

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Μπορεί να ενταχθεί στον άξονα της Διατροφής του Κοινωνικού Σχολείου

A. ΥΠΟΘΕΜΑΤΑ

Διατροφικές συνήθειες
Τρόποι και μέσα
Συνταγές

B. ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ (συνοπτικά οι πιο σημαντικοί):

Μέσα από την υλοποίηση του προγράμματος οι μαθητές:

- γνώρισαν την αρχαία ελληνική διατροφή
- ανακάλυψαν ομοιότητες και διαφορές με σήμερα και έβγαλαν συμπεράσματα
- συνέλεξαν πληροφορίες από διαφορετικές πηγές προφορικές και γραπτές
- διασταύρωσαν πηγές, συνέθεσαν τα δεδομένα και οδηγήθηκαν σε συμπεράσματα για την αναγκαιότητα να τρέφονται σύμφωνα με τη μεσογειακή διατροφή
- κατέγραψαν τα γεύματά τους μετρώντας τις θερμίδες
- έφερναν φρούτα για δεκατιανό

Γ. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ – ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ ΜΕ ΑΛΛΟΥΣ ΦΟΡΕΙΣ:

Project, συνεργατική-βιωματική μάθηση
Διατροφικό πρόγραμμα στο «Πάρκο Δεινοσαύρων» , Ωραιόκαστρο Θεσσαλονίκης
Διατροφολόγος

Δ. ΠΕΔΙΑ ΣΥΝΔΕΣΗΣ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΤΩΝ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΩΝ ΓΝΩΣΤΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ:

Γλώσσα: σύνταξη ερωτηματολογίων, την καταγραφή υλικών και κατ'επέκταση συνταγών ,την παραγωγή προφορικού και γραπτού λόγου

Ιστορία: ένταξη των πληροφοριών σε ιστορικό πλαίσιο, χρήση των διατροφικών συνηθειών ως πηγή μελέτης για εξαγωγή συμπερασμάτων για τον τρόπο ζωής των Αρχαίων

Νέες Τεχνολογίες: για συλλογή πληροφοριών και εικόνων μέσα από το Διαδίκτυο, καταγραφή των δεδομένων, δημιουργία τράπεζας πληροφοριών, καταγραφή συνταγών

Μελέτη Περιβάλλοντος: 5^η ενότητα που αναφέρεται στην άθληση και τη διατροφή

Ε. ΠΟΡΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Χρονική διάρκεια 3 μηνών:

Έρευνα και συλλογή υλικού από βιβλιοθήκες, αρχεία, μουσεία, διαδίκτυο, Εκπαιδευτικός Φάκελος ΥΠ.ΠΟ

Αναζήτηση προσώπων που ασχολούνται με τη μαγειρική

Παρακολούθησης εκπομπής μαγειρικής

Μελέτη και ερμηνεία του υλικού.

Ανακάλυψη των διατροφικών συνηθειών των Αρχαίων Ελλήνων

Παραγωγή έργου: Μαγειρική, Συνταγές κλπ.

Αξιολόγηση.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΥΛΙΚΟ





Οι διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων

Ο «πατέρας της ιατρικής» Ιπποκράτης («Περί διαίτης») δίνοντας διατροφικές συμβουλές υποστηρίζει ότι: «Κατά τη διάρκεια του χειμώνα ο άνθρωπος πρέπει να τρώει όσο το δυνατόν περισσότερο, να πίνει όσο το δυνατόν λιγότερο και το κρασί να αραιώνεται όσο το δυνατόν λιγότερο. Μπορεί να τρώει – το κρέας και το ψάρι να είναι ψημένα, κι ακόμη τα λαχανικά όσο το δυνατόν λιγότερα. Όταν έρχεται η άνοιξη, οπότε πίνουμε περισσότερο, το κρασί πρέπει να είναι πιο νερωμένο και να πίνεται με μικρές γουλιές· να τρώμε τροφές καταπραϋντικές και σε μικρότερες ποσότητες· στο ψωμί να χρησιμοποιούμε κριθάλευρο· να ελαττώνουμε [...] το φαγητό και οι τροφές να είναι όλες βραστές. [...] Το καλοκαίρι πρέπει να τρεφόμεστε με μαλακό ζυμάρι από κριθάρι, να πίνουμε πολύ νερωμένο κρασί και οι τροφές να είναι βραστές· αυτά πρέπει να καταναλώνουμε το καλοκαίρι, για να έχουμε σώμα φρέσκο και χαλαρό, καθώς η εποχή αυτή είναι ζεστή και ξηρή και κάνει το σώμα να φλογίζεται και να ξεραίνεται· συνθήκες που πρέπει να αντιμετωπίσουμε παίρνοντας προφυλάξεις. [...] Το φθινόπωρο, πρέπει να επιστρέφουμε σε διατροφή πιο πλούσια και πιο ξηρή, τα φαγητά να είναι ανάλογα, το κρασί λιγότερο και λιγότερο νερωμένο, έτσι ώστε ο χειμώνας να κυλήσει καλά».

Οι περισσότερες πληροφορίες που προκύπτουν από τις πηγές –αρχαιολογικά ευρήματα και κείμενα αρχαίων συγγραφέων– αφορούν κυρίως τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Αθηναίων, γι' αυτό και οι περισσότερες παρακάτω αναφορές αφορούν κυρίως στην αρχαία Αθήνα, ενώ παρατίθενται και όσα στοιχεία υπάρχουν για άλλες περιοχές. Φυσικά, η «μαγειρική» της κάθε περιοχής είναι άρρηκτα συνδεδεμένη καταρχήν με την παραγωγική δύναμη της γης και κατά δεύτερον με το εμπόριο και άρα τις εισαγωγές προϊόντων. Κατά συνέπεια, στα ελληνικά νησιά, για παράδειγμα, κατανάλωναν κυρίως ψάρια, κατσίκι, γαλακτοκομικά προϊόντα, ξηρούς καρπούς, ενώ και στη Βόρεια Ελλάδα έτρωγαν πολλά θαλάσσια, ποταμίσια ή λιμναία ψάρια αλλά και κυνήγι. Η Θεσσαλία από την άλλη φημιζόταν για τα ψωμιά και τα τυριά της και για την ποικιλία κρεάτων (σημ. 1). Μια ιδέα για το πώς μαγειρεύονταν θα μπορούσε να αποκτήσει κάποιος και από την «Ηδυπάθεια», το πρώτο βιβλίο μαγειρικής, το οποίο συντάχθηκε τον 4ο αιώνα από τον Αρχέστρατο τον Συρακούσιο ύστερα από πολλά ταξίδια στη Μεσόγειο, στα οποία δοκίμασε τα κατά τόπους εδέσματα. Ο «πατέρας της γαστρονομίας» συστήνει μεταξύ άλλων να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στα

υλικά και τους αρμονικούς συνδυασμούς τους, να αποφεύγονται οι βαριές σάλτσες, τα καυτερά υλικά και η υπέρμετρη καρύκευση.

Τι έτρωγαν και τι έπιναν οι αρχαίοι Έλληνες;

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

Ένα από τα δώρα της θεάς Δήμητρας προς τους ανθρώπους, το οποίο μάλιστα αντλεί το όνομά του από την ίδια τη θεά, είναι τα δημητριακά, τα οποία συνιστούσαν μία από τις βασικότερες τροφές των αρχαίων Ελλήνων. Κατά τον 5ο αιώνα π.Χ. καλλιεργούνταν ευρέως στις εύφορες περιοχές της Θεσσαλίας, της Βοιωτίας και της Πελοποννήσου, ενώ σε πιο άγονες περιοχές –όπως η Αττική και τα νησιά–, λόγω της περιορισμένης παραγωγής, γίνονταν εισαγωγές από τις αποικίες του Εύξεινου Πόντου και της Μεγάλης Ελλάδας. Τα δημητριακά που καταναλώνονταν σε διάφορες μορφές σε μεγαλύτερες ποσότητες είναι το κριθάρι («κριθή») και το σιτάρι («σίτος»).

Στην πιο διαδεδομένη τους μορφή τα δημητριακά αλέθονταν, συνήθως από τον «σιτοποϊό» και σπανιότερα στην οικία του εκάστοτε ιδιώτη, και χρησιμοποιούνταν για την παρασκευή διάφορων τροφών. Καταρχάς, έφτιαχναν διάφορους χυλούς, με πλιγούρι σιταριού («χόνδρος») και με πλιγούρι κριθαριού αναμειγμένο συνήθως με νερό, αλλά σε κάποιες περιπτώσεις και με μέλι, γάλα ή κρασί. Επίσης, παρασκεύαζαν γαλέτες, πίτες (γλυκές και αλμυρές) και φυσικά ψωμί. Υπήρχαν δύο βασικοί τύποι ψωμιού, το κριθαρένιο («μάζα») και το σταρένιο («άρτος»).

Η «μάζα» –συνοδευμένη συχνά από λαχανικά– ήταν βασικό είδος τροφής των οικονομικά ασθενέστερων πολιτών και των δούλων φτιαχνόταν στο σπίτι.

Ο «άρτος» αποτελούνταν από λεπτοαλεσμένο σιτάλευρο, με ή χωρίς προζύμι. Τον έφτιαχναν και στην οικία, αλλά σε μεγαλύτερη κλίμακα αποτελούσε παραγωγή των «αρτοποιών», οι οποίοι είχαν ειδικά καταστήματα ή πάγκους στην Αγορά (π.χ. της Αθήνας). Πειραματίζονταν συνεχώς στο μέγεθος, το σχήμα και τα συμπληρωματικά συστατικά (π.χ. ελιές, τυρί, σουσάμι, παπαρουνόσποροι κ.λπ.), με συνέπεια ο Αθήναιος να καταγράψει 72 είδη ψωμιού, ανάμεσα στα οποία: ο «απαλός άρτος» (αλεύρι, προζύμι, νερό, γάλα, λάδι και αρκετό αλάτι), το «αρτολάγανον» (αλεύρι, νερό, κρασί, πιπέρι, γάλα, λάδι ή λίπος), ο «στρεπτικός» (αλεύρι, νερό, γάλα, πιπέρι, λάδι ή λίπος), ο «κύβος» (τετράγωνος άρτος με άνηθο, τυρί και λάδι), ο «σησαμίτης» (άρτος με σουσάμι). Ορισμένες φορές το όνομα του ψωμιού οφείλονταν στον τρόπο ψησίματος, σε σχάρα («εσχαρίτης άρτος»), στη χόβολη («σπονδίτης άρτος»), στα κάρβουνα («αυτοπυρίας» και «επανθρακίς»), σε καλούπια («οβελίτης άρτος»), σε στάμνα («ιπνίτης άρτος»), σε κλίβανο («κλιβανίτης άρτος»). Πιο σπάνια έφτιαχναν ψωμί από ζέα («χονδρίτης άρτος»), σίκαλη («άρτος εξ ολυρών»), ρύζι («ορίνθου»), ή από σιμιγδάλι («κριβανίτης άρτος»). Το ψωμί καταναλωνόταν σκέτο, βουτηγμένο σε γάλα ή ανέρωτο κρασί («άκρατο οίνο»), μαζί με λαχανικά ή τυρί. Υπήρχαν βέβαια και κάποια ψωμιά που φτιάχνονταν σε ειδικές περιστάσεις, όπως για τη γιορτή των Θαρρηγίων («θάρρηλον» ή «θαλύσιος άρτος»), των Αρρηφορίων («ανάστατος»), των Θεσμοφορίων («αχαΐνας»).

Ο «πλακούντας» ήταν η πιο γνωστή πίτα της αρχαιότητας και φτιαχνόταν στην οικία ή σε εργαστήριο «πλακουντοποιού». Είχε ως βάση μια ζύμη από άριστης ποιότητας αλεύρι και νερό, στην οποία προστίθεντο διάφορα υλικά (π.χ. γάλα, τυρί, αυγά, λάδι, λίπος, άνηθος, μάραθο, κύμινο, πιπέρι, καρύδια, αμύγδαλα, σταφίδες κ.λπ.) δημιουργώντας έτσι ποικίλες πίτες (π.χ. ο «αρτότυρος» ή «τυρών άρτος», ήτοι η σημερινή τυρόπιτα). Παρασκεύαζαν και άλλες γλυκές πίτες, όπως τη μελόπιτα («μελιτούττα»), ένα γλύκισμα από ζύμη, σουσάμι και μέλι («όμωρο»), άλλο από λιναρόσπορο και μέλι («χρυσόκολλα»), ένα άλλο από αλεύρι, τυρί και κρασί μελωμένο («έκχυτο»), άλλο από αλεύρι ή σιμιγδάλι, νερό και ώριμους χουρμάδες («εγκρυφιάς»), αλλά και τηγανίτες («εγκρίδες»). Άλλα αρτοσκευάσματα, τέλος, ήταν το απλό παξιμάδι («δίπυρον»), το φουσκωτό παξιμάδι («φύστημα»), ένα είδος κουλουριού από χοντροαλεσμένη σίκαλη («κολλύρας») κ.λπ.

Τα όσπρια αποτελούσαν άλλο ένα βασικό συστατικό της αρχαιοελληνικής διατροφής. Κουκιά («κύαμος»), λούπινα («θέρμος»), φακές («φακή»), μπιζέλια («πισός» ή «πίσον»), ή ρεβίθια («ερέβινθος») σε μορφή χυλού συνιστούν το «έτνος», το οποίο ήταν βασική τροφή για τις οικονομικά ασθενέστερες τάξεις και, κατά τον Αριστοφάνη («Βάτραχοι», 62-63), αγαπημένο έδεσμα του Ηρακλή. Τα όσπρια τρώγονταν και χλωρά, ξερά ως ξηρός καρπός (π.χ. τα ρεβίθια ως «τρωγάλια», δηλαδή στραγάλια), ή μαγειρευτά.

Φρέσκα λαχανικά, όπως λάχανα («κράμβη» ή «ράφανος λαχανώδης»), μαρούλια («θρίδαξ»), αγριαγκινάρες, κολοκύθια («κολόκυνθος»), αγγούρια («σίκυος»), καρότα («σταφυλίνος»), κρεμμύδια («κρόμμυον»), σκόρδα («σκορόδον», τα μεγαρικά ήταν τα πιο γνωστά), πράσα («πράσο» ή «κεφαλωτόν» ή «γηθουλλίδα»), σπαράγγια («ασπάραγος»), γογγύλια («τεύτλον» ή «λειμώνιον»), σελινόριζες («πετροσέλινον»), ραπανάκια, μανιτάρια («μύκητες»), ραδίκια («κιχώριον»), τσουκνίδες («ακαλήφη»), βλίτα («βλίτον») κ.λπ. καταναλώνονταν σε μορφή σαλάτας συνήθως σε αγροτικές περιοχές, ενώ στις αστικές σερβίρονταν μαγειρεμένα και καρυκευμένα. Δόκιμο είναι να αναφερθεί ότι ντομάτες και πατάτες ήταν άγνωστες στους αρχαίους Έλληνες.

Το δώρο της θεάς Αθηνάς στους πολίτες της αττικής γης, το ελαιόδεντρο, παρείχε εξίσου σημαντικά βασικά διατροφικά συστατικά, όπως οι ελιές και το λάδι. Οι μαύρες ελιές τρώγονταν τουρσί («αλμάδες»), τσακιστές («θλασταί») ή σε μορφή πολτού, ενώ οι πράσινες διατηρημένες σε αλάτι, νερό και ξίδι («κολυμβάδες»). Το λάδι ήταν η μοναδική μορφή φυτικού λίπους για το μαγείρεμα, αλλά και εξίσου συνηθισμένο συστατικό για την καρύκευση, στην οποία χρησιμοποιούσαν κι ένα πλήθος αρωματικών φυτών.

Στους πάγκους των «μυροπωλείων» έβρισκε κανείς το ιερό φυτό του θεού Απόλλωνα, τη δάφνη, βασιλικό («ώκιμον»), άνηθο («άνησσον»), μαϊντανό («ορεοσέλινον»), χαιρέφυλλο, μέντα («μίνθη»), δυόσμο («ηδύοσμος»), κορίανδρο («κορίαννον»), δεντρολίβανο («λιβανωτίς»), ρίγανη («ορίγανος»), θυμάρι («θύμο», καλύτερο θεωρείται του Υμηττού), μαντζουράνα, κύμινο («κύμινο»), μάραθο, σινάπι («σινάπι»), ζαφορά («κρόκκο»), παπαρουνόσπορο («μήκων»), λιναρόσπορο, θρούμπι («θύμβρα»), φασκόμηλο κ.λπ. Όλα τα παραπάνω καλλιεργούνταν στην Ελλάδα, αλλά υπήρχαν και εισαγόμενα καρυκεύματα, όπως για παράδειγμα γλυκάνισο (Αίγυπτος) και «σίλφιον» (Λιβύη). Τα περισσότερα αρωματικά φυτά χρησιμοποιούνταν και για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες (π.χ. ο μαϊντανός για να κατεβάξει την υψηλή πίεση, η δάφνη για να καθαρίζει το αίμα, η «άκανθα» για να πήξει το αίμα, το «κιχώριον» και ο άνηθος για να ηρεμεί το στομάχι).

Οι εύφορες περιοχές προμήθευαν την αρχαιοελληνική οικία και με ένα πλήθος φρούτων, όπως σύκα, αχλάδια («άπια»), μήλα («μήλα»), δαμάσκηνα («κοκκύμηλα»), ροδάκινα («μήλα περσικά» με προφανή καταγωγή από την Περσία), βερίκοκα («μήλα αρμενικά» με καταγωγή από τον Καύκασο), κυδώνια («μήλα κυδώνια»), μούσμουλα («μέσμιλα»), κούμαρα («μυμαίκυλα»), σταφύλια («βότρυες»), πεπόνια («πέπων»), καρπούζια («μηλοπέπων»), κεράσια («κερασέα»), φράουλες («χαμαικέρασος»), μούρα («σुकάμινα»), ρόδια («ρόαι») κ.λπ. Στα παραπάνω, όμως, δεν συγκαταλέγονταν πορτοκάλια, μανταρίνια και μπανάνες. Τρώγονταν συχνότερα φρέσκα, αλλά και μαγειρεμένα ως συνοδευτικό ενός πιάτου με ψάρι ή κρέας, ή ως συστατικό κάποιας σάλτσας. Σε αρκετές περιπτώσεις καταναλώνονταν και αποξηραμένα φρούτα (π.χ. σύκα, «ασταφίδες») μαζί με ποικιλία ξηρών καρπών, όπως καρύδια («κάρυα»), αμύγδαλα («κάρυα ελληνικά», εκ των οποίων τα πιο φημισμένα ήταν της Νάξου), φουντούκια («κάρυα ποντικά» ή «λεπτοκάρυα»), κάστανα («κάρυα ευβοϊκά ή κασταναϊκά»), φιστίκια.

ΨΑΡΙΑ

Ειδικοί επαγγελματίες ασχολούνταν με το ψάρεμα, αφού το ψάρι στην αρχαιότητα αποτελούσε βασικό συστατικό ζωικής τροφής. Το ψάρι ήταν γνωστό στα αρχαία ελληνικά ως

«ιχθύς», αλλά στη συνέχεια απαντούσε και με το όνομα «όψον» (λέξη που αρχικά σήμαινε οτιδήποτε συνόδευε το ψωμί, δηλαδή χόρτα, κρεμμύδια, ελιές, κρέας, ψάρια, φρούτα, γλυκίσματα κ.λπ.). Καταναλωνόταν ευρέως ακόμα και από τους φτωχούς, καθώς ήταν αισθητά φτηνότερο από το κρέας, αφού, σύμφωνα με τον Αριστοφάνη («Ιππείς», 649), «ένα παστό ψάρι ή μια μερίδα σαρδέλες κόστιζαν 1 οβολό». Η ζήτηση μάλιστα, όπως δηλώνει ο Αριστοτέλης («Ιστορίαι περί ζώων», 592a), ήταν τόσο αυξημένη, που μαρτυρείται ότι παράλληλα με την αλιεία λειτουργούσαν εκτροφεία θαλασσινών (π.χ. χελιών, μαλάκιων), αλλά και ειδικοί χώροι παστώματος. Στην αρχαία Αγορά των Αθηνών, που έβριθε από «ιχθυοπωλεία», ο ερχομός ενός κάρου με φρέσκα ψάρια σημειώταν με το χτύπημα ειδικής καμπάνας.

Σαρδέλες και αντζούγιες –εκ των οποίων πιο φημισμένες ήταν του Φαλήρου– ήταν προσφιλείς στις ασθενέστερες οικονομικά τάξεις, ενώ ο τόνος –αλιευμένος σε τεράστιες ποσότητες στα παράλια της Μεσογείου ή της θάλασσας του Μαρμαρά– ήταν το είδος που συγκέντρωνε τις προτιμήσεις της πλειονότητας των αρχαίων Ελλήνων. Δίπλα στα παραπάνω καταναλώνονταν λαβράκια, παλαμίδες, βατραχόψαρα, τσιπούρες, κέφαλοι, σαλάκια, σκορπίνες, μπαρμπούνια, καλκάνια, ξιφίες, σμέρνες, μουγγριά, αλλά και ψάρια του γλυκού νερού, όπως πέρκα, κυπρίνος, μπάρμπο, φοξίνος, γουλιανός, χέλι (τα καλύτερα χέλια προέρχονταν από την Κωπαΐδα ή τον Στρυμόνα). Τον κατάλογο, τέλος, ολοκληρώνει μια ποικιλία θαλασσινών (χταπόδια, καλαμάρια, σουπιές, αστακοί, γαρίδες, καβούρια, στρείδια, μύδια, πεταλίδες, πίννες, αχινοί, σωλήνες κ.λπ.).

Το ψάρι μαγειρευόταν σε διάφορες μορφές (σούπα, ψητό, βραστό) και μπορούσε να καρυκευθεί ποικιλοτρόπως, όπως για παράδειγμα σαλάχι με σίλφιο και τυρί, ή τόνος με σάλτσα φτιαγμένη από σκόρδο, πράσο, τυρί, ελαιόλαδο, αυγά («μιπτωτός»), αλλά και να συνοδεύεται με λαχανικά ή και φρούτα (π.χ. τσιπούρα με δαμάσκηνα, χέλι με σέσκλο). Τέλος, υπήρχε η δυνατότητα να καταναλωθεί και με τη μορφή του «τάριχου» (παστό ψάρι μαριναρισμένο σε λάδι) συνοδευόμενο από ψωμί ή γαλέτες.

ΚΡΕΑΣ

Αν το ψάρεμα δεν άρμοζε σε αριστοκράτες, δεν ισχύει το ίδιο για το κυνήγι, το οποίο ο Ξενοφώντας («Κυνηγετικός») ισχυρίζεται ότι «αποτελεί μέρος της εκπαίδευσης και αρμόζει κανείς να μυείται στις τεχνικές του από την εφηβεία». Φυσικά, ταυτόχρονα, συνιστά ενασχόληση τόσο των αριστοκρατών, όσο και των χωρικών, αλλά και επαγγελματική ασχολία για κάποιους, που προμήθευαν την αγορά και τα συμπόσια των πλουσίων με ποικιλία θηραμάτων (λαγοί, αγριόχοιροι, ελάφια, πέρδικες, ορτύκια, κοτσύφια, κορυδαλλούς, τσίχλες, σπίνους κ.λπ.). Παράλληλα με το κυνήγι, εκτρέφονταν σε κάποιες περιοχές μεγαλύτερα ή μικρότερα κοπάδια ζώων, όπως αγελάδες, βόδια («βους»), γουρούνια («δέλφαξ» ή «χοίρος»), αρνιά, κατσίκια («αίγα»), κότες («όρνιθα»), πάπιες, χήνες («χηνη»).

Δεδομένου ότι το κρέας ήταν πανάκριβο, η πλειονότητα των αρχαίων Ελλήνων επιδίωκε να αδράξει τις μοναδικές ευκαιρίες δωρεάν κρεοφαγίας που ήταν οι θυσίες.

Ο Πλάτωνας («Πολιτεία», 404b-d) συνιστά στους νέους «να διατρέφονται όχι με ψάρια, αλλά με ψητά κρέατα χωρίς σάλτσες και μπαχαρικά. Το κρέας, όπως συμβουλεύει ο Ιπποκράτης («Περί διαίτης», II,46) συντηρούνταν σε αλάτι («απεξηραμένο»), ξίδι ή κρασί και μαγειρευόταν, κυρίως στις οικίες των πλουσίων, καρυκευμένο με διάφορα αρωματικά (θυμάρι, μήκωνα, σκόρδο, σουσάμι κ.λπ.) και συνοδευόμενο από λαχανικά. Ιδιαίτερη περίπτωση κρεοφαγίας συνιστά ο «μέλανας ζωμός», που ήταν τοπική σπεσιαλιτέ της Σπάρτης και αποτελούνταν από χοιρινό, αίμα, λίπος, ξίδι και αλάτι.

Οι κατώτερες τάξεις κατανάλωναν σπάνια κρέας, αλλά είχαν άνετη πρόσβαση στα γαλακτοκομικά και τα αυγά. Συγκεκριμένα, οι αρχαίοι Έλληνες έτρωγαν διάφορα τυριά, όπως μαλακό τυρί Σικελίας («τροφαλίσ»), ανθότυρο («χλωρός τυρός»), μαλακό τυρί από κασικίσιο γάλα («τρομαλικός τυρός»), πικάντικο τυρί με χυμό από σύκο («πίας»), κοπανισμένο τυρί με

πιπέρι («κοπτός τυρός»), αλλά και βούτυρο («πίον του γάλακτος») και γιαούρτι («πυριάτης»). Τα αυγά τα μαγείρευαν βραστά («πνικτά» ή «ημιπάγεα»), τηγανητά (με γάλα και τυρί ως «ωόθριον», δηλαδή ομελέτα) ή τα κατανάλωναν «ροφητά».

ΚΡΑΣΙ ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΠΟΤΑ

Το αμπέλι, δώρο του θεού Διόνυσου στους θνητούς, παρείχε το πιο διαδεδομένο ποτό των αρχαίων Ελλήνων, το κρασί, το οποίο συνόδευε γεύματα πλουσίων και φτωχών. Ο Θουκυδίδης, μάλιστα, υποστηρίζει ότι «οι μεσογειακοί λαοί άφησαν πίσω τους το στάδιο της βαρβαρότητας όταν έμαθαν να καλλιεργούν την ελιά και το αμπέλι». Φημισμένοι ήταν οι αμπελώνες της Θράκης («ισμαρικός οίνος»), της Θάσου, της Μένδης, της Θεσσαλίας, της Σκοπέλου, της Χίου, της Λέσβου, της Λήμνου, της Σάμου, της Ρόδου, της Νάξου, της Κρήτης, της Κέρκυρας αλλά και πολλών άλλων περιοχών, όπως διαπιστώνεται από την τεράστια ποικιλία σφραγίδων στους οξυύθμενους αμφορείς, στους οποίους διακινούνταν το κρασί. Για να διατηρηθεί καλύτερα, το κρασί αναμειγνυόταν με θαλασσινό νερό ή άλλα συστατικά, όπως μέλι («οίνος μελίτης»), μέντα («οίνος καλαμανθίτης»), άνηθο («άνηθος οίνος»), αποξηραμένα σύκα («οίνος συκίτης»), χουρμάδες («φοινίκιος οίνος»), αλλά και δάφνη, κανέλα, θυμάρι κ.λπ. Επειδή δεν υπήρχαν όμως θειώδη σκευάσματα για την καλύτερη διατήρησή του, γρήγορα μετατρεπόταν σε ξίδι.

Στην αρχαία Ελλάδα το κρασί σπάνια καταναλωνόταν «άκρατο», καθώς πάγια τακτική ήταν να το αραιώνουν με νερό για να μη φτάνουν στην κατάντια των βαρβάρων Σκυθών και Θρακών που ψέγει ο Πλάτων («Νόμοι», 637d-e). Ο Θεόγνης ο Μεγαρεύς μάλιστα υποδεικνύει και το μέτρο δηλώνοντας ότι «η υπερβολική κατανάλωση κρασιού βλάπτει, αλλά όταν πίνεις συγκρατημένα, αντί να κάνει κακό κάνει καλό».

Μια ξεχωριστή μορφή «οίνου» ήταν ο «οίνος εκ κρίθων» (σημερινή μπίρα), ο οποίος κατά τον Αριστοτέλη (Αθήναιος, «Δειπνοσοφιστές», 1.34) «φέρει ύπνο» και «κάνει τους ανθρώπους να πέφτουν ανάσκελα όταν μεθούν», ενώ με κάθε άλλο κρασί «πέφτουν μπρούμυτα, διότι βαραίνει το κεφάλι».

Ακόμη, έπιναν νερό (το οποίο συχνά αναμείγνυαν με αρωματικά φυτά για να έχει καλύτερη γεύση), γάλα και ξινόγαλο («οξύγαλα»), ένα μείγμα νερού με μέλι («υδρομέλι»), αλλά και ένα πηχτό ποτό από νερό, καβουρντισμένο κριθάλευρο, τυρί, μέντα ή θυμάρι, ή φλισκούνι, μέλι («κυκεών»).

Πότε έτρωγαν και έπιναν οι αρχαίοι Έλληνες

ΓΕΥΜΑΤΑ

Οι αρχαίοι Έλληνες ξεκινούσαν την ημέρα τους καταναλώνοντας με την ανατολή του ηλίου το πρωινό τους («ακράτισμα»), το οποίο αποτελούνταν από ψωμί ή γαλέτα βουτηγμένα σε «άκρατο οίνο» και κάποιες φορές συνοδευόταν από ελιές και σύκα. Το μεσημεριανό γεύμα («άριστον») ήταν συνήθως αρκετά λιτό και γρήγορο, καθώς το κύριο γεύμα ήταν το βραδινό («δείπνο»). Ανάμεσα στα δύο τελευταία, κάποιες φορές μεσολαβούσε ένα μικρό απογευματινό («εσπέρισμα»), ενώ κάποιες άλλες, σύμφωνα με τις συστάσεις του Ιπποκράτη («Περί αρχαίας ιητρικής», 10-11), μπορούσε να παραλείπεται τελείως και το «άριστον». Το «δείπνο» τελούνταν στην οικία είτε με τη συμμετοχή όλων των μελών της οικογένειας, είτε ως η αρχική φάση ενός «συμποσίου», στο οποίο μετέχει ο οικοδεσπότης με τους φίλους του. Άλλωστε ο Πλούταρχος («Συμποσιακά προβλήματα») επισημαίνει ότι για τον αρχαίο Έλληνα «θεωρούνταν αδιανόητο να δειπνήσει μόνος του, αφού σε αυτή την περίπτωση δεν σήμαινε ότι γευμάτισε, αλλά ότι γέμιζε το στομάχι του σαν τα ζώα».

Στα «συμπόσια» μερικές φορές επιτρεπόταν η συμμετοχή των αρσενικών παιδιών με ρητή απαγόρευση για την κατανάλωση οίνου –όπως πληροφορεί ο Πλάτων («Νόμοι», 666a)– και μόνο σε συγκεκριμένες φάσεις, προκειμένου να ωφεληθούν από τις διδακτικές συζητήσεις και να προετοιμαστούν για την είσοδο στην ενήλικη ζωή. Φυσικά, η παρουσία των γυναικείων μελών της οικογένειας σε οποιαδήποτε φάση του «συμποσίου» ήταν αυστηρά απαγορευμένη. Τοιουτοτρόπως, αναπαραγόταν εμφανώς ο βασικός διαχωρισμός των δύο φύλων σε άρρενες πολίτες, δρώντες και ενεργούς, και σε γυναίκες, περιορισμένες στην οικία τους και χωρίς ρόλο στη δημόσια ζωή – πλην της συμμετοχής σε θρησκευτικές εκδηλώσεις.

Τα «συμπόσια» διοργανώνονταν συνήθως από πλουσίους και σπανιότερα από μέλη κάποιου συλλόγου («εταιρία»), όπου ο καθένας έφερνε από κάτι («έρανος»). Οι περιστάσεις ήταν ποικίλες, όπως χαρμόσινα γεγονότα (π.χ. γέννηση, γάμος, καλή σοδειά, αναχώρηση/επιστροφή κάποιου), επινίκια (νίκη σε αθλητικό ή θεατρικό αγώνα), πένθιμα (νεκρόδειπνα) κ.ά. Προσκαλούνταν συγκεκριμένα άτομα, τα οποία έπρεπε να είναι ενήλικες-πολίτες μέχρι 12 τον αριθμό. Δεν ήταν όμως λίγες οι περιπτώσεις που παρεισέφρεαν κάποιοι ακάλεστοι, «παράσιτα» όπως τους αποκαλεί ο Ξενοφών («Συμπόσιο» I.11). Το συμπόσιο λάμβανε χώρα σε ιδιαίτερο χώρο της οικίας με πολύ προσεγμένη διακόσμηση, τον «ανδρώνα», στον οποίο υπήρχε ένας συγκεκριμένος αριθμός «κλινών», τοποθετημένων κυκλικά ή σε Π, για να φιλοξενήσει τους καλεσμένους καθήμενους ανά δύο ή τρεις, σε θέσεις εκ των προτέρων καθορισμένες. Η ώρα του συμποσίου ήταν αυστηρά καθορισμένη, δηλαδή ξεκινούσε νωρίς το βράδυ και τελείωνε νωρίς το πρωί.

Ο οικοδεσπότης υποδεχόταν τους φίλους του στην είσοδο της οικίας, όπου οι δούλοι αφαιρούσαν τα υποδήματα των προσκεκλημένων, τους έπλεναν τα πόδια και τους φορούσαν στεφάνια από λουλούδια και κλαδιά κισσού, αμπελιού, δάφνης, ή μυρτιάς, τα οποία αφενός έθεταν τους συμμετέχοντες υπό την προστασία του Διόνυσου ή του Απόλλωνα, αφετέρου θα τους προστάτευαν από τον πονοκέφαλο κατά τη διάρκεια της οινοποσίας. Το εθιμοτυπικό επέβαλλε οι καλεσμένοι, πριν εισέλθουν στον «ανδρώνα», να περιφερθούν στους διάφορους κοινόχρηστους χώρους της οικίας και να κάνουν επαινετικά σχόλια για τη διακόσμηση.

Προηγούνταν το «δείπνο» κατά το οποίο, όπως μας πληροφορεί ο Ξενοφών («Συμπόσιον», I) «μόλις οι συνδαιτυμόνες πάρουν τις θέσεις τους, οι υπηρέτες φέρνουν μια λεκάνη με νερό για να πλύνουν τα χέρια τους («χέρνιψ») και ύστερα τοποθετούν μπροστά σε κάθε κλίνη ένα τραπέζι φορτωμένο με διάφορα φαγητά σε ήδη μοιρασμένες μερίδες. Τρώνε με τα δάχτυλα και αρκετά γρήγορα». Παρόλο που κουτάλια και μαχαίρια –αλλά όχι πιρούνια– ήταν γνωστά στην αρχαιότητα, προτιμούσαν να τρώνε με τα χέρια και να σκουπίζονται στην ψίχα του ψωμιού.

Το «δείπνο» ξεκινούσε με το «πρόπωμα», μια «κύλικα» με κρασί (φτιαγμένο από χυμό φρούτων και ανακατεμένο με μέλι), η οποία περνούσε από κάθε καλεσμένο για να πιει μια γουλιά. Τα φαγητά που προσφέρονταν στο «δείπνο» ήταν χορταστικά και περιλάμβαναν πιο συχνά ψάρι και πουλερικά και σπανιότερα κόκκινο κρέας. Ο Αθήναιος («Δειπνοσοφιστές», II.28), μνημονεύοντας ένα τέτοιο γεύμα, αναφέρει χαρακτηριστικά ότι «εμφανίστηκαν χέλια, χοντρά και σχεδόν σκεπασμένα στο αλάτι... Φέρανε ένα μεγάλο στομάχι ψαριού... όταν τελειώσαμε και με αυτό, μας φέρανε πινάκια, το ένα είχε ένα κομμάτι σκυλόψαρο, το άλλο παχιά σούπα, το τρίτο χταπόδι και πολύποδες ζεστούς». Από τον ίδιο συγγραφέα αναφέρονται πολλά ακόμα ως εδέσματα «δειπνού» κάποιου «συμποσίου», όπως, για παράδειγμα: λαγός μαγειρεμένος με μέντα και θυμάρι, ψητές τσίχλες και ορτύκια, αρνάκι, γουρουνόπουλο σούβλας, φάβα, τυριά, φρούτα, πλακούντες και άλλα γλυκίσματα.

Αξιοσημείωτο είναι ότι κατά τη διάρκεια του φαγητού συνήθως δεν προσφερόταν κρασί πέραν του «προπώματος». Με τη λήξη του φαγητού, οι δούλοι έφερναν λεκάνες με νερό για να πλύνουν τα χέρια οι καλεσμένοι, καθάριζαν το χώρο από τα αποφάγια και μάζευαν τα τραπέζια. Στη συνέχεια, έφερναν νέα τραπέζια φορτωμένα με επιδόρπια («τραγήματα»),

δηλαδή φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα (κυρίως σύκα), ξηρούς καρπούς (κυρίως ξεράκουκιά ή στραγάλια), γλυκά και κρασί ώστε να ξεκινήσει η επόμενη φάση του «συμποσίου».

Δεν ήταν λίγες οι περιπτώσεις που κάποιοι προσκεκλημένοι κατέφθαναν μετά το «δείπνο», για να συμμετάσχουν μόνο στη φάση της οινοποίησης («πότος»). Η έναρξη της φάσης αυτής, όπως αναφέρει ο Πλάτων («Συμπόσιο», 176a) σημειούνταν με την πόση λίγου «άκρατου οίνου» προς τιμή του «αγαθού δαίμονος», με σπονδές και κάψιμο μυρωδικών και ύμνους προς τον Διόνυσο και άλλους θεούς. Στη συνέχεια, επιλεγόταν τυχαία με ζάρια ένας άντρας που θα είχε ξεχωριστό ρόλο, ο «άρχων του συμποσίου» ή «συμποσίαρχος». Οι υποχρεώσεις του, ως επικεφαλής πλέον του «συμποσίου», ήταν πολλές και επιβάλλονταν αναντίρρητα. Για παράδειγμα, ο «συμποσίαρχος» αποφάσιζε το ποσοστό της αραίωσης του κρασιού (3 προς 1 ή 2 προς 1), την ποσότητα που θα καταναλώσει ο καθένας, τις τιμωρίες που θα επιβληθούν σε περίπτωση ανυπακοής κ.λπ. Με το σύνθημά του λοιπόν γινόταν η ανάμειξη του κρασιού με νερό μέσα στα ειδικά μεγάλα αγγεία («κρατήρες»), στα οποία διατηρούνταν σε καλή θερμοκρασία με τη χρήση άλλου ειδικού αγγείου («ψυκτήρ»), το οποίο γέμιζαν με χιόνι ή πάγο και το έριχναν μέσα στον «κρατήρα». Οι δούλοι σερβίριζαν το κρασί με τις «οινοχόες» στις «κύλικες» συνοδευόμενο πάντα από «τραγήματα».

Αν τα οικιακά «συμπόσια» και τα περισσότερα δημόσια διοργανώνονταν αποκλειστικά για άντρες, υπάρχουν ελάχιστες εξαιρέσεις που αφορούσαν αποκλειστικά τα γυναικεία μέλη μιας αρχαιοελληνικής οικογένειας, όπως για παράδειγμα τα δημόσια «συμπόσια» της εορτής των Θεσμοφορίων προς τιμή της Δήμητρας. Στη Σπάρτη από την άλλη, μαρτυρείται η ύπαρξη των «συσσιτίων», τα οποία ήταν κοινά γεύματα των Σπαρτιατών Ομοίων σε ομάδες των 15 περίπου ατόμων. Λάμβαναν χώρα κάθε βράδυ και το μενού απαρτιζόταν από φαγητά καθορισμένα από το νόμο, με τον «μέλανα ζωμό» να κατέχει προεξάρχουσα θέση. Κάθε συνδαιτυμόνας ήταν υποχρεωμένος να συνεισφέρει μηνιαίως δίνοντας συγκεκριμένες ποσότητες κάποιων τροφίμων (κριθάρι, κρασί, τυρί, σύκα) και χρήματα, υποχρέωση την οποία αν παραμελούσε κινδύνευε με στέρηση των πολιτικών του δικαιωμάτων.

ΕΠΙΛΟΓΙΚΑ

Στις μέρες μας, είναι εμφανές ότι η τόσο ευρέως γνωστή και εφαρμοσμένη «μεσογειακή διαίτα» βασίζεται ως επί το πλείστον στην αρχαιοελληνική διατροφή. Συνεπώς, δόκιμο θα ήταν κι εμείς σήμερα να ακολουθήσουμε τις συμβουλές του Πλάτωνα για μακροζωία «να τρέφεστε με μάζα και άρτο, ελιές, τυρί, βολβούς, λαχανικά, ξηρούς καρπούς, σύκα και όσπρια», αλλά και του Αθήναιου, ο οποίος προτείνει το «Αττικηρώς ζην» («Δειπνοσοφιστές», IV.137), όπερ σημαίνει ολιγοφαγία που συνίσταται από ψωμί, ελιές, σύκα, σταφίδες, μέλι, χορταρικά με λάδι, σταφύλια και μήλα!

Μαρία Γκιρτζή, Αρχαιολόγος – Καθηγήτρια Σύμβουλος στις Σπουδές στον Ελληνικό Πολιτισμό, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο

<http://www.archaiologia.gr/blog/2014/07/07/%CE%B1%CF%81%CF%87%CE%B1%CE%AF%CF%89%CE%BD-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B2%CF%85%CE%B6%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%B9%CE%BD%CF%8E%CE%BD-%CE%B3%CE%B5%CF%8D%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82-%CE%BC%CE%AD%CF%83%CE%B1-%CE%B1/>

ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΘΗΚΕ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ.