

## Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων

Κατά τη διάρκεια της μακραίωνης πορείας του ο άνθρωπος έδρασε, αξιοποιώντας δυνάμεις και ικανότητες στο πλαίσιο οργανωμένης κοινωνίας και δημιούργησε πολιτισμό, ένα σύνολο υλικών, πνευματικών, τεχνικών επιτευγμάτων και επιδόσεων. Ανάμεσα στο πλήθος των στοιχείων πολιτισμού, ξεχωριστή θέση κατέχει η διατροφή, ο τρόπος αλλά και το σύνολο των τροφών που παίρνει καθημερινά ο άνθρωπος για να τραφεί.

Η διατροφή ενός ατόμου κι ενός λαού αποκαλύπτει τα πιο πλούσια στοιχεία για το χαρακτήρα του και η οργάνωση ενός γεύματος αποτελεί πολιτιστική εκδήλωση. Θεωρείται βέβαιο ότι ο παραδοσιακός νεοελληνικός τρόπος διατροφής διασώζει ακόμη στοιχεία από τη διατροφή των αρχαίων και συνεπώς, αν συνειδητοποιήσουμε τη σημασία και την αξία αυτής της παράδοσης και της κληρονομιάς, βελτιώνουμε την ποιότητα της ζωής μας. Ο Ιπποκράτης έλεγε «η τροφή να είναι το φάρμακό σου και το φάρμακό σου η τροφή σου». Στο σημερινό κείμενο θα ξεκινήσουμε ένα ταξίδι στο μαγικό κόσμο της αρχαίας ελληνικής γαστρονομίας.

Βασικό χαρακτηριστικό της αρχαίας ελληνικής διατροφής ήταν η λιτότητα, καθώς εξαρτιόταν αποκλειστικά από την ισχνή αγροτική παραγωγή τους. Θεμέλιό τους ήταν η λεγόμενη «μεσογειακή τριάδα»: σιτάρι, λάδι και κρασί, τα οποία οι Έλληνες θεωρούσαν δώρα της Δήμητρας, της Αθηνάς και του Διονύσου αντίστοιχα. Τα γεύματα της ημέρας ενός Αθηναίου και κατ' επέκταση των περισσότερων Ελλήνων, ήταν κυρίως τέσσερα: ένα μόλις ξυπνούσε, που περιελάμβανε κριθαρένιο ψωμί βουτηγμένο σε άκρατο, δηλαδή σε ανέρωτο κρασί, κάποιες φορές μαζί με ελιές και σύκα και ονομαζόταν ακράτισμα. Ένα δεύτερο γεύμα πολύ απλό, που ονομαζόταν άριστον αργά το μεσημέρι, ενώ πριν από το βραδινό γεύμα έτρωγαν κάτι στα γρήγορα, το εσπέρισμα. Τέλος, το κανονικό γεύμα, που ήταν πλουσιοπάροχο, το έπαιρναν στο τέλος της μέρας και λεγόταν δείπνον.

Τα δημητριακά αποτελούσαν τη βάση της τροφής τους. Ο Όμηρος ονομάζει τους ανθρώπους «αρτοφάγους», γιατί το ψωμί, σε όλες του τις παραλλαγές, είναι αναντικατάστατο. Το σταρένιο ψωμί, ο «άρτος», ήταν ακριβό και πιο σπάνιο, το έτρωγαν οι πιο εύποροι, ενώ με νόμο του Σόλωνα, στους Αθηναίους επιτρεπόταν η μαζική κατανάλωσή του μόνο σε εορτές. Οι περισσότεροι Έλληνες κατανάλωναν κριθαρένιο ψωμί, τον «άλφιτο», γι' αυτό και αργότερα οι κατακτητές Ρωμαίοι θα τους χλευάσουν ως «κριθαροφάγους». Η Ελλάδα, τόπος φτωχός σε σιτηρά, δεν μπορούσε να καλύψει πλήρως τις ανάγκες των κατοίκων της κι έτσι έπρεπε να έχει διόδους προς τις

σιτοπαραγωγικές περιοχές: την Αίγυπτο και τη σημερινή Ουκρανία. Το λιμάνι της Ζέας στον Πειραιά πήρε το όνομά του από τη ζεια, μία ποικιλία δίκοκκου σιταριού που ερχόταν από έξω. Οι αποικίες στη Μαύρη Θάλασσα και οι αρχαίοι πόλεμοι για την εξασφάλιση των στενών του Βοσπόρου έχουν ως αιτία και το ψωμί.

Το ψωμί από κριθάλευρο ζυμωμένο με γάλα ονομαζόταν μάζα και το νοστίμιζαν με τυρί ή μέλι. Οτιδήποτε συνόδευε το ψωμί ως προσφάι ονομαζόταν «οψόν». Για τους πιο εύπορους βέβαια υπήρχαν διάφορες ποικιλίες ψωμιού, στων οποίων τη ζύμη πρόσθεταν δυόσμο, κολιάνδρο, κάρδαμο, βασιλικό, θυμάρι και μέντα. Ένας αρτοποιός του 1ου αιώνα μ. Χ. ονόματι Πάξαμος έφτιαξε σκληρά κομμάτια ψωμιού για να βουτούν στο κρασί κι έτσι γεννήθηκαν τα παξιμάδια.

Με κριθαρένια ζύμη έφτιαχναν τηγανίτες και σκευάσματα που έμοιαζαν κάπως με τους σημερινούς λουκουμάδες. Αλλά το αγαπημένο έδεσμα των ανδρών που κατέκλυζαν την Αγορά για να βρουν φίλους και να ψωνίσουν ήταν οι πίτες αλμυρές ή γλυκές, τις οποίες οι Έλληνες λάτρευαν. Ο μυτλωτός, μία πίτα με τυρί, μέλι και λάδι, ήταν αγαπημένη λιχουδιά, ενώ οι απλές μελόπιτες ήταν απαραίτητο «σνακ» των ανδρών πριν γυρίσουν στο σπίτι. Το μέλι γλύκαινε τα πάντα, καθώς η ζάχαρη δεν είχε εισαχθεί ακόμη.

Η ποικιλία των λαχανικών ήταν μεγάλη στην αρχαία Ελλάδα: λάχανα, κρεμμύδια, σκόρδα, καρότα, ραπανάκια, σέσκουλα, ραδίκια, σπαράγγια κι άγριες αγκινάρες, που τις μαγειρεύαν με πολλούς τρόπους. Το μαρούλι, απ' την άλλη, είχε τότε τη χειρότερη φήμη, καθώς θεωρούνταν ότι προκαλεί έλλειψη ζωτικότητας. Ο βολβός από την άλλη, ήταν πολύ αγαπητός, αν και στριφνός στη γεύση, γι' αυτό και τον φόρτωναν με καρυκεύματα. Η ντομάτα και η πατάτα δεν υπήρχαν, εισήχθησαν πολύ αργότερα.

Αν και τα όσπρια ήταν γνωστά, οι Έλληνες δεν τα εκτιμούσαν πολύ, γιατί τα θεωρούσαν, όπως και όλες τις σούπες, «φαγητό των φτωχών». Κουκιά, φακές, μπιζέλια, λούπινα και ρεβίθια ήταν το καθημερινό φαγητό των ασθενέστερων και του πληθυσμού της υπαίθρου, ενώ κι ο ημίθεος Ηρακλής, παροιμιώδης λιχούδης, τρελαινόταν για μπιζελόσουπα.

Τα φρούτα που έτρωγαν οι αρχαίοι δεν ήταν πάντα τα ίδια με τη σημερινή εποχή. Στην Ελλάδα υπήρχαν άφθονα τα μήλα, τα αχλάδια, τα κυδώνια (από τα οποία πήραν το όνομά τους οι Κυδωνίες – τα σημερινά Χανιά), αλλά και τα σύκα, για τα οποία φημιζόταν η Αττική και αποτελούσαν το τέλειο πρόγευμα ή επιδόρπιο. Αφού στην αρχαία Ελλάδα δεν υπήρχε ζάχαρη, το σύκο (εκτός από το μέλι) χρησιμοποιούνταν σε όλα τα γλυκά. Με πολύ σύκων τάζαν τα μελίσσια τους για καλό μέλι, αλλά και τις

χήνες για να παχύνουν και να παράγουν καλό «φουά γκρα». Ξεχωριστή θέση είχε το ρόδι, τόσο ως τροφή, όσο και ως φάρμακο, αλλά και για λόγους συμβολικούς, καθώς συνδέεται με τη γονιμότητα, την καλοτυχία, αλλά και το θάνατο (το έλεγαν και «τροφή των νεκρών»). Κατά παράδοση, ο Πλούτων έδωσε στην Περσεφόνη να φάει ρόδι στον Κάτω Κόσμο, ενώ ακόμη και σήμερα ρόδι βάζουμε στα κόλλυβα.

Όλα τα φρούτα με πολλά κουκούτσια είχαν την τιμητική τους. Πεπόνια, καρπούζια, αγγούρια, αλλά και κολοκύθες όλων των ειδών παρελαύνουν στο τραπέζι των Ελλήνων, ενώ μούσμουλα, κεράσια και ένα είδος δαμάσκηνα ήταν προσιτά σε πιο πλούσιους. Από την Περσία προμηθεύονταν ροδάκινα και βερίκοκα, ενώ από τη Μικρά Ασία έρχονταν φιστίκια και άλλοι ξηροί καρποί. Λεμόνια και πορτοκάλια, τα πιο συνηθισμένα φρούτα μας, ήταν άγνωστα στην κλασική αρχαιότητα.

Αν υπάρχει ένα φαγητό, για το οποίο οι αρχαίοι Έλληνες είχαν λατρεία, αυτό είναι τα ψάρια. Ήταν πολύ πιο αγαπητά από το κρέας, είχαν άπειρους τρόπους για να τα μαγειρεύουν και δεν υπήρχε σχεδόν κανένα ψάρι που δεν προτιμούσαν. «Αν βρεθείς στην Αμβρακία και τύχει να δεις καρχαρία, αγόρασέ τον! Ακόμη κι αν κοστίζει το βάρος του σε χρυσάφι, μη φύγεις χωρίς αυτόν», συμβουλεύει ο καλοφαγάς ποιητής Αρχέστρατος. Κάθε πόλη είχε δική της αλιεία, αλλά τα καλύτερα ψάρια προέρχονταν κυρίως από τη Μαύρη Θάλασσα: τόνοι, σκουμπριά, παλαμίδες, μπαρμπούνια, κυπρίνοι, μουρούνες, οξύρυγχοι. Τα πιο μεγάλα ψάρια βέβαια ήταν πανάκριβα και οι φτωχοί αρκούσαν στα αφρόψαρα (μαρίδα, γαύρος, σαρδέλα), για τα οποία φημιζόταν η Αττική. Μια αύξηση στην τιμή τους μπορούσε να προκαλέσει μεγάλη αναστάτωση στους οικονομικά ασθενέστερους.

Περίοπτη θέση στις προτιμήσεις των αρχαίων Ελλήνων είχαν τα χέλια της Κωπαΐδας, οι «ζηλεμένες νεράιδες» της Βοιωτίας, όπως τις έλεγαν. Οι Αθηναίοι τις κυνηγούσαν ανηλεώς και τις μαγείρευαν τυλιχτές σε σέσκουλα. Εκτός από αυτές, πολλά άλλα είδη ψαριού εισάγονταν στον Πειραιά από κάθε σημείο της Μεσογείου. Για να είναι σίγουρο ότι τα ψάρια πωλούνταν φρέσκα, υπήρχε ειδική καμπάνα στην Αγορά που χτυπούσε όταν κατέφταναν τα κάρα από τον Πειραιά. Τότε, όλοι οι Αθηναίοι άφηναν ό, τι έκαναν για να τρέξουν στους πάγκους των ψαράδων. Εκεί, αγορανόμοι έλεγχαν την ποιότητα των ψαριών και τους απαγόρευαν να ρίχνουν νερό στα ψάρια, ώστε να τα κρατούν τεχνητά φρέσκα.

Οι αρχαίοι Έλληνες έψηναν τα ψάρια τους στα κάρβουνα, σε ειδικές σχάρες ή στην κατσαρόλα και το τηγάνι. Τη μεγάλη διαφορά έκαναν οι περίτεχνες σάλτσες, με τις οποίες τα περίχυναν, γεμάτες από μια περίπλοκη μίξη καρυκευμάτων και μυρωδικών με

λάδι και τυρί. Το προσφάι τους, το «οψόν» κατέληξε να είναι ψωμί με ψάρι. Γι' αυτό και από το μικρό προσφάι με ιχθύες, δηλαδή, το οψάριον, προήλθε η λέξη ψάρι.

Το κρέας, πάλι, δεν είχε την κατανάλωση που έχει σήμερα. Οι περισσότεροι κατανάλωναν κρέας μόνο στις θρησκευτικές εορτές, οπότε μοιράζονταν το κρέας των θυσιών. Όσοι κατοικούσαν στην ύπαιθρο, έτρωγαν συχνότερα κρέας κυνηγιού ή πουλερικά, ενώ σπάνια έσφαζαν τα οικόσιτα ζώα τους, καθώς τους χρειαζόνταν. Γενικά, όμως, το κρέας ήταν ακριβό, εκτός από το χοιρινό. Οι πιο φτωχοί έτρωγαν συχνότερα λουκάνικα και μικρά μεζεδάκια, ενώ οι πιο πλούσιοι είχαν συνταγές όπου αναμείγνυαν διάφορα κρέατα.

Σε ό, τι κι αν έτρωγαν, όμως, οι αρχαίοι Έλληνες, χρησιμοποιούσαν ελαιόλαδο. Η ελιά ήταν ο ευλογημένος από τους θεούς καρπός και το ιερό δέντρο της Αθήνας. Οι Έλληνες έτρωγαν το λάδι ωμό, μαγείρευαν μ' αυτό όλα τα φαγητά, έφτιαχναν μ' αυτό ψωμί, σάλτσες κάθε είδους, αλλά και αλοιφές και αρώματα. Το χρησιμοποιούσαν στις θρησκευτικές τελετές κι αλείφονταν μ' αυτό οι αθλητές. Ήταν γνωστές πολλές θεραπευτικές ιδιότητες, καθώς ο Ιπποκράτης το θεωρούσε πανάκεια: ιδανικό αντισηπτικό, θεραπευτικό για δερματολογικά και εγκαύματα, για τα αυτιά, τα μάτια, τα ούλα, το στομάχι, την καρδιά, για γυναικολογικά προβλήματα και για πολλά επιπλέον.

Πώς, όμως, έτρωγαν οι αρχαίοι Έλληνες το φαγητό τους; Στην αρχαιότητα υπήρχαν μαχαίρια, κυρίως για την κοπή του κρέατος και κουτάλια (κοχλιάρια) για τη σούπα. Οι Βλάχοι ακόμη και σήμερα ονομάζουν τα κουτάλια χλιάρια. Τα πιρούνια ήταν άγνωστα. Συνήθως έτρωγαν με τα χέρια, χρησιμοποιώντας μια κόρα ψωμιού για να μαζεύουν από το πιάτο τη μπουκιά τους. Γι' αυτό, το φαγητό σερβιριζόταν σε μικρά κομμάτια. Πετσέτες και τραπεζομάντηλα δεν υπήρχαν και σκουπίζονταν με ψίχα ψωμιού, που την έκαναν μπαλάκια και την πετούσαν στα σκυλιά, που τριγύριζαν στα πόδια τους.

Το δείπνο τελείωνε με επιδόρπιο, το τράγημα: φρούτα φρέσκα ή ξερά, γλυκά, μέλι, καρύδια. Βασικό τους ποτό ήταν το κρασί, που το έπιναν συνήθως νερωμένο, για να έχουν διαύγεια στη συζήτηση. Ένα άλλο ποτό που συχνά έπιναν και που καθόριζε το τελετουργικό στα Ελευσίνια μυστήρια, ήταν ο κυκεών, μείγμα κριθάλευρου, νερού και αρωματικών φυτών.

Αν ο κατάλογος των φαγητών που προτιμούσαν οι Έλληνες είναι μακρύς, η ποσότητα του φαγητού στο τραπέζι τους ήταν μικρή. Στην καθημερινότητά τους οι αρχαίοι Έλληνες προτιμούσαν κυρίως απλά φαγητά σε συνετές ποσότητες. Παροιμιώδεις για τη λιτή διατροφή τους οι Αθηναίοι άφησαν το ρητό «αττικηρώς ζην», ενώ οι Μακεδόνες κατηγορούνταν για υπερβολές και οι Πέρσες για μαλθακότητα.

Στον αντίποδα βρίσκουμε τους Σπαρτιάτες, που ήταν υπέρ το δέον λιτοδίαιτοι. Ο θρυλικός μέλανας ζωμός, που έτρωγαν οι στρατιώτες τους, ήταν ένας ζωμός από χοιρινό, αλάτι, ξύδι και αίμα. Ήταν μαύρος λόγω του αίματος και, αν και κατά γενική ομολογία δυναμωτικός, ήταν τόσο απεχθής στη γεύση, ώστε ένας Συβαρίτης -η Σύβαρις ήταν γνωστή για την τρυφηλότητά της- που έτυχε σε σπαρτιατικό συσσίτιο είπε ότι όντως οι Σπαρτιάτες είναι οι πιο γενναίοι άνθρωποι, γιατί οποιοσδήποτε άλλος θα προτιμούσε να πεθάνει παρά να δοκιμάσει αυτό το φαγητό.

Η ελληνιστική περίοδος σηματοδοτείται από αρκετές εισαγωγές εδεσμάτων. Γίνονται γνωστά τα, εξ Ανατολής, ροδάκινα, βερίκοκα, φιστίκια. Οι κατακτήσεις του Μ. Αλεξάνδρου ανοίγουν ένα νέο γαστρονομικό κεφάλαιο και εμπλουτίζουν την υπάρχουσα διατροφική πυραμίδα. Τα πλούσια εδέσματα εμπνέουν τον κωμικό ποιητή στην παραλλαγή του ομηρικού στίχου: «Δείπνα μοι ἔννεπε, Μοῦσα, πολύτροφα και μάλα πολλά».

Τι πρέπει να μας μείνει από τα φαγητά των αρχαίων Ελλήνων; Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν στη νοοτροπία τους να τρέφονται με αυτά που τους χάριζε ο τόπος τους και ως επί το πλείστον ν' αρκούνται σ' αυτά. Αυτή η αρετή, μεταξύ άλλων, τους προσέδωσε το ένδοξο βάθρο που έχουν σήμερα. Αυτό, όμως, δεν σημαίνει ότι δεν είχαν φαντασία και περιέργεια όταν έτρωγαν. Δεν έτρωγαν μόνο για να ζήσουν, αλλά το απολάμβαναν. Η ίδια η διαδικασία του φαγητού είχε μια τεράστια κοινωνική σημασία, καθώς το φαγητό είχε σχέση με την ισορροπία τους, ισορροπία που φρόντιζαν να κατακτούν συνδυάζοντας το φαγητό με το ποτό.