

## **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΗ ΜΑΣ ΕΡΓΑΣΙΑ**

Κατά τα πρώτα μαθήματα υπήρξε μειωμένο ενδιαφέρον των μαθητών σχετικά με το όλο θέμα της ρύπανσης των υδάτων, εξαιτίας της έλλειψης ουσιαστικών γνώσεων των μαθητών γύρω από το θέμα καθώς και ότι ήταν η πρώτη φορά που τα παιδιά συμμετείχαν σε πρόγραμμα διαθεματικής εργασίας, με συνέπεια να μην έχουν παρόμοιες εμπειρίες στα παρελθόντα έτη.

Μέσα από την διαδικασία της καταγραφής πληροφοριών αλλά και την διαδικασία βιωματικής μάθησης, καταφέραμε οι μαθητές να αποκτήσουν μία συνολική εικόνα τόσο σε θέματα που άπτονται του προβλήματος της ρύπανσης των υδάτων παγκοσμίως όσο και στα προβλήματα υποβάθμισης των υδάτων στη Σάμο.

### **Βιβλιογραφία**

1. Δασαρχείο Σάμου.
2. Δήμος Καρλοβάσου.
3. Μιχάλης Μιχαηλίδης [γεωλόγος].
4. Επιλεγμένα θέματα διαχείρισης περιβάλλοντος Μουσείο Γουλανδρή [1995].
5. Εγκυκλοπαίδεια επιστήμη και ζωή.
6. Γεωπολιτική των υδάτων στην Μέση Ανατολή Ι.θ. Μάζη.
7. Καταστατικός χάρτης νερού της Ευρώπης (αποφάσεις του συμβουλίου της Ευρώπης).

**1ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΣΑΜΟΥ**

Τάξη: Β΄ Τμήμα: 3ο ΤΑΔ

ΘΕΜΑ: «Βυζαντινών γεύσεις»

Σχολικό έτος 2003-2004

**Εργασία των μαθητών στη διαθεματική προσέγγιση του θέματος  
«Φαγητό - Διατροφή»**

ΑΓΓΕΛΙΚΑ ΘΕΟΔΩΡΑ  
 ΑΝΔΡΕΑΔΑΚΗ ΑΡΤΕΜΙΣ  
 ΒΑΛΣΑΜΗΣ ΝΙΚΟΣ  
 ΒΑΡΒΟΥΝΗΣ ΡΑΦΑΕΛ  
 ΒΑΣΙΛΕΙΑ ΙΣΑΒΕΛΛΑ  
 ΒΟΓΛΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ  
 ΔΑΝΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ  
 ΕΥΓΕΝΙΚΟΥ ΕΡΥΦΙΛΗ  
 ΖΕΚΙΟ ΕΡΜΙΡΑΝΤ  
 ΚΑΛΙΤΣΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ  
 ΚΑΜΠΟΥΡΟΜΥΤΗ ΗΛΕΚΤΡΑ  
 ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΑΝΘΟΥΛΑ  
 ΚΑΡΑΜΠΙΝΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ  
 ΚΑΡΣΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ  
 ΚΑΣΔΑΓΛΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ  
 ΚΑΤΕ ΜΠΡΙΣΕΙΝΑ

**Υπεύθυνος καθηγητής:** Σπανός Αντώνης**Διατροφικές συνήθειες των Βυζαντινών**

Όταν ξημέρωνε στην Κωνσταντινούπολη, στη γειτονιά του **Πτωχοπρόδρομου**, ο γείτονας του, ένας τσαγκάρης, προτού να αρχίσει τη δουλειά, φώναζε τον μικρό του και του έλεγε (σε πολιτικούς στίχους):

*Και να παιδίν μου στάμενον  
 εις το χορδοκοιλίτιν  
 και φέρε με και βλάχικον  
 τυρίν σταμεναρέαν  
 και δος μοι να προγεύσωμαι  
 και πάλιν να πετσώνω.*

Αν πραγματικά ο μέσος Βυζαντινός του 12ου αι. ήταν συνηθισμένος σε «**πρόγευμα**», δηλ. πρωινό με πατσά, τυρί, ψωμί και τέσσερα με πέντε ποτήρια κρασί, όπως διατείνεται ο Πτωχοπρόδρομος, είναι μάλλον απίθανο για δύο λόγους: πρώτον, ο ποιη-

τής μας, όπως είναι γνωστό, υπερβάλλει για να τονίσει μπροστά στον αυτοκράτορα την ίδια του τη φτώχεια, και δεύτερον, οι Βυζαντινοί δεν είχαν τη συνήθεια του πρωινού. Έτρωγαν το «**άριστον**», το πρώτο φαγητό της ημέρας, όχι το πρωί, όπως οι αρχαίοι Έλληνες, αλλά γύρω στο μεσημέρι.<sup>1</sup>

*Ο τσαγκάρης μας, πάντως, διέκοψε πάλι τη δουλειά του για το γεύμα:  
«Πρώτον διαβαίνει το εκζεστόν, ψησσόπουλον μπουρδάτον  
και δεύτερον περίχυμα, μαζός βεβαρυμένος  
και τρίτον οξυνόγλυκος κροκατομαγειρία,  
και απέσω κείται κόκκινη, μεγάλη φιλομήλα»  
και κέφαλος τριπίθαμος ανγάτος εκ το Ρήγιν,  
και τέταρτον το οπτούτσικον και πέμπτον το τηγάνου  
κομμάτια μεσοκόμματα, τριγλία μουστακάτα,  
και διπλοτήγανον παχύν μεγάλων αιθερίνων,  
και κιθαργός οπτούτσικος, ακέραιος με το γάρως  
και καρναβάδιν άνωθεν έως κάτω πεπασμένος,  
και πάλιν απολάκτισμα μεγάλου λαβρακίου»<sup>2</sup>.*

Όσο για το «**δείπνον**», κατά κανόνα το πιο δαπανηρό και πιο μεγάλο φαγητό, το έτρωγαν οι Βυζαντινοί βράδυ, συνήθως πριν βασιλέψει ο ήλιος. Ο Πτωχοπρόδρομος ονειρεύεται για το βράδυ κρασί και άσπρο ψωμί και φημισμένο «μονόκυθρο» με κομμάτια κρέας ή εντόσθια. Μια βυζαντινή ιατρική συνταγή όμως συνιστά για το βράδυ μόνον «οίνου ποτήρια δύο ή τρία συν άρτω βραχεί», λίγο ψωμί και κρασί δηλ., και ο Κεκαυμένος, ένας ανώτερος αξιωματικός του 11ου αιώνα με ύφος διανοουμένου, διαβεβαιώνει: «**Είπερ ουν ου θέλεις εμπεισείν ιατρών, ... απέχου δείπνων και ουκ οχλήσει σε ύλη εγκειμένη τω στομάχω σου**». Επίσης ο Μιχαήλ Αποστόλης (15 αι.) συνιστά: «**αριστάν μεν πολύ, δειπνείν δε ολίγον**», ενώ υποσημειώνει ότι αυτό ισχύει «**επί των ερεθιζόντων εαυτούς εις τα αφροδίσια**».<sup>3</sup>

Κατά τα άλλα, οι Βυζαντινοί είχαν γενικά άλλη στάση σε σύγκριση με εμάς αναφορικά με τις **νηστείες**, τις οποίες τηρούσαν με μεγάλη ακρίβεια. Η νηστεία ήταν κάτι συνηθισμένο, σχεδόν καθημερινό: Εκτός από την Τετάρτη και την Παρασκευή, που τηρούσαν όλο σχεδόν τον χρόνο, υπάρχουν οι τέσσερις περίοδοι μεγάλης νηστείας, δηλ. των Χριστουγέννων, της Μεγάλης Τεσσαρακοστής, των Αγίων Αποστόλων και της Κοίμησης της Θεοτόκου. Επιπροσθέτως, οι μοναχοί τηρούσαν συχνά ακόμη και τις Δευτέρες, όπως και την παραμονή ορισμένων μοναστικών εορτών σύμφωνα με το τυπικό τους. Αν υπολογίσουμε μάλιστα πως επί 180 και πλέον ημέρες το χρόνο οι Βυζαντινοί νήστευαν σκληρά καθώς όριζε η εκκλησία, μόνο για το μισό χρόνο μπορούσαν να επιλέξουν κρέατα, ψάρια και άλλες ακριβές αλλά και δυσκολοσυντήρητες τροφές. Η βασική αυτή στάση ζωής είχε μεγάλη οπωσδήποτε επίδραση στις διατροφικές συνήθειες και τις ανάγκες της αγοράς, αν μόνο λάβουμε υπόψη μας την αποχή από κρέατα και πουλερικά.<sup>4</sup>

## Άρτος, γάρος, μονόκυθρο και σφουγγάτον...



Τι έτρωγαν, λοιπόν, οι Βυζαντινοί της μέσης περιόδου; Κατ' αρχάς ψωμί, που ήταν το πιο σημαντικό στοιχείο της καθημερινής διατροφής. Το ψωμί εξαιρείται από όλες τις πηγές. Αναφέρω ενδεικτικά το «Επαρχικό Βιβλίο», μια συλλογή διατάξεων του δημάρχου της Κωνσταντινούπολης κατά τις αρχές του 10ου αι., που ρυθμίζει σε ένα ολόκληρο κεφάλαιο μόνον τα καθήκοντα των «αρτοποιών ήτοι μαγκίπων». Τα ποιήματα του Πτωχοπρόδρομου παρέχουν επίσης, παρ' όλες τις υπερβολές τους, πολύτιμες πληροφορίες για τις διάφορες ποικιλίες ψωμιού: Τα φρέσκα «**προφούρνια**» και το «**ψωμίν αφρατίσιν**» ήταν περιζήτητα· το καλύτερο ήταν το «**άσπρον σεμιδαλάτον**», ενώ το «**μεσοκάθαρον**» περιγράφεται ρητά ως ψωμί «της πτωχείας». Ας σημειωθεί ότι, εκτός από το φρέσκο ψωμί, μεγάλη σημασία είχε επίσης ο «**δίπυρος άρτος**» ή «**παξαμάς**» (το παξιμάδι), όχι μόνο για τον εφοδιασμό των πλοίων και για τους στρατιώτες, σε περίπτωση εκστρατείας, αλλά και ως νησιτίσιμο φαγητό των μοναχών.<sup>1</sup> Το κρέας, τα «λευκά» ψάρια και ο «καθαρός» ή «μεταξωτός» άρτος (το αλεύρι κοσκινίζονταν σε λεπτή μεταξωτή σίτα) βρισκόνταν κυρίως στα τραπέζια των αυτοκρατόρων και των πλουσίων ευγενών, ενώ τα μικρά κυρίως παστά ψάρια, ο «ρουπαρός» ή «πιτεράτος» (από κριθάρι και πίτουρα) άρτος, τα λαχανικά και τα όσπρια, το τυρί και το λαρδί αποτελούσαν βασική διατροφή για τους φτωχούς. Με ψάρια, κρέας χοίρου, ψωμί, ελιές, λαχανικά, όσπρια, ξηρούς καρπούς και «**οξύγαλαν**» (ξινόγαλο) τρέφονταν οι Βυζαντινοί.<sup>2</sup> Για την άρτυση των φαγητών, το σκόρδο είχε μεγάλη σημασία (ίσως μεγαλύτερη από ό,τι σήμερα)· το αλάτι και το πιπέρι ήταν γνωστά και διαδεδομένα, αλλά πιο ακριβά συγκριτικά με σήμερα, ενώ για ένα άλλο άρτυμα, τον **γάρον**, δεν ξέρουμε με ασφάλεια αν πραγματικά ήταν ακόμα σε χρήση. Ο γάρος είναι μια σάλτσα, άγνωστη σήμερα, από ψάρια, για την οποία μάς είναι γνωστές συνταγές από τη ρωμαϊκή εποχή: έβαζαν μικρά ψάρια και εντόσθια ψαριών σε μεγάλο τσουκάλι (ή για τη «βιομηχανική» παραγωγή αυτής της περιόδου σε ειδικές μικρές στέρνες), τα αλάτιζαν (άλλοι πρόσθεταν σε παλιό κρασί) και μετά άφηναν το μείγμα για δυο έως τρεις μήνες στον ήλιο για να ζυμωθεί. Μετά έβαζαν μέσα στο τσουκάλι ένα καλάθι, στο οποίο μαζευόταν το υγρό και από όπου μπορούσε να αντληθεί με κουτάλα. Ο Πτωχοπρόδρομος αναφέρει **καρυκεύματα** για τα φαγητά όπως: πιπέρι, κύμινο, μέλι, λάδι, ξύδι, αλάτι, μανιτάρια, σέλινο, πράσο, μαρούλι, κάρδαμο, σπανάκι, χηνοπόδαρα, γογγύλια, μελιτζάνες, λάχανα, τεύτλα, αμύγδαλα, ρόδια, καρύδια, μήλα, καναβούρι, φακές, σταφίδες και άλλα.<sup>3</sup>

Ακόμα το φαγητό περιλάμβανε γουρουνόπουλο και χοιρομέρι που ήταν ο αγαπητός μεζές στο Βυζάντιο όπως και σήμερα. Τα πουλερικά ήταν βραστά, ψητά ή στη σχάρα, πάπια και ψάρια καταναλώνονται πολύ. Οι σούπες είχαν περίπλοκη μαγειρική και χρειαζόταν πολύ χρόνο για να γίνουν. Οι πατσάδες και οι σάλτσες συνηθίζονταν πολύ, το τυρί, τα φρούτα και η κομπόστα το ίδιο. Μήλα, πεπόνια, σύκα, σταφύλια



και άλλα φρούτα ήταν σταθερό στοιχείο στο διαιτολόγιο. Σπαράγγια και μανιτάρια και το λάδι, στοιχειώδεις στην διατροφή, καθώς και το κρασί από τη Χίο. Λεπτομέρειες ενός γεύματος ήταν: αγκινάρες, άσπρη σάλτσα, μπριζόλες χοιρινές, ψάρι, χοιρομέρι, πάπια, μπισκότα, φρούτα, κρασί, καλοβρασμένα αυγά που τα σέρβιραν σε ωραίες, από μπλε σμάλτο, αυγοθήκες και τα έτρωγαν με μικρά κουτάλια με μακριά λαβή. Οι καλοφαγάδες ήταν πολλοί και απολάμβαναν τις ντόπιες λιχουδιές, όπως και το βλάχικο τυρί.<sup>4</sup>

Εκτός από το ψωμί, βασικά τρόφιμα καθημερινής κατανάλωσης ήταν οι ελιές, το ελαιόλαδο και το τυρί. Ονομαστό ήταν π.χ. το «βλάχικον τυρίν», όπως και το τυρί που πουλούσαν οι Βενέτικοι, ενώ το κρητικό τυρί, αν και είχε κακή φήμη, ήταν πολύ χρήσιμο στη βυζαντινή κουζίνα, για τον πολυζήτητο **μονόκυθρο**, ένα βαρύ φαγητό που ψήνεται σε πλήρη κατσαρόλα. Το κρέας και τα πουλερικά δεν ανήκαν στα καθημερινά φαγητά και ήταν μάλλον σπάνια, και αυτό πρώτα από όλα, διότι η κατανάλωσή τους κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, σε ζεστό κλίμα, μπορούσε να είναι επικίνδυνη, καθώς το κρέας αλλοιώνεται γρήγορα. Όσο κρέας δεν καταναλωνόταν αμέσως μετά τη σφαγή του ζώου, οι Βυζαντινοί το πάσωναν. Οι πηγές αναφέρουν το παστό και τη **«παστομαγειρεία»** πιο συχνά σε σύγκριση με το φρέσκο κρέας. Έτσι και ο στρατός του 10ου αι. φέρει μαζί του (ανάμεσα σε άλλα) «λαρδίν» και «οψάρια παστά». Ο Πτωχοπρόδρομος τρελαίνεται για το «ακρόπαστον», συγκεκριμένα για ένα κομμάτι «ακρόπαστον απάκιν σύμπλευρον», και «σύλ-λαρδον». Η έλλειψη κρέατος οφείλεται όμως και σε διάφορους άλλους λόγους: πρώτον, γενικά κατά τις νηστείες η κατανάλωση κρέατος ήταν απαγορευμένη ή τουλάχιστον κοινωνικά περιφρονημένη, δεύτερον, ορισμένα ζώα πωλούνταν μόνον ορισμένες εποχές, όπως π.χ. το αρνί μόνον «από του αγίου Πάσχα έως της Πεντηκοστής» (Επαρχικό Βιβλίο), και τρίτο, τα κρέατα καλής ποιότητας ήταν ακριβά. Το ίδιο ίσχυε για τα ψάρια Α' κατηγορίας, τους «λευκούς ιχθύας» και για τα αυγά, δεν είναι τυχαίο ότι αυτό που για μας είναι λιτό και καθημερινό φαγητό, όπως το **«σφουγγάτον»** (ομελέτα ή αυγά μάτια), θεωρείται πολυτέλεια.<sup>5</sup>

Για τους λόγους που ήδη αναφέραμε τα **λαχανικά** είχαν μεγάλη σημασία. Ειδικά τα φρέσκα λαχανικά είχαν μεγάλη σημασία. Σε διάφορα κείμενα της μεσοβυζαντινής εποχής αναφέρονται τα εξής λαχανικά σε καθημερινή χρήση:

*...σέλιον, πρασομάρουλον και κάρδαμον και ιντύβιν,  
σπανάκιν, χρυσολάχανον, γογγύλιν, ματζιτζάνιν,  
φρυγιόν κράμβην και γουλίν και από το κουνουπίδιν.*

Για πολλά φρέσκα λαχανικά οι Βυζαντινοί γνώριζαν δύο βασικά στάδια κατανάλωσης: το πρώιμο των **«ασπαράγων»**, των βλαστών δηλαδή και ένα άλλο, κατά το οποίο, στις διάφορες φάσεις της ωριμότητας, παρατηρούμε την κατανάλωση φύλλων, βολβών ακόμη και ριζών του ίδιου φυτού. Ενώ πολλά λαχανικά ήταν διαθέσιμα μόνον ορισμένους μήνες ή και εβδομάδες του έτους, αλλά επιδέχονταν αποθήκευση όπως και μεταφορά. Η διατήρηση ορισμένων λαχανικών γινόταν με ξήρανση. Μνημονεύω στο σημείο αυτό τα όσπρια, ιδίως τα κουνιά, τις φακές, τα φασόλια, τα θέρμια (λούπινα) και τα ρεβίθια. Η μεταφορά τους στα αστικά κέντρα, ιδίως στην Κωνσταντινούπολη, γινόταν ακόμη και από τις πιο απομακρυσμένες επαρχίες του βυζαντινού κράτους. Συνεπώς, δεν υπήρχε ανάγκη τα λαχανικά αυτά να καλλιεργούνται στα περίχωρα των πόλεων.

Ο Παύλος ο Αιγινήτης, ιατρός του 7ου αι. μας πληροφορεί για τη μεγάλη εκτίμηση της οποίας έχαιραν τα συντηρημένα λαχανικά «**τα δε εις απόθεσιν ταριχευμένα δι' άλμης τε και οξάλμης ευστόμαχά τε εστί και ευόρεκτα**». Τα «ταριχευόμενα δι' οξάλμης», με ξίδι και αλάτι δηλαδή διατηρημένα λαχανικά είναι γνωστά σήμερα ως τουρσιά.<sup>6</sup>

Για τα **επιδόρπια** δεν διαθέτουμε πολλές πληροφορίες. Ο Πτωχοπρόδρομος πάντως, παρακαλώντας τον αυτοκράτορα να του δώσει περισσότερη χρηματική υποστήριξη, αναφέρει διάφορα είδη που χρειάζεται. Στον κατάλογο των μικρών αυτών επιδορπίων σημειώνει, ανάμεσα σε άλλα, κάστανα και μύγδαλα, επίσης διάφορα φρούτα, όπως κεράσια, πεπόνια, μούσμουλα και σύκα. Επίσης αναφερόμενος τι χρειάζεται για τα κόλλυβα: αμύγδαλα, ρόδια, καρυδοκουκουνάρια, φακήν και στραγαλοσταφίδες.

### **Ακριβός ο οίνος, απορία ελαίου...**

Βέβαια τα διάφορα είδη οίνου που αναφέρονται στις πηγές ως οίνοι εξαιρετικής ποιότητας δεν ήταν για κατανάλωση από τους αγρότες. Το κρασί και η μπίρα και κριθάρι ή η μπίρα από κεχρί, ο φουκάς, ήταν ποτά κακής κατασκευής και με δύσκολη μεταφορά και έπρεπε να καταναλωθούν επιτόπου, επίσης έπιναν διάφορα σερμπέτια και κατανάλωναν άρτους που είχαν γίνει χωρίς να ψηθούν (φτιαγμένοι από αλεύρι και χυμό από σταφύλια) και που ήταν ενεργητικότεροι προς τα αφροδίσια, ενώ πίστευαν ότι η αιγύπτια φακή ευθυμίας παρέχει τοις εσθίουσιν.<sup>1</sup>

Το **κρασί**, απαραίτητο συμπλήρωμα των βυζαντινών δείπνων, πίνονταν αρχικά αραιωμένο με νερό αλλά στα μεσοβυζαντινά και ύστερα βυζαντινά χρόνια «καθαρό».

Έχουμε επίσης πληροφορίες σχετικώς με το κρασί, του οποίου η τιμή εξαρτάται επίσης από την ποιότητα, αν και η έννοια της συστηματικής παραγωγής κρασιού δεν επανεμφανίζεται πριν από την εποχή των Κομνηνών. Η καλλιέργεια της αμπέλου είναι διαδεδομένη παντού στην Αυτοκρατορία, εκτός εάν δεν την ευνοούν οι κλιματολογικές συνθήκες, γιατί ο χωρικός πληρώνει σημαντικό μέρος του φόρου, πουλώντας το κρασί του. Στο τέλος του 13ου αι., οι δέκα μεζούρες κρητικού κρασιού, δηλαδή περίπου ένα εκατόλιτρο, κοστίζουν ένα υπέρπυρο (το χρυσό νόμισμα της εποχής του οποίου η αξία ήταν λίγο μικρότερη από εκείνη του «νομίσματος»), Στα μέσα του 14ου αι., τα κρασιά της Χαλκιδικής, όπως και εκείνα της Βιθυνίας -είναι αλήθεια ότι στην Τρίγλια υπήρχε κάποια παραγωγή- κοστίζουν πολύ πιο ακριβά. Τα κρασιά της Χαλκιδικής κοστίζουν 3 1/2 υπέρπυρα, οι δέκα μεζούρες και της Βιθυνίας 6 7/10 υπέρπυρα ενώ αυτά της Κρήτης, παρ' όλο που ήταν αισθητά πιο ακριβά απ' ό,τι στην αρχή του αιώνα, διατίθενται σε καλύτερη τιμή: 2 1/2 υπέρπυρα. Η τιμή αυτή είναι περίπου τριπλάσια από εκείνη των αρχών του 14ου αι. Η αύξηση είναι πολύ πιο θεαματική από εκείνη του σιταριού.<sup>2</sup>



Τρίτο απαραίτητο είδος, το **λάδι**, πωλείται σχεδόν πάντα σε τιμή υψηλή: τα 20 λίτρα κοστίζουν ένα υπέρπυρο. Επανειλημμένα στην ίδια την Κωνσταντινούπολη, και βεβαίως λογικά λόγω κλίματος στη βάλκανική και μικρασιατική ενδοχώρα, αλλά και σε αυτή την ελαιοφόρο Πελοπόννησο, ίσως σε εποχές με περιο-

ρισμένη παραγωγή, μαρτυρείται η απουσία ελαίου και για τις κανδήλες των εκκλησιών. Ακόμη, σε πολλές μονές όπου υπήρχε σπανιότητα ελαίου, με δεδομένες την απαγόρευση κρεάτων, λιπών και τις μακρές περιόδους νηστείας, το ελάχιστο διαθέσιμο λάδι προοριζόταν μόνο για τα κανδήλια. Σε μονές μάλιστα, που στα Τυπικά τους έχει καταγραφεί η μοναστική διατροφή, διαπιστώνεται η αποχή σε όλες τις νηστείες από το λάδι και παρατίθενται μαγειριές, όπως φάβες, κουκκία, οροφάσουλα, λάχανα και άλλα όσπρια χωρίς ελαίου. Πάντως, σύμφωνα με τον Πτωχοπρόδρομο του 12ου αι., στο αγιοζούμι των απλών μοναχών, αλλά και στο λιπαρότατο μονόκυθρον των ηγουμένων, το λάδι προσετίθετο πλουσιοπάροχα.

Βεβαίως στη ζώνη καλλιέργειας τη ελιάς, σε εποχές πλούσιας ελαιοπαραγωγής το λάδι, όσο δεν αποστερούσαν από τους πληθυσμούς άρχοντες και μοναστήρια, αποτελούσε στη μεσογειακή τριλογία **άρτος- οίνος- έλαιον** ένα από τα βασικά είδη διατροφής. Τέλος, ο ελαιόκαρπος υπήρξε σε όλες του τις δυνατές παρασκευές και συντηρήσει πρόχειρο, σχετικώς διαδεδομένο και νηστίσιμο βρώσιμο: ελιές αλμάδες, θλαστές, κολυμβάδες, δρουπάτες, σε άλμη, σε ξύδι., με σπέρμα μάρραθου, κύμινου, άνηθου ή σέλινου.

Στο Βυζάντιο, λοιπόν, η επικρατούσα πραγματικότητα είναι αυτή που περιγράφεται από τον μητροπολίτη Συνάδων ή τον Νικήτα Μάγιστρο για τη Μικρά Ασία, παρά την ενδεχόμενη υπερβολή στην διεκτραγώδηση: **«έλαιον ου γεωργούμεν, ή γης απορούσης ελαίου, ώστε και την ημέρα του Πάσχα ακόμη και στις μονές,, ούτε γαρ άλευρον ην, ούτ' οίνος, ούτ' έλαιον, αλλά πάντων ακριβής ένδεια».**<sup>3</sup>

### Τιμές αγαθών - επίπεδο διαβίωσης

Οι αυτοκράτορες δεν μπορούσαν να επιτρέψουν να είναι διαρκώς υψηλή η τιμή του σιταριού, φοβούμενοι ότι θα χαρακτηριστούν αντιλαϊκοί: ο αυτοκράτορας Βασίλειος ο Α' άνοιξε τις δημόσιες σιταποθήκες και εκμεταλλεύτηκε το γεγονός αυτό για την προπαγάνδα του, ενώ έναν αιώνα αργότερα, ο Λέων, ο αδελφός του αυτοκράτορα Νικηφόρου Φωκά, κατηγορήθηκε ότι κερδοσκοπήσε με την αύξηση της τιμής του σιταριού, γεγονός που προκάλεσε στην πρωτεύουσα την αντιπάθεια του κόσμου για την οικογένεια του.

Χωρίς αμφιβολία γνωρίζουμε κάποιες τιμές σε περιόδους λιμών, οφειλόμενες σε εξαιρετικές περιστάσεις, τις άσχημες κλιματολογικές συνθήκες ή την πολιορκία της πόλης. Οι τιμές ήταν δυνατόν να πολλαπλασιαστούν γρήγορα με έναν συντελεστή από τρία έως δέκα, γεγονός που καθιστούσε τον μόδιο του σιταριού απρόσιτο στο σύνολο σχεδόν του πληθυσμού. Όταν ένας ή δύο δριμύτατοι χειμώνες προκαλούσαν σιτοδεία, οι αγρότες ήταν σε ένδεια και εμφανίζονταν σπανίως στην αγορά, γεγονός που επιδεινώνει την έλλειψη. Κάτω απ' αυτές τις περιστάσεις ορισμένοι απ' αυτούς πουλούσαν τα κτήματα τους σε μεγάλους ιδιοκτήτες που είχαν κατορθώσει να δημιουργήσουν αποθέματα. Στην πραγματικότητα, όλοι δεν συμπεριφέρονταν όπως ο άγιος Λουκάς Στυλίτης, ο οποίος πήρε 4.000 μόδιους σιταριού από τις αποθήκες των γονιών του για να θρέψει τους φτωχούς, οι οποίοι πεινούσαν κατά τον λιμό του 928.

Η τιμή είναι λοιπόν συνάρτηση της ζήτησης και της προσφοράς. Όταν χάθηκε η Αίγυπτος και η Αφρική, ήταν οι πεδιάδες της Θράκης και της Βιθυνίας που εξασφαλίζουν τον ανεφοδιασμό ενός συρρικνωμένου πληθυσμού. Βλέπουμε όμως, ότι παρά τις

διακυμάνσεις, επανέρχεται σε μια σταθερή αξία.<sup>1</sup>

Μετά το 1204, οι αυξομειώσεις των τιμών είναι πιο σαφείς, στην αρχή υπάρχει μείωση, στη συνέχεια αύξηση, η οποία είναι εντυπωσιακή σε όλη τη διάρκεια του 14ου αιώνα. Θα αποδώσουμε αυτήν τη νέα κινητικότητα των τιμών στην επίδραση των Δυτικών εμπορών, κυρίως Ιταλών, που σκέφτονται περισσότερο με τους όρους της αγοράς. Οι αιτίες της αύξησης των τιμών κατά τη διάρκεια του 14ου αιώνα βασίζονται σε υποθέσεις μείωσης της παραγωγής μετά την επιδημία της πανώλης, δυσκολίες στην επικοινωνία εξαιτίας της αύξησης των πειρατών, προτεραιότητα που δίνεται στις ιταλικές αγορές.

Όλα αυτά τα στοιχεία είναι αφηρημένα εάν δεν τα αντιπαραβάλλει κανείς με τα εισοδήματα της εποχής. Εκ νέου, η σύγκριση με τη σύγχρονη εποχή είναι απατηλή, διότι είναι δύσκολο να γνωρίζουμε όλα τα στοιχεία, κυρίως τα εισοδήματα σε είδος που δίδονταν στους υπάλληλους και στους δημοσίους λειτουργούς της Αυτοκρατορίας. Τον 12ο αι., διαπιστώνει κανείς ότι στην Κωνσταντινούπολη, η οποία ακμάζει από δημογραφική άποψη με περίπου 300.000 κάτοικους και η οποία είναι η μοναδική πραγματική αγορά τροφίμων μαζί με τη Θεσσαλονίκη, δεν υπάρχουν εξεγέρσεις εξαιτίας της πείνας. Ο βασικός μηνιαίος μισθός ήταν δίχως αμφιβολία κατώτερος από ένα χρυσό νόμισμα, αλλά ήταν αρκετός για να τραφεί μια οικογένεια, δεδομένου επίσης ότι η πρωτεύουσα διέθετε φτηνές πρωτεϊνούχες τροφές, καθώς άφθονα κοπάδια ψαριών (σκουμπριά και τόνοι) κατά τη μετανάστευση τους περνούσαν από τον Βόσπορο, απασχολώντας πολυάριθμους αλιείς. Οι τιμές ελέγχονται από τον διοικητή της πόλης και είναι χαμηλές: έντεκα σκουμπριά διατίθενται στην τιμή του ενός χάλκινου νομίσματος χαμηλής αξίας. Στους πλουσιότερους που ήσαν συγκεντρωμένοι στην πρωτεύουσα, οι κρεοπώλες πουλούσαν άφθονο κρέας βοοειδών και αιγοπροβάτων, τα οποία μετέφεραν οι ζωέμποροι από τη Βιθυνία και τη Θράκη. Η ανώτερη τιμή για ένα αρνί ήταν μισό χρυσό νόμισμα.<sup>2</sup>

Η μελέτη των τιμών των τροφίμων βοηθάει να κατανοήσουμε πως στο Βυζάντιο η γεωργία κατάφερε να θρέψει σχεδόν πάντοτε ικανοποιητικά τον αστικό πληθυσμό της Αυτοκρατορίας περίπου μέχρι το τέλος της. Επιτρέπει επίσης να εκτιμηθεί χοντρικά, το εισόδημα των αγροτών και το επίπεδο ζωής των προνομιούχων κατοίκων της Κωνσταντινούπολης.

### Μαγειρικά σκεύη

Τα σκεύη των βυζαντινών ήταν συνήθως πήλινα, ξύλινα ή γυάλινα, των αυτοκρατόρων συχνά βαρύτερα ασημένια και χρυσά, εγγάρακτα, διακοσμημένα (με παραστάσεις ζώων, φυτών και με ανθρώπινες μορφές) αλλά και χάλκινα, στοιχείο που συμβάλλει ιδιαίτερα στις συχνά αναφερόμενες στις πηγές, δηλητηριάσεις των βυζαντινών (από την οξείδωση του χαλκού ή του σιδήρου).



▲ Παλαιοβυζαντινές πήλινες γάρτες από ανακασφές στη Θεσσαλονίκη. Η μέλιτη γάρτα ή τσουόγκα σε διάφορα μεγέθη εξακολουθούσε και στον βυζαντινό κόσμο να είναι το και' ελιγν' μαγειρικό σκεύος.

Το κατεξοχήν μαγειρικό σκεύος, η **χύτρα**, όπως αναφέρεται στα αρχαϊζοντα κείμενα και **τσούγκα ή τσουνάλι** στα δημώδη, δεν άλλαξε σχήμα από τους αρχαιότατους χρόνους έως σήμερα. Δεν υπήρχε λόγος, άλλωστε, διότι η χρήση του παρέμεινε η ίδια, το μαγείρεμα δηλαδή τροφής



με τη βοήθεια νερού και φωτιάς. Πρόκειται για κλειστό πυρίμαχο σκεύος στρογγυλού σχήματος, διότι έτσι συνδυάζει τη μέγιστη χωρητικότητα στο οικονομικότερο σχήμα και απορροφά θερμότητα από όσο το δυνατόν μεγαλύτερη επιφάνεια.

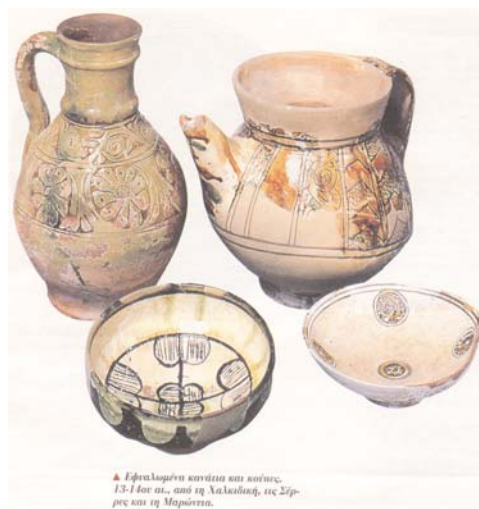
Πέραν του γενικού αυτού σχήματος τα επιμέρους χαρακτηριστικά της χύτρας σχετίζονται με ιδιαιτερότητες της λειτουργίας της: ευρύ στόμιο για την εισδοχή και την αφαίρεση της τροφής, χείλος κατάλληλα διαμορφωμένο για την προστασία της όσο αυτή βρίσκεται μέσα στο σκεύος και μαγειρεύεται, και πάτος, αποστρογγυλεμένος ή κοφτός επίπεδος ανάλογα με τον τρόπο θέρμανσης. Σε ορισμένες περιπτώσεις προστίθεται μία ή δύο λαβές, το σχήμα των οποίων διευκολύνει την οριζόντια ή κατακόρυφη μετακίνηση του σκεύους. Η χύτρα δηλαδή είναι αποκλειστικά πρακτικό σκεύος καθημερινής χρήσης, στη λειτουργία του οποίου μετέχει το σύνολο των επιφανειών του, τόσο εσωτερικά όσο και εξωτερικά. Γι' αυτό και δεν επιδεχόταν διακόσμηση. Ο βυζαντινός σχολιαστής του Αριστοφάνη ειρωνευόμενος τη ματαιοπονία και όσους ανθρώπους εμφανίζουν τα άχρηστα ως χρήσιμα, τα ασήμαντα ως σημαντικά, σχολιάζει: «χύτραν ποικίλλεις ή κόπρον αναθυμιάς».

Ίδια χρήση με τις πήλινες χύτρες ή τσούγκες φαίνεται πως είχαν και τα **κακκάβια** με τη διαφορά πως ήσαν καμωμένα από μέταλλο, κυρίως χαλκό επικασσιτερωμένο.

Εκτός από τα τσουκαλιά στον εξοπλισμό του μαγειρείου απαραίτητα ήσαν τα τηγάνια: καμωμένα από πηλό ή μέταλλο είχαν μεγέθη διάφορα και ήσαν ρηχά ή βαθιά. Στα υστεροβυζαντινά μάλιστα χρόνια εμφανίζονται και εφυσλωμένα τηγάνια. Τα **σφουγγατερά** πρέπει να ήσαν βαθιά τηγάνια, μέσα στα οποία παρασκεύαζαν τα περιφήμα σφουγγάτα, είδος ομελέτας με διάφορα χόρτα κυρίως, όμως, κρεμμύδια. Στα τηγάνια πρέπει να παρασκευάζονταν και τα διάφορα τηγανητά γλυκά, όπως τα λαλάγγια (λαλαγγίτες).<sup>1</sup>

### Επιτραπέζια σκεύη

Στη διάρθρωση του παλαιοχριστιανικού σπιτιού το αψιδωτό τρικλίνιο εξακολούθησε να παίζει βασικό ρόλο εξυπηρετώντας ως αίθουσα υποδοχής και συμποσίων. Ο χώρος με τα ανάκλιτρα τροποποιείται με το απλούστερο στιβάδιο, είδος ημικυκλικής στρωμνής, όπου οι συνδαιτυμόνες μισοξαπλώνουν έχοντας μπροστά τους κυκλικά παρατραπέζια. Πάνω στα τραπέζια αυτά παρατίθενται τα εδέσματα σε σκεύη που είναι κατά κανόνα αβαθή πινάκια σε μορφή δίσκων και δισκαρίων, μεγάλου κυρίως ή με-



Α. Εφυσλωμένο κανάκι και καύκος.  
13-14 αι. αι., από τη Λακωνία, τις Σέρρες και τη Μαρωνία.

σαίου μεγέθους. Τόσο η μορφή όσο και οι διαστάσεις τους παραπέμπουν σε χρήσεις παράθεσης στεγνών φαγητών, όπως ψητών ή βραστών κρεάτων και όχι φαγητού υδαρούς ή με σάλτσα.<sup>2</sup>

Για τα πλούσια τραπέζια τα πινάκια αυτά ήσαν από πολύτιμα μέταλλα, κυρίως ασήμι. Είχαν περίτεχνη διακόσμηση με θέματα ποικίλα: αρχαιοπρεπή, από την Παλαιά Διαθήκη και θέματα ή σύμβολα καθαρά χριστιανικά, όπως ο σταυρός. Η παρουσία των συμβόλων αυτών δεν είναι απαραίτητο να περιορίζε τη χρήση τους μόνο στην εκκλησιαστική τελετουργία. Δήλωνε απλώς τη

θεία ευλογία και παρουσία στο χριστιανικό πια σπίτι. Η διακόσμηση είναι κυρίως εγχάρακτη με συνήθως γραμμικού χαρακτήρα θέματα, ή ανάγλυφη σφυρήλατη που αποδίδει πιο περίπλοκα θέματα.

Ο πλούσιος εικονιστικός διάκοσμος σε αρκετά από αυτά θέτει το ερώτημα της χρήσης τους, ερώτημα δύσκολο να απαντηθεί με απόλυτο τρόπο. Σίγουρα κάποια από αυτά αποτελούσαν σκευή επίδειξης, δώρα επετειακά ή δώρα αναμνηστικά, όπως συμβαίνει μέχρι σήμερα. Ωστόσο το πιθανότερο είναι τα ίδια σκευή να εξυπηρετούσαν πολλαπλούς σκοπούς ήσαν ενίοτε χρηστικά, ενίοτε διακοσμητικά και άλλοτε δώρα, ακόμα και αυτοκρατορικά.

Στα πιο φτωχά νοικοκυριά και τραπέζια τα πινάκια αυτά ήσαν πήλινα, καμωμένα σε διάφορα εργαστήρια του παλαιοχριστιανικού κόσμου και παρουσιάζουν ποικιλία εμφάνισης, ποιότητας και διακόσμησης. Κι ενώ τα πινάκια φαίνεται πως ήταν τα κύρια σκευή για το φαγητό, αγγεία μέταλλα ή πήλινα, ανάλογα με την οικονομική δύναμη του κάθε νοικοκύρη, χρησιμοποιούνταν για το κρασί και το νερό, μια και όπως είναι γνωστό το κρασί προσφερόταν νερωμένο και η ανάμειξη γινόταν μπροστά στους συνδαιτυμόνες.

### Εφυαλωμένα

Κατά τον 7ο αι., και σύμφωνα με άλλους ερευνητές λίγο νωρίτερα, στα κεραμικά σκευή παρατηρείται μια αλλαγή που θα καθορίσει τον χαρακτήρα και την αισθητική του καθημερινού επιτραπέζιου σκεύους. Εμφανίζεται η πρακτική επένδυσης της επιφάνειας των αγγείων με υάλωμα, που σταδιακά εξαπλώνεται και μετά τον 12ο, κυρίως όμως κατά τον 13ο και 14ο αι., γίνεται κοινός τόπος. Το στρώμα του υαλώματος προσδίδει δυνατότητα εκλεπτυσμένης διακόσμησης στα ταπεινά πήλινα σκευή.

Την εποχή αυτή, 9ος-12ος αι., εμφανίζονται καινούργια σκευή, όπως τα περίφημα **σαλτσάρια**, σκευή για να κρατούν ζεστή τη σάλτσα στο τραπέζι και αγγεία με ψηλό πόδι που μοιάζουν με φρουτιέρες. Ωστόσο το ρηχό πινάκιο και η σχετικά βαθιά κούπα, και τα δύο σε μεγάλο κυρίως μέγεθος, κυριαρχούν όπως δείχνουν τα ανασκαφικά δεδομένα. Γενικά η μορφή και το μέγεθος των σκευών συνηγορεί στο ότι πρόκειται για κοινά σκευή παράθεσης των τροφών στο τραπέζι και όχι ατομικά σκευή λήψης της τροφής. Αυτό δείχνουν και επιβεβαιώνουν και οι απεικονίσεις «τραπεζωμάτων» με ένα, δύο ή τρία σκευή, απ' όπου όλοι οι συνδαιτυμόνες σπεύδουν, απλώνοντας τα χέρια, να πάρουν το μερίδιο τους. Εκτός από τα πήλινα εφυαλωμένα σκευή δεν λείπουν βέβαια τα βαρύτιμα και περίτεχνα σκευή, που μνημονεύουν οι πηγές, καμωμένα από πολύτιμα μέταλλα ή από γυαλί. Ωστόσο τα πολύτιμα σκευή, τουλάχιστον όσα έφτασαν σε εμάς, είναι λιγότερα από αυτά της παλαιοχριστιανικής περιόδου.

Κατά την υστεροβυζαντινή περίοδο η εξέταση των αρχαιολογικών ευρημάτων και πάλι, επισημαίνει κάποιες αλλαγές στα επιτραπέζια σκευή, αλλαγές που αρχίζουν να εμφανίζονται από τις αρχές του 13ου αι. Το ποσοστό των εφυαλωμένων σκευών αυξάνεται ενώ το μέγεθός τους μικραίνει και από άποψη μορφής γίνονται πιο βαθιά. Συγκεκριμένα στη συντριπτική τους πλειονότητα είναι ημισφαιρικές κούπες μέσης διαμέτρου 10-13 εκ. Το μέγεθος των αγγείων της υστεροβυζαντινής περιόδου σε συνδυασμό με το σχήμα τους οδηγεί στην άποψη πως χρησιμοποιούνταν ως σκευή για υδαρή φαγητά σούπες και ζωμούς, ενώ το μικρό τους μέγεθος υποδεικνύει ατομική χρήση αν και

οι απεικονίσεις συμποσίων αυτής της εποχής δεν βοηθούν. Οι πληροφορίες που μπορούμε να αντλήσουμε από αυτές είναι αντιφατικές· αλλού εξακολουθούν να εικονίζονται λίγα σκεύη, αλλού περισσότερα. Σίγουρα τα σκεύη στο τραπέζι αυξάνονται σε σχέση με την προηγούμενη περίοδο. Ωστόσο, η αντιστοιχία του αριθμού των συνδυαζόμενων και του αριθμού των σκευών δεν είναι ανάλογη.<sup>3</sup>

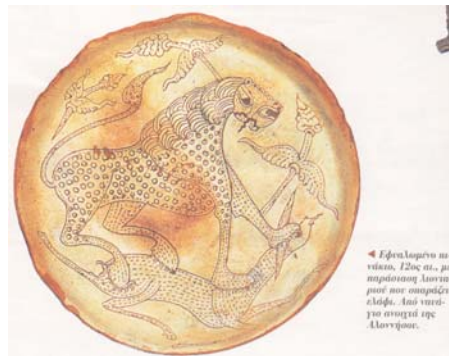
Οι αλλαγές που επισημαίνονται, δηλαδή το μικρότερο μέγεθος και η μορφή του βαθύτερου σκεύους, σημαίνουν αλλαγή στο διαιτολόγιο των Βυζαντινών, που πρέπει να συσχετισθεί με δύο παράγοντες: την επίδραση του δυτικού διαιτολογίου μετά τη λατινική κατάκτηση και οικονομικές συνθήκες που ανάγκασαν τον πληθυσμό να στραφεί σε φθηνότερο διαιτολόγιο με ζωμούς και σούπες.

Παρακολουθώντας την εξέλιξη των σκευών στο βυζαντινό τραπέζι, παρατηρεί κανείς πως ούτε η μεταφορά της πρωτεύουσας στην Ανατολή ούτε η διάδοση του Χριστιανισμού άλλαξαν ουσιαστικά τα σκεύη στον παλαιοχριστιανικό κόσμο πράγμα που σημαίνει πως και το διαιτολόγιο δεν άλλαξε δραματικά. Προχωρώντας από το τέλος της Αρχαιότητας και μετά τους λεγόμενους «σκοτεινούς αιώνες» 7ο και 8ο, στη μεσοβυζαντινή και κυρίως βυζαντινή περίοδο το Βυζάντιο αποκτά τα δικά του επιτραπέζια σκεύη υπό τη μορφή του εφυσάλωμένου σκεύους, μέσω του οποίου αναπτύσσει τη δική του αισθητική στον τομέα αυτό. Από την άποψη ωστόσο παράθεσης και λήψης της τροφής δεν απομακρύνεται από το κοινό σκεύος στη μέση του τραπεζιού, που τώρα έχει τη μορφή τραπεζιού, όπως περίπου το εννοούμε σήμερα και όχι με την μορφή των παρατραπεζίων της παλαιοχριστιανικής περιόδου. Το διαιτολόγιο πρέπει να έχει αλλάξει μερικώς και οι διάφορες σάλτσες και εμβάμματα έχουν εμφανιστεί. Αδιάφευστη παρουσία τα σαλτσάρια.

### Οι βυζαντινοί στο σπίτι τους

Οι Βυζαντινοί ακολουθώντας τη συνήθεια των αρχαίων Ελλήνων έτρωγαν ανακλιμένοι ενώ από το 10ο αι. μ.χ. αρχίζουν να κάθονται σε έδρες. Πριν αρχίσουν το φαγητό αλλά και στο τέλος προσεύχονταν ενώ στα επίσημα βασιλικά γεύματα τη προσευχή την έκαναν πρόσωπα της εκκλησίας ή και πατριάρχης με την ευχή «Ευλογία Κυρίου εφ' ημάς και επί ταύτην την τράπεζα».

Στο κέντρο της αίθουσας είναι τοποθετημένο ένα στρογγυλό τραπέζι, σκεπασμένο με τραπεζομάντιλο. Στα πιο πλούσια σπίτια το τραπέζι ήταν σε ιδιαίτερο δωμάτιο, το αριστήριον ή τραπεζαρείον. Το κάλυμμα του τραπεζιού λεγόταν με(ν)σαλι(ο)ν και η ποιότητα του ήταν ανάλογη με την κοινωνική και οικονομική θέση του οικοδεσπότη. Για τον καθαρισμό των χεριών υπήρχαν **χειρόμακτρα ή μανδήλια**. Τα οικιακά σκεύη ήταν πήλινα ή ξύλινα ή γυάλινα ενώ τα τραπέζια των πλουσίων και των ευγενών στο-



\* Εφέλιμο για το σώμα, 12ος αι., με παραστάση λιονταριού που καταβροχθίζει ελάφι. Από τον γιο του αρχαίου του Αιγυπτίου.

λίζοταν με αργυρά ή χάλκινα σκεύη. Οι πηγές αναφέρουν τη χρήση μαχαιριών, ενώ σαφείς πληροφορίες για πιρούνια έχουμε μετά το 10ο αι. μ.χ. Σίγουρα υπήρχαν κουτάλια ή **κοχλήρια**. Συνήθως χρησιμοποιούσαν τα χέρια για τις στερεές τροφές αφού τα πιρούνια αν και γνωστά συνήθως δεν τα χρησιμοποιούσαν. Είναι λογικό, αφού πολλά φαγητά τρώγονταν με τα χέρια, να συνηθίζουν να τα

πλένουν με Γαλλικόν ή **σαπόνιον**. Το δοχείο με το ζεστό νερό ονομάζεται «**κούκουμος**» και σκούπιζαν τα χέρια με πετσέτες ενώ οι πλούσιοι χρησιμοποιούσαν και μύρο. Μπροστά σε κάθε σερβίτσιο, έχουν τοποθετηθεί μια πετσέτα και μια λεκάνη (**χέρονιβον**), για να πλένουν τα χέρια τους οι προσκαλεσμένοι. Τα σκεύη του φαγητού ονομάζονται πίνακας, πινάκια, και πινακίσκοι ενώ ανάλογα με το σχήμα τους και τη χρήση τους διακρίνονται σε **μινσούρια** για επίσημες δεξιώσεις, σε **σκουτελικά** ενώ σαφώς υπήρχαν το **σαλτσάριο**, για σάλτσες καθώς και το αλατικόν. Για το νερό ή το κρασί ονομάζονταν ποτήρια και ειδικά για το κρασί **καύκος ή καυκί(ο)ν**.<sup>1</sup>



\* Έκτετα μαγειρεία στην προϊστορία-εποχή του χαλκού, αργότερα σιδήρου, κατά τις ανασκαφές. Είδη: χέρονιβον, σαλτσάριο, κούκουμος.

Τα πιατικά είναι άφθονα και ποικίλα. Τα κεραμικά σκεύη, όλα ανατολικής προελεύσεως, έχουν πλούσιες διακοσμήσεις: ζώα πραγματικά ή φανταστικά, φυλλωσιές, σπείρες, ασπρόμαυρα τετραγωνάκια. Γυάλινα χρωματιστά ποτήρια, είναι μονταρισμένα πανί» σε χρυσές βάσεις. Πλάι σ' ένα μεγάλο δοχείο (κάνθαρο) κρασιού της Κύπρου, είναι σωριασμένα μικρά στρογγυλά ψωμιά, από γνήσιο και εκλεκτής ποιότητας αλεύρι.

Ένα επίσημο δείπνον άρχιζε με ορεκτικά: αυγά σερβιρισμένα μέσα σε αυγοθήκες, που τρώγονται με κουταλάκια εφοδιασμένα με χρυσές λαβές, ζαμπόν, αγκινάρες με άσπρη σάλτσα. Ύστερα έρχεται ψάρι τηγανισμένο με σκόνη μουστάρδας, πού συνοδεύεται με σάλτσα από νάρδο και **κυρίανδρο**. Ύστερα έχει σειρά το πιάτο με το κρέας: κασίκι γεμισμένο με σκόρδο, με κρεμμύδι και με πράσα, που κολυμπάει μέσα στη σαλαμούρα. Και το γεύμα κλείνει με γλυκά κατασκευασμένα με στρώματα μπισκότων, με μια κρέμα με μέλι και με μια ποικιλία φρούτων: σταφύλια, αχλάδια, ρόδια, χουρμάδες, αμύγδαλα. Στο τραπέζι είναι τοποθετημένα φιαλίδια αλατιού. Να το πολυσυζητημένο αλάτι του Αγίου Λουκά. Αυτός που το χρησιμοποιεί συχνά, δεν αρρωσταίνει ποτέ. Είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό στους πονοκεφάλους και καθαρίζει στην εντέλεια τα νεφρά.<sup>2</sup>

### Η τροφή των μοναχών

Τα λαχανικά, το ψωμί, τα ψάρια και το κρασί αποτελούσαν τη βασική διατροφή στα μοναστήρια. Οι μοναχοί έτρωγαν όλοι μαζί, αμίλητοι ενώ ένας μοναχός διάβαζε αποσπάσματα από την Αγία Γραφή και τους βίους των Αγίων. Τις Δευτέρες έτρωγαν λαχανικά ή όσπρια και θαλασσινά μαγειρεμένα με λίγο λάδι, ενώ τα Σάββατα και τις Κυριακές φρέσκα ψάρια.

Ο Πτωχοπρόδρομος καυτηρίασε στο έργο του μερικούς μοναχούς του 12ου αιώνα στην Κωνσταντινούπολη που έτρωγαν κρέατα με πλούσιες σάλτσες, τυριά, χαβιάρι και γλυκά, χωρίς να τηρούν τους κανόνες της νηστείας. Την Τετάρτη και την Παρασκευή νήστευαν. Περιορίζονταν σε αστακούς, γαρίδες βραστές, φακές με στρείδια, μύδια, φάβα ρύζι με μέλι, φασόλια ξεφλουδισμένα. Για ορεκτικά έτρωγαν ελιές και χαβιάρι. Για επιδόρπιο μήλα, χουρμάδες, ξερά σύκα, καρύδια, σταφίδες, γλυκίσματα. Όλα διαποτισμένα από ένα γλυκό σαμιώτικο ή κρητικό κρασί. Αυτό είναι το μενού των μεγάλων.

Όσο για το φαΐ των «μικρών» θα μας το γνωρίσει κι αυτό ο Πτωχοπρόδρομος. Το βασικό πιάτο αποτελείται από μια σούπα που στην αργκό των μοναστηριών ονομαζόταν «άγιος ζωμός». Ο Πτωχοπρόδρομος μας λέει ότι ύστερα από τον «άγιο ζωμό» με δυσκολία τους έφεραν λίγο ανάλατο τόνο, άξυστο, χαλασμένο, άπλυτο και καπνισμένο. Τους τον έκοβαν σε μικρά κομματάκια σα να 'ταν χαβιάρι και τους έλεγαν «πατέρες καθαρίστε τον αν δεν σας κάνει κόπο».

Αν συνέβαινε καμιά φορά κάποιος μοναχός να κάνει λάθος, να μουρμουρίζει ή να μισοαναστενάξει ή να ξεφύγει καμιά κουβέντα για την περιφρόνηση που του έδειχναν, δεν προλάβαινε να πει «Κύριε ελέησον» και τον άρπαζαν, τον σήκωναν από το τραπέζι καθώς τον τραβούσαν να τον πετάξουν έξω του έριχναν του δυστυχισμένου αμέτρητες ξυλιές.<sup>3</sup>

### Συμπόσια

Στην τέλεση γάμων, σε ονομαστικές εορτές και γενέθλια, σε θρησκευτικά πανηγύρια αλλά και φιλικές παρέες πραγματοποιούσαν συμπόσια, ενώ για τα επίσημα γεύματα στα ανάκτορα χρησιμοποιούν τον όρο «**κλητόριον**». Στα συμπόσια υπήρχε καθορισμένη τάξη και η τιμητική θέση ήταν δεξιά του οικοδεσπότη. Θεωρούσαν μεγάλο λάθος να προηγηθεί άτομο χαμηλής κοινωνικής θέσης ή φτωχός από κάποιον ευγενή ή πλούσιο. Όταν παρευρίσκονταν κληρικοί η πρωτοκαθεδρία ανήκε σ' αυτούς. Αυτό για τα κοινά και όχι επίσημα γεύματα. Σ' αυτά οι κληρικοί μπορούσαν να καθίσουν στο κοινό τραπέζι και να το ευλογήσουν έπρεπε όμως να αποχωρήσουν όταν θα έμπαιναν τα θυμελικά, αυτοί δηλαδή που έπαιζαν μουσική ή όσοι εκτελούσαν ακροβατικά ή παιχνίδια.

Μια ξεχωριστή θέση είχε ο αυτοκρατορικός **συμποσίαρχος**, που ήταν επιφορτισμένος με την προπαρασκευή και την οργάνωση των συμποσίων. Αυτός, σύμφωνα με τις οδηγίες και τις προτιμήσεις του αυτοκράτορα, σύντασσε τον κατάλογο των προσκαλεσμένων. Τοποθετημένος στην είσοδο της αίθουσας, τους υποδέχεται και τους οδηγεί στις θέσεις τους. Όταν ο αυτοκράτορας τους γνώψει τους παρακαλεί να βγάλουν τις χλαμύδες τους και να τοποθετηθούν στο τραπέζι. Στη διάρκεια του γεύματος, στέκεται πλάι στον οινοχόο, πίσω από το τραπέζι του αυτοκράτορα και εποπτεύει την εύρυθμη λειτουργία του σερβιρίσματος. Ο συμποσίαρχος πάλι, όταν ο αυτοκράτορας σε ένδειξη ιδιαίτερης ευαρεσκείας, θέλει να τιμήσει κάποιον προσκαλεσμένο προσφέροντας του κάτι από το δικό του τραπέζι, θα αναλάβει να το μεταφέρει στον ευτυχή παραλήπτη. Τέλος, ύστερα από κάποιο νόημα του βασιλεία-αυτός θα δώσει το σύνθημα της λήξεως του συμποσίου-απλώνει το δεξί χέρι με τα δάχτυλα ανοιχτά, ύστερα τα πλησιάζει το ένα στ' άλλο έτσι που το χέρι του να παίρνει την μορφή ενός τσαμπιού σταφυλιών. Τα μέλη της αυτοκρατορικής οικογένειας και άλλες οικογένειες αυλικών, όταν οργανώνουν συμπόσια, απολαμβάνουν το φαγοπότι τους σύμφωνα με την αρχαία ελληνική συνήθεια: ήταν ξαπλωμένοι σε καναπέδες τοποθετημένους γύρω από ένα κεντρικό τραπέζι. Η συνήθεια αυτή διατηρήθηκε ως το τέλος του 10ου αιώνα. Βέβαια ο τρόπος αποτελούσε εξαίρεση, στο καθημερινό πρόγραμμα εμφανίζονται να χρησιμοποιούν τα συνηθισμένα καθίσματα γύρω από το τραπέζι. Μία προσευχή λέγονταν στην αρχή του φαγητού και ίσως και στο τέλος.<sup>4</sup>

## Τα φαγητά και τα ποτά των Αρχαίων

(για λόγους ιστορικής συνέχειας, αν και η εργασία ασχολείται με τις διατροφικές συνήθειες των Βυζαντινών, παραθέτουμε περιορισμένο αριθμό στοιχείων και για τους αρχαίους Έλληνες)



Γενικά οι Έλληνες ήταν λιτοδίαιτοι, κυρίως εξαιτίας τη παραδοσιακής τους φτώχειας. Το πρωινό τους (**ακρόατημα**) ήταν συνήθως λίγο ψωμί βουτηγμένο σε κρασί και ίσως λίγες ελιές ή σύκα. Απλό ήταν, κατά κανόνα, και το μεσημεριανό φαγητό (**άριστον**), όπως και το απογευματινό (**εσπέρισμα**). Το κύριο φαγητό τους ήταν το βραδινό (δείπνον).<sup>1</sup>

Βασικό στοιχείο διατροφής αποτελούσε το σιταρένιο ψωμί (**άρτος**) και κυρίως τα κριθαρένια παξιμάδια (**μάζα**), που ως πιο φτηνά τα συνήθιζαν οι φτωχοί. Τα δημητριακά αποτελούσαν μια κύρια βάση της διατροφής. Αλλά τόσο το σιτάρι όσο και το κριθάρι δεν ήταν σε αφθονία ειδικά για τους Αθηναίους, που αναγκάζονταν να τα εισάγουν από άλλα μέρη γιατί βέβαια οι σιτοβολώνες της Αττικής δεν επαρκούν να θρέψουν τις χιλιάδες των κατοίκων. Το φαγητό που συνοδευόταν από ψωμί ονομαζόταν γενικά όψον. Στη ζύμη έβαζαν διάφορα καρυκεύματα, όπως μάραθο, δυόσμο και μέντα καθώς και το απαραίτητο αλάτι. Γινόταν λόγος για διάφορα είδη ψωμιού όπως **σεμιδαλίτης** (σιμιγδαλένιο), **συγκομιστός** (από διάφορα γεννήματα), **δίπτυρον** (παξιμάδι), και **φουστή μάζα** (φουσκωτό παξιμάδι).<sup>2</sup>

Επειδή το ψάρι (ιχθύς) ερχόταν πρώτο σε προτίμηση και κατανάλωση φαγητό, σταδιακά επικράτησε «**όψον**» να σημαίνει αποκλειστικά ψάρι. Η ψαραγορά της Αθήνας ήταν το πιο πολυσύχναστο μέρος. Από τα ψάρια του γλυκού νερού τα πιο περιζήτητα ήταν τα χέλια της Κωπαίδας και από τα ψάρια της θάλασσας οι τόνοι. Τα θαλασσινά (καλαμάρια, σουπιές, οστρακοειδή) δεν ήταν καθόλου ευκαταφρόνητα.

Το κρέας ήταν είδος πολυτελείας. Το μόνο που μπορούσε να προσεγγίσει ένα φτωχό βαλάντιο ήταν το χοιρινό. Για το λόγο αυτό πολλοί περίμεναν τις θρησκευτικές γιορτές με τις καθιερωμένες θυσίες, για να το απολαύσουν δωρεάν. Οι Σπαρτιάτες στα συσσίτια τους συνήθιζαν το γνωστό μέλανα ζωμό, πιθανότατα κρέας χοιρινό με αίμα, ξύδι και αλάτι. Ο κυκεών ήταν κάτι ανάμεσα σε φαγητό και ποτό. Τον συνήθιζαν πολύ οι χωρικοί και τον υποτιμούσαν οι αριστοκράτες. Ήταν αλεύρι από κριθάρι διαλυμένο σε κρασί ή σε νερό και αρωματισμένο με θυμάρι, μέντα, φλισκούνη κ.ά. Το κρέας ήταν είδος πολυτέλειας. Το μόνο που μπορούσε να προσεγγίσει έναν φτωχό βαλάντιο ήταν το χοιρινό. Για το λόγο αυτό πολύ περίμεναν τις θρησκευτικές γιορτές με τις καθιερωμένες θυσίες, για να το απολαύσουν δωρεάν. Οι Σπαρτιάτες στα συσσίτια τους συνήθιζαν τον γνωστό **μέλανα ζωμό** πιθανότατα κρέας χοιρινό με αίμα, ξύδι και αλάτι.<sup>3</sup>

Για τους φτωχούς οι σούπες ήταν το πιο συνηθισμένο καθημερινό φαγητό. Στα χορταρικά έριχναν μια σάλτσα φτιαγμένη από λάδι, δριμύ ξύδι, διάφορα καρυκεύματα, ακόμα και μέλι. Από τα απαραίτητα στο τραπέζι, ήταν και το λάδι. Φημισμένα ήταν τα λάδια της Σάμου και της Ικαρίας. Οι αρχαίοι συνήθιζαν να βγάζουν λάδι από άγου-



ρες ελιές, που το χρησιμοποιούσαν στις σαλάτες τους. Επίσης από τα αμύγδαλα και τα καρύδια έβγαζαν ένα είδος λαδιού για τα γλυκίσματα τους. Από τα απαραίτητα ήταν τα γάλα και το τυρί, που όμως ήταν στις πόλεις από τα σπάνια αγαθά.<sup>4</sup>

Ορισμένα φρούτα όπως τα πορτοκάλια, τα βερίκοκα, τα μανταρίνια, τα ροδάκινα κ.ά. ήταν άγνωστα στο διαιτολόγιο των Αρχαίων. Οι Αρχαίοι συγγραφείς ονομάζουν **κάρνα** όλους τους καρπούς με σκληρό φλοιό.

Η Δαμασκόσ της Συρίας ονομάστηκε έτσι από τα **δαμάσκηνα** που έβγαιναν στα μέρη της. Οι Ρόδιοι και οι Σικελοί έλεγαν τα δαμάσκηνα «βράβυλα», άλλοι τα έλεγαν «κοκκύμηλα», ενώ ο Θεόφραστος ο Συρακούσιος μιλάει για δαμάσκηνα και «σποδιάς», ένα είδος από άγρια δαμάσκηνα.

Τα **μήλα** ήταν γνωστά στους Αρχαίους όχι όμως με την πλούσια ποικιλία που παρουσιάζονται σήμερα στην αγορά. «Ορβικλάτα» έλεγαν τα γλυκά μήλα και «σητάνια» ή «πλατάνια» τα πιο ζουμερά. Περίφημα ήταν τα μήλα της Κορίνθου, που παλαιότερα λεγόταν Εφύρη ή Εφύρα. Ο Αιμίλιος σημειώνει ότι οι Λίβυοι ονόμαζαν μήλα ένα είδος κίτρων. Πάντως όταν γίνεται συζήτηση για τα μήλα των Εσπερίδων, δεν πρέπει να εννοούμε τα σημερινά μήλα, αλλά ένα άλλο φρούτο, που δεν αποκλείεται να ήταν τα πορτοκάλια. Πάντως η πορτοκαλιά, που πατρίδα της θεωρείται η νοτιοανατολική Ασία, έγινε γνωστή στην Ευρώπη μόλις τον 16ο αιώνα.

Τα **κυδώνια** τα έλεγαν επίσης «στρουθία» και «κοδύματα». Ένα είδος ροδάκινων ήταν γνωστό στους Πέρσες που τα ονόμαζαν «κοκκύμηλα», με το ίδιο όμως όνομα αναφέρονταν και τα δαμάσκηνα. Τα **σταφύλια** ήταν βέβαια από τα πιο περιζήτητα φρούτα αλλά όσοι καλλιεργούσανε τα βλέπανε περισσότερο σε κρασί.<sup>5</sup>

Τα κύρια ποτά των αρχαίων ήταν το νερό, το γάλα και φυσικά το κρασί, για την παρασκευή του οποίου είχαν δικούς τους τρόπους και συχνά το αρωμάτιζαν με θυμάρι, μέντα ή μέλι. Το κρασί ήταν κάτι το απαραίτητο στα γεύματα των Αρχαίων και βέβαια στα συμπόσια όπου έρεε άφθονο. Όμως δεν έπιναν το κρασί όπως εμείς, αλλά νερωμένο όχι μόνο με γλυκό αλλά και θαλασσινό νερό. Σπάνια έπιναν οι Αρχαίοι ανέρωτο το κρασί (άκρατον οίνον) κι αυτό γινόταν συνήθως σαν σηκώνονταν από το τραπέζι έτσι για το καλό πνεύμα. Το έβαζαν σε κρατήρα μαζί με νερό και κανόνιζαν, κατά περίπτωση, την αναλογία. Αυτή συνήθως ήταν ένα μέρος κρασί προς δύο ή τρία νερό. Την πόση «άκρατου οίνου» θεωρούσαν βαρβαρική συνήθεια.

Οι αρχαίοι δεν είχαν πιρουνία στο τραπέζι. Χρησιμοποιούσαν τα δάκτυλά τους για να πιάνουν τις τροφές. Πιάτα είχαν αλλά τα χρησιμοποιούσαν κυρίως για σουπες. Στα άλλα φαγητά το πιάτο αντικαθιστούσε ένα κριθαρένιο παξιμάδι ή μια μεγάλη φέτα τυρί. Κουτάλια και μαχαιρία υπήρχαν, κατά περίπτωση, στο τραπέζι.<sup>6</sup>

### Συμπόσια - Συσσίτια

Το **συμπόσιο** αποτελούσε μια κοινωνική πολιτιστική εκδήλωση, κατά κύριο λόγο αριστοκρατική. Κάποιος, συνήθως ευκατάστατος πολίτης, με την ευκαιρία ενός σημαντικού γεγονότος (οικογενειακή γιορτή, νίκη σε αγώνες μουσικούς ή αθλητικούς, αναχώρηση ή άφιξη προσφιλούς προσώπου κ.ά.), προσκαλούσε στο σπίτι του λίγους ή πολλούς συμπολίτες του για να γιορτάσουν από κοινού. Οι προσκεκλημένοι συγκε-

ντρώνονταν στην αίθουσα του σπιτιού που ονομαζόταν ανδρών και ξάπλωναν (στηριζόμενοι στο αριστερό τους χέρι) στα ανάκλιντρα που ήταν τοποθετημένα γύρω-γύρω. Αυτά κυμαίνονταν από τρία έως δώδεκα και κάθε ένα χωρούσε δύο ή τρεις συμποσιαστές. Μπροστά τους τοποθετούνταν χαμηλά τραπέζια με φαγώσιμα. Σε ένα μεγάλο κρατήρα έκαναν την ανάμιξη του κρασιού και του νερού και δούλες ή δούλοι (οινοχόοι) γέμιζαν τα ποτήρια των συμποσιαστών. Τα ποτήρια ήταν μεταλλικά ή πήλινα με περιτέχνες αγγειογραφίες. Τα συμπόσια ακολουθούσαν κάποιο πρωτόκολλο, ένα εθιμικό τυπικό, την τήρηση του οποίου φρόντιζε ο συμποσίαρχος, που κάθε φορά κληρώνόταν μεταξύ των προσκεκλημένων. Στην αρχή οι υπηρέτες έφεραν νερό για το πλύσιμο των χεριών και το συμπόσιο άρχιζε με σπονδή προς το Διόνυσο, το θεό του κρασιού: έπιναν λίγο άκρατον οίνον, έχυναν λίγες σταγόνες προφέροντας το όνομα του θεού και έψαλλαν έναν ύμνο του. Τις περισσότερες φορές ακολουθούσε συζήτηση με θέμα τον έρωτα. Εκτός από τις συζητήσεις, οι παρευρισκόμενοι διασκεδάζαν με μουσική, ακροβατικά νούμερα, διάφορα παιγνίδια κ.ά. Τα παιγνίδια ήταν πνευματικά (αινίγματα, γρίφοι) ή επιδεξιότητας. Οι Αθηναίες δεν έπαιρναν μέρος στα συμπόσια. Οι γυναίκες που συμμετείχαν ήταν εταίρες, που τις έφεραν μαζί τους κάποιοι από τους συμποσιαστές για την ψυχαγωγία του συνόλου.

Πριν από το συμπόσιο οι προσκεκλημένοι έπαιρναν το κύριο φαγητό τους, για να μπορούν ύστερα να αρκούνται σε ελαφρά εδέσματα (ξηροί καρποί, φρούτα, γλυκά) και σε οινοποσία. Με άλλα λόγια το συμπόσιο ήταν το δεύτερο και κύριο μέρος της συγκέντρωσης. Κατά συνέπεια, όσοι ήταν προσκεκλημένοι μόνο σ' αυτό έρχονταν μετά το τέλος του δείπνου.

Υπήρχαν και άλλες μορφές συμποσίων, περισσότερο λαϊκές. Τα μέλη, για παράδειγμα, κάποιας φιλικής συντροφιάς ή κάποιου συλλόγου συνήθιζαν να συμποσιάζονται κάθε φορά και σε άλλο σπίτι. Στις περιπτώσεις αυτές ο καθένας έφερε μαζί του το ποτό και το φαγητό του (έρανος). Όποια μορφή και να είχε το συμπόσιο, είναι γεγονός ότι κατά τη λήξη του οι συμποσιαστές ήταν συχνά μεθυσμένοι και όχι σπάνια διέπρατταν βανδαλισμούς (π.χ. έρμων αποκοπή) ή άλλες αξιόποινες πράξεις.<sup>7</sup>

Τα **συσσίτια** τα συναντάμε σε διάφορες πόλεις της Κρήτης και στη Σπάρτη, και διαφέρουν από τα συμπόσια στους στόχους, τη μορφή και το περιεχόμενο. Ήταν εκδηλώσεις περισσότερο πολιτικές και λιγότερο κοινωνικές, ψυχαγωγικές. Στην Κρήτη οι πολίτες έτρωγαν καθημερινά μαζί σε ομάδες και ο καθένας πρόσφερε ετησίως το 1/10 της σοδειάς του για τα κοινά έξοδα. Επειδή οι ακτήμονες χωρικοί δεν είχαν τη δυνατότητα συμμετοχής στα έξοδα, η πόλη φρόντιζε με επιχορηγήσεις να τους τα καλύπτει. Έτσι πλούσιοι και φτωχοί μπορούσαν να τρώνε στο ίδιο τραπέζι. Στα παιδιά επιτρεπόταν να τρώνε στην ίδια αίθουσα με τους μεγάλους, καθισμένα παράμερα, συνήθως στο πάτωμα. Στα κρητικά συσσίτια, πλάι στα τραπέζια των μελών της ομάδας, υπήρχαν απαραίτητα και δύο τραπέζια για τους ξένους περαστικούς. Αφού τέλειωνε το φαγητό, συνήθιζαν να συζητούν για τα κοινά και να παίρνουν αποφάσεις.



Ανάλογα με τα συσσίτια της Κρήτης ήταν και αυτά της Σπάρτης. Και εδώ οι πολίτες έτρωγαν μαζί σε ομάδες, συνήθως των 15 ατόμων. Η είσοδος



κάποιου νέου σε μια ομάδα συνδαιτυμόνων προϋπέθετε ομόφωνη αποδοχή από μέρους των άλλων. Στα συσσίτια συμμετείχαν μόνο όσοι είχαν τη δυνατότητα να συνεισφέρουν όσα τους αναλογούσαν σε φαγητό και κρασί. Οι πολύ φτωχοί, που δεν είχαν τη δυνατότητα αυτή, όχι μόνο αποκλείονταν από το συσσίτιο, αλλά έχαναν και την ιδιότητα του πολίτη. Οι νεαροί συχνά βοηθούσαν στα συσσίτια των μεγάλων, πρόσεχαν τη στάση τους και άκουγαν με ιδιαίτερο ενδιαφέρον τις διηγήσεις τους για ηρωικές πράξεις και τις συζητήσεις τους για τα κοινά.<sup>8</sup>

## ΠΗΓΕΣ

### *Διατροφικές συνήθειες των Βυζαντινών*

1. Η Καθημερινή, Επτά ημέρες, Βυζαντινών γεύσεις, 12 Μαΐου 2002, σελ.3
2. Gerard Walter, Η καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο, Αθήνα 1994, σελ. 122
  - α) Εκξεστόν = βραστό, β) ψησσόπουλον = ψάρι πολυτελείας, γ) μαζός = ψάρι (ίσως φρέσκος βακαλάος), δ) βεβαρυμένος = ίσως αυγωμένος, ε) φιλομήλα = είδος μπαρμπουνιού, στ) τριγλία = μπαρμπούνι με μουστάκι, ζ) αιθερίνα = ψιλό ψάρι, η) κιθαργός = είδος ψαριού, θ) γάρος = παχύ ζουμί και άλμη από μικρά ψάρια, ι) καρναβάδιν = είδος μπαχαρικού.
3. Η Καθημερινή, Επτά ημέρες, σελ 3
4. Ό. π. σελ. 4

### *Άρτος, γάρος, μονόκυθρο και σφουγγάτον...*

1. Φαίδωνος Κουκουλέ, Βυζαντινών βίος και πολιτισμός, τ. Ε΄, εν Αθήναις, 1952, σελ. 26,
2. Η Καθημερινή, Επτά ημέρες, σελ 4
3. Φαίδωνος Κουκουλέ, Βυζαντινών βίος και πολιτισμός, σελ. 41,43
4. Gerard Walter, Η καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο, σελ. 173
5. Φαίδωνος Κουκουλέ, Βυζαντινών βίος και πολιτισμός, σελ. 51
6. Η Καθημερινή, Επτά ημέρες, σελ 4

### *Ακριβός ο οίνος, απορία ελαίου...*

1. Φαίδωνος Κουκουλέ, Βυζαντινών βίος και πολιτισμός, σελ. 131
2. Η Καθημερινή, Επτά ημέρες, σελ 7
3. Ό. π. σελ. 17

### *Τιμές αγαθών - επίπεδο διαβίωσης.*

1. Η Καθημερινή, Επτά ημέρες, σελ 6,7
2. Πανεπιστήμιο του Καίμπριτζ, Η ιστορία της Βυζαντινής αυτοκρατορίας, Η κοινωνική ζωή, R.J.H Jenkins, Αθήνα, 1979, σελ. 685

### *Μαγειρικά σκεύη*

1. Η Καθημερινή, Επτά ημέρες, σελ 11
2. Φαίδωνος Κουκουλέ, Βυζαντινών βίος και πολιτισμός, σελ. 145
3. Η Καθημερινή, Επτά ημέρες, σελ 11,12

**Οι Βυζαντινοί στο σπίτι τους**

1. Φαίδωνος Κουκουλέ, Βυζαντινών βίος και πολιτισμός, σελ. 154,158
2. Gerard Walter, Η καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο, σελ. 136
3. Gerard Walter, Η καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο, σελ. 124
4. Φαίδωνος Κουκουλέ, Βυζαντινών βίος και πολιτισμός, σελ. 196, 197

**Τα φαγητά και τα ποτά των Αρχαίων Ελλήνων**

1. Κοινωνική και πολιτική οργάνωση στην αρχαία Ελλάδα, Β΄ Λυκείου, σελ. 127
2. Χρήστος Μότσιας, Τι έτρωγαν οι Αρχαίοι Έλληνες, σελ 25,26
3. Κοινωνική και πολιτική οργάνωση στην αρχαία Ελλάδα, σελ. 128
4. Χρήστος Μότσιας, Τι έτρωγαν οι Αρχαίοι Έλληνες, σελ. 64
5. Ό. π. σελ. 78, 79
6. Ό. π. σελ. 89, 90
7. Κοινωνική και πολιτική οργάνωση στην αρχαία Ελλάδα, σελ. 129
8. Ό. π. σελ. 130

**Κατάλογος φωτογραφιών**

1. σελ. 3: Σκηνή αλιείας από χειρόγραφο της Μονής Εσφιγμένου του Αγίου Όρους.
2. σελ. 4: Στο πλούσιο κοσμικό γεύμα του χειρογράφου του 1362 διακρίνουμε κρασί, άρτο, ραπανάκια, πουλερικά και γουρουνόπουλο.
3. σελ. 6: Χάλκινη οινοχόη. 6ος αι. Λεμεσός.
4. σελ. 8: Παλαιοχριστιανικές πήλινες χύτρες από τη Θεσσαλονίκη.
5. σελ. 9: Εφυαλωμένα κανάτια και κούπες, 13-14ου αι.
6. σελ. 10: Εφυαλωμένο πινάκιο με παράσταση λιονταριού που σπαράζει ελάφι, 12ος αι.
7. σελ 11: Χάλκινα μαγειρικά σκεύη μεσοβυζαντινών χρόνων. Από αριστερά, τηγανόσχημο αγγείο, κανάτι και πινάκιο.
8. σελ. 13: Γυναίκα καθισμένη μπροστά στο φούρνο της. Τέλος του 5ου αι. π. Χ.
9. σελ. 14: Χύτρα με τρία πόδια από την Κρήτη (περ. 1480 π.Χ.).
10. σελ. 15: Απεικόνιση συμποσίου από την αρχαία Ποσειδωνία της Κάτω Ιταλίας, 480π.Χ.
11. σελ. 16: Σκηνή συμποσίου από κύλικα του 5ου αι. π.Χ.

**Βιβλιογραφία**

1. Η Καθημερινή, Επτά ημέρες, Βυζαντινών γεύσεις, 12 Μαΐου 2002
2. Gerard Walter, Η καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο, Αθήνα 1994
3. Φαίδωνος Κουκουλέ, Βυζαντινών βίος και πολιτισμός, τ. Ε΄, εν Αθήναις, 1952
4. Πανεπιστήμιο του Καίμπριτζ, Η ιστορία της Βυζαντινής αυτοκρατορίας, Η κοινωνική ζωή, R.J.H Jenkins, Αθήνα, 1979
5. Κοινωνική και πολιτική οργάνωση στην αρχαία Ελλάδα, Β΄ Λυκείου, ΟΕΔΒ.
6. Χρήστος Μότσιας, Τι έτρωγαν οι Αρχαίοι Έλληνες, Αθήνα 1982.
7. Ιστορία του Ελληνικού Έθνους
8. Ίδρυμα Μείζονος Ελληνισμού, διαδίκτυο, www. ime. gr.

**1ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΣΑΜΟΥ****ΘΕΜΑ: «Υγιεινή Μεσογειακή Παραδοσιακή Διατροφή»****Σχολικό έτος 2003-2004***Ιστορία του Ελληνικού Έθνους**Ίδρυμα Μείζονος Ελληνισμού, διαδίκτυο, www.ime.gr.*

- Κατρακάζος Νίκος
- Λαγός Χρίστος
- Λύρας Σπύρος
- Μαλάκης Παναγιώτης-Μανουήλ
- Μανωλιάδη Ματίνα
- Μανωλιάδης Αντώνης
- Νεστορόπουλος Απόλλωνας
- Νταλάσης Κώστας
- Περρή Ξανθή
- Σκαπέτης Δημήτρης
- Σκάρος Κρίστοφερ
- Σκοπελίτης Κώστας
- Σταυρή Εμμανουέλα
- Σταυρής Δημήτρης
- Τσερέπα-Παππά Βάλια
- Χατζηκαραγεωργίου Βασιλική
- Χατζηχρήστου Θοδωρής

**Ευχαριστούμε τους μαθητές του Β3**

Νίκο Βαλσάμη

Ηλέκτρα Καμπουρομήτη

Άλκη Ζέκιο

Για την πολύτιμη βοήθειά τους

**Υπεύθυνη καθηγήτρια** Μόρφου Έφη (ΠΕ07)**Περιεχόμενα**

- Κοπιάστε στο τραπέζι μας
- Μεσαίωνα-Αναγέννηση στη Μεσόγειο
- Η Διατροφή
- Τροφή και Υγεία
- Διατροφή και Υγεία
- Καθημερινή Διατροφή
- Διατροφή Εφηβικής Ηλικίας
- Μεσογειακή Δίαιτα
- Διατροφή και Άθληση
- Ακολουθείς το Πρότυπο της Μεσογειακής Δίαιτας;
- Φαγητό και Πέψη
- Φαστ Φουντ
- Χριστούγεννα στη Μεσόγειο
- Μεσόγειος - Μέση Ανατολή
- Διατροφή και Διαφήμιση
- Ταραντούλες - Δημοσιογράφοι
- Ακούστε τι μου συνέβη
- Η ψυχολογία ενός υπέρβαρου παιδιού
- Η πείνα στον κόσμο
- Σχεδιάγραμμα τάξης (ύψος - βάρος)

Κοπιάστε στο τραπέζι μας...

### Στην Αρχαία Ελλάδα

Το διαιτολόγιό τους ήταν λιτό. Ένα γεύμα περιείχε κριθαρένιο ψωμί, σαλάτα, τυρί, ελιές, σύκα, νερωμένο κρασί.

### Στην Αρχαία Ρώμη

Οι Ρωμαίοι χρησιμοποιούσαν το βούτυρο ως φάρμακο και το γάλα ως καλλυντικό.

Τα καρότα, η ζάχαρη και το ρύζι ήταν σπάνια στο διαιτολόγιό τους. Οι πλούσιοι έτρωγαν στρείδια, ζαμπόν, κρασί, πιπέρι και σάλτσα γαρίδας, ενώ οι φτωχοί έτρωγαν πρόχειρα φαγητά σε ταβέρνες.

### Στην Αρχαία Αίγυπτο

Το θείο δώρο των Αιγυπτίων, ο Νείλος, έκανε το έδαφος εύφορο και πλούσιο.

4.200 π.Χ. = καρπούζι, σύκα

1.200 π.Χ. = κανέλα

2.500 π.Χ. = μέλι

Το παραδοσιακό τους φαγητό ήταν η χήνα στα κάρβουνα. Στις θρησκευτικές τους τελετές έτρωγαν βρασμένο λάχανο και κρασί.

### Μεσαίωνας

### στη Μεσόγειο

### Αναγέννηση

Η Εκκλησία έπαιξε το σημαντικότερο ρόλο στην καθιέρωση των διατροφικών συνηθειών στο Μεσαίωνα.

Τετάρτη και Παρασκευή, όπως και τις Σαρακοστές Καθολικοί και Ορθόδοξοι δεν έτρωγαν κρέας.

Το κατάλοιπο αυτό έχει μείνει ως τις μέρες μας.

Το πιο συνηθισμένο γεύμα τους ήταν χορτόσουπα με χοιρινό και σκληρό ψωμί.

Το εμπόριο που αναπτύχθηκε την εποχή εκείνη έπαιξε το σημαντικότερο ρόλο στο να γευτούν οι μεσογειακοί λαοί τρόφιμα από χώρες μακρινές και άγνωστες και να αλλάξουν τις διατροφικές τους συνήθειες. Οι Ισπανοί και οι Πορτογάλοι θαλασσοπόροι μας έφεραν την πιπεριά, το καλαμπόκι, τα φυσιτικά, τις πατάτες και τη γαλοπούλα.

Στην εξέλιξη, στις επιρροές και στην τελική μορφή παραδοσιακών φαγητών στις μεσογειακές χώρες καταλυτικό ρόλο έπαιξε το εμπόριο Ισπανών - Πορτογάλων στην αναγεννησιακή περίοδο, όπου τρόφιμα άγνωστα άρχισαν να μπαίνουν σιγά-σιγά στις ευρωπαϊκές κουζίνες.

### Η διατροφή

Με τον όρο διατροφή εννοείται το σύνολο των λειτουργιών με τις οποίες κάθε ζωντανός οργανισμός παίρνει τις τροφές από το περιβάλλον του, τις προετοιμάζει τις απορροφά και τις μετατρέπει σε ιστούς, κόκαλα και αίμα.

Ο όρος «χορτάτος» σημαίνει ποσότητα, ενώ ο όρος «καλά διατρεφόμενος» προϋποθέτει εκτός από την ποσότητα και την ποιότητα της διατροφής που χρειάζεται ο κάθε οργανισμός.

Η επιστήμη της διατροφής δεν είναι απομονωμένη αλλά βρίσκεται σε στενούς δεσμούς με πολλές επιστήμες, όπως φυσικές επιστήμες και άλλες.

Κάθε λαός ανάλογα με τις κλιματολογικές συνθήκες, την οικονομική ανάπτυξη και πολιτιστική εξέλιξη, έχει διαμορφώσει την δική του ιδιόμορφη διατροφή.

Σήμερα η τροφή δεν έχει μοναδικό προορισμό να κρατήσει τον οργανισμό στη ζωή.

### **Τροφή και Υγεία**

Στα παλιά χρόνια ο άνθρωπος έστρεψε τη προσοχή του στο συσχετισμό της λήψης τροφής με την παραγωγή ενέργειας από τον οργανισμό του καθώς και με τον τρόπο ανάπτυξής του. Κι αυτό γιατί κάποια στιγμή διαπίστωσε ότι ο οργανισμός του και η τροφή του έχουν παραπλήσια σύσταση. Η επιστήμη της διατροφής αναπτύχθηκε τον 20ο αιώνα αρκετά αργά για μια τόσο σημαντική επιστήμη.

Η τροφή μας είναι κατάλληλη για να εξασφαλίσουμε πολλά χρόνια ζωής γεμάτα υγεία, ευτυχία και δημιουργία. Λέγοντας υγεία εννοούμε αρτιμέλεια και υγεία σωματική, ψυχική και πνευματική, ενώ με τη δημιουργία εννοούμε τη μυϊκή και πνευματική ικανότητα αλλά και τη ψυχική διάθεση του ανθρώπου να βάλει ένα λιθαράκι στην κληρονομιά που θα αφήσει στις επόμενες γενιές.

Η Αμερικανική Διαιτολογική Ένωση έχει καθορίσει όλα εκείνα τα γνωρίσματα που καθορίζουν την καλή υγεία. Αυτά είναι:

- 1.- Κανονικό βάρος σε σχέση με το ύψος και την ηλικία
- 2.- Καλοσχηματισμένος και γερός σκελετός
- 3.- Μύες αρμονικοί και σφιχτοί
- 4.- Δέρμα καθαρό, λείο, απαλό και ελαφρά υγρό
- 5.- Καλό χρώμα
- 6.- Μαλλιά άφθονα και γυαλιστερά
- 7.- Μάτια καθαρά χωρίς μαύρους κύκλους, με λαμπερό βλέμμα και καλή όραση
- 8.- Δόντια γερά και κανονικά σε σχήμα
- 9.- Γλώσσα καθαρή και απαλλαγμένη από δυσσομία
- 10.- Απαλή στάση (ώμοι ευθείς, στήθος προτεταμένο, κεφάλι ψηλό και ίσιο)
- 11.- Γερό νευρικό σύστημα
- 12.- Ύπνος βαθύς
- 13.- Όρεξη καλή
- 14.- Πέψη και αποβολή αχρήστων κανονική
- 15.- Απουσία αισθήματος κούρασης
- 16.- Χαρούμενη και ζωνρή πάντοτε διάθεση

Οι βασικοί σκοποί της ζωής είναι η υγεία, η ευτυχία, η δραστηριότητα και μακροζωία. Και οι τέσσερις εκπληρώνονται, αν, σαν βάση και αφετηρία, τοποθετηθεί η ισορροπημένη και κατάλληλη διατροφή, με αναπόσπαστους όμως συνοδούς τους παράγοντες που αναφέρονται παρακάτω και οι οποίοι είναι:

- 1.- Η κληρονομικότητα
- 2.- Ο καθαρός αέρας και η ζωή στην ύπαιθρο
- 3.- Ο ήλιος
- 4.- Η άσκηση και οι υγιεινές συνθήκες
- 5.- Η συναισθηματική ισορροπία
- 6.- Η ευχάριστη εργασία
- 7.- Η ανάπαυση και ο ύπνος
- 8.- Η ψυχαγωγία και η διασκέδαση
- 9.- Η καλή κατάσταση των δοντιών

## Διατροφή και Υγεία

**Βιταμίνες:** Οι Βιταμίνες είναι οργανικές χημικές ενώσεις και βοηθούν το σώμα σου να είναι υγιές και να λειτουργεί σωστά. Είναι, επίσης απαραίτητες για το σωστό μεταβολισμό άλλων θρεπτικών συστατικών.

Οι βιταμίνες χωρίζονται σε **λιποδιαλύτες:** αποθηκεύονται στον οργανισμό μας μαζί με τα λίπη (Βιταμίνες Α, D, Ε και Κ)

και **υδατοδιαλύτες:** διαλύονται στο νερό και αποβάλλονται από τον οργανισμό μας (Βιταμίνες των ομάδων Β και C).

**Βιταμίνη Α:** Βρίσκεται στο σπανάκι, στα ραδίκια, στο μαρούλι, στο καρότο, στα βερίκοκα και στα ροδάκινα.

**Βιταμίνη C:** Βρίσκεται στα φρούτα, στα λαχανικά και στα δημητριακά.

**Φυλλικό Οξύ:** Χρειάζεται για να συνθέσει ο οργανισμός την αιμοσφαιρίνη των ερυθρών αιμοσφαιρίων, δηλαδή το αίμα. Επίσης μειώνει τον κίνδυνο για καρδιοπάθεια. Αυξημένες ανάγκες σε φυλλικό οξύ έχουν οι γυναίκες που θα γίνουν μητέρες και τα πρόωρα βρέφη.

Τρόφιμα πλούσια σε φυλλικό οξύ είναι: Όλα τα λαχανικά, το ψωμί ολικής αλέσεως και τα έτοιμα δημητριακά, τα όσπρια και τα φρούτα.

**Υδατάνθρακες:** Οι Υδατάνθρακες είναι η κύρια πηγή ενέργειας. Προμηθεύουνε επίσης τον οργανισμό με διαιτητικές ίνες και πολλές βιταμίνες και μέταλλα. Ένα γραμμάριο υδατάνθρακα περιέχει τέσσερις (4) θερμίδες. Η ημερήσια πρόσληψη υδατανθράκων θα πρέπει να εξασφαλίζει το 50-53% των συνολικών προσλαμβανόμενων θερμίδων.

**Προσοχή!** Τα φρούτα περιέχουν απλούς υδατάνθρακες αλλά περιέχουν και χρήσιμες διαιτητικές ίνες, βιταμίνες και μέταλλα. Πρέπει να τρως τουλάχιστον 4-5 φρούτα την ημέρα.

**Πρωτεΐνες:** Οι μισές από τις πρωτεΐνες που παίρνεις καθημερινά, πρέπει να προέρχονται από ζωικά προϊόντα, όπως ψάρι, κρέας, αυγά, γαλακτοκομικά και οι υπόλοιπες από φυτικά προϊόντα: δημητριακά, όσπρια και λαχανικά.

**Λίπος:** Το λίπος είναι μια συμπυκνωμένη πηγή θερμίδων και ενέργειας. Ένα γραμμάριο λίπους περιέχει εννιά (9) θερμίδες. Στα τρόφιμα που χρησιμοποιούμε καθημερινά το **ορατό λίπος** είναι το βούτυρο, τα μαγειρικά λάδια, το λίπος που περιβάλλει το κρέας. **Μη ορατά λίπη** βρίσκονται στους ξηρούς καρπούς, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το κρέας. Το **κορεσμένο λίπος** πρέπει να είναι όσο το δυνατόν λιγότερο στην καθημερινή μας διατροφή, γιατί η μεγάλη ποσότητα κλείνει τις αρτηρίες της καρδιάς και αυξάνει τη χοληστερόλη στο αίμα.

Το **καλύτερο λάδι** για όλες τις χρήσεις είναι το ελαιόλαδο, το οποίο θα πρέπει να καταναλώνεται καθημερινά, αλλά σε μικρές ποσότητες.

Η σύγχρονη διατροφή με τα τυποποιημένα φαγητά, όπου χρησιμοποιούνται κυρίως σπορέλαια μας δίνει μεγάλες ποσότητες πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, που μπορεί να είναι βλαβερές για την υγεία μας.

**Νερό:** Το 65% του σώματός μας αποτελείται από νερό. Αυτό χρησιμεύει στη μεταφορά άλλων συστατικών, απομακρύνει τα υπολείμματα των τροφών και ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος.

Να θυμάσαι να καταναλώνεις καθημερινά τουλάχιστον οκτώ (8) ποτήρια υγρά, δηλαδή νερό και χυμό.

## Καθημερινή Διατροφή

### Γάλα:

Το γάλα μπορεί να χρησιμοποιηθεί με πολλές μορφές και μπορεί να έχει θέση σε όλα τα γεύματα και να προσαρμόζεται στις ατομικές προτιμήσεις. Οι ειδικοί συνιστούν 3-4 ποτήρια την ημέρα για τα παιδιά, 4 ή περισσότερα για τους εφήβους, και 2 ή περισσότερα για τους μεγάλους.

### Κρέας:

Οι τροφές της ομάδας αυτής συντελούν στην ανάπτυξη και στην παραγωγή θερμότητας και ενέργειας. Υποκατάστατα τους είναι οι ξηροί καρποί και τα όσπρια, που με ένα συμπλήρωμα ζωϊκής προέλευσης μπορούν να δώσουν ένα τέλειο γεύμα.

### Λαχανικά - Φρούτα:

Πρέπει κάθε άτομο να παίρνει 4 ή περισσότερα σερβιρίσματα την ημέρα από τα οποία το 1 τουλάχιστον θα αποτελείται από νωπά λαχανικά ή φρούτα, που είναι πηγές της βιταμίνης C και κάθε δεύτερη μέρα ένα από τα λαχανικά ή φρούτα που περιέχουν τη βιταμίνη C, π.χ. κολοκύθια, καρότα, πεπόνια, σπανάκι κτλ.

### Δημητριακά:

Στα δημητριακά ανήκουν όλα τα σιτηρά, το ρύζι, το αλεύρι και τα παράγωγά τους: ψωμιά, γλυκίσματα, ζυμαρικά. Οι τροφές της ομάδας αυτής περιέχουν άμυλο που υπολογίζεται σαν πηγή ενέργειας, βιταμίνης B και αλάτων. Από αυτά, τα άτομα πρέπει να παίρνουν 4 σερβιρίσματα την ημέρα.

### Συμπέρασμα:

Σε αυτές τις τέσσερις (4) ομάδες θα πρέπει να υπολογιστούν και οι λιπαρές ουσίες (λάδια, βούτυρα, λίπη ζώων), σε 45-50 γραμμάρια την ημέρα, καθώς και οι ζάχαρες (ζάχαρη, μέλι, πετιμέζι, μαρμελάδες, γλυκόζη).

## Διατροφή Εφηβικής Ηλικίας

Η εφηβεία είναι η ηλικία εκείνη που χαρακτηρίζεται από έντονη ανάπτυξη και εξέλιξη και πάρα πολλές αλλαγές, φυσιολογικές και ψυχολογικές. Οι διατροφικές ανάγκες των νέων είναι πολύ έντονες. Τα κορίτσια χρειάζονται 2.400 - 2.600 θερμίδες και τα αγόρια 3.100 - 3.500 θερμίδες ημερησίως.

Οι μεγάλες αυτές θερμιδικές ανάγκες οφείλονται στους παράγοντες κίνηση και ανάπτυξη, που απαιτούν και οι δυο ενέργεια.

Από τα πιο θρεπτικά στοιχεία της ηλικίας αυτής είναι οι πρωτεΐνες, το ασβέστιο, ο σίδηρος, το ιώδιο και οι βιταμίνες A,B,C και D.

### Ομάδες τροφίμων (απαραίτητες στην καθημερινή διατροφή)

**ΓΑΛΑ:** 4-5 ποτήρια την ημέρα ή 50% γάλα και το άλλο τυρί, γιαούρτι, παγωτό, ριζόγαλο.

**ΚΡΕΑΤΑ -ΨΑΡΙΑ:** 2 ή περισσότερα σερβιρίσματα την ημέρα. Στο χοιρινό βρίσκουμε πολλές βιταμίνες και μια φορά την εβδομάδα πρέπει να καταναλώνεται συκώτι, μυαλό, νεφρό σπλήνα.

**ΑΥΓΑ:** 1 την ημέρα

**ΟΣΠΡΙΑ:** 2 φορές την εβδομάδα και να συνοδεύεται από μια ζωϊκή πρωτεΐνη (αυγό, τυρί κτλ.).

**ΛΑΧΑΝΙΚΑ-ΦΡΟΥΤΑ:** 4 σερβιρίσματα την ημέρα (2-3 φορές την εβδομάδα). Απαραίτητη η βιταμίνη A (καρότο- σπανάκι). Κάθε μέρα επίσης να καταναλώνεται τροφή πλούσια σε ασκορβικό οξύ (εσπεριδοειδή, τομάτες).

**ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ:** 4 ή περισσότερα σερβιρίσματα την ημέρα.

**ΒΟΥΤΥΡΟ-ΛΑΔΙ:** 50 γραμμάρια την ημέρα.

## Μεσογειακή Δίαιτα

Από τη δεκαετία του '40 ένα από τα διατροφικά μοντέλα που έχει αποτελέσει αντικείμενο μελετών είναι η μεσογειακή δίαιτα. Σήμερα έχει διευκρινιστεί ότι η μεσογειακή δίαιτα δεν αποτελεί ένα ομοιογενές διατροφικό μοντέλο για όλους τους λαούς της Μεσογείου, λόγω διαφορετικού πολιτισμού, παραδόσεων και διατροφικών συνθηθειών. Παρ' όλες τις εμφανείς διαφορές, υπάρχουν κάποια κοινά διατροφικά χαρακτηριστικά στις περισσότερες, αν όχι σε όλες τις μεσογειακές χώρες, αυτά είναι:

- 1) Η λήψη λιπών και ελαίων σε σχετική χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά οξέα, μικρή σε πολυακόρεστα και μέτρια σε μονοακόρεστα (ελαιόλαδο)
- 2) Η λήψη τροφίμων χαμηλής περιεκτικότητας σε ζωϊκές πρωτεΐνες και πλούσιες σε υδατάνθρακες και φυτικές και οσπριοειδείς ίνες.

Οι μεσογειακές συνταγές παρουσιάζουν μεγάλη ποικιλία. Παρ' όλα αυτά έχουν ένα κοινό σημείο: Ο ελληνικός μουςακάς, το ισπανικό κασπάτσο, η ιταλική πάστα.

Σιγοψήνονται στο ελαιόλαδο, πράγμα που είναι ωφέλιμο για τα λαχανικά, τα δημητριακά, τα ζυμαρικά και τα όσπρια.

Το ψάρι κατέχει κι αυτό τη δική του θέση στην κουζίνα αυτή, όπως επίσης και το σκόρδο και τα αρωματικά βότανα.

Αρχικά η μεσογειακή κουζίνα ξεκίνησε ως μία κουζίνα λαϊκή, η οποία χρησιμοποιούσε τοπικά προϊόντα που κοστίζουν φθηνότερα.

Σήμερα οι ειδικοί της διατροφής της έχουν επαναπροσδώσει τους τίτλους ευγενείας της. Πρέπει να τονιστεί ότι έχει και άλλες ευεργετικές ιδιότητες για τον άνθρωπο, που καλύπτουν πάρα πολλούς τομείς της υγείας.

Μερικά παραδείγματα είναι:

- 1) Μικρή συχνότητα εμφάνισης του καρκίνου
- 2) Οφέλη από τη χρήση ελαιόλαδου

## Διατροφή και Άθληση

*Επειδή είμαστε αθλητές πιστεύουμε ότι πρέπει να αναφέρουμε πληροφορίες για τη διατροφή ενός αθλητή.*

### Υγιεινή διατροφή = Υγιεινή ζωή

Αν κάποιος διατρέφεται σωστά, μπορεί να βελτιώσει την υγεία και την ικανότητα της σωματικής απόδοσής του. Μια λανθασμένη διατροφή υπονομεύει όχι μόνο την υγεία αλλά δεν αποτελεί τη βάση υψηλών αθλητικών επιδόσεων. Για το λόγο αυτό καθένας που επιθυμεί να παραμείνει υγιής και ικανός για την απόδοση πρέπει να καθορίζει τον ατομικό τρόπο διατροφής.

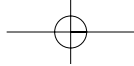
Το ποσοστό λίπους σε μια υγιεινή διατροφή θα πρέπει να μην υπερβαίνει το 35% και σε μια ιδανική αθλητική διατροφή το 20%-30% της συνολικής θερμιδικής πρόσληψης. Επίσης το ποσοστό 15% της ενεργειακής πρόσληψης στην αθλητική διατροφή επιβάλλεται να καλύπτεται από πρωτεΐνες με προτίμηση στις φυτικές παρά στις ζωϊκές.

Οι αθλητές που έπαιρναν μέρος στους Ολυμπιακούς Αγώνες στην Αρχαία Ελλάδα απέφευγαν ενστικτωδώς τα βρασμένα και τα ψητά φαγητά καθώς και τα κρύα φαγητά. Η βάση της διατροφής τους ήταν τα σύκα, το τυρί και το ψωμί από χονδρο αλεσμένο σιτάρι. Αυτονόητη ήταν επίσης η αποχή από αλκοολούχα ποτά.

Η διατροφή του σημερινού αθλητή δε μπορεί να έχει πρότυπο τη διατροφή στο δυτικό πολιτισμό αλλά την υγιεινή.

Ο αθλητής κουράζεται στην προπόνηση και χρειάζεται ενέργεια, άρα υγιεινές τροφές και όχι επιβλαβείς για τον οργανισμό του.





### **Ακολουθείς το πρότυπο της Μεσογειακής Δίαιτας;**

Η έρευνα με θέμα «Ακολουθείς το πρότυπο της Μεσογειακής Διατροφής;» πραγματοποιήθηκε σε μαθητές και μαθήτριες ενός αθλητικού τμήματος του 1ου Γυμνασίου με τη βοήθεια ανώνυμων ερωτηματολογίων.

Τα αποτελέσματα αυτών τα συγκέντρωσαν οι ίδιοι οι μαθητές και έβγαλαν τα εξής συμπεράσματα: «δυο παράγοντες παίζουν το σημαντικότερο ρόλο στη διατροφή μας. Οι οικογενειακές συνήθειες και το γεγονός ότι είμαστε αθλητές.

Στην ηλικία που είμαστε δε μπορούμε να μαγειρέψουμε μόνοι μας, επομένως οι γονείς μας επιλέγουν το καθημερινό μας φαγητό. Στο σπίτι τρώμε γεύματα που δε μας αρέσουν, μόνο και μόνο επειδή μας αναγκάζουν. Αν ήταν στο χέρι μας θα τρώγαμε σπανίως όσπρια.

Λόγω του ότι είμαστε αθλητές επιδιώκουν οι γονείς μας να τρεφόμαστε υγιεινά, τουλάχιστον όσο μπορούν και μας ελέγχουν μέσα στο σπίτι. Αλλά κι εμείς προσπαθούμε όσο γίνεται να επιλέγουμε υγιεινές τροφές από το κυλικείο του σχολείου.

Μέσα από το πρόγραμμα της ευέλικτης ζώνης αντιληφθήκαμε ότι όλες οι τροφές είναι χρήσιμες και βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του οργανισμού μας.

Ακόμη και τα γλυκά και οι ξηροί καρποί. Αλλά πρέπει να τα καταναλώνουμε με μέτρο και ακριβώς στις ποσότητες που χρειαζόμαστε.

Σε διαφορετική περίπτωση θα καταλήξουμε παχύσαρκοι. Κάτι πολύ άσχημο για τη λειτουργία της καρδιάς και των ζωτικών μας οργάνων.»

### **Ακολουθείς το πρότυπο της Μεσογειακής Δίαιτας;**

1. Πόσο συχνά καταναλώνεις λαχανικά;
  - α. κάθε μέρα β. 3 φορές τη βδομάδα γ. καθόλου δ. 3 φορές το μήνα*
2. Πόσο συχνά καταναλώνεις φρούτα;
  - α. κάθε μέρα β. 4 φορές τη βδομάδα γ. καθόλου δ. 5 φορές το μήνα*
3. Πόσες φέτες ψωμί τρως στο μεσημεριανό σου φαγητό;
  - α. μια β. δυο γ. τρεις δ. καμία*
4. Πόσα ποτήρια γάλα πίνεις ημερησίως ;
  - α. ένα β. δυο γ. τρία δ. κανένα*
5. Πόσο συχνά τρως όσπρια;
  - α. μια φορά τη βδομάδα β. δυο φορές το μήνα γ. καθόλου*
6. Πόσο συχνά τρως κρέας;
  - α. κάθε μέρα β. τρεις φορές τη βδομάδα γ. καθόλου δ. έξι φορές το μήνα*
7. Στο μεσημεριανό σου φαγητό υπάρχει σαλάτα;
  - α. ναι β. όχι γ. όχι κάθε μέρα*
8. (αν απάντησες το α ή το γ στην ερώτηση 7) Τι σαλάτα τρως;
  - α. μαρούλι β. λάχανο γ. ντομάτα-αγγούρι*
9. Ποιο είναι το αγαπημένο σου τυρί;
  - α. φέτα β. γκούντα γ. γραβιέρα δ. ρεγκάτο ε. παρμεζάνα*
10. Πόσο συχνά τρως γιαούρτι;
  - α. κάθε μέρα β. ποτέ γ. μέρα παρά μέρα δ. 5 φορές το μήνα*
11. Πόσο συχνά τρως σούπες;
  - α. ποτέ β. 2 φορές τη βδομάδα γ. 5 φορές το μήνα*

12. Πόσο συχνά τρως τηγανιτές πατάτες;  
*α. κάθε μέρα β. 3 φορές τη βδομάδα γ. μέρα παρά μέρα δ. 3 φορές το μήνα*
13. Πόσο συχνά τρως ψάρια;  
*α. 1 φορά τη βδομάδα β. ποτέ γ. 5 φορές το μήνα*
14. Πόσο συχνά τρως σε fast food;  
*α. κάθε μέρα β. 3 φορές τη βδομάδα γ. 10 φορές το μήνα*
15. Έχεις κάνει ποτέ δίαιτα;  
*α. ναι β. όχι*
16. (αν ναι) Για πόσο χρονικό διάστημα;  
*α. 15 μέρες β. 1 μήνα γ. 3 μήνες δ. 6 μήνες*
17. Πόσο συχνά καταναλώνεις αλκοόλ;  
*α. 1 φορά τη βδομάδα β. 1 φορά το τρίμηνο γ. 1 φορά το χρόνο δ. ποτέ*
18. Το βάρος σου είναι ανάλογο με το ύψος σου;  
*α. ναι β. το βάρος μου ξεπερνά τα όρια γ. είμαι πολύ αδύνατος /η*
19. Καταναλώνεις προϊόντα με την ένδειξη light;  
*α. ναι β. όχι γ. καμιά φορά*
20. Προτιμάς το νερό ή τα αναψυκτικά για να δροσιστείς;  
*α. και τα δυο β. το νερό γ. τα αναψυκτικά*
21. Πόσο συχνά τρως γλυκίσματα;  
*α. κάθε μέρα β. συχνά γ. σπάνια δ. μερικές φορές*
22. Πόσο συχνά τρως ξηρούς καρπούς;  
*α. κάθε μέρα β. συχνά γ. σπάνια δ. μερικές φορές*
23. Το απόγευμα τρως κανονικό γεύμα;  
*α. ναι β. όχι γ. μερικές φορές δ. συχνά ε. σπάνια*

### **Φαγητό και πέψη**

Η τροφή περιέχει τα ενεργειακά καύσιμα και τα δομικά υλικά που χρειάζεται το σώμα, για τη συντήρηση και την επιδιόρθωσή του, και επίσης αποτελεί μια ευχαρίστηση ή για μερικούς ακόμη και χόμπι.

Μετά την κατάποση, η τροφή ταξιδεύει κατά μήκος του πεπτικού σωλήνα, από το στόμα στον οισοφάγο και το στομάχι και στη συνέχεια στο λεπτό και το παχύ έντερο. Καθώς η πεπτική οδός είναι σχετικά μεγάλη, είχε γίνει από τα αρχαία χρόνια κατορθωτό να μελετηθεί η μηχανική της πέψης.

Η λεπτομερής γνώση για τη χημεία της πέψης καθώς και το γιατί το σώμα χρειάζεται συγκεκριμένα είδη τροφών για να διατηρείται σε καλή υγεία, είναι σχετικά πρόσφατη.

Ακόμη πιο πρόσφατη είναι μια δραστική αλλαγή που έχει συμβεί κυρίως στο δυτικό κόσμο, δηλαδή το πέρασμα από την παλιά διαίτα με φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς και μερικά είδη κρέατος, στο φαστφούντ και τη μοντέρνα τεχνητή διατροφή, πλούσια σε ζάχαρη, λίπος και αλάτι. Έτσι ενώ το πεπτικό σύστημα του ανθρώπου είναι το ίδιο μ' αυτό που ήταν κατά τη λίθινη εποχή, τρέφεται με όρους διαστημικής εποχής.

Οι τρέχουσες διαιτητικές απόψεις ενθαρρύνουν τους ανθρώπους να επιστρέψουν σε μια διαίτα πιο φυσική και καλύτερα ισορροπημένη.

## Πρόχειρο φαγητό - φαστ φούντ

Ίσως το «φάστ φουντ» (το πρόχειρο φαγητό) να συνηθίζεται τώρα περισσότερο από ποτέ, όμως δεν είναι κάτι καινούργιο. Στις αρχαίες πόλεις της Κίνας υπήρχαν υπαίθριες καντίνες που πουλούσαν ζεστά κινέζικα μακαρόνια (τύπου φιδέ).

Στη Σεβίλλη του 12ου αιώνα, η αγορανομία επέβαλε διατάξεις που απαγόρευαν στις καντίνες να πουλούν τηγανίτες με υπολείμματα από την προηγούμενη μέρα.

Την ίδια εποχή στο Λονδίνο υπήρχαν μαγαζάκια στις όχθες του Τάμεση, με πρόχειρο φαγητό 24 ώρες το 24ωρο.

Στα 1840 υπήρχαν στους δρόμους του Λονδίνου πολλές καντίνες που διέθεταν καφέ και πίτες. Το αγαπημένο πρόχειρο φαγητό των Άγγλων, ο τηγανιτός μπακαλιάρος με τηγανιτές πατάτες, άρχισε να σερβίρεται στα ειδικά μαγαζιά, από τότε που με το σιδηρόδρομο, τα φρέσκα ψάρια μεταφέρονταν αυθημερόν από την ακτή.

Η μαζική προτίμηση του κόσμου για το «γρήγορο φαγητό» και τα «φαγητά σε πακέτα» σχετίζεται με την τάση για μικρότερες οικογένειες και μεγαλύτερη κινητικότητα στην καθημερινή ζωή των κατοίκων των πόλεων.

Οι επιχειρηματίες που παρέχουν τέτοιες τροφές, όπως χάμπουργκερ, πίτσα ή ψημένο κοτόπουλο, φροντίζουν να ελέγχουν την ποιότητα και τις αναλογίες των συστατικών πρώτα για να εξασφαλίσουν την υγεία του καταναλωτή κι ύστερα επειδή ο κόσμος έχει την απαίτηση οι μερίδες να είναι ίδιες.

## Χριστούγεννα στη Μεσόγειο

**ΕΛΛΑΔΑ:** Γαλοπούλα με κρασί

**ΙΣΠΑΝΙΑ:** Ψητό αρνί, μύδια, γαλοπούλα, χοιρινό, λικέρ σέρου

**ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ:** Παστός μπακαλιάρος, ξαρμυρισμένος με πολύ γλυκό κρασί πορτό

**ΙΤΑΛΙΑ:** Μπακαλιάρος ή λαβράκια στον ατμό, σερβιρισμένα με λευκό κρασί.

Στις βόρειες ακτές της Αφρικής, οι Μωαμεθανοί οδηγούν ένα πρόβατο για το φαγοπότι μετά το ραμαζάνι.

Οι οικογενειακές και θρησκευτικές γιορτές συνδέονται όχι απλά με το φαγητό στη γενική του έννοια, αλλά με συγκεκριμένα φαγητά, γεύματα.

Στην Ελλάδα οι ευχές για την ονομαστική μας γιορτή ή τα γενέθλιά μας συνοδεύονται από ένα λαχταριστό και νόστιμο κομμάτι τούρτας.

Η γέννηση ακόμα και ο θάνατος «γιορτάζονται» με πλούσιο φαγητό, ανάλογα με τα έθιμα της κάθε περιοχής π.χ. Θεσσαλία.

Στη Σάμο όταν μια οικογένεια εγκαθίσταται σ' ένα καινούριο σπίτι, οι συγγενείς και οι φίλοι φέρνουν ψωμί και αλάτι. Αυτά συμβολίζουν τα βασικά είδη διατροφής και με την κίνηση αυτή εύχονται στους νοικοκυραίους να είναι το σπίτι τους πλούσιο από αγαθά.

## Μέση Ανατολή

Όλοι οι αραβικοί λαοί είναι θερμοί προς τους τουρίστες, έτσι τους προσφέρουν αραβικές πίτες. Μια παραδοσιακή λικάντα προσφέρει ψυχαγωγία μαζί με το ποτό στους κουρασμένους ταξιδιώτες. Η κουζίνα της Μέσης Ανατολής έχει πάρει στοιχεία από τις παραδοσιακές κουζίνες των Τούρκων, των Περσών και των Βερβερίνων της Βόρειας Αφρικής.

Η κουζίνα της Μέσης Ανατολής χαρακτηρίζεται από τον επιτυχημένο συνδυασμό

διαφόρων μπαχαρικών. Ένα χαρακτηριστικό της είναι η χρήση γλυκών συστατικών, όπως χουρμάδες, μέλι, βερίκοκα ή και αμύγδαλα, σε συνδυασμό με κρέας και άλλα γευστικά είδη. Στις αραβικές χώρες συχνά ετοιμάζουν τον καφέ οι άντρες. Στις μουσουλμανικές χώρες συνηθίζουν να τρώνε με το δεξί χέρι, που προσπαθούν να το κρατήσουν καθαρό, καθώς μοιράζουν το φαγητό, από ένα κοινό πιάτο και συνήθως κάθονται στο πάτωμα, αφού πρώτα βγάλουν τα παπούτσια τους.

### **Διατροφή και Διαφήμιση**

*Στα πλαίσια του προγράμματος της Ευέλικτης Ζώνης με θέμα «Υγιεινή παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή» παρακολούθησαμε τη συνέντευξη ενός Γάλλου ζαχαροπλάστη (Lenotre) και μια σειρά διαφημιστικών σποτ από την ελληνική τηλεόραση.*

*Προβληματιστήκαμε και ορίστε τα συμπεράσματα και οι κριτικές μας:*

**Δημήτρης:** «Κάποια προϊόντα για να γίνουν γνωστά και για την κατανάλωσή τους γίνονται σπόνσορες σε εκδηλώσεις. Το ερωτικό στοιχείο κυριαρχεί επίσης στις διαφημίσεις, για να πουλήσουν. Οι διαφημίσεις χρησιμοποιούν όμορφες κοπέλες οι οποίες διαφημίζουν τα προϊόντα και κάποιες εικόνες με καρτούν.

Προσπαθούν να δείξουν πόσο καλό είναι το προϊόν για να μπει ο καταναλωτής στον πειρασμό να το αγοράσει αν και είναι ανθυγιεινό. Η κασέτα μας έδειξε ότι τα γλυκά πρέπει να τα τρώμε με μέτρο και να μην τα καταναλώνουμε υπερβολικά γιατί μπορεί να παχύνουμε.»

**Εανθή:** «Μερικά προϊόντα (που δεν είναι τόσο υγιεινά) για να διαφημιστούν προσπαθούν να γίνουν γνωστά χρησιμοποιώντας στις διαφημιστικές τους καμπάνιες όμορφες παρουσίες και ωραία τραγούδια. Άλλες πάλι διαφημίσεις γίνονται με έξυπνα σενάρια για να δελεάσουν τον κόσμο να αγοράσει το προϊόν. Επίσης μερικές διαφημιστικές εταιρίες ακριβοπληρώνουν διάσημους καλλιτέχνες για να διαφημίσουν τα προϊόντα.»

**Βάλια-Βασιλική:** «Στην συνέντευξη του ζαχαροπλάστη έδειχνε πως φτιάχνονται τα διάφορα γλυκά. Πολλοί λένε πως τα γλυκά δεν είναι καλά για την υγεία μας όμως αυτό ισχύει μόνο όταν δεν τα τρώμε με μέτρο. Στις διαφημίσεις με σοκολάτες επικρατεί το ερωτικό στοιχείο και επίσης παρουσιάζονται ωραία χρώματα, μουσικές και επίσης ωραίες κοπέλες για να προβάλλουν τα προϊόντα τους και να δελεάσουν τους καταναλωτές. Επίσης σε διάφορες διαφημίσεις στην τηλεόραση μαζί με τα προϊόντα διαφημίζονται και δώρα για να παροτρύνουν τους τηλεθεατές να τα αγοράσουν.

Οι βιομηχανίες που παράγουν διάφορα προϊόντα ενημερώνουν τους καταναλωτές για το πόσο ασβέστιο, βιταμίνες περιέχονται σ' αυτά. Τα υγιεινά προϊόντα δεν έχουν ωραίες διαφημίσεις ενώ τα άλλα όπως τα γλυκά έχουν πολύ καλύτερες γι' αυτό και μας προσελκύουν περισσότερο!!!»

**Απόλλωνας:** «Οι διαφημίσεις χρησιμοποιούν το ερωτικό στοιχείο, τα φωτεινά χρώματα, ωραίους άντρες και όμορφες γυναίκες. Ακόμα πολλές διαφημίσεις σχετίζονται με τους Ολυμπιακούς π.χ. διαφημίζουν ένα προϊόν-χορηγό για τους Αγώνες.

Πρόσεξα πως οι διαφημίσεις ανθυγιεινών προϊόντων έχουν μεγαλύτερη διάδοση και φανταχτερότητα. Ενώ οι διαφημίσεις υγιεινών είναι πιο αφρόντιστες και μη φανταχτερές.»

**Ματίνα:** «Η καθηγήτρια της ευέλικτης ζώνης μας παρουσίασε μια εκπομπή σχετικά με τα γλυκά και μια σειρά από διαφημίσεις σχετικές με τα τρόφιμα. Από την εκπομπή που παρακολούθησαμε είδαμε πως φτιάχνονται τα γλυκά και εγώ προσωπικά κα-

τάλαβα ότι πρέπει μεν να τρώμε τα γλυκά διότι έχουν και αυτά ουσίες χρήσιμες για τον οργανισμό, όμως πρέπει να υπάρχει μέτρο. Άλλωστε αν δεν τρώμε γλυκά πως θα ζήσουν και αυτοί που ασχολούνται με την κατασκευή τους. Όσο αφορά στις διαφημίσεις έβγαλα πολλά συμπεράσματα. Για να πουλήσουν τα προϊόντα οι εταιρίες χρησιμοποιούν διάσημα πρόσωπα, πολλά χρώματα και μελωδίες της σύγχρονης μουσικής ώστε να δελεάσουν τον κόσμο.»

### Ταραντούλες-δημοσιογράφοι

**Βαθύ Σάμου:** Μαθητές της Β΄ τάξης του 1ου Γυμνασίου Σάμου, ο Νίκος Κ. και ο Χριστόφορος Σκ. Ξεχύθηκαν στο σχολικό περιβάλλον και ρώτησαν τους/τις συμμαθητές /τριές τους για τα αγαπημένα τους φαγητά και ιδού το αποτέλεσμα.

Την 1η θέση έχει ο μουσακάς, τη 2η το σουβλάκι, την 3η και την 4η η πίτσα και το παστίτσιο αντίστοιχα.

Και την 5η και την 6η οι ρεβιθοκεφτέδες και το κοτόπουλο.

Παρατηρείται η «αγάπη» του σαμιωτικού μαθητικού στομαχιού για το κρέας αλλά και η προσκόλλησή του σε παραδοσιακά μεσογειακά φαγητά-γεύματα πιο θεωρούνται πιο υγιεινά από τα χάμπουργκερ και τις τηγανιτές πατάτες που προτιμούν οι Γερμανοί.

Φαγητά-χίτς			Αρνητική λίστα φαγητών
1η ΜΟΥΣΑΚΑΣ	Σ	Σ	1η ΦΑΒΑ
2η ΣΟΥΒΛΑΚΙ	Α	Α	2η ΦΑΚΕΣ
3η ΠΙΤΣΑ		Μ	3η ΠΑΝΤΖΑΡΙΑ
4η ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ	Ο	Ο	4η ΜΠΑΜΙΕΣ
5η ΡΕΒΥ/ΔΕΣ	Σ	Σ	5η ΚΟΥΚΙΑ
6η ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ			

### Ακούστε τι μου συνέβη!

«Στις καλοκαιρινές διακοπές μου πήγα σε μια κατασκήνωση στην Αγγλία. Ένα μεσημέρι μας πήγαν στην πόλη. Τα υπόλοιπα παιδιά πήγαν βόλτα στα μαγαζιά και έτσι έμεινα μόνη. Πεινούσα φοβερά και πήγα λοιπόν σ' ένα εστιατόριο. Κάθησα σ' ένα τραπέζι και περίμενα. Πέρασαν πέντε λεπτά, δέκα λεπτά, ένα τέταρτο... Κανένας δεν ερχόταν να με εξυπηρετήσει. Αποφάσισα λοιπόν να φύγω. Έξω υπήρχε η επιγραφή *Self service*»

«Κατάγομαι από την Ελλάδα. Στις διακοπές των Χριστουγέννων πήγαμε στο θείο μου τον Κώστα, ο οποίος ζει στη Γερμανία. Ένα μεσημέρι αποφασίσαμε να φάμε σ' ένα εστιατόριο... Όταν ζητήσαμε το λογαριασμό, ο σερβιτόρος μας ρώτησε: «Πόσα ψωμάκια παραγγείλατε παρακαλώ;»

Μα πον να θυμόμαστε τώρα εμείς; Μήπως μετρούσαμε τα ψωμάκια; Στην Ελλάδα είναι εντελώς διαφορετικά τα πράγματα!»

«Η καλύτερή μου φίλη είναι από την Τουρκία. Η Αϊσέ. Χθες ήμουν στο σπίτι της. Όταν έφτασε η ώρα του μεσημεριανού και είδα τι είχαν μαγειρέψει έμεινα κάγκελο. Ένα είδος χάμπουργκερ με σος από γιαούρτι. Κρέας με γιαούρτι! Τι άλλο θα δούμε! Ήταν όμως πεντανόστιμο.»

### Συμπεράσματα

Έχουμε τρία ελληνόπουλα, τα οποία έρχονται αντιμέτωπα με διαφορετικές διατροφικές συνήθειες από την ελληνική. Σίγουρα αισθανόμαστε αμήχανα μπροστά σε

παρόμοιες καταστάσεις και πολλές φορές με δισταγμό δοκιμάζουμε κάτι καινούριο (όπως στο κείμενο με το τούρκικο χάμπουργκερ με γιαούρτι).

Αναμφισβήτητο είναι το γεγονός ότι πρέπει να σεβόμαστε τις παραδόσεις και τα έθιμα του κάθε λαού. Και μάλιστα να μην φοβόμαστε να δοκιμάσουμε ξενόφερτες λιχουδιές.

Τέλος, το συμπέρασμά μας για τα παραδοσιακά φαγητά των μεσογειακών χωρών είναι ότι βρίσκουμε πολλές ομοιότητες μεταξύ τους, γιατί τα τρόφιμα που παράγονται σε αυτές είναι πάνω κάτω τα ίδια, λόγω των κλιματολογικών συνθηκών που επικρατούν. Όσον αφορά τις χώρες της Β. Αφρικής που βρέχονται από τη Μεσόγειο, εκεί παίζουν ρόλο άλλοι παράγοντες, θρησκεία, οικονομικές συνθήκες, στην διαφορετικότητα των παραδοσιακών φαγητών.

### **Η ψυχολογία ενός υπέρβαρου παιδιού**

*«Γεια σας!*

*Το όνομά μου είναι Πέτρος. Πηγαίνω Β΄ Γυμνασίου όπως κι εσείς.*

*Στα μαθήματα δεν τα πάω πολύ καλά. Για να λέμε την αλήθεια, δεν τα πάω καθόλου καλά. Πέρυσι πέρασα την τάξη με τα χίλια ζόρια.*

*Το πρόβλημά μου όμως δεν είναι αυτό! Θα μου πείτε κι αυτό πρόβλημα είναι, αλλά ας τ' αφήσουμε για την ώρα.*

*Αυτό που με απασχολεί είναι... είναι... το ότι είμαι χοντρός.*

*Προσπάθησα πολλές φορές να τα χάσω, άλλα μέσα σε λίγους μήνες ξαναπήρα όχι μόνο τα κιλά που έχασα, αλλά κι άλλα παραπάνω. Εξαιτίας του πάχους μου δεν έχω κανένα φίλο στο σχολείο, οι συμμαθητές μου με κοροϊδεύουν με το παραμικρό, ειδικά όταν δεν ξέρω να απαντήσω στις ερωτήσεις των καθηγητών μου.*

*Χθες, για παράδειγμα, πετάχτηκε ένας συμμαθητής μου την ώρα του μαθήματος και είπε: «Κυρία που να το ξέρει ο Πέτρος. Αφού αντί να διαβάζει πάει στο γυράδικο και τσακίζει σουβλάκια!»*

*Καταλαβαίνετε τι τραβάω! Πείτε μου τι να κάνω;*

*Υ.Σ. Εσείς θα μου συμπεριφερόσασταν έτσι;*

**Πέτρος Χ. 14 χρονών»**

*«Γεια σας!*

*Με λένε Σωτήρη και πηγαίνω Β΄ Γυμνασίου όπως κι εσείς.*

*Παρόλο που είμαι ο καλύτερος μαθητής της τάξης μου, χωρίς να διαβάζω πολλές ώρες, παρόλο που είμαι πολύ δημοφιλής στο σχολείο, λόγω του καλού μου χαρακτήρα, όταν έρχεται η ώρα του διαλείμματος και οι συμμαθητές μου παίζουν μπάσκετ, καμιά ομάδα δεν με θέλει λόγω του πάχους μου.*

*Τους καταλαβαίνω και δεν τους κρατάω κακία, γιατί ξέρω ότι δεν μπορώ να τρέξω άνετα, δεν είμαι ενκίνητος και κονράζομαι εύκολα.*

*Αλλά τα διαλείμματα αυτά είναι μαρτύριο για μένα, κάθομαι σε μια γωνιά και τους παρακολουθώ. Για να πω την αλήθεια τους ζηλεύω...*

*Δεν μπορούμε να τα έχουμε όλα στη ζωή, έτσι δεν είναι;*

*Όμως πως θα περάσουν τα διαλείμματα τεσσάρων χρόνων, μέχρι να τελειώσω το Λύκειο; Και φυσικά το κεφάλαιο «κορίτσια», έχει κλείσει για μένα. Με βλέπουν και φοβούνται μην τις κάνω χαλκομανία. Πείτε μου τι να κάνω;*

*Υ.Σ. Εσείς θα παίζατε μπάσκετ μαζί μου;*

**Σωτήρης Χ. 13,5 χρονών»**



- Πέτρο μην απογοητεύεσαι. Μπορείς να αδυνατίσεις με δική σου θέληση.
- Σωτήρη, θέλω να σου πω να κάνεις δίαιτα και να γυμνάζεσαι και να αθλείσαι για να γίνεις λεπτός. Μην το βάζεις κάτω. Και θα παίζαμε μπάσκετ μαζί.
- Η συμβουλή που θα έδινα στο Σωτήρη είναι ότι αφού είναι και καλός μαθητής και δημοφιλής, το μόνο που έχει να κάνει είναι γυμναστική και να διορθώσει τη διατροφή του, έτσι ώστε να χάσει κάποια κιλά. Έτσι θα νιώσει πιο άνετα και πολύ πιο ωραία από πριν.
- Θα συμβούλευα το Σωτήρη, αφού είναι τόσο δημοφιλής στο σχολείο του να πάει σε ένα κέντρο αδυνατίσματος και να ασχοληθεί με τον αθλητισμό.
- Πέτρο, θα σου συνιστούσα να γίνεις καλύτερος μαθητής και να κάνεις δίαιτα. Εγώ δεν θα σου συμπεριφερόμουν έτσι, αλλά θα σ' έκανα παρέα.
- Σωτήρη, να κάνεις δίαιτα. Εγώ θα έπαιζα μπάσκετ μαζί σου.
- Σωτήρη και Πέτρο! Να κάτσετε να το συζητήσετε με τους συμμαθητές σας.
- Ο Πέτρος πρέπει να κάνει δίαιτα γιατί δεν πρόκειται να κάνει φίλους. Και να τρώει φαγητό με όρια. Αλλά και ν' αρχίσει να διαβάσει, γιατί έτσι θα δείξει ότι οι συμμαθητές του έκαναν λάθος που τον κοροϊδεύαν.
- Πέτρο, να κάνεις γυμναστική για να κλείσεις μερικά στόματα που σε κοροϊδεύουν.
- Θα έδινα στον Πέτρο την εξής συμβουλή: να διαβάσει για να γίνει καλός μαθητής, ώστε τα παιδιά να μην του λένε τίποτα, όταν αυτός απαντάει σε διάφορες ερωτήσεις που του κάνουν οι καθηγητές και είναι λάθος. Οπότε μ' αυτόν τον τρόπο μπορεί να γίνει δημοφιλής και να μην έχει προβλήματα με τους συμμαθητές του και μπορεί να μην τον κοροϊδεύουν.
- Ο Πέτρος πρέπει να γίνει καλός μαθητής και να αδυνατίσει.
- Πέτρο, θα σου συνιστούσα να κάνεις δίαιτα. Αυτή την εποχή δε θα έκανα φίλια μαζί σου για διάφορους λόγους.
- Σωτήρη, θα σου συνιστούσα κι εσένα, να κάνεις δίαιτα. Θα σε έπαιζα μπάσκετ και θα σ' έπαιρνα στην ομάδα μου.
- Αγαπητέ Πέτρο! Η συμβουλή μου είναι να βελτιωθείς στα μαθήματα, όσο μπορείς, και να φτιάξεις το στυλ σου, έτσι ώστε να αρέσεις στις παρέες και να κάνεις φίλους.
- Απάντηση στο πρόβλημα του Πέτρο: αν ήμουν ψυχολόγος θα συνιστούσα στον Πέτρο να αθλείται όσο μπορεί περισσότερο. Και εάν δε μπορεί να το κάνει αυτό, τουλάχιστον να γίνει καλός μαθητής, ώστε να μειωθεί το πρόβλημά του. Και στην χειρότερη περίπτωση ως λύση στο πρόβλημά του θα συνιστούσα να αποκτήσει λίγο δυναμισμό και να μη λογαριάζει τόσο πολύ (να μην παίρνει κατάκαρδα) τα λόγια και τη συμπεριφορά των συμμαθητών του.
- Ο Πέτρος πρέπει να τρώει φαγητό με λίγες θερμίδες και να περπατάει πάρα πολύ, γιατί ότι και να τρώει, όταν πηγαίνει μετά και κοιμάται, δεν είναι καλό, διότι θα παχαίνει πιο πολύ.
- Πέτρο μου, η συμβουλή μου για να χάσεις κιλά είναι ότι πρέπει να ασχοληθείς με τον αθλητισμό.

**Σχόλια:** Στα πλαίσια του σχεδίου εργασίας με θέμα την παχυσαρκία των σύγχρονων ελληνόπουλων, «οι Ταραντούλες», διάβασαν το πρόβλημα δυο παχύσαρκων εφήβων, του Σωτήρη και του Πέτρο και έδωσαν τις δικές τους συμβουλές στα δυο αυτά παι-

διά. Διαβάζοντας τις προτάσεις-λύσεις των μικρών ψυχολόγων βλέπουμε ολοκάθαρα ότι το ενδιαφέρον τους επικεντρώνεται στον Πέτρο και στο πρόβλημα του πολύ περισσότερο από αυτό του Σωτήρη. Η αιτία είναι το πλήθος των αδυναμιών του Πέτρου. (παχυσαρκία, μη δημοφιλής, αδύναμος μαθητής). Πιστεύουν ότι ο Πέτρος χρειάζεται περισσότερο την αγάπη και το ενδιαφέρον τους.

### **Η πείνα στον κόσμο**

Η οργάνωση τροφίμων και γεωργίας (F.A.O.) του οργανισμού ηνωμένων εθνών (Ο.Η.Ε.) οργάνωσε το 1986 την εκδήλωση «τρέχουμε για την πείνα στον κόσμο», στην οποία πήραν μέρος οι περισσότερες χώρες.

Σκοπός της ήταν να κινήσει το παγκόσμιο ενδιαφέρον για τα τεράστια προβλήματα διατροφής που αντιμετωπίζουν ιδιαίτερα οι αναπτυσσόμενες χώρες.

Επίσης στόχευε στο να βρεθούν οικονομικοί πόροι που θα τη βοηθούσαν να απαλύνει, όσο είναι δυνατό, το πρόβλημα της πείνας τουλάχιστον στις κρίσιμες περιοχές της Γης (π.χ. κεντρική Αφρική). Η εκδήλωση, που έγινε για έκτη συνεχή χρονιά, διοργανώθηκε με αφορμή την παγκόσμια ημέρα διατροφής, που καθιέρωσε η F.A.O.

Παρόλα αυτά ισχύει ο κανόνας ότι στη Γη μπορούν να παραχθούν αρκετά τρόφιμα για να θρέψουν ικανοποιητικά όλους τους κατοίκους της.

Μια έρευνα του Παγκοσμίου Συμβουλίου Διατροφής (W.F.C.) του Ο.Η.Ε., που έγινε το 1984, διαπίστωσε ότι η παγκόσμια παραγωγή τροφίμων θα επαρκούσε να θρέψει όλους τους κατοίκους της Γης, αν οι φτωχοί και οι πεινασμένοι αποκτούσαν πρόσβαση στα μέσα διατροφής.

Σήμερα γύρω στα 500 εκατ. Άνθρωποι (1% των κατοίκων της Γης) πεινούν ή η διατροφή τους είναι ελλιπής. Οι περισσότεροι από αυτούς ζουν στις υπό ανάπτυξη χώρες και κύρια στην Αφρική.

Από την άλλη στις αναπτυγμένες δυτικές χώρες υπάρχει αφθονία και δημιουργούνται αποθέματα τροφίμων, που χρησιμοποιούνται κύρια για ζωοτροφές.

**«Αγάπα τον πλησίον σου...?»**