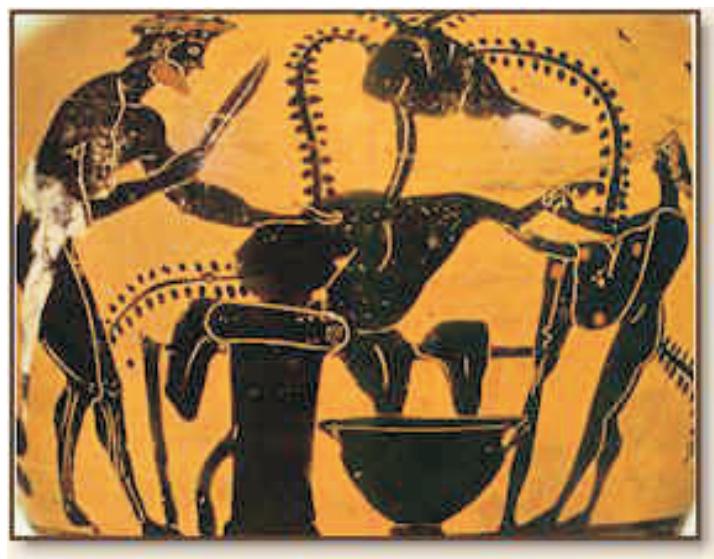


ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ  
Η' ΕΦΟΡΕΙΑ ΠΡΟΪΣΤΟΡΙΚΩΝ & ΚΛΑΣΙΚΩΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΩΝ  
ΚΕΡΚΥΡΑΣ - ΘΕΣΠΡΩΤΙΑΣ

**Ο πολιτισμός στο τραπέζι.  
Ποικίλες προσεγγίσεις της ιστορίας της διατροφής**

**Let's eat: culture at the table**

**ΆΡΔΑΓΕ, ΤÍ έΤΡΩΓΑΝ;**



**23, 26, 27 ΣΕΠΤΕΜΒΡΗ 2005**



Ευρωπαϊκές Ημέρες  
Πολιτιστικής  
Κληρονομίας

**ΕΥΡΩΠΗ, ΜΙΑ ΚΟΙΝΗ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ  
EUROPE, A COMMON HERITAGE**

ΔΑΡΑΓΕ, ΤΙ ΈΤΡΩΓΑΝ;



- 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

# ΚΑΠΩΤΕ ΣΤΗ ΘΕΣΠΡΩΤΙΑ...

400 χρόνια πριν τη γέννηση του Χριστού, οι κάτοικοι της Θεσπρωτίας ζούσαν σε μικρά χωριά. Με το πέρασμα των χρόνων τα μικρά χωριά σχημάτισαν μεγαλύτερους οικισμούς, που προστατεύονταν από τείχη. Δύο από αυτούς τους οικισμούς έγιναν η πρώτη και η δεύτερη κατά σειρά πρωτεύουσες της αρχαίας Θεσπρωτίας: η Ελέα, κοντά στο σημερινό χωριό Χρυσαυγή και δεύτερη η Γιτάνη, δίπλα στον ποταμό Καλαμά. Οι πόλεις μαζί με άλλες σχημάτισαν μια συμμαχία, που την ονόμασαν **Κοινό των Θεσπρωτών**. Λίγο αργότερα, οι Θεσπρωτοί ενώθηκαν και με τους υπόλοιπους Ήπειρώτες σε μια ακόμα μεγαλύτερη και πιο δυνατή συμμαχία, το Κοινό των Ηπειρωτών. Είχαν δικά τους νομίσματα, πάνω στα οποία απεικονίζονταν οι προστάτες θεοί τους: ο Δίας, η Διώνη, η Περσεφόνη, τα σύμβολά τους, όπως ο κεραυνός, ο σκύλος Κέρβερος, και η λέξη ΑΠΕΙΡΩΤΑΝ, δηλαδή των Ηπειρωτών.



## ΤΙ ΕΤΡΩΓΔΑΝ;

Οι αρχαίοι Θεσπρωτοί, όπως και οι υπόλοιποι Έλληνες, δε γνώριζαν

- το ρύζι
- τη ζάχαρη
- το καλαμπόκι
- την πατάτα
- τη ντομάτα και
- το λεμόνι.

Αλλά έτρωγαν:

- ψάρια
- σπανιότερα κρέας
- κυνήγι, όπως λαγό και πουλιά,
- πολλά όσπρια, όπως κουκιά και φακή
- δημητριακά, όπως κριθάρι και σιτάρι
- πολλά φρούτα, όπως σταφύλια, σύκα, πεπόνια, αχλάδια
- λαχανικά, όπως σπαράγγια, λάχανο, μαρούλι, βλίτα, κρεμμύδια, σκόρδα
- ξηρούς καρπούς, όπως αμύγδαλα και καρύδια,
- τυριά κι έπιναν
- γάλα και κρασί αναμεμειγμένο με νερό.



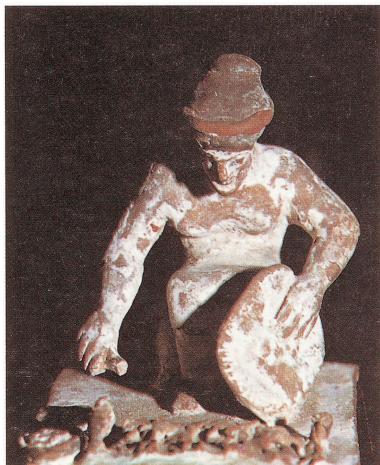
Βασικό, επίσης, στοιχείο της καθημερινής διατροφής ήταν το ψωμί, κυρίως, από κριθάρι.

Πολλές φορές έκαναν συνδυασμούς που εμείς ούτε που θα τους σκεφτόμασταν να τους φάμε, όπως ψάρια μαζί με κρέας. Σπανιότερα και στην ανάγκη ακόμη κι ο σκύλος και τα τζιτζίκια μπορούσαν να φαγωθούν.

Όμως δεν έτρωγαν μόνο οι άνθρωποι. Οι θεοί δικαιούνταν ένα μέρος των κρεάτων, του κρασιού και των σπόρων από τις θυσίες.

# ΠΩΣ ΜΑΓΕΙΡΕΥΔΑΝ;

Τα κρέατα και τα ψάρια τα έτρωγαν συνήθως ψητά, τηγανητά ή παστά. Δεν έλειπαν και οι σούπες και οι



διάφοροι χυλοί. Χρησιμοποιούσαν σάλτσες, που τις ονόμαζαν «καταχύσματα», και τις έριχναν στα ήδη ψημένα κρέατα. Πολλά, επίσης, τα μαρινάριζαν σε κρασί, ξύδι, άλμη, τυρί, προσθέτοντας μυρωδικά, όπως θυμάρι, και μπαχαρικά, όπως αλάτι, κύμινο κ.α. Για τα γλυκά χρησιμοποιούσαν μέλι, αφού δε γνώριζαν τη ζάχαρη.

Το μαγείρεμα για τα επίσημα και για τα γιορτινά γεύματα το ετοίμαζαν οι μάγειροι, που προσλαμβάνονταν ειδικά για αυτό το σκοπό. Οι ίδιοι ήταν, επίσης, υπεύθυνοι για τον τελετουργικό τεμαχισμό των ζώων, που θυσιάζονταν στους θεούς. Τα πιατικά και γενικά την τακτοποίηση των χώρων, όπου γίνονταν τα γιορτινά γεύματα, τα αναλάμβαναν οι τραπεζοποιοί.



## ΤΑ ΚΟΥΖΙΝΙΚΑ

Τα σκεύη της κουζίνας ήταν τα περισσότερα από πηλό και είχαν μεγάλη ποικιλία:

- κινητά φουρνάκια
- σχάρες
- τηγάνια
- δοχεία για τη μεταφορά και την αποθήκευση του κρασιού και του λαδιού
  - πρόχειρα κι επίσημα σερβίτσια
  - σουρωτήρια
  - ποτήρια
- Πιάτα



Υπήρχαν ακόμη αντικείμενα από μέταλλο, όπως κουτάλες, κανάτες κ.α.

Οι αρχαίοι 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 «Άριστον», 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 αρραβώνας ή ο γάμος. Οι άντρες επίσης διασκέδαζαν μαζί με τους φίλους τους οργανώνοντας ένα «συμπόσιο» στο σπίτι. Στα συμπόσια, που γίνονταν στον «ανδρώνα», στο δωμάτιο δηλαδή των ανδρών, πέρα από το φαγητό και το κρασί ο οικοδεσπότης φρόντιζε για τη συμμετοχή μουσικών, χορευτριών, ακόμη και γελωτοποιών. Οι καλεσμένοι έτρωγαν ξαπλωμένοι σε ανάκλιντρα, μπροστά από τα οποία σε χαμηλά τραπεζάκια τοποθετούνταν τα εδέσματα.

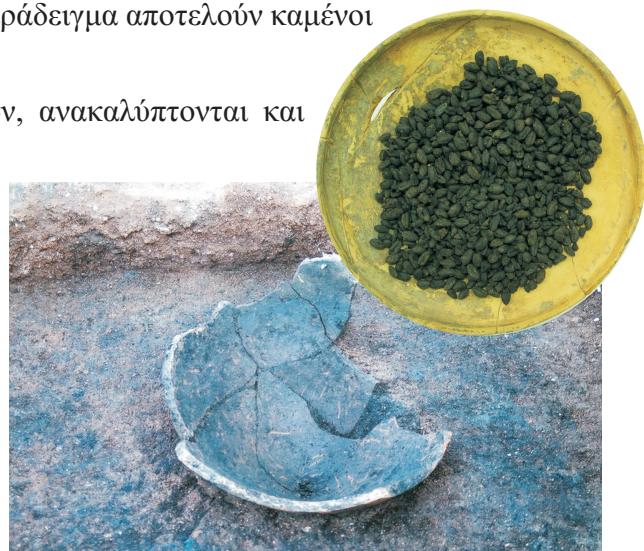


## ΠΩΣ ΤΑ ΜΑΘΑΜΕ ΟΛΑ ΑΥΤΑ;

Πληροφορίες για τη διατροφή των αρχαίων αντλούμε από τους αρχαίους συγγραφείς και από τις ανασκαφές. Για παράδειγμα, ο Ησίοδος επαινεί τα πολλά λιβάδια με τα πολλά κοπάδια από πρόβατα και βόδια, που εκτείνονταν από τη Δωδώνη ως το Ιόνιο πέλαγος.

Στις ανασκαφές των ακροπόλεων της Γιτάνης και της Ελέας, αλλά και από άλλα μέρη της Θεσπρωτίας, έχουν βρεθεί πολλά πήλινα μαγειρικά σκεύη καθώς και μικρά φουρνάκια. Επίσης, έχουν βρεθεί τα απομεινάρια των τροφών, όπως κόκαλα ζώων και όστρεα, ενώ μοναδικό παράδειγμα αποτελούν καμένοι σπόροι δημητριακών, που βρέθηκαν μέσα σε ένα πιθάρι.

Πολλές φορές όμως, 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 την διατροφή των αρχαίων. Τα οστά αποθηκεύονται 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 πάρουμε πολλές πληροφορίες για τη διατροφή των αρχαίων.



Με την ευγενική χορηγία των:



ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟΣ  
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ Ν. Α. ΘΕΣΠΡΩΤΙΑΣ



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

