Απ' τον σπόρο του σταριού στο... ψωμί του... τραπεζιού:
πόσα στάδια περνώ για να φτάσω στο τραπέζι... αχνιστό, λαχταριστό!

Σουλτάνα Μάνεση

1

σιτάρι-σπορά

2

θερισμός

3

άλεσμα - μύλος

4

ζύμωμα

5

φούσκωμα της ζύμης

6

ψήσιμο

7

μεταφορά

και... 8

στο... τραπέζι

# Το ψωμί στην Αρχαία Ελλάδα

Στη βάση της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων συναντούμε τα δημητριακά, το σιτάρι και, σε περιπτώσεις ανάγκης, μείγμα κριθαριού με σιτάρι, από το οποίο παρασκευαζόταν ο άρτος. Τα δημητριακά συνοδεύονταν συνήθως από οπωροκηπευτικά (λάχανα, κρεμμύδια, φακές και ρεβίθια).

Η κατανάλωση κρέατος και θαλασσινών σχετιζόταν με την οικονομική κατάσταση της οικογένειας, αλλά και με το αν η τελευταία κατοικούσε στην πόλη, στην ύπαιθρο ή κοντά στη θάλασσα.

# Στάδια παρασκευής του ψωμιού

1. **Η σπορά**

Παλαιότερα η σπορά γινόταν με το χέρι. Άρχιζε στα τέλη του Σεπτέμβρη και τελείωνε το Δεκέμβρη.

Στις 14 Σεπτεμβρίου, ημέρα του Σταυρού, οι γεωργοί πήγαιναν στην εκκλησία λίγο σπόρο να τον ευλογήσει ο παπάς.

Μετά τον έπαιρναν και τον ανακάτευαν με τον υπόλοιπο σπόρο, για να έχουν καλή σοδειά. Άλλοι κρατούσαν αγιασμό και ράντιζαν το σπόρο για να πάρει ευλογία.

Αφού τελείωνε το όργωμα, έριχναν το σπόρο με το χέρι. Τον σπόρο τον είχαν μέσα σε ένα «δισάκι» (διπλό σάκο), που στη μέση είχε ένα άνοιγμα, για να το κρεμάνε στο λαιμό. Δηλαδή, είχαν ένα σάκο μπροστά και έναν πίσω.

# Στάδια παρασκευής του ψωμιού

**2. Ο θερισμός**

Ο θερισμός είναι το κόψιμο των σταχυών και γίνεται από τον Ιούνιο μέχρι το αργότερο τον Αύγουστο.

Ακόμα και σήμερα στις χώρες που δεν υπάρχουν μηχανές, θερίζουν το σιτάρι με το δρεπάνι.

Επειδή πρέπει να γίνει γρήγορα ο θερισμός κινητοποιείται όλο το χωριό.

# Στάδια παρασκευής του ψωμιού

**3. Το αλώνισμα**

Είναι η διαδικασία κατά την οποία χωρίζονται τα σπυριά των σταχυών από το άχυρο- κοτσάνι. Κάθε στάχυ έχει περίπου σαράντα με εξήντα σπυριά σιτάρι.

Σήμερα γίνεται με σύγχρονες αλωνιστικές μηχανές όπου τα σπυριά πέφτουν σε σακιά και τοποθετούνται στις αποθήκες-σιλό.

Το άχυρο προορίζεται για τροφή ζώων.

# Στάδια παρασκευής του ψωμιού

**4. Το άλεσμα**

Άλεσμα είναι η διαδικασία μετατροπής του σπυριού του σιταριού σε αλεύρι. Οι κόκκοι του σιταριού αλέθονται ανάμεσα σε δύο τροχούς: μυλόπετρες.

Στη διάρκεια του αλέσματος τα τρία μέρη του κόκκου χωρίζονται και χρησιμοποιούνται για να φτιαχτούν διαφορετικά είδη αλευριού.

Το αλεύρι στέλνεται κατόπιν στο εργοστάσιο αρτοποιίας

# Στάδια παρασκευής του ψωμιού

**5. Ζύμωμα**

Το ζύμωμα ενός ζυμαριού είναι από τα πιο σημαντικά στάδια στην παραγωγή του ψωμιού.

Σαν ζύμωμα θεωρείται η μάλαξη του ζυμαριού ή γενικά η μηχανική επεξεργασία του, με στόχο τον σχηματισμό γλουτένης , την αύξηση της ελαστικότητας της και την ωρίμανση του ζυμαριού.

Επίσης το ζύμωμα γινόταν σε ξύλινες σκάφες και έπειτα το ζυμάρι μεταφερόταν με τις πινακωτές στο φούρνο για να ψηθεί.

# Στάδια παρασκευής του ψωμιού

**6. Ψήσιμο**

Βάζουμε το μείγμα στο ξυλόφουρνο και περιμένουμε να βγει το καρβέλι.

# Είδη ψωμιού

**1. Χριστόψωμο**: Τα Χριστούγεννα ζυμώνεται το Χριστόψωμο, αλλού απλό, με ένα μόνο καρύδι στη μέση κι αλλού πλούσια στολισμένο με καρπούς της εποχής που συμβολίζουν την αφθονία.

**2. Ψωμί του Πάσχα**: Το Πάσχα, στα Ανώγεια, μεγάλα κουλούρια ζυμωμένα με γάλα στολίζονται με αβγά και ξόμπλια από ζυμάρι όπως λουλούδια και «όφιδες».

**3. Πρόσφορο**: Το πρόσφορο («προσφορά» ή «λειτουργιά») είναι το ψωμί που προσφέρεται στην εκκλησία το Σάββατο το απόγευμα. Θα κοπεί και θα μοιραστεί σε όλο το εκκλησίασμα με το τέλος της λειτουργίας «αντίδωρο». Μέχρι τις αρχές της δεκαετίας του ’70 υπήρχαν σχεδόν σε όλα τα χωριά της Κρήτης ειδικές προσφορούδες.

**4. Γαμοκούλουρο**: Στο σπίτι του γαμπρού ετοιμάζονται πλουμιστά γαμοκούλουρα για τους κουμπάρους και τους στενούς συγγενείς. Απαραίτητα πλουμιά αποτελούν οι λεμονανθοί, τα πουλιά, το κομπολόι και οι σαύρες που προστατεύουν το ζευγάρι από τη γλωσσοφαγιά.

# Ευχαριστούμε πολύ για την προσοχή σας!

Συνεργάστηκαν οι μαθητές του Α1:

- Δημήτρης
- Αντώνης
- Παύλος
- Παύλος