

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ Π/ΘΜΙΑΣ & Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ  
ΔΥΤ. ΕΛΛΑΔΑΣ

Σχέδιο εκπαιδευτικού προγράμματος  
Τοπικής Ιστορίας

Διατροφικές συνήθειες  
και τοπικά προϊόντα  
στην περιοχή  
της Αχαΐας



Σοφία Π. Χριστοπούλου, Σχολική Σύμβουλος κλ. ΠΕ02,  
Προϊσταμένη Επιστημονικής & Παιδαγωγικής Καθοδήγησης Δ. Ε.

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ Π/ΘΜΙΑΣ & Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ Δ. ΕΛΛΑΔΑΣ – ΤΜ.  
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ & ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ

© **Σοφία Π. Χριστοπούλου:** *Διατροφικές Συνήθειες και Τοπικά Προϊόντα  
στην περιοχή της Αχαΐας*

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα είναι εγκεκριμένο από το ΥΠ.Π.Ε.Θ. (3190/Δ2/12-01-15) κατόπιν εισήγησης του Ινστιτούτου Εκπ/κής Πολιτικής (15102/24-12-2014).

Έτος έκδοσης: 2017

Ηλεκτρονική Σελιδοποίηση: Μαριάννα Σκιαδαρέση

**ISBN**

Αναρτημένο στο: <http://pdede.sch.gr>

Απαγορεύεται η με οποιοδήποτε τρόπο αναπαραγωγή. Επιτρέπεται η χρήση των κειμένων για επιστημονικούς και διδακτικούς λόγους με αναφορά/παραπομπή στην πηγή ως εξής: Χριστοπούλου Π. Σ., (2017), *Διατροφικές Συνήθειες και Τοπικά Προϊόντα στην περιοχή της Αχαΐας*, Περ/κή Δ/νση Π/θμιας & Δ/θμιας Εκπ/σης Δυτ. Ελλάδας.

**Σοφία Π. Χριστοπούλου**

***Διατροφικές Συνήθειες  
και Τοπικά Προϊόντα  
στην περιοχή της Αχαΐας***

**Πάτρα 2017**



**ΤΟΠΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ**  
**ΕΝΑΣ ΤΡΟΠΟΣ**  
**ΝΑ ΜΕΛΕΤΑΣ**  
**Ή ΝΑ ΔΙΔΑΣΚΕΙΣ**



# 1. Πρόλογος

Η Ιστορία μελετά τον άνθρωπο μέσα στο χρόνο, την κοινωνία που αυτός δημιούργησε και την εξέλιξή της. Αυτή η μελέτη κάνει την ιστορία ενδιαφέρουσα, γιατί το αντικείμενό της είναι ο άνθρωπος και οι συνθήκες στις οποίες λειτούργησε στο παρελθόν. Η γνώση αυτή οδηγεί στη διαμόρφωση της ταυτότητας του σύγχρονου ανθρώπου σε τοπικό, εθνικό αλλά και παγκόσμιο επίπεδο. Επιπλέον, η μελέτη αυτή καθιστά την ιστορία χρήσιμη για την κοινωνία του σήμερα, γιατί ευνοεί την ανάπτυξη μιας διερευνητικής, κριτικής και ανήσυχης σκέψης για τα πράγματα που συμβαίνουν στο παρόν.

Κάθε τόπος αγροτικός ή αστικός ενυπάρχει στο χρόνο και ως εκ τούτου *εμπεριέχει* ιστορία. Τα ίχνη της ιστορίας είναι εμφανή στο χώρο, στο ίδιο το τοπίο, στα κτήρια, στα αρχεία και στη συλλογική μνήμη των ανθρώπων.

Όλα γύρω μας μπορούν να μας μιλήσουν για το παρελθόν του τόπου, μακρινό ή κοντινό, αν θέσουμε τα κατάλληλα ερωτήματα.

Αυτό το περιβάλλον, τον τόπο των μαθητών και του σχολείου τους επιθυμεί να αξιοποιήσει η τοπική ιστορία. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα που προτείνουμε φιλοδοξεί να βοηθήσει στην αξιοποίηση της τοπικής ιστορίας. Να εισάγει τον εκπαιδευτικό αλλά και το μαθητή στην πραγματικότητα του τόπου, να προσδιορίσει κάποιους θεματικούς άξονες, να υποδείξει τη μεθοδολογία σχεδιασμού και εκπόνησης ενός σχετικού προγράμματος στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση και να υποστηρίξει όσους επιθυμούν να *μελετήσουν το παρελθόν*, αλλά και να βοηθήσει όσους θέλουν να *διδάξουν ιστορία*, να ανταποκριθούν στα σύγχρονα ζητούμενα του ιστορικού μαθήματος.

Στην Εισαγωγή συνοψίζονται εν συντομία κάποιες θεωρητικές γνώσεις σχετικά με την τοπική ιστορία. Το δεύτερο μέρος χαρτογραφεί την ανάπτυξη ενός παραδείγματος τοπικής ιστορίας -χωρισμένο σε τέσσερα υποπαραδείγματα- και απεικονίζει την πορεία της σχολικής τάξης προς το ανθρώπινο παρελθόν της συγκεκριμένης περιοχής -της Αχαΐας- που μπορεί όμως να είναι και οποιαδήποτε άλλη περιοχή, πόλη ή χωριό.

Το *τοπίο*, η *καθημερινή ζωή*, η *οικογένεια* και η *τοπική κοινωνία* αποτελούν τις τέσσερις βασικές διόδους στο παρελθόν του τόπου που παραμένει ενιαίο, τις οπτικές γωνίες δηλαδή μέσα από τις οποίες προτείνεται η προσέγγισή του. Οι τομείς αυτοί, φυσικά, δεν έχουν μεταξύ τους στεγανά, αλλά επικοινωνούν οριζόντια και δημιουργούν κάθε φορά νέες συνθέσεις.

Η αναφορά στις πηγές της τοπικής ιστορίας στοχεύει στην ανάδειξη της ποικιλότητας και της πολυμορφίας τους. Οι εκπαιδευτικοί και οι μαθητές κατά την εκπόνηση ενός σχετικού προγράμματος, σε κάθε περίπτωση, θα κάνουν τις επιλογές τους σύμφωνα με τις ανάγκες τους. Η φύση και η ποικιλία των πηγών μπορεί να υποστηρίξει τις όποιες αποφάσεις, μικρής ή μεγάλης διάρκειας.

Οι μέθοδοι και τα εργαλεία δίνουν το πλαίσιο συστηματικής διδακτικής εργασίας μέσα στο οποίο θεωρείται εφικτή η σχολική ιστορική αναζήτηση της ιστορίας του τόπου. Οι διδακτικές εμπειρίες των εκπαιδευτικών προσδοκάται ότι θα εμπλουτίσουν και θα προσαρμόσουν το όποιο μεθοδολογικό πλαίσιο στις ανάγκες των μαθητών τους.

Τέλος, θεωρούμε απαραίτητη την αναφορά ότι μεγάλο μέρος των κειμένων από το «Ιστορικό», στο Β΄ Μέρος, αλλά και φωτογραφιών, εικόνων, στατιστικών πινάκων, χαρτών αποτελούν μέρος του βιβλίου της Σοφίας Π. Χριστοπούλου με τίτλο *ΑΧΑΙΩΝ ΓΕΥΣΕΙΣ*.

*Σοφία Π. Χριστοπούλου*

*Προϊσταμένη Επιστημονικής και Παιδαγωγικής  
Καθοδήγησης Δ. Ε. Περιφέρειας Δυτικής Ελλάδας*



## 2. Α' Μέρος



## 2. α. Εισαγωγή

Ο **τόπος** έχει συνήθως μια αδιάσπαστη και συνεχή παρουσία στο χρόνο. Οι άνθρωποι, ο χρόνος και ο χώρος αποτελούν τα σύνορα. Το τοπίο θεωρήθηκε ως βασικό εννοιολογικό εργαλείο της ιστορικής έρευνας και οι τοπικές ιστορίες συνδέθηκαν με τις θεωρητικές αναζητήσεις κατ' αρχήν της **Νέας Ιστορίας** και τελευταία της **μικρο-ιστορίας**. Οι όποιες αλλαγές συγκροτούν βαθμιαία ένα νέου τύπου ενδιαφέρον για την ιστορία του τόπου.

Το καινούριο -όπως αναφέρεται στον πρόλογο των Ζακ Λε Γκοφ και Πιέρ Νορά Το έργο της Ιστορίας<sup>1</sup>- βρίσκεται σε τρεις διαδικασίες:

- α) καινούρια προβλήματα απαιτούν την **αναθεώρηση** της ίδιας της ιστορίας,
- β) καινούριοι τρόποι προσέγγισης των ζητημάτων **πλουτίζουν, ανατρέπουν, αλλάζουν** τους παραδοσιακούς τομείς της ιστορίας και τέλος
- γ) καινούρια αντικείμενα έρευνας εμφανίζονται στον επιστημ. χώρο της ιστορίας.

Στο πλαίσιο ενός ανανεωμένου ιστορικού στοχασμού και λόγου, η τοπική ιστορία είλκυσε την προσοχή των ακαδημαϊκών ιστορικών χώρων και έγινε αντικείμενο μνείας των ιστοριογράφων.

### Ο τόπος σε ένα πρόγραμμα τοπικής ιστορίας

Η τοπική ιστορία εννοείται ως **ιστορία ενός τόπου** και ως η **ιστορία του ατομικού**, του ειδικού, του μοναδικού στο πλαίσιο της ιστορικής προσέγγισης ενός τόπου. Η ιστορία του ατομικού μπορεί να είναι μια ιστορική βιογραφία, η ιστορία μιας επιχείρησης, η ιστορία ενός προϊόντος, η ιστορία μιας οικογένειας, η ιστορία κάποιας από τις όψεις που συνιστούν την τοπική κοινωνία στη διαχρονία της. Εκείνο δε που εμφανίζεται να **διαπερνά το πλήθος των θεματικών πεδίων** της τοπικής ιστορίας είναι **οι άνθρωποι, οι ανθρώπινες δραστηριότητες** και η ανθρώπινη καθημερινότητα.

### Οι μέθοδοι ενός προγράμματος τοπικής ιστορίας

Οι μέθοδοι και τα εργαλεία της τοπικής ιστορίας ακολουθούν τις εξελίξεις που σημειώνονται στις θεματικές περιοχές της. Η αναζήτηση προφορικών μαρτυριών και η διάσωσή τους επικοινωνεί με το αντικείμενο της τοπικής ιστορίας, τους ανθρώπους και την καθημερινότητά τους σε χώρο και χρόνο.

---

<sup>1</sup> Ζακ Λε Γκοφ - Πιέρ Νορά, *Το έργο της Ιστορίας, α' τόμος*, Αθήνα 1988, σ.10-11.

Η μετατόπιση από τα «σημαντικά» στα «ασήμαντα», από τους επώνυμους στους ανώνυμους, από τα γεγονότα στις νοοτροπίες και στις συμπεριφορές, επέφερε, όπως ήταν φυσικό, σημαντικές μεθοδολογικές μετατοπίσεις. Αξίζει να υπογραμμιστεί ο πλούτος πλέον των προσεγγίσεων που σημειώνεται στις ιστορικές σπουδές. Αρχαιακή έρευνα, προφορικές μαρτυρίες και ποιοτικές προσεγγίσεις δεν αποκλείουν και τις ποσοτικές προσεγγίσεις, την αξιοποίηση των αριθμών πλάι στην αξιοποίηση του υλικού και πνευματικού πολιτισμού.

Η τοπική ιστορία, όπως εξελίσσεται μεθοδολογικά, είναι **η σχολική δραστηριότητα της ιστορικής αναζήτησης στον τόπο του σχολείου**, η έρευνα στα αρχεία και στις ποικίλες, πολυφωνικές πηγές του τόπου. Το θέμα δεν έχει τη βαρύτητα της μεθόδου και **οι στόχοι** του μαθήματος της τοπικής ιστορίας είναι η **ανάπτυξη των δεξιοτήτων νοητικών και ψυχοκινητικών**- που επιτυγχάνονται μέσω της μεθόδου.

Με βάση την εμπειρία και τα συμπεράσματα τα οποία προκύπτουν από την, προς το παρόν, ένταξη της τοπικής ιστορίας στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, παραμένει αναγκαίος ο προσδιορισμός κάποιων απαραίτητων προϋποθέσεων ενός προγράμματος διδακτικής της τοπικής ιστορίας στην εκπαίδευση, με έμφαση σε τομείς όπως α) η **θέση της τοπικής ιστορίας στο πρόγραμμα σπουδών**, β) η **εισαγωγή της κατάλληλης μεθοδολογικής προσέγγισης** και γ) **ο απαιτούμενος γι' αυτό χρόνος**<sup>2</sup>.

Χρειάζεται, δηλαδή, να δίδεται έμφαση σε μεθόδους και διδακτικούς τρόπους που σχετίζονται με την επιτόπια μελέτη και έρευνα του περιβάλλοντος χώρου. Η μελέτη του γεωγραφικού και του ιστορικού χώρου, η συνειδητοποίηση των διαδοχικών τους αλλαγών, η αντίληψη της χρονικής εξέλιξης του ιστορικού χώρου και η βίωση των μεταβολών που συντελούνται στο χώρο της καθημερινής ζωής των ανθρώπων, η κατανόηση και αποδοχή των πολιτισμικών, θρησκευτικών και άλλων κοινωνικών και πολιτικών αλλαγών συνιστούν βασικές επιδιώξεις της γενικής και της τοπικής ιστορίας. Ακριβώς για το λόγο αυτό, ένα πρόγραμμα τοπικής ιστορίας είναι απαραίτητο να συνιστά μια ποικιλία, μια πολυδιάσταση διαφορετικών μεθοδολογικών και διδακτικών προσεγγίσεων. Αναγκαία αξιολογείται και η προσέγγιση από τους μαθητές/τριες με **άμεσους και ενεργητικούς τρόπους ερευνητικής επικοινωνίας**.

Δεν είναι πλέον αποδεκτή η κυριαρχία της ιστορικής πληροφόρησης, αλλά επιχειρείται η σταδιακή εξοικείωση των μαθητών με τις παραμέτρους της

---

<sup>2</sup> Λεοντσίνης, Γ., *Διδακτική της Ιστορίας: Γενική-τοπική ιστορία και περιβαλλοντική εκπαίδευση*, εκδ. Πατάκη, Αθήνα 1996, σ.21-110.

ερευνητικής μεθόδου γενικότερα. Ειδικότερα, οι διδακτικοί τρόποι, με τους οποίους χειριζόμαστε το υλικό της τοπικής ιστορίας, αναπτύσσουν στους μαθητές την ικανότητα να σκέπτονται σύγχρονα αλλά και να διαπιστώνουν συνειδητά ότι η ιστορία είναι συνεχιζόμενη και διαρκώς μεταβαλλόμενη. Έτσι, οι μαθητές/τριες μαθαίνουν να κρίνουν αλλά και να σέβονται το περιεχόμενο των απόψεων των κατοίκων με τους οποίους συμβιώνουν, να αντιλαμβάνονται τη ζωή και τη διαφορετικότητά της με ανεκτικότητα, αλλά και να προετοιμάζονται να λάβουν μέρος συνειδητά στη ζωή.

### **Οι στόχοι ενός προγράμματος τοπικής ιστορίας**

Επομένως, **στόχοι**<sup>3</sup> ενός προγράμματος τοπικής ιστορίας είναι:

- ✚ Να εξοικειώνονται με τη **μεθοδολογία της ιστορικής έρευνας**, με δεδομένο ότι η τοπική ιστορία προωθεί σημαντικά την ανακάλυψη, τη συλλογή, την παρατήρηση, την αξιολόγηση, την ταξινόμηση των ιστορικών πηγών αλλά και την εξαγωγή και την παρουσίαση επιμέρους και γενικότερων συμπερασμάτων, επομένως το πρόγραμμα αποβαίνει βιωματικό.
- ✚ Να εντοπίζουν, να κάνουν οικείες, να επιλέγουν και να χρησιμοποιούν το **ευρύ φάσμα των πηγών ιστορικής πληροφόρησης**. Η επιλογή της ερευνητικής μεθόδου και η συστηματική οργάνωση της διαδικασίας αυτής συνιστούν παράγοντες που ενδυναμώνουν τη βιωματική προσέγγιση του υλικού της τοπικής ιστορίας.
- ✚ Να διαμορφώνουν, με την επιτόπια παρατήρηση, έρευνα και μελέτη της ιστορικής παράδοσης και του σύγχρονου τους πολιτισμικού περιβάλλοντος, **άποψη για το παρόν, τη μορφή ή και τα χαρακτηριστικά της ιστορικής εξέλιξης** που έχει συντελεστεί.
- ✚ Να εμπεδώνουν **βιωματικά την έννοια του ιστορικού χρόνου και του χώρου**. Η κατανόηση του ιστορικού χρόνου σε τοπικό επίπεδο, η προσέγγιση της ποικιλίας και της πολυμορφίας είναι από τα βασικά ζητούμενα του ιστορικού μαθήματος στη δευτεροβάθμια εκπ-ση.
- ✚ Να μυούνται στον προσδιορισμό και στην κατανόηση των στοιχείων συνέχειας και ασυνεχειών στη διαδρομή του ιστορικού χρόνου αλλά και της αλλαγής μέσα από τη ζωή των ίδιων, των οικογενειών τους αλλά και των προσώπων του τοπικού κοινωνικού τους περιβάλλοντος.

---

<sup>3</sup> Λεοντσίνης, Γ., Ιστορία- Περιβάλλον και η διδακτική τους, εκδ. Πατάκη, Αθήνα, σ. 22-35.

- ✚ Να οδηγούνται στην κατανόηση των ιστορικών όρων και εννοιών και να ασκούνται στη χρήση τους κατά την ανάπτυξη του επιχειρηματικού τους, γραπτού και προφορικού, λόγου.
- ✚ Να αναπτύσσεται το ενδιαφέρον των μαθητών/τριών για την ιστορία της ιδιαίτερης πατρίδας ή του τόπου και να προσεγγίζουν τη ζωή των ανθρώπων του τόπου τους, μέσα από όσο το δυνατόν περισσότερες οπτικές γωνίες (θρησκευτική, κοινωνική, οικονομική, πολιτική, τεχνολογική, επιστημονική, αισθητική).
- ✚ Να αποφεύγουν ψυχολογικά, νοητικά και κοινωνικά στερεότυπα που επιμένουν να εμφανίζουν τον τόπο τους ως το κέντρο του κόσμου. Με το σκεπτικό αυτό, οι μαθητές/τριες είναι δυνατόν να ασκούνται σταδιακά και ευρύτερα στην κατανόηση ιστορικών φαινομένων, χωρίς να προσφεύγουν σε δογματικά σχήματα και σε αυθαίρετες γενικεύσεις.

### **Τα οφέλη από ένα πρόγραμμα τοπικής ιστορίας**

Με βάση όλα τα πιο πάνω, **τα οφέλη** που προκύπτουν για τους μαθητές/τριες από ένα πρόγραμμα τοπικής ιστορίας μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε:

#### **✚ Γενικά εκπαιδευτικά**

- δυνατότητα διαθεματικών προσεγγίσεων ανάμεσα σε διαφορετικά διδακτικά αντικείμενα
- επικοινωνία σχολικής ομάδας και τοπικής κοινωνίας
- συνεργασία μαθητών και γονέων στην αναζήτηση πληροφοριών
- ενεργητική μάθηση μέσω αναζήτησης και οικοδόμησης των πληροφοριών

#### **✚ Συναισθηματικά**

- απόδοση σημασίας στα ευρήματα του τόπου
- καλλιέργεια θετικής στάσης για την αξιοποίηση των ευρημάτων του τόπου
- υπεύθυνη συμπεριφορά απέναντι στο φυσικό τοπίο και στους πόρους του
- υπευθυνότητα και συμμετοχική διάθεση στα ζητήματα της τοπικής κοινωνίας
- καλλιέργεια πνεύματος συνεργασίας, αποδοχής του άλλου και του διαφορετικού

#### **✚ Ιστορικά**

- εξοικείωση με τις μεθόδους των ιστορικών σπουδών
- πρόσβαση στο υλικό των ιστορικών σπουδών
- απόκτηση γνώσεων για την ιστορία του τόπου
- κατανόηση ιστορίας του τόπου
- δυνατότητα αναγνώρισης της ιστορικότητας του παρόντος
- διασύνδεση συλλογικής μνήμης με ιστορική γνώση

### Οι δυσκολίες ενός προγράμματος τοπικής ιστορίας

Η υλοποίηση ενός προγράμματος τοπικής ιστορίας εμφανίζει ένα σύνολο καινοτόμων στοιχείων, τα οποία εγκαινιάζουν ένα νέο περιβάλλον μάθησης. Το περιβάλλον αυτό συγκροτείται στο μεγαλύτερο μέρος του έξω από τη σχολική αίθουσα, διαπερνά συχνά τα διδακτικά αντικείμενα και στηρίζεται στην ενεργό συμμετοχή των μαθητών που καλούνται να οικοδομήσουν τη γνώση με την εποπτεία και την καθοδήγηση των εκπαιδευτικών. Το περιβάλλον αυτό μεταβάλλει τις παραδοσιακές εκπαιδευτικές σχέσεις και λειτουργίες. Απαιτούνται νέοι σχεδιασμοί για να επιτευχθούν οι στόχοι που προαναφέρθηκαν.

Στο πλαίσιο αυτών των σχεδιασμών κεντρική θέση κατέχει ο προγραμματισμός της σχολικής ομάδας ή των υποομάδων, ο καταμερισμός εργασιών, ο συντονισμός, το χρονοδιάγραμμα. Η οργάνωση του προγράμματος αποτελεί το πλέγμα που επιτρέπει στην ομάδα να μην χαθεί, να τοποθετήσει τα χρονικά της όρια, να φέρει σε πέρας την έρευνά της, παρουσιάζοντας ουσιαστικά αποτελέσματα.

### Μέθοδοι και εργαλεία του προτεινόμενου προγράμματος τοπικής ιστορίας

Η κατανόηση της φύσης των φαινομένων που συμβαίνουν στους ανθρώπους και τις ανθρώπινες κοινωνίες είναι, ίσως, η πιο ισχυρή ανθρώπινη επιθυμία. Η **εμπειρία**, η **λογική** και η **έρευνα** υπήρξαν τα βασικά μέσα, με τα οποία ο άνθρωπος προσπάθησε στο παρελθόν και προσπαθεί ακόμα να εκπληρώσει αυτή του την επιθυμία. Χαρακτηριστικό γνώρισμα της παιδείας στο δυτικό κόσμο και αιτία της προόδου της θεωρήθηκε η εφαρμογή, στο βαθμό που αυτό επιτεύχθηκε, των αρχών της έρευνας στην εκπαίδευση.<sup>4</sup>

Η **ιστορική έρευνα** θεωρείται η κατάλληλη μέθοδος για να κατανοηθεί το παρόν των ανθρώπινων κοινωνιών μέσα από την κατανόηση του παρελθόντος. Η μέθοδος της ιστορικής έρευνας δομείται και αναπτύσσεται ακολουθώντας **σειρά σταδίων** που προσαρμόζονται κατάλληλα αλλά παραμένουν διακριτά.

«Στην ιστορική έρευνα, είναι εξαιρετικά σημαντικό ο μαθητής να προσδιορίζει προσεκτικά το θέμα του και να εκτιμά την καταλληλότητά του πριν δεσμευτεί. Πολλά προβλήματα δεν είναι συμβατά με τις ιστορικές ερευνητικές μεθόδους και δεν μπορούν να είναι επαρκώς πραγματεύσιμα με τη χρήση αυτών των μεθόδων».<sup>5</sup>

Επομένως:

---

<sup>4</sup> Cohen L., Manion L., *Research methods in education*, Λονδίνο και Νέα Υόρκη 1994.

<sup>5</sup> Borg W. R., *Educational Research: An Introduction*, Λονδίνο 1963.

A) **το πρώτο στάδιο** κάθε ερευνητικής ιστορικής εργασίας είναι η **επιλογή του προβλήματος**, της θεματικής περιοχής του ερωτήματος. Η **διερεύνηση του θέματος, προβλήματος, ερωτήματος** ως προς τη δυνατότητά του να απαντηθεί περνάει υποχρεωτικά και από μια πρώτη αναζήτηση και αξιολόγηση των πηγών που θα μπορούσαν να το υποστηρίξουν.

Το πρόγραμμα τοπικής ιστορίας που προτείνεται «**Οι διατροφικές συνήθειες και τοπικά προϊόντα στην Αχαΐα**» αποτελεί μέρος μιας ευρύτερης ενότητας που είναι «**Η καθημερινή ζωή – Οι καθημερινές ανθρώπινες δραστηριότητες**»<sup>6</sup> και συνδέεται με

- ✚ την αναζήτηση πληροφοριών εκτός των συμβατικών και παραδοσιακών πηγών, όπως ο τοπικός τύπος, η λογοτεχνία, οι φωτογραφίες, οι διαφημίσεις, τα αντικείμενα, οι προφορικές μαρτυρίες που αποτελούν τις πηγές για την ιστορία της καθημερινής ζωής.
- ✚ το οικογενειακό περιβάλλον των παιδιών, η τρίτη γενιά των ανθρώπων της γειτονιάς ή της μικρής πόλης που αποτελούν σε πολλές περιπτώσεις τον ερευνητικό χώρο και το χώρο άντλησης ιστορικού υλικού.
- ✚ το ερωτηματολόγιο, οδηγός συνέντευξης και μαγνητόφωνο αποτελούν τα απαραίτητα σ' αυτήν την περίπτωση εργαλεία αναζήτησης πληροφοριών.
- ✚ τα εργαλεία αυτά απαιτούν συστηματική προετοιμασία στην τάξη ή στην ομάδα για να είναι περισσότερο (και όχι τυχαία ή περιστασιακά) αποτελεσματικά.

B) Εφόσον το θέμα μας έχει συγκεκριμενοποιηθεί έχουμε και τη **δυνατότητα διατύπωσης υπόθεσης εργασίας**, γιατί χωρίς αυτήν η ιστορική έρευνα μπορεί αν αποβεί άσκοπη ή δαιδαλώδης. Έχοντας το **κεντρικό ερώτημα** προχωρήσαμε σε μια **σειρά δευτερευόντων ερωτημάτων** που θα εξασφαλίσουν στους μαθητές/τριες την ουσιαστική δυνατότητα πολλών και διαφορετικών διαδρομών προς το ανθρώπινο παρελθόν, καθοριστικής σημασίας για την υλοποίηση προγραμμάτων τοπικής ιστορίας. **Τα ερωτήματα είναι τα εργαλεία** μέσω των οποίων τα ντοκουμέντα θα γίνουν εκμεταλλεύσιμα στο παρόν και οι πληροφορίες που εμπεριέχουν θα αποκτήσουν συγκεκριμένη σημασία.

Απαραίτητη προϋπόθεση για την αβίαστη ανάδυση των ερωτημάτων για το παρελθόν του τόπου είναι η **δημιουργία ενός διδακτικού περιβάλλοντος** -αντικείμενο φροντίδας των διδασκόντων- που δεν μπορεί να δημιουργηθεί ανεξάρτητα από τις πηγές.

---

<sup>6</sup> Luc J. N., *L' Histoire par l' étude du milieu*, Παρίσι 1978, σ. 88.



Για το λόγο αυτό συμπεριλάβαμε στο σχέδιο του προγράμματός μας το **περιβάλλον εκκίνησης του σχεδίου**, το οποίο αξιοποιεί ως εκπαιδευτικό υλικό το σύνολο των πηγών που έχουν συγκεντρωθεί ή απλά εντοπισθεί κατά το πρώτο στάδιο της εξακρίβωσης του θέματος ως αντικειμένου της ιστορικής αναζήτησης. Γίνεται έτσι αντιληπτό ότι **κάθε περιβάλλον** της πόλης, του χωριού, της γειτονιάς, του σχολείου, της οικογένειας **μπορεί να λειτουργήσει ως διδακτικό περιβάλλον εκκίνησης του προγράμματός μας** μετά από παρέμβαση του/της εκπαιδευτικού.

Γ) Ένα πρόγραμμα τοπικής ιστορίας στηρίζεται στην **ενεργό συμμετοχή** των μαθητών/τριών στην οικοδόμηση της γνώσης. Αυτό μεταβάλλει τις παιδαγωγικές σχέσεις και απαιτεί την οργάνωση ενός διαφορετικού, ενός νέου μαθησιακού περιβάλλοντος, από το οποίο απουσιάζει καταρχήν το σχολικό εγχειρίδιο και από τις συνθήκες ελέγχου οδηγούμαστε σε συνθήκες μαθητικής αυτονομίας. Επιδιώκεται η **δημιουργία συνθηκών ομαδοσυνεργατικής διδασκαλίας**.

Ένας τρόπος οργάνωσης της νέας μαθησιακής διεργασίας που βασίζεται στην ομαδική εργασία και θεωρείται αποτελεσματικός, είναι η **μέθοδος project**. Η μέθοδος αυτή υιοθετήθηκε σε πολλά προγράμματα τοπικής ιστορίας και περιβαλλοντικής εκπαίδευσης και έχει αξιολογηθεί με θετικό τρόπο.<sup>7</sup>

Άλλος τρόπος είναι η **συνεργατική ερευνητική εργασία**, η οποία προσφέρει το αναγκαίο οργανωτικό πλαίσιο για τη διεξαγωγή μιας συλλογικής κατά βάση ερευνητικής εργασίας. Συνδυασμός και των δύο είναι εφικτός.

Για το σχεδιασμό και την υλοποίηση ενός προγράμματος τοπικής ιστορίας στο σχολείο απαραίτητη προϋπόθεση είναι ο καθορισμός των χρονικών ορίων εντός των οποίων οφείλει αυτό να περατωθεί, αλλά και η επί μέρους -κατά στάδια- διευθέτηση του χρόνου.

Δ) Η **ιστορική αναζήτηση**, η απάντηση στα ερωτήματα που μπορεί να θέσει η σχολική τάξη μπορεί να γίνει:

- στη σχολική τάξη
- στο σχολικό περιβάλλον
- στο οικογενειακό περιβάλλον των μαθητών
- στο τοπικό περιβάλλον

Κάθε ένας από τους πιο πάνω χώρους συνιστά και ένα άλλο περιβάλλον μάθησης, απαιτεί διαφορετική προετοιμασία και οργάνωση, αλλά και διάθεση διαφορετικού

---

<sup>7</sup> Frey Karl, Η μέθοδος Project, Θεσσαλονίκη 1986. Rogers A., Group Projects in Local History, Λονδίνο 1977.

χρόνου. Πρόκειται, κατά μία έννοια, για **διαφορετικά επίπεδα ιστορικής αναζήτησης**.

Η προετοιμασία της ιστορικής αναζήτησης εμπεριέχει:

- το χωρισμό σε ομάδες
- την καταγραφή των δραστηριοτήτων ανά ομάδα και στο σύνολο
- το σχεδιασμό των μετακινήσεων
- τον προγραμματισμό στη βάση χρονοδιαγράμματος
- τον ορισμό των κοινών δραστηριοτήτων.

Ε) Δομικό στοιχείο θεωρείται και η **αξιολόγηση ενός προγράμματος τοπικής ιστορίας** που αφορά τόσο στην αξιολόγηση των παραγόντων που το συνιστούν όσο και τη σχέση μεταξύ τους κατά την υλοποίηση του προγράμματος. Χρειάζεται να αξιολογείται η στοχοθεσία του προγράμματος, η μεθοδολογία, οι ενέργειες των δρώντων προσώπων (εκπ-κοί, μαθητές, φορείς κ.ά.) που εμπλέκονται στην εκπαιδευτική διαδικασία. Επίσης, ελέγχεται κατά πόσον η αλληλεπίδραση όλων αυτών των προσώπων, αλλά και η ευελιξία του προγράμματος έχει ως αποτέλεσμα την επίτευξη του βασικού σκοπού της τοπικής ιστορίας που είναι -εκτός των άλλων- η ανάπτυξη της ιστορικής συνείδησης των μαθητών/τριών.

Η συνεργατική μάθηση συνεπάγεται και μια συνεργατική προσέγγιση στη διαδικασία αξιολόγησης με τους μαθητές/τριες και τους εκπ-κούς να διαμορφώνουν μαζί ένα εύληπτο αξιολογικό πλαίσιο, μέσα από το οποίο να επιδοκιμάζονται και να ενισχύεται η αυτοεκτίμησή τους.

Το πρόγραμμα τοπικής ιστορίας που ακολουθεί, επιχειρεί να αποτυπώσει το **βηματισμό στο ανθρώπινο παρελθόν του τόπου**. Το πιο κάτω πρόγραμμα είναι ενδεικτικό μιας μεθοδολογίας που αποπειράται τη σύγκλιση ανάμεσα στις εμπειρίες της διδακτικής πράξης και τις νεότερες θεωρητικές προσεγγίσεις στο αντικείμενο της διδακτικής της ιστορίας. Είναι ένα διευρυμένο χρονικά σχέδιο.

Διατηρεί σε όλα τα ερωτήματα ένα κοινό μεθοδολογικό ιστό και στη συνέχεια διαφοροποιείται ανάλογα με την ιστορική διαδρομή που προτείνεται.

Μπορεί να λειτουργήσει ανά θεματικό πεδίο ή ανά ερώτημα, μπορεί να μεταφερθεί ως πλαίσιο αναφοράς σε άλλους τόπους, μπορεί επίσης να τροποποιηθεί στη βάση των εμπειριών των εκπαιδευτικών. Δεν αποτελεί σε καμία περίπτωση αποκλειστική συνταγή.

## 2. β. Βιβλιογραφία

(ελληνόγλωσση)

- Αβδελά, Έφη (1998), *Ιστορία και Σχολείο*, Τετράδια 6, Αθήνα, εκδ. νήσος.
- Αλεξοπούλου, Ιω.(συντονίστρια), (1985-86), *Αθήνα: Πολεοδομία και Αρχιτεκτονική, για να γνωρίσουμε την Απέραντη Πόλη*, Πρακτικά πειραματικής εφαρμογής προγράμματος περιβαλλοντικής εκπαίδευσης στη Βαρβάκειο Πρότυπο Σχολή σε συνεργασία με το Κέντρο Τεχνών του Π. Κ. ΤΟΥ Δήμου Αθηναίων, Αθήνα.
- Αλεξοπούλου, Ιω. (3 Μαΐου 1989), *Τέχνη και Περιβαλλοντική Εκπαίδευση: Μια προσέγγιση στη μελέτη: «Αρχιτεκτονική πόλης»*, Σπέτσες.
- Αλεξοπούλου Ι.- Γκλαβάς Σ. (1989), *Σχολείο και Περιβάλλον*, Αθήνα, ΟΕΔΒ.
- Ανδρικογιαννοπούλου Κ., Καμαρινού Δ., Φραγκουλάκης Στ. (1994), «Έρευνα -δράση για την τοπική αρχιτεκτονική κληρονομιά», *Εκπαιδευτική Κοινότητα*, τ. 25, σ. 35-37.
- Αντωνιάδης, Λ. (1982), «Μελέτες-έρευνες μαθητών (projects) στο μάθημα της Ιστορίας», *Νέα Παιδεία*, τ. 21, σ. 175-181.
- Ασημομύτης, Β. (1984), «Τα εποπτικά μέσα στη διδασκαλία της Ιστορίας», στο *Σεμινάριο 3*, Π.Ε.Φ., σ. 66-77.
- Βαϊνά, Μ. (1997), *Θεωρητικό πλαίσιο διδακτικής της τοπικής ιστορίας για τον εικοστό πρώτο αιώνα*, Αθήνα, εκδ. Ελληνικά Γράμματα.
- Βαμβούκας, Ι. Μ. (1991), *Εισαγωγή στην Ψυχοπαιδαγωγική Έρευνα και Μεθοδολογία*, Αθήνα, εκδ. Γρηγόρη.
- Beeck, K. H., “Die unterrichtlichen Mißverständnisse von Regionalgeschichte” στο Βαϊνά, Μ. (1997), *Θεωρητικό πλαίσιο διδακτικής της τοπικής ιστορίας για τον εικοστό πρώτο αιώνα*, Αθήνα, εκδ. Ελληνικά Γράμματα, σ. 112-13.
- Βώρος, Φ. Κ. (1981), «Προϋποθέσεις για μορφωτική αξιοποίηση της Ιστορίας», *Νέα Παιδεία*, τ. 18, σ. 50-60.
- Βώρος, Φ. Κ. (1986), «Η Διδακτική της Ιστορίας ως πρόβλημα καθημερινής δοκιμής και δοκιμασίας», *Νέα Παιδεία*, τ. 39, σ. 151-164.
- Βώρος, Φ. Κ. (1989), «Τοπική Ιστορία», *Νέα Παιδεία*, τ. 52, σ. 176-178.
- Βώρος, Φ. Κ. (1989), *Τρόποι Σπουδής και Διδασκαλίας της Ιστορίας*, Αθήνα, εκδ. Παπαδήμα.
- Βώρος, Φ. Κ. (1990), «Τοπική Ιστορία», *Εκπαιδευτικά*, τ. 20, σ. 33-41.
- Βώρος, Φ. Κ. (1997), «Τοπική Ιστορία: Προσπάθεια επισήμανσης των διαστάσεων του ζητήματος από παιδαγωγική σκοπιά», στο *Θαλλώ*, τ. 9, Χανιά, σ. 165-179.
- Γεωργιάδου, Κ. (1983), «Η Σχολή των Annales και η Θετικιστική Ιστοριογραφία», στο *Φιλολόγος*, τ. 32, σ. 152-172.
- Γιακωβάκη, Ν. (1993), «Ερευνώντας την τοπική ιστορία μέσα από τις αρχαιακές πηγές: Μια πρόταση βασισμένη στην εμπειρία του Σχολικού Ομίλου Ιστορίας Μαρμαρίου», *Εκπαιδευτική Κοινότητα*, τ. 24, σ. 29-30.

- Γιαννόπουλος, Γ. (1996), «Η συνειδητοποίηση του παρελθόντος από το παρόν και του παρόντος από το παρελθόν», στο *Σεμινάριο 21*, Π.Ε.Φ., εκδ. Γρηγόρη, σ. 43-50.
- Γκόβας, Ν., Δεμερτζή, Β. (2001), «Πολιτιστικά εκπαιδευτικά προγράμματα» στο *Εμπειρίες και σκέψεις εκπαιδευτικών για τα προαιρετικά εκπαιδευτικά προγράμματα*, Αθήνα: ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.
- Λε Γκοφ, Ζ., Νορά, Π. (1975), *Το έργο της ιστορίας*, 5 τόμοι, Αθήνα.
- Γριτζόπουλος, Αθ. Τ. (1978-79), «Η συγγραφή της τοπικής ιστορίας», *Πελοποννησιακά*, τ. 13, σ. 115-119.
- Collingwood, R. G. (1946), “The idea of History”, Οξφόρδη, σ. 281 στο Ρεπούση, Μ. (2000), *Διδακτικές προσεγγίσεις της τοπικής ιστορίας. Ιστορικό ερώτημα και ανάπτυξη σχεδίων εργασίας* στο *Φιλολόγος*, τ. 102, σ. 590-606.
- Conseil de l' Europe (1973), “Etudes des programmes Europeens dans le secondaire classique”, No 8, Histoire, επιμ. Ε.Ε.Υ. Hales, Strasbourg στο Ντούλας Χ. (1988), *Σχολικά βιβλία ιστορίας και τοπική ιστορία: Η περίπτωση της Θεσσαλίας*, Σεμινάριο, τ. 9, ΠΕΦ, σ. 88-107.
- Dottrens, R., G., Mialaret, E., Ravy (συνεργ.) (1974), «Παιδαγωγώ και διδάσκω», Βασδέκη, Γ. Δ. (μετ.), Αθήνα, εκδ. Δίπτυχον-Unesco.
- Εγκύκλιοι: Γ2/299/29.1.1990, Γ2/563/15.2.1990 και Γ2/5942/10-11-94/ΥΠΕΠΘ, με θέμα «Τοπική Ιστορία».
- Frey, Karl (1986), *Η «μέθοδος project»: Μια μορφή συλλογικής εργασίας στο σχολείο ως θεωρία και πράξη*, Θεσσαλονίκη, εκδ. Αφοι Κυριακίδη/ Παιδαγωγική και Εκπαίδευση 14.
- Ginzsburg, Carlo (1994), *Το τυρί και τα σκουλήκια. Ο κόσμος ενός μωλανά του 16<sup>ου</sup> αιώνα*, Αθήνα.
- Θεοδωρόπουλος, Θ. Σ. (1980), *Η Ελληνική Παράδοση, προϋπόθεση για την προστασία του περιβάλλοντος*, Θεσσαλονίκη, εκδ. Αφοι Κυριακίδη.
- Καρρ, Ε. Χ. (1983), *Τι είναι Ιστορία*, μετ. Φρ. Λιάππα, Αθήνα, εκδ. 70- Πλανήτης.
- Κέντρο Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων ΥΠ.ΠΟ.- Ίδρυμα Πήγασος (Οκτώβριος 1995-Μάιος 1996), *Το Σχολείο υιοθετεί ένα Μνημείο*, Πεπραγμένα και Πρόγραμμα Δραστηριοτήτων.
- Κόκκινος, Γ. (1998), *Από την Ιστορία στις ιστορίες. Προσεγγίσεις στην ιστορία της ιστοριογραφίας, την επιστημολογία και τη διδακτική της ιστορίας*, Αθήνα, εκδ. Ελληνικά Γράμματα.
- Κόκκινος, Γ. (1999), «Η κειμενική διάσταση της Ιστορίας και η αναζήτηση κριτηρίων εγκυρότητας της ιστορικής γνώσης», στο *Σεμινάριο 21*, ΠΕΦ., εκδ. Γρηγόρη, σ. 51-76.

- Κυρκίνη, Ν. (1999), «Δραστηριότητες και συνθετικές εργασίες στο μάθημα της Ιστορίας στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση», στο *Σεμινάριο 21*, ΠΕΦ, εκδ. Γρηγόρη, σ. 180-189.
- Λανάρης, Μ. (1984), «Αναμόρφωση του Αναλυτικού Προγράμματος και Ανανέωση της Διδακτικής του μαθήματος της Ιστορίας στη Μέση Εκπαίδευση», *Φιλολόγος*, τ. 37, σ. 157-169.
- Λεοντσίνης, Γ. Ν. (1996), *Διδακτική της ιστορίας: γενική-τοπική ιστορία και περιβαλλοντική εκπαίδευση*, Αθήνα.
- Λεοντσίνης Γ. Ν. (1999), *Ιστορία-περιβάλλον και η διδακτική τους*, Αθήνα.
- Μαρκιανού, Σ. Σ. (1986), «Η σωστή ερμηνευτική θεωρία της Ιστορίας αναγκαία προϋπόθεση για την πραγμάτωση των διδακτικών σκοπών του αναλυτικού προγράμματος», *Νέα Παιδεία*, τ. 39, σ. 144-150.
- Μουσείο-Σχολείο*, (15-17 Ιανουαρίου 1993), Πρακτικά 3<sup>ου</sup> Περιφερειακού Σεμιναρίου για εκπαιδευτικούς Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Νομού Αχαΐας, Πάτρα, ΥΠ.Ε.Π.Θ., ΥΠ.ΠΟ.- ICOM, Π.Π.Κ. Πατρών, Μουσείο Λαϊκής Τέχνης Πατρών.
- Μπαγάκης, Γ., Κοσμίδης, Π. (2001), «Αναζητώντας πλαίσιο on going αξιολόγησης ενός προγράμματος περιβαλλοντικής εκπαίδευσης» στο Γ. Μπαγάκη (επιμ.) *Αξιολόγηση εκπαιδευτικών προγραμμάτων και σχολείου*, Αθήνα: ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ, σ. 385-392.
- Νάκου Ειρ. (2000), *Τα παιδιά και η Ιστορία. Ιστορική σκέψη, γνώση και ερμηνεία*, Αθήνα: Μεταίχμιο.
- “National Curriculum-History Working Group (Final Report)” (April 1990), εκδ. Department of Education and Science and the Wells Office, London, σ. 184-85, στο Λεοντσίνης, Γ. Ν. (1996), *Διδακτική της Ιστορίας: γενική-τοπική ιστορία και περιβαλλοντική εκπαίδευση*, Αθήνα, σ. 22.
- Ντούλας, Χ. (1988), «Σχολικά βιβλία ιστορίας και τοπική ιστορία: Η περίπτωση της Θεσσαλίας», στο *Σεμινάριο 9*, ΠΕΦ, Αθήνα, σ. 88-107.
- Ξωχέλλης, Π. Δ. (1987), *Η διδασκαλία της Ιστορίας στο Γυμνάσιο και το Λύκειο. Ερευνητική συμβολή στη Διδακτική της Ιστορίας*, Θεσσαλονίκη, εκδ. Αφοι Κυριακίδη, Παιδαγωγική και Εκπαίδευση 18.
- «Οδηγίες για τη διδακτέα ύλη και τη διδασκαλία των μαθημάτων στο Γυμνάσιο και το Λύκειο» (1988-1998), Α΄ Φιλολογικά μαθήματα, Αθήνα, ΟΕΔΒ.
- Παπακωστούλα-Γιανναρά, Γ. Β. (1984), «Η διδακτική της Ιστορίας και η διδασκαλία του μαθήματος στην τάξη», στο *Σεμινάριο 3*, ΠΕΦ, σ. 38-52.
- Παπαγιαννόπουλος, Κ., Σιμώνη, Ελ., Φραγκούλης, Σ. (1999), *Η Τοπική Ιστορία ως πεδίο σπουδής στα πλαίσια της σχολικής παιδείας*, υπό έκδοση.

- Περδίκης, Γ. (2000), «Περιβαλλοντική Εκπαίδευση (Π.Ε.) και Τοπική Ιστορία: Αναφορά στη σχέση τους στο ελληνικό σχολείο και διερεύνησή της στην περίπτωση των προγραμμάτων Π.Ε. στο Ν. Πιερίας κατά την περίοδο 1991-98» στο Παπαδημητρίου Β. (επιμ.) *Η Περιβαλλοντική Εκπαίδευση στο πλαίσιο της εκπαίδευσης του 21<sup>ου</sup> αιώνα: Προοπτικές και δυνατότητες*, Λάρισα, σ. 128-137.
- Πλατανιστιώτη, Σ. (1996), «Πώς επιλέγεται ένα θέμα και πώς αξιολογείται ένα πρόγραμμα περιβαλλοντικής εκπαίδευσης», στο *Τα Τετράδια της Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης: Αρχές και χαρακτηριστικά της Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης*, τ. 1, Χανιά, Πολυτεχνείο Κρήτης, σ. 16-26.
- Πρασά, Αν. (1999), «Η αξιοποίηση από τους μαθητές των ιστορικών πηγών και της βιβλιογραφίας μέσα από τη διαδικασία του μαθήματος της Ιστορίας», στο *Σεμινάριο 21*, ΠΕΦ, εκδ. Γρηγόρη, σ. 34-42.
- Prost, Ant. (1996), *Douze Lecons sur l'histoire*, Παρίσι, σ. 7 στο Ρεπούση Μ. (2000), «Διδακτικές προσεγγίσεις της τοπικής ιστορίας. Ιστορικό ερώτημα και ανάπτυξη σχεδίων εργασίας», *Φιλολογος*, τ. 102, σ. 590-606.
- Ρεπούση, Μ. (1999), «Εκπαιδευτικές-τεχνολογικές προκλήσεις στη διδασκαλία της Ιστορίας», στο *Σεμινάριο 21*, ΠΕΦ, εκδ. Γρηγόρη, σ. 244-267.
- Ρεπούση, Μ. (2000), «Τοπικές ιστορίες στο σχολείο. Από το γενικό παρελθόν στο παρελθόν του τόπου», *Σύγχρονη Εκπαίδευση*, τ. 112, Αθήνα, σ. 97-108.
- Ρεπούση, Μ. (2000), «Διδακτικές προσεγγίσεις της τοπικής ιστορίας. Ιστορικό ερώτημα και ανάπτυξη σχεδίων εργασίας», *Φιλολογος*, τ. 102, σ. 590-606.
- Ρήγου, Ελ. (1988), «Κριτική θεώρηση των διδακτικών τρόπων του μαθήματος της Ιστορίας», στο *Σεμινάριο 9*, ΠΕΦ, σ. 150-157.
- Sebba, J. (2000), *Ιστορία για όλους: Διδακτικές προτάσεις για το μάθημα της Ιστορίας στο Δημοτικό και το Γυμνάσιο*, Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Σκουλάτος, Β. (1987), «Ο Άνθρωπος και η Ιστορία», *Νέα Παιδεία*, τ. 44, σ. 137-146.
- Σολομών, Ιωσήφ (επιμ.) (1999), *Εσωτερική Αξιολόγηση και Προγραμματισμός του Εκπαιδευτικού Έργου στη Σχολική Μονάδα*, ΕΠΕΑΚ Ενέργεια 1.1<sup>α</sup>, Έργο ΣΕΙΠΠΕ, ΥΠΕΠΘ, Αθήνα.
- Συμβούλιο της Ευρώπης, «Συμπεράσματα της 17<sup>ης</sup> Ιουνίου 1994 σχετικά με την εκπόνηση σχεδίου κοινοτικής δράσης στον τομέα της πολιτιστικής κληρονομιάς», Εγγρ. 394Υ0823(01).
- Συμβούλιο της Ευρώπης, «Συμπεράσματα της 21<sup>ης</sup> Ιουνίου σχετικά με την πολιτιστική και καλλιτεχνική διάσταση της παιδείας», Εγγρ. 394Υ0818(01).
- Συμβούλιο της Ευρώπης, «Συμπεράσματα της 17<sup>ης</sup> Φεβρουαρίου 1997 σχετικά με την ανάπτυξη της τοπικής κοινότητας μέσα από την εκπαίδευση και την κατάρτιση», Εγγρ. 397Υ0306(01).

- Συμβούλιο της Ευρώπης, «Ψήφισμα 28<sup>ης</sup> Οκτωβρίου 1999 για τη συμπερίληψη της Ιστορίας στην πολιτιστική δράση της Κοινότητας», Εγγρ. 399Υ1112(01).
- Τακτική Σύνοδος της Ολομέλειας του Συμβουλίου της Ευρώπης, Οδηγία υπ' αριθμ. 1283 (22 Ιανουαρίου 1996), για το μάθημα της Ιστορίας στα ευρωπαϊκά κράτη, παρ. 14<sup>α</sup> στο Κόκκινος Γ. (1998), *Από την Ιστορία στις ιστορίες*, Αθήνα, εκδ. Ελληνικά Γράμματα, σ. 446-47, παράρτημα.
- Φεμπρ, Λυσιέν (1953), *Combats pour l' histoire*, Παρίσι, σ. 428 στο Ρεπούση Μ. (2000), «Διδακτικές προσεγγίσεις της τοπικής ιστορίας. Ιστορικό ερώτημα και ανάπτυξη σχεδίων εργασίας», *Φιλολόγος*, τ. 102 σ. 590-606.
- Χαρίτος, Χ. (1988), «Από την τοπική ιστορία στην αυτογνωσία», *Εκπαιδευτικά*, τ. 12, σ. 92-98.
- Χαρίτος, Χ. (1992), «Τοπική Ιστορία και εκπαιδευτικά ιδρύματα», *Εκπαιδευτικά*, τ. 25-26, σ. 155-171.
- Χαρίτος, Χ. (1999), «Το εργαστήριο εκπαιδευτικής ή τοπικής Ιστορίας στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας. Προβλήματα και προοπτικές», στο *Σεμινάριο 21*, ΠΕΦ, εκδ. Γρηγόρη, σ. 15-25.
- Χριστοπούλου, Σ., Μπαγάκης, Γ. (2001), «Αναζητώντας a posteriori προσέγγιση αξιολόγησης για τα προγράμματα τοπικής ιστορίας», στο Μπαγάκης Γ. (επιμ.) *Αξιολόγηση εκπαιδευτικών προγραμμάτων και σχολείου*, Αθήνα: ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ, σ. 393-403.
- (ξενόγλωσση)**
- Beckley S., (1996) 'Why has local history become popular?', *The Local Historian* 12, p. 158-160.
- Cooper, Hill. (1995), *History in the early years*, Routledge.
- Council of Europe (1994), *Teaching local history in a European Perspective: approaches and challenges for the 1990s*, Strasbourg: Report.
- Council of Europe (1995), *European Heritage Classes*, No. 34, Council of Europe Publishing in the Netherlands.
- Council of Europe (1995), *The City Beneath the City: A heritage awareness project involving pupils from European cities*, Council of Europe Publishing in Germany.
- Council of Europe (28-30 August 1995), *The Cultural Heritage and its educational implications: A factor for tolerance, good citizenship and social integration*, International Seminar, Brussels, Council of Europe Publishing in Strasbourg.
- Dance, E. H. (1996), "The place of history in secondary teaching (a comparative study)", στο *Συμβούλιο της Ευρώπης*, Λονδίνο, σ. 50-51.
- Douch, R. (1970), "Local History", στο *New Movements in the Study and Teaching of History*, London, εκδ. M. Ballard, σ. 105-115.

- Douch, R. (1972), *Local History and the teacher*, London.
- Ferguson, Sh. (1967), *Projects in History*, London, B. T. Batsford Ltd (ed.).
- Hallam, R. N. (1970), “Piaget and Thinking in History” στο *New Movements in the Study and Teaching of History*, London, εκδ. M. Ballard, σ.164-170.
- Henige, D. (1982), *Oral Historiography*, London, εκδ. Longman Group Limited in G. Britain
- Holsti, R. O. (1969), *Content Analysis for the Social Sciences and Humanities*, New York, εκδ. Adison-Wesley.
- Lomas, T. (1988), “The Teaching of Local History in Schools” στο *The Local Historian*, 18, σ. 174.
- Mays, P. (1987), *Teaching Children through the Environment*, London, εκδ. Hodder and Stoughton.
- Rogers, A. (1977), *Approaches to Local History*, London, εκδ. Longman.
- Rogers, A. (1977), *Group Projects in Local History*, Dawson-National Institute of Adult Education.
- Scriven, M. (1991), *Evaluation Thesaurus*, 4<sup>th</sup> edition, U.S.A., εκδ. Sage Publications Ltd., σ. 204-211.
- Skipp, L. (1981), “Local History: A new definition and its implications”, *Local Historian* 16, σ. 325-331 και 392-399.
- SOCRATES 2000 Evaluation Study*, (Draft, July 2000), Study for the European Commission, Contract No 1999-0979/001 SOC 335BEV, Part 1, Teichler Ul. -Maiworm Fr. (ed.), σ. 186-207.
- “Studying Local History” (2000), στο *History in three dimensions*, documents taken from the Special Collection Unit of the University of North Carolina at Charlotte, Charlotte-Mecklenburg Country Historic Preservation Foundation, Historic Landmarks Commission and Mecklenburg County School Board.
- Thompson, Paul (1978), *The Voice of the Past: Oral History*, εκδ. Oxford University Press.



# 3. Β' Μέρος

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΤΟΠΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ ΑΧΑΪΑΣ

### 3.α. ΙΣΤΟΡΙΚΟ

Ο πολιτισμός που αναπτύχθηκε στην Αχαΐα διατρέχει την ελληνική ιστορία από την Προϊστορία ως τις μέρες μας και αποτυπώνει έντονα τα χνάρια του στον πολιτισμικό χάρτη της Ελλάδας. Η Αχαΐα ως ονοματολογία απαντάται στον Όμηρο, στους αρχαίους κλασικούς ιστορικούς, στις βυζαντινές και βενετικές απογραφές και τα βενετικά έγγραφα, στα οθωμανικά κατάστιχα και στα νεώτερα ιστορικά έγγραφα του ελεύθερου ελληνικού κράτους.

Οι διατροφικές συνήθειες, αν και παρουσιάζουν αποκλίσεις, σφραγίζουν τη συνοχή ενός λαού, επειδή μεταβάλλονται αργά και παραδίδονται από γενιά σε γενιά σχεδόν अपαράλλακτες. Η διατροφή συγχρόνως κατέχει σημαντική θέση στη ζωή των κατοίκων μιας περιοχής ή μιας χώρας, εφόσον ένα πλήθος επαγγελματιών και κοινωνικών σχέσεων περιστρέφονται γύρω απ' αυτήν. Είναι ένας καθρέφτης που αντικατοπτρίζει την ποιότητα της οικονομικής, κοινωνικής, ηθικής και πνευματικής ζωής, των κοινωνικών τάξεων, ακόμη και των θρησκευτικών πεποιθήσεων ενός λαού. Συνδέεται με την καθημερινότητα αλλά και την ψυχαγωγία και αυτό φαίνεται από την ιδιαίτερη θέση που κατείχαν τα *συμπόσια*<sup>8</sup> στον αρχαίο κόσμο.

Η ταυτότητα της Αχαΐας, όσον αφορά τη γαστρονομία, έχει τις ρίζες της βαθιά μέσα στο χρόνο, ξεκινώντας πιθανόν από τα προϊστορικά χρόνια, όπως δείχνουν οι ανασκαφές στην περιοχή. Η αρχαία Αχαΐα, ανάμεσα στους ποταμούς Λάρισσο και Σύθα, συνόρευε με την Ηλεία και τη Σικυωνία αντίστοιχα<sup>9</sup> και περιλάμβανε δώδεκα μεγάλες πόλεις, η καθεμία με το δικό της ζωτικό χώρο, χάρη στον οποίο επιβίωνε<sup>10</sup>.

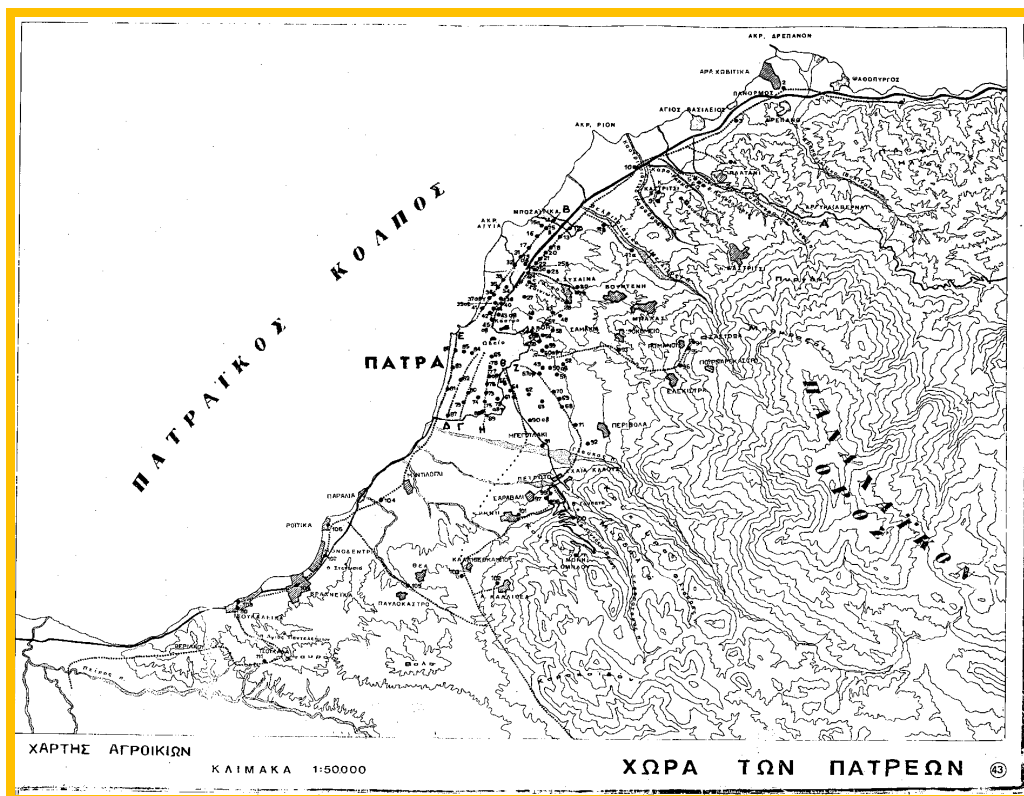
Η οικονομία της περιοχής βασιζόταν στη σημαντική παραγωγή αγροτικών προϊόντων, που χάρη στο ήπιο κλίμα και στις συχνές βροχοπτώσεις καλλιεργούνταν στις εκτεταμένες και εύφορες πεδιάδες της ΒΔ Αχαΐας που πότιζαν χείμαρροι και ποτάμια. Η Πάτρα ήταν μία απ' αυτές τις πόλεις κι άρχισε να παίζει σημαντικό ρόλο

<sup>8</sup> Συμπόσιο= συν+πίνω, νεοελλ. *τσιμπούσι*. Υπήρχαν πολλές μορφές: *ειλαπίνας, ερανικά, κοινά, φυλετικά, φρατρικά, τα συσσίτια* (Σπαρτιάτες), *τα ανδρεία* (Κρήτες). Ένα συμπόσιο είχε δύο μέρη: το *δείπνον ή σύνδειπνον*, όπου έτρωγαν χωρίς πολλές συζητήσεις και ο *πότος*, με μεγάλη διάρκεια, όπου έπιναν συνοδεία ξηρών καρπών, φρούτων, τυριού, παστών, γλυκισμάτων (*τραγήματα*) και συζητούσαν.

<sup>9</sup> Πausanias, *Ελλάδος Περιήγησις*, Αχαϊκά, (μτφρ.) Φιλολογική Ομάδα Κάκτου, εκδ. Κάκτος, Αθήνα 1992, VII, 17, 5 και VII, 27, 12.

<sup>10</sup> Πausanias, ό.π., VII, 6, 1 και Παπαχατζής, Ν., *Πausανίου Ελλάδος Περιήγησις*, Αχαϊκά, Αθήνα 1980, 45, σημ. 3.

από το 280 π. Χ. και στη συνέχεια, όταν πρωτοστάτησε στην ίδρυση της Νέας Αχαϊκής Συμπολιτείας μαζί με τις πόλεις της Δ. Αχαΐας, τη Δύμη, τις Φαρές και την Τριταία<sup>11</sup>, που πήραν τα ηνία από την Ελίκη και το Αίγιο, στην Ανατ. Αχαΐα<sup>12</sup>.



Η χώρα των Πατρέων, μια εκτεταμένη πεδιάδα ανάμεσα στα υψώματα της Ζήρειας προς Β, τον Πατραϊκό Κόλπο προς Δ, τα υψώματα των Τσουκαλείκων προς Ν και τα χαμηλά βουνά πριν από το Παναχαϊκό προς Α, αλλά και η ευρύτερη περιοχή της Αχαΐας κατοικήθηκαν από πολύ νωρίς. Σ' αυτό συνέτειναν η στρατηγική της θέση, η επικοινωνία και η διέξοδος προς τη θάλασσα, η επικοινωνία με τη Δύση, το εύφορο έδαφος, οι ήπιες απολήξεις των βουνών, το στενό Ρίου - Αντιρρίου, τα άφθονα νερά και το ήπιο κλίμα.

Μυκηναϊκές εγκαταστάσεις έχουν εντοπιστεί σε πολλές θέσεις και «πάνω στα φυσικά γεωγραφικά όρια της χώρας των Πατρέων», αλλά και στην ευρύτερη περιοχή, όπως στο Δρέπανο, τα Άνω Συχαινά, τη Βούντενη, το Μπάλα, το Γηροκομειό, την Αρόη, την Αχαΐα-Κλάους, τη Μυγδαλιά του Πετρωτού, την Κρήνη, την Άνω Καλλιθέα, τη Θεά, το Μονοδέντρι, τα Βραχνείκα και τα Τσουκαλείκα<sup>13</sup>, τον Ορτό, το

<sup>11</sup> Πολύβιος, *Ιστορίες*, (μτφρ.) Φιλκή Ομάδα Κάκτου, εκδ. Κάκτος, Αθήνα 1996, 2, 41 και Στράβων, *Γεωγραφικά*, (μτφρ.) Π. Θεοδωρίδης και Φιλκή Ομάδα Κάκτου, εκδ. Κάκτος, Αθήνα 1994, 8, 384.

<sup>12</sup> Πανσανίας, *ό.π.*, VII, 24, 5 και VII, 7, 2.

<sup>13</sup> Πετρόπουλος, Μ., «Τοπογραφικά της χώρας των Πατρέων», στο *Πρακτικά Α' Διεθνούς Συμποσίου για την αρχαία Αχαΐα και Ηλεία*, Αθήνα 1990, σσ. 249-258.

Κ. Καστρίτσι, το Πλατάκι, τα Κ. Συχαινά κ.λ.π.<sup>14</sup> και κατά μήκος της Σερδινής (παραπόταμος του Πείρου), όπως στου Φλόκα, στο Καλαμάκι Ελαιοχωρίου-Φώσταινας, στην Υψηλή Ράχη, στα Αγιοβλασίτικα αλλά και στα πρώτα υψώματα πίσω από την παραλιακή πεδιάδα, όπως στο Καλαμάκι της Βίδοβας, στα Νιφορέικα, τον Αλισσό, στην Καμενίτσα, στα Τσουκαλέικα, στον Άγιο Παντελεήμονα των Βραχνείων και στη Στενωσιά του Μονοδενδρίου.

Οι πιο πάνω θέσεις παρουσιάζουν και το σχήμα ανάπτυξης και εξάπλωσης των Μυκηναίων, οι οποίοι επιλέγουν χαμηλά υψώματα για εγκατάσταση, νότια των παραλιακών πεδιάδων, των κοιλάδων αλλά και της θάλασσας<sup>15</sup>.



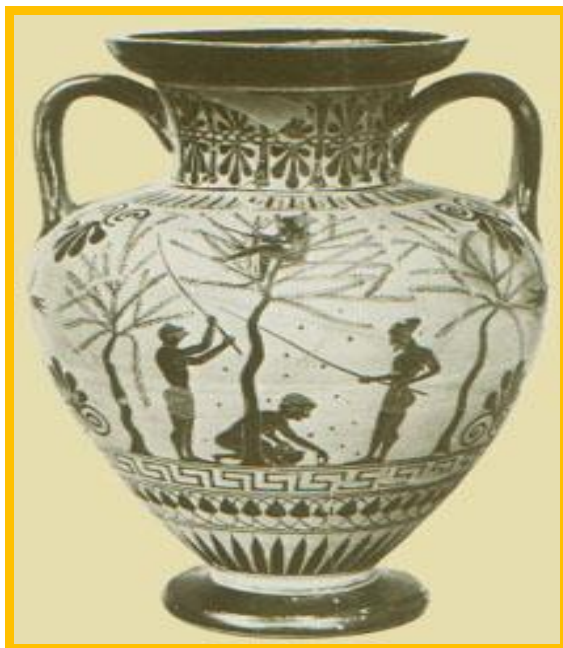
*Αττικός μαύρος αμφορέας με άνδρες και παιδιά σε τρύγο. 560-540 π. Χ.*

Στις περιοχές αυτές -σε ευρήματα, εργαστηριακά και ανασκαφικά- την τελευταία δεκαετία πραγματοποιήθηκε ένα πρόγραμμα χημικών αναλύσεων στα τοιχώματα μυκηναϊκών αγγείων πόσεως και φαγητού της Αχαΐας. Τα αποτελέσματα υπήρξαν πολύ κατατοπιστικά. Εντοπίστηκαν τα ίχνη των τροφών και των ποτών των μυκηναϊκών χρόνων που χρησιμοποιούσαν οι κάτοικοι στην περιοχή. Σίγουρη θεωρείται η καλλιέργεια της αμπέλου, της ελιάς, η αποξήρανση των σύκων και η ανάπτυξη της κτηνοτροφίας.

Μέσω των σωστικών ανασκαφών της ΣΤ' Εφορείας Προϊστορικών και Κλασικών Αρχαιοτήτων Πατρών έχουν εντοπιστεί 109 αρχαιολογικές θέσεις με **176 αγροικίες**. Οι αγροικίες αυτές ακολουθούν από την κλασική ως την υστερορωμαϊκή περίοδο τον κλασικό τύπο με την κεντρική αυλή, τα περί αυτήν δωμάτια και τους εργαστηριακούς χώρους. Στους χώρους αυτούς βρέθηκαν μια μεγάλη σειρά κτιστών ληνών, κυρίως σε αγροικίες εκτός αστικού ιστού της πόλης. Στις αγροικίες εκτός από το κρασί, παραγόταν και λάδι, ενώ συνήθως υπήρχαν και εργαστήρια για την κατασκευή των αγγείων, που χρησίμευαν για την αποθήκευση και μεταφορά αυτών

<sup>14</sup> Οι πληροφορίες από τον έφορο Κλασ. Αρχαιοτήτων κ. Μ. Πετρόπουλο, που τον ευχαριστώ θερμά.

<sup>15</sup> Πετρόπουλος, Μ., «Μυκηναϊκό νεκροταφείο στα Σπαλιαρέικα Λουσικών», *Μελετήματα* 29, *Αχαϊκό Τοπίο II, Δύμη και Δυμαία Χώρα*, (επιμ.) Α. Δ. Ριζάκης, Αθήνα 2000, σ. 72-73.



*Αττικός ασπρόμαυρος αμφορέας απεικονίζει συγκομιδή ελαιών, ζωγραφισμένος από τον Αντιμένη. 520 π. Χ.*

των προϊόντων<sup>16</sup>. Επίσης καλλιέργειες σιτηρών, όπως αποδεικνύουν τα τριβεία και ελιάς και αμπέλου, όπως φαίνεται από τους πίθους<sup>17</sup>. Το μεγάλο πλήθος των αγνυθών προϋποθέτει εκτροφή ζώων για την εξασφάλιση πρώτης ύλης, δηλαδή του μαλλιού<sup>18</sup>.

Τη ρωμαϊκή περίοδο -ο 2<sup>ο</sup> αιώνας μ. Χ. θεωρείται περίοδος ακμής και της ίδιας της Πάτρας<sup>19</sup>-εισάγεται ουσιαστικά το σύστημα της κατευθυνόμενης από το κράτος παραγωγής, μέσω της ανακατανομής της γης με την εφαρμογή του ρωμαϊκού κτηματολογίου και της συστηματικής πλέον ίδρυσης αγροικιών σε κάθε αγροτεμάχιο.

Η συγκεκριμένη αγροτική πολιτική υπήρξε καίριος παράγοντας της περαιτέρω εξέλιξης της μορφής του αστικού και αγροτικού χώρου της περιοχής και κατά την πρωτοβυζαντινή περίοδο. Πρόκειται δηλ. στη δομή για ένα συγκρότημα κτηρίων, με την κατοικία του ιδιοκτήτη, τις οικίες του εργατικού, αγροτικού και υπηρετικού προσωπικού, τις αποθήκες, τα εργαστήρια παραγωγής οίνου, λαδιού, κεραμικών προϊόντων, τις δεξαμενές, το νεκροταφείο, κ.λ.π.

Από τη μελέτη των 176 αγροικιών της Πατραϊκής των κλασικών, ρωμαϊκών και παλαιοχριστιανικών χρόνων και από το πλήθος των λινών που βρέθηκαν και των οινικών εγκαταστάσεων των μοναστηριών, φαίνεται ότι η παραγωγή οίνου δε διακόπηκε και ότι το κρασί ήταν από τα προϊόντα που διαχρονικά παρήγε και πιθανόν

<sup>16</sup> Πετρόπουλος, Μ., «Κρασί και λάδι: πήλινοι κινητοί ληνοί και διαχωριστήρες», στο *Επιστημονικό Συμπόσιο Οίνου ιστορώ: Θλιπτήρια και Πιεστήρια. Από τους ληνούς στα προβιομηχανικά τσιπουρομάγνα*, (επιμ.) Γ. Α. Πίκουλας, Αθήνα 2005, σ. 33.

<sup>17</sup> Πετρόπουλος, Μ., «Αγροικίες Πατραϊκής», στο *Structures Rurales et Sociétés Antiques, Actes du colloque de Corfou (14-16 mai 1992), Centre de Recherches d' Histoire Ancienne, Volume 126*, (eds) P.N. Doukellis et L.G. Mendoni, Paris 1994, σσ. 405-424.

<sup>18</sup> Πετρόπουλος Μ., «Αγροικίες Πατραϊκής», ό.π., σ. 410.

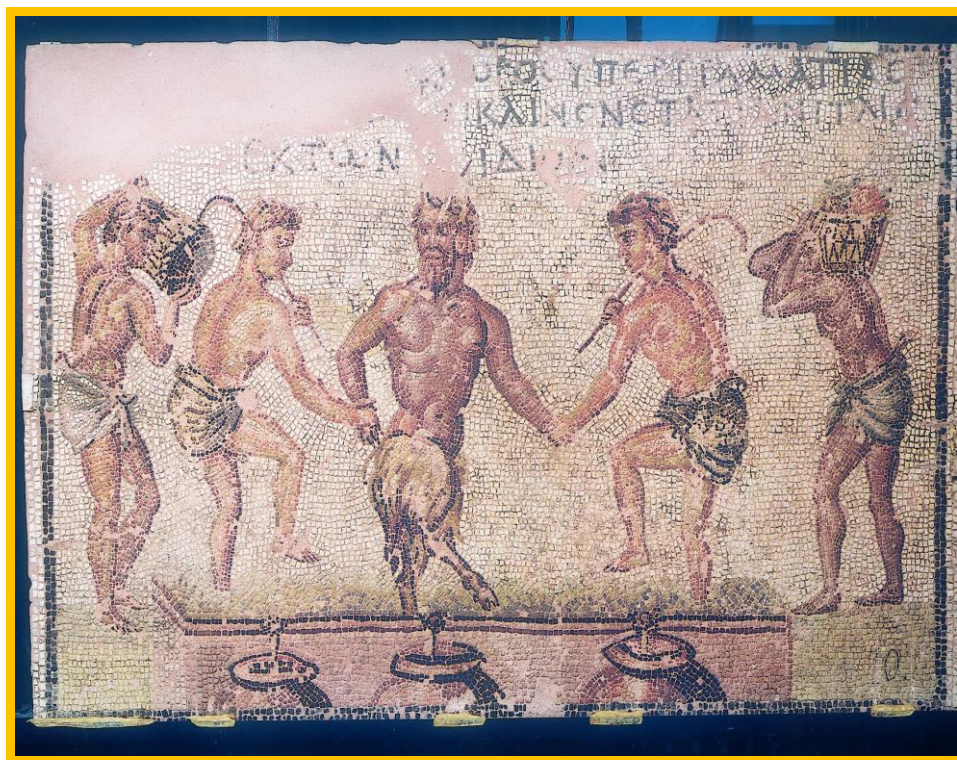
<sup>19</sup> Παπαποστόλου, Ι.Α., «Θέματα τοπογραφίας και πολεοδομίας των Πατρών», *Πρακτικά του Συμποσίου Αρχαία Αχαΐα και Ηλεία*, Αθήνα, 19-21 Μαΐου 1989.



εξήγε η περιοχή<sup>20</sup>. Οι περισσότερες αγροικίες ήσαν πεδινές, μερικές κτηνοτροφικού χαρακτήρα σε ημιορεινές περιοχές και αυτές που προμήθευαν με ψάρια την αγορά ήσαν παραθαλάσσιες<sup>21</sup>. Στην αγροτική παραγωγή περιλαμβάνονταν επίσης το λάδι και το σιτάρι, όπως επιβεβαιώνουν τα πιεστήρια λαδιού, τα τριβεία σταριού, οι δεξαμενές και οι αποθήκες που βρέθηκαν. Οι γυναίκες των αγροικιών της Πατραϊκής θα πρέπει να έγνεθαν το μαλλί των αιγοπροβάτων, όπως προκύπτει από την ανεύρεση μεγάλου αριθμού υφαντικών βαρών διαφόρων σχημάτων<sup>22</sup>.

Από όλα τα πιο πάνω βγαίνουν κάποια συμπεράσματα σχετικά με τις συνήθειες, τις εμπορικές σχέσεις αλλά και τα παραγόμενα προϊόντα της περιοχής της Αχαΐας στις χρονικές περιόδους που προαναφέρθηκαν:

α) Η αγροτική παραγωγή της περιοχής ήταν κατά κύριο λόγο ο **οίνος** και δευτερευόντως το **λάδι** και το **σιτάρι**. Εκτός από το σιτάρι και σήμερα ίδια ακριβώς είναι τα προϊόντα που παράγονται.



*Ρωμαϊκό ψηφιδωτό δάπεδο με παράσταση ληνού από την Πάτρα. 3<sup>ος</sup> αι. μ. Χ.*

Αυτό ενισχύεται από **επίγραμμα του Οξυλίδη Βασιλείου**, 4<sup>ου</sup>-5<sup>ου</sup> αι. μ.Χ., όπου αναφέρεται, ότι ο συγκεκριμένος ήταν παραγωγός των ίδιων προϊόντων και από

<sup>20</sup> Πετρόπουλος, Μ., «Αγροικίες Πατραϊκής», ό.π., σ. 412. Η αμπελοκαλλιέργεια και η παραγωγή κρασιού στην Πατραϊκή χρονολογούνται από την αρχαιότητα, σχ. στο Μουτζάλη, Γ. Α., ό.π., σ. 176.

<sup>21</sup> Harvey, A., *Οικονομική ανάπτυξη στο Βυζάντιο, 900-1200*, (μτφρ.) Ελ. Σταμπόγλη, Αθήνα 1997, σ. 259: «Στις παραθαλάσσιες περιοχές... το ψάρεμα αποτελούσε [και κατά τη μεσοβυζαντινή περίοδο] κύρια πηγή τροφής και εσόδων».

<sup>22</sup> Μουτζάλη, Γ. Α., ό.π., σ. 176.

επιγραφή της Πάτρας<sup>23</sup>, όπου ο P. Pomponius φαίνεται ότι πωλούσε στάρι σε χαμηλότερη τιμή στους ντόπιους, σε σχέση με την τιμή που πουλούσε εκτός Πατρών.

β) Ενδιαφέρουσα είναι η περίπτωση της **ύπαρξης τοπικού εργαστηρίου ελληνιστικών αμφορέων** στην περιοχή Αστυνομικά και η **ανεύρεση κορινθιακών αμφορέων για τη μεταφορά κρασιού, λαδιού, αλλά και στερεών προϊόντων, όπως σταριού και αποξηραμένων ή παστωμένων ψαριών**<sup>24</sup>, γιατί ενισχύει την ύπαρξη εμπορίου συγκεκριμένων προϊόντων της περιοχής.

γ) Είναι εμφανές ότι **εκτρέφονταν ζώα**, κατά κύριο λόγο αιγοπρόβατα, τόσο **για το κρέας** τους όσο και **για το μαλλί** τους, όπως αποδεικνύεται από την ύπαρξη αγνυθών για τους αργαλειούς που βρέθηκαν στις αγροικίες, πρώτης ύλης για την παραγωγή υφασμάτων<sup>25</sup>. Ο Πausanίας εξάλλου αναφέρει, ότι οι γυναίκες της Πάτρας ήταν φημισμένες στην κατασκευή υφασμάτων από βύσσο της περιοχής Ηλείας<sup>26</sup>.

δ) Εκτός από τις πεδινές **αγροικίες** υπήρχαν και κάποιες σε **ημιορεινές περιοχές**, με μάλλον **κτηνοτροφικό χαρακτήρα** και πιθανώς **εκμεταλλεύονταν και τα προϊόντα των δασών** (καρπούς, ξυλεία, μέλι, κ.λ.π.). **Οι παραθαλάσσιες τέλος αγροικίες μάλλον προμήθευαν την αγορά με ψάρια**, σύμφωνα με πληροφορίες από τις ιταλικές *villae maritimae*<sup>27</sup>. Είναι, επίσης, γνωστή η απόδοση της εκμετάλλευσης της λιμνοθάλασσας της Καλυδónας από τους Ρωμαίους στους Πατρινούς<sup>28</sup>.

ε) Υπήρχαν αγροικίες μεγάλες, πλούσια διακοσμημένες, αλλά και μικρές και μεσαίες. Υπήρχε δηλαδή **διαβάθμιση ζωής, κοινωνικά και οικονομικά**.

στ) Στις αγροικίες έχουν διασωθεί τα **ουσιώδη χαρακτηριστικά** τους, όπως **ληνοί οίνου, τριβεία σταριού, πιαστήρια λαδιού, δεξαμενές, κουζίνες και αποθήκες κρασιού και λαδιού** ίσως και σιτηρών σε πίθους,

ζ) Η ύπαρξη μεγάλων οδικών αρτηριών και η διάταξη των αγροικιών κατά το μήκος τους, διευκόλυνε τη **μεταφορά των τοπικών προϊόντων προς το λιμάνι ή άλλες πόλεις**, αλλά και την ταχεία σύνδεση των διαφόρων περιοχών μεταξύ τους.

<sup>23</sup> Bingen, J., *Inscriptions d' Achaie*, BCH 78, 1954, σσ. 74-82 και Rizakis, A., *Etudes sur l' Achaie romaine*, Univ. Lyon II, 1979 και στο Πετρόπουλος Μ., «Αγροικίες Πατραϊκής», ό.π., σ. 413.

<sup>24</sup> Koehler, C.G., «Transport amphoras as evidence for trade», *Arch. News VIII*, 2/3, 1979, σσ. 55-58, και της ίδιας «Evidence around the Mediterranean for corinthian export of wine and oil», *Proceedings of the ninth Conference on Underwater Archaeology*, Texas 1978, σ. 237.

<sup>25</sup> Για την εκτροφή ταύρων και αγελάδων: Πausanίας VII, 22, 11 και VII, 26, 10, όπου αναφέρονται και ελάφια και άγριοι χοίροι στα ορεινά της Αχαΐας.

<sup>26</sup> Πausanίας, Αχαϊκά, ό.π., VII, 21, 14.

<sup>27</sup> Και οι ιταλικές *villae maritimae* φαίνεται ότι ήσαν παραγωγικοί ψαριών. Σχ. Lafou, X.,- Caruso, I.,- di San Nicola, M., «Il complesso archeologico», *Bolletino di Archeologia* 4, 1990, 19 στο Πετρόπουλος Μ., «Αγροικίες Πατραϊκής», ό.π., σ. 414.

<sup>28</sup> Στράβων, ό.π., X, 2, 21.

η) Οι τελευταίες θεωρίες υποστηρίζουν πως στις αγροικίες, ανάλογα με το μέγεθός τους, κατοικούσαν 2-3 ή περισσότερες οικογένειες<sup>29</sup>.

θ) Από τα λείψανα των κτηρίων αλλά και τα κινητά ευρήματα γίνεται εμφανές ότι στην πόλη των Πατρών ζούσαν και εργάζονταν κατά τον 6<sup>ο</sup> και τον 7<sup>ο</sup> αιώνα μ.Χ. (αν και η πόλη τον 7<sup>ο</sup> αιώνα βυθίζεται σε οικονομική κρίση), **τεχνίτες** (αγγειπλάστες, οικοδόμοι, ψηφοθέτες, λυχνοποιοί, μαρμαράριοι), **υπάλληλοι** που λειτουργούσαν τα λουτρά, γυναίκες που ασχολούνταν με την υφαντική, **κληρικοί** που ιερούργουσαν στους ναούς, **έμποροι**, **στρατιωτικοί** που ζούσαν στο κάστρο και εξασφάλιζαν την άμυνα και την προστασία της πόλης, **αγρότες**, κ. ά.



Ενδιαφέροντα συμπεράσματα μπορούν να κατατεθούν σχετικά με τα παραγόμενα προϊόντα αλλά και τις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της περιοχής της Αχαΐας και για το χρονικό διάστημα από την ακμή του Βυζαντίου ως την απελευθέρωση από τους Τούρκους:

α) **Ο πληθυσμός της Αχαΐας**- όλη τη μακροχρόνια περίοδο- αποτελούνταν από **μια πολυεθνική κοινότητα** που διατηρούσε τις συνήθειές της αλλά ενσωμάτωνε στοιχεία από τα ήθη και άλλων κοινοτήτων, μέσα από μια διαρκή επαφή καθημερινότητας.

β) **Τα αγροτικά προϊόντα** εξακολουθούν να αποτελούν τη **βάση της οικονομίας της περιοχής** κατά τη βυζαντινή περίοδο, με κυριότερα το σιτάρι, το λάδι και το κρασί. Αργότερα θα προστεθεί και η σταφίδα που θα αποτελέσει κύριο προϊόν εξαγωγής.

γ) Την ίδια περίοδο άρχισε να **αναπτύσσεται σημαντική εμπορική και βιοτεχνική δραστηριότητα**. Δημιουργήθηκαν βιοτεχνίες παραγωγής λινών και μεταξωτών υφασμάτων και παράλληλα μια **ισχυρή αριστοκρατία** που επηρέαζε σημαντικά την κοινωνία αλλά και τις πολιτικές εξελίξεις. Παρατηρήθηκε **άνοδος της αστικής ζωής** με τη δημιουργία μιας υπολογίσιμης μεσαιάς τάξης. Το λιμάνι της Πάτρας έγινε κόμβος διαμετακομιστικού εμπορίου. Πολλά προϊόντα έρχονταν από άλλες περιοχές, αλλά ταυτόχρονα υπήρχαν και εξαγωγίμα προϊόντα.

δ) **Το λιμάνι** της πόλης παρέμεινε **σημαντικός σταθμός** και για τα βενετσιάνικα

<sup>29</sup> Johnston, D. A., *Roman villas*, London 1988, σ. 7.



πλοία, όταν οι βυζαντινοί αυτοκράτορες άρχισαν να χάνουν τη δύναμή τους. Οι Βενετσιάνοι έμποροι έφερναν στην αγορά της Πάτρας μέταλλα και μάλλινα υφάσματα και στην επιστροφή τους αγόραζαν δημητριακά, λάδι, μετάξι και σταφίδες.

ε) Κατά την **Α΄ Τουρκοκρατία** τα μόνα **προϊόντα που διακινούνταν** ήταν τα **αγροτικά**. Στην Αχαΐα έρχονταν έμποροι των Ιόνιων νησιών για να βρουν γεννήματα (δημητριακά) καταρρίπτοντας το μύθο της αυτάρκειας των αγροτικών κοινοτήτων.

στ) Και «στη **Β΄ Βενετοκρατία, η μορφή της οικονομίας** ήταν απολύτως **αγροτική**, βασιζόταν δηλαδή στα αγροτικά και κτηνοτροφικά προϊόντα και η ανάπτυξη του εμπορίου συνδεόταν στενά με την ευρωστία της αγροτικής οικονομίας». Η περιοχή εξακολουθούσε να παράγει σιτηρά, κρασί, λάδι, κεχρί, βαμβάκι, ξύδι, τυριά, αλάτι, μαλλί και μετάξι, ενώ οι Βενετοί επανεισήγαγαν την καλλιέργεια της σταφίδας- της κορινθιακής- στα Ιόνια νησιά και στην περιοχή της Δυτικής Πελοποννήσου- κυρίως στην Αχαΐα. Παράλληλα νέα προϊόντα εισήχθησαν και υιοθετήθηκαν από τη νέα αστική τάξη, όπως η ντομάτα, οι πιπεριές, τα φασόλια, οι κολοκύθες.

ζ) Η οικιστική ερήμωση και η μείωση του πληθυσμού υποχρέωσαν τους Βενετούς να πραγματοποιήσουν **ευρείας κλίμακας εποικισμό στην Αχαΐα** με Ρουμελιώτες, Αθηναίους και Εξωμερίτες. Τους παρείχαν καλλιεργήσιμη γη και αστικά ή αγροτικά κτίσματα. Οι έποικοι με τη σειρά τους επηρέασαν τις συνήθειες των ντόπιων.

η) Προϊόντα διατροφής που αποτελούσαν **βάση άντλησης εσόδων** για τους Βενετούς στην Αχαΐα ήταν το αλάτι, το μέλι, το κρασί, τα βελανίδια, το λάδι, η ρακή, τα χοιρινά αλλαντικά, το ψωμί σε φρατζόλες και καρβέλια, τα ζυμαρικά, το κρέας.

θ) Το **18<sup>ο</sup> αιώνα το εμπόριο του σταριού** της περιοχής **ελεγχόταν από τον τούρκο βοεβόδα**, ενώ το εισαγωγικό εμπόριο βρισκόταν στα χέρια εβραϊκής οικογένειας.

ι) Το **λιμάνι** της Πάτρας διαδραμάτισε το **ρόλο του βασικού διαμετακομιστικού κέντρου** κατά το 18<sup>ο</sup> και 19<sup>ο</sup> αιώνα. Το **σιτάρι**, το **λάδι** και η **σταφίδα** υπήρξαν τα τρία κύρια προϊόντα που συγκεντρώνονταν και εξάγονταν από το λιμάνι της Πάτρας. Παράλληλα η **πόλη** γινόταν **αποδέκτης** μιας μεγάλης ποικιλίας **εισαγόμενων βιοτεχνικών και βιομηχανικών εμπορευμάτων**, καθώς και **αποικιακών προϊόντων**.

ια) Την ίδια περίοδο μαθαίνουμε από τους **περιηγητές** ότι:

- «κάθε αξιόλογο σπίτι (της Πάτρας) διέθετε κήπο με πορτοκαλιές και ροδιές, συκιές, αμυγδαλιές και γλάστρες με βότανα»,
- «στην πεδιάδα της Πάτρας καλλιεργούσαν σταφίδα... στην πόλη... όλο το διαμετακομιστικό εμπόριο του Μοριά και της δυτ. ακτής της Ελλάδας»,
- «εκτός από τους κήπους και τους ελαιώνες στα προάστια, δύο με τρία μίλια έξω

από την πόλη εκτείνονταν συνεχείς αμπελώνες που η μυρωδιά τους, όταν ήσαν ανθισμένοι, ήταν πολύ έντονη, σχεδόν ανυπόφορη»,

- «άλλα σημαντικά εξαγωγίμα προϊόντα εκτός της σταφίδας ήσαν μετάξι, μαλλί, κερύ, δέρματα και κεδροκούκια, ...βαμβάκι και καπνός»,
- στην περιοχή των Καλαβρύτων «καλλιεργούσαν τη δική τους γη, ή ζούσαν από το προϊόν των κοπαδιών τους, ή φρόντιζαν εκείνα που ανήκαν σε Τούρκους ή Έλληνες ιδιοκτήτες, με το βούτυρο και το τυρί (φέτα, μυζήθρα χλωρή και ξερή) να αποτελούν τα κύρια εξαγωγίμα προϊόντα της περιοχής»,
- «Το πιο συνηθισμένο φαγητό του λαού ήταν το ξινόγαλο ή το τουρκικό φαγητό, κάτι σαν ξινό λάχανο που είχε μέσα μόνο γάλα και λεμόνι».

Από όλα τα προηγούμενα, γίνεται κατανοητό ότι από τους ελληνοιστικούς και ρωμαϊκούς χρόνους ως και τη βυζαντινή, την ενετική και αργότερα την οθωμανική και ενετική περίοδο, οι λαοί συμβίωναν στις απέραντες αυτοκρατορίες- γύρω από την ανατολική λεκάνη της Μεσογείου- **διατηρώντας τις γαστρονομικές τους συνήθειες**, δανείζοντας και δανειζόμενοι κάποια στοιχεία μεταξύ τους, έτσι ώστε να δημιουργηθεί μια **νέα γαστρονομική δυναμική και σύνθεση**.

Σε ένα τέτοιο περιβάλλον το εμπόριο και η διακίνηση των τοπικών προϊόντων έπαιζε και εξακολουθεί να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη των τοπικών οικονομιών αλλά και στην κατάσταση της υγείας των πληθυσμών λόγω κοινών στοιχείων διατροφής.

3. β.

**ΘΕΜΑ**

Θεωρούμε ότι **οι διατροφικές συνήθειες και η χρήση των τοπικών προϊόντων** των κατοίκων της Αχαΐας μπορούν να αποτελέσουν το σημείο εκκίνησης από όπου θα ξετυλίξουμε το μίτο της τοπικής ιστορίας. Το περιεχόμενο της διατροφής των Αχαιών παραμένει ίδιο στα βασικά συστατικά του εδώ και χιλιάδες χρόνια παρόλες τις επιρροές που έχει δεχτεί από τη Δύση και την Ανατολή. Το ελαιόλαδο, τα όσπρια, τα λαχανικά και τα γαλακτοκομικά εξακολουθούν να αποτελούν τη βάση της αχαϊκής διατροφής.

Με **αφετηρία** μια απλή καθημερινή συνήθεια των ανθρώπων, μπορούμε να ταξιδέψουμε μέσα στο χρόνο, να μελετήσουμε ήθη και έθιμα που σχετίζονται αρχικά με τις διατροφικές συνήθειες. Μπορούμε συγχρόνως να επεκταθούμε στην αναζήτηση και ταυτοποίηση των τοπικών προϊόντων και να αναγνώσουμε τις εμπορικές και διαπολιτισμικές σχέσεις μεταξύ των λαών της λεκάνης της Μεσογείου.

Η περιοχή της Αχαΐας, ως παράδειγμα διδασκαλίας της τοπικής ιστορίας, μας δίνει μια καλή επίσης ευκαιρία να αναπτύξουμε την ικανότητα των μαθητών να αναζητούν τα ίχνη του παρελθόντος μέσα από απλές και καθημερινές εκδηλώσεις του παρόντος και να ευαισθητοποιηθούν για τη θέση τους στο μέλλον στην κατανάλωση τοπικών προϊόντων. Θα μπορέσουν να κατανοήσουν ότι η διατροφή του ανθρώπου και κατ' επέκταση και η επιβίωση και η ποιότητα ζωής του σχετίζονται άμεσα με την καταναλωτική και οικολογική του συνείδηση και κατ' επέκταση με την προστασία του περιβάλλοντος. Η διατροφή, εξάλλου, αναδεικνύεται τελευταία ως ένα από τα νέα σημαντικά αντικείμενα της ιστορίας.

3. γ.

**ΣΚΟΠΟΣ**

Η προσέγγιση όψεων της ιστορίας της Αχαΐας από την Προϊστορία έως τις μέρες μας με έμφαση στην καθημερινή ζωή και η καλλιέργεια καταναλωτικής συνείδησης.

## ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

### Ιστορική αναζήτηση και κατανόηση του παρελθόντος

- Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες την ιστορία του τόπου τους μέσα από τις διατροφικές συνήθειες της περιοχής τους.
- Να συγκεντρώσουν και να αξιολογήσουν ιστορικές μαρτυρίες.
- Να συνθέσουν πληροφορίες, να οδηγηθούν σε συμπεράσματα και να παρουσιάσουν τα αποτελέσματα της έρευνάς τους.
- Να ανακαλύψουν τη σχέση ανάμεσα στη διατροφή, τα παραγόμενα προϊόντα, τις καλλιέργειες και την οικονομία ενός τόπου και τη σχέση τους με την τέχνη.

### Καλλιέργεια στάσεων

- Να αναπτύξουν πρωτοβουλίες, υπεύθυνη στάση και συλλογικό πνεύμα.
- Να επικοινωνήσουν με το φυσικό και ανθρωπογενές περιβάλλον.
- Να καλλιεργήσουν οικολογική και καταναλωτική συνείδηση και να αντιληφθούν την προσωπική τους ευθύνη για την ταυτότητα της ζωής τους.
- Να συνειδητοποιήσουν το εύρος της έννοιας της «παράδοσης», που περικλείει ακόμη και τις διατροφικές και καταναλωτικές συνήθειες.
- Να συνειδητοποιήσουν την πολιτισμική τους ταυτότητα και να θέσουν τα θεμέλια της γόνιμης επαφής τους με την παράδοση.
- Να έλθουν σε επαφή με τα παραδοσιακά προϊόντα και τα παραδοσιακά επαγγέλματα του τόπου τους.

3. δ.

### ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΣΥΝΔΕΣΕΙΣ

#### Με ενότητες της Ιστορίας:

#### Μεσαιωνική και Νεότερη Ιστορία

Κεφ. 2. Ενότητα Π.2. Το εμπόριο και ο πολιτισμός του Ισλάμ

Κεφ. 3. Ενότητα Ι.1. Η διαμόρφωση της μεσαιωνικής ελληνικής βυζαντινής αυτοκρατορίας.

Ενότητα II. 1. Οι εξελίξεις στην οικονομία και την κοινωνία.

Κεφ. 5. Ενότητα 1. Η καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο.

Κεφ. 6. Ενότητα II. 3. Η καθημερινή ζωή στη μεσαιωνική Ευρώπη.

Κεφ. 7. Ενότητα II. Ο ελληνισμός υπό Βενετική και Οθωμανική κυριαρχία.

### **Νεότερη και Σύγχρονη Ιστορία**

Κεφ. 3. 15. Αποικιοκρατία και αποικιακοί ανταγωνισμοί.

Κεφ. 8. 36. Ο ελληνισμός της Δυτικής Μ. Ασίας και του Πόντου.

Κεφ. 14. 61. Επιστημονικές και τεχνολογικές εξελίξεις στον κόσμο τον 20<sup>ο</sup> αι.

### **Ιστορία του Αρχαίου Κόσμου**

Ενότητα I.1.2. Οικονομική, κοινωνική και πολιτική οργάνωση της Μεσοποταμίας.

Ενότητα I.2.2. Οικονομική, κοινωνική και πολιτική οργάνωση της Αιγύπτου.

Ενότητα I.3.2. Οικονομική, κοινωνική και πολιτική οργάνωση των Φοινίκων.

Ενότητα I.4.2. Οικονομική, κοινωνική και πολιτική οργάνωση των Εβραίων.

Ενότητα I.5.2. Οικονομική, κοινωνική και πολιτική οργάνωση των Χετταίων.

Ενότητα I.6.2. Οικονομική, κοινωνική και πολιτική οργάνωση των Περσών.

Ενότητα II.2.1. Οικονομική, κοινωνική και πολιτική οργάνωση της Καρχηδόνας.

Ενότητα III.3.6. Ο ρωμαϊκός πολιτισμός.

Ενότητα V.1.3. Η διοίκηση των κατακτημένων περιοχών από τους Ρωμαίους.

Ενότητα III.1.2. Τα χαρακτηριστικά του ελληνιστικού κόσμου.

Ενότητα IV.1.1. Οικονομική, κοινωνική και πολιτική οργάνωση των αποίκων.

Ενότητα IV. 1.3. Οι Έλληνες και οι λαοί της Δυτικής Μεσογείου.

Ενότητα VII.2.1. Οικονομικές, κοινωνικές και πολιτιστικές αλλαγές.

Ενότητα VIII.1.2. Η οικονομία και η κοινωνία της Ινδίας.

### **Ιστορία του Μεσαιωνικού και του Νεότερου Κόσμου 565 – 1815**

Ενότητα 1.5. Κοινωνία και οικονομία στα χρόνια της ξένης κυριαρχίας

Ενότητα 3.5. Οικονομικές μεταβολές στη Δυτική Ευρώπη.

Ενότητα 3.6. Η ξένη κυριαρχία (Λατινοκρατία) στον ελληνικό χώρο.

#### **Με άλλα μαθήματα:**

- Αισθητική Αγωγή
- Γεωγραφία
- Ιστορία
- Μαθηματικά
- Νεοελληνική γλώσσα
- Οικιακή Οικονομία
- Περιβαλλοντική εκπαίδευση
- Χημεία

## ΙΣΤΟΡΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

- Διατροφή
- Υγεία
- Έδαφος
- Κλίμα
- Καλλιέργειες και εμπόριο
- Τοπικά προϊόντα
- Χρόνος
- Συνέχεια και αλλαγή
- Καλλιτεχνική δραστηριότητα
- Επαγγέλματα
- Κοινωνική διαστρωμάτωση
- Διαπολιτισμικές σχέσεις

## ΘΕΜΑΤΙΚΑ ΠΕΔΙΑ

- Το διαιτολόγιο της περιοχής Αχαΐας: ποιότητα και επιδράσεις στην υγεία των κατοίκων.
- Η διαχρονικότητα των διατροφικών συνηθειών των κατοίκων της Αχαΐας.
- Γεωφυσικές συνθήκες και αγροτικές – οικονομικές δραστηριότητες στην Αχαΐα από τη Μυκηναϊκή περίοδο έως σήμερα.
- Επιρροές στη διατροφή και την πολιτιστική παράδοση της Αχαΐας.

## ΧΩΡΟΙ ΓΙΑ ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ

Η σχολική τάξη

Το σπίτι και η οικογένεια του κάθε μαθητή ή άλλες συγγενικές ή φιλικές οικογένειες.

Η βιβλιοθήκη του σχολείου

Η βιβλιοθήκη του πολιτιστικού συλλόγου της περιοχής.

Η Δημοτική Βιβλιοθήκη Πάτρας

Η Βιβλιοθήκη του Πανεπιστημίου Πατρών

Το Αρχαιολογικό Μουσείο Πατρών

Το Λαογραφικό Μουσείο Πατρών

Το Αρχαιολογικό Μουσείο Αιγίου

Καλλιεργήσιμες εκτάσεις της περιοχής

Ελαιοτριβεία της περιοχής

Οινοποιεία της περιοχής

Παραδοσιακοί φούρνοι της περιοχής

Παραδοσιακά τυροκομεία της περιοχής

Παραδοσιακά εργαστήρια παρασκευής ροδοζάχαρης και γλυκών κουταλιού

Παραδοσιακά εργαστήρια παρασκευής λουκουμιών

Παραδοσιακά εργαστήρια –βιοτεχνίες παρασκευής τεντούρας και γλυκόπιτων

**Ελληνόγλωσση βιβλιογραφία**

- Αδαμακόπουλος, Τ., Ματσούκα, Π., Χατζησαρβάνης, Β., Τα βουνά του Μωρηά, εκδ. Πιτσιλός.
- Αθήναιου Ναυκρατίτου, *Δειπνοσοφισταί*, (μτφρ.) Β. Τάσου, τ. Α' - Δ', Βιβλιοθήκη των Ελλήνων, Ελληνικός Εκδοτικός Οργανισμός.
- Αθήναιος, *Δειπνοσοφιστών Άπαντα*, τ. Α' - ΙΕ', σειρά Αρχαία Ελληνική Γραμματεία «Οι Έλληνες», (μτφρ.) Μαυρόπουλος Θ.Γ., εκδ. Κάκτος, Αθήνα 1992 και 1998.
- Αλμπανόπουλου, Κ., *Οδηγός των Πατρών 1930*, Α' έκδοσις, τύποις Γ. Τσουτσάνη, Αρχεϊον Κ. Ι Φαρμάκη (ανατύπωση).
- Αναγνωστάκης, Η. κ. ά., «Χώρος και ενότητα της Δυτικής Πελοποννήσου» στο *Πρωτοβυζαντινή Μεσσήνη και Ολυμπία, Πρακτικά του Διεθνούς Συμποσίου, Αθήνα 29-30 Μαΐου 1998*, Αθήνα 2002.
- Απίκιος, *Η μαγειρική των Ρωμαίων*, μτφ. Λ.Μ. Τρομάρας, University Studio Press, Θεσσαλονίκη 1991.
- Αριστοφάνης, *Άπαντα Αριστοφάνους*, μτφρ. Γ. Οικονομίδης, εκδ. «Χρήσιμα βιβλία», σειρά Αρχαίοι Έλληνες Κλασσικοί, Αθήνα 1961.
- Angold, Μ., *Η Βυζαντινή αυτοκρατορία από το 1025 έως το 1204*, (μτφρ.) Ε. Καργιαννιώτη, εκδ. Παπαδήμα, Αθήνα 1997.
- Αρχέστρατος, *Ηδυπαθείας τα σωζόμενα*, εκδ. Ο. Montanari, Bologna 1983.
- Βακαλόπουλος, Α., *Ιστορία του Νέου Ελληνισμού*, τ. Α', Θεσσαλονίκη 1974.
- Beck, Η.-G., *Η Βυζαντινή Χιλιετία*, (μτφρ.) Δημ. Κούρτοβικ, ΜΙΕΤ, 2<sup>η</sup> έκδ., Αθήνα 1992.
- Belle, Henri, *Ταξίδια στην Ελλάδα 1861-1874*, μέρος Β' και Γ', Νεοελληνική Ιστορική Βιβλιοθήκη, εκδ. Ιστορητής, Αθήνα 1994.
- Biddle, Ν., «Nickolas Biddle in Greece, The Journals and Letters of 1806», (μτφρ.) Χρ. Σταθάτος, *Ιστορικά (εφημ. Ελευθεροτυπία)*, τ. 147, 22.08.2002.
- Βλάμη, Δ., «Η πόλη (της Πάτρας) στα προεπαναστατικά χρόνια», *Ιστορικά, τόμ. 12<sup>ος</sup>*, περ. εφημ. «Ελευθεροτυπία», Αθήνα 2002.
- Βουτσινά, Εύη, *Άστεων Γεύσεις*, εκδ. Καλειδοσκόπιο, Αθήνα 2003.

- Braudel F., «*Η Μεσόγειος και ο Μεσογειακός κόσμος την εποχή του Φιλίππου Β΄ της Ισπανίας*», εκδ. ΜΙΕΤ, Αθήνα 1993.
- Γαλάβαρης, Γ., *Ζωγραφική βυζαντινών χειρογράφων (Ελληνική Τέχνη)*, Αθήνα 1995.
- Γρηγοριάδου Έφη, *Εδεσματολόγιον Σμύρνης*, εκδ. Κοχλίας, Αθήνα
- Cheyne, J. Cl., «Τιμές αγαθών και επίπεδα διαβίωσης» στο *Βυζαντινών Γεύσεις*, εφημ. «Καθημερινή- Επτά Ημέρες», 12.05.2002
- Dalby, A.- Grainger, S. *Η Μαγειρική της Αρχαιότητας*, εκδ. Παπαδήμα, Αθήνα 2002.
- Dalby, A., *Σειρήνια δείπνα*, Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης, 2000.
- Δειπνοσοφιστής*, εκδ. Ίκαρος, Αθήνα 2004.
- Δεκουλάκου, Ιφ., «Ρωμαϊκό μασωλείο στην Πάτρα», *Στήλη* 1980.
- Δεληβοριάς Α.- Φωτόπουλος Δ., *Η Ελλάδα του Μουσείου Μπενάκη*, Αθήνα 1997.
- Δευτεραίος, Α. Ν., *Το ψωμί στα έθιμα των Ελλήνων*, Αθήνα 2000.
- Δημόπουλος, Π. Ν., *Δημόσιος και ιδιωτικός βίος των αρχαίων Ελλήνων*, Αθήνα, 1933.
- Εθνική Στατιστική Υπηρεσία, *Βιβλίον Αποτελεσμάτων Απογραφής Πληθυσμού 7<sup>ης</sup> Απριλίου 1951*, τ. Β΄, Αθήνα 1958.
- Επτανησία, Μ., «Ιταλοί περιηγητές για την Πάτρα», *Αχαικά*, Ιούνιος 1940, σ. 39-41.
- Flacelière, R., *Ο δημόσιος και ιδιωτικός βίος των αρχαίων Ελλήνων*, (μτφρ.) Γ. Δ. Βανδώρου, Αθήνα 1974.
- Ζουράρις, Χρ., *Ο Δεύτερος Δειπνοσοφιστής*, εκδ. Ίκαρος, 2001.
- Ζουράρις, Χρ., *Ο Τρίτος Δειπνοσοφιστής*, εκδ. Ίκαρος, 2003.
- Ζώης, Λ., *Λεξικόν Ιστορικών και Λαογραφικών Ζακύνθου*, 1898, τ. 2, 1963.
- Harvey, A., *Οικονομική ανάπτυξη στο Βυζάντιο, 900-1200*, ΜΙΕΤ, Αθήνα 1997.
- Η καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο. Τομές και συνέχειες στην ελληνιστική και ρωμαϊκή παράδοση*, Πρακτικά Α΄ Διεθνούς Συμποσίου, ΚΒΕ, 15-17 Σεπτεμβρίου 1988, Αθήνα 1989.
- Ηρόδοτος, *Ιστορία*, (μτφρ.) Φιλολογική Ομάδα Κάκτου, εκδ. Κάκτος, Αθήνα 1994.
- Θεόφραστος, *Περί φυτών ιστορία*, (μτφρ.) Φιλολογική Ομάδα Κάκτου, εκδ. Κάκτος, Αθήνα 1998.
- Θουκυδίδης, *Ιστορία*, (μτφρ.) Φιλ. Παππά, Βιβλιοθήκη «Παπύρου», αρ. 56, εν Αθήναις 1954.
- Θωμόπουλος, Στ., Ν., *Ιστορία της πόλεως Πατρών, από αρχαιοτάτων χρόνων μέχρι του 1821*, β΄ έκδοση-επιμέλεια Κ. Ν. Τριανταφύλλου, Πάτρα 1950.



- Θωμόπουλος, Στ., Ν., «Ο Λουδοβίκος Στόϊμπ εν Πάτραις», *Αχαϊκά*, Απρίλιος 1938, Πάτρα.
- Καλονάρου, Π., «Πελοποννησιακά Τοπεία και Ιστορικά: Η πόλις και το κάστρον των Πατρών» στο Δ. Ι. Βογόπουλου, *Πελοποννησιακόν Ημερολόγιον*, εκδ. εφημ. «Ηχώ της Μεσσηνίας», έτος Α΄, Αθήναι 1954.
- Κανελλόπουλος, Π., *Γεννήθηκα στο χίλια τετρακόσια δύο*, τ. Α΄- Β΄, Βιβλιοπωλείον της «Εστίας», Αθήνα 1980 (Γ΄ έκδοση).
- Κανελλόπουλος, Π., «Η Πάτρα, Πρόχειρες σκέψεις- βαθιές εντυπώσεις», περ. *Πελοποννησιακή Πρωτοχρονιά*, 1957.
- Καντώρος, Π., *Μεγάλη και πλήρης μαγειρική και ζαχαροπλαστική επεξεργασθείσα επί τη βάσει των νεωτάτων και πληρεστάτων κλασικών συγγραμμάτων και των menus των Βασιλικών γευμάτων*, Αθήνα 1900.
- Καραβίας, Ν., *Αχαϊκή Βιβλιογραφία*, Αθήνα 1972.
- Καραμπάγια Σπ. Ντ.-Καραμπάγια Σπ. Μ., *Αρχαία Ελλάδα: Ο τόπος και οι άνθρωποι*, ΥΠ.Ε.Π.Θ-Π.Ι., εκδ. ΟΕΔΔ, Αθήνα 2000.
- Katerinov, K.- Ghicoroylos, F.- Zogoroulou, T., *Dizionario Italiano-Ellenico*, ed. Perugia- Atene.
- Κεκαυμένος, *Στρατηγικόν*, Μετάφραση- Εισαγωγή- Σχόλια Τσουγκαράκης Δ., εκδ. Αγρωστίς, Αθήνα 1993.
- Κελτεμλίδης, Δ., *Τα ελληνικά μανιτάρια και οι λαϊκές ονομασίες τους*, εκδ. Ψυχαλού.
- Kislinger, E., «Λαϊκές ταβέρνες, χριστιανικοί ξενώνες» στο *Βυζαντινών Γεύσεις*, εφημ. «Καθημερινή- Επτά Ημέρες», 12.05.2002.
- Koder, J., «Τι έτρωγαν οι Βυζαντινοί», στο *Βυζαντινών Γεύσεις*, εφημ. «Καθημερινή- Επτά Ημέρες», 12.05.2002.
- Κορύλλος, Χρ., *Αι Πάτραι υπό φυσικήν και ιατρικήν, πνευματικήν, εμπορικήν και βιομηχανικήν έποψιν*, εν Πάτραις, τύποις Π. Ευμορφόπουλου, 1896.
- Κορύλλος, Χρ. Π., *Χωρογραφία της Ελλάδος, Α΄ Νομός Αχαΐας, Όμιλος Εκδρομέων 1899*, τυπ. Αν. Κωνσταντινίδη, Αθήνα 1903.
- Κορύλλος, Χρ., *Η Πελοπόννησος κατά τους χρόνους της Εθνεγερσίας (1770-1821)*, ανατ. Εκ του «Ελληνισμού», εν Αθήναις, εκ του τυπογραφείου Σ. Γαληνάκη, 1929.
- Κουκουλές, Φ., *Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός*, τ. 1-6, 1948- 1957, Αθήνα.

- Κρεμμύδας, Β., *Το εμπόριο της Πελοποννήσου στο 18<sup>ο</sup> αιώνα, 1715-1792, με βάση τα γαλλικά αρχεία*, Αθήνα 1972.
- Κρεμμύδας, Β., *Συγκυρία και εμπόριο στην προεπαναστατική Πελοπόννησο, 1793-1821*, Θεμέλιο, Αθήνα 1980.
- Κωνσταντινίδης, Γ., *Μανιτάρια. Ένας παραμυθένιος μικρόκοσμος*, εκδ. Καπόν, 2002.
- Κωστάκης, Θ. Π., «Ο Enliyâ Çelebi στην Πελοπόννησο», *Πελοποννησιακά*, τομ. ΙΔ', 1980-81.
- Λάζαρης, Β., *Πολιτική Ιστορία της Πάτρας*, Αθήνα 1986.
- Λαΐου-Θωμαδάκη, Α., *Η αγροτική κοινωνία στην ύστερη βυζαντινή εποχή*, (μτφρ.) Α. Κάσδαγλη, ΜΙΕΤ, Αθήνα 1987.
- Λαμπράκη, Μ. – Ακιν, Ε., *Ελλάδα Τουρκία στο ίδιο τραπέζι*, Αθήνα 2002.
- Λαμπράκη, Μ., *Τα χόρτα*, εκδ. Τροχαλία, 1997.
- Leake, W. M., *Travels in the Morea*, τόμ. ΙΙ, Άμστερνταμ 1968, (μτφρ.) Χρ. Σταθάτος, *Ιστορικά* (εφημ. Ελευθεροτυπία), τ. 146, 08.08.2002.
- Λιάτα, Ε. Δ., *Τιμές και αγαθά στην Αθήνα (1839-1846). Μια μαρτυρία από το κατάστιχο του εμπόρου Χρ. Ευθυμίου*, Αθήνα 1984.
- Liddel H.- Scott R., *Μέγα Λεξικόν της Ελληνικής Γλώσσας*, τ. 1-4, Αθήναι, ανατ. 1907, τ. 5, Αθήνα (χ. χρ.).
- Louis Farr D., - Marinos J., *Επτανησιακή Κουζίνα*, εκδ. Ελληνικά Γράμματα,- Καλλίστη, Αθήνα 2000.
- Λουκάτος, Σπ., «Η αναθεμελίωση των Πατρών στα Καποδιστριακά Χρόνια», *τομ. Τιμητικός Κ. Ν. Τριανταφύλλου*, Πάτρα 1990.
- Λυριντζής, Χ., *Το τέλος των τζακιών. Κοινωνία και πολιτική στην Αχαΐα του 19<sup>ου</sup> αιώνα*, Θεμέλιο, Αθήνα 1991.
- Λυτ, Χριστιάνα, *Μια Δανέζα στην αυλή του Όθωνα*, Αθήνα 1981.
- Μάλλιαρης, Α. Μ., *Alessandro Pini: Ανέκδοτη Περιγραφή της Πελοποννήσου (1703)*, Βενετία 1997.
- Mann, Thomas, *Μπουντενμπροκ: Η παρακμή μιας οικογένειας*, Αθήνα 1986.
- Mangart, Z., *Αναμνήσεις από το Μοριά*, (μτφρ.- εκδ.) Γ. Τσουκαλάς, Νο 20, Αθήνα 1957.
- Mango, Cyril, *Βυζάντιο. Η αυτοκρατορία της Νέας Ρώμης*, (μτφρ.) Δ. Τσουγκαράκης, ΜΙΕΤ, Αθήνα 1988.
- Μαρασλής, Α., *Πάτρα 1900*, Πάτρα 1978.

- Μαρινέλλης Χρ. Λ., *Στα Προσφυγικά της Πάτρας τη δεκαετία του '40*, εκδ. Παμμικρασιατικού Συνδέσμου Πατρών, Πάτρα 1993.
- Ματθαίου, Α., «Οι συνταγές ενός γιατρού», εισαγωγή στο *Η Μαγειρική του 1828*, εκδ. Βιβλιολογικό Εργαστήρι- ΕΛΙΑ, Αθήνα 1988.
- Ματθαίου, Α., «Ελιά και λάδι», *Δ' Τριήμερο εργασίας, Καλαμάτα 7-9.5.1993, ΠΠΙ ΕΤΒΑ*, 1996, σ. σ. 423-431.
- Ματθαίου, Α., «Ο Βριλιά Σαβαρίν και το ψάρι του αρχιναύαρχου Κανάρη: Τα Ελληνικά βιβλία μαγειρικής του 19<sup>ου</sup> αιώνα, περ. *Τα Ιστορικά*, τ. 28-29, 1998.
- Μέντζου- Μεϊμάρη, Κ., «Επαρχιακά ευαγή ιδρύματα μέχρι του τέλους της εικονομαχίας», στο *Βυζαντινά II*, 1982.
- Μέρτζιος, Κ., *Η πόλις των Πατρών εις τα αρχεία της Ενετίας, 1575-1794*. Συλλογή δακτυλογραφημένων αντιγράφων παρά τη Δημοτική Βιβλιοθήκη Πατρών, Πάτρα 1957.
- Miller, W., *Ιστορία της Φραγκοκρατίας στην Ελλάδα*, Αθήνα 1960.
- Μίχα-Λαμπάκη Ασπ., *Η διατροφή των Αρχαίων Ελλήνων κατά τους αρχαίους κωμωδιογράφους*, (διδαστορικά διατριβή), Αθήνα 1984, Διδαστορική διατριβή.
- Μιχαήλ, Χ. Α., *Ο κωμικός λόγος του Αριστοφάνους*, Αθήναι 1981.
- Μούλιας Χρ. Α., *Η διάσταση αυτοχθόνων και ετεροχθόνων στη μετεπαναστατική Πάτρα, 1828-1850*, Πάτρα 1995.
- Μούλιας Χρ. Α., *Το λιμάνι της σταφίδας, Πάτρα 1828-1900*, εκδ. περί τεχνών, Πάτρα 2000.
- Μουτζάλη, Γ. Α., «Η φροντίδα για την καθαριότητα του σώματος και τα λουτρά των Βυζαντινών», περ. *Αρχαιολογία*, τ. 31, 1989.
- Μουτζάλη, Γ. Α., «Τοπογραφικά της Μεσαιωνικής Πάτρας», *Αφιέρωμα στον καθ. Ν.Β. Δρανδάκη*, Αθήνα 1989.
- Μουτζάλη, Γ. Α., «Η πόλη των Πατρών κατά την πρωτοβυζαντινή περίοδο», *Πρακτικά Α' Διεθνούς Συμποσίου για την αρχαία Αχαΐα και Ηλεία*, Αθήνα 1990.
- Μουτζάλη, Γ. Α., «Ο άνδρας ως αξιωματούχος και επαγγελματίας στην κοινωνία του Βυζαντίου», *Αρχαιολογία 41*, 1991.
- Μουτζάλη, Γ. Α., «Η εβραϊκή κοινότητα Πατρών κατά τους βυζαντινούς και μεταβυζαντινούς χρόνους», *Οι Εβραίοι στον ελληνικό χώρο: Ζητήματα*

- Ιστορίας στη μακρά διάρκεια, Πρακτικά Α΄ Συμποσίου Ιστορίας, Θεσσαλονίκη, 23-24 Νοεμβρίου 1991, Εταιρεία Μελέτης Ελληνικού Εβραϊσμού, εκδ. Γαβρηλίδης, Αθήνα 1995.*
- Μουτζάλη, Γ. Α., «Αμπελοκαλλιέργεια στη Βενετοκρατούμενη Βοστίτσα», ομιλ. στο *Επιστ. Συμπόσιο Οίνον Ιστορώ. Αμπελοοινική Ιστορία και Αρχαιολογία της ΒΔ Πελοποννήσου*, (επιμ.) Γ. Α. Πίκουλας, Κτήμα Μερκούρη, Κορακοχώρι Ηλείας, Αθήνα 2001.
- Μουτζάλη Γ. Α., «Η πόλη των Πατρών κατά τον 6<sup>ο</sup> και 7<sup>ο</sup> αιώνα», *Πρακτικά Διεθνούς Συμποσίου: Πρωτοβυζαντινή Μεσσήνη και Ολυμπία. Αστικός και αγροτικός χώρος στη Δυτική Πελοπόννησο, Αθήνα 29-30 Μαΐου 1998*, Αθήνα 2002.
- Μπακαλάκη, Α.- Ελαγμίτου, Ε., *Η εκπαίδευση «εις τα του οίκου» και τα γυναικεία καθήκοντα. Από την ίδρυση του ελληνικού κράτους έως την εκπαιδευτική μεταρρύθμιση του 1929*, Αθήνα 1987.
- Μπακουνάκης, Ν., *Πάτρα, 1828-1860, Μια ελληνική πρωτεύουσα στον 19<sup>ο</sup> αιώνα*, εκδ. Καστανιώτη, Αθήνα, 1988.
- Μπούρα, Χ., «Κατοικίες και οικισμοί στη Βυζαντινή Ελλάδα», *Οικισμοί στην Ελλάδα- Αρχιτεκτονικά θέματα*, Ορ. Β. Δουμάνη και Ρ. Oliver (επιμ.), τ. 31, Αθήνα 1979<sup>2</sup>.
- Νεράντζη-Βαρμάζη, Β., «Συντεχνίες εμπόρων στην Κωνσταντινούπολη τον 10<sup>ο</sup> αιώνα», *Πρακτικά Α΄ Διεθνούς Συμποσίου- Η καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο. Τομές και συνέχειες στην ελληνιστική και ρωμαϊκή παράδοση*, ΚΒΕ, 15-17 Σεπτεμβρίου 1988, Αθήνα 1989, σ. 353-361.
- Ντόκος, Κ., «Η μετοικεσία των Αθηναίων στην Πελοπόννησο», περ. *Μνήμων*, τ. 10, 1985, σ. σ. 96-138.
- Ντόκος Κ.- Παναγόπουλος Γ., *Το Βενετικό κτηματολόγιο της Βοστίτσας*, Μορφωτικό Ίδρυμα Αγροτικής Τράπεζας, Αθήνα 1993.
- Οδηγός Εμπορικός, Γεωγραφικός και Ιστορικός των πλείστων κυριωτέρων πόλεων της Ελλάδος του έτους 1875*, εκδ. υπό Μιλτιάδου Μπούκα, εν Αθήναις, Τύποις «Ελληνικής Ανεξαρτησίας», 1875.
- Οδηγός των Πατρών*, εκδ. Αλεξ. Π. Ευμορφόπουλου και Π. Σβέτσου, τύποις Π. Α. Πετράκου, εν Αθήναις 1910.

- Ο Μάγειρος ή ο φίλος της οικιακής οικονομίας. Βιβλίον αναγκαϊότατον εις τας οικογενείας, τους ξενοδόχους, τους ζαχαροπλάστας, τους καφεπώλας και τους πνευματοποιούς κτλ.* Μεταφρασθέν εκ του ιταλικού. Και εκδοθέν επιμελεία και δαπάνη Αγαπητού Σ. Αγαπητού. Μετά προσθηκών και βελτιώσεων, Πάτρα <sup>3</sup>1877.
- Όμηρος, *Ιλιάδα*, μτφ. Ν. Καζαντζάκη- Ι.Θ. Κακριδή, Αθήνα 1966.
- Όμηρος, *Οδύσσεια*, μτφ. Ν. Καζαντζάκη- Ι.Θ. Κακριδή, Αθήνα 1979.
- Ουλερίχου, Ερρίκου, *Λεξικόν Λατινοελληνικόν*, συμπληρωθέν υπό Στ. Κουμανούδη, (6<sup>η</sup> ανατ.), εκδ. Γρηγόρη
- Παναγιωτόπουλος, Β., «Η απορρόφηση των οικονομικών πόρων και του πληθυσμού από την ανάπτυξη της γεωργίας τον ΙΗ΄ αιώνα στην Πελοπόννησο», *Η οικονομική δομή των βαλκανικών χωρών στα χρόνια της Οθωμανικής κυριαρχίας*, Αθήνα 1979.
- Παναγιωτόπουλος, Β., *Πληθυσμός και οικισμοί της Πελοποννήσου (13<sup>ος</sup>- 18<sup>ος</sup> αι.)*, εκδ. Ιστορικού Αρχείου Εμπορικής Τραπέζης, Αθήνα 1987.
- Πανοπούλου, Α., *Οι Βενετοί και η ελληνική πραγματικότητα: Διοικητική, Εκκλησιαστική, Οικονομική Οργάνωση, Όψεις της Ιστορίας του Βενετοκρατούμενου ελληνισμού*, εκδ. Ιδρύματος Ελληνικού Πολιτισμού, Αθήνα 1993
- Πανοπούλου, Α., «Αλυκές και παραγωγή αλατιού στην Πελοπόννησο με βάση το Αρχείο Grimani (1698-1700)», *Πρακτικά του Γ΄ Διεθνούς Συνεδρίου Πελοποννησιακών Σπουδών, Καλαμάτα 8-15.9.85, Πελοποννησιακά Παράρτημα 13, Γ΄*, Αθήνα 1987-1988, σ. σ. 305-329
- Πανίτσας, Κ. Γ., «Συνοπτική ιστορική και οικονομική διερεύνηση της βιομηχανικής αναπτύξεως των Πατρών κατά την περίοδο 1828-1885», *Δελτίο ΕΒΕ Πατρών*, Μάιος-Ιούνιος 1988.
- Πανίτσας, Κ. Γ., «Βιομήχανοι και Επιχειρηματίες από την Αρκαδία στην μετεπαναστατική Πάτρα», *Πρακτικά Β΄ τοπικού Συνεδρίου Αρκαδικών Σπουδών, (Τεγέα-Τρίπολις 11-14 Νοεμβρίου 1988)*.
- Πανίτσας, Κ. Γ., «Η κοινωνική και οικονομική ζωή της πόλεως των Πατρών στο λιμάνι και το εμπορικό κέντρο, από μια περιγραφή του 1883», στο *Πατραϊκά Χρονικά 1996*, Σ. Α. Σκαρτσής (επιμ.), Αχαϊκές Εκδόσεις, Πάτρα 1996, σσ.113-123.

- Παπαγεωργίου, Στ. Π.-Πεπελάση-Μίνογλου, Ι., *Τιμές και αγαθά στην Αθήνα (1834). Κοινωνική συμπεριφορά και οικονομικός ορθολογισμός της οικογένειας Β. Μαυροβουνιώτη*, Αθήνα 1988.
- Παπαδάτου-Γιαννοπούλου, Χ., *Εξέλιξη του σχεδίου πόλεως των Πατρών 1829-1989*, Πάτρα 1991.
- Παπαδημητρίου, Ε., *Τα ψάρια του Αιγαίου*, Αθήνα 1975.
- Παπανικόλα- Μπακιρτζή, Δ. (επιμ.), *Βυζαντινά εφυαλωμένα κεραμικά. Η τέχνη των εγγράκτων*, Αθήνα 1999.
- Παπανικόλα-Μπακιρτζή Δ.- Μαυρικήου Φ.Ν.- Μπακιρτζής Χ., *Βυζαντινή κεραμική στο Μουσείο Μπενάκη*, Αθήνα 1999.
- Παπαποστόλου, Ι. Α., «Θέματα τοπογραφίας και πολεοδομίας των Πατρών», *Πρακτικά του Συμποσίου Αρχαία Αχαΐα και Ηλεία*, Αθήνα, 19-21 Μαΐου 1989.
- Παπαχατζής, Ν., *Παυσανίου Ελλάδος Περιήγησις, Αχαϊκά*, Αθήνα 1980.
- Πατρώνης, Β., «Η χρηματοδότηση της μονοκαλλιέργειας: αγροτική και εμπορική πίστη στην Πάτρα του 19<sup>ου</sup> αιώνα», *Επιθεώρηση Αγροτικών μελετών*, τ. 12, Νοέμβριος 1994.
- Παυσανίας, *Ελλάδος Περιήγησις, Αχαϊκά*, (μτφρ.) φιλολογική ομάδα Κάκτου, εκδ. Κάκτος, Αθήνα, 1992.
- Πετρόπουλος, Μ., «Άττης και ζωδιακός κύκλος σε λυχνάρια της Πάτρας», *Αρχαιολογικό Δελτίο* 33, 1976, Α΄.
- Πετρόπουλος, Μ., «Τρίτη ανασκαφική περίοδος στο Άνω Μαζαράκι (Ρακίτα) Αχαΐας», *Πρακτικά Γ΄ Διεθνούς Συνεδρίου Πελοποννησιακών Σπουδών, Καλαμάτα, 8-15 Σεπτεμβρίου 1985, τομ. Β΄, Αρχαιότης και Βυζάντιον*, Αθήνα 1987-88.
- Πετρόπουλος, Μ., «Η Αιτωλοακαρνανία κατά τη ρωμαϊκή περίοδο», *Πρακτικά Α΄ Αρχαιολογικού και Ιστορικού Συνεδρίου Αιτωλοακαρνανίας, Αγρίνιο 21-23 Οκτωβρίου 1988*, 1991.
- Πετρόπουλος Μ., «Τοπογραφικά της χώρας των Πατρέων, Αρχαία Αχαΐα και Ηλεία», *Πρακτικά Α΄ Διεθνούς Συμποσίου, Αθήνα 19-21.05.1989, Μελετήματα 13*.
- Πετρόπουλος Μ., «Αρχαιολογικές έρευνες στην Αχαΐα», στο *Τόμος Τιμητικός Κ. Ν. Τριανταφύλλου, Α΄*, Ιστορική και Εθνολογική Εταιρεία Πελοποννήσου, Πάτρα 1990.

- Πετρόπουλος, Μ., «Αγροικίες Πατραϊκής», στο *Structures Rurales et Sociétés Antiques, Actes du colloque de Corfou (14-16 mai 1992)*, Centre de Recherches d' Histoire Ancienne, Volume 126, (eds) P. N. Doukellis et L. G. Mendoni, Paris 1994.
- Πετρόπουλος, Μ., *Τα εργαστήρια των ρωμαϊκών λυχναριών της Πάτρας και το Λυχνομαντείο*, Αθήνα 1999.
- Πετρόπουλος, Μ., «Μυκηναϊκό νεκροταφείο στα Σπαλιαρέικα Λουσικών», *Μελετήματα 29, Αχαικό Τοπίο II, Δύμη και Δυμαία Χώρα*, (επιμ.) Α. Δ. Ριζάκης, Αθήνα 2000.
- Πετρόπουλος Μ., «Οι ρωμαϊκοί ληνοί της Πάτρας» (ανάτυπο) στο *Επιστημονικό Συμπόσιο Οίνον ιστορώ: Αμπελοοινική Ιστορία και Αρχαιολογία της ΒΔ Πελοποννήσου*, Κτήμα Μερκούρη, Κορακοχώρι Ηλείας, Αθήνα 2001.
- Πετρόπουλος, Μ., «Γεωμετρικός Ναός Ρακίτας- Λατρευόμενη Θεότητα», *Forschunden in der Peloponnes, Akten des Symposions anlässlich der Feier » 100 Jahre Österreichisches Archäologisches Institut Athen*», Athen 5.3-7.3.1998, Αθήνα 2001
- Πετρόπουλος Μ., «Κρασί και λάδι: πήλινοι κινητοί ληνοί και διαχωριστήρες», στο *Επιστημονικό Συμπόσιο Οίνον ιστορώ: Θλιπτήρια και Πιεστήρια. Από τους ληνοί στα προβιομηχανικά τσιπουρομάγγανα*, (επιμ.) Γ. Α. Πίκουλας, Αθήνα 2005, σσ. 33-45.
- Πετρόνιος, *Σατυρικών*, (μτφρ.) Κ. Μιχαήλ, Κείμενα, Αθήνα 1970.
- Πλάτων, *Συμπόσιον*, (μτφρ.) Συκουτρής Ι., εκδ. Ι.Δ. Κολλάρος, Αθήνα 1934.
- Πλάτων, *Συμπόσιον*, (μτφρ.) Ανδρεάδη Ηλέκτρα, εκδ. Κάκτος, σειρά «Αρχαία Ελληνική Γραμματεία «Οι Έλληνες», Αθήνα 1991.
- Πολίτης, Ν. Ε., *Χρονικό του Πατραϊκού τύπου 1840-1940*, Πάτρα 1984.
- Πολίτης, Ν. Ε., *Πατρινολογήματα Α-Β*, εκδ. Περί Τεχνών, Πάτρα 2004.
- Πολύβιος, *Ιστορίαι*, (μτφρ.) Θ. Γ. Μαυρόπουλος, εκδ. Κάκτος, Αθήνα 1992.
- Πουκεβίλ, Φ.Κ.Ο.Λ., *Ταξίδι στο Μοριά*, Αφοί Τολίδη, Αθήνα 1980.
- Ράνσιμαν, Στ., *Βυζαντινός Πολιτισμός*, (μτφρ.) Δεσπ. Δετζώρτζη, 1969.
- Σαράντη, Ελ., «Η Πάτρα όπως την είδαν οι περιηγητές από το 1204 ως το 1500» περ. *Μνήμων*, τ. 5, Αθήνα 1975.
- Σαραφόπουλος, Ν., *Λεύκωμα Αχαικής Βιομηχανίας 1840-1940*, Πάτρα, 1997.
- Σιδέρη, Ι.Ν., *Λεξικόν Λατινοελληνικόν*, εκδ. Ι. Σιδέρη, Αθήνα 1964.

- Σιδέρη, Ι.Ν., *Λεξικόν Ιταλοελληνικόν*, εκδ. Ι. Σιδέρη, Αθήνα 1965.
- Σιμόπουλος, Κ., *Ξένοι ταξιδιώτες στην Ελλάδα*, τομ. Α' (333 μ.Χ.-1700), Αθήνα 1984.
- Σολομός, Α., *Ο ζωντανός Αριστοφάνης*, Αθήνα, 1960
- Στεφανής, Ι. Ε., *Ο δούλος στις κωμωδίες του Αριστοφάνη. Ο ρόλος του και η μορφή του*, Θεσσαλονίκη 1980.
- Στασινοπούλου- Φρυζή, Αρτ., *Οι άνθρωποι του Μαρκάτου*, Αχαϊκές Εκδόσεις, Πάτρα 1996.
- Στράβων, *Γεωγραφικά*, (μτφρ.) Π. Θεοδορίδης και Φιλολογική Ομάδα Κάκτου, εκδ. Κάκτος, Αθήνα 1994.
- Σωτηρόπουλος, Λ., «Πάτρα, η πύλη της Ελλάδας στην Ιταλία», *Δελτίο Πληροφοριών Ιταλικού Εμπορικού Επιμελητηρίου*, τ. 3, 1984.
- Σωτηρόπουλος, Λ. (επιμ.), *Μαρτυρίες για το λιμάνι των Πατρών πριν το '60*, Αχαϊκές Εκδόσεις, Πάτρα 1993.
- Τζεδάκις, Γ.,- Martlew, Η., Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο- Υπουργείο Πολιτισμού, *Μινωϊκών και Μυκηναίων Γεύσεις*, εκδ. Καπόν, Αθήνα 1999.
- Τριανταφύλλου, Κ. Ν., *Ιστορικόν Λεξικόν των Πατρών*, β' έκδ. Πάτρα 1980.
- Υπουργείο Πολιτισμού-Μουσείο Βυζαντινού Πολιτισμού Θεσσαλονίκης, *Καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο*, (επιστ. επιμ.) Παπανικόλα-Μπακιρτζή Δ., εκδ. Καπόν, Αθήνα 2002.
- Υπουργείο Πολιτισμού- Διεύθυνση Βυζαντινών και Μεταβυζαντινών Μνημείων, *Ταξίδια στις βυζαντινές θάλασσες*, Αθήνα 1997.
- Φιλάρετος, Γ., *Δείπνα και Συμπόσια των αρχαίων Ελλήνων*, Εν Αθήναις, Τύποις Ανέστη Κωνσταντινίδου, 1907.
- Χιώτης, Π., *Ιστορία του Ιονίου Κράτους από συστάσεως αυτού μέχρι ενώσεως*, Ζάκυνθος 1877, Αθήνα 1980.
- Χιώτης, Π., «Διαμονή επί τέσσαρας ημέρας εν Πάτραις, 2-7 Σεπτεμβρίου 1883», περ. «Κυψέλη», Έτος Α', φυλ. 1-6, Εν Ζακύνθω τύποις του εκδότη Σ. Κασοκέφαλου, Ιανουάριος 1884 στο *Πατραϊκά Χρονικά 1996*, Σ. Λ. Σκαρτσής (επιμ.), Αχαϊκές Εκδόσεις, Πάτρα 1996, σσ.113-123.
- Χριστόπουλος, Π. Φ., *Ελληνική Βιβλιογραφία 1800-1863*. Προσθήκες, Ανάτυπο αρ. 138, περ. *Ο Εραμιστής*, τχ. 44, 1970, αρ. Α 990.
- Χριστοπούλου, Π. Σ., *Αχαιών Γεύσεις*, εκδ. Παλαιών Πατρών & Πάτρα- Πολιτιστική Πρωτεύουσα 2006, Πάτρα 2006.



Χρυσού, Χ., «Οι Βησιγότθοι στην Πελοπόννησο», *Πρακτικά Β΄ Διεθνούς Συνεδρίου Πελοποννησιακών Σπουδών*, Αθήνα 1981-82.

Ψελλός Μιχαήλ, *Χρονογραφία*, κειμ. και Γαλλ. Μτφρ. υπό Renauld E., 2 τόμοι Coll. Budé, 1926-8.

### **Εφημερίδες**

*Ακρόπολις*, φφ. 3956/04.02.1893 και 8064/14.08.1904.

*Ελευθεροτυπία*, *Ιστορικά*, τ. 146, 08.08.2002

*Καθημερινή*, «*Επτά Ημέρες- Ελληνική Κουζίνα*», 19.04.1998

*Καθημερινή*, «*Επτά Ημέρες- Βυζαντινών Γεύσεις*», 12.05.2002.

*Μίνως*, φ. 78, 23.12.1844.

*Νεολόγος Πατρών*, φ. 06.08.1921.

### **Ξενόγλωσση βιβλιογραφία**

Angelomatis-Tsougarakis, H., *The eve of the Greek revival: British travellers' perceptions of early 19<sup>th</sup>-century Greece*, London 1990.

*Apicius: the Roman Cookery Book*, Flower B.- Rosenbaum E. (μτφ.), Λονδίνο 1961.

*Archestratus: the life of Luxury*, Wilkins J. και Hill S. (μτφ.), Totnes, 1994.

*Athenaus: The Deipnosophists*, Gullick C.B. (μτφ.), στο Loeb Classical Library, 1927-1941, εκδ. Harvard University Press, Cambridge, Mass- Heinemann, London.

Bingen, J., *Inscriptions d' Achaie*, BCH 78, 1954.

Bowman Alan - Thomas J.D., *The Vindolanda Writing-Tablets*, Λονδίνο 1994.

Bowman, St., «A corpus of Hebrew Epitaphs in Patras», *Αρχαιολογικό Δελτίο* 31, 1976, σσ. 49-75

Braund, D., «Fish from the Black Sea: classical Byzantium and the Greekness of trade», *Food in Antiquity*, εκδ. J. Wilkins et al., Έξετερ 1995.

Brothwell, D. and P., *Food in antiquity. A Survey of the Diet o Early Peoples*, London 1969.

Carcopino Jérôme, *Daily Life in Ancient Rome*, Λονδίνο 1956.

Cato Marcus Porcius *on Agriculture*- Marcus Terentius Varro *on Agriculture*, μτφ. Hooper W.D.- Ash H.B., στο Loeb Classical Library, 1934, εκδ. Harvard University Press, Cambridge, Mass- Heinemann, London.

- Dalby, A. (μτφρ.), «The Banquet of Philoxenus», στο *Petits Propos Culinaires* αρ. 26, 1987.
- Dalby, A. (μτφρ.), Hippolochus, «The Wedding feast of Caranus the Macedonian», στο *Petits Propos Culinaires* αρ. 29, 1988.
- Dalby, A., «In search of the staple foods of prehistoric and classical Greece», στο *Oxford Symposium on Food and Cookery 1989: Staple Foods, Proceedings*, London 1990, σ. 5-23.
- Dalby, A., «Archestratus: where and when?», *Food in antiquity*, εκδ. J. Wilkins et al., Exeter 1995, University Press.
- Davidson Alan, *Mediterranean Seafood*, Λονδίνο, 1981
- Dembinska, M., «Methods of meat and fish preservation in the light of archaeological and historical sources», *Food conservation*, εκδ. A. Riddervold- A. Ropeid, London, σ. 13-24.
- Doumas, C., (εκδ.) *Thera and the Aegean world. Papers presented at the Second International Scientific Congress*, Σαντορίνη, Αύγουστος 1978, Λονδίνο.
- Epstein, M.A., *The Ottoman Jewish Communities and their Role in 15<sup>th</sup> and 16<sup>th</sup> centuries*, Freiburg 1980.
- Jacoby, D., «Silk in Western Byzantium before the 4<sup>th</sup> Crusade», *BZ*, 1991-92.
- Johnston, D.A., *Roman villas*, London 1988.
- Jones, W.H.S., (μτφρ.) *Hippocrates, Περί διαίτης* (αποδίδεται στον Ιπποκράτη), τομ. 2 και 4 του Loeb Classical Library, 1923, εκδ. Harvard University Press, Cambridge, Mass- Heinemann, London.
- Inalcik, H., «Capital Formation in the Ottoman Empire», *Journal of Economic History*, τ. 29, 1969.
- Karpozelos, A., «Realia in Byzantine epistolography, X-XII e.», *Byzantinischer Zeitschrift*, 77, σ. 20-37.
- Koehler, C.G., «Transport amphoras as evidence for trade», *Arch. News VIII*, 2/3, 1979.
- Koehler, C.G., «Evidence around the Mediterranean for Corinthian export of wine and oil», *Proceedings of the ninth Conference on Underwater Archaeology*, Texas 1978.
- Kut, I., *Turkish Cookery*, εκδ. Net Turistik Tayinlar, 2002.
- Leake, W.M., *Travels in the Morea (1805)*, London 1830.

- McNeal, R.A., (εκδ.) *Nicholas Biddle in Greece: the journals and letters of 1806*, University Park, Πενσυλβάνια 1993.
- Magoulias, H.J., «Bathhouse, inn, tavern, prostitution and the stage as seen in the Lives of the Saints of the sixth and seventh centuries», *Επετηρίς Εταιρείας Βυζαντινών Σπουδών*, 38, 1971, σ. 233-52.
- Petronius, *The Satyricon*, μτφ. Arrowsmith W., Arbore Anne, 1959, και μτφ. Sallivan Y.P., Λονδίνο 1965.
- Pliny: *Natural History*, Rackham H.- Jones W.H.S., τομ. 4-6, στο Loeb Classical Library, 1950-52 και τομ. 7, 1980, εκδ. Harvard University Press, Cambridge, Mass- Heinemann, London.
- Purcell, N., «Eating fish: the paradoxes of seafood», *Food in antiquity*, εκδ. J. Wilkihns et al., Έξετερ 1995.
- Rizakis, A., *Etudes sur l' Achaie romaine*, Univ. Lyon II, 1979.
- Rizakis, A. D., *Μελετήματα, Achaie I: Sources textuelles et histoire regionale*, Κέντρο Ελληνικής και Ρωμαϊκής Αρχαιότητας/ Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών, Αθήνα 1995
- Runciman, St., *Byzantine Civilization*, London 1975.
- Sallares, R., *The ecology of the ancient Greek world*, London 1991.
- Sherratt, S. A., «The growth of the Mediterranean economy in the early first millennium BC», *World archaeology*, 24, 1993, σ. 361-78.
- Sideras, A., «Aetius und Oribasius», *Byzantinischer Zeitschrift*, 67, 1974, σ. 110-30.
- Smith, Thyrsa R., *Mycenaean trade and interaction in the west central Mediterranean 1600-1000 BC*, Οξφόρδη 1987.
- Soter, A., *Food, cookery and dining in ancient times: Alexis Soyer's Pantropheon 1853*, (republ.) Mineola, New York, Dover Publ. 2004.
- Solomon, J., «The Apician sauce: ius Apicianum», *Food in antiquity*, εκδ. J. Wilkins et al., Έξετερ 1995.
- Sparkes, B. A., «The Greek kitchen», (περ.) *Journal of Hellenic Studies* 82, 1962, 121- 37.
- Sutton D. F., *Dithyrambographi Graeci*, Hildesheim 1989.
- Tan, K., - Iatrou, G., *Endemic plants of Greece. The Peloponnese*, εκδ. Gads Forlag, Copenhagen 2001.
- Topping, P., «Premodern Peloponnesus: The Land and the People under Venetian Rule (1685-1715)», *Annals of the New York Academy of Sciences* 268, 1976.

- Turner, J., *The vegetation of Greece during prehistoric times: The palynological evidence*, στο Thera and the Aegean World I, 1978, σ. 765-773.
- Ventris, M.- Chadwick, J., (εκδ.) *Documents in Mycenaean Greek*, 1973, 2<sup>η</sup> έκδοση, Καίμπριτζ.
- White, K. D., «Food requirements and Food supplies in Classical Times In Relation to the Diet of the various Classes», Repr. from *Progr. Fd. Nutr. Sci., Vol. 2*, London 1976, ss. 143-91.
- Wilkins J. και Hill, S., «The flavours of ancient Greece», *Spicing up the palate; proceedings of the Oxford Symposium on Food and Cookery 1992*, 1993, Τότνες, σ. 275-9.
- Wilkins J. και Hill, S., (μτφρ.) *Archeistatus*, 1994, Τότνες.
- Wilkins J. και Hill, S., «The sources and sauces of Athenaus», *Food in antiquity*, J. Wilkins et al., Έξετερ1995.
- J. Wilkins et al., (εκδ.) *Food in antiquity*, Έξετερ1995.
- Zubaida, S., “National Communal and Global Dimensions in Middle Eastern Food Cultures”, S. Zubaida- R. Tapper (επιμ.), *Culinary Cultures of the Middle East*, Λονδίνο- Νέα Υόρκη 1996.

## 4. Γ' Μέρος

## ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΟΣ

### 4. α. I. Περιβάλλον εκκίνησης του σχεδίου

#### ΣΤΟΧΟΣ

Ανάπτυξη της ικανότητας έρευνας και άντλησης πληροφοριών από το περιβάλλον. Ενδιαφέρον για το παρελθόν και τις συνήθειες των ανθρώπων που έζησαν σε προηγούμενες εποχές. Καλλιέργεια καταναλωτικής συνείδησης και στήριξης των τοπικών προϊόντων. Συλλογική εργασία, σύνδεση του ατόμου με τη ζωή της κοινότητας

### 4. α.1. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

#### 1. Κατατοπιστικά στοιχεία για την ιστορία του τόπου

#### 2. Αποσπάσματα από γραπτές πηγές

- ✚ **ΟΜΗΡΟΥ, *Οδύσσεια***, μετ. μτφ. Ν. Καζαντζάκη- Ι.Θ. Κακριδή, Αθήνα 1979, ραψωδία α, στ. 136-143.

*«Μια παρακώρη τότε τρέχοντας νερό σε στάμνα φέρνει,  
χρυσή, πανώρια, κι από κάτω της ένα αργυρό λαγήνι,  
για να πλυθούν, κι ομπρός τους άπλωσε στραφαλιστό  
τραπέζι.  
Ψωμί κι η σεβαστή κελάρισα τους κουβαλάει, και πλήθος  
φαγιά απιθώνει, απ' ό,τι βρέθηκε καλό φιλεύοντάς τους.  
Απλάδες κρέατα πήρε κι έφερε κι ο τραπεζάρης μπρος τους  
λογής λογής, και πλάι τους έβαλε μαλαματένιες κούπες»*

- ✚ **French B. E.**, «Αρχαιολογικές ενδείξεις τροφίμων στις Μυκήνες», στο *Μινωιτών και Μυκηναίων Γεύσεις*, Υπουργείο Πολιτισμού- Εθνικό Αρχ. Μουσείο, 1999, εκδ. Καπόν, σ. 129-30.

Ο κατάλογος των καρυκευμάτων στις λεγόμενες πινακίδες των «Μπαχαρικών», που βρέθηκαν στην Οικία των Σφιγγών στις Μυκήνες, περιλαμβάνει: «κάρδαμο, σέλινο, κορίανδρο, κύμινο, μάραθο, μέντα και σουσάμι».

- ✚ **Λίθινο τριβείο σταριού**, από αγροικία κλασικών χρόνων, στα άνω Συχαινά. 4<sup>ος</sup> αι. π. Χ. Πάτρα, ΣΤ' ΕΠΚΑ  
↓



- ✚ **French B. E.**, «Αρχαιολογικές ενδείξεις τροφίμων στις Μυκήνες», στο *Μινωιτών και Μυκηναίων Γεύσεις* ό.π., σ. 129-30. →

Στις Μυκήνες, το υλικό που βρέθηκε στο Ανατολικό Ισόγειο, στη Σιταποθήκη (περ. 1100 π.Χ.) «αποτελείται από πέντε κύρια συστατικά: σιτάρι *Emmer*, σιτάρι *Einkorn*, κριθάρι, πικρό βίκο και κουκιά και μπορεί να δώσει ενδείξεις για ορισμένα συστατικά διατροφής, όταν συσχετιστούν με αρχαίες γραπτές πηγές και σημερινές πρακτικές. Τα τρία είδη σιτηρών, σιτάρι και κριθάρι, είναι πολύ πιθανόν να έχουν χρησιμοποιηθεί ως βάση για ένα είδος χυλού. Το κριθάρι θα μπορούσε επίσης να χρησιμοποιηθεί ως βάση για σούπες και μαγειρεμένα φαγητά ή ως βάση για την παρασκευή μύρας. Τα κουκιά μπορεί να έχουν χρησιμοποιηθεί για μαγειρεμένα φαγητά. Πιθανή φαίνεται και η προσθήκη καρυκευμάτων, όπως το κρεμμύδι και τα άγρια βότανα που και σήμερα είναι ιδιαίτερα δημοφιλή στην Ελλάδα».

- ✚ **Koder, J.**, «Τι έτρωγαν οι Βυζαντινοί», στο *Βυζαντινών Γεύσεις*, εφημ. «Καθημερινή- Επτά Ημέρες», 12.05.2002, σ. 3 (αναφορά του Πτωχοπρόδρομου για έναν τσαγκάρη που διέκοπτε πάλι τη δουλειά του για το γεύμα και τα είδη των λαχανικών που συνήθιζαν να χρησιμοποιούν οι Βυζαντινοί καθημερινά):

«... και λέγει την γυναίκαν του  
κερά μου, θες τραπέζιν  
και πρώτον θες το εκζεστόν,  
πλην βλέπε να μη βράζη,  
και δεύτερον το ακρόπαστον  
και τότε το σφουγγάτον!»

«... σέλινον, πρασομάρουλον  
και κάρδαμον και ιντύβιν,  
σπανάκιν, χρυσολάχανον,  
γογγύλιν, ματζιτζάνιν,  
φρύγιον κράμβην και γουλίν  
και από το κουνουπίδιν».



### 3. Φωτογραφίες από:

- ✚ Υπολείμματα τροφών που βρέθηκαν σε αρχαιολογικές ανασκαφές.
- ✚ Σύμβολα Γραμμικής γραφής που αντιστοιχούν σε τροφές.
- ✚ Βυζαντινές μικρογραφίες σε χειρόγραφα του 11<sup>ου</sup> – 14<sup>ου</sup> αιώνα.



*Μικρογραφία του Μανουήλ Τζικαντίλη για κώδικα του Ιωάννη Καντακουζηνού (1362). Ο οικοδεσπότης Ιώβ γευματίζει με τη γυναίκα του, τους 6 γιους και τις 3 κόρες του.*

←

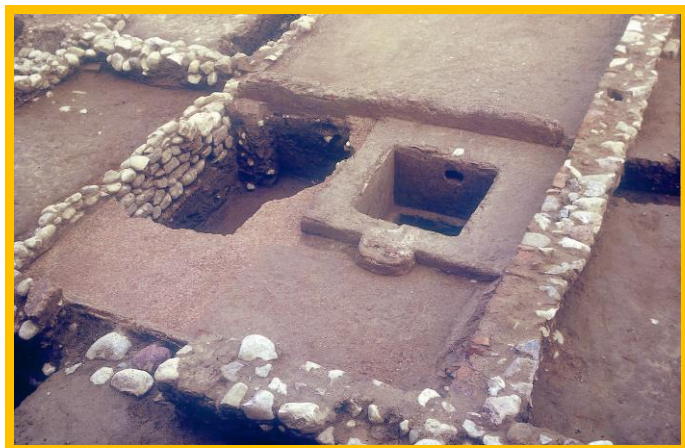
- ✚ Αγγεία για την αποθήκευση και τη μεταφορά τροφίμων.
- ✚ Παραδοσιακό ενετικό ελαιοτριβείο στην περιοχή της Αιγιάλειας.
- ✚ Σταθεροί και κινητοί ληνοί (πατητήρια).



*Πήλινος κινητός ληνός, από αγροικία στα Τσουκαλείικα. 4<sup>ος</sup> αι. π. Χ.*

←

↓  
*Το συγκρότημα Ληνού και υποληνίου από την αγροικία της οδού Πηνειού, στην Αγυιά, 1<sup>ος</sup> αι. μ. Χ. Πάτρα, ΣΤ'ΕΠΚΑ*





- ✚ **Belon, P.**, *Observations*, στο Dalby Andrew, Dalby, A., *Σειρήνια δείπνα*, Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης, 2000, σ. 341-42.

«Όλοι οι οδηγοί και οι μουλαράδες του караβανιού έχουν ένα είδος ξινού γάλακτος, που ονομάζεται οξύγαλα και το οποίο το μεταφέρουν με πάνινες τσάντες κρεμασμένες στα πλευρά των ζώων τους. Παρ' όλο που είναι σχεδόν υγρό, πήζει κάπως μέσα στην τσάντα και δε στάζει. Οι Έλληνες και οι Τούρκοι συνηθίζουν να χτυπούν σκελίδες σκόρδου στο γουδί και να τις ανακατεύουν με αυτό το γιαούρτι. Το πιάτο αυτό είναι φαγητό για πρίγκιπα.»



**Πήλινα ομοιώματα  
σιταποθηκών**  
από το ιερό  
της Αρτέμιδος Αοντίας,  
στο Άνω Μαζαράκι  
(Ρακίτα),  
στο όρος Παναχαϊκό.  
725-700 π. Χ.

**Πήλινος  
διαχωριστήρας  
λαδιού από την αγροικία  
της οδού Πηνειού,  
στην Αργιά.  
1<sup>ος</sup> αι. μ. Χ.**



*Είφος με κυνηγετικές σκηνές λεόντων. 1580-1500 Εθνικό Μουσείο Αθηνών.*

#### 4. Στατιστικοί πίνακες

<b>ΠΙΝΑΞ ΕΙΔΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ</b>			
Άρτος πρώτης ποιότητας	η σκά	παράδες	60
Άρτος δευτέρας ποιότητας	»	»	50
Άρτος εξ αραβοσίτου	»	»	26
Κρέας βόειον	»	»	80
Κρέας μόσχου	»	»	92
Κρέας προβάτου	»	»	78
Κρέας αιγός	»	»	70
Κρέας αμνού	»	»	92
Κρέας χοίρου	»	»	80
Ιχθείς χονδροί από Βενέτικο και Διβάρη	»	»	70
Ιχθείς δευτέρας ποιότητας	»	»	56
Ιχθείς Λιθρίνια	»	»	50
Ιχθείς του είδους βακαλάου	»	»	32
Εγγέλεις	»	»	70
Σαρδέλλαι άλμης του κόλπου Πρεβέζης	»	»	110
Σαρδέλλαι Λίσσης, Μάλτας/ Σικελίας	»	»	80
Παλαμίδαι άλμης	»	»	80
Τόνοι παστοί	»	»	180
Σολωμοί	»	»	200
Βακαλάος ξηρός	»	»	80
Βούτυρον	»	»	200
Τυρός παλαιός	»	»	100
Τυρός νέος	»	»	80
Τυρός κεφάλια	»	»	120
Έλαιον	»	»	100
Όρυζα Βενετίας	»	»	84
Όρυζα Αιγύπτου	»	»	66
Κύαμοι λευκοί	»	»	44
Φακαί	»	»	42
Πιζέλια ξηρά	»	»	44
Ρεβύθια	»	»	48
Κύαμοι πλατείς	»	»	36
Ελαίαι	»	»	28
Κρόμνα	»	»	16
Οίνος Μορέως	»	»	30
Οίνος Δαλματίας και Ιονίων νήσων	»	»	44
Οίνος Σάμου	»	»	32
Οίνος Σαντορίνης	»	»	40
Ρακή πρώτης ποιότητας	»	»	120
Ρακή δευτέρας ποιότητας	»	»	90

Όζος	»	»	36
Σάπων Ζακύνθου	»	»	100
Σάπων Κρήτης	»	»	110

Πάτραι 1 (13) Ιανουαρίου 1829  
Τ.Σ.

Οι Δημογέροντες  
Θάνος Μαντζαβίνος  
Ανδρέας Καλαμογδάρτης  
Δημήτριος Αντωνόπουλος

Παρουσιάζονται οι γραπτές πηγές και οι φωτογραφίες και τα λοιπά βοηθητικά στοιχεία μέσα στην τάξη και γίνεται μια πρώτη προσέγγιση του θέματος με βάση τις παρατηρήσεις των μαθητών/τριών. Οι κατάλληλες ερωτήσεις θα βοηθήσουν τους μαθητές/τριες να μορφοποιήσουν το

#### 4. α. 2. **Κεντρικό ερώτημα**

**Ποιες ήταν οι διατροφικές συνήθειες των κατοίκων του τόπου μας και ποια τοπικά προϊόντα χρησιμοποιούσαν διαχρονικά;**

Τα δευτερεύοντα ερωτήματα, που θα ακολουθήσουν, θα οδηγήσουν τόσο στη σκέψη όσο και την ερευνητική προσπάθεια των μαθητών.

#### **ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ**

- ✚ Ποια η ποιότητα του διαιτολογίου του πληθυσμού της Αχαΐας από το παρελθόν έως σήμερα; Ποια είναι τα τοπικά προϊόντα που διαχρονικά παράγονταν και χρησιμοποιούνταν; Συνέβαλε το διαιτολόγιο της περιοχής με τα συγκεκριμένα προϊόντα στη διατήρηση της καλής υγείας των κατοίκων;
- ✚ Ποιες ήταν οι διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της Αχαΐας σε διαφορετικές ιστορικές περιόδους; Μπορούμε να εντοπίσουμε στοιχεία διαχρονικότητας;
- ✚ Τι γνωρίζετε για τη γεωφυσική μορφή, τις κλιματολογικές συνθήκες και τις αγροτικές δραστηριότητες στην περιοχή της Αχαΐας από τη Μυκηναϊκή περίοδο έως σήμερα αλλά και για την αλληλεξάρτηση των παραγόντων αυτών;
- ✚ Υπάρχει σχέση ανάμεσα στις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της περιοχής Αχαΐας και κάποιων εκφάνσεων του πολιτισμού που αυτοί ανέπτυξαν; Ποια είναι αυτή; Μπορούμε να εντοπίσουμε διαπολιτισμικές σχέσεις στη βάση των διατροφικών συνηθειών;

## 4.β. Π. Περιβάλλον οργάνωσης του σχεδίου

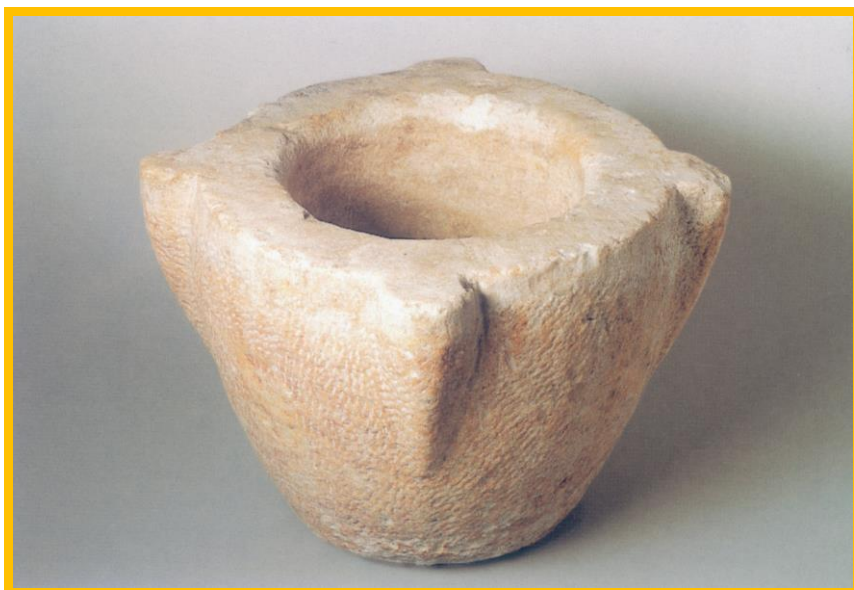
### 4.β.1. ΣΤΟΧΟΣ

Οι μαθητές/τριες χρειάζεται να αναλάβουν δράση. Απαραίτητος κρίνεται ο χωρισμός τους σε ομάδες έρευνας και ο προσδιορισμός του αντικειμένου και της μεθοδολογίας έρευνας της κάθε ομάδας. Η συμμετοχή του συνόλου των μαθητών της τάξης με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους θεωρείται αναγκαία. Ο διδάσκων χρειάζεται να εποπτεύει τις ενέργειες των μαθητών, να καθοδηγεί τη δράση τους, αλλά και να επιτρέπει σημαντικά περιθώρια για αυτενέργεια και προσωπική έκφραση.

### ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΕΡΓΑΛΕΙΑ

- ✦ Σύνταξη ερωτηματολογίου και λήψη προφορικών συνεντεύξεων από μεγαλύτερες και μικρότερες ηλικιακά νοικοκυρές της περιοχής (γηγενείς) σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες στις οικογένειές τους.
- ✦ Μελέτη και βιβλιογραφική έρευνα σε τοπικές και δημοτικές βιβλιοθήκες.
- ✦ Συγκέντρωση γλωσσικών μαρτυριών που αφορούν στην ονομασία κάποιων καταναλωμένων τροφών και παραγόμενων προϊόντων και παραπέμπουν στη διαχρονία και την ιστορική συνέχεια των κατοίκων της περιοχής (βιβλιογραφία και προφορικές μαρτυρίες).
- ✦ Επισκέψεις σε πεδία: αρχαιολογικούς χώρους σχετικούς, σε παραδοσιακά ελαιοτριβεία και οινοποιεία. Λήψη φωτογραφιών, καταγραφή παρατηρήσεων, εκπόνηση σχεδίου αναπαράστασης των χώρων παραγωγής κάποιων τοπικών προϊόντων, όπως ελαίου, οίνου, αλεύρων, γαλακτοκομικών κ. ά., από την αρχαιότητα έως τις ημέρες μας.
- ✦ Δημιουργία καταλόγου κοινών τοπικών προϊόντων (πρωτογενούς ή δευτερογενούς παραγωγής) μεταξύ των διαφόρων όμορων χωρών στη λεκάνη της Μεσογείου και σύνδεσή τους χωρικά και χρονικά.

Μαρμάρινο γουδί  
 με τέσσερις  
 ημικυκλικές  
 λαβές.  
 Υστεροβυζαντινή-  
 μεταβυζαντινή  
 περίοδος.  
 Θεσσαλονίκη.  
 Μουσείο  
 Βυζαντινού  
 Πολιτισμού



*Τα φυσικά προϊόντα του νομού Αχαΐας εισί φυτικά μεν η σταφίς, ο οίνος, το έλαιον, αι ελαίαι, οι δημητριακοί καρποί εν γένει, ολίγον σισάμιον και άνισον, (δ. Φαρών των Πατρών), όσπρια εν γένει, εσπεριδοειδή, ιδίως κίτρα, (εν τοις δήμοις Αιγίου, Βούρων, Ακράτας και Αιγείρας της επ' Αιγιαλείας), ων μεγίστη γίνεται εξαγωγή εις Τεργέστην και Αμερικήν, σπόροι διάφοροι, ολίγος καπνός, ρητίνη και άλλα δασικά προϊόντα, ως βάλανοι (δ. Δύμης) και ναυπηγήσιμος ξυλεία. Ζωϊκά δε μέλι, κηρός, ιχθύες, προϊόντα κτηνοτροφίας κτλ. περί ων ειδικώτερον εν οικείω τόπω.*

*Χωρογραφία της Ελλάδος, Νομός Αχαΐας, Όμιλος Εκδρομέων 1899,  
 υπό Χρήστου Κορύλλου*

**Πίναξ των δια του Τελωνείου Πατρών εισαχθέντων και εξαχθέντων εκ των κάτωθι σημειομένων εμπορευμάτων κατά τα έτη 1892-1901**

<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b>		<b>1892</b>	<b>1893</b>	<b>1894</b>	<b>1895</b>
Σίτος και σμιγός	οκ.	17480672	8532595	11351055	13755180
Δημητριακοί καρποί	»	92884	28226	113821	398922
Καφές	»	106744	83214	43908	51013
Ζάχαρις	»	410576	300453	311723	303574
Όρυζα και κάστανα	»	375244	312500	196671	240620
Όσπρια εν γένει	»	152091	107309	17945	60872
Ιχθύς*	»	852519	996066	783775	414791
Οίνοι και ποτά	»	133591	121793	36530	132
Υφάσματα εν γένει	»	526496	177728	327590	294443

<b>ΕΞΑΓΩΓΗ</b>					
	<i>Λίτρα Ενετ.</i>				
Σταφίς		123791135	152315289	148548745	129752421
Βάλανοι	οκ.	12029	10378	12507	29330
Οίνοι***	»	488180	720165	501256	706771
Οινόπνευμα και οινοπν.				κονιάκ	κονιάκ
Ποτά	»	14060	1685	144414	4333
Τυρός	»	1400	8032	9602	43946
Ελαιόλαδον	»	4750	20366	118631	18161
Ελαίαι	»	-	51147	68101	22362
Δέρματα ακατέργαστα	»	1240	157816	160642	205782
Σύκα	»	295	564	-	35567
Γλυκόρριζα	»	-	-	-	-
Κουκούλια	»	3894	3902	2151	1856
Πίτυρα	»	-	-	-	-
Εσπεριδοειδή	»	18400	16000	4610	-
Καπνός	»	-	37219	4910	2187
Λαχανικά ή κηπαία	»	-	209990	6499	49700

\*αλίπαστοι ή εν άλμη, βακαλάος κτλ.

\*\* \*εν δοχείοις και φιάλαις

1896	1897	1898	1899	1900	1901	1901 (α' τριμ.)	1902 (β' τριμ.)
15727458	17909024	13342058	16646386	13362994	18422481	-	-
660868	671448	1527195	529318	504345	1387702	-	-
51524	62587	75264	83947	91759	94901	20199	19048
344780	329348	453962	551958	556293	670811	173788	136625
176688	256009	258809	273494	251298	249758	61910	45647
74580	99326	145763	95845	88505	167066	-	-
606635	801736	871905	846858	816042	729048	249292	161802
147	158	442	814	3926	31095	-	-
367146	340948	405861	385694	264826	312487	43148**	25207
113820740	94978649	129975524	148405931	86976343	146911898		
-	-	-	-	-	830048		
-	--	-	-	-	682894		
-	-	-	-	-	12585		
-	-	-	-	-	17086		
-	-	-	-	-	29979		
-	-	-	-	-	46680		
-	-	-	-	-	267325		
-	-	-	-	-	32045		
-	-	-	-	-	825740		
-	-	-	-	-	1624		
-	-	-	-	-	703405		
-	-	-	-	-	4472		
-	-	-	-	-	6753		
-	-	-	-	-	15244		

\*\* (μόνον λευκά, αλεύκαστα και δρίλια)





Το χειρόγραφο «Μαγειρική», όπου καταγράφονται διατροφικές συνήθειες και προϊόντα της περιοχής. Βιβλιοθήκη Ε.Λ.Ι.Α.

Οίνου μετρία γίνεται χρήσις εν Πάτραις· είναι δε ούτος εκλεκτός ρητινίτης μέλας, πλην του παρά των ειδικών Οινοποιητικών καταστημάτων παρασκευαζομένου, περί ων ειδικώτερον ρηθήσεται εν ετέρω κεφαλαίω. Η ολική παραγωγή των Πατρών εις οίνους ανέρχεται εις 4,500,000 οκ. περίπου. Οινοπνευμάτων όμως και ιδίως της ρακής, γίνεται ου μόνον χρήσις, αλλά και κατάχρησις. Εσφαλμένη ιδέα ότι η ρακή, πινομένη προ του γεύματος και του δείπνου, επικεντά την όρεξιν, άγει πολλούς εκ νεαρής ηλικίας εν αρχή μεν εις την χρήσιν, τάχιστα δε και εις την κατάχρησιν ταύτης· διότι οι πλείστοι, αντί να επικεντήσωσι την όρεξιν καταστρέφουσιν αυτήν, πληρούντες τον στόμαχον αυτών δια του καυστικού και δηλητηριώδους τούτου ποτού, όπερ δεν βραδύνει να εκδηλώση την επιβλαβή αυτού επίδρασιν επί του οργανισμού των καταχρωμένων. Εν γένει όμως επειείν μέθυσσι παρ' ημίν δεν υπάρχουσιν, η δε όψις των κατοίκων καθίσταται οσημέραι ανθηρότερα, υποχωρούσης και ολονέν εκλειπούσης της πρότερον μελαγχλώρου χροιάς των ανθρώπων, πάσης ηλικίας, χάρις οφειλόμενη ιδίως εις το άριστον ημών ύδωρ.

ΑΙ ΠΑΤΡΑΙ υπό φυσικήν, ιατρικήν, πνευματικήν, εμπορικήν και βιομηχανικήν έποψιν, υπό Χ. Π. Κορύλλου, ιατρού

Απόσπασμα εκ της BIBLIOTHÉQUE INTERNATIONALE DE L' ALLIANCE SCIENTIFIQUE UNIVERSELLE, TOME II, 2<sup>EME</sup> FASCICULE, PUBLIE PAR LE COMITÉ DE PATRAS

ΕΝ ΠΑΤΡΑΙΣ ΤΥΠΟΙΣ Π. ΕΥΜΟΡΦΟΠΟΥΛΟΥ, 1896

**ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΗ  
ΛΗΨΗ ΠΡΟΦΟΡΙΚΗΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ**

**4.β.2.**

**1<sup>η</sup> Ερ.:** Μπορείτε να μας δώσετε τα ονόματα φαγητών που μαγειρεύετε είτε καθημερινά είτε γιορτινά και να μας αναφέρετε από ποιόν έχετε μάθει τις συγκεκριμένες συνταγές, από τη γιαγιά, την προγιαγιά σας ή κάποια γειτόνισσα; Γνωρίζετε από ποιόν κληρονόμησαν οι γυναίκες αυτές τις συνταγές;

**Απ.:**

**2<sup>η</sup> Ερ.:** Υπάρχουν φαγητά που τα μαγειρεύετε μόνο σε ειδικές περιπτώσεις, όπως σε κάποια γιορτή; Ποια είναι αυτά; Είχαν την ίδια συνήθεια και οι γιαγιάδες σας;

**Απ.:**

**3<sup>η</sup> Ερ.:** Τι είδους ψωμί φτιάχνετε; Τι είδους αλεύρι και από τι είδους δημητριακά χρησιμοποιείτε; Χρησιμοποιείται κάποιου είδους διακόσμηση; Σε ποιες περιπτώσεις;

**Απ.:**

**4<sup>η</sup> Ερ.:** Υπάρχουν ονομασίες φαγητών που να χρησιμοποιούνταν από τις παλαιότερες γενιές και να έχουν διατηρηθεί έως τις μέρες μας;

**Απ.:**

**5<sup>η</sup> Ερ.:** Μαγειρεύετε κάποιο φαγητό το οποίο προέρχεται από άλλη περιοχή, εκτός Αχαΐας;

**Απ.:**

**6<sup>η</sup> Ερ.:** Ποια υγρά και ποια στερεά τρόφιμα καταναλώνετε περισσότερο; Είναι ίδια με αυτά που καταλάωναν οι παππούδες και οι γιαγιάδες σας; Είναι τοπικά προϊόντα (παράγονται στην περιοχή σας;) ή έρχονται από άλλες περιοχές;

**Απ.:**

**7<sup>η</sup> Ερ.:** Τι είδους αγγεία χρησιμοποιείτε στις οικιακές σας εργασίες, στο μαγείρεμα ή την αποθήκευση των τροφών σήμερα; Γνωρίζετε αν οι πρόγονοί σας χρησιμοποιούσαν τα ίδια αγγεία;

**Απ.:**

**8<sup>η</sup> Ερ.:** Τι είδους μπαχαρικά ή μυρωδικά χόρτα χρησιμοποιείτε στο μαγείρεμα; Παράγονται τοπικά ή έρχονται από άλλες περιοχές; Γνωρίζετε ποιες;

**Απ.:**



4.γ.

### III. Περιβάλλον ιστορικής αναζήτησης

#### ΣΤΟΧΟΣ

4.γ.1.

Τα ερωτήματα θα κατευθυνθούν την ερευνητική δράση των μαθητών/τριών. Χρειάζεται να εντοπιστούν οι μαρτυρίες, να συγκεντρωθούν, να μελετηθούν, να καταγραφούν, ώστε να μπορέσουν οι μαθητές στο τελικό στάδιο της έρευνάς τους να καταλήξουν στη σύνθεση και την παρουσίαση των συμπερασμάτων, στο σύνολο της τάξης ή την κοινότητα.

#### ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΣΧΕΛΙΑΣΜΑ

1

ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑ	ΧΩΡΟΙ
Ποια η ποιότητα του διαιτολογίου του πληθυσμού της Αχαΐας από το παρελθόν έως σήμερα;	Η σχολική τάξη Το σπίτι, η οικογένεια ή άλλες συγγενικές ή φιλικές οικογένειες
Ποια είναι τα τοπικά προϊόντα που διαχρονικά παράγονταν και χρησιμοποιούνταν;	Η βιβλιοθήκη του σχολείου ή του Πολιτιστικού Συλλόγου
Συνέβαλε το διαιτολόγιο της περιοχής με τα συγκεκριμένα προϊόντα στη διατήρηση της καλής υγείας των κατοίκων;	Η Δημοτική Βιβλιοθήκη Πατρών Η Βιβλιοθήκη του Πανεπιστημίου Πατρών

#### Η ΔΡΑΣΗ

1. Οργάνωση και σύνταξη ερωτ/γίου σχετικά με την ποιότητα και το περιεχόμενο του διαιτολογίου των κατοίκων στο παρελθόν και σήμερα.
2. Συνεντεύξεις από παλαιές και σύγχρονες νοικοκυρές.
3. Επτάήμερη έρευνα και καταγραφή του διαιτολογίου τυχαία επιλεγμένων οικογενειών με τη βοήθεια ερωτ/γίου και προφορικών συνεντεύξεων.
4. Ομαδική εργασία και προσπάθεια οργάνωσης ενός τυπικού εβδομαδιαίου προγράμματος διατροφής των κατοίκων στο παρελθόν και σήμερα.
5. Συνεργασία των μαθητών για την οργάνωση στατιστικού πίνακα, όπου θα καταγράφονται οι πηγές των θρεπτικών ουσιών και η θρεπτικότητα του διαιτολογίου των κατοίκων.
6. Παρουσίαση των εργασιών στη σχολική κοινότητα αλλά και την ευρύτερη κοινότητα.
7. Φιλοτέχνηση αφίσας από ομάδα μαθητών με σκοπό την ενημέρωση της κοινότητας για την αξία της μεσογειακής διατροφής.

# Το αποτέλεσμα

1. Συγκέντρωση βιβλιογραφίας
2. Σύνθεση κειμένου με τα από τη βιβλιογραφία συγκεντρωμένα στοιχεία.
3. Σύνταξη ερωτηματολογίου για τη λήψη προφορικών συνεντεύξεων
4. Απομαγνητοφώνηση των προφορικών μαρτυριών και συγγραφή εργασίας με βάση τις πληροφορίες που προκύπτουν από αυτές τις μαρτυρίες
5. Σύνθεση συγκριτικής εργασίας με τα στοιχεία που προκύπτουν από τη βιβλιογραφία και τις προφορικές μαρτυρίες. Απαιτείται η συνεργασία των ομάδων
6. Στατιστικοί πίνακες
7. Οργάνωση εκδήλωσης για την ενημέρωση των κατοίκων της περιοχής
8. Δημιουργία ενημερωτικού φυλλαδίου για το σχολείο και τους κατοίκους της περιοχής

# Μαθαίνω

- ✚ Παρατηρώ και ερευνώ την καθημερινή ζωή
- ✚ Μαθαίνω να μελετώ μέσα σε μια βιβλιοθήκη
- ✚ Συγκεντρώνω βιβλιογραφία
- ✚ Μελετώ το φυσικό και το ανθρωπογενές περιβάλλον
- ✚ Κατανοώ την έννοια της ποιότητας ζωής και της υγιεινής διατροφής
- ✚ Συνδέω τη χημεία και τα μαθηματικά με την ιστορία
- ✚ Συνδέω το παρόν με το παρελθόν με τη βοήθεια μιας καθημερινής συνήθειας
- ✚ Εντάσσομαι στη ζωή της κοινότητας
- ✚ Αναπτύσσω πρωτοβουλίες και αναγνωρίζω την αξία της συλλογικής εργασίας
- ✚ Καλλιεργώ επιστημονική συνείδηση και υπευθυνότητα στην έρευνα
- ✚ Αναγνωρίζω την ευθύνη σχετικά με τη γνώση και την αντικειμενικότητα
- ✚ Καταλήγω σε συμπεράσματα και τα ανακοινώνω

## ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

### ΑΦΗΓΗΣΗ

Οι κάτοικοι της Αχαΐας ως προς το διαιτολόγιό τους παρουσιάζουν διαφορές. Οι κάτοικοι στα χωριά και στις ορεινές περιοχές είναι άνθρωποι λιτοδίαιτοι και κατά κύριο λόγο ζουν αρκετά χρόνια. Η καθημερινή τους διατροφή ήταν και εξακολουθεί να είναι, σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό, εξαρτημένη από την τοπική παραγωγή και στα προϊόντα της κάθε εποχής. Σύγχρονοι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι σε γενικές γραμμές εμφανίζονται χαμηλά ποσοστά καρδιοπαθειών του πληθυσμού της Αχαΐας και αυτό έχει άμεση σχέση με τις διατροφικές συνήθειες και συγκεκριμένα την κατανάλωση ελαιολάδου, οσπρίων, λαχανικών, φρούτων και γαλακτοκομικών. Η κατανάλωση κρέατος είναι μικρότερη και περιορίζεται σε μία δύο φορές κρέας, συνήθως μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, κοτόπουλο ή κουνέλι. Το ψωμί και το κρασί δε λείπει ποτέ από το γευστικό τραπέζι των Αχαιών.

Αντίθετα, οι πληθυσμοί που κατοικούν σε αστικές περιοχές διαθέτουν μια πιο πλούσια διατροφή σε κόκκινο κρέας αλλά και περισσότερα λιπαρά, υδατάνθρακες και κυρίως junk food (φαγητό σκουπίδια). Καταναλώνουν δηλαδή λίπη, γλυκά, επεξεργασμένες τροφές, όπως γαριδάκια, τσιπς, σοκολάτες, αλλαντικά κ.λ.π. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα τη δημιουργία παχύσαρκων ενηλίκων με προβλήματα υγείας και δυστυχώς παχύσαρκων παιδιών και εφήβων με προβλήματα χοληστερίνης, σακχαρώδους διαβήτη και συγγενών καρδιοπαθειών.

Το μεγαλύτερο ποσοστό, επομένως, των αστικών οικογενειών δεν εκτιμά την αξία της μεσογειακής δίαιτας ούτε του ελληνικού πρωινού, δεν καταναλώνει φρούτα και λαχανικά με τα αποτελέσματα που προαναφέρθηκαν.

Πολύ κατατοπιστικός είναι ο πίνακας που ακολουθεί και παρουσιάζει την εισαγωγή και εξαγωγή των κυριότερων ειδών κατά το έτος 1929, επομένως και την κατανάλωση προϊόντων:

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΙΣΑΓΩΓΩΝ ΚΑΙ ΕΞΑΓΩΓΩΝ ΤΟΥ ΕΤΟΥΣ 1929

### ΑΠΟ ΤΟ ΛΙΜΑΝΙ ΤΗΣ ΠΑΤΡΑΣ

<i><b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b></i>			
1.	σίτος	44.266.215	χιλιόγραμ μα
2.	άλευρα	1.698.355	»
3.	ζάκχαρις	3.203.969	»
4.	καφές	392.466	»
5.	τέϊον	10.898	»
6.	όρυζα	1.450.505	»
7.	γεώμηλα	3.154.013	»
8.	όσπρια	1.522.399	»
9.	βακαλάος	2.007.188	»
10.	αραβόσιτος	1.333.825	»
11.	γάλα	230.694	»
12.	βούτυρον	10.436	»
13.	τυρός	7.489	»
14.	θειϊκός χαλκός	1.186.552	»
15.	θειόν	1.305.550	»
16.	τσιμέντα	1.855.963	»
17.	χημικά λιπάσματα	1.439.195	»
18.	ξυλεία οικοδομική Κ.Μ.	41.233	»
19.	οινόπνευμα καθαρόν	709.082	»
20.	έρια	6.377	»
21.	Γαιάνθρακ ες	23.893.892	»
22.	Βάμβ. Εκ- κοκισμένος	58.766	»

<i><b>ΕΞΑΓΩΓΗ</b></i>			
1.	Σταφίς μαύρη	Λίτραι Ενετικάί	79.564.66 4
2.	Σταφίς λευκή Σουλτ.	» »	5.087.683
3.	Σύκα ξερά	χιλιόγραμμ α	8.947
4.	Εσπερίδοει δή	»	7.855
5.	Ελαίαι	»	376.556
6.	Έλαιον ελαιών	»	195.512
7.	Καπνά και φύλλα	»	3.913.809
8.	Οίνοι και γλεύκος σταφυλιών	»	18.892.12 1
9.	Κονιάκ	»	1.277
10.	Αρνοδέρμα τα	»	443.997
11.	Γλυκόρριζ ον	»	217.593
12.	Πυρηνέλαι α	»	502.709
13.	Υποστάθμη Οίνου	»	37.500
14.	Υπολειμ. ελ. σπερμ.	»	929.200
15.	Πίτυρα	»	249.176
16.	Λοιπά εξ. εμπορ/τα	»	553.743

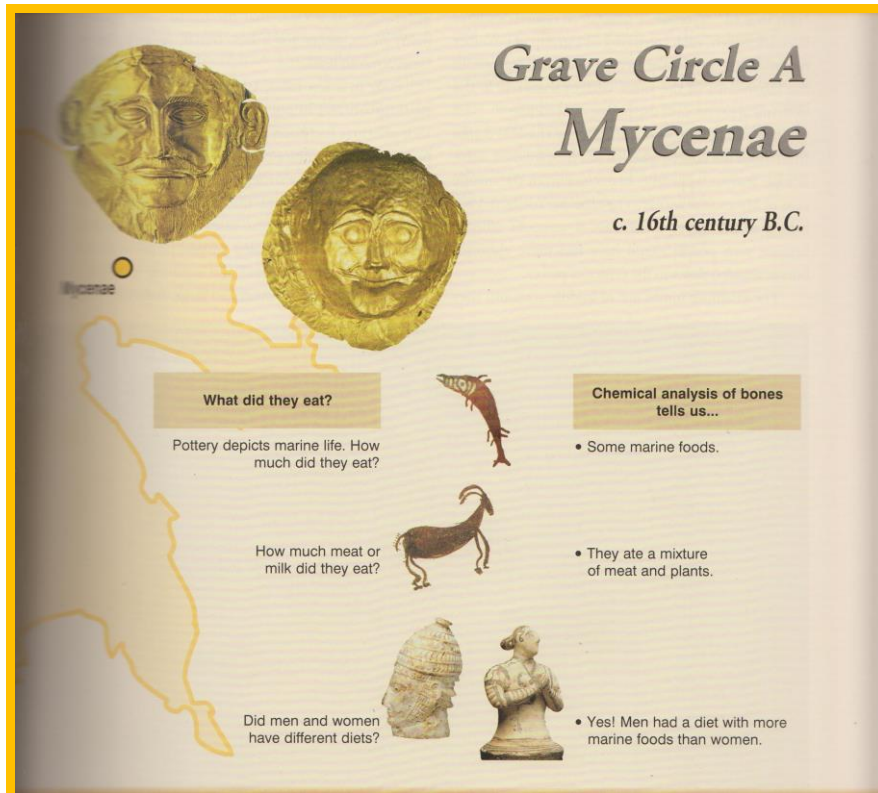
# 2

## 4.γ.2.

ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑ	ΟΙ ΧΩΡΟΙ
<ul style="list-style-type: none"><li>✚ Ποιες ήταν οι διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της Αχαΐας σε διαφορετικές ιστορικές περιόδους;</li><li>✚ Μπορούμε να εντοπίσουμε στοιχεία διαχρονικότητας;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✚ Το σπίτι, η οικογένεια του κάθε μαθητή ή άλλες συγγενικές ή φιλικές οικογένειες</li><li>✚ Η βιβλιοθήκη του σχολείου ή του Πολιτιστικού Συλλόγου</li><li>✚ Η Δημοτική Βιβλιοθήκη Πατρών</li><li>✚ Η Βιβλιοθήκη του Πανεπιστημίου Πατρών</li><li>✚ Το Αρχαιολογικό Μουσείο Πατρών</li><li>✚ Το Λαογραφικό Μουσείο Πατρών</li><li>✚ Οι ανασκαφές σε διάφορες περιοχές της Αχαΐας και κυρίως οι σωστικές ανασκαφές στην πόλη της Πάτρας</li><li>✚ Παραδοσιακά ελαιοτριβεία της Αχαΐας</li><li>✚ Παραδοσιακά οινοποιεία της Αχαΐας</li><li>✚ Παραδοσιακοί ξυλόφουρνοι της Αχαΐας</li></ul>

### Η ΔΡΑΣΗ

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>✚ Βιβλιογραφική έρευνα και καταγραφή των τροφών που κυριαρχούν διαχρονικά στο διαιτολόγιο των κατοίκων της περιοχής.</li><li>✚ Αναζήτηση της ετυμολογίας της ονομασίας διαφόρων φαγητών ή τροφών, ώστε να εντοπιστούν οι ρίζες τους στο παρελθόν και τη διαχρονικότητα της γλώσσας αλλά και των διατροφικών συνηθειών.</li><li>✚ Σύνταξη γλωσσαρίου με ονομασίες τροφών που αναδεικνύουν τη διαχρονικότητα των διατροφικών συνηθειών στην Αχαΐα.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>✚ Επίσκεψη σε παλαιά και σύγχρονα ελαιοτριβεία: παρατηρήσεις σχετικά με την τοποθεσία τους και την αρχιτεκτονική τους, λήψη φωτογραφιών, παρατηρήσεις για την εξέλιξη των ελαιοτριβείων μέσα στο χρόνο, μέθοδοι παραγωγής του λαδιού, ποιότητες ελαιολάδου, αξιοποίησή τους στην καθημερινή ζωή.</li><li>✚ Επίσκεψη σε οινοποιεία της ευρύτερης περιοχής: ανάλογες δραστηριότητες με αυτές των ελαιοτριβείων.</li></ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



Στοιχεία από την ανάλυση των αγγείων του ταφικού κύκλου Α: οι Μυκηναίοι έτρωγαν ψάρια, κρέας και χόρτα<sup>30</sup>.

### CEREALS, CHICK PEAS AND MEAT AT MIDEA IN THE ARGOLID (c. 1340-1100 B.C.)

The result was cereal and oil for a “griddle tray” (M.N. 28090/EUM-87). This is a shallow round tray that is punched with holes on the internal surface. The fact that these “holes” are only on the upper surface gives the impression that they might have been used to keep food from adhering to the surface. Was this to keep Midean pancakes from sticking?

A bridge-spouted cooking jar (EUM-88) was found, which contained chick peas, oil, and meat, at Midea in a cult area, and other traditionally shaped cooking jars (without spouts) from domestic areas, gave results of oil and meat (EUM-89 and M.N. 28094/EUM-91). Another interesting sample came from a Mycenaean ladle (M.N. 28091/EUM-92), the only ladle from which a sample was submitted for analysis. It gave a result of oil and meat.

DR. HOLLEY MARTLEW

Αναφορά από την ανάλυση των αγγείων που βρέθηκαν στη Μιδέα Αργολίδας: σύμφωνα με την αναφορά, οι κάτοικοι συνήθιζαν να τρώνε ρεβίθια, ελαιόλαδο και κρέας (ό.π., σ. 123).

<sup>30</sup> Τζεδάκις, Γ.,- Martlew, Η., Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο- Υπουργείο Πολιτισμού, *Μινωιτών και Μυκηναίων Γεύσεις*, εκδ. Καπόν, Αθήνα 1999, σ. 226.



1. Συγκέντρωση βιβλιογραφίας. Αναφορά στο περιεχόμενο του διατολογίου αλλά και στον τρόπο παρασκευής της τροφής.
2. Σύνταξη ερωτηματολογίου και λήψη προφορικών συνεντεύξεων από κατοίκους της περιοχής.
3. Παρουσίαση των αποτελεσμάτων της έρευνας στην τάξη.
4. Σύνταξη γλωσσαρίου με ονομασίες διαφόρων φαγητών και τροφίμων που αποδεικνύουν τη διαχρονικότητα των διατροφικών συνηθειών.
5. Καταγραφή των συμβόλων της γραμμικής γραφής που αντιστοιχούν σε τροφές.
6. Σύνταξη πίνακα με τις τροφές που καταναλώνονταν στο παρελθόν και εξακολουθούν να καταναλώνονται. Ομοιότητες και διαφορές.
7. Παρουσίαση φωτ-κού υλικού και σχεδίων -όλα πρωτότυπες εργασίες των μαθητών- των αποθηκευτικών και χρηστικών αγγείων μέσα στο χρόνο.

- ✚ Αναπτύσσω ιστορική συνείδηση.
- ✚ Γνωρίζω τον πολιτισμό του τόπου μου μέσα στη διαχρονία.
- ✚ Εξοικειώνομαι με την έννοια του χρόνου.
- ✚ Γνωρίζω τις ρίζες της γλώσσας. Συνειδητοποιώ την αξία της ως στοιχείο της παράδοσης και της ιστορίας του τόπου.
- ✚ Παρατηρώ, μελετώ και αξιοποιώ ιστορικές μαρτυρίες.
- ✚ Έρχομαι σε επαφή με την ιστορική και αρχαιολογική έρευνα.
- ✚ Αναπτύσσω υπευθυνότητα κατά τη σύνταξη μιας εργασίας.
- ✚ Παρουσιάζω τα αποτελέσματα μιας έρευνας ή μιας μελέτης σε ακροατήριο.
- ✚ Καλλιεργώ επιστημονική συνείδηση και υπευθυνότητα στην έρευνα.
- ✚ Εντάσσομαι στη ζωή της κοινότητας.

## ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

### ΑΦΗΓΗΣΗ

Αξιοσημείωτο είναι ότι από τη Μυκηναϊκή εποχή το διαιτολόγιο των κατοίκων της Αχαΐας διατηρεί κάποιες ομοιότητες αλλά και κάποιες σημαντικές διαφορές.

Οι αστικοί πληθυσμοί, επηρεασμένοι από τις διατροφικές συνήθειες διαφόρων λαών -των Οθωμανών, των Ενετών, των Φράγκων, των Άγγλων, των Γάλλων, κ.ά.- που εισέβαλαν ή εγκαταστάθηκαν στην περιοχή, αλλά συγχρόνως ακολουθώντας το σύγχρονο τρόπο διατροφής έχουν διαφοροποιηθεί πλήρως από τη μεσογειακή διαίτα με ολέθρια αποτελέσματα για την υγεία τους.

Αντίθετα οι ορεινοί και οι λαϊκοί πληθυσμοί διατηρούν μια διατροφή που βασίζεται στο λάδι, το ψωμί, τα λαχανικά, τα φρούτα και γαλακτοκομικά. Η καθημερινή τους διατροφή ήταν και εξακολουθεί να είναι, σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό, εξαρτημένη από την τοπική παραγωγή και τα προϊόντα κάθε εποχής. Η κατανάλωση κρέατος, μικρότερη, περιορίζεται σε μία δύο φορές κρέας, συνήθως μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, κοτόπουλο ή κουνέλι. Το ψωμί και το κρασί δε λείπει ποτέ από το τραπέζι τους.

Αυτό το στοιχείο μας δίνει μια σημαντική πληροφορία για τον πολιτισμό των Ελλήνων, όπως αυτός εξελίχθηκε στους αιώνες καθώς και για τη συνέχεια του λαού μας. Οι ανασκαφές σε διάφορες περιοχές της Αχαΐας, όπως στην πόλη του Αιγίου, αποκάλυψαν θαυμάσια διατηρημένους καρπούς ελιάς και σύκων, καθώς και σπόρους δημητριακών.



Η διατροφή με ποικιλίες λαχανικών και φρούτων που καλλιεργούνταν σχεδόν αποκλειστικά στην περιοχή, όπως τα ιταλικά ραδικέτα και αντίδια, η άγρια ρόκα, η μάπα (το λευκό λάχανο), οι ορεινές ντομάτες, τα πορτοκάλια «ντόρτσα», οι λευκόσαρκοι γιαρμάδες, τα πετροκέρασα, κ.ά. και με χλωρά (φρέσκα) τυριά τοπικής παραγωγής από τα αιγοπρόβατα της περιοχής, αλλά και η παρασκευή σκληρών τυριών που συντηρούνταν για να χρησιμοποιηθούν τριμμένα σε φαγητά υπήρξε μακρόχρονη διαδικασία.

Τα συντηρημένα τρόφιμα, όπως το χοιρινό διατηρημένο σε «λαήνες», μέσα σε ελαιόλαδο και λίπος ή καπνισμένο και κρεμασμένο σε κελάρια και τα μαγειρεμένα με ειδικό τρόπο φαγητά και γλυκά, ώστε να διατηρούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα, όπως τα «ψάρια σαβόρο» ή η ροδοζάχαρη, είναι ίδια στον τρόπο παρασκευής με εκείνον που συναντάμε σε παλιότερες εποχές, όπως τη βυζαντινή περίοδο αλλά και την οθωμανική κατοχή.

## THEY ATE PORK, CEREALS, PULSES AND HONEY AT MYCENAEAN THEBES

There were two outstanding results from Thebes (c. 1380-1130 B.C.). One result was a cooking pot (T.M. 24432/EUM-312) which held a complex mixture that included pork. The second was a result from a decorated vessel, a skyphos (T.M. 27426/EUM-323) that appeared to have held pulses or cereal.

There was a cooking jar (EUM-309) that contained beeswax, an almost certain indication of honey. Honey is a very difficult commodity to trace as the water in it evaporates and the sugar degrades.

DR. HOLLEY MARTLEW

*Η έρευνα έδειξε ότι οι Μυκηναίοι των Θηβών συνήθιζαν να τρέφονται με χοιρινό κρέας, δημητριακά, όσπρια και μέλι (ό. π. σ. 117).*

## ΓΛΩΣΣΑΡΙ

**αλιάδα:** η σκορδαλιά. Φαγητό τοπικό της Αχαΐας. Παρασκευάζεται με πολτοποιημένες πατάτες και σκόρδο και ομογενοποιείται με ζωμό βραστού υγράλατου βακαλάου ή φρέσκων ψαριών.

**βεργάδι:** το δίχρονο κατσίκι.

**βλαστάρια:** αμπελοβλάσταρα, τρυφεροί κιτρινοπράσινοι βλαστοί από αμπέλια.

**γαρδούμπα ή γαρδουμπάκια:** πλεγμένα έντερα από αρνάκι ή κατσικάκι μαζί με εντόσθια που μαγειρεύονται στο φούρνο.

**γκιούλμπασι:** τρόπος που μαγειρεύεται το κρέας (κατσίκι, αρνί ή χοιρινό). Γεμίζεται με σκόρδο και κεφαλοτύρι, αλάτι και πιπέρι, τυλίγεται σε λαδόκολλα και εφημερίδα και ψήνεται αργά, διατηρώντας τους χυμούς του.

**γλίνα:** το λίπος που έμενε στη λαήνα (λαγήνα), όπου φυλασσόταν τεμαχισμένο ένα γουρουνάκι, το γουρουνάκι που μεγάλωνε στο σπίτι παλιότερα. Το χρησιμοποιούσαν για τηγάνισμα αυγών ή κρέατος ή ακόμα για το ζεμάτισμα των μακαρονιών ή του ρυζιού και για φρέσκες πατάτες στο φούρνο.

**γουργούρια:** οι ιστοί κάτω από τα σαγόνια των προβάτων ή των μοσχαριών.

**ζυγούρι:** το δίχρονο αρνί.

**κορφάδες:** κολοκυθοκορφάδες. Φαγητό της άνοιξης, δηλαδή μικρά κολοκυθάκια, κολοκυθοανθοί και τρυφερά φύλλα μαγειρεμένα με ντομάτα και με φέτα.

**λαήνα:** δοχείο, όπου συντηρούσαν ελιές σε αρμύρα ή γουρουνάκι μέσα σε ελαιόλαδο

**λουβιά:** τα φρέσκα κουκιά

**λουκάνικα:** γνωστά από την ύστερη αρχαιότητα, κατασκευάζονταν από έντερο μικρού ζώου γεμισμένο με ψιλοκομμένο κρέας –συνήθως μείξη χοιρινού με άλλο κρέας- διάφορα μπαχαρικά ή και φλοιίδες εσπεριδοειδών. Λατινογενής η λέξη, υπήρξε **βάση άντλησης εσόδων** για τους Βενετούς στην Αχαΐα, από κοινού με το αλάτι, το μέλι, το κρασί, τα βελανίδια, το λάδι, τη ρακή, τα χοιρινά αλλαντικά, το ψωμί σε φρατζόλες και καρβέλια, τα ζυμαρικά και το κρέας.

**μάπα:** το λευκό λάχανο, κραμβολάχανο.

**μαπόρυζο:** φαγητό με κύρια συστατικά του το λευκό λάχανο και το ρύζι, όπως το πρασόρυζο και το σπανακόρυζο.

**μαρουλοντολμάδες:** ντολμάδες τυλιγμένοι με φύλλα μαρουλιού.

**μπουράνα:** η γάστρα

**μπίγουλι:** ο φιδές. Ζυμαρικό με όψη λεπτού μακαρονιού, τυλιγμένο σαν φωλιά.

**μπίζα:** ο αρακάς.

**μπουργέτο:** τρόπος μαγειρέματος ψαριών με σκόρδο, κρεμμύδι και λεμόνι που συνηθίζεται στα Επτάνησα, το Μεσολόγγι και την Αχαΐα.

**οματιές:** χριστουγεννιάτικο φαγητό γνωστό από τους βυζαντινούς χρόνους. Η καταγωγή του πρέπει να αναζητηθεί στην αρχαία Ελλάδα, ενώ οι «αιμάτιοι» των βυζαντινών παρασκευάζονταν από το παχύ έντερο του χοίρου. Οι οματιές στην Αχαΐα δεν περιέχουν εντόσθια, αλλά τα έντερα παραγεμίζονται με σπασμένο σιτάρι, κύμινο, κόλιανδρο και φλούδες πορτοκαλιού ψιλοκομμένες.

**πολυσπόρια:** φαγητό με περιεχόμενο πολλούς και διαφορετικούς σπόρους. Έλκει την καταγωγή του από την αρχαιότητα και γίνεται προς τιμήν των αγαπημένων νεκρών.

**ράντζα:** τοπική λέξη για το ψάρι ρίνα, ένα είδος σαλαχιού, το οποίο παρασκευάζεται κυρίως μπουργέτο με κρεμμύδι, σκόρδο και λεμόνι.

**ριγανάδα:** ξερό ψωμί βουτηγμένο σε νερό, περασμένο με σκόρδο και πασπαλισμένο με λάδι, ξύδι, αλάτι, ρίγανη και τριμμένη ντομάτα.

**σαβόρε ή σαβόρο:** συνταγή διατήρησης ψαριών, με αρχικό τηγάνισμα και παρασκευή σάλτσας με ξύδι, πελτέ ντομάτας και δεντρολίβανο. Αναφέρεται και ως «ελαιοξάλον» στον πρώτο οδηγό μαγειρικής που εκδόθηκε στην Πάτρα με τίτλο «Ο Μάγειρος ή ο φίλος της οικιακής οικονομίας».

**σουτζούκι:** καρύδια σε κλωστή, βουτηγμένα στο πετιμέζι και στεγνωμένα.

**τουτουμάκια:** (οι χυλοπίτες) λεπτά φύλλα ζυμαρικών κομμένα σε λεπτά καρέ. Μαγειρεύονται γκιουβέτσι με ή χωρίς κρέας.

**τριφτάδες:** είδος ζυμαρικού που το έτριβαν στα χέρια και το στέγνωναν.

**τσερέπα:** είδος γάστρας για ψήσιμο. Σκέπασμα ειδικό που κάλυπταν το ταψί και πάνω τοποθετούσαν κάρβουνα, για αργό ψήσιμο

**τσιγαρίδες:** λίπος χοιρινό τηγανητό.

**φασουλολάχανο:** συνταγή που συνηθίζεται στην περιοχή του Πλατάνου και στην ευρύτερη περιοχή της Αιγιάλειας. Πρόκειται για σύβραση λευκού λάχανου με φασόλια χάντρες, προτού αυτά σκληρύνουν.

**φορμαέλα Καλαβρύτων:** πιπεράτο και πικάντικο τυρί, ειδικό για σαγανάκι.

**φράπα:** είδος λεμονιού με πολύ χοντρή φλούδα.

**φρυγαδέλι:** κομμάτια συκώτι τυλιγμένα σε μπόλια. Ψήνονται σουβλιστά.

**χλωροτύρι:** κάτασπρο βελούδινο φρέσκο τυρί κυρίως κατσικίσιο.

**χοντρομπήγουλι:** φιδές χοντρός, σα λεπτό спаγγέτι. Παρασκευάζεται κυρίως το καλοκαίρι με φρέσκια ντομάτα. Τρώγεται σκέτη (νησιτίσιμη) ή με τριμμένη φέτα.

**χοντρό:** η λέξη αναφέρεται σε κρέας αρνιού ή κατσικιού ενός ή δύο ετών, το οποίο είναι πολύ νόστιμο, αλλά θα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί στη χρήση του, γιατί κάποιες εποχές μυρίζει.

# 3

## 4.γ.3.

ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑ	ΟΙ ΧΩΡΟΙ
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Τι γνωρίζετε για τις γεωφυσικές συνθήκες και τις αγροτικές - οικονομικές δραστηριότητες στην Αχαΐα από τη Μυκηναϊκή περίοδο έως σήμερα, αλλά και την αλληλεξάρτηση των παραγόντων αυτών;</li> <li>➤ Μπορούμε να εντοπίσουμε στοιχεία διαχρονικότητας;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Το σπίτι, η οικογένεια του κάθε μαθητή ή άλλες συγγενικές ή φιλικές οικογένειες</li> <li>✚ Η βιβλιοθήκη του σχολείου ή του Πολιτιστικού Συλλόγου</li> <li>✚ Η Δημοτική Βιβλιοθήκη Πατρών</li> <li>✚ Η Βιβλιοθήκη του Πανεπιστημίου Πατρών</li> <li>✚ Το Αρχαιολογικό Μουσείο Πατρών</li> <li>✚ Το Λαογραφικό Μουσείο Πατρών</li> <li>✚ Οι ανασκαφές σε διάφορες περιοχές της Αχαΐας και κυρίως οι σωστικές ανασκαφές στην πόλη της Πάτρας</li> </ul>

Η ΔΡΑΣΗ	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Χαρτογράφηση της περιοχής Αχαΐας.</li> <li>✚ Κατασκευή γεωφυσικού χάρτη.</li> <li>✚ Βιβλιογραφική έρευνα σχετικά με τις κλιματολογικές συνθήκες στην περιοχή και παρουσίαση των αποτελεσμάτων.</li> <li>✚ Καταγραφή των καλλιεργειών της περιοχής.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Εκπόνηση σχεδίων με θέμα την πυραμίδα της κοινωνικής διαστρωμάτωσης των αγροτικών περιοχών της Περιφερειακής Ενότητας Αχαΐας από τους βυζαντινούς χρόνους έως σήμερα. Πορίσματα της συγκριτικής μελέτης.</li> <li>✚ Στατιστικός πίνακας των γεωργικών δραστηριοτήτων στο πέρασμα του χρόνου.</li> </ul>

## Το αποτέλεσμα

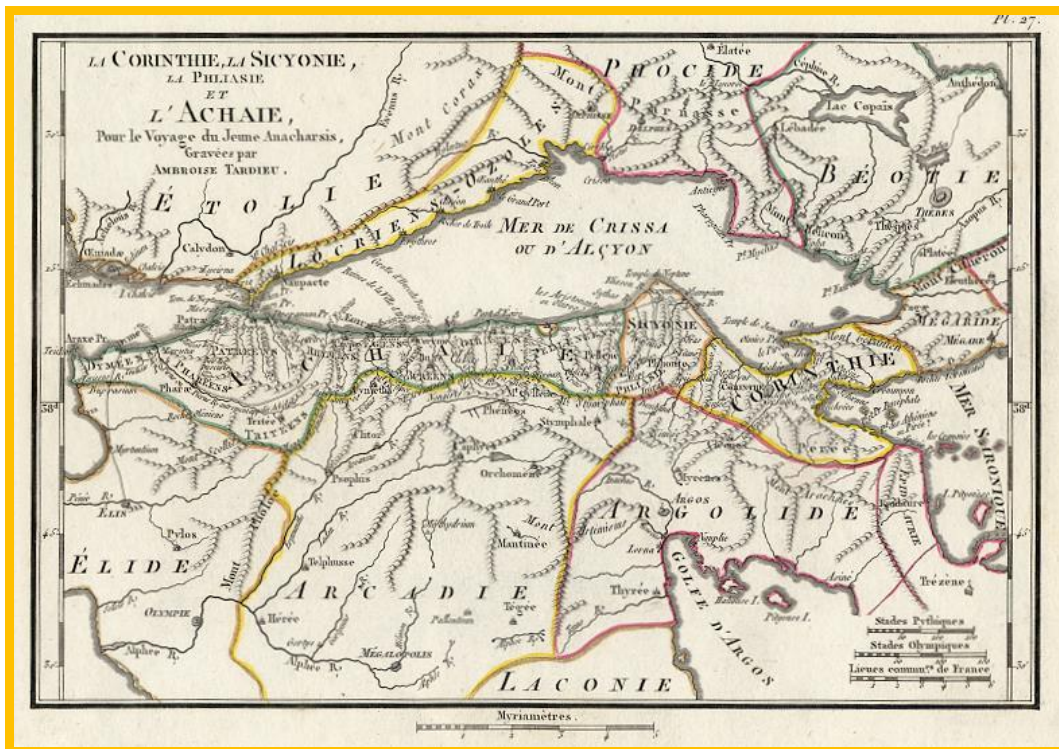
1. Βιβλιογραφική έρευνα για το θέμα.
2. Παρουσίαση των πορισμάτων της έρευνας .
3. Κατασκευή γεωφυσικού χάρτη
4. Χαρτογράφηση των καλλιεργειών της περιοχής .
5. Στατιστικοί πίνακες.
6. Πορίσματα συγκριτικής μελέτης των γεωφυσικών συνθηκών και των αγροτικών δραστηριοτήτων, όπως αυτές διαμορφώνονται σε διαφορετικές ιστορικές περιόδους.

## Δεξιότητες

- ✚ Συνειδητοποιώ τις ιστορικές έννοιες του εδάφους και του κλίματος.
- ✚ Κατανοώ τη σχέση των γεωφυσικών και κλιματολογικών συνθηκών με τις οικονομικές δραστηριότητες των κατοίκων της περιοχής.
- ✚ Κατανοώ καλύτερα το φυσικό και το ανθρωπογενές περιβάλλον.
- ✚ Αναπτύσσω κριτική και ιστορική σκέψη.



## ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΟΣ



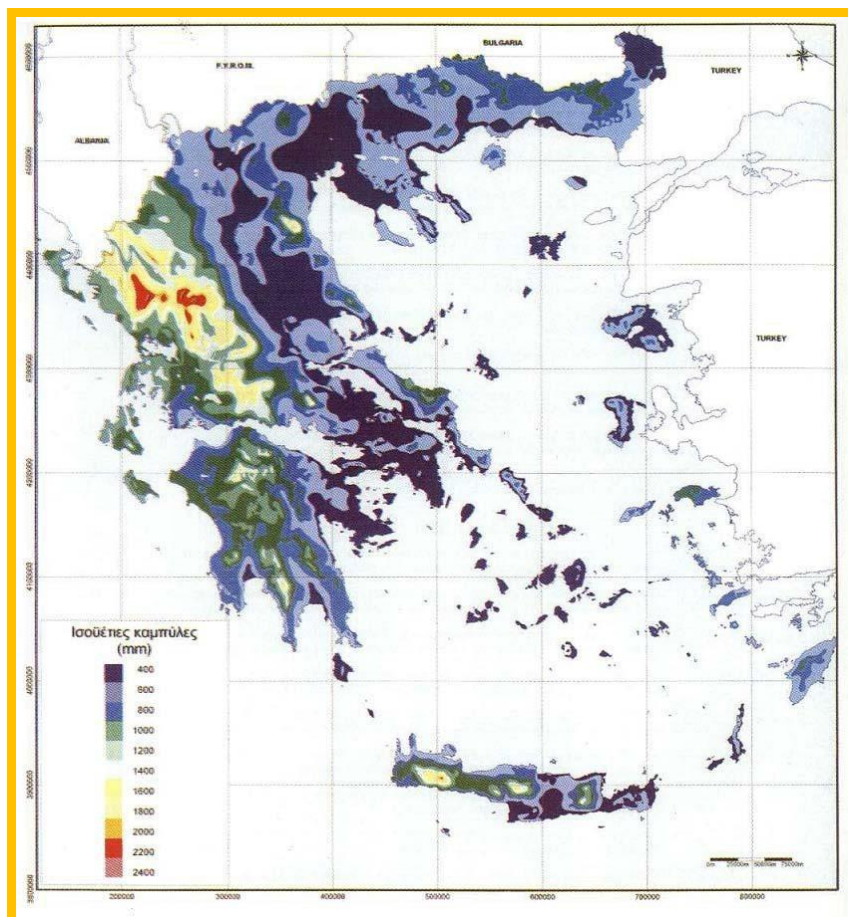
Χάρτης σχεδιασμένος από το Γάλλο περιηγητή Α. Tardieu και δημοσιευμένος στο έργο "Περιήγησι του Ανάχαρσις του νέου στην Ελλάδα" το 1825, όπου εμφανίζεται η Αχαΐα ως μια παραλιακή λωρίδα, ενώ οι ορεινοί όγκοι της κατανέμονται στην Αρκαδία και Ηλεία αντίστοιχα.



Γεωφυσικός χάρτης της Αχαΐας, με εμφανή τα ορεινά σημεία.



Γεωφυσικός χάρτης της Αχαΐας



Βροχομετρικός χάρτης του Ελληνικού χώρου, με βάση τα στοιχεία της ΔΕΗ για την περίοδο 1950 – 1974 (Από το Κούκης – Σαμπατάκης, 2007). Γίνεται εμφανές το ποσοστό βροχόπτωσης και στην Αχαΐα.



#### 4.γ.4.

# 4

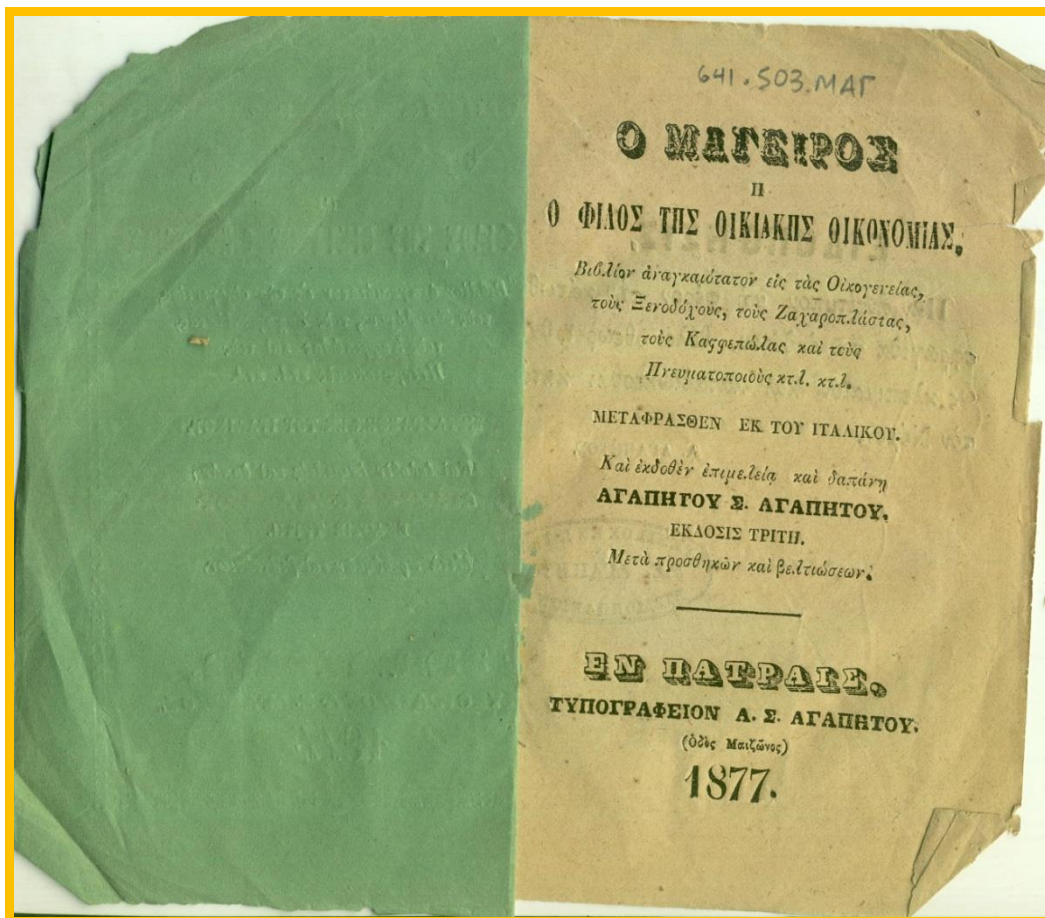
ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑ	ΟΙ ΧΩΡΟΙ
Υπάρχει σχέση ανάμεσα στις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της Αχαΐας και κάποιων εκφάνσεων του λαϊκού πολιτισμού που ανέπτυξαν; Μπορούμε να εντοπίσουμε διαπολιτισμικές σχέσεις στη βάση των διατροφικών συνηθειών;	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Το σπίτι, η οικογένεια του κάθε μαθητή ή άλλες συγγενικές ή φιλικές οικογένειες</li> <li>✚ Η βιβλιοθήκη (σχολείου πολιτιστ. συλλόγου)</li> <li>✚ Η Δημοτική Βιβλιοθήκη Πατρών</li> <li>✚ Η Βιβλιοθήκη του Πανεπιστημίου Πατρών</li> <li>✚ Το Αρχαιολογικό Μουσείο Πατρών</li> <li>✚ Το Λαογραφικό Μουσείο Πατρών</li> <li>✚ Οι ανασκαφές σε διάφορες περιοχές της Αχαΐας και κυρίως οι σωστικές ανασκαφές στην Πάτρα</li> <li>✚ Τα αγγειοπλαστικά εργαστήρια της περιοχής</li> </ul>

#### Η ΔΡΑΣΗ

- ✚ Βιβλιογραφική έρευνα και κατηγοριοποίηση της διατροφής σε αυτή της καθημερινής ζωής και αυτή των επίσημων ημερών (αργιών, εορτών, γάμων). Σύνδεση της διατροφής με τα ήθη και τα έθιμα των κατοίκων.
- ✚ Επίσκεψη σε αγγειοπλαστικά εργαστήρια, συζήτηση με τεχνίτες για την κατασκευή των αγγείων, την πορεία της αγγειοπλαστικής διαχρονικά, τη χρησιμότητα των αγγείων ανάλογα τον τύπο, για μεταφορά, διατήρηση και εμπορεία τροφίμων.
- ✚ Με εκκίνηση τη νεώτερη κεραμική θα αναζητηθούν οι παλιότερες τεχνικές κατασκευής και οι αρχαιότερες μορφές αγγείων και θα γίνει προσπάθεια ομαδοποίησης των αγγείων ανάλογα με τη χρήση τους.
- ✚ Καταγραφή και σχεδίαση των διαφόρων τύπων αγγείων, οργάνωση πίνακα όπου θα αναφαιίνεται σχεδιαστικά η εξέλιξη.
- ✚ Επίσκεψη στο Αρχαιολογικό Μουσείο Πατρών, έρευνα στους αμφορείς μεταφοράς (κατασκευή – χρησιμότητα) από την αρχαιότητα έως σήμερα. Λήψη φωτ-φιών, εκπόνηση σχεδίων, εξαγωγή συμπερασμάτων και παρουσίαση στην τάξη και στην τοπική κοινωνία.
- ✚ Μελέτη βιβλιογραφίας και εξαγωγή συμπερασμάτων για τον τρόπο ζωής και τη διατροφή των κατοίκων της περιοχής της Αχαΐας μέσα στο χρόνο. Πορίσματα της συγκριτικής μελέτης.
- ✚ Επίσκεψη σε σπίτια ορεινών περιοχών της Αχαΐας, όπου υπάρχουν ακόμα αγγεία για την αποθήκευση και τη μεταφορά των τροφίμων και καταγραφή τους από τους μαθητές. Σύγκριση ανάμεσα στο παρελθόν και το μέλλον.
- ✚ Σύγκριση των διατροφικών συνηθειών Αχαΐας με άλλες περιοχές της μεσογειακής λεκάνης, όπως τα Ιόνια νησιά και κυρίως την Κεφαλονιά και τη Ζάκυνθο, αλλά και την Κάτω Ιταλία, τη Σικελία, την Κορσική, τη Μασσαλία.



Πήλινα πιάτα από τοπικό εργαστήριο της Αχαΐας (Πάτρας) με επιρροές από τη Μικρά Ασία, από όπου προέρχονται οι ιδιοκτήτες του εργαστηρίου. Απεικονίζονται προϊόντα τα οποία, κατά κύριο λόγο, καταναλώνονται.



Από τους πρώτους οδηγούς μαγειρικής που κυκλοφόρησαν στην περιοχή της Αχαΐας ήταν και «Ο Μάγειρος...», μεταφρασμένος οδηγός από κάποιον αντίστοιχο ιταλικό που όμως περιλαμβάνει αρκετές συνταγές που μέχρι σήμερα αποτελούν καθημερινότητα στην κουζίνα της περιοχής.

## Το αποτέλεσμα

1. Συγκέντρωση των στοιχείων που προ-κύπτουν από τη βιβλιογραφία και τις συνεντεύξεις και αφορούν στις τροφές που συνοδεύουν ιδιαίτερες κοινωνικές εκδηλώσεις .
2. Παρουσίαση των παραπάνω στοιχείων στην τάξη και την κοινότητα.
3. Παρουσίαση των πορισμάτων συγκριτικής μελέτης εθίμων που αφορούν στις διατροφικές συνήθειες της Αχαΐας και κάποιων άλλων περιοχών της Μεσογείου.
4. Παρουσίαση μελέτης με θέμα τη σχέση ανάμεσα στις διατροφικές συνήθειες και στα χρηστικά αγγεία από τη Μυ-κηναϊκή εποχή .
5. Σχέδιο που να καταγράφει την τυπολογική εξέλιξη και τη χρήση των πα-ραπάνω αγγείων σε διάφορες ιστορικές περιόδους.

## Δεξιότητες

- ✚ Μαθαίνω τα έθιμα του τόπου μου.
- ✚ Ενισχύω την πολιτισμική μου ταυτότητα.
- ✚ Συνειδητοποιώ την ιστορική συνέχεια του λαού μου.
- ✚ Μαθαίνω για τις συνήθειες άλλων λαών και διαπιστώνω ομοιότητες.
- ✚ Κατανοώ την έννοια του «δια-πολιτισμού».
- ✚ Αναπτύσσω διεθνιστικές τάσεις.
- ✚ Έρχομαι σε επαφή με χειρωνακτικά επαγγελματικά επαγγέλματα, π.χ. αγγειοπλάστη.
- ✚ Αποκτώ αισθητική αγωγή.
- ✚ Έρχομαι σε επαφή με τη λαϊκή τέχνη.
- ✚ Αναγνωρίζω τη χρηστική διάσταση της τέχνης.



## ΑΦΗΓΗΣΗ

Στις αρχές του 19ου αιώνα, οι *Οδηγοί* ανέφεραν ότι η περιοχή Αχαΐας «είναι κυρίως εμπορική, ένεκα της γεωγραφικής αυτής θέσεως...» και ότι «...εκτός της σταφίδος δια του λιμένος εξάγονται δέρματα, βάλανοι, καπνός, έρια, ελαίαι, τυρός, έλαιον, οίνος, οινοπνεύματα, κίτρα, ποτά και πλείστα άλλα είδη». Επισημαίνεται ακόμη ότι «...και το εισαγωγικόν εμπόριον ανεπτύχθη τεραστίως, εισάγει δε απευθείας εκ του εξωτερικού όλα τα προϊόντα της βιομηχανίας, των τεχνών και της γεωργίας, και δια τούτο η δυτική Ελλάς και το πλείστον της δυτικής Πελοποννήσου, εκ Πατρών προμηθεύονται σίτον, ζάκχαριν, καφέ, θείον, γαιάνθρακα, θειϊκόν χαλκόν, νήματα και υφάσματα, ξυλείαν, σίδηρον και εν γένει τα είδη πολυτελείας»<sup>31</sup>.

Τα εργοστάσια που λειτουργούσαν την ίδια περίοδο στην πόλη «...ήσαν τελείως κατηρτισμένα, τα δε προϊόντα των ήσαν αρίστης ποιότητος, δια τούτο και κατέστησαν επιζήτητα εις τους τόπους της καταναλώσεώς των». Αναφέρονται μερικά που αφορούν είδη διατροφής και παρεμφερή προϊόντα: *Αλευροποιίας και ζυμαρικών, Ζαχαροπλαστικής, Ζύθου, Καθαρισμού σταφίδων, Αεριούχων ποτών, Ελαιοτριβεία, Οινοποιίας, Χαλβάδων και Κομφέτων, Χαλβάδων και Στραγαλίων κ.ά.* Στην κατηγορία *Έμποροι* κατατάσσονται: 6 αλευρέμποροι, 16 αποικιακών, 6 βιβλιοπώλαι, 18 δερμάτων, 34 εγχωρίων προϊόντων, 182 εδωδιμοπώλαι, 24 καπνέμποροι-καπνοπώλαι, 88 οινέμποροι, 98 οινοπνευματοπώλαι, 16 μεγαλέμποροι σταφίδων κ.ά.

Στον πιο πολυσύχναστο δρόμο, την οδό Αγίου Ανδρέου, υπήρχαν τα μεγαλύτερα και τα περισσότερα παντοπωλεία, κρεοπωλεία, ιχθυοπωλεία και οι αποθήκες εδωδιμων και αποικιακών. Ήταν «ο στόμαχος της πόλεώς μας»<sup>32</sup>. Τα δέκα μεγαλύτερα «μεγαλομπακάλικα» της Πάτρας βρίσκονταν εκεί. Το γνωστότερο ήταν εκείνο των αδελφών Δουφεξόπουλων που άντεξε για πολλές δεκαετίες<sup>33</sup>. Έκανε εισαγωγή από το «εξωτερικό» τα πιο ακριβά «ντελικάτεσεν». Τη Σαρακοστή διέθετε τα πιο κάτω προϊόντα: *Μαυροχάβιαρα (σε βαρέλια και κουτιά), αυγοτάραχο Μεσολογγίου, αστακούς φρέσκους (χιλιάδες κουτιά διαφόρων μεγεθών), στρείδια και γαρίδες (σε κουτιά), κοκκινοχάβιαρα ψιλόγλωσσα, χαβιάρι χρώματος μπρικ, ξηροχτάποδα και σουπιές,*

<sup>31</sup> *Οδηγός των Πατρών*, εκδ. Αλεξ. Π. Ευμορφόπουλου και Π. Σβέτσου, τύποις Π. Α. Πετράκου, εν Αθήναις, 1910, σ. 7.

<sup>32</sup> Πολίτης, Ν., *Πατριολογήματα, τ. Α-Β*, εκδ. Περί Τεχνών, Πάτρα 2004, σσ. 16-18.

<sup>33</sup> Πολίτης, Ν., *Πατριολογήματα, τ. Α-Β*, εκδ. Περί Τεχνών, Πάτρα 2004, σσ. 16-18.

*ταραμάδες ρεφουράτους και γλυκούς, χαλβάδες Κωνσταντινουπόλεως με σοκολάτα, ροδοζάχαρη, σταφίδες, φιστίκι, αμύγδαλο, χουρμάδες, κ.ά.*

Όλες οι αναφορές παρουσιάζουν την εικόνα μιας περιοχής ακμάζουσας, εμπορικής, με πολυποίκιλες δραστηριότητες οικονομικές, κοινωνικές, πολιτιστικές και ... διατροφικές. Η ιστορική πραγματικότητα διαφοροποίησε όμως τα υπάρχοντα κοινωνικά και γαστριμαργικά δεδομένα και η μικρασιατική καταστροφή εξανάγκασε τους Ρωμαίους κατοίκους της περιοχής να μετακινηθούν στην παλιά Ελλάδα. Φορείς μιας ακμαίας πολιτιστικής παράδοσης, οι εξουθενωμένοι πρόσφυγες είχαν την ευκαιρία να συνεισφέρουν στη νέα τους πατρίδα, μεταξύ άλλων και την πλούσια γαστρονομική τους παιδεία: την ευρύχωρη, σύνθετη, άλλοτε φτωχή και περιορισμένη και άλλοτε πλούσια και ευρηματική, κουζίνα της Ανατολής, που ονομαζόταν πριν βυζαντινή. Αυτή, αφού δέχτηκε τις αναγκαίες προσλήψεις, επιρροές και τ' αναπόφευκτα δάνεια- από την περσική μαγειρική καλαισθησία, την αραβική χάρη ή την άγρια λιτότητα των τουρκομάνων νομάδων-, κορυφώθηκε- με τη συμβολή πλέον του γαστριμαργικού προσηλυτισμού των Οθωμανών αλλά και των Αράβων- στην κουζίνα της Κωνσταντινούπολης.

Εκτός από τις τροφές που καταναλώνονταν στο παρελθόν και εξακολουθούν να καταναλώνονται στην Αχαΐα, δεν εμφανίζονται σημαντικές διαφοροποιήσεις εκτός ίσως από τον τρόπο παρασκευής τους. Σε γενικές γραμμές ίδιος παραμένει και ο τρόπος αποθήκευσης και διατήρησης των τροφίμων στα σπίτια των χωριών αλλά και των πόλεων, όπως κονσερβοποίηση σε βάζα, τουρσί λαχανικών, παρασκευή σάλτσας ντομάτας, παρασκευή χυμών (λεμονάδας, πορτοκαλάδας), λικέρ, μαρμελάδες, γλυκά κουταλιού, κομπόστες, λουκάνικα, σαλάμια, παστά ή καπνιστά κρέατα και πολλά άλλα. Χρησιμοποιούνται ακόμα τα πιθάρια για την αποθήκευση λαδιού, ελιών και κρασιού, οι στάμνες για ελιές, τουρσιά, παστά κρέατα και τα φλασκιά για τη μεταφορά μικρότερης ποσότητας υγρών τροφίμων. Το ίδιο ακριβώς έκαναν και οι νοικοκυρές πριν από πενήντα, εκατό ή και χιλιάδες χρόνια στην περιοχή. Το φαγητό της οικογένειας σήμερα μαγειρεύεται στο σύγχρονο «τσικάλι», λέγεται γάστρα και είναι από πηλό, γιατί έτσι το φαγητό γίνεται πιο νόστιμο. Σε πήλινο φτιάχνεται το γκιουβέτσι, αλλά και τα ρεβίθια και οι γίγαντες στο φούρνο. Το ψωμί εξακολουθεί να ζυμώνεται σε πήλινη λεκάνη και όχι σε πλαστικό, γιατί έτσι φουσκώνει καλύτερα. Υπάρχουν φαγητά που μαγειρεύονται σε ειδικές περιπτώσεις σε γιορτές αλλά και σε τελετές του ανθρώπινου βίου, όπως οι γάμοι, τα βαφτίσια κ.ά. Για παράδειγμα, τ' «Αγι-Αντρέος» (Αγίου Ανδρέα) στην Πάτρα

μαγειρεύουν είτε σκορδαλιά με βακαλάο ή φρέσκα ψάρια (τσιπούρες, λαβράκια ή κεφάλια) είτε τσιπούρες με σέλινο.

Σκορδαλιά με βακαλάο μαγειρεύουν επίσης στην Αχαΐα της Σωτήρος (6 Αυγούστου), των Βαγιώνε (των Βαΐων), του Ευαγγελισμού. Το Χριστόψωμο συνόδευε και εξακολουθεί να συνοδεύει το χριστουγεννιάτικο τραπέζι. Η διατροφή, επίσης, κατά την περίοδο της Μεγάλης Σαρακοστής είναι λιτή, όπως και της Μεγάλης Εβδομάδας, ενώ την Κυριακή της Λαμπρής, γιορτάζουμε με ένα πλουσιοπάροχο τραπέζι, όπου το αρνάκι στη σούβλα, το κοκορέτσι, το σπληνάντερο, το φριγαδέλι και το κοντοσούβλι έχουν την τιμητική τους.

Η αστική κουζίνα της περιοχής συνδεόταν, κατά κύριο λόγο, με δεσμούς νοσταλγίας ή ανάγκης με την αγροτική. Μπορεί, για παράδειγμα, οι αστοί της Πάτρας να μη μεγάλωναν στ' αρχοντικά τους γουρούνια, προμηθεύονταν όμως τα λαγήνια με το παστό χοιρινό για όλη τη χρονιά από τους χωριάτες, από τα Καλαβρυτοχώρια. Διέθεταν ελαιώνες και έτσι εξασφάλιζαν το λάδι της χρονιάς, ενώ το περίσσευμα το πουλούσαν. Από δίπλα τιμούσαν ιδιαιτέρως τις φρέσκιες τσακιστές πράσινες ελιές με αλάτι, ρίγανη και λεμόνι, όπως τις συνήθιζαν οι αγρότες. Οι «μπιστικοί» τους που δούλευαν στα κτήματα ή τ' αμπέλια τους προμήθευαν με μουσταλευριά ή πετιμέζι την κατάλληλη εποχή. Τα αστικά σπίτια προμηθεύονταν συχνά προϊόντα κατευθείαν από τον αγρότη και όχι από το εμπόριο. Άτυποι έμποροι- κυρίως γυναίκες- από τα κοντινά χωριά, πουλούσαν στα σπίτια χόρτα του βουνού, αυγά φρέσκα, σπιτικό τυρί, χυλοπίτες, τραχανά κ.ά. Τα αστικά σπίτια εξάλλου, λόγω της οικονομικής δυνατότητας και της ρευστότητας, συνήθιζαν ν' αγοράζουν τα όσπρια της χρονιάς, τα σπιτικά ζυμαρικά, τη ζάχαρη, το αλεύρι, τους ξηρούς καρπούς κτλ.

Σε κάθε περίπτωση, πάντως, υπήρχε και στην περιοχή μας ένας βασικός κανόνας: η διατροφή ακολουθούσε τον κύκλο του χρόνου. Η παροιμία «Κάθε πράγμα στον καιρό του κι ο κολιός τον Αύγουστο», δε λέχτηκε τυχαία. Στην εποχή του το κάθε προϊόν- λαχανικό, κρέας, ψάρι- είναι πιο νόστιμο και πιο φθηνό. Οι Πατρινοί στα παλιότερα χρόνια προτιμούσαν τα «χοντρά» κρέατα, δηλαδή το βοδινό, το βεργάδι, τη γίδα, το τραϊ, το δαμάλι κ.ά. Τα ψάρια ήταν η μεγάλη τους προτίμηση, καθώς ήταν άφθονα σε θάλασσες καθαρές. Τους άρεσαν εξίσου τα πελαγίσια αλλά και τα διβαρίσια. Από τα ιχθυοτροφεία του Μεσολογγίου και του Πάπα έρχονταν ψάρια σε καθημερινή βάση στα ιχθυοπωλεία της πόλης. Τη μεγαλύτερη κατανάλωση είχαν οι τσιπούρες, οι επονομαζόμενες «μαρίδες», οι λίγδες και οι σπάροι. Στις παραθαλάσσιες ταβερνούλες της Αχαΐας, οι σπάροι, ψητοί στα κάρβουνα ή γδαρμένοι με λαδολέμονο, ήταν περιζήτητος μεζές. Το μεσολογγίτικο

«πετάλι» επίσης, από κεφαλόπουλο «στεράδι», κρατούσε υψηλή θέση στην προτίμηση των Πατριών. Ο Ν. Πολίτης<sup>34</sup> διασώζει μάλιστα κι ένα σχετικό τετράστιχο:

*Όλα της φύσεως τα κάλλη  
όλα τα στέλνω στο καλό  
μπροστά στ' αφράτο παχουλό  
μεσολογγίτικο «πετάλι»!*

Μεγάλη κατανάλωση είχε επίσης και ο ξηράλατος βακαλάος, ο γνωστός μπακαλέος ή μπακαλιάρος. «Ο μεγάλος εισαγωγικός οίκος Βλαχούτσικου, που είχε αποθήκες στην παραλιακή οδό και στην Αγίου Ανδρέου, εφοδίαζε με ξηρό βακαλάο όλη την Πελοπόννησο και την ηπειρωτική χώρα ως τη Θεσσαλία. Τα φορτία, που έφερνε κατευθείαν από τις χώρες παραγωγής, ήταν μεγάλα. Το 1901 εισήγαγε μια παραγγελία 5000 βαρέλια παστές σαρδέλες και γούρο»<sup>35</sup>. Οι Πατρινοί αλλά και πολλοί κάτοικοι χωριών και κωμοπόλεων της Αχαΐας έτρωγαν (και εξακολουθούν να τρώνε) βακαλάο τηγανητό με σκορδαλιά από πατάτα σε συγκεκριμένες εορτές, όπως του Ευαγγελισμού, των Βαΐων, του Σωτήρος, τ' «Αγι-Αντρέος» και μεταπολεμικά στις 28 Οκτωβρίου. Τις μέρες αυτές, τα πρωινά, ακουγόταν από τα ανοιχτά παράθυρα, ο έντονος και συνεχής ήχος από το χτύπημα της σκορδαλιάς στο γουδί. «Το 1916 το γουδί στοίχιζε 65-75 δραχ. και το γουδοχέρι 45. Αλλά ήταν είδη που διέθετε μόνον ένα κατάστημα στο Μαρκάτο»<sup>36</sup>.

«Πολύ συνηθίζονταν μερικά φαγητά ταπεινά αλλά νόστιμα, όπως: μαριδάκι τηγανητό, γούρος μπουργέτο, χταποδάκι στα κάρβουνα, φασόλια γίγαντες γιαχνί, πατσάς, παντζάρια με σκορδοστούμπι, βακαλάος πλακί, χοντρομπίγουλη, πατάτες γιαχνί, σαρδέλες στη σχάρα, μπριάμ, τραχανάς, μπλιγούρι, τουρλού-τουρλού και άλλα»<sup>37</sup>. Δύο από αυτά τα φαγητά επιβεβαιώνονται σ' ένα μικρό ποίημα του Α. Αναπλιώτη<sup>38</sup>, μη Πατρινού αλλά μάλλον εραστή της πόλης:

*... Τους ντόρους, τις παλιές Αποκριές σου  
τις δόξες σου θυμόμαστε.  
Για ένα μπουργέτο, για μια αλιάδα σου  
(η τέχνη, η νοστιμάδα σου)  
γλειφόμαστε, χανόμαστε, πουλιόμαστε!*

<sup>34</sup> Πολίτης, Ν., *Πατριολογήματα*, τομ. Α-Β, εκδ. Περί Τεχνών, Πάτρα 2004, σσ. 18-22.

<sup>35</sup> Πολίτης, Ν., *Πατριολογήματα*, τομ. Α-Β, εκδ. Περί Τεχνών, Πάτρα 2004, σ. 20.

<sup>36</sup> Ο.π., σ. 20.

<sup>37</sup> Ο.π., σσ. 20-21.

<sup>38</sup> Ψευδώνυμο του Αντωνίου Λεκόπουλου, διευθυντή Νομαρχίας, καταγόμενου από το Ναύπλιο, στα Αχαϊκά, Οκτώβριος 1938.



Τα παλιότερα χρόνια (μέχρι τη δεκαετία '60-'70), ένα γεύμα δεν τελείωνε ποτέ με γλυκό. Έκλεινε με ντόπια φρούτα της εποχής, που ήσαν πολλά και νόστιμα, από την Εγλυκάδα, την Περιβόλα και το Μπεγουλάκι. Βασιλιάς του καλοκαιριού ήταν τα σύκα και κυρίως οι «φρακασάνες», μεγαλύτερα από τα υπόλοιπα- με σχεδόν διπλάσια τιμή- όχι τόσο γλυκά αλλά εύγεστα και ζουμερά. Αξιοσημείωτη θέση στο πατρινό τραπέζι είχαν οι κοντούλες και τα κρυστάλια- είδος αχλαδιών-, τα μούρα-άσπρα, κόκκινα σκούρα και μαύρα- οι γιαρμάδες- ποικιλία ροδάκινων και τα ντόπια λευκά ροδάκινα που το άρωμα και νοστιμιά τους ήταν φημισμένα. Τα κεράσια και τα βερίκοκα συμπλήρωναν τις προτιμήσεις των κατοίκων της περιοχής.

Έχει γίνει, όμως, αρκούντως κατανοητό, ότι αυτή η ενιαία πλέον και μακρόβια κουζίνα, που αναπτύχθηκε σε μια μεγάλη γεωγραφική περιοχή, με τεράστια ποικιλία ζωικών και φυτικών προϊόντων, που οφείλει τη διαμόρφωσή της στη γόνιμη αντιπαράθεση και συνένωση πλούσιων πνευματικών και γαστρονομικών αντιλήψεων, αποτελεί ένα από τα κορυφαία δημιουργήματα του πολιτισμού μας;

Μόλις τη δεκαετία του '80 άρχισε να υπάρχει κάποιο ενδιαφέρον για τη μαγειρική μας παράδοση. Κι αυτό, αφού οι «ξένοι» πρώτοι ανακάλυψαν και μας παρουσίασαν τεκμηριωμένα με έρευνες την αξία της μεσογειακής διατροφής, το ελαιόλαδο και την πυραμίδα των τροφών που πρέπει να καταναλώνουμε για να είμαστε υγιείς. Ξαφνικά το σπανακόρυζο έγινε σημαντικό πιάτο, αν και δεν ήταν και τόσο μοδάτο ώστε το καταδεχτούμε και να το προσφέρουμε.



4.δ.

## IV. Περιβάλλον συλλογικής διδακτικής και ερευνητικής εργασίας

### Αξιολόγηση

#### ΣΤΟΧΟΣ

Πρόκειται για μια εκπαιδευτική – ερευνητική διαδικασία, ως εκ τούτου θεωρείται απαραίτητο να αξιολογούνται οι διάφορες φάσεις της. Η **αρχική διαγνωστική αξιολόγηση** –απολύτως απαραίτητη- αποτελεί συνάρτηση της φύσης των διαθέσιμων πηγών και των δυνατοτήτων μαθητών να ανταποκριθούν στη διαχείρισή τους.

Μετά τη διαμόρφωση του γενικού σχεδίου εργασίας και την κατανομή των αρμοδιοτήτων, και σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος ο εκπαιδευτικός, αφού λάβει υπόψη τα παρουσιαζόμενα ερευνητικά προϊόντα και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζονται σε μια **διαδικασία διαμορφωτικής αξιολόγησης**, ανατροφοδοτεί τον προβληματισμό της ομάδας, ώστε με τον απαραίτητο επαναπροσανατολισμό θα οδηγήσει την προσπάθεια στα αναμενόμενα παιδαγωγικά και γνωστικά αποτελέσματα.

Αυτή η αξιολόγηση πραγματοποιείται σε κλίμα διαλόγου και ανατροφοδότησης.

Αξιολογικά κριτήρια θα μπορούσαν να είναι η τήρηση του χρονοδιαγράμματος, η συνέπεια ως προς την εφαρμογή διαφόρων μεθοδολογικών εργαλείων.

Η προσπάθεια θα ολοκληρωθεί με την **σύνταξη συμπερασμάτων και συνολικής αξιολόγησης**.

Κάθε ομάδα ή μαθητής, επομένως, θα πρέπει να ενημερώσει το σύνολο της τάξης για τα αποτελέσματα της έρευνάς του και θα αξιολογηθεί η συνολική προσπάθεια.

Ο/η εκπαιδευτικός επιλέγει τη χρονική στιγμή, αλλά και τη συχνότητα που θα γίνονται οι παρουσιάσεις αυτές σε όλη τη διάρκεια της μελέτης του θέματος ώστε να επιτευχθούν:

- ✚ Η ενίσχυση του συλλογικού πνεύματος και η επικοινωνία των ομάδων εργασίας για ανταλλαγή πληροφοριών, συγκριτική μελέτη στοιχείων, αντιμετώπιση μεθοδολογικών ή άλλων προβλημάτων.
- ✚ Η υλοποίηση δραστηριοτήτων που απαιτεί συλλογική προσπάθεια.
- ✚ Η διόρθωση της ιστορικής αναζήτησης, όπου καταστεί αναγκαίο.
- ✚ Η αξιολόγηση της πορείας της ερευνητικής εργασίας των μαθητών.

## ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- ✚ Αφηγήσεις
- ✚ Μικρό λεξικό διατροφής και εθίμων
- ✚ Στατιστικοί πίνακες
- ✚ Φιλοτέχνηση ενημερωτικού φυλλαδίου
- ✚ Χάρτες γεωφυσικοί, κλιματολογικού, καλλιεργειών
- ✚ Έκθεση φωτογραφιών

## 5. Επίλογος

Ένα σχέδιο εκπαιδευτικού προγράμματος τοπικής ιστορίας αποτελεί ένα εργαλείο με το οποίο οι εκπαιδευτικοί μπορούν να προσεγγίσουν όλες τις εκπαιδευτικές βαθμίδες. Κατά τη σύνθεσή του λάβαμε υπόψη το βαθμό ωριμότητας, τις προσλαμβάνουσες, αλλά και τις δεξιότητες που αναπτύσσουν οι μαθητές στις τρεις τάξεις του γυμνασίου και στην Α΄ και Β΄ τάξη του Λυκείου.

Αναφορικά με τα παρουσιαζόμενα παραδείγματα, η έκτασή τους προσδιορίστηκε από τη θεματική που εμπεριέχει. Η επιλογή χρειαζόταν να πληροί το κριτήριο της δυνατότητας να λειτουργήσουν τα παραδείγματα ως πρότυπα σχέδια εργασίας (projects) για διαφορετικές περιοχές της χώρας. Για παράδειγμα, η σχέση σταφίδας – μετανάστευσης στη ΒΔ Πελοπόννησο αποτελεί δείγμα προσέγγισης των σχέσεων ενός τοπικού προϊόντος με τις τοπικές κοινωνικές εξελίξεις που είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθεί και σε άλλες αντίστοιχες περιπτώσεις, όπως στη Χίο (μαστίχα), στο Σουφλί (μετάξι), Καβάλα (καπνά) κ. ά.

Στα παρουσιαζόμενα παραδείγματα επιδιώχθηκε να υπάρχει έντονη διαθεματικότητα σε όλα τα επίπεδα: στους τίτλους, τους άξονες και τέλος στις δραστηριότητες, όπου φυσικό περιβάλλον, γεωγραφία, ανθρωπογενές περιβάλλον, θεσμοί, αρχιτεκτονική, τέχνη, τεχνολογία, οικονομία, εκπαίδευση, συλλογικές ταυτότητες και πολλά άλλα θέματα διαμορφώνουν το ιστορικό γίνεσθαι της εκάστοτε εξεταζόμενης περιοχής.

Ο διεπιστημονικός χαρακτήρας των προτεινόμενων σχεδίων εργασίας είναι επίσης προφανής. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην περιφέρεια και στα τοπικά πράγματα. Το ενδιαφέρον για τέτοιου είδους εκπαιδευτικά προγράμματα δεν περιορίζεται μόνον στην απλή γνώση και καταγραφή του παρελθόντος. Με τη σπουδή των εμπειριών, των αξιών και του μόχθου των κοινωνιών του παρελθόντος επιχειρούμε να συνειδητοποιήσουμε το παρόν, όχι από νοσταλγία, αλλά για να κατανοήσουμε και να αξιολογήσουμε τις σύγχρονες εμπλοκές μας σε καταστάσεις όπως ο καταναλωτισμός, η προτεραιότητα σε υλικά μεγέθη, συγκριτικά με άλλες, σημαντικότερες ή μη αξίες.

# Περιεχόμενα

1.	<i>Πρόλογος</i> .....	7
2.	<i>A' Μέρος</i> .....	9
	2.α. Εισαγωγή .....	11
	2.β. Βιβλιογραφία.....	19
3.	<i>B' Μέρος: Διατροφικές Συνήθειες και Τοπικά Προϊόντα στην περιοχή Αχαΐας</i> .....	25
	3.α. Ιστορικό .....	26
	3.β. Θέμα .....	35
	3.γ. Σκοπός και Στόχοι του Προγράμματος .....	36
	3.δ. Διαθεματικές Συνδέσεις.....	37
	3.ε. Πηγές .....	39
4.	<i>Γ' Μέρος: Ανάπτυξη του παραδείγματος</i> .....	53
	<i>4.α. Περιβάλλον εκκίνησης του σχεδίου</i> .....	54
	4.α.1. Στόχοι και Ενδεικτικό εκπαιδευτικό υλικό.....	54
	4.α.2. Κεντρικό Ερώτημα και Ενδεικτικά Ερωτήματα .....	59
	<i>4.β. Περιβάλλον οργάνωσης του σχεδίου</i> .....	60
	4.β.1. Στόχος και Ενδεικτικοί Μέθοδοι και Εργαλεία .....	60
	4.β.2. Ενδεικτικό Ερωτηματολόγιο .....	64
	<i>4.γ. Περιβάλλον ιστορικής αναζήτησης</i> .....	65
	4.γ.1. Στόχος και Ενδεικτικό Σχεδιάσμα 1 .....	65
	4.γ.2. Ενδεικτικό Σχεδιάσμα 2 .....	69
	4.γ.3. Ενδεικτικό Σχεδιάσμα 3 .....	77
	4.γ.4. Ενδεικτικό Σχεδιάσμα 4 .....	81
	<i>4.δ. Περιβάλλον συλλογικής διδακτικής και ερευνητικής εργασίας- Αξιολόγηση</i> .....	90
5.	<i>Επίλογος</i> .....	92