

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ Ο ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- 1) Η εξέλιξη του ανθρώπου και η εξέλιξη της διατροφής: βίοι παράλληλοι.*
- 2) Η διατροφή στη Μινωική Κρήτη και στην αρχαία Ελλάδα.*

Η ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΕΞΕΛΙΞΗ.

- ονομάζεται η διαδικασία της εξέλιξης κατά την οποία οι άνθρωποι (*Homo s. sapiens*) εμφανίζονται/εξετάζονται ως ξεχωριστό είδος σε σχέση με τις άλλες ανθρωπίδες, τους μεγάλους πιθήκους και τα πλακουντοφόρα θηλαστικά.

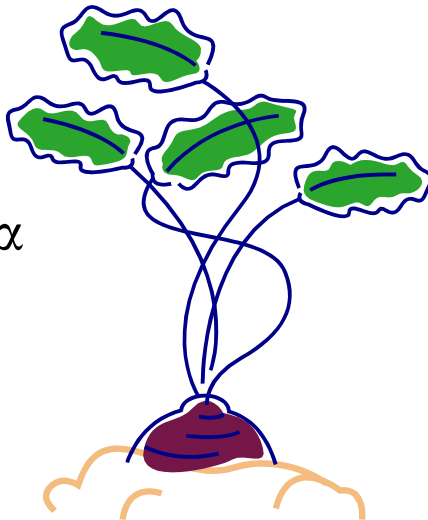
- Homo
- Homo erectus
- Homo sapiens
neanderthalensis
- Homo sapiens
- Homo neanderthalensis
- Australopithecus africanus
- Ανθρωπίδες



Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Στη Παλαιολιθική Εποχή
τρέφονταν με:

- Καρπούς
- Ρίζες
- Βλαστούς
- Χόρτα
- Πουλιά
- Άγρια ζώα
- Ψάρια



Στη Νεολιθική Εποχή
τρέφονταν με:

- Σιτηρά
- Καρπούς
- Κρέας
- Γαρίδες
- Ψάρια
- Κρέας



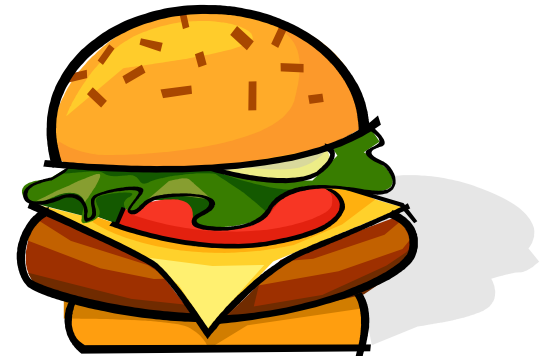
Στη χρυσή εποχή
τρέφονταν με:

- γάλα
- συμπληρώματα διατροφής
- χυμούς πορτοιάλι



Στις Πρόσφατες τάσεις
τρέφονταν με:

- Δημητριακά
- Σνάικς
- Γλυκά
- Ψωμιά
- Ζυμαρικά
- Ρύζι



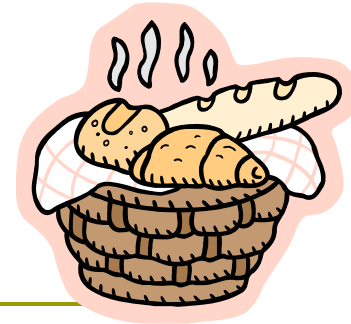
Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΜΙΝΩΙΤΩΝ

- δημητριακά
- όσπρια
- σιτάρι
- κριθάρι
- βρώμη
- σίκαλη
- ψωμί
- πίτες
- παξιμάδι
- κουκιά
- λαθούρι (φάβα)
- ρόβι
- φασόλια
- ρεβίθια
- βίκος
- το γάλα
- άγρια αχλάδια
- σύκα
- σταφύλια
- ελαιόλαδο
- ξηροί καρποί
- κρασί
- σέλινο
- άγρια κρεμμύδια
- μπίρα

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ

ΕΛΛΗΝΩΝ

- το πρωινό τους αποτελούνταν από τον «κυκεώνα», ένα ρόφημα από βρασμένο θυμάρι, αρωματισμένο με σουσάμι ή μέντα, γάλα και χλιαρό νερό με μέλι, και το «αιράτισμα», που ήταν ψωμί βουτηγμένο σε ανέρωτο κρασί, συνοδευόμενο από ελιές και σύκα.
- Γύρω στις έντεκα έτρωγαν το «άριστον» που αποτελούνταν από ψωμί, τυρί, σκόρδο ή κρεμμύδι.
- Το μεσημέρι κατά τις τρεις είχαν το «εσπέρισμα», ένα ελαφρύ γεύμα προικιμένου να κρατηθούν μέχρι το βράδυ.
- Όταν νύχτωνε έτρωγαν πλούσια, το λεγόμενο «δείπνον». Το οποίο αποτελούνταν από όσπρια, κρέας ή ψάρι, τυρί, ελιές, πίτες και ως επιδόρπιο φρούτα, ξηρούς καρπούς και γλυκά.
- Το κρασί το έπιναν νερωμένο



- ❑ Οι πρόγονοί μας λάτρευαν επίσης τα γλυκά. Το «μελίκρατον» (γάλα, μέλι και καρύδια), ο «μυττωτός» (πίτα με τυρί, λάδι, μέλι και σκόρδο), το «νωγάλευμα» (λιναρόσπορο και μέλι) καθώς και τηγανίτες και τυρόψωμα. Τα νωγαλεύματα, όπως συνηθίζουν να αποκαλούν οι αρχαίοι ημών πρόγονοι τις λιχουδιές, σερβίρονται ως τελευταίο πιάτο.
- ❑ Λίγο πριν τη μάχη έτρωγαν ωμά κρεμμύδια για να ανεβάσουν την αδρεναλίνη τους.
- ❑ Επίσης το γάλα αποτελεί σταθερή διατροφική συνήθεια.
- ❑ Ακόμα τρέφονταν με τυρί, σκόρδα, κρεμμύδια, κοχλιοί, σαλιγκάρια, μικρά πουλιά, σούπες, ζωμός από μπιζέλια φασόλια, φαγιές, κουκιά.
- ❑ Τα φρούτα, όπως η ορβιλάτα (γλυκά μήλα), στρουθιά και κοδύματα (κυδώνια), κοικύμπα (ροδάκινα), σταφύλια, σύκα.
- ❑ το ελαιόλαδο το οποίο ήταν ένα από τα “θεμέλια” της διατροφής τους.
- ❑ Επιπλέον τόσο ο κρόκος όσο και το ασπράδι του αυγού αποτελούσαν συστατικά διάφορων συνταγών

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Σύμφωνα με όλα τα παραπάνω διαπιστώνουμε ότι με την εξέλιξη του ανθρώπου εξελίχθηκε παράλληλα και η διατροφή του.
- Παλαιότερα οι άνθρωποι κατανάλωναν ότι έβρισκαν στη φύση και ότι παρήγαγαν οι ίδιοι. Αντιθέτως σήμερα τρέφονται ανθυγιεινά και δεν παράγουν μόνοι τους τα προϊόντα που καταναλώνουν. Όσο αφορά την διατροφή των μινωιτών και γενικότερα τη διατροφή των αρχαίων ελλήνων περιλάμβανε όσπρια, λαχανικά, φρούτα, ψάρι και κρέας, ωστόσο από το τραπέζι τους δεν έλειπαν οι ξηροί καρποί και το κρασί.

Σας Ευχαριστούμε που μας παρακολούθησατε!

ΟΜΑΔΑ 2^η :

- Σταγάκη Βαγγελιώ
- Σωπασουδάκη Γιωργία
- Τζίτζικα Θεοδοσία