



Σουλτάνα-Μαρία Βαλαμώτη, Η αρχαιοβοτανική έρευνα της διατροφής στην προϊστορική Ελλάδα, University Studio Press, Θεσσαλονίκη 2009 (224 σελίδες).

Η μονογραφία της Σ.-Μ. Βαλαμώτη για την αρχαιοβοτανική έρευνα της διατροφής στην προϊστορική Ελλάδα, καρπός εργασίας 20 χρόνων, αναπτύσσεται σε 12 κεφάλαια. Το βιβλίο περιλαμβάνει επίσης «Ευχαριστίες» (σσ 11-13), εκτενή βιβλιογραφία ξενόγλωσση και ελληνόγλωσση (σσ 143-179) καθώς και τρία παραρτήματα με ιστογράμματα (σσ 181-190), πίνακες (σσ 191-212) και κατάλογο εικόνων (σσ 213-220).

Στο εισαγωγικό κεφάλαιο (σσ 15-22) τονίζεται ότι το βιβλίο αυτό αποτελεί ένα παράθυρο στην καθημερινή ζωή των προϊστορικών κατοίκων της Ελλάδας, μέσα από το οποίο θα μελετηθεί η «κουζίνα» τους και τα φυτικά συστατικά της. Ως «κουζίνα» ορίζεται η τροφή και τα συστατικά της καθώς και οι ανθρώπινες-κοινωνικές σχέσεις που κρύβονται πίσω από ένα γεύμα. Η ανασύνθεση της διατροφής γίνεται με βάση τα απανθρακωμένα κατάλοιπα φυτών (αρχαιοβοτανικά) που ήρθαν στο φως με την επίπλευση χώματος από προϊστορικούς οικισμούς του ελλαδικού χώρου, κατά τη Νεολιθική και την Εποχή του Χαλκού (βλ. χάρτη σ. 18).

Στο δεύτερο κεφάλαιο (σσ 23-31) με τίτλο «Η συλλογή των δεδομένων», παρουσιάζεται συνοπτικά ο τρόπος συλλογής του αρχαιοβοτανικού υλικού. Η αρχαιοβοτανική εργασία, που είναι εξαιρετικά χρονοβόρα, ξεκινά με τη δειγματοληψία, τη λήψη δηλαδή δειγμάτων ανασκαφικού χώματος. Τα δείγματα πρέπει να είναι όσο πιο αντιπροσωπευτικά γίνεται, με βασικές προϋποθέσεις α) τη γνώση της ακριβούς θέσης του δείγματος και β) τον όγκο του δείγματος (όχι μικρότερο των δέκα λίτρων, με κάποιες εξαιρέσεις).

Στη συνέχεια αρχίζει η ειδική επεξεργασία του δείγματος που γίνεται με δύο τρόπους: α) με «ξέπλυμα» (Wash-over), αν πρόκειται για λιμναίο ή

παραλίμνιο οικισμό όπως η ανασκαφή των Αναργύρων στη Χειμαδίτιδα λίμνη στο νομό Φλώρινας, β) με επίπλευση, με τη χρήση δηλαδή ενός βαρελιού, γνωστό ως «νεροκόσκινο». Στη συνέχεια γίνεται η περιγραφή αυτής της μεθόδου, την οποία ακολούθησε για τα δείγματα της η συγγραφέας (δίκτυο σωληνώσεων, πλαστική σήτα, ειδικά κόσκινα, παροχή νερού με βάνα, στέγνωμα του περιεχομένου της σήτας με άπλωμα σε νάιλον και του περιεχομένου των κόσκινων σε χαρτί κουζίνας, εξέταση με στερεοσκόπιο, διαλογή και τέλος ο προσδιορισμός του αρχαιοβοτανικού υλικού με τη χρήση συλλογής αναφοράς). Την περιγραφή συμπληρώνουν εικόνες που παρουσιάζουν τα διάφορα στάδια των δύο μεθόδων.



Το τρίτο κεφάλαιο (σσ 33-46) αναφέρεται στην αρχή της γεωργίας στη Ελλάδα. Η εκμετάλλευση των φυτών για την παραγωγή τροφής είναι το κυριότερο στοιχείο της Νεολιθικής Εποχής. Η αρχαιοβοτανική έρευνα αποτελεί συμβολή στη μελέτη της διερεύνησης του θέματος της εμφάνισης της γεωργίας στον ελλαδικό χώρο.

Η σχέση ανθρώπων και φυτών συνοψίζεται στα εξής: α) συλλογή άγριων φυτών, β) καλλιέργεια άγριων φυτών, γ) καλλιέργεια εξημερωμένων φυτών, δηλαδή τη γεωργία. Η γεωργία είναι η κατάληξη μιας μακρόχρονης σχέσης μεταξύ ανθρώπων και φυτών που αφορά τη μετάβαση από τη εξάρτηση από τα άγρια φυτά στον έλεγχο της αναπαραγωγής τους, στη διαφύλαξη των σπόρων και την σπορά σε περιοχές όπου αυτά δεν είναι αυτοφυή. Τα εξημερωμένα χαρακτηριστικά ενός είδους φυτού ήταν ένα απρόβλεπτο αποτέλεσμα και η μεταβατική φάση από τα άγρια στα εξημερωμένα φυτά δεν μπορεί να προσδιοριστεί στο αρχαιοβοτανικό υλικό. Μπορούμε μόνο να την προσεγγίσουμε μέσα από τη συνύπαρξη άγριων και εξημερωμένων φυτών στις ίδιες ανασκαφικές ενότητες και μέσω της παρουσίας ζιζανίων καλλιέργειας.

Για τη Μεσολιθική Εποχή (στην αρχή της Ολόκαινου, πριν 10.000 χρόνια περίπου) τα αρχαιοβοτανικά δεδομένα είναι πενιχρά και δεν επαρκούν για να φωτίσουν τις διαδικασίες μέσα από τις οποίες πραγματοποιήθηκε η μετάβαση από τη συλλογή άγριων φυτών στην καλλιέργεια εξημερωμένων. Ασφαλή συμπεράσματα μας δίνουν μόνο τα αρχαιοβοτανικά δεδομένα από το Φράγχθι της Αργολίδας όπου μαρτυρείται χρήση άγριου κριθαριού, άγριας φακής και άγριας βρώμης

που υποδηλώνει ότι η τροφосуλλογή περιελάμβανε και συλλογή άγριων φυτών, γεγονός που μας οδηγεί στην σκέψη ότι υπήρχε μια μορφή σχέσης ανθρώπων και φυτών κοντά στην Μεσολιθική περίοδο χωρίς να μπορούμε να πούμε ποια ήταν αυτή, αν υπήρξε δηλαδή καλλιέργεια.

Σύμφωνα με την επικρατέστερη θεωρία η γεωργία (καλλιέργεια) πρωτοεμφανίστηκε κατά την αρχαιότερη Νεολιθική Εποχή (6.700 π.Χ.) στη Μέση Ανατολή στη λεγόμενη περιοχή της «Εύφορης Ημισελήνου» (σ. 41, εικόνα 3.12) όπου θεωρείται ότι συντελέστηκε η εξημέρωση των φυτών. Όμως η πρόσφατη αρχαιοβοτανική έρευνα δίνει μία πιο σύνθετη εικόνα, έχουμε δηλαδή διαφορετικά επεισόδια εξημέρωσης και άλλων φυτικών ειδών (εκτός του νεολιθικού πακέτου¹). Στον ελλαδικό χώρο για παράδειγμα απουσιάζει το ρεβίθι αλλά είναι συχνό το λαθούρι. Μπορούμε ακόμη να μιλήσουμε για το ενδεχόμενο πολλαπλών εξημερώσεων σε πολλές διαφορετικές περιοχές, όχι μόνο δηλαδή στην περιοχή της «Εύφορης Ημισελήνου» αλλά και πέρα από αυτή. Άλλωστε τα άγρια και τα εξημερωμένα φυτά βρίσκονται αποθηκευμένα πλάι-πλάι, όπως δείχνουν τα δεδομένα από τη θέση Catal Hüyük, και έχουν συντελεστεί ποικίλες διαδρομές στη διάχυση των εξημερωμένων ειδών από τη Μέση Ανατολή στην Ευρώπη. Κάποια από τα είδη που σήμερα, και πιθανότατα στην προϊστορική περίοδο, είναι αυτοφυή σε περιοχές της μεσογειακής λεκάνης, μπορεί να εξημερώθηκαν επί τόπου, μέσα από την καθημερινή διαδικασία πειραματισμού και φροντίδας των φυτών, και να ενσωματώθηκαν στο νέο τρόπο ζωής που περιγράφουμε με τον όρο «Νεολιθική» περίοδο, μεταμορφώνοντας και εμπλουτίζοντας τη γεωργία και τα προϊόντα της, στο ταξίδι από την Ασία στην Ευρώπη.



Σπόρος μονόκοκκου σιταριού από το Αρχοντικό Γιαννιτσών (τέλος 3ης χιλιετίας π.Χ.)

Στο τέταρτο κεφάλαιο με τίτλο «Ο προϊστορικός άρτος» (σσ 47-70) η συγγραφέας ασχολείται με τα δημητριακά, το βασικότερο είδος διατροφής στον ελλαδικό χώρο. Τα είδη των δημητριακών που έχουν προσδιοριστεί στη Νεολιθική Εποχή μέσα από συγκεντρώσεις σπόρων και λεπύρων, είναι τα «ντυμένα» σιτάρια: το μονόκοκκο, το δίκοκκο και το σιτάρι νέου τύπου που μοιάζει με το σιτάρι *Triticum timopheevii*, τα γυμνά σιτάρια: το

¹ Το «νεολιθικό πακέτο» περιλαμβάνει το μονόκοκκο, το δίκοκκο σιτάρι, το κριθάρι, το μπιζέλι, τη φακή, το ρεβίθι, τη ρόβη και το λινάρι.

κοινό ή και το σκληρό σιτάρι, επίσης το κριθάρι (δίστοιχο και εξάστοιχο), ντυμένο και γυμνό, ενώ στην Εποχή του Χαλκού προστίθενται το σιτάρι σπέλτα (ντυμένο) και το κεχρί.

Μεταξύ των ντυμένων σιτηρών κυριαρχεί το μονόκοκκο σιτάρι κυρίως σε νεολιθικές θέσεις της Βορείου Ελλάδας. Αυτή η επικράτηση των ντυμένων σιταριών, και ιδιαίτερα του μονόκοκκου, συνεχίζεται και κατά την Εποχή του Χαλκού. Το γεγονός αυτό οδηγεί στο συμπέρασμα ότι το μονόκοκκο σιτάρι ήταν από τα κατεξοχήν δημητριακά της διατροφής των κατοίκων της Ελλάδας, κυρίως δε της Βορείου Ελλάδας. Αυτό είναι αποτέλεσμα πολιτισμικών διατροφικών προτιμήσεων που συνδέονταν με την ταυτότητα των κατοίκων της περιοχής, οι οποίοι κατάγονταν από προγόνους που εξημέρωσαν ή και έφεραν το μονόκοκκο σιτάρι στην Ελλάδα.

Το δίκοκκο σιτάρι απαντάται και αυτό σε πολλές νεολιθικές θέσεις της Ελλάδας. Το μονόκοκκο και το δίκοκκο σιτάρι ως ντυμένα είναι πολύ ανθεκτικά στις συνθήκες του εδάφους όσο και του κλίματος της Ελλάδας. Το δίκοκκο σιτάρι ίσως αποτελούσε μέρος μιας πολιτισμικής διαφοροποίησης που χαρακτήριζε τις διατροφικές συνήθειες ορισμένων οικισμών της Ελλάδας. Ίσως πάλι, ενώ το μονόκοκκο σιτάρι ήταν το «παραδοσιακό» σιτάρι της Βορείου Ελλάδας, το δίκοκκο ήταν το σιτάρι των «άλλων», ένα «εξωτικό» είδος που η συσσώρευση του εξασφάλιζε κοινωνικό γόητρο ή το κατανάλωναν σε ειδικές περιπτώσεις και μόνο ορισμένα μέλη της κοινότητας. Πρέπει επίσης να επισημανθεί ότι τα σύγχρονα δείγματα μονόκοκκου σιταριού από την Ελλάδα εμφανίζουν υψηλότερη περιεκτικότητα σε καροτίνη και τοκόλες (αντιοξειδωτικές ουσίες) σε σχέση με άλλες περιοχές της Μεσογείου.

Τα γυμνά σιτάρια (το σκληρό ή και το κοινό) είναι παρόντα αλλά δεν κυριαρχούν στη διάρκεια της Νεολιθικής (πλούσια συγκέντρωση αναφέρεται μόνο στην Κνωσό της Κρήτης και τη Μάκρη του Έβρου), ενώ την Εποχή του Χαλκού απαντώνται σε πιο πλούσιες συγκεντρώσεις.

Το κριθάρι στη Νεολιθική έχει σχετικά περιορισμένη παρουσία, ενώ κατά την Εποχή του Χαλκού αποτελεί ιδιαίτερα συχνό εύρημα.

Την Εποχή του Χαλκού εμφανίζονται επίσης το σιτάρι σπέλτα (ντυμένο), η καλλιέργεια του οποίου ξεκίνησε από τις χώρες της κεντρικής Ευρώπης, και το κεχρί. Το κεχρί χρησιμοποιείται κυρίως στην Ύστερη Εποχή του Χαλκού και γεωγραφικά εντοπίζεται στην Βόρειο Ελλάδα (παρουσία κεχριού στη Νεολιθική έχουμε μόνο στην Όλυθο).

Στη συνέχεια η συγγραφέας ασχολείται με την επεξεργασία και το μαγείρεμα των ντυμένων σιτηρών. Τα σιτάρια αυτά μετά τον αλωνισμό και το λίχνισμα παραμένουν μέσα στο σκληρό περίβλημα τους, τα «λέπυρα». Με βάση σύγχρονα εθνογραφικά δεδομένα, η αφαίρεση των λεπύρων απαιτεί κοπάνισμα σε ξύλινα γουδιά (στο Μαρόκο σε επιδαπέδιο γουδί) και στη συνέχεια λίχνισμα και κοσκίνισμα. Αλλού η απομάκρυνση

των λεπύρων γίνεται με άλεσμα σε μυλόπετρες, όμως το κοπάνισμα σε γουδί είναι πιο αποτελεσματικό. Επίσης την απομάκρυνση διευκολύνει το καβούρδισμα των σταχυιδίων ή το ελαφρύ βρέξιμο τους. Τα λέπυρα αποτελούν ένδειξη ότι τα σιτηρά χρησιμοποιήθηκαν κυρίως ως τροφή και λιγότερο ως ζωοτροφή, άλλωστε η απομάκρυνση των λεπύρων είναι μια πολύ κοπιαστική εργασία.

Τα στοιχεία που διαθέτουμε ως προς τους τρόπους μαγειρέματος του μονόκοκκου σιταριού στην εποχή μας είναι πολύ περιορισμένα. Σήμερα χρησιμοποιείται ως ζωοτροφή. Παρά ταύτα το ψωμί από μονόκοκκο σιτάρι, που έχει σκούρο χρώμα και η ζύμη του δεν «ανεβαίνει», είναι πλούσιο σε πρωτεΐνη και καροτίνη, η οποία δίνει στο αλεύρι ένα έντονο κίτρινο χρώμα, και υπερέχει όλων των άλλων ως προς την διατροφική του αξία και την περιεκτικότητά του σε αντιοξειδωτικά.

Το ψωμί από δίκοκκο σιτάρι είναι σκούρο και επίπεδο. Σήμερα στην περιοχή της Τοσκάνης της Ιταλίας πωλείται ως «faro», ενώ στη Τουρκία από δίκοκκο παρασκευαζόταν κατά κανόνα το πλιγούρι. Δεν αποκλείεται οι σπόροι του δίκοκκου σιταριού να καταναλώνονταν βρασμένοι, όπως σήμερα γίνεται με τους σπόρους του σκληρού σιταριού (κόλλυβα, κολλυβόζουμο, aşıure).

Στην εποχή του Χαλκού εμφανίζονται νέες συνταγές. Το σιτάρι σπέλτα πωλείται σήμερα στις Γερμανικές χώρες ως Dinkel(ώριμος καρπός) και Grünkern(ανώριμος καρπός). Μαγειρεύεται παραδοσιακά ως σούπα («ο χιδριάς» του Αριστοφάνη).

Το σκληρό και το κοινό σιτάρι είχαν ανάλογες χρήσεις με το δίκοκκο. Το κοινό σιτάρι μάλιστα, επειδή περιέχει γλουτένη, έχει την ικανότητα να φουσκώνει. Ενδέχεται λοιπόν κατά την προϊστορική περίοδο να χρησιμοποιούνταν για την προετοιμασία ιδιαίτερων τροφίμων.

Το κριθάρι είχε πιο έντονη παρουσία στην προϊστορική διατροφή των κατοίκων του ελληνικού χώρου απ' ότι σήμερα (κριθαρένια παξιμάδια). Από κριθάρι άλλωστε παρασκευαζόταν η «μάζα», τροφή των αρχαίων Ελλήνων. Επίσης το κριθάρι είναι βασικό συστατικό παρασκευής μπίρας, ωστόσο δε διασώζονται αρχαιοβοτανικές ενδείξεις από την Ελλάδα για ανάλογη χρήση.

Το κεχρί θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για την παρασκευή ψωμιού χωρίς γλουτένη ή χυλού. Σήμερα, εκτός από τροφή για πουλιά, γνωστό είναι το ποτό «μπόζα», προϊόν ζύμωσης κεχριού.

Σε ειδικό υποκεφάλαιο μελετάται το «πλιγούρι», το οποίο είναι ένα συστατικό μαγειρικής που αντιστοιχεί σε μια συνταγή. Για την προετοιμασία του απαιτείται ο βρασμός σπόρων σιταριού, συνήθως δίκοκκου ή σκληρού, η αποξήρανση των σπόρων στον ήλιο, η αφαίρεση του περικάρπιου και τέλος η άλεση του σπόρου. Διατηρείται σε ξηρή μορφή και με μούλιασμα ή βράσιμο χρησιμοποιείται ως συστατικό σε διάφορα γεύματα.

Η μελέτη απανθρακωμένων θραυσμάτων δημητριακών από δύο θέσεις της Πρώιμης Εποχής του Χαλκού στην κεντρική Μακεδονία, τη Μεσημεριανή Τούμπα και το Αρχοντικό Γιαννιτσών απέδειξε ότι, όταν ο σπόρος έχει βράσει, αλεστεί (διόγκωση ενδοσπερμίου) και μετά απανθρακωθεί, παρουσιάζει μια χαρακτηριστική γυαλάδα. Με βάση το γεγονός αυτό τα θραύσματα της Μεσημεριανής Τούμπας ερμηνεύτηκαν ως κατάλοιπα μιας μορφής πλιγουριού μονόκοκκου σιταριού, ενώ τα θραύσματα κριθαριού από το Αρχοντικό, που έχουν εντοπιστεί και ως ομάδες θραυσμάτων, δεν παρουσίαζαν γυαλάδα αλλά μόνο διόγκωση του ενδοσπερμίου (άλεσμα), ίσως παραπέμπουν στον σύγχρονο τραχανά ή τον κρητικό ξινόχονδρο.

Τα σχετικά με την Μεσημεριανή Τούμπα επιβεβαίωσε και η ανάλυση του αμύλου με τη χρήση του ηλεκτρονικού μικροσκοπίου σάρωσης (SEM). Πάντως τα κατάλοιπα των δύο αυτών θέσεων αντιστοιχούν σε τρόφιμα που παρασκευάστηκαν για ανθρώπινη κατανάλωση και υποδηλώνουν μία ποικιλία στον τρόπο προετοιμασίας των δημητριακών. Τέλος την πρωτιά στο νεολιθικό πλιγούρι έχουν προς το παρόν οι οικισμοί της Βουλγαρίας (θέση Karitan Dimitrievno) πράγμα που φανερώνει μία διάδοση κοινών μαγειρικών πρακτικών στη Βαλκανική.



Σπόροι λαθουριού από το Αρκαδικό Δράμας (5η χιλιετία π.Χ.)

Το πέμπτο κεφάλαιο (σσ 71-80) αναφέρεται στα όσπρια και τη «φάβα». Τα είδη των οσπρίων που καλλιεργήθηκαν στον ελλαδικό χώρο σε όλη τη διάρκεια της Νεολιθικής Εποχής και την Εποχή του Χαλκού είναι πολλά, κατείχαν σημαντική θέση και προσέθεταν ποικιλία στα γεύματα, συνέβαλαν με τις φυτικές προέλευσης πρωτεΐνες τους στη διατροφή των κατοίκων της Ανατολικής Μεσογείου και η καλλιέργεια τους εμπλούτιζε το έδαφος με άζωτο.

Το πιο συχνό και πολυάριθμο ως εύρημα όσπριο είναι η φακή. Άλλα είδη με συχνή παρουσία είναι το μπιζέλι (*Pisum sativum*), το λαθούρι (*Lathyrus sitivus/ Lathyrus cicera*) και η ρόβη (*Vicia ervilia*). Το ρεβίθι (*Cicer arietinum*), αν και ανήκει στο «νεολιθικό πακέτο», είναι εξαιρετικά σπάνιο στην Ελλάδα (δείγματα με 48 σπόρους σε διάρκεια 2.000 χρόνων) και

γενικότερα δεν προτιμάται από τους κατοίκους της Νοτιοανατολικής Ευρώπης. Το κουκί εμφανίζεται ως καλλιεργούμενο είδος στην Ελλάδα μόνο κατά την Εποχή του Χαλκού. Επίσης κατά την Εποχή του Χαλκού καλλιεργούνται στο νησιώτικό χώρο του Αιγαίου δύο ακόμη είδη λαθουριού: α) το *Lathyrus clymenum* (φάβα Σαντορίνης) και β) το *Lathyrus ochrus* (λαθούρι ή σπικά που βρέθηκε στην Κνωσό αποθηκευμένο στην «ανεξερεύνητη οικία»).

Οι πινακίδες της Γραμμικής Β (Ύστερη Εποχή του Χαλκού) οι οποίες, αν και περιέχουν στοιχεία που αφορούν τα δημητριακά, δεν αναφέρονται καθόλου σε όσπρια, τα οποία ωστόσο έχουν βρεθεί στην «ανεξερεύνητη οικία» που δεν εντάσσεται σε ανακτορικά συγκροτήματα. Αυτή η διαφοροποίηση μεταξύ γραπτών πηγών και αρχαιοβοτανικού υλικού δεν πρέπει να μας εκπλήσσει, διότι η αγροτική καθημερινότητα των ανθρώπων της Ύστερης Εποχής του Χαλκού στην Ελλάδα μάλλον δεν αποτελούσε αντικείμενο αρχειοθέτησης των Μυκηναϊκών κέντρων.

Η συλλογή των οσπρίων προϋπέθετε αλώνισμα, λίχνισμα, κοσκίνισμα και καθάρισμα με το χέρι. Στη συνέχεια μπορούμε να υποθέσουμε ότι τα μούσκευαν ή τα έβραζαν και τα έτρωγαν ως σούπα ή παχύρευστο χυλό. Από αρχαιοελληνικές πηγές αναφέρεται ότι τα καβούρδιζαν και τα άλεθαν σε αλεύρι (π.χ. συστατικό εφτάζυμου ψωμιού). Μπορούσαν επίσης να χρησιμοποιηθούν και για τη δημιουργία μαγιάς.

Το περιβλήμα ορισμένων ειδών οσπρίων περιέχει συστατικά που τα καθιστούν δύσπεπτα ή τοξικά. Μάλιστα το λαθούρι και η ρόβη είναι τα πιο τοξικά. Απαιτείται λοιπόν η αφαίρεση του περιβλήματος, επιπλέον μούλιασμα ή βράσιμο των σπόρων και στη συνέχεια απόρριψη του νερού. Δυστυχώς στο αρχαιοβοτανικό υλικό δεν είναι δυνατή η διαπίστωση της απουσίας του περιβλήματος λόγω επεξεργασίας ή απανθράκωσης. Επίσης και η κατανάλωση των κουκιών προκαλεί διάφορες παρενέργειες στον άνθρωπο, μπορεί όμως να είναι επωφελής κατά της ελονοσίας.

Τέλος διατυπώθηκε η άποψη ότι, λόγω της αύξησης της σημασίας των οσπρίων στη διατροφή κατά τη Νεολιθική Εποχή και την Εποχή του Χαλκού, τα κεραμικά μαγειρικά σκεύη που φέρουν ίχνη φωτιάς συσχετίζονται με το μαγείρεμα οσπρίων. Παρά ταύτα δεν έχει βρεθεί ακόμη απανθρακωμένος χυλός οσπρίων ή σπόροι οσπρίων που να φέρουν διαγνωστικά του βρασμού τους ή του μούλιασματος, όπως το απανθρακωμένο πλιγούρι. Η έρευνα είναι σε εξέλιξη και αναμένονται συμπεράσματα.

Το έκτο κεφάλαιο με τίτλο «Το λάδι» (σφ 81-89) εξετάζει τα αρχαιοβοτανικά δεδομένα που αφορούν τα ελαιοδοτικά φυτά που ήταν γνωστά στους προϊστορικούς κατοίκους του ελλαδικού χώρου. Η εξέταση των ελαιοδοτικών φυτών παρουσιάζει ποικιλία, ιδιαίτερα κατά την Εποχή του Χαλκού. Τα φυτά αυτά έχουν και άλλες χρήσεις, αλλά παράλληλα παράγουν σπόρους ή καρπούς πλούσιους σε λάδι και θα μπορούσαν

κάλλιστα να είχαν χρησιμοποιηθεί για το σκοπό αυτό. Τα είδη με τις ιδιότητες αυτές είναι η κοκκορεβιθιά και το λινάρι για τη Νεολιθική, ενώ για την Εποχή του Χαλκού προστίθενται η μήκων η υπνοφόρος (παπαρουνόσπορος), η *Lallemantia*, το σινάπι και το χαμαιλίνο.

Η κοκκορεβιθιά (περιορισμένη εμφάνιση με εξαίρεση το Μακρύγιαλο) παράγει καρπούς πλούσιους σε λάδι που είναι βρώσιμο, αρωματικό και φαρμακευτικό. Το λινάρι (*Linum usitatissimum*, «το χρησιμότερο» με πρωιμότερη παρουσία στην Οτζάκι Μαγούλα, το Μακρύγιαλο και το Αρκαδικό Δράμας) είναι σήμερα γνωστό για τις ίνες του. Το λάδι του λιναριού που εξάγεται με την «εν ψυχρώ» μέθοδο είναι πλούσιο σε λινολενικό οξύ και ω-3 λιπαρά που αποτελούν πολύτιμα αντιοξειδωτικά στη διατροφή των ανθρώπων.

Την Εποχή του Χαλκού έχουμε ένα εντυπωσιακό εύρος ελαιοδοτικών φυτών. Σ' αυτά προστίθεται ένα είδος του γένους *Lallemantia* που βρέθηκε στο Μάνδαλο, στο Αρχοντικό Γιαννιτσών και στην Άσσηρο Τούμπα (Υ.Ε.Χ.). Το λάδι της *Lallemantia* μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως συστατικό διατροφής. Στην Ύστερη Εποχή του Χαλκού προστίθενται η μήκων η υπνοφόρος (Καστανάς, Τούμπα Ασσήρου), το σινάπι (Τούμπα Ασσήρου) και το χαμαιλίνο (Καστανάς). Όλα παράγουν σπόρους πλούσιους σε βρώσιμο λάδι.

Δυστυχώς, από την παρουσία των πλούσιων συγκεντρώσεων των απανθρακωμένων σπόρων των παραπάνω φυτών δεν είναι δυνατόν να διαπιστωθούν τυχόν εξειδικευμένες χρήσεις τους, αν και το πιθανότερο είναι να χρησιμοποιούνταν για όλες τις ιδιότητες τους (βρώσιμο λάδι, φαρμακευτικές, αρωματικές και ψυχοτρόπες χρήσεις).

Η ελιά (*Olea europaea*), με βάση ενδείξεις από κατάλοιπα ξύλου και γύρης, δεν αποτελούσε μέρος της αυτοφυούς βλάστησης του προϊστορικού Αιγαίου. Αρχίζει να χρησιμοποιείται κατά το τέλος της Νεολιθικής (4^η χιλιετία π.Χ.) στη Νότια Ελλάδα και απουσιάζει τόσο από τη Νεολιθική όσο και από την Εποχή του Χαλκού της Βόρειας Ελλάδας (με εξαίρεση τα διαγράμματα γύρης από τα Τενάγη των Φιλλίπων Καβάλας, 1900-1350 π.Χ.). Με βάση τα αρχαιοβοτανικά δεδομένα διαπιστώνεται ότι η παρουσία του φυτού της ελιάς (άγρια ή εξημερωμένη) είναι πολύ περιορισμένη σε όλο τον ελλαδικό χώρο (με εξαίρεση τις παλαιότερες αρχαιοβοτανικές ενδείξεις από το Χαμαλεύρι της Κρήτης, 2.160-1900 π.Χ.). Από τις πινακίδες της Γραμμικής Β μαθαίνουμε ότι στην αρωματοποιία προτιμούσαν να χρησιμοποιούν το λάδι της άγριας ελιάς. Συνάγεται λοιπόν το συμπέρασμα ότι το λάδι της ελιάς στην προϊστορική εποχή ήταν ένα είδος πολυτελείας και όχι τροφή ή καύσιμη ύλη. Η κατανάλωση ελαίου γινόταν υπό τη μορφή τελετουργικής επάλειψης και γενικά σε ειδικά πλαίσια κατανάλωσης που συνδέονται με τη διατήρηση και επιβολή της εξουσίας των ελίτ της περιόδου (Υ.Ε.Χ.).

Καταλήγοντας η συγγραφέας τονίζει ότι τόσο η ελιά όσο και τα υπόλοιπα ελαιοδοτικά φυτά είχαν μία ιδιαίτερη θέση στις προϊστορικές κοινωνίες ως είδη πολυτελείας και καταναλώνονταν σε συγκεκριμένο τελετουργικό πλαίσιο και όχι ως είδη γενικής χρήσης στη διατροφή και το φωτισμό.



Το έβδομο κεφάλαιο αναφέρεται στον προϊστορικό «οίνο» (σσ 91-100). Ο ελλαδικός χώρος εμπίπτει στην ευρύτερη γεωγραφική περιοχή (βλ. εικόνα 7.1, σελ.92) στην οποία η άγρια άμπελος (*Vitis vinifera sylvestris*) είναι αυτοφυής. Με βάση παλυνολογικές αναλύσεις (γυρεόκοκκοι σε διαγράμματα γύρης από τα Τενάγη των Φιλίπων σε ζώνες που χρονολογούνται μεταξύ του 13.000 και 10.000 πριν από σήμερα) συμπεραίνεται ότι η άμπελος φύονταν σε καταφύγια (*refugia*) κατά τη διάρκεια των παγετωδών περιόδων του Πλειστόκαινου. Σημαντική αύξηση της παρουσίας της γύρης του φυτού της αμπέλου έχουμε γύρω στα 3.500 χρόνια πριν από σήμερα.

Η αρχαιοβοτανική έρευνα μπορεί να μας δώσει πληροφορίες για τη χρήση της αμπέλου από ανθρώπους που έζησαν σ' αυτή τη γεωγραφική περιοχή και τη καλλιέργειά της. Τα αρχαιοβοτανικά κατάλοιπα της αμπέλου είναι α) τα γίγαρτα, τα κουκούτσια δηλαδή των σταφυλιών, β) τα στέμφυλα, δηλαδή η πεπιεσμένη φλούδα-ρώγα ελεύθερη ή προσκολλημένη στο γίγαρτο, γ) οι ποδίσκοι, δηλαδή οι μίσχοι που συνδέουν τις ρώγες μεταξύ τους για να σχηματισθεί το τσαμπί (για την Ελλάδα βλ. τους πίνακες 9 και 10, σσ 208-209, και χάρτη σελ. 95). Επίσης έχει βρεθεί και ξύλο προϊστορικής αμπέλου. Από το πρώτο μισό της 5^{ης} χιλιετίας εντοπίζονται σε μικρές συγκεντρώσεις γίγαρτα (Μακρύγιαλος). Από το δεύτερο μισό της 5^{ης} χιλιετίας οι θέσεις με πλούσια ευρήματα της αμπέλου αυξάνονται (Δήμητρα, Ντικιλί Τας). Πολυάριθμα είναι τα απανθρακωμένα γίγαρτα και κατά την Εποχή του Χαλκού.

Το βασικότερο ερώτημα που τίθεται είναι αν τα γίγαρτα των ανασκαφών ανήκουν σε φυτά της άγριας ή της εξημερωμένης αμπέλου (*Vitis vinifera vinifera*), διότι η αναγνώριση της εξημέρωσης θα παρείχε ένα αξιόπιστο κριτήριο για την αναγνώριση της σχέσης ανάμεσα στον άνθρωπο και το φυτό, μια σχέση που αντιστοιχεί στην καλλιέργεια.

Η προσπάθεια για την διάκριση των γιγάρτων άγριας και εξημερωμένης αμπέλου γίνεται με δύο τρόπους: α) τη χρήση των δεικτών του Stummer (1911) και β) τη φόρμουλα των Μαγκαφά και Κωτσάκη (1996). Επειδή όμως ο τρόπος πολλαπλασιασμού της αμπέλου βασίζεται στη χρήση μοσχευμάτων, κυρίως από φυτά με μεγάλα τσαμπιά και γλυκά σταφύλια, για ένα άγνωστο για την ώρα χρονικό διάστημα τα γίγαρτα που περιγράφονται ως μορφολογικά άγρια ενδέχεται να ανήκουν σε εξημερωμένα φυτά. Από τα απανθρακωμένα κατάλοιπα προϊστορικών γιγάρτων φαίνεται ότι τουλάχιστον από την 5^η χιλιετία π.Χ. η άμπελος καλλιεργούνταν στην Ελλάδα σε οικισμούς όπως η Δήμητρα και η Μάκρη του Έβρου .

Πιθανόν η αμπελοργία προέκυψε μέσα από την επιλογή και αναπαραγωγή φυτών με γλυκούς καρπούς, γεγονός που ενισχύει και η παρουσία ξύλου αμπέλου που βρέθηκε στον προϊστορικό οικισμό της Μάκρης, το οποίο υποδηλώνει την καλλιέργεια του φυτού.

Ενδιαφέρον παρουσιάζουν και οι τρόποι κατανάλωσης των καρπών της αμπέλου, άγριας ή εξημερωμένης. Κατά αρχάς υπάρχει το ενδεχόμενο της χρήσης αποξηραμένων καρπών με τη μορφή σταφίδας. Ευρήματα σταφίδας στον ελλαδικό χώρο κατά την Νεολιθική και την Εποχή του Χαλκού δεν αναφέρονται με εξαίρεση ένα εύρημα από το Μακρούγιαλο.

Το κρασί είναι ο χυμός των σταφυλιών που έχει υποστεί ζύμωση και μπορεί να παραχθεί, είτε από εξημερωμένα είτε από άγρια σταφύλια. Αν η ζύμωση παραταθεί μετατρέπεται σε ξύδι. Τα στέμφυλα αντιστοιχούν σε πεπιεσμένες ρώγες σταφυλιού (στο Ντικιλί Τας της Δράμας έχουν εντοπισθεί στέμφυλα που ανήκουν στο δεύτερο μισό της 5^{ης} χιλιετίας). Αυτά πιστοποιούν την εξαγωγή χυμού από σταφύλια που θα μπορούσε να είναι ένα είδος σιροπιού (πετιμέζι), μούστος ή κρασί. Η οινοποίηση δεν πρέπει να συνδέεται απαραίτητα με μορφολογικά εξημερωμένα γίγαρτα. Στο Ντεκιλί Τας έχουν βρεθεί στα ίδια στρώματα όπου βρέθηκαν και τα κατάλοιπα της αμπέλου, σκεύη που παραπέμπουν στη διαδικασία της μετάγγισης και κατανάλωσης υγρών. Έχουμε επομένως ισχυρές ενδείξεις για παραγωγή κρασιού. Οι ενδείξεις αυτές συμφωνούν και με την παράδοση που θέλει τη Θράκη ως μία από τις πατρίδες του Διόνυσου.

Εν κατακλείδι, με βάση τα αρχαιοβοτανικά δεδομένα, φαίνεται ότι από την αρχή της Νεολιθικής οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν τους καρπούς της αμπέλου, προχωρώντας στη χρήση χυμού και πιθανότατα στην οινοποίηση ήδη από το τέλος της 5ης χιλιετίας στη Βόρεια Ελλάδα και κατά την Εποχή του Χαλκού σε όλο τον ελλαδικό χώρο. Η αμπελοκαλλιέργεια θεωρείται καθοριστικής σημασίας για την εμφάνιση της κοινωνικής ελίτ της Εποχής του Χαλκού. Το κρασί ως ένα «ενισχυτικό της διατροφής» χρησιμοποιήθηκε σε οινοποσίες, ιδίως με τη μορφή εορταστικών γευμάτων, και αποτέλεσε συστατικό ιδιαίτερης σημασίας

στη διαπραγμάτευση της δύναμης και στη διατήρηση της κοινωνικής συνοχής στις κοινωνίες του Αιγαίου.



Στο όγδοο κεφάλαιο (σσ 101-108) εξετάζονται τα φρούτα και οι άλλοι καρποί που έχουν αποκαλυφθεί μέσα από το αρχαιοβοτανικό υλικό της Νεολιθικής και της Εποχής του Χαλκού στην Ελλάδα (πίνακες 11 και 12, σσ 210-212). Έχουν βρεθεί είτε σε πλούσιες συγκεντρώσεις, καμένα μέσα σε σπίτια ή λάκκους απορριμμάτων είτε σε πολύ μικρά ποσοστά μέσα σε πλήθος λεπύρων σιταριού. Η συσσώρευση υποδηλώνει τη συγκομιδή καρπών και την αποθήκευση, ενώ στη δεύτερη περίπτωση υποδηλώνει ότι υπολείμματα λίγων φρούτων καταναλώθηκαν από ανθρώπους ή ζώα και κατέληξαν σε κοπριά ή στάχτες.

Πιο συγκεκριμένα έχουν βρεθεί σύκα (*Ficus carica*), κατά πάσα πιθανότητα αποξηραμένα, σε πολλές προϊστορικές θέσεις του ελληνικού χώρου. Η διάκριση μεταξύ άγριων και εξημερωμένων σύκων είναι προβληματική. Η «εξημέρωση» της συκιάς είναι η επιλογή από τον άνθρωπο μοσχευμάτων για πολλαπλασιασμό από φυτά που παρήγαγαν γλυκούς καρπούς και δεν υπάρχει τρόπος να διακρίνει κανείς τους σπόρους από άγρια θηλυκά φυτά και από καλλιεργημένα. Η συκιά μάλλον είναι από τα φυτά που εξημερώθηκαν πολύ νωρίς. Τα αποξηραμένα σύκα αποθηκεύονταν ολόκληρα ή, πιθανότατα, ζημωμένα σε ένα είδος «ψωμιού» (συκομαγίδα) και λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε σάκχαρα ίσως χρησιμοποιούνταν ως γλυκαντική ύλη.

Επίσης σπόροι από βατόμουρα (*Rubus fruticosus*) και φράουλες του δάσους (*Fragaria vesca*) είναι συχνά παρόντες σε δείγματα της Νεολιθικής και της Εποχής του Χαλκού, ενώ τα σμέουρα (*Rudus idaeus*) εντοπίζονται πολύ σπάνια. Στην περίπτωση των σπόρων όμως δημιουργούνται προβλήματα όσον αφορά τη διάκριση μεταξύ τροφής και ζωοτροφής. Και αυτά τα φρούτα θα μπορούσαν να αποξηραθούν και να αποθηκευθούν.

Άλλοι καρποί που μαρτυρούνται μέσα από τα αρχαιοβοτανικά κατάλοιπα, ήδη από την Νεολιθική Εποχή, είναι τα κράνα (*Cornus mas*). Μάλιστα στους Σιταγρούς βρέθηκαν 40 απανθρακωμένα κουκούτσια που χρονολογούνται από την Πρώιμη Εποχή του Χαλκού. Ο σαμπούκος

(*Sambucus nigra*, κουφοξυλιά) απαντάται σε μεγάλο αριθμό θέσεων αλλά σε πολύ χαμηλά ποσοστά. Τίθεται πάλι όμως το ίδιο πρόβλημα, αν οι καρποί που βρέθηκαν απανθρακωμένοι καταναλώθηκαν από ζώα ή ανθρώπους.

Η παρουσία άγριων αχλαδιών (*Pyrus amygdaliformis*, γκόρτζια ή αγκόρνιτζα) τεκμηριώνεται από τους ολόκληρους καρπούς που βρέθηκαν απανθρακωμένοι μέσα στις οικίες του τέλους της 5^{ης} χιλιετίας στο Ντικιλί Τας. Τα αγκόρνιτζα που είναι στυφά αποξηραίνονταν ή αλέθονταν, μάλιστα αποτελούν συστατικό ενός ψωμιού στην Κρήτη.

Το λιγότερο συχνό εύρημα στις προϊστορικές αποθέσεις του ελλαδικού χώρου είναι το αμύγδαλο (*Prinus dulcis*), ενώ για τα κάστανα και τα καρύδια δεν διαθέτουμε αρχαιοβοτανικά κατάλοιπα (έχουν εντοπισθεί μόνο στα διαγράμματα γύρης από τον ελληνικό χώρο που τοποθετούνται στο τέλος της Εποχής του Χαλκού).

Αντίθετα στις προϊστορικές αποθέσεις του ελληνικού χώρου κυριαρχούν τα βελανίδια. Οι πλούσιες συγκεντρώσεις υποδηλώνουν τη σκόπιμη συλλογή τους. Εντοπίζονται μάλιστα ως κοτυληδόνες, χωρίς τις θήκες τους. Τα βελανίδια χρησιμοποιούνται ως ζωοτροφή αλλά είναι κατάλληλα για κατανάλωση και από ανθρώπους μετά από ειδική προετοιμασία για την απομάκρυνση των επικίνδυνων τανινών: καβούρδισμα, μούλιασμα και απόρριψη του νερού. Στην εποχή μας παρασκευάζεται ψωμί από αλεύρι βελανιδιών στην Κρήτη. Ίσως η άλεση για παρασκευή ψωμιού να ήταν και ο προορισμός των σπόρων μονόκοκκου σιταριού και κριθαριού που μαζί με κοτυληδόνες βελανιδιών βρέθηκαν πάνω σε μια μυλόπετρα στην προϊστορική θέση Raskoranitza στη Βουλγαρία. Ανάλογο εύρημα δεν έχει εντοπιστεί στις θέσεις του ελλαδικού χώρου.

Τέλος οι τρυφεροί βλαστοί και οι καρποί της κοκκορεβιθιάς ή φιστικιάς της τερέβινθου, εκτός από λάδι, μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως τροφή.



Στο ένατο κεφάλαιο (σσ 109-118) γίνεται προσπάθεια για μία διερεύνηση των φυτών με αρωματικές και φαρμακευτικές ιδιότητες. Το αρχαιοβοτανικό υλικό από τις προϊστορικές θέσεις της Ελλάδας μας πληροφορεί για μια μεγάλη ποικιλία ειδών που θα μπορούσαν να τρέφουν, να θεραπεύουν, να ικανοποιούν αισθήσεις όπως η όσφρηση και

η γεύση ή να μεταβάλλουν την ψυχική και συνειδησιακή κατάσταση των ανθρώπων. Στον πίνακα 9.1 (σσ 112-113) δημοσιεύεται ο κατάλογος των ειδών με φαρμακευτικές και αρωματικές ιδιότητες που εντοπίστηκαν σε προϊστορικές θέσεις της Μακεδονίας και της Θράκης. Δεν μπορούμε να είμαστε βέβαιοι για τη χρήση όλων των ειδών στην προϊστορική περίοδο για τις παραπάνω ιδιότητες τους, ωστόσο ορισμένα εντοπίζονται σε πλούσιες, αμιγείς συγκεντρώσεις (σπόροι φυτών), υποδηλώνοντας τη σκόπιμη συλλογή είτε από την άγρια βλάστηση είτε από καλλιεργημένες εκτάσεις.

Στο κεφάλαιο αυτό εξετάζονται επιλεκτικά τα είδη με φαρμακευτικές και αρωματικές ιδιότητες που έχουν προσδιοριστεί στο αρχαιοβοτανικό υλικό, κυρίως από οικισμούς του βορειοελλαδικού χώρου. Τα είδη αυτά είναι η φιστικιά η τερέβινθος, ο κορίανδρος, η μήκων η υπνοφόρος, η *Lallemantia*, το σινάπι και το χαμαιλίνο. Βασικοί τομείς όπου χρησιμοποιούνται τα αρωματικά φυτά είναι η μαγειρική, η αρωματοποιία, η παρασκευή θυμιαμάτων και συντηρητικών μέσων για τη διατήρηση αποξηραμένων καρπών.

Η φιστικιά η τερέβινθος ή κοκκορεβιθιά ή αγριοτσικουδιά δίνει καρπούς βρώσιμους, χρησιμοποιούνται για την παραγωγή λαδιού και η ρητίνη που περιέχεται στα ξυλώδη μέρη του φυτού έχει φαρμακευτικές και αρωματικές ιδιότητες (θυμίαμα) γνωστές από την αρχαιότητα (ναυάγιο *Ulu Burum* το 14^ο αιώνα π.Χ., επιγραφές Γραμμικής Β). Στον οικισμό του Μακρύγιαλου βρέθηκε αμιγής συγκέντρωση πολλών σπόρων κοκκορεβιθιάς στο εσωτερικό ενός λάκκου δίπλα σε σπίτι της Νεότερης Νεολιθικής Εποχής (αρχές 5^{ης} χιλιετίας π.Χ.). Στον ίδιο λάκκο εντοπίστηκαν και σπόροι φυτών (*Anagalis arvensis*, λιναρόποσος, σινάπι, υπερίκον κ.α.) που έχουν φαρμακευτικές ιδιότητες ευρύτατα χρησιμοποιούμενες σε παραδοσιακές θεραπευτικές μεθόδους. Δεν αποκλείεται λοιπόν ο συγκεκριμένος λάκκος να έχει δεχθεί τα υπολείμματα συστατικών θεραπευτικών συνταγών και η κοκκορεβιθιά να ήταν ένα από τα συστατικά τους.

Ο κορίανδρος αποτέλεσε σημαντικό συστατικό στην αρωματοποιία των ανακτόρων της Πύλου (επιγραφές Γραμμικής Β και κατάλοιπα ουσιών στο εσωτερικό αγγείων). Στη βόρεια Ελλάδα μεγάλες συγκεντρώσεις σπόρων κορίανδρου έχουν βρεθεί στους Σιταγρούς της ανατολικής Μακεδονίας και το Μάνδαλο (τέλος 4^{ης} και αρχές 3^{ης} χιλιετίας π.Χ.)

Η μήκων η υπνοφόρος, με βάση τα αρχαιοβοτανικά δεδομένα από το βορειοελλαδικό χώρο, απαντάται στο Μάνδαλο της Μακεδονίας σε πολύ χαμηλά ποσοστά ήδη από το β' μισό της 5^{ης} χιλιετίας π.Χ., ενώ στον Καστανά της Μακεδονίας τα κατάλοιπα της παπαρούνας είναι πλούσια και μαρτυρούν την κατανάλωση του φυτού κατά τη 2^η χιλιετία π.Χ. Εδώ πρέπει να τονισθεί ότι οι σπόροι της μήκωνος της υπνοφόρου είναι εξαιρετικά ευάλωτοι στην επαφή με τη φωτιά/θερμότητα. Το φυτό αυτό,

αυτοφυές στη δυτική Μεσόγειο, λόγω των αλκαλοειδών που περιέχει (μορφίνη, κωδεΐνη, παπαβερίνη), διαθέτει παυσίπονες και παραισθησιογόνες ιδιότητες. Συνδέεται με την τελετουργική κατανάλωση οπίου (ειδικά αγγεία, οι πύραυνοι όπου γινόταν καύση οπίου) από τις προϊστορικές κοινωνίες της Ευρώπης πριν από την έλευση των αλκοολούχων ποτών, του κρασιού και της μπίρας. Επίσης συνδέεται με την κρητομινωική θρησκεία, ενώ ως παυσίπονο ήταν εξαιρετικά διαδεδομένο.

Η εξωτική *Lallemantia* αναφέρεται ως φαρμακευτικό φυτό με αρωματικές ιδιότητες. Το σινάπι (Άσσηρος) και το χαμαιλίνο (Καστανάς) έχουν επίσης φαρμακευτικές ιδιότητες.

Από το αρχαιοβοτανικό υλικό δεν μπορεί να αποδειχτεί άμεσα ότι οι φαρμακευτικές και αρωματικές ιδιότητες των φυτών αυτών ήταν γνωστές στους προϊστορικούς ανθρώπους, το πιο πιθανό είναι ότι τις γνώριζαν και τις χρησιμοποιούσαν. Το οστεοαρχαιολογικό υλικό άλλωστε αποκαλύπτει την παρουσία τραυμάτων που επουλώθηκαν ή υπήρξαν μοιραία (Φράγχθι, Αλεπότρυπα στο Διρό Μάνης). Στις περιπτώσεις αυτές θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν φυτά με αντισηπτικές και επουλωτικές ιδιότητες, όπως το υπερίκον, ή φυτά με παυσίπονες ιδιότητες, όπως η μήκων η υπνοφόρος.



Το δέκατο κεφάλαιο (σσ 119-125) έχει ως τίτλο: Τρόφιμα που ταξιδεύουν: οι γευστικές συνήθειες της Νεολιθικής Εποχής και ο διατροφικές καινοτομίες της Εποχής του Χαλκού. Η έναρξη της Νεολιθικής στην Ελλάδα μας εισάγει στην καλλιέργεια και προφανώς στην κατανάλωση δημητριακών και οσπρίων (ντυμένα σιτάρια: μονόκοκκο και δίκοκκο, σιτάρι νέου τύπου, γυμνό σιτάρι: κοινό ή σκληρό, κριθάρι, φακή, μπιζέλι, λαθούρι). Αυτά τα διατροφικά είδη αποτελούν συστατικά ενός νέου τρόπου ζωής, οι άνθρωποι από κυνηγοί και συλλέκτες γίνονται καλλιεργητές εξημερωμένων ειδών και κτηνοτρόφοι. Με βάση τα αρχαιοβοτανικά δεδομένα φαίνεται πως τα δημητριακά και ιδιαίτερα το μονόκοκκο σιτάρι παρείχαν τη βάση της διατροφής κατά τη Νεότερη Νεολιθική κυρίως στη βόρεια Ελλάδα, ενώ το δίκοκκο ίσως κυριαρχούσε στο νότο. Επίσης την ίδια εποχή χρησιμοποιείται μία ποικιλία οσπρίων (φακή, λαθούρι, μπιζέλι, ρόβη) αλλά και άλλα φυτά όπως το λινάρι, η κοκκορεβιθιά, τα βελανίδια, τα σταφύλια, τα

βατόμουρα, τα κράνα, τα αχλάδια (άγρια), τρόφιμα που θα εμπλούτιζαν το νεολιθικό διαιτολόγιο. Συμπερασματικά θα λέγαμε ότι τα φυτά θα πρέπει μάλλον να αποτελούσαν τη βάση της διατροφής του νεολιθικού ανθρώπου.

Τα παραπάνω φυτά συνεχίζουν να χρησιμοποιούνται και στην Εποχή του Χαλκού, ενώ την εποχή αυτή (3^η και 2^η χιλιετία π.Χ.) κάνουν την εμφάνιση τους νέα είδη δημητριακών: το σιτάρι σπέλτα και το κεχρί. Επίσης προστίθενται τρία νέα είδη οσπρίων: το κουκί, το *Lathyrus clymenum* και το *Lathyrus ochrus*. Ακόμη εμφανίζονται ελαιοδοτικά φυτά με φαρμακευτικές και αρωματικές ιδιότητες. Τα είδη αυτά είναι η *Lallemantia*, η μήκων η υπνοφόρος, το σινάπι, το χαμαιλίνο, η ελιά και κόλιαντρος. Τα διαθέσιμα αρχαιοβοτανικά κατάλοιπα δείχνουν ότι τα νέα αυτά είδη δεν εισάγονται ταυτόχρονα με τη μορφή «πακέτου». Το κουκί και ο κόλιαντρος φτάνουν από τη Μεσόγειο και την Εγγύς Ανατολή αντίστοιχα στην κεντρική Ευρώπη. Το σιτάρι σπέλτα έχει πιθανή προέλευση την κεντρική Ευρώπη, ενώ η μήκων η υπνοφόρος προέρχεται από τη δυτική Μεσόγειο (μετακίνηση προς νότο). Η *Lallemantia* έλκει την καταγωγή της από την Υπερκαυκασία και τη Μέση Ανατολή, έφτασε στον ελλαδικό χώρο (3^η χιλιετία π.Χ.) μέσω της Μαύρης Θάλασσας και πιθανόν συνδέεται με τα δίκτυα μετακίνησης του κασσίτερου, διότι οι περιοχές κοιτασμάτων κασσίτερου συμπίπτουν με τις περιοχές κατανομής της *Lallemantia*.

Το κεχρί, που έχει σύντομο τρίμηνο κύκλο ανάπτυξης και αντέχει στην ξηρασία, πιθανότατα εξημερώθηκε στις στέπες της κεντρικής Ασίας. Τα παλαιότερα ευρήματα του φυτού εντοπίζονται στη Γεωργία και την Κίνα και χρονολογούνται στην 5^η χιλιετία π.Χ. Η πρωιμότερη παρουσία του φυτού σε ευρωπαϊκό έδαφος εντοπίζεται στην ανατολική Γερμανία και την Τσεχοσλοβακία, γεγονός που αποδεικνύει ότι πρώτα καθιερώθηκε στην Ευρώπη και στη συνέχεια στην Ανατολία και την Εγγύς Ανατολή (μετακίνηση προς νότο). Στην Όλυνθο βρέθηκε σε μικρογραφικό αγγείο μία συγκέντρωση σπόρων κεχριού που χρονολογείται στο τέλος της 5^{ης} χιλιετίας π.Χ. Οι σπόροι όμως αυτοί ίσως αντιστοιχούσαν σε κάποιο πολύτιμο συστατικό που έφερε μαζί της μια νύφη από το βορρά ή ένας ταξιδιώτης που επέστρεφε από τα μακρινά του ταξίδια φέρνοντας μαζί του «θησαυρούς» που αντάλλαξε με προϊόντα της Μεσογείου. Τέλος θα πρέπει να συσχετίσουμε την εισαγωγή και την καλλιέργεια του κεχριού στον βορειοελλαδικό χώρο τη 2^η χιλιετία π.Χ. με την εισαγωγή του αλόγου την ίδια περίπου χρονική περίοδο. Η είσοδος του αλόγου στην Ελλάδα πιθανολογείται ότι έγινε με μία προς νότο μετακίνηση από την περιοχή καταγωγής του, τη νότια Ουκρανία, γεγονός που παραπέμπει σε επαφές, άμεσες ή έμμεσες με νομαδικούς λαούς που κατοικούσαν σε περιοχές βόρεια και βορειοανατολικά της Ελλάδας.

Συνοψίζοντας θα λέγαμε ότι η διακίνηση των ειδών διατροφής δεν είναι μονόδρομη. Η εισαγωγή φυτών σε μια περιοχή είναι το αποτέλεσμα σύνθετης διαδικασίας αλληλεπίδρασης μεταξύ των κοινωνιών μέσα από δίκτυα σχέσεων και ανταλλαγών. Στη διάρκεια της Εποχής του Χαλκού ο Βορράς συμβάλλει στη διακίνηση αυτή με ένα ευρύ φάσμα νέων καλλιεργειών και τα αρχαιοβοτανικά δεδομένα αποδεικνύουν ότι την ίδια εποχή οι γεύσεις εμπλουτίζονται μέσα από μια ποικιλία συστατικών, προσβάσιμη στο σύνολο ή σε τμήματα των κατοίκων του ελλαδικού χώρου.



Το ενδέκατο κεφάλαιο (σσ 127-134) ασχολείται με τα προϊστορικά μαγειρέματα, επιγράφεται: από τους σπόρους στην προϊστορική «κουζίνα». Συστατικά και συνταγές. Η τροφή μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να ενώσει ή να χωρίσει τους ανθρώπους. Ο δυναμικός ρόλος της τροφής έγκειται στη διαμόρφωση πολιτισμικής ταυτότητας, κοινωνικής διαφοροποίησης και αλληλεγγύης.

Δεν μπορούμε να ανασυνθέσουμε με βεβαιότητα τις προϊστορικές συνταγές, διότι γνωρίζουμε μόνο κάποια από τα συστατικά και όχι τη διαδικασία προετοιμασίας ενός φαγητού. Έτσι περιοριζόμαστε σε υποθέσεις που ενισχύονται από εθνογραφικές πληροφορίες, τη γνώση για τις ιδιότητες ενός φυτού, αρκετή φαντασία και ελάχιστα κατάλοιπα ειδικής διατήρησης ενός προϊστορικού τροφίμου.

Τα ντυμένα σιτάρια απαιτούν ιδιαίτερη κοπιαστική επεξεργασία, ενώ άλλα είδη όπως το λαθούρι, η ρόβη και τα βελανίδια απαιτούν ειδική μεταχείριση πριν την κατανάλωση ως τροφή. Τα δημητριακά αποτελούσαν τη βάση της διατροφής όμως τα όσπρια προσέθεταν ποικιλία και εξασφάλιζαν έναν συνδυασμό υδατανθράκων και πρωτεϊνών φυτικής προέλευσης. Οι ελαιοδοτικοί καρποί, τα φρούτα, τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά διεύρυναν το φάσμα των διαθέσιμων συστατικών. Επίσης τα δημητριακά και τα φρούτα μπορούσαν να μετατραπούν σε αλκοολούχα ποτά. Τα κατάλοιπα του πλιγουριού από μονόκοκκο στάρι της Μεσημεριανής τούμπας, του αλεσμένου κριθαριού από το Αρχοντικό και των στεμφύλων από το Ντικιλί Τας αποτελούν στην ουσία άμεσες μαρτυρίες προϊστορικών συνταγών.

Εκτός από τα φυτικά συστατικά των συνταγών καταναλώνονταν και ποικίλα συστατικά ζωικής προέλευσης, χερσαίας και θαλάσσιας: το κρέας και το λίπος των αιγοπροβάτων, των βοοειδών και των χοίρων, γαλακτοκομικά προϊόντα, ψάρια και μαλάκια.

Η ανάμιξη των συστατικών και οι συγκεκριμένοι τρόποι μαγειρέματος είναι αδύνατον να διαπιστωθούν προς το παρόν ακόμη και μέσα από τη χημική ανάλυση των προϊστορικών αγγείων. Με βάση την κεραμική της Νεολιθικής Εποχής συμπεραίνουμε ότι μπορούσαν να βράσουν τα όσπρια και τα δημητριακά τους (πλιγούρι). Επίσης από τη Νεολιθική Εποχή πιθανότατα ήταν γνωστή η συνταγή του «σταχτοκυλισμένου» ψωμιού (ψήσιμο της ζύμης κατευθείαν πάνω στη στάχτη) λόγω των απλούστατων υποδομών που απαιτούνται. Η ποικιλία θερμικών κατασκευών και η ταυτόχρονη παρουσία στον ίδιο χώρο φούρνων και εστιών υποδηλώνει διαφορετικούς και πιο σύνθετους τρόπους μαγειρέματος. Πήλινα ταψιά που βρέθηκαν στο Μακρύγιαλο θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για το ψήσιμο του ψωμιού, ενώ στον ίδιο οικισμό η συγκέντρωση θερμικών κατασκευών παραπέμπει σε συλλογική δραστηριότητα προετοιμασίας και ειδικές περιστάσεις κατανάλωσης τροφής και κρασιού (ενδείξεις από τα μέσα 5^{ης} χιλιετίας π.Χ.), γεγονός που ίσως υποδηλώνει προσφορά τροφής σε ένδειξη φιλοξενίας.

Η «κουζίνα» της Εποχής του Χαλκού εμφανίζεται πιο πλούσια τόσο ως προς τα συστατικά (Lallemantia, μήκων η υπνοφόρος, κόλιαντρος, χαμαίλινο), όσο και τον εξοπλισμό της και υποδηλώνει ποικιλία εδεσμάτων και σύνθετες μαγειρικές πρακτικές. Τα φυτικά αυτά είδη, που θα εμπλούτιζαν και θα ενίσχυαν τις γεύσεις, χαρακτηρίζονται ως είδη πολυτελείας με περιορισμένη πρόσβαση σ' αυτά (κοινωνική ελίτ). Τα κύρια χαρακτηριστικά των ειδών αυτών είναι η εξωτική προέλευση, η δυσκολία στην επεξεργασία τους, η πρόσθετη εργασία και η τεχνογνωσία για την εξαγωγή λαδιού.

Για την Εποχή του Χαλκού τα διαθέσιμα δεδομένα για τις μαγειρικές κατασκευές, ιδιαίτερα επιμελημένες και σύνθετες στην κατασκευή τους (Αρχοντικό Γιαννιτσών), και τα αγγεία προετοιμασίας, προσφοράς και κατανάλωσης τροφής είναι αφθονότερα ίσως αλλά παραμένουν αινιγματικά όσον αφορά την προσέγγιση των προϊστορικών συνταγών. Ως προς την προετοιμασία και κατανάλωση της τροφής τα δεδομένα από την κεραμική της Εποχής του Χαλκού φανερώνουν, μεταξύ άλλων, την κυριαρχία των μαγειρικών σκευών σε αντίθεση με τη Νεολιθική κατά την οποία κυριαρχούν τα επιμελημένα κεραμικά αγγεία σερβιρίσματος τροφής. Χαρακτηριστική επίσης για την Εποχή του Χαλκού είναι και η έντονη παρουσία αγγείων πόσης που εμφανίζονται θα έλεγε κανείς ως «σετ» με τα αγγεία σερβιρίσματος (π.χ. Τούμπα Θεσσαλονίκης) και αποκαλύπτουν το κοινωνικό πλαίσιο κατανάλωσης αλκοολούχων ποτών (πιθανότατα κρασιού) σε σχέση με την ανάδυση ιεραρχιών στη βόρεια Ελλάδα.

Συνοψίζοντας θα λέγαμε ότι τα αρχαιοβοτανικά δεδομένα της Εποχής του Χαλκού, τουλάχιστον για τη βόρεια Ελλάδα, υποδηλώνουν μια «κουζίνα» που συμπεριλάμβανε βασικά είδη διατροφής, συστατικά

εξωτικής προέλευσης, ιδιαίτερα σερβίτσια κατανάλωσης υγρών και σύνθετες μαγειρικές κατασκευές. Η κατανάλωση τροφών εξωτικής προέλευσης και ψυχοτρόπων ουσιών, όπως το όπιο και το κρασί, θα μπορούσε να συμβάλει στη διαμόρφωση ενδοκοινοτικών διακρίσεων. Πρόκειται για μια «κοσμοπολίτικη» κουζίνα τόσο στη βόρεια όσο και στη νότια Ελλάδα η οποία σχετίζεται ενδεχομένως με την προετοιμασία γευμάτων ιδιαίτερης επιμέλειας στο πλαίσιο εορταστικής κατανάλωσης τροφής και την ύπαρξη «πρωτοκόλλου» και κανόνων συμμετοχής με βάση ιεραρχικές δομές.

Πίσω από την προετοιμασία των προϊστορικών εδεσμάτων, των ποτών και των θεραπευτικών σκευασμάτων, αν στηριχθούμε στα εθνογραφικά δεδομένα, βρίσκονται πιθανόν οι γυναίκες και άνθρωποι που κατείχαν τη γνώση των ιδιοτήτων των θεραπευτικών και ψυχοτρόπων φυτών, άνθρωποι που θα κατείχαν μια ιδιαίτερη θέση στην κοινωνική ομάδα.



Στο δωδέκατο επιλογικό κεφάλαιο (σσ 135-142) με τίτλο: Αναζητώντας το συλλογικό διατροφικό μας παρελθόν μέσα από τα προϊστορικά φυτά η συγγραφέας αναφέρεται στην επικοινωνιακή διάχυση της επιστημονικής έρευνας πάνω στην προϊστορική διατροφή. Τόσο οι φοιτητές όσο και το ευρύ κοινό έδειξαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για το θέμα. Το φροντιστηριακό μάθημα και τα αποτελέσματα της ενασχόλησης με το θέμα της προϊστορικής διατροφής εντάχθηκαν στον κύκλο Colloquia του τομέα Αρχαιολογίας του Α.Π.Θ. για το έτος 2004/5 και «η γευστική αναπαράσταση του προϊστορικού τραπέζιου» επαναλήφθηκε στο πλαίσιο του επιστημονικού συνεδρίου «Το αρχαιολογικό έργο στη Μακεδονία και τη Θράκη» για το ίδιο έτος. Τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης αγκάλιασαν την προσπάθεια αποδεικνύοντας ότι το προϊστορικό φαγητό ενδιαφέρει το ευρύ κοινό.

Η συγγραφέας τονίζει ότι ο ερευνητής συχνά βρίσκεται προ του κινδύνου της παρερμηνείας του έργου του τόσο από τους δημοσιογράφους όσο και από το ευρύ κοινό. Παραθέτει την εμπειρία της από τη δημοσίευση των καταλοίπων εξαγωγής χυμού σταφυλιού του Ντικιλί Τας, πιθανή ένδειξη οινοποσίας και τονίζει ότι το εύρημα των στεμφύλων αυτών δεν είναι το παλαιότερο ούτε αποτελεί απόδειξη οινοποίησης αλλά ένδειξη που απέχει χιλιάδες χρόνια από τα συμπόσια των αρχαίων

Ελλήνων. Η συγγραφέας επίσης θεωρεί άκομψη και ανεδαφική την προσπάθεια δημοσιογράφων και δη βορείων γειτόνων μας να συνδέσουν τα προϊστορικά κατάλοιπα διατροφής με στοιχεία που συνθέτουν τη σύγχρονη εθνική ταυτότητα.

Επισημαίνεται ότι το ενδιαφέρον για το τι έτρωγαν οι προϊστορικοί άνθρωποι συνεχίζει να αυξάνεται, ίσως διότι προκαλεί μια αίσθηση συνέχειας στο χρόνο που έπεται και στο χρόνο που προηγήθηκε, το παρελθόν που, κατά τον S. Freud, μπορεί να διαιώνίζεται μέσα στην ψυχή. Από πρακτικής απόψεως βέβαια πολλά είδη φυτών που έχει εντοπίσει η αρχαιοβοτανική έρευνα επανέρχονται στο διαιτολόγιο εξαιτίας των ευεργετικών διατροφικών τους αξιών και η καλλιέργεια τους προστατεύεται.

Τα απομεινάρια μιας μέρας 5.000 με 7.000 χρόνια πριν από σήμερα που αποκαλύπτουν όψεις μιας καθημερινότητας, της μικροϊστορίας του τόπου μας, γοητεύουν και αποτελούν μια ένδειξη συνέχειας της ζωής έστω και αν οι ρυθμοί της έχουν αλλάξει.

Δημήτρης Φ. Κουρμπέτης



Η κυρία Σουλτάνα – Μαρία Βαλαμώτη είναι επίκουρη καθηγήτρια στον τομέα Αρχαιολογίας του Α.Π.Θ.

(για το βιογραφικό της και τις έρευνές της βλέπε: <http://www.hist.auth.gr/el/Διδακτικό-Προσωπικό/Σουλτάνα-Μαρία-Βαλαμώτη>)