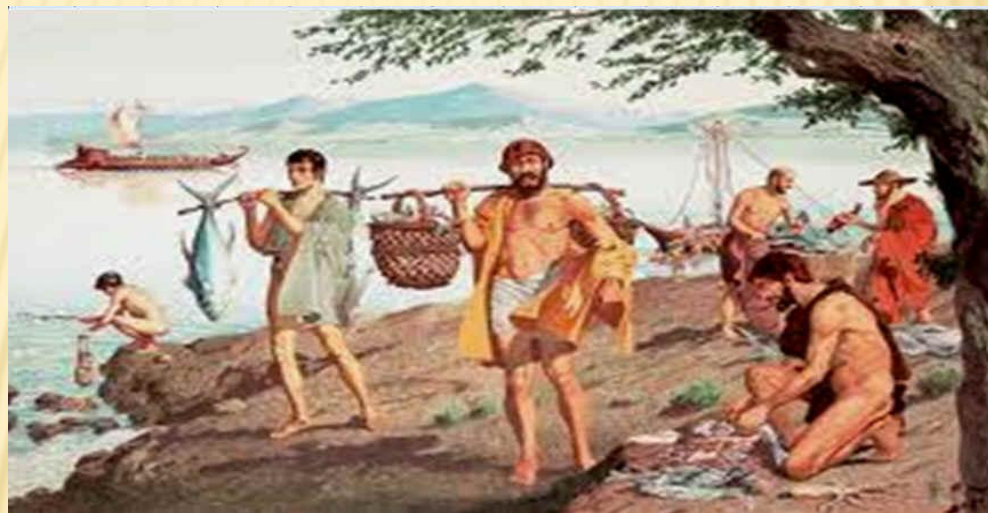


ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ



ΕΜΠΛΕΚΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

- ΟΜΗΡΟΥ ΟΔΥΣΣΕΙΑ
- ΑΡΧΑΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ
- ΒΙΟΛΟΓΙΑ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ

- ΚΩΣΤΑΡΙΔΑΚΗ ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΠΕ02
- ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΠΕ02
- ΒΕΝΕΤΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΠΕ04

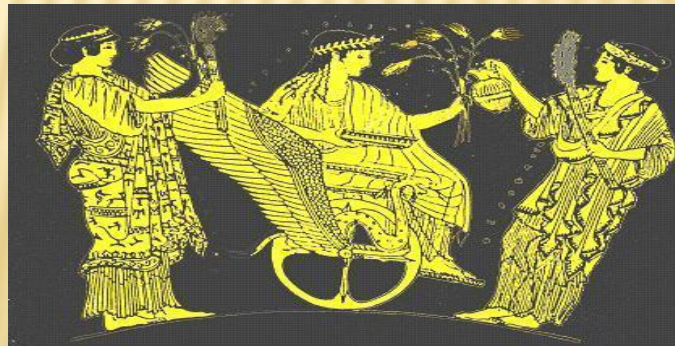
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΠΕΡΑΜΑΤΟΣ

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ: 2013 - 2014

Στη σύγχρονη καταναλωτική κοινωνία μας η διατροφή απασχολεί έντονα τον μέσο άνθρωπο και η σημασία της για την υγεία μας είναι πάρα πολύ μεγάλη. Οι διατροφικές μας συνήθειες διαφέρουν ριζικά από τις συνήθειες των αρχαίων μας προγόνων αν και ακόμη διατηρούμε κάποιες από αυτές.



Τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων χαρακτήριζε η λιτότητα, κάτι που αντικατόπτριζε τις δύσκολες συνθήκες υπό τις οποίες διεξάγετο η ελληνική γεωργική δραστηριότητα. Θεμέλιο τους ήταν η λεγόμενη «μεσογειακή τριάδα»: σιτάρι, λάδι και κρασί.



ΠΡΩΤΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

- Σπόροι που χρονολογούνται μεταξύ 11.000 π.Χ και 7.300 π.Χ και μας δείχνουν μία χρήση άγριων τότε φυτών όπως κριθάρι, βρώμη, φακή και μπιζέλια ενώ ταυτόχρονα αξιοποιούσαν και είδη άγριων ζώων όπως κατσίκια, βοοειδή, λαγούς κ. α.

- Ενδείξεις γεωργικής δραστηριότητας στην Ελλάδα ανάγονται στην περίοδο 6.200-5.300 πΧ όπου πλέον καλλιεργούν συστηματικά κριθάρι, κεχρί, βρώμη, σιτάρι, φακές, μπιζέλια και βελανίδια. Παράλληλα χρησιμοποιούσαν και πολλά άγρια φυτά όπως ελιά, αμύγδαλα, φιστίκια, σταφύλια, κεράσια, δαμάσκηνα και αχλάδια.

- Αργότερα θα βρούμε ενδείξεις από ευρήματα και για άλλα είδη που καλλιεργούσαν ή έβρισκαν στην άγρια φύση όπως μήλα, σύκα, βατόμουρα, άγρια φράουλα, ρόδια, άνηθο, κάπαρη, ρίγανη κόλιανδρο κ.α.



ΝΕΟΛΙΘΙΚΗ ΕΠΟΧΗ

Τα εξημερωμένα ζώα παίζουν σημαντικό ρόλο στη Νεολιθική περίοδο. Γνωρίζουμε για εξημερωμένα αιγοπρόβατα, γουρούνια και αγελάδες στη Κρήτη από το 6.000 π.Χ. από οστεολογικά ευρήματα. Μάλιστα από τότε μέχρι σήμερα είναι διαδεδομένη η χρήση κατσικιών στη Κρήτη.



Γνωρίζουμε επίσης πως **εκτρέφανε ζώα για το κρέας τους αλλά όχι για τα γαλακτοκομικά υποπροϊόντα του**. Ωστόσο προς το τέλος την Νεολιθικής περιόδου γίνεται μία **στροφή προς τα υποπροϊόντα αυτά** (γάλα και έριο=τρίχωμα, μαλλί εριφίων και αμνών), γνωστή στη διεθνή βιβλιογραφία σαν "επανάσταση των δευτερογενών προϊόντων" (Secondary Products Revolution), η οποία θα φέρει και μεγάλη επανάσταση στην οικονομία παγκοσμίως, αλλά και στην Ελλάδα, καθώς βλέπουμε μεγάλες αλλαγές στη διαμόρφωση των κοπαδιών και στις ηλικίες σφαγής. **Το γάλα και το τυρί** μπαίνουν στη διατροφή των Ελλήνων

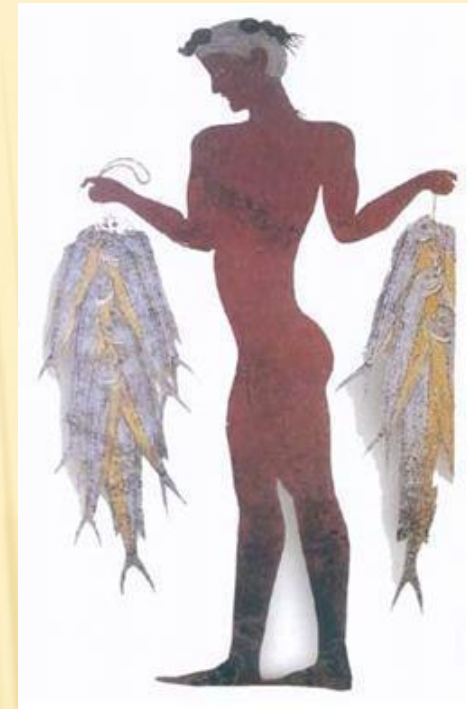
ΜΙΝΩΙΚΗ ΚΡΗΤΗ

• Κύρια τροφή των Μινωιτών ήταν τα **δημητριακά** και τα **όσπρια**, από τα οποία έχουν ταυτιστεί αρκετές ποικιλίες. Δημητριακά: σιτάρι 2 ποικιλίες, κριθάρι, βρόμη, σίκαλη. Παρασκεύαζαν **ψωμί**, ένα είδος **πίτες**, **παξιμάδι**, ενώ τα χρησιμοποιούσαν και στο μαγείρεμα διαφόρων φαγητών. Όσπρια: έχουν αναγνωριστεί τα είδη: **κουκιά**, **λαθούρι** (φάβα), **ρόβι** (= κτηνοτροφικό φυτό), **φασόλια**, **ρεβίθια**, **βίκος**. (= κτηνοτροφικό φυτό)

• Λαχανικά όπως σέλινο, άγρια κρεμμύδια κ.ά. Άλλες φυτικές τροφές ήταν τα διάφορα φρούτα: άγρια αχλάδια και σύκα (που ξέραιναν,) σταφύλια, και ξηροί καρποί, όπως τα αμύγδαλα. Από τις υγρές τροφές, η πιο σημαντική ήταν το ελαιόλαδο, που ήταν πάντοτε η βάση της διατροφής τουλάχιστον από την 5η χιλιετία π.Χ., ενώ υπήρχαν και άλλα φυτικά έλαια. Χρησιμοποιούσαν και το ζωικό λίπος στη μαγειρική. Έτρωγαν όλα τα ζώα που γνώριζαν, είτε άγρια είτε εξημερωμένα. Λαγός, αγριοκούνελο, αίγαγροι, κόκκινο ελάφι πλατόνι, γουρούνια, αγριογούρουνα, άγρια βοοειδή και ασβοί ήταν αυτά που κυνηγούσαν. Ακόμη διάφορα άγρια πουλερικά (πέρδικες, νηκτικά πτηνά κ.ά.).



•Τη διατροφή συμπλήρωναν σε ικανοποιητικό ποσοστό τα **ψάρια** και τα **θαλασσινά**, από τα οποία έχουν αναγνωριστεί είδη όπως **πεταλίδες**, **πορφύρες**, **δίθυρα** (= διπλά όστρακα), **τρίτωνες** κ.ά.



•Το **κρασί** ήταν, επίσης, γνωστό εδώ και 7 χιλιάδες χρόνια στην Κρήτη. Μάλιστα έχει διαπιστωθεί ότι συντηρούσαν το κρασί, αναμειγνύοντάς το με ρετσίνι πεύκου, ενώ φαίνεται ότι έφτιαχναν και μπίρα. Και βέβαια, υπήρχε το **γάλα** των γαλακτοφόρων ζώων, από το οποίο έφτιαχναν και ένα είδος λευκό **τυρί**.



Για την τροφή ζωικής προέλευσης,
πρέπει να πούμε ότι αντίθετα με
όσα πίστευαν οι ερευνητές
παλιότερα, σήμερα πιστεύουμε
ότι το κρέας το έτρωγαν αρκετά
συχνά, είτε απλά ψημένο μόνο,
οπτό ή ψητό ή βραστό, είτε
μαγειρεμένο με όσπρια, λαχανικά
και λάδι

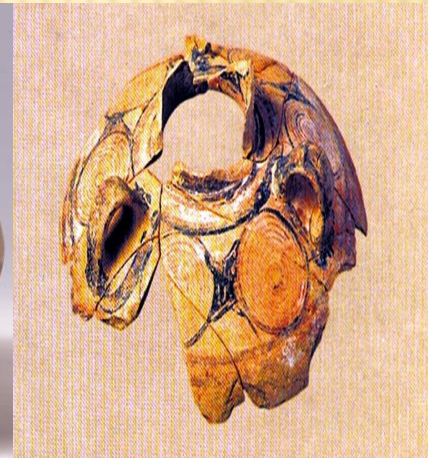
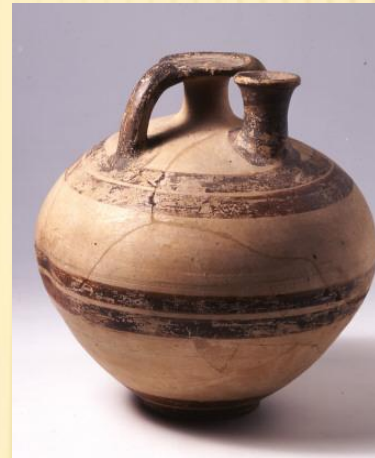
Για τη διατροφή στη Μινωική
Κρήτη βλέπε:

[http://www.flashnews.gr/page.
ashx?pid=3&aid=90438&cid=312](http://www.flashnews.gr/page.ashx?pid=3&aid=90438&cid=312)



ΜΥΚΗΝΑΙΟΙ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

✕ Η δίαιτα κατά την Μυκηναϊκή Ελλάδα πρέπει να ήταν βασισμένη στο **κριθάρι** και το **στάρι**, ενώ η κατανάλωση των **ζωικών προϊόντων** μάλλον ήταν **περιορισμένη** για τον απλό λαό. Το μέσο ύψος των ανδρών της εποχής ήταν 167 εκ. σύμφωνα με ευρήματα οστών και υποδηλώνει μία δίαιτα φτωχή σε πρωτεΐνες.



• Τα κείμενα που έχουμε για τη περίοδο μαρτυρούν μία **λιτή διατροφή** αλλά πρόσφατες μελέτες ευρημάτων και κυρίως του αμφορέα της Μιδέας, μίας περιοχής δυτικά των ανακτόρων των Μυκηνών, μας δίνουν και άλλες πληροφορίες. Η μοριακή Αρχαιολογία μας αποκαλύπτει πως πριν και κατά τη περίοδο του Τρωικού πολέμου στην Ελλάδα και την γενικότερη περιοχή **μαγείρευαν το κρέας με λαχανικά ή όσπρια**, όπως σήμερα δηλαδή. Η έρευνα στο αγγείο της Μιδέας που χρονολογείται περί το 1.340-1.185 π.Χ αποκαλύπτει ότι το φαγητό που μαγειρεύτηκε σε αυτό ήταν κρέας με ελαιόλαδο σε μία σύνθετη συνταγή.

Για τη διατροφή των μυκηναίων

βλέπε: <http://wwk.kathimerini.gr/kath/7days/2000/04/23042000.pdf>



Κατά τον ίδιο τρόπο μαθαίνουμε πως κατά την Νεολιθική περίοδο έφτιαχναν **κρασί με ρετσίνι** μιας και είχαν καταλάβει τι άριστο συντηρητικό είναι. Οι Έλληνες θεοποίησαν όλα τα ωραία πράγματα, έτσι έκαναν και με το **τυρί** και την τυροκομία. Λέγεται πως οι Θεοί έστειλαν στην Ελλάδα το γιο του Απόλλωνα Αρισταίο για να μας διδάξει την τυροκομία.

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ & ΜΥΘΟΙ

- Ιδιαίτερο ενδιαφέρον στην Ελληνική Μυθολογία έχει η ιστορία που λέει ότι ο Ήφαιστος είχε φτιάξει ένα εργαλείο που **έφτιαχνε κορδόνια από ζύμη (ζυμαρικά)**. Η λέξη μακαρόνια μπορεί να προέρχεται από τη λέξη "μακαρία". Είναι γνωστό πως οι Έλληνες ετοίμαζαν αποξηραμένα σκευάσματα από αλεύρι που άφηναν μαζί με λάδι και κρασί στο τάφο των νεκρών (των μακάρων).
- Η πρώτη αναφορά στην ύπαρξη των ζυμαρικών χρονολογείται γύρω στο 1000 π.χ., στην αρχαία Ελλάδα, όπου η λέξη "**λάγανον**" περιέγραφε μία φαρδιά πλακωτή ζύμη από νερό και αλεύρι, την οποία έκοβαν σε λωρίδες



ΟΜΗΡΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ο ταλαντούχος Όμηρος μας περιγράφει τη περιπέτεια του Οδυσσέα με τον τσέλιγκα Πολύφημο. Ο Όμηρος αναφέρει σαφώς τα τυριά που ωρίμαζαν στα ράφια του Πολύφημου, εκτός από λίγο που κρατούσε για το ρόφημά του.

Κατά την εποχή του Ομήρου μαθαίνουμε πως τα γεύματα ήταν τρία (3).

- Το **ακράτισμα** = Το πρωινό του αρχαίου Αθηναίου ήταν λιτό και έτρωγε με το πρώτο φως του ήλιου, το «ακράτισμα» που ήταν λίγο **κριθαρένιο ψωμί βουτηγμένο σε ανέρωτο κρασί**, τον λεγόμενο άκρατο οίνο. Κάποιες φορές το συνόδευαν ελιές και σύκα. Πιο συχνά, όμως, το πρωινό ήταν απλά μια κούπα από «**κυκεώνα**», δηλαδή ένα ρόφημα από βρασμένο κριθάρι αρωματισμένο με μέντα ή θυμάρι, για το οποίο οι αρχαίοι πίστευαν ότι έχει θεραπευτικές ιδιότητες.

- το **άριστον** (μεσημεριανό) = Το έπαιρναν γύρω στις 11 το πρωί και αποτελούνταν από ψωμί, τυρί, σκόρδο ή κρεμμύδι.



•**Εσπέρισμα** = Το μεσημέρι κατά τις τρεις είχαν το «εσπέρισμα», ένα ελαφρύ γεύμα προκειμένου να κρατηθούν μέχρι το βράδυ.

•**Δείπνο** = Ήταν και το κυρίως γεύμα, το έπαιρναν στο τέλος της μέρας ή αφού είχε ήδη νυχτώσει. Αυτό αποτελούνταν από όσπρια, κρέας ή ψάρι, τυρί, ελιές, πίτες και ως επιδόρπιο φρούτα φρέσκα ή ξηρά, κυρίως σύκα, καρύδια, σταφύλια ή γλυκά με μέλι .

Το τι θα έτρωγαν εξαρτάται από τη κοινωνική τάξη όπου ανήκαν. Το ψωμί και το κρασί έπαιζαν κυρίαρχο ρόλο στη διατροφή όλων, όπως και τα ψάρια.

Για τους πλούσιους τα γεύματα ήταν αρχοντικά.

Στα γλέντια έτρωγαν κυρίως κρέας μαγειρεμένο στη σχάρα, σε σούβλες ή σε λέβητες (κατσαρόλες).

Ο απλός λαός

Περιοριζόταν σε προϊόντα από σιτάρι και κριθάρι όπως χυλοί, κουρκούτια, ψωμί και άλλα. Σίγουρα σε όλες τις τάξεις χρησιμοποιούσαν στα γεύματα λαχανικά, τυριά και φρούτα της εποχής αλλά και ανάλογα με τη περιοχή.

Για τα συμπόσια στα ομηρικά έπη δες :

<http://blogs.sch.gr/gymkanit/files/2011/06/%CE%BF%CE%BC%CE%B7%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%B12.pdf>

ΤΟ ΑΡΧΑΙΟΕΛΛΗΝΙΚΟ ΔΕΙΠΝΟ

Φαίνεται πως, στις περισσότερες περιπτώσεις, οι γυναίκες γευμάτιζαν χωριστά από τους άνδρες. Εάν το μέγεθος του σπιτιού το καθιστούσε αδύνατο, οι άνδρες κάθονταν στο τραπέζι πρώτοι, με τις γυναίκες να τους ακολουθούν μόνο αφού οι τελευταίοι είχαν ολοκληρώσει το γεύμα τους. Ρόλο υπηρετών διατηρούσαν οι δούλοι. Στις φτωχές οικογένειες, σύμφωνα με το φιλόσοφο Αριστοτέλη, τις υπηρεσίες τους προσέφεραν οι γυναίκες και τα παιδιά, καλύπτοντας την απουσία δούλων.

Χάρη στο έθιμο της τοποθέτησης στους τάφους μικρών μοντέλων επίπλων από ψημένο πηλό, σήμερα κατέχουμε σημαντικές πληροφορίες για το πώς έμοιαζαν.

- Οι Έλληνες έτρωγαν καθιστοί, ενώ οι πάγκοι χρησιμοποιούνταν κυρίως στα συμπόσια.
- Τα τραπέζια, υψηλά για καθημερινή χρήση και χαμηλά για τα συμπόσια, είχαν συνήθως ορθογώνιο σχήμα. Κατά τον 4ο αιώνα π.Χ. ιδιαίτερα διαδεδομένα ήταν τα στρογγυλά τραπέζια, συχνά με ζωόμορφα πόδια.





-Κομμάτια πεπλατυσμένου ψωμιού μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως πιάτα, ωστόσο τα πήλινα δοχεία ήταν και τα πιο διαδεδομένα. Τα πιάτα με την πάροδο του χρόνου κατασκευάζονταν με περισσότερο γούστο και επιμέλεια, με αποτέλεσμα να συναντά κανείς κατά τη ρωμαϊκή περίοδο πιάτα από πολύτιμα μέταλλα ή ακόμη και γυαλί.

Η χρήση μαχαιροπήρουνων δεν ήταν και πολύ συχνή: η χρήση του πιρουνιού ήταν άγνωστη και ο συνήθης τρόπος λήψης του φαγητού ήταν με τα δάχτυλα. Εντούτοις μαχαίρια χρησιμοποιούνταν για την κοπή του κρέατος, καθώς και κάποια μορφή κουταλιών για σούπες και ζωμούς. Κομμάτια ψωμιού (ἀπομαγδαλία) μπορούσαν να χρησιμεύσουν για τη λήψη τροφής ή ακόμη και ως πετσέτα για τα δάχτυλα.

Δείτε και : <http://www.youtube.com/watch?v=OepCJgOeKTI>

ΣΥΜΠΟΣΙΟΝ Ή ΕΣΤΙΑΣΗ = ΣΥΝΕΣΤΙΑΣΗ



Στην ελληνική αρχαιότητα εκτός από το καθημερινό δείπνο (βραδινό γεύμα) υπήρχε και το δειπνούμενο γεύμα με φίλους ή γνωστούς που ονομάζονταν «συμπόσιο» (= συνάθροιση ανθρώπων που πίνουν) ή «εστίαση» που σήμερα λέγεται συνεστίαση. Υπήρχαν και δείπνα όπου οι συμμετέχοντες συνεισέφεραν ή οικονομικά, ή με τρόφιμα, τα οποία και λέγονταν «συμβολές». Ο Όμηρος τα αποκαλεί «εράνους», ενώ γνωστές είναι οι αρχαίες σχετικές φράσεις «δειπνείν από συμβολών», ή «δείπνον από σπυρίδος».



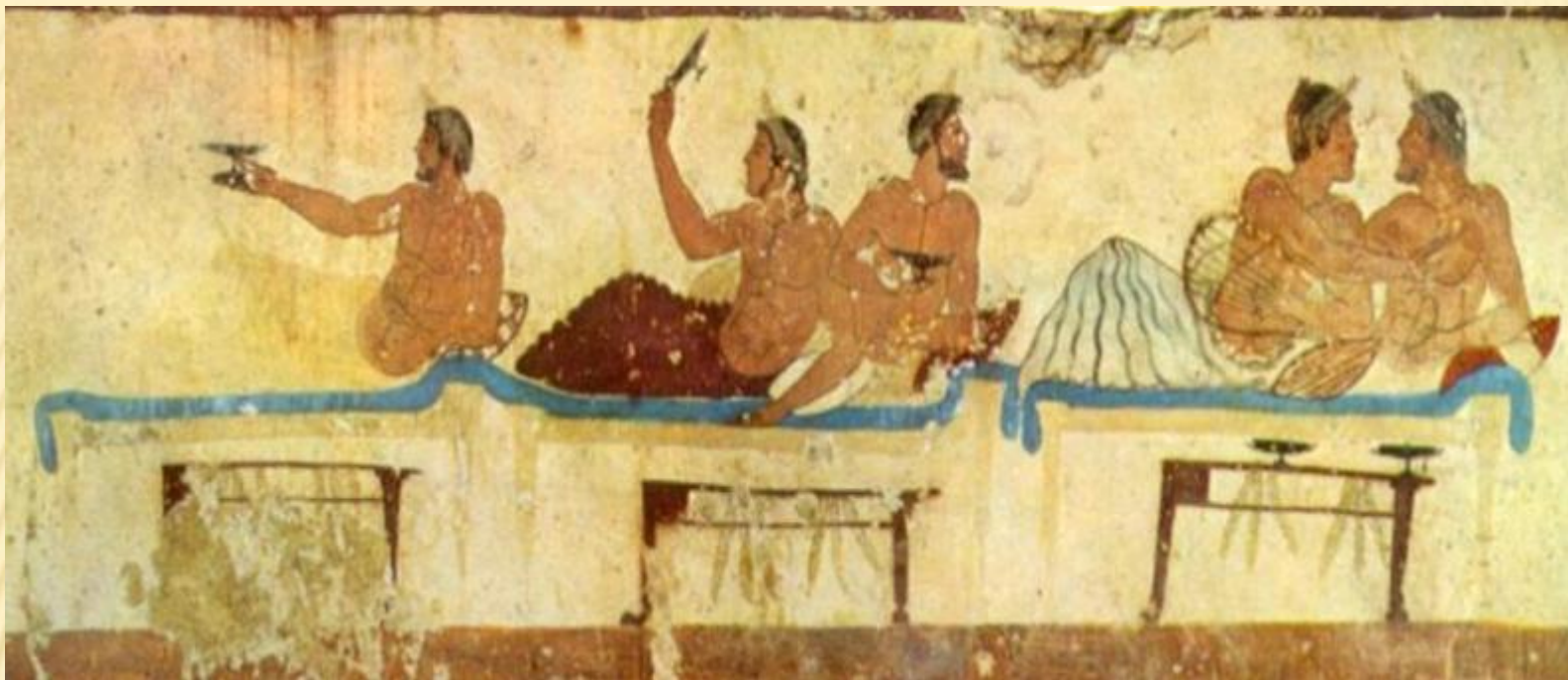
ΣΤΑΔΙΑ ΣΥΜΠΟΣΙΟΥ



Περιελάμβανε δύο στάδια:

- ✕ Το πρώτο ήταν αφιερωμένο στο φαγητό, που σε γενικές γραμμές ήταν λιτό.

Στην πραγματικότητα, οι αρχαίοι έπιναν κρασί και μαζί με το γεύμα, ενώ τα διάφορα ποτά συνοδεύονταν από μεζέδες (τραγήματα): κάστανα, κουκιά, ψημένοι κόκκοι σίτου ή ακόμη γλυκίσματα από μέλι, που είχαν ως στόχο την απορρόφηση του οινοπνεύματος ώστε να επιμηκυνθεί ο χρόνος της συνάθροισης.



Το δεύτερο μέρος : αφορούσε στην κατανάλωση ποτού. Ξεκινούσε με σπονδή, τις περισσότερες φορές προς τιμή του Διονύσου. Κατόπιν οι παριστάμενοι συζητούσαν ή έπαιζαν διάφορα επιτραπέζια παιχνίδια, όπως ο **κότταβος**. Συνεπώς τα άτομα έμεναν ξαπλωμένα σε ανάκλιντρα (κλίναι), ενώ χαμηλά τραπέζια φιλοξενούσαν τα φαγώσιμα και τα παιχνίδια. Χορεύτριες, ακροβάτες και μουσικοί συμπλήρωναν την ψυχαγωγία των παρευρισκομένων. Ένας «βασιλιάς του συμποσίου», ο οποίος εκλεγόταν στην τύχη, αναλάμβανε να υποδεικνύει στους δούλους την αναλογία κρασιού και νερού κατά την προετοιμασία των ποτών.



Εντελώς απαγορευμένο στις γυναίκες, με εξαίρεση τις χορεύτριες και τις εταίρες, το συμπόσιο ήταν ένα σημαντικότατο μέσο κοινωνικοποίησης στην Αρχαία Ελλάδα. Μπορούσε να διοργανωθεί από έναν ιδιώτη για τους φίλους ή για τα μέλη της οικογένειάς του, όπως ακριβώς συμβαίνει και σήμερα με τις προσκλήσεις σε δείπνο. Μπορούσε επίσης να αφορά τη μάζωξη μελών μιας θρησκευτικής ομάδας ή μιας εταιρείας (ενός είδος κλειστού κλαμπ για αριστοκράτες).

Τα πολυτελή συμπόσια προφανώς προορίζονταν για τους πλούσιους, ωστόσο στα περισσότερα σπιτικά θρησκευτικές ή οικογενειακές γιορτές αποτελούσαν αφορμή για δείπνο, έστω και μετριοπαθέστερο. Το συμπόσιο ως πρακτική εισήγαγε κι ένα πραγματικό λογοτεχνικό ρεύμα: το «Συμπόσιον» του Πλάτωνα, το ομώνυμο έργο του Ξενοφώντα, «Το Συμπόσιον των Επτά Σοφών» του Πλουτάρχου και οι «Δειπνοσοφισταί» του Αθήναιου αποτελούν χαρακτηριστικά έργα

Για τα συμπόσια στην αρχαία Αθήνα : http://www.tmth.edu.gr/aet/thematic_areas/p75.html

ΣΥΣΣΙΤΙΑ

✕ Τα **συσσίτια** αποτελούσαν **κοινά γεύματα** στα οποία συμμετείχαν υποχρεωτικά άνδρες κάθε ηλικίας στα πλαίσια κοινωνικού ή θρησκευτικού εθιμοτυπικού. Οι χαρακτηριστικότερες περιπτώσεις εντοπίζονται στην Κρήτη και τη Σπάρτη, αν και ορισμένες πηγές κάνουν αναφορά σε ανάλογες πρακτικές και σε άλλα μέρη. Άλλες γνωστές ονομασίες της πρακτικής αυτής είναι φειδίτια και άνδρεϊα.

• Στην Αρχαία Σπάρτη, η συμμετοχή στα συσσίτια ήταν υποχρεωτική. Ανάμεσα στις υποχρεώσεις των Ομοίων, δηλαδή των μελών της σπαρτιατικής κοινωνίας με πλήρη πολιτικά δικαιώματα, ήταν η συνεισφορά τροφίμων (ή έτερης αποζημίωσης) για τη διατροφή που τους παρείχε το κράτος. Η αποτυχία ανταπόκρισης στον κανόνα αυτό ήταν ατιμωτική. Αντίθετα με τα συμπόσια, τα συσσίτια χαρακτηριζε η λιτότητα και η μετριοπάθεια.

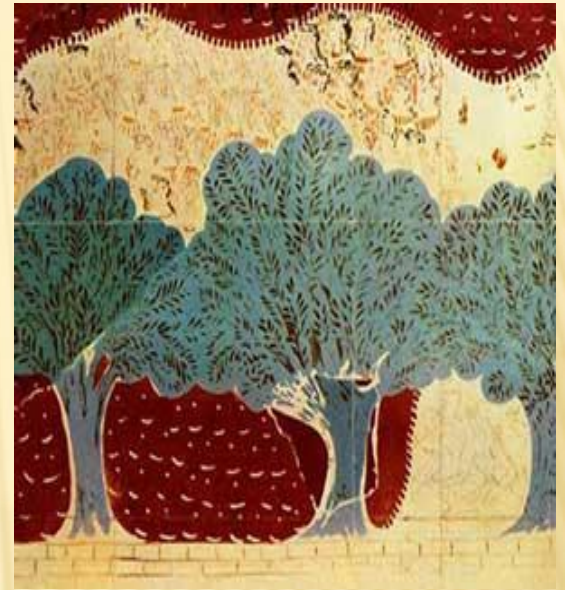


Μια γενική όμως ιδέα για τις γνωστές στους αρχαίους τροφές παίρνουμε απ' τους Δειπνοσοφιστές του Αθήναιου (Δ , 7):

Γιατί, τι λείπει απ' το σπίτι μας, ποία καλά, δεν είναι γεμάτο οσμές συριακής σμύρνας κι από ευχάριστο καπνό λιβανιού, δεν σε ευφραίνει να βλέπεις μάζες ψωμιού από λεπτό αλεύρι, τρυφερά χταπόδια, λουκάνικα, ως και πάχος, φούσκες, βραστά σέσκλα και φύλλα, φάβα και σκόρδα, μαρίδες, σκουμπριά, ενθρυμματίδες, φάρο καιχόνδρο, κουκιά, λαθούρια, αρακά, ρόβη, μέλι, τυρί, γεμιστά άντερα ως και σιτάρια, καρύδια, πληγούρι, ψητές καραβίδες, ψητά καλαμάρια, βραστό κέφαλο, σουπιές βραστές, βραστή σμέρνα, κωβιούς βραστούς, ψητές παλαμίδες, ψητές φυκίδες, βατράχους, πέρκες, συνόδια, γάδους, ρίνες, ψησσιά, γαλέον, κούκον, φίσσες και νάρκες, κομμάτια σελάχι, κηρήθρες, σταφύλια, σύκα, γλυκίσματα, μήλα, ακράνεια, ρόδια, ρίγανη, μήκωνα, αχλάδια, κνήκον, ελιές, τσίπουρα, γαλατόπιτες, πράσα, αμπελόπρασα, κρεμμύδια, φνστή, βολβούς, γουλιά, σίλφιον, ξύδι, μάραθο, αυγά, φακή και τα τζιτζίκια, χυμούς, κάρδαμο, σουσάμι, κουαλούς, αλάτι, πίννες, πεταλίδες, μύδια, στρείδια και χτένια, μεγάλους τόνους. Και κοντά σ' αυτά αμέτρητο πλήθος από πουλιά, πάπιες, φάσσες, χήνες και σπουργίτια, τσίχλες, κορυδαλούς, κίσσες και κύκνους και ελεκάνους, σουσουράδα, μια γερανό. Για 'σένα θα είν' εκεί κρασιά λευκά, γλυκό εγχώριο, ευχάριστο, ο καπνίας.



ΤΟ ΛΑΔΙ



Το λάδι αποτελούσε από την αρχαιότητα βασικό στοιχείο της ελληνικής διατροφής. Τρεις ήταν οι ποιότητες λαδιού. Ωμοτριβές ή ομφάκινον ονομαζόταν το αρίστης ποιότητας και εξαγόταν από ελιές αγουρωπές, χωρίς ξεθέρμισμα. Το δεύτερον γεύματος ήταν το καλής ποιότητας λάδι. Χυδαίον έλαιον χαρακτήριζαν το κατώτερης ποιότητας λάδι από ελιές υπερώριμες ή χτυπημένες.

Για τη χρήση του λαδιού στην αρχαία Ελλάδα δες :

<http://www.youtube.com/watch?v=po4srV-Ttaw>

Το λάδι εκτός από βασική τροφή αποτελούσε απαραίτητη καύσιμη ύλη για φωτισμό, αφού με λάδι έκαιγαν οι λύχνοι. Αυτή η χρήση του επιβιώνει σήμερα στα καντήλια. Διαδεδομένη επίσης ήταν η χρήση του στη σωματική υγιεινή. Επάλειψη του σώματος με λάδι προστάτευε από τον ήλιο ή το ψύχος. Μετά το λουτρό γινόταν επάλειψη του σώματος και της κόμης με αρωματικό λάδι, καθώς αυτό ήταν το βασικό συστατικό πολλών αρωμάτων. Η παραγωγή αρωματικού λαδιού στην Ελλάδα μαρτυρείται στη μυκηναϊκή εποχή από τις πινακίδες **Γραμμικής Β'** της Πύλου. Επίσης ο Θεόφραστος στο έργο του Περί Οσμών και ο Διοσκουρίδης σώζουν πληροφορίες για τα υλικά και τις συνταγές παραγωγής αρωματικού λαδιού

Για την παραγωγή λαδιού στην αρχαία Ελλάδα δες και :

http://www.tmth.edu.gr/aet/thematic_areas/p39.html

ΠΟΤΑ - ΥΔΩΡ

- ✕ Στην πόση των αρχαίων Ελλήνων με την ευρύτερη κατανάλωση ήταν προφανώς το νερό. Η αναζήτηση νερού υπαγόταν στις εργασίες που έπρεπε να διεκπεραιώσουν καθημερινά οι γυναίκες. Αν και η χρήση πηγαδιού συχνά ήταν αναπόφευκτη, όπως είναι φυσικό υπήρχε προτίμηση σε νερό «από πηγή πάντα ρέουσα και αναβλύζουσα». Το νερό θεωρείται θρεπτικό – κάνει τα δέντρα και τα φυτά να αναπτύσσονται – αλλά και επιθυμητό. Ο Πίνδαρος ονομάζει το νερό μιας πηγής «ευχάριστο σαν μέλι». Οι πηγές περιγράφουν κατά καιρούς το νερό ως βαρύ (βαρυσταθμότερος), ξηρό (κατάξηρος), όξινο (Ὀξύς), να θυμίζει κρασί (Οἰνώδης) κ.ά. Ένας από τους χαρακτήρες του κωμικού ποιητή Αντιφάνη υποστηρίζει πως θα μπορούσε να αναγνωρίσει ανάμεσα σε όλο το νερό του κόσμου εκείνο της Αττικής από την καλή του γεύση. Τέλος, ο Αθήναιος αναφέρει μια σειρά από φιλοσόφους που κατανάλωναν μόνο νερό, συνήθεια που συνοδεύεται συνήθως από αυστηρή χορτοφαγία. Άλλα ποτά που καταναλώνονται συχνότατα ήταν το γάλα κασίκας και το υδρόμελι.



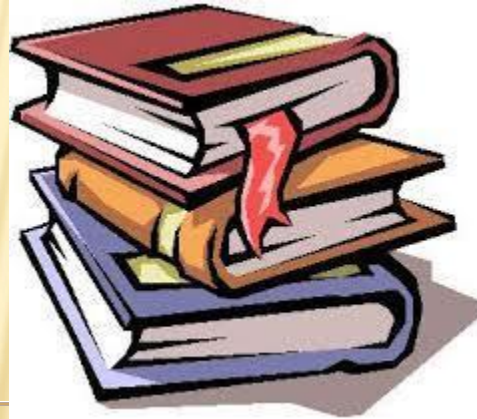
ΣΚΕΥΗ

- ✕ Το σκεύος που χρησιμοποιούνταν για την πόση ήταν ο **σκύφος**, κατασκευασμένος από ξύλο, πηλό ή μέταλλο. Ο Κριτίας αναφέρει δια μέσου του έργου του Πλουτάρχου ένα λακωνικής καταγωγής κυκλικό αγγείο, που ονομαζόταν **κώθων**. Θεωρούνταν από τους αρχαίους το πιο κατάλληλο για στρατιωτική χρήση, γιατί λόγω του χρώματος του δοχείου εμποδίζονταν εκείνος που έπινε να αντιληφθεί τις τυχόν ακαθαρσίες του νερού και χρώματα, ενώ παράλληλα είχε αρκετά γυριστό χείλος, ώστε να μένουν σε αυτό οι ακαθαρσίες κατά την πόση. Ένα άλλο διαδεδομένο σκεύος ήταν η **κύλικα**, ένα ποτήρι κυκλικού σχήματος, βαθύ, αλλά τελείως ανοιχτό, με βάση και δύο λαβές. Επίσης, ο **κάνθαρος**, αγγείο με δύο, συνήθως ψηλές, κάθετες λαβές και το **ρυτόν** που ήταν συχνά ζωόμορφο και που χρησιμοποιούνταν συνήθως ως κρασοπότηρο σε συμπόσια.



ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΓΙΑ ΤΑ ΜΑΓΕΙΡΙΚΑ ΣΚΕΥΗ ΣΤΟ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΜΑΣ ΒΙΒΛΙΟ.

- ✕ <http://pageflip-flap.com/read?r=hKp2mgdxij2FZG8ba#/0/view>



ΚΡΑΣΙ

- ✕ Κατά την αρχαιότητα υπήρχαν πολλά είδη κρασιού: λευκό, κόκκινο, ροζέ. Υπάρχουν μαρτυρίες για όλα τα είδη καλλιέργειας, από το καθημερινό κρασί μέχρι εκλεκτές ποικιλίες. Ξακουστοί αμπελώνες υπήρχαν στη Νάξο, τη Θάσο, τη Λέσβο και τη Χίο. Δευτερεύον κρασί παραγόταν από νερό και μούστο, αναμεμειγμένο με κατακάθια, το οποίο και διατηρούσαν οι χωρικοί για προσωπική τους χρήση. Ορισμένες φορές το κρασί γινόταν γλυκύτερο με μέλι, ενώ μπορούσε να χρησιμοποιηθεί και για φαρμακευτικούς σκοπούς αν ανακατευόταν με θυμάρι, κανέλλα και άλλα βότανα. Κατά τη ρωμαϊκή εποχή, ίσως και λίγο νωρίτερα, ήταν γνωστό ένας πρόγονος της σημερινής ρετσίνας και του βερμούτ. Ο Αιλιανός επίσης αναφέρει έναν οίνο που αναμιγνυόταν με άρωμα. Επίσης παρασκευαζόταν και ζεστό κρασί, ενώ στη Θάσο ένα είδος «γλυκού κρασιού»
- ✕ Ο οίνος αντλούνταν από τον οικιακό πίθο ή μεταγγίζονταν από τον εισηγμένο αμφορέα, αραιώνονταν σε ευμεγέθη κρατήρα και μεταφέρονταν με αρύταινα στην οινοχόη. Από κει σερβίρονταν στα ποτήρια, τις κύλικες, τους σκύφους, τους κάνθαρους ή τους κύαθους, σκεύη άλλοτε πήλινα και άλλοτε μεταλλικά



Το κρασί επίσης είχε θέση και στη γενική ιατρική, καθώς του αποδίδονταν φαρμακευτικές ιδιότητες. Ο Αιλιανός αναφέρει πως το κρασί της Ηραίας στην Αρκαδία μπορεί να επιφέρει τρέλα στους άνδρες, αλλά και πως καθιστούσε τις γυναίκες γόνιμες. Αντιθέτως ένα κρασί από την Αχαΐα είχε τη φήμη πως μπορούσε να επιφέρει αποβολή στις εγκύους. Εκτός από τις ιατρικές περιστάσεις, η ελληνική κοινωνία αποδοκίμαζε τις γυναίκες που έπιναν κρασί. Σύμφωνα με τον Αιλιανό ένας νόμος στη Μασσαλία απαγόρευε στις γυναίκες να πίνουν ο, σιδήποτε εκτός από νερό. Η Σπάρτη ήταν η μοναδική πόλη όπου επιτρεπόταν στις γυναίκες να καταναλώνουν ό,τι ήθελαν



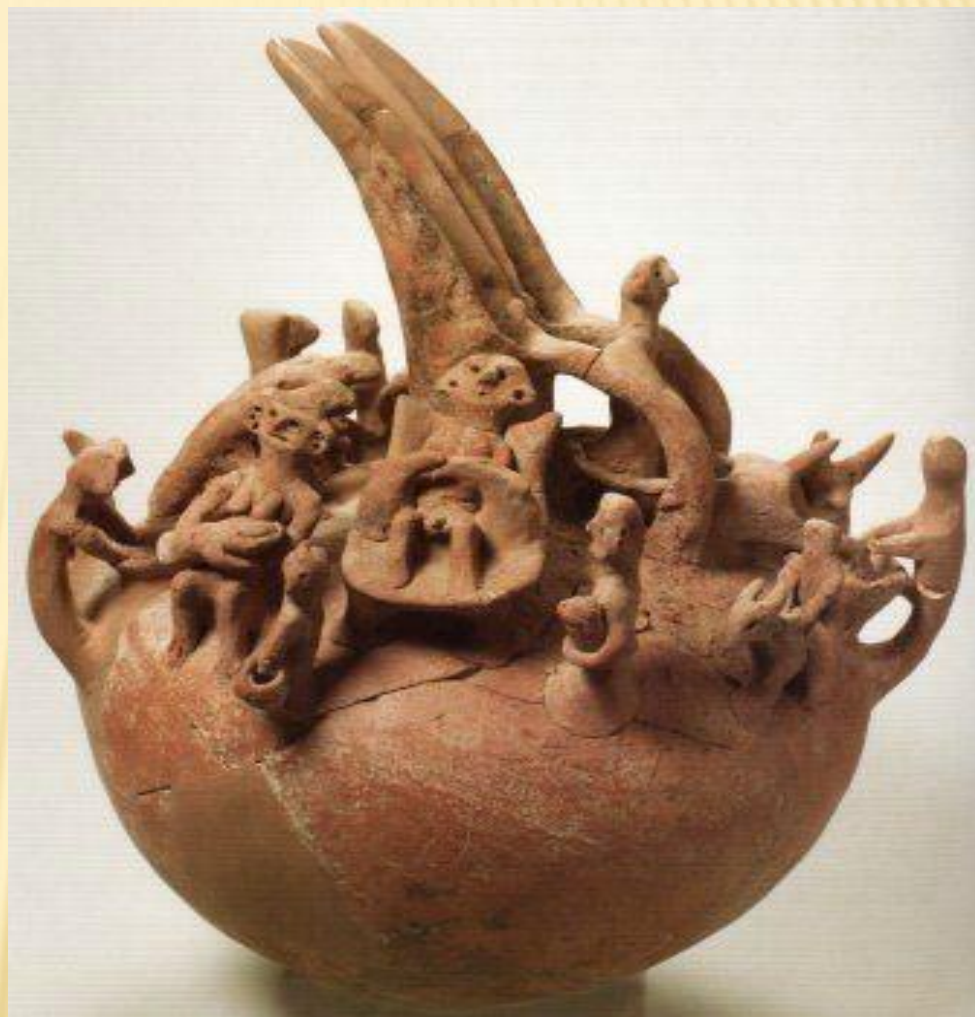
✕ Τα κρασιά που προορίζονταν για τοπική χρήση διατηρούνταν σε **ασκιά**. Εκείνα που επρόκειτο να πουληθούν τοποθετούνταν σε **πίθους**, μεγάλα αποθηκευτικά αγγεία από πηλό. Κατόπιν μεταφέρονταν σε σφραγισμένους **αμφορείς** για να πωληθούν ανεξάρτητα, είτε στον ίδιο τόπο, είτε σε άλλο, μεταφερόμενοι με πλοία. Τα επώνυμα κρασιά έφεραν ετικέτες με το όνομα του παραγωγού ή των αρχόντων μιας πόλης που εγγυόντουσαν την καταγωγή του. Αποτελεί το πρώτο παράδειγμα στην ιστορία μιας πρακτικής που επιβιώνει ως τις ημέρες μας.

✕ Ο αρχαίος οίνος, συνήθως γλυκός, καταναλώνονταν *κεκραμένος*, αναμεμειγμένος με νερό σε ποικίλες αναλογίες. Η μίξη του οίνου με το νερό συνηθιζόταν ήδη από την εποχή του Ομήρου. Υπήρχε συνήθεια μάλιστα να βάζουν πρώτα νερό και μετά κρασί στα ποτήρια, σύμφωνα με τον Ησίοδο, τον Ξενοφάνη και τον Ανακρέοντα. Ο Θεόφραστος πάλι αναφέρει πως έριχναν οίνο στο νερό για να τον πίνουν νερωμένο και να μην επιθυμούν περισσότερο. Μία συνηθισμένη αναλογία ήταν ένα μέρος οίνου προς δύο ή προς πέντε νερού, ενώ ο Ησίοδος αναφέρει ένα προς τρία για να συνοδεύσει το φαγητό του αγρότη.

✕ Δείτε το βίντεο που αναφέρεται στο πατητήρι στην αρχαία Ελλάδα
:http://www.tmth.edu.gr/aet/3d_reconstructions/p564.html.



Pyrgos bowl'. Το αγγείο προέρχεται από τη νεκρόπολη του Πύργου (Κύπρος) και αποτελεί θαυμάσιο δείγμα της ντόπιας δημιουργίας με σκηνές της καθημερινής ζωής του 2000 π.Χ. Ανάμεσα στις λαβές υπάρχει μια γυναικεία φιγούρα όρθια μέσα σε μια σκάφη της οποίας η εκροή καταλήγει σε μια άλλη λεκάνη. Εκεί μια άλλη μορφή συλλέγει με μια κανάτα το υγρό. Σύμφωνα με τον Παύλο Φλουρέντζο, διευθυντή του Τμήματος Αρχαιοτήτων της Κύπρου, αναπαρίσταται η σκηνή σύνθλιψης των σταφυλιών



MARTYRIΕΣ

Στα γεύματα και στα δείπνα τα τραπέζια ήταν γεμάτα με ψωμί, με κρέατα και χορταρικά, κι ακόμη με ελιές, πίτες, γλυκίσματα και φρούτα. Φυσικά και με άφθονο κρασί. Από τα όσπρια, γνωστά στους αρχαίους ήταν τα φασόλια, οι φακές, τα ρεβίθια (που τα προτιμούσαν ψημένα), τα μπιζέλια και τα κουκιά, που τα 'τρωγαν, συνήθως, σε πουρέ (έτνος). Για το έτνος, δηλαδή τη σημερινή φάβα, ξετρελαινόταν ο Ηρακλής, και ο Αριστοφάνης δεν χάνει την ευκαιρία να τον σατιρίσει:

*Ἦρθες, αγαπητέ Ηρακλή; Πέρασε μέσα.
Ἡ Περσεφόνη μόλις έμαθε ότι έφτασες,
αμέσως βάλθηκε να ζυμώνει καρβέλια,
έβαλε δυο τρεις χύτρες στη φωτιά
με όσπρια τριμμένα και φάβα, και στη
θράκαένα ολάκερο βόδι • ψήνει ακόμη
γλυκά και πίτες. Μα πέρασε μέσα.
(«Βάτραχοι» 503-507)*



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ (ΣΙΤΗΡΑ – ΟΣΠΡΙΟΕΙΔΗ- ΕΛΑΙΩΔΗ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ)

- ✕ Η Αθήνα του Περικλή, αποτελούσε το μεγαλύτερο εισαγωγέα σιτηρών του αρχαίου κόσμου: τα φορτία που κατέφθαναν από τη Μαύρη Θάλασσα και τον Ελλήσποντο ανέρχονταν κατά μέσο όρο σε 19.000 τόνους ετησίως. Κύρια προϊόντα ήταν το σκληρό σιτάρι (πύρος), η όλυρα (ζειά) και το κριθάρι (κριθαί). Για τον τρόπο λειτουργίας των νερόμυλων βλέπε: http://www.tmth.edu.gr/aet/3d_reconstructions/p582.html
- ✕ Το σιτάρι μουσκευόταν προκειμένου να γίνει μαλακό και κατόπιν επεξεργαζόταν με δύο πιθανούς τρόπους: πρώτη περίπτωση ήταν το άλεσμά του προκειμένου να γίνει χυλός, ώστε να αποτελέσει συστατικό του λαπά. Η άλλη περίπτωση ήταν να μετατραπεί σε αλεύρι (ἀλείατα) από το οποίο προέκυπτε το ψωμί (ἄρτος) ή διάφορες πίττες, σκέτες ή γεμιστές με τυρί ή μέλι.
- ✕ Ο ἄρτος είναι ιερό προϊόν και απαραίτητο. Χωρίς αυτό, δεν υπάρχει ολοκληρωμένο γεύμα. Αλεύρι από κριθάρι ζυμωμένο σε γαλέτα είναι η συνηθισμένη εκδοχή και ονομάζεται μάζα. Η μεγάλη ποικιλία θεωρείται πολυτέλεια και πλούτος.

Για το λόγο αυτό συναντάμε τον "Ιπνίτη" (ψωμί σε θερμή σκάφη), τον "Εσχαρίτη" (ψωμί στη σχάρα), τον "Ἄρτο τυρέοντα" (η λεγόμενη τυρόπιτα), τον "Κριβανίτη ἄρτο" (από σιμιγδάλι το "όφιορος" τις λανάνες και άλλα πολλά που στολίζουν το γιορτινό τραπέζι.



ΤΟ ΨΩΜΙ

- ✕ Η μέθοδος «φουσκώματος» του ψωμιού ήταν γνωστή. Κατά τη ρωμαϊκή εποχή οι Έλληνες χρησιμοποίησαν κάποιο αλκαλικό συστατικό ή μαγιά σαν καταλύτη της διαδικασίας. Η ζύμη ψηνόταν στο σπίτι σε υπερυψωμένους φούρνους από άργιλο (ἱπνός). Μια απλούστερη μέθοδος προέβλεπε την τοποθέτηση αναμμένων κάρβουνων στο έδαφος και την κάλυψη του σκεύους με καπάκι σε σχήμα θόλου (πνιγεὺς). Όταν το έδαφος ήταν αρκετά ζεστό, τα κάρβουνα απομακρύνονταν και στη θέση τους τοποθετούταν η ζύμη, η οποία καλυπτόταν και πάλι από το καπάκι. Κατόπιν τα κάρβουνα αποθέτονταν πάνω ή γύρω από το καπάκι για διατήρηση της θερμοκρασίας. Οι πέτρινοι φούρνοι έκαναν την εμφάνισή τους κατά τη ρωμαϊκή πια περίοδο.



Είδη ψωμιού με βάση τον Αθήναιο



- ✗ Απαλός άρτος: 113B : Στους Έλληνες κάποιο είδος άρτου ονομάζεται απαλός, επειδή παρασκευάζεται από λίγο γάλα και λάδι και αρκετό αλάτι.
- ✗ Αρτολάγανον 113 D : Στο επονομαζόμενο αρτολάγανον προσθέτουν λίγο κρασί, πιπέρι, γάλα και λίγο λάδι ή λίπος.
- ✗ Στρεπτικός άρτος 113 D : Ο στρεπτικός άρτος αποτελείται επιπλέον από λίγο γάλα, όπου προστίθεται πιπέρι και λίγο λάδι ή λίπος.

Ο Σόλων, ο Αθηναίος νομοθέτης του 6ου αιώνα π.κ.ε., όρισε πως το ψωμί από σιτάρι έπρεπε να καταναλώνεται μόνο κατά τις εορταστικές ημέρες. Από την κλασική εποχή και έπειτα, και μόνο για εκείνους που είχαν τα οικονομικά μέσα, το εν λόγω ψωμί ήταν διαθέσιμο καθημερινά στα αρτοποιεία. Το κριθάρι ήταν απλούστερο στην παραγωγή, μα αρκετά πιο δύσχερηστο στην παραγωγή ψωμιού. Το ψωμί που προκύπτει από το κριθάρι είναι θρεπτικό αλλά και βαρύτερο. Συνεπώς συνήθως ψηνόταν προτού αλεστεί για να προκύψει αλεύρι (άλφιτα), το οποίο χρησίμευε στην παραγωγή (τις περισσότερες φορές άνευ ψησίματος καθώς οι σπόροι ήταν ήδη ψημένοι) του βασικού πιάτου της ελληνικής κουζίνας, που ονομαζόταν μᾶζα.

✕ Γενικά το σιταρένιο ψωμί λεγόταν «άρτος», το κριθαρένιο «άλφιτον», το προερχόμενο με ζύμη που ψηνόταν σε χαμηλούς κλιβάνους (είδος γάστρας) λεγόταν «ζυμίτης», ενώ το προερχόμενο χωρίς ζύμη που ψηνόταν σε ανθρακιά λεγόταν «άζυμος» και ιδιαίτερα «σποδίτης». Οτιδήποτε τρώγονταν με ψωμί (προσφάγιο) λεγόταν «όψον». Ο άρτος ή το άλφιτο που τρώγονταν βουτηγμένο σε άκρατο οίνο (ανέρωτο) λεγόταν «ακράτισμα». Το ακράτισμα τρώγονταν κυρίως το πρωί, εξ ου και το πρωινό γεύμα λέγονταν ομοίως ακράτισμα. Χαρακτηριστικά οι Ρωμαίοι αποκαλούσαν τους Έλληνες «κριθαροφάγους», ενώ στην κωμωδία «Ειρήνη» ο Αριστοφάνης χρησιμοποιεί την έκφραση «ἔσθειν κριθᾶς μόνας», που μεταφράζεται «το να ζει κανείς μονάχα με κριθάρι» ή κατά τη νεοελληνική έκφραση «τη βγάζω με νερό και ψωμί». Στις μέρες μας επιβιώνουν διάφορες συνταγές για την παρασκευή μάζας. Σερβιριζόταν ψημένη ή ωμή, με τη μορφή χυλού ή ζυμαρικών ή ακόμη και πίττας. Επίσης μπορούσε να νοστιμίσει με τυρί ή μέλι.

✕ Για το ψωμί στην αρχαία Ελλάδα :

http://www.tmth.edu.gr/aet/thematic_areas/p18.html





ΚΡΕΑΣ



- ✗ Η κατανάλωση ψαριών και κρεατικών σχετίζεται με την οικονομική επιφάνεια του σπιτικού αλλά και τη γεωγραφική του θέση: οι αγροτικές οικογένειες μέσω του κυνηγιού και της τοποθέτησης μικροπαγίδων είχαν πρόσβαση σε πτηνά και λαγούς, ενώ μπορούσαν να μεγαλώνουν πουλερικά και χήνες στις αυλές τους. Οι ελαφρώς πλουσιότεροι μπορούσαν να διατηρούν κοπάδια με πρόβατα, κασίκες και γουρούνια.
- ✗ Στις πόλεις το κρέας κόστιζε πάρα πολύ με εξαίρεση το χοιρινό: κατά την εποχή του Αριστοφάνη, ένα γουρουνάκι γάλακτος κόστιζε τρεις δραχμές, ποσό που αντιστοιχεί σε τρία ημερομίσθια ενός δημοσίου υπαλλήλου. Στην κλασική Αθήνα, οι περισσότεροι έτρωγαν κρέας, αρνίσιο ή κατσικίσιο, μονάχα στις γιορτές. Μολαταύτα, τόσο οι πλούσιοι όσο και οι φτωχοί κατανάλωναν λουκάνικα.
- ✗ Το κρέας αναφέρεται πολύ λιγότερο στα κείμενα της κλασικής εποχής σε σύγκριση με την ποίηση της αρχαϊκής εποχής. Κατά πάσα πιθανότητα αυτό δεν οφείλεται σε αλλαγή των διατροφικών συνηθειών, μα μόνο στους άτυπους κανόνες που διέπουν τα δύο αυτά είδη γραμματείας. Η κατανάλωση κρέατος έχει εξέχοντα ρόλο στα πλαίσια θρησκευτικών εθιμοτυπικών: η μερίδα των θεών (λίπη και οστά) παραδίδονται στις φλόγες, ενώ η μερίδα των ανθρώπων (το ψαχνό κρέας) μοιράζεται στους παρευρισκομένους.
- ✗ Παράλληλα παρατηρούμε την ακμή ενός εμπορικού κλάδου, εκείνου των ψημένων ή παστών κρεάτων, που φαίνονται επίσης να σχετίζονται με θρησκευτικές τελετές και θυσίες. Χαρακτηριστικό της τεχνικής του Έλληνα χασάπη είναι πως το σφάγιο δεν διαμελιζόταν ανάλογα με τον τύπο των μελών του, μα σε κομμάτια ίσου βάρους. Στην Κρήτη τα καλύτερα από αυτά αποδίδονταν στους φρονιμότερους πολίτες ή στους καλύτερους πολεμιστές. Σε άλλες περιοχές όπως στη Χαιρώνεια, οι μερίδες μοιράζονταν τυχαία με αποτέλεσμα να είναι θέμα τύχης για τον καθένα το αν θα λάμβανε καλό ή κακό κομμάτι.



ΤΟ ΨΑΡΙ



- ✗ Η στάση των Ελλήνων απέναντι στο ψάρι ποικίλλει ανάλογα με την εποχή. Στο έπος της Ιλιάδας δεν γίνεται κατανάλωση ιχθύων παρά μόνο ψητού κρέατος. Ο Πλάτων το αποδίδει στην αυστηρότητα των εθίμων της εποχής, εντούτοις μοιάζει πως το ψάρι θεωρούνταν φαγητό για φτωχούς. Στην Οδύσσεια αναφέρεται πως οι σύντροφοι του Οδυσσέα κατέφυγαν στο ψάρι, αλλά μόνο γιατί υπέφεραν από την πείνα αφού πέρασαν από τα στενά της Σκύλλας και της Χάρυβδης κι έτσι αναγκάστηκαν να φάνε ό,τι υπήρχε διαθέσιμο.
- ✗ Κατά την κλασική εποχή, το ψάρι μετατρέπεται σε προϊόν πολυτελείας, το οποίο αναζητούν για το τραπέζι τους οι γευσιγνώστες. Μάλιστα κατά την ελληνιστική περίοδο συναντούμε και σχετική βιβλιογραφία, όπως ένα σύγγραμμα του Λυγκέως από τη Σάμο το οποίο πραγματεύεται την τέχνη του να αγοράζει κανείς ψάρι σε χαμηλές τιμές. Άλλα ειδικά συγγράμματα της αρχαίας ελληνικής γραμματείας με έξοχες και λεπτομερείς περιγραφές ψαριών είναι: το «Περί Ιχθύων» του Αριστοτέλη, ο «Αλιευτικός» του Νουμηνίου, η «Αλιευομένη», του Αντιφάνους, ο «Ιχθύς» του Αρχίππου
- ✗ Πάντως όλα τα προϊόντα αλιείας δεν κόστιζαν το ίδιο. Μια στήλη που ανάγεται στα τέλη του 3ου αιώνα π.κ.ε. και που προέρχεται από τη βοιωτική πόλη Ακραιφνία, στη λίμνη της Κωπαΐδας, εμπεριέχει έναν τιμοκατάλογο ψαριών, ίσως για την προστασία των καταναλωτών από την κερδοσκοπία. Οικονομικότεροι όλων είναι οι σκάροι, ενώ η κοιλιά του κόκκινου τόνου κοστίζει τρεις φορές περισσότερο. Οι σαρδέλες, οι αντζούγιες και οι μαρίδες είναι οικονομικές και αποτελούν φαγητά της καθημερινότητας για τους αρχαίους Αθηναίους. Επίσης στην ίδια κατηγορία μπορούν να αναφερθούν ο λευκός τόνος, το λυθρίνι, το σαλάχι, ο ξιφίας και ο οξύρρυγχος, ο οποίος καταναλώνεται αλατισμένος. Η λίμνη Κωπαΐδα φημιζόταν για τα χέλια της, ξακουστά σε ολόκληρη την Ελλάδα, τα οποία εξαίρονται και στην κωμωδία «Αχαρνείς». Ανάμεσα στα ψάρια του γλυκού νερού μπορούν να σημειωθούν το λαβράκι, ο κυπρίνος και το υποτιμημένο γατόψαρο.

ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

- ✕ Οι Έλληνες απολάμβαναν εξίσου και τα υπόλοιπα θαλασσινά. Σουπιές (σηπία), χταπόδια (πολύπους) και καλαμάρια (τευθίς) μαγειρεύονταν ψητά ή τηγανητά και σερβίρονταν ως ορεκτικά, ως συνοδευτικά ή ακόμη και στα συμπόσια αν ήταν μικρού μεγέθους. Τα θαλασσινά μεγαλύτερου μεγέθους συγκαταλέγονταν στα πιάτα της υψηλής μαγειρικής. Ο ποιητής Έριφος κατατάσσει τις σουπιές, την κοιλιά του τόνου και τον γόγγρο στα εδέσματα των θεών, απλησίαστα για τους θνητούς με περιορισμένα οικονομικά μέσα. Οι σουπιές και τα χταπόδια αποτελούσαν παραδοσιακά δώρα κατά τον εορτασμό των Αμφιδρομιών, όταν οι γονείς έδιναν ονόματα στα παιδιά τους. Όσον αφορά τα οστρακοειδή, οι αρχαίες πηγές αναφέρουν την κατανάλωση σπειροειδών κοχυλιών, μυδιών, πίννας, αυτιών της θάλασσας, αχιβάδων, πεταλίδων και χτενιών. Ο Γαληνός είναι ο πρώτος που αναφέρει την κατανάλωση ψητών στρειδιών (ὄστρεον). Τέλος εκτίμησης έχαιραν τα καβούρια (καρκίνος), οι αστακοί (ἄστακός), οι αχινοί (ἐχῖνος) και οι караβίδες (κάραβος).
- ✕ Οι ψαράδες στην πλειοψηφία των περιπτώσεων έβγαιναν στη θάλασσα μόνοι και παρέμεναν κοντά στην ακτή. Χρησιμοποιούσαν άγκιστρα, κυρίως χάλκινα, τα οποία έδεσαν με ορμιά (πετονιά), φτιαγμένη από τρίχες ζώων ή φυτικές ίνες. Για να βυθίζεται το άγκιστρο, του έδεσαν μολύβδινο βαρίδι. Συνηθισμένο ήταν το ψάρεμα με δίχτυα διαφόρων ειδών ανάλογα με το είδος των ψαριών, εφοδιασμένα με φελλούς και βαρίδια, αλλά και το ψάρεμα με καμάκι (κάμαξ) ή τρίαينا. Χρησιμοποιούσαν επίσης κύρτους πλεγμένους από βέργες. Πιο κατάλληλες ώρες για ψάρεμα θεωρούσαν το σούρουπο και το χάραμα. Ψάρευαν επίσης τη νύχτα με φως πυρσών. Το μεγαλύτερο μέρος της ψαριάς πρέπει να πωλούταν στις αγορές των πόλεων σε ειδικούς χώρους. Το ψάρι εμφανίζεται συχνά διατηρημένο στην άλμη. Πρόκειται για μια διαδικασία πολύ διαδεδομένη στα ψάρια μικρού μεγέθους, ωστόσο απαντάται και σε μεγαλύτερα όπως η παλαμίδα, ο τόνος, το σκουμπρί, η πεσκαντρίτσα και ο οξύρρυγχος, ακόμη στα καβούρια και τους αχινούς.

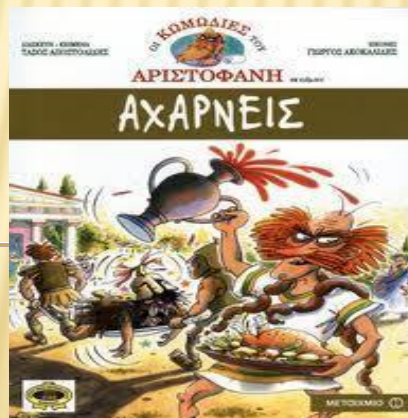
ΜΑΡΤΥΡΙΕΣ

Μια σκηνή στους «Αχαρνείς», όπου ο Αριστοφάνης παρουσιάζει τον Δικαιοπόλι ν' αγοράζει ψάρια από Βοιωτό ψαρά, είναι αρκετά εύγλωττη:

*ΔΙΚΑΙΟΠΟΛΙΣ: Μμ! αν φέρνεις τέτοια νοστιμάδα,
την πιο γλυκιά που υπάρχει, δός μου
τα χέλια να καλωσορίσω αμέσως.*

*ΘΗΒΑΙΟΣ: Νιράιδα ζηλεμέν' της Κουπαΐδας
βγε και καλοχιραίτισι τουν ξένον.*

*ΔΙΚΑΙΟΠΟΛΙΣ: Ω! Πολυπόθητε και πολυαγαπημένε
λαχταριστέ μεζέ της κωμωδίας,
μας ήρθες πια, μεράκι των φαγάδων.
Το φουσερό, τη σκάρα φέρτε, δούλοι.*



ΑΥΓΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΜΙΚΑ

✖ Οι Έλληνες ανέτρεφαν πάπιες, χήνες, ορτύκια και κότες για να εξασφαλίζουν αυγά. Ορισμένοι συγγραφείς κάνουν ακόμη αναφορά σε αυγά φασιανού και αιγυπτιακής χήνας, εντούτοις μπορούμε να υποθέσουμε πως επρόκειτο για σπάνια εδέσματα. Τα αυγά καταναλώνονταν είτε μελάτα είτε σφικτά ως ορεκτικό ή επιδόρπιο. Επιπλέον τόσο ο κρόκος όσο και το ασπράδι του αυγού αποτελούσαν συστατικά διάφορων συνταγών. Το γάλα ήταν αρκετά διαδεδομένο, ωστόσο σπάνια χρησιμοποιούταν στη μαγειρική. Το βούτυρο ήταν γνωστό, αλλά χρησιμοποιούταν σπάνια, γενικώς θεωρούταν χαρακτηριστικό της διατροφής των κατοίκων της Θράκης τους οποίους ο κωμικός ποιητής Αναξανδρίδας αποκαλεί «βουτυροφάγους».

✖ Τα γαλακτοκομικά προϊόντα έχαιραν εκτίμησης. Η πυριατή, ήταν ένα είδος παχύρρευστου γάλακτος, το οποίο συχνά συγχέεται με το γιαούρτι. Βασικό συστατικό της ελληνικής διατροφής ήταν το τυρί, είτε από γάλα κατσίκας είτε από γάλα προβάτου. Γινόταν διάκριση ανάμεσα στο φρέσκο και το σκληρό τυρί που πωλούταν σε διαφορετικά καταστήματα: το πρώτο κόστιζε τα δύο τρίτα της τιμής του δεύτερου. Καταναλώνονταν σκέτα ή με μέλι ή με λαχανικά. Επίσης αποτελούσε συστατικό διάφορων συνταγών, ανάμεσα στα οποία συναντούμε και το ψάρι.



ΑΛΛΑ ΕΔΕΣΜΑΤΑ

Άλλα εδέσματα των αρχαίων Ελλήνων ήταν γλυκά όπως η «σησαμίσ» (είτε με τη μορφή που έχει το σημερινό παστέλι, είτε σε σφαιροειδή μορφή), οι «πλακούντες», η «άμμιλος» (τούρτα), η «μελιππούτα» (είδος γαλατόπιπτας) καθώς και τα «αρτοκρέατα» (κρεατόπιπτες), οι «τηγανίτες» ή τα «τήγανα» (τηγανήτες ή λουκουμάδες).

ΓΛΥΚΑ

- ✕ Οι πρόγονοί μας λάτρευαν επίσης τα γλυκά. Το «μελίκρατον» (γάλα, μέλι και καρύδια), ο «μυττωτός» (πίτα με τυρί, λάδι, μέλι και σκόρδο), το «νωγάλευμα» (λιναρόσπορο και μέλι) καθώς και τηγανίτες και τυρόψωμα. Τα νωγαλεύματα, όπως συνηθίζουν να αποκαλούν οι αρχαίοι ημών πρόγονοι τις λιχουδιές, σερβίρονται ως τελευταίο πιάτο.





ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ



×

Η αγάπη των αρχαίων για τα φρούτα θεωρείται φυσικά αναμφισβήτητη, αφού ήταν απαραίτητα για τη διατροφή τους. Για να υπάρχουν όμως τα φρούτα απαραίτητο ήταν το γλυκό μεσογειακό κλίμα που ευνοούσε την ανάπτυξη όλων σχεδόν των δέντρων.

Παρόλα αυτά, ορισμένα φρούτα, όπως είναι τα πορτοκάλια, τα βερίκοκα, τα μανταρίνια, τα ροδάκινα, τα τζάνερα και άλλα ήταν άγνωστα στο διαιτολόγιο των αρχαίων. Έτσι η πληθώρα των φρούτων, που κατακλύζουν σήμερα τις αγορές, ήταν βέβαια κάτι το αδιανόητο για αυτούς.

Η αγάπη για τα φρούτα όμως έπεισε πολλούς ποιητές, ότι αξίζει ν' αφιερωθούν μερικοί στίχοι σ' αυτά.

Ακόμη, οι αρχαίοι συγγραφείς έλεγαν κάρυα όλους τους καρπούς με τον σκληρό φλοιό.

Η Δαμασκός της Συρίας, αναφέρουν κάποιοι πως ονομάστηκε έτσι από τα καλά δαμάσκηνα που έβγαιναν στα μέρη της.

Οι Ρόδιοι και οι Σικελοί έλεγαν τα δαμάσκηνα «βράβυλα», άλλοι τα έλεγαν «κοκκύμπλα», ενώ ένας ποιητής-συγγραφέας ο Θεόφραστος ο Συρακόσιος μιλάει για «δαμάσκηνα και σποδιάς», ένα είδος από άγρια δαμάσκηνα.

Τα μήλα ήταν επίσης γνωστά στους αρχαίους, όχι όμως με την πλούσια ποικιλία που παρουσιάζονται σήμερα στην αγορά.

Τα γλυκά μήλα τα έλεγαν «Ορβικλάτα» και τα πιο ζουμερά «σητάνια» ή «πλατάνια».

Περίφημα ήταν τα μήλα της Κορίνθου, που παλαιότερα λέγονταν και Εφύρη ή Εφύρα.

Το διαβάσαμε από το: [Η διατροφή των Αρχαίων Ελλήνων](http://thesecretrealtruth.blogspot.com/2012/03/blog-post_3491.html#ixzz20YvEp5e7) Το διαβάσαμε από το: Η διατροφή των Αρχαίων

Ελλήνων http://thesecretrealtruth.blogspot.com/2012/03/blog-post_3491.html#ixzz20YvEp5e7 Το διαβάσαμε από το: Η διατροφή των Αρχαίων

Ελλήνων http://thesecretrealtruth.blogspot.com/2012/03/blog-post_3491.html#ixzz20YvEp5e7 και

Ελλήνων http://thesecretrealtruth.blogspot.com/2012/03/blog-post_3491.html#ixzz20YvEp5e7 και

Ελλήνων





✕ Το πιο αγαπημένο φρούτο των αρχαίων ήταν όμως τα σύκα. Και τα πιο περίφημα ήταν τα σύκα της Αττικής, κάτι που ύμνησαν αρκετοί. Γι' αυτό και ο Ίστρος (ένας γραμματικός, ποιητής και ιστορικός από την Κυρήνη) λέει στα «Αττικά» ότι «τα σύκα της Αττικής, που θεωρούνται και τα καλύτερα, δεν πρέπει να εξάγονται, ώστε να τα απολαμβάνουν μόνο οι Αθηναίοι...». Ακόμη αναφέρει, πως πολλοί όμως έκαναν μυστικά την εξαγωγή.

Η αγάπη και η εκτίμηση των αρχαίων για τα σύκα ασφαλώς μας εντυπωσιάζει, αφού πολλοί ποιητές και συγγραφείς έχουν αναφερθεί με πολύ μεγάλο θαυμασμό σ' αυτά.

Τα σύκα υπήρχαν σε αφθονία και σε μεγάλη, για εκείνη την εποχή, ποικιλία. Τα πιο γνωστά ήταν τα χελιδώνια σύκα, οι αγριοσυκιές γενικά, οι λευκοαγριοσυκιές, οι φιβαλέους και οι οπωροβασιλίδας. Γνωστά επίσης ήταν τα ασπρόσυκα τα οποία τα έλεγαν «λευκερινεά» και μερικά που είχαν ξινή γεύση «οξάλια».

Φημισμένα ήταν και τα ροδίτικα σύκα, που ο Σαμιώτης κωμωδιογράφος Λυγκεύς τα συγκρίνει, στις «Επιστολές» του, με τα σύκα της Αττικής.

Αλλά και τα σύκα της Πάρου τα σύγκριναν με άλλα αγριόσυκα για να φανεί η νοστιμάδα τους.



- ✕ Πάντως, η πορτοκαλιά, που πατρίδα της θεωρείται η νοτιοανατολική Ασία, ήταν άγνωστη για τους αρχαίους αφού έγινε γνωστή στην Ευρώπη το 16ο αιώνα. Ένα άλλο φρούτο που υπήρχε, όμως, στην αρχαία Ελλάδα ήταν τα κυδώνια που τα έλεγαν «στρουθία» και «κοδύματα». Τα ροδάκινα που ήταν γνωστά στους Πέρσες ονομάζονταν «κοκκύμπλα», με το ίδιο όμως όνομα αναφέρονται και τα δαμάσκηνα. Από τα πιο περιζήτητα φρούτα ήταν βέβαια τα σταφύλια, αλλά όσοι τα καλλιεργούσανε τα βλέπανε περισσότερο σαν κρασί.
-
- Το διαβάσαμε από το: [Η διατροφή των Αρχαίων Ελλήνων](http://thesecretrealtruth.blogspot.com/2012/03/blog-post_3491.html#ixzz2QYyHjXER) Το διαβάσαμε από το: Η διατροφή των Αρχαίων Ελλήνων http://thesecretrealtruth.blogspot.com/2012/03/blog-post_3491.html#ixzz2QYyHjXER

- ✕ Στην αρχαία Ελλάδα υπήρχαν διάφορα είδη σύκων. Ο Φιλήμων, στις «Αττικές λέξεις», αναφέρεται στα βασιλικά σύκα. Στην Αχαΐα ήταν συκιές που ωρίμαζαν το χειμώνα και οι καρποί τους λέγονταν «κοδώνια σύκα». Μερικές συκιές καρποφορούσαν δύο φορές το χρόνο, και λέγονταν «δίφορες». Μερικοί μάλιστα συζητούσαν και για τρίφορη συκιά (φρούτα τρεις φορές το χρόνο) που έβγαине όμως μόνο στη νήσο Κέα. Το σύκο ήταν τόσο αγαπητό στους αρχαίους αλλά και στους απογόνους τους, που έχουν πάρει το όνομα του αρκετά χωριά στην εποχή μας.
- Το διαβάσαμε από το: Η διατροφή των Αρχαίων Ελλήνων Το διαβάσαμε από το: Η διατροφή των Αρχαίων Ελλήνων http://thesecretrealtruth.blogspot.com/2012/03/blog-post_3491.html#ixzz2QYyl3Qan
- ✕ Δείτε και βίντεο του Κέντρου Διάδοσης Επιστημών για αρχαία ελληνική διατροφή: http://www.tmth.edu.gr/aet/3d_reconstructions/p574.html



ΜΕΛΙ

- ✕ Μια και η ζάχαρη ήταν άγνωστη στους αρχαίους, το μέλι ήταν κάτι από τα απαραίτητα για την καθημερινή διατροφή τους και βέβαια για τα γλυκίσματά τους που ήταν αγαπητά σε όλους.
Το μέλι ήταν γι' αυτούς θείο δώρο, αφού πίστευαν πως έπεφτε από τον ουρανό, με την πρωινή δροσιά, πάνω στα λουλούδια και στα φύλλα και από εκεί το μάζευαν οι μέλισσες.
Την άποψη αυτή, σήμερα θα μπορούσαμε να τη χαρακτηρίσουμε αφελή, τότε όμως το μέλι ήταν τόσο πολύτιμο και απαραίτητο γι' αυτούς, που κανείς δεν θα μπορούσε να σκεφθεί κάτι τέτοιο. Το διαβάσαμε από το: [Η διατροφή των Αρχαίων Ελλήνων](http://thesecretrealtruth.blogspot.com/2012/03/blog-post_3491.html#ixzz2QYutCuWG) http://thesecretrealtruth.blogspot.com/2012/03/blog-post_3491.html#ixzz2QYutCuWG
- ✕ Τις θρεπτικές ιδιότητες του μελιού, δεν τις αγνοούσε φυσικά κανένας, γι' αυτό, σε κάθε περίπτωση, όλο έπαινοι ακούγονταν. Κι εξυμνούσαν, κυρίως, το μέλι της Αττικής, το περίφημο θυμαρίσιο μέλι. Αυτό βέβαια δε σημαίνει πως μόνο στην Αττική υπήρχε μέλι.
Η μελισσοκομία ανθούσε σε πολλά μέρη, στα νησιά και στην Αίγυπτο. Το μέλι ήταν τόσο σημαντικό για τους αρχαίους, που αρκετές φορές γέμιζαν μεγάλους αμφορείς με αυτό και τ' ανακάτευαν με κρασί για να κάνουν τις σπουδές, τόσο στους θεούς που τιμούσαν, όσο και στις ψυχές των νεκρών. Καταλαβαίνουμε έτσι, μετά από αυτό, πόσο πολύτιμη θεωρούσαν την αξία του.
Το διαβάσαμε από το: [Η διατροφή των Αρχαίων Ελλήνων](http://thesecretrealtruth.blogspot.com/2012/03/blog-post_3491.html#ixzz2QYutCuWG) Το διαβάσαμε από το: Η διατροφή των Αρχαίων Ελλήνων http://thesecretrealtruth.blogspot.com/2012/03/blog-post_3491.html#ixzz2QYutCuWG

ΒΡΗΚΑΝ ΑΡΧΑΙΑ ΤΑΒΕΡΝΑ ΣΤΗΝ ΑΔΡΙΑΝΟΥ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ



- ✕ Αν ενοχλούν σήμερα οι ομπρέλες και τα τραπεζοκαθίσματα των καφέ-εστιατορίων στην οδό Αδριανού που βλέπει στον αρχαιολογικό χώρο της Αρχαίας Αγοράς, μόλις ανακαλύφθηκε πως και οι αρχαίοι είχαν αυτή την κακή συνήθεια.

Χρησιμοποιούσαν στην Οδό των Παναθηναίων και συγκεκριμένα στη βορειοδυτική γωνία της Αγοράς, υφασμάτινες σκιάδες και ίσως να στήνονταν και κερκίδες θεατών για την παρακολούθηση μεγάλων εορτών (μήπως των Παναθηναίων;). Σ' αυτό το συμπέρασμα οδηγούν ίχνη από οπές πασσάλων που βρέθηκαν από την Αμερικάνικη Αρχαιολογική Σχολή στο σημείο αυτό.

✕ Οι πάσσαλοι ίσως χρησίμευαν για περισχοίνισμα χώρου διαστάσεων 12μ. χ15μ. κατά την κλασική και ελληνιστική περίοδο, ενώ σε μερικούς από τους πασσάλους ίσως στερεώνονταν και ικρία που πιθανώς συγκρατούσαν υφασμάτινες κατασκευές για σκίαση, σύμφωνα με την έκθεση του επικεφαλής των ανασκαφών Τζον Μακ Καμπ.

✕ Τις οπές και την εγκατάσταση αυτή πρέπει να τα φανταστούμε μπροστά στην Ποικίλη Στοά (υπολείμματά της σε οικόπεδο επί της Αδριανού), καθώς η συνέχειά τους βρίσκεται κάτω από τις γραμμές του ΗΣΑΠ όπου το 2010 και το 2011 έσκαβε η Α' Εφορεία Ακρόπολης. Εκεί εντοπίστηκαν στρώματα πατημένου χώματος.



Σκύφοι με ανάγλυφη διακόσμηση για τους καλούς πελάτες μιας ταβέρνας, αφού καθένας έπινε κρασί στο δικό του κύπελλο.



Πήλινα αγγεία που σχετίζονται με το φαγητό, συγκεκριμένα χύτρες με δύο ή μία λαβές και εσχάρα για το ψήσιμο των ψαριών.

- ✕ Στην ίδια περιοχή ανακαλύφθηκε από τους Αμερικανούς πηγάδι γεμάτο με περισσότερα από 100 κεραμικά, μερικά των εκ των οποίων ακέραια. Το φρέαρ (βάθους 12 μ. και διαμέτρου 73 εκατοστών) ήταν σε χρήση κατά τον 4ο και 5ο αι. μ.Χ., ενώ χρησιμοποιήθηκε ξανά και κατά τη βυζαντινή περίοδο.
- ✕ Το διαβάσαμε : <http://www.tovima.gr/culture/article/?aid=370158>

ΣΠΑΡΤΗ ΚΑΙ ΜΕΛΑΝΑΣ ΖΩΜΟΣ

✕ Οι Αθηναίοι , για να πικάρουν τους Σπαρτιάτες, έλεγαν σε όποιον εκθείαζε την ανδρεία και την αυτοθυσία των Σπαρτιατών ότι ο οποιοσδήποτε θα προτιμούσε να σκοτωθεί στην μάχη παρά να τρώει κάθε μέρα μέλανα ζωμό... Σ' όλη την Ελλάδα οι άνθρωποι είχαν λίγο-πολύ τις ίδιες διατροφικές συνήθειες **εκτός των Λακεδαιμονίων**. Για τους λάτρεις του καλού φαγητού η Σπάρτη δεν ήταν ο κατάλληλος τόπος για να ζήσουν. Ο σκληρός τρόπος ζωής τους και οι απαιτήσεις της πολεμικής τους κοινωνίας δεν επέτρεπαν απολαύσεις και ηδονές. Το καλό φαγητό είναι και αυτό μια ηδονή που ο Σπαρτιάτης έπρεπε να αποφεύγει. Το βασικό τους φαγητό ήταν ο περίφημος «**μέλανας ζωμός**», ένα κακόγευστο ζουμί από κρέας, αίμα, ξύδι. Γενικά μπορούμε να πούμε ότι οι Σπαρτιάτες έτρωγαν λίγο και όχι εκλεκτά.



ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΜΕΛΑΝΑ ΖΩΜΟΥ

Σφάζανε το χοίρο και φρόντιζαν με μεγάλη επιμέλεια να μαζέψουν το αίμα του μέχρι ρανίδος. Το αίμα ανακάτευαν με ξύδι για να μην πήξει. Κατόπιν τηγάνιζαν κρέας και λίπος και μέσα σ' αυτό έριχναν νερό. Μόλις το νερό άρχιζε να βράζει ανακάτευαν μέσα σ' αυτό αλεύρι κρίθινο και προσέθεταν λίγο-λίγο το αίμα με το ξύδι. Εν συνεχεία και ενώ συνέχιζε το βράσιμο ρίχνανε νερό ώστε να διατηρείται πάντα αραιά πηχτό, υδαρές. Όταν το παρασκεύασμα δεν απορροφούσε άλλο νερό σήμαινε πως είχε βράσει και ήταν κατάλληλο για σερβίρισμα. Μια ακόμη συνήθεια των Σπαρτιατών ήταν ξακουστή στην Αρχαία Ελλάδα. Λίγο πριν τη μάχη έτρωγαν ωμά κρεμμύδια για να ανεβάσουν την αδρεναλίνη τους!

Βλέπε:

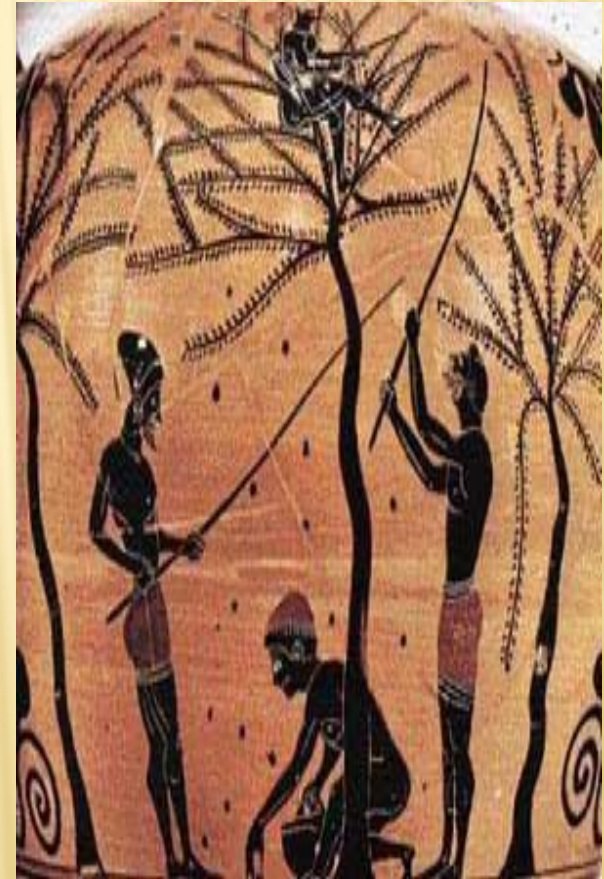
<http://www.mani.org.gr/ithi/melanas/mel.htm>



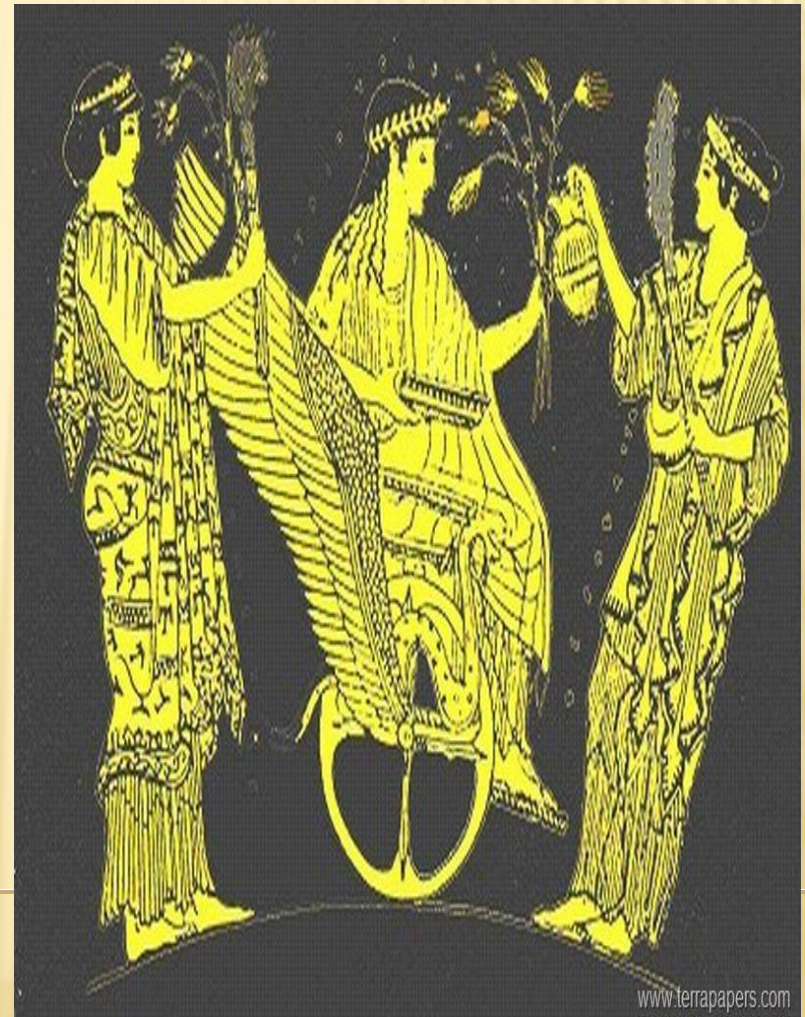
ΠΕΡΙ ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΑΣ

✕ Ο ορφισμός και ο πυθαγορισμός, δύο αρχαιοελληνικά θρησκευτικά ρεύματα, πρότειναν ένα διαφοροποιημένο τρόπο ζωής βασισμένο στην αγνότητα και την κάθαρση - στην πραγματικότητα πρόκειται για μία μορφή άσκησης. Στο πλαίσιο αυτό η χορτοφαγία αποτελεί κεντρικό σημείο στην ιδεολογία του ορφισμού, καθώς και σε μερικές από τις παραλλαγές του πυθαγορισμού.

Ο Εμπεδοκλής τον 5ο αιώνα π.Χ. πλαισιώνει τη χορτοφαγία στην πεποίθηση της μετεμψύχωσης : ποιος μπορεί να εγγυηθεί ότι ένα ζώο που θανατώνεται δεν αποτελεί το καταφύγιο μιας ανθρώπινης ψυχής; Οφείλουμε να παρατηρήσουμε, ωστόσο, πως ο Εμπεδοκλής, αν ήθελε να είναι συνεπής με την ίδια του τη λογική, θα έπρεπε να αρνείται επίσης να καταναλώνει και φυτά για τον ίδιο λόγο. Η χορτοφαγία πιθανώς επίσης εκπορεύεται από την απέχθεια προς τη θανάτωση ζωντανών οργανισμών, καθώς ο ορφισμός δίδασκε την αποχή από αιματοχυσίες.



Η διδασκαλία του Πυθαγόρα τον 4ο αιώνα π.Χ είναι ακόμη δυσκολότερο να οριοθετηθεί με ακρίβεια. Οι ποιητές της Μέσης κωμωδίας, όπως ο Άλεξις ή ο Αριστοφών, περιγράφουν τους πυθαγόρειους ως αυστηρά χορτοφάγους: μάλιστα ορισμένοι περιορίζονταν μονάχα στην κατανάλωση ψωμιού και νερού. Ωστόσο, άλλα ρεύματα περιορίζονταν στην απαγόρευση συγκεκριμένων 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. Στο έργο του «Περί σαρκοφαγίας» ο Πλούταρχος αναβιώνει την αντίληψη πως η αιματοχυσία αποτελεί βάρβαρη πράξη και ζητά από τον άνθρωπο που καταναλώνει σάρκα να δικαιολογήσει την προτίμησή του.

Ο νεοπλατωνικός Πορφύριος από την Τύρο (3ος αιώνας), στο έργο του «De abstinentia ab esu animalium» συνδέει τη χορτοφαγία με τα κρητικά μυστήρια και παρέχει έναν κατάλογο με διάσημους χορτοφάγους του παρελθόντος, ξεκινώντας από τον Επιμενίδα. Για εκείνον, είναι ο ήρωας Τριπτόλεμος, που δέχτηκε από το θεά Δήμητρα ένα στάχυ ως δώρο και εκείνος που εισήγαγε τη χορτοφαγία. Οι τρεις εντολές του ήταν: «Τίμα τους γονείς σου», «Τίμα τους θεούς με καρπούς» και «Δείξε οίκτο στα ζώα».

- ✕ Βλέπε:
http://psychanimalvegan.blogspot.gr/p/blog-page_7571.html



ΚΥΚΕΩΝ ΚΑΙ ΠΤΙΣΑΝΗ

- ✕ Οι Έλληνες παρασκεύαζαν επίσης ένα τρόφιμο ανάμεσα στο φαγητό και το ποτό που ονομαζόταν **κυκεών** (προέρχεται από το ρήμα κυκάω που σημαίνει «ανακατεύω»). Πρόκειται για πλιγούρι κριθαριού στο οποίο προσέθεταν νερό και βότανα. Στην Ιλιάδα περιελάμβανε επίσης τριμμένο κατσικίσιο τυρί. Στην Οδύσσεια, η μάγισσα Κίρκη του προσέθεσε μέλι κι ένα μαγικό φίλτρο. Στον Ομηρικό Ύμνο της Δήμητρας, η θεά απορρίπτει το κόκκινο κρασί, ωστόσο δέχεται κυκεώνα από νερό, αλεύρι και βλήχονα.



- ✕ Χρήσιμος και ως ιερό ποτό στα Ελευσίνια Μυστήρια, ο κυκεώνας αποτελεί και λαϊκή τροφή ιδίως στην ύπαιθρο: ο Θεόφραστος στους «Χαρακτήρες» του παρουσιάζει έναν αγρότη που ήπια δυνατό κυκεώνα προκαλώντας δυσφορία στους διπλανούς του στην Εκκλησία του Δήμου με την αναπνοή του. Το ποτό αυτό είναι επίσης φημισμένο για την ιδιότητά του να βοηθά στην πέψη. Έτσι, στην «Ειρήνη», ο θεός Ερμής το συνιστά στον πρωταγωνιστή που το παράκανε τρώγοντας ξηρά φρούτα. Στην ίδια λογική, η **πτισάνη** ήταν ένα αφέψημα από κριθάρι που χρησίμευε ως τροφή για αρρώστους. Ο Ιπποκράτης το συνιστά σε ασθενείς που υποφέρουν από οξείες παθήσεις.



- ✕ Βλέπε :
<http://fumara.gr/%CE%9F-%CE%9A%CF%85%CE%BA%CE%B5%CF%8E%CE%BD%CE%B1%CF%82-%CF%84%CF%89%CE%BD-%CE%B1%CF%81%CF%87%CE%B1%CE%AF%CF%89%CE%BD-%CE%95%CE%BB%CE%BB%CE%AE%CE%BD%CF%89%CE%BD-%CE%A3%CF%85%CE%BD%CF%84/>Βλέπε :

<http://fumara.gr/%CE%9F-%CE%9A%CF%85%CE%BA%CE%B5%CF%8E%CE%BD%CE%B1%CF%82-%CF%84%CF%89%CE%BD-%CE%B1%CF%81%CF%87%CE%B1%CE%AF%CF%89%CE%BD-%CE%95%CE%BB%CE%BB%CE%AE%CE%BD%CF%89%CE%BD-%CE%A3%CF%85%CE%BD%CF%84/>

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΑΡΡΩΣΤΩΝ

- ✕ Οι αρχαίοι Έλληνες ιατροί συμφωνούν για την αναγκαιότητα ιδιαίτερης διατροφής για τους αρρώστους, εντούτοις οι απόψεις τους για το ποια τρόφιμα πρέπει να περιλαμβάνει δεν συμφωνούν. 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.

Οι ίδιες οι μέθοδοι του Ιπποκράτη αποτελούν αντικείμενο διχογνωμίας ανάμεσα στους διάφορους ιατρούς: άλλοι κατηγορούν το μεγάλο ιατρό πως υποσιτίζει τους ασθενείς του, ενώ άλλοι πως τους τρέφει υπερβολικά. Κατά την ελληνιστική εποχή, ο αλεξανδρινός Ερασίστριτος προσάπτει στον Ιπποκράτη ότι απαγόρευε στους αρρώστους να τρώνε ο,τιδήποτε παρά λίγο νερό, χωρίς να λαμβάνουν κανένα άλλο θρεπτικό στοιχείο: πρόκειται πράγματι για την πρακτική των μεθοδικών που δεν επέτρεπαν στους ασθενείς τη λήψη τροφής κατά το πρώτο 48ωρο. Αντίθετα, ο Πετρονάς συνιστά την κατανάλωση χοιρινού και τη λήψη ανόθευτου οίνου.



Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΤΟΥ ΑΘΗΝΑΙΟΥ

- ✕ Μια σπέσιαλ συνταγή σάλτσας, με την οποία γαρνίρανε τα φαγητά μας δίνει ο Αθήναιος:

*Χύσε από πάνω σίλφιο, χύσε ξύδι,
χύσε ακόμη λάδι, τρίψε τυρί
ρίξε από πάνω λίπη και σάλτσες ζεστές.*

- ✕ Τα «θυλήματα» που αναφέρονται απ' τον Αριστοφάνη στην «Ειρήνη», ήταν χοντροαλεσμένο αλεύρι από στάρι ή κριθάρι, βρεγμένο με κρασί και λάδι. Μ' αυτό ραντίζανε το σφαχτάρι ενώ ψηνόταν. Ο κάθε χυλός ήταν από τα προσφιλή φαγητά για το φτωχόκοσμο. Που διαφημίζονταν κατάλληλα, ακόμη και από ένα στωικό φιλόσοφο, όπως ο Χρύσιππος, στην «**Περί καλού**» πραγματεία του (Αθήναιος, Δ 47):

*Χυλός από βολβούς - φακές
είναι σαν αμβροσία
στης παγωνιάς το κρύο.*



Έκχυτος - Κάνδαυλος - Μυττωτός

- ✕ Στις θυσίες ετοίμαζαν κι ένα είδος πλακούντος, κάτι δηλαδή σαν πίτα, που το 'λεγαν «πελανό». Ήταν ένα παχύρρευστο κράμα από αλεύρι, μέλι και λάδι. Άλλα εδέσματα: «**Έκχυτος**», που αναφέρεται σ' ένα επίγραμμα της Παλατινής Ανθολογίας² (βιβλ. 9), ήταν ένα μείγμα από αλεύρι και ψημένο τυρί, που το 'ριχναν σε ειδικά καλούπια και τα γέμιζαν με κρασί μελωμένο.
- «**Κάνδαυλος**», ένα είδος φαγητού της Μικράς Ασίας, κυρίως στη περιοχή της Αυδίας, με ό,τι ερεθιστικό καρύκευμα κυκλοφορούσε. «**Μυττωτός**», πίτα με τυρί, ανακατεμένο με μέλι και σκόρδα. Βέβαια, οι πιο περίφημες πίτες ήταν της Αθήνας, καύχημα της πόλης, και γίνονταν με μέλι, τυρί και λάδι, αλλά έβαζαν μέσα και διάφορα καρυκεύματα. Οι Αθηναίοι απέφευγαν ν' αρχίσουν το γεύμα τους ή το δείπνο με



ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΔΕΙΠΝΟΥ

- ✕ Σχετικά με την ετοιμασία ενός δείπνου, να τι μας άφησε ο Φερεπράτης (Αθηναίος ηθοποιός και ποιητής, του 4ου π.Χ. αιώνα), στο «Δουλοδιδάσκαλο»:

Πώς ετοιμάζεται το δείπνο; πείτε μας;
Λοιπόν σας λέω, έχετε ένα κομμάτι χέλι,
καλαμαράκια και αρνί, ολίγο λουκάνικο
βραστά πόδια και συκώτι, παϊδάκια
και πουλιά, κοτόπουλα και τυρί που 'ναι
μέσα στο μέλι, κι από κρέατα ένα μέρος.
(Αθήναιος, Δειπνοσοφισταί Γ 49)



Απεικόνιση συμποσίου σε τοιχογραφία από τον «Τάφο του Βουτηχτή» στην αρχαία Ποσειδωνία της Κάτω Ιταλίας (γύρω στο 480 π.Χ.).

Διακρίνονται τα ανάκλιντρα με τους συνδαιτυμόνες στεφανωμένους, που κρατούν στα χέρια τους μουσικά όργανα ή κύλικες κρασιού. Μπροστά τους υπάρχουν χαμηλά τραπέζια με εδέσματα. Μουσείο Paestum.

ΑΣ ΑΚΟΥΣΟΥΜΕ ΜΕΡΙΚΑ «ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΑ ΕΔΕΣΜΑΤΑ» ΤΟΥ ΑΡΙΣΤΟΦΑΝΗ

ΛΑΜΑΧΟΣ: Φέρε μου παστό μες σ' ένα φύλλο.
ΔΙΚΑΙΟΠΟΛΙΣ: Πιάσε μου φύλλα• εκεί ψήνω τα ψάρια.
(«Αχαρνής», 1198-1199)

Γυναίκα, βράσε μπόλικά φασόλια, ρίξε και στάρι,
φέρε μας λίγα σύκα (...)
Ας φέρει κάποιος απ' το σπιτικό μου
την τσίχλα και δυο σπίνους• είχε κι ανθόγαλο
και τέσσερα κομμάτια λαγού.
(«Ειρήνη», 1144-1145, 1149-1150)

Κι αλλού στο ίδιο έργο:

Η κότα ψήθηκε
το παστέλι του σουσαμιού ζυμώθηκε
Τις τσαπέλες με τα σύκα
και τις θρούμπες τις ελιές.

ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΟΛΑ ΑΥΤΑ;

ΑΠΛΑ : ΚΑΛΗ ΜΑΣ ΟΡΕΞΗ !!!!!!!!!!!

