

" Ψωμί ,Ψωμί ,Ψωμί ΔΙΑ ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ ΘΕΟΥ ΑΛΛΕΩΣ ΕΙΜΕΘΑ ΧΑΜΕΝΟΙ ."

Αυτή η κραυγή αγωνίας για άμεση αποστολή άρτου στο στρατό που υπέφερε από πείνα στην περίοδο του εθνικού απελευθερωτικού αγώνα του 1821, στάλθηκε στο Β. Δημητρακόπουλο στην Αλωνίσταινα και μέσω αυτού σε όλα τα κοντινά αρκαδικά χωριά. Ο αγωνιζόμενος λαός μας δεν είχε να αντιμετωπίσει μόνο τους Τούρκους και τα προβλήματα της εξεύρεσης πυρομαχικών αλλά και το φοβερό εχθρό που λεγόταν πείνα. Αξίζει να διαβάσει κανείς το έγγραφο της Πελοποννησιακής Γερουσίας ,για να δει την αγωνία για εξεύρεση τροφής και να κατανοήσει με τι κόστος πληρώθηκε η σημερινή ανεξαρτησία της πατρίδας μας.



Συντονιστής: Κυριακάκη Γεωργία
Συνεργάτης: Αντωνάκης Νικόλαος

Μήπως δεν αποτυπώνεται η πείνα στα πρόσωπα της μάνας και του Σουλιώτη κατά τη διάρκεια της βεπολιορκίας του Μεσολογγίου 1826, όπως την παρουσιάζει ο Δ. Σολωμός στο ποίημα του «Ελεύθεροι Πολιορκημένοι»;

Μήπως στη διάρκεια της Κατοχής και Εθνικής αντίστασης 1941-44 δεν υπήρχε έντονο το πρόβλημα της έλλειψης του ψωμιού, εξαιτίας της οποίας πέθαναν χιλιάδες Έλληνες;

Από αυτές τις μικρές ιστορικές αναφορές καθίσταται πλέον φανερό όχι μόνο η χρησιμότητα του ψωμιού για τη διατροφή του ανθρώπου αλλά και η συμβολή του στην αγωνιστική διάθεση του λαού εναντίον των Τούρκων και Γερμανών κατακτητών .

Η επαρχία Μυλοποτάμου ήταν και είναι μια περιοχή κυρίως γεωργική και κτηνοτροφική. Παλαιότερα το κάθε νοικοκυριό είχε αυτόαρκεια αγροτικών προϊόντων, γιατί διέθετε χωράφια δικά του ή νοικιασμένα ,τα οποία τα έσπερνε φακές, κουκιά, ρεβίθια, σιτάρι ,κριθάρι, βρώμη κ.τ.λ.



Αρχές του καλοκαιριού τα θέριζαν, τα αλώνιζαν και έτσι οι κάτοικοι είχαν πάντα φρέσκα και υγιεινά προϊόντα. Όσο για το σιτάρι το άλεθαν σε νερόμυλους και από το αλεύρι παρασκεύαζαν ψωμί, αρτοσκευάσματα, φαγητά κ.τ.λ. Στην περυσινή μας εργασία είχαμε ασχοληθεί διεξοδικά με την όλη διαδικασία της παρασκευής του ψωμιού και των παραγώγων του και φέτος αποφασίσαμε να ασχοληθούμε με την φωτογράφησή της, δηλαδή το ανάπισμα, ζύμωμα, πλάσιμο, ανέβασμα, φούρνισμα και ξεφούρνισμα .

Τα εργαλεία που χρησιμοποιούσαν για το άναμμα του φούρνου και το φούρνισμα και το ξεφούρνισμα του ψωμιού ήταν ο τρίφτης, ο πανιστής και το φτυάρι. Ακόμα πρόσεχαν, όταν έχτιζαν το φούρνο ,να μην είναι ο πόρος του προς το μέρος που φυσά ο αέρας ,γιατί ο φούρνος δεν πυρώνει ,ο αέρας θα τον «απομπάνει» και δεν ψήνει το ψωμί. Τέλος η καμινάδα του φούρνου διαλαλούσε στο χωριό ποιο σπίτι ,ποια νοικοκυρά έχει ζυμωτό ψωμί .

Πολλές φορές παρευρίσκονταν γειτόνοι ,χωριανοί ή περαστικοί. Τότε η νοικοκυρά έκοβε ζεστό ψωμί, έφερνε ελιές και τυρί και ένα μπουκάλι ντόπιο αγνό κρασί για να χαρούν τον κόπο τους και να ευχηθούν στα αφεντικά του σπιτιού «και στην άλλη με το καλό».



Δεν παρέλειπαν βέβαια να στείλουν και στους μυλωνάδες της φάμπρικας ένα τριβίδι ή μισό ψωμί. Το έβρεχαν στο λάδι και το απολάμβαναν με λίγο αλάτι και μια κούπα κρασί. Από ιστορική άποψη, το ψωμί άρχισε να χρησιμοποιείται σαν κύρια ή συμπληρωματική τροφή του ανθρώπου από τη βαθιά αρχαιότητα. Σαν αρχικό είδος ψωμιού θα μπορούσε να θεωρηθεί η χρησιμοποίηση ,πιθανώς από τη μεσολιθική εποχή και μετά, των σιτηρών σε μορφή μουλιασμένων σε νερό κόκκων. Το άλμα προς την αλευροποίηση των σιτηρών είχε γίνει και το ζύωμα και ψήσιμο του πρώτου ψωμιού δεν άργησε να εμφανιστεί. Υπολογίζεται από τους επιστήμονες ότι αυτό πρέπει να έγινε κατά την πρωτοεολιθική εποχή, όταν εφευρέθηκαν οι πέτρινοι μύλοι τριβής. Ο χυλός σε μορφή άζυμης πίτας ψηνόταν πάνω σε πυρακτωμένες λιθόπλακες ,πηλόπλακες κτλ. Λέγεται ότι ο χώρος όπου πρωτοεμφανίστηκε το ψωμί ήταν το τμήμα της Άπω Ανατολής. Στην αρχαία Ελλάδα ο Όμηρος μιλάει σαφώς για σιτάρι, αλεύρι και άρτον ή πυρρόν. Στο ναό της θεάς Δήμητρας, στην Ελευσίνα ,στη γιορτή των Θεσμοφορίων, οι αρχαίοι Έλληνες προσέφεραν μεγάλα ψωμιά (άρτους), για αυτό και η γιορτή αυτή λεγόταν και Μεγαλάρτια .



Ο άρτος αποτελεί τη βάση διατροφής των περισσότερων λαών της γης. Η θρεπτική του αξία προέρχεται από την περιεκτικότητά του σε υδατάνθρακες και λευκώματα και από την εύκολη απορρόφησή τους από τον οργανισμό του ανθρώπου. Ο λευκός άρτος είναι περισσότερο εύπεπτος και θρεπτικός, ενώ ο πιτυρούχος είναι δύσπεπτος και λιγότερο θρεπτικός, γιατί τα πίτουρα περνάνε τελείως άπεπτα από τον εντερικό σωλήνα, στον οποίο προκαλούν και διαταραχές.

Όταν η παρασκευή του ψωμιού δεν είναι επιμελημένη, αυτός παρουσιάζει ασθένειες βλαβερές για την υγεία του ανθρώπου. Αν π.χ. περιέχει πολλή υγρασία, αναπτύσσονται ευρωτομύκητες, που τρέφονται από τα θρεπτικά συστατικά του άρτου, όποτε δημιουργείται χαρακτηριστική οσμή και γεύση μούχλας. Από την ίδια αιτία και με τη βοήθεια υψηλής εξωτερικής θερμοκρασίας, το καλοκαίρι αναπτύσσεται στην ψίχα και ο μεσεντερικός βάκιλος, που δίνει στον άρτο μια γλοιώδη όψη και κακή οσμή και γεύση.



全粒粉パン

**Συντονιστής: Κυριακάκη Γεωργία
Συνεργάτης: Αντωνάκης Νικόλαος**

Η αφορμή για το θέμα της φετινής εργασίας της περιβαλλοντικής εκθ/σης ήταν η διαπίστωση που κάναμε ως ομάδα ότι δηλ. σε κάθε σπίτι υπήρχε και ένας ξυλόφουρνος, ο οποίος εχρησιμοποιείτο μέχρι πρότινος. Διαπιστώσαμε επίσης ότι και σήμερα υπάρχουν κάτοικοι των χωριών κυρίως ηλικιωμένοι ,που ζυμώνουν ψωμί και ανάβουν ξυλόφουρνο. Ακόμη πρέπει να τονίσουμε ότι και οι νέοι άνθρωποι, που χτίζουν σπίτια σύγχρονα στα χωριά, φτιάχνουν στον περίβολο του σπιτιού μικρούς φούρνους ,συνήθως προκατασκευασμένους, διατηρώντας έτσι την παράδοση της περιοχής. Στόχος μας ήταν όχι μόνο να μην αποκοπούν τα παιδιά μας από αυτήν την παραδοσιακή παρασκευή του ψωμιού, αλλά να την γνωρίζουν και να την υιοθετήσουν.



Συντονιστής: Κυριακάκη Γεωργία
Συνεργάτης: Αντωνάκης Νικόλαος

Ας δούμε πρώτα τα εργαλεία που χρησιμοποιούν οι νοικοκυρές. Πάνω αριστερά βλέπουμε το φτυάρι που χρησιμοποιούν στο φούρνισμα του ψωμιού. Δεξιά βλέπουμε το χειρόμηλο. Στη μεσαία τρύπα του χειρόμηλου βάζουν το σιτάρι (ή κριθάρι κλπ) που θέλουν να αλέσουν και στην άλλη το ξύλο.

Η κάτω εικόνα δείχνει την πήλινη λεκάνη όπου βάζουν το προζύμι και την κνισάρα με την οποία κοσκινίζουν το αλεύρι.



**«Παρασκευή παραδοσιακού ψωμιού μέσα από
φωτογραφικό υλικό»**

ΣΕΛ. 8

**Συντονιστής: Κυριακάκη Γεωργία
Συνεργάτης: Αντωνάκης Νικόλαος**



**Οι νοικοκυρές βγάζουν μια αναμνηστική φωτογραφία πριν
ξεκινήσουν την διαδικασία του ζυμώματος.**



Η ζύμη , με τη βοήθεια του θεού, ανέβηκε κι αυτή τη φορά.

**Συντονιστής: Κυριακάκη Γεωργία
Συνεργάτης: Αντωνάκης Νικόλαος**



Το πλάσιμο του ψωμιού ξεκίνησε.



**Τα ψωμιά τοποθετούνται πάνω
σε ξύλινες σανίδες και τυλίγονται
σε πανιά για να ανέβουν.
Τώρα πια είναι έτοιμα για
φούρνισμα.**

«Παρασκευή παραδοσιακού ψωμιού μέσα από
φωτογραφικό υλικό»

ΣΕΛ. 10

Συντονιστής: Κυριακάκη Γεωργία
Συνεργάτης: Αντωνάκης Νικόλαος



Τα ψωμιά τοποθετούνται στο φούρνο με το φτυάρι και ο φούρνος
κλείνει.



Το ψωμί ψήθηκε. Όλη η γειτονιά έχει μοςχομυρίσει από τη μυρωδιά
του φρεσκοψημένου ψωμιού. «Καλοφάγωτο» ... «Και στην άλλη με
καλό !!!»

«Παρασκευή παραδοσιακού ψωμιού μέσα από
φωτογραφικό υλικό»

ΣΕΛ. 11

Συντονιστής: Κυριακάκη Γεωργία
Συνεργάτης: Αντωνάκης Νικόλαος

Παραδοσιακοί Φούρνοι



«Παρασκευή παραδοσιακού ψωμιού μέσα από
φωτογραφικό υλικό»

ΣΕΛ. 12

Συντονιστής: Κυριακάκη Γεωργία
Συνεργάτης: Αντωνάκης Νικόλαος

Παρασκευή Ψωμιού (2η σειρά φωτογραφιών)



**Συντονιστής: Κυριακάκη Γεωργία
Συνεργάτης: Αντωνάκης Νικόλαος**



**«Παρασκευή παραδοσιακού ψωμιού μέσα από
φωτογραφικό υλικό»**

ΣΕΛ. 14

**Συντονιστής: Κυριακάκη Γεωργία
Συνεργάτης: Αντωνάκης Νικόλαος**



**«Παρασκευή παραδοσιακού ψωμιού μέσα από
φωτογραφικό υλικό»**

ΣΕΛ. 15

**Συντονιστής: Κυριακάκη Γεωργία
Συνεργάτης: Αντωνάκης Νικόλαος**



**Συντονιστής: Κυριακάκη Γεωργία
Συνεργάτης: Αντωνάκης Νικόλαος**



**«Παρασκευή παραδοσιακού ψωμιού μέσα από
φωτογραφικό υλικό»**

ΣΕΛ. 17

**Συντονιστής: Κυριακάκη Γεωργία
Συνεργάτης: Αντωνάκης Νικόλαος**



**«Παρασκευή παραδοσιακού ψωμιού μέσα από
φωτογραφικό υλικό»**

ΣΕΛ. 18

**Συντονιστής: Κυριακάκη Γεωργία
Συνεργάτης: Αντωνάκης Νικόλαος**



**«Παρασκευή παραδοσιακού ψωμιού μέσα από
φωτογραφικό υλικό»**

ΣΕΛ. 19

**Συντονιστής: Κυριακάκη Γεωργία
Συνεργάτης: Αντωνάκης Νικόλαος**



Παρασκευή Ψωμιού (3η σειρά φωτογραφιών)



**«Παρασκευή παραδοσιακού ψωμιού μέσα από
φωτογραφικό υλικό»**

ΣΕΛ. 21

**Συντονιστής: Κυριακάκη Γεωργία
Συνεργάτης: Αντωνάκης Νικόλαος**



**Συντονιστής: Κυριακάκη Γεωργία
Συνεργάτης: Αντωνάκης Νικόλαος**



**«Παρασκευή παραδοσιακού ψωμιού μέσα από
φωτογραφικό υλικό»**

ΣΕΛ. 23

**Συντονιστής: Κυριακάκη Γεωργία
Συνεργάτης: Αντωνάκης Νικόλαος**



**«Παρασκευή παραδοσιακού ψωμιού μέσα από
φωτογραφικό υλικό»**

ΣΕΛ. 24

**Συντονιστής: Κυριακάκη Γεωργία
Συνεργάτης: Αντωνάκης Νικόλαος**

