

ΠΟΙΕΣ ΗΤΑΝ ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΤΟΥΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ;



Η διατροφή των Αρχαίων Ελλήνων

Οι αρχαίοι Έλληνες ήταν καλοφαγάδες. Γενικά όμως ήταν λιτοδίαιτοι, σκοπό είχαν να ερεθίσουν και όχι να βαρύνουν το στομάχι, γι' αυτό άλλωστε ήταν πλούσιες σε καρυκεύματα και αρωματικά βότανα

Στα συμπόσιά τους τα τραπέζια ήταν βαρυφορτωμένα και το κρασί έρεε άφθονο.

Σ' ένα πλούσιο δείπνο (περίπου τον 5ο π.Χ. αιώνα) μπορούσε κανείς να δει τυρί της Αχαΐας, σύκα και μέλι της Αττικής, «αίθοπα οίνο» από τη Χίο και τη Λέσβο, θαλασσινά από τις πλούσιες ακτές της Εύβοιας, δαμάσκηνα από τη Δαμασκό της Συρίας, κριθαρένιο ψωμί από την Πύλο, φάβα ή ζωμό από μπιζέλια, τηγανίτες βουτηγμένες στο λάδι και γαρνιρισμένες με μέλι, τυρί αλογίσιο, που έτρωγαν μόνο οι «πολεμοχαρείς», βραστός βολβός, ραπάνια για να φεύγει το μεθύσι και βέβαια τις πίτες της Αθήνας, καύχημα της πόλης, παραγεμισμένες με τυρί, μέλι και διάφορα «νωγαλεύματα».



Το άγονο έδαφος της Ελλάδας, η δυσκολία στις συγκοινωνίες και βέβαια οι πολύχρονοι πόλεμοι είχαν όπως ήταν φυσικό μεγάλη επίπτωση και στη διατροφή των αρχαίων.

Σ' αυτό συντελούσε και η περιορισμένη παραγωγή της ελληνικής γης.

Άγνωστα ήταν στους προγόνους μας η πατάτα, το ρύζι, η ζάχαρη, το καλαμπόκι, ο καφές, οι ντομάτες και τα ζαρζαβατικά (μελιτζάνες, πιπεριές, μπάμιες) τα πορτοκάλια και τα λεμόνια, το κακάο και διάφορα μπαχαρικά, τα ποικίλα ποτά, ακόμη και το ούζο, τα ζυμαρικά

Τα κύρια γεωργικά προϊόντα της αρχαίας Ελλάδας ήταν το κριθάρι, το σιτάρι, το κρασί, το λάδι και οι ελιές. Στην Αττική έβγαινε επίσης μέλι και σύκα που ήταν το πιο εκλεκτό φρούτο για τους αρχαίους.

Τα δημητριακά αποτελούσαν την κύρια βάση της διατροφής για τους αρχαίους. Αλλά τόσο το σιτάρι όσο και το κριθάρι δεν ήταν σε αφθονία για τους Αθηναίους, έτσι αναγκάζονταν να το εισάγουν από άλλα μέρη.

Το αλεύρι από κριθάρι, ζυμωμένο ήταν το πιο συνηθισμένο καθημερινό ψωμί και ονομαζόταν μάζα.

Στη ζύμη του ψωμιού έβαζαν διάφορα καρυκεύματα, όπως μάραθο, δυόσμο και μέντα ακόμη, για να πάρει το ψωμί μια διαφορετική νοστιμάδα

Οι Αθηναίοι είχαν μεγάλη αδυναμία στα θαλασσινά και στα όστρακα. Τα μπαρμπούνια και οι τσιπούρες στόλιζαν συχνά τα τραπέζια των πλουσίων, ενώ οι σαρδέλες του Φαλήρου ήταν το συνηθισμένο πιάτο των φτωχότερων. Τους άρεσαν επίσης τα αλλαντικά και τα όσπρια. Έτρωγαν φασόλια, φακές, ψημένα ρεβίθια, μπιζέλια και κουκιά σε πουρέ (έτνος). Τα σκόρδα και τα κρεμμύδια ήταν κυρίαρχα στο καθημερινό τους μενού. Εκλεκτό έδεσμα για τους αρχαίους ήταν

τα σαλιγκάρια. Πολλά σπίτια φρόντιζαν να έχουν μικρούς κήπους όπου καλλιεργούσαν και όσπρια, βολβούς, μαρούλια, αρακά, αγκινάρες, βλίτα, σέλινο, άνηθο και δυόσμο. Άλλα χορταρικά, όπως τα μανιτάρια, το μάραθο, τα σπαράγγια, ακόμα και τις τρυφερές τσουκνίδες. Από τα πιο αγαπημένα προϊόντα των αρχαίων ήταν τα αγγούρια και τα σύκα.

Σκεύη

Οι αρχαίοι Έλληνες σπάνια χρησιμοποιούσαν στα τραπέζια τους μαχαίρια και πιρούνια. Όταν οι τροφές ήταν υδαρείς, χρησιμοποιούσαν κουτάλια που τα ονόμαζαν “μόστρα” ή «γλώσσα». Χρήση κουταλιού μπορούσε να έχει κι ένα κομμάτι από κόρα ψωμιού, που το έλεγαν «μυστίλλη». Οι αρχαίοι έπαιρναν τα φαγητά με τα δάχτυλα, τα οποία αργότερα καθάριζαν με μια ειδική ζύμη ή ψίχα ψωμιού. Το νερό, το κρασί, όπως και τον κυκεώνα τα έπιναν σε κύλικες (κύπελλα). Τα πιάτα φαγητού τα ονόμαζαν πινάκια και τα μικρότερα πιάτα «βατάνια».

Συνοπτικά

Οι τροφές των αρχαίων

Για τους αρχαίους το καλό φαγητό ήταν ιεροτελεστία και εκείνοι το τιμούσαν δεόντως. Στα συμπόσια τους τα τραπέζια ήταν γεμάτα πολλά φαγητά και το κρασί έρρεε άφθονο.

- * Λαχανικά (μαρούλι, αγγούρι, αρακάς κλπ)
- * Ψάρια (τσιπούρα, σαρδέλες)
- * ψωμί
- * κριθάρι, σιτάρι
- * κρέατα , κυρίως χοιρινό
- * φρούτα (σύκα κ.α.)

* ξηροί καρποί

* ελιές, λάδι





Η διατροφική ημέρα του αρχαίου Αθηναίου

Το πρωινό του αρχαίου Αθηναίου ήταν λιτό και έτρωγε με το πρώτο φως του ήλιου, το «ακράτισμα» που ήταν λίγο κριθαρένιο ψωμί βουτηγμένο σε ανέρωτο κρασί, τον λεγόμενο

άκρατο οίνο. Κάποιες φορές το συνόδευαν ελιές και σύκα. Πιο συχνά, όμως, το πρωινό ήταν απλά μια κούπα από «κυκεώνα», δηλαδή ένα ρόφημα από βρασμένο κριθάρι αρωματισμένο με μέντα ή θυμάρι, για το οποίο οι αρχαίοι πίστευαν ότι έχει θεραπευτικές ιδιότητες. Κατά τη διάρκεια της μέρας, έπαιρναν ακόμα τρία γεύματα: το άριστον (μεσημεριανό), το δειλινό και το δείπνο. Το δείπνο που ήταν και το κυρίως γεύμα, το έπαιρναν στο τέλος της μέρας ή αφού είχε ήδη νυχτώσει. Ήταν πλούσιο και στο τέλος προσφερόταν τα τραγήματα (επιδόρπια), φρούτα φρέσκα ή ξηρά, κυρίως σύκα, καρύδια, σταφύλια ή γλυκά με μέλι.