2 Μαΐου 2014

Τα μυστικά της διατροφής των Αρχαίων Ελλήνων!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Φωτο:diaforetiko.gr

Πολλές φορές η σύγχρονη επιστήμη έχει σκύψει στον τρόπο διατροφής και ζωής των αρχαίων και έχει μελετήσει αρχαία συγγράμματα σε μια προσπάθεια να απαντήσει και σε ένα απλό ερώτημα πέρα από τα πολυσύνθετα. Γιατί οι αρχαίοι ημών πρόγονοι ήταν τόσο έξυπνοι;

Η απάντηση για πολλούς είναι μια και στηρίζεται στις αρχές που έθεσε ο πατέρας της Ιατρικής ο Ιπποκράτης, που έλεγε «νους υγιής εν σώματι υγιεί» και «φάρμακο σου είναι η τροφή σου».

Στηριζόμενη σε αυτές τις ρήσεις, η κ. Δήμητρα Τυλλιανάκη, χειρουργός οδοντίατρος, αν και ξεκίνησε από την κλασική ιατρική, στην πορεία ασχολήθηκε και με την ομοιοπαθητική αλλά και τη διεξοδική μελέτη των διατροφικών συνηθειών στις εποχές του Ιπποκράτη και του Πυθαγόρα.

Ο λόγος που το έκανε ήταν για να απαντήσει σε ένα ερώτημα που τη βασάνιζε

έντονα. «Γιατί παρά την εξέλιξη της επιστήμης θερίζουν οι ασθένειες; Ο καρκίνος , τα καρδιοεγκεφαλικά και τα αυτοάνοσα νοσήματα;»

Ψάχνοντας τις απαντήσεις άρχισε να αμφισβητεί τη θεραπεία μόνο με φάρμακα και στάθηκε στην ολιστική αντιμετώπιση του ανθρώπου. Μάλιστα η ίδια αν και μαραθωνοδρόμος, διαπίστωσε ότι παρά τον υγιεινό τρόπο ζωής της, έκανε και λάθη, που δε γνώριζε.

Ένα από αυτά ... κατανάλωνε ψωμί και μακαρόνια, κατανάλωνε δηλαδή σιτάρι. Και τί το «κακό» έχει το σιτάρι; Γλουτένη. Μια ουσία που βρίσκεται παντού στη σύγχρονη διατροφή και κρατάει σε «υπνηλία» τον εγκέφαλο. Οι αρχαίοι, σιτάρι δεν έβαζαν στο στόμα τους. Διότι δεν υπήρχε. Καλλιεργούσαν το δημητριακό Ζέα, πλούσιο σε μαγνήσιο που θεωρείται η τροφή του εγκεφάλου.

«Πριν ασχοληθώ με τη μελέτη της Ιπποκράτειας διατροφής, νόμιζα ότι έκανα καλή διατροφή, αλλά δεν έκανα. Κατανάλωνα ψωμί και μακαρόνια. Όπως διαπίστωσα στη συνέχεια, στην αρχαιότητα δεν έτρωγαν στάρι. Υπήρχε ένα δημητριακό το «Ζέα» το οποίο είναι πλούσιο σε μαγνήσιο, «τροφή» του εγκεφάλου. Για αυτό και οι προγονοί μας ήταν έξυπνοι. Υπάρχει μεγάλη πιθανότατα αυτό να οφείλεται στο ότι δεν έτρωγαν στάρι που έχει γλουτένη, ουσία που συγκολλάει τις νευρικές απολήξεις και δεν αφήνει τον εγκέφαλο να σκεφτεί ελεύθερα και να δημιουργήσει.

Μια άλλη ουσία που έχει το συγκεκριμένο δημητριακό είναι το αμινοξύ Λυσίνη το οποίο ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και έχει ελάχιστη γλουτένη».

Η κ. Τυλλιανάκη ζυμώνει το ψωμί της με Ζέα και φτιάχνει και τα μακαρόνια της από το ίδιο δημητριακό. Είναι σούπερ τροφή και δεν χρειάζεται μεγάλη ποσότητα για να χορτάσει ο οργανισμός. Η καλλιέργεια του απαγορεύτηκε στις αρχές του 20ου αιώνα.

«Καλλιεργούνταν στην Ελλάδα και απαγορεύτηκε αιφνιδιαστικά, άγνωστο γιατί. Το έχουν οι Γερμανοί και το εξάγουν. Είναι πανάκριβο κοστίζει 6,5 ευρώ το κιλό!» Η ίδια συνιστά στους καταναλωτές να καταναλώνουν τροφές που δεν έχουν υποστεί επεξεργασία, διότι όλες οι βιταμίνες βρίσκονται στον φλοιό.

«Βγάζουν το φλοιό των τροφίμων και στη συνέχεια οι βιταμίνες γίνονται συμπληρώματα διατροφής». Όσον αφορά στην κατανάλωση κρέατος αυτή ήταν ελάχιστη και μόνο όταν το άτομο ήταν υγιές. Όταν υπήρχε κάποια ασθένεια δεν καταναλωνόταν κρέας.

Και η Πυθαγόρεια διατροφή στηρίζεται στην Ιπποκράτεια, με εξαίρεση στην κατανάλωση κρέατος, που για τον Πυθαγόρα, απαγορευόταν δια ροπάλου.

Ιπποφαές

Στην αρχαιότητα μεγάλη κατανάλωση είχε και ένας πορτοκαλί καρπός, το Ιπποφαές. Περιέχει 192 βιταμίνες και είναι όλες απορροφήσιμες από τον οργανισμό.

Στις εκστρατείες του, ο Μέγας Αλέξανδρος παρατήρησε, ότι τα άρρωστα και τραυματισμένα άλογα θεραπεύονταν τρώγοντας τα φύλλα και τους καρπούς του φυτού και άρχιζε να γυαλίζει το τρίχωμα τους, από την παρατήρηση αυτή δόθηκε και η ονομασία του (ίππο – φάος = άλογο που γυαλίζει). Έτσι άρχισαν να το χρησιμοποιούν και οι στρατιώτες του, μαζί με τον ίδιο για να είναι πιο ισχυροί στις εκστρατείες. Υπάρχουν επίσης αναφορές ότι το χρησιμοποιούσε στις εκστρατείες του και ο Τζέγκις Χαν.

Το ιπποφαές μνημονεύεται από τον Θεόφραστο, μαθητή του Αριστοτέλη, αλλά κυρίως από τον Διοσκουρίδη τον Αναζαρβέα, πατέρα της φαρμακολογίας.

Αναφορές στο Ιπποφαές υπάρχουν στην Θιβετιανή και κινέζικη ιατρική. Από το 1929, όταν για πρώτη φορά πραγματοποιήθηκε βιοχημική ανάλυση των καρπών του φυτού, οι γνώσεις για της φαρμακευτικές ιδιότητες του φυτού συνεχώς αυξάνονται. Πλέον υπάρχει τεκμηριωμένη γνώση (Γερμανία, Ρωσία, Καναδάς, Κίνα, Φιλανδία, Αγγλία, Σουηδία κ.α.) για το ιπποφαές και έχουν αφιερωθεί γι αυτό 5 επιστημονικά συνέδρια.

Το έλαιο του φυτού παράγεται από τους καρπούς με την μέθοδο της εκθλίψεως, χωρίς χημικά ή άλλα πρόσθετα.

Οι αρχαίοι Έλληνες ξυπνούσαν μόλις εμφανιζόταν ο ήλιος και το πρωινό τους αποτελούνταν από τον «κυκεώνα» , ένα ρόφημα από βρασμένο θυμάρι, αρωματισμένο με σουσάμι ή μέντα, γάλα και χλιαρό νερό με μέλι, και το «ακράτισμα», που ήταν ψωμί βουτηγμένο σε ανέρωτο κρασί, συνοδευόμενο από ελιές και σύκα.

Γύρω στις έντεκα έτρωγαν το «άριστον» που αποτελούνταν από ψωμί, τυρί, σκόρδο ή κρεμμύδι. Το μεσημέρι κατά τις τρεις είχαν το «εσπέρισμα», ένα ελαφρύ γεύμα προκειμένου να κρατηθούν μέχρι το βράδυ. Τα γεύματά τους ήταν στην πλειοψηφία τους μικρά και μόνο όταν νύχτωνε έτρωγαν πλούσια, το λεγόμενο «δείπνον». Αυτό αποτελούνταν από όσπρια, κρέας ή ψάρι, τυρί, ελιές, πίτες και ως επιδόρπιο φρούτα, ξηρούς καρπούς και γλυκά.

Το κρασί ήταν βασικό στοιχείο της καθημερινότητας των Ελλήνων. Το έπιναν όμως νερωμένο και ανάλογα με την ώρα της ημέρας έβαζαν την ανάλογη ποσότητα νερού. Όσο πλησίαζε η νύχτα, τόσο λιγότερο νερό έβαζαν. Τα συμπόσια ήταν μια άλλη αγαπημένη συνήθεια των αρχαίων Ελλήνων. Ξεκίναγαν συνήθως στις δέκα το πρωί και τέλειωναν με τη δύση του ηλίου.

Οι πρόγονοί μας λάτρευαν επίσης τα γλυκά. Το «μελίκρατον» (γάλα, μέλι και καρύδια), ο «μυττωτός» (πίτα με τυρί, λάδι, μέλι και σκόρδο), το «νωγάλευμα» (λιναρόσπορο και μέλι) καθώς και τηγανίτες και τυρόψωμα. Τα νωγαλεύματα, όπως συνηθίζουν να αποκαλούν οι αρχαίοι ημών πρόγονοι τις λιχουδιές, σερβίρονται ως τελευταίο πιάτο.

Σ’ όλη την Ελλάδα οι άνθρωποι είχαν λίγο-πολύ τις ίδιες διατροφικές συνήθειες. Σ’ όλη εκτός των Λακεδαιμονίων. Για τους λάτρεις του καλού φαγητού η Σπάρτη δεν ήταν ο κατάλληλος τόπος για να ζήσουν. Ο σκληρός τρόπος ζωής τους και οι απαιτήσεις της πολεμικής τους κοινωνίας δεν επέτρεπαν απολαύσεις και ηδονές. Το καλό φαγητό είναι και αυτό μια ηδονή που ο Σπαρτιάτης έπρεπε να αποφεύγει. Το βασικό τους φαγητό ήταν ο περίφημος «μέλανας ζωμός», ένα κακόγευστο ζουμί από κρέας, αίμα, ξύδι. Γενικά μπορούμε να πούμε ότι οι Σπαρτιάτες έτρωγαν λίγο και όχι εκλεκτά.Μια ακόμη συνήθεια των Σπαρτιατών ήταν ξακουστή στην Αρχαία Ελλάδα. Λίγο πριν τη μάχη έτρωγαν ωμά κρεμμύδια για να ανεβάσουν την αδρεναλίνη τους!

Φασόλια, φακές, κουκιά υπάρχουν σε κάθε κουζίνα. Απαραίτητο υλικό για την δημιουργία λαχταριστών εδεσμάτων το λάδι. Λάδι από τη Σάμο και την Ικαρία θεωρείται το καλύτερο και νοστιμότερο όλων. Επίσης το γάλα αποτελεί σταθερή διατροφική συνήθεια. Τυρί, σκόρδα, κρεμμύδια, κοχλιοί, σαλιγκάρια, μικρά πουλιά (τσίχλες, σπίνοι), σούπες, ζωμός από μπιζέλια συνθέτουν το πορτραίτο της καθημερινής και αναγκαίας βρώσης.

Ο Αριστοφάνης περιγράφει γεύσεις περίεργες στα έργα του : “ξίγκι βοδινό ψημένο με συκόφυλλα”, “πελανό” (κράμα από αλεύρι, μέλι, λάδι), “έκχυτος” (μείγμα από αλεύρι και ψημένο τυρί με κρασί μελωμένο), “μυττωτός” (πίτα με τυρί

ανακατεμένο με μέλι και σκόρδα). Ποτέ στην αρχή του γεύματος δεν σερβίρεται σούπα για να μην κοπεί η όρεξη.

Τα φρούτα, όπως η ορβικλάτα (γλυκά μήλα), στρουθιά και κοδύματα (κυδώνια), κοκκύμπα (ροδάκινα), σταφύλια, σύκα αποτελούν μεγάλη αδυναμία γι' αυτό και δεν λείπουν από κανένα δείπνο.

Οι Έλληνες ανέτρεφαν πάπιες, χήνες, ορτύκια και κότες για να εξασφαλίζουν αυγά. Ορισμένοι συγγραφείς κάνουν ακόμη αναφορά σε αυγά φασιανού και αιγυπτιακής χήνας, εντούτοις μπορούμε να υποθέσουμε πως επρόκειτο για σπάνια εδέσματα. Τα αυγά καταναλώνονταν είτε μελάτα είτε σφικτά ως ορεκτικό ή επιδόρπιο. Επιπλέον τόσο ο κρόκος όσο και το ασπράδι του αυγού αποτελούσαν συστατικά διάφορων συνταγών.

Η κατανάλωση κρέατος και θαλασσινών σχετιζόταν με την οικονομική κατάσταση της οικογένειας, αλλά και με το αν κατοικούσε στην πόλη, στην ύπαιθρο ή κοντά στη θάλασσα. Οι Έλληνες κατανάλωναν ιδιαιτέρως τα γαλακτοκομικά και κυρίως το τυρί. Το βούτυρο ήταν γνωστό, αλλά έχανε σε προτιμήσεις σε σχέση με το ελαιόλαδο το οποίο ήταν ένα από τα "θεμέλια" της διατροφής τους.

Πηγή:Cookbox.gr