



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΠΡΟΤΥΠΑ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ
ΚΑΙ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ
ΟΠΩΣ ΑΠΟΤΥΠΩΝΟΝΤΑΙ ΣΕ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΚΑ
ΚΕΙΜΕΝΑ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 1890 – 1944

ΒΑΝΙΩΤΗ ΧΑΡΙΚΛΕΙΑ
ΒΛΑΣΤΑΚΗ ΣΤΥΛΙΑΝΗ

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:
ΜΑΤΑΛΑ ΑΝΤΩΝΙΑ
Επικ. Καθηγήτρια Χαροκοπείου Πανεπιστημίου

ΑΘΗΝΑ 2001

ΠΤΥ
ΒΑΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΞΟΜΟΙΩΣΗΣ
ΟΙΩ.ΟΙΩ.Κ'

Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο
Τμήμα Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας
Πρόγραμμα Εξομοίωσης Πτυχιούχων ΧΑΣΟΟ

**Πρότυπα Διαιτητικής Συμπεριφοράς
και Πεπτοιθήσεις σχετικά με τα τρόφιμα
όπως αποτυπώνονται σε λογοτεχνικά κείμενα
περιόδου 1890 - 1944**

**Πτυχιακή Εργασία:
Βανιώτη Χαρίκλεια
Βλαστάκη Στυλιανή**

**Υπεύθυνη:
Ματάλα Αντωνία, Επίκ. Καθηγήτρια
Χαροκοπείου Πανεπιστημίου**

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

ΑΘΗΝΑ 2001

ΧΑΡΟΧΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Αρ. Κτιμ:

ρ. Τόμ.:

8818

Κωδ. Συγγραφής:

5343

Ταξινόμ. Αριθμ:

ΠΤΥ ΒΑΝ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	Σελ. 1
Σκοπός	Σελ. 2
Μεθοδολογία	Σελ. 3
 Αποτελέσματα	
Κουλτούρα	
Έθιμα	Σελ. 6
Τελετές	Σελ. 8
Θρησκευτικές πεποιθήσεις	Σελ. 9
Το τραπέζι ως μέσο επικοινωνίας	Σελ. 10
Αντιλήψεις – πεποιθήσεις για τα τρόφιμα	Σελ. 12
Μεσογειακή διατροφή	Σελ. 14
Συμβολικοί ρόλοι	Σελ. 15
 Τεχνολογία	
Αντιμετώπιση διατροφικών αναγκών – Συντήρηση	Σελ. 16
Μαγειρικά σκεύη	Σελ. 18
 Γερμανική Κατοχή	Σελ. 20
 Συμπεράσματα	Σελ. 24
 Παράρτημα Α	
Αποσπάσματα	Σελ. 27 - 45
 Παράρτημα Β	
Φωτογραφικά, στατιστικά τεκμήρια	Σελ. 46 – 59
 Βιβλιογραφία	Σελ. 60

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η μελέτη που ακολουθεί αναφέρεται στις διατροφικές τάσεις και στάσεις ενός τμήματος του ελληνικού πληθυσμού, όπως αυτή φαίνεται από την ελληνική διηγηματογραφία.

Είναι βασισμένη σε δύο διαφορετικές αλλά άμεσα διαδοχικές χρονικές περιόδους της Ιστορίας μας.

Η πρώτη περίοδος αφορά τα έτη 1890 – 1940. Το ελληνικό διήγημα στα χρόνια αυτά παρουσιάζει ήρεμες οικογενειακές στιγμές, φιλικές, κοινωνικές συγκεντρώσεις με έντονη την παρουσία των εδεσμάτων ανάλογα με την περίπτωση. Οι λογοτέχνες προβάλλουν μέσα από τα κείμενά τους όχι μόνο τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων του περιβάλλοντος τους αλλά και ότι άλλο έχει σχέση με τη διατροφή, όπως είναι η συντήρηση των τροφίμων και τα οικιακά σκεύη που συμβάλλουν στην απόλαυση των διατροφικών παρασκευασμάτων.

Η δεύτερη περίοδος αφορά το μικρό αλλά έντονο χρονικό διάστημα 1940 – 1944, όπου δεσπάζει η γερμανική κατοχή και τα αποτελέσματά της.

Οι συνθήκες πείνας και εξαθλίωσης που παρουσιάζονται κατά την περίοδο αυτή περιθωριοποιούν τους ρυθμιστικούς παράγοντες της διατροφής της προηγούμενης περιόδου (ήθη, έθιμα, τελετές, αντιλήψεις, τεχνολογία).

Η διατροφή αλλάζει κυριολεκτικά πρόσωπο το διάστημα αυτό. Δεν υπάρχουν περιθώρια επιλογής ως προς το είδος ή την περίπτωση (Χριστούγεννα, Πάσχα, γάμος, βαπτίση). Τώρα καταναλώνονται τα πάντα και αυτά που δεν περιλαμβάνονται ποτέ σε διαιτολογικούς καταλόγους (σκύλοι, γάτες, ψόφια άλογα, άρρωστα γαϊδούρια), σερβίρονται στους πεινασμένους και όχι βέβαια σε χάλκινα ή πήλινα «κλειδοπινάκια» (απόσπ. 33) αλλά σε μια караβάνα, που έχει καθ' ένας στο χέρι του, στην προσπάθεια μήπως κάπου κάποτε βρει λίγο φαγητό «νερομπούλα» γι' αυτόν και την οικογένειά του.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

ΣΚΟΠΟΣ

Η μελέτη αυτή αποσκοπεί:

Α) Στην καταγραφή των διατροφικών στάσεων της περιόδου στην οποία αναφερόμαστε, όπως αυτές οι στάσεις επηρεάστηκαν από την κουλτούρα του λαού και περιγράφονται στις λογοτεχνικές δημιουργίες της εποχής.

Β) Στην περιγραφή της διαιτητικής κατάστασης όπως διαμορφώθηκε κατά την περίοδο της κατοχής σε αντίθεση με την ομαλή προηγούμενη κατάσταση. Αποδεικνύεται έτσι ότι ανατρέπονται τα πάντα και φυσικά ό,τι αναφέρεται στη διατροφή όταν καταστρατηγείται η ελευθερία των ατόμων.

Κριτήρια επιλογής

Κβ9 - έθνος «πύχης»

- Απόσπασμα από το χριστουγεννιάτικο διήγημά του Α. Παπαδιαμάντη «Στο Χριστό στο Κόστρο», όπου περιγράφεται το έθνος του «κόστρο» και η νύστια.

- Απόσπασμα από το αγιοδοσιμώτικο διήγημα του 1684 «Τα συκάρικα» το «μυστικία» ή «εβραϊδία», κατά τον Α. Παπαδιαμάντη, σχετικά την πεινσική του επίσημου τραγουδιού του γαμπρού στο σπίτι της νύφης.

Τελικές

- Απόσπασμα από τους «Ελλάφροδοσιμώτικους» γραμμένο το 1852 όπου περιγράφονται οι σφαριώδεις και ο γάμος με σκύλο τη δημιουργία δικών εντυπώσεων μέσω των ελαιοφόρων.

- Απόσπασμα από τον «Κυλόγιστρο» - μικρή μελέτη - όπου περιγράφεται η περιγραφή χριστογενέσις νόσος, ο οποίος επρόκειτο να κερδίσει ως μοναχόν» από τον Γρηγορίου Μήτη και σε κάποιο άλλο σημείο περιγράφονται οι σχέσεις των ανθρώπων με το κράτος.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Χρησιμοποιήσαμε αποσπάσματα από την ελληνική διηγηματογραφία περιόδου 1891 – 1944 Παπαδιαμάντη, Ροΐδη, Γιάννη Βλαχογιάννη, Μ. Ιορδανίδου, Τάκη Δόξα, Γιώργου Μαρούδα, Χρήστου Πύρπασου, Χρήστου Χριστίδη. Παραθέτουμε επίσης φωτογραφικά τεκμήρια από την κατοχή του Κώστα Παράσχου και του Ραδιοφωνικού Αρχείου.

Κριτήρια επιλογής

Ήθη – έθιμα εποχής

- Απόσπασμα από το χριστουγεννιάτικο διήγημα του Α. Παπαδιαμάντη «Στο Χριστό στο Κάστρο», όπου περιγράφεται το έθιμο του «τάματος» και η νηστεία.
- Απόσπασμα από το αγιοβασιλιάτικο διήγημα του 1894 «Τα συχαρίκια» τα «μβατίκια» ή «μβασίδια», κατά τον Α. Παπαδιαμάντη, δηλαδή την περιγραφή του επίσημου ερχομού του γαμπρού στο σπίτι της νύφης.

Τελετές

- Απόσπασμα από τους «Ελαφροϊσκιωτους» γραμμένο το 1892 όπου περιγράφονται οι αρραβώνες και ο γάμος με σκοπό τη δημιουργία θετικών εντυπώσεων μέσω των εδεσμάτων.
- Απόσπασμα από τον «Καλόγερο» - μικρή μελέτη – όπου παρατίθενται η περιγραφή χειροτονίας νέου, ο οποίος επρόκειτο να «καρή εις μοναχόν» κατά τον Παπαδιαμάντη και σε κάποιο άλλο σημείο περιγράφονται οι σχέσεις των ανθρώπων με το κρασί.

Κοινωνικό – οικονομικές συνθήκες

– Απόσπασμα από το διήγημα «Η θητεία της πενθεράς» όπου περιγράφεται ο αγώνας μιας γιαγιάς να φροντίσει και να αναθρέψει τα επτά παιδιά της ετοιμόγεννης κόρης της μέσα σ' ένα πλήθος από οικιακές και αγροτικές ασχολίες.

– Απόσπασμα από το ναυτικό διήγημα «Ο Πανταρώτας» όπου περιγράφεται ο αγώνας για την εξεύρεση της τροφής.

– Απόσπασμα από το διήγημα του Εμ. Ροΐδη «Ψυχολογία Συριανού συζύγου», 1894 όπου αναφέρονται με λεπτομέρεια τα «αρχιερατικά δείπνα», που ετοίμαζε για το νεαρό ερωτευμένο σύζυγο και τη συμβία του η Μιλανέζα μαγείρισσα.

– Στη συλλογή άρθρων του ο Εμ. Ροΐδης με τον τίτλο «Πάρεργα», σχολιάζει με σκωπτική διάθεση τις ιατρικές παραινέσεις του καιρού του και τη συμβολή της κρεατοφαγίας ή της χορτοφαγίας.

– Ο Κ. Θεοτόκης (1873 – 1923) στο διήγημα «Δύο αγάπες» γύρω από το πασχαλινό τραπέζι ψυχογραφεί μια κερκυραϊκή οικογένεια. Περιγράφονται σαρακοσιανές συνήθειες και νηστείες.

– Αποσπάσματα από το διήγημα της Μ. Ιορδανίδου «Η Λωξάντρα», όπου περιγράφονται τα έθιμα της Πόλης μέσα από την καθημερινή της ζωή.

Κοινωνικές συνθήκες εποχής

Γερμανική κατοχή

– Απόσπασμα από το διήγημα του Τάκη Δόξα «Ύστερα από τον ήλιο» που μας φέρνει στη μνήμη μια ακόμα σκληρή περίοδο για την Ελλάδα τους χρόνους της γερμανικής κατοχής.

– Απόσπασμα από το ημερολόγιο της πείνας του Γιώργου Μαρούδα.

– Απόσπασμα από τον καιρό της μπομποτάς του Χρήστου Πύρ-
πασου.

– Απόσπασμα από τα χρόνια της Κατοχής 1941 – 44. Μαρτυρίες
ημερολογίου του Χρήστου Χρηστίδη. Όλα τα παραπάνω μας φέρνουν
στη μνήμη τα δεινά της φτώχειας και της πείνας για την Ελλάδα τους
χρόνους της γερμανικής κατοχής.

– Φωτογραφικά τεκμήρια (εικόνες) που αποθανατίζουν τα διατροφικά
αποτελέσματα της Κατοχής στον αστικό πληθυσμό. Τα ντοκουμέντα αυτά
είναι παρμένα από το έργο του Κώστα Παράσχου «Η κατοχή» και από το
«Αρχείο Ραδιοφώνου. Η Ελλάδα στο β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο».

Από τα παραπάνω τα αποσπάσματα αναφέρονται στο παράρτημα 1
και τα σχετικά φωτογραφικά τεκμήρια στο παράρτημα 2.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

– Από τη μελέτη των λογοτεχνικών κειμένων της περιόδου 1890-1944 φαίνεται ότι οι διατροφικές στάσεις των ανθρώπων επηρεάστηκαν από τους παρακάτω παράγοντες :

1. Κουλτούρα
2. Τεχνολογία
3. Γερμανική Κατοχή

Κουλτούρα

Έθιμα

Οι Έλληνες λογοτέχνες αναφέρονται με γλαφυρές περιγραφές σε τρόπους παρασκευής Χριστουγεννιάτικων και Πασχαλινών εδεσμάτων κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να φέρουν στην αμβλυμένη μνήμη μας ξεχασμένα ήθη και έθιμα. Ορισμένες τροφές και τρόποι φαγητού έχουν συνδεθεί με εορταστικές συνήθειες, θρησκευτικές και ιστορικές παραδόσεις (βιβλ. 8).

– Όπως φαίνεται μέσα από τα λογοτεχνικά κείμενα, τα Χριστούγεννα, η Πρωτοχρονιά και το Πάσχα γιορτάζονται με λαμπρότητα, όπως το απαιτεί η παράδοση. Το Χριστουγεννιάτικο τραπέζι γεμίζει με πλούσια εδέσματα, όπως ψητό αρνί, κυνήγια, κασκαβάλι (είδος τυριού) και κρασί (αποσπ. 1). Ο μπακλαβάς, τα φουσκάκια (λουκουμάδες) ή χαμαλιά (είδος τριγωνικού γλυ-

κίσματος κατά τον Α. Παπαδιαμάντη) είναι μερικά από τα Χριστουγεννιάτικα και Πρωτοχρονιάτικα γλυκίσματα (αποσπ. 1).

Άλλοτε πάλι στο Χριστουγεννιάτικο τραπέζι κυριαρχεί η γαλοπούλα (αποσπ. 11). Το Πασχαλινό τραπέζι περιλαμβάνει ψητό αρνί, μαγειρίτσα, κοκορέτσι, γαρδούμπα. Το χριστόψωμο είναι ευλογημένο ψωμί και το κόβουν ανήμερα των Χριστουγέννων και το Πάσχα δίνοντας πολλές ευχές (αποσπ. 17). Η Βασιλόπιτα θυμίζει σ' όλους πρωτοχρονιά και είναι ένα έθιμο για την ανάδειξη του τυχερού της χρονιάς. Ένα ακόμη πρωτοχρονιάτικο έθιμο είναι και το ρόδι. Με την είσοδο του νέου χρόνου το πετούν με δύναμη στην αυλή του σπιτιού λέγοντας «όπως θα γεμίσει η αυλή με τους σπόρους του ροδιού έτσι και το σπίτι να γεμίσει με αγαθά (αποσπ. 11).

Οι ανατολίτες συνηθίζουν τον δεκαπενταύγουστο , παραμονή της Παναγίας, να ψήνουν παπάκια με μπάμιες. Το θεωρούν αμαρτία να περάσει ο Αύγουστος χωρίς αυτό το φαγητό (αποσπ. 14).

ΤΕΛΕΤΕΣ

Δεν είναι λίγες οι φορές που ένα πλούσιο τραπέζι έχει απώτερο σκοπό την προβολή και τη δημιουργία εντυπώσεων, προκειμένου να αναδείξουν την οικονομική τους κατάσταση δελεάζοντας έτσι τον γαμπρό, που μπορεί να υπολογίζει και σε κάποια προίκα, αλλά και στην οικονομική κατάσταση της οικογένειας και στην κοινωνική της θέση (αποσπ. 2). Ο επίσημος ερχομός του γαμπρού στο σπίτι της νύφης θεωρείται σημαντικό γεγονός. Το τραπέζι στρώνεται με τελετουργικό τρόπο και γεμίζει με πλούσια εδέσματα, με γλυκίσματα, με ποτό μαστίχα, ροσόλι ή κρασί. Το σπίτι της νύφης είναι ανοικτό για όλους, συγγενείς και επισκέπτες, που έρχονται να ευχηθούν στο ζευγάρι για τα «καλορίζικα» και τα «τίμια στέφανα» προσφέροντάς τους χαμαλιά, φουσκάκια, στραγάλια, σταφίδες και μαστίχα ή ροσόλι (αποσπ. 6).

Ο γάμος γιορτάζεται ανάλογα με την οικονομική κατάσταση της οικογένειας. Όλοι οι κάτοικοι του χωριού είναι καλεσμένοι σ'ο γάμο. Τα τραπέζια τοποθετούνται στη σειρά κατά μήκος, έτσι ώστε όλοι οι καλεσμένοι να έχουν μία θέση στο τραπέζι. Η παράδοση απαιτεί σουβλιστό αρνί, πιλάφι και άφθονο κρασί για το τραπέζι του γάμου. Ένας συγγενής της νύφης κερνά μ' ένα μικρό ποτήρι κρασί όλους τους καλεσμένους με τη σειρά και κάθε φορά το γεμίζει. Ο επόμενος καλεσμένος το προωθεί στον άλλο, έτσι ώστε όλοι να πιουν και να ευχηθούν στους νεόνυμφους. Η χαρά, ο χορός και το φαγοπότι διαρκούν μια εβδομάδα και όλο το χωριό θυμάται το γάμο για μεγάλο χρονικό διάστημα (απόσπ. 2).

– Το μεγαλοτάισμα γίνεται μετά το μυστήριο του γάμου, στο σπίτι των νεονύμφων ή της πεθεράς. Η διαδικασία αυτή αρχίζει με την πεθερά να προσφέρει μέλι με αμύγδαλα ή κουφέτα ή μόνο λουκούμι στη νύφη, η οποία με τη σειρά της αντιπροσφέρει στην πεθερά και μετά στο γαμπρό. Το έθιμο αυτό φανερώνει την αμοιβαία διάθεση για καλές, ομαλές σχέσεις μεταξύ τους.

– Η χειροτονία νέου, ο οποίος «πρόκειται να καρή εις μοναχόν», όπως αποτυπώνεται μέσα από τα κείμενα του Α. Παπαδιαμάντη, γίνεται με ιεροτελεστία. Η ένωση του μοναχού με το Θεό θεωρείται γάμος και μετά την τελετή ακολουθεί η παράθεση πλούσιου γεύματος (αποσπ. 4).

Θρησκευτικές πεποιθήσεις

Οι ήρωες του Α. Παπαδιαμάντη, όπως αποτυπώνονται μέσα από τα κείμενα, ευσεβείς και ταπεινοί παραμονή Χριστουγέννων συνηθίζουν, όσοι πρόκειται να κοινωνήσουν, να πηγαίνουν στην εκκλησία λειτουργίες, προσφορές.

Κατά τη διάρκεια της σαρακοστής (σαραντάημερο) προσφέρουν στον ιερέα τα βλογούδια, που είναι μικροί άρτοι σφραγισμένοι με στρογγυλή σφραγίδα έως εκατό δράμια, στη μνήμη κάθε πεθαμένου. Ακόμη εκπληρώνουν τα «τάματα», προσφορές για αίτημα ή ευχαριστία στο Θεό, με θρησκευτική ευλάβεια (απόσπ. 1). Ένα τάμα μπορεί να είναι μια λαμπάδα στον Άγιο, χρυσαφικά στην εικόνα της Παναγίας ή λειτουργία στην εκκλησία.

– Η τροφή έχει στενή σχέση με τη θρησκευτικότητα των ανθρώπων, την ευλάβεια, την ταπεινοφροσύνη και την εγκράτεια. Οι ήρωες του Α. Παπαδιαμάντη τηρούν τις θρησκευτικές νηστείες με ευλάβεια. Ζουν περιόδους αποχής ή λιτής διατροφής, προκειμένου να εξασφαλίσουν την άμεση επικοινωνία τους με το Θεό. Εκτός από τον Α. Παπαδιαμάντη και ο αγιογράφος ήρωας του Κ. Θεοτόκη στο «Δύο αγάπες» προκειμένου να εξασφαλίσει τη φώτιση, για τη σωστή απόδοση της μορφής της Παναγίας κατά την εικονογράφησή της, συνέχιζε τη νηστεία του ακόμη και την ημέρα του Πάσχα. Για πνευματική εξύψωση ο χρόνος της σαρακοστής είναι χρόνος εξαγνισμού (απόσπ. 9).

Η νηστεία την ημέρα της Τετάρτης και της Παρασκευής καθώς και τις σαρακοστής έχει θεσπιστεί από θείους νόμους και παραδόσεις και τηρείται με σχολαστικότητα. Γενική είναι η απαγόρευση κρέατος, ψαριών, γαλακτομικών, αυγού, λαδιού, με μόνες εξαιρέσεις την παραχώρηση και κατανάλωση ψαριού στη γιορτή του Ευαγγελισμού και των Βαΐων. Μερικές αντιφάσεις ανιχνεύονται στα θέματα της νηστείας· απαγορεύεται το ψάρι, ενώ επιτρέπονται τα αυγά του (χαβιάρι, ταραμάς, αυγοτάραχο). Απαγορεύεται το λάδι, ενώ επιτρέπονται οι ελιές. (απόσπ. 9, βιβλ. 5)

Το τραπέζι ως μέσο επικοινωνίας των ανθρώπων

Κάθε εποχή του χρόνου χαρακτηρίζεται από διαφορετικές διατροφικές συνήθειες. Στην ανθρώπινη χαρά και τη λύπη σε γιορτές, γάμους, βαφτίστια, κηδείες και πανηγύρια το τραπέζι στρώνεται πάντα ως μέσο που φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά με το φαγητό και το ποτό. Ο τρόπος παρασκευής του φαγητού πολλές φορές τελετουργικός, το αισθητικό αποτέλεσμα του σερβιρίσματος καθώς και η γευστική απόλαυση, αποτελούν τρόπους επικοινωνίας του ανθρώπου με το περιβάλλον του (βιβλ. 8).

– Ένα καλομαγειρεμένο και όμορφα σερβιρισμένο γεύμα, δημιουργεί πάντοτε μια τέτοια κατάσταση ψυχικής ευφορίας, που πολλά προβλήματα λύνονται γύρω από ένα τραπέζι ή όπως λένε οι Γάλλοι «μεταξύ τυριού και αχλαδιού» (9).

– Εικόνες προετοιμασίας του φαγητού και του οικογενειακού τραπέζιου περιγράφονται μέσα από τα κείμενα της Μ. Ιορδανίδου, Γ. Θεοτόκη και Α. Παπαδιαμάντη.

Το τραπέζι στις ονομαστικές γιορτές, Πάσχα, Χριστούγεννα και Πρωτοχρονιά στρώνεται πάντοτε με καινούργιο τραπεζομάντιλο και το καινούργιο σερβίτσιο. Όλοι κάθονται με κατάνυξη γύρω από το κοινό τραπέζι, τα ποτήρια γεμίζουν με κρασί, κάνουν πρόποση, ευχές ανάλογα με την περίπτωση και αρχίζει η διαδικασία του φαγητού η οποία διαρκεί ώρες (αποσπ. 11).

Άλλοτε πάλι το τραπέζι στρώνεται, αφού πρώτα επιστρέψει από τη δουλειά ο πατέρας, αρχηγός της οικογένειας και κατόπιν όλη η οικογένεια με τάξη, νοικοκυροσύνη κάθεται γύρω από το κοινό τραπέζι. Η ώρα του φαγητού είναι ιεροτελεστία· ο πατέρας είναι αυτός που αναλαμβάνει το κόψιμο του ψωμιού, προσεύχονται με ευλάβεια και αρχίζει το φαγητό (αποσπ. 9).

– Στις διάφορες κοινωνικές εκδηλώσεις όπως σε γάμους και πανηγύρια ορίζεται ένας ειδικός γνώστης της μαγειρικής, ο οποίος υπεύθυνα αναλαμβάνει να παρασκευάσει το φαγητό και να ευχαριστήσει όλους τους συντοπίτες του με το χορταστικό, απολαυστικό φαγητό και το μυρωδάτο κρασί, στοιχεία που αποτελούν προϋποθέσεις για ένα δυνατό και μακράς διάρκειας γλέντι.

Κατά τη διάρκεια του ψήσιματος το φαγητό είναι μεγάλος πειρασμός. Οι οσμές που αιωρούνται στην ατμόσφαιρα, αποτελούν αιτία πρόσκαιρης απώλειας καλών τρόπων συμπεριφοράς, όπως παραστατικά αναφέρεται μέσα από τα κείμενα του Παπαδιαμάντη. Πριν ακόμη ολοκληρωθεί το ψήσιμο και καθίσουν όλοι στο τραπέζι, κρυφά ή μισοφανερά προβαίνουν σε «επιθέσεις» στο σουβλιστό. Τις «παρεκτροπές τους» βέβαια αυτές τις χαρακτηρί-

ζουν ως «ψυχόπιασμα» έτσι για να φύγει η λιγούρα, για την κατάπαυση της πείνας, για να σταθούν στα πόδια τους (απόσπ. 2).

Μερικά τρώγαν, όπως το ρόδι, τα θεωρούν όπως και εγώ «επιτυχία» και τα πίνουν με δύναμη στην ευχή του σπικού με την δύσσο του νέου χρόνου.

Το σκόρδο χρησιμοποιούν για τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Ακόμη σκεπάζει και ένα είδος άμυνας κατά των φιδιών. Μερικά τρώγαν ή σπάζαν σκεπάζοντας, λόγω επικοινωνικών υποχρεώσεων, να κοιμούνται στο σπίτι. Η κατανάλωση σκόρδου με την έντονη μυρωδιά απομακρύνει κι αντι-επιθυμητά φιδιά και διάφορα έντομα. Οι προλήψεις και διαεισαγωγικές υποχρεώσεις σε μερικούς να κοσμούν την εφέλεια του σπικού με ένα «κακό» σκόρδο για να προφυλαχθούν από το «κακό μάτι» τη ζυλοφθονία διαφόρων κάποιων ανθρώπων.

Τα κρεμμύδια πιστεύουν ότι είναι κατάλληλα για τους τρωματισμούς και τα συνθιγούν και μετά τα τοποθετούν στο μέρος του τραύματος.

Τα πατάκια είναι κατάλληλα για τα κρυολήματα, τη γρίπη και για το συνηθισμένο κλάμα. Το καυτοφρασμένο σκόρδο για τη γάργαρα, μολι για τη διακοσμία. Ακόμη μερικοί θεωρούν ότι το σκόρδο θεραπεύει διάφορες παθήσεις όπως οστίαση, νεφρά και εντερικές διαταραχές (απόσπ. 16).

Το κρασί είναι το πιο συνηθισμένο ποτό και η μεγάλη προτίμησή του με ηρώματα όπως πατάκια και όσπρια, κόκκινα, ζωντά, γλυκά, άκρατο με κύριες ιδιότητες του την θετική όρεξη του και την πρόκληση ευχάριστη συνοδοιμακίας από η πλάση γύρω στα. Ο σίτος είναι άλλος «εκκρακτικός» (νεφρά, νεφρά και άλλες φορές «έκκρατος» χωρίς νερό.

Ο «κακός» σίτος θεωρείται πιο τοξικός, δεν προκαλεί πύση και διακρίνεται από κόρη. Ο «έκκρατος» πρέπει να χρησιμοποιείται με προσοχή και να τρώγεται κυρίως τους θερινούς μήνες (απόσπ. 4, 8/9, 7).

Ο καλός σίτος του ζώου έχει μεγάλη σημασία. Δίνουν μεγάλη σημασία στην ποιότητα και ποσότητα του ζώου κατά τη διαδικασία της σφαγής και σε αυτό επηρεάζουν το χρόνο της θανάτωσής του με προσδοκία μάλιστα να αποφευχθεί η έκκριση επί τάζων τοξικών (απόσπ. 7).

Μερικά είδη φρούτων τα βράζουν με αραιωτικά βότανα και με χυμούς άλλων φρούτων. Μερικά πουλερικά τους ημέρας πριν τα σφάζουν τα τρώγαν με μικροκρυβό για να βελτιστούν τη γευστικότητα τους (απόσπ. 12).

Τα καυτά σίτος μεγάλη σημασία στη ζήτηση της τροφής. Πιστεύουν πως ένα καλώς επιλεγμένο και καλοσυντηριασμένο σίτος έχει θετική επίδραση στο σίτος και ζωντανό. Λέγοντας «καλός» τον άνθρωπο αν θέλεις να έχει «καλό» και πως σπικού που ο ακρογωνιαίος λίθος του δεν είναι «καλός» και έτσι δεν θερμαίνεται καλά (απόσπ. 10).

Αντιλήψεις – πεπιοιθήσεις για τα τρόφιμα

Μερικά τρόφιμα, όπως το ρόδι, το θεωρούν ότι φέρνει «γούρι» επιτυχία και το πετούν με δύναμη στην αυλή του σπιτιού με την είσοδο του νέου χρόνου.

Το σκόρδο χρησιμοποιούν για τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Ακόμη αποτελεί και ένα είδος άμυνας κατά των φιδιών. Μερικοί βοσκοί ή αγρότες αναγκάζονται, λόγω επαγγελματικών υποχρεώσεων, να κοιμούνται στο ύπαιθρο. Η κατανάλωση σκόρδου με την έντονη μυρωδιά απομακρύνει τα ανεπιθύμητα φίδια και διάφορα έντομα. Οι προλήψεις και δεισιδαιμονίες υπαγορεύουν σε μερικούς να κοσμοούν την εξώπορτα του σπιτιού με ένα «κεφάλι» σκόρδου για να προφυλαχτούν από το «κακό μάτι» τη ζηλοφθονία δηλαδή κάποιων ανθρώπων.

Τα κρεμμύδια πιστεύουν ότι είναι κατάλληλα για τους τραυματισμούς. Ωμά τα συνθλίβουν και μετά τα τοποθετούν στο μέρος του τραύματος.

Το χαμομήλι είναι κατάλληλο για το κρυολόγημα, τη γρίπη και για το σύγκαμα των μωρών. Το καλοβρασμένο ρύζι για τη διάρροια, μέλι για τη δυσκοιλιότητα. Ακόμη μερικοί θεωρούν ότι το αγίασμα θεραπεύει διάφορες παθήσεις, όπως στομάχι, νεφρά και εντερικές διαταραχές (απόσπ. 16).

Το κρασί είναι το πιο συνηθισμένο ποτό και η μεγάλη προτίμησή του με τι πάμπολλες ποικιλίες του, άσπρο, κόκκινο, ξανθό, γλυκό, άκρατο με κύριες ιδιότητες του την θρεπτικότητά του και την πρόκληση ευεξίας, συνοδεύει πάντοτε λιτά ή πλούσια γεύματα. Ο οίνος είναι άλλοτε «κεκραμένος» (νερωμένος) και άλλες φορές «άκρατος» χωρίς νερό.

Ο «κεκραμένος» οίνος θεωρείται πιο τονωτικός, δεν προκαλεί μέθη και διευκολύνει την πέψη. Ο «άκρατος» πρέπει να χρησιμοποιείται με προσοχή και να αποφεύγεται κυρίως τους θερινούς μήνες (απόσπ. 4, Βιβλ. 7).

Ο τρόπος σφαγής του ζώου έχει μεγάλη σημασία. Δίνουν μεγάλη σημασία στην ψυχολογική κατάσταση του ζώου κατά τη διαδικασία της σφαγής του, γι' αυτό και συντομεύουν το χρόνο της θανάτωσής του με πρόσθετα μέτρα, για να αποφευχθεί η έκκριση επί πλέον τοξινών (απόσπ. 7).

Μερικά είδη ψαριών τα βράζουν με αρωματικά βότανα και με χυμούς άγουρων πορτοκαλιών. Μερικά πουλερικά τρεις ημέρες πριν τα σφάξουν τα ταΐζουν με μοσχοκάρυδο, για να βελτιώσουν τη γευστικότητά τους (απόσπ. 7).

Οι ανατολίτες δίνουν μεγάλη σημασία στο ζήτημα της τροφής. Πιστεύουν πως ένα καλομαγειρεμένο και καλοσερβιρισμένο φαγητό έχει θετική επίδραση στη σχέση του ζευγαριού λέγοντας «καλοτάισε τον άνδρα σου αν θέλεις να έχεις άνδρα» και πως σπιτικό που ο ακρογωνιαίος λίθος του δεν είναι κάτω από την κουζίνα δεν θεμελιώνεται καλά (απόσπ. 10).

Ο τρόπος παρασκευής του φαγητού, το αισθητικό αποτέλεσμα του σερβιρίσματος διεγείρει το σύνολο των αισθήσεων κατά τον Εμ. Ροΐδη. Το καλοστρωμένο τραπέζι, τα αργυρά ή κρυστάλλινα σκεύη, τα ανθοδοχεία που ευωδιάζουν με τα άνθη τους, το θαλασσινό άρωμα των οστρακοειδών, το καλό κρασί και η παρουσία νέας γυναίκας, που συνέβαλε σ' όλα αυτά, καταγράφονται μέσα από τα κείμενα του Ροΐδη (απ. 7). Με σκωπτική διάθεση καταγράφονται και οι ιατρικές παραινέσεις της εποχής του για τα τρόφιμα.

Η τροφή προβάλλεται ως μέσο για αυξημένη δυναμικότητα και δημιουργικότητα «ουδέν άλλον είναι η σκέψις ειμή έκκρισης του εγκεφάλου ως ούρον των νεφρών». Ο λογοτέχνης εξειδικεύει την επίδραση της τροφής στη νοημοσύνη του ανθρώπου. Δεν αναφέρεται μόνο στο είδος της διατροφής, αλλά και σε συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά και στην επίδρασή τους στη διαμόρφωση της προσωπικότητας του ανθρώπου. Μέσα από τα κείμενα του Εμ. Ροΐδη καταγράφονται οι απόψεις και οι πεποιθήσεις για τις ζωικές και φυτικές τροφές. Οι υποστηρικτές της ιχθυοφαγίας πιστεύουν πως οι φωσφορούχες τροφές, όπως το ψάρι, έχουν σημαντική επίδραση στη νοημοσύνη του ανθρώπου και στη δημιουργία σωματικής ευεξίας και μακροζωίας.

Οι υποστηρικτές της κρεατοφαγίας πιστεύουν πως οι αζωτούχες τροφές, όπως το κρέας είναι αυτό που επιδρά στη νοημοσύνη του ανθρώπου. Κάνουν σύγκριση μεταξύ λαών σχετικά με τον τρόπο διατροφής και πιστεύουν πως οι Άγγλοι, επειδή καταναλώνουν περισσότερο κρέας, χαρακτηρίζονται από υπεροχή και εξυπνάδα, ενώ οι Έλληνες, που καταναλώνουν λιγότερο κρέας, χαρακτηρίζονται από νωθρότητα, από έλλειψη φροντίδας, από απουσία πρακτικής σκέψης και από ανεκτικότητα μέχρι βλακείας.

Η φλυαρία των Ελλήνων ρητόρων και αρθρογράφων, οι ελλειπείς διατριβές πάνω στον τομέα της ιατρικής οφείλονται στην ανεπάρκεια κρέατος.

Σε αντίθεση με τους παραπάνω υπάρχει και η μερίδα εκείνη των ανθρώπων που υποστηρίζουν πως η μακροζωία και η δύναμη είναι χαρακτηριστικό των χορτοφάγων. Το επιχείρημά τους είναι οι πατριάρχες, οι οποίοι έζησαν μια ζωή εξαιρετική μέχρι και εκατόν πενήντα χρόνια καταναλώνοντας σχεδόν αποκλειστικά λαχανικά, όσπρια, οπωρικά, γαλακτοκομικά και ψωμί (αποσπ. 8).

Μεσογειακή διατροφή

Οι παραπάνω απόψεις έχουν σχέση με τη μεσογειακή διατροφή και αυτό φαίνεται μέσα από τα λογοτεχνικά κείμενα. Λιτά πρωινά με ελιές, ξηρούς καρπούς, πετιμέζι, κουρκούτι, ραντιστές (είδος σούπας με κύριο συστατικό το αλεύρι), καψαλιστά ψωμιά, παξιμάδια, τηγανόπιτες, τσακιστές ελιές (αποσπ. 3). Το γεύμα τους, «γινόμα», ήταν εξοπλισμένο με θαλασσινά, κυρίως αν η περιοχή ήταν νησιώτικη, κυνήγια, λαχανικά, όσπρια, δημητριακά, οπωρικά, γαλακτοκομικά (αποσπ. 8). Το πρωινό και το γεύμα συμπληρώνεται από ποτά ή ροφήματα, όπως κρασί, ρακή, μαστίχα, ροσόλι, και φασκόμηλο. Τα γλυκίσματα είναι κυρίως του κουταλιού από διάφορα φρούτα ή ταψιού όπως χαμαλιά, μπακλαβάς, μελόπιτες, μουςτόπιτες. Λουκουμάδες και αποξηραμένα φρούτα, όπως σταφίδα, σύκα, στραγάλια (αποσπ. 3).

Οι ήρωες, που αποτυπώνονται μέσα από τα κείμενα, είναι κυρίως άνθρωποι της υπαίθρου με έντονη φυσική δραστηριότητα και καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες τροφής. Οι τροφές είναι φυσικές, πλήρεις, με όλα τα θρεπτικά συστατικά τους, με αποτέλεσμα να μην παρουσιάζουν διατροφικές ανεπάρκειες ούτε να δημιουργούνται ιδιαίτερα προβλήματα, που να οφείλονται στις διαιτητικές τους συνήθειες.

Συμβολικοί ρόλοι

Στα διηγήματα του Παπαδιαμάντη δεσπόζουν πρόσωπα που εμπνέουν και παράλληλα απαιτούν σεβασμό.

– Στο αποσπ. 1 «Στο Χριστό στο Κάστρο» δεσπόζει η σεβάσμια μορφή του παπα Φραγκούλη και της εργατικής παπαδιάς του. Είναι άνθρωποι με πνευματικότητα, πιστοί στα θρησκευτικά ήθη και έθιμα, ικανοί να κρατήσουν και να ενισχύσουν τις θρησκευτικές πεποιθήσεις των ενοριτών τους όσο αφορά τα τάματα και τις νηστείες.

– Στο απόσπ. 3 από το διήγημα του ίδιου λογοτέχνη «η θητεία της πεθεράς» προβάλλει η υπευθυνότητα μιας κουρασμένης γυναίκας, στο ρόλο της γιαγιάς, που καταθέτει καθημερινά όλες τις δυνάμεις της, για να γίνουν όλα με τάξη και να αποκτήσουν τα εγγόνια της καλές διατροφικές συνήθειες. Να πλυθούν, να ντυθούν, να χτενιστούν, να κάνουν προσευχή, να πάρουν ένα κατά το δυνατόν, σωστό πρωινό, να τους τάξει «καλούδια», για να «εξαγοράζει» την καλή συμπεριφορά τους και τη δημιουργικότητά τους και βέβαια στη διάρκεια της ημέρας να τους καλύπτει όλες τις διατροφικές τους ανάγκες.

– Στο απόσπ. 5 από το διήγημα του Κ. Θεοτόκη «Δύο αγάπες» προβάλλεται επιβλητικά η φυσιογνωμία του αφέντη, που συγκροτεί και κρατά ενωμένη την οικογένεια. Αυτό φαίνεται και από το οικογενειακό τραπέζι που στρώνεται μόνο όταν επιστρέψει ο κουρασμένος πατέρας από την εργασία του, οπότε αρχίζει και με αυτόνη ιεροτελεστία του γεύματος. Ο πατέρας κόβει ψωμί, ο γιος και η μάνα φέρνουν το φαγητό και το κρασί και μετά κάθονται όλοι μαζί στις θέσεις τους, κάνουν σταυρό και αρχίζουν το φαγητό.

– Στο απόσπ. 10 του έργου «Λωξάντρα» της Μαρίας Ιορδανίδου, η Λωξάντρα παρουσιάζεται σαν μια γυναίκα δυναμική που με τις ικανότητές της στην κουζίνα, το κέφι και τη φαντασία της δημιουργεί εδέσματα και διατροφικές καταστάσεις τόσο εντυπωσιακές, ώστε με τον τρόπο αυτό διαδίδει διαιτολογικές συνήθειες της πατρίδας της, φαγητά που αποτελούν βασικό κομμάτι των ηθών και εθίμων της περιοχής της, ιδέες υγιεινής διατροφής και πολλά άλλα.

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

Αντιμετώπιση διατροφικών αναγκών – συντήρηση

Τα περισσότερα είδη διατροφής των κατοίκων της υπαίθρου ήταν δικής τους παραγωγής. Η αυτάρκεια λειτουργούσε σαν θεσμός σ' όλες σχεδόν τις αγροτικές οικογένειες. Στα χωράφια και στις στάνες έπρεπε να παράγουν και να εκτρέφουν αντίστοιχα ό,τι ήταν απαραίτητο για την κάλυψη των διατροφικών αναγκών των μελών τους. Η ανταλλαγή προϊόντων μεταξύ των οικονομικών αυτών μονάδων ήταν ένας ακόμη τρόπος συμπλήρωσης των ειδών διατροφής, όπως και ο δανεισμός. Έτσι όταν ο οικογενειάρχης έσφαζε το χοίρο που έτρεφε, κρατούσε όσα κιλά ήθελε για την οικογένειά του και το υπόλοιπο το δάνειζε σε ενδιαφερόμενους, οι οποίοι το επέστρεψαν, όταν έσφαζαν το δικό τους ζωντανό.

Βέβαια ένας πολύ διαδεδομένος τρόπος αντιμετώπισης των διατροφικών αναγκών ήταν η συντήρηση. Ποσότητες που πλεόναζαν και μπορούσαν μέσω της συντήρησης να καταναλωθούν αργότερα υποβάλλονταν σε σχετικές διαδικασίες, έτσι ώστε να είναι δυνατή η κατανάλωσή τους, όποτε η ανάγκη το απαιτούσε.

Τα συντηρητικά της εποχής εκείνης ήταν εντελώς ακίνδυνα και οικολογικά αφού ανήκουν στα συμπληρώματα τροφής.

Το πάστωμα ήταν ένας πολύ συνηθισμένος τρόπος συντήρησης προϊόντων, αφού είχαν διαπιστώσει ότι η αλμύρα δημιουργούσε περιβάλλον ακατάλληλο για τη δημιουργία και επιβίωση παθογόνων μικροοργανισμών: «ο παπα-Φραγκούλης είχε παρακαλέσει... να του στείλουν, αν τους ευρίσκετο, ολίγο κρέας σάλαδο» (απόσπ. 1). Προϊόντα που παστώνονταν ήταν κυρίως κρέας και ψάρια.

Η αποξήρανση ήταν πολύ διαδεδομένη, αφού ήταν ο πλέον εύκολος και ανέξοδος τρόπος συντήρησης για μια περιοχή με άπλετη ηλιοφάνεια όπως ο μεσογειακός χώρος.

Ξερά σύκα, (αποσπ. 3) σταφίδες, διπλοφουρνιστά παξιμάδια όσπρια, τραγήματα, ξηροί καρποί, θαλασσινά, ξηροχτάποδα (απόσπ. 1) και άλλα

υπήρχαν πάντα στα αρχοντικά αλλά και τα φτωχικά των ανθρώπων και αποτελούσαν πάντα την καλύτερη λύση σε προγραμματισμένες ή έκτακτες επισκέψεις. Η διαδικασία αυτή, όπως ήταν φυσικό, γινόταν κατά τις ξηρές και ζεστές καλοκαιρινές ημέρες και αποσκοπούσε στην εξάτμιση της υγρασίας του προϊόντος, ώστε οι μύκητες να μην μπορούν να προσβάλουν τα προϊόντα.

Το κάπνισμα έδινε και αυτό τη δική του λύση στη συντήρηση ειδών διατροφής όπως ψάρια και κρέας (απόσπ. 5). Στα τζάκια το χειμώνα κρεμασμένα σε ένα καλάμι τα λουκάνικα. Παρασκευάζονταν από φιλοκομμένο, αλατισμένο – καρυκευμένο κρέας και λίπος και γέμιζαν με το μείγμα αυτό το λεπτό έντερο του χοίρου.

Η διαδικασία αυτή γίνονταν κυρίως τα Χριστούγεννα όταν οι περισσότερες οικογένειες έσφαζαν το χοίρο τους για να καλύψουν «τα φαγοπότια που απαιτούσαν οι μέρες», ενώ παράλληλα άναβαν τα τζάκια για να ζεσταθούν, να μαγειρέψουν και να καπνίσουν τα προϊόντα που είχαν να συντηρήσουν. Είχαν διαπιστώσει πως ο καπνός με αυτή τη διαδικασία εισχωρεί και σκοτώνει κάθε μύκητα και έτσι το καπνιστό πλέον προϊόν μπορεί να παραμείνει σε στεγνό μέρος μέχρι την κατανάλωσή του.

Το λίπος ήταν ένα ακόμη μέσο συντήρησης για ποσότητες κρέατος που δεν μπορούσαν άμεσα να καταναλωθούν αφ' ενός και αφ' ετέρου θα κάλυπταν διαστήματα κρεοφαγίας αρκετές μέρες ή και μήνες μετά τη σφαγή του ζώου. Το τεμαχισμένο κρέας με λίγο λάδι το τσιγάριζαν σε σιγανή φωτιά για αρκετή ώρα μέχρι να ροδίσει και να αποβάλει τα υγρά του και να μείνει μόνο με το λίπος που με το βράσιμο είχε υγροποιηθεί σε τέτοια ποσότητα, ώστε, όταν τοποθετούσαν όλο το παρασκεύασμα σε μεγάλα πήλινα δοχεία, κάλυπτε όλη την ποσότητα του κρέατος. Το πήλινο αυτό δοχείο τοποθετούνταν σε δροσερό μέρος ή το έθαβαν μέσα στη γη σε μια γωνιά στο εσωτερικό του σπιτιού (σημειωτέον ότι το πάτωμα ήταν από χώμα καλά πατημένο).

Μαγειρικά σκεύη

Πουθενά στα λογοτεχνικά κείμενα δε θα δούμε πλαστικά σκεύη. Η τεχνολογία ευτυχώς δεν επέτρεπε τότε να υπάρχουν πλαστικά σκεύη. Τα μαγειρικά σκεύη της εποχής εκείνης ήταν περισσότερο φιλικά στο περιβάλλον και στην υγεία του ανθρώπου.

– Η φλάσκα ήταν ξύλινο δοχείο αρκετής χωρητικότητας που έβαζαν κυρίως κρασί: «εγέμισε δύο επταοκάδους φλάσκας με οίνον από την εσοδείαν του» (απόσπ. 1).

– Το φλασκί ήταν ώριμος καρπός της νεροκολοκυθιάς, το χρησιμοποιούσαν σαν δοχείο λαδιού.

– Τα κλειδοπινάκια, είδος ξύλινων πιάτων που κλείναν καλά με ξύλινο καπάκι, και χρησίμευαν για τη μεταφορά φαγητού έξω από το σπίτι (αποσπ. 1).

– Το καλάθι ήταν σκεύος, πλεκτό από κλαδιά ιτιάς, Λυγαριάς, ή από καλάμια. Το χρησιμοποιούσαν για τη μεταφορά στεγνών ειδών διατροφής και μικροαντικειμένων με σχετική χρήση (απόσπ. 1).

– Ο ασκός ήταν δοχείο κατασκευασμένο από δέρμα ζώου, κυρίως τράγου, για να είναι ανθεκτικός. Τον χρησιμοποιούσαν για τη μεταφορά κρασιού κυρίως και λαδιού (απόσπ. 1).

– Το βυτίο ήταν ένα είδος βαρελιού που πολλές φορές το χρησιμοποιούσαν για τη μεταφορά θαλασσινών: «και μικρόν βυτίον με σκομβρία» (απόσπ. 1)

– Οι σουπιέρες ήταν επιτραπέζια βαθιά σκεύη με αρκετή χωρητικότητα, που τις χρησιμοποιούσαν για το σερβίρισμα της σούπας. Βέβαια κάθε σκεύος μπορούσε να έχει και άλλες χρήσεις, αν οι ανάγκες το απαιτούσαν: «Ο Αγάλλος Μανουήλ... γαμπρός ωραίος και περιζήτητος οχτώ χρόνια, έφαγε δεκαέξι μπακλαβάδες, εικοσιτέσσερες σουπιέρες χαμαλιά... (απόσπ. 2).

– Το ρακοκάζανο ήταν μια τεράστια κατσαρόλα – καζάνι-από μπακίρι δηλαδή χάλκινο. Το χρησιμοποιούσαν εκτός από την παρασκευή της ρακής και για την παρασκευή μεγάλης ποσότητας φαγητού στις διάφορες τελετές, στους αρραβώνες, γάμους, βαπτήσια (απόσπ. 2).

– Η τεράστια κουτάλα ήταν το μέσο εκείνο που ανακατεύει ο μάγειρας το φαγητό για να ροδίσει ομοιόμορφα και στη συνέχεια να μαγειρευτεί. (απόσπ. 2).

– Το μαχαίρι δεν ήταν απαραίτητο να υπάρχει πάντα σε πρώτη θέση, δεδομένου ότι ο καθ' ένας το έφερε πάνω του, στερεωμένο στο ζωνάρι του και ανά πάσα στιγμή θα μπορούσε τραβώντας το να το χρησιμοποιήσει στο πρόχειρο ή στο επιμελημένα στρωμένο τραπέζι: «ο

Γκιουλής, ανασπάσας την μάχαιραν από το πλατύ κίτρινο ζωνάρι του, ήρχισε να κόπτη γενναίους μεζέδες...» (απόσπ. 2).

– Τα πινάκια ήταν πλατιά και βαθουλά πιάτα, όπου σέρβιραν διάφορα φαγητά, σε πολύ κόσμο κατά τη διάρκεια τελετών και άλλων κοινωνικών εκδηλώσεων: «...ήρχισε να κενώνει εις πλατέα βαθουλά πινάκια το πιλάφι...» (απόσπ. 2).

– Πενηντάρικο ποτήριο συνήθως από γυαλί (κρασοπότηρο) περιφερόταν με κρασί σ' όλους τους καλεσμένους από στόμα σε στόμα λέγοντας συγχρόνως ευχές και χαιρετισμούς: «... και δια της δεξιάς μικρόν πενηντάρικο ποτήριον εκέρνα τους καλεσμένους...» (απόσπ. 2).

– Η φιάλη ήταν μακρόστενο σκεύος κυρίως από γυαλί για το σερβίρισμα του ποτού που κατά κανόνα ήταν το κρασί: «.... Τότε αι διάφοραι φλάσκαι και φιάλαι ήρχισαν να κυκλοφορώσι ανά τις τάξεις των συμποσιαστών...» (απόσπ. 2).

– Η τσότρα ήταν ένα ξύλινο δοχείο, ενώ η δαμεζάνα ήταν ένα μεγάλο γυάλινο δοχείο που προστατεύονταν με καλαθόπλεγμα. Το γυαλί, αν και το έκριναν πολύ ευγενικό για τη μεταφορά κρασιού, ρακής, το χρησιμοποιούσαν φειδωλά γιατί ήταν οικονομικά ασύμφορο, επειδή ήταν πολύ ευαίσθητο. Μπορούσε εύκολα να σπάσει και να στερηθούν και το σκεύος αλλά και το περιεχόμενο του (απόσπ. 5).

– Το σινίον ήταν στρογγυλό χάλκινο ταψί, που το χρησιμοποιούσαν κυρίως για γλυκίσματα, που απαιτούσαν ψήσιμο στο φούρνο: «... να κουβαλήση ολόκληρον μέγα σινίον μπακλαβά εις την οικία της συμπεθέρας της» (απόσπ. 6). Η συντήρηση διαφόρων χάλκινων σκευών γινόταν με επικάλυψη κασσιτέρου και με τον ίδιο τρόπο τα σκεύη αυτά γινόταν ακίνδυνα για την υγεία του ανθρώπου: «... άμα είδε το ωραίο γανωμένο και στίλβον σινίον γεμάτο... χαμαλιά...» (απόσπ. 6).

– Τα βουτσιά ήταν τα βαρέλια αποθήκευσης κρασιού μεγάλης χωρητικότητας, ενώ τα λαυριά ήταν δοχεία μικρότερα, όπου αποθηκεύονταν το λάδι και οι ελιές (απόσπ. 9).

– Η σκουτέλα ήταν η πιατέλα της εποχής, με την οποία σέρβιραν το φαγητό στα πιάτα, ενώ ο μαστραπάς ήταν το πήλινο ή γυάλινο ή μεταλλικό δοχείο, με το οποίο γέμιζαν το μοναδικό ποτήρι του τραπέζιου (απόσπ. 9).

– Το φανάρι ή φανός ήταν σκεύος με μεταλλικό σκελετό σε σχήμα παλαιού φαναριού με πλέγμα, που κρεμόταν σε μια γωνιά στην κουζίνα και τοποθετούσαν μέσα τα φαγητά, για να ^{τα}προφυλάξουν από έντομα (μύγες), από ζώα (γάτες) και για να τα διατηρήσουν λίγο περισσότερο, αφού αεριζόταν σ' ένα δροσερό μέρος (απόσπ. 15).

– Ο μαστραπάς ήταν μεταλλικό, πήλινο ή γυάλινο δοχείο σερβιρίσματος κρασιού, (απόσπ. 9).

ΓΕΡΜΑΝΙΚΗ ΚΑΤΟΧΗ

Η κατοχή ήταν μια σκληρή περίοδος για την Ελλάδα. «Η πείνα έμοιαζε με αρρώστια ύπουλη, απολέμητη, που απλωνόταν ολοένα στη χώρα, αλλά κυρίως στις πόλεις. Υποσιτισμός, αβιταμίνωση. Οι άνθρωποι πρήζονταν (παράρ. 2ο σελ. 76) και μετά από λίγες μέρες πέθαιναν. Όπου λάχει. Δίχως καμιά βοήθεια. Πρώτα θύματα οι άρρωστοι, οι γέροι, τα παιδιά» (παράρ. 2ο εικ. Σελ. 103).

Στο νέο κλίμα, στη νέα κατάσταση που δημιουργήθηκε, οι διατροφικές στάσεις δεν επηρεάζονται πλέον από τα ήθη και τα έθιμα, τις τελετές, το κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο, την κουλτούρα δηλαδή και την τεχνολογία όπως αυτή μαρτυρείται από τους λογοτέχνες στα κείμενά τους κατά την περίοδο 1891 – 1940 μ.Χ. Ρυθμιστικοί παράγοντες είναι η πείνα, η δυστυχία και η εξαθλίωση, που έκαναν την εμφάνισή τους από την πρώτη κιόλας μέρα της κατοχής.

Η επικοινωνία, όπως παρουσιάστηκε σε προηγούμενη παράγραφο, έπαψε να υπάρχει και η θέση της καταλύφθηκε από τους μαυραγορίτες (παράρ. 2ο εικ. 70) που είχαν αποθηκεύσει στα αμπάρια τους πλήθος ειδών διατροφής και πουλούσαν όσο ήθελαν το πρωί και άλλο τόσο το βράδυ. Η αισχροκέρδεια στα ύψη. Οι συνειδήσεις είχαν ισοπεδωθεί. Ο μαυραγορίτης δεν δίσταζε να απαιτήσει για ένα μικρό σακί μπομποτάλευρο οικογενειακά κειμήλια, χρυσαφικά, χαλκώματα.

Ο πεινασμένος όμως δεν είχε άλλη λύση (απόσπ. 22 παρ. 2ο εικ. 73 εικ. 182). Τα ήθη, οι αρχές, οι αξίες είχαν εξασθενήσει· ο κλέφτης υποδυόταν το ζητιάνο. Αν συναντούσε σπιτικό συμπόνιας και κατανόησης, πόρτα ανοιχτή και γυναίκα μοναχική, την ακινητοποιούσε με όποιο τρόπο σοφίζόταν εκείνη τη στιγμή και άδειαζε το σπίτι από τα λίγα που είχαν μείνει (απόσπ. 24).

Την ίδια περίοδο δεν είχαμε στις τελετές (αρραβώνες – γάμους – βαπτίσια) τα πλούσια τραπέζια, τα «χαμαλιά», τις «δαμεντζάνες» με τα αρωματικά κρασιά και τις χαρούμενες παρέες. Τα παλικάρια, που σε άλλες περιπτώσεις θα ήταν περιζήτητοι γαμπροί και θα απολάμβαναν του κόσμου τα καλά στο σπίτι της νύφης, τα μάζεψαν οι Γερμανοί στρατιώτες (απόσπ. 28).

Η εξαθλίωση από την πείνα είχε τόσο πολύ προχωρήσει, ώστε οι άνθρωποι έμεναν άκαμπτοι μπροστά στο μυστήριο του θανάτου, που γινόταν ακόμη και μέσα στην οικογένειά τους. Πέραν από το σεβασμό στον νεκρό, που υπαγόρευε βασικά την ταφή του κατά τις παραδόσεις τους, υπήρχε το αίσθημα της πείνας. Έτσι πολλές φορές δεν αναγνώριζαν και δεν παραλάμβαναν για την ταφή το νεκρό τους γιατί, αν το έκαναν, ταυτόχρονα η οικογένειά τους θα έπαιρνε κατά το συσσίτιο μια μερίδα λιγότερο (απόσπ. 26 και παρ. 2 εικ. 64).

Τα παιδιά της Κατοχής δεν γνώριζαν το «κολατσιό» από «φασκόμηλο, πετιμέζι, μουστόπιττα, καλούδια», ούτε στο «γιόμα» βοηθούσαν τη μάνα τους να στρώσει το τραπέζι, για να είναι έτοιμο όταν θα 'ρθει ο πατέρας τους, για να καθίσουν οικογενειακά και ήσυχα να φάνε. Σαν αγρίμια πεινασμένα έκαναν «ομαδιαστές επιθέσεις» για να αρπάξουν ό,τι τους ήταν εύκολο. (απόσπ. 21 παράρ. 2ο εικ. 55, 57) 1940 – 1944. Χριστούγεννα – Πάσχα – χρονιάρες μέρες; Δεν άναβαν στην αυλή των σπιτιών τους οι νοικοκυραίοι «μεγάλας πυράς», δεν ετοίμαζαν τα σφαχτά τα ρακοκάζανα, τις μεγάλες κουτάλες και τις σούβλες (απόσπ. 19 παράρ. 2ο εικ. 31). Οι ίδιοι έψαχναν στα σκουπίδια, αλλά και αυτά λιγοστά είναι και δεν περιέχουν τίποτα φαγώσιμο (παράρ. 2ο εικ. 27).

Πολλές φορές, είτε εν γνώσει τους είτε όχι, έβαζαν στο στομάχι τους, αντί για αρνιά και κουνέλια, σκύλους και γάτες. Άλλοτε πάλι λίγο άλογο (απόσπ. 20) ή γαϊδουροπόδαρο (απόσπ. 27).

Κι αν όχι... λαχανίδες βραστές χωρίς λάδι και δίχως ψωμί. Το ψωμί το συναντάμε στα χρόνια της κατοχής σαν είδος πολυτελείας που, αν τύχει λίγο στο οικογενειακό τραπέζι, δεν τολμά κανείς να το πάρει για το εαυτό του, μήπως αδικήσει τον άλλο (απόσπ. 23).

Το λάδι ήταν ένα ακόμη είδος πολυτελείας. Τα δοχεία, που κάποτε ήταν γεμάτα από αυτό, έμειναν άδεια.

Οι ιαματικές ιδιότητες του λαδιού ήταν γνωστές βέβαια στους ανθρώπους της κατοχής. Αυτό ώθησε, όσους είχαν στη διάθεσή τους λάδι, στην εκμετάλλευση των συμπατριωτών τους και στην αισχροκέρδεια (παράρ. 2ο εικ. 182). Αναφέρεται πως ένας τελάλης στο Μοναστηράκι μισογέμιζε ένα κουταλάκι του γλυκού λάδι και το πουλούσε χιλιάκριβο: «φάρμακο για να*φουσκώνετε» διαλαλούσε (απόσπ. 25).

Η νοθεία επικρατούσε παντού. Στις πόλεις σε κάποια εστιατόρια πουλιούνταν φαγώσιμα που στο σχήμα και στην ονομασία ήταν ίδια με αυτά που ήξεραν: τα υλικά όμως από τα οποία ήταν φτιαγμένα αποτελούσαν «μυστικά» του επαγγέλματος (απόσπ. 25).

Τίμιος μικροέμπορας στα χρόνια της κατοχής δεν υπήρχε. Τη θέση του την πήρε, όπως προαναφέρθηκε, ο μαυραγορίτης, αλλά ο κόσμος δεν

είχε λεφτά και αυτά τα λίγα που διέθετε έχαναν συνεχώς την αξία τους (απόσπ. 36).

Η γεωργία και η κτηνοτροφία είχε περιέλθει και αυτή σε πολύ δυσμενή κατάσταση. Σπορικά δεν υπήρχαν παρά λίγα, ζωοτροφές λιγότερες και η μικρή σοδειά τους αβέβαιη και απειλούμενη πάντα από τους ντόπιους κλέφτες και τους Γερμανούς άρπαγες (παράρ. 2ο εικ. Σελ. 110, 111). Η αλιεία είχε μηδενισθεί. Δεν υπήρχε ο ονειροπόλος, υπομονετικός βαρκάρης της προηγούμενης περιόδου, που κουβαλούσε στην οικογένειά του «χταπόδια, συναγρίδες, κεφαλόπουλα». Οι Γερμανοί είχαν κατασχέσει ή πυρπολήσει σχεδόν όλα τα πλεούμενα (παράρ. 2ο σελ. 108). Το εμπόριο γινόταν αρχικά με το μοναδικό τούρκικο καράβι, το Κουρτουλού. Το εμπόρευσμά του ήταν συνήθως στάρι και καλαμπόκι. Αργότερα ενισχύθηκαν λίγο οι ποσότητες σταριού από τη Λισσαβόνα και έφθασαν και οι πρώτες ποσότητες γάλακτος από την Ελβετία. (απόσπ. 31 και παρ. 2ο εικ. 84).

Ο Αεροπορικός εφοδιασμός ήταν αδύνατος, αφού η αεροπορία είχε απώλειες 100% (παράρ. 2ο εικ. 109).

Η πείνα, σαν αποκλειστικός τότε ρυθμιστής της ζωής του Έλληνα είχε επηρεάσει και τις ασχολίες του. Η οποιαδήποτε απασχόληση, που δεν είχε σχέση με την τροφή του ανθρώπου του πεινασμένου, ήταν καταδικασμένη σε αποτυχία. Οι λογοτέχνες, οι μουσικοί και οι ζωγράφοι ήταν το «τρίο της συμφοράς και της ανεργίας».

Το άδειο στομάχι δεν ενέπνεε ούτε το λογοτέχνη ούτε τον αλλοτινό αναγνώστη (απόσπ. 35). Η πείνα είχε ζωγραφίσει ένα ένα τα κόκαλα κυρίως στα παιδιά. Ο σκελετός τους φαινόταν σαν από ακτινογραφία. Επομένως ο ζωγράφος είχε χάσει και αυτός τη δουλειά του (απόσπ. 36). Η μουσική δεν έβγαινε από τα εξασθενημένα λαρύγγια και από την περίσσεια θλίψη. Γιατί να ασχοληθεί με τις νότες ο μουσικός; (απόσπ. 34)

Αυτοί που μπορούσαν να δουλέψουν για να βγάλουν λίγες δραχμές ή μερικά κατοχικά φράγκα ήταν όσοι έβρισκαν κάτι να πουλήσουν στους δρόμους (απόσπ. 30). Ο κόσμος σειρά για λίγα χαρούπια, βαλανίδια, μπομπότα, σκουροκίτρινη καμένη ζάχαρη και στην καλύτερη περίπτωση συσσίτιο (απόσπ. 9α παρ. 2ο εικ. 81). Τα αποτελέσματα της πείνας δεν άργησαν να φανούν. «Οι αρρώστιες τύφος, φυματίωση, αδενοπάθεια, έλκη, ψώρα... Οι μανάδες δεν βυζαίνουν τα νεογέννητα. Είχε στερέψει το γάλα τους. Νέες γυναίκες παραπονιούνται πως δεν βλέπουν περίοδο. Περιορίστηκε στο ελάχιστο η σεξουαλική τους ορμή και ο έρωτας έγινε υπόθεση πολυτελείας. Η νεανική δροσιά των κοριτσιών χάθηκε, οι ερωτικές γραμμές κατέπεσαν, το χαμόγελο ξυπνά την εχθρότητα σαν πρόκληση, απaráδεκτη εκδήλωση πόρωσης και αναισθησίας». *Ημερολόγιο της πείνας* σελ. 93 (παράρ. 2 εικ. 197).

Τη μεγαλύτερη δυστυχία την έζησαν οι άνθρωποι της πόλης. Μερικοί εγκατέλειψαν τα σπίτια τους και πήγαν στην ύπαιθρο. Εκεί τα πράγματα ήταν κάπως καλύτερα, γιατί η γη είχε κάτι επί πλέον να δώσει (απόσπ. 25). Όμως στην ουσία παντού πείνα, πείνα, πείνα.

Φάνηκε καθαρά ότι οι όροι τροφή (κυψή ή συντηρημένη), οικονομικό τραπεζι, διατροφικές συνήθειες, κοινωνικές καταστάσεις έχουν στενή σχέση με την υγεία, τη μακροζωία, τη δημιουργία, την προσωπικότητα του ανθρώπου.

Φάνηκε καθαρά πως σε μια υγιεινή κατάσταση το διατροφικό τραπεζι συνδέεται από τη γη και τα έθια, τις παραδόσεις, την κοινωνικοοικονομική κατάσταση των ατόμων και μπορεί να μην να μην είναι πάντα πλούσιο και εντυπωσιακό περιέχει όμως μια ποικιλία που παρασκευάζεται και απολαμβάνεται μέσα σε αμύσηφιρη ηρωτασία. Μέσα από το ελληνικό έθνος διαφαίνεται η παραδοσιακή διατροφή που περιλαμβάνει τροφή κατά κλίμα, φιλοσοφικά, χορτορικά, δημητριακά, όσπρια, ξηρούς καρπούς γάλα και κρέας σε λιγότερες ποσότητες, αφού χαρακτηρίζεται οι χορτοφαγικές περιόδους. Φάνηκε επίσης οι επιπτώσεις στην ανθρώπινη υγεία αλλά και γενικά στην ανθρώπινη προσωπικότητα που επηρεάζουν οι διατροφικές ελλείψεις που παρατηρούνται συστηματικά στην υπάρχουσα πολιτικές και κοινωνικές συνθήκες όπως η επιτοχή.

Σήμερα οι εχθροί της υγιεινής διατροφής, κατά κοινή ευλογία είναι η υπερκαλινοποίηση, η κωμ ανθρωπίνων, η βίωση επιβίωση της τεχνολογίας στην παραγωγή, διατήρηση και προετοιμασία της τροφής, η έλλειψη διαθέσιμου χρόνου για την επεξεργασία, προετοιμασία των εδεσμάτων, το σκόρπισο τραπεζι, το φαγητό πακέτου και η ελλιπής ενημέρωσή των ποιών γαρία από τα τρόφιμα και τη σχέση τους με την οικολογική ισορροπία του ανθρώπου.

Παράλληλα η σημερινή οικονομία επηρεασμένη από τα «κίνητρα του χρόνου» δεν έχει χώρο μόνο την κοινωνική συνοχή της αλλά και την πολιτιστική της ταυτότητα ακόμη και στον τομέα της διατροφής. Είναι τα σπιτικά χαμολί και τα «καλούδια» και όη άλλο υπαγορεύουν το γρή και το έθια ανάλογα με την περίπτωση έχουν ανακατασκευαστεί με τις προμήθειες από το φούρνο ή το βυχορροσαστήριό και το γαρίστικο τραπεζι με το κλείσιμο κάποιων θεσμών σ' ένα μικρό αποστομο ή σε μια συνοικιακή κερύνα. Όμως είναι κοινή παράδοση ότι η σίτση των καρδιοπαθειών της παχυσαρκίας του σπασμωδούς διαβήτη και άλλων μεταβολικών παθήσεων καθώς και η σπασμωδική των αρθρώσεων έχουν την αιτία τους και σε άλλους παράγοντες αλλά και στον παράγοντα διατροφή.

Μικρότερα και νεότερα στην ηλικία έχουν τη δυνατότητα να

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Από τη μελέτη μας πάνω στα λογοτεχνικά κείμενα της περιόδου που αναφέραμε φάνηκε καθαρά ότι οι όροι τροφή (νωπή ή συντηρημένη), οικογενειακό τραπέζι, διατροφικές συνήθειες, κοινωνικές καταστάσεις έχουν στενή σχέση με την υγεία, τη μακροζωία, τη δημιουργία, την προσωπικότητα του ανθρώπου.

Φάνηκε καθαρά πως σε μια ειρηνική κατάσταση το διαιτολογικό τραπέζι ρυθμίζεται από τα ήθη και τα έθιμα, τις παραδόσεις, την κοινωνικοοικονομική κατάσταση των ατόμων και μπορεί να μην είναι πάντα πλούσιο και εντυπωσιακό περιέχει όμως μια ποικιλία που παρασκευάζεται και απολαμβάνεται μέσα σε ατμόσφαιρα ιεροτελεστίας. Μέσα από το ελληνικό διήγημα διαφαίνεται η παραδοσιακή διατροφή που περιλαμβάνει τρόφιμα κατά κανόνα θαλασσινά, χορταρικά, δημητριακά, όσπρια, ξηρούς καρπούς γάλα και κρέας σε λιγότερες ποσότητες, αφού περιορίζεται σε εορταστικές περιόδους. Φάνηκαν επίσης οι επιπτώσεις στην ανθρώπινη υγεία αλλά και γενικά στην ανθρώπινη προσωπικότητα που επιφέρουν οι διατροφικές ελλείψεις που παρατηρούνται συνήθως όταν υπάρχουν πολιτικές και κοινωνικές αστάθειες όπως η κατοχή.

Σήμερα οι εχθροί της υγιεινής διατροφής, κατά κοινή ομολογία είναι η υπερκαταναλωτική τάση των ανθρώπων, η βίαιη επέμβαση της τεχνολογίας στην παραγωγή, συντήρηση και προπαρασκευή της τροφής, η έλλειψη διαθέσιμου χρόνου για την τελετουργική προετοιμασία των εδεσμάτων, το σκόρπιο τραπέζι, το φαγητό πακέτου και η ελλιπής ενημέρωση των ατόμων γύρω από τα τρόφιμα και τη σημασία τους για την πνευματοσωματική ισορροπία του ανθρώπου.

Παράλληλα η σημερινή οικογένεια επηρεασμένη από το «κυνήγι του χρόνου» δεν έχει χάσει μόνο την εσωτερική συνοχή της αλλά και την πολιτιστική της ταυτότητα ακόμη και στον τομέα της διατροφής. Έτσι τα σπιτικά χαμαλιά και τα «καλούδια» και ότι άλλο υπαγορεύουν τα ήθη και τα έθιμα ανάλογα με την περίπτωση έχουν αντικατασταθεί με τις προμήθειες από το φούρνο ή το ζαχαροπλαστείο και τα γιορταστικά τραπέζια με το κλείσιμο κάποιων θέσεων σ' ένα ακριβό εστιατόριο ή σε μια συνοικιακή ταβέρνα. Όμως είναι κοινή παραδοχή ότι η αύξηση των καρδιοπαθειών, της παχυσαρκίας, του σακχαρώδους διαβήτη και άλλων σωματικών παθήσεων, καθώς και η αποξένωση των ανθρώπων, έχουν την αιτία τους και σε άλλους παράγοντες, αλλά και στον παράγοντα διατροφή.

Μεγαλύτεροι και νεώτεροι στην ηλικία έχουν τη δυνατότητα ανα-

θεώρησης της διαιτητικής τους κατάστασης. Αυτό μπορεί να γίνει και μέσα από το ελληνικό διήγημα. Τα παιδιά μπορούν μέσα από προγράμματα αγωγής υγείας να γνωρίσουν τον παραδοσιακό τρόπο διατροφής μέσα από ήθη, έθιμα και παραδόσεις, όπως περιγράφονται στην ελληνική λογοτεχνία: να θαυμάσουν τους ήρωες των διηγημάτων αυτών και το οικογενειακό περιβάλλον γύρω από το οικολογικό τους τραπέζι: να γνωρίσουν τα μαγειρικά τους σκεύη και τους τρόπους παραγωγής ή συντήρησης των ειδών διατροφής τους.

– Η ελληνική οικογένεια, επηρεασμένη και αυτή από το λογοτεχνικό διήγημα, να ξαναζήσει τη διαιτητική εκείνη ατμόσφαιρα που χαρακτηριζόταν από έμπνευση και μεράκι, από αυτάρκεια και λιτότητα, από τη φαντασία και τη χαρά των διατροφικών δημιουργημάτων της.

Έτσι, με ένα σχετικό καταμερισμό εργασίας μεταξύ των μελών της, να διακοσμήσει το σπίτι της, να ετοιμάσει τα γλυκίσματα και τα παραδοσιακά φαγητά της, να επιλέξει τα επιτραπέζια σκεύη της, να πλουτίσει το τραπέζι της και να καθήσουν γύρω από αυτό τα μέλη της ή και οι καλεσμένοι τους ανάλογα με την περίπτωση, για να χαρούν όλοι μαζί από την ευωχία και την επικοινωνία.

Αποσπάσματα
από τη «Διατροφή - Διαίτολογία»

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1^ο

Αποσπάσματα

από τη «Διατροφή - Διαιτολογία»

Διατροφικές συνήθειες και περιγραφές γευμάτων στο ελληνικό διήγημα

1. «Στο Χριστό στο κάστρο», Α. Παπαδιαμάντη

«— Μας φέρανε τίποτε λειτουργίες, μπάριμ; Η παπαδιά έδειξε δια του βλέμματος, σκεπασμένας με ραβδωτής σινδόνα, τας ολίγας προσφοράς, όσας είχαν φέρνει εις την οικίαν του ιερέως τινές των ενοριτιστών, μέλλουσαι να μεταλάβωσιν την επαύριον, παραμονή των Χριστουγέννων. Η θειά το Μαλαμώ τας είχαν ιδεί προ πολλού, και προσεπάθει να τας ξεσκεπάση οιονεί με τας ακτίνας του βλέμματος, να μαντεύση, ως πόσαι να ήσαν.

— Μας βρίσκεται και τίποτε παξιμάδι; ηρώτησεν πάλιν ο ιερεύς.

— Θα έμεινε κάτι ολίγο απ' της Παναγιάς.

Όλο το Σαρανταήμερο ζυμώνομεν κι τρώμε απ' τα βλογούδια, είπεν η πρεσβυτέρα.

Βλογούδια ήσαν οι μικροί σταυροσφράγιστοι αρτίσκοι, οι προσφερόμενοι υπό των ενοριτών εις τους οίκους των ιερέων κατά το Σαρανταήμερον. Αντί όμως αρτίσκων, αι περισσότεραι ενορίτισσαι κατά τους τελευταίους χρόνους επροτίμων να προσφέρωσιν απλούν άλευρον και δια τούτο η παπαδιά είπεν ότι «εζύμωναν απ' τα βλογούδια».....

... Ο παπα-Φραγκούλης διέταξε να τεθώσιν εις σάκκους αι προσφοραί όσας είχε, και τινα δίπυρα, και εις δύο μεγάλα κλειδοπινάκια έθεσεν ελαίας και χαβιάρι. Εγέμισε δύο επταοκάδους φλάσκας με οίνον από την εσοδείαν του. Ετύλιγεν εις χαρτιά δύο ή τρία ξυροχτάποδα, και μικρόν κυτίον και εγέμισεν ισχάδας και μεγαλόρραγας σταφίδας. Τα δύο παπαδοκόριτσα, με τα παράπωνα και τους γογγυσμούς της η μία, με τους κρυφίους γέλωτες και την ελπίδα της συμμετοχής του ταξιδιού η άλλη, έβρασαν όσα αυγά είχαν, έως τέσσαρας δωδεκάδας, και τα έθεσαν εις τον πάτον ενός καλαθίου, το οποίον απεγέμισαν είτα με δύο πρόσφατα τυλιγμένα εις οθόνας, με κυρία και με λίβανον. Προσέτι ο παπα - Φραγκούλης είχε παρακαλέσει τον μπάριμπα - Στεφανήν να περάση από τα σπίτια δύο εμποροπλοιάρχων φίλων του, εκ των παραχειμαζόντων με τα πλοία των εις τον λιμένα, να τους παρακαλέση εκ μέρους του να του στείλουν, αν τους ευρίσκετο, ολίγον κρέας σάλαδο εξ εκείνου το οποίον μαγειρεύουν εις τα πλοία τα εκτελούντα μακρούς πλους. Εκείνοι φιλοτιμηθέντες έστειλαν δύο μεγάλα τεμάχια, έως πέντε οκάδες τα δύο.....»

γερο - Σιγουράντσα εν, δια ψυχόπιασμα και συγχρόνως ιδών δύο ή τρεις άλλους προθύμους «μουστερήδες», εξ εκείνων τους οποίους οι παλαιοί εκάλουν μνάμονας , και οίτινες φαίνονται ως να κρατούν κατάστιχον ακριβές με πιστάς χρονολογίας δι όλας τα γεννήσεις, τους γάμους και μάλιστα τα εορταζόμενα εις τας μνήμας των Αγίων ονόματα, ήρχισε να τους αποδιώκη με ονειδισμούς και απειλάς, όμοιος με την γάταν του σπιτιού, την ανευρίσκουσαν όλη την φύσιν της τίγριδος και ανορθούσαν τας τρίχας και γρύζουσαν υπούλως και εξαπίνης σχίζουσαν εις τους οφθαλμούς τον απονήρευτον και υπό του εμφύτου μόνον ελαυνόμενον επιδρομέα σκύλον...

ήρχισε να κενώνη εις πλατέα βαθουλά πινάκια το πιλάφι, να κόπτη δε εις μεγάλα τεμάχια τα δύο ψητά, εξακολουθών εν τω μεταξύ να διπλοδοκιμάζη την γεύσιν των. Αλλ' ήτο καιρός να μεταφερθώσι τέλος επάνω εις την οικίαν τα πλήρη πινάκια, και οι καλεσμένοι εστρώθησαν εις μακροτάτην σειράν κατά μήκος και πλάτος του μεγάλου θαλάμου, και έφαγον και ευφράνθησαν εις τιμήν των νεονύμφων.

Τότε οι διάφοροι φλάσκαι και φιάλαι ήρχισαν να κυκλοφορώσι κατά πολλάς διευθύνσεις ανά τας τάξεις των συμποσιαστών. Και οι μπαρμπα Κωνσταντής ο Ξέσουρος, θείος της νύμφης, κρατών δια της αριστεράς ακουμβημένην επί του γόνατός του μεγάλην χιλιάρικην, και δια της δεξιάς μικρόν πενηντάρικον ποτήριον, εκέρνα τους καλεσμένους προσφέρων φιλοφρόνως εν ποτήριον εις τον πρώτον γείτονά του προς τα δεξιά, είτα πίνων μετριφρόνως και αυτός εν, είτα κερνών εν τον πρώτον γείτονά του προς τα αριστερά, υποφέρων και αυτός εν, δια να διπλοχαιρετίση είτα μεταβιβάζων εν ποτήριον εις τον δεύτερον προς τα δεξιά γείτονά του, ροφών και αυτός εν δια ν' αποδώση τον χαιρετισμόν, και ούτω καθεξής. Μεγίστη δε υπήρξεν η ευθυμία, και το πάτωμα εκινδύνευσε να πέση από τον χορόν. Η χαρά εκείνη διήρκεσεν επί εβδομάδα. Τον γάμον αυτόν, έλεγε η αφέντρα, θα τον ενθυμείτο ακόμη δια πολύν καιρόν όλον το χωρίον». σελ. 174 - 175

3. «Η θητεία της πενθεράς»

Α. Παπαδιαμάντη

«... Ώφειλεν από πρωίας να νίψη όλα τα παιδιά, να τα ενδύση, να τα χτενίση, να τα βάλη να σταυρώσουν τα χέρια και να πουν το «Πάτερ ημών» εμπρός εις τα εικονίσματα, να τους δώση να κολατσίσουν, την φασκομηλιά με το πετιμέζι και τις ζούπες- ήτοι τα καψαλιστά ψωμιά - ή να

τους φτιάση κουρκούτι και ραντιστές ή και τηγανόπιττες και «γριές» δια να φάγουν• να οδηγήση τα δύο - τρία εξ αυτών «εις το σκολείο», να τους τάξη κοφέτα, λουκούμια, και χιλίων λογιών «καλούδια», δια να τα «ταιριιάση» και τα καταφέρνη να πάγουν, να επιβλέπη αδιακόπως τα άλλα, να επαρκή εις όλας τα απαιτήσεις των να θεραπεύη όλας τα ορέξεις των, να τα φυλάγη δια να μην πέσουν στην στέρναν ή στο πηγάδι, να τα «μονιάση» δια να φάγουν χωρίς να μαλώσουν το μεσημέρι, να αλείφη τις φέτες του ψωμιού με το πετμέζι ή μέλι - εκείνα να γλείφουν το μέλι, και να πετουν το ψωμί - να τους δίδη κάθε ώραν ξερά σύκα, μελόπιττα, σουτζούκια από μουστόπιττα και καρύδια. Έπειτα να κουνή τα δύο μικρότερα παιδιά στα πόδια της απλωμένα ή στην κούνιαν δια να τα αποκοιμίση»... σελ. 175 - 176

4. «Καλόγερος»

A. Παπαδιαμάντη

.... «Μεθ' ο, τελεσθείσης της Θείας Ευχαριστίας, και του νεοφύτου μεταλαβόντος των θείων μυστηρίων, ο ηγούμενος διέταξε τον μάγειρον να ετοιμάση τηγανίτες και παρήγγειλεν εις τον κελλάρην να φέρη φιάλην ρακής, προς παράκλησιν των αδελφών. Καθόσον ούτος ήτο ο μόνος γάμος, και η μόνη χαρά του μοναχού ή επίγειος, και η αδελφότης της έπρεπε να ευφρανθή ευχόμενη εις τον νεωστή καρέντα μοναχόν: Να είναι στερεωμένος και να ευαρεστήση Θεώ και ανθρώποις »...

«Οι συμποτικοί φίλοι του κυρ-Γιάννη του Μανάφτη ήσαν ο μπάρμπα - Γρηγοράκης, ο κυρ - Αθανάσης ...

... και ο γερο - Παντελάκης, όλοι εύθυμοι γέροντες. Την εσπέραν εκείνην είχαν συνέλθει ήδη εις το παντοπωλείον του Κοσαροπούλου, είχαν λάβει ολίγα χαψιά κι ένα τσίρον ως όψον, κι έπινον τον ξανθόν ρητινίτην. Απέφευγαν εκ συστήματος την μαστίχαν και παν οινόπνευμα, έπινον δε συνήθως πάσαν εσπέραν προ του δείπνου ανά δύο ή τρια ποτήρια οίνου έκαστος. Ήσαν όλοι καλοί οικοκυραίοι, ώκτειρον την πολιτική κατάστασιν, συνεζήτουν δε καθ' εκάστην ζητήματα πολιτικά, θρησκευτικά, κοινωνικά και ενίοτε επιστημονικά. Την εσπέραν εκείνην του Μαΐου, οι μεν άλλιεκέρνων με νερόν τον οίνον, ο δε γερο-Παντελάκης δεν ήθελε ν' ακούση τίποτε περι τούτου.

Και εις τα κυνικά καύματα ακόμη τον έπινεν άκρατον.

Όλας τα παροιμίας τας παρεδέχετο ως αληθείς ο γερο-Παντελάκης, μόνον το ιαμβοτροχαϊκόν δίστιχον: «Το μήνα που δεν έχει ρω, βάζει ο μπεκρής νερό» αυτό δεν ήθελε να το ακούσει ». σελ. 176

5. «Ο Πανταρώτας»

Α. Παπαδιαμάντη

«Ο Πανταρώτας», ναυτικό διήγημα (1981). Σε αυτό το διήγημα, ο μπαρμπα - Αλέξης ο λεμβούχος ήταν αναγκασμένος να ταξιδεύει μεσοπέλαγα μονάχος «δια να φέρη εξοικονόμησιν εις την γριά και εις τας δύο κόρας του... Οι επιστάται των λιμένων, οι υγειονομικοί φύλακες και οι τελωνοσταθμάρχαι ήσαν τα φόβητρα του μπαρμπ' Αλέξη» στα μοναχικά του ταξείδια. Αλλ' ο μπαρμπ' Αλέξης ταχέως τους αφώπλιζε. «Υπό την πώραν της βάρκας έκρυπτε πάντοτε μίαν τσότραν γεμάτη, ή και δαμεζάναν ολόκληρον, του ευρίσκοντο δε και κάτι ορεκτικά εδέσματα της πατρίδος του. Με μισή αστακουρά, με κανέν καπνιστό κεφαλόπουλο της λίμνης, με ολίγον αυγοτάραχον, μ' έναν έγχελυν αλατισμένον, όλα προϊόντα της μικράς ωραίας νήσου, ο μπαρμπ' Αλέξης έκανε τη δουλειά του». σελ. 176

6. «Τα συχαρίκια»

Α. Παπαδιαμάντη

«Τρεις χαρές είχε την ημέραν εκείνη η κυρα - Γαλάτσαίνα του Κασσανδριανού, χήρα του μακαρίτου ομωνύμου πλοιάρχου, αποθανόντος προ τινών ετών πτωχού μετά πολλά επιχειρήσεις. Η πρώτη ήτο ότι είχε αρραβωνίσει προ ολίγων ημερών την κόρην της, την Μυρσούδα, με καλόν γαμβρόν, τον Βασίλην τον Μπόνον. Η δευτέρα ήτο ότι, σήμερον πρωτοχρονιάν, εώρταζε την εορτήν του ονόματός του ο ίδιος ο γαμβρός της. Η τρίτη ήτο ότι έμελλον να τελεσθώσι την εσπέραν της αυτής ημέρας τα «εμβατίκια» του γαμβρού εις την οικίαν της.

Η ιδέα της κυρα-Γαλάτσαίνας ήτον να είχαν τελεσθή τα «μπατίκια» αφ' εσπέρας, την νύκτα του παλαιού χρόνου προς την ανατολήν του νέου, όπως θα ήτο πρέπον. Αλλά τα συμπεθερικά επέμειναν ν' αναβληθώσι τα μπατίκια δια την νύκτα της εορτής προς την 2 Ιανουαρίου.

Οι λογαριασμοί, βλέπετε, των συγγενών του γαμβρού δεν συμφωνούν καθ' όλα τα μέρη πάντοτε με τους λογαριασμούς της μητρός της νύμφης.

Ο λογαριασμός της κυρα-Γαλάτσαινας έλεγεν ότι, αν ετελούντο τα μβατίκια αφ' εσπέρας της παραμονής, μεθ' ο ο γαμβρός θα ήτο, κατά το έθος, ελεύθερος να επισκέπτεται δις και τρις την ημέραν την αρραβωνιαστικήν του εις την οικίαν της (ημπορούσε, μάλιστα, αν ήτον αδιάκριτος, και να το στρώση «κόττα πίττα» εις το σπίτι της μύμφης), η μήτηρ της νύμφης θα εγλύτωνεν από κάμποσα γλυκύσματα και δώρα, τα οποία ήτον υπόχρεως να κουβαλήση εις τας οικίας των συμπεθερικών. Εν πρώτοις, αυτή η εορτή του ονόματος του γαμβρού θα ήγετο εις την οικίαν...

της νύμφης. Δεν θα ήτο τότε η κυρα - Γαλάτσαινα υποχρεωμένη να κουβαλήση ολόκληρον μέγα σινίον μπακλαβά εις την οικίαν της συμπεθέρας της, άλλα μεγάλα ταψιά από ζαχαροχαμαλιά και άλλα τραγήματα εις τα οικίας των αδελφών και των θείων του γαμβρού και συγχρόνως να κερνά αυτή όλην την ημέραν εις την οικίαν της δια την εορτήν του ονόματος, και πάλιν την εσπέραν να έχη άλλα μεγάλα βάσανα δοκιμαστήρια και ακροσφαλή, εις την οικίαν της, όπου θα ετελούντο τα μβατίκια.

Αλλ' ο λογαριασμός των συμπεθερικών έλεγεν ότι δεν ήτον πρόπον να φύγη από την μητέρα του ο γαμβρός, να εορτάση την ημέραν της εορτής του, πριν στεφανωθή ακόμη, εις την οικίαν της νύμφης. Του χρόνου, ότε θα εστεφανώνετο, ας εορτάση εις την οικίαν της νύμφης, την οποίαν θα έπαιρνε αυτή προίκα, με γεια της και με χαρά της. Αλλ' εφέτος, δια τελευταίαν φοράν, ας μείνη ακόμη πλησίον της μητρός του. Θα ήτο σκάνδαλον να έφευγε.

Τα χαμαλιά «τα κρυφά» τα είχαν φάγει ήδη οι συμπέθεροι όλοι - όσον τους επέτρεψαν να φάγουν ο ίδιος ο γαμβρός. Διότι αυτός ο γαμβρός, ο Βασίλης ο Μπόνος, άμα είδε το ωραίον γανωμένον και στίλβον σινίον γεμάτον από ευώδη και προκλητικά λευκά και ροδοκοκκινισμένα χαμαλιά, έβγαλεν από την ζώνην τον λάζον του, μακράν μάχαιραν την οποίαν έφερε πάντοτε εις την μέσην, και καρφώσας δια μιας τέσσερα ή πέντε χαμαλιά, ήρχισε να τα καταβροχθίζει, κόπτων αυτά με τους προσθίους οδόντας, αλωνίζων με την γλώσσαν, και παραπέμπων αμέσως εις τον ουρανίσκον, χωρίς να τα μασά με τους τραπεζίτας του.

Έλαβον όλοι γλυκόν και έπιον μαστίχαν ή ροσόλιον, ευχηθέντες τα «καλορρίζικα» και τα «τίμια στεφάνια». Είτα εστρώθησαν εις το δείπνον, και οι άνδρες έφαγαν καλά, αι δε γυναίκες εγεύθησαν με άκρα χείλη.

Η ημέρα του Αγίου Βασιλείου εωρτάσθη καλώς εις τας οικίας της μιας και της άλλης συμπεθέρας. Η Μουρσουδά δεν επρόφθανε να φτιάνη φουσκάκια (ή λουκουμάδες) από πρωίας μέχρι μεσημβρίας. Η κυρα - Γαλάτσαινα δεν επρόφθανε να φιλεύη όλον τον κόσμον φουσκάκια,

χαμαλιά, στραγάλια, γλυκό και μεγάλες σταφίδες από ροζακί σταφύλι. Μερικοί από τους επισκέπτες ήρχοντο δις και τρις, λέγοντες ότι η πρώτη φορά ήτο δια τον αρραβώνα, η δευτέρα δια την εορτήν του γαμβρού και η τρίτη δια τα «μβατίκια». σελ. 177.

7. Ψυχολογία Συριανού συζύγου **Εμ. Ροΐδη**

«Προς εκτίμησιν της ευλαβούς αυτής προσηλώσεως εις τους κανόνας και τας παραδόσεις της ορθοδόξου μαγειρικής αρκεί να είπω, ότι τον απαιτούμενον προς βράσιμον των αυγών καιρόν ώριζεν ακριβέστατα δια της απαγγελίας δύο Ave Maria και πρώτη edίδαξε τον ευνοούμενον αυτής ψαράν να σκοτώνη άμα εξήγοντο του δικτύου με βελόνην μπαρμπούνια, πριν ή πικράνωσιν την σάρκαν των οι σπασμοί μακράς αγωνίας. Τας συναγρίδας έβραζε με παντός είδους αρωματικά βότανα εντός ζωμού άωρων πορτοκαλίων, και τους γάλους ή, ως λέγουν οι Συριανοί, κούκους, έτρεφε με μοσχοκάρυδα τρεις ημέρας πριν τους σφάξη.

Ταύτα έχουσι το πλεονέκτημα να είναι πρόχειρα και ευθηνά, πολύ όμως απέχει η εξ αυτών νοσηρά διέγερσις από την μακαριότητα εκείνη, την οποίαν γεννά η περί πολυτελή τράπεζαν συγχρόνως ικανοποιήσις όλων ημών των αισθήσεων, το θάλπος της εστίας, η επί των αργυρών και κρυσταλλίνων σκευών αντανάκλασις του φωτός, αι αναθυμιάσεις της ανθοδόχης, το θαλάσσιον άρωμα των οστρειδίων, δύο ή τρία ποτήρια γέροντος οίνου και η παρούσία νέας γυναικός, της οποίας ανάπτει βαθμηδόν η όψις και σπινθιρίζει το βλέμμα». Σελ. 177 - 178.

8. «Πάρεργα» **Εμ. Ροΐδη**

«... Και τα μεν ανωτέρω ενδιαφέρουσιν ευτυχώς μόνους τους νοσούντας, έτερα όμως ουχ ήττον ευμετάβλητα και υπήκοα του συρμού ιατρικά παραγγέλματα εκτείνουνσι το κράτος αυτών και επί του καλώς έχοντος, το δε λυπηράτον, ου μόνον επί του σώματος ημών, αλλά και επ' αυτής από τινος χρόνου της διανοίας. Αφ' ης ημέρας διάσημος τις φυσιολόγος ή μάλλον θορυβοποιός, ο Μολεσχότ, ηυδόκησε ν' αποφανθή ότι «ουδέν άλλο είναι η σκέψις ειμή έκκρισις του εγκεφάλου, ως το ούρον

των νεφρών», καλόν ενόμισαν πλείστοι ασκληπιάδαι να θεωρήσωσιν ως υπαγομένην εις την αρμοδιότητα αυτών και αυτήν την μέχρι χθες ύλην, σήμερον δε, προσκαίρως, ως ελπίζομεν, υλικήν υπόστασιν του ανθρώπου. Αφού δε, κατά τον αυτόν φυσιολόγον, «αδύνατος αποβαίνει η άνευ δαπάνης φωσφόρου ύπαρξις διαλογισμού», εις τους ιατρούς βεβαίως απόκειται να ορίζωσι και την εις την διάνοιαν αρμόζουσαν δίαιταν, προνοούντες υπέρ αποταμιεύσεως και εγκαίρου ανανεώσεως εν των εγκεφάλω της απαιτούμενης προς το ορθώς σκέπτεσθαι αναγκαίας ποσότητος φωσφορούχου ύλης.

Εκ πασών αφ' ετέρου των χρησίμων εις βρώσιν ουσιών μόνοι οι ιχθύες φαίνονται περιέρχοντες αρκούσαν δόσιν ακινδύνου φωσφόρου κατά της χρήσεως όμως και τούτων επί σκοπώ πνευματικού κέρδους ηγείρετο η πρόχειρος ένστασις, ότι οι Λάπωνες, οι Εσκιμώοι και πάντες ανεξαιρέτως οι ιχθυοφάγοι λαοί διακρίνονται επί παροιμιώδει βλακεία πολύ μάλλον ή εκτάκτω εφυΐα και πλην τούτου ιχθύες παρετίθεντο κατά το Ευαγγέλιον και εις τους πτωχούς των πνεύματι κληρονόμους της βασιλείας των Ουρανών. Εν τοιαύτη αμηχανία εγένετο σκέψις περί αντικαταστάσεως του φωσφόρου δια του αζώτου έκτοτε δε δεν έπαυσαν οι ασκληπιάδαι του τελευταίου συρμού συνιστώντες την χρήσιν της αζωτούχου τροφής, ήτοι την κρεοφαγίαν, ως συντελεστικωτάτην ου μόνον προς σωματικήν ευεξίαν, αλλά και προς παραγωγήν εγκεφαλικής εκκρίσεως αφθόνου και ποιότητος αγαθής. Κρέας καλόν και πολύ πρέπει να τρώγωσι προ πάντων οι πνευματικώς κοπιώντες, όπως αποβώσιν άξια λόγου της εργασίας αυτών τα προϊόντα, ορθοί οι συλλογισμοί, ακριβείς αι παρατηρήσεις, εύγλωττοι αι αγορεύσεις, άμεμπτον το ύφος και αρμονικοί οι στίχοι».

«Όπως δε της Αγγλίας η εν παντί πράγματι υπεροχή οφείλεται κατά το πλείστον εις την περίσσειαν και την έξοχον ποιότητα της αζωτούχου τροφής, ην παρέχουσιν οι νεμόμενοι παχυχλόους λειμώνας καλλίμηροι βόες, ούτω και δια της Ελλάδος την μικρότητα πταίει προ πάντων, κατά του οπαδούς της νέας σχολής, το άχυμον, η προς το στυππίον ομοιότης και έτι μάλλον η ανεπάρκεια της επιουσίου κρέατος μερίδος. Εις ταύτην πρέπει να αποδοθή η νωθρότης και ακηδία του νεοελληνικού χαρακτήρος, το μέχρι βλακείας ανεκτικόν του λαού, η ένδεια πάσης πρακτικής ιδέας, η ανούσιος των παρ ημίν ρητόρων και αρθρογράφων απεραντολογία, αι περί βακτηριδίων και τυφικού ιού διατριβαί των ημετέρων επιστημόνων και αυτοί πιθανώς οι στίχοι της Κρητηίδος.

Αφού δεν επεμβαίνουνσιν από τινος χρόνου οι ιατροί εις την πνευματικήν ημών δίαιταν, εδικαιούμεθα ίσως και ημείς να αναμειχθώμεν εις τον ανήκοντα αυτοίς αναντιρρήτως κανονισμόν της συμφορωτάτης εις

το σώμα, προχείρως παρατηρούντες ότι, καίτοι κηρυττομένης σήμερον της κρεοφαγίας απαιρητήτου προς μακροβιότητα και ρώμην, πάντες εν τούτοις οι διανύσαντες το μετά τους Πατριάρχας όλως εξαιρετικόν επί της γης στάδιον εκατόν πενήντα ή κατά τι ολιγωτέρων ετών και τα ενενήκοντα εννέα εκατοστά των υπερβαινόντων τα εκατόν ανήκουσιν εις την τάξιν των χορτοφάγων αγροτών, υπ' όψιν ημών έχομεν τους πίνακας, και το καθιστών περιττήν πάσαν εκ τούτων παράθεσιν συμπέρασμα του περί «Μακροβιοτικής» δοκιμίου του περιωνύμου εν ιατροίς Ουφελάνδου, καθ'ον «πάντες οι εξαιρετικώς μακρόβιοι ετρέφοντο σχεδόν αποκλειστικώς δια λαχανικών, οσπρίων, σπυρών, γάλακτος και άρτου».

Σελ. 178 - 179

9. «Δύο αγάπες»

Κ. Θεοτόκης

«—Τι μας εμαγείρεψες σήμερα;

— Για μας, του αποκρίθηκε ταπεινά, πασχαλινό, όπως το κράζει η μέρα, η αφεντιά σου όμως, που νηστεύεις για τη χάρη της (κι έδειξε το κόνισμα) θα γευτείς ψωμί και ελιές.

— Καλά..., της απάντησε ευχαριστημένος, κι έπειτα ερώτησε πάλι: Κι ο γιος είναι κάτω;

— Ναι, του 'πε' μας ακούει.

— Τα λόγια μου κακό δεν κάνουν, αποκρίθηκε χαμογελώντας.

Εκατέβηκαν κι οι δύο στο κατώγιο. Στην αράδα, στον οίχο της πόρτας, ήταν στημένα στα σκαριά τους τρία ανόμοια βουτσιά, γιομάτα κρασί, και δίπλα τους, ορθά, δύο λαυριά λιπαρά απ' έξω το ένα με λάδι τ' άλλο μ' ελιές. Στον αντικρινό τον τοίχο και ξάγναντα στην ανοιχτή την πόρτα ήταν ένα τραπέζι, κι απάνου του ένα πιάτο μοναχό μ' ολόκληρο καρβέλι ψωμί χαμηλό και καστανό. Δίπλα στην αγκώνη, κάτω από ένα φουγό, έκαιε η φωτιά με φλόγα μεγάλη και πάνω στη σιδερένια πυρροστιά ένα χαλκωματένιο αγγιό, κατάμαυρο, εχόχλαζε κι ετραζότουν. Παραστιάς, ήταν κουκουνιασμένος, καθιστός απάνω σε μια κρούσα, ο γιος του ζωγράφου και μια κουτάλα ανακάτωνε προσεκτικά το φαγητό, προσμένοντας τους γονέους του, κι ωστόσο τότε δοκιμάσει αν ήταν καλό στ' αλάτι κι ολοένα εμασούσε τη μπουκιά του. Ήταν νέος εικοσιδύο χρονών, με μαύρο ψιλό μουστάκι, κι εφορούσε φράγκικα ρούχα, καθώς όλοι οι νέοι του χωριού.

— Καλώς τον αφέντη..., είπε μ' ένα χαμόγελο, στρέφοντας το κεφάλι προς τη σκάλα.

– Για σου Γιώργη, του αποκρίθηκε γλυκά ο πατέρας, καθίζοντας μπρος στο τραπέζι και κάνοντας αργά – αργά το σταυρό του.

Και παρευτός ο Γιώργης εκένωσε σε μια μεγάλη σκουτέλλα το γιόμα, κι ενώ ο γέροντας έκοβε το καρβέλι, που μέσα ήταν κίτρινο σαν το χρυσάφι και σπειρωτό, τόφερε στο τραπέζι κι εκάθησε αγνάντια στο γέροντα, η μάνα εκάθησε σιμά του, φέρνοντας ένα μεγάλο μαστραπά γιομάτο νερωμένο κρασί κι ένα μόνο ποτήρι. Το φαγητό ήταν κόκκινο από πιπέρι, κι αχνοβολούσε κι εκαλομύριζε. Μάνα και γιος έκαμαν το σταυρό τους, κι επήραν ο καθένας ένα κομμάτι από το ψωμί πούχε μοιράσει ο πατέρας, και οι τρεις τους άρχισαν τώρα να γεύονται.

Ο γέροντας εμασούσε σιγά με τα χαλασμένα δόντια το ψωμί του και τες ελιές· οι άλλοι, πότε η μάνα πότε ο γιος, με το ίδιο κουτάλι έπαιρναν από τη βαθιά σκουτέλλα κι εβουτούσαν στο κόκκινο ζουμί το ψωμί τους.

– Αφέντη, είπε ο νέος σαν είχε πραύνει η πρώτη του πείνα, δε γεύεσαι από το δικό μας;

– Όχι παιδί μου, του αποκρίθηκε, φάτε, κι έγνοια σας για μένα. Τι θα καταλάβω, αν καταλύσω τώρα; Σαν ήμουνα νέος μ' άρεσε η καλοζωία, μα ετάχτηκα της Δέσποινας – προσκυνώ τ' όνομά της – να νηστεύω, ώσπου να την ιστορήσω. Και η Παρθένα θα με βοηθήσει, και θ' αποτελειώσω γλήγορα το κόνιμα κι αυτό θα κάμει θιαμάσματα για τους Χριστιανούς... σελ. 179-180.

9α. «Ύστερα απ' τον ήλιο» Τάκης Δόξας

«... θα πήγαινε και για το ζουμί. Κάθε απόγιομα μοίραζαν στο Γ' Δημοτικό Σχολείο μια μερίδα φαΐ στους απόρους. Εκεί πέρα γινόταν μια μακριά ουρά, απ' το στόμα του καζανιού ίσα με το Θεό. Ήταν διακόσοι – τρακόσοι άνθρωποι, που περίμεναν όρθιοι απ' το μεσημέρι και τελείωναν την ώρα της κυκλοφορίας. Κάπου – κάπου έπεφτε κανένας απ' την ορθοστασία και την πείνα, κι ίσα που πρόφτανε να πει μια βλαστήμια. Τις πρώτες μέρες οι άλλοι τον περιμάζευναν τον έβαζαν καλλικούτσα στην καρδιά τους και τον ξεφόρτωναν στο νεκροταφείο με δάκρυα. Ύστερα συνήθισαν και βαριούνταν. Το φαΐ των πεθαμένων πέρσενε και το μοίραζαν οι μάγειροι μεταξύ τους για κόλμυβα. Η ουρά μάκραινε ακόμα. Ήταν κι ένα βυζανιάρικο, μια μπουκιά άνθρωπος, που φώναζε βλέποντας την αχνούρια του φαγιού να περδικλώνεται στον αέρα

και να σκορπάει φεύγοντας. Σελ. 180.

Αποσπάσματα από τη «Λωξάνδρα»

Μ. Ιορδανίδου

10

Μεγάλη σημασία δίνουν οι ανατολίτες στο ζήτημα της τροφής. Ο Κομπούκιος, λέει, τη χώρισε τη γυναίκα του γιατί «το ρύζι δεν ήταν ποτέ αρκετά λευκό ούτε ο κιμάς αρκετά καλά κοπανισμένος», και όταν ξαναπαντρεύτηκε πήρε γυναίκα μερακλού στο φαγητό γιατί «η τύχη μας, λέει, δεν είναι στα χέρια των θεών αλλά στα χέρια εκείνου που μαγειρεύει την τροφή μας»... Καλοτάισε τον άντρα σου αν θέλεις να έχεις άντρα... βάλε μπόλικο κρεμμύδι στο γιαλαντζί ντολμά για να κάνεις το ντολμά νόστιμο, όμως ρίξε μέσα και δυόσμο για να τον κάνεις χωνευτικό.

Το λάδι μην το λυπάσαι στο λαδερό γιατί η λαϊκή παροιμία λέει: «Φάε λάδι κι έλα βράδυ».

... Κάθε σπιτικό που ο ακρογωνιαίος λίθος του δεν είναι κάτω απ την κουζίνα, δεν θεμελιώνεται καλά... σελ. 21-22.

11

Την Πρωτοχρονιά ανήμερα ερχότανε μόνο τα παιδιά με τις γυναίκες τους και εκείνη την ημέρα η Λωξάντρα παραγέμιζε τη γαλοπούλα... ετούτη την Πρωτοχρονιά σηκώθηκε ο Δημητρός απ όλους τους χρόνους πιο νωρίς να ρίξει το ρόδι στην αυλή και να σκορπίσει το μπερεκέτι μέσα στο σπιτικό του... Το τραπέζι ήταν στρωμένο φαρδύ – πλατύ σ' όλο το μήκος της κάμαρας και το κάτασπρο λινό τραπεζομάντηλο δεν φαίνονταν απ' τους πολλούς μεζέδες...

Το καρυδένιο μπουφεδάκι... ήταν φορτωμένο με τα αγιοβασιλιάτικα τα φρούτα: μήλα, αχλάδια, ρόδια, πορτοκάλια, καρύδια, φουντούκια, μύγδαλα, κάστανα, φιστίκια, σταφίδες, σύκα, χαρούπια και γλυκοσουτζουκο από χυμό σταφυλιών. Με κατάνυξη κάθισαν όλοι γύρω στο τραπέζι και άρχισαν να δένουν στο λαιμό τους τις πετσέτες τους.

Στο τραπέζι είχε μπει το καινούργιο σερβίτσιο... κόπηκε η γαλοπούλα και μοιράστηκε... ο Ταρνανάς ξετάωσε ένα μπουκάλι γαλλικό κρασί και άρχισε να γεμίζει τα ποτήρια. Ο Κοτκοτίνος σηκώθηκε απάνω να κάνει πρόποση... τρεις ώρες καθόνταν στο τραπέζι. Σελ. 25-35

12

Η Λωξάντρα αγαπούσε ολάκερη την πόλη, και την άνοιξη την πολιτεια που έφερνε το Πάσχα, έφερνε τη γιορτή της. Έφερνε και το τριαντάφυλλο του Απρίλη (ωφέλιμο στη δυσκοιλιότητα), το μαγιάτικο τριαντάφυλλο (τη ροδοζάχαρη), το φραγκοστάφυλο (δροσιστικό στον πυρετό). Και το φθινόπωρο; Αρχίζουν τότες τα ρετσέλια, τα κυδωνόπαστα. Σελ. 92

13

Σκύβει και εξετάζει το μωρό... Μμμ.. συγκαμένο είναι, όταν τ' αλλάξεις πρέπει να το πλένεις με χαμόγηλο, να το στεγνώνεις καλά και να το πασαλείβεις λαδάκι. Λαδάκι το κατάλαβες;

14

Το αυγουσιάτικο παπάκι τρώγεται ωραία με την μπάμια... Παραμονή της Παναγίας η Λωξάντρα πήρε παπάκια να ψήσει με τις μπάμιες.

15

Φέρε το χοιρομέρι που είναι στο φανό... Σελ. 92

16

Κι εκείνοι άρχισαν να ενδιαφέρονται στα κρυφά για τη χριστιανική θρησκεία και να της γηρεύουν όλη την ώρα αγίασμα. Άλλος για το στομάχι του, άλλος για τα εντερικά του παιδιού του... σελ. 75

17

Το τελευταίο τους Πάσχα στην Ελλάδα το γιορτάσανε με μεγάλη

ελληνοπρέπεια. Αφήσανε την Κοντύλω να ζυμώσει ντόπιο χριστόψωμο. Πήρανε ένα αρνάκι του γάλακτος, ψήσανε και μαγειρίτσα. Και η Λωξάντρα για πρώτη φορά φέτος δοκίμασε γαρδούμπα και κοκορέτσι. Σελ. 217

Αποσπάσματα κείμενα της κατοχής 1940 – 1944

Το ημερολόγιο της πείνας. Μαρούδας Γιώργος

18

28 Νοεμβρίου σελ. 21-23

... Τρεις μέρες χωρίς ψωμί. Το λάδι στη μαύρη αγορά 1600 δρχ. Η οκά.... Στους δρόμους πουλιούνται χαρούπια, βαλανίδια, μπομπότα, παστέλια. Έκανε την εμφάνισή της και η σκουροκίτρινη καμένη ζάχαρη και αλμυρό κριθάρι, περιμαζεμένο από βομβαρδισμένα, βουλιαγμένα καράβια.

19

... Ψωφούν τα ζωντανά. Ανασκαλεύουν μάταια τα σκουπίδια. Δεν βρίσκουν τίποτε. Δεν έχουμε να πετάξουμε τίποτα, ό,τι έτρωγαν τα ζώα έφτασε νάναι τώρα για τους ανθρώπους είδος πολυτελείας...

20

Σφάζουν τα σκυλιά και τις γάτες και τα πουλάνε για αρνάκια, είτε για κουνέλια. Το θανατικό άδραξε και τα άλογα, πολύτιμα, χρήσιμα για τις μεταφορές, τα συντηρούν με τα δόντια, τα κρατούν στη ζωή με κάθε θυσία. Μα σανός δεν υπάρχει, ούτε άλλη τροφή. Ρέψανε και θεονήστικα σωριάζονται στους δρόμους. Το κανελί άλογο, τεντώνοντας κατά έξω τα μπροστινά του πόδια, καρφώνεται στην ασφαλτο... Αρκετός κόσμος μαζεύτηκε στο πεζοδρόμιο. Το θέαμα φαίνεται να προκάλεσε την περιέργεια, πιότερο ενδιαφέρον από την ανάλογη περίπτωση ενός ανθρώπου! Προτού φύγω άκουσα την ειρωνική φωνή ενός νεαρού. «Έ

ρε φουκαριάρικο! Ποια κατσαρόλα σε περιμένει...».

29 Νοεμβρίου σελ. 24

21

Τα πεινασμένα παιδιά αμύνονται, υπερασπίζονται τη ζωή τους. Ομαδιαστά κάνουν επιθέσεις σε κεντρικά πολυσύχναστα περάσματα. Προσποιούνται τον αδιάφορο, κρυμμένα πίσω από τους διαβάτες επισημαίνουν το στόχο και ορμούσαν λιμασμένα όρνια καταπάνω του. «Τα γλυκά» που κρατούν οι κακομοιριασμένοι πουλητάδες σκορπίζοντας και τα παιδιά πέφτοντας μπρούμυτα τ' αρπάνε, μπουκώνουν, μασάνε και καταπίνουν μ' αλλοφροσύνη τρελού. «Οι επιχειρήσεις» τούτες αρχίζουν και τελειώνουν αστραπιαία μέσα σε δευτερόλεπτα.

22

9 Δεκεμβρίου σελ. 27

... Ξεπουλιούνται τα πάντα. Χρυσάφικα, δαχτυλίδια αξίας μ' ένα σακί μπομποτάλευρο. Καθημερινά φιγουράρουν στις εφημερίδες σχετικές αγγελίες. «Αγοράζουμε κοσμήματα».

23

23 Δεκεμβρίου σελ. 35

... Απόψε φάγαμε λαχανίδες βραστές. Ανάλαδες, δίχως ψωμί. Το δείπνο δεν κράτησε μήτε πέντε λεπτά της ώρας. Ωστόσο κανένας μας δεν σηκώθηκε απ' το τραπέζι της κουζίνας. Κοιτούσαμε τα αδειανά πιάτα και δεν παίρναμε την απόφαση πως αποφάγαμε. Νιώθαμε σχεδόν νηστικοί. Η μητέρα σηκώθηκε πέρασε στο αντικρυνό δωμάτιο και ξανάρθε μ' ένα κομματάκι ψωμί στο χέρι της. Το πρόσφερε στον αδελφό μου. Ξέρω του είπε. Εσύ δεν μπορείς να κοιμηθείς νηστικός. Δεν το δέχτηκε 'κείνος. Δίχως να μιλήσει με το δάχτυλο τόσуре ναπάει μπρος στην αδελφή μου, κι αυτή έκανε την ίδια κίνηση. Τόφερε μπροστά μου. Μήτε εγώ το πήρα. Πείστηκε τελικά η αδελφή μου να το δεχτεί. Επιμέναμε όλοι γι' αυτήν γιατί πριν λίγες μέρες παρουσιάστηκε στα πόδια της ένα πρήξιμο αβιταμίνωσης.

8 Φεβρουαρίου σελ. 79

– Κακός σύμβουλος η πείνα. Ο σκοτισμένος νους τροφοδοτεί την εξαχρείωση, το κτήνος ξυπνά. Ένας πεινασμένος χτυπά μια πόρτα. Ανοίγει η ανύποπτη γυναίκα. «Πεινάω κυρούλα, να χεις την ευχή της Παναγίας μη μ' αφήσεις να πεθάνω το δύστυχο» παρακαλεί. Πονόψυχη η γυναίκα τον μπάζει μέσα στο σπίτι. «Έλα μη στέκεσαι έξω στην παγωνιά». Τούδωσε ζεστό φαγητό. Δεν βρισκόταν μέσα στο σπίτι άλλος. Η γυναίκα ήταν μονάχη. Απόφαγε ο πεινασμένος, σηκώνεται τάχα να φύγει, κι αντίς να φύγει, χουφτιάζει το βαρύ σίδερο του σιδερώματός της και το καταφέρνει στο κεφάλι. Γδύνει, κατακλέβει το σπίτι κι εξαφανίζεται. Το καθετί που σχετίζεται με το στομάχι έχει αξία.

Το παν πουλιέται και αγοράζεται. Στην πλατεία Βάθης το Μοναστηράκι κι αλλού έχουν στηθεί πρόχειρα κουζίνες, όπου βρίσκεις κεφτέδες «τηγανίτες» και σούπες διάφορες. Στο σχήμα και στην ονομασία τους μοιάζουν κάπως με τους αλλοτινούς κεφτέδες και τις τηγανίτες. Τα υλικά όμως είναι άγνωστα, μυστικά του επαγγέλματος... Στο Μοναστηράκι, διαλαλεί κάποιος «το σωτήριο φάρμακο για να μην φουσκώνετε!» τούτο το περίφημο θαυματουργό φάρμακο δεν είναι άλλο από το κοινό λάδι, που από την έλλειψή του πρήζονται χιλιάδες. Από ένα χωριάτικο τενεκεδένιο «λαδικό» ο πουλητής, σου μισογεμίζει ένα κουταλάκι του γλυκού, προσεχτικά μην του πέσει καμιά παραπανίσια σταγόνα. Ένα τάληρο το κουταλάκι... Στέλνονται τα παιδιά στις επαρχίες για να σωθούν. Στην επαρχία δεν είναι η κατάσταση τόσο απελπιστική όσο στα αστικά κέντρα.

21 Φεβρουαρίου σελ. 81

... Το δελτίο του πεθαμένου, πρέπει να παραδίδεται στην Αστυνομία για να τον διαγράψει. Πολλοί παραβαίνουν τη διαταγή. Δεν δηλώνουν το θάνατο, εξαφανίζο το νεκρό, τον θάβουν κρυφά, κρατάνε το δελτίο και την ταυτότητα για να μη στερηθούν τη μερίδα του ψωμιού και των τροφίμων του πεθαμένου. Για τον ίδιο λόγο δεν φροντίζουν να παραλάβουν τους νεκρούς, δεν τους αποζητούν από τα κάρα της

Δημαρχίας που τους μαζεύουν.

27

15 Μαρτίου σελ. 93

... Συνελήφθη ο Σάββας γιατί πουλούσε γάτες για κουνέλεια. Κατάσχεσαν στο μαγαζί του δύο γάτες μαγειρεμένες και μια ωμή και τα γερασμένα γαϊδούρια σφάζονται και όδευαν για τις κατσαρόλες των σπιτιών και των μαγειριών. Σε μια συνοικιακή ταβέρνα η αστυνομία ανακάλυψε 50 γαϊδουροπόδαρα.

Χρόνια κατοχής 1941 – 44 μαρτυρίες ημερολογίου. Χρηστίδης Χρήστος.

28

... Μαζεύουν τους φαντάρους. Από χτες άρχισαν να περιμαζεύουν τους φαντάρους που κυκλοφορούν στην Αθήνα. Μια μοτοσυκλέτα της Αστυνομίας, ένα καμιόνι γεμάτο Γερμανούς στρατιώτες και 3-4 άδεια πίσω. Σ' αυτά περιμάζευαν τους στρατιώτες μας, όσους φορούσαν στολή... το ξύλινο πλοίο του Κώστα Μπαχά κ.λπ. βομβαρδίστηκε και βυθίστηκε στο Λαύριο.

29

10 Οκτωβρίου 1941

... Εκείνοι που καταγίνονται με το εμπόριο των τροφίμων έχουν δημιουργήσει μυστηριώδη κέντρα, όπου γίνονται οι αγοραπωλησίες. Τα κέντρα αυτά είναι σε διάφορες απόκεντρες γωνιές. Υπάρχει ένα ολόκληρο σύστημα λαθραίας εισαγωγής τροφίμων στην Αθήνα. Από τη στιγμή που περιείλθαν στα χέρια των μαυραγοριτών τα τρόφιμα περνούν από τρεις ή και περισσότερους μαυραγορίτες, πριν φτάσουν στο καταναλωτή, έτσι οι τιμές είναι αβέβαιες.

30 Οκτωβρίου 1941

30

... Στην οδό Πανεπιστημίου ένα παιδάκι διαλαλούσε: «Γλυκειά – γλυκειά μπομπότα»

25 Μαρτίου 1942

... Το πρώτο σιτοφορτίο του ΔΕΣ. Ο κόσμος εδώ παρακολουθεί με αγωνία ότι αφορά την Τουρκία. Από τις αφήξεις του πλοίου (Κουρτουλού) που μας στέλνουν οι Τούρκοι εξαρτιέται ο επισιτισμός όλης της πρωτεύουσας.

... Τέλος χθες ήλθε τηλεγράφημα της Γενεύης* ένα σουηδικό πλοίο έφυγε από τη Στοκχόλμη με διάφορα τρόφιμα και θα παραλάβει 4.500 τόνους σιτάρι από τη Λισσαβόνα που το έχει πληρώσει η Ελβετία και φέρνει επίσης γάλα κι οβαλματίνες.

Αντιστοιχεία λίρας – δραχμής

24 – 6 – 1941	1λίρα	12.000 δρχ.
16 – 4 – 1942	»	16.700 δρχ.
16 – 1 – 1942	»	16.000 δρχ.
1 – 3 – 1942	»	30.000 δρχ.
1 – 7 – 1943	»	110.000 δρχ.
3 – 1 – 1943	»	145.000 δρχ.
6 – 7 – 1943	»	430.000 δρχ.
7 – 8 – 1943	»	290.000 δρχ.
27 – 10 - 1943	»	900.000 δρχ.
17 – 11 – 1943	»	1.900.000 δρχ.
31 – 1 – 1944	»	3.440.000 δρχ.
29 – 2 – 1944	»	8.150.000 δρχ.
31 – 3 – 1944	»	21.660.000 δρχ.
30 – 4 – 1944	»	42.000.000 δρχ.
31 – 5 – 1944	»	100.000.000 δρχ.
30 – 6 – 1944	»	173.000.000 δρχ.
31 - 7 – 1944	»	625.000.000 δρχ.
31 – 8 – 1944	»	3.600.000.000 δρχ.
30 – 9 – 1944	»	70.000.000.000 δρχ.
16 – 10 – 1944	»	700.000.000.000 δρχ.

Πίνακας με βασικά προϊόντα (περίοδος – τιμή)

Κρέας	5 – 9 – 1943	30.000 η οκά
	1 – 9 – 1944	240 – 300.000.000 η οκά
Λάδι	5 – 8 – 1943	22.000 η οκά
	1 – 9 – 1944	δεν υπάρχει τιμή
Κασέρι	5 – 8 – 1943	22.000 η οκά
	1 – 9 – 1944	450 – 480.000.000 η οκά
Καρβέλι	5 – 8 – 1943	7.000 η οκά
	1 – 9 – 1944	36 – 48.000.000 η οκά

Το καιρό της μπομποτάς Πύρπασος Χρήστος

33

... Τι να τα κάνεις τα ψηλά ποτήρια της σαμπάνιας και τα φλυτζάνια του τσαγιού ή τις πιατέλλες και τις σουπιέρες και τα καλά τα πιάτα, που κανένας δεν ήταν σε θέση να τα χρησιμοποιήσει. Όλα λοιπόν αυτά μας ήταν εντελώς άχρηστα κι ένα ένα έπαιρνε με τη σειρά την άγουσα για τη μαύρη Σελ. 16

34

... Από ζωγράφος – χαλβαδοποιός

Λογοτέχνες, μουσικοί, ζωγράφοι ήταν το «τρίο» της συμφοράς, της απόλυτης ανεργίας και της πείνας της ανελέητης. Τα επαγγέλματα αυτά είχαν αχρηστευθεί. Ποιος θα τολμήσει να παίξει μουσική, τότε που μόνο ένα... όργανο ήταν σε χρήση: Ο... ταμπουράς που τον παίζανε τα στομάχια μας από την πείνα Σελ. 20 - 21

... Μα και το λογοτεχνικό βιβλίο ποιος θα το αγοράσει; Αλλά και με τι λεφτά να φροντίσει για την πνευματική του τροφή κανείς μια και η στομαχική τροφή τόσο μας έλειπε; Κι αλήθεια ποιος θα τολμήσει να χαλάσει λίγα από τα... εκατομμύριά του-κατοχικά εννοείται-(σελ. 20 – 21) για να πάρει ένα τόσο... άχρηστο είδος;

Μόνο ένα βιβλίο είχε τότε μεγάλη πέραση. Το χοντρό μεγάλο βιβλίο του ληξιαρχείου που κατάγραφε κάθε μέρα θανάτους και μόνο θανάτους από την πείνα και την αναλαδιά!

Έπειτα πάλι ποιος ζωγράφος να 'βρισκε χέρι να στήσει το καβαλέτο του και να πιάσει την παλέτα και τα πινέλα του; Κανείς δε ζωγράφιζε τότε. Κανείς και μονάχα η λύπη, ο πόνος, η οδύνη είχαν αναλάβει να... ζωγραφίσουν πάνω από τα αποστερεωμένα πρόσωπα των Αθηναίων την τραγικότητά τους. Όλοι μας είχαμε καταντήσει σαν παλιές γκραβούρες, που εικονίζαμε ασκητικούς καλογέρους. Κι ακόμα πόσων και πόσων οι φυσιογνωμίες δεν έμοιαζαν του Αγιάννη του Νηστευτή. Σελ. 21

Φωτογραφικά, στατιστικά τεκμήρια

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2^ο

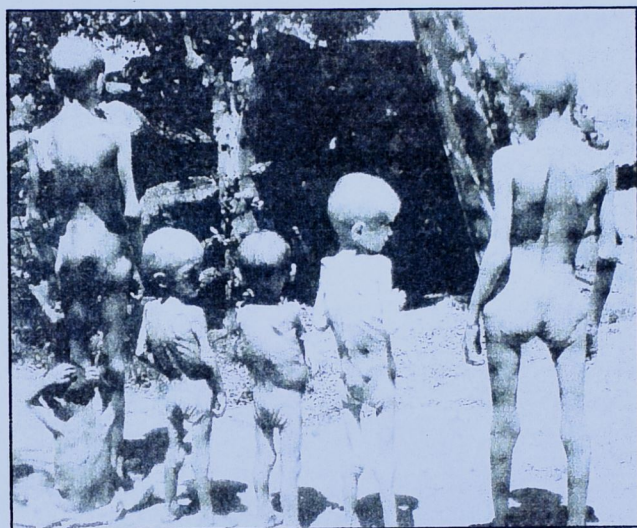
Φωτογραφικά, στατιστικά τεκμήρια

Α. Η Ελλάδα στον 2ο Παγκόσμιο Πόλεμο 1940 -1944

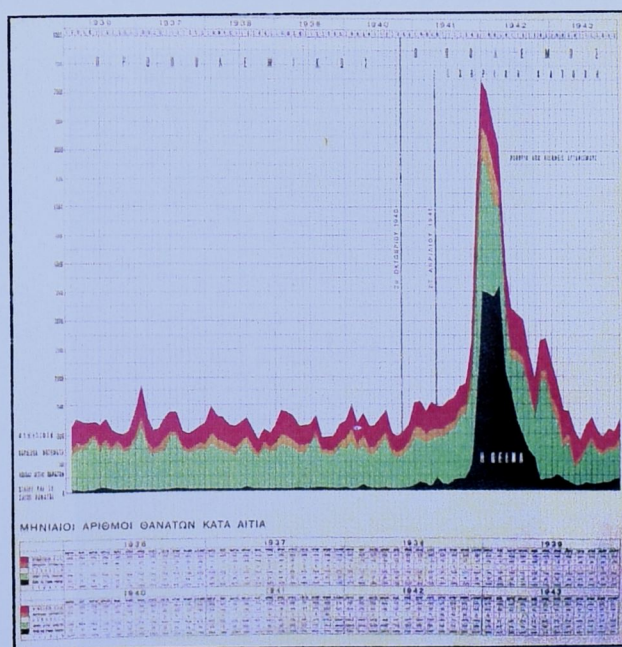
Αρχείο Ραδιοφώνου

Παίδες πενός, τη γιορτή (σελ. 79)

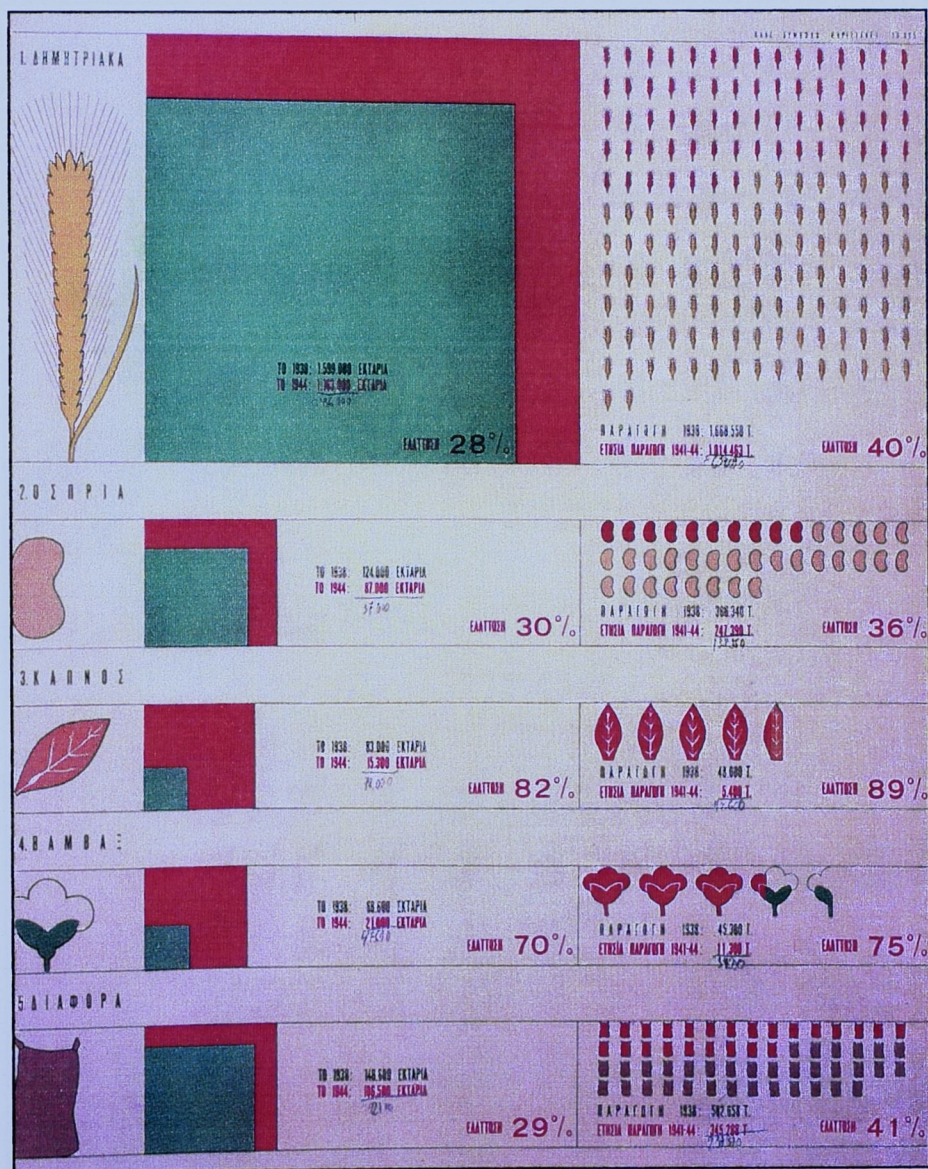
Αύγουστος και ο θάνατος του
κατά την Κατοχή (σελ. 105)



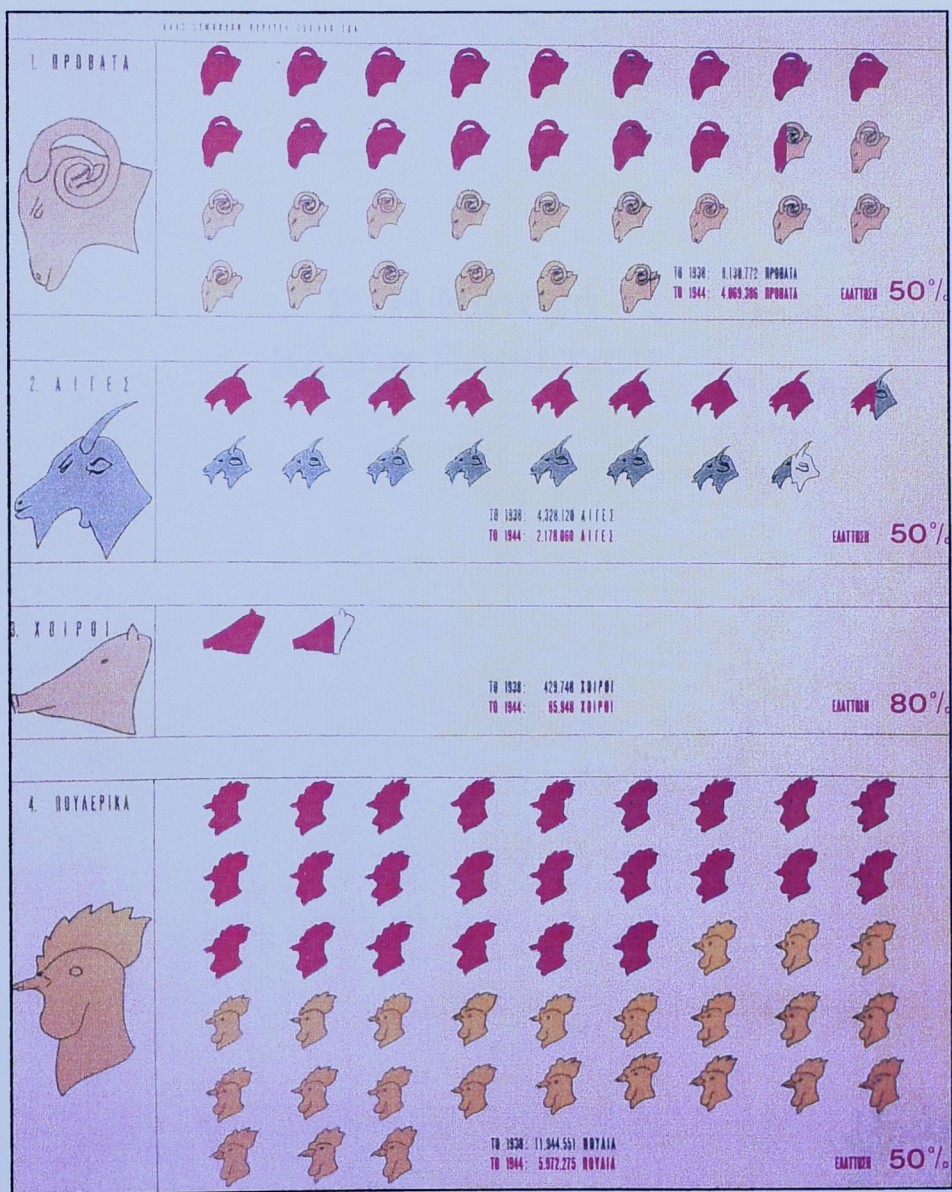
Παιδιά πείνας, τυμπανισμού (σελ. 76)



Αύξηση του αριθμού θανάτων
κατά την Κατοχή (σελ. 103)



Ελλάτωση καλλιέργειας
και μέσης ετήσιας γεωργικής παραγωγής. (σελ. 110)



Πρόβατα, αίγες, χοίροι και πουλερικά.
Ελλάτωση κατά την Κατοχή 1941 - 1944 (σελ. 111)

Β. Η Κατοχή Κώστα Παράσχου

Στην 20ή Πανεπιστημιακή συνέλευση από την Εθνική Επιτροπή,
αναγνωρίστηκε ψήφο των ακαδημαϊκών, με τους οποίους και προέβλεπε (σελ. 27)



Στην οδό Πανεπιστημίου, απέναντι από την Εθνική Βιβλιοθήκη, αναγκαστικό ψάξιμο των σκουπιδιών, μήπως βρεθεί κάτι φαγώσιμο. (εικ. 27)



Και τα σκυλιά ψάχνουν... (εικ. 31)



Στο άσυλο του Δαφνίου μαζεύτηκαν πολλά παιδιά από τον δρόμο. Βρήκαν στέγη και στοιχειώδη τροφή. (εικ. 55)



Παράπονο. (εικ. 57)



Πρωί. Μπροστά στο νεκροτομείο στην οδό Μασσαλίας. (εικ.64)



Μπροστά στο Δημαρχείο. Νικημένοι και νικητές υπηρετούν την μαύρη αγορά. Διακρίνονται οι Γερμανοί στρατιώτες. (εικ. 70)



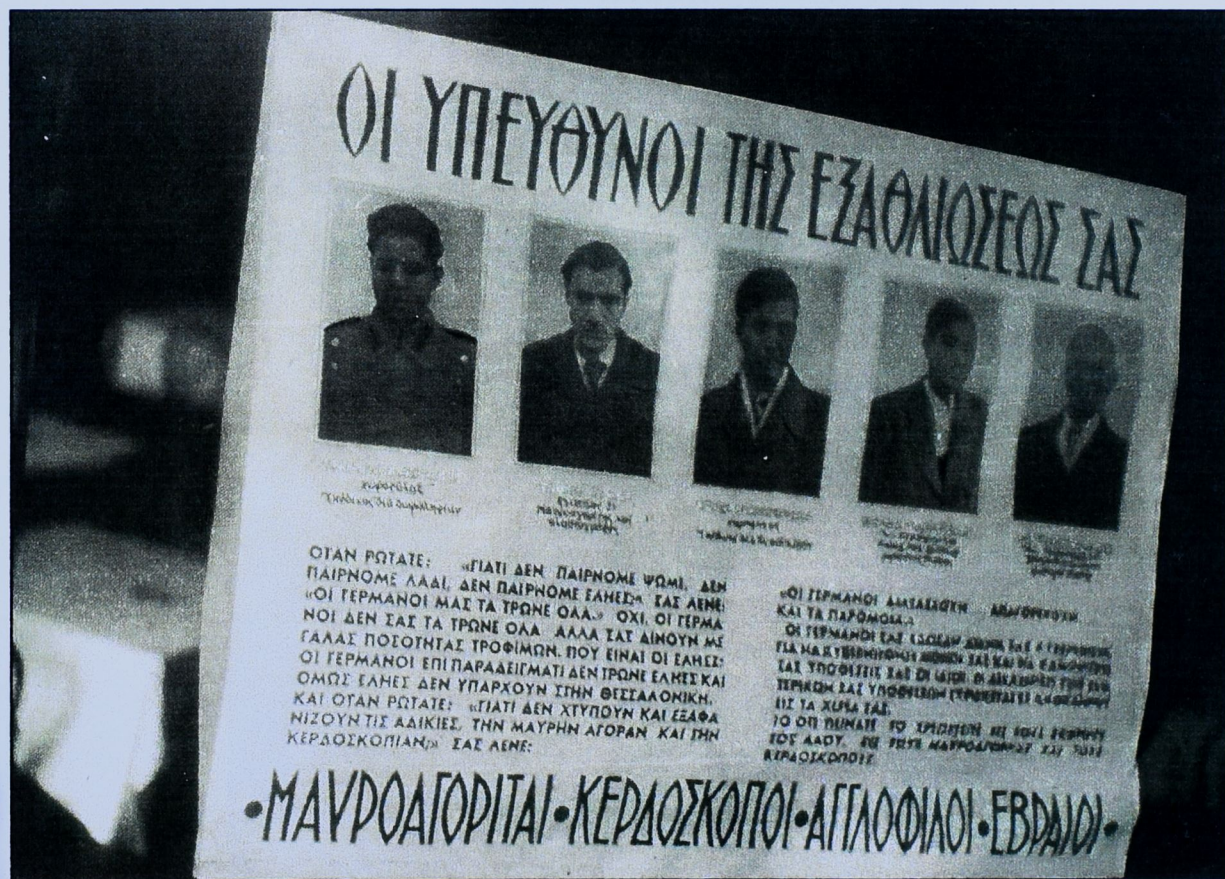
Όλα τα σπίτια άδειασαν από τα χαλκώματα. Πρόχειροι έμποροι στην οδό Σπυρίδωνος Τρικούπη, την οδό Αθηνάς και τα Εξάρχεια. (εικ. 74)



Σ' ένα πεζοδρόμιο της οδού Πανεπιστημίου μερικά δέματα που έφερε το «Κουρτουλούς», έτοιμα για διανομή. (εικ.84)



Στο Μοναστηράκι. Η πλατεία έχει μεταβληθεί σ' ένα τεράστιο υπαίθριο εστιατόριο.
(εικ. 81)



Με τις τοιχοκολλήσεις τους, οι Γερμανοί προσπαθούν να καλύψουν τις αρπαγές που έκαναν, στα τρόφιμα. (εικ. 182)



Στη Λιβαδειά. Προσοχή στο νερό. Τύφος. (εικ. 197)

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Αρχείο Ραδιοφώνου «Η Ελλάδα στο Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο 1940 - 1944. Ντοκουμέντο και μαρτυρίες».
2. Ιορδανίδου Μαρία «Λωξάντρα»
3. Μαρούδας Γ. «Το ημερολόγιο της πείνας» εκδόσεις Κέδρος
4. Παράσχος Κώστας «Η κατοχή. Φωτογραφία τεκμήρια 1941 - 1944».
5. Πουλάκου Ε. Ρεμπελάκου «Οι εκκλησιαστικές νηστείες του 19ου αιώνα». Διατροφή - Διαιτολογία 1992, 4 (3-4), 152 - 160.
6. Πύρπασος Χ. «Το καιρό της μπομπότας»
7. Σκιαδάς Π. - Γκιώνη Γ. «Διατροφικές συνήθειες και αντιλήψεις στα ομηρικά έπη». Διατροφή - Διαιτολογία 1992, 4 (2), 103 - 104.
8. Τζαβούρη Π. Ιωαννίδου. «Διατροφικές συνήθειες και περιγραφές γευμάτων στο ελληνικό διήγημα». Διατροφή - Διαιτολογία 1991, 3 (3), 173 - 180.
9. Τζάκου Π. «Διατροφή και Υγεία». Αθήνα 1967. Σελ. 18
10. Χριστίδης Χ. «Χρόνια Κατοχής 1940 - 44. Μαρτυρίες ημερολογίου».

Υπηρεσίας Χαροκόπειου Παν/μιου.954916

* 8 8 1 8 *



HU

