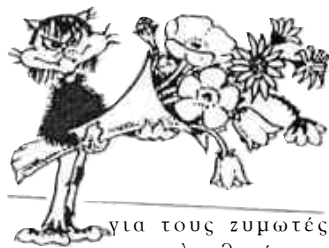


1

Ενάντια σε κάθε εξουσία  
ταξίδι προς την ελευθερία...

- 1) Για την απελευθέρωση του ψωμιού από την πανούκλα του χρήματος.
- 2) Ούτε μια ώρα στο στρατό.



για τους ζυμωτές  
της ελευθερίας...

Η ανάγκη του ανθρώπου για τροφή, είναι μια από τις σημαντικότερες ανάγκες του που έχει υποταχτεί, σε ένα μεγάλο βαθμό, στο ρόλο που της δίνει η εξουσία. Είναι πολύ μεγάλη επιτυχία της εξουσίας η ταύτιση στο μυαλό των ανθρώπων της τροφής με το εμπόρευμα, του φαγητού με την αγορά, της μαγειρικής δημιουργικότητας με την παροχή υπηρεσιών και το χρήμα. Στη σύγχρονη καταναλωτική κοινωνία, δουλεύεις ώστε να έχεις χρήματα και όταν πεινάσεις να φας σε κάποιο μαγαζί που υπάρχει ειδικά για αυτό το σκοπό ή, στην καλύτερη περίπτωση, να αγοράσεις από κάποιο πολυκατάστημα τα "απαραίτητα" για να κάνεις "κάτι πρόχειρο", αφού ο χρόνος πάντα σε πιέζει...

Παρόλη τη σημερινή κατάσταση στο ζήτημα της διατροφής, απέναντι στο διεστραμμένο γεύμα του κέρδους και της εξουσίας, είναι δυνατό να αναζητήσουμε τη τροφή της αυτονομίας...

Η παρούσα, δεύτερη και ελαφρά βελτιωμένη έκδοση, αυτής της μπροσούρας, έγινε το 2002.



vrahokipos@riseup.net  
<http://vrahokipos.stedana.gr>

Για την απελευθέρωση  
του ψωμιού



από την  
πανούκλα του χρήματος.



Το ψωμί είναι μια από τις βασικές τροφές του ανθρώπου και πιθανότατα μία από τις πρώτες επεξεργασμένες τροφές του. Μέχρι πριν μερικές δεκαετίες, στην Ελλάδα τα περισσότερα νοικοκυριά στο ύπαιθρο ήταν αυτάρκη σε ψωμί, αφού κάθε νοικοκυριό παρασκεύαζε το δικό του ψωμί, με το δικό του προζύμι, στον ιδιωτικό του ή στον κοινοτικό φούρνο. Σήμερα το ψωμί είναι υπόθεση των αρτοποιείων και ελάχιστοι είναι αυτοί που δίνουν ένα κομμάτι του χρόνου τους στη παρασκευή σπιτικού ψωμιού. Ακόμη λιγότεροι είναι αυτοί που όταν αποφασίζουν να παρασκευάσουν το δικό τους ψωμί, δεν συμβιβάζονται με τη μαγιά που πουλάνε στους φούρνους ή στα πολυκαταστήματα.

Μια κοινότητα ανθρώπων που ζει στο ύπαιθρο, έχει την ικανότητα να γίνει αυτάρκης στο ζήτημα του ψωμιού. Αυτό με μια πρώτη ματιά σημαίνει ότι η κοινότητα θα παράγει τα δικά της σιτηρά, θα έχει τη δυνατότητα να διαχειριστεί νερό, το αλάτι θα της παρέχεται από τη γενναιόδωρη θάλασσα, οι ελιές θα τις εξασφαλίζουν το απαραίτητο λάδι, ενώ οι μέλισσες το μέλι. Ακόμη σημαίνει ότι κάποιος θα κατασκευάσει τα απαραίτητα ξύλινα, μεταλλικά και πήλινα σκεύη και ότι θα υπάρχει ο απαραίτητος φούρνος. Τα πράγματα αναφερθούμε σε μια ομοσπονδία κοινοτήτων... Κυρίαρχα βέβαια είναι αναγκαίο να υπάρχουν άνθρωποι οι οποίοι ΘΕΛΟΥΝ να ασχοληθούν και με το ζήτημα του ψωμιού.



Και οι κάτοικοι των πόλεων, όμως, δεν είναι απαραίτητο να ζούνε πλήρως υποταγμένοι στο εμπορικό πνεύμα της εποχής. Ακόμη και αν δε μπορείς να γίνεις αυτάρκης σε ασικές συνθήκες (εκτός και αν οι ασικές αυτές συνθήκες επιτρέπουν την παραγωγή των βασικών πρωτογενών προϊόντων), μπορείς να παρασκευάζεις το δικό σου ψωμί με προζύμι. Επίσης, ακόμη και αν δε ζεις τις κοινοτικές συνθήκες που σου προσφέρει το ύπαιθρο μέσα σε μια πόλη, είναι εφικτό ένα σύνολο ανθρώπων με κοινή συμφωνία να παράγει σχεδόν κοινοτικά το ψωμί του. Ίσως είναι δυνατή η δημιουργία μιας κολλεκτίβας ψωμιού στην πόλη...

καλυμένο μ' ένα πλαστικό πέπλο του Τορίνο, ψεύτικο, γλοιώδες, μια συναισθηματική εξιδανίκευση χωρίς καθόλου πάθος.

...μερικοί νόμισαν ότι το βιβλίο μου "Το θαυμαστό ψωμί" (το μέλλον μιας ψευδαίσθησης) ήταν μια ευθεία επίθεση στην ψευδαίσθηση της σωτηρίας του "λευκού χριστιανικού πολιτισμού"... κι όμως, ως συνήθως, μπέρδεψαν την ουσία: εγώ δεν βγήκα να αναζητήσω τη σωτηρία. Απλά προσπαθούσα να σώσω το ψωμί.

Η έρευνα μου πάνω στο ψωμί πήγε σε βάθος. Δηλαδή στις ρίζες του μέσα στη θρησκεία, γιατί το θαυμαστό ψωμί είναι απλώς το τελικό προϊόν μιας μακροχρόνιας πολιτισμικής εξέλιξης. Το ψωμί, που ήταν ο θεός (πρωτόγονη ταύτιση), και το κόψιμο του ψωμιού που ήταν το σώμα του θεού (τοτεμισμός) και μετά το μοίρασμα αυτού του κομμένου ψωμιού σ' ένα κοινοβιακό γεύμα που γιορτάζεται από διάφορους χριστιανικούς πληθυσμούς (θυσία του πατρικού προτύπου) εξιδανικεύεται με το χρόνο στη νεύρωση του πολιτισμού. Το αποτέλεσμα που έφερε είναι αυτό το άνοστο πιτάκι, ένα μπισκότο, μια μαρέγκα χωρίς νοστιμιά και ψίχα. Λευκασμένο, καλουπωμένο, συσκευασμένο και γλιστρημένο πάνω στη χωρίς ασυνείδητο γλώσσα του μετανωμένου αμαρτωλού, χωρισμένο σε ομοιόμορφες μερίδες που κατόπιν έγιναν οι ομοιόμορφες φέτες του "ψωμιού των μαζών".

Η ψευδαίσθηση που τώρα ονομάζουμε "ψωμί" δεν έχει μέλλον. Ούτε και ο πολιτισμός που το παράγει έχει μέλλον. Όσο συνεχίζεται καθημερινά η προσευχή στον Κύριο Κουλουρά του Ουρανού να μας χορηγήσει τον άρτο τον επιούσιον, οι αλευρόμυλοί μας θα συνεχίζουν να αλέθουν και να λευκαίνουν, τα ψωμιά μας θα συνεχίζουν να μην έχουν σχέση με προζύμια και κρούστες και τα σάντουιτς μας θα συνεχίσουν για πάντα να μονομαχούν στο πεδίο της λίγδας και του καουτσούκ.

Όχι, το μπάγκελ\* δεν είναι λύση ούτε τα βιεννέζικα ψωμιά. Κι αν τους δίνουν στριφτά και μυτερά φροϊδικά σχήματα. Δεν είναι παρά πιο ευφάνταστες παραλλαγές στο ίδιο άσπρο πολιτισμένο αλεύρι.

Δεν θα δώσω συνταγή για ψωμί. Γιατί να το κάνω αυτό, γέρος άνθρωπος; Μήπως δεν έχω κάνει ήδη αρκετά; Θα δώσω όμως μια συμβουλή: αν είναι να ζήσετε τόσα πολλά χρόνια όσο εγώ, αν θέλετε ένα μέλλον που να μην είναι ψευδαίσθηση, χαρίστε στον εαυτό σας ένα ωραίο εβραϊκό οικαλένιο ψωμί. Απολαύστε!



\* Το μπάγκελ είναι βαρύ εβραϊκό ψωμάκι με τρύπα στο κέντρο, πολύ γνωστό στη Ρωσία και την Αμερική, το οποίο πρώτα βράζεται για λίγο και στη συνέχεια ψήνεται στο φούρνο.

## Wonderbread, the future of an illusion

### Το θαυμαστό ψωμί, το μέλλον μιας ψευδαίσθησης.

(Μετάφραση του κειμένου του S.Froyd από τα αγγλικά, της Εύης Βουτσινά, για την εφημερίδα «Καθημερινή»)



Στη γερμανική μας γλώσσα, ο συσχετισμός ανάμεσα στο ψωμί και το σώμα παραείναι απλός. Ο ίδιος ήχος λέξης σημαίνει σώμα (leib) και καρβέλι (laib). Έτσι, το υπερεπεξεργασμένο ψωμί αντιστοιχεί σε ένα χωρίς ένστικτα σώμα... Καμιά ψυχαναλυτική θεραπεία - θαύμα δεν μπορεί να θεραπεύσει αυτή την πανούκλα του "θαυμαστού ψωμιού...".

...Και εγώ, αφού πέρασα τα εβδομήντα, τόλμησα να συνδέσω τη νεύρωση του πολιτισμού μας με τη θρησκευτική καθαρότητα... Η διαδικασία της επεξεργασίας στους αλευρόμυλους, οι οποίοι ευνοχίζουν το σιτάρι αφαιρώντας του το φυτόρο, το αναπαραγωγικό του όργανο, είναι η δευτερογενής επεξεργασία της θεολογίας του πολιτισμού μας

σύμφωνα με την οποία ο Θεός Σωτήρας δεν έχει γεννητικά όργανα.

Για να το πω πιο απλά: το ψωμί στη γη θα είναι ανούσιο όσο είναι έτσι και το κουράντο στους ουραμούς. Αυτά τα νεκρά άσπρα ψωμιά που κυλούν πάνω σε ατέλειωτους μάντες ( η τεχνολογία της αιωνιότητας) με τους, στα λευκά ντυμένους, λειτουργούς να τα παρακολουθούν, αυτά τα ψωμιά δεν μπορούν να μπαγιατέψουν ούτε να ξεραθούν παρά μόνο να αποσυντεθούν χημικά.

Τα άνευρα, ζυμαρένια σώματα, βαλοσρωμένα, γεμάτα φουσκάλες από αέρα (γιατί και η μαγιά χρειάζεται τον χρόνο της) είναι παραγεμισμένα με ολόκληρη μυστική ακολουθία εσωτερικών προσθέτων. Τα πρόσωπά τους εξωτερικά είναι φτιασιδωμένα με καραμελοχρώματα (γιατί αυτού του είδους τα ψωμιά ούτε σκουραίνουν ούτε κάνουν κρουστά με τη θερμοκρασία), φουσκωμένα στα γρήγορα, εξαϊλωμένα μέσα σε λίγα λεπτά (πρόκειται για τη στιγμιαία ανάσταση), κάθε σώμα

## ΠΡΟΖΥΜΙ ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ ΤΗΣ ΑΥΤΑΡΚΕΙΑΣ

Το σημείο - κλειδί για την αυτάρκεια στο ζήτημα του ψωμιού, είναι αναμφίβολα το προζύμι. Από τη στιγμή που μπορείς να κατασκευάσεις προζύμι, είσαι ανεξάρτητος από τη τεχνητή μαγιά που πωλείται και, βέβαια, δεν μπορείς να παρασκευάσεις. Η μαγιά που χρησιμοποιείται στην αρτοποιηχανία, παρασκευάζεται από καλλιέργειες του μύκητα *Saccuromices cerevisioce* και περιέχει περίπου 70% νερό. Δεν είναι όμως απαραίτητη, αφού μπορείς με βασικό συστατικό αλεύρι και νερό να "πιάσεις" το δικό σου προζύμι. Πέρα όμως από το ζήτημα της αυτάρκειας, το ψωμί με προζύμι έχει ένα ιδιαίτερο άρωμα το οποίο οφείλεται σε δευτερογενές ζυμώσεις που γίνονται με το προζύμι και οι οποίες είναι άγνωστες στις διαδικασίες που γίνονται με τη τεχνητή μαγιά.

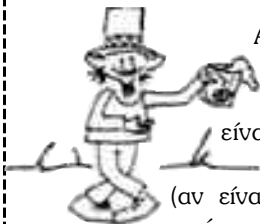


## ΓΙΑ ΤΟ ΖΥΜΩΜΑ ΤΟΥ ΨΩΜΙΟΥ

Οποιαδήποτε περιγραφή κι αν γίνει πάνω στη διαδικασία του ζυμώματος του ψωμιού, δεν μπορεί να βοηθήσει κάποιον - α που θέλει να ασχοληθεί με αυτό το ζήτημα, όσο η πρακτική εφαρμογή, η επιτυχία ή η αποτυχία της κάθε φοράς που ξεκινάει να κάνει κανείς ψωμί.

Κατά τη διάρκεια του ζυμώματος, απελευθερώνεται από το αλεύρι η γλουτένη, η ουσία που δίνει την ελαστικότητα στη ζύμη. Για να έχει επιτυχία το ζύμωμα, πρέπει να είναι αργό και με σταθερό ρυθμό, ώστε η γλουτένη να λειτουργήσει με τρόπο που θα δώσει στο ψωμί τη σπογγώδη μορφή του, κάτι που είναι αρκετά σημαντικό για να είναι εύκολη η πέψη του ψωμιού. Η ζύμη χρειάζεται να τραβιέται, να απλώνεται και να αναποδογυρίζει πολλές φορές ώστε να γίνει σωστή οξυγόνωση. Αν το ψωμί είναι ζυμωμένο όσο πρέπει, τρίβοντας την επιφάνειά του με βρεγμένο δάχτυλο, βλέπεις κάποια άσπρα κομματάκια, που είναι η γλουτένη.

## ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΠΡΟΖΥΜΙΟΥ



Ανακατεύουμε σε ένα σκεύος 200 γρ. αλεύρι (φρεσκοαλεσμένο αν είναι δυνατόν) με λίγο φρέσκο, χλιαρό, νερό (αν είναι δυνατό χωρίς κλώριο, γιατί το κλώριο μπορεί να

αλλοιώσει τη διαδικασία) στο οποίο έχουμε διαλύσει μια κουταλιά μέλι και προσθέτουμε ένα κουταλάκι λάδι και ένα αλάτι. Ζυμώνουμε το μίγμα μέχρι να γίνει ένας σχετικά σφιχτός κυλός. Σκεπάζουμε το σκεύος (αν είναι δυνατόν να κλείσει αεροστεγώς) και το αφήνουμε σκεπασμένο με κουβέρτες, σε όσο το δυνατόν πιο σταθερή θερμοκρασία. Μετά από 48 ώρες, πρέπει να αρχίσουν να σχηματίζονται κάποιες φουσκάλες στην επιφάνεια. Προσθέτουμε λίγο χλιαρό νερό (σε κάθε στάδιο ισχύει ότι αναφέρθηκε για το κλώριο) και τόσο αλεύρι ώστε να δημιουργηθεί μια ζύμη σαν την προηγούμενη. Σκεπάζουμε το σκεύος και το αφήνουμε για άλλες 48 ώρες σε σταθερή, όσο γίνεται, θερμοκρασία. Η σταθερή θερμοκρασία (γύρω στους 20° C) είναι μια από τις βασικές προϋποθέσεις για να πετύχει το προζύμι. Αν όλα έχουν πάει καλά, το προζύμι είναι πλέον έτοιμο. Η επιφάνειά του θα είναι γεμάτη μικρές φουσκάλες και θα έχει ξυνίσει. Είμαστε έτοιμοι για το πρώτο ψωμί!

κλείνει αεροστεγώς και το βάζουμε στο ψυγείο.

Αφού προθερμάνουμε το φούρνο στους 240° C, βάζουμε τα καρβέλια στο φούρνο, αφού τα χαρακώσουμε, για περίπου 20 λεπτά. Στη συνέχεια, και χωρίς να ανοίξουμε καθόλου κατά τη διάρκεια του ψησίματος το φούρνο, χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία στους 200° C και ψήνουμε για ακόμη 25 λεπτά περίπου. Το ψωμί μάλλον είναι έτοιμο. Αν όταν το χτυπάμε από κάτω ακούγεται ένας ξερός ήχος, σαν να χτυπάμε ξύλο, το ψωμί έχει ψηθεί καλά. Αν ακουστεί ένα υπόκωφος, σιγανός ήχος, τότε πρέπει να συνεχίσουμε το ψήσιμο.

## ...ΑΠ' ΤΟ ΠΡΟΖΥΜΙ ΣΤΟ ΨΩΜΙ

Βάζουμε δύο κιλά αλεύρι στο σκεύος που θα ζυμώσουμε, ρίχνουμε δύο κουταλιές αλάτι και κάνουμε μια λακούβα στο κέντρο, όπου ρίχνουμε το προζύμι. Ρίχνουμε τέσσερις κούπες χλιαρό νερό και δουλεύουμε τη ζύμη ώσπου να γίνει μία ομοιογενής μάζα που δεν κολλάει στα χέρια. Αφήνουμε το ζυμάρι να κάσει για περίπου δύο ώρες σκεπασμένο με κουβέρτες, ώστε να φουσκώσει. Στη συνέχεια, χωρίζουμε το ζυμάρι σε καρβέλια, τα πλάθουμε και τα αφήνουμε άλλες δύο ώρες σε ζεστό περιβάλλον για να φουσκώσουν.



Δε ξεχνάμε σε αυτό το στάδιο να κρατήσουμε μια γροθιά ζυμάρι (ή περίπου 200 γρ.), το οποίο θα είναι το προζύμι για την επόμενη φορά. Το κομμάτι που κρατήσαμε το διατηρούμε σε ένα δοχείο που

Για να ενεργοποιήσουμε το προζύμι που κρατήσαμε τη τελευταία φορά που κάναμε ψωμί, το βγάζουμε από το ψυγείο και το ζυμώνουμε με λίγο χλιαρό νερό, να γίνει ένας πηχτός κυλός. Το αφήνουμε 12 ώρες σε σχετικά σταθερή θερμοκρασία (20°C) και κατόπιν μπορούμε να κάνουμε το ψωμί.

## ΕΡΓΑΤΙΚΑ... ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΨΩΜΙ

(Από το βιβλίο του Ν. Γ. Πολίτη, Δημοτικά Τραγούδια, Εκλογαί από τα τραγούδια του Ελληνικού Λαού)

Τα εργατικά τραγούδια σκοπόν έχουν δια της συμφωνίας του ρυθμού αυτών προς τας ρυθμικές κινήσεις του εργάτου να ευκολύνουν την εργασίαν, κανονίζοντα την ενέργειαν των μυών και εμποδίζοντα την άχρηστον σπατάλην μυϊκής δυνάμεως. Το Παλαιότατον και γνωστότατον παράδειγμα τούτων είναι το αρχαίον ελληνικόν μυλικόν άσμα: "Αλεί, μύλα, αλεί, / και γαρ Πίττακος αλεί, / μεγάλας Μυτιλάνας βασιλεύων". Όμοια είναι η αρχή και όλων των σημερινών ελληνικών τοιούτων τραγουδιών, τα οποία τραγουδούν όταν αλέθουν με τον χειρόμυλον. Το κατωτέρω έχει τούτο το ιδιάζον, ότι ηυτοσχεδιάσθη από μίαν μανιάτισσαν, η οποία ηναγκάσθη ν' αλέση με τον χειρόμυλον δια να ετοιμάση την τροφήν αποσπάσματος χωροφυλάκων, καταδικώντος τον φυγάδικον σύζυγόν της και καταλύσαντος εις την οικίαν της.

Άλεθε, μύλο μου άλεθε,  
βγάλε ταλεύρια σου ψιλά,  
τα πίτουρά σου τραγανά,  
να τρώσι οι χωροφύλατσοι,  
κι ο νωματάρης το στυλί,  
που κάθεται 'ς την αγκώνη.

## ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΨΩΜΙ

(Από το Μέγα λεξικόν όλης της Ελληνικής γλώσσης του Δ. Δημητράκου, τόμος 15)

Βγάζει το ψωμί του

\* κερδαίνει τα προς το ζειν αναγκαία

Αυτή η δουλειά έχει ψωμί

\* βέβαια ή άφθονα κέρδη

Φάγαμε μαζί ψωμί κι αλάτι

\* συνδεόμεθα διά παλαιών στενών δεσμών φιλίας

Δεν έχει ψωμί να φάει

\* πένεται, ημοκτονεί

Λίγα είναι τα ψωμιά του

\* συντομώτατα θα αποθάνη

Θα φας πολλά ψωμιά ακόμα

\* θα κοπιήσῃς ή θα αναμείνης επί πολύν εισέτι χρόνον

Ψωμί δεν έχομε, ραπανάκια για την όρεξη γυρεύομε

\* επί των στερουμένων τα απολύτως αναγκαία και επιζητούντων τα περιττά



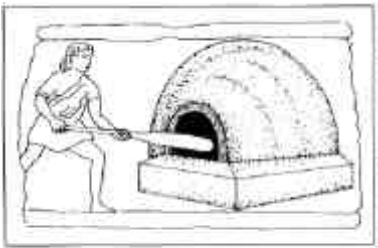
## ΖΥΜΩΣΗ

(Issac Asimov, Το χρονικό των επιστημονικών ανακαλύψεων)

«Από τότε που ο άνθρωπος άρχισε να καλλιεργεί τη γη, μετέτρεπε τα σιτηρά σε αλεύρι, από το οποίο, με την προσθήκη νερού, παρασκεύαζε ένα επίπεδο, σκληρό αλλά θρεπτικό ψωμί. Κατά διαστήματα, όμως, το υγρό ζυμάρι πάδαινε ζύμωση και απελευθέρωνε αέρια (διοξειδίο του άνθρακα), που το έκαναν να φουσκώνει και να αποκτά σπογγώδη υφή. Το αποτέλεσμα ήταν το ένζυμο ψωμί, το οποίο ήταν εξίσου θρεπτικό με το προηγούμενο, αλλά γινόταν πιο μαλακό και τρωγόταν πιο ευχάριστα.

Οι Αιγύπτιοι παρατήρησαν αυτό το φαινόμενο λίγο μετά το 1800 π.Χ. και, τελικά, ανακάλυψαν ότι μπορεί να αποτελέσει μέρος μιας ελεγχόμενης διαδικασίας. Αν κρατήσει κανείς μια μικρή ποσότητα από το ένζυμο ψωμί προτού το ψήσει και την προσθέσει σε μια νέα ποσότητα ζυμαριού, θα υποστεί κι αυτή ζύμωση. Έτσι δεν χρειάζονταν πια να βασίζονται στην τυχαία εμφάνιση του φαινομένου.»

άλλη έβαζε πάρα πολύ και γινόταν σαν σφουγγάρι. Μία δεν ήξερε ότι βάζουμε αλάτι στο ψωμί, η άλλη έβαζε πολύ αλάτι. Κάποιες δεν ήξεραν να ανακατεύουν και να ζυμώνουν ή ήταν πολύ τεμπέλες για να δουλέψουν τη ζύμη τόσο ώστε να μην κολλάει στα χέρια. Μερικές κοιμόταν πολύ, όταν έβαζαν από το βράδυ το προζύμι ξίνιζε πολύ η ζύμη και πείραζε το στομάχι. Οι λιγότερες έβγαζαν άκρη με τη θερμοκρασία του φούρνου. Άλλοτε ήταν πολύ ζεστός, οπότε καιγόταν το ψωμί εξωτερικά και μέσα ήταν άψητο και υγρό. Άλλοτε δεν ήταν αρκετά ζεστός, τότε το ψωμί ξεραινόταν, στο κέντρο όμως έμενε άψητο. Κάποιες γυναίκες έβαζαν πολύ γρήγορα το ψωμί στο φούρνο για να τελειώνουν γρήγορα: φούσκωνε τότε η κόρα του και έφευγε. Γι' αυτό δεν είχαν τέλος στο χωριό τα στομαχικά προβλήματα και οι δυσκοιλιότητες και τα παιδιά δεν ήξεραν τι να κάνουν από τα σκουλήκια. Για όλα έφταιγε το κακό ψωμί.»



Ελληνικός φούρνος σε αρχαία ελληνική απεικόνιση.



Κάποιος παραμαστός φουσκώ στην Αίγυπτο. Από αναγλυτική απεικόνιση.

### Από βιβλιαράκι του 1814:

"Κάποια έβαλε το προζύμι κρύο: το ψωμί σβόλιασε, η άλλη πολύ ζεστό, τότε έγινε αφρός. Κάποια έβαλε λίγο νερό στο αλεύρι, το ψωμί έγινε πολύ σκληρό και ήταν σα μολύβι στο στομάχι, η άλλη έβαλε πολύ νερό και το ψωμί κόλληγε και έμενε κολλημένο ανάμεσα στα δόντια.

Για το προζύμι ήξεραν ακόμη λιγότερα. Η μία δεν το ανανέωνε αρκετά συχνά, τότε βρώμαγε και χάλαιγε το ψωμί. Άλλη έβαζε πολύ λίγο και το ψωμί δεν φούσκωνε,

άλλη έβαζε πάρα πολύ και γινόταν σαν σφουγγάρι. Μία δεν ήξερε ότι βάζουμε αλάτι στο ψωμί, η άλλη έβαζε πολύ αλάτι. Κάποιες δεν ήξεραν να ανακατεύουν και να ζυμώνουν ή ήταν πολύ τεμπέλες για να δουλέψουν τη ζύμη τόσο ώστε να μην κολλάει στα χέρια. Μερικές κοιμόταν πολύ, όταν έβαζαν από το βράδυ το προζύμι ξίνιζε πολύ η ζύμη και πείραζε το στομάχι. Οι λιγότερες έβγαζαν άκρη με τη θερμοκρασία του φούρνου. Άλλοτε ήταν πολύ ζεστός, οπότε καιγόταν το ψωμί εξωτερικά και μέσα ήταν άψητο και υγρό. Άλλοτε δεν ήταν αρκετά ζεστός, τότε το ψωμί ξεραινόταν, στο κέντρο όμως έμενε άψητο. Κάποιες γυναίκες έβαζαν πολύ γρήγορα το ψωμί στο φούρνο για να τελειώνουν γρήγορα: φούσκωνε τότε η κόρα του και έφευγε. Γι' αυτό δεν είχαν τέλος στο χωριό τα στομαχικά προβλήματα και οι δυσκοιλιότητες και τα παιδιά δεν ήξεραν τι να κάνουν από τα σκουλήκια. Για όλα έφταιγε το κακό ψωμί."

(Κάνω το δικό μου ψωμί, εκδ. Ψύχαιου)

## Μερικές μικρές παρατηρήσεις



\* Το ψωμί χρειάζεται τον χρόνο του. Ας σεβαστούμε την ανάγκη του αυτή και ας μη το καταπιέσουμε!

\* Σύμφωνα με την παράδοση, η καλύτερη εποχή για να πιάσεις προζύμι είναι το φθινόπωρο και ιδιαίτερα ο Σεπτέμβρης. Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι το προζύμι απεχθάνεται τις ακραίες θερμοκρασίες.

\* Όταν προθερμαίνουμε τον φούρνο, είναι καλό να βάλουμε μέσα ένα σκεύος με νερό για να δημιουργήσει υγρό περιβάλλον, που είναι πιο ευνοϊκό για το ψήσιμο του ψωμιού.

\* Αν θέλουμε την επάνω επιφάνεια του ψωμιού τραγανιστή, πριν το φουρνίσουμε το αλείφουμε με γάλα ή χτυπημένα αυγά και, αν θέλουμε, το πασπαλίζουμε με σουσάμι.

\* Κατά τη διάρκεια του ζυμώματος μπορούμε να ενσωματώσουμε νιφάδες από διάφορα δημητριακά (βρώμη, σίκαλη, σιτάρι), διάφορα μυρωδικά (μαστίχα, γλυκάνισο, ρίγανη) ή άλλους σπόρους (ηλιόσπορο, λιναρόσπορο).

\* Μπορούμε ανάλογα με τη φαντασία μας να κάνουμε διάφορα ψωμιά, με τυρί, με ελιές, με σκόρδο, με κρεμμύδι και ντομάτα, με καρύδι...

\* Όσο μεγαλύτερη η... βιοποικιλότητα, τόσο πιο νόστιμο γίνεται το ψωμί. Αναμειγνύουμε διάφορα αλεύρια, γιατί δεν μας αρέσει η ομοιομορφία. Ο καθένας έχει να δώσει κάτι δικό του.

\* Το ψωμί χρειάζεται αληθινή αφοσίωση. Αν όταν κάνεις το ψωμί έχεις άσχημη διάθεση, δύο πράγματα μπορούν να συμβούν. Είτε θα απορροφηθείς τόσο που θα ξεχάσεις γιατί στεναχωριέσαι, είτε το μυαλό σου θα είναι συνέχεια αλλού και το ψωμί δεν θα τρώγεται...



## ΤΟ ΣΠΙΤΙΚΟ ΚΑΡΒΕΛΙ

(από το βιβλίο της Ελένης - Φαίης Σταμάτη  
«Μηλιές, κόμη του Πηλίου όρους»)

Παλιά, σχεδόν κάθε σπίτι στις Μηλιές είχε το δικό του φούρνο στην αυλή και ήταν πάντοτε πρόχειρο το ξύλινο σκαφίδι, η πινακωτή, και μια πολύ λεπτή σίτα με ξύλινο στεφάνι για να κοσκινίζεται το αλεύρι. Το ζύμωμα είναι δουλειά σκληρή. Το σπιτικό όμως καρβέλι είναι πιο νόστιμο, διατηρείται πιο πολλές μέρες από το έτοιμο που βγάζει ο φούρνος και, παρόλο τον κόπο, μερικές νοικοκυρές συνεχίζουν να ζυμώνουν στο σπίτι.

Όταν ανάφει φούρνο η Γ.Κ., δεν φάνει μόνο ψωμί. Φτιάχνει κουλούρια, παξιμάδια, χορτόπιτα και αν έχει περισσέψει λίγο ζυμάρι φουρνίζει και μια πιταστή, που φάνεται γρήγορα.

«Όταν είναι να ζυμώσω, σηκώνομαι νωρίς και βάζω λίγο νερό να ζεσταθεί. Παλιά η μάνα μου φόραγε τσεμπέρι στα μαλλιά για να μην πέσει τρίχα στο ζυμάρι, έβαζε την ποδιά της και ανασκούμπωνε τα μανίκια πριν αρχίσει να κοσκινίζει το αλεύρι στο σκαφίδι. Όπως και κείνη έτσι κι εγώ ζυμώνω με προζύμι, με λίγο δηλαδή ζυμάρι που έχω κρατήσει από το προηγούμενο ζύμωμα. Αποβραδís, στο προζύμι προσθέτω λίγο νεράκι χλιαρό και λίγο αλεύρι, το ζυμώνω και τ' αφήνω να φουσκώσει όλη νύχτα. Το πρωί, αφού κοσκινίσω το αλεύρι - περίπου 10 κιλά είναι η κάθε ζυμωσιά - προσθέτω το προζύμι, αλατάκι και λίγο λίγο το νερό που έχω ζεστάνει, για να δουλεύεται η ζύμη. Θέλει κοντά μισή ώρα να ζυμώνεις, με τις δυο χούφτες σφιγμένες σε γροθιά. Η μάνα μου έλεγε πώς να δε μελανιάσουν οι κόμποι απ' τα χέρια σου δε θα 'χεις ψωμί καλό».

Όταν ζυμωθεί το ψωμί, η νοικοκυρά ακόμα σήμερα σταυρώνει το ζυμάρι και κόβει πρώτα ένα κομμάτι για προζύμι. Με το υπόλοιπο πλάθει τα καρβέλια της. Όπως τα πλάθει, ένα ένα τα βάζει στις θήκες της πινακωτής που έχει στήσει δίπλα της, στρωμένη με μια στενόμακρη πεντακάθαρη άσπρη πετσέτα - το μεσάλι - τα σκεπάζει και τα μεταφέρει σε μέρος ζεστό για να φουσκώσουν, συνήθως αποπάνω ρίχνει μια χοντρή κουβέρτα να γίνει η ζύμωση.

«Θέλουν δυο ωρίτσες για να φουσκώσουν. Έχω

καιρό ν' ανάφω το φούρνο να καεί καλά. Ο φούρνος είναι έξω, στην αυλή, και το καλοκαίρι, με την πολλή τη ζέστη, σηκώνομαι χαράματα να προλάβω τον ήλιο».

Στο φούρνο η γυναίκα ρίχνει πρώτα τα τσάκνα - λεπτά ξερά κλαδιά - που ανάβουν εύκολα, έπειτα προσθέτει κι ένα δυο μεγαλύτερα. Η τέχνη είναι να κάψει ο φούρνος ομοιόμορφα, γι' αυτό, με το φουρνόξυλο - ένα μακρύ ίσιο ξύλο - σκορπάει τα κλαδιά που καίγονται σε όλη την επιφάνειά του και όταν πυρώσει καλά, όταν μέσα έχει ασπρίσει, τραβάει τα κάρβουνα προς το άνοιγμα με μια σιδερένια ζύστρα. Έπειτα βρέχει ένα πανί, το μπήγει σ' ένα μακρύ κοντάρι και τον πανίζει, τον σκουπίζει, για να είναι καθαρός όταν θα βάλει τα ψωμιά της.

Αφού έχει κάψει ο φούρνος κι έχουν φουσκώσει τα ψωμιά, η νοικοκυρά φέρνει έξω την πινακωτή, παίρνει τα καρβέλια ένα ένα, τα ακουμπάει στο φουρναρόφτυαρο το στρωμένο με φύλλα, και αφού τα χαράξει με το μαχαίρι, τα φουρνίζει με μια γρήγορη επιδέξια κίνηση, κλείνει το φούρνο, τον σταυρώνει και πάει να συνεχίσει τις άλλες δουλειές του σπιτιού. Σε λίγο θα ξανάρθει να δει μήπως έχει ροδίσει το ψωμί, θα το βρέξει μ' ένα πανί για να γυαλίσει και θα βάλει πάνω στο κάθε καρβέλι ένα κομμάτι εφημερίδα για να μην αρπάξει. Θα 'χει το νου της, και μόλις είναι έτοιμο, ψημένο πια, θα το ξεφουρνίσει.

«Καμιά φορά, όταν δεν έχω καθόλου ψωμί, φτιάχνω μια προφταστήρα. Παίρνω μια χούφτα απ' το ζυμάρι, το πλάθω στα γρήγορα λεπτό, πατάω μικρές λακούβες με τα δάχτυλα και το βάζω αμέσως στο φούρνο. Δε φουσκώνει πολύ, αλλά φάνεται αμέσως. Παλιά την έκαναν συχνά οι νοικοκυρές και έτσι έπαιρνε ψωμί μαζί του ο νοικοκύρης στον τορβά, όταν έφευγε να πάει στο κτήμα.

Έπειτα, την πρωτοχρονιά, φτιάχνουμε πάντα στο σπίτι την παραδοσιακή κουλούρα», λέει η Φ.Κ.. «Τότε βάζω στη ζύμη άσπρο καλό αλεύρι, λίγη ζάχαρη, διάφορα μυρωδικά, κανέλα, βανίλια και γλυκάνισο και όταν είναι να τη φουρνίσω την κεντάω με μια χτένα φαρδιά ή με πιρούνι και μ' ένα καλάμακι που ακουμπάει στη ζύμη ρουφάω λίγο και φτιάχνω κουμπάκια. Έπειτα την αλείφω με αυγό και είναι έτοιμη να μπει στο φούρνο. Όλα αυτά βέβαια θέλουν κόπο, και, αφού έχουμε φούρνο καλό μες στο χωριό, αν έπαιρνα το έτοιμο καρβέλι θα γλίτωνα και το κουβάλημα. Δε θα 'χαμε να κουβαλάμε ούτε το σακί με το αλεύρι ούτε τα τσάκνα για το φούρνο. Αλλά ακόμα τώρα θέλω και το ζυμώνω, γιατί άλλη χάρη έχει κι άλλη νοστιμάδα το ψωμί το σπιτικό».

