

Παρουσίαση με θέμα: "ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ"—

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Οι αρχαίοι Έλληνες κυρίως οι Αθηναίοι και οι Σπαρτιάτες ήταν λιτοδίαιτοι. Η γη στην Αττική δεν τους πρόσφερε πολλά τρόφιμα παρά μόνο τα κυρίως απαραίτητα όπως ήταν το κριθάρι, το σιτάρι, το κρασί, το λάδι, τις ελιές. Σε αντίθεση με τους Αθηναίους και τους Σπαρτιάτες υπήρχαν και κάποιοι λαοί όπως οι Θεσσαλοί και οι Βοιωτοί που κατοικούσαν κοντά σε εύφορες πεδιάδες. Αυτοί είχαν μεγαλύτερη ποικιλία τροφίμων.

ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

Για τους αρχαίους Έλληνες τα γεύματα της ημέρας ήταν τρία στον αριθμό. Το πρώτο (ἀκρατισμός) αποτελούσε κριθαρένιο ψωμί βουτηγμένο σε κρασί (ἄκρατος), συνοδευόμενο από σύκα ή ελιές. Το δεύτερο (ἄριστον) λάμβανε χώρα το μεσημέρι ή νωρίς το απόγευμα. Το τρίτο (δείπνον), το οποίο ήταν και το σημαντικότερο της ημέρας, σε γενικές γραμμές καταναλωνόταν αφού η νύχτα είχε πλέον πέσει. Σε αυτά μπορεί να προστεθεί ένα επιπλέον ελαφρύ γεύμα (ἐσπέρισμα) αργά το απόγευμα. Τέλος το ἄριστόδειπνον ήταν ένα κανονικό γεύμα που μπορούσε να σερβιριστεί αργά το απόγευμα στη θέση του δείπνου.

ΣΥΜΠΟΣΙΟ

Το συμπόσιον (λέξη που σημαίνει «συνάθροιση ανθρώπων που πίνουν») αποτελούσε έναν από τους πιο αγαπημένους τρόπους διασκέδασης των Ελλήνων. Περιελάμβανε δύο στάδια: το πρώτο ήταν αφιερωμένο στο φαγητό, που σε γενικές γραμμές ήταν λιτό, ενώ το δεύτερο στην κατανάλωση ποτού. 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.

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

Τα δημητριακά αποτελούσαν τη βάση της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων, κατά τη μινωική, τη μυκηναϊκή και την κλασική περίοδο. Χαρακτηριστικό είναι πως 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 τόνους ετησίως.

ΦΡΟΥΤΑ/ΛΑΧΑΝΙΚΑ/ΟΣΠΡΙΑ

Τα λαχανικά και τα όσπρια που έτρωγαν οι Αρχαίοι Έλληνες ήταν βραστά ή πολτοποιημένα με ελαιόλαδο και ξίδι. Οι πιο φτωχές οικογένειες έτρωγαν βελανίδια. Ωστόσο, οι ελιές ήταν πολύ συνηθισμένες και τρωγόντουσαν ωμές ή συντηρημένες. Οι λαϊκές τάξεις προτιμούσαν να τρώνε φακές, ρεβίθια και κουκιά. Οι κάτοικοι της πόλης

έτρωγαν πολύ σπάνια οπωροκηπευτικά, αφού ήταν πολύ ακριβά. Οι ακόμα πιο φτωχές περιοχές προτιμούσαν να τρώνε ξηρά λαχανικά. Το κλασικό φαγητό ενός εργάτη ήταν η φακή, ενώ η στρατιωτική μερίδα περιλάμβανε τυρί σκόρδο και κρεμμύδια. Ως επιδόρπιο είχαν φρούτα είτε ξερά είτε φρέσκα. Τα φρούτα αυτά ήταν κυρίως σύκα, σταφίδες, καρύδια ή φουντούκια. Πολλές φορές, τα σύκα συνοδευόντουσαν με κρασί και σερβίρονταν ως ορεκτικό. Σε εκείνη την περίπτωση, συνοδευόταν με ψημένους καρπούς οξιάς ή στραγάλια ή κάστανα.

ΤΟ ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ ΤΑ ΨΑΡΙΑ

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, κατσίκες 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. Κατά τη μυκηναϊκή περίοδο είναι γνωστό πως κατανάλωναν αρνίσιο, βοδινό και μοσχαρίσιο κρέας.

ΑΥΓΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

Οι αρχαίοι κατανάλωναν πολλά γαλακτοκομικά και ακόμα περισσότερο τυρί. Το βούτυρο ήταν ιδιαίτερα γνωστό, αλλά αντί για αυτό χρησιμοποιούσαν πολλές φορές ελαιόλαδο. Το φαγητό τους συνοδευόταν από κρασί ανακατεμένο με νερό. 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.

ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ

Τα ράφια της κουζίνας ενός αρχαίου ελληνικού σπιτιού έπρεπε να είναι εφοδιασμένα με διάφορα μπαχαρικά που συνήθιζαν να προσθέτουν για να κάνουν πιο γευστικά τα πιάτα τους. Κάποια από αυτά τα μπαχαρικά ήταν σίγουρα το αλάτι, η ρίγανη, το ξύδι, το θυμάρι, το σουσάμι, η κάπαρη, το κύμινο και διάφορα άλλα.

ΠΟΤΑ

Στη πόση των αρχαίων Ελλήνων το ποτό 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».

ΤΟ ΚΡΑΣΙ

Το κρασί ήταν ένα από τα πιο διαδεδομένα ποτά των αρχαίων Ελλήνων. Το κρασί συνόδευε συνήθως όλα τα γεύματα τους και τα συμπόσια. Όπως ξέρουμε το έπιναν νερωμένο γιατί κατανάλωναν άφθονο και δεν ήθελαν να μεθούν. Το νέρωναν μέσα σε ένα αγγείο που ονομάζονταν κρατήρας και πολλές φορές έβαζαν μέσα και διάφορα αρώματα όπως θυμάρι, μέντα, γλυκάνισο, δενδρολίβανο, ακόμα και μέλι. Το κρασί ήταν χλιαρό ή κρύο ανάλογα με την εποχή. Μερικές φορές έβαζαν μέσα και παγάκια που τα έφερναν από τα βουνά και τα διατηρούσαν μέσα σε άχυρο. Εκείνη την εποχή υπήρχαν τέσσερα είδη κρασιού. Το άσπρο, το κιτρινωπό, το μαύρο και το κόκκινο. Το άσπρο ήταν το ελαφρότερο και πολύ χωνευτικό, το κιτρινωπό είχε πιο ξινή γεύση, ενώ το μαύρο και το κόκκινο που είχαν γλυκιά γεύση ήταν τα πιο περιζήτητα.

Ο ΚΥΚΕΩΝΑΣ (πλιγούρι κριθαριού στο οποίο προσέθεταν νερό και βότανα)

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 (πλιγούρι κριθαριού στο οποίο προσέθεταν νερό και βότανα) Το κατσικίσιο γάλα Και ένα μείγμα από χλιαρό νερό και μέλι

ΤΟ ΛΑΔΙ

Το λάδι ήταν ένα υλικό που το χρησιμοποιούσαν ιδιαίτερα πολύ οι αρχαίοι Έλληνες. Από διάφορες Ανασκαφές έχουν βρεθεί αμφορείς στους οποίους αποθήκευαν το λάδι. Στη αρχαιότητα, το φημισμένο λάδι ήταν αυτό που προερχόταν από την Σάμο και την Ίκαρία. Το ελαιόλαδο το χρησιμοποιούσαν στην παρασκευή διαφόρων φαγητών.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ%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%
E%B1_%CE%95%CE%BB%CE%BB%CE%AC%CE%B4%CE%B1

<https://slideplayer.gr/slide/2886271/>