



σιτάρι-αλεύρι-ψωμί



Φίλοι του Μουσείου Ελληνικής Λαϊκής Τέχνης
σε συνεργασία με τον
Πολιτισμικό Οργανισμό του Δήμου Αθηναίων

Το πρόγραμμα «σιτάρι-αλεύρι-ψωμί» υλοποιείται στα πλαίσια του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Απασχόληση και Επαγγελματική Κατάρτιση» του Υπουργείου Απασχόλησης και Κοινωνικής Προστασίας, που συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (ΕΚΤ) στο πλαίσιο του Γ' ΚΠΣ και ειδικά για την «ενίσχυση απασχόλησης ανέργων με την ενεργό συμμετοχή ΜΚΟ-Β' κύκλος» σε συνεργασία με τον Πολιτιστικό Οργανισμό του Δήμου Αθηναίων.

Μέσα από αυτή τη δράση, οι «Φίλοι του Μουσείου Ελληνικής Λαϊκής Τέχνης» θέλουν να κάνουν γνωστό στο ευρύτερο κοινό ότι ο στόχος του Μουσείου, μεταξύ των άλλων, είναι η διαφύλαξη και προώθηση του Λαϊκού Πολιτισμού ως πηγή έμπνευσης και συνέχειας της Λαϊκής Παράδοσης. Βασικός σκοπός είναι να ενημερώσει και να εκπαιδεύσει το κοινό, προκειμένου στη συνέχεια να χρησιμοποιήσει τις υπάρχουσες πληροφορίες και γνώσεις για επαγγελματική αποκατάσταση.

Πιστεύουμε ότι στην εποχή μας, που η έμφαση πρέπει να δοθεί στην ποιότητα, η Λαϊκή Παράδοση μπορεί να δώσει πολλές ιδέες και λύσεις διαφοροποιώντας προϊόντα και υπηρεσίες, κάνοντάς τα πιο ανταγωνιστικά έναντι της ανιαρής μαζικότητας που διακρίνει την αγορά. Το πρόγραμμα, λοιπόν, φιλοδοξεί να δώσει πρακτικές συμβουλές και να προτείνει τρόπους και μεθόδους επιτυχίας.

Ο κύκλος σιτάρι-αλεύρι-ψωμί

λίγα λόγια...

Το ψωμί έχει μεγάλη ιστορία που κρατά οκτώ χιλιάδες χρόνια! Υπήρξε η κύρια τροφή του λαού και σε δύσκολους καιρούς η μόνη. Άλλωστε η λέξη ψωμί στη γλώσσα του ελληνικού λαού συχνά χρησιμοποιείται αντί της ίδιας της λέξης τροφή, «τον άρτον ημών τον επιούσιν». Η έλλειψή του ψωμιού και ο μόχθος του λαού για την απόκτησή του δημιούργησαν μια πίστη στην ιερότητά του, που εκδηλώνεται με όρκους, προλήψεις, παροιμίες, δεσμούς φιλίας και ανέκδοτα.

Το ψωμί ήταν φυσικό και επόμενο να θεωρηθεί ότι περιέχει κάποια ανώτερη δύναμη που με τη συμβολή μάλιστα της χριστιανικής θρησκείας συνδέθηκε με το σώμα του Χριστού. Χρησιμοποιήθηκε ευρύτατα ως δώρο σε εορταστικές και άλλες εκδηλώσεις με σκοπό την ενίσχυση και την ισχυροποίηση των σχέσεων μεταξύ των μελών μιας κοινωνίας.

Η πίστη ότι το ψωμί περικλείει μέσα του μια δύναμη που είναι αναγκαία σε όλες τις στιγμές του ανθρώπου οδήγησε στο να καταστεί σύμβολο της ίδιας της ζωής. “Φάγαμε μαζί ψωμί και αλάτι”, λένε οι άνθρωποι που η ζωή τους έδεσε με γερή και βαθιά φιλία. Στην νεότερη πολιτική Ιστορία μας η διεκδίκηση μιας καλύτερης ζωής έχει συμπυκνωθεί στη φράση: “Ψωμί, Παιδεία, Ελευθερία”.

Εκτός όμως από τροφή αναγκαία για την επιβίωση του ανθρώπου, το ψωμί αποτέλεσε στοιχείο πολιτισμού. Στις μέρες μας συνεχίζει να εμφανίζεται σε μια σειρά συμβολικές πράξεις που τελούνται στους μεγάλους σταθμούς της ανθρώπινης ζωής αλλά και σε σημαντικές εορτές. Στη γέννηση, στη βάφτιση, το γάμο και το θάνατο παρασκευάζονται ειδικά ψωμιά

που προσφέρουν τη δύναμη και την προστασία τους. Στην προετοιμασία της τέλεσης του γάμου σημαντική θέση καταλαμβάνει η τελετουργική παρασκευή του ψωμιού, ειδικότερα η κουλούρα του γαμπρού και της νύφης. Ο λαός θεωρώντας από την αρχαιότητα ήδη το ψωμί ως ιερό και ως φορέα δύναμης, επιζητεί να προστατεύσει το νέο ζευγάρι από κάθε κακό, ενώ παράλληλα επιζητεί να μεταδώσει μέσω του ψωμιού υγεία, δύναμη ευγονίας και αφθονία αγαθών. Τις κουλούρες του γάμου τις κεντούσαν με το «κεντηστήρι», τις μέλωναν, τις πασπάλιζαν με ζάχαρη και τις στόλιζαν με πουλάκια και λουλουδία. Στη ζύμη έριχναν διάφορα μυρωδικά για να γίνουν τα ψωμιά αφράτα και μυρωδάτα, ενώ τραγουδούσαν συγχρόνως διάφορα σχετικά τραγούδια, όπως:

“Για φέρτε μοσχοκάρυδα, για φέρτε και κανέλα, για ρίχτε μέσσε στο ζύμωμα για να μοσχοβολάει”.

Στη χρήση του ψωμιού προσέφευγε ο ελληνικός λαός προκειμένου να αποτρέψει την ατεκνία και να αποκτήσει δυνατούς και υγιείς απογόνους. Μετά την αναγγελία της γέννησης, στα περισσότερα μέρη της

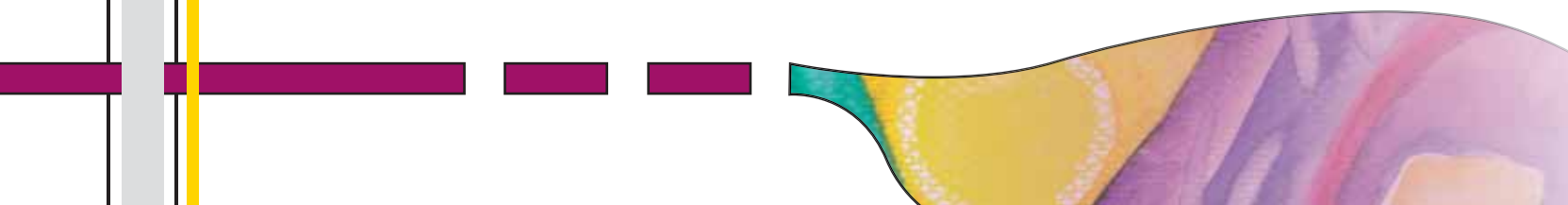


Ελλάδος ακολουθούσε γεύμα, γνωστό ως «γεννητούρια», κατά το οποίο κοβόταν από τη μαμή ένα μεγάλο κομμάτι ψωμί ή «φουσκομπόγατσα» που μοιραζόταν στους παρευρισκομένους. Ψωμί όμως τοποθετούσαν και στα σπάργανα του βρέφους, προκειμένου να το προφυλάξουν από τα κακά στοιχεία και να καλοπιάσουν τις Νεράιδες και τις Μοίρες.

Το ψωμί έπαιζε σημαντικό ρόλο και στο τελευταίο ταξίδι της ζωής του ανθρώπου. Στο σπίτι του νεκρού όλοι πρέπει να πάρουν κομμάτια ψωμιού, ακόμη και οι διαβάτες, οι ζητιάνοι κι οι φτωχοί για να μην μείνει δυσαρεστημένος ο νεκρός και να συγχωρεθεί απ' όλους. Στα μνημόσυνα, όσο και στα ψυχοσάββατα, οι γυναίκες δε θα παραλείψουν να ετοιμάσουν τα κόλλυβα, με βασικό υλικό το βρασμένο σιτάρι, προσφορά στους νεκρούς για να γλυκαθεί και να συγχωρεθεί η ψυχή τους.

Στις σημαντικές εορτές όπως τα Χριστούγεννα, το χριστόψωμο κατέχει σημαντική θέση στο χριστουγεννιάτικο τραπέζι, έχοντας πάνω του πλασμένα με ζυμάρι τα σύνεργα της δουλειάς του νοικοκύρη. Το Σάββατο του Λαζάρου τα «λαζαράκια», είναι ειδικά κουλούρια για τα παιδιά, πλασμένα σε σχήμα σπαργανωμένου βρέφους. Οι «κολιαντίνες», είναι μικρά ψωμάκια για τα παιδιά που έλεγαν τα κάλαντα.

Όμως αν νομίζετε ότι το ψωμί είναι το μόνο στοχείο που εμφανίζεται στον κύκλο σιτάρι-αλεύρι-ψωμί, κάνετε λάθος! Υπάρχει μια πληθώρα από λέξεις με πολύ περιεχόμενο για να μας απασχολήσουν, όπως το όργωμα, ο μύλος, η πινακωτή, οι πίτες, τα κουλουράκια, ο τραχανάς και πάρα πολλά άλλα...



Υλικά και Προϊόντα

Υπάρχουν διάφορες πρώτες ύλες αλλά και μια ατέλειωτη ποικιλία παρασκευασμάτων ανάλογα με τον τρόπο παρασκευής και προέλευσης που εντάσσονται μέσα σ' αυτό τον κύκλο. Μπορούμε να τα κατατάξουμε σε διάφορες ομάδες.

Τα **δημητριακά**, σιτάρι, κριθάρι, καλαμπόκι, βρώμη και σίκαλη, καλλιεργούνται σε όλη τη χώρα από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Ιδιαίτερα δημοφιλή στις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων είναι ορισμένα εδέσματα που παράγονται απ' ευθείας από το σιτάρι, όπως το μπλιγούρι και ο τραχανάς. Το μπλιγούρι (σιτάρι βρασμένο και ξεφλουδισμένο) και ο τραχανάς (παρασκεύασμα από σιτάρι και γάλα) αποτέλεσαν καθημερινό φαγητό για την Ελληνική οικογένεια.

Το **αλεύρι** αποτελεί τη βάση της αρτοποιίας, των ζυμαρικών και της ζαχαροπλαστικής στην Ελληνική κουζίνα.

Το **ψωμί** αποτελεί καθημερινό είδος διατροφής. Υπάρχουν διάφορα είδη ανάλογα με το αλεύρι, από το οποίο προέρχεται, αλλά και σε συνδυασμό με άλλες πρώτες ύλες, έχουμε το λαδόψωμο, το λιόψωμο, τυρόψωμο κα.

Τα **ζυμαρικά** στην Ελληνική τους έκδοση είναι οι χυλοπίτες, το κριθαράκι, αλλά και τα χερίσια μακαρόνια.

Οι **πίτες** ήταν η εύκολη λύση για τη διατροφή μιας μεγάλης οικογένειας. Διακρίνεται για τη λιτότητα των υλικών (αλεύρι και νερό) σε συνδυασμό με τη γέμιση.

Τέλος τα **γλυκά** στη λαϊκή μας παράδοση, βασίζονται κυρίως στο αλεύρι. Ποιος δεν γνωρίζει άλλωστε τις τηγανίτες ή τους μελωμένους λουκουμάδες, ένα οικονομικό και γρήγορο στην παρασκευή γλυκό, καθώς και το χαλβά από σιμιγδάλι και το ραβανί.

Τα υλικά και ο τρόπος μαγειρέματος, αν ανατρέξουμε στις λαογραφικές καταγραφές, είναι ανεξάντλητα και οι δυνατότητες για αξιοποίηση είναι τεράστιες. Εξαρτάται από εμάς να τις εκμεταλλευτούμε.



Επιχειρηματικότητα



Η απασχόληση με το ψωμί και τα αρτοσκευάσματα με σκοπό το κέρδος μπορεί να θεωρείται επιχείρηση. Η λέξη «επιχειρηματικότητα» δεν πρέπει να τρομάζει απλά σημαίνει ότι κάτι κάνουμε που μπορεί να μας αποφέρει κέρδος. Οποιαδήποτε, όμως, δραστηριότητα που αποσκοπεί στο κέρδος πρέπει από την αρχή να αντιμετωπισθεί όχι σαν μια «καλή ιδέα» αλλά σαν μια «καλή ιδέα» που μπορεί να αποφέρει τελικά κέρδος.

Η πρόβλεψη κέρδους πρέπει να είναι από την αρχή ρεαλιστική και συντηρητική για να μην δημιουργήσει λανθασμένες προσδοκίες αλλά και να μπορεί να αντιμετωπίσει τα έκτακτα και απρόβλεπτα που πάντοτε παρουσιάζονται.

Το κέρδος μπορεί να είναι άμεσο αλλά μπορεί να έρθει σε βάθος χρόνου. Έτσι ένα πράγμα που θα πρέπει να υπολογίσουμε είναι η ανάγκη να επενδύσουμε τώρα χρήματα για να έχουμε εισόδημα και κέρδος μετά από καιρό. Επομένως θα πρέπει να αντιμετωπίσουμε τη περίπτωση να βρούμε χρήματα για ένα χρονικό διάστημα για την δραστηριότητα που θα κάνουμε.

Πριν ψάξουμε να βρούμε χρήματα, πρέπει να ξεκαθαρίσουμε μια σειρά από θέματα.

Το βασικό θέμα που πρέπει να αντιμετωπισθεί είναι αυτό που κατά βάση ζητά

η τράπεζα για την εξασφάλιση δανείου και ονομάζεται «Επιχειρησιακό Σχέδιο» ή αλλιώς «business plan». Σε αυτό εμπεριέχεται το περιβόητο marketing plan ή «σχέδιο διείσδυσης» στην αγορά, που ουσιαστικά είναι ο τρόπος που θα πουλήσει κάποιος το προϊόν του ή την υπηρεσία του.

Ενα τυπικό επιχειρηματικό σχέδιο περιέχει τα ακόλουθα σημεία που πρέπει κανείς να αντιμετωπίσει για να βρεί απαντήσεις, σίγουρα πριν προσεγγίσει μια τράπεζα ή αρχίσει να κάνει οποιαδήποτε έξοδα:

- 1. Μια γενική περιγραφή του αντικειμένου**
δηλαδή
 - τα βασικά σημεία της δραστηριότητας,
 - τους στόχους,
 - το όραμα
- 2. Μορφή της δραστηριότητας και γενικά ο τρόπος που θα γίνει αυτή η δραστηριότητα.**
 - Θα υπάρξουν συνεταίροι.
 - Πως θα γίνει το ξεκίνημα.
 - Που θα γίνει και τι θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί για να γίνει.
- 3. Περιγραφή των προϊόντων και υπηρεσιών.**
 - Τι προϊόντα και υπηρεσίες θα προσφέρονται.
 - Θα υπάρξουν μελλοντικά άλλα προϊόντα και υπηρεσίες.

- Με τι τρόπο θα παράγονται αυτά.
- Τι εξοπλισμός χρειάζεται και τι κόστος έχει.

4. Ανάλυση της αγοράς.

- Τι χρειάζεται η αγορά.
- Που το πάει.
- Πως αναπτύσσεται η αγορά.
- Τι ομάδες κοινού μπορεί να ενδιαφέρονται για το προϊόν.
- Τι ανταγωνισμός υπάρχει και πως εμφανίζεται στην αγορά.
- Πως ο κόσμος αγοράζει.
- Τι συνεργάτες μπορεί να έχει.
- Που υπερισχύει η πρόταση και που υστερεί.
- Υπάρχουν κίνδυνοι ή κάποιες ευκαιρίες.

5. Στρατηγική επιτυχίας.

- Που υπάρχει ανταγωνιστικό πλεονέκτημα στην πρόταση.
- Κοστολόγηση του προϊόντος και προϋπολογισμός των εξόδων.
- Τι τιμολογιακή πολιτική θα ακολουθηθεί.
- Πως θα παρουσιαστεί στην αγορά.
- Θα γίνει διαφήμιση.
- Τι κόστος έχει η προώθηση.
- Πως τοποθετείται έναντι του ανταγωνισμού.
- Τι συνεργασίες θα κάνει.
- Υπάρχει ένα προϊόν ή πολλά.
- Ποιά σημεία θα επιφέρουν επιτυχία.

- Τι στόχους πωλήσεων έχει το σχέδιο να πετύχει μηνιαία, ετήσια.

6. Επάνδρωση.

- Θα υπάρξει άλλο προσωπικό.
- Θα υπάρξουν εξωτερικοί συνεργάτες.
- Την οικονομική διαχείριση ποιός θα την κάνει.
- Θα υπάρξει συνεργασία με λογιστή.

7. Χρηματοδότηση.

- Με τι έσοδα θα καλύπτονται τα έξοδα.
- Ποιά είναι τα αναμενόμενα κέρδη και από πότε.
- Πόσο ρευστό χρειάζεται και πότε. Υπάρχει το ρευστό ή χρειάζεται δανεισμός και πως αυτός θα εξυπηρετείται σε βάθος χρόνου.

8. Σχεδιασμός λειτουργίας

- Σχεδιασμός της οργάνωσης και εκτέλεσης της πρότασης σε βάθος χρόνου με τα αντίστοιχα αναμενόμενα έξοδα και έσοδα.
- Εναλλακτικές λύσεις σε περίπτωση προβλήματος.
- Περιγραφή για το ξεκίνημα, τι χρειάζεται για να επιτύχει.

Τέλος είναι σίγουρο ότι είναι αδύνατο να έχουμε σκεφτεί τα πάντα. Άρα πρέπει να είμαστε αισιόδοξοι και ψύχραιμοι.

Χρηματοδότηση

Αφού κάποιος έχει περιγράψει το τι θέλει να κάνει και έχει αντιμετωπίσει τα βασικά θέματα μιας νέας δραστηριότητας, οφείλει πλέον να βρει το απαιτούμενο ποσό στο επιθυμητό βάθος χρόνου για να έχει το προσδοκώμενο αποτέλεσμα. Υπάρχουν οι εξής τρόποι χρηματοδότησης:

- Τα χρήματα που διαθέτει κανείς
- Συνέταιροι με συμβολή σε χρήμα και είδος
- Δανεισμός
- Χρηματοδότηση από κάποιο πρόγραμμα.

Η χρηματοδότηση έχει τυποποιηθεί για μικρές δραστηριότητες και προωθείται από το Υπουργείο Ανάπτυξης και το Υπουργείο Γεωργίας και Τροφίμων. Οι τράπεζες φτιάχνουν τον φάκελο και δίνουν την χρηματοδότηση. Απόλυτα σημαντικό είναι ο ενδιαφερόμενος να έχει ξεκαθαρίσει τι θέλει να κάνει γιατί η όλη διαδικασία είναι τυπική. Το κράτος δεν εγγυάται την επιτυχία ούτε η τράπεζα.

Η συγχρηματοδότηση είναι ανάλογα με το πρόγραμμα και κυμαίνεται μεταξύ 40-60%.

Το δικαίωμα συμμετοχής αναφέρεται ανά πρόγραμμα αλλά συνήθως είναι για:

- Φυσικά Πρόσωπα
- Εταιρείες κάθε μορφής (Ο.Ε.-Ε.Ε.-Ε.Π.Ε.-Α.Ε)
- Συνεταιριστικές οργανώσεις κάθε μορφής

Τα προγράμματα εμφανίζονται σε διάφορα web sites και μέχρι τώρα έχουν εξαγγελθεί από διάφορους φορείς και με διάφορα ονόματα δημιουργώντας μια μεγάλη σύγχυση. Ετσι έχουμε προγράμματα που βρίσκονται:

1. Επιχειρησιακό Πρόγραμμα Ανταγωνιστικότητα (ΕΠΑΝ) http://www.antonistikitita.gr/epan/site/Beneficiaries/t_section από το Υπουργείο Ανάπτυξης- ΥΠΑΝ στην ενίσχυση της ανταγωνιστικότητας για:

- Ενίσχυση Νεανικής Επιχειρηματικότητας
- Γυναικείας επιχειρηματικότητας
- Πολύτεκνοι
- Ατομα με αναπηρία ΑΜΕΑ
- Ρομά

Επίσης τα προγράμματα αυτά βρίσκονται κάτω από τον ΕΟΜΜΕΧ

<http://www.eommex.gr/greek/index.htm>

Μια άλλη χρηματοδότηση για την ενίσχυση της ανταγωνιστικότητας είναι το **ΤΕΜΠΜΕ** (Ταμείο εγγυοδοσίας Μικρών και Πολύ Μικρών Επιχειρήσεων) <http://www.tempe.gr/> με Επιδότηση κόστους Δανεισμού και Χρηματοδοτικής Μίσθωσης των Μικρών και Πολύ Μικρών Επιχειρήσεων.

<http://www.tempe.gr/gr/products/index.html>.

2. LEADER+ <http://www.leader-plus.gr/> από το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων <http://www.minagric.gr/>. Αυτά τα προγράμματα αναφέρονται στην ανάπτυξη της περιφέρειας και ειδικά της υπαίθρου.

Επίσης τα προγράμματα βρίσκονται στο site 3ΚΠΣ και τώρα ΕΣΠΑ.

Πληροφορίες μπορεί να βρει κανείς στο <http://www.espa.gr/>, αλλά μπορεί κανείς να πάρει ιδέα το τι έχει γίνει από το site του 3ΚΠΣ <http://www.info3kps.gr/>.



Προτάσεις για επιχειρηματικότητα

Ενώ το να στήσει κανείς μια επιχείρηση, ακούγεται πιθανόν βουνό, στην πράξη δεν είναι τόσο περίπλοκο. Απλώς αν σκεφτούμε ότι επιχείρηση είναι και η παραγωγή ενός γλυκού με κέρδος, που θα μπορούσε ένα μικρό ζαχαροπλαστείο να πουλάει ή η προσφορά υπηρεσιών catering σε σπίτια. Το μόνο που περιέχουν αυτές οι επιχειρήσεις εκτός από το μαγείρεμα είναι το κέρδος. Υπάρχουν δύο κατηγορίες επιχειρήσεων:

- αυτές που ξεκινάν προσεκτικά χωρίς να είναι κάτι επίσημο, απλώς μια δοκιμή χωρίς να χρειάζεται τίποτα. Ακόμα και η αποτυχία δεν στοιχίζει τίποτα.
- αυτές που ξεκινάν με όλα τα επίσημα νομιμοποιητικά. Χρειάζεται μια σειρά από γραφειοκρατικές διατυπώσεις. Εδώ χρειάζεται επιμονή αλλά και αποφασιστικότητα.

Στην πρώτη κατηγορία υπάρχουν πολλοί που φτιάχνουν κυρίως γλυκά. Στην δεύτερη κατηγορία τα πράγματα είναι πιο σοβαρά, γιατί πλέον εμπλέκεται το κράτος με τις διατυπώσεις του. Αυτός που έχει την επιχείρηση, έχει εφορία, υγειονομικούς ελέγχους, λογιστικά βιβλία και προϋποθέσεις χώρου. Εδώ υπάρχουν πολλοί συνεταιρισμοί κυρίως γυναικών και όχι μόνον, σε όλη την Ελλάδα. Αυτοί έχουν πάρει χρηματοδοτήσεις από το Leader αλλά και το ΟΠΠΑΧ, επίσης έχουν δικτυωθεί μέσω του προγράμματος EQUAL. Σήμερα μπορούμε να συζητάμε για τις μικρές αυτές επιχειρήσεις που κατασκευάζουν και διακινούν στην Ελλάδα και το εξωτερικό ζυμαρικά, αρτοσκευάσματα και είδη ζαχαροπλαστικής. Δεν χρειάζεται τίποτα περισσότερο από το να επισκεφθεί κανείς ένα super market για να διαπιστώσει αυτή την τάση. Σημαντικό είναι ότι κάποιες επιχειρήσεις δημιουργήθηκαν από ανθρώπους των πόλεων, που μετεγκαταστάθηκαν στην επαρχία.

Εμείς, από τις εμπειρίες μας, σκεφτήκαμε κάποιες ιδέες-προτάσεις εμπνευσμένες από τον Λαϊκό Πολιτισμό που μπο-

ρεί να χρησιμοποιηθούν για επιχειρηματική δραστηριότητα και σας τις παρουσιάζουμε. Εσείς μπορείτε να τις σκεφθείτε, να τις χρησιμοποιήσετε, να τις αλλάξετε και να βρείτε καινούργιες:

1. Δημιουργία και προώθηση κεντητής κουλούρας ως αντικείμενο με αξία διακοσμητική, καθώς και στα πλαίσια της αναβίωσης εθίμων (π.χ. Κουλούρες του γάμου με κεντήματα, κουλούρες με πολύπλοκα σχέδια-συνήθως σταυρού, ψαριού, πουλιού-για τα βαφτιστήρια, κουλούρες της φιλίας, λαμπροκουλούρες, κουλούρες της Πρωτοχρονιάς, χριστόψωμα, κ. ά.)
2. Προώθηση της χρήσης του ψωμιού στον γάμο και στη βάφτιση αντί προσκλητηρίου. Ο ενδιαφερόμενος μπορεί να συγκεντρώσει υλικό σχετικό με το έθιμο και να εμπνευστεί από τις αντίστοιχες κουλούρες διαφόρων τόπων (π.χ. τα “γλυσταρκή” στη Λεμεσό Κύπρου, τα “ψαθύρια” στον Πόντο, το “κάλεσμα” (επτάζυμες κουλούρες) στην Κοζάνη, κ.ά.).
3. Η αφήγηση παραμυθιών με θέμα τον κύκλο «σιτάρι-αλεύρι-ψωμί», τέχνη που έχει αναβιώσει τα τελευταία χρόνια. Λειτουργούν σήμερα επαγγελματικά εργαστήρια προφορικής αφήγησης, όπου μπορεί ο ενδιαφερόμενος να σπουδάσει την τέχνη του παραμυθά, όπως άλλοτε λειτουργούσαν οι μύλοι και οι μυλωνάδες ως παραμυθαδες.
4. Δημιουργία καρτών με συνταγές και εικόνες από αρτοσκευάσματα σε διάφορες γλώσσες.

Ο Λαϊκός Πολιτισμός είναι ανεξάντλητη πηγή για να κινήσει την φαντασία και δημιουργικότητά σας. Από εσάς εξαρτάται πλέον.

Προσπάθειες που πέτυχαν

Πολλές προσπάθειες έχουν πετύχει σε όλη την Ελλάδα. Ενδεικτικά αναφέρουμε τρεις περιπτώσεις.

Γυναικείος Αγροτικός Συνεταιρισμός Αγίου Αντωνίου *«Ξεκίνησε από δυο τσουβάλια αλεύρι και έφτασε σε επενδύσεις 200.000 ευρώ».*

Στο χωριό Άγιος Αντώνιος, στις νότιες πλευρές του όρους Κάλαυρος, 35 χιλιόμετρα από τη Θεσσαλονίκη, πριν 9 χρόνια 26 αγρότισσες αναζητώντας τρόπους να ενισχύσουν το οικογενειακό τους εισόδημα, αποφάσισαν να ιδρύσουν ένα Συνεταιρισμό παραγωγής και διάθεσης παραδοσιακών και βιολογικών προϊόντων με συνταγές του τόπου τους. Πολλές από τις γυναίκες ήταν αρχικά επιφυλακτικές με την ιδέα. Αμφέβαλαν εάν ο κόσμος θα πήγαινε στο χωριό τους να αγοράσει τα «φαγητά της πείνας». Ο Γυναικείος Αγροτικός Συνεταιρισμός Αγίου Αντωνίου, ο πρώτος στο Νομό Θεσσαλονίκης, ξεκίνησε τη λειτουργία του με ποντιακές συνταγές σε μία αποθήκη του πρώην Γαλακτοκομικού Συνεταιρισμού ΑΓΝΟ.

Τελικά τα «φαγητά της πείνας» (ΠΕΡΕΚ- χειροποίητα φύλλα πίτας ψημένα στο τζάκι, τα ζυμαρικά Συρόν, Ιβριστό και Μακαρίνα) έμελλε να «χορτάσουν» πολλούς «πεινασμένους» στα χρόνια που ακολούθησαν. Σήμερα ο κατάλογος προϊόντων εμπλουτίστηκε με κυλοπίτες, τραχανά, γλυκά του κουταλιού και μαρμελάδες.

Η αυξημένη προσέλευση του κόσμου στάθηκε μάλιστα αφορμή ώστε οι γυναίκες του Συνεταιρισμού να επεκτείνουν τις δραστηριότητές τους και να ιδρύσουν το «Καφεγλυκοπωλείο» στην είσοδο του χωριού σε μία έκταση 5 στρεμμάτων που τους παραχώρησε ο Δήμος Βασιλικών. Εκεί, με θέα τον Όλυμπο οι επισκέπτες μπορούν να απολαύσουν καφέ στη χόβολη, γλυκά του κουταλιού και τις γευστικές χειροποίητες πίτες που ψήνονται στον παραδοσιακό φούρνο εκείνη τη στιγμή.

Ο Συνεταιρισμός που σήμερα αριθμεί 15 ενεργά μέλη, αποτελεί παράδειγμα καλής πρακτικής για την αξιοποίηση επι-

δοτούμενων προγραμμάτων. Στο πλαίσιο των Ολοκληρωμένων Προγραμμάτων Ανάπτυξης Αγροτικού Χώρου (ΟΠΑΑΧ) και με την τεχνική υποστήριξη της Αναπτυξιακής Εταιρείας Θεσσαλονίκης (ΑΝΕΘ) ο Συνεταιρισμός που ξεκίνησε με δυο τσουβάλια αλεύρι έφτασε σήμερα να παρουσιάζει επενδύσεις που φτάνουν τις 200.000 ευρώ. Τα προϊόντα του βρίσκονται σε 50-60 σημεία πώλησης στην ευρύτερη περιοχή της Θεσσαλονίκης και σε 15-20 στην υπόλοιπη Ελλάδα, ενώ καταβάλλονται και προσπάθειες για εξαγωγή.

ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΓΙΑΜ

«Η Αύρα Πανουσοπούλου, παιδί της Αθήνας και ενήλικας της επαρχίας βρήκε στην αγροτική ζωή το νόημα που ζητούσε».

Αν και θα μπορούσε να μείνει στην Αθήνα, όπως μας εξομολογείται, «στην μεγαλούπολη με τις ανέσεις και τις ψευδαισθήσεις, τις ευκολίες και τα ανυπέρβλητα εμπόδια, την πόλη των μεγάλων αντιθέσεων», προτίμησε πριν εννέα χρόνια να πάει στην επαρχία και να φτιάξει τα ΓΙΑΜ.

Η στάση για δέκα χρόνια σε ένα χωριό στη Λαμία υπήρξε καθοριστική για την υπόλοιπη ζωή της. Εκεί με τον σύντροφο της ζωής της ως αγρότες και κτηνοτρόφοι βίωσαν τις ομορφιές και τις δυσκολίες της αγροτικής ζωής σε μια χώρα σαν την Ελλάδα, που κατά την άποψή της θα έπρεπε να είναι το βιολογικό περιβάλλον της Ευρώπης. Από ανάγκη να βρεθεί τρόπος να αξιοποιηθούν τα αγροτικά προϊόντα της παραγωγής τους, η Αύρα Πανουσοπούλου άρχισε να τα μεταποιεί και εν συνεχεία συνέλαβε την ιδέα να τα πουλάει. Έτσι γεννήθηκαν τα προϊόντα ΓΙΑΜ. Όλα όσα έμαθε ως αγρότισσα και η αγάπη της για την μαγειρική την οδήγησαν στην εξέλιξη μιας οργανωμένης ομάδας μεταποίησης αγροτικών προϊόντων στην Αγιά της Λάρισας στα πόδια του Κίσαβου κοντά στις ακτές του Αιγαίου.



«Αξιοποιώ ότι μπορεί να μου δώσει η περιοχή», μας λέει, «και έρχομαι σε άμεση επαφή με τους ανθρώπους που παράγουν τις πρώτες ύλες. Ποιος ξέρει, μπορεί να πείσω μερικούς να μην τα παρατήσουν! Αυτό που καταλαβαίνω τώρα πια μετά από εννέα χρόνια που κάνω αυτή τη δουλειά είναι ότι υπάρχει πάντα αγοραστικό ενδιαφέρον για οτιδήποτε είναι πραγματικά πολύ καλό. Μια καλή ιδέα δεν έχει ανάγκη πάντα το κράτος για να γίνει μια καλή επιχείρηση. Χρειάζεται όρεξη και δουλειά και σωστή πληροφόρηση, ώστε να έρθει η εποχή που και στην Ελλάδα θα μπορούν να υπάρχουν μικρές επιχειρήσεις που να αξιοποιούν τα τοπικά προϊόντα με γνώση της παράδοσης του κάθε τόπου. Όστε να μην χρειάζεται να φεύγουν οι νέοι, αλλά να τους δίνεται η δυνατότητα να εφαρμόζουν τις γνώσεις στον τόπο τους.»

Ο Φούρνος της Μιτζέλας

Γραμματούλα και Νίκος Κάουνας

Η οικογένεια της μητέρας μου είχε φούρνο στη Σμύρνη. Με την Καταστροφή του 22 ήρθαν στη Νέα Ιωνία Βόλου, όπου και άνοιξαν πάλι φούρνο. Εκεί μεγάλωσα, μαθαίνοντας τις πα-

ραδοσιακές συνταγές από τις Χαμένες Πατρίδες. Στα 24 μου άνοιξα δικό μου φούρνο στη Μιτζέλα (Αμαλιάπολη Μαγνησίας), έχοντας σαν μοναδικά εφόδια τις γνώσεις μου και την αγάπη για τη διάδοση της παράδοσής μας, ένα φτυάρι για το φούρνισμα του ζυμωτού ψωμιού και ένα τσεκούρι για την κοπή των ξύλων, που μόνος μου μάζευα από δω και από κει.

Τα μουστοκούλουρα που έκανα ενθουσίασαν με τη γεύση τους παραθεριστές που έγιναν οι καλύτεροι διαφημιστές μου. Εκτός από την Αθήνα, έγιναν γνωστά σιγά-σιγά σε όλη την Ελλάδα. Μεγάλα γνωστά SUPER MARKET τα έβαλαν στα ράφια τους. Για να καλύπτω τη μεγάλη ζήτηση έκανα άλλο φούρνο πιο σύγχρονο. Αυτή τη στιγμή προχώρησα και δημιουργήσα καινούργιο χώρο πλήρως εξοπλισμένο με τις καλύτερες προδιαγραφές και παράγω πάντα παραδοσιακά προϊόντα με ιδιαίτερη γεύση, αγνά υλικά και σπιτική φροντίδα. Τα προϊόντα μου τώρα άρχισαν να γίνονται γνωστά και στο εξωτερικό και η πρόκληση να πετύχουμε και εκεί είναι μεγάλη. Τέλος πρέπει να πω πως σε όλη μου τη διαδρομή πολύτιμη και ακούραστη συμπαράστατης μου ήταν και είναι η γυναίκα μου Γραμματούλα.

Ας στρωθούμε στη δουλειά

Όταν μιλάμε για φαγητά μας ανοίγει η όρεξη. Έτσι το πρόγραμμα περιλαμβάνει ημερίδα με εργαστήριο, όπου θα πρέπει να πάρουμε μια μυρουδιά! Να ζυμώσουμε, να αλευρώσουμε, να ψήσουμε, να κεντήσουμε κουλούρες και αφού λερωθούμε να γλεντήσουμε τρώγοντας τις «δημιουργίες» μας μετά μουσικής. Με άλλα λόγια, μετά από την θεωρητική προσέγγιση και τις πληροφορίες παρουσιάζονται, στο εργαστήριο, κάποια παραδείγματα αξιοποίησης του κύκλου «σιτάρι-αλεύρι-ψωμί».

Τέλος ελπίζουμε, μετά από την ημερίδα, οι συμμετέχοντες να φύγουν έχοντας συνειδητοποιήσει ότι η ασχολία με τον κύκλο «σιτάρι-αλεύρι-ψωμί» όχι μόνο δεν είναι

δύσκολη, αλλά μπορεί να οδηγήσει σε ευχάριστες και όμορφες στιγμές. Οι γνώσεις και οι πληροφορίες υπάρχουν πάντα στο Μουσείο Ελληνικής Λαϊκής Τέχνης, ο τρόπος υπάρχει, εξαρτάται από την διάθεση, το μεράκι και τη φαντασία για ξεκίνημα.



**Φίλοι του Μουσείου
Ελληνικής Λαϊκής Τέχνης**

Κείμενα: Κατερίνα Παλαιολόγου
Ομάδα εργασίας: Δημήτρης Κουτελιάς,
Ζωή Νικητάκη, Γιώργος Σπέης
Εικονογράφηση: Ζωή Νικητάκη
Σχεδιασμός: Citronio

