

Διατροφή και υγεία στους αρχαίους και στους σύγχρονους Έλληνες



ΠΑΛΑΙΟ ΦΑΛΗΡΟ

2013-2014



Αντί προλόγου

ΥΜΝΟΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΑ, ΑΡΙΦΡΩΝ

«Υγεία, πρεσβίστα μακάρων μετὰ σοῦ ναίοιμι τὸ λειπόμενον
βιοτᾶς, σὺ δέ μοι πρόφρων σύννοικος
εἰ γάρ τις ἢ πλούτου χάρις ἢ τεκέων εἷης·
ἢ τᾶς ἰσοδαίμονος ἀνθρώποις βασιληίδος ἀρχᾶς ἢ πόθων,
οὓς κρυφίοις Ἀφροδίτας ἄρκυσιν θηρεύομεν,
ἢ εἴ τις ἄλλα θεόθεν ἀνθρώποισι τέρψις ἢ πόνων
ἄμνησά πέφανται,
μετὰ σεῖο, μάκαιρ' Ὑγεία,
τέθαλε πάντα καὶ λάμπει Χαρίτων ἔαρ·
σέθεν δὲ χωρὶς οὐ τις εὐδαίμων ἔφφ».

«Υγεία, πιο σεβάσμια μεταξύ των μακάρων,

μαζί σου ας κατοικήσω το υπόλοιπο της ζωής μου,

ας είσαι εσύ η πρόθυμη σύννοικός μου παρά του πλούτου ή των γονέων η χάρη. Είτε τη βασιλική εξουσία, που είναι ίση με τους θεούς για τους ανθρώπους,

ή πόθους με τα κρυφά της Αφροδίτης δίχτυα κυνηγούμε, είτε άλλη χαρά ή από τον πόνο ανακούφιση

οι θεοί φανερώνουν στους ανθρώπους,

μαζί σου, μακάρια Υγεία, όλα θάλλουν και των Χαρίτων λάμπει η άνοιξη. Χωρίς εσένα κανείς δεν υπήρξε ευδαίμων. μτφ. Dr. Pantelis Golitsis

ΝΟΥΣ ΥΓΙΗΣ ΕΝ ΣΩΜΑΤΙ ΥΓΙΕΙ

MENS SANA IN CORPORE SANO

ΟΡΙΣΜΟΣ

Διατροφή :Η παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή ορίστηκε με τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- * Άφθονες φυτικές ίνες (φρούτα, λαχανικά, ψωμί/δημητριακά, όσπρια, καρποί).
- * Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα
- * Γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως τυρί και γιαούρτι) καθημερινά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες
- * Ψάρια και πουλερικά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες
- * Κόκκινο κρέας 2 φορές το μήνα
- *Ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών που περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι διατροφικές συνήθειες ενός λαού συντελούν στη συνοχή του , ενώ συγχρόνως κατέχουν σημαντική θέση στη ζωή των κατοίκων μιας χώρας ,καθώς πλήθος επαγγελμάτων και κοινωνικών σχέσεων αναπτύσσονται γύρω από αυτές. Η διατροφή είναι ο καθρέπτης της ποιότητας της οικονομικής και κοινωνικής ζωής ενός λαού ,της ηθικής και πολιτιστικής στάθμης του , ακόμη και των θρησκευτικών πεποιθήσεων του. Η διατροφή ενός λαού είναι συνδεδεμένη με την καθημερινή ζωή ,αλλά και με την ψυχαγωγία του . Ο αρχαίος κόσμος π.χ είχε τα συμπόσια (συν +πίνω , που εξελίχθηκε στο νεοελληνικό τσιμπούσι).Οι αρχαίοι Έλληνες εκμεταλλεύονταν κάθε ευκαιρία για να συντρώγουν και να συμπίνουν .Οι οικογενειακές γιορτές ,οι γάμοι, οι δημόσιες εορτές, οι νίκες σε αθλητικούς ή ποιητικούς αγώνες ήταν αφορμές γι αυτές τις συνάξεις. Ακόμη και στο καθημερινό βραδινό φαγητό σπάνια μια οικογένεια έτρωγε μόνη της. Σχεδόν πάντα τη συντρόφευαν οικογενειακοί φίλοι, συγγενείς, γείτονες.

Για την διατροφή των αρχαίων Ελλήνων έχουμε διάσπαρτες πληροφορίες.Για παράδειγμα ξέρουμε ότι οι Θεσσαλοί αγαπούσαν την πολυτέλεια και την καλοπέραση στην καθημερινή τους ζωή .Η αρχαία ελληνική φράση “θεσσαλότμητον κρέας’ δηλαδή μεγάλη μερίδα κρέατος, είναι ενδεικτική για τις διατροφικές τους συνήθειες. Και σε άλλες ελληνικές περιοχές είχε επικρατήσει η γαστριμαργία (γαστήρ=κοιλιά και μάργος=μανιώδης, δηλαδή αυτός που έχει μανία με την κοιλιά, το φαγητό) , όπως στην Μεγάλη Ελλάδα, και στη Βοιωτία ,όπου οι κάτοικοι ήταν

ευτράπεζοι ,δηλαδή καλοφαγάδες. Παράλληλα όμως υπήρχαν περιοχές που οι κάτοικοι ήταν λιτοδίαιτοι(μικροτράπεζοι), όπως οι Αθηναίοι και οι Σπαρτιάτες.

Η διατροφή στην Αρχαία Ελλάδα μέχρι την εποχή του Ομήρου

Πηγές για την αρχαιοελληνική διατροφή

Για τις τροφές και τις διατροφικές συνήθειες των Αρχαίων Ελλήνων, αντλούμε πληροφορίες από διαφορετικές πηγές, ανάλογα με την εκάστοτε εποχή. Ειδικά, για τις πρώτες χιλιετίες, σημαντική θεωρείται η συμβολή της αρχαιολογίας. Έτσι, από πινακίδες της Πύλου και της Κνωσού, πληροφορούμαστε για τη διατροφή των Μυκηναίων και των Μινωιτών. Για τη Γεωμετρική εποχή (1100-800 π.Χ.) χρησιμοποιούνται τα έπη του Ομήρου, τα οποία και απεικονίζουν την πραγματικότητα. Αντίθετα, ωστόσο, με τις προηγούμενες περιόδους, για την Κλασική εποχή η σπουδαιότερη πηγή είναι η αρχαία ελληνική γραμματεία, όπως οι κωμωδίες του Αριστοφάνη και τα έργα του Αθήναιου(Δειπνοσοφιστές : με αφορμή ένα συμπόσιο στο οποίο συμμετέχουν 24 συμποσιαστές ,όλοι σπουδαία πρόσωπα της εποχής συζητούν για ποικίλα ζητήματα από φαγητά και ποτά έως και μυθικά θέματα) .Πληροφορίες παίρνουμε και από τα έργα του Πλάτωνα (Συμπόσιο) και του Ξενοφώντα(Συμπόσιο),και τα Συμποσιακά του Πλούταρχου. Σε γενικές γραμμές, πάντως, πληροφορίες μας παρέχουν και τα αγγεία και τα αγαλματίδια.

Οι γνώσεις μας για την διατροφή μέχρι την εποχή του Όμηρου ποικίλουν. Τα ευρήματα σε παλαιολιθικές και νεολιθικές θέσεις, οι μελέτες αρχαιολόγων και ερευνητών, οι μελέτες πανεπιστημίων καθώς και τα έργα του Ομήρου, προσφέρουν υλικό πληροφοριών.

Όσον αφορά τον Όμηρο και τα έργα του θα πάρουμε σαν δεδομένα τα εξής:

1. Ο Όμηρος έζησε περί το 900 π.Χ.
2. Έγραψε για τον Τρωϊκό πόλεμο που έγινε περίπου 400 χρόνια πριν από την εποχή του.

3. Συνδύασε τη διατροφή της εποχής που έζησε, με τις ραψωδίες που άκουσε και έμαθε όταν ήταν νεότερος.

Όταν αναφέρεται στη διατροφή κατά των Τρωϊκό πόλεμο υπάρχουν και πολλά στοιχεία της εποχής που έζησε.

Τα παλαιότερα ευρήματα που έχουμε για τον ελλαδικό χώρο είναι σπόροι που χρονολογούνται μεταξύ 11.000 π.Χ και 7.300 π.Χ και μας δείχνουν χρήση άγριων τότε φυτών όπως κριθάρι, βρώμη, φακή και μπιζέλια, ενώ ταυτόχρονα αξιοποιούσαν και είδη άγριων ζώων όπως κατσίκια, βοοειδή, λαγούς κ.α.

Ενδείξεις γεωργικής δραστηριότητας στην Ελλάδα ανάγονται στην περίοδο 6.200-5.300 πΧ όπου πλέον καλλιεργούν συστηματικά κριθάρι, κεχρί, βρώμη, σιτάρι, φακές, μπιζέλια και βελανίδια. Παράλληλα χρησιμοποιούσαν και πολλά άγρια φυτά όπως ελιά, αμύγδαλα, φιστίκια, σταφύλια, κεράσια, δαμάσκηνα και αχλάδια.

Αργότερα θα βρούμε ενδείξεις από ευρήματα και για άλλα είδη που καλλιεργούσαν ή έβρισκαν στην άγρια φύση όπως μήλα, σύκα, βατόμουρα, άγρια φράουλα, ρόδια, άνηθο, κάπαρη, ρίγανη, κόλιανδρο κ.α.

Τα εξημερωμένα ζώα παίζουν σημαντικό ρόλο στη Νεολιθική περίοδο. Γνωρίζουμε για εξημερωμένα αιγοπρόβατα, γουρούνια και αγελάδες στη Κρήτη από το 6.000 π.Χ, από οστεολογικά ευρήματα. Μάλιστα από τότε μέχρι σήμερα είναι διαδεδομένη η χρήση κατσικιών στη Κρήτη.

Γνωρίζουμε επίσης πως κατά τη διάρκεια της Νεολιθικής περιόδου στην Ελλάδα, αλλά και παντού, εκτρέφανε ζώα για το κρέας τους αλλά όχι για τα γαλακτοκομικά υποπροϊόντα του. Ωστόσο, προς το τέλος την Νεολιθικής περιόδου γίνεται μία στροφή προς τα υποπροϊόντα αυτά (γάλα και έριο), γνωστή στη διεθνή βιβλιογραφία σαν "επανάσταση των δευτερογενών προϊόντων" (Secondary Products Revolution), η οποία θα φέρει και μεγάλη επανάσταση στην οικονομία παγκοσμίως, αλλά και στην Ελλάδα, καθώς βλέπουμε μεγάλες αλλαγές στη διαμόρφωση των κοπαδιών και στις ηλικίες σφαγής. Το γάλα και το τυρί μπαίνουν στη διατροφή των Ελλήνων.

Η δίαιτα κατά την Μυκηναϊκή Ελλάδα πρέπει να ήταν βασισμένη στο κριθάρι και το

στάρι, ενώ η κατανάλωση των ζωικών προϊόντων μάλλον ήταν περιορισμένη για τον απλό λαό. Το μέσο ύψος των ανδρών της εποχής ήταν 167 εκ. σύμφωνα με ευρήματα οστών και υποδηλώνει μία δίαιτα φτωχή σε πρωτεΐνες.

Τα κείμενα που έχουμε για τη περίοδο μαρτυρούν μία λιτή διατροφή αλλά πρόσφατες μελέτες ευρημάτων και κυρίως του αμφορέα της Μιδέας, μίας περιοχής δυτικά των ανακτόρων των Μυκηνών, μας δίνουν και άλλες πληροφορίες. Η μοριακή Αρχαιολογία μας αποκαλύπτει πως πριν και κατά τη περίοδο του Τρωικού πολέμου στην Ελλάδα και την γενικότερη περιοχή μαγειρεύαν το κρέας με λαχανικά ή όσπρια, όπως σήμερα δηλαδή. Η έρευνα στο αγγείο της Μιδέας που χρονολογείται περί το 1.340-1.185 π.Χ αποκαλύπτει ότι το φαγητό που μαγειρεύτηκε σε αυτό ήταν κρέας με ελαιόλαδο σε μία σύνθετη συνταγή.

Κατά τον ίδιο τρόπο μαθαίνουμε πως κατά την Νεολιθική περίοδο έφτιαχναν κρασί με ρετσίνα μιας και είχαν καταλάβει τι άριστο συντηρητικό είναι. Οι Έλληνες θεοποίησαν όλα τα ωραία πράγματα, έτσι έκαναν και με το τυρί και τη τυροκομία. Λέγεται πως οι Θεοί έστειλαν στην Ελλάδα το γιο του Απόλλωνα Αρισταίο για να διδάξει την τυροκομία. Στη συνέχεια ο ταλαντούχος Όμηρος μας περιγράφει τη περιπέτεια του Οδυσσέα με τον τσέλιγκα Πολύφημο. Ο Όμηρος αναφέρει σαφώς τα τυριά που ωρίμαζαν στα ράφια του Πολύφημου, εκτός από λίγο που κρατούσε για το ροφημά του.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον στην Ελληνική Μυθολογία έχει η ιστορία που λέει ότι ο Ήφαιστος είχε φτιάξει ένα εργαλείο που έφτιαχνε κορδόνια από ζύμη (ζυμαρικά). Η λέξη μακαρόνια μπορεί να προέρχεται από τη λέξη "μακαρία". Είναι γνωστό πως οι Έλληνες ετοίμαζαν αποξηραμένα σκευάσματα από αλεύρι που άφηναν μαζί με λάδι και κρασί στο τάφο των νεκρών (των μακάρων).

Η πρώτη αναφορά στην ύπαρξη των ζυμαρικών χρονολογείται γύρω στο 1000 π.Χ., στην αρχαία Ελλάδα, όπου η λέξη "λάγανον" περιέγραφε μία φαρδιά πλακωτή ζύμη από νερό και αλεύρι, την οποία έκοβαν σε λωρίδες. Η ζύμη αυτή μεταφέρθηκε και

στην Ιταλία από τους πρώτους Έλληνες έποικους γύρω στον 8ο αιώνα π.Χ., και μετονομάστηκε σε "laganum" στα λατινικά, τα σημερινά λαζάνια. Το γεγονός πιστοποιείται από Λατίνους συγγραφείς όπως τον Κικέρωνα, τον Οράτιο και από τον περίφημο καλοφαγά Απίκιο, ο οποίος στην πρώτη ίσως συμπληρωμένη μαγειρική στην ιστορία περιγράφει αυτοκρατορικά γεύματα με "laganum".

Κατά την εποχή του Ομήρου μαθαίνουμε πως τα γεύματα ήταν τρία (3). Το "άριστον", το "δείπνον" και το "δόρπον", πρωινό, μεσημερινό και βραδυνό αντίστοιχα. Το τί θα έτρωγαν εξαρτάται από τη κοινωνική τάξη όπου ανήκαν. Το ψωμί και το κρασί έπαιζαν κυρίαρχο ρόλο στη διατροφή όλων, όπως και τα ψάρια. Για τους πλουσίους τα γεύματα ήταν αρχοντικά. Στα γλέντια τρώγαν κυρίως κρέας μαγειρεμένο στη σχάρα, σε σούβλες ή σε λέβητες (κατσαρόλες με απλά λόγια). Ο απλός λαός περιοριζόταν σε προϊόντα από σιτάρι και κριθάρι όπως χυλοί, κουρκούτια, ψωμί και άλλα. Σίγουρα σε όλες τις τάξεις χρησιμοποιούσαν στα γεύματα λαχανικά, τυριά και φρούτα της εποχής, ανάλογα με τη περιοχή.

Διατροφικές συνήθειες στην κλασική εποχή



“Ἡρθες ,αγαπητέ Ηρακλή; Πέρασε μέσα .Ἡ Περσεφόνη μόλις έμαθε ότι έφτασες αμέσως βάλθηκε να ζυμώσει καρβέλια ,έβαλε δυο τρεις χύτρες στη φωτιά με όσπρια τριμμένα και φάβα ,και στη θράκα ένα ολάκερο βόδι. Ψήνει ακόμη γλυκά και πίτες. Μα πέρασε μέσα!”(Αριστοφάνους ,Βάτραχοι στ.503-507)

Οι πλούσιες αναφορές σε κείμενα της αρχαίας ελληνικής γραμματείας καθώς και τα ποικίλα ευρήματα των ανασκαφών , μαγειρικά και χρηστικά σκεύη ,παραστάσεις αγγείων, ειδώλια κ.λπ ,αποτελούν πολύτιμες πηγές για την αρχαία ελληνική διατροφή. Η *ηδυπάθεια* του Αρχέστρατου του 4ου αι. π.Χ και τα 15 βιβλία των Δειπνοσοφιστών του Αθήναιου αποτελούν γαστρονομικές πραγματείες για τη διατροφή και τις συνήθειες των κατοίκων της λεκάνης της Μεσογείου.

Η πόλη είναι ένα πλήθος από οικογένειες και γη και ιδιόκτητες περιουσίες που παρέχει αυτάρκεια για την καλή ζωή. Μέρη του οίκου είναι και τα αποκτήματα .

Οικονομία (νομή του οίκου) σήμαινε την ορθή διαχείριση και διευθέτηση του νοικοκυριού. Η χρηστή διαχείριση του οίκου απαιτούσε καταμερισμό των εργασιών μεταξύ των συζύγων , επίβλεψη των τέκνων και εποπτεία των δούλων. Απαιτούσε επίσης την καθημερινή συντήρηση όλων των μελών με τροφή . Ο άνδρας ,κύριος του οίκου καλλιεργούσε τα κτήματα , προμηθευόταν σκεύη και εργαλεία , έφερνε τις πρώτες ύλες της τροφής και της ένδυσης. Η γυναίκα ήταν αρμόδια για την παρασκευή του φαγητού (σιτίον δηλαδή ξηρά τροφή) και των ρούχων. Το άλεσμα των δημητριακών και το ζύμωμα -συχνά κριθαρένιου -ψωμιού , το μαγείρεμα της συνοδείας του (όψον ,δηλαδή ό,τι τρώγεται μαζί με το ψωμί) ήταν ευθύνες της γυναίκας .Στις πιο εύπορες οικογένειες η πιο έμπιστη δούλη αναλάμβανε το ρόλο της οινονόμου.Αυτή εκτός των άλλων αρμοδιοτήτων της φρόντιζε για την αποθήκευση και συντήρηση των προϊόντων στους χώρους της οικίας. Επιτηρήτρια της οικονόμου ήταν η σύζυγος.

Η γεωργία και οι συναφείς ενασχολήσεις έχαιραν κάποιας εκτίμησης ,αντίθετα με τις άλλες χειρωνακτικές εργασίες των εργαστηρίων και των τεχνών ,που ονομάζονταν βανανυσικά και δεν ταίριαζαν θεωρητικά τουλάχιστον σε ελεύθερους πολίτες.Η

γεωργία-αντιθέτως-γύμναζε το σώμα και βελτίωνε το ψυχικό φρόνημα, ενώ αποτελούσε το θεμέλιο της αρχαίας οικονομίας. Τα τρία βασικά καλλιεργούμενα είδη της αρχαιότητας ήταν τα δημητριακά (σίτος), τα αμπέλια και οι ελιές. Είτε ως σιτάρι (πυροί) είτε , συνηθέστερα , ως κριθάρι (κριθαί) τα δημητιακά παρείχαν τη βάση της καθημερινής διατροφής. Από αυτά παρασκευάζονταν το ψωμί, οι χυλοί και τα γλυκά (πλακούντες). Όσπρια, οπωροκηπευτικά και καρποφόρα δένδρα(μηλιές, αχλαδιές, κερασιές, αμυγδαλιές, συκιές, ροδιές , κυδωνιές) καλλιεργούνταν επίσης. Τα εσπεριδοειδή ήταν άγνωστα , τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα αυγά , το μέλι πολύ διαδεδομένα , η κρεοφαγία σπάνια και εορταστική. Σε γενικές γραμμές , οι αρχαίοι είχαν διατροφικές συνήθειες που υπαγορεύονταν από το περιβάλλον τους και ακολουθούσαν μια μεσογειακή δίαιτα που διατηρήθηκε πολλούς αιώνες. Δεν είναι τυχαίο ότι η καλλιέργεια των σιτηρών , δώρο της Δήμητρας , θεωρήθηκε ως απαρχή της πολιτισμένης ανθρωπότητας. Μάλιστα, η μυστηριακή διαδαχή κατά την διάρκεια των ελευσίνιων μυστηρίων συνδεόταν με την καλλιέργεια των δημητριακών . Σύμφωνα με τον ομηρικό ύμνο στη Δήμητρα , οι δυο μεγάλες δωρεές της θεάς στην πολιτισμένη ανθρωπότητα ήταν η γεωργία και τα μυστήρια. Στην αγροτική παραγωγή οι δυνάμεις της φύσης τίθενται υπό τον έλεγχο του ανθρώπου που γνωρίζει πότε και πώς πρέπει να σπείρει και να θερίσει για να έχει τη μέγιστη σοδειά .

Η διατροφή των κατοίκων κάθε περιοχής καθορίζεται από την αγροτική και κτηνοτροφική παραγωγή , τις κλιματολογικές συνθήκες , τις γνώσεις και τεχνικές της επεξεργασίας των τροφίμων , τις οικονομικές δυνατότητες και τις καθημερινές συνήθειες . Έτσι το λεπτόγεω της αττικής γης και η λειψυδρία διαμόρφωσαν το λιτοδίαιτο των κατοίκων της.

Ο αττικός τρόπος ζωής που αποδίδεται με την έκφραση ζην αττικηως , τοποθετεί τους Αθηναίους στη σκάλα της διατροφικής κατανάλωσης μια μόνο βαθμίδα πάνω από τους Σπαρτιάτες και κάτω από πολλούς καλοφαγάδες , όπως τους Βοιωτούς , Θεσσαλούς, Συβαρίτες , Σικελούς και Μεγαρείς. Οι τελευταίοι μάλιστα, λέγεται, ότι

έτρωγαν σαν να επρόκειτο να πεθάνουν την επομένη.



Από την αρχαία ελληνική διατροφή απουσίαζαν πολλά από τα συστατικά των σημερινών συνταγών ,όπως η πατάτα η τομάτα, η πιπεριά, η μελιτζάνα, το ρύζι, τα ζυμαρικά, τα εσπεριδοειδή, ,η μπανάνα, η σοκολάτα, ο καφές ,η ζάχαρη κ.α.Τα φαγητά των αρχαίων Ελλήνων (εδέσματα, βρώματα, επιτραπεζώματα), τα γλυκά(νωγαλεύματα ή τραγήματα) καθώς και τα συμπληρωματικά αρτύματα , τα φρούτα και οι ξηροί καρποί (κάρυα)ή ταν νόστιμα και πλούσια σε θρεπτικά στοιχεία. Οι περισσότερες θερμίδες της καθημερινής κατανάλωσης καλύπτονταν από τα δημητριακά. Ο Ομηρος αποκαλεί τους ανθρώπους ψωμοφάγους. Η μέριμνα μάλιστα για τον έλεγχο του εφοδιασμού σε σιτηρά με τη θεσμοθέτηση ειδικής νομοθεσίας ήταν μόνιμη επιδίωξη της αθηναϊκής πολιτείας. Η κατανάλωση κρέατος ήταν περιορισμένη ,καθώς η τιμή του ήταν απαγορευτική για τους περισσότερους κατοίκους του άστεως. Πιο προσιτό ήταν το χοιρινό. Ψητά , βραστά ,παστά και καπνιστά κομμάτια κρέατος ή ακόμα περασμένα σε μεταλλικούς οβελούς σαν σουβλάκια ,λουκάνικα και αλλαντικά αποτελούσαν εξαίρετα εδέσματα. Πουλερικά ,κυνήγι και μικρά πουλιά ψήνονταν και διατηρούνταν σε ευωδιαστό λάδι. Συνήθιζαν επίσης να τα γεμίζουν με διάφορα καρυκεύματα, όπως γίνεται και σήμερα σε πολλά χωριά της Μάνης. Οι περισσότεροι Αθηναίοι κατανάλωναν συχνά ψάρια και

θαλασσινά. Γι αυτό και η αύξηση της τιμής της φαληρικής σαρδέλας προκαλούσε ανησυχία στις φτωχότερες τάξεις. Την υπερκατανάλωση των ψαριών μαρτυρά αλλωστε και η λέξη όψον , η οποία υποδήλωνε αρχικά οποιαδήποτε τροφή συνόδευε το ψωμί και κατέληξε το υποκοριστικό της οψάριον να σημαίνει μόνο το ψάρι.

Όσπρια και λαχανικά συμπλήρωναν το καθημερινό διαιτολόγιο. Φακές ρεβύθια ,μπιζέλια, κουκιά και φάβα καταναλώνονταν σαν πουρές (έτνος). Οι σούπες και ειδικά οι κρεμμυδόσουπες , αποτελούσαν το πιο συνηθισμένο φαγητό των φτωχών. Σκόρδα, κρεμμύδια, αγκινάρες βολβοί, βλήτα, αρακάς, μάραθα,σπαράγγια ,τρυφερές τσουκνίδες ,σέλινο, πράσα, κολοκύθια κ.ά νοστίμιζαν με σάλτσες από λάδι ,ξύδι, βότανα και μυρωδικά ή ακόμα και μέλι. Το αλάτι το χρησιμοποιούσαν κυρίως ως συντηρητικό , ενώ το περσικόν(πιπέρι) ήταν πιο περιζήτητο και σπάνιο καθώς το έφερναν έμποροι από την Ανατολή με κίνδυνο να κατηγορηθούν ως κατάσκοποι των Περσών!

Η παραγωγή ελαιόλαδου ήταν τόση που εξασφάλιζε τη δυνατότητα στην Αθήνα για εξαγωγικό εμπόριο. Η κατανάλωση βουτύρου και μύρας θεωρούνταν βαρβαρικές συνήθειες. Το θυμαρίσιο μέλι του Υμηττού ήταν ονομαστό και αποτελούσε πολύτιμο συστατικό για τα γλυκά και τα επιδόρπια ,σε διάφορους γευστικούς συνδυασμούς με σουσάμι ,ξηρούς καρπούς , ζύμη ή τυρί.

Τα φρούτα ,όπως αχλάδια ,ρόδια, μήλα,μούρα, κεράσια ,σταφύλια, δαμάσκηνα ,μούσμουλα, κούμαρα ,κυδώνια και κυρίως σύκα ήταν απαραίτητο συμπλήρωμα του καθημερινού γεύματος. Ειδική νομοθεσία απαγόρευε την εξαγωγή των φημισμένων αθηναϊκών σύκων.Ετσι οι συκοφάντες ήταν αυτοί που υποδείκνυαν και φανέρωναν στην πολιτεία τους παράνομους εξαγωγείς των σύκων.

Ο Πλάτων στην Πολιτεία (373d μτφρ. Γρυπάρης Ιω.) λέγει ότι οι πολίτες της ιδανικής πολιτείας θα ' τρέφονται με αλεύρια από κριθάρι και στάρι, και πίτες ,τα οποία θα τα απλώνουν μπροστά τους σε ψάθες ή καθαρά φύλλα και ξαπλωμένοι σε στρωμένες με σμιλακιές και μερσίνες στοίβες θα καλοχορταίνουν και αυτοί και τα παιδιά τους, ,θα πίνουν από πάνω και το κρασάκι τους και με στεφάνια στο κεφάλι

τους, θα ψέλνουν ύμνους στους θεούς και θα περνούν ευχάριστα μεταξύ τους. [...]
Αλήθεια ,είπα εγώ, λησμόνησα πως θα έχουν και προσφάγι. Αλάτι δηλαδή κι ελιές
και τυρί και βολβούς και λάχανα και οποιαδήποτε άλλα από τους αγρούς που
τρώγονται μαγειρεμένα. Θα τους σερβίρουμε βέβαια ακόμη και τα επιδόρπιά τους ,
σύκα και ρεβύθια και κουκιά και σμερτοκούκια και βαλανίδια , να τα σιγοψήνουν
στη χόβολη , για να τραβούν κι από καμιά πότε πότε.κι έτσι, αφού μ αυτό τον τρόπο
περάσουν τη ζωή τους με ειρήνη και υγεία και πεθάνουν , φυσικά σε βαθιά γερατειά,
θα αφήσουν κληρονομιά στα παιδιά τους μια παρόμοια ζωή.”

Κατάλογο των καρυκευμάτων έκαμε ο Άλεξις (κωμικός ποιητής 372-270 π.Χ) :

Φέρε μου κοφτές σταφίδες , μάραθ, άνηθο, σινάπι

από σίλφιον καλάμι και το σίλφιον το ίδιο

κολιάνδρο πολύ ξερό , ρούδι ,κύμινο, κάπαρη

ρίγανη, σκόρδο, αμπελόπρασο και θυμάρι

φασκομηλιά και πετιμέζι ,σίλι(αγριομαιντανός), απήγανον και πράσον.

Ο Αθήναιος (Δειπνοσοφιστές , Δ 170 a-c) παραδίδει : “Θα χρειαστεί να τρέξω γύρω
και να βάλω τις φωνές , αν μου λείπει κάτι τι. Σύ θα ρθεις να μου ζητήσεις τώρα
δείπνο να σου κάμω. Μα τυχαίνει να μην έχω ούτ άνηθ ούτε ξύδι,ούτε ρίγανη ξερή ,
ούτε φύλλο της συκιάς ,ούτε αμύγδαλα ούτε λάδι,ούτε σκόρδο, πετιμέζι ούτε
αμπελόπρασο , δεν έχω βορβούς ,φωτιά ούτε κύμινο ούτε αλάτι ,ούτε αυγό , μα ούτε
ξύλα ,ούτε σκάφη ούτε τηγάνι ,ούτε ένα λουρί δεν έχω , ουτε είδα κάπου λάκκο ούτε
εδώ κοντά πηγάδι , δεν υπάρχει ούτε σταμνί . Ασκόπως στέκομαι εδώ κρατώντας τη
μαχαίρα και την ποδιά ζωσμένος . “

Ο Θουκυδίδης παρατηρεί για τον τρόπο διαβίωσης των Αθηναίων : “Έχουμε ακόμη
θεσπίσει στην πολιτεία μας πολλούς τρόπους να ανασαίνει ο καθένας μας από τους
μόχτους ,τελώντας αγώνες και δημόσιες θυσίες ταχτικές όλο τον χρόνο , και με
ιδιωτικές καλοφτιαγμένες εγκαταστάσεις , που το να τις χαίρεται κανείς κάθε μέρα
του διώχνει το βάρος της λύπης. Κι επειδή είναι μεγάλη η πολιτεία μας ,εισάγεται σ
αυτήν το κάθε τι από όλον τον κόσμο ,και γι αυτ'ό συμβαίνει να χαιρόμαστε ως εξ

ίσου γνωστά τ αγαθά που παράγονται στον τόπο μας κι εκείνα που βγάζουν οι άλλοι άνθρωποι. “

Εδέσματα και Συνταγές.

Οι αρχαίοι Έλληνες φρόντιζαν στα γεύματα και στα δείπνα τους, τα τραπέζια να είναι πλούσια. Αποτελούνταν συνήθως από ψωμί, γλυκίσματα, φρούτα, ελιές, πίτες, κρέατα και χορταρικά. Φυσικά και από άφθονο κρασί.

Από τα όσπρια, γνωστά στους αρχαίους ήταν τα φασόλια, οι φακές, τα ρεβύθια (*που τα προτιμούσανε ψημένα*), τα μπιζέλια και τα κουκιά, που τα έτρωγαν, συνήθως, σε πουρέ (*έτνος*).

Οι Αθηναίοι συνήθιζαν να έχουν στα σπίτια τους μεγάλη ποικιλία τροφών όπως ψωμί, λουκάνικα, σύκα, γλυκίσματα, μέλι, τυρί, τρυφερά χταπόδια, τσίχλες, σπουργίτια και άλλα πολλά. Ένα σπίτι όμως με τόσα αγαθά θα ξεπερνούσε και τα σημερινά σούπερ-μάρκετς.

Ένα από τα πιο απαραίτητα αγαθά σ’ ένα σπίτι ήταν το λάδι. Κάτι που ήταν απαραίτητο και στις παλαιστρες, για ν’ αλείφουν οι αθλητές τα κορμιά τους.

Φημισμένα ήταν τα λάδια της Σάμου και της Ικαρίας. Οι αρχαίοι συνήθιζαν να βγάζουν λάδι από άγουρες ελιές, που το προτιμούσανε στις σαλάτες τους. Επίσης από τα αμύγδαλα και τα καρύδια έβγαζαν ένα είδος λαδιού, καλό για τα γλυκίσματά τους.

Από τα απαραίτητα επίσης στο καθημερινό τραπέζι των αρχαίων ήταν το γάλα και το τυρί, που ήταν όμως δύο σπάνια αγαθά. Μάλιστα οι διαιτολόγοι συνιστούσαν, για τους αθλητές, το μαλακό τυρί. Πολλές φορές για να πήξει καλά το τυρί, έβαζαν μέσα στο γάλα, που έβραζε, ένα κωνοροειδές φυτό, κνήκον ή οκνήκος.

Φυσικά, τα σκόρδα και τα κρεμμύδια ήταν στο καθημερινό μενού. Ορισμένοι όμως

θεωρούσαν αυτό το είδος διατροφής χωριάτικο (όπως το ίδιο γίνεται και σήμερα, στις μέρες μας, κάποιοι περιφρονούν πολύτιμες τροφές για τη ζωή μας, μόνο και μόνο από το άκουσμά τους, την εμφάνισή τους αλλά και την «διασημότητά» τους).

Από τα εκλεκτότερα εδέσματα ήταν οι κοχλιοί, τα σαλιγκάρια, που τα έτρωγαν οι Κρητικοί.

Τα μικρά πουλιά, σπίνους, τσίχλες, ακόμη και τους λαγούς, αφού τα ψήνανε, τα διατηρούσανε μέσα σ' ευωδιαστό λάδι. Μάλιστα, το παραγεμίζανε με διάφορα καρυκεύματα, κάτι που συνηθίζεται και σήμερα στα χωριά της Μάνης.

Για τους φτωχούς ανθρώπους οι σούπες ήταν το πιο συνηθισμένο καθημερινό φαγητό. Έτρωγαν βέβαια και ψαρόσουπες, που η πλούσια όμως τάξη της απέφευγε!

Ένας ζωμός, λέγεται, που ευχαριστούσε ιδιαίτερα τον Ηρακλή ήταν ο ζωμός από μπιζέλια.

Στα χορταρικά έριχναν μια σάλτσα φτιαγμένη από λάδι, δριμύ ξύδι, διάφορα καρυκεύματα, ακόμη και μέλι.

Τα θαλασσινά που προτιμούσε ο λαός, ήταν οι σαρδέλες του Φαλήρου, το πιο συνηθισμένο θαλασσινό, μαζί με κριθαρένιο ψωμί. Αντίθετα, τα χέλια, ήταν πανάκριβα, περίπου τον 5ο αι. π.Χ.

Οι Έλληνες έτρωγαν συχνότερα ψάρι από κρέας.

Το πιο διαδεδομένο πρωινό ρόφημα, αφού βέβαια αγνοούσαν τον καφέ, ήταν το γάλα, κυρίως το κατσικίσιο, κι ένα ανακάτεμα από χλιαρό νερό και μέλι, που προκαλούσε ιδιαίτερη ευχαρίστηση.

Στις κωμωδίες του Αριστοφάνη αναφέρονται εδέσματα που μας ξενίζουν :

Στους «Ιππείς» μιλάει για «ξίγκι βοδινό ψημένο μέσα σε συκόφυλλα». Αναφέρεται

επίσης ο «κάνδυλος» ένα ανακάτεμα από μέλι, γάλα, τυρί και λάδι, του «μυττωτό», ένα είδος σκορδαλιάς με πράσα, σκόρδα, τυρί και μέλι. Βέβαια πολλοί ήταν αυτοί που στα έργα τους πρόσθεσαν «μια γεύση κουζίνας» ανέφεραν δηλαδή συνταγές και εδέσματα της εποχής, γιατί γνώριζαν πως οι αρχαίοι έχουν αδυναμία σ' αυτά, έτσι θα έβρισκαν τα έργα τους πιο ελκυστικά.

Στις θυσίες τους ετοίμαζαν και ένα είδος πλακούντος, κάτι δηλαδή σαν πίτα, που το 'λεγαν «πελανό». Ήταν ένα παχύρρευστο κράμα από αλεύρι, μέλι και λάδι.

Άλλα γνωστά εδέσματα:

«Έκχυτος», που αναφέρεται σ' ένα επίγραμμα της Παλατινής Ανθολογίας, ήταν ένα μείγμα από αλεύρι και ψημένο τυρί, που το έριχναν σε ειδικά καλούπια και τα γέμιζαν με κρασί μελωμένο.

«Κάνδαυλος», ένα είδος φαγητού της Μικράς Ασίας, κυρίως στην περιοχή της Λυδίας, με ό,τι ερεθιστικό καρύκευμα κυκλοφορούσε.

«Μυττωτός» πίτα με τυρί, ανακατεμένο με μέλι και σκόρδα.

Βέβαια, οι πιο περίφημες πίτες ήταν της Αθήνας, καύχημα της πόλης, και γινόταν με μέλι, τυρί και λάδι, αλλά έβαζαν μέσα και διάφορα καρυκεύματα.

Ακόμη, οι Αθηναίοι απέφευγαν να αρχίζουν το γεύμα τους ή το δείπνο με σούπα *(γιατί πολύ πιθανόν να τους κοβόταν η όρεξη για φαγητό)*.

Αν και οι Αθηναίοι φρόντιζαν να μη λείπει τίποτα από το σπίτι τους, δηλαδή χρήσιμα αγαθά, όπως τρόφιμα, δεν πρέπει να ξεχνούμε την φτώχεια που επικρατούσε στην Ελλάδα και ήταν ο παντοτινός σύντροφος των Ελλήνων. Η έλλειψη και η ακρίβεια των τροφίμων ανάγκαζε πολλούς να μην πετάνε τίποτα από τα περισσεύματα των δείπνων.

Το Σπαρτιατικό μενού δεν συγκινούσε βέβαια τους Έλληνες. Ακόμη και στις γιορτινές μέρες δεν ήταν τίποτα σπουδαίο. Έφτανε ένα βραστό χοιρινό, λίγο κρασί και καμιά πίτα γλυκιά για να ενθουσιάσει τους Σπαρτιάτες, που το καθημερινό τους ήταν μια κούπα από «μέλανα ζωμό» κι ένα κομμάτι ψωμί.

Αλλά ελάχιστοι μπορούσαν να αντέξουν τη σπαρτιατική λιτότητα. Γι' αυτό και οι Σπαρτιάτες, πολύ πιθανόν να φάνταζαν ήρωες μπροστά σε κάποιους άλλους Έλληνες και συγκεκριμένα πλούσιους Αθηναίους που ήθελαν να ζουν μέσα στην πολυτέλεια και να μην λείπει κανένα είδος τροφής και ποτού από τα σπίτια τους.

Λιτοδίαιτοι και Καλοφαγάδες.



Αν και υπήρχαν κάποιοι Έλληνες που στα συμπόσιά τους, και γενικότερα, η τροφή τους αποτελούνταν από ποικίλα εδέσματα, η Αθήνα και γενικότερα η Αρχαία Ελλάδα αντιμετώπιζε πάντα ένα μεγάλο πρόβλημα: την φτώχεια, η οποία είχε γίνει παντοτινός σύντροφος των Αρχαίων Ελλήνων, όπως αναφέρθηκε ανωτέρω.

Το άγονο έδαφος της Ελλάδας, η δυσκολία στις συγκοινωνίες και βέβαια οι πολύχρονοι πόλεμοι είχαν όπως ήταν φυσικό μεγάλη επίπτωση και στη διατροφή των Αρχαίων. Σ' αυτό συντελούσε και η περιορισμένη παραγωγή της ελληνικής γης.

Η Αττική ήταν πολύ «λεπτόγεως» (*άπαχη γη*) και εξαιτίας του μεγάλου προβλήματος του νερού η παραγωγή της ήταν αρκετά μικρή. Τα κύρια γεωργικά προϊόντα της αρχαίας Ελλάδας ήταν το κριθάρι, το σιτάρι, το κρασί, το λάδι και οι ελιές. Στην

Αττική έβγαινε επίσης μέλι και σύκα που ήταν το πιο εκλεκτό φρούτο για τους αρχαίους.

Το λάδι το χρησιμοποιούσαν όχι μόνο για τα φαγητά τους, αλλά και για το φωτισμό, για την παρασκευή φαρμάκων και καλλυντικών και ήταν απαραίτητο για τους αθλητές, που το άλειφαν στα κορμιά τους στις παλαίστρες.

Οι Αθηναίοι ήταν οι διασημότεροι για την ολιγοφαγία τους, γι' αυτό βγήκε και η έκφραση «αττικηρώς ζην».

Γενικά όμως οι αρχαίοι ήταν λιτοδίαιτοι, γι' αυτό και είχαν αυτοχριστεί «μικροτράπεζοι» και «φυλλοτρώγες».

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

Στη βάση της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων συναντούμε τα δημητριακά, και σε περιπτώσεις ανάγκης μείγμα κριθαριού με σιτάρι, από το οποίο παρασκευαζόταν ο άρτος. Με το σιτάρι οι αρχαίοι τάιζαν και τα ζώα. Τα δημητριακά συνοδεύονταν συνήθως από οπωροκηπευτικά (λάχανα, κρεμμύδια, φακές και ρεβύθια). Η κατανάλωση κρέατος και θαλασσινών σχετιζόταν με την οικονομική κατάσταση της οικογένειας, αλλά και με το αν κατοικούσε στην πόλη, στην ύπαιθρο ή κοντά στη θάλασσα. Οι Έλληνες κατανάλωναν ιδιαίτερος τα γαλακτοκομικά και κυρίως το τυρί. Το βούτυρο ήταν γνωστό, αλλά αντί αυτού γινόταν χρήση κυρίως του ελαιόλαδου. Το φαγητό,τέλος, συνόδευε κρασί (κόκκινο, λευκό ή ροζέ) αναμεμειγμένο με νερό.

Φαίνεται πως, στις περισσότερες περιστάσεις, οι γυναίκες γευμάτιζαν χωριστά από τους άνδρες. Εάν το μέγεθος του σπιτιού το καθιστούσε αδύνατο, οι άνδρες κάθονταν στο τραπέζι πρώτοι, με τις γυναίκες να τους ακολουθούν μόνο, αφού οι τελευταίοι είχαν ολοκληρώσει το γεύμα τους. Ρόλο υπηρετών διατηρούσαν οι δούλοι. Στις φτωχές οικογένειες, σύμφωνα με το φιλόσοφο Αριστοτέλη, τις υπηρεσίες τους προσέφεραν οι γυναίκες και τα παιδιά, καλύπτοντας την απουσία δούλων.

ΤΑ ΣΚΕΥΗ

Χάρη στο έθιμο της τοποθέτησης στους τάφους μικρών μοντέλων επίπλων από ψημένο πηλό, σήμερα κατέχουμε σημαντικές πληροφορίες για το πώς έμοιαζαν τα έπιπλα των αρχαίων. Οι Έλληνες έτρωγαν καθιστοί, ενώ οι πάγκοι χρησιμοποιούνταν

κυρίως στα συμπόσια. Τα τραπέζια, υψηλά για καθημερινή χρήση και χαμηλά για τα συμπόσια, είχαν συνήθως ορθογώνιο σχήμα. Κατά τον 4ο αιώνα π.Χ. ιδιαίτερα διαδεδομένα ήταν τα στρογγυλά τραπέζια, συχνά με ζωόμορφα πόδια.

Κομμάτια πεπλατυσμένου ψωμιού μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως πιάτα, ωστόσο τα πήλινα δοχεία ήταν και τα πιο διαδεδομένα. Τα πιάτα με την πάροδο του χρόνου κατασκευάζονταν με περισσότερο γούστο και επιμέλεια, με αποτέλεσμα να συναντά κανείς κατά τη ρωμαϊκή περίοδο πιάτα από πολύτιμα μέταλλα ή ακόμη και γυαλί. Η χρήση μαχαιροπήρουνων δεν ήταν και πολύ συχνή: η χρήση του πηρουνιού ήταν άγνωστη και ο σύνηθης τρόπος λήψης του φαγητού ήταν με τα δάχτυλα.

Εντούτοις μαχαίρια χρησιμοποιούνταν για την κοπή του κρέατος, καθώς και κάποια μορφή κουταλιών για σούπες και ζωμούς. Κομμάτια ψωμιού (άπομαγδαλία) μπορούσαν να χρησιμεύσουν για τη λήψη τροφής ή ακόμη και ως πετσέτα για τα δάχτυλα.

Οι αρχαίοι κεραμείς για να ανταποκριθούν στις ανάγκες της καθημερινής ζωής δημιούργησαν μια σειρά αγγείων σε μεγάλη ποικιλία σχηματικών και διακοσμητικών παραλλαγών. Πολλές φορές ένα αγγείο είχε περισσότερες από μια χρήσεις. Τα σκεύη διακρίνονταν σε μαγειρικά, για την παρασκευή της τροφής, χρηστικά για την κατανάλωση και σκεύη αποθήκευσης ή μεταφοράς.

Τα μαγειρικά σκεύη

Το χειμώνα, το μαγείρεμα γινόταν σε ένα δωμάτιο του σπιτιού εφοδιασμένο με άνοιγμα στην οροφή για τον καπνό. Η εστία μαγειρέματος ήταν φορητή, πήλινη, σε διάφορα μεγέθη και σχήματα. Πολλές τέτοιες εστίες έχουν ανακαλυφθεί στην Αγορά των Αθηνών. Στο εσωτερικό τους τοποθετούσαν τα κάρβουνα για τη φωτιά και πάνω τα μαγειρικά σκεύη. Το καλοκαίρι, η εστία μεταφερλόταν σε ανοιχτούς χώρους, πιθανότατα στο αίθριο, δηλαδή την εσωτερική αυλή που διέθεταν τα περισσότερα αθηναϊκά σπίτια. Τα μαγειρικά σκεύη ήταν πήλινα στην πλειοψηφία τους, αλλά και ορειχάλκινα. Τα πιο συνηθισμένα σκεύη για ψήσιμο ή βράσιμο ήταν οι χύτρες με

πώμα και προχοή , το μαγκάλι τους, οι μαγειρικές εστίες για κάρβουνα, με κάλυμμα ή χωρίς ,οι βραστήρες τα τηγάνια ,οι λεκάνες τα κόσκινα και τα σουρωτήρια ,οι τρίφτες ,τα γουδιά και οι σχάρες ψησίματος.

Χρηστικά σκεύη

Τα χρηστικά σκεύη διακρίνονταν σε καθημερινά και συμποτικά. Τα πρώτα ανταποκρίνονταν στις καθημερινές ανάγκες των νοικοκυριών , ενώ τα συμποτικά αφορούσαν τα συμπόσια. Ήταν σκεύη επιμελημένα ,ξεχωριστά , διακοσμημένα με φαντασία. Αγγειοπλάστες και ζωγράφοι υπέγραφαν επωνύμως τα έργα τους .

Για την κατανάλωση τροφών χρησιμοποιούνταν τα πινάκια ,ανοιχτά αγγεία ,ρηχά ή βαθιά, και τα ιχθυοπινάκια ,πινάκια με μικρό ομφαλό στη μέση . Μικρότερα σκεύη σε διάφορες παραλλαγές χρησιμοποιούνταν για τα φρούτα , τις ελιές ,το ξύδι, τις σάλτσες ή ως αλατοδοχεία. Μεγάλη ποικιλία παρουσιάζουν και τα αγγεία πόσης όπως οι κύλικες ,οι κύαθοι, οι σκύφοι , οι κοτύλες , οι κάνθαροι ,οι φιάλες και άλλα.Για τη μεταφορά και τη μετάγγιση των υγρών ξεχωρίζουν οι αμφορείς, οι οινοχόες , οι υδρίες ,οι πελίκες και οι όλπες. Ιδιαίτερη κατηγορία αποτελούσαν τα αγγεία που προορίζονταν για την ανάμειξη του κρασιού με το νερό και για την ψύξη του.Τέτοια ήταν οι κρατήρες, οι λέβητες ,οι στάμνοι και οι ψυκτήρες.

Τα γεύματα

Δημόσια γεύματα στην Αθήνα των κλασικών χρόνων.

Η δημοκρατική πόλη του 5ου αι.π.Χ θέλοντας να εξασφαλίσει τη συμμετοχή όλων των πολιτών στα κρατικά αξιώματα ανεξαιρέτως των οικονομικών δυνατοτήτων τους ,είχε θεσπίσει την καταβολή ημερήσιας οικονομικής αποζημίωσης σε ορισμένες κατηγορίες αξιωματούχων(βουλευτές ,δικαστές) αλλά και τη σίτισή τους με κρατικά έξοδα. Ορισμένοι δικαιούχοι αυτών των κρατικών παροχών ενδεχομένως να σιτίζονταν στην Αγορά , στα δημόσια εστιατόρια της πόλης.Η νότια στοά (430-420

π.Χ)περιλάμβανε δεκαέξι δωμάτια ,μερικά από τα οποία χρησιμοποιούνταν ως εστιατόρια. Με κρατικά άξοδα σιτίζονταν και οι πενήντα πρυτάνεις που έδρευαν στην Θόλο. Η Θόλος ή Σκιάς ήταν ένα κυκλικό κτήριο , όπου είχε την έδρα της η κυβέρνηση , δηλαδή το σώμα των πενήντα πρυτάνεων που για τριαντα έξι μέρες διοικούσε την πόλη. Οι πρυτάνεις έμεναν όλη μέρα στην έδρα τους και μάλιστα δεκαεπτά από αυτούς διανυκτέρευαν για τις έκτακτες ανάγκες που τυχόν θα προέκυπταν.Ετσι στα βόρεια του Θόλου κατασκευάστηκε μικρό μαγειρείο για την προετοιμασία των γευμάτων των πρυτάνεων ,που περιλάμβανε τυρί, ελιές , πίτες, πράσα και κρασί. Αργότερα τους προσφέρονταν κρέας και ψάρι.Σε ανασκαφές που έγιναν βρέθηκαν κύλικες , κύπελλα και υδρίες με την ένδειξη ΔΕ , δηλαδή ΔΗΜΟΣΙΟΝ . Στο κέντρο της θόλου υπήρχε λίθινος βωμός , όπου τα μέλη της πρυτανεύουσας φυλής θυσίαζαν από κοινού και έκαναν σπονδές στους θεούς για τη σωτηρία του λαού. Οι πρυτάνεις έκαναν θυσίες (“πάντες θύοσιν εκάστοτε κοινή και συνδειπνούν αλλήλοις και συσπένδουσιν”, Δημοσθένης ,περί της παραπρεσβείας, 190)

Στη διάρκεια επίσης, των θρησκευτικών γιορτών (πάνω από εξήντα μέρες το χρόνο) όλοι σχεδόν οι πολίτες είχαν τη δυνατότητα να απολαύσουν μεγαλόπρεπα θεάματα και πλούσιες θυσίες (Επιτάφιος Περικλέους 2,38).Οι περισσότερες γιορτές περιλάμβαναν πομπή προς το ιερό της θεότητας ,μουσικούς αγώνες ,δραματικούς ή αθλητικούς και τέλος μια θυσία στο βωμό του ιερού,που ολοκληρωνόταν με τη διανομή κρέατος στους ιερείς και τον κόσμο. Σε ψήφισμα μάλιστα που αναφέρεται στον εορτασμό των Μικρών Παναθηναίων ορίζονται οι μερίδες του κρέατος που διανέμονται σε κάθε δήμο ,αναλογικά προς τον αριθμό των συμμετεχόντων δημοτών στην πομπή.Στα μεγάλα Παναθήναια ,πολυήμερη γιορτή , αποκορύφωμά της ήταν η πομπή που αρχίζει την αυγή από το Δίπυλο στον Κεραμεικό και διέσχισε την Αγορά για να φτάσει στην Ακρόπολη. Εκεί, στο βωμό μπροστά στον Παρθενώνα γινόταν η εκατόμβη , μεγάλη θυσία προς τιμήν της Αθηνάς.Για λόγους πρακτικούς η διανομή κρέατος γινόταν στον Κεραμεικό ,στην αυλή του Διπύλου ,ενώ οι ιερείς και

οι επίσημοι γευμάτιζαν στα έξι δωμάτια του Πομπείου ,με τα βοτσαλωτά δάπεδα και τις εξήντα έξι κλίνες συνεστίασης.(Αριστοφάνης ,Πλούτος στ.676-680 Καθώς σήκωσα το βλέμμα, βλέπω τον ιερέα να σουφρώνει από το ιερό τραπέζι των προσφορών τις τηγανίτες και τα ξερά σύκα. Υστερα έφερε γύρα όλους τους βωμούς μήπως είχε ξεχαστεί καμιά μελόπιτα. Μετά όσα βρήκε τα ευλόγησε χώνοντάς τα σ ένα σακούλι)

ΤΑ ΙΔΙΩΤΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

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

Αναλυτικότερα : Το πρωινό, το οποίο ονομαζόταν και «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 ήταν κυρίως κατσικίσιο, καθώς και ένα είδος υδρομελιού που το παρασκεύαζαν από χλιαρό νερό και μέλι.

Καθώς με την ανατολή του ήλιου άρχιζαν όλες οι καθημερινές ασχολίες των Αθηναίων , το πρωινό τους το έτρωγαν πολύ νωρίς το πρωί . Ηταν λιτό περιλάμβανε ένα κομμάτι ψωμί ή παξιμάδι βουτηγμένο σε ανέρωτο κρασί (άκρατος οίνος) , μερικές ελιές και σύκα. Γευμάτιζαν ελαφρά τόσο το μεσημέρι (άριστον)όσο και

νωρίς το βράδυ (εσπέρισμα ή δειλινόν). Το πιο πολυτελές γεύμα ήταν το δείπνο , που το απολάμβαναν στο τέλος της ημέρας ή αφού είχε πια νυχτώσει. Ο Όμηρος το ακράτισμα ή πρόγευμα το ονομάζει άριστον. Το ακράτισμα το έλεγαν και διανηστισμόν (διακοπή νηστείας), το άριστον δορπιστόν και το δείπνον επιδορπίδα. (Αθήναιος , Δειπνοσοφισταί Α19)

Στα γεύματά τους ήθελαν να έχουν παρέα , γιατί όπως έλεγε ο Πλούταρχος “το να φάει κανείς μόνος του δε σημαίνει να γευματίσει αλλά να γεμίσει το στομάχι του σαν τα ζώα.” Γι αυτό οι Αθηναίοι οργάνωναν συμπόσια, που σημαίνει την από κοινού πόση κρασιού στο τέλος του δείπνου. Μάλιστα απέκτησαν ειδικό τελετουργικό με συγκεκριμένους κανόνες και έδωσαν την αφορμή να δημιουργηθεί μια σειρά λογοτεχνικών συμποσίων , όπως του Πλάτωνα , του Ξενοφώντα και άλλων.



Συμπόσιον

Ο Ξενοφάνης απήγγειλε μια ελεγεία που αναφερόταν στην ίδια τη συμποτική πράξη και τις συνθήκες της . Το ποίημα αποτελεί την πρωιμοτερη διαθέσιμη πηγή για την οργάνωση των αριστοκρατικών συμποσίων :

“Τώρα το δάπεδο είναι καθαρό κι όλων τα χέρια επίσης-ομοίως οι κύλικες . Ενας κοσμεί αρμονικά τα κεφάλια μας με πλεγμένα στεφάνια και άλλος εύοσμο μύρο από φιάλη μας προσφέρει . Ο κρατήρας στέκεται γεμάτος τη χαρά μας . Κι άλλο κρασί είναι έτοιμο -ποτέ δεν θα μας λείψει – κρασί γλυκό σε πήλινα αγγεία και που μοσχομυρίζει άνθη. Το λιβάνι , στο κέντρο , αναδίνει αγνή μυρωδιά και το νερό είναι ψυχρό κι ευχάριστο και καθαρό . Δίπλα μας βρίσκονται καρβέλια ξανθά και πλούσιο

τραπέζι που βαραίνει απ' το τυρί και το παχύ το μέλι . Στη μέση ο βωμός με άνθη στολισμένος . Τραγούδι διαχέεται σ' ολόκληρο το σπίτι -καθώς επίσης και χορός .”

Συμπόσια διεξάγονταν στην Ελλάδα από την αρχαϊκή εποχή έως το τέλος της αρχαιότητας και αποτελούσαν δείγματα του ελληνικού τρόπου διασκέδασης . Η ευφρόσυνη ατμόσφαιρα ήταν φανερή σε όλες τις λεπτομέρειες της εκδήλωσης . Οι συμπότες ξαπλωμένοι σε ανάκλιντρα , στεφανωμένοι με άνθη και αρωματισμένοι ,όριζαν έναν κύκλο γύρω από τον στολισμένο βωμό στο κέντρο της συνεστίασης. Λιβάνι έκαιγε στον φρεσκοπλυμένο χώρο. Κοντά στο βωμό έστεκε ο μεγάλος κρατήρας , όπου οι δούλοι αραίωναν τη μεθυστική δύναμη του κρασιού με τέσσερα μέρη δροσερού νερού και κατόπιν κερνούσαν τους συνδαιτημόνες. Άκρατο οίνο έπιναν μόνο οι θεοί. Σε αυτούς προσφέρονταν οι προκαταρκτικές σπονδές πριν από την έναρξη της οινοποσίας των θνητών. Τα εδέσματα , όπως ρεβύθια , ξερά σύκα και άλλα ήταν τοποθετημένα σε χαμηλά τραπεζάκια για εύκολη πρόσβαση. Με τον αριστερό αγκώνα ακουμπισμένο στο ανακλιντρο , οι συμπότες είχαν την ευκαιρία να χρησιμοποιούν το δεξί χέρι για φαγητό ,ποτό και εκφραστικές χειρονομίες. Στα πλούσια συμπόσια αυλητρίδες έπαιζαν μουσική , ορχηστρίδες χόρευαν και τραγουδούσαν και εταίρες παρείχαν τα θέλγητρά τους. Ελεύθερες γυναίκες δεν συμμετείχαν στα συμπόσια- ήταν υπόθεση των ανδρών κυρίως πλουσίων που είχαν τον χρόνο και την οικονομική δυνατότητα για διασκεδάσεις .

Στην ελληνική αρχαιότητα εκτός από το καθημερινό δείπνο (βραδινό γεύμα) υπήρχε και το δειπνούμενο γεύμα με φίλους ή γνωστούς που ονομάζονταν "*συμπόσιο*" ή "*εστίαση*" που σήμερα λέγεται συνεστίαση. Υπήρχαν και δείπνα όπου οι συμμετέχοντες συνεισέφεραν ή οικονομικά, ή με τρόφιμα, τα οποία και λέγονταν "*συμβολές*". Ο Όμηρος τα αποκαλεί "*εράνους*", ενώ γνωστές είναι οι αρχαίες σχετικές φράσεις "*δειπνείν από συμβολών*", ή "*δείπνον από σπυρίδος*".

Υπήρχαν πολλών ειδών συμπόσια : ειλαπίναι ,αυτά γίνονταν με δαπάνες του ενός, ερανικά ,γίνονταν με χρηματική συμβολή από όλους τους συνδαιτημόνες, κοινά,

φυλετικά, φρατρικά ,ήταν αυτά που γίνονταν μεταξύ όσων ανήκαν στην ίδια ομάδα (δήμο, φυλή ,φρατρία).Υπήρχαν ,ακόμα, τα συσσίτια των Σπαρτιατών και τα ανδρεία των Κρητικών , τα οποία είχαν στρατιωτικό χαρακτήρα. Ήταν κοινωνικός θεσμός με καθορισμένο κανονισμό και συγκεκριμένη εθιμοτυπία . Η μεγάλη τους αξία ήταν ότι αποτελούσαν κέντρα πνευματικών ζυμώσεων και ανταλλαγής ιδεών ,όπου φιλόσοφοι, σοφιστές ,ποιητές και άλλοι ,που ενδιαφέρονταν για τα γράμματα και τις τέχνες ,συζητούσαν με ελευθερία πάνω σε όλα τα θέματα.

Ένα συμπόσιο είχε δυο μέρη ανεξάρτητα μεταξύ τους : το πρώτο ήταν το δείπνο ή σύνδειπνον κατά το οποίο έτρωγαν χωρίς να καταναλώνουν πολύ χρόνο και χωρίς πολλές συζητήσεις . Αυτό το στάδιο ήταν αφιερωμένο στο φαγητό, που σε γενικές γραμμές ήταν λιτό, ενώ το δεύτερο στην κατανάλωση ποτού. Στην πραγματικότητα, οι αρχαίοι έπιναν κρασί και μαζί με το γεύμα, ενώ τα διάφορα ποτά συνοδεύονταν από μεζέδες (τραγήματα): κάστανα, κουκιά, ψημένοι κόκκοι σίτου ή ακόμη γλυκίσματα από μέλι, που είχαν ως στόχο την απορρόφηση του οινοπνεύματος ώστε να επιμηκυνθεί ο χρόνος της συνάθροισης. Πολύ γρήγορα οι δούλοι απέσυραν τα τραπέζια , καθάριζαν και έφερναν νέα τραπέζια και έτσι άρχιζε το δεύτερο πιο σημαντικό μέρος , ο πότος, ο οποίος έδωσε και το όνομά του στο συμπόσιο , το οποίο κρατούσε πολλές ώρες ως το πρωί και έπιναν κρασί που το συνόδευαν με ποικίλα επιδόρπια ,όπως ξερούς καρπούς, ξερά φρούτα,τυρί ,διάφορα παστά ,γλυκίσματα, όλα αυτά που λέγονταν τραγήματα .Το δεύτερο μέρος ξεκινούσε με σπονδή, τις περισσότερες φορές προς τιμή του Διονύσου. Κατόπιν οι παριστάμενοι συζητούσαν ή έπαιζαν διάφορα επιτραπέζια παιχνίδια, όπως ο κότταβος. Συνεπώς τα άτομα έμεναν ξαπλωμένα σε ανάκλιντρα (κλίναι), ενώ χαμηλά τραπέζια φιλοξενούσαν τα φαγώσιμα και τα παιχνίδια. Χορεύτριες, ακροβάτες και μουσικοί συμπλήρωναν την ψυχαγωγία των παρευρισκομένων. Ένας «βασιλιάς του συμποσίου» ο οποίος εκλεγόταν στην τύχη αναλάμβανε να υποδεικνύει στους δούλους την αναλογία κρασιού και νερού κατά την προετοιμασία των ποτών. Ευθυμούσαν με τραγούδια, θεάματα ,αινίγματα και διάφορα παιχνίδια.Κυρίως όμως συζητούσαν. Οι συζητήσεις

είχαν άλλοτε θέματα εύθυμα και άλλοτε σοβαρά και σπουδαία : ζητήματα κοινωνικά, πολιτικά και φιλοσοφικά . Το συμπόσιο τελείωνε με σπονδή σε θεούς , όπως στο Διόνυσο ή τον Ερμή. Οι συμποσιαστές έφευγαν ευχαριστημένοι , γιατί συνάντησαν φίλους , διεύρυναν τις γνώσεις τους και έμαθαν πράγματα. Κυρίως όμως μέσω του διαλόγου αντάλλασσαν ιδέες , απόψεις και εμπλούτιζαν το νοητικό τους υπόβαθρο.

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

Εντελώς απαγορευμένο στις γυναίκες, με εξαίρεση τις χορεύτριες , τις αυλητρίδες και τις εταίρες, το συμπόσιο ήταν ένα σημαντικότατο μέσο κοινωνικοποίησης στην Αρχαία Ελλάδα. Μπορούσε να διοργανωθεί από έναν ιδιώτη για τους φίλους ή για τα μέλη της οικογένειάς του, όπως ακριβώς συμβαίνει και σήμερα με τις προσκλήσεις σε δείπνο. Μπορούσε επίσης να αφορά τη μάζωξη μελών μιας θρησκευτικής ομάδας ή μιας εταιρείας (ενός είδος κλειστού κλαμπ για αριστοκράτες). Τα πολυτελή συμπόσια προφανώς προορίζονταν για τους πλούσιους, ωστόσο στα περισσότερα σπιτικά θρησκευτικές ή οικογενειακές γιορτές αποτελούσαν αφορμή για δείπνο, έστω και μετριοπαθέστερο.

Το συμπόσιο ως πρακτική εισήγαγε κι ένα πραγματικό λογοτεχνικό ρεύμα: το «*Συμπόσιον*» του Πλάτωνα, το ομώνυμο έργο του Ξενοφώντα, «*Το Συμπόσιον των Επτά Σοφών*» του Πλουτάρχου και οι «*Δειπνοσοφισταί*» του Αθήναιου αποτελούν χαρακτηριστικά έργα.

“Όταν δεις ιδιώτη μόνο του να τρώει χωρίς να έχει συντροφιά ή κανένα ποιητή να μη θέλει τα τραγούδια ούτε και τη μουσική , γι αυτούς πρέπει να πιστεύεις ότι χάσανε και οι δυο ο πρώτος τη μισή απ’την όλη του ζωή κι ο δεύτερος επίσης τη μισή απ’όλη του την τέχνη. Και στο κάτω της γραφής ζουν και οι δυο χαμοζωή .”(Αθήναιος ,Δειπνοσοφιστές, Β.28)

Το τυπικό ενός συμποσίου περιλάμβανε περιορισμένο αριθμό προσκεκλημένων , οι οποίοι έτρωγαν μισοξαπλωμένοι μέχρι και τρεις μαζί σε μικρές κλίνες

,τοποθετημένες περιμετρικά του ανδρώνα, του επίσημου δωματίου του σπιτιού που προοριζόταν για τα συμπόσια των ανδρών. Μπροστά από κάθε κλίνη υπήρχε ένα μικρό τραπεζάκι , πάνω στο οποίο οι δούλοι τοποθετούσαν το φαγητό σε δίσκους ή πιάτα ,κομμένα σε μερίδες . Οι αρχαίοι Έλληνες συνήθιζαν να τρώνε με τα χέρια. Χρησιμοποιούσαν όμως μαχαίρια για τον τεμαχισμό των κρεάτων κα κουτάλια για τις ρευστές τροφές. Τα πιάτα ήταν βαθιά ή ρηχά ,αλλά ενίοτε μια φέτα ψωμί ή μια τηγανίτα λειτουργούσε εναλλακτικά ως πιάτι ή ως πηρούνι. Με την ψίχα ενός ψωμιού δεύτερης ποιότητας σκούπιζαν τα χέρια τους μετά το φαγητό , την οποία έριχναν στα σκυλιά που τριγύριζαν στα πόδια τους.

Στο πρώτο μέρος του συμποσίου οι προσκαλεσμένοι άφηναν τα ιμάτια και τα σανδάλια τους στους δούλους ,ξάπλωναν στα ανάκλιντρα, φορούσαν στεφάνια από φύλλα ή λουλούδια , έπλεναν τα χέρια τους και έπιναν το πρόπωμα , ένα γλυκό αρωματισμένο κρασί. Μετά την ολοκλήρωση του φαγητού άρχιζε το δεύτερο και κυριότερο μέρος του συμποσίου : όριζαν με κλήρο τον συμποσίαρχο , στην ευθύνη του οποίου ήταν η αραίωση του κρασιού που θα κατανάλωνε κάθε συμποσιαστής ,έτσι ώστε να αποφευχθεί η μέθη.Μετά τη σπονδή στους θεούς άρχιζε η οινοποσία μαζί με φρούτα ,γλυκά και ξηρούς καρπούς. Αυτή ήταν η ώρα είτε των σοβαρών συζητήσεων είτε της διασκέδασης με παιχνίδια , γρίφους ,αινίγματα ,τραγούδια ή με ακροβάτες ή με γελωτοποιούς , αν το επέτρεπαν τα οικονομικά του οικοδεσπότη.Προς το τέλος ήταν η ώρα του κότταβου. Ο κότταβος ήταν ένα παιχνίδι σικελικής μάλλον προέλευσης με διάφορες παραλλαγές. Οι βασικοί κανόνες πάντως όριζαν ο κάθε παίκτης να περιστρέφει την κύλικά του με ανάστροφο χέρι ,σημαδεύοντας με το κατακάθι του κρασιού του το αγγείο ή το δίσκο που είχε επιλεγεί ως σημάδι. Νικητής αναδεικνυόταν αυτός που έχυνε το λιγότερο κρασί κάνοντας το μεγαλύτερο θόρυβο. Το έπαθλο ήταν συνήθως φρούτα ή γλυκά ,ακόμα τα σανδάλια ή κάποιο κόσμημα του αγαπημένου τους προσώπου!



Από πηγές

Στο πλατωνικό έργο Συμπόσιο(174 a) ,ο Απολλόδωρος συζητεί μ ένα φίλο του και του διηγείται για ένα συμπόσιο που έγινε στο σπίτι του τραγικού ποιητή Αγάθωνα στο οποίο είχε λάβει μέρος και ο Σωκράτης. “Αυτός ,λοιπόν, μου διηγήθηκε τα εξής : συνάντησα τυχαία το Σωκράτη τη στιγμή που μόλις είχε λουστεί και έβγαινε από το λουτρό. Είχε φορέσει και είχε δέσει στα πόδια του τα σανδάλια του [...]τον ρώτησα που πηγαίνει κι έχει τόσο εξαιρετικά καλλωπιστεί , κι αυτός μου είπε: πηγαίνω να δειπνήσω στο σπίτι του Αγάθωνα .” Και συνεχίζει (Συμπόσιον 175 a): Ο Αριστόδημος μόλις έφτασε στο σπίτι του Αγάθωνα ,ο υπηρέτης άρχισε να τον βοηθάει να πλυθεί και να καθαριστεί για να πάει να ξαπλώσει στην κλίνη απέναντι από το τραπέζι.”

Ο Αγάθωνας απευθυνόμενος στους υπηρέτες του: “εμπρός λοιπόν ,παιδιά ! Περιποιηθείτε εμάς τους άλλους εν τω μεταξύ και δώστε μας να φάμε. Προσφέρετέ μας ό,τι θέλετε , όπως 'οταν δεν έχετε κανέναν προιστάμενο από πάνω σας. Αυτό εγώ δεν το έκανα ποτέ άλλοτε , να σας αφήσω δηλαδή πλήρη αυτοβουλία. Τώρα , λοιπόν, βάλετε στο νου σας ότι κι εγώ είμαι προσκαλεσμένος σας στο δείπνο αυτό, χωρίς καμιά διαφορά από αυτούς εδώ τους άλλους ,που βλέπετε , και περιποιηθείτε μας όλους μαζί για να σας πλέξουμε κατόπιν το εγκώμιο.”(Συμπόσιο 175 c).

Ύστερα από αυτά έκαναν ένας-ένας κι όλοι μαζί ευχητήριες προπόσεις στους θεούς ,έψαλαν προς τιμήν του θεού τον παιάνα ,και τέλεσαν όλες τις ιεροτελεστίες που συνηθίζουν στα συμπόσια. Έπειτα σηκώθηκαν τα φαγητά ,και έστρεψαν την προσοχή

τους στο καθαυτό συμπόσιο ,στο να πίνουν δηλαδή μόνο.(Συμπόσιο 176 a)

Κανόνισαν ,όπως ήταν έθιμο , τον τρόπο που θα πουν το κρασί τους και ο γιατρός Ερυξίμαχος , ένας άλλος συμποσιαστής πήρε το λόγο και είπε:

“Τη γυναίκα που πριν από λίγο μπήκε εδώ , για να παίξει με τα σουραύλια της , να της πούμε να φύγει {...} Και για ποια θέματα θα συζητήσουμε επιτρέψτε μου να σας κάνω μια μικρή εισήγηση.(Συμπόσιο , 177a)

Στα συμπόσια συνηθίζονταν επίσης τα πνευματικά παιχνίδια(αινίγματα, γρίφοι, απορίες),δηλαδή προβλήματα , για να προκαλέσουν γέλιο και που δραστηριοποιούν τον νου να ψάξει για λύση. Ετσι δοκιμαζόταν η ταχύτητα και η ακρίβεια της σκέψης και φαινόταν η εγκυκλοπαιδική μόρφωση των συνδαιτημόνων. Η νίκη επισφραγιζόταν με ένα βραβείο , ενώ η ήττα επέσυρε ποινή ,όπως να πιεί ο ηττημένος ένα ποτήρι κρασί με άρμη: “Γιατί ο ήλιος δύει αλλά δεν κολυμπάει;Γιατί οι σπόγγοι πίνουν αλλά δεν μεθάνε; Τί είναι η τροφός της ζωής , ο εχθρός της πείνας , ο φύλακας της φιλίας , ο γιατρός της έκλυτης βουλιμίας; (Αθήναιος, Δειπνοσοφιστές Α,35 και Ι ,83)



Ο Αθήναιος παραδίδει επίσης ότι και η Σαπφώ έκανε γρίφους: “υπάρχει ένα ον

θηλυκό που σώζει τα βρέφη του στους κόλπους του ,αυτά εώ είναι άφωνα ,βγάζουν φωνή πολύ δυνατή και πάνω στα κύματα της θάλασσας και σ όλη τη στεριά σε όσους θέλουν ανθρώπους , κι εκείνοι , ακόμη και αν δεν είναι εκεί, μπορούν ν ακούν. Η αίσθηση της ακοής τους είναι κουφή.

Κάποιος προσπαθώντας να λύσει το γρίφο λέει: Το ον για το οποίο μιλάς , είναι μια πόλη που τρέφει μέσα της τους πολιτικούς ρήτορες της. Αυτοί βγάζοντας φωνές, φέρνουν εδώ μέσα από θαλασσινούς δρόμους όσα παίρνουμε και όσα φέρνουμε εδώ από την Ασία και από τη Θράκη.Και ενώ αυτοί τρων και φιλονικούν ο λαός κάθεται κοντά τους χωρίς ούτε ν ακούει ούτε να βλέπει τίποτα. Μα πώς θα μπορούσε να υπάρχει πολιτικός ρήτορας άφωνος; Αν κάποιος καταδικαστεί τρις ότι πρότεινε παράνομο ψήφισμα. {...} Επειτα η Σαπφώ λύνει το γρίφο έτσι : Το θηλυκό είναι η επιστολή .Αυτή κουβαλάει σαν βρέφη μέσα της τα γράμματα .και ενώ αυτά είναι άφωνα , μιλούν σε όποιους θέλουν , κι ας είναι αυτοί μακριά. Ένας άλλος αν τύχει να είναι κοντά, καθώς αυτός διαβάζει την επιστολή , δε θ ακούσει.”(Αθηναίος, Δειπνοσοφισταί, I,73).



Ένας ακόμη γρίφος ήταν να ζητείται η ανεύρεση ενός ονόματος από την περιγραφή του σχήματος των γραμμάτων που του αποτελούν: Είναι κάποιος κύκλος σαν να έχει υπολογιστεί με τόρνο. Αυτός έχει στο κέντρο του ένα σαφές σημείο. Το δεύτερο γράμμα είναι πρώτα δυο γραμμές και αυτές τις κλείνει στη μέση άλλη μια. Το τρίτο γράμμα είναι κάτι σαν βόστρυχος τυλιγμένος , το τέταρτο είναι μια όρθια γραμμή και λοξές πάνω σ αυτή στηριγμένες τρεις γραμμές . Το πέμπτο δεν είναι εύκολο να το

περιγράψεις , διότι είναι δυο γραμμές που στέκονται χωριστά κι αυτές οι δυο πηγαίνουν μαζί στην ίδια βάση . Το τελευταίο γράμμα είναι παρόμοιο με το τρίτο. : ΘΗΣΕΥΣ (Αθήναιος, Δειπνοσοφισταί, I,80)

Ενα άλλο παιχνίδι ήταν η εύρεση λέξεων ενωμένων .Π.χ
*λεπαδοτεμαχογαλεοκρανιολειψανοδριμυποτριμματοσιλφιοκαραβομελιτοκατακεχυμενοκ
ιχλεπικοσσυφοφαττοπεριστεραλεκτρυονοπτοκεφαλλιοκιγκλοπελειολαγωοσιραιοβαφητρ
αγανοπτερυγων.* (Αριστοφάνης , Εκκλησιάζουσες στ.1169 κ.ε)

Η πολυσύλλαβη λέξη σε μετάφραση :παστοπετάλιδο, γαλεοσάλαχο,
τουρσοπιπεράτο, μυαλοκόμματα, μελοπερίχυτο, μυτζηθρότυρο, τρυγονοκότσυφο,
τσιγλοπίτσουνα, ψητοσουσούραδο, κοιτοκέφαλα, αγριοπερίστερο ,λαγοκούνελα,
στραγαλοπέτμεζο, φτερουγόδιπλες. Στο χωρίο αυτό ο Αριστοφάνης διακωμωδεί ένα
πλουσιότατο γεύμα.

Σκηνή από συμπόσιο: οι συνδαιτημόνες παίζουν κότταβο ενώ μία κοπέλα παίζει
αυλό.

Συσσίτια

Μετά την οριστική κατάκτηση της Μεσσηνίας από τους Σπαρτιάτες ,μια αναδιανομή
της καλλιεργήσιμης γης στο μέσον του 7ου αι. επέτρεψε τη δημιουργία ενός σχετικά
διευρυμένου σώματος οπλιτών , που πιθανότατα έφτασε τις 9000. Πολιτικά
δικαιώματα απέκτησαν οι νέοι κάτοχοι γης που μπορούσαν να συνεισφέρουν στα
κοινά συσσίτια (ή φιδίτια). Κριθαρένιο αλεύρι ,κρασί ,σύκα και τυρί ήταν τα
συνηθισμένα είδη που οι είλωτες αναγκάζονταν να παρέχουν στους ιδιοκτήτες των
αγροτεμαχίων που καλλιεργούσαν. Από τα τρόφιμα αυτά ένα μεγάλο μέρος πήγαινε
στην κοινή σίτιση των οπλιτών.Η καθημερινή συμμετοχή στα συσσίτια ήταν
υποχρεωτική για όλους τους ελεύθερους άρρενες πολίτες . Αυτοί οι πολίτες-οπλίτες
ονομάζονταν όμοιοι (για να δηλωθεί η πολιτική ισότητα και η αδελφοσύνη της) και

ήταν οι μόνοι αρμόδιοι για την πολιτική και τον πόλεμο. Τα συσσίτια ενίσχυαν τους δεσμούς μεταξύ των πολιτών .

Τα συσσίτια αποτελούσαν κοινά γεύματα στα οποία συμμετείχαν υποχρεωτικά άνδρες κάθε ηλικίας στα πλαίσια κοινωνικού ή θρησκευτικού εθιμοτυπικού. Οι χαρακτηριστικότερες περιπτώσεις εντοπίζονται στην Κρήτη και τη Σπάρτη, αν και ορισμένες πηγές κάνουν αναφορά σε ανάλογες πρακτικές και σε άλλα μέρη. Άλλες γνωστές ονομασίες της πρακτικής αυτής είναι φειδίτια και άνδρεϊα.

Συγκεκριμένα στην Αρχαία Σπάρτη, η συμμετοχή στα συσσίτια ήταν υποχρεωτική. Ανάμεσα στις υποχρεώσεις των Ομοίων, δηλαδή των μελών της σπαρτιατικής κοινωνίας με πλήρη πολιτικά δικαιώματα, ήταν η συνεισφορά τροφίμων (ή έτερης αποζημίωσης) για τη διατροφή που τους παρείχε το κράτος. Η αποτυχία ανταπόκρισης στον κανόνα αυτό ήταν ατιμωτική. Αντίθετα με τα συμπόσια, τα συσσίτια χαρακτήριζε η λιτότητα και η μετριοπάθεια.

Ο Πλούταρχος (Λυκούργος, 13) αναφέρει :”Από τα φαγητά δε κατ εξοχήν τους άρεσε ο μέλας ζωμός , ώστε οι γεροντότεροι δεν ήθελαν ούτε ένα μικρό τεμάχιο κρέας , αλλά το παραχωρούσαν στους νέους , αυτοί δε έτρωγαν το ζωμό , ο οποίος τους προσφερόταν άφθονος. Αναφέρεται ότι και κάποιος από τους βασιλιάδες του Πόντου για το ζωμό αυτό αγόρασε ένα μάγειρο από τη Λακωνία, αλλά, όταν τον δοκίμασε , δεν έμεινε ευχαριστημένος και ο μάγειρας του είπε: Βασιλιά μου, αυτόν τον ζωμό πρέπει να τον φάει κανείς αφού λουστεί στον Ευρώτα.”

Τρόφιμα

Δημητριακά και ψωμί

Τα δημητριακά αποτελούσαν τη βάση της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων, κατά τη μινωική, τη μυκηναϊκή και την κλασική περίοδο. Χαρακτηριστικό είναι πως η Αθήνα του Περικλή, αποτελούσε το μεγαλύτερο εισαγωγέα σιτηρών του αρχαίου κόσμου: τα φορτία που κατέφθαναν από τη Μαύρη Θάλασσα και τον Ελλήσποντο ανέρχονταν

κατά μέσο όρο σε 17.000 τόνους ετησίως.

Κύρια προϊόντα ήταν το σκληρό σιτάρι (πύρος), η όλυρα (ζειά) και το κριθάρι (κριθαί).

Το σιτάρι μουσκευόταν προκειμένου να γίνει μαλακό και κατόπιν επεξεργαζόταν με δύο πιθανούς τρόπους: πρώτη περίπτωση ήταν το άλεσμά του προκειμένου να γίνει χυλός, ώστε να αποτελέσει συστατικό του λαπά. Η άλλη περίπτωση ήταν να μετατραπεί σε αλεύρι (αλείατα) από το οποίο προέκυπτε το ψωμί (ἄρτος) ή διάφορες πίττες, σκέτες ή γεμιστές με τυρί ή μέλι. Η μέθοδος «φουσκώματος» του ψωμιού ήταν γνωστή. Κατά τη ρωμαϊκή εποχή οι Έλληνες χρησιμοποίησαν κάποιο αλκαλικό συστατικό ή μαγιά σαν καταλύτη της διαδικασίας.

Τα δημητριακά κατείχαν εξέχουσα θέση στη διατροφή των Αρχαίων Ελλήνων. Ήδη από την ομηρική εποχή ήταν γνωστός ο τρόπος καλλιέργειας σίτου, κριθαριού και όλυρας.

Η ζύμη ψηνόταν στο σπίτι σε υπερυψωμένους φούρνους από άργιλο (ίπνός). Μια απλούστερη μέθοδος προέβλεπε την τοποθέτηση αναμμένων κάρβουνων στο έδαφος και την κάλυψη του σκεύους με καπάκι σε σχήμα θόλου (πνιγεύς). Όταν το έδαφος ήταν αρκετά ζεστό, τα κάρβουνα απομακρύνονταν και στη θέση τους τοποθετούταν η ζύμη, η οποία καλυπτόταν και πάλι από το καπάκι. Κατόπιν τα κάρβουνα αποθέτονταν πάνω ή γύρω από το καπάκι για διατήρηση της θερμοκρασίας. Οι πέτρινοι φούρνοι έκαναν την εμφάνισή τους κατά τη ρωμαϊκή πια περίοδο. Ο Σόλων, ο Αθηναίος, νομοθέτης του 6ου αιώνα π.Χ., όρισε πως το ψωμί από σιτάρι έπρεπε να καταναλώνεται μόνο κατά τις εορταστικές ημέρες. Από την κλασική εποχή και έπειτα, και μόνο για εκείνους που είχαν τα οικονομικά μέσα, το εν λόγω ψωμί ήταν διαθέσιμο καθημερινά στα αρτοποιεία.

Το κριθάρι ήταν απλούστερο στην παραγωγή, μα αρκετά πιο δύσχρηστο στην παραγωγή ψωμιού. Το ψωμί που προκύπτει από το κριθάρι είναι θρεπτικό αλλά και βαρύτερο. Συνεπώς συνήθως ψηνόταν προτού αλεστεί για να προκύψει αλεύρι

(ἄλφιστα), το οποίο χρησίμευε στην παραγωγή (τις περισσότερες φορές άνευ ψησίματος καθώς οι σπόροι ήταν ήδη ψημμένοι) του βασικού πιάτου της ελληνικής κουζίνας, που ονομαζόταν μᾶζα.

Γενικά το σιταρένιο ψωμί λεγόταν "ἄρτος", το κριθαρένιο "ἄλφιτον", το προερχόμενο με ζύμη που ψηνόταν σε χαμηλούς κλιβάνους (είδος γάστρας) λεγόταν "ζυμίτης", ενώ το προερχόμενο χωρίς ζύμη που ψηνόταν σε ανθρακιά λεγόταν "ἄζυμος" και ιδιαίτερα "σποδίτης". Οτιδήποτε τρώγονταν με ψωμί (προσφάγιο) λεγόταν "όψον". Ο ἄρτος ή το ἄλφιτο που τρώγονταν βουτηγμένο σε άκρατο οίνο (= ανέρωτο) λεγόταν "ακράτισμα". Το ακράτισμα τρώγονταν κυρίως το πρωί, εξ ου και το πρωινό γεύμα λέγονταν ομοίως ακράτισμα.

Χαρακτηριστικά οι Ρωμαίοι αποκαλούσαν τους Έλληνες «κριθαροφάγους», ενώ στην κωμωδία «Ειρήνη» ο Αριστοφάνης χρησιμοποιεί την έκφραση «ἔσθειν κριθὰς μόνας», που μεταφράζεται «το να ζει κανείς μονάχα με κριθάρι» ή κατά τη νεοελληνική έκφραση «τη βγάζω με νερό και ψωμί». Στις μέρες μας επιβιώνουν διάφορες συνταγές για την παρασκευή μάζας. Σερβιριζόταν ψημένη ή ωμή, με τη μορφή χυλού ή ζυμαρικών ή ακόμη και πίττας. Επίσης μπορούσε να νοστιμίσει με τυρί ή μέλι.



“Παρακόρη: Αγαπητέ Ηρακλή ! Μας ήρθες ; Εμπα.

Η θεά μας, μόλις τ άκουσε, ζυμώνει

ψωμιά, βάζει να βράσουν δυο τρεις χύτρες

όσπρια καλά κοπανισμένα, φάβα

στη θράκα βόδι ολόκληρο ,και φτειάνει

δίπλες και τηγανίτες. Έλα μέσα.

.....

Δε θα σ αφήσω , α! Όχι,

να φύγεις. Βράζει κότες , και σου φρύγει

στραγάλια, και γλυκό κρασί ετοιμάζει.

.....

Ο μάγειρας τα ψάρια ετοιμαζόταν να βγάλει από

τη φωτιά.τραπέζι στρώναν.” (Αριστοφάνης, Βάτραχοι, στ.502-522,μτφρ. Θρ.Σταύρου)

Το ψωμί συνόδευε όλα τα γεύματα της ημέρας. Άρτο οι αρχαίοι ονόμαζαν το άσπρο ψωμί από σιτάρι ,που ήταν είδος πολυτελείας. Στην καθημερινή τους διατροφή έτρωγαν τη μάζα ,ψωμί από κριθάρι ζυμωμένο σε γαλέτες. Στη ζύμη έβαζαν διάφορα καρυκεύματα όπως μαραθο ,δυόσμο και μέντα, για να πάρει το ψωμί μια διαφορετική νοστιμάδα. Και φυσικά, έβαζαν το απαραίτητο αλάτι. Ανάλογα με τον τρόπο παρασκευής και ψησίματος ποίκιλλαν και οι ονομασίες του ψωμιού.

Στις μεγάλες πόλεις υπήρχαν φούρνοι όπου έβρισκες άρτο ,μάζα, άλφιτα (πληγούρι).εγκρίδες (τηγανίτες βουτηγμένες στο λάδι και στο μέλι) ,δίπυρον (παξιμάδι),φυστή μάζα (φουσκωτά παξιμάδια),τυρόψωμο, γλυκίσματα από ζύμη, σουσάμι και μέλι, ακόμα και λαγάνες. Οι αθηναϊκοί φούρνοι ήταν ονομαστοί για τα

γλυκίσματα και τους πλακούντες(πίτες). Μεγάλη φήμη είχαν και οι φουρνάρηδες από τη Φοινίκη , τη Λυδία και τη Καππαδοκία(Αθήναιος 109-115) Στη Διάσκα , μια γιορτή που γινόταν το μήνα Ανθεστηριώνα προς τιμή του Δία, οι οικοδέσποινες ζύμωναν με μέλι και έψηναν ειδικά ψωμάκια στα οποία έδιναν το σχήμα βοδιών και τα πρόσφεραν στον Δία. Στον *Πλούτο* του Αριστοφάνη (στ.764-766) μια αρμαθιά καλοψημένα ψωμάκια αποτελούν δώρο χαράς που θα στεφανώσουν τον αγγελιαφόρο καλών ειδήσεων.



Οι αρχαίοι είχαν τα εξής είδη ψωμιού: Το σιμιγδαλένιο, το ψωμί από χοντράλευρο, το ψωμί από διάφορα γεννήματα, από ένα είδος σίκαλης της Αιγύπτου και το «ψωμί από κεχρί».

Λόγω της μεγάλης «αγάπης» των Αθηναίων για το ψωμί, του έδιναν διάφορα ονόματα, ανάλογα με τον τρόπο που ψηνόταν, όπως:

Υπάρχει άρτος ζυμίτης , άζυμος , σεμιδαλίτης (από σιμιγδάλι) , χονδρίτης (από χονδράλευρο), συγκομιστός , άρτος από ολύρες (από καλαμπόκι), από τίφες (ένα είδος σταριού) και από μελίνες (ένα είδος κεχριού). Από τον τρόπο του ψησίματος παίρνει διάφορα ονόματα , όπως ιπνίτης (του φούρνου) και ο εσχαρίτης (ψημένο ψωμί στη σχάρα)

«Ιπνίτης» ήταν το ψωμί που έψηναν μέσα σε θερμή σκάφη.

«Εσχαρίτης» το ψωμί που ψηνόταν στις σχάρες.

«Άρτο τυρόεντα» τυρόπιτα θα τον λέγαμε σήμερα.

«Κριβανίτης άρτος» γινόταν από σιμιγδάλι.

Το «όφωρος» ήταν ένα γλύκισμα από ζύμη, σουσάμι και μέλι. Βέβαια αναφέρονται και από τους αρχαίους και διάφορα άλλα είδη ψωμιού.

Γνωστές επίσης ήταν και οι λαγάνες.

Και οι Αθηναίοι φουρνάρηδες είχαν καλή φήμη, για τα γλυκίσματα και τις πίτες τους.

Οι αρχαίοι εκτιμούσαν πολύ περισσότερο από εμάς σήμερα την ύπαρξη του ψωμιού, και θεωρούσαν πως η μεγάλη ποικιλία του ψωμιού ήταν πολυτέλεια, αφού συνήθιζαν να τρώνε μόνο ένα κομμάτι κριθαρένια μπομπότα.

Αυτή η αγαπητή συνήθεια των αρχαίων δηλαδή η μεγάλη ποικιλία ψωμιού που χρησιμοποιούσαν οφείλεται στο ότι το κριθάρι και το σιτάρι ήταν δύο από τα κύρια γεωργικά προϊόντα της Αρχαίας Ελλάδας και προσπαθούσαν να τα αξιοποιήσουν όσο καλύτερα μπορούσαν.

Ο Λυγκέας από τη Σάμο σε επιστολή του προς τον Διαγόρα συγκρίνει τα αθηναϊκά με τα ροδίτικα εδώδιμα και λέει: “αν και οι Αθηναίοι περηφανεύονται ακόμα και για τους αγοραίους άρτους τους, οι Ρόδιοι παραθέτουν άρτους , κατα την αρχή και το μέσο του δείπνου, οι οποίοι καθόλου δεν υπολείπονται από εκείνους. Όταν οι συνδαιτημόνες έχουν κουραστεί πλέον και χορτάσει ,προσφέρουν νέα πολύ ευχάριστη απόλαυση , τον εξαίρετο εκείνο άρτο τον καλούμενο εσχαρίτη , ο οποίος συνδυάζει τόση γλυκύτητα και μαλακότητα και, όταν τρίβεται ,ταιριάζει τόσο πολύ με το γλυκό κρασί , για ν ανοίγει την όρεξη , ώστε είναι κάτι θαυμαστό”.

Υπάρχει και άλλου είδους άρτος ,η αχαϊνή . Τον άρτο αυτόν αναφέρει ο Σήμος (γραμματικός και περιηγητής από την Ηλεία , που άκμασε το πρώτο μισό του 3ου αι.π.Χ,αποσπάσματα του μας διασώζει ο Αθήναιος)στο όγδοο βιβλίο της Δηλιάδας

προσθέτοντας ότι τον έκαναν χάριν των γυναικών ,που γιόρταζαν τα θεσμοφόρια.Οι άρτοι αυτοί ήταν μεγάλοι και η γιορτή ονομάστηκε Μεγαλάρτια.

Ο Αριστοφάνης στο έργο του Γήρας(το χαμένο αυτό έργο παραδίδεται από τον Αθήναιο) αναφέρει άρτον κριβανίτην (του φούρνου).Άλλο είδος είναι ο εγκρυφίας άρτος (σταχτόπιτα). Άλλο είναι ο δίπυρος (παξιμάδι) και ο άρτος λάγανος (λαγάνα).Αυτό είναι ένα είδος ελαφρό και θρεπτικό , όπως και το είδος που λέγεται επανθρακίς (ψημένο στα κάρβουνα).

Ο Επίχαρμος (κωμικός ποιητής του 5ου αι.π.Χ που διαμόρφωσε τη σικελική κωμωδία) εκθέτει είδη άρτων όπως τον κριβανίτη , τον σταιτίτη (σταρένιο ψωμί) , την εγκρίδα (τηγανίτα με λάδι και μέλι) , τον αλειφατίτην (ψωμί ψημένο με άλειμμα)και το ημιάρτιον (μισό καρβέλι). Ο Σώφρων αναφέρει άρτον τυρόεντα (τυρόψωμο). Ο Σοφοκλής κάνει μνεία ορίνδου άρτου , δηλαδή ψωμιού από ρύζι. Ο Αριστοφάνης αναφέρει κολλάβους (φραντζόλες) και τον άρτο που ονομάζεται κολλύρα (κουλούρα).{όλες αυτές οι πληροφορίες μας δίνονται από τον Αθήναιο, Δειπνοσοφιστές Γ,74-75]

Ο οίνος

Τα κρασιά.



Ο γιατρός Ερυξίμαχος έλεγε ότι “χαλεπόν τοις ανθρώποις η μέθη” (Πλάτωνος, Συμπόσιον 176 c). Για το πόσο μεγάλο ελάττωμα είναι η μέθη αναφέρεται και ο

Αθήναιος (Δειπνοσοφιστές, Β.36) : “Ο Αντιφάνης λέγει: Ο Εύβουλος παριστά το Διόνυσο να λέει : κρατήρες για τους φρόνιμους τρεις έχω για τη χρήση κι ανακατεύω το κρασί . Το ένανε για την υγεία, που πρώτο πίνουν όλοι, το δεύτερο για έρωτα και τη χαρά ,τον τρίτο για τον ύπνο, και οι καλεσμένοι μόλις πουν , στο σπίτι τους γυρίζουνε σαν άνθρωποι σοφοί. Αν λες και τον τέταρτο δεν είναι ιδικός μας , αυτός ανήκει στις βρισιές , όπως ο πέμπτος στις φωνές κι ο έκτος εις το τρίκλισμα και τ άτακτο τραγούδι.Ο έβδομος τα μούτρα σπάει. Ο όγδοος για δίκη στο δικαστήριο καλεί , ο ένατος εξάπτει και στο θυμό ξεσπάει , ο δέκατος στην τρέλα , αυτή που γίνεται αφορμή και να σε ρίξει κάτω. Γιατί, άμα χυθεί πολύς σε ένα μικρό αγγείο ,βάνει εύκολα τρικλοποδιά σ εκείνους που τον ήπιαν”



Το κρασί ήταν κάτι το απαραίτητο στα γεύματα των αρχαίων και βέβαια στα συμπόσια, όπου έρεε άφθονο. Ο οίνος πινόταν στο τέλος των γευμάτων και των συμποσίων. Τότε ήταν η ώρα των μεγάλων και σοβαρών συζητήσεων ,οι οποίες απαιτούσαν διαύγεια πνεύματος.Έτσι το κρασί έπρεπε να είναι πάντα αραιωμένο με νερό , ορισμένες φορές θαλασσινό ,για να μην είναι , όπως φαίνεται, ανέρωτο (άκρατος οίνος, όπως το έλεγαν). Βέβαια, έδιναν μεγάλη σημασία στην αναλογία του νερού με το κρασί αφού τους ήταν πολύ αγαπητό και δεν έπρεπε να γίνει κανένα απολύτως λάθος. Μάλιστα η αναλογία ήταν ένα μέρος οίνου και τρία μέρη νερού(χλιαρού ή παγωμένου ανάλογα με την εποχή).Το νερό, ανάλογα με την εποχή, ήταν χλιαρό ή κρύο. Μερικές φορές πρόσθεταν χιόνι που το έφερναν από τα βουνάκαι το διατηρούσαν μέσα σε άχυρα. Βέβαια, το παγωμένο κρασί ήταν μια πολυτέλεια. Τα δροσερά πηγάδια, έτσι, ήταν σχεδόν απαραίτητα αφού χρησίμευαν,

φυσικά, για ψυγεία και τα καλά σπίτια φρόντιζαν να έχουν τους ειδικούς κάδους (ψυκτήρες) όπου έβαζαν και χιόνι για να παγώνει, όχι μόνο το κρασί αλλά και το νερό.

Τα καλά σπίτια διέθεταν ειδικά αγγεία , τους ψυκτήρες, για την ψύξη του κρασιού και τους κρατήρες για την ανάμειξη κρασιού και νερού. Από αυτούς οι δούλοι με μακριές κουτάλες , πήλινες, ξύλινες ή μεταλλικές , γέμιζαν τα ποτήρια των καλεσμένων. Τα ακριβότερα κρασιά στο εμπόριο ήταν τα χιώτικα, τα θασιώτικα , τα σκοπελίτικα (Πεπαρήθου),της Νάξου, της Λήμνου, της Ακάνθου(Θράκης)της Ρόδου και της Μιλήτου. Το κρασί της Θάσου ήταν καρυκευμένο. Εβαζαν στο πήλινο δοχείο αλεύρι ζυμωμένο με μέλι ,ώστε το κρασί να παίρνει άρωμα και γλυκύτητα από τη ζύμη (Αθήναιος ,25 f-40 f)

Οι αρχαίοι, ακόμη, έβαζαν συχνά μέσα στα κρασιά τους και διάφορα αρώματα, όπως θυμάρι, μέντα, γλυκάνισο, δεντρολίβανο, μυρτιά, ακόμη και μέλι, αλλά ποτέ ρετσίνη. Ένα τόσο ευωδιαστό κρασί έπαιρνε και το χαρακτηριστικό του όνομα, το έλεγαν «τρίμα».

Ακόμη, έφτιαχναν το κρασί με διαφορετικούς τρόπους, από τους σημερινούς, γεγονός που δείχνει πόσο εξελίχθηκε με τα χρόνια η παρασκευή του κρασιού.

Ο τρύγος λοιπόν γινόταν με συνοδεία αυλού που ρύθμιζε τις κινήσεις κι ήταν, όπως άλλωστε και σήμερα, ένα πολυήμερο πανηγύρι.

Τα σταφύλια τα έβαζαν σε μέρος που να τα βλέπει καλά ο ήλιος, για να φύγει το νερό που είχαν μέσα τους. Ύστερα τα πατούσαν, πάλι με χορούς και τραγούδια, κι άφηναν το μούστο να βράσει πέντε μέρες, μέσα σ' ένα μεγάλο πιθάρι, τοποθετημένο σε σκιερό μέρος. Κατόπιν μάζευαν το γλυκό υγρό απ' τον αφρό, που ήταν γεμάτο ζάχαρη, κι αποθήκευαν το μούστο σε πιθάρια που, πολλές φορές, τα έβαζαν μέσα στη γη. Τα σκέπαζαν και περίμεναν να μπει για καλά ο χειμώνας, για να τ' ανοίξουν.

Αρκετοί πάντως είχαν την υπομονή να περιμένουν μέχρι την άνοιξη, οπότε το κρασί ψηνόταν καλύτερα.

Ο τρύγος ήταν ένα από τ' αγαπημένα θέματα για πολλούς αρχαίους. Αρκετοί συγγραφείς έχουν αφιερώσει στίχους σ' αυτόν.

Οι Αθηναίοι πάντως φρόντιζαν ν' ανοίγουν τα πιθάρια τους την πρώτη μέρα των Ανθεστηρίων, και ο κάθε νοικοκύρης, με το πρώτο κιόλας ποτήρι, έκανε σπονδή στο Διόνυσο, τον αγαπητό τους θεό, του κρασιού. Ο κάθε τόπος στην αρχαία Ελλάδα είχε και το δικό του τρόπο παρασκευής του κρασιού.

Για να διατηρήσουν το μούστο, όμως, όλοι έριχναν μέσα και νερό αλατισμένο, όπως και διάφορα αρώματα. Και πολλές φορές έψηναν το μούστο σε σιγανή φωτιά.

Στη Ρόδο και στην Κω όμως έβαζαν μέσα στο μούστο θαλασσινό νερό, γιατί πίστευαν ότι το κρασί που θα γίνει μ' αυτό τον τρόπο δεν θα φέρει εύκολα τη μέθη και θα είναι πιο εύκολο στη χώνεψη.

Η μέθοδος αυτή έγινε αιτία να υποστηριχθεί, από κάποιους αρχαίους συγγραφείς, ότι, κατά το μύθο «φυγή του Διονύσου» στη θάλασσα σήμαινε κι ένα τρόπο οينوποιίας, που ήταν γνωστός από παλιά. Δηλαδή, η ανάμειξη του γλεύκους (μούστου), που εκπροσωπείται από το θεό Διόνυσο ή Βάκχο, με το θαλασσινό νερό.

Πολλοί μάλιστα (όπως ο Όμηρος) επαινούν και το κρασί του Μάρωνος από τη Θράκη γιατί βάζουν μέσα πολύ νερό.

Στην αρχαία Ελλάδα όμως τα γνωστότερα είδη κρασιού ήταν τέσσερα. Το άσπρο, το κιτρινωπό, το μαύρο και το κόκκινο.

Το άσπρο κρασί ήταν το ελαφρότερο, αρκετά χωνευτικό και διουρητικό, το κιτρινωπό, προς το ξανθό, είχε πιο ξινή γεύση, ενώ το μαύρο και το κόκκινο, που

συνήθως είχαν γλυκιά γεύση, ήταν και τα πιο περιζήτητα.

Φυσικά τα παλιά κρασιά ήταν και τα καλύτερα, όπως άλλωστε και σήμερα. Γενικά πάντως πιστεύανε ότι όσο πιο παλιό είναι ένα κρασί τόσο πιο χωνευτικό και πιο ελαφρύ είναι.



Η αγάπη των αρχαίων για το κρασί ήταν μεγάλη, έτσι φρόντιζαν να υπάρχει τις περισσότερες φορές στο τραπέζι τους. Συγκεκριμένα πριν από το δείπνο ή το γεύμα, οι αρχαίοι ανακάτευαν το κρασί με το νερό σ' ένα μεγάλο αγγείο, τον κρατήρα. Και οι δούλοι έπαιρναν το κρασί απ' τον κρατήρα με μακριές κουτάλες, πήλινες, ξύλινες ή μεταλλικές, αλλά και με μια κανάτα μπορούσαν να γεμίσουν τα κύπελλα ή ποτήρια των καλεσμένων σε ένα τραπέζι. Σε Αττικό ερυθρόμορφο κύπελλο, (Μουσείο του Λούβρου, Παρίσι, 490 - 480 π.Χ. περίπου) παριστάνεται νεαρός που στο δεξί χέρι κρατά μια οينوχόη για να αντλήσει κρασί από έναν κρατήρα, ώστε να γεμίσει μια κύλικα στο αριστερό του χέρι. Το γεγονός ότι εμφανίζεται γυμνός μαρτυρά πως υπηρετεί ως οينوχόος σε συμπόσιο.

Το κρασί αφού ήταν τόσο αγαπητό στους αρχαίους χρησίμευε βέβαια και για τις σπουδές, στις διάφορες θρησκευτικές τελετές. Μερικές φορές όμως η λατρεία ορισμένων θεοτήτων απέκλειε το κρασί, οπότε οι σχετικές σπουδές γίνονταν ακόμη και με γάλα! Είχαν όπως φαίνεται και τις προλήψεις τους όταν έπιναν ή χρησιμοποιούσαν το κρασί.

Το γεγονός όμως ότι οι Έλληνες αγαπούσαν τόσο πολύ το κρασί εξηγεί το λόγο για

τον οποίο υπήρχαν τόσοι σπουδαίοι κρασότοποι στην Ελλάδα.

Το Χιώτικο κρασί, παράδειγμα, που τ' ονόμαζαν «αριούσιο», ήταν από τα ακριβότερα κρασιά στο εμπόριο και είχε μεγάλη φήμη.

Όπως και το κρασί της Λέσβου που θεωρείται πολύ καλό. Καλά κρασιά ήταν ακόμη, τα κρασιά της Μυτιλήνης που οι Μυτιληναίοι τους έδιναν γλυκιά γεύση και τα ονόμαζαν πρόδρομα (τα πρώιμα) και πρότροπα (από απάτητα σταφύλια). Πασίγνωστα ήταν ακόμη τα κρασιά της Μένδης (παραλία πόλης της δυτικής ακτής της χερσονήσου Παλλήνης) όπου ράντιζαν τα σταφύλια, πάνω στα κλήματα, με το ελατήριο ή καθάρσιο (χυμός από άγρια αγγούρια) για να βγει μαλακό το κρασί.

Και τέλος σε σπουδαία ζήτηση ήταν το κρασί της Ικαρίας που λεγόταν πράμνιο και δεν ήταν ούτε γλυκό, ούτε παχύ, αλλά στυφό και άγριο, με ιδιαίτερη οσμή.

Τα Κορινθιακά κρασιά αντίθετα όμως δεν ήταν σε ζήτηση γιατί όπως έλεγαν ήταν κρασιά βασανιστήρια και παράξενα.

Καλή φήμη δεν είχε όμως και το κρασί που φτιαχνόταν στα περίχωρα της Κερυνίας της Αχαΐας, αφού δημιουργούσε προβλήματα στις εγκύους.

Αλλά και για το κρασί της Θάσου λεγόταν πως καταπολεμούσε την αϋπνία, αλλά έφερνε και ύπνο!

Παρόλα αυτά τα καλύτερα κρασιά όπως υποστήριζαν και οι Ρωμαίοι ήταν τα ελληνικά, και από τα πιο περίφημα, του κυρίως ελληνικού χώρου, ήταν της Πεπαρήθου (Σκοπέλου), της Νάξου, της Λήμνου, της Ακάνθου (Θράκης), της Ρόδου και, από τα μικρασιατικά, της Μιλήτου.

Εκτός της κυρίως Ελλάδας ξεχώριζαν ακόμη το «χαλυβώνιο» κρασί της Δαμασκού, με κύριο προμηθευτή τη βασιλική αυλή της Περσίας, καθώς και τα Φοινικικά

κρασιά.

Περίεργο πάντως είναι το γεγονός πως οι αρχαίοι Έλληνες αγνοούσαν ή απέφευγαν το ζύθο, το εθνικό ποτό των Αιγυπτίων, που γινόταν από κριθάρι ή σίκαλη και από χουρμάδες, παρά τις τόσες συναλλαγές που είχαν.

Πάντως, η αρχαία Ελλάδα όπως φαίνεται είχε μεγάλη ποικιλία κρασιών, έτσι, επόμενο ήταν τα κρασιά να παίρνουν μια από τις πρώτες θέσεις στις αγορές του αρχαίου κόσμου.

Η μεγάλη αυτή ποικιλία κρασιών οδήγησε πρώτα τους Έλληνες και στη συνέχεια τους Ρωμαίους να ιδρύσουν τα «Εμπορεία», όπου μπορούσε κανείς ν' ανταλλάξει σκλάβους με τα καλύτερα κρασιά.

Πολλές περιοχές που είχαν άφθονα κρασιά φρόντιζαν για την εξαγωγή τους.

Όσα κρασιά ήταν να περάσουν στο εμπόριο φυλάγονταν μέσα σε μεγάλα και κατάλληλα πιθάρια, ενώ τα σπιτικά κρασιά ή όσα πήγαιναν στην κοντινή αγορά τα έβαζαν σε ασκούς από χοιρινά ή κατσικίσια δέρματα.

Τα κρασιά που προορίζονταν για τοπική χρήση διατηρούνταν σε ασκιά. Εκείνα που επρόκειτο να πουληθούν τοποθετούνταν σε πίθους, μεγάλα αποθηκευτικά αγγεία από πηλό. Κατόπιν μεταφέρονταν σε σφραγισμένους αμφορείς για να πωληθούν ανεξάρτητα, είτε στον ίδιο τόπο, είτε σε άλλο, μεταφερόμενοι με πλοία. Τα επώνυμα κρασιά έφεραν ετικέτες με το όνομα του παραγωγού ή των αρχόντων μιας πόλης που εγγυόντουσαν την καταγωγή του. Αποτελεί το πρώτο παράδειγμα στην ιστορία μιας πρακτικής που επιβιώνει ως τις ημέρες μας.

Τα πιθάρια είχαν πάνω τους και μία ειδική σφραγίδα με τ' όνομα του εμπόρου καθώς και των τοπικών αρχόντων της περιοχής.



Δευτερεύον κρασί παραγόταν από νερό και μούστο, αναμεμειγμένο με κατακάθια, το οποίο και διατηρούσαν οι χωρικοί για προσωπική τους χρήση. Ορισμένες φορές το κρασί γινόταν γλυκύτερο με μέλι, ενώ μπορούσε να χρησιμοποιηθεί και για φαρμακευτικούς σκοπούς αν ανακατευόταν με θυμάρι, κανέλλα και άλλα βότανα.

Κατά τη ρωμαϊκή εποχή, ίσως και λίγο νωρίτερα, ήταν γνωστό ένας πρόγονος της σημερινής ρετσίνας και του βερμούτ. Ο Αιλιανός επίσης αναφέρει έναν οίνο που αναμιγνυόταν με άρωμα. Επίσης παρασκευαζόταν και ζεστό κρασί, ενώ στη Θάσο ένα είδος «γλυκού κρασιού».

Το κρασί στις περισσότερες περιπτώσεις αραιωνόταν με νερό, καθώς ο "άκρατος οίνος" (μη αραιωμένο κρασί) δεν ενδεικνυόταν για καθημερινή χρήση. Το κρασί αναμιγνυόταν σε έναν κρατήρα από τον οποίο οι δούλοι γέμιζαν τα ποτήρια με τη βοήθεια μιας οينوχόης. Το κρασί επίσης είχε θέση και στη γενική ιατρική, καθώς του αποδίδονταν φαρμακευτικές ιδιότητες. Ο Αιλιανός αναφέρει πως το κρασί της Ηραίας στην Αρκαδία μπορεί να επιφέρει τρέλλα στους άνδρες, αλλά και πως καθιστούσε τις γυναίκες γόνιμες. Αντιθέτως ένα κρασί από την Αχαΐα είχε τη φήμη πως μπορούσε να επιφέρει αποβολή στις εγκύους. Εκτός από τις ιατρικές περιστάσεις, η ελληνική κοινωνία αποδοκίμαζε τις γυναίκες που έπιναν κρασί. Σύμφωνα με τον Αιλιανό ένας νόμος στη Μασσαλία απαγόρευε στις γυναίκες να πίνουν ο,τιδήποτε εκτός από νερό. Η Σπάρτη ήταν η μοναδική πόλη όπου επιτρεπόταν στις γυναίκες να καταναλώνουν ό,τι ήθελαν.

Η εισαγωγή και η εξαγωγή όμως των κρασιών ήταν κανονισμένες, κυρίως στο νησί Θάσο, με ειδικούς νόμους που τιμωρούσαν τις απάτες και νοθείες, εξασφαλίζοντας

έτσι ένα πραγματικό «προστατευτισμό».

Μέσα από όλα αυτά καταλαβαίνουμε πως το κρασί αντιπροσώπευε τους αρχαίους Έλληνες και αυτοί το λάτρευαν αφού ήταν απαραίτητο για τη ζωή τους.

ΚΥΚΕΩΝ ΚΑΙ ΠΤΙΣΑΝΗ

Οι Έλληνες παρασκεύαζαν επίσης ένα τρόφιμο ανάμεσα στο φαγητό και το ποτό που ονομαζόταν κυκεών (προέρχεται από το ρήμα κυκάω που σημαίνει «ανακατεύω»). Πρόκειται για πληγούρι κριθαριού (χοντραλεσμένο κριθάρι (πτισάνη) στο οποίο προσέθεταν νερό και βότανα (κυρίως γλήχωνα, βότανο παρόμοιο με την μέντα). Αναφέρεται ότι χρησιμοποιούνταν επίσης και μυρωδικά όπως το κύμινο. Στον Ομηρικό Ύμνο της Δήμητρας, η θεά απορρίπτει το κόκκινο κρασί, ωστόσο δέχεται κυκεώνα από νερό, αλεύρι και βλήχωνα. Η Ιλιάδα τον περιγράφει ως αποτελούμενο από κριθάρι, νερό, βότανα, και τριμμένο τυρί αιγών (XI, 638-641). Στην Οδύσσεια, η Κίρκη προσθέτει κάποιο μέλι και χύνει το μαγικό φίλτρο της σε αυτόν (X, 234).

Χρησιμοποιούνταν στο αποκορύφωμα των Ελευσίνιων Μυστηρίων για να σπάσει την ιερή αποχή από το φαγητό και το ποτό, αλλά ήταν επίσης ένα αγαπημένο ποτό των Ελλήνων αγροτών. Σε μία προσπάθεια να απαντηθεί το ερώτημα πώς τόσο πολλοί άνθρωποι στη διάρκεια δύο χιλιετιών, είχαν οράματα χρησιμοποιώντας τον Κυκεώνα κατά τη διάρκεια της τελετής των Ελευσίνιων Μυστηρίων, εικάζεται ότι το κριθάρι που χρησιμοποιούνταν ήταν μολυσμένο από τον παρασιτικό μύκητα Ερυσίβη, και οι ψυχοενεργές ιδιότητες του μύκητα προκάλεσαν την έντονη εμπειρία που περιέγραφαν οι συμμετέχοντες στα Ελευσίνια. Σε μία προσπάθεια να απαντηθεί το ερώτημα πώς τόσο πολλοί άνθρωποι στη διάρκεια δύο χιλιετιών, είχαν οράματα χρησιμοποιώντας τον Κυκεώνα κατά τη διάρκεια της τελετής των Ελευσίνιων Μυστηρίων, εικάζεται ότι το κριθάρι που χρησιμοποιούνταν ήταν μολυσμένο από τον παρασιτικό μύκητα Ερυσίβη, και οι ψυχοενεργές ιδιότητες του μύκητα προκάλεσαν την έντονη εμπειρία που περιέγραφαν οι συμμετέχοντες στα Ελευσίνια.

Θεωρείται ότι είχε χωνευτικές ιδιότητες. Ο Ερμής το συστήνει, στην *Ειρήνη* του Αριστοφάνη (V. 712), στον ήρωα που έφαγε πάρα πολλά ξηρά φρούτα και καρύδια. Οι αριστοκράτες τον απέφευγαν ως ποτό των αγροτών.

Ο Θεόφραστος απεικονίζει στους χαρακτήρες του (IV, 2-3) έναν αγρότη του οποίου η αναπνοή που αποπνέει θυμάρι ενοχλεί τους γείτονές του στην Εκκλησία.

Χρήσιμος ως ιερό ποτό στα Ελευσίνια Μυστήρια, ο κυκεώνας αποτελεί και λαϊκή τροφή ιδίως στην ύπαιθρο: ο Θεόφραστος στους *Χαρακτήρες* του παρουσιάζει έναν αγρότη που ήπια δυνατό κυκεώνα προκαλώντας δυσφορία στους διπλανούς του στην Εκκλησία του Δήμου με την αναπνοή του. Το ποτό αυτό είναι επίσης φημισμένο για την ιδιότητά του να βοηθά στην πέψη. Έτσι, στην *«Ειρήνη»*, ο θεός Ερμής το συνιστά στον πρωταγωνιστή που το παράκανε τρώγοντας ξηρά φρούτα. Ο κυκεώνας ,παχύρευστο υγρό από κρασί, αλεύρι, μέλι και διάφορα αρωματικά χόρτα ήταν δυναμωτικό για όποιον το έπινε, δυσάρεστο όμως για τους γύρω του ,γιατί ήταν δύσοσμο.Αργότερα με τη λέξη κυκεών αποδόθηκε η κατάσταση της σύγχυσης λόγω των πολλών και ανόμοιων πραγμάτων που ανακατεύονται. Ο Θεόφραστος (Χαρακτήρες 4)χρησιμοποιεί τον κυκεώνα ως παράδειγμα για να περιγράψει τον τέταρτο σε σειρά χαρακτήρα του , τον αγροικία (=χωριατομαθημένο), που δεν έχει καλούς τρόπους και οποίος είναι ικανός να παρουσιαστεί σε μια δημόσια συνέλευση την ίδια μέρα που ήπια κυκεώνα και μπορεί να πει για το μύρο που δεν ευωδιάζει περισσότερο από το σκόρδο.

Στην ίδια λογική, η πιτσάνη ήταν ένα αφέψημα από κριθάρι που χρησίμευε ως τροφή για αρρώστους. Ο Ιπποκράτης το συνιστά σε ασθενείς που υποφέρουν από οξείες παθήσεις.

Το νερό

Στη πόση των αρχαίων Ελλήνων με την ευρύτερη κατανάλωση ήταν προφανώς το νερό. Η αναζήτηση νερού υπαγόταν στις εργασίες που έπρεπε να διεκπεραιώσουν καθημερινά οι γυναίκες. Αν και η χρήση πηγαδιού συχνά ήταν αναπόφευκτη, όπως

είναι φυσικό υπήρχε προτίμηση σε νερό «από πηγή πάντα ρέουσα και αναβλύζουσα». Το νερό θεωρείται θεραπευτικό - κάνει τα δέντρα και τα φυτά να αναπτύσσονται - αλλά και επιθυμητό. Ο Πίνδαρος ονομάζει το νερό μιας πηγής «ευχάριστο σαν μέλι». Οι πηγές περιγράφουν κατά καιρούς το νερό ως βαρύ (βαρυσταθμότερος), ξηρό (κατάξηρος), όξινο (Όξυς), να θυμίζει κρασί (Οινώδης) κ.ά. Ένας από τους χαρακτήρες του κωμικού ποιητή Αντιφάνη υποστηρίζει πως θα μπορούσε να αναγνωρίσει ανάμεσα σε όλο το νερό του κόσμου εκείνο της Αττικής από την καλή του γεύση. Τέλος, ο Αθήναιος αναφέρει μια σειρά από φιλοσόφους που κατανάλωναν παρά μόνο νερό, συνήθεια που συνοδεύεται συνήθως από αυστηρή χορτοφαγία. Άλλα ποτά που καταναλώνονται συχνότατα ήταν το γάλα κατσίκας και το υδρόμελι. Το σκεύος που χρησιμοποιούνταν για την πόση ήταν ο σκύφος, κατασκευασμένος από ξύλο, πηλό ή μέταλλο. Ο Κριτίας αναφέρει δια μέσου του έργου του Πλουτάρχου ένα λακωνικής καταγωγής κυκλικό αγγείο, που ονομαζόταν κώθων. Θεωρούνταν από τους αρχαίους το πιο κατάλληλο για στρατιωτική χρήση, γιατί λόγω του χρώματος του δοχείου εμποδίζονταν εκείνος που έπινε να αντιληφθεί τις τυχόν ακαθαρσίες του νερού και χώματα, ενώ παράλληλα είχε αρκετά

γυριστό χείλος, ώστε να μένουν σε αυτό οι ακαθαρσίες κατά την πόση. Ένα άλλο διαδεδομένο σκεύος ήταν η κύλικα, ένα ποτήρι κυκλικού σχήματος, βαθύ, αλλά τελείως ανοιχτό, με βάση και δύο λαβές. Επίσης, ο κάνθαρος, αγγείο με δύο, συνήθως ψηλές, κάθετες λαβές και το ρυτόν που ήταν συχνά ζωόμορφο και που χρησιμοποιούνταν συνήθως ως κρασοπότηρο σε συμπόσιο.

Το λάδι

Πέρα από βασικό συστατικό της διατροφής των Ελλήνων , ο Αριστοτέλης περιέγραψε την καλλιέργεια της ελιάς θεωρώντας την επιστήμη, ο Πλάτωνας δίδαξε κάτω από τον ίσκιο της και ο Ιπποκράτης χρησιμοποίησε το λάδι ως φάρμακο για περίπου 60 διαφορετικές παθήσεις, όπως η δερματικές παθήσεις, τραύματα και εγκαύματα, γυναικολογικές παθήσεις, λοιμώξεις του αυτιού και άλλα. Και όταν το

λάδι δεν κατάφερνε να σώσει τον ασθενή, το χρησιμοποιούσαν για να αλείψουν το σώμα του νεκρού, ενώ στον τάφο του το πρόσφεραν μαζί με κρασί, μέλι και άλλα προϊόντα.

Τα φρούτα.



Η αγάπη των αρχαίων για τα φρούτα θεωρείται φυσικά αναμφισβήτητη, αφού ήταν

απαραίτητα για τη διατροφή τους. Για να υπάρχουν όμως τα φρούτα απαραίτητο ήταν το γλυκό μεσογειακό κλίμα που ευνοούσε την ανάπτυξη όλων σχεδόν των δέντρων.

Παρόλα αυτά, ορισμένα φρούτα, όμως, όπως είναι τα πορτοκάλια, τα βερίκοκα, τα μανταρίνια, τα ροδάκινα, τα τζάνερα και άλλα ήταν άγνωστα στο διαιτολόγιο των αρχαίων. Έτσι η πληθώρα των φρούτων, που κατακλύζουν σήμερα τις αγορές, ήταν βέβαια κάτι το αδιανόητο για αυτούς.

Η αγάπη για τα φρούτα όμως έπεισε πολλούς ποιητές, ότι αξίζει ν' αφιερωθούν μερικοί στίχοι σ' αυτά.

Ακόμη, οι αρχαίοι συγγραφείς έλεγαν κάρυα όλους τους καρπούς με τον σκληρό φλοιό.



Η Δαμασκός της Συρίας, αναφέρουν κάποιοι πως ονομάστηκε έτσι από τα καλά δαμάσκηνα που έβγαιναν στα μέρη της.

Οι Ρόδιοι και οι Σικελοί έλεγαν τα δαμάσκηνα «βράβυλα», άλλοι τα έλεγαν «κοκκύμπλα», ενώ ένας ποιητής-συγγραφέας ο Θεόφραστος ο Συρακόσιος μιλάει για

«δαμάσκηνα και σποδιάς», ένα είδος από άγρια δαμάσκηνα.

Τα μήλα ήταν επίσης γνωστά στους αρχαίους, όχι όμως με την πλούσια ποικιλία που παρουσιάζονται σήμερα στην αγορά.

Τα γλυκά μήλα τα έλεγαν «Ορβικλάτα» και τα πιο ζουμερά «σητάνια» ή «πλατάνια».

Περίφημα ήταν τα μήλα της Κορίνθου, που παλαιότερα λέγονταν και Εφύρη ή Εφύρα.



Πάντως, η πορτοκαλιά, που πατρίδα της θεωρείται η νοτιοανατολική Ασία, ήταν άγνωστη για τους αρχαίους αφού έγινε γνωστή στην Ευρώπη το 16ο αιώνα.

Ένα άλλο φρούτο που υπήρχε, όμως, στην αρχαία Ελλάδα ήταν τα κυδώνια που τα έλεγαν «στρουθία» και «κοδύματα».

Τα ροδάκινα που ήταν γνωστά στους Πέρσες ονομάζονταν «κοκκύμπλα», με το ίδιο όμως όνομα αναφέρονται και τα δαμάσκηνα.

Από τα πιο περιζήτητα φρούτα ήταν βέβαια τα σταφύλια, αλλά όσοι τα καλλιεργούσανε τα βλέπανε περισσότερο σαν κρασί.

Το πιο αγαπημένο φρούτο των αρχαίων ήταν όμως τα σύκα. Και τα πιο περίφημα ήταν τα σύκα της Αττικής, κάτι που ύμνησαν αρκετοί. Γι' αυτό και ο Ίστρος (ένας γραμματικός, ποιητής και ιστορικός από την Κυρήνη) λέει στα «Αττικά» ότι «τα σύκα

της Αττικής, που θεωρούνται και τα καλύτερα, δεν πρέπει να εξάγονται, ώστε να τα απολαμβάνουν μόνο οι Αθηναίοι...». Ακόμη αναφέρει, πως πολλοί όμως έκαναν μυστικά την εξαγωγή.



Η αγάπη και η εκτίμηση των αρχαίων για τα σύκα ασφαλώς μας εντυπωσιάζει, αφού πολλοί ποιητές και συγγραφείς έχουν αναφερθεί με πολύ μεγάλο θαυμασμό σ' αυτά.

Τα σύκα υπήρχαν σε αφθονία και σε μεγάλη ποικιλία, για εκείνη την εποχή. Τα πιο γνωστά ήταν τα χελιδώνια σύκα, οι αγριοσυκιές γενικά, οι λευκοαγριοσυκιές, οι φιβαλέους και οι οπωροβασιλίδας. Γνωστά επίσης ήταν τα ασπρόσυκα τα οποία τα έλεγαν «λευκερινεά» και μερικά που είχαν ξινή γεύση «οξάλια».

Φημισμένα ήταν και τα ροδίτικα σύκα, που ο Σαμιώτης κωμωδιογράφος Λυγκεύς τα συγκρίνει, στις «Επιστολές» του, με τα σύκα της Αττικής.

Αλλά και τα σύκα της Πάρου τα σύγκριναν με άλλα αγριόσυκα για να φανεί η νοστιμάδα τους.

Στην αρχαία Ελλάδα υπήρχαν διάφορα είδη σύκων.

Ο Φιλήμων, στις «Αττικές λέξεις», αναφέρεται στα βασιλικά σύκα.

Στην Αχαΐα ήταν συκιές που ωρίμαζαν το χειμώνα και οι καρποί τους λέγονταν «κοδώνια σύκα».

Μερικές συκιές καρποφορούσαν δύο φορές το χρόνο, και λέγονταν «δίφορες». Μερικοί μάλιστα συζητούσαν και για τρίφορη συκιά (*φρούτα τρεις φορές το χρόνο*) που έβγαине όμως μόνο στη νήσο Κέα.

Το σύκο ήταν τόσο αγαπητό στους αρχαίους αλλά και στους απογόνους τους, που έχουν πάρει το όνομα του αρκετά χωριά στην εποχή μας.

Τα φρούτα, φρέσκα ή ξηρά, τρώγονταν ως επιδόρπιο. Πρόκειται κυρίως για σύκα, σταφίδες, καρύδια και φουντούκια. Τα ξηρά σύκα χρησίμευαν επίσης ως ορεκτικό, πίνοντας παράλληλα κρασί. Στην περίπτωση αυτή, συνοδεύονταν συχνά από ψητά κάστανα, στραγάλια ή ψημένους καρπούς οξιάς.

Το Μέλι.



Μια και η ζάχαρη ήταν άγνωστη στους αρχαίους, το μέλι ήταν κάτι από τα απαραίτητα για την καθημερινή διατροφή τους και βέβαια για τα γλυκίσματά τους

που ήταν αγαπητά σε όλους.

Το μέλι ήταν γι' αυτούς θείο δώρο, αφού πίστευαν πως έπεφτε από τον ουρανό, με την πρωινή δροσιά, πάνω στα λουλούδια και στα φύλλα και από εκεί το μάζευαν οι μέλισσες.



Την άποψη αυτή, σήμερα θα μπορούσαμε να τη χαρακτηρίσουμε αφελή, τότε όμως το μέλι ήταν τόσο πολύτιμο και απαραίτητο γι' αυτούς, που κανείς δεν θα μπορούσε να σκεφθεί κάτι τέτοιο.

Τις θεραπευτικές ιδιότητες του μελιού, δεν τις αγνοούσε φυσικά κανένας, γι' αυτό, σε κάθε περίπτωση, όλο έπαινοι ακούγονταν. Κι εξυμνούσαν, κυρίως, το μέλι της Αττικής, το περίφημο θυμαρίσιο μέλι. Αυτό βέβαια δε σημαίνει πως μόνο στην Αττική υπήρχε μέλι. Η μελισσοκομία ανθούσε σε πολλά μέρη, στα νησιά και στην Αίγυπτο.

Το μέλι ήταν τόσο σημαντικό για τους αρχαίους, που αρκετές φορές γέμιζαν μεγάλους αμφορείς με αυτό και τ' ανακάτευαν με κρασί για να κάνουν τις σπουδές, τόσο στους θεούς που τιμούσαν, όσο και στις ψυχές των νεκρών.

Καταλαβαίνουμε έτσι, μετά από αυτό, πόσο πολύτιμη θεωρούσαν την αξία του.

Νωγαλεύματα – Μπαχαρικά

Νωγαλεύματα έλεγαν οι αρχαίοι τα γλυκά φαγητά και γενικά κάθε λιχουδιά.

Οι Έλληνες φαίνεται να έδειχναν ιδιαίτερη προτίμηση στα αρτύματα και στα διάφορα καρυκεύματα, που έδιναν πικάντικες γεύσεις στα φαγητά τους. Έτσι ένα σπίτι της Αθήνας φρόντιζε, να έχει πάντα στα ράφια του, αλάτι (άλας), ρίγανη (ορίγανο), ξύδι (όξος), θυμάρι (θύμον), σουσάμι (σύσαμο), σταφίδες, κάππαρη, αυγά, αλίπαστα, κάρδαμο, συκόφυλλα, κύμινο, ελιές, σίλφιο, πετιμέζι, σκόρδα και διάφορα άλλα.

Ένα μενού με ορεκτικά και γλυκίσματα που θα ενθουσίαζε και τους σημερινούς καλοφαγάδες.



Ένα γλύκισμα τους ήταν βέβαια οι μελόπιτες, τις οποίες, έλεγαν γενικά «μελιτούττα». Σε προτίμηση όμως είχαν κι ένα γλύκισμα από λιναρόσπορους και μέλι, τη «χρυσόκολλα». Ένα άλλο γλύκισμα που λεγόταν «έκχυτο» φτιαχνόταν από

αλεύρι και τυρί ψημένο, μέσα σε καλούπια και ήταν περιχυμένο με κρασί μελωμένο.

Επίσης ένα άλλο γλύκισμα γινόταν με αλευρωμένο γάλα, που, όταν έμπαινε σε ειδικά κύπελλα, γαρνιρόταν με μέλι και πασπαλιζόταν με σουσάμι.

Οπωσδήποτε όμως τα πιο συνηθισμένα γλυκίσματα ήταν οι γαλατόπιτες.

Από τα καρυκεύματα, το πιο περιζήτητο αλλά και το πιο σπάνιο ήταν το μαύρο πιπέρι. Επίσης στόλιζαν τα φαγητά τους με σμύrna, κάππαρη, ρίγανη, δυόσμο, κύμινο και διάφορα άλλα.

Όμως εκείνοι οι έμποροι που τολμούσαν να φέρουν στην Αθήνα πιπέρι ή άλλα μπαχαρικά, από τις αγορές της Ανατολής, κινδύνευαν να κατηγορηθούν σαν κατάσκοποι του βασιλιά των Περσών. Αφού παρατηρείται ακόμη πως το πιπέρι είναι ξενικό όνομα, γιατί κανένα ελληνικό όνομα, εκτός από το μέλι, δεν τελειώνει σε «ι».

Παρόλα αυτά όμως βλέπουμε πως οι Έλληνες έχουν πλούτο μπαχαρικών και γλυκισμάτων.



Άλλα φαγητά

Άλλα εδέσματα των αρχαίων Ελλήνων ήταν γλυκά όπως η «σησαμίζ» (είτε με τη μορφή που έχει το σημερινό παστέλι, είτε σε σφαιροειδή μορφή), οι «πλακούντες», η

«άμμιλος» (τούρτα), η «μελιττούτα» (είδος γαλατόπιττας) καθώς και τα «αρτοκρέατα» (κρεατόπιττες), οι «τηγανίτες» ή τα «τήγανα» (τηγανήτες ή λουκουμάδες).

Κρέας

Η κατανάλωση ψαριών και κρεατικών σχετίζεται με την οικονομική επιφάνεια του σπιτικού αλλά και τη γεωγραφική του θέση: οι αγροτικές οικογένειες μέσω του κυνηγιού και της τοποθέτησης μικροπαγίδων είχαν πρόσβαση σε πτηνά και λαγούς, ενώ μπορούσαν να μεγαλώνουν πουλερικά και χήνες στις αυλές τους. Οι ελαφρώς πλουσιότεροι μπορούσαν να διατηρούν κοπάδια με πρόβατα, κατσίκες και γουρούνια. Στις πόλεις το κρέας κόστιζε πάρα πολύ με εξαίρεση το χοιρινό: κατά την εποχή του Αριστοφάνη, ένα γουρουνάκι γάλακτος κόστιζε τρεις δραχμές, ποσό που αντιστοιχεί σε τρία ημερομίσθια ενός δημοσίου υπαλλήλου. Στην κλασική Αθήνα, οι περισσότεροι έτρωγαν κρέας, αρνίσιο ή κατσικίσιο, μονάχα στις γιορτές. Μολαταύτα, τόσο οι πλούσιοι όσο και οι φτωχοί κατανάλωναν λουκάνικα.



Κατά τη μυκηναϊκή περίοδο είναι γνωστό πως κατανάλωναν αρνίσιο, βοδινό και μοσχарίσιο κρέας. Κατά τον 8ο αιώνα π.Χ. ο Ησίοδος, περιγράφει στο «Έργα και Ημέραι» την ιδανική αγροτική γιορτή:

«...εἴη πετραίη τε σκιῇ καὶ Βίβλινος οἶνος, μάζα τ' ἄμολγαίη γάλα τ' αἰγῶν
σβεννυμενάων, καὶ βοδὸς ὕλοφάγοιο κρέας μή πω τετοκυῖης πρωτογόνων τ' ἐρίφων·»

«...θα μπορούσα να έχω τη σκιά ενός βράχου και Βίβλινο κρασί, πέτσα και γάλα από κατσίκες που έχουν στερέψει και κρέας δαμάλιδος η οποία τράφηκε στα δάση και που δεν γέννησε ποτέ ή εριφίων από πρώτη γέννα...»

Το κρέας αναφέρεται πολύ λιγότερο στα κείμενα της κλασικής εποχής σε σύγκριση με την ποίηση της αρχαϊκής εποχής. Κατά πάσα πιθανότητα αυτό δεν οφείλεται σε αλλαγή των διατροφικών συνηθειών, μα μόνο στους άτυπους κανόνες που διέπουν τα δύο αυτά είδη γραμματείας.

Η κατανάλωση κρέατος έχει εξέχοντα ρόλο στα πλαίσια θρησκευτικών εθιμοτυπικών: η μερίδα των θεών (λίπη και οστά) παραδίδονται στις φλόγες, ενώ η μερίδα των ανθρώπων (το ψαχνό κρέας) μοιράζεται στους παρευρισκομένους. Παράλληλα παρατηρούμε την ακμή ενός εμπορικού κλάδου, εκείνου των ψημένων ή παστών κρεάτων, που φαίνονται επίσης να σχετίζονται με θρησκευτικές τελετές και θυσίες. Χαρακτηριστικό της τεχνικής του Έλληνα χασάπη είναι πως το σφάγιο δεν διαμελιζόταν ανάλογα με τον τύπο των μελών του, μα σε κομμάτια ίσου βάρους. Στην Κρήτη τα καλύτερα από αυτά αποδίδονταν στους φρονιμότερους πολίτες ή στους καλύτερους πολεμιστές. Σε άλλες περιοχές όπως στη Χαιρώνεια, οι μερίδες μοιράζονταν τυχαία με αποτέλεσμα να είναι θέμα τύχης για τον καθένα το αν θα λάμβανε καλό ή κακό κομμάτι.

Κύρια τροφή των Σπαρτιατών πολεμιστών ήταν ένας ζωμός από χοιρινό, γνωστός με την ονομασία μέλας ζωμός. Ο Πλούταρχος υποστηρίζει πως *«ανάμεσα στα πιάτα, αυτό που έχαιρε της μεγαλύτερης εκτίμησης ήταν ο μέλας ζωμός, μάλιστα σε τέτοιο σημείο που οι ηλικιωμένοι δεν αναζητούσαν καθόλου το κρέας. Το άφηναν για τους νεότερους και δειπνούσαν μονάχα με το ζωμό που τους παρείχαν»*. Για τους υπόλοιπους Έλληνες πρόκειται για αξιοπερίεργο φαινόμενο. *«Φυσικά και οι Σπαρτιάτες είναι οι γενναιότεροι ανάμεσα σε όλους»*, αστειεύεται ένας Συβαρίτης, *«ο οποιοσδήποτε λογικός άνθρωπος θα προτιμούσε να πεθάνει χίλιους θανάτους παρά να*

διάγει τόσο λιτό βίο». Το πιάτο αυτό αποτελούταν από χοιρινό, αλάτι, ξύδι και αίμα. Συνοδευόταν από τη γνωστή μάζα, σύκα, τυρί και καμία φορά από θηράματα ή ψάρι. Ο Αιλιανός, συγγραφέας του 2ου και 3ου αιώνα μ.Χ., υποστηρίζει πως στους Λακεδαιμόνιους μάγειρες απαγορευόταν να προετοιμάζουν ο,τιδήποτε άλλο εκτός από κρέας.

Ψάρι



Ερυθρόμορφο πιάτο με παράσταση ψαριών, Μουσείο του Λούβρου, Παρίσι, 350 - 325 π.Χ. περίπου.

Η στάση των Ελλήνων απέναντι στο ψάρι ποικίλλει ανάλογα με την εποχή. Στο έπος της Ιλιάδας δεν γίνεται κατανάλωση ιχθύων παρά μόνο ψητού κρέατος. Ο Πλάτων το αποδίδει στην αυστηρότητα των εθίμων της εποχής, εντούτοις μοιάζει πως το ψάρι

θεωρούνταν φαγητό για φτωχούς. Στην Οδύσσεια αναφέρεται πως οι σύντροφοι του Οδυσσέα κατέφυγαν στο ψάρι, αλλά μόνο γιατί υπέφεραν από την πείνα αφού πέρασαν από τα στενά της Σκύλλας και της Χάρυβδης κι έτσι αναγκάστηκαν να φάνε ό,τι υπήρχε διαθέσιμο.

Αντιθέτως, κατά την κλασική εποχή, το ψάρι μετατρέπεται σε προϊόν πολυτελείας, το οποίο αναζητούν για το τραπέζι τους οι γευσιγνώστες. Μάλιστα κατά την ελληνιστική περίοδο συναντούμε και σχετική βιβλιογραφία, όπως ένα σύγγραμμα του Λυγκέως από τη Σάμο το οποίο πραγματεύεται την τέχνη του να αγοράζει κανείς ψάρι σε χαμηλές τιμές. Άλλα ειδικά συγγράμματα της αρχαίας ελληνικής γραμματείας με έξοχες και λεπτομερείς περιγραφές ψαριών είναι: το «Περί Ιχθύων» του Αριστοτέλη, ο «Αλιευτικός» του Νουμηνίου, η «Αλιευομένη», του Αντιφάνους, ο «Ιχθύς» του Αρχίππου.



Πάντως όλα τα προϊόντα αλιείας δεν κόστιζαν το ίδιο. Μια στήλη που ανάγεται στα τέλη του 3ου αιώνα π.Χ. και που προέρχεται από τη βοιωτική πόλη Ακραϊφνία, στη λίμνη της Κωπαΐδας, εμπεριέχει έναν τιμοκατάλογο ψαριών, ίσως για την προστασία των καταναλωτών από την κερδοσκοπία. Οικονομικότεροι όλων είναι οι σκάροι, ενώ η κοιλιά του κόκκινου τόννου κοστίζει τρεις φορές περισσότερο. Οι σαρδέλλες, οι

αντζούγιες και οι μαρίδες είναι οικονομικές και αποτελούν φαγητά της καθημερινότητας για τους αρχαίους Αθηναίους. Επίσης στην ίδια κατηγορία μπορούν να αναφερθούν ο λευκός τόνος, το λυθρίνι, το σαλάχι, ο ξιφίας και ο οξύρρυγχος, ο οποίος καταναλώνεται αλατισμένος. Η λίμνη Κωπαΐδα φημιζόταν για τα χέλια της, ξακουστά σε ολόκληρη την Ελλάδα, τα οποία εξαίρονται και στην κωμωδία «Αχαρνείς». Ανάμεσα στα ψάρια του γλυκού νερού μπορούν να σημειωθούν το λαβράκι, ο κυπρίνος και το υποτιμημένο γατόψαρο.

Οι Έλληνες απολάμβαναν εξίσου και τα υπόλοιπα θαλασσινά. Σουπιές (σηπία), χταπόδια (πολύπους) και καλαμάρια (τευθίς) μαγειρεύονταν ψητά ή τηγανητά και σερβίρονταν ως ορεκτικά, ως συνοδευτικά ή ακόμη και στα συμπόσια αν ήταν μικρού μεγέθους. Τα θαλασσινά μεγαλύτερου μεγέθους συγκαταλέγονταν στα πιάτα της υψηλής μαγειρικής. Ο ποιητής Έριφος κατατάσσει τις σουπιές, την κοιλιά του τόνου και τον γόγγρο στα εδέσματα των θεών, απλησίαστα για τους θνητούς με περιορισμένα οικονομικά μέσα. Οι σουπιές και τα χταπόδια αποτελούσαν παραδοσιακά δώρα κατά τον εορτασμό των Αμφιδρομιών, όταν οι γονείς έδιναν ονόματα στα παιδιά τους. Όσον αφορά τα οστρακοειδή, οι αρχαίες πηγές αναφέρουν την κατανάλωση σπειροειδών κοχυλιών, μυδιών, πίννας, αυτιών της θάλασσας, αχιβάδων, πεταλίδων και χτενιών. Ο Γαληνός είναι ο πρώτος που αναφέρει την κατανάλωση ψητών στρειδιών (όστρεον). Τέλος εκτίμησης έχαιραν τα καβούρια (καρκίνος), οι αστακοί (άστακός), οι αχινοί (έχινος) και οι караβίδες (κάραδος).

Οι ψαράδες στην πλειοψηφία των περιπτώσεων έβγαιναν στη θάλασσα μόνοι και παρέμεναν κοντά στην ακτή. Χρησιμοποιούσαν άγκιστρα, κυρίως χάλκινα, τα οποία έδεναν με ορμιά (πετονιά), φτιαγμένη από τρίχες ζώων ή φυτικές ίνες. Για να βυθίζεται το άγκιστρο, του έδεναν μολύβδινο βαρίδι. Συνηθισμένο ήταν το ψάρεμα με δίχτυα διαφόρων ειδών ανάλογα με το είδος των ψαριών, εφοδιασμένα με φελλούς και βαρίδια, αλλά και το ψάρεμα με καμάκι (κάμαξ) ή τρίαίνα.

Χρησιμοποιούσαν επίσης κύρτους πλεγμένους από βέργες. Πιο κατάλληλες ώρες για ψάρεμα θεωρούσαν το σούρουπο και το χάραμα. Ψάρευαν επίσης τη νύχτα με φως

πυρσών.

Το μεγαλύτερο μέρος της ψαριάς πρέπει να πωλούνταν στις αγορές των πόλεων σε ειδικούς χώρους. Το ψάρι εμφανίζεται συχνά διατηρημένο στην άλμη. Πρόκειται για μια διαδικασία πολύ διαδεδομένη στα ψάρια μικρού μεγέθους, ωστόσο απαντάται και σε μεγαλύτερα όπως η παλαμίδα, ο τόνος, το σκουμπρί, η πεσκαντρίτσα και ο οξύρρυγχος, ακόμη στα καβούρια και τους αχινούς.





Αυγά και γαλακτοκομικά



Οι Έλληνες ανέτρεφαν πάπιες, χήνες, ορτύκια και κότες για να εξασφαλίζουν αυγά. Ορισμένοι συγγραφείς κάνουν ακόμη αναφορά σε αυγά φασιανού και αιγυπτιακής χήνας, εντούτοις μπορούμε να υποθέσουμε πως επρόκειτο για σπάνια εδέσματα. Τα αυγά καταναλώνονταν είτε μελάτα είτε σφικτά ως ορεκτικό ή επιδόρπιο. Επιπλέον τόσο ο κρόκος όσο και το ασπράδι του αυγού αποτελούσαν συστατικά διάφορων συνταγών.

Το γάλα ήταν αρκετά διαδεδομένο, ωστόσο σπάνια χρησιμοποιούνταν στη μαγειρική. Το βούτυρο ήταν γνωστό, αλλά χρησιμοποιούνταν σπάνια: γενικώς θεωρούνταν χαρακτηριστικό της διατροφής των κατοίκων της Θράκης τους οποίους ο κωμικός ποιητής Αναξανδρίδας αποκαλεί «βουτυροφάγους». Παρόλα αυτά τα γαλακτοκομικά προϊόντα έχαιραν εκτίμησης. Η πυριατή ήταν ένα είδος παχύρρευστου γάλακτος, το οποίο συχνά συγχέεται με το γιαούρτι. Βασικό συστατικό της ελληνικής διατροφής ήταν το τυρί, είτε από γάλα κατσίκας είτε από γάλα προβάτου. Γινόταν διάκριση

ανάμεσα στο φρέσκο και το σκληρό τυρί που πωλούνταν σε διαφορετικά καταστήματα: το πρώτο κόστιζε τα δύο τρίτα της τιμής του δεύτερου. Καταναλώνονταν σκέτα ή με μέλι ή με λαχανικά. Επίσης αποτελούσε συστατικό διάφορων συνταγών, ανάμεσα στα οποία συναντούμε και το ψάρι.

Ο Γαληνός, ο γιατρός του 2ου αι.μ.Χ., αναφέρει το οξύγαλα που ήταν κάποια μορφή γιαουρτιού και το έτρωγαν είτε με μέλι είτε σκέτο. Πολλούς αιώνες αργότερα, τον 16ο αι. Ο Γάλλος περιηγητής Πιερ Μπελόν αναφέρει τη λέξη οξύγαλα στην περιγραφή του για τη διατροφή στο Τοπο Καπί περιγράφοντας του με κάτι που μοιάζει με το τζατζίκι, ένα παρασκεύασμα που το έτρωγαν Έλληνες και Τούρκοι -κοπανισμένο στο γουδί σκόρδο ανακατεμένο με οξύγαλα.

Λαχανικά

Άγνωστα ήταν στους προγόνους μας και γενικά στους Μεσογειακούς λαούς, το ρύζι, η ζάχαρη, το καλαμπόκι, ο καφές, οι ντομάτες και τα ζαρζαβατικά (μελιτζάνες, πιπεριές, μπάμιες), τα πορτοκάλια και τα λεμόνια, το κακάο και διάφορα μπαχαρικά, τα ποικίλα ποτά, ακόμη και το ούζο (αφού φαίνεται να αγνοούσαν τον τρόπο της απόσταξης) τα ζυμαρικά, και ένα πλήθος από διάφορα αγαθά, που κατακλύζουν σήμερα τις αγορές μας.

Αλλά, παρ' όλες τις ελλείψεις τόσων βασικών αγαθών, οι αρχαίοι Έλληνες ήταν καλοφαγάδες.

Σ' ένα πλούσιο δείπνο (περίπου τον 5ο π.Χ. αιώνα) μπορούσε κανείς να δει τυρί της Αχαΐας, σύκα και μέλι της Αττικής, «αίθοπα οίνο» από τη Χίο και τη Λέσβο, θαλασσινά από τις πλούσιες ακτές της Εύβοιας, δαμάσκηνα από τη Δαμασκό της Συρίας, κριθαρένιο ψωμί από την Πύλο, φάβα ή ζωμό από μπιζέλια, τηγανίτες βουτηγμένες στο λάδι και γαρνιρισμένες με μέλι, τυρί αλογίσιο, που έτρωγαν μόνο οι «πολεμοχαρείς», βραστούς βολβούς, ραπάνια για να φεύγει το μεθύσι και βέβαια τις πίτες της Αθήνας, καύχημα της πόλης, παραγεμισμένες με τυρί, μέλι και διάφορα

«νωγαλεύματα».

Όλα αυτά τα εδέσματα της Αρχαίας Ελλάδας και ο «τρόπος» διατροφής των αρχαίων Ελλήνων προσελκύουν αρκετούς ανθρώπους της εποχής μας να αναζητούν λεπτομέρειες για την καθημερινή ζωή των αρχαίων Ελλήνων.

Τα λαχανικά στην αρχαία Ελλάδα και συγκεκριμένα στην αρχαία Αθήνα, ήταν σε σπουδαία ζήτηση, κι όχι μόνο για τους οπαδούς του Πυθαγόρα, που τα προτιμούσαν, μια κι απέφευγαν να τρώνε όσα έχουν ζωή.

Ο Πλάτων, στην ιδιωτική του ζωή ακολουθούσε την «Πυθαγόρειο δίαιτα». Που ήταν μια καθαρή χορτοφαγία κι έδειχνε ευχαριστημένος τρώγοντας λαχανικά. Πίστευε πως η δίαιτα, είναι η πηγή της υγείας και των καλών ηθών, δύο παραγόντων που κάνουν τα κράτη υγιή και ρωμαλέα, υλικώς, ηθικώς και ψυχικώς.

Οι αρχαίοι Αθηναίοι όμως δύσκολα θα μπορούσαν να ακολουθήσουν τις «φυτοφαγικές» οδηγίες του Πλάτωνα, αφού τα λαχανικά είχαν γίνει για τους Αθηναίους από τα σπάνια αγαθά. Πολλά σπίτια όμως, κυρίως στα περίχωρα φρόντιζαν να έχουν χωράφια, κήπους, στους οποίους καλλιεργούσαν σκόρδα, κρεμμύδια, κουκιά, φασόλια, μπιζέλια, λούπινα, βολβούς, μαρούλια, αρακά, αγκινάρες, βλίτα, ρεβίθια και φακές. Τα μανιτάρια, τα μάραθα, τα σπαράγγια και διάφορα άλλα χορταρικά, τ' αναζητούσαν στις ακροποταμιές, στα χωράφια και στις άκρες των δρόμων. Φαγώσιμες ήταν ακόμη και οι τρυφερές τσουκνίδες.

Φυσικά, είχαν σέλινο, άνηθο και δυόσμο, για να «καρυκεύουν» τα φαγητά τους. Μάλιστα στους αγώνες της Νεμέας γινόταν στεφάνωμα με σέλινο.

Τα κολοκυνθοειδή ήταν περισσότερο γνωστά στην Αίγυπτο, όπως τα πεπόνια (πέπων) και τ' αγγούρια (σικυός). Μάλιστα υπήρχαν τριών ειδών αγγούρια, τα οποία είναι το λακωνικόν, ο σκυταλίας και το βοιωτικόν. Απ' αυτά καλύτερα είναι τα λακωνικά όταν ποτίζονται, ενώ τ' άλλα δεν πρέπει να ποτίζονται. Επίσης, τα

αγγούρια έβγαιναν πιο δροσερά αν, πριν φυτευτούν οι σπόροι, μείνουν για λίγο μέσα στο γάλα ή σε διαλυμένο στο νερό μέλι.

Τα σκόρδα, ακόμη, ήταν απαραίτητα για τους αρχαίους αφού ήταν συμπλήρωμα για κάθε σαλάτα τους. Όπως επίσης και τα κρεμμύδια.

Γενικά τα χορταρικά τα σερβίρανε με μια σάλτσα φτιαγμένη από λαδόξυδο και διάφορα καρυκεύματα.



Οπωσδήποτε η απουσία της ντομάτας στερούσε πολλά από την Αθηναία νοικοκυρά. Τα μανιτάρια όμως, αν και ήταν νοστιμότατα και περιζήτητα, όλοι τα φοβούνταν για το δηλητήριό τους. Παρόλα αυτά, ένα περιβολάκι γεμάτο με δέντρα και λαχανικά ήταν όνειρο για τους αρχαίους.



Ακόμη και οι βασιλιάδες το λαχταρούσαν. Συγκεκριμένα ο Άτταλος ο Γ΄, ο φιλότεχνος βασιλιάς της Περγάμου, που κληροδότησε το βασίλειό του στη Ρώμη (το 133 π.Χ.), εύρισκε ευχαρίστηση στο λαχανόκηπό του, όπου, εκτός των άλλων,

καλλιεργούσε νοσκύαμο, ελλέβορο και κώνειο. Κάποιοι υποστηρίζουν πως καλλιεργούσε αυτά τα φυτά γιατί έκανε έρευνες για τις φαρμακευτικές τους ιδιότητες. Άλλοι όμως παρατηρούν ότι αυτό που ενδιέφερε περισσότερο το φιλότεχνο βασιλιά ήταν η δραστικότητα τους ως δηλητηρίων, που, όπως λεγόταν φρόντιζε να στέλνει στους «φίλους» του.

Οι αρχαίοι Έλληνες φαίνεται να αγαπούσαν τα λαχανικά και γι' αυτό λαχταρούσαν να έχουν στο σπίτι τους ένα λαχανόκηπο. Βέβαια, αν θεωρήσουμε πως είναι αληθές αυτό που παρατήρησαν κάποιοι για το λαχανόκηπο του Αττάλου (πως, δηλαδή ενδιαφερόταν για τη δραστικότητα των φυτών), θα καταλάβουμε πως οι αρχαίοι δε λαχταρούσαν να έχουν στο σπίτι τους όλοι ένα λαχανόκηπο για τον ίδιο λόγο. Κάποιοι, (οι περισσότεροι) τους χρειάζονται για να τραφούν από αυτούς και να ζήσουν .

Τα λαχανικά ήταν απαραίτητα για τη ζωή τους.

Από τα λαχανικά όμως των αρχαίων τα κουκιά είτε βρασμένα, είτε ψημένα, είτε σε πουρέ (έτνος), ήταν το πιο αηδιαστικό φαγώσιμο, για τους οπαδούς του Πυθαγόρα. Κι όχι μόνο, τα κουκιά ήταν πρόβλημα και για τους Αιγύπτιους.



Όσπρια



Τα δημητριακά σερβίρονταν συνήθως με ένα συνοδευτικό γνωστό με τη γενική ονομασία ὄψον. Αρχικά η ονομασία αναφερόταν σε ό,τι μαγειρευόταν στη φωτιά, και, κατ' επέκταση, σε ο,τιδήποτε συνόδευε το ψωμί. Από την κλασική εποχή και μετά, πρόκειται για ψάρι και λαχανικά: λάχανα, κρεμμύδια (κρόμμυον), γλυκομπίζελα, πράσα, βολβούς, μαρούλια, βλίτα, ραδίκια κ.ά. Σερβίρονταν ως σούπα, βραστά ή πολτοποιημένα (ἔτνος), καρυκευμένα με ελαιόλαδο, ξύδι, χόρτα ή μια σάλτσα ψαριού γνωστή με την ονομασία γάρον. Αν πιστέψουμε τον Αριστοφάνη, ο πουρές ήταν ένα από τα αγαπημένα πιάτα του Ηρακλή, ο οποίος στις κωμωδίες πάντα παρουσιαζόταν ως μεγάλος λιχούδης. Οι πιο φτωχές οικογένειες κατανάλωναν βελανίδια (βάλανοι). Οι ελιές ήταν πολύ συνηθισμένο συνοδευτικό, ωμές ή συντηρημένες.

Ειδικά οι λαϊκές τάξεις κατανάλωναν πολύ τα όσπρια. Προτιμούσαν τους φασίολους, τις φακές, τα ρεβίθια, τα κουκιά (κύαμοι) και τους θέρμους (λούπινα).

Για τους κατοίκους των πόλεων τα φρέσκα οπωροκηπευτικά ήταν πολύ ακριβά κι έτσι καταναλώνονταν σπάνια. Οι φτωχότεροι πολίτες προτιμούσαν τα ξηρά λαχανικά. Το τυπικό φαγητό του μέσου εργάτη ήταν η φακή. Μια τυπική στρατιωτική μερίδα περιελάμβανε τυρί, σκόρδο και κρεμμύδια. Ο Αριστοφάνης συχνά συνδέει την κατανάλωση κρεμμυδιών με τους στρατιώτες, για παράδειγμα στην κωμωδία του, «Ειρήνη», ο χορός που πανηγυρίζει για τη λήξη των πολέμων εκφράζει την χαρά του που απαλλάχτηκε πλέον «από το κράνος, το τυρί και τα

κρεμμύδια». Ο πικρός βίκος θεωρούνταν φαγητό λιμού.



Το κυνήγι.

Το κυνήγι, κυρίως με τα τόξα, το αγαπούσαν όλοι οι... πολεμιστές, αφού ήταν άφθονο στην αρχαία εποχή και υπήρχαν μεγάλες εκτάσεις όπου δεν πατούσε ανθρώπινο πόδι.

Τα δολώματα που χρησιμοποιούσαν ήταν κυρίως μικρά πιτσούνια και τυφλωμένα περιστεράκια!

Οι αρχαίοι έτρωγαν όχι μόνο τα περιστέρια αλλά όλα τα πετούμενα, ακόμη και τα μικρά σπουργίτια, εκτός απ' τα κοράκια, με το σκληρό και στυφό κρέας τους. Απέφευγαν όμως να τρώνε και τα ορτύκια, αφού τα φυλάγανε για τις αξιολάτρευτες ορτυκομαχίες τους μια και το χρήμα είχε και αυτό την τιμητική του θέση στην κοινωνία.

Τα προϊόντα του κυνηγιού ήταν ακόμη, κυρίως, τσίχλες, συκοφάγοι, κοτσύφια, πέρδικες, ψαρόνια, αγριόπαπιες, χήνες κ.λ.π.

Αλλά από τα πιο ζηλευτά θηράματα ήταν οι αγριόχοιροι, τα ελάφια και τα ζαρκάδια, που ζούσαν τότε σ' όλα τα ελληνικά βουνά.

Τέλος, τα αγαθά του κυνηγιού θεωρούνταν βέβαια από τους αρχαίους ως τα πιο νόστιμα.

Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων όπως φαίνεται ήταν πλήρης αν αναλογιστούμε τις τροφές που υπήρχαν τότε. Και οι Έλληνες δείχνουν να ήταν περισσότερο καλοφαγάδες παρά λιτοδίαιτοι, αφού στα συμπόσια τους τις περισσότερες φορές, αν όχι πάντα, τα τραπέζια ήταν γεμάτα από πλήθος διαφόρων τροφών και γευμάτων.

Εξάλλου, οι αρχαίοι έλεγαν πως ένα υγιές και καλό μυαλό πρέπει να βρίσκεται μέσα σε ένα υγιές σώμα. Δηλαδή όσο σημαντικό θεωρούσαν την πνευματική καλλιέργεια

του ανθρώπου, τόσο σημαντικό θεωρούσαν και την καλή και σωστή διατροφή του.



Ιδιαίτερες διατροφικές συνήθειες

Χορτοφαγία

Η ελευσινιακή τριάδα: ο Τληπόλεμος λαμβάνει ως δώρο ένα στάχυ από τη θεά Δήμητρα, ενώ η Περσεφόνη τον ευλογεί αναφέρεται σε ένα ανάγλυφο του 5ου αιώνα π.Χ., (Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο της Αθήνας).

Ο ορφισμός και ο πυθαγορισμός, δύο αρχαιοελληνικά θρησκευτικά ρεύματα, πρότειναν ένα διαφοροποιημένο τρόπο ζωής, βασισμένο στην αγνότητα και την κάθαρση - στην πραγματικότητα πρόκειται για μία μορφή άσκησης. Στο πλαίσιο αυτό η χορτοφαγία αποτελεί κεντρικό σημείο στην ιδεολογία του ορφισμού, καθώς και σε μερικές από τις παραλλαγές του πυθαγορισμού.

Ο Εμπεδοκλής τον 5ο αιώνα π.Χ. πλαισιώνει τη χορτοφαγία στην πεποίθηση της μετεμψύχωσης: ποιος μπορεί να εγγυηθεί ότι ένα ζώο που θανατώνεται δεν αποτελεί το καταφύγιο μιας ανθρώπινης ψυχής; Οφείλουμε να παρατηρήσουμε, ωστόσο, πως ο Εμπεδοκλής, αν ήθελε να είναι συνεπής με την ίδια του τη λογική, θα έπρεπε να αρνείται επίσης να καταναλώνει και φυτά για τον ίδιο λόγο. Η χορτοφαγία πιθανώς επίσης εκπορεύεται από την απέχθεια προς τη θανάτωση ζωντανών οργανισμών, καθώς ο ορφισμός δίδασκε την αποχή από αιματοχυσίες.

Η διδασκαλία του Πυθαγόρα τον 4ο αιώνα π.Χ. είναι ακόμη δυσκολότερο να

οριοθετηθεί με ακρίβεια. Οι ποιητές της Μέσης Κωμωδίας, όπως ο Άλεξις ή ο Αριστοφών, περιγράφουν τους πυθαγόρειους ως αυστηρά χορτοφάγους: μάλιστα ορισμένοι περιορίζονταν μονάχα στην κατανάλωση ψωμιού και νερού. Ωστόσο, άλλα ρεύματα περιορίζονταν στην απαγόρευση συγκεκριμένων φυτικών τροφών όπως τα κουκιά(Πυθαγόρειοι) ή ιερών ζώων όπως ο λευκός κόκκορας ή ακόμη συγκεκριμένων σημείων του σώματος των ζώων. Τέλος, ακόμη και οι οπαδοί της χορτοφαγίας σε συγκεκριμένες θρησκευτικές περιστάσεις κατανάλωναν θυσιασμένα ζώα, κατά την άσκηση των θρησκευτικών τους καθηκόντων.

Η χορτοφαγία και η ιδέα της αγνότητας παρέμειναν στενά συνδεδεμένες και ορισμένες φορές συνοδεύονταν κι από την αποχή από τη σεξουαλική πράξη. Στο έργο του «Περί σαρκοφαγίας» ο Πλούταρχος (1ος - 2ος αιώνας μ.Χ.) αναβιώνει την αντίληψη πως η αιματοχυσία αποτελεί βάρβαρη πράξη και ζητά από τον άνθρωπο που καταναλώνει σάρκα να δικαιολογήσει την προτίμησή του.

Ο νεοπλατωνικός Πορφύριος από την Τύρο (3ος αιώνας), στο έργο του «De abstinentia ab esu animalium» συνδέει τη χορτοφαγία με τα κρητικά μυστήρια και παρέχει έναν κατάλογο με διάσημους χορτοφάγους του παρελθόντος, ξεκινώντας από τον Επιμενίδα. Για εκείνον, είναι ο ήρωας Τριπτόλεμος, που δέχτηκε από το θεά Δήμητρα ένα στάχυ ως δώρο, εκείνος που εισήγαγε τη χορτοφαγία. Οι τρεις εντολές του ήταν: «Τίμα τους γονείς σου», «Τίμα τους θεούς με καρπούς» και «Δείξε οίκτο στα ζώα».

Διατροφή των αθλητών

Αν θεωρήσουμε τον Αιλιανό αξιόπιστη πηγή, ο πρώτος αθλητής που ακολούθησε ποτέ ειδική διατροφή ήταν ο Ίκκος από τον Τάραντα, που έζησε κατά τον 5ο αιώνα π.Χ. Ο Πλάτων επιβεβαιώνει πως ακολουθούσε πολύ πειθαρχημένο πρόγραμμα, με την έκφραση «γεύμα του Ίκκου» να γίνεται παροιμιώδης. Ωστόσο, ο Μίλων από τον Κρότωνα, ολυμπιονίκης της πάλης, κατείχε τη φήμη πως κατανάλωνε 7,5 λίτρα

κρασιού, 9 κιλά ψωμί και κάμποσο κρέας καθημερινά. Πριν από αυτόν, οι αθλητές της κλασικής εποχής ακολουθούσαν δίαιτα στηριγμένη στις ξηρές τροφές (ξηροφαγία), όπως για παράδειγμα στα ξηρά σύκα, το τυρί και το ψωμί. Ο Πυθαγόρας (είτε ο γνωστός φιλόσοφος είτε κάποιος προπονητής αθλητών) είναι ο πρώτος που συμβουλεύει τους αθλητές να καταναλώνουν κρέας.

Ακολουθώντας, οι προπονητές συνιστούν μια προκαθορισμένη διατροφή: για να κατακτήσει κάποιος έναν ολυμπιακό τίτλο «πρέπει να ακολουθεί ιδιαίτερη διατροφή, να μην τρώει επιδόρπια (...), να μην πίνει παγωμένο νερό και να μην καταναλώνει ποτήρια κρασιού όποτε του κάνει κέφι». Η διατροφή αυτή πρέπει να είχε ως βάση το κρέας, πληροφορία που επιβεβαιώνει ο Πausanias. Ο ιατρός Γαληνός αποδοκιμάζει τους συγχρόνους του αθλητές επειδή καταναλώνουν ωμό κρέας που ακόμη στάζει αίμα. Θεωρεί πως η συνήθεια αυτή προκαλεί πύκνωση της σαρκικής μάζας εξαφανίζοντας την εσωτερική θερμότητα του σώματος, οδηγώντας σταδιακά τον αθλητή στο θάνατο. Αντίθετα, υποστηρίζει πως η διατροφή πρέπει να προσαρμόζεται στις ιδιαίτερες ανάγκες του κάθε αθλητή και να βασίζεται στις συμβουλές εξειδικευμένου ιατρού.

Διατροφή των αρρώστων

Τα αίτια των νόσων είναι εξωτερικά, όπως το κλίμα, το φυσικό περιβάλλον, η διατροφή, μολυσματικά στοιχεία (Φιλόλαος) και εσωτερικά, όπως η διαταραχή απέκκρισης των χυμών, η κακή πέψη των τροφών, και κληρονομικά, όπως η μεταβίβαση παθολογικών ιδιοτήτων.

Κατά τους Ιπποκρατικούς η χορήγηση φαρμάκων πρέπει να γίνεται με φειδώ και είναι δυνατόν να αποφεύγονται τελείως. Επίσης ήταν κατά της πολυφαρμακίας και υπέρ της προληπτικής ιατρικής που απαιτεί κυρίως καλή διατροφή και άσκηση. Ο Πλάτωνας και ο Αριστοτέλης προτείνουν προληπτικά υγιεινοδιαιτητικά μέτρα για έναν υγιή τρόπο ζωής και την πρόληψη της νόσησης. Ο Αριστοτέλης μάλιστα ερευνά

την επίδραση του κλίματος , των ανέμων , του περιβάλλοντος , της κατοικίας , της διαίτας , της απώλειας βάρους , της ένδυσης , των γενετήσιων σχέσεων , των λουτρών, των γυμνασίων και της φυσιοθεραπείας στην κράση του σώματος και στη διατήρηση της υγείας.

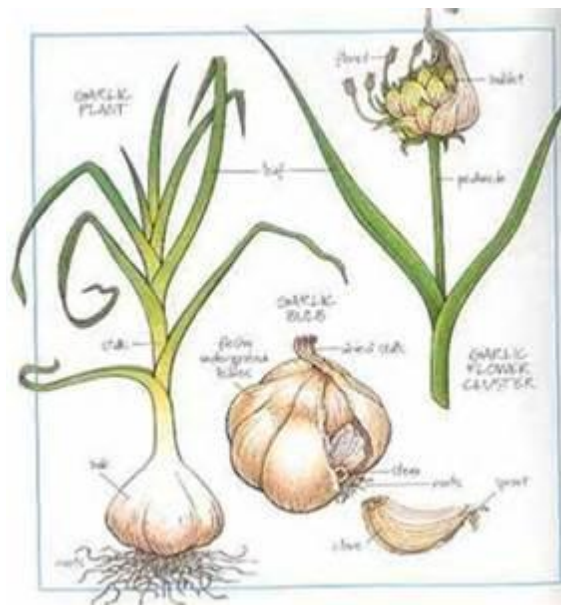
Ο Θεόφραστος μάλιστα αναλύει τα φαρμακευτικά φυτά και βότανα και θεμελιώνει επιστημονικά τον κλάδο της βοτανολογίας. Στην αλεξανδρινή ιατρική (3ος-2ος αι. π.Χ) η γενική θεραπευτική αγωγή περιλαμβάνει ανάλογες υγιεινοδιαιτητικές οδηγίες ,ολιγοφαρμακία, φυσιοθεραπεία. Ενώ και ο Γαληνός πίστευε ότι η θεραπευτική δύναμη της φύσης ιάται τη νόσο, ακόμα και χωρίς φάρμακα.

Οι αρχαίοι Έλληνες ιατροί συμφωνούν για την αναγκαιότητα ιδιαίτερης διατροφής για τους αρρώστους, εντούτοις οι απόψεις τους για το ποια τρόφιμα πρέπει να περιλαμβάνει δεν συμφωνούν. Στο έργο του «Περί Διαίτης Οξέων» ο Ιπποκράτης αναφέρεται στις ευεργετικές ιδιότητες της πτισάνης, η οποία αφομοιώνεται εύκολα από τον οργανισμό και προκαλεί πτώση του πυρετού. Εντούτοις, άλλοι τη θεωρούν βαρειά, καθώς εμπεριέχει σπόρους κριθαριού, ενώ άλλοι την συνιστούν με την προϋπόθεση να μην τοποθετούνται οι σπόροι αυτοί κατά την προετοιμασία της. Ορισμένοι ιατροί δεν επιτρέπουν παρά μόνο υγρές τροφές μέχρι και την έβδομη ημέρα, και μετά επιτρέπουν την πτισάνη. Τέλος μια μερίδα εξ αυτών υποστηρίζει πως δεν θα πρέπει να καταναλώνονται στερεές τροφές καθ' όλη τη διάρκεια της ασθένειας.

Οι ίδιες οι μέθοδοι του Ιπποκράτη αποτελούν αντικείμενο διχογνωμίας ανάμεσα στους διάφορους ιατρούς: άλλοι κατηγορούν το μεγάλο ιατρό πως υποσιτίζει τους ασθενείς του, ενώ άλλοι πως τους τρέφει υπερβολικά. Κατά την ελληνιστική εποχή, ο Αλεξανδρινός Ερασίστρατος προσάπτει στον Ιπποκράτη ότι απαγόρευε στους αρρώστους να τρώνε ο,τιδήποτε παρά λίγο νερό, χωρίς να λαμβάνουν κανένα άλλο θρεπτικό στοιχείο: πρόκειται πράγματι για την πρακτική των μεθοδικών που δεν επέτρεπαν στους ασθενείς τη λήψη τροφής κατά το πρώτο 48ωρο. Αντίθετα, κάποιος

Πετρονάς συνιστά την κατανάλωση χοιρινού και τη λήψη ανόθευτου οίνου.

Βότανα



Το παλαιότερο σύγγραμμα για τη βοτανική προέρχεται από το μαθητή του Αριστοτέλη, Θεόφραστο.

Τα διάφορα φυτά στην αρχαιότητα εκτός από το να καλύπτουν τις διατροφικές ανάγκες των ανθρώπων, χρησιμοποιούνταν επίσης στον καλλωπισμό, αλλά και στην παραγωγή διαφόρων φαρμακευτικών σκευασμάτων. Οι Μινωίτες και οι Μυκηναίοι χρησιμοποιούσαν ρίζες, ξύλα, φλοιούς, άνθη, βλαστούς, καρπούς, σπόρους, έλαια και ρητίνες από διάφορα φαρμακευτικά φυτά και βότανα τα οποία φύονταν στην Ελλάδα. Ταυτόχρονα πραγματοποιούσαν εισαγωγή πρώτων υλών φυτικής προέλευσης, εξάγοντας παράλληλα δικά τους αρωματικά και φαρμακευτικά

προϊόντα. Πολλά μάλιστα από τα προϊόντα αυτά πέρα από το φαρμακευτικό, θρησκευτικό και τελετουργικό ρόλο τους, χρησιμοποιούνταν επίσης και σε διάφορες μαγείες. Ο ελλαδικός χώρος λόγω της συστάσεως του εδάφους, της φυσικής του διαμόρφωσης, αλλά και του κλίματός του, διέθετε πλουσιότατη χλωρίδα από την αρχαιότητα, με την Κρήτη να αποτελεί έναν βοτανολογικό παράδεισο.

Οι Μινωίτες (2500-1400 π.Χ.) γνώριζαν τις φαρμακευτικές και αρωματικές ιδιότητες των φυτών και εκμεταλλεύονταν την πλούσια βλάστηση του νησιού για την παρασκευή αρωμάτων, αλοιφών, καλλυντικών και φαρμάκων. Στις πήλινες πινακίδες μάλιστα της γραμμικής Β περιλαμβάνονται διάφορα φαρμακευτικά και αρωματικά φυτά, όπως ο κορίανδρος (κόλιαντρο), η κύπερις, το σφάκον ή αλελίσφακον του Διοσκουρίδου (φασκομηλιά), το κρίταμον ή Κρίθμον το παράλιον, η μαστίχη από τη ρητίνη της τερεμίνθου, το φοινίκιον ή λάδανον από το φυτό Κίστος ο κρητικός (αγριοροδανιά ή μεταξόχορτο). Επίσης οι Μινωίτες χρησιμοποιούσαν τον κρόκο τον ήμερο, τον κρίνο, τη μυρτιά, την ίριδα, τη μαντζουράνα, το μάραθο, τον άνηθο, τον ασπάλαθο, τη Μήκωνα την υπνοφόρο, τον Στύρακα τον φαρμακευτικό, τον κέδρο, το κυπαρίσσι, το ελαιόλαδο και πολλά άλλα.

Οι Μυκηναίοι μεταξύ άλλων χρησιμοποιούσαν την κύπερη, το φασκόμηλο, το κύμινο, τον κορίανδο, την ίριδα, το μάραθο, τη μαντζουράνα, το γλυκάνισο, τη μυρτιά, το ελαιόλαδο, ενώ ο Όμηρος αναφέρει διάφορα αρωματικά έλαια, καλλυντικά και φαρμακευτικά σκευάσματα.



Στην ελληνική μυθολογία γίνονται αναφορές σε διάφορα φαρμακευτικά και

θαυματουργά βότανα, όπως για παράδειγμα σ' αυτό με το οποίο ο μάντης Πολύιδος ανέστησε το Γλαύκο, γιο του βασιλιά Μίνωα. Στην Οδύσσεια αναφέρεται πως η Κίρκη έριξε μέσα στο κρασί των συντρόφων του Οδυσσέα μαζί με άλλα συστατικά και διάφορα κακά βότανα, τα *λυγρά φάρμακα*, τα οποία προκαλούσαν αμνησία, για να τους κάνει να λησμονήσουν την πατρίδα τους, ενώ με φάρμακο άλειψε τους συντρόφους για να τους επαναφέρει πάλι στην ανθρώπινη μορφή τους. Ο Ερμής ήταν αυτός που είχε δώσει μόλις πριν στον Οδυσσέα ένα βότανο, το *μώλυ*, το αντίδοτο των λυγρών φαρμάκων, για να τον προστατέψει από τη μαγεία της Κίρκης. Όμως και οι μεγάλοι γιατροί της αρχαιότητας, όπως ο Ιπποκράτης και ο Γαληνός μιλούν για τη σημασία της διαίτης και των βοτάνων στην πρόληψη και τη θεραπεία των διαφόρων ασθενειών.

Γενικά από την εποχή του Ομήρου ήδη αναφέρονται φάρμακα *ανδροφόνα* ή *θυμοφθόρα*, δηλαδή δηλητηριώδη βότανα με τα οποία επάλειφαν τα βέλη ή δηλητηρίαζαν την τροφή, *φάρμακα ήπια* ή *οδυνήφαρα* τα οποία ήταν παυσίπονα, αλλά και *φάρμακα λυγρά* τα οποία προκαλούσαν αμνησία, καθώς και το *μώλυ*, από το *μωλύω* που σημαίνει αφανίζω, ως αντίδοτο των λυγρών φαρμάκων. Στον Όμηρο αναφέρεται επίσης το *νηπενθές*, με φαρμακοδυναμική δράση, ως κατευναστικό και παυσίλυπον. Στον όμηρο αναφέρεται και ένα είδος γάζας , η σφενδόνη από καλοστριμμένο μαλλί προβάτου με την οποία περιέδεναν τραύματα , ενώ βοηθούσε και στην επούλωση των . Την εποχή του Ομήρου ,πάντως, ήταν γνωστή η ωφέλεια ,αλλά και η επικινδυνότητα των βοτάνων. Πολλοί αρχαίοι συγγραφείς, όπως ο Ηρόδοτος, ο Θεόφραστος, ο Ιπποκράτης, ο Διοσκουρίδης και άλλοι αναφέρουν λεπτομέρειες σε σχέση με αρώματα, αλοιφές, καλλυντικά και φάρμακα των οποίων η παρασκευή στηρίζονταν σε φαρμακευτικά και αρωματικά φυτά και βότανα.



Στον Όμηρο αρκετοί ήρωες αναζητούν ιατρική βοήθεια από τους θεραπευτές : Ο Μενέλαος βοηθιέται από τον ιατρό Μαχάων ,ο οποίος τοποθετεί πάνω στο τραύμα ήπια φάρμακα , τα οποία τα είχε δώσει ο Κένταυρος Χίρωνας στον πατέρα του τον Ασκληπιό.Επίσης κι ο Ευρύπυλος θεραπεύεται με βότανα ,ενώ και ο θεός Αρης θεραπεύτηκε από τον θεραπευτή Παήονα (με αυτή την ονομασία αποκαλούσαν όλους τους θεραπευτές και αργότερα σήμαινε την ίαση , ενώ παραφθαρμένη η λέξη ως Παιάν αποδίδεται στο θεό Απόλλωνα και σε άλλους θεούς. Το οδυνηφατο φυτό που είχε αιμοστατικές και αναλγητικές ιδιότητες ονομάστηκε παιωνία).

Στην Οδύσσεια αναφέρεται και η δράση της Κίρκης , η οποία χρησιμοποιούσε υγρά φάρμακα με τα οποία ετοίμαζε περίεργα μίγματα όπου τα προσφερε με μέλι και

όποιος τα κατανάλωνε έπεφτε σε κατάσταση λήθης(σύντροφοι Οδυσσέα).

Τα ήπια ή οδυνηφατα φάρμακα ήταν τα παυσίπονα και τα αναλγητικά ,ενώ τα λυγρά ή κακά φάρμακα(κυκεώνας ,στον οποίο προστιθεντο μέλι για να εξαλείφει την πικρή γεύση του -το μώλυ ήταν το αντίδοτο των λυγρών φαρμάκων και το προσφέρει ο Ερμής στον Οδυσσέα για να αποφύγει το ποτό της Κίρκης) ήταν αυτά που προκαλούσαν αμνησία και απώλεια της συνείδησης.

Ένα φυτό ,που αναφέρεται στην Οδύσσεια (ραψωδία δ)-βλ.ανωτερω- ήταν το νηπενθές: είχε έντονη φαρμακοδυναμική δράση σε συνδυασμό με οίνο ,ενώ ήταν κατευναστικό και παυσίλυπο.Περιγράφεται ως φάρμακο που καταργούσε τη συνειδησιακή επαφή με τα εξωτερικά ερεθίσματα ,καθώς και τη μνημονική ανάπλαση των γεγονότων , δεν προκαλούσε όμως σύγχυση και ελάττωση της αντίληψης των ερεθισμάτων.



Με τις πρώτες εκδηλώσεις ζωής επί της γης βρίσκουμε και αδιαμφισβήτητες μαρτυρίες ασθενειών. Η ασθένεια πάντοτε συνόδευε τη ζωή. Σκηνές χαραγμένες σε τοίχους σπηλαίων, σε βράχους, ο τρόπος ταφής των νεκρών κ.ά. αποτελούν μαρτυρίες για τον τρόπο αντιμετώπισης των ασθενειών.



Η αναζήτηση των φαρμάκων άρχισε από το περιβάλλον. Όπως και τα ζώα, ο πρωτόγονος άνθρωπος είχε πολύ ανεπτυγμένο το ένστικτο αυτοπροστασίας. Σταδιακά κυριάρχησε η παρατήρηση και ο συσχετισμός των θεραπευτικών μέσων με συγκεκριμένες ασθένειες. Αναμφίβολα και η τύχη βοήθησε στην ανακάλυψη των φαρμάκων.

Θεωρώντας την θεραπευτική των πρωτογόνων σαν μια ενότητα, που διήρκεσε εκατοντάδες αιώνες πιστεύεται ότι αρχικά ήταν ενστικτώδης και εμπειρική, έπειτα έγινε δαιμονιακή και ανιμιστική και στην τελευταία φάση της υπήρξε μαγική και θεοκρατική. Θρησκεία και θεραπευτική συνδέθηκαν άρρηκτα σ' αυτή την τρίτη φάση και ήταν αποκλειστικά κτήμα των ιερέων. Η άγνοια και η φαντασία καλλιεργούμενη από τις εκάστοτε θρησκευτικές αντιλήψεις γέννησε τον φόβο και δημιούργησε την μαγική και συμπτωματική θεραπευτική. Για χιλιάδες χρόνια, η φαρμακευτική χρήση των φυτών περιορίστηκε σχεδόν αποκλειστικά στη θεραπεία πληγών και τραυμάτων, αφού όλες οι μη τραυματικές παθήσεις αποδίδονταν στις πράξεις των θεών. Ταυτόχρονα πιστευόταν ότι, αφού τα φυτά ήταν δώρα των θεών, το σχήμα των φύλλων, των καρπών ή των ριζών τους ήταν ενδεικτικά του οργάνου του ανθρωπίνου σώματος, που μπορούσαν να θεραπεύσουν, π.χ. θεωρείτο

αποτελεσματικό για τις πληγές από τρυπήματα το υπερικό (*Hypericum perforatum* L.), διότι τα φύλλα του είναι διάτρητα.

Η θεοκρατική αντίληψη για την θεραπευτική υπήρχε σε όλους τους αρχαίους λαούς, ακόμη και στους αρχαίους Έλληνες την προϊπποκρατική περίοδο. Η θεραπευτική των αρχαίων Ελλήνων εξελίχθηκε σε τρεις περιόδους:

I. Προϊπποκρατική περίοδο (3000 π.Χ.-5ο αιώνα π. Χ.): κατά τους τελευταίους αιώνες παρατηρείται μια αλλαγή θεώρησης της θεραπευτικής και οι θεοκρατικές απόψεις αντικαθίστανται από φιλοσοφικές αντιλήψεις.

II. Ιπποκρατική (5ος-3ος πΧ. αιών): συμπίπτει με το απόγειο του ελληνικού πολιτισμού

III. Αλεξανδρινή ή ελληνιστική (3ος π Χ. αιών – 641 μ. Χ.). Σ' αυτήν εντάσσεται και η **ελληνο-ρωμαϊκή** περίοδος (146 π. Χ., που υποτάχθηκε η Ελλάδα στους Ρωμαίους έως το 395 μ. Χ., που χωρίστηκε το ρωμαϊκό κράτος σε δυτικό και ανατολικό).

Για τη **προϊπποκρατική** περίοδο δεν υπάρχουν πολλές συστηματικές μαρτυρίες, αλλά περιοριζόμαστε σε έμμεσες πληροφορίες από επιγραφές, αναθηματικές πλάκες και από μη ιατρικά έργα, όπως τα Ομηρικά και τα Ορφικά έπη.

Στα Ορφικά έπη (6ος π. Χ. αιών) αναφέρονται ο κέδρος, το ψύλλιον (*Plantago psyllium*- Plantaginaceae), ο κνίκος (*Carthamus tinctorius*- Compositae), η αγχούσα (*Anchusa tinctoria* L. – Boraginaceae), ο μανδραγόρας, η ανεμώνη κ.ά.

Στη Θεογονία του Ησίοδου (8ος π Χ. αιών) υπάρχει η πρώτη γραπτή αναφορά για την μήκωνα. Ήδη από τους υστερομινωικούς χρόνους ήταν γνωστή η χρήση του οπίου, όπως μαρτυρεί αγαλματίδιο, που ονομάστηκε «η θεά των μηκώνων», δεδομένου ότι φέρει στην κεφαλή τρεις καρφίδες ομοιώματα των κωδιών.

Στα Ομηρικά έπη αναφέρονται αρκετά φυτά, όμως με ατελείς περιγραφές επειδή πιθανότατα ο Όμηρος ήταν τυφλός. Τα «ανδροφόνα ή θυμοφθόρα φάρμακα» ήταν

δηλητηριώδη βότανα με τα οποία επάλειφαν τα βέλη ή δηλητηρίαζαν την τροφή. Τα «ήπια ή οδυνήφατα φάρμακα» ήταν τα παυσίπονα. Τα «λυγρά ή κακά φάρμακα» ήταν αυτά, που προκαλούσαν αμνησία. Πρόκειται για δρόγες με αντιχολινεργική δράση και εντονότατη ψυχοπληγική επίδραση. Όπως φαίνεται, οι αρχαίοι Έλληνες ήδη από την προκλασσική εποχή γνώριζαν την επίδραση επί του ψυχισμού φυτών με αντιχολινεργικά αλκαλοειδή (πχ. τα Σολανώδη: *Datura stramonium*, *Atropa belladonna*, *Hyoscyamus niger*), τα οποία προκαλούν αμνησία και παραλήρημα. Στην ραψωδία κ' της Οδύσσειας αναφέρεται ότι η Κίρκη χρησιμοποιούσε λυγρά φάρμακα, τα οποία έριχνε κρυφά σε ένα χυλώδες ρόφημα «τον κυκεώνα» (από Πράμναιο οίνο, κριθάλευρο και τριμμένο τυρί αιγός), στο οποίο προσέθετε και μέλι για να εξαλείψει την πικρή γεύση των φυτών και το προσέφερε στους συντρόφους του Οδυσσέα.

Το μώλυ (από το ρήμα μωλύω= αφανίζω, αδυνατίζω, παραλύω) ήταν το αντίδοτο των λυγρών φαρμάκων (που το έδωσε ο Ερμής στον Οδυσσέα για να αποφύγει την επίδρασή τους). Είχε μαύρη ρίζα και γαλακτόχροα άνθη, η δε εξόρυξή του ήταν δύσκολη. Πολλές απόψεις έχουν διατυπωθεί σχετικά με την ταυτότητα του φυτού. Κατά τον Θεόφραστο ένα ανάλογο φυτό με το μώλυ του Ομήρου εφύετο στην Κυλλήνη, αλλά η εκρίζωσή του ήταν εύκολη. Σύμφωνα με τον Sprengel, πρόκειται για το *Allium nigrum* (κρόμμυον το μέλαν), όμως αυτό έχει ρόδινα άνθη. Το μώλυ περιγράφεται και από τον Διοσκουρίδη, ο οποίος το αναφέρει ως αλεξιφάρμακον. Ο Πλίνιος εσφαλμένα θεώρησε το μώλυ ως μανδραγόρα. Κατά τον Matthioli ήταν είδος κρομμύου. Άλλοι το θεώρησαν είδος σκόροδου (Λιναίος) ή το ταύτισαν με τον μέλανα ελλέβορο, ο οποίος έχει μαύρη ρίζα, άσπρα άνθη, εξορύσσεται δύσκολα και φύεται στα Ασιατικά παράλια. Κατά τον καθ. Εμμανουήλ τα μορφολογικά στοιχεία, που περιγράφει ο Όμηρος για το μώλυ προσομοιάζουν με αυτά της *Frittilaria* ή της *Tulipa*. Η πιο σωστή άποψη είναι να αναζητηθεί η ταυτότητα του φυτού σε κάποιο αντιχολινεργικό αντίδοτο, οπότε πρέπει να περιέχει αντιχολινεστεράση (πχ. γαλανθαμίνη, που θεραπεύει την αντιχολινεργική δηλητηρίαση από τα αλκαλοειδή του τροπανίου και υπάρχει σε υψηλά ποσοστά στο *Galanthus nivalis*).

Ένα άλλο φυτό, που αναφέρεται στην δ' ραψωδία της Οδύσσειας είναι το νηπενθές, το οποίο αφενός είχε έντονη φαρμακοδυναμική δράση σε συνέργεια με το κρασί και αφετέρου ήταν κατευναστικόν και παυσίλυπον. Περιγράφεται ως φάρμακο, που καταργούσε την συνειδησιακή επαφή προς τα εξωτερικά ερεθίσματα, καθώς και την μνημονική ανάπλαση των γεγονότων, δεν προκαλούσε όμως σύγχυση και ελάττωση της αντιλήψεως των ερεθισμάτων. Επομένως, είχε καταπραϋντική επίδραση επί ορισμένων σχηματισμών του ρινεγκεφαλικού συστήματος, συντελώντας στη μείωση των κατεχολαμινών και της ακετυλοχολίνης και στην αύξηση της σεροτονίνης, προκαλώντας αμνησία. Η ταυτότητα του φυτού, όπως και για το μώλυ, μέχρι σήμερα δεν είναι σαφώς γνωστή. Ο Θεόφραστος ταυτίζει το νηπενθές του Ομήρου με το χαϊρώνειον. Κατά τον Πλίνιο ήταν το ελένιο (*Inula helenium* L.). Ο Πλούταρχος και ο Γαληνός το ταυτίζουν με το βούγλωσσο (*Anchusa italica* Retz.). Ορισμένοι το ταύτισαν με τον μανδραγόρα, άλλοι με την ινδική κάνναβι και τέλος με το όπιο.

Επίσης, στον Όμηρο αναφέρεται ένα είδος γάζας η ονομαζόμενη σφενδόνη από καλοστριμμένο μαλλί προβάτου, με την οποία περιέδεναν τα τραύματα. Η σφενδόνη-επίδεσμος αναφέρεται αργότερα και από τον Ιπποκράτη και από τον Γαληνό.

Προς το τέλος της προϊπποκρατικής περιόδου, η θεραπευτική έπαυσε να έχει ερμητικό χαρακτήρα και να ασκείται μόνο από τους ιερείς, αλλά και οι φιλόσοφοι ασχολήθηκαν με την θεραπευτική, οι οποίοι όμως περιέπιπταν σε διάφορες άσκοπες θεωρίες. Έτσι εμφανίσθηκαν οι φιλόσοφοι-ιατροί.



Σύμφωνα με τον Ηρόδοτο υπήρχαν ιατρικές Σχολές και πριν από την ιπποκρατική περίοδο (Κυρήνης, Ρόδου, Κρότωνα, Κνίδου κ.ά), όπου οι Ασκληπιάδες δίδασκαν μυστικώς στους απογόνους τους την ιατρική, αλλά σταδιακά την μάθαιναν και ξένοι. Η θεραπευτική διδάσκετο, επίσης, από τους περιοδευτές, που ήταν πλανώδιοι θεραπευτές και από τους ιατροσοφιστές, που δεν ήταν ιατροί, αλλά σοφιστές και εκμεταλλευόταν την αμάθεια και την ευπιστία. Ακόμη υπήρχαν οι στρατιωτικοί ιατροί, οι αλειπτές ή μειγματοπώλες, που εμπορεύοντο φάρμακα, δηλητήρια, καλλυντικά κλπ., οι φαρμακείς ή φαρμακίδες, γυναίκες, που ασχολούντο με τη συλλογή βοτάνων, οι μυροπώλες, που πωλούσαν μύρα, αλοιφές, θυμιάματα κλπ και οι μαιές, γυναίκες καταγόμενες συνήθως από τη Φρυγία και την Θεσσαλία, που εκτός

των άλλων ασχολούνται με τα εκτριωτικά φάρμακα.

Ο Ιπποκράτης (460 π. Χ. – 377 ή 356 π. Χ.) έζησε την περίοδο, που μεσουράνησε ο ελληνικός πολιτισμός και χάρις στο έργο του η θεραπευτική απέκτησε δική της υπόσταση ως ανεξάρτητη επιστήμη. Η παρατηρητικότητα του και η κρίση του τον ανέδειξαν στον σπουδαιότερο ιατρό της αρχαιότητας. Με τον όρο Ιπποκρατική Ιατρική δηλώνεται όχι μόνο η ιατρική του Ιπποκράτη, αλλά και των μαθητών και των οπαδών του, που εργάστηκαν εμπνευσμένοι από το παράδειγμα και την διδασκαλία του. Απομάκρυνε την θεραπευτική από την μαγεία και την δεισιδαιμονία και την στήριξε στην άμεση παρατήρηση και το πείραμα.

Στο έργο του Ιπποκράτη αριθμούνται 336 δρόγες χωρίς περιγραφή, πιθανόν διότι τα θεωρούσε γνωστά από τους ριζοτόμους.

Τα ιπποκρατικά φάρμακα παρουσιάζουν ασάφεια, διότι μόνο το όνομά τους αναφέρεται, ουσιαστικά η Φαρμακογνωσία αρχίζει με τον Θεόφραστο και τον Διοσκουρίδη.

Ο Θεόφραστος (372-287 π. Χ.) γεννήθηκε στην Ερεσσό της Λέσβου. Υπήρξε μαθητής του Πλάτωνα και του Αριστοτέλη, τον οποίο και διαδέχθηκε στην Περιπατητική Σχολή.

Φαρμακογνωστικά έργα του είναι :

"Περί φυτών Ιστορία": 9 βιβλία, όπου αναφέρονται ονομαστικά τα φυτά, η γένεσή τους, η ανάπτυξη, ο πολ/σμός, η μορφολογία, η γεωγραφική προέλευσή τους και τέλος η ιαματική τους δύναμη. Το ένατο βιβλίο είναι κυρίως φαρμακολογικό.

"Περί φυτών αιτίαι": 6 βιβλία. Είναι συνέχεια του προηγούμενου και ερμηνεύει βάσει των αριστοτελικών δογμάτων την γένεση, τον πολ/σμό και τις θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών.

Περιγράφεται η χλωρίδα πολλών περιοχών της Ελλάδας (Όλυμπος, Μακεδονία, Στρυμόνας, Ροδόπη, Κωπαΐδα, Αρκαδία) και της Κυρηναϊκής (αναφορές στα

Palmaceae της Λιβύης): Φυτογεωγραφία. Δεν γνωρίζουμε αν όλες οι βοτανικές περιγραφές είναι δικές του ή και των βοηθών του, αλλά λόγω της αξιοθαύμαστης ακρίβειας συμπεραίνεται ότι οι περισσότερες στηρίζονται στις προσωπικές του παρατηρήσεις.

Κατά την ελληνιστική περίοδο, το κέντρο του πολιτισμού από την Αθήνα μεταφέρεται στην Αλεξάνδρεια, όπου ιδρύθηκε το ονομαζόμενο "Μουσείο", που ήταν το πρώτο Πανεπιστήμιο, με κυριώτερη Σχολή την Ιατρική. Χωρίς ακόμη να διαχωριστεί η Φαρμακευτική από την Ιατρική, εντούτοις γινόταν διάκριση σε τρεις κλάδους: Χειρουργική, Διαιτητική (που ασχολείτο με την παθολογία) και Φαρμακευτική.

Δύο σημαντικές Σχολές ιδρύθηκαν: η Εμπειρική από τον Ηρόφιλο (3ος π. Χ. αιώνας) και η Δογματική από τον Ερασίστρατο (3ος π. Χ. αιώνας).

Οι οπαδοί της Εμπειρικής Σχολής δεν αναζητούσαν τα αίτια της νόσου, συσχετίζαν απλώς τα περιστατικά και χρησιμοποιούσαν όμοια φάρμακα με αυτά παρεμφερών περιπτώσεων. Τελικώς κατέληγαν στην πολυφαρμακία.

Ο Ερασίστρατος απέκρουσε την πολυφαρμακία, ήταν υπέρ των απλών φαρμάκων και απέρριπτε το όπιο και τα καθάρσια σε αντίθεση με τον Ιπποκράτη. Συμφωνούσε, όμως, μαζί του στην διαιτητική και την φυσική αγωγή.

Κατά την ιπποκρατική και ελληνιστική περίοδο υπήρξαν πολλοί ριζοτόμοι. Ο ακριβής χαρακτηρισμός τους είναι δυσχερής. Ασχολούντο με την εξόρυξη των ριζών, την συλλογή των βοτάνων και την καλλιέργεια των φαρμακευτικών φυτών. Πολλοί ήταν συγχρόνως ιατροί και συγγραφείς βοτανολογιών, που ονομάζονται "Ριζοτομικά" ή "Ριζοτομούμενα". Κυρίως χρησιμοποιούσαν θεραπευτικά τις ρίζες. Ορισμένοι ριζοτόμοι κατά την συλλογή των φυτών επιδίδοντο και σε δεισιδαιμονίες για να προσδώσουν στο έργο τους μεγαλύτερη σημασία. Σχετικά με την συμβολή τους στην επιστήμη διχογνώμησαν τόσο οι σύγχρονοι τους ιατροί (Ιπποκράτης, Γαληνός κ.ά.), όσο και μεταγενέστεροι. Άλλοι τους θεώρησαν πρόδρομους των φαρμακοποιών και

άλλοι διαφώνησαν.

Άριστος ριζοτόμος υπήρξε ο Κρατεύας ο ΙΙ (1ος π. Χ. αιών). Έγραψε το πρώτο βοτανολόγιο με έγχρωμες εικόνες με τίτλο "Ριζοτομικόν", όπου περιγράφοντο αλφαβητικώς τα φαρμακευτικά φυτά, παρατίθεντο οι έγχρωμες εικόνες και ακολουθούσαν οι θεραπευτικές τους ιδιότητες. Το έργο του έχει χαθεί, αλλά γνήσια αποσπάσματα υπάρχουν στον Κων/πολιτικό κώδικα του Διοσκουρίδη. Ήταν ιατρός του Μιθριδάτη του Ευπάτορος, κατ' εντολή του οποίου παρασκεύασε το μιθριδάτειο έκλειγμα, ως αντίδοτο δηλητηρίων, που περιείχε 54 απλά φάρμακα.

Αργότερα ο Ανδρόμαχος ο πρεσβύτερος (1ος μ. Χ. αιών) κατ' εντολή του Νέρωνα τροποποίησε το μιθριδάτειο έκλειγμα. Αύξησε την ποσότητα του οπίου, αφαίρεσε αδρανή συστατικά και προσέθεσε, άλλα κυρίως τροχίσκους από δηλητήριο έχιδνας, σκίλλα, αριστολόχεια κλπ. Το έκλειγμα αυτό προτιμάτο και ονομάσθηκε θηριακή του Ανδρομάχου (Theriaca Andromachi). Από τον ίδιο τον Ανδρόμαχο, η θηριακή του ονομάσθηκε Γαλήνη, λόγω των θεραπευτικών ιδιοτήτων της. Το σκεύασμα αυτό αναγραφόταν σε διάφορες κρατικές Φαρμακοποιίες και χρησιμοποιείτο μέχρι και τον 18ο αιώνα, συνεχώς δε τροποποιείτο. Στον Μεσαίωνα απέκτησε παγκόσμια φήμη. Αργότερα παρασκευαζόταν επισήμως από την Εταιρεία Φαρμακοποιών κάθε χρόνο. Πολλές φορές τα συστατικά εξέταζαν επιτροπές και μετά σφραγιζόταν από το Κράτος. Όταν έπαυσε η επίσημη παρασκευή της κυκλοφόρησε ως ιδιοσκεύασμα.

Ο Πεδάνιος Διοσκουρίδης (1ος μ. Χ.) υπήρξε ο διασημότερος φαρμακο-γνώστης-φαρμακολόγος της αρχαιότητας. Γεννήθηκε στην Ανάζαρβα της Κιλικίας. Για την ζωή του λίγα είναι γνωστά. Υποστηρίζεται ότι δεν ακολούθησε κάποια συγκεκριμένη Σχολή και ότι ήταν στρατιωτικός ιατρός, γι' αυτό και έκανε πολλά ταξίδια. Το έργο του "Περί ιατρικής ύλης" ήταν προϊόν προσωπικών παρατηρήσεων, απαλλαγμένο από προλήψεις και δεισιδαιμονίες. Μέχρι και τον 16ο αιώνα σ' αυτό ανέτρεχαν οι ασχολούμενοι με την Φαρμακευτική. Μεταφράσθηκε σε πολλές γλώσσες κατά τις διάφορες εποχές. Ήταν το πρώτο βιβλίο, που τυπώθηκε

μετά την Αγία Γραφή. Χειρόγραφοι κώδικες του Διοσκουρίδη σώζονται πολλοί, εικονογραφημένοι, γνήσιοι, νόθοι ή διασκευασμένοι. Σπουδαιότεροι είναι ο Κωνσταντινοπολιτικός (527 μ.Χ., γραμμένος σε περγαμηνές με καλλιγραφικά κεφαλαία γράμματα), ο Νεαπολιτικός και ο Λαυρεωτικός (10ος αιών, με 440 εικόνες).

Στον πρόλογο του έργου του αναφέρει τους λόγους, που τον ώθησαν να γράψει το έργο αυτό Έκρινε ανεπαρκείς, ατελείς και αντιφάσκουσες τις επιστημονικές παρατηρήσεις των προγενέστερων ιατρών. Κατέταξε τα φυτά σε ομάδες με βάση τα βοτανικά τους γνωρίσματα. Έγραψε τα συνώνυμα των φυτών αλφαβητικά κατά λαούς (πχ. Αθηναίοι, Αιγύπτιοι, Βάρβαροι, Βοιωτοί κλπ.) και κατά πρόσωπα (Ανδρέας, Κρατεύας κλπ). Το έργο διαιρείται σε 5 βιβλία:

1ο βιβλίο: αλοιφές, αρώματα, μύρα, βάλσαμα, ρητίνες, έλαια.

2ο βιβλίο: ζώα και ζωικής προέλευσης δρόγες

3ο βιβλίο: φυτικής προέλευσης δρόγες

4ο βιβλίο: συνέχεια του τρίτου

5ο βιβλίο: οίνοι, ορυκτά και ανόργανα φάρμακα

Συνολικά περιγράφει 600 φυτικά φάρμακα. Θεωρούσε ότι η ιαματική τους δύναμη προέρχεται από τις τέσσερις θεμελιώδεις ιδιότητες: του θερμού, του ψυχρού, του ξηρού και του υγρού.

Παρατίθεται ,επίσης, στο έργο του πίνακας με τα περισσότερα είδη οίνων, που αναφέρονται στο έργο του Διοσκουρίδη. Πρόκειται για φαρμακοτεχνικές μορφές (κατ' αναλογία προς τα βάμματα), που απουσιάζουν σήμερα από την θεραπευτική.

Κοινή δύναμις οίνου: «κοινώς δε πας αμιγής οίνος και ακέραιος, αυστηρός δε την φύσιν, θερμαντικός, υπνοποιός, ευστόμαχος, ορεκτικός, θρεπτικός, ρωστικός, ευχροίας παρασκευαστικός. ικανώς δε ποθείς βοηθεί τοις κώνειον ή κόριον ή φαρικόν ή μηκώνιον ή λιθάργυρον ή σμίλακα ή ακόνιτον ή μύκητας ειληφόσι, προς

τε ερπετών δηγμούς και πληγάς πάντων, όσα πλήξαντα ή δακόντα κατά ψύξιν αναιρεί ή ανατρέπει τον στόμαχον, ποεί και προς εμπνευμάτωσιν χρόνιον και εντέρων και κοιλίας ρευματισμόν και αφιδρούσι και διαφορουμένους αρμόζουσι...»

Η σημαντικότερη φυσιογνωμία της ελληνο-ρωμαϊκής περιόδου ήταν ο Γαληνός (131-201 μ.Χ.). Γεννήθηκε στην Πέργαμο. Ταξίδευσε αρκετά και έτσι γνώρισε την θεραπευτική διαφόρων Σχολών. Εγκαταστάθηκε στη Ρώμη, όπου ίδρυσε επί της Ιεράς οδού κατάστημα, στο οποίο παρασκεύαζε ο ίδιος τα φάρμακα, σε αντίθεση με τους συγχρόνους συναδέλφους του, οι οποίοι δεν παρασκεύαζαν τα φάρμακα είτε από άγνοια, είτε από οκνηρία. Πειραματιζόταν στον εαυτό του και σε ζώα. Δεν περιέγραψε τα φυτά, απλώς τα κατονόμασε. Σημαντικές για την εποχή του ήταν οι έρευνές του για τις νοθείες των απλών φαρμάκων. Έκανε δοκιμασίες, που αφορούσαν τα φυσικά τους γνωρίσματα (χρώμα, οσμή, γεύση), αλλά και τη σύστασή τους.

Πολυγραφότατος, από τα ιατρικά του έργα διασώθηκαν 83 γνήσια και μερικά αμφισβητούμενα. Τα βιβλία αυτά ήταν η βιβλιοθήκη του φαρμακείου του.

Η θεωρία του για τη νόσο στηριζόταν στα τέσσερα στοιχεία του ανθρωπίνου σώματος, που αποτελείται όπως και όλο το σύμπαν από γη, ύδωρ, αέρα και πυρ. Τα στοιχεία αυτά αντιπροσωπεύουν τις τέσσερις ιδιότητες του σώματος: ψυχρό, υγρό, ξηρό, θερμό. Για να διατηρηθεί η υγεία τα ενάντια στοιχεία πρέπει να βρίσκονται ανά δύο σε ισορροπία., δηλ. θερμό με ψυχρό, ξηρό με υγρό, σε αντιστοιχία με τους τέσσερις χυμούς του σώματος, όπως τους περιέγραψε ο Ιπποκράτης.

Τα διάφορα απλά φάρμακα (δρόγες) έχουν αυτές τις τέσσερις ιδιότητες σε ποικίλλουσα αναλογία. Κατά τον Γαληνό, πρέπει να χρησιμοποιείται ένας συνδυασμός από δρόγες, ο οποίος να έχει την ικανότητα να αποκαταστήσει την διαταραχθείσα ισορροπία. Έτσι, ο Γαληνός παρασκεύαζε σύνθετα φάρμακα (με πολλές δρόγες), το οποία είχαν τις τέσσερις αυτές ιδιότητες στον κατάλληλο βαθμό, ώστε να επανέλθει η ισορροπία των χυμών του οργανισμού. Το αποτέλεσμα ήταν να

οδηγηθεί στην πολυφαρμακία.

Μετά τον Γαληνό, η πρόοδος της θεραπευτικής επιβραδύνεται, διότι οι θεράποντες ιατροί και συγγραφείς αρκούνται σε παλαιότερα ιατρικά έργα, τα οποία αντέγραφαν. Έτσι σήμερα υπάρχουν Βυζαντινοί Κώδικες, που περιέχουν τα έργα των αρχαίων. Συχνά βρίσκουμε και δικές τους προσθήκες. Πολλοί βυζαντινοί ενσωμάτωσαν στα έργα τους κείμενα των παλαιότερων, όπως π.χ. ο Ορειβάσιος (4ος μ. Χ. αιών) στο έργο "Εβδομηκοντάβιβλος", στα κεφάλαια ι-ιε', αναφέρει τα φάρμακα, τις παρασκευές τους και τις δράσεις τους, όπως ανευρίσκονται στα έργα του Διοσκουρίδη και του Γαληνού. Επίσης, ο Αέτιος ο Αμιδηνός (6ος μ. Χ. αιών) στον 13ο Λόγο του αντέγραψε με ελάχιστες τροποποιήσεις τα "Αλεξιφάρμακα" του Νίκανδρου του Κολοφώνιου (2ος π. Χ. αιών), όπου περιγράφονται αντίδοτα δηλητηρίων.

Δρόγες, που δεν γνώριζαν οι αρχαίοι Έλληνες και εισήχθηκαν αργότερα στη θεραπευτική είναι οι ακόλουθες:

Καφουρά, άμπαρ, που είναι πιθανόν νοσώδη συγκρίματα κητών της Ινδικής θάλασσας και χρησιμοποιείτο ως τονωτικό της καρδιάς και της κεφαλής), μόσχος, ξηρανθέν έκκριμα από αδένα άρρενος ζώου της Κ. Ασίας, ισχυρό αντισπασμωδικό, λόγω μιας ετεροκυκλικής κετόνης που περιέχει. Οι δρόγες αυτές προέρχονται από τους Άραβες.

Επίσης, οι αρχαίοι Έλληνες αγνοούσαν τα καρυόφυλλα (*Jambosa caryo-phyllus* Sprengel et Niedenzu- Myrtaceae). Οι πρώτες πληροφορίες για την χρήση τους ανάγονται στην εποχή του Μεγ. Κων/νου.

Οι φαρμακοτεχνικές μορφές, που χρησιμοποιούσαν οι αρχαίοι Έλληνες ήταν οι ακόλουθες:

Αλοιφές. Στον Όμηρο αλοιφή ήταν το χοιρινό λίπος. **Μύρα:** ελαιώδη έλαια.

Κηρωτές ή κηρωτά ή κηρώματα: είδος εμπλάστρου. Έμπλαστρα, **επιθέματα**: είδος αλοιφών. Τα έμπλαστρα με την σημερινή μορφή χρησιμοποιήθηκαν μετά τον 1ο μΧ. αιώνα. **Μαλάγματα**: καταπλάσματα με φυτικές κόνεις. **Αποζέματα**: φυτικά κατεργάσματα με έγχυση ή αφέψηση. **Βάλανοι**: είδος υποθετού. **Γαργαρίσματα**. **Διαπάσματα**: εύοσμοι κοσμητικές κόνεις για το πρόσωπο και το σώμα. Αρσικάκοσμα: αποσμητικά. **Εκλεκτά**: περιείχαν τα κύρια φάρμακα. Περιείχαν μέλι, οπότε ήταν γλυκά και παχύρρευστα. **Επιχρίσματα**: ψιμύθια για το πρόσωπο. **Θυμιάματα**: εγίνοντο με καύση αρωματικών ουσιών σε αναμμένα κάρβουνα. Ο ασθενής κάθετο σε διάτρητο κάθισμα και υφίστατο την αναθυμίαση. **Καταπότια**. **Κολλύρια**. **Παραπαστά**: κόνεις επιπάσεων. **Πεσσοί**: τεμάχιο υφάσματος ξαντό μάλλινο ή λινό ποτισμένο με το φάρμακο, το οποίο τοποθετείτο στις πληγές ή στις κοιλότητες του σώματος. Είδος υποθετού. **Ποτήματα**. **Πταρμικά**. **Υποκλύσματα**. Φθοΐσκοι ή τροχίσκοι.

Τα σιρόπια δεν ήταν γνωστά στους αρχαίους Έλληνες, οι οποίοι αντ' αυτών χρησιμοποιούσαν τα οξυμέλιτα. Εισήχθηκαν στη θεραπευτική από τους Άραβες.

Επίσης δεν γνώριζαν τα ιουλάπια, μια φαρμακοτεχνική μορφή, που εισήχθηκε στη θεραπευτική από τους Άραβες. Τα ιουλάπια ήταν ποτήματα, προερχόμενα από την διάλυση κόμμεως και καλαμοσακχάρου σε νερό. Η χρήση τους διατηρήθηκε μέχρι και τον 20ο αιώνα (Εμμανουήλ, 1931).

Στην αρχαιότητα για τον καθορισμό των μονάδων αρχικά λαμβανόταν ως αφετηρία το ανθρώπινο σώμα. Ο Ιπποκράτης και οι μετά από αυτόν για μονάδες όγκου χρησιμοποίησαν τους όρους: χειροπληθής, χειροπληθιαίος (ό,τι γεμίζει το χέρι), δραγμής, όσον λαμβάνεται από τρία δάκτυλα, «όσον αστράγαλον» (όσον το μέγεθος ζωικού αστραγάλου), «μαγίς» (ψίχουλο). Επίσης, γινόταν συγκρίσεις με κόκκους κέγχρου, φασιόλου «όσον κυάμου» και υπήρχαν και κάποιες αόριστες εκφράσεις, όπως «ολίγον», «πολύ» κλπ. Τα μέτρα και σταθμά ήταν διαφορετικά στις διάφορες πόλεις της Ελλάδος.

Δοχείον μάζας χρησιμοποιούσαν *το λιτραίον κέρας*, το οποίο ήταν ένα κέρας που είχε καταστεί διαφανές δια ξέσεως και ήταν διηρημένο με χαραγές.

Οι μονάδες βάρους και όγκου των αρχαίων Ελλήνων, όπως διαμορφώθηκαν τελικά και αναφέρονται από τον Διοσκουρίδη ήταν οι εξής :

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Καλοφαγάδες και μάγειροι

Κατά την αρχαϊκή και κλασική εποχή, η λιτότητα, την οποία επέβαλλαν οι φυσικές

και κλιματικές συνθήκες της Ελλάδας, αναγνωρίζεται ως αρετή. Οι Έλληνες δεν αγνοούν την καθαρή απόλαυση που μπορεί να προσφέρει το φαγητό, εντούτοις το τελευταίο όφειλε να παραμένει απλό. Ο Ησίοδος, ως άνθρωπος της υπαίθρου, θεωρεί πραγματικό τσιμπούσι μια μερίδα κρέατος ψημμένη στη σχάρα, το γάλα και τις γαλέττες, όλα αυτά στα πλαίσια μιας ηλιόλουστης ημέρας. Ακόμη καλύτερο γεύμα θεωρείται το δωρεάν γεύμα: «ξεφάντωμα χωρίς πληρωμή είναι κάτι που δεν πρέπει να αφήνει κανείς να πάει χαμένο», σημειώνει ο φιλόσοφος Χρύσιππος.

Η επιδίωξη της γαστρονομικής υπερβολής θεωρούνταν, αντίθετα, απαράδεκτη, το δίχως άλλο ένα σημάδι ανατολίτικης μαλθακότητας: οι Πέρσες ήταν πρότυπο παρακμής εξαιτίας της αγάπης τους για την πολυτέλεια, η οποία εκδηλώνεται φυσικά και στο τραπέζι. Οι αρχαίοι συγγραφείς αρέσκονταν στο να περιγράφουν το γεύμα του Μεγάλου Βασιλέως των Αχαιμενιδών: ο Ηρόδοτος, ο Κλέαρχος ο Σολεύς, ο Στράβων και ακόμη περισσότερο ο Κτησίας συμφωνούν στις περιγραφές τους.

Από την άλλη πλευρά, οι Έλληνες τόνιζαν με υπερηφάνεια την αυστηρότητα των διατροφικών τους συνηθειών. Ο Πλούταρχος αφηγείται πως ένας από τους βασιλείς του Πόντου, περίεργος να δοκιμάσει τον περίφημο «μέλανα ζωμό» των Λακεδαιμονίων, αγόρασε έναν μάγειρα από τη Λακωνία. Δοκιμάζοντάς το διαπίστωσε πως ήταν πολύ άνοστο για τα γούστα του. Ο μάγειράς του, ωστόσο, απεφάνθη: «Ω βασιλιά, για να εκτιμήσει κάποιος αυτό το ζωμό, πρέπει αρχικά να κολυμπήσει στον ποταμό Ευρώτα». Σύμφωνα με τον Πολύαινο, ο Αλέξανδρος ο Μέγας, ανακαλύπτοντας την αίθουσα όπου παρατίθονταν τα γεύματα της περσικής αυλής, ειρωνεύτηκε το γούστο τους στο φαγητό και σε αυτό απέδωσε την ήττα τους. Ο Πausanias από τη Σπάρτη, μαθαίνοντας τις διατροφικές συνήθειες του Πέρση Μαρδόνιου, ειρωνεύτηκε τους Πέρσες που επιθυμούσαν να κατακτήσουν τους Έλληνες τη στιγμή που ζούσαν τόσο απλά.

Αποτέλεσμα αυτής της λατρείας για την αυστηρότητα, ήταν η κουζίνα παραμένει για αιώνες βασίλειο των γυναικών, είτε ελεύθερων είτε δούλων. Μολαταύτα, στην

κλασική περίοδο κάνουν την εμφάνισή τους στην αρχαία γραμματεία ειδικοί στη μαγειρική. Τόσο ο Αιλιανός, όσο και ο Αθήναιος αναφέρουν τους χίλιους μάγειρες που συνόδευαν το Σμινδυρίδη από τη Σύβαρη στο ταξίδι του στην Αθήνα κατά την εποχή του Κλεισθένη, αν και με αποδοκιμασία. Ο Πλάτων στο έργο του «Γοργίας» αναφέρει το Θεαρίωνα τον αρτοποιό, το Μίθαικο που συνέγραψε μια πραγματεία για τη μαγειρική των Σικελών και το Σάραμβο που πωλούσε κρασιά. Τρεις εξέχοντες γνώστες των γλυκισμάτων, της κουζίνας και του οίνου. Και διάφοροι άλλοι μάγειρες συνέγραψαν έργα σχετικά με την τέχνη τους.

Με το πέρασμα του χρόνου, οι Έλληνες όλο και πιο πολύ εξελίσσονται σε καλοφαγάδες. Ο Αιλιανός σημειώνει: «στη Ρόδο, εκείνος που προσέχει ιδιαίτερα τα ψάρια και τα εκτιμά κι εκείνος που ξεπερνά τους πάντες σε γευσιγνωσία εγκωμιάζεται, θα λέγαμε, από τους συμπολίτες του ως ευγενικό πνεύμα». Κατά την ελληνιστική και κατόπιν κατά τη ρωμαϊκή περίοδο, οι Έλληνες - τουλάχιστον οι εύποροι - χάνουν σιγά σιγά την εμμονή στη λιτότητα. Οι συνδαιτημόνες του συμποσίου το οποίο αφηγείται ο Αθήναιος κατά το 2ο - 3ο αιώνα μ.Χ. αφιερώνουν μεγάλο μέρος της συζήτησής τους σε απόψεις για το κρασί και τη γαστρονομία. Αναφέρονται στις ιδιότητες κάποιων ποικιλιών κρασιού, λαχανικών και κρεάτων, καθώς και σε ξακουστά πιάτα (γεμιστό καλαμάρι, κοιλιά κόκκινου τόνου, караβίδες, μαρούλια ποτισμένα με οίνο και μέλι). Επικαλούνται ακόμη μεγάλους μάγειρες όπως ο Σωτηρίδης, σεφ του βασιλέως Νικομήδη Α' της Βιθυνίας. Όταν ο αφέντης του Σωτηρίδη βρισκόταν βαθειά στην ενδοχώρα πεθύμησε να φάει αντζούγιες. Εκείνος τότε προσομοίωσε τη γεύση τους χρησιμοποιώντας ραπανάκια προσεκτικά τυλιγμένα ώστε να θυμίζουν αντζούγιες, λαδωμένα και αλατισμένα, πασπαλισμένα με σπόρους παπαρούνας. Το κατόρθωμα αυτό η Σούδα, μια βυζαντινή εγκυκλοπαίδεια, το αποδίδει λανθασμένα στο διάσημο Ρωμαίο γευσιγνώστη Απίκιο (1ος αιώνας π.Χ.), απόδειξη πως οι Έλληνες δεν υπολείπονταν πλέον σε τίποτα από τους Ρωμαίους.

Τα βότανα στην κουζίνα δίνουν άρωμα, γεύση και ταυτόχρονα αυξάνουν την διατροφική αξία των φαγητών ή των γλυκισμάτων στα οποία προστίθενται. Τα

βότανα τα οποία χρησιμοποιούνται είναι η ρίγανη, ο βασιλικός, η μαντζουράνα, ο δυόσμος, η θρούμπα , το δεντρολίβανο, το θυμάρι, η δάφνη, το φασκόμηλο, η τσουκνίδα, ο δίκταμος και πολλά άλλα.

Η γαστρονομία ήταν πολυσύνθετη .Εμπεριείχε μέχρι και την αστρονομία , γιατί σύμφωνα με τον Αθήναιο , ο μάγειρας έπρεπε να γνωρίζει τις κινήσεις των ουρανίων σωμάτων , αφού τα φαγητά κατά την περιφορά όλου του σύμπαντος αποκτούν γεύση διαφορετική σε κάθε εποχή!(Δειπνοσοφιστές , 378 c)

Ψητό αρνί ,κατσίκι ή χοιρινό

Ήπισθέταιρος: Πάνω στην ώρα σφάχτηκαν κι ετούτα για το γάμο.

Ηρακλής : Τί λέτε , να μείνω εδώ να ψήσω τα κρέατα; Εσείς πηγαίνετε.

Ποσειδώνας : Να ψήσεις τα κρέατα; Σκέτος λιγούρης”.(Αριστοφάνης , Όρνιθες, στ.1688-91)

Υλικά

1 μπουτί αρνιού ή κατσίκιού ή χοιρινό

4-6 σκελίδες σκόρδο

3 κουταλιές σούπας λάδι

2 κουταλάκια θυμάρι φρέσκο ψιλοκομμένο ή 1 κουταλάκι ξερό αλατοπίπερο

εκτέλεση

Πλένουμε το κρέας και το στραγγίζουμε. Ανοίγουμε μικρές τρύπες με το μαχαίρι και τοποθετούμε το σκόρδο. Ανακατεύουμε το λάδι με το θυμάρι και το αλατοπίπερο. Τρίβουμε με το μίγμα το κρέας. Το βάζουμε στο ταψί και προσθέτουμε δυο κουταλιές της σούπας νερό .Το ψήνουμε , υπολογίζοντας 20 λεπτά για κάθε μισό κιλό κρέατος, ενώ το περιχύνουμε με τους χυμούς του κάθε 10-15 λεπτά.

Μοσχαρίσια Φιλετίνια με Αρχαιοελληνική Σάλτσα Οξύμελι

Συστατικά

(για 4 άτομα)

- ♦ 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. ξύδι
- ♦ 100 γρ. κρασί κόκκινο
- ♦ λίγο κανέλλα
- ♦ λίγο τζίντζερ
- ♦ ½ κ. σούπας αλάτι

Ξεκινάμε φτιάχνοντας το πουρέ. Δείτε σχετική συνταγή.

Κατόπιν κάνουμε τη αρχαιοελληνική σάλτσα οξύμελι: βάζουμε όλα τα υλικά σε μία κατσαρόλα και τα αφήνουμε να πάρουν μία καλή βράση. Αφαιρούμε και κρατάμε στην άκρη.

Κόβουμε το φιλέτο σε μικρά φιλετίνια 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 σωτάρουμε και από τις δύο πλευρές μέχρι να ροδίσουν. Σε δυνατή φωτιά θα χρειαστούν 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.

Καλή σας όρεξη...

Βακαλάος με Σάλτσα από Πετιμέζι

Συστατικά

(για 4 άτομα)

- ♦ 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

Καθαρίζουμε, πλένουμε και κόβουμε σε λεπτά μπατουνάκια, μήκους 3 εκατοστών το πράσο. Ψιλοκόβουμε το μαϊντανό και το πράσο.

Αλατοπιπερώνουμε το βακαλάο και τον αλευρώνουμε καλά.

Σε ένα τηγάνι βάζουμε $\frac{1}{2}$ 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 σωτάρουμε τα πράσα. Μόλις πάρουν χρώμα σβήνουμε με το ξίδι και καατόπιν 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.

Αρχαιοελληνική Σαλάτα με Πλιγούρι Φέτα και Ρόδια



Συστατικά

(για 4 άτομα)

- ♦ 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

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.

Καλή σας όρεξη...

Κοτόπουλο με Μέλι και Θυμάρι

Συστατικά

(για 4 άτομα)

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

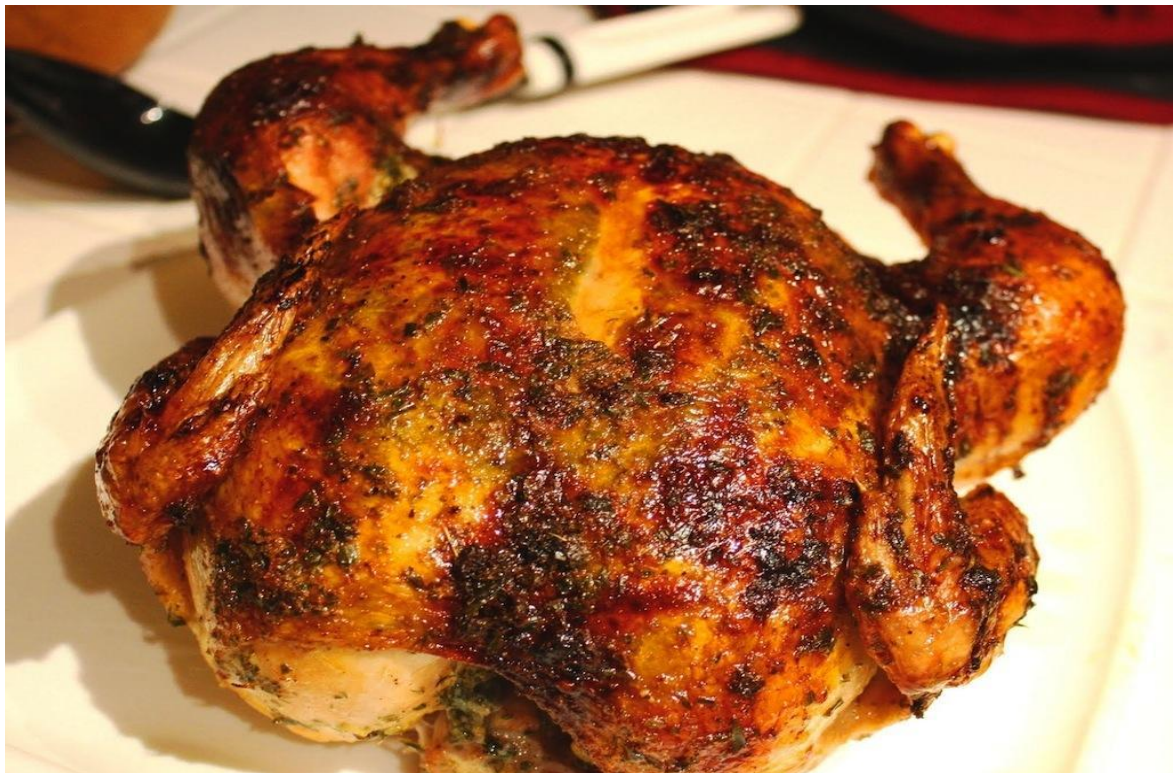
Σε μία λεκάνη (τόσο μεγάλη ώστε να χωράει το κοτόπουλο), βάζουμε όλα τα υλικά, εκτός το κοτόπουλο και ανακατεύουμε καλά.

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 180ο C.

Σερβίρουμε ζεστό με σαλάτα ή ρύζι ή noodles.



ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΠΡΑΣΑ ΚΑΙ ΚΥΔΩΝΙΑ

ΥΛΙΚΑ

2 μερίδες χοιρινό φιλέτο

2 πράσα

2 κυδώνια

Σέλινο χοντροκομμένο

1 κουταλάκι μέλι

5 κουταλιές ελαιόλαδο 1 πρέζα κόλιαντρο

1 πρέζα τριμμένα φύλλα αποξηραμένου απήγανου

2 φύλλα δάφνης

1 πρέζα γλυκάνισο

½ ποτήρι λευκό κρασί

1 πρέζα τζίντζερ

2 κουταλιές ξύδι μπαλσάμικο

Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε και κόβουμε το κρέας σε μέτρια κομμάτια. Καθαρίζουμε, πλένουμε και ψιλοκόβουμε το πράσο. Πλένουμε καλά τα κυδώνια, τα καθαρίζουμε από τα κουκούτσια και τα κόβουμε σε χοντρές φέτες. Τσιγαρίζουμε ελαφρά το κρέας με το ελαιόλαδο και το πράσο και προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά εκτός από τα κυδώνια. Προσθέτουμε σταδιακά νερό και τα αφήνουμε να μισοψηθούν επί 1 ½ ώρα. Κατόπιν ρίχνουμε τα κυδώνια (αν θέλουμε με τη φλούδα) μέσα στην κατσαρόλα και τα αφήνουμε να ψηθούν επό 30' περίπου. Τα σερβίρουμε ζεστά, μόλις δέσει η σάλτσα.

Σφαιρίδια με μέλι και σουσάμι

“...κάνε οικονομία στο αττικό μέλι, στοιχίζει τέσσερις οβολούς.”(Αριστοφάνους, Ειρήνη, στ. 252-254)

Το αττικό μέλι ,θυμαρίσιο, ήταν ιδανικό για γλυκίσματα και μελόπιτες, Ο Αθήναιος (646f & 648b) ονομάζει σησαμίδες τα γλυκίσματα με σφαιρικό σχήμα καμωμένα από μέλι ,φρυγμένα σουσάμια και λάδι. Προσθέτει επίσης πως αυτά τα σφαιρίδια στην

Αίγυπτο ονομάζονταν παγκάρπια και τα τύλιγαν με λεπτό πάπυρο για να διατηρούν το σχήμα τους.

Υλικά

100 γρ. Σουσάμι

4 μεγάλες κουταλιές μέλι

αμύγδαλα ή καρύδια προαιρετικά

Εκτέλεση

Βάζουμε σε κατσαρόλα το μέλι με το σουσάμι και ανακατεύουμε συνεχώς σε χαμηλή φωτιά έως ότου το μίγμα να πάρει βαθύ χρυσαφί χρώμα. Αφήνουμε το μίγμα να κρυώσει τόσο, ώστε να μπορούμε να το πιάσουμε και να πλάσουμε μικρά μπαλάκια φροντίζοντας να βρέχουμε κάθε τόσο τα χέρια μας με νερό ,για να μην κολλάνε.

Αντικαθιστούμε τον πάπυρο(δυσεύρετος ,σήμερα)με χάρτινες θήκες για γλυκάκια και τα τοποθετούμε εκεί. Θα σας θυμίσει παστέλι.

ΞΕΡΑ ΣΥΚΑ ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΑ

“Αν κάποιος κλείσει μέσα στο σπίτι του πολύ χρυσάφι ,λιγα σύκα και δυο ή τρεις ανθρώπους , θα καταλάβει πόσο τα σύκα είναι καλύτερα απ’το χρυσάφι”(Αθήναιος ,Δειπνοσοφιστές, 78 f)

Η αττική γη επαινείται για τα σύκα της .Εξαιρετικά όμως ήταν και τα σύκα της Πάρου. Ο ποιητής Αρχίλοχος υμνεί το νησί του για τα σύκα του και τη θαλασσινή ζωή του (Αθήναιος ,74c-80e)

Υλικά

φρέσκα σύκα

αμύγδαλα ψιλοκομμένα και καβουρδισμένα

Εκτέλεση

Πλένουμε τα σύκα ,τα χαράσσουμε στη μέση και τα τοποθετούμε στο ταψί. Τα

ξεραίνουμε στον ήλιο ή τα ψήνουμε στον φούρνο ,μέχρι 120 βαθμούς και μόνο στον αέρα , μέχρι να ξεραθεί το εξωτερικό τους ,αλλά να είναι μαλακό το εσωτερικό τους. Αφού ψηθούν τα πασπαλίζουμε με αμύγδαλα και τα κόβουμε σε μπουκίτσες.

ΕΠΙΜΕΤΡΟ

Ο **Αθήναιος** (αρχ. Ελλ. *Ἀθήναιος ο Ναυκρατίτης* ή *Ναυκράτιος*, λατ. *Athenaeus Naucratis*, ή *Naucratis*) (τέλος του 2ου αι. μ.Χ./αρχές του 3ου αι. μ.Χ.) ήταν αρχαίος Έλληνας βιολόγος, (φυτολόγος, ζωολόγος) γαστρονόμος, διαιτολόγος, ρήτορας και γραμματικός από την Ναυκράτιδα της Αιγύπτου. Έζησε στην Αλεξάνδρεια και αργότερα στην Ρώμη.

Κυριότερο έργο του ήταν το τριαντάτομο **Δειπνοσοφισταί**, από το οποίο σώζεται μόνο "Σύνοψις" σε 15 βιβλία, και αυτά αποσπασματικά. Στο έργο αυτό ένας Ρωμαίος οικοδεσπότης δειπνεί με τους 29 φιλοξενούμενούς του, και εν είδη συνομιλίας, περιγράφουν την ζωή, τα ήθη και τα έθιμα, καθώς και την τέχνη και τις επιστημονικές γνώσεις των αρχαίων Ελλήνων. Το έργο του Αθήναιου είναι μια πηγή πληροφοριών για πλήθος χαμένων αρχαιοτέρων συγγραμμάτων. Άλλα έργα του, τα οποία δεν σώζονται, ήταν τα:

Περί των εν Συρία βασιλευσάντων, και

Περί του θαλασσίου ιχθύος Θράττης . Γεννήθηκε στην Αθήνα το 445 π.Χ. περίπου, και πέθανε στα μέσα της δεκαετίας του 380 π.Χ. Έζησε στην Αθήνα και μεγάλωσε τα χρόνια που ξεκίνησε για την Αθήνα και τους κατοίκους της μία εποχή ειρήνης και άνθησης, κατά την οποία στην πολιτική ζωή κυριαρχούσε η προσωπικότητα του Περικλή (ειρήνη με την Σπάρτη και την Περσία), και η οποία διήρκεσε μέχρι την έναρξη του τριακονταετούς πελοποννησιακού πολέμου το 431 π.Χ..

Ήταν γιος του Φιλίππου, γνήσιου Αθηναίου, από τον Δήμο Κυδαθηναίων κι έτσι θεωρείται κι αυτός ντόπιος. Για τη ζωή του, όμως, μόνο ελάχιστα μας είναι σήμερα

γνωστά.

Νυμφεύτηκε νωρίς κι απέκτησε τρεις γιους, τον Φίλιππο, τον Νικόστρατο και τον Αραρότα. Ο τελευταίος ήταν κι αυτός κωμικός ποιητής και με το όνομά του ο Αριστοφάνης δίδαξε στα τελευταία χρόνια της ζωής του τις κωμωδίες του "Κώκαλον" και "Αιολοσίκωνα". Ο Αραρώς δίδαξε και δικά του πρωτότυπα έργα.

Έλαβε συνολικά, 10 μεγάλα πρώτα βραβεία σε σχετικούς θεατρικούς διαγωνισμούς. Από τα έργα του φαίνεται πως είχε εξαιρετική μόρφωση, γενική και ειδική. Εκτός από τη καθολική μόρφωση, που η Αθήνα του Περικλή έδινε στους νέους, γνώριζε άριστα τα έργα των προηγούμενων ποιητών και φρόντισε να τελειοποιηθεί στη σκηνική τέχνη. Ήτανε πνευματώδέστατος ευφυολόγος, χιουμορίστας και με περίσσεια τόλμη καυτηρίαζε, προπάντων τους δημαγωγούς, τους σοφιστές και τον Δήμο Αθήνας.

Φαίνεται πως γνώριζε πολύ καλά τις τραγωδίες του Αισχύλου, τον οποίο θαύμαζε για τη συντηρητικότητά του και που, στους "Βατράχους", ύστερ' από μεγάλη διαδικασία, που γίνεται στον Άδη, δίνει τα πρωτεία της τραγικής ποίησης. Επίσης είναι άριστος γνώστης των "Ωδών" του Πίνδαρου και του Στησίχορου. Εκείνος όμως που επέδρασε πολύ στο ύφος, στη τεχνική και στη γλώσσα του, ήταν ο Ευριπίδης, παρόλο που αποτελούσε το μόνιμο στόχο των επιθέσεων και των διακωμωδήσεών του. Ο Κρατίνος, για να χαρακτηρίσει την προσκόλληση αυτή, έπλασε το ρήμα "ευριπιδαριστοφανίζειν".

Έργα

Οι σημαντικότερες πηγές για τις διδασκαλίες των έργων του Αριστοφάνη είναι οι επιγραφές με τους καταλόγους νικητών σε δραματικούς αγώνες, οι αρχαίες υποθέσεις στα σωζόμενα έργα του και οι πληροφορίες που παραθέτουν οι αρχαίοι λεξικογράφοι.

Ο Αριστοφάνης παρουσίασε τις τέσσερις πρώτες κωμωδίες του αναθέτοντας την

διδασκαλία του Χορού στον Καλλίστρατο: οι *Δαιταλείς* διδάχθηκαν το 427 π.Χ., στα Μεγάλα Διονύσια της επόμενης χρονιάς (426 π.Χ.) παρουσιάστηκαν οι *Βαβυλώνιοι*, με τους οποίους ο Αριστοφάνης κέρδισε πιθανώς το πρώτο βραβείο [4] και στα Λήναια του επόμενου έτους (425 π.Χ.) οι «Αχαρνείς», με τους οποίους επιτίθεται στις πολεμικές επιλογές των Αθηναίων και προβάλλει την ιδέα για σύναψη συνθήκης ειρήνης με τη Σπάρτη. Το 424 παρουσιάστηκε η κωμωδία «Ιππείς», η οποία αποτελεί μία καυστική, αν και κωδικοποιημένη σάτιρα για τους Αθηναίους πολιτικούς, προ πάντων για το στρατιωτικό ηγέτη της δημοκρατικής παράταξης Κλέωνα, στον οποίο είχε επιτεθεί ήδη έντονα στο έργο του «Βαβυλώνιοι» και τον οποίο κατηγορεί για δημαγωγία.

Το 423 π.Χ. παρουσιάστηκε στα Μεγάλα Διονύσια Διόνυσο το έργο «Νεφέλαι», το οποίο αποτελεί μια σάτιρα για τις (τότε) μοντέρνες παιδαγωγικές ιδέες του Σωκράτη. Αυτή η κωμωδία για τον Σωκράτη απετέλεσε πρότυπο για διάφορους Ευρωπαίους συγγραφείς της κλασικής και ρομαντικής εποχής (Lessing, Γκαίτε κ.ά.)

Το 422 παρουσιάστηκε στα Λήναια το έργο «Σφήκες», με το οποίο ο Αριστοφάνης λαιδορεί το δικαστικό σύστημα της Αθήνας και ιδιαίτερα τη δικομανία των οπαδών του Κλέωνα που είχε χάσει μια δίκη για υπεξαίρεση. Η κωμωδία «Ειρήνη» παρουσιάστηκε το 421 π.Χ. στα Μεγάλα Διονύσια Διόνυσο. Ο συγγραφέας παρουσιάζει τις καταστροφικές επιπτώσεις του πελοποννησιακού πολέμου στους αγρότες, οι οποίοι στέλνουν μια επιτροπή στον Όλυμπο και ελευθερώνουν τη θεά της ειρήνης.

Το έργο «Ορνιθες» παρουσιάστηκε το 414 επίσης στα Μεγάλα Διονύσια και θεωρείται, λόγω της σκηνικής πληρότητας, το πλέον πετυχημένο έργο του Αριστοφάνη. Πραγματεύεται, όπως στους «Ιππείς» τις πρακτικές των πολιτικών και στρατιωτικών, όμως χωρίς αναφορές σε επίκαιρα γεγονότα της Αθήνας, αλλά ως σημείο εκκινήσεως για να περιγράψει μια ιδανική κοινωνία και ταυτόχρονα για να αποδείξει τη βεβαιότητα για την αποτυχία της. Αν και το έργο αυτό δεν περιέχει το

συνήθη για τον Αριστοφάνη πολεμικό τόνο, δεν του λείπουν οι σατιρικές αναφορές σε έργα των Αισχύλου, Ευριπίδη, Πίνδαρου κ.ά. Στα έργα του «Θεσμοφοριάζουσες» (411) και «Βάτραχοι» (405) παρωδούνται τα έργα του Ευριπίδη ως προς το θέμα και το ύφος τους.

Το διασημότερο έργο του Αριστοφάνη είναι η «Λυσιστράτη» που παρουσιάστηκε επίσης το 411 π.Χ.. Η ομώνυμη ηρωίδα του έργου πείθει τις γυναίκες της Αθήνας και της Σπάρτης να απόσχουν από τις ερωτικές δραστηριότητες για να υποχρεωθούν οι άντρες να διακόψουν τον πόλεμο. Το σχέδιο αυτό πετυχαίνει μετά από μερικές εμπλοκές. Αν και το έργο φαίνεται να έχει ένα ευγενή στόχο, τη διακοπή του πολέμου και την έλευση της ειρήνης, όπως γνωρίζουμε από την ιστορία, οι ολιγαρχικοί Λακεδαιμόνιοι δέχονταν να διακόψουν τον πόλεμο με κύριο όρο να καταργήσουν οι Αθηναίοι το δημοκρατικό πολίτευμα. Αυτή ήταν και η επιθυμία του Αριστοφάνη, ο οποίος μαζί με τους ολιγαρχικούς υποστήριζε κάθε τι που θα υπόσκαπτε το δημοκρατικό πολίτευμα της Αθήνας. Τα ύστερα έργα «Εκκλησιάζουσες» (393) και «Πλούτος» (388) ασχολούνται με ζητήματα της ιδιωτικής περιουσίας.

Τα έργα του Αριστοφάνη είχαν σημαντική επίδραση σε μεταγενέστερους συγγραφείς, ιδιαίτερα σε Άγγλους σατιρικούς του 17ου και 18ου αιώνα.

Ελληνική Παραδοσιακή Διατροφή



Καθημερινά συνειδητοποιούμε πως η διατροφή μας αλλάζει, δυστυχώς εις βάρος της

υγείας μας, καθώς φεύγουμε από παραδοσιακούς τρόπους ζωής και εμπλεκόμαστε στους ρυθμούς που μας επιβάλλει η σύγχρονη εποχή με το γρήγορο και έτοιμο φαγητό από βιομηχανοποιημένα τρόφιμα. Συνέπεια αυτής της διατροφής του νεοέλληνα είναι η παχυσαρκία, οι καρδιοπάθειες, ο σακχαρώδης διαβήτης και η υπέρταση. Οι επιστήμονες σε όλο τον κόσμο μετά από μελέτες και έρευνες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι πρέπει να επιστρέψουμε στην ελληνική παραδοσιακή διατροφή, η οποία προστατεύει την υγεία μας. Τα κύρια στοιχεία της παραδοσιακής διατροφής είναι η ποικιλία των φαγητών όπου δεσπόζουν τα όσπρια, τα δημητριακά, τα άγρια χόρτα, το ελαιόλαδο, τα ψάρια, τα φρέσκα φρούτα και τα λαχανικά. Αντίθετα συνιστάται μικρή κατανάλωση κόκκινων κρεάτων και περιορισμένη ποσότητα γαλακτοκομικών. Επειδή σύμφωνα με τον Αριστοτέλη κάθε υπερβολή όπως και κάθε στέρηση είναι αιτία νόσου, η διατροφή μας πρέπει να είναι ισορροπημένη και καλοζυγισμένη.

Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή έχει γίνει γνωστή παγκοσμίως, γιατί έχει αποδειχθεί ότι προάγει την υγεία και προλαμβάνει τις ασθένειες σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό από τη διατροφή άλλων λαών της γης. Γι' αυτό, η συζήτηση με τους σημαντικούς ενήλικες στη ζωή μας, όπως η μητέρα, ο πατέρας, οι παππούδες και οι γιαγιάδες, οι θείες και οι θείοι, μπορεί να είναι χρήσιμη. Οι περισσότεροι έζησαν σε εποχές που δεν είχαμε γεννηθεί και -επομένως- μπορούμε να μάθουμε πολλά από αυτούς.

Ο τρόπος παρασκευής φαγητών και γλυκισμάτων στους διάφορους τόπους της Ελλάδας, επαναλαμβανόμενος ανά τους αιώνες, από τόπο σε τόπο, από νοικοκυριό σε νοικοκυριό και από εστιατόριο σε εστιατόριο, συνετέλεσε ώστε να δημιουργηθεί η Παραδοσιακή Ελληνική Κουζίνα. Σε αυτό το γενικό μοντέλο της Ελληνικής Παραδοσιακής Κουζίνας, οι κάτοικοι των ελληνικών επαρχιών, έβαλαν το δικό τους μεράκι, τις δικές τους ιδιαίτερες γεύσεις και στη βάση των τοπικών τους προϊόντων δημιούργησαν Τοπικές Παραδοσιακές Κουζίνες. Όπως είναι κατανοητό, στη διαμόρφωση της τοπικής κουζίνας ρόλο παίζουν οι τοπικές συνθήκες, όπως ο φυσικός πλούτος της κάθε περιοχής, το κλίμα της αλλά και οι επιρροές που δέχτηκε η κάθε περιοχή από άλλους λαούς και άλλες παραδόσεις. Η ελληνική κουζίνα έχει επηρεαστεί από την τουρκική, και αυτό φαίνεται σήμερα σε πιάτα ορεκτικών όπως το τζατζίκι, το ιμάμ μπαϊλντί, το σουβλάκι και ο μουσακάς, αλλά και από την ενετική, ιδιαίτερα στις περιοχές των νησιών του Ιονίου όπου οι Ενετοί ως κατακτητές έζησαν για πολλά χρόνια μεταδίδοντας στους κατοίκους των Ιονίων νησιών την αγάπη για τα ζυμαρικά και τις διάφορες πίτες.

Κορυφαίο δείγμα της ελληνικής κουζίνας σήμερα είναι η γνωστή χωριάτικη ή ελληνική σαλάτα, που αποτελείται από αγγούρι, τομάτες, κρεμμύδια, φέτα τυρί, ελιές

και σίγαση, όλα διωνθισμένα με το περίφημο ελληνικό λάδι. Το ελαιόλαδο με την αξία αποτελεί τη βάση της ελληνικής μαγειρικής.



Χαρακτηριστικό του ελληνικού τραπέζιού είναι η ποικιλία των πιάτων, όπου κανένα δεν μονοπωλεί τη γεύση αλλά όλα μαζί συνθέτουν ένα λαχταριστό σύνολο. Οι μεζέδες (μικρά πιατάκια με διαφορετικά εδέσματα) είναι πολλοί και αραδιασμένοι όλοι μαζί στο τραπέζι μοιάζουν με ένα πολύχρωμο πίνακα. Τα υπέροχα λαχανικά και χόρτα, τα όσπρια με χαρακτηριστικά τα κουκιά και τη φάβα, τα φρεσκότατα και με μοναδική γεύση ψάρια και θαλασσινά των ελληνικών θαλασσών, τα ζουμερά φρούτα, το καλής ποιότητας κρέας, τα τυριά, το δροσερό ελληνικό γιαούρτι και το πυκνό και αρωματικό μέλι θυμαριού ή ανθέων, όλα προϊόντα της ελληνικής γης αφθονούν στη χώρα με το ήπιο μεσογειακό κλίμα και την καλή ποιότητα εδάφους. Στο ελληνικό τραπέζι το φαγητό συνοδεύεται και με εξαιρετικά νόστιμο ψωμί, που παραδοσιακά είναι ζυμωτό ψωμί (χωριάτικο με προζύμι). Στα παλαιότερα χρόνια αλλά ακόμη και σήμερα σε κάποιες επαρχίες της χώρας το ζύμωμα του ψωμιού, διαδικασία ιερή, γινόταν με προγραμματισμό μια φορά την εβδομάδα και απαιτούσε ιδιαίτερη σοβαρότητα και σεβασμό. Σε πολλά ελληνικά χωριά το ψωμί ψήνεται ακόμη σε φούρνους χτιστούς που τους ανάβουν με ξύλα και όπου εκτός από ψωμί φτιάχνουν και κουλούρες, τυρόπιτες, λαδοκούλουρα και μικρές πίτες με μέλι και κανελογαρίφαλο.

Πρωταγωνιστής στο ελληνικό τραπέζι ήταν από την αρχαιότητα και συνεχίζει να είναι το ιερό υγρό του θεού Διονύσου, το κρασί. Με αμπέλια να καλλιεργούνται σε όλες τις γωνιές της Ελλάδας, τα ελληνικά κρασιά θεωρούνται από τα καλύτερα παγκοσμίως.

Όσο για γλυκά, το κλασικό γλυκό που προσφέρεται στα χωριά και τις πόλεις είναι το πατροπαράδοτο ελληνικό γλυκό του κουταλιού. Πρόκειται για διατηρημένα σε ζάχαρη φρούτα της κάθε εποχής τα οποία πρέπει να είναι άριστης ποιότητας (κυδώνι, σύκο, πορτοκάλι, κάστανο, βερίκοκο, κεράσι). Παραδοσιακά είναι επίσης και τα σιροπιαστά γλυκίσματα με βάση κυρίως τους ξηρούς καρπούς (καρύδια, φουντούκια, αμύγδαλα, φυστίκια), το σπιτικό φύλλο, τα διάφορα ξερά φρούτα και τέλος το μέλι που δίνει στα γλυκά αυτά χαρακτηριστικό άρωμα αλλά και υψηλή διαθρεπτική αξία. Γνωστά γλυκά είναι το γαλατομπούρεκο, ο μπακλαβάς, το κανταΐφι, τα μελομακάρονα, ο σιμιγδαλένιος χαλβάς, το ραβανί, το σάμαλι.

Το φαγητό συνοδεύει πολλές δραστηριότητες και καταστάσεις. Μερικές φορές σερβίρονται ειδικά φαγητά στις γιορτές, στους γάμους ή τις Κυριακές. Για παράδειγμα, τα Χριστούγεννα τρώμε συνήθως γαλοπούλα, την Πρωτοχρονιά φτιάχνουμε βασιλόπιτα, το Πάσχα σουβλίζουμε το αρνί και τρώμε κόκκινα αυγά, ενώ στα γενέθλια και στους γάμους κόβουμε τούρτα.

Κάποιες μέρες το χρόνο νηστεύουμε και δεν τρώμε κρέας, τυρί, αυγά ή και λάδι. Οι νηστείες που συνιστά η Ορθόδοξη Εκκλησία φαίνεται ότι αποτελούν έναν άριστο οδηγό καλής διατροφής που προάγει την υγεία, προλαμβάνει χρόνια νοσήματα και επιβραδύνει τη γήρανση του οργανισμού. Αυτό επιβεβαιώνεται με ερευνητικά δεδομένα που δείχνουν ότι η ανάπτυξη επιτυγχάνεται με φυτική πρωτεΐνη εξίσου καλά, όπως και με ζωική, αρκεί να χρησιμοποιούνται ποικίλες πηγές φυτικής πρωτεΐνης (όσπρια, δημητριακά, ψωμί, καλαμπόκι, ρύζι). Επομένως, η περιοδική αυτή φυτοφαγία της εκκλησίας έχει άριστα αποτελέσματα στην προαγωγή της υγείας. Ιδιαίτερα μεγάλη σημασία έχει ότι η εκκλησία συνιστά θαλασσινά στις νηστείες τα οποία, περιέχουν ω-3 λιπαρά οξέα, πολύ χρήσιμα για την προαγωγή της υγείας.

Ελληνική Κουζίνα, η πιο υγιεινή



Εδώ και αρκετές δεκαετίες γίνεται λόγος για την περίφημη Μεσογειακή Διατροφή και την υπεροχή της σε σχέση με άλλες διατροφικές συνήθειες. Το 1994 ο [Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας](#), η *Σχολή Δημόσιας Υγείας του Harvard*, και ο Οργανισμός Υγείας [Oldways](#) παρουσίασαν την λεγόμενη *Πυραμίδα της Μεσογειακής Δίαιτας*, αποδεικνύοντας και επιστημονικά ότι η διατροφή των λαών της Μεσογείου, πλούσια σε λαχανικά, όσπρια, φρούτα, δημητριακά και με βασική πηγή λίπους το ελαιόλαδο, συντελεί στη διατήρηση της καλής υγείας και τη μακροζωία.



Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή

ΜΗΝΙΑΙΑ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

συστηματική φυσική άσκηση

κρασί με μέτρο

Μία μικρομερίδα αντιστοιχεί περίπου στο μισό της μερίδας εστιατορίου. Θυμηθείτε επίσης: • πίνετε άφθονο νερό • αποφεύγετε το αλάτι • χρησιμοποιείτε μερωδικό (ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι, κ.λπ.) στη θέση του.

Πηγή: Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας.

ΕΚΤΥΠΩΣΗ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΓΕΩΡΓΙΑΣ

Από τον [φυσιολόγο Άνσελ Κις](#) για να περιγράψει το μοντέλο διατροφής, το οποίο ακολουθούσαν οι λαοί των μεσογειακών χωρών που συμπεριλαμβάνονταν στη [Μελέτη των Επτά Χωρών](#). (Ιταλία, Ελλάδα, [Γιουγκοσλαβία](#)). Στη *Διεθνή Διάσκεψη για τις Μεσογειακές Διατροφές* το 1993 αποφασίστηκε τι θα θεωρείται υγιεινή, παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή[3] και το 1995 μια ομάδα επιστημόνων του [Πανεπιστημίου](#)

Χάρβαρντ δημιούργησε την "*Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής*".

Ορισμός

Η παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή ορίστηκε με τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- Άφθονες φυτικές ίνες (φρούτα, λαχανικά, ψωμί/δημητριακά, πατάτες¹, όσπρια, καρποί).
- Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα
- Γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως τυρί και γιαούρτι) καθημερινά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες
- Ψάρια και πουλερικά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες¹
- Κόκκινο κρέας 2 φορές το μήνα
- Ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών που περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά οξέα

Η συγκεκριμένη διατροφική σύνθεση της Μεσογειακής Διατροφής έχει ως αποτέλεσμα αφενός χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και χοληστερόλη και αφετέρου υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και ίνες. Η καθημερινή κατανάλωση ελαιόλαδου συνεπάγεται υψηλή περιεκτικότητα της δίαιτας σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.

Μεσογειακή Διατροφή και Οφέλη Υγείας

Τις τελευταίες δεκαετίες, η επιστημονική κοινότητα έχει αναγνωρίσει, μέσα από πληθώρα κλινικών και επιδημιολογικών μελετών, το σημαντικό ρόλο της Μεσογειακής Διατροφής, τόσο στην πρόληψη όσο και στην έκβαση πολύπλοκων ασθενειών, όπως οι καρδιοαγγειακές παθήσεις. Η Μεσογειακή Διατροφή, με τα άφθονα θρεπτικά της συστατικά, τη σωστή αναλογία γευμάτων και το άφθονο ελαιόλαδο δεν σταματά να αποτελεί πηγή κλινικών μελετών παρέμβασης (**Intervention studies**).

Πρόσφατα αποτελέσματα από την ισπανική μελέτη PREDIMED [7], εξηγούν την αποτελεσματικότητα της κατανάλωσης Μεσογειακής διατροφής για την πρόληψη του διαβήτη τύπου 2 σε άτομα με υψηλό κίνδυνο καρδιοαγγειακών παθήσεων. Συγκεκριμένα, 418 μη-διαβητικοί εθελοντές, ηλικίας 55 έως 80 ετών, με περισσότερους από 2 παράγοντες κινδύνου για καρδιοαγγειακές παθήσεις, χωρίστηκαν σε 3 ομάδες και παρακολούθηθηκαν για περίπου 4 χρόνια. Η πρώτη ομάδα ακολούθησε Μεσογειακή διατροφή ενισχυμένη με παρθένο ελαιόλαδο (1 λίτρο την εβδομάδα), η δεύτερη ομάδα ακολούθησε Μεσογειακή διατροφή ενισχυμένη με ξηρούς καρπούς (30 γρ. ημερησίως) και η τρίτη ομάδα ακολούθησε δίαιτα χαμηλή σε λιπαρά (ομάδα ελέγχου). Μετά από περίπου 4 χρόνια παρακολούθησης (follow up) διαπιστώθηκε ότι όσο πιο πιστή ήταν η τήρηση της Μεσογειακής διατροφής τόσο μικρότερα ήταν τα κρούσματα διαβήτη τύπου 2 (σχέση αντιστρόφως ανάλογη). Επιπλέον, όταν τα αποτελέσματα των ομάδων μεσογειακής διατροφής συγκρίθηκαν με τα αντίστοιχα της ομάδας ελέγχου (control group)

διαπιστώθηκε μείωση στα κρούσματα διαβήτη της τάξεως του 52%. Η μελέτη αυτή που δημοσιεύεται στην επιστημονική επιθεώρηση Diabetes Care καταλήγει ότι η Μεσογειακή διατροφή, χωρίς περιορισμό θερμίδων, φαίνεται να είναι αποτελεσματική στην πρόληψη του διαβήτη τύπου 2, σε άτομα με υψηλό κίνδυνο καρδιοαγγειακών παθήσεων.

Οι έρευνες γύρω από τη Μεσογειακή διατροφή όμως δεν σταματούν εδώ. Σε μια άλλη ευρωπαϊκή τυχαιοποιημένη κλινική μελέτη ([EUROLIVE](#)) ¹ οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι πολυφαινόλες του ελαιόλαδου, βασικού συστατικού της μεσογειακής διατροφής, προωθούν τη δημιουργία αντισωμάτων (OLABS) ενάντια στην οξειδωμένη μορφή της “κακής” χοληστερόλης (oxidized LDL) και ότι η δημιουργία αυτή ενισχύεται όταν η οξείδωση των λιπιδίων στον οργανισμό μας (lipid oxidative damage) είναι αυξημένη. Η οξειδωμένη αυτή μορφή της κακής χοληστερόλης (oxidized LDL) αποτελεί μόριο με ιδιαίτερα ενεργό ρόλο στη δημιουργία της αθηροσκλήρωσης. Σε αντίθεση, η δημιουργία αντισωμάτων (OLAB) από τον οργανισμό μας, κατά αυτής της οξειδωμένης μορφής φαίνεται να δρα προστατευτικά. Στην παραπάνω μελέτη συμμετείχαν 200 υγιείς Ευρωπαίοι άντρες, οι οποίοι κατανάλωσαν ελαιόλαδο με υψηλό, μεσαίο και χαμηλό ποσοστό φαινολικών συστατικών για τη διάρκεια τριών εβδομάδων. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι α) η συγκέντρωση των OLAB στο πλάσμα του αίματος των εθελοντών ήταν αντιστρόφως ανάλογη με την οξειδωμένη LDL ($p < 0.001$), β) όσο μεγαλύτερο ήταν το φαινολικό περιεχόμενο του ελαιόλαδου που κατανάλωναν, τόσο μεγαλύτερη ήταν η παραγωγή αντισωμάτων OLAB ($p < 0.023$). Οι παραπάνω μελέτες έρχονται να προστεθούν στα ήδη διαπιστωμένα οφέλη της Μεσογειακής διατροφής και να μας υπενθυμίσουν την πολύτιμη αξία της στην υγεία και ευεξία μας.

Πολιτιστική κληρονομιά

Το 2010, η [ΟΥΝΕΣΚΟ](#) συμπεριέλαβε την Μεσογειακή Διατροφή στον Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας, ύστερα από αίτημα που υπέβαλαν από κοινού οι χώρες Ελλάδα, Ισπανία, Ιταλία και Μαρόκο.





Η μεσογειακή διαίτα παρουσιάζει αρκετές διαφοροποιήσεις από χώρα σε χώρα της Μεσογείου. Αυτό οφείλεται στις τοπικές συνήθειες και παραδόσεις και στην τοπική χλωρίδα και πανίδα κάθε περιοχής.

Όμως, υπάρχουν κοινά σημεία στις διατροφικές συνήθειες όλων των λαών της Μεσογείου, όπως είναι το ελαιόλαδο και η αφθονία των φρούτων, των οσπρίων και χορταρικών που συνθέτουν τα βασικά χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής.

Αυτή η διατροφή των παππούδων μας είναι ευεργετική για την υγεία και μακροζωία μας.

Βασικά χαρακτηριστικά:

- Οι άφθονες φυτικές (ψωμί, λαχανικά, όσπρια και φρούτα)
- Το ελαιόλαδο
- Μέση προς μικρή κατανάλωση ψαριού, πουλερικών γαλακτοκομικών και αυγών
- Μικρή κατανάλωση κόκκινου κρέατος

Κρασί κατά τη διάρκεια του γεύματος.

(σύμφωνα με τον ορισμό στον οποίο κατέληξαν οι Ευρωπαίοι ειδικοί σε συνάντηση που πραγματοποιήθηκε στο Ιταλικό Εθνικό Συμβούλιο Ερευνών στις 11 Απριλίου 1997, στη Ρώμη).

Τα πλεονεκτήματα:

- Χάρη στην ποικιλία των τροφών της **μεσογειακής διατροφής** υπάρχουν ανεξάντλητες δυνατότητες. Ένα τρόφιμο μπορεί να μαγειρευτεί με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους όπως για παράδειγμα τα χόρτα που μπορούν να γίνουν σαλάτα, γέμιση για πίτα ή συνοδευτικό σε κυρίως πιάτο.
- Απολαυστική και υγιεινή. Τα όσπρια, τα λαχανικά και τα δημητριακά σε συνδυασμό με το ελαιόλαδο και τα μυρωδικά όπως η ρίγανη, το θυμάρι κ.ά. μας προσφέρουν μια υγιεινή διατροφή που είναι παράλληλα και ιδιαίτερα νόστιμη.
- Ασπίδα για την υγεία μας. Είναι πλέον και επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι όσοι ακολουθούν μια μεσογειακή διατροφή έχουν λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν στεφανιαία νόσο σε σύγκριση με όσους ακολουθούν διαφορετική διατροφή. Εκτός όμως από την ευεργετική δράση στην καρδιά, η Μεσογειακή διατροφή σχετίζεται με την προστασία από τον ζαχαρώδη διαβήτη, την παχυσαρκία και από ορισμένες μορφές καρκίνου (π.χ. του παχέος εντέρου). Οι πλούσιες φυτικές ίνες των δημητριακών (σύνθετοι υδατάνθρακες) έχουν προστατευτική δράση κατά του καρκίνου στο κόλον, στο μαστό, στο ενδομήτριο και στον προστάτη. Τα φρούτα και τα λαχανικά, όταν καταναλώνονται σε αφθονία, φαίνεται να έχουν αντικαρκινική δράση, όσον αφορά στο πεπτικό σύστημα και σε άλλες μορφές. Οι επιστήμονες επισημαίνουν ότι η δράση των συστατικών και τροφών της μεσογειακής διατροφής οφείλεται στο συνδυασμό τους και όχι σε μεμονωμένη κατανάλωση.
- Η αντιοξειδωτικές ουσίες που υπάρχουν σε αφθονία στα συστατικά της μεσογειακής διατροφής (βιταμίνες A, E, και C, το β-καροτένιο και τα φλαβονοειδή (όπως ο φαινόλες του κρασιού), τα φαινολικά οξέα (των φρούτων, των λαχανικών και του ελαιόλαδου) καταπολεμούν την οξειδωση / γήρανση των κυττάρων. Αυτό είναι και τα βασικό μυστικό της μεσογειακής διατροφής το οποίο επηρεάζει την μακροβιότητα.

Τρώτε ό,τι φυσικό και έγχρωμο ομορφαίνει το πιάτο σας.

Το ελαιόλαδο

Αποτελεί τη βάση της μεσογειακής διατροφής και είναι το πλέον υγιεινό λάδι, χάρη στην υψηλή περιεκτικότητά του σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (έως 83%). Σύμφωνα με πολυάριθμες επιστημονικές έρευνες, το ελαιόλαδο ως συστατικό της καθημερινής μας διατροφής προσφέρει:

- Μείωση της ολικής και της κακής χοληστερίνης
- Προστατεύει από τη στεφανιαία νόσο
- Δημιουργεί προδιάθεση για χαμηλότερη πίεση αίματος

- Φαίνεται να προφυλάσσει από τον καρκίνο

Η χρήση του ελαιόλαδου στα τηγάνι συστήνεται έναντι οποιουδήποτε άλλου λαδιού ή λίπους καθώς αντέχει περισσότερο. Καλό όμως είναι να το καταναλώνουμε ωμό και να το προσθέτουμε στο τέλος του μαγειρέματος.

Αντιστοιχίες Μικρομερίδων (κατά προσέγγιση)

- Μια φέτα ψωμί 30 γρ. – 35 γρ.
- 100 γρ. πατάτες
- Μισό φλιτζάνι (50 – 60 γρ.) μαγειρεμένο ρύζι ή ζυμαρικά
- Ένα φλιτζάνι ωμά άκοπα λαχανικά ή σε μισό φλιτζάνι ψιλοκομμένα
- Ένα μήλο 80 γρ., μία μπανάνα 60 γρ., ένα πορτοκάλι 100 γρ., 200 γρ. πεπόνι ή καρπούζι, 30 γρ. σταφύλι
- Ένα ποτήρι γάλα, ένα κεσεδάκι γιαούρτι, 30 γρ. τυρί
- Ένα αυγό
- 60 γρ. περίπου άπαχο μαγειρεμένο κρέας ή ψάρι
- Ένα φλιτζάνι μαγειρεμένα όσπρια

Ενδεικτικό ημερήσιο πρόγραμμα μεσογειακής διατροφής

-Πρωινό

Γάλα 1,5% + δημητριακά ολικής άλεσης

-Δεκατιανό

Φρούτο ή γιαούρτι 2%

-Μεσημεριανό

• Ψάρι ψητό ή κοτόπουλο ψητό ή μπιφτέκια σχάρας + σαλάτα ανάμικτη εποχής + 1 ψωμί σικάλεως

• Λαχανικό λαδερο ή όσπρια + ανθότυρο + 1 φέτα ψωμί σικάλεως

-Απογευματινό

Γιαούρτι 2% με φρούτα ή φρουτοσαλάτα ή 1 χούφτα αμύγδαλα

-Βραδινό

Σαλάτα ντάκο με τομάτα, ανθότυρο, κριθαρένιο παξιμάδι ή σαλάτα εποχής

Τι πρέπει να αντικαταστήσεις:

- Το βούτυρο και τη μαργαρίνη με ελαιόλαδο, που θα μειώσει τα επίπεδα της «κακής» χοληστερόλης.
- Τη ζάχαρη με μέλι.
- Το κόκκινο κρέας με ψάρια ή πουλερικά.
- Το πλήρες γάλα με γάλα 1,5%.
- Το αλάτι με βότανα και καρυκεύματα, που θα δώσουν γεύση.



Τίτλος της εισήγησής της: «Μεσογειακή Διατροφή και Παραδοσιακά Τρόφιμα: Κατάσταση και Προοπτικές». Α. ΤΡΙΧΟΠΟΥΛΟΥ

Τρόπος ζωής

«Η Μεσογειακή Διατροφή, ο μεσογειακός τρόπος ζωής θα έλεγα καλύτερα, συμβάλλει στο ευ ζην» σημείωσε η κα Τριχοπούλου και συνέδεσε τη Δίαιτα της Μεσογείου με τη μακροβιότητα, την πρόληψη πολλών νοσημάτων ή τουλάχιστον τη μείωση της εμφάνισής τους. «Πέρα από τη Μεσογειακή Διατροφή είναι και ο μεσογειακός τρόπος ζωής, ο τρόπος που περπατάμε, που πίνουμε το κρασάκι μας, που κι αυτό είναι μεν διατροφή, αλλά εκφράζει ένα πολιτισμικό γεγονός. Πρέπει να βάλουμε και το μεσημεριανό ύπνο, που δυστυχώς δεν μπορούμε να τον έχουμε όλοι πια. Και όλες τις γιορτές, παραδόσεις, θρησκευτικές νηστείες, άπειρες πολιτισμικές εκδηλώσεις που συνδέονται με το μεσογειακό τρόπο ζωής».

Άξονας το ελαιόλαδο

«Μεσογειακή Διατροφή είναι αυτή που εφάρμοζαν οι λαοί, οι οποίοι κατοικούσαν στη λεκάνη της Μεσογείου, πριν το 1960, και δη στις περιοχές όπου φύεται η ελιά. Γιατί, Μεσογειακή Διατροφή χωρίς ελαιόλαδο, δεν υπάρχει».

Η κα Τριχοπούλου χαρακτήρισε χρονικό σημείο αναφοράς το 1960, επειδή από εκεί και μετά ακολούθησαν μεγάλες κοινωνικοοικονομικές αλλαγές, πράγμα που επηρέασε και την παρασκευή των τροφίμων, αλλά και τον τρόπο κατανάλωσής τους. Αναφερόμενη στα χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής: «Βασίζεται σε φυτικά τρόφιμα, με άξονα το ελαιόλαδο, αλλά δεν είναι απαγορευτική. Δε λέει όχι στο κρέας. Λέει ναι, αλλά με μέτρο. Δε λέει όχι στην κατανάλωση των γαλακτοκομικών. Λέει ναι, αλλά κυρίως στο γιαούρτι και το τυρί και λιγότερο στο γάλα».

Άξονα στη Μεσογειακή Διατροφή αποτελούν επίσης τα ανεπεξέργαστα δημητριακά, αλλά με διαφοροποιήσεις από χώρα σε χώρα. «Στην Ελλάδα εννοούμε το ψωμί, στην Ιταλία την πάστα, στη βόρειο Αφρική το κους κους. Όλα όμως έχουν ως βάση το ανεπεξέργαστο δημητριακό». Σε αυτό το σημείο η καθηγήτρια τόνισε την ύπαρξη φυσικής δραστηριότητας, «καθώς δε μιλάμε απλώς για ένα διατροφικό μοντέλο,

αλλά για τρόπο ζωής».

Το παστέλι στον Αριστοφάνη

Η ομάδα της κας Τριχοπούλου μελετά ενδελεχώς τα παραδοσιακά τρόφιμα και έχει ήδη ασχοληθεί με πάνω από 100 ανά την Ελλάδα. Προσπαθεί να τεκμηριώσει και να κατοχυρώσει την προέλευσή τους, ψάχνοντας το παρελθόν τους. «Παράδειγμα, το παστέλι. Αναφέρεται από τον Αριστοφάνη, το βρίσκουμε και στο Βυζάντιο. Ξέρουμε ότι ορισμένες πίτες έχουν μακρά ιστορία. Τα κατοχυρώνουμε αυτά τα τρόφιμα στο μέτρο που μπορούμε, γιατί έχουμε και γειτόνους. Αν θέλουμε να αποκτήσουμε ιδιοτυπία, όπως κάναμε στη φέτα, το ούζο, τη μαστίχα, πρέπει να αποδείξουμε ότι πραγματικά ξεκίνησαν από εμάς. Και για να τα κατοχυρώσουμε, πρέπει να ξέρουμε την ιστορία τους σε βάθος. Πρέπει να έχουμε και τεχνολογικές μελέτες, ώστε να βγουν από την κουζίνα. Αλλά να μη γίνουν βιομηχανικά. Ένα παραδοσιακό τρόφιμο δε μπορεί ποτέ να το κάνει μια πολυεθνική, αλλά μικρές μονάδες παραγωγής».

Ξεριζώσαμε τα σταφύλια μας

Για μια γνώση που θα χαθεί, αν δεν την καταγράψουμε και δεν την αφήσουμε στα παιδιά μας, έκανε λόγο η κα Τριχοπούλου, που με τους συνεργάτες της προσπαθούν να ανακαλύψουν σε χωριά και γειτονιές αυθεντικά παραδοσιακά προϊόντα, γεύσεις και συνταγές.

«Χορτόπιτα. Έχουμε πάνω από 100 στην Ελλάδα, με διαφορετική γεύση. Αυτό δείχνει την ευρηματικότητα των Ελλήνων. Φτιάχνουν τόσες διαφορετικές πίτες με αλεύρι, λάδι και άγρια χόρτα, από τα οποία έχουμε πάνω από 150 ποικιλίες» σημείωσε και πρόσθεσε: «Αν ήμουν επιχειρηματίας, θα έκανα χορτόπιτες ως απάντηση στο φαστ φουντ».

Η καθηγήτρια συνέδεσε επίσης τα παραδοσιακά τρόφιμα με την προστασία του περιβάλλοντος, ενώ παρατήρησε: «Έχουμε εκατοντάδες τύπους σταφυλιών, αλλά ξεριζώνουμε τα σταφύλια μας, κι έχουμε μείνει με δυο ποικιλίες».

Μίλησε για πλήθος μεσογειακών συνταγών, από κολοκυθόπιτα, μελιτζάνες, τσουρέκι, χαλβά και σπανακόπιτα μέχρι τραχανά ή φάβα. «Με την ανάλυση της Μεσογειακής Διατροφής, είδαμε ότι μας παρέχει ό,τι ακριβώς πρέπει να λαμβάνει ο άνθρωπος από πλευράς θρεπτικών συστατικών. Που σημαίνει ότι δεν χρειάζονται χαπάκια, ούτε συμπληρώματα. Όλα τα παίρνουμε με τη Μεσογειακή Διατροφή. Και αυτό πρέπει να το προβάλλουμε, να το μάθει ο κόσμος».

ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Σύμφωνα με στοιχεία των Ηνωμένων Εθνών καμία άλλη περιοχή της Μεσογείου δεν είχε τόσο χαμηλά επίπεδα θνησιμότητας όσο η Κρήτη τόσο πριν, όσο και μετά, από το Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο.



Η γνήσια παραδοσιακή διατροφή των Κρητικών έχει αποτελέσει αντικείμενο έρευνας (π.χ. μελέτη 7 χωρών), από την οποία προκύπτει ότι είναι η υγιεινότερη διατροφή στον κόσμο! Η πιο υγιεινή κουζίνα στον κόσμο, η Μεσογειακή καθώς τα χαρακτηριστικά της «Μεσογειακής διατροφής» σε όλο τους το φάσμα απαντώνται μόνο στο νησί της Κρήτης και σε κανένα άλλο μέρος του κόσμου.

Η παραδοσιακή Κρητική κουζίνα βασίζεται στην κατανάλωση δημητριακών, ξηρών καρπών, άγριων χορταρικών, βοτάνων, γαλακτοκομικών, μελιού, φρούτων, λαχανικών, οσπρίων και κρασιού, με το κρέας να υπάρχει στο τραπέζι σχετικά σπάνια, ειδικά λόγω των μεγάλων περιόδων νηστείας. Ο βασικός όμως κορμός της Κρητικής δίαιτας δεν είναι άλλο από το θαυματουργό παρθένο ελαιόλαδο, που χρησιμοποιείται αποκλειστικά ως πηγή λίπους, αποκλείοντας παντελώς τα ζωικά λίπη.

Ελαιόλαδο



Σήμερα πιστεύεται πως το ελαιόλαδο είναι το πιο μεγάλο μυστικό της κρητικής διατροφής και της κρητικής μακροζωίας. Ιατρικές έρευνες που έγιναν και συνεχίζουν να γίνονται στην Ευρώπη και στην Αμερική αποκαλύπτουν πως το ελαιόλαδο όχι μόνον προστατεύει την καρδιά αλλά και βοηθά στην καλή λειτουργία πολλών οργάνων ή

δρα ευεργετικά σε μια μακρά σειρά ασθενειών. Μειώνει τη χοληστερόλη, έχει αντιοξειδωτική δράση και προστατεύει από καρκίνους, βοηθά τη λειτουργία του ήπατος, είναι ιδανικό για τη διατροφή των ανθρώπων που πάσχουν από διαβήτη και τόσα άλλα!



Η ποιότητα του κρητικού ελαιολάδου είναι γνωστή σ' όλο τον κόσμο. Γιατί δεν είναι βιομηχανικό αλλά φυσικό προϊόν που βγαίνει από μια απλή σύνθλιψη της ελιάς, χωρίς εκχυλίσματα και βελτιωτικά πρόσθετα. Είναι το πιο καλό, το πιο ελαφρύ, το πιο γευστικό ελαιόλαδο του κόσμου, ένα προϊόν που καλλιεργείται με φροντίδα και μεράκι και συσκευάζεται αγνό και φυσικό από επιχειρήσεις που δείχνουν το σεβασμό τους τόσο στο προϊόν όσο και στον ίδιο τον καταναλωτή.

Με βάση, λοιπόν, τα σημερινά δεδομένα θα συνιστούσαμε την επιστροφή στην παραδοσιακή διαίτα των Κρητών, με κύρια έμφαση στην περιορισμένη σε ποσότητα και συχνότητα χρήσης κρέατος και άλλων ζωικών προϊόντων. Αντίθετα τα δημητριακά (κυρίως ψωμί), όσπρια, λαχανικά, φρούτα και ελαιόλαδο πρέπει να αποτελούν περισσότερο από το 85% του καθημερινού διαιτολογίου μας. Το ελαιόλαδο, σε αντίθεση με τα σπορέλαια, είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα που είναι ανθεκτικά στην οξείδωση και ελαττώνουν την LDL χοληστερόλη χωρίς να επηρεάζουν την HDL χοληστερόλη η οποία προστατεύει από την αθηροσκλήρωση. Το ελαιόλαδο περιέχει επιπλέον μεγάλη ποσότητα αντιοξειδωτικών ουσιών, όπως τοκοφερόλες και υδροξυφαινόλες που προφυλάσσουν τόσο από την αθηροσκλήρωση όσο και (από τις διάφορες μορφές καρκίνου με τη δέσμευση των ελεύθερων τοξικών ριζών. Ενδιαφέρον είναι ότι η σύνθεση του ελαιολάδου σε λιπαρά οξέα είναι παρόμοια με εκείνη του λίπους του μητρικού γάλακτος.

Δεν αποτελεί λοιπόν έκπληξη το γεγονός ότι η καλλιέργεια της ελιάς πρωτοξεκίνησε στην Κρήτη το 3000 π.Χ. και αργότερα επεκτάθηκε σε ολόκληρη τη Βόρεια Μεσόγειο.



Κρασί



Η οινοποιεία στην Κρήτη έχει μια μακρά ιστορία, αφού οι Μινωίτες παρήγαγαν

σίγουρα κρασί πριν το 1600 π.Χ. Τους Ρωμαϊκούς Χρόνους, η Κρήτη ήταν γνωστή για το γλυκό κρασί, πρότροπος, το οποίο εξαγόταν στην Ιταλία. Κατά το Μεσαίωνα, από το 14ο έως τον 16ο αιώνα τα κρασιά *vino di Candia* και *Crete* προτιμήθηκαν ιδιαίτερα, σε διάφορες περιοχές από τη Δυτική και Βόρεια Ευρώπη. Ήταν γλυκός και "ζεστός".



Σύμφωνα με τη μυθολογία μας το κρασί είναι δώρο ενός μεγάλου θεού, του Διόνυσου. Είναι ο θεός της χαράς, της ζωής και της παρέας. Η μυθολογία μας λέει πως η αγαπημένη του συντρόφισσα ήταν κόρη του Μίνωα, του μυθικού βασιλιά της Κρήτης, η Αριάδνη. Είναι, ίσως, οι ρίζες μιας ιστορίας που κανείς δεν ξέρει πότε αρχίζει. Κανείς, άλλωστε, δεν ξεχνά πως το αμπέλι καλλιεργείται συστηματικά στο νησί τουλάχιστον για 4.000 χρόνια! Οι σημερινές οινοβιομηχανίες της Κρήτης έχουν αξιοποιήσει τις παραδοσιακές ποικιλίες του σταφυλιού και τη συσσωρευμένη εδώ και αιώνες εμπειρία. Δεν ξεχνούν ας πούμε, πως το αρχαιότερο πατητήρι, ηλικίας πάνω των 3.500 ετών βρίσκεται στην Κρήτη, στις Αρχάνες.

Η παράδοση αυτή συμβαδίζει με τη γνώση και την τεχνολογία. Οι Κρήτες οινοπαραγωγοί δεν αρκέστηκαν μόνο στην παράδοση αλλά συμπλήρωσαν τη γνώση του με τις νέες εξελίξεις και τις προτιμήσεις των καταναλωτών. Ειδικοί οινολόγοι δοκιμάζουν ποικιλίες, πειραματίζονται, αναδεικνύουν αρώματα και γεύσεις και προσφέρουν στην κατανάλωση εκλεκτά κρασιά, κρασιά που μπορούν να ικανοποιήσουν όλα τα γούστα και όλες τις απαιτήσεις. Τα κρητικά κρασιά αποτελούν πολύτιμη παρακαταθήκη παραδοσιακών ποικιλιών, εναρμονισμένων απολύτως στις κλιματολογικές συνθήκες του νησιού. Περιοχές παραγωγής οίνου: Αρχάνες, Πεζά (επαρχία Πεδιάδος), Δαφνές, Μονοφάτσι, Επαρχία Σητείας, Επαρχίες Κυδωνίας και Κισάμου.

Τυροκομικά



Η κατανάλωση τυροκομικών στην Κρήτη είναι η μεγαλύτερη σε παγκόσμια κλίμακα! Οι Κρητικοί ξέρουν πώς να απολαύσουν διάφορες γεύσεις. Η γεύση του παραδοσιακού τυριού, της γραβιέρα και των παραλλαγών της, της γλυκόξινης μηζύθρας και άλλων γαλακτοκομικών προϊόντων είναι

αξεπέραστη! Μια σημαντική πηγή ασβεστίου και πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας, το κρητικό τυρί.



Οι Κρητικοί καταναλώνουν το περισσότερο τυρί στον κόσμο απολαμβάνοντας αξεπέραστες γεύσεις, όπως η γραβιέρα, κεφαλογραβιέρα, κεφαλοτύρι, γλυκιάς και ξινής μυζήθρας και άλλων τυροκομικών προϊόντων. Το τυρί διαδραματίζει πρωτεύοντα ρόλο στην διατροφή τους ως πηγή ασβεστίου και κεκορεσμένων λιπών, αλλά αυτοί που το τρώνε δεν έχουν υψηλά επίπεδα χοληστερόλης πιθανότατα γιατί οι συνδυασμοί του κρητικού διατροφικού προτύπου παρέχουν ιδανική ισορροπία. Στην κρητική διατροφή υπάρχει μια εντυπωσιακή ισορροπία φυσικών προϊόντων που προσφέρουν εκείνο ακριβώς που χρειάζεται ο άνθρωπος για να παραμένει υγιής. Οι βιταμίνες που περιέχονται στα τυριά μας είναι πολλές (Α, Β1, Β2, Β3, Β6, φολικό οξύ), όπως συμβαίνει και με τα βασικά μέταλλα και με τα αμινοξέα.

Στη Μυθολογία λέγεται, πως τα γαλακτοκομικά προϊόντα της Κρήτης έθρεψαν τον μεγάλο θεό Δία, που γεννήθηκε σ' ένα σπήλαιο, έχοντας συντροφιά και τροφό του μίαν αίγα, την Αμάλθεια. Από τότε η κτηνοτροφία στην Κρήτη δεν έχει αλλάξει χαρακτήρα.



Μέλι



Η Κρήτη παράγει μέλι, από τους προϊστορικούς χρόνους ακατάπαυστα. Με το πέρασμα των αιώνων, ίσως η δομή των κυψελών έχει βελτιωθεί, αλλά όλα τα άλλα έχουν παραμείνει αμετάβλητα. Οι μέλισσες, τα αρωματικά φυτά, το περιβάλλον. Αυτό το μέλι σκοτώνει τα μικρόβια και τους ιούς,

ενισχύει το κυκλοφορικό σύστημα, την καρδιά και τα νεύρα. Ενισχύει την άμυνα του οργανισμού ενάντια σε μολύνσεις και άλλες ασθένειες, ανακουφίζει από στρες και από έντονη πίεση και νευρική κατάσταση



Το κρητικό μέλι είναι απολύτως φυσικό προϊόν και παράγεται σε περιοχές με ενδημική βλάστηση. Όπως είναι γνωστό σήμερα, το βιοσύστημα του νησιού πλούσιο σε αυτοφυή και αρωματικά φυτά και βότανα, τα οποία προσφέρουν στις κρητικές μέλισσες την αγαπημένη τους τροφή. Χιλιάδες θάμνοι μοσχομυρίζουν μερικοί από τους οποίους φυτρώνουν μόνο στην Κρήτη. Οι μελισσοπαραγωγοί δεν χρειάζεται να ταΐζουν ζάχαρη τις μέλισσες, γιατί δεν υπάρχουν νεκρές εποχές, ούτε περίοδοι που η άγρια βλάστηση είναι καλυμμένη με χιόνι. Από τα προϊστορικά χρόνια μέχρι σήμερα η Κρήτη παράγει συνεχώς μέλι που είναι το πιο αρωματικό ανά τον κόσμο.

Βότανα



Η Κρήτη έχει τα περισσότερα είδη από άγρια βότανα και μπαχαρικά στην Ευρώπη. Η παραδοσιακή κρητική διατροφή χρησιμοποιεί τα βότανα και τα μπαχαρικά σε μεγάλο βαθμό και προσθέτει γεύση, άρωμα και ποικιλία στο φαγητό. Βότανα όπως η ρίγανη, το θυμάρι και η μαντζουράνα χρησιμοποιούνται πιο συχνά. Πολλά από τα φυτά χρησιμοποιούνται για την παρασκευή

τσαγιού. Το κρητικό τσάι και το δίκταμο είναι το πιο δημοφιλές, αλλά πολλοί πίνουν χαμομήλι, λεμονόχορτο και βασιλικό.



Στην Κρήτη τα αρωματικά φυτά αποτελούν μian ακόμη σπουδαία παράδοση. Το νησί είναι γεμάτο από ποικιλίες φυτών που υπάρχουν αυτοφυή μόνο εκεί, όπως η μαλοτύρα και ο δίκταμος γνωστός από την αρχαιότητα για την αντισηπτική του ιδιότητα. Ο Ιπποκράτης το συνιστούσε ως "ωκυτόκιο", βοτάνι που έκανε τις γυναίκες να γεννούν ανώδυνα και γρήγορα. Οι Κρήτες συλλέκτες αρωματικών φυτών προσφέρουν σήμερα στην αγορά πλήθος βοτάνων, όπως ρίγανη, βασιλικό, τίλιο, μαντζουράνα, θυμάρι, μέντα, δεντρολίβανο, δάφνη, χαμομήλι, φασκομηλιά και πολλά άλλα. Τα εκπληκτικά αυτά βότανα, φυτρώνουν σε απόκρημνα βουνά του νησιού και συλλέγονται από έμπειρους για να αποξηραθούν και να οδηγηθούν σε σύγχρονα συσκευαστήρια, χωρίς χημική ή άλλη επεξεργασία



Ξηροί Καρποί



Στην Κρήτη η σταφίδα είναι ένα μυστικό υγείας των Κρητικών για τις βιταμίνες (Α, Β1, Β2, Β3, Β6 κ.α.). Οι ξηροί καρποί είναι ακόμη μια αγαπημένη γεύση για τους Κρητικούς. Πλούσιες πηγές λινολεϊκού και λινολενικού οξέος, απαραίτητα για τη λειτουργία όλων των κυττάρων, αποτελούν αληθινή ασπίδα για την ομαλή λειτουργία της καρδιάς. Οι ξηροί καρποί της Κρήτης

προέρχονται από δέντρα που συνήθως καρπίζουν μόνα τους, χωρίς καλλιεργητικές φροντίδες.



Οι Κρητικοί δεν χρειάζονται την συμβουλή από τον γιατρό τους για να καταναλώσουν μεγάλες ποσότητες φρούτων, ξηρών καρπών, λαχανικών, σταφίδων κλπ. Αυτός είναι ούτως ή άλλως ο τρόπος ζωής τους.

Στην Κρήτη η σταφίδα είναι ένα μυστικό υγείας των Κρητικών για τις βιταμίνες (Α, Β1, Β2, Β3, Β6 κ.α.). Οι ξηροί καρποί είναι ακόμη μια αγαπημένη γεύση για τους Κρητικούς. Πλούσιες πηγές λινολεϊκού και λινολενικού οξέος, απαραίτητα για τη λειτουργία όλων των κυττάρων, αποτελούν αληθινή ασπίδα για την ομαλή λειτουργία της καρδιάς. Οι ξηροί καρποί της Κρήτης προέρχονται από δέντρα που συνήθως καρπίζουν μόνα τους, χωρίς καλλιεργητικές φροντίδες!

Καρυδιές, καστανιές και αμυγδαλιές δεν καλλιεργούνται συστηματικά αλλά έτσι όπως καλλιεργούνται αιώνες τώρα στο νησί.



Οι Κρητικοί από παλιά καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες φρούτων. Σε αυτό συνετέλεσε η μεγάλη ποικιλία ειδών φρούτων που παράγονται στο νησί, κυρίως από κάθε οικογένεια για προσωπική χρήση.

Από τις τροπικές μπανάνες της Άρβης, τα αβοκάντο των Χανίων, τα σύκα και τους χουρμάδες που παράγονται στις εύφορες κοιλάδες του Νότου, έως τις καλλιέργειες εσπεριδοειδών του Μάλεμε. Από τα καρπούζια και πεπόνια της Μεσαράς έως και τα γλυκά σταφύλια των Αρχανών.



Οι Κρητικοί από παλιά καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες φρούτων. Σε αυτό συνετέλεσε η μεγάλη ποικιλία ειδών φρούτων που παράγονται στο νησί, κυρίως από κάθε οικογένεια για προσωπική χρήση. Από τις τροπικές μπανάνες της Άρβης, τα αβοκάντο των Χανίων, τα σύκα και τους χουρμάδες που παράγονται στις εύφορες κοιλάδες του Νότου, έως τις καλλιέργιες εσπεριδοειδών του Μάλεμε. Από τα καρπούζια και πεπόνια της Μεσαράς έως και τα γλυκά σταφύλια των Αρχανών. Από τα κεράσια, τα μήλα, τα ροδάκινα και τα αχλάδια του Οροπεδίου Λασιθίου, έως και τα κάστανα, τα κυδώνια, τα δαμάσκηνα και τους λωτούς των πρόποδων του Ομαλού. Οι Κρητικοί απολαμβάνουν ποικιλία ξεχωριστών γεύσεων που τους χαρίζει απλόχερα η μάνα γη. Η συνύπαρξη ψυχρών, θερμών και ημιτροπικών ζωνών στο νησί ευνοεί την ύπαρξη τόσο πολλών διαφορετικών καλλιεργιών απ' άκρη σε άκρη.



Ένα χαρακτηριστικό της Κρητικής διαίτας είναι η κατανάλωση λαχανικών και άλλων προϊόντων φυτικής προέλευσης. Οι Κρητικοί βρίσκονται στην κορυφή της κλίμακας όσον αφορά την κατανάλωση λαχανικών και καταναλώνουν τρεις φορές την ποσότητα

των λαχανικών από τους Ευρωπαίους! Αυτό, επίσης, αποτελεί μέρος του μυστικού τους για μια υγιή ζωή. Αυτή η διατροφική συνήθεια παρέχει στους Κρητικούς πληθώρα ινών, βιταμινών και άλλων θρεπτικών συστατικών.



Την ίδια ώρα, τα λαχανικά περιέχουν ιχνοστοιχεία πολλά από τα οποία είναι απαραίτητα στο μεταβολισμό ή για την παραγωγή των βασικών ενώσεων, ενώ η έλλειψη αυτών των στοιχείων προκαλεί μεταβολικό σύνδρομο. Τα λαχανικά βοηθούν στην καλή λειτουργία των εντέρων και αποκρούουν τον καρκίνο του παχέος εντέρου. Η συμβολή τους στη λειτουργία του πεπτικού συστήματος είναι αξιοσημείωτη, καθώς είναι πλούσια σε βιταμίνες απαραίτητες για το μεταβολισμό των διαφόρων ιστών. Μεγάλο μέρος των λαχανικών που καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες στην Κρήτη είναι πλούσια σε λιπαρά οξέα τα οποία εμποδίζουν καρδιακές ασθένειες και τις περισσότερες μορφές καρκίνου.

Το λινελαϊκό οξύ που περιέχεται στην ποικιλία των λαχανικών που καταναλώνονται από Κρητικούς είναι μια πραγματική ασπίδα της υγείας! Προστατεύει την καρδιά και το κυκλοφορικό σύστημα. Μερικά από τα πιο κοινά κηπευτικά της Κρήτης προέρχονται από άλλες περιοχές του κόσμου, π.χ. η ντομάτα, η οποία έφερε επανάσταση στην κρητική κουζίνα και διαμόρφωσε το χαρακτήρα της Κρητικής διατροφής, όπως τη γνωρίζουμε σήμερα. Οι Κρητικές ντομάτες ωριμάζουν με φυσικό τρόπο και χωρίς ορμόνες. Άλλα γεωργικά προϊόντα της Κρήτης, τα αγγούρια, τα κολοκυθάκια, κλπ, καλλιεργούνται σε κατάφυτες κοιλάδες του νησιού σε ευνοϊκές καιρικές συνθήκες - δεν υπάρχει χιόνι κατά τη διάρκεια του χειμώνα και οι θερμοκρασίες στην καρδιά του καλοκαιριού είναι μέτριες.

Οι περιοχές που θεωρούνται οι πλέον ευνοϊκές για την παραγωγή κηπευτικών βρίσκονται κυρίως στο νότιο τμήμα του νησιού, στις περιοχές όπου ακόμη και τα χελιδόνια δεν χρειάζεται να μεταναστεύσουν προς την Αφρική. Τα κηπευτικά της Κρήτης καλλιεργούνται σε ένα φυσικό περιβάλλον. Οι Κρητικοί έχουν μια ιδιαίτερη αγάπη για το χώμα που τους παρέχει τα προϊόντα για μια καλή και μεγάλη διάρκεια ζωής. Η τεχνολογία είναι χρήσιμη στο βαθμό που δεν παραβιάζει και υποτιμάει τους διατροφικούς τους κώδικες, για την τήρηση των στοιχείων που έδωσε στους Κρητικούς τον τίτλο των ανθρώπων με το χαμηλότερο κίνδυνο καρδιακής προσβολής, το χαμηλότερο ποσοστό θνησιμότητας, καθώς και το μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής στον δυτικό κόσμο.

Τα κηπευτικά καλλιεργούνται στις νότιες και τις παράκτιες περιοχές της Κρήτης, κυρίως στην Ιεράπετρα, την πεδιάδα της Μεσαράς, στο Νότιο Ρέθυμνο, στην παράκτια περιοχή του Σελίνου, στην Κίσαμο και αλλού.



Δημητριακά



Ένα χαρακτηριστικό της Μεσογειακής διαίτας (δηλ. της Κρητικής Διατροφής), εκτός των άλλων, είναι κατανάλωση πολλών δημητριακών και σιτηρών, που καλλιεργούνται σε όλο το νησί με φροντίδα και χωρίς την χρήση προσθετικών ουσιών. Ο κρητικός ντάκος (το παξιμάδι) είναι πλέον πασίγνωστος σε όλο τον κόσμο.



Ένα γκράφιτι για την υγιεινή διατροφή!

Η υγιεινή διατροφή αποτελεί στο σύγχρονο κόσμο μια διαρκής αναζήτηση προκειμένου να βελτιώσει ο καθένας μας την αντοχή και τη δαύγειά του εν μέσω μιας καθημερινότητας που κινείται πλέον σε τόσο έντονους ρυθμούς.



Διατροφολόγοι και επιστήμονες ανά τον κόσμο συμφωνούν ότι η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών σε ημερήσια διάταξη προσφέρει πολλά πλεονεκτήματα για την καλή υγεία του οργανισμού μας, ενώ ένας γνωστός καλλιτέχνης του δρόμου «συστρατεύεται» και αυτός στον αγώνα τους υπέρ της υγιεινής διατροφής.

Ο street artist Blu μόλις ολοκλήρωσε μια ξεκαρδιστική τοιχογραφία στην Ισπανία, και πιο συγκεκριμένα στην πόλη Ordes, όπου απεικονίζεται ένα ένθερμο πλήθος... φρούτων και λαχανικών με... αυτοκτονικές τάσεις, έτοιμα να μπουν μέσα στο τεράστιο μπλέντερ που βρίσκεται μπροστά τους!



«Μετά τα πρόσφατα έργα μου στο Μαρόκο και στο Μπουένος Άιρες, που περνούν κάποια πολιτικά μηνύματα στον κόσμο, είναι είπα να στραφώ σε κάτι πιο... κοινωνικό! Η ιδέα της χορτοφαγίας και της υγιεινής διατροφής απασχολεί πολύ κόσμο.», λέει ο καλλιτέχνης.



ΜΗ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

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 πολλών κακών.

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 τη 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.

Η σωστή διατροφή είναι βασική προϋπόθεση για την υγιεινή ζωή. Οι θρεπτικές ουσίες των τροφών που προσλαμβάνουμε διασπώνται με τη λειτουργία της πέψης σε απλά μόρια, απορροφώνται από το πεπτικό σύστημα και στη συνέχεια μεταφέρονται με το αίμα στα κύτταρα του σώματος. Εκεί χρησιμοποιούνται ως δομικά συστατικά, ώστε ο οργανισμός να δημιουργήσει τα δικά του βιομόρια.

Σε γενικές γραμμές, η διατροφή παρέχει στον οργανισμό:

- χημική ενέργεια με τη μορφή θρεπτικών ουσιών,
- οργανικές και ανόργανες ουσίες για το σχηματισμό των συστατικών του οργανισμού.

Η διατροφή του ανθρώπου αποτελείται κυρίως από φυτικά και ζωικά προϊόντα. Σε περίπτωση επαρκούς ποσοτικά διατροφής, οι δύο στόχοι που προαναφέρθηκαν εκπληρώνονται θεωρητικά. Όμως, εκτός από την περιεκτικότητα της τροφής σε ενέργεια, εξαιρετικά σημαντική είναι και η σύστασή της. Στο καθημερινό διαιτολόγιο κάθε ατόμου θα πρέπει να περιλαμβάνονται καθορισμένες ποσότητες **πρωτεϊνών, λιπαρών οξέων, υδατανθράκων, βιταμινών**, καθώς και **ανόργανων ουσιών** και

ιχθυοστοιχείων. Η περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά διάφορων τροφών, καθώς και η ενέργεια που απελευθερώνεται ανά λίτρο οξυγόνου, η οποία ονομάζεται θερμιδικό ισοδύναμο, ποικίλλουν.

Η σωστή διατροφή συμβάλλει στη διατήρηση της υγείας του ατόμου. Είναι γνωστό ότι πολλές μη φυσιολογικές καταστάσεις οφείλονται στην κακή διατροφή. Τέτοιες καταστάσεις είναι η παχυσαρκία, η υπέρταση, οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ορισμένα είδη καρκίνου, καθώς και πολλές παθήσεις του γαστρεντερικού συστήματος, όπως είναι η δυσκοιλιότητα και το έλκος του στομάχου και του δωδεκαδακτύλου. Με τον όρο «κακή διατροφή» αναφερόμαστε στη μη ισορροπημένη διατροφή, όπως είναι η λήψη υπερβολικής ποσότητας και κακής ποιότητας φαγητού, γεύματα σε άτακτα χρονικά διαστήματα, εμμονή στην κατανάλωση ορισμένων τροφίμων (όχι των πλέον υγιεινών) και αποκλεισμό από το διαιτολόγιο κάποιων άλλων κτλ.

Η σύσταση της τροφής έχει μεγάλη σημασία για δύο λόγους:

α) Οι υδατάνθρακες, τα λίπη και οι πρωτεΐνες δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τελείως το ένα το άλλο.

β) Η βιολογική σημασία και η δυνατότητα αξιοποίησης των συστατικών δεν είναι ίδιες για όλες τις τροφές, εφόσον μερικές απαραίτητες για τη ζωή ουσίες δεν μπορούν να συντεθούν από τον ανθρώπινο οργανισμό.

Η συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα κάθε απαραίτητης ουσίας εξαρτάται, μεταξύ άλλων, και από το φύλο, την ηλικία, το επάγγελμα, την κατάσταση του οργανισμού (π.χ. εγκυμοσύνη). Κατά κανόνα, τα δημητριακά και τα παράγωγά τους πρέπει να αποτελούν τη μεγαλύτερη ποσότητα του διαιτολογίου, ενώ τα λίπη, τα λάδια και τα σάκχαρα πρέπει να καταναλώνονται σε περιορισμένες ποσότητες. Η αυξημένη ποσότητα λιπαρών ουσιών προκαλεί παχυσαρκία, καρδιοπάθειες και αρτηριοσκλήρωση. Επιπλέον θα πρέπει να προτιμούνται τα φυτικά έλαια (κυρίως το ελαιόλαδο) από τα ζωικά λίπη.

С
С
С
τ
τ
τ
ε
ς
π
ρ
ο
τ
ε
ϊ
ν
ό
ν
π
ε
ρ
ι
έ
χ
С
υ
ν
τ
С
κ
ρ
έ
ο
ς
,
τ
ο
ψ
ό
ρ
ι
ο
,
τ

ο
γ
ο
λ
ο
κ
τ
ς
κ
ς
μ
ι
κ
ό
π
ρ
ς
ϊ
ς
ν
τ
ο
κ
ο
ι
τ
ο
ς
ς
π
ρ
ι
ο
·
Η
δ
ι
ο
τ
ρ
ς
φ
ρί

ⲉ
ⲉ
ⲩ
ⲟ
ⲡ
ⲓ
ⲟ
ⲉ
ⲓ
ⲛ
ⲟ
ⲓ
ⲡ
ⲡ
ⲥ
ⲧ
ⲓ
ⲡ
ⲥ
ⲧ
ⲉ
ⲡ
ⲣ
ⲟ
ⲡ
ⲥ
ⲧ
ⲣ
ⲅ
ⲓ
ⲟ
ⲧ
ⲡ
ⲥ
ⲩ
ⲣ
ⲉ
ⲛ
ⲡ
ⲉ
ⲟ
ⲩ

,
γ
ι
ο
τ
ί
ς
τ
ς
κ
ρ
έ
ο
ς
ς
ς
υ
ν
υ
π
ό
ρ
χ
ς
υ
ν
μ
ε
γ
ο
λ
ύ
τ
ε
ρ
ε
ς
π
ς
ς
ς
τ
τ
τ

ε
ς
β
λ
ο
β
ε
ρ
ό
ν
λ
ι
π
ο
ρ
ό
ν
ς
ι
ό
ν
·
]
ο
φ
ρ
ς
ι
τ
ο
κ
ο
ι
τ
ο
λ
ο
χ
ο
ν
ι

κ
ό
ο
π
ς
τ
ε
λ
ς
ύ
ν
ς
τ
μ
ο
ν
τ
ι
κ
ό
ς
ύ
ς
τ
ο
τ
ι
κ
ό
τ
τ
ς
ύ
γ
ι
ε
ι
ν
ί
ς
δ
ι
ο

τ
ϐ
Ϸ
ϣ
ϣ
,
ε
ϣ
ć
Ϸ
Ϸ
ν
ε
ί
ν
ο
ι
π
λ
Ϸ
ι
Ϸ
ι
ο
Ϸ
ε
ϐ
ι
τ
ο
ι
ί
ν
ε
Ϸ
ο
λ
λ
ό
κ
ο
ι

С
ε
φ
υ
τ
ι
κ
έ
ς
ί
ν
ε
ς
.

С
λ
υ
ε
τ
ε
ί
ς
έ
ρ
ε
υ
ν
ε
ς
έ
λ
ο
υ
ν
δ
ε
ί
ξ
ε
ι
ό
τ

ι
τ
π
λ
c
ι
c
ι
o
c
ε
φ
υ
τ
ι
κ
έ
ς
ί
ν
ε
ς
δ
ι
o
τ
ρ
c
φ
ί
μ
ε
ι
ό
ν
ε
ι
τ
c
ν
κ
ί
ν

δ
ι
ν
c
ε
μ
φ
ó
ν
ι
c
r
ς
δ
ι
ó
φ
c
μ
ó
ν
π
o
θ
ί
c
ε
ó
ν
,
ć
π
ó
ς
ε
ί
ν
o
ι
r
δ
ι
c

κ
C
ι
λ
ι
Ć
τ
τ
τ
0
,
C
κ
0
ρ
κ
ί
ν
C
ς
τ
C
υ
ε
ν
τ
έ
ρ
C
υ
,
τ
π
0
χ
υ
C
0
ρ
κ
ί
0
,

C
 l
 o
 l
 l
 C
 f
 f
 C
 ĩ
 δ
 ε
 ζ
 κ
 τ
 λ
 ·
 I
 o
 f
 ó
 τ
 C
 γ
 ε
 γ
 C
 v
 ć
 ζ
 ć
 τ
 l
 C
 l
 q
 v
 τ
 l
 κ
 é
 ζ
 í

ν
ε
ς
δ
ε
ν
έ
χ
c
ι
ν
θ
ρ
ε
π
τ
ι
κ
ί
ο
ξ
ί
ο
,
θ
ε
ο
ρ
ε
ί
τ
ο
ι
ć
τ
ι
π
ρ
έ
π
ε
ι
ν

0
0
π
c
τ
ε
λ
c
ι
ν
c
r
ι
o
ν
τ
ι
κ
έ
π
c
c
c
c
τ
έ
τ
r
ς
κ
o
θ
r
ι
ε
ρ
ι
ν
ί
ς
δ
ι
o

τ
ϐ
ϐ
ϕ
ř
ς
γ
ι
ο
δ
ι
ϐ
λ
ϐ
γ
ϐ
ι
ς
:

Λ
ι
ν
ϐ
ι
ν
τ
τ
ν
ο
ι
ϐ
ϐ
τ
ϐ
τ
κ
ϐ
ϐ
ε
ϐ
ι
ϐ

ύ
κ
ο
ι
β
c
r
θ
c
ύ
ν
c
τ
r
δ
ι
ο
τ
ί
β
r
c
r
τ
c
υ
c
ο
ι
ο
τ
ι
κ
c
ύ
β
ό
β
c
υ
ς
·
Α

υ
τ
ć
ε
π
ι
τ
υ
γ
χ
ό
ν
ε
τ
ο
ι
,
ε
π
ε
ι
δ
ί
c
ι
φ
υ
τ
ι
κ
έ
ς
ί
ν
ε
ς
έ
χ
c
υ
ν
τ
r

ν
ι
δ
ι
ć
τ
τ
τ
ο
ν
ο
ο
π
c
բ
բ
c
q
c
ć
ν
ν
ε
բ
ć
κ
ο
ι
ν
ο
δ
ι
c
γ
κ
ó
ν
c
ν
τ
ο
ι
.

Ε
C
r
θ
C
ύ
v
C
τ
r
v
κ
ι
v
r
τ
ι
κ
Ć
τ
r
τ
0
τ
C
υ
ε
v
τ
έ
ρ
C
υ
,
δ
ι
ε
υ
κ
C
λ
ύ

ν
c
υ
ν
τ
r
ν
o
φ
ć
δ
ε
υ
c
r
κ
o
ι
c
υ
ν
ε
π
ó
ς
o
π
c
φ
ε
ύ
γ
ε
τ
o
ι
r
μ
ε
γ
ó
λ
r

0
π
c
f
f
ć
q
r
c
r
f
λ
o
f
ε
f
ó
v
c
u
c
ι
ó
v
(
π
.
χ
.
κ
o
f
κ
ι
v
c
γ
ć
v
σ
v
)
.

I
δ
ι
ο
τ
ρ
β
r
c
r
τ
C
υ
ε
ν
τ
ε
β
ι
κ
C
ύ
τ
C
ι
χ
ό
μ
ο
τ
C
ς
C
ε
δ
ι
ό
τ
ο
C
r
ε
π

ι
τ
υ
γ
χ
ό
ν
ε
τ
ο
ι
μ
ε
τ
ρ
ν
ο
π
c
ρ
ρ
ć
φ
τ
c
r
ν
ε
ρ
c
ύ
κ
ο
ι
τ
ρ
δ
ι
ć
γ
κ
ο
c

τ
τ
θ
ν
φ
ι
τ
ι
κ
ό
ν
ι
ν
ό
ν
.





χουν οι τροφές των fast food, θεωρούνται
ν νοσημάτων, όπως τα καρδιαγγειακά και

Στενά συνδεδεμένη με τη παχυσαρκία, που έχει αυξηθεί κατακόρυφα σε όλο τον αναπτυγμένο κόσμο, εμφανίζεται σύμφωνα με τους ειδικούς, η αύξηση της κατανάλωσης «βρώμικου φαγητού», ενώ παράλληλα οι σύγχρονες διατροφικές συνήθειες ευθύνονται για τη συχνότερη εμφάνιση σοβαρών νοσημάτων, όπως τα καρδιαγγειακά, ο διαβήτης, ή ο καρκίνος. Ειδικότερα, η κοιλιακή παχυσαρκία την οποία προκαλεί σε μεγάλο βαθμό το λιπαρό φαγητό, θεωρείται ένοχη για την εμφάνιση του διαβήτη και της στεφανιαίας νόσου, ασθένειες που παρουσιάζουν αυξητικές τάσεις τα τελευταία χρόνια.

Το τρικ με το αλάτι

Το λεγόμενο «junk food», ταυτισμένο σε πολλές περιπτώσεις με το «fast food», κερδίζει διαρκώς έδαφος και στη χώρα μας, ειδικότερα στις προτιμήσεις των παιδιών και των νέων. Βασικός σύμμαχος της βιομηχανίας του γρήγορου και πρόχειρου φαγητού στην κατάκτηση του καταναλωτικού κοινού είναι το αλάτι και το λίπος, όπως επισημαίνει ο κ. Τάσος Παπαλαζάρου, κλινικός διαιτολόγος - διατροφολόγος. Το αλάτι και το λίπος αυξάνουν τη νοστιμιά στις τροφές και γι' αυτό τα χάμπουργκερ είναι ιδιαίτερα ελκυστικά για τα παιδιά. Το αλάτι λειτουργεί σαν σεντόνι που σκεπάζει τα πάντα στη γεύση και την οσμή γι' αυτό και χρησιμοποιείται κατά κόρον από τα καταστήματα που πουλάνε τέτοιο φαγητό. Είναι το σημαντικότερο τρικ τους. Μια καλής και μια κακής ποιότητας μπριζόλα καταλήγουν να έχουν την ίδια γεύση αν έχουν πολύ αλάτι», εξηγεί ο κ. Παπαλαζάρου και υπογραμμίζει τους κινδύνους που

κρύβονται πίσω από ένα χάμπουργκερ ή ένα σουβλάκι για τον οργανισμό μας: «Το αλάτι φαίνεται να σχετίζεται με την υπέρταση, ενώ πολυάριθμες μελέτες το ενοχοποιούν για την πρόκληση καρκίνου του στομάχου. Επίσης τα κορεσμένα και τα trans λιπαρά που έχουν αυτές οι τροφές συμβάλλουν στην πρόκληση καρδιαγγειακών νοσημάτων. Σε κάθε περίπτωση πρόκειται για πολυθερμιδικά γεύματα που φέρουν μεγάλη ευθύνη για τη παχυσαρκία στις μέρες μας».

Όπως μας πληροφορεί ο ίδιος, ο πολλαπλασιασμός των «ταχυφαγείων» διεθνώς ξεκίνησε από τη δεκαετία του 70 ενώ η εποχή αυτή συμπίπτει με την τεράστια αύξηση της παχυσαρκίας παγκοσμίως: «Έχουμε κάθε λόγο να πιστεύουμε ότι υπάρχει άμεση συσχέτιση ανάμεσα στις δύο τάσεις. Χαρακτηριστικό της τεράστιας αύξησης κατανάλωσης βρώμικου φαγητού είναι ότι το 1970 οι Αμερικάνοι ξόδεψαν 6 δισ. δολάρια σε φαστ φουντ ενώ το 2001 ξόδεψαν 110 δισ. Μέσα σε αυτά τα χρόνια άλλαξε επίσης και το μέγεθος της μερίδας των κλασικών χάμπουργκερ και επομένως η περιεκτικότητά τους σε θερμίδες. Έτσι, ενώ το πρώτο χάμπουργκερ το 1957 είχε 210 θερμίδες, σήμερα τα δημοφιλή μεγάλα χάμπουργκερ έχουν περίπου 610 θερμίδες. Ταυτόχρονα, τα τελευταία 15 χρόνια παρουσιάζεται αύξηση κατά 65% του ποσοστού παχύσαρκων στον δυτικό κόσμο».

Πάντως, σύμφωνα με τον κ. Παπαλαζάρου, μολονότι συνηθίζουμε να θεωρούμε πιο ανθυγιεινό φαγητό το ξενόφερτο χάμπουργκερ ή την πίτσα, στην πραγματικότητα το... δικό μας σουβλάκι δεν είναι πιο αθώο διατροφικά: «Δεν υπάρχουν σημαντικές διαφορές ανάμεσα σε αυτά τα είδη φαγητού. Όλα έχουν ως βάση τους το κρέας που δεν είναι καλής ποιότητας, έχουν πολλά συντηρητικά και πολύ αλάτι», λέει, ενώ απαντώντας στην ερώτηση τι θα ήταν προτιμότερο να επιλέγουμε όταν αναγκαζόμαστε να τρώμε σε φαστ φουντ σημειώνει: «Αν ήμουν υποχρεωμένος να επιλέξω κάτι, αυτό θα ήταν ένα σουβλάκι με κοτόπουλο που έχει λιγότερα λιπαρά από τα άλλα κρέατα ή ακόμα και μια πίτσα χωρίς αλλαντικά. Σε κάθε περίπτωση, θα πρέπει να θυμόμαστε ότι ακόμα και τα πιο αθώα φαγητά, όπως οι σαλάτες είναι πιο παχυντικά στα φαστ φουντ γιατί έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε σάλτσες ώστε να αποκτούν νοστιμιά. Η δημοφιλής «σαλάτα του Κάισαρα» (Caesars) στο φαστ φουντ έχει περίπου 650 θερμίδες, ενώ αν τη φτιάχναμε στο σπίτι μας θα μπορούσε να έχει λιγότερες από 500».

Ο ίδιος τονίζει ότι ακόμα κι αν οι πατάτες που τηγανίζουμε στο σπίτι έχουν την ίδια θερμιδική αξία με μια μερίδα που θα αγοράσουμε από φαστ φουντ, οι σπιτικές είναι σε κάθε περίπτωση προτιμότερες καθώς δεν έχουν άλλα επιβλαβή συστατικά και έχουν καλύτερης ποιότητας θερμίδες.

«Το πιο ανησυχητικό από όλα είναι η έντονη στροφή των παιδιών προς τα φαστ φουντ. Είναι κρίσιμος ο ρόλος των γονιών που θα πρέπει να στρέψουν τα παιδιά στη σπιτική κουζίνα. Οι γονείς μπορούν να εξηγήσουν στα παιδιά ότι είναι καλύτερο να φάνε ένα χάμπουργκερ στο σπίτι με ένα μαγειρεμένο μπιφτέκι ή μια πίτσα που θα φτιάξει η μαμά και να περιορίσουν τις εξόδους σε φαστ φουντ σε μια φορά την εβδομάδα. Δυστυχώς δεν είναι εύκολο να αποκλείσεις εντελώς τα παιδιά από το συγκεκριμένο είδος τροφής, καθώς έχει πλέον ενταχθεί στη ζωή και την καθημερινότητα μας», τονίζει ο κ. Παπαλαζάρου.



Κρητική Διατροφή

Μακροβιότητα

Το γήρας είναι αποτέλεσμα των βιολογικών αλλαγών που προκύπτουν από τη συσσώρευση μη αναστρέψιμων βλαβών στα κύτταρα του οργανισμού και η διατροφή αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν την πορεία της διαδικασίας αυτής (Canella et al. 2009). Πρώτα η μελέτη των Επτά Χωρών και στη συνέχεια και άλλες μελέτες έδειξαν ότι η Κρητική, και αργότερα η Μεσογειακή διατροφή, συμβάλλουν στην επιβράδυνση της γήρανσης και στη μακροβιότητα. Τα άτομα που υιοθετούν τη Μεσογειακή διατροφή παρουσιάζουν μεγαλύτερο χρόνο ζωής, μειωμένη θνησιμότητα από όλα τα αίτια, αλλά και ειδικότερα μειωμένη θνησιμότητα τόσο από στεφανιαία νόσο, όσο και από καρκίνο .

Καρδιαγγειακά νοσήματα

Τα καρδιαγγειακά νοσήματα αποτελούν αυτή τη στιγμή την πρώτη αιτία θανάτου παγκοσμίως, και ανάμεσα σε αυτά η στεφανιαία νόσος, με βασική κλινική εκδήλωση το οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου, κατέχει την πρώτη θέση (www.who.int). Η μελέτη των Επτά Χωρών ήταν η πρώτη που έδειξε τη σχέση μεταξύ Κρητικής διατροφής και στεφανιαίας νόσου, αλλά τα ευρήματα αυτά επιβεβαιώθηκαν και σε αρκετές επόμενες μελέτες (Martinez-Gonzalez et al. 2002;Panagiotakos et al. 2008;Fung et al. 2009). Πέρα από τη στεφανιαία νόσο και το οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου, η Μεσογειακή διατροφή έχει φανεί να ασκεί προστατευτική δράση και στην εμφάνιση εγκεφαλικών επεισοδίων (Fung et al. 2009). Επίσης, η υιοθέτηση Μεσογειακής διατροφής έχει σχετιστεί με χαμηλότερα επίπεδα αρτηριακής πίεσης (Psaltopoulou et al. 2004) και σε κάποιες μελέτες με μειωμένη συχνότητα εμφάνισης υπέρτασης (Panagiotakos et al. 2003).

Η υιοθέτηση της διατροφής αυτής έχει φανεί να σχετίζεται και με χαμηλότερα επίπεδα διαφόρων δεικτών που αυξάνουν τον κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα, όπως τα επίπεδα ομοκυστεΐνης και τα επίπεδα διαφόρων δεικτών φλεγμονής (Panagiotakos et al. 2004;Panagiotakos et al. 2005;Salas-Salvado et al. 2007).

Παχυσαρκία

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας το 1/3 των ενήλικων ατόμων παγκοσμίως μπορούν να χαρακτηριστούν ως υπέρβαρα και το 1/10 ως παχύσαρκα (www.who.int). Τα ποσοστά αυτά καθιστούν την παχυσαρκία ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα για τη δημόσια υγεία, αφού πρόκειται για τον 6ο πιο σημαντικό παράγοντα για την εμφάνιση ασθενειών παγκοσμίως. Αν και η σχέση της Μεσογειακής διατροφής με την παχυσαρκία είναι ακόμη υπό διερεύνηση και τα συμπεράσματα προς το παρόν ασαφή, σε κάποιες μελέτες έχει φανεί ότι τα άτομα που ακολουθούν διατροφή Μεσογειακού τύπου έχουν χαμηλότερο βάρος (Schroder et al. 2004;Shubair et al. 2005;Panagiotakos et al. 2006), αλλά και μικρότερη εναπόθεση λίπους στην περιοχή της κοιλιάς (Panagiotakos et al. 2006). Το τελευταίο είναι ιδιαίτερα σημαντικό καθώς η συσσώρευση σπλαχνικού λίπους αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση μεταβολικών διαταραχών που προδιαθέτουν για διαβήτη και καρδιαγγειακά νοσήματα. Επίσης, η υιοθέτηση της

διατροφής αυτής έχει φανεί να σχετίζεται με μείωση του ρυθμού αύξησης του βάρους και της εμφάνισης παχυσαρκίας με την πάροδο των ετών (Sanchez-Villegas et al. 2006; Mendez et al. 2006).

Διαβήτης τύπου II και μεταβολικό σύνδρομο

Τα αυξημένα ποσοστά παχυσαρκίας που παρατηρούνται τα τελευταία έτη έχουν οδηγήσει και σε αντίστοιχα αυξημένα ποσοστά εμφάνισης μεταβολικού συνδρόμου και διαβήτη (Gregg et al. 2005). Το μεταβολικό σύνδρομο αποτελεί μια πολύ συχνή πλέον διαταραχή η οποία αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης τόσο διαβήτη, όσο και καρδιαγγειακών νοσημάτων, και χαρακτηρίζεται από την παχυσαρκία κεντρικού τύπου, τα αυξημένα επίπεδα γλυκόζης, τα αυξημένα επίπεδα τριγλυκεριδίων, τα αυξημένα επίπεδα αρτηριακής πίεσης και τα χαμηλά επίπεδα της καλής HDL χοληστερόλης (Alberti et al. 2006). Η υιοθέτηση Μεσογειακής διατροφής έχει σχετιστεί με μειωμένη συχνότητα εμφάνισης μεταβολικού συνδρόμου (Panagiotakos et al. 2004; Rumavas et al. 2009; Babio et al. 2009), αλλά και διαβήτη (Martinez-Gonzalez et al. 2008). Επιπλέον, σε διαβητικούς ασθενείς, η υιοθέτηση Μεσογειακής διατροφής έχει σχετιστεί με καλύτερο έλεγχο της νόσου (Esposito et al. 2009-1), ενώ η χορήγηση Μεσογειακής διατροφής σε ασθενείς που μόλις είχαν διαγνωσθεί με διαβήτη φάνηκε να καθυστερεί την έναρξη της φαρμακευτικής θεραπείας (Esposito et al. 2009-2).

Καρκίνος

Η υιοθέτηση Μεσογειακού τύπου διατροφής έχει φανεί να σχετίζεται με μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου γενικά (Benetou et al. 2008), αλλά και με μείωση της συχνότητας εμφάνισης καρκίνου σε διάφορες θέσεις. Έτσι, έχει φανεί να σχετίζεται με μείωση της συχνότητας εμφάνισης καρκίνου στην ανώτερη αναπνευστική οδό και συγκεκριμένα στη στοματική κοιλότητα, στο φάρυγγα (Fransceschi et al. 1999), στον οισοφάγο (Bosetti et al. 2000) και στον λάρυγγα (Bosetti et al. 2002). Επιπλέον, έχει φανεί να σχετίζεται με μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου του μαστού (Murtaugh et al. 2008; Cottet et al. 2009) και ορθοκολικού καρκίνου (Reedy et al. 2008).

Έχει υπολογιστεί ότι πάνω από 25% των περιπτώσεων ορθοκολικού καρκίνου, πάνω από 15% των περιπτώσεων καρκίνου του μαστού και πάνω από 10% των περιπτώσεων καρκίνου του προστάτη, του παγκρέατος και του ενδομητρίου θα μπορούσε να προληφθεί με την υιοθέτηση της παραδοσιακής Μεσογειακής διατροφής (Trichopoulou et al. 2000).

Νόσος Alzheimer και Parkinson

Πολύ πρόσφατες μελέτες υποστηρίζουν ότι η Μεσογειακή διατροφή σχετίζεται και με τις νόσους Alzheimer και Parkinson, των οποίων η συχνότητα αυξάνεται τα

τελευταία έτη. Η υιοθέτηση της Μεσογειακής διατροφής έχει φανεί να μειώνει τη συχνότητα εμφάνισης και των δύο διαταραχών, καθώς και τη θνησιμότητα από τη νόσο Alzheimer (Scarmeas et al. 2006-1; Scarmeas et al. 2006-2; Scarmeas et al. 2007; Sofi et al. 2008).

Ιδανική για μακροζωΐα η κρητική διατροφή!



Ως ιδανική διατροφή πρότυπο στον κόσμο για την υγεία και την μακροζωΐα αναδείχθηκε σε συμπόσιο στα Ηνωμένα Έθνη η Κρητική διατροφή-κουζίνα.

Ειδικοί ερευνητές επιστήμονες με διεθνή αναγνώριση αλλά και ο περιφερειάρχης Κρήτης Σταύρος Αρναουτάκης επισήμαναν την διατροφική αξία των ποιοτικών Κρητικών προϊόντων υπερτονίζοντας τις ευεργετικές ιδιότητες της παραδοσιακής Κρητικής διατροφής στην ανθρώπινη υγεία, στοιχεία που βασίζονται σε πολυετή διεθνή έρευνα.

Τα Κρητικά προϊόντα και η Κρητική διατροφή βρέθηκαν στο επίκεντρο του συμποσίου που έγινε στο κτίριο της Ηνωμένων Εθνών στην Νέα Υόρκη με θέμα «100 χρόνια από την συνεισφορά της Κρήτης για καλύτερη διατροφή και υγιεινή διαβίωση» με οργανωτές της Παγκρητική Ένωση Αμερικής , την ενιαία πολιτιστική επιτροπή των Κρητικών σωματείων Νέας Υόρκης-Νιου Τζέρσεϊ με την υποστήριξη της περιφέρειας Κρήτης.

Το συμπόσιο προκάλεσε μεγάλο ενδιαφέρον και στέφθηκε με επιτυχία σε συμμετοχές επιστημόνων, ερευνητών, γιατρών αλλά και πυκνού ακροατηρίου. Ιδιαίτερη δε

αίσθηση στο συμπόσιο προκάλεσε η επισήμανση του Ολλανδού γιατρού Πανεπιστημιακού καθηγητή Ντάν Κρομχόουτ ότι η Κρητική διατροφή είναι η υγιεινότερη στον κόσμο και ο ίδιος δήλωσε λάτρης της Κρητικής κουζίνας. Μάλιστα ο ίδιος συμμετείχε μαζί με τον Έλληνα συνάδελφο του Αντώνη Καφάτο στην αποκαλυπτική έρευνα-μελέτη σε 7 χώρες (Ελλάδα, Ολλανδία, Φιλανδία, Ιαπωνία, ΗΠΑ, Ιταλία, π. Γιουγκοσλαβία) η οποία κατέδειξε ο Κρητικός πληθυσμός λόγω διατροφής και τρόπου ζωής είχε πολύ χαμηλή θνησιμότητα από στεφανιαία νόσο συγκριτικά από τους πληθυσμούς των άλλων 6 χωρών.

Επίσης αίσθηση προκάλεσαν οι τοποθετήσεις για την ωφελιμότητα της Κρητικής διατροφής στην υγεία και την ευεξία της Άρτεμις Σιμοπούλου ιδρυτής και πρόεδρος του Κέντρου Γενετικής-Διατροφής και Υγείας στην Ουάσινγκτον των ΗΠΑ, του γιατρού Γιάννη Νάθενα, ενώ για την ποιότητα του ελαιόλαδου μίλησε ο πρόεδρος της Κρητικής εταιρείας «Γαία» Άρης Κεφαλογιάννης. Στο συμπόσιο μάλιστα δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στις ευεργετικές ιδιότητες του Κρητικού ελαιολάδου στην ανθρώπινη υγεία όπως και ο τρόπος παρασκευής της Κρητικής κουζίνας-διατροφής.

Της Κρητικής κουζίνας υπεραμύνθηκε η Αμερικανίδα σεφ και συγγραφέας βιβλίων Νίκη Ρόουζ, η οποία-όπως είπε- η Κρητική κουζίνα-διατροφή έχει μπει στην καθημερινότητας της, είναι η υγιεινότερη, αλλά και νοστιμότερη από άλλες διατροφές. Τόνισε μάλιστα ότι η Κρητική διατροφή μπορεί να αποτελέσει την βάση για την ανάπτυξη του γαστρονομικού τουρισμού στο νησί. Η Αμερικανίδα σεφ όπως έγινε γνωστό αγαπά την Ελλάδα και ιδιαίτερα την Κρήτη, διατηρεί σπίτι στο νησί και έρχεται συχνά.

Από την πλευρά του ο περιφερειάρχης Κρήτης Σταύρος Αρναουτάκης επισήμανε ότι η περιφέρεια προωθεί δράσεις για την ανάδειξη και προβολή των Κρητικών προϊόντων, και της Κρητικής διατροφής-κουζίνας. Παράλληλα ανακοίνωσε ότι το 2014 θα είναι για την Περιφέρεια έτος «Κρητικής Διατροφής» τονίζοντας ότι με την συνεργασία όλων θα πρέπει να δημιουργηθεί ένα «κίνημα» όπου γης για την ανάδειξη των ποιοτικών χαρακτηριστικών και της ωφελιμότητας στην υγεία του ανθρώπου της Κρητικής διατροφής-κουζίνας.

ΑΣΚΗΣΗ & ΥΓΕΙΑ

«Νους υγιής εν σώματι υγιεί»! Τη σπουδαία αυτή διαπίστωση των Αρχαίων Ελλήνων, χιλιάδες χρόνια πριν, επιβεβαιώνουν σήμερα επιστημονικές έρευνες μέσα

από τις οποίες καταδεικνύεται η απόλυτη συσχέτιση του υγιούς σώματος με το υγιές

Δεν υπάρχει λοιπόν, η παραμικρή αμφιβολία άθληση μόνο ευεργετικά αποτελέσματα να έχει τόσο για το σώμα μας, όσο και για το μας!



μυαλό!

ότι η
μπορεί
πνεύμα

Σήμερα
στην
προβάλλει πιο
ποτέ κι αυτό
την
σοβαρών
- μιας

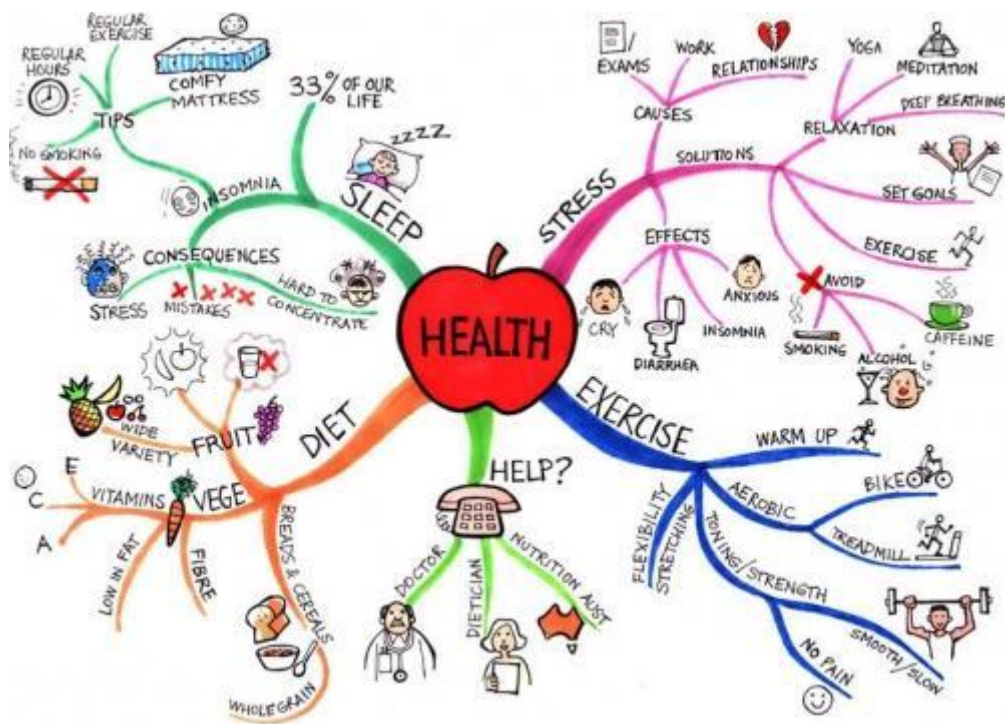


μάλιστα, η ανάγκη να στραφούμε γυμναστική και τον αθλητισμό αναγκαία και πιο επιτακτική από γιατί αποτελεί βασικό όπλο για αντιμετώπιση ή πρόληψη νόσων, όπως είναι η παχυσαρκία ασθένειας που πλέον εξελίσσεται

σε μάστιγα - και των επιπτώσεων που προκαλεί στην υγεία μας. Ο αθλητισμός μπορεί επίσης, να λειτουργήσει ως βάλαμο στην ψυχή εκατομμυρίων ανθρώπων στον κόσμο που αντιμετωπίζουν ψυχικά προβλήματα, όπως π.χ. είναι η κατάθλιψη, συμβάλλοντας σημαντικά στην αντιμετώπισή της.

Δεν χρειάζεται να πάμε όμως, μακριά για να εντοπίσουμε τα ευεργετικά αποτελέσματα που έχει ο αθλητισμός στη ζωή μας. Αρκεί να σκεφθείτε πόση ευεξία αισθανθήκατε και πόση ενέργεια πήρατε την τελευταία φορά που αποφασίσατε να γυμναστείτε! Μετά από μια οκτάωρη και πλέον καθήλωση μπροστά στην οθόνη ενός ηλεκτρονικού υπολογιστή, μετά από μια κοπιαστική και καταπιεστική ημέρα γεμάτη ευθύνες και στρες η -ολιγόλεπτη έστω- καθημερινή ενασχόλησή μας με το αγαπημένο μας άθλημα, η επίσκεψή μας στο γυμναστήριο, ή ακόμα ακόμα και ένας 30λεπτος περίπατος γύρω από το οικοδομικό μας τετράγωνο, μπορούν να μας δώσουν πίσω την χαμένη μας ενέργεια και συνάμα να μας βοηθήσουν να κρατήσουμε σώμα και νου σε πολύ καλή φόρμα!

ΟΦΕΛΗ ΑΣΚΗΣΗΣ



Στην καρδιά:

- ο Το μυοκάρδιο αυξάνει σε μέγεθος και δύναμη μετά από συστηματική άσκηση.
- ο Αυτό επιτρέπει στην καρδιά να συσπάται με περισσότερη δύναμη και να στέλνει μεγαλύτερη ποσότητα αίματος με κάθε καρδιακό παλμό.
- ο Η μεγαλύτερη καρδιά των αερόβια αθλούμενων σημαίνει ότι σε κατάσταση ξεκούρασης χρειάζεται να χτυπά λιγότερες φορές για να στείλει την ίδια ποσότητα αίματος σε σχέση με την καρδιά των μη αθλούμενων. Έτσι οι χτύποι της καρδιάς είναι λιγότεροι (βραδυκαρδία).
- ο Σε καταστάσεις μέγιστης προσπάθειας, η παροχή αίματος αυξάνεται και η καρδιακή συχνότητα είναι υψηλή. Έτσι περισσότερο οξυγόνο στέλνεται στους μυς, βελτιώνοντας την απόδοσή τους.
- ο Η γυμνασμένη καρδιά καταπονείται στο 24ωρο ασύγκριτα λιγότερο από την αγύμναστη.
- ο Προλαμβάνει την υπέρταση και οδηγεί στην μείωση της αρτηριακής πίεσης του αίματος.

Στους μύες:

- ο Βελτιώνει την κατάσταση των μυών.
- ο Αυξάνει την μυϊκή μάζα την δύναμη και την αντοχή.
- ο Αυξάνει ο αριθμός των μιτοχονδρίων.

- ο Δυναμώνει τους μύες και συχνά σφίγγει το κορμί χωρίς να υπάρξει αλλαγή στο βάρος
- ο Τα ένζυμα λειτουργούν αποτελεσματικότερα.
- ο Διατηρείται η ευλυγισία και η ευκινησία για περισσότερο χρόνο και βελτιώνεται η ποιότητα ζωής.
- ο Προλαμβάνει τους πόνους στην πλάτη.
- ο Μπορεί να προλάβει την οσφυαλγία.(έλλειψη ευλυγισίας και απώλεια μυϊκής δύναμης).

Στους πνεύμονες:

- ο Αναπνέουν πιο αργά.
- ο Οι μύες της αναπνοής είναι δυνατότεροι, αποτελεσματικότεροι και έτσι η αναπνοή είναι ευκολότερη.
- ο Χρησιμοποιείται ολοένα και μεγαλύτερο μέρος των πνευμόνων.
- ο Αυξάνει την αποτελεσματικότητα της ανταλλαγής οξυγόνου και διοξειδίου του άνθρακα στους πνεύμονες.
- ο Μπορεί να αυξήσει τον αριθμό των καθημερινών σας δραστηριοτήτων, χωρίς πρόβλημα στην αναπνοή.

Στα οστά :

- ο Βοηθάει στη βελτίωση της δύναμης , της πυκνότητας και της ανάπτυξης των οστών.
- ο Δυναμώνει τα οστά.
- ο Είναι σημαντική για την σωματική ανάπτυξη κατά την παιδική ηλικία και την εφηβεία, όταν τα οστά αρχίζουν να αναπτύσσονται.
- ο Σημαντική για τις γυναίκες γιατί βοηθάει στην επιβράδυνση της επιταχυνόμενης απώλειας οστέινης μάζας.

Στις αρθρώσεις:

- ο Βελτιώνει την ευκαμψία στις αρθρώσεις.
- ο Αυξάνει την κινητικότητα τους.
- ο Μειώνει στο ελάχιστο την δυσκαμψία.
- ο Βοηθάει στην σταθεροποίηση των αρθρώσεων.
- ο Σε περίπτωση πάθησης των αρθρώσεων, μπορεί να σταθεροποιήσει τις πάσχουσες αρθρώσεις και να μειώσει περαιτέρω βλάβες.

Στο αίμα:

- ο Δημιουργούνται περισσότερα ερυθρά αιμοσφαίρια, επιτρέποντας μεγαλύτερη ικανότητα μεταφοράς οξυγόνου.

- ο Τα αγγεία γίνονται περισσότερο ελαστικά αντέχοντας στις αλλαγές της πίεσης.
- ο Υπάρχουν περισσότερα αιμοφόρα αγγεία τόσο στους πνεύμονες όσο και στους μύες.
- ο Μειώνονται οι προϋποθέσεις για την δημιουργία θρόμβων και οι πιθανότητες για έμφραγμα ή εγκεφαλικό.

Στον εγκέφαλο:

- ο Βελτιώνει την διάθεση.
- ο Δημιουργεί αίσθημα ευεξίας
- ο Το αίσθημα εκείνο που κάνει τον άνθρωπο να νιώθει εσωτερική πληρότητα, ισορροπία, αυτοποεποίθηση, σιγουριά.
- ο Μειώνει τα συμπτώματα του άγχους και της κατάθλιψης.
- ο Μπορεί να βελτιώσει την νοητική λειτουργία.
- ο Έχει θετικά αποτελέσματα στην αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση.
- ο Μειώνει τον κίνδυνο της νόσου του αλτσχάϊμερ.



ο

Τέλος, σύμφωνα με έρευνα, η εντατική άσκηση βοηθά στην καλύτερη σχολική επίδοση των εφήβων.

Μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε 5.000 παιδιά έδειξε ότι υπάρχει άμεση σχέση μεταξύ της άσκησης και της επιτυχίας στις εξετάσεις σε γλωσσικά μαθήματα, στα μαθηματικά και στις θετικές επιστήμες.

Η καλύτερη επίδοση παρατηρήθηκε για κάθε επιπλέον 17 λεπτά άσκησης στα αγόρια και 12 λεπτά άσκησης στα κορίτσια.

Σύμφωνα με άρθρο του BBC, οι ερευνητές από τα Πανεπιστήμια Strathclyde και Dundee που πραγματοποίησαν τη μελέτη διαπίστωσαν ότι η σωματική άσκηση ήταν

εξαιρετικά ωφέλιμη για τα κορίτσια όσον αφορά μαθήματα των θετικών επιστημών.

Πρόκειται για ένα πρώτο βήμα προς την καλύτερη κατανόηση της επίδρασης της άσκησης στον εγκέφαλο ανάλογα με το φύλο.

Η μελέτη υπέδειξε ότι τα παιδιά που γυμνάζονται συστηματικά έχουν καλύτερες επιδόσεις στην ηλικία των 11, των 13 και των 16 ετών.

Ο Josie Booth, ένας από τους επικεφαλής της μελέτης δήλωσε: «Η άσκηση δεν είναι σημαντική μόνο για τη σωματική υγεία. Υπάρχουν επιπρόσθετα οφέλη και αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τους γονείς, τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής και όσους έχουν μια θέση στην εκπαίδευση.»

Εσείς, τρώτε σωστά;

10 κανόνες για υγιεινή και αθλητική διατροφή



Ότι τρώει κανείς μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την υγεία του. Ο Ιπποκράτης, αναγνωρίζοντας την αξία της διατροφής και τη δύναμη της τροφής να ενισχύει την υγεία, δήλωσε, ότι ο άνθρωπος θα πρέπει να έχει την τροφή του για φάρμακο και για φάρμακο την τροφή του. Τα τρόφιμα που τρώμε περιέχουν διάφορα θρεπτικά συστατικά για να συντηρήσουν τη ζωή, παρέχοντας ενέργεια, προάγοντας την ανάπτυξη και ρυθμίζοντας τις μεταβολικές διεργασίες. Ποιες είναι όμως οι σημαντικότερες οδηγίες που μπορεί κάποιος να ακολουθήσει προκειμένου να «τρώει σωστά;»

1. Σωστό ξεκίνημα

Η σωστή διατροφή ξεκινά από το «πρωινό». Αυτό αποτελεί το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας, διότι είναι η βάση της υγιεινής διατροφής. Γενικά, οι άνθρωποι οι οποίοι έχουν την τάση να καταναλώνουν πρωινό, έχουν μια πιο ισορροπημένη διατροφή, επιλέγουν τροφές με χαμηλότερο λίπος, έχουν χαμηλότερα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα και ελέγχουν καλύτερα το σωματικό τους βάρος. Διαθέτουν επίσης, πνευματική διαύγεια και έχουν περισσότερη ενέργεια για την άσκηση, αφού για παράδειγμα η πρόσληψη 400-500 θερμίδων από το πρωινό θα βοηθήσει στην αποθήκευση, άρα και στην προσφορά ενέργειας κατά τη διάρκεια της ημέρας.



2. Κρατήστε τις ισορροπίες

Καθημερινά, θα πρέπει να καταναλώνετε τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων (σωστά κατανεμημένα κατά τη διάρκεια της ημέρας προκειμένου να καλύπτετε τις καθημερινές σας ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά). Άλλωστε, μία μη ισορροπημένη διατροφή δεν εξαρτάται από την έλλειψη διαθεσιμότητας κατάλληλων τροφίμων, αλλά από την επιλογή τροφίμων που κάνετε εσείς. Οι ποσότητες που πρέπει να καταναλώνετε καθημερινά από τις ομάδες τροφών είναι: Από την ομάδα ψωμιού, δημητριακών, ρυζιού και ζυμαρικών (6-11 μερίδες, δηλαδή 2 φέτες ψωμί, 1 φλυτζάνι δημητριακά και 1 φλυτζάνι ρύζι) -Από την ομάδα λαχανικών (3-5 μερίδες, 1 μερίδα=1/2 φλυτζάνι) -Από την ομάδα φρούτων (2-4 μερίδες, 1 μερίδα=1/2 φρούτο) -Από την ομάδα γαλακτοκομικών 2-3 μερίδες) -Από την ομάδα κρέατος (150-250 γρ την ημέρα) -Από την ομάδα λιπών και ελαίων - γλυκά (με μέτρο) Ο ημερήσιος αριθμός μερίδων βασίζεται πάντα στις θερμιδικές ανάγκες του κάθε ατόμου.

3. Πείτε όχι στο λίπος

Είναι σημαντικό να επιλέγετε ένα διαιτολόγιο που να είναι χαμηλό σε λιπαρά, κορεσμένα λίπη και χοληστερόλη. Προκειμένου να το πετύχετε προσπαθήστε να τρώτε λιγότερο κρέας με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπη, ενώ θα πρέπει να αποφεύγετε και τα αλλαντικά όπως το ζαμπόν, τα λουκάνικα και το μπέικον. Αφαιρέστε το υπερβολικό λίπος πριν

μαγειρέψετε το κρέας. Τρώτε μόνο άπαχο κόκκινο κρέας και περισσότερο άσπρο κρέας, όπως γαλοπούλα και κοτόπουλο, τα οποία έχουν λιγότερο λίπος. Αφαιρέστε την πέτσα από τα πουλερικά και τρώτε περισσότερο ψάρι, όπως σαρδέλες, σολομό, τόνο και σκουμπρί, που είναι πλούσια σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα. Τρώτε μόνο 2-3 αυγά την εβδομάδα και λιγότερα γαλακτοκομικά που είναι πλούσια σε λιπαρά. Αλλάξτε το πλήρες γάλα με αποβουτυρωμένο ή ημιαποβουτυρωμένο και τρώτε λιγότερο βούτυρο ή φαγητά φτιαγμένα με αυγά και κορεσμένα λίπη.

4. Γευθείτε τη ποικιλία της φύσης

Επιλέξτε μια διατροφή με πολλά προϊόντα ολικής αλέσεως, όσπρια, φρούτα και λαχανικά και τροφές που είναι πλούσιες σε σύνθετους υδατάνθρακες και φυτικές ίνες. Τρώτε πολλά λαχανικά και δώστε έμφαση σε λαχανικά που είναι πλούσια σε β-καροτένιο και βιταμίνη –C (αντιοξειδωτικές βιταμίνες), όπως τα καρότα, τα ροδάκινα, τα κολοκύθια και οι γλυκοπατάτες. Τα φρούτα και τα λαχανικά με βαθύ κίτρινο και πορτοκαλί χρώμα, καθώς και τα φυλλώδη λαχανικά με βαθύ πράσινο είναι συνήθως καλές πηγές αυτών των βιταμινών. Επίσης, αυξήστε την πρόσληψή σας σε σταυρανθή λαχανικά, όπως το λάχανο, το μπρόκολο, το κουνουπίδι, τα λαχανάκια Βρυξελλών. Τα παραπάνω φρούτα και λαχανικά περιέχουν διάφορα φυτοχημικά, που φαίνεται ότι μπορεί να προστατεύουν έναντι διαφόρων μορφών καρκίνου.

5. Βάλτε το αλάτι στο ράφι

Επιλέξτε διατροφή μέτρια σε αλάτι και νάτριο. Περιορίστε την πρόσληψη νατρίου σε λιγότερο από 2400 mg καθημερινά, ποσότητα που ισοδυναμεί με 6 γρ. επιτραπέζιου αλατιού. Ξεφορτωθείτε την αλατιέρα σας. Ένα κουταλάκι αλατιού είναι περίπου 2 γρ. νατρίου. Το μέσο αλατισμένο γεύμα περιέχει περίπου 3 με 4 γρ. Βάζετε λιγότερο αλάτι στα τρόφιμά σας, κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος αλλά και στο τραπέζι σας. Μειώστε την κατανάλωση πολύ αλατισμένων τροφίμων, όπως τα αλμυρά κουλουράκια, τα πατατάκια, τα διάφορα τουρσιά και άλλα σνακ. Τρώτε περισσότερα φρούτα και λαχανικά, που περιέχουν πολύ λίγο νάτριο. Τα φρούτα, φρέσκα και σε κονσέρβα έχουν λιγότερο από 8 mg νατρίου ανά μερίδα. Χρησιμοποιείτε φρέσκα μυρωδικά, μπαχαρικά που δεν περιέχουν νάτριο ή διαιτητικό αλάτι ως εναλλακτικά καρυκεύματα.

6. Όλα με μέτρο

Αν σας αρέσει να πίνετε αλκοολούχα ποτά, τότε να πίνετε με μέτρο. Έχει αποδειχθεί, ότι μικρή ως μέτρια καθημερινή κατανάλωση αλκοόλ και ιδιαίτερα κόκκινου κρασιού δεν προκαλεί προβλήματα υγείας σε υγιή ενήλικα άτομα. Μικρή ως μέτρια κατανάλωση ορίζεται ως η κατανάλωση ενός ποτού για κάθε 23 κιλά του σωματικού βάρους. Το ένα ποτό ορίζεται σαν ένα ποτήρι κρασί 100 ml.

7. Πολύτιμα μέταλλα Να προσλαμβάνετε επαρκή ποσότητα ασβεστίου και σιδήρου. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τις γυναίκες και τα παιδιά. Το αποβουτυρωμένο γάλα ή το γάλα με λίγα λιπαρά και άλλα

γαλακτοκομικά προϊόντα με λιγοστά λιπαρά αποτελούν εξαίρετες πηγές ασβεστίου. Για παράδειγμα, ένα ποτήρι αποβουτυρωμένου γάλακτος παρέχει το 1/3 των καθημερινών αναγκών του οργανισμού σε ασβέστιο. Ορισμένα λαχανικά, όπως το μπρόκολο, είναι επίσης καλές πηγές ασβεστίου. Ο σίδηρος βρίσκεται σε καλή ποσότητα στις ομάδες του κρέατος, αλλά θα πρέπει να επιλέγεται άπαχο κρέας, ώστε να περιορίζεται η πρόσληψη λίπους.

Μέταλλα στα Φρούτα

100 γραμμάρια	Na/ mg Sodium αλάτι	K/ mg Potassium κόλλιο	Ca/ mg Calcium ασβέστιο	P/ mg Phosphorus φώσφορος	Mg/ mg Magnesium μαγνήσιο	Fe/ mg Iron σίδηρος	Cu/ mg Copper χαλκός	Se/ ug Selenium σελήνιο	Zn/ mg Zinc ψευδάργυρος
ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΦΡΟΥΤΑ									
αβοκάντο	2	280	15	40	29	0.7	0.19	7	0.43
ακτινίδιο	5	330	29	31	13	0.3	0.13	1	0.10
αχλάδι	2	114	6	11	5	0.1	0.03	0	0.06
βερέκοκο	2	300	20	20	12	0.8	0.06	1	0.10
γκρεταφρούτ	2	154	21	15	10	0.1	0.05	0	0.06
δαμάσκηνο	2	197	8	22	7	0.3	0.04	0	0.09
ελιά	2100	40	100	20	22	1.8	0.23	-	0.22
καρρότο	35	218	29	27	7	0.4	0.03	0	0.17
καρπούζι	0	158	10	11	11	0.4	-	-	0.10
κεράσι	2	240	20	30	10	0.5	0.07	1	0.06
λεμόνι	5	150	10	25	9	0.1	0.05	1	0.10
μανταρίνι	5	136	24	18	9	0.1	0.04	0	0.05
Μήλο	2	121	4	11	5	0.2	0.02	0	0.04
ντομάτα	10	256	10	26	10	0.3	0.06	0	0.15
πιπεριά	6	234	9	31	12	0.5	0.04	1	0.24
πεπόνι	20	350	13	21	11	0.6	0.03	0	0.17
πορτοκάλι	4	147	37	17	10	0.1	0.03	0	0.07
ροδάκινο	5	182	4	22	8	0.2	0.06	0	0.10
ρόδι	7	290	8	17	11	0.5	0.17	0	0.40
σταφύλι	5	210	14	16	8	0.3	0.05	0	0.06
σέκο	2	240	54	32	15	0.6	0.06	2	0.30
φράουλα	1	189	15	29	13	0.5	0.04	0	0.12

8. Αντισταθείτε στις «γρήγορες» λύσεις

Περιορίστε την κατανάλωση τροφών από καταστήματα ταχυδιατροφής (fast food). Παρότι τα καταστήματα αυτά μπορεί να παρέχουν τρόφιμα καλής ποιότητας, πολλά από τα προϊόντα τους είναι πλούσια σε λίπη και αλάτι. Το τυπικό σάντουιτς από ένα τέτοιο κατάστημα περιέχει περίπου 50% των θερμίδων του σε μορφή λίπους. Συνετές επιλογές είναι το ψητό ψάρι, το κοτόπουλο χωρίς πέτσα στη σχάρα, το άπαχο κρέας, οι ψητές πατάτες και οι σαλάτες.

9. Καταναλώστε «αγνές» τροφές

Τρώτε λιγότερα τρόφιμα με αμφισβητούμενα πρόσθετα. Η επικρατούσα άποψη είναι, ότι τα περισσότερα πρόσθετα που χρησιμοποιούνται στα επεξεργασμένα τρόφιμα είναι ασφαλή, αλλά αρκετοί επιστήμονες συστήνουν προσοχή σχετικά με πρόσθετα, όπως η ζαχαρίνη και τα νιτρικά άλατα και ορισμένες χρωστικές τροφίμων, τα οποία μπορούν να προκαλέσουν αλλεργικές αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα. Η κατανάλωση φρέσκων, φυσικών τροφών είναι ο καλύτερος τρόπος για να αποφεύγεται τα πρόσθετα.

10. Ένα μικρό βήμα για το δρομέα, ένα μεγάλο για την ανθρωπότητα!

Να είστε ρεαλιστές. Να κάνετε μικρές αλλαγές κάθε φορά στη διατροφή

σας. Τα μικρά βήματα έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες επιτυχίας από ότι τα τεράστια άλματα. Μη φοβάστε να δοκιμάζετε καινούργια τρόφιμα. Διευρύνετε τα γούστα σας για να περιλαμβάνει μεγάλη ποικιλία τροφίμων η διατροφή σας. Να εξισορροπείτε το τι τρώτε με τη φυσική δραστηριότητα για διάστημα αρκετών ημερών. Δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας για ένα γεύμα ή μια μέρα. Να είστε λογικοί. Τρώτε από όλα τα φαγητά, αλλά μην το παρακάνετε και τέλος, γίνετε πιο ενεργητικοί. Αρχίστε να κινείστε καθώς μια εξαιρετικά ισορροπημένη διατροφή σε συνδυασμό με επαρκή σωματική άσκηση μπορεί να φέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα.



Βότανα και θεραπείες ...

Η φύση αποτελεί το μεγαλύτερο φαρμακείο. Η χλωρίδα κρύβει τα μυστικά της πιο λαμπρής ομορφιάς και υγείας, προτείνοντας για κάθε πρόβλημα την άριστη δυνατή λύση. Στο πέρασμα των χρόνων ο

άνθρωπος άρχισε να ξεχνά τις θεραπείες της φύσης και προτίμησε να στρέψει το ενδιαφέρον του στα κατασκευάσματα των χημικών εργαστηρίων. Η φύση όμως παίρνει τη ρεβάνς καθώς ανακαλύπτουμε ξανά λίγο - λίγο της ευεργετικές ιδιότητες των φυτών. Το μυστικό της υγείας και της ομορφιάς βρίσκεται καλά κρυμμένο στα βότανα, τα αυτοφυή δηλαδή φυτά και ιδίως αυτά που φυτρώνουν στους καλλιεργημένους αγρούς και χρησιμοποιούνται σαν φάρμακα για τις διάφορες παθήσεις. Στην ελληνική φύση ευδοκιμούν πλήθος βοτάντων που, άλλα με την υπέροχη γεύση και άλλα με το άρωμά τους, μα χαρίζουν ωφέλεια και μας φτιάχουν τη διάθεση. Ας γνωριστούμε - ή ας θυμηθούμε - τα πιο ωφέλιμα από αυτά.

Δενδρολίβανο Είδος κοινό της Ελληνικής χλωρίδας, γνωστό επίσης ως λασμαρί, δυσομαρίνι και λιβανόδεντρο. Συναντάται στην αρχαία ιατρική υπό μορφή παρασκευάσματος εναντίον του τετάνου, οι δε σπόροι του για τη θεραπεία της παράλυσης. Σαν φαρμακευτικό φυτό έχει ιδιότητες τονωτικές και αντισηπτικές. Αποτελεί ιδανική πρόταση για την καταπολέμηση της αναιμίας, της αϋπνίας και των ζαλάδων. Είναι επίσης εξαιρετικά χρήσιμο για την αύξηση της προσοχής, γιατί βελτιώνει την αιμάτωση του εγκεφάλου. Στις μέρες μας μελετάται επίσης η συμβολή του στην καταπολέμηση της νόσου του Ατσχάιμερ αλλά και του διαβήτη. Ως καλλυντικό μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε μορφή ατμού για βαθύ καθαρισμό του προσώπου και ενίσχυση του δέρματος. Η κομπρέσα από δεντρολίβανο βοηθά τα προσημένα μάτια, ενώ συνιστάται και για τα λιπαρά μαλλιά, καθώς χαρίζει λάμψη, βελτιώνει το σκούρο χρώμα τους και δρα κατά της πιτυρίδας. Για το σώμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως αναζωογονητικό έγχυμα στο μπάνιο, καθώς και για δροσιστικά και αποσμητικά ποδόλουτρα. Εξωτερικά, ως λοσιόν βοηθά ακόμη στην ανάπτυξη των μαλλιών και σταματά την τριχόπτωση ενώ από τα φύλλα και τα άνθη του παράγεται αιθέριο έλαιο χρήσιμο στη φαρμακευτική των αρωματοποιία και την σαπωνοποιία.



Φασκομηλιά Στην Ελλάδα συναντάται σε πάνω από είκοσι τρία είδη. Ονομάζεται επίσης ελελίφασκος και αλισφακιά. Το φασκόμηλο ήταν γνωστό και στην αρχαιότητα και το αναφέρουν αρχαίοι συγγραφείς, οι οποίοι το εκθείαζαν ιδιαιτέρως. Σαν αφέψημα θεωρείται ανώτερο και από το ευρωπαϊκό τσάι. Από τα φύλλα της φασκομηλιάς εξάγονται πολλά αιθέρια έλαια και ρητίνες μετά από γήρανση δίνουν αφέψημα, το φασκόμηλο που είναι τονωτικό καταπραϋντικό για το στομάχι, μαλακτικό του λαιμού και διουρητικό. Βοηθά ακόμη στην καταπολέμηση της ακμής, του κρυολογήματος, των καψιμάτων και των τραυμάτων, του πονοκέφαλου και της ημικρανίας. Χρησιμοποιούμενο εξωτερικά βοηθά για τη θεραπεία των κεντρισμάτων των εντόμων. Όμως, το φασκόμηλο, όπως και τα περισσότερα βότανα, δεν έχει μόνο αβλαβείς ιδιότητες. Έτσι λοιπόν, πρέπει να αποφεύγεται από επιληπτικά άτομα, δεδομένου ότι περιέχει θυϊόνη, η οποία μπορεί να πυροδοτήσει κρίσεις επιληψίας, όπως επίσης και από γυναίκες που βρίσκονται σε περίοδο εγκυμοσύνης. Οι μικρές, όμως ποσότητες που χρησιμοποιούνται στη μαγειρική είναι



εντελώς ακίνδυνες.

Χαμομήλι

Το χαμομήλι είναι αρωματικό φυτό, κοινότατο στην Ελλάδα, Απαντάται σχεδόν παντού, σε καλλιεργημένους και χερσαίους τόπους. Το ταπεινό σε εμφάνιση αλλά γίγαντας σε ιδιότητες χαμομήλι είναι ένα από τα πιο χρήσιμα φαρμακευτικά φυτά μας. Οι Αρχαίοι Έλληνες το ονόμασαν “μήλο χαμαί” επειδή έκριναν ότι μύριζε σαν μήλο. Τα άνθη του χρησιμοποιούνται στην φαρμακευτική και την αρωματοποιία, καθώς και ως αφέψημα που έχει πολύτιμες καταπραϋντικές ιδιότητες και αβλαβείς λιποδιαλυτικές ουσίες κατά της παχυσαρκίας και θεραπευτικές των φλογώσεων του δέρματος. Συνιστάται για την ομορφιά του προσώπου, για τα μαλλιά, τα μάτια και γενικά για όλο το σώμα. Χρησιμοποιείται ακόμα στην ομοιοπαθητική, ενώ τα δισκία χαμόμηλου ή το αραιωμένο βάμμα μπορούν να βοηθήσουν τα μωρά που βγάζουν δόντια ή έχουν κολικούς. Το γνήσιο έλαιο χαμομηλιού είναι πολύ ακριβό και έχει βαθύ μπλε χρώμα. Το χαμομήλι έχει επίσης ονομαστεί “γιατρός των φυτών”, γιατί τα ασθενικά φυτά του κήπου δυναμώνουν όταν φυτεύεται γύρω



τους χαμομήλι.

Τίλιο ή Φιλύρα

Καλλωπιστικό φυτό με μυρωδάτα φύλλα και άνθη με διουρητικές, αντισπασμωδικές, μαλακτικές, καταπραϋντικές, και εφιδρωτικές ιδιότητες. Το ξύλο της φλαμουριάς, χρησιμοποιείται κατά των ρευματισμών και των αρθριτικών. Ακόμα, το τίλιο προτείνεται κατά της αρτηριοσκλήρωσης, καθώς έχει την ιδιότητα να χαλαρώνει τα αιμοφόρα αγγεία και να επουλώνει τα αγγειακά τοιχώματα, κατά τις ισχιαλγίας, του τετάνου και των φακίδων.



Μολόχα

Η μολόχα ή αμπελόχα ήταν γνωστή στους Αρχαίους από τους οποίους χρησιμοποιείται τόσο ως φαρμακευτικό όσο και ως λαχανικό. Ο Πλίνιος (77 π.Χ.) λέει για τη μολόχα ότι “όποιος καταπίνει κάθε μέρα μισό κύπελλο από τον χυμό της, θα έχει ανοσία σε όλες τις νόσους”... Η χρήση της μολόχας στην παρασκευή φαρμακευτικών σκευασμάτων είναι γνωστή, χάρη στις καταπραϋντικές και μαλακτικές ιδιότητες του φυτού. Είναι διουρητική, ανακουφίζει και θεραπεύει το βήχα, το έλκος του



στομάχου και του δωδεκαδακτύλου.

Μέντα (Menta Piperita)

Η μέντα καλλιεργείται τόσο για τις αρτυματικές όσο και για τις φαρμακευτικές της ιδιότητες. Ενδείκνυται για στομαχικές παθήσεις, χωνευτικές δυσλειτουργίες και ελαττώνει το αίσθημα της ναυτίας. Υποβοηθά την εφίδρωση σε περιπτώσεις πυρετού και γρίπης. Η χορήγηση μέντας σε αρκετά υψηλές δόσεις λειτουργεί ως αναλγητικό και ηρεμιστικό. Είναι επίσης δροσιστική και έτσι αποτελεί ιδανική λύση για τα δερματικά προβλήματα, τον πυρετό, τον πονοκέφαλο και την ημικρανία έχει αντιβακτηριακές ικανότητες και βοηθά στην καταπολέμηση των λοιμώξεων, ιδίως της λαρυγγίτιδας. Η καλλιέργεια της έχει όμως ως κύριο σκοπό την παραλαβή του αιθέριου ελαίου (μινθέλαιο), που περιέχεται στις ανθισμένες κορυφές και τα φύλλα του φυτού. Το μινθέλαιο βρίσκει εφαρμογή στη ζαχαροπλαστική, την ποτοποιία, την αρωματοποιία και τη φαρμακευτική.



Δυόσμος (*Menta viridis*)

Ο δυόσμος απαντάται αυτοφυής σε υγρούς, ορεινούς τόπους αλλά πολλές φορές καλλιεργείται σε κήπους ή γλάστρες για να χρησιμοποιηθεί στη μαγειρική σαν καρύκευμα. Όλα τα μέρη του φυτού θεωρούνται φαρμακευτικά και ιδιαίτερα τα φύλλα, που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία των δερματικών παθήσεων. Θεωρείται φυτό αντισπασμωδικό, χωνευτικό και καταπραϋντικό. Συνιστάται ακόμη σε περιπτώσεις



ρευματισμών και τετάνου.

Δίκταμο

Φρύγανο ενδημικό της Κρήτης με φαρμακευτικές ιδιότητες γνωστές ήδη από την αρχαιότητα. Χρησιμοποιείται ως φάρμακο με τη μορφή συνήθως του αφεψήματος. Χρησιμοποιείται σαν αντισπασμωδικό, τονωτικό, αντιδιαβητικό και επουλωτικό των πληγών (περιγράφεται έτσι ήδη από την εποχή του Θεόφραστου). Το αιθέριο έλαιο του δικτάμου, το δικταμέλαιο, χρησιμοποιείται για τον αρωματισμό διαφόρων ηδυπότων, ιδίως του βερμούτ, καθώς και στην αρωματοποιία και τη φαρμακευτική.



Τσάι του βουνού

Το γνωστό τσάι του βουνού απαντάται σε όλα τα ελληνικά βουνά αλλά και σε χέρσους τόπους. Είναι πολύ διαδομένο και δημοφιλές ρόφημα στην Ελλάδα και απαντά σε αρκετά τοπικά είδη, όπως το τσάι του Παρνασσού ή τσάι του Βελουχιού, της Πελοποννήσου, του Αγίου Όρους και του Αιγαίου. Ήδη από την αρχαιότητα ο Διοσκουρίδης το χρησιμοποιούσε ως θεραπευτικό των πληγών και πιστεύεται ότι είναι ευεργητικό για τα αιμοφόρα αγγεία της καρδιάς. Το τσάι του βουνού έχει πεπτικές, θερμαντικές, τονωτικές και αποτοξινωτικές ιδιότητες. Συνιστάται κατά των κρυολογημάτων, των ασθενειών του αναπνευστικού συστήματος και του ουροποιητικού συστήματος. Οι θεραπευτικές του ιδιότητες βοηθούν ακόμη στην καταπολέμηση των παθήσεων των τριχοειδών αγγείων και της καρδιάς, χάρη στις λεγόμενες φλαβονοειδείς ουσίες που περιέχει. Τέλος, το αφέψημα με λεμό



νι και μέλι είναι αντισηπτικό και μαλακώνει το λαιμό.

Τσουκνίδα

Το φυτό αυτό είναι γνωστό κυρίως για τον έντονο ερεθισμό που προκαλεί στο δέρμα μόλις την αγγίξει. Σύμφωνα με την παράδοση, τα στρατεύματα του Καίσαρα εισήγαγαν την ρωμαϊκή τσουκνίδα στη Βρετανία, γιατί νόμιζαν ότι θα χρειαζόταν να δέρνονται με τσουκνίδες για να κρατηθούν ζεστοί... Οι τσουκνίδες φυτρώνουν παντού σε χέρσους τόπους. Οι τρυφερές τσουκνίδες είναι πολύ ωφέλιμες παρασκευασμένες σε πίτα: Τσουκνίδες ωμές μπαίνουν ανάμεσα στα φύλλα, αφού προηγουμένως συμπιεστούν. Η πίτα αυτή (στεγνόπιτα) αποτελεί ταυτόχρονα φαγητό και φάρμακο, καθώς συντελεί στην αποτοξίνωση του οργανισμού. Είναι εξάλλου γνωστό πως στην περίοδο της κατοχής αυτή η πίτα είχε βοηθήσει πολλές φτωχές οικογένειες να επιβιώσουν. Οι τσουκνίδες είναι ωφέλιμες σε αυτούς που πάσχουν από οξεία και χρόνια νεφρίτιδα. Συνιστάται στους άρρωστους να πίνουν δυο - τρία ποτήρια ζωμό τσουκνίδας, ανάμεικτο με χυμό λεμονιού ημερησίως. Εξαιρετικά ωφέλιμο είναι το αφέψημά της για όσους πάσχουν από ίκτερο, παθήσεις της χολής, έλκος του στομάχου, βρογχικές παθήσεις και χρόνιες διάρροιες. Η δυσκοιλιότητα υποχωρεί λίγες μέρες με την εφαρμογή της θεραπείας ενώ εξίσου εξαιρετικά αποτελέσματα σημειώνονται και σε ασθενείς με διαβήτη και αρθρίτιδα. Ο χυμός της τσουκνίδας φημίζεται για τις αντιαναιμικές της ιδιότητες. Ως καλλυντικό συνιστάται μάσκα προσώπου για βαθύ καθαρισμό κανονικού δέρματος. Ακόμη ο ατμός της χρησιμοποιείται για βαθύ καθαρισμό του προσώπου. Είναι, ακόμη ιδανική για κανονικά μαλλιά, στα οποία δίνει λάμψη και βελτιώνει την ανάπτυξή τους. Χρησιμοποιείστε το αφέψημα της τσουκνίδας στο ξέπλυμα των μαλλιών εναντίον της πιτυρίδας, της τριχόπτωσης και ως



τονωτικό.

ΟΙ ΠΙΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΕΝΔΕΙΚΝΥΝΤΑΙ ΚΑΙ ΠΡΟΤΕΙΝΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΑΥΤΕΣ

Αγχος: βερίκοκο, βρώμη, παντζάρι, λάχανο, μαρούλι, μαντζουράνα, ρίγανη, ροδάκινο, μαϊντανός, σόγια.

Αεροφαγία: φρέσκο γλυκάνισο, μάραθο (φινόκιο), λεμόνι, μαντζουράνα, μέντα, ρίγανη. **Αιμορραγία:** πορτοκάλι, καρότο, λεμόνι, πρόπολη.

Αιμορροΐδες: παντζάρι, κάστανο, λάχανο, χαιρέφυλλο, κρεμμύδι, πεπόνι, πατάτα, πράσο, φασκόμηλο, ταραξάκο, γιαούρτι.

Ακμή: καρότο, λάχανο, μαρούλι, μαγιά μπίρας, τομάτα, γογγύλι, ταραξάκο, γιαούρτι. Αμυγδαλίτιδα: σκόρδο, λάχανο, καρότο, κρεμμύδι, σύκο, λεμόνι, μέλι, πρόπολη, γογγύλι, δεντρολίβανο, φασκόμηλο, σέλινο, θυμάρι, γιαούρτι.

Αναιμία: σκόρδο, βερίκοκο, πορτοκάλι, παντζάρι, καρότο, κάστανο, λάχανο, ραδίκι, νεροκάρδαμο, φύτρα, σιτάρι, μαγιά μπίρας, λεμόνι, μήλο, καρύδι, ελιά, πρόπολη, πράσο, μαϊντανός, δαμάσκηνο, σπανάκι, ταραξάκο, σταφύλι.

Ανορεξία: σκόρδο, βερίκοκο, πορτοκάλι, ραδίκι, νεροκάρδαμο, μάραθο (φινόκιο), κέδρος, λεμόνι, μοσχοκάρυδο, ρίγανη, βασιλικός πολτός, πρόπολη, γκρέιπ φρουτ, μαϊντανός, μαυροράπανο, φασκόμηλο, σέλινο.

Απασβέστωση: (βλέπε Αφαλάτωση).

Αρθρίτιδα και Αρθροπάθεια: σκόρδο, σπαράγγι, αγκινάρα, λάχανο, αγγούρι, ραδίκι, κρεμμύδι, κεράσι, φράουλα, λεμόνι, μήλο, τομάτα, γκρέιπ φρουτ, πράσο, μαυροράπανο, ραπάνι, σταφύλι.

Αρτηριακή υπέρταση: σκόρδο, φράουλα, λεμόνι, μαντζουράνα, μήλο, ελιά, ρύζι, σίκαλη, σόγια, σταφύλι. Αρτηριοσκληρόνωση: σκόρδο, αγκινάρα, καρότο, λάχανο, κρεμμύδι, κεράσι, φράουλα, σιτάρι, μαγιά μπίρας, μήλο, καρύδι, τομάτα, πράσο, δαμάσκηνο, σίκαλη, σόγια. Αρτηριακή υπόταση: βρώμη, κριθάρι, βασιλικός πολτός, πρόπολη, δεντρολίβανο, φασκόμηλο, θυμάρι.

Αφαλάτωση (έλλειψη μεταλλικών αλάτων): πορτοκάλι, σπαράγγι, παντζάρι, καρότο, λάχανο, κεράσι, φράουλα, σιτάρι, φύτρα, μαγιά μπίρας, λεμόνι, αμύγδαλο, μήλο, κριθάρι, πρόπολη, μαυροράπανο, σέλινο, σταφύλι, γιαούρτι.

Αϋπνία: βερίκοκο, βρώμη, βασιλικός, λάχανο, μαρούλι, μαντζουράνα, μήλο, ρίγανη, ροδάκινο, κολοκύθα

Βήχας: σκόρδο, φρέσκο γλυκάνισο, βασιλικός, καρότο, λάχανο, κρεμμύδι, σύκο, μαρούλι, αμύγδαλο, μέλι, ρίγανη, κουκουνάρι, πρόπολη, μαυροράπανο, γογγύλι, φασκόμηλο, σέλινο, θυμάρι.

Βρογχίτιδα: σκόρδο, καρότο, λάχανο, χαιρέφυλλο, κρεμμύδι, νεροκάρδαμο, σύκο, φύτρα, μαρούλι, μήλο, μέντα, μέλι, ρίγανη, κριθάρι,

κουκουνάρι, μαυροράπανο, δεντρολίβανο, φασκόμηλο, θρούμπι, θυμάρι.

Γαστρίτιδα: καρότο, λάχανο, μάραθο (φινόκιο), σύκο, μαρούλι, λεμόνι, πιπεριά, μέλι, πατάτα, φασκόμηλο, γιαούρτι, κολοκύθι.

Γήρας: σκόρδο, βερίκοκο, πορτοκάλι, καρότο, κάστανο, λάχανο, κεράσι, κρεμμύδι, σύκο, φύτρα, λεμόνι, μήλο, φουντούκι, βασιλικός πολτός, πρόπολη, γκρέιπ φρουτ, σίκαλη, σόγια, γιαούρτι.

Γρίπη: σκόρδο, πορτοκάλι, κανέλλα, λάχανο, κρεμμύδι, φύτρα, λεμόνι, μέντα, μέλι, κουκουνάρι, δεντρολίβανο, φασκόμηλο, θυμάρι, γιαούρτι.

Δερματίτιδα: πορτοκάλι, σπαράγγι, καρότο, λάχανο, χαιρέφυλλο, αγγούρι, νεροκάρδαμο, φράουλα, μαγιά μπίρας, λεμόνι, αμύγδαλο, καρύδι, ελιά, πρόπολη, μαυροραπανο, ρύζι, φασκόμηλο, ταραξάκο, σταφύλι, γιαούρτι.

Διαβήτης: πικραμύγδαλα (1-3 τεμάχια την ημέρα), σπαράγγι, βρώμη, αγκινάρα, λάχανο, ρεβίθι, ραδίκι, νεροκάρδαμο, φασόλι, κέδρος, μαγιά μπίρας, μήλο, φουντούκι, ελιά, ρύζι, φασκόμηλο.

Διάρροια: σκόρδο, βερίκοκο, κανέλλα, καρότο, κάστανο, λάχανο, γαρύφαλλο, μαγιά μπίρας, λεμόνι, μήλο, μέντα, μοσχοκάρυδο, πρόπολη, ρύζι, δεντρολίβανο, φασκόμηλο, θρούμπι, γιαούρτι.

Δυσκοιλιότητα: βερίκοκο, πορτοκάλι, καρότο, λάχανο, χαιρέφυλλο, ραδίκι, κεράσι, κρεμμύδι, σύκο, φράουλα, σιτάρι, μαρούλι, μαγιά μπίρας, αμύγδαλο, μήλο, μελιτζάνα, πεπόνι, ελιά, πατάτα, ροδάκινο, πρόπολη, τομάτα, πράσο, δαμάσκηνο, ρύζι, σίκαλη, ταραξάκο, σταφύλι, γιαούρτι, κολοκύθα, κολοκυθάκι.

Δυσμηνόρροια: φρέσκο γλυκάνισο, λάχανο, μαρούλι, μέντα, μαϊντανός, δεντρολίβανο, φασκόμηλο.

Δυσπεψία: σκόρδο, δάφνη, φρέσκο γλυκάνισο, βασιλικός, κανέλλα, γαρύφαλλο, ραδίκι, κρεμμύδι, μάραθο (φινόκιο), κέδρος, μαγιά μπίρας, λεμόνι, μελιτζάνα, μέντα, μοσχοκάρυδο, κόκκινη πιπεριά, γκρέιπ φρουτ, μαϊντανός, μαυροράπανο, δεντρολίβανο, φασκόμηλο, θρούμπι, σέλινο, ταραξάκο, θυμάρι, γιαούρτι, κολοκύθα.

Έκζεμα: (βλέπε Δερματίτιδα).

Έλκος στομάχου και δωδεκαδάκτυλου: καρότο, λάχανο, λεμόνι, μήλο, πατάτα, μυζήθρα, φασκόμηλο, γιαούρτι.

Εμετός: γλυκάνισο, μάραθο, μελισσόχορτο, μέντα. Εντερικά παράσιτα: σκόρδο, κανέλλα, καρότο, λάχανο, ρεβίθι, γαρύφαλλο, κρεμμύδι, νεροκάρδαμο, μάραθο (φινόκιο), λεμόνι, μήλο, μέντα, φουντούκι, καρύδι, πράσο, μαϊντανός, θρούμπι, θυμάρι, σπόροι κολοκύθας.

Εντερικές σήψεις (αέρια): (βλέπε Ζυμώσεις του εντέρου).

Εντερίτιδα: (βλέπε Κολίτιδα).

Ευθραυστότητα των τριχοειδών: πορτοκάλι, λάχανο, μαυροσίταρο, λεμόνι, πιπεριά, κόκκινη πιπεριά, γκρέιπ φρουτ, μαϊντανός.

Ζυμώσεις του εντέρου: σκόρδο, φρέσκο γλυκάνισο, βασιλικός, κανέλλα, καρότο, γαρύφαλλο, κεράσι, κρεμμύδι, μάραθο, μαρούλι, μέντα, κόκκινη πιπεριά, πρόπολη, μαϊντανός, μαυροράπανο, φασκόμηλο, θρούμπι, ταραξάκο, θυμάρι, γιαούρτι.

Ημικρανία: (βλέπε Πονοκέφαλος).

Ηπατική ανεπάρκεια: πορτοκάλι, σπαράγγι, αγκινάρα, καρότο, λάχανο, χαιρέφυλλο, ραδίκι, κεράσι, νεροκάρδαμο, φράουλα, μαρούλι, μαγιά μπίρας, λεμόνι, μήλο, μελιτζάνα, μέντα, καρύδι, ελιά, κριθάρι, πρόπολη, γκρέιπ φρουτ, μαϊντανός, δαμάσκηνο, μαυροράπανο, ρύζι, δεντρολίβανο, φασκόμηλο, σέλινο, ταραξάκο, θυμάρι, σταφύλι. Ιγμορίτιδα: σκόρδο, λάχανο, λεμόνι, μέντα, πρόπολη, κουκουνάρι, θυμάρι, γιαούρτι.

Ίκτερος: (βλέπε Ηπατική ανεπάρκεια).

Ισχιαλγία: (βλέπε Αρθρίτιδα και Αρθροπάθεια).

Καρδιακό έμφραγμα: σκόρδο, καρότο, λάχανο, μήλο, σίκαλη, σόγια γιαούρτι.

Καρκίνος: σκόρδο, παντζάρι, καρότο, λάχανο, χαιρέφυλλο, κρεμμύδι, νεροκάρδαμο, φύτρα, μήλο, πρόπολη, μαϊντανός, σέλινο.

Κίρρωση του ήπατος: κρεμμύδι, λάχανο, κέδρος, πρόπολη, δεντρολίβανο.

Κιρσοί: σκόρδο, λάχανο, λεμόνι, ταραξάκο.

Κοκίτης: σκόρδο, βασιλικός, λάχανο, μαρούλι, ρίγανη, μαυροράπανο, δεντρολίβανο, θυμάρι.

Κολικοί του ήπατος: (βλέπε Πέτρες της χολής).

Κολίτιδα: σκόρδο, βασιλικός, κανέλλα, καρότο, αγκινάρα, λάχανο, ραδίκι, κρεμμύδι, μαγιά μπίρας, μήλο, μέντα, μέλι, κριθάρι, τομάτα, ρύζι, δεντρολίβανο, ταραξάκο, θυμάρι, σταφύλι, γιαούρτι, κολοκύθα, κολοκυθάκι.

Κόπωση: (βλέπε Υπερκόπωση).

Κρυολόγημα: (βλέπε Βρογχίτιδα και Γρίπη).

Κυστίτιδα: σκόρδο, καρότο, λάχανο, κρεμμύδι, μάραθο (φινόκιο), κέδρος, κριθάρι, πράσο, γογγύλι, θυμάρι, γιαούρτι.

Λαρυγγίτιδα: σκόρδο, λάχανο, χαιρέφυλλο, κρεμμύδι, σύκο, λεμόνι, μέλι, φασκόμηλο, σέλινο (σέλερι). **Λοιμώδη νοσήματα:** (βλέπε Πυρετός).

Μετεωρισμός: σκόρδο, φρέσκο γλυκάνισο, βασιλικός, κανέλλα, γαρύφαλλο, κρεμμύδι, μάραθο (φινόκιο), μαρούλι, λεμόνι, μαντζουράνα, μέντα, μοσχοκάρυδο, ρίγανη, κόκκινη πιπεριά, μαϊντανός, δεντρολίβανο, φασκόμηλο, θρούμπι, θυμάρι, γιαούρτι.

Νευρωτική κατάθλιψη: βερίκοκο, κανέλλα, λάχανο, μήλο, μέντα, μοσχοκάρυδο, πρόπολη, βασιλικός πολτός, δαμάσκηνο, δεντρολίβανο, φασκόμηλο, σέλινο, θυμάρι.

Νεφρική ανεπάρκεια: σκόρδο, φρέσκο γλυκάνισο, αγκινάρα, λάχανο, χαιρέφυλλο, ραδίκι, κεράσι, κρεμμύδι, νεροκάρδαμο, μάραθο (φινόκιο), μήλο, πεπόνι, κριθάρι, αχλάδι, γκρέιπ φρουτ, ροδάκινο, πράσο, μαϊντανός, γογγύλι, ρύζι, φασκόμηλο, ταραξάκο, κολοκυθάκι.

Όγκοι: (βλέπε Καρκίνος).

Οίδημα: σκόρδο, λάχανο, χαιρέφυλλο, κρεμμύδι, μαϊντανός, γογγύλι, σταφύλι.

Οξύτητα στομάχου: λεμόνι, μέντα.

Ολιγουρία: (βλέπε Νεφρική ανεπάρκεια).

Οστεοπόρωση: (βλέπε Αφαλάτωση).

Ουλίτιδα: πορτοκάλι, καρότο, λάχανο, κρεμμύδι, σύκο, λεμόνι, σέλινο (σέλερι).

Παχυσαρκία: κεράσι, κρεμμύδι, φράουλα, μαρούλι, λεμόνι, μήλο, πατάτα, γκρέιπ φρουτ, πράσο, μαϊντανός, γογγύλι, ρύζι, σέλινο (σέλερι),

ταραξάκο.

Πέτρες ουροδόχου κύστης (ουρολιθίαση): σκόρδο, βρώμη, καρότο, λάχανο, κεράσι, νεροκάρδαμο, μάραθο (φινόκιο), φράουλα, λεμόνι, μήλο, πράσο, μαϊντανός, μαυροράπανο, γογγύλι, ραπάνι, σέλινο, ταραξάκο.

Πέτρες χολής(χολολιθίαση): αγκινάρα, καρότο, κεράσι, κρεμμύδι, φράουλα, λεμόνι, μήλο, μελιτζάνα, καρύδι, ελιά, μαυροράπανο, ραπάνι, δεντρολίβανο, ταραξάκο, σταφύλι.

Ποδάγρα: σκόρδο, σπαράγγι, βασιλικός, αγκινάρα, καρότο, λάχανο, χαιρέφυλλο, ραδίκι, κεράσι, μάραθο, φράουλα, κέδρος, μαρούλι, λεμόνι, πεπόνι, ελιά. αχλάδι, τομάτα, πράσο, μαϊντανός, δαμάσκηνο, μαυροράπανο, γογγύλι. δεντρολίβανο, ταραξάκο, σταφύλι.

Πονοκέφαλος: βασιλικός, λάχανο, κεράσι, μάραθο (φινόκιο), λεμόνι, μαντζουράνα, μήλο, μέντα, μαυροράπανο, δεντρολίβανο.

Πυρετός: σκόρδο, πορτοκάλι, κανέλλα, καρότο, λάχανο, αγγούρι, γαρύφαλλο, κρεμμύδι, φύτρα, λεμόνι, μέντα, μήλο, μέλι, κριθάρι, γκρέιπ φρουτ, μαϊντανός, θυμάρι, σταφύλι.

Ραχιτισμός: σκόρδο, βερίκοκο, καρότο, λάχανο, κρεμμύδι, τυρί, σιτάρι, φύτρα, μαγιά μπίρας, καρύδι, ελιά, κουκουνάρι, πρόπολη, μαϊντανός, μαυροράπανο, φασκόμηλο, σπανάκι, γιαούρτι.

Ρευματισμοί: (βλέπε Αρθρίτιδα και Αρθροπάθεια).

Σαλμονέλωση (προσβολή από σαλμονέλα): σκόρδο, κανέλλα, καρότο, κρεμμύδι, μαγιά μπίρας, μέντα, ρύζι, δεντρολίβανο, φασκόμηλο, θυμάρι, γιαούρτι.

Σκορβούτο: πορτοκάλι, καρότο, λάχανο, χαιρέφυλλο, κρεμμύδι, νεροκάρδαμο, φύτρα, λεμόνι, πατάτα, πρόπολη, μαυροράπανο, ραπάνι, ταραξάκο.

Σμηγματόρροια: λάχανο, λεμόνι, μαυροράπανο, δεντρολίβανο.

Στηθάγχη: σκόρδο, αγκινάρα, καρότο, λάχανο, μαγιά μπίρας, μήλο, καρύδι, σίκαλη, σόγια, γιαούρτι.

Στοματίτιδα: (βλέπε Ουλίτιδα).

Ταινία: (βλέπε Εντερικά παράσιτα).

Ταχυπαλμίες: φρέσκο γλυκάνισο, μαρούλι, αμύγδαλο, μέντα, δενδρολίβανο.

Τραχίτιδα: (βλέπε Βήχας).

Υπεργλυκαιμία: (βλέπε Διαβήτη).

Υπερθυρεοειδισμός: καλαμπόκι.

Υπερκόπωση: σκόρδο, βερίκοκο, πορτοκάλι, σπαράγγι, βρώμη, κανέλλα, καρότο, κάστανο, λάχανο, γαρύφαλλο (μπαχαρικό), ραδίκι, κρεμμύδι, νεροκάρδαμο, φασόλι, σύκο, φράουλα, σιτάρι, φύτρα, κέδρος, μαυροσίταρο, λεμόνι, μαντζουράνα, αμύγδαλο, μήλο, μέντα, μέλι, κεχρί, μοσχοκάρυδο, βασιλικός πολτός, κουκουνάρι, πρόπολη, μαϊντανός, δαμάσκηνο, ρύζι, δεντρολίβανο, φασκόμηλο, θρούμπι, σέλινο (σέλερι), ταραξάκο, θυμάρι, σταφύλι.

Υπερουρικαιμία: (βλέπε Ποδάγρα).

Υπερχοληστερηλαιμία: σκόρδο, αγκινάρα, ρεβίθι, λεμόνι, καλαμπόκι, μήλο, μελιτζάνα, καρύδι, σόγια, ταραξάκο, γιαούρτι. Φαρυγγίτιδα: σκόρδο, λάχανο, κρεμμύδι, λεμόνι, μέλι, πρόπολη.

Φλεβίτιδα: λάχανο, λεμόνι.

Χειλικός έρπης: λεμόνι.

Χιονίστρες: καρότο, λάχανο, χαιρέφυλλο, κρεμμύδι, λεμόνι, σέλινο (σέλερι).

Κρητικά ‘Αγρια Χόρτα (Βοτανα)

Το σταμναγκάθι (Cichorium Spinosum).

Φάρμακο για τους αρχαίους, όπως μας πληροφορεί ο Διοσκουρίδης, χαίρει -δικαιολογημένα -μεγάλης εκτιμήσεως στην Κρήτη. Συλλέγεται και τρώγεται με λάδι και ξύδι. Το φυτό σταμναγκάθι είναι θάμνος αγκαθωτός, αλλά οι αγκάθες του δεν είναι τόσο αιχμηρές ώστε να καθιστούν δύσκολη την περισυλλογή των μικρών βρώσιμων πράσινων φύλλων του.

Η ονομασία του οφείλεται σε μια παλιά συνήθεια των Κρητικών: Με τους θάμνους αυτούς σκέπαζαν τα στόμια των σταμνιών, για να μη μπαίνουν ζώδια μέσα στο νερό). Όπως συμβαίνει με όλα τα χόρτα της Κρήτης, η παρασκευή της σαλάτας εξαρτάται από τις τοπικές ιδιαιτερότητες και από τη φαντασία της κάθε νοικοκυράς. Δεν είναι σπάνιες οι περιπτώσεις που το σταμναγκάθι χρησιμοποιείται αναμειγμένο με άλλα άγρια χόρτα, με λίγο κρεμμύδι (χρησιμοποιείται το χλωρό κρεμμύδι και, κυρίως, τα υπέργεια μέρη του) και άνηθο.

Το σταμναγκάθι πέρασε με τη λαϊκή του ονομασία στη λογοτεχνία: » Κράζει ο φονιάς, και ξεπατώνοντας το σταμναγκάθι ρίχνει...» (Οδύσσεια



Καζαντζάκη, Α722)

Η γλιστρίδα (Portulaca Oleracea).

Η γνωστή στην υπόλοιπη Ελλάδα «αντράκλα». Αυτοφυής αλλά και καλλιεργήσιμη στην Κρήτη, αποτελεί σπουδαίο σαλατικό της θερινής περιόδου. Συνήθως οι σαλάτες που γίνονται με ωμή γλιστρίδα είναι πολύ νόστιμες, αφού αναμειγνύεται είτε με μαρούλι, είτε με τομάτα, και αγγούρι, είτε με μαϊντανό και κρεμμύδι, ενώ δεν είναι σπάνιες οι περιπτώσεις που γίνεται σαλάτα με βραστό αυγό και πατάτα. Σύμφωνα με νεώτερες έρευνες ή υψηλή περιεκτικότητά της σε λιπαρές ουσίες που καταπολεμούν τη χοληστερίνη καθιστά τη γλιστρίδα άριστη και υγιεινή



τροφή.

Μαλοτίρας

Αποτελεί συνήθως το κύριο συστατικό για ένα αφέψημα θαυμάσιας

γεύσης και αρώματος μαζί με άλλα φυσικά αρωματικά και συγχρόνως πολύ καλά για την υγεία βότανα . Συλλέγετε από τον Μάιο – Αύγουστο . Είναι ευεργετικό κατά των παθήσεων του κυκλοφοριακού συστήματος του ανθρώπινου οργανισμού, κατά των αναπνευστικών προβλημάτων , της πέψης και την τηρεί πλήρεις προϋποθέσεις για την ισχυρή αντιμετώπιση του κρυολογήματος και του βήχα. Ειδικά η χρησιμοποίηση του με μέλι (ζεστό αφέψημα) είναι το ιδανικό γιατρικό για πονόλαιμους .



ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΡΗΤΗ

Μυζηθρόπιτες



Υλικά:

Υλικά για το φύλλο

- 1 ποτήρι κρασιού χλιαρό νερό
- Λίγο αλάτι
- Λίγες σταγόνες λάδι
- Λίγες σταγόνες λεμόνι
- Ανάλογο αλεύρι

Υλικά για τη γέμιση

- ½ έως 1 κιλό μυζήθρα γλυκιά ή ξινή
- Λίγη ζάχαρη αν θέλουμε
- Λάδι για το τηγάνισμα

Εκτέλεση

Ετοιμάζετε με τα υλικά φύλλου τη ζύμη ώστε να γίνει μαλακή και ανοίγετε το φύλλο. Με ένα καπάκι κόβετε μικρά κομμάτια. Λιώνετε τη μυζήθρα με ένα πιρούνι μαζί με τη ζάχαρη και παίρνετε μια κουταλιά, την οποία την τοποθετείτε στα στρογγυλά κομμάτια. Τα διπλώνετε, τα κλείνετε καλά στις άκρες και τα ψήνετε σε καυτό λάδι.

Καλιτσούνια με σπανάκι ή μάραθο ή αγριόχορτα



Υλικά:

Υλικά για τη ζύμη

- 1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1/2 κουταλάκι γλυκού αλάτι
- 2 κουταλιές σούπας λάδι
- νερό (τόσο όσο η ζύμη ζυμώνοντας την να μην κολλάει στα χέρια μας)
- 1/2 ποτηράκι του καφέ τσικουδιά

Υλικά για τη γέμιση

- 2 κιλά σπανάκι ή τα άλλα χόρτα
- αλάτι, πιπέρι, δυόσμο
- 1/2 νεροπότηρο λάδι
- 1 κρεμμύδι (20-30 τεμάχια)

Εκτέλεση

Αναμειγνύουμε όλα τα υλικά καλά, ζυμώνουμε με τα χέρια μας το ζυμάρι και τ' αφήνουμε για μία-δύο ώρες να φουσκώσει. Ανοίγουμε με ένα

πλάστη το ζυμάρι. Φτιάχνουμε ένα μεγάλο φύλλο, πάχους 1/2 εκατοστού και το κόβουμε στο σχήμα από πιατάκι τσαγιού. Πλένουμε καλά το σπανάκι και το κόβουμε κομματάκια αφού προηγουμένως έχουμε βγάλει τις ρίζες. Το μαραίνουμε σε μία κενή κατσαρόλα για 5 λεπτά, το στύβουμε με τα χέρια μας και το βάζουμε σ' ένα μπολ. Εκεί προσθέτουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, το αλάτι, το πιπέρι, το δυόσμο, το λάδι και τ' ανακατεύουμε. Μ' έναν πλάστη ανοίγουμε φύλλο σε μέγεθος πιάτου τσαγιού. Γεμίζουμε το κάθε φύλλο μας με μία κουταλιά της σούπας γέμιση, από τη γέμιση που έχουμε φτιάξει τα διπλώνουμε, τα κλείνουμε καλά και τα τηγανίζουμε σε καυτό λάδι και από τις δύο πλευρές ή τα ψήνουμε στο φούρνο, για 30-40 λεπτά, στους 180 C. Αν τα ψήσουμε στο φούρνο, τα αλείφουμε πριν με χτυπημένο αυγό και προσθέτουμε σισάμι.

Σαλιγκάρια στη κατσαρόλα



Υλικά:

- 1 κιλό σαλιγκάρια
- 1 φλιτζανάκι παρθένο ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά αλεύρι
- χυμός 2 λεμονιών

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε και πλένουμε πολύ καλά τα σαλιγκάρια, αφαιρώντας τις μεμβράνες από τα στόμιά τους. Τα ζεματίζουμε σε λίγο καυτό νερό για 3-4 λεπτά. Τα στραγγίζουμε και τα βάζουμε στην άκρη. . Συνήθως χρησιμοποιούμε σαλιγκάρια μικρά, αλλά μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και μεγάλα. Στη συνέχεια τα ξαναβάζουμε σε άδεια κατσαρόλα, τα περιχύνουμε με ελαιόλαδο, λεμόνι και 1/2 κουταλάκι αλεύρι, τα αφήνουμε να πάρουν μία βράση και τα σερβίρουμε.

Ντάκος



Υλικά:

- 4 παξιμάδια κριθαρένια (είναι στρογγυλά)
- 4 ώριμες τομάτες
- 1/4 κιλ. μυζήθρα ξυνή
- αλάτι
- λάδι
- ρίγανη

Εκτέλεση

Βρέχουμε τα παξιμάδια ελάχιστα, με νερό. Βάζουμε από μία κουταλιά της σούπας λάδι σε κάθε παξιμάδι, ή παραπάνω αν μας αρέσει. Τρίβουμε τη φρέσκια τομάτα και τη βάζουμε πάνω στα παξιμάδια. Προσθέτουμε το αλάτι, τη ρίγανη και τη φρέσκια μυζήθρα πάνω από την τομάτα και ο ντάκος μας είναι έτοιμος.

Σαλάτα Χριστουγεννιάτικη



Υλικά:

- 1 μέτριο λάχανο
- 3 καρότα ξυσμένα
- 2 ξινόμηλα κομμένα σε κύβους
- 1 φλιτζάνι καρύδια τριμμένα

- 250 γρ. γιαούρτι
- 250 γρ. μαγιονέζα ή 1 κουταλάκι μουστάρδα
- σπόροι από 1 ρόδι
- αλάτι
- λεμόνι
- ξίδι

Εκτέλεση

Κόβουμε το λάχανο σε ένα μεγάλο μπολ, βάζουμε και τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε ελαφρά. Τοποθετούμε τη σαλάτα στο ψυγείο και τη σερβίρουμε κρύα. Μπορεί να διατηρηθεί στο ψυγείο για 2-3 μέρες. *(ονομάζεται Χριστουγεννιάτικη γιατί χρησιμοποιούμε το ρόδι τις ημέρες των Χριστουγέννων).*

Κοκκινιστή κατσίκα ή πρόβατο



Υλικά: 1 κιλό κρέας πρόβατο ή κατσίκα, 1 φλιτζάνι λάδι, 3 μεγάλα κρεμμύδια, 2 φλιτζάνες ντομάτα ξυσμένη, πιπέρι, κύμινο, αλάτι, πατάτες.

Εκτέλεση: Βράζουμε το κρέας με λίγο αλάτι, του αφαιρούμε τον αφρό. Σ' ένα άλλο σκεύος βράζουμε το λάδι, το κρεμμύδι, την ντομάτα, τα μπαχαρικά και το βρασμένο κρέας. Αφήνουμε το φαγητό να ψηθεί και όταν δέσει η σάλτσα, προσθέτουμε 2 ποτήρια νερό. Όταν πιεί το νερό βάζουμε τις πατάτες και άλλα 2 ποτήρια νερό. Όταν και οι πατάτες

ψηθούν, το φαγητό είναι έτοιμο.

Κουλούρι του γάμου



Υλικά: 1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις, 250γρ. προζύμι, 250γρ. ζάχαρη, κανελόζουμο τόσο όσο για να γίνει μια σκληρή ζύμη, μαστίχα κοπανισμένη.

Εκτέλεση: Βράζουμε ένα ξυλάκι κανέλας, για να φτιάξουμε το κανελόζουμο. Όταν το κανελόζουμο χλιαρίσει, προσθέτουμε το προζύμι, τη ζάχαρη, την μαστίχα και το αλεύρι και φτιάχνουμε μια σκληρή ζύμη. Αφήνουμε τη ζύμη να φουσκώσει και μετά πλάθουμε ένα στρογγυλό κουλούρι. Εάν θέλουμε να φτιάξουμε στολίδια (ξόμπλια), κρατάμε λίγη από τη βασική ζύμη και ανοίγουμε φύλλο πάχους 4 χιλιοστών περίπου. Το φύλλο αυτό λέγεται πατούρα και πάνω σε αυτό κολλάμε με λίγο νερό ζυμαρένια σχέδια όπως λουλούδια, πουλιά, φύλλα από την ίδια τη βασική ζύμη. Την πατούρα αυτή την κολλάμε πάλι με λίγο νερό επάνω

στο κουλούρι και το αφήνουμε να ανέβει. Το ψήνουμε στους 180ο -200ο C, μέχρι να γίνει χρυσαφένιο. Εάν θέλουμε να το κάνουμε διακοσμητικό, το ψήνουμε λίγο παραπάνω, το αφήνουμε μερικές μέρες για να ξεραθεί και μετά το βάφουμε με λούστρο.

Μανίτες (μανιτάρια) στιφάδο με κάστανο



Υλικά: 1 ½ κιλό μανίτες, ½ κιλό κρεμμύδια, ½ νεροπότηρο λάδι, 2 μέτριες ώριμες ντομάτες, ¾ του κιλού κάστανα, αλάτι, πιπέρι.

Εκτέλεση: Καθαρίζουμε και πλένουμε πολύ καλά τους μανίτες. Μόλις κάψει το λάδι τους βάζουμε μέσα μαζί με τα κρεμμύδια χοντροκομμένα το αλάτι και το πιπέρι και τα μαραίνουμε. Πέντε λεπτά μετά βάζουμε τις τριμμένες ντομάτες. Στο μεταξύ έχουμε χαράξει, βράσει ή ψήσει στο φούρνο (20 λεπτά) τα κάστανα. Τα καθαρίζουμε και τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα, 10 λεπτά πριν ψηθεί το φαγητό μας.

Ωδή στην κρητική διατροφή από канаδική εφημερίδα

Αύλο Πολιτιστικό Αγαθό της Ανθρωπότητας η μεσογειακή διατροφή σύμφωνα με την UNESCO

Τα ευεργετήματα της μεσογειακής διατροφής είναι ήδη γνωστά και έχουν πολλές φορές υμνηθεί από τον Τύπο. Ωστόσο, η ανακήρυξη από την UNESCO, της μεσογειακής διατροφής ως Άυλο Πολιτιστικό Αγαθό της Ανθρωπότητας, φαίνεται πως σφράγισε οριστικά την ανεκτίμητη διατροφική της αξία



Τα ευεργετήματα της μεσογειακής διατροφής είναι ήδη γνωστά και έχουν πολλές φορές υμνηθεί από τον Τύπο. Ωστόσο, η ανακήρυξη από την UNESCO, της μεσογειακής διατροφής ως Άυλο Πολιτιστικό Αγαθό της Ανθρωπότητας, φαίνεται πως σφράγισε οριστικά την ανεκτίμητη διατροφική της αξία.

Κατά την 5η Σύνοδο της Διακυβερνητικής Επιτροπής για την Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά της UNESCO, που πραγματοποιείται στο Ναϊρόμπι της Κένυας, αξιολογήθηκε στις 16 Νοεμβρίου το αίτημα που υπέβαλε η Ελλάδα από κοινού με την Ισπανία, την Ιταλία και το Μαρόκο

και αποφασίστηκε η εγγραφή της στον Αντιπροσωπευτικό Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας .

Η Ελλάδα ταυτόσημη με τη Μεσογειακή Διατροφή

Μετά την απόφαση της UNESCO, τα αρμόδια Υπουργεία δήλωσαν, πως η Ελλάδα με μια σειρά ενεργειών θα γίνει ταυτόσημη με τη μεσογειακή διατροφή. Στο πλαίσιο αυτό ανακηρύχθηκε ως έδρα της χώρας για τη Μεσογειακή διατροφή το αγρόκτημα «Τριανταφυλλίδειο Κληροδότημα» στη Βυτίνα, που θα αποτελέσει το εφαλτήριο μιας σειράς δράσεων για τη διάδοση των τοπικών προϊόντων της ελληνικής γης.

Τα αρμόδια Υπουργεία των συνεργαζόμενων μεσογειακών χωρών, ανακήρυξαν στο πλαίσιο της κοινής υποψηφιότητας συγκεκριμένες εμβληματικές πόλεις για την προώθηση της μεσογειακής διατροφής. Οι πόλεις αυτές είναι Κορώνη για την Ελλάδα, η Soria για την Ισπανία, το Cilento για την Ιταλία και το Chefchaouen για το Μαρόκο. Σύντομα, θα οργανωθούν στην Κορώνη, συναντήσεις γνωριμίας και διαλόγου μεταξύ των τεσσάρων εμβληματικών κοινοτήτων, με σκοπό την άμεση προώθηση και διάδοση της μεσογειακής διατροφής.

Αντί επιλόγου

Έρευνες

Μεσογειακή Διατροφή και Οφέλη Υγείας

Τις τελευταίες δεκαετίες, η επιστημονική κοινότητα έχει αναγνωρίσει, μέσα από πληθώρα κλινικών και επιδημιολογικών μελετών, το σημαντικό ρόλο της Μεσογειακής Διατροφής, τόσο στην πρόληψη όσο και στην έκβαση πολύπλοκων ασθενειών, όπως οι καρδιοαγγειακές παθήσεις. Η Μεσογειακή Διατροφή, με τα άφθονα θρεπτικά της συστατικά, τη σωστή αναλογία γευμάτων και το άφθονο ελαιόλαδο δεν σταματά να αποτελεί πηγή κλινικών μελετών παρέμβασης ("Intervention studies").

Πρόσφατα αποτελέσματα από την ισπανική μελέτη [<http://WWW.PREDIMED.ORG> PREDIMED] , εξηγούν την αποτελεσματικότητα της κατανάλωσης Μεσογειακής διατροφής για την πρόληψη του διαβήτη τύπου 2 σε άτομα με υψηλό κίνδυνο καρδιοαγγειακών παθήσεων. Συγκεκριμένα, 418 μη-διαβητικοί εθελοντές, ηλικίας 55 έως 80 ετών, με περισσότερους από 2 παράγοντες κινδύνου για καρδιοαγγειακές παθήσεις, χωρίστηκαν σε 3 ομάδες και παρακολουθήθηκαν για περίπου 4 χρόνια. Η πρώτη ομάδα ακολούθησε Μεσογειακή διατροφή ενισχυμένη με παρθένο ελαιόλαδο (1 λίτρο την εβδομάδα), η δεύτερη ομάδα ακολούθησε Μεσογειακή διατροφή ενισχυμένη με ξηρούς καρπούς (30 γρ. ημερησίως) και η τρίτη ομάδα ακολούθησε δίαιτα χαμηλή σε λιπαρά (ομάδα ελέγχου). Μετά από περίπου 4 χρόνια παρακολούθησης (follow up) διαπιστώθηκε ότι όσο πιο πιστή ήταν η τήρηση της Μεσογειακής διατροφής τόσο μικρότερα ήταν τα κρούσματα διαβήτη τύπου 2 (σχέση αντιστρόφως ανάλογη). Επιπλέον, όταν τα αποτελέσματα των ομάδων μεσογειακής διατροφής συγκρίθηκαν με τα αντίστοιχα της ομάδας ελέγχου (control group) διαπιστώθηκε μείωση στα κρούσματα διαβήτη της τάξεως του 52%. Η μελέτη αυτή που δημοσιεύεται στην επιστημονική επιθεώρηση Diabetes Care καταλήγει ότι η Μεσογειακή διατροφή, χωρίς περιορισμό θερμίδων, φαίνεται να είναι αποτελεσματική στην πρόληψη του διαβήτη τύπου 2, σε άτομα με υψηλό κίνδυνο καρδιοαγγειακών παθήσεων.

Οι έρευνες γύρω από τη Μεσογειακή διατροφή όμως δεν σταματούν εδώ. Σε μια

άλλη ευρωπαϊκή τυχαιοποιημένη κλινική μελέτη ([<http://WWW.kepka.org/euroolive> EUROLIVE]) οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι πολυφαινόλες του ελαιόλαδου, βασικού συστατικού της μεσογειακής διατροφής, προωθούν τη δημιουργία αντισωμάτων (OLABS) ενάντια στην οξειδωμένη μορφή της “κακής” χοληστερόλης (oxidized LDL) και ότι η δημιουργία αυτή ενισχύεται όταν η οξείδωση των λιπιδίων στον οργανισμό μας (lipid oxidative damage) είναι αυξημένη . Η οξειδωμένη αυτή μορφή της κακής χοληστερόλης (oxidized LDL) αποτελεί μόριο με ιδιαίτερα ενεργό ρόλο στη δημιουργία της αθηροσκλήρωσης. Σε αντίθεση, η δημιουργία αντισωμάτων (OLAB) από τον οργανισμό μας, κατά αυτής της οξειδωμένης μορφής φαίνεται να δρα προστατευτικά. Στην παραπάνω μελέτη συμμετείχαν 200 υγιείς Ευρωπαίοι άντρες, οι οποίοι κατανάλωσαν ελαιόλαδο με υψηλό, μεσαίο και χαμηλό ποσοστό φαινολικών συστατικών για τη διάρκεια τριών εβδομάδων. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι α) η συγκέντρωση των OLAB στο πλάσμα του αίματος των εθελοντών ήταν αντιστρόφως ανάλογη με την οξειδωμένη LDL ($p < 0.001$), β) όσο μεγαλύτερο ήταν το φαινολικό περιεχόμενο του ελαιόλαδου που κατανάλωναν, τόσο μεγαλύτερη ήταν η παραγωγή αντισωμάτων OLAB ($p < 0.023$).

Οι παραπάνω μελέτες έρχονται να προστεθούν στα ήδη διαπιστωμένα οφέλη της Μεσογειακής διατροφής και να μας υπενθυμίσουν την πολύτιμη αξία της στην υγεία και ευεξία μας.

Το 2010, η ΟΥΝΕΣΚΟ συμπεριέλαβε την Μεσογειακή Διατροφή στον Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας, ύστερα από αίτημα που υπέβαλαν από κοινού οι χώρες Ελλάδα, Ισπανία, Ιταλία και Μαρόκο.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Berendes J., 1902, Des Pedanies Dioskurides aus Anazarbos Arneimittellehre, Stuttgart, ανατύπωση Wiesbaden 1970.

Ελληνική Φαρμακοποιία, 1835, (ερανισθείσα εκ διαφόρων λατινικών και γαλλικών χημικοφαρμακευτικών Συγγραφέων) Μέρος πρώτο. Λεξικόν της Φαρμακοποιίας. Σμύρνη.

Εμμανουήλ Ε., 1931, Φαρμακοποιία-Φαρμακοτεχνία, Αθήνα.

Εμμανουήλ Ε., 1948, Ιστορία της Φαρμακευτικής. Πυρσός, Αθήνα.

Galen, 1979, On the Natural Faculties, Introduction, p. IX-XL, Loeb Classical Library, Harvard University Press.

Κυριακόπουλος Π., 1983, Η ιπποκρατική φιλοσοφία και οι επιδράσεις σ' αυτή των προσωκρατικών. Διατριβή επί διδακτορία. Ιωάννινα.

Λάνδερερ Ε., 1837, 1868, Ελληνική Φαρμακοποιία Ι, Αθήνα.

Λυπουρλής Δ., 1983, Ιπποκρατική ιατρική. Διατριβή επί διδακτορία.Θες/νίκη.

Σκαλτσά Ε., Φιλιάνος Σ., 1992, Συμεώνος Σηθ: "Σύνταγμα κατά στοιχείον περί τροφών δυνάμεων". Φαρμακογνωστική εκτίμηση . 5ο Παν/νιο Συνέδριο Ιστορίας, Φιλοσοφίας και Κοινωνιολογίας των Ιατρικών Επιστημών, Κως, Σεπτέμβριος.

Thiophraste, 1988, Recherches sur les plantes. Tome I, Introduction. p. VII-LIV. Ed. Les belles lettres.

ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ ,Ο ΤΟΠΟΣ ΚΑΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ,ΟΕΔΒ,ΑΘΗΝΑ, 2002

Κυρτάτας Δ. & Ράγκος Σ., Η ελληνική αρχαιότητα. Πόλεμος-πολιτική-πολιτισμός,
Αθήνα 2013