



**Ερευνητική Εργασία με θέμα:**

# <<Τροφές...και Υγεία!!!>>

Γλυκές και αλμύρες αλημείες στη Αρχαία και σημερινή Ελλάδα

4<sup>ο</sup> Λύκειο Π.Φαλήρου - Τάξη Α΄

Υπεύθυνοι καθηγητές: Λιλή Παναγιώτα, Φιλολόγος

Κοντογεωργάκου Παναγιώτα, Χημικός

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η διατροφή, είτε των Αρχαίων είτε των σύγχρονων Ελλήνων, χαρακτηρίζεται ως «μεσογειακή διατροφή» και σήμερα αποτελεί το πρότυπο για τη διατροφή ιδίως στις λεγόμενες ανεπτυγμένες χώρες. Βεβαίως με το πέρασμα των χρόνων εμπλουτίστηκαν οι τροφές και εξελίχθηκαν τα σκεύη, αφού σημειώθηκαν κοινωνικοοικονομικές αλλαγές και πρόοδος της Χημείας και της Φυσικής επιστήμης. Πάντα όμως, χαρακτηριστικό του ελληνικού τραπεζιού είναι η ποικιλία των πιάτων, όπου κανένα δεν μονοπωλεί τη γεύση αλλά όλα μαζί στο τραπέζι μοιάζουν με ένα πολύχρωμο πίνακα έχοντας πάντα την συνοδεία του κρασιού. Οι αρχαίοι Έλληνες εκτιμούσαν το γεγονός ότι το κρασί τους βοηθούσε να ξεχνούν τα βάσανα και να δημιουργούν ευχάριστη ατμόσφαιρα και κέφι στη συντροφιά. Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνει επίσης και τη χρήση βοτάνων που σε συνδυασμό με τα φυσικά ιχνοστοιχεία συμβάλλει στη διατήρηση της υγείας.

Στο πλαίσιο του μαθήματος των ερευνητικών εργασιών, η ομάδα μας αποτελούμενη από 20 μαθητές της Α΄ Λυκείου, πραγματοποίησε μία έρευνα με θέμα «Γλυκιές και αλμυρές, αλλά και υγιεινές αλημιές στην αρχαία και σημερινή Ελλάδα». Το θέμα αυτό το επιλέξαμε μέσα από μία σειρά θεμάτων που μας πρότειναν οι καθηγητές που ανέλαβαν να διδάξουν το συγκεκριμένο μάθημα.

Το διαλέξαμε πρώτα πρώτα γιατί είναι ένα ενδιαφέρον θέμα, που μας αφορά όλους και σε όλες τις εποχές. Έπειτα γιατί μας άρεσε ο τρόπος που θα γινόταν η έρευνα. Σαν παιδιά μας εντυπωσιάζει το κυνηγητό των πληροφοριών και η ιδέα της συλλογικής δουλειάς.

Επιχειρήσαμε να καταγράψουμε την αρχαία και τη σημερινή διατροφή, κατόπιν βιβλιογραφικής έρευνας και περιήγησης στο διαδίκτυο «βιβλία και ιστοσελίδες» και για να θεμελιώσουμε την έρευνά μας κάναμε έρευνα πεδίου, χρησιμοποιήσαμε πρωτογενείς πηγές, δειγματοληψία με τυποποιημένο ερωτηματολόγιο και συνεντεύξεις με τον σεφ Πλάτωνα Κάντζα και με την φαρμακοποιό – βοτανολόγο Κάτια Κοβαλάκη.

Επειδή το θέμα ήταν πολύπλευρο, χωριστήκαμε σε τετραμελείς ομάδες εργασίας, ανομοιογενείς ως προς το επίπεδο μαθησιακών ικανοτήτων και το φύλο, που ήταν αποτέλεσμα προτιμήσεών μας και της παρέμβασης των καθηγητών μας. Καθεμία από αυτές είχε μία συγκεκριμένη αποστολή.

***Οι μαθητές της πρώτης ομάδας αξιοποίησαν βιβλιογραφικές έρευνες και περιηγήσεις στο διαδίκτυο. Ανέλαβαν να καταγράψουν τις τροφές που αποτελούσαν και αποτελούν τη διατροφή των αρχαίων και των σημερινών Ελλήνων καθώς και τη χημική σύσταση των τροφών.***

Διατροφή σημαίνει επιστήμη της μελέτης των τροφών & της σημασίας τους για τον οργανισμό μας. Όπως η μουσική, οι τέχνες και τα γράμματα έτσι και η διατροφή αποτελεί κομμάτι πολιτισμού κάθε λαού. Για αυτό εξάλλου υπάρχει τέτοια ποικιλία στα γεύματα ανά ήπειρο. Τόσο οι κλιματικές όσο και οι κοινωνικοπολιτικές συνθήκες και αλλαγές επηρεάζουν το κάθε κομμάτι πολιτισμού ενός λαού, κάθε τόπος έχει τη δικιά του ξεχωριστή ταυτότητα.

Η δικιά μας η χώρα δεν αποτελεί εξαίρεση. Από την αρχαιότητα οι Έλληνες έχουν δείξει πόσο ξεχωριστός είναι αυτός ο πολιτισμός τους. Οι καθημερινές τους συνήθειες, ο τρόπος σκέψης και ο λιτός τρόπος ζωής,

αλλά και οι έρευνες σχετικά με την υγεία οδήγησαν τους αρχαίους Έλληνες να ακολουθούν μία διατροφή – πρότυπο αιώνες μετά , μέχρι σήμερα.

Πιο συγκεκριμένα, στη βάση της διατροφής τους ήταν τα δημητριακά, το μέλι, το κρασί και κυρίως το ελαιόλαδο για το οποίο φημίζεται ακόμα και τώρα η πατρίδα μας. Επίσης, σημαντικά ήταν το τυρί , το γάλα και άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα , το ίδιο τα λαχανικά, τα φρούτα και τα όσπρια. Τα θαλασσινά τα κατανάλωναν λιγότερο συχνά, αλλά και φυσικά ανάλογα με το αν διέμεναν κοντά σε θάλασσα ενώ το κρέας το προτιμούσαν για ιδιαίτερες περιστάσεις όπως τελετές, γάμοι κλπ.

Τα γεύματά τους ήταν απλά αλλά χορταστικά. Το ακράτημα, δηλαδή το πρώτο γεύμα της ημέρας, ήταν ψωμί βουτηγμένο σε κρασί , ελιές και σύκα. Τα γεύματα που ακολουθούσαν ήταν το άριστον (μεσημεριανό) , το εσπέρισμα (απογευματινό) και το κύριο γεύμα τους το δείπνο (βραδινό). Τα γεύματα αυτά, συνοδεύονταν πάντα από σταρένιο ψωμί ή κριθαρένια παξιμάδια και νερωμένο κρασί , μαγειρεύονταν με βάση το ελαιόλαδο και ήταν λιτά πιάτα.

Η διατροφή των σύγχρονων Ελλήνων βασίζεται σχεδόν στις ίδιες βασικές τροφές με αυτή που ακολουθούσαν οι Έλληνες στην αρχαιότητα. Ωστόσο, εξαιτίας της ανάπτυξης της τεχνολογίας αλλά και την επιρροή από άλλους πολιτισμούς η διατροφή μας σήμερα είναι εμπλουτισμένη από περισσότερες τροφές. Η κυριότερη διαφορά ωστόσο, είναι ότι τα πιάτα μας σήμερα είναι πλουσιότερα σε λιπαρά και τα γεύματά μας είναι συχνότερα από παλιότερα!

Οι τροφές που καταναλώνουμε εμείς σήμερα αλλά και αυτές που κατανάλωναν οι αρχαίοι Έλληνες δεν είναι τυχαίες στη διατροφή μας, αντίθετα περιέχουν θρεπτικές ουσίες απαραίτητες για την υγεία και την σωστή λειτουργία του οργανισμού. Για παράδειγμα, πολλές από τις τροφές, όπως τα δημητριακά το ψωμί, τα ζυμαρικά και οι πατάτες περιέχουν υδατάνθρακες, που είναι μία κατηγορία τέτοιων θρεπτικών ουσιών. Επίσης, στο κρέας για παράδειγμα, βρίσκεται άλλη μία ομάδα θρεπτικών συστατικών, οι πρωτεΐνες. Εξίσου σημαντικές και απαραίτητες είναι οι βιταμίνες, οργανικές ενώσεις που βρίσκονται σε μικρές ποσότητες στις τροφές και δεν μπορούν να παραχθούν από κύτταρα του οργανισμού. Συμμετέχουν σε πολλές μεταβολικές λειτουργίες για αυτό και η έλλειψή τους προκαλεί μεταβολικές διαταραχές στον οργανισμό. Σημαντικές πηγές ενέργειας ακόμα

θεωρούνται τα λίπη που τα εντοπίζουμε σε ζωικές αλλά και σε φυτικές τροφές.

Το ιδανικό μοντέλο διατροφής σήμερα είναι εκείνο που έχει ως κανόνα τις σωστές αναλογίες σε πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λίπη . Είναι η λεγόμενη μεσογειακή διατροφή και μπορούμε να τη παραστήσουμε με τη διατροφική πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής. Μία τέτοια διατροφή μας προσφέρει υγεία και ευεξία.



Μπορούμε να πούμε πως στην αρχαιότητα ήξεραν τη σημασία της υγείας, αλλά και τα μυστικά για την εξασφάλισή της. Η φυσική άσκηση, η σωστή διατροφή, ισορροπία πνεύματος και σώματος ήταν για την αρχαία Ελλάδα ένα από τα πιο σημαντικά και σπουδαία ιδανικά. Η φράση «ΝΟΥΣ ΥΓΙΗΣ ΕΝ ΣΩΜΑΤΙ ΥΓΙΕΙ» δεν ήταν απλά μια φιλοσοφημένη σκέψη αλλά και τρόπος ζωής. Αυτός είναι ίσως και ένας από τους λόγους που το πνεύμα των αρχαίων ήταν ακμαιότατο και οι ίδιοι ήταν παραγωγικοί και δημιουργικοί. Σήμερα δυστυχώς, αν και

φαινομενικά οι τροφές που τρώμε είναι σχεδόν ίδιες με αυτές των αρχαίων Ελλήνων, η ποιότητα της διατροφής διαφέρει σημαντικά. Τότε τα υλικά για τα γεύματά τους προέρχονταν απευθείας από τη φύση, απεναντίας σήμερα οι τροφές που καταναλώνουμε δέχονται χημική και βιομηχανική επεξεργασία. Αυτό φυσικά έχει προκύψει με την αύξηση του πληθυσμού, την ανάπτυξη της τεχνολογίας και τις αυξημένες ανάγκες του κόσμου σήμερα για πολλαπλή παραγωγή τροφίμων και προϊόντων. Φυσικά τα πλεονεκτήματα της τεχνολογίας και της επιστήμης πάνω στο θέμα της διατροφής είναι πολλά (παστερίωση των τροφίμων, συσκευασία, πλέον μπορούμε να αγοράζουμε τρόφιμα εύκολα χωρίς να χρειάζεται να τα καλλιεργούμε. Παρόλα αυτά, η επεξεργασία στις τροφές δεν μας επιτρέπει να λαμβάνουμε στο έπακρο τα θρεπτικά τους συστατικά. Ως αποτέλεσμα πάνω από το μισό του πληθυσμού σήμερα υποφέρει από διατροφικές διαταραχές.

Από αυτές τις διατροφικές διαταραχές δεν έχουν ξεφύγει, δυστυχώς ούτε τα σύγχρονα Ελληνόπουλα. Εμείς και η ομάδα μας διεξήγαμε έρευνα ρωτώντας τους συμμαθητές μας απλές ερωτήσεις σχετικά με την άποψη τους, γύρω από τη διατροφή που ακολουθούν σήμερα τα παιδιά.

Ενθαρρυντικά είναι τα αποτελέσματα στην ερώτηση «Γνωρίζετε τη σύνδεση μεταξύ υγείας και διατροφής;» όπου το 87% απάντησε θετικά. Ακόμα ένα ευχάριστο εύρημα ήταν ότι 8 στους 10 παιδιά και εφήβους σήμερα, κάνουν κάποιο άθλημα και ως αθλητές ακολουθούν ένα πιο σωστό και υγιεινό τρόπο ζωής (ισορροπημένη διατροφή, αποχή από αλκοόλ, τσιγάρα και ναρκωτικά). Τέλος, 8 στους 10 νέους σήμερα προσπαθούν με τη βοήθεια ενός ειδικού να ακολουθήσουν μία ισορροπημένη διατροφή για να θωρακίσουν την υγεία τους.

Συνοψίζοντας, είδαμε τη σημασία της υγιεινής διατροφής και τη στενή της σχέση με την υγεία. Μάθαμε επίσης ότι η σημερινή διατροφή δεν έχει αλλάξει σημαντικά από τη διατροφή των αρχαίων. Και τέλος ότι ο σύγχρονος μαθητής γνωρίζει τη σημασία της διατροφής και προσπαθεί να διορθώσει τη διατροφή του για να αποκτήσει μια όμορφη, υγιή και μεγάλη ζωή.

**Οι μαθητές της δεύτερης ομάδας ανέλαβαν να μελετήσουν το υπόθεμα *καρικεύματα – μυρωδικά - βότανα*. Συγκεκριμένα, πραγματοποίησαν έρευνα και προσέγγισαν περιγραφικά, ερευνητικά και κριτικά το υπόθεμά τους.**

Τα βότανα διαφοροποιούνται με τους αιώνες και έτσι αποτελούν ένα σημαντικό κομμάτι της ζωής μας. Ο άνθρωπος από τα πρώτα χρόνια της εμφάνισής του στη γη διέθετε το ένστικτο της αυτοσυντήρησης, επέλεγε κι αυτός να τρώει συγκεκριμένα φυτά ή μέρη φυτών (ρίζες, καρπούς, φύλλα). Έτσι δημιουργήθηκε στον άνθρωπο που προόδευε γνωστικά μία σημαντική γνώση για την πρόληψη και τη θεραπεία διαφόρων παθήσεων που η συστηματική τους καταγραφή από φωτισμένα μυαλά όπως ο Ιπποκράτης, έβαλε τα θεμέλια της επιστήμης της ιατρικής και της φαρμακολογίας.

Στην Αρχαία Ελλάδα οι ιατρικές γνώσεις ήταν αρκετά προηγμένες. Οι γνωστοί ιατροί της αρχαιότητας τους οποίους μνημονεύει ο Όμηρος ήταν οι «ριζοτόμοι» (έτσι ονομάζονταν οι πρακτικοί γιατροί-βοτανολόγοι που καλλιεργούσαν τα φαρμακευτικά φυτά ή τα μάζευαν από τα δάση). Περίφημοι ριζοτόμοι παρουσιάζονταν στην Κρήτη οι οποίοι γνώριζαν ένα μεγάλο αριθμό φυτών με αποκλειστική θεραπευτική χρήση, είτε με μορφή αφεψημάτων, είτε με τη μορφή εμπλάστρων και αλοιφών π.χ το σπλήνιο για τους πόνους της σπλήνας, το δίκταμο για τα γυναικολογικά προβλήματα.

Οι αναλύσεις DNA έδειξαν ότι κάθε χάπι ήταν ένα μίγμα από τουλάχιστον δέκα διαφορετικά εκχυλίσματα φυτών, όπως ο ιβίσκος, ο ηλιάνθος και το σέλινο. Μέσα στα χάπια υπήρχαν ίχνη από καρότο, ραπανάκι, σέλινο, άγριο κρεμμύδι, βαλανίδια, λάχανο, ήμερο τριφύλλι, αχίλλεια. Ακόμα εντοπίστηκε ιβίσκος που πιθανώς είχε εισαχθεί από την ανατολική Ασία, την Ινδία ή την Αιθιοπία. Τα περισσότερα από τα παραπάνω φυτά χρησιμοποιούνται από τους αρχαίους για να θεραπεύσουν τους αρρώστους. Η αχίλλεια π.χ σταματούσε την αιμοραγία κάποιου τραύματος. Ο Πεδάνιος Διοσκουρίδης, ιατρός βοτανολόγος (πρόδρομος φαρμακοποιών) κατά τον 1<sup>ο</sup> αιώνα μ.Χ. περιέγραφε στα κείμενα του το καρότο ως πανάκεια για πολλά προβλήματα υγείας θεωρώντας, για παράδειγμα, ότι κανείς το έχει φάει προκαταβολικά, δεν τον βλάπτουν τα ερπετά, ενώ παράλληλα βοηθά στη σύλληψη παιδιού.

Αν στρέψει κανείς με προσοχή το βλέμμα του στη φύση, θα παρατηρήσει πως υπάρχει μία σχέση αλληλοσυμπλήρωσης μεταξύ του

φυτικού κόσμου και του ίδιου του ανθρώπου. Τα βότανα διατηρούν και σήμερα τη σπουδαιότητα που είχαν στο παρελθόν. Έχουν μέσα τους ενώσεις που δρούν συνεργατικά μεταξύ τους και προσδίδουν στο βότανο μία συνολική θεραπευτική αξία. Σήμερα ένα βότανο μπορεί για παράδειγμα να είναι ταυτόχρονα τονωτικό, αντιμικροβιακό και να δίνει χρώμα και γεύση στα φαγητά. Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνει επίσης και την χρήση βοτάνων. Η περιοδική χρήση πολύχρηστων βοτάνων της ελληνικής γης με το μοναδικό συνδυασμό φυσικών ιχνοστοιχείων έχει σημαντικό ρόλο στην τόνωση του οργανισμού και τη διατήρηση της υγείας.

Στη σημερινή εποχή κοινά χρήσιμα και αρωματικά φυτά είναι το χαμομήλι, το θυμάρι, ο κόλιανδρος, η λουίζα, η μαντζουράνα, το φασκόμηλο, το δενδρολίβανο.

Ειδικότερα η μαντζουράνα είναι ποώδες φυτό με φύλλα μικρά και μυρωδάτα, είναι συγγενικό φυτό με τη ρίγανη. Στην Ελλάδα είναι αυτοφυές και το βρίσκουμε κυρίως στα ψηλά οροπέδια. Στην χώρα μας ωστόσο συνηθίζεται να καλλιεργείται από την αρχαιότητα. Οι αρχαίοι Έλληνες το εκτιμούσαν πολύ και γνώριζαν τις φαρμακευτικές του ιδιότητες. Την χρησιμοποιούσαν σαν φάρμακο κατά στομαχικών και εντερικών ενοχλήσεων. Η μαντζουράνα χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, τη μαγειρική, τη ζαχαροπλαστική και σαν θεραπευτικό υλικό. Συγκεκριμένα τα φύλλα της χρησιμοποιούνται ως μπαχαρικό συνήθως στο κρέας και το ψάρι αλλά και ως αφέψημα. Από τα φύλλα του φυτού λαμβάνεται αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται ως αντισηπτικό και αντισπασμωδικό ενώ έχει χρήση και στην αρωματοποιία. Είναι πολύ καλό αναλγητικό σε μυϊκούς πόνους, διαστρέμματα, στραμπουλήγματα και νευραλγίες. Θεωρείται επίσης έξοχο αντίδοτο στα μικρόβια του τυφοειδούς πυρετού. Βοηθά επίσης στη ρύθμιση του τυμπανισμού τους κολικούς και τα αναπνευστικά προβλήματα. Θεωρείται επίσης ότι μειώνει ελαφρά τη γενετήσια ορμή.





Το φασκόμηλο είναι φυτό με πολλά κλαδιά. Κάθε χειμώνα βγάζει καινούριους τρυφερούς βλαστούς. Στο τέλος της άνοιξης βγαίνουν τα λουλούδια με χρώμα πολύ ανοιχτό βιολετί. Το φασκόμηλο κυρίως βρίσκεται στην Νότια Ελλάδα αλλά γενικά στη χώρα μας υπάρχουν 20 είδη φασκόμηλου. Οι θεραπευτικές του ιδιότητες είναι εξαιρετικές. Στην αρχαιότητα οι προγονοί μας το χρησιμοποιούσαν σαν πολυφάρμακο και έχει εκθειαστεί από τον Ιπποκράτη τον Διοσκουρίδη τον Γαληνό και τον Αέτιο. Οι Λατίνοι το θεωρούσαν ιερό φυτό και το χρησιμοποιούσαν σε τελετές. Ήταν φυτό της αθανασίας.

Είναι ιδιαίτερα τονωτικό λόγω της τανίνης που περιέχει. Είναι καλό φάρμακο κατά της ατονίας του στομάχου και των εντέρων αλλά και απολυμαντικό και αποχρεμπτικό σε περίπτωση κρυολογημάτων. Θεωρείται τονωτικό της μνήμης και καταπολεμά τη νωθρότητα. Το φασκόμηλο είναι ευεργετικό στα μαλλιά και στυπτικό με μάσκα στο πρόσωπο. Παλαιότερα τα μασούσαν για να καθαρίσουν τα δόντια τους. Το αφέψημά του χρησιμοποιείται στη θεραπεία της ουλίτιδας και των δερματικών παθήσεων. Το αιθέριο έλαιό του κατά του πονόδοντου.



Το δεντρολίβανο σύμφωνα με τη λαογραφία πήρε το όνομά του από τη Παναγία η οποία άφησε το μανδύα της πάνω στο θάμνο. Γνωστό φυτό στην αρχαιότητα όταν οι αρχαίοι Έλληνες το χρησιμοποιούσαν σε διάφορες θρησκευτικές τελετές και γιορτές σε στολισμούς κτηρίων, ναών και το έκαιγαν και ως θύμιασμα.

Στα νοσοκομεία παλιά έκαιγαν δεντρολίβανο για να απολυμάνουν τον αέρα. Η καταγωγή του είναι από τις περιοχές της Μεσογείου. Οι τρυφεροί βλαστοί και τα φύλλα το δεντρολίβανου χρησιμοποιούνται κυρίως στα γλυκά του κουταλιού. Από τα φύλλα του εξάγεται ένα υγρό που χρησιμοποιείται στην παρασκευή φαρμάκου για τους ρευματισμούς για τις διάφορους ερεθισμούς του στόματος καθώς και για το βήχα. Από τους βλαστούς εξάγεται ένα αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, στη σαπωνοποιία καθώς και με την κατάλληλη επεξεργασία στην παρασκευή εντομοκτόνων. Τα άνθη του προτιμώνται από τις μέλισσες και γίνονται πηγή για την παραγωγή μελιού. Επίσης σημαντικές είναι και οι θεραπευτικές δράσεις και χρήσεις του. Το δεντρολίβανο είναι θερμαντικό και διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος προς τον εγκέφαλο και βελτιώνει τη συγκέντρωση και τη μνήμη. Είναι χρήσιμο για τους νευρικούς πονοκεφάλους και τις ημικρανίες. Ανεβάζει τη διάθεση και είναι

χρήσιμο σε περιπτώσεις κατάθλιψης ήπιας. Είναι αποχρεμπτικό και βοηθάει στο βήχα στο άσθμα σε βρογχίτιδες και στη γρίπη. Η σκόνη από τα κονιοποιημένα φύλλα του επούλωση τις πληγές. Γενικά θεωρείται αντιβακτηριδιακό, αντιμυκητιακό και αντιρρευματικό τονωτικό της καρδιάς και της όρασης, αλλά και κατά του διαβήτη και ειδικά όταν παίρνεται ταυτόχρονα με άλλα φάρμακα ή βότανα.



Γνωστό σε όλους τους Έλληνες και το χαμομήλι, η πατρίδα του χαμομηλιού όμως είναι η Ευρώπη και η Β.Ασία

Το χαμομήλι έχει αντιβακτηριδιακή και αντιφλεγμονώδη δράση. Οι κομπρέσες ή το μπάνιο ανακουφίζουν τις φλεγμονές και ενισχύουν τη θεραπευτική διαδικασία. Είναι ηρεμιστικό των νεύρων, ημικρανίες, ζαλάδες, αυπνίες. Επούλωση εγκαύματα.

Ανακουφίζει αναφυλαξία, φαγούρα, πονόδοντο, βήχα, κρυολόγημα, τυμπανισμό, αιμοροΐδες, κράμπες, πόνο των αυτιών και πληγές στο στόμα. Αντιπυρετικό, ηρεμιστικό, αντιαλλεργικό.



Παράλληλά κοινά σε όλους μας είναι και πολλά βότανα όπως η βαλεριάνα, η αλόη, η λεβάντα, ο μάραθος, το σκόρδο, η μέντα και ο ευκάλυπτος. Τα βότανα είναι πολύτιμα εργαλεία αντιμετώπισης ενός μεγάλου φάσματος καταστάσεων υγείας και τις περισσότερες φορές δεν παρουσιάζουν μία και μοναδική δράση, αλλά ένα πλήθος δράσεων που πρέπει να συνδυάσει ο θεραπευτής για να έχει αποτελέσματα. Τα βότανα έχουν μέσα τους ενώσεις που δρουν συνεργατικά μεταξύ τους και προσδίδουν στο βότανο μία συνολική θεραπευτική αξία. Ένα βότανο μπορεί για παράδειγμα να είναι ταυτόχρονα τονωτικό και αντιμικροβιακό, ενώ ένα άλλο τονωτικό και αντικαταροϊκό.

Τα βότανα διαιρούνται σε αναλγητικά που έχουν σκοπό να μειώσουν τους πόνους. Σε ανθελμινθικά που έχουν την ιδιότητα να ξεριζώνουν από το πεπτικό σύστημα τα διάφορα παράσιτα που το ταλαιπωρούν. Σε αντιεμετικά που ανακουφίζουν ή να ανατρέπουν τον εμετό, μειώνουν και καταπολεμούν το αίσθημα της ναυτίας.

Σε αντικαταροϊκά που βοηθούν το σώμα να αποβάλλει τις εκκρίσεις στην περιοχή των παραρρινικών κόλπων αλλά και σε άλλα μέρη του σώματος. Σε αντιλιθικά που προλαμβάνουν τον σχηματισμό των λίθων ή της άμμου στα νεφρά ή μπορούν να βοηθήσουν στην αποβολή τους και σε αντιμικροβιακά που βοηθούν το σώμα να καταστρέψει ή να αντισταθεί σε παθογόνους μικροοργανισμούς.

Σύμφωνα με τη συνέντευξη που πήραμε από τη φαρμακοποιό-βοτανολόγο Κάτια Κοβαλάκη τα βότανα εκτός από το γεγονός ότι προσδίδουν γεύση και χρώμα στα φαγητά μας μπορούν να θεραπεύσουν διάφορες παθήσεις όπως είναι το ζάχαρο, το ουρικό οξύ, η πέτρα στη χολή, ο προστάτης, οι αμυγδαλές, ο θυροειδής, το άσθμα, τους κάλλους, την ψωρίαση κ.α. Η πιο συχνή χρήση τους είναι πίνοντας τα ως ροφήματα και απολαμβάνοντας το ξεχωριστό άρωμα και τις ευργετικές ιδιότητες που έχουν. Τα βότανα χαρίζουν στο άνθρωπο

ευεξία σε συνδυασμό βέβαια και με καλή διατροφή και άσκηση. Πολλοί άνθρωποι τα προτιμούν και μάλιστα τα χρησιμοποιούν αρκετά συχνά. Υπάρχουν γύρω στα 400 είδη τα οποία διακρίνονται ανάλογα με τις ιδιότητες τους για παράδειγμα υπάρχουν βότανα που είναι διεγερτικά και τονωτικά όπως το δενδρολίβανο, ηρεμιστικά όπως η πασιφλόρα, χωνευτικά όπως το χαμομήλι, αφροδισιακά όπως το γιοχίμπ κ.α. Η λεκάνη της Μεσογείου που υπήρξε από τις σημαντικότερες εστίες πολιτισμού είναι κύριος τόπος εξαγωγής βοτάνων από την αρχαιότητα μέχρι και σήμερα. Σήμερα τα πιο γνωστά ελληνικά βότανα είναι το χαμομήλι, η μαντζουράνα, η μέντα, ο μάραθος, η δάφνη, το φασκόμηλο, η μυρτιά, το τίλιο, η μολόχα, η τσουκνίδα, το τσάι, ο γλυκάνισος κ.α. Η άριστη ποιότητα των ελληνικών βοτάνων οφείλεται στη μεγάλη ηλιοφάνεια που έχουμε στην Ελλάδα στα διαφορετικά χρώματα και στο διαφορετικό μικροκλίμα κάθε περιοχής καθώς και στα διαφορετικά είδη τοπίου. Πολλά ελληνικά βότανα επιλέγονται από μερικούς διάσημους μάγεις της Ευρώπης. Τα βότανα μπορεί κάποιος να τα βρεί φρέσκα και αποξηραμένα σε νιφάδες και ολόκληρα όπως φύλλα και στελέχη, σπόροι με τους λοβούς και άλλες παραλλαγές στο εμπόριο και στις αγορές.

***Οι μαθητές της τρίτης ομάδας ανέλαβαν να μελετήσουν και να ερευνήσουν το θέμα: η εξέλιξη της διατροφής ως τροφές – ύλες, σκεύη και τρόπους μαγειρέματος. Συγκεκριμένα πραγματοποίησαν 'ερευνα-συνέντευξη με τον σεφ των «Αρχαίων Γεύσεις».***

Απο την παλαιολιθική εποχή που ο άνθρωπος ήταν τροφосуλλέκτης και κυνηγός μέχρι και σήμερα έχουν αλλάξει πάρα πολλά στη διατροφή, στα σκεύη και στους τρόπους μαγειρέματος. Όμως σταθερή διαχρονική αξία μέχρι σήμερα έχουν οι εξής ρήσεις των αρχαίων Ελλήνων «Νούς υγιής εν σώματι υγείη» και «Αρχή και ρίζα παντός αγαθού η της γαστρός ηδονή» (Επίκουρος 341-270 Π.Χ.).

Τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων χαρακτήριζε η λιτότητα, κάτι που αντικατόπριζε τις δύσκολες συνθήκες υπο τις οποίες διεξήγετο η Ελληνική γεωργική δραστηριότητα. Θεμέλιο της διατροφής τους η λεγόμενη «μεσογειακή τριάδα» σιτάρι, λάδι και κρασί.

Οι Μυκηναίοι είχαν ως βασική τροφή τα δημητριακά και χρησιμοποιούσαν τις λέξεις σίτος και κρίθη. Έτρωγαν σύκα, μέλι, τυριά. Στη βάση της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων συναντούμε τα δημητριακά, ζεία και σε περιπτώσεις ανάγκης μείγμα κριθαριού με

σιτάρι απο το οποίο παρασκευαζόταν ο άρτος. Τα δημητριακά συνοδεύονταν συνήθως απο λάχανα, κρεμμύδια, φακές και ρεβύθια. Η κατανάλωση κρέατος και θαλασσινών σχετιζόταν με την οικονομική κατάσταση της οικογενείας αλλά και με το αν κατοικούσε στην πόλη, στην ύπαιθρο ή κοντά στη θάλασσα.

Τα γεύματα τόσο των πλουσίων όσο και των φτωχότερων αρχαίων Αθηναίων ηταν πλούσια και περιελάμβαν τις περισσότερες φορές κρέας. Στα παναθήνια θυσιάζονταν εκατό βόδια, ψήνονταν και μοιράζονταν τόσο σε πλούσιους όσο και σε φτωχούς που κάθονταν σε κοινό τραπέζι. Οι Έλληνες κατανάλωναν ιδιαιτέρως τα γαλακτοκομικά και κυρίως το τυρί. Το βούτυρο ήταν γνωστό απο τους Βαβυλώνιους αλλά αντί αυτου γινόταν χρήση κυρίως του ελαιόλαδου.

Το φαγητό συνόδευε κρασί αναμειγμένο με νερό.

Η αγάπη των αρχαίων για τα φρούτα θεωρείται αναμφισβήτητη. Για να υπάρχουν όμως τα φρούτα απαραίτητο ήταν το γλυκό μεσογειακό κλίμα που ευνοούσε την ανάπτυξη όλων σχεδόν των δέντρων. Τα ποτροκάλια, τα βερίκοκα, τα μανιτάρια, τα ροδάκινα, τα τζάνερα ήταν άγνωστα στο διαιτολόγιο των αρχαίων. Τα μήλα ήταν γνωστά στους αρχαίους όχι όμως με την πλούσια ποικιλία που παρουσιάζονταν σήμερα στην αγορά. Ενα άλλο φρούτο που υπήρχε στην αρχαία Ελλάδα ήταν τα κυδώνια (στρουθιά ή κοδύματα). Απο τα πιο περιζήτητα φρούτα ηταν βέβαια τα σταφύλια, το πιο αγαπημένο φρούτο των αρχαίων ήταν τα σύκα.

Οι Αθηναίοι ήταν πιο εκλεπτυσμένοι απο τους λιτοδίαιτους Σπαρτιάτες, οι οποίοι τρέφονταν με πηχτό χυλό απο μπιζέλια και το θρυλικό μέλανα ζωμό που παρασκευαζόταν απο χοιρινό κρέας που το έβραζαν με αίμα και έριχναν αλάτι και ξίδι, το γεύμα συμπληρωνόταν με κριθαρένιο ψωμί, μαύρο κρασί, ελίες και τυρί.

Τα φαγητά τα μαγείρευαν οι γυναίκες με την βοήθεια των δούλων σε ειδικούς χώρους στις αυλές και στο κήπο ή στην εστία του σπιτιού. Οι Έλληνες είχαν φαντασία όταν μαγείρευαν συνδύαζαν π.χ. ψάρι με φρούτο, κοτόπουλο με μέλι. Πουθενά στα κείμενα δεν αναφέρεται αντίστοιχος χώρος με τη σημερινή κουζίνα.

Τα ψάρια τα μαγείρευαν είτε βραστά, είτε τηγανιτά, είτε βραστά ή τα διατηρούσαν σε άλμη ή τα κάπνιζαν. Τα κρέατα τα έβραζαν ή τα έψηναν. Πολλές φορές τα έψηναν σε κλειστό σκεύος. Το σωτάρισμα ήταν γνωστός τρόπος μαγειρέματος απο εκείνα τα χρόνια.

Τα σκεύη μαγειρέματος κατά την αρχαιότητα ήταν κατασκευασμένα απο πηλό και διέθεταν χοντρά τοιχώματα για να αντέχουν τις υψηλές

θερμοκρασίες. Επίσης ήταν φτιαγμένα από μέταλλο και διαμορφωμένο σε διάφορα σχήματα ανάλογα με τη χρήση. Τέτοια ήταν οι λέβητες, οι λεκάνες και οι χύτρες. Συγκεκριμένα οι χύτρες ήταν τα συνηθισμένα σκεύη που θέρμαιναν το νερό ή έβραζαν το κρέας, το χυλό ή την σούπα. Ήταν στρογγυλές με ανοιχτό στόμιο και τα τοποθετούσαν πάνω σε μικρή βάση που λεγόταν «χυτρόπους» ή «λάσανον». Ήταν συνήθως φτιαγμένες από χαλκό ή από πολύτιμα μέταλλα. Είναι γνωστό πως ο χαλκός συγκεκριμένα χρησιμοποιήθηκε περισσότερο από τα άλλα μέταλλα διότι ήταν εύκολο να βρεθεί στην φύση. Με βάση την ανάμιξη του αρσενικού με τον χαλκό άρχισαν να κατασκευάζουν τα σκεύη τους. Από άργιλο δε ήταν κατασκευασμένοι υπερυψωμένοι φούρνοι μέσα στους οποίους ψήνονταν οι ζύμες. Όπως αναφέρουν και έμπειροι Σεφ η χρήση του πηλού αιτιολογείται επειδή μπορεί να αντέξει υψηλές θερμοκρασίες (π.χ γάστρα).

Οι αρχαίοι έτρωγαν το φαγητό με τα δάχτυλα τα οποία καθάριζαν αργότερα με μια ειδική ζύμη η ψίχα ψώμιου. Σπάνια χρησιμοποιούσαν και πιρούνια. Ο πεμπόβολος ήταν ένα πιρούνι με πέντε στρογγύλες απολήξεις. Επίσης χρησιμοποιούσαν τις κοχλιάρες που ήταν ξύλινα κουτάλια και τις μυστίλες που ήταν κουτάλια φτιαγμένα από ψωμί. Ορισμένοι χρησιμοποιούσαν θήκες στα δάχτυλα τις δαχτυλήθρες προκειμένου να φάνε την τροφή όταν ήταν ακόμα πολύ ζεστή. Είχαν πινάκια (πιάτα) κρεάτων, πινάκια για ψάρια και μικρά πιάτα. Είχαν πολλά είδη ποτηριών το καθένα για διαφορετική χρήση. Γνωστότεροι ήταν οι κύλικες, οι κώνθοι, οι κώθωνες και οι στίφοι. Είχαν σκευοθήκες για τη φύλαξη των ποτηριών και κάνιστρα για την φύλαξη του άρτου.

Οι αρχαίοι Έλληνες διατηρούσαν τα τρόφιμα σε πήλινα αγγεία. Υπάρχουν αναφορές ότι στην Κίμωλο έβαζαν τα πήλινα αγγεία με χλιαρό νερό μέσα στο έδαφος που το είχαν σκάψει και τα έπαιρναν τόσο κρύα όσο και το χιόνι (Σήμος ο Δήλιος-βιβλίο ο Νησίας).

Με το πέρασμα των χρόνων πολλές κοινωνικο οικονομικές εξελίξεις συνέλαβαν στην εξέλιξη της διατροφής στην αλλαγή του τρόπου μαγειρέματος στην κατασκευή νέων σκευών όπως:

- α) Η βιομηχανική επανάσταση.
- β) Οι εξελίξεις στη χημεία και στην γεωπονία που βοήθησαν στην δημιουργία νέων καλλιεργειών και στην τυποποίηση και συντήρηση των τροφίμων και την δημιουργία νέων υλικών.
- γ) Η χρήση του ηλεκτρισμού, του πετρελαίου, του υγραερίου, του φυσικού αερίου.

δ) Η κατασκευή νέων γρήγορων μεταφορικών μέσων που διευκόλιναν το εμπόριο και τα ταξίδια αρα και την γνωριμία με διαφορετικές συνήθειες άλλων λαών.

ε) Οι πόλεμοι και οι επαναστάσεις που δημιουργούσαν μέσα στο πέρασμα των αιώνων διαφοροποιήσεις στις κοινωνικές τάξεις.

στ) Η εργασία της γυναίκας.

Καινούργιες τροφές λοιπόν μπήκαν στην διατροφή των σύγχρονων Έλλήνων π.χ η πατάτα και η σοκολάτα (που ήρθαν απο την Αμερική), το ρύζι (απο την Ινδία), το καλαμπόκι, το κοτόπουλο, οι ξηροί καρποί, τα ζυμαρικά, οι πιπεριές, τα καρότα, οι ντομάτες, οι μελιτζάνες, οι μπάμιες, πολλά μπαχαρικά, το κακάο, διάφορα ποτά π.χ. το ούζο. Στη σημερινή εποχή που όλα γίνονται με ταχύτητα φωτός και η σύγχρονη γυναίκα εργάζεται πολλές οικογένειες δεν τρέφονται μόνο με σπιτικό φαγητό αλλά τρώνε κι εκτός σπιτιού, είτε σε εστιατόρια, είτε σε ταχυφαγεία που παρέχουν τις περισσότερες φορές ανθυγιεινές και αμφιβόλου ποιότητας φαγητό (χαμπουργκερ, πλαστικές πατάτες). Ακόμα η εξέλιξη της τεχνολογίας δημιούργησε πολλά καινούργια σκεύη φτιαγμένα απο διαφορετικά υλικά. Κατσαρόλες απο ατσάλι, ταψία, φόρμες για κέικ, χύτρες ταχύτητας, μπρίκια, βραστήρες, πυρίμαχα σκεύη, μίξερ, αποχυμωτές, καφετιέρες, αντικολλητικά τηγάνια, αλουμινένια ταψιά μιας χρήσεως, πλαστικές σακούλες μαγειρέματος, αρτοπαρασκευαστές, ατμομάγειρες, παγωτομηχανές, γιαουρτομηχανές. Σήμερα υπάρχουν μαχαιροπίπουνα και εργαλεία κουζίνας απο ξύλο, πλαστικό, μέταλλο, σιλικόνη. Τα πιάτα και τα ποτήρια τα βρίσκουμε σε μεγάλη ποικιλία σχεδίων και είναι φτιαγμένα απο διαφορετικά υλικά. Είναι πήλινα, πορσελάνινα, κρυστάλλινα, πλαστικά, χάρτινα.

Ωστόσο οι τρόποι μαγειρέματος δεν διαφέρουν πολύ απο τον τρόπο που μαγείρευαν στην αρχαία Έλλαδα. Κι εμείς σήμερα τα τρόφιμα τα βράζουμε, τα ψήνουμε, τα τηγανίζουμε, τα σωτάρουμε, τα κάνουμε παστά ή καπνιστά, τα διατηρούμε στην άλμη. Εκείνο που έχει αλλάξει είναι η χρήση νέων υλικών στο μαγείρεμα. Και ο τρόπος διατήρησης των τροφών(π.χ ηλεκτρικές κουζίνες, φούρνοι μικροκυμάτων, τοστιέρες, γκαζιέρες, ψυγεία, καταψύκτες, κουζίνες που λειτουργουν με φυσικό αέριο).

Τελειώνοντας την συνέντευξη μας με τον σέφ των «Αρχαίων Γεύσεις» μας έδωσε μία συνταγή για αρχαίες τηγανίτες με μέλι.



## Υλικά

- 120 γρ. Αλεύρι
- 225 ml μέλι
- Λάδι για το τηγάνισμα
- 1 κουταλιά (15 γρ)ψημένο σουσάμι

## Εκτέλεση

Ανακατεύουμε το αλεύρι, το νερό και μια κουταλιά της σούπας μέλι και τα κάνουμε μια ζύμη. Ζεσταίνουμε 2 κουταλιές λάδι σε ενα τηγάνι και ρίχνουμε το 1/4 του μείγματος. Όταν πήξει το γυρίζετε ανάποδα 2-3 φορές και τις τηγανίζουμε και απο τις δύο πλευρές.

***Οι μαθητές της τέταρτης ομάδας ασχολήθηκαν με το ρόλο του κρασιού στη ζωή μας και τις επιδράσεις του. Συγκεκριμένα, επισκέφτηκαν τη βιβλιοθήκη του Ευγενιδίου Ιδρύματος, και το μουσείο οίνου του Κώστα Λαζαρίδη, συμμετείχαν επίσης στη συνέντευξη του σεφ και τέλος άντλησαν πληροφορίες από το διαδίκτυο.***

Το κρασί ως τρόφιμο λειτούργησε στην Ελλάδα καταλυτικά για χιλιετίες, αποτελώντας ένα διατροφικό πυλώνα. Ήδη από τους προϊστορικούς χρόνους το κρασί αποτέλεσε όχι απλώς ένα ποτό, αλλά και καθημερινή τροφή.

Οι αρχαίοι Έλληνες θεωρούσαν το κρασί αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής τους. Αυτό επιβεβαιώνεται από μία σειρά θεότητες, που επινόησαν, με κεντρικό πρόσωπο τον Διόνυσο.

Ο Διόνυσος ήταν ο θεός της γονιμότητας, του κρασιού και του θεάτρου. Οι Έλληνες αγαπούσαν τον Διόνυσο και το κρασί, εκτιμώντας το γεγονός ότι τους βοηθούσε, ανάλογα με την περίπτωση, να ξεχνούν τα βάσανα της ζωής, να έρχονται σε έκσταση ή να δημιουργούν ευχάριστη ατμόσφαιρα και κέφι στη συντροφιά. Σύμφωνα με την ελληνική μυθολογία ο Διόνυσος με το κρασί κατάφερε να συμφιλιώσει τον Ήφαιστο με την Ήρα και να συμφιλιωθεί και αυτός μαζί της. Αυτό αντανακλά την πεποίθηση των αρχαίων Ελλήνων ότι το κρασί δρα

καταλυτικά στην επικοινωνία των ανθρώπων, γι' αυτό συμφιλιώνει ακόμη και θεούς.

Στην καθημερινότητά των Αθηναίων ο οίνος αποτελούσε και ένα μέρος του πρωινού τους καθώς, πριν βγούν από το σπίτι τους το πρωί, έτρωγαν ένα λιτό γεύμα, που λεγόταν «ακράτισμα» και ήταν συνήθως κριθαρένιο ή σταρένιο ψωμί βουτηγμένο σε λίγο ανέρωτο κρασί.

Το κρασί, εκτός από τη χρήση του για την τέρψη των ανθρώπων τόσο στο πρωινό όσο και στα υπόλοιπα γεύματα, χρησιμοποιούταν από αρχαιοτάτων χρόνων ως φαρμακευτική ουσία. Πιο συγκεκριμένα, οι χρήσεις του περιελάμβαναν αντισηψία των τραυμάτων και του δέρματος πριν από χειρουργικές επεμβάσεις, αλλά και την αποστείρωση του πόσιμου νερού. Ακόμη το χρησιμοποιούσαν ως καταπραϊντικό, υπνωτικό, αναισθητικό, διεγερτικό της όρεξης, τονωτικό, θεραπευτικό της αναιμίας, προστατευτικό της διάρροιας, αλλά και υπακτικό και διουρητικό. Επίσης, το χρησιμοποιούσαν και στις θρησκευτικές τελετές, στις σπονδές που έκαναν στους θεούς.

Οι πιο συνηθισμένες κοινωνικές εκδηλώσεις στην αρχαία Ελλάδα ήταν τα συμπόσια. Συμπόσιο ήταν η γιορτή που γινόταν επ' ευκαιρία κάποιου γεγονότος, π.χ. γιορτής, νίκης, επιστροφής από ταξίδι. Η κύρια σημασία της λέξης συμπόσιο ήταν συγκέντρωση ανθρώπων που πίνουν μαζί. Αν και οι γιορτές ήταν πολλές, οι αρχαίοι Έλληνες δεν συνήθιζαν να μεθούν ούτε εκτιμούσαν τους μέθυσους. Το γεγονός ότι σε κάθε συμπόσιο οριζόταν κι' ένας συμποσιάρχης, ο οποίος ήταν υπεύθυνος τόσο για την αραίωση του κρασιού, όσο και για την ποσότητα που θα έπινε ο κάθε συμπότης ανάλογα με την κατάστασή του, δηλώνει ότι η αποφυγή της μέθης και η διατήρηση πολιτισμένης ατμόσφαιρας ήταν σημαντική υπόθεση. Για το συμπόσιο υπήρχε και το ανάλογο υπηρετικό προσωπικό. Ο Οινοχόος ανήκε στο ανώτερο προσωπικό και φρόντιζε να υπάρχει πάντα κρασί στις κούπες των προσκεκλημένων.

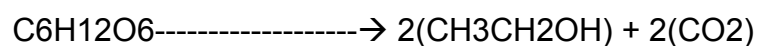
Οι αρχαίοι εφάρμοζαν ως γενικό κανόνα την ανάμειξη του κρασιού με νερό σε αναλογία 1 προς 3. Η πόση ανέρωτου κρασιού θεωρείτο βαρβαρότητα. Αναφέρεται μάλιστα ότι κάποιος νομοθέτης την είχε απαγορεύσει επί ποινή θανάτου-και συνήθιζόταν μόνο από αρρώστους ως τονωτικό, περιστάσεις στις οποίες ήταν διαδεδομένη η κατανάλωση κρασιού με μέλι. Η προσθήκη αφίνθου στο κρασί (δηλ. η παρασκευή βερμούτ) ήταν γνωστή μέθοδος (αποδίδεται μάλιστα στον Ιπποκράτη και το βερμούτ της εποχής, που ονομαζόταν και «Ιπποκράτειος Οίνος»).



Συμπόσιο στην Αρχαία Ελλάδα.

Σήμερα το κρασί είναι ένα αλκοολούχο ποτό που παράγεται από τη μερική ή ολική ζύμωση του μούστου (γλεύκος) των νωπών σταφυλιών. Από χημική άποψη είναι ένα μείγμα 85-90% νερό, 5-14% αιθυλική αλκοόλη (οινοπνεύματος) και από άλλες ουσίες, που προσδίδουν τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά του.

Η παρακάτω αντίδραση περιγράφει τη διαδικασία της αλκοολικής ζύμωσης :



(σάκχαρο - γλυκόζη)  $\longrightarrow$  αιθανόλη(αλκοόλ) + διοξείδιο του άνθρακα

Επεξήγηση: Οι ζυμωμήκητες μετατρέπουν τα σάκχαρα του σταφυλοχυμού σε αιθυλική αλκοόλη και σε διοξείδιο του άνθρακα, το οποίο εκλύεται στην ατμόσφαιρα. Γενικά η ζύμωση λαμβάνει χώρα σ' ένα διάστημα από 10 έως 40 ημέρες, ανάλογα με την ποικιλία και τις μεθόδους οινοποίησης. Για το κόκκινο η θερμοκρασία ζύμωσης είναι 22 έως 28 βαθμοί, ενώ για τα λευκά 15 έως 18.

Τα κρασιά διαιρούνται ανάλογα με το χρώμα τους σε λευκά, ροζέ και ερυθρά. Το χρώμα του κρασιού εξαρτάται από το είδος του σταφυλιού, αλλά και από τη μέθοδο της οινοποίησης. Ανάλογα με την περιεκτικότητα σε σάκχαρο, σε ξηρά, ημίξηρα και γλυκά, και ανάλογα με την περιεκτικότητα σε διοξείδιο του άνθρακος σε ήσυχα, ημιαφρώδη και αφρώδη. Επίσης, ανάλογα με τη γεύση τους, σε ξηρά (στυφά), όπως

τα άσπρα κρασιά, η ρετσίνα κ.λ.π., σε γλυκά ή επιδόρπια, τα οποία παράγονται από ξερά σταφύλια και περιέχουν αρκετή ποσότητα σακχάρου και σε αφρώδη, ενώ ανάλογα με το χρόνο αποθήκευσης, σε φρέσκα, παλαιά ή πολύ παλαιά, στα οποία η περιεκτικότητα σε οινόπνευμα ελαττώνεται και έτσι γίνονται πιο ελαφριά και αρωματώδη και ανάλογα με την προέλευση, τη μέθοδο και την επεξεργασία τους διακρίνονται σε ελληνικά, γαλλικά ιταλικά κ.λ.π. Τέλος, ανάλογα με την περιεκτικότητα σε οινόπνευμα, σε δυνατά και ελαφριά.



Ανάλογα με την περιεκτικότητα αυτή κλιμακώνονται οι επιδράσεις, θετικές και αρνητικές, στον ανθρώπινο οργανισμό.

Είναι γνωστό, για παράδειγμα, πως το κόκκινο κρασί συμβάλλει στην καλύτερη λειτουργία της καρδιάς και του κυκλοφορικού συστήματος, στη διατήρηση των διανοητικών ικανοτήτων στην τρίτη ηλικία και στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης πέτρας στη χολή. Πιο συγκεκριμένα, το κόκκινο κρασί περιέχει αξιόλογες ποσότητες πολυφαινόλων, οι οποίες δρούν προληπτικά εναντίον του καρκίνου. Οι πολυφαινόλες είναι αντιοξειδοτικές ενώσεις, που περιέχονται στη φλούδα και στα κουκούτσια του σταφυλιού, σε μεγαλύτερο ποσοστό στις ποικιλίες κόκκινων σταφυλιών από ότι στις αντίστοιχες λευκών. Οι πολυφαινόλες διαλύονται στο κρασί με τη συνδρομή αλκοόλης που παράγεται από τη ζύμωση. Σε αυτές περιλαμβάνονται οι κατεχίνες, οι επικατεχίνες, το γαλλικό οξύ και η ρεσβερατρόλη, στις οποίες και αποδίδονται αντιοξειδωτικές και αντικαρκινικές ιδιότητες. Η αντιοξειδωτική δράση των παραπάνω ουσιών προστατεύει τα κύτταρά μας από τις ελεύθερες ρίζες που απελευθερώνονται στις κανονικές αντιδράσεις του μεταβολισμού μας και οι οποίες αποδεδειγμένα εμπλέκονται στην

καρκινογένεση, αφού είναι ικανές να οξειδώσουν το DNA, τις μεμβράνες και τις πρωτεΐνες των κυττάρων. Μάλιστα, πιο δραστική από τις πολυφαινόλες εναντίον του καρκίνου είναι η ρεσβερατρόλη, που έχει αφενός την ικανότητα να παρεμβαίνει σε διάφορα στάδια καρκινογένεσης, με την αντιοξειδωτική της δράση, αφετέρου μειώνει τη φλεγμονή, αλλά και τη σύνθεση πρωτεϊνών NF Kappa B, που παράγονται από το ανασοποιητικό σύστημα του οργανισμού, όταν αυτός δέχεται επίθεση. Η πρωτεΐνη NF Kappa B εμπλέκεται στην ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων και μεταστάσεων.

Παρόλες τις θετικές επιδράσεις η κατανάλωση αλκοόλ, μέτρια ή μεγάλη, έχει και σημαντικές αρνητικές συνέπειες στον ανθρώπινο οργανισμό. Προκαλεί κίρρωση, που είναι μία καταστροφή του ήπατος – συχνά συνδεδεμένη με τον καρκίνο – η οποία έχει ποικίλα αίτια, πιο συνηθισμένο από τα οποία είναι η χρόνια κατανάλωση αλκοόλ. Η κίρρωση πολύ συχνά οδηγεί σε θάνατο. Ακόμα το αλκοόλ επιδρά στα έμβρυα. Η κατανάλωση αλκοόλ από τις έγκυες μπορεί να επηρεάσει το νεογέννητο έως την εφηβική του ηλικία. Προκαλεί ανωμαλίες στη δομή του προσώπου, καθυστέρηση ανάπτυξης, καθώς και προβλήματα στο κεντρικό νευρικό σύστημα (μαθησιακές δυσκολίες και προβλήματα στη συμπεριφορά). Επίσης επιδρά στον εγκέφαλο και στη μνήμη. Τόσο η υπερβολική και συστηματική κατανάλωση, όσο και οι σποραδικές καταχρήσεις αλκοόλ βλάπτουν τη μνήμη, αλλά και άλλες λειτουργίες, όπως την ικανότητά μας να σκεφτόμαστε πολύπλοκα και επηρεάζουν το χρόνο αντίδρασής μας σε ερεθίσματα του περιβάλλοντος. Η υπερβολική χρήση έχει ακόμη, ως αποτέλεσμα την απόφραξη των αιμοφόρων αγγείων του εγκεφάλου, η οποία προκαλεί το θάνατο των εγκεφαλικών κυττάρων και ιδιαίτερα εκείνων που βρίσκονται στον προμετωπιαίο φλοιό, ο οποίος συνδέεται με τον έλεγχο της συμπεριφοράς. Η βλάβη του μπορεί να οδηγήσει σε αδυναμία ελέγχου των παρορμητικών συμπεριφορών, καθώς και αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης κατάθλιψης. Επιπλέον γνωρίζουμε ότι η αλκοολική νευρίτιδα συναντάται στους αλκοολικούς όταν υποσιτίζονται, γεγονός το οποίο σε συνδυασμό με το ότι το αλκοόλ παρεμποδίζει την απορρόφηση βιταμινών, οδηγεί σε βλάβη και εκφύλιση των περιφερικών νεύρων. Παράλληλα, μεγάλη είναι η επίδραση στην καρδιά, καθώς σε περιπτώσεις χρόνιας χρήσης, παρουσιάζεται αύξηση της αρτηριακής πίεσης και των τριγλυκεριδίων, πράγμα που σημαίνει περισσότερα αγγειακά-εγκεφαλικά επεισόδια. Άκομη προκαλείται εκφύλιση του καρδιακού μυός, δημιουργώντας μια σοβαρή παθολογική κατάσταση που είναι γνωστή ως αλκοολική μυοκαρδιοπάθεια. Αλλά και στο πεπτικό σύστημα είναι μεγάλη η

επίδραση του αλκοόλ. Η υπερβολική και παρατεταμένη κατανάλωσή του έχει ενοχοποιηθεί για την πρόκληση καρκίνων στο ανώτερο πεπτικό σύστημα. Η τοξική, επίσης, επίδραση του οινοπνεύματος στο στομάχι μπορεί να προκαλέσει γαστρεντερίτιδα. Ακόμα το αλκοόλ μειώνει τη δυνατότητα του οργανισμού να απορροφά το ασβέστιο, για αυτό και η μεγάλη κατανάλωσή του συνδέεται με την επιδείνωση της οστεοπόρωσης. Επίσης, επιδρά στο αναπαραγωγικό σύστημα. Το οινόπνευμα μειώνει τη γονιμότητα ανδρών και γυναικών. Και μικρές ποσότητες μπορούν να μειώσουν σημαντικά τις πιθανότητες μιας πετυχημένης εγκυμοσύνης σε γυναίκες που υποβάλλονται σε εξωσωματική γονιμοποίηση. Και τέλος, ψυχοκοινωνικές διαταραχές. Σε κοινωνικό επίπεδο, το αλκοόλ οδηγεί σε διατάραξη των συζυγικών σχέσεων, στην εκδήλωση βίας, στην αύξηση της εγκληματικότητας, στη μείωση της παραγωγικότητας, καθώς και στην επιδείνωση της οικονομικής κατάστασης και στον κοινωνικό αποκλεισμό – στιγματισμό. Επίσης το οινόπνευμα μειώνει τα αντανακλαστικά και ευθύνεται για την αύξηση των τροχαίων ατυχημάτων. Ο εθισμός στο οινόπνευμα είναι ανάλογος με τον εθισμό στα ναρκωτικά.



Με βάση όσα αναφέρονται πιο πάνω, συμπεραίνουμε ότι η κατανάλωση του αλκοόλ, έχει να προσφέρει σημαντικά οφέλη στη ζωή μας. Αρκεί αυτή να γίνεται με μέτρο τόσο όσο αναφορά την ποσότητα, όσο και τη συχνότητα που το λαμβάνουμε, και να επιλέγουμε ποιοτικά προϊόντα (κρασιά ή άλλα αλκοολούχα ποτά), που είναι πλούσια σε ουσίες με αντιοξειδωτική δράση. Συνεπώς, το τελικό μήνυμα που συνοδεύει την κατανάλωση αλκοόλ είναι η σοφή ρήση των αρχαίων προγόνων μας «παν μέτρον άριστον».

**Οι μαθητές της πέμπτης ομάδας ερευνούν το ερώτημα πως καταμερίζονται οι τροφές στα γεύματα και γιατί. Γι' αυτό, μέσα από δειγματοληψία με τυποποιημένο ερωτηματολόγιο οι μαθητές και οι γονείς τους θα συνεισφέρουν την δική τους γνώμη-οπτική σχετικά με αυτό.**

## **«ΓΕΥΜΑΤΑ»**

Ψάχνοντας σε διάφορες πηγές, ανακαλύψαμε κείμενα που μας διαφωτίζουν σχετικά με τον καταμερισμό των τροφών στα γεύματα των Ελλήνων στο πέρασμα των αιώνων. Παρακάτω μπορείτε να διαβάσετε τον καταμερισμό των τροφών στα γεύματα του λαού μας από τα Ομηρικά κίολας χρόνια και την περιγραφή φαγητών και συνταγών από την αρχαία εποχή. Τα γραπτά κείμενα της εποχής της αρχαιότητας περιγράφουν με εντυπωσιακές λεπτομέρειες τα γεύματα των προγόνων μας.

Τα γεύματα των αρχαίων Ελλήνων ήταν τρία. Το πρώτο από αυτά ονομαζόταν "ακράτισμα" και αποτελούνταν από κριθαρένιο ψωμί βουτηγμένο σε κρασί συνοδευόμενο από σύκα η ελιές. Το δεύτερο λεγόταν «άριστον» και λάμβανε χώρα το μεσημέρι ή νωρίς το απόγευμα. Το τρίτο ονομαζόταν "δείπνον" το οποίο ήταν και το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας, σε γενικές γραμμές καταναλωνόταν αφού η νύχτα είχε πλέον πέσει. Σε αυτά μπορεί να προστεθεί ένα επιπλέον ελαφρύ γεύμα που λεγόταν «εσπέρισμα» και καταναλωνόταν αργά το απόγευμα.

Στην ελληνική αρχαιότητα εκτός από το καθημερινό δείπνο υπήρχε και το δειπνούμενο γεύμα με φίλους ή γνωστούς που ονομαζόταν «συμπόσιο» ή «εστίαση». Το «συμπόσιο» αποτελούσε έναν από τους πιο αγαπημένους τρόπους διασκέδασης των Ελλήνων. Περιελάμβανε δυο στάδια: το πρώτο ήταν αφιερωμένο στο φαγητό που σε γενικές γραμμές ήταν λιτό, ενώ το δεύτερο στην κατανάλωση ποτού. Στην πραγματικότητα οι αρχαίοι έπιναν κρασί μαζί με το γεύμα ενώ τα διάφορα ποτά συνοδεύονταν από μεζέδες (τραγήματα): κάστανα, κουκιά, ψημένοι κόκοι σίτου, ή ακόμη και γλυκίσματα από μέλι.

Ο Αθήναιος, ο συγγραφέας των Δειπνοσοφιστών, που έζησε τον 3ο μ.Χ. αιώνα, περιγράφει ένα δείπνο που έδωσε ο εύπορος Κάρανος επ' ευκαιρία των γάμων του:

*Στην αρχή, λέει, προσφέρθηκε σε κάθε συνδαιτημόνα από ένα ασημένιο ποτήρι και ένα χρυσό διάδημα. Μετά, άρχισαν να έρχονται οι ασημένιοι και χάλκινοι δίσκοι με τα εδέσματα: Κοτόπουλα, πάπιες και χήνες ψητές, κατσικάκια, λαγοί, περιστέρια, τρυγόνια και πέρδικες. Ακολούθησε ένα διάλειμμα για να παίξουν οι μουσικοί και οι αυλητρίδες. Δεύτερο μέρος με ψητό γουρουνόπουλο ξαπλωμένο ανάσκελα πάνω σε ασημένιο δίσκο. Την κοιλιά του την είχαν γεμίσει με ψητές τσίχλες και συκοφάγους, στρείδια και χτένια σκεπασμένα με κρόκους αβγών...*

Από τον Πλάτωνα, τον Ησίοδο, τον Πλούταρχο και άλλους συγγραφείς, έχουμε επίσης αρκετές περιγραφές για τα δείπνα των αρχαίων.

Να μερικά μενού που μας έρχονται από εκείνα τα χρόνια:

#### Ορεκτικά:

Ρεβύθια με πατζάρια και σκόρδο  
Μαύρες τσακιστές ελιές με τυρί

#### Σαλάτες:

##### *Θαλασσαία*

Σπανάκι, κρεμμύδι φρέσκο, κάππαρη, πλοκάμι χταποδιού με γαρίδες, μύδια και καλαμάρια

##### *Κυκλωπαία*

Ρόκα με κατσικίσιο ξυστό τυρί, ελαιόλαδο και ξύδι

##### *Πρασσαία*

Λάχανο, ρόκα, σέλινο, σπαράγγια, αυγά με κουκουνάρι, καρύδια, βολβούς, σταφίδες και ρόδια

#### Κύρια πιάτα:

Πανσέτα χοιρινού με γλυκόξινη σάλτσα από μέλι, θυμάρι, ξύδι & σκορδαλιά ρεβιθιών  
Γεμιστές φέτες χοιρινού φιλέτου με δαμάσκηνα με σκούρο ζωμό, συνοδευόμενες με αγκινάρες και πουρέ αρακά.

Γαρίδες με Ξύδι και μέλι συνοδευόμενες με κολοκύθια και κουνουπίδι

#### Γλυκίσματα:

Ποικιλία ξηρών καρπών (δαμάσκηνα, ξερά σύκα, καρύδια, αμύγδαλα, χουρμάδες, φυστίκια με μέλι αττικό-με ή χωρίς γιαούρτι).

Κόκκωρα - ξερά σύκα με καρύδια και μέλι.

Κομματάκια μήλου και ρόδια με γιαούρτι και μέλι.



Ακομα ο Αριστοφάνης στην *Ειρήνη* μας περιγράφει ένα ζεστό, σπιτικό γεύμα:

*Τι όμορφα που είναι σαν βρέχει κι έχει τελειώσει πια η σπορά... Έρχεται ένας γείτονας και λέει:*

*—Κωμαρχίδη, για πες, τι να κάνουμε με τέτοιο καιρό;*

*—Να σου πω, θέλω να το τσούξω λιγάκι, μια κι ο θεός τα φέρνει βολικά... Ε, γυναίκα, ζέστανε μας τρία πιάτα φασολάκια, και βάλε μέσα και λίγο σιτάρι... Βγάλε μας και κάμποσα σύκα. Και κάποιος ας πάει να φωνάξει απ' το χωράφι το Μανή, το δούλο. Με τέτοιο καιρό είναι αδύνατο σήμερα να γίνει βλαστολόγημα και σκάλισμα. Το χωράφι είναι γεμάτο λάσπες.*

*Κι απ' το σπίτι μου πες να φέρουν την τσίχλα και τους δυο σπίνους-έχει ακόμα γάλα και τέσσερα κομμάτια από ένα λαγό... αν δεν άρπαξε κανένα αποβραδής το παλιόγατο. Άκουα μέσα και χαρχαλέματα και πηδηχτά. Απ' αυτά, παιδί, φέρε μας τα τρία, το άλλο δώσ' το στο γέρο μου. Ζήτησε κι απ' τον Αισχινάδη να σου δώσει μυρτιές, αλλά κοίτα να χουνε πάνω καρπό... Κι όπως πας στο δρόμο —είναι πέρασμα σου— φώναξε και το Χαρινάδη, να 'ρθει κι αυτός να πιει μαζί μας, μια κι ο θεός τα φέρνει βολικά και τα σπαρτά πάνε καλά...*

Ο Πλούταρχος στον *Λυκούργο*, κάνει αναφορά στα περίφημα σπαρτιατικά συσσίτια:

*Τα συσσίτια των Σπαρτιατών αποτελούνταν από το μέλανα ζωμό (που δεν ξέρουμε από τι ακριβώς τον έφτιαχναν), βραστό χοιρινό, κρασί, πίτα γλυκιά και ψωμί από βρώμη.*

*Ο Διονύσιος, ο τύραννος των Συρακουσών, αγόρασε ένα μάγειρα από τη Σπάρτη και του έδωσε εντολή να του παρασκευάσει το μέλανα ζωμό, που τόσο αγαπούσαν οι Σπαρτιάτες. Όμως, δεν κατάφερε να καταπιεί ούτε την πρώτη κουταλιά και την έφτυσε. Τότε ο μάγειρας του είπε: «Για να δοκιμάσεις αυτό το φαγητό, πρέπει πρώτα να κάνεις σπαρτιατική γυμναστική και να κολυμπήσεις στον Ευρώτα».*

### **«ΚΑΤΑΜΕΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ ΣΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ»**

Σήμερα οι επιστήμονες σε όλο τον κόσμο μετά από μελέτες και έρευνες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι πρέπει να επιστρέψουμε στην ελληνική παραδοσιακή διατροφή, η οποία προστατεύει την υγεία μας. Τα κύρια στοιχεία της παραδοσιακής διατροφής είναι η ποικιλία των φαγητών όπου δεσπόζουν τα όσπρια, τα δημητριακά, τα άγρια χόρτα, το ελαιόλαδο, τα ψάρια, τα φρέσκα φρούτα και τα λαχανικά. Αντίθετα συνιστάται μικρή κατανάλωση κόκκινων κρεάτων και περιορισμένη ποσότητα γαλακτοκομικών. Επειδή σύμφωνα με τον Αριστοτέλη κάθε υπερβολή όπως και κάθε στέρηση είναι αιτία νόσου, η διατροφή μας πρέπει να είναι ισορροπημένη και καλοζυγισμένη.

Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή έχει γίνει γνωστή παγκοσμίως, γιατί έχει αποδειχθεί ότι προάγει την υγεία και προλαμβάνει τις ασθένειες σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό από τη διατροφή άλλων λαών της γης. Γι' αυτό, η συζήτηση με τους σημαντικούς ενήλικες στη ζωή μας, όπως η μητέρα, ο πατέρας, οι παππούδες και οι γιαγιάδες, οι θείες

και οι θείοι, μπορεί να είναι χρήσιμη. Οι περισσότεροι έζησαν σε εποχές που δεν είχαμε γεννηθεί και -επομένως- μπορούμε να μάθουμε πολλά από αυτούς.

Χαρακτηριστικό του ελληνικού τραπεζιού είναι η ποικιλία των πιάτων, όπου κανένα δεν μονοπωλεί τη γεύση αλλά όλα μαζί συνθέτουν ένα λαχταριστό σύνολο. Οι μεζέδες (μικρά πιατάκια με διαφορετικά εδέσματα) είναι πολλοί και αραδιασμένοι όλοι μαζί στο τραπέζι μοιάζουν με ένα πολύχρωμο πίνακα. Τα υπέροχα λαχανικά και χόρτα, τα όσπρια με χαρακτηριστικά τα κουκιά και τη φάβα, τα φρεσκότατα και με μοναδική γεύση ψάρια και θαλασσινά των ελληνικών θαλασσών, τα ζουμερά φρούτα, το καλής ποιότητας κρέας, τα τυριά, το δροσερό ελληνικό γιαούρτι και το πυκνό και αρωματικό μέλι θυμαριού ή ανθέων, όλα προϊόντα της ελληνικής γης αφθονούν στη χώρα με το ήπιο μεσογειακό κλίμα και την καλή ποιότητα εδάφους. Στο ελληνικό τραπέζι το φαγητό συνοδεύεται και με εξαιρετικά νόστιμο ψωμί, που παραδοσιακά είναι ζυμωτό ψωμί (χωριάτικο με προζύμι). Στα παλαιότερα χρόνια αλλά ακόμη και σήμερα σε κάποιες επαρχίες της χώρας το ζύμωμα του ψωμιού, διαδικασία ιερή, γινόταν με προγραμματισμό μια φορά την εβδομάδα και απαιτούσε ιδιαίτερη σοβαρότητα και σεβασμό. Σε πολλά ελληνικά χωριά το ψωμί ψήνεται ακόμη σε φούρνους χτιστούς που τους ανάβουν με ξύλα και όπου εκτός από ψωμί φτιάχνουν και κουλούρες, τυρόπιτες, λαδοκούλουρα και μικρές πίτες με μέλι και κανελογαρίφαλο.Θελοντας να καταγράψουμε το πως καταμερίζουν οι συμπολιτες μας τις τροφες στα γευματατους και τις αντιστοιχες επιπτωσεις στην υγεια τους,πραγματοποιησαμε μια δημοσκοπηση με στοχο να συγκεντρωσουμε σχετικα στατιστικα στοιχεια.

Αφού συλλέξαμε τα ερωτηματολόγια επεξεργαστήκαμε τα στοιχεία ως εξής:

Επι 60 ερωτηθεντων απαντησαν 50 ενω 10 δεν ειχαν γνωμη.

### **Αναλυτικότερα:**

Ποσοστό 36% απάντησαν πως καταναλώνουν περισσότερα από 3 γεύματα (βλ.κυκλικό τομέα 1,2)

Το 100% απάντησαν ότι τρώνε οποσδήποτε το μεσημεριανό και το βραδυνό αντίστοιχα, ενώ 50% ότι τρώνε πρωινό.

Ακόμα 92% ότι συμπεριλαμβάνουν στη διατροφή τους τα φρούτα και τα λαχανικά. (βλ.κυκλικό τομέα 3)

92% τα κρεατικά (βλ.κυκλικό τομέα 4)

84% τα γαλακτοκομικά (βλ.κυκλικό τομέα 5)

68% τα ψαρικά (βλ.κυκλικό τομέα 6)

Επιπλέον η πλειοψηφία 84% δεν συνοδεύει τα γεύματα της με κάποιο ποτό και ότι το 58% καταναλώνει έτοιμο φαγητό (βλ.κυκλικό τομέα 7).

### **Ανάλυση δεδομένων:**

1. Το ότι απάντησε το 36% των ερωτηθέντων ότι καταναλώνει περισσότερα από τρία γεύματα δείχνει ότι τρέφεται αρκετά καλά και το ότι απάντησε μόλις το 50% ότι τρώει πρωινό δείχνει ότι παραλείπεται και το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας (βλ.κυκλικούς τομείς 1,2).

2. Μεγάλο ποσοστό θεωρεί σημαντική για την υγεία του πρώτιστα την κατανάλωση φρούτων, λαχανικών,γαλακτοκομικών και δευτερευόντως την κατανάλωση κρεατικών, ζυμαρικών και ψαρικών αλλά και γλυκών.

3. Σημαντικό είναι ότι μόνο το 18% απάντησαν ότι καταναλώνουν έτοιμο φαγητό.

### **Προτείνουμε ως λύσεις:**

1. Να μπει στα σχολεία μαθημα σχετικό με την διατροφή
2. Να γίνει μεγαλύτερη ενημέρωση από την τηλεόραση και
3. Να γίνει διαφώτιση των ανθρώπων ότι η διατροφή καθορίζει την υγεία και να τονιστεί ότι ο καθένας οφείλει να συμβάλει θετικά στη καλύτερη υγεία του αλλά και των παιδιών του.

Ανεξάρτητα όμως από όλα αυτά, μάθαμε ένα τρόπο εργασίας (έρευνας), που έχει αντικείμενό της τη συγκέντρωση στοιχείων, την ταξινόμησή τους και την παρουσίασή τους με συστηματικό τρόπο, ώστε να μπορούν να αναλυθούν και να εξηγηθούν και τελικά να εξαχθούν κατάλληλα συμπεράσματα.

Συνειδητοποιήσαμε τη σημασία της συλλογικής εργασίας και της κοινωνικότητας. Η ανάγκη να συλλέξουμε στοιχεία μας έφερε σε επαφή με άλλους ανθρώπους (απλούς πολίτες, αρμοδίους), ακούσαμε διάφορες γνώμες και πειστήκαμε ότι ο διάλογος είναι απαραίτητος και επικοινωνιατικός.

## **Βιβλιογραφία**

### **A. Ιστοσελίδες:**

<http://estia.hua.gr>

[www.bestrong.org.gr/el/healthylife/fitness/](http://www.bestrong.org.gr/el/healthylife/fitness/)

<http://users.sch.gr>

[www.in2life.gr/wellbeing/nutrition/articles/](http://www.in2life.gr/wellbeing/nutrition/articles/)

[www.winefest-dafnes.gr/botana](http://www.winefest-dafnes.gr/botana)

<http://botanologia.blogspot.com/>

[http://fe-mail.gr/pages/posts/health\\_nutrition/](http://fe-mail.gr/pages/posts/health_nutrition/)

[www.dietup.gr/antras/diatrofi](http://www.dietup.gr/antras/diatrofi)

[www.herb.gr/index.php/news/votana](http://www.herb.gr/index.php/news/votana)

[www.herb.gr/index.php/news/herb-and-diet/](http://www.herb.gr/index.php/news/herb-and-diet/)

<http://books.phigita.net/>

[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

<http://el.wikipedia.org>

[www.vita.gr](http://www.vita.gr)

[www.diatrofi.gr](http://www.diatrofi.gr)

[www.houseofwine.gr](http://www.houseofwine.gr)

[www.dionysos.e-e-e.gr](http://www.dionysos.e-e-e.gr)

[www.iatronet.gr](http://www.iatronet.gr)

[www.matia.gr](http://www.matia.gr)

[www.who.org](http://www.who.org) (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας)

[www.arxaion.gr](http://www.arxaion.gr) (Αρχαίων Γεύσεις)

## **B. Βιβλία**

- Στέλιος Λιοδάκης, Δημήτρης Γάκης, Δημήτρης Θεοδωρόπουλος, Παναγιώτης Θεοδωρόπουλος, Αναστάσιος Κάλλης, «Χημεία Α' Λυκείου», Αθήνα 2011
- Γ. Γρυντάκης, Γ. Δάλκος, Α. Χόρτης, «Κοινωνική & Πολιτική Οργάνωση στην Αρχαία Ελλάδα Β' Λυκείου (επιλογής)», Αθήνα
- Δρ. Αντώνης Καστορίνης, Μαρία Κωστάκη-Αποστολοπούλου, Δρ. Φωτεινή Μπαρώννα-Μάμαλη, Δρ. Βασιλική Περάκη, «Βιολογία Α' Γενικού Λυκείου», Αθήνα 2011
- Στρατής Μαϊστρέλης, Ελένη Καλύβη, Μαρίνα Μιχαήλ, «Βιβλίο Ιστορίας Γ' Δημοτικού», ΟΕΔΒ
- Γεώργιος Μανωλίδης, Θωμάς Πεχλιβάνης, Φωτεινή Φλώρου, «Βιβλίο Εκθέσεων Γ' Λυκείου», ΟΕΔΒ
- Αργύρης Τσακίρης, «Ελληνική Οινογνωσία», Εκδόσεις Ψύχαλου
- Robert Flaceliere, «Ο δημόσιος και ο ιδιωτικός βίος των αρχαίων Ελλήνων», σελ. 206 – 234