

## SESSION I

**ΠΡΟΪΣΤΟΡΙΚΕΣ ΚΟΥΖΙΝΕΣ**

**Η εξέλιξη των κρουστήρων και των τριβείων για των παρασκευή καρπών και τροφής την προϊστορική εποχή.**  
**Γωγώ Μαρουλάκη, Αρχαιολόγος.**

**(The development of Prehistoric grinding tools related to food production.**  
**Gogo Maroulaki, Archaeologist)**

Εξετάζουμε λίθινους κοπτήρες και κρουστίρες ήδη από τη μέση Νεολιθική. Εργαλεία που χρησιμοποιούνταν για την παρασκευή των σπόρων, όπως ας πούμε, οι γιαγιάδες μας σήμερα έχουν το λίθινο μύλο για τον τον ξινόχοντρο. Παρακολουθούμε πρωτόγονα εντελώς εργαλεία να γίνονται όλο και πιο λεπτοδουλεμένα και υστερότερα, στη φάση της τελικής Νεολιθικής (4.000 – 3.000 π.Χ.), να είναι τέλεια πλασμένα και φινιρισμένα. Ακόμα βλέπουμε την παράλληλη εξέλιξη των ειδωλίων που από χονδρά και στεατοπυγικά κακοπλασμένα (ειδώλια της Θεσσαλίας – Χουρμουζιάδης) γίνονται πιο λεπτά με τις γυναικείες ραμφόστομες θεές. Ας σημειώσουμε πως τα γυναικεία ειδώλια έχουν σχέση με τον σπόρο, την τροφή και εν γένει τη γονιμότητα και την ευημερία.

\*

**Exploring Greek prehistoric cuisine through phytolith and starch analyses**

**Juan José García-Granero<sup>1</sup>, Amy Bogaard<sup>1</sup>, Dushka Urem-Kotsou<sup>2</sup>, Evgenia Tsafou<sup>3</sup>, Stavros Kotsos<sup>4</sup>, Eleni Hatzaki<sup>5</sup>**

<sup>1</sup>School of Archaeology, 36 Beaumont Street, Oxford, OX1 2PG, UK

<sup>2</sup>Department of History and Ethnology, Democritus University of Thrace, 1 Panagi Tsaldari Street, 69100, Komotini, Greece

<sup>3</sup>Institut des Civilisations, Arts et Lettre, Université Catholique de Louvain, Place Blaise Pascal 1, 1348, Louvain-la-Neuve, Belgium

<sup>4</sup>Ephorate of Antiquities of Thessaloniki City, Eptapyrgio, 54634, Thessaloniki, Greece

<sup>5</sup>Department of Classics, University of Cincinnati, 410 Blegen Library, PO Box 210226, Cincinnati, OH 45221-0226, US

In the last few decades, phytolith and starch grain analyses have greatly contributed to the study of past plant-related subsistence strategies worldwide, with a focus on culinary practices. Phytoliths are often found in non-edible plant parts but can also represent the use of taxa often underrepresented in the macrobotanical record, such as spices, whereas starch grains are produced in the edible plants parts (seeds, fruits, underground storage organs, etc.) and are usually regarded as a direct evidence of the consumption of starchy plants, including, among others, cereals, pulses and tubers. This presentation discusses the results of microbotanical analyses from cooking pottery from two prehistoric sites in the Aegean: the Neolithic site of Stavroupoli (Greek Macedonia, ca. 5600-5000 cal. BC) and the Bronze Age site of Knossos-Gypsades (Minoan Crete, ca. 3650-1100 cal. BC). At Stavroupoli, charred food crusts adhering to the inner walls of 17 cooking vessels were analysed, representing domestic wheat(s) and lentils, as well as weedy *Setaria* sp. and other wild plants. On the other hand, the analysis of the sediment recovered from 12 cooking vessels from Knossos-Gypsades revealed the presence of wheat and Cretan date Palm (*Phoenix theophrasti*). The analysis of microbotanical remains highlighted the importance of cereals and other plants in the cuisine of both prehistoric communities, exemplifying the potential of phytoliths and starch grains to inform about past culinary and agricultural practices.-----

**A Forgotten Cultigen? *Chenopodium album* L. (κλουβίδα)**

**Paul E. Patton, Archaeologist** - Assistant Professor of Anthropology and Food Studies at Ohio University . **Susan Allen** , Archaeologist- Assistant Professor of Anthropology at the University of Cincinnati

Species within the *Chenopodium* genus were domesticated in prehistory in at least three regions of the New World (i.e., eastern North America, the Andes, and Mexico). Similarly, archaeobotanical evidence from throughout northern and central Europe indicates that *C. album* was cultivated and consumed by at least the Neolithic Period and its use may extend even further back into the Mesolithic. Although *C. album* and other *Chenopodium* and *Amaranth* species are well documented ethnographically and ethnohistorically as important dietary resources in the Aegean and southern Balkans, their status in the archaeological record is somewhat ambiguous. This paper reviews archaeobotanical evidence for the use of this species in prehistoric Greece and considers future avenues for research and the potential for its expanded cultivation.-----

**Οι αρχαιολογικές ενδείξεις για τις σχετιζόμενες με τα δημητριακά και το αλεύρι δραστηριότητες των κατοίκων των νεοανακτορικών οικισμών: γενική επισκόπηση και το παράδειγμα της Ζάκρου.**

**Γεώργιος-Παναγιώτης Γεωργακόπουλος**, Υποψήφιος διδάκτορας Προϊστορικής Αρχαιολογίας, Παν/μιο Αθηνών.

Η σημασία των σιτηρών για τους ανθρώπους των κρητικών νεοανακτορικών κοινοτήτων και οι σχετικές με αυτά δραστηριότητες είναι δυνατό να επιχειρηθεί να γίνουν κατανοητές μέσω της αξιοποίησης των αρχαιολογικών δεδομένων, των λιγοστών επιγραφικών μαρτυριών του προϊστορικού Αιγαίου, των παραλλήλων από πολιτισμούς της Εγγύς Ανατολής στην Εποχή του Χαλκού και της Ελλάδας της 1ης π.Χ. χιλιετίας και, τέλος, μέσω εθνογραφικών παραλλήλων. Όσον αφορά στα αρχαιολογικά δεδομένα που μπορούν να αξιοποιηθούν, αυτά ανήκουν κυρίως σε τρεις κατηγορίες: η πρώτη περιλαμβάνει τους σπόρους και, γενικότερα, τα οργανικά κατάλοιπα, η δεύτερη τα λίθινα εργαλεία τριβής δημητριακών και η τρίτη τις κατασκευές όπτησης

παρασκευασμάτων από άλευρα, όπως είναι οι εστίες και οι φούρνοι. Επιπλέον, από τα κεραμικά σκεύη, ορισμένα (από τα αποθηκευτικής και μαγειρικής χρήσης) είναι λογικό πως θα χρησιμοποιούνταν και για τη φύλαξη σιτηρών και αλευριού, αλλά και για την παρασκευή φαγητών και γλυκισμάτων με κύρια συστατικά το αλεύρι ή τους σπόρους.

Στην παρούσα ανακοίνωση, θα γίνει προσπάθεια να παρουσιασθούν τα συμπεράσματα που προκύπτουν από την εξέταση κλειστών συνόλων ευρημάτων σε χώρους προετοιμασίας και κατανάλωσης τροφής. Έμφαση θα δοθεί στις σταθερές κατασκευές, στα μαγειρικά σκεύη και στα λίθινα εργαλεία. Ως παράδειγμα μελέτης, θα χρησιμοποιηθεί ο ανακτορικός οικισμός της Ζάκρου.

Τα πεδία στα οποία μια ευρύτερη πραγμάτευση του θέματος μπορεί να επεκταθεί περιλαμβάνουν θέματα όπως η καλλιέργεια των δημητριακών, η πιθανή εξειδίκευση στην παραγωγή κάποιων προϊόντων σε ορισμένες περιοχές της νεοανακτορικής Κρήτης, το καθεστώς της γαιοκτησίας, το εμπόριο και οι εισαγωγές σιτηρών, η «εξωτερική πολιτική» των νεοανακτορικών πόλεων με στόχο την επισιτιστική επάρκεια, οι παροχές σιτηρεσίων, η απασχόληση εργατικού δυναμικού και η σημασία της άλεσης των δημητριακών και της ανταλλαγής των παραγομένων προϊόντων στο πλαίσιο της οικονομικής λειτουργίας των επιμέρους οικισμών και, συνολικότερα, της μινωικής Κρήτης.-----

## SESSION II

### ΓΡΑΦΕΣ ΚΑΙ ΛΕΞΕΙΣ

#### Grains and Breadmaking in the Linear B Tablets: the Nature of the Evidence.

Ruth Palmer, Dr., Associate Professor, Department of Classics and World Religions

Ohio University.

Linear B is the script used by the Mycenaean palaces c. 1450-1200 BCE, recording on clay tablets aspects of palace economy including management of staple grains and workers. The evidence consists of words referring to grains, food or food workers, and ideograms that represent grains or food products. However unless an ideogram is pictorial or is modified by a word, we do not know what precisely the ideogram represents. In the decipherment of Linear B in 1953, the ideogram \*120 which appeared most frequently and was used to measure land and rations was identified as wheat (GRA), while \*121 appearing in far smaller quantities was barley (HORD) by default. The word *sito* (σίτος, staple food) modified both signs. A third ideogram \*65 (FAR) was defined as *mereuro* (\*μέλευρον, ground grain), probably wheat flour. *Kirita* (κριθή, barley) appears, but no word for wheat. In 1992, I first proposed that \*120 could be barley, the staple grain used for rations and land measure in contemporary and later civilizations, and \*121 might then be wheat.

Paleobotanical and archaeological evidence shows by LBA the palaces had a well-developed haut cuisine including labor-intensive wheat bread baked on specialized equipment. The Linear B vocabulary for grain workers supports this view. Three occupational terms refer to workers with grains. *Atopoqo* (\*άρτοποκωος, baker of *artos*, bread) is a mid-level male occupation at Pylos and Mycenae. At Pylos among the female workers, the *meretirija* (\*μελέτρια, grain grinders) produced flour for bakers while *sitokowo* (\*σιτοχόφοι, grain pourers) processed grain in other ways. If \*120 is barley, palace collection and consumption of this grain followed the pattern known from 1st millennium Southern Greece. But if \*120 is (emmer) wheat, the palaces required wheat as a staple from the land that they controlled directly, the opposite of later practice. -----

«Κρήτη και... ξερό ψωμί!»: Η... δημητριακή διάσταση της ελληνικής γλώσσας.

Μαρία Χναράκη, Καθηγήτρια Πανεπιστημίου Drexel. Εντεταλμένη Αντιπρόσωπος του Παγκοσμίου Συμβουλίου Κρητών.

Πολλά είδη της προφορικής λαϊκής τέχνης, ντοπιολαλιές, παροιμίες, ακόμη και συνθήματα, αναφέρονται στο φαγητό. Η λεκτική διάσταση του φαγητού λειτουργεί ως προφορική γλώσσα που κωδικοποιεί μηνύματα τα οποία, αν αποκρυπτογραφηθούν και ερμηνευτούν σε διαφορετικά συμφραζόμενα, δείχνουν την ανάγκη να προσδώσουμε κυριολεκτική ουσία σε υπερβατικές σκέψεις και συναισθήματα.

Τα ελληνικά, ως ποιητική γλώσσα, βασίζονται συχνά στο συμβολισμό, το συνειρμό και τη μεταφορά. Η πρώτη φορά που η λέξη «ψωμί» αποτυπώνεται είναι με ειδικά σύμβολα σε πινακίδες γραμμικής Β'. Στην αρχαία Ελλάδα, ο Ιπποκράτης και ο Αριστοτέλης μιλούν για δίπτυρο ή διπτύρο άρτο, δηλαδή «διπλοφουρνισμένο ψωμί», παξιμάδι, με άλλα λόγια. Ο Ησίοδος και ο Ηρόδοτος μιλούν για «αυτούς που τρώνε σιτάρι», τους εξευγενισμένους και πολιτισμένους, σε αντίθεση με τους άγριους και άξεστους «κρεατοφάγους».

Έκτοτε, οι Έλληνες δουλεύουν για να βγάλουν το ψωμί τους, τον άρτο τον επιούσιο, που, μάλιστα, όταν είναι ανύπαρκτος, θα τον πουν... «ψωμί-ψωμάκι». Συχνά ονειρεύονται... καρβέλια, παρέα με φίλους που έχουν φάει μαζί «ψωμί κι αλάτι».

Η μελέτη φράσεων που σχετίζονται με τα φαγητά στην ελληνική γλώσσα μάς δίνει σημαντικές πληροφορίες για το πώς αντιλαμβανόμαστε, γνωρίζουμε ή συν-αισθανόμαστε τον κόσμο μας. Η χρήση παραδοσιακών εκφράσεων σχετικών με το «ψωμί» απαντιέται συχνά στις καθημερινές συνομιλίες ενώ το ψωμί, ο άρτος, ο ντάκος, το κοινώς γνωστό ως «μάννα» της Κρήτης παξιμάδι, αποτελεί κεντρική έννοια στον ελληνικό κύκλο της ζωής, που, μεγαλώνοντας, τρώει κι αυτός τα... ψωμιά του.

Η παρουσίαση πλαισιώνει την κυριολεξία του ψωμιού με τη γλαφυρότητα των σημανόμενων διαστάσεων με ευρύτητα και εστιάζει στα παραπάνω, με στόχο να δείξει πώς, για τον Έλληνα, γενικότερα, και τον Κρητικό, ειδικότερα, το «ψωμί» αποκτά σημασιολογικό ρόλο, με κοινωνική διάσταση και συσχετισμό με τις ελληνικές αξίες, ήθη κι έθιμα. Στη σημερινή, κρίσιμη εποχή, δεν είναι περίεργο που παραμένει κυρίαρχο στοιχείο του τραπέζιού, με πάμπολλες τελετουργικές και συμβολικές διαστάσεις, «στημόν» στον αργαλειό της καθημερινότητας. -----

POSTER

## Καταγραφή και χρήση των δημητριακών στις προϊστορικές γραφές του Αιγαίου.

Άγγελος Τσαργράκης, PhD Προϊστορική Αρχαιολογία- Πανεπιστήμιο Κρήτης.

Το παρόν άρθρο παρουσιάζει την καταγραφή των δημητριακών στα έγγραφα των προϊστορικών γραφών του Αιγαίου, κρητικών ιερογλυφικών, γραμμικής Α και γραμμικής Β. Σαφώς, τα στοιχεία μας είναι πολύ περισσότερα στα κείμενα γραμμικής Β και στην παρουσίασή τους αφιερώνεται το μεγαλύτερο τμήμα του άρθρου. Καταγράφονται συνεπώς οι πιστοποιήσεις των ιδεογραμμάτων του σταριού, του κριθαριού και του αλευριού στα ανακτορικά κέντρα της Κρήτης και της ηπειρωτικής Ελλάδας αλλά και οι σχετικές λέξεις για τα είδη αυτά και η ορολογία που συνδέεται με την καλλιέργεια και χρήση των δημητριακών. Έχει εξαιρετικό ενδιαφέρον πως στις πινακίδες καταγράφεται η λέξη *si-to*, *σιτος*, *ki-ri-ta*, *κριθή*, «κριθάρι» αλλά και *te-re-u-ro*, *μέλευρον*, «αλεύρι». Σχολιάζεται αναλυτικά μεγάλο μέρος των σχετικών πινακίδων, ενώ από κάποιες σειρές παρουσιάζονται οι πιο χαρακτηριστικές πινακίδες τους. Από την ανάλυση των πινακίδων διαπιστώνουμε την ιδιαίτερη σημασία των δημητριακών στη διατροφή των προϊστορικών κοινωνιών του Αιγαίου καθώς τα προϊόντα αυτά αποτελούσαν τα βασικά είδη, μαζί με ελιές, σύκα και οίνο, τα οποία παρέχονταν από την ανακτορική διοίκηση ως διατροφικές μερίδες σε ομάδες προσωπικού που εργάζονταν για αυτήν. Επίσης, τα δημητριακά χρησιμοποιούνταν κατά κόρον σε θρησκευτικό πλαίσιο καθώς αποτελούσαν προϊόντα προσφορών σε ιερά και θρησκευτικό προσωπικό με αφορμή εορτές και λατρευτικές εκδηλώσεις. Σημαντική είναι η χρήση των δημητριακών και σε πλαίσιο τέλεσης συμποσιακών εκδηλώσεων. Υπάρχουν πολλές πινακίδες, στις οποίες καταχωρίζονται δημητριακά μαζί με άλλα προϊόντα, τα οποία προορίζονταν για τη διεξαγωγή συμποσίων. Ενδεικτική της μεγάλης σημασίας του σταριού είναι πως το ιδεόγραμμα του σταριού *GRA(num)* χρησιμοποιείτο ως η βασική μονάδα μέτρησης της έκτασης των γαιών. -----

### SESSION III

#### CEREAL STORAGE AND TRADE

##### The (in)visibility of cereal crop storage practices: a case study of Late Iron Age Thrace.

Nataliya Ivanova, Dr., Archaeologist, curator at the National Institute of Archaeology with Museum at the Bulgarian Academy of Sciences.

In the Late Iron Age (second half of the first millennium BC) Thrace was famous for its agricultural potential – the ancient authors refer to it as a fertile land, favourable for agriculture and abundant in timber, metals, and grain. However, our knowledge about the operation sequence of the production, processing and storage of cereal crops in inland Thrace is still rather scarce.

During the Late Iron Age a variety of storage methods existed, most of which traditional, recorded already for earlier periods. While large pithoi, other ceramic vessels, wicker baskets and wooden containers were used for storage, the function of the large number of excavated pit complexes is far from certain. These represent numerous densely clustered pits located in a rural landscape with no indication of contemporaneous settlement in their immediate vicinity and demonstrating common features such as the pits' shapes, sizes, and content. At present, most scholars are convinced of the ritual character of these structures.

It has long been recognized that storage facilities are likely to be found containing the intended produce only in cases of sudden abandonment of the site, while otherwise they may include unrelated materials as a result of change in their function or disuse. Thus, the function of underground pits is a question that requires primary use to be separated from secondary re-use, which however, has proven difficult, as it depends on the potential variability in the archaeological visibility of ancient storage methods. That the pit complexes in Late Iron Age Thrace were connected with some rituals is very plausible, but the question whether this was their only and primary function requires more attention. By re-examining the evidence, a dual function of the pits is suggested with storage being their primary purpose, which required also the performance of specific rituals. -----

##### Η Εύβοια και ο Ευβοϊκός κόλπος ως θαλάσσια εμπορική οδός και η σημασία τους για την παραγωγή και διακίνηση σιτηρών κατά τον 5ο και 4ο αιώνα π.Χ.

Αλέξανδρος-Νεκτάριος Ιω. Βασιλείου-Δαμβέργης, Dr. Κλασικής Αρχαιολογίας- Φιλολόγος, Καθηγητής Β/βάθμιας εκπαίδευσης.

Στόχος της συγκεκριμένης μελέτης είναι να εξετάσει την σημασία της παραγωγής των εύφορων πεδιάδων της Εύβοιας σε σιτάρι για τις ίδιες τις αρχαίες πόλεις της Εύβοιας, αλλά και τον επισιτισμό των Αθηνών, αλλά και την αξία της θαλάσσιας εμπορικής οδού του Β. και Ν. Ευβοϊκού κόλπου κατά τον 5ο αι. και 4ο π.Χ.

Πιο συγκεκριμένα, αφού αναφερθούμε σύντομα στα λίγα στοιχεία, κυρίως αρχαιολογικά, για τις προγενέστερες εποχές της ιστορικής αρχαιότητας, θα εξετάσουμε την σημασία που απέκτησε η θαλάσσια αυτή οδός ως διόδου εισαγωγής σιτηρών στην Αθήνα κατά την Πεντηκονταετία και κατά τον Πελοποννησιακό πόλεμο. Η θαλάσσια μάλιστα εκστρατεία του Περικλή το 446 π.Χ. με την έξωση των Ιστιαίων από την πόλη τους, την εγκατάσταση Αθηναίων κληρούχων και την υποταγή όλων των υπολοίπων πόλεων της Εύβοιας καταδεικνύει την σημασία των ευβοϊκών πεδιάδων για τον επισιτισμό των Αθηνών. Μαρτυρίες από φιλολογικές πηγές συμπληρώνουν την γνώση μας για το θέμα. Αλλά και η ίδια η θαλάσσια οδός του Ευβοϊκού Κόλπου υπήρξε εξαιρετικής σημασίας κατά τον Πελοποννησιακό πόλεμο, γι' αυτό και η αποστασία της Εύβοιας το 411 π.Χ. κόστισε τόσο πολύ στην Αθήνα. Μέχρι το τέλος του πολέμου Αθηναίοι και Πελοποννήσιοι αγωνίζονται για τον έλεγχο της οδού αυτής πιο βόρεια βέβαια, Στενά, μέχρι την καταστροφή του αθηναϊκού στόλου στους Αιγός Ποταμούς το 405 π.Χ.

Αλλά και τον 4ο αι. η πολιτική της Β' Αθηναϊκής Συμμαχίας προσπαθεί να διατηρήσει τον έλεγχο της θαλάσσιας αυτής διόδου, που συνίσταται στην αποστολή ναυτικών δυνάμεων, με κύριο εκφραστή της πολιτικής αυτής τον ρήτορα και πολιτικό Δημοσθένη, μέχρι ουσιαστικά την πλήρη επικράτηση του Φιλίππου της Μακεδονίας στη μάχη της Χαϊρώνειας.-----

### SESSION IV

#### ΦΑΡΜΑΚΟ ΚΑΙ ΑΠΟΛΛΥΣΗ

##### The Grains of Wheat and the Types of Bread in the Ancient Greek Diet and Medicine: A Reflection on the Medical Use of Bread and Grains in Cyprus.

Athina N. Malapani, MA in Classics, Ph. D. Candidate.

The wheat and the bread produced from it were thought to be of the most essential products in every day's diet, medical and

pharmaceutical production in the ancient era. A great deal of populations and tribes, -Greeks among them, too- used to use the wheat and various kinds of bread for diet and medicine. Hence, the role of different kinds of bread in every day diet, but especially, its importance in the ancient medicine and pharmaceutical production in ancient times would be the main issue of this conference presentation.

More specifically, there would be a study of the main references about wheat and bread in the ancient Greek era. Hence, the various kinds of bread would be referred and their characteristics and benefits in people's health. In addition, there would be a reference to the possible medical uses of wheat and bread in the ancient times till the Byzantine time, as it is presented in many ancient sources. The final parameter of this paper would be a reference to the medical use of bread in Cyprus. According to a reference in a fragmentary saved poem of the ancient Cypriote dramatic poetry, there was a specific type of bread (*πλακοῦς*) and maybe it had a particular role in the ancient times in Cyprus, too; thus, maybe this kind of bread had also a popularity in ancient Cyprus and this is what it would be studied. In conclusion, the general role of the wheat and the variety of breads in the ancient Greek medical production and the possible connection with Cyprus would be the main subject of this paper. -----

#### **Τα Δημητριακά στην Αρχαία Κυπριακή Διατροφή μέσα από σύγχρονη μαγειρική προσέγγιση.**

**Αννίτα Αντωνιάδου**, Dr., Λέκτορας Γεωαρχαιολογίας, Queen's University, UK. Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού, Κύπρος.

Η φυσιολογία ενός λαού θεμελιώνεται καθοριστικά μέσα από τη σχέση του με τον περιβάλλοντα χώρο. Στην Κύπρο, από τα προϊστορικά ήδη χρόνια τα δημητριακά αποτελούν τη βάση της φυτικής παραγωγής και κατανάλωσης. Οι αρχαίοι Κύπριοι δεν γνώριζαν το ρύζι ή το καλαμπόκι, όμως το σιτάρι, το κριθάρι και τα ρεβίθια υπήρξαν ανέκαθεν τα βασικά στοιχεία της διαίτας των, μαζί με το κρέας, ενώ η διατροφή τους συμπληρωνόταν από ψάρια, φρούτα και λαχανικά.

Η αρχαιολογική και αρχαιοβοτανική μου έρευνα στο νησί συμπεραίνει πως όταν οι πρώτοι Κύπριοι άρχισαν να διαθέτουν μόνιμους χώρους εγκατάστασης, προετοιμασίας και μαγειρέματος, εμφανίζονται ένα πλήθος από λίθινα εργαλεία για την επεξεργασία δημητριακών καθώς και ενδιαφέροντα κεραμικά σκεύη που δηλώνουν την ύπαρξη πολλαπλών τρόπων μαγειρέματος. Η θρεπτική αξία των αλεύρων (φυτικές ίνες, πρωτεΐνες, γλουτένη, λυσίνη, αμινοξέα, μαγνήσιο) διαφαίνεται κατά την αρχαϊκή περίοδο όπου έχουμε πληροφορίες για τα στάδια παρασκευής ψωμιού από διάφορα είδη δημητριακών. Από τους γεωργούς της Νεολιθικής μέχρι τις πρώτες πόλεις, η πορεία των δημητριακών στην Κύπρο παραμένει η ίδια.

Η παραδοσιακή γαστρονομία λοιπόν είναι ένα κομμάτι του πολιτισμού μας που υπαγορεύεται από τις εκάστοτε πολιτισμικές, κοινωνικοοικονομικές ή και περιβαλλοντικές συνθήκες. Η αρχαιολογία επιτρέπει να προσεγγίσουμε αυτές τις διαδικασίες, μέσα από τα συστατικά της διατροφής. Πέραν όμως από τους καταλόγους των δυνάμει μαγειρικών συστατικών, απορίας άξιο είναι πώς μαγειρεύαν, τι συνδυάζαν, και γιατί οι μαγειρικές πρακτικές άλλαξαν στο χρόνο. Η έρευνα μου επικεντρώνεται στην πειραματική γαστρομαρτυρική δημιουργία γκουρμέ πιάτων με πρώτες ύλες όσο γίνεται πιο πιστές στην αρχαιότητα (δημητριακά, ωμό ελαιόλαδο, σπιτικό κρασί, κρέας από κυνήγι) προσαρμοσμένα σε σύγχρονες κουζίνες και μεθόδους υγιεινής ως εκφραστικό μέσο των αρχαιολογικών αποδείξεων. Ένα πειραματικό διατροφικό εργαστήριο με βασικό συστατικό τα δημητριακά, εμπνευσμένο από την κυπριακή αρχαιότητα εφαρμόστηκε και καταγράφηκε με επιτυχία σε άτομα διαφόρων ηλικιών και εθνικοτήτων. Τα αποτελέσματα επισημαίνουν πως τα δημητριακά είναι μια διαχρονική πολιτισμική διαδικασία, σύμβολο και δείκτης της κυπριακής ταυτότητας.

SUNDAY, 30 \* K Y P I A K H, 30

SESSION V

**ΚΑΗΡΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΖΩΝΤΑΝΗ ΜΝΗΜΗ**

**Κρυμμένο στα ζυμαρένια φύλλα: Ένα έθιμο αναδιανομής στη Θράκη.**

**Ειρήνη Σωτηροπούλου**, Ερευνήτρια στο Πανεπιστήμιο του Κόβεντρυ

Η εργασία παρουσιάζει τα πρώτα ευρήματα σχετικά με την οικονομική γνώση που περιέχει ένα έθιμο της Πρωτοχρονιάς στη Δυτική Θράκη, το οποίο αναπαριστά την τακτική (ανα)διανομή πλούτου μεταξύ των μελών αλλά και μη μελών του νοικοκυριού. Το έθιμο συνίσταται στην τελετουργική χρήση μιας πίτας ως μέσο διαμοιρασμού. Η πίτα αποτελείται από φύλλα ζύμης σιτάλευρου, που μερικές φορές περιέχουν επίσης ένα στρώμα τυριού, μεταξύ των οποίων φύλλων η νοικοκυρά τοποθετεί σύμβολα (νομίσματα, φύλλα δέντρων, σπόρους, φασόλια κ.λπ.) των περιουσιακών στοιχείων του νοικοκυριού (σπίτι, χωράφια, μηχανήματα, οικόσιτα ζώα). Όταν η πίτα μοιράζεται, τα κομμάτια ορίζονται ως ανήκοντα σε μεταφυσικά πρόσωπα (που σχετίζονται με τη θρησκεία), στα μέλη της οικογένειας, στα πρόσωπα που παρευρίσκονται στην κατανομή της πίτας και στον "ξένο". Συνεπώς, κάθε άτομο λαμβάνει τουλάχιστον ένα περιουσιακό στοιχείο του νοικοκυριού υπό την προστασία του. Μετά από ένα χρόνο μια νέα (ανα)διανομή λαμβάνει χώρα με τον ίδιο τρόπο, ενώ τα άτομα που έχουν οριστεί προηγουμένως αξιολογούνται εάν έφεραν καλή τύχη στα περιουσιακά στοιχεία.

Η ανάλυσή μου προσεγγίζει το έθιμο ως εκπαιδευτικό τελετουργικό ή ακόμη και ως ζωντανή μνήμη της σημασίας του σιταριού και των σιτηρών ως βάσης της ευημερίας, και των οικονομικών συστημάτων όπου δεν υπήρχε ατομική ιδιοκτησία και η σχέση με τα μέσα παραγωγής δεν γινόταν αντιληπτή μέσω της ιδιοκτησίας αλλά μέσω της ευθύνης. Επιπλέον, λαμβάνονται υπόψη οι εντάσεις μεταξύ του εθίμου και της σύγχρονης οικονομίας για να αποφευχθεί η ωραιοποίηση μιας παραδοσιακής πρακτικής, αλλά και για να διερευνηθεί η χειραφετητική γνώση που μεταδίδεται με αυτό το έθιμο. Δεν είναι τυχαίο ότι το εν λόγω έθιμο εφαρμόζεται τελετουργικά από γυναίκες, καθώς φαίνεται να περιλαμβάνει διάφορα μη πατριарχικά στοιχεία.

Η μελέτη βασίζεται στη δική μου εμπειρία για αυτό το έθιμο (αυτό-εθνογραφία) αλλά και σε εθνογραφική μελέτη όπου συλλέγω πληροφορίες για το έθιμο που συνεχίζεται στη Δυτική Θράκη ή γενικά στην Ελλάδα από Θρακιώτισσες γυναίκες.

**Λέξεις κλειδιά:** διανομή, Θράκη, γυναίκες, πίττα, σύμβολα, περιουσιακά στοιχεία, εναλλαγή.-----

**Celebration Breads: Tales, Traditions and Recipes from Asia Minor.**

### **Ipek Ozel**

The history of wheat goes back a long way in Anatolia - at least 10,000 years- and occupy an important place in the civilization there. Lying at the heart of Asia Minor, Anatolia connects the East and West not only geographically but also culturally. It has always been the melting pot of rich cultures of Turks, Kurds, Arabs, Assyrians, Greeks, Armenians, Jews, Georgians, Hittites, Romans, Byzantines and Ottomans for many centuries. The diversity of breads baked here reflects the cultures of the populations living in this region.

The dough kneading and bread baking is considered as mysterious acts and has their own ritual practices: Besides the ordinary everyday white bread, there is flat bread (pide / πίτα) for fasting; sesame seed rings(simit / κουλούρι) filling the streets with their irresistible aroma for 5 o'clock tea; dumplings (manti / μαντί) served with generous amount of garlic yogurt and a dash of melted butter with paprika for a Sunday lunch affair for the whole family; "börek / μπουρέκι" for women's gatherings and workers in Industrial neighbourhoods are some of the examples fall into this category.

After a hard day's work, holding the warm loaf is the best reward, convincing one that all is well. People coming from all walks of life -rich and poor, simple and sophisticated- pick up a few loaves on their way home from work and end up eating the crisp ends by the time they get there. The bread leftovers go into variety of dishes becomes bread soup or is mixed with milk for the neighbourhood cats.

In rural areas of Anatolia, still villages have bread baking "parties" where women come together and make the bread ready to be stored and eaten over winter.

Bread is of such importance; it is believed that you should never waste bread as one day, you might be regretting the time that you wasted it. It is quite a humbling thought, to believe that every piece of bread that you eat in Anatolia has been blessed and baked in the name of Allah. That is why even to throw bread is an insult.

Bread has always been the main offering in celebrations and ceremonies in Anatolian cultures. It is one of the oldest artificial foods, having a ceremonial importance since the dawn of agriculture; because bread in its many forms brings people together, linking traditions and generations.

Religious Festivals, Seasonal Festivals and Special Days, Marriage, Circumcision, Nevruz / Easter (Spring Equinox), Mourning Rituals all have different types of breads and buns, which are a very important part of the celebration table for all Anatolian communities and cultures. For the many feast days, differently flavoured breads and buns are created with the addition of butter, spices and fragrant herbs. During feast celebrations, you can find bread adorned with salt, cumin, saffron, sesame, mustard and watermelon seeds among other decorations. It's a way of saying thank you to the earth for its bounty, with an offering that you treasure.

In my speech I will be concentrating on the tradition and symbolism breads and buns play in celebrations and ceremonies of different cultures of Anatolia, including the Cretans living in Asia Minor.

---

## **SESSION VI**

### **ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ**

Παραδοσιακό και αρχαίο (ντυμένο) σιτάρι στην Ελλάδα.  
Σύγχρονες προσεγγίσεις για τη γεωργία και τη διατροφή.

Κώστας Κουτής, γεωπόνος MSc ,PhD Οργανική Βελτίωση, ΑΙΓΙΛΟΠΑΣ- Δίκτυο για τη Βιοποικιλότητα και την Οικολογία στη Γεωργία.

Η στροφή στις ήπιες μορφές γεωργίας, έφερε στο προσκήνιο, τα τελευταία χρόνια, την αναγκαιότητα για την επανακαλλιέργεια τοπικών ποικιλιών και επιστροφή στην ποιότητα και ξεχασμένη γεύση. Ακολουθώντας μια ομολογουμένως παγκόσμια τάση, και οι Έλληνες καταναλωτές εκδήλωσαν ενδιαφέρον για ποιοτικά προϊόντα , βιολογικώς παραγόμενα, από παραδοσιακές ποικιλίες σκληρού ή μαλακού σιταριού, αλλά και προϊόντα με ιδιαίτερη θρεπτική αξία που προέρχονται από τα λεγόμενα «αρχαία» ή «ντυμένα» σιτηρά και κυρίως δίκοκκο ή μονόκοκκο σιτάρι . Ο ΑΙΓΙΛΟΠΑΣ , μια μη κυβερνητική εθελοντική οργάνωση στην Ελλάδα, τα τελευταία δέκα χρόνια κατάφερε με συμμετοχικές διαδικασίες οργανικής αξιολόγησης και με κατάλληλη επιστημονική γνώση να αξιοποιήσει την εγχώρια γεωργική βιοποικιλότητα και να συμβάλλει στη διατήρηση στην καθημερινή γεωργική πρακτική και διατροφική συνήθεια των συνήθως λιγότερο ομοιόμορφων ή άλλοτε λιγότερο αποδοτικών, αλλά ποιοτικών, παραδοσιακών ποικιλιών σιτηρών . Παραδείγματα επιτυχούς συμβολής στην αξιοποίηση της εγχώριας βιοποικιλότητας είναι η επανεισαγωγή στην καλλιέργεια των παλιών ποικιλιών σιταριού Σκληρόπετρα , Ξυλόκαστρο και Λήμνος, του κριθαριού Αθηναΐδα, του μονόκοκκου σιταριού Καπλουτζιάς κα . Γίνεται ανασκόπηση έρευνας στην Ελλάδα τα τελευταία δέκα χρόνια στα πλαίσια αναβίωσης και επανακαλλιέργειας παραδοσιακών ποικιλιών μαλακού και σκληρού σιταριού από τη μη κυβερνητική οργάνωση ΑΙΓΙΛΟΠΑΣ αλλά και δεδομένα που αφορούν το μονόκοκκο και δικοκο σιτάρι , χρήσιμα για την κάλυψη των αναγκών της σύγχρονης γεωργίας αλλά και των διατροφικών απαιτήσεων των καταναλωτών.

### **Re-graining the Advantage: On Reclaiming Staple Foods and Revolution**

**Lisa Trocchia-Balkits**, PhD in Social Ecology of Food. Scholar-in- Residence at Green Mountain College in Vermont, U.S.A.

*"They always say time changes things, but you actually have to change them yourself."* – Andy Warhol, *The Philosophy of Andy Warhol*

For this presentation, I focus on an under theorized aspect of the movement to reclaim heritage grains, or perhaps an overlooked outcome: the revolutionary potential of regional staple food crop production and community-based milling. My thesis suggests the intersectionalities found within the social ecology of food systems are unique and that these identities and relationships create globally linked networks that build capacity for transformative social change.

Relocalizing heirloom, landrace grain varieties and reestablishing them in systems that represent a new, regenerative, permaculture approach to agriculture is critical on many levels. The advantages of reclaiming a legacy of agrobiodiversity are many. For example, agricultural difference improves ecosystems; relationships between soils, water, air, and all biotic communities benefit from increasing interdependent complex interactions. Cultivating different varieties of the same food in communities around the world helps plants and animals to acclimatize and become more resilient and adaptable to change. It is heterogeneity that truly delivers food security, especially regarding the production of staple food crops, by hedging the vulnerabilities associated with both climate and politics. And of course, foodways are the foundation of traditional identities and autonomies and are effectively preserved and enlivened by the continuing praxis of rich and diverse cultural gastronomies.

However, I suggest that to relocalize “known and forgotten” grains, beans, pulses, seeds, and nuts is to recreate the infrastructures of production, processing, distribution, preparation, consumption, and waste recovery. In a community or bioregional context, these relationships ultimately guide the emergence of complex social networks that re-culture social, political, economic, and environmental systems. Influenced by theories of change and leadership within complex systems I discuss how food issues have the capacity to mobilize and unify people on a local level--understanding that relationships and interactions at the local level direct all change that emerges on a global level.

All of these acts constitute the self-organizing of a staple foods counternarrative. As alternatives to the globalized industrial food system emerge, they embolden everyday dissent. Something as simple as cooking with an ancient grain begins to move society away from the dominant, government-supported and corporate-constructed story of food, which is deeply tied to global politics and economic markets. This is what performing resistance looks like.

To explore this theory I highlight Shagbark Seed and Mill, a small local food business located in Central Appalachia, U.S.A. I provide examples of the ways Shagbark contributes to “re-graining” the advantage of social empowerment with what they call the “staple foods revolution.” In the end, I suggest relocalizing milling infrastructure and reclaiming forgotten staple foods is resisting the industrial food system, creating *communitas*, enabling resiliency, and enacting the praxis of transformative social change.

ΙΔΡΥΣΗ - ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ: ΜΑΡΙΑΝΑ ΚΑΒΡΟΥΛΑΚΗ

ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΠΛΑΤΑΝΙΑ



ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ  
ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΚΗΣ, ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΗΣ & ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΚΡΗΤΗΣ

ΧΟΡΗΓΟΙ



**ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΑ ΒΕΝΕΤΑΚΗΣ.  
ΕΥΛΟΦΟΥΡΝΟΣ ΑΦΕΣ ΔΡΑΝΔΑΚΗ.  
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ‘Η ΡΙΖΑ’**