

Άρτου εγκώμιον

Στο επιβλητικό οικοδόμημα της διατροφής είναι, αναμφίβολα, ο θεμέλιος λίθος... Στη μεγάλη οικογένεια των τροφίμων, το παλαιότερο και το πιο σεβαστό μέλος... Και στην πανάρχαιη «συνταγή» του καθημερινού φαγητού, το απαραίτητο και αναντικατάστατο συστατικό. Ο «άρτος ο επιούσιος»: ο πρώτος και ο πιο ισχυρός κρίκος της τροφικής αλυσίδας, η βάση της επιβίωσης των ανθρώπων εδώ και χιλιάδες χρόνια κι ένα από τρία αμετακίνητα σημεία - μαζί με το λάδι και το κρασί - που ορίζουν, αιώνες τώρα, το μαγικό τρίγωνο της μεσογειακής διατροφής. Το ψωμί: η ταπεινή τροφή που εναποτέθηκε στον ελευσίνιο βωμό της Δήμητρας για να ευλογηθεί, αιώνες αργότερα, στην τράπεζα του Μυστικού Δείπνου και να απεικονίσει συμβολικά το σώμα του Θεού. Ένα έδεσμα που υπενθυμίζει την ιερότητα της διατροφής, κάνοντάς την οικεία, κοινόχρηστη, χειροπιαστή σαν το ζυμάρι.



Αλεύρι, αλάτι και προζύμι: τρία απλά συστατικά, σαν τα τρία γράμματα που συνθέτουν τη λέξη «ζωή», τα οποία ενοποιημένα στον πυθμένα της σκάφης και αδιαίρετα στην έξαψη του φούρνου μεταλλάσσονται στο πιο αναγκαίο βιοτικό αγαθό που η επάρκεια του, στις παραδοσιακές τουλάχιστον κοινωνίες, ταυτίστηκε πάντα με την ευημερία και η έλλειψή του με το φόβο του λιμού.

Το ψωμί: ένα έδεσμα με μεγάλη διατροφική αξία που συνοδεύει το φαγητό σ' όλα τα πλάτη και τα μήκη της γης, υπογραμμίζοντας και αναδεικνύοντας με την υπόγλυκη του ουδετερότητα κάθε άλλη γεύση που ξεχωρίζει. Δημοφιλές παντού, αλλάζει ιθαγένειες, ονόματα, είδη και σχήματα, χωρίς να χάνει πουθενά τον πρωταγωνιστικό του ρόλο στο τραπέζι, είτε λέγεται Tortillas στο Μεξικό, είτε Naan στην Ινδία, Baguette στη Γαλλία, Ekmek στην Τουρκία, Chapata στην Ιταλία και αλλιώς αλλού, για να μην αναφερθούμε με λεπτομέρειες στο φημισμένο «πολύτεκνο» γερμανικό ψωμί ή στις πασίγνωστες μεσανατολικές πίτες.

Μεγάλη η χάρη του και πολλά τα είδη του και στον ελληνικό χώρο όπου ο άρτος ανέκαθεν λατρεύτηκε, καθώς συνδέθηκε στενά με τον καθημερινό αγώνα για την επιβίωση, με τις χρονιάρες μέρες, τις πανελλήνιες γιορτές, τα τοπικά έθιμα, ακόμα και με τις προλήψεις: «Χριστόψωμο» για τις γιορτές. Πολύσπορο, μπομπότα από καλαμπόκι, ψωμί άσπρο, μαύρο, ολικής αλέσεως και «χωριάτικο», για το οικογενειακό τραπέζι. Και οι παραλλαγές ακόμα περισσότερες: ελιόψωμο, καρυδόψωμο, σκορδόψωμο, σταφιδόψωμο, τυρόψωμο...

Όσο κι αν η βιομηχανία των τροφίμων στους καιρούς μας φαίνεται πανίσχυρη, όσο κι αν οι λογής, λογής διατροφικές μόδες επελαύνουν ορμητικά και στον τόπο μας, άλλο τόσο η ελληνική παράδοση του καλού ψωμιού αντιστέκεται σαν δοκιμασμένο απόρθητο κάστρο. Δε λέω, αναρίθμητοι πράκτορες του εχθρού, ψωμάκια φουσκωτά κι αφράτα σαν σφουγγάρια, οβάλ ή στρογγυλά, που εγκυμονούν συντηρητικά, έχουν καταλάβει από καιρό τα ράφια των super market. Δεν κατάφεραν όμως να καταλάβουν, στην πλειοψηφία τους τουλάχιστον, τις καρδιές των καταναλωτών, που επιμένουν να αναζητούν - και να επιβάλλουν - το καλό ψωμί για να το γευτούν, να το χαρούν και να το αξιοποιήσουν στη θέση του μπαλαντέρ της «εθνικής τροφίμων» σ' όλες τις χρήσεις του, από τις πιο επίσημες, όπως στη Θεία Μετάληψη - ως τις πιο συνηθισμένες - μαζί με τα αγαπημένα φαγητά - ή και τις πιο ηδονικές, όπως την ανεπανάληπτη, αμαρτωλή και θερμιδοβόρα παπάρα στο λάδι της σαλάτας.



Πώς τα καταφέραμε και κρατήσαμε ζωντανή την παράδοση του γνήσιου ψωμιού στο τόπο μας; Γκρέμισε κανένας φούρνος; Το αντίθετο θα έλεγα: χτίστηκαν και λειτούργησαν πολλοί ακόμα. Γιατί οι Έλληνες, λαός με ιστορία και μνήμη που έχει περάσει στερήσεις και Κατοχές, ξέρει πως το ταπεινό ψωμάκι - αυτός ο «φτωχός άγιος» της διατροφής - έχει αποδείξει ότι μπορεί να κρατήσει στη ζωή τους πεινασμένους, όπως η μυρωδιά του και μόνη έφτασε για να χαρίσει στον ετοιμοθάνατο Δημόκριτο τρεις ολόκληρες ημέρες ζωής.

Καθώς το ψωμί είναι δεμένο με τη ζωή των Ελλήνων, είναι φυσικό να αποτελεί σημείο αναφοράς - με πολλαπλές σημασίες - και στη γλωσσική μας παράδοση, «πρωταγωνιστώντας» σε πολλές παροιμιώδεις καθημερινές εκφράσεις που αντέχουν στο χρόνο και οι οποίες χρησιμοποιούνται ως τις μέρες μας. Θα σας τις θυμίσω, έτσι για παιχνίδι, αν και είμαι βέβαιος ότι τις ξέρετε όλες:

Βγάζω το ψωμί μου. (Δηλαδή, εξασφαλίζω τα προς το ζην). Η έκφραση αναφέρεται στη θεμελιακή σημασία του ψωμιού στη διατροφή και την επιβίωση.

Είπα το ψωμί, ψωμάκι. (Δηλαδή, «πεθαίνω της πείνας», δεν έχω πόρους ζωής). Επισημαίνει τη θέση που κατέχει το ψωμί, ως το πιο βασικό τρόφιμο.

Σώθηκαν τα ψωμιά μου. (Δηλαδή, βρίσκομαι κοντά στο τέλος της ζωής μου, σύντομα θα πεθάνω). Υπενθυμίζει την καθημερινή συχνότητα στη χρήση του ψωμιού στη ζωή μας.

Η δουλειά έχει ψωμί. (Δηλαδή, αυτή η δουλειά έχει δυνατότητες, αυτή η επιχείρηση μπορεί να είναι κερδοφόρα). Η έκφραση ταυτίζει το ψωμί - ως πρωταρχικό στοιχείο της επιβίωσης - με την προοπτική οικονομικής επιτυχίας.

Φάγαμε ψωμί κι αλάτι. (Δηλαδή, περάσαμε πολλά μαζί, είχαμε κοινές εμπειρίες, συνδεθήκαμε με στενή φιλία). Αναφέρεται σ? ένα παλιό έθιμο που επιβεβαίωνε τις καλές σχέσεις ανάμεσα στους ανθρώπους.

Για ένα κομμάτι ψωμί. (Δηλαδή, με ελάχιστο αντάλλαγμα, με μικρή αμοιβή, για «το τίποτα»). Τονίζει τη χαμηλή αξία του ψωμιού το οποίο, ως είδος πρώτης ανάγκης, ποτέ δεν είναι ακριβό.

Έχει να φάει πολλά καρβέλια. (Δηλαδή, έχω χρόνο ζωής μπροστά μου ή χρειάζεται αρκετός χρόνος για να καταφέρω κάτι... είμαι άπειρος). Αναφέρεται στην καθημερινή κατανάλωση του ψωμιού και τη «μετατρέπει» σε ποσοτική μονάδα μέτρησης του χρόνου.

Θέλει πολύ ψωμί ακόμα. (Δηλαδή, θέλει κόπο και χρόνο για να ολοκληρωθεί κάτι). Αναφέρεται κι αυτή στην τακτική κατανάλωση του ψωμιού που προσφέρει, συμβολικά, όλη την ενέργεια που χρειαζόμαστε για να ολοκληρώσουμε κάτι.

...και ξερό ψωμί (για παράδειγμα, «ΠΑΟΚ και ξερό ψωμί»). (Δηλαδή, κάτι - ένα πρόσωπο ή μια ιδέα - είναι πολύ σημαντικό για μένα ή κάτι το υποστηρίζω πολύ φανατικά). Υπογραμμίζει την ευτελή αξία του μπαγιάτικου ψωμιού και την αντιπαραθέτει - ως αντιθετικό μέτρο σύγκρισης - με την αφοσίωση σε κάτι που αγαπάμε, πιστεύουμε ή υπολογίζουμε.

Μου δίνει ψωμί και τρώω. (Δηλαδή, με τρέφει, μου δίνει δουλειά, είναι ο εργοδότης μου). Ταυτίζει και πάλι το ψωμί ? που συμβολικά εκπροσωπεί τα απαραίτητα για την επιβίωση... με τους αναγκαίους πόρους ζωής.

Τρώω γλυκό (ή πικρό) ψωμί. (Δηλαδή, έχω οικονομική ευχέρεια (ή δυσπραγία), είμαι ευχαριστημένος (ή δυσσαρεστημένος) από τη δουλειά ή τη ζωή μου). Η έκφραση, θυμίζοντας τη γλυκιά γεύση του ψωμιού που οφείλεται στο άμυλο ? αναφέρεται στην ευημερία ή στις δυσκολίες της επιβίωσης υπενθυμίζοντας - για άλλη μια φορά - τον διαχρονικά πρωταγωνιστικό ρόλο του ψωμιού στη ζωή μας.

Διαβάστε σε αυτό το [άρθρο](#) για τα διαφορετικά είδη ψωμιού σε όλο τον κόσμο.

Ψωμί για κάθε γούστο

Κάντε LIKE! ευχαριστώ!...