

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
Η' ΕΦΟΡΕΙΑ ΠΡΟΪΣΤΟΡΙΚΩΝ & ΚΛΑΣΙΚΩΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΩΝ
ΚΕΡΚΥΡΑΣ - ΘΕΣΠΡΩΤΙΑΣ

Ο πολιτισμός στο τραπέζι.
Ποικίλες προσεγγίσεις της ιστορίας της διατροφής

Let's eat: culture at the table

Άραγε, τί έτρωγαν;



23, 26, 27 ΣΕΠΤΕΜΒΡΗ 2005



Ευρωπαϊκές Ημέρες
Πολιτιστικής
Κληρονομιάς

ΕΥΡΩΠΗ, ΜΙΑ ΚΟΙΝΗ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ
EUROPE, A COMMON HERITAGE

Ἄραξε, τί ἐτρῶγαν;



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΕΝΤΥΠΟΥ

1. ΚΑΠΟΤΕ ΣΤΗ ΘΕΣΠΡΩΤΙΑ

2. ΤΙ ΕΤΡΩΓΑΝ;

3. ΠΩΣ ΜΑΓΕΙΡΕΥΑΝ;

4. ΠΟΙΟΙ ΜΑΓΕΙΡΕΥΑΝ;

5. ΤΑ ΚΟΥΖΙΝΙΚΑ

6. ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΚΙ ΕΠΙΣΗΜΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

7. ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ ΦΑΓΗΤΟΥ



ΓΕΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΡΗΓΙΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΚΕΙΜΕΝΑ: ΠΑΛΛΗ ΟΥΡΑΝΙΑ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ: ΛΑΖΟΥ ΘΕΟΔΩΡΑ

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ: ΛΙΖΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΝΤΥΠΟΥ: ΒΛΑΧΟΠΟΥΛΟΥ ΡΩΞΑΝΗ

ΚΑΘΩΣΤΕ ΣΤΗ ΘΕΣΠΡΩΤΙΑ...



Το 14^ο αιώνα μετά τη γέννηση του Χριστού, οι κάτοικοι της Θεσπρωτίας ζούσαν σε κάστρα και μικρά χωριά. Οι περισσότεροι ήταν αγρότες και κτηνοτρόφοι. Η Θεσπρωτία βρισκόταν στα όρια του Δεσποτάτου της Ηπείρου.

Η περίοδος αυτή χαρακτηρίζεται από

μεγάλη πολιτική αστάθεια και επιδρομές. Οι Βυζαντινοί, οι Σέρβοι και οι Ιταλοί συναγωνίζονταν για την κατάκτηση της Ηπείρου. Μεγάλες πόλεις ήταν η Άρτα και τα Γιάννενα, ενώ για τη Θεσπρωτία έχουμε πληροφορίες για το λιμάνι της Σαιάτας (Σαγιάδα), την Παραμυθιά, τη Γλυκή. Η Ντόλιανη, όπως προκύπτει και από τις ανασκαφές, φαίνεται ότι ήταν ένας μικρός οχυρωμένος οικισμός.

ΤΙ ΕΤΡΩΓΑΝ;

Οι Θεσπρωτοί κατά τη βυζαντινή περίοδο, όπως και οι υπόλοιποι Έλληνες, **έτρωγαν:**

- ψάρια και θαλασσινά
- κρέας και κυνήγι
- περισσότερο χορταρικά, ένα από τα καινούρια είναι η μελιτζάνα
- όσπρια, όπως κουκιά, φακή, φασόλια, ρεβίθια
- δημητριακά, όπως κριθάρι και σιτάρι
- πολλά φρούτα.

Δεν γνώριζαν όμως:

- το καλαμπόκι
- την πατάτα
- τη ντομάτα
- το κακάο.



Βασικό, επίσης, στοιχείο της καθημερινής διατροφής ήταν το ψωμί, που το ξεχώριζαν σε «καθαρόν» και «ρυπαρόν», διακρίνοντας με αυτό τον τρόπο το άσπρο από το μαύρο σταρένιο ψωμί. Άλλο γνωστό είδος ψωμιού ήταν ο «κλιβανίτης», που ψηνόταν σε κινητά φουρνάκια και χαρακτήριζε τη διατροφή των στρατιωτών. Πολύ συνηθισμένος ήταν και ο «παξαμάς», δηλαδή το παξιμάδι από κριθάρι. Το καθημερινό διαιτολόγιο περιλάμβανε ελιές, ελαιόλαδο,

τυρί: στην περίοδο αυτή συναντάται και η γνωστή μας φέτα με το όνομα «πρόσφατος». Έτρωγαν επίσης τουρσί λαχανικών, διατηρημένα σε ξίδι και αλάτι.

Πολλές φορές έκαναν συνδυασμούς που εμείς ούτε που θα τους σκεφτόμασταν να τους φάμε, όπως διάφορα

ψάρια, σούπα μαζί με τυρί, κρασί, αυγά και μπαχαρικά.

ΠΩΣ ΜΑΓΕΙΡΕΥΑΝ:



Τα κρέατα και τα ψάρια τα έτρωγαν συνήθως ψητά, τηγανητά ή παστά. Δεν έλειπαν και οι σούπες και οι διάφοροι χυλοί. Βασικό στοιχείο της μαγειρικής αποτελούσε η χρήση πολλών μπαχαρικών και αρωματικών, όπως η κανέλα, το κύμινο, το σαφράν, το μοσχοκάρυδο, το αλάτι, το πιπέρι, το ξίδι. Τα περισσότερα από αυτά προέρχονταν από την ανατολή και τον αραβικό κόσμο. Αγαπούσαν τα «σφουγγάτα», τις ομελέτες δηλαδή, συνήθως με χόρτα και κρεμμύδια. Ιδιαίτερη προτίμηση έδειχναν και σε μια σάλτσα, το γάρο, που τον έφτιαχναν από εντόσθια ψαριών.

Έπιναν το κρασί σκέτο, χωρίς νερό, καθώς και διάφορα αρωματισμένα αναψυκτικά.

Για να φτιάξουν γλυκά, εκτός από το μέλι, χρησιμοποιούσαν και τη «σάκχαριν», ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο.

ΤΑ ΚΟΥΖΙΝΙΚΑ

Τα σκεύη της κουζίνας ήταν τα περισσότερα από πηλό. Πριν τα ψήσουν, άλειψαν τις επιφάνειές τους με υάλωμα, που τους έδινε λάμψη και χρώμα, και γι' αυτό τα ονομάζουμε εφραλωμένα. Είχαν μεγάλη ποικιλία στη διάθεσή τους:

- κινητά φουρνάκια
- τσουκάλια για το μαγείρεμα
- τηγάνια
- δοχεία για τη μεταφορά και την αποθήκευση του κρασιού και του λαδιού
- σαλτσάρια για να κρατούν ζεστή τη σάλτσα
- πρόχειρα κι επίσημα σερβίτσια
- ποτήρια
- πιάτα
- σουρωτήρια.



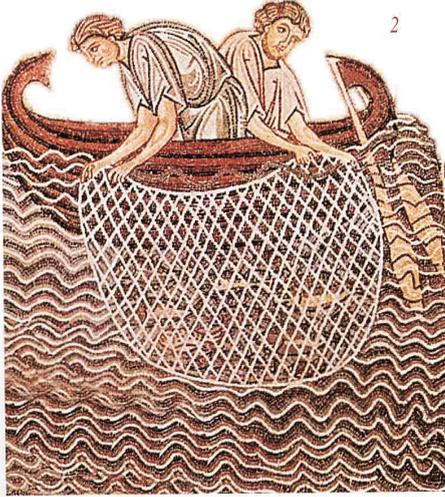
Υπήρχαν ακόμη αντικείμενα από μέταλλο, όπως κουτάλες, κανάτες κ.α. Οι βυζαντινοί έτρωγαν με τα χέρια. Το ψωμί τους βοηθούσε επίσης να «πιάνουν» το φαγητό. Χρησιμοποιούσαν μόνο κουτάλια, μεταλλικά ή οστέινα.

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΚΙ ΕΠΙΣΗΜΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

Δύο ήταν τα βασικά γεύματα: το προσφάι, δηλαδή το μεσημεριανό, και το «Δείπνον», το βραδινό, που ήταν και το κύριο γεύμα. Πέρα από τα καθημερινά γεύματα, επίσημες γιορτές διοργανώνονταν σε ξεχωριστές

περιστάσεις, όπως ο γάμος, τα βαφτίσια, τα πανηγύρια. Οι άντρες επίσης διασκέδαζαν μαζί με τους φίλους τους, χωριστά από τις γυναίκες. Οι βυζαντινοί εγκατέλειψαν σιγά σιγά τη συνήθεια των αρχαίων να τρώνε ξαπλωμένοι, προτιμώντας να κάθονται γύρω από ένα τραπέζι.

Ο χριστιανισμός έφερε και νέα ήθη κι έθιμα. Ο άρτος, ο οίνος και ο ιχθύς, πέρα των διατροφικών τους αξιών, είχαν συμβολική σημασία για τους χριστιανούς. Οι πιστοί τηρούσαν ευλαβικά τη νηστεία της Τετάρτης και της Παρασκευής, ημέρες κατά τις οποίες δεν έτρωγαν κρέας και ψάρι. Κατά τη διάρκεια του χρόνου υπήρχαν τέσσερις βασικές περίοδοι νηστειών, εκείνες των γιορτών των Χριστουγέννων, της Μεγάλης Τεσσαρακοστής, των Αγίων Αποστόλων και της Κοίμησης της Θεοτόκου.



ΠΩΣ ΤΑ ΜΑΘΗΜΕ ΘΠΑ ΑΥΤΑ;

Πληροφορίες για τη διατροφή των βυζαντινών αντλούμε από τους συγγραφείς της περιόδου αυτής και από τις ανασκαφές.

Στις ανασκαφές των ακροπόλεων της Ντόλιανης αλλά και από άλλα μέρη της Θεσπρωτίας έχουν βρεθεί πήλινα μαγειρικά σκεύη καθώς και λίθινες μυλόπετρες που άλεθαν τα δημητριακά.

Πολλές φορές κατά τη διάρκεια των ανασκαφών, ανακαλύπτονται και σκελετοί ανθρώπων, τους οποίους μελετούν επιστήμονες που λέγονται ανθρωπολόγοι. Αυτοί, μελετώντας τα οστά, βρίσκουν το φύλο και την ηλικία των σκελετών, αλλά βγάζουν και συμπεράσματα για την υγεία και τη διατροφή των αρχαίων. Τα οστά αποθηκεύουν μέσα τους ορισμένες ουσίες που λέγονται

πρωτεΐνες, τις οποίες παίρνουμε σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας με το φαγητό. Έτσι αναλύοντας τη χημική σύσταση των οστών που βρίσκουμε στις ανασκαφές, μπορούμε να μάθουμε πολλές πληροφορίες για τη διατροφή των αρχαίων.

Μια τέτοια μελέτη, που έγινε σε οστά από την Κορύτιανη, έδειξε ότι η διατροφή των κατοίκων της Θεσπρωτίας εκείνη την εποχή βασιζόταν περισσότερο στα αγροτικά προϊόντα -όπως τα όσπρια, τα λαχανικά, τα δημητριακά- που καλλιεργούσαν στα κτήματά τους, ενώ το κρέας καταναλωνόταν λιγότερο συχνά.



Με την ευγενική χορηγία των:



**ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ Ν. Α. ΘΕΣΣΠΡΩΤΙΑΣ**



Χ. Μασούρας

8ης Δεκεμβρίου 8α, Ηγουμενίτσα - Τηλ./Fax: (26650) 28311

ΦΑΤΣΙΟΥ - ΚΑΣΣΑΡΗ ΠΟΛΥΞΕΝΗ
ΦΩΤΟΤΥΠΙΕΣ - ΕΙΔΗ ΣΧΕΔΙΟΥ - ΧΑΡΤΙΚΑ
Π. Τσαλδάρη 11 - Ηγουμενίτσα 46100
Τηλ. & Fax: 2665026366



ΑΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΑΤΗΡΩ

Άρκετά χρόνια αρχότερα από τότε που δημιουργήθηκε ο κόσμος,
κύριος του κάστρου της Ατόλιανης ήταν ο Νανάτος Ναιμαρχένιος...



Τον πύργο του τον προστάτευαν δύο σειρές πανίσχυρα τείχη, κι μάλιστα έλεγαν ότι είχαν χτιστεί από παλιά, από τα αρχαία χρόνια κι ότι οι Ρωμαίοι είχαν δυσκολευτεί πολύ για να τα κατακτήσουν. Ο Τεύργιος Ναιμαρχένιος κατείχε όλη την πεδιάδα κάτω από το κάστρο μαζί με τα χωριά της.

Οι χωρικοί, που ήταν αγρότες και κτηνοτρόφοι, του έδιναν ένα μέρος από την παραγωγή τους κι εκείνος σε αντάλλαγμα τους προστάτευε από τους κάθε είδους επιδρομείς, που τριγυρνούσαν στα μέρη τους εκείνα τα παραχμένα χρόνια και ήταν αντιπρόσωπός τους στο Νέσποτα της Ηπείρου.



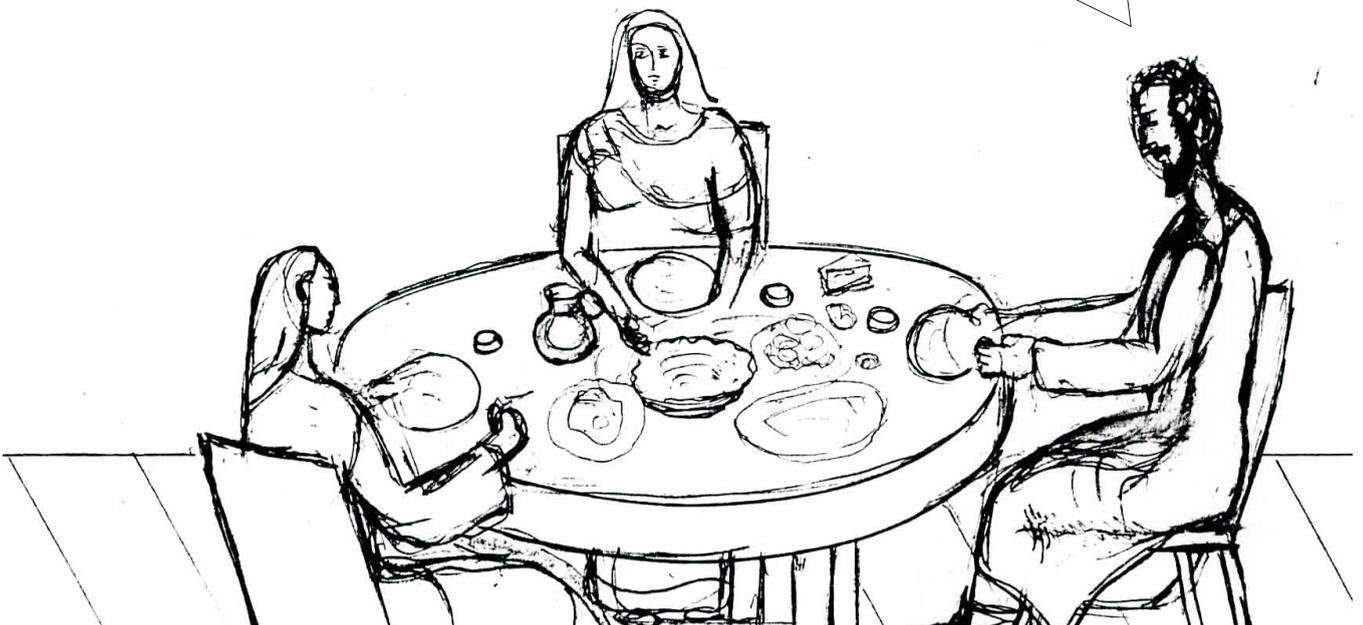
Είχε δύο κόρες, τις Θεοποσύνες Θεοφανώ και Θεοδώρα Ναιμαρχίνες, γνωστές σε όλο το κάστρο για την αρχοντιά, την ομορφιά και το πάθος τους για το καλό... φαχινό, που το μοιράζονταν βέβαια με όλη τη δοξασμένη οικογένειά τους.

Ήταν χάρμα σφραγισμένων να τις
βλέπει κανείς χύρω από το
τραπέζι να τρώνε με ευγένεια
και χάρη σφαιρία και σφοχγάτα και να
βουτούν στο χάρο τον καθαρόν άρτον
με προσοχή να μη βερίσουν τα
τριφερά δαχτυλάκια τους!



Όταν κατάλαβε ο Παιμαρχένιος πως δε θα αποκτούσε αρσενικό απόγονο, αποφάσισε να βρει δύο
καλούς χαμπρούς για τις θυγατέρες του και να τους μοιράσει την περιουσία του. Έτσι ένα βράδυ,
στο τέλος του δείπνου, καθώς απολαμβάναν χλικό κρασί, τον ακριβό μονεμβάσιο οίνο, άρχισε τη
συλήτηση χι' αυτό το σοβαρό, χειποητικό, κληρονομικό και όπως αποδείχτηκε στο τέλος...
κυρίως γαστριμαρχικό λήτημα!!!

Αγαπημένες μου κορούλες, αποφάσισα πως ήρθε ο καιρός να καλοπαντρευτείτε. Θα σας μοιράσω
την περιουσία μου σε δύο ίσα μερίδια κι εγώ θα μείνω στο κάστρο μέχρι να αποφασίσει ο Θεός την
ώρα μου.



Πρέπει λοιπόν να βρούμε γαμπρούς ευγενείς, ωραίους, γενναίους, άξιους να προστατεύσουν τον τόπο από τους κινδύνους. Πρέπει σε αυτούς τους δύσκολους καιρούς να κρατήσουμε καλές σχέσεις με τους Βυζαντινούς αλλά και με τους Ενετούς, έτσι ώστε να κρατήσουμε τους Τούρκους μακριά. Σκέφτηκα λοιπόν,, να πάρετε η μια σύζυγο Βυζαντινό και η άλλη Ενετό κι έχω κιόλας βρει τους υποψήφιους. Δε μένει παρά να διαλέξετε ποιόν θέλει η



Αχ, Θεούλη μου, ας είναι τουλάχιστον ωραίος!!!

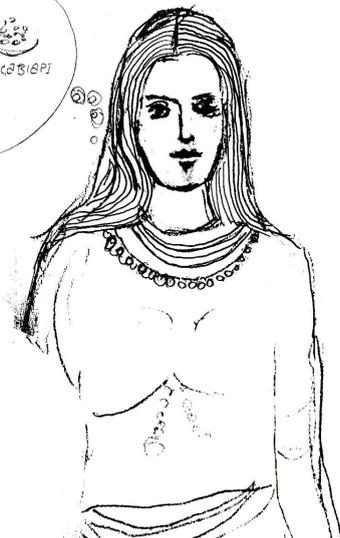
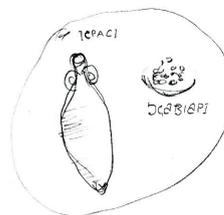


Εγώ αν μου επιτρέπετε, πατέρα, προτιμώ τον Βυζαντινό. Έχω ακούσει πως στην Πόλη βρίσκει κανείς όλα τα καλούδια της Ανατολής: θαλασσινά κάθε λογής, ζάχαρη από τη Ρόδο, κανέλα από την Ινδία, τυρί από την Παφλαγονία...



Εγώ πάλι, θέλω τον Ενετό. Οι Ενετοί με τα καράβια τους οργάνουν τις θάλασσες κι εμπορεύονται κρασιά από την Κρήτη, καβιάρι από τη Μαύρη θάλασσα...

ΖΑΧΑΡΗ

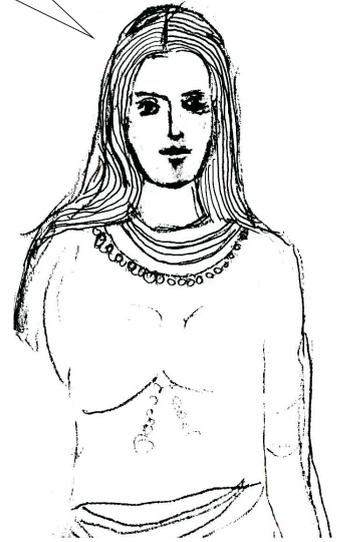


Όμως προηγουμένως θα τους υποβάλλουμε σε μια δοκιμασία...

Για να μας παντρευτούν θα πρέπει πρώτα να αποδείξουν πως μπορούν να φάνε από ένα καλάθι ξερά σύκα!

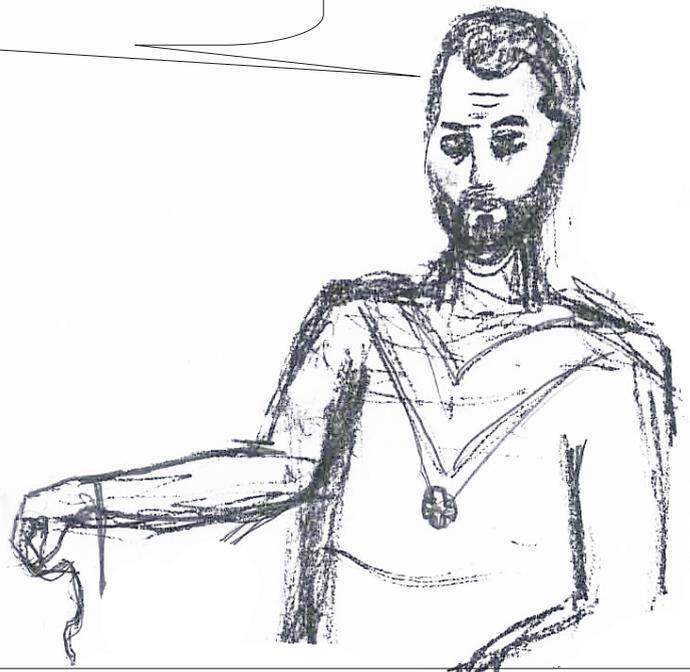


Ναι, ναι!!!

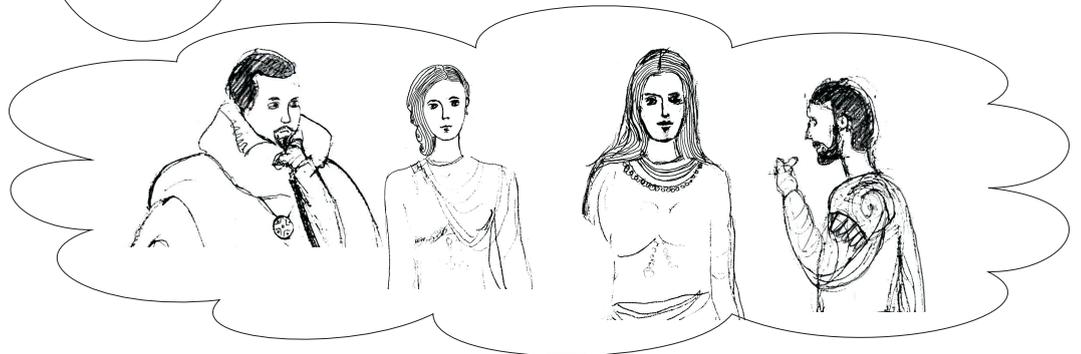


Κι ο πατέρας τους βρήκε τη σκέψη τους μυαλωμένη...

οι μελλοντικοί γαμπροί μου θα πρέπει το δίχως άλλο να μπορούν να ανταγωνιστούν την όρεξη των θυγατέρων μου...



Εκείνο το βράδυ η Θεοφανώ και η Θεοδώρα ονειρεύτηκαν τους μέλλοντες συζύγους τους να έρχονται πάνω σε λευκά άλογα κι από πίσω τους ακροαθούσανε άμαζες φορτωμένες με τις πολυπόδιντες μίχουδιές!



Επτά ημέρες αργότερα, οι υπογίγιοι χαμπροί υποβάλλονταν δημόσια, στην πλατεία του οικισμού, στη δοκιμασία των σύκων. Ο Βουλαντινός Ριμανός Κοιλαρένιος και ο Ένετος Κάρολος Νιχουδιόνι, έδειχναν έτοιμοι για όλα! Άρρισαν να καταβροχθίσουν τα σύκα με ορμή κι ο κόσμος δεν προλάβαινε να τα μετράει. Μετά τα πρώτα τριάντα όμως σα να δόλωσαν μίχακι τα μάτια τους, σα να πρήστηκε ο λαιμός τους, θα 'λεγε κανείς ότι έβλεπε τα σύκα να κατεβαίνουν ένα ένα στο λαιμό τους! Αλλα συγκεντρώθηκαν στο στομάχι τους και κατάφεραν να γάνε ούτε ένα, ούτε δύο, αηλά πενάντα ολόκληρα ζερά σύκα ο καθένας!! Ο κόσμος ζέσπασε σε λητωκραυγές αηλά εκείνοι μόλις κατάλαβαν πως το μαρτύριο τους τέλειωσε έτρεζαν προς...



Μόλις συνήλθαν οι χαμπροί από τη δοκιμασία
 ήρξαν οι ετοιμασίες για τη χαμήλια γιορτή! Την
 μέρα της διπλής τελετής όλο το κάστρο ήταν
 στολισμένο και γεμάτο κόσμο. Όλοι οι κάτοικοι της Ατόλιανς
 ήταν καλεσμένοι κι όλοι βοήθησαν στο στρώσιμο των τραπεζιών.
 Ο Ναιμαρχένιος καλώντας όλο τον κόσμο στη γιορτή έδωσε την
 ευκαιρία και στους πιο φτωχούς να δοκιμάσουν λίγο κρέας. Η
 μυρωδιά από τα γντά αχριοχούρουνα και τα αρνάκια του γάλακτος
 τρύπαγε τις μύτες! Τυριά, κρεμμύδια, ελιές, κρασιά, γλυκά, ήταν
 απλωμένα στα τραπεζία.



Ακόμη κι ο επίσκοπος της περιοχής που είχε έρθει για το
 Αιπλό γάμο, φρόντισε η μέρα να μην πέσει σε νηστεία για
 να απολαύσει το φαγητό και το κρασί. Όταν εμφανίστηκαν
 οι δυο χαμπροί, ο Κοιλαρένιος και ο Νικουδιόνι, ο κόσμος
 επευφημούσε κι έπινε κρασί στην υχειά των Ιευχαριών. Οι δύο
 νέοι, αδελφωμένοι μετά τη δοκιμασία τους -γεγονός σπάνιο για
 έναν Βυζαντινό κι ένα Ένετό της εποχής εκείνης- πρόσφεραν στις
 νύφες από ένα ρόδι, σύμβολο της μελλοντικής τους ευτυχίας. Κι
 έφαγαν αυτοί καλά κι εμείς καλύτερα!

Σφαιρία: κεφτεδάκια

Σφογγάτα: ομελέτες

Καθαρός άρτος: άσπρο ψωμί

Καβιάρι: καβιάρι

