



## Ομοσπονδία Αρτοποιών Ελλάδος

ΚΟΥΜΟΥΝΔΟΥΡΟΥ 1 - 104 37 ΑΘΗΝΑ

ΤΗΛ.: 210 52 36 086, 210 52 28 214 - FAX: 210 52 36 771

1, KOUMOUNDOUROU STR. - 104 37 ATHENS - GREECE

TEL.: 210 52 36 086, 210 52 28 214 - FAX: 210 52 36 771

e-mail : omarte@otenet.gr • www.oae.gr

## Hellenic Federation of Bakers



### 16 Οκτωβρίου- Παγκόσμια ημέρα ψωμιού

Η 16η Οκτωβρίου έχει πια θεσπιστεί, καθιερωθεί και επισημοποιηθεί ως η Παγκόσμια Ημέρα Ψωμιού, από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Αρτοποιών. Και δεν είναι τυχαίο που η ημέρα αυτή συμπίπτει με την παγκόσμια ημέρα διατροφής, δεδομένου ότι το ψωμί έχει αρχαίες ρίζες και αποτελεί βασικό στοιχείο σε πολλές δίαιτες σε όλες τις χώρες.

Είναι μία σημαντική ημέρα καθώς μας δίνεται η αφορμή να απενοχοποιήσουμε το ψωμί βρίσκοντας υγιεινές δικαιολογίες για να το εντάξουμε στο καθημερινό τραπέζι ολόκληρης της οικογένειας.

Ας κατανοήσουμε ότι το ψωμί από μόνο του ούτε ανθυγιεινό είναι ούτε παχυντικό. Το βρίσκουμε πλέον σε διάφορα σχήματα, γεύσεις, μορφές και ποικιλίες και συνήθως παρασκευάζεται από εύκολα και οικονομικά προσιτά συστατικά τα οποία είναι και βασικά για τον ανθρώπινο οργανισμό αφού βοηθούν στην πλήρωση των διατροφικών μας κενών αλλά και στο αίσθημα της πληρότητας και της ικανοποίησης.

Πέραν τούτου, το ψωμί αποτελεί ένα τρόφιμο που αγγίζει -ή τουλάχιστον άγγιζε- όλες σχεδόν τις εκφάνσεις της καθημερινής ζωής ενός λαού, που, ως κύρια τροφή, σχεδόν καθόριζε την επιβίωση των ανθρώπων. Γι αυτόν τον λόγο δεν μπορούσε να μείνει έξω από τη λαϊκή σοφία και τις παροιμίες:

Το αίτημα του ελληνικού λαού: «**ΨΩΜΙ – ΠΑΙΔΕΙΑ – ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ**»

**Από την Βίβλο:** Εγώ ειμί ο άρτος της ζωής.

Τον άρτον ημών τον επιούσιον

Ουκ επ' άρτω μόνω ζήσηται άνθρωπος

**Το ψωμί στον ποιητικό στίχο:** Σκύβω της γης και σαν ψωμί φιλώ το μυρισμένο χώμα (Ν. Καζαντζάκης)

Και άλλες παροιμίες που αντικατοπτρίζουν την κοινωνία όπως:

-Σίγουρο ψωμί σε τρύπιο σακούλι (Τα χρήσιμα πράγματα χρειάζονται και ανάλογη προσοχή ή διαφύλαξη).

-Ο λόγος σου με χόρτασε και το ψωμί σου φάτο (Πολλές φορές βοηθάμε τόσο επιδεικτικά ή επιτιμητικά ή ταπεινωτικά κάποιον, ώστε τον κάνουμε να αρνηθεί την προσφορά μας, γιατί θίξαμε την αξιοπρέπειά του)



Ομοσπονδία Αρτοποιων Ελλαδος

-Ο πεινασμένος καρβέλια ονειρεύεται (Όποιος επιθυμεί κάτι, συνεχώς αυτό σκέφτεται, ακόμα και στον ύπνο του)

-Φάγαμε ψωμί και αλάτι ( μας συνδέουν πολλά πράγματα στην σχέση μας)

Για όλους εμάς λοιπόν, που ξέρουμε «πώς βγαίνει το ψωμί», κυριολεκτικά και μεταφορικά, ας γιορτάσουμε την σημερινή ημέρα τιμώντας και προσφέροντας στους καθημερινούς μας πελάτες, Φρέσκο, υγιεινό, μοσχομυριστό ψωμί από τον φούρνο της Γειτονιάς μας.

Για την Ομοσπονδία Αρτοποιών Ελλάδος

Ο Πρόεδρος  
Μιχάλης Μούσιος



Ο Γενικός Γραμματέας  
Κωστας Κεβρεκίδης