

## “Τον άρτον υμών τον επιούσιον”

### **ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΨΩΜΙΟΥ (σύντομη αναδρομή)**

Το ψωμι (άρτος)είναι βασικό είδος τροφίμου με ιδιαίτερη θρεπτική αξία.Ανήκει στην παραδοσιακή βασική τροφή της Ευρώπης,Αμερικής,Μ.Ανατολής(που έχει σχήμα πίτας)και Β.Αφρικής,σε αντίθεση με την Ανατολική Ασία ,όπου η βασική τροφή είναι το ρύζι.Γνωστό και ως «η ουσία της ζωής»το ψωμί παρασκευάζεται εδώ και 30.000 χρόνια.Θεωρείται η πλέον πλήρης και φτηνή τροφή.

Σύμφωνα με τον Ηρόδοτο,στην Αίγυπτο το ψωμί έλαβε για πρώτη φορά οικονομική και κοινωνική υπόσταση,αφού χρησιμοποιήθηκε ως νόμισμα.Οι Αιγύπτιοι έθαβαν τους νεκρούς τους μαζί με ψωμί και στο Βρετανικό Μουσείο φυλάσσεται μια φρατζόλα πάνω από 4.000 ετών!!

Στην αρχαία Ελλάδα το ψωμί το συναντάμε στη βάση της διατροφής των Ελλήνων μαζί με το λάδι και το κρασί.Οι Έλληνες πρόσφεραν πολλά στην τέχνη της αρτοποιίας,καθώς βελτίωσαν την κατασκευή των φούρνων και παρήγαγαν 72 τύπους διαφορετικών ψωμιών.Με την προσθήκη αρωματικών και μπαχαρικών ,γάλα ,μέλι, ζάχαρη,δάφνη ο άρτος προσφερόταν σε θεούς και ανθρώπους ανάλογα με τις απαιτήσεις της κοινωνικής ζωής.Οι Έλληνες ήταν επίσης αυτοί που ίδρυσαν τους πρώτους δημόσιους φούρνους και τους πρώτους επαγγελματικούς συλλόγους αρτοποιών.

Υπήρχαν πολλές και κρίσιμες ιστορικές περιόδους κατά τις οποίες το ψωμί συνδέθηκε με πολιτικά,κοινωνικά και οικονομικά κινήματα όπως στην εξάπλωση της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας ή στη Γαλλική Επανάσταση όπου η τιμή του ψωμιού ρύθμιζε και την σχέση των λαϊκών στρωμάτων με την εξουσία.Όπως είναι σήμερα η τιμή του πετρελαίου!

Η ιστορία διδάσκει ότι το ψωμί πάντα κατείχε ένα σπουδαίο ρόλο στην κοινωνία των πλούσιων και φτωχών ανθρώπων.Έχει μεγαλώσει γενιές και γενιές και πρέπει να του δώσουμε το σεβασμό που του αξίζει,άλλωστε αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ορθόδοξης λατρευτικής μας παράδοσης με ενεργή συμμετοχή στη Θεία Ευχαριστία και στις λειτουργίες της Εκκλησίας όλο το χρόνο.

Το ψωμι ακόμα έχει και έναν ιερό λόγο ύπαρξης καθώς στις μέρες μας δυστυχώς υπάρχουν λαοί που λιμοκτονούν και η προσφορά ψωμιού είναι ζωτικής σημασίας γι'αυτούς.Όπως και στις δύσκολες περιόδους κατοχής της πατρίδας μας η ελληνίδα μάνα ζύμωνε με ότι υλικά μπορούσε να βρει( χαρούπια ,καλαμπόκι) για να επιβιώσει η οικογένεια...

Ο κύκλος του ψωμιού είναι σπουδαίος και μεγάλος.Ως μελλοντικοί αρτοποιοί θα πρέπει να σεβόμαστε αυτό το τόσο αναγκαίο αγαθό.Το ζυμάρι είναι ζωντανό,παίρνει κάτι από την ενέργεια μας ,την διάθεση μας , την τεχνογνωσία μας και μας επιστρέφει τα μέγιστα!!!

*Καλά Ζυμώματα!!*