

Ερευνητική Εργασία Β' Λυκείου

Καθηγήτρια : Ροδιά Σμαράγδα

‘Ο άρτος ημών, ο επιούσιος’

Η σημασία του ψωμιού στη ζωή του ανθρώπου



Από τις πιο έντονες παιδικές αναμνήσεις μας είναι εκείνες που έχουν σχέση με το φούρνο. Τι πιο ωραίο από τη μυρωδιά του φρεσκοψημένου ψωμιού στη γειτονιά!

Ο ποιητής σκύβει και το προσκυνά, θεωρώντας το όχι μόνο θεμέλιο του σπιτιού, αλλά και θεμέλιο του νου και του κόσμου!

«Σκύβω και προσκυνώ τις τέσσερις γωνίες του απάνω κόσμου,

τα τετραθέμελα του νου: ψωμί, κρασί, φωτιά, γυναίκα...»

Νίκος Καζαντζάκης, (Οδύσσεια, Ι 664-665)

Από πότε και από που ξεκινάει η ιστορία του ψωμιού;

Πώς συνδέεται το ψωμί με τον κύκλο της ζωής του ανθρώπου;

Ποια είναι τα εορταστικά ψωμιά που φτιάχνει ο άνθρωπος για να τιμήσει τις μεγάλες θρησκευτικές εορτές;

Ποια είναι η θέση του άρτου στην εκκλησία;

Πώς φτιάχνουμε το ψωμί; Ας το δοκιμάσουμε όλοι μαζί!

Ποια είναι η θρεπτική του αξία και ποια είναι η σημασία του για τον άνθρωπο;

ΤΟ ΨΩΜΙ ΣΤΟΝ ΚΥΚΛΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

ΓΕΝΝΗΣΗ: ΛΟΥΧΟΥΝΟΨΩΜΑ

Στην Κρήτη ειδικοί άρτοι προσφέρονται στη λεχώνα αμέσως μετά την γέννηση. Γενικώς, τα τελευταία χρόνια το έθιμο της λουχουνόπιτας βρίσκεται σε υποχώρηση. Πάντως, πρόκειται για στρογγυλούς άρτους που έχουν στο κέντρο τις μορφές των πρωταγωνιστών της έλευσης της ζωής: της μητέρας και του βρέφους. Στα χωριά του βορειοδυτικού Μαλεβιζίου οι μορφές της μητέρας και του βρέφους κατελάμβαναν ολόκληρη σχεδόν την επιφάνεια του άρτου και τα διακοσμητικά σύμβολα ήταν τοποθετημένα κυκλοτερώς στην περίμετρο του. Τα σύμβολα εδώ είναι αυστηρά προκαθορισμένα: άνθη και πουλιά.

ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΚΑΙ ΕΘΙΜΟΤΥΠΙΚΑ

Στα Ζωνιανά Μυλοπόταμους, έφτιαχναν “λουχουνόπιτες” και εκτός από άνθη και πουλιά έβαζαν και σαρανταποδαρούσες. Ίσως στη λουχουνόπιτα αυτοί να έχει συγχωνευτεί και το περπατόψωμο, η γνωστή περπατόπιτα, στρατόπιτα ή περπατούρα. Τυπολογικά τα λουχουνόψωμα των διάφορων περιοχών έχουν την ίδια εμφάνιση. Παρασκευάζονται με σκέτο γλυκό ζυμάρι.

Στην Κοζάνη οι συγγενείς της λεχώνας και οι γείτονές της της πήγαιναν στην συνεστίαση των γενεθλίων από ένα ψωμί “ με διάφορα σχήματα και ποικίλματα για να μην κοπεί το γάλα”.

Στην υπόλοιπη Ελλάδα συνηθίζονται περισσότερο τα ειδικά παρασκευάσματα από αλεύρι που δίνονται στις λεχώνες μετά την γέννα , ακόμη και για συμβολικούς λόγους.

Στην Κύπρο πριν γεννήσει η γυναίκα ζύμωνε τα κούμουλα , μικρά κουλουράκια, που τα περνούσαν σε σπάγκο σαν περιδέрайο. Τα πρόσφεραν στους επισκέπτες που επισκέπτονταν το νεογέννητο.

Στην Κρήτη φτιάχνουν πολύ μικρά γλυκά παξιμαδάκια για το κέρασμα της γέννησης. Τα λένε καλορίζικα (καλή τύχη) .

ΠΕΡΠΑΤΟΠΙΤΑ Ή ΠΕΡΠΑΤΟΨΩΜΟ

Είναι η γνωστή από πολλές ελληνικές περιοχές στρατούρα ,στρατόπιτα , περπατούλα ή περπατούρα. Το έθιμο είναι γνωστό από τις Σέρρες , την Θράκη, την Λευκάδα. Στην Κρήτη τέτοιοι άρτοι παρασκευάζονται στον Ψηλορείτη. Το έθιμο έχει ξεχαστεί τώρα και πολλές δεκαετίες. Ήταν στρογγυλά ψωμιά ή κουλούρια που παρασκευάζονταν με γλυκό ζυμάρι και απλή διακόσμηση. Στο Διδυμότειχο ονομαζόταν στρατόπιτα .



ΤΑ ΨΩΜΙΑ ΤΗΣ ΜΟΙΡΑΣ

Λίγες μέρες μετά την γέννηση πιστεύεται ότι έρχονται οι μοίρες για να

“μοιρώσουν” το παιδί. Για τον λόγο αυτό ζυμώνεται ειδικό γλυκό ψωμί και στρώνεται τραπέζι στο οποίο αφήνεται διάφορα τρόφιμα. Σε μερικές περιοχές το τραπέζι της μοίρας ονομαζόταν και “τραπέζι της Παναγιάς” και το ψωμί ονομαζόταν “πίτα της Παναγιάς”.

Στις Σέρρες παρασκευάζονταν για το τραπέζι της μοίρας λαλαγγίτες : είδος λουκουμάδων μεγαλύτερων και πεπλατύσμενων, παρασκευάζονται ειδικά στα παιδιά στα οποία καλούνται οι στενοί συγγενείς. Προσφέρονται λαλαγγίτες για να ευχηθούν υπερ της καλοτυχίας του μωρού αλλά και για εξευμενισθούν οι τρεις μοίρες οι οποίες την ημέρα εκείνη θα μοιράνουν το παιδί.



ΤΑ ΨΩΜΙΑ ΤΗΣ ΒΑΠΤΙΣΗΣ

Όπως σε όλους τους σταθμούς της ζωής έτσι και στη βάπτιση ο ρόλος του ψωμιού είναι σημαντικός. Είναι εκείνο που θα μεταφέρει ευχές και συμβολισμούς, αλλά και εκείνο που θα τονίσει τους δεσμούς ανάμεσα στην οικογένεια του βαπτιστικού και του αναδόχου. Στα κρητικά ψωμιά της βάπτισης κυριαρχεί συνήθως ο σταυρός. Πλάθουν ακόμη πουλιά και κομπολόγια , μερικές φορές κάποια σαρανταποδαρούσα και πολλά άνθη. Σήμερα , που αποδίδεται μικρότερη σημασία στη γλώσσα των συμβόλων , τα ψωμιά της βάπτισης τείνουν να γίνουν ίδια με τα ψωμιά του γάμου! Σε πολλές περιοχές οι γονείς και ο ανάδοχος αντάλλασσαν δώρα- ψωμιά κάθε Χριστούγεννα και κάθε

Πάσχα.



ΤΑ ΨΩΜΙΑ ΤΟΥ ΑΡΡΑΒΩΝΑ

Τα ψωμιά του αρραβώνα μεταφέρουν την χαρά της ζωής και απηχούν την επιθυμία του οικογενειακού περίγυρου για ευτυχισμένη συμβίωση του νέου ζευγαριού. Έτσι εκτός από τα ψωμιά που προορίζονται για το τραπέζι του αρραβώνα , ζυμώνονται και τα ψωμιά του γαμπρού ή της νύφης . Είναι αυτά που στέλνονται από τη νύφη στο γαμπρό. Τα ψωμιά για το τραπέζι του αρραβώνα είναι συνήθως απλά χωρίς διακόσμηση ανάλογα με την περιοχή, αλλά είναι φτιαγμένα με άσπρο αλεύρι και λίγη ζάχαρη. Εκτός από τη μέρα του αρραβώνα η νύφη στέλνει στο γαμπρό κάθε χρόνο , και για όσο διαρκέσει ο αρραβώνας , τέτοια ψωμιά τα Χριστούγεννα , την Πρωτοχρονιά και το Πάσχα. Τα χριστουγεννιάτικα και πρωτοχρονιάτικα πλάθονται σε σχήμα κουλούρας. Τα πασχαλινά είναι συνήθως στρογγυλά χωρίς τρύπα κουλούρας στη μέση.

ΓΑΜΗΛΙΟΙ ΑΡΤΟΙ

Το ψωμί , σύμβολο της ίδιας της ζωής είναι εκείνο που ανοίγει τον εθιμικό κύκλο του γάμου με τα προζύμια και τα ζυμώματα και εκείνο που τον κλείνει με το κέρασμα της βρύσης. Και όλα αυτά συνοδεύονται από πλήθος εθιμικών και μαγικών ενεργειών , με προλήψεις και παρατηρήματα που φαίνεται να έχουν τις ρίζες τους πολύ βαθιά, σε αρχαίες ευγονικές αντιλήψεις. Η σύνδεση του ψωμιού με το γάμο μαρτυρείται σε όλες τις εποχές μέχρι σήμερα. Επειδή ο γάμος θεωρείται γενικώς ως ένα από τους σημαντικότερους σταθμούς της ζωής του ανθρώπου, η τελετουργία του εξελίσσεται μέσα σε μια σειρά μαγικοθρησκευτικών πράξεων που έχουν ως στόχο να εξασφαλίσουν τις καλύτερες προϋποθέσεις για την έναρξη ενός καινούριου κοινού βίου .



Θυμαρά Έλενα
Παναγιώτου Ξανθίππη
Πλέσσα Ελένη
Πολυμενάκου Ελισσάβετ

ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΑ ΨΩΜΙΑ
ΣΤΙΣ ΜΕΓΑΛΕΣ ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΕΣ ΕΟΡΤΕΣ

ΧΡΙΣΤΟΨΩΜΟ



Το **Χριστόψωμο** είναι ένα από τα πολλά έθιμα των Χριστουγέννων. Μπορούμε να το συναντήσουμε σε διάφορα μέρη της Ελλάδος, με αρκετές όμως διαφορές από περιοχή σε περιοχή. Σε όλες του πάντως τις παραλλαγές πρόκειται για ένα στρογγυλό ψωμί, φτιαγμένο με διάφορα υλικά και περίτεχνα διακοσμημένο. Οι διάφορες παραλλαγές του ξεκινούν από τα υλικά που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή του. Σε κάποιες περιοχές της Ελλάδας εκτός από τα βασικά υλικά ενός ψωμιού (δηλαδή αλεύρι, νερό, αλάτι και προζύμι) προστίθενται στην ζύμη ένα ή συνδυασμός από τα υλικά: μέλι, κανέλα, σουσάμι, ροδόνερο, γλυκάνισο, κουκουνάρι, καρυδόπιχα, αμυγδαλόπιχα, μαστίχα ή μαχλέπι.



Περνώντας στην διακόσμηση θα βρούμε:

Χριστόψωμα με ποικίλο στόλισμα ανάλογα με την περιοχή. Σχεδόν σε όλες τις περιπτώσεις όμως, χρησιμοποιούνται για τον στολισμό καρύδια και αμύγδαλα με το κέλυφος και υπάρχει ένας μεγάλος σταυρός φτιαγμένος από ζυμάρι που χωρίζει το Χριστόψωμο στα τέσσερα. Πέρα αυτών όμως, με ζυμάρι, φτιάχνονται διάφορα σχέδια επάνω στο Χριστόψωμο που ποικίλουν από τόπο σε τόπο.

Οι διάφορες ονομασίες του Χριστόψωμου:

Τα Χριστόψωμα έχουν διαφορετικές ονομασίες από περιοχή σε περιοχή. Έτσι εκτός από «Χριστόψωμο» θα το συναντήσουμε και ως: «Το ψωμί του Χριστού», «Σταυροψώμι», «Χριστοκουλούρα», «Κουλούρα», «Βλάχες» ή «Σταυροί».

Τα Χριστόψωμα από περιοχή σε περιοχή:

- Στη **Σπάρτη** το Χριστόψωμο είναι ιδιαίτερο. Αντί λοιπόν για το κλασσικό στρογγυλό σχήμα του, θα δούμε ένα Χριστόψωμο σε σχήμα σταυρού διακοσμημένο με καρύδια και αμύγδαλα.
- Μια άλλη ενδιαφέρουσα παραλλαγή είναι αυτή των **Σαρακατσάνων**, οι οποίοι έφτιαχναν ένα Χριστόψωμο για τους ίδιους που το διακοσμούσαν με ένα σταυρό και διάφορα «κεντίδια» και ένα για τα ζώα τους που το διακοσμούσαν με παραστάσεις από την ποιμενική ζωή.



- Στα χωριά της **Κορινθίας**, το Χριστόψωμο φτιάχνεται αποκλειστικά από σιταρένιο αλεύρι, ενώ το «φούσκωμα» του αναλαμβάνει το προζύμι και όχι η μαγιά. Στη συνέχεια

ακολουθεί ο στολισμός, στον οποίο σημαντικό ρόλο παίζουν καρύδια και αμύγδαλα με το κέλυφος τους, ενώ οι παραστάσεις που στολίζουν το Χριστόψωμο είναι παρμένες από την εργασία του νοικοκύρη του σπιτιού. Τέλος σε κάποια χωριά της Κορινθίας, τοποθετούν μέσα στο Χριστόψωμο ένα νόμισμα το οποίο φέρνει τύχη στο μέλος της οικογένειας που θα το βρει, όταν κοπούν και μοιραστούν τα κομμάτια.

- Στην **Ιθάκη** το Χριστόψωμο είναι μακρόστενο και σχηματίζει τη μορφή του νεογέννητου Χριστού.
- Στην **Πετρούσα της Δράμας** πάνω στο μεγαλύτερο Χριστόψωμο τοποθετείται ένα μικρότερο, όπου το μεγάλο συμβολίζει τη σπηλιά της γέννησης και το μικρό τον ίδιο το Χριστό.
- Στην **Κρήτη**, οι γυναίκες καθώς παρασκευάζουν το Χριστόψωμο συνηθίζουν να λένε τη φράση: «Ο Χριστός γεννιέται, το φως ανεβαίνει, το προζύμι για να γένει».
- Στην **Κεφαλονιά**, όλη η οικογένεια συγκεντρώνεται στο σπίτι του πιο ηλικιωμένου μέλους, το οποίο κόβει και μοιράζει το Χριστόψωμο.
- Τέλος, στη **Στερεά Ελλάδα**, μετά τη λειτουργία των Χριστουγέννων ο ιερέας επισκέπτεται ένα ένα τα σπίτια των πιστών και ευλογεί τα Χριστόψωμά τους.

Να σημειωθεί πως η κοπή του Χριστόψωμου πραγματοποιείται είτε το βράδυ της παραμονής των Χριστουγέννων, είτε το μεσημέρι ανήμερα των Χριστουγέννων.

Χριστίνα Αδαμοπούλου

ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑ

Βασιλόπιτα ονομάζεται η πίτα που παρασκευάζεται σε ορισμένες χώρες από τους χριστιανούς την παραμονή της Πρωτοχρονιάς και κόβεται (μοιράζεται) λίγο αφότου αλλάξει ο χρόνος.

Στην Αθήνα συνηθίζεται η λεγόμενη «πολίτικη» Βασιλόπιτα, η οποία παρασκευάζεται κυρίως από αλεύρι, αυγά και γάλα. Κατασκευάζεται σε διάφορα μεγέθη και είδη, αλλά συνήθως είναι φουσκωτή, αφράτη και γλυκιά. Σε άλλα μέρη επικρατούν άλλοι τρόποι κατασκευής με μπαχαρικά κ.α. Στη δυτική Μακεδονία αντί για την «πολίτικη» Βασιλόπιτα συχνά η βασιλόπιτα είναι μια τυρόπιτα ή πρασόπιτα. Βασικό όμως κοινό γνώρισμα είναι ότι στο εσωτερικό όλων τοποθετείται νόμισμα, συνήθως κοινό, όμως σε ορισμένες περιπτώσεις χρυσό (*κωσταντινάτο*) ή ασημένιο. Στην ελληνική επαρχία, ανάλογα με το έθιμο, τοποθετείται στο εσωτερικό της βασιλόπιτας μικρό κομμάτι άχυρου, κληματόβεργας ή ελιάς ή, σε κτηνοτροφικές περιοχές, ένα μικρό κομμάτι τυρί για να φέρουν καλή τύχη στην παραγωγή. Σε άλλα μέρη, αντί αυτού κατασκευάζουν μικρό στεφάνι από κληματόβεργες που όποιος το βρει στα χωράφια θα είναι τυχερός στα σπαρτά, ή στην ελαιοπαραγωγή ή στο κρασί κλπ.

Συχνά γράφεται πάνω στη βασιλόπιτα ο αριθμός του νέου έτους, με σειρές αποφλοιωμένων αμυγδάλων ή με ζάχαρη .

Το ελληνικό έθιμο

Η Βασιλόπιτα κατά το ελληνικό έθιμο κόβεται σε οικογενειακή συγκέντρωση αμέσως με τον ερχομό του νέου έτους, κυρίως μετά από φαγοπότι . Έτσι στις 12.00 ακριβώς τα μεσάνυχτα με την αλλαγή του έτους σβήνουν τα φώτα και μετά ένα λεπτό ξανανάβουν ευχόμενοι και αντευχόμενοι όλοι «*χρόνια πολλά*» και «*ευτυχισμένο το νέο έτος*».

Τότε προσκομίζεται η Βασιλόπιτα στο τραπέζι όπου ο νοικοκύρης αφού την σταυρώσει με το μαχαίρι τρεις φορές αρχίζει να τη κόβει σε τριγωνικά κομμάτια. Σε κάθε ένα παριστάμενο μέλος της οικογένειας ή φίλων και συγγενών προσφέρεται ένα κομμάτι βασιλόπιτα με πρώτο κομμάτι του σπιτιού (ή του Χριστού της Παναγίας και του Αγίου Βασιλείου), του σπιτονοικοκύρη, της σπιτονοικοκυράς και των άλλων παρισταμένων κατά τάξη συγγένειας και ηλικία. Τελευταίο είναι το κομμάτι του φτωχού ή πάλι του σπιτιού, χωρίς βέβαια να λησμονούνται τυχόν

μετανάστες, ασθενείς και άλλα πρόσωπα της οικογένειας που για διάφορους λόγους δεν παρίστανται. Ανάλογα με την περίπτωση μπορεί να κοπεί κομμάτι "για την εταιρεία", "για το μαγαζί" κ.λ.π..

Το κόψιμο της Βασιλόπιτας γίνεται και τις άλλες μέρες του "Δωδεκαήμερου" των εορτών. Υπουργεία, γραφεία και σύλλογοι μπορεί να κόβουν βασιλόπιτες μέχρι και το μήνα Φεβρουάριο.



Ιστορία

Το έθιμο της βασιλόπιτας είναι πολύ παλαιό, προέρχεται από εκείνο το τελούμενο στην αρχαία εορτή των «Κρονίων» (των ρωμαϊκών Σατουρναλίων) που παρέλαβαν οι Φράγκοι, από τους οποίους και προήλθε η συνήθεια της τοποθέτησης νομίσματος μέσα στη πίτα και της ανακήρυξης ως «Βασιλιά της βραδιάς» αυτού που το έβρισκε. Κατά άλλο έθιμο, αντί νομίσματος, έβαζαν φασόλι και αυτόν που το έβρισκε τον αποκαλούσαν "φασουλοβασιλιά".



Ορθόδοξη θρησκευτική παράδοση

Πέρα όμως αυτού του φράγκικου εθίμου, που επικράτησε στην Ευρώπη, υπάρχει και μία θρησκευτική παράδοση που συνδέεται και με την προσωπικότητα του Μεγάλου Βασιλείου. Κατά την θρησκευτική λοιπόν παράδοση κάποτε στη Καισάρεια της Καππαδοκίας στη Μικρά Ασία που επίσκοπος ήταν ο Μέγας Βασίλειος ήλθε να τη καταλάβει ο Έπαρχος της Καππαδοκίας με πρόθεση να τη λεηλατήσει. Τότε ο Μέγας Βασίλειος ζήτησε από τους πλούσιους της πόλης του να μαζέψουν ότι χρυσαφικά μπορούσαν προκειμένου να τα παραδώσει ως "λύτρα" στον επερχόμενο κατακτητή. Πράγματι συγκεντρώθηκαν πολλά τιμαλφή. Κατά την παράδοση όμως, είτε επειδή μετάνιωσε ο έπαρχος, είτε (κατ' άλλους) εκ θαύματος, ο Άγιος Μερκούριος με πλήθος Αγγέλων απομάκρυνε τον στρατό του, ο Έπαρχος απάλλαξε την πόλη από επικείμενη καταστροφή. Προκειμένου όμως ο Μέγας Βασίλειος να επιστρέψει τα τιμαλφή στους δικαιούχους, μη γνωρίζοντας σε ποιόν ανήκει τι, έδωσε εντολή να παρασκευαστούν μικροί άρτοι εντός των οποίων τοποθέτησε ανά ένα των νομισμάτων ή τιμαλφών και τα διένειμε στους κατοίκους

την επομένη του εκκλησιασμού. Το γεγονός αυτό απέληξε σε διπλή χαρά από της αποφυγής της καταστροφής της πόλης και συνεχίσθηκε η παράδοση αυτή κατά τη μνήμη της ημέρας του θανάτου του (εορτή του Αγίου και του Μεγάλου Βασιλείου).



Ενδεικτική συνταγή

ΥΛΙΚΑ

- ο 300 γρ. βούτυρο φρέσκο
- ο 400 γρ. ζάχαρη
- ο 3 αβγά
- ο 150 γρ. πορτοκάλι χυμό
- ο 150 γρ. γάλα
- ο 350 γρ. αλεύρι γενικής χρήσης
- ο 100 γρ. αμύγδαλο, τριμμένο
- ο 50 γρ. καρύδι, τριμμένο
- ο 20 γρ. ξύσμα λεμόνι
- ο 20 γρ. ξύσμα πορτοκάλι
- ο 20 γρ. μπέικιν πάουντερ
- ο 2 γρ. αλάτι
- ο 25 γρ. λικέρ αμαρέτο
- ο Ζάχαρη άχνη για το πασπάλισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τη βασιλόπιτα

1. Αναμειγνύουμε το αλεύρι, τους τριμμένους ξηρούς καρπούς, τα ξύσματα, το μπέικιν πάουντερ και το αλάτι και τα κοσκινίζουμε.
2. Στο μίξερ με το σύρμα χτυπάμε το βούτυρο με τη ζάχαρη, αυξάνοντας σταδιακά την ταχύτητα μέχρι να αφρατέψουν, περίπου 5 λεπτά.
3. Προσθέτουμε τα αυγά, ένα-ένα διαδοχικά, περιμένοντας να ομογενοποιηθεί το καθένα προτού προσθέσουμε το επόμενο. Προσθέτουμε τον χυμό και το γάλα και στη συνέχεια προσθέτουμε σιγά σιγά το κοσκινισμένο μείγμα του αλευριού. Μόλις ομογενοποιηθεί το μείγμα ρίχνουμε το λικέρ αμαρέτο και αναμειγνύουμε μέχρι να ενσωματωθεί.
4. Τοποθετούμε το μείγμα σε προετοιμασμένη φόρμα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 150 °C μέχρι να ψηθεί εσωτερικά το κέικ, περίπου 1 ώρα.
5. Αφήνουμε το κέικ να κρυώσει ελαφρώς και έπειτα το βγάζουμε από τη φόρμα, τοποθετώντας το κατά προτίμηση πάνω σε σχάρα, μέχρι να κρυώσει εντελώς.



Σημειώσεις

- Σε πολλά νησιά με το ξημέρωμα της 1ης του Νέου Έτους αναλαμβάνει ο σπιτονοικοκύρης να καθαγιάσει την οικία κρατώντας είτε τμήμα της Βασιλόπιτας, είτε -του αντίστοιχου των Χριστουγέννων- Χριστόψωμα και ένα κερί μπαινοβγαίνοντας στη πόρτα τρεις φορές λέγοντας "έξω τα κακά, μέσα τα καλά".

Άννα Βασιλειάδου

ΓΑΛΑΤΕΡΑ ΚΑΙ ΑΥΓΟΚΟΥΛΟΥΡΑ: ΤΑ ΠΑΣΧΑΛΙΝΑ ΤΣΟΥΡΕΚΙΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ



Τα παραδοσιακά πασχαλινά ψωμιά της Κρήτης δεν είναι τα τσουρέκια με τη μορφή και τη διαδικασία που τα φτιάχνουμε σήμερα. Μπορεί τα τελευταία χρόνια οι νοικοκυρές να φτιάχνουν αφράτα τσουρέκια , αλλά τα παλιά τετράδια των συνταγών «μιλάνε» για «Πασχαλινά ψωμιά» και «Γαλατερά». Οι νοικοκυρές ιδιαίτερα οι μεγαλύτερες , ρωτούνε η μια την άλλη και στις μέρες μας : «θα φτιάξεις ψωμιά το Πάσχα;» ή «σου πετύχανε τα ψωμιά σου;». Ακόμη κι αν φτιάχνουν τσουρέκια.

Τα κρητικά λοιπόν ψωμιά του Πάσχα τα έλεγαν γαλατερά. Γιατί ανάπταναν το προζύμι –φυσικό προζύμι- με γάλα που ήταν άφθονο αυτή την εποχή αφού τα αιγοπρόβατα είναι σε εποχή θηλασμού. Ακόμη και όταν άρχισαν να χρησιμοποιούν μαγιά για ευκολία , με γάλα την ανέπταναν. Είχαν ελάχιστο ως καθόλου βούτυρο, ζάχαρη, και πολλές φορές εκτός από το γάλα περιείχαν και ανθόγαλα ή παχύ γιαούρτι. Τα αυγά είναι λίγα σε σχέση με αυτά που χρησιμοποιούμε στα τσουρέκια. Μερικές συνταγές –ίσως οι παλιότερες- δεν έχουν καθόλου αυγά. Μάλλον αργότερα αυξήθηκε η ποσότητα του βουτύρου και η προσθήκη πολλών

μυρωδικών, όπως τη μαστίχα και μαχλέπι που το έβραζαν, δεν το έτριβαν.



Τα γαλατερά ψωμιά δεν είναι πολύ αφράτα, δεν είναι τσουρέκια. Έχουν πιο συμπαγή υφή και πιο σφικτή ψίχα. Είναι ψωμιά. Είναι όμως πολύ νόστιμα και πιο υγιεινά από τα τσουρέκια. Η ζύμη τους είναι εύπλαστη γιατί ζυμώνεται πολύ σε αντίθεση με εκείνη των τσουρεκιών οπότε προσφέρεται για τη δημιουργία των πασχαλινών αυγοκούλουρων.



Τα λαμπρόψωμα και οι λαμπροκουλούρες, ψωμιά εορταστικά, λιγότερο ή περισσότερο γλυκά, πλούσια σε αυγά και βούτυρο (τροφές απαγορευμένες στην διάρκεια της νηστείας) στολίστηκαν με ανοιξιάτικα λουλούδια, φύλλα, σταυρούς και φίδια ζύμης. Ένα αυγό, σύμβολο του αίματος του Χριστού αλλά κυρίως σύμβολο αναγέννησης- ο τάφος που σπάει για να βγει η καινούρια ζωή- στολίζει τα περισσότερα, αν και όχι όλα από αυτά



Ονόματα χαϊδευτικά, τρυφερά,

αυγοκουλούρα, αβκούλα, αβδοκούλλα,

κοκόνια, κουτσούνια,

Ανάμεσά τους ένα από τα πιο γνωστά πανελληνίως: το τσουρέκι.

Καθώς 400 χρόνια Οθωμανικής κυριαρχίας άφησαν τα ίχνη τους τόσο στα φαγητά της νεώτερης Ελλάδας όσο και στα ονόματά τους, δεν είναι παράξενο που και το τσουρέκι έχει ακολουθήσει αυτή τη διαδρομή (τουρκ. zörek).



Δημήτριος – Βίκτωρας Δούκας

Η ΘΕΣΗ ΤΟΥ ΨΩΜΙΟΥ ΣΤΗΝ ΕΚΚΛΗΣΙΑ

ΠΡΟΣΦΟΡΑ

Γενικά η λέξη προσφορά σημαίνει παροχή, δωρεά, τιμή καθώς και προτεινόμενη υπηρεσία.

Ειδικότερα όμως στη λειτουργική προσφορά ή λειτουργιά, ή κατά τη δημώδη ονομασία πρόσφορο, λέγεται κυρίως ο άρτος καθώς και ο οίνος και το έλαιο που προσφέρονται από τους πιστούς, ώστε να τελεστεί, κατά την Ορθόδοξη Εκκλησία, το μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας, η τελετή της αρτοκλασίας κ.ά. Συγκεκριμένα ο προσφερόμενος άρτος και οίνος αποτελούν τα λεγόμενα "Τίμια Δώρα".

Πρέπει να σημειωθεί ότι το πρόσφορο φέρεται από τους πιστούς κατά τον όρθρο προκειμένου να γίνει η προσκομιδή του.

Ο άρτος αυτός κατά τους, προ της Άλωσης της Κωνσταντινούπολης, χρόνους είχε σχήμα τετράγωνο. Στη περίοδο της τουρκοκρατίας καθιερώθηκε το στρογγυλό σχήμα του. Από παλαιότερες ακόμη εποχές αποτυπώνονταν στους άρτους αυτούς της προσφοράς, με ειδική ξύλινη σφραγίδα, (αρτοσφραγίδα), διάφορα τετράγωνα ή τρίγωνα σχήματα και γράμματα σε σταυροειδή κυρίως διάταξη ή τεταρτημόρια. Συνηθέστερα τέτοια γράμματα ήταν ΙΣ - ΧΡ, ΝΙ - ΚΑ (= Ιησούς Χριστός νικά).

Κάθε ένα δε τεταρτημόριο κοβόμενο σε βάθος αποδίδει ίδιο τεμάχιο, μορφής κύβου άρτου, ο λεγόμενος "αμνός" που αρκεί για τη τέλεση της Θείας Ευχαριστίας. Το δε υπόλοιπο κόβεται σε μικρά τεμάχια όπου και μοιράζεται στο τέλος της λειτουργίας στους πιστούς, το λεγόμενο αντίδωρο (= εκ των Τιμίων Δώρων).

ΑΡΤΟΚΛΑΣΙΑ

Ο όρος Αρτοκλασία σημαίνει ο τεμαχισμός άρτων που προηγουμένως έχουν ευλογηθεί από ιερέα ή Αρχιερέα και στη συνέχεια διανέμονται στο εκκλησίασμα. Οι ευλογούμενοι άρτοι είναι

πέντε, ισάριθμοι δηλαδή μ' εκείνους που ευλόγησε ο Χριστός στην έρημο και στη συνέχεια διανεμήθηκαν στο πλήθος. Μαζί με τους άρτους ευλογούνται επίσης μικρές ποσότητες οίνου και ελαίου που φέρονται σε μικρές φιάλες.

Η Αρτοκλασία γίνεται και κατά την ακολουθία του όρθρου, αλλά κυρίως κατά τον εσπερινό της παραμονής δεσποτικής ή θεομητορικής εορτής, που αποσκοπεί όχι μόνο στο συμβολισμό ιερού γεγονότος αλλά και σε θεραπεία πρακτικής μοναστικής ανάγκης. Στα μοναστήρια, δηλαδή, οι μοναχοί αφού νήστευαν ολόκληρη την ημέρα της παραμονής κάθε μεγάλης εορτής, ήταν υποχρεωμένοι να παραμείνουν στο ναό και να μην απομακρυνθούν, μετά τον εσπερινό, προκειμένου να συνεχίσουν την ολονυκτία και να τύχουν δια της αρτοκλασίας "παραμυθίας" και "στήριξης". Η ευλογία των άρτων, ανά πέντε, του οίνου ("ανά στάμνον μεστήν") καθώς και του ελαίου γινόταν με σύντομη ευχή αμέσως μετά τη λεγόμενη "λιτή", (έπειτα από τη μεγάλη δέηση), περί το τέλος του εσπερινού. Ακολουθούσε ο τεμαχισμός και η διανομή από τον "κελλαρίτη" που βρισκονταν στο νάρθηκα ή τη λιτή, δηλαδή στο χώρο μεταξύ νάρθηκα και κυρίως ναού, όπου τελούταν η δέηση της "λιτής", εξ ου και η ονομασία του χώρου. Μετά τον άρτο διανέμονταν, κατά το Τριώδιο και "ανά εξ ισχάδες ή φοίνικες" (= ανά 6 σύκα ξερά ή χουρμάδες) και από "ενός κρασοβολίου οίνος" (= ένα ποτήρι κρασί). Το έλαιο που ευλογούνταν πιθανώς χρησιμοποιούταν στο μεγάλο κανδήλι του τιμώμενου Αγίου. Πολλοί υποστηρίζουν ότι στη διανομή συμμετείχαν και οι πτωχοί. Με το πέρασμα όμως του χρόνου, σήμερα, η αρτοκλασία μετατέθηκε και στις πρωινές λειτουργίες.

ΣΥΝΤΑΓΗ ΠΡΟΣΦΟΡΟΥ

Υλικά

- 6 κούπες αλεύρι χωριάτικο
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 2 κούπες χλιαρό νερό 40⁰C
- 1 1/2 κούπα προζύμι ή 20 γρ. μαγιά νωπή ή 2 κουταλάκια μαγιά ξερή
- **Χρόνος προετοιμασίας: 40'**

- Χρόνος ψησίματος: 20'

Εκτέλεση

Διαλύστε το προζύμι ή τη μαγιά σε μισή κούπα χλιαρό νερό 400°C. Ρίξτε κι ανακατέψτε μέσα σ' αυτή 2-3 κουταλιές αλεύρι. Αφήστε τη να σταθεί 10' περίπου, ώσπου να διπλασιασθεί σε όγκο και να σχηματίσει φούσκες. Στο μεταξύ, κοσκινίστε το αλεύρι με το αλάτι σε μια λεκάνη ζυμώματος και κάντε ένα λάκκο στη μέση. Ρίξτε τη φουσκωμένη μαγιά και το υπόλοιπο χλιαρό νερό και παίρνοντας το αλεύρι λίγο λίγο από τριγύρω, ζυμώστε καλά, ώσπου να επιτύχετε μια ζύμη μάλλον σφικτή, ελαστική και λεία. Σκεπάστε την κι αφήστε τη σε ζεστό υγρό μέρος, να διπλασιασθεί σε όγκο. Ξαναζυμώστε την 5' και χωρίστε την σε 4 ίσα μέρη. Πλάστε την καθεμιά ζύμη σε μπάλα. Βάλτε τις δύο σε χωριστά ταψάκια κι αφού τις αλευρώσετε ελαφρά, πατήστε τες να πλατύνουν. Πατήστε κατά τον ίδιο τρόπο τις άλλες δύο ζύμες και τοποθετήστε τες μέσα στα ταψάκια, ακουμπώντας τες ελαφρά επάνω στις προηγούμενες. Αλευρώστε την επιφάνεια και πατήστε τη σφραγίδα, να βουλιάξει καλά μέσα στη ζύμη. Αφήστε τη σφραγίδα να σηκωθεί λίγο μόνη της και κατόπιν αφαιρέστε τη με προσοχή. Τρυπήστε τις λειτουργιές, με ένα ξύλινο σουβλάκι, 12 φορές στα σημεία του σταυρού της σφραγίδας. Σκεπάστε τες με μια βαμβακερή, ελαφρά υγρή πετσέτα, κι αφήστε τες να φουσκώσουν 15'-20'. Αλείψτε τες με λίγο νερό και ψήστε τες στους 220 °C 15'-20', προσέχοντας να μην καούν. Μόλις τις βγάλετε από το φούρνο, σκεπάστε τες με βαμβακερή πετσέτα κι αφήστε τες να κρυώσουν.

Ο ΠΟΛΛΑΠΛΑΣΙΑΣΜΟΣ ΤΩΝ 5 ΑΡΤΩΝ

Μετά από αυτά ο Ιησούς πήγε πέρα από τη λίμνη της Γαλιλαίας, την Τιβεριάδα. Τον ακολουθούσε μάλιστα πολύ πλήθος, επειδή έβλεπαν τα θαυματουργικά σημεία που έκανε πάνω στους ασθενείς. Ο Ιησούς, λοιπόν, ανέβηκε στο όρος, και εκεί καθόταν μαζί με τους μαθητές του. Ήταν τότε κοντά το Πάσχα, η εορτή των Ιουδαίων. Σήκωσε, λοιπόν, ο Ιησούς τα μάτια και παρατήρησε ότι πολύ πλήθος έρχεται προς αυτόν, και τότε λέει προς το Φίλιππο: " Απο πού μπορούμε να αγοράσουμε ψωμί για να φάνε όλοι αυτοί οι άνθρωποι; " Αυτό όμως το έλεγε, για να τον δοκιμάσει. γιατί αυτός ήξερε τι έμελλε να κάνει. Ο Φίλιππος τού αποκρίθηκε: «Διακοσίων δηναρίων άρτοι δεν τους αρκούν, για να λάβει καθένας από λίγο». Του λέει

ένας από τους μαθητές του, ο Ανδρέας, ο αδελφός του Σίμωνα Πέτρου: «Είναι ένα παιδάκι εδώ, που έχει πέντε άρτους κρίθινους και δύο ψάρια. αλλά αυτά τι είναι για τόσο πολλούς;» Ο Ιησούς είπε: «Κάντε τους ανθρώπους να ξαπλώσουν στη γη». Υπήρχε, λοιπόν, πολύ χορτάρι στον τόπο εκείνο. Ξάπλωσαν λοιπόν στη γη οι άντρες, που ήταν κατά τον αριθμό περίπου πέντε χιλιάδες. Ο Ιησούς έλαβε τότε τους άρτους και, αφού ευχαρίστησε το Θεό, τους διαμοίρασε σ' εκείνους που ήταν ξαπλωμένοι στη γη. όμοια και από τα ψάρια, όσο ήθελαν. Και μόλις χόρτασαν, λέει στους μαθητές του: «Συνάξτε τα κομμάτια που περίσσεψαν, για να μη χαθεί τίποτα». Τα σύναξαν, λοιπόν, και γέμισαν δώδεκα κοφίνια με κομμάτια από τους πέντε άρτους τους κρίθινους, τα οποία περίσσεψαν σ' αυτούς που είχαν φάει. Τότε οι άνθρωποι, όταν είδαν αυτό το θαυματουργικό σημείο που έκανε, έλεγαν: «Αυτός είναι αληθινά ο προφήτης ο ερχόμενος στον κόσμο». Ο Ιησούς, τότε, επειδή κατάλαβε ότι μέλλουν να έρθουν και να τον αρπάξουν, για να τον κάνουν βασιλιά, αναχώρησε πάλι στο όρος αυτό μόνος του.

Η ΘΕΙΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΑ

Η θεία Ευχαριστία εμφανίζεται ως το μεγαλύτερο μυστήριο. Πράγματι, είναι το μυστήριο που ανακεφαλαιώνει το σύνολο της θείας οικονομίας, και στο οποίο λαμβάνουμε όχι μόνο τα δώρα του Αγίου Πνεύματος, αλλά Αυτόν τον ίδιο τον Ευεργέτη . Εδώ πρόκειται για τη μετάληψη και την κατοχή του ίδιου του Αναστάντος Χριστού.

Κοινωνώντας το σώμα και το αίμα του Χριστού διαχέονται και φθάνουν σε όλα τα μέλη μας , “ούτω γάρ και χριστοφόροι γινόμεθα του σώματος αυτού και του αίματος είς τα ημέτερα αναδιδόμενου μέλη”, εξηγεί ο Άγιος Κύριλλος Ιεροσολύμων.

Επιπλέον οι Πατέρες βλέπουν στο μυστήριο αυτό όχι μόνο ένα φάρμακο, αλλά το κατεξοχήν φάρμακο, το ικανό να θεραπεύει όλες τις κακίες, που συνδέονται με τις αμαρτίες.

Ο Άγιος Νικόλαος Καβάσιλας αξιολογεί την Θεία Ευχαριστία ως το μόνο φάρμακο, κατά της αμαρτίας της φύσης μας. Ο πιστός ζητεί από το Χριστό πριν τη μετάληψη “γενέσθω μοι τα άγια ταύτα εις ιάσιν ψυχής και σώματος”, σε μια ευχή που συνέθεσε ο Μέγας Βασίλειος.

Σε μια ακόμη ευχή με συντάκτη τον Άγιο Ιωάννη του Χρυσόστομο, ο μεταλαμβάνων προσεύχεται στο Χριστό: “Εἰς ἰάσιν καὶ υγιάν ψυχῆς τε καὶ σώματος”.

Το σώμα και το αίμα του Χριστού, που μεταλαμβάνονται από τον κοινωνούντα, με την ιδιότητα που έχουν να διαχέονται στο σώμα και την ψυχή του και να αναμιγνύονται πλήρως με αυτά, εκδηλώνουν τις θεραπευτικές τους δυνάμεις σε όλο του το είναι. Δρούν καθαρκικά στην ψυχή και το σώμα του μεταλαμβάνοντα για κάθε αμαρτία και ρύπο, τον θεραπεύουν από κάθε πνεύματικο νόσημα, που μπόρεσε να τον προσβάλλει μετά το Βάπτισμα του, λόγω της αμέλειάς του να καλλιεργήσει τα χαρίσματα του. Η μετάνοια και ο αγώνας κατά των αμαρτιών συνιστούν βεβαίως ήδη φάρμακα, που αποδεικνύονται όμως αναποτελεσματικά, αν δεν τα συνδέσουμε με τη θεμελιώδη θεραπευτική, τη Θεία Ευχαριστία .

Η συγκεκριμένη τροφή υποστηρίζει, ενισχύει και στερεώνει και την ψυχή και το σώμα. Αποτελεί πάλι για αυτόν τη μόνη πηγή ζωής. Χωρίς αμφιβολία, με την υλική τροφή ο άνθρωπος ζει, εξηγεί ο Άγιος Νικόλαος Καβάσιλας, αλλά σε διαφορετικές συνθήκες από ότι με τον άρτο της Θείας Ευχαριστίας καθώς η υλική τροφή δεν είναι ζωντανή, δε μας μεταδίδει μόνη της τη ζωή, ενώ ο Άρτος της ζωής έχει τη ζωή μέσα Του και δι' Αυτού ζούν εκείνοι που μεταλαμβάνουν Αυτόν. Στο μυστήριο της Θείας Κοινωνίας συμβαίνει ολοκληρωτικά το αντίθετο : ο Άρτος της ζωής αλλάζει, μεταμορφώνει και αφομοιώνει εκείνον που Τον τρώγει. Η Θεία Κοινωνία δίνει στον άνθρωπο την αιώνια ζωή και τον κάνει άφθαρτο.

Καριώρης Βασίλης

Καριώρης Παναγιώτης

Μάργαρης Αντώνης

Αθανασάκης Χαρίλαος

ΠΩΣ ΦΤΙΑΧΝΕΤΑΙ ΤΟ ΨΩΜΙ

Το ψωμί

Το ψωμί (άρτος) είναι βασικό είδος τροφίμου με ιδιαίτερη θρεπτική αξία. Ανήκει στην παραδοσιακή διατροφή, ιδιαίτερα αυτής των φτωχών. Το ψωμί είναι η βασική τροφή στην Ευρώπη, αλλά και στους πολιτισμούς της Αμερικής, της Μέσης Ανατολής (όπου έχει σχήμα πίτας) και της Βόρειας Αφρικής, σε αντίθεση με την ανατολική Ασία, όπου η βασική τροφή είναι το ρύζι. Το ψωμί παρασκευάζεται εδώ και 30.000 χρόνια. Θεωρείται η πλέον πλήρης και φτηνή τροφή και θεωρείται βασικό βοηθητικό τρόφιμο σε περιόδους ακραίας διατροφικής ένδειας.

Παρασκευή του ψωμιού

Το **ψωμί** παρασκευάζεται βασικά από αλεύρι και νερό. Επί πλέον, το αλάτι και οι διογκωτικοί παράγοντες, όπως είναι η μαγιά και η μαγειρική σόδα είναι συνήθη συστατικά, αν και μπορεί να περιέχει και άλλα, όπως γάλα, αυγά, μπαχαρικά, φρούτα (π.χ. σταφίδες), λίγη ζάχαρη, τεμάχια ελιάς, λαχανικά (π.χ. κρεμμύδι), ξηρούς καρπούς (π.χ. καρύδια) ή σπόρους (π.χ. σπόροι παπαρούνας). Συνήθως, το ψωμί φτιάχνεται από αλεύρι σίτου και νερό αναμειγμένο με μαγιά. Ο παραγόμενος πολτός λέγεται ζύμη ή προζύμι. Η ζύμη αφήνεται να φουσκώσει και τελικά ψήνεται στο φούρνο. Κατά την ζύμωση, μύκητες της μαγιάς προκαλούν



διάσπαση του αμύλου σε μικρότερα μόρια με αποτέλεσμα την παραγωγή διοξειδίου του άνθρακος και το φούσκωμα του ψωμιού. Αυτό απαιτεί από 1 έως 5 ώρες. Ο ιδεώδης χρόνος για να γίνει άριστο ένα ζυμωτό "χωριάτικο" ψωμί είναι 4 ώρες. Αν αφεθεί λιγότερο είναι άνοστο και δύσπεπτο, ενώ αν αφεθεί περισσότερο φουσκώνει πολύ και ξινίζει. Εξαιτίας της υψηλής περιεκτικότητας σε γλουτένη, το μαλακό σιτάρι είναι το πιο κοινό είδος δημητριακού που χρησιμοποιείται για την παρασκευή του.

Είδη Ψωμιού

Πέραν του αλεύρου από μαλακό σιτάρι μπορεί να χρησιμοποιηθεί και αλεύρι από άλλα είδη σιταριού (π.χ. σκληρό, δίκοκκο, όλυρα), καθώς και από σίκαλη, κριθάρι, αραβόσιτο (καλαμπόκι) και βρώμη, τα οποία συνήθως, αλλά όχι πάντα, αναμιγνύονται με αλεύρι σίτου. Έτσι, υπάρχει πλέον σήμερα μεγάλη ποικιλία από είδη ψωμιού, μερικά από τα οποία παρατίθενται παρακάτω:

- **Λευκό ψωμί:** Γίνεται από αλεύρι που περιέχει μόνο τον κεντρικό πυρήνα των σιτηρών (ενδοσπέρμιο).
- **Μαύρο ψωμί:** Παρασκευάζεται από αλεύρι που προέρχεται από το ενδοσπέρμιο και από 10% πίτουρο. Μπορεί επίσης να αναφέρεται στο άσπρο ψωμί με προσθήκη χρωστικών (συχνά χρωστική καραμέλα) για να γίνει καφέ.
- **Ψωμί ολικής αλέσεως:** Περιέχει το σύνολο του κόκκου του σιταριού (ενδοσπέρμιο, πίτουρο, φύτρο).
- **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, σίκαλη, κριθάρι, βρώμη, καλαμπόκι, σπόρους κεχριού, παπαρούνας, ηλιόσπορου.
- **Χωριάτικο ψωμί:** Παρασκευάζεται από αλεύρι, το οποίο παράγεται αποκλειστικά και μόνο από σκληρό σιτάρι και έχει χρυσοκίτρινο χρώμα.
- **Καλαμποκόψωμο:** Παρασκευάζεται από αλεύρι καλαμποκιού, το οποίο παράγεται από την άλεση του αραβόσιτου, 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 άλευρου που χρησιμοποιείται και την προσθήκη χρωστικών, και

συνήθως είναι πυκνότερο από το ψωμί που γίνεται από αλεύρι σίτου, ενώ έχει περισσότερες φυτικές ίνες από το λευκό ψωμί.

Το σιτάρι

Το σιτάρι ή στάρι ή σίτος . Ο καρπός του σίτου είναι μια βασική τροφή, που χρησιμοποιείται στην παρασκευή αλευριού. Ο φλοιός του μπορεί να αποσπαστεί από τον καρπό και να αλεστεί, δίνοντας το λεγόμενο πίτουρο. Το σιτάρι, όπως και τα άλλα δημητριακά, η βρώμη, η σίκαλη, το κριθάρι, περιέχουν μία πρωτεΐνη, τη γλουτένη, στην οποία πολλοί άνθρωποι είναι δυσανεκτικοί (αλλεργικοί κατά κάποιο τρόπο), εκδηλώνοντας τη λεγόμενη κοιλιοκάκη, ένα είδος εντεροπάθειας.



Το προζύμι

Προζύμι, παραδοσιακά στην Ελλάδα αλλά και σε πολλές χώρες τις Ευρώπης, ήταν ένα κομμάτι άψητο ζυμάρι από το ψωμί της προηγούμενης ημέρας, το οποίο χρησιμοποιούνταν για να φουσκώσει το ψωμί της επόμενης ημέρας. Αν φτιάξουμε όμως ψωμί με μαγιά και κρατήσουμε ένα κομμάτι ζυμάρι για την επόμενη μέρα, αυτό δεν είναι προζύμι. Η λέξη προζύμι δεν είναι αρκετή για να προσδιορίσει ακριβώς τι είναι το προζύμι και γι' αυτό τον λόγο η επιγραφή "προζυμένιο" βρίσκεται σε πολλά προϊόντα που καμία σχέση δεν έχουν με το προζύμι.



Η μαγιά

Η μαγιά είναι ένα μόνο είδος μικροοργανισμού, ένας σακχαρομύκητας. Συγκεκριμένα, η επιστημονική ονομασία του είδους της μαγιάς είναι *Saccharomyces cerevisiae*. Είναι ακριβώς ο ίδιος μικροοργανισμός που χρησιμοποιείται και στην παραγωγή των περισσότερων ειδών μπύρας. Η μαγιά που έμενε μετά την ζύμωση της μπύρας δινόταν σε φούρνους που ήταν κοντά στο ζυθοποιείο για να χρησιμοποιηθεί στην παραγωγή ψωμιού. Αυτός ήταν και ο λόγος που αρχικά διαδόθηκε. Η μαγιά όπως και όλοι οι σακχαρομύκητες παράγει κυρίως CO₂ και αιθυλικής αλκοόλης.



Διαφορές μαγιάς-προζυμιού

Οι βασικές διαφορές μεταξύ του προζυμιού και της μαγιάς είναι ότι:

- i. η μαγιά περιέχει έναν συγκεκριμένο μικροοργανισμό, ενώ το προζύμι περιέχει πολλά είδη μικροοργανισμών, μοναδικά για την περιοχή.
- ii. η μαγιά είναι εύκολη στην χρήση με πάντα προβλέψιμο αποτέλεσμα, ενώ το προζύμι χρειάζεται προετοιμασία και φροντίδα ώστε το αποτέλεσμα να είναι πάντα προβλέψιμο.
- iii. ο χρόνος που χρειάζεται το προζύμι για να ζυμώσει το ψωμί είναι συνήθως μεγαλύτερος από τον χρόνο που χρειάζεται η μαγιά.
- iv. το προζύμι δίνει ανώτερα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά στο ψωμί από τη μαγιά, κυρίως λόγω των προϊόντων και υποπροϊόντων της ζύμωσης των βακτηρίων.
- v. η μαγιά δίνει πάντα ομοιόμορφο γευστικά αποτέλεσμα, ενώ το προζύμι δίνει ψωμί με διαφορετικά χαρακτηριστικά, ακόμη και ανάλογα με την περιοχή του κόσμου όπου χρησιμοποιείται.
- vi. το προζύμι αναπτύσσεται καλύτερα σε όξινα ζυμάρια, ενώ η μαγιά αναπτύσσεται σε ουδέτερα ή λίγο αλκαλικά ζυμάρια.
- vii. η διάρκεια ζωής ενός ψωμιού με προζύμι είναι πολύ μεγαλύτερη από ένα ψωμί με μαγιά, κυρίως λόγω των οξέων τα οποία δυσκολεύουν τους ανεπιθύμητους οργανισμούς.

Το αλεύρι

Το αλεύρι είναι μια λεπτή σκόνη που γίνεται από τα δημητριακά ή άλλα αμυλούχα φυτά. Χρησιμοποιείται ως συστατικό σε πολλά τρόφιμα. Το αλεύρι είναι το κύριο συστατικό του ψωμιού, το οποίο είναι βασικό τρόφιμο σε πολλές χώρες, και επομένως η διαθεσιμότητα και επάρκεια του αλευριού είναι συχνά ένα σημαντικό οικονομικό και πολιτικό ζήτημα. Συνηθέστερα παράγεται από το σιτάρι, αλλά και το καλαμπόκι, τη σίκαλη, το κριθάρι, και το ρύζι. Το αλεύρι μπορεί επίσης να παραχθεί από τα όσπρια, όπως και τη σόγια, τα φυστίκια, τα αμύγδαλα, και καρπούς δέντρων. Σπουδαιότητα έχουν κυρίως τα καλούμενα άλευρα της αρτοποιίας, δηλαδή τα άλευρα σταριού και σίκαλης, γιατί μόνο αυτά δίνουν ψωμί πορώδες και εύγευστο. Στην αρχαιότητα άλευρα ονόμαζαν μόνο το προϊόν του αλέσματος του σταριού ενώ, αντίθετα, ονόμαζαν όλφιτα το χοντροαλεσμένο κριθάρι.



Στον παρατιθέμενο πίνακα βλέπουμε αναλυτικά τη σύσταση κάποιων βασικών ειδών ψωμιού σε θρεπτικά συστατικά ανά 100 και 1000 γραμμάρια ψωμιού:

Παρακάτω βλέπουμε αναλυτικά τη σύσταση κάποιων βασικών ειδών ψωμιού σε θρεπτικά συστατικά ανά 100 γραμμάρια ψωμιού:

	Kcal (θερμίδ)	Υδατάνθρακες	Πρωτεΐνες	Λίπη	Φυτικές Ίνες
Λευκό Ψωμί (g%) 100g	274	58	8	1	3,5
Ψωμί σίκαλης (g%) 100g	239	51	7	1	5,5
Ψωμί ολικής αλέσεως (g%) 100g	244	49	8	2	8,5
Φρατζόλα/ Καρβέλι (g%) 100g	271-300	40-54	6-8	3-13	2-3
Καρβέλι πιτυρούχο ψωμιού(g%)	254	48	11	2	8

Παρακάτω βλέπουμε αναλυτικά τη σύσταση κάποιων βασικών ειδών ψωμιού σε θρεπτικά συστατικά ανά 1000 γραμμάρια ψωμιού (1 κιλό):

	Kcal (θερμίδες)	Υδατάνθρακες (g)	Πρωτεΐνες (g)	Λίπη (g)	Φυτικές Ίνες (g)
Λευκό Ψωμί 1000 g	2740	580	80	10	3,5
Ψωμί σίκαλης 1000 g	2390	510	70	10	5,5
Ψωμί ολικής αλέσεως 1000 g	2440	490	80	20	8,5
Φρατζόλα/ Καρβέλι 1000 g	2710-3000	400-540	60-80	30-130	20-30
Καρβέλι πιτυρούχο ψωμιού 1000g	2540	480	110	20	80

Βασική συνταγή για ψωμί

Υλικά συνταγής

- **1 κιλό** αλεύρι σταρένιο (σκληρό)
- **2 φακελάκια** ξερή μαγιά
- **1 κ.γλ.** ζάχαρη
- **3 κ.γλ.** αλάτι
- **2½ ποτήρια** χλιαρό νερό (περίπου)
- Λίγο σουσάμι

Εκτέλεση

1. Κοσκινίζουμε το αλεύρι σε μια λεκάνη. Προσθέτουμε τη μαγιά, το αλάτι και τη ζάχαρη και τ' ανακατεύουμε. Προσθέτουμε το νερό λίγο λίγο και ζυμώνουμε. Η ζύμη είναι έτοιμη όταν μαζευτεί σε μπάλα και καθαρίσουν τα τοιχώματα της λεκάνης. Τη βγάζουμε στον πάγκο μας και τη ζυμώνουμε για 10' μέχρι να είναι εύπλαστη και να μην κολλάει στα χέρια.

2. Μαζεύουμε τη ζύμη σε μπάλα με τις ενώσεις προς τα κάτω. Τη βάζουμε σε λαδωμένο μπολ και τη σκεπάζουμε καλά. Την αφήνουμε 40' να ανέβει. Έπειτα τη βγάζουμε στον πάγκο και τη ζυμώνουμε για λίγο.

3. Τη χωρίζουμε σε 3 μέρη. Πλάθουμε καρβελάκι ή φραντζόλες και τα κυλάμε σε σουσάμι. Τα αραδιάζουμε σε λαμαρίνα πασπαλισμένη με αλεύρι, τα σκεπάζουμε και τα αφήνουμε να διπλασιαστούν σε όγκο. Όταν φουσκώσουν τα καρβελάκια –από 1 έως 2 ώρες, ανάλογα με τη θερμοκρασία του χώρου– τα χαράζουμε σε 2-3 σημεία και τα ψήνουμε στους 200°C για 35'-40'.

Χρόνος Ψησίματος: 40 λεπτά



Συνταγή για μαύρο ψωμί

Υλικά συνταγής

- 1/2 κιλό αλεύρι λευκό για όλες τις χρήσεις
- 1/2 κιλό αλεύρι ολικής άλεσης
- 4 κουταλιές μέλι
- 4 κουταλιές καλαμποκέλαιο
- 1 κουταλιά αλάτι
- νερό χλιαρό
- 100 γρ. μαγιά νωπή ή 3 φακελάκια σε σκόνη
- 3/4 κούπας νερό



Εκτέλεση

Φτιάχνουμε τη μαγιά, ανακατεύοντας τη μισή ποσότητα από το αλεύρι για όλες τις χρήσεις, χλιαρό νερό, τη μαγιά και το αλάτι, μέχρι να γίνουν μια χαλαρή ζύμη και αφήνουμε να φουσκώσει. Χτυπάμε στο μίξερ το υπόλοιπο αλεύρι για όλες τις χρήσεις και το αλεύρι ολικής άλεσης και τα ρίχνουμε στη φουσκωμένη μαγιά. Προσθέτουμε το μέλι, το καλαμποκέλαιο και νερό και τα χτυπάμε στο μίξερ όλα μαζί για 10'. Ψήνουμε στους 180° C, για μισή ώρα περίπου.

Συνταγή για πολύσπορο ψωμί

Υλικά συνταγής

- 5 κούπες αλεύρι ολ. άλεσης
- 30 γρ. νωπή μαγιά ή 10 γρ. ξηρή μαγιά
- 2,5 κούπες χλιαρό νερό
- 2 κ.γ αλάτι
- 1 κ.γ ζάχαρη
- 1 κ.γ γλυκάνισο
- 2 κ.σ σουσάμι
- 3 κ.σ. ηλιόσπορο
- 3 κ.σ. κολοκυθόσπορο
- 1/3 κούπας λάδι

Εκτέλεση

1. Σε μια λεκάνη βάζουμε το αλεύρι, τη μαγιά και το νερό στο οποίο έχουμε λιώσει το αλάτι, ρίχνουμε το λάδι και ζυμώνουμε ώσπου να έχουμε μια λεία και ελαστική ζύμη.
2. Αφήνουμε να ξεκουραστεί για 30 λεπτά.
3. Ζυμώνουμε πάλι ρίχνοντας όλα τα σπόρια και αφού πανε παντού στη ζύμη, πλάθουμε φρατζόλες ή καρβελάκια στο μέγεθος που μας αρέσει.
4. Σκεπάζουμε καλά σε ζεστό μέρος μέχρι να διπλασιαστούν σε μέγεθος ή μέχρι να αρχίζουν να "σκάνε".
5. Ψεκάζουμε την επιφάνειά τους με λίγο νερό και ψήνουμε στους 220 βαθμούς για 50 λεπτά περίπου.



Συνταγή για ψωμί με ρακί

Υλικά συνταγής

- 300 γραμμ. μπαγιάτικο ψωμί
- 1 λίτρο γάλα
- 10 αμυγδαλωτά έτοιμα τριμμένα
- 1 κουταλάκι βανίλια
- 200 γραμμ. ζάχαρη
- 1 αυγό
- 1/10 λίτρου ρακί
- 1 λεμόνι
- 200 γραμμ. σταφίδα
- 100 γραμμ. κίτρο ζαχαρωμένο ψιλοκομμένο
- 1 κουταλιά κακάο
- 100 γραμμ. κουκουναριά
- ½ κουταλάκι μαγιά σκόνη
- 1 κουταλιά βούτυρο



Εκτέλεση

Κόβετε το ψωμί φέτες και το βάζετε να μουςκέψει με το γάλα ζεστό σε φάρδη λεκάνη. Το λιώνετε με ένα πιρούνι, το σκεπάζετε και το αφήνετε να πολτοποιηθεί όλη νύχτα. Το επόμενο πρωί το δουλεύουμε προσθέτοντας τα αμυγδαλωτά, τη βανίλια, τη ζάχαρη, το αυγό, το ρακί το χυμό και το ξύσμα λεμονιού, τη σταφίδα μουσκεμένη και στραγγισμένη, το κίτρο, το κακάο και 60 γραμμ. κουκουναριά. Ανακατεύετε καλά τα υλικά προσθέτοντας τη μαγιά. Βουτυρώνετε 1 ταψάκι, ρίχνετε μέσα το μίγμα και γαρνίρετε την επιφάνειά του με τα υπόλοιπα κουκουναριά. Ψήνετε το γλυκό σε φούρνο 180° C για 1 ώρα.

Συνταγή για ελιόψωμο

Υλικά συνταγής :

- 400 γρ. αλεύρι,
- 25 γρ. μαγιά νωπή,
- 1 κουταλάκι αλάτι,
- 2 κουταλάκια ζάχαρη,
- 4 κουταλιές ελαιόλαδο,
- 150 γρ. πράσινες ελιές
- 200 ml χλιαρό νερό



Εκτέλεση

Προσθέτουμε στο αλεύρι το αλάτι, τη ζάχαρη, το ελαιόλαδο και ζυμώνουμε καλά, προσθέτοντας το χλιαρό νερό στο οποίο έχουμε διαλύσει τη μαγιά. Δουλεύουμε καλά τη ζύμη και την τοποθετούμε σε ένα αλευρωμένο ταψί τουλάχιστον 40΄ σε χλιαρό μέρος. Στη συνέχεια προσθέτουμε τις ελιές και δουλεύουμε και πάλι τη ζύμη με τα χέρια μας. Τη χωρίζουμε σε 4 μέρη, πλάθουμε το κάθε κομμάτι σε σχήμα φραντζόλας. Τα τοποθετούμε σε ένα αλευρωμένο μεγάλο ταψί, τα χαράζουμε και τα αφήνουμε για 20΄ σε χλιαρό μέρος. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στη μεσαία σχάρα, στους 200° C περίπου 20΄.

Γεράσιμος Δανάλης

Γιάννης Πολίτης

Άγγελος Εμμανουηλίδης

Γρηγόριος Ζέκιος

Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΨΩΜΙΟΥ

Το ψωμί (άρτος) είναι ένα βασικό στοιχείο της μεσογειακής αλλά και ελληνικής διατροφής που μπορεί συνοδέψει σχεδόν κάθε γεύμα και θα πρέπει να καταναλώνεται καθημερινά μαζί με άλλα δημητριακά. Το ψωμί είναι βασικό είδος τροφίμου και αποτελεί προϊόν υψηλής διατροφικής αξίας για τον οργανισμό στον οποίο και αποδίδει σημαντική ενέργεια. Η θρεπτική αξία του ψωμιού εξαρτάται από το αλεύρι που έχει χρησιμοποιηθεί για την παρασκευή του, επειδή η διαδικασία της άλεσης του καρπού καταστρέφει μεγάλο μέρος των θρεπτικών του συστατικών. Περιέχει υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, ανόργανα συστατικά, βιταμίνες και νερό. Επίσης είναι πλούσιο σε:

- Γλουτένη (πρωτεΐνη), η οποία βοηθάει στην ανάπτυξη και συντήρηση του μυϊκού συστήματος.
- Άμυλο (υδατάνθρακας), το οποίο παρέχει ενέργεια στον οργανισμό για να μπορεί να ανταπεξέλθει στις διάφορες δραστηριότητες.
- Κυτταρίνη (υδατάνθρακες), η οποία είναι απαραίτητη για την καλή πέψη και καλή λειτουργία του εντέρου.
- Φυτικές ίνες, οι οποίες μειώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων στο αίμα.
- Βιταμίνη Ε, η οποία έχει αντιοξειδωτική δράση.
- Βιταμίνες του συμπλέγματος Β (Β1, Β2, νιασίνη), οι οποίες είναι υπεύθυνες για την καλή κατάσταση του νευρικού και πεπτικού συστήματος καθώς και για την καλή κατάσταση του δέρματος.

Στον πίνακα βλέπουμε τη σύσταση των 2 πιο συνηθισμένων τύπων ψωμιού : λευκού (ψωμί σταρένιο) και ολικής.

Θρεπτική αξία άσπρου ψωμιού και ολικής άλεσης

	Άσπρο (1 φέτα 30 γρ)	Ολικής (1 φέτα 28 γρ)
Θερμίδες (kcal)	80	69
Υδατάνθρακες (γρ)	15	12
Πρωτεΐνες (γρ)	2	3
Λίπη (γρ)	1	1
Φυτικές ίνες (γρ)	1	2
Νάτριο (mg)	204	148
Δείκτης κορεσμού	1.8	2.3

Πηγή δεδομένων: www.nutritiondata.self.com

Βλέπουμε ότι το ψωμί ολικής έχει περισσότερες φυτικές ίνες από το άσπρο καθώς και μεγαλύτερο δείκτη κορεσμού. Αυτό σημαίνει ότι μας κάνει να αισθανόμαστε χορτάτοι περισσότερο από το άσπρο. Από έρευνες που έχουν γίνει διαπιστώνουμε ότι μία διατροφή πλούσια σε ψωμί ολικής αλέσεως και χαμηλή σε κορεσμένα λιπαρά προφυλάσσει σημαντικά από καρδιακά νοσήματα, ορισμένες μορφές καρκίνου, υπέρταση και διαβήτη. Πολυετής έρευνα που έγινε σε δείγμα 75.521 ατόμων από την Αμερικανική Ιατρική Εταιρεία απέδειξε ότι τρώγοντας καθημερινά στο πρωινό μία φέτα ψωμί ολικής αλέσεως μειώνεται ο κίνδυνος εκδήλωσης εγκεφαλικού επεισοδίου κατά 40%.

Εκτός από τους δύο βασικούς τύπους ψωμιού υπάρχουν πολλά άλλα είδη ψωμιού όπως χωριάτικο, ολικής άλεσης, σίκαλης, βρώμης, ψωμί πολυτελείας, πολύσπορο, ψωμί από καλαμπόκι (μπομπότα) , σταφιδόφωμο, μπαγκέτα και άλλα.



Καθάριο ή άσπρο ψωμί	Φτιαγμένο μόνο από καλά κοσκινισμένο σιτάρι
Σταρένιο ή ολικής αλέσεως ψωμί	Προέρχεται από την άλεση ολόκληρου του σιταριού (και είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες). Το σταρένιο ψωμί που γίνεται με προζύμι είναι το παραδοσιακό ελληνικό ψωμί
Μπομπότα	Ψωμί από καλαμπόκι
Πολύσπορο ψωμί	Γίνεται από το σύνολο των δημητριακών (σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη, βρώμη, καλαμπόκι, ρύζι και κεχρί) με την προσθήκη σπόρων
Ψωμί σίκαλης	Είναι καλό για τους διαβητικούς, γιατί έχει μικρή ποσότητα αμύλου και περισσότερη πρωτεΐνη από το σταρένιο
Γερμανικό ψωμί	Γίνεται από μείγμα δημητριακών με κυρίαρχη τη σίκαλη



Ο μύθος ότι παχαίνει

Το ψωμί αποτελεί υγιεινή επιλογή για μια ισορροπημένη διατροφή. Επομένως καταναλώνοντας καθημερινά λογικές ποσότητες ψωμιού και δίνοντας προσοχή στις τροφές που συνήθως το συνοδεύουν (τυρί, λιπαρές σάλτσες, βούτυρο), το ψωμί δεν συντελεί στην αυξημένη πρόσληψη θερμίδων που θα μπορούσε να συμβάλει στην εναπόθεση σωματικού βάρους. Επιπλέον, είναι προτιμότερο σε ένα γεύμα που είναι ήδη πλούσιο σε υδατάνθρακες π.χ. μακαρόνια, ρύζι, να αποφεύγεται η ταυτόχρονη κατανάλωση ψωμιού.

Επομένως, το μέτρο στην κατανάλωση του ψωμιού και ο σωστός συνδυασμός του με άλλες τροφές αποτελούν το κλειδί για μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή. Όλα τα παραπάνω

καθιστούν μύθο ότι το ψωμί παχαίνει. Σημαντικό είναι επίσης να αναφέρουμε ότι το ψωμί βρίσκεται στη βάση της διατροφικής αλυσίδας.



Γενικά οι διατροφικές οδηγίες για τους ενήλικες στην Ελλάδα προτείνουν την καθημερινή κατανάλωση 8 μικρομερίδων δημητριακών την ημέρα, όπως είναι το ψωμί, τα ζυμαρικά και άλλα προϊόντα δημητριακών.

Έλενα Καρατζά
Ιωάννα Κανιάρη
Ειρήνη Κολοκυθά
Σοφία Δρακότα

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- www.Google/images.com
- vasilopita.gr
- matia.gr
- <http://historyofgreekfood.wordpress.com>
- <http://www.pemptousia.gr>
- artoklasia
- <http://www.vefashouse.gr/>
- <http://kainidiathiki.agiooros.org>
- prosfora
- <http://el.wikipedia.org/wiki>
- <http://www.karamolegos-bkr.gr/products>
- <http://thematadiatrofis.blogspot.gr>
- <http://www.diatrofi.gr/index.php/food/food/item>
- <http://logodiatrofis.gr>
- Jean Claude Larchet, *Η θεραπευτική των πνευματικών νοσημάτων. Εισαγωγή στην ασκητική παράδοση της Ορθοδόξου Εκκλησίας. Τόμος Α΄*, Εκδόσεις Αποστολική Διακονία, Αθήνα 2008.
- Ψιλάκης Νίκος και Μαρία, *Το ψωμί των Ελλήνων και τα γλυκίσματα της λαϊκής μας παράδοσης*, Εκδόσεις ΚΑΡΜΑΝΩΡ, Ηράκλειο 2001.