



ΤΟ ΨΩΜΙ

Το ψωμί είναι, εδώ και χιλιάδες χρόνια, «ζυμωμένο» με την ιστορία του ανθρώπου:

με την τροφή του,

την επιβίωσή του,

τη θρησκευτική του λατρεία,
αλλά και τις μικρές-μεγάλες
γαστρονομικές απολαύσεις
του.

Από το σιτάρι στο ψωμί

Πολλοί ήταν αυτοί - ζωγράφοι, λαογράφοι, συγγραφείς, στιχουργοί, τραγουδιστές - που εμπνεύστηκαν από την διαδρομή του σιταριού μέχρι να γίνει ψωμί.

1. Πίνακες ζωγραφικής



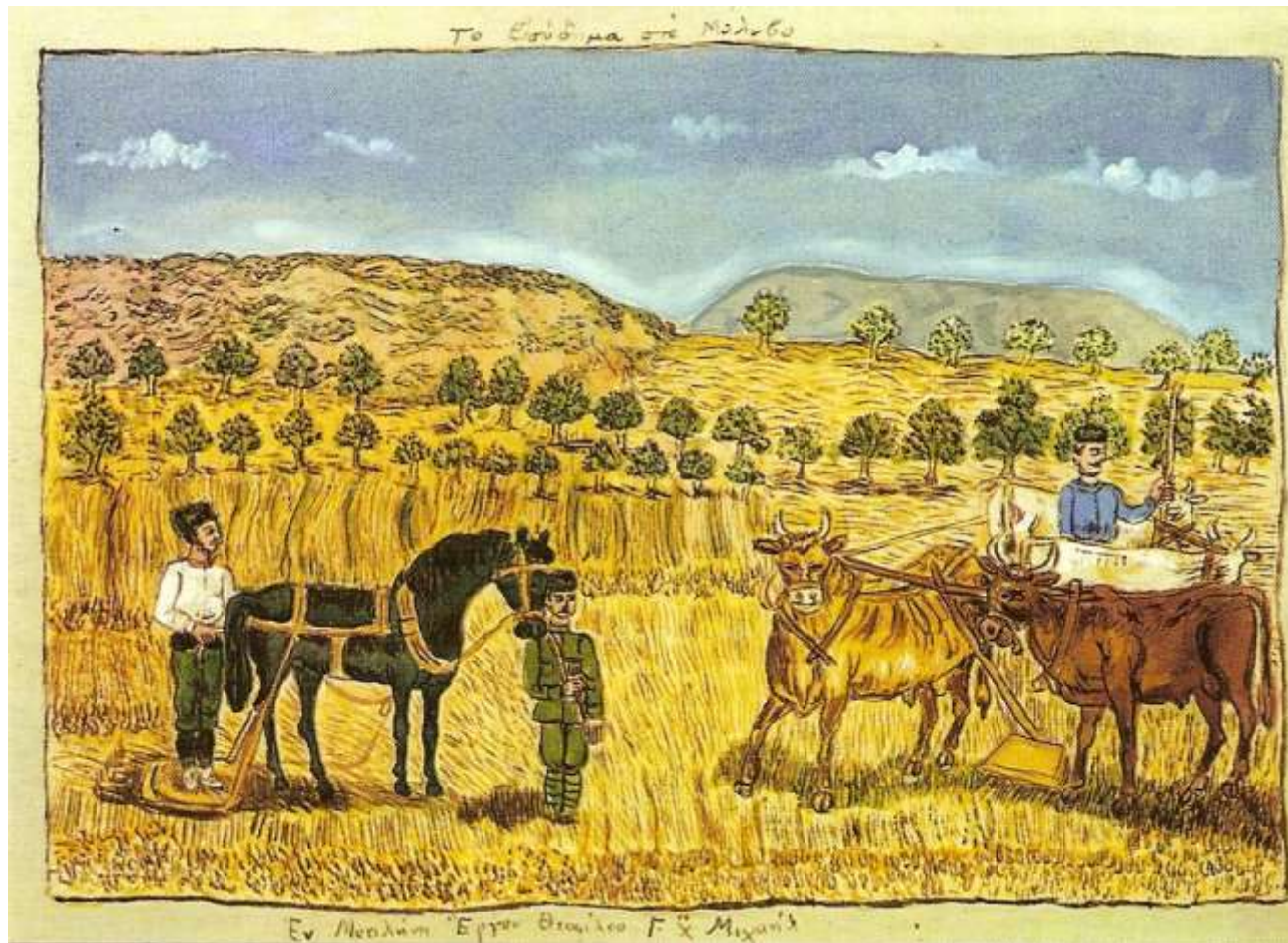
**«Οι σταχομαζώχτρες»
Ζαν-Φρανσουά Μιγέ
1848, Παρίσι, Λούβρο**

Φόντο του έργου ο μεγάλος σιτοβολώνας στο τέλος του θερισμού. Τρεις γυναικείες φιγούρες μαζεύουν τα υπολείμματα της σοδειάς. Οι γυναίκες σκυμμένες και με καλυμμένα τα κεφάλια τους με χρωματιστά μαντήλια μαζεύουν σπόρους. Στο πίσω πλάνο κυριαρχεί ο πλούτος της σοδειάς που αποτυπώνεται στα ξεχειλισμένα από δεμάτια κάρα στο βάθος.



**«Θημωνιά σε χωράφι»
Βίνσεντ Βαν Γκογκ
1885, Μουσείο Kröller
Müller, Ολλανδία**

Ο συγκεκριμένος πίνακας είναι ο πρώτος από δεκάδες που ζωγράφισε ο Βαν Γκογκ (1885) και απεικονίζουν σκηνές από την αγροτική ύπαιθρο της Γαλλίας την περίοδο του θερισμού κατά τον Ιούνιο.



**«Το εισόδημα στο Μόλυβο»
Θεόφιλος**

Απεικονίζει μια σκηνή
αλωνίσματος του σταριού με
βόδια και ένα άλογο.



**«Σπορέας στη δύση του
ηλίου»**

**Βινσεντ Βαν Γκογκ
1888, Μουσείο Kröller
Müller, Ολλανδία**

Σπορέας. Στο βάθος
διακρίνονται τα
σιταροχώραφα να
χρυσίζουν από τις ακτίνες
του ήλιου που δύει.



**«Επιτραπέζιο ή Ψωμιά»
Γύζης Νικόλαος
Εθνική Πινακοθήκη, 1880**

Ένας οβάλ ασημένιος
δίσκος , τέσσερα
καλοψημένα ψωμιά
ακουμπισμένα πάνω σε ένα
λευκό τραπεζομάντηλο.



**« Καλάθι με ψωμί»
Σαλβαδόρ Νταλί
1926, Μουσείο Salvador
Dalí, Florida**

Η εικόνα μοιάζει με φωτογραφία με τεχνητά αυξημένη ευκρίνεια. Στο τραπεζομάντηλο υπάρχει ένα καλάθι με καμπύλες λαβές. Περιέχει μια τσαλακωμένη πετσέτα και τέσσερις φέτες ψωμί, δύο εκ των οποίων βουτυρωμένες.

2 . Λαογραφία

➤ Το ψωμί στη θρησκεία

- "Τον άρτον ημών το επιούσιον δος ημίν σήμερα" παρακαλούμε το Θεό στην Κυριακή Προσευχή
- Στην Παλαιά Διαθήκη ο Μωυσής απευθύνθηκε στο Θεό και ο Θεός τους έστειλε το «μάννα». Το «μάννα» ήταν ένα είδος ψωμιού που το έστειλε ο Θεός από τον ουρανό και με αυτό επιβίωσε ο λαός.
- Στην Καινή Διαθήκη έχουμε το θαύμα του Χριστού που με **πέντε άρτους** και δύο ψάρια χόρτασε πέντε χιλιάδες ανθρώπους.
- Στο Μυστικό Δείπνο ο Χριστός παρομοίασε τον εαυτό του στους μαθητές του σαν **άρτο (Εγώ ειμί ο άρτος της ζωής)**, τον οποίον όποιος τον τρώει θα έχει ζωή αιώνια.



Είδη ψωμιού που συνοδεύουν τη ζωή της εκκλησίας:

-Χωρίς τον άρτο, **το πρόσφορο**, δεν μπορεί να γίνει η Θεία Λειτουργία.

-**Αρτοκλασία**: Ο πιστός που γιορτάζει βάζει σ' ένα πανέρι πέντε άρτους, κρασί και λάδι και τα πηγαίνει στην εκκλησία. Εκεί ο ιερέας τα ευλογεί, για να έχει υγεία ο εορτάζων.

-Η **Φανουρόπιτα** είναι μια νηστίσιμη πίτα που παρασκευάζεται στην μνήμη του Αγίου Φανουρίου και προσφέρεται στους πιστούς ως ευλογία. Ο Άγιος Φανούριος θεωρείται, στην λαϊκή μας παράδοση, ότι φανερώνει χαμένα αντικείμενα ή πρόσωπα.

-Στα **μνημόσυνα** δίνονται μαζί με τα κόλλυβα μικρά ψωμάκια, μικροί άρτοι.



- Το **Χριστόψωμο**, το «ψωμί του Χριστού», το ζυμώνει η νοικοκυρά την παραμονή των Χριστουγέννων.

-Η **λαγάνα** είναι άζυμος άρτος ,δηλ. παρασκευάζεται χωρίς προζύμι, έχει επίπεδο σχήμα, τραγανή κόρα και σουσάμι. Παρασκευάζεται την Καθαρά Δευτέρα

-Την παραμονή του Λαζάρου, φτιάχνονται ειδικά άγλυκα ανθρωπόμορφα ψωμιά (**λαζαράκια**)

-Η **Λαμπροκουλούρα** ανήκει επίσης στα εορταστικά ψωμιά.

➤ Παροιμίες:

«Η βιάση ψήνει το ψωμί μα δεν το καλοψήνει»

(Οι βιαστικές ενέργειες δεν έχουν καλά αποτελέσματα)

«Μην τάξεις τ' άγιου κερι και του μικρού κουλούρι»

(Όταν υποσχόμαστε κάτι, πρέπει να το πραγματοποιούμε)

«Ο λόγος σου με χόρτασε, και το ψωμί σου φα' το»

(Πολλές φορές βοηθάμε τόσο επιδεικτικά ή επιτιμητικά ή ταπεινωτικά κάποιον, ώστε τον κάνουμε να αρνηθεί την προσφορά μας, γιατί θίξαμε την αξιοπρέπειά του)

«Ο πεινασμένος καρβέλια ονειρεύεται»

(Όποιος επιθυμεί κάτι, συνεχώς αυτό σκέφτεται, ακόμα και στον ύπνο του)

«Όποιος έχει νου και γνώση, πριν πεινάσει θα ζυμώσει»

(Όποιος είναι προνοητικός και συνετός, αυτός προετοιμάζεται κατάλληλα για κάθε ενέργεια ή περίπτωση)



➤ **Αινίγματα:**

**-Με θερίζουν στον αγρό, το ψωμί δημιουργώ και μαζί με το σουσάμι κουλουράκι θα στο κάνει. Τι είναι;
(Το σιτάρι)**

**-Από αλεύρι γίνεται, στην ζεστασιά φουσκώνει και επάνω στο τραπέζι μας, ψημένο καμαρώνει. Τι είναι;
(Το ψωμί)**

3. Ποιήματα-Τραγούδια

Γεώργιος Δροσίνης, «ΤΟ ΨΩΜΙ»

«Καλόδεχτο το φόρτωμα, που θα 'ρθει από το
μύλο,
πρωτόσταλτο, πρωτάλεστο, πρώτη χαρά της
σκάφης.

Ζυμώνουν τ' ανασκουμπωτά της πρωτονύφης
χέρια
και πλάθουν τα πρωτόπλαστα ψωμιά με τις
παλάμες
μες στην καλοπελεκητή πινακωτή προικιό της.
Το φούρνο καίει τεχνίτισσα, στο φούρνο η γριά
κυρούλα,
ξανανιωμένη, αφήνοντας τη συντροφιά της
ρόκας.

Ω! βραδινό συμάζεμα στο σπιτικό κατώφλι,
καρτέρεμα ανυπόμονο του πυρωμένου
φούρνου!

ΚΑΙΣΑΡΙΑΝΗ

Κι όλα μοιάζαν ουρανόσ
και **ψωμί** σπιτίσιο
όλα μοιάζαν ουρανόσ
και γλυκό γλυκό **ψωμί**.

Μουσική: Σταύρος Ξαρχάκος/ **Στίχοι:**
Λευτέρης Παπαδόπουλος
Τραγούδι: Γρηγόρης Μπιθικώτσης

ΑΠΟΝΗ ΖΩΗ

Άπονη ζωή
δεν θέλαμε παλάτια κι αστέρια
να μας χάριζες.
Μια μπουκιά **ψωμί**
για μας τα ορφανά περιστέρια
ας χαλάλιζες.

Μουσική: Σταύρος Ξαρχάκος/ **Στίχοι:**
Λευτέρης Παπαδόπουλος
Τραγούδι: Γρηγόρης Μπιθικώτσης

ΜΗ ΜΙΛΑΣ ΑΛΛΟ ΓΙ' ΑΓΑΠΗ

Μια η άνοιξη,
ένα το σύννεφο, χρυσή βροχή,
βροχή που χόρευε
σε κάμπο ώριμο ως το πρωί.
Σαν **στάχια** έριξες
πάνω στους ώμους σου χρυσά μαλλιά.
Σαν **στάχυ** χόρεψες,
σαν στάχια αμέτρητα ήταν τα φιλιά.
**Στίχοι , Μουσική :Διονύσης
Σαββόπουλος**

ΖΕΪΜΠΕΚΙΚΟ

Σ' αυτό τον τόπο όσοι αγαπούνε
τρώνε βρώμικο **ψωμί**
κι οι πόθοι τους ακολουθούνε
υπόγεια διαδρομή.

**Μουσική: Διονύσης
Σαββόπουλος/Στίχοι: Διονύσης
Σαββόπουλος**

**Τραγούδι: Σωτηρία Μπέλου, Διονύσης
Σαββόπουλος**



Κοτσώνης Παναγιώτης
Α Γυμνασίου
3^ο Γυμνάσιο Άργους