

Ο Άρτος

από την αρχαιότητα έως σήμερα

από τον Δημ. Σταμούλη

Το ψωμί αποτελεί τη βασική τροφή του ανθρώπου εδώ και χιλιετίες. Αυτό έχει αποδειχτεί από τα αρχαιολογικά ευρήματα που έχουν ανακαλυφθεί σε ανθρώπινους οικισμούς που χρονολογούνται ήδη από τη Νεολιθική εποχή. Η σημαντική θέση που κατέχει στη ζωή των ανθρώπων είναι αδιαμφισβήτητη. Από τα βάθη της ιστορίας και της προϊστορίας έχουμε αποδείξεις για την καταλυτική παρουσία του στην ανθρώπινη διατροφική αλυσίδα. Οι κλασικοί συγγραφείς αναφέρονται σε τέτοια στοιχεία, ενώ ακόμα και στα μουσεία μπορεί να δει κανείς φρυγανισμένους σπόρους, πρώτογονες μυλόπετρες και άλλα σχετικά αρχαιολογικά ευρήματα.

Ο άνθρωπος καλλιεργεί δημητριακά εδώ και δέκα χιλιάδες χρόνια. Τα σπιτικά δημητριακά είναι συνδεδεμένα με τους πρώτους μεγάλους ανθρώπινους πολιτισμούς. Το ρύζι στην Ασία, το κεχρί και το σοργό στην ξηρή Αφρική. Το καλαμπόκι στην προκολομβιανή Αμερική. Το κριθάρι και το σιτάρι στον μεσογειακό χώρο.

Στο μεσογειακό κόσμο, το κριθάρι και το σιτάρι αποτελούσαν αντικείμενο λατρείας, τα ίχνη της οποίας συναντάμε ακόμα και σήμερα στην Ευρώπη. Πράγματι, υπάρχει μια σχέση ανάμεσα στα δημητριακά, την πίστη και τους μύθους.

Κάθε πολιτισμός φέρνει καινοτομίες και βελτιώσεις στην καλλιέργεια και την παραγωγή των δημητριακών.

Οι Μεσοποτάμιοι γνώριζαν πολλούς τρόπους να ψήνουν γαλέτες που

είχαν ως βάση τους το κεχρί, το κριθάρι και το αμυλικό σιτάρι. Χρησιμοποιούσαν κριθάρι και όλυρα για να κάνουν ψωμί και μπίρα, δυο τρόφιμα που παρασκεύαζαν μαζί.

Στην Ελλάδα, ο κυλός και το κριθαρένιο ψωμί αντικαταστάθηκαν από το αμυλικό ψωμί και ύστερα από το ψωμί με μαλακό σιτάρι. Οι Έλληνες βελτίωσαν την παρασκευή του ψωμιού, χρησιμοποιώντας προζύμι με βάση το κεχρί και το μούστο. Διαφοροποίησαν τα ψωμιά και δίδαξαν στους Ρωμαίους την τέχνη της αρτοποιίας.

Αρχαιολογικές μαρτυρίες

Οι πρώτες ενδείξεις καλλιέργειας δημητριακών στους αρχαίους πολιτισμούς έρχονται από την Μεσοποταμία. Πιστεύεται ότι εκεί συλλέγονταν δημη-

τριακά σε άγρια μορφή ή άλλοι καρποί και γενικότερα φυτική τροφή. Οι ενδείξεις αυτές είναι δρεπάνια, θεριστικά μαχαίρια, λεπίδες δρεπανιών, μυλόπετρες και γουδιά, που έχουν διασωθεί από την Παλαιολιθική Εποχή (10.000 - 6.000 π.Χ.).

Στη Θεσσαλία, σε αρχαιότερες νεολιθικές θέσεις (6.000-5.000 π.Χ.) βρέθηκαν μικρά κομμάτια λεπίδων από πυριτόλιθο ή οψιδιανό, που το μήκος τους δεν ξεπερνά τους δυο πόντους. Αυτές οι μικρές λεπίδες εφαρμόζονταν σε ξύλινο ή οστέινο στέλεχος και γίνονταν δρεπάνι για το θερισμό των δημητριακών.

Υπολείμματα απανθρακωμένων δημητριακών που έχουν βρεθεί σε όλους τους ανασκαμμένους προϊστορικούς οικισμούς της Θεσσαλίας αποτελούν μια σημαντική μαρτυρία για τη

σημασία που είχε η γεωργία στη ζωή μιας προκεραμικής κοινωνίας. Στη Θεσσαλία μέχρι τώρα έχει επιβεβαιωθεί η καλλιέργεια δυο ειδών κριθαριού και κεχριού. Τα είδη των δημητριακών φαίνονται πολύ πιο κοντά στα σύγχρονα παρά στις άγριες μορφές τους, όπως επιβεβαιώνουν ειδικοί επιστήμονες. Επομένως, ήταν από καιρό εξημερωμένα και καλλιεργημένα ή είχαν από αλλού εισαχθεί ήμερα. Όσον αφορά το δίκοκκο σιτάρι και το κριθάρι, πιστεύεται ότι ήρθαν από τη Δυτική Ασία.

Σύμφωνα με τις αποδείξεις της αρχαιολογικής σκαπάνης, μεταξύ των ετών 3.000 και 800 π.Χ., είναι γενικευμένη η καλλιέργεια των δημητριακών (σιτάρι, κριθάρι, όλυρα, και κεχρί) στη Μεσοποταμία, τη Συρία, την Παλαιστίνη, την Κύπρο, την Ελλάδα, τη Βόρεια Βαλκανική και πολλές χώρες της Νότιας και Κεντρικής Ευρώπης. Κατά την περίοδο αυτή, τα δημητριακά άρχισαν σταδιακά να αποτελούν την κυριότερη τροφή του ανθρώπου και οι δυο

αντιπρόσωποί τους, το σιτάρι και το κριθάρι, χρησιμοποιούνταν πλέον στις θρησκευτικές τελετές των διαφόρων λαών που τα καλλιεργούν και στους μύθους που έχουν στενή σχέση με θεότητες της γονιμότητας. Η αρχαιολογική σκαπάνη αποκάλυψε σε πολλούς προϊστορικούς οικισμούς (ιδίως στην περιοχή Λέρνα Αργολίδας) σκελετούς ανθρώπων που είχαν υποστεί σοβαρότατες παραμορφώσεις λόγω υποσιτισμού.

Σε πολλούς αρχαίους πολιτισμούς, το σιτάρι και το κριθάρι αποτελούσαν ανταλλακτικές αξίες (π.χ. Σουμέριοι το 3.000 π.Χ.), δηλαδή χρησιμοποιούνταν, όπως ο άργυρος και ο χαλκός, για ανταλλαγή προϊόντων. Για παράδειγμα, από κείμενα των Βαβυλωνίων (1.500-1.000 π.Χ.) πληροφορούμαστε ότι πραγματοποιούνταν δανεισμοί σιταριού με τόκο 33% ο οποίος πληρωνόταν με είδος κατά την νέα συγκομιδή.

Σε σύγκριση με την κλασική

εποχή, η αξία του σιταριού κατά την προϊστορική εποχή ήταν πολύ μεγάλη. Για πολλούς αιώνες στους Σουμέριους (3.000-2.000 π.Χ.), η αξία 180 κιλών σιταριού ισοδυναμούσε με 1 "sekel" = 30,3 κιλά αργύρου = αργυρούς πέλεкус "sekel" (δηλαδή, 1 κιλό σιταριού ισοδυναμούσε με 168,33 γρ. αργύρου).

Δημητριακά στην Αρχαία Ελλάδα και Ρώμη

Από την ομηρική εποχή είναι γνωστή, τόσο στην Αρχαία Ελλάδα όσο και στη Ρώμη, η καλλιέργεια των δημητριακών ζειά ή όλυρα (ασπρόσιτος), πυρός (σιτάρι) και κριθή (κριθάρι). Κατά την ομηρική εποχή φαίνεται ότι η ζειά χρησιμοποιείτο περισσότερο σαν ζωτροφή.

Ζειά ή όλυρα

Κατά την ομηρική εποχή πιθανολογείται ότι η ζειά χρησιμοποιείτο περισσότερο ως ζωτροφή. Ο



Ηρόδοτος (5ος αι. π.Χ.) αναφέρει ότι οι Αιγύπτιοι παρασκεύαζαν άρτο αποκλειστικά από ζειά και περιφρονούσαν το σιτάρι και το κριθάρι. Ο Θεόφραστος (4ος αι. π.Χ.) διακρίνει σαφώς την ζειά από την όλυρα, χαρακτηρίζοντας την πρώτη ως το πλέον αποδοτικότερο μεταξύ πολλών άλλων δημητριακών. Σύμφωνα, με τον Πλίνιο τον Πρεσβύτερο και τον Διονύσιο τον Αλικαρνασσία, η ζειά (όλυρα) είχε καλλιεργηθεί αποκλειστικά ως το μοναδικό δημητριακό από τους πρώτους Ρωμαίους στην αρχή της ιστορίας τους και αυτό αποδεικνύεται και από τη χρησιμοποίησή τους σε όλες τις θρησκευτικές τελετές τους. Ο γιατρός Γαληνός (2ος αι. π.Χ.) αναφέρει την όλυρα ως το τρίτο σε θεραπευτική αξία δημητριακό μετά το κριθάρι και το σιτάρι, ενώ όπως μας πληροφορεί ο Διοσκουρίδης (1ος αι. μ.Χ.) στην εποχή του ήταν διαδεδομένη μια πανάρχαια συνήθεια των Ελλήνων και των Ρωμαίων: η μίξη χονδρολεσμένων κόκκων ζειάς και σιταριού, που λεγόταν "κρίμνον", και το οποίο ήταν ένα παχύρρευστο θεραπευτικό ρόφημα που ονομαζόταν "πολτός" (χυλός).

Πυρός

Ο πυρός (κοινώς, σκληρό σιτάρι) καλλιεργούνταν ευρύτατα κατά την ομηρική εποχή και η νοστιμιά του ώριμου σιταριού εκθειάζεται ιδιαίτερα από τον Όμηρο με τα επίθετα "μελιηδής" (γλυκός σαν μέλι) και μελίφρων (αυτός που γλυκαίνει την καρδιά). Το αλεύρι του σιταριού και του κριθαριού ονομάζεται "μυελός ανδρών", έχει μεταφορική σημασία και σημαίνει "δυναμωτική τροφή". Το παραγόμενο αλεύρι από τον πυρό (σιτάρι) ονομάζεται "πύρινο" και όλες οι τροφές που γίνονται από άλευρα (άρτος, πλακούντες κ.α.) ονομάζονται "σίτος".

Κατά την Κλασική και Ρωμαϊκή εποχή, η επικρατέστερη ποικιλία σιταριού, όπως αναφέρουν οι συγγραφείς Θεόφραστος, Διοσκουρίδης, Πλίνιος ο Πρεσβύτερος, και Columella, ήταν ο "πυρός τριμηνιαίος. Σύμφωνα με αυτούς τους συγγραφείς, από τα άλευ-

ρα του πυρού παρασκευάζονταν στην αρχαιότητα ο θρεπτικότητας "άρτος".

Κριθή

Η χρησιμότητα της κριθής (κριθάρι), κατά τον Όμηρο, είναι πολύ σημαντική γιατί το κριθάλευρο ("άλφιτα") έχει πολλά θρεπτικά συστατικά. Κατά τους αρχαίους συγγραφείς Διοσκουρίδη, Columella, και Αθήναιο, το αλεύρι του κριθαριού θεωρείται η πιο θρεπτική τροφή για υγιείς και ασθενείς, αμέσως μετά το αλεύρι του σιταριού.

Τα δημητριακά που καλλιεργούνταν την Κλασική εποχή στην Ελλάδα δεν επαρκούσαν να καλύψουν τις ανάγκες της εγχώριας κατανάλωσης. Έτσι, γίνονταν εισαγωγή δημητριακών από τη Σικελία, την Αίγυπτο, τη Θράκη και τις ακτές του Εύξεινου Πόντου. Από τις ίδιες εύφορες περιοχές προμηθεύονταν αργότερα τεράστιες ποσότητες δημητριακών για τους μεγάλους πληθυσμούς τους η Ρώμη και το Βυζάντιο.

Τρόπος άλεσης και κοσκίνισματος

Πριν από την εφεύρεση των μύλων, οι αρχαίοι πρόγονοί μας κοπάριζαν τα δημητριακά σε "όλμους" (κορμιοί δέντρων σκαμμένοι στο εσωτερικό τους, ώστε να σχηματίζεται κοιλότητα) όπου έριχναν τον καρπό. Μετά από αυτή την εργασία του κοπανίσματος, που ήταν ιδιαίτερα επίπονη, ή την κατάλληλη επεξεργασία στο μύλο, το αλεύρι λαμβανόταν και κοσκινιζόταν με κόσκινα που είχαν κατασκευαστεί από βούρλα, λινάρι ή από κλαδιά λυγαριάς και ιτιάς. Στην περίπτωση που με το κοσκίνισμα ήθελαν να επιτύχουν ψιλό αλεύρι για την παρασκευή άρτου πρώτης ποιότητας ή "πλακούντα" (προσφορές για τους θεούς), τότε χρησιμοποιούσαν κόσκινο από λινό ύφασμα που λεγόταν "κρησέρα" ή "κρησάριο". Υπήρχαν ακόμα, κατά την Ελληνιστική και Ρωμαϊκή εποχή, κόσκινα από χαλκό, δέρμα και πάπυρο. Το σχήμα των κόσκινων αρχικά ήταν τετράγωνο και μετά έγινε στρογγυλό, όπως δείχνουν τα αρχαία έργα τέχνης. Το χονδρολεσμένο σιτάρι που το ξέραιναν

μετά από την αφαίρεση του αλευρώδους μέρους με το κοσκίνισμα, έδινε τον "χόνδρο" (κοινώς πληγουρί). Η "σεμίδαλος" (σιμιγδάλι) περιείχε τα μέρη του περιβλήματος του πυρήνα του σιταριού που δεν είχαν αλευροποιηθεί.

Η αρτοποιία των αρχαίων Ελλήνων και Ρωμαίων

Οι αρχαίοι Έλληνες κατά τους ομηρικούς χρόνους δεν γνώριζαν ακόμα τον άρτο, όπως αυτός διαμορφώθηκε κατά τους Κλασικούς και Ελληνιστικούς χρόνους. Η πρώτη κατεργασία των αλεύρων ήταν ο "πολτός" και η "μάζα" (ζύμη από αλεύρι κριθαριού) που ψηνόταν στην εστία, πάνω σε πυρωμένες πέτρινες πλάκες ή στον πρωτόγονο φούρνο ("ιπνόν") του σπιτιού. Η "μάζα" ζυμωμένη σε γαλέτα κατά την Ελληνική αρχαιότητα, κράτησε για πολύ καιρό κεντρική θέση στη διατροφή, όχι μόνο των αγροτών και των αστών, αλλά και των στρατιωτών, όπως μαρτυρούν τα αρχαία κείμενα. Αργότερα, διαμορφώθηκαν οι λεγόμενοι "πλακούντες άρτοι", δηλαδή απαλή ζύμη από διάφορα άλευρα με πρόσμιξη νερού, γάλακτος και άλλων υλικών, που ψήνονταν πάνω σε πήλινες ή πέτρινες πλάκες, σε πρωτόγονα τηγάνια ή στην πυρωμένη στάχτη της εστίας.

Κατά την αρχαϊκή εποχή, όταν οι Έλληνες με τα ταξίδια τους στη Μεσόγειο ήρθαν σε πολιτιστικές επαφές με άλλους λαούς της Ανατολής, έμαθαν την τέχνη της κατεργασίας του αλεύρου για την παραγωγή άρτου (με τη σημερινή έννοια του όρου). Κατά τις μαρτυρίες του Αρχέστρατου (4ος αι. π.Χ.) στον Αθήναιο, οι Φοίνικες και οι Λυδοί θεωρούνταν ως οι καλύτεροι αρτοποιοί. Επίσης, ο Αθήναιος αναφέρει ότι κατά την εποχή που ζούσε (τέλη 2ου αι. μ.Χ.) οι αρτοποιοί της Καππαδοκίας ήταν δεξιότεχνες στο είδος τους. Κατά την εποχή του Σόλωνα (640-559 π.Χ.) η απόλαυση του άρτου ήταν μεγάλη πολυτέλεια και ο νομοθέτης των Αθηνών καθόρισε με ειδικό νόμο ότι μόνο κατά τις ημέρες των εορ-

τών θα παρέχονταν άρτος στους σιτιζόμενους στο Πρυτανείο, ενώ κατά τις άλλες ημέρες θα παρέχονταν σε αυτούς μόνον "μάζα".

Η αρτοποιία αρχικά ήταν ένα οικιακό έργο των γυναικών, ιδιαίτερα των θεραπεινίδων. Κατά τον 5ο αι. π. Χ., σύμφωνα με πολλές φιλολογικές πηγές, η δημιουργείται ο κλάδος των επαγγελματιών "αρτοποιών" ή "αρτοκόπων" και αναφέρονται "οι αρτοπώλαι" και "αι αρτοπωλίδες". Οι περισσότερες αθηναϊκές οικογένειες προμηθεύονταν τον άρτο από το "αρτοποιείον" ή "αρτοκοπέιον". Πολλές φτωχές οικογένειες παρασκεύαζαν μόνες τους άρτο, καθώς η τιμή του "αγοραίου άρτου" στα αρτοποιεία της εποχής ήταν σχετικά υψηλή.

Στην αρχαία Ρώμη, κατά τους πρώτους αιώνες της ιστορίας της (8ος αι. π. Χ.), από τα άλευρα των διαφόρων δημητριακών παρασκευάζονταν ένα είδος κυλού, ο λεγόμενος *puls* και ένα είδος λαγάνας, το *libum*, το οποίο αργότερα διατηρήθηκε μόνον ως είδος προσφοράς στους θεούς κατά τις διάφορες θρησκευτικές τελετές. Πάντως, αξίζει να σημειωθεί ότι στους αρχαίους Έλληνες και Ρωμαίους συγγραφείς, ο όρος "άρτος" είναι ακαθόριστος και έτσι, δεν μπορούμε να γνωρίζουμε ακριβώς εάν πρόκειται για άρτο σημερινού τύπου ή για "πλακούντες", δηλαδή πίτες, λαγάνες και γλυκίσματα.

Για το πλάσιμο των άρτων και των πλακούντων χρησιμοποιούνταν ιδιαίτερα σκεύη, τα "πλάθανα" ή "πλάθανοι", τα οποία ήταν επίπεδοι ξύλινοι δίσκοι. Ένα αρχαϊκό σύμπλεγμα από ψημένο πηλό (τερακότα), το οποίο προέρχεται από τη Θήβα, βρίσκεται στο μουσείο του Λούβρου και χρονολογείται περίπου στα 520 π.Χ., μας δίνει μια σαφή εικόνα του τρόπου λειτουργίας των αρχαίων αρτοποιείων.

Κατά την Κλασική εποχή έχουμε περισσότερες από 40 ονομασίες άρτων που αναφέρονται από αρχαίους συγγραφείς και διατηρήθηκαν κατά τη Ρωμαϊκή εποχή και τους πρώτους αιώνες του Βυζαντίου. Οι ονομασίες προέ-

κυψαν από τον τρόπο ψησίματος, το σχήμα, τα υλικά και την προέλευση των άρτων. Τον 5ο αι. π. Χ. παρασκεύαζαν άρτο άλλοτε με τη χρήση "ζύμης" (εισήχθηκε τότε στην Αθήνα από την Ανατολή), που απαιτούσε ιδιαίτερη προπαρασκευή και περισσότερο χρόνο, και άλλοτε χωρίς αυτήν. Επρόκειτο για τους "ζυμίτες" και τους "άζυμους" άρτους.

Παρασκευή ζύμης

Για την παρασκευή της ζύμης χρησιμοποιούσαν της εξής μέθοδο:

Έπαιρναν κατά την εποχή του τρυγητού μια μικρή ποσότητα αλεσμένου κεχριού και τη ζύμωναν με μούστο τριών ημερών που είχε ήδη αρχίσει να υφίσταται ζύμωση στα πιθάρια. Από αυτό το παρασκεύασμα έπλαθαν μικρούς βώλους σε μέγεθος καρυδιού, τους οποίους μετά τους ξέριαν στον ήλιο και τους αποθήκευαν σε ξερό μέρος. Κάθε φορά που ήθελαν να παρασκευάσουν "ζημίτην άρτον" χρησιμοποιούσαν για την παρασκευή της "ζύμης" μισό ή ένα ολόκληρο βώλο.

Οι "καθαροί" άρτοι ήταν οι καλύτεροι και υπερείχαν όλων των άλλων. Ζυμώνονταν με αμιγές αλεύρι σιταριού το οποίο προηγουμένως το είχαν κοσκινίσει με ιδιαίτερη επιμέλεια. Αυτοί οι άρτοι διακρίνονταν σε "σιλιγνίτας" και "σεμιδαλίτας". Οι "ρυπαροί" άρτοι, καθώς περιείχαν μεγάλη ποσότητα από πίτουρα, ήταν πιο οικονομικοί και προσιτοί στα αδύναμα οικονομικά στρώματα της εποχής εκείνης. Ο ευτελέστερος των "ρυπαρών" άρτων ήταν ο "πιτυρίας" ή "πιτυρίτης" με βασικό υλικό παρασκευής τα "πίτυρα". Άλλο είδος "ρυπαρών" άρτων θεωρείτο και ο "αμικόνιστος" ή "συγκομιστός" άρτος, από μίγμα αλεύρων και πιτύρων.

Κατά τον 1ο αι. π. Χ., ο Πάξαμος από τη Βοιωτία που ασχολήθηκε στα γεωργικά συγγράμματά του με τη βελτίωση της διατροφής της εποχής του, πρότεινε για την μακροχρόνια συντήρηση του άρτου, το ψήσιμό του για δεύτερη φορά, αφού πρώτα έπρεπε να τεμαχιστεί σε μικρότερα κομμάτια. Ο άρτος που ψηνόταν για δεύτερη φορά

ονομαζόταν "δίπυρος άρτος" ή κοινώς "παξάμας" (προς τιμή του εφευρέτη Παξάμου).

Ο άρτος στο Βυζάντιο

Στην εποχή του Βυζαντίου, ο άρτος (το "ψωμί") ήταν η κύρια τροφή των κατοίκων της αυτοκρατορίας. Οι ονομασίες των άρτων της ελληνικής αρχαιότητας συνεχίζουν να είναι σε χρήση στα κείμενα των Βυζαντινών συγγραφέων, όπως "καθαρός", "ρυπαρός" άρτος κ.λπ. Δεν είναι, βέβαια, τυχαίο ότι ακόμα και σήμερα στην Ελλάδα συναντάμε παρόμοιες ονομασίες για διάφορες ποιότητες ψωμιού, όπως για παράδειγμα, "καθάρειο", "καθάρειο ψωμί", "αγνοκαθάριο" ή "αγνό" που αναφέρονται στον "καθαρό άρτο", σε αντίθεση με αυτόν που περιέχει άλλες ύλες, όπως κριθάρι, καλαμπόκι, σίκαλη κ.λπ.

Οι Βυζαντινοί προκειμένου να επιτύχουν ψιλό και καλής ποιότητας αλεύρι από σιτάρι, χρησιμοποιούσαν ψιλό και μεταξωτό κόσκινο. Με αυτό το αλεύρι παρασκεύαζαν τους "φωτοφόρους άρτους" ή "υπερλευκούς", διότι είχαν ωραίο χρώμα και λέγονταν από το λαό "αφράτα" και "αφρατίτσια" ή "σεμιδαλαφράτα". Τηρούσαν κατά γράμμα η αρχαία παράδοση, όπου λίγο πριν οι άρτοι τοποθετηθούν στο φούρνο για να ψηθούν, πασπαλίζονταν με σουσάμι ή σπόρους λιναριού και μερικές φορές με κόκκους παπαρούνας. Επίσης, είναι γνωστό ότι οι Βυζαντινοί δεν έτρωγαν μόνο τον "οικιακόν άρτον" αλλά και τον "αγοραστόν άρτον", όπως οι σημερινοί Έλληνες το σπιτικό ψωμί και το ψωμί του φούρνου ή παζαρίτικο.

Ο άρτος δεύτερης ποιότητας ονομαζόταν "μεσοκάθαρος". Σε μερικές περιοχές της σύγχρονης Ελλάδας αυτό το ψωμί στις μέρες μας λέγεται "μισοκάθαρον". Οι άρτοι τρίτης ποιότητας (οι "ρυπαροί" ή "χυδαίοι" άρτοι) παρασκευάζονταν με ακοσκινίστα άλευρα, ονομαζόνταν "κιβαροί" ή "κιβαρίται" και προορίζονταν για τα κατώτερα κοινωνικά στρώματα. Το κατώτατο είδος των "ρυπαρών άρτων", τα λεγόμενα

"πιτεράτα", καταναλώνονταν από τα πλέον εξαθλιωμένα κοινωνικά στρώματα του Βυζαντίου.

Όπως και κατά την αρχαιότητα ή πολύ περισσότερο τη σύγχρονη εποχή, έτσι και κατά τον Μεσαίωνα, οι χωρικοί και οι φτωχότερες κοινωνικές τάξεις έτρωγαν τα "κρίθινα" ή "κριθαρίδες" (άρτος και κριθάλευρο). Την ίδια ονομασία διατήρησαν ο "δίπυρος άρτος" (κοινώς "παξιμάδι") ή "παξαμάς", παρά τις κάποιες παραλλαγές ("παξαμάτιον", "παξιμάδιον" και "παξαμίδα").

Θρησκευτικές τελετές με μεταφορική σημασία

Στην αρχαιότητα, τα δημητριακά, και ιδιαίτερα το κριθάρι και το σιτάρι, χρησιμοποιούνταν προκειμένου να αναστήσουν τους νεκρούς. Ο Μιρτσέα

Ελιάντε γράφει σχετικά στην "Πραγματεία των Θρησκειών" το 1977:

"Παρόμοια με τους σπόρους τους θαμμένους στην τελλουρική μήτρα, έτσι και οι νεκροί περιμένουν την επιστροφή τους στη ζωή με μια νέα μορφή... Η Μάνα γη ή η Μεγάλη Θεά της γονιμότητας ελέγχει με τον ίδιο τρόπο το πεπρωμένο των σπόρων και των νεκρών". Δεν είναι παράξενο που ξαναβρίσκει κανείς αυτούς τους σπόρους στους Κήπους του Άδωνι και με πιο επεξηγηματικό τρόπο στο επίκεντρο των νεκρικών λατρειών.

Στην Αρχαία Αίγυπτο, οι ιερείς τοποθετούσαν γύρω από τη σαρκοφάγο με το μουμιοποιημένο φέρετρό τους "osiris" που βλασταίνουν. Οι "osiris" ήταν ξύλινα πλαίσια με πάτο από χοντρό ύφασμα, τα οποία είχαν το

σχήμα ενός μουμιοποιημένου Όσιρι. Αυτά παραγεμίζονταν με σπόρους και άμμο και τα πότιζαν για πολλές ημέρες. Όταν το κριθάρι έφτανε τους 12 έως 15 πόντους ύψος, το άφηναν να ξεραθεί και μετά το τύλιγαν με ένα πανί. Ήλπιζαν με αυτό τον τρόπο ότι θα τόνωναν την ανάσταση του αποθανόντος.

Όμως, εκτός από τους βλαστούς των δημητριακών, πολύ σημαντικό ρόλο στα θρησκευτικά δρώμενα όλων των αρχαίων πολιτισμών έπαιζε και ο άρτος.

Στους Έλληνες, τους Πέρσες και τους Ρωμαίους ο άρτος, μαζί με το μέλι, το κρασί, τα σύκα, το τυρί και τις ελιές, συγκαταλέγεται στις ιερές τροφές. Οι αρχαίοι Έλληνες δεν προσέφεραν στους θεούς τους ως προσφορές μόνο



"μάζα" και "άρτους", αλλά και "πλακούντας". Οι πλακούντες αυτοί που προορίζονταν για "αγνά θύματα" (αναίμακτες προσφορές) στις θρησκευτικές τελετές ήταν γνωστοί με τις ονομασίες "πέλανοι", "πόπανα" και "ψαιστά". Τα αρχαία κείμενα, σε μερικές περιπτώσεις "προσφορών", μας δίνουν αρκετές πληροφορίες για το σχήμα και τα υλικά για την παρασκευή των πλακούντων.

Η επικράτηση του Χριστιανισμού έφερε τον άρτο σε μια περίοπτη θέση στη θεία λατρεία. Μαζί με τον οίνο, συμβολίζει "το σώμα και το αίμα του Χριστού". Στην Ορθόδοξη Χριστιανική Εκκλησία, ο άρτος (το γνωστό πρόσφορο) που προορίζεται για τη Θεία Ευχαριστία (Μετάληψη) πρέπει να είναι παρασκευασμένος από κοσκινισμένο ψιλό σιταρένιο αλεύρι με "ζύμη", κατά τη χαρακτηριστική φράση του Απόστολου Παύλου "μικρά ζύμη όλον το φύραμα ζυμοί", διότι η "ζύμη" συμβολίζει τη διάδοση της διδασκαλίας του Χριστού.

Οι Εβραίοι, κατά τις θρησκευτικές τελετές τους, προσέφεραν στο θεό τους "άζυμους άρτους" (οι λεγόμενοι "massoth", δηλαδή "καθαροί"), καθώς στην εβραϊκή αντίληψη η "ζύμη" θεωρείται στοιχείο σήψης και κατά τον εορτασμό του Πάσχα (που διαρκούσε μια ολόκληρη εβδομάδα) έπρεπε για λόγους εξαγνισμού να εξαφανισθεί η "ζύμη" από όλα τα εβραϊκά σπίτια.

Η Καθολική Εκκλησία, ακολουθώντας το πανάρχαιο ρωμαϊκό έθιμο, χρησιμοποιεί στη Θεία Ευχαριστία "άζυμους άρτους" (μικρά και λεπτά στρογγυλά ψωμάκια, κοινώς όστια). Επιπλέον, η Ορθόδοξη Χριστιανική Εκκλησία, ακολουθώντας την αρχαία παράδοση, κατά τις ημέρες εορτασμού διαφόρων Αγίων τελεί για την ευφορία των καρπών της γης τη γνωστή τελετή της αρτοκλασίας.

Στην Αγία Γραφή υπάρχουν φράσεις σχετικές με τον άρτο, πράγμα που δείχνει την ιερότητα του άρτου και τη μεγάλη σημασία του στην καθημερινή ζωή του ανθρώπου. Στην Παλαιά Διαθήκη ο Θεός, δίδωντας τους πρω-

τόπλαστους από τον παράδεισο, λέει στον Αδάμ: "Εν τω ιδρώτι του προσώπου σου φαγή τον άρτον σου". Η φράση αυτή μαρτυρεί πόσο κουραστική ήταν κατά την προϊστορική εποχή η παρασκευή του άρτου, διότι η καλλιέργεια των δημητριακών τότε ήταν πολύ δύσκολη και περιορισμένη. Στον "προοιμιακόν ψαλμόν" (12ος ψαλμός) η φράση "άρτος καρδιάν ανθρώπου σπνρίζει" δηλώνει χαρακτηριστικά τη μεγάλη θεραπευτική αξία του άρτου για τον ανθρώπινο οργανισμό. Στην Καινή Διαθήκη, ο Ιησούς Χριστός λέει στην "Κυριακή προσευχή": "Τον άρτον ημών τον επιούσιον δος ημίν σήμερον". Με τα λόγια αυτά του Κυρίου τονίζεται η ολιγάρκεια των οπαδών της χριστιανικής θρησκείας, διότι ο άρτος περιέχει όλα τα συστατικά για τη βιολογική συντήρηση του ανθρώπινου οργανισμού και οι άλλες τροφές περιπεύουν.

Στη σύγχρονη Ελλάδα άρτος διαδραματίζει ανάλογο σημαίνον ρόλο στα θρησκευτικά δρώμενα.

Στην Κρήτη, κάθε χρόνο η ανανέωση του προζυμιού γίνεται το Πάσχα. Την Μεγάλη Παρασκευή, ημέρα όπου ο Επιτάφιος είναι πλήρως σκεπασμένος από λουλούδια, οι γυναίκες παίρνουν μερικά τριαντάφυλλα. Βράζουν τα πέταλά τους και στο βρασμένο νερό προσθέτουν αλεύρι από σιτάρι και το ανακατεύουν. Καλύπτουν αυτή τη "μάνα" και την αφήνουν όλη νύχτα για να γίνει ζύμωση. Με τη "μάνα" αυτή ζυμώνουν το πασχαλινό ψωμί.

Άλλες γυναίκες μαζεύουν τα πέταλα των λουλουδιών το Μεγάλο Σάββατο, όταν ο ιερέας ραίνει με αυτά τους πιστούς. Προσπαθούν να πιάνουν όσο γίνεται περισσότερα και φυλάνε μόνο όσα πέταλα δεν έχουν πέσει κάτω, γιατί δεν κάνει να μαζευτούν από κάτω. Κατόπιν, ζυμώνουν αλεύρι σιταριού με λίγο νερό και τοποθετούν τα πέταλα από πάνω. Κάνουν το σταυρό τους και αφήνουν να αναπτυχθεί το προζύμι, λέγοντας "ανεβαίνει μόνο του". Όταν πρόκειται να το χρησιμοποιήσουν, αφαιρούν τα πέταλα, προσθέτουν στο προζύμι νερό και το

ανακατεύουν με το ζυμάρι. Πολλοί, επίσης, παρασκευάζουν προζύμι με φύλλα δάφνης, τα οποία ευλογεί ο παπάς και πετάει στους πιστούς μετά την Ανάσταση. Το νερό που χρησιμοποιήθηκε στο βράσιμο των φύλλων ανακατεύεται με αλεύρι σιταριού ή ρεβιθιών.

Στην Κάρπαθο, το έθιμο αυτό τηρείται με τον βασιλικό που τοποθετείται στις 14 Σεπτεμβρίου, την ημέρα του Τιμίου Σταυρού. Την ίδια, επίσης, ημέρα οι γυναίκες της Σκύρου φέρνουν στην εκκλησία παντός είδους δώρα, τα οποία ευλογεί ο παπάς, όπως λουλούδια, αυγά, γλυκά και βασιλικό. Οι γυναίκες επιστρέφουν τον βασιλικό στο σπίτι και τον αφήνουν να μουλιάσει οκτώ με δέκα ημέρες μέσα σε ένα ποτήρι με νερό. Κατόπιν, προσθέτουν λίγο αλεύρι και ανακατεύουν. Αυτό που λαμβάνουν το ονομάζουν "προζύμι του Θεού". Δεν είναι τυχαίο ότι η "μάνα" γίνεται από λουλούδια ή φύλλα που έχουν ευλογηθεί από τον ιερέα την Μεγάλη Παρασκευή και στις 14 Σεπτεμβρίου, ημέρα της Ύψωσης του Τιμίου Σταυρού, δύο τελετές που είναι περιοδικές και κυκλικές και που συμπιπτουν με την αναγέννηση της φύσης και την αρχή του αγροτικού κύκλου.

Ο φούρνος και το ψήσιμο

Η ζύμωση δεν η μόνη θεαματική διαδικασία που συνδέεται με τη δημιουργία του ψωμιού. Ένα άλλο φαινόμενο, εξίσου εντυπωσιακό, είναι το ψήσιμο του ψωμιού σε ένα φούρνο ερμητικά κλειστό (σε αντίθεση με το φούρνο του τύπου tannur που είναι διαθεδομένος σε όλο το σημιτικό κόσμο).

Ο λεγόμενος φούρνος της Πομπηίας διαθέτει ένα θόλο από πέτρα ή τούβλο τοποθετημένο σε ένα επίπεδο ταμπάνι. Η μέθοδος αυτή ήταν επαναστατική για την εποχή της, καθώς επέτρεψε το ψήσιμο μεγάλων και πολλών ψωμιών ταυτόχρονα.

Κατά τη διάρκεια του ψησίματος, το ψωμί παίρνει όγκο μέχρι να αποκτήσει την τελική του μορφή. Ο φούρνος είναι ο χώρος όπου πραγματοποιείται η

τελευταία μεταμόρφωση του ψωμιού, αυτό που οι γυναίκες ονομάζουν "ανέβασμα του ψωμιού".

Το φούρνισμα των ψωμιών γίνεται πάνω από μια λωρίδα χόβολης που έχει τοποθετηθεί στην είσοδο του φούρνου. Ένα πέραςμα υποχρεωτικό, που γίνεται από μια κατάσταση σε άλλη, από το ωμό στο ψημένο, από ένα χώρο στον άλλο, από το εξωτερικό στο εσωτερικό, εν τέλει από το αμύητο στο ιερό.

Ο θόλος του φούρνου, εξαγνισμένος από τη φωτιά, είναι ιερός. Το ψήσιμο είναι η ιεροποίηση του ψωμιού. Με την ευκαιρία των φουρνισμάτων που συνήθως είναι εβδομαδιαία, ο

χώρος ψσίματος είναι τόπος συγκέντρωσης, το μέρος όπου οι γυναίκες μοιράζουν το πρώτο ξεφουρνισμένο ψωμί, ένα ψωμί κοινωνίας. Ένα ψωμί του οποίου ο καπνός ανακουφίζει τις ψυχές του Καθαρτηρίου. Οι προσφορές των ψωμιών είναι ένα μέσο κοινωνίας με το υπερέραν. Τα παιδιά και οι ζητιάνοι είναι μεσολαβητές μεταξύ του κόσμου των ζωντανών και του κόσμου των νεκρών.

Πολλά έθιμα αναφέρονται και στις ...θεραπευτικές ιδιότητες του φούρνου. Ο φούρνος πολλές φορές χρησιμοποιείται για να γιατρέψει ορισμένες αρρώστιες. Υπάρχουν γυναίκες που επιλέγουν, όχι τυχαία, να γεννή-

σουν στο φούρνο! Ο φούρνος, όπως πιστεύουν πολλοί, έχει την ικανότητα να κάνει τα παιδιά να μεγαλώσουν "όπως το ψωμί" ή να τα αναγεννήσει.

Επιπλέον, κάτω από το φούρνο θάβουν τα νεκρά νεογέννητα. "Ο φούρνος έχει την αμφιπροσωπία των σπηλαιών ή των καλυβιών μύησης, τάφοι και μήτρες ταυτόχρονα τόποι θανάτου και αναγέννησης". Τα ψωμιά που σχίζονται πριν από το φούρνισμα, γίνονται ιερά με το ψήσιμο και γι' αυτό μοιράζονται με το ξεφούρνισμα, μια κίνηση που αποτελεί ένδειξη της ανάστασης του Χριστού. ■

Μοναχικός άρτος στο Άγιο Όρος

Το ψωμί, στις μέρες μας, σε πολύ λίγα σπίτια παρασκευάζεται για να ικανοποιήσει τις καθημερινές οικγενειακές ανάγκες. Πλέον, οι περισσότεροι από εμάς καταφεύγουμε στα αρτοποιεία για να προμηθευτούμε το ψωμί της ημέρας. Εξαίρεση ίσως αποτελούν κάποια νοικοκυριά που κυρίως βρίσκονται στην επαρχία, εκεί όπου η γυναίκα του σπιτιού επιμένει να ακολουθεί την παράδοση. Όμως, εκτός από αυτά τα νοικοκυριά, υπάρχουν και κάποιοι άλλοι, ιεροί τόποι, που διατηρούν όλη την πατροπαράδοτη διαδικασία παρασκευής του ψωμιού.

Η μονή Βατοπεδίου, το δεύτερο σε μέγεθος μοναστήρι του Αγίου Όρους, στη χερσόνησο του Άθω, είναι ένας από αυτούς τους ιερούς τόπους που διαθέτει δικό του αρτοποιείο. Στο λεγόμενο μαγκιπέιο παράγεται το μοναστηριακό ψωμί με το οποίο τρέφονται οι ενενήντα περίπου μοναχοί που φιλοξενοούνται σε μόνιμη βάση.

Το μαγκιπέιο βρίσκεται μέσα στο εσωτερικό της μονής και είναι εξοπλισμένο με ένα σύγχρονο ζυμωτήριο, μια στόφα και έναν παραδοσιακό φούρνο με ξύλα. Η διαδικασία

της ζύμωσης και του ψσίματος γίνεται δυο με τρεις φορές την εβδομάδα και κάθε φορά φουρνίζονται 140 με 150 κιλά ψωμί, ανάλογα με τις ανάγκες της μονής και των φιλοξενούμενων σε αυτήν.

Ο μάγκιπας του Βατοπεδίου, προκειμένου να παρασκευάσει το ψωμί, χρησιμοποιεί ένα μίγμα τριών ποικιλιών αλεύρων (μαλακό, ημίσκληρο και σκληρό, τα οποία παράγονται από τις αντίστοιχες ποικιλίες σιταριού που καλλιεργούνται στις εκτάσεις της μονής), προζύμι, αλάτι και νερό.

Η διαδικασία παραγωγής ξεκινάει από την προηγούμενη ημέρα του φουρνίσματος. Με βάση το υπάρχον προζύμι και την προσθήκη νερού και αλεύρου, δημιουργείται ένα νέο προζύμι που σε ποσότητα είναι το 25% της συνολικής ζύμης που θα δώσει την επιθυμητή ποσότητα άρτου. Παράλληλα, προθερμαίνεται ο φούρνος για να είναι στην κατάλληλη θερμοκρασία και το επόμενο ξημέρωμα ξεκινά η διαδικασία παραγωγής του ψωμιού. Ο μάγκιπας λαδώνει τις φόρμες που φιλοξενήσουν τα ψωμιά, ενώ αρχίζει και η διαδικασία του ζυμώνματος με τις κατάλ-

ηπλες δόσεις των πρώτων υλών.

Η διαδικασία πλασίματος του ψωμιού στη Μονή Βατοπεδίου έχει τη δική της ιδιαίτερη τελετουργία. Όλοι οι μοναχοί στέκονται γύρω από ένα τραπέζι περιμένοντας ο καθένας τη σειρά του για να πλάσει το ζυμάρι. Όταν είναι η σειρά του κάθε μοναχού, τότε αυτός ψιθυρίζει και τη βασική προσευχή: "Κύριε, Ιησού Χριστέ ο Θεός ελέησόν με"...

