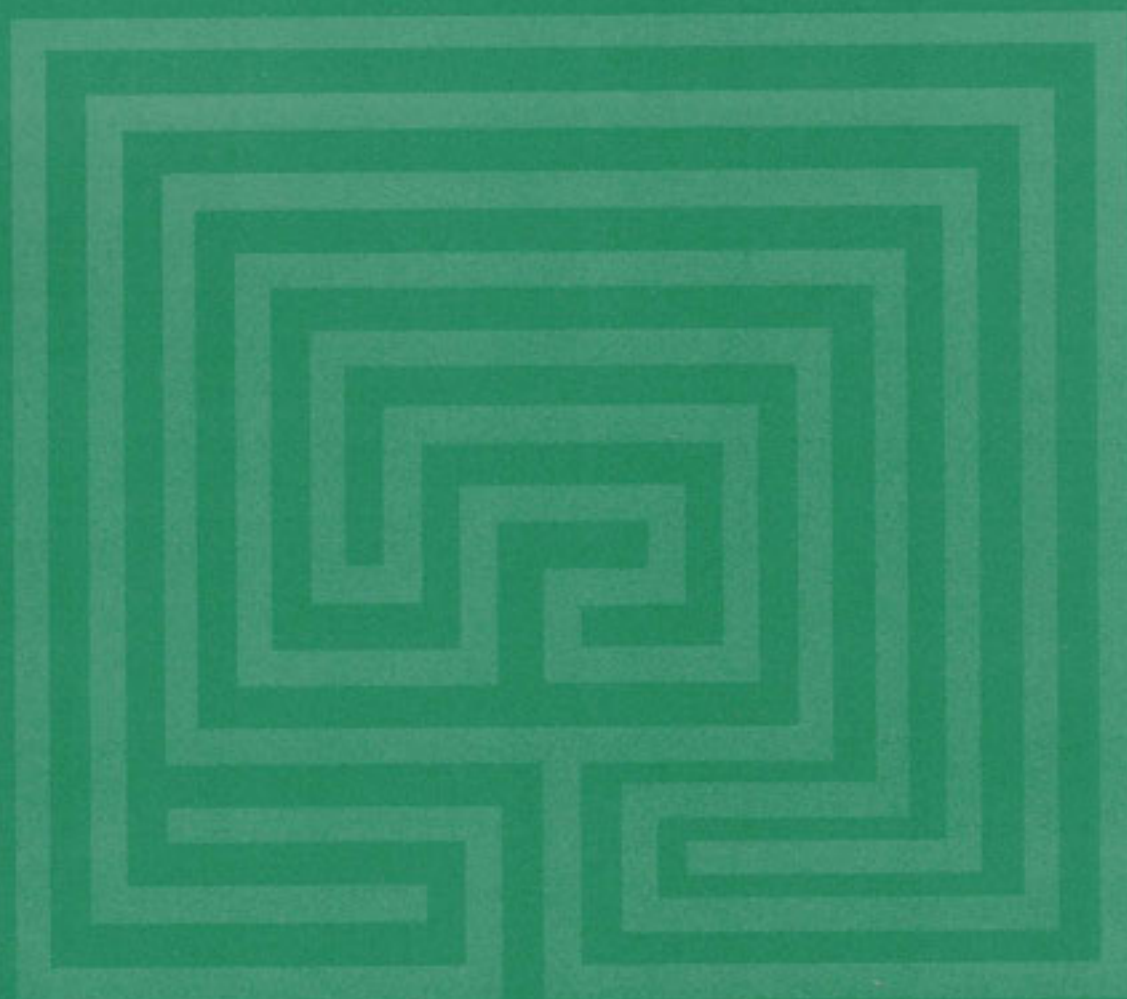


# ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ

Ζ' ΤΡΙΗΜΕΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ  
ΚΥΠΡΟΣ, ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ, 21-25 ΜΑΡΤΙΟΥ 1997

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ  
ΙΔΡΥΜΑ ΕΤΒΑ

ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ  
ΚΥΠΡΟΥ



ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΕΤΒΑ

## Χρήση αρωματικών φυτών κατά το ζύμωμα του άρτου. Εθνολογική προσέγγιση πρακτικών του παρελθόντος και προτάσεις εφαρμογής και προώθησης των προϊόντων στα αρτοποιεία

**Εισηγήτρια: Ελένη Σπαθάρη-Μπεγλίτη**

Θα θεωρούσα κατ' αρχάς ευτυχές το γεγονός ότι το θέμα το οποίο καλούμαι να διαπραγματευτώ συνδυάζει τα αρωματικά φυτά και τον άρτο, αφού, όπως λέει ο λαός, «*απ' όλα τα μυρωδικά κάλλιο μυρίζει ο φούρνος*», και θα πρόσθετα «*κάλλιο μυρίζει ο φούρνος που φουρνίζει ψωμί με μυρωδικά*». Πλην όμως, ευθύς εξαρχής και οι ίδιοι θ' αναρωτηθείτε: *Ψωμί με μυρωδικά*; Σκεφτείτε λίγο τον φούρνο της γειτονιάς σας. Ίσως με γλυκάνισο, με μαστίχα, με τι άλλο;

Πράγματι, παρά την ποικιλία των μυρωδικών που μπορούν να ποικίλλουν τον άρτο και που συνταγές υπήρχαν στην παραδοσιακή κοινωνία και πολλαπλασιάζονται στις σελίδες των σύγχρονων πολυτελών βιβλίων και περιοδικών που ασχολούνται με θέματα γευσιγνωσίας, ο φούρνος της γειτονιάς μας δεν ανταποκρίνεται στις προσδοκίες μας. Γιατί;

Δεν θα βιαστώ ν' απαντήσω στην ερώτηση. Χρειάζεται πρώτα-πρώτα να προχωρήσω σε κάποιες διευκρινίσεις. Στην κατηγορία των γλυκισμάτων -σε αντιδιαστολή προς τα γλυκά που έχουν ως βάση το μέλι, το πετιμέζι ή στα νεότερα χρόνια τη ζάχαρη- ανήκουν τα παρασκευάσματα από αλεύρι, καθώς επίσης κατά περίπτωση και από γάλα, αβγά, βούτυρο -στην ελληνική παραδοσιακή κοινωνία χρησιμοποιούσαν ως βούτυρο το χοιρινό λίπος, τη λεγόμενη λίπα- διάφορους καρπούς, αρώματα<sup>1</sup>. Από τα παρασκευάσματα αυτά με βάση το αλεύρι, θα περιοριστώ στον άρτο -θέμα πιο δύσκολο προς διερεύνηση όσον αφορά στη σχέση του με τα αρωματικά φυτά- και θα παραλείψω τελείως τα κάθε είδους παξιμάδια και βουτήματα που, ως γνωστόν, η μεγάλη ποικιλία τους οφείλεται ακριβώς και στη σχέση τους με τα μυρωδικά.

Είναι κοινή διαπίστωση ότι την τελευταία πενταετία η μορφή του φούρνου της γειτονιάς έχει αλλάξει, τόσο σε εμφάνιση όσο και σε ποικιλία προϊόντων. Παράλληλα, τα στατιστικά στοιχεία αποδεικνύουν ότι η κατανάλωση άρτου αυξάνει αντί να μειώνεται. Η Ελλάδα μάλιστα κατέχει την 4η θέση στην Ευρωπαϊκή Ένωση σε κατανάλωση άρτου με 70 κιλά κατ' άτομο τον χρόνο, με πρώτη χώρα τη Γερμανία με 81 κιλά -εδώ θα 'θελα να συγκρατήσετε το όνομα της Γερμανίας γιατί θα επανέλθω σ' αυτή- ενώ η γενική εικόνα στην Ευρωπαϊκή Ένωση δείχνει την αύξηση μέσα σε μια περίπου δεκαετία (1984-1993) από 15,8 εκατ. τόνους σε 27,5 εκατ., δηλαδή τον διπλασιασμό σχεδόν της κατανάλωσης άρτου<sup>2</sup>. Αυτό που πρέπει να λάβουμε υπόψη μας είναι ότι διεκδικεί ο άρτος ένα σημαντικό και ολοένα αυξανόμενο μερίδιο της αγοράς στα διατροφικά είδη, παρά την απατηλή, όπως αποδεικνύουν οι στατιστικές, αντίληψη ότι ο άρτος είναι η βάση της τροφής των φτωχών και ότι μειώνεται όσο ανεβαίνει το βιοτικό επίπεδο μιας χώρας.

Ενδιαφέρον για το θέμα μας έχει η σύγκριση ανάμεσα σε δύο ευρωπαϊκά κράτη, τη Γαλλία και τη Γερμανία. Στη Γαλλία, η κατά κεφαλήν κατανάλωση άρτου πέφτει επικίνδυνα, γι' αυτό και το 1995 οι μύλοι, οι αλευροβιομηχανίες και οι ενώσεις παραγωγών κι εμπόρων σιτηρών στήριζαν μια μοναδική σε μέγεθος καμπάνια της τάξεως των 30 εκατ. γαλλικών φράγκων για την τόνωση της κατανάλωσης άρτου με κύριο σύνθημα «*αν δεν*

*τρώμε ψωμί, μια μέρα αυτό θα πάγει να υπάρχει» («Si on ne mange pas de pain, un jour il n'y en aura plus»)* και παρουσιάζοντας ένα αβγό που τρώγεται με καλαμάκι<sup>3</sup>.

Κι όμως, η καμπάνια αυτή απέτυχε κι η Γαλλία έμεινε σε κάτω από 50 κιλά κατανάλωση άρτου κατά κεφαλήν τον χρόνο με συνεχείς πτωτικές τάσεις. Τι είναι αυτό που κάνει την ψαλίδα ανάμεσα στη Γαλλία και στη Γερμανία, που κρατάει τα πρωτεία, να αυξάνει; Είναι η ποικιλία και η στήριξη στην παράδοση. Η μονοκρατορία της γαλλικής baguette δεν μπορεί να δαλεάσει τους καταναλωτές όσο η θαυμαστή ποικιλία των φούρνων της Γερμανίας με τα 50 κατά μέσο όρο είδη άρτου -γιατί έχουν καταμετρηθεί πάνω από 350 είδη συνολικά- καθώς και της Δανίας, της Ολλανδίας, που στηρίζονται τόσο σε αρχές υγιεινής διατροφής, όσο και σε ποικιλία υλικών κι εμφάνισης που αντλείται από την παράδοση. Κι όποιος γνωρίζει τον μικρό φημισμένο παραδοσιακό φούρνο και την ποικιλία του στο στενό του Cherche-Midi, στο Παρίσι, από τον οποίο παραγγέλνουν ψωμί γνωστές προσωπικότητες από το εξωτερικό, γνωρίζει επίσης ότι αποτελεί εξαίρεση για τα γαλλικά δεδομένα και αυτό επιβεβαιώνει τη διαπίστωση ότι στην ποικιλία βρίσκεται το κλειδί της αύξησης της παραγωγής και των πωλήσεων άρτου.

Ποικιλία λοιπόν και παράδοση, στοιχεία απαραίτητα για την αύξηση των πωλήσεων, αλλά και για την ενδυνάμωση της γευστιγνωσίας. Όταν όμως διαπιστώναμε προηγούμενος ότι ο φούρνος της γειτονιάς έχει αλλάξει, αυτό δεν αφορά ιδιαίτερα τα προϊόντα του άρτου που παραμένουν περιορισμένα: κατά κανόνα, άρτος πολυτελείας, χωριάτικος στα ξύλα, μαύρος, σε πολλές περιπτώσεις πολύσπορος ή καλαμποκίσιος, πιο σπάνια με σόγια, κριθαρένιος, με σίκαλη. Η ποικιλία του άρτου εστιάζεται στην ποικιλία των αλεύρων και στον τρόπο φουρνίσματος - αναφέρομαι συγκεκριμένα σε μια επένδυση της τάξεως των 3,5 εκατ. για την εγκατάσταση φούρνου με ξύλα. Από τις συνεντεύξεις που φιλοξενούνται στην κλαδική εφημερίδα των αρτοποιών *Σύγχρονη Αρτοποιία-Ζαχαροπλαστική* προκύπτει ότι ο μέσος όρος ειδών άρτου που παρασκευάζονται από τους αρτοποιούς τόσο της Αθήνας όσο και της επαρχίας είναι περίπου πέντε. Τα αρωματικά φυτά λείπουν από τη βιοτεχνική παραγωγή άρτου, δηλαδή από την παραγωγή από τους φούρνους της γειτονιάς, που καλύπτει το 92 % της πώλησης του ψωμιού, ακόμα δε περισσότερο από τη βιομηχανική, με μερίδιο 8 % της ελληνικής αγοράς.

Πού βρίσκεται λοιπόν η αλλαγή στους φούρνους της γειτονιάς; Βρίσκεται ακριβώς στην αλλαγή της εμφάνισης του επαγγελματικού χώρου, εφόσον ειδικευμένα τεχνικά γραφεία αναλαμβάνουν να διορθώσουν τον απρόσωπο και ψυχρό χώρο του φούρνου σε πιο οικείο και με ζεστά υλικά. Εδώ θα παρατηρήσουμε και μια ποιοτική αλλαγή: η αναδιάρθρωση του χώρου και η αύξηση των πάγκων εξυπηρετεί μια νέα αντίληψη προώθησης των προϊόντων, κάτι ενδιάμεσο ανάμεσα στην πώληση από τις προθήκες και στη λογική του super-market. Το προϊόν βρίσκεται κοντά στον καταναλωτή για να τον δαλεάσει, για να «σκοντάφτει» το μάτι του, αλλά όχι τόσο προσιτό, αφού δεν είναι σε τυποποιημένη συσκευασία. Μια παρατήρηση: ποιο προϊόν; Τα αρτοσκευάσματα και όχι ο άρτος που παραμένει πίσω από τον πωλητή, όχι για άλλο λόγο, αλλά επειδή η περιορισμένη ποικιλία του είναι γνωστή και η καθημερινή αγορά του κάθε καταναλωτή στερεότυπη. Δεν υπάρχει κάτι καινούργιο, κάτι διαφορετικό να τον δαλεάσει, να τροποποιήσει την προτίμησή του. Κι εδώ, βέβαια, αναφέρομαι στο ψωμί το ζυμωμένο με ποικιλία αρωματικών φυτών, που θα μπορούσε να συνδυαστεί με το ανάλογο φαγητό της ημέρας.

Η αύξηση της ποικιλίας των υπόλοιπων προϊόντων του φούρνου οφείλεται στην οργάνωση ενός δικτύου εργαστηρίων που προμηθεύουν κάθε είδους γλυκίσματα - και γι' αυτά ακριβώς αυξήθηκαν οι πάγκοι κοντά στο καταναλωτικό κοινό. Με τα δίκτυα αυτά

των εργαστηρίων δημιουργείται αλυσιδωτά μια νέα πραγματικότητα για τους φούρνους: αναλαμβάνει ο φούρνος μόνο την παραγωγή του άρτου. *Γιατί λοιπόν να μην ποικίλει την παραγωγή του;*

Ας διερευνήσουμε λοιπόν τον ρόλο των αρωματικών φυτών σ' αυτή τη δυνατότητα να αυξηθεί η ποικιλία του άρτου.

Αν ο ένας τρόπος για την προσέλευση πελατών είναι το ψωμί στα ζύλα, ο δεύτερος είναι να γίνεται με προζύμι - και πράγματι, κάποια αρτοποιεία διαφημίζουν το ξεχωριστό αυτό προϊόν τους. Και προζύμι σημαίνει χρήση βασιλικού<sup>4</sup>. Ενδεχομένως να γνωρίζετε ότι στην ελληνική παραδοσιακή κοινωνία, η νοικοκυρά έπαιρνε βασιλικό από τη λειτουργία της Ύψωσης του Τιμίου Σταυρού, στις 14 Σεπτεμβρίου, για να «πιάσει» το προζύμι, το οποίο θα χρησιμοποιούσε όλη τη χρονιά -φυλαγμένο στο πήλινο προζυμολόγι- για το ζύμωμα του άρτου. Από αυτή την πράξη προέρχεται και η αντίληψη ότι το ψωμί είναι ιερό, δεν το πετάμε, όταν πέφτει κάτω το σταυρώνουμε και το φιλάμε, δεν το ρίχνουμε στους σκύλους. Παρά τους συμβολισμούς στους οποίους παραπέμπει ο βασιλικός -άλλωστε στα χωράφια κατά τη σπορά του σταριού, σπέρνουν και λίγο βασιλικό για να γίνουν τα σπαρτά πράσινα σαν κι αυτόν<sup>5</sup>- και στις προλήψεις και τις δεισιδαιμονίες που υπήρχαν για την επιτυχία του προζυμιού, δεν υπάρχει τίποτα το μεταφυσικό στη χρήση του. Πρόκειται για μια απλή χημική διαδικασία την οποία αγνοούν οι νοικοκυρές και συνίσταται στο εξής: οι αμυλάσες (ένζυμα) που περιέχονται στο αλεύρι είναι υπεύθυνες για τη διαδικασία της ζύμωσης, αφού αυτές μετατρέπουν το άμυλο του αλεύρου σε σάκχαρα. Στη συνέχεια, με τη δράση των μυκητών του προζυμιού (της μικροβιακής του χλωρίδας, δηλαδή του βασιλικού), αυτά τα σάκχαρα μετατρέπονται σε διοξείδιο του άνθρακα και αιθυλική αλκοόλη, μεταφραζόμενα στις γνωστές φουσκάλες της ζύμης. Αυτές οι φουσκάλες οφείλονται στα αέρια που μένουν στη ζύμη, διότι υπάρχουν και διαφυγόντα αέρια<sup>6</sup>.

Ενώ λοιπόν από το Β' Παγκόσμιο Πόλεμο και μέχρι σήμερα, στα αρτοποιεία η μαγιά είχε αντικαταστήσει το προζύμι για λόγους ευκολίας, ολοένα πολλαπλασιάζονται οι φούρνοι που επαναφέρουν τον άρτο με προζύμι. Τα χαρακτηριστικά αυτού του άρτου είναι η πιο μεγάλη, η πιο στέρεη γεύση του, η οποία μετά από δύο έως τρεις μέρες από την παραγωγή του γίνεται καλύτερη, η υφή του είναι πιο σταθερή και συμπαγής σε σχέση με το ψωμί που φτιάχνεται με μαγιά, επιπλέον δεν μουλιάζει, δεν σκληραίνει εύκολα και είναι πιο εύπεπτο. Το σημαντικότερο, που διεγείρει τις αισθήσεις μας, είναι το άρωμά του, το οποίο μας παραπέμπει στο παραδοσιακό ψωμί. Το βιολογικό αυτό προζύμι δίνει μια χαρακτηριστική υπόξινη μυρωδιά και γεύση.

Εάν θέλει κανείς να αντλήσει από την παράδοση για να ποικίλει τον σημερινό άρτο, πρέπει να έχει υπόψη του μια ουσιώδη διαφορά ανάμεσα στη λειτουργία του άρτου στην παραδοσιακή και στη σύγχρονη κοινωνία. Αν στη σύγχρονη κοινωνία το ζητούμενο για τους καταναλωτές είναι η ικανοποίηση της γεύσης, στην παραδοσιακή κοινωνία ο άρτος είναι άρρηκτα συνδεδεμένος με την παράδοση. Οι ποικιλίες του δεν έχουν αυτοδύναμη χρηστικότητα, ως διατροφικό είδος, προς τέρψη της επιθυμίας μιας στιγμής ή για την κάλυψη συγκεκριμένης βιολογικής ανάγκης, αλλά χαρακτηρίζεται από την αυστηρά επιλεγμένη και καθορισμένη για κάθε περίπτωση χρήση -με βάση τη γεύση του και την ξεχωριστή του εμφάνιση- είτε στις θρησκευτικές εκδηλώσεις είτε στις κοινωνικές, όπως στους διάφορους μεταβατικούς σταθμούς της ζωής του ανθρώπου<sup>7</sup>.

Τέτοιου είδους άρτος είναι για παράδειγμα το «εφτάζυμο», το οποίο φτιαχνόταν κι αυτό, κατά κανόνα, στη γιορτή του Σταυρού. Σήμερα, σπάνια θα το δούμε στο αρτοποιείο. Αυτό που το διαφοροποιεί από τον κοινό άρτο είναι ότι το ψωμί αυτό ανεβαίνει με τη

βοήθεια της μαγιάς που παρασκευάζεται από τα ρεβίθια, καθώς και από αρωματικά φυτά. Ακούστε πως περιγράφουν οι μαθητές του 26ου Δημοτικού Σχολείου Τρικάλων, στο πλαίσιο της περιβαλλοντικής τους εκπαίδευσης, την παρασκευή του «εφταζυμίτικου» - όπως το λένε στον τόπο τους- ψωμιού: «*Το κάνουμε για τις κουλούρες του γάμου και των γιορτών ή όταν έχουμε μια μεγάλη χαρά στο σπίτι. Δυο χούφτες ρεβίθια, τα βάζουμε σε πέτρινη τσιούμη (γουδί) και τα σπάζουμε σε μεγάλα κομμάτια. Βράζουμε το νερό ρίχνοντας μέσα τρία κλωνιά βασιλικό, τρία φύλλα δάφνη κι ένα χρυσό δακτυλίδι για να μη ματιάζεται το ψωμί (...)*»<sup>8</sup>. Ο «αρκάτης» πάλι είναι ένα είδος κυπριακού προζυμιού, που γίνεται κι αυτός με ρεβίθια που έχουν μαλακώσει σε νερό αρωματισμένο με δαφνόφυλλα.

Κι αν στην παραδοσιακή κοινωνία χρησιμοποιούσαν τον βασιλικό στο προζύμι και στον εφτάζυμο άρτο, επειδή πίστευαν ότι ο βασιλικός διώχνει το κακό, εμείς σήμερα γνωρίζουμε ότι είναι εύπεπτος και ότι κάνει καλό στη χώνεψη, γι' αυτό ειδήμονες αρτοποιοί προτείνουν στους συναδέλφους τους<sup>9</sup>, για τον εμπλουτισμό της ποικιλίας του άρτου με πετυχημένες καινούργιες συνταγές, το βασιλικόψωμο, στου οποίου τη ζύμη προστίθεται ελαιόλαδο, κρόκοι αβγών και φρέσκος ψιλοκομμένος βασιλικός, σε αναλογία 60 γρ. σε κάθε 3 κιλά αλεύρι.

Στο Λασιθί της Κρήτης πάλι, το «καινούργιωμα» του προζυμιού γινόταν με τα άνθη του Επιτάφιου ως εξής: «*Το Μ. Σάββατο, οντό θ' απολειτουργήσει ο παπάς, παίρνουνε τα μυρωδικά κάτω από το σώμα του Χριστού από τον Επιτάφιο και τα βράζουνε με νερό και ζυμώνουν το προζύμι ή το ζυμώνουνε με ζεστό νερό και κατόπιν το σκεπάζουνε με τα μυρωδικά κι ανεβαίνει*».

Παρά το γεγονός ότι οι σπόροι των δημητριακών και οι ξηροί καρποί έχουν περισσότερους συμβολισμούς και απαντώνται στην παρασκευή και διακόσμηση του άρτου σε μεγαλύτερη ποικιλία, ωστόσο και η ποικιλία των μυρωδικών είναι μεγάλη, αν και συμβολισμούς τους συναντάμε περισσότερο σε ονειροκριτικά κείμενα, σε καταπλάσματα για τη γιαιρεία και αλλού, και όχι τόσο στον άρτο. Τα μυρωδικά που χρησιμοποιούνται κατά περίπτωση, εκτός από τον βασιλικό και τη δάφνη που προανέφερα, είναι ο δυόσμος, το γλυκάνισο, η μαστίχη, το μαχλέπι, τα μοσχοκάρφια (γαρίφαλα), ο κοριάνδρος ή κόλιαντρο, ο άνηθος, ο μαϊντανός (π.χ. στα ποντιακά θρουμούλια), η ρίγανη, το θρούμπι, το θυμάρι, η ζαφορά (στην Αστυπάλαια), το δεντρολίβανο, το αφέννημα φασκόμηλου ή μαντζουράνας, η μέντα, το κύμινο, οι σπόροι παπαρούνας (π.χ. στα παπαρουνόψωμα - τις *μακωνίδες* άρτους που μνημονεύει ο Αλκμάν), ο λυκίσκος στη Μακεδονία κ.λπ.

Αν θέλαμε να κατηγοριοποιήσουμε τη χρήση των μυρωδικών, θα μπορούσαμε να το κάνουμε ως εξής:

*Παρασκευή άρτου με μυρωδικά που βασίζεται στην παράδοση:* Ως παράδειγμα αναφέρω τις κυπριακές καρπασίτικες «φλαούνες» με γέμιση, στην οποία περιλαμβάνεται και ο φρέσκος δυόσμος, η μαστίχη, το γαρίφαλο και η κανέλα. Τα υλικά τους συμβολίζουν τη ζωή, τη δύναμη, το αίμα και γι' αυτό τρώγονται το Πάσχα, μετά το «Χριστός Ανέστη» κι ως εκ τούτου αποτελούν αναστάσιμο είδος.

*Παρασκευή άρτου με μυρωδικά που βασίζεται σε σύγχρονες προτάσεις που προωθούν τα περιοδικά γευσιγνωσίας:* Ο ανθός της πορτοκαλιάς συγκαταλέγεται στα αρωματικά φυτά λόγω του αιθέριου ελαίου που είναι δυνατό να παραχθεί απ' αυτόν. Η Arivita, η εταιρεία παρασκευής καλλυντικών από αιθέρια έλαια, η οποία, όπως είδα είναι και χορηγός του Συνεδρίου μας, σε ειδικό βιβλίο με την παρουσίαση των προϊόντων της προτείνει λίγες σταγόνες απ' αυτό το έλαιο κατά το ζύμωμα του άρτου.

*Παρασκευή άρτου με μυρωδικά που βασίζεται σε πειραματισμούς:* Μερικά μυρωδικά

από μόνα τους στη ζύμη δεν δίνουν καλό αποτέλεσμα: π.χ. η ρίγανη από μόνη της θα πίκραινε τον άρτο. Η κ. Βουτσινά, στο πασίγνωστο πλέον βιβλίο της *Το ψωμί*, προτείνει τη χρήση της ρίγανης σε συνδυασμό με το σκόρδο. Κατ' αντιστοιχία, μπορούν να δημιουργηθούν και διάφοροι άλλοι συνδυασμοί: π.χ. η σύγχρονη «πανάδα» της Λευκάδας μοιάζει με το «αγιοζούμι» των βυζαντινών καλογήρων, που ήταν μείγμα βρασμένου νερού, λαδιού, θρούμπης, ψωμιού και άφθονων κρεμμυδιών - φαγητό «όπερ εδάμαζε τους ταπεινούς αββάδες», όπως μας λέει ο Πτωχοπρόδρομος<sup>10</sup>. Αν απ' αυτό συγκρατήσουμε ότι το θρούμπι ταιριάζει με τον άρτο και κάνουμε κι ένα δεύτερο συνδυασμό από το γνωστό κι αυτό βιβλίο της Αγγλαίας Κρεμέζη *Το μεσογειακό κελάρι*, η οποία πειραματίστηκε στην παρασκευή πικάντικου τυριού από καλά στραγγισμένο γιαούρτι στο οποίο είχε προσθέσει θρούμπι ή ρίγανη, θα μπορούσαμε να διασταυρώσουμε τις δύο αυτές προτάσεις για την παρασκευή τυρόψωμου, του οποίου το τυρί -κι όχι άμεσα ο άρτος- να περιέχει θρούμπι ή ρίγανη.

*Παρασκευή άρτου με έμμεση χρήση μυρωδικών:* Σε όλους μας είναι γνωστό το σταφιδόψωμο. Στη Σάμο συνήθιζαν να φουρνίζουν ταβάδες (ταψιά) με σταφίδες που τις σκέπαζαν αραιά με λίγα κλωναράκια δάφνης για να τις προστατέψουν από το κάψιμο και για να πάρουν τη σχετική μυρωδιά της δάφνης<sup>11</sup>. Θα μπορούσε λοιπόν να παρασκευαστεί σταφιδόψωμο που οι σταφίδες του να έχουν μυρωδιά δάφνης, ενώ αυτή καθαυτή η δάφνη να λείπει απ' αυτό.

Στην εποχή μας δεν μπορούμε να ισχυριστούμε, όπως οι παλιοί Σαμιώτες ότι «όποιος έχει δυο μάτια» -είναι δηλαδή έξυπνος- «αγοράζει στάρι, το αλέθει και το κάνει ψωμί η γυναίκα του. Όποιος είναι με το ένα μάτι, αγοράζει έτοιμο αλεύρι. Όποιος είναι θεόστραβος, αγοράζει έτοιμο ψωμί, δηλαδή τη μαλακούρα»<sup>12</sup>. Είναι καιρός να μπει στην καθημερινή μας ζωή -κι όχι σε ξεχωριστές στιγμές από δική μας φροντίδα- ο ποιοτικός και ποικίλος άρτος, που δεν υπάρχει ακόμα στα αρτοποιεία. Αν και «όλα τα στραβά ψωμιά, στις στραβής πινακωτής τα ρίχνουμε», οι απαιτήσεις του καταναλωτή είναι αυτές που θα βελτιώσουν το βιοτεχνικό ψωμί. Έτσι, λοιπόν, θα φτάσει η ποικιλία, το άρωμα, η ξεχωριστή εμφάνιση του κάθε άρτου κοντά στον καταναλωτή και θα τον προτρέψει και προκαλέσει να διαλέξει.

Σ' αυτό θα τον βοηθούσε και η εξής πρακτική εκ μέρους των αρτοποιείων, για την προώθηση του προϊόντος τους. Σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες, ο άρτος διά νόμου δίνεται σε χάρτινη συσκευασία -σακούλα- και φυσικά η επιφάνειά της αξιοποιείται για διαφημιστικούς λόγους. Έτσι κι ο αρτοποιός, σε συσκευασία ειδική για κάθε είδος άρτου θα μπορούσε να έχει τυπωμένο κι ένα ανάλογο κείμενο. Π.χ. για τον άρτο με μαστίχη θα ταίριαζε το απόσπασμα του Διοσκορίδη: «*Μαστίχη χρησιμεύουσα προς αίματος αναγωγάς και προς παλαιόν βήχα πινομένη. Έτσι δε ευστόμαχος, ερευτική. Μίγνυται δε και σμήγμασι οδόντων και επιχρίσματι προσώπον στιλβοποιούσα. Ανακολλά δε και τρίχας εν οφθαλμοίς, στόματός τε ευωδιάν ποιεί διαμασσομένη και ούλων έστι σταλτική*»<sup>13</sup>.

Έτσι, ο καταναλωτής θα προτιμούσε να δοκιμάσει κάτι καινούργιο. Πάλι, τα αρτοποιεία θα μπορούσαν να προτρέψουν να κάνει ένα σωστό συνδυασμό με το φαγητό του, όπως ο συνδυασμός του αρωματισμένου ψωμιού με αιθέριο έλαιο πορτοκαλιού, που προανέφερα, με χοιρινό, δεδομένου ότι έχουμε παραδοσιακή συνταγή που συνδυάζει χοιρινό με πορτοκάλι, κι όλα αυτά να αναγράφονται πάνω στη χάρτινη συσκευασία του συγκεκριμένου άρτου με την ανάλογη συνταγή.

Τότε, και μόνον τότε, θα σκεφτούμε όπως ο Εύβουλος, ο οποίος, όπως μας διασώζουν οι *Δειπνοσοφιστές* του Αθήναιου, λέει ότι «δύσκολο να δει κάποιος κυπριακούς άρτους

και να προσπεράσει, γιατί τραβούν τους πεινασμένους σα μαγνήτες».

Ο άρτος ημών ο επιούσιος δεν είναι μόνο μια αναγκαιότητα, δεν είναι μόνο «μυελό ανδρών, ήτοι δύναμις, δυνατή και ηρωική τροφή ανδρών», κατά τον Όμηρο<sup>14</sup>. Δεν ισχυριζόμαστε, βέβαια, όπως οι αρχαίοι Έλληνες και Ρωμαίοι κωμωδιογράφοι ότι «η δε μαγειρική (...) και η λεπτοτέρα αρτοποιία προήχθη εις τέχνην, απαιτούσα γνώσεις αστρονομικές, γεωμετρικές, στρατηγικές και λοιπά»<sup>15</sup>. Ωστόσο, η διατροφή μας με άρτο θα μπορούσε να είναι και μια μυσταγωγία που βασίζεται στην ίδια την παράδοσή μας. Μέχρι τώρα τρώγαμε το ψωμί κοινότοπα, αδιάφορα, με έλλειψη φαντασίας, ως τυπικό συνοδευτικό κάποιας σημαντικότερης γεύσης ή ακόμα και με τύψεις για τις θερμίδες του, ενώ θα μπορούσε να είναι αποτέλεσμα γευσσιγνωσίας και εκλέπτυνσης του γούστου. Γι' αυτό, στην περίπτωση αυτή, θα πρέπει η απόλαυσή του να γίνεται αργά και συνειδητά, γιατί, όπως μας λέει ο Μίλαν Κούντερα, «η βραδύτητα είναι ο ρυθμός της απόλαυσης και της μνήμης και η ταχύτητα ο ρυθμός της μη ικανοποίησης και της λήθης». Και η γεύση είναι μια μορφή ηδονής.

## Σημειώσεις

1. Μ. Μηλίγκου-Μαρκαντώνη, «Γλυκά-γλυκίσματα στο Ν. Τρικάλων. Λαογραφικές κι εθνολογικές επισημάνσεις», *Τρικαλινά* 12 (1992), σ. 187.
2. Εφ. *Αρτοποιία-Ζαχαροπλαστική*, τ. 36, σ. 47.
3. Εφ. *Αρτοποιία-Ζαχαροπλαστική*, τ. 36, σ. 46 και *Ζαχαροπλαστείο-Gelateria*, τ. 46, σ. 150.
4. Βλ. Π. Κοντομίχης, *Το νοικοκυριό του χωριάτικου σπιτιού στη Λευκάδα. Έπιπλα και σκεύη, Εργαλεία και σύνεργα. Τροφές και ποτά*, Αθήνα 1985, σ. 272. Α. Μίχα-Λαμπράκη, «Στοιχεία λαϊκής διαιτητικής της Θίεβης Θηβών», *Ηπειρωτική Εστία*, Ιανουάριος-Μάρτιος, 1986, σ. 29.
5. Δ. Σακκάς, *Κοινωνιογράφημα Μεγάρων*, Αθήνα 1966, σ. 90, Ι.Ν. Σβορώνος, «Η Σκύλλα, ο σκιοκέφαλος Περικλής και η στέγη του Ωδείου αυτού», *Λαογραφία Ζ'* (1923), σ. 157: «Στο Δρυμό της Δ. Μακεδονίας ο πρώτος σπόρος του σίτου παρασκευάζεται με μεγάλη επιμέλεια. Εντός του σάκου θέτουμε βασιλικό, ρόδι, σκόρδο, αργυρούν νόμισμα και δακτυλίδι. Ο βασιλικός, για να φυτρώσουν και να πρασινίσουν σα το βασιλικό τα σπαρτά, το σκόρδο προς ανατροπή της βασκανίας, ο δε άργυρος ή δακτυλίδι για την καλή ποιότητα της μέλλουσας εσοδείας».
6. Ως βάση για την παρασκευή αυτής της μικροβιακής χλωρίδας του προζυμιού, εκτός από βασιλικό, μπορούν να χρησιμοποιηθούν και σταφίδες, δαμάσκηνα ή χυμός μήλων.
7. Μ. Μηλίγκου-Μαρκαντώνη, *Παράδοση και διατροφή. Πρωτογενή λαογραφικά είδη. Φρούτα, καρποί, σιτάρι. Μαγικο-θρησκευτικές επισημάνσεις*, Ασπρόπυργος 1992, σ. 340.
8. 26ο Δημοτικό Σχολείο Τρικάλων, *Το ψωμί μας*, Τρίκαλα 1995, σ. 61.
9. Εφ. *Αρτοποιία-Ζαχαροπλαστική*, τχ. 2, 1996.
10. Π. Κοντομίχης, *ό.π.*, σ. 339.
11. Ν. Δημητρίου, «Το ζύμωμα και το φούρνισμα του ψωμιού στη Σάμο», *Λαογραφία* 31 (1976-78), σ. 229.
12. Ν. Δημητρίου, *ό.π.*, σ. 219.
13. Π.Γ. Γεννάδιος, *Γεωργικά Ανάλεκτα*, Αθήνα 1915, σ. 143.
14. Ομήρου, *Οδύσσεια*, υ 108 και β 290.
15. Ι. Ευαγγελίδης, *Πραγματεία περί σίτου και όψου, ήτοι περί τροφής παρά τοις αρχαίοις Έλλησι (μετά τινών συγκρίσεων προς τα παρά τοις νυν)*, Erlangen 1890, σ. 48.