

### Αφιερώμα στο σιτάρι

Το σιτάρι καλλιεργήθηκε συστηματικά για πρώτη φορά στη Νοτιοδυτική Ασία πριν από 10.000 χρόνια. Τα παλαιότερα αρχαιολογικά ευρήματα δείχνουν ότι οι πρώτες καλλιέργειες σιταριού υπήρξαν στην Συρία, στην Παλαιστίνη, στην Ιορδανία, στην Τουρκία και στο Ιράκ.



Τσουγκρίας. Φωτ: Μαγδαλινή Γεώργα.

Την πρώτη γραπτή αναφορά σε ψωμί και μπίρα, προϊόντα του σιταριού, τη βρίσκουμε στον κώδικα του Χαμουραμί το 1700 π.χ. Στην Ευρώπη εμφανίστηκε τη Νεολιθική Εποχή. Ως σύμβολο της γονιμότητας συνδέθηκε με πολλές θεότητες του αρχαίου κόσμου, όπως η Δήμητρα στην αρχαία Ελλάδα και ο Οσιρις στην Αίγυπτο.



Ασπροστάρο μαλακο σιτάρι.  
Φωτ: Γεώργα Μαγδαλινή.

Σήμερα, το σιτάρι παραμένει μία από τις βασικές τροφές του ανθρώπου. Η παγκόσμια παραγωγή του το 2004 ήταν 624 εκατομμύρια τόνοι, με πρώτες χώρες την Κίνα (91,3 εκατομμύρια τόνοι) και την Ινδία (72 εκατομμύρια τόνοι).

Περιέχει εκτός των άλλων 72% υδατάνθρακες και 12% πρωτεϊνες. Τα ιχνοστοιχεία και οι βιταμίνες του βρίσκονται στο εξωτερικό μέρος του σπόρου και είναι διαθέσιμα μόνο σε προϊόντα ολικής άλεσης. Το κειμένο είναι του κ. Αποστόλη Φωτιάδη και το βρηκάμε στο «Οικό» της Καθημερινής στο 33<sup>ο</sup> τεύχος.

### Κμπλουτζάς.

«Ανάμεσα σ' αυτό τον πλούτο της ποικιλίας των σιτηρών, μια ποικιλία σταριού σπάει κάθε ρεκόρ επιβίωσης. Ο «καμπλουτζάς» ή Καπλουτζάς», που καλλιεργείται από το 9000 π.χ. έως σήμερα στην περιοχή της Θράκης.

Αν ο Κμπλουτζάς και οι σύντροφοί του χαθούν τελικά, δεν θα χαθούν μόνο μερικές εκταοντάδες εστιακά σημεία της μνήμης του πολιτισμού μας. Μαζί τους θα χαθεί οριστικά για τη χώρα η δυνατότητα παραγωγής σιτηρών με μοναδικά ποιοτικά χαρακτηριστικά».

Πηγή: Η Οδύσσεια της Ελληνικής Αγροτικής Βιοποικιλότητας.

Κείμενο του Βαγγέλη Στογιάνη.



Μονόκοκκο σιτάρι ή «καμπλουτζάς»

Φωτ: Γεώργια Μαγδαλινή.



«Είναι σ' όλους μας γνωστό ότι ο ελληνικός λαός και κυρίως ο κάτοικος της υπαίθρου, ο αγροτικός πληθυσμός, αποδίδει μεγάλη αξία στο ψωμί, που το ταυτίζει με τη διατροφή γενικά. Η χρήση του ψωμιού είναι επίσης συνδεδεμένη με του βασικούς σταθμούς της ζωής του ανθρώπου, όπως ο Γάμος, η Γέννηση, ο Θάνατος και οι διάφορες θρησκευτικές εορτές και κοινωνικές εκδηλώσεις».

Πηγή: «Το Ψωμί στα έθιμα των Ελλήνων», του Αγ. Δευτεραίου.

Βασιλόψωμο, με παραστάσεις της οικογένειας και της αγροτικής ζωής.

- A) ο παππούς και η γιαγιά
- B) 4 άτομα της οικογένειας
- Γ) το σιτάρι
- Δ) ζωντάνα του σπιτιού

Ζηמוμένο από μαθητές του 2<sup>ου</sup> γυμνασίου Κορίνθου. Φωτ: Μαγδάληνη Γεώργια.

### Β.6. 1. «Αγρότες ενός στρέμματος», 2<sup>ο</sup> γυμνάσιο Κόρινθου

Αγότες ενός στρέμματος είναι ο τίτλος του προγράμματος που 20 μαθητές και μαθήτριες του 2<sup>ου</sup> Γυμνασίου Κορίνθου καταπιαστήκαμε με την καλλιέργεια του σταριού για 2<sup>η</sup> χρονιά, συνέχεια του περσινού προγράμματος «το άσπρο το μαύρο και ένα καρβέλι ψωμί».



Μαυράγανι, Ποσειδωνία Κορίνθου 2005.

Τη σχολική χρονιά 2004 – 2005 χρησιμοποιήσαμε δύο διαφορετικούς τόπους για τις σπορές μας. Έναν στην περιοχή της Ποσειδωνίας με αμμώδες χώμα και έναν στην Κουτουμάτσα με κοκκινόχωμα. Με τη βοήθεια πάντα των υπευθύνων του προγράμματος καθηγητών μας και όχι μόνο, έχουμε καταφέρει πια να πολλαπλασιάζουμε 11 παραδοσιακές ποικιλίες σταριού που είναι:

Το Μαυραγάνι, ο Τσουγκριάς, η Χαπ – Χάι (Ινδικό σιτάρι), το ασπρόστρο Κορινθίας, το μαλακό Αντωνόπουλου, το σκληρό Αντωνοπούλου, το Γκιωζαίτικο, ο Ντεβές, το Μονόκοκο (την παλιά ποικιλία άγριου σταριού), τη Ζολίτσα και το Αλβανικό μαυρόσταρο.

Μπαίναμε στο κτήμα της Κουτουμάτσας κι αντικρίζαμε την πράσινη ομορφιά των σταριών ανάμεσα σε πολύχρωμα λουλούδια και καρπούς του αγροκτήματος. Εμοιαζέ με τον «Κήπο της Εδέμ»

Όλα τα παιδιά του Α4 είχαμε περπατήσει από το σχολείο για 1 ώρα περίπου όταν για πρώτη φορά αγγίξαμε τα πρώτα στάχυα και σταθήκαμε δίπλα τους συγκρίνοντας ποια είναι τα πιο ψηλά. Κρυβόμασταν ολόκληροι μέσα στο Γιοζαίτικο και τον Τσουγκριά (που έφταναν τα 2 μέτρα ύψος), ενώ το Μαυραγάνι και η Χαπ Χάι μας έφταναν μέχρι τη μέση.

Οι ταμπέλες με τα ονόματά τους είχαν κρυφτεί καλά ανάμεσα τους και δυσκολευόμασταν να ξεχωρίσουμε τι ποικιλίες. Ο ήλιος έλαμπε κι οι πορτοκαλίες προσφέραν νοστιμότητα πορτοκάλια για να ξεδιψάσουμε.

Για πρώτη φορά στη ζωή μας είδαμε και 2 φόβες ρυζιού από τη Βραζιλία που μας είχε φέρει η καθηγήτριά μας για να σπείρουμε. Αρχίσαμε να βγάζουμε γρήγορα, γρήγορα τους σπόρους από τις φόβες, ενώ η Τζίκο έσκαβε ένα κομμάτι γης παραδίπλα για να τους σπείρουμε. Το ρύζι αυτό φύτρωσε μετά από περίπου 20 μέρες και μεγαλώνει όπως το στάρι δίχως νερό.

Ντύσαμε και με φρέσκα ρούχα την περσινή μας σκιάχτρα και της βάλαμε και το καπέλο της Άννας. Στη διάρκεια των διακοπών του Πάσχα τραβήξαμε και άλλο ένα βίντεο της εργασίας μας. Ύστερα από κάθε δουλειά παίζαμε,

ξεκουραζόμασταν, γελάγαμε και συζητάγαμε ξαπλωμένοι πάνω στο ξερό χώμα. Κι όταν ερχόταν η ώρα να το αποχαιρετήσουμε λυπόμασταν αφάνταστα γιατί αφήναμε μαζί και ένα κομμάτι της ψυχής μας.

Οι επισκέψεις μας στο αμμώδες χωράφι της Ποσειδωνίας ήταν πιο αραιές κι εκεί τα στάχυα ωρίμασαν γρηγορότερα. Παρατηρήσαμε όμως πως το μαυραγάκι μέστωσε καλύτερα στην Κουτουμάτσα ενώ το Γκιοζαϊτικό, το ασπρόστρο (μαλακό) Αντωνόπουλου και ο τσουγγριάς ήσαν πιο καλά στο αμμώδες χωράφι.

Το ραντεβού μας με όλα τα στάρια κανονίστηκε για τα μέσα Ιουνίου όπου και καταπιαστήκαμε με την τέχνη του θερισμού και του ξεσποριάματος.

Όλες οι φωτογραφίες που ειδάτε σε αυτό το σιντόμο αφιέρωμα είναι από τη δουλειά των μαθητών του 2<sup>ου</sup> γυμνάσιου Κορίνου.

Υπεύθυνοι προγράμματος: Μαγδαληνή Γεώργα (βιολόγος)

Βαγγέλης Πετρόπουλος (μαθηματικός)

Θα θελάμε να κλεισούμε αυτό το συντομό αφιερωμά στο σιτάρι με οδηγίες για την παρασκευή και την συντηρίση του προζύμιου.

### **Το προζύμι.**

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να κανούμε προζύμι, από βασιλικό, από λικίσκο, από κρεμμύδι, από λεμόνι κ.α.

Εμείς θα σας μεταφέρουμε μια συνταγή από λεμόνι που μας edώσε η κ. Μαρία Τενέντε από την Καλαμάτα.

Πέρνουμε το ζουμό από ένα λεμόνι λίγο αλεύρι και κανούμε ένα ζημαράκι. Την επόμενη μέρα το αναπιάνουμε με λίγο χλιαρό νερό και αλεύρι. Αυτό το κάνουμε κάποιες φορές ως που κανούμε μια ικανοποιητική ποσότητα για να κανούμε το προζύμι που χριαζόμαστε για το ψωμί που θέλουμε. Θα πρέπει να προσεχούμε να είναι σε ζεστό χώρο και σκεπασμένο με κουβέρτες τις μέρες που το αναπιανούμε. Μετά μπορούμε να το εχούμε σε ένα γιάλινο βάζο ή μπορούμε να το ξεράνουμε οπώς λέμε παρακάτω.

### **Συντηρόντας το προζύμι.**

Για να διατηρήσουμε την προζύμη – το προζύμι – για μερικούς μήνες χωρίς να ξυνίσει και να αποκτήσει βαριά μυρωδιά κανούμε τα εξής:

Πλάθουμε μία ποσότητα σε μία σγιχτή ζύμη. Χρησιμοποιούμε μόνο προζύμη – χλιαρό νερό και αλεύρι – κατόπιν τεμαχίζουμε σε κομμάτια 1 – 2 εκατ. Αφήνουμε επάνω σε πανί να στεγνώσουν σε δροσερό – αεριζόμενο μέρος. Όταν ξεραθούν εντελώς τα τοποθέτούμε σε πάνινα σακκουλάκια. Διατηρούμε σε δροσερό χωρίς υγρασία μέρος για μήνες.

Επίσης μπορούμε να τρίψουμε τα κομματάκια ζύμης – την επόμενη ημέρα – με τις παλάμες μας ή να τις περάσουμε από κόσκινο όπως τον τραχανά ή από πολτοποιητή (μήξερ).

Αφήνουμε να στεγνώσει – καλά – και διατηρούμε σε πάνινα σακουλάκια. Όταν θέλουμε να ζυμώσουμε βάζουμε μία ποσότητα – όσο μία χουφτά – σε χλιαρό νερό, διαλύουμε καλά και ζυμώνουμε με αλεύρι – έτσι εχουμε ξανά προζύμη.

Πάντα διατηρούμε μία ποσότητα ξηρής προζύμης ως απόθεμα.

Της κ. Αγγελικής Αναστασιάδου Τσομπανίδου