

Περιβαλλοντική Εκπαίδευση

1^ο Γυμν.Νεάπολης

Σχ.έτος 2001-2002

Υπεύθυνες προγράμματος: Κατσούλη Βασιλική ΠΕ2
Μαραγκίδου Αικατερίνη ΠΕ5

Διαχρονική εξέλιξη της διατροφής από την αρχαιότητα ως τις μέρες μας.

Επιχειρώντας ένα ταξίδι στο παρελθόν διαφορετικό από τα συνηθισμένα μπήκαμε κλεφτά στα σπίτια των προγόνων μας και είδαμε τι έκρυβαν στα κελάρια τους, τι ετοιμάζαν στις κουζίνες τους και τι έτρωγαν στα επίσημα και ανεπίσημα τραπέζια τους.

Με αφετηρία τον Όμηρο πληροφορούμαστε για τη σημασία του ψητού κρέατος και τη διανομή ψωμιού από τον σιτιστή. Παρών πάντα ο οινοχόος, που κερνούσε καλό κρασί και ο αοιδός, απαραίτητος συνοδός σε μια ομηρική γιορτή.

Για τους Έλληνες των ιστορικών χρόνων η κατανάλωση κρέατος σήμαινε κυρίως κρέας εξημερωμένων ζώων. Το αρνάκι και το κατσικάκι ήταν στην κλασσική εποχή το καταλληλότερο σ' ένα ακριβό γεύμα. Το κυνήγι τούς πρόσφερε νόστιμα εδέσματα, αλλά τα άγρια πουλιά δεν ήταν σε επάρκεια.

Οι Αθηναίοι έπαιρναν για πρωινό τους λιτό "ακράτισμα", δηλαδή ψωμί κριθαρένιο ή σταρένιο με ανέρωτο κρασί, λίγες ελιές και ξερά σύκα. Πλήρες γεύμα ήταν " το δείπνον ", που περιλάμβανε ζυμωτό ψωμί, κρέας, ψάρια, φρούτα, χόρτα, ελιές, κρεμμύδια, νερωμένο κρασί και γλυκίσματα.

Στη βυζαντινή εποχή τα φαγητά έχουν ως βάση το κρέας. Οι αυτοκράτορες διατηρούν κυνηγετικά πάρκα, όπου εκτρέφουν κοπάδια από " όναγρους ". Μικρά πουλιά, πυργίτες σπουργίτια, καταναλώνονται καθημερινά. Η Κωνσταντινούπολη ήταν φημισμένη για τα θαλασσινά της. Οι Βυζαντινοί εκτιμούσαν ιδιαίτερα το αυγοτάραχο, ενώ η τροφή των φτωχών ήταν πιο περιορισμένη και χορτοφαγική.

Οι πρόγονοί μας είχαν βρει το κλειδί, που κρατά σε αρμονία την ανθρώπινη ύπαρξη **"νούς υγιής εν σώματι υγίει"**. Εμείς;;;