

Οι απαρχές της Μεσογειακής διατροφής στην προϊστορική Ελλάδα μέσω των Αρχαιοπεριβαλλοντικών καταλοίπων



Λίλιαν Καραλή, Ομ. Καθηγήτρια Προϊστορικής και
Περιβαλλοντικής
Αρχαιολογίας, Ερευνητική Ομάδα Π.Α. ,ΕΚΠΑ

Παρουσίαση

1. Αρχαιοπεριβαλλοντική προσέγγιση της διατροφής

Πληροφορίες μέσω των αρχαιοπεριβαλλοντικών καταλοίπων και των τεχνέργων για την διατροφή και τις διατροφικές πηγές στον Ελληνικό χώρο από τις ανασκαφές

2. Ομάδες διατροφικών καταλοίπων

– Α. Φυτά

– Β. Ζώα της θάλασσης

– Γ. Ζώα της ξηράς

3. Γενικές πληροφορίες από τα αρχαιολογικά ευρήματα για τις γαστρονομικές συνήθειες στην προϊστορική Ελλάδα

Αρχαιολογικό παράδειγμα από την προϊστορική θέση Ακρωτήρι Σαντορίνης

Εξειδικευμένοι επιστημονικοί κλάδοι

- Βιοαρχαιολογία
- Καρπολογία, Παλυνολογία
- Ζωοαρχαιολογία, Αρχαιομαλακολογία
- Παλαιοανθρωπολογία

- Οι παραπάνω «παρααρχαιολογικοί ή βοηθητικοί» επιστημονικοί τομείς, οι οποίοι ανήκουν ως επί το πλείστον στους φυσικοχημικούς κλάδους, βοηθούν στην ανασύσταση του παλαιοπεριβάλλοντος και του τοπίου
- Παράλληλα ενισχύουν τις γνώσεις μας για τους ανθρώπους του παρελθόντος, τις δραστηριότητες τους και την σχέση τους με το φυσικό περιβάλλον

Ομάδες διατροφικών καταλοίπων

Α. Φυτά

- **Αρχαιοβοτανική**

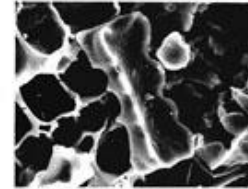
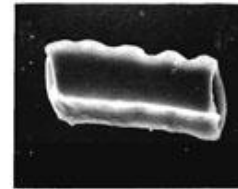
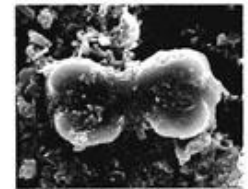
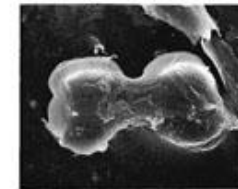
Μελετά βοτανικά κατάλοιπα προερχόμενα από αρχαιολογικούς χώρους με σκοπό την ανασύσταση των επιμέρους παλαιοπεριβαλλόντων και του τρόπου ζωής.

- **Καρπολογία**

Μελετά τη χρήση των φυτών από τον άνθρωπο για τα ζώα, τη διατροφή, την ιατρική, τη βιοτεχνία και γενικότερα τη κοινωνική ζωή. Μελετά επίσης την εξημέρωση των φυτικών ειδών και τις αγροτικές τεχνικές.

- **Παλυνολογία**

Στηρίζεται στην ανάλυση της γύρης ανά περιοχή. Αξιόπιστη μέθοδος χρονολόγησης. Μελετά επίσης την ανασύσταση της βλαστήσεως και του κλίματος στα εκάστοτε παλαιοπεριβάλλοντα.





Ομάδες διατροφικών καταλοίπων

- Β. Ζώα της θάλασσης
- Γ. Ζώα της ξηράς
 - ❖ Ταύτιση, ανάλυση και ερμηνεία των προερχομένων από αρχαιολογικές περιοχές καταλοίπων πανίδας.
 - ❖ Ανασύσταση του παλαιοπεριβάλλοντος
 - ❖ Γνώση των διατροφικών συνηθειών
 - ❖ οικονομία και τρόπος ζωής

Ζώα

Εξημερωμένα - Domesticated

Bos taurus	Cattle	Βους ο κατοικίδιος
Canis familiaris	Dog	Σκύλος ο κατοικίδιος
Capra hircus	Goat	Αίγα η κατοικίδιος
Equus caballus	Horse	Ίππος ο κατοικίδιος
Gallus domesticus	Hen	Όρνις η κατοικίδιος
Felis catus domestica	Cat	Γαλή η οικιακή
Ovis aries	Sheep	Πρόβατο το κοινό
Sus scrofa domestica	Pig	Χοίρος ο οικοδίαιτος

Άγρια - Wild animals

Bos primigenius	Aurochs	Βόνασος
Canis lupus	Wolf	Λύκος ο κοινός / Κύων ο λύκος
Capra aegagrus	Chamois	Αίγαγρος
Capra ibex	Ibex	Ίβηξ των Άλπεων / ευρωπαϊκός αίγαγρος
Capreolus capreolus	Roe deer	Δορκάδα / Ζαρκάδι
Castor fiber	Beaver	Κάστορας ο ευρωπαϊκός
Cervus elaphus	Red deer	Έλαφος η ευγενής
Dama dama	Fallow deer	Δάμα, ελάφι (Κόκκινο ελάφι) / Έλαφος η κοινή
Erinaceus europaeus	Hedgehog	Ακανθόχοιρος ο κοινός / Ακανθόχοιρος ο ευρωπαϊκός
Felis silvestris	Wild cat	Αγριόγατα ευρωπαϊκή
Lepus europaeus	Hare	Λαγός ο ευρωπαϊκός
Martes sp./Lutis	Marten	Νυφίτσα
Meles meles	Badger	Ασβός
Mus musculus	Mouse	Μυς ο κοινός
Sus scrofa scrofa	Wild pig	Αγριόχοιρος ευρωπαϊκός
Testudo sp.	Turtle	Χελώνα
Ursus arctos	Brown bear	Καφέ άρκτος / Άρκτος η κοινή
Vulpes vulpes	Fox	Αλεπού η κοινή / Αλεπού η κόκκινη



Πτηνά

Accipiter gentilis	Goshawk	Ακκιπίτωρ (γεράκι) ορنيθοφάγος
Accipiter nisus	Sparrowhawk	Ακκιπίτωρ νίσος
Alectoris graeca	Rockpartridge	Αλεκτορίς (πέρδικα) η ελληνική
Anas platyrhynchos	Mallard	Νήσσα (πάπια) η πλατύρυγχος αγριόπαπια
Anser albifrons	White-fronted Goose	Χήνα λευκομέτωπη
Anser anser	Gray-leg Goose	Χήνα κοινή / Αγριόχηννα / σταχτιά χήνα
Athene noctua / Asio otus	Little Owl/longeared Owl	Κουκουβάγια
Columba oenas	Rockdove	Περιστερά η οινάς (φάσα)
Corvus monedula	Jackdaw	Κοράκι
Coturnix coturnix	Quail	Ορτύκι το γνήσιο
Falco peregrinus	Peregrine Falcon	Μεταναστευτικό Γεράκι
Falco tinunculus	Kestrel	Γεράκι το γνήσιο
Gallus gallus	Wild chicken	Όρνιθα άγρια
Gyps fulvus	Griffon Vulture	Γύπας πυρρόχρωμος
Haliaeetus albicilla	White tailed sea Eagle	Αλιαετός
Mergus merganser	Goosander	Μέργος μελανοκέφαλος
Otis tarda L.	Great Bustard	Ωτίς
Turdus pilaris	Fieldfare	Κοτσύφι

Ιχθείς

Είδη ψαριών των ελληνικών θαλασσών
που απαντώνται στις ανασκαφές

Atherina hessetus (οικογένεια Atherinidae)	fish smelt	αθερίνα
Belone belone	garfish / seapike / sea needle	ζαργάνα
Clupea pilchardus		φρίσσα
Conger conger (οικογένεια congridae)	corger eel	μουγκρί
Dactylopterus volitans	flying fish	χελιδονόψαρο
Dentex dentex	sea bream	συναγρίδα -
Dentex macrophthalmus	sea bream / pargus	φαγκρί
Diplodus sargus	sargus	σαργός
Hrysophrys aurata (οικογένεια sparidae)	dorado / gilthead	τσιπούρα
Mugil cephalus	mullet	κεφαλόπουλο
Mullus surmuletus	red mullet	παρμπούνη
Muraena helena	moray eel	σιέουνα
Oblac Scomber scombrus	mackerel	κολιός
Pagef Thunnus vulgaris	tuna	μαγατάκι
Polyf Xiphias gladius	swordfish	ξιφίας
Serranus scriba	perch	πέρκα



Εικ. 6. Το ζευγάρι των χελιδονιών του δυτικού τοίχου.



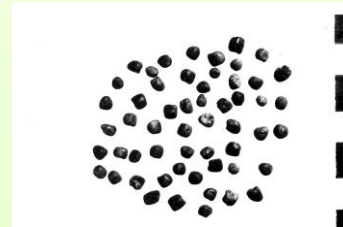
Ακραγιάτη Θήρας, Δυτική Οικία, Δωμάτιο 5. Λεπτομέρεια από τη μικρογραφική ζωφόρο.
(Χρ. Γ. Ντούμας, Οι τοιχογραφίες της Θήρας, Ίδρυμα Θήρας - Πέτρος Μ. Νομικός, Αθήνα 1992)

Γενικές πληροφορίες από τα αρχαιολογικά ευρήματα για τις
γαστρονομικές συνήθειες στην προϊστορική Ελλάδα

- Καρποί



Triticum monococcum L.



Lathyrus cicera L.



Amygdalus communis L.



Ficus carica L.

Γενικές πληροφορίες από τα αρχαιολογικά ευρήματα για τις γαστρονομικές συνήθειες στην προϊστορική Ελλάδα



Νεολιθική και Εποχή του Χαλκού

- Αίγες, πρόβατα, χοίροι, βοοειδή, λαγοί, ὄρνιθες, ψάρια, μαλάκια κ.ά.
- Δημητριακά, όσπρια, ελαιοδοτικά φυτά, φρούτα και καρποί (άγριων και εξημερωμένων φυτών), φαρμακευτικά, ψυχοτρόπα και αρωματικά φυτά έχουν βρεθεί σε πλούσιες συγκεντρώσεις ή ως υπο-προϊόντα επεξεργασίας γευμάτων.
- Η ακριβής σημασία αυτών των ζώων και των φυτών στα καθημερινά ή εορταστικά γεύματα είναι δύσκολο να διαπιστωθεί και η προσέγγιση των τρόπων επεξεργασίας και προετοιμασίας τους πριν το μαγείρεμα βασίζεται σε σύγχρονες εθνογραφικές και πειραματικές έρευνες (καθαρισμός του σπόρου, αποξήρανση, απομάκρυνση τοξινών, έκθλιψη, άλεση).
- Κατάλοιπα αλεσμένων δημητριακών (3η χιλιετία π.Χ.) και πιεσμένων σταφυλιών (5η χιλιετία π.Χ.).
- Τα κατάλοιπα αλεσμένων δημητριακών μπορεί να αντιστοιχούν σε προμαγειρεμένα συστατικά, όπως το πλιγούρι και ο τραχανάς, ενδεικτικά προϊστορικών συνταγών.
- Επιβεβαιώνεται η χρήση του χυμού των σταφυλιών για την προετοιμασία **κρασιού, ξυδιού ή σιροπιού.**
- Τα φυτικά και ζωικά συστατικά της κουζίνας της προϊστορικής Ελλάδας μαρτυρούν μεγάλη ποικιλία στα υλικά και αύξησή της στο πέρασμα του χρόνου ως αποτέλεσμα πολιτισμικών επαφών.
- Καθώς και **μακρά παράδοση στην κατανάλωση ορισμένων τροφίμων σε αυτή την περιοχή της Ν. Ευρώπης, η οποία επιβιώνει ακόμη στα καθημερινά και στα εορταστικά μας γεύματα.**

Διατροφικό παράδειγμα: Ακρωτήρι, Σαντορίνη, Εποχή του Χαλκού

Βρέθηκαν:

- Σιτηρά, όσπρια (λαθούρι, μπιζέλια, φάβα και φακές) βασικά στοιχεία της διατροφής, στις προϊστορικές αποθήκες του οικισμού
- Λίθινα εργαλεία που χρησίμευαν στην επεξεργασία της τροφής
- Τα σιτηρά αποθηκεύονταν σε μεγάλες ποσότητες, ενώ τα όσπρια σε μικρότερες
- Από τα φρούτα κυριαρχούν τα σύκα, από τους καρπούς τα αμύγδαλα, που αποτυπώματά τους βρέθηκαν σε αγγεία αποθήκευσης



Διατροφικό παράδειγμα: Ακρωτήρι, Σαντορίνη, Εποχή του Χαλκού

- ❖ Καλλιέργεια της ελιάς (κορμοί και φύλλα ελιάς, εγκλωβισμένα σε ελαφρόπετρα στις παρυφές της καλντέρας).
- ❖ Παραγωγή λαδιού (θρυμματισμένοι ελαιοπυρήνες, λίθινο ελαιοτριβείο).
- ❖ Ανεπτυγμένο εμπόριο: ψευδόστομοι αμφορείς για τη μεταφορά λαδιού (τα 2/3 παρόμοιων αγγείων στο Αιγαίο)
- ❖ Πινακίδα Γραμμικής Α.
- ❖ Πλήθος δεδομένων για την κατανάλωση ζώων : αιγοπροβάτων, χοίρων, ιχθύων και μαλακίων.
- ❖ Διατηρημένα ψάρια σε αγγεία : παστά, χωρίς το κόκκαλο, και ολόκληρα, πιθανότατα στην άλμη(ίσως για να δημιουργήσουν τη διάσημη σάλτσα που στην ύστερη αρχαιότητα γνωρίζουμε από τις πηγές ως «γάρο»)
- ❖ *Χρ. Ντούμας: Αν και ο τρόπος αυτός διατήρησης ψαριών δεν αναφέρεται στις γραπτές πηγές, η εύρεση πάστας στο Ακρωτήρι μας βάζει στη σκέψη ότι οι απαρχές του πιθανώς ανάγονται στην Εποχή του Χαλκού.*

Διατροφικό παράδειγμα: Ακρωτήρι, Σαντορίνη, Εποχή του Χαλκού Ειδικοί χώροι και σκεύη παρασκευής τροφίμων

- **Μέλι:** Μελισσοκομία από τη Νεολιθική Εποχή. Στο Ακρωτήρι, ίχνη από κεριά μέλισσας σε μεγάλους πίθους, ως μονωτικό. Κυλινδρικοί πίθοι με διάτρητο πυθμένα πάνω από τη βάση και φυτική διακόσμηση ως κυψέλες μελισσών.
- **Οίνος:** Η παραγωγή κρασιού σημαντικός κλάδος της οικονομίας στην τελευταία φάση ζωής στο Ακρωτήρι. Βρέθηκαν πυρήνες, γίγαρτα σταφυλιών, ληνός (πατητήρι) και κάδος συλλογής μούστου.
- Ανάλογες εγκαταστάσεις και στην Κρήτη.

Ενδείξεις:

- Σκεύος με ασβέστη στον ληνό(ο **ασβέστης** λειτουργούσε ως **φίλτρο για τον καθαρισμό του μούστου**).
- **Αγγεία με μικρό κρουνό** στη βάση τους, για **φύλαξη του οίνου, μεταφορά και εμπόριο**.
- **Εξειδικευμένα αγγεία και πήλινες κατασκευές για ψήσιμο κρέατος**
- Συνταγές μαγειρικής δεν έχουν διασωθεί



Συμπερασματικά

Από την επισκόπηση των αρχαιοπεριβαλλοντικών δεδομένων προκύπτουν:

1. τα κύρια συστατικά της διατροφής στην προϊστορική Ελλάδα
2. η αρχή της γεωργίας
3. οι διατροφικές προτιμήσεις και διαφοροποιήσεις ανά γεωγραφική θέση και πολιτισμικό επίπεδο
4. οι τρόποι επεξεργασίας, εστίασης και κατανάλωσης πολλών ειδών πανίδας και χλωρίδας της Ελλάδας.
5. οι γευστικές παραδόσεις κατά τους προϊστορικούς χρόνους και οι μετέπειτα διατροφικές καινοτομίες

=====

Γενικότερα επιβεβαιώνεται το **διατροφικό παρελθόν της Μεσογειακής διατροφής**

- **Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΤΡΙΑΔΑ**, δημητριακά (σιτάρι, κριθάρι), ελιές και αμπέλια, τα οποία οι Έλληνες των ιστορικών χρόνων θεωρούσαν δώρα της Δήμητρας, της Αθηνάς και του Διονύσου.
- Σημαντική θέση στις ασχολίες των προγόνων μας εκτός από την γεωργία και την κτηνοτροφία κατείχαν πάντα το κυνήγι και το ψάρεμα (σε ποτάμια, λίμνες και θάλασσα)



Σας ευχαριστώ