

ΝΕΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ



Φύλλο εργασίας

Όνοματεπώνυμο:

Τμήμα:

Ημερομηνία:

Κείμενο 1

Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων



§1 Οι αρχαίοι Έλληνες έτρωγαν πολύ διαφορετικά φαγητά από ό,τι οι σημερινοί Έλληνες. Αντίθετα με τους κατοίκους των μικρών πόλεων, οι αρχαίοι Αθηναίοι είχαν όλο τον χρόνο να ασχοληθούν και με την υγιεινή διατροφή, αλλά και τη φυσική άσκηση μιας και στα σπίτια των αστών¹ υπήρχαν δούλοι για τις καθημερινές εργασίες, ανάμεσα στις οποίες ήταν και το μαγείρεμα.

§2 Η αρχαία ελληνική κουζίνα περιλάμβανε τις περισσότερες από τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες που έχουν υιοθετήσει πολλές χώρες σήμερα. Συγκεκριμένα, οι αρχαίοι Έλληνες συμπεριλάμβαναν στη διατροφή τους το μέλι το οποίο έτρωγαν με δημητριακά ως βραστό χυλό, τα λαχανικά και το ελαιόλαδο, το νερωμένο κρασί, τα σύκα, το κρέας, τις φακές, τα ρεβίθια, τα κουλούρια, τα γλυκά, όπως τα γλυκά ταψιού και τις μελόπιτες. Πολλά φαγητά

¹ Αστοί είναι οι άνθρωποι που ζούσαν στις πόλεις.

τα έτρωγαν ψητά ή βραστά, ενώ χρησιμοποιούσαν και καρυκεύματα² στο φαγητό τους. Μερικά φαγητά τους ήταν χοιρινό με δαμάσκηνα, γουρουνόπουλο γεμιστό, «όρνις εν επισησμένη κριθή», δηλαδή κοτόπουλο με χοντροαλεσμένο κριθάρι και «ξιφίας εν τρίμματι συκαμινίω», δηλαδή ξιφίας με σάλτσα από μούρα κ.ά.

§3 Το ημερήσιο πρόγραμμα διατροφής των αρχαίων Ελλήνων ήταν πολύ λιτό, απλό. Στην Αθήνα της κλασσικής περιόδου, για πρωινό οι Έλληνες έπαιρναν ένα λιτό γεύμα, το «**ακράτισμα**». Το ακράτισμα ήταν κριθαρένιο ή σταρένιο ψωμί βουτηγμένο σε ανέρωτο κρασί. Σε μερικά σπιτικά όπου υπήρχε μεγαλύτερη άνεση, το ακράτισμα συνοδευόταν από ελιές, σύκα ή κάποιον άλλο καρπό.

§4 Προς το μεσημέρι ή προς το απόγευμα έπαιρναν ένα γεύμα πολύ απλό, στα γρήγορα, το «**άριστον**», επειδή ακολουθούσε το «**εσπέρισμα**», δηλ. το βραδινό τους. Το δείπνο ήταν το πολυτελέστερο γεύμα στο τέλος της ημέρας.

§5 Από την άλλη, οι Σπαρτιάτες τρέφονταν με πιο πρωτόγονες τροφές. Οι Σπαρτιάτες ήταν πολύ γενναίοι άνθρωποι. Κάθε άλλος θα προτιμούσε χίλιες φορές να πεθάνει, παρά να ζήσει όπως αυτοί. Τα συσσίτια³ των Σπαρτιατών αποτελούνταν από τον μέλανα ζωμό, ο οποίος δεν είχε καθόλου ωραία γεύση.

§6 Εκτός όμως από τους Σπαρτιάτες, υπήρχαν και κάποιον άλλοι που τηρούσαν ένα πρόγραμμα στο διαιτολόγιό τους, όπως για παράδειγμα οι αθλητές. Η δίαιτά τους περιλάμβανε καρύδια και γαλακτοκομικά, κυρίως φρέσκο τυρί. Τρέφονταν επίσης, με κριθαρένιο ή σταρένιο ψωμί, μαζί με τα πίτουρα και χωρίς προζύμι. Από τα κρέατα προτιμούσαν το βοδινό⁴, το κρέας του ταύρου⁵ και του ζαρκαδιού⁶. [...]

² Το καρύκευμα ή το μπαχαρικό δίνει άρωμα, χρώμα και γεύση στο φαγητό ή στο γλυκό, π.χ. κανέλλα, πιπέρι

³ Συσσίτιο είναι το φαγητό που ετοιμάζεται σε μεγάλες ποσότητες και προσφέρεται σε μία ομάδα ανθρώπων.



Διασκευή
Ηλεκτρονική διεύθυνση:
<http://nutritiouslife.gr/diatrofi-stin-archea-ellada/>
Πηγή: <http://gastronomion.blogspot.gr>
Ημερ. ανάρτησης: 17-08-17
Ημερ. τελευταίας λήψης: 30-03-18

Προτού διαβάσουμε το κείμενο 1:

1. Βάσει του τίτλου του κειμένου, μπορείς να μας πεις αν γνωρίζεις κάτι για τη διατροφή των αρχαίων Ελλήνων;
2. Μπορείς να βρεις από ποιες δύο λέξεις παράγεται η λέξη: «διατροφή»;
 - Διατροφή < _____ + ρήμα _____
 - Να γράψεις δύο (2) σύνθετες λέξεις με β' συνθετικό τη λέξη «τροφή».



Ανάγνωση κειμένου
από τον/την καθηγητή/καθηγήτρια

Δραστηριότητα 1

Να διαβάσεις την **πρώτη** παράγραφο και

να γράψεις **ορθό (Ο)** ή **λάθος (Λ)** στο τέλος κάθε πρότασης:

(α) Οι αρχαίοι Αθηναίοι ασχολούνταν με τη διατροφή και το σώμα τους.

(β) Οι δούλοι αναλάμβαναν τις δουλειές του σπιτιού και το μαγείρεμα.

(γ) Οι αρχαίοι Έλληνες έτρωγαν τα ίδια φαγητά που τρώνε οι σύγχρονοι Έλληνες.



Δραστηριότητα 2

Να διαβάσεις τη δεύτερη παράγραφο του κειμένου 1 και να γράψεις μία δική σου πρόταση, με βάση την εικόνα και όσα διάβασες.













Δραστηριότητα 3

- α) Να διαβάσεις τις παραγράφους 3 και 4 του κειμένου 1 και να συμπληρώσεις τον πιο κάτω πίνακα με το ημερήσιο πρόγραμμα των αρχαίων Ελλήνων.
- β) Στη διπλανή (δεξιά) στήλη να συμπληρώσεις τα γεύματα μιας δικής σου συνηθισμένης μέρας.
- γ) Να βρεις δύο (2) ομοιότητες και δύο (2) διαφορές ανάμεσα στο ημερήσιο πρόγραμμα διατροφής των αρχαίων Ελλήνων και το δικό σου. (προφορικά)

ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	ΑΡΧΑΙΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ	ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΠΡΩΙΝΟ		
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		
ΒΡΑΔΙΝΟ		

δ) Τρέφεται υγιεινά; Να αιτιολογήσεις την απάντησή σου. (προφορικά)

ε) Τι είναι αυτό που θα μπορούσες να αφαιρέσεις ή να εντάξεις στη διατροφή σου με βάση την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής; (προφορικά)



Ηλεκτρονική διεύθυνση: <http://www.olivemagazine.gr/χρήσιμα/διατροφικά-χρήσιμα/η-μεσογειακή-πυραμίδα-της-παιδικής-δι/>

Ημερ. ανάρτησης: 03-04-2015

Ημερ. λήψης αρχείου: 20-04-2018

Το ήξερες ότι



Από πού μαθαίνουμε για
τους αρχαίους Έλληνες;

Κείμενο 2

Μαθαίνουμε για την αρχαιοελληνική κουζίνα από τα γραπτά κείμενα πολλών αρχαίων Ελλήνων, όπως του «Αθήναιου», συγγραφέα των «Δειπνοσοφιστών», του Πλάτωνα, του Ησίοδου και του Πλούταρχου.

Πώς έτρωγαν οι αρχαίοι Έλληνες;

Κείμενο 3

Οι αρχαίοι Έλληνες δεν χρησιμοποιούσαν πιρουνία. Κουτάλια υπήρχαν, τα λεγόμενα κοχλιάρια, αλλά προτιμούσαν να τα αντικαθιστούν με μια κόρα ψωμί. Το φαγητό το έπιαναν με τα χέρια τους. Τις μερίδες τις σέρβιραν ψιλοκομμένες για να πιάνονται εύκολα. Τα τραπεζομάντιλα και οι πετσέτες ήταν πράγματα άγνωστα. Σκούπιζαν τα χέρια τους με ψίχα ψωμιού και την έκαναν σφαιρίδια, πετώντας τη στα σκυλιά που τριγύριζαν στον χώρο.

Οι γαλέτες (αφυδατωμένο, σκληρό, ξερό ψωμί) ή τα τυριά έπαιρναν τη θέση πιάτου. Οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν πιάτα (ξύλινα, πήλινα ή μεταλλικά) για να φάνε πουρέδες ή βραστά. Χρησιμοποιούσαν κουτάλια που έμοιαζαν αρκετά με τα σημερινά, και που το χερούλι τους ήταν διακοσμημένο. Για το κόψιμο του κρέατος χρησιμοποιούσα μαχαίρια.

Δραστηριότητα 5

Μπορείς να διαβάσεις γρήγορα τους πιο κάτω γλωσσοδέτες χωρίς να μπερδευτείς;

Χρονομέτρησε τον εαυτό σου!



Κουκιά βραστά, σκαστά απαστά
Με τη βραστή σκαστή κουτάλα

Καλημέρα καμηλιέρη,
Καμηλιέρη καλημέρα!

Δραστηριότητα 6

🔍 Να λύσεις το πιο κάτω κρυπτόλεξο με βάση τα κείμενα 2 και 3.

Π	Λ	Α	Τ	Ω	Ν	Α	Σ	Γ	Ψ	Κ
Π	Ι	Ρ	Ο	Υ	Ν	Ι	Α	Α	Ω	Ο
Χ	Σ	Τ	Υ	Γ	Α	Τ	Β	Λ	Μ	Ρ
Μ	Α	Χ	Α	Ι	Ρ	Ι	Α	Ε	Ι	Α

Β	Τ	Π	Β	Τ	Π	Ι	Α	Τ	Α	Β
Κ	Ο	Χ	Λ	Ι	Α	Ρ	Ι	Α	Υ	Γ

ΛΥΣΕΙΣ: ΠΑΤΩΝΑΣ, ΚΟΧΛΙΑΡΙΑ, ΨΩΜΙ, ΚΟΡΑ, ΠΙΡΟΛΝΙΑ, ΓΑΝΕΤΑ, ΜΑΧΑΙΡΙΑ, ΠΙΑΤΑ

Κείμενο 4:

Είναι το καλύτερο εστιατόριο του κόσμου, για πολλοστή φορά. Μα τι τρώνε;

Αυτά είναι μερικά από τα 26 πιάτα του εστιατορίου Noma στην Κοπεγχάγη της Δανίας. Ένα πολυβραβευμένο εστιατόριο που δείχνει ότι η φαντασία και η δημιουργικότητα μπορούν να συνυπάρξουν αρμονικά με ένα πολύ όμορφο αποτέλεσμα ακόμα και στην κουζίνα.



Χοιρινή πέτσα με μια λεπτή, ξινή κορδέλα ενός είδους φραγκοστάφυλου.



Ένα τόσο λεπτό διαφανές μπισκότο από φύκια και μια τραγανή στρώση κοτόπουλου δημιουργούν τις φέτες που γεμίζουν ένα σάντουιτς με αυγοτάραχο κυκλόπτερου⁷.



Αχλάδι, ψητό και στολισμένο με μικροσκοπικά λουλούδια και ένα αέρινο παρφέ με άρωμα πεύκου



Τα πάντα τρώγονται, ακόμα και το χώμα! Ραπανάκια σε «χώμα» φτιαγμένο από αλεύρι φουντουκιού. Τον πάτο της γλάστρας υπάρχει γιαούρτι και φρέσκα μυρωδικά.



Ψητά κρεμμύδια με θυμάρι με λίγο χυμό λαγοκερασιάς⁸.



⁷ Ο κυκλόπτερος είναι ψάρι.

Ηλεκτρονική διεύθυνση: <http://www.lifo.gr/team/fooddaily/30589>

Ημερομηνία ανάρτησης: 29-04-14

Ημερομηνία λήψης αρχείου: 27-03-18

Δραστηριότητα 6

Να διαβάσεις το **κείμενο 4** και να απαντήσεις προφορικά στα πιο κάτω ερωτήματα:

1. Για ποιο λόγο νομίζεις ότι το συγκεκριμένο εστιατόριο θεωρείται το καλύτερο του κόσμου;
2. Ποιο φαγητό σου έκανε εντύπωση και γιατί;
3. Με ποιες τροφές εξακολουθούμε να τρεφόμαστε ακόμα και σήμερα;
4. Μερικά φαγητά των αρχαίων Ελλήνων σύμφωνα με το κείμενο 1 ήταν:
 - Χοιρινό με δαμάσκηνα
 - Γουρουνόπουλο γεμιστό



⁸ Η λαγοκερασιά είναι φυτό.

- Κοτόπουλο με χοντροαλεσμένο κριθάρι
- Ξιφίας με σάλτσα από μούρα κ.ά.

Να σκεφτείς μία (1) ομοιότητα και μία (1) διαφορά ανάμεσα στα φαγητά των αρχαίων Ελλήνων και στα φαγητά που ετοιμάζει ένα σύγχρονο εστιατόριο ή η οικογένειά σου (κείμενο 4).



