

## Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

Η διατροφή είναι έννοια συνυφασμένη με την επιβίωση των ειδών και στη συγκεκριμένη περίπτωση του ανθρώπινου είδους. Με την εξέλιξή του εξελίχθηκε και ο ρόλος της διατροφής, ακολουθώντας την πολυπλοκότητα της ανθρώπινης συμπεριφοράς κυρίως στα θέματα των βασικών ανθρώπινων αξιών.



Στην Αρχαία Ελλάδα η διατροφή αποτέλεσε τον δεσμό ανάμεσα στην φύση και την γνώση και το καθημερινό μέτρο διάκρισης ανάμεσα σε αθάνατους, θνητούς και ζώα. Τα ζώα καταναλώνουν ωμή τροφή, ο άνθρωπος καταναλώνει μαγειρευμένη, ενώ οι θεοί αρκούνται στην οσμή του ψητού. Τα αρχαιολογικά ευρήματα και η μελέτη των αρχαίων συγγραφέων δίνουν πληροφορίες για τα είδη, την ποιότητα και την ποσότητα των τροφίμων τα οποία συγκαταλέγονταν στο καθημερινό τραπέζι. Τη βάση της ελληνικής κουζίνας την κλασική εποχή αποτελούσαν το ψωμί και τα διάφορα δημητριακά που συνοδεύονταν από μια μεγάλη ποικιλία λαχανικών ενώ το μέλι, το τυρί και τα φρούτα ήταν επίσης πολύ αγαπητά. Το ψάρι κυκλοφορούσε στην ελληνική αγορά φρέσκο ή παστό, ενώ το κρέας καταναλώνονταν σπανιότερα και ήταν σχεδόν πάντα συνδεδεμένο με θυσία. Η κουζίνα των αρχαίων Ελλήνων συμπληρώνονταν με το ελαιόλαδο και το κρασί. Η τροφή για τους αρχαίους Έλληνες θεωρείτο σημαντική, ως μέσο ανάπτυξης του οργανισμού, παράγοντας ομαλής λειτουργίας του και αίτιο ζωτικής και παραγωγικής σκέψης.

Μια από τις πληρέστερες πηγές πληροφοριών για την αρχαιοελληνική κουζίνα είναι τα γραπτά του Αθήναιου, συγγραφέα των «Δειπνοσοφιστών». Ο Αθήναιος έζησε τον 3ο μ.Χ. αιώνα και στο έργο του περιγράφει ένα δείπνο που δόθηκε από τον πλούσιο Κάρανο, με την ευκαιρία του γάμου του. Διαβάζοντας το έργο του Αθήναιου μπορεί κανείς να μεταφερθεί στην ατμόσφαιρα ενός επίσημου δείπνου της εποχής. Όμως ο Αθήναιος δεν



αποτελεί το μοναδικό μάρτυρα των διατροφικών συνηθειών των προγόνων μας. Ο Πλάτωνας, ο Ησίοδος, ο Πλούταρχος αλλά και άλλοι συγγραφείς μας έχουν μεταλαμπαδεύσει πολλές γαστρονομικές γνώσεις! Οι αρχαίοι Έλληνες κατέγραψαν από πολύ νωρίς (5ος αιώνας π.Χ) τους τρόπους παρασκευής των φαγητών. Τα κείμενα που έχουν διασωθεί, αποτελούν ένα από τα αρχαιότερα γαστρονομικά αρχεία.

Αν και υπήρχαν κάποιοι Έλληνες που στα συμπόσιά τους και γενικότερα η τροφή τους αποτελούνταν από ποικίλα εδέσματα, η Αθήνα και γενικότερα η Αρχαία Ελλάδα αντιμετώπιζε πάντα ένα μεγάλο πρόβλημα:



την φτώχεια, η οποία είχε γίνει παντοτινός σύντροφος των Αρχαίων Ελλήνων. 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.

Τα ομηρικά χρόνια, το καθημερινό φαγητό ήταν κυρίως κρέας, ψωμί και τυρί. Μαγείρευαν το φαγητό σε μια φωτιά που αναβόταν στην αυλή ή σε ένα δωμάτιο, με μια τρύπα στην οροφή για να φεύγει ο καπνός, μαγείρευαν το κρέας μέσα σε καζάνια που στηριζόταν σε τρίποδες ή το έψηναν σε οβελούς (σούβλες) αφού πρώτα το έκοβαν σε κομμάτια και το αλάτιζαν. Συνήθιζαν επίσης το γάλα, το τυρί, το μέλι και τα λαχανικά.

Στα χρόνια που ακολουθούν η τροφή εμφανίζει μεγάλη ποικιλία. Η μαγειρική τελειοποιείται και λέγεται ότι οι Συβαρίτες όριζαν βραβείο για όποιο μάγειρα επινοούσε ένα νέο νόστιμο φαγητό. Στη Σπάρτη βέβαια με το μέλαν ζωμό δεν έχουμε και μεγάλη ποικιλία αλλά και η Αθήνα που είχε το μέτρο σαν οδηγό σε κάθε έκφραση της ζωής της, έδειξαν μεγάλη εγκράτεια.

Μια από τις πληρέστερες πηγές πληροφοριών για την αρχαιοελληνική κουζίνα είναι τα γραπτά του Αθήναιου, συγγραφέα των «Δειπνοσοφιστών». Ο Αθήναιος έζησε τον 3ο μ.Χ. αιώνα και στο έργο του περιγράφει ένα δείπνο που δόθηκε από τον πλούσιο Κάρανο, με την ευκαιρία του γάμου του. Διαβάζοντας το έργο του Αθήναιου μπορεί κανείς να μεταφερθεί στην

ατμόσφαιρα ενός επίσημου δείπνου της εποχής. Όμως ο Αθήναιος δεν αποτελεί το μοναδικό μάρτυρα των διατροφικών συνηθειών των προγόνων μας. Ο Πλάτωνας, ο Ησίοδος, ο Πλούταρχος αλλά και άλλοι συγγραφείς μας έχουν μεταλαμπαδεύσει πολλές γαστρονομικές γνώσεις!

Οι αρχαίοι Έλληνες κατέγραψαν από πολύ νωρίς (5ος αιώνας π.Χ) τους τρόπους παρασκευής των φαγητών. Τα κείμενα που έχουν διασωθεί, αποτελούν ένα από τα αρχαιότερα γαστρονομικά αρχεία. Αν και υπήρχαν κάποιοι Έλληνες που στα συμπόσιά τους και γενικότερα η τροφή τους αποτελούνταν από ποικίλα εδέσματα, η Αθήνα και γενικότερα η Αρχαία Ελλάδα αντιμετώπιζε πάντα ένα μεγάλο πρόβλημα: την φτώχεια, η οποία είχε γίνει παντοτινός σύντροφος των Αρχαίων Ελλήνων. 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 συντέλούσε και η περιορισμένη παραγωγή της ελληνικής γης.

## Ο πολύτιμος άρτος των Αρχαίων

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 σε γαλέτες 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. Και φυσικά, έβαζαν το απαραίτητο αλάτι.

Οι αρχαίοι εκτιμούσαν πολύ περισσότερο από εμάς σήμερα την ύπαρξη του ψωμιού, και θεωρούσαν πως η μεγάλη ποικιλία του ψωμιού ήταν πολυτέλεια, αφού συνήθιζαν να τρώνε μόνο ένα κομμάτι κριθαρένια μπομπότα.



## Εδέσματα και συνταγές

Οι αρχαίοι Έλληνες φρόντιζαν στα γεύματα και στα δείπνα τους, τα τραπέζια να είναι πλούσια. Αποτελούνταν συνήθως από ψωμί, γλυκίσματα, φρούτα, ελιές, πίτες, κρέατα και χορταρικά. Φυσικά και από άφθονο κρασί.

Από τα όσπρια, γνωστά στους αρχαίους ήταν τα φασόλια, οι φακές, τα ρεβύθια (που τα προτιμούσαν ψημένα), τα μπιζέλια και τα κουκιά, που τα έτρωγαν, συνήθως, σε πουρέ (έτνος). Οι Αθηναίοι συνήθιζαν να έχουν στα σπίτια τους μεγάλη ποικιλία τροφών όπως ψωμί, λουκάνικα, σύκα, γλυκίσματα, μέλι, τυρί, τρυφερά χταπόδια, τσίχλες, σπουργίτια και άλλα πολλά.

Ένα σπίτι όμως με τόσα αγαθά θα ξεπερνούσε και τα σημερινά σούπερ-μάρκετς.

Ένα από τα πιο απαραίτητα αγαθά σ' ένα σπίτι ήταν το λάδι. Κάτι που, όπως σημειώσαμε, ήταν απαραίτητο και στις παλαιστρες, για ν' αλείφουν οι αθλητές τα κορμιά τους.



Φημισμένα ήταν τα λάδια της Σάμου και της Ικαρίας. Οι αρχαίοι συνήθιζαν να βγάζουν λάδι από άγουρες ελιές, που το προτιμούσανε στις σαλάτες τους. Επίσης από τα αμύγδαλα και τα καρύδια έβγαζαν ένα είδος λαδιού, καλό για τα γλυκίσματά τους. Από τα απαραίτητα επίσης στο καθημερινό τραπέζι των αρχαίων ήταν το γάλα και το τυρί, που ήταν όμως δύο σπάνια αγαθά. Μάλιστα οι διαιτολόγοι συνιστούσαν, για τους αθλητές, το μαλακό τυρί. Από τα εκλεκτότερα εδέσματα ήταν οι κοχλιοί, τα σαλιγκάρια, που τα έτρωγαν οι Κρητικοί. Οι Έλληνες έτρωγαν συχνότερα ψάρι από κρέας.

## Λαχανικά και όσπρια

Τα λαχανικά στην αρχαία Ελλάδα και συγκεκριμένα στην αρχαία Αθήνα, ήταν σε σπουδαία ζήτηση, κι όχι μόνο για τους οπαδούς του Πυθαγόρα, που τα προτιμούσαν, μια κι απέφευγαν να τρώνε όσα έχουν ζωή.



Ο Πλάτων, στην ιδιωτική του ζωή ακολουθούσε την «πυθαγόρειο δίαιτα». Που ήταν μια καθαρή χορτοφαγία κι έδειχνε ευχαριστημένος τρώγοντας λαχανικά. Πίστευε πως η δίαιτα, είναι η πηγή της υγείας και των καλών ηθών, δύο παραγόντων που κάνουν τα κράτη υγιή και ρωμαλέα, υλικώς, ηθικώς και ψυχικώς.



## Το Μέλι

Μια και η ζάχαρη ήταν άγνωστη στους αρχαίους, το μέλι ήταν κάτι από τα απαραίτητα για την καθημερινή διατροφή τους και βέβαια για τα γλυκίσματά τους που ήταν αγαπητά σε όλους. Το μέλι ήταν γι' αυτούς θείο δώρο, αφού πίστευαν πως έπεφτε από τον ουρανό, με την πρωινή δροσιά, πάνω στα λουλούδια και στα φύλλα και από εκεί το μάζευαν οι μέλισσες.



Φώτο: Ο φτερωτός Αρισταίος, λεπτομέρεια από μελανόμορφο αμφορέα του 540 πΧ. Θεωρείται ο εισηγητής της καλλιέργειας των μελισσών.

## Τα φρούτα

Η αγάπη των αρχαίων για τα φρούτα θεωρείται φυσικά αναμφισβήτητη, αφού ήταν απαραίτητα για τη διατροφή τους. Για να υπάρχουν όμως τα φρούτα απαραίτητο ήταν το γλυκό μεσογειακό κλίμα που ευνοούσε την ανάπτυξη όλων σχεδόν των δέντρων. Παρόλα αυτά, ορισμένα φρούτα, όπως είναι τα πορτοκάλια, τα βερίκοκα, τα μανταρίνια, τα ροδάκινα, τα τζάνερα και άλλα ήταν άγνωστα στο διαιτολόγιο των αρχαίων. Έτσι η πληθώρα των φρούτων, που κατακλύζουν σήμερα τις αγορές, ήταν βέβαια κάτι το αδιανόητο για αυτούς.



## Τα κρασιά

Το κρασί ήταν κάτι το απαραίτητο στα γεύματα των αρχαίων και βέβαια στα συμπόσια, όπου έρεε άφθονο.

Όμως δεν έπιναν το κρασί όπως εμείς, αλλά νερωμένο, όχι μόνο με γλυκό αλλά και με θαλασσινό νερό, αφού απέφευγαν να το πίνουν, όπως φαίνεται, ανέρωτο (άκρατος οίνος, όπως το έλεγαν).

Βέβαια, έδιναν μεγάλη σημασία στην αναλογία του νερού με το κρασί αφού τους ήταν πολύ αγαπητό και δεν έπρεπε να γίνει κανένα απολύτως .



## Το κυνήγι

Το κυνήγι, κυρίως με τα τόξα, το αγαπούσαν όλοι οι... πολεμιστές, αφού ήταν άφθονο στην αρχαία εποχή και υπήρχαν μεγάλες εκτάσεις όπου δεν πατούσε ανθρώπινο πόδι.

Τα προϊόντα του κυνηγιού ήταν ακόμη, κυρίως, τσίχλες, συκοφάγοι, κοτσύφια, πέρδικες, ψαρώνια, αγριόπαπιες, χήνες κ.λ.π.



Αλλά από τα πιο ζηλευτά θηράματα ήταν οι αγριόχοιροι, τα ελάφια και τα ζαρκάδια, που ζούσαν τότε σ' όλα τα ελληνικά βουνά. Τέλος, τα αγαθά του κυνηγιού θεωρούνταν βέβαια από τους αρχαίους ως τα πιο νόστιμα.



Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων όπως φαίνεται ήταν πλήρης αν αναλογιστούμε τις τροφές που υπήρχαν τότε.





