ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

3ο ΕΠΑΛ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΤΑΞΗ: Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ
Β΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ
ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2013-2014

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΠΕΡΑΣΜΑ ΤΩΝ ΑΙΩΝΩΝ

ΙΩΑΝΝΙΝΑ 2014

ΟΜΑΔΑ ΜΑΘΗΤΩΝ

Βλάχος Γεώργιος
Γκότση Έλλη
Κοντογιάννης Αριστείδης
Κούλη Μαρία
Κωσταγιός Ελευθέριος
Λιάγκας Αλέξανδρος
Μούτας Αθανάσιος
Νικοπούλου Γλυκερία
Νικοπούλου Χρυσούλα
Ντούτσης Χρήστος
Παππά Χριστίνα
Σαχάι Χριστίνα
Τζιμογιάννης Χαράλαμπος
Τζιούμα Χρυσάνθη
Χαμίση Γεωργία

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ: κ. ΜΠΙΣΤΙΟΛΗ ΕΛΕΝΗ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή……...σελ.6
Ομάδες Τροφίμων……7

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^{ο}
ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
1.1. Το πρωινό…….11
1.2. Φιλοσοφία του ελληνικού πρωινού…….12
1.3. Το ελληνικό πρωινό προτείνει…….13
1.4. Τα γεύματα……...15
1.5. Αρχαία ελληνική κουζίνα…….17
1.6. Γλυκίσματα……...……26

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^{ο}
Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΟ
2.1.Τι έτρωγαν οι βυζαντινοί…….28
2.2.Κυρίως γεύματα…….……..28
2.3.Συνταγές……..……30
2.4.Επιδόρπια…….……31
2.5.Ποτά οινοπνευματώδη…….31
2.6. Γλυκίσματα…….31

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^{ο}
ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ
3.1.Χαρακτηριστικά πυραμίδας……....35
3.2.Μεσογειακή δίαιτα……...……35

Συμπερασματικά οι εννιά μαγικοί κανόνες για σωστή διατροφή και για μια καλή ζωή ……39

Επίλογος……...….40

Βιβλιογραφία…….41

ΣΤΑΔΙΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Α. ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΣ

Το στάδιο αυτό περιλαμβάνει την επιλογή, την ευαισθητοποίηση και τη διερεύνηση του θέματος. Στοχεύει στη δημιουργία ενός κλίματος προβληματισμού και αναζήτησης που θα οδηγήσει ομαλά στην ερευνητική διαδικασία.

Β. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Στο στάδιο αυτό αποφασίζεται με τι ακριβώς θα ασχοληθούν τα μέλη της ομάδας είτε ατομικά, είτε χωρισμένα σε μικρότερες ομάδες.

Γ.ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Στο στάδιο αυτό γίνεται η συλλογή των πληροφοριών.

Δ. ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Στο στάδιο αυτό ανακοινώνονται συνολικά προς όλους οι πληροφορίες. Συζητιούνται, αξιολογούνται και καταγράφονται ιδιαιτέρως τα σημαντικότερα στοιχεία.

Ε. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Στην αξιολόγηση αυτό που μας ενδιαφέρει είναι το κατά πόσο οι γνώσεις και οι εμπειρίες που αποκτήθηκαν διαμόρφωσαν καινούργιες αξίες και συμπεριφορές που άλλαξαν παλιότερες αρνητικές στάσεις των μαθητών.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η διατροφή είναι ένα διαχρονικό ζήτημα που απασχολεί κάθε κοινωνία και ιδιαίτερα τη σημερινή που χαρακτηρίζεται ως κοινωνία των παχύσαρκων. Η ενημέρωση για τα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται σε συγκεκριμένες τροφές ήταν από τους πρώτους στόχους της εργασίας. Επίσης η γνώση για τη διατροφή των Αρχαίων Ελλήνων ,των Βυζαντινών , η Μεσογειακή διατροφή και η σημασία του καλού πρωινού έχουν σκοπό να ευαισθητοποιηθούμε και να βελτιώσουμε τις συνήθειες μας. Το βασικό λοιπόν κριτήριο του θέματος ήταν η μεγάλη σημασία της σωστής διατροφής για τη σωστή ανάπτυξη των εφήβων.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Απευθύνουμε θερμές ευχαριστίες στην επιβλέπουσα καθηγήτρια κ. Μπιστιόλη Ελένη για την καθοδήγηση και τις κατευθυντήριες γραμμές που μας παρείχε σε όλη τη διάρκεια της εργασίας.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο Ιπποκράτης είχε πει το 400 π.Χ. ότι *το φαγητό πρέπει να είναι το φάρμακό σας και το φάρμακό σας πρέπει να είναι το φαγητό σας*. Αν ακολουθούσαμε τη συμβουλή του, πιθανόν σήμερα να μην είχαμε τα σοβαρά προβλήματα υγείας που προκύπτουν από τη διατροφή. Ξέρουμε ότι πολλές σοβαρές ασθένειες που συγκαταλέγονται μέσα στις κυριότερες αιτίες θανάτου έχουν άμεση σχέση με την κακή διατροφή!Οι καρδιακές παθήσεις, ο καρκίνος, τα εγκεφαλικά επεισόδια και ο διαβήτης συσχετίζονται άμεσα με το τι και πόσο τρώμε. Η παχυσαρκία έχει γίνει μια παγκόσμια μάστιγα που είναι πηγή πολλώνκακών.

Τι μπορούμε λοιπόν να κάνουμε για να βελτιώσουμε την κατάσταση;

Παν μέτρον άριστον, είναι το κλειδί, θα μας έλεγε ο Ιπποκράτης. Μια ισορροπημένη διατροφή, με τις σωστές αναλογίες σε πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λίπη, χωρίς βέβαια υπερβολές όσον αφορά την ποσότητα, μπορούν, να μας προσφέρουν πάρα πολλά στη διατήρηση της υγείας μας.

Οι βιταμίνες, τα ιχνοστοιχεία, οι πολύτιμες φυτοχημικές ουσίες, οι φυτικές ίνες είναι απαραίτητα στοιχεία που μόνο τα φρούτα και τα λαχανικά μπορούν να μας τα προσφέρουν στις ποιότητες και στις ποσότητες που τις έχει ανάγκη ο οργανισμός μας.

Ασχοληθήκαμε με το πολύ σοβαρό και επίκαιρο θέμα της διατροφής σε συνάρτηση με την υγεία μας αφού διαβάσαμε διάφορα έντυπα, περιηγηθήκαμε στο διαδίκτυο, ανατρέξαμε σε ιστορικά κείμενα και μάθαμε για τη διατροφή των Αρχαίων, των Βυζαντινών, τη Μεσογειακή Διατροφή και αναζητήσαμε κανόνες υγιεινής διατροφής .

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

1η Ομάδα: Δημητριακά, ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, πατάτες.

Οι τροφές αυτές βρίσκονται στη βάση της διατροφικής πυραμίδας, είναι πλούσιες σε σύνθετους υδατάνθρακες, βιταμίνες της ομάδας Β, πρωτεΐνες, άπεπτες φυτικές ίνες, σίδηρο και άλλα μέταλλα. Οι περισσότερες από αυτές τις τροφές είναι από τη φύση τους χαμηλές σε λίπος. Όταν μάλιστα περιέχουν το φλοιό τους ή είναι ολικής αλέσεως τότε παρέχουν και αρκετές φυτικές ίνες, με τις οποίες αντιμετωπίζεται η δυσκοιλιότητα και μειώνονται τα επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα.

2η Ομάδα: Φρούτα Εσπεριδοειδή, χυμοί φρούτων , άλλα φρούτα καθώς και ξηρά φρούτα.

Περιέχουν Βιταμίνες Α και Ε, φυλλικό οξύ, υδατάνθρακες, άπεπτες φυτικές ίνες, μέταλλα, νερό. Οι υδατάνθρακες των φρούτων γλυκόζη, φρουκτόζη προσφέρουν άμεση ενέργεια στον οργανισμό. Είναι προτιμότερο να καταναλώνονται όπως είναι παρά με τη μορφή χυμών, γιατί χάνουν τις φυτικές ίνες και μεγάλο ποσοστό βιταμινών.

3η Ομάδα: Λαχανικά Περιέχουν Βιταμίνες Α και Ε, φυλλικό οξύ, υδατάνθρακες, άπεπτες φυτικές ίνες, μέταλλα, νερό.

Τα λαχανικά εκτός από υδατάνθρακες είναι πολύ καλή πηγή φυτικών ινών βιταμινών και αλάτων. Προτιμάμε τα φρέσκα και εποχιακά λαχανικά.

4η Ομάδα: Κρέας, ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί . Παρέχουν πρωτεΐνη (υλικά κατασκευής, δημιουργούν και αναπλάθουν τους ιστούς).

Περιέχουν επίσης βιταμίνες, λίπη, σίδηρο και άλλα μέταλλα.

5η Ομάδα: Γαλακτοκομικά προϊόντα Γάλα, γιαούρτι, τυρί.

Παρέχουν ασβέστιο, βιταμίνη D, πρωτεΐνη, σίδηρο και άλλα μέταλλα. Κάποιες τροφές, όπως το τυρί, έχουν περισσότερο λίπος κι άλλες λιγότερο. Η θρεπτικότητα του γάλακτος δεν ελαττώνεται με τη μείωση του λίπους, οπότε είναι προτιμότερο να καταναλώνουμε γάλα με χαμηλά λιπαρά.

6η Ομάδα: Περιέχει τα λίπη, τα έλαια και τα γλυκά .(Ελιές, ελαιόλαδο, σπορέλαιο, μαγιονέζα, μαργαρίνη, βούτυρο,σάλτσες, γλυκά, ανάλατοι ξηροί καρποί).

Στη σωστή ποσότητα προσθέτουν γεύση και ευχαρίστηση στα γεύματά μας αλλά σε μεγάλη ποσότητα αποτελούν την κύρια αιτία της παχυσαρκίας.

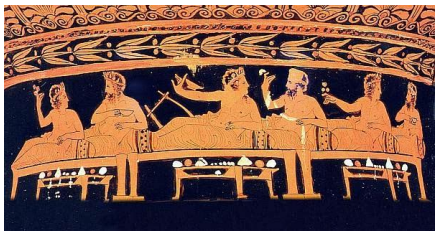
Υπάρχουν όμως κι άλλες ουσίες που τις καταναλώνουμε καθημερινά και είναι ένα αναπόσπαστο κομμάτι της διατροφής μας.

Ας δούμε τις δύο σημαντικότερες από αυτές:

Νερό: Ονομάζεται πολλές φορές "ξεχασμένο" συστατικό. Το 65% του σώματος μας αποτελείται από νερό. Χρησιμεύει στη μεταφορά άλλων συστατικών, απομακρύνει τα υπολείμματα των τροφών και ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος. Θα πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά τουλάχιστον 8 ποτήρια υγρά, δηλαδή νερό, χυμούς κ.λ.π.

Αλάτι: Το αλάτι (χλωριούχο νάτριο) είναι απαραίτητο συστατικό στην καθημερινή μας διατροφή. Όλα τα κύτταρα, ζωικά και φυτικά, περιέχουν νάτριο και συνεπώς, νάτριο υπάρχει σε όλα τα φυσικά τρόφιμα. Ο άνθρωπος προσθέτει αλάτι στα φαγητά του για να γίνουν νοστιμότερα, αλλά και για να τα συντηρήσει. Αυτό, όμως, έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της αρτηριακής του πίεσης, ακόμα και από την παιδική ηλικία. Για το λόγο αυτό, δεν πρέπει να προσθέτουμε καθόλου αλάτι στο φαγητό μας, ούτε κατά το μαγείρεμα ούτε στο πιάτο μας την ώρα του φαγητού. Πρέπει, επίσης, να αποφεύγουμε όλα τα βιομηχανοποιημένα τρόφιμα και ιδιαίτερα τις κονσέρβες που περιέχουν πολύ αλάτι. Χρειαζόμαστε μόνο μισό κουταλάκι αλάτι την ημέρα!

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^{ο}
ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Οι βασικές τροφές των αρχαίων Ελλήνων ήταν το κριθάρι, το σιτάρι και οι φακές. Από αυτά, οι φακές τρώγονταν ως σούπα, το κριθάρι ως πολτός ή παξιμάδι, το σιτάρι κυρίως ως ψωμί, αλλά και για κουρκούτια ή χυλούς. Από αυτές τις βασικές τροφές το σιτάρι ήταν η πιο ακριβή, επειδή δεν ευδοκιμούσε στα περισσότερα μέρη του ελλαδικού χώρου, σε αντίθεση με το κριθάρι και τις φακές.

Τα όσπρια καταναλώνονταν γενικά στο καθημερινό τραπέζι, ενώ στα επίσημα γεύματα, στα συμπόσια, κυριαρχούσαν το σιτάρι και το κρέας. Γενικά οι τροφές συνοδεύονταν συνήθως από τον ***όψον***, αυτό δηλαδή που τρώει κανείς με ψωμί, όπως λαχανικά, τυρί, αβγά και ψάρια -φρέσκα, παστά ή ξερά- και πιο σπάνια κρέας.

Γενικά το κρέας που έτρωγαν νωπό, προέρχονταν συνήθως από τις θυσίες και ήταν κρέας από οικόσιτα ζώα, όπως από πρόβατα, κατσίκες ή χοίρους. Επίσης στη διατροφή τους περιλαμβάνονταν τα πουλιά που εξασφαλίζονταν από το κυνήγι ή τα εξημερωμένα πτηνά, όπως τα ορτύκια και τα πουλερικά.

Το τυρί, από πρόβειο και κατσικίσιο γάλα, παρασκευάζονταν από παλιά, ενώ η κατανάλωση λαχανικών αυξήθηκε με το πέρασμα των χρόνων.

Τα ψάρια και τα οστρακοειδή ήταν πολύ γνωστά και συμπεριλαμβάνονταν στη διατροφή. Από τη στιγμή που το ψάρεμα πραγματοποιούνταν σε βαθιά νερά, έγινε κοινή πρακτική η κατανάλωση ψαριών, τα οποία συχνά τρώγονταν παστά ή με ξίδι. Ορισμένα είδη ψαριών ήταν ο τόννος, το βατραχόψαρο, ο κέφαλος, η μουρούνα, ο λούτσος, ο κυπρίνος, ο ξιφίας κ.α. Στη βασική αυτή διατροφή προστίθεντο και πολλά συμπληρώματα και έτσι τα γεύματα διέθεταν πολυπλοκότητα.

Του κυρίου γεύματος προηγούνταν τα ορεκτικά και μάλιστα ορισμένα με πικάντικη γεύση. Οίνος έπονταν του γεύματος. Οι αρχαίοι έπιναν μόνο ένα είδος άκρατου οίνου κατά τη σπονδή και μεγάλες ποσότητες οίνου ***κεκαρμένου***, αναμεμειγμένου με νερό στα συμπόσια. Στα συμπόσια μάλιστα, στη φάση του οίνου, έφερναν στο χώρο καθαρά τραπέζια, *στα δεύτερα τραπέζια* σερβίρονταν τα συνοδεύοντα το κρασί, τα***τραγήματα,*** δηλαδή τα γλυκά, οι γλυκές πίτες, οι ξηροί καρποί, τα φρέσκα και τα ξερά φρούτα. Η εισαγωγή του κρασιού στην ελληνική διατροφή είναι μία σημαντική αλλαγή, μαζί με την καλλιέργεια και την κανονική χρήση της ελιάς. Αν και έχουν βρεθεί σταφύλια και ελιές στην προϊστορική Ελλάδα, η καλλιέργεια της αμπέλου και της ήμερης ελιάς των ύστερων προϊστορικών χρόνων αποτέλεσε ένα γεγονός τεράστιας σημασίας για την ελληνική διατροφή.

Το ελαιόλαδο χρησιμοποιούνταν στη μαγειρική και στην παραγωγή σαλτσών, ενώ ο καρπός της ελιάς τρωγόταν πριν από το γεύμα ως ορεκτικό.

1.1. ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ

Το πρωινό, το οποίο ονομαζόταν συνήθως **«άριστον»,** αποτελείτο από ψωμί, («μάζα» από κριθάρι γιο το λαό, «άρτο» από σιτάρι γιο τους πλούσιους) βουτηγμένο σε ανέρωτο κρασί. Συνηθισμένες πρωινές τροφές ήταν επίσης τα ξερά σύκα, τα

αμύγδαλα, τα καρύδια και οι άλλοι ξηροί καρποί. Το πρωινό ρόφημα ήταν ο **«κυκεών»,** ένα μείγμα κρασιού, τριμμένου τυριού και κριθάλευρου, το γάλα κυρίως κατσικίσιο, καθώς και ένα είδος υδρομελιού που το παρασκεύαζαν από χλιαρό νερό και μέλι.

1.2. Η φιλοσοφία του ελληνικού πρωινού

Στο ελληνικό πρωινό προσφέρουμε όχι μόνο το πρότυπο της Μεσογειακής Διατροφής αλλά και τη μακρά ιστορία της Ελλάδας και της ελληνικής γης, ενώ πολλά από τα διατροφικά στοιχεία της Μεσογειακής Διατροφής είχαν επισημανθεί 2.500 χρόνια πριν από τον Ιπποκράτη.

Το Ελληνικό Πρωινό βασισμένο στη Μεσογειακή Διατροφή και στα τοπικά προϊόντα, συνδυάζει το μύθο και την ιστορία (από τη Δήμητρα και τον Ιπποκράτη, τον Αρισταίο και τον Απόλλωνα, τον Όμηρο, τον Αριστοτέλη και τον Διοσκουρίδη,…), την κουλτούρα και την παράδοση («άυλη πολιτιστική κληρονομιά της ανθρωπότητας»), με τις σύγχρονες επιστημονικές και καταναλωτικές τάσεις διατροφής (υγιεινή διατροφή, δημιουργική κουζίνα, μοριακή γαστρονομία, παραδοσιακή κουζίνα, χρησιμοποιώντας και σημαντικό ποσοστό από βιολογικά ή παραδοσιακά προϊόντα).

1.3. Το ελληνικό πρωινό προτείνει:

 Πρώτες ύλες διαλεγμένες από παραγωγούς.
 Απλούς συνδυασμούς τροφών.
 Το δυνατότερο φυσικές πρώτες ύλες.
 Υγιεινά πιάτα μαγειρεμένα απλά και ελαφρά.

Βασικό στοιχείο της επιλογής των υλικών που συνθέτουν το ελληνικό πρωινό, είναι να αποτυπώνουν σε ένα σημαντικό ποσοστό (όχι μικρότερο του 50%), την παραγωγική και πολιτισμική ταυτότητα των περιοχών- προορισμών, δημιουργώντας αφενός διαφοροποίηση των προορισμών και αφετέρου προστιθέμενη αξία στις περιοχές. Η τοπική- περιφερειακή - εθνική - μεσογειακή ταυτότητα και προέλευση των υλικών, καθώς και ο μύθος που περικλείουν, αποτελούν το κεντρικό στοιχείο και στίγμα του «Ελληνικού Πρωινού».

 Ο αέρας των Αγράφων και της Πίνδου σε μια κεφαλογραβιέρα Παραμυθιάς ή ένα καπνιστό τυρί Μετσόβου.
 Η θαλάσσια αύρα σε ένα καλαθάκι Λήμνου ή ένα λαδοτύρι Μυτιλήνης.
 Ο μαΐστρος και ο πουνέντες στα κυκλαδίτικα τυριά (Σαν Μιχάλη, Μανούρια Σίφνου, Νιώτικο σκοτύρι, γραβιέρα Νάξου, αρσενικό, κοπανιστή Μυκόνου, κ.α.).
 Ο νόστος του Οδυσσέα στις κεφαλλονίτικες ή κερκυραϊκές σπεσιαλιτέ.
 Ο Γαρμπής στη φρουτάλια, τη λούντζα ή το ζαμπόνι.
 Ο αρχαίος πολιτισμός της Σαντορίνης στο ντοματάκι, το λευκό μελιτζανάκι .
 Η Αχίλλειος πτέρνα στον Χελμό και τα περίφημα φασόλια Χελμού ή το καλαβρυτινό τυρί.
 Οι κένταυροι σε ένα λιόψωμο Πηλίου ή μήλο Ζαγοράς.
 Η κρητική ιερογλυφική, οι Μινωικές τοιχογραφίες ή ο Καπετάν Μιχάλης στα σκαλτσούνια, τη σφακιανή πίτα, την τσικουδιά ή στο σταμναγκάθι.

Ως αποτέλεσμα της Φιλοσοφίας και των επιλογών για το σχεδιασμό του Ελληνικού Πρωινού αναδεικνύονται:

 Παράμετροι ποιότητας των τροφίμων όπως η γεύση, το άρωμα και τα ιδιαίτερα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά.
 Ενισχύεται η περιβαλλοντική διάσταση και η αναπτυξιακή διαδικασία .

Η επιλογή των υλικών του ελληνικού πρωινού σχεδιάζεται ώστε:
 Να αναδεικνύει τα υλικά- συνταγές κάθε επί μέρους περιοχής, ως συμπληρωματικά τοπικά χαρακτηριστικά.
 Να αξιοποιεί στοιχεία του τοπικού πολιτισμού και του μύθου της περιοχής, την ελληνική προέλευση και την ιστορία.

1.4. ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

Συχνά, τα γεύματα ήσαν μόνο δύο. Το πρώτο απαρτιζόταν από ψάρια, όσπρια, ή πρόχειρα φαγητά όπως ψωμί, τυρί, ελιές, αυγά, ξηρούς καρπούς και φρούτα. Το βραδινό, το οποίο αποτελούσε και το κύριο γεύμα, ήταν αυτό του συμποσίου και της φιλικής συντροφιάς, διότι στους αρχαίους Έλληνες δεν άρεσε να τρώνε μόνοι τους, η γενικά αποδεκτή άποψη ήταν ότι το να τρώει κανείς μόνος του δε σημαίνει ότι γευματίζει αλλά ότι απλά γεμίζει το στομάχι του.

Στη διάρκεια του γεύματος ο οικοδεσπότης συνήθως είναι ξαπλωμένος σε κρεβάτι, ενώ η γυναίκα του κάθεται σε σκαμνί. Τα παιδιά εμφανίζονται στα επιδόρπια και στέκονται όρθια ή κάθονται, ανάλογα με την ηλικία τους και τις συνήθειες της οικογένειας. Αλλά σ' ένα τραπέζι με καλεσμένους τα μέλη της οικογένειας δεν παρουσιάζονται παίρνουν μέρος μονάχα οι άντρες, γιατί η συζήτηση είναι ή φιλοσοφική, επομένως ακατανόητη για τις γυναίκες και τα παιδιά, ή καθαρά ανδρική, επομένως ακατάλληλη για τα αυτιά των γυναικών. Οι άντρες και οι γυναίκες σ' αυτού του είδους τις κατοικίες της αρχαιότητας θα πρέπει να έτρωγαν ξεχωριστά. Οι γυναίκες μαζί με τους οικιακούς δούλους και τα παιδιά, ενώ οι άντρες ξεχωριστά.

Το μεσημεριανό γεύμα λεγόταν ***άριστον*** και το βραδινό ***δείπνον***. Όταν δεν υπήρχαν ξένοι άνδρες στο σπίτι, οι γυναίκες δε χρειάζονταν να αποσυρθούν στο γυναικωνίτη για να φάνε. Οι νοικοκύρηδες μπορούσαν να φάνε και στα γυναικεία διαμερίσματα, όπου θα τους σέρβιραν, είτε οι γυναίκες τους είτε οι οικιακές δούλες.

Οι Έλληνες δε χρησιμοποιούσαν πιρούνια και μαχαίρια. Κουτάλια είχαν, αλλά προτιμούσαν να τα αντικαθιστούν με μία κόρα ψωμί. Το φαγητό το έπιαναν με τα χέρια. Οι αρχαίοι Έλληνες σκούπιζαν τα χέρια τους με ψίχα ψωμιού ή με ειδική κόλα που τη ζύμωναν με τα δάχτυλα τους και την έκαναν σφαιρίδια.

Στην Αθήνα ένα γεύμα δεν άρχιζε ποτέ με σούπα. Αν και οι σούπες θεωρούνταν υγιεινά και θρεπτικά φαγητά (το φαγητό που προτιμούσε ο Ηρακλής ήταν ζωμός από μπιζέλια), ήταν ταυτόχρονα «φαγητό των φτωχών» και γι' αυτό σ' ένα τραπέζι με καλεσμένους δεν ταίριαζε να προσφέρεις ζωμό.

Στο πρώτο μέρος του γεύματος σέρβιραν χορταστικά φαγητά και ειδικά ψάρια και πουλερικά. Έτρωγαν σχετικά λίγο κρέας. Τα χορταρικά τα σέρβιραν με μια σάλτσα φτιαγμένη από λάδι, ξίδι και μέλι. Σ' αυτό το μέρος του φαγητού δεν έπιναν κρασί. Οι Αθηναίοι προτιμούσαν να πιούν κρασί μετά το φαγητό. Άλλωστε το κρασί μπορούσε να αντικαταστήσει το φαγητό, αν ήταν ανακατεμένο με κριθάρι, αλεύρι και τριφτό τυρί. Αυτό το μείγμα ονομαζόταν **κυκεώνας** και ήταν το ποτό που προτιμούσαν οι Έλληνες.

Σαν επιδόρπια σέρβιραν νωπούς και ξηρούς καρπούς, αλατισμένα αμύγδαλα, τυρί, σκόρδα, κρεμμύδια, γλυκές και αλμυρές πίτες, το καύχημα της Αττικής. Οι πίτες αυτές ήταν φτιαγμένες από μέλι, τυρί και λάδι. Ιδιαίτερη επιτυχία είχε το φαγητό που ονομαζόταν **μυτλωτός**, μια πίτα με τυρί ανακατεμένο με μέλι και σκόρδα.Τώρα έπιναν κρασί γλυκό και αρωματικό, που είχε τη μυρουδιά των λουλουδιών. Είναι ευχάριστο να πίνεις κρασί, «το γάλα της Αφροδίτης», να συζητάς, να τραγουδάς, να διηγείσαι λογής λογής περιστατικά, να ακούς μουσική, να παρακολουθείς τους χορούς. Ανάμεσα στις συνηθισμένες διασκεδάσεις των τραπεζιών ήταν και τα αινίγματα. Εκείνος που δεν ήξερε να απαντήσει τιμωρούνταν να πιει ένα κύπελλο κρασί.

Το κρασί το ανακάτευαν σε αναλογία δυο μέρη νερό και ένα κρασί ή τρία μέρη νερό κι ένα κρασί. Το κρασί που ήταν ανακατεμένο με τρία μέρη νερό θεωρούνταν πολύ αδύνατο και το λέγαν «ποτό για τα βατράχια».

1.5 . ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Μοσχαρίσια Φιλετίνια με Αρχαιοελληνική Σάλτσα Οξύμελι

Ξεκινάμε φτιάχνοντας το πουρέ.
Κατόπιν κάνουμε την αρχαιοελληνική σάλτσα οξύμελι: Βάζουμε όλα τα υλικά σε μία κατσαρόλα και τα αφήνουμε να πάρουν μία καλή βράση.
Κόβουμε το φιλέτο σε μικρά φιλετάκια πάχους σχεδόν ενός εκατοστού και λίγο λιγότερο. Αλατοπιπερώνουμε.
Βάζουμε σε ένα μεγάλο τηγάνι ½ φλιτζ. ελαιόλαδο να ζεσταθεί καλά και ταυτόχρονα του προσθέτουμε το θυμάρι για να πάρει άρωμα.
Βάζουμε τα φιλετάκια στο τηγάνι και τα σοτάρουμε και από τις δύο πλευρές μέχρι να ροδίσουν. Σε δυνατή φωτιά θα χρειαστούνε περίπου δύο λεπτά από κάθε πλευρά.
Σβήνουμε με το Μεταξά και φλαμπάρουμε με έναν αναπτήρα.
Μόλις σβήσει η φωτιά προσθέτουμε το οξύμελι και συνεχίζουμε στη φωτιά για ένα λεπτό περίπου ακόμα.
Αποσύρουμε και σερβίρουμε αμέσως με συνοδεία από πουρέ πατάτας.

Συστατικά

1 κιλό φιλέτο μοσχαρίσιο
ελαιόλαδο
½ κ. γλυκού θυμάρι
¼ φλιτζ. Μεταξά

¼ φλιτζ. οξύμελι
αλάτι
πιπέρι φρέσκο
γαρνιτούρα:
πουρές πατάτας
για τη σάλτσα:
50 γρ. μέλι
100 γρ. ξίδι
100 γρ. κρασί κόκκινο
λίγο κανέλα
λίγο τζίντζερ
½ κ. σούπας αλάτι

Βακαλάος με Σάλτσα από Πετιμέζι

Καθαρίζουμε, πλένουμε και κόβουμε σε λεπτά μπαστουνάκια, μήκους 3 εκατοστών το πράσο. Ψιλοκόβουμε το μαϊντανό και τοπράσο.
Αλατοπιπερώνουμε το βακαλάο και τον αλευρώνουμε καλά. Σε ένα τηγάνι βάζουμε ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο να ζεσταθεί καλά και τηγανίζουμε τα φιλέτα του βακαλάου (δύο κάθε φορά), απ΄όλες τις πλευρές. Αποσύρουμε σε απορροφητικό χαρτί. Πετάμε το μισό λάδι από το τηγάνι και σοτάρουμε τα πράσα. Μόλις πάρουν χρώμα σβήνουμε με το ξίδι και κατόπιν με το κρασί. Αφήνουμε να εξατμιστεί το αλκοόλ. Προσθέτουμε τον άνηθο και το μαϊντανό και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε το πετιμέζι, ανακατεύουμε και μαγειρεύουμε για 1-2 λεπτά ακόμα

μέχρι να μελώσει η σάλτσα μας. Ξαναβάζουμε στο τηγάνι τα φιλέτα για να πάρουν γεύση και σερβίρουμε με ρύζι, λαχανικά ή πατάτες τηγανιτές.

Συστατικά
8 φιλέτα βακαλάου
1 πράσο (το λευκό)
ελαιόλαδο για το τηγάνισμα
αλάτι, πιπέρι
αλεύρι
3 κ. σούπας πετιμέζι
2 κ. σούπας ξίδι
2 κ. σούπας κρασί κόκκινο
2-3 κλων. άνηθο
2-3 κλων. μαϊντανό

Αρχαιοελληνική Σαλάτα με Πλιγούρι Φέτα και Ρόδια

Βάζουμε το πλιγούρι σε ένα μπολ με 2 φλιτζάνια νερό να μουλιάσει για 3 ώρες τουλάχιστον και αφαιρούμε τυχόν επιπλέοντα αντικείμενα (πετραδάκια κ.α.). Στραγγίζουμε καλά. Κόβουμε το ρόδι στη μέση και με ένα κουτάλι αφαιρούμε τους σπόρους από το ένα μισό ενώ παίρνουμε το χυμό από το άλλο μισό.
Καθαρίζουμε, πλένουμε το κρεμμύδι, τον άνηθο και τα ψιλοκόβουμε. Σε ένα γουδί σπάμε τα καρύδια.
Προσθέτουμε στο πλιγούρι τους σπόρους από το ρόδι, τα καρύδια, το κρεμμύδι, τον άνηθο, τη φέτα θρυμματισμένη και

ανακατεύουμε. Προσθέτουμε όσο αλάτι και πιπέρι θέλουμε. Ταυτόχρονα φτιάχνουμε το ντρέσινγκ βάζοντας όλα τα υλικά του σε ένα μπολ και ανακατεύοντας με ένα σύρμα χειρός. Προσθέτουμε στο πλιγούρι το ντρέσινγκ και ανακατεύουμε. Ξαναδοκιμάζουμε τα καρυκεύματα. Σερβίρουμε σε ίσιο πιάτο και πασπαλίζουμε με καρύδια και ρόδια για ωραία παρουσίαση.

Συστατικά

1 φλιτζ. πλιγούρι
1 ρόδι ώριμο
1 κ. σούπας καρύδια
3-4 κρεμμυδάκια φρέσκα
1/8 ματσάκι άνηθο
70γρ. τυρί φέτα

για το ντρέσινγκ:
2 κ. σούπας ελαιόλαδο
1 κ. σούπας πετιμέζι
2 κ. σούπας χυμό ροδιού
αλάτι χοντρό
πιπέρι φρέσκο

Κοτόπουλο με Μέλι και Θυμάρι

Σε μία λεκάνη (τόσο μεγάλη ώστε να χωράει το κοτόπουλο), βάζουμε όλα τα υλικά, εκτός το κοτόπουλο και ανακατεύουμε καλά.

Προσθέτουμε το κοτόπουλο και συνεχίζουμε το ανακάτεμα μέχρι να καλυφθεί με τη μαρινάδα όσο το δυνατόν καλύτερα. Το κλείνουμε με μία μεμβράνη και το αφήνουμε στο ψυγείο να μαριναριστεί για 2 ώρες (καλύτερα όλο το βράδυ).

Τοποθετούμε το κοτόπουλο σε ένα ανάλογο ταψί και περιχύνουμε από πάνω τη σάλτσα-μαρινάδα. Ψήνουμε στο φούρνο για μία ώρα, στους 180° C.

Σερβίρουμε ζεστό με σαλάτα ή ρύζι .

Το μέλι ήταν ευρέως διαδεδομένο στην Αρχαία ελληνική μαγειρική. Η τάση κατά την εποχή αυτή ήταν τα γλυκά και γλυκόξινα φαγητά. Όσον αφορά το θυμάρι, πίστευαν πως ένα από τα καλύτερα φυτρώνει στον Υμηττό.

Συστατικά

4 στήθη κοτόπουλο
4 κ. σούπας μέλι
60 ml. ελαιόλαδο
5-6 κλωνάρια θυμάρι
4 σκελ. σκόρδο
αλάτι, πιπέρι
λίγο ξίδι

Κριθαροκούλουρα με Ανθότυρο

Καθαρίζουμε, πλένουμε και στραγγίζουμε τις ντομάτες. Τις τρίβουμε στον τρίφτη το χοντρό και προσθέτουμε λίγο αλάτι.
Βάζουμε στα κριθαροκούλουρα πρώτα μια στρώση ντομάτα, στη συνέχεια μία στρώση ανθότυρο, λίγο ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και ρίγανη ή θυμάρι. Σερβίρουμε σε πιατέλα με ελιές κρητικές.

Συστατικά

16 μικρά κρητικά κριθαλοκούλουρα
2 ντομάτες μεγάλες ώριμες
100-150 γρ. κρητικό ανθότυρο
16 ελιές θρούμπες
ελαιόλαδο
ρίγανη ή θυμάρι
αλάτι χοντρό
πιπέρι φρέσκο

Ομεντάτα (μπιφτέκια)

Υλικά
500 γρ. κιμά
1 μπαγκέτα βουτηγμένη σε άσπρο κρασί
1/2 κουταλάκι του γλυκού φρεσκοκομμένο πιπέρι
1/2 κουτ. αλάτι ανακατεμένο με 1 κουτ. λίγο λευκό κρασί
λίγοι σπόροι κουκουναριού
κόκκους πιπεριού
2 κούπες βρασμένο κρασί μέχρι να μείνει το μισό
λίγη λαδόκολλα

Αναμείξατε τον κιμά με το βουτηγμένο σε κρασί ψωμί. Τρίψτε τα μπαχαρικά και βάλτε τα στο κρέας. Σχηματίστε μικρά μπιφτέκια και βάλτε μέσα τους το κουκουνάρι και τους κόκκους του πιπεριού. Βάλτε τα στη λαδόκολλα ή σε αλουμινόχαρτο και μαγειρέψτε τα μαζί με το βρασμένο κρασί.

Ομελέτα με μέλι

Υλικά
500 ml γάλα
6 αυγά
3 κουτ. σούπας μέλι
Τριμμένο πιπέρι

Ανακατεύουμε το γάλα με το μέλι και τα αυγά μέχρι να γίνουν χυλός.
Τηγανίζουμε τον χυλό μέχρι να ψηθεί και πασπαλίζουμε με πιπέρι

Αυγά με σάλτσα καρυδιών

Υλικά
8 αυγά σφιχτά
50 γρ. τριμμένο καρύδι
1 κουτ. σούπας μέλι
1 κουτ. σούπας σέλινο ψιλοκομμένο
Αλάτι πιπέρι
Λίγο ξίδι

Βράζετε τα αυγά για 5 - 6 λεπτά , τα κόβετε στη μέση και αφαιρείτε τον κροκό.
Ανακατεύετε τους κρόκους με το μέλι, τα τριμμένα καρύδια, το ψιλοκομμένο σέλινο, αλάτι, πιπέρι και το ξίδι. Σερβίρετε τα αυγά γεμίζοντάς τα με το μείγμα.

Κοτόπουλο a la Fronto

Υλικά
1 – 1 ½ κιλό κοτόπουλο
100 ml λάδι
200 ml κρασί άσπρο ανακατεμένο με 2 κουτ. γλυκού αλάτι
1 πράσο

Φρέσκο άνηθο
Κόλιανδρο
Πιπέρι
1 φλιτζ. κρασί βρασμένο μέχρι να μείνει το μισό

Αρχίστε τηγανίζοντας το κοτόπουλο στο λάδι προσθέτοντας σταδιακά το κρασί με το αλάτι, το πράσο, τον άνηθο, τον κόλιανδρο. Αφήστε να ψηθούν για μια ώρα περίπου στους 220 βαθμούς στον φούρνο. Όταν το κοτόπουλο είναι έτοιμο γαρνίρετε ένα πιάτο με το βρασμένο κρασί και σερβίρετε το κοτόπουλο αφού βάλετε και το τριμμένο πιπέρι.

Τηγανιτό Μοσχαράκι

Υλικά
1 κιλό μοσχάρι
300 γρ. σταφίδες ξερές
1 κουτ. σούπας μέλι
2 κουτ. σούπας ξίδι
200 ml κρασί
100 ml λάδι
100 ml βρασμένο γλυκό κρασί
100 ml σέλινο
Πιπέρι, αλάτι, κύμινο, ρίγανη,
1 μικρό ξερό κρεμμύδι

Σε τηγάνι βαθύ βάζετε όλα τα υλικά και μόλις πάρει βράση το κατεβάζετε από την φωτιά.
Τηγανίζετε το μοσχάρι για λίγο να πάρει χρώμα . Έπειτα το βάζετε στη σάλτσα να μαριναριστεί για 10 λεπτά.
Το βάζετε στην φωτιά και το αφήνετε να ψηθεί.
Το σερβίρετε με τη σάλτσα.

Σουφλέ από μικρά ψάρια

Υλικά
500 γρ. βρασμένο φιλέτο ψαριού ή μικρά ψάρια
150 γρ. ξερές σταφίδες
½ κουτ. γλυκού πιπέρι
1 κουτ σούπας σέλινο ψιλοκομμένο
1 κουτ. ρίγανη
2 μικρά κρεμμύδια κομμένα σε ροδέλες
200 ml λάδι
100 ml κρασί άσπρο ανακατεμένο με ½ κουτ. γλυκού αλάτι
Λίγο άμυλο καλαμποκιού (κορν φλάουερ)

Βάλτε τις σταφίδες, το λάδι, το πιπέρι, το αλάτι, τη ρίγανη, τα κρεμμύδια και το σέλινο σε μια κατσαρόλα. Μαγειρέψτεταμέχρι να δέσουν όλα μαζί. Έπειτα προσθέστε τα βρασμένα ψάρια και ανακατέψτε τα όλα μαζί. Δέστε τη σάλτσα με το κορν φλάουερ και σερβίρετε.

1.6. ΓΛΥΚΙΣΜΑ

Σπιτικό γλυκό
Υλικά
200 γρ. φρέσκοι ή ξεροί χουρμάδες
50 γρ. μικρά κομμάτια ξηρών καρπών (όχι τριμμένα)
Λίγο αλάτι
Κόκκινο γλυκό κρασί με μέλι

Αδειάζετε το εσωτερικό των χουρμάδων και τους γεμίζετε με τους ξηρούς καρπούς. Πασπαλίζετέ τους με λίγο αλάτι και βουτήξτε τους στο γλυκό κόκκινο κρασί με μέλι.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΟ

Εισαγωγή

Στα βυζαντινά χρόνια οι γραπτές πηγές δίνουν πολλές πληροφορίες για τη διατροφή των Βυζαντινών . Βασική επιδίωξη ήταν η αυτάρκεια του νοικοκυριού και γι' αυτό κάθε οικογένεια καλλιεργούσε τα βασικά λαχανικά και εξέθρεψε κάποια ζώα (κυρίως πουλερικά) . Βέβαια αυτό ήταν δύσκολο να ισχύει στις μεγάλες πόλεις και ιδιαίτερα στην Κων/πολη, που την περίοδο της ακμής της έφτανε τους 500.000 κατοίκους. Για αυτές τις περιπτώσεις επενέβαινε η κρατική μέριμνα κυρίως μέσω του έπαρχου της πόλης .

Τα κύρια γεύματα των Βυζαντινών ήταν το **πρόγευμα ή πρόφαγον, το άριστον ή μεσημβρινόν** γεύμα, καθώς και ο **δείπνος**. Έτρωγαν χρησιμοποιώντας τα χέρια αφού το πιρούνι ήταν άγνωστο μέχρι το 10ο αι. και η χρήση τους σπάνια στους επόμενους αιώνες. Χρησιμοποιούσαν επίσης κοχλιάρια ή κουτάλια και μαχαίρια. Πριν και μετά το φαγητό έπλεναν τα χέρια τους, χρησιμοποιώντας το "χέρνιβιον" (πήλινο ή μεταλλικό αγγείο).

2.1. Τι έτρωγαν οι βυζαντινοί

Τα βυζαντινά χρόνια η διατροφή αποτελούνταν κυρίως από ψωμί, λαχανικά, όσπρια και δημητριακά. Συνήθως τα μαγείρευαν βραστά . Εκτός από τα παραπάνω έτρωγαν κρεατικά, ψάρια και θαλασσινά . Κρεατικά προτιμούσαν τα πουλερικά, το κυνήγι, τους χοίρους, τα αρνιά και σπάνια τα βοοειδή. Το κρέας ή το έβραζαν, ή το έψηναν ή το έτρωγαν παστό. Αγαπημένο τους κρέας ήταν το χοιρινό που το πάστωναν ή το έβραζαν με λαχανικά . Ψάρια έτρωγαν τόσο φρέσκα όσο και παστά . Οι Βυζαντινοί συνόδευαν τα γεύματα τους με μελωμένα και σιροπιαστά γλυκά. Εάν τα γεύματα τους ήταν φτωχά ή πλούσια εξαρτιόνταν από τα χρήματα της κάθε οικογένειας. Οι Βυζαντινοί δεν έτρωγαν πρωινό.

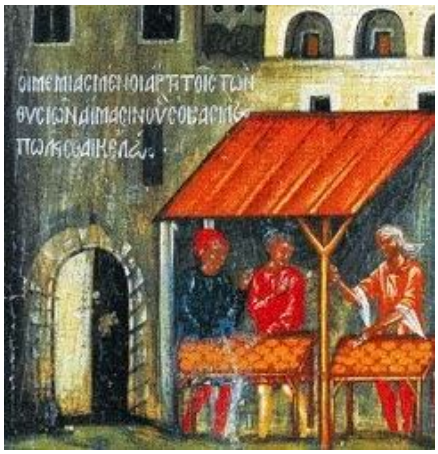
2.2. ΚΥΡΙΩΣ ΓΕΥΜΑΤΑ

Το πιο πλούσιο γεύμα τους ήταν το δείπνο, που το ονόμαζαν και **τράπεζα** . Το έτρωγαν πριν βασιλέψει ο ήλιος, ενώ πιο σπάνια το έτρωγαν αργά το βράδυ.

Τα κυριότερα είδη διατροφής ήταν το ψωμί, λάδι, ελιές και τυρί. Στα χωριά το κάθε νοικοκυριό έψηνε μόνο ψωμί. Τα όσπρια ήταν φθηνά και είχαν τιμητική θέση στο τραπέζι των ασθενέστερων οικονομικά τάξεων. Τα πιο συνήθη όσπρια ήταν (φασόλια, κουκιά και φακή).

Τα αυγά κότας ήταν ένα συνηθισμένο τρόφιμο στο Βυζάντιο. Τρώγονταν βραστά, ψητά, τηγανιτά, ροφητά (ωμά) .

Τα φρούτα ήτανε (σύκα, σταφύλια, κάστανα, αμύγδαλα, φιστίκια). Απλές και ευτελής τροφές θεωρούνταν κατά τους Βυζαντινούς : ο άρτος και μαζί με αυτόν το τυρί , οι ελιές, τα λάχανα και τα αυγά.Στη διατροφή των Βυζαντινών βασικό ρόλο είχαν το ψωμί, τα λάχανα που τα μαγείρευαν με διάφορους τρόπους.



Το μαγειρικό λίπος ήταν όλης της χρονιάς. Το αρνί ήταν προσιτό μόνο στα πιο ευκατάστατα νοικοκυριά. Σπάνια έτρωγαν βοοειδή γιατί ήταν απλό .

2.3. ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Σφουγγάτο
Τρίβετε 1 κρεμμύδι, το τσιγαρίζετε, προσθέτετε μυρωδικά και τέλος τα αυγά.

Λουκάνικα
Γεμίζετε νεύρα και έντερα με κρέας αρβελισμένων ή αίμα. Σερβίρετε με σαλάτα από κόκκους σινόπεως μέσα σε (μουστάρδα) και πιπέρι, προαιρετικά συνοδεύετε με ψητά αγριοκρέμμυδα και σπαράγγια με ελαιόγαρο ή οξύγαρο.

Λαπάρα μονθυλευτή
Γεμίζετε μια χοιρινή κοιλιά με ποικίλα εδέσματα και αρτύματα, όπως λεπτά τεμάχια κρέατος αρτυμένα με πιπέρι για επίσημα γεύματα ή αίμα ή σταφίδες.

Συκώτι
Αλείφετε ένα χοιρινό συκώτι με λάδι ή λίπος και το σιγοψήνετε στη σχάρα, πασπαλίζουμε κατά διαστήματα με αλάτι και κόλιανδρο.

Ιχθείς εν αρτιδίοις ενωπτημένοι
Θα τοποθετήσετε μικρά ψαράκια μεταξύ 2 φύλλων ζύμης σε ταψί και ψήστε την πίτα.

Πολοκούς γαλακτώδεις ή ψλεψία
Φτιάχνετε πολτό από τραχανά με νερό. Προσθέτετε κρόκους αυγού, βούτυρο, και τυρί. Τυλίγετε το μείγμα με φύλλα ζύμης και ψήνετε στο φούρνο.

Φαβάτα
Αλέθετε ξερά κουκιά προσθέτετε νερό και ανακατεύετε μέχρι να γίνει χυλός, βράζετε και προσθέτετε λάδι. Προαιρετικά αρωματίζετε με μυρωδικά ή σερβίρετε με τηγανιτά σκόρδα.

Αμανίται
Τηγανίζετε αχνίζετε μανιτάρια και τα σερβίρετε ζεστά ,συνοδευμένα με αχλάδια ή πράσα .

Σευκλογούλια
Σερβίρετε βραστά παντζάρια με τυρί από αγελάδα, βούβαλου όπως η σύγχρονη Mozzarella.

2.4. ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ

Βασικό συμπλήρωμα της διατροφής ήταν τα φρούτα: μήλα, αχλάδια, πεπόνια, κεράσια και οι ξηροί καρποί: καρύδια, φιστίκια, φουντούκια, αμύγδαλα. Οι Βυζαντινοί έτρωγαν μεταβουλημίας τους καρπούς της ροδιάς και φρόντιζαν να τους φιλάνε κρεμασμένους στην αποθήκη ή στην κουζίνα για να διατηρούνται περισσότερο καιρό. Μερικές φορές μάλιστα γαρνίριζαν ορισμένα φαγητά με χυμό ροδιού για να τους δώσουν γλυκόξινη γεύση.
Ακόμη έτρωγαν : Κίτρο με μέλι και ξερά σύκα με καρύδια.

2.5. ΠΟΤΑ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ

Κρασί. Οι Βυζαντινοί αγαπούσαν το κρασί και είχαν μία μεγάλη ποικιλία. Το κάθε κρασί είχε το όνομα της περιοχής από όπου προερχόταν. Το κρασί είχε ιδιαίτερη θέση στο Βυζαντινό κόσμο καθώς από αυτό γινόταν η Θεία Ευχαριστία. Το κρασί αυτό χρησιμοποιούταν για ιερό σκοπό το ονόμαζαν <<νάμα>>. Οι Βυζαντινοί έπιναν κρασί ανέρωτο ή άλλοτε το αραίωναν με ζεστό νερό.
Επίσης έπιναν :
Κονδίτον, οίνος πιπεράτος με μέλι.
Οίνο κινναμώμου με κανέλα.
Οίνο Ροδίτη παρασκευασμένο με τριαντάφυλλο και μέλι.

2.6. ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ

Οι Βυζαντινοί πριν να ανακαλύψουν τη ζάχαρη λάτρευαν τα γλυκίσματα γιατί το μέλι ήταν άφθονο. Εκτός από μέλι περιέχυναν σίραιο ή δροσάτο. Από τα πιο συνηθισμένα γλυκίσματα ήταν η γρούτα.

Τα γλυκά τα αγαπούσαν ιδιαίτερα οι Βυζαντινοί και τα ονόμαζαν "**πλατσένται".** Ένα γλύκισμα με φύλλα ζύμης καρύδια και μέλι μοιάζει να είναι ο πρόγονος του μπακλαβά. Οι πατέρες της εκκλησίας και οι εκκλησιαστικοί συγγραφείς (Μ.Βασίλειος, Κλήμης Αλεξανδρεύς,Μ. Χρυσόστομος)συχνά καταφέρονται εναντίον των πλουσίων που καταναλώνουν μελίπηκτα . Τα γλυκά ονομάζονται μελίπηκτα ή μελητητρά ή μελώματα γιατί χρησιμοποιούσαν μέλι για την παρασκευή τους. Η ζάχαρη ήταν άγνωστη. Ιδιαίτερα διαδεδομένα ήταν τα παστέλια και η μουστόπιτα. Επίσης έτρωγαν μελόπιτα από μέλι και αλεύρι. Οι Βυζαντινοί έτρωγαν και ένα είδος κυδωνόπαστου το κυδωνάτο και το καρυδάτο. Γνωστά ήταν τα λάγανα. Είδος γλυκού τηγανιού που μοιάζει με τη δική μας λαλαγγίτα. Ο πτωχοπρόδρομος παραπονιέται γιατί οι μοναχοί έτρωγαν συχνά λαλαγγίτα .

Άλλα γλυκίσματα ήταν:

Άστολος από ζωμό σύκων ή πετιμέζι και αλεύρι.

Σιρμαγιάς , πολτός σύκου.

Μινούτα είδος μουστοκούλουρου, το παστέλι.

Πλακόπιτα μεσαιωνική ή μαραζιάζω αμυγδαλόλαδα (μάρζιπαν).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο
ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Είναι γεγονός, πως η Μεσογειακή Διατροφή αποτελεί σήμερα ένα από τα πλέον αναγνωρισμένα διατροφικά μοντέλα, καθώς αποδεδειγμένα δίδει τα μέγιστα στην ανθρώπινη υγεία.

Είναι άλλωστε γνωστή στους περισσότερους καταναλωτές η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής, η οποία δημιουργήθηκε το 1994 από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO),σε συνεργασία με το Harvard Public School of Health,στην οποία κυρίαρχη θέση έχει η κατανάλωση σιτηρών και δημητριακών, φρούτων και λαχανικών, καθώς επίσης και άλλων φρέσκων και φυσικών προϊόντων.

Η Μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από τις διατροφικές συνήθειες που βρέθηκε ότι είχαν οι κάτοικοι της Κρήτης και της Νότιας Ιταλίας στις αρχές της δεκαετίας του 1960. Είναι ξακουστή για τις ευεργετικές της ιδιότητες καθώς προφυλάσσει από εμφράγματα του μυοκαρδίου και από διάφορες μορφές καρκίνου. Είναι φτωχή σε θερμίδες, τονώνει τον οργανισμό, βοηθάει την καλή λειτουργία του εντέρου κ.ά.

Ο τρόπος αυτός διατροφής κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος τα τελευταία χρόνια, καθώς πλήθος μελετών δείχνουν ότι οι κάτοικοι Μεσογειακών περιοχών ζουν περισσότερο, ενώ πολύ σπανιότερα σε σχέση με τους Αμερικανούς και τους Βορειοευρωπαίους πάσχουν από καρκίνο εντέρου και στήθους ή καρδιακές παθήσεις.

Το μενού είναι απλό και στηρίζεται στη λιτή διατροφή: χορταρικά, φρούτα, όσπρια, λαχανικά, αγνό τυρί, ζυμωτό μαύρο

ψωμί, ωμό ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, λίγο σπιτικό κρασί και ψάρια!

Τα βασικά της χαρακτηριστικά απεικονίζονται σχηματικά με την αντίστοιχη διατροφική πυραμίδα. Πρόκειται για μια γραφική αναπαράσταση των ποσοτήτων των διάφορων συστατικών της δίαιτας με τη μορφή πυραμίδας

3.1. ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΥΡΑΜΙΔΑΣ

Αφθονία τροφών φ υ τ ι κ ή ς προέλευσης, όπως φρούτα, λαχανικά, πατάτες, δημητριακά και όσπρια.

Ε λ α ι ό λ α δ ο ως βασικό έλαιο, που αντικαθιστά όλα τα άλλα λίπη και έλαια όπως βούτυρο, μαργαρίνη κτλ.

Καθημερινή λήψη μικρών ποσοτήτων γαλακτοκομικών προϊόντων, όπως το τυρί και το γιαούρτι.

Κατανάλωση ψ α ρ ι ο ύ και πουλερικών σε εβδομαδιαία βάση .

Αυγά το πολύ μέχρι 4 την εβδομάδα (να σημειωθεί ότι στον αριθμό αυτόν περιλαμβάνονται και αυτά που χρησιμοποιήθηκαν στο μαγείρεμα).

Κατανάλωση ζάχαρης (που υπάρχει βεβαία στα γλυκά) σε εβδομαδιαία βάση (όχι καθημερινή).

"Κόκκινο" κρέας (μοσχάρι, χοιρινό κτλ.) Μόνο λίγες φορές το μήνα.

Φυσική δραστηριότητα (περπάτημα, κίνηση γενικότερα) στο επίπεδο που συντηρεί την αίσθηση καθημερινής υγείας και ευεξίας.

Λογική κατανάλωση κρασιού (συνήθως με τα γεύματα 1-2 ποτηράκια του κρασιού)

3.2. Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΙΤΑ

Ο τρόπος αυτός διατροφής κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος τα τελευταία χρόνια, καθώς πλήθος μελετών δείχνουν ότι οι κάτοικοι Μεσογειακών περιοχών ζουν περισσότερο. Ας γνωρίσουμε λοιπόν τα βασικά συστατικά του μοντέλου αυτού:

Ελαιόλαδο:

Μην το τηγανίζετε αλλά καταναλώστε το ωμό ή σχεδόν ωμό.

Συντελεί στην πρόληψη της στεφανιαίας νόσου, της υπέρτασης, των θρομβώσεων, της παχυσαρκίας, του διαβήτη, της κακής χοληστερίνης. Συμβάλλει στη μακροζωία και ενισχύει την άμυνα το οργανισμού κατά των ιώσεων και άλλων ασθενειών. Βοηθάει ακόμα και στη μακροζωία της μνήμης. Επίσης, η χρήση του ελαιολάδου ως αποκλειστικό προστιθέμενο λίπος στη διατροφή παρέχει αντιρυτιδική προστασία, καθώς τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα τα οποία περιέχονται κατά μεγάλο ποσοστό σε αυτό είναι περισσότερο ανθεκτικό στις οξειδώσεις, σε σχέση με τα πολυακόρεστα.

Φρούτα, λαχανικά:

Προτιμήστε τα ωμά, φρέσκα και εποχής.

Σύμφωνα με το πρότυπο της Κρητικής δίαιτας είναι απαραίτητη η πρόσληψη τουλάχιστον 400 γραμμαρίων φρούτων και λαχανικών καθώς είναι πλούσια σε βιταμίνες. Προστατεύουν από κάθε μορφή καρκίνου, συντελούν στη σωστή λειτουργία του εντέρου, προσφέρουν υγεία στο δέρμα και στα μαλλιά. Τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά είναι εξάλλου ο εχθρός των ρυτίδων.

Όσπρια, δημητριακά, ξηροί καρποί:

Προτιμήστε τα μαγειρεμένα με ελαιόλαδο ή φρέσκια ντομάτα.

Τα όσπρια μαγειρεμένα με αγνό ελαιόλαδο προσφέρουν μία γευστική ποικιλία ενώ αποτελούν μία ασπίδα προστασίας από την αναιμία, τον καρκίνο και καρδιακά νοσήματα όσπρια ή αλλιώς "το κρέας του φτωχού" πρέπει να υπάρχει στο τραπέζι μας δύο φορές την εβδομάδα τουλάχιστον. Οι ξηροί καρποί, τα όσπρια και τα δημητριακά κάνουν το δέρμα πιο λείο και περιορίζουν την ανάπτυξη των ρυτίδων.

Ψάρια:

Προτιμήστε τα βραστά.

Τα έχουμε σε μεγάλες ποσότητες στη χώρα μας αλλά δυστυχώς τα σνομπάρουμε, παρόλο που είναι απαραίτητα για τη σωματική και ψυχοκινητική ανάπτυξη παιδιών και ενηλίκων, καθώς και για την πρόληψη των χρόνιων νοσημάτων. Έχουν φώσφορο και ασβέστιο, δηλαδή βοηθούν στη σωστή όραση, στη σωστή ανάπτυξη του σκελετού μας, των δοντιών και των νυχιών. Είναι ευκολοχώνευτα, δεν περιέχουν κορεσμένα λίπη και πολλές θερμίδες.

Ψωμί:

Προτιμήστε το μαύρο-πολύσπορο ζυμωτό ψωμί.

Όσο πιο "σκούρο", όσο πιο "βαρύ" είναι κάποιο ψωμί τόσο μεγαλύτερη διατροφική αξία έχει. Στη Μεσογειακή διατροφή το μαύρο ψωμί είναι απαραίτητο σε κάθε γεύμα, μία μερίδα όμως είναι αρκετή. Το ψωμί που παρασκευάζεται από άλευρα ολικής αλέσεως, το μαύρο ή το λεγόμενο ολικής αλέσεως, είναι προτιμότερο από το "λευκό" ψωμί, το οποίο περιέχει πολύ λιγότερες -διαιτητικές- φυτικές ίνες. Το ψωμί σικάλεως πάντως δεν είναι προτιμότερο από το σταρένιο, αν δεν είναι ολικής αλέσεως. Γενικά, το ψωμί αποτελεί σημαντική πηγή των βιταμινών του συμπλέγματος Β καθώς και του σίδηρου.

Κρασί:

Προτιμήστε το σπιτικό!

Δύο ποτηράκια κρασί την ημέρα προσφέρουν καλή υγεία, ανεβασμένη διάθεση και γερή καρδιά. Η μεγαλύτερη, όμως, κατανάλωση του οδηγεί σε ανεξέλεγκτες καταστάσεις, κάνει κακό στο συκώτι, "μουδιάζει" τις εγκεφαλικές λειτουργίες κλπ.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ ΟΙ ΕΝΝΙΑ ΜΑΓΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΓΙΑ ΜΙΑ ΚΑΛΗ ΖΩΗ !

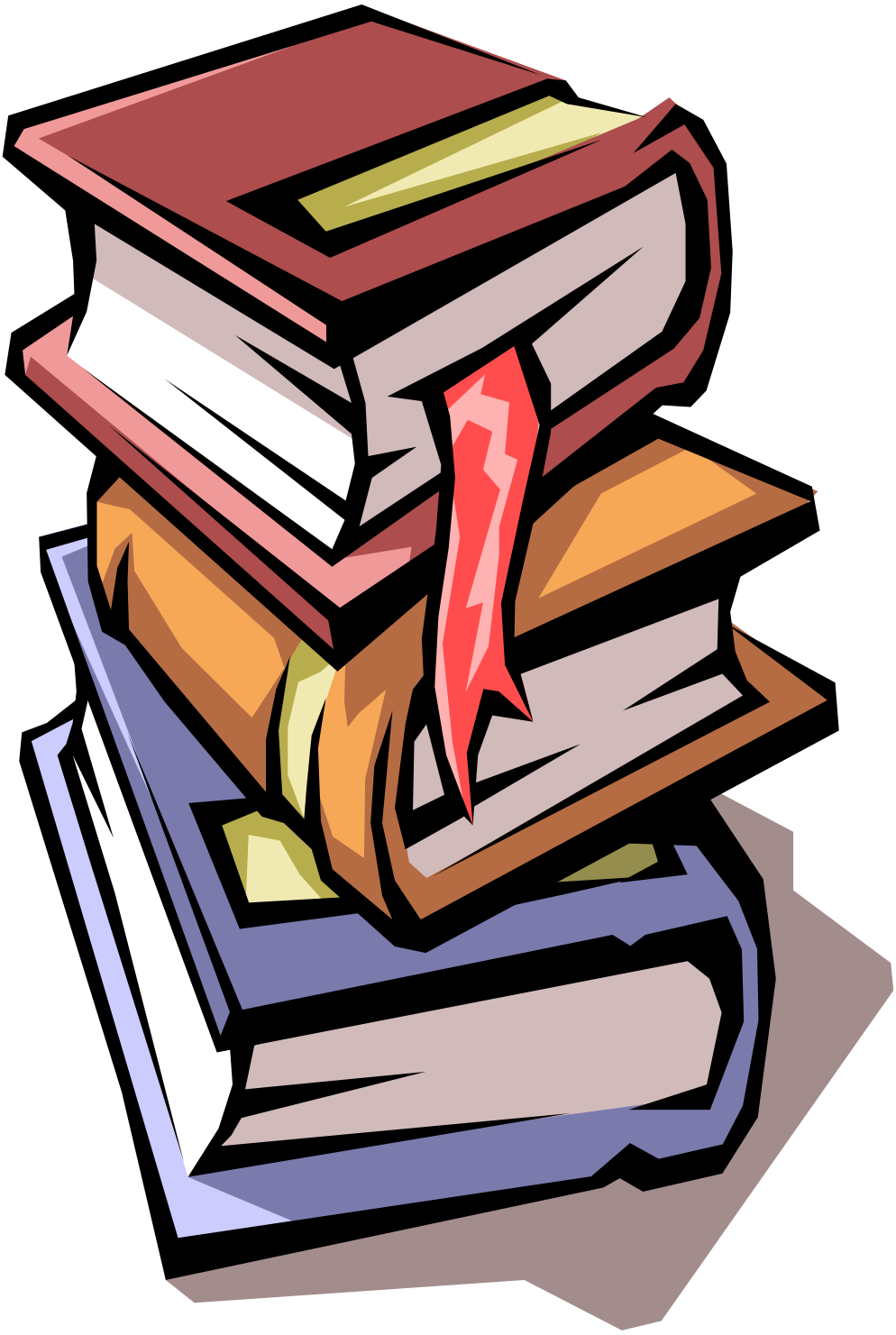
Για μια σωστή και υγιεινή διατροφή δεν αρκεί μόνο να προσέχουμε τι τρώμε αλλά και **πώς**, **πόσο**, κάθε **πότε** τρώμε. Παρακάτω παραθέτουμε συμβουλές για τους κανόνες διατροφής που είναι ιδιαίτερα χρήσιμοι αλλά ο σύγχρονος τρόπος ζωής δε μας αφήνει συχνά να τους ακολουθήσουμε:

1) Κάντε μικρά και συχνά γεύματα μέσα στην ημέρα (3 κυρίως γεύματα: πρωί – μεσημέρι – βράδυ και 2-3 ενδιάμεσα σνακ!).
2) Καταναλώστε καθημερινά τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών (1 μερίδα= 1 μέτριο φρούτο= 1 φλιτζάνι ωμά λαχανικά= ½ φλιτζάνι βραστά λαχανικά).
3) Καταναλώστε προϊόντα ολικής αλέσεως (ψωμί, παξιμάδια, φρυγανιές, μακαρόνια κτλ.). Θα σας προσφέρουν περισσότερες βιταμίνες και φυτικές ίνες!
4) Καταναλώστε γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά!
5) Επιλέξτε το ψάρι 1-3 φορές/ εβδομάδα
6) Επιλέξτε πουλερικά 1-2 φορές/ εβδομάδα
7) Επιλέξτε όσπρια 1-2 φορές/ εβδομάδα
8)Περιορίστε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος και παράλληλα φροντίστε να αφαιρείτε τα ορατά λίπη.
9) Ενυδατωθείτε σωστά, οι ανάγκες σε υγρά σύμφωνα με την EFSA ανέρχονται σε 2,0 L και 2,5L / ημέρα σε γυναίκες και άντρες αντίστοιχα. Φυσικά ανάλογα με τη φυσική δραστηριότητα, τις καιρικές συνθήκες και άλλες ιδιαίτερες καταστάσεις όπως ο πυρετός ή η διάρροια οι ανάγκες διαφέρουν. Στην πρόσληψη υγρών, εκτός από το πόσιμο νερό συμπεριλαμβάνεται και η κατανάλωση ροφημάτων όπως ο καφές, το τσάι, οι χυμοί ακόμη και το νερό που εμπεριέχεται στα τρόφιμα.
10) Τέλος.. μην ξεχνάτε την φυσική δραστηριότητα.. για να είστε υγιείς τόσο σωματικά όσο και ψυχικά!

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η αρχέγονη ανάγκη για διατροφή είχε μετατραπεί σε κεντρικό γεγονός με κοινωνικές και άλλες προεκτάσεις στην Αρχαία Ελλάδα και τη Βυζαντινή εποχή. Το ελαιόλαδο, τα λαχανικά, τα φρούτα, τα καρυκεύματα, τα όσπρια, τα δημητριακά, τα κρέατα , το ψάρι και το κρασί, ήταν και είναι με βάση τη Μεσογειακή διατροφή από τα κυρίαρχα συστατικά τηςγαστρονομίας.

Τέλος, σκοπός της εργασίας ήταν να σας προβληματίσουμε και σας κάνουμε να ξανασκεφτείτε, το τι τρώτε και πώς το τρώτε. Επομένως ,αν αλλάξετε έστω και λίγο τις διατροφικές σας συνήθειες προς το καλύτερο, θα έχουμε πετύχει το στόχο μας.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Βελεντζάς ,Δ.,Τριάδη ,Δ. (2003),Θέματα Διατροφής και Διαιτολογίας , Αθήνα ,Ο.Ε.Δ.Β.
- Μόρτογλου, Κ., Μόρτογλου, Τ.(2002),Διατροφή από το σήμερα για το αύριο, Τόμος 1 και 2, Αθήνα , Γιαλελή
- Ζαμπέλας,Α.,(2003),Η Διατροφή στα στάδια της ζωής, Αθήνα ,Πασχαλίδης
- Οικιακή Οικονομία , (2009) ,Α Γυμνασίου ,Ο.Ε.Δ.Β.
- Διατροφικές συνήθειες στο Βυζάντιο ,Π. Καλαμαρά
- Ομήρου Ιλιάδα ,Ο.Ε.Δ.Β.
- Ομήρου Οδύσσεια ,Ο.Ε.Δ.Β.

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

http://www.vegiterraneo.gr
http://www.users sch.gr/thomalekos/mesdiatrofi.html
http://www.logodiatrofis.gr
http://www.imma.edu.gr/macher/hm/hm-main.php?el/D2.7html
http://fablesandrealitydsallc.weebly.com/betaupsilonzetoalphanutanu940-gammaepsilon973mualphataualpha.html
Αμαλία Κ. Ηλιάδη ,Επιμέλεια Ελλήνων Δίκτυο