

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ

Δημητρίου Μαρία-Ελένη

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ
2. ΤΑ ΣΚΕΥΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ
3. ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΕΡΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ
4. ΜΥΘΟΛΟΓΙΑ
5. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΟ
6. ΒΥΖΑΝΤΙΝΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ
7. ΕΘΙΜΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ
8. ΠΗΓΕΣ

1. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

- ▣ Τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων χαρακτήριζε η **λιτότητα**, κάτι που αντικατόπτριζε τις δύσκολες συνθήκες υπό τις οποίες διεξαγόταν η ελληνική γεωργική δραστηριότητα.

Όπως αναφέρει και ο Θεόφραστος:

«Η πολυφαγία και η κρεοφαγία
αποχαυνώνουν τον νου και τον οδηγούν
στην τρέλα»

Στην καλλιέργεια κυριαρχούσαν

- ▣ τα δημητριακά (σιτάρι, κριθάρι),
- ▣ οι ελιές
- ▣ τα αμπέλια

η μεσογειακή
τριάδα

τα οποία οι Έλληνες τα θεωρούσαν δώρα της Δήμητρας, της Αθηνάς και του Διονύσου αντίστοιχα. Σημαντική θέση στις ασχολίες των κατοίκων κατείχε το κυνήγι, όπως και το ψάρεμα σε ποτάμια, λίμνες και θάλασσα με προϊόντα που παρείχαν σημαντικό συμπλήρωμα διατροφής.



Οι αρχαίοι Έλληνες εκτός από το κρασί που συνόδευε τα γεύματά τους είχαν και κάποια άλλα ροφήματα που τα έπιναν κυρίως το πρωί όπως:

- Ο κυκεώνας
- Το κατσικίσιο γάλα
- Και ένα μείγμα από χλιαρό νερό και μέλι

Όμηρος

- ▣ Ο Όμηρος πίστευε ότι όσοι τρώνε λιτά και πίνουν με μέτρο θα είναι και στη ζωή τους εγκρατείς.

Γι αυτό το λόγο παρουσιάζει όλους να έχουν ακριβώς την ίδια διατροφή, χωρίς να κάνει καμία εξαίρεση, ούτε καν για τους βασιλιάδες. Το φαγητό ήταν πάντα ψητό κρέας και μάλιστα βοδινό. Και ούτε στις γιορτές ούτε σε άλλες συγκεντρώσεις παραθέτει άλλο φαγητό, εκτός από κρέας.

- ▣ Δεν παρουσιάζει ούτε καν τους βασιλείς να τρώνε ομελέτες μέσα σε φύλλα συκής, ούτε πίτες, ούτε γλυκύσματα με μέλι. Υπήρχαν μόνο αυτά που, όπως πίστευε ο Όμηρος έκαναν καλό στην ψυχή και στο σώμα των ηρώων του.
- ▣ Κατά τον ποιητή, ο Πρίαμος μάλωσε τα παιδιά του όταν έφαγαν φαγητά που δεν συνηθίζονταν. Αλλά και για τους θεούς περιγράφει απλώς ότι η τροφή τους ήταν νέκταρ και αμβροσία.



2. ΤΑ ΣΚΕΥΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

ΣΚΕΥΗ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗΣ

Οι αρχαίοι Έλληνες κατασκεύαζαν αγγεία (σκεύη) για την αποθήκευση των αγαθών όπως το λάδι, το κρασί, τα σιτηρά, τους καρπούς, το ψωμί, το μέλι κ.ά. Τέτοια σκεύη ήταν

- ▣ η «πελίκη»,
- ▣ ο αμφορέας,
- ▣ η υδρία,
- ▣ ο πιθός
- ▣ η ασκός
- ▣ η νεστορίς *μεγάλο, κλειστό αγγείο με δύο κάθετες λαβές για τη μεταφορά ή αποθήκευση κρασιού και λαδιού στο διαμετακομιστικό εμπόριο.*
- ▣ τα τηγανόσχημα που θυμίζουν τηγάνια και γι' αυτό ονομάστηκαν έτσι. Τα τηγανόσχημα ήταν σκεύη για τη παραγωγή και τη φύλαξη αλατιού. Χρησιμοποιείτο για την αποθήκευση οίνου και ενίοτε ελαίου.



Οινοχόη

Σκεύη φαγητού

- ▣ Λοπάς: ένα ανοιχτό και ευρύ μαγειρικό σκεύος με έξω νεύον χείλος διαμορφωμένο κατάλληλα για την εφαρμογή πώματος.
- ▣ Πινάκιον: ανοιχτό ρηχό αγγείο με χείλος σαν το σημερινό πιάτο.
- ▣ Ιχθυοπινάκιον: πινάκιον με χαμηλή βάση και μικρό κοίλο “ομφαλό” στην μέση. Πιθανότατα να έτρωγαν ψάρια όπως δείχνει και η διακόσμηση του που πάντα απεικονίζει θάλασσα.

Μπύρα

- ▣ Η μπύρα ήταν απλά το ποτό της καθημερινότητας. Θεωρούσαν τη μπύρα ποτό των φτωχών. Όσον αφορά τους Μυκηναίους, από το 15ο και 14ο αιώνα π.Χ., είχαν ως βασική τροφή τα δημητριακά και χρησιμοποιούσαν τις λέξεις "σίτος" και «κριθή» από την οποία έφτιαχναν και ένα ποτό σαν τη σημερινή μπύρα. Για κρίθινο οίνο μας αναφέρει και ο ιστορικός Ξενοφών ο οποίος στην «κάθοδο των Μυρίων» περιγράφοντας σπίτια σε χωριά της Αρμενίας, μας λέει για κάποιο

«ποτό από κριθάρι το οποίο το έπιναν με καλάμια κάθε φορά που διψούσαν»

Οι 5 χρυσοί κανόνες περί γαστρονομικής τέχνης του Αρχέστρατου

1. Αγνά υλικά για την παρασκευή φαγητού.
2. Αρμονία των υλικών μεταξύ τους.
3. Όχι στις βαριές σάλτσες και στα καυτερά υλικά.
Καλύπτουν και δεν αναδεικνύουν τις επιμέρους γεύσεις.
4. Ελαφρές σάλτσες. Βοηθούν στην απόλαυση του ουρανίσκου.
5. Καρύκευμα του πιάτου με μέτρο έτσι ώστε να υπάρχει αρμονία των γεύσεων και των αρωμάτων του φαγητού.



ΠΩΣ ΛΕΓΟΝΤΑΝ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΩΣ ΛΕΓΟΝΤΑΙ ΣΗΜΕΡΑ ΟΡΙΣΜΕΝΑ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

- ▣ •Αβγοτάραχο – Ωοτάραχος
- ▣ •Γαρίδες - Εχινοί
- ▣ •Αστακοί - Αστακοί
- ▣ •Αθερίνα - Αθερίνη
- ▣ •Καβούρια - Καρκίνοι
- ▣ •Καλαμάρια - Τεύθιδα
- ▣ •Καραβίδες - Καραβοί
- ▣ •Κολιός - Κολιός
- ▣ •Λαβράκι - Λόβραξ
- ▣ •Μαρίδα - Σμαρίδα
- ▣ •Μουρμούρα - Μόρμιρος
- ▣ •Μύδια - Μύαι
- ▣ •Σαρδέλες - Αφύαι
- ▣ •Σκουμπρί - Σκυλό

Γνωμικά, Αποφθέγματα, Παροιμίες περί Υγείας των Αρχαίων Ελλήνων

Έχε τα πόδια σου ζεστά
Την κεφαλή σου κρύα
Και το στομάχι αδειανό
Γιατρού δεν έχεις χρεία

Η τροφή σου να είναι το φάρμακό σου και
το φάρμακό σου να είναι η τροφή σου

ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ

Τρώγε, για να ζεις
Και μη ζεις, για να τρως

ΣΩΚΡΑΤΗΣ

Η τροφή δεν τρέφει μόνο το σώμα
Αλλά και το θάνατο

ΠΛΟΥΤΑΡΧΟΣ



ΜΥΘΟΛΟΓΙΑ



Αμβροσία

- ▣ Η αμβροσία ήταν η τροφή των αθανάτων, σύμφωνα με την ελληνική μυθολογία.
- ▣ Η λέξη προέρχεται από το στερητικό α- και τη λέξη βροτός (θνητός) και δηλώνει καθετί που δίνει ή διατηρεί την αθανασία.
- ▣ Σύμφωνα με τον Όμηρο, το ποτό των θεών ονομάζεται νέκταρ και η τροφή τους αμβροσία. Όμως αμβροσία ονομαζόταν και η τροφή των ίππων των θεών, καθώς και η αλοιφή με την οποία διατηρούσαν το σώμα τους νέο και άλειφαν τους νεκρούς για να μην αποσυντεθούν.
- ▣ Άμβροτα ή αμβρόσια ονομάζονταν και τα ρούχα, τα πέδιλα και άλλα αντικείμενα των θεών, με την έννοια της αφθαρσίας τους. Οι θνητοί δεν μπορούσαν να γευτούν την αμβροσία — που ήταν «εννέα φορές πίο γλυκιά από μέλι» — εκτός αν απολάμβαναν της ιδιαίτερης εύνοιας των θεών.

4. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΟ

«Ἄργῳ μαγείρω πάντα ἐκζεστά...»
“Ο τεμπέλης μάγειρας όλα τα μαγειρεύει βραστά”
(Βυζαντινή παροιμία)

Στη διατροφή των Βυζαντινών βασικό ρόλο είχαν το ψωμί, τα λαχανικά, τα όσπρια και τα δημητριακά, που τα μαγείρευαν με διάφορους τρόπους. Ο πιο συνηθισμένος τρόπος μαγειρείας ήταν το βράσιμο, όπως ειρωνικά μας αφήνει να καταλάβουμε και η βυζαντινή παροιμία "αργώ μαγείρω πάντα ἐκζεστά", δηλαδή "ο τεμπέλης μάγειρας όλα τα μαγειρεύει βραστά".

Κρέας

- ▣ Κρέας εξασφάλιζαν με το κυνήγι, αγαπημένη απασχόληση των ανδρών που τους παρείχε συνάμα ευκαιρίες για προσωπική διάκριση.
- ▣ Τα μεγαλύτερα ζώα αποτελούσαν ακριβότερη και λιγότερο διαδεδομένη τροφή. Τα χοιροσφάγια, που γίνονταν κάθε χειμώνα, προμήθευαν την οικογένεια με τα λουκάνικα, τα παστά και το μαγειρικό λίπος όλης της χρονιάς. Το αρνί ήταν προσιτό μόνο στα πιο ευκατάστατα νοικοκυριά. Σπανιότερα έτρωγαν οι Βυζαντινοί τα βοοειδή, μια και τα χρησιμοποιούσαν κυρίως για την καλλιέργεια των χωραφιών.



Σκεύη

- ▣ Τα σκεύη ήταν πήλινα, ξύλινα, χάλκινα, των αυτοκρατόρων συχνά βαρύτιμα ασημένια και χρυσά, εγχάρακτα, διακοσμημένα (με παραστάσεις ζώων, φυτών και με ανθρώπινες μορφές) και στα πρώιμα βυζαντινά χρόνια αρκετά μεγάλα, αφού προορίζονταν για κοινή χρήση.



Μπαχαρικά

- Επιπλέον τα μπαχαρικά είχαν μια ιδιαίτερη θέση στο βυζαντινό διαιτολόγιο διότι είχαν φαρμακευτικές ιδιότητες. Σχετικά με αυτό έχουμε πολλά γιατροσοφικά σημειώματα στα χρόνια της ύστερης Βυζαντινής εποχής. Οι προτάσεις συνδέονται με την εποχικότητα της γεωργικής παραγωγής και κτηνοτροφίας, τις περιόδους ψαρέματος και του κυνηγιού όπως και με την εποχή των νηστειών.



Βυζαντινές συνταγές

▣ Μονόκυθρον:

Μαγειρεύονταν από διάφορα παστά ή και φρέσκα ψάρια, μαζί με κομμάτια διάφορων τυριών, αβγά και λάχανο, μέσα σε λάδι με πιπέρι και σκόρδα.

▣ Μυττωτόν:

Ήταν ψιλοκομμένες σκελίδες σκόρδου, αναμεμειγμένες με λάδι και πολύ μαύρης ελιάς.

▣ Φάβατα:

Έβραζαν σε νερό ξερά κουκιά μέχρι να μπορούν να τα διαλύσουν, ανακατεύοντάς τα με μία ξύλινη κουτάλα. Προσέθεταν λάδι και αλατοπίπερο.

▣ Όρνις μονθυλευτή:

Άφηναν ένα κοτόπουλο για λίγες ώρες σε κρασί ή ξίδι, με διάφορα καρυκεύματα (πιπέρι, γαρίφαλο, κανέλα, μοσχοκάρυδο).

Μετά το παραγέμιζαν με ψίχα ψωμιού, αμύγδαλα και άλλα καρυκεύματα.

▣ Συχνά, προσέθεταν σταφίδες, κουκουνάρια και ψιλοκομμέναμανιτάρια.

▣ Σιγόβραζαν το κοτόπουλο σε κρασί ή το έψηναν στο φούρνο μέσα σ' ένα καλά κλεισμένο πήλινο σκεύος, αφού το άλειφαν καλά με βούτυρο.

▣ Αμανίται:

Έκοβαν φέτες μανιτάρια και τα αλατοπιπέρωναν και στη συνέχεια τα τηγάνιζαν με φέτες αχλαδιού.



ΕΘΙΜΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Χριστούγεννα

- ▣ Κύριο πιάτο την ημέρα των Χριστουγέννων είναι η γαλοπούλα, ένα έθιμο που έφτασε στην Ευρώπη από το Μεξικό μόλις το 1824.

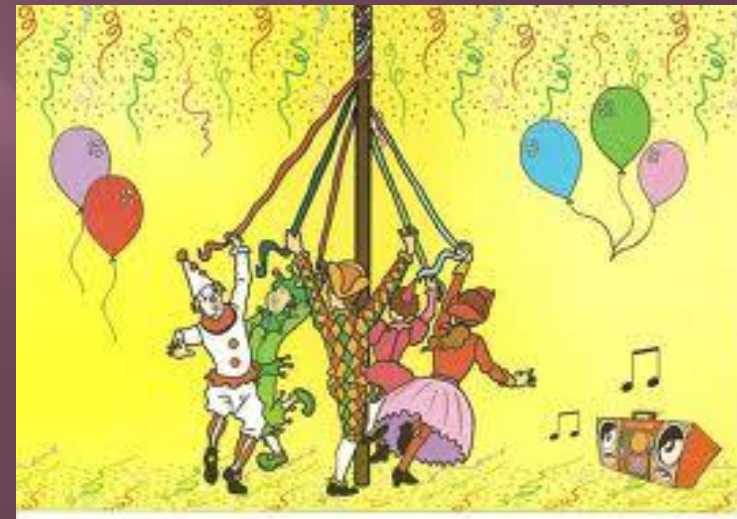


- Την Πρωτοχρονιά η συνήθεια ήταν να φτιάχνουν κότα ή "κούρκο" (γαλοπούλα) γεμιστό με κάστανα, καρύδια, σταφίδες, κιμά, κρεμμύδι πιπέρι και μαϊντανό, όλα καβουρδισμένα. Ωστόσο, σε αρκετές περιοχές της χώρας μας διατηρείται το έθιμο της κοτόσουπας, ιδιαίτερα στη Θεσσαλία και στην Κρήτη.

ΑΠΟΚΡΙΕΣ

- ▣ Στην κεντρική Πελοπόννησο, στην περιοχή της Αρκαδίας, υπάρχει η παράδοση να τρώγεται το "τυροζούμι", ένα υδαρές βραστό με άγρια χόρτα σερβιρισμένο με κομμάτια τυριού μυζήθρα. Αυτό σερβίρεται ως πρώτο πιάτο και όλοι όσοι κάθονται στο τραπέζι το τρώνε αφού πρώτα σηκώσουν το τραπέζι με τα χέρια τρεις φορές.

Μετά από αυτό, το κυρίως πιάτο είναι μακαρόνια πασπαλισμένα με πολύ τυρί. Κατά την διάρκεια του απογεύματος, τα ανύπαντρα νεαρά άτομα θα "κλέψουν" ένα κομμάτι μακαρόνι και θα το βάλουν κάτω από το μαξιλάρι τους. Έτσι αυτήν τη νύχτα θα δουν στο όνειρο τους ποιον θα παντρευτούν.



ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ

- ▣ Η Καθαρά Δευτέρα έχει τα δικά της έθιμα. Οι Έλληνες συνήθως τρώνε συγκεκριμένα είδη θαλασσινών (χταπόδι, καλαμάρια, γαρίδες και μύδια), μια ποικιλία τουρσί λαχανικών (ειδικά μικρές πράσινες πιπεριές, καρότα και κουνουπίδι), ελιές και ορεκτικά φτιαγμένα για την μοναδική λαγάνα. Τα ορεκτικά είναι νηστίσιμα, όπως ταραμοσαλάτα (φτιαγμένη από αυγά ψαριού).



Πάσχα

- ▣ Το "παραδοσιακό" Πασχαλινό τραπέζι διαφέρει από περιοχή σε περιοχή, αν και σε όλη την χώρα αντικατοπτρίζει την ίδια αρχαία σοφία: **'τίποτα δεν πάει χαμένο'**.
- ▣ Αν κάποιος έχει νηστέψει για 40 ολόκληρες μέρες, απέχοντας από κρέας και γαλακτοκομικά, τότε η ιδέα να γευτεί και την τελευταία μπουκιά είναι ακόμη πιο σημαντική.
- ▣ Τυριά, αυγά και πλούσια σε αρώματα ψωμιά παίζουν σημαντικό ρόλο στο τραπέζι, αλλά το γεύμα επικεντρώνεται στο κρέας

ΑΥΓΑ

- ▣ Σε κάποιες περιοχές της Ελλάδας, τα μέλη της οικογένειας βάζουν τα αυγά τους κοντά στην θράκα του τζακιού για να ψηθούν και περιμένουν να δουν ποιανού το αυγό θα "ιδρώσει" πρώτο. Αυτό είναι ένα σημάδι ότι αυτός ή αυτή θα έχουν μια καλή χρονιά.
- Υπάρχει και ένα άλλο παλιό έθιμο στην Καστοριά που ονομάζεται "χασκαρις": ένα αυγό δένεται στο άκρο μιας "κλωστής" και περνάει γρήγορα από στόμα σε στόμα. Το άτομο που καταφέρνει να το πιάσει είναι ο νικητής.



- ▣ Στο Αιγαίο, οι μαγείρισσες τηρούν τις δικές τους παραδόσεις. Στα νησιά Άνδρος, Σάμος, Ικαρία, Λέσβος και Ρόδος το έθιμο θέλει να γεμίζουμε το κατσίκι και να το πηγαίνουμε στον φούρνο του χωριού νωρίς την Κυριακή του Πάσχα. Η γέμιση διαφέρει ελαφρά από τόπο σε τόπο, αλλά περιέχει κυρίως ρύζι, φρέσκα μυρωδικά (από άνηθο και μάραθο μέχρι φύλλα παπαρούνας και χυμό λεμονιού), σταφίδες και ξηρούς καρπούς και κάποιες φορές συκώτι και εντόσθια από το κατσίκι.
- ▣ Το πασχαλινό τραπέζι σε όλη την Ελλάδα είναι όσο πιο πλούσιο και γεμάτο γίνεται.



ΠΗΓΕΣ



- 1. <https://sites.google.com/site/tsortanidisclass/ta-mathemata-oi-ergasies-mas/1>
- 2. <http://dim-rizou.pel.sch.gr/papers/noe2006/paper6.htm>
- 3. <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%94%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD%CE%B1%CF%81%CF%87%CE%B1%CE%AF%CE%B1%CE%95%CE%BB%CE%BB%CE%AC%CE%B4%CE%B1>
- 4. «ΣΤΑ ΣΥΜΠΟΣΙΑ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ» Μαρία Αντωνίου – Γιάννης Λεμονής
- 5. [http://www.mouseioaianis.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=127&Itemid=96#myGallery1-picture\(7\)](http://www.mouseioaianis.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=127&Itemid=96#myGallery1-picture(7)) (Αρχαιολογικό Μουσείο Αιάνης/ Αρχαία διατροφή)
- 6. <http://www.slideshare.net/ezareva/ss-11426558>
- 7. http://www.imma.edu.gr/macher/hm/hm_main.php?el/D2.7.html
- 8. http://38gym-athin.att.sch.gr/images/other_schoolwork/diatrofi_sto_byzantio.htm
- 9. <http://diaf.pblogs.gr/2010/02/188559.html>
- 10. http://www.foodbites.eu/j15/index.php?option=com_content&view=article&id=839%3A2012-03-27-05-39-53&catid=102%3A2011-12-16-10-28-12&Itemid=70&lang=el
- 11. <http://www.scribd.com/doc/80920997/%CE%94%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE-2%CE%BF-%CE%9B%CF%8D%CE%BA%CE%B5%CE%B9%CE%BF-%CE%9A%CE%BF%CF%81%CF%85%CE%B4%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CE%BF%CF%8D-%CE%95%CF%81%CE%B5%CF%85%CE%BD%CE%B7%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CE%95%CF%81%CE%B3%CE%B1%CF%83%CE%AF%CE%B1-%CE%BC%CE%B1%CE%B8%CE%B7%CF%84%CF%8E%CE%BD-2011-12-%CE%91%CE%A4%CE%B5%CF%84%CF%81%CE%AC%CE%BC%CE%B7%CE%BD%CE%BF>

