22ο **ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ** **ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ** 2013-14
ΣΧΟΛΕΙΟ ΕΥΟΣΜΟΥ

ΕΡΓΑΣΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Τίτλος του Προγράμματος Αγωγής Υγείας

«Από το σιτάρι στο ψωμί»

Η εργασία αυτή υλοποιήθηκε από τους μαθητές και μαθήτριες του Ολοήμερου

Υπεύθυνοι εκπαιδευτικοί: Διαμάντω Παρασκευά – Γεώργιος Τζελέπης

Εύοσμος, Μάιος 2014

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	**Σελίδα**	2
ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΤΟΥ ΘΕΜΑΤΟΣ	**Σελίδα**	2
ΣΚΟΠΟΣ	**Σελίδα**	2
ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	**Σελίδα**	2
ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΦΟΡΕΙΣ - ΠΡΟΣΩΠΑ	**Σελίδα**	3
ΤΡΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ – ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	**Σελίδα**	3
ΠΕΔΙΑ ΣΥΝΔΕΣΗΣ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΠΟΥΔΩΝ	**Σελίδα**	3
ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	**Σελίδα**	4
1. **Αφόρμηση: Προβολή βίντεο - Συζήτηση - Προβληματισμός**	**Σελίδα**	4
2. **Συμβόλαιο της σχολικής τάξης**	**Σελίδα**	4
3. **Συγκέντρωση – παρουσίαση υλικού για τον κύκλο σπορά, θερισμός, ψήσιμο ψωμιού.**	**Σελίδα**	5
4. **Συμπλήρωση ερωτηματολόγιου**	**Σελίδα**	20
5. **Συμπλήρωση φύλλων εργασιών**	**Σελίδα**	23
6. **Συγκέντρωση και παρουσίαση στοιχείων για έθιμα και παραδόσεις σχετικά με τον κύκλο του ψωμιού**	**Σελίδα**	24
7. **Παρασκευή «βαρβάρας»**	**Σελίδα**	31
8. **Κατασκευή Χριστουγεννιάτικων στολιδιών από ζυμάρι**	**Σελίδα**	32
9. **Ζύμωμα, πλάσιμο, ψήσιμο κουλουριών από τους μαθητές και μαθήτριες του Ολοήμερου**	**Σελίδα**	33
10. **Παροιμίες – Λογοτεχνία**	**Σελίδα**	34
11. **Εικαστικά - Ζωγραφική**	**Σελίδα**	36
12. **Μουσική – Τραγούδια**	**Σελίδα**	37
13. **Προβολή θεάτρου σκιών με τίτλο: Ο Καραγκιόζης Φούρναρης**	**Σελίδα**	37
14. **Παιχνίδι: «Πινακωτή – πινακωτή»**	**Σελίδα**	37
15. **Ανάρτηση υλικού στο διαδίκτυο – Διανομή του υλικού**	**Σελίδα**	39
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	**Σελίδα**	39
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ - ΠΗΓΕΣ	**Σελίδα**	39

ΕΡΓΑΣΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Τίτλος: «Από το σιτάρι στο ψωμί»

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το σιτάρι είναι από τα πιο σημαντικά καλλιεργούμενα φυτά. Μια από τις μορφές του καλλιεργούσαν στην Κοιλάδα του Ευφράτη τουλάχιστον από το 7.000 π.Χ. Στην Ελλάδα καλλιεργείται από την αρχαιότητα κυρίως στον Θεσσαλικό κάμπο, τον αποκαλούμενο και σιτοβολώνα της Ελλάδας.

Το ψωμί, είναι ένα από τα βασικότερα προϊόντα διατροφής των ανθρώπων από την αρχαιότητα ως σήμερα και ειδικότερα των Ελλήνων. Σε δύσκολους καιρούς, όταν κάθε άλλη τροφή έλειπε, το ψωμί ήταν αυτό που κρατούσε τους ανθρώπους στη ζωή. Έτσι, σε πολλά μέρη του κόσμου έγινε από τα αρχαία χρόνια ιερό σύμβολο της τροφής, αλλά και της ίδιας της ζωής.

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.

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΤΟΥ ΘΕΜΑΤΟΣ

Αφορμή για την επιλογή του συγκεκριμένου θέματος είναι η παρατήρηση ενός μαθητή, από αυτούς που σιτίζονται στο Ολοήμερο, ότι βασικό στοιχείο της καθημερινής του διατροφής είναι το ψωμί.

ΣΚΟΠΟΣ

Μελετώντας την πορεία του σιταριού από τη σπορά μέχρι το στάδιο της παρασκευής του ψωμιού να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές και μαθήτριες τη σπουδαιότητα και την αξία του ψωμιού όχι μόνο σαν βασικό στοιχείο διατροφής αλλά και σαν πολιτισμικό αγαθό σε ολόκληρο τον κόσμο.

ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Να μάθουν και να κατανοήσουν την διατροφική αξία του σιταριού και των προϊόντων του, όπως είναι το ψωμί.
- Να γνωρίσουν την καλλιέργεια, τη συγκομιδή και το άλεσμα του σιταριού παλιότερα αλλά και στη σημερινή εποχή.

- Να γνωρίσουν τον τρόπο παρασκευής του ψωμιού (ζύμωμα, φούρνισμα) παλιότερα αλλά και στη σημερινή εποχή.
- Να γνωρίσουν έθιμα, παραδόσεις και θρησκευτικές γιορτές του τόπου μας που σχετίζονται με το ψωμί.
- Να αναπτύξουν ικανότητες συνεργασίας.
- Να πλάθουν και να μορφοποιούν και κατ΄ επέκταση να εκφράζονται δημιουργικά μέσα από τις διάφορες μορφές τέχνης (κατασκευές, ζωγραφική, κολλάζ, θέατρο, παντομίμα).

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΦΟΡΕΙΣ - ΠΡΟΣΩΠΑ

-Γονείς των μαθητών
-Επαγγελματίες περιοχής

ΤΡΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ – ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- Διαθεματική προσέγγιση.
- Μέθοδος Project

Οι μέθοδοι υλοποίησης του προγράμματος ήταν η Μαθητοκεντρική-Ομαδοσυνεργατική καθώς και η μέθοδος project. Οι μαθητές χωρίστηκαν σε ομάδες και ασχολήθηκαν με διαφορετικό αντικείμενο και έρευνα εφαρμόζοντας την αρχή της ομαδοσυνεργατικότητας. Η μέθοδος καταιγισμού ιδεών χρησιμοποιήθηκε κατ' εξοχήν στο σχεδιασμό δράσεων. Με την μέθοδο της καθοδηγούμενης ανακάλυψης εφαρμόστηκαν δραστηριότητες αναμόχλευσης προηγούμενων γνώσεων, όπως επίσης επέκτασης και εμβάθυνσής τους. Έκαναν βιβλιογραφική έρευνα (βιβλία, περιοδικά, internet), συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο και συμμετείχαν με χαρά σε όλες τις δραστηριότητες.

Τεχνικές που ακολουθήθηκαν:

- Καταιγισμός ιδεών
- Συζήτηση
- Ερωτηματολόγιο
- Έρευνα πηγών
- Διατύπωση συμπερασμάτων και προτάσεων
- Παρουσίαση νέας γνώσης
- Ενεργητική βιωματική μάθηση
- Μέθοδος Project – Σχέδιο εργασίας
- Βιωματική προσέγγιση
- Δημιουργική έκφραση

ΠΕΔΙΑ ΣΥΝΔΕΣΗΣ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΤΩΝ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΩΝ ΓΝΩΣΤΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ

Σύμφωνα και με το αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών για το πρόγραμμα του Ολοήμερου τα πεδία σύνδεσης με τα διδασκόμενα αντικείμενα ήταν:

- Στη Γλώσσα: Έννοιες, λεξιλόγιο, κείμενα, ο λόγος γενικά.
- Στα Μαθηματικά: Μετρήσεις, υποθέσεις, ταξινομήσεις, αριθμοί, συγκρίσεις, ο χρόνος, ο χώρος, η οικονομία.
- Στις Καλές Τέχνες: Μουσική, Εικαστικά, Υπόδυση ρόλων

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

1. Αφόρμηση: Προβολή βίντεο - Συζήτηση - Προβληματισμός

Με τη χρήση υπολογιστή και βιντεοπροβολέα προβλήθηκε στους μαθητές και τις μαθήτριες βίντεο το οποίο το εντοπίσαμε στο διαδίκτυο σχετικό με τον κύκλο του ψωμιού. Ο τίτλος του είναι: «Από το σιτάρι στο ψωμί» και έχει αναρτηθεί στο διαδίκτυο την εκπαιδευτικό του Δημοτικού Σχολείου Φιλωτίου-Βίβλου Μαρία Σκάρκου στην ηλεκτρονική διεύθυνση: http://www.youtube.com/watch?v=v4JvcRgfKIg

Στη συζήτηση που ακολούθησε οι μαθητές/τριες αφού συζήτησαν τις δικές τους εμπειρίες αλλά και τους προβληματισμούς τους, με ενθουσιασμό συμφώνησαν να ασχοληθούμε κι εμείς με το ίδιο θέμα.

2. Συμβόλαιο της σχολικής τάξης

Κρίθηκε απαραίτητο ξεκινώντας το πρόγραμμά μας να υπάρχει μια συμφωνία ως προς τους κανόνες που θα έπρεπε να τηρηθούν από όλους τους μαθητές κατά τη διάρκεια εφαρμογής του.
Οι μαθητές εργάστηκαν σε ολιγομελείς ομάδες. Γι' αυτό πρέπει να γίνει κατανοητό ότι η επιτυχία των στόχων της ομάδας εξαρτάται από την ατομική επιτυχία των μελών της.
Οι κανόνες που έπρεπε να τηρηθούν αποτέλεσαν το συμβόλαιο της κάθε τάξης.
Ενδεικτικά αναφέρουμε μερικούς κανόνες που συμφωνήθηκαν:

- μοιραζόμαστε την άποψή μας με τους άλλους, χωρίς να προσπαθούμε να την επιβάλλουμε

- ακούμε και σεβόμαστε την άποψη των άλλων
- συνεργαζόμαστε με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας μας και εκφράζουμε, όταν απαιτείται, τη γνώμη μας δια του αντιπροσώπου της.

3. Συγκέντρωση – παρουσίαση υλικού για τον κύκλο σπορά, θερισμός, ψήσιμο ψωμιού.

3.1 Από το σιτάρι στο ψωμί

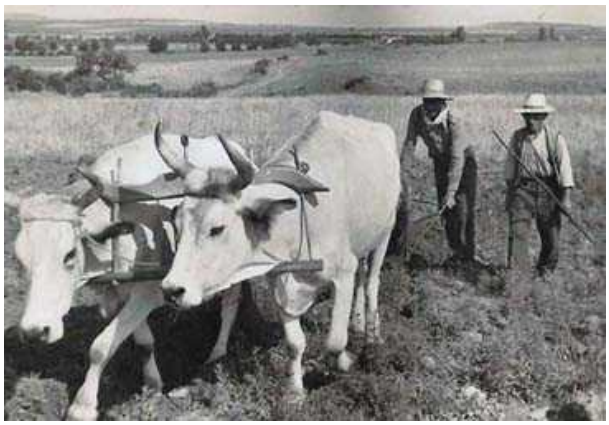
Σπορά

Η σπορά ξεκινούσε τον Σεπτέμβριο και τελείωνε τον Δεκέμβριο. Ήταν καλοτυχιά για τους αγρότες να βρέξει πρώιμα, να μαλακώσει η γη και ν' αρχίσει η σπορά. Οι γεωργοί είχανε συνδυάσει τη σπορά με τις γιορτές της Παναγίας, την οποία θεωρούσαν προστάτισσά τους, και ήθελαν η σπορά να ξεκινάει τον Σεπτέμβριο μετά το Γενέσιον (γενέθλια) της Θεοτόκου στις 8 Σεπτεμβρίου. Γι' αυτό και την είχαν ονομάσει τη γιορτή αυτή γιορτή της Παναγίας της Αρχισπορίτισσας. Εξάλλου, ο λαός έλεγε, "Τον Σεπτέμβρη στάρι σπείρε και σε πανηγύρι σύρε". Στις 21 Νοεμβρίου (Εισόδια της Θεοτόκου) θα έπρεπε ο καλός αγρότης να έχει σπείρει τα μισά χωράφια (Παναγία Μεσοσπορίτισσα). Μάλιστα, στις 21 Νοεμβρίου οι αγροτικές οικογένειες συνήθιζαν να τρώνε πολυσπόρια (δημητριακά με όσπρια). Γι' αυτό και η Παναγία ονομάστηκε Πολυσπορίτισσα. Στη δυτική Κρήτη τα πολυσπόρια ονομάζονται παπούδια (από το αρχαίο πάππος, που σημαίνει σπόρος. (Λεξ. Αντ. Ξανθινάκη).

Κάποιες άλλες παροιμίες μας προσδιορίζουν τη σημασία του χρόνου και τα χρονικά περιθώρια της σποράς. "Τον Οχτώβρη αν δεν έσπειρες, λίγο στάρι θα 'χεις", που σημαίνει ότι ο μήνας αυτός ήταν ο προσφορότερος. Όμως, αν αργήσεις πολύ, "το Γενάρη καλουργιά παραλίγο κοπρισιά" και "απού σπέρνει το Φλεβάρη, σπέρνει την ανεμοζάλη". Επίσης, ο αγρότης ποτέ δεν έπρεπε να σπέρνει όταν γιόρταζε η Παναγιά, η οποία τιμωρεί όσους εργάζονται την ημέρα της γιορτής της (Παναγιά Καψοδεματούσα). Ο λαός λέει, όταν ακούσεις Παναγία, μη ρωτάς αν είν' αργία. Απεναντίας, την ημέρα της Πρωτοχρονιάς πολλοί αγρότες θεωρούσαν καλό και γούρικο να σπείρουν, τιμώντας τον Αϊ-Βασίλη, ο οποίος σύμφωνα με τη λαϊκή παράδοση ήτανε ζευγάς. Τέλος, οι όψιμες βροχοπτώσεις κάνουν τα σπαρτά να μεστώσουν και ν' αποδώσουν πολύ καρπό, όπως το διατύπωσε ο λαός με τη σοφή παροιμία, αν βγάλει ο Απρίλης δυο νερά κι ο Μάης άλλο ένα , χαρά σ' τονε το γεωργό που 'χει πολλά σπαρμένα.

Πριν από κάποια χρόνια η σπορά γινόταν με πρωτόγονους τρόπους, όπως και την αρχαία εποχή. Χρησιμοποιούσαν ξύλινο άροτρο, φτιαγμένο από ξύλο πλατάνου, για να είναι ελαφρύ. Ο ίδιος ο αγρότης έκοβε πλάτανους στη λίγωση του φεγγαριού και στη συνέχεια τους πελεκούσε, για να φτιάξει το αλέτρι του. Μόνο το υνί ήτανε σιδερένιο, που το έφτιαχνε ο σιδεράς. Αλλά το ξύλινο αλέτρι πάθαινε ζημιές, γι' αυτό οι αγρότες το εγκατέλειψαν και αναλάμβανε ο σιδεράς να φτιάχνει σιδερένιο αλέτρι.

Ένα δεύτερο εργαλείο για τη σπορά ήταν ο ζυγός με τις ζεύγλες, ο οποίος ακουμπούσε στον τράχηλο των υποζυγίων, εφόσον το όργωμα γινόταν από δύο ζώα, συνήθως από αγελάδες ή μία αγελάδα κι ένα φρόνιμο γαϊδουράκι, που θα μπορούσε να συγχρονίζεται με το αργό και νωχελικό τράβηγμα της αγελάδας. Ο ζυγός ήταν ένα μακρόστενο πλατανένιο ξύλο πελεκημένο, με μία εγκοπή στη μέση, απ' όπου περνούσε η αλυσίδα του αλετριού. Στις δύο άκρες είχε από δύο τρύπες, απ' όπου περνούσε η ζεύγλα σε σχήμα U και η οποία αγκάλιαζε το λαιμό της αγελάδας. Αντί της ζεύγλας, στα μουλάρια και στα άλογα, που όργωναν μόνα τους, έμπαινε στο λαιμό η λαιμαριά ή κουλούρα, η οποία ήταν από δέρμα και εσωτερικά είχε χόρτο (ψαθί), για να είναι μαλακιά και να μην πληγώνεται το ζώο με το τράβηγμα.



Ο γεωργός φόρτωνε τα ζυγάλετρά του στο γαϊδούρι ή στο μουλάρι κι ό,τι άλλο του χρειαζότανε και ξεκινούσε πρωί-πρωί για το χωράφι. Με την ανατολή του ήλιου έπρεπε να είναι έτοιμος για το όργωμα. Στην αρχή άνοιγε με το αλέτρι «παραβολή», δηλαδή μια αυλακιά, με την οποία όριζε την έκταση, που θα έσπερνε και θα όργωνε. Ύστερα έπαιρνε το σποροσάκουλο με το σπόρο και πετούσε τον καρπό ομοιόμορφα και με τέχνη. Αν ήταν δύο ή περισσότεροι, πατέρας και γιος ή παππούς ή θείος, αυτή τη δουλειά την έκανε ο μεγαλύτερος, που θεωρούνταν ο πιο έμπειρος. Στη συνέχεια ο ζευγάς όργωνε όλο το χωράφι, οδηγώντας τα καματερά του πέρα – δώθε. Το αλέτρι, με το φτερό που είχε στο πίσω μέρος, είχε την ικανότητα να το ανασκελαρίζει το χώμα, δηλαδή να το γυρίζει ανάποδα. Γι' αυτό και το οργωμένο χωράφι ήτανε πιο σκούρο. Έτσι ο σπόρος σκεπαζόταν, για να φυτρώσει ύστερα από λίγες μέρες, χωρίς να τον φάνε τα πουλιά.

Νύχτα επέστρεφε στο σπίτι του ο ζευγάς, κατάκοπος, με λίγη ξηρή τροφή το μεσημέρι, αφού πρώτα περνούσε από τη βρύση του χωριού να ποτίσει τα ζωντανά του και να τα παχνίσει μετά στον στάβλο. Την άλλη μέρα θα σηκωνότανε πάλι νύχτα, για να συνεχίσει την ίδια δουλειά.

Όταν τελείωνε η σπορά του χωραφιού, ο γεωργός το περνούσε με τη σβάρνα, για να σπάσουν οι βόλοι και να ισιώσει το χωράφι, ώστε να μην λιμνάζουν τα νερά στις γούβες και να γίνεται ο θερισμός πιο εύκολος. Η σβάρνα (βολοκόπος) ήταν ένα μακρόστενο ξύλινο εργαλείο και φαρδύ, που το έφτιαχνε ο αγρότης με ξύλα και βέργες λυγαριάς. Για να έχει αποτέλεσμα το σβάρνισμα, ανέβαινε ο ίδιος επάνω στη σβάρνα ή τοποθετούσε μία – δύο βαριές πέτρες. Το σβάρνισμα ήταν πιο εύκολο από το όργωμα και τελείωνε γρήγορα, γιατί η σβάρνα με το φάρδος της κάλυπτε 4-5 αλετριές. Πάντως, πολλά σπαρμένα έμεναν ασβάρνιστα, είτε γιατί το σβάρνισμα το θεωρούσαν περιττό είτε γιατί είχανε προτεραιότητα άλλες δουλειές και οι αγρότες δεν είχανε χρόνο.

Οι αγρότες έσπερναν κυρίως σιτάρι και κριθάρι, που καμιά φορά τα ανακάτευαν (μιγάδι). Μπορούσαν, επίσης, να σπείρουν μπιζέλια, φακές, ρόβι και λούπινα. Τα λούπινα (λουμπίνια ή λιμπίνοι) είναι εκλεκτή τροφή για τα ζώα, ιδίως για τα γουρούνια. Αλλά τουλάχιστο μια φορά το χρόνο, την Καθαροδευτέρα, τρώγαμε κι εμείς λιμπινόσπορους, αφού τους νεροβροχιάζαμε αποβραδίς. Μόνο τα κουκιά δεν σπέρνονταν, αλλά η γυναίκα του ζευγά τα έριχνε στην αυλακιά ένα – ένα. Εκτός από το ρόβι και τα λούπινα, φρόντιζαν να σπείρουν και βίκο για όλα τα ζωντανά και βρώμη (ταγή) για το άλογο ή τη φοράδα. Όλα αυτά, βέβαια, ήταν πολλά, αλλά ο κάθε αγρότης έκανε το κουμάντο του, για να εξασφαλίσει ψωμί για την οικογένειά του και τροφή για τα ζώα του.

Οι ζευγολάτες

Στα χωριά, όπου ο πληθυσμός ήταν αγροτικός, κάθε νοικοκυριό είχε ένα ή δύο άλογα ή μουλάρια. Με τα ζώα αυτά όργωναν τα χωράφια τους κι έσπερναν. Ένα καλό άλογο ή ένα καλό μουλάρι μπορούσε να τραβήξει μόνο του το άροτρο και να οργώσει. Καμιά φορά συνεργάζονταν δύο αγροτόσπιτα, που διέθεταν από ένα άλογο ή ένα μουλάρι, και τα έκαναν ζευγάρι. Στις πόλεις, υπήρχαν πολλοί ιδιοκτήτες γης, που είχαν τα κτήματά τους στον κάμπο ή στις παρυφές των βουνών και που συνήθως δεν ήταν αγρότες. Αυτοί κατά κανόνα δεν εξέτρεφαν ζώα και καλούσαν τους φίλους τους ζευγολάτες να τους οργώσουν και να τους σπείρουν. Ο ζευγολάτης όργωνε το χωράφι και το άφηνε λίγες μέρες να το δει ο ήλιος. Στη συνέχεια το έσπερνε και το ξαναόργωνε την ίδια μέρα, για να σκεπαστεί ο σπόρος, να μην τον φάνε τα πουλιά. Τέλος, περνούσε το χωράφι με τη σβάρνα.

Ο επαγγελματίας ζευγολάτης έζευε τα άλογά του στο κάρο, όπου είχε ακουμπήσει το αλέτρι του κι όλα τα σύνεργά του, ντορβάδες και βρόμη να φάνε κάποια στιγμή τα ζώα, τον σπόρο που του έδινε ο ιδιοκτήτης του χωραφιού αποβραδίς, το δικό του σακουλάκι με τη δική του

ξηρή τροφή (παξιμάδι, ελιές, τυρί, κρεμμύδι και κρασί) και ξεκινούσε νύχτα. Αν δεν είχε κάρο, ιδίως στις ορεινές τοποθεσίες, όλα τα φόρτωνε στα άλογά του. Εργαζόταν όλη την ημέρα και επέστρεφε στο σπίτι του πάλι νύχτα.

Όπως θυμούνται οι πιο ηλικιωμένοι Αργείοι, στον κάμπο έζευαν δύο άλογα και στα ορεινά και ημιορεινά δύο μουλάρια. Γενικά, το μουλάρι θεωρούνταν πιο σκληρό και πιο ανθεκτικό ζώο. Σπάνια έζευαν δύο αγελάδες, ιδίως στις ορεινές περιοχές. Υπολογίζεται ότι ένα ζευγάρι ζώων έκανε 120 περίπου μεροκάματα το χρόνο, από τα οποία τα 70 ήτανε για αρόσεις και αρδεύσεις στα μαγκανοπήγαδα. Αυτές ήταν οι πιο σκληρές δουλειές. Οι κυριότερες από τις άλλες δουλειές ήταν η μεταφορά προϊόντων, το αλώνισμα, η μεταφορά των αλεσμάτων από και προς τον μύλο, η μετάβαση στην πόλη για ψώνια, τα φορτώματα με ξύλα κ.ά. Υπολογίζεται, επίσης, ότι κάθε ζευγάρι όργωνε κατά μέσον όρο 140 στρέμματα γης το χρόνο (Ν. Αναγνωστόπουλου – Γ. Γάγαλη, σ. 216).

Θερισμός

Το θέρος γινότανε τον Ιούνιο, τον θεριστή μήνα, όταν πια είχανε ξεραθεί τα στάχυα κι είχε ωριμάσει ο καρπός. Το έμπειρο μάτι του αγρότη δεν ξεγελιόταν, αν και ορισμένοι ήθελαν να δοκιμάζουν, βάζοντας σπόρο στο στόμα τους και μασουλώντας τον, για να δουν αν είχε μεστώσει. Αλλά ενώ στη σπορά ο ζευγολάτης δούλευε μόνος, βοηθώντας τον καμιά φορά η γυναίκα του, στο θέρος επιστρατεύονταν όλα τα μέλη της οικογένειας. Οι οικογένειες τότε ήταν κατά κανόνα πολύτεκνες. Τα σκολαρούδια, όταν σχόλαζαν από το σχολείο, δεν πήγαιναν στο σπίτι αλλά στο χωράφι, να φάνε και να βοηθήσουν. Τα μικρότερα κάνανε ό,τι μπορούσαν, δηλαδή παίζανε ή τρέχανε στη βρύση για νερό. Και τα μωρά τα κοίμιζαν στην ανάποδη του σαμαριού…

Χαράματα έπιαναν δουλειά να προκάμουν, προτού πιάσει η δυνατή ζέστη. Όλη τη μέρα οι γυναίκες, σκυφτές, με τα μαντίλια και τα τσεμπέρια στο κεφάλι και με το δρεπάνι στο δεξί, θέριζαν τον ευλογημένο καρπό και συναγωνίζονταν ποια θα βγει πρώτη στην άλλη άκρη. Απλώνονταν σε απόσταση δύο σχεδόν μέτρων μεταξύ τους και τραβούσαν καθεμιά τη δική της αράδα. Με το αριστερό χέρι μάτσωναν όσα στάχυα μπορούσαν, τα έκοβαν με το γυριστό δρεπάνι, φούχτωναν άλλα τόσα, τα έκοβαν κι αυτά και τ' ακουμπούσαν χάμω. Και συνέχιζαν. Στο κατόπι διάλεγαν 3 – 4 στάχυα από τα θερισμένα, τα πιο μεγάλα, και με αυτά έδεναν τα υπόλοιπα κι έφτιαχναν το πρώτο τους χερόβολο.

Ύστερα περνούσε ο δέτης, άνδρας αυτός, που αγκάλιαζε κάμποσα χερόβολα και τα έδενε με λεπτές βεργούλες (βίτσες) λυγαριάς ή αγριελιάς και έφτιαχνε τα δεμάτια. Αυτά τα βιτσοδέματα τα ετοίμαζαν μέρες πιο πριν και αποβραδίς τα έβαζαν στο νερό να μαλακώσουν. Αν δεν ήταν εύκολο να βρεθούνε βεργούλες, δένανε τα δεμάτια με αυτοφυή αγριόσταχα -πολλά μαζί- που τα βρίσκανε στις άκρες και στις παραβολές του χωραφιού. Ο δέτης φρόντιζε να βάζει τα χερόβολα σταυρωτά, το ένα να κοιτάζει επάνω, το άλλο κάτω, για να δένονται καλύτερα. Άλλοι, όμως, προτιμούσαν να τα δένουν χωρίς να τα σταυρώνουν, για να προστατεύονται καλύτερα στις θημωνιές, όπου κάνανε άγριες επιδρομές τα σπουργίτια, όπως φαίνεται παρακάτω.

Ένας ακόμη άνδρας, ο κουβαλητής, φόρτωνε τα δέματα στο γάιδαρο και στη φοράδα, για να τα μεταφέρει δίπλα στο αλώνι, όπου τα ξεφόρτωνε κι έκανε τη θημωνιά. Τα πρώτα δεμάτια τα τοποθετούσε όρθια και τα υπόλοιπα πλαγιαστά, χτίζοντας τα γύρω-γύρω και με τον καρπό προς τα μέσα, που να μη φαίνεται, για να μην τον τρώνε τα σπουργίτια, που μαζεύονταν χιλιάδες στις θημωνιές.

Συνήθως στο θέρος δυο και τρεις οικογένειες αλληλοβοηθιούνταν και μαζεύονταν πολλοί στο δύσκολο αγώνα. Θέριζαν κι άνδρες. Συνήθως οι γυναίκες, που ήτανε πιο ευλύγιστες και επιδέξιες, τους ξεπερνούσαν και τους κορόιδευαν. Όταν, όμως, δούλευαν πολλοί μαζί, έκαναν κέφι, τραγουδούσαν καμιά φορά ή λέγανε πολλά αστεία και μαντινάδες. Έτσι ξεγελούσαν το λιοπύρι και την κούραση. Το μεσημέρι τρώγανε με κέφι στη σκιά κάποιου κοντινού δένδρου. Συνήθως, όταν οι θεριστές ήταν πολλοί, η οικοδέσποινα φρόντιζε από τη νύχτα για το ψητό στο φούρνο κι ο κουβαλητής έτρεχε να το φέρει. Και περίμεναν μετά το φαγητό κάμποση ώρα, να καταλαγιάσει η δυνατή ζέστη, για να συνεχίσουν μέχρι αργά το βράδυ. Καμιά φορά, για να τελειώσει το χωράφι, θέριζαν και με το φεγγάρι.

Αλώνισμα

Τα αλώνια τα έφτιαχναν στις κορφές και στα μουράκια, δηλαδή στους λοφίσκους και στα μικρά υψώματα, όπου φυσάει βοριαδάκι τις απογευματινές ώρες. Τα αλώνια τα έφτιαχναν κυκλικά με ακτίνα 3 -4 μέτρα, τοποθετώντας όρθιες πλάκες μέχρι 40 πόντους, ενώ το δάπεδο το κάλυπταν επίσης με πλάκες, κατά κανόνα με άγρια επιφάνεια, για να μη γλιστράνε τα ζώα. Άλλοτε πάλι, στην Κρήτη και αλλού, συνήθως το δάπεδο το έστρωναν με αργιλώδες χώμα. Έκαναν παχιά λάσπη και την άπλωναν σε όλα τα σημεία. Όταν η λάσπη ξεραινόταν, το δάπεδο γινότανε πολύ σκληρό.

Όταν τελείωνε το θέρος κι είχανε κουβαληθεί τα γεννήματα έξω από το αλώνι σε χωριστές θημωνιές για κάθε δημητριακό (σιτάρι, κριθάρι, βρόμη), άρχιζε το αλώνισμα. Ήταν η εποχή του αλωνάρη μήνα, του Ιούλη. Οι αλωνάρηδες έλυναν τα δεμάτια της θημωνιάς, πετούσαν μακριά τα βιτσοδέματα και σκορπούσαν τα στάχυα σ' όλη την κυκλική επιφάνεια του αλωνιού.

Τα ζώα – αγελάδες, γαϊδούρια – ζεμένα ερχόντουσαν γύρω-γύρω πεντέξι ώρες, από τις 10 το πρωί μέχρι τις 4 το απόγευμα, στη φούρια της ζέστης -Ιούλης μήνας- για να ποδοπατήσουν τα γεννήματα. Συνήθως έζευαν δύο ζώα και σπανιότερα τρία, αλλά ο αλωνάρης που τα καθοδηγούσε ακολουθούσε καβάλα στη φοράδα. Ήταν, όμως, προτιμότερο τα πρώτα ζώα να είναι δύο και όχι τρία, γιατί σχεδόν πάντα τραβούσαν και το ντουένι, το οποίο ήτανε δεμένο με αλυσίδα στο ζυγό. Το ντουένι ή δογάνη ήταν ένα μακρόστενο ταβλί με πριόνια στην κάτω επιφάνεια, πολύ αποτελεσματικό στο θρυμμάτισμα των σταχυών. Έβαζαν και μια βαριά πέτρα επάνω ή ανέβαινε συνήθως ένα παιδί, που το 'χε μεγάλη χαρά. Στην Κρήτη είχαμε ένα ανάλογο γεωργικό εργαλείο, τον βωλόσυρο, που είχε μάκρος ενάμισι μέτρο και πλάτος 60 πόντους.

Λίχνισμα

Ύστερα άρχιζε η διαδικασία του λιχνίσματος. Όλο το αλωνικό το στοίβαζαν στο βορινό ημικύκλιο του αλωνιού. Ύστερα τέντωναν ένα σκοινί εκεί όπου τελείωνε το στοιβαγμένο αλωνικό, πλακώνοντάς το στις άκρες με δύο πέτρες, για να μην παρασυρθεί από κάποια αδέξια κίνηση. Στη συνέχεια με τα θρινάκια πετούσαν ψηλά το αλωνικό, ο αέρας έπαιρνε το ελαφρύ άχυρο και το πήγαινε από την άλλη μεριά του σκοινιού, ενώ ο καρπός σωριαζόταν στα πόδια των λιχνιστάδων. Οι λιχνιστάδες ήταν δύο, που ξεκινούσαν από τις δύο άκρες και προχωρώντας αντάμωναν στη μέση. Η διαδικασία του λιχνίσματος κρατούσε αρκετή ώρα, ανάλογα κι από την ένταση του αέρα. Αν υπήρχε πλήρης άπνοια, περιμένανε και τη νύχτα. Δε γινότανε να εγκαταλείψουν τη δουλειά στη μέση. Ύστερα κοσκίνιζαν τον καρπό, για να φύγουν τα σκύβαλα, δηλαδή οι κόνδυλοι των σταχυών που δεν τους έπαιρνε ο αέρας και όλα

τα χοντράδια ή τυχόν πετρούλες και κόπρανα των ζώων. Για τη δουλειά αυτή χρησιμοποιούσαν το δριμόνι, ένα μεγάλο κόσκινο με διάμετρο ένα μέτρο περίπου ή κόσκινο μικρότερο. Με το κοσκίνισμα ο καρπός έπεφτε χάμω σ' ένα πανί, ενώ τα άχρηστα αντικείμενα τα πετούσαν μακριά.

Τελευταία δουλειά ήταν το σάκιασμα του καρπού και η μεταφορά του στο σπίτι με τη φοράδα ή το άλογο. Φυσικά, θα έπρεπε μετά ο καρπός να μεταφερθεί στο μύλο, να αλεστεί και να γίνει αλεύρι. Γι' αυτό, μετά τη μεταφορά του από το αλώνι, ή τον άφηναν προσωρινά στα τσουβάλια ή τον έριχναν σε πιθάρια και σε μεγάλα ξύλινα κασόνια. Πριν από το άλεσμα στο μύλο, ο καρπός έπρεπε πρώτα να πλυθεί και να στεγνώσει.

Την επόμενη μέρα, πρωί-πρωί, έπρεπε να σακιάσουν τα άχυρα, για να τα μεταφέρουν στον αχυρώνα, ώστε να ελευθερωθεί το αλώνι για την επόμενη αλωνισιά. Αν είχαν χρόνο, το αχεροσάκιασμα ξεκινούσε αποβραδίς, μετά το λίχνισμα. Χρησιμοποιούσαν μεγάλα τσουβάλια και τετράγωνες λινάτσες, τις γωνίες των οποίων έδεναν σταυρωτά. Τα άχυρα ήταν τροφή των ζώων το χειμώνα. Η δουλειά αυτή, σάκιασμα στο αλώνι και ξεσάκιασμα στον αχυρώνα, αν και φαίνεται εύκολη, ήταν και δύσκολη και μπελαλίδικη, γιατί οι σακιαδόροι αναπνέανε τη σκόνη του άχυρου (τις κουμούρες) και πνιγόντουσαν.

Κατέβαιναν, όμως, θεριστάδες και από τα χωριά «με τα ζώα των περιερχόμενοι τα χωρία κατά μπουλούκια 10-15 εργατών ζητούντες εργασίαν». Αυτοί οι άνθρωποι έμεναν στο ύπαιθρο ή σπανιότερα σε σπίτια φίλων ή συγγενών. Θέριζαν από τις 2 το πρωί με το φεγγάρι μέχρι τις 8 το βράδυ (18 ώρες!). Ο κάθε θεριστής θέριζε 40 δεμάτια και η αμοιβή του ήτανε 10%. Τα τέσσερα δεμάτια που του αναλογούσαν, σύμφωνα με τα δεδομένα της εποχής, άξιζαν μαζί με το άχυρο 152 δρχ., τη στιγμή που το κανονικό μεροκάματο είχε 70 δρχ. Αυτοί οι ξωμάχοι, ύστερα από τόσο σκληρή δουλειά ολίγων ημερών, αλώνιζαν τα δεμάτια τους σ' ένα ορισμένο σημείο και μετέφεραν το σιτάρι και το άχυρο στα σπίτια τους με τα ζώα ή με αυτοκίνητο. Έτσι εξασφάλιζαν το ψωμί των οικογενειών τους.

Αλωνιστική μηχανή

Τέλος, στα καμποχώρια το αλώνισμα γινόταν με αλωνιστικέ ς μηχανές. Αλλά στα ημιορεινά χωριά (Μηδέα, Πουλακίδα, Δενδρά) και στα ορεινά, όπου οι δρόμοι ήταν δύσβατοι ή ανύπαρκτοι και η παραγωγή μικρή, το αλώνισμα γινότανε στα αλώνια με τα ζώα και με το ντουένι με τον παραδοσιακό τρόπο. Η αλωνιστική μηχανή δεν ήταν αυτοκινούμενη. Όταν εργαζόταν, σε μικρή απόσταση από αυτήν υπήρχε ένα τρακτέρ, το οποίο της έδινε κίνηση με έναν φαρδύ ιμάντα. Όταν βελτιώθηκε το οδικό δίκτυο, οι αλωνιστικές μηχανές απάλλαξαν τους αγρότες από το βασανιστικό αλώνισμα τουλάχιστο. Τώρα πια οι μηχανές αυτές έχουν

αποσυρθεί, γιατί η τεχνολογία μας προσέφερε τις θεριζοαλωνιστικές, οι οποίες απάλλαξαν τους αγρότες και από το θέρος. Όπου δεν έχει πρόσβαση η θεριζοαλωνιστική, οι άνθρωποι έπαψαν πια να σπέρνουν και να βασανίζονται.

Οδυσσέας Κουμαδωράκης

Άλεση

Οι άνθρωποι από τότε που ανακάλυψαν το σιτάρι και τα άλλα δημητριακά, βρέθηκαν στην ανάγκη να το αλευροποιήσουν για να κάνουν το ψωμί και τα γλυκά τους.

Ο πρώτος μύλος ήταν 2 επιφάνειες, που χτυπιούνταν μεταξύ τους, π.χ. 2 πέτρες (εάν στη μέση βάλουμε σπόρους, αυτοί, με πολλά χτυπήματα γίνονται σκόνη).

Μετά βρέθηκε ο τρόπος της τριβής και τέλος της περιστροφής, με τις γνωστές μυλόπετρες.

Η κάτω πέτρα ήταν σταθερή κι η πάνω περιστρεφόταν. Η περιστροφή σε μικρό μύλο γινόταν με το χέρι και με δύναμη ζώου, αέρα ή νερού.

Οι ανεμόμυλοι ήταν συνήθως σε υψώματα, για να δέχονται τα πανιά της φτερωτής μεγάλη δύναμη του αέρα. Στη συνέχεια, η κίνηση μεταδιδόταν στον κεντρικό άξονα, που έστρεφε το πάνω λιθάρι.

Οι νερόμυλοι ήταν σε χαμηλά μέρη, όπου περνούσε νερό. Εκεί, περνούσε το νερό μέσα από το βαγένι, που ήταν φαρδύ στο πάνω μέρος και στενό κάτω και κατευθυνόταν στις ακτίνες της φτερωτής. Τούτο ήταν ξύλινο, σαν βαρέλι, ή σιδερένιο ή τσιμεντένιο. Τα λιθάρια γύριζαν και δέχονταν το σιτάρι, που έπεφτε στο κέντρο απ' τη χούρχουρη, που γέμιζε απ' το σιτάρι που έριχνε ο μυλωνάς.

Το σιτάρι έβγαινε ψιλοκομμένο, φαρίνα, χοντροκομμένο ή πλιγούρι για τραχανάδες, ανάλογα με τη θέληση του μυλωνά. Με ειδικό μοχλό μετακινούσε το πάνω λιθάρι και έτσι μίκραινε ή μεγάλωνε το άνοιγμα μεταξύ τους. Πολλές φορές κρατούσε την κουτάβα ή χελώνα, που ήταν σα σφήνα και μ' αυτή ανακάτευε το σιτάρι, για να αλέθεται ομοιόμορφα. Με το μπόμπολα ή τη μπουρού, που ήταν ένα μεγάλο κοχύλι, ο μυλωνάς ειδοποιούσε τους χωρικούς ότι πάει στο μύλο.

Ο μυλωνάς, για αμοιβή, έπαιρνε μερικές οκάδες (1 οκά = 1282 γραμμάρια, ίσχυε μέχρι 31/3/1959) ή κιλά αλεύρι, κατά το έθιμο. Τούτο ήταν το λεγόμενο Ξάι 10%. Αν οι πελάτες μπορούσαν να πληρώσουν με χρήματα, έπαιρναν όλο το αλεύρι τους

Ζύμωμα

Υπάρχει κάτι χαλαρωτικό όταν το ζυμάρι ζυμώνεται με τα χέρια. Ένα αίσθημα ηρεμίας και ικανοποίησης, καθώς τα χέρια κάνουν την πιο ουσιώδη καθημερινή εργασία, ταυτόχρονα επιτελείται σχεδόν μια μυστικιστική επικοινωνία με τον πρωτόγονο άνθρωπο, ο οποίος για χιλιάδες χρόνια ζύμωνε με τα χέρια το πιο σημαντικό προϊόν για την επιβίωσή του, το ψωμί. Τι είναι λοιπόν το ζύμωμα;

Το ζύμωμα ενός ζυμαριού είναι από τα πιο σημαντικά στάδια στην παραγωγή του ψωμιού. Η λέξη που χρησιμοποιείται, δεν είναι ικανή να περιγράψει με ακρίβεια την διαδικασία που επιτελείται. Η λέξη ζύμωμα μοιάζει με τη λέξη ζύμωση, νοηματικά όμως δεν έχει καμία σχέση. Σαν ζύμωμα θεωρείται η μάλαξη του ζυμαριού ή γενικά η μηχανική επεξεργασία του, με στόχο τον σχηματισμό γλουτένης, την αύξηση της ελαστικότητάς της και την ωρίμανση του ζυμαριού.

Όλα τα ζυμάρια όμως ξεκινάνε με το ανακάτεμα των υλικών τους. Το ανακάτεμα, δηλαδή η αργή ανάμειξη των υλικών μιας συνταγής, είναι η ενέργεια που σηματοδοτεί την αρχή της δημιουργίας κάθε ζυμαριού. Είναι το στάδιο στο οποίο τα υλικά συνδυάζονται σε μια ομοιόμορφη μάζα και το ζυμάρι προετοιμάζεται για τις επεξεργασίες που θα ακολουθήσουν. Βασικός στόχος είναι η ομοιόμορφη κατανομή των υλικών στο μείγμα, δεν είναι όμως το μοναδικό που συμβαίνει κατά το ανακάτεμα.

Τα μεγάλα σωματίδια σπάνε σε μικρότερα, επιτρέποντάς τους να διαλυθούν και να ενυδατωθούν σε πιο σύντομο χρονικό διάστημα. Με την ενυδάτωση του αλευριού και των πρωτεϊνών του, ικανοποιούνται οι βασικές συνθήκες για σχηματισμό της γλουτένης και για δράση διάφορων ενζύμων, όπως οι αμυλάσες και οι πρωτεάσες. Δημιουργούνται επίσης κάποιοι θύλακες αέρα, οι οποίοι αυξάνονται στα επόμενα στάδια και τελικά δημιουργούν την ψίχα του ψωμιού.

Κατά το ζύμωμα, καθώς οξυγόνο ενσωματώνεται στο ζυμάρι, η γλουτένη αποκτά μεγαλύτερη ελαστικότητα και αυξάνεται η δύναμη του ζυμαριού. Έτσι, το ζυμάρι ωριμάζει.

Το ζύμωμα πρέπει γίνεται και με τα δύο χέρια, πρέπει να γίνεται με σταθερό ρυθμό και η ζύμη χρειάζεται να τραβιέται, να απλώνεται και να αναποδογυρίζει πολλές φορές ώστε να

γίνει σωστή οξυγόνωση. Τα παλιά χρόνια οι νοικοκυρές για να κρατάνε σταθερό ρυθμό στο ζύμωμα τραγουδούσανε κάποιο σκοπό ή τραγούδι. Ανάλογα δε με την περίσταση για την οποία προορίζονταν το ψωμί (γάμος, γιορτή κ.ο.κ) έλεγαν και τα αντίστοιχα τραγούδια. Η αξιολόγηση της ωρίμανσης του ζυμαριού γίνεται αγγίζοντας το ζυμάρι κατά την διάρκεια του ζυμώματος. Αυτή η τεχνική απαιτεί αρκετή εμπειρία. Η ολοκλήρωση του ζυμώματος γινότανε εμπειρικά ελέγχοντας το πόσο εύκολα σκιζόταν το ζυμάρι, ή πόσο ελαστικό ήταν, οπότε η νοικοκυρά μπορούσε να κρίνει αν χρειαζότανε περισσότερο ζύμωμα ή ξεκούραση.

Σημαντικά για την επιτυχία του ζυμώματος είναι τρία βασικά πράγματα. Το προζύμι, η καθαριότητα και η θερμοκρασία.

Φούρνισμα - ψήσιμο

Στο παρελθόν, ο φούρνος ήταν πολύ σημαντικό στοιχείο ενός σπιτιού. Εκεί έψηναν το ψωμί και τα παξιμάδια, εκεί ξέραιναν τα φρούτα και τους καρπούς.
Στις Κυκλάδες, οι οποίες αντιμετώπιζαν οξεία έλλειψη καυσίμων υλών, ο φούρνος θερμαινόταν συνήθως με φρύγανα, ενώ κάθε άλλο παρά ασυνήθιστη ήταν η χρήση της κοπριάς. Από την άλλη, οι φούρνοι της Κρήτης και της Πελοποννήσου μέχρι σήμερα θερμαίνονται με το ξύλο της ελιάς, μιας και υπάρχει άφθονο εξαιτίας των κλαδεμάτων των ελαιόδεντρων. Οι δε φούρνοι της κεντρικής Ελλάδας θερμαίνονται με το ξύλο της δρυός και της οξιάς.

3.2 Ψωμί και διατροφή

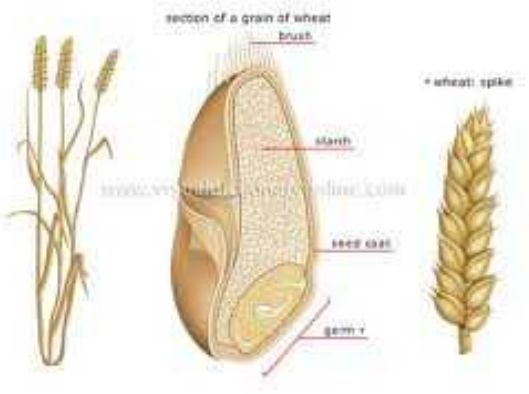
Ο κόκκος του σιταριού

Ο σπόρος του σιταριού αποτελείται από 3 ξεχωριστά μέρη:

Το ενδοσπέρμιο: Αποτελεί το 83% του βάρους του σπόρου στο οποίο περιέχεται το μεγαλύτερο ποσοστό υδατανθράκων, πρωτεϊνών, σιδήρου και βιταμίνης Β

Ο **φλοιός**: Αποτελεί το 14,5% του βάρους του σπόρου στο οποίο περιέχονται μεγάλες ποσότητες από φυτικές ίνες, μέταλλα (ασβέστιο, κάλιο, νάτριο, μαγνήσιο, φώσφορο, ψευδάργυρο) και βιταμίνη Β

Το φύτρο: Αποτελεί το 2,5% του βάρους του σπόρου στο οποίο περιέχονται μεγάλες ποσότητες βιταμινών Β (Β1-Β2), βιταμίνης Ε, ριβαφλαβίνης, θειαμίνης, νιασίνης και φολικού οξέος και είναι πλούσιο σε Ω3 λιπαρά οξέα.



Το βασικά είδη του Ψωμιού

Λευκό ψωμί: Γίνεται από αλεύρι που περιέχει μόνο τον κεντρικό πυρήνα των σιτηρών (ενδοσπέρμιο).

Μαύρο ψωμί: Παρασκευάζεται από αλεύρι που προέρχεται από το ενδοσπέρμιο και από 10% πίτουρο.

Μπορεί επίσης να αναφέρεται στο άσπρο ψωμί με προσθήκη χρωστικών (συχνά χρωστική καραμέλα) για να γίνει καφέ.

Ψωμί ολικής αλέσεως: Περιέχει το σύνολο του κόκκου του σιταριού (ενδοσπέρμιο, πίτουρο, φύτρο).

Πολύσπορο ψωμί: Πρόκειται για υψηλής θρεπτικής αξίας ψωμί, πλούσιο σε φυτικές ίνες, βιταμίνες, αμινοξέα και θρεπτικά συστατικά. Από το όνομά του, καταλαβαίνουμε ότι παρασκευάζεται από διάφορα είδη δημητριακών, όπως σιτάρι, σίκαλη, κριθάρι, βρώμη, καλαμπόκι, σπόρους κεχριού, παπαρούνας, ηλιόσπορου.

Χωριάτικο ψωμί: Παρασκευάζεται από αλεύρι, το οποίο παράγεται αποκλειστικά και μόνο από σκληρό σιτάρι και έχει χρυσοκίτρινο χρώμα.

Καλαμποκόψωμο: Παρασκευάζεται από αλεύρι καλαμποκιού, το οποίο παράγεται από την άλεση του αραβόσιτου, έχει έντονο κίτρινο χρώμα, απαλή υφή και νόστιμη γεύση.

Ψωμί σίκαλης: Γίνεται από αλεύρι σίκαλης, το οποίο έχει υψηλότερη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες από πολλούς κοινούς τύπους ψωμιού και συχνά είναι πιο σκούρο στο χρώμα. Μπορεί να έχει ανοιχτό ή σκούρο χρώμα, ανάλογα με τον τύπο του άλευρου που χρησιμοποιείται και την προσθήκη χρωστικών, και συνήθως είναι πυκνότερο από το ψωμί που γίνεται από αλεύρι σίτου, ενώ έχει περισσότερες φυτικές ίνες από το λευκό ψωμί.

Η διατροφική αξία του ψωμιού

Το ψωμί είναι ένα βασικό στοιχείο της ελληνικής διατροφής που συνοδεύει σχεδόν κάθε γεύμα. Επιπλέον χρησιμεύει για τη δημιουργία μικρών σνακ μέσα στη μέρα.Υπάρχουν πολλά είδη ψωμιού όπως χωριάτικο, ολικής άλεσης, σίκαλης, βρώμης, ψωμί πολυτελείας, πολύσπορο, ψωμί από καλαμπόκι (μπομπότα) , σταφιδόφωμο, μπαγκέτα και άλλα.

Στον πίνακα βλέπουμε τη σύσταση των 2 πιο συνηθισμένων τύπων ψωμιού : λευκού (ψωμί σταρένιο) και ολικής.

Θρεπτική αξία άσπρου ψωμιού και ολικής άλεσης

	Άσπρο (1 φέτα 30 γρ.)	Ολικής (1 φέτα 28 γρ.)
Θερμίδες (kcal)	80	69
Υδατάνθρακες (γρ)	15	12
Πρωτεΐνες (γρ)	2	3
Λίπη (γρ)	1	1
Φυτικές Ίνες (γρ)	1	2
Νάτριο (mg)	204	148
Δείκτης κορεσμού	1.8	2.3

Βλέπουμε ότι το ψωμί ολικής έχει περισσότερες φυτικές ίνες από το άσπρο καθώς και μεγαλύτερο δείκτη κορεσμού, Αυτό σημαίνει ότι μας κάνει να αισθανόμαστε χορτάτοι περισσότερο από το άσπρο.

Σε γενικές γραμμές το ψωμί - άσπρο ή μαύρο- είναι μία καλή πηγή υδατανθράκων για τον οργανισμό. Επίσης περιέχει ικανοποιητικές ποσότητες φυλικού οξέος και νιασίνης (βιταμίνες του συμπλέγματος Β). Από την άλλη δεν έχει καθόλου χοληστερόλη. Είναι μία καλή τροφή για τον άνθρωπο αλλά χρειάζεται μέτρο στην κατανάλωση.

Οι διατροφικές οδηγίες για τους ενήλικες στην Ελλάδα προτείνουν την καθημερινή κατανάλωση 8 μικρομερίδων δημητριακών* την ημέρα, όπως είναι το ψωμί, τα ζυμαρικά και άλλα προϊόντα δημητριακών. Επειδή είναι εύκολο να το παρακάνουμε με την ποσότητα καλό είναι όταν έχουμε γεύματα πλούσια σε υδατάνθρακες όπως πατάτες, μακαρόνια, ρύζι να μην βάζουμε ψωμί στο τραπέζι.

*1 μικρομερίδα δημητριακών= 1 φέτα ψωμί ή 100 γρ πατάτες ή μισό φλ μαγειρευμένα ζυμαρικά

η Μεσογειακή Διατροφή έχει στη βάση το ψωμί!

Καθημερινά ο άνθρωπος πρέπει να καταναλώνει 300-500 γρ. προϊόντων σιταριού όπως ψωμί, κουλούρια, αρτοσκευάσματα, μπισκότα, ζυμαρικά δημητριακά πρωινού κ.ο.κ., τα οποία αποτελούν μέρος μιας πλήρους και υγιεινής διατροφής.

Πυραμίδα μεσογειακής διατροφής

4. **Συμπλήρωση ερωτηματολόγιου**

Στην συνέχεια του προγράμματος μοιράστηκε στους μαθητές ερωτηματολόγιο με τίτλο: «**Ψωμί και διατροφή**» και ζητήθηκε από τους μαθητές να το συμπληρώσουν ανώνυμα και με τη βοήθεια των γονέων τους όπου αυτή ήταν απαραίτητη.
Με τις ερωτήσεις ζητήθηκε από τους μαθητές και μαθήτριες να μας πουν πόσο συχνά καταναλώνουν ψωμί στη διάρκεια μιας εβδομάδας, τι είδους ψωμί καταναλώνουν, αν θεωρούν ότι είναι φθηνό ή ακριβό το ψωμί και αν καταναλώνουν εκτός από ψωμί και αρτοσκευάσματα.
Στη συνέχεια ο Υπεύθυνος του Ολοήμερου συγκέντρωσε τα ερωτηματολόγια και επεξεργάστηκε τα αποτελέσματα με τη βοήθεια του λογισμικού MicrosoftExcel. Τα αποτελέσματα παρουσιάστηκαν στους μαθητές και στις μαθήτριες με τη μορφή γραφημάτων.
Παραθέτουμε παρακάτω το ερωτηματολόγιο, τα συγκεντρωτικά αποτελέσματα και τη γραφική απεικόνιση των αποτελεσμάτων.

Ερωτηματολόγιο

Ερωτηματολόγιο για τις ανάγκες της ερευνητικής εργασίας με θέμα:

«**Από το σιτάρι στο ψωμί**»

Σκοπός του ερωτηματολογίου είναι να ερευνήσουμε τις διατροφικές των μαθητών – μαθητριών του Ολοήμερου σε σχέση με την κατανάλωση ψωμιού.

Σημειώστε ένα **√** στην επιλογή σου.

Συχνότητα κατανάλωσης ψωμιού.
Καθημερινά : 56
2-4 φορές την εβδομάδα: 4
1 φορά την εβδομάδα: 4
Μερικές φορές το χρόνο: 0
Ποτέ: 2

Τι είδος ψωμιού προτιμάτε;
Άσπρο: 18
Μαύρο: 4
Ολικής Άλεσης: 4
Πολύσπορο: 0
Τα πάντα: 38

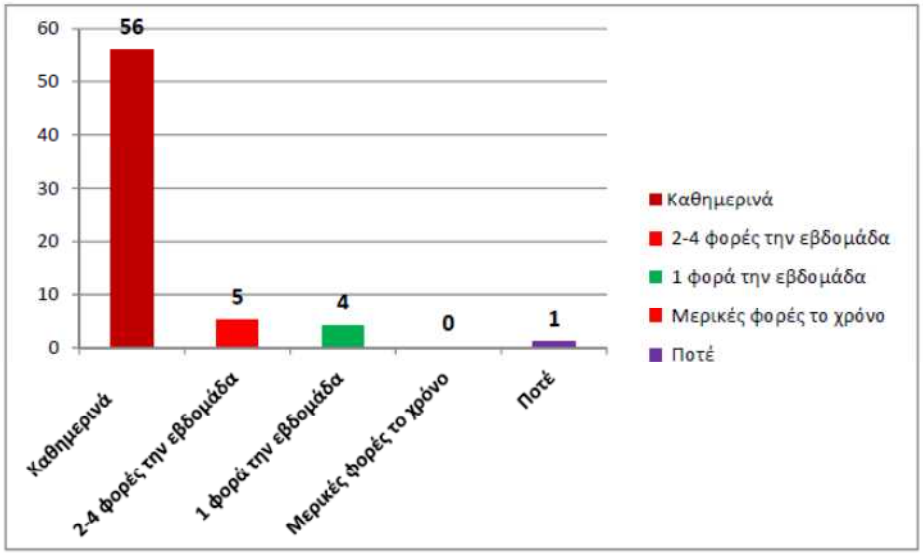
Θεωρείτε την τιμή του ψωμιού φθηνή ή ακριβή;
Φθηνή: 58
Ακριβή: 8

Καταναλώνετε αρτοσκευάσματα;
Ναι: 56
Όχι: 10

Γραφική απεικόνιση αποτελεσμάτων

Συχνότητα κατανάλωσης ψωμιού

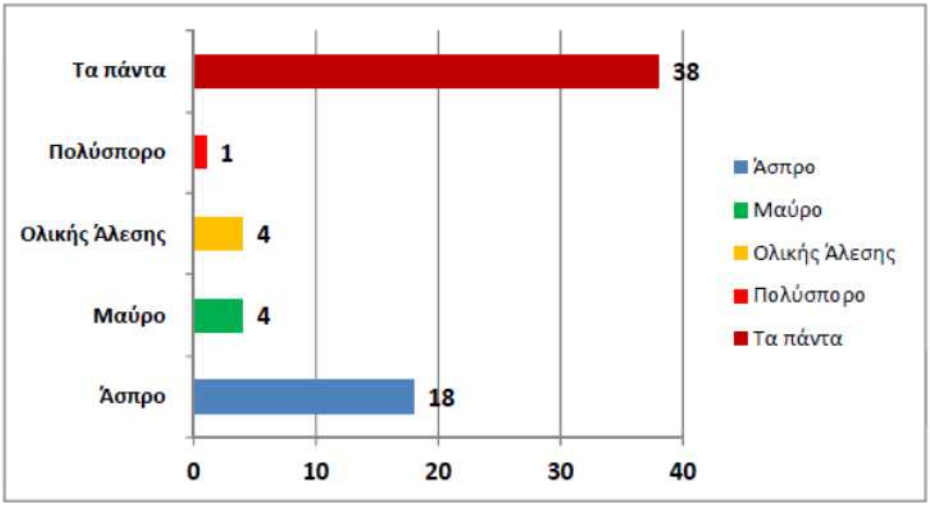
Καθημερινά	56
2-4 φορές την εβδομάδα	5
1 φορά την εβδομάδα	4
Μερικές φορές το χρόνο	0
Ποτέ	1
Σύνολο	**66**



Τι είδος ψωμί προτιμάτε;

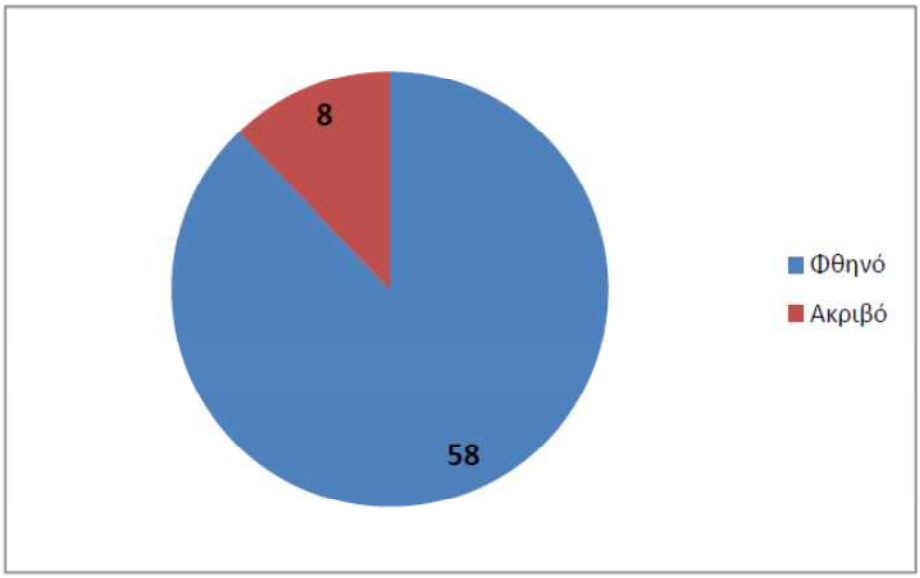
Άσπρο	18
Μαύρο	4
Ολικής Άλεσης	4
Πολύσπορο	1
Τα πάντα	38
Σύνολο	**65**

Σημείωση: Στο σύνολο των 66 συμπληρωθέντων ερωτηματολογίων ένας/μία μαθητής/τρια απάντησε ότι δεν καταναλώνει καθόλου ψωμί.



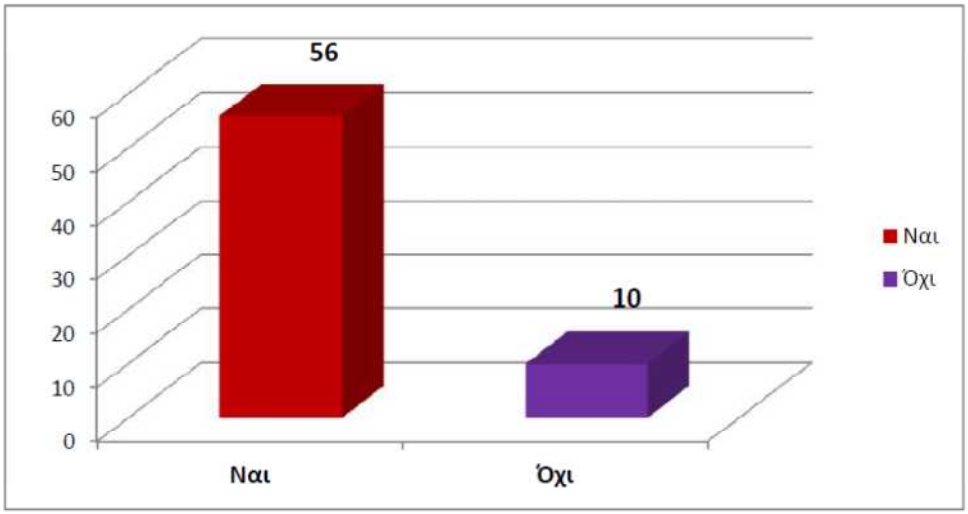
Θεωρείτε το ψωμί φθηνό ή ακριβό

Φθηνό	**58**
Ακριβό	**8**
Σύνολο	**66**



Καταναλώνετε αρτοσκευάσματα;

Ναι	**56**
Όχι	**10**
Σύνολο	**66**

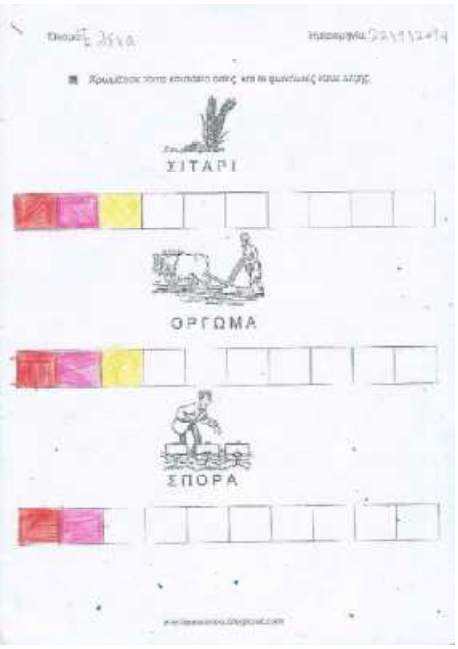


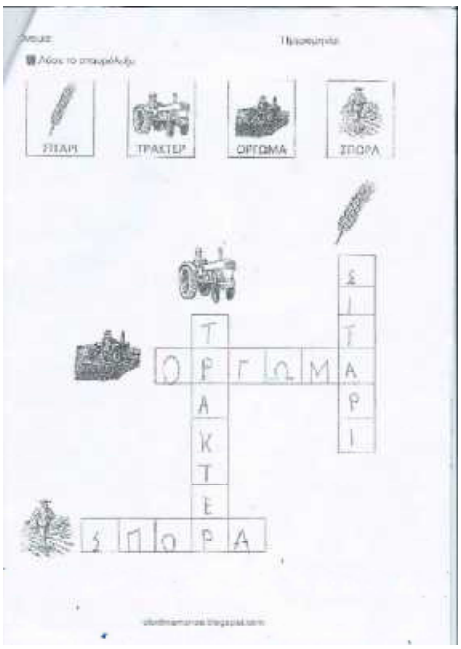
Συμπεράσματα

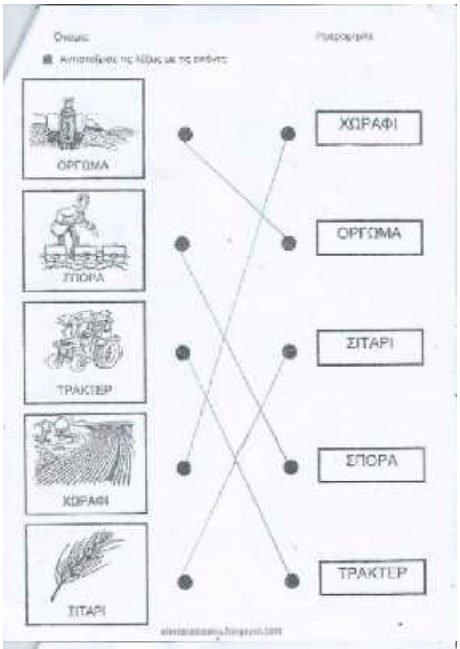
Οι μαθητές και μαθήτριες εύκολα κατέληξαν στα παρακάτω συμπεράσματα:
Οι περισσότεροι (56 από 66) καταναλώνουν ψωμί καθημερινά.
Πάνω από τους μισούς (38 από 65) καταναλώνουν όλα τα είδη ψωμιού.
Η συντριπτική πλειοψηφία (58 από 66) θεωρεί φθηνή την τιμή του ψωμιού.
Οι πιο πολλοί (56 από 66) καταναλώνουν και αρτοσκευάσματα.

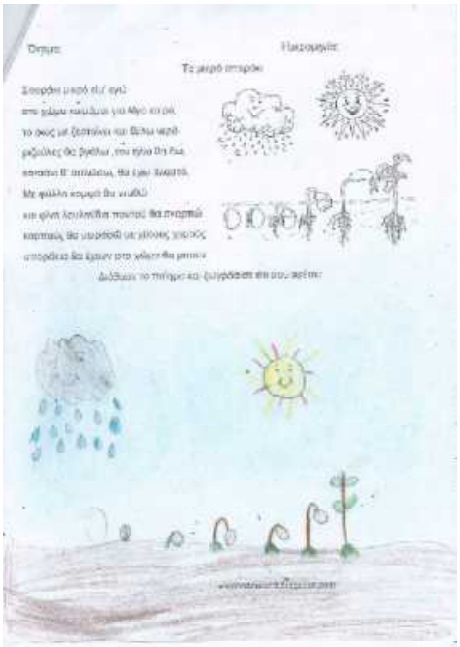
5. **Συμπλήρωση φύλλων εργασιών**

Οι μαθητές συμπλήρωσαν φύλλα εργασίας. Τα φύλλα εργασίας ήταν διαφορετικά για τις μικρότερες τάξεις (Α, Β) και διαφορετικά για τις μεγαλύτερες (Γ,Δ,Ε,ΣΤ) και σχετίζονταν κυρίως με τα γνωστικά αντικείμενα των μαθημάτων της Γλώσσας και των Μαθηματικών.
Ορισμένα από τα φύλλα εργασίας:









6. Συγκέντρωση και παρουσίαση στοιχείων για έθιμα και παραδόσεις σχετικά με τον κύκλο του ψωμιού

Η Περπερούνα

Η Περπερούνα είναι ένα πανελλήνιο και πανάρχαιο έθιμο για την αναβροχιά. Όταν δεν έβρεχε σε διάφορες περιοχές της χώρας μας και κινδύνευαν να χαθούν οι σοδειές από την ξηρασία, οι κάτοικοι ή θα πήγαιναν στην εκκλησιά να κάνουν παράκληση ή θα έκαναν μια «Περπερούνα».

Μαζεύονταν λοιπόν οι κοπέλες έντυναν ένα μικρό κορίτσι με ένα άσπρο φόρεμα και το στόλιζαν με πρασινάδες και αγριόχορτα. Έπαιρναν και ένα δυο δοχεία με νερό και μια φούντα από χορτάρια και γυρνούσαν στο χωριό τραγουδώντας:

Περπερούνα περπατεί, το Θεό παρακαλεί
για να βρέξει μια βροχή, μια βροχή μια σιγανή.

Θέ μου βρέξε μια βροχή, μια βροχή μια σιγανή,
μια βροχή μια σιγανή, μια βροχή καλή βροχή.
Μια βροχή καλή βροχή κι άλλη μια καλύτερη
για να γίνουν τα σιτάρια και της γης τα χορταράκια.
Να φυτρώσουν και ν' ανθίσουν και τον κόσμο να πλουτίσουν
τα σιτάρια, τα μπαμπάκια και τα δροσερά χορτάρια.
Μπάρες, μπάρες το νερό και το γέννημα σωρό.
Μπάρες, μπάρες τα νερά μπάρες, μπάρες τα κρασιά.

Όποιον συναντούσαν στο δρόμο τον ράντιζαν με το νερό και του τραγουδούσαν. Σε κάθε σπίτι που έφταναν, έβγαινε η νοικοκυρά και έβρεχε τα χόρτα της Περπερούνας. Τινάζονταν η Περπερούνα και έπεφταν οι σταγόνες στο έδαφος όπως η βροχή. Μετά η κάθε νοικοκυρά τους έδινε κεράσματα ή χρήματα.

Περπερούνα

Το χτένι ή ψαθί ή σταυρός

"Υπήρχει η συνήθεια - και ήταν σχεδόν πανελλήνια- από το τελευταίο δεμάτι στάχυα, όταν θερίζουν, να πλέκουν με τέχνη μιαν ωραία δέσμη, που ονομάζεται από το σχήμα της "χτένι" ή "ψαθί" ή "σταυρός". Την κρεμούν έπειτα στο εικονοστάσι του σπιτιού ή στο μεγάλο δοκάρι του (τον μεσιά) ως "αγιωτικό" (σαν να έχει δηλαδή θρησκευτικό χαρακτήρα). Όταν έρθει ο καιρός της σποράς, τότε τους κόκκους του σιταριού της δέσμης αυτής, που έχουν ήδη ευλογηθεί την ημέρα της Υψώσεως του Σταυρού στην εκκλησία, τους ανακατεύουν με τον σπόρο."

το χτένι ή ψαθί ή σταυρός

Ο άρτος και τα αρτοπαρασκευάσματα έχουν συμβολικό χαρακτήρα και πρωταγωνιστικό ρόλο στα έθιμα και τις παραδόσεις των Ελλήνων.

Η κουλούρα του γάμου

Αν ο γάμος γινόταν Κυριακή, την Τετάρτη οι γυναίκες της οικογένειας «έπιαναν» τα προζύμια για τα ψωμιά και την παραδοσιακή κουλούρα. Το ψωμί με ιδιαίτερη παρουσία -το σιτάρι ως φύτρα είναι το σύμβολο της ίδιας της ζωής- άνοιγε τον κύκλο εορτασμού του γάμου. Η κουλούρα ήταν πάντα περίτεχνα στολισμένη με σύμβολα ευμάρειας και τύχης. Η παρασκευή της είναι μια διαδικασία που συνοδεύεται από πολλές εθιμικές ενέργειες και προλήψεις,

Στα περισσότερα μέρη της χώρας μας οι κουλούρες του γάμου γίνονταν με εφτάζυμο ζυμάρι, το οποίο παρασκευαζόταν με την ακόλουθη διαδικασία: σε βρασμένο νερό πρόσθεταν αλάτι, ένα απλόχερο σιτάρι κοπανισμένο σε χαβάνι, δυο απλόχερα κοπανισμένα ρεβίθια, πέντε φύλλα δάφνης, λίγο βασιλικό και ένα νόμισμα. Έβαζαν το μείγμα σε ένα μεγάλο πήλινο σκεύος και το σκέπαζαν για 24 ώρες. Όταν πλέον το νερό είχε αρωματιστεί και έβγαζε φουσκάλες, το στράγγιζαν και μ' αυτό «έπιαναν» προζύμι τραγουδώντας. Μετά ακολουθούσε το ζύμωμα (αν ήταν δυνατόν σε αχρησιμοποίητη σκάφη) και μόλις τελείωναν έτρεχαν με τη ζύμη στα χέρια τους να αλείψουν τα νεαρά αγόρια και κορίτσια για να παντρευτούν και αυτά γρήγορα. Σε πολλά μέρη οι κοπέλες που έπαιρναν μέρος στο ζύμωμα, παραφύλαγαν για να ...αλευρώσουν το γαμπρό αν τυχόν έμπαινε κατά λάθος στο δωμάτιο, πράγμα όχι και τόσο σπάνιο, αφού τα σπίτια ήταν συνήθως μικρά.

Τη σημασία του ψωμιού για την ευτυχία των μελλόνυμφων μαρτυρά και μια ευχή την οποία έδιναν οι γυναίκες που κοσκίνιζαν το αλεύρι: Τρισεύγενη στο γάμο σου, στα αρραβωνίσματά σου, τα χιόνια αλεύρια να γεννούν και τα πουλιά γιοβάλια, η θάλασσα γλυκό νερό και τα καράβια κούπες...

Κουλούρα του γάμου

Ψωμί του γάμου

Το Χριστόψωμο

Χριστόψωμο λέγεται γενικά το ψωμί (καρβέλι) ή κουλούρα που οι ελληνίδες νοικοκυρές έχουν παρασκευάσει 2-3 ημέρες προ των Χριστουγέννων ειδικά για τη μεγάλη αυτή εορτή. Η μόνη διαφορά με τα άλλα συνήθη ψωμιά είναι ο πλούσιός του στολισμός με λογής-λογής κεντήματα (κεντίδια) ή «πλουμίδια» όπως ονομάζονται.

Αυτά δε τα πλουμίδια δεν είναι τυχαία και επιπόλαια κεντίδια αλλά σεβαστά σχήματα που συμβολίζουν τον καημό και το όνειρο της ελληνικής αγροτιάς.
Ένα κεφαλαίο Β συμβολίζει το ζυγό του αλετριού (από την ιστορία της σποράς) ενώ άλλες παραστάσεις αλέτρι βόδια κλπ συμβολίζουν το αυτό. Στο άλλο μισό της επιφάνειας του Χριστόψωμου με «σωρό» ζύμης παρίσταται η «στοίβα» (οι θημωνιές), πλαισιωμένη με φύλλα αμπέλου και ελιάς, η προσδοκία, το όνειρο για το ερχόμενο Καλοκαίρι. Επίσης πολλές φορές απεικονίζεται και το σπίτι στο οποίο και θα έρθει η ευτυχία της χρονιάς μια ιδιαίτερη σημασία που τονίζεται και στα κάλαντα:

«*Σ΄ αυτό το σπίτι πού ΄ρθαμε πέτρα να μη ραΐσει*
κι ο νοικοκύρης του σπιτιού χίλια χρονιά να ζήσει»

Ασφαλώς και δεν εννοείται ράγισμα πέτρας αλλά την απευχή του θανάτου που με τους θρήνους και ολοφυρμούς μπορούν να κάνουν και «τις πέτρες να ραΐσουν» γι΄ αυτό και αμέσως μετά η ευχή καμιά συμφορά κι ο νοικοκύρης χίλια χρόνια να ζήσει.
Αυτό το ψωμί αφιερώνει η ελληνική οικογένεια με ευλάβεια στη Γέννηση του Χριστού που θα στέρξει να μεταβάλει τα «πλουμίδια» σε ευλογημένη πραγμάτωση.

Χριστόψωμο

Λαγάνα

Το παραδοσιακό έθιμο της λαγάνας παίζει πρωταγωνιστικό ρόλο στο νηστίσιμο τραπέζι της Καθαράς Δευτέρας. Με αφορμή, λοιπόν, αυτή την ιδιαίτερη μέρα, ας γνωρίσουμε αναλυτικότερα την ιστορία της, που χάνεται στους αιώνες.
Η λαγάνα είναι άζυμος άρτος, δηλαδή παρασκευάζεται χωρίς προζύμι. Τέτοιος άρτος πρόχειρος χρησιμοποιήθηκε από τους Ισραηλίτες κατά τη νύχτα της Εξόδου τους από την Αίγυπτο υπό την αρχηγία του Μωυσή. Έκτοτε, επιβαλλόταν από το Μωσαϊκό Νόμο για όλες τις ημέρες της εορτής του Πάσχα, μέχρι που ο Χριστός στο τελευταίο του Πάσχα ευλόγησε τον ένζυμο άρτο.
Η ιστορία της λαγάνας διατρέχει όλη τη διατροφική παράδοση από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Ο Αριστοφάνης στις "Εκκλησιάζουσες" λέει "Λαγάνα πέττεται" δηλαδή "Λαγάνες γίνονται". Ο δε Οράτιος στα κείμενά του αναφέρει τη λαγάνα ως "Το γλύκισμα των φτωχών".
Το έθιμο της λαγάνας παρέμεινε αναλλοίωτο ανά τους αιώνες και συνηθίζεται να παρασκευάζεται με μεράκι από τον αρτοποιό της γειτονιάς, τραγανή λαχταριστή και σουσαμένια και καταναλώνεται κατά την Καθαρά Δευτέρα, την Πρωτονήστιμη Δευτέρα της Σαρακοστής.

Λαγάνα

Η Κυρά Σαρακοστή

Από την Καθαρά Δευτέρα προετοιμάζεται ο άνθρωπος, μετά τις εορτές και την καλοφαγία των Απόκρεων, να καθαρίσει την ψυχή και το σώμα του, για να φτάσει στο τέρμα δηλαδή στο Πάσχα και να αναστηθεί ξανά με την Ανάσταση του Κυρίου. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η λαγάνα που έχει το σχήμα της "κυρα-Σαρακοστής", που παριστάνει μία μακριά γυναίκα που έχει ένα σταυρό στο κεφάλι, δεν έχει στόμα, γιατί είναι όλο νηστεία. Τα χέρια της είναι σταυρωμένα για τις προσευχές, έχει επτά πόδια που συμβολίζουν τις επτά εβδομάδες της νηστείας. Έθιμο που συνηθιζόταν, για να μετρούν το χρόνο, κατά την περίοδο της Σαρακοστής, ήταν κάθε Σάββατο να κόβουν το ένα πόδι και το τελευταίο το έκοβαν το Μ. Σάββατο, όπου το έκρυβαν σε ένα ξερό σύκο ή σε ένα καρύδι και, όποιος το έβρισκε, ήταν ο τυχερός της επόμενης χρονιάς.

Υπάρχει και το σχετικό ποιηματάκι:

Απ’ το φούρνο της κουζίνας,
μια Δευτέρα Καθαρή,
ξεπετάχτηκε αφράτη
η κυρά-Σαρακοστή.
Από ζυμάρι είναι φτιαγμένη*
αλλά δεν έχει στόμα,
γιατί νηστεύει.
Τα χέρια της κρατάει σταυρωμένα
και προσεύχεται διαρκώς,
μα όχι παραπονεμένα.
Πάνω στα πόδια της πατάει
τα επτά
και την Πασχαλιά της περιμένει
καρτερικά.
Εγώ ένα πόδι τη βδομάδα θα της κόβω
κι αυτή θα με μαλώνει που απ’ όλα τρώω.

Η κυρά Σαρακοστή

Τα Λαζαράκια

Για την Ορθοδοξία, η μέρα που ο αγαπημένος φίλος του Ιησού, ο Λάζαρος αναστήθηκε, προαναγγέλλοντας την μεγάλη Ανάσταση του Κυρίου του, είναι πολύ σημαντική. Την παραμονή του Λαζάρου, φτιάχνουν ειδικά άγλυκα ανθρωπόμορφα ψωμιά (λαζαράκια – λαζόνια), και τα μοιράζουν σε γείτονες και συγγενείς ή στα παιδιά που λένε τα πένθιμα κάλαντα του Λαζάρου. Στα Δωδεκάνησα τα ψωμιά αυτά γίνονται γεμιστά με ένα μίγμα από αλεσμένες σταφίδες και αμύγδαλα.

Τα λαζαράκια ή λαζόνια

Το ψήσιμο της λαμπροκουλούρας -ένα ψωμί, που φτιάχνεται αποκλειστικά και μόνον το Πάσχα- ήταν για τα αστικά, αλλά και τα αγροτικά νοικοκυριά το αποκορύφωμα μιας πολυήμερης διαδικασίας, που είχε ξεκινήσει με την αρχή της Σαρακοστής, καθώς στις ημέρες της νηστείας έβρισκαν την ευκαιρία να συγκεντρώσουν τρόφιμα και υλικά, αλλά και να επισκευάσουν τους φούρνους και να προγραμματίσουν τις δουλειές τους.
Έτσι, η μία νοικοκυρά βοηθούσε την άλλη στο ζύμωμα του τσουρεκιού ή στο πλάσιμο των κουλουριών.
Όλη τη Μεγάλη Εβδομάδα, εκτός από τη Μεγάλη Παρασκευή ανάπιαναν το προζύμι από νωρίς το βράδυ μέχρι να έρθει η ημέρα, που θα τα έψηναν. Τα λαμπρόψωμα παρασκευάζονταν συνήθως Μεγάλη Πέμπτη ή Μεγάλο Σάββατο. Το ζύμωμα ξεκινούσε από το χάραμα.
Άναβαν φωτιά και η κάθε μία ασχολιόταν με τη δουλειά που είχε αναλάβει. Άλλη ανασκουμπωνόταν και ζύμωνε, άλλη έριχνε νερό, άλλη καθάριζε. Απαραίτητη προϋπόθεση

να σταυρώσουν τη σκάφη, το αλεύρι και το προζύμι και να πουν τρεις φορές: Χριστός Ανέστη! Αληθώς Ανέστη! Το προζύμι να γίνει. Τριγύρω κάθονταν όλες και άρχιζαν να πλάθουν τα κουλουράκια και τα σχέδια που τα στόλιζαν και οι πιο ταλαντούχες, οι ψωμοκεντίστρες, "χτένιζαν" το πασχαλινό ψωμί. Ανάλογα με το που θα έστελναν το ψωμί ήταν και το στόλισμα. Άλλο ήταν του παππού, άλλο του κουμπάρου, άλλο του παπά κι άλλο του φτωχού. Όταν τελείωναν τα σκέπαζαν με κουβέρτες και μάλλινα, έβαζαν στη μέση δυνατή φωτιά και τα άφηναν να φουσκώσουν. Όση ώρα "γίνονταν" εκείνες άναβαν το φούρνο.
Τα πασχαλινά ψωμάκια ή σταυρόψωμα διαφέρουν σε σχέδια, ανάλογα με την περιοχή της Ελλάδας. Στην Κρήτη συνηθίζουν να φτιάχνουν μικρά ψωμάκια σε σχήμα ζώων ή πουλιών (χελώνες, πέρδικες, λαγούς). Σε κάποια μέρη τα ψωμιά αυτά τα λένε κουτσούνες και τα τρώνε το Μεγάλο Σάββατο το βράδυ, επειδή έχουν το κόκκινο αυγό επάνω.

Λαμπρόψωμο

Το πρόσφορο

Το πρόσφορο προσφέρουν οι Χριστιανοί για την τέλεση της θείας Λειτουργίας. Είναι η αντιπροσφορά μας στον Κύριον, για τις δικές του πολλές και ιδιαίτερες δωρεές. Μάλιστα η εκ σίτου προσφορά μας έχει και αυτόν τον συμβολισμό. Όπως οι κόκκοι του σίτου αλέσθηκαν και έγιναν όλοι μαζί αλεύρι, με το οποίον έπειτα εζυμώθηκε η προσφορά, έτσι και ένας - ένας όλοι εμείς οι Χριστιανοί συγκεντρωμένοι κατά την θεία Λειτουργία, κοινωνούντες του Σώματος και Αίματος του Χριστού γινόμαστε ένα μαζί του. Κανονικά κάθε φορά που εκκλησιαζόμαστε, πάμε και την προσφορά μας, την οποίαν καλόν είναι να κάνουμε εμείς μόνοι μας, στο σπίτι μας με ανάλογη προετοιμασία και προσευχές, ανεξάρτητα αν θα κάνης ή όχι μνημόσυνο. Κατά την θεία Λειτουργία είναι παρούσα ολόκληρη η Εκκλησία. Δηλαδή η στρατευομένη (=εμείς οι ζώντες οι περιλειπόμενοι) και η θριαμβεύουσα (οι κεκοιμημένοι). Γι' αυτό με την λειτουργιά μας δίνουμε να διαβασθούν ονόματα ζώντων και κεκοιμημένων.

Πρόσφορο

Έθιμα που έχουν σχέση με το ψωμί

Γάμος

Όταν έρχονταν στο σπίτι για να πάρουν τη νύφη, η μάνα έκλεγε και μοιρολογούσε, γιατί θα έφευγε η κόρη της. Υπήρχαν και γυναίκες που μοιρολογούσαν μαζί της. Ο κόσμος μαζευόταν εκεί και έκανε χάζι. Εκεί, ο αδερφός της (ή αν δεν είχε αδερφό κάποιος ξάδερφος) έσπαγε στο κεφάλι της νύφης μια πίτα που έμοιαζε με ψωμί και την μοίραζε στον κόσμο. Μέσα στην πίτα βάζανε αλεύρι, σταφίδες και λάδι και την κάνανε σαν ψωμί.

Κηδεία

Στην κηδεία, στα παλιά χρόνια, δίνανε «λαβάσα» ενώ τώρα δίνουνε μικρά ψωμάκια που τα παίρνουν από τους φούρνους. Τα «λαβάσα» τα φτιάχνανε με αλεύρι, νερό κι αλάτι, χωρίς να βάζουνε τίποτα άλλο, και τα ψήνανε στο φούρνο. Τα βάζανε σε ένα πανέρι και τα πηγαίνανε στην εκκλησία και τα μοιράζανε.

Πάσχα

Για το Σάββατο του Λάζάρου φτιάχνανε «κερκέλια» ή αλλιώς «Λαζαρίνες». Ζυμώνανε το ζυμάρι, το πλάθανε πάνω στο τραπέζι και κάνανε μικρά κουλούρια (όποιος ήθελε έβαζε και σουσάμι) και τα ψήνανε στο φούρνο. Αυτά τα δίνανε στα παιδιά που ερχόντουσαν να ψάλουνε το «Βάγιο – βάγιο» το Σάββατο του Λαζάρου.

7. **Παρασκευή «βαρβάρας»**

Η **βαρβάρα ή ασουρές** είναι ένα γλυκό, γνωστό στους Τούρκους και ως *το γλυκό του Νώε*, το οποίο παραδοσιακά υπάρχει στην Ελλάδα και στην Τουρκία, αλλά είναι διαδεδομένο και στην περιοχή της Μέσης Ανατολής. Το γλυκό εμφανίζεται στην παράδοση τόσο των χριστιανών όσο και των μουσουλμάνων των περιοχών αυτών. Περιέχει ένα μείγμα από σπόρους, όσπρια, όπως φασόλια και ρεβίθια, σιτάρι, ξηρούς καρπούς και φρούτα και σερβίρεται ζεστό, πασπαλισμένο με κανέλα και γαρνιρισμένο με ξηρούς καρπούς, ρόδι, σταφίδες κλπ.
Οι μουσουλμάνοι το σερβίρουν τον πρώτο μήνα του Ισλαμικού ημερολογίου Μουχαρέμ και συγκεκριμένα στις 10 του μήνα όταν γιορτάζεται η Ημέρα του Ασουρέ.
Στην Ελλάδα και συγκεκριμένα στην Δυτική Θράκη το γλυκό γίνεται με κοπανισμένο σε γουδί σιτάρι, το οποίο βράζεται και ανακατεύεται με κοπανισμένο, ψημένο σουσάμι, αμύγδαλα, καρύδια και γλυκαίνεται με πετιμέζι, χυμό ροδιών, χουρμάδες, σύκα ή ζάχαρη. Στους Έλληνες χριστιανούς είναι γνωστό και ως *βαρβάρα*, από την εορτή της Αγίας Βαρβάρας, κατά την οποία φτιάχνεται και μοιράζεται συμβολίζοντας την πανσπερμία. Το ίδιο γλυκό κάνουν και οι Έλληνες μουσουλμάνοι της Θράκης γιορτάζοντας την Ημέρα του Ασουρέ, το οποίο μοιράζουν σε γείτονες.
Στα πλαίσια του προγράμματός μας και με την πολύτιμη βοήθεια της κυρίας Αλεξάνδρας Κιουμουρτζή, μητέρας μαθήτριας του Ολοήμερου, ανήμερα της εορτής της Αγίας Βαρβάρας, παρασκευάσαμε βαρβάρα. Οι μαθητές συμμετείχαν στην παρασκευή της και στο τέλος γεύτηκαν το ομολογουμένως γευστικότατο αποτέλεσμα.

Περισσότερο υλικό για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα μπορείτε να βρείτε στην παρακάτω ηλεκτρονική διεύθυνση:
http://22dim-evosm.thess.sch.gr/drastiriotites/varvara_5-12-2013/thumb.html

8. Κατασκευή Χριστουγεννιάτικων στολιδιών από ζυμάρι

Παραμονές Χριστουγέννων και με την πολύτιμη βοήθεια της κυρίας Γεωργίας Κουκουτούδη, μητέρας μαθητών του Ολοήμερου, η οποία έφτιαξε με ζύμη ψωμιού σε διάφορα σχήματα χριστουγεννιάτικα στολίδια. Οι μαθητές και μαθήτριες χρωμάτισαν τα ζυμαρένια αυτά στολίδια, τα οποία στη συνέχεια στόλισαν τα δέντρα της αυλής του σχολείου μας.

Περισσότερο υλικό για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα μπορείτε να βρείτε στην παρακάτω ηλεκτρονική διεύθυνση:
http://22dim-evosm.thess.sch.gr/photos/xristougen_stolidia_9-12-2013/thumb.html

9. Ζύμωμα, πλάσιμο, ψήσιμο κουλουριών από τους μαθητές και μαθήτριες του Ολοήμερου

Η δραστηριότητα που ενθουσίασε τους μαθητές και μαθήτριες ήταν το ζύμωμα, το πλάσιμο και το ψήσιμο κουλουριών. Η όλη δραστηριότητα πραγματοποιήθηκε στο χώρο που λειτουργεί το Ολοήμερο (παράρτημα του σχολείου μας), μιας και για τις ανάγκες της σίτισης των μαθητών διαθέτει τον κατάλληλο εξοπλισμό (δύο ηλεκτρικές κουζίνες), για το ψήσιμο.
Τα υλικά που χρησιμοποιήσαμε τα προμηθευτήκαμε από το φούρνο της γειτονιάς .
Η αρχική ιδέα ήταν να ζυμώσουμε και να ψήσουμε ψωμί. Για καθαρά πρακτικούς όμως λόγους (λιγότερος χρόνος παρασκευής), προτιμήσαμε ζύμη για κουλούρια και για «πισία», ένα ποντιακής καταγωγής αρτοσκεύασμα.
Πολύτιμη για μιαν ακόμη φορά, η βοήθεια της κυρίας Αλεξάνδρας Κιουμουρτζή, μητέρας μαθήτριας του Ολοήμερου.
Οι μαθητές και οι μαθήτριες έφαγαν με όρεξη τα "πισία" και τα κουλούρια που ψήθηκαν αμέσως μετά.

Περισσότερο υλικό για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα μπορείτε να βρείτε στην παρακάτω ηλεκτρονική διεύθυνση:

http://22dim-evosm.thess.sch.gr/drastiriotites/koulourakia_pisia_12-12-2013/thumb.html

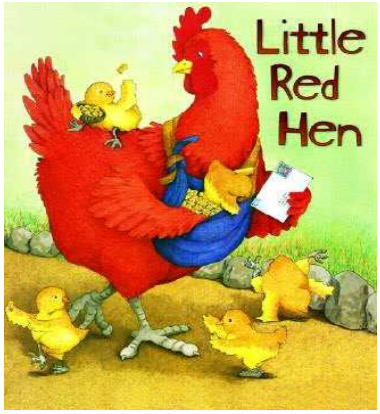
10. **Παροιμίες – Λογοτεχνία**

Δεν θα μπορούσαμε να παραλείψουμε τις παροιμίες και τα γνωμικά που αναφέρονται στο ψωμί.
Ενδεικτικά αναφέρουμε κάποιες από αυτές που συγκέντρωσαν και παρουσίασαν οι μαθητές και οι μαθήτριες.

- Αυτή η δουλειά έχει πολύ ψωμί: η δουλειά αυτή είναι σίγουρη ή αποφέρει μεγάλα κέρδη.

- Βγάζω το ψωμί μου: κερδίζω τα απαραίτητα.
- Δουλεύει για το ψωμί του: δουλεύει για τα αναγκαία της ζωής.
- Εμείς ψωμί δεν έχουμε κι η γάτα πίτα σέρνει.
- Η βιάση ψήνει το ψωμί, μα δεν το καλοψήνει.: ακόμα κι αν κάνεις κάτι με βιασύνη, πιθανόν να έχεις κάνει λάθος.
- Θα φάει πολλά ψωμιά ακόμη: θα γνωρίσει ή θα βιώσει πολλά.
- Λίγα είναι τα ψωμιά του ή έφαγε τα ψωμιά του: δεν θα ζήσει για πολύ ακόμη.
- Νηστεύει ο δούλος του Θεού, γιατί ψωμί δεν έχει.
- Όταν κοιμάται ο γιόκας μου ψωμί δε μας γυρεύει.
- Το έδωσε για ένα κομμάτι ψωμί: το έδωσε πολύ φτηνά, με μικρό αντάλλαγμα.
- Φάγαμε μαζί ψωμί και αλάτι: έχουμε ζήσει πολλά μαζί ή είμαστε φίλοι από παλιά.
- Ψωμί δεν έχουμε, ραπανάκια για την όρεξη: δεν έχουμε τα βασικά και ζητάμε τα επιπλέον.
- Ψωμί δεν είχαμε, τυρί μας ήρθε.

Στους μαθητές και μαθήτριες των δύο πρώτων τμημάτων (αποτελούμενα από μαθητές της Α΄ και Β΄ τάξης), διαβάστηκε από τους δασκάλους υπεύθυνους των τμημάτων το παιδαγωγικό – διδακτικό παραμύθι από την Ελβετία με τον τίτλο: «**Μια μικρή κόκκινη κότα**».



Μια μικρή κόκκινη Κότα βρισκόταν στον κήπο με τα κοτοπουλάκια της, όταν βρήκε μερικά σπυριά σιτάρι.
«Ποιος θα με βοηθήσει να σπείρω αυτό το σιτάρι;» ρώτησε.
«Όχι εγώ», είπε η Πάπια
«Όχι εγώ», είπε η Χήνα.
«Τότε θα τα σπείρω μόνη μου» είπε η μικρή κόκκινη Κότα.

Τα σπυριά φύτρωσαν, έγιναν στάχυα, ωρίμασαν και η μικρή κόκκινη Κότα ρώτησε:
«Ποιος θα με βοηθήσει να θερίσω το σιτάρι;»
«Όχι εγώ», είπε η Πάπια
«Όχι εγώ», είπε η Χήνα.
«Τότε θα το θερίσω μόνη μου», δήλωσε η μικρή κόκκινη Κότα.

Όταν τελείωσε το θερισμό, ρώτησε:
«Ποιος θα με βοηθήσει να πάω το σιτάρι στο μύλο;»
«Όχι εγώ», είπε η Πάπια
«Όχι εγώ», είπε η Χήνα.
«Τότε θα το πάω μόνη μου», έκανε η μικρή κόκκινη Κότα.

Όταν γύρισε από το μύλο, η μικρή κόκκινη Κότα ρώτησε:
«Ποιος θα με βοηθήσει να ζυμώσω το ψωμί;»
«Όχι εγώ», είπε η Πάπια
«Όχι εγώ», είπε η Χήνα.

«Τότε θα το ζυμώσω μόνη μου», αποκρίθηκε η μικρή κόκκινηΚότα.
Όταν ζύμωσε και έψησε το ψωμί, η μικρή κόκκινη Κότα ρώτησε:
«Ποιος θέλει να φάει απ' αυτό το ωραίο ψωμί;»
«Εγώ!» είπε η Πάπια
«Εγώ!» είπε η Χήνα.
«Όχι, θα το φάω μόνη μου με τα κοτοπουλάκια μου», είπε η μικρή κόκκινη Κότα.

Διασκευή
Από το βιβλίο του Χρήστου Μαγγούτα, Η σοφία των λαών, Φαντασία

11. **Εικαστικά - Ζωγραφική**.

Ενδεικτικές ζωγραφιές των μαθητών/τριών

12. **Μουσική – Τραγούδια**

Οι μαθητές και οι μαθήτριες με τη βοήθεια της εκπαιδευτικού της Μουσικής, τραγούδησαν με κέφι το τραγούδι με τον τίτλο «Ο γεωργός». Σ' αυτό το τραγούδι οι μικροί μαθητές και μαθήτριες μαθαίνουν τραγουδώντας όλα τα στάδια του κύκλου του ψωμιού, από το όργωμα του χωραφιού έως και το ψήσιμο του ψωμιού. Το τραγούδι υπάρχει αναρτημένο στο διαδίκτυο στην ηλεκτρονική διεύθυνση: http://www.youtube.com/watch?v=62SnNZLjBL0

13. **Προβολή θεάτρου σκιών με τίτλο: Ο Καραγκιόζης Φούρναρης**

Δεν χρειάζεται να πούμε πόσο πολύ άρεσε στους μαθητές και μαθήτριες η προβολή με τη χρήση του βιντεοπροβολέα του θεατρικού έργου σκιών με τίτλο: «Ο Καραγκιόζης Φούρναρης». Τα παιδιά γέλασαν με την ψυχή τους με τις ατάκες και τις γκάφες του αγαπημένου τους ήρωα.

http://www.youtube.com/watch?v=5AVDSHPpSM0

14. **Παιχνίδι: «Πινακωτή – πινακωτή»**

Πινακωτή - πινακωτή

Τα παιδιά μαζεύονται σε μια μεριά και σχηματίζουν μια ομάδα: τη «μάνα» και «τ' αρνάκια» της. Απέναντί τους, σε κάποια απόσταση, στέκεται ο «απεσταλμένος» του βασιλιά. Η μάνα κάθεται σ' ένα σκαλοπάτι ή σκαμνί, και πάνω της κάθεται το «χαϊδεμένο» αρνάκι της. Δίπλα του κάθονται τα υπόλοιπα παιδιά, το ένα πλάι άλλο. Τα παιδιά βάζουν το χέρι στο αυτί τους, για ν' ακούνε, τάχα, καλά.

Έρχεται από απέναντι ο απεσταλμένος του βασιλιά και με δυνατή φωνή κάνει τον παρακάτω διάλογο με καθένα από τα παιδιά της σειράς, διαδοχικά, ώσπου να φτάσει στη μάνα:

Απεσταλμένος: *Πινακωτή πινακωτή*!
***Παιδί**: Από τ' άλλο μου τ' αυτί, γιατί είν' η μάνα μου κουφή!*
Απεσταλμένος: *Πινακωτή πινακωτή!*
Παιδί: *Από τ' άλλο μου τ' αυτί, γιατί είν' η μάνα μου* κουφή*!*
Απεσταλμένος: *Πινακωτή πινακωτή!*
Μάνα: *Ορίστε*!
Απεσταλμένος: *Είπε ο βασιλιάς να μου δώσεις ένα αρνί.*
Μάνα: *Διάλεξε και πάρε!*

Ο απεσταλμένος του βασιλιά απλώνει το χέρι του κι ακουμπώντας ένα ένα τα κεφάλια των παιδιών τα αξιολογεί λέγοντας:

«Αυτό βρομάει κοτίλα, κοπριά κ.τ.λ... Α, αυτό μυρίζει κανέλα ! Το παίρνω!»

Ο απεσταλμένος παίρνει αυτό το παιδί και φεύγει. Το αφήνει, ξανάρχεται και επαναλαμβάνεται ο ίδιος διάλογος μέχρι ο απεσταλμένος να πάρει όλα τ' αρνιά της μάνας. Της μένει τελικά μόνο το μανάρι της. Ο απεσταλμένος το ζητά κι ακολουθεί ο παρακάτω διάλογος:

Μάνα: *Δεν έχω άλλο.*
Απεσταλμένος: *Έχεις.*
Μάνα: *Ένα το 'χω, δεν το δίνω, μα τον Άγιο Κωνσταντίνο!*
Απεσταλμένος: *Θα μου το δώσεις!*
Μάνα: *Αυτό το θέλω για να με πλένει, να με χτενίζει, να με ψειρίζει.*
Απεσταλμένος: *Θα το πάρω!*
Μάνα: *Έλα να το βρεις!*

Στα λόγια αυτά, όλα τα παιδιά έρχονται και τριγυρίζουν τη μάνα με το μανάρι της και προσπαθούν να το κρύψουν από τα μάτια του απεσταλμένου.

Απεσταλμένος: *Θα το βρω. Για δείξτε μου όλοι το δαχτυλάκι σας!*

Τα παιδιά τού προτείνουν το μικρό δαχτυλάκι τους. Μαζί τους βέβαια απλώνει το δαχτυλάκι του και το μανάρι. Ο απεσταλμένος αγγίζει ένα ένα τα δάχτυλα των παιδιών και λέει:

Απεσταλμένος: *Αυτό δεν είναι... Αυτό δεν είναι...*

Αν ο απεσταλμένος αναγνωρίσει το δαχτυλάκι του μαναριού, λέει:

Απεσταλμένος: *Αυτό είναι, και το παίρνω!*

Το παίρνει και φεύγει, και το παιχνίδι τελειώνει. Αν όχι, ξεκινάει απ' την αρχή το παιχνίδι.

15. **Ανάρτηση υλικού στο διαδίκτυο**

Το υλικό από το παρόν πρόγραμμα αναρτήθηκε στην ιστοσελίδα του 22ου Δημοτικού Σχολείου Ευόσμου.

http://22dim-evosm.thess.sch.gr/agogi_ygeias.htm

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Αρχικά πρέπει να επισημανθούν οι ιδιαιτερότητες του Ολοήμερου, σχετικά με την υλοποίηση του προγράμματος. Το πρόγραμμα υλοποιήθηκε από μαθητές και μαθήτριες όλων των τάξεων οι οποίοι όμως ήταν κατανεμημένοι σε τέσσερα τμήματα, σύμφωνα με τον χωρισμό των τμημάτων στο Ολοήμερο. Οι ώρες στις οποίες πραγματοποιήθηκαν οι δραστηριότητες κυρίως των καλλιτεχνικών (εικαστικά, μουσική), είναι οι τελευταίες στο ωρολόγιο πρόγραμμα. Επειδή όμως γίνονται ενδιάμεσες αποχωρήσεις (στις 14:00, στις 14:40, στις 15:30 και στις 16:15), ο αριθμός των μαθητών που παρέμεναν ήταν μικρότερος από τον συνολικό αριθμό των εγγεγραμμένων μαθητών. Όλα αυτά βέβαια λήφθηκαν υπόψη στον χωρισμό των ομάδων καθώς και στην ανάθεση και υλοποίηση των δραστηριοτήτων. Ακόμα η έλλειψη εργαστηρίου πληροφορικής δυσκόλεψε την έρευνα και τη διεξαγωγή ομαδικών εργασιών που απαιτούσαν τη χρήση υπολογιστή.

Το ενδιαφέρον των μαθητών για τη διερεύνηση της πορείας του σιταριού από τη σπορά μέχρι το στάδιο της παρασκευής του ψωμιού ήταν πολύ μεγάλο. Οι μαθητές καιοι μαθήτριες συνειδητοποίησαν τη σπουδαιότητα και την αξία του ψωμιού όχι μόνο σαν βασικό στοιχείο διατροφής αλλά και σαν πολιτισμικό αγαθό σε ολόκληρο τον κόσμο.

Με βάση:

- τη συμμετοχή των μαθητών στις προγραμματισμένες δραστηριότητες
- την αύξηση γνώσεων των μαθητών
- το βαθμό υιοθέτησης αξιών, απόψεων και στάσεων και
- την αισθητή βελτίωση στη συμπεριφορά των παιδιών ( )

καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι οι στόχοι του προγράμματος έχουν επιτευχθεί σε μεγάλο βαθμό παρά τις όποιες δυσκολίες αντιμετωπίσαμε.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ - ΠΗΓΕΣ

Έντυπα:

- Εγκυκλοπαίδειες και περιοδικά.
- Σβορώνου Ελένη, «Από το σιτάρι στο ψωμί», εκδόσεις Ερευνητές
- Μποσδίκος Δημήτρης, «Από το στάρι στο ψωμί, τεχνολογία αρτοποίησης»
- Γ' Τριημέρου Εργασίας ΕΤΒΑ, Πήλιο 1992, «Ο άρτος ημών. Από το σιτάρι στο ψωμί», Εκδόσεις ΕΤΒΑ- Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα
- Χρήστος Μαγγούτας, «Η σοφία των λαών», Εκδόσεις Φαντασία

Διαδίκτυο:

- Βίντεο: «Ο Καραγκιόζης Φούρναρης», http://www.youtube.com/watch?v=5AVDSHPpSM0
- Βίντεο: «Από το σιτάρι στο ψωμί», http://www.youtube.com/watch?v=rRyf10gmR5k
- Μουσείο Λούλη, «Από το σιτάρι στο ψωμί», http://loulismuseum.gr/
- Οι σπόροι της ζωής: τα πάντα για το αλεύρι, http://www.womenonly.gr/article.asp?catid=13751&subid=2&pubid=4829629