

ΓΕΛ ΜΟΙΡΩΝ

PROJECT: ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ – ΜΙΑ ΣΥΝΕΞΕΤΑΣΗ ΤΕΧΝΗΣ ΚΑΙ ΓΡΑΠΤΩΝ ΠΗΓΩΝ
ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ ΕΩΣ ΣΗΜΕΡΑ

ΥΠΟΘΕΜΑ: Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ ΕΩΣ ΤΟΥΣ ΡΩΜΑΪΚΟΥΣ ΧΡΟΝΟΥΣ

ΜΑΘΗΤΕΣ : ΑΘΟΥΣΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, ΚΑΔΙΑΝΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, ΣΟΥΛΤΑΤΟΥ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, ΤΑΜΠΑΚΑΚΗ ΜΑΡΙΑ, ΦΡΑΓΚΙΑΔΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ.



ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ: ΕΥΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΤΕΛΗΣ, ΚΑΛΟΧΡΙΣΤΙΑΝΑΚΗ ΕΥΤΥΧΙΑ

ΜΕΡΟΣ Α

ΚΕΙΜΕΝΟ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα μέλη της ομάδας «Ανέκαθεν», Αθουσάκης Κων/νος, Καδιανάκης Κων/νος, Σουλτάτου Παρασκευή, Ταμπακάκη Μαρία, Φραγκιαδάκης Γεώργιος της ερευνητικής εργασίας «Αρχαία Ελληνική Διατροφή» σας παρουσιάζουμε το θέμα το οποίο αναπτύσσουμε. Θα αναφερθούμε στα ιστορικά στοιχεία και στην τέχνη τα όποια συνδέονται με την αρχαία ελληνική και συνάμα με αναφορές στην ρωμαϊκή διατροφή.

ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Είναι γνωστό ότι η διατροφή αποτελεί βασική ανάγκη του ανθρώπου. Ήδη από τα πρώτα στάδια της ζωής του ανθρώπινου είδους επιχειρήθηκε η εξασφάλιση της αναγκαίας τροφής για την επιβίωση. Τροφοσυλλέκτες οι πρώτοι άνθρωποι αναζητούσαν την τροφή τους στη φύση και αργότερα άρχισαν να την παράγουν. Ήδη στο πέρασμα των χρόνων και ανάλογα με την κοινωνία και τις συνθήκες που επικρατούσαν διαμορφώθηκαν διατροφικές συνήθειες, οι οποίες αποτέλεσαν κομμάτι της κουλτούρας, του πολιτισμού της κάθε κοινωνίας. Οι αρχαίοι Έλληνες ανήκαν στους λαούς που είχαν ιδιαίτερη έφεση στον τομέα της γαστρονομίας σε αντίθεση με τους ρωμαίους που ήταν χυλοφάγοι πριν ανακαλύψουν την ελληνική κουζίνα. Εφόσον υποστήριζαν την διαδικασία της προετοιμασίας των δείπνων αλλά και την ίδια την στιγμή της σίτισης. Από περιοχή σε περιοχή η διατροφή άλλαζε σε μεγάλο βαθμό λόγω της μοναδικότητας των εθίμων, την κοινωνική διαστρωμάτωση αλλά και τα προϊόντα παράγωγης του κάθε τόπου.

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω η διατροφή από περιοχή σε περιοχή άλλαζε.

Λαμπρό παράδειγμα της εξαιρετικής αρχαίας ελληνικής γαστρονομίας αποτελούσε η περιοχή της Αττικής. Βορείως της Κορίνθου ακούγονται έπαινοι για τα μήλα ή μάλλον τα ρόδια της Σίδης και για τα σύκα των Μεγάρων. Ο βόρειος Σαρωνικός που προστατευόταν από την Αίγινα από τα Μέγαρα περνώντας από την Ελευσίνα και τον Πειραιά ως το φάληρο, προσέφερε διάφορες θαλασσινές σπεσιαλιτέ, κυρίως τις μαρίδες και τα άλλα μικρά ψάρια που γίνονται τηγανητά. Κατά τον Χρυσίππο τον Σολέα ο καλύτερος γαύρος ήταν της Αθήνας. Ο Αριστοτέλης διευκρινίζει πως ο καλύτερος γαύρος υπήρχε στη Σαλαμίνα, στον Μαραθώνα και στην περιοχή γύρω από το Θεμιστόκλειον. Η Αθήνα ήταν επίσης φημισμένη για το ψωμί φούρνου και

τα γλυκά της αρτοσκευάσματα, που συχνά ήταν ποτισμένα με μέλι. Τα καλά σύκα προέρχονταν από την Αίγιλα της Αττικής. Έπειτα το πρωινό του αρχαίου αθηναίου ήταν λιτό και έτρωγε με το πρώτο φως της αυγής το «ακράτισμα» που ήταν λίγο κριθαρένιο ψωμί βουτηγμένο σε ανέρωτο κρασί το λεγόμενο άκρατο οίνο. Κάποιες φορές το συνόδευαν ελιές και σύκα. Πιο συχνά, όμως, το πρωινό ήταν 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 την διάρκεια της ημέρας, 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 ημέρας ή αφού είχε ήδη νυχτώσει. Ήταν πλούσιο και στο τέλος προσφερόταν τα τραγήματα (επιδόρπια), φρούτα φρέσκα ή ξηρά, κυρίως καρύδια, σύκα, σταφύλια ή γλυκά με μέλι. Οι αρχαίοι έτρωγαν συχνά κρέας, ιδιαίτερα χοιρινό άλλα και μοσχαρίσιο μαγειρεμένο με αρκετούς τρόπους και σπανιότερα κατσίκι και αρνί. Αγαπημένο πιάτο τους ήταν το κυνήγι (τσίχλες, ορτύκια και ελάφια. Μυστικό για μαλακό κρέας ήταν το μαρινάρισμα πριν από το ψήσιμο με χορταρικά. 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.

Οι σαλάτες τους ήταν πάντοτε ωμές για να μην χάνουν την θρεπτική τους αξία και πάντα από υλικά με θεραπευτικές ιδιότητες. Οι αρχαίοι συνήθιζαν να παίρνουν λάδι για τις σαλάτες τους από άγουρες ελιές. Τους άρεσαν επίσης τα αλλαντικά και τα όσπρια. Έτρωγαν φασολιά, φάκες, ψημένα ρεβιθιά, μπιζέλια και κουκιά σε πουρέ. Τα σκόρδα και τα κρεμμύδια περιλαμβάνονταν στο καθημερινό τους μενού. Εκλεκτό έδεσμα για τους αρχαίους ήταν τα σαλιγκάρια, τα οποία οι Κρητικοί έτρωγαν από την εποχή του Μίνωα. Τα λαχανικά, τέλος, είχαν μεγάλη ζήτηση. Επίσης πολλά σπίτια φρόντιζαν να έχουν μικρούς κήπους όπου καλλιεργούσαν και όσπρια, βολβούς, μαρούλια, αρακά, αγκινάρες, βλίτα, σέλινο, άνηθο και δυόσμο. Από τα πιο αγαπημένα προϊόντα των αρχαίων ήταν τα αγγούρια και τα σύκα.

Στην εποχή του Περικλή (5^{ος} αι. π.χ.), τα φαγητά που έτρωγαν οι καλεσμένοι σε ένα σημαντικό δείπνο ήταν λαγός μαγειρεμένος με μέντα κ θυμάρι, ψητές τσίχλες ή σπίνους διατηρημένους σε ευωδιαστό λάδι, αρνάκι ή γουρουνόπουλο σούβλας ποτισμένο με «θυλήματα» δηλαδή χοντροαλεσμένο αλεύρι ραντισμένο με κρασί και λάδι με το οποίο έσβηναν το κρέας καθώς ψηνόταν, γλυκίσματα από ψιλοκοσκινισμένο αλεύρι πασπαλισμένα με μελωμένο κρασί και σουσάμι, αλμυρά τσουρέκια, ψητά ορτύκια, τυρί της Αχαΐας, σύκα και μέλι της Αττικής, κρασί από την Χίο κ την Λέσβο, σταφύλια από την Μένδη της Παλλήνης, χέλια κ ψάρια από

την λίμνη Κωπαΐδα , θαλασσινά από την Εύβοια , κριθαρένιο ψωμί από την Πύλο , βραστούς βολβούς , που ευνοούν τη σεξουαλική διάθεση , ραπανάκι για να περνά μέθη και , βέβαια , της πίτες της Αθήνας , καύχημα της πόλης , παραγεμισμένες με τυρί και μέλι και διάφορα καρυκεύματα.

Βοιωτία :το καμάρι της Βοιωτίας , στο βαθμό τουλάχιστον που μπορούμε να εμπιστευτούμε τις αθηναϊκές πηγές , ήταν τα χέλια της Κωπαΐδας . Υπήρχαν επίσης οι βοιωτικές ποικιλίες ραπανιών και αγγουριών , καθώς και το βοιωτικό κριθάρι που το εκτιμούσαν πολύ στην αρχαιότητα . Η Τανάγρα , όπως και η γειτονική Χαλκίδα ήταν η πηγή μιας ράτσας κατοικίδιων πουλερικών. Η Ανθηδόνα , στην ακτή της Βοιωτίας , είχε «καλό κρασί και καλό φαί» , ειδικά μάλιστα μπακαλιάρο. Ο χυλός από σιτάρι και το βοδινό κρέας ήταν τα χαρακτηριστικά προϊόντα της πλούσιας γεωργικής περιοχής της Θεσσαλίας . Οι νεροκολοκύθες της Μαγνησίας επαιούνταν πολύ κατά την αρχαιότητα, όπως άλλωστε το κρασί της περιοχής. Κρασί άφθονο υπήρχε και στις γειτονικές περιοχές, αφού απέναντι από τις ακτές του Πηλίου βρίσκονται η Σκιάθος και η Πεπάρηθος.

Αιγαίο: τα νησιά του Αιγαίου ήταν γνωστά για τα ψάρια τους και, επίσης, για τις ποικιλίες κηπευτικών τους. Η Εύβοια το μεγαλύτερο νησί, ήταν η πηγή των αχλαδιών, των μήλων και των κάστανων που έφταναν στην αθηναϊκή αγορά. Υπήρχε μια Χαλκιδική ποικιλία σύκων, που αργότερα καλλιεργήθηκε και στη δημοκρατική Ρώμη. Η Χαλκίδα, η Ερέτρια και η Κάρυστος, τρεις πόλεις της Εύβοιας, επαιούνται από τον Αρχέστρατο για τα ψάρια τους, όπως και η Δήλος και η Τήνος. Στη Σκύρο παραγόταν το εκλεκτότερο κατσικίσιο γάλα, έτσι τουλάχιστον έλεγε ο Πίνδαρος. Τα αμύγδαλα της Νάξου, τα σύκα της Πάρου και της Κιμώλου είχαν αξιόλογη φήμη. Η βασική καλλιεργούμενη ποικιλία κυδωνιών είχε πάρει το όνομα της από την Κυδωνία στην βόρεια ακτή της Κρήτης, έτσι τουλάχιστον θεωρούσαν οι Έλληνες. Υπήρχε επίσης μια κρητική ποικιλία κρεμμυδιών. Κατά την περίοδο της ρωμαϊκής αυτοκρατορίας, η Κρήτη έγινε ο σημαντικότερος παραγωγός ιατρικών βότανων.

Μακεδονία: ο Αρχέστρατος γνώριζε τα ψαριά τριών πόλεων του Θερμαϊκού, το καλαμάρι του Δίου, μιλιοκόπι της Πέλλας και τον γλαύκο της Ολύμπου. Η Μένδη, στη νότια Χαλκιδική, έδινε ένα πασίγνωστο και φημισμένο κρασί. Η Τορώνη διέθετε και μια ποικιλία καρχαρία που άρεσε ιδιαίτερα στον Αρχέστρατο. Στην ίδια περιοχή, υπήρχαν δυο ψάρια του γλυκού νερού το λαβράκι και τα χέλια του Στρυμόνα. Η Θάσος ήταν γνώστη για τα μπαρμπούνια, τις σκορπίνες και τα χταπόδια του, για το

κριθάρι, τους ξηρούς καρπούς και μια ποικιλία ραδικιών. Η Τένεδος ήταν πηγή ρίγανης. Κατά μήκος των θρακικών ακτών, στα βόρεια και ανατολικά της Θάσου, μια σειρά από ελληνικές πόλεις καυχόντουσαν για το καλό κρασί και το εκλεκτό τους ψάρι: τα Άβδηρα για τους κέφαλους και τις σουπιές τους, η Μαρώνεια για τις σουπιές της, η Άκανθος και η Αίνος για τα μύδια και τις ύες.

Λέσβος: στα ανατολικά παράλια του αιγαίου και στα μεγάλα νησιά της περιοχής. Η Λέσβος ήταν φημισμένη όχι μόνο για το κρασί της, αλλά και για τη σάλπα της Μυτιλήνης, τα χένια της Μυτιλήνης και της Μήθυμνα, τις τρούφες της Μυτιλήνης και το κριθάρι της Ερεσού, <<λευκότερο και από το αιθερογεννημένο χιόνι. Αν οι θεοί τρώνε ψωμί (άλφιτα), εκεί πηγαίνει ο Ερμής και τους το αγοράζει>> (Αρχέστρατος). Η διαβεβαίωση αυτή ταιριάζει και με τα νομίσματα της Ερεσού, που έφεραν μια κεφαλή Ερμού και ένα στάχυ κριθαριού.

Χίος: η Χίος ήταν μια άλλη σημαντική οινοπαραγωγική περιοχή, επίσης εκεί είχε αναπτυχτεί μια από τις μεγάλες σχολές της μαγειρικής παράδοσης. Αργότερα αποτελούσε πηγή καλών σαλιγκαριών. Η Χίος είχε ήδη κατά την αρχαιότητα, μεγάλη φήμη για τη μαστίχα της, ενώ στο νησί αυτό βρίσκουμε και μια ποικιλία σύκων.

Απέναντι στα στενά της Χίου βρισκόταν οι μικρασιατικές πόλεις Τέως και Ερυθραί, κι οι δυο φημισμένες για τα μπαρμπούνια τους, οι Ερυθρές δε για το ψωμί τους, που ψηνόταν σε πήλινους φούρνους. Ο Αρχέστρατος είχε πολλά να πει για τα θαλασσινά της Εφέσου. Τα μύδια της τα συστήνει και ο διαιτολόγος συγγραφέας Δίφιλος ο Σίφνιος. Ο τόπος της Σάμου, ένα καρκινοειδές της Πάρου και τέσσερα ψάρια που μπορούσε κανείς να βρει στη Μίλητο συστήνονταν επίσης ενθέρμως. Η Μίλητος ήταν προφανώς γνωστή για τα ρεβίθια και το κάρδαμό της. Στο λιμάνι της Τειχιούσας, κοντά στον φημισμένο ναό των Διδύμων, έβρισκε κανείς μπαρμπούνια. Γαρίδες υπήρχαν, μεταξύ άλλων προϊόντων, στην ιχθυαγορά της Ιασού. Ο Αρχέστρατος συνιστούσε επίσης τα χταπόδια της Καρίας. Η Αστυπάλεια ήταν αργότερα περήφανη για τα σαλιγκάρια της. Η Ικαρία, και αργότερα η Κως και η Κνίδος, ήταν η γνώστες για τα κρασιά τους. Από την Κνίδα προέρχονταν και μια ποικιλία κρεμμυδιών. Η Κως και η Κάλυδνα παρήγαν εξαιρετικό μέλι. Και δεν είναι άσχετο με το ζητήματα της γαστρονομίας το γεγονός πως στην Κω παράγονταν αρώματα από μαντζουράνα και κυδώνι, ενώ στη Ρόδο έφτιαχναν άρωμα από ζαφορά. Η Ρόδος ήταν σημαντικό νησί για τα θαλασσινά και μεγάλος εξαγωγέας σταφίδας και ξερών σύκων. Στην πρώιμη ελληνιστική περίοδο, το ροδίτικο κρασί έγινε καλύτερα γνωστό. Σύμφωνα με έναν μεταγενέστερο θρύλο, το ροδίτικο ήταν ένα από τα δυο κρασιά στα όποια αναφέρθηκε ο Αριστοτέλης την ώρα του θανάτου του. Τα ξερά φρούτα της Ρόδου πρέπει πάντως, εν μέρει τουλάχιστον, να

προέρχονταν από την απέναντι Καρική ακτή, αφού η Καρία ήταν σημαντική πηγή ξερών σύκων κατά τους ρωμαϊκούς χρόνους.

Οι τοπικές γαστρονομικές παραδώσεις έφτασαν σε υψηλό σημείο ανάπτυξης κατά τον 5^ο και τον 4^ο αιώνα ήταν όμως περιορισμένης διάδοσης. Τα πράγματα που αναζητούσαν οι Έλληνες έκτος των προϊόντων της ευρύτερης περιοχής τους, με εξαίρεση βεβαίως του σιταριού, αυτής της βασικής τροφής την όποια εισήγαν κυρίως από την Μαύρη Θάλασσα, τη Βόρεια Αφρική, τη Φοινίκη, και κάποιων πολύτιμων αρωματικών και μπαχαρικών, ήταν τελικά λίγα. Η αρχαία αυτή ελληνική γαστρονομική παράδοση έγινε τελικά μέρος της γαστρονομίας της ελληνοιστικής και της ρωμαϊκής Μεσόγειου.

ΣΥΜΠΟΣΙΟΝ

στην ελληνική αρχαιότητα έκτος από το καθημερινό δείπνο (βραδινό γεύμα) υπήρχε και το δειπνούμενο γεύμα με φίλους ή γνωστούς που ονομάζονταν συμπόσιο ή εστίαση που σήμερα λέγεται συνεστίαση. υπήρχαν και δείπνα που οι συμμετέχοντες συνεισέφεραν ή οικονομικά ή με τρόφιμα τα όποια και λέγονταν «συμβολές». Ο Όμηρος τα αποκαλεί <<εράνους>>, ενώ γνώστες είναι οι αρχαίες σχετικές φράσεις <<δειπνείν από συμβολών>> ή <<δείπνο από σπυρίδος>>.

Το συμπόσιο (λέξη που σημαίνει <<συνάθροιση ανθρώπων που πίνουν>>) αποτελούσε ένα από τους πιο αγαπημένους τρόπους διασκέδασης των Ελλήνων. Περιελάμβανε δυο στάδια: το πρώτο ήταν αφιερωμένο στο φαγητό που σε γενικές γραμμές ήταν λιτό ενώ το δεύτερο στην κατανάλωση ποτού. Στην πραγματικότητα οι αρχαίοι Έλληνες έπιναν κρασί και μαζί με το γεύμα, ενώ με τα διάφορα ποτά συνοδεύονταν από μεζέδες (τραγήματα) : καστανά, κουκιά, ψημένοι κόκκοι σίτου ή ακόμα γλυκίσματα από μέλι που είχαν ως στόχο την απορρόφηση του οινοπνεύματος ώστε να επιμηκυνθεί ο χρόνος της συνάθροισης. Το δεύτερο μέρος ξεκινούσε με σπονδή, τις περισσότερες φορές προς τιμή του Διονύσου. Κατόπιν οι παριστάμενοι συζητούσαν ή έπαιζαν επιτραπέζια παιχνίδια, όπως ο Κότταβος. Συνεπώς τα άτομα έμεναν ξαπλωμένα σε ανάκλιντρα (κλίναι), ενώ χαμηλά τραπέζια φιλοξενούσαν τα φαγώσιμα και τα παιχνίδια. Χορεύτριες, ακροβάτες και μουσικοί συμπλήρωναν την ψυχαγωγία των παρευρισκόμενων. Ένας <<βασιλιάς του συμποσίου >> ο οποίος εκλεγόταν στην τύχη αναλάμβανε να υποδεικνύει στους δούλους την αναλογία κρασιού και νερού κατά την προετοιμασία των ποτών.

Εντελώς απαγορευμένο στις γυναίκες, με εξαίρεση τις χορεύτριες και τις εταίρες, το συμπόσιο ήταν ένα σημαντικότερο μέσο κοινωνικοποίησης στην αρχαία Ελλάδα. Μπορούσε να διοργανωθεί από έναν ιδιώτη για τους φίλους ή για τα μέλη της οικογένειας του όπως ακριβώς συμβαίνει και σήμερα με τις προσκλήσεις σε δείπνο. Μπορούσε επίσης να αφορά την μάζωξη μελών μιας θρησκευτικής ομάδας ή μιας εταιρίας (ενός είδος κλειστού κλαμπ για αριστοκράτες). Τα πολυτελή συμπόσια προφανώς προοριζόταν για τους πλούσιους, ωστόσο στα περισσότερα σπιτικά θρησκευτικές ή οικογενειακές γιορτές αποτελούσαν αφορμή για δείπνο, έστω και μετριοπαθέστερο.

Το συμπόσιο ως πρακτική εισήγαγε και ένα πραγματικό λογοτεχνικό ρεύμα: το «Συμπόσιον» του Πλάτωνα, το ομώνυμο έργο του Ξενοφώντα, «το Συμπόσιον των Επτά Σοφών» του Πλουτάρχου και οι «Δειπνοσοφισταί» του Αθήναιου αποτελούν χαρακτηριστικά έργα.

Συσσίτια: τα συσσίτια αποτελούσαν κοινά γεύματα στα οποία συμμετείχαν υποχρεωτικά άνδρες κάθε ηλικίας στα πλαίσια κοινωνικού ή θρησκευτικού εθιμοτυπικού. Οι χαρακτηριστικότερες περιπτώσεις εντοπίζονται στην Κρήτη και τη Σπάρτη, αν και ορισμένες πηγές κάνουν αναφορά σε ανάλογες πρακτικές και σε άλλα μέρη. Άλλες γνωστές ονομασίες της πρακτικής αυτής είναι φειδίτια και ανδρεία.

Συγκεκριμένα στην αρχαία Σπάρτη, η συμμετοχή στα συσσίτια ήταν υποχρεωτική. Ανάμεσα στις υποχρεώσεις των Ομοίων, δηλαδή των μελών της σπαρτιατικής κοινωνίας με πλήρη πολιτικά δικαιώματα, ήταν η συνεισφορά τροφίμων (η έτερης αποζημίωσης) για τη διατροφή που τους παρείχε το κράτος. Η αποτυχία ανταπόκρισης στον κανόνα αυτό ήταν ατιμωτική. Αντίθετα με τα συμπόσια, τα συσσίτια χαρακτήριζε η λιτότητα και η μετριοπάθεια.

Ποτά: Στην πόση των αρχαίων Ελλήνων με την ευρύτερη κατανάλωση ήταν προφανώς το νερό. Η αναζήτηση νερού υπαγόταν στις εργασίες που έπρεπε να διεκπεραιώσουν καθημερινά οι γυναίκες. Αν και η χρήση πηγαδιού συχνά ήταν αναπόφευκτη, όπως είναι φυσικό υπήρχε προτίμηση σε νερό <<από πηγή πάντα ρέουσα και αναβλύζουσα >>. Το νερό θεωρείται θρεπτικό – κάνει τα δέντρα και τα φυτά να αναπτύσσονται – άλλα και επιθυμητό. Ο Πίνδαρος ονομάζει το νερό μιας πηγής «ευχάριστο σαν μέλι». Οι πηγές περιγράφουν κατά καιρούς το νερό ως βαρύ (βαρυσταθμότερος), ξηρό (κατάξηρος), όξινος (Οξύς), να θυμίζει κρασί (Οινώδης) κ.α. Ένας από τους χαρακτήρες του κωμικού ποιητή Αντιφάνη υποστηρίζει πως θα μπορούσε να αναγνωρίσει ανάμεσα σε όλο το νερό του κόσμου εκείνο της Αττικής από την καλή του γεύση. Τέλος, ο Αθήναιος αναφέρει μια σειρά από φιλοσόφους που κατανάλωναν παρά μόνο νερό, συνηθείας που συνοδεύεται συνήθως από

αυστηρή χορτοφαγία. Άλλα ποτά που καταναλώνονταν συχνότατα ήταν το γάλα κατσίκας και το υδρόμελι.

Το σκεύος που χρησιμοποιούταν για την πόση ήταν ο σκύφος, κατασκευασμένος από ξύλο, πηλό ή μέταλλο. Ο Κριτίας αναφέρει δια μέσου του έργου του Πλουτάρχου ένα λακωνικής καταγωγής κυκλικό αγγείο, που ονομαζόταν κώθων. Θεωρούνταν από τους αρχαίους το πιο κατάλληλο για στρατιωτική χρήση, γιατί λόγω του χρώματος του δοχείου εμποδίζονταν εκείνος που έπινε να αντιληφθεί τις τυχόν ακαθαρσίες του νερού και χρώματα, ενώ παράλληλα είχε αρκετά γυριστό χείλος, ώστε να μένουν σε αυτό οι ακαθαρσίες κατά την πόση. Ένα άλλο διαδεδομένο σκεύος ήταν η κύλικα, ένα ποτήρι κυκλικού σχήματος, βαθύ, άλλα τελείως ανοιχτό, με βάση και δυο λαβές. Επίσης, ο κάνθαρος, αγγείο με δυο, συνήθως ψηλές, κάθετες λαβές και το ρυτόν που ήταν συχνά ζωόμορφο και που χρησιμοποιούνταν συνήθως ως κρασοπότηρο σε συμπόσια.

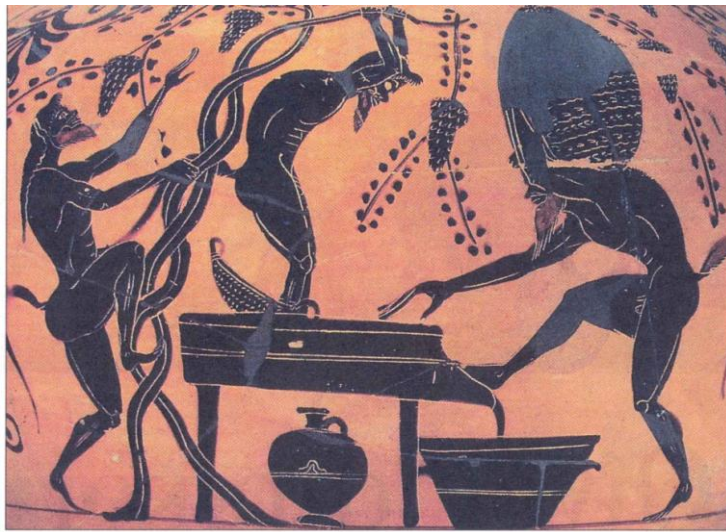
ΡΩΜΑΪΚΟΙ ΧΡΟΝΟΙ

Οι Ρωμαίοι θεωρούνταν “χυλοφάγοι” βάρβαροι, πριν ανακαλύψουν την ελληνική κουζίνα. Προς το τέλος του 3^{ου} αι. π.χ. μάγειροι εξ Ανατολής μύησαν την υψηλή ρωμαϊκή τάξη στις γεύσεις της ανατολικής Μεσογείου. Το ψωμί, τα ψάρια, τα λαχανικά και τα όσπρια, που ήταν οι κυριότερες τροφές τους, τα νοστίμιζαν με την προσθήκη μυρωδικών. Οι Ρωμαίοι το πρωί έτρωγαν το πρόγευμα <<ientaculum>>, πρόχειρα ενώ το δείπνο «сena», ήταν το πιο πλήρες γεύμα τους το βράδυ μετά από ένα ατμόλουτρο στα λουτρά της πόλης. Στα δείπνα το φαγητό τους κρεας (κρέας, ψάρι, κυνήγι) το συνόδευαν με κρασί και ψωμί. Προσέφεραν και ελληνικό κρασί αλλά επειδή ήταν πολύ ακριβό έδιναν μόνο ένα ποτήρι. Μουσικοί και ηθοποιοί διασκέδαζαν τους καλεσμένους.

ΜΕΡΟΣ Β

ΕΙΚΟΝΕΣ ΕΡΓΩΝ ΤΕΧΝΗΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΠΡΟΪΟΝΤΑ Ή ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗ
ΤΟΥΣ

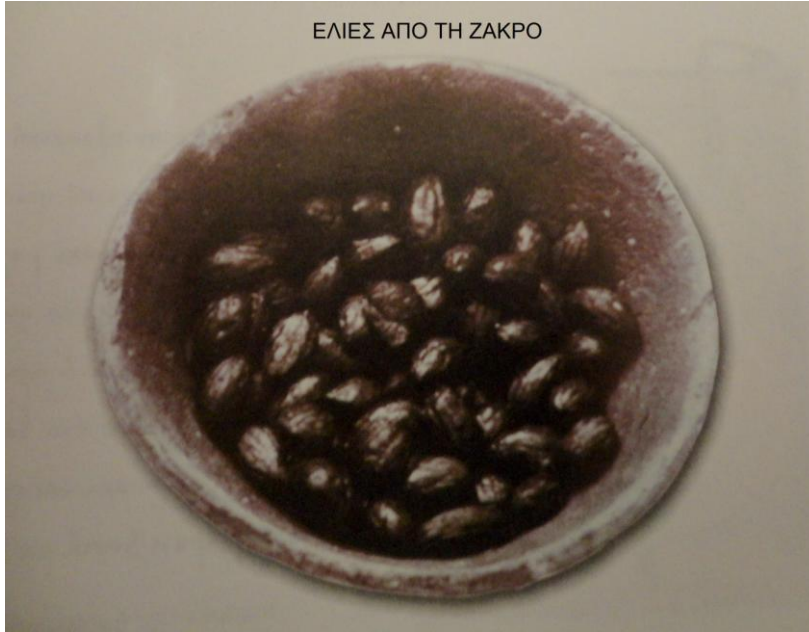
ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΚΡΑΣΙΟΥ



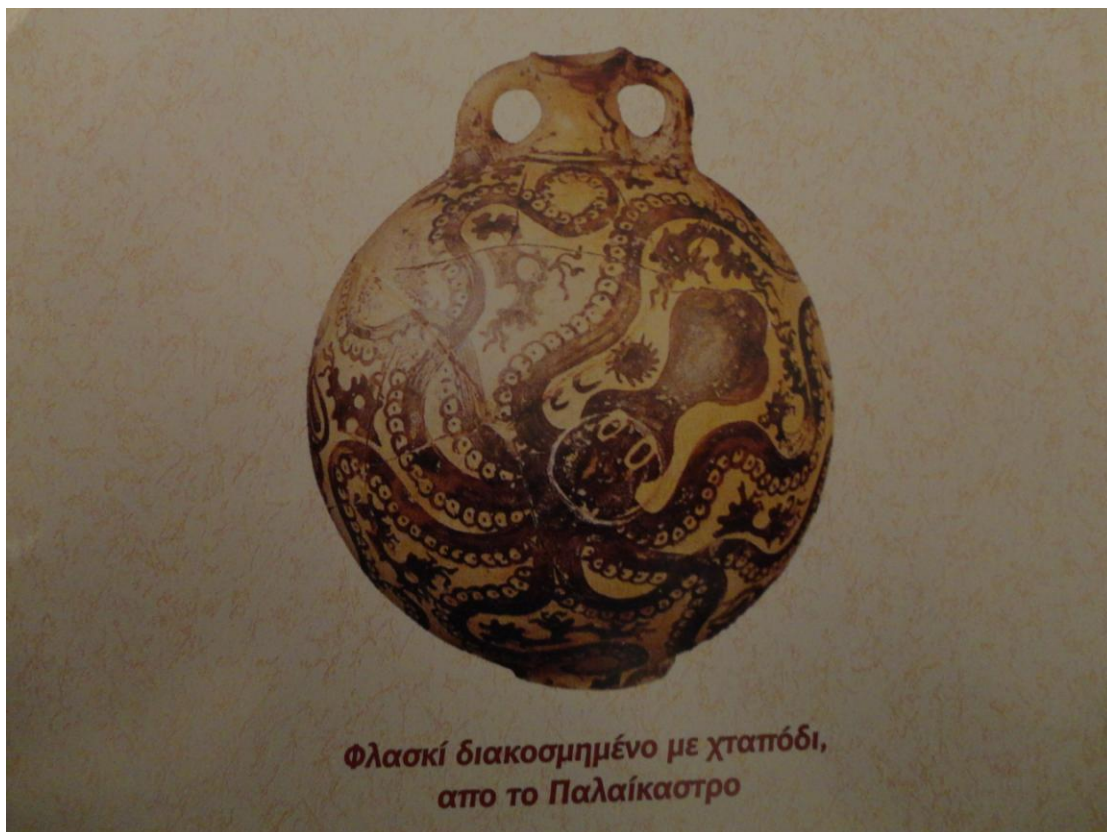
Ο Ηρακλής στον ίοκιο μιας ελιάς
απολαμβάνει το κρασί
που του προσφέρει η Αθηνά.
Τα δύο βασικά συστατικά
της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων
απεικονίζονται μαζί.
Εσωτερικό ερυθρόμορφης
κύλικας, 470 π.Χ.



ΕΛΙΕΣ ΑΠΟ ΤΗ ΖΑΚΡΟ



Χρυσό κόσμημα με μορφή δύο μελισσών
που κρατούν κηρήθρα με μέλι.
Απο τα Μάλια



**Φλασκή διακοσμημένο με χταπόδι,
απο το Παλαίικαστρο**



**Όργωμα. Κυπριακή τερακότα
της πρώιμης εποχή του χαλκού.
Λευκωσία. Αρχαιολογικό
Μουσείο.**

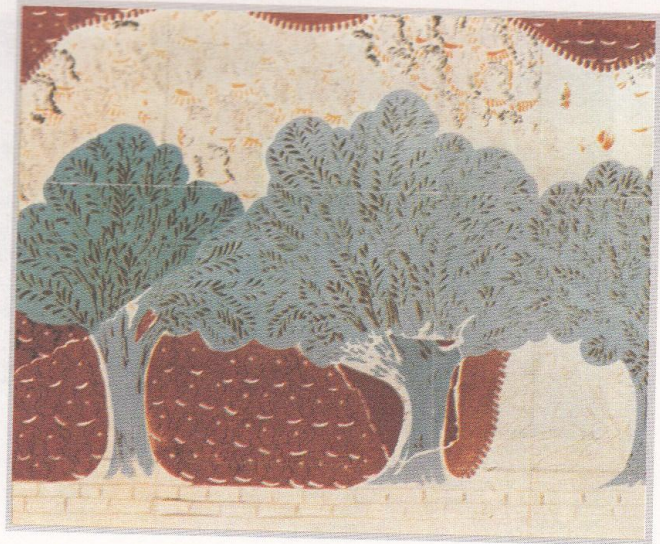


Πινακίδα που αναφέρεται στην απόδοση ελαιώνων στη Λύκτο.

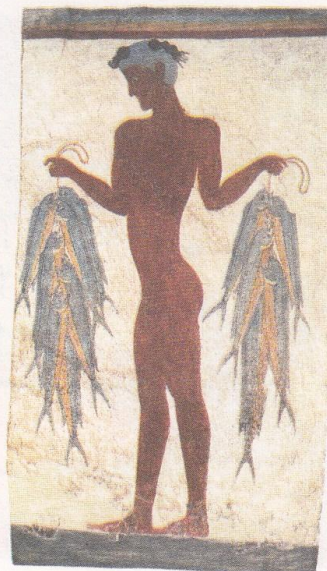


Αγροτικές εργασίες
σε μωσαϊκό δάπεδο
της ρωμαϊκής περιόδου
(λεπτομέρεια).

Ο περίφημος ελαιώνας από
τοιχογραφία
του μινωϊκού ανακτόρου
της Κνωσού (λεπτομέρεια).



Ψάρας,
τμήμα τοιχογραφίας,
περ. 1650 π.Χ.
Αθήνα,
Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο.



Ο Τριπτόλεμος ξεκινάει
να διδάξει την καλλιέργεια του σταριού
με τη βοήθεια της Δήμητρας
και της Περσεφόνης.
Παράσταση σε ερυθρόμορφο σκύφο.
5ος αιώνας π.Χ.



Απεικόνιση ελιάς από τοιχογραφία
του μινωικού ανακτόρου
της Κνωσού



Η Αθηνά μπροστά στην ελιά
που φύτεψε στο βράχο της Ακρόπολης.
Δίπλα ο Κέκροπας,
μυθικός βασιλιάς της Αθήνας,
που ήταν μισός άνθρωπος,
μισό φίδι. (410 π.Χ.)



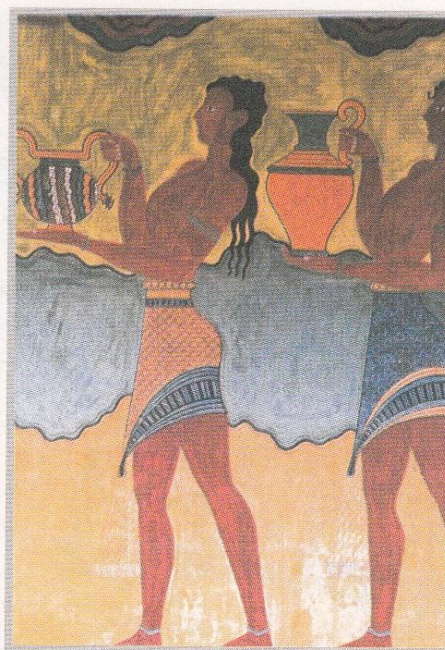
Εισαγωγή του αμπελιού στην Ελλάδα
από τον Διόνυσο. Μελανόμορφη παράσταση
σε Κύλικα του ζωγράφου Εξηκία
με τίτλο Διονύσου Πλούς.
Γύρω στο 530 π.Χ., Γλυπτοθήκη Μονάχου



Πήλινο ωσειδές ρυτό
θαλάσσιου ρυθμού, περ. 1500 π.Χ.
Ηράκλειο, Αρχαιολογικό Μουσείο.



Τοιχογραφία από
το μινωικό ανάκτορο
της Κνωσού.



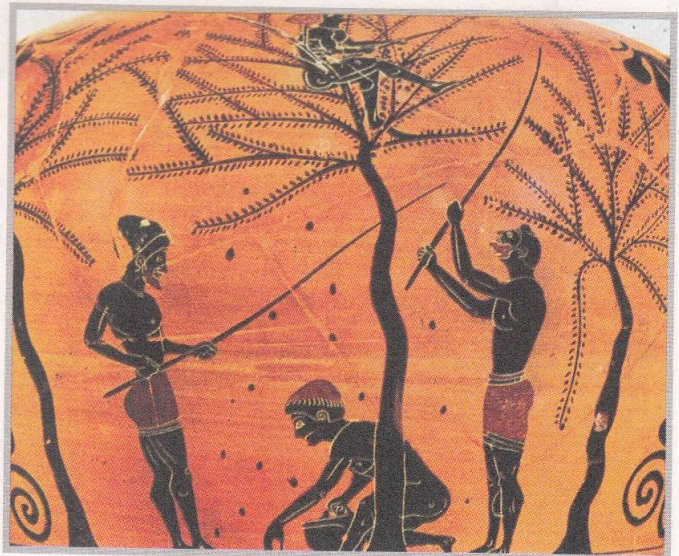
Διόνυσος και σκηνή με τρυγητό,
πάτημα σταφυλιών
και αποθήκευση μούστου.
Παράσταση σε αμφορέα του Άμασι.
Γύρω στα 530 π.Χ.



Λίθινες εγκαταστάσεις
έκθλιψης του ελαιοκάρπου
από τον αρχαιολογικό χώρο
της Φαιστού.



Λιομάζεμα. Παράσταση σε αμφορέα.
Μέσα 6ου αιώνα π.Χ.
Λονδίνο. Βρετανικό Μουσείο.



Μινωίτισσες πίνουν κρασί.
Ζωγραφική αναπαράσταση τοιχογραφίας
από σωζόμενα τμήματά της.
Οι Κρήτες της Εποχής του Χαλκού
όχι μόνο γνώριζαν την άμπελο
και παρήγαγαν κρασί,
αλλά χρησιμοποιούσαν
και ρητίνη πεύκου
τόσο για να το συντηρήσουν
όσο και για να το κάνουν
περισσότερο εύγεστο.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

Focusmag.gr, τι έτρωγαν οι Αρχαίοι

[Http://www.tovima.gr/](http://www.tovima.gr/) Dalby Andrew, Αρχαία προϊόντα με ονομασία προέλευσης.

Βίκυ Μπαφατάκη, Τα φαγητά των Αρχαίων Ελλήνων Περιοδικό Focus, Μάρτιος 2001

Wikipedia.org. /wiki/Διατροφή_στην_αρχαία_Ελλάδα

Ημερολόγιο 2001, εκδ. ΟΓΕΕΚΑ ΔΗΜΗΤΡΑ