

5 Σεπτεμβρίου 2016

## Η ιστορία του ψωμιού στην Ελλάδα μέσα από σπάνιο φωτογραφικό υλικό

/ [Πεμπουσία· Ορθοδοξία-Πολιτισμός-Επιστήμες](#)





Σπάνια φωτογραφικό υλικό της Ελλάδας σε σχέση με το ψωμί. Η ιστορία του ψωμιού ξεκινάει πριν από 30.000 χρόνια στην Ευρώπη. Το πρώτο ψωμί που φτιάχτηκε πιθανόν να ήταν μια εκδοχή πάστας σιτηρών, φτιαγμένης από καβουρδισμένους και αλεσμένους κόκκους δημητριακών και νερό, και μπορεί να προέκυψε τυχαία κατά το μαγείρεμα ή και σκόπιμα μετά από πειραματισμό με αλεύρι ολικής αλέσεως και νερό. Το πιο πιθανό είναι να ήταν άζυμο.



Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου τα δημητριακά ήταν μια από τις πολλές πηγές τροφίμων, καθώς η διαίτα των Ευρωπαίων βασιζόταν κυρίως σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης. Τα δημητριακά και το ψωμί έγιναν βασική τροφή στη Νεολιθική εποχή, περίπου 10.000 χρόνια πριν, όταν το σιτάρι και το κριθάρι ήταν ανάμεσα στα πρώτα φυτά που καλλιεργήθηκαν.



Η καλλιέργειά τους εξαπλώθηκε από τη Νοτιοδυτική Ασία στην Ευρώπη, τη Βόρειο Αφρική και την Ινδική χερσόνησο και έδωσε τη δυνατότητα στους ανθρώπους να γίνουν αγρότες και όχι κυνηγοί και τροφοσυλλέκτες.





Η εμφάνιση του ψωμιού με προζύμι τοποθετείται κατά πάσα πιθανότητα πάλι σε προϊστορικούς χρόνους, όμως οι πρώτες μαρτυρίες εντοπίζονται στην αρχαία Αίγυπτο. Στην αρχαιότητα, η ιδέα ενός αυτοτελούς φούρνου που θα μπορούσε να προθερμανθεί, έχοντας μια πόρτα για πρόσβαση, φαίνεται να ήταν ελληνική.



Στην αρχαία Ελλάδα το ψωμί ήταν κριθαρένιο. Ο Σόλων είχε δηλώσει πως το σταρένιο ψωμί θα μπορούσε να ψηθεί μόνο σε μέρες γιορτής. Τον 5ο αι. π.Χ. μπορούσε κανείς να αγοράσει ψωμί στην Αθήνα από αρτοποιείο, ενώ στη Ρώμη, οι Έλληνες αρτοποιοί έκαναν την εμφάνισή τους τον 2ο αι. π.Χ., όταν η Μικρά Ασία πέρασε στη Ρωμαϊκή κυριαρχία. Η σημασία του ψωμιού στη διατροφή αντανακλάται και από το όνομα του υπόλοιπου γεύματος: ὄψον , δηλαδή συνοδεία ψωμιού, όποια κι αν ήταν αυτή.



Στο Μεσαίωνα, στην Ευρώπη, το ψωμί αποτελούσε όχι μόνο βασική τροφή, αλλά και μέρος του σερβίτσιου. Πιο συγκεκριμένα, ένα κομάτι μπαγιάτικο ψωμί χρησιμοποιούταν σαν απορροφητικό πιάτο, που κατά την ολοκλήρωση του γεύματος μπορούσε να φαγωθεί, να δοθεί στους φτωχούς ή να ταϊστεί στα σκυλιά. Μόλις τον 15ο αι. άρχισε να αντικαθίσταται από ξύλινες πιατέλες.





Για πολλές γενιές το άσπρο ψωμί προτιμούνταν από τους πλούσιους, ενώ οι φτωχοί έτρωγαν μαύρο (ολικής αλέσεως) ψωμί. Όμως, στις περισσότερες δυτικές κοινωνίες τα πράγματα αντιστράφηκαν στα τέλη του 20ου αι., με το ψωμί ολικής αλέσεως να προτιμάται, εξαιτίας της υψηλής διατροφικής του αξίας, σε αντίθεση με το άσπρο που συνδέθηκε με άγνοια για τη διατροφή.





Στη σύγχρονη εποχή, η βιομηχανοποίηση του ψησίματος του ψωμιού αποτέλεσε ένα καθοριστικό βήμα για τη δημιουργία του σύγχρονου κόσμου. Ο Otto Frederick Rohwedder θεωρείται ο πατέρας του ψωμιού σε φέτες (1912), ο οποίος κατάφερε το 1928 να εφεύρει μια μηχανή που τεμάχιζε και τύλιγε το ψωμί σε συσκευασία.



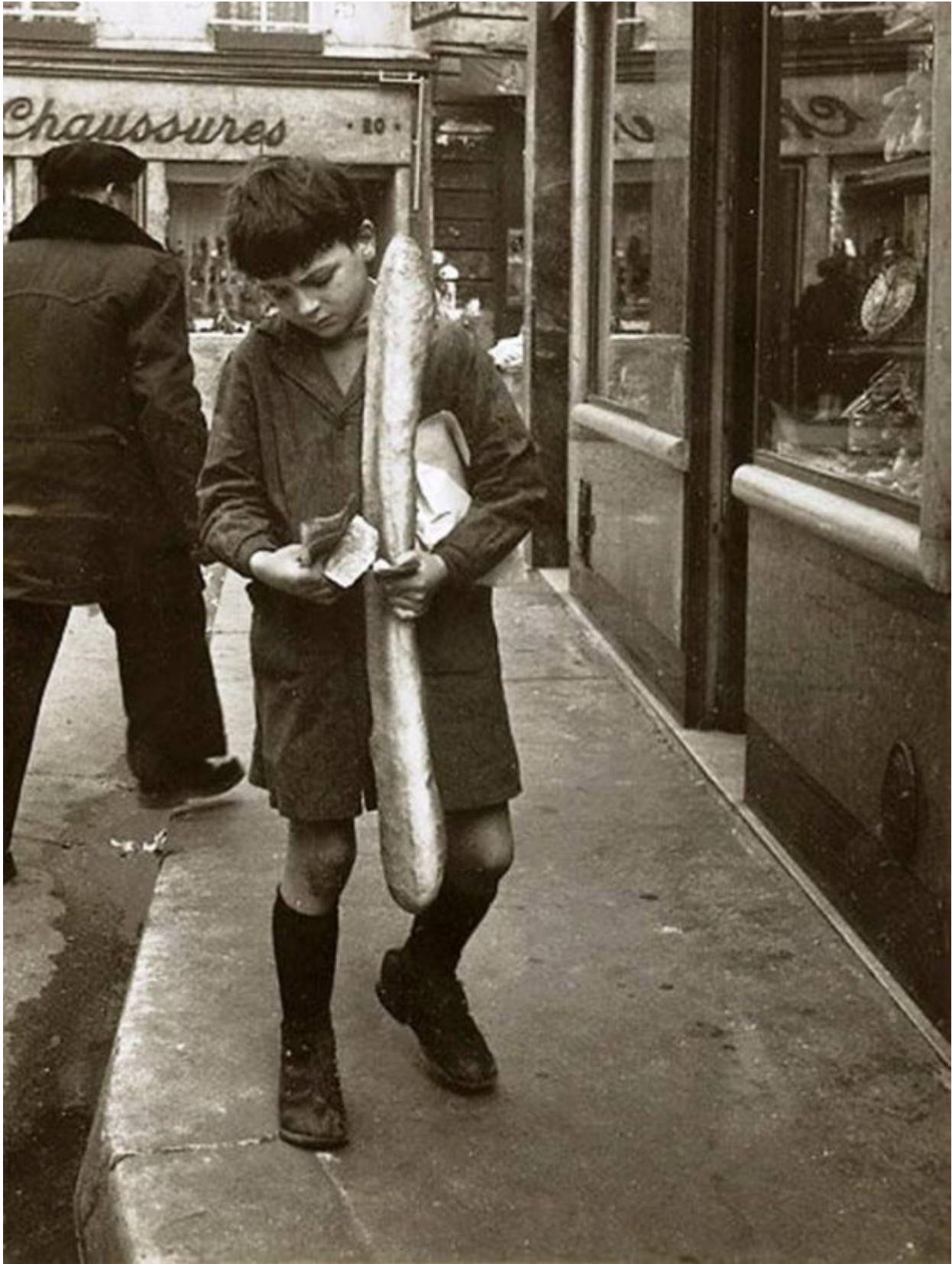
Μια άλλη σημαντική αλλαγή συνέβη το 1961, με την ανάπτυξη της μεθόδου Chorleywood, που χρησιμοποιούσε την έντονη μηχανική επεξεργασία της ζύμης για να μειώσει δραματικά την περίοδο της ζύμωσης και τον χρόνο που απαιτείται για να παραχθεί μια φραντζόλα, σε βάρος όμως της γεύσης και της θρεπτικής αξίας. Αυτή η διαδικασία χρησιμοποιείται πλέον ευρέως σε μεγάλα εργοστάσια παγκοσμίως. Στην Ελλάδα



Οι Έλληνες ναυτικοί και έμποροι έφεραν το αιγυπτιακό αλεύρι στην Ελλάδα, όπου άρχισε και το ψήσιμο του ψωμιού. Περισσότερο δημοφιλές ήταν το λευκό ψωμί και μεταξύ των πόλεων υπήρχε πολύ έντονος ανταγωνισμός για το καλύτερο ψωμί. Η Αθήνα «καμάρωνε» για τον Θεάριο, τον καλύτερο αρτοποιό της, το όνομα του



οποίου βρισκόταν στα γραπτά πολλών συγγραφέων.



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. Στο ναό της Δήμητρας στην Ελευσίνα, κατά την εορτή των θεσμοφορίων, προσφερόταν στη θεά μεγάλος άρτος από τον οποίο η συγκεκριμένη γιορτή ονομαζόταν μεγαλάρτια.



Στο γερμανικό Μουσείο Ψωμιού που λειτουργεί στην πόλη Ουλμ, τα ωραιότερα εκθέματα είναι τέσσερα ελληνικά ειδώλια του 5ου αιώνα π.Χ., προερχόμενα από τη Βοιωτία, με γυναικείες μορφές. Στα ειδώλια εικονίζεται το άλεσμα του σταριού σε γουδί, το πλάσιμο της ζύμης, το ψήσιμο του ψωμιού και οι άρτοι έτοιμοι προς πώληση και βρώση.



Να σημειωθεί ότι οι αρχαίοι Έλληνες συνήθιζαν να βάζουν θαλασσινό αλάτι στο ψωμί για νοστιμιά. Στη θρησκεία Στην Καινή Διαθήκη περιγράφεται το θαύμα που έκανε ο Ιησούς Χριστός, που με πέντε άρτους και δύο ψάρια χόρτασε πέντε χιλιάδες ανθρώπους. Επίσης ο Χριστός παρομοίαζε τον εαυτό του στους μαθητές

του σαν άρτο τον οποίον όποιος τρώει θα έχει ζωή αιώνια.



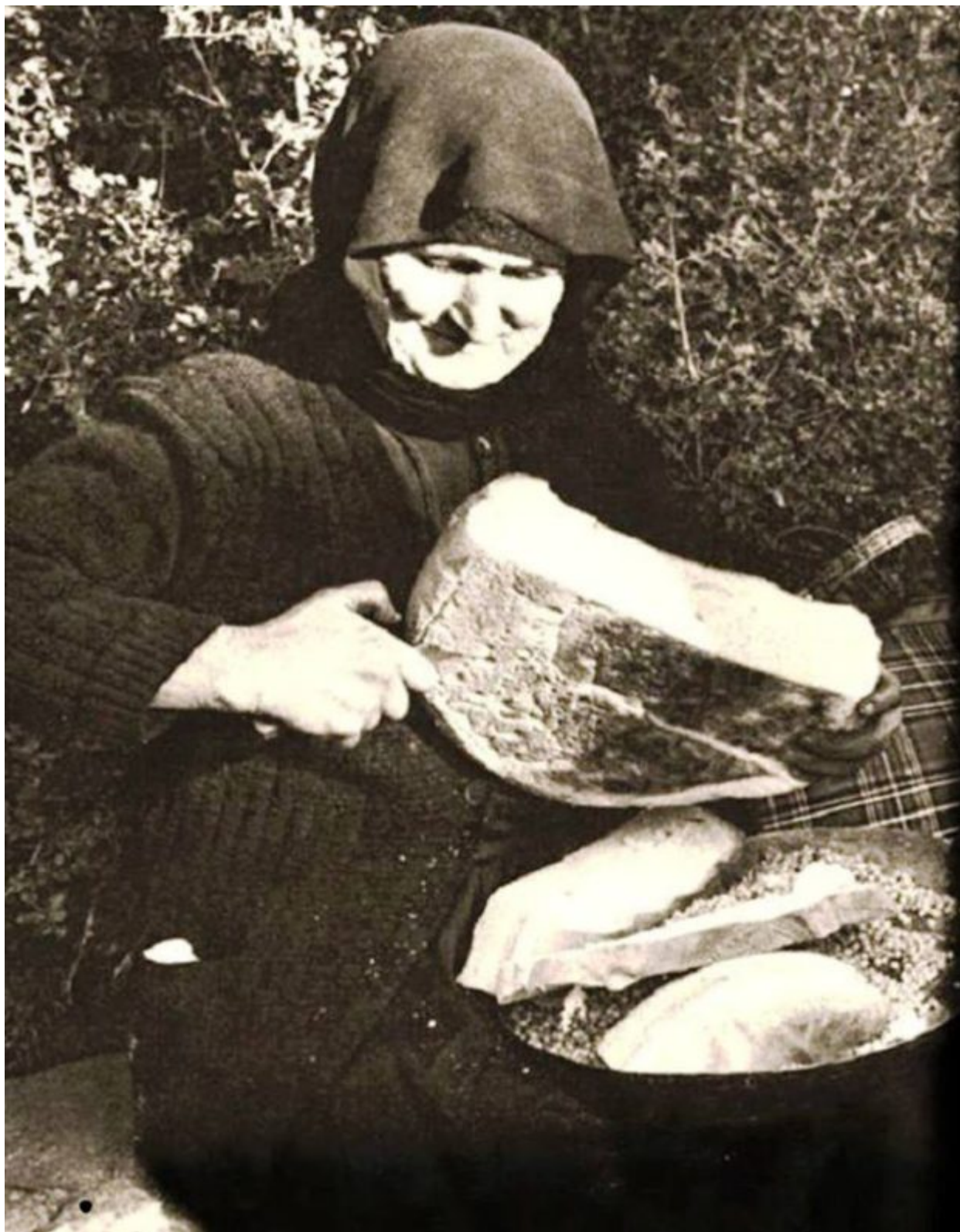
Στο Μυστικό δείπνο ο Ιησούς ευλόγησε ένα ψωμί, το έκοψε σε κομμάτια και είπε: «Λάβετε, φάγετε, αυτό είναι το σώμα μου». Μετά ευλόγησε το κρασί και έδωσε το ποτήρι του σε όλους και είπε: «Πιείτε από αυτό όλοι, αυτό είναι το αίμα μου». Στην προσευχή που έδωσε ο ίδιος ο Χριστός, υπάρχει αίτημα για τον άρτον τον επιούσιον.





Στην εκκλησία, χωρίς άρτο, δεν είναι δυνατόν να τελεσθεί θεία λειτουργία. Ο άρτος πρέπει να είναι καλά ζυμωμένος και να έχει την σφραγίδα του σταυρού και την επιγραφή ΙΗΣΟΥΣ ΧΡΙΣΤΟΣ ΝΙΚΑ.





Ένα μέρος του άρτου χρησιμοποιείται από τον ιερέα για την ετοιμασία της Θείας Κοινωνίας (σε ανάμνηση του Μυστικού Δείπνου), και το υπόλοιπο κόβεται σε μικρά κομμάτια, τα αντίδωρα και μοιράζεται στους πιστούς στο τέλος της Θείας Λειτουργίας



χνει τη















Πηγή: [Φωτογραφίες Μνημες Παραδοση, tlestwra.com](http://tlestwra.com)