

## Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

### A. ΚΕΙΜΕΝΑ:

- i) "Η σωστή στάση στο θέμα της διατροφής" (Ενότη. 13η, Σχολικό εγχειρίδιο Αρχ. Ελλ. Γλώσσας Β' Γυμνασίου)
- ii) ["Συμπόσιο"] (από το ιταλικό σχολικό εγχειρίδιο της Αρχαίας Ελληνικής Γλώσσας "Athenaze")
- iii) "Βασιλεύς σοφός άσοφος" (Ενοτ. 3η, Σχολικό εγχειρίδιο Κύπρου, Α' Γυμνασίου)

### B. ΕΡΓΑΣΙΑ

1. Αναζήτηση λεξιλογίου σχετικά με την αρχαία ελληνική διατροφή στα παραπάνω κείμενα.
2. Συζήτηση για την ωφέλεια της απλής διατροφής.
3. Παιχνίδι στην τάξη: παρασκευή(!) συνταγής με υλικά που χρησιμοποιούσαν οι αρχαίοι στη διατροφή τους (φωτογραφίες).

#### 1. Λεξιλόγιο: (ο υπολογιστής δε διαθέτει πρόγραμμα πολυτονικού συστήματος)



#### 2. βλ. Παράρτημα 1

### 3. Δραστηριότητες

Ακολουθούν *i)* φωτογραφίες από τη βιωματική δραστηριότητα του Β1 (παρασκευή εδέσματος) και *ii)* διάλογος ("παρασκευή" διαλόγου στα αρχαία ελληνικά) από τη βιωματική δραστηριότητα του Γ2.

#### Ι) ΣΥΝΤΑΓΗ Β1 (φωτογραφίες)

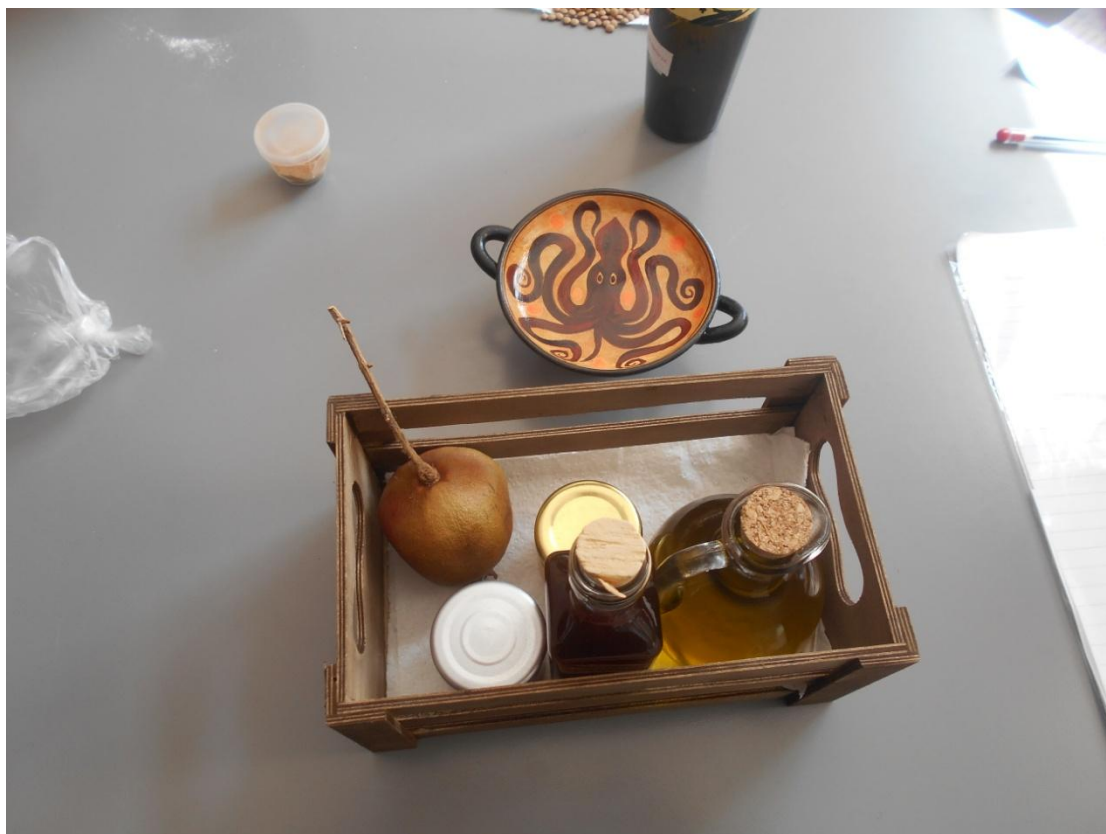


Αποτέλεσμα δραστηριότητας: προδόρπιον = ορεκτικό (σήμερα, μπορεί και να το αποκαλούσαμε "μπρουσκέτα")

## II) ΔΙΑΛΟΓΟΣ Γ2

- Συμμαθηταί, έλθετε ίνα ποιήσωμεν σύμφυρμά τι.
- Ουκούν! Ούτοι θρίδακες εισίν;
- Νη, Δία!
- Τι ποιήσωμεν;
- Αναμείξωμεν θρίδακας, σικυόνα, σέλινον, ηδύοσμον... μετά όξου και μέλιτος
- Μάλα ηδύς... ο ηδύοσμος! Τι έστι τούτο τούτο το εύωσμον;;
- "Καννέλαν" ονομάζουσιν.
- Εξ Ινδιών;
- Εκ "Σρι Λάνκα".
- Περιέργως ομλεις.
- Σανσκριτισί!
- ... Εώμεν! Τι έτερον;
- Σύκα.
- Τοιαύτα ζηρά;
- Πλέον καλά εστί.
- Άλφιτον έχομεν;
- Χρεία ουκ έστιν. Ου παράσκευάσομεν ιχθύς.
- Παρασκευάσομεν πλακούντας;
- Έχομεν άρτον ένζυμον.
- Φακήν ορώ. Οπτή εύγευστος εστί.
- Ρίψωμεν έλειον εκ Σάμου, το άριστον!
- Ποίωμεν οίνον γλυκύν, ρητινίτην.
- Πόθεν τα κάρυα; Εκ Λακεδαίμονος τα άριστα εστί.
- Εμβάλωμεν σταφίδας τε και αμύγδαλα γλυκεία.
- Τούτον ροΐδιον ζούφιον εστί.
- "Ροΐδιον εποήσαμεν" (= "τα κάναμε ρόιδο")

- Ετοίμοι εσμέν.
- Τούτο το παρασκεύασμα ονομασθήσεται "γουρμέ".
- Καλώς! Νυν, υποφάγωμεν ερεβίνθους...



*Σύμφωνα με στοιχεία που αναζητήσαμε στο διαδίκτυο, πληροφορηθήκαμε πως κατά την αρχαιότητα γίνονταν εισαγωγές μπαχαρικών και ήταν αρεστή η κανέλα απ' τη Σρι Λάνκα καθώς επίσης πως εθεωρείτο άριστο το λάδι της Σάμου και της Ικαρίας.*

### **Παράρτημα 1: Ενδιαφέρουσα πληροφορία!**

Κατά την αναζήτησή πληροφοριών σχετικά με την αρχαία ελληνική διατροφή βρήκαμε κάποια ενδιαφέροντα στοιχεία που δεν αφορούν μόνο στη χρήση των σκευών αλλά και στην αισθητική τους. Στοιχεία που φανερώνουν πως οι αρχαίοι δεν αντιμετώπιζαν τη διατροφή μόνο ως ζήτημα επιβίωσης αλλά είχαν προχωρήσει πολύ πιο πέρα. Μας φάνηκε αξιοσημείωτο το "αντικείμενο του μήνα" (Μάιος 2016) από το Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο. [Διαβάστε παρακάτω:]



## **πλέων επί οίονοπα πόντον...**

**(πλέοντας σε πέλαγος σκούρο σαν κρασί)** (Οδύσσεια, Α 183)

### **Χρυσό κύπελλο με απεικόνιση θαλάσσιου τοπίου**

Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο

Συλλογή Προϊστορικών, Αιγυπτιακών, Κυπριακών και Ανατολικών Αρχαιοτήτων, αρ. ευρ. Π 7341

**Προέλευση:** Θολωτός τάφος Δενδρών Μιδέας, λάκκος Ι

**Διαστάσεις:** Ύψος 5 εκ., διάμ.: 17,3 εκ.

**Χρονολόγηση:** 15ος αι. π.Χ.

**Χώρος έκθεσης:** Έκθεση Μυκηναϊκών, Αίθουσα 4, Προθήκη 36.

Τη Δευτέρα 2 Αυγούστου 1926, οι Σουηδοί ανασκαφείς του θολωτού τάφου των Δενδρών Αργολίδας έφεραν στο φως μια πλουσιότατη βασιλική ταφή του πρώιμου μυκηναϊκού κόσμου. Ανάμεσα στα πολύτιμα κτερίσματα, ξεχώρισε από την αρχή το αριστουργηματικό ρηχό κύπελλο από χρυσό, που ήταν ακουμπισμένο στο στήθος του νεκρού και περιείχε τέσσερα χρυσά και αργυρά δακτυλίδια και έξι σφραγιδόλιθους.

Το κύπελλο είχε κατασκευαστεί από ένα μεγάλο έλασμα χρυσού, διακοσμημένο με την έκτυπη τεχνική. Η **διακοσμητική σύνθεση** καταλαμβάνει την κύρια επιφάνεια του σκεύους μέχρι το ύψος του ανοιχτού λαιμού. Το κύπελλο θεωρείται έργο δύο διαφορετικών τεχνιτών. Ο πρώτος φαίνεται πως σχεδίασε τις μορφές της σύνθεσης, αλλά ολοκλήρωσε μόνον το πρώτο από τα τέσσερα χταπόδια, που βρίσκεται στα δεξιά της λαβής. Η εκτέλεση της μορφής, των λεπτομερειών της και των παραπληρωματικών μοτίβων τριγύρω, είναι πιο ρηχή, πιο ακριβής και πιο περίτεχνη από τις υπόλοιπες. Στο δεύτερο καλλιτέχνη αποδίδεται η ολοκλήρωση των υπολοίπων μορφών και μοτίβων, καθώς και το κάτω τελείωμα της λαβής, που είναι σχεδόν επίπεδο. Η εργασία του πρώτου καλλιτέχνη προδίδει μεγαλύτερη πλαστικότητα, κίνηση και ρεαλισμό και γι' αυτό θεωρήθηκε ένας εξαιρετικός τεχνίτης των μινωικών εργαστηρίων, που είχαν μακρά παράδοση σε τέτοια έργα μικροτεχνίας. Στη δουλειά του δεύτερου καλλιτέχνη έχει αναγνωριστεί λιγότερη ικανότητα και μεγαλύτερη βιασύνη.

Οι δημιουργοί του σκεύους σφυρηλάτησαν με την έκτυπη τεχνική μια ολοζώντανη σκηνή του θαλάσσιου βυθού, με χταπόδια, αργοναύτες, δελφίνια, βράχια και κοράλλια, που απλώνονται αρμονικά σε όλο το πεδίο. Το θέμα του υποθαλάσσιου τοπίου και των ζωντανών μορφών του ήταν εξαιρετικά δημοφιλές στις εικαστικές τέχνες της **νεοανακτορικής Κρήτης, των Κυκλάδων** και του πρώιμου **Μυκηναϊκού κόσμου** από το 17ο ως το 15ο αιώνα π.Χ. Επιφάνειες κεραμικών και λίθινων αγγείων, τοιχογραφίες, σφραγιδόλιθοι, ακόμη και **λεπίδες όπλων**, μετατράπηκαν σε υδάτινους κόσμους μικρών ναυτίλων και ζωηρών δελφινιών. Η διακόσμηση του κυπέλλου των Δενδρών με αυτό το θέμα, εντάσσεται στην διαδεδομένη αισθητική προτίμηση της εποχής. Ωστόσο, η εκτέλεση του διακοσμητικού πεδίου στο συγκεκριμένο σκεύος έχει ένα ασυνήθιστο χαρακτηριστικό.

Ο χρήστης του χρυσού αγγείου έβλεπε τα μοτίβα έγλυφα, δηλαδή σκαμμένα στην εσωτερική επιφάνεια. Προκειμένου να τα δει ανάγλυφα και κατανοητά θα έπρεπε να σηκώσει και να αναποδογυρίσει το σκεύος, για να απολαύσει την αθέατη όψη του. Έτσι αναρωτιέται κανείς για ποιο λόγο τόση και τέτοια δουλειά φιλοτεχνήθηκε σε άβολη επιφάνεια.

Ο ανασκαφέας, **Axel Persson**, αναφέρει ένα σπάνιο και γλαφυρό περιστατικό που συνέβη στις μέρες της έρευνας και ίσως να κρύβει την απάντηση του γρίφου. Πρόκειται για την επίσκεψη του «κύριου Δημήτρη», ενός γέροντα από τις Μυκήνες, που είχε δουλέψει 37 χρόνια πριν, μαζί με τον Χρήστο Τσουντα στο θολωτό τάφο του Βαφειού. Ο γέρον επισκέφθηκε το σκάμμα των Δενδρών θαύμασε τα υπέροχα ευρήματα και δέχτηκε το κέρασμα του Persson, με κρασί της Νεμέας μέσα στο ολόχρυσο κύπελλο. Κινώντας το ημιδιάφανο υγρό, ίσως να προκάλεσε τη διάθλαση του φωτός στον πυθμένα και το ζωντάνεμα των έγλυφων μορφών, που χάρη στις βαθύνσεις τους, έμοιαζαν να σαλεύουν και να κινούνται νωχελικά.

*Δρ. Κ. Πασχαλίδης*

### **Βιβλιογραφία:**

**Davis E.N.**, *The Vapheio Cups and Aegean Gold and Silver Ware*, New York and London 1977, 276-280, εικ. 224-227.

**Persson A.W.**, *The Royal Tombs at Dendra near Midea*, Lund 1931, 16, 31-32, πιν. 9-11, 18.

Παράρτημα 2: ΚΕΙΜΕΝΑ:

ι) Εγχειρίδιο αρχαίων ελληνικών ιταλικού κλασσικού σχολείου: "ATHENAZE"

ATHENAZE (it)

Capitolo XIX

ἡ ἀρπαγή (τῆς ἀρπαγῆς) <  
ἀρπάζω  
ἀρπαγὴν ποιέομαι : ἀρπάζω

ἐπικίνδυνος, -ον < κίνδυνος



τὰ λάχανα (το λάχανον,  
τοῦ λάχανου)  
ὁ ἰχθύς (τοῦ ἰχθύος;  
οἱ / τοὺς ἰχθύς)



ὁ παῖς ἐγ-χεῖ τον οἶνον

ἐγ-χεῶ

λαβόντων ἡμῶν : ἐπεὶ  
ἐλάβομεν

ἀρπαγὴν ποιοῦνται, καὶ τοὺς πλείστους  
μὲν κατασφάζουσιν, ὀλίγους δὲ δούλους  
ποιοῦσιν. Διὰ τοῦτο οὖν οἱ νῦν οὐκέτι  
ἐθέλουσιν ἐπὶ τῇ θαλάττῃ οἰκεῖν· ἐπι- 85  
κίνδυνον γάρ ἐστιν. Ἄλλὰ θαρρεῖτε, καὶ  
μηδένα κίνδυνον φοβεῖσθε· πάντα γὰρ  
ὑμῖν δώσομεν ὧν δεῖσθε.»

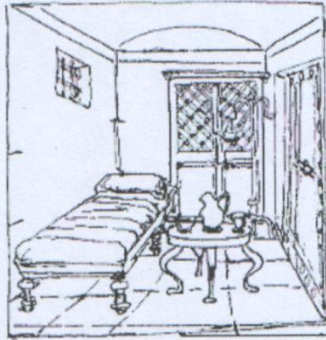
Ταῦτα εἶπεν, καὶ λαβὼν αὐτοὺς ἤγεν  
εἰς τὴν οἰκίαν· παραθεῖς δὲ αὐτοῖς 90  
λάχανά τε καὶ ἰχθύς, ἔτι δὲ καὶ οἶνον



ἐγγέας, «ἐορτήν.» ἔφη, «ἄζομεν ταύτης  
τῆς νυκτὸς ἐν τῷ αἰγιαλῷ, παρὰ τῇ  
θαλάττῃ· λαβόντων γὰρ ἡμῶν πλῆθος  
ἰχθύων πολὺ ἐν ταύταις ταῖς ἡμέραις, 95

βουλόμεθα νῦν χάριν τῷ Ποσειδῶνι διδόναι. Εἰ μὴ οὖν κάμνετε, καὶ ὑμῖν ἐλθεῖν καὶ μετεῖναι ἐξέσται.»

Ἄγαθὸν δὲ αὐτοὺς εἰς κοιτῶνα, «σὺ



100 μὲν.» ἔφη πρὸς τὸν Δικαιοπόλιν, «μετὰ τὴν ἑορτὴν ἐπὶ ταύτης τῆς κλίνης κοιμήσῃ, τῷ δὲ παιδί σου στιβάδιον παραθήσω καὶ προσκεφάλαιον ἐπιθήσω.»

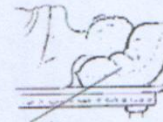
Ταῦτα εἰπόντος αὐτοῦ, ὁ Δικαιοπόλις  
105 καὶ ὁ Φίλιππος χάριν ἔδοσαν πολλὴν καὶ ἀνεπαύσαντο ὀλίγον χρόνον ἐν τῷ κοιτῶνι.

Νυκτὸς δὲ γενομένης ἐξῆλθον ἐκ τῆς οἰκίας ἅμα τῷ κωμάρχη καὶ πρὸς τὸν

μέτ-εἰμι (< εἰμι)

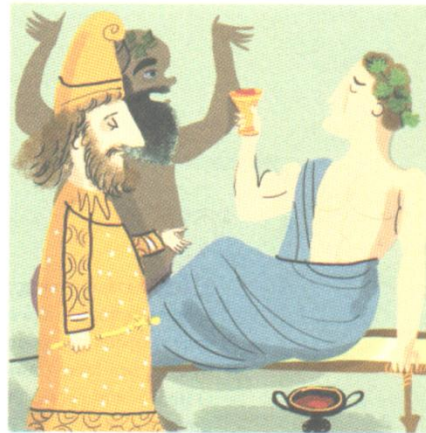
ὁ κοιτῶν (τοῦ κοιτῶνος)

παρα-τίθημι



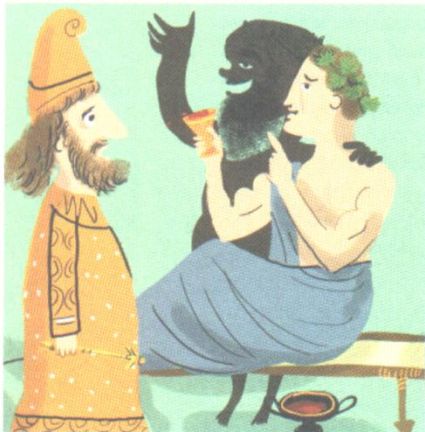
τὸ προσκεφάλαιον  
(τοῦ προσκεφαλαίου)  
ταῦτα εἰπόντος αὐτοῦ : ἔπει  
ταῦτα εἶπε

ii) Σχολικό βιβλίο αρχαίων ελληνικών Α' Γυμνασίου Κύπρου

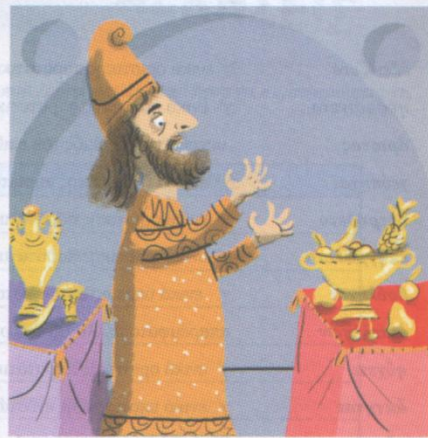


Μίδας ὁ Γορδίου, Φρυγῶν βασιλεύς, σοφὸς ἐλέγετο. Σιληνὸς δὲ ποτε παρ' αὐτῷ ἐξενίζετο, μάλιστα δὲ τῷ οἴνῳ ἠύφραϊνετο ἦν γὰρ ἄριστος. Ἡμέρᾳ οὖν δεκάτῃ ὁ Σιληνὸς Μίδαν ἤγαγεν πρὸς Διόνυσον, τὸν ἑαυτοῦ δεσπότην, ἵνα καὶ ἐκεῖνος γεύσῃται τοῦ ἀρίστου οἴνου.

Διόνυσος δὲ ὑπερήδετο καὶ ἐπηγγέλλετο τῷ Μίδᾳ εὐχὴν, ἣν ἂν βούληται, ἐκτελέσειν. Ὁ δὲ ἠῆχετο πᾶν, οὗ ἂν ἄπτηται, χρυσὸν γίγνεσθαι. Καὶ ἐκ τούτου οὕτως ἐγίγνετο.

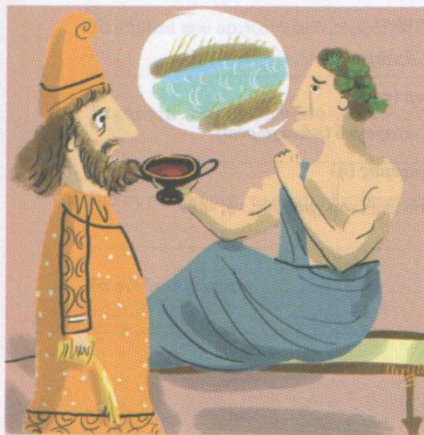






Μίδας δὲ ὑπερβαλλόντως ἐπλούτει, τροφῆς δὲ γεύεσθαι οὐκ ἐδύνατο. Ἄρτος γὰρ καὶ ὀπῶραι καὶ ὕδωρ καὶ ἄλφιστα, πάντα χρυσὸς ἐγίνοντο. Ὡς δὲ Μίδας λιμῶ τε καὶ δίψῃ ὑπερφυῶς ἐτρύχετο, ἑαυτὸν ὡς ἄσοφον ἐμέμφετο.

Διόνυσος δὲ ὁρῶν τὸ πάθος ἐκέλευσεν αὐτὸν πρὸς Πακτωλόν, τῆς Φρυγίας ποταμὸν μέγιστον ἐλθεῖν καὶ τοῦ ρεύματος ἄπτεσθαι. Ὡς δ' ἦψατο ὁ Μίδας τοῦ ὕδατος, ἡ δύναμις εἰς τὸν ποταμὸν ἀνεχώρησε, καὶ ἐκ τούτου ὁ Πακτωλὸς ψάμμον χρυσῆν φέρει.



iii) Σχολικό βιβλίο αρχαίων ελληνικών Β΄ Γυμνασίου Ελλάδας (ενοτ. 13η)

