

Διατροφή και πολιτισμός

Ερευνητική εργασία Α Τετραμήνου 2013

Τάξη: Β'3

2^ο Γενικό Λύκειο Θεσσαλονίκης

ΟΜΑΔΑ:

Τσακάλη Ηλιάνα

Τσιολάκη Έλενα

Σερεμέτη Σοφία

Καθηγητής: Ζούλας Δημ.



Περιεχόμενα:

- 1° Πρόλογος
- 2° Διατροφή στην Αρχαία Ελλάδα
- 3° Διατροφή στην Παλαιολιθική Εποχή
- 4° Διατροφή στην Αρχαία Αίγυπτο
- 5° Η διατροφή των Μάγιας, των Ατζέκων και των Ίνκας
- 6° Η διατροφή στην Αρχαία Ινδία
- 7° Η διατροφή στην Αρχαία Αίγυπτο
- 8° Η διατροφή στην Ρωμαϊκή εποχή
- 9° Η διατροφή στα Βυζαντινά χρόνια
- 10° Η διατροφή στον Μεσαίωνα
- 11° Η διατροφή στον 15° 16° 17° και 18° αιώνα
- 12° Η διατροφή στον 19° και 20° αιώνα
- 13° Το Μέλλον της διατροφής
- 14° Συμπεράσματα
- 15° Επίλογος
- 16° Παραρτήματα

Πρόλογος

Σαν ομάδα της ερευνητικής εργασίας επιλέξαμε το θέμα της διατροφής σε διάφορους πολιτισμούς. Αρχικά, ασχοληθήκαμε με τη διατροφή στη χώρα μας στην Παλαιολιθική εποχή, στην Αρχαία Ελλάδα, στον Μεσαίωνα και από τον 15^ο αι. έως σήμερα. Στη συνέχεια ερευνήσαμε την διατροφή στην Αρχαία Αίγυπτο, στην Αρχαία Ινδία, στην Αρχαία Κίνα, στην Ρωμαϊκή Εποχή και τέλος στην εποχή των Ίνκας. Κατά τη διάρκεια της έρευνας, μας δημιουργήθηκαν μερικά ερωτήματα όπου θέλαμε να απαντηθούν μέσα από αυτές τις πληροφορίες. Κάποια από αυτά είναι οι προφανές αλλαγές στην διατροφή και στον τρόπο σκέψης από εποχή σε εποχή και από χώρα σε χώρα. Επιπρόσθετα, θα θέλαμε να αναλύσουμε τις διαφορές της διατροφής των παραπάνω εποχών και τον λόγο που η διατροφή αλλάζει συνεχώς. Τέλος θα θέλαμε να αναφέρουμε ότι μέσα απ'όλη αυτή την διαδικασία της έρευνας αναπτύξαμε πτυχές της διατροφής που είναι στους περισσότερους από εμάς άγνωστες!



Διατροφή στην αρχαία Ελλάδα

Τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων χαρακτήριζε η λιτότητα, κάτι που αντικατόπτριζε τις δύσκολες συνθήκες υπό τις οποίες η ελληνική γεωργική δραστηριότητα. Θεμέλιο τους ήταν η λεγόμενη «μεσογειακή τριάδα»: σιτάρι, λάδι και κρασί.

Στη βάση της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων συναντούμε τα δημητριακά σιτάρι και σε περιπτώσεις ανάγκης μείγμα κριθαριού με σιτάρι, από το οποίο παρασκευαζόταν ο άρτος. Τα δημητριακά συνοδεύονταν συνήθως από οπωροκηπευτικά (λάχανα, κρεμμύδια, φακές και ρεβίθια). Η κατανάλωση κρέατος και θαλασσινών σχετιζόταν με την οικονομική κατάσταση της οικογένειας, αλλά και με το αν κατοικούσε στην πόλη, στην ύπαιθρο ή κοντά στη θάλασσα. Οι Έλληνες κατανάλωναν ιδιαιτέρως τα γαλακτοκομικά και κυρίως το τυρί. Το βούτυρο ήταν γνωστό, αλλά αντί αυτού γινόταν χρήση κυρίως του ελαιόλαδου. Το φαγητό συνόδευε κρασί (κόκκινο, λευκό ή ροζέ) αναμεμειγμένο με νερό.

Πληροφορίες για τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων παρέχουν τόσο οι γραπτές μαρτυρίες όσο και διάφορες καλλιτεχνικές απεικονίσεις: οι κωμωδίες του Αριστοφάνη και το έργο του γραμματικού Αθηναίου από τη μία πλευρά, τα κεραμικά αγγεία και τα αγαλματίδια από ψημένο πηλό από την άλλη. Για τους αρχαίους Έλληνες τα γεύματα της ημέρας ήταν τρία στον αριθμό. Το πρώτο από αυτά αποτελούσε κριθαρένιο ψωμί βουτηγμένο σε κρασί, συνοδευόμενο από σύκα ή ελιές. Το δεύτερο λάμβανε χώρα το μεσημέρι ή νωρίς το απόγευμα.

Το τρίτο (δείπνον), το οποίο ήταν και το σημαντικότερο της ημέρας, σε γενικές γραμμές καταναλωνόταν αφού η νύχτα είχε πλέον πέσει. Σε αυτά μπορεί να προστεθεί ένα επιπλέον ελαφρύ γεύμα (ισπέρισμα) αργά το απόγευμα. Τέλος το ιριστόδειπνον ήταν ένα κανονικό γεύμα που μπορούσε να σερβιριστεί αργά το απόγευμα στη θέση του δείπνου. Φαίνεται πως, στις περισσότερες περιστάσεις, οι γυναίκες γευμάτιζαν χωριστά από τους άνδρες. Εάν το μέγεθος του σπιτιού το καθιστούσε αδύνατο, οι άνδρες κάθονταν στο τραπέζι πρώτοι, με τις γυναίκες να

τους ακολουθούν μόνο αφού οι τελευταίοι είχαν ολοκληρώσει το γεύμα τους. Ρόλο υπηρετών διατηρούσαν οι δούλοι. Στις φτωχές οικογένειες, σύμφωνα με το φιλόσοφο Αριστοτέλη, τις υπηρεσίες τους προσέφεραν οι

γυναίκες και τα παιδιά, καλύπτοντας την απουσία δούλων. Χάρης στο έθιμο της τοποθέτησης στους τάφους μικρών μοντέλων επίπλων από ψημένο πηλό, σήμερα κατέχουμε σημαντικές πληροφορίες για το πώς έμοιαζαν. Οι Έλληνες έτρωγαν καθιστοί, ενώ οι πάγκοι χρησιμοποιούνταν κυρίως στα συμπόσια. Τα τραπέζια, υψηλά για καθημερινή χρήση και χαμηλά για τα συμπόσια, είχαν συνήθως ορθογώνιο σχήμα. Κατά τον 4ο αιώνα π.Χ. ιδιαίτερα διαδεδομένα ήταν τα στρογγυλά τραπέζια, συχνά με ζωόμορφα πόδια. Κομμάτια πεπλατυσμένου ψωμιού μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως πιάτα, ωστόσο τα πήλινα δοχεία ήταν και τα πιο διαδεδομένα. Τα πιάτα με την πάροδο του χρόνου κατασκευάζονταν με περισσότερο γούστο και επιμέλεια, με αποτέλεσμα να συναντά κανείς κατά τη ρωμαϊκή περίοδο πιάτα από πολύτιμα μέταλλα ή ακόμη και γυαλί. Η χρήση μαχαιροπήρουνων δεν ήταν και πολύ συχνή: η χρήση του πιρουνιού ήταν άγνωστη και ο συνήθης τρόπος λήψης του φαγητού ήταν με τα δάχτυλα. Εντούτοις μαχαίρια χρησιμοποιούνταν για την κοπή του κρέατος, καθώς και κάποια μορφή κουταλιών για σούπες και ζωμούς. Κομμάτια ψωμιού (υπομαγδαλία) μπορούσαν να χρησιμεύσουν για τη λήψη τροφής ή ακόμη και ως πετσέτα για τα δάχτυλα. Ο Έλληνας παρασκεύαζαν επίσης ένα τρόφιμο ανάμεσα στο φαγητό και το ποτό που ονομαζόταν κυκεών (προέρχεται από το ρήμα κυκάω που σημαίνει «ανακατεύω»). Πρόκειται για πλιγούρι κριθαριού στο οποίο προσέθεταν νερό και βότανα. Στην Ιλιάδα περιελάμβανε επίσης τριμμένο κατσικίσιο τυρί. Στην Οδύσσεια, η μάγισσα Κίρκη του προσέθεσε μέλι κι ένα μαγικό φίλτρο. Στον Ομηρικό Ύμνο της Δήμητρας, η θεά απορρίπτει το κόκκινο κρασί, ωστόσο δέχεται κυκεώνα από νερό, αλεύρι και βλήχονα. Χρήσιμος και ως ιερό ποτό στα Ελευσίνια Μυστήρια, ο κυκεώνας αποτελεί και λαϊκή τροφή ιδίως στην ύπαιθρο: ο Θεόφραστος στους «Χαρακτήρες» του παρουσιάζει έναν αγρότη που ήπιε δυνατό κυκεώνα προκαλώντας δυσφορία στους διπλανούς του στην Εκκλησία του Δήμου με την αναπνοή του. Το ποτό αυτό είναι επίσης φημισμένο για την ιδιότητά του να βοηθά στην πέψη. Έτσι, στην «Ειρήνη», ο θεός Ερμής το συνιστά στον πρωταγωνιστή που το παράκανε τρώγοντας ξηρά φρούτα. Στην ίδια λογική, η πιτσάνη ήταν ένα αφέψημα από κριθάρι που χρησίμευε ως τροφή για αρρώστους. Ο Ιπποκράτης το συνιστά σε ασθενείς που υποφέρουν από οξείες παθήσεις. Κατά την αρχαϊκή και κλασική εποχή, η λιτότητα, την οποία επέβαλλαν οι φυσικές και κλιματικές συνθήκες της Ελλάδας, αναγνωρίζεται ως αρετή. Οι Έλληνες δεν αγνοούν την καθαρή απόλαυση που μπορεί να προσφέρει το φαγητό, εντούτοις το τελευταίο όφειλε να παραμένει απλό. Ο Ησίοδος, ως άνθρωπος της υπαίθρου, θεωρεί πραγματικό τσιμπούσι μια μερίδα κρέατος ψημένη στη σχάρα, το γάλα και τις γαλέτες, όλα αυτά στα πλαίσια μιας ηλιόλουστης ημέρας.

Ακόμη καλύτερο γεύμα θεωρείται το δωρεάν γεύμα: «ξεφάντωμα χωρίς πληρωμή είναι κάτι που δεν πρέπει να αφήνει κανείς να πάει χαμένο», σημειώνει ο φιλόσοφος Χρύσιππος. Η επιδίωξη της γαστρονομικής υπερβολής θεωρούνταν, αντίθετα, απαράδεκτη, το δίχως άλλο ένα σημάδι ανατολίτικης μαλθακότητας: οι Πέρσες ήταν πρότυπο παρακμής εξαιτίας της αγάπης τους για την πολυτέλεια, η οποία εκδηλώνεται φυσικά και στο τραπέζι. Οι αρχαίοι συγγραφείς αρέσκονταν στο να περιγράφουν το γεύμα του Μεγάλου Βασιλέως των Αχαιμενιδών: ο Ηρόδοτος, ο Κλέαρχος ο Σολεύς, ο Στράβων και ακόμη περισσότερο ο Κτησίας συμφωνούν στις περιγραφές τους. Από την άλλη πλευρά, οι Έλληνες τόνιζαν με υπερηφάνεια την αυστηρότητα των διατροφικών τους συνηθειών. Ο Πλούταρχος αφηγείται πως ένας από τους βασιλείς του Πόντου, περίεργος να δοκιμάσει τον περίφημο «μέλανα ζωμό» των Λακεδαιμονίων, αγόρασε έναν μάγειρα από τη Λακωνία. Δοκιμάζοντάς το διαπίστωσε πως ήταν πολύ άνοστο για τα γούστα του. Ο μάγειράς του, ωστόσο, απεφάνθη: «Ω βασιλιά, για να εκτιμήσει κάποιος αυτό το ζωμό, πρέπει αρχικά να κολυμπήσει στον ποταμό Ευρώτα». Σύμφωνα με τον Πολύαινο, ο Αλέξανδρος ο Μέγας, ανακαλύπτοντας την αίθουσα όπου παρατίθονταν τα γεύματα της περσικής αυλής, ειρωνεύτηκε το γούστο τους στο φαγητό και σε αυτό απέδωσε την ήττα τους. Ο Πausanias από τη Σπάρτη, μαθαίνοντας τις διατροφικές συνήθειες του Πέρση Μαρδόνιου, ειρωνεύτηκε τους Πέρσες που επιθυμούσαν να κατακτήσουν τους Έλληνες τη στιγμή που ζούσαν τόσο απλά. Αποτέλεσμα αυτής της λατρείας για την αυστηρότητα, ήταν η κουζίνα παραμένει για αιώνες βασίλειο των γυναικών, είτε ελεύθερων είτε δούλων. Μολαταύτα, στην κλασική περίοδο κάνουν την εμφάνισή τους στην αρχαία γραμματεία ειδικοί στη μαγειρική. Τόσο ο Αιλιανός, όσο και ο Αθηναίος αναφέρουν τους χίλιους μάγειρες που συνόδευαν το Σμινδυρίδη από τη Σύβαρη στο ταξίδι του στην Αθήνα κατά την εποχή του Κλεισθένη, αν και με αποδοκιμασία. Ο Πλάτων στο έργο του «Γοργίας» αναφέρει το Θεαρίωνα τον αρτοποιό, το Μίθαικο που συνέγραψε μια πραγματεία για τη μαγειρική των Σικελών και το Σάραμβο που πωλούσε κρασιά. Τρεις εξέχοντες γνώστες των γλυκισμάτων, της κουζίνας και του οίνου. Και διάφοροι άλλοι μάγειρες συνέγραψαν έργα σχετικά με την τέχνη τους. Με το πέρασμα του χρόνου, οι Έλληνες όλο και πιο πολύ εξελίσσονται σε καλοφαγάδες. Ο Αιλιανός σημειώνει: «στη Ρόδο, εκείνος που προσέχει ιδιαίτερα τα ψάρια και τα εκτιμά κι εκείνος που ξεπερνά τους πάντες σε γευσιγνωσία εγκωμιάζεται, θα λέγαμε, από τους συμπολίτες του ως ευγενικό πνεύμα». Κατά την ελληνιστική και κατόπιν κατά τη ρωμαϊκή περίοδο, οι Έλληνες - τουλάχιστον οι εύποροι - χάνουν σιγά σιγά την εμμονή στη λιτότητα. Οι συνδαιτυμόνες του συμποσίου το

οποίο αφηγείται ο Αθηναίος κατά το 2ο - 3ο αιώνα μ.Χ. αφιερώνουν μεγάλο μέρος της συζήτησής τους σε απόψεις για το κρασί και τη γαστρονομία. Αναφέρονται στις ιδιότητες κάποιων ποικιλιών κρασιού, λαχανικών και κρεάτων, καθώς και σε ξακουστά πιάτα (γεμιστό καλαμάρι, κοιλιά κόκκινου τόνου, караβίδες, μαρούλια ποτισμένα με οίνο και μέλι). Επικαλούνται ακόμη μεγάλους μάγειρες όπως ο Σωτηρίδης, σεφ του βασιλέως Νικομήδη Α' της Βιθυνίας. Όταν ο αφέντης του Σωτηρίδη βρισκόταν βαθιά στην ενδοχώρα πεθύμησε να φάει αντσούγιες. Εκείνος τότε προσομοίωσε τη γεύση τους χρησιμοποιώντας ραπανάκια προσεκτικά τυλιγμένα ώστε να θυμίζουν αντσούγιες, λαδωμένα και αλατισμένα, πασπαλισμένα με σπόρους παπαρούνας.

Το κατόρθωμα αυτό η Σούδα, μια βυζαντινή εγκυκλοπαίδεια, το αποδίδει λανθασμένα στο διάσημο Ρωμαίο γεωσιγνώστη Απίκιο (1ος αιώνας π.Χ.), απόδειξη πως οι Έλληνες δεν υπολείπονταν πλέον σε τίποτα από τους Ρωμαίους.

Συσσίτια

Τα συσσίτια αποτελούσαν κοινά γεύματα στα οποία συμμετείχαν υποχρεωτικά άνδρες κάθε ηλικίας στα πλαίσια κοινωνικού ή θρησκευτικού εθιμοτυπικού. Οι χαρακτηριστικότερες περιπτώσεις εντοπίζονται στην Κρήτη και τη Σπάρτη, αν και ορισμένες πηγές κάνουν αναφορά σε ανάλογες πρακτικές και σε άλλα μέρη. Άλλες γνωστές ονομασίες της πρακτικής αυτής είναι φειδίτια .Συγκεκριμένα στην Αρχαία Σπάρτη, η συμμετοχή στα συσσίτια ήταν υποχρεωτική. Ανάμεσα στις υποχρεώσεις των Ομοίων, δηλαδή των μελών της σπαρτιατικής κοινωνίας με πλήρη πολιτικά δικαιώματα, ήταν η συνεισφορά τροφίμων (ή έτερης αποζημίωσης) για τη διατροφή που τους παρείχε το κράτος. Η αποτυχία ανταπόκρισης στον κανόνα αυτό ήταν ατιμωτική. Αντίθετα με τα συμπόσια, τα συσσίτια χαρακτηριζε η λιτότητα και η μετριοπάθεια.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΑΛΑΙΟΛΙΘΙΚΗ ΕΠΟΧΗ

Οι πρωτόγονοι άνθρωποι, κατά την Παλαιολιθική εποχή αναζητούσαν την τροφή τους στο περιβάλλον στο οποίο ζούσαν, συλλέγοντας καρπούς, ρίζες, βλαστούς και άλλα είδη χόρτων, κυνηγώντας πουλιά, άγρια ζώα και πιάνοντας ψάρια. Ζούσαν σε μικρές ομάδες προσπαθώντας να επιβιώσουν σε ένα περιβάλλον όχι πολύ φιλικό και διαρκώς μεταβαλλόμενο. Όταν εξαντλούνταν οι πηγές ανεύρεσης της τροφής τους, μετακινούνταν προς άλλες περιοχές. Με την πάροδο των χρόνων (8.000 π.Χ.), ο άνθρωπος από τροφό - συλλέκτης άρχισε να αξιοποιεί τις γνώσεις που είχε αποκτήσει γύρω από τα φυτά. Είναι η περίοδος της «Παραγωγικής Επανάστασης» όπου τίθενται οι βάσεις της σημερινής γεωργίας και ο άνθρωπος μετατρέπεται από τροφό - συλλέκτη σε καλλιεργητή. Άρχισε να καλλιεργεί τη γη και να παράγει ένα μεγάλο μέρος της τροφής του. Η σημαντική αυτή αλλαγή για την ιστορία της ανθρωπότητας γεωγραφικά τοποθετείται στην Εγγύς Ανατολή. Γύρω στο 4.000 π.Χ. ο άνθρωπος έφτιαξε και χρησιμοποίησε τα πρώτα γεωργικά εργαλεία από ξύλο ή κόκαλο όπως το δρεπάνι, που το ακόνιζε σε κοφτερές πέτρες (Νεολιθική Εποχή). Τα σιτηρά ήταν τα πρώτα φυτά που καλλιεργήθηκαν και παράλληλα δημιουργήθηκε η ανάγκη μόνιμης εγκατάστασης, καθώς έπρεπε να συλλέγει τους καρπούς των καλλιεργειών του, έτσι σχηματίστηκαν και οι πρώτες κοινότητες. Η αγροτική ζωή είχε ως επακόλουθο την εξημέρωση των πρώτων βοοειδών και αιγοπροβάτων το 3.000 π.Χ. Οι πρώτες εκτροφές έγιναν σε περιοχές

της Ασίας και της Αιγύπτου αλλά σύντομα διαδόθηκαν και αλλού. Έτσι ο άνθρωπος εξασφάλισε παραγωγή κρέατος και άλλων ζωικών προϊόντων, μυϊκή δύναμη για διευκόλυνση της εργασίας του, κοπριά για τη λίπανση και δέρματα για την ένδυσή του. Ήταν όμως αναγκασμένος να αντιμετωπίζει συνεχώς καταστροφές και πλημμύρες, ξηρασίες και παγετούς ενώ τρωκτικά, έντομα και μικρόβια, μείωναν σημαντικά την παραγωγή του, επειδή δεν γνώριζε ακόμη τρόπους φύλαξης και συντήρησης της τροφής. Στη διάρκεια της μακραίωνης πορείας του, ο άνθρωπος επινοούσε βαθμιαία μεθόδους για να συντηρεί τα προϊόντα, που έπαιρνε από την καλλιέργεια της γης και την εκτροφή των ζώων ενώ η ανακάλυψη και η χρήση της φωτιάς υπήρξε σημαντικό επίτευγμα. Εμπειρικές μέθοδοι συντήρησης ήταν η διατήρηση στον πάγο, η ξήρανση, το κάπνισμα, το αλάτισμα, το ψήσιμο και ο βρασμός.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΑΙΓΥΠΤΟ

Ο Ηρόδοτος ονόμασε την Αίγυπτο «δώρο του Νείλου». Οι περιοχές που ήταν πιο κοντά στο ποταμό του Νείλου ήταν πιο γόνιμες καθώς οι πλημμύρες του κάλυπταν τη γη με ένα στρώμα λάσπης, που δρούσε σαν λίπασμα.

Οι Αιγύπτιοι, που γνώριζαν να εκτιμήσουν την γη τους και δεν φειδωλεύονταν σε κόπους φοβόνταν την πείνα. Γνωρίζουμε ότι βάση της διατροφής των πλούσιων Αιγυπτίων ήταν το κρέας, τα ψάρια και τα δημητριακά, καθώς επίσης κι ότι υπήρχαν 33 ποικιλίες κρέατος, 24 ποικιλίες ψαριού και 48 φαγητά φούρνου. Σκηνές σφαγής ζώων και κοπάδια που προορίζονταν για την κατανάλωση σκεπάζουν τους τοίχους των τάφων. Το βόδι ήταν ο μεγαλύτερος προμηθευτής κρέατος και με την λέξη «ίουα» ονόμαζαν το αφρικανικό βόδι, ένα μεγαλόσωμο ζώο με μεγάλα συνήθως κέρατα και γρήγορο βάδισμα. Ονόμαζαν «ουντζού» τα πολύ μικρότερα βόδια, που κατά κανόνα δεν είχαν κέρατα ή αν είχαν ήταν πολύ μικρά και «νέγκα» τα βόδια που είχαν ωραία κέρατα. Πήγαιναν συχνά στην έρημο και κυνηγούσαν αντιλόπες και γαζέλες και ζούσαν περισσότερο από το κυνήγι παρά από την κτηνοτροφία. Ο κόκορας και η κότα δεν ήταν ακόμη γνωστά, η πτηνοτροφία ωστόσο και η κατανάλωση πουλερικών ήταν μεγάλη (περιστέρια, χήνες, γερανοί, ορτύκια). Σε ορισμένους νομούς και πόλεις απαγορεύονταν να τρώνε ψάρι όμως τεράστιες ποσότητες ψαριών αναφέρονται ανάμεσα στα διάφορα τρόφιμα που μοιράζονταν στους ναούς των Θεβών της Όν και της Μέμφιδας, κεφαλοι, μουρμούρες καθώς και μεγάλα ψάρια όπως ο χρόμης και ο λάτης. Το σκόρδο το εκτιμούσαν πάρα πολύ και ήταν άφθονο στην Αίγυπτο, όπως επίσης και τα αγγούρια, τα καρπούζια, τα

πεπόνια, τα κρεμμύδια και τα πράσα. Οι κλασσικοί συγγραφείς ισχυρίζονταν πως η θρησκεία απαγόρευε στους Αιγύπτιους να τρώνε κουκιά και ρεβίθια για να μαθαίνουν έτσι οι άνθρωποι στη στέρηση ορισμένων πραγμάτων.

Το αχλάδι, το ροδάκινο και το κεράσι άρχισαν να εμφανίζονται στα τραπέζια μόνο κατά την Ρωμαϊκή εποχή. Από παλιά ωστόσο στη διάρκεια του καλοκαιριού μπορούσαν να χορτάσουν με σταφύλια, χουρμάδες και καρπούς της συκαμινιάς. Έβαζαν αλάτι σε ορισμένα φάρμακα καθώς και σε ορισμένα φαγητά διαίτης. Δεν υπήρχε λόγος να μην το χρησιμοποιούν και σε μεγαλύτερη κλίμακα. Για να δίνουν γλυκιά γεύση στα ποτά και στις τροφές έβαζαν μέλι και χαρουπόμελο. Προχωρούσαν πολύ βαθειά μέσα στην έρημο για να βρουν μέλι και κερύθρες από άγρια μελίσσια. Οι συλλέκτες μελιού συνεταιρίζονταν με εκείνους που πήγαιναν να μαζέψουν ρετσίνι τερεβίνθης στις οάσεις. Οι Αιγύπτιοι ήταν οι πρώτοι που παρασκεύασαν ψωμί μεταξύ του 5.000 π.Χ. και του 4.000 π.Χ. περίπου. Υπάρχουν δεκαπέντε λέξεις που σημαίνουν διάφορα είδη ψωμιού ή γλυκισμάτων τα οποία μπορούσαν να διαφέρουν μεταξύ τους ανάλογα με το αλεύρι που ήταν κατασκευασμένα, το σχήμα, τον τρόπο που είχαν ψηθεί και τα υλικά που είχαν προσθέσει. Αρκετά αργότερα, εφεύραν τη μέθοδο παρασκευής τυριού περί το 3.000 π.Χ. και τη συντήρηση του κρέατος με αφυδάτωση. Παρασκεύασαν μπίρα από κριθάρι σίκαλη και από χουρμάδες και εισήγαγαν τη χρήση πολλών νέων ειδών τροφών για τον πληθυσμό της Μεσογείου. Εμπορεύονταν ακόμα το κρασί, προϊόν της κληματαριάς και δώρο του Οσίριδος παράλληλα με ποτών που τα έλεγαν «σεντέχ» και «παούρ».

Αργότερα, την εποχή του Μετάλλου και γύρω στο 2.800 π.Χ., άρχισε η κατασκευή μεταλλικών εργαλείων, που αποτέλεσαν την προέκταση του ανθρώπου και του έδωσαν τη δυνατότητα να ελέγχει το περιβάλλον του. Την περίοδο αυτή θα συναντήσουμε την ανάπτυξη της πρωτογενούς παραγωγής, τις αρδευόμενες πεδιάδες και το ανταλλακτικό εμπόριο. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα τη ριζική αλλαγή στην πορεία του ανθρωπίνου γένους, τη δημιουργία νέων πολιτισμών, τη βελτίωση και αλληλεπίδραση των διατροφικών συνηθειών των λαών. Τα γεύματα απέκτησαν κοινωνικό χαρακτήρα όταν ανακαλύφθηκαν οι αρετές της μαγειρικής. Οι πρώτες συνταγές χρονολογούνται από τη Μεσοποταμία του 2000 π.Χ. περίπου. Ωστόσο, η τροφή δεν συνδεόταν μόνο με την επιβίωση και την κοινωνικότητα, αλλά και με την τελετουργία, τη μαγεία, την ιατρική και την υγιεινή. Οι Αιγύπτιοι είχαν συνείδηση της σχέσης μεταξύ γαστρονομίας, διαιτητικής και θεραπευτικής.

Οι Ισραηλίτες, περιγράφοντας τη Γη της Επαγγελίας ως τη χώρα όπου

ρέει μέλι και γάλα, όριζαν την κοινότητά τους μέσω διατροφικών απαγορεύσεων, που αποσκοπούσαν περισσότερο σε άσκηση της ηθικής τους παρά σε ικανοποίηση της γεύσης.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΜΑΓΙΑ ΤΩΝ ΑΤΖΕΚΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΙΝΚΑΣ

Το 600 μ.Χ. οι Μάγια και οι Αζτέκοι έπαιρναν τους σπόρους του κακαόδεντρου, πρόσθεταν καρυκεύματα και παρασκεύαζαν ένα ρόφημα που το ονόμαζαν «τσοκολάτλ» ή πικρό νερό, και πίστευαν ότι τους προσέδιδε σοφία και γνώση. Αργότερα, οι Μεξικάνοι πίστευαν ότι η σοκολάτα καταναλωνόταν από τους θεούς στον παράδεισο και οι σπόροι του κακάο μεταβιβάστηκαν στον άνθρωπο σαν μια ειδική ευλογία από τον θεό του ανέμου. Όταν οι κατακτητές έφτασαν στη πρωτεύουσα των Αζτέκων την Tenochtitlan ανακάλυψαν ότι η διατροφή των ανθρώπων αποτελείτο κυρίως από πιάτα που είχαν ως βάση το καλαμπόκι με επιπλέον τσίλι και βότανα, συνήθως συμπληρωμένα με φασόλια και τομάτες ή κάκτους. Η διατροφή των ιθαγενών του Προκολομβιανού Μεξικό συμπεριλάμβανε σοκολάτα, βανίλια, τοματίνια, αβοκάντο, γκουάβα, παπάγια, sapote, mamey, ανανά, γουανάμπανα, χικάμα, γλυκοκολόκυθο, γλυκοπατάτα, φιστίκια, achiote, huitlacoche, γαλοπούλα και ψάρια. Το 1520 όταν οι Ισπανοί κατακτητές εισέβαλλαν στο Μεξικό, εισήγαγαν μια ποικιλία ζώων, όπως βοοειδή, κοτόπουλα, κατσίκες, πρόβατα και γουρούνια. Το ρύζι, το σιτάρι και το κριθάρι μπήκαν επίσης στο Μεξικό, όπως και το λάδι, το κρασί, τα αμύγδαλα, ο μαϊντανός και πολλά μπαχαρικά. Η εισαχθείσα Ισπανική κουζίνα τελικά ενσωματώθηκε στην κουζίνα των ιθαγενών. Οι γηγενείς κάτοικοι της Αμερικανικής ηπείρου καλλιεργούσαν μία ποικιλία υπερτροφών που έπαιζαν πολύ σημαντικό ρόλο στη διατροφή τους. Τόσο η κινόα, όσο ο αμάρανθος είναι δημητριακά υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη, περιέχοντας οκτώ με εννέα γραμμάρια αυτής ανά μερίδα. Η κινόα θεωρείτο η μαγικά τροφή των Ίνκας.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΙΝΔΙΑ

Η οικονομική ζωή στην αρχαία Ινδία στηριζόταν στη γεωργία. Οι σπορές αφορούσαν το ρύζι, τα κουκιά οι φακές και άλλα όσπρια καθώς και σουσάμι, κριθάρι, σιτάρι, λινάρι και κάνναβη. Καλλιεργούσαν ακόμα λαχανικά, κολοκύθια, αγγούρια και μπαχαρικά ενώ εξέτρεφαν και ζώα όπως, βουβάλια, αγελάδες, κριάρια, πρόβατα και γουρούνια. Τις αγελάδες τις θεωρούσαν ιερό ζώο και ήταν έγκλημα αν τις σκότωναν. Το εμπόριο των μπαχαρικών και των αρωμάτων ήταν ο σημαντικότερος τομέας στην οικονομία της αρχαίας Ινδίας. Πίστευαν ακόμα πως

μπορούσαν να φάνε κρέας και ψάρια αρκεί να μην τα σκότωναν οι ίδιοι σε αντίθεση με σήμερα που η κρεοφαγία απαγορεύεται. Η κύρια τροφή τους ήταν το ρύζι το οποίο συνδύαζαν με όσπρια, με γιαούρτι και με καρκεύματα κανέλα, κάρδαμο και μοσχοκάρυδο. Το σκόρδο και το κρεμμύδι απαγορευόταν και τα φαγητά τους νοστίμιζαν με χυμούς φρούτων ή με ξινά όπως το λεμόνι, το πορτοκάλι και το ρόδι. Από το σουσάμι παρήγαγαν το λάδι. Μετά το φαγητό συνήθιζαν να μασούν ένα κομμάτι φλούδας καρύδας βουτηγμένο στον ασβέστη και τυλιγμένο σε ένα φύλλο ινδικής πιπεριάς που το στερέωναν με ένα γαρύφαλλο. Η πικάντικη γεύση του είχε αποτέλεσμα να αρωματίζει την αναπνοή ενώ αύξανε την έκκριση του σάλιου που διευκόλυνε την πέψη. Οι Ινδοί στην αρχαιότητα συνόδευαν τα φαγητά τους με νερό, γάλα αλλά και με οينوπνευματώδη ποτά. Έφτιαχναν ποτά με την απόσταξη ρυζιού και κριθαριού και ένα μείγμα από ζάχαρη, πιπέρι και μάνγκου. Το ιδιαίτερο ποτό τους ήταν το «μαντχουπαρκά», που το έφτιαχναν από ζάχαρη, μέλι, γιαούρτι, λιωμένο βούτυρο και χόρτα.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΚΙΝΑ

Στην αρχαία Κίνα υπήρχαν τέσσερις τάξεις ανθρώπων, στην πρώτη ανήκαν στην τάξη των ευγενών, στη δεύτερη ανήκαν οι γεωργοί, έπειτα οι τεχνίτες και στη συνέχεια οι έμποροι. Οι περισσότεροι ασχολούνταν με την καλλιέργεια της γης. Στη βόρεια Κίνα καλλιεργούσαν κυρίως σιτάρι και το κεχρί ενώ στη νότια το ρύζι. Η κτηνοτροφία τους παρείχε μεγάλο μέρος της διατροφής καθώς εξέτρεφαν μοσχάρια, αρνιά, γουρούνια, άλογα και ζαρκάδια. Οι μεταφορές μέσα στη Κίνα γινόταν με βάρκες ενώ τα προϊόντα που είχαν για το εξωτερικό εμπόριο μετέφεραν με καραβάνια από καμήλες. Η βασική τροφή τους ήταν το σιτάρι, το κεχρί και το ρύζι και έτρωγαν κρέας μόνο για να πετύχουν γευστική αντίθεση. Αυτά τα διατηρούσαν παστά, κοπανιστά με μπαχαρικά ή με ζύμωση μέσα στο κρασί. Τα λαχανικά τους άρεσαν ιδιαίτερα και είχαν μεγάλη ποικιλία από πεπόνια, νεροκολοκύθες, πιπερόριζες, σκόρδα και κρεμμύδια. Ακόμα μάζευαν τη βασιλική φτέρη και το φυλλώδες σταυράγκαθο.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΡΩΜΑΪΚΗ ΕΠΟΧΗ

Στην αρχαία Ρώμη (300 π.Χ. έως 400 μ.Χ.) γνώριζαν πολλά για τις μεθόδους καλλιέργειας διαφόρων ειδών και για τη χρήση των γεωργικών εργαλείων. Στην αρχαία Ρώμη οι περισσότεροι ζούσαν στην ύπαιθρο και καλλιεργούσαν τη γη. Οι αγρότες παρήγαν τα τρόφιμα, τα υλικά και τα καύσιμα, που χρειάζονταν οι πόλεις για να επιβιώσουν. Καλλιεργούσαν πολλά δημητριακά, αμπέλια και ελαιόδεντρα. Οι ελιές και τα σταφύλια τρώγονταν αλλά μεγαλύτερη αξία είχαν το κρασί και το λάδι. Η εκτροφή των ζώων γινόταν για τη παραγωγή γαλακτοκομικών προϊόντων. Το αγαπημένο κρέας των Ρωμαίων ήταν το χοιρινό αλλά εξέτρεφαν πουλικά και πρόβατα για το μαλλί και γάλα. Στα πλούσια αυτοκρατορικά γεύματα, τα οποία ήταν ξακουστά για τη χλιδή τους, σερβίρονταν ακριβά και σπάνια είδη διατροφής για την εποχή εκείνη όπως γαρίδες, ψάρια, κρέας μαγειρεμένο με ποικίλους τρόπους και με διάφορα καρυκεύματα, άφθονο κρασί και άλλα είδη που, πολλές φορές, ήταν εισαγόμενα από χώρες της Ανατολής (Κίνα, Ινδία) ή την Ισπανία, την Ελλάδα, τη Γαλλία. Κατά τη διάρκεια της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας, το μαρούλι βρισκόταν στην κορυφή της διατροφικής πυραμίδας καθώς πιστευόταν πως είχε θεραπευτικές ιδιότητες. Όπως και οι αρχαίοι Έλληνες προτιμούσαν τα θαλασσινά και ιδιαίτερα αγαπητή ήταν η τσιπούρα και η σμέρνα. Ένα ακόμα δημοφιλές συστατικό στη κουζίνα τους ήταν το «γκάρουμ» μια σάλτσα με δυνατή γεύση που έφτιαχναν από ψάρι, αλάτι και άλλα υλικά. Για τους Ρωμαίους πολίτες τα κύρια γεύματα ήταν το πρόγευμα, το μεσημεριανό γεύμα και το δείπνο. Το πρόγευμα περιοριζόταν συνήθως σε ένα κομμάτι ψωμί και τυρί ενώ το μεσημεριανό περιλάμβανε ένα κομμάτι ψωμί με λίγο κρέας, λαχανικά, φρούτα και λίγο κρασί. Τα δύο αυτά γεύματα ήταν σύντομα και δεν ήταν απαραίτητο να στρώνουν τραπέζι άλλωστε συνήθιζαν να τρώνε μισοξαπλωμένοι καθώς θεωρούσαν αυτόν τον τρόπο σημάδι ευγένειας και κοινωνικής υπεροχής.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΑ BYZANTINA ΧΡΟΝΙΑ

Πολλά γραπτά δίνουν πολλές πληροφορίες για τη διατροφή των Βυζαντινών, που βασική επιδίωξη τους ήταν η αυτάρκεια του νοικοκυριού γι' αυτό κάθε οικογένεια καλλιεργούσε τα βασικά λαχανικά και εξέτρεφε κάποια ζώα (κυρίως πουλικά). Στη διατροφή των Βυζαντινών βασικό ρόλο είχαν το ψωμί, τα λαχανικά, τα όσπρια και τα δημητριακά, που τα μαγείρευαν με διάφορους τρόπους ενώ ο πιο συνηθισμένος τρόπος ήταν το βράσιμο.

Τα κυριότερα είδη διατροφής ήταν το ψωμί, το λάδι, οι ελιές και το τυρί.

Η ποιότητα του ψωμιού παρουσίαζε ποικιλία και ήταν ανάλογη με τις οικονομικές δυνατότητες του καταναλωτή. Έτσι καλύτερος και ακριβότερος άρτος ήταν ο καθαρός άρτος ή ο σεμίδαλις, φτιαγμένος από καθαρό ψιλοκοσκινισμένο σιτάρι ή από σιμιγδάλι ενώ ο υποδεέστερος τύπος ψωμιού, το μεσοκάθαρον ζυμωμένος από χαμηλής ποιότητας δημητριακά. Αντίστοιχες διακυμάνσεις στην ποιότητα υπάρχουν και στα είδη τυριού, το αγαπημένο προσφάγιον των Βυζαντινών. Εκλεκτά τυριά θεωρούνταν το βλάχικο και το κρητικό ενώ γνωστά ήταν και το ανθότυρο και η μυζήθρα, και το κακής ποιότητας τυρί το ονόμαζαν «ασβεοτότυρον». Η φθηνότερη και πιο διαδεδομένη τροφή για το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού ήταν τα λαχανικά και τα όσπρια. Με δεδομένες δε τις μεγάλες περιόδους νηστείας που προβλέπει η Εκκλησία, και τις οποίες φαίνεται ότι τηρούσαν με αρκετή ευλάβεια οι Βυζαντινοί, οι τροφές αυτές καταναλώνονταν για μακρύ χρονικό διάστημα από το σύνολο του πληθυσμού. Μεγάλη κατανάλωση είχαν τα λάχανα, τα πράσα, τα κρεμμύδια, τα τεύτλα, τα μαρούλια, τα ραδίκια, το καρότο, ο αρακάς, η ρόκα. Άγνωστες φυσικά ήταν οι πατάτες και οι ντομάτες, που έφτασαν στην Ευρώπη πολύ αργότερα. Από τα όσπρια συναντάμε τα φασόλια, τις φακές, τα ρεβίθια, τα κουκιά, τα λούπινα.

Τη διατροφή των Βυζαντινών συμπλήρωναν, κυρίως στις παραθαλάσσιες και παραποτάμιες περιοχές, τα ψάρια και τα θαλασσινά. Τα ζώα που εκτρέφονταν ήταν κυρίως για τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα αυγά. Η κατανάλωση κρέατος, ακόμη και του παστού, ήταν μια σπάνια πολυτέλεια για το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού. Αντίθετα, στα τραπέζια των πλουσίων έβρισκαν συχνότερα τη θέση τους αρνιά, κατσίκια, κότες, πουλικά, καθώς και κινήγια. Σε ιδιαίτερη εκτίμηση είχαν τα χοιρινά κρέατα και τα εντόσθια θεωρούνταν υποδεέστερη τροφή, κατασκεύαζαν όμως με αυτά φαγητά που θυμίζουν το σημερινό κοκορέτσι (πλεκτήν) και τη γαρδούμπα (γαρδούμιον). Σούπες και ζωμοί με διάφορα λαχανικά, όσπρια, ψάρια ή και παστό κρέας φαίνεται ότι αποτελούσαν μία συνηθισμένη επιλογή στα βυζαντινά νοικοκυριά του 13ου αιώνα. Μετά από το 1204 και την κατάκτηση του Βυζαντίου από τους σταυροφόρους, οι διατροφικές συνήθειες φαίνεται να διαφοροποιούνται, τόσο από τις δυτικές επιρροές, όσο και από την οικονομική κρίση που ακολούθησε.

Βασικό συμπλήρωμα της διατροφής ήταν τα φρούτα (μήλα, αχλάδια, σύκα ξερά και φρέσκα, κεράσια, σταφύλια, πεπόνια κ.ά.), καθώς και οι ξηροί καρποί (καρύδια, αμύγδαλα, φουντούκια). Τέλος, ως επιδόρπια (επίδειπνα) ή δούλκια είχαν διάφορα γλυκίσματα. Κύριο γλυκαντικό μέσο ήταν το μέλι. Γνωστά γλυκίσματα της εποχής είναι ο σησαμούς (παστέλι), η μουστόπιτα (μουσταλευριά), το κυδωνάτον (κυδωνόπαστο),

διάφορα γλυκά κουταλιού, καθώς και είδος τηγανίτας (το λάγανον ή λαλλάγγι). Ένα γλύκισμα με φύλλα ζύμης, αμύγδαλα, καρύδια και μέλι μοιάζει να είναι ο πρόγονος του μπακλαβά. Για να προσδώσουν γεύση στο φαγητό πρόσθεταν διάφορα αρτύματα (ηδύσματα), όπως σάλτσες (που σερβίρονταν και σε ειδικά σκεύη, τα σαλτσάρια), αρωματικά φυτά (άνηθο, μαραθο, δενδρολίβανο, ρίγανη, κάπαρη) ακόμη και μπαχαρικά. Η πιο διαδεδομένη σάλτσα που χρησιμοποιούσαν στη βυζαντινή κουζίνα ήταν το «γάρον». Αυτό φτιαχνόταν από εντόσθια ψαριών και μικρά ψάρια, τα οποία αφού αλάτιζαν και πιθανώς ανακάτευαν με κρασί, τα άφηναν στον ήλιο για δύο έως τρεις μήνες ή τα έβραζαν για αρκετές ώρες. Το υγρό αυτό χρησιμοποιούσαν σε διάφορες παραλλαγές (ανακατεμένο με νερό, κρασί, λάδι ή ξύδι) για να αρτύσουν όλων των ειδών τα φαγητά, λαχανικά, κρέατα, ψάρια. Τα μπαχαρικά (πιπέρι, κανέλα, γαρίφαλο, κάρδαμο) εισάγονταν από την Ανατολή και φυσικά η τιμή τους ήταν απαγορευτική για το συνηθισμένο βυζαντινό τραπέζι. Αν και πολλά από τα βυζαντινά φαγητά μοιάζουν να είναι πολύ κοντά στις νεοελληνικές γευστικές συνήθειες, όπως τα σκορδάτα και τα κρασάτα κρέατα, ορισμένοι συνδυασμοί γεύσεων της βυζαντινής μαγειρικής σήμερα θα φαίνονταν τουλάχιστον περίεργοι.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟ ΜΕΣΑΙΩΝΑ

Όπως και στους Ρωμαίους έτσι και στους Ευρωπαίους του Μεσαίωνα αρέσει να ψάχνουν για σπάνιες γεύσεις κάτι το οποίο δεν είναι καθόλου αξιοπερίεργο. Από την Ρωμαϊκή εποχή και μετά δεν παρουσιάσθηκε καμία καινούρια και ουσιαστική επιρροή στην Ευρώπη που να έχει σχέση με την μαγειρική. Οι επιδρομές στις βόρειες περιοχές επέφεραν πολύ λίγες καινοτομίες στον κλάδο της μαγειρικής. Κατά τον Μεσαίωνα αποδείχθηκαν τα μοναστήρια πιστοί φύλακες της παράδοσης της Ρωμαϊκής τέχνης της μαγειρικής όπως και άλλων θησαυρών της παράδοσης. Οι μοναχοί δεν διέσωσαν μόνο χειρόγραφα αλλά και συνταγές τις οποίες φρόντιζαν να καλλιεργήσουν πλουσιοπάροχα. Οι Ιταλοί με το εμπόριό τους απέκτησαν μεγάλα πλούτη και εκλέπυναν την κουζίνα τους. Έτσι αναπτύχθηκε η πρώτη πραγματική τέχνη της μαγειρικής ενός δυτικού κράτους. Η διατροφή κατά τον Μεσαίωνα ήταν πτωχή σε κεκορεσμένα λίπη, πλούσια σε λαχανικά και όσπρια, ενώ ο άνθρωπος εργαζόταν σκληρά και μάλιστα στην ύπαιθρο. Οι πλούσιοι της εποχής περιφρονούσαν τα λαχανικά και προτιμούσαν για το καθημερινό τους τραπέζι τεράστιες ποσότητες κρέατος και ψαριών. Μάλιστα, τα περισσότερα ήταν παστά καθώς το αλάτι αναλάμβανε τη συντήρησή τους στον χρόνο. Μετά από αυτά συνέχιζαν τα λουκούλεια γεύματα με είδη ζαχαροπλαστικής γεμάτα ζάχαρη και κρέμα. Τις τεράστιες ποσότητες

φαγητού τις «ξέπλεναν» με πανάκριβα κρασιά και τις επτά οκτώ μπίρες που καθημερινά κατανάλωναν.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΝ 15ο, 16ο, 17ο και 18ο ΑΙΩΝΑ

Η μεγαλύτερη εποχή της κουλτούρας μετά την κλασσική αρχαιότητα αναπτύχθηκε μετά το 1500 και επεκτάθηκε σε ολόκληρη την Ευρώπη. Στην Φλωρεντία επικρατούσε ένα κλίμα πειραματισμού και έρευνας. Οι Φλωρεντινοί έδωσαν ουσιαστική ώθηση στο δυτικό κόσμο η οποία επηρέασε και την Γαλλική κουλτούρα. Το 1651 δημοσίευσε ο Francois Pierre de la Varenne το βιβλίο *Le Cuisinier Francais* στο οποίο φαίνεται καθαρά η πορεία που διέσχισε η Γαλλική κουζίνα από την εποχή του Μεσαίωνα. Οι μεγάλες εξερευνήσεις, κατά τον 14ο και 15ο αιώνα, είχαν ως αποτέλεσμα την εισαγωγή και ανταλλαγή διαφορετικών ειδών προϊόντων και φυσικά την επιρροή στον τρόπο διατροφής των λαών. Οι Ισπανοί ήταν εκείνοι που εισήγαγαν νέα είδη φυτών στην Ευρώπη, όπως το καλαμπόκι από την Αμερική (Νέο Κόσμο) και την πατάτα από το Περού. Οι Ευρωπαίοι με τη σειρά τους διέδωσαν το καλαμπόκι στην Αφρική και τα φιστίκια, τα φασόλια και τον καπνό στην Κίνα. Την ίδια εποχή, εποχή της Αναγέννησης, στην Ευρώπη δημιουργήθηκαν νέα πρότυπα στις μεθόδους παρασκευής των τροφίμων και στον τρόπο παρουσίασης του φαγητού. Η κομψότητα και το εκλεπτυσμένο γούστο, που χαρακτήριζε άλλωστε την περίοδο αυτή, ήταν εμφανή στις συνεστιάσεις και τα γεύματα. Παράλληλα η τυπογραφία διευκόλυνε τη διάδοση των νέων μεθόδων παρασκευής και συντήρησης των τροφίμων.

Τον 15ο και 16ο αιώνα ιδρύθηκαν τα πρώτα εργοστάσια ζάχαρης στο Λονδίνο και αναπτύχθηκε σημαντικά η βιομηχανία αλλαντικών στη Γαλλία, τη Γερμανία και την Ιταλία. Τα προϊόντα που προέρχονταν από αυτές τις χώρες ήταν φημισμένα σε ολόκληρο τον κόσμο. Κατά την διάρκεια της βασιλείας του Λουδοβίκου XV (1710 - 1744) η μαγειρική της Γαλλικής κουζίνας έφθασε στο αποκορύφωμά της. Πολλές καινούριες συνταγές πήραν το όνομα διάσημων ανθρώπων. Πολλοί μεγάλοι μάγειροι έγραψαν βιβλία μαγειρικής και υπηρέτησαν τον 17ο και 18ο αιώνα στις μεγάλες αυλές ηγεμόνων σ' ολόκληρη την Ευρώπη. Έτσι λειτουργούσαν σαν αγγελιοφόροι της κλασσικής Γαλλικής κουζίνας. Ακόμη και σήμερα άριστοι μάγειρες και συγγραφείς βιβλίων μαγειρικής μας είναι γνωστοί χάρη στα έργα τους. Τα πρώτα καλά εστιατόρια άνοιξαν το 1765 στο Παρίσι και σ' άλλες μεγάλες πόλεις. Η καλή κουζίνα κατάφερε από τις αυλές των ηγεμόνων να φτάσει στα μεγάλα αστικά στρώματα. Το 1760 γίνεται η «Βιομηχανική Επανάσταση» που ξεκινά από τη Δυτική Ευρώπη. Νέα μηχανήματα

άρχισαν να κατασκευάζονται και να διευκολύνουν κατά πολύ τον αγρότη ως προς τον τρόπο καλλιέργειας, να μειώνουν το χρόνο εργασίας και, συγχρόνως, να συμβάλλουν αποτελεσματικά στην αύξηση της παραγωγής. Το 1809 είναι το έτος που αποτελεί σταθμό στην ιστορία της κονσερβοποιίας. Ο Γάλλος μάγειρας Νικολά Απέρ (Nikola Appert) ανακοίνωσε τα αποτελέσματα των ερευνών του, που αφορούσαν τη διατήρηση τροφίμων σε γυάλινα κλειστά βάζα τα οποία αποστειρώνε βυθίζοντας τα σε βραστό νερό. Έτσι έθεσε τις βάσεις της κονσερβοποιίας.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΝ 19ο ΚΑΙ 20ο ΑΙΩΝΑ

Ο 19ος αιώνας χαρακτηρίζεται από σημαντική ανάπτυξη της επιστήμης και της τεχνολογίας. Συγχρόνως η εκμηχάνιση της γεωργίας, η δημιουργία νέων βελτιωμένων ποικιλιών φυτών και φυλών ζώων και η εξέλιξη του κλάδου της βιομηχανίας των τροφίμων, συνετέλεσαν στην αναβάθμιση της ποιότητας, της ποσότητας και της ποικιλίας των αγαθών που χρησιμοποιεί ο άνθρωπος για τη διατροφή του. Στην αρχή του 20ου αιώνα, η επιστήμη της διατροφής ήταν νήπιο, αλλά μεγάλωνε γρήγορα. Πολλές συναρπαστικές και σημαντικές πρόοδοι στην γνώση της διατροφής έγιναν μεταξύ 1910 και 1960, ιδιαίτερα η ανακάλυψη ειδικών θρεπτικών συστατικών κι η βιοχημική τους σχέση με την ανθρώπινη υγεία. Ο σύγχρονος άνθρωπος έχει αναπτύξει ολόκληρη επιστήμη, που αντικείμενό της είναι ο χειρισμός, η επεξεργασία, η μεταποίηση και η συντήρηση των τροφίμων γενικά. Είναι η επιστήμη της Τεχνολογίας Τροφίμων (food science and technology). Σήμερα η βιομηχανία τροφίμων βασίζεται στην επιστήμη αυτή και αποτελεί απαραίτητη συνέχεια της παραγωγής της πρώτης ύλης. Η δημιουργία των περιβόητων «Λειτουργικών Τροφίμων» αλλά και η ανακάλυψη των Υπερτροφών των προγόνων μας ανήκουν σε αυτή την εποχή. Σ' αυτή την περίοδο, οι επιστήμονες μάθανε ότι χωρίς βιταμίνη C, οι άνθρωποι πάθαιναν σκορβούτο. Χωρίς βιταμίνη A, νυκταλωπία. Ελλείψεις σε βιταμίνη D, οδηγούν σε ραχίτιδες στα παιδιά, ελλείψεις σε θειαμίνη σε μπέρι μπέρι, ελλείψεις σε νιασίνη σε πελλάγρα, κι ελλείψεις σε ασβέστιο σε ελλιπή ανάπτυξη των οστών στα παιδιά και σε οστεοπόρωση σε μεγαλύτερη ηλικία. Ελλείψεις σε σίδηρο οδηγούν σε αναιμία, ελλείψεις σε ιώδιο οδηγούν σε βρογχοκήλη, κι ελλείψεις σε ψευδάργυρο σε ατελή ανάπτυξη των παιδιών. Αυτές οι συνθήκες είναι κλασσικές στην επιστήμη της διατροφής σήμερα, κι έχουν οδηγήσει σε μια κατανόηση, ότι ένα ορισμένο διατροφικό προφίλ είναι απαραίτητο για την υγεία. Η σημερινή εποχή είναι εκείνη που οδηγεί τον άνθρωπο σε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής ακολουθώντας μία πιο υγιεινή διατροφή με πρότυπο τη

Μεσογειακή διατροφή.

Συμπεράσματα

Ολοκληρώνοντας την ερευνητική εργασία, συμπεράναμε πως υπάρχουν πολλές αλλαγές στην διατροφή μεταξύ εποχών, ενώ όσο περνάνε τα χρόνια αυξάνεται η πολυπλοκότητα στην παραγωγή τροφής όπως για παράδειγμα περισσότερες συνταγές φαγητών με πολλά συστατικά που παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στη διατροφή μας. Ακόμα, η νοοτροπία των ανθρώπων της αρχαιότητας για την διατροφή ήταν πιο απλή και λιτή ενώ σήμερα η νοοτροπία μας για την διατροφή έχει γίνει αρκετά σύνθετη. Επιπλέον, ένα ακόμα συμπέρασμα που βγάλαμε μέσα από όλη την διαδικασία της ερευνητικής εργασίας είναι η αντίθεση της αρχαιότερης εποχής με σήμερα αφού μέσα στην καθημερινότητα της οικογένειας παλαιότερα το γεύμα ήταν ιερό καθώς όλη η οικογένεια συγκεντρώνονταν μαζί για να γευματίσουν ενώ σήμερα το γεύμα έχει γίνει κάτι γρήγορο καθώς δημιουργήθηκαν και εστιατόρια και ταχυφαγεία όπου πλέον η πλειονότητα των ανθρώπων τρώει. Τέλος, μέσα από την έρευνάς μας απαντήσαμε στα ερωτήματα που θέσαμε στην αρχή και μάθαμε τι πολλές διαφορές στην διατροφή του κάθε πολιτισμού όπου ήταν και ο τελικός μας στόχος.

Επίλογος: Το μέλλον της διατροφής

Καθώς η επιστήμη της διατροφής εξελίσσεται, καταναλωτές κι επιστήμονες μπορεί να ξέρουν τη σπουδαιότητα των «παραδοσιακών» βιταμινών και ιχνοστοιχείων στη μάχη ενάντια στις καρδιοπάθειες και τον καρκίνο και της Μεσογειακής διατροφής ως πλήρη διατροφή, που δεν έχει σαν αποτέλεσμα διατροφικές ελλείψεις, αλλά την καλή υγεία. Ωστόσο, ένα καινούργιο κίνημα παίρνει θέση στην περιοχή της διατροφής και αυτός είναι ο καινούργιος τρόπος σκέψης, η «δεύτερη Χρυσή Εποχή της Διατροφής» που θέλει να περιλάβουμε στη διατροφή μας την πλατιά περιοχή φυτικών συστατικών που λέγονται φυτοχημικά τα οποία είναι χημικά συστατικά των φυτών (φαρμακευτικά φυτά - βότανα). Οι τελευταίες έρευνες στα φυτοχημικά υπόσχονται πολλά και σύμφωνα με τους επιστήμονες που τα μελετάνε, αυτά τα συστατικά των φυτών μπορούν να υποστηρίξουν την υγεία μας με περισσότερους τρόπους που μπορούμε να φανταστούμε, από το να καθυστερήσουν την διαδικασία γήρανσης και να δυναμώσουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα ενάντια στις αρρώστιες, μέχρι και να αντιστρέψουν χρόνιες καταστάσεις, όπως καρκίνος και καρδιόπαθειας. Η έμφαση της παραδοσιακής Μεσογειακής δίαιτας σε φυτικά τρόφιμα (περιλαμβάνοντας το ελαιόλαδο), την κάνει πλούσια πηγή φυτοχημικών, καθώς και ενίσχυσης HDL-μονοακόρεστων λιπών. Πραγματικά η παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή είναι το καλύτερο παράδοξο, μια αρχαία επαναστατική παράδοση με οφέλη υγείας η οποία είναι απλή στην παρασκευή και νόστιμη.

