

## Δημητριακά και ψωμί στην αρχαία Ελλάδα

Αναρτήθηκε από τον/την Βασιλειάδη Γεώργιο

Σάββατο, 12 Ιανουάριος 2013 20:55 - Τελευταία Ενημέρωση Σάββατο, 12 Ιανουάριος 2013 21:33

---



Τα δημητριακά αποτελούσαν τη βάση της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων, κατά τη μινωική, τη μυκηναϊκή και την κλασική περίοδο. Χαρακτηριστικό είναι πως η Αθήνα του Περικλή, αποτελούσε το μεγαλύτερο εισαγωγέα σιτηρών του αρχαίου κόσμου: τα φορτία που κατέφθαναν από τη Μαύρη Θάλασσα και τον Ελλήσποντο ανέρχονταν κατά μέσο όρο σε 17.000 τόνους ετησίως.

Κύρια προϊόντα ήταν το σκληρό σιτάρι (πύρος), η όλυρα (ζειά) και το κριθάρι (κριθαί).

Το σιτάρι μουςκευόταν προκειμένου να γίνει μαλακό και κατόπιν επεξεργαζόταν με δύο πιθανούς τρόπους: πρώτη περίπτωση ήταν το άλεσμά του προκειμένου να γίνει χυλός, ώστε να αποτελέσει συστατικό του λαπά. Η άλλη περίπτωση ήταν να μετατραπεί σε αλεύρι (?λείατα) από το οποίο προέκυπτε το ψωμί (?ρτος) ή διάφορες πίττες, σκέτες ή γεμιστές με τυρί ή μέλι.[18] Η μέθοδος «φουσκώματος» του ψωμιού ήταν γνωστή. Κατά τη ρωμαϊκή εποχή οι Έλληνες χρησιμοποίησαν κάποιο αλκαλικό συστατικό ή μαγιά σαν καταλύτη της διαδικασίας.

## Δημητριακά και ψωμί στην αρχαία Ελλάδα

Αναρτήθηκε από τον/την Βασιλειάδη Γεώργιο

Σάββατο, 12 Ιανουάριος 2013 20:55 - Τελευταία Ενημέρωση Σάββατο, 12 Ιανουάριος 2013 21:33

---

Τα δημητριακά κατείχαν εξέχουσα θέση στη διατροφή των Αρχαίων Ελλήνων. Ήδη από την ομηρική εποχή ήταν γνωστός ο τρόπος καλλιέργειας σίτου, κριθαριού και όλυρας.

Η ζύμη ψηνόταν στο σπίτι σε υπερωσμένους φούρνους από άργιλο (?πνός). Μια απλούστερη μέθοδος προέβλεπε την τοποθέτηση αναμμένων κάρβουνων στο έδαφος και την κάλυψη του σκεύους με καπάκι σε σχήμα θόλου (πνιγε?ς). Όταν το έδαφος ήταν αρκετά ζεστό, τα κάρβουνα απομακρύνονταν και στη θέση τους τοποθετούταν η ζύμη, η οποία καλυπτόταν και πάλι από το καπάκι. Κατόπιν τα κάρβουνα αποθέτονταν πάνω ή γύρω από το καπάκι για διατήρηση της θερμοκρασίας. Οι πέτρινοι φούρνοι έκαναν την εμφάνισή τους κατά τη ρωμαϊκή πια περίοδο. Ο Σόλων, ο Αθηναίος νομοθέτης του 6ου αιώνα π.Χ., όρισε πως το ψωμί από σιτάρι έπρεπε να καταναλώνεται μόνο κατά τις εορταστικές ημέρες. Από την κλασική εποχή και έπειτα, και μόνο για εκείνους που είχαν τα οικονομικά μέσα, το εν λόγω ψωμί ήταν διαθέσιμο καθημερινά στα αρτοποιεία.

Το κριθάρι ήταν απλούστερο στην παραγωγή, μα αρκετά πιο δύσχρηστο στην παραγωγή ψωμιού. Το ψωμί που προκύπτει από το κριθάρι είναι θρεπτικό αλλά και βαρύτερο. Συνεπώς συνήθως ψηνόταν προτού αλεστεί για να προκύψει αλεύρι (?λφιτα), το οποίο χρησίμευε στην παραγωγή (τις περισσότερες φορές άνευ ψησίματος καθώς οι σπόροι ήταν ήδη ψημμένοι) του βασικού πιάτου της ελληνικής κουζίνας, που ονομαζόταν μ?ζα.

Γενικά το σιταρένιο ψωμί λεγόταν ?άρτος?, το κριθαρένιο ?άλφιτον?, το προερχόμενο με ζύμη που ψηνόταν σε χαμηλούς κλιβάνους (είδος γάστρας) λεγόταν ?ζυμίτης?, ενώ το προερχόμενο χωρίς ζύμη που ψηνόταν σε ανθρακιά λεγόταν ?άζυμος? και ιδιαίτερα ?σποδίτης?. Οτιδήποτε τρώγονταν με ψωμί (προσφάγιο) λεγόταν ?όψον?. Ο άρτος ή το άλφιτο που τρώγονταν βουτηγμένο σε άκρατο οίνο (= ανέρωτο) λεγόταν ?ακράτισμα?. Το ακράτισμα τρώγονταν κυρίως το πρωί, εξ ου και το πρωινό γεύμα λέγονταν ομοίως ακράτισμα.

## Δημητριακά και ψωμί στην αρχαία Ελλάδα

Αναρτήθηκε από τον/την Βασιλειάδη Γεώργιο

Σάββατο, 12 Ιανουάριος 2013 20:55 - Τελευταία Ενημέρωση Σάββατο, 12 Ιανουάριος 2013 21:33

---

Χαρακτηριστικά οι Ρωμαίοι αποκαλούσαν τους Έλληνες «κριθαροφάγους», ενώ στην κωμωδία «Ειρήνη» ο Αριστοφάνης χρησιμοποιεί την έκφραση «?σθιν κριθ?ς μόνας», που μεταφράζεται «το να ζει κανείς μονάχα με κριθάρι» ή κατά τη νεοελληνική έκφραση «τη βγάζω με νερό και ψωμί». Στις μέρες μας επιβιώνουν διάφορες συνταγές για την παρασκευή μάζας. Σερβιριζόταν ψημένη ή ωμή, με τη μορφή χυλού ή ζυμαρικών ή ακόμη και πίττας. Επίσης μπορούσε να νοστιμίσει με τυρί ή μέλι.

πηγή: *el.wikipedia.org*