

Συμπόσια , συσσίτια, Ιδιωτικά και γεύματα



Γιάννης Παντελάκης

Κυριάκος Παμπαλιάρης

Μίγδος Παντελής

2ο Γυμνάσιο Γέρακα

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- 1.Συμπόσια
- 2.Συσσίτια
- 3.Ιδιωτικά
- 4.Γεύματα στην αρχαία Ελλάδα
- 5.Εικόνες (Συμπόσια, Συσσίτια, Γεύματα)



Συμπόσια

- 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 σπυρίδο".
- Το συμπόσιον (λέξη που σημαίνει «συνάθροιση ανθρώπων που πίνουν») αποτελούσε έναν από τους πιο αγαπημένους τρόπους διασκέδασης των Ελλήνων. Περιελάμβανε δύο στάδια: το πρώτο μέρος 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.
- 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. Συνεπώς τα άτομα έμεναν ξαπλωμένα σε ανάκλιντρα (κλίνει), 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.

Συσσίτια

- Φαγητό που ετοιμάζεται σε μεγάλες ποσότητες και μοιράζεται σε άτομα που ζουν ομαδικά ή που ανήκουν στην ίδια κατηγορία.
- Τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων χαρακτήριζε η λιτότητα, κάτι που αντικατόπτριζε τις δύσκολες συνθήκες υπό τις οποίες διεξάγετο η ελληνική γεωργική δραστηριότητα. Θεμέλιό τους ήταν η λεγόμενη «μεσογειακή τριάδα»:σιτάρι, λάδι και κρασί.
- 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.
- Συγκεκριμένα 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 χαρακτήριζε η λιτότητα και η μετριοπάθεια.

Ιδιωτικά

- Για τους αρχαίους Έλληνες τα γεύματα της ημέρας ήταν τρία στον αριθμό. Το πρώτο από αυτά (άκρατισμός) 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 (δειπνον), 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 ἀριστόδειπνον ήταν ένα κανονικό γεύμα που μπορούσε να σερβιριστεί αργά το απόγευμα στη θέση του δείπνου.
- Φαίνεται πως, στις περισσότερες περιστάσεις, 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 τον φιλόσοφο Αριστοτέλη, τις υπηρεσίες τους προσέφεραν οι γυναίκες και τα παιδιά, καλύπτοντας την απουσία δούλων.
- Χάρης 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 μαχαιροπίρουνων δεν ήταν και πολύ συχνή: η χρήση του πιρουνιού ήταν άγνωστη και ο σύνηθης 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.

Γεύματα στην αρχαία Ελλάδα

- Από τον Όμηρο μαθαίνουμε ότι στην εποχή του, τα γεύματα της ημέρας ήταν τρία, το «άριστον», το «δείπνον» και το «δόρπον», όπου την πρώτη θέση κατείχαν το ψωμί και ο άφθονος οίνος. Στα ιστορικά χρόνια και συγκεκριμένα στην Αθήνα της κλασικής περιόδου, πριν ξημερώσει καλά η μέρα, οι έλληνες έπαιρναν ένα λιτό γεύμα, το ακράτισμα.
- Το ακράτισμα ήταν κριθαρένιο ή σταρένιο ψωμί βουτηγμένο σε ανέρωτο κρασί. Σε μερικά σπιτικά όπου υπήρχε μεγαλύτερη άνεση, το ακράτισμα συνοδευόταν από ελιές, σύκα ή κάποιο άλλο καρπό.
- Προς το μεσημέρι ή προς το απόγευμα έπαιρναν ένα γεύμα πολύ απλό, στα γρήγορα δηλαδή το «άριστον», επειδή ακολουθούσε το «εσπέρισμα», δηλ. το βραδινό τους. Το δείπνο ήταν το πολυτελέστερο γεύμα στο τέλος της ημέρας.
- Το ελαιόλαδο, τα φρούτα και τα λαχανικά ήταν καθημερινά στα τραπέζια τους, ενώ αγνοούσαν είδη όπως, ντομάτες, πατάτες, μελιτζάνες, μακαρόνια, ζάχαρη, καφές, πιπεριές, μπανάνες, καλαμπόκι, πορτοκάλια, κακάο και σοκολάτα. Έτρωγαν όσπρια και δημητριακά, έφτιαχναν κάθε μέρα ψωμί από κριθάρι και σιτάρι, βάζοντας μέσα πολλά καρυκεύματα, όπως δυόσμο, σουσάμι, μάραθο, μέλι, τυρί κ.λ.π. Στη καθημερινή ζωή, ένα βασικό είδος διατροφής ήταν και οι φακές. Έτρωγαν επίσης πολλά φρέσκα ψάρια και παστά, έχοντας ιδιαίτερη προτίμηση στα χέλια, τις σαρδέλες και τις αντσούγιες. Πιο φθηνό και πιο διαδεδομένο ήταν το χοιρινό κρέας, ψητό στη σούβλα ή βραστό και έτρωγαν πολλά γαλακτοκομικά κυρίως κατσικίσια, από όπου έφτιαχναν γιαούρτι και τυρί.

Εικόνες

- Συμπόσια:



Εικόνες

- Συσσίτια:



Εικόνες

- Γεύματα



ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ

ΓΙΑΝΝΗΣ ΠΑΝΤΕΛΑΚΗΣ: ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ , ΦΟΝΤΟΙ, ΜΟΡΦΟΠΟΙΗΣΗ, ΑΛΛΑΓΗ ΔΙΑΦΑΝΙΩΝ, ΘΕΣΕΙΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΠΑΜΠΑΛΙΑΡΗΣ: ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ , ΘΕΣΕΙΣ ΚΕΙΜΕΝΟΥ, ΕΙΚΟΝΕΣ

ΠΑΝΤΕΛΗΣ ΜΙΓΔΟΣ: ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ , ΘΕΣΕΙΣ ΚΕΙΜΕΝΟΥ , ΕΙΚΟΝΕΣ

Γιάννης Παντελάκης
Κυριάκος Παμπαλιάρης
Μίγδος Παντελής
2^{ον} Γυμνάσιο Γέρακα

Εργασία διατροφής



Τμήματα Α'6 και Α'3

Καθηγητής: Γεωργία Πριτσιούλη

Μαθητές : Μαγκλάρα Νικολέττα, Παπαργυριάδη Ευγενία , Φουρτούνη
Μαρία, Χαλκιαδάκη Στέλλα

2^ο Γυμνάσιο Γέρακα

Δημητριακά

Τα δημητριακά είναι η σπουδαιότερη κατηγορία φυτών που καλλιεργούνται για τη διατροφή του ανθρώπου. Από τα δημητριακά παράγεται ένα από τα βασικά είδη της ανθρώπινης διατροφής, το ψωμί, ζωοτροφές, πρώτες ύλες για τη βιομηχανία τροφίμων, για τη βιομηχανία χαρτιού, καθώς και για άλλους βιομηχανικούς κλάδους. Τα δημητριακά στη μεγάλη τους πλειονότητα ανήκουν στην οικογένεια των αγρωστιδών και τα περισσότερα παράγονται από την περιοχή της Δυτικής Ασίας. Τα δημητριακά αποτελούν τη βάση της φυτικής παραγωγής κάθε χώρας και στις πιο πολλές χώρες η καλλιέργειά τους κατέχει την πρώτη θέση της γεωργικής παραγωγής.

Χωρίζονται σε τρεις βασικές κατηγορίες:

στα σιτηρά, που περιλαμβάνουν το σιτάρι, το καλαμπόκι, το ρύζι, το κεχρί, την όλυρα και πολλά άλλα παρόμοια είδη

στα οσπριοειδή, στα οποία ανήκουν τα διάφορα είδη των φασολιών, η σόγια (που θεωρείται ως ένα από τα πιο βασικά οσπριοειδή), οι φακές, τα ρεβίθια κλπ. και τέλος

στα ελαιώδη δημητριακά, όπως είναι και πάλι η σόγια, ο ηλίανθος και πολλά άλλα.

Στις χώρες με θερμότερα κλίματα καλλιεργούνται κυρίως το σόργο, το ρύζι (που αποτελεί και τη βασική τροφή εκατομμυρίων ανθρώπων σε ολόκληρο τον κόσμο, ιδιαίτερα στις ασιατικές χώρες) και το καλαμπόκι (που αποτελεί αντίστοιχα βασικό στοιχείο διατροφής για πολλούς κατοίκους της Αμερικανικής Ηπείρου). Στις χώρες με ψυχρότερα κλίματα καλλιεργούνται κυρίως το σιτάρι, το καλαμπόκι, το κριθάρι και η βρώμη, καθώς και η σίκαλη.



Ψωμί

- Το ψωμί (αρχ. άρτος) είναι βασικό είδος τροφίμου με ιδιαίτερη θρεπτική αξία. Ανήκει στην παραδοσιακή διατροφή, ιδιαίτερα αυτής των φτωχών. Το ψωμί είναι η βασική τροφή στην Ευρώπη, αλλά και στους πολιτισμούς της Αμερικής, της Μέσης Ανατολής (όπου έχει σχήμα πίτας) και της Βόρειας Αφρικής, σε αντίθεση με την ανατολική Ασία, όπου η βασική τροφή είναι το ρυζι. Γνωστό και ως «η ουσία της ζωής», το ψωμί παρασκευάζεται εδώ και 30.000 χρόνια. Θεωρείται η πλέον πλήρης και φτηνή τροφή και θεωρείται βασικό βοηθητικό τρΤο ψωμί παρασκευάζεται βασικά από αλεύρι και νερό. Επιπλέον, το αλάτι και οι διογκωτικοί παράγοντες, όπως είναι η μαγιά και η μαγειρική σόδα είναι συνήθη συστατικά, αν και μπορεί να περιέχει και άλλα, όπως γάλα, αυγά, μπαχαρικά, φρούτα (π.χ. μήλα), ζάχαρη, ελιά, λαχανικά (π.χ. μαρούλι), ξηρούς καρπούς (π.χ. καρύδια) ή σπόρους (π.χ. σπόροι παπαρούνας). Συνήθως, το ψωμί φτιάχνεται από αλεύρι σίτου και νερό αναμειγμένο με μαγιά. Ο παραγόμενος πολτός λέγεται ζύμη ή προζύμι. Η ζύμη αφήνεται να φουσκώσει και τελικά ψήνεται στο φούρνο



- Κατά την ζύμωση, μύκητες της μαγιάς προκαλούν διάσπαση του αμύλου σε μικρότερα μόρια, με αποτέλεσμα την παραγωγή διοξειδίου του άνθρακα και το ψωμί φουσκώνει. Αυτό απαιτεί 1 έως 5 ώρες. Ο ιδεώδης χρόνος για να γίνει άριστο ένα ζυμωτό "χωριάτικο" ψωμί είναι 4 ώρες. Αν αφεθεί λιγότερο είναι άνοστο και δύσπεπτο, ενώ αν αφεθεί περισσότερο φουσκώνει πολύ και ξινίζει. Εξαιτίας της υψηλής περιεκτικότητας σε γλουτένη, το μαλακό σιτάρι είναι το πιο κοινό είδος δημητριακού που χρηπέραν του αλεύρου από μαλακό σιτάρι μπορεί να χρησιμοποιηθεί και αλεύρι από άλλα είδη σιταριού (π.χ. σκληρό, δίκκοκο, όλυρα), καθώς και από σίκαλη, κριθάρι, αραβόσιτο (καλαμπόκι) και βρώμη, τα οποία συνήθως, αλλά όχι πάντα, αναμιγνύονται με αλεύρι σίτου. Έτσι, υπάρχει πλέον σήμερα μεγάλη ποικιλία από είδη ψωμιού, μερικά από τα οποία παρατίθενται παρακάτω:

- Λευκό ψωμί: Γίνεται από αλεύρι που περιέχει μόνο τον κεντρικό πυρήνα των σιτηρών (ενδοσπέρμιο).
- Μαύρο ψωμί: Παρασκευάζεται από αλεύρι που προέρχεται από το ενδοσπέρμιο και από 10% πίτουρο. Μπορεί επίσης να αναφέρεται στο άσπρο ψωμί με προσθήκη χρωστικών (συχνά χρωστική καραμέλα) για να γίνει καφέ.
- Ψωμί ολικής αλέσεως: Περιέχει το σύνολο του κόκκου του σιταριού (ενδοσπέρμιο, πίτουρο, φύτρο).
- Πολύσπορο ψωμί: Πρόκειται για υψηλής θρεπτικής αξίας ψωμί, πλούσιο σε φυτικές ίνες, βιταμίνες, αμινοξέα και θρεπτικά συστατικά. Από το όνομά του, καταλαβαίνουμε ότι παρασκευάζεται από διάφορα είδη δημητριακών, όπως σιτάρι, σίκαλη, κριθάρι, βρώμη, καλαμπόκι, σπόρους κεχριού, παπαρούνας, ηλιόσπορου.
- Χωριάτικο ψωμί: Παρασκευάζεται από αλεύρι, το οποίο παράγεται αποκλειστικά και μόνο από σκληρό σιτάρι και έχει χρυσοκίτρινο χρώμα.
- Καλαμποκόψωμο: Παρασκευάζεται από αλεύρι καλαμποκιού, το οποίο παράγεται από την άλεση του αραβόσιτου, έχει έντονο κίτρινο χρώμα, απαλή υφή και νόστιμη γεύση.
- Ψωμί σίκαλης: Γίνεται από αλεύρι σίκαλης, το οποίο έχει υψηλότερη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες από πολλούς κοινούς τύπους ψωμιού και συχνά είναι πιο σκούρο στο χρώμα. Μπορεί να έχει ανοιχτό ή σκούρο χρώμα, ανάλογα με τον τύπο του αλεύρου που χρησιμοποιείται και την προσθήκη χρωστικών, και συνήθως είναι πυκνότερο από το ψωμί που γίνεται από αλεύρι σίτου, ενώ έχει περισσότερες φυτικές ίνες από το λευκό ψωμί. Χρησιμοποιείται για την παρασκευή του όψιμο σε περιόδους ακραίας διατροφικής ένδειας.



Λαχανικά

- Τα λαχανικά είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, τα οποία δεν περιέχονται σε άλλες τροφές. Αυτά βοηθούν στην εξουδετέρωση της όξινης αντίδρασης που δημιουργείται κατά την πέψη των τροφών, όπως είναι το κρέας, το τυρί κ.ά. Η κυτταρίνη των κυτταρικών τοιχωμάτων είναι δύσπεπτη ύλη που απορροφά νερό και δημιουργεί όγκο απαραίτητο για την κανονική λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Επιπλέον, τα λαχανικά προσφέρουν και πολλά ανόργανα στοιχεία (δηλαδή τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία), όπως είναι το ασβέστιο, ο σίδηρος, το νάτριο, το χλώριο, το κοβάλτιο, ο χαλκός, το μαγνήσιο, το μαγγάνιο, ο φώσφορος κ.ά. Η ποιότητα των θρεπτικών συστατικών που παρέχονται από τα λαχανικά είναι δυνατό να επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες, όπως είναι η σύσταση του εδάφους και οι κλιματικές συνθήκες. Τα λαχανικά, μαζί με τα φρούτα, που βρίσκονται στην ίδια διατροφική κατηγορία βρίσκονται στην δεύτερη βάση της διατροφικής πυραμίδας της Μεσογειακής διατροφής, η οποία δείχνει ότι ο άνθρωπος θα πρέπει να καταναλώνει κάθε μέρα 5-6 μερίδες λαχανικών την ημέρα.
- Το φυτικό κύτταρο (αυτό δηλαδή που το συναντούμε στα φυτά, άρα και στα λαχανικά) έχει κυτταρικό τοίχωμα, το οποίο αποτελείται κυρίως από κυτταρίνη (υδατάνθρακας) και για να αφομοιωθεί χρειάζεται ένα ένζυμο, την κελουλάση, που δεν το έχει ο οργανισμός του ανθρώπου, ούτε το παράγει. Τα πράσινα λαχανικά, όπως το λάχανο, το σπανάκι, τα ραδίκια έχουν βιταμίνες και πρωτεΐνες, σημαντικά για τον οργανισμό.
- Βιταμίνες
- Πολλά λαχανικά είναι από τις πιο σπουδαίες πηγές υδατοδιαλυτών βιταμινών. Περιέχουν μεγάλες ποσότητες βιταμίνης C, B1, B2 και προβιταμίνη A και σε μικρότερη ποσότητα PP και φολικό οξύ.
- Η Β-καροτίνη, ουσία που το σώμα μας την μετατρέπει σε βιταμίνη A, βρίσκεται άφθονη σε λαχανικά με πορτοκαλί χρώμα, όπως είναι το καρότο, και στα σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά. Το ασκορβικό οξύ ή βιταμίνη C αφθονεί στην πιπεριά, στη ρέβα, στα κρεμμυδιά και φυλλώδη λαχανικά. Οι βιταμίνες B1 και B2 περιέχονται στα χλωρά φασολάκια, τα σπαράγγια και στο σπανάκι. Η PP στα κρεμμυδιά, στα χλωρά φασολάκια, στα καρότα, στο σπανάκι, στα χλωρά μπιζέλια κ.ά.



Φρούτα

- Με τον όρο φρούτα ή οπώρες συνήθως ομαδοποιούνται καρποί δέντρων ή φυτών. Ένα φρούτο είναι μια δομή που φέρει σπόρους και που αναπτύσσεται από την ωοθήκη των ανθών του φυτού, ενώ τα λαχανικά είναι όλα τα υπόλοιπα μέρη του φυτού, όπως οι ρίζες, τα φύλλα και τα στελέχη.
- Τα φρούτα στη διατροφή και την υγεία του ανθρώπου
- Τα φρούτα, όπως και τα λαχανικά, που βρίσκονται στην ίδια διατροφική κατηγορία, είναι σημαντικά για την υγεία του ανθρώπου, καθώς περιέχουν πολλές βιταμίνες νερό ελάχιστα λιπαρά και ανόργανα στοιχεία (μέταλλα και ιχνοστοιχεία). Για παράδειγμα, το πορτοκάλι είναι πλούσιο σε βιταμίνη C, η οποία είναι απαραίτητη και αν δεν καταναλώνεται συχνά μπορεί να προκληθεί η ασθένεια σκอร์βούτο.



Κρέας

- Το κρέας είναι η σάρκα των ζώων και των ανθρώπων. Το ζωικό κρέας, που χρησιμοποιείται ως τροφή[1] από τον άνθρωπο περιλαμβάνει τους σκελετικούς μύς και το συναφές λίπος, μπορεί όμως να περιγράψει επίσης άλλους βρώσιμους ιστούς, όπως τα όργανα και τα εντόσθια[1] ενός νεκρού ζώου. Στην αγγλική γλώσσα, η λέξη κρέας χρησιμοποιείται γενικά από τη βιομηχανία συσκευασίας κρέατος σε μια πιο περιοριστική έννοια, η σάρκα των θηλαστικών ειδών (χοίροι, βοοειδή, πρόβατα, κλπ.) που τέθηκαν και προετοιμάζονται για κατανάλωση από τον άνθρωπο, για τον αποκλεισμό των ψαριών, των πουλερικών και άλλων ζώων. Η χρήση ποικίλλει σε όλο τον κόσμο από τον κάθε πολιτισμό, και ορισμένες χώρες όπως η Ινδία έχουν μεγάλους πληθυσμούς που αποφεύγουν την κατανάλωση όλων ή των περισσότερων ειδών κρέατος. Η κατανάλωση ανθρωπίνου κρέατος αναφέρεται ως κανιβαλισμός ή ανθρωποφαγία.
- Η κατανάλωση κρέατος έχει διάφορες παραδόσεις και τα τελετουργικά που συνδέονται με αυτό σε διαφορετικές κουλτούρες, όπως η Κοσέρ (Kosher) και η Χαλάλ (Halal) και η παραγωγή της γενικώς ρυθμίζονται από τις κρατικές αρχές. Το άρθρο αυτό εστιάζεται κυρίως σε αυτή τη διαδικασία από την πρωτογενή παραγωγή έως την κατανάλωση.



ΙΔΙΑΙΤΕΡΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Πρόγραμμα: e-Twinning

Μαθήτριες: Μυρτώ Σκουτέλα, Αναστασία Τοπάλη

Υπεύθυνη καθηγήτρια: Γεωργία Πριτσιούλη

Ημερομηνία: 7/4/19

2^ο Γυμνάσιο Γέρακα



ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΑ ΤΗΣ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑΣ

Γνωρίζετε πως μεγάλες
προσωπικότητες ήταν χορτοφάγοι;
Από την αρχαιότητα υπήρχαν
χορτοφάγοι που ήταν σπουδαίοι
φιλόσοφοι όπως ο Πλάτων, ο
Σωκράτης, ο Αριστοτέλης, ο Διογένης,
ο Πυθαγόρας, ο Πλούταρχος, ο
Επίκουρος.



Οι χορτοφάγοι παίρνουν τα απαραίτητα θρεπτικά
συστατικά από τα πλήρη δημητριακά, τα φρούτα,
τα λαχανικά, το ελαιόλαδο, τα όσπρια και τους
ξηρούς καρπούς, από όπου εξασφαλίζονται
επαρκείς ποσότητες υδατανθράκων, φυτικών ινών,
βιταμινών, μετάλλων και περιορισμένη ποσότητα
κορεσμένων λιπαρών, καθώς και αντιοξειδωτικές
βιταμίνες.

Πρόκειται δηλαδή για μια διατροφή, ίδια σχεδόν
της μεσογειακής διατροφής, με βάση της το
ελαιόλαδο και την περιστασιακή κατανάλωση
ψαριού, αν κάποιος το επιθυμεί.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΑΡΡΩΣΤΩΝ

Οι αρχαίοι Έλληνες, όπως και όλοι οι λαοί, αρχαίοι και νεότεροι, πρωτόγονοι και προηγμένοι, χρησιμοποιούσαν φάρμακα για να θεραπεύουν αρρώστιες ή για να ανακουφίζουν από δυσάρεστες, επώδυνες καταστάσεις.



Στην αρχαία Ελλάδα (όπως και σε αντίστοιχους πολιτισμούς) χρησιμοποιούσαν για θεραπευτικούς σκοπούς κυρίως μέρη φυτών (ρίζες, φύλλα, άνθη, καρποί κ.λπ.), αλλά και ζωικά προϊόντα (μέρη του σώματος ή εκκρίματα ζώων), καθώς και ανόργανες (ορυκτές) ουσίες. Για τη χρήση τους ως φαρμάκων τα μέρη των φυτών (και τα άλλα φυσικά προϊόντα) υποβάλλονταν σε σχετικά απλές επεξεργασίες: πολτοποίηση, ξήρανση, κονιοποίηση, βράσιμο (σε νερό ή κρασί), ανάμιξη με άλλες ουσίες (π.χ. μέλι) κ.ά.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΗΣ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑΣ

Τα μυστικά της διατροφής των αρχαίων προγόνων μας οι οποίοι διατηρούσαν το σώμα και το πνεύμα τους σε πλήρη υγεία με ταυτόχρονη ευεξία, αυτοπεποίθηση, ενέργεια και ενθουσιασμό είναι τα εξής:

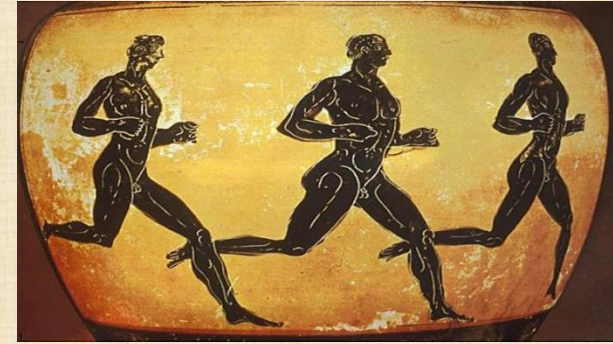
Το ελαιόλαδο έπαιζε κυρίαρχο ρόλο στη διατροφή τους

Σε αντίθεση με άλλους λαούς, οι πρόγονοί μας έδιναν μεγάλη σημασία στη γεύση αλλά και την τελετουργία παρουσίασης του φαγητού, επίσης, αγαπούσαν τις συζητήσεις, την επικοινωνία και τη συντροφικότητα που αναπτυσσόταν στη διάρκεια του γεύματος, γι' αυτό και είχαν ιδιαίτερη αδυναμία στα συμπόσια.

Αξιοζήλευτο είναι το γεγονός ότι οι αρχαίοι Έλληνες παρόλο που ήταν λιτοδίαιτοι και εγκρατείς ήταν συγχρόνως και καλοφαγάδες. Σε γενικές γραμμές το πλαίσιο της καθημερινής διατροφής των αρχαίων Ελλήνων 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.

Αξιοζήλευτο είναι το γεγονός ότι οι αρχαίοι Έλληνες παρόλο που ήταν λιτοδίαιτοι και εγκρατείς ήταν συγχρόνως και καλοφαγάδες. Σε γενικές γραμμές το πλαίσιο της καθημερινής διατροφής των αρχαίων Ελλήνων 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.

Φημισμένες ήταν και οι διάφορες πίτες που κατανάλωναν και τις οποίες παρασκεύαζαν με διάφορα παρόμοια υλικά. Τα καρυκεύματα και τα μπαχαρικά ήταν πολύ διαδεδομένα στην αρχαία Ελλάδα. Χρησιμοποιούσαν ξίδι, σίλφιο, (καρύκευμα άγνωστο σε μας σήμερα), σκόρδο, κρεμμύδι, κόλιανδρο, κύμινο μάραθο, πιπέρι, κ.α. Έτρωγαν πολύ το ψάρι, περισσότερο απ' ότι το κρέας.



ΜΑΘΑΙΝΩ ΓΙΑ ΤΗ ΒΥΖΑΝΤΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Οι γραπτές πηγές δίνουν πολλές πληροφορίες για τη διατροφή των Βυζαντινών.
- Βασική επιδίωξη ήταν η **αυτάρκεια** του νοικοκυριου, γι' αυτό κάθε οικογένεια **καλλιεργούσε** τα βασικά λαχανικά και **εξέθρεφε** κάποια ζώα (κυρίως πουλερικά).



Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΑΘΗΝΑ

Σπύρος Ξενικάκης
49ο Γυμνάσιο Αθηνών

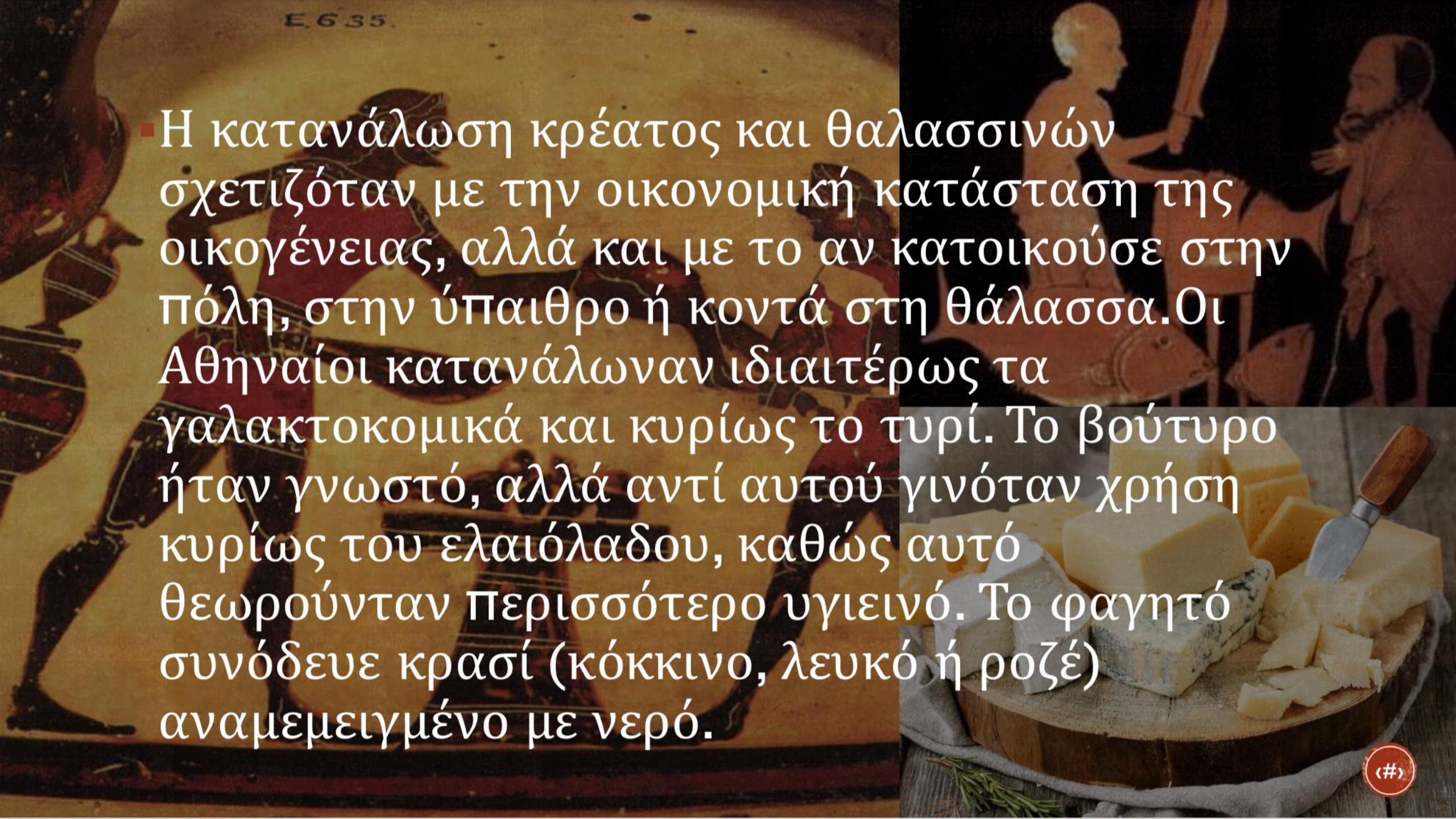




Τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Αθηναίων χαρακτήριζε λιτότητα, κάτι που αντικατόπτριζε τις δύσκολες συνθήκες υπό τις οποίες διεξάγετο η ελληνική γεωργική δραστηριότητα. Θεμέλιό τους ήταν η λεγόμενη «μεσογειακή τριάδα»: **σιτάρι, λάδι και κρασί.**



- Στη βάση της διατροφής των αρχαίων Αθηναίων συναντάμε τα δημητριακά και σε περιπτώσεις ανάγκης, μείγμα κριθαριού με σιτάρι, από το οποίο παρασκευαζόταν ο άρτος. Τα δημητριακά συνοδεύονταν συνήθως από οπωροκηπευτικά (λάχανα, κρεμμύδια, φακές και ρεβίθια).

- 
- The background of the slide is a collage. On the left, there is a fragment of an ancient Greek vase painting (E.635) showing a figure in a red tunic and dark skirt. On the right, there is a photograph of a cheese platter with various types of cheese, including a wedge of blue cheese, on a wooden board with a knife. The text is overlaid on the left side of the collage.
- Η κατανάλωση κρέατος και θαλασσινών σχετιζόταν με την οικονομική κατάσταση της οικογένειας, αλλά και με το αν κατοικούσε στην πόλη, στην ύπαιθρο ή κοντά στη θάλασσα. Οι Αθηναίοι κατανάλωναν ιδιαιτέρως τα γαλακτοκομικά και κυρίως το τυρί. Το βούτυρο ήταν γνωστό, αλλά αντί αυτού γινόταν χρήση κυρίως του ελαιόλαδου, καθώς αυτό θεωρούνταν περισσότερο υγιεινό. Το φαγητό συνόδευε κρασί (κόκκινο, λευκό ή ροζέ) αναμεμειγμένο με νερό.



- Πληροφορίες για τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Αθηναίων παρέχουν τόσο οι γραπτές μαρτυρίες όσο και διάφορες καλλιτεχνικές απεικονίσεις: οι κωμωδίες του Αριστοφάνη και το έργο του γραμματικού Αθήναιου από τη μία πλευρά, τα κεραμικά αγγεία και τα αγαλματίδια από ψημένο πηλό από την άλλη.

ΤΕΛΟΣ



Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΣΠΑΡΤΗ

Ρωμαλέα Ακρίδα

49^ο Γυμνάσιο Αθηνών



Οι Σπαρτιάτες χαρακτηρίζονταν από αυτοπειθαρχία και λιτότητα που ξεκινούσε από την παιδική τους ηλικία κι αυτό φαινόταν καθαρά και στις διατροφικές συνήθειές τους. Η παχυσαρκία ήταν αδυναμία και επομένως, θεωρούνταν ανεπίτρεπτη και κατακριτέα στην αρχαία Σπάρτη. Η αυτοπειθαρχία και η ατσαλένια θέληση ήταν το παν προκειμένου να μην ακολουθούν οι Σπαρτιάτες τις επιταγές του στομαχιού τους αλλά να το ορίζουν οι ίδιοι. Οι νεαροί Σπαρτιάτες κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσής τους από την ηλικία των 7 έως 19 χρονών, διατρέφονταν κυρίως με μέλανα ζωμό.

- ▶ Η διατροφή των ενήλικων Σπαρτιατών περιλάμβανε:
- ▶ Κριθάρι(βασικό στοιχείο, άφθονο στην περιοχή)
- ▶ Μέλανα ζωμό(σούπα με χοιρινό, αίμα και αλάτι)
- ▶ Τον συνόδευαν με κριθαρένιο ψωμί, τυρί, σύκα, κρασί.
- ▶ Ήταν ένα γεύμα λιτό αλλά πλούσιο σε ενέργεια και ταυτόχρονα ελαφρύ στο στομάχι.





Τα Συσσίτια

- Τα συσσίτια αποτελούσαν κοινά γεύματα στα οποία συμμετείχαν υποχρεωτικά άνδρες κάθε ηλικίας.
- Υποχρέωση των Ομοίων, δηλαδή των μελών της σπαρτιατικής κοινωνίας με πλήρη πολιτικά δικαιώματα, ήταν η συνεισφορά τροφίμων για τα συσσίτια.

Τα καθημερινά γεύματα στα συσσίτια ήταν τρία :

- α) το ακράτισμα (πρωινό) αποτελούμενο από άρτο και οίνο άκρατο (ανέρωτο),
- β) το άριστον (γεύμα)
- γ) το το αίκλον (δείπνο)

Κύρια τροφή των γευμάτων και των δείπνων ήταν ο μέλας ζωμός





ΤΕΛΟΣ



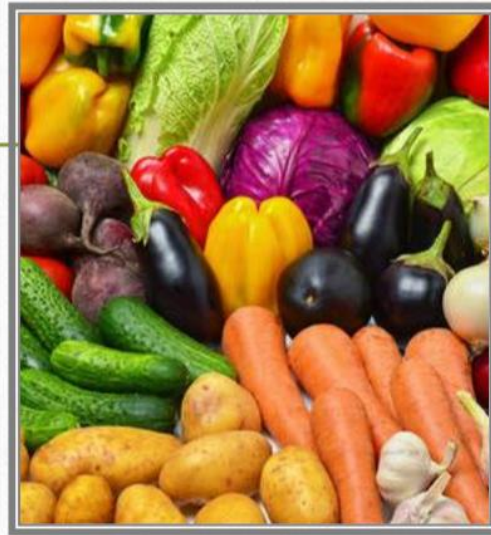
Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΜΗΝΩΙΚΗ ΚΡΗΤΗ

Τρίφωνας Λιαρόπουλος
49ο Γυμνάσιο Αθηνών

- Η διατροφή των αρχαίων μινωιτών κατά την γνώμη μας ήταν λιτή, πολύ απλή αλλά και πολύ υγιεινή. Γνωρίστε μερικά στοιχεία γι' αυτή..
- Η περίφημη κρητική διατροφή μοιάζει να ανάγεται σε αρχαιότατο βάθος χρόνου. Δεν έχουμε γραπτά για το τι έτρωγαν και πολύ περισσότερο για το πώς το έτρωγαν οι Μινωΐτες, όμως οι αρχαιολόγοι μπορούν με τη βοήθεια των νέων τεχνολογιών να ανασυνθέτουν στοιχεία των τροφών που συνήθιζαν να παρασκευάζουν και να καταναλώνουν.

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





- 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. Το κρασί ήταν, επίσης, γνωστό εδώ και 7 χιλιάδες χρόνια στην Κρήτη.



- Από τις υγρές τροφές το ελαιόλαδο 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.
- 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.

- Από τη ζωική παραγωγή έτρωγαν όλα τα ζώα που γνώριζαν, είτε άγρια είτε εξημερωμένα. Λαγός, αγριοκούνελο, αίγαγροι, κόκκινο ελάφι πλατόνι, 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 πορφύρες, δίθυρα, τρίτωνες κ.ά.





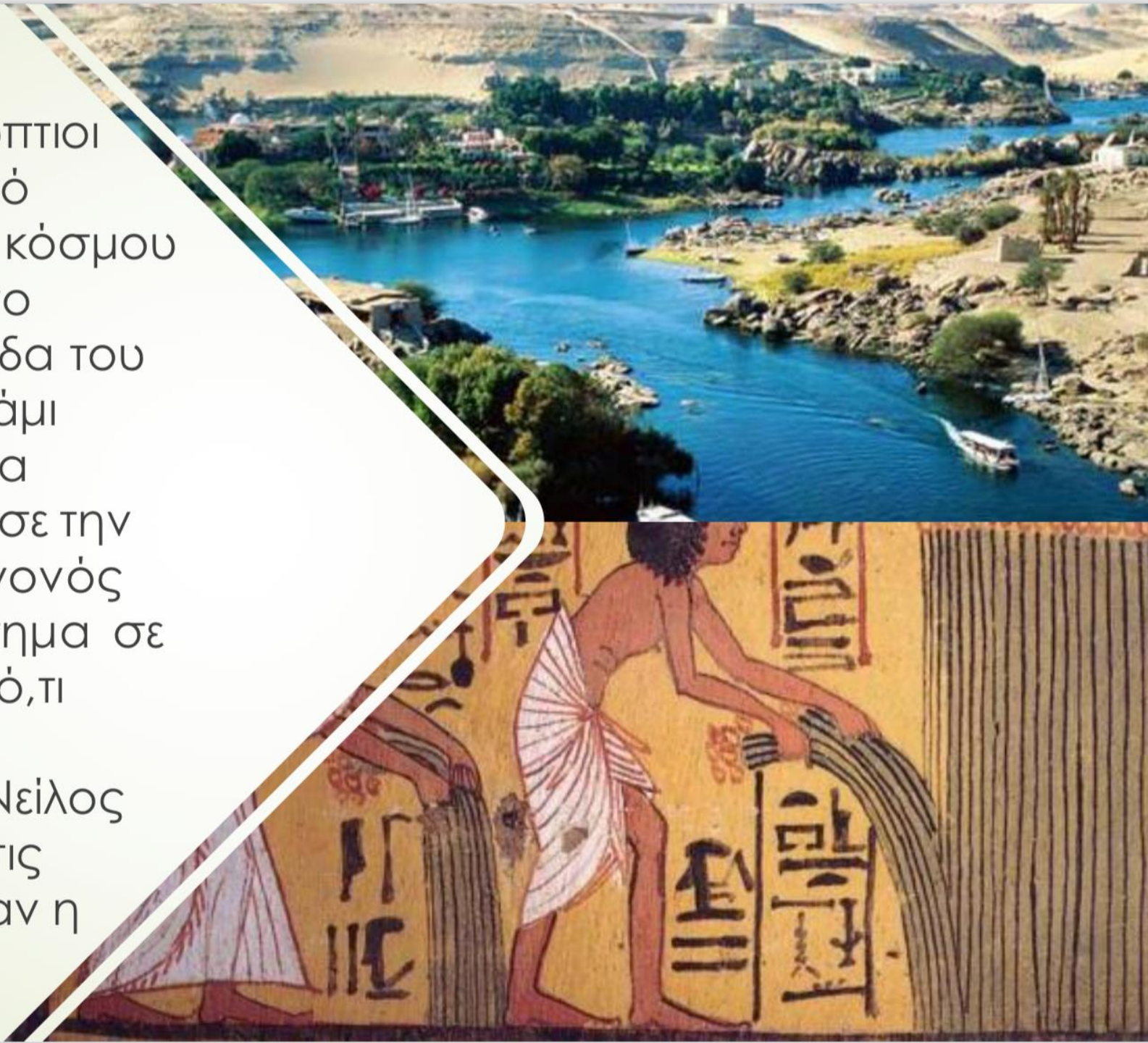
ΤΕΛΟΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΑΙΓΥΠΤΟ



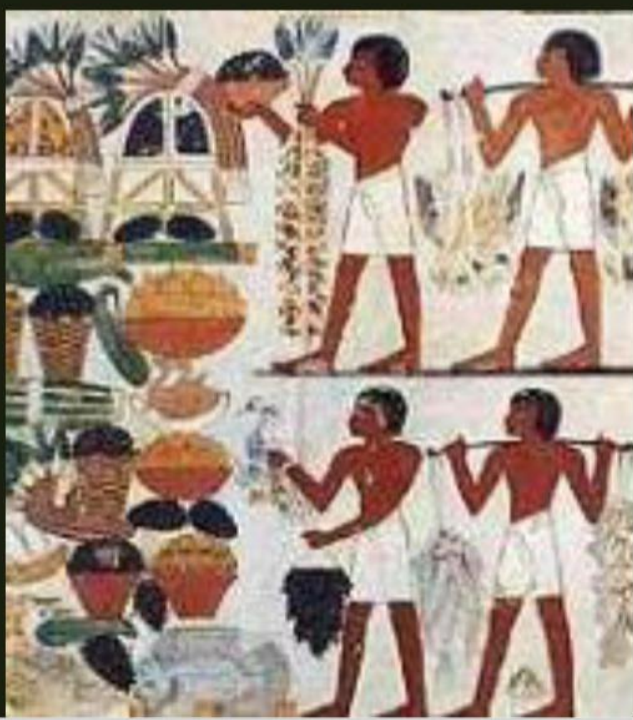
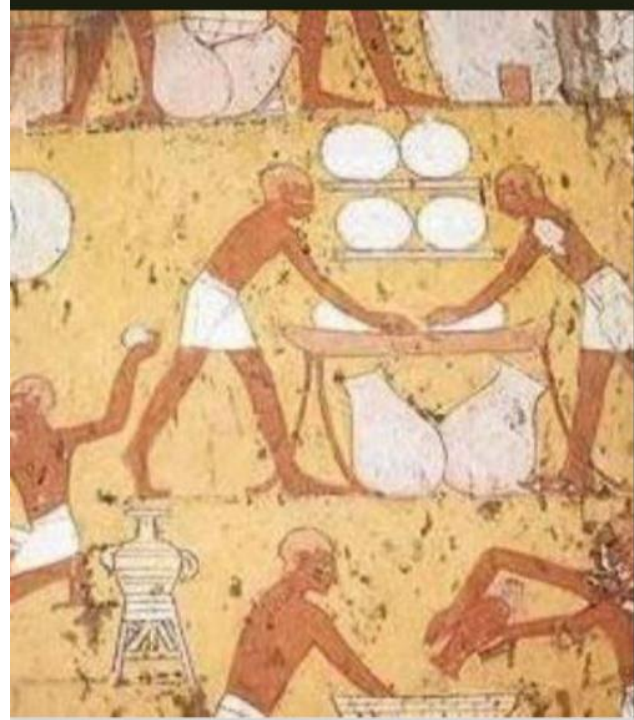
Περικλής Ζαμπάρας
49ο Γυμνάσιο Αθηνών

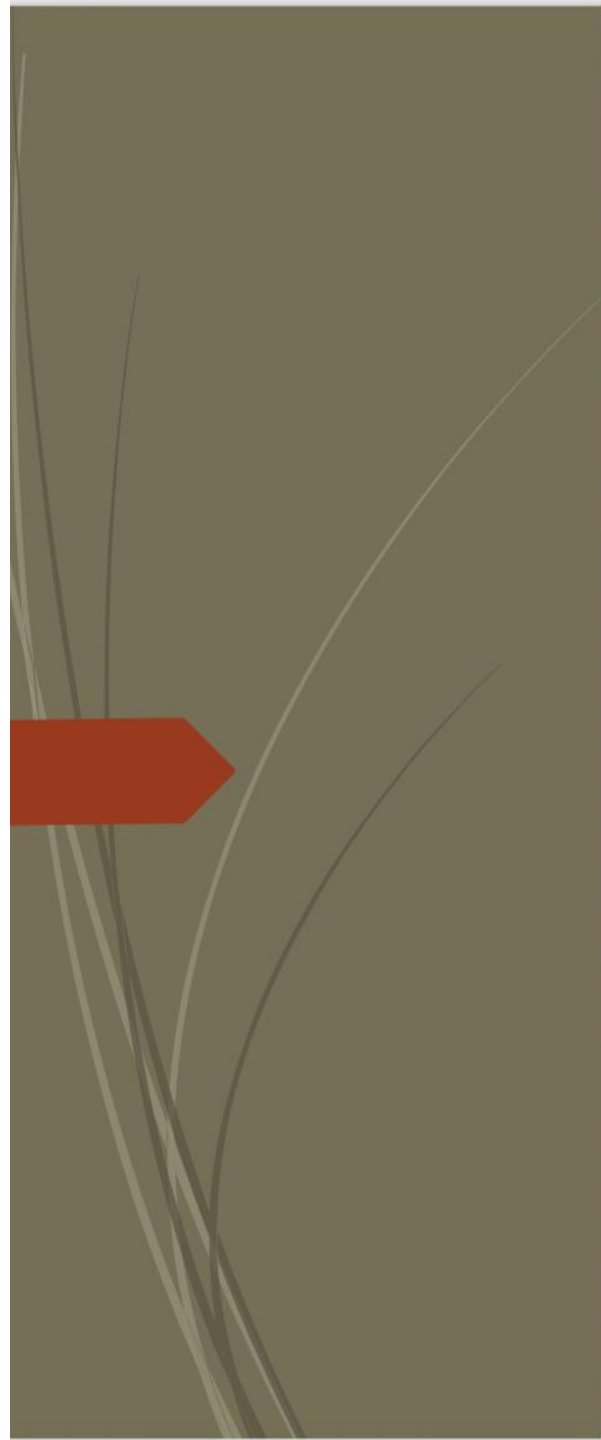
- Αναμφίβολα οι αρχαίοι Αιγύπτιοι έτρωγαν πολύ καλύτερα από άλλους λαούς του αρχαίου κόσμου και αυτό σε μεγάλο βαθμό το όφειλαν στην εύφορη κοιλάδα του Νείλου. Το μεγάλο τους ποτάμι επέτρεπε να υπάρχει ιδιαίτερα γόνιμο έδαφος που ευνοούσε την ανάπτυξη της γεωργίας, γεγονός που τους έδινε ένα πλεονέκτημα σε σχέση με άλλους λαούς σε ό,τι αφορά την τροφή. Βεβαίως υπήρχαν και εποχές που ο Νείλος πλημμύριζε και κατέστρεφε τις καλλιέργειες, όμως αυτό ήταν η εξαίρεση.



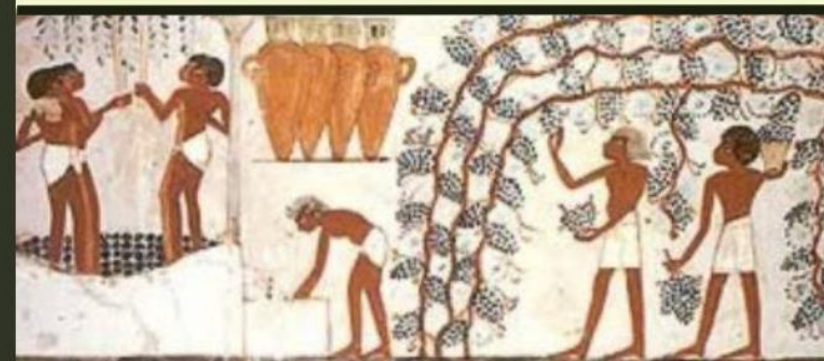
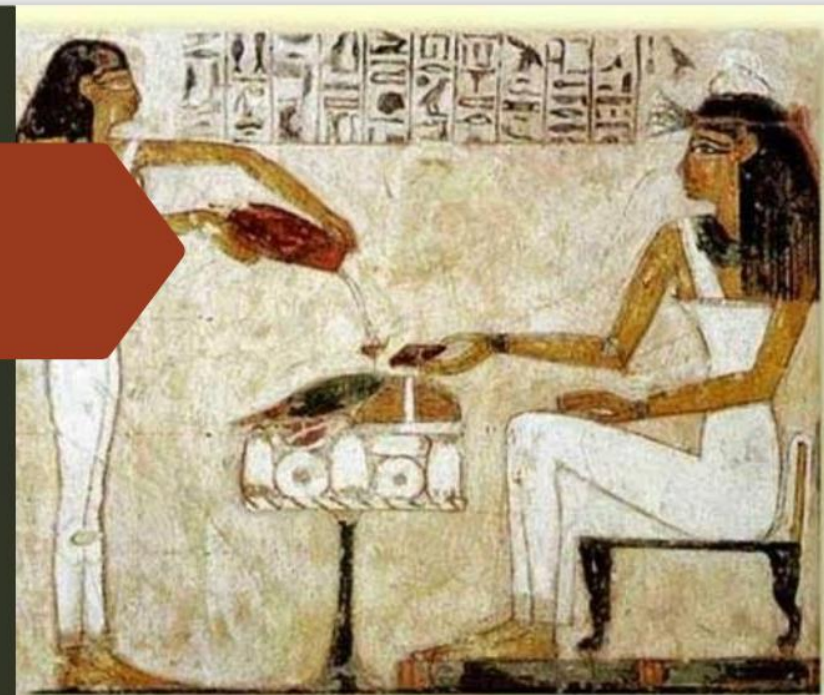


- Στην πραγματικότητα, ακόμα και τα αγάλματα και οι εικόνες των αρχαίων Αιγυπτίων, δείχνουν ότι μεγάλο μέρος του πληθυσμού ήταν υπέρβαροι . Το πλεονέκτημα τους ο Νείλος τους πρόσφερε απλόχερα άφθονα λαχανικά, φρούτα και ψάρια πράσα και το αιγυπτιακό μαρούλι ήταν επίσης δημοφιλή, όπως και το σκόρδο με το κρεμμύδι που γνώριζαν πως έχουν θεραπευτικές ιδιότητες και τα χρησιμοποιούσαν και για ιατρικούς σκοπούς . Ορισμένα κρέατα όπως και ψάρια και άγρια πτηνά δεν εμφανίζονταν αρκετά συχνά στα τραπέζια των απλών ανθρώπων και μόνο οι πλούσιοι είχαν το προνόμιο να απολαμβάνουν τακτικά τα περισσότερα κρέατα.



- 
- Οι φτωχοί έτρωγαν χήνες, πάπιες, ορτύκια, γερανούς και άλλα είδη και από το Νέο Βασίλειο και μετά μπορούσαν να εκτρέφουν πουλερικά. Υπήρχε ένας μεγάλος αριθμός διαφορετικών ελαίων και λίπους που χρησιμοποιούσαν οι Αιγύπτιοι για την παρασκευή τροφίμων και μάλιστα διέθεταν 21 διαφορετικά ονόματα για τα φυτικά έλαια που έπαιρναν από το σουσάμι, τους σπόρους λιναριού, τον ηλιόσπορο, κλπ. Τα χρησιμοποιούσαν ως επί το πλείστον για το τηγάνισμα του κρέατος. Ενώ η ζάχαρη εμφανίζεται πολύ αργά στην αιγυπτιακή ιστορία, αλλά το μέλι χρησιμοποιούνταν πάρα πολύ από τους πλούσιους για γλυκαντικό, ήταν όμως μάλλον ακριβό για τους φτωχούς. Τα γεύματα τους ήταν τα έξης εργάτες έτρωγαν δύο γεύματα την ημέρα: Ένα πρωινό γεύμα με ψωμί, μπύρα και συχνά κρεμμύδια, και ένα πιο πλούσιο δείπνο με βραστά λαχανικά, κρέας και περισσότερο ψωμί και μπύρα.

- Οι ευγενείς έτρωγαν καλά, με λαχανικά, κρέας και δημητριακά σε κάθε γεύμα, καθώς και κρασί και γαλακτοκομικά προϊόντα όπως το βούτυρο και το τυρί. Οι ιερείς και οι βασιλιάδες έτρωγαν ακόμα καλύτερα. Οι τάφοι δίνουν λεπτομέρειες για τα γεύματα με την άγρια γαζέλα ψημένη με μέλι, τις πάπιες στη σούβλα, τα ρόδια και ένα φρούτο που μοιάζει με μούρο που ονομάζεται τζίτζιφο με κέικ μέλι για επιδόρπιο. Για να το ολοκληρώσουν, τα κορίτσια-υπηρέτριες κυκλοφορούσαν με κανάτες του κρασιού για να ξαναγεμίζουν τα άδεια ποτήρια: το τέλειο τέλος σε ένα αιγυπτιακό συμπόσιο



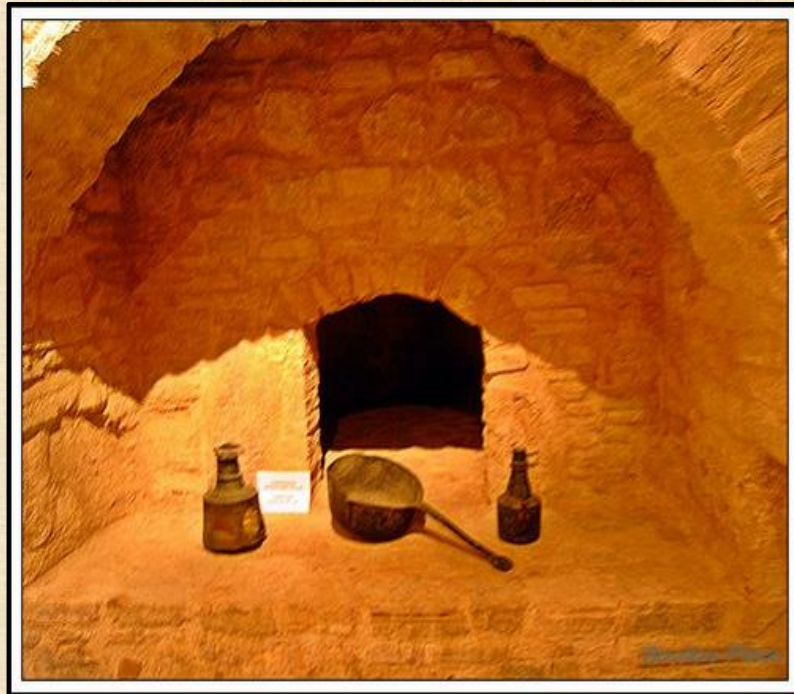


ΤΕΛΟΣ



ΒΥΖΑΝΤΙΝΗ ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ

ΜΑΡΙΑ ΜΑΡΚΑΝΤΩΝΗ Α2
ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ
ΜΑΡΙΑ ΖΩΓΡΑΦΟΥ(ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ)
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΓΙΑΣ ΒΑΡΒΑΡΑΣ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ



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

ΜΑΘΑΙΝΩ ΓΙΑ ΤΗ ΒΥΖΑΝΤΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Οι γραπτές πηγές δίνουν πολλές πληροφορίες για τη διατροφή των Βυζαντινών.
- Βασική επιδίωξη ήταν η **αυτάρκεια** του νοικοκυριου, γι' αυτό κάθε οικογένεια **καλλιεργούσε** τα βασικά λαχανικά και **εξέθρεφε** κάποια ζώα (κυρίως πουλερικά).



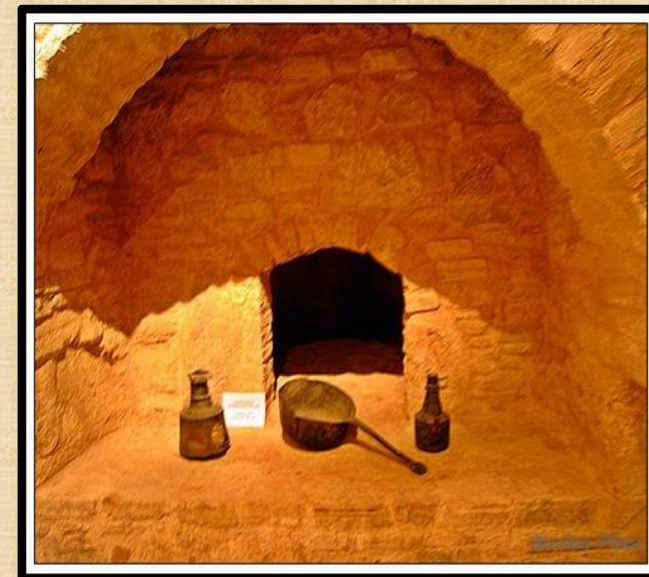
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

- Σύμφωνα με τις πηγές φαίνεται ότι οι Βυζαντινοί γευματίζαν δύο φορές την ημέρα, το μεσημέρι και το βράδυ, χωρίς να παραλείπονται συμπληρωματικά γεύματα το πρωί και το απόγευμα.
- Η ώρα του πρώτου γεύματος, «το **ἀριστον γεύμα**», ήταν το μεσημέρι και του δεύτερου, «το **ἀριστόδειπνον**», το απόγευμα, λίγο πριν δύσει ο ήλιος.



ΨΩΜΙ

- Καθαρός άρτος: ήταν λευκό ψωμί και ο πιο ακριβός τύπος ψωμιού.
- Σιλιγνίτης: παρασκευαζόταν από σιτάλευρο.
- Σεμιδαλίτης: παρασκευαζόταν από αλεύρι βρώμης και σιτάλευρο ολικής άλεσης .



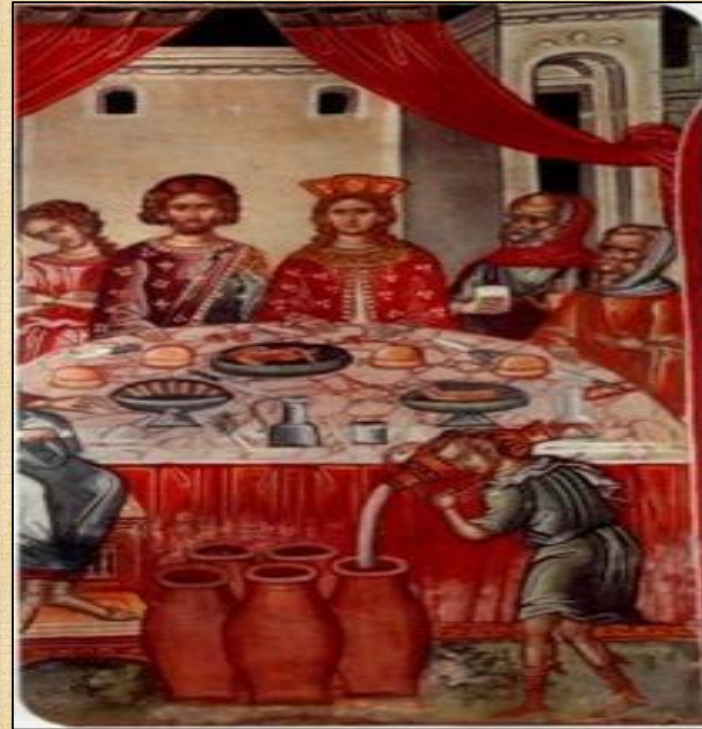
ΣΟΥΠΕΣ

- Σούπες και ζωμοί με διάφορα λαχανικά, όσπρια, ψάρια ή και παστό κρέας φαίνεται ότι αποτελούσαν μία συνηθισμένη επιλογή στα βυζαντινά νοικοκυριά.



ΑΥΓΑ

- Τα αυγά κότας ήταν συνηθισμένη τροφή στο Βυζάντιο.
- Τρώγονταν βραστά, ψητά, τηγανητά ή και «**ροφητά**» (ωμά). Οι Βυζαντινοί προτιμούσαν τ' αυγά των **φασιανών** σε περισσότερο παρα τ' αυγά της χήνας, της πάπιας και της πέρδικας.



ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα δεν έλειπαν από το βυζαντινό τραπέζι. Οι Βυζαντινοί έφτιαχναν τυρί από πρόβειο, κατσικίσιο, αγελαδινό, αλλά και βουβαλίσιο γάλα.

Στις γραπτές πηγές αναφέρονται διάφορες ποικιλίες τυριών, όπως το ανθότυρον, η μυζήθρα, το περίφημο «βλάχικον τυρίτσιν», αλλά και το χαμηλής ποιότητας «ασβεστότυρον» . Ακόμη από το γάλα έφτιαχναν «οξύγαλον»(γιαούρτι) και βούτυρο.



ΟΣΠΡΙΑ-ΛΑΧΑΝΙΚΑ

- ❖ Τα πιο συνηθισμένα όσπρια ήταν το «φασούλιν», τα «κουκκία», η φακή, τα «λουπινάρια» και τα «ερεβίνθια».
- ❖ Μεγάλη κατανάλωση φαίνεται να είχαν τα άγρια χόρτα και οι βολβοί. Το μαγείρεμα των λαχανικών ποικίλει. Τα λαχανικά τα έφτιαχναν και τουρσί, για να μπορούν να τα καταναλώνουν και κατά τη διάρκεια του χειμώνα.



ΨΑΡΙΑ-ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

- Οι Βυζαντινοί κατανάλωναν τα ψάρια «εκζεστά» (βραστά), «οφτά» (ψητά) ή «τηγάνου» (τηγανητά).
- Τα παστά ψάρια ήταν διατηρημένα σε χοντρό αλάτι και καταναλώνονταν κυρίως τον χειμώνα.



ΚΡΕΑΤΙΚΑ

- Τα κρέατα τρώγονταν με τους παραδοσιακούς τρόπους, ψητά (εψητά ή οφτά), βραστά (οφτά ή εκζεστά) και παστωμένα (ταρίχη).
- Πρώτα στην προτίμηση των βυζαντινών ήταν **το αρνίσιο** και το **κατσικίσιο** κρέας. Αναφέρεται επίσης και μαγείρεμα χοιρινού με ελαφίσιο κρέας και κομμάτια από λαγό. Τα μικρά γουρουνόπουλα, «γαλαθηνοί ή δέλφακες» στη σούβλα ήταν περιζήτητα.



ΣΑΛΤΣΕΣ

- Ψάρια, λαχανικά και κρέατα περιχύνονταν συχνά με σάλτσες, που ονομάζονταν «**σαβούραι**».
- Οι περισσότερες πολυτελείς σάλτσες είχαν ως βάση το λάδι ή το βούτυρο.



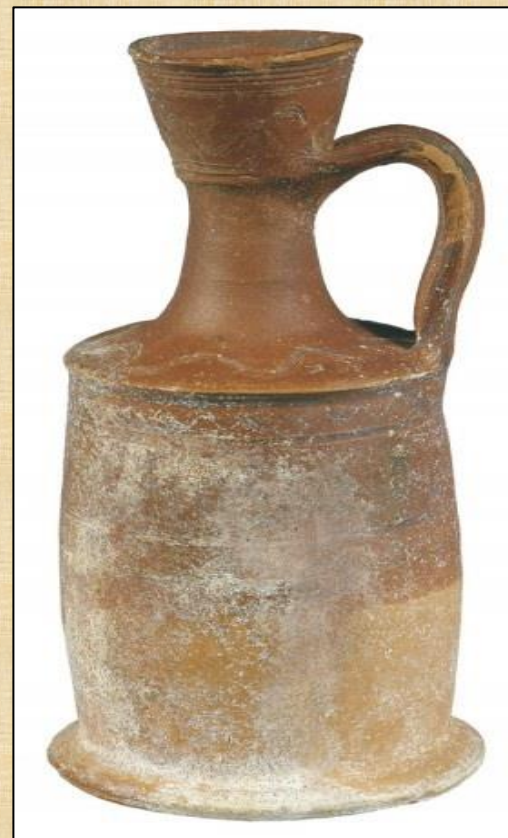
ΓΑΡΟΝ

Η πιο διαδεδομένη σάλτσα που χρησιμοποιούσαν στη βυζαντινή κουζίνα ήταν το **γάρον** ή ο γάρος. Γνωστό από την αρχαιότητα, το γάρον φτιαχνόταν από εντόσθια ψαριών και μικρά ψάρια, τα οποία αφού αλάτιζαν και πιθανώς ανακάτευαν με κρασί, τα άφηναν στον ήλιο για δύο έως τρεις μήνες ή τα έβραζαν για αρκετές ώρες. Το υγρό αυτό χρησιμοποιείτο σε διάφορες παραλλαγές (ανακατεμένο με νερό, κρασί, λάδι ή ξύδι), για να αρτύσουν όλων των ειδών τα φαγητά, λαχανικά, κρέατα, ψάρια.



ΕΛΙΑ-ΛΑΔΙ

- Ο ελαιόκαρπος, υπήρξε στα βυζαντινά χρόνια ένα πολύ διαδεδομένο, πρόχειρο και **νηστίσιμο** φαγητό.
- Οι ελιές διατηρούνταν σε άλμη (αλμάδες), σε ξύδι ή σε «οξύμελο» (ξύδι και μέλι μαζί).
- Γνωστές, επίσης, ήταν οι "θλαστές" (τσακιστές) και οι «δρουπάτες» (θρούμπες).



ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ

- Συνηθισμένα καρυκεύματα ήταν η ρίγανη, ο δυόσμος, το πιπέρι, το σέλινο, το πράσο, ο άνηθος, το δενδρολίβανο και το κύμινο. Επίσης, χρησιμοποιούσαν και εξωτικά καρυκεύματα όπως η κανέλα και το μοσχοκάρυδο. Τέλος, ως εξαιρετικό ήδυσμα οι Βυζαντινοί θεωρούσαν τον κρόκο (ζαφορά).



ΦΡΟΥΤΑ-ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

- Τα φρούτα (μήλα, αχλάδια, κυδώνια, πεπόνια κ.α) αποτελούσαν το επιδόρπιο των Βυζαντινών.
- Φρούτα, όπως τα σύκα και τα σταφύλια, αποξηραίνονταν και τρώγονταν μαζί με κάστανα, αμύγδαλα, φιστίκια και κουκουνάρια κατά τους χειμερινούς μήνες.



ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ

- Ως επιδόρπια (**επίδειπνα ή δούλκια**) είχαν διάφορα γλυκίσματα.
- Κύριο γλυκαντικό μέσο ήταν το μέλι. Γνωστά γλυκίσματα της εποχής είναι **ο σησαμούς** (παστέλι), η **μουστόπιτα** (μουσταλευριά), το **κυδωνάτον** (κυδωνόπαστο) και **διάφορα γλυκά κουταλιού**.



ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ

- Οι Βυζαντινοί καθυστέρησαν να εντάξουν τη ζάχαρη στη διατροφή τους. Ως γλυκαντικό χρησιμοποιούσαν το **μέλι**, που υπήρχε σε αφθονία κάλυπτε πολλές ανάγκες. Συχνά εκτός από μέλι, περιέχουν τα γλυκίσματα με **σίραιο** ή **δροσάτο** (σιρόπι από ρόδια). Τα γλυκίσματα είχαν τις ονομασίες «**μελιτηρά**», «**μελιτώματα**» ή «**μελίπηκτα**». Από τα πιο συνηθισμένα γλυκίσματα ήταν η «**γρούτα**» χυλός από αλεύρι με μέλι και σταφίδες. Περιζήτητα όμως ήταν και τα «**λαλάγγια**», (ζύμη που την τηγάνιζαν και τη περιέχουν με μέλι). Το «**καρυδάτο**» ήταν γλύκισμα από καρύδια και μέλι, ενώ το ρυζόγαλο, πολλές φορές ήταν γαρνιρισμένο με μέλι.



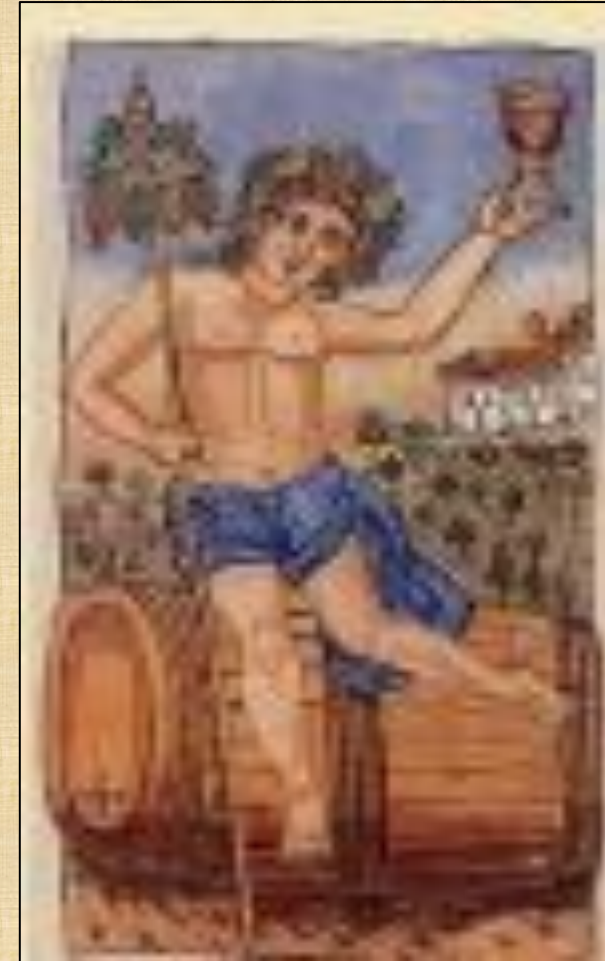
Κοπτοπλακούς(Μπακλαβάς)

- Αγαπημένο γλυκό των βυζαντινών ήταν η κοπή ή το κοπτόν (κοπτοπλακούς),αντίστοιχο του μπακλαβά.
- Συνταγή: Φτιάχνεται με φύλλα ζύμης μεταξύ των οποίων βάζουν κοπανισμένους ξηρούς καρπούς με μέλι,σουσάμι,πιπέρι και παπαρουνόσπορο.



ΠΟΤΑ

- Οι Βυζαντινοί αγαπούσαν το κρασί και είχαν διάφορες ποικιλίες του συγκεκριμένου είδους.
- Το κάθε κρασί αναφερόταν με το όνομα της περιοχής απ' όπου προερχόταν. Ανεμείγνυαν παλαιό κρασί με μέλι και πιπέρι, φτιάχνοντας το «κονδίτον». Άλλα αλκοολούχα ποτά ήταν ο «μηλίτης», ο «μυρτίτης», ο «απίτης», ο «φοινικίτης» κ.λπ. Γνώριζαν την μπύρα, αλλά έφτιαχναν και μία σειρά άλλων μη αλκοολούχων ποτών, όπως από εκχύλισμα αμυγδάλων, μελίγαλα, ροδόμελι κ.λπ.





ΠΗΓΕΣ

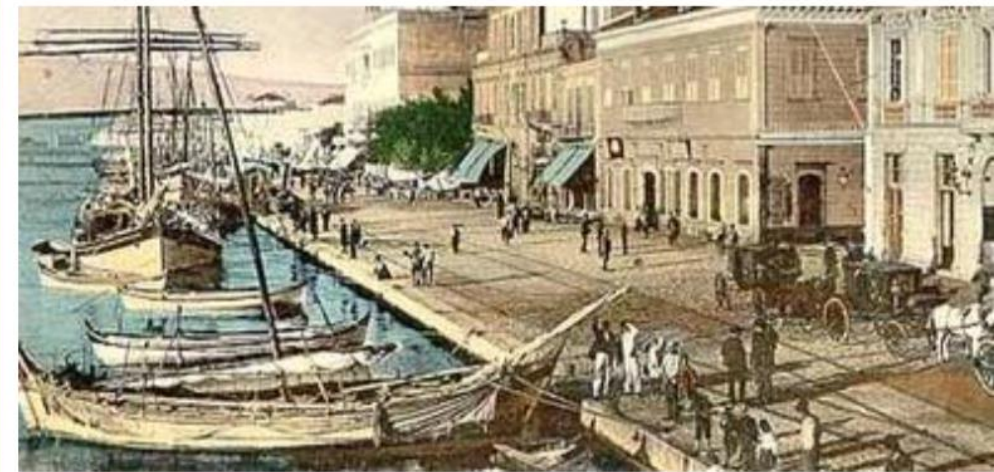
- Εξερευνώντας τον κόσμο του Βυζαντίου
- Ψηφιακό σχολειό



ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΜΙΚΡΑΣΙΑΤΩΝ

Μαίρη Λιαροπούλου

- Δεν θα μπορούσαμε να παραλείψουμε από τον γαστρονομικό χάρτη της Ελλάδας και την Μικρασιατική κουζίνα. Οι πρόσφυγες μικρασιάτικες, προερχόμενοι από μακραίωνη πολιτισμική παράδοση, εκτός το θέατρο μουσική, την αρχιτεκτονική, την παιδεία, έφεραν μαζί τους και την γαστρονομία. Η κουζίνα τους επηρέασε ουσιαστικά την διατροφικές συνήθειες των νεοελλήνων.



Η διατροφή των Μικρασιατών

- Η διατροφή των Μικρασιατών , καθορίζονταν ανάλογα με το μέρος που διαβίωναν. Είχε επιρροές από ανατολή και δύση, επίσης βρίσκουμε στοιχεία στην διατροφή τους και από την εποχή του Βυζαντίου , (προσθήκη ξηρών καρπών, φρούτων, πετιμέζι). Βασική διατροφή τους τα σιτηρά . Έβραζαν σιτάρι , το στέγνωναν στον ήλιο μετά το ράντιζαν με λίγο νερό και το έριχναν σε μεγάλο πέτρινο γουδί. το κοπανούσαν ώσπου να ξεφλουδιστεί. Μετά το στέγνωναν, και το έκοβαν σε χειρόμυλο. Το κομμένο σιτάρι το κοσκίνιζαν πρώτα σε ψιλό κόσκινο για να πάρουν το σιτάλευρο για χαλβά με πετιμέζι. Έπειτα το κοσκίνιζαν με πιο χοντρό κόσκινο και παίρνουν το (σιμιγδάλι) .



Κρέας-Ψάρι-Λαχανικά κ.α

- Το κρέας που κατανάλωναν ήταν από πρόβατο, ή αρνί και πιο λίγο τα βοοειδή .Από αυτό έφτιαχναν κάθε φθινόπωρο ,παστουρμά ,σουτζούκι ,καβουρμά (μικρά κομμάτια κρέας ,που διατηρούσαν για το χειμώνα,τα ψάρια που κατανάλωναν, τα πάστωναν η τα έκαναν καπνιστά και τα διατηρούσαν για το χειμώνα. .Συνόδευαν με αυτά τα όσπρια .Τα έφτιαχναν επίσης τηγανιτά, ψητά, στη σχάρα, ή πλακί...Από το βουβαλίσιο γάλα παρασκεύαζαν , το καϊμάκι .το γιαούρτι το αιρανι ,το βούτυρο Το τυρόγαλο το έβραζαν και το στράγγιζαν. Ότι έμενε στην «τζαντίλα» ήταν το «λώρι».(σαν τη μυζήθρα). Τα λαχανικά τους τα έκαναν τουρσί .



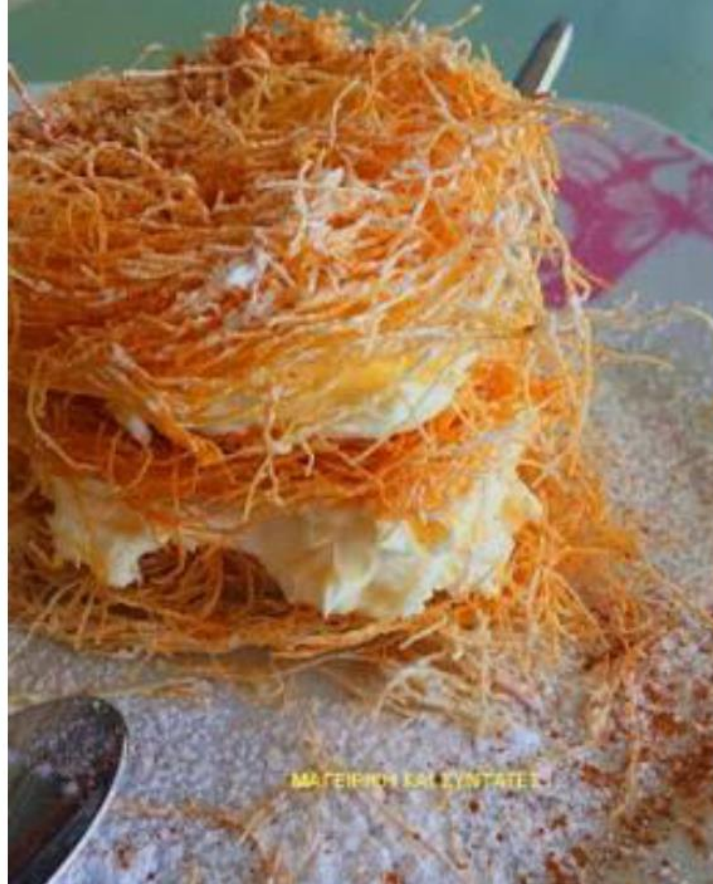
Λάδι-Σαμάδα-Αναψυκτικά

- Λάδι που χρησιμοποιούσαν πιο πολύ , ήταν το σουσαμέλαιο και το σπορέλαιο. Τα περισσότερα φαγητά τα μαγείρευαν με ζωικό βούτυρο. Ελαιόλαδο χρησιμοποιούσαν στις σαλάτες. Τα αναψυκτικά ήταν απαραίτητα. Εκτός από την λεμονάδα, την βυσσινάδα και την πορτοκαλάδα , έφτιαχναν και τη σουμάδα. (από αμύγδαλο και ζάχαρη). Έριχναν ένα δαχτυλάκι σουμάδα στο ποτήρι και το γέμιζαν κρύο νερό. Σουμάδα πρόσφεραν στους γάμους.



Γλυκά-Μπαχαρικά

Η επιτυχία των φημισμένων γλυκών τους(μπακλαβάδες, σαραγλί ,καϊμάκια ,κανταΐφια),οφειλόταν στο καλής ποιότητας βούτυρο που χρησιμοποιούσαν. Τα φρούτα τους φρόντιζαν και αυτά να τα διατηρούν για τον χειμώνα. Τα μπαχαρικά έπαιζαν μεγάλο ρόλο στην Μικρασιατική κουζίνα. Ήξεραν να συνδυάζουν ανάλογα το φαγητό και τα μπαχαρικά .Ήταν δε ,μεγάλο μαγειρικό παράπτωμα , αν μια νοικοκυρά δεν έβαζε στο φαγητό το ανάλογο σωστό μπαχαρικό .





ΤΕΛΟΣ