

Διαδρομές από τον τυρό στο κεφαλοτύρι

Διατροφή στην Ελλάδα του Βυζαντίου

Αντωνία-Λήδα Ματάλα

Τμήμα επιστήμης Διαιτολογίας - Διατροφής

Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Μελετώντας τις διαιτητικές συνήθειες των περασμένων αιώνων ...

- Γίνεται κατανοητή η πορεία εξέλιξης της διατροφής
- Αποκαλύπτονται οι ιστορικές και κοινωνικές διαστάσεις της παραδοσιακής διατροφής
- Διευκολύνεται η κατάρτιση διαιτητικών οδηγιών προς τους σύγχρονους πληθυσμούς

- Σημαντικό όγκο πληροφοριών για τη διαθεσιμότητα τροφής και τις διαιτητικές συνήθειες την κλασσική και ελληνοιστική περίοδο
 - Γραπτές πηγές, όπως τα έργα του Αθήναιου, Γαληνού, Αρχέστρατου.
 - Αρχαιολογικά ευρήματα και έργα τέχνης

- Συγκριτικά ελάχιστα, για την ρωμαϊκή περίοδο και το Βυζάντιο
 - Κυρίως ιατρικά εγχειρίδια, όπως του Οριβάσιου (*Ιατρικαί συναγωγαί*), Θεοφάνη Νόννου, Συμεών Σηθ (*Περί τροφών δυνάμεων*) και εκκλησιαστικά κείμενα (*Πτωχοπροδρομικά*)

Διατροφή της κλασικής περιόδου



τα δημητριακά είναι η βάση



Τα δημητριακά στη διατροφή των Ελλήνων I *

Αθηναίοι
4^{ος} αιώνας π.Χ.

Ημερήσια παροχή
(κριθάρι & σιτάρι)

600 - 830 g/cap

Ενέργεια

1300 - 1700 kcal/cap

* Forbes F. Sitometria, *Chiron*, 1986

Τα δημητριακά στη διατροφή των Ελλήνων II

	<i>Αθηναίοι 4^{ος} αι. π.Χ.</i>	<i>Χωρικοί Εύβοιας 1855</i>	<i>Κτηνοτρόφοι 1930</i>
Ημερήσια παροχή, g/cap.	600-830 <i>κριθάρι, σιτάρι</i>	750 <i>καλαμπόκι, κριθάρι, σιτάρι</i>	940 <i>σίκαλη, καλαμπόκι σιτάρι, κριθάρι, ρύζι</i>
% Ενέργειας		62	66



Ελιές, Ανάκτορα Ζάκρου 2000 π.Χ.



• *Ναυάγιο Κυρήνειας, 306 π.Χ.*

A large pile of almonds is displayed in a glass case. The almonds are a rich, golden-brown color and are piled high, filling most of the frame. In the center of the pile, a small, rectangular, light-colored label is placed. The label has a thin black border and contains the text "BADEMLER" on the top line and "ALMONDS" on the bottom line, both in a bold, black, sans-serif font. The background behind the almonds is a plain, light-colored wall.

**BADEMLER
ALMONDS**







**Ποιους νεωτερισμούς έφερε το Βυζάντιο
στα τρόφιμα και τη γαστρονομία
του Αιγαίου;**

Διαθεσιμότητα βασικών ειδών διατροφής σε χωρικούς της Εύβοιας, 1855

ΕΙΔΟΣ	g/cap/ημ.
Δημητριακά (σιτάρι, κριθάρι, καλαμπόκι)	746
Όσπρια (κουκιά)	96
Ελαιόλαδο	10
Τυρί	30
Ψάρια, παστά	25
Κρέας	30
Κρασί	

Λαχανικά στην Ελλάδα των κλασικών χρόνων και τον 19^ο αιώνα: κοινά βρώσιμα είδη

Επιλογή από τους
Δειπνοσοφιστές του
Αθήναιου

Προμήθειες για το
πλήρωμα του
Κωνσταντίνου, 1860s

αγκινάρα	+	+
παντζάρι	+	+
λάχανο	+	+
καρότο	+	+
σέλινο	+	+
αγγούρι	+	+
μαρούλι	+	+
κρεμμύδι	+	+
ραπανάκι	+	+
γογγύλι	+	+

Λαχανικά που αναφέρονται στο κατάστιχο του 19^{ου} αιώνα αλλά όχι στους Δειπνοσοφιστές

	Επιλογή από τους Δειπνοσοφιστές του Αθηναίου	Προμήθειες για το πλήρωμα του Κωνσταντίνου, 1860s
κουνουπίδι	-	+
μελιτζάνα	-	+
αντίδι	-	+
μπάμια	-	+
φασολάκι, πράσινο	-	+
πιπεριά, πράσινη	-	+
πατάτα	-	+
ντομάτα	-	+
κολοκυθάκι	-	+

**Προμήθειες για το πλήρωμα του *Κωνσταντίνου*
στις 13 Οκτωβρίου 1867 κατά την άφιξή του
στην Κωνσταντινούπολη**

Κρασί 15 οκάδες

Ρόμι 12,5 οκάδες και Ρακί 0,5 γαλόφι

Κρεμμύδια 20 οκάδες

Ψωμιά 20

Λάδι φαγιού 5 οκάδες

Βουράκια

Κρέας 7,5 οκάδες

Κασέρι 1,5 οκά

Λάγγανα, χόρτα, σαλατηκά

Καφές 1 οκά και Ζάχαρη 2 οκάδες

Λουκούμια 1 οκά

Τρόφιμα που έρχονται από τις Ινδίες στο Αιγαίοτη βυζαντινή περίοδο

- Ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο
- Μελιντζάνα
- Νεράτζιον

- Εισάγεται η μαγειρική χρήση του ρυζιού

Αγορές της οικογένειας Συριανού εμπόρου το Σάββατο, 8 Μαΐου 1837

Κρέας, ρύζι και κολοκύνθια

βούτυρο και σαρδέλες

ψωμί

λάδι

κρασί και σαλάτα

γιαούρτι

χαβιάρι και ελιές

καφέ και ζάχαρη

νερό

Τρόφιμα που αναπτύσσονται την βυζαντινή περίοδο

- *Παξιμάδι* από κριθάρι (σημαντικό για τη διατροφή του βυζαντινού στρατού)
- *Αλλαντικά (αιματίτες)* και αποξηραμένο κρέας
- *Μυζήθρα, πρόσφατος (τύρος)*
- Γιαούρτι
- Γλυκίσματα
- Ηδύποτα

Ο χαρακτήρας των βυζαντινών γεύσεων ...

Τα μπαχαρικά και τα αρωματικά γίνονται αναπόσπαστο τμήμα της διατροφής

τόσο μέσω της χρήσης τους στη μαγειρική όσο και στο τραπέζι

Κανέλλα, μοσχοκάρυδο, σαφράνι

Ο χαρακτήρας των βυζαντινών γεύσεων ...

Τα γλυκίσματα και τα ηδύποτα ήταν ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του βυζαντινού γούστου

- *Ρυζόγαλο με μέλι, 'γρούτα' (τραχανάς με μέλι), μαρμελάδες*
- *Υδρόμελι, σερμπέτια και αρωματισμένα ποτά*

Η βυζαντινή επιρροή

Εμπλούτισε τη γαστρονομία στο Αιγαίο:

- ➔ καινούργιες τεχνικές παρασκευής τροφίμων
- ➔ τη μαγειρική χρήση των μπαχαρικών της Ασίας
- ➔ γλυκίσματα και νέα ποτά