

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

**ΟΝΟΜΑΤΑ ΜΑΘΗΤΩΝ ΟΜΑΔΑΣ:
ΕΙΡΗΝΗ ΚΑΛΟΔΗΜΟΥ
ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΚΟΛΟΒΟΥ
ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΑΛΑΜΠΑΣΗ**

**ΤΜΗΜΑ :Α΄ 1
ΣΧ. ΕΤΟΣ :2015 -16**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ✘ Ποια ήταν η διατροφή του Έλληνα σε άλλες εποχές (διατροφή στην αρχαία Ελλάδα)
- ✘ Διατροφή και θρησκεία (νηστεία)

Διατροφή και Πολιτισμός

- ✘ Οι διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων αλλάζουν από εποχή σε εποχή και είναι διαφορετικές ανάμεσα σε πληθυσμούς διαφορετικών χωρών.
- ✘ Πολλές φορές κλιματολογικοί, οικονομικοί, θρησκευτικοί και άλλοι παράγοντες καθορίζουν τη διατροφή κάθε λαού.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Γεύματα των αρχαίων Ελλήνων: Τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων χαρακτήριζε η λιτότητα, κάτι που αντικατόπτριζε τις δύσκολες συνθήκες που αντιμετώπιζαν τότε οι αγρότες.

- ✦ **Ιδιωτικά γεύματα:** Το πρώτο από αυτά αποτελούσε κριθαρένιο ψωμί βουτηγμένο στο κρασί συνοδευμένο από σύκα και ελιές. Το δεύτερο γεύμα γινότανε το μεσημέρι .Το τρίτο το οποίο ήταν και το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας γινότανε το βράδυ.
- ✦ **Συσσίτια:** Τα συσσίτια αποτελούσαν κοινά γεύματα στα οποία συμμετείχαν υποχρεωτικά άνδρες κάθε ηλικίας.

-
- ✘ Η διατροφή στην αρχαία Ελλάδα
 - ✘ Τα δημητριακά αποτελούσαν την βάση της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων, στο μινωικό και το μυκηναϊκό πολιτισμό. Η Αθήνα αποτελούσε το μεγαλύτερο εισαγωγέα σιτηρών του αρχαίου κόσμου.

-
- ✘ Φρούτα, λαχανικά, όσπρια: Τα δημητριακά σεργίρονταν συνήθως με ένα συνοδευτικό γνωστό με τη γενική σημασία όψων. Οι πιο φτωχές οικογένειες κατανάλωναν βελανιδιά. Οι ελιές ήταν πολύ συνηθισμένο συνοδευτικό, ωμές. Οι λαϊκές τάξεις κατανάλωναν πολύ και τα όσπρια.

-
- ✦ Κρέας: Η κατανάλωση ψαριών και κρεατικών σχετίζεται με την οικονομική επιφάνεια του σπιτικού αλλά και την γεωγραφική του θέση: οι αγροτικές οικογένειες μέσω του κυνηγιού και της τοποθέτησης μικροπαγίδων είχαν πρόσβαση σε πτηνά και λαγούς. Στις πόλεις το κρέας κόστιζε παρά πολύ με εξαίρεση το χοιρινό. Στην κλασσική Αθήνα έτρωγαν κρέας αρνίσιο ή κατσίκισιο, μόνο στις γιορτές.

-
- ✦ Ψάρι: Η στάση των Ελλήνων απέναντι στο ψάρι ποικίλει ανάλογα με την εποχή. Ωστόσο Το ψάρι αλλά και γενικότερα τα θαλασσινά υπήρξαν για τους Έλληνες ένα πολύ σημαντικό στοιχείο διατροφής. Υπάρχουν κάποια συγγράμματα με λεπτομερείς περιγραφές ψαριών («Περί Ιχθύων» του Αριστοτέλη, ο «Αλιευτικός», η «Αλιευομένη», του Αντιφάνους.

-
- ✦ Αυγά και γαλακτοκομικά: Στην αρχαία Ελλάδα είχαν πάπιες, χήνες, ορτύκια και κόττες για να εξασφαλίζουν αυγά. Το γάλα ήταν αρκετά διαδεδομένο. Ωστόσο σπάνια χρησιμοποιούνταν στην μαγειρική. Το βούτυρο ήταν γνωστό, αλλά χρησιμοποιούταν σπάνια. Η πυρίτη ήταν ένα είδος παχύρρευστου γάλακτος.

- ✦ Ποτά: Στην αρχαία Ελλάδα έπιναν πολύ νερό. Το νερό θεωρείται θρεπτικό- κάνει τα δέντρα και τα φυτά να αναπτύσσονται. Οι πηγές περιγράφουν κατά καιρούς το νερό ως βαρύ, όξινο, να θυμίζει κρασί. Άλλα ποτά που καταναλώνονταν συχνότατα ήταν το γάλα κατσίκας και το υδρομέλι. Κατά την Αρχαιότητα υπήρχαν επίσης πολλά είδη κρασιού: λευκό, κόκκινο, ροζέ . Δευτερεύον κρασί παράγονταν από νερό και μούστο, αναμεμιγμένο με κατακάθια. Το κρασί στις περισσότερες περιπτώσεις αραιωνόταν με νερό.

- ✘ Χορτοφαγία: Η χορτοφαγία ήταν διαδεδομένη και παρέμενε συνδεδεμένη με την ιδέα της αγνότητας.
- ✘ Διατροφή των αρρώστων: 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 .Πολύ διαδεδομένη ήταν η θεραπεία με ππισάνη στην Αρχαία Ελλάδα δηλαδή το αποφλοιωμένο κριθάρι.

Διατροφή των αθλητών της αρχαιότητας:

- ✘ 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 ”.

ΤΑ ΦΑΓΗΤΑ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

Τα φαγητά των αρχαίων Ελλήνων: Στην εποχή του Περικλή (5ος αιώνας π. Χ.), τα φαγητά που έτρωγαν οι καλεσμένοι σε ένα σημαντικό δείπνο ήταν:

- ✘ λαγός μαγειρεμένος με μέντα και θυμάρι
- ✘ ψητές τσίχλες ή σπίνους διατηρημένους σε ευωδιαστό λάδι
- ✘ αρνάκι ή γουρουνόπουλο σούβλας ποτισμένο με «θυλήματα» δηλαδή χοντροαλεσμένο αλεύρι ραντισμένο με κρασί και λάδι, με το οποίο έσβηναν το κρέας καθώς ψηνόταν, γλυκίσματα από ψιλοκοσκινισμένο αλεύρι πασπαλισμένα με μελωμένο κρασί και σουσάμι

-
- ✘ αλμυρά τσουρέκια
 - ✘ ψητά ορτύκια
 - ✘ τυρί της Αχαΐας
 - ✘ σύκα και μέλι της Αττικής
 - ✘ κρασί από τη Χίο και τη Λέσβο,
 - ✘ σταφύλια
 - ✘ χέλια και ψάρια από τη λίμνη Κωπαΐδα
 - ✘ θαλασσινά από την Εύβοια
 - ✘ κριθαρένιο ψωμί από την Πύλο
 - ✘ βραστούς βολβούς
 - ✘ ραπανάκια
 - ✘ πίτες με τυρί, μέλι και διάφορα καρυκεύματα.

- ✘ Οι αρχαίοι έτρωγαν συχνά κρέας, ιδιαίτερα χοιρινό αλλά και μοσχάρι, μαγειρεμένο με αρκετούς τρόπους και σπανιότερα κατσίκι και αρνί. Αγαπημένο πιάτο ήταν το κυνήγι (τσίχλες, ορτύκια και ελάφια). Το μυστικό για μαλακό κρέας ήταν το μαρινάρισμα πριν από το ψήσιμο με χορταρικά.
- ✘ Οι Αθηναίοι είχαν μεγάλη αδυναμία στα θαλασσινά και στα όστρακα. Τα μπαρμπούνια και οι τσιπούρες στόλιζαν συχνά τα τραπέζια των πλουσίων, ενώ οι σαρδέλες του Φαλήρου ήταν το συνηθισμένο πιάτο των φτωχότερων.
- ✘ Η τιμή της σαρδέλας, μάλιστα, λειτουργούσε ως βαρόμετρο για την αγορά τροφίμων της Αθήνας.
- ✘ Μεγάλη ζήτηση είχαν και τα παστά ψάρια από τον Ελλήσποντο και τον Εύξεινο Πόντο, και φυσικά τα φημισμένα χέλια της Κωπαΐδας, που ήταν πανάκριβος μεζές, αφού το καθένα απ' αυτά στοίχιζε όσο ένα γουρουνόπουλο.



- ✘ **Ψωμί ζέας:** Τα ιχνοστοιχεία που υπάρχουν στη ζέα εκτός του μαγνησίου είναι ο σίδηρος, ο φώσφορος, το κάλιο, το νάτριο, ο ψευδάργυρος και το μαγγάνιο που επίσης παίρνουμε από μια απλή υγιεινή διατροφή, νερό, γαλακτοκομικά, κρέας, αυγά, κλπ.
- ✘ Κάποιες θαυματουργές ιδιότητες που αναφέρονται όπως: μείωση της χοληστερίνης, πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων, πρόληψη καρκίνου, διαβήτη, απώλεια βάρους, ομαλή εμμηνόπαυση, καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος κλπ. δεν έχουν καμία επιστημονική τεκμηρίωση. Επίσης αναφέρεται ότι η ζέα συμβάλλει στην καταπολέμηση χρόνιων φλεγμονών καθώς και ότι συμβάλλει στην προστασία από μετάσταση διαφόρων μορφών καρκίνου, χωρίς να υπάρχει καμία επιστημονική τεκμηρίωση.
- ✘ Το δημητριακό ζέα έχει τις ίδιες θερμίδες με τις υπόλοιπες ποικιλίες σιταριού, παρά τις όποιες διαφορές σε θρεπτικά συστατικά. Το στάρι ζέας πέρα από όσα αναφέρθηκαν έχει πολύ καλή γεύση και είναι εύπεπτο.

Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων

οι αρχαίοι
Ελληνες
ήταν λιτοδίητοι

κρέας
και ψωμί
με κρασί

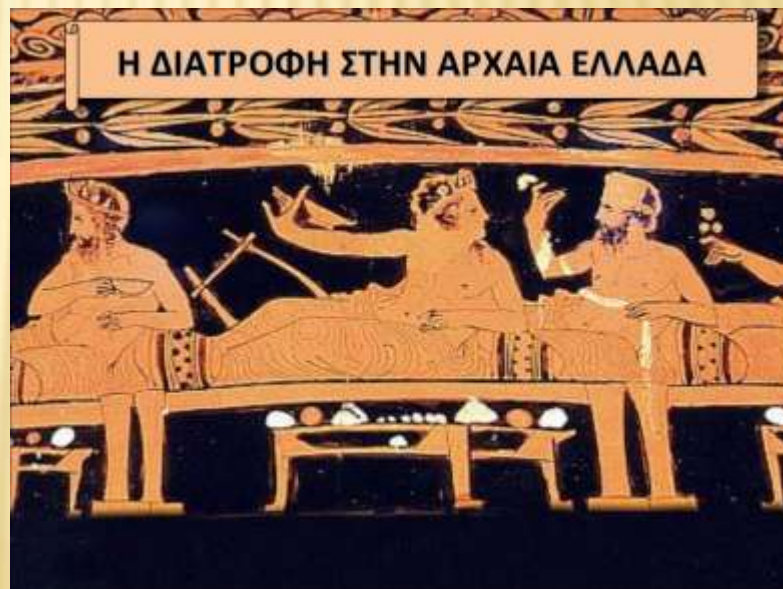
Το κύριο
φαγητό τους
ήταν
το βραδινό

λάδι
ψάρια,
πουλερικά

αρωμάτιζαν
τα φαγητά
με θυμάρι
και ρίγανη

γάλα, τυρί,
λαχανικά, όσπρια,
φρούτα,
ξηροί καρποί
μέλι

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ



Η διατροφή στο Βυζάντιο

- ✘ Εξαρτιόταν από τη γεωργική και κτηνοτροφική παραγωγή κάθε περιοχής, αλλά και από την οικονομική κατάσταση κάθε οικογένειας.
- ✘ Μάλλον έτρωγαν δύο φορές την ημέρα, το μεσημέρι και το βράδυ, υπάρχουν όμως και πληροφορίες για συμπληρωματικά γεύματα το πρωί και το απόγευμα.
- ✘ Κατανάλωναν λάδι, ελιές, ψωμί, κρασί, κρέας αυγά, γαλακτοκομικά, κατανάλωση ψαριού, Λαχανικά, επιδόρπια, καρυκεύματα, γάρος.

Διατροφή και θρησκεία

- ✘ Γενικότερα νηστεία ονομάζεται η εκούσια ή ακούσια αποχή από τροφή. Είναι γνωστό ότι η θρησκεία, με τις νηστείες της, επηρεάζει ή και καθορίζει σε ορισμένες περιπτώσεις τη διατροφή που ακολουθούν οι πιστοί. Γι ορισμένους συνανθρώπους μας η νηστεία είναι μια ευκαιρία να αποτοξινωθούμε, να υιοθετήσουμε μια διατροφή πιο υγιεινή.

- ✘ Οι Εβραίοι νήστευαν χωρίς να τους το επιβάλλει κανένας θρησκευτικός κανόνας.
- ✘ Στην ορθόδοξη χριστιανική πίστη οι διατροφικές συνήθειες αλλάζουν κατά περιόδους όταν είναι διάστημα νηστείας. Η νηστεία βέβαια έχει την έννοια της αποχής από διάφορες πράξεις και αρνητικές συμπεριφορές (όπως θυμό, κακή συμπεριφορά προς το συνάνθρωπο κ. ά.), ο πιστός ασκείται στην αυτοσυγκράτηση και στον αγώνα του για ένα σκοπό. Παρόλα αυτά ένα σημαντικό μέρος της είναι και η αποφυγή κατανάλωσης κάποιων τροφών για ορισμένα χρονικά διαστήματα που είναι προκαθορισμένα.

Η Ορθόδοξη εκκλησία προτείνει κατά τη νηστεία αποχή από:

- ✘ Κρέας
- ✘ Αυγό
- ✘ Ζωικά προϊόντα
- ✘ Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα
- ✘ Ψάρια (εκτός από ορισμένες ημέρες) – εξαιρούνται τα μαλάκια, τα οστρακοειδή, όπως επίσης και τα παρασκευάσματα και τα αυγά των ψαριών
- ✘ Έλαια - εξαιρούνται οι καρποί της ελιάς, δηλ. οι ελιές, διότι αυτό που προτείνει η Εκκλησία να στερηθεί για λίγο ο άνθρωπος είναι η νοστιμιά του λαδιού και όχι τα θρεπτικά συστατικά γι αυτό επιτρέπεται η βρώση της ελιάς.
- ✘ Οίνος και τα διαφόρα οινοπνευματώδη ποτά

Τροφές που επιτρέπονται κατά τις περιόδους της νηστείας:

- ✘ Λαχανικά, χόρτα, φρούτα και χυμοί φρούτων
- ✘ Αφεψήματα: (καφές, τσάι, χαμομήλι, φασκόμηλο και βότανα)
- ✘ Προϊόντα, που βασίζονται στα δημητριακά, όπως τα σιτηρά: Αρτοσκευάσματα (ψωμί, φρυγανιές), ζυμαρικά, ταχίни κ. ά.
- ✘ Όσπρια
- ✘ Ξηροί καρποί



Διαβάθμιση νηστείας:

- ✘ κατάλυση οίνου και ελαίου
- ✘ κατάλυση ιχθύος
- ✘ κατάλυση τυριού
- ✘ κατάλυση στα πάντα

Διάταξη νηστειών:

- ✘ Η νηστεία της Τέταρτης και της Παρασκευές κάθε εβδομάδας, επειδή την ημέρα Τέταρτη ξεκίνησε η δίκη του Χριστού και την ημέρα Παρασκευή σταυρώθηκε
- ✘ Η νηστεία της Μ. Τεσσαρακοστής, που αρχίζει την καθαρά Δευτέρα και λήγει το Μ. Σάββατο
- ✘ Η νηστεία των Αγίων Αποστόλων
- ✘ Η νηστεία της Κοιμήσεως της Θεοτόκου
- ✘ Η νηστεία προ των Χριστουγέννων
- ✘ Νηστεία Σαββάτου και Κυριακής. Σαν γενικός κανόνας ισχύει ότι όλα τα Σάββατο και οι Κυριακές του έτους δεν επιτρέπεται νηστεία οίνου και ελαίου με εξαίρεση το Μ. Σάββατο



Στο Ισλάμ η νηστεία γίνεται το μήνα Ραμαντάν, που, εφόσον το μουσουλμανικό ημερολόγιο είναι σεληνιακό, δεν έχει μόνιμη θέση μέσα στο έτος.

Νηστεία για τους πιστούς του Κορανίου σημαίνει αποχή από κάθε είδους τροφή από την ανατολή μέχρι τη δύση του ήλιου. Οι πολύ ασθενείς δεν καταναλώνουν ούτε νερό ή κάποια φαρμακευτική ουσία. Αν κάποιος δεν μπορεί να νηστέψει για σοβαρό λόγο, κυρίως λόγο υγείας ή εγκυμοσύνη μπορεί να νηστέψει κάποια άλλη περίοδο ή να προσφέρει ελεημοσύνη.

Ευχαριστούμε για την
προσοχή σας!

ΤΕΛΟΣ