



Το ψωμί ήταν πάντα το βασικότερο είδος έχει συνδεθεί με μεγάλη φτώχεια («είπε ιερό (τρώ ω»

διατροφής των Ελλήνων. Η έλλειψή του **το ψωμί ψωμάκι**»), και συνεπώς θεωρείται **«μα το ψωμί που**).

Το ψωμί είναι ? εδώ και χιλιάδες χρόνια ? «ζυμωμένο» με την ιστορία του ανθρώπου: με την τροφή του, την επιβίωσή του, τη θρησκευτική του λατρεία, αλλά και τις μικρές-μεγάλες γαστρονομικές απολαύσεις του. Στο πέρασμα των αιώνων, κοσμογονικές αλλαγές έγιναν στον τρόπο διαβίωσης, στις γευστικές προτιμήσεις και στις συνήθειές μας. Το ψωμί, όμως, παρέμεινε και παραμένει «στήριγμα ζωής» και θεμελιακό στοιχείο της διατροφής μας: πέρα από φυλετικές, θρησκευτικές, γεωγραφικές, κοινωνικές, πολιτιστικές διαφορές. Απλώς έχει και αυτό προσαρμοσθεί ?και προσαρμόζεται συνεχώς- στις επιστημονικές, τεχνολογικές εξελίξεις, στις διαιτολογικές τάσεις και στις ιδιομορφίες τόπων και εποχών. Το ψωμί είναι το κυρίαρχο στοιχείο του τραπέζιού σε όλους τους πολιτισμούς, παλιότερους και νεώτερους και ο τρόπος που χρησιμοποιείται είναι τελετουργικός και συμβολικός. Σε όλα τα σημεία-σταθμούς της ανθρώπινης ζωής προσφέρεται ψωμί, ως

Ο άρτος ημών ο... χειροποίητος - Ψωμί . Μια ιστορία 8.000 χρόνων.

Αναρτήθηκε από τον/την Βασιλειάδη Γεώργιο

Σάββατο, 12 Ιανουάριος 2013 20:59 - Τελευταία Ενημέρωση Σάββατο, 12 Ιανουάριος 2013 21:41

σύμβολο ευεργετικής δύναμης. Η ιστορία του ψωμιού χάνεται τόσο παλιά στο παρελθόν, όσο και η ύπαρξη του ανθρώπου πάνω στη γη. Το ψωμί είναι ένα από τα παλαιότερα έτοιμα φαγητά. Άρχισε να παρασκευάζεται στην αρχαία Αίγυπτο παράλληλα με την ανατολή του πολιτισμού.

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

Αν, όμως, το ψωμί κέρδισε μια ξεχωριστή θέση στην ιστορία της γαστρονομίας, το χρωστά στους Έλληνες ? σ? αυτό συμφωνούν όλοι!

Η λέξη **ψωμί** ετυμολογικά προέρχεται από το ρήμα «ψώω», δηλαδή τρίβω, αλέθω, ή από το «ψωμίζω» δηλαδή τρέφομαι βάζοντας μικρά κομματάκια στο στόμα. Καθώς το ψωμί για τους αρχαίους Έλληνες ήταν το βασικό προϊόν κατανάλωσης, με τη λέξη άρτος εννοούσαν τόσο το ψωμί όσο και το φαγητό γενικότερα.

Ο Ιπποκράτης αναφέρει διάφορα είδη ψωμιού από σιταρένιο αλεύρι, κοσκινισμένο ή μη, με προζύμι ή χωρίς, με πίτυρα, με πλιγούρι, με μέλι και τυρί, λάδι, παπαρούνα, σουσάμι. Ο Αθήναιος αναφέρεται σε 72 είδη ψωμιού. Η σπανιότητα του σιταριού και η μεγάλη θρεπτική του αξία είχαν ως αποτέλεσμα σιταρένιο ψωμί να τρώνε κυρίως τα άτομα υψηλής κοινωνικής θέσης, σε αντίθεση με τον απλό λαό που τρεφόταν με κριθαρένιο ψωμί.

Οι Έλληνες ναυτικοί και έμποροι έφεραν το αιγυπτιακό αλεύρι στην Ελλάδα, όπου ήκμασε η δημιουργία και το ψήσιμο του ψωμιού. Προτιμούσαν πάντως το λευκό ψωμί και μεταξύ των πόλεων υπήρχε πολύ έντονος ανταγωνισμός για το ποια παράγει το καλύτερο ψωμί. Η Αθήνα καμάρωνε για τον Θεάριο, τον καλύτερο αρτοποιό της, το όνομα του οποίου βρέθηκε στα γραπτά πολλών συγγραφέων.

Ο Ηρόδοτος αναφέρει ότι στην αρχαία Αίγυπτο το ψωμί ζυμωνόταν με τα πόδια, κάτι που συνεχιζόταν ως τις αρχές του αιώνα μας σε πολλές περιοχές της Ελλάδας και της Ευρώπης. Στην αρχαία Ελλάδα, το ψωμί παρασκευαζόταν και ψηνόταν στα σπίτια. Τα πρώτα αρτοποιεία εμφανίστηκαν κατά τον 2ο αιώνα μ. Χ. Ανάμεσα στις πολλές ποιότητες ψωμιού, που παρασκευάζονταν στην αρχαία Ελλάδα ήταν ο ζυμίτης, από αλεύρι, νερό και προζύμι, ο άζυμος, από αλεύρι και νερό, ο σιμιγδαλίτης, από λεπτότατο αλεύρι προερχόμενο από καλής ποιότητας σιτάρι κλπ.

Από αρχαία κείμενα προκύπτει ότι οι Έλληνες προσέφεραν άρτους στους θεούς, στους οποίους ονόμαζαν θειαγόνους άρτους. Οι προαιώνιοι στενοί δεσμοί μας με το σάρι και το ψωμί υπογραμμίζονται από το γεγονός ότι οι αρχαίοι Έλληνες λάτρευαν τη θεά Δήμητρα, ως δωρήτρια του σπυδαίου αυτού αγαθού, κατά την εορτή δε των Θεσμοφοριών προσέφεραν στο ναό της Δήμητρας στην Ελευσίνα μεγάλους άρτους (γι? αυτό και η εορτή εκείνη ονομαζόταν και ?Μεγαλάρτια?).

Ο άρτος ημών ο... χειροποίητος - Ψωμί . Μια ιστορία 8.000 χρόνων.

Αναρτήθηκε από τον/την Βασιλειάδη Γεώργιο

Σάββατο, 12 Ιανουάριος 2013 20:59 - Τελευταία Ενημέρωση Σάββατο, 12 Ιανουάριος 2013 21:41

Το ψωμί ?που παρασκευαζόταν από άλευρα αλεσμένα σε οικιακούς μύλους- ήταν το βασικό είδος διατροφής για τους αρχαίους Έλληνες. Δεκάδες ήταν οι διαφορετικοί τύποι άρτου, για κάθε ώρα της ημέρας, για κάθε περίπτωση, για κάθε γούστο: Από το πρωινό ?ακράτισμα? (ψωμί βουτηγμένο σε ανέρωτο κρασί, σε ?άκρατον οίνον?) μέχρι τη μεγάλη ποικιλία αρτοσκευασμάτων, που αποτελούσαν τον ?πυρήνα? των γευμάτων, και ένα πλήθος γλυκισμάτων με βάση το αλεύρι.

Οι Ρωμαίοι διδάχθηκαν από την αρτοποιητική τέχνη των Ελλήνων, οργάνωσαν δε την παρασκευή του ψωμιού σε βιοτεχνική περίπου βάση. (Στην Πομπηία, π.χ. βρέθηκαν, κάτω από τη λάβα του Βεζούβιου, πολλές εγκαταστάσεις αρτοποιείων). Τα πρώτα οργανωμένα αρτοποιεία εμφανίστηκαν στη Ρώμη επί αυτοκράτορα Τραϊανού το 97-117 μ.Χ.

Στην προσευχή που έδωσε ο ίδιος ο Χριστός, υπάρχει αίτημα για τον άρτον τον επιούσιον. Στο Μυστικό Δείπνο ο Χριστός ευλόγησε τον άρτο και τον ομοίωσε με το Σώμα Του. Η ευλάβεια των ανθρώπων απέναντι στο καθημερινό ψωμί, που ποτέ δεν πετούν, δείχνει τη σημασία του στη διαβίωση αλλά και στη θρησκευτική ζωή.

Υπήρχαν πολλές και κρίσιμες ιστορικές περιόδους, κατά τις οποίες το ψωμί συνδέθηκε με πολιτικά, κοινωνικά και οικονομικά κινήματα, όπως στην εξάπλωση και το χτίσιμο της ρωμαϊκής αυτοκρατορίας ή στη Γαλλική Επανάσταση, όπου η τιμή του ρύθμιζε και τη σχέση των λαϊκών στρωμάτων με την εξουσία. Πώς είναι τώρα η τιμή του πετρελαίου; Κάτι τέτοιο.

Όλοι οι βυζαντινοί, ψαράδες και γεωργοί, κτηνοτρόφοι και τεχνίτες, ανεξάρτητα από το πού έμεναν και με τι ασχολούνταν, είχαν ως βάση της διατροφής τους το ψωμί. Τους πρώτους χριστιανικούς αιώνες, μέχρι την κατάληψή της από τους Άραβες (7ος αι.), σιτοβολώνας της αυτοκρατορίας ήταν η Αίγυπτος. Το σάρι συγκεντρωνόταν στο λιμάνι της Αλεξάνδρειας κι από εκεί με εμπορικά πλοία πήγαινε στις μεγάλες πόλεις της αυτοκρατορίας, κυρίως την Κωνσταντινούπολη, όπου αποθηκευόταν σε κρατικές αποθήκες. Η πρωτεύουσα κινδύνευε να πεινάσει, αν το σάρι δεν έφτανε στην ώρα του. Γι' αυτό και οι νόμοι που ρύθμιζαν τα ταξίδια του εμπορικού στόλου, τους δασμούς, την αποθήκευση και τη διανομή του σταριού ήταν πολύ αυστηροί.

Μεγάλα άλματα στην τεχνική της αρτοποιίας έγιναν με τη διάδοση της χρησιμοποίησης μηχανοκίνητων ζυμωτηρίων, από το 19ο αιώνα.

Σήμερα, παρά τις τεράστιες προόδους που έχουν σημειωθεί χάρη στην εφαρμογή νέων, επιστημονικά καταξιωμένων μεθόδων, στις ραγδαίες τεχνολογικές επιτεύξεις, στους αυτοματισμούς, στην τυποποίηση διαδικασιών, πρώτων υλών κ.λ., η παρασκευή του καλού ψωμιού διατηρεί ?σε μεγάλο βαθμό- το στοιχείο της τέχνης: Καθοριστικός παραμένει ο ρόλος του ανθρώπινου παράγοντα, των ειδικών με έμπνευση, μεράκι, μαστοριά, πείρα, με ικανότητα σωστής επιλογής και σωστού συνδυασμού των σωστών υλικών, που όλα μαζί αξιοποιούν ακόμη αποτελεσματικότερα και εμπλουτίζουν ουσιαστικά τα πλεονεκτήματα της προηγμένης και συνεχώς εξελισσόμενης αρτοποιητικής τεχνικής.

Στην Ελλάδα, η σπορά του σιταριού μειώθηκε τα τελευταία χρόνια. Οι αλευρόμυλοι

Ο άρτος ημών ο... χειροποίητος - Ψωμί . Μια ιστορία 8.000 χρόνων.

Αναρτήθηκε από τον/την Βασιλειάδη Γεώργιο

Σάββατο, 12 Ιανουάριος 2013 20:59 - Τελευταία Ενημέρωση Σάββατο, 12 Ιανουάριος 2013 21:41

έκλεισαν. Ελάχιστες νοικοκυρές φτιάχνουν μόνες τους το ψωμί της οικογένειας. Η εποχή των αρτοποιειών έχει αρχίσει.

Σήμερα, έχει αλλάξει άρδην ο τρόπος συλλογής και επεξεργασίας του καρπού και υπάρχει προσφορά όχι μόνον αλεύρων από στάρι αλλά και των υπόλοιπων δημητριακών όπως καλαμπόκι, σίκαλη, κριθάρι καθώς και προσμιξεων. Κορυφαίοι ?λευκοί? άρτοι από σιτηρά παράγονται κυρίως στην Ελλάδα και την νότια Ιταλία σε αντίθεση τις βόρειες χώρες της δυτικής Ευρώπης οι οποίες παράγουν και εξελίσσουν κυρίως τον ?μαύρο? άρτο.

Από την αρχαία Ελλάδα, όπως αναφέρεται παραπάνω παρασκευάζονταν περίπου 72 διαφορετικά είδη ψωμιού, έως το Βυζάντιο, όπου η αρτοποιία αποτελούσε τέχνη, αλλά και μέχρι την ορθόδοξη Χριστιανική λατρεία, το ψωμί είναι ένα ξεχωριστό, αναντικατάστατο τρόφιμο με ιδιαίτερο κύρος.

Στη βάση της διατροφικής πυραμίδας

Δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι το ψωμί, τα προϊόντα το και τα δημητριακά γενικότερα, αποτελούν τη βάση στις περισσότερες πυραμίδες διατροφής, αποτελούν δηλαδή τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά, σε συγκεκριμένες ποσότητες πάντα. Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής είναι χαρακτηριστικό παράδειγμα των παραπάνω, όπου θέτει το ψωμί ως βασικό τρόφιμο υγιεινής, ισορροπημένης διατροφής, η οποία επιπλέον συμπεριλαμβάνει υδατάνθρακες πλούσιους σε φυτικές ίνες, φρούτα, λαχανικά και ελαιόλαδο.

Τα τρόφιμα έχουν ταξινομηθεί σε έξι μεγάλες ομάδες, την ομάδα γάλακτος και γαλακτοκομικών, κρέατος, ψωμιού και δημητριακών, φρούτων, λαχανικών και λίπους. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, συνιστά την κατανάλωση 6-11 μερίδων από την ομάδα του ψωμιού και των δημητριακών, σε καθημερινή βάση, για την διατήρηση της καλής υγείας του ανθρώπου.

Το φρέσκο ψωμί λοιπόν, είναι αδύνατον να παραληφθεί από την διατροφή του ανθρώπου,

χωρίς να υπάρξουν δυσάρεστες συνέπειες, καθώς περιέχει σπουδαία θρεπτικά συστατικά, αναγκαία για τον οργανισμό και τη συντήρησή του. Αποτελεί λοιπόν μία από τις πιο υγιεινές τροφές για τα άτομα κάθε ηλικίας και ιδιαίτερα για τα παιδιά, καθώς είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, βιταμίνες του, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, φυτικές ίνες και φτωχό σε λιπαρά.

Ένας μύθος για το ψωμί

Σε αυτό το σημείο είναι αναγκαίο να αναφέρουμε και να καταρρίψουμε έναν μύθο που επικρατεί σε σχέση με το ψωμί, ότι δηλαδή «το ψωμί παχαινει». Πολλοί πιστεύουν ότι η κατανάλωση ψωμιού οδηγεί στην παχυσαρκία, ενώ η αποφυγή του οδηγεί στην εύκολη απώλεια κιλών. Η αντίληψη αυτή είναι εντελώς λανθασμένη και πρόκειται για μία πολύ μεγάλη παρεξήγηση, αφού η μία μερίδα ψωμιού δίνει μόλις 80 θερμίδες. Αρκεί να αναφέρουμε ότι 100γρ. ψωμιού (περίπου 3 λεπτές φέτες), προσδίδουν 230-240 θερμίδες. Συνεπώς, το ψωμί δεν παχαινει! Μόνο ό,τι καταναλώνεται σε υπερβολή μπορεί να οδηγήσει σε ανεπιθύμητη αύξηση βάρους. Άλλωστε, η καλύτερη συμβουλή δεν μπορεί να είναι άλλη από το αρχαίο ρητό «παν μέτρον άριστον».

Αναμφισβήτητα, λοιπόν, το ψωμί καλής ποιότητας θα το συνιστούσε κάθε διατροφολόγος να καταναλώνεται καθημερινά ανεπιφύλαχτα. Άλλωστε αποτελεί από τα λίγα τρόφιμα που στις μέρες μας μπορούμε να εμπιστευθούμε για την ποιότητά του, αρκεί να το προμηθευόμαστε από την κατάλληλη πηγή, που είναι ευτυχώς ακόμα για την Ελλάδα, ο φούρνος της γειτονιάς.

Η αξία του φρέσκου

Ωστόσο οι απαιτήσεις της σημερινής κοινωνίας για γρήγορους ρυθμούς έχουν ωθήσει την πλειοψηφία των ανθρώπων να καταφεύγουν στην ευκολία των σούπερ μάρκετ για το σύνολο των αγορών τους. Μια προσεκτική ματιά στα ράφια των εντυπωσιακά συσκευασμένων ψωμιών, με τις ελάχιστες πληροφορίες ωστόσο για τα συστατικά τους (συντηρητικά και βελτιωτικά), θα μας πείσει ότι αυξάνονται οι ποικιλίες τους όσο και οι ποσότητές τους. Μπορούν όμως να αντικαταστήσουν επάξια το φρέσκο ψωμί του φούρνου της γειτονιάς; Ή μήπως θυσιάζεται η υγιεινή διατροφή του ανθρώπου στο βωμό της ευκολίας και της ταχύτητας;

Ο άρτος ημών ο... χειροποίητος - Ψωμί . Μια ιστορία 8.000 χρόνων.

Αναρτήθηκε από τον/την Βασιλειάδη Γεώργιο

Σάββατο, 12 Ιανουάριος 2013 20:59 - Τελευταία Ενημέρωση Σάββατο, 12 Ιανουάριος 2013 21:41

Αναπόφευκτα, πλέον δημιουργείται το ερώτημα, αν η ψύξη της ζύμωσης του ψωμιού και η κοινή ψύξη προψημένων άρτων (βιομηχανικά παρασκευασμένων), είναι τόσο αθώα και αβλαβής, χωρίς απώλεια ποιότητας και θρεπτικών συστατικών. Πλήθος, ωστόσο, ερευνών έχουν βγει στο φως της δημοσιότητας, για να επιβεβαιώσουν τις υποψίες και φοβίες μας για τη σημαντική απώλεια της ποιότητας και των θρεπτικών συστατικών των άρτων που υφίστανται τη διαδικασία της ψύξης-απόψυξης.

Εν κατακλείδι, γίνεται σαφές σε όλους ότι το φρέσκο, καλοψημένο ψωμί που διατίθεται στους φούρνους της γειτονιάς είναι πολύτιμο και αναντικατάστατο. Κανένα κατεψυγμένο ή προψημένο αρτοσκεύασμα άρτου δε μπορεί να προσφέρει ούτε στο ελάχιστο τα ανεκτίμητα θρεπτικά συστατικά που παρέχει το φρέσκο ψωμί. Δεν μπορεί να είναι άλλωστε τυχαίο ότι αποτελεί για αιώνες τώρα, τη βάση της παραδοσιακής ελληνικής και μεσογειακής διατροφής.

Πηγές: *Φούρνος* □ *Βενέτη, Σωματείο Αρτοποιιών Πειραιά*