκανε ένα παιδί την Περσεφώνη, την πολυαγαπημένη της κόρη. Την Περσεφώνη την αγάπησε ο Πλούτωνας, ο θεός του βασιλείου των νεκρών κι αποφάσισε να την παντρευτεί και να την πάρει στο παλάτι του. Πως θα 'ταν όμως δυνατόν μια τόσο όμορφη και χαρούμενη κοπέλα σαν κι αυτή να δεχτεί ν' αφήσει την ηλιόλουστη γη και να κατέβει στο σκοτεινό του βασίλειο; Μάλλον θ' αρνιόταν. Γι' αυτό σκέφτηκε να την κλέψει και μάλιστα κρυφά απ' τη μανά της. Έτσι ένα ωραίο πρωινό που η Περσεφώνη μάζευε λουλούδια, παραφύλαξε κι όταν σε μια στιγμή βρήκε ευκαιρία, έσκισε το κόμμα στα δυο με το χρυσό του άρμα και την άρπαξε. Απελπισμένη κραυγή που τάραξε συθέμελα τη γη έβγαλε η μικρή θεά, μα κανείς δεν μπόρεσε να τη βοηθήσει. Ακούγοντας από μακριά την φοβισμένη φωνή της κόρης της η Δήμητρα ταραχτηκε ολόκληρη. Αμέσως πήγε εκεί που έπαιζαν οι φίλες τις μα καμία δεν ήξερε τι είχε γίνει. Δυστυχισμένη η θεά άρχισε να ψάχνει όλα τα μέρη για να την βρει. Τίποτα όμως... Εξαντλημένη ζήτησε τη βοήθεια της θεάς του φεγγαριού, της Εκάτης. Αυτή της είπε πως μπορεί να ξέρει ο Ήλιος που τίποτα δεν ξεφεύγει από τ' ακοίμητα μάτια του που περιδιαβαίνουν τον κόσμο όλη μέρα. Ο Ήλιος πράγματι ήξερε και της είπε τι είχε συμβεί. Θυμωμένη η θεά, ορκίστηκε να μην ξαναβεί στον Όλυμπο και να μην ξαναφήσει το κόμμα να καρπίσει ώσπου να ξαναπάρει πίσω την πολυαγαπημένη της κόρη... - ...και το δρεπάνι μου στα δυο θα το κόψω μιας κι αχρειαστο πια θα 'ναι, σαν ούτε ένα κλωνάρι σιταριού δεν θα φυτρώσει... μεταμορφώθηκε λοιπόν σε μια ζαρωμένη φτωχή γριά κι άρχισε να γυρίζει σε πόλεις και σε χωριά να ξεχάσει τον πόνο της μα του κάκου... Κουρασμένη κάποτε έφτασε και στην Ελευσίνα, όπου κάθισε σε μια πέτρα να ξεκουραστεί. Σε λίγο φάνηκαν κάτι κοπέλες, που μόλις την είδαν έτσι στεναχωρημένη να κλαίει, τη λυπήθηκαν και τη ρώτησαν τι έχει. Η Δήμητρα τότε, τους είπε ψέματα πως την έλεγαν Δηώ, πως είχε ξεφύγει από κάτι πειρατές που την είχαν κλέψει και πως γύρευε δουλειά. τότε οι κοπέλες της είπαν πως ήταν κόρες του βασιλιά της Ελευσίνας, Κελεού κι αν ήθελε θα μπορούσε να πάει μαζί τους στο παλάτι και ν' αναθρέψει το μικρό τους αδέρφι τον Δημοφώντα. Πράγματι έτσι κι έγινε. Ο Κελεός κι η γυναίκα του Μετάνειρα της φέρθηκαν με καλοσύνη κι η Δήμητρα για να τους ανταμείψει θέλησε να κάνει τον Δημοφώντα αθάνατο περνώντας κάθε βράδυ το σώμα του απ' τη φωτιά. Μια νύχτα όμως την ανακάλυψε η Μετάνειρα, που χωρίς να ξέρει τίποτα φοβήθηκε κι έβαλε τις φωνές. Θυμωμένη η θεά της έδωσε πίσω το παιδί και αφού είπε στον Κελεό ποια ήταν, του ζήτησε να της φτιάξει ένα ναό για να πάει να μείνει μακριά απ' όλους. Στο μεταξύ όλη η γη είχε ερημώσει. Οι άνθρωποι πέθαιναν απ' την πείνα και παρακάλαγαν τη Δήμητρα να τους λυπηθεί. Όμως τη θεά λίγο την ένοιαζε για τον πόνο τους, μιας και ο δικός της, της φαινόταν πιο μεγάλος και αγιάτρευτος. Τότε ο Δίας έστειλε τον Ερμή στον Άδη για να φέρει πίσω την Περσεφώνη στη μάνα της. Μα ο Πλούτωνας δεν την άφησε να φύγει παρά μόνο αφού του υποσχέθηκε πως θα μοιράσει το χρόνο στα δυο και το ένα μισό θα το περνάει κοντά του. Κι από τότε όταν ανέβαινε στη γη η Περσεφώνη, όλα λουλούδιαζαν και κάρπιζαν κι ο ουρανός γινόταν γαλάζιος. Μα σαν κατέβαινε στον

άντρα της, λυπημένη η θεά τ' άφηγε όλα να ξεραθούν και τότε ακολουθούσαν οι κρύοι μήνες του χειμώνα.Επειδή η Δήμητρα δεν μπορούσε πάντα να ταξιδεύει και να διδάσκει τους ανθρώπους, σκέφτηκε να μάθει σε κάποιον τη δουλειά της και να τον στείλει στα πέρατα του κόσμου για να την διαδώσει. Τότε θυμήθηκε πάλι την οικογένεια του Κελεού, που της είχε φερθεί τόσο καλά και αποφάσισε να δώσει τη θέση της στον μεγαλύτερο γιο του, τον Τριπτόλεμο. Από τότε λοιπόν ο Τριπτόλεμος έγινε προστατευόμενός της και πολλές φορές η θεά τον γλίτωσε από τον θάνατο, όπως μια νύχτα στη Σκυθία, όπου ο βασιλιάς της χώρας, Λύγκος, θέλησε να σκοτώσει τον νέο, αν κι ήξερε πως ήταν σταλμένος από τη θεά, επειδή τον ζήλευε. Η Δήμητρα θυμωμένη για να τον τιμωρήσει τον μεταμόρφωσε σε αγριογούρουνο. Αλλά και κάθε φορά που κάποιος θνητός δεν την σεβόταν έβρισκε σκληρή τιμωρία. Κάτι τέτοιο έγινε και με τον βασιλιά της Θεσσαλίας Ερυσίχθονα, που θέλοντας να χτίσει ένα παλάτι, έκοψε δένδρα απ' το ιερό της δάσος. Η Δήμητρα τον καταδίκασε να πεινάει αιώνια κι ο δυστυχισμένος βασιλιάς στο τέλος έφαγε και το ίδιο του το σώμα απ' την πολλή πείνα, βρίσκοντας έτσι άσχημο θάνατο. Μα έστω κι αν μερικές φορές στεκόταν τόσο σκληρή, αυτό δεν εμπόδιζε καθόλου τους ανθρώπους να την αγαπούν γιατί ήταν δίκαιη και πάντα έτοιμη να τους βοηθήσει. Γι' αυτό και της είχαν αφιερώσει αμέτρητους ναούς κι έκαναν διάφορες γιορτές για να την τιμήσουν. Όσο για την Δήμητρα, τους ανταπόδινε την αγάπη τους με καταπράσινα λιβάδια κι αγρούς γεμάτους ώριμο σιτάρι.

Τα εργαλεία

Διαβάζοντας κανείς για τα εργαλεία, που χρόνια και χρόνια χρησιμοποιούνταν (μέχρι την εμφάνιση των γεωργικών μηχανών), θαυμάζει τη σύλληψη του σχεδιασμού τους και την πρακτικότητα της εφαρμογής τους.

Το αλέτρι: είναι το βασικό εργαλείο του γεωργού για το όργωμα του χωραφιού. Κατασκευάζεται κυρίως από ξύλο εκτός από το σκαπτικό τριγωνικό του τμήμα, το υνί, που είναι σιδερένιο. Το αλέτρι μπορεί να έχει ένα υνί, μπορεί όμως να έχει και δύο (δίλειτρο). Αποτελείται από τρία μέρη: την καμάρα (ή σταβάρι), την κοντούρα (ή αλειτρόποδα) και τη χειρολαβή (ή αλειτρονουρά).

Η βουκέντρα: είναι ένα λεπτό κυλινδρικό ξύλο μήκους 1,20μ. και έχει σιδερένια τα δύο πρόσθετα άκρα της. Με το ένα αιχμηρό άκρο, το κεντρί, ο γεωργός κεντρίζει τα βόδια να προχωρήσουν, ενώ με το άλλο άκρο, το αξιάλι ή ξύστρα, καθαρίζει το χώμα που κολλά στο υνί και εμποδίζει το αλέτρι να προχωρήσει.

Το δερμόνι: είναι κόσκινο διαμέτρου 0,80μ. περίπου. Χρησίμευε στο δερμόνισμα (κοσκίνισμα) του καρπού, μετά το λίκνισμα, για την απομάκρυνση σκουπιδιών (πέτρες κ.λπ.).

Τα διράβδια ή λιράδια: πρόκειται για δύο ισομήκη κυλινδρικά ξύλα, προσδεμένα στις άκρες ενός κοντού και γερού σχοινού. Το πιο λεπτό ξύλο, τη λαβή, κρατά ο γεωργός και με το πιο κοντρό, το δάρτη, χτυπά δυνατά τα δημητριακά που θέλει να αλωνίσει.

Η δοκάνη: (ή αδοκάνη ή αλοκάνη) χρησίμευε στο αλώνισμα. Είναι ξύλινη τραπεζοειδής κατασκευή. Αποτελείται από δύο κοντρές σανίδες που κυρτώνουν στη μία τους άκρη, η οποία είναι ελάχιστα στενότερη. Η κάτω επιφάνεια έχει ένθετα κοφτήρια από σκληρή πέτρα (πυριτόλιθο) ή σίδηρο. Η δοκάνη ζευόταν στα βόδια. Στην πάνω επιφάνεια στεκόταν ο γεωργός που οδηγούσε τα ζώα γύρω γύρω στο αλώνι, και τα κοφτήρια αλώνιζαν το σιτάρι ή το κριθάρι.

Το δρεπάνι, το λελέκι, η παλαμαριά: το δρεπάνι έχει κοντή ξύλινη λαβή και χρησίμευε στο θερισμό των ψηλών σταχυών. Το λελέκι έχει μακρύτερη λαβή από το δρεπάνι και χρησίμευε στο θερισμό των χαμηλών σταχυών. Η παλαμαριά είναι ξύλινη κατασκευή που προσαρμοζόταν στην παλάμη και είχε θέσεις για ένα, δύο ή και τρία δάχτυλα. Τη χρησιμοποιούσε ο θεριστής για να πιάνει και να θερίζει περισσότερα στάχια.

Ο κλητσίνικος: είναι ξύλινο μυτερό εργαλείο, που χρησίμευε στο θεριστή για το δέσιμο των σταχυών με το δεματικό, δηλαδή το γερό στέλεχος των φυτών που το χρησιμοποιούσε σαν σχοινί.

Το ξυλόφτιaro, το καρπολόι, η κλέμπρα, η λιάμπα, ο αχυροπόης, η παπαδιά, το δικούλι (ή δικράνι): είναι ξύλινα εργαλεία που χρησίμευαν στο γεωργό για το αλώνισμα, το λίκνισμα και το φόρτωμα του καρπού στα κάρα ή στα ζώα.

Η σβάρνα: αποτελείται από έναν ξύλινο παραλληλόγραμμο σκελετό στον οποίο προσαρμόζουν πλεγμένα κλαδιά λυγαριάς, αφού προηγουμένως τα έχουν «κάψει», τα έχουν δηλαδή θερμάνει για να λυγίζουν εύκολα. Η σβάρνα χρησίμευε στο γεωργό για το βολοκόπισμα του χωραφιού και το φιλοχωμάτισμα μετά τη σπορά, δηλαδή για το στρώσιμο του χώματος και το σκέπασμα του σπόρου

Το ψωμί

Είναι η πηγή από την οποία ο άνθρωπος αντλεί τα βασικότερα θρεπτικά συστατικά. Είναι η καθημερινή τροφή ανθρώπων και ζώων. Είναι η προσφορά-ευχαριστία στο Θεό, γιατί και «σήμερα έχουμε ψωμί να φάμε». Είναι το «αντίδωρο», δηλαδή «αντί των δώρων» της Θείας Κοινωνίας, που ο πιστός παίρνει φεύγοντας από την εκκλησία. Είναι για την ορθόδοξη χριστιανική πίστη το σύμβολο του σώματος του Χριστού.

Στο καθημερινό ή στο γιορτινό τραπέζι αλλά και σε εξαιρετικές περιπτώσεις, ως απλό καρβέλι, ως χριστουγεννιάτικη κουλούρα, ως λαμπριάτικο έδεσμα, ως νυφιάτικη προσφορά, το ψωμί είναι άρρηκτα δεμένο με την καθημερινή, τη γιορταστική και τη θρησκευτική ζωή του «παραδοσιακού» Έλληνα.



Είδη ψωμιού

Καθάριο ή άσπρο ψωμί, φτιαγμένο μόνο από σιτάρι

Μιγαδερό ψωμί από μείγμα δημητριακών

Μπομπότα, ψωμί από καλαμπόκι

Αλειψή, καλαμποκίσιο ψωμί φτιαγμένο χωρίς προζύμι

Από καθαρό σταρένιο αλεύρι ζύμωνε η νοικοκυρά το ψωμί της νέας σοδειάς. Ήταν φροντισμένο, γιορτινό, υπόγλυκο και δεν το έτρωγε μόνο η οικογένεια, αλλά το μοίραζαν και σε συγγενείς και φίλους για να ευχηθούν υγεία και πολλά αγαθά.

Το ζύμωμα του ψωμιού

Η διαδικασία της παρασκευής του ψωμιού ξεκινά από την προηγούμενη ημέρα του ζυμώνματος. Η νοικοκυρά κοσκινίζει το αλεύρι με συρμάτινη σήτα για την απομάκρυνση ενός μέρους από το πίτουρο. Αποβραδís «πιάνει» το προζύμι (1) ή την ξινή μαγιά (2), δηλαδή ανακατεύει το προζύμι ή τη μαγιά με το ένα τρίτο περίπου της ποσότητας του αλευριού και με ζεστό νερό. Το ζυμάρι που σχηματίζεται το τοποθετεί στον προζυμολόγο (3) πάνω σε ένα μάλλινο μεσάλι (4), το σκεπάζει με ένα βαμβακερό μεσάλι και το αφήνει όλη τη νύχτα να φουσκώσει. Την άλλη ημέρα ανακατεύει την έτοιμη ζύμη με το υπόλοιπο αλεύρι, ζεστό νερό και λίγο αλάτι. Πριν αρχίσει το ζύμωμα, σταυρώνει το ζυμάρι. Ζυμώνει σε ξύλινο ή χάλκινο ζυμωτήριο, έχοντας τα χέρια της γροθιές. Κατά διαστήματα τα βρέχει σε ζεστό νερό που το διατηρεί στο μπακράτσι (5). Όταν η ζύμη δεν κολλά στα χέρια και είναι μια συμπαγής μάζα, τη σταυρώνει με το δεξί χέρι της, την κόβει σε κομμάτια που πλάθει ένα ένα σε καρβέλια και τα τοποθετεί στο πινακωτό (6) ανάμεσα σε μεσάλια (4). Σε μία ώρα περίπου η ζύμη έχει φουσκώσει και είναι έτοιμη για ψήσιμο.



Οι κουλούρες

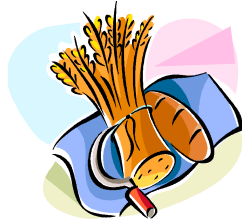
Οι γιορτινές κουλούρες των Χριστουγέννων, της Λαμπρής και του γάμου γίνονται με επτάζυμο ζυμάρι, το οποίο παρασκευάζεται ως εξής: σε βρασμένο νερό ρίχνουν αλάτι, ένα απλόχερο (7) σιτάρι κοπανισμένο στο χαβάνι (8), δύο απλόχερα κοπανισμένα ρεβίθια, πέντε φύλλα βάγια (δάφνη), λίγο βασιλικό και ένα κέρμα (9). Όλα μαζί τα βάζουν σε χωματένια κατσαρόλα, τη σκεπάζουν και την αφήνουν κοντά στη φωτιά. Την ξεσκεπάζουν έπειτα από 24 ώρες, όταν το νερό έχει βγάλει φουσκάλες και έχει αρωματιστεί. Το στραγγίζουν και με αυτό «πιάνουν» το προζύμι. Ακολουθεί το ζύμωμα της κουλούρας με τον παραπάνω τρόπο. Οι κουλούρες τοποθετούνται σε ένα μικρό ταψί, αλειμμένο με λάδι. Η επιφάνειά τους διακοσμείται με διάφορα σχήματα ή σύμβολα, φύλλα, καρπούς κ.ά.

Το ψήσιμο του ψωμιού

Το ψωμί ψηνόταν συνήθως στο σπίτι με διάφορους τρόπους.

Ο φούρνος

Από το τέλος του 19ου αιώνα, στους ορεινούς ιδίως οικισμούς, καθιερώνεται ο οικιακός φούρνος, ο οποίος ψήνει με ξύλα που αφθονούν στον περιβάλλοντα χώρο.



Το ψήσιμο του ψωμιού είναι αποκλειστικά γυναικεία δουλειά. Όταν το ψωμί κοντεύει «να γίνει», η γυναίκα ανάβει το φούρνο καίγοντας κλαδιά και λεπτά ξύλα μέσα στο θάλαμο. Όταν τα ξύλα καούν, η ανθρακιά τραβιέται προς τα έξω, το εσωτερικό του θαλάμου καθαρίζεται με ένα βρεγμένο πανί στερεωμένο σε μακρύ ξύλο και τα καρβέλια τοποθετούνται στο ζεστό χώρο με το φουρναρόξυλο. Το ψωμί χρειάζεται περίπου μία ώρα για να ψηθεί. Όταν το ξεφουρνίζουν, νοτίζουν ελαφρά την επιφάνειά του και το φυλάσσουν σκεπασμένο με πάνινα μεσάλια σε ξύλινο ράφι ή στην άρκλα (10).

Η μπόντζα

Είναι μια πήλινη κατασκευή σε σχήμα μεγάλου ταψιού με διάμετρο 0,50 έως 0,60μ. και κατασκευάζεται από κοκκινόχωμα, νερό και γιδόμαλλο. Τη φτιάχνουν πάντα οι γυναίκες.

Η μπόντζα πυρώνεται με άμεση καύση λεπτών κλαδιών και ξύλων στο εσωτερικό της. Στη συνέχεια την καθαρίζουν από την ανθρακιά, τοποθετούν σε αυτήν το ψωμί και τη σκεπάζουν με τη γάστρα. Η νοστιμιά του φαγητού που έχει ψηθεί στην μπόντζα θεωρείται δεδομένη.

Η γάστρα

Είναι ένα στρογγυλό σιδερένιο καπάκι, σχεδόν ημισφαιρικό, διαμέτρου περίπου 0,65μ. με λαβή στη μέση της κυρτής επιφάνειας. Πάνω στο καπάκι αυτό τοποθετείται η καύσιμη ύλη, η οποία συγκρατείται από κινητό δακτύλιο που υπάρχει στην περιφέρεια. Όταν τα καύσιμα υλικά γίνουν ανθρακιά, η γάστρα σκεπάζει το σκεύος μέσα στο οποίο έχουμε το ψωμί (ή το φαγητό).

Παραδοσιακός χτιστός φούρνος ή Ευλόφουρνος.

Από το τέλος του 19ου αιώνα, στους ορεινούς ιδίως οικισμούς, καθιερώνεται ο οικιακός φούρνος, ο οποίος ψήνει με ξύλα που αφθονούν στον περιβάλλοντα χώρο. Μέχρι και πριν από μερικές δεκαετίες στη αυλή σχεδόν κάθε σπιτιού στην Άντισσα υπήρχε κι ένας πειρόχτιστος φούρνος.



Ήταν τα χρόνια εκείνα που ο φούρνος ήταν αναγκαϊότατος να υπάρχει στην αυλή κάθε παραδοσιακού σπιτιού, γιατί η νοικοκυρά του μόνη της ζύμωνε και φούρνιζε τα ψωμιά της μια ή και δύο φορές την εβδομάδα, ανάλογα με τα μέλη της οικογένειάς της που συνήθως ήταν πολλά και γίνονταν ακόμη περισσότερα με το βοηθητικό προσωπικό (παραγιούς, παρακόρες) που είχαν ορισμένοι.

Για το χτίσιμό του χρησιμοποιούνταν πέτρες από τη γύρω περιοχή τις οποίες πελεκούσαν ανάλογα με το σχήμα που ήθελαν να δώσουν.

Για την κατασκευή του θόλου χρησιμοποιούνταν παλιά βυζαντινά τούβλα, ενώ η βάση του εσωτερικού του κατασκευάζονταν με πυρότουβλα, πολύ μεγαλύτερων διαστάσεων από τα σύγχρονα.

Όπως είπαμε και προχθές το ψήσιμο του ψωμιού ήταν αποκλειστικά γυναικεία δουλειά. Όταν το ψωμί κόντευε «να γίνει», η γυναίκα άναβε φωτιά με άχυρο, ή ξερά ξύλα, γέμιζε το φούρνο με ξύλα και αφού πύρωνε, χρειαζόταν περίπου δύο ώρες, με μια μεγάλη τσιμπίδα τραβούσε μπροστά σε μια άκρη τα κάρβουνα. Έπειτα με μια βούρτσα από κουρέλια που την βουτούσαν σε ένα κουβά με νερό, καθάριζαν το φούρνο από τα



κάρβουνα που είχαν απομείνει και φούρνιζαν το ψωμί, δηλαδή έβαζαν το ψωμί μέσα στον φούρνο μ' ένα ξύλινο φτυάρι. Σχετικά με το ψωμί μιλήσαμε προχθές. Σήμερα οι περισσότεροι φούρνοι στην Άντισσα σταμάτησαν να καπνίζουν. Μερικές γυναίκες του χωριού συνεχίζουν όμως με αξιοθαύμαστη επιμονή την παράδοση δημιουργώντας μοναδικά, νοστιμότητα και υγιεινά φαγητά.

Ο φούρνος συνήθως βρίσκονταν σε κάποιο σημείο της αυλής, στεγασμένος κάτω από ένα κεραμοσκεπές υπόστεγο, τη λεγόμενη σάγια.

Τα σύνεργα που χρειαζόταν ένας φούρνος ήταν:

1. Η σκάφη (το σκαφίδι) που ζύμωναν το αλεύρι με νερό και μαγιά κι έκαναν το ζυμαρί (ζυμαρ).



2. Η πινακωτή (πινακουτή), όπου άφηναν να φουσκώσει "του ζυμαρ" κομματιασμένο σε τόσα μέρη όσα και τα ψωμιά (κάτι σαν το σημερινό ταψί).

3. Το μεσάλι, ύφασμα που σκέπαζαν την πινακωτή, μετά που έβγαίνε από το φούρνο.

4. Το ψωμόφκιο, φτυάρι που έβγαζαν τα ψημένα ψωμιά. Το ξύλο που ανακάτευαν την φωτιά μέσα στο φούρνο και δεν ξέρω πως τα λεν. Πολλές φορές το είχαν μέσα σε νερό. Στον φούρνο έκαιγαν συνήθως πουρνάρια "κλαδιά" κλπ.

5. Το ξύλο που στην απόληξή του που έμοιαζε με φτυαράκι με μόνη διαφορά ότι το φτυάρι αυτό ήταν τοποθετημένο κάθετα στο μακρύ ξύλο, πάνω στο οποίο στηρίζονταν. Μ' αυτό έβγαζαν την στάχτη από μέσα από τον φούρνο και τραβούσαν τα ταψιά με τα φουρνιστά.

Τις περισσότερες φορές αυτά τα "σύνεργα" ήταν μαζί με τον φούρνο ή μέσα στο παρακούζινο ή το κατώι.

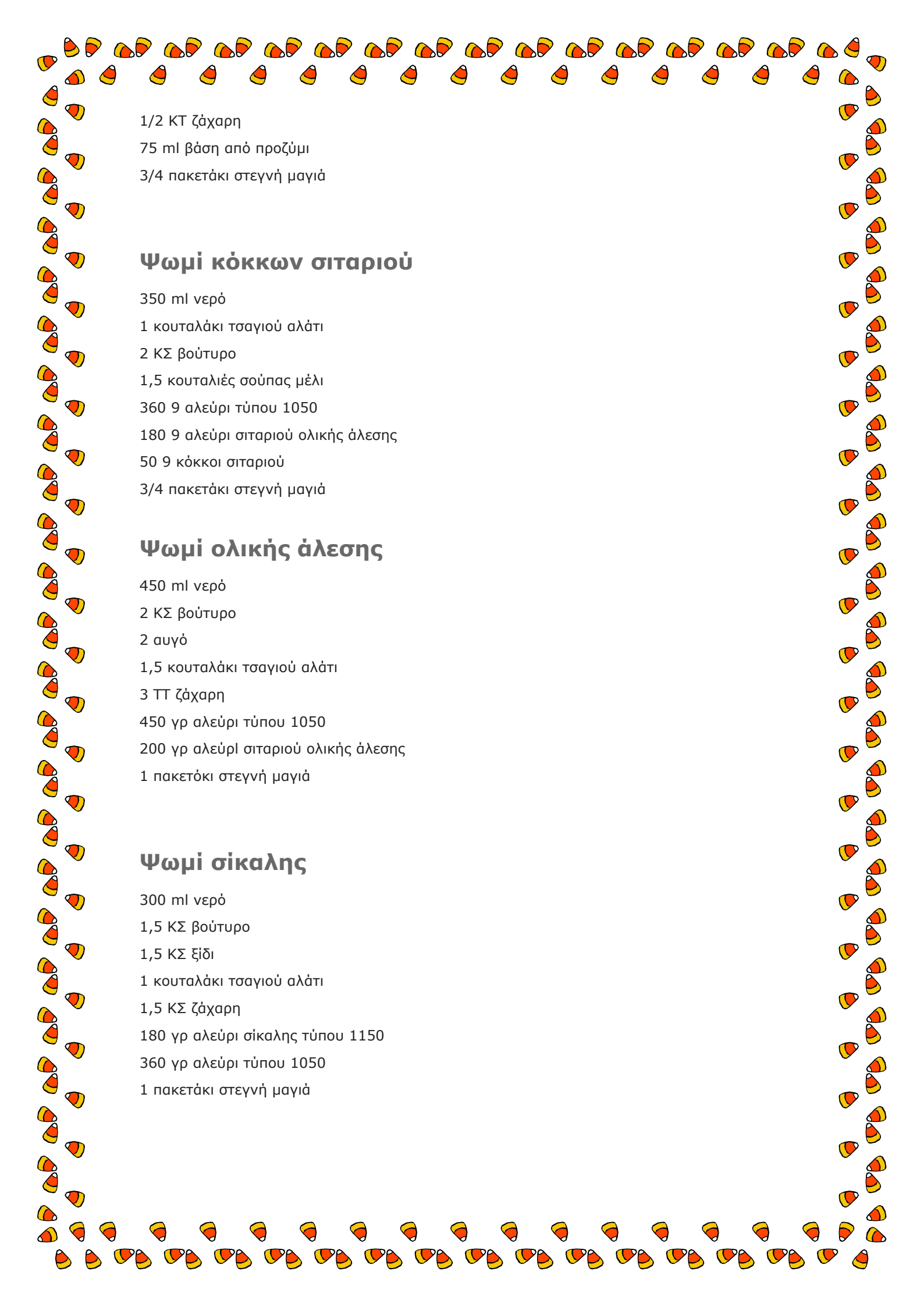
Συνταγές

Ψωμί σίκαλης ολικής άλεσης

- 75 γρ. προζύμι
- 325 ml ζεστό νερό
- 2 ΚΣ μέλι από έλατα
- 350 γρ. αλεύρι σίκαλης ολικής άλεσης
- 150 γρ. αλεύρι σιταριού ολικής άλεσης
- 1 ΚΣ αλεύρι από χαρούπια
- 1/2 ΚΣ αλάτι
- 1 πακετάκι στεγνή μαγιά

Ψωμί σίτου

- 350 ml βουτυρόγαλο
- 360 γρ. αλεύρι σίτου ολικής άλεσης
- 90 γρ. αλεύρι σίκαλης ολικής άλεσης
- 90 γρ. κόκκοι σιταριού
- 50 γρ. σπόροι ηλιανθου
- 1 κουταλάκι τσαγιού αλάτι



1/2 ΚΤ ζάχαρη
75 ml βάση από προζύμι
3/4 πακετάκι στεγνή μαγιά

Ψωμί κόκκων σιταριού

350 ml νερό
1 κουταλάκι τσαγιού αλάτι
2 ΚΣ βούτυρο
1,5 κουταλιές σούπας μέλι
360 g αλεύρι τύπου 1050
180 g αλεύρι σιταριού ολικής άλεσης
50 g κόκκοι σιταριού
3/4 πακετάκι στεγνή μαγιά

Ψωμί ολικής άλεσης

450 ml νερό
2 ΚΣ βούτυρο
2 αυγά
1,5 κουταλάκι τσαγιού αλάτι
3 ΤΤ ζάχαρη
450 γρ αλεύρι τύπου 1050
200 γρ αλεύρι σιταριού ολικής άλεσης
1 πακετόκι στεγνή μαγιά

Ψωμί σίκαλης

300 ml νερό
1,5 ΚΣ βούτυρο
1,5 ΚΣ ξίδι
1 κουταλάκι τσαγιού αλάτι
1,5 ΚΣ ζάχαρη
180 γρ αλεύρι σίκαλης τύπου 1150
360 γρ αλεύρι τύπου 1050
1 πακετάκι στεγνή μαγιά

Ψωμί επτάσπορο

- 300 ml νερό
- 1,5 ΚΣ βούτυρο
- 1 κουταλάκι τσαγιού αλάτι
- 2,5 ΚΣ ζάχαρη
- 240 γρ αλεύρι τύπου 1050
- 240 γρ αλεύρι σιταριού ολικής άλεσης
- 60 γρ νιφάδες καλαμποκιού
- 3/4 πακετάκι στεγνή μαγιά

Σκούρο ψωμί

- 400 ml ζεστό νερό
- 160 γρ αλεύρι σιταριού τύπου 550
- 200 γρ χονδροί σπόροι σίκαλης ολικής άλεσης
- 180 γρ λεπτοί σπόροι σίκαλης
- 1 κουταλάκι τσαγιού αλάτι
- 100 γρ σπόροι ηλίανθου
- 100 ml σκούρο σιρόπι από τεύτλα
- 1 πακετάκι στεγνή μαγιά
- 1 συσκευασία στεγνό προζύμι





Παροιμίες

Ένα τρόφιμο που αγγίζει -ή τουλάχιστον αγγιζε- όλες σχεδόν τις πλευρές της καθημερινής ζωής ενός λαού, που, ως κύρια τροφή, σχεδόν καθόριζε την επιβίωση των ανθρώπων, πώς θα μπορούσε να μείνει έξω από τη λαϊκή σοφία και τις παροιμίες;

- **Δεν έχει ψωμί να φάει**, αν είναι κάποιος φτωχός.
- **Για ένα κομμάτι ψωμί, ξεπουλά κανείς την περιουσία του.**
- **Ψωμοζήτης** είναι κάποιος που ζητιανεύει.
- **Λίγα τα ψωμιά του, λίγα τα καρβέλια του**, για κάποιον που βρίσκεται σε κίνδυνο θανάτου.
- **Φάγανε ψωμί και αλάτι**, είναι η φράση που χαρακτηρίζει μία πολύχρονη και σταθερή φιλία

Επίλογος

Οι αλλαγές των δύο τριών τελευταίων δεκαετιών που σημειώθηκαν στην Ελλάδα φαίνεται να επηρέασαν όλα τα επίπεδα της ζωής μας συμπεριλαμβανομένης και της διατροφής μας.

Τα τελευταία χρόνια, στο θέμα της διατροφής, άρχισε μία αντίστροφη κίνηση προκειμένου να «ξαναβρεθούν» κάποιες γεύσεις και ποιότητες τροφίμων, μεταξύ αυτών και του ψωμιού. Έτσι σήμερα βρίσκεις στους φούρνους ψωμί πυτιρούχο, κριθαρένιο, καλαμποκίσιο, πολύσπορο (το μιγαδερό των παλιών), οκτάσπορο κ.ά. Όλα σε αναζήτηση αλλοτινών γεύσεων.

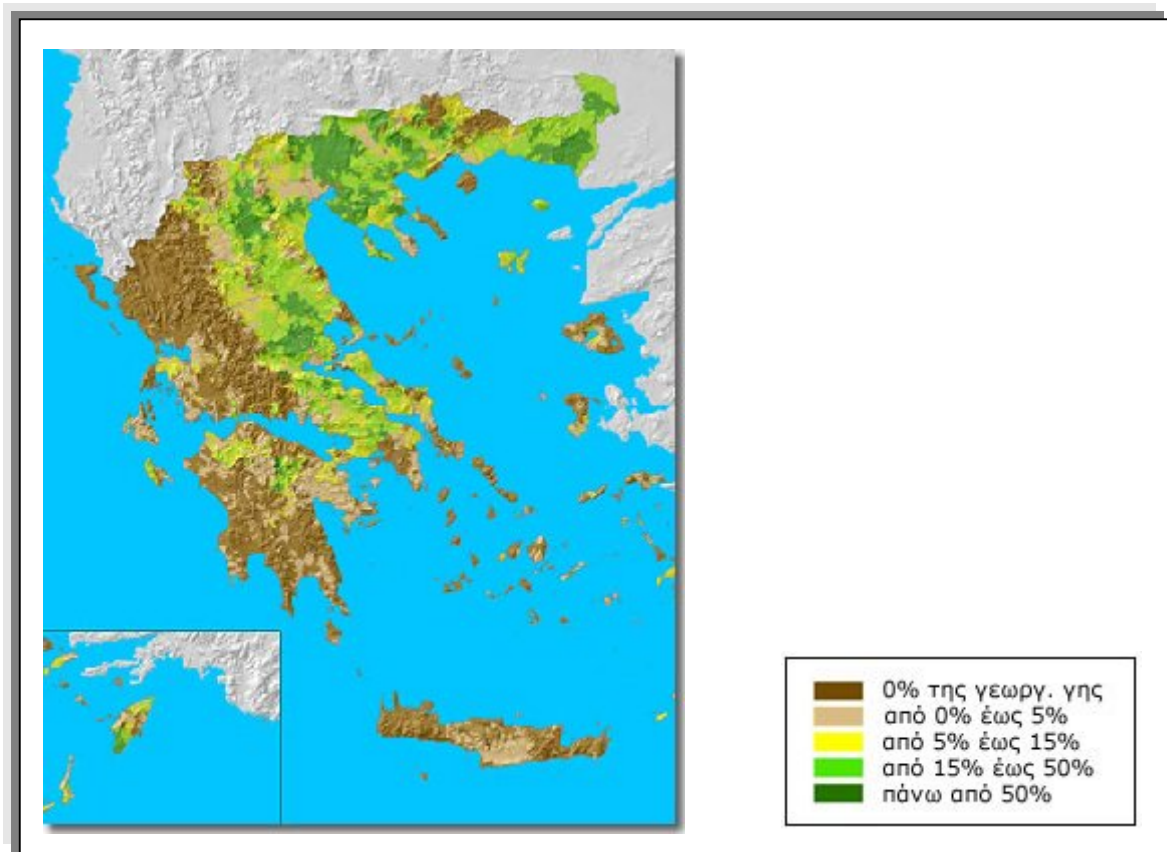
Αν δεν το ζυμώσεις όμως μόνος σου...





Διαγράμματα & Χάρτες

Ο χάρτης απεικονίζει περιοχές Δημοτικών Διαμερισμάτων, στα οποία η καλλιέργεια σκληρού σιταριού καλύπτει τα ακόλουθα ποσοστά γεωργικής γης:



Συνολική γεωργική γη	→	38.037 χιλ. στρ.
Έκταση καλλιέργειας	→	7.191 χιλ. στρ.
Παραγωγή	→	1.724 χιλ. τόνοι
Ποσοστό κάλυψης γ. γης	→	18,9%

