

# Γεύσεις από Αρχαία Ελλάδα

3<sup>ο</sup> ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ  
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Α΄ΛΥΚΕΙΟΥ  
(PROJECT)



# Οριοθέτηση

## ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ



## ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

Η οικονομία της ελληνικής οικογένειας ήταν μικτή, βασιζόταν στην καλλιέργεια των αγρών και στην ενασχόληση με την κτηνοτροφία. Καθοριζόταν από διάφορους παράγοντες όπως το έδαφος, το κλίμα και το υπάρχον ανθρώπινο δυναμικό. Οι αρχαίοι γεωργοί καλλιεργούσαν τα μικρά σχετικά χωράφια τους με τη βοήθεια των μελών της οικογένειάς τους, έχοντας στη διάθεση τους έναν ή δύο σκλάβους και ελάχιστα σχετικά εργαλεία με κυριότερο από αυτά το άροτρο.



# ΟΙ ΤΡΟΦΕΣ ΣΤΑ ΑΡΧΑΙΑ ΣΥΓΓΡΑΜΜΑΤΑ

Οι γνώσεις μας για τη διατροφή των Αρχαίων Ελλήνων θα χαρακτηρίζονταν ανακριβείς, χωρίς τη βοήθεια κάποιων αρχαίων ελληνικών συγγραμμάτων. Παραδείγματα τέτοιων έργων αποτελούν η «*Πολιτεία*» του Πλάτωνα και η *Ομήρου «Οδύσσεια»*.

Συγκεκριμένα στην «*Πολιτεία*», ο Σωκράτης μέσω της μαιευτικής του μεθόδου προσπαθεί να εκμαιεύσει πληροφορίες από τον συνομιλητή του, μέσα από ερωτήσεις που αφορούν ως επί των πλείστον γεγονότα της καθημερινής ζωής. Από την άλλη στην «*Οδύσσεια*» περιγράφεται πολύ παραστατικά ο τρόπος ζωής διάφορων πολιτισμών του Αρχαίου Ελληνικού κόσμου.

# ΙΔΙΩΤΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

Για τους αρχαίους Έλληνες τα γεύματα ήταν **τρία**.

**Το πρώτο** περιλάμβανε κριθαρένιο ψωμί βουτηγμένο σε κρασί, συνοδευμένο από σύκα ή ελιές.

**Το δεύτερο** γινόταν το μεσημέρι ή νωρίς το απόγευμα.

**Το τρίτο** που ήταν και το πιο σημαντικό το έτρωγαν το βράδυ, το οποίο μπορούσε να αντικατασταθεί από το αριστόδειπνον που ήταν ένα εξίσου κανονικό γεύμα.

Επιπρόσθετα βλέπουμε τις γυναίκες να τρώνε μόνες τους. Εάν το μέγεθος του σπιτιού δεν το επέτρεπε οι γυναίκες έτρωγαν μετά από τους άνδρες.

## ΣΥΜΠΟΣΙΑ

Στην αρχαιότητα εκτός από το καθημερινό δείπνο υπήρχε και το δειπνούμενο γεύμα με φίλους ή γνωστούς που ονομαζόταν "συμπόσιο" ή "εστίαση". Υπήρχαν και δείπνα όπου οι συμμετέχοντες συνεισέφεραν ή οικονομικά, ή με τρόφιμα, τα οποία και λέγονταν "συμβολές". Το συμπόσιο περιελάμβανε δύο στάδια: το πρώτο ήταν λιτό, ενώ το δεύτερο επικεντρωνόταν στην κατανάλωση ποτού. Κατόπιν οι παριστάμενοι συζητούσαν ή έπαιζαν διάφορα επιτραπέζια παιχνίδια. Εντελώς απαγορευμένο στις γυναίκες, με εξαίρεση τις χορεύτριες και τις εταίρες, το συμπόσιο ήταν ένα σημαντικότερο μέσο κοινωνικοποίησης στην Αρχαία Ελλάδα.



## ΣΥΣΣΙΤΙΑ

Στην Αρχαία Ελλάδα τα συσσίτια γίνονταν σε διαφορετικές πόλεις και ήταν διαφορετικά από τα συμπόσια. Συγκεκριμένα στην Κρήτη οι πολίτες συνήθιζαν να τρώνε καθημερινά μαζί και ο καθένας ατομικά προσέφερε κάθε χρόνο ένα μέρος της σοδειάς του για να καλυφθούν τα έξοδα.

Παρόμοια με τα συσσίτια της Κρήτης ήταν και της Σπάρτης. Απαραίτητη προϋπόθεση για να γίνει κάποιος μέλος της ομάδας ήταν η ομόφωνη αποδοχή όλων των μελών της. Στα συσσίτια έπαιρναν μέρος μόνο όσοι είχαν τη δυνατότητα να συνεισφέρουν.



# ΤΡΟΦΙΜΑ





# ΨΩΜΙ

Η ιστορία του ψωμιού ξεκινά από την Αρχαία Ελλάδα και την Αίγυπτο, όπου αποτελούσε πολύτιμο αγαθό για τις περισσότερες θρησκευτικές τελετές.

Ανάμεσα στις πολλές ποιότητες ψωμιού που παρασκευάζονταν στην Αρχαία Ελλάδα ήταν ο ζυμίτης, ο άζυμος και ο συμιγδαλίτης

## ΚΡΕΑΣ

Οι κύριες πηγές των Αρχαίων Ελλήνων ήταν τα πουλερικά διαφόρων ειδών και τα γνωστά κατοικίδια ζώα. Η κατανάλωση κρεάτων είχε εξέχοντα ρόλο στα πλαίσια θρησκευτικών εθιμοτυπικών : η μερίδα των θεών παραδίδονταν στις φλόγες, ενώ η μερίδα των ανθρώπων μοιράζονταν στους παρευρισκόμενους.





## ΨΑΡΙ

Το ψάρι αλλά και γενικότερα τα θαλασσινά υπήρξαν για τους Έλληνες ένα πολύ σημαντικό στοιχείο διατροφής. Εδώ και αιώνες είχαν αναπτύξει την αλιεία των ψαριών και ευφάνταστους τρόπους μαγειρικής και συντήρησης τους. Στην ανάπτυξη της αλιευτικής κουλτούρας συνέβαλαν κυρίως δύο παράγοντες :

Τα θαλασσινά ταξίδια που πολύ γρήγορα υιοθετήθηκαν είτε ως τρόπος μετακίνησης, είτε ως τρόπος επικοινωνίας και εμπορικών συναλλαγών με άλλους πολιτισμούς

# ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Η κατανάλωση του ελαιόλαδου ήταν πολύ διαδεδομένη στην Αρχαία Ελλάδα. Φημισμένο λάδι στην αρχαιότητα προερχόταν από τη Σάμο και την Ικαρία, ενώ η Αττική ήταν όχι μόνο αυτάρκης αλλά και εξαγωγέας ελαιόλαδου και ελιών.



# ΟΣΠΡΙΑ

Τα όσπρια αποτελούσαν διατροφική βάση για την πλειοψηφία των Ελλήνων από την αρχαιότητα. Τα κουκιά, τα ρεβίθια και οι φακές είναι μερικά από τα όσπρια που προτιμούσαν οι αρχαίοι Έλληνες.

## ΓΛΥΚΑ

- Οι Αρχαίοι Έλληνες έτρωγαν γλυκά κυρίως μετά το γεύμα τα οποία ήταν ο σησάμης, οι πλακούντες, ο άμμιλος, η μελιπούτα, το αρτόκρετο και οι τηγανίτες.

## ΜΕΛΙ

- Επί πολλούς αιώνες το μέλι ήταν η μόνη γνωστή γλυκαντική ουσία. Στην Αρχαία Ελλάδα το μέλι κατείχε ξεχωριστή θέση. Αντιμετωπιζόταν σαν φυσικό και υγιεινό προϊόν, απαραίτητο στοιχείο της διατροφής και όχι συμπλήρωμα. Το μέλι περιλαμβάνεται στο καθημερινό διαιτολόγιο τους, είτε μόνο του, είτε σαν ύλη παρασκευής σε σάλτσες και διάφορα γλυκά.

# Οίνος

Το κρασί ήταν απαραίτητο στα γεύματα των αρχαίων και κυρίως στα συμπόσια, όπου έρεε άφθονο. Η αγάπη των αρχαίων για το κρασί ήταν μεγάλη, έτσι φρόντιζαν να υπάρχει τις περισσότερες φορές στο τραπέζι τους.



# Κυκεών και ππισάνη

## ΚΥΚΕΩΝ

Ο Κυκεώνας ήταν ένα αρχαίο ελληνικό ποτό χρησιμοποιούνταν στο αποκορύφωμα των Ελευσίνιων Μυστηρίων για να σπάσει την ιερή αποχή από το φαγητό και το ποτό, ήταν επίσης ένα αγαπημένο ποτό των Ελλήνων αγροτών

## ΠΠΙΣΑΝΗ

Χορηγούνταν στους αρρώστους, γνωρίζοντας την πολύ υψηλή θρεπτική του αξία και αναρρωτική του ικανότητα. Είναι επίσης γνωστό, ως ειδική μονοδίαιτα.... με χυλό κριθαριού, την ππισάνη.

# Καλοφαγάδες και μάγειροι

- Η διατροφή των Αρχαίων Ελλήνων αποτελούνταν από ποικίλα εδέσματα. Μαγείρευαν οι γυναίκες ή οι δούλοι. Ταβέρνες και εστιατόρια δεν αναφέρονται στην κλασική εποχή.
- Μετά τους χρόνους του Μεγάλου Αλεξάνδρου οι πόλεις άρχισαν ν' αποκτούν στέκια και οι πολίτες δε συγκεντρώνονταν πια αποκλειστικά στην αγορά. Η λέξη «εστιατόριο» δεν είχε στην αρχαιότητα τη σημερινή της σημασία. Επρόκειτο για ένα δωμάτιο κοντά στο βωμό, όπου έτρωγαν όσοι είχαν τελέσει τη θυσία.



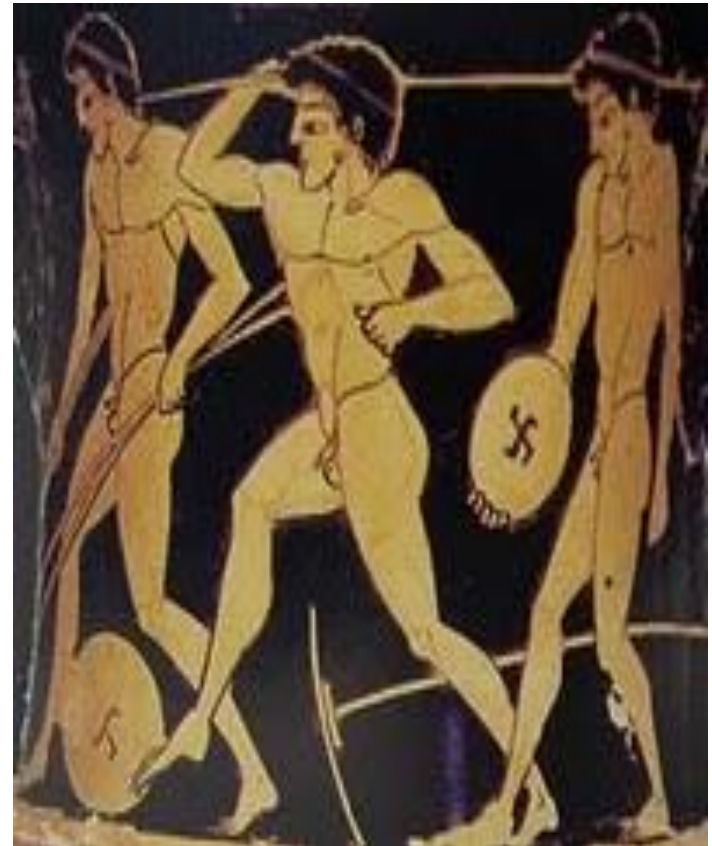
# Χορτοφαγία

- Η χορτοφαγία αποτελεί απαγόρευση φυτικών τροφών όπως τα κουκιά ή ιερών ζώων όπως ο λευκός κόκκορας ή ακόμη συγκεκριμένων σημείων του σώματος των ζώων. Τέλος, ακόμη και οι οπαδοί της χορτοφαγίας σε συγκεκριμένες θρησκευτικές περιστάσεις κατανάλωναν θυσιασμένα ζώα, κατά την άσκηση των θρησκευτικών τους καθηκόντων. Η χορτοφαγία και η ιδέα της αγνότητας παρέμειναν στενά συνδεδεμένες και ορισμένες φορές συνοδεύονταν κι από την αποχή από τη σεξουαλική πράξη.



# Διατροφή των αθλητών

Οι προπονητές συνιστούν μια προκαθορισμένη διατροφή για τους αθλητές: 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. Ο ιατρός Γαληνός υποστηρίζει πως η διατροφή πρέπει να προσαρμόζεται στις ιδιαίτερες ανάγκες του κάθε αθλητή και να βασίζεται στις συμβουλές εξειδικευμένου ιατρού.



# Συμπεράσματα(1/2)

- Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων όπως φαίνεται ήταν πλήρης αν αναλογιστούμε τις τροφές που υπήρχαν τότε. Κι αυτό επειδή όσο σημαντική θεωρούσαν την πνευματική καλλιέργεια του ανθρώπου, τόσο σημαντική θεωρούσαν και την καλή και σωστή διατροφή του.
- Η εργασία αυτή μας βοήθησε να μάθουμε περισσότερα απ' όσα γνωρίζαμε για το διαιτολόγιο των προγόνων μας. Ήταν για μας αρκετά σημαντική, αφού μου πρόσφερε αρκετές πληροφορίες και γνώσεις όχι μόνο για τις διατροφικές συνήθειες αλλά και για τον τρόπο ζωής των προγόνων μας.
- Γνωρίσαμε καλύτερα όχι μόνο τις διατροφικές επιλογές των αρχαίων Ελλήνων αλλά και τον τρόπο ζωής τους, γιατί πιστεύουμε πως μέσα από τη διατροφή κάποιου λαού μπορείς να καταλάβεις, λιγότερο ή περισσότερο και τις καθημερινές του συνήθειες.

## Συμπεράσματα (2/2)

Παρόλες τις δυσκολίες που συναντήσαμε και είχαν σχέση με την έλλειψη υλικοτεχνικής υποδομής στο σχολείο, νομίζουμε ότι τελικά πετύχαμε το βασικό στόχο του νέου αυτού μαθήματος που ήταν η ενίσχυση του πνεύματος συνεργασίας και ομαδικότητας μεταξύ μας.

Ευχαριστούμε για την προσοχή σας...

# ΟΝΟΜΑΤΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

- ΑΛΙΜΠΕΡΤΗ ΕΛΛΗ
- ΒΑΣΙΛΑΚΗΣ ΜΑΡΙΟΣ
- ΓΚΟΛΕ ΧΡΙΣΤΙΝΑ
- ΔΑΝΕΛΗ ΦΑΙΔΡΑ
- ΔΙΑΛΥΝΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
- ΚΑΛΟΜΟΙΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
- ΚΑΡΓΑΤΖΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ
- ΚΕΦΑΛΟΓΙΑΝΝΗ ΕΙΡΗΝΗ
- ΚΟΚΟΛΟΓΙΑΝΝΗ ΚΑΛΛΙΑ
- ΚΟΥΝΑΛΑΚΗ ΜΑΡΙΝΑ
- ΜΠΑΛΗΛΑΪ ΑΝΤΖΕΛΑ
- ΞΗΜΕΡΑΚΗ ΟΛΥΜΠΙΑ
- ΠΛΙΑΚΑ ΚΩΣΤΑΝΤΙΝΑ
- ΠΟΛΥΧΡΟΝΑΚΗ ΙΩΑΝΝΑ
- ΠΟΥΛΑΚΑΚΗ ΓΑΒΡΙΕΛΑ
- ΣΑΠΟΥΝΑΚΗ ΣΟΦΙΑ
- ΣΗΜΑΝΤΗΡΑΚΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ
- ΤΣΙΚΑΝΔΥΛΑΚΗΣ ΒΑΓΓΕΛΗΣ
- ΧΑΧΛΑΚΗ ΕΛΠΙΝΙΚΗ
- ΚΑΙ Η ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ  
κ. ΔΡΑΚΩΝΑΚΗ ΜΑΡΙΑ