

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Πρόσκληση σε Βυζαντινό Γεύμα

Ε΄ Δημοτικού



ΘΕΜΑΤΙΚΟΣ ΦΑΚΕΛΟΣ
ΙΣΤΟΡΙΑΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

ΘΕΜΑΤΙΚΟΣ ΦΑΚΕΛΟΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ

Πρόσκληση σε Βυζαντινό Γεύμα

Ε΄ Δημοτικού

Επιτροπή Παρακολούθησης και Παραλαβής:

- **Πολυμέρης Βόγλης** (Πρόεδρος)
Αναπληρωτής Καθηγητής Πανεπιστημίου Θεσσαλίας
- **Χριστίνα Κουλούρη**
Καθηγήτρια Παντείου Πανεπιστημίου
- **Γεώργιος Κόκκινος**
Καθηγητής Πανεπιστημίου Αιγαίου
- **Βασίλειος Τσάφος**
Αναπληρωτής Καθηγητής ΤΕΑΠΗ ΕΚΠΑ
- **Άγγελος Παληκίδης**
Επίκουρος Καθηγητής Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης
- **Κωνσταντίνος Κασβίκης**
Επίκουρος Καθηγητής Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας

Συντονισμός:

Άγγελος Παληκίδης

Εμπειρογνώμονες εκπόνησης:

Μαρία Βλαχάκη, Εκπαιδευτικός Δημοσίου Τομέα (ΠΕ70)

Ιγνάτιος Καράμηνας, Εκπαιδευτικός Δημοσίου Τομέα (ΠΕ70)

Γεώργιος Μακαρατζής, Εκπαιδευτικός Δημοσίου Τομέα (ΠΕ70)

Προεκτυπωτικές εργασίες:

ΙΤΥΕ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Γεράσιμος Κουζέλης,
Πρόεδρος του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Το παρόν εκπονήθηκε αμισθί και εγκρίθηκε με την υπ' αριθμ. 51/25-10-2018
Πράξη του Δ.Σ του Ι.Ε.Π.

ΔΟΜΗ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ΘΕΜΑΤΙΚΟΥ ΦΑΚΕΛΟΥ

1. Διασύνδεση με το Πρόγραμμα Σπουδών
2. Σκεπτικό-σύνομη περιγραφή
3. Διδακτικοί στόχοι
4. Εκπαιδευτικές δραστηριότητες
5. Αξιολόγηση
6. Βιβλιογραφία και ιστογραφία
7. Παράρτημα: Φύλλα Εργασίας-Εικονιστικές πηγές

1. Διασύνδεση με το Πρόγραμμα Σπουδών

Ο θεματικός φάκελος «Πρόσκληση σε βυζαντινό γεύμα» λειτουργεί συμπληρωτικά ως προς το περιεχόμενο και τους μαθησιακούς στόχους της θεματικής ενότητας «5. Ο κόσμος του Βυζαντίου-5.1 Βυζαντινή κοινωνία και πολιτισμός» του Προγράμματος Σπουδών Ιστορίας της Ε΄ Δημοτικού. Αποσκοπεί στην κατανόηση πρωτογενών και δευτερογενών ιστορικών εννοιών, στην ανάπτυξη μεταγνωστικών δεξιοτήτων που αφορούν στην ιστορική έρευνα και τη δημιουργία της ιστορικής γνώσης (διαδικαστική γνώση), και στην καλλιέργεια στάσεων και αξιών που θεωρούνται απαραίτητες για την ανάπτυξη της ιστορικής σκέψης και της δημοκρατικής πολιτειότητας.

Οι προτεινόμενες εκπαιδευτικές δραστηριότητες που ο θεματικός φάκελος περιλαμβάνει, εστιάζουν στις διατροφικές συνήθειες στη βυζαντινή κοινωνία και ενθαρρύνουν τη συσχέτιση αυτών των συνηθειών με την οικονομική κατάσταση και την κοινωνική θέση των ανθρώπων, τη θρησκευτική πίστη (π.χ. νηστεία), τις γεωγραφικές συνθήκες (π.χ. απόσταση από τη θάλασσα), την ευφορία της γης, τις εμπορικές συναλλαγές και τις πολιτισμικές αλληλεπιδράσεις των κατοίκων του Βυζαντίου με άλλους λαούς.

Ως τόπος επιλέγεται η Κωνσταντινούπολη και ως χρονικό σημείο αναφοράς ο 11ος αιώνας, ακριβώς επειδή είναι ένα μεγάλο αστικό και εμπορευματικό κέντρο στο σταυροδρόμι Ανατολής και Δύσης, το οποίο διαθέτει μεγάλη ποικιλία διατροφικών αγαθών.

2. Σκεπτικό-σύντομη περιγραφή

Η σχεδίαση και υλοποίηση του θεματικού φακέλου «Πρόσκληση σε βυζαντινό γεύμα» βασίζεται σε ένα διδακτικό σενάριο, με το οποίο επιχειρείται πρωτίστως η προσέγγιση του παρελθόντος αναδρομικά από το παρόν. Με βάση τις αρχές του εποικοδομητισμού, αξιοποιούνται οι οικείες εμπειρίες και οι προϋπάρχουσες γνώσεις των παιδιών και ενεργοποιείται η συμμετοχή τους.

Οι μαθητές/τριες μεταφέρονται χωροχρονικά στην αγορά της Κωνσταντινούπολης τον 11^ο αι. και στη συνέχεια σε μία αστική οικία. Στην ενσυναισθητική μεταφορά τους συμβάλλει η αξιοποίηση συναφούς θεματικά εικονιστικού υλικού. Κατά τη διάρκεια της «επίσκεψης» οι μαθητές/-τριες συνεργάζονται ομαδικά, παρατηρούν και καταγράφουν πληροφορίες που αφορούν στα ακόλουθα θέματα:

1. τρόφιμα,
2. μαγειρικά και αποθηκευτικά σκεύη,
3. τρόπους και τα υλικά μαγειρέματος,
4. διατροφικές συνήθειες.

Στο τέλος, επιστρέφουν στο παρόν, αξιοποιούν τις πληροφορίες που συγκέντρωσαν και από κοινού συνεργάζονται για την προετοιμασία και την πραγματοποίηση ενός βυζαντινού γεύματος στο σχολείο τους.

Προτείνεται ο/η εκπαιδευτικός να εντάξει το περιεχόμενο του φακέλου σε ένα σχέδιο εργασίας (project) με πλαίσιο αναφοράς το ποικιλόμορφο ιστορικό υλικό (πρωτογενείς και δευτερογενείς πηγές) που περιλαμβάνεται σε αυτόν ή εναλλακτικά να το αξιοποιήσει ως οδηγό για τον σχεδιασμό και την υλοποίηση ανάλογων εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων εναρμονισμένων με τα ενδιαφέροντα και τις ανάγκες των μαθητών/τριών της τάξης του.

Για την υλοποίηση του σεναρίου προβλέπονται συνολικά τέσσερις διδακτικές ώρες. Επισημαίνεται, ωστόσο, ότι οι ιστορικές πηγές και οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες που περιλαμβάνονται στον συγκεκριμένο θεματικό φάκελο είναι περισσότερες, ώστε να δοθεί στους εκπαιδευτικούς η δυνατότητα επιλογής, σύμφωνα με τις ιδιαιτερότητες κάθε τάξης.

3. Διδακτικοί στόχοι

Γνώσεις -Δεξιότητες

Επιδιώκεται οι μαθητές:

- α) Να διερευνήσουν τις διατροφικές συνήθειες στο Βυζάντιο.
- β) Να γνωρίσουν τα υλικά και τους τρόπους παρασκευής συγκεκριμένων εδεσμάτων στη βυζαντινή κουζίνα.
- γ) Να διακρίνουν την επίδραση διαφορετικών πολιτισμικών επιρροών στη διατροφή και τις συνήθειες του φαγητού στο Βυζάντιο.
- δ) Να επισημαίνουν ομοιότητες και διαφορές ανάμεσα στη βυζαντινή και τη σύγχρονη ελληνική και μεσογειακή διατροφή και κουζίνα.
- ε) Να συλλέξουν πληροφορίες για το σχήμα, τη μορφή, τη χρήση και διακόσμηση των βυζαντινών επιτραπέζιων σκευών.
- στ) Να συσχετίσουν τις διατροφικές συνήθειες των Βυζαντινών με επιμέρους διαφοροποιήσεις ως προς την κοινωνική και οικονομική τους θέση.
- ζ) Να κατανοήσουν τη διαφοροποίηση των ρόλων και τη θέση της γυναίκας στη βυζαντινή οικογένεια και κοινωνία.
- η) Να παρασκευάσουν αλμυρά και γλυκά εδέσματα χρησιμοποιώντας υλικά αντίστοιχων βυζαντινών συνταγών.
- θ) Να δημιουργήσουν προσκλήσεις γραμμένες σε κέρινες πλάκες για το βυζαντινό γεύμα που θα διοργανώσουν στο σχολείο τους.
- ι) Να κατασκευάζουν χάρτες αποτυπώνοντας τις εμπορικές δραστηριότητες των Βυζαντινών σε άλλες περιοχές και τη μεταφορά συγκεκριμένων τροφίμων και αγαθών, όπως των μπαχαρικών.
- ια) Να οργανώνουν ένα βυζαντινό γεύμα στην τάξη τους με τη συμμετοχή των συμμαθητών τους, των δασκάλων και των γονέων τους.

Διαδικαστικοί στόχοι

Επιδιώκεται οι μαθητές:

- α) Να διατυπώσουν υποθέσεις για τον βίο και τον υλικό πολιτισμό των Βυζαντινών.
- β) Να διατυπώσουν ιστορικά ερωτήματα σχετικά με τις όψεις της καθημερινότητας των ανθρώπων της μελετώμενης περιόδου, όπως: *Πώς τρέφονταν τότε οι άνθρωποι; Ποια τεχνικά μέσα είχαν στη διάθεσή τους εκείνη την εποχή για την παρασκευή των γευμάτων; Υπήρχαν διαφορές στις διατροφικές συνήθειες οικογενειών από διαφορετικές κοινωνικές τάξεις στο Βυζάντιο;*

- γ) Να αξιοποιήσουν συνδυαστικά διαφορετικές μορφές ιστορικών πηγών (γραπτές, οπτικές, πρωτογενείς, δευτερογενείς) για την προσέγγιση του παρελθόντος, προκειμένου να φέρουν σε πέρας τα καθήκοντα που τους ανατίθενται.
- δ) Να αντιληφθούν και να εξηγήσουν πώς η διερεύνηση της διατροφής είναι δυνατό να συμβάλει στην κατανόηση των επιμέρους διαφοροποιήσεων στη βυζαντινή κοινωνία.
- ε) Να αναπτύξουν ιστορική ενσυναίσθηση μέσα από οργανωμένες βιωματικές δραστηριότητες.

Κατανόηση και χρήση ιστορικών εννοιών

Επιδιώκεται οι μαθητές να κατανοήσουν και να αξιοποιούν στο λόγο τους, γραπτό και προφορικό, έννοιες σχετικές με τη διατροφή και τις διατροφικές συνήθειες στο Βυζάντιο, όπως: *πολιτισμική επαφή, πολιτισμική ανταλλαγή, πολιτισμική αλληλεπίδραση, βυζαντινές μαγειρείες, βρώματα, επιτραπέζια σκεύη, μορφή, σχήμα, διακόσμηση, καθημερινή ζωή, διατροφή.*

Επίσης, να εξοικειωθούν με έννοιες δεύτερου βαθμού, όπως: *χρόνος, χώρος, ιστορική πηγή, πρωτογενής, δευτερογενής, γραπτή, εικονιστική, τεκμήριο, συνέχεια και αλλαγή, αιτίες και συνέπειες, οπτική, ηθική κρίση, ιστορικό πλαίσιο.*

4. Εκπαιδευτικές δραστηριότητες

ΦΑΣΗ Α: Εισαγωγή στο θέμα

Στόχοι

- Η δημιουργία ενός αυθεντικού πλαισίου μάθησης για την ενεργοποίηση του ενδιαφέροντος των μαθητών/τριών για το θέμα.
- Η ανάδειξη της προηγούμενης γνώσης.
- Η διατύπωση ερωτημάτων.
- Η δημιουργία ομάδων.

Δραστηριότητα 1: Το παιχνίδι των τεκμηρίων

Οι μαθητές/-τριες γνωρίζουν τους ήρωες του σεναρίου, που είναι δύο παιδιά, ο Κωνσταντίνος και η Ειρήνη, τα οποία ζουν στην Κωνσταντινούπολη τον 11^ο αι. Βρίσκονται μπροστά σε μία κρήνη που γράφει «ΝΙΨΟΝΑΝΟΜΗΜΑΤΑΜΗΜΟΝΑΝΟΨΙΝ». Ο Κωνσταντίνος και η Ειρήνη προσκαλούν τους μαθητές/-τριες της Ε΄ τάξης να γνωρίσουν την πόλη τους και την αγορά της.

Ο/η εκπαιδευτικός της τάξης έχει τοποθετήσει σε διαφορετικά σημεία της σχολικής αίθουσας κείμενα και εικόνες που αφορούν σε τέσσερα θέματα:

1. Τα υλικά και ο τρόπος παρασκευής των φαγητών στο Βυζάντιο.
2. Η επίδραση διαφορετικών πολιτισμικών επιρροών στη βυζαντινή διατροφή και τις συνήθειες του φαγητού.
3. Ομοιότητες και διαφορές ανάμεσα στη διατροφή των Βυζαντινών και τη διατροφή μας σήμερα.

4. Αντιπροσωπευτικά εδέσματα της βυζαντινής κουζίνας.

Οι μαθητές/-τριες συλλέγουν τα κείμενα και τις εικόνες και τα επικολλούν σε ένα μεγάλο χαρτόνι που είναι αναρτημένο στον πίνακα σε δύο στήλες, σύμφωνα με τις δύο κύριες κατηγορίες των πηγών (γραπτές-εικονιστικές).

Στη συνέχεια, με κατευθυνόμενο διάλογο από τον/την εκπαιδευτικό, συζητούν για το είδος των πηγών (γραπτές και εικονιστικές πηγές) και τις πληροφορίες που παρέχουν.

Οι δύο ήρωες του σεναρίου, ο Κωνσταντίνος και η Ειρήνη, τούς παροτρύνουν να ταξιδέψουν στην Κωνσταντινούπολη του 11^{ου} αι., να περιηγηθούν στην αγορά κι έπειτα να επισκεφτούν τη δική τους κατοικία.

Αφού οι μαθητές/-τριες χωριστούν σε τέσσερις ομάδες, διερευνούν και επιχειρούν να απαντήσουν στα ακόλουθα ερωτήματα:

1. Ποια υλικά χρησιμοποιούσαν για την παρασκευή των φαγητών στο Βυζάντιο;
2. Ποια σκεύη χρησιμοποιούσαν οι Βυζαντινοί για να τρώνε και να πίνουν;
3. Ποιες τροφές κατανάλωναν οι Βυζαντινοί κι εάν υπήρχαν διαφοροποιήσεις σύμφωνα με την κοινωνική και οικονομική τους θέση;
4. Ποιες είναι οι διαφορές και ομοιότητες με τις σημερινές διατροφικές συνήθειες;

Δραστηριότητα 2: Ανάδειξη προηγούμενων γνώσεων ή ιδεών των μαθητών

Κάθε ομάδα έχει στη διάθεσή της το φύλλο εργασίας 2, που περιλαμβάνει τρεις στήλες. Στην πρώτη στήλη οι μαθητές/τριες γράφουν τι γνωρίζουν για το θέμα που ανέλαβαν να διερευνήσουν (ανάδειξη προηγούμενων γνώσεων/ ιδεών). Στη δεύτερη στήλη τίθεται ένα δεδομένο ιστορικό ερώτημα σύμφωνα με τα ιστορικά ερωτήματα που προηγούνται στην επεξεργασία κάθε θέματος. Στην τρίτη στήλη οι μαθητές/τριες θα καταγράψουν τις πληροφορίες που έχουν αντλήσει από την επεξεργασία ιστορικών πηγών και τις χρησιμοποιούν για την απάντηση του αντίστοιχου ιστορικού ερωτήματος και την εξαγωγή συμπερασμάτων.

ΦΑΣΗ Β: ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΘΕΜΑΤΩΝ - ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΕΡΩΤΗΜΑΤΩΝ

ΘΕΜΑ 1ο: Η αγορά της Κωνσταντινούπολης

Δραστηριότητα 3

Διαβάζουμε τις πηγές Π 1.1, Π 1.2, Π.1.3 και απαντάμε στα ακόλουθα ερωτήματα:

- α) Από ποιες περιοχές προμηθευόταν η αγορά της Κωνσταντινούπολης τρόφιμα;
- β) Ποια προϊόντα ήταν εγχώρια και ποια εισαγόμενα;
- γ) Ποια μπαχαρικά γνωρίζουμε και χρησιμοποιούμε σήμερα;

ΠΗΓΕΣ

1.1.

Τον 11ο και τον 12ο αιώνα η βυζαντινή οικονομία παρουσιάζει άνθηση, γεγονός που αντικατοπτρίζεται και στο εμπόριο. Όσον αφορά στο εσωτερικό εμπόριο, η ανάπτυξή του σχετίζεται με την αύξηση της ζήτησης των πόλεων και της υπαίθρου για παντός είδους αγαθά, με την αύξηση του αριθμού των διαθέσιμων νομισμάτων, καθώς και με την ανάπτυξη της γεωργίας. Το πολύ σημαντικό θέμα του εφοδιασμού των πόλεων φαίνεται ότι αυτή την εποχή δεν αντιμετωπίζει προβλήματα. Η Κωνσταντινούπολη, συγκεκριμένα, δέχεται τα αγαθά των επαρχιών (π.χ. σιτηρά, τυριά, κρασιά, κρέατα) σε μεγάλη αφθονία, εφοδιαζόμενη τόσο από την ενδοχώρα της, όσο και από την περιοχή του Εύξεινου Πόντου, καθώς και από το νότιο τμήμα των Βαλκανίων.

Το εξωτερικό εμπόριο περιλάμβανε μεγάλο μέρος του είδους των εμπορευμάτων που ανταλλάσσονταν και παλαιότερα. Μεταξύ άλλων, εξάγονταν μεταξωτά και τρόφιμα, ενώ εισάγονταν μπαχαρικά, αρώματα και πολύτιμο ξύλο.

Πηγή: Μέριανος Γ. , «Κωνσταντινούπολη ως κέντρο εμπορίου», 2008, *Εγκυκλοπαίδεια Μείζονος Ελληνισμού*, Κωνσταντινούπολη, <http://www.ehw.gr/l.aspx?id=10856> (Τελευταία πρόσβαση 1-11-2018).

Π. 1.2.

Τα λαχανικά, ευπαθή προϊόντα καλλιεργούνταν μέσα στην Κωνσταντινούπολη και συγκεκριμένα ανάμεσα στο κωνσταντινέιο και το θεοδοσιανό τείχος καθώς και σε μια πλατιά ζώνη έξω από το θεοδοσιανό τείχος που δημιουργούσαν μια συνολική έκταση 12-15 τ.χλμ. η οποία εξασφάλιζε την τροφοδοσία 300.000 ανθρώπων με κηπευτικά. Στις περιοχές παραγωγής, κυρίως φρούτων, συμπεριλαμβάνονταν και τα μικρασιατικά παράλια της Θάλασσας του Μαρμαρά, από όπου ήταν εύκολη η μεταφορά των προϊόντων με πλοίο. Η σημασία των κηπευτικών για τη ζωή της πόλης φανερώνεται και από το γεγονός ότι οι αρματοδρομίες που διοργανώνονταν στον Ιππόδρομο για την εορτή της ίδρυσης της πόλης ονομάζονταν «λαχανικών ιπποδρόμιον», γιατί μετά τη λήξη του αγώνα μοίραζαν λαχανικά.

Πηγή : Schreiner, P., (2016). *Κωνσταντινούπολη*, Ιστορία και Αρχαιολογία. ΜΙΕΤ, σ. 134.

Π 1.3

Η ζάχαρη, η πιπερόριζα και το σανταλόξυλο έφταναν στη Βυζαντινή Αυτοκρατορία από την Ινδία, αν και η προέλευσή τους ήταν πολύ ανατολικότερα. Ο νάρδος, πολύ αγαπητό αρωματικό στην Κωνσταντινούπολη, έρχονταν επίσης από την Ινδία. Η ξυλαλόη κατέφθανε από τη νοτιοανατολική Ασία. Το μοσχοκάρυδο, ολόκληρο ή τριμμένο και το γαρίφαλο έφταναν από τα μακρινά Νησιά των Μπαχαρικών της ανατολικής Ινδονησίας, όπου δεν ταξίδεψε ποτέ κανένας Βυζαντινός, απ'όσο τουλάχιστον γνωρίζουμε. Η κανέλα ερχόταν από την Κεϋλάνη ή από τη νότια Κίνα: Πιθανότατα, τουλάχιστον από τον 9ο αιώνα, εισαγόταν κανέλα και των δύο προελεύσεων.

Πηγή: Dalby, A. (2010). *Βυζαντίου Γεύσεις. Η κουζίνα της αυτοκρατορίας*, Αθήνα: Πατάκης, σ. 57.

Δραστηριότητα 4

Διαβάζουμε ξανά την πηγή Π 1.3 και σχεδιάζουμε στον χάρτη το ταξίδι των μπαχαρικών από τον τόπο προέλευσης προς την Κωνσταντινούπολη. Συζητάμε για την έκταση των εμπορικών συναλλαγών τον 11ο αιώνα.

Δραστηριότητα 5

Μελετάμε την πηγή Π 1.4 και καταγράφουμε τα επαγγέλματα που ασχολούνταν με τον εφοδιασμό της Κωνσταντινούπολης σε τρόφιμα. Στη συνέχεια, αξιοποιώντας ένα αντίστοιχο λογισμικό, δημιουργούμε έναν εννοιολογικό χάρτη με τα επαγγέλματα και τα αντίστοιχα τρόφιμα.

Επισημαίνουμε ακόμη:

- α) Ποια από αυτά τα επαγγέλματα υπάρχουν ακόμη και σήμερα.
- β) Τι άλλαξε και τι έμεινε το ίδιο σε αυτά τα επαγγέλματα.

Π. 1.4.

Η όγδοη ομάδα περιλάμβανε επαγγελματίες που εφοδίαζαν την Κωνσταντινούπολη με διάφορα είδη. Οι μακελλάριοι (κρεοπώλες), οι προβατέμποροι και οι χοιρέμποροι, σε συνεργασία με τους προβαταρίους (ιδιοκτήτες κοπαδιών προβάτων) ή με τη συνδρομή των χωρικών (χωρίται), τροφοδοτούσαν τη βασιλεύουσα με κρέας. Οι *μακελλάριοι* αγόραζαν πρόβατα απευθείας από τους *προβαταρίους* ανατολικά του ποταμού Σαγγαρίου, γεωγραφικού ορίου της περιφέρειας Κωνσταντινούπολης, και οδηγούσαν τα κοπάδια στην πρωτεύουσα, με ενδιάμεσο σταθμό τη Νικομήδεια. Έτσι αποκλείονταν οι έμποροι και οι μεσάζοντες, με αποτέλεσμα να μένει χαμηλή η τιμή του κρέατος και το κέρδος να ανήκει εξολοκλήρου στους μακελλαρίους. Με σφάγια προμήθευαν τους *μακελλαρίους* και οι *χωρίται*, οι οποίοι ζούσαν στην ύπαιθρο (ΕΒ 15.4). Τέλος, οι *μακελλάριοι* αγόραζαν χοίρους –παρουσία των επαρχικών, οι οποίοι καθόριζαν την τιμή τους– στο *forum Tauri* (Ταύρος), έως την Απόκρεω πρόβατα στο Στρατήγιον και τις ημέρες του Πάσχα και της Πεντηκοστής αρνιά στον Ταύρο. Γενικά το σύστημα τροφοδοσίας της πρωτεύουσας με κρέας ήταν αρκετά ευέλικτο, ενώ σε περιόδους μεγάλης ζήτησης η εξασφάλιση επάρκειας ήταν αδύνατη χωρίς την εμπλοκή των εμπόρων.

Οι ιχθυοπράται αγόραζαν ψάρια στο γιαλό από καταπλέοντα πλοία και δεν πάστωναν ούτε πωλούσαν νωπά ψάρια στους *εξωτικούς* (τους ξένους). Οι *αρτοποιοί* και τα ζώα τους ασχολούνταν αποκλειστικά με την παραγωγή του ψωμιού και δεν δεσμεύονταν από το δημόσιο για άλλες λειτουργίες. Οι *αρτοποιοί* υποχρεούνταν να προσέρχονται στον έπαρχο και να αναπροσαρμόζουν υπό την εποπτεία του *συμπόνου* τα σταθμά του ψωμιού σε κάθε μεταβολή της τιμής του.

Τα καπηλεία, τα οποία διέθεταν οίνο στους πολίτες, έκλειναν τις νύχτες και δε λειτουργούσαν τις Κυριακές και τις γιορτές. Οι κάπηλοι όφειλαν να προσαρμόζουν τα αγγεία και σταθμά τους στις διακυμάνσεις της τιμής του οίνου. Οι βόθροι (εκτιμητές) έπρεπε να εκτιμούν επακριβώς την αξία των αλόγων που πωλούνταν, υποχρεωτικά στο φόρο του Αμαστριανού, να αποφεύγουν το λαθρεμπόριο αλόγων ή να ταξιδεύουν γι' αυτό μακριά από την Πόλη και να εξιχνιάζουν τις ζωοκλοπές.

ΕΓΚΥΚΛΟΠΑΙΔΕΙΑ ΜΕΙΖΟΝΟΣ ΕΛΛΗΝΙΣΜΟΥ

http://constantinople.ehw.gr/forms/fLemmaBodyExtended.aspx?lemmaid=10835&boithimata_State=&kefalaia_State=#chapter_13 [Τελευταία πρόσβαση 10-1-2018]

Δραστηριότητα 6

Επισκεπτόμαστε την ιστοσελίδα του Ευρωπαϊκού Κέντρου Βυζαντινών και Μεταβυζαντινών Μνημείων <http://exploringbyzantium.gr/EKBMM/Page?name=game&lang=gr&id=2>.

Βρείτε το διαδραστικό παιχνίδι «Στην εμποροπανήγυρη». Ακολουθούμε τις οδηγίες του παιχνιδιού και απαντάμε στις ερωτήσεις.

Δραστηριότητα 7

Επισκεπτόμαστε τον ιστότοπο του ΦΩΤΟΔΕΝΤΡΟΥ και ειδικότερα τη διεύθυνση <http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/9668?locale=el>

Καταγράφουμε τα ονόματα των επαγγελματιών που συνδέονται με την παραγωγή και την πώληση προϊόντων στην Κωνσταντινούπολη και τα συγκρίνουμε με ανάλογα σημερινά επαγγέλματα.

ΘΕΜΑ 2ο: ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

Ιστορικό ερώτημα: Ποια προϊόντα διατροφής μπορούσε κάποιος να βρει στην αγορά της Κωνσταντινούπολης τον 11^ο αιώνα;

Δραστηριότητα 8

Διαβάζουμε τις πηγές Π 2.1., Π 2.2, Π 2.3, Π 2.4. Π 2.5., Π 2.6. και καταγράφουμε σε έναν πίνακα-κατάλογο τα τρόφιμα που πωλούνται στους εμπορικούς πάγκους της αγοράς της Κωνσταντινούπολης. Χωρίζουμε τα προϊόντα σε κατηγορίες και σημειώνουμε δίπλα σε καθένα από αυτά την ένδειξη «ακριβό» ή «φτηνό», ανάλογα με τη γνώμη που διαμορφώσαμε από την ανάγνωση των πηγών. [Η τελευταία στήλη μπορεί να διαιρεθεί σε δύο μέρη (Βυζαντινή εποχή και σήμερα), ώστε να δοθεί η δυνατότητα στους μαθητές να συγκρίνουν την αξία των τροφίμων και να αντιληφθούν ότι είδη διατροφής που σήμερα τα γεύονται καθημερινά, τότε ελάχιστοι άνθρωποι τα γνώριζαν και τα είχαν δοκιμάσει].

Έπειτα επισημαίνουμε τις ομοιότητες και τις διαφορές ανάμεσα στα τρόφιμα της αγοράς της Κωνσταντινούπολης και της σύγχρονης αγοράς. Με πράσινο χρώμα καταγράφουμε τις ομοιότητες και με κόκκινο χρώμα τις διαφορές (φύλλο εργασίας 3).

Τέλος, χρησιμοποιούμε ένα λογισμικό ψηφιακής παρουσίασης και ετοιμάζουμε μια παρουσίαση με τίτλο «Οι διατροφικές συνήθειες στη βυζαντινή και στη σύγχρονη εποχή», η οποία μπορεί να περιέχει:

- τις ονομασίες των τροφίμων (αντιπαραβάλλονται με τις αντίστοιχες σημερινές ονομασίες).
- τις ομοιότητες και διαφορές μεταξύ των βυζαντινών και των σημερινών τροφίμων.

ΠΗΓΕΣ

Π 2.1. Πουλερικά

Τα πουλερικά τα είχαν σε εκτίμηση, καθώς η ποικιλία ήταν μεγάλη. Προτιμούσαν τις πάπιες, τις χήνες, τα περιστέρια, τα παγόνια, τις πέρδικες, τα κοτσύφια και τις τσίχλες. Υπήρχαν μάλιστα ειδικά εκτροφεία παγονιών, για να καλύψουν τις προτιμήσεις της άρχουσας τάξης. Δεν έτρωγαν νεοσφαγή πτηνά, παρά μόνο αφού τα άφηναν να σιτέψουν μέσα σε ξίδι, για να μαλακώσει το κρέας τους. Συχνά πάστωναν με αλάτι και μυρωδικά το κρέας για να διατηρηθεί.

Πηγή: Αλμπανίδου Ε. (2014). Αρχαίων και Βυζαντινών γεύσεις μέσα από διαφορετικές οπτικές (Β' μέρος). Οι αντιλήψεις των Βυζαντινών για τη διατροφή, Αρχαιολογία και Τέχνες, 116, <http://www.archaiologia.gr/blog/2014/07/21>, (Τελευταία πρόσβαση 20-11-2017).

Π 2.2. Νέοι καρποί

Εν τω μεταξύ νέες ποικιλίες φρούτων κατέφθαναν από την Ανατολή, όπως το αποκαλούμενο σαρακηνό πεπόνι και τα μεγάλα τζίτζιφα της Εδέσσης, από μία αρχαία πόλη που υπήρξε θρησκευτικό κέντρο και επί αιώνες σύνορο ανάμεσα στη ρωμαϊκή και στην περσική σφαίρα επιρροής. Ακόμα πιο καινούριοι καρποί ήταν η μελιτζάνα ή μαζιζάνι και το πορτοκάλι ή νεράντζι.

Πηγή: Dalby, A. (2010). *Βυζαντίου Γεύσεις. Η κουζίνα της αυτοκρατορίας*, Αθήνα: Πατάκης, σ.93.

Π 2.3. Παζάρι στην Κωνσταντινούπολη

Το παζάρι με τα μπαχαρικά είναι σήμερα ένα αναγνωρίσιμο χαρακτηριστικό της Κωνσταντινούπολης. Τα μπαχαρικά αποτελούσαν σημαντικό προϊόν για το εμπόριο μεγάλων αποστάσεων. Από πολύ παλιά τα καρυκεύματα και τα αρωματικά συγκαταλέγονταν στα πλέον σημαντικά και ακριβά εμπορεύματα. Οι επαγγελματίες δεν ασχολούνταν μόνο με τα αρώματα και τις βαφές, αλλά και με τα καρυκεύματα που χρησιμοποιούνταν για τα φαγητά, τα ποτά, τα φάρμακα και τα θυμιάματα.

Κάθε έμπορος έχει τον δικό του χώρο και δεν καταπατά τον χώρο άλλου. Επιτηρεί ο ένας τον άλλο, ώστε να μην μπορούν κάποιοι αδικαιολόγητα να μειώνουν την αξία του εμπορεύματος ή να το διανέμουν μεταξύ τους, αλλά ούτε να αποθηκεύουν εμπορεύματα ή άλλη νοθευμένηπραμάτεια, [...] εμπορεύονται *πιπέρι, νάρδο [είδος βαλεριάνας], κανέλα, ξυλαλόη, άμβαρ, μόσχο, λίβανο, σμύρνα, βαρζή [βάλσαμον], λουλάκι, λάκα, λαζούρι, χρυσόξυλο, ζυγαία [στύρακα]*.

Πηγή: Dalby, A. (2010). *Βυζαντίου Γεύσεις*, Αθήνα: Πατάκης, σ. 49.

Π 2.4. Καρυκεύματα, μπαχαρικά

Η μαγευτική Ανατολή ήταν προμηθευτής και άλλων μπαχαρικών στο βυζαντινό τραπέζι, όπως το γαρίφαλο, το μοσχοκάρυδο, η κανέλα ή «τριψίδι», το ινδικό ξύλο ή «κιναμώμον».

Πηγή: Χρονόπουλος, Γ. Το βυζαντινό τραπέζι, <http://vizantinaistorika.blogspot.gr/2016/02/blog-post.html>, (Τελευταία πρόσβαση 5-11-2018).

Π 2.5. Η μαστίχα

Η *μαστίχα*, που χρησιμοποιούνταν συχνά στο ψήσιμο ψωμιών και γλυκών στην Κωνσταντινούπολη, παράγεται μόνο σε έναν τόπο στον κόσμο, στη Χίο. [...] Μεγάλο ποσοστό της ετήσιας παραγωγής μαστίχας εξαγόταν πιθανότατα από τη Χίο σε καθαρή μορφή για μαγειρική χρήση και για μάζημα, γιατί η μαστίχα είναι η αυθεντική, φυσική και υγιεινή τσίκλα του μεσογειακού κόσμου. [...] Σήμερα το ούζο και το λικέρ μαστίχας, οι διάδοχοι των παλιών φαρμακευτικών προϊόντων, εξακολουθούν να παράγονται στο νησί και παραμένουν πολύ αγαπητά στους εκλεκτικούς πότες στην Ελλάδα. Ορισμένοι Έλληνες αγαπούν ακόμη τη γεύση της μαστίχας σε οδοντόκρεμες και τσίκλες [...]

Πηγή: Dalby, A. (2010). *Βυζαντίου Γεύσεις*, Αθήνα: Πατάκης, σ. 53-57.

Π 2.6. Τα ψάρια και τα θαλασσινά

Τα λιπαρά ψάρια ήταν κατάλληλα για πάστωμα και τα διατηρούσαν πολύ καιρό σε στρώσεις από χοντρό αλάτι. Ήταν καλή τροφή για τους κατοίκους της αυτοκρατορίας που ζούσαν μακριά από τα παράλια, αλλά και κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Τα παστά και τα καπνιστά ψάρια πωλούνταν αποκλειστικά από μπακάληδες.

Οι «λευκοί ιχθύες», όπως ο κέφαλος, το λαβράκι, η συναγρίδα και η μεγάλη αθερίνα, θεωρούνταν ακριβά και ψάρια πρώτης κατηγορίας. Ο Θεόδωρος Πρόδρομος παραπονούνταν πως δεν είχε χρήματα ούτε τα φτηνότερα ψάρια να αγοράσει, όπως τσίρους, σκουμπριά και «θύννες» (τόνους).

Τα μαλάκια και τα οστρακόδερμα κατά τους βυζαντινούς χρόνους ονομάζονταν αγνά και τα

έτρωγαν σε περιόδους νηστείας. Προτιμούσαν τα χταπόδια, τις σουπιές, τα καλαμάρια παραγεμισμένα. Επίσης έτρωγαν γαρίδες, караβίδες, πεταλίδες, στρείδια, μύδια και αχινούς».

Πηγή: Αλμπανίδου Ε. (2014). Αρχαίων και Βυζαντινών γεύσεις μέσα από διαφορετικές οπτικές (Β΄ μέρος). Οι αντιλήψεις των Βυζαντινών για τη διατροφή, *Αρχαιολογία και Τέχνες*, 116, <http://www.archaiologia.gr/blog/2014/07/21>, (Τελευταία πρόσβαση 20-11-2017).

Ο Κωνσταντίνος και η Ειρήνη μας προσκαλούν σε γεύμα στο σπίτι τους και αναφέρουν, ως ένα είδος προοργανωτή, αγαπημένα τους φαγητά.

ΘΕΜΑ 3ο: ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ

Ιστορικό ερώτημα: Με ποιους τρόπους μαγείρευαν στο Βυζάντιο;

Δραστηριότητα 9

Οι μαθητές/-τριες διαβάζουν τις πηγές Π 3.1, Π 3.2, Π 3.3, Π 3.4. και καταγράφουν τους τρόπους με τους οποίους οι Βυζαντινοί μαγείρευαν τα φαγητά τους.

Στη συνέχεια αντιστοιχίζουν τα φαγητά που μαγείρευαν στο Βυζάντιο με αυτά που μαγειρεύουν στο σπίτι τους σήμερα. Κατόπιν, συγκρίνουν τον τρόπο παρασκευής των ίδιων φαγητών στο Βυζάντιο και σήμερα και διακρίνουν τις διαφορές και τις ομοιότητες μεταξύ τους, τις οποίες καταγράφουν στο διάγραμμα του Φύλλου Εργασίας 4.

Επιπρόσθετα, οι μαθητές ετοιμάζουν καρτέλες. Στη μια πλευρά της καρτέλας εμφανίζεται η εικόνα του φαγητού και στην άλλη η ταυτότητά του: ονομασία, υλικά παρασκευής, τρόποι μαγειρέματος στο Βυζάντιο και σήμερα.

ΠΗΓΕΣ

Π 3.1. Όσπρια: Είδη και τρόποι μαγειρέματος

Ιδιαίτερα εξελιγμένοι ήταν και οι τρόποι που μαγειρεύονταν τα όσπρια: *ερεβίνθος* (ρεβύθι), *λάθυρις* (μπιζέλι), *φάβα* (κουκιά), *φασιούλα* (μαυρομάτικα φασόλια). [...]

Ο Συμεών Σηθ συστήνει «μια σούπα με μέλανες ερεβίνθους, γογγύλια, σέλινο και αμυγδαλέλαιο» [...] Για τα μπιζέλια πρέπει να χρησιμοποιούμε ελαιόλαδο και τριμμένο κύμινο. Τα κουκιά πρέπει να βράσουν και μετά να τους ρίξουμε «αλάτι και το καλύτερο αγουρέλαιο». Τα μαυρομάτικα φασόλια βράζουν με πιπέρι ή σινάπι ή ρίγανη και σερβίρονται με ελαιόλαδο.

Πηγή: Dalby, A. (2010). *Βυζαντινού Γεύσεις*, Αθήνα: Πατάκης, σ. 100-101.

Π 3.2. Είδη Ψωμιού

Στην ύπαιθρο οι άνθρωποι έψηναν το ψωμί στο φούρνο του σπιτιού τους και όφειλαν να χτίζουν τους φούρνους τους σε μέρη ασφαλή, μακριά από γειτονικά κτίσματα, σύμφωνα με τις διατάξεις του Επαρχιακού Βιβλίου στο ιδιαίτερο κεφάλαιο «Περί αρτοποιιών». Στις μεγάλες πόλεις υπήρχαν διάφορα είδη ψωμιού για να αγοράσει κάποιος ανάλογα με την οικονομική του κατάσταση.

Ο «καθαρός» ή «μεταξωτός άρτος» λεγόταν έτσι γιατί γινόταν από σιταρένιο αλεύρι αγνοκαθάριο που το κοσκίνιζαν σε λεπτή σίτα. Ήταν ιδιαίτερα ακριβό, γιατί απαιτούσε ιδιαίτερη προετοιμασία και ήταν ευκολοχώνευτο, γι' αυτό προοριζόταν για αρρώστους ή πλούσιους. Ο «σεμιδαλίτης» ή «μέσος άρτος» ήταν ψωμί δεύτερης ποιότητας όπου το αλεύρι αναμειγνυόταν με άλλα δημητριακά. Ο «ρυπαρός άρτος» ήταν ψωμί από κριθάρι ή πίτουρα, που το έτρωγαν οι πολύ φτωχοί.

Ο Θεόδωρος Πρόδρομος παραπονιέται για το είδος του ψωμιού που τρώει ο ηγούμενος σε σχέση με τους μοναχούς «Εκείνοι σεμιδάλινον, ημείς δε πιτεράτον». Για τις εκστρατείες υπήρχε ο μικρός άρτος «βουκελλάτος» που συχνά τον παραχωρούσαν στους πένητες. Φαίνεται πως ο «κόλλιξ-κολλίκιον» ήταν το γνωστό σε όλους κουλούρι με την κρικελλοειδή μορφή που συνήθιζαν να το δίνουν στα παιδιά. Τέλος, υπήρχαν διάφορα αρτοσκευάσματα όπως ο «πλακίτης άρτος», τα «προφούρνια», ο «παξαμάς» ή παξιμάδι που ήταν ξηρό και στερεό ψωμάκι με ελλειψοειδές σχήμα.

Στην Κωνσταντινούπολη με εντολή του αυτοκράτορα γίνονταν διανομές «ημερησίων άρτων» στους πολίτες που ονομάζονταν και «παλατινοί άρτοι» σε αντιδιαστολή προς τους «στρατιωτικούς άρτους». Έτσι συνέχιζαν τη ρωμαϊκή συνήθεια «άρτος και θεάματα».

Πηγή: Αλμπανίδου Ε. (2014). Αρχαίων και Βυζαντινών γεύσεις μέσα από διαφορετικές οπτικές (Β' μέρος). Οι αντιλήψεις των Βυζαντινών για τη διατροφή, *Αρχαιολογία και Τέχνες*, 116, <http://www.archaiologia.gr/blog/2014/07/21>, (Τελευταία πρόσβαση 20-11-2017).

Π 3.3. Καρυκεύματα

Τα φαγητά είναι πολύ καρυκευμένα και συνοδεύονται από σάλτσες, πού έχουν μεγάλη δόση πιπεριού, σκόρδου και μουστάρδας. «Μ' αρέσει πολύ, ένα καρυκευμένο φαγητό, ομολογεί ο Πτωχοπρόδρομος, μια δυνατή σάλτσα σε μεγάλα κομμάτια κρέατος κι ένα χοντρό κομμάτι φιλέτο». [...] Το ψάρι θέλει να είναι μαγειρεμένο με «ινδιάνικο νάρδο, κελτικό νάρδο, μοσχοκάρυδο, κανέλλα, μανιτάρια, ξύδι και μέλι». Άλλοι προτιμούν έναν παχύ πουρέ μπακαλιάρου. Τίποτα δεν είναι πια απολαυστικό από να τον τρως μαζί με βραστό ψάρι. Το κρέας, όταν βουτηχτεί στη σαλαμούρα, είναι πολύ ωραίο, άλλα δεν είναι προσιτό σ' όλα τα βαλάντια. Αντίθετα, οι ελιές πού κολυμπούν μέσα στη σαλαμούρα είναι πολύ πια προσιτές και γι' αυτό έχουν μεγάλη πέραση, όπως και το χαβιάρι.

Πηγή: Βάλτερ, Ζ. (1970). *Η καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο στον αιώνα των Κομνηνών (1081 -1180)*, (μτφρ. Κ. Παναγιώτου), Αθήνα: Ωκεανός, σ. 176-177.

Π 3.4. Το κρέας

Τα κρέατα τα μαγειρεύαν «οφτά εκζεστά», δηλαδή νερόβραστα ή «εψητά-οφτά», δηλαδή ψητά.

Ο απλούστερος τρόπος ήταν ο βρασμός και γι' αυτό υπήρχε η παροιμία «αργώ μαγείρω, πάντα εκζεστά». Το «σκορδάτον» ήταν κρέας παραγεμισμένο με σκελίδες σκόρδου. Άλλοτε τα έψηναν σε σούβλες πάνω από ανθρακιά και άλλοτε σε φούρνο μέσα σε ειδικό σκεύος που έμοιαζε με γάστρα. Τα κρέατα τότε αναφέρονται ως «κλιβανωτά». Γνωστό και το μαγείρεμα λαγού μαζί με χοιρινό κρέας για μεγαλύτερη νοστιμιά «ακράτον», δηλαδή με κρασί.

Κρέας εξασφάλιζαν με το κυνήγι, που ήταν η αγαπημένη απασχόληση των ανδρών και τους παρείχε ευκαιρίες για προσωπική διάκριση. Οι Βυζαντινοί είχαν αδυναμία στα θηράματα, γνωστά για τη νοστιμάδα τους. Καλύτερο θεωρούσαν το κρέας του ελαφιού, αλλά οι γιατροί της εποχής το θεωρούσαν δύσπεπτο. Το λαγό τον μαγείρευαν κρασάτο ή ξιδάτο. Τα μεγαλύτερα ζώα αποτελούσαν ακριβότερη και λιγότερο διαδεδομένη τροφή. Τα χοιροφάγια, που γίνονταν κατά τους χειμερινούς μήνες, προμήθευαν την οικογένεια με τα λουκάνικα, τα παστά και το μαγειρικό λίπος της χρονιάς. Τα βοοειδή δεν τα προτιμούσαν, καθώς τα χρησιμοποιούσαν για την καλλιέργεια των χωραφιών.

Μαγείρευαν επίσης διάφορα κρέατα κομμένα σε πολύ μικρά και λεπτά τεμάχια και αυτό ήταν το «αρβελισμένον» κρέας που έμοιαζε με κιμά.

Ένδειξη πλούτου αποτελούσε η ύπαρξη ελαφιών, ζαρκαδιών, αγριόχοιρων και διάφορων πτηνών στα γεύματα.

Οι πένητες μπορούσαν να φάνε μόνο το κεφάλι, τα πόδια ή τα εντόσθια των ζώων. Τα λεπτά έντερα των αιγοπροβάτων μετά από σχολαστικό καθαρισμό είτε μαγειρεύονταν ως «πλεκτήν» είτε τα περνούσαν γύρω από κομμάτια κρέατος και εντοσθίων και τα σούβλιζαν για να παρασκευάσουν ένα είδος κοκορετσιού.

Πηγή: Αλμπανίδου Ε. (2014). Αρχαίων και Βυζαντινών γεύσεις μέσα από διαφορετικές οπτικές (Β΄ μέρος). Οι αντιλήψεις των Βυζαντινών για τη διατροφή, *Αρχαιολογία και Τέχνες*, 116, <http://www.archaiologia.gr/blog/2014/07/21>, (Τελευταία πρόσβαση 20-11-2017).

Θέμα 4ο: ΜΑΓΕΙΡΙΚΑ ΚΑΙ ΑΠΟΘΗΚΕΥΤΙΚΑ ΣΚΕΥΗ

Ιστορικό ερώτημα: Ποια σκεύη χρησιμοποιούσαν οι Βυζαντινοί τον 11ο αιώνα;

Δραστηριότητα 10

Διαβάζουμε τις πηγές Π 4.1, Π 4.2 και καταγράφουμε τα **μαγειρικά και αποθηκευτικά σκεύη**. Στη συνέχεια χρησιμοποιούμε λογισμικό εννοιολογικής χαρτογράφησης και ετοιμάζουμε έναν εννοιολογικό χάρτη που εμφανίζει τις ονομασίες, τα υλικά κατασκευής, το σχήμα, το χρώμα, και τον τρόπο χρήσης.

ΠΗΓΕΣ

Π 4.1 Σκεύη στο τραπέζι

Στο κέντρο της αίθουσας είναι τοποθετημένο ένα στρογγυλό τραπέζι, σκεπασμένο με τραπεζομάντηλο. Γύρω από το τραπέζι είναι τοποθετημένες καρέκλες. Εδώ και έναν αιώνα, η συνήθεια να τρώνε ξαπλωμένοι στο ανάκλιτρο έχει εξαφανιστεί. Μπροστά σε κάθε σερβίτσιο, έχουν τοποθετηθεί μια πετσέτα και μια λεκάνη (χέρνιβον), για να πλένουν τα χέρια τους οι προσκαλεσμένοι. Τα πιατικά είναι άφθονα και ποικίλα. Τα κεραμικά σκεύη, όλα ανατολικής προέλευσης, έχουν πλούσιες διακοσμήσεις: ζώα πραγματικά ή φανταστικά, φυλλωσιές, σπείρες, ασπρόμαυρα τετραγωνάκια. Γυάλινα χρωματιστά ποτήρια είναι μονταρισμένα πάνω σε χρυσές βάσεις. Πλάι σε ένα μεγάλο δοχείο (κάνθαρο) κρασιού της Κύπρου, είναι σωριασμένα μικρά στρογγυλά ψωμιά, από γνήσιο και εκλεκτής ποιότητας αλεύρι.

Πηγή: Βάλτερ, Ζ. (1970). *Η καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο στον αιώνα των Κομνηνών (1081 -1180)* (μτφρ. Κ. Παναγιώτου), Αθήνα: Ωκεανός, σ. 176-177.

Π 4.2 Τα σκεύη

Τα σκεύη πάνω στο τραπέζι ήταν ή πήλινα ή ξύλινα ή υάλινα ή αργυρά ή χρυσά.

Πηγή: Κουκουλές, Φ. (1952). *Βυζαντινών Βίος και Πολιτεία*, τόμος Ε΄, Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση, σ. 146.

Δραστηριότητα 11

Χωριζόμαστε σε τρεις ομάδες και μελετάμε αντίστοιχα τις πηγές Π 4.3, Π 4.4, Π 4.5 που αναφέρονται στο βυζαντινό τραπέζι και τα επιτραπέζια σκεύη. Αξιοποιούμε όσα διαβάσαμε, για να απαντήσουμε στο ερώτημα:

Ποια μαγειρικά σκεύη αναφέρονται στις πηγές;

Συγκεντρώνουμε πληροφορίες για κάθε μαγειρικό σκεύος ξεχωριστά και συμπληρώνουμε τον πίνακα που περιλαμβάνεται στο Παράρτημα - Φύλλο εργασίας 5. Επιπλέον, βρίσκουμε εικόνες στο διαδίκτυο και δημιουργούμε μια ψηφιακή φωτογραφική συλλογή με θέμα τα επιτραπέζια σκεύη στο Βυζάντιο. [Τεχνικές προϋποθέσεις: Υπολογιστής στην τάξη με σύνδεση στο διαδίκτυο/εργαστήριο Τ.Π.Ε.].

Μπορούν να αξιοποιηθούν και οι εικόνες στο τέλος του Παραρτήματος.

ΠΗΓΕΣ

Π 4.3 Τα οικιακά και επιτραπέζια σκεύη

Τα επιτραπέζια σκεύη που ήταν σε γενική χρήση ήταν πήλινα. Στα σπίτια των πλουσίων συνήθιζαν και γυάλινα, αργυρά ή χρυσά σκεύη. Για να τιμήσουν τον φιλοξενούμενό τους ακόμα και φτωχότεροι δανείζονταν πολύτιμα σκεύη από φίλους. Χρησιμοποιούσαν μαχαίρια που είχαν λαβές από ελεφαντόδοντο ή ήλεκτρο. Γραπτές αναφορές για χρήση πιρουινιών υπάρχουν ήδη από τον 4ο αιώνα. Αρχικά έμοιαζαν με διχαλωτά ξύλα, στη συνέχεια έγιναν τρίχηλα και πεντάχηλα. Όταν έτρωγαν σούπες χρησιμοποιούσαν «κοχλιάρια» ή κουτάλια.

Για τη μεταφορά των μερίδων στο τραπέζι είχαν μεγάλες ξύλινες και σπανιότερα μεταλλικές επιφάνειες. Τα «πινάκια» ήταν πιάτα από ξύλο ή πηλό που συνήθως έφεραν γάνωμα εσωτερικά κυρίως και διακόσμηση με γραπτά ή εγχάρακτα σχέδια γεωμετρικά ή από τον ζωικό και φυτικό κόσμο. Η εφυάλωση ήταν απαραίτητη για να καθαρίζεται το σκεύος και να δέχεται το ζεστό φαγητό χωρίς να υπάρχει κίνδυνος αλλοίωσής του. Τα «μινσούρια» ήταν βαθιά και μεγάλα πινάκια, κάποτε αργυρά και ανάγλυφα ενώ τα μικρότερα «μινσουράκια» ήταν ολόχρυσά. Περιείχαν τα παρατιθέμενα φαγητά με τα συνοδευτικά τους σε ένα επίσημο γεύμα όπως επίσης και τα «σκουτέλια», τα «τρυβλία», το «σαλτσάριον», το «αλατικόν», τα «μουχρούτια» και οι «κούπες». Τέλος, σε επιτραπέζιους δίσκους παρουσίαζαν τους καρπούς, τα φρούτα και τα γλυκίσματα.

Από ένα βυζαντινό τραπέζι δεν έλειπε και το κρασί ή κάποιο χωνευτικό ποτό. Σε ψυκτήρες, κύλικες και κρατήρες έβαζαν δροσερά ποτά ή νερό. Σε σταμνιά μεγάλα, πήλινα κατεροχήν, που αναφέρονται ως «κρυωτήρια», «ψυχραστάρια», ή «κρυολόγοι», έβαζαν το νερό κατά τους θερινούς

μήνες. Ο οινοχόος σερβίριζε τους παρισταμένους σε διάφορα ποτήρια τα οποία ανάλογα με το σχήμα και τη χωρητικότητα ονομάζονταν «καυκία», «βαυκάλια», «χαλίντζια», «κροσοβόλια», «κρατήρες» ή «κύλικες». [...]

Μετά το φαγητό γινόταν η «απόνιψις» των χεριών με ζεστό νερό. Χρησιμοποιούσαν δύο σκεύη, τον «επιχύτη» από τον οποίο έριχναν το ζεστό νερό και το «χερνίβιον», που ήταν μια λεκάνη για να δέχεται το νερό πλυσίματος. Και τα δύο μαζί αποτελούσαν το «χερνιβόξεστον». Στη συνέχεια στέγνωσαν τα χέρια τους με «χειρόμακτρα». Στα σπίτια των πλουσίων γινόταν και επάλειψη με αρώματα.

Αλμπανίδου Ε. (2014). Αρχαίων και Βυζαντινών γεύσεις μέσα από διαφορετικές οπτικές (Β' μέρος). Οι αντιλήψεις των Βυζαντινών για τη διατροφή, *Αρχαιολογία και Τέχνες*, 116, <http://www.archaiologia.gr/blog/2014/07/21>, [Τελευταία πρόσβαση 20-11-2017]

Π 4.4. Εξοπλισμός του σπιτιού

Τα επιτραπέζια σκεύη ανήκαν επίσης στον εξοπλισμό του σπιτιού. Τα πιάτα (σκουτέλια ή πινάκια), οι δίσκοι, οι γαβάθες, τα ποτήρια, τα κύπελλα (καύκοι ή σκυφία), οι κανάτες (οινοχόοι) και οι αλατιέρες (αλατοδοχεία) ήταν πήλινα ή ξύλινα και σπανιότερα μεταλλικά. Ωστόσο, στα πλουσιότερα τραπέζια οι πηγές αναφέρουν χάλκινα σκεύη, ακόμη και αργυρά ή επίχρυσα, διακοσμημένα με πολύτιμους λίθους (διάλιθα) ή αχάτη, σαρδόνυχα, αλάβαστρο ή ορεία κρύσταλλο. Ορισμένα τέτοια σκεύη βρίσκονται στα θησαυροφυλάκια ναών της Δύσης, όπου κατέληξαν μετά την άλωση της Κωνσταντινούπολης από τους Σταυροφόρους το 1204.

Τα σκεύη της κουζίνας ήταν πολλά, όσο και τα σημερινά. Σ' αυτά ανήκαν κατ' αρχάς οι πυροστάτες, οι σιδερένιοι τρίποδες που πάνω τους τοποθετούνταν οι πήλινες χύτρες και τα τσουκάλια για το μαγείρεμα των καθημερινών γευμάτων. Οι μεταλλικές, κυρίως χάλκινες, κατσαρόλες για το ζέσταμα του νερού, το πλύσιμο των χεριών, και για άλλες χρήσεις ονομάζονταν κούκουμοι ή κουκούμια. Η σχάρα ήταν μόνιμα πάνω στην εστία.

Μικρά και μεγάλα τηγάνια χρησίμευαν για το σωτάρισμα και το μαγείρεμα, ενώ το φαγητό ανακάτευαν με μικρές και μεγάλες κουτάλες που φυλάσσονταν σε ειδικό μικρό κιβώτιο, την κουταλίστρα (κουταλοθήκη). Λίθινα γουδιά (ιγδία) χρησίμευαν στο άλεσμα των μπαχαρικών, σιτηρών ή οσπρίων, ενώ δεν έλειπαν και οι πιπεροτρίφτες για το τρίψιμο του πιπεριού. Τέλος, πήλινες λεκάνες ή λεκανίδες προορίζονταν για το πλύσιμο των επιτραπέζιων σκευών ή για το πλύσιμο των χεριών.

Ευρωπαϊκό Κέντρο Βυζαντινών και Μεταβυζαντινών Μνημείων, Εξερευνώντας τον κόσμο του Βυζαντίου, <http://exploringbyzantium.gr/EKBMM/Page?name=ypomeleti&lang=gr&id=2&sub=318&level=2> [Τελευταία πρόσβαση, 6-1-2018].

Π 4.5 Το βυζαντινό τραπέζι

Οι Βυζαντινοί είχαν δυο βασικά γεύματα, το άριστον και το δείπνον. Οι νοικοκυρές μαγείρευαν σε ειδικούς χώρους, τα μαγειρεία, ή πολύ συχνά, στο κύριο δωμάτιο του σπιτιού. Τα περισσότερα φαγητά τα μαγείρευαν σε τσούκες ή τσουκάλια. Οι τσούκες ήταν από πηλό. Τις έφτιαχναν σε διάφορα μεγέθη και είχαν μια ή δυο λαβές. Από μέσα, τις περισσότερες φορές, είχαν μια λεπτή στρώση γυαλιού, που προστάτευε το φαγητό και βοηθούσε στον καθαρισμό του σκεύους. Ο

πάτος του τσουκαλιού ήταν άλλοτε επίπεδος, για να μπορεί να στέκεται το τσουκάλι πάνω στην καυτή θράκα, και άλλοτε κοίλος, για να κρέμεται το τσουκάλι πάνω από την πυροστιά.

Χάλκινα ήταν τα τηγάνια. Ήταν ρηχά, ντυμένα και αυτά από μέσα με μια στρώση γυαλιού, και είχαν στο χείλος τους ένα αυλάκι, για να στηρίζεται εκεί μια ξύλινη λαβή. Τα τηγάνια χρησιμοποιούνταν για το τηγάνισμα φαγητών (μέσα σε λάδι ή λίπος) και για το καβούρντισμα όσπριων ή ξηρών καρπών. Από τα αγαπημένα τηγανητά φαγητά των Βυζαντινών ήταν το σφουγγάτο: αυγά συντριμμένα και τηγανισμένα με κρεμμύδια και άλλα μυρωδικά! Το τηγάνι όπου μαγείρευαν το σφουγγάτο λεγόταν και «σφουγγατερόν».

Οι Βυζαντινοί έτρωγαν στο κύριο δωμάτιο του σπιτιού, το τρίκλινο. Όταν γευμάτιζαν σε ξένο σπίτι, οι άντρες έτρωγαν χωριστά από τις γυναίκες. Στα παλαιοχριστιανικά χρόνια οι συνδαιτυμόνες έτρωγαν ξαπλωμένοι σε ανάκλιντρα, κατά την ελληνορωμαϊκή συνήθεια. Με τον καιρό αυτό άλλαξε και οι άνθρωποι έτρωγαν καθισμένοι γύρω από τραπέζια. Τα τραπέζια ήταν ξύλινα και πολύ απλά. Σε σπάνιες περιπτώσεις διακοσμούσαν με ένθετα κομμάτια από ελεφαντόδοντο ή μάρμαρο. Στο τραπέζι, τα σκεύη σερβιρίσματος ήταν ξύλινα, πήλινα ή στα πλουσιότερα σπίτια, μεταλλικά. Οι περισσότεροι συνδαιτυμόνες έτρωγαν με τα χέρια ή χρησιμοποιούσαν κουτάλια και μαχαίρια. Τα πιρούνια έκαναν την εμφάνισή τους τον 10^ο αιώνα. Μετά το γεύμα, όλοι έπλεναν τα χέρια τους σε ειδικό σκεύος, το χερνιβόξεστο.

Στάμπογλη Ε. (2002). *Πρόσκληση σε γεύμα, στη σειρά «Στους δρόμους του Βυζαντίου»*, τ. 1, εκδόσεις Καλειδοσκόπιο, Αθήνα, σσ. 47-49.

Δραστηριότητα 12

Κατασκευάζουμε με πηλό μαγειρικά και αποθηκευτικά σκεύη που χρησιμοποιούσαν στο Βυζάντιο. Στη συνέχεια γράφουμε λεζάντες για κάθε σκεύος περιλαμβάνοντας πληροφορίες που αφορούν στην ονομασία και στον τρόπο χρήσης του στο Βυζάντιο.

Δραστηριότητα 13

Ετοιμάζουμε καρτέλες για κάθε σκεύος. Στη μια πλευρά της καρτέλας κολλάμε την εικόνα του σκεύους και στην άλλη σημειώνουμε πληροφορίες για την ταυτότητα του σκεύους: ονομασία, υλικά κατασκευής, σχήμα, χρώμα, και τρόπος χρήσης του στο Βυζάντιο.

[Οι καρτέλες μπορούν να αποτελέσουν υλικό για ένα παιχνίδι μνήμης ανάμεσα στους μαθητές]

Δραστηριότητα 14

Έχετε στη διάθεσή σας δυο εικονιστικές πηγές. Η πρώτη εμφανίζει μαγειρικά και αποθηκευτικά σκεύη του Βυζαντίου στον 11ο αιώνα και η άλλη σκεύη της σύγχρονης εποχής. Κόβουμε και διαχωρίζουμε τις εικόνες που αναπαριστούν τα σκεύη και τις κολλάμε στο φύλλο εργασίας 6 ανάλογα με την εποχή που ανήκουν - βυζαντινή και σύγχρονη.

Ποια από τα μαγειρικά και αποθηκευτικά σκεύη του Βυζαντίου χρησιμοποιούνται ακόμη και σήμερα και ποια όχι;

Οι ήρωες του σεναρίου, ο Κωνσταντίνος και η Ειρήνη, ξεναγούν τους/τις μαθητές/-τριες της Ε΄ τάξης στο μαγειρείο της οικίας τους.

ΘΕΜΑ 5ο: ΤΑ ΦΑΓΗΤΑ

Ιστορικό ερώτημα: Ποια φαγητά έτρωγαν στην Κωνσταντινούπολη τον 11ο αιώνα;

Δραστηριότητα 15

Συγκεντρώνουμε σημειώματα με συνταγές φαγητών και γλυκών και τα ταξινομούμε, σύμφωνα με την κοινωνική και οικονομική κατάσταση της οικογένειας, τη διαφορετική πολιτισμική καταγωγή. Στη συνέχεια μελετάμε τις πηγές Π 5.1, Π 5.2, Π 5.3, Π 5.4, Π 5.5 και καταγράφουμε τα υλικά και τον τρόπο παρασκευής κάθε φαγητού.

Δραστηριότητα 16

Ετοιμάζουμε ομαδικά ένα βιβλίο συνταγών με διαφορετικά φαγητά στο οποίο περιλαμβάνεται η εικόνα του φαγητού, τα υλικά και ο τρόπος παρασκευής.

ΠΗΓΕΣ

Π 5.1 Συνήθειες - Διαιτολόγιο - Προέλευση- Ονομασίες - Τρόποι παρασκευής για το ψωμί

Το ψωμί ήταν βασική τροφή στο Βυζάντιο. [...] Στο γλωσσάρι, στα λήμματα *άρτος* (η αρχαιοελληνική λέξη) και *ψωμίν* (δημώδης), περιλαμβάνονται όλοι οι συνήθειες τύποι βυζαντινού ψωμιού. Καθένα είχε τους οπαδούς του, καθένα είχε τις ηθικές και διαιτητικές του ιδιότητες.

Να μην φάω το άσπρο ψωμί που το λένε αφράτο, αλλά το λιγότερο καθαρό που το λένε μεσαίο [ολικής άλεσης]. [...] Οι γραμματικοί και οι ποιητές γνώριζαν, από την ανάγνωση των ιατρικών εγχειριδίων περί διατροφής, ότι το πλήρες αυτό ψωμί ήταν πολύ καλύτερο για την πέψη απ' όσο οποιοδήποτε φανταστικό «άσπρο αφράτον» ψωμί.

Τα πιο κοντινά υποκατάστατα του φρεσκοψημένου ψωμιού, για όσους δεν μπορούσαν να έχουν το πολύτιμο αυτό εμπόρευμα, ήταν το βουκέλλατον, σε σχήμα κουλούρας, και τα χοντρά κρίθινα παξιμάδια. [...]

Οι σπόροι δημητριακών τρώγονταν συχνά σε σούπες και χυλούς («πολτούς»): Αυτός ήταν ο πιο συνηθισμένος τρόπος κατανάλωσης του πιστού ή κέγχρου (κεχρί), ονόματα που για την πριγκίπισσα Άννα Κομνηνή ήταν συνώνυμα με το μέτριας ποιότητας φαγητό. Η ζειά ή όλυρα, το δίκοκκο στάρι, καταναλωνόταν με παρόμοιο τρόπο. Το πιο κοινό ίσως από αυτού του τύπου τα προϊόντα ήταν η γρούτα, ο χυλός από αλεύρι όλυρας, κουρκούτι στα υστεροβυζαντινά ελληνικά ή κορκότα σε κάποιες νεότερες ελληνικές διαλέκτους.

Πηγή: Dalby, A. (2010). *Βυζαντίου Γεύσεις*, Αθήνα: Πατάκης, σ. 98 -99.

Π 5.2 Συνήθειες - Διαιτολόγιο για τα ψάρια, ο γάρος

Στο διαιτολόγιο περιλαμβάνονταν επίσης τα μπαρμπούνια, τα λαβράκια, που παραμένουν μια από τις απολαύσεις της Πόλης, οι βάτοι (είδος σαλαχιού), οι ρίνες κι ακόμα και οι τρυγόνες και οι νάρκες - τα δύο τελευταία είναι λιγότερο αγαπητά σήμερα. Τα καβούρια, οι αστακοί και οι καραβίδες ήταν περιζήτητα, το ίδιο και τα χαπαόδια, οι μοσχιοί, τα καλαμάρια και οι σουπιές. Η ποικιλία των οστρακοειδών περιλάμβανε στρείδια, μύδια, χτένια, κυδώνια και θαλάσσια σαλιγκάρια. [...] Υπήρχε ένα υγρό που ονομαζόταν *garum*, το οποίο άλλοτε ήταν τόσο ευρέως διαδεδομένο στη Ρώμη όσο είναι τώρα το ξίδι. Στην Τουρκία είναι πιο αγαπητό από ποτέ. Δεν υπάρχει

ψαράδικο στην Κωνσταντινούπολη που να μην το πουλάει. [...] Οι παρασκευαστές γάρου στην Κωνσταντινούπολη βρίσκονται κυρίως στο Πέραν. Καθαρίζουν ψάρια κάθε μέρα, τα πουλάνε τηγανητά και χρησιμοποιούν τα εντόσθια και τα αυγά, που τα μουσκεύουν στην άλμη για να τα κάνουν γάρο.

Η σάλτσα ψαριού, που είναι προϊόν ζύμωσης, προσδίδει έντονη και αναγνωρίσιμη γεύση σε οποιοδήποτε φαγητό. Η σάλτσα του ψαριού ήταν συστατικό εκατοντάδων ρωμαϊκών φαγητών.

Πηγή: Dalby, A. (2010). *Βυζαντίου Γεύσεις*, Αθήνα: Πατάκης, σ. 83

Π 5.3 Συνήθειες- Διαιτολόγιο - Προέλευση -Ονομασίες για το κρέας, γάλα, τυρί

Οι Βυζαντινοί ήταν εξίσου ενθουσιώδεις με τα τυριά, κάποια από τα οποία τα ονόμαζαν προσφάγιον, το κατεχοχίν συνοδευτικό του ψωμιού για νοστιμιά [...].

Πηγή: Dalby, A. (2010). *Βυζαντίου Γεύσεις*, Αθήνα: Πατάκης, σ. 86-92

Π 5.4 Τι τρώνε στο Βυζάντιο. Το βουκελάτον, τα παξιμάδια, ο δίπυρος άρτος

Για όσους δεν είχαν πρόσβαση στο πολύτιμο φρεσκοψημένο ψωμί υπήρχαν δυο πρόχειρα υποκατάστατά του. Ήταν το βουκελάτον, σε σχήμα κουλούρας, και τα χοντρά παξιμάδια από κριθάρι. [...] Τα παξιμάδια (*biscotum delicatum*, «λεπτό παξιμάδι» στα λατινικά) ή «δίπυρος άρτος» με την αρχαία ονομασία ψήνονταν μέχρι να ξεραθούν εντελώς. Στην πραγματικότητα ήταν αδύνατο να φαγωθούν χωρίς να μουλιάσουν.

Πηγή: Dalby, A. (2010). *Βυζαντίου Γεύσεις*, Αθήνα: Πατάκης, σ. 123-124.

Π 5.5 Βυζαντινό διαιτολόγιο

Τα φρέσκα τρόφιμα δεν ήταν διαθέσιμα όλον τον χρόνο. [...] Οι φρέσκες τροφές ήταν εποχιακές. [...] Ο κατάλογος των φρούτων για τον Ιανουάριο αποτελείται από αποξηραμένα φρούτα και ξηρούς καρπούς, μαζί με ρόδια και αχλάδια. [...] Τα κουκιά που συνιστώνται τον Μάρτιο είναι ξερά κι επομένως πρέπει να μουλιάσουν και να βράσουν καλά προτού τα ρίξουμε στο αλάτι και στο καλύτερο ελαιόλαδο. [...] Οι καλλιεργητές θα φροντίσουν να φαγωθούν κόκκινα κεράσια τον Ιούνιο, δαμάσκηνα και πεπόνια τον Ιούλιο, γλυκά μήλα, ροδάκινα και καρύδια τον Σεπτέμβριο.

Πηγή: Dalby, A. (2010). *Βυζαντίου Γεύσεις*, Αθήνα: Πατάκης, σ. 67.

ΘΕΜΑ 6ο: Η νηστεία στο Βυζάντιο

Δραστηριότητα 17

Οι Βυζαντινοί ακολουθώντας τους κανόνες της χριστιανικής πίστης νήστευαν αρκετές ημέρες τον χρόνο. Πριν το Πάσχα, τον Δεκαπενταύγουστο και τα Χριστούγεννα αλλά και κάθε Τετάρτη και Παρασκευή έτρωγαν όσπρια και λαχανικά.

- α) Μελετάμε την **Π.6.1**, η οποία αποτελεί απόσπασμα από το σατυρικό έργο «Διήγησις» του Πωρικολόγου και υπογραμμίζουμε τα όσπρια και τα λαχανικά που αναφέρονται (Παράρτημα-Φύλλο εργασίας 7).
- β) Διακρίνουμε ποια από αυτά τα όσπρια και λαχανικά γνωρίζουμε και τρώμε σήμερα.
- γ) Καταγράφουμε νησίσιμες τροφές σήμερα.
- δ) Διερευνούμε τη σημασία της νηστείας στον Χριστιανισμό και σε άλλες θρησκείες σήμερα.

Π.6.1. Όσπρια και λαχανικά

«Ναί, δέσποτα βασιλεῦ Κυδώνιε, ἔχω Ἐλαίαν τήν κυρά ἡγουμένην, Φακῆν τήν κυρά οἰκονόμισσα, Σταπίδα τήν κυρά καλογραῖαν· ἔχω Ῥέβιθον τὸν κουκουβαῖομύτην, Φάσουλον τὸν κοιλοπρήστην καὶ μαυρόμματον, Κρόκον τὸν αἱματοδόχον καὶ πνευματόμαχον, καὶ Λάθυρον τὸν ἀκέφαλον.»

«ὦ δέσποτα βασιλεῦ Κυδώνιε, ὀμνύω σε οὕτως· μὰ τὸν ἀδελφόν μου Σκόρδον καὶ τὸν ἐξάδελφόν μου τὸν Σινάπη, καὶ ἀνεψιόν μου τὸν Ῥεπάνην, καὶ συμπέθερόν μου Πράσον τὸν μακρυγένην, καὶ θεῖόν μου τὸν Κάρδαμον τὸν δριμύτατον πάνυ, καὶ υἱόν μου τὸν Ταρκόν, καὶ Γογγύλην τὸν δεύτερόν μου υἱόν, καὶ μὰ τὰ Ἀνηθομαλαθρόκουκα τοὺς συγγενεῖς μου, εἰς τούτους ὅλους σὲ ὀμνύω».

Ο δὲ βασιλεὺς Κυδώνιος ἔφη πρὸς τοὺς παρεστῶτας
«Σεβαστὲ Μαρούλιε, Φρύγιε πρωτοσπαθάριε καὶ Ἀντίδιε
πρωτοκαθήμενε τοῦ βισταρίου, καὶ ἔπαρχον Χρυσολάχανον,
Σπάνιε κουροπαλάτη, καὶ Σεῦκλε κοντόσταυλε, Γλιστρίδα τε καὶ
Κουδούμεντε, καὶ Δαῦκο καὶ Σέλινε, οἳ καὶ τὰς βίβλους κρατεῖτε, κρίνατε πρὸς
ἑαυτοὺς καθὼς ὁ κύριος Κρομμύδιος ἀπεφθέγγετο τὸ κᾶνις ψευδοῦς».

Πηγή: Υπουργεῖο Παιδείας, Ἐρευνας καὶ Θρησκευμάτων, ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ, MIS:296442 Π4.3.7: «Πρόσθετο ψηφιακὸ υλικὸ γιὰ τὴ διδασκαλίαν τῆς Ἑλληνικῆς Γλώσσας: Ψηφιοποίηση Ἀρχείου Γεωργακά». Διήγησις τοῦ Πωρικολόγου, <http://georgakas.lit.auth.gr/dimodis/images/pdf/187.pdf>

[Τελευταία πρόσβαση, 20-12-2018].

Ο Κωνσταντῖνος καὶ ἡ Εἰρήνη μας ξεναγοῦν στὴν τραπεζαρία τῆς οἰκίας τους, ὅπου βρίσκονται τὰ μέλη τῆς οικογένειας που εἶναι καθισμένοι γύρω ἀπὸ τὴν τραπέζι.

ΘΕΜΑ 7ο: ΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΝΟ ΓΕΥΜΑ: ΟΙ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΟΥ ΤΡΑΠΕΖΙΟΥ

Ιστορικὸ ερώτημα: Πῶς ἔτρωγαν στὴν Κωνσταντινούπολη, τὸν 11ο αἰῶνα;

Δραστηριότητα 18

Χωριζόμαστε σε ομάδες. Κάθε ομάδα διαβάζει τὶς πηγές που ἔχει στὴ διάθεσή της, βρίσκει τὸ θέμα τῆς πηγῆς, διατυπώνει ἓνα ιστορικὸ ερώτημα, τὸ διερευνᾷ καὶ επιχειρεῖ νὰ τὸ ἀπαντήσῃ.

Π 7.1 Το τραπέζι

Στο κέντρο της αίθουσας είναι τοποθετημένο ένα στρογγυλό τραπέζι, σκεπασμένο με τραπεζομάντηλο. Γύρω από το τραπέζι είναι τοποθετημένες καρέκλες με ερεισίνωτο. Εδώ και έναν αιώνα, η συνήθεια να τρώνε ξαπλωμένοι στο ανάκλιτρο έχει εξαφανιστεί.

Μπροστά σε κάθε σερβίτσιο, έχουν τοποθετηθεί μια πετσέτα και μια λεκάνη (χέρνιβον), για να πλένουν τα χέρια τους οι προσκαλεσμένοι. Τα πιατικά είναι άφθονα και ποικίλα. Τα κεραμικά σκεύη, όλα ανατολικής προελεύσεως, έχουν πλούσιες διακοσμήσεις: ζώα πραγματικά ή φανταστικά, φυλλωσιές, σπείρες, ασπρόμαυρα τετραγωνάκια. Γυάλινα χρωματιστά ποτήρια, είναι μονταρισμένα πάνω σε χρυσές βάσεις. Πλάι σ' ένα μεγάλο δοχείο (κάνθαρο) κρασιού της Κύπρου, είναι σωριασμένα μικρά στρογγυλά ψωμιά, από γνήσιο και εκλεκτής ποιότητας αλεύρι.

Πηγή: Βάλτερ, Ζ. (1970). *Η καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο στον αιώνα των Κομνηνών (1081 -1180)* (μτφρ. Κ. Παναγιώτου), Αθήνα: Ωκεανός.

ΟΜΑΔΑ 1η:

ΘΕΜΑ:

Ιστορικό ερώτημα:

Απάντηση:

Π 7.2. Η επίπλωση

Η κουζίνα αποτελούσε το κύριο δωμάτιο, αν όχι το μοναδικό. Η εστία ήταν πολύ χαμηλή (το χειμώνα χρησιμοποιούταν σα συζυγικό κρεβάτι) και άναβε με ξύλα. Οι καπνοί έβρισκαν διέξοδο προς τα έξω, από την καπνοδόχο. Οι πλούσιοι έψηναν σπίτι τους ωραίο λευκό ψωμί. Οι φτωχοί που δεν είχαν τη δυνατότητα να έχουν δικό τους φούρνο, αγόραζαν από τον αρτοποιό ψωμί από πίτουρο. Η βασική επίπλωση ήταν ένα τετράγωνο ή ορθογώνιο τραπέζι που στηριζόταν σε τέσσερα πόδια, τα οποία ορισμένες φορές συνδέονταν με σανίδες. Για καθίσματα είχαν πάγκους και скаμνιά. Στο γεύμα έβαζαν στο τραπέζι μια μόνο χωμάτινη γαβάθα, από όπου ο καθένας έπαιρνε τη τροφή του με τα χέρια. Τα κρεβάτια, που στηρίζονταν σε τέσσερα πόδια, ήταν ελαφρά ανυψωμένα στο προσκέφαλο. [...]

Όταν ερχόταν το βράδυ, προσπαθούσαν να μην ανάψουν το λυχνάρι. Αλλά παντού, ακόμη και στα πιο φτωχά σπίτια, ένα φυτίλι τοποθετημένο σ' ένα δοχείο με λάδι, έκαιγε μέρα νύκτα.

Βάλτερ, Ζ. (1970). *Η καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο στον αιώνα των Κομνηνών (1081 -1180)* (μτφρ. Κ. Παναγιώτου), Αθήνα: Ωκεανός, σ. 175.

ΟΜΑΔΑ 2η:

ΘΕΜΑ:

Ιστορικό ερώτημα:

Απάντηση:

Π 7.3. Η διαδικασία σερβιρίσματος

Αρχίζετε με ορεκτικά: αυγά σερβιρισμένα μέσα σε αυγοθήκες, που τρώγονται με κουταλάκια εφοδιασμένα με χρυσές λαβές, ζαμπόν, αγκινάρες με άσπρη σάλτσα. Ύστερα έρχεται ψάρι τηγανισμένο με σκόνη μουστάρδας, που συνοδεύεται με σάλτσα από νάρδο και κυριάνδρο. Ύστερα

έχει σειρά το πιάτο με το κρέας: κασίκι γεμισμένο με σκόρδο, με κρεμμύδι και με πράσα, που κολυμπάει μέσα στη σαλαμούρα. Και το γεύμα κλείνει με γλυκά κατασκευασμένα με στρώματα μπισκότων, με μια κρέμα με μέλι και με μια ποικιλία φρούτων: σταφύλια, αχλάδια, ρόδια, χουρμάδες, αμύγδαλα. Στο τραπέζι είναι τοποθετημένα φιαλίδια αλατιού.

Πηγή: Βάλτερ, Ζ. (1970). *Η καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο στον αιώνα των Κομνηνών (1081 -1180)* (μτφρ. Κ. Παναγιώτου), Αθήνα: Ωκεανός, σ. 174.

ΟΜΑΔΑ 3η:

ΘΕΜΑ:

Ιστορικό ερώτημα:

Απάντηση:

Π 7.4. Πώς έτρωγαν οι Βυζαντινοί;

Επειδή οι Βυζαντινοί έτρωγαν με τα χέρια, ήταν αναγκαίο μετά το φαγητό να πλένουν τα χέρια με γαλλικόν ή σαπώνιον και θερμόν ύδωρ, το λεγόμενον θερμόν, το οποίο ζέσταιναν μέσα σε μεταλλικό δοχείο, το λεγόμενο κούκουμο ή κουκούμιν. [...] Αφού έπλεναν τα χέρια, τα σκούπιζαν με ύφασμα [...]. Οι πλούσιοι άλειφαν τα χέρια τους με μύρο.

Πηγή: Κουκουλές Φ.(1952). *Βυζαντινών Βίος και Πολιτεία*, σ. 182-184.

ΟΜΑΔΑ 4η:

ΘΕΜΑ:

Ιστορικό ερώτημα:

Απάντηση:

Π 7.5. Πόσα γεύματα έτρωγαν τη μέρα;

Σ' όλες τις βαθμίδες της κοινωνικής κλίμακας, η κύρια φροντίδα των Βυζαντινών ήταν να τρέφονται όσο το δυνατόν καλύτερα και πιο άφθονα. Η στήλη των εξόδων διατροφής αποτελούσε το πιο σπουδαίο τμήμα του οικιακού τους προϋπολογισμού. Έτρωγαν τρεις φορές την ημέρα. Ένα καλό πρόγευμα το πρωί, ένα πολύ πλούσιο γεύμα το μεσημέρι και ένα δείπνο το βράδυ.

Πηγή: Βάλτερ, Ζ. (1970). *Η καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο στον αιώνα των Κομνηνών (1081 -1180)* (μτφρ. Κ. Παναγιώτου), Αθήνα: Ωκεανός, σ.175.

ΟΜΑΔΑ 5η:

ΘΕΜΑ:

Ιστορικό ερώτημα:

Απάντηση:

Π.7.6.α. Η γυναίκα στο βυζαντινό τραπέζι

Η σύζυγος συνήθιζε να τρώει με τον άντρα της στο καθημερινό τραπέζι ακούγοντας τις περιγραφές του για το πώς περνούσε την ημέρα του εκτός του σπιτιού. Κάποτε όταν οι βασιλικοί απεσταλμένοι έφτασαν στο σπίτι του Φιλάρετου, ο όσιος Φιλάρετος ζήτησε από τη γυναίκα του

να ετοιμάσει ένα καλό δείπνο για να τους περιποιηθεί. Όμως οι ελεημοσύνες του Φιλάρετου δεν είχαν αφήσει στην οικογένεια ούτε μία κότα. Η Θεοσεβώ εμφανώς ενοχλημένη από τον τρόπο που ο άντρας της διοίκησε το σπίτι του, απάντησε ότι το μόνο που μπορούσαν πια να προσφέρουν ήταν άγρια λάχανα. Ο Φιλάρετος, απτόητος απέναντι στις διαμαρτυρίες της συζύγου του της είτε να ετοιμάσει τη φωτιά να στολίσει τον μέγαν τρίκλινον, να σκουπίσει το αρχαίο ελεφάντινο τραπέζι και ο Θεός θα φρόντιζε για το φαγητό. Ωστόσο, όταν ο Φιλάρετος παρακάθισε στο τραπέζι με τους φιλοξενούμενους η γυναίκα του δεν κάθισε μαζί τους, γιατί αυτό ήταν άπρεπο για τις γυναίκες. Μόνο όταν οι απεσταλμένοι ζήτησαν να τη δουν, την κάλεσε ο Φιλάρετος και την είδαν οι άντρες. (Περιστατικό όπως περιγράφεται: Βίος Φιλάρετου: έκδ. Μ.-Η. Fourmy et M.Leroy, "La Vie de S. Philarete", Byz. 9 (1934), 85-170).

Ο κανόνας παρεκάμπετο, όταν οι γυναίκες παρέθεταν γεύμα σε μοναχούς ή αγίους. Στον βίο του Βασιλείου του Νέου η οικοδέσποινα θεοφιλής και σεμνότατη τρώει μαζί με τον σύζυγό της και τον φιλοξενούμενο άγιο και τον παρακαλεί να μείνει στο σπίτι τους (Περιστατικό όπως περιγράφεται στο: Βίος Βασιλείου του Νέου (VII): έκδ. S.G. Vilinskij, Zitie sv. Vasilija novago v russkoj literature, Μέρος β΄ Teksty Zitija (Zapiski Imp. Novorossijskago universiteta 7, Οδησός 1911, 283-346).

Πηγή: Νικολάου, Κ. (2005). *Η γυναίκα στη μέση βυζαντινή εποχή. Κοινωνικά πρότυπα και καθημερινός βίος στα αγιολογικά κείμενα*. Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών - Ινστιτούτο Βυζαντινών Ερευνών, Αθήνα, σ. 166.

Π 7.6.β. Βυζαντινό συμπόσιο



Πηγή: Εξωνάρθηκας Καθολικού Μονής Βατοπεδίου Αγίου Όρους, αρχές 14^{ου} αι.

Π 7.6.γ. Η θέση της γυναίκας στο καθημερινό και το γιορτινό τραπέζι

Οι παντρεμένοι και οι λαϊκοί μπορούσαν να τρώνε με τους συγγενείς και τις γυναίκες τους σε στενό κύκλο. [...] Στα συμπόσια [...] άνδρες και γυναίκες, και μάλιστα κόρες, δεν επιτρέπεται, χάριν κοσμιότητας, να τρώνε μαζί.

Πηγή: Κουκουλές, Π. (1952). Κουκουλέ Φ. (1952). *Βυζαντινών βίος και Πολιτισμός*. τόμος Ε', Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση, σ. 169.

ΟΜΑΔΑ 6η:

ΘΕΜΑ:

Ιστορικό ερώτημα:

Απάντηση:

Μετά την ολοκλήρωση της ομαδικής εργασίας συζητάμε το θέμα: Το Βυζαντινό γεύμα- οι συνήθειες του τραπέζιού.

Δραστηριότητα 19

Συγκρίνουμε το βυζαντινό γιορτινό τραπέζι με ένα σύγχρονο γιορτινό τραπέζι.

Βρίσκουμε φωτογραφίες από το οικογενειακό περιβάλλον μας, οι οποίες απεικονίζουν μέλη της οικογένειας και συγγενείς καθισμένους σε οικογενειακό τραπέζι. Ετοιμάζουμε έναν εννοιολογικό χάρτη, στον οποίο σημειώνουμε με διαφορετικά χρώματα τις διαφορετικές εποχές. Συζητάμε τις ομοιότητες και τις διαφορές μεταξύ τους.

ΦΑΣΗ Γ: ΑΠΟ ΤΟ ΧΘΕΣ ΣΤΟ ΣΗΜΕΡΑ

Δραστηριότητα 20

[Οι ομάδες των μαθητών «επιστρέφουν» στη σύγχρονη εποχή]

Σε ολομέλεια της τάξης οι ομάδες συμμετέχουν σε συζήτηση με θέμα «Οι διατροφικές συνήθειες στο Βυζάντιο και στο σήμερα». Φαντάζονται πως κατοικούν σε ένα βυζαντινό σπίτι τον 11ο αιώνα. Γράφουν σε ημερολόγιο πώς περνούν μια μέρα σε αυτό το σπίτι, ποιες σημερινές τους συνήθειές τους θα μπορούσαν να μείνουν ίδιες και ποιες όχι, τι θα άλλαζε στη ζωή τους, πώς θα ένιωθαν».

Δραστηριότητα 21

Πρόσκληση σε βυζαντινό γεύμα

α) Οι μαθητές/τριες ετοιμάζουν προσκλήσεις γραμμένες σε κέρινες πλάκες. [Ο/η εκπαιδευτικός προετοιμάζοντας τη δραστηριότητα από την προηγούμενη μέρα κόβει ισομεγέθη, ορθογώνια κομμάτια από χοντρό χαρτόνι. Λιώνει κερί με την τεχνική «μπεν μαρί». Απλώνει τα χαρτόνια πάνω σε λαδόκολλα το ένα δίπλα στο άλλο και ρίχνει με ένα πλαστικό κουτάλι το κερί πάνω στα χαρτόνια. Το κερί κρύνει στα χαρτόνια. Την επόμενη μέρα στην τάξη οι μαθητές γράφουν με την άκρη μιας οδοντογλυφίδας ένα συνοπτικό κείμενο πρόσκλησης για το βυζαντινό γεύμα].

β) Οι μαθητές/τριες αναζητούν και καταγράφουν συνταγές μαγειρικής που μοιάζουν με αντίστοιχες βυζαντινές ως προς τα υλικά που περιλαμβάνουν. Ρωτούν μεγαλύτερα συγγενικά ή φιλικά πρόσωπα, αλλά και αξιοποιούν τα δικά τους καθημερινά βιώματα (Φύλλα εργασίας 8 α, β, γ, δ, ε, στ). Εναλλακτικά, θα μπορούσαν να αναζητήσουν συνταγές και σε βιβλία μοναστηριακής μαγειρικής ή σε ανάλογες ιστοσελίδες, κυρίως με νησίσιμα φαγητά.

γ) Οι μαθητές/-τριες ανακοινώνουν τις συνταγές τους στην τάξη και επισημαίνουν ομοιότητες και διαφορές με τις βυζαντινές. Μιλούν για την θρεπτικότητα και την υγιεινότητα των διατροφικών συνηθειών.

Ατομικά ή ομαδικά και με τη βοήθεια μελών της οικογένειάς τους εκτελούν τις συνταγές στο σπίτι και φέρνουν στο σχολείο τις «μαγειρείες» που παρασκεύασαν την ημέρα του βυζαντινού γεύματος.

Στη συνέχεια κάθονται όλοι στο τραπέζι, και τρώνε, τηρώντας όσα έμαθαν για τις συνήθειες και το τελετουργικό των Βυζαντινών.

5. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Η αξιολόγηση κατά την υλοποίηση του συγκεκριμένου διδακτικού σεναρίου αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα κάθε επιμέρους φάσης και δραστηριότητας και έχει διαμορφωτικό χαρακτήρα συμβάλλοντας άμεσα στην ανατροφοδότηση της μαθησιακής διαδικασίας, στον αναστοχασμό και την αυτοαξιολόγηση τόσο για τους μαθητές/τις μαθήτριες όσο και τον/την εκπαιδευτικό της τάξης. Ο βαθμός και ο τρόπος με τον οποίο οι μαθητές/τριες ανταποκρίνονται ατομικά και ομαδικά στις κατηγορίες των διδακτικών στόχων σε κάθε δραστηριότητα αποκαλύπτουν την απήχηση του εκπαιδευτικού υλικού που περιλαμβάνει ο θεματικός φάκελος αλλά και τις δυσκολίες, τις επιτυχίες και τις προκλήσεις της διαδικασίας υλοποίησής του. Ασφαλώς, μπορεί ο/η εκπαιδευτικός να συντάξει κλειστού τύπου φύλλα αξιολόγησης για να ελέγξει τις γνωστικές κατακτήσεις των μαθητών/τριών του. Η φύση του θέματος όμως, η πολυαισθητηριακότητα, ο ενσυναισθητικός και ψυχοκινητικός προσανατολισμός των προσεγγίσεων, επιτάσσουν ανοικτή και πολυτροπική έκφραση και, άρα, πλουραλιστική και ποιοτική αξιολόγηση. Σε κάθε περίπτωση, οι δύο δραστηριότητες της τελευταίας φάσης, δηλαδή η συζήτηση στην ολομέλεια της τάξης για τη διατροφή στο Βυζάντιο και σήμερα –συζήτηση που θα επιτρέψει στα παιδιά να εκφραστούν, να μιλήσουν για όσα έμαθαν, να ανταλλάξουν απόψεις και κυρίως να κατανοήσουν με όρους ιστορικού αναστοχασμού τη σύγχρονη διατροφή –καθώς και η προετοιμασία και η πραγματοποίηση του βυζαντινού γεύματος, αποτελούν εξαιρετικές μορφές συνολικής (τελικής) αξιολόγησης, οι οποίες μάλιστα δεν έχουν τη μορφή μίας τυπικής, γραπτής ή προφορικής εξέτασης στην τάξη, που θα αυξάνει το άγχος των παιδιών.

6. Βιβλιογραφία και ιστογραφία

- Dalby, A. (2010). *Βυζαντίου Γεύσεις*. Η κουζίνα της αυτοκρατορίας. Μτφρ. Δ. Λαμπάδα. Αθήνα: Πατάκη.
- Koder, J. (2002). Maritime Trade and the Food Supply for Constantinople in the Middle Ages. Στο Macridis, R. (επιμ.) *Travel in the Byzantine World, Aldershot*, σ. 109-124.
- Parani M., (2003). *Reconstructing the Reality of Images: Byzantine Material Culture and Religious Iconography (11th – 15th centuries)*, Leiden.
- Schreiner, P. (2016). *Κωνσταντινούπολη. Ιστορία και Αρχαιολογία*, Αθήνα: ΜΙΕΤ, σ. 133-135.
- Talbot Rice T. (1980). *Ο δημόσιος και ιδιωτικός βίος των Βυζαντινών*. Αθήνα: Ν.Παπαδήμα.
- Αλμπανίδου Ε. (2014). *Αρχαίων και Βυζαντινών γεύσεις μέσα από διαφορετικές οπτικές (Β΄ μέρος)*. Οι αντιλήψεις των Βυζαντινών για τη διατροφή. <http://www.archaiologia.gr/blog/2014/07/21>
- Αναγνωστάκης Η. (1998). Βυζαντινών διατροφή και μαγειρείες, Αφιέρωμα *Επτά Ημέρες* της Εφημερίδας «Η Καθημερινή».
- Βάλτερ, Ζ. (1970). *Η καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο στον αιώνα των Κομνηνών (1081 -1180)* (μτφρ. Κ. Παναγιώτου), Αθήνα: Ωκεανός.
- Βοσνίδης, Π & Γκότσης, Στ. (2006). *Βρώματα και Μαγειρείες*, Έκδοση: Υπουργείο Πολιτισμού & Βυζαντινό και Χριστιανικό Μουσείο.
- Βυζαντινών διατροφή και μαγειρείαι, Πρακτικά ημερίδας «Περί της διατροφής στο Βυζάντιο», *Θεσσαλονίκη*, Μουσείο Βυζαντινού Πολιτισμού, 4/11/2001.
- Δημητρούκας, Ι. (2007). Οι συντεχνίες στην Κωνσταντινούπολη τον 10ο αι., *Encyclopaedia of the Hellenic World, Constantinople*, <http://www.ehw.gr/l.aspx?id=10835>, (Τελευταία πρόσβαση, 20-12-2017).
- Επαρχικόν Βιβλίον, (2010). *Το Επαρχικόν Βιβλίον Λέοντος ΣΤ΄ του Σοφού*, μτφρ. Τ. Γ.Κόλιας και Χρόνη Μ. Αθήνα.
- Ευρωπαϊκό Κέντρο Βυζαντινών και Μεταβυζαντινών Μνημείων, *Εξερευνώντας τον κόσμο του Βυζαντίου*.
<http://exploringbyzantium.gr/EKBMM/Page?name=ypomeleti&lang=gr&id=2&sub=318&level=2>
(Τελευταία πρόσβαση, 6-1-2018).
- Κασσιανός, Β. (2008). *Γεωπονικά*, μεταφρ. Επ. Μαλαίνου, Αθήνα: Κουλτούρα.
- Κουκουλέ Φ. (1952). *Βυζαντινών βίος και Πολιτισμός*. τόμος Ε΄, Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
- Λαΐου, Α.Ε., «Οι ανταλλαγές και το εμπόριο από τον 7ο έως τον 12ο αιώνα», στο Λαΐου, Α.Ε. (επιμ.), *Οικονομική ιστορία του Βυζαντίου από τον 7ο έως τον 15ο αιώνα Β* (Αθήνα 2006), σελ. 471-559, ιδ. 530, 533.
- Μέριανος Γ. (2008). «Κωνσταντινούπολη ως κέντρο εμπορίου», *Εγκυκλοπαίδεια Μείζονος Ελληνισμού*, Κωνσταντινούπολη, <http://www.ehw.gr/l.aspx?id=10856>, (Τελευταία πρόσβαση, 20-11-2017).

- Μότσιας, Χ. (1998). *Τι έτρωγαν οι Βυζαντινοί*. Αθήνα: Κάκτος.
- Νικολάου, Κ. (2005). *Η γυναίκα στη μέση βυζαντινή εποχή. Κοινωνικά πρότυπα και καθημερινός βίος στα αγιολογικά κείμενα*. Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών - Ινστιτούτο Βυζαντινών Ερευνών, Αθήνα.
- Παπανικόλα-Μπακιρτζή, Δ. (2005). «Βυζαντινά επιτραπέζια σκεύη: Σχήμα - μορφή, χρήση και διακόσμηση». Στο: Βυζαντινών Διατροφή και Μαγειρείαι. (2005). *Πρακτικά ημερίδας περί της διατροφής στο Βυζάντιο*. Υπουργείο Πολιτισμού - Ταμείο Αρχαιολογικών Πόρων και Απαλλοτριώσεων, Αθήνα.
- Πτωχοπρόδρομος, Ποίημα II, στίχοι 40-42. Ptochorodromos. *Einführung, kritische Ausgabe, deutsche Übersetzung, Glossar, επιμέλεια Eideneier*, Ηράκλειο, 2012.
- Στάμπογλη Ε. (2002). *Πρόσκληση σε γέυμα, στη σειρά «Στους δρόμους του Βυζαντίου»*, τ.1, εκδόσεις Καλειδοσκόπιο, Αθήνα.
- Υπουργείο Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων, ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ, MIS:296442 Π 4.3.7: «Πρόσθετο ψηφιακό υλικό για τη διδασκαλία της Ελληνικής Γλώσσας: Ψηφιοποίηση Αρχείου Γεωργακά.» Διήγησις του Πωρικολόγου. <http://georgakas.lit.auth.gr/dimodis/images/pdf/187.pdf> , (Τελευταία πρόσβαση, 20-12-2017).
- Φωτόδεντρο, *Η ενδυμασία στο Βυζάντιο*, <http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/8811?locale=el>
- Φωτόδεντρο, *Τα Βυζαντινά Επαγγέλματα*, <http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/9668?locale=el>
- Χρονόπουλος, Γ. *Το βυζαντινό τραπέζι*, <http://vizantinaistorika.blogspot.gr/2016/02/blog-post.html>, (Τελευταία πρόσβαση, 2-12-2017).
- Χωνιάτης, Μιχαήλ, *Επιστολαί* , (Επιστολή 50, 60-65), (2001) *Michaelis Choniatae Epistulae*, επιμ. Κολονου, F., Βερολίνο, σ. 69-70.

7. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ – ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1ο ΑΝΑΛΥΣΗ ΓΡΑΠΤΩΝ ΚΑΙ ΕΙΚΟΝΙΣΤΙΚΩΝ ΠΗΓΩΝ

Α. ΑΝΑΛΥΣΗ ΓΡΑΠΤΩΝ ΠΗΓΩΝ

1. Γνωρίζω τους δημιουργούς των πηγών

- Ποιος ή ποιοι έγραψαν τα κείμενα;
- Γιατί νομίζετε ότι τα έγραψαν;
- Σε ποιους απευθύνονται τα κείμενά τους;
- Ποια πρόσωπα, αντικείμενα αναφέρονται σε αυτά;
- Έζησε ο συγγραφέας την εποχή που αναφέρει, πριν ή μετά;

2. Κατατάσσω τις πηγές ανάλογα το είδος και τη μορφή τους

- Ποια από τα κείμενα είναι πρωτογενείς μαρτυρίες και ποια δευτερογενείς;
- Πώς έφτασαν ως σήμερα;
- Πότε εκδόθηκαν;
- Αποτελούν μέρος ενός ολοκληρωμένου έργου ή είναι μεμονωμένα;

3. Κατανοώ το περιεχόμενο των πηγών

- Ποιο είναι το θέμα των κειμένων;
- Ποια σχέση έχει ο συγγραφέας με το γεγονός ή το αντικείμενο που περιγράφει;

4. Συγκρίνω μεταξύ τους τις πηγές

- Ποιες από τις άλλες μαρτυρίες αναφέρονται στο ίδιο θέμα, γεγονός ή μνημείο;
- Σε ποιους ανήκουν;
- Υπάρχουν διαφορές μεταξύ τους;

B. ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΙΚΟΝΙΣΤΙΚΩΝ ΠΗΓΩΝ

1. Διερευνώ την προέλευση των εικονιστικών πηγών

- Σε ποιον ανήκει η συγκεκριμένη μαρτυρία;
- Πού βρίσκεται τώρα;
- Ποιος τη δημιούργησε;

2. Αναλύω τις εικονιστικές πηγές

- Ποιο είναι το θέμα της εικονιστικής πηγής;
- Ποια πρόσωπα ή αντικείμενα διακρίνετε;
- Τι κάνουν οι άνθρωποι στην εικόνα;
- Τι ρούχα φορούν; Για ποιο λόγο είναι έτσι ντυμένοι;
- Τι φανερώνουν τα χρώματα της εικόνας;
- Πώς περιγράφεται η εικονιστική πηγή από τη λεζάντα; (εάν έχει)

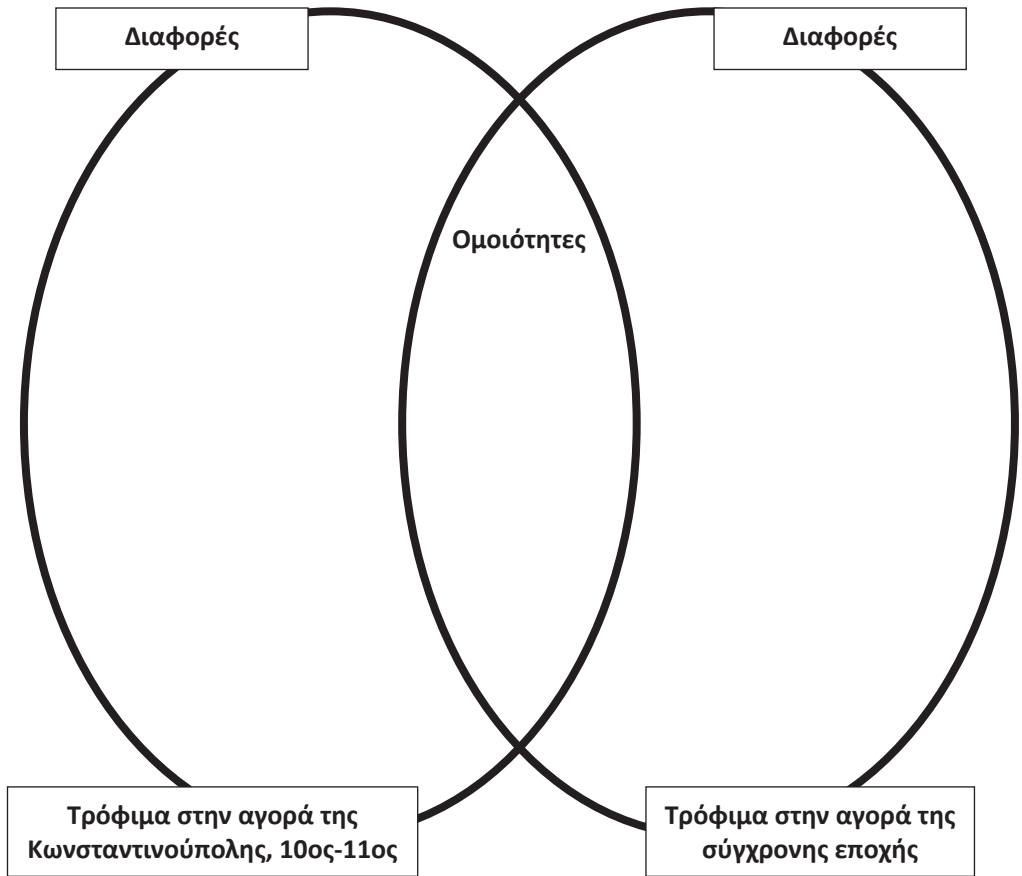
3. Τοποθετώ τις εικονιστικές πηγές στο ιστορικό πλαίσιο (χώρο και χρόνο)

- Πότε δημιουργήθηκε η κάθε μαρτυρία;
- Σε ποιο τόπο δημιουργήθηκε;
- Ποια στοιχεία το επιβεβαιώνουν/δηλώνουν;

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2ο

Γνωρίζω για το θέμα	Ιστορικό ερώτημα	Πληροφορίες
Η άποψή μου για το θέμα		Συμπέρασμα

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3ο



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 4ο

Διαφορές

Διαφορές

Ομοιότητες

Τρόπος παρασκευής φαγητών στο
Βυζάντιο τον 11ο αιώνα

Τρόπος παρασκευής των ίδιων
φαγητών σήμερα

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 5ο

Όνομασία Σκεύους	Υλικό κατασκευής	Περιγραφή- Εμφάνιση	Χρήσεις- Αξιοποίηση	Εικόνα

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 6ο

Βυζαντινή εποχή	Σύγχρονη εποχή

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 7ο

Όσπρια	Λαχανικά

Πρόσκληση σε βυζαντινό γεύμα

Φύλλο Εργασίας 8α

ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

«Οι Βυζαντινοί είτε έμεναν στις πόλεις είτε στην ύπαιθρο φρόντιζαν να διατηρούν έναν μικρό λαχανόκηπο για τα αναγκαία. Αναφέρονται από τον Πτωχοπρόδρομο (Βυζαντινό ποιητή του 12^{ου} μ.Χ. αι.) τα εξής λαχανικά σε καθημερινή χρήση: «σέλινον, πρασομάρουλον και κάρδαμον και ιντύβιν, σπανάκιν, χρυσολάχανον, γογγύλιν, ματζιτζάνιν (μελιτζάνα), φρύγιον κράμβην (αγριολάχανο) και γουλίν (τρυφερό μέρος του λάχανου) και από το κουνουπίδι...».

Τόσο λόγω της μέσης και χαμηλής οικονομικής κατάστασης των περισσότερων νοικοκυριών αλλά και των πολυήμερων νηστειών, επιλέγονταν τα λαχανικά και τα όσπρια για το καθημερινό τραπέζι. Τα κατανάλωναν φρέσκα σε διάφορα στάδια ανάπτυξης: το πρώιμο, των βλαστών, των φύλλων, των βολβών και των ριζών. Για να συντηρήσουν όσα λαχανικά περίσσευαν, τα έκαναν τουρσί στο αλάτι και το ξύδι και με αυτό τον τρόπο τα διατηρούσαν και κατά τη διάρκεια του χειμώνα, όταν η ποικιλία φρέσκων λαχανικών ήταν μικρότερη».

Πηγή: Αλμπανίδου Ε. Αρχαίων και Βυζαντινών γεύσεις μέσα από διαφορετικές οπτικές (Β' μέρος). Οι αντιλήψεις των Βυζαντινών για τη διατροφή. <http://www.archaiologia.gr/blog/2014/07/21> (Τελευταία πρόσβαση 3-12-2017).

Γράφω μία συνταγή (υλικά και διαδικασία εκτέλεσης) με κύριο συστατικό τα λαχανικά, που ενδεχομένως να μοιάζει με αυτές των Βυζαντινών.

Υλικά

.....
.....
.....

Τρόπος εκτέλεσης

.....
.....
.....
.....
.....

**Τη συνταγή αυτή πληροφορήθηκα από:
(σχέση συγγένειας, τόπος καταγωγής προσώπου)**

.....

Πρόσκληση σε βυζαντινό γεύμα

Φύλλο Εργασίας 8β

ΤΟ ΚΡΕΑΣ

«Η κατανάλωση κρέατος δεν ήταν συχνή από τους Βυζαντινούς, όχι μόνο επειδή ήταν ακριβό, αλλά εξαιτίας των νηστειών που υπαγόρευε η χριστιανική θρησκεία. Τα κρέατα τα μαγείρευαν «οφτά εκζεστά», δηλαδή νερόβραστα ή «εψητά-οφτά», δηλαδή ψητά. Ο απλούστερος τρόπος ήταν ο βρασμός και γι' αυτό υπήρχε η παροιμία «αργώ μαγείρω, πάντα εκζεστά». Το «σκορδάτον» ήταν κρέας παραγεμισμένο με σκελίδες σκόρδου. Άλλοτε τα έψηναν σε σούβλες πάνω από ανθρακιά και άλλοτε σε φούρνο μέσα σε ειδικό σκεύος που έμοιαζε με γάστρα. Τα κρέατα τότε αναφέρονται ως «κλιβανωτά». Γνωστό και το μαγείρεμα λαγού μαζί με χοιρινό κρέας για μεγαλύτερη νοστιμιά «ακράτον», δηλαδή με κρασί. Κρέας εξασφάλιζαν με το κυνήγι, που ήταν η αγαπημένη απασχόληση των ανδρών και τους παρείχε ευκαιρίες για προσωπική διάκριση. Οι Βυζαντινοί είχαν αδυναμία στα θηράματα, γνωστά για τη νοστιμάδα τους. Καλύτερο θεωρούσαν το κρέας του ελαφιού, αλλά οι γιατροί της εποχής το θεωρούσαν δύσπεπτο. Το λαγό τον μαγείρευαν κρασάτο ή ξιδάτο. Τα μεγαλύτερα ζώα αποτελούσαν ακριβότερη και λιγότερο διαδεδομένη τροφή. Τα χοιροφάγια, που γίνονταν κατά τους χειμερινούς μήνες, προμήθευαν την οικογένεια με τα λουκάνικα, τα παστά και το μαγειρικό λίπος της χρονιάς. Το αρνί ήταν προσιτό μόνο στα ευκατάστατα νοικοκυριά. Τα βοοειδή δεν τα προτιμούσαν, καθώς τα χρησιμοποιούσαν για την καλλιέργεια των χωραφιών».

Πηγή: Αλμπανίδου Ε. Αρχαίων και Βυζαντινών γεύσεις μέσα από διαφορετικές οπτικές (Β' μέρος). Οι αντιλήψεις των Βυζαντινών για τη διατροφή. <http://www.archaiologia.gr/blog/2014/07/21> (Τελευταία πρόσβαση 1-12-2017).

Γράφω μία συνταγή με κρέας (υλικά και διαδικασία εκτέλεσης) που μοιάζει με αυτές των Βυζαντινών.

Υλικά

.....

.....

.....

Τρόπος εκτέλεσης

.....

.....

.....

Τη συνταγή αυτή πληροφορήθηκα από:
(σχέση συγγένειας, τόπος καταγωγής προσώπου)

.....

Πρόσκληση σε βυζαντινό γεύμα

Φύλλο Εργασίας 8γ

ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ ΚΑΙ ΑΥΓΑ

«Οι Βυζαντινοί είχαν σε ιδιαίτερη εκτίμηση τα πουλερικά, καθώς η ποικιλία ήταν μεγάλη. Προτιμούσαν τις πάπιες, τις χήνες, τα περιστέρια, τα παγόνια, τις πέρδικες, τα κοτούφια και τις τσίχλες. Υπήρχαν μάλιστα ειδικά εκτροφεία παγονιών, για να καλύψουν τις προτιμήσεις της πλούσιας τάξης. Δεν έτρωγαν νεοσφαγή πτηνά. Τα άφηναν να σιτέψουν μέσα σε ξίδι, για να μαλακώσει το κρέας τους. Συχνά πάσωναν με αλάτι και μυρωδικά το κρέας για να διατηρηθεί. Χρησιμοποιούσαν πιπέρι, κανέλα, γαρίφαλα αλλά και θυμάρι, σουσάμι, νίτρο (σόδα), κύμινο, απήγανο, μέλι, ρίγανη, ξίδι, ελιές, κάπαρη, κάρδαμο, σαφράν (κρόκος).

Τα αυγά κότας ήταν μια συνηθισμένη τροφή για μικρούς και μεγάλους. Τρώγονταν βραστά, ψητά, τηγανητά ή και «ροφητά» (ωμά). Οι Βυζαντινοί προτιμούσαν τα αυγά των φασιανών σε σχέση με τα αυγά των υπόλοιπων πτηνών. Αγαπημένη μαγειρία ήταν το «σφουγγάτον», που έμοιαζε με τη σημερινή ομελέτα, στην οποία πρόσθεταν κρεμμύδια και άλλα λαχανικά και μυρωδικά».

Πηγή: Αλμπανίδου Ε. Αρχαίων και Βυζαντινών γεύσεις μέσα από διαφορετικές οπτικές (Β΄ μέρος). Οι αντιλήψεις των Βυζαντινών για τη διατροφή. <http://www.archaiologia.gr/blog/2014/07/21> (Τελευταία πρόσβαση 1-12-2017).

Γράφω μία συνταγή κοτόπουλου ή με αυγά (υλικά και διαδικασία εκτέλεσης) που μοιάζει με αυτές των Βυζαντινών.

Υλικά

.....
.....
.....

Τρόπος εκτέλεσης

.....
.....
.....
.....
.....

**Τη συνταγή αυτή πληροφορήθηκα από:
(σχέση συγγένειας, τόπος καταγωγής προσώπου)**

.....

Πρόσκληση σε βυζαντινό γεύμα

Φύλλο Εργασίας 8δ

ΤΟ ΨΩΜΙ ΚΑΙ ΤΟ ΤΥΡΙ

«Οι Βυζαντινοί αγόραζαν ή παρασκεύαζαν διαφορετικά είδη ψωμιού, σύμφωνα με την οικονομική τους κατάσταση. Ο «καθαρός» ή «μεταξωτός άρτος» γινόταν από σιταρένιο αλεύρι «αγνοκαθάρειο», που το κοσκίνιζαν σε λεπτή σίτα. Ήταν ιδιαίτερα ακριβό, γιατί απαιτούσε ιδιαίτερη προετοιμασία και ήταν ευκολοχώνευτο, γι' αυτό προοριζόταν για αρρώστους ή πλούσιους. Ο «σεμιδαλίτης» ή «μέσος άρτος» ήταν ψωμί δεύτερης ποιότητας, όπου το αλεύρι αναμειγνυόταν με άλλα δημητριακά. Ο «ρυπαρός άρτος» ήταν ψωμί από κριθάρι ή πίτουρα, που το έτρωγαν οι πολύ φτωχοί.

Υπήρχε ο μικρός άρτος «βουκελλάτος» που συχνά τον παραχωρούσαν στους πένητες. Ο «κόλλιξ-κολλίκιον» ήταν το γνωστό κουλούρι με την κρικελλοειδή μορφή, που συνήθιζαν να το δίνουν στα παιδιά. Έφτιαχναν ακόμη διάφορα αρτοσκευάσματα, όπως ο «πλακίτης άρτος», τα «προφούρνια», ο «παξαμάς» ή παξιμάδι που ήταν ξηρό και στερεό ψωμάκι με ελλειψοειδές σχήμα.

Οι Βυζαντινοί έφτιαχναν τυρί από γάλα πρόβειο, κατσικίσιο, αγελαδινό και βουβαλίσιο. Περίφημο ήταν το «ηπειρωτικό «τροφάλιον». Στις πηγές αναφέρονται επίσης το «ανθότυρο», «μυζήθρα», το «οξύγαλα» (ξινόγαλο) και το χαμηλής ποιότητας «ασβεστότυρο».

Πηγή: Αλμπανίδου Ε. Αρχαίων και Βυζαντινών γεύσεις μέσα από διαφορετικές οπτικές (Β' μέρος). Οι αντιλήψεις των Βυζαντινών για τη διατροφή. <http://www.archaiologia.gr/blog/2014/07/21> (Τελευταία πρόσβαση 3-12-2017).

Γράφω μία συνταγή ψωμιού ή τυριού (υλικά και διαδικασία εκτέλεσης) που μοιάζει με αυτές των Βυζαντινών.

Υλικά

.....
.....
.....

Τρόπος εκτέλεσης

.....
.....
.....
.....
.....

**Τη συνταγή αυτή πληροφορήθηκα από:
(σχέση συγγένειας, τόπος καταγωγής προσώπου)**

.....

Πρόσκληση σε βυζαντινό γεύμα

Φύλλο Εργασίας 8ε

ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

«Στη θάλασσα του Μαρμαρά, στα παράλια της Μικράς Ασίας, στα νησιά του Αιγαίου, οι ψαράδες αλίευαν με δίχτυα, αγκίστρια και καμάκια διαφορετικά είδη ψαριών. Οι τσίροι, οι θύννες (τόνοι), τα σκουμπριά ήταν τα πιο φθηνά. Το λαβράκι, η συναγρίδα, η αθερίνα, ο κέφαλος θεωρούνταν πιο ακριβά. Σε περιόδους νηστείας έτρωγαν τα «αγνά», δηλαδή μαλάκια και οστρακόδερμα, όπως τα μύδια, οι πεταλίδες, οι γαρίδες, οι караβίδες, τα στρείδια, τα μύδια και οι αχινοί, αλλά και χταπόδια, σουπιές και καλαμάρια γεμιστά. Τα ψάρια περιέχουν με «λευκό ζωμό», που γινόταν βράζοντας ψάρια και προσθέτοντας στο ζωμό λάδι, πράσο, άνηθο. Συχνά πρόσθεταν γάρο που γίνονταν από τη μείξη και το σιγοβράσιμο μικρών ψαριών, βράγχιων εντοσθίων με κρασί, αλάτι και πιπέρι. Ο γάρος περιείχε λάδι (ελαιόγαρος), νερό (υδρόγαρος), κρασί (οινόγαρος) ή ξίδι».

Πηγή: Αλμπανίδου Ε. Αρχαίων και Βυζαντινών γεύσεις μέσα από διαφορετικές οπτικές (Β' μέρος). Οι αντιλήψεις των Βυζαντινών για τη διατροφή. <http://www.archaiologia.gr/blog/2014/07/21> (Τελευταία πρόσβαση 3-12-2017).

Γράφω μία συνταγή γλυκών (υλικά και διαδικασία εκτέλεσης) που μοιάζει με αυτές των Βυζαντινών.

Υλικά

.....
.....
.....
.....

Τρόπος εκτέλεσης

.....
.....
.....
.....

**Τη συνταγή αυτή πληροφορήθηκα από:
(σχέση συγγένειας, τόπος καταγωγής προσώπου)**

.....

Πρόσκληση σε βυζαντινό γεύμα

Φύλλο Εργασίας 8στ

ΤΑ ΓΛΥΚΑ

«Οι «πλακουντοποιοί» ή «πλακουντάριοι» παρασκεύαζαν διάφορα γλυκίσματα συνήθως για την ευχαρίστηση των πλουσίων. Οι πλακούντες είχαν βάση το ζυμάρι και προσέθεταν μέλι ή πετιμέζι. Θεωρούσαν άριστο το μέλι που προερχόταν από τη Θάσο ή από τον Υμηττό ή από τις Κυκλάδες. Έφτιαχναν παστέλια (σησαμούς), μουσταλευριά, καρυδάτα, κυδωνόπαστα, γλυκά με βάση κάποιο φρούτο όπως το βύσσινο ή καρπό όπως το αμύγδαλο. Παρασκεύαζαν εύκολα «λαλάγγια» (τηγανίτες) και «κολλύρια» (λουκουμάδες)».

Πηγή: Αλμπανίδου Ε. Αρχαίων και Βυζαντινών γεύσεις μέσα από διαφορετικές οπτικές (Β' μέρος). Οι αντιλήψεις των Βυζαντινών για τη διατροφή. <http://www.archaiologia.gr/blog/2014/07/21> (Τελευταία πρόσβαση 3-12-2017).

Γράφω μία συνταγή γλυκών (υλικά και διαδικασία εκτέλεσης) που μοιάζει με αυτές των Βυζαντινών.

Υλικά

.....

.....

.....

.....

Τρόπος εκτέλεσης

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Τη συνταγή αυτή πληροφορήθηκα από:
(σχέση συγγένειας, τόπος καταγωγής προσώπου)

.....

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ: ΕΙΚΟΝΙΣΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ



Τοιχογραφία. Θεσσαλονίκη, Ναός Αγίου Νικολάου Ορφανού, Αναπαράσταση βυζαντινών εδεσμάτων (©Φωτογραφικό Αρχείο ΕΚΒΜΜ)



Μικρογραφία σε χειρόγραφο. Θερισμός.
(©Σύνοψις Ιστοριών Ιωάννου Σκυλίτζη, Ισπανία, Μαδρίτη, Εθνική Βιβλιοθήκη)



Ψηφιδωτό. Τουρκία, Κωνσταντινούπολη, Μονή της Χώρας, Αναπαράσταση πιθαριών.
(©Φωτογραφικό Αρχείο ΕΚΒΜΜ)



Τοιχογραφία. Βουλγαρία, Μονή Κρεμικόβτσι, Αναπαράσταση τραπεζιού με εδέσματα.
(©Φωτογραφικό Αρχείο ΕΚΒΜΜ)



Τοιχογραφία. Θεσσαλονίκη, Ναός Αγίου Νικολάου Ορφανού, Εν Κανά γάμος.
(©Φωτογραφικό Αρχείο ΕΚΒΜΜ)



Μικρογραφία σε χειρόγραφο. Αναπαράσταση βυζαντινού παλατιού.
(©Σύνοψις Ιστοριών Ιωάννου Σκυλίτζη, Ισπανία, Μαδρίτη, Εθνική Βιβλιοθήκη)



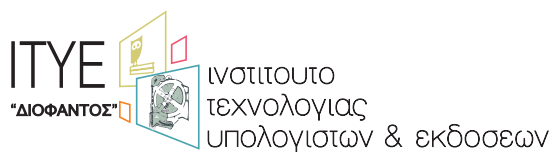
Τοιχογραφία. Αθήνα, Μονή Καισαριανής, Αναπαράσταση εξοπλισμού βυζαντινού σπιτιού. (©Φωτογραφικό Αρχείο ΕΚΒΜΜ)



(Ο μήνας Φεβρουάριος, 1346, Μονή Βατοπεδίου)

Βάσει του ν. 3966/2011 τα διδακτικά βιβλία του Δημοτικού, του Γυμνασίου, του Λυκείου, των ΕΠΑ.Λ. και των ΕΠΑ.Σ. τυπώνονται από το ΙΤΥΕ - ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ και διανέμονται δωρεάν στα Δημόσια Σχολεία. Τα βιβλία μπορεί να διατίθενται προς πώληση, όταν φέρουν στη δεξιά κάτω γωνία του εμπροσθόφυλλου ένδειξη «ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΜΕ ΤΙΜΗ ΠΩΛΗΣΗΣ». Κάθε αντίτυπο που διατίθεται προς πώληση και δεν φέρει την παραπάνω ένδειξη θεωρείται κλεψίτυπο και ο παραβάτης διώκεται σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 7 του νόμου 1129 της 15/21 Μαρτίου 1946 (ΦΕΚ 1946,108, Α').

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή οποιουδήποτε τμήματος αυτού του βιβλίου, που καλύπτεται από δικαιώματα (copyright), ή η χρήση του σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς τη γραπτή άδεια του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων / ΙΤΥΕ - ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ.



ISBN 978-960-06-6124-8
Κωδικός Βιβλίου: 0-10-0225



(01) 000000 0 10 0225 6