

## ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ

Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων είναι το ερώτημα που έχει απασχολήσει πολλές φορές τη σύγχρονη επιστήμη η οποία έχει ασχοληθεί με τον τρόπο ζωής των αρχαίων και έχει μελετήσει αρχαία συγγράμματα σε μια προσπάθεια να απαντήσει σε ένα απλό ερώτημα πέρα από τα πολυσύνθετα που συνεχίζουν να την απασχολούν .

**Γιατί οι αρχαίοι ημών πρόγονοι ήταν τόσο έξυπνοι;**

**Τι έτρωγαν και τι τους προσέφερε η τροφή αυτή;**

Η απάντηση για πολλούς είναι μια και στηρίζεται στις αρχές που έθεσε ο πατέρας της Ιατρικής, Ιπποκράτης, που έλεγε «**νους υγιής εν σώματι υγιεί**» και «**φάρμακο σου είναι η τροφή σου**».

**Γιατί όμως παρά την εξέλιξη της επιστήμης ασθένειες όπως ο καρκίνος, τα καρδιαγγειακά και τα αυτοάνοσα νοσήματα συνεχίζουν να απειλούν τους ανθρώπους;**

Μέσα από την ομάδα μας, θα απαντηθούν κάποιες από τις παραπάνω ερωτήσεις ωστόσο η επιστήμη χρειάζεται χρόνια ακόμα για να μπορέσει να απαντήσει τα πιο σύνθετα ερωτήματα ...

Ας δούμε πρώτα τις τροφές που είχαν στο τραπέζι τους οι πρόγονοί μας.

Τα γαλακτοκομικά αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της διατροφής του ανθρώπου εδώ και χρόνια. Στην Ελλάδα, στον καταπληκτικό αυτό τόπο, η παραγωγή τυριών και τυροκομικών, έχει παράδοση πολλών αιώνων και μάλιστα εικάζεται ότι για τους αρχαίους Έλληνες, το τυρί αποτελούσε ιερή τροφή. Στην ελληνική μυθολογία αναφέρεται, ότι η γνώση της τυροκομίας δόθηκε δώρο στους ανθρώπους, από τους θεούς του Ολύμπου, όταν όπως λέγεται, την ανακάλυψε ο γιός του Απόλλωνα, ο Αριστέας.

Το γάλα ήταν αρκετά διαδεδομένο, ωστόσο σπάνια χρησιμοποιείτο στη μαγειρική.

- Η πυριατή ήταν ένα είδος παχύρρευστου γάλακτος, το οποίο συχνά συγχέεται με το γιαούρτι.
- το τυρί φτιάχνονταν είτε από γάλα κασίκας είτε από γάλα προβάτου. Γινόταν διάκριση ανάμεσα στο φρέσκο και το σκληρό τυρί που πωλούνταν σε διαφορετικά καταστήματα.

**Στην αρχαία Ελλάδα το βούτυρο λόγω των σημαντικών του ιδιοτήτων χρησιμοποιήθηκε όχι μόνο ως μοναδικά ελκυστικό, πλούσιο σε ενέργεια τρόφιμο αλλά και σαν φάρμακο, κατάπλασμα, ελιξίριο και προϊόν για την ομορφιά.**

Τα λαχανικά και τα φρούτα ήταν ανέκαθεν πρώτα στις επιλογές των Ελλήνων.

Άλλωστε, και στην Αρχαία Ελλάδα, υπήρχαν μερικοί όπως οι οπαδοί του Πυθαγόρα που ήταν φυτοφάγοι.

Φυσικά τα λαχανικά και τα φρούτα εκείνης της εποχής δεν ήταν ίδια με τα σημερινά. Υπήρχαν κυρίως, το αγγούρι, η αγκινάρα, ο αρακάς, οι κολοκύθες, τα κρεμμύδια, το λάχανο, τα σπαράγγια, τα μανιτάρια, τα παντζάρια κ.α.

Τα λαχανικά οι Αρχαίοι Έλληνες τα έτρωγαν ή βραστά ή πολτοποιημένα με ελαιόλαδο και ξύδι. Οι πιο φτωχές οικογένειες έτρωγαν και βελανίδια.

Οι ελιές ήταν πολύ συνηθισμένες και τρώγονταν ωμές ή συντηρημένες.

**Τα όσπρια και τα δημητριακά, αποτελούσαν τη διατροφική βάση για την πλειοψηφία των Ελλήνων.**

**Τα κουκιά, τα λούπινα, τα μπιζέλια, τα ρεβίθια και τα φασόλια είναι μερικά από τα όσπρια που προτιμούσαν οι αρχαίοι Έλληνες.**

**Τα δημητριακά χρησίμευαν κυρίως στην παρασκευή διαφόρων τύπων ψωμιού από κριθάρι, σιτάρι, κεχρί κ.ά.**

Οι αρχαίοι έτρωγαν σπάνια κρέας, κυρίως όταν πραγματοποιούσαν θυσίες, χοιρινό αλλά και μοσχαρίσιο, μαγειρεμένο με αρκετούς τρόπους και σπανιότερα κατσίκι και αρνί.

Μεγάλο γαστρονομικό ενδιαφέρον έδειχναν για το κυνήγι (τσίχλες, ορτύκια, ελάφια).

Οι Αθηναίοι είχαν μεγάλη αδυναμία στα θαλασσινά και στα όστρακα.

Μεγάλη ζήτηση είχαν και τα παστά ψάρια από τον Ελλήσποντο και τον Εύξεινο Πόντο.

Πολλά ευρήματα από ανασκαφές δείχνουν ότι η κατανάλωση του ελαιολάδου ήταν ευρύτατα διαδεδομένη στην Αρχαία Ελλάδα.

Έχουν βρεθεί άφθονοι ελαιοπυρήνες, δείγμα κατανάλωσης ελιάς και λαδιού, καθώς και πολλοί οπό τους λεγόμενους ψευδόστομους αμφορείς οι οποίοι χρησίμευαν κυρίως για την αποθήκευση λαδιού.

Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων όπως φαίνεται ήταν πλήρης αν αναλογιστούμε τις τροφές που υπήρχαν τότε.

Σε γενικές γραμμές, το πλαίσιο της καθημερινής διατροφής ήταν το ακόλουθο: έπαιρναν ελαφρύ πρωινό, το μεσημέρι έτρωγαν πρόχειρα και το βραδινό, που αποτελούσε και το κύριο γεύμα τους, ήταν αυτό του συμποσίου και της φιλικής συντροφιάς.

**Μερικά από τα πιο διαδεδομένα προϊόντα ήταν:**

Καρυκείματα, Ξύδι, Παχιά ψάρια, Κρέας, Σκόρδο, κρεμμύδι, Γαλακτοκομικά προϊόντα, Νερωμένο κρασί, Βότανα, Ξηροί καρποί, ελαιόλαδο.

**Η σωματική και η διαιτητική αγωγή των αθλητών κατά την αρχαιότητα, είχε ιδιαίτερη σημασία και καθοριζόταν από τον προπονητή ανάλογα με το αγώνισμα, τον τρόπο προπόνησης και τις δυνατότητες του αθλητή.**

Η σωστή δίαιτα θεωρούσαν ότι είναι σημαντική και απαραίτητη, καθώς συνέβαλε στη βελτίωση του επιπέδου της φυσικής κατάστασης και ετοιμότητας του αθλητή, στην προστασία του από τις κακώσεις, στην ταχεία επούλωση των τραυμάτων του, στην αίσθηση αισιοδοξίας και στο υψηλό ηθικό του. Κατά το τέλος του 3ου αιώνα π.Χ. η κατανάλωση ωμού κρέατος ήταν ένα από τα «διατροφικά μυστικά», που χρησιμοποιούσαν οι αθλητές για να επιτύχουν βελτίωση της απόδοσής τους στους Ολυμπιακούς αγώνες.

Από τα διαιτολόγια προκύπτει ότι οι αρχαίοι αθλητές πρόσεχαν ιδιαίτερα την πρόσληψη σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας μέσα από κρέατα και ψάρια, των υδατανθράκων (ψωμιά και μέλι) καθώς και των φυτικών ινών και των βιταμινών μέσα από φρούτα, λαχανικά, όσπρια και ξηρούς καρπούς.

Όπως είναι γνωστό στην αρχαία Σπάρτη πέρα από την ζωή ήταν και το φαγητό λιτό. Κύρια τροφή των Σπαρτιατών ήταν ένας ζωμός από χοιρινό, γνωστός με την ονομασία **μέλανας ζωμός**. Το πιάτο αυτό αποτελούνταν από χοιρινό, αλάτι, ξύδι και αίμα. Συνοδευόταν από τη γνωστή μάζα, σύκα, τυρί και καμιά φορά από θηράματα ή ψάρι. Το κάθε γεύμα συνοδευόταν από τον απαραίτητο οίνο.

Τα πιο συνηθισμένα εδέσματα που προσφέρονταν στους σπαρτιάτες στα φιδίτια (τα λεγόμενα συσσίτια όπου συνέτρωγαν όλοι οι σπαρτιάτες-όμοιοι μαζί) ήταν τα τρωγάλια (ξερά φρούτα, σύκα, ελιές, τυρί, και άρτος).

Στην αρχαία Ελλάδα το **συμπόσιο** (συν+πίνειν) ήταν μια διαδεδομένη συνήθεια. Μια συγκέντρωση φίλων, ή ένα πάρτυ όπως θα λέγαμε σήμερα.

Σε ορισμένα από αυτά, 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".

Το συμπόσιον (λέξη που σημαίνει «συνάθροιση ανθρώπων που πίνουν») αποτελούσε έναν από τους πιο αγαπημένους τρόπους διασκέδασης των Ελλήνων. '

Ένα συμπόσιο αποτελούνταν από δύο μέρη, το πρώτο ήταν το "δείπνον ή σύνδειπνον" κατά το οποίο οι *συμποσιαστές* έπαιρναν ένα σύντομο και λιτό δείπνο και ακολουθούσε το δεύτερο μέρος "ο πότος", ο οποίος έδωσε και το όνομά του στο συμπόσιο. Ακολουθούσαν οι συζητήσεις γύρω από διάφορα θέματα, δεν έλειπαν όμως η μουσική, τα πνευματικά παιχνίδια και τα παιχνίδια επιδεξιότητας.

Οι αρχαίοι έπιναν **κρασί** 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 ξεκινούσε με **σπονδή**, τις περισσότερες φορές προς τιμή του **Διονύσου**. Κατόπιν οι παριστάμενοι συζητούσαν ή έπαιζαν διάφορα **επιτραπέζια παιχνίδια**, όπως ο **κότταβος**.

Τα άτομα έμεναν ξαπλωμένα σε ανάκλιτρα (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.

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).

Οι αρχαίοι Έλληνες σπάνια χρησιμοποιούσαν στα τραπέζια τους μαχαίρια και πιρούνια. Όταν οι τροφές ήταν υδαρείς, χρησιμοποιούσαν κουτάλια που τα ονόμαζαν "μόστρα" ή «γλώσσα». Χρήση κουταλιού μπορούσε να έχει κι ένα κομμάτι από κόρα ψωμιού, που το έλεγαν «μυστίλλη». Οι αρχαίοι έπαιρναν τα φαγητά με τα δάχτυλα, τα οποία αργότερα καθάριζαν με μια ειδική ζύμη ή ψίχα ψωμιού.

Το νερό, το κρασί, όπως και τον κυκεώνα τα έπιναν σε κύλικες (κύπελλα), που συνήθως ήταν πήλινα. Συχνά χρησιμοποιούσαν ξύλινα ή και μεταλλικά κύπελλα, ενώ στα πλούσια συμπόσια μπορούσε κάποιος να δει ασημένια ή και χρυσά κύπελλα. Τα πιάτα φαγητού τα ονόμαζαν πινάκια και τα μικρότερα πιάτα «βατάνια».

Οι γιορτές στην αρχαία Ελλάδα ήταν αφιερωμένες σε ξεχωριστούς θεούς ή θεές. Την ημέρα του θρησκευτικού εορτασμού μπορεί να γίνονταν παράλληλα με τις προσφορές στους θεούς αθλητικοί αγώνες και θεατρικές παραστάσεις.

Την πιο σημαντική λατρευτική πράξη σε όλων των ειδών τις λατρείες αποτελούσε η προσφορά θυσίας. Οι αρχαίοι Έλληνες συνήθιζαν να θυσιάζουν ζώα και ιδιαίτερα βόδια, πρόβατα και κατσίκες.

Η θυσία γινόταν με δυο διαφορετικούς τρόπους ανάλογα αν προοριζόταν για ουράνια θεότητα ή για χθόνιο θεό (θεό του κάτω κόσμου) και ήρωα.

Αν το ζώο προοριζόταν για ουράνιο θεό, μετά τη θυσία του το κρέας ψήνονταν, αποδιδόταν αυτό που έπρεπε στους θεούς και το υπόλοιπο καταναλώνονταν από τους πιστούς, συνήθως σε κοινό γεύμα.

Αν το ζώο προοριζόταν για χθόνιο θεό ή ήρωα, τότε μετά τη θυσία προσφερόταν ως ολοκαύτωμα, δηλαδή γινόταν ολοκληρωτική καύση του σώματός του.

Επειδή κατά τη διάρκεια της θυσίας γινόταν καύση των σπλάχνων και των οστών του ζώου, ο βωμός για την καύση, αποτελούσε κεντρικό σημείο των περισσότερων λατρευτικών χώρων. Βρισκόταν συνήθως στο ύπαιθρο κι όχι μέσα στο ναό ή σε κάποιο εσωτερικό χώρο, για πρακτικούς κυρίως λόγους αλλά και για να μπορεί ο καπνός από το θυσιαζόμενο ζώο να φτάνει στους ουρανούς που κατοικούσαν οι θεοί. Για αυτό ο βωμός υπήρχε κοντά στην είσοδο του ναού και μέσα στο ναό στεγαζόταν το άγαλμα του θεού. Στην αρχαία Ελλάδα οι πιστοί δεν έμπαιναν στο ναό για να προσευχηθούν σε αντίθεση με τις σημερινές συνήθειες των πιστών.

Η ολοκαύτωσις, η προσφορά στις χθόνιες θεότητες ή στους ήρωες, δε γινόταν σε βωμό αλλά σε μια ειδική κατασκευή, την εσχάρα, όπου αρχιτεκτονικά φαινόταν σαν να επικοινωνούσε με τον Κάτω Κόσμο.

**Οι προσφορές προς τους θεούς συνοδεύονταν από ύμνους και προσευχές. Εκτός από τις θυσίες ζώων γίνονταν προσφορές απαρχών (των πρώτων καρπών κάθε σοδειάς), φρούτων, λαχανικών, δημητριακών (πανσπερμίες), ψαριών σύμφωνα με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του κάθε θεού και της κάθε γιορτής. Οι θεοί δέχονταν και υγρές προσφορές από κρασί ή γάλα.**

Στις τελετές έπαιζαν μουσική με λύρα και αυλό. Οι Ρωμαίοι πίστευαν ότι η μουσική κατά τη διάρκεια των τελετών, χρησίμευε για να καλύπτει τα δυσοίωνα λόγια και τους ήχους. Επίσης στην αρχαιότητα με τις γιορτές είχαν συνδέσει αθλητικούς αγώνες και θεατρικές παραστάσεις

Οι περισσότερες τελετές γίνονταν δημόσια κι όλοι οι πολίτες μπορούσαν να λάβουν μέρος σε αυτές. Υπήρχαν βέβαια και εξαιρέσεις. Από ορισμένες τελετές απέκλειαν ένα από τα δύο φύλα.

Οι γυναίκες συχνά αποκλείονταν από τα ιερά του Ηρακλή, ενώ σε διάφορες τελετουργίες, ιδιαίτερα όσες αφορούσαν τη Δήμητρα, που πραγματοποιούνταν από γυναίκες, οι άντρες θεωρούνταν ότι βεβήλωναν τη γιορτή.

Στις διάφορες μυστηριακές λατρείες όλοι οι πολίτες, που δεν είχαν παραβεί κάποιον από τους τελετουργικούς κανόνες, είχαν το δικαίωμα να μνηθούν στα μυστήρια, αλλά είχαν και την ιερή υποχρέωση να μην αποκαλύψουν τα άρρητα μυστικά.

Αλλού απέφευγαν το δημόσιο εορτασμό μιας γιορτής, όπως ήταν η Γιορτή των Αιγινήτων, που γινόταν σε ανάμνηση εκείνων που επέστρεψαν από την Τροία. Τη γιόρταζαν κλεισμένοι στα σπίτια τους για να μην προκαλούν εκείνους που οι συγγενείς τους χάθηκαν στον Τρωικό πόλεμο.

Οι αρχαίοι Έλληνες δίνοντας στους θεούς τους ανθρώπινα χαρακτηριστικά, συμπεριέλαβαν τις ιδιότητες, τα προτερήματα και τις αδυναμίες των ανθρώπων. Κι έτσι θεώρησαν φυσικό να έχουν και την ανάγκη της τροφής. Η διαφορά μόνον είναι ότι για τους Θεούς, η προορισμένη τροφή, τους εξασφάλιζε την αθανασία και γι' αυτό απαγορεύονταν αυστηρά η χρησιμοποίηση της θείας τροφής από τους κοινούς θνητούς.

Αναζητώντας πληροφορίες για τη διατροφή των αρχαίων προγόνων μας μάθαμε Ιστορία, συνειδητοποιήσαμε πως στη μεσογειακή διατροφή υπάρχουν ακόμα στοιχεία της αρχαίας διατροφής και πως διαφυλάσσοντας αυτή την κληρονομιά βελτιώνουμε την ποιότητα της ζωής μας.

Πιστεύουμε ότι η οργάνωση ενός γεύματος στην αρχαιότητα αποτελούσε πολιτιστική εκδήλωση.

Σήμερα η εποχή μας χαρακτηρίζεται ως η εποχή της ταχυφαγίας και του φαστ φουντ, και τα παιδιά λίγο απέχουν από το να θεωρήσουν το γάλα ως χημικό προϊόν οι δε μεγάλοι συγχέουν το φυσικό με το πλαστικό.

Εμείς και οι υπεύθυνες καθηγήτριες στο πρόγραμμα 'Γαστρονομική διαδρομή στην αρχαιότητα' σας ευχαριστούμε πολύ όλους .

7<sup>ο</sup> ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΤΡΙΚΑΛΩΝ

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΑΘΗΤΩΝ Β' ΤΑΞΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΧ.ΕΤΟΣ 2016-2017

ΥΠΕΥΘΥΝΕΣ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΕΣ: ΜΙΧΑΗΛ ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΠΕ15, ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ANNA ΠΕ02