

Μηνιαίο λαογραφικό, πολιτιστικό και ενημερωτικό ηλεκτρονικό έντυπο

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2013

Λαμον

Μια εγκάρδια χειραψία με τις Μικρές μας Πατρίδες

ΤΕΥΧΟΣ 02



Τα λαογραφικά του Αυγούστου



Ο Αύγουστος, όπως και ο Μάης, «έχει ώραν», δηλαδή υπάρχουν οι Δρύμες ή Δρούμνες, ξωτικά που μπορούν να κάνουν κακό στον άνθρωπο. Είναι ο μήνας που τρέφει τους έντεκα, όπως λέει ο λαός μας και αυτό λόγω της αφθονίας των καρπών και των φρούτων. Ο πιο πλούσιος και καλόδεχτος μήνας του χρόνου. Οι φούρνοι στις αυλές φούρνιζαν με το καινούργιο αλεύρι τα πρώτα ψωμιά και τις πίτες, μαζί με τα γλυκά κουταλιού τις μαρμελάδες και τα λικέρ.

Την 1η Αυγούστου αρχίζουν οι παρακλήσεις της Παναγίας. Την μέρα αυτή παλαιότερα δεν έτρωγαν μαύρα σύκα και μαύρα σταφύλια, για να μη θγάλουν «μαύρες» (δοθιήνες). «Ο Αύγουστος και ο Μας έχουν ώρες» και τα ξωτικά ήταν επικίνδυνα για κάποιες ώρες της ημέρας και ιδίως το μεσημέρι.

Δα μερομήνια και οι δρίμες.



Οι ορεινοί ποιμένες από την 1η Αυγούστου έχουν στο νου τους τα μερομήνια για να προβλέψουν τον καιρό που θα ακολουθήσει τους επόμενους μήνες. Ο καιρός είχε μεγάλη σημασία για τη σοδειά τους και την τροφή των ζώων γι' αυτό οι έγκαιρες προβλέψεις ήταν απαραίτητες. Τα «μερομήνια» ήταν οι πρώτες δώδεκα μέρες του Αυγούστου. Η κάθε μέρα αντιστοιχούσε σ' ένα μήνα. Η 1η Αυγούστου αντιστοιχούσε στο Σεπτέμβριο. Η 2η Αυγούστου στον Οκτώβριο κ.λπ. Ό,τι καιρό κάνει αυτές τις μέρες, ανάλογες θα είναι και οι καιρικές συνθήκες των αντίστοιχων

μηνών. Ο Αύγουστος προτιμήθηκε για αυτές τις προβλέψεις, επειδή παρουσιάζει συνεχώς μεταβαλλόμενες καιρικές συνθήκες. Από την πρώτη μέρα του Αυγούστου οι νοικοκυρές καθάριζαν τα χάλκινα αγγεία και όλα τα κουζίνα σκεύη, για να μην υπάρχει ίχνος φαγητού πάνω σ' αυτά, αφού η νηστεία του δεκαπενταύγουστου ήταν η πιο αυστηρή.

Την 1η Αυγούστου έχουμε και τις Δρίμες, τις πρώτες έξι μέρες του μήνα που ο λαός μας τις θεωρεί πολύ δυσοίωνες. Σύμφωνα με την παράδοση αυτές τις μέρες γυρίζουν οι δρίμες, που είναι όντα δαιμονικά, σαν ξωτικά, στα λαγκάδια και στα ποτάμια και επηρεάζουν τα νερά και τα ξύλα. Οι προληπτικοί δεν έκοβαν ξύλα, δεν λούζονταν, ούτε έπλεναν ρούχα εκείνες τις ημέρες. Από την πρώτη μέρα του μήνα της Παναγιάς, οι αγρότες θα πάρουν αγιασμό από την εκκλησία να ραντίσουν τα χωράφια, τα σπαρτά και τους κήπους. Μετά θα πάνε στα αμπέλια, αυτή τη φορά με το κοφίνι για να μαζέψουν τα πρώτα ώριμα σταφύλια.



Οι γιορτές...



Στις 6 Αυγούστου είναι η γιορτή της Μεταμορφώσεως του Σωτήρα που επιτρέπεται η ψαροφαγία. Στην εκκλησία, έφερναν φρούτα τα οποία τα αφού διάβαζε ο παπάς, στο τέλος της λειτουργίας τα μοίραζαν στους εκκλησιαζόμενους. Στις 15 Αυγούστου είναι η κοίμηση της Θεοτόκου, από την οποία ο Αύγουστος ονομάστηκε μήνας της Παναγίας. Είναι η κορυφαία μορφή της πιο οικείας και αγαπητής μορφής στο χριστιανικό λατρευτικό κύκλο. Όλοι οι σταθμοί του αγιασμένου βίου της θεομήτορος τιμούνται με την τέλεση πάνδημων πανηγυριών σε όλη την Ελλάδα. Στις 24 του μήνα είναι η γιορτή του Κοσμά του Αιτωλού, στις 27 του Αγίου Φανουρίου, που φανερώνει όλα τα χαμένα, όταν του τάζουν και του φτιάξουν Φανουρόπιτα, για να συγχωρεθεί η αμαρτωλή μητέρα του. Τέλος στις 29 είναι του Αϊ Γιάννη του Αποκεφαλιστή.

«Αύγουστε καλέ
μου μήνα,
να σουν δυό
γορές το πρόνο»



Ρίζα μου

Μηνιαίο λαογραφικό, πολιτιστικό
και ενημερωτικό ηλεκτρονικό έντυπο

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2013-ΤΕΥΧΟΣ 02

ΕΚΔΟΣΗ:



ΛΥΣΙΜΑΧΟΥ 46-48, ΚΟΡΩΠΙ, Τ.Κ. 19400, Τ.Θ. 4801
Τηλ.: 210 2799880, 210 9655167, fax: 210 2799880
e-mail: keimilio@gmail.com • gri@otenet.gr

<http://gri936.wix.com/rizamou>

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ:
ΓΙΑΝΝΗΣ ΣΑΡΑΝΤΟΠΟΥΛΟΣ

ΓΡΑΦΙΣΤΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ, ΗΛΕΚΤΡ. ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:
ANNA MARIA KRAUSE

Αφιέρωμα

Άρτος ημών ο επιούσιος

Το ψωμί υπογραμμίζει με τον καλύτερο τρόπο τις αντιφάσεις των ανθρώπινων κοινωνιών. Είναι βασικό είδος διατροφής, αλλά θεωρήθηκε και σύμβολο λιτότητας και φτώχειας, τέθηκε στο περιθώριο αλλά επανάκτησε την αξία του και κυριάρχησε σε εκατομμύρια τραπέζια, ακόμη και στην Αγία Τράπεζα. Η ιστορική και πολιτιστική αξία του ψωμιού, επιβεβαιώνεται από την παρουσία του σε αρχαίες παραδόσεις και έθιμα που είναι ακόμη και σήμερα διαδεδομένα σε όλη την Ελλάδα αλλά και στη Μεσόγειο και αποδίδουν σε αυτήν την τροφή συμβολική και μυθική σημασία.

Η Παλαιά Διαθήκη από τη μια πλευρά επιβεβαιώνει ιστορικά τη διάδοση της παραγωγής αλευριού και τη σημασία του ψωμιού και από την άλλη υπογραμμίζει τη δυσκολία της αγροτικής εργασίας παρουσιάζοντας το ψωμί ως καρπό του ανθρώπινου μόχθου «με τον ιδρώτα του προσώπου σου θα τρως το ψωμί σου... μέχρι να επιστρέψεις στο χώμα, γιατί από εκεί προέρχεται...».

Οι ρίζες του ψωμιού χάνονται στα βάθη της ανθρώπινης

ιστορίας και η εμφάνιση του προηγείται της ανακάλυψης της γραφής. Το ζυμωμένο με προζύμι ψωμί ή το άζυμο εμφανίζεται σε όλες τις αρχαίες μονοθεϊστικές θρησκείες ως σύμβολο αγνότητας και ως πηγή ζωής. Μεγάλη συμβολική αξία αποκτά το ψωμί στη Χριστιανική θρησκεία και συγκεκριμένα στο μυστήριο της θείας Ευχαριστίας, κατά την τέλεση του οποίου το ψωμί συμβολίζει τα σώμα του Χριστού.

Αν και δεν είναι δυνατόν να ορίσουμε την ημερομηνία εμφάνισης του ψωμιού οι πρώτες υποτυπώδεις προσπάθειες καλλιέργειας δημητριακών και ειδικότερα σιταριού, με τα οποία έφτιαχναν πίτες που έψηναν σε καυτές πέτρες, χρονολογούνται πριν από δέκα χιλιάδες χρόνια.

Πρώτοι αρτοποιοί της αρχαιότητας φαίνεται ότι ήταν οι Αιγύπτιοι στους οποίους οφείλουμε όχι μόνο την κατασκευή θολωτών φούρνων αλλά και την ανακάλυψη της φυσικής ζύμωσης. Άφηναν για λίγο χρονικό διάστημα τη ζύμη να ξεκουραστεί και αυτό βοηθούσε στο να γίνει το ψωμί πιο μωδάτο και πιο αφράτο. Περισσότερο απ' όλους οι Έλληνες



ήταν εκείνοι που βελτίωσαν σημαντικά τις τεχνικές παρασκευής ψωμιού δημιουργώντας μια μεγάλη ποικιλία τύπων ψωμιού χάρις στην προσθήκη αρωματικών, μπαχαρικών, γάλακτος ή μελιού. Επίσης οι Έλληνες δημιούργησαν τους πρώτους φούρνους έξω από τα όρια τις οικίας και τις πρώτες συντεχνίες αρτοποιών ορίζοντας βάρδιες και κανόνες για τη νυχτερινή εργασία των αρτοποιών.

Η κατανάλωση δημητριακών, που αποτελούν το βασικό συστατικό του ψωμιού, ξεκίνησε με τη μορφή χυλών ή ψημένης άζυμης μαγιάς. Δηλαδή χωρίς μαγιά, (Maya στα τουρκικά) ή ακριβέστερα ζύμης που είναι η αντίστοιχη ελληνική λέξη. Αναφέρεται ότι η πρώτη ζύμη εμφανίστηκε στην Αίγυπτο από κάποιον που ξέχασε να ψήσει έναν πολτό αλευριού, έτσι μετά από πολύ ώρα ο πολτός αυτός φούσκωσε και έδωσε ένα πιο γευστικό και εύπεπτο ψωμί. Οι Έλληνες πολύ γρήγορα έκαναν προόδους στην παρασκευή του ψωμιού και δίδαξαν τους

Ρωμαίους που με τη σειρά τους παρέδωσαν τις γνώσεις τους σε άλλους λαούς.

Πρώτοι οι Έλληνες έφτιαξαν διαφορετικούς τύπους ψωμιού χρησιμοποιώντας μίξη διαφορετικών αλεύρων για πιο πλούσια γεύση. Χρησιμοποίησαν κριθάρι, σιτάρι, σίκαλη, ρεβιθάλευρο, και άλλα, ενώ πρόσθεσαν στο ψωμί λάδι, ξηρούς καρπούς, ελιές, τυρί, μέλι κ.λπ. Το ψωμί για τους Έλληνες ήταν πάντοτε ταυτισμένο με κάποιο τρόπο με τη θρησκεία. Άλλωστε από τα πανάρχαια χρόνια οι Έλληνες φτιάχνουν το προζύμι από τον αγιασμό στις 14 Σεπτεμβρίου, (ύψωση τιμίου σταυρού) ή και από αγιασμό σε άλλες χρονικές στιγμές.

Τουλάχιστον 30 διαφορετικοί άρτοι και αρτοποιήματα έχουν καταμετρηθεί ότι παρασκευάζονταν στην αρχαία Ελλάδα. Ανάμεσά τους και ο Εσχαρίτης. Είδος άρτου ψημένου σε πήλινη σχάρα. Σύμφωνα με τον Αθηναίο, οι Εσχαρίτες άρτοι της Ρόδου ήταν εξαιρετικοί.



Το αλεύρι

Το αλεύρι, το βασικό συστατικό για την παρασκευή ψωμιού, προέρχεται από το άλεσμα των δημητριακών.

Το αλεύρι που χρησιμοποιείται κατεξοχήν για την παρασκευή ψωμιού και ζυμαρικών προέρχεται από το σιτάρι. Υπάρχουν δύο είδη σιταριού, το μαλακό και το σκληρό.

Τα λεγόμενα «κατώτερα δημητριακά», δηλαδή η θρώμη, το κριθάρι, το κεχρί, το αγριοσίταρο, το ρύζι, αν και αλέθονται, πρέπει να αναμειχθούν με αλεύρι σιταριού σε διάφορες αναλογίες για να παρασκευαστεί ψωμί. Κατά το άλεσμα θρυμματίζεται ο κόκκος σιταριού και αφαιρείται το εξωτερικό μέρος. Έτσι το αλεύρι προέρχεται ως επί το πλείστον από το ενδοσπέρμιο και συνεπώς αποτελείται από άμυλο, ενώ είναι φτωχό σε άλλα στοιχεία. Τα άλευρα που προέρχονται από άλλα δημητριακά μπορούν να αναμειχθούν με το αλεύρι του σιταριού και μ' αυτόν τον τρόπο να παρασκευαστούν διάφορες ποικιλίες ψωμιού.

Η μαγιά

Η μαγιά είναι ένας ζωντανός μικροοργανισμός καθώς ζυμώνεται μαζί με το αλεύρι και το νερό μετατρέπει τα σάκχαρα σε αιθυλική αλκοόλη και διοξείδιο του άνθρακα προκαλώντας τη διόγκωση του ζυμαριού. Η μαγιά ως βασικό στοιχείο της ζύμωσης ανακαλύφθηκε το 1680 από ένα Δανό

οπτικό, τον *Βαν Λέβενχουκ* ο οποίος παρατήρησε στο μικροσκόπιο τα υπολείμματα από την παραγωγή της μπίρας.

Όπως όλοι οι μικροοργανισμοί έτσι και οι μύκητες που είναι υπεύθυνοι για τη ζύμωση έχουν ζωτικές λειτουργίες και κυρίως την αναπνοή, τη θρέψη και την αναπαραγωγή. ο σακχαρομύκητας των δημητριακών μπορεί να είναι και αερόβιος, γεγονός που σημαίνει ότι μπορεί να επιζήσει και χωρίς οξυγόνο.

Το αέριο διοξείδιο του άνθρακα, προϊόν της ζύμωσης, παγιδεύεται από τη γλουτένη του αλευριού και κάνει το ψωμί αφράτο και μαλακό. Γενικά, η ζύμωση γίνεται σε θερμό περιβάλλον, γύρω στους 25°C μέχρι και 35°C. Κάθε κύτταρο του μύκητα της ζύμωσης είναι ένας αυτόνομος οργανισμός που περιβάλλεται από κυτταρικό τοίχωμα μέσα από το οποίο υπάρχει η μεμβράνη.

Με τη βοήθεια του κυτταρικού τοιχώματος, το κύτταρο παίρνει θρεπτικά συστατικά από το εξωτερικό περιβάλλον και αποβάλλει τα άχρηστα προϊόντα του μεταβολισμού του. Η μεμβράνη λαμβάνει και αφομοιώνει τα θρεπτικά συστατικά. Στο εμπόριο διατίθενται δύο τύποι μαγιάς μπίρας. Η συμπυκνωμένη και η ξηρή. Η συμπυκνωμένη μαγιά συσκευάζεται σε θερμοκρασία 1-4°C.

Η ξηρή μαγιά διατίθεται συσκευασμένη και δεν χρειάζεται συγκεκριμένες συνθήκες περιβάλλοντος για να συντηρηθεί.

Παρασκευή ψωμιού – Το προζύμι

Οι κύριες μέθοδοι παρασκευής ψωμιού είναι τρεις:

α) η άμεση, β) με κρατημένο ζυμάρι, γ) με προζύμι.

α) Η άμεση μέθοδος συνίσταται στην ανάμειξη όλων των συστατικών σε μια και μοναδική φάση. Το ψωμί που παρασκευάζεται με αυτόν τον τρόπο (απλά, σίγουρα και γρήγορα) έχει κάπως ξινή γεύση και διατηρείται λιγότερο καιρό από το ψωμί που γίνεται με τις άλλες μεθόδους.

β) Στην περίπτωση με το κρατημένο ζυμάρι, ένα κομμάτι ζυμαριού που κρατήθηκε από το ζύωμα της προηγούμενης φοράς, προστίθεται στο καινούριο ζυμάρι, το ψωμί έχει έντονη μυρωδιά και γεύση υπόξινη ενώ επίσης διατηρείται για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

γ) Η τρίτη μέθοδος είναι με προζύμι και περιλαμβάνει δύο φάσεις. Στην πρώτη φάση παρασκευάζεται το ζυμάρι που αφήνεται να φουσκώσει όσο χρόνο χρειάζεται, ενώ στη δεύτερη προστίθενται όλα τα υπόλοιπα υλικά. Μ' αυτή τη μέθοδο το ψωμί αποκτά πιο έντονη μυρωδιά και γεύση, είναι πιο εύπεπτο και διατηρείται περισσότερο χρόνο απ' ό,τι με τις άλλες μεθόδους.

Το στεγνό προζύμι

Χρησιμοποιείται στεγνό ζυμάρι (προζύμι) που έχει μείνει αρκετό χρόνο για να φουσκώσει (14 έως 48 ώρες) και το οποίο αποτελείται από αλεύρι, νερό και συμπυκνωμένη μαγιά σε διάφορες αναλογίες. Για την παρασκευή αυτού του ζυμαριού χρησιμοποιούνται δυνατά άλευρα. Η ενδεδειγμένη δόση για τη ζύμη είναι:

1 κιλό αλεύρι, 440 ml νερό και 10 γραμ. μαγιά. Ύστερα από σύντομη ανάμειξη των υλικών, το ζυμάρι αφήνεται να

φουσκώσει. Η κατάλληλη θερμοκρασία για τη ζύμωση είναι 16-18°C και για διάστημα όχι μεγαλύτερο από 24 ώρες.

Το μαλακό προζύμι

Στην περίπτωση αυτή το προζύμι είναι ρευστό και περιέχει αλεύρι και νερό σε ίση ποσότητα και συμπυκνωμένη μαγιά. Η ποσότητα της μαγιάς που θα χρησιμοποιηθεί εξαρτάται από το χρόνο της ζύμωσης και τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος.

Παράδειγμα για παρασκευή μαλακού προζυμιού με ζύμωση 2 ωρών:

1 κιλό νερό, 1 κιλό αλεύρι, 3 γραμ. μαγιά.

Αφού διαλύσουμε τη μαγιά στο νερό, προσθέτουμε το αλεύρι ανακατεύοντας δυνατά τη ζύμη για να μη σχηματιστούν σθώλοι.

Το ποσοστό της μαγιάς για τη δημιουργία μαλακού προζυμιού με ζύμωση περισσότερων ωρών είναι:

4-5 ώρες 1,5%
6-7 ώρες 1%
8-9 ώρες 0,5%
10 12 ώρες 0,3%
13-14 ώρες 0,2%
15-6 ώρες 0,1%

Το μαλακό προζύμι πρέπει να έχει τελική θερμοκρασία 23-25°C, ενώ η θερμοκρασία του περιβάλλοντος ζύμωσης μπορεί να κυμαίνεται από 16-22°C, ανάλογα με τη μαγιά και τις ώρες.



Διαδικασία παρασκευής ψωμιού

Προζύμη, είναι η ζύμη που έχει πάθει ζύμωση και την βάζουν για να γίνει ζυμάρι. Κάθε φορά που ζυμώνουν κόβουν ένα κομμάτι ζύμης και το βάζουν στο προζυμερό, για να το χρησιμοποιήσουν ως προζύμι την επόμενη βδομάδα. Στα Δωδεκάνησα την Παρασκευή το βράδυ, όταν πρόκειται να ζυμώσουν το Σάββατο, φτιάχνουν το ζυμάρι. Γεμίζουν τη λεκάνη (ζυμαρική), αλεύρι, ρίχνουν μέσα το προζύμη με νερό και το ζυμώνουν. Την επομένη, το βάζουν μέσα στη σκάφη και το ανακατεύουν με το αλεύρι που θα ζυμώσουν. Οι πιο συνηθισμένες εκφράσεις που χρησιμοποιούν κατά τη διάρκεια του ζυμώματος, είναι, **γροττώ**, που σημαίνει ζυμώνω με τους γρόθους. Όταν ζυμώνουν λένε «γρόττισε τα κόμα κομμάτιν», «θέλουν κόμα γρόττισμα». Όταν ρίχνουν νερό στο αλεύρι και το ανακατεύουν με τα χέρια λένε «εσυγκέρασά τα».

«συγκίρασε τα κομμάτιν», συμβουλεύουν εκείνη που ζυμώνει όταν θέλουν ακόμη ανακάτεμα. «Έπιασα τα σκληρά», λένε όταν το νερό είναι λίγο στην αρχή και αργούν να μαλακώσουν. «Συμπάννω τα», λένε στην αρχή όταν λιώσουν το ζυμάρι με το νερό και αρχίσουν να ανακατεύουν και το αλεύρι. «Εν μπορεί να τα συμπάση», λένε όταν είναι πολλά και δυσκολεύεται η γυναίκα που ζυμώνει ή όταν δεν ξέρει να ζυμώσει καλά.

Το νερό που ρίχνουν όταν τελειώσει το πρώτο ζύωμα, λέγεται **Δρόσος**. Αφού ανακατέψουν το ζυμάρι με το νερό και το αλεύρι, γίνεται μια ζύμη λίγο σκληρή και τότε ρίχνουν λίγο νερό, δηλαδή «τα δροσίζουν». Το δρόσισμα γίνεται και με απλό βρέξιμο των χεριών ή της σκάφης. Μόλις τελειώσει το ζύωμα κόβουν κομμάτια ζύμης από τη σκάφη, τα βάζουν πάνω στο σινί και τα πλάθουν. «Ποθέχνω τα ψωμιά» ή «βάλλω τα στημ μονήν», λένε όταν τα βάζουν πάνω σε στρωμένα υφάσματα μετά το πλάσιμο, όπου τα σκεπάζουν για να «ανέβουν». Τα σκεπάζουν πρώτα με το ψωμοπάννι και από πάνω ρίχνουν και άλλα σκεπάσματα για να φουσκώσουν. «Ενέθησαν», λένε, όταν τα ψωμιά αρχίζουν να φουσκώνουν και τότε ανάβουν τον φούρνο. Τα ψωμιά που είναι έτοιμα για ψήσιμο λέγονται **ανεθατά ψωμιά**. **Εξελύσαν**, δηλαδή έπαθαν ζύμωση, λένε όταν αργήσουν να τα βάλουν στο φούρνο και αρχίσουν να ξινίζουν. Όταν τα ψωμιά κοκκινίζουν από πάνω στο ρόδισμα και είναι σκληρά απ' έξω, λένε «Εγίνησαν καπνυρά». Όταν ψηθούν καλά, ώστε να μην μείνει σαν ζύμη το εσωτερικό των ψωμιών, λένε «Εποσύραν», ή «άφησε τα να ποσούρουν». Το παλιό ψωμί, δηλαδή 5-7 ημερών, το λένε **πρωινό**. Το μαλακό ψωμί λέγεται **χαμνόν** ενώ το σκληρό **σφιχτόν** ή **σκληρόν**.

Παραδοσιακά σκεύη αρτοποιίας

Στη Ρόδο, **Αγκλουπίν** ή **αγκλούπιν** λέγεται το δοχείο από νεροκολοκυθιά με το οποίο παίρνουν νερό και ρίχνουν στη σκάφη. **Ζυμαρική** ή **ζυματερή** είναι η λεκάνη που φτιάχνουν το ζυμάρι. **Κόσκινον** είναι το σκεύος με το οποίο χωρίζουν το αλεύρι από τα πίτερα. **Ψύστρος** είναι ένα μεταλλικό όργανο, σαν κουτάλι, με το οποίο ξύνουν τη σκάφη για να καθαρίσει από τις ζύμες. **Πινακωτή** είναι η πινακίδα με 4-5 θήκες που βάζουν τα ψωμιά, πριν τα φουρνίσουν. Το πιάτο όπου βάζουν την προζύμη λέγεται **προζυμερός** ενώ **σανία** είναι μία σανίδα με λαβές στα άκρα, όπου βάζουν τα ψωμιά για το φούρνο. **Σκάφη** είναι το σκεύος στο οποίο ζυμώνουν και γίνεται συνήθως από κορμό δέντρου σκαφιδωμένο. Η «τριχιά» είναι κόσκινο με λεπτά σύρματα σαν τρίχες, που αντικαθιστά το πανί. Το **τυπάριν** είναι η ξύλινη σφραγίδα με την οποία σφραγίζουν τα ψωμιά μόλις τα ζυμώσουν. Έχει σκαλισμένο ένα σταυρό, στα τέσσερα μέρη του οποίου είναι χαραγμένα τα γράμματα ΙΗΣΟΥΣ ΧΡΙΣΤΟΣ ΝΙΚΑ. Τέλος το **ψωμοπάννιν** είναι το πανί με το οποίο σκεπάζουν τα ψωμιά, μέχρι να τα βάλουν στο φούρνο. Πρόκειται για δύο καθαρά σεντόνια από χοντρό βαμβακερό ύφασμα που τα στρώνουν ένα κάτω από τα ψωμιά και το άλλο από πάνω.



Ο φούρνος, τα εργαλεία του και η τοπική διάλεκτος

Στη Ρόδο, ο φούρνος, λέγεται και **κλίθανος**, **φουρνίνή** ή **φουρνάκιν**. Μια φουρνιά ψωμιά, λένε όταν ο φούρνος είναι γεμάτος. Σε μερικά χωριά της Ρόδου χρησιμοποιούν το επίθετο «φουρνόστομος» για εκείνον που κλαίει και ανοίγει το στόμα του σαν φούρνο. «Έρκεψेम πάλε ο φουρνόστομος», λένε για τα κλαπιάρικα μωρά.

Τα μέρη του φούρνου αποτελούν ο **στόμας** ή **στόμα**, τα μάουλα ή πυροστομίδια, που είναι οι δύο πέτρες δεξιά και αριστερά από το στόμιο του φούρνου και μοιάζουν με μάγουλα. Πλάγια είναι δύο πέτρες τρυπημένες που εξέχουν από τον τοίχο, η μία δεξιά και η άλλη αριστερά και τις λένε βυζιά και μέσα σ' αυτές περνά ένα ξύλο που συγκρατεί το κάλυμμα του φούρνου που σκεπάζει το στόμιό του. **Κέραμος** λέγεται το κάλυμμα του φούρνου και πρόκειται για ένα μεγάλο κεραμίδι.

Η τρύπα στα πλάγια του φούρνου από την οποία μπαίνει αέρας και γίνεται ρεύμα με το στόμιο, λέγεται **Ανεμολός**. Η κορυφή του φούρνου εξωτερικά λέγεται **Τρουτσούλλα**, ενώ ο εσωτερικός θόλος **κουπίς**. Το κάτω μέρος του φούρνου λέγεται **στάτος**, ενώ **λαμνίν** είναι το ειδικό σημείο στα άκρα του φούρνου, όπου μαζεύουν τα αναμμένα κάρβουνα με τη στάχτη, αφού πυρώσει ο φούρνος. Είναι ένας λάκκος του οποίου τα άκρα είναι λίγο ψηλότερα από τον πάτο του φούρνου. Ορισμένες από τις φράσεις της τοπικής διαλέκτου που χρησιμοποιούν οι παραδοσιακοί ψήστες ψωμιού είναι: **Εγίνημ πυρός ο φούρνος** = έγινε πολύ ζεστός ο φούρνος. **Πυριά** = ζέστη. **Πυρώνει** ρ = ζεσταίνεται και το αντίθετο **ξεπυρώνει** = κρυώνει.

Προετοιμασία φούρνου για το ψήσιμο του ψωμιού.
Φωτ. αρχείο: ΚΑΠΗ Ασκληπιείου



Εγίνημ φονιάς = ζεστάθηκε πάρα πολύ ώστε να κοκκινίσουν οι πέτρες από μέσα. **Επόχλιανε** = ζεστάθηκε λίγο. **Χρίω** ή **χρίζω** = τον φράσσω με λάσπη. Το Μ. Σάββατο βάζουν τα λαμπριάρικα ψητά, τον κλείνουν και χρίουν (φράζουν) τις χαραμάδες για να μην μπαίνει μέσα αέρας.

Τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται στον παραδοσιακό φούρνο είναι το **διφούρκιν**, το διχαλωτό ξύλο με το οποίο σπρώχνουν τα καδιά στο φούρνο, ο **σκάλαθρος** ή **ασκάλαθρος**, το όργανο με το οποίο ανακατεύουν τα ξύλα στο φούρνο, ή **φουρνίστρα**, με την οποία φουρνίζουν τα ψωμιά και είναι μια πινακίδα όπου βάζουν τα ψωμιά και έχει ουρά μακριά σαν κοντάρι, το **σπαχτάριν**, όργανο με το οποίο σκαλίζουν τα κάρβουνα και τη στάχτη, το **ροϊστήρι**, όργανο με το οποίο **ροϊζουν** τα ψωμιά και αποτελείται από ένα καλάμι με ένα σφουγγάρι δεμένο στην άκρη, που το βουτούν στο νερό και βρέχουν λίγο τα ψωμιά στο φούρνο, για να κοκκινίσουν. Ο **σφόγγιος**, που αποτελείται από δέμα χόρτων ή κλαδιών μυρτιάς, με το οποίο καθαρίζουν το φούρνο περνώντας το πάνω σ' ένα κοντάρι. Επίσης εργαλείο που χρησιμοποιείται στο φούρνο, είναι και ο **σύρτης** ή **οκαοσύρτης**, με το οποίο τραβούν έξω από το φούρνο τα σύκα ή τις ελιές όταν τις φρύγουν.

Το ψήσιμο

Το ψωμί ψήνεται σε φούρνο σε θερμοκρασία που κυμαίνεται στους 200-210°C. Στους φούρνους των αρτοποιείων, σχηματίζεται αρκετός ατμός που εμποδίζει το ψωμί να γίνει πολύ σκληρό. Στους φούρνους των σπιτιών μπορούμε να έχουμε το ίδιο αποτέλεσμα τοποθετώντας ένα δοχείο με νερό στην πιο κάτω θέση του φούρνου. Το νερό θα εξατμιστεί λόγω της θερμότητας και θα σχηματιστούν ατμοί.

Ο παραδοσιακός φούρνος

Διαχρονικά μνημεία πολιτισμού αποτελούν οι παλιοί παραδοσιακοί φούρνοι που έζησαν γενιές και γενιές και πρόσφεραν αρώματα, γεύσεις και κυρίως ζωή.

Ένα «πολιτιστικό» κτίσμα χωρίς ιδιαίτερες κατασκευαστικές απαιτήσεις. Σχήμα συνήθως τετράγωνο, διαστάσεις ενάμιση επί ενάμιση μέτρο χωρισμένο σε δύο επίπεδα. Το πρώτο είναι σε ύψος ενός και πλέον μέτρου από το έδαφος και αν δεν είναι κλειστός τοίχος, τότε το μικρό άνοιγμα χρησιμοποιείται ως αποθήκη κλαδιών και προσαναμμάτων. Το επάνω μέρος έχει ύψος περίπου μισό μέτρο, κτισμένο σε τετράγωνη βάση και απολήγει σε θόλο με πυρίμαχα τούβλα.

Η τεχνική του ψησίματος ακολουθούσε συγκεκριμένα στάδια. Άναμμα του φούρνου με αποξηραμένα κλαδιά. Μόλις έσβηνε η φωτιά μάζευαν τα κάρβουνα σε μια γωνιά αφού τοποθετήσουν τον «σφάγγιο» στον «σκάλαφρο». (Είναι ένα δοκάρι τριών μέτρων περίπου που στο άκρο του δένουν ένα μικρό μάτσο όσο μια γροθιά χλωρά κλαδιά από «ασκινό» ή «αλεσφακιά».

Αφού καταλαγιάσει η πυρά, ισορροπήσει η θερμοκρασία και ασπρίσει το χόμα των πυρότουβλων, τότε «φουρνίζουν» τα ψωμιά με μια ειδική ξύλινη κατασκευή, την φουρνίστρα.

Μόλις μπουν τα ψωμιά, ελέγχεται η θερμοκρασία με το «καπνάκι» που ήταν συνήθως το σιδερένιο τμήμα από βαρέλι, του πάτος ή της οροφής του. Μόλις κοκκινίσουν τα ψωμιά τα «ροϊζουν» με αλεσφακιά» βουτηγμένη στο νερό.



Το ψωμί στον κύκλο της ζωής και του χρόνου

Στη Ρούμελη και συγκεκριμένα στην Αμφίκλεια της Φθιώτιδας, το ψωμί έχει μεγάλη συμβολική αξία τόσο στη θρησκεία όσο και στις κοινωνικές εκδηλώσεις αλλά και στην καθημερινή ζωή...

Σαραντοκούλουρα

Πρόκειται για κουλούρα που φτιάχνεται ειδικά για την περίοδο της νηστείας της Σαρακοστής. Τη διακοσμούσαν με σαράντα μικρά κουλούρια.

Χριστόψωμο

Ψωμί των Χριστουγέννων, διακοσμημένο με σταυρό και καρύδια

Χριστουγεννιάτικο

Κουλούρι για τα βαφτιστήρια

Αρμυροκούλουρα

Ψωμί που ζυμώνεται με αλεύρι, που δίνουν τρεις πρωτοστέφανες και περιέχει πολύ αλάτι για να ονειρευτούν τα ανύπαντρα κορίτσια το όνομα του μέλλοντος συζύγου. Την έτρωγαν τα κορίτσια Καθαρή Δευτέρα το θράδυ. Τη νύχτα διψούσαν και σύμφωνα με την παράδοση αυτόν που θα έβλεπαν στο όνειρό τους να τους δίνει νερό, αυτόν θα παντρευόντουσαν.

Πρεβέντα του θερισμού

Κουλούρα με φυσικό διάκοσμο από στάχυα.

Πρεβέντα του Τσοπάνη

Κουλούρα με βουκολικό διάκοσμο: γκλίτσα, πρόβατα, κουδούνια κ.λπ. Την έφτιαχναν της Αναλήψεως που γιορτάζουν οι τσοπάνηδες στις στρούγκες.

Μαγιοκούλουρα

Πρεβέντα της Πρωτομαγιάς

Την έφτιαχναν ανήμερα και το σχέδιο ήταν μαγιάτικο στεφάνι.

Λαμπροκουλούρες

Παιδικές λαμπροκουλούρες με κόκκινα αυγά για τα βαφτιστήρια.

Λαδόψωμο

Ψωμί ζυμωμένο με λίγο νερό και πολύ λάδι. Κεντημένο με δύο πιρούνια.

Πρεβέντα της παρηγοριάς

Μπομπότα

Ψωμί από καλαμποκάλευρο

Στην Αμφίκλεια του Νομού Φθιώτιδας, τις πρεβέντες γάμου τις βρίσκουμε σε πολλά ανάγλυφα σχέδια και με δια-

φορετική τεχνοτροπία. Άλλες κεντημένες με το τοιμπιάκι, άλλες με πιρούνι και άλλες με το χέρι

Πρεβέντα γάμου

Με συμβολικό διάκοσμο.

Λεχωνιάτικη πρεβέντα

Πρεβέντα της φιλίας

Την πήγαιναν στα γλέντια που έκαναν οι φίλοι μόνοι τους χωρίς τις γυναίκες τους

Καρβέλια

Ψωμί με στρογγυλό σχήμα, με μπόλικο σουσάμι και το χαρακτηριστικό τοίμπημα στο κέντρο με τα τρία δάχτυλα που συμβολίζουν την Αγία Τριάδα. Πριν το κόψουν το σταύρωναν με το μαχαίρι από την κάτω πλευρά.

Σταχτοκούλουρα

Η νοικοκυρά από το ζυμάρι του ψωμιού έκοβε κομμάτια σε σχήμα οβάλ ή στρογγυλά σαν μικρή λαγάνα, το τρυπούσε με το μαχαίρι και το έψηνε στη χόβολη. Η σταχτοκούλουρα γινόταν γρήγορα και ήταν αρκετά τραγανή

Παναγιά η Μεσοσπορίτσα

Η γιορτή των Εισοδίων της Θεοτόκου στις 21 Νοεμβρίου είναι και δημητριακή γιορτή, γιατί οι ζευγάδες μετρούν

τη σοδειά τους και λένε: «μισό έφαγα, μισό έχω να περάσω», δηλαδή της Παναγιάς της Μεσοσπορίτσας η σπορά έχει φτάσει πάνω κάτω στα μισά.

Οι νοικοκυρές την ημέρα αυτή, έβραζαν τα **πολυσπόρια**, δηλαδή ποικιλία από βρασμένα όσπρια και δημητριακά. Σ' αυτά πρόσθεταν και σπόρους από ρόδια. Τα «πολυσπόρια» τα πήγαιναν στην εκκλησία για να τα διαβάσει και να τα ευλογήσει ο ιερέας, ώστε να έχουν καλή σοδειά. Στη συνέχεια αυτούς τους σπόρους, τους σκορπούσαν στο χωράφι και έλεγαν, «όσα σπυριά τόσα αυγά, όσα αυγά τόσα πουλιά, όσα πουλιά τόσα σακιά». Οι αγρότες στην εκκλησία μαζί με τα πολυσπόρια πήγαιναν το πρόσφορο, το κρασί και την πρεβέντα της σποράς, την οποία την κεντούσαν με φυτά, ζώα και τα σχετικά με τη σπορά εργαλεία. Πάνω στη Πρεβέντα έγραφαν «το μ'σό 'φαγα, το μ'σό 'σπειρα, το μ'σό 'χω στην κοφνίδα». Την πρεβέντα αφού την ευλογούσε ο ιερέας την έπαιρναν στο σπίτι.

Στα Δωδεκάνησα και συγκεκριμένα στη Ρόδο, οι κάτοικοι στα χωριά έχουν τα δικά τους συμβολικά ψωμιά...

- **Άρτος**, λένε το ψωμί της αρτοκλασίας.
- **Αυγούλα ή αρκούλλα**, είναι το πασχαλινό κουλούρι



που το στέλνουν σαν δώρο στους συγγενείς ή το παίρνουν μαζί τους στα πανηγύρια στις γιορτές του Πάσχα. Σύμφωνα με το ροδίτικο έθιμο, αυγούλλα στέλνουν στους σύντεκνους και τη λένε συντεκνιάτικη. Είναι μια μεγάλη κουλούρα φτιαγμένη από λεπτούς κλώνους ζύμης πλεγμένους, ανάμεσα στους οποίους περνούν αυγά θαμμένα με διάφορα χρώματα. Βάζουν στο κέντρο ένα και έπειτα άλλα απ' έξω κυκλικά και έτσι σχηματίζουν 3-4 κύκλους από αυγά ή και περισσότερους. Αφού τοποθετήσουν τα αυγά τυλίγουν πάλι ανάμεσα κλώνους ζύμης για να τα συγκρατούν και τους διακοσμούν δίνοντας τους σχήμα μικρών φιδιών, παιδιών κ.λπ. Τις βάζουν σε ένα μεγάλο ταψί και τις ψήνουν στο φούρνο, το Μ. Σάββατο.

Τις ημέρες του Πάσχα τις στέλνουν στους σύντεκνους, οι οποίοι τις στολίζουν για επίδειξη και μόλις περάσει το Πάσχα, τρώνε τα αυγά. Αυγούλλες φτιάχνουν και με ένα αυγό και τότε το κουλούρι πάνω στο οποίο το βάζουμε έχει σχήμα 8 με ανοιχτότερο τον κάτω κύκλο, για να τις κρεμούν, κι' απ' αυτές προσφέρουν δώρο στα βαφτιστήρια και στα άλλα παιδιά.

- **Γκλεούδια**, είναι τα κουλούρια πάνω στα οποία βά-

ζουν και σταφίδες και τα στέλνουν στα σπίτια, ως προσκλητήρια γάμου. Εγκλεούδια λένε και τα γλυκίσματα και τους ξηρούς καρπούς, κάστανα, φιστίκια, στραγάλια, καραμέλες που προσφέρουν ως δώρο στα παιδιά.

- **Κουλλούρα** ή **Κλιθαροκουλλούρα**, είναι το κουλούρι που είναι φτιαγμένο από κριθαρένιο αλεύρι, ψημένο πολύ σαν παξιμάδι. Τις συνηθίζουν κυρίως τον Μάη ή τον Ιούνιο που είναι λίγα τα στάρια, όταν θερίσουν και αλωνίσουν το καινούργιο κριθάρι.

- **Κουλλούρι(ν)**, είναι το κουλούρι (αρχ. κολλύρα). Κάθε φορά που ζυμώνουν κάνουν 3-4 κουλούρια και τα τρώνε πρώτα, πριν αρχίσουν με τα ψωμιά.

- **Κουλλούρια του γάμου**, είναι είδος κουλουριών με λεπτούς κλώνους ζύμης, φτιαγμένα με σησάμι, τα οποία στέλνουν μαζί με μελεκούνι, ως προσκλητήρια γάμου.

- **Κουλουράκια** λέγονταν τα μικρά κουλούρια, ζυμωμένα με βούτυρο ή λάδι και γάλα. Διακρίνονταν σε **λαδοκόλλουρα** και **Πασκαλοκούλλουρα** ή **Κουλλούρια της Λαμπρής** με γάλα και βούτυρο.

- **Λάζαρος** είναι ένα μακρύ κουλούρι που μοιάζει με ανθρωπάκι και ζυμώνουν το Σάββατο της πέμπτης και έκτης

βδομάδας της νηστείας του Πάσχα, αντί κουλουριών, για να τιμήσουν τη γιορτή του Λαζάρου. Τα παιδιά τα λένε λαζαράκια. Η προσφορά που παίρνουν στον εσπερινό για να τη μνημονεύσει ο παπάς, λέγεται Λουτρογιά.

- **Μαντινάς**, είναι τα κουλούρια του γάμου, τα οποία μοιράζουν γυρίζοντας το χωριό με όργανα και τραγούδια.

- Το **παξιμάδι(ν)** ή **παξιμά(ν)** είναι ο δίπυρος άρτος, δηλαδή κομμάτια από κουλούρι ψημένο δύο φορές για να αντέχει πολύ καιρό. Το φτιάχνουν συνήθως όταν πηγαίνουν στην εξοχή ή όταν πρόκειται να ταξιδέψουν.

- **Πεντάρτι(ν)** είναι η αρτοκλασία και προσφορά, είναι το πρόσφορο που παίρνουν στην εκκλησία για τη λειτουργία.

- **Πρώτο(ν)** ή **πρωτί(ν)** είναι το πρόσφορο που παίρνει κάθε οικογένεια στην εκκλησία την Κυριακή για δώρο στον παπά.

- **Χριστόψωμο(ν)** και **Χριστόπιτα** είναι τα πρόσφορα του παπά για τα Χριστούγεννα.

- **Ψυχόπιτα** είναι ένα μεγάλο σησαμωτό ψωμί, ζυμωμένο με μυρωδικά, που το παίρνουν στην εκκλησία μαζί με τα κόλλυθα στο μνημόσυνο και το μοιράζουν στον κόσμο.

- **Ψωμόπουλλα** είναι τα μικρά ψωμάκια που παίρνουν οι καλεσμένοι του γάμου σαν δώρο για το τραπέζι.

Παροιμίες για το ψωμί

- «Όποιος δε θέλει να ζυμώσει, πέντε μέρες κοσκινίζει.»

Για εκείνους που δεν θέλουν να κάνουν κάτι και βρίσκουν προφάσεις.

- «Καινούργιοι μου κόσκινον και που να σε κρεμάσω.»

Για τους νεόνυμφους που περιποιούνται τις γυναίκες τους.

- «Όπου πεινά ψωμιά θωρεί κι' όπου διψά λαγγάδια.»

Για όποιον ονειρεύεται τα πράγματα, που έχει ανάγκη και μιλάει συνέχεια γι' αυτά.

- «Κουλλούριμ μου, κειαπου πλάσσεσαι για κεια μέλεσαι;»

Για τα συνοικέσια που ενώ ένα νέος ακούγεται ότι θα πάρει κάποια, ξαφνικά παντρεύεται μία άλλη.

- «Το παξιμάδι θρεμμένον το θέλει.»

Για τους οκνηρούς που τα θέλουν όλα έτοιμα.

<https://docs.google.com/file/d/0BzPXmX13fOJ3aWtBemZEZ0JOSFE/edit>



Αφιέρωμα

Τότε που τα παιδιά μεγάλωναν σαν ... παιδιά Το ομαδικό λαϊκό παιχνίδι έχει βαθιές ρίζες στην ιστορία μας

Τα ομαδικά παιχνίδια κατείχαν σημαντική θέση στην καθημερινή ζωή των προγόνων μας, οι οποίοι τα αντιμετώπιζαν όχι μόνο ως μέσο ψυχαγωγίας αλλά και διαπαιδαγώγησης. Πίστευαν ότι έτσι ασκείται το σώμα, καλλιεργείται το πνεύμα και πραγματοποιείται η τελειοποίηση του ανθρώπου.

Ο Πλάτων και ο Αριστοτέλης συμβούλευαν τους γονείς να αφήνουν τα παιδιά τους να διασκεδάζουν ελεύθερα με τα παιχνίδια. Στα βυζαντινά χρόνια και μέχρι τον 9ο μ.Χ. αι. τα παιχνίδια δεν είχαν την ίδια θέση με αυτήν στην αρχαιότητα αλλά τα παιδιά συνέχιζαν να παίζουν κυρίως πνευματικά παιχνίδια. Μετά τον 11ο αι. μ.Χ. οι βυζαντινοί χρησιμοποιούσαν το παιχνίδι για δημιουργία ανθρώπων χαρακτηριστικών.

Στην Τουρκοκρατία, τα παιδιά συνέχιζαν να παίζουν αποκλειστικά στο χώρο που ήταν το αλώνι, για λόγους προστασίας. Μερικά από τα παιχνίδια που οι συνθήκες τα ωθούσαν να παίζουν, ήταν το κλέφτικο (κρυφτό), ο πετροπόλεμος, η ξιφομαχία, το κυνηγητό, και τα κορίτσια τη μέλισσα, τα μήλα, την πινακωτή και την τυφλόμυγα.

Στους νεώτερους χρόνους και ειδικά στα χρόνια της Κατοχής (1940-44), ήταν πολύ δύσκολα για όλους. Αν και η φτώχεια και η πείνα κυριαρχούσαν, τα παιδιά συνέχιζαν να παίζουν για να γεμίσουν θάρρος, χαρά και αυτοπεποίθηση.

Μεταπολεμικά, οι συνθήκες διαβίωσης ανάγκαζαν πολλά παιδιά να δουλέψουν από την παιδική τους ηλικία. Με την πρώτη όμως ευκαιρία οι δρόμοι γέμιζαν και οι μικροί εργάτες μπορούσαν να εκφραστούν σαν παιδιά. Ο τρόπος του παιχνιδιού ήταν η γειτονιά, οι αλάνες και οι χωματόδρομοι, τα προαύλια των σχολείων και των εκκλησιών μετά τη λήξη των θρησκευτικών καθηκόντων. Κάτι πολύ σημαντικό εκείνα τα χρόνια ότι η μικρή αυτή παιδική κοινωνία είχε τους νόμους της, τους κανόνες της, που όλοι έπρεπε να σέβονται. Διαφορετικά υπήρχε η ποινή και έβγαινες από το παιχνίδι. Έτσι πριν από οποιοδήποτε παιχνίδι έπρεπε να γίνει η εκλογή της μάνας, του φύλακα, του αρχηγού, του διατητή και, είτε με κλήρωση, είτε με μονά ζυγά, είτε με το στρίψιμο νομίσματος, οι κανόνες έπρεπε να είχαν την κοινή αποδοχή.

Από τα πιο συνηθισμένα ομαδικά παιχνίδια της δεκαετίας του '50 ήταν η *τυφλόμυγα*, *περνά-περνά η μέλισσα*, το *μπιζ*, τα *πεντόβολα*, τα *μήλα*, το *δακτυλίδι*, η *κολοκυθιά*, ένα *λεπτό κρεμμύδι γκέο-θαγκέο*, *αμπάριζα* και άλλα. Από τα πιο αγαπημένα παιχνίδια των αγοριών, το ποδόσφαιρο, ειδικά τις Κυριακές πριν ή μετά από κάποιο επίσημο ποδοσφαιρικό αγώνα που μετέδιδε το τρανζίστορ, η διάθεση των παιδιών ανέβαινε, σε αντίθεση με των γειτόνων, που συχνά ήξεραν ότι θα μετρήσουν απώλειες. Κάποιο τζάμι, κάποια γλάστρα... Τα σημάδια ενός έντονου ποδοσφαιρικού αγώ-

να τα έβλεπε την επόμενη μέρα η γειτονιά στους φρεσκοαθροισμένους τοίχους που γέμιζαν με αποτυπώματα σε σχήμα μπάλας, λόγω της σκόνης και της λάσπης. Όταν το επέτρεπε η τεχνολογία και ο χώρος, οι πιτσιρικάδες έστηναν πρόχειρες αυτοσχέδιες τραμπάλες και κούνιες.

Η τραμπάλα παιζόταν από δύο ή τέσσερα παιδιά κατά ζεύγη. Στερέωναν σε μια μεγάλη κοτρόνα ένα δοκάρι και άρχιζαν να κουνιούνται ρυθμικά, όπως η ζυγαριά, μια από τη μια πλευρά και μια από την άλλη, χρησιμοποιώντας τη δύναμη των παιδιών, για να μπορέσουν να ανυψωθούν. Με το ρυθμό του κουνήματος συνήθως έλεγαν και το τραγουδάκι: «Τράμπα τραμπαλίζομαι, πέφτω και ζαλίζομαι». Οι κούνιες ήταν από τα πιο αγαπημένα παιχνίδια των παιδιών. Ήταν δεμένες σε κλώνους μεγάλων δέντρων με διπλά σχοινιά και με διπλές θέσεις. Οι περισσότερες ήταν μονές με μια μόνο θέση. Ο παίχτης προσπαθούσε με τη δύναμη των ποδιών του να ξεκινήσει την κούνια ή κάποιο άλλο παιδί που ήταν πίσω από την κούνια του έδινε κίνηση οδηγώντας την κούνια όσο ψηλότερα μπορούσε. Όσο διαρκούσε το παιχνίδι τα παιδιά τραγουδούσαν διάφορα τραγούδια με πιο συνηθισμένο το «κούνια μπέλλα, έσπασε η κουτέλα και βγήκε μια κοπέλα σαν την ...», λέγοντας το όνομα της κοπέλας που ήταν πάνω στην κούνια. Όταν αποσύρονταν τα παιδιά από τις κούνιες, τότε μαζεύονταν μεγαλύτεροι. Πολλές γνωριμίες και αγάπες άρχιζαν από τις κούνιες αυτές...

Ατέλειωτα τα παιχνίδια εκείνης της εποχής. *Σβούρα*, *βόλοι*, *κουτσό*, αλλά και *λαμπρίτσα* (παπαδιά) που τότε αφθονούσαν. Ήταν ένα από τα πιο όμορφα έντομα που κέρδιζε το ενδιαφέρον και το θαυμασμό των παιδιών λόγω των έντονων χρωμάτων. Τα παιδιά τις έβρισκαν, ιδιαίτερα την περίοδο της Λαμπρής, τις έβαζαν στην παλάμη τους και καθοδηγούσαν την πορεία τους προς την κορυφή των δαχτύλων και περίμεναν κάποια στιγμή η λαμπρίτσα να βγάλει τα φτερά της και να πετάξει προς ικανοποίηση των παιδιών. Λαμπρίτσες και χρυσόμυγες δεν έφυγαν ποτέ από το μυαλό

και την καρδιά των παιδιών που έζησαν εκείνη την εποχή και σήμερα την νοσταλγούν. Τα παιδιά δεν χρειαζόταν να κλείσουν ραντεβού για παιχνίδι. Απλά βγαίνανε στο δρόμο και συναντιόντουσαν. Ξεκινούσαν με ένα απλό κυνηγητό ή κρυφτό, έτσι για ζέσταμα και όταν μαζεύονταν όλοι, ξεκινούσαν τα πιο οργανωμένα παιχνίδια. Ζούσαν, έπαιζαν, διασκεδάζαν, έτρεχαν, έπεφταν, χτύπαγαν, χωρίς κάποιον υπεύθυνο δίπλα τους. Τον χρόνο τον όριζε ένα εσωτερικό ρολόι ενώ το αίσθημα της αυτοσυντήρησης ήταν πάνω από το φόβο και τις απαγορεύσεις. Έτρωγαν γλυκά, έπιναν αναψυκτικά, αλλά η παχυσαρκία ήταν άγνωστη λέξη. Κάποιο χοντρό παιδί υπήρχε στη γειτονιά και αυτό ήταν όλο. Αυτά τα παιδιά, τα σκληρά, τα ατίθασα, τα ανέμελα, τα σκανταλιάρικα ήξεραν ότι το μεσημέρι θα κοιμηθούν μια-δυο ώρες, ότι έπρεπε να μείνουν νηστικά όλο το πρωί για να κοινωνήσουν και όχι μόνο στις μεγάλες γιορτές, αλλά και κάποιες Κυριακές, ότι δεν θα κολυμπήσουν στη θάλασσα, αν δεν περάσουν απαραίτητα δυο ώρες από το φαγητό και ότι στο τραπέζι θα ξεκινήσουν όλοι μαζί το φαγητό και αφού κάνουν πρώτα το σταυρό τους...

Η δεκαετία του 1950, δεν είχε μόνο παιχνίδια της γειτονιάς. Τα παιδιά είχαν αρωγό και την τεχνολογία, που ήδη από τις προηγούμενες δεκαετίες του '30 και του '40 είχε αρχίσει να παρουσιάζει τα επιτεύγματά της.

Οι κούκλες των κοριτσιών που είχαν ντυθεί στα χακί την προηγούμενη δεκαετία, τώρα επιστρέφουν στις οικογενειακές τους υποχρεώσεις. Τα κορίτσια εξοπλίζουν το νοικοκυριό τους τους φοράνε πιο μοντέρνα ρούχα να τις χτενίζουν με τις ώρες. Τα αγόρια συνεχίζουν να βρίσκονται στον απόηχο του πολέμου, αλλά πλέον έχουν στη διάθεσή τους μια μεγάλη σειρά στρατιωτικών οχημάτων, από τζιπ μέχρι πυραυλοφόρα. Τα μικρά παιδιά καταβροχθίζουν σοκολάτες αμυγδαλού «Ιον», παγωτά από την «ΕΒΓΑ» της γειτονιάς, ενώ τα μεγαλύτερα φορούν ελπίδες και χορεύουν *ροκ-εν-ρολ* και *χούλα-χουπ*.



Ό,τι αγαπήσαμε...



Θερινοί κινηματογράφοι

Οι πρώτοι σταθεροί θερινοί κινηματογράφοι μπορούν να θεωρηθούν αυτοί που στήθηκαν στα καφενεία της πλατείας Συντάγματος και του Ζαππείου και λειτουργούσαν εκεί για πάνω από 10 χρόνια. Το 1907 δεκάδες κινηματογράφοι ετοιμάζονται να ξεκινήσουν σε συνοικίες των Αθηνών. Το 1910 ο κινηματογράφος είχε μεγάλη ζήτηση και οι επιχειρηματίες επένδυσαν στη νέα αυτή δραστηριότητα. Το 1928 λειτουργούσαν 12 θερινοί και 16 χειμερινοί. Το 1939, λίγο πριν τον Παγκόσμιο πόλεμο σε όλη την Ελλάδα λειτουργούσαν 280 αίθουσες κινηματογράφου. Το 1966, η Αθήνα χαρακτηρίζεται ως η πιο ιδιότυπη κινηματογραφόφιλη πρωτεύουσα της υφής.

... Μ' αγιόκλημα και γιασεμιά...

Όταν τα χειμερινά κρέμαγαν την ταμπέλα «Ραντεβού τον Σεπτέμβρη», τα πάνινα καθίσματα, το χαλίκι στο δάπεδο, η μπουκαμβίλια, το αγιόκλημα, τα γιασεμιά και τα δειλινά μαζί με το φεγγάρι και τ' άστρα, ήταν έτοιμα να υποδεχθούν μαζί με το φεγγάρι και τ' άστρα, ήταν έτοιμα να υποδεχθούν τα πρώτα ερωτικά σκιρτήματα και τα πρώτα φευγαλέα φιλήματα! Πορτοκαλάδα, λεμονάδα, μπιράλ, γκαζόζα, παγωτό ξυλάκι, πασατέμπο, καλαμπόκι και ανοιχτή καρδιά. Η μοναδική καλοκαιρινή εμπειρία που μπορούσε κανείς να απολαύσει με όλες του τις αισθήσεις. Η ομορφιά της ζωής, στα πιο απλά πράγματα...



ΓΙΑ ΣΕΝΑ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ Μ

Όσο υπάρχουν ζώα...

Αξιαγάπητα νεογέννητα ζώα απολαμβάνουν την άνευ όρων αγάπη της μάνας που δεν κάνει διακρίσεις.

Ζώο ή άνθρωπος δεν έχει σημασία. Το είδος δεν παίζει ρόλο όταν πρόκειται για μητέρες.

Ο δυνατός δεσμός και η τρυφερή σχέση μάνας-παιδιού απεικονίζεται με τον καλύτερο τρόπο στις φωτογραφίες...



Επιμέλεια συνταγών: Έφη Γρηγοριάδου

Καλαμάρια γεμιστά με λαχανικά και ρύζι



Υλικά:

- ✱ 6 καλαμάρια ολόκληρα καθαρισμένα
- ✱ 3 πιπεριές (κίτρινη, πράσινη, κόκκινη) ✱ 1 καρότο μέτριο
- ✱ 1 κρεμμύδι μέτριο ✱ 300 γραμ. φιλοκομμένα ντοματάκια
- ✱ λίγο χυμό ντομάτας ✱ 1/4 κούπας ρύζι για γεμιστά
- ✱ ελαιόλαδο ✱ αλάτι ✱ πιπέρι

Εκτέλεση:

Πλένουμε τα καλαμάρια και κόβουμε τα μουστάκια και τα περύγια. Σε βαθύ τηγάνι καίμε το λάδι και σοτάρουμε τα μουστάκια και τα περύγια φιλοκομμένα μαζί με τα λαχανικά μέχρι αυτά να μαλακώσουν. Στη συνέχεια, προσθέτουμε τα ντοματάκια, το αλάτι, το πιπέρι και το χυμό ντομάτας και συνεχίζουμε το βράσιμο για 5 λεπτά ακόμα. Τέλος, ρίχνουμε το ρύζι μαζί με ελάχιστο νερό, ανακατεύουμε καλά και αφήνουμε όλα τα υλικά να βράσουν μαζί για άλλα 5 λεπτά. Απομακρύνουμε τη γέμιση από τη φωτιά και την αφήνουμε να κρυώσει. Κόβουμε από τα καλαμάρια τις ουρές, έτσι ώστε να δημιουργήσουμε μια μικρή τρύπα. Τα γεμίζουμε με το μείγμα, αφήνοντας 1 δάχτυλο κενό από πάνω ώστε να μπορέσουμε να τα κλείσουμε με οδοντογλυφίδα. Αφού τελειώσουμε με το γέμισμα, τα τοποθετούμε το ένα δίπλα στο άλλο σε ταψί, τα περιχύνουμε με την υπόλοιπη γέμιση, λίγο λάδι και ένα ποτήρι νερό και τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 250°C για 1 ώρα περίπου. Αν χρειαστεί, συμπληρώνουμε νερό ανά διαστήματα. Τα σερβίρουμε ολόκληρα ή κομμένα σε ροδέλες.

Λαρδέλες σε αμπερόφυλλα



Υλικά:

- ✱ 1 κιλό σαρδέλες
- ✱ 300 γραμ. αμπελόφυλλα
- ✱ 2 κρεμμυδάκια χλωρά
- ✱ 1 κουταλάκι ρίγανη
- ✱ 4 κουταλιές μαϊντανό φιλοκομμένο
- ✱ 1 ποτηράκι ελαιόλαδο
- ✱ 1 ποτηράκι νερό
- ✱ 2 λεμόνια, το χυμό τους
- ✱ αλάτι ✱ πιπέρι

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε και πλένουμε τις σαρδέλες. Αφαιρούμε το κεφάλι και τα κόκαλα ώστε να γίνουν φιλέτα. Ρίχνουμε για λίγα λεπτά τα αμπελόφυλλα σε νερό που βράζει και τα σουρώνουμε. Φιλοκόβουμε τα κρεμμυδάκια και τα ανακατεύουμε με το μαϊντανό, τη ρίγανη και το αλατοπίπερο. Σε κάθε αμπελόφυλλο στρώνουμε από ένα φιλέτο σαρδέλας και λίγο από το μείγμα που ετοιμάσαμε και τα τυλίγουμε σφιχτά. Στρώνουμε τις σαρδέλες σε ταψί, προσθέτουμε το λάδι, το χυμό λεμονιού και το νερό και τις ψήνουμε στους 170°C για 50 λεπτά.

Μυτιλήνη



Ψάρια μαρινάτα «Λαβόρο»



Υλικά:

- ✱ 1/2 κιλό μπαρμπούνια ή μαρίδες
- ✱ 1 ποτηράκι ξίδι
- ✱ 1 κουταλάκι αλεύρι
- ✱ 1 κουταλιά πελτέ ντομάτας
- ✱ 1 φύλλο δάφνης ✱ λίγο δεντρολίβανο
- ✱ σκόρδο ✱ ελαιόλαδο

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε και πλένουμε καλά τα ψάρια. Τα αφήνουμε να στραγγίσουν καλά και τα τηγανίζουμε σε δυνατή φωτιά. Κατόπιν τα τοποθετούμε σε πήλινο ταψάκι και ετοιμάζουμε τη σάλτσα. Βάζουμε στο τηγάνι το ξίδι με το αλεύρι και το ανακατεύουμε μέχρι να διαλυθεί. Προσθέτουμε τον πελτέ, τα φύλλα δάφνης, το δεντρολίβανο, το σκόρδο πολτοποιημένο και το αλάτι και αφήνουμε τη σάλτσα να σιγοβράσει για 5 λεπτά περίπου. Περιχύνουμε τα ψάρια και τα σεργιρούμε.

Επιμέλεια συνταγών: Έφη Γρηγοριάδου

Χταπόδι με πατάτες στο φούρνο



Υλικά:

- ✱ 1 κιλό χταπόδι ✱ 1 κιλό πατάτες
- ✱ ρίγανη ✱ 1 ποτηράκι κρασί κόκκινο
- ✱ 1 ποτηράκι ελαιόλαδο ✱ αλάτι ✱ πιπέρι

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε τις πατάτες, τις πλένουμε καλά και τις κόβουμε σε μικρά κομμάτια. Πλένουμε καλά το χταπόδι και το κόβουμε κομματάκια. Τοποθετούμε το χταπόδι με τις πατάτες σε ταψί, αλατοπιπερώνουμε, πασπαλίζουμε με τη ρίγανη και περιχύνουμε το φαγητό με το κρασί και το λάδι. Ψήνουμε το φαγητό για 1 ώρα περίπου, στους 200°C, μέχρι να μαλακώσει το χταπόδι και να ροδίσουν οι πατάτες.

Αϊβαλί



Θεματικά ημερολόγια 2014...



ΠΟΝΤΙΑΚΗ ΛΑΟΓΡΑΦΙΑ

Την έμορφον
όλ' αγαπούν...

Μυστικά
υγείας & ομορφιάς
θρησκευτική ζωή,
λαϊκή ιατρική,
μύθοι & παραδόσεις



ΙΣΤΟΡΙΑ & ΓΕΥΣΕΙΣ

Οι θησαυροί
του Βοσπόρου
και του Αιγαίου



ΛΑΟΓΡΑΦΙΑ & ΓΕΥΣΕΙΣ

Παραδοσιακά Κεράσματα
από τη Μικρά Ασία

Για παραγγελίες:
(+30) 210 2799880, 210 9655167,
Κιν.: (+30) 6980024079

Λεχόμαστε παραγγελίες ημερολογίων
άνω των 300 τεμαχίων.

Πολιτισμός, έθιμα, παραδόσεις & γεύσεις



Σχολικά - παιδικά - εκπαιδευτικά ημερολόγια



ΤΑ ΠΑΙΔΙΚΑ ΜΑΣ ΧΡΟ- ΝΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΓΕΥΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΓΑΠΗΣΑΜΕ

Πρωταγωνιστεί η παλιά γει-
τονιά, με αναφορές στα χρό-
νια της χαμένης αθωότητας,
στα παιχνίδια, στις αλάνες,
στις σχέσεις, στα σχολικά
χρόνια...
Συνταγές από την ελληνική
παραδόση, ιδανικές να ανα-
καλέσουν μνήμες από τα
παιδικά μας χρόνια ξεδι-
πλώνονται στις σελίδες του.



ΤΟ ΜΑΓΙΚΟ ΜΥΣΤΗΡΙΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ Η ΠΑΡΕΑ ΜΟΥ, ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ

Ημερολόγια που δίνουν τη δυνατότητα να γνωριστούν
τα παιδιά με την υγιεινή διατροφή, τα ελληνικά προϊόν-
τα, την ελληνική διατροφή, την ελληνική ιστορία και
λαογραφία...



*15 Αυγούστου
Παναγία Σουμελά
Το ιερότερο προσκύνημα της ποντιακής γης*

Στα τέλη του 4ου αιώνα ιδρύθηκε στο όρος Μελά της Τραπεζούντας, το μοναστήρι της Παναγίας Σουμελά από τους μοναχούς Βαρνάβα και Σωφρόνιο. Ονομάστηκε Σουμελά επειδή είναι χτισμένο στο όρος Μελά, σύμφωνα με το γλωσσικό ιδίωμα του Πόντου «σου Μελά».

Ρίξα μου

Μηνιαίο λαογραφικό, πολιτιστικό και ενημερωτικό ηλεκτρονικό έντυπο

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2013