

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΟΥ ΛΑΟΥ ΜΑΣ

Ψάχνοντας σε διάφορες πηγές, ανακαλύπτουμε κείμενα που μας διαφωτίζουν σχετικά με τη διατροφή των Ελλήνων στο πέρασμα των αιώνων. Η αρχαία ελληνική κουζίνα αποτελεί τα τελευταία χρόνια αντικείμενο μελέτης. Τα γραπτά κείμενα της εποχής της αρχαιότητας περιγράφουν με εντυπωσιακές λεπτομέρειες τις διατροφικές συνήθειες των προγόνων μας στη νησιωτική και ηπειρωτική Ελλάδα. Τα είδη και σχήματα των δοχείων, σκευών και μαγειρικών εργαλείων που φέρνουν έρχονται στο φως από τις αρχαιολογικές ανασκαφές μαρτυρούν μια ιδιαίτερα προηγμένη κουζίνα.

Από την Οδύσσεια συλλέγουμε στοιχεία για τις γαστρονομικές προτιμήσεις των Ελλήνων της εποχής του 8 π.Χ. αι. Όσο και αν μας φανεί περίεργο οι Έλληνες της Ομηρικής Εποχής στήριζαν την διατροφή τους κυρίως στο κρέας. Τα κρέατα τα έτρωγαν ψητά στη θράκα. Ψωμιά έφτιαχναν από σιτάρι και κριθάρι και μάλιστα συνήθιζαν να έχουν ποικιλία ψωμιών τα οποία ήταν σαν τις σημερινές πίτες. Καλλιεργούσαν επίσης βίκο, τριφύλλι και κάπαρη. Είχαν ανεπτυγμένη τυροκομία, έπιναν γάλα, έφτιαχναν τυρόγαλο και τυριά. Το κρασί ήταν απαραίτητο συνοδευτικό των γευμάτων. Στην Οδύσσεια γίνεται αναφορά για: ξανθό κρασί, κόκκινο νέκταρ, μαύρο κρασί και μαύρο γλυκόπιστο κρασί. Το κρασί τους το έπιναν νερωμένο και πριν το βάλουν στο στόμα έσταζαν μερικές σταγόνες στο δάπεδο προσφορά στους θεούς.

Γνωρίζουμε σήμερα ότι οι αρχαίοι μας πρόγονοι, ειδικότερα οι Μακεδόνες και οι Θεσσαλοί έτρωγαν καλά! Οι Μυκηναίοι, από τον 15ο και 14ο αιώνα π.Χ., είχαν ως βασική τροφή τα δημητριακά και χρησιμοποιούσαν τις λέξεις "σίτος" και "κριθή". Επίσης, έτρωγαν πολλά σύκα, μέλι και τυριά. Οι αρχαίοι Έλληνες ήταν οι πρώτοι που κατέγραψαν τρόπους παρασκευής φαγητών, από τον 5ο αιώνα π.Χ. Από τα κείμενα που έχουν διασωθεί ως τις μέρες μας, γνωρίζουμε ότι οι αρχαίοι μας δημιούργησαν το πρώτο γαστρονομικό αρχείο του κόσμου. Και, μάλιστα, είχαν ακόμα και γλυκόξινες γεύσεις, τις οποίες αγνοούσαμε μέχρι που μας ήρθαν από την Κίνα!

Μπορεί οι αρχαίοι να μην ήξεραν το ρύζι, τη ζάχαρη, το καλαμπόκι, την πατάτα, τη ντομάτα και το λεμόνι, αλλά χρησιμοποιούσαν μια μεγάλη ποικιλία από καρυκεύματα για το κυνήγι, πολλά κρεμμύδια, αγουρέλαιο αρωματισμένο με μέντα ή θυμάρι, έφτιαχναν γλυκίσματα από ψιλοκοσκινισμένο αλεύρι και μελωμένο κρασί! Ο Θεόφραστος αναφέρει 5 ποικιλίες ραπανιών, διευκρινίζοντας ότι εκείνο της Βοιωτίας ήταν το πιο γλυκό. Ξέρουμε ότι οι αρχαίοι έτρωγαν τα ραπανάκια μαζί με το ψωμί για πρωινό! Από τον Πλάτωνα, τον Ησίοδο, τον Πλούταρχο και άλλους συγγραφείς, έχουμε αρκετές περιγραφές για τα δείπνα των αρχαίων.

(Διασκευασμένο κείμενο από τον Τύπο)

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

A.1. Να γράψετε την περίληψη του κειμένου σε 80-100 λέξεις.
(10 μονάδες)

A.2. Τι μαθαίνουμε από την Οδύσσεια για τον τρόπο διατροφής εκείνη την εποχή;
(5 μονάδες)

B.1. Να σχηματίσετε σύνθετα με πρώτο συνθετικό των λέξεων: διατροφικές, ανακαλύπτουμε, συλλέγουμε, π.εργραφές
(4 μονάδες)

B.2. Να μετατρέψεται την ενεργητική σύνταξη σε παθητική. Γιατί ο συγγραφέας επιλέγει την ενεργητική σύνταξη.
Τα γραπτά κείμενα της εποχής της αρχαιότητας περιγράφουν με εντυπωσιακές λεπτομέρειες τις διατροφικές συνήθειες των προγόνων μας στη νησιωτική και ηπειρωτική Ελλάδα.
(6 μονάδες)

B.3. Ποιος τρόπος πειθούς κυριαρχεί στην τελευταία παράγραφο;
(5 μονάδες)

Γ. Σε μια επιστολή προς τον καλύτερο σας φίλο ή την καλύτερη σας φίλη, να αναφέρετε τους λόγους που οι έφηβοι δεν τρέφονται σωστά. Τι συμβουλές θα δίνατε στο φίλο σας ή τη φίλη σας για τον τρόπο που πρέπει να τρέφεται; (200-250 λέξεις)
(20 μονάδες)

ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΚΟ ΚΕΙΜΕΝΟ

Ο Οβολός

Η ΜΑΝΑ ΜΟΥ σήκωσε τα άδεια πιάτα από το τραπέζι.

- Σου άρεσε το φαγητό; με ρώτησε.
- Παίρνεις πάντα το ωραιότερο μέρος, της είπα.
- Τηλεφωνώ στον Κώστα, απέναντι, κι όταν έχει κατσικάκι μου στέλνει το λαιμό και τη σπάλα.

Την ώρα που την αποχαιρετούσα στην εξώπορτα, έβαλε το χέρι στην τσέπη της ρόμπας της — ακριβώς όπως παλιά, όταν εξοικονομούσε λίγα χρήματα και μας έδινε για χαρτζηλίκι.

- Παρ' τα αυτά, μου λέει με χαμηλωμένο κεφάλι, εσύ χρησιμοποιείς λεωφορεία. Ήταν τρία εισιτήρια των αστικών συγκοινωνιών. Κατάλαβα τη σημασία της προσφοράς: η μάνα μου μού δήλωνε πως δεν μπορούσε, πλέον, να ανέβει σε λεωφορείο.

Πράγματι, την ίδια εκείνη άνοιξη αρρώστησε και, ξαφνικά, πέθανε τα ξημερώματα.

- Εγώ φεύγω, μου είχε πει την παραμονή το βράδυ στο νοσοκομείο.

Κατεβήκαμε όλοι στον Πύργο, όπου και ο οικογενειακός μας τάφος. Προηγείτο το φέρετρο, και ακολουθούσαμε εμείς.

Μέχρις ότου έρθει η ώρα της κηδείας, άρχισα να τριγυρνά στα πέριξ του νεκροταφείου. Στις άκρες των ελαιώνων, δίπλα από τη σιδηροδρομική γραμμή, έβλεπα με έκπληξη κόκκινες ανεμώνες, που δεν θυμόμουν να υπήρχαν, όταν παιδιά ζούσαμε στο κοντινό χτήμα.

Έφθασα και σε αυτό. Δεν είχε απομείνει, φυσικά, τίποτα. Το πουλήσαμε στην Κατοχή και τώρα είχε καταντήσει ένας γύφτικος οικισμός, εντός σχεδίου πια. Μια μπουλντόζα άνοιγε έναν ακόμη δρόμο.

Προχώρησα προς το μέρος όπου βρισκόταν το πατρικό μου. Ήταν μεσημεράκι, και επικρατούσε μια περίεργη ερημιά, ίσως γιατί όλοι κοιμόντουσαν, ή απουσίαζαν.

Βρήκα το παλιό μου σπίτι αγνώριστο, με προσθήκες από τσιμεντόλιθους και αλουμιένιες πόρτες. Από τα δέντρα και τον κήπο δεν είχε μείνει ούτε δείγμα.

Ξαφνικά είδα τη μανταρινιά! Μέσα σε όλον αυτό το χαλασμό, είχε καταφέρει να επιβιώσει. Γέρικη, σχεδόν αιωνόβια, με καταφαγωμένον τον κορμό και τα κλαδιά της χωρίς φύλλα, διατηρούσε ακόμη αρκετούς καρπούς, κάτι πολύ μικρά μανταρινία, ίδια με εκείνα που έκανε και τότε, όταν σκαρφάλωνα επάνω της την άνοιξη κι έκοβα τα φρούτα της.

Τα καλοκαίρια με τις ζέστες υπέφερε πολύ. Αγωνιζόμουν να την διατηρήσω στη ζωή: δεν είχαμε αρκετό νερό, αλλά όταν μπορούσα της κουβαλούσα έναν δύο τενεκέδες να ξεδιψάσει.

Πλησίασα με συγκίνηση, ένιωθα σχεδόν τύψεις για τα χρόνια της δίψας της. Πώς επέζησε, έτσι εγκαταλελειμμένη, τόσα καλοκαίρια; Είχα να την δω μισόν αιώνα ακριβώς και ουδέποτε την είχα θυμηθεί.

e-ΕΚΦΡΑΣΗ- ΕΚΘΕΣΗ

Έφαγα δυο τρία μανταρίνια, έβαλα μερικά στη τσέπη μου, την χάιδεψα και έφυγα. Έσπευσα στο νεκροταφείο, όπου ήδη χτυπούσε πένθιμα η καμπάνα.

Κατά τη διάρκεια της ακολουθίας, παρατηρώντας το πρόσωπο της μητέρας μου, σκεφτόμουν όλα εκείνα τα παρελθόντα. Αφαιρέθηκα, κι ήταν η γυναίκα μου που με προέτρεψε:

- Πήγαινε να φιλήσεις πρώτος τη μητέρα σου. Πλησίασα. Της άφησα το ματσάκι με τις κόκκινες ανεμώνες, της γλίστρησα στα χέρια τα τρία εισιτήρια του λεωφορείου και, χαϊδεύοντάς της το κρύο μάγουλο, της ψιθύρισα στο αυτί:
- Μάνα, η μανταρινιά μας ζει!

ΗΛΙΑΣ Χ. ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ (Ο Οβολός και άλλα διηγήματα, 2004)

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

A.1 Να εντοπίσετε τα χαρακτηριστικά της μάνας, όπως προκύπτουν μέσα από την αφήγηση.

(15 μονάδες)

B.1. Να εντοπίσετε σε ποιο πρόσωπο γίνεται η αφήγηση και ποιος είναι ο ρόλος του αφηγητή.

(5 μονάδες)

B.2. Να διακρίνετε τα δύο χρονικά επίπεδα που υπάρχουν στην αφήγηση.

(6 μονάδες)

B.3. Στο κείμενο η αφήγηση διακόπτεται από διάλογο. Ποια είναι τα διαλεγόμενα πρόσωπα.

(4 μονάδες)

Γ. “Γέρικη, σχεδόν αιωνόβια, με καταφαγωμένον τον κορμό και τα κλαδιά της χωρίς φύλλα, διατηρούσε ακόμη αρκετούς καρπούς, κάτι πολύ μικρά μανταρίνια, ίδια με εκείνα που έκανε και τότε, όταν σκαρφάλωνα επάνω της την άνοιξη κι έκοβα τα φρούτα της.”: Με αφορμή το απόσπασμα, να αναφερθείτε στη σημασία της υγιεινής διατροφής για τα παιδιά και τους εφήβους σε ένα άρθρο 100-150 λέξεων.

(20 μονάδες)