



*το γιορτινό Ψωμί*  
*the celebratory bread*



Το ψωμί είναι η βασική τροφή του ανθρώπου σε όλα τα στάδια της ζωής από την παιδική ηλικία έως τα γεράματα.

Το ψωμί θεωρείται ιερή τροφή γιατί συνδέεται με την ιερότητα των καρπών της γης και σχετίζεται με τα αγροτικά έθιμα, την καλλιέργεια και την παραγωγή της γης.

Το ψωμί ήταν διαδεδομένο δώρο στην ελληνική παραδοσιακή κοινωνία και ενίοτε το προσέφεραν και σαν αμοιβή .

Το ψωμί θεωρείται ότι έχει προστατευτικές ιδιότητες και συχνά χρησιμοποιείται ένα κομμάτι ψωμί για φυλακτό.

Το ψωμί έχει και πολλές συμβολικές σημασίες γι αυτό και παρασκευάζονται πολλά είδη ψωμιού όλο το χρόνο σε πολλές γιορτές και με πολλές αφορμές: ψωμί για δώρο, ψωμί για τον αποχαιρετισμό, ψωμί για τη γέννηση, ψωμί για τη χαρά, ψωμί για τη γιορτή, ψωμί για τους σταθμούς της ζωής (βάφτιση, γάμος), ψωμί για το τάμα, ψωμί για την αγάπη.

Bread is the staple food of man in all stages of his life, from his early years through to old age.

Bread is considered a holy food because it is connected with the sanctity of the fruits of the earth and is related to rural customs, the cultivation and production of the land.

Bread was once the most widespread gift within the Greek traditional society and it was often used as remuneration instead of money.

Bread is considered to have protective qualities and is often used as an amulet.

Bread has also many symbolic meanings, and this is why many types of bread, besides the daily bread, are produced through the year for various feasts and other occasions: bread for gift, bread for farewell, bread for birth, bread for joy, bread for feast, bread for the major stations of life (christening, marriage), bread devoted to the saints, bread for love.





Χριστόψωμο από την Κερατέα

Το πιο γνωστό ψωμί, σήμερα, είναι το «λευκό» από αλεύρι σιταρένιο και το «μεικτό» από κριθάρι και σιτάρι. Άλλα ψωμιά, που παρασκευάζονται είναι ή κριθαροκουλούρα από κριθάρι, η μπομπότα από καλαμπόκι, το εφτάζυμο από ρεβίθια, το ψωμί σικάλεως, τα οκτάσπορα. Επίσης εμπλουτίζονται και από άλλα υλικά όπως τα σκορδόψωμα, τα κρεμμυδόψωμα τα ελαιόψωμα, τα καρυδόψωμα, τα σισαμόψωμα, τα χαρουπόψωμα, τα καστανόψωμα...

Η στενή σχέση του ανθρώπου με το ψωμί φαίνεται και από λαϊκές φράσεις όπως: «φάγαμε ψωμί και αλάτι», «ακόμα έχει το ψωμί μου στο στόμα του», «όταν λείψει το ψωμί φαίνεται η μέρα διπλή», «είπαμε το ψωμί ψωμάκι», «όποιος πεινάει καρβέλια ονειρεύεται», «μυρωμένο ψωμί δεν φάγαμε», «πρώτα θεμέλια του σπιτιού ψωμί κρασί και λάδι», όλα είναι υφάδια της κοιλιάς και το ψωμί στημόνι»

There are many different kinds of bread, depending on the ingredients used for the dough. The best known bread today is the white one made of wheat flour, and the mixed one made of barley and wheat. Other breads traditionally produced in Greece include: "kritharokouloura" a typical hard barley rusk, "mpompota" from maize, "eftazymo" from chick peas, "sikalis" from rye and "oktasporo" i.e. multi-grain. Some breads are produced using additional ingredients as is the case with garlic bread "skordopsoma", onion bread "kremmydopsoma", oil bread "elaiopsoma", walnut bread "karydopsoma", sesame seed bread "sisamopsoma", locust bean bread "charoupsoma", chestnut bread "kastanopsoma"...

The close relationship of man with bread is apparent also in many popular (Greek) sayings such as "we ate bread and salt together", "he still has my bread in his mouth", "we called the bread my little bread" (not having any), "the hungry one is dreaming of loaves", "we haven't eaten blessed bread", "the foundations of the house are bread, wine and olive oil", "all other foods are the weaving threads of the stomach and the bread the binding string".





*Χριστόψωμο*  
*Christmas Bread*



Το ψωμί των Χριστουγέννων ή Χριστόψωμο είναι παραδοσιακά το σπουδαιότερο έδεσμα των εορτών του δωδεκαημέρου και η διακόσμηση του ποικίλλει από περιοχή σε περιοχή. Συνήθως το κέντρο κοσμείται με ένα σταυρό για την προστασία της οικογένειας και γύρω του είναι «κεντημένα» άφθονα στολίδια, όπως καλικάντζαροι, άνθη, καρποί, κλαδιά, σπίτια, ευχές... ή ζωόμορφα όντα που αποτρέπουν το «κακό», όπως φίδια και σαύρες. Στα σπίτια των γεωργών ο διάκοσμος εμπνέεται κυρίως από τα αγροτικά εργαλεία, αλέτρι, βαρέλι κλπ, ενώ στους κτηνοτρόφους τα σχέδια ήταν από τον βουκολικό βίο (πρόβατα, γκλίτσες...). Σε άλλες περιπτώσεις ο διάκοσμος περιορίζεται σε πρόσθετα υλικά όπως τα καρύδια, το σουσάμι, τα γαρύφαλλα.



Χριστόψωμο από την Κρήτη



The Christmas bread has been traditionally the most important food of the 12-day celebrations of Christmas and its decoration varied from one region to another. Usually it bears a cross at the center for the protection of the family. The cross is surrounded by other Christmas decorations: “kalikantzaroï” (some kind of naughty Christmas spirits), flowers, nuts, twigs, houses, wishes ... or animal-looking creatures that protect against evil, such as snakes and lizards. In farmers’ houses the Christmas bread decoration is inspired by agricultural tools, plough, casks etc. while in shepherds’ houses they are drawn from the bucolic life (sheep, walking sticks...). In other occasions the decoration is limited to added ingredients such as walnuts, sesame seeds or cloves.



Χριστόψωμα από την Κερατέα

Η παράδοση λέει πως: «Το «ψωμί του Χριστού» το ζύμωναν την παραμονή των Χριστουγέννων, με ιδιαίτερη ευλάβεια και με «προζύμι», σπιτική μαγιά. Την ημέρα των Χριστουγέννων, παίρνανε το χριστόψωμο, το σταύρωναν, το έκοβαν και το μοίραζαν σ' όλη την οικογένειά και σε όσους παρευρίσκονταν στο χριστουγεννιάτικο τραπέζι». Τα Χριστούγεννα ζύμωναν και πολλά μικρά ψωμάκια για να τα δίνουν στα παιδιά που λέγανε τα κάλαντα ή και στα βαφτιστήρια τους.

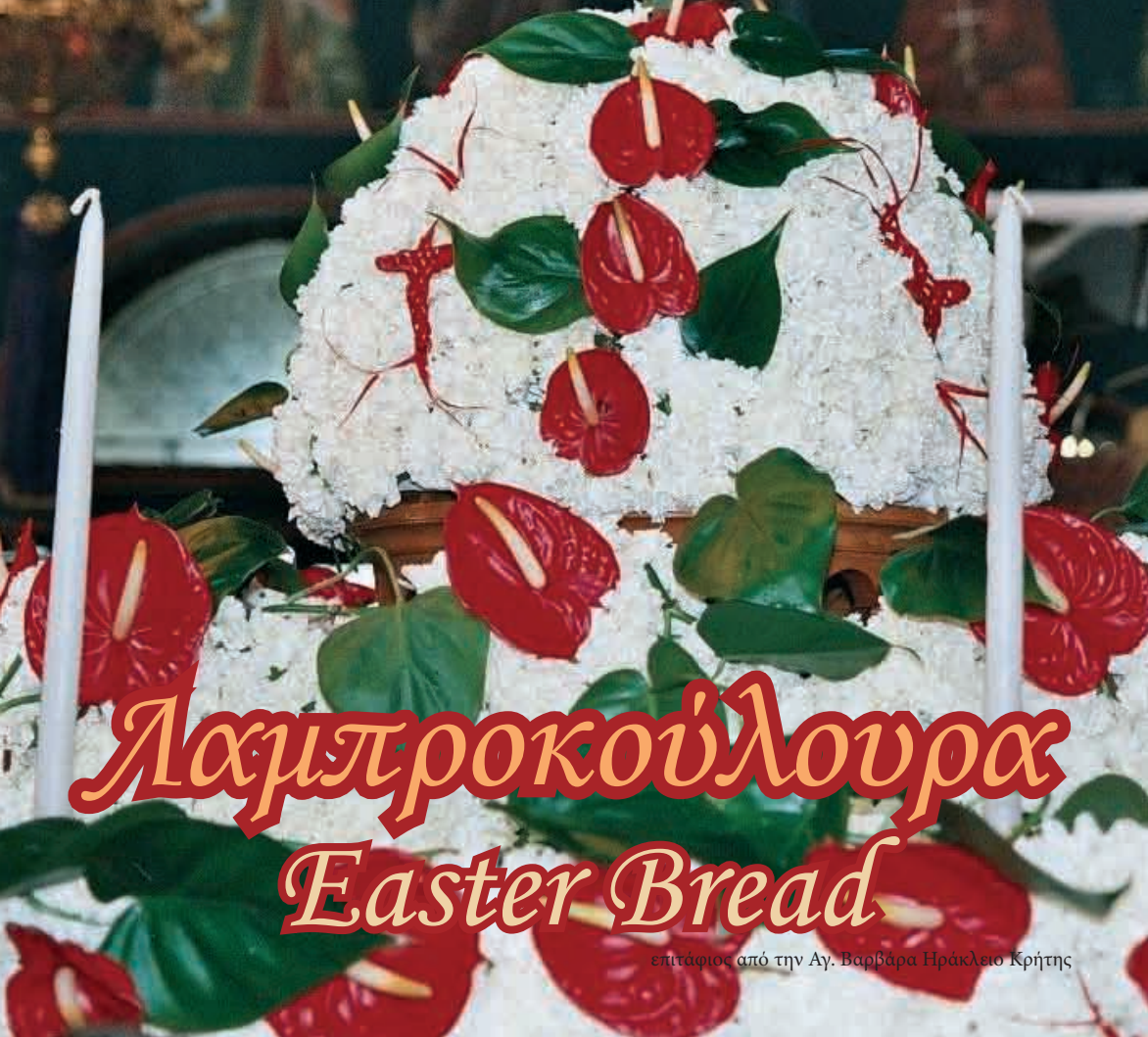
*“Στο σπίτι έτοῦτο ποῦρθαμε τοῦ πλουσιονοικοκύρη.  
να ἀνοίξουνε οἱ πόρτες του νὰ μπεῖ ὁ πλοῦτος μέσα  
νὰ μπεῖ ὁ πλοῦτος κι ἡ χαρὰ κι ἡ ποθητὴ εἰρήνη  
καὶ νὰ γεμίσουν τὰ σταμνιά μέλι, κρασί καὶ λάδι  
κι ἡ σκάφη τοῦ ζυμώματος μὲ φουσκωτὸ ζυμάρι».*



The tradition says that the “bread of Christ” was baked on Christmas Eve with particular devotion, using “leavening” - a home-made yeast preparation. On Christmas Day they marked a cross on the Christmas bread, sliced it and gave a piece to each family member and any guests that were present during the Christmas dinner. At Christmas they also baked several small bread rolls which they gave to the children that went around the houses to sing Christmas carols or to their godchildren. Some Christmas carols made reference to bread.

*“In this house we set foot in, belonging to a well-off owner  
All doors should be let open to let the wealth come in  
The wealth and joy and the much wished for peace  
Let the jugs fill with honey, wine and oil  
And the bread-making trough with fluffy dough”*





*Λαμπροκούλουρα*  
*Easter Bread*

επιτάφιος από την Αγ. Βαρβάρα Ηράκλειο Κρήτης



λαμπροκούλουρα από τη Θράκη



Την περίοδο του εορτασμού του Πάσχα ζυμώνονται πολλά ψωμιά που συμβολίζουν την αναγέννηση της φύσης αλλά και την ανάσταση του Χριστού. Τα έθιμα των ανοιξιάτικων ζυμωμάτων είναι πανάρχαια . Οι αρχαίοι Έλληνες συνήθιζαν έτσι να γιορτάζουν για την νέα σοδειά της γης και να τιμούν τους νεκρούς τους. Πολλές από τις αρχαίες συνήθειες κληρονομήθηκαν από την αρχαιότητα, υιοθετήθηκαν από τη χριστιανική θρησκεία και έφτασαν μέχρι τις μέρες μας.

During Easter celebrations different kinds of breads are prepared that symbolize the rebirth of nature but also the resurrection of Christ. The customs of bread-making during spring are ancient and stem from the worshiping of Demetra, the goddess of the fertility of the earth. Ancient Greeks celebrated in this way the new crops and honoured their dead. Many of these ancient customs were preserved and adopted by the Christian religion till our days.





Κάρπαθος

Τα πασχαλινά ψωμιά είναι πολύ εντυπωσιακά γιατί συνήθως κοσμούνται με κόκκινα αυγά και με περίτεχνα σχήματα ή διακοσμήσεις που θυμίζουν την άνοιξη και τη βλάστηση, όπως άνθη, φωλιές πουλιών, ζωάκια. Τα αυγά στα ψωμιά μπορεί να είναι λίγα ή μέχρι και 100, κόκκινα ή ζωγραφισμένα πολύχρωμα, ενώ η ονομασία τους διαφέρει από περιοχή σε περιοχή: λαμπροκουλούρες, αβγοκούλλες, κοκόνες, αυγούλες, αφκούλες, περηφανάδια κ.ά.

Τα ψωμιά του Πάσχα είναι συχνά γλυκά με πολλά υλικά όπως αυγά και βούτυρο σε αντίθεση με το ψωμί της «Κυρά Σαρακοστής» που ζυμώνεται για τις σαράντα μέρες νηστείας πριν από την Ανάσταση. Αυτό το αλμυρό συμβολικό ψωμί έχει σχήμα γυναίκας με σταυρωτά τα χέρια, σαράντα πόδια και κυρίως χωρίς στόμα.

Εκτός από τα ψωμιά για τον εορτασμό του Πάσχα, ζυμώνονται το Σάββατο του Λαζάρου και τα ψωμιά που αφιερώνονται στους νεκρούς «οι λάζαροι», που πολλές φορές είναι ανθρωπόμορφα ψωμάκια ή έχουν ένα μόνο σταυρό στο κέντρο.

Easter breads are very impressive because they are normally decorated with red-dyed eggs and artful shapes and decorations which remind us of the spring and nature, such as flowers, bird nests or little animals. The eggs on Easter breads can be few or many, up to 100, red-dyed or painted, while the bread's name varies from region to region: "lambrokouloures" "avgokoules", "kokones", "avgoules", "afkoules", "perifanadia" etc.

Te Easter breads are often sweet, with rich materials, such as eggs and butter, in contrast to the bread of "Lady Lent" which is made for the 40-days long lent that precedes the Resurrection of Christ. This salty symbolic bread has the shape of a woman with crossed hands, forty legs and no mouth.

Besides the breads made for the celebrations of Easter, there is also a custom of bread-making on Lazarus Saturday. The breads, so-called "lazari", are dedicated to the dead and often have the shape of a man or bear a sole cross at their centre.





# Γαμήλια κουλούρα Wedding Bread

παραδοσιακός γάμος στην Κάρπαθο



νυφιάτικες  
κουλούρες από τα  
Ανώγεια Κρήτης





νυφιάτικη  
κουλούρα από  
τα Ανάγεια  
Κρήτης



Τα ψωμιά του γάμου είχαν ιδιαίτερη σημασία για την ευτυχία των μελλόνυμφων «...για ένα καλορίζικο γάμο» και η προετοιμασία τους ήταν τελετουργική. Σε πολλές περιοχές τα προσκλητήρια του γάμου, το δώρο του κουμπάρου, του παπά, τα κεράσματα των προσκεκλημένων και οι μπομπονιέρες ήταν ψωμιά. Σε άλλες περιοχές ο γαμπρός έδινε ένα ψωμί για να πάρει τη νύφη από την οικογένειά της, ψωμί κρεμούσαν στο φλάμπουρο (τη σημαία) του γάμου και ένα ψωμί έσπαγε η νύφη στο καινούργιο της σπίτι για να ευτυχίσει το ζευγάρι.

The wedding breads had a particular significance for the happiness of the couple "... for a well-fated marriage" and their preparation followed a strict ritual. In many regions of Greece the invitation cards, the gift for the best man and the priest, the treats for the guests and the wedding "bonbonnières" were breads. In other regions the groom offered a bread to the family of the bride in return for taking her away, or they hung a bread in the wedding flag (the flampouro) or the bride tore a bread in her new house to bring happiness to the couple.



από τον παραδοσιακό φούρνο Ξυλούρη στα  
Ανώγεια Κρήτης

Πολλά είναι τα δίστιχα που τραγουδούν οι γυναίκες στη χρονοβόρα προετοιμασία των ζυμωτών του γάμου, που μπορεί να διαρκέσει τρεις ολόκληρες μέρες, όπως στην Κάρπαθο:

...Νύμφη μου καλονύμφη μου το πρώτο ζυμωτό σου,  
ζάχαρη να τ'αλεύρια σου τσαι μέλι το νερό σου...  
...Πλάστε κοπέλες όμορφα τω κουλουργιώ τις κλώνους  
Και (δ)ώτε εθκές στ'αντρό(γ)υνο, να ζήσει χίλιους χρόνους...



νυφιάτικο ψωμί από τη Σαμοθράκη

Plenty of two-verse songs exist, sung by women while kneading the wedding breads, during the preparation period that lasted three days. An example from Karpathos says:

Bride, my good bride, your first kneaded bread,  
sugar would your flour be, tea and honey your water,  
Knead girls with grace the branches of the bread,  
and give your wishes to the groom and bride to live a thousand years.





νυφιάτικη  
κουλούρα από  
τα Ανάγεια  
Κρήτης

Και όπως περιγράφει ο ποιητής:

Ζυμώνουν τ' ανασκουμπωτά  
της πρωτονύφης χέρια  
και πλάθουν τα πρωτόπλαστα  
ψωμιά με τις παλάμες  
μεσ' στην καλοπελεκητή  
πινακωτή – προικιά της.  
Γ. Δροσίνης

Τα ψωμιά του γάμου έχουν ειδικό διάκοσμο με σύμβολα που διώχνουν το κακό και φέρνουν τύχη στο ζευγάρι, όπως ρόδια, φίδια, κυπαρίσσια, σταφύλια, σταυρούς, πουλιά, στεφάνια με λουλούδια...

And as the poet describes:

They knead - the bride's flying hands,  
and shape the first breads with the palms,  
inside the stone-cut trough – her dowry  
(by G. Drosinis)

The wedding breads bear a special decoration with symbols that protect from evil and bring good fortune to the couple, such as pomegranates, snakes, cypresses, grapes, crosses, birds, flower-wreaths...



## Εύκολη Συνταγή για Ψωμί ααφράτο *easy recipe for bread*

650 γρ. αλεύρι  
25 γρ. μαγιά νωπή  
40 γρ. ζάχαρη  
Μια κουταλιά της  
σούπας αλάτι  
60 γρ. βούτυρο  
400γρ. γάλα

Ζεσταίνουμε το γάλα με το βούτυρο και διαλύουμε μέσα τη μαγιά. Αφήνουμε να φουσκώσει. Ανακατεύουμε στο μείγμα το αλάτι, τη ζάχαρη και το μισό αλεύρι. Αρχίζουμε να ζυμώνουμε και ρίχνουμε σιγά σιγά το υπόλοιπο αλεύρι, μέχρι να μην κολλάει στα χέρια. Πλάθουμε τη ζύμη σε καρβέλι ή κουλούρα και την βάζουμε σε λαδωμένη φόρμα. Το αφήνουμε μία περίπου ώρα σε ζεστό μέρος, να διπλασιαστεί σε όγκο και κατόπιν το ψήνουμε στους 190οC σε προθερμασμένο φούρνο για 50 – 60 λεπτά.

650g. flour  
25g. fresh yeast  
40g sugar  
1Tbts salt  
60g. butter  
400g milk

Heat the milk with the butter and then mix in the yeast to dissolve. Let it rise. Add the salt, sugar and half the flour. Knead adding the rest of the flour slowly until the dough no longer sticks to the hands. Shape the dough into a loaf or a “kouloura” - circle (i.e. like a doughnut) and place it in an lightly oiled baking tray. Leave it for about an hour until it doubles in size and then bake it in a preheated oven at 190oC for 50 -60 minutes.

Υπεύθυνη προγράμματος: Φούλη Παπαγεωργίου

Κείμενα : Λουίζα Καραπιδάκη

Καλλιτεχνική επιμέλεια: Ξανθή Ταβουλαρέα

Οι φωτογραφίες προέρχονται από τα φωτογραφικά αρχεία: Cult Rural, Ξανθής Ταβουλαρέα, Λουίζας Καραπιδάκη, Βελισσάριου Βουτσά, Πελαγίας Ξυλούρη  
Ιδιαίτερες ευχαριστίες για την πολύτιμη βοήθειά τους οφείλονται στην Όλγα Ρενταρή, Αλεξανδρούπολη, τον Κωνσταντίνο και τη Ζαφειρούλα Ξυλούρη, Ανώγεια Κρήτης

Εκδόθηκε από την Ευρωπαϊκή Ακαδημία για τη Βιώσιμη Αγροτική Ανάπτυξη – Euracademy Association  
Αθήνα 2009

ISBN

Η έκδοση αυτή πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του Έργου Cult Rural: Ανάδειξη Ενός Κοινού Πολιτισμικού Χώρου των Ευρωπαϊκών Αγροτικών Κοινωνιών

Το Έργο Cult Rural χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, στο πλαίσιο του Προγράμματος Πλαισίου Πολιτισμός 2000. Η παρούσα έκδοση αντανακλά τις απόψεις μόνον των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν έχει ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση της πληροφορίας που περιλαμβάνεται εδώ

Project coordinator: Fouli Papageorgiou

Texts: Louisa Karapidaki

Design: Xanthi Tavoularea

The photographs have been provided from the photographic archives of: Cult Rural, Xanthi Tavoularea, Louisa Karapidaki, Velissarios Voutsas, Pelagia Xylouri

Special thanks for their valuable support to Olga Rentari, Alexandroupolis; Konstantinos and Zafiroula Xylouris, Anogia -Crete.

Published by The European Academy for Sustainable Rural Development - Euracademy Association  
Athens 2009

ISBN

This publication has been realised in the context of the Cult Rural project: Promotion of a Cultural Area Common to European Rural Communities

The Cult Rural project has been funded with support from the European Commission, Framework Programme CULTURE 2000. This publication reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Culture 2000





