

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΕΦΟΡΕΙΑ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΩΝ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ



Ως το μεδούλι

ΙΩΑΝΝΙΝΑ 2023

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ

ΓΕΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ	Βαρβάρα Ν. Παπαδοπούλου, Δρ Αρχαιολόγος Αναπληρώτρια Προϊσταμένη Εφορείας Αρχαιοτήτων Ιωαννίνων
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ	Ελένη Κοτζαμποπούλου, Δρ Αρχαιολόγος
ΟΡΓΑΝΩΣΗ - ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ	Έλενα Ζιάβρα, ΜΑ Αρχαιολόγος - Μουσειολόγος Χριστίνα Κωτσοπούλου, ΜΑ Αρχαιολόγος - Μουσειολόγος
ΟΜΑΔΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΕΡΓΟΥ (ΟΔΕ)	Βαρβάρα Ν. Παπαδοπούλου, Δρ Αρχαιολόγος Παρασκευή Γιούνη, Δρ Αρχαιολόγος Ιουλία Κατσαδήμα, Δρ Αρχαιολόγος Ελένη Βασιλείου, Δρ Αρχαιολόγος Σοφία Κίγκα, ΜΑ Αρχαιολόγος-Μουσειολόγος Νίκος Κυραμάριος, Διοικητικός
ΠΡΩΤΟΤΥΠΕΣ ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΕΙΣ	Mulo creative Lab
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΑΡΧΕΙΟ	Εφορεία Αρχαιοτήτων Ιωαννίνων, Χαρητάκης Παπαϊωάννου, Κώ- στας Ζήσης, Gilbert Marshall
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ - ΕΚΤΥΠΩΣΗ	ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΑ Μ. ΔΟΥΒΑΛΗ - Π. ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ & ΣΙΑ Ο.Ε.

© 2023 Υπουργείο Πολιτισμού
Γενική Διεύθυνση Αρχαιοτήτων και Πολιτιστικής Κληρονομιάς
Εφορεία Αρχαιοτήτων Ιωαννίνων

ISBN 978-618-5445-11-9



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





Ως το μεδούλι

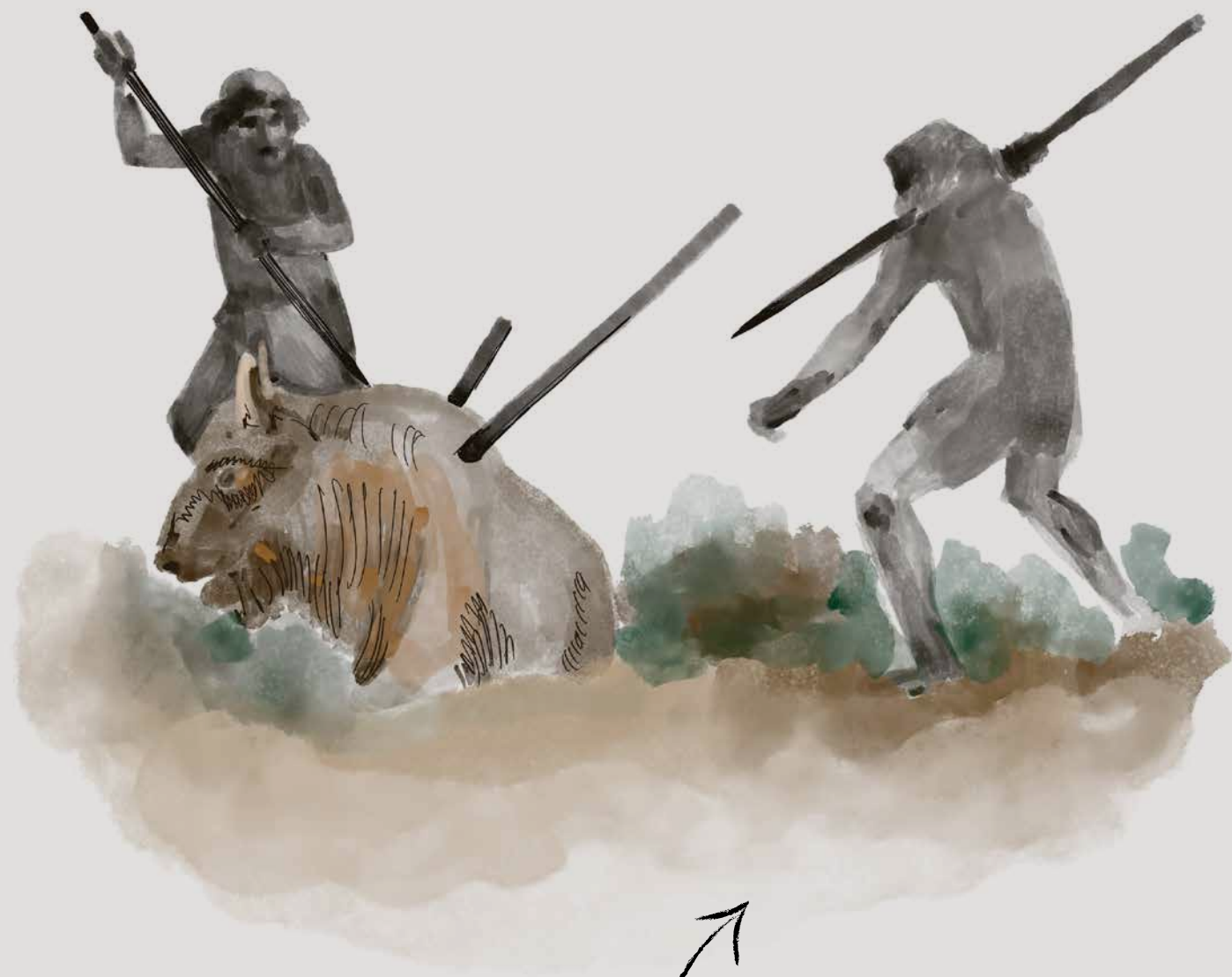




ΣΗΜΕΡΑ, Η ΤΡΟΦΗ φτάνει στο πιάτο μας σε επεξεργασμένη μορφή και σχεδόν «έτοιμη». Το μόνο, δηλαδή, που συνήθως χρειάζεται είναι να την μαγειρέψουμε ή απλώς να την ζεστάνουμε. Την βρίσκουμε **«συγκεντρωμένη»** στα σούπερ μάρκετ, τις λαϊκές αγορές, ή κατά είδος στα κρεοπωλεία, τα μανάβικα και αλλού, ή ακόμη και προ-μαγειρεμένη από εστιατόρια και fast food μαγαζιά, χωρίς να υπάρχει ιδιαίτερο άγχος ή να απαιτείται μεγάλος κόπος για την προμήθειά της. Με άλλα λόγια, **η τροφή «έρχεται» σε εμάς**, πολλές φορές κι από τα πέρατα του κόσμου, ενώ τρόφιμα και προϊόντα είναι διαρκώς πια διαθέσιμα, ανεξάρτητα από την περίοδο του χρόνου που παράγονται ή ευδοκιμούν.

Την **παλαιολιθική εποχή¹**, όμως, όταν οι άνθρωποι ήταν **κυνηγοί και τροφοσυλλέκτες** και ζούσαν σε μικρές ομάδες, **χωρίς σταθερό τόπο κατοικίας**, τα πράγματα ήταν πολύ, μα πολύ, διαφορετικά!

¹ Στον ελλαδικό χώρο, η παλαιολιθική εποχή, γνωστή και ως αρχαιότερη εποχή του λίθου, ανάγεται τουλάχιστον στα 700.000 χρόνια πριν. Στην Ήπειρο, τα παλαιότερα μέχρι στιγμής στοιχεία χρονολογούνται τουλάχιστον 250-200.000 χρόνια πριν. Το τέλος της Παλαιολιθικής συμβατικά ορίζεται στα 10.000 χρόνια πριν, στο τέλος της τελευταίας εποχής των παγετώνων.



Σχεδιαστική αναπαράσταση κυνηγιού
από παλαιολιθικές ομάδες.



ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΝΑΣΚΑΦΕΣ και άλλες ειδικές περιβαλλοντικές έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί μέχρι σήμερα σε διάφορες τοποθεσίες της Ηπείρου, μας επιτρέπουν να κάνουμε υποθέσεις και να διατυπώνουμε ορισμένα ασφαλή συμπεράσματα κυρίως σχετικά με τα ζώα, αλλά έμμεσα και για τα φυτά, της κάθε περιοχής, τα οποία μπορούσαν να καταναλωθούν την παλαιολιθική εποχή.

Οι παλαιολιθικοί άνθρωποι ως κυνηγοί και τροφοσυλλέκτες **προμηθεύονταν την τροφή τους απ' ευθείας από τη φύση:** συλλέγοντας καρπούς, χόρτα, βολβούς, όσπρια, βότανα και κυνηγώντας ή παγιδεύοντας ζώα (μεγάλα ή μικρά) που ήταν διαθέσιμα σε κάθε οικοσύστημα ανάλογα με την εποχή του έτους. Μπορούμε να πούμε ότι «**ακολουθούσαν**» **την τροφή τους**, όπως τα θηράματα, που με πολύ κόπο, διαρκή και προσεκτική παρατήρηση της συμπεριφοράς τους, δοκιμή, σκέψη και οργάνωση κατάφερναν να βρουν στο φυσικό περιβάλλον. Οι παλαιολιθικοί άνθρωποι **κατανάλωναν**, μάλιστα, **άμεσα την τροφή τους**, μιας και δεν υπήρχε ακόμη διαδικασία παραγωγής, δηλαδή καλλιέργεια φυτών ή εκτροφή ζώων, ούτε βέβαια συστηματική επιμήκυνση της «ζωής» των διατροφικών πόρων με σύνθετες τεχνολογικές λύσεις.

Στην Ήπειρο, συνδυαστικά δύο ήταν οι καθοριστικοί παράγοντες για τις επιλογές μετακίνησης των παλαι-



Η βραχιοσκεπή Ασπροχάλικο
στην κοιλάδα του ποταμού
Λούρου. Στιγμιότυπο από την
ανασκαφή. Δεκαετία 1960.

ολιθικών ομάδων από περιοχή σε περιοχή: η ιδιαίτερη **γεωμορφολογία**, με διαδοχικές κι απόκρημνες οροσειρές, περικλειστα λεκανοπέδια, οροπέδια, κοιλάδες, φαράγγια, λίμνες-έλη, ποτάμια, περιορισμένη συνήθως παράκτια ζώνη ή γενικότερα πεδινές εκτάσεις, και το **αντίξοο κλίμα της εποχής των παγετώνων** με τις τοπικές ιδιαιτερότητες. Είναι αξιοσημείωτο ότι τα πολλά και διαφορετικά μικροπεριβάλλοντα και μικροκλίματα που διαμορφώνονται διαχρονικά σε όλη την Ήπειρο προσέφεραν **μεγάλη ποικιλία και εναλλακτικές δυνατότητες «πηγών» τροφής**. Εκτός από τη συχνή κινητικότητα των παλαιολιθικών ανθρώπων για την επιβίωσή τους, απαραίτητη ήταν η **συνεργασία** σε κάθε πρόκληση και δίλημμα της καθημερινότητας, όπως: για τις ομαδικές μετακινήσεις, την ιχνηλασία και το κυνήγι θηραμάτων, τη συλλογή φυτικών και άλλων πόρων, την εύρεση καύσιμης ύλης για το άναμμα της φωτιάς, την επεξεργασία πρώτων υλών (ξύλα, οστά, λίθους, δέρματα κ.ά.) και της τροφής αλλά και για το μαγείρεμά της!

Η **συχνή κινητικότητα** των παλαιολιθικών ομάδων από τόπο σε τόπο αποτελούσε



αναγκαία επιλογή για την επιβίωση και τη διαβίωσή τους. Βασιζόταν σε μεγάλο βαθμό στις **μετακινήσεις των άγριων ζώων** που ζούσαν (πολλές φορές σε κοπάδια) σε πεδιάδες και προστατευμένες κοιλάδες ή σε οροπέδια και βουνά, σε χορτολίβαδα ή δάση· με άλλα λόγια στην **εποχική κατανομή των φυσικών πόρων** ανάλογα με τις κλιματικές, οικολογικές και καιρικές συνθήκες. Ο προγραμματισμός για τον εντοπισμό της τροφής δεν ήταν σίγουρα εύκολος και οι μετακινήσεις των ζώων ή η διαθεσιμότητα των υπόλοιπων πόρων ήταν συχνά απρόβλεπτες.

Στα δίκτυα των μετακινήσεων τους οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν επιλεγμένες τοποθεσίες-κλειδιά για **προσωρινή διαμονή: σπή-**

Η βραχοσκεπή Κλειδί
στην κοιλάδα του ποταμού
Βοϊδομάτη κάτω από
την οροσειρά της Τύμφης.

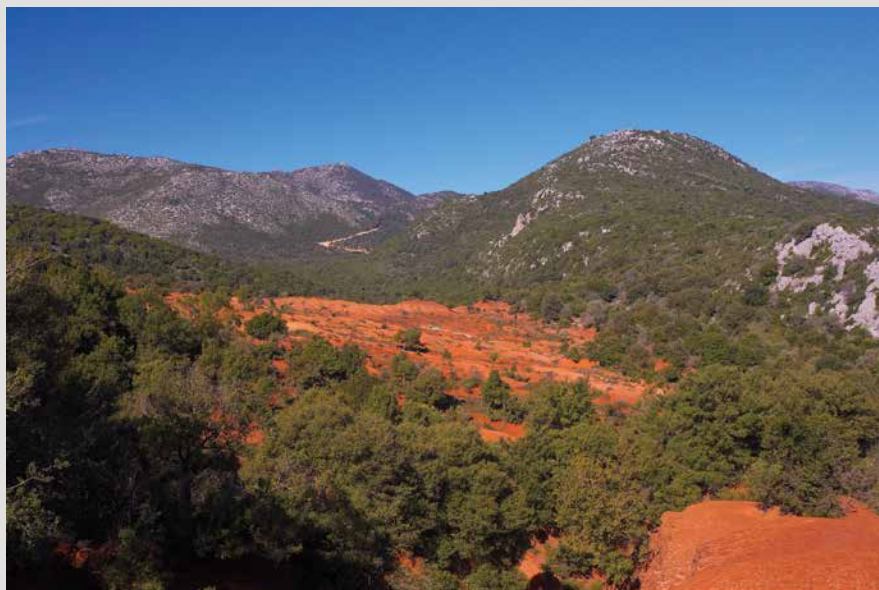


Το σπήλαιο
Καοτρίτσα στο
Λεκανοπέδιο της
Λίμνης Ιωαννίνων.

λαια και υπαίθριους καταυλισμούς. Οι θέσεις αυτές βρίσκονταν συνήθως σε στρατηγικά σημεία, αποτελώντας ιδανικά καρτέρια κι αγνάντια για τον εντοπισμό των θηραμάτων. Οι τοποθεσίες αυτές λειτουργούσαν ως προσωρινές «κατοικίες», γύρω συνήθως από τις οποίες αναζητούσαν την τροφή, αλλά και ως καταφύγια για την προστασία από άλλους ανταγωνιστές θηρευτές, άλλα δηλαδή σαρκοφάγα ζώα. Στην **Ήπειρο**, οι ερευνητές έχουν εντοπίσει πάνω από **200 θέσεις** με υλικά απομεινάρια (κυρίως λίθινα εργαλεία και σε λίγες περιπτώσεις κόκαλα ζώων) από τη ζωή και τις δραστη-



Βραχουσκεπή.
Περίπου
120.000-15.000
χρόνια πριν.
Ασπροχώλικο
Πρέβεζας.



Υπαίθρια θέση.
Περίπου 100.000
χρόνια πριν.
Κοκκινόπηλος
Πτρέβεζας.



Σπήλαιο.
24.000-13.000
χρόνια πριν.
Κασοτρίτσα
Ιωαννίνων.

ριότητες των παλαιολιθικών ομάδων. Χαρακτηριστικά παραδείγματα, με ποσοτικά και ποιοτικά πλούσια αρχαιολογικά σύνολα ευρημάτων, αποτελούν η βραχοσκεπή¹ **Ασπροχάλικο** και η υπαίθρια θέση **Κοκκινόπηλος** στην κοιλάδα του ποταμού Λούρου, το σπήλαιο **Καστρίτσα**, δίπλα στη λίμνη Ιωαννίνων (Παμβώτιδα) και οι βραχοσκεπές **Κλειδί** και **Μποϊλά**, στο φαράγγι-κοιλάδα του ποταμού Βίκου-Βοϊδομάτη, στην οροσειρά της Τύμφης (Δυτικό Ζαγόρι).

¹ Βραχοσκεπή=φυσική, ρηχή εσοχή σε βράχο

Βραχοσκεπή στην
Μποϊλά Ιωαννίνων. Περίπου
14.000-9.000 χρόνια πριν.





Βραχοσκεπή στο Κλειδί Ιωαννίνων.
16.000-13.000 χρόνια πριν.

Το <<κυνήχι>> της τροφής

ΠΡΙΝ, ΟΜΩΣ, ΦΤΑΣΟΥΜΕ να μιλάμε για «μαγείρεμα» κατά την παλαιολιθική εποχή, χρειάζεται να προηγηθούν οι εξής διαδικασίες: η **εύρεση** της τροφής μέσω του κυνηγιού και η **προετοιμασία** της τροφής πριν μαγειρευτεί. Όσον αφορά στην εύρεση της τροφής, το **δόντι ενός δασόβιου ρινόκερου** από τη βραχοσκεπή Ασπροχάλικο είναι ένα καλό παράδειγμα διατροφικού καταλοίπου, που μας επιτρέπει να καταγράψουμε όχι μόνο την ύπαρξη του συγκεκριμένου είδους παχύδερμου στην Ήπειρο, πριν από περίπου 120.000-100.000 χρόνια σε ένα **θερμό κλιματικό μεσοδιάστημα ανάμεσα σε παγετώνες**, αλλά και να συμπεράνουμε ότι τα απομεινάρια του ρινόκερου βρέθηκαν πιθανότατα εκεί, ύστερα από ένα καλά οργανωμένο, σίγουρα με ρίσκο, κι επιτυχημένο κυνήγι.

Οι νομάδες κυνηγοί της Παλαιολιθικής στόχευαν κατά κανόνα μεγάλα φυτοφάγα θηλαστικά, όπως **ελάφια, αρχέγονα βόδια**, αλλά και **μικρόσωμα άλογα**, τα οποία μετανάστευαν στη διάρκεια του έτους ανάμεσα σε χειμερινούς και θερινούς βοσκότοπους.



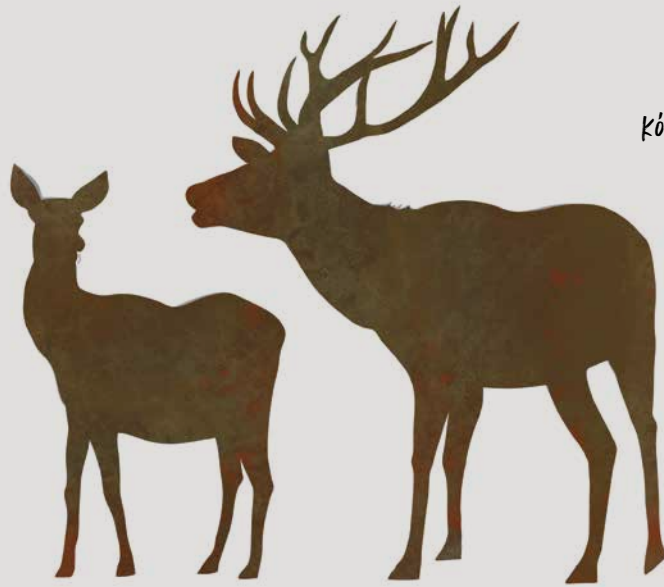
Δόντι δασόβιου
ρινόκερου.

Ασπροχάλικο

Τρέβεζας.

Αρχαιολογικό

Μουσείο Ιωαννίνων.



κόκκινο ελάφι



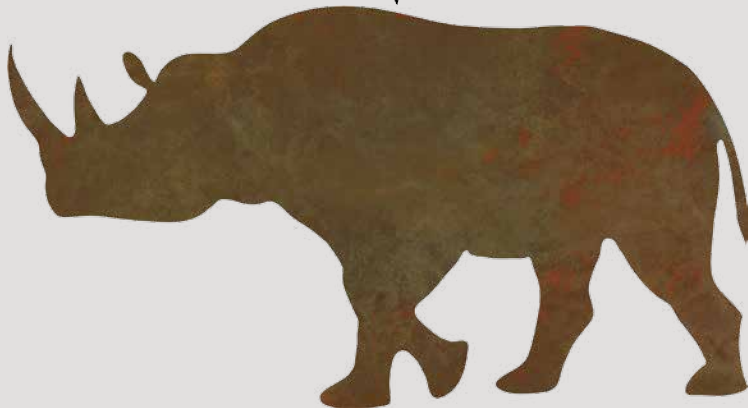
αλπικός
αίχμαχος

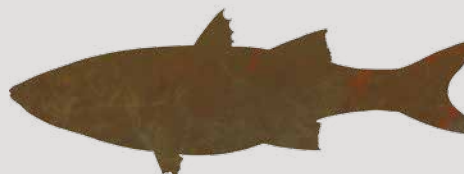
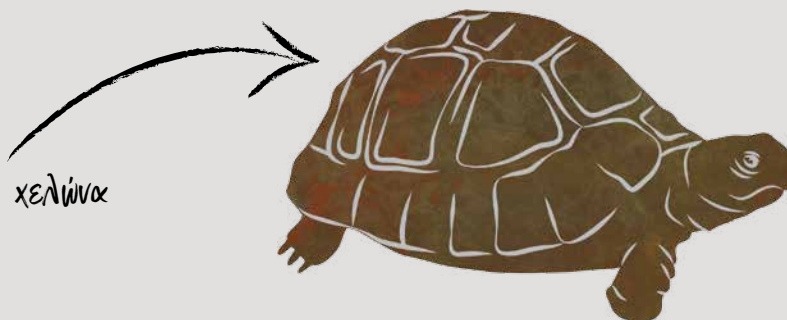


αγριόγδο



ρινόκερος







Στην ορεινή ενδοχώρα της Ηπείρου, κοντά στους πάγους που κάλυπταν τις βουνοκορφές ή στα, κατά καιρούς, πυκνά δάση, οι πληθυσμοί άγριων ζώων του βουνού, όπως οι ευκίνητοι **αλπικοί αίγαγροι**, τα **αγριο-όγριδα**, τα **αγριογούρουνα** και τα **ζαρκάδια** αποτελούσαν τα πιο προσφιλή θηράματα. Σε περιοχές δίπλα σε ποτάμια ή έλη και λίμνες παγίδευαν ακόμη **κάστορες**, **χελώνες** και **βατράχια** και **ψάρευαν** για να συμπληρώσουν τις διατροφικές τους ανάγκες. Άλλα ζώα που επιβίωναν στην Ήπειρο εκείνη την εποχή και αποτέλεσαν κατά καιρούς τμήμα της λείας ήταν ο **λαγός**, διάφορα **πτηνά**, κυρίως υδρόβια, και ειδικά για τη γούνα τους ο λύγκας, η αλεπού, ο λύκος, η αρκούδα κ.ά. Για το κυνήγι ή την παγίδευση των παραπάνω ζώων, οι **έμπειροι παλαιολιθικοί τεχνίτες** κατασκεύαζαν και χρησιμοποιούσαν **σύνθετα όπλα**, όπως **δόρατα** και αργότερα **τόξα**, με θανατηφόρες λίθινες ή οστέινες αιχμές.

Αιχμές για βέλη τόξου
ή μικρού ακοντίου.
24.000-13.000
χρόνια πριν. Σπήλαιο
Κασοτρίτσα Ιωαννίνων.
Αρχαιολογικό Μουσείο
Ιωαννίνων.



Λιθινή αιχμή δόρατος.
Ίσως 50.000 χρόνια πριν.
Κοκκινόπηλος Τρέβεζας.
Αρχαιολογικό Μουσείο Ιωαννίνων.

Φάλαγγα από κόκκινο ελάφι
σκόπωμα ανοιχμένη.
24.000-13.000 χρόνια πριν.
Σπήλαιο Καστρίτσα Ιωαννίνων.
Αρχαιολογικό Μουσείο Ιωαννίνων.



Φάλαγγα από κόκκινο ελάφι ολόκληρη.
24.000-13.000 χρόνια πριν.
Σπήλαιο Καστρίτσα Ιωαννίνων.
Αρχαιολογικό Μουσείο Ιωαννίνων.

Τι είναι το μεδούλι;

ΤΟ ΜΕΔΟΥΛΙ ΕΙΝΑΙ ο μυελός των οστών, δηλαδή ένας μαλακός, παχύρρευστος, ιστός που **περιέχεται στα κόκαλα των περισσότερων σπονδυλωτών ζώων**. Σήμερα, καταναλώνεται σπάνια ως εκλεκτός μεζές. Για τους παλαιολιθικούς ανθρώπους, όμως, το **μεδούλι** και το **λίπος** ενός ζώου αποτελούσαν **απαραίτητα συμπληρώματα** της διατροφής τους, πέρα από την κατανάλωση του κρέατος. Συγκεκριμένα, για να έχει κανείς πρόσβαση ειδικά στο ωχρό (κιτρινωπό) μεδούλι, χρειάζεται να σπάσει και να «ανοίξει» με δεξιοτεχνία εκείνα τα κόκαλα που έχουν μια κοιλότητα, μεγαλύτερη ή μικρότερη, στο εσωτερικό τους. Επειδή, όμως, το μεδούλι έχει την ιδιότητα να χάνει σχετικά σύντομα τη συνοχή του (να «χαλάει») και επομένως την υψηλή θρεπτική του αξία, οι παλαιολιθικοί άνθρωποι φρόντιζαν να το τρώνε πριν «αχρηστευτεί».

ΑΣ ΘΥΜΗΘΟΥΜΕ: την παλαιολιθική εποχή δεν υπήρχαν εξημερωμένα φυτά! Οι παλαιολιθικοί άνθρωποι, όπως είπαμε παραπάνω, αντλούσαν την τροφή τους απ' ευθείας από τη φύση, είτε κυνηγώντας είτε συλλέγοντας φυτικούς πόρους.

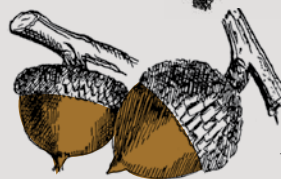
Στους χώρους, όμως, διαμονής των παλαιολιθικών ομάδων, τα φυτικά διατροφικά κατάλοιπα διασώζονται πολύ σπάνια, κυρίως όταν από τύχη έρθουν σε επαφή με τη φωτιά και καούν. Ωστόσο, **καρποί** από δέντρα, όπως κορομηλιές, κρανιές, φουντουκιές, σε δάση προφυλαγμένα από το κρύο (όπως δείχνουν οι περιβαλλοντικές έρευνες και οι αναλύσεις από τα κάρβουνα από τις εστίες στις βραχοσκεπές), θα μπορούσαν να συλλέγονται από τις παλαιολιθικές ομάδες, οι οποίες εξερευνούσαν τα τοπία της Ηπείρου.



Καρποί κορομηλιάς



Καρποί βελανιδιάς



Καρποί κρανιάς



ΤΟ ΑΝΑΜΜΑ ΤΗΣ ΦΩΤΙΑΣ,

το οποίο γινόταν τρίβοντας ξύλα ή κτυπώντας κατάλληλες πέτρες (πυριτόλιθο) - τις λεγόμενες τσακμακόπετρες - και η συστηματική χρήση της ήταν από τις πιο κρίσιμες διαδικασίες διαβίωσης των παλαιολιθικών. **Ο ρόλος της στην καθημερινότητα των ανθρώπων ήταν αναμφίβολα πολύπλευρος!**

Ήδη από την «ανακάλυψή» της, περίπου 1.000.000 χρόνια πριν, η φωτιά έπαιξε σταδιακά καθοριστικό ρόλο -και συνεχίζει ακόμη - στη διαμόρφωση του πολιτισμού. Η φωτιά σήμερα μας «συντροφεύει» στο σπίτι, σε γιορτές και έθιμα, στην κατασκήνωση κ.ά. Φυσικά, μας δίνει τη δυνατότητα να ζεστανόμαστε, αλλά και να ψήνουμε και να μαγειρεύουμε το φαγητό μας. Τα ίχνη που έχουν βρεθεί στην Ήπειρο από καύσεις και κατάλοιπα εστιών, όπως κάρβουνα και στάχτες, καμένα οστά και καμένους πυριτόλιθους/εργαλεία, μας επιτρέπουν να υποθέσουμε ποιος ήταν αντίστοιχα ο ρόλος της φωτιάς κατά την παλαιολιθική εποχή. Συγκεκριμένα, η φωτιά για τους παλαιολιθικούς ανθρώπους λειτουργούσε ως **προστασία** από επικίνδυνα σαρκοφάγα και ως **τεχνητός φωτισμός**



Ακατέργαστοι,
σύγχρονοι
πυριτόλιθοι.

για τη νύχτα και μέσα στις σπηλιές. Επιπλέον, την χρησιμοποιούσαν για να **μετατρέπουν τις πρώτες ύλες σε εργαλεία**, αλλά και όπως εμείς σήμερα, κάθονταν γύρω από τη **θαλπωρή της, εξιστορώντας τις κυνηγετικές τους περιπέτειες, ανταλλάσσοντας πληροφορίες, συζητώντας τα σημάδια του καιρού και τις επόμενες μετακινήσεις, αλλά και ξεδιπλώνοντας τους πρώτους μύθους για τον κόσμο**. Ειδικά, η επιλογή, πριν από 100.000 χρόνια περίπου, των **παλαιολιθικών να ψήνουν/μαγειρεύουν όλο και πιο συστηματικά την τροφή τους** και να μην την καταναλώνουν μόνο ωμή, συνέβαλε σε βιολογικές και κοινωνικές μεταβολές. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η **μαγειρεμένη τροφή** προσφέρει **περισσότερη ενέργεια**, είναι **πιο μαλακή, πιο εύπεπτη και λιγότερο επικίνδυνη από την ωμή**. Παράλληλα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως προσωρινό έστω «απόθεμα» σε περιόδους περιορισμένης διαθεσιμότητας διατροφικών πόρων, κυρίως τους χειμερινούς μήνες. Συνεπώς, η μαγειρεμένη τροφή ήταν καλύτερη ποιοτικά και συνέβαλε σημαντικά στις πολιτισμικές επιλογές και τις πορείες των ανθρώπων απ' άκρη σ' άκρη στον πλανήτη.



Φάλαγγα από αλπικό αίμαχο σκόπιμα σπασμένη.
Αρχαιολογικό Μουσείο Ιωαννίνων.



Μακρύ οστό από κόκκινο ελάφι
σκόπιμα σπασμένο.

24.000-13.000 χρόνια πριν.

Σπήλαιο Καοτρίτσας Ιωαννίνων.

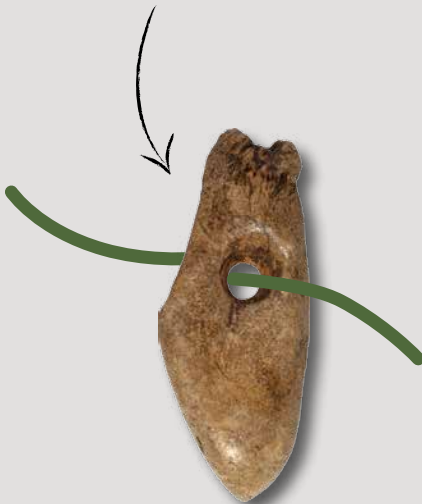
Αρχαιολογικό Μουσείο Ιωαννίνων.

Χάντρα από κυνόδοντα ελαφιού.

24.000-13.000 χρόνια πριν.

Σπήλαιο Καοτρίτσας Ιωαννίνων.

Αρχαιολογικό Μουσείο Ιωαννίνων.



Οστέινη βελόνα.

16.000-13.000 χρόνια πριν.

Βραχοσκεπή Κλειδί Ιωαννίνων.

Αρχαιολογικό Μουσείο Ιωαννίνων.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ

της τροφής, τα **εργαλεία από πυριτόλιθο και οργανικό υλικό** (π.χ. οστά) που έχουν βρεθεί στη Ήπειρο μάς επιτρέπουν να υποθέσουμε τη χρήση τους σε αυτές τις διαδικασίες. Για παράδειγμα, **μαχαίρια** με κοφτερές ακμές χρησίμευαν στον **τεμαχισμό του θηράματος**, ώστε να μεταφερθεί ευκολότερα στον καταυλισμό ή να διαμοιραστεί η τροφή στα μέλη της ομάδας, ενώ **ξέστρα, σπάτουλες, γλυφίδες και τρυπάνια**, χρησιμοποιούνταν για την **εκδορά** (αφαίρεση του δέρματος των ζώων) και για την **κατασκευή άλλων εργαλείων και εξοπλισμού**.

Τα διατροφικά κατάλοιπα, δηλαδή τα σπασμένα κόκαλα, που προκύπτουν από τον διαμελισμό και την επεξεργασία των θηραμάτων, μας βοηθούν επίσης να καταλάβουμε **ποια τμήματα των ζώων** προτιμούσαν οι παλαιολιθικοί στη διατροφή τους και ποια χρησιμοποιούσαν ως πρώτη ύλη.

Τα πιο ευάλωτα ή αδύναμα ζώα, όπως τα πιο μεγάλα ή μικρά σε ηλικία, ήταν σίγουρα πιο εύκολοι στόχοι. Όμως, με τη βοήθεια σύνθετου εξοπλισμού (π.χ. δόρατα, τόξα) ακόμη και ζώα στην ακμή της ζωής τους (π.χ. που μπορούν να διαφύγουν πιο εύκολα ή να γίνουν ακόμη κι επικίνδυνα) δεν ξέφευγαν από τους έμπειρους κυνηγούς. Αν οι **κυνηγότοποι** ήταν μακριά, τα τμήματα των ζώων που έχουν περισσότερο κρέας, για παράδειγμα το μπούτι, το μπράτσο και η σπονδυλική στήλη (τα παιδάκια), μεταφέρονταν συνήθως πιο συχνά πίσω στον καταυλισμό. Θραύσματα από διάφορα μακρά οστά (π.χ. βραχίονες, μηριαία, μετατάρσια) αλλά ακόμη και από πιο μικρά σε μέγεθος, όπως φάλαγγες (οστά δακτύλων), που ανήκαν, για παράδειγμα, σε ελάφια και αιγάγρους, μας αποκαλύπτουν ότι οι παλαιολιθικοί, εκτός από το τρυφερό κρέας και το λίπος, έτρωγαν και το μεδούλι.

Άλλα, πάλι, τμήματα ενός ζώου, όπως **κέρατα, οστά, τένοντες**, μετατρέπονταν σε όπλα και εργαλεία, ενώ τα **δέρματα και η γούνα** των ζώων αξιοποιούνταν για τον ρουχισμό ή για άλλα σκεύη και εξοπλισμό (π.χ. σακίδια). Ακόμη, **επιλεγμένα δόντια ζώων γίνονταν χάντρες** (πάνω στο σώμα ή στα ρούχα), που προσδιόριζαν την κάθε ομάδα ανθρώπων ή την κοινωνική ταυτότητα των μελών μιας κοινότητας. Επομένως, **κάθε μέρος του ζώου** που γινόταν λεία των παλαιολιθικών **ήταν πολύτιμο και δεν πήγαινε χαμένο!**

Μία ακόμη διαδικασία που θα μπορούσε να συσχετιστεί με την παλαιολιθική διατροφή είναι η **δοκιμαστική «συντήρηση»** της τροφής μέσω της ώχρας. Η ώχρα είναι ένα φυσικό υλικό (γαία) πλούσιο συνήθως σε σίδηρο, που στην περίπτωση αυτή προσδίνει έντονο κόκκινο χρώμα. **Σβόλοι ώχρας**, που έχουν βρεθεί στις βραχοσκεπές της Ηπείρου, μας βοηθούν να υποθέσουμε ότι οι παλαιολιθικοί άνθρωποι, εκτός από τη χρήση της ως χρωστική (στο σώμα για τατουάζ ή στον ρουχισμό), πειραματίζονταν με δοκιμαστικές πρακτικές «συντήρησης» μέσω φυσικών υλικών με αντισηπτικές ιδιότητες. Μία από αυτές τις πρακτικές ήταν πιθανώς η επάλειψη του κρέατος με ώχρα, ώστε να καθυστερεί η αποσύνθεσή του.



Πυφίδα. 24.000-13.000 χρόνια πριν.
Σπήλαιο Καστρούτσας Ιωαννίνων.
Αρχαιολογικό Μουσείο Ιωαννίνων.



Ξέστρα. 24.000-13.000 χρόνια πριν.
Σπήλαιο Καστρούτσας Ιωαννίνων.
Αρχαιολογικό Μουσείο Ιωαννίνων.



Σβόλοι ώχρας.
Αρχαιολογικό Μουσείο Ιωαννίνων.



Νοστιμιά ως το μεδούλι

ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ να μαγειρέψετε μια «συνταγή παλαιολιθική» με υλικά παρόμοια με εκείνα που θα ήταν διαθέσιμα εκείνη την εποχή στην Ήπειρο.

Κότσια με άχρια χόρτα

Υλικά για 4-5 άτομα

- ✓ 2-3 κότσια χοιρινά με το κόκαλο και την πέτσα
- ✓ 2-3 κιλά αγριόχορτα (π.χ. ζοχούς, ραδίκια, μάραθα, καυκαλήθρες)
- ✓ 2 ξερά κρεμμύδια
- ✓ 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- ✓ 3 σκελίδες σκόρδο
- ✓ 1-2 λεμόνια
- ✓ ½ ποτήρι ελαιόλαδο
- ✓ χοντρό αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

- Βάζουμε για μία μέρα σε βαθύ σκεύος με νερό τα κότσια μαζί με την πέτσα και το λίπος τους. Τα πασπαλίζουμε με χοντρό αλάτι. Την επομένη, ξεπλένουμε πολύ καλά!
- Σε ένα τηγάνι βάζουμε 3-4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο και γυρίζουμε ελαφρώς τα κότσια, ώστε να πάρουν χρώμα από όλες τις πλευρές.
- Προσθέτουμε 2 κρεμμύδια ξερά και 2 κρεμμύδια φρέσκα, χοντροκομμένα, 3

σκελίδες σκόρδο φιλοκομμένο και τσιγαρίζουμε για 2-3 λεπτά. Αν χρειάζεται προσθέτουμε λίγο αλάτι και τέλος πιπέρι.

- Τοποθετούμε τα κότσια σε ταψί και συνεχίζουμε το μαγείρεμα στον φούρνο, στους 150°C, για 3-4 ώρες, ώσπου το κρέας να μαλακώσει πολύ.
- Στη συνέχεια, πλένουμε πολύ καλά τα χόρτα και τα χοντροκόβουμε. Σε μια κατσαρόλα με νερό που βράζει, ρίχνουμε τα χόρτα και τα αφήνουμε για 4-5 λεπτά. Σουρώνουμε και τα ρίχνουμε σε παγωμένο νερό. Κρατάμε τον ζωμό τους.
- Λίγο πριν βγάλουμε τα κότσια από τον φούρνο, ρίχνουμε στο ταψί τα χόρτα με λίγο από τον ζωμό τους και το υπόλοιπο λάδι και τα αφήνουμε για 15 λεπτά να σιγομαγειρευτούν όλα μαζί.
- Πριν το σερβίρισμα, προσθέτουμε χυμό από 1-2 λεμόνια.



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ

Ζάχος 2008: Κ. Α. Ζάχος, *Το Αρχαιολογικό Μουσείο Ιωαννίνων*, Ιωάννινα 2008.

Κοτζαμποπούλου & Παναγοπούλου & Αδάμ 1996: Ε. Κοτζαμποπούλου & Ε. Παναγοπούλου & Ε. Αδάμ, «Η Παλαιολιθική έρευνα στην Μπόϊλα (Κοιλάδα Βοϊδομάτη, Ν. Ιωαννίνων)», στο: *Αρχαιολογία και Τέχνες* 60 (1996), 31-35.

Κοτζαμποπούλου 2014: Ε. Κοτζαμποπούλου, *Οι άνθρωποι και η λίμνη: 20.000 χρόνια πριν*, Αρχαιολογικό Ινστιτούτο Ηπειρωτικών Σπουδών, Ιωάννινα 2014.

Παπαδοπούλου 2022: Β. Ν. Παπαδοπούλου (επιμ.), *Μολοτήσεις. Αρχαιολογικός Άτλαντας των Αρχαίων θέσεων της Π.Ε. Ιωαννίνων*, Υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού, Εφορεία Αρχαιοτήτων Ιωαννίνων, Ιωάννινα 2022.

Παπαϊωάννου & Κιτσάκη 2014: Χ. Παπαϊωάννου & Γ. Κιτσάκη (επιμ.), *Γεωπάрко Βίκου Αώου: Η φύση αφηγείται την ιστορία της*, Ήπειρος Α.Ε., Ιωάννινα 2014.

ΞΕΝΗ

Bailey 1997: G.N. Bailey (επιμ.), *Klithi: Palaeolithic settlement and Quaternary landscapes in northwest Greece*, vol. 1, 2, Cambridge: Mc Donald Institute for Archaeological Research 1997.

Gamble 1997: C. Gamble, “The Animal Bones from Klithi”, στο: G.N. Bailey (επιμ.), *Klithi: Palaeolithic Settlement and Quaternary Landscapes in Northwest Greece*, vol. 1: Excavation and intra-site analysis at Klithi, Cambridge: McDonald Institute of Archaeological Research 1997, 207-244.

Higgs & Vita-Finzi & Harris & Fagg 1967: E. S. Higgs & C. Vita-Finzi & D. R. Harris & A.E. Fagg, “The Climate, Environment and Industries of Stone Age Greece: Part III”, *Proceedings of the Prehistoric Society* 33 (1967), 1-29.

Kotjabopoulou & Adam 2004: E. Kotjabopoulou & E. Adam, “People, mobility and ornaments in Upper Palaeolithic Epirus, NW Greece”, στο: M. Otte (επιμ.), *La Spiritualité (Actes du Colloque International de Liège 10-12 Décembre 2003)*, Liège: Eraul 106, 2004, 37-53.

Kotjabopoulou 2008: E. Kotjabopoulou, “The mountain-scapes of Upper Palaeolithic Epirus in NW Greece: A view from the bones”, στο: A. Darlas & D.Mihailovi (επιμ.), *The Palaeolithic of the Balkans*. British AR, International Series 1819, 2008, 21-31.

Kotjabopoulou 2013: E.Kotjabopoulou, “The horse, the lake and the people: Implications for the Late Glacial social landscapes at the foot of the Pindus mountain range, north-western Greece”, στο: S. Voutsaki & S.M. Valamoti (επιμ.), *Diet, Economy and Society in the Ancient Greek World: Towards a better integration of archaeology and science*, Pharos Supplements 1. Peeters, Leuven 2013, 65-75.

Roditi & Starkovich 2022: E. Roditi & B.M. Starkovich, “Investigating Middle Palaeolithic subsistence: zooarchaeological perspectives on the potential character of hominin climate refugia in Greece”, *Journal of Quaternary Science* 37 (2), 181-193.

Sturdy & Webley 1988: D. Sturdy & D. Webley, “Palaeolithic geography: or where are the deer?”, *World Archaeology* 19, 262-280.

Tzedakis 1993: P.C. Tzedakis, “Long-term tree populations in northwest Greece through multiple Quaternary climatic cycles”, *Nature* 364, 437-440.



Μαγειρεύοντας
στην Ήπειρο
100.000 χρόνια

ISBN 978-618-5445-11-9