

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ

Σίλια Βιδάκη

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Διατροφή στην Αρχαία Αίγυπτο
2. Διατροφή στην Αρχαία Ελλάδα
 - 2.1 Διατροφή των αρρώστων στην Αρχαία Ελλάδα
 - 2.2 Διατροφή των αθλητών στην Αρχαία Ελλάδα
3. Μυθολογία
4. Χρήση και Θεραπευτικές ιδιότητες βοτάνων στην αρχαιότητα

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΑΙΓΥΠΤΟ

Αναμφίβολα, στην αρχαία Αίγυπτο τρέφονταν καλύτερα από πολλούς άλλους λαούς στον αρχαίο κόσμο.

Είναι γεγονός πως η κοιλάδα του Νείλου και το δέλτα ευνοούσε την ανάπτυξη της γεωργίας και κατ' επέκταση οι Αιγύπτιοι είχαν μία πληθώρα παραγόμενων αγαθών.

Η βάση της αιγυπτιακής διατροφής τόσο για τους πλούσιους όσο και για τους φτωχούς ήταν το ψωμί και η μπύρα που συνήθως συνοδεύονταν από φρέσκα κρεμμύδια και διάφορα άλλα λαχανικά αλλά και από κρέας και ψάρια.

Οι πλούσιοι Αιγύπτιοι είχαν δύο με τρία γεύματα την ημέρα.

Ένα ελαφρύ πρωινό,
ένα μεγαλύτερο γεύμα και
δείπνο αργότερα το βράδυ.

Το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού έτρωγε ένα απλό πρωινό που αποτελούνταν από ψωμί, μπύρα και κρεμμύδια και ένα κύριο γεύμα αργά το απόγευμα. Οι άντρες χωρίζονταν από τις γυναίκες και κάθονταν σε διαφορετικές θέσεις εκτός αν ήταν παντρεμένοι.

Πριν σερβιριστεί το φαγητό, προσφέρονταν λεκάνες με νερό για το πλύσιμο των χεριών και αρώματα, άναβαν κώνους με αρωματικό λίπος για να μυρίζει ευχάριστα η ατμόσφαιρα ή για να απωθούν τα δυσάρεστα έντομα ανάλογα με την περίπτωση. Τα αφεντικά, τα νέα κορίτσια του σπιτιού, και οι υπηρέτριες σε μια δεξίωση φορούσαν επίσης στο κεφάλι άσπρο κώνο με αρωματισμένη αλοιφή.

ΜΠΥΡΑ

Σε αντίθεση με τις περισσότερες σύγχρονες μπύρες ήταν κάπως θολή και υψηλής διατροφικής αξίας.

Η μέθοδος ζυθοποιίας που εφήρμοζαν στην αρχαία Αίγυπτο χρησιμοποιείται ακόμα και σήμερα σε μη βιομηχανοποιημένες περιοχές της Αφρικής.

Οι περισσότερες μπύρες ήταν κατασκευασμένες από κριθάρι και μερικές μόνο από δίκοκκο σιτάρι, ενώ δεν έχουμε πληροφορίες για τα αρωματικά που χρησιμοποιούσαν.

ΜΕΛΙ

Το μέλι ήταν η κύρια γλυκαντική ουσία, αλλά ήταν μάλλον ακριβό.

Το συνέλεξαν από την άγρια φύση, αλλά και από εξημερωμένες μέλισσες.

Μια φθηνότερη εναλλακτική λύση ήταν οι χουρμάδες ή χαρουπιά ως γλυκαντική ουσία. Φυτικά έλαια παρασκεύαζαν από σπόρους μαρουλιού ή από ραπανάκι, κάρδαμο, και σουσάμι. Το ζωικό λίπος χρησιμοποιούνταν για το μαγείρεμα. Βάζα για την αποθήκευσή του έχουν βρεθεί σε πολλούς οικισμούς.



2. ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

2.1 Διατροφή των αρρώστων στην Αρχαία Ελλάδα



. Στο έργο του «Περί Διαίτης Οξέων» ο Ιπποκράτης αναφέρεται στις ευεργετικές ιδιότητες της πτισάνης, η οποία αφομοιώνεται εύκολα από τον οργανισμό και προκαλεί πτώση του πυρετού. Εντούτοις, άλλοι τη θεωρούν βαριά, καθώς εμπεριέχει σπόρους κριθαριού, ενώ άλλοι την συνιστούν με την προϋπόθεση να μην τοποθετούνται οι σπόροι αυτοί κατά την προετοιμασία της. Ορισμένοι ιατροί δεν επιτρέπουν παρά μόνο υγρές τροφές μέχρι και την έβδομη ημέρα, και μετά επιτρέπουν την πτισάνη. Τέλος μια μερίδα εξ αυτών υποστηρίζει πως δεν θα πρέπει να καταναλώνονται στερεές τροφές καθ' όλη τη διάρκεια της ασθένειας.



2.2 ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Ακολουθώντας, οι προπονητές συνιστούν μια προκαθορισμένη διατροφή: για να κατακτήσει κάποιος έναν ολυμπιακό τίτλο «πρέπει να ακολουθεί ιδιαίτερη διατροφή, να μην τρώει επιδόρπια, να μην πίνει παγωμένο νερό και να μην καταναλώνει ποτήρια κρασιού όποτε του κάνει κέφι». Η διατροφή αυτή πρέπει να είχε ως βάση το κρέας, πληροφορία που επιβεβαιώνει ο Πausanias. Ο ιατρός Γαληνός αποδοκιμάζει τους συγχρόνους του αθλητές επειδή καταναλώνουν ωμό κρέας που ακόμη στάζει αίμα. Θεωρεί πως η συνήθεια αυτή προκαλεί πύκνωση της σαρκικής μάζας εξαφανίζοντας την εσωτερική θερμότητα του σώματος, οδηγώντας σταδιακά τον αθλητή στο θάνατο. Αντίθετα, υποστηρίζει πως η διατροφή πρέπει να προσαρμόζεται στις ιδιαίτερες ανάγκες του κάθε αθλητή και να βασίζεται στις συμβουλές εξειδικευμένου ιατρού.



3. ΜΥΘΟΛΟΓΪΑ

Ιστορία της ελιάς- μυθολογία

Ξετυλίγοντας το νήμα της ιστορίας της ελιάς και του ελαιόλαδου, έχουμε την ευκαιρία να κάνουμε ένα μαγευτικό ταξίδι γνώσης στο χώρο, το χρόνο και τις αισθήσεις. Η ελιά είναι ένα δέντρο που συνδέεται με την ιστορία μας. Από τα αρχαία χρόνια είναι γνωστός ο ρόλος της στην εξέλιξη της οικονομίας και του πολιτισμού μας. Υπήρξε ιερό δέντρο και λατρευτικό σύμβολο των αρχαίων Ελλήνων και του Χριστιανισμού

ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

Η ελιά για τους αρχαίους Έλληνες ήταν σύμβολο των ολυμπιακών ιδεωδών, της Ειρήνης, της Σοφίας και της Νίκης. Γι' αυτό και το μοναδικό βραβείο που έπαιρνε ο Ολυμπιονίκης ήταν ένα στεφάνι φτιαγμένο από κλαδί ελιάς, ο «κότινος». Μέσα στο ναό της Ήρας στην Αρχαία Ολυμπία, υπήρχε μια ελιά, η «καλλιστέφανος ελαία», από της οποίας τα κλαδιά φτιαχνόταν ο κότινος. Ο μύθος λέει ότι ο Ηρακλής φύτεψε την ελιά, μετά την ολοκλήρωση των 12 άθλων του.



Η ελιά έχει πολύ σημαντικό ρόλο στη μυθολογία και τις θρησκείες πολλών πολιτισμών, μέσα από το πέρασμα των χρόνων. Το δέντρο της ελιάς ήταν το ιερό δέντρο της πόλης της Αθήνας. Σύμφωνα με τη μυθολογία, η θεά Αθηνά πρόσφερε την ελιά, σύμβολο γονιμότητας, σαν δώρο στους Αθηναίους, για να κερδίσει την εύνοιά τους στον ανταγωνισμό της με το θεό Ποσειδώνα, σχετικά με το ποιος θα έδινε το όνομά του στην πόλη. Ο Ηρακλής, αφού ολοκλήρωσε του δώδεκα άθλους του, φύτεψε στην Ολυμπία μια ελιά. Το κλαδί ελιάς που κρατούσε ένα περιστέρι ήταν για τον Νώε ο οiwνός ότι η ανθρώπινη ζωή θα ξανάρχιζε στη γη, μετά τον βιβλικό κατακλυσμό. Στην αρχαία Αίγυπτο πίστευαν ότι η θεά Ίσις, γυναίκα του Όσιρη, κρατούσε το μυστικό για την καλλιέργεια της ελιάς.



. ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ
ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΒΟΤΑΝΩΝ ΣΤΗΝ
ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ

Αγριοκαπαριά : Οι τοξικές ιδιότητες της αγριοκαπαριάς ή ψόφου ήταν γνωστές στους αρχαίους πού τη χρησιμοποιούσαν σαν δόλωμα για τα ζώα. Τα φύλλα, όπως αναφέρει ο Διοσκορίδης, τα έκαναν μικρά ψωμάκια και τα έδιναν στ' αδέσποτα σκυλιά, στις αλεπούδες και στους λύκους. Όταν τα έτρωγαν τα ζώα πάθαιναν παράλυση στα πόδια τους.

Αμάρανθος : Χρησιμοποιούνταν για φάρμακο των ματιών και των αυτιών, ενώ τα φύλλα του μέσα σε κρασί τα έπαιρναν για την ταινία του εντέρου.





ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ ΓΙΑ
ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ

