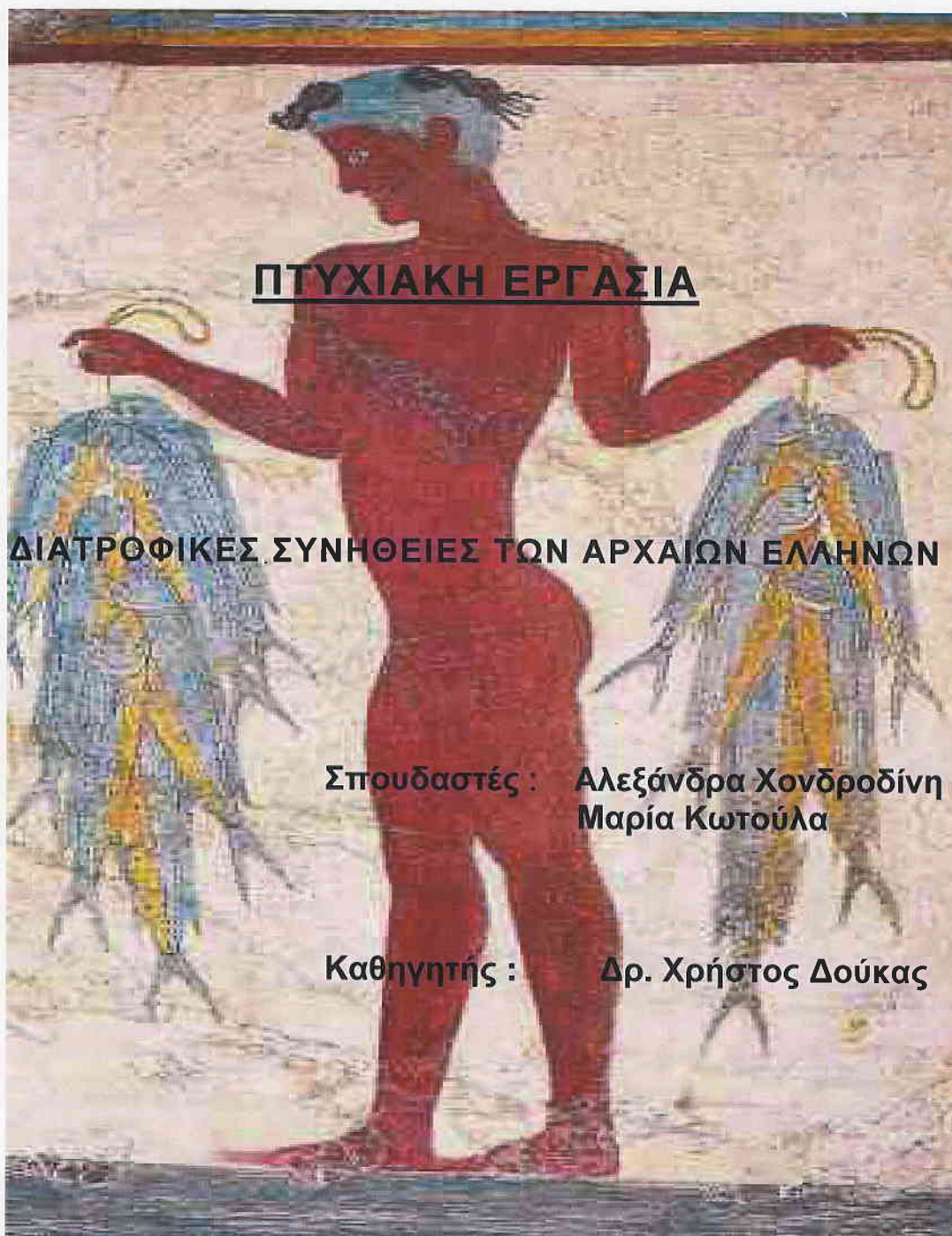


**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ – ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**



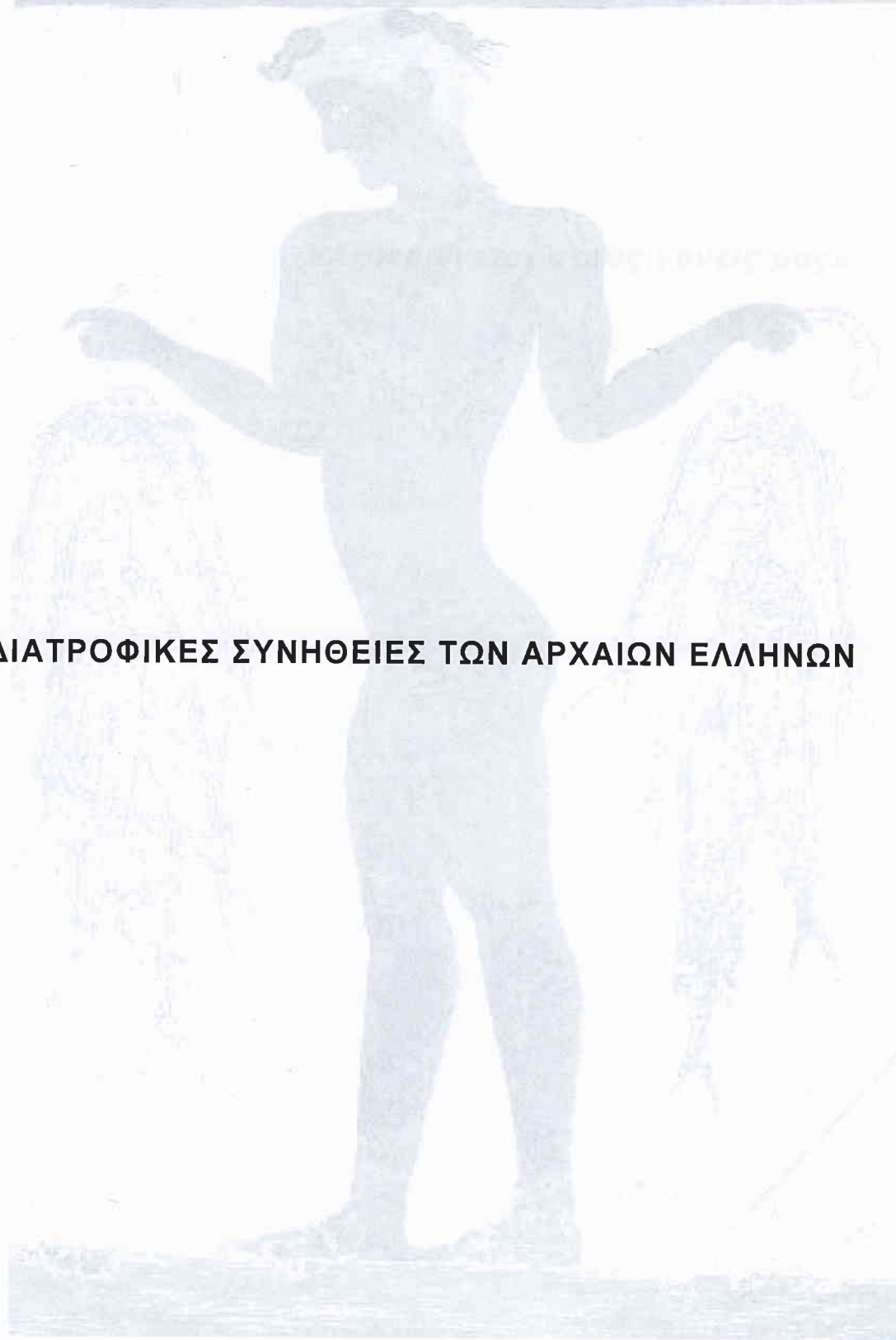
ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

**Σπουδαστές : Αλεξάνδρα Χονδροδίνη
Μαρία Κωτούλα**

Καθηγητής : Δρ. Χρήστος Δούκας

Θεσσαλονίκη 2006



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΠΡΟΛΟΓΟΣ	1
2. ΕΙΣΑΓΟΓΗ	3
3. ΑΥΤΟΔΙΑΓΓΟΙ ΚΑΙ ΚΑΛΟΦΑΓΑΔΕΣ	5
4. ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΑΘΗΝΑΙΩΝ	7
4.1 Το πρόβλημα και η προοπτική του σίτου	9
4.2 Οι μεγάλες γιορτές	10
4.3 Το συμπόσιο	12
4.4 Τα γεύματα	13
4.5 Μια μέρα καθημερινή	14
4.6 Τα βόρα η της γυναίκας	14
4.7 Λαμπρά	15
5. ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΣΠΑΡΤΙΑΤΩΝ	15
5.1 Συσσιτία στη Σπάρτη	16
5.2 Υδρευση στην Αρχαία Σπάρτη	17
6. Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΖΩΗ ΣΤΗ ΜΙΝΩΙΚΗ ΕΠΟΧΗ	18
6.1 Δημητριακά	24
6.2 Το κρασί	29
6.3 Ελιές – Ελαιόκομμα	31
6.4 Κτηνοτροφία	33
6.5 Το μέλι	35
6.6 Το κυνήγι	36
7. Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΖΩΗ ΣΤΗ ΜΥΚΗΝΑΪΚΗ ΕΠΟΧΗ	37
7.1 Θερσίμος	37
7.2 Αλώνισμα και Άλεσμα	38
7.3 Δημητριακά	39
7.4 Φρούτα και σταφύλι	39
7.5 Ελιές και λάδι	40
7.6 Μέλι και αρωματικό	41
7.7 Αγροτικές Λατρείες και έθιμα	42
7.8 Το ψάρεμα	42
7.9 Πασιτώματα και μαζέματα	44
7.10 Κορυκτώματα	44
7.11 Τροφές	46
7.12 Κυνήγι	46
8. Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΖΩΗ ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΟΥ ΟΜΗΡΟΥ	48
8.1 Η διαδικασία των συμποσίων	48
8.2 Το κυνήγι - Οι διασκευές του Αρχόντα	50
9. Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΖΩΗ ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΟΥ Μ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ	52
9.1 Το κυνήγι	52
9.2 Συμπόσιο	52

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΠΡΟΛΟΓΟΣ	1
2. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	3
3. ΛΙΤΟΔΙΑΙΤΟΙ ΚΑΙ ΚΑΛΟΦΑΓΑΔΕΣ	5
4. ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΑΘΗΝΑΙΩΝ .	7
4.1 Το πρόβλημα και η πολιτική του σίτου.....	9
4.2 Οι μεγάλες γιορτές.....	10
4.3 Τα συμπόσια	12
4.4 Τα γεύματα.....	13
4.5 Μια μέρα καθημερινή.....	14
4.6 Τα βάρη της γυναίκας.....	14
4.7 Λουτρά	15
5. ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΣΠΑΡΤΙΑΤΩΝ	16
5.1 Συσσίτια στη Σπάρτη.....	16
5.2 Ύδρευση στην Αρχαία Σπάρτη.....	17
6. Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΖΩΗ ΣΤΗ ΜΙΝΩΙΚΗ ΕΠΟΧΗ	18
6.1 Δημητριακά.....	24
6.2 Το κρασί.....	29
6.3 Ελιές – Ελαιοκομία	31
6.4 Κτηνοτροφία.....	33
6.5 Το μέλι.....	35
6.6 Το κυνήγι	36
7. Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΖΩΗ ΣΤΗ ΜΥΚΗΝΑΪΚΗ ΕΠΟΧΗ	37
7.1 Θερισμός	37
7.2 Αλώνισμα και Άλεσμα.....	38
7.3 Δημητριακά	39
7.4 Φρούτα και σταφύλι.....	39
7.5 Ελιές και λάδι.....	40
7.6 Μέλι και αρωματικά	41
7.7 Αγροτικές Λατρείες και έθιμα	42
7.8 Το ψάρεμα	42
7.9 Παστώματα και μαζέματα	44
7.10 Καρυκεύματα.....	44
7.11 Τροφές	45
7.12 Κυνήγι	46
8. Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΖΩΗ ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΟΥ ΟΜΗΡΟΥ	48
8.1 Η διαδικασία των συμποσίων	49
8.2 Το κυνήγι- Οι διασκεδάσεις του Άρχοντα	50
9. Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΖΩΗ ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΟΥ Μ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ	
.....	52
9.1 Το κυνήγι	52
9.2 Συμπόσια	52

9.3 Τα αρώματα	53
10. ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ	54
11. ΤΑ ΣΥΜΠΟΣΙΑ	60
11.1 Οι κανόνες του Συμποσίου	63
12. ΑΡΤΟΣ	65
12.1 Ο άρτος και οι πλακούντες στην Αρχαία Λατρεία	71
13. ΕΛΙΑ – ΛΑΔΙ	73
13.1 Οι ανάγκες κατανάλωσης ελαιόλαδου στα σπίτια	74
13.2 Ελαιόλαδο για τροφή	74
13.3 Ελαιόλαδο για ατομική καθαριότητα	75
13.4 Το ελαιόλαδο στον αθλητισμό.....	75
13.5 Η ελιά σαν έπαθλο αγώνων.....	76
13.6 «Και οι γυμνικοί αγώνες είχαν έλαιον»!.....	78
13.7 Αλείπται και ελαιοθέσια	78
13.8 Η στλεγγίδα	79
13.9 Ελιά στην Κλασική Αρχαιότητα	80
13.10 Χοές και σπονδές με έλαιον.....	81
13.11 Το ελαιόλαδο ως αφροδισιακό.....	82
13.12 Τύποι αγγείων για την αποθήκευση , μεταφορά ή προσφορά λαδιού στην αρχαιότητα.....	83
13.13 Η ελιά και το λάδι στη λαϊκή Ιατρική	84
13.14 Το δάκρυ της ελιάς «φάρμακον έναιμον...»	85
13.15 Ιατρικές χρήσεις της ελιάς	86
13.16 Το ξύλο της ελιάς.....	87
13.17 Το λάδι, κύριο συστατικό στα αρωματικά	88
13.18 Το λάδι μέσο φωτισμού	89
13.19 Το μάζεμα της ελιάς	89
13.20 Η αποθήκευση του λαδιού	90
14. ΚΡΑΣΙ	91
14.1 Κρασότοποι.....	92
14.2 Γιορτή Κρασιού «ΤΑ ΑΝΘΕΣΤΗΡΙΑ».....	94
15. ΤΟ ΜΕΛΙ	96
16. ΤΟ ΚΡΕΑΣ	102
16.1 Οικόσιτα ζώα	102
16.2 Θηράματα.....	104
16.3 Πτηνά	104
17. ΤΟ ΨΑΡΙ ΒΑΣΙΚΗ ΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ	107
17.1 Το ψάρια κυριαρχούν στο τραπέζι των Ελλήνων	108
17.2 Πλήθος ονομάτων για τα ψάρια	108
17.3 Η ψαραγορά.....	110
17.4 Η διάκριση των ψαριών	111
18. ΟΣΤΡΑΚΟΕΙΔΗ ΚΑΙ ΜΑΛΑΚΙΑ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ	115
18.1 Οστρακοειδή.....	115

18.2 Μαλάκια.....	116
19. Ο ΠΥΘΑΓΟΡΑΣ ΚΑΙ ..ΤΑ ΚΟΥΚΙΑ.....	117
20. ΦΥΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ	119
20.1 Όσπρια.....	119
20.2 Λαχανικά	121
21. ΗΔΥΣΜΑΤΑ – ΑΡΤΥΜΑΤΑ.....	125
22. ΦΥΤΙΚΑ ΗΔΥΣΜΑΤΑ – ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ	127
23. ΕΠΙΔΟΡΠΙΣΜΑΤΑ	130
23.1 Ξηροί καρποί	130
23.2 Οπωρικά	131
24. ΤΥΡΟΣ- ΠΥΡΙΑΤΗ	135
25. ΤΑ ΑΥΓΑ.....	136
26. ΤΑ ΑΦΡΟΔΙΣΙΑΚΑ	137
27. ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΚΑΙ ΕΔΕΣΜΑΤΑ	138
27.1 Συνταγές.....	138
28. ΕΞΕΖΗΤΗΜΕΝΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ – ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΤΡΟΦΕΣ	140
29. ΠΟΣΟ ΣΤΟΙΧΙΖΑΝ ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ.....	141
30. ΤΑ ΟΙΚΙΑΚΑ ΣΚΕΥΗ	145
30.1 Μαγειρικά σκεύη.....	147
31. ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ ΤΗΣ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑΣ	149
32. ΕΠΙΛΟΓΟΣ	153
33. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	154
34. ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ	169
35. ΓΛΩΣΣΑΡΙ	170
36. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	171

και με σουσάμι, αμύγδα, παυδάνα βλαμμένα στο γυρό, ψητά αρακά, τσιπ της Αχαΐας, ζυμά και μέλι της Αττικής «αίθουσα θύρα» από τη Χίο και τη Λέσβο, χέλια και ψάρια από τη λιμνη Κυπαρίδα, θαλασσινό από τις πλαύσιες ακτές της Εύβοιας, δασόσκληρα από τη Δαμιασκό της Συρίας, κριθαρένιο ψωμί από την Πύλο, φάρμα ή ζυρό από μπαζιλία που ζυμώνουν τον Ημακλή, ιθαγενείς βουτηγμένους στα λάδι και γαρνιρισμένους με μέλι, βραστός βαλβύς που βόταν, σεξουαλική θυνωμή, ραπένια για να φέρει το μέθυσι και βεβαία της πήες της Αθήνας, καθήμα της πόλης παραγεμισμένες με τυρί, μέλι και διάφορα «αναμειγύματα».

Ο Αθηναίος, ένας γραμματικός σοφιστής από τη Ναιάκρον της Αιγύπτου, τόσο πολύ εκπαιδευμένος από την καλλιέργεια των αρχαίων ώστε εκέστηκε γ' ομήσο γραμμά μινύματα τους πασάρους.

Ο Αθηναίος βράζει την ευκαρία στις πολυάριες (και φανταστικές) συζητήσεις των «αυτοπροσώπων» να μας αναφέρει όλα, σχεδόν, τις τροφές της αρχαιότητας, διάφορες

1. ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Αν καλούσαμε σ' ένα γεύμα τον ...Ηρόδοτο, τον Ηρακλή ή τον Αριστοφάνη, σίγουρα θα τους τρομάζαμε με τον πλούτο και την ποικιλία των εδεσμάτων που θα τους σερβιρίζαμε.

Δεκάδες από τις σημερινές τροφές ήταν εντελώς άγνωστες στους αρχαίους Έλληνες. Η πατάτα λ.χ, από τα βασικότερα είδη της σημερινής διατροφής, έγινε γνωστή στους Ευρωπαίους μόλις το 1530.

Άγνωστα επίσης 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 ν' 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.

Στα συμπόσιά τους τα τραπέζια ήταν βαρυφορτωμένα και το κρασί έρεε άφθονο.

Ένα πλούσιο δείπνο, την εποχή του Περικλή (5^{ος} π.Χ αιώνας), ασφαλώς δεν θα μας άφηνε αδιάφορους. Θα μπορούσαμε ν' απολαύσουμε: λαγό μαγειρεμένο με αρώματα μέντας και θυμαριού, ψητές τσίχλες ή σπίνους, διατηρημένους μέσα σ' ευωδιαστό λάδι, αρνάκι ή γουρουνόπουλο σούβλας, γλυκίσματα από ψιλοκοσκινισμένο αλεύρι πασπαλισμένα με μελωμένο κρασί και με σουσάμι, αλμυρά τσουρέκια βρεγμένα στο γάρο, ψητά ορτύκια, τυρί της Αχαΐας, σύκα και μέλι της Αττικής «*αίθοπα οίνο*» από τη Χίο και τη Λέσβο, χέλια και ψάρια από τη λίμνη Κωπαΐδα, θαλασσινά από τις πλούσιες ακτές της Εύβοιας, δαμάσκηνα από τη Δαμασκό της Συρίας, κριθαρένιο ψωμί από την Πύλο, φάβα ή ζωμό από μπιζέλια, που ξετρέλαιναν τον Ηρακλή, τηγανίτες βουτηγμένες στο λάδι και γαρνιρισμένες με μέλι, βραστούς βολβούς, που έδιναν...σεξουαλική δύναμη, ραπάνια για να φεύγει το μεθύσι και βέβαια τις πίτες της Αθήνας, καύχημα της πόλης, παραγεμισμένες με τυρί, μέλι και διάφορα «*νωγαλεύματα*».

Ο Αθήναιος, ένας γραμματικός σοφιστής από τη Ναύκρατι της Αιγύπτου, τόσο πολύ εντυπωσιάστηκε από την καλοπέραση των αρχαίων ώστε σκέφτηκε ν' αφήσει γραπτά μηνύματα τους νεότερους.

Ο Αθήναιος βρίσκει την ευκαιρία στις πολύωρες (και φανταστικές) συζητήσεις των «*συμποσιαζόμενων*» να μας αναφέρει όλες, σχεδόν, τις τροφές της αρχαιότητας, διάφορες

συνταγές, τα εδέσματα που ήταν σε προτίμηση, τους τρόπους που φημίζονταν για τα κρασιά και τα φρούτα τους, καθώς και τις μεγάλες αγορές τροφοδοσίας.

Αλλά ο καθημερινός βίος των αρχαίων Ελλήνων απασχόλησε αρκετούς της εποχής μας.

Οι τροφές των αρχαίων σκοπό είχαν να ερεθίσουν και όχι να βαρύνουν το στομάχι, γι' αυτό άλλωστε ήταν πλούσιες σε καρυκεύματα με ρίγανη, κύμινο και διάφορα άλλα αρωματικά βότανα.

Ενδιαφέροντα στοιχεία σχετικά με τη διατροφή των αρχαίων, μας έδωσαν και πολλοί άλλοι, ιστορικοί και ερευνητές της εποχής μας. Σημειώνουμε τις αξιόλογες μελέτες των Πολ Φορ (Η καθημερινή ζωή στην Κρήτη, Η καθημερινή ζωή στην Μυκηναϊκή εποχή) Αιμίλιου Μιρό (Η καθημερινή ζωή στην εποχή του Ομήρου), Σαράντου Ι. Καργάκου (Ιστορία των αρχαίων Αθηνών), Χρ. Μότσια (Τι έτρωγαν οι αρχαίοι) και ακόμη από τους Θ. Βενιζέλου και Βουλόδημου, που αναφέρονται επίσης στον καθημερινό βίο των αρχαίων, τέλος από τους κωμωδιογράφους και πολλούς άλλους αξιόλογους μελετητές.

Όλοι οι προαναφερθέντες και άλλοι, ανακάλυψαν πολλά μυστικά από το διαιτολόγιο των αρχαίων Ελλήνων, αλλά οι πηγές, απ' όπου θα μπορούσε να αντλήσει κανείς δεκάδες ακόμη πληροφορίες, είναι τα Ομηρικά έπη, η Ιλιάδα και η Οδύσσεια, οι κωμωδίες του Αριστοφάνη, τα ποικίλα συγκράματα ποιητών, λογογράφων, γιατρών και δειπνολόγων, που οι περισσότεροι έδωσαν τα στοιχεία τους στον Αθήναιο και ακόμη ο Πλάτωνας, ο Ηρόδοτος, ο Πλούταρχος, ο Ησίοδος, ο Αλκαίος, ο Θεόκριτος, ο Πολύβιος, ο Μένανδρος και αρκετοί άλλοι, που με τα έργα τους φωτίζουν μια πλευρά της ζωής των αρχαίων Ελλήνων, το «διαιτολόγιο», που ελάχιστα έχει ερευνηθεί.

Υ.Γ Το κοινό μας ενδιαφέρον για την ιστορία των αρχαίων Ελλήνων, μας οδήγησε στην επιλογή του θέματος της πτυχιακής μας εργασίας. « Η διατροφή των Αρχαίων Ελλήνων» κέντρισε αμέσως το ενδιαφέρον μας και μας ώθησε για μελέτη διαφόρων ερευνητών, ιστορικών και συγγραφέων της αρχαιότητας και της εποχής μας.