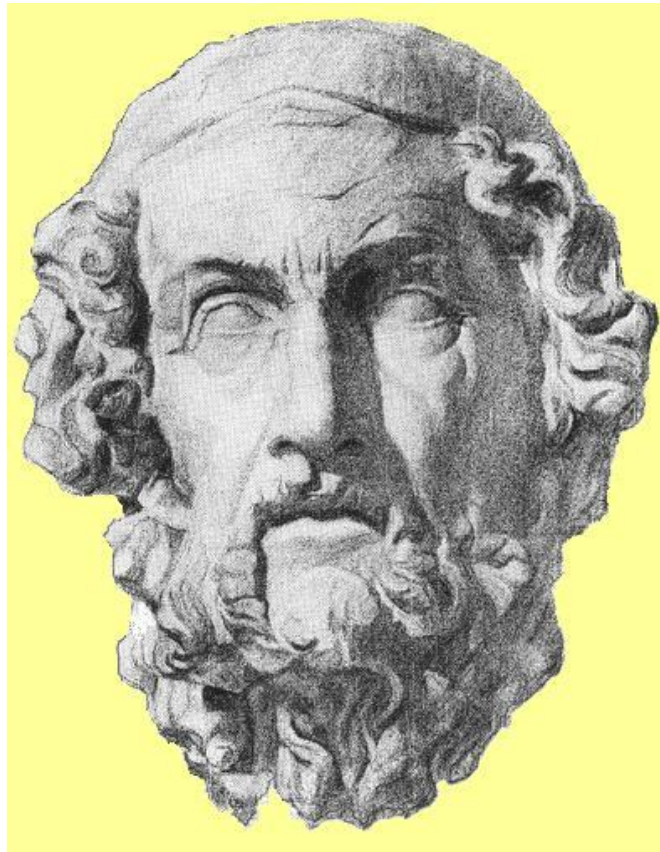


ΓΕΛ ΜΟΙΡΩΝ

PROJECT: ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ – ΜΙΑ ΣΥΝΕΞΕΤΑΣΗ ΤΕΧΝΗΣ ΚΑΙ ΓΡΑΠΤΩΝ ΠΗΓΩΝ  
ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ ΕΩΣ ΣΗΜΕΡΑ

ΥΠΟΘΕΜΑ: ΠΗΓΕΣ

ΜΑΘΗΤΕΣ: ΦΙΤΣΑΚΗ ΕΙΡΗΝΗ – ΓΑΡΥΦΑΛΙΑ, ΦΙΛΙΟΥΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ, ΧΑΝΙΩΤΑΚΗ  
ΑΝΤΩΝΙΑ, ΦΡΑΓΚΙΑΔΑΚΗΣ ΦΙΛΙΠΠΟΣ, ΜΑΚΡΥΜΑΝΩΛΑΚΗ ΕΜΜΑΝΟΥΕΛΛΑ,  
ΚΑΡΑΚΩΝΣΤΑΝΤΑΚΗ ΣΟΦΙΑ, ΒΕΪΣΑΚΗ ΕΥΑΝΘΙΑ



ΟΜΗΡΟΣ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ: ΕΥΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΤΕΛΗΣ

ΚΑΛΟΧΡΙΣΤΙΑΝΑΚΗ ΕΥΤΥΧΙΑ

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Είμαστε η ομάδα με το υπόθεμα των πηγών και η ονομασία της ομάδας μας είναι «φιλόλογοι», στα πλαίσια του θέματος «ελληνική διατροφή, μια συνεξέταση τέχνης και γραπτών πηγών από την αρχαιότητα έως σήμερα». Η ομάδα μας αποτελείται από τους μαθητές:

ΦΙΤΣΑΚΗ ΕΙΡΗΝΗ – ΓΑΡΥΦΑΛΙΑ, ΦΙΛΙΟΥΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ, ΧΑΝΙΩΤΑΚΗ ΑΝΤΩΝΙΑ,  
ΦΡΑΓΚΙΑΔΑΚΗΣ ΦΙΛΙΠΠΟΣ, ΜΑΚΡΥΜΑΝΩΛΑΚΗ ΕΜΜΑΝΟΥΕΛΛΑ,  
ΚΑΡΑΚΩΝΣΤΑΝΤΑΚΗ ΣΟΦΙΑ, ΒΕΪΣΑΚΗ ΕΥΑΝΘΙΑ

Σκοπός μας είναι η παρουσίαση πηγών που σχετίζονται με τη διατροφή των Ελλήνων από την αρχαιότητα έως και τους νεότερους χρόνους.

Το θέμα που έχουμε μας δημιούργησε πολλά ερωτήματα, που κάποια απαντήθηκαν μέσω των πηγών. Κάποια από αυτά ήταν τα παρακάτω.

Αναρωτιόμασταν, τι να έτρωγαν οι αρχαίοι Έλληνες αλλά και οι μεταγενέστεροι τους.

Πως κατάφερναν να διατηρήσουν τόσο καλά τα προϊόντα τους για να έχουν να τρώνε κατά τη διάρκεια της χρονιάς.

Πως τα μαγείρευαν, αφού δεν είχαν όλα τα σημερινά μέσα.

**ΠΗΓΕΣ ΣΕ ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ –ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΘΕΜΑ: «Ελληνική Διατροφή: μια συνεξέταση τέχνης και γραπτών πηγών από την αρχαιότητα έως σήμερα».**  
**ΓΕΛ ΜΟΙΡΩΝ -ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ 2011- 2012.**

Απόξω απ' την αυλή του βρίσκεται χτήμα τρανό, εκεί δίπλα,  
Τέσσερα στρέμματα που ζώνεται με φράχτη γύρω γύρω  
Και μέσα εκεί ψηλά κι ολόχρυσά φυτρώνουν δέντρα πλήθος:  
Εκεί αχλαδιές, μηλιές χρυσόκαρπες, ρογδιές φυλλομανούνε,  
Εκεί συκιές γλυκές κι ολόχρυσες ελιές θωρείς ολούθε.  
Καρπός δε χάνεται, μια που δεσε, κι ουδέ τους απολείπει  
Χειμώνα καλοκαίρι, αδιάκοπα- τι ασίγαστα φυσώντας  
Εδώ γεννάει καρπούς ο ζέφυρος κι άλλους εκεί γουρμάζει.  
Απίδι απά στο απίδι ψήνεται και μήλο απά στο μήλο,  
Σύκο στο σύκο απάνω, αδιάκοπα, σταφύλι στο σταφύλι.

Οδύσσεια, η, στ. 112-21

Γεμάτο ειν' άσπρο αλεύρι το κελάρι  
Μαύρο κρασί και μυρωδάτο οι πλόσκες.  
Ασήμι και χρυσάφι ξεχυλίζουν όλα τα

Σκεύη του σπιτιού- είναι θάμα!  
Γεμάτο λάδι είναι το κούπι, μύρα  
Τα μπουκαλάκια, κι η σοφίτα σύκα ....

Αριστοφάνη: «Πλούτος», Μετάφραση Θρ. Σταύρου

Σταματήστε να γυρίζετε τον χειρόμυλο,  
Γυναίκες που αλέθετε το σιτάρι  
Κοιμηθείτε μέχρι αργά, ακόμη κι αν το λάλημα  
Των πετεινών αναγγέλλει την αυγή  
Γιατί η Δήμητρα ανέθεσε στις Νύμφες  
Τους κόπους των χεριών σας  
Κι αυτές πέφτοντας με ορμή πάνω στην άκρη του τροχού  
Περιστρέφουν τον άξονα  
Που με τις στριφτές ακτίνες του,  
Γυρίζει τις βαριές, κοίλες μυλόπετρες των Νισυρίων  
Δοκιμάζουμε πάλι την αρχαία ζωή,  
Αν γνωρίζουμε χωρίς κόπο να γευόμαστε  
Τους καρπούς της Δήμητρας.

Αντίπαρος ο Θεσσαλονικέας, 1<sup>ος</sup> αι. π.Χ.

Και πρώτα τα δώρα της Δήμητρας της ομορφομαλλούσας θα υμνήσω,  
Φίλε Μόσχε, και βάλε τα λόγια μου βαθιά μες την καρδιά σου.  
Το πιο καλό, το άριστο, μπορείς να βρεις καλοκαθαρισμένο αλεύρι  
Από κριθάρι στην κυματοβρεγμένη Ερεσό, στην Λέσβο,  
Να 'ναι λευκότερο κι από αιθέριο χιόνι. Κι αν οι θεοί  
Τρώνε ψωμί, εκεί πηγαίνει ο Ερμής και τους το αγοράζει.  
Καλό υπάρχει και στις Θήβες τις επτάπυλες,  
Στην Θάσο, και σε κάποιες άλλες πόλεις, μα μπρος στην Λέσβου είναι  
Χοντραλεσμένα εκείνα σαν κουκούτσια, για σίγουρο σ' το λέω.  
Πάρε απ' τη Θεσσαλία φραντζολάκια στρογγυλά, καλοζυμωμένα  
Με το χέρι, που οι ντόπιοι κριμνίτες τα αποκαλούν, κι άλλοι τα λένε  
Άρτον χονδρινόν. Κι ύστερα, της Τηγέας το σμιγδάλι επαινώ,  
Ψημένο μες στην στάχτη. Και το ψωμί που το πουλά στην αγορά της  
Η Αθηνά η δοξασμένη, το πιο καλό ψωμί για τους θνητούς.  
Κι αν πας στις Ερυθρές, που βγάζουν τα ωραία σταφύλια, ψωμί  
Από φούρνο πήλινο, άσπρο άσπρο, καρπός των ανθισμένων εποχών,  
Το δείπνο σου θα τέρψει.

Αρχέστρατος, απ. 4 [Αθήναιος, 111f]

Το αρνάκι, όπως και το κατσικάκι, ήταν στην κλασική εποχή το είδος της λιχουδιάς που ταίριαζε σε ένα ακριβό γεύμα. Το γαστρονομικό ποίημα του Φιλόξενου περιγράφει διάφορα πιάτα στα οποία το κατσικάκι και το αρνάκι μαγειρεύονταν

μαζί, τόσο το κρέας τους όσο και τα εντόσθιά τους. Ο Νίκανδρος δίνει μία σχετική συνταγή στα Γεωργικά του: «Όταν ετοιμάζεις φρεσκοσφαγμένο κατσικάκι ή αρνάκι ή και κοτόπουλο ακόμα, βάλε φρέσκους πολτοποιημένους σπόρους σιταριού σε ένα βαθύ τηγάνι με αρωματικό λάδι. Όταν η εντράδα βράσει, ρίξε από πάνω το στάρι και σκέπασέ την με το καπάκι, γιατί έτσι το βαρύ φαγητό αυγαταίνει. Να την σερβίρεις ζεστή με ψωμί».

Andrew Dalby, *Ιστορία της διατροφής και της γαστρονομίας στην Ελλάδα*.

Τους γλαύκους να τους βράζεις και να τους ψήνεις με τα λέπια. Όταν τους βράζεις να τους προσθέτεις τα καρυκεύματα και αρκετό λάδι- επίσης να βράζεις από πριν την άλμη, κι έπειτα μέσα στη βραστή άλμη να ρίχνεις το ψάρι. Έτσι, όταν τελειώσει το βράσιμο, το ψάρι γίνεται πιο ζουμερό έχοντας το δικό του χυμό. Το ίδιο και το ψητό, όταν ψήνεται με λίγα λέπια, γίνεται καλύτερο, πιο μαλακό και πιο ορεκτικό. Επίσης να βράζεις το λάδι με τα αρτύματα, να το παστώνεις με αρκετό αλάτι, και να προσθέτεις λεπτοαλεσμένο κριθάρι .....

#### Ορειβάσιος: *Ιατρικαί Συναγωγαί*

Το πρωί με την αυγή, ψήναμε παχιές σαρδέλες, χοιρινό και χταποδάκι,  
Και τα κατεβάζαμε με γλυκό κρασί.

- Αχ! Τι σκληρή ζωή, δύστυχοι φίλοι μου!
- Απλώς τσιμπούσαμε, κατάλαβες;
- Παπαπά, τι συμφορές!
- Και μετά, το μόνο που τρώγαμε ήταν κανένα μπαρμπουνάκι παχύ παχύ,  
Και καναδύο σαρδελίτσες κομμένες στη μέση και πιτσουνάκια, που  
πηγαίνουν μ' όλα αυτά, και σκορπίνες.....

Επίχαρμος  
Αθήναιος- Δειπνοσοφισταί

Ευτυχές, φέτο κλίβαζαν οι ελιές χοντρό καρπό γεμάτες  
Κι ο νοικοκύρης κοκορεύεται, χύνουν οι ελιές στο νου του,  
Τα πλήθια εντός του τρίζουν λιοτριβειά, τα στάματα τρουλιάζουν,  
Κυλάει στις σκάφες το αγουρόλαδο κι ο λιόζουμος αχνίζει  
Και τα βαθιά λαδογυαλοκοπούν αραδιαστά πιθάρια...

#### Ομήρου Οδύσσεια, Μετάφραση Ν. Καζαντζάκη

Όταν σε ατενίζουν ασκαρδαμικτί και δεν εννοούν να κατεβάσουν  
Την τιμή, είναι χρήσιμο να στέκεις πάνω από το ψάρι τους και  
Να το κακολογείς, φέρνοντας μάρτυρα τον Αρχέστρατο, τον ποιητή  
Της Ηδυπάθειας, ή κάποιον άλλο ποιητή, και να λες το στίχο:  
Μουρμούρα του γιαλού, ψάρι κακό και άραχλο  
Ή, αν είναι Άνοιξη:  
Την παλαμίδα ν' αγοράζεις το χινόπρωο

Ή, αν είναι καλοκαίρι  
Ω κέφαλε, θαυμάσιε σαν έρχεται ο χειμώνας!  
Και πολλά άλλα παρόμοια. Κι έτσι θα διώχνεις όσους στέκουν και  
Ψωνίζουν και θα αναγκάσεις τον ψαρά να σου κατεβάσει την τιμή.

Αθήναιος: Δειπνοσοφισταί.

Όλα τα όσπρια, τα κριθάρια και τα σάρια πρέπει να τα βράζεις αφού στραγγίσεις με ζυμάρι το πώμα της χύτρας- πρέπει να τα βράζεις όσο περισσότερο χρόνο μπορείς, και σε πολύ σιγανή φωτιά. Αν το περιεχόμενο της χύτρας δεν ανακατευθεί δεν μπορεί να καεί όσο χρόνο βράζει. Πρέπει λοιπόν, όταν τα όσπρια βράσουν πλέον καλά, τότε να τα ανακατεύεις και πιάνοντας τη χύτρα με τα χέρια να την αναταράξεις για να μην καούν τα παραπάνω. Και να χρησιμοποιείς λάδι για τα βραστά και για όλα τα άλλα που συνοδεύουν εκείνο. Εκείνο που δεν έχει καμιά οσμή, ούτε δίνει γεύση στο στόμα- τέτοιο είναι το αγουρόλαδο....

Ορειβάσιος: *Ιατρικαί Συναγωγαί*

Οι αρχαίοι έχουν γράψει πολλά για την Παρασκευή της σταφίδας. Εγώ προτιμώ τον εξής τρόπο: στρίψε ένα τσαμπί και άσε τα σταφύλια να μαραθούν πάνω στο αμπέλι. Μετά, πάρε τα και κρέμασέ τα στην σκιά και όταν το τσαμπί ξεραθεί, βάλε τα σε ένα βάζο με ξερά αμπελόφυλλα από κάτω. Όταν γεμίσει το βάζο πρόσθεσε και άλλα αμπελόφυλλα από πάνω, σκέπασε το βάζο και αποθήκευσέ το σε ένα δωμάτιο δροσερό και χωρίς καπνό. Όταν φτιάχνονται έτσι οι σταφίδες κρατάνε πολύ καιρό και είναι πολύ νόστιμες.

Φλωρεντίνος, Γεωπονικά (Ρωμαϊκοί Χρόνοι)

Δέντρα ψηλά από πάνω του κρεμούσαν τον καρπό τους,  
Δροσάτες αχλαδιές, ροδιές, μηλιές γεμάτες μήλα,  
Συκιές γλυκόκαρπες κι ελιές απάνω στον καρπό τους

Ομήρου Οδύσσεια

Ο Ορειβάσιος μας πληροφορεί εμμέσως για το γεγονός πως μια αξιοσημείωτη ποικιλία νέων αρωματικών, γνωστών στους παλαιότερους κατοίκους της περιοχής μόνον ως συστατικών για την παρασκευή αρωμάτων ή φαρμάκων, αποτελούσαν πλέον μέρος της υγρής διατροφής των Βυζαντινών: ο ναρδόσταχυς, η γεντιανή, το άκορον, το σίσων, το μήον, το καρπήσιον (μυριστική ή βαλεριάνα), ο κόστος, το φύλλον (δαφνόφυλλο), ο στύραξ (στουρακιά), ο σχοίανθος, το χαμαίμηλον (χαμομήλι), το ίον (βιολέττα). Πολλά από αυτά μαζί με το πιπέρι, την καννέλα και τα καννελογαρύφαλλα, αποτελούσαν τα συστατικά του βυζαντινού conditum, ένα ποτήρι από το οποίο, ενισχυμένο με ναρδόσταχυ, συνέστηνε ο Ιερόφιλος στο

δαιτολογικό του μηνολόγιο να καταναλώνεται καθημερινά το Μάρτιο. Το ανισότον, από την άλλη μεριά, το συνέστησαν για τον Απρίλιο.

*Andrew Dalby, Ιστορία της διατροφής και της γαστρονομίας στην Ελλάδα.*

Μερικοί δοκιμάζουν το κρασί όταν φυσά βοριάς, διότι τότε το κρασί δεν ανακατεύεται και δεν θολώνει. Αλλά οι ειδικοί προτιμούν να το δοκιμάζουν όταν φυσά νοτιάς, γιατί τότε το κρασί ακριβώς ανακατεύεται και αναδεικνύει την ποιότητά του. Δεν πρέπει να δοκιμάζει κανείς κρασί με άδειο στομάχι, γιατί χαλάει τη γεύση, αλλά ούτε και μετά από πότον, ούτε μετά από ένα βαρύ γεύμα. Επίσης δεν πρέπει κανείς να δοκιμάζει το κρασί όταν έχει φάει κάτι πολύ πικρό ή πολύ αλμυρό, γιατί και αυτό επηρεάζει τη γεύση. Αντίθετα, πρέπει να έχει φάει πριν όσο λιγότερο γίνεται και μάλιστα κάποια ευκολοχώνευτη τροφή. Ο παραγωγός πρέπει να δοκιμάζει συχνά το κρασί του, και το καινούργιο και το παλιό, διαφορετικά μπορεί να μην αντιληφθεί ότι πρόκειται να ξινίσει.

Φλωρεντίνος, Γεωπονικά, VII, 7 (Ρωμαϊκοί Χρόνοι).

Στον άνθρωπο που είναι ζώνον ευγενές και από το Θεό τιμημένο [δόθηκε] καθορισμένη εξαιρετη τροφή, ψωμί, κρασί και λάδι. Το ψωμί για να στηρίζει και να δυναμώνει την καρδιά, το κρασί για να ευφραίνει την ψυχή και το λάδι για να ευχαριστεί το σώμα, το οποίο θεραπεύεται και απαλύνεται από την επίπονη σκληραγωγία. Έτσι του έδωσε ο Θεός σαν πατέρας που ήταν, να απολαμβάνει πλούσιο τραπέζι με πολλά αγαθά.

Ευσέβιος : *Εις τας επιγραφάς των ψαλμών*

Διάλεξε τις πιο γερές ελιές πριν μαυρίσουν, χτύπησέ τις πάνω σε ξύλο και βάλε τις σε ζεστό νερό, έπειτα ρίξε τις σε ένα καλάθι, στράγγισέ τις και βάλε αλάτι όχι καλοτριμμένο. Στη συνέχεια γέμισε το αγγείο, ρίξε από πάνω μια χούφτα αλάτι και κάλυψέ το με κλαδιά από μάραθο. Άλλοι χτυπάνε τις ελιές, τους βγάζουν τα κουκούτσια, τις πασπαλίζουν με αλάτι, τις τρίβουν με κύμινο και κλωστές ( φύλλα, κλαδιά) μαράθου, έπειτα ρίχνουν μέσα μούστο καλό και σφραγίζουν το αγγείο.

Κασσιανός Βάσσοσ: *Συνταγές από τους χρόνους του Κων/νου Πορφυρογέννητου*

Κύριε, Ιησού Χριστέ, ο Θεός ημών, ο ευλογήσας τους πέντε άρτους εν τη ερήμω, και εξ αυτών πεντακισχιλίους άνδρας χορτάσας, Αυτός ευλόγησον και τους άρτους τούτους, τον σίτον, τον οίνον, και το έλαιον- και πλήθυνον αυτά.....

Μικρόν Ιερατικόν

Ο Γάλλος φυσιολόγος Belon σημειώνει την ευρύτατη διάδοση στους χρόνους της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας του γιαουρτιού, το οποίο ταυτίζει άλλωστε με το αρχαίο οξύγαλα. Η περιγραφή του μπορεί να συγκριθεί με αυτήν του Γαληνού: Όλοι οι οδηγοί και οι μουλαράδες του καραβανιού έχουν ένα είδος ξινού γάλακτος που ονομάζεται οξύγαλα και το οποίο το μεταφέρουν με πάνινες τσάντες κρεμασμένες στα πλευρά των ζώων τους. Παρ' όλο που είναι σχεδόν υγρό, πήζει κάπως μέσα στην τσάντα και δεν στάζει. Οι Έλληνες και οι Τούρκοι συνηθίζουν να χτυπούν σκελίδες σκόρδου σε ξύλινο γουδί και να τις ανακατεύουν με αυτό το γιαούρτι. Το πιάτο αυτό είναι φαγητό για πρίγκιπα.

#### Σειρήνια Δείπνα.

Η Αττική παρήγε δημητριακούς καρπούς, βαλάνους και ολίγην μέταξαν- προ πάντων όμως εφημίζοντο δύο αυτής προϊόντα, το μέλι και το έλαιον και εθαυμάζετο υπό των περιηγητών ο απέραντος και θαλερώτατος ελαιών ο περιζωννύων πάντοτε την πόλιν. Αι αθηναϊκαί ελαίαι ήσαν περιζήτητοι και μάλιστα αι κολυμβάδαι αίτινες εστόλιζον την τράπεζαν του Σουλτάνου και των Πασάδων αλλά και των Πατριαρχών και των Αρχιερέων, οίτινες δεν απηξίουσαν να γεύωνται των εκλεκτών εδεσμάτων.....

#### Θ.Ν. Φιλαδελφεύς: *Ιστορία των Αθηνών επί Τουρκοκρατίας*

Απού χει λάδι και ψωμί και ξύλα στοιβαγμένα  
Κι έχει και κόρην όμορφη, τα σπίτια του σασμένα,  
Ας μπαινοβγαίνει κι ας γελά, στην παρασθιά ας καθίζει,  
Και τοτεσάς ο Κύριος ας βρέχει κι ας χιονίζει.

#### Δημοτικό

Τρισεύγενη, 'ς το γάμο σου, 'ς τ' αρραβωνιάσματά σου, τα χιόνια αλεύρια να  
γενούν και τα πουλιά γουβάλια, κ' η θάλασσα γλυκό κρασί και τα καράβια κούπαις,  
τα κύματα γριβάλογα να ρθούν οι συμπεθέροι.

#### Δημοτικά τραγούδια, Συλλογή Ν. Πολίτη

Είτα στραφείς προς την παπαδιά:

- Μας φέρανε τίποτε λειτουργίες, μπάριμ;  
Η παπαδιά έδειξε δια του βλέμματος, σκεπασμένης με ραβδωτήν δίχρουν  
σινδόνα, τας ολίγας προσφοράς, όσας είχαν φέρει εις τας οικίας του ιερέως  
τινές των ενοριτισσών, μέλλουσαι να μεταλάβωσι τη επαύριον, παραμονή των  
Χριστουγέννων. Η θεία το μαλαμώ τας είχεν ιδεί προ πολλού, και προσεπάθει να  
τας ξεσκεπάση, οιονεί με τας ακτίνας του βλέμματος, να μαντεύση ως πόσαι  
ήσαν.
- Μας βρίσκεται και τίποτε παξιμάδι; Ηρώτησεν πάλι ο ιερεύς.

- Θα έμεινε κάτι ολίγο απ' της Παναγιάς. Όλο το σαρανταήμερο ζημώνομε κι τρώμε απ' τα βλογούδια, είπεν η πρεσβυτέρα.

Αλ. Παπαδιαμάντη, *Στο Χριστό στο Κάστρο*

Ετούτο το τοπίο είναι σκληρό  
σαν τη σιωπή,  
σφίγγει στον κόρφο του  
τα πυρωμένα του λιθάρια,  
σφίγγει στο φως τις ορφανές ελιές του  
και τ' αμπέλια του,  
σφίγγει τα δόντια.

Γιάννης Ρίτσος, *Ρωμιοσύνη*.

Κάποτε συμβαίνει και να προλαβαίνεις τα πράγματα στην παιδική τους ηλικία, το αυλιδάκι, το κουζινάκι, τη λεμονίτσα, τις λιμνούλες. Αντιλαμβάνεσαι πόση λίγη σημασία έχει ο χρόνος, αν δεν είσαι ληξιαρχος. Και ρίχνεις την κάθετη σου μέσα στα γεγονότα για ν' ανασύρεις απλώς, λίγην ευφράδεια νερών, μίαν αντανάκλαση, μια κυανή διαφάνεια. Τ' άλλα και δη σε κατάσταση ωμή, σου είναι άχρηστα. Βγάνουν συμφέρον, οξυγόνο δεν βγάνουν. Κι η φρόνηση της ελαίας από κοντά.

Οδυσσεάς Ελύτης, *Ιδιωτική Οδός*.

Τρεις χρόνους έχει ο νιούτσικος  
απού νυφοδιαλέει.  
Γυρεύει νύφη από σεργιά  
Κι από καλοί γονήδες.  
Γυρεύει μύλους δώδεκα  
Μαζί με μυλωνάδες.  
Γυρεύει αμπέλια ατρύγητα  
Μαζί με τρυγητάδες.  
Γυρεύει χωράφια αθέριστα  
Μαζί με θεριστάδες.

Δημοτικό

- Άμα 'χω 'γω στο σπίτι μου κρασί, ψωμί και λάδι  
Ρήγας με τη γυναίκα μου κοιμούμαι κάθε βράδυ.
- Πρώτα θεμέλια του σπιτιού ψωμί, κρασί και λάδι.
- Άμα 'χω κρίθινο ψωμί και λάδι στου σκουτέλι  
τ' άλλα ας τα δίνει του Θεού η χέρα όπου θέλει.

Παροιμίες

Παλιότερα στα χωριάτικα σπίτια τις κρύες χειμωνιάτικες νύχτες, συνήθιζαν να τρώνε «κρασόβρεμα» ή «πυρομάδες», δηλαδή ψωμί στη θράκα του τζακιού που το



έβαζαν στο πιάτο, το ράντιζαν με λίγο ελαιόλαδο και το περίχυναν με ζεστό κόκκινο κρασί (μπρούσκο συνήθως). Εκτός από τη γεμάτη σιταρένια γεύση του ψωμιού, ήταν και το εξαιρετικής ποιότητας κρασί που καθιστούσαν αυτό το στοιχειώδες γεύμα ανάλογο της Θείας Κοινωνίας. Είχα την τύχη να το δοκιμάσω στο σπίτι του παππού μου. Η ανάμνησή του με συγκινεί ακόμα. Το ίδιο, χωρίς το ελαιόλαδο, συνηθίζεται πολύ στα χωριά της Κέρκυρας και ονομάζεται μπεβάντα.

Εύη Βουτσινά, *Το ψωμί*.

Οι πηγές μας έχουν γραφτεί από διαφορετικά άτομα έτσι δεν είναι γραμμένες την ίδια χρονολογία. Άρα και τα προϊόντα που αναφέρονται είναι διαφορετικών εποχών.

### ΟΜΗΡΟΣ

Αχλαδιά

Μηλιά

Ροδιά

Συκιά

Ελιές

Απίδι

Σύκο

Μήλο

Σταφύλι

Αγουρόλαδο

### ΕΠΙΧΑΡΜΟΣ

Σαρδέλες

Χοιρινό

Χταπόδι

Κρασί

Σαρδέλα

Μπαρμπούνι

Σκορπίνα

## ΑΡΙΣΤΟΦΑΝΗΣ

Άσπρο αλεύρι

Κρασί

Λάδι

Σύκα

## ΑΡΧΕΣΤΡΑΤΟΣ

Αλεύρι

Κριθάρι

Ψωμί

Κουκούτσια

Φραντζόλες

Άρτον χονδρινόν

Σιμιγδάλι

## ΟΡΕΙΒΑΣΙΟΣ

Γλαύκος

Καρύκευμα

Λάδι

Ψάρι

Χυμός

Αλάτι

Κριθάρι

Όσπρια

Στάρι

Ζυμάρι

Βραστά

Αγουρόλαδο

### ΑΝΤΙΠΑΡΟΣ

Σιτάρι

Καρπούς

### ΦΛΩΡΕΝΤΙΝΟΣ

Σταφίδα

Σταφύλι

Αμπελόφυλλο

Κρασί

### ΑΘΗΝΑΙΟΣ

Ψάρι

Μουρμούρα

Παλαμίδα

Κέφαλος

Σαρδέλα

Χοιρινό

Χταπόδι

Κρασί

Μπαρμπούνι

Σκορπίνα

## ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ

Ελιές

Νερό

Αλάτι

Μάραθο

Κουκούτσι

Κύμινο

Μούστο

## ΠΑΠΑΔΙΑΜΑΝΤΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

Παξιμάδι

## ΡΙΤΣΟΣ ΓΙΑΝΝΗΣ

Ελιές

Αμπέλι

## ANDREW DALBY (ΦΙΛΟΞΕΝΟΣ, ΝΙΚΑΝΔΡΟΣ)

Αρνάκι

Κατσικάκι

Λιχουδιά

Κρέας

Εντόσθια

Κοτόπουλο

Σπόρους σιταριού

Αρωματικό λάδι

Στάρι

Ψωμί

Ναρδόσταχυς

Γεντιανή

Άκορον

Σίσων

Μήον

Καρπήσιον

Κόστος

Δαφνόφυλλα

Στύραξ

Σχοίανθος

Χαμομήλι

Ίον

Πιπέρι

Κανέλα

Κανελογαρύφαλα

## **ΒΟΥΤΣΙΝΑ ΕΥΗ**

Κρασόβρεμα

Πυρομάδες

Ψωμί

Ελαιόλαδο

Ζεστό κόκκινο κρασί

Μπεβάντα

## ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ

Λάδι

Ψωμί

Αμπέλι

Κρασί

### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ 2001, εκδ. ΟΓΕΕΚΑ «ΔΗΜΗΤΡΑ»