

IL CIBO NELL'ANTICA GRECIA

Come mangiavano i nostri antenati?



CONCETTI PRINCIPALI

A

1

B

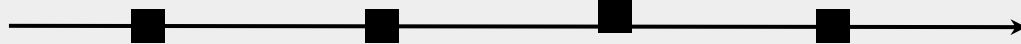
2

Γ

3

Δ

4

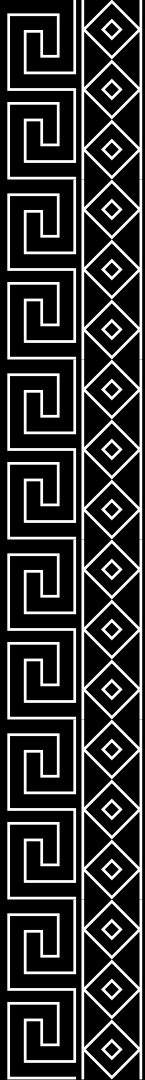


Concetti generali
sull'alimentazione

Dieta di
Ippocrate

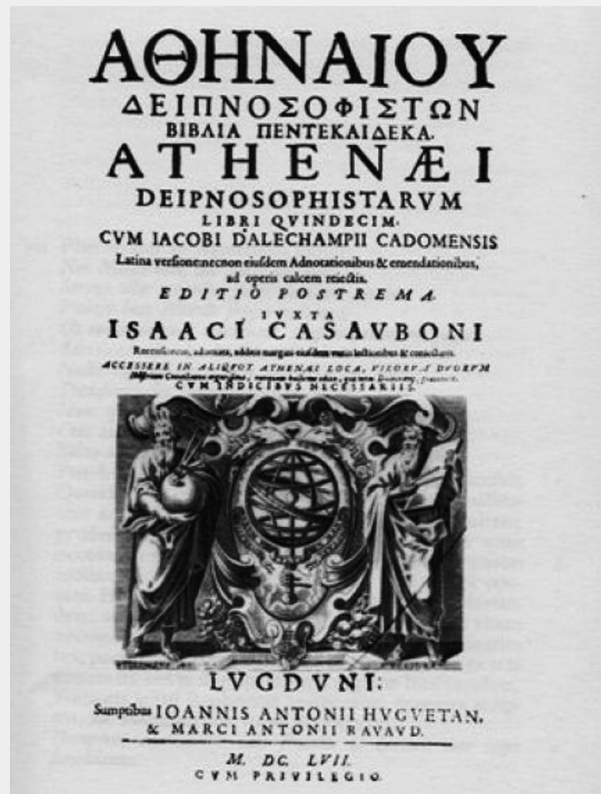
Figura di
Ippocrate

Dioniso e la
vendemmia

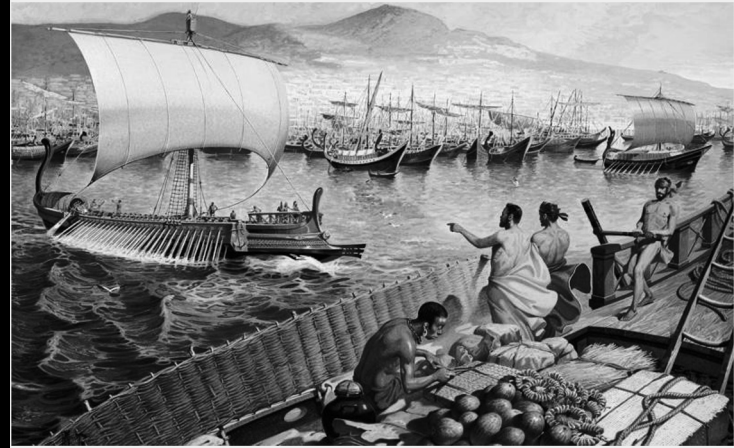


La base dell'alimentazione

Per gli antichi greci la triade grano-vigna-olivo è molto di più di una semplice base alimentare. I cereali coprivano circa l'80% del fabbisogno calorico degli Ellenici, mentre grassi e proteine erano forniti da legumi ed olio. Lo storico greco Ateneo di Naucrati ebbe modo di censire sessantadue varietà di pane, con o senza lievito, e con farine dei più svariati cereali (sia bianchi che integrali).



C'erano focacce unte, condite, aromatizzate con sesamo e miele o con vino. ppe di cereali e pane, accompagnate da olio d'oliva, ortaggi, vino e qualche pezzo di formaggio di pecora o di capra. Grazie al mare e ai fiumi, si aggiungono al menu pesci o crostacei. Selvaggina o carne durante le cene più sontuose e le festività, forse anche nell'ambito dei sacrifici animali dedicati alle svariate divinità. E' ipotizzabile che di carne non si consumassero in genere più di uno o due chilogrammi a persona all'anno.

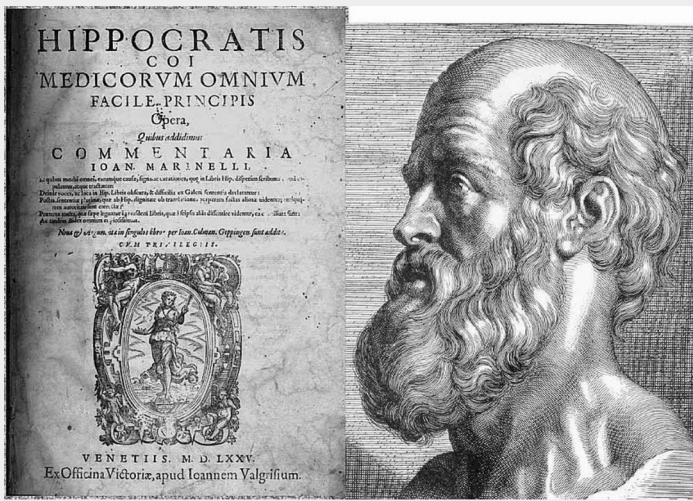




**“CHE IL CIBO SIA LA
TUA MEDICINA”**

-LA DIETA DI IPPOCRATE





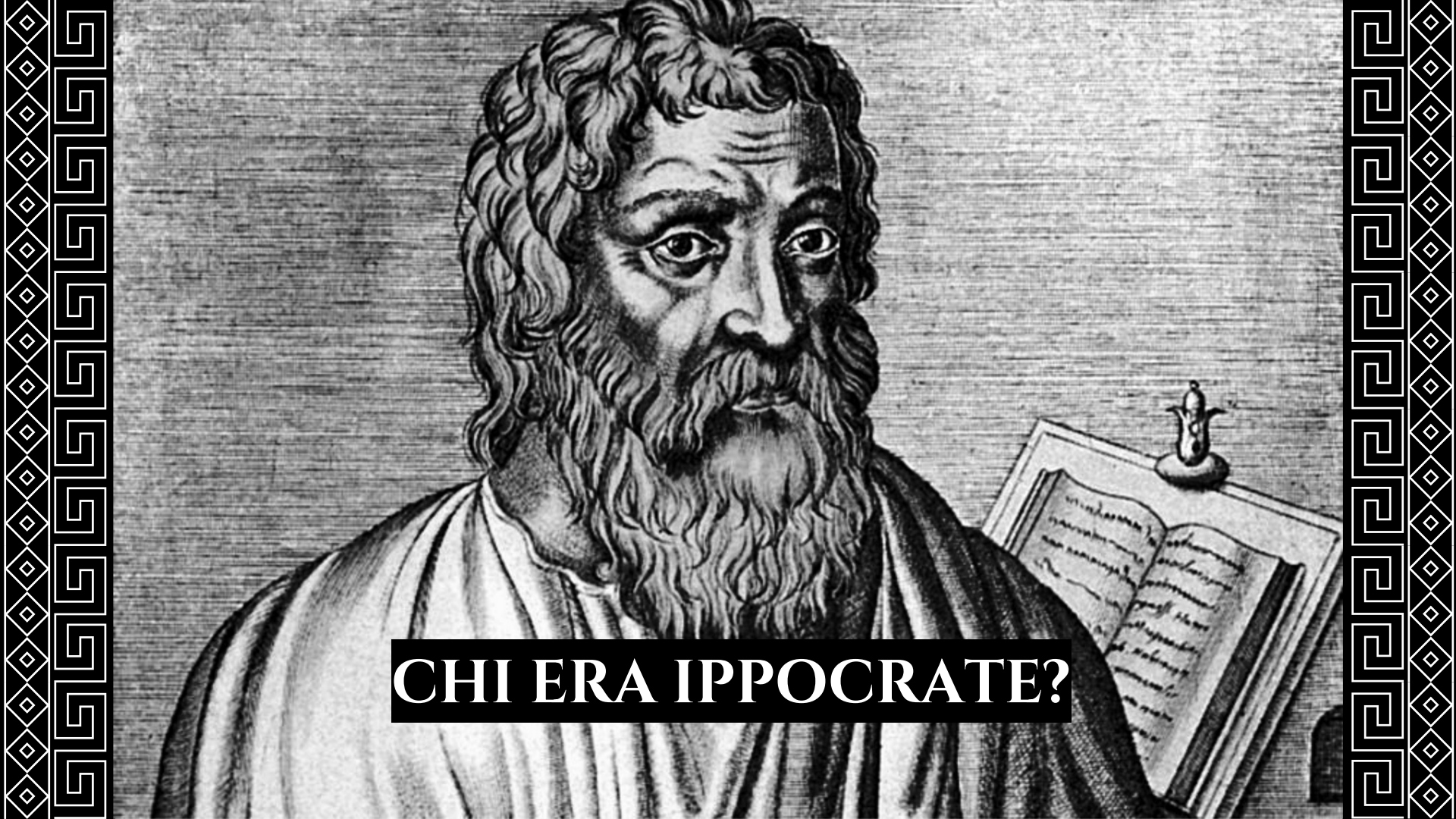
All'interno del **Corpus Ippocraticum**, Ippocrate diceva che il cibo era l'unica vera medicina per l'organismo. Scriveva anche che i cereali, i legumi (fave, lenticchie e lupini) erano fondamentali per la salute dell'uomo. Tra le carni parlava di bue, capra, agnello, riccio e anatra. Affermava anche che una dieta dovesse essere davvero varia per poter garantire la salute, per questo suggeriva di mangiare anche pesce e formaggi.



In generale Ippocrate consigliava di **preferire l'orzo e la carne di maiale** in quanto questo tipo di carne era molto più digeribile di quella di bue, particolarmente indigesta. Le carni da scegliere erano quindi quelle ricche di polpa e con poco sangue. **Suggeriva anche di bere molta acqua durante il giorno e consigliava anche un po' di vino rosso.**

Secondo Ippocrate, i fondamenti del benessere fisico e spirituale sono la moderazione e l'equilibrio. La dieta di Ippocrate è basata sull'idea che il cibo e l'alimentazione corretta siano l'unico modo per restare in salute. La dieta umana, secondo lui, era in grado da sola di mantenere il benessere e l'equilibrio delle persone. Solo attraverso l'alimentazione infatti era possibile restare in armonia con sè stessi e con il mondo.





CHI ERA IPPOCRATE?

Ippocrate nacque nell'isola di Kos, probabilmente tra il 460 e il 450 a.C.

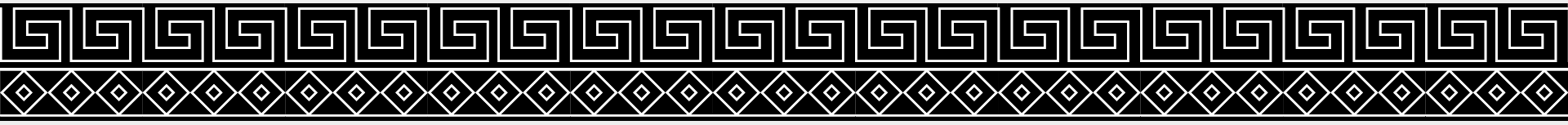
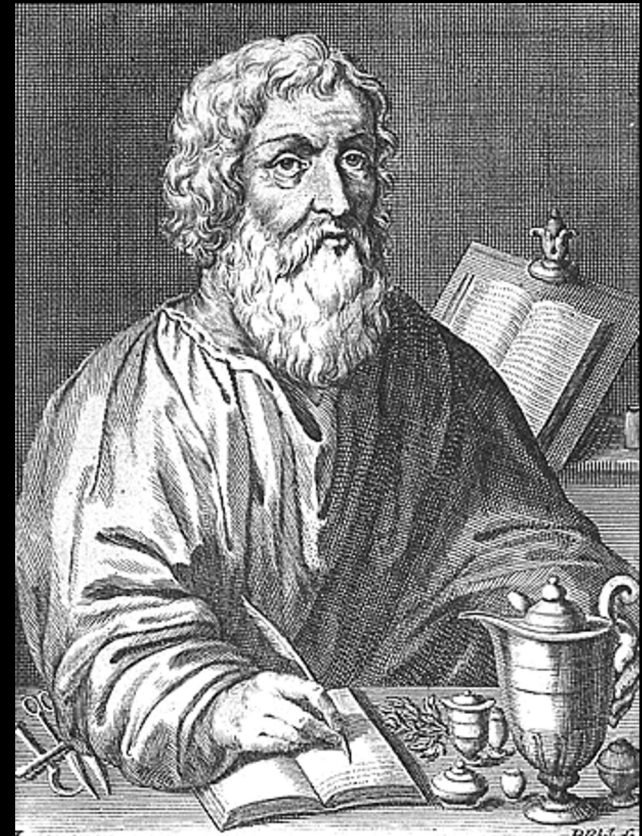
Di lui sappiamo anche che amava il viaggio e di conseguenza le culture esterne al suo paese.

Da lui derivò il giuramento al quale tutti i medici partecipano.

Essendo nato in tempi molto remoti non sappiamo molto riguardo la sua biografia, ma sappiamo che nacque in una famiglia aristocratica che lo fece appassionare alle scienze, figlio di Eraclide e Fenarete.

Sappiamo che il padre di Ippocrate credeva di essere discendente degli dei e era un abile medico che lo portava con sé nei suoi molteplici viaggi di lavoro e non.

Viaggiò spesso anche da solo, soprattutto ad Atene; dove scambiò le sue idee anche con il filosofo Democrito.



GIURAMENTO DI IPOCRATE

AFFERMO CON GIURAMENTO PER APOLLO MEDICO E PER ESCULAPIO, PER IGIEA E PER PANACEA E NE SIANO TESTIMONI TUTTI GLI DEI E LE DEE, CHE PER QUANTO ME LO CONSENTIRANNO LE MIE FORZE E IL MIO PENSIERO, ADEMPIRO QUESTO MIO GIURAMENTO CHE PROMETTO QUI SCRITTO. CONSIDERERO' COME PADRE COLUI CHE MI INIZIO' E MI FU MAESTRO IN QUEST'ARTE, E CON GRATITUDINE LO ASSISTERO' E GLI FORNIRO' QUANTO POSSA OCCORRERGLI PER IL NUTRIMENTO E PER LE NECESSITA' DELLA VITA, CONSIDERERO' COME MIEI FRATELLI I SUOI FIGLI E SE ESSI VORRANNO APPRENDERE QUEST'ARTE, INSEGNERO' LORO SENZA COMPENSO E SENZA OBBLIGAZIONI SCRITTE, E FARO' PARTECIPI DELLE MIE LEZIONI E SPIEGAZIONI DI TUTTA INTIERA QUESTA DISCIPLINA TANTO I MIEI FIGLI QUANTO QUELLI DEL MIO MAESTRO E COSI' I DISCEPOLI CHE ABBIANO GIURATO DI VOLERSI DEDICARE A QUESTA PROFESSIONE, E NESSUN ALTRO, AL INFUORI DI ESSI. PRESCRIVERO' AGLI INFERMI LA DIETA OPPORTUNA CHE LORO CONVENGA PER QUANTO MI SARÀ PERMESSO DALLE MIE COGNIZIONI, E LI DIFENDERO' DA OGNI COSA INGIUSTA E DANNOSA, GIAMMAI MOSSO DALLE PREMURE SOLO CON UOMINI SIA LIBERI CHE SERVI, E TUTTO QUELLO CHE DURANTE LA CURA ED ANCHE ALL'INFUORI DI ESSA AVRO' VISTO E AVRO' ASCOLTATO SULLA VITA COMUNE DELLE PERSONE E CHE NON DOVRA' ESSERE DIVULGATO, TACERO' COME COSA SACRA. CHE IO POSSA, SE AVRO' CON OGNI SCRUPOLO OSSERVATO QUESTO MIO GIURAMENTO SENZA MAI TRASGREDIRLO, VIVERE A LUNGO E FELICEMENTE NELLA PIENA STIMA DI TUTTI E RACCOLGERE COPIOSI FRUTTI DELLA MIA ARTE. CHE SE INVECE LO VIOLERO' E SARO' QUINDI SPERGIURO POSSA CAPITARMI TUTTO IL CONTRARIO.

Le opere di Ippocrate delle quali siamo a conoscenza sono circa 70.

Conosciamo il sistema ippocratico grazie ad un'opera di Platone, il "**Fedro**".

Il sistema ippocratico è finalizzato alla **conoscenza del corpo in connessione con la natura del tutto** e custodisce il "segreto della salute".

Molti studiosi parlano di Ippocrate come medico.

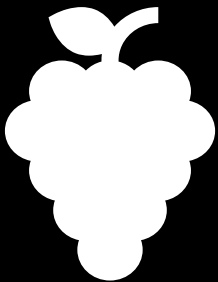
Nel periodo della peste di Atene del 429 a.C. fondò una vera e propria scuola medica e dopo questo periodo diffuse il suo sapere anche in Macedonia e in altri paesi dell'Europa.

Ippocrate è considerato importante perché fu uno dei primi, se non il primo a dire che le malattie dipendono da circostanze umane e non da voleri divini.

Nel suo giuramento oltre al dimostrarsi buoni medici lui comprende anche il **dovere di diffondere il sapere**, di riconoscere i propri limiti, l'impegno in favore della vita e il segreto professionale.

Ippocrate di Coo morì presumibilmente secondo alcune fonti intorno al **377 a.C.** in Tessaglia.

Dioniso e la vendemmia



Secondo una leggenda un giovane satiro, di grande bellezza, chiamato *Ampelo* morì ancora nel pieno della giovinezza, nei dintorni del fiume Patolo, ucciso da un toro inferocito inviato da Ate, figlia maggiore di Zeus e di Eris, dea della discordia. La magica creatura era però amata da **Dioniso** che, straziato dal dolore, decise di seppellirlo versando nelle sue ferite l'ambrosia, il nettare degli Dei. Zeus, mosso a compassione dall'amore della divinità trasformò Ampelo in un vitigno da cui pendevano succosi grappoli. Dioniso, attratto da cotanta bellezza, li raccolse e spremendoli con le dita ottenne una nuova bevanda: il **vino**.



Da questo momento tutti i greci, durante ogni ottobre, si dedicavano a ripercorrere le orme di Dionisio al suono dell'oboe che stimolava lo spirito. I grappoli venivano pestati a lungo con i piedi in un grosso catino di legno, dal fondo leggermente inclinato affinché il liquido colasse attraverso il beccuccio in un vaso sottostante. La fermentazione in tini non era praticata, quindi la conservazione del vino era molto difficile e di conseguenza si preferiva consumarlo quanto prima.

La pratica della vendemmia e del consumo del vino fu portata in Italia dai greci, con la colonizzazione della parte meridionale della penisola (fine VIII secolo a.C. circa). Fu in questo momento che gli italici **appresero l'arte del vino**, con la lavorazione delle viti che crescevano selvatiche nel fertile territorio del Sud. Questa tecnica fu appresa anche dai romani, infatti, questi ultimi organizzavano delle grandi celebrazioni in onore di **Bacco**, il corrispettivo di Dionisio. E fu proprio durante una di queste feste autunnali che secondo Orazio nacquero la commedia greca e latina.



GRAZIE PER
L'ATTENZION
E!

