

Αρχαία Ελληνική Κουζίνα

# Η εστίαση αποκτά ταυτότητα!

Σημερινή εξέλιξη της διατροφικής ιστορίας των τόπων είναι να συνδυάζονται τροφές βάσει χρωμάτων, γενετικών χαρακτηριστικών ([www.foodpairing.be](http://www.foodpairing.be), [www.agroparistech.fr](http://www.agroparistech.fr)), δογμάτων, προλήψεων, πεποιθήσεων, οικονομικών δυνατοτήτων, ευχέρειας και διάθεσης υλικών, συμβουλών και ερεθισμάτων που προέρχονται είτε από ειδικούς είτε από ερασιτέχνες, αλλά και συχνά από ανάδους...

Γράφουν οι Γιώργος Παλησίδης και Dr Γιώργος Μπόσκου

**Τ**ο περιοδικό **Food Service** πραγματοποιήσε βιβλιογραφική έρευνα αρχαίων κειμένων με στόχο να «ενοπίσει» την ακριβή σημασία της αρχαιοελληνικής κουζίνας, αλλά και τον τρόπο εφαρμογής της, και παρουσιάζει τα αποτελέσματα...

Από το τσουκάλι με την ψητή πέρδικα, στη χύτρα με το μοσχάρι. Μία εξέλιξη χωρίς θεμελιώδεις αλλαγές στην τεχνική και στην απόδοση της γεύσης. Η ελληνική κουζίνα αποκτά ταυτότητα τα τελευταία χρόνια, διότι οι Έλληνες μάγειρες πίστεψαν πραγματικά στις αυθεντικές, τοπικές γεύσεις και μοχθούν για να εκπαιδεύσουν τους καταναλωτές-επισκέπτες της Ελλάδας. Η παρούσα αναφορά στις πολύ παλαιές συνήθειες δεν μας κατατάσσει στους οπισθοδρομικούς αναζητητές της γαστρονομίας, αλλά στους ιστορικούς της διατροφής, οι οποίοι επιθυμούν να αναβιώσουν και να καθιερώσουν ωφέλιμες τεχνικές και διατροφικές τάσεις για το σύγχρονο άνθρωπο του παρόντος και του μέλλοντος. Παράλληλα, αυτό το «ταξίδι» στο παρελθόν μπορεί να αποτελέσει το έναυσμα για τη δημιουργία νέων γαστρονομικών προτάσεων ή επιχειρηματικών εγχειρημάτων.

Οι παράγοντες που επηρεάζουν τη σημερινή μορφή της κουζίνας, τοπικής (π.χ., μακεδονίτικης), εθνικής (π.χ., ελληνικής), διεθνούς (π.χ., μεσογειακής) είναι τα χαρακτηριστικά που θέλουμε να προσδώσουμε στο πιάτο διαμέσου ειδικών τεχνικών μαγειρικής αξιοποίησης, καθώς και ο τρόπος διάθεσης, σεβρίσματος των εδεσμάτων, που εξαρτάται από το βαθμό φιλοξενίας κάθε τόπου. Στη συνέχεια του άρθρου θα αναλυθούν η «γεύση» και οι «τρόποι μαγειρέματος» της αρχαίας Ελλάδας, έτσι ώστε να δοθεί η ευκαιρία στους αναγνώστες του περιοδικού να λάβουν πληροφορίες που θα αναδείξουν τη σύγχρονη ελληνική γαστρονομία. Στο τέλος της παρουσίασης θα αναφερθούμε σε συνταγές που αναπτύχθηκαν πρόσφατα σε σχετικό συμπόσιο, οι οποίες γνυρίζουν ευρεία αποδοχή στη διεθνή επισιτιστική αγορά.

## Τα χαρακτηριστικά της αρχαίας ελληνικής κουζίνας

Αν και είναι δύσκολο να παρουσιάσουμε την αρχαία ελληνική κουζίνα λόγω της αλλαγής των πρώτων υλών στα οργανοληπτικά συστατικά τους, καθώς και στο σχήμα-χρώμα τους, οι αρχαιολογοί-



κές μαρτυρίες, η πρώιμη λογοτεχνία και η επιστήμη της Χημείας μάς βοηθούν να προσεγγίσουμε αυτά τα υλικά. Οι μάγειρες της εποχής ήταν οι νοικοκυρές των σπιτιών, οι δούλοι ή οι δούλες. Η υφή των εδεσμάτων ήταν συχνά πολτοποιημένη, χάρη σε μία σπουδαία εφεύρεση που χρησιμοποιούμε ακόμη και στις μέρες μας... το γουδί! Συχνή αναφορά στις αρχαίες συνταγές, καθώς και σε ευρήματα, γίνεται στο «γάρο». Η σάλτσα αυτή έχει το ρόλο του «αρτύματος», δηλαδή, της προσθήκης νοστιμιάς στο φαγητό. Ο γάρος γίνεται από το ζωμό παστών ψαριών, ο οποίος ορισμένες φορές αναμειγνυόταν με σικώτι μεγάλων ψαριών, αρκετά αρωματικά βότανα και συχνά ξίδι και κρασί. Τα

παστά ψάρια ήταν συνήθως σκουμπριά και η διαδικασία ωρίμανσης διαρκούσε τρεις μήνες. Το αλάτι και το ψημένο αίμα των ψαριών απέδιδαν μία ιδιαίτερη γεύση, την οποία αγαπούσαν οι αρχαίοι Έλληνες. Πρέπει να αναφέρουμε ότι και στις μέρες μας συναντάμε το «γάρο», ακόμη και σε βιομηχανοποιημένη μορφή.

Η υφή των εδεσμάτων ήταν συχνά πολτοποιημένη, χάρη σε μία σπουδαία εφεύρεση που χρησιμοποιούμε ακόμη και στις μέρες μας...

Οι περιοχές οι οποίες χρησιμοποιούν το συγκεκριμένο «γευστικό», είναι αυτές της Νοτιοανατολικής Ασίας (νουόκ μαιμ στο Βιετνάμ, ναι πλα στην Ταϊλάνδη).

Η Ελλάδα παρήγαγε κριθάρι για ψωμί, ελιές, ελαιόλαδο, σταφύλια. Το εμπόριο και κυρίως η εξερεύνηση της Ανατολής (300 π.Χ.) έφεραν νέα τρόφιμα στην περιοχή όπως εσπεριδοειδή, ροδάκινα, φιστίκια, αλλά και παγόνα. Συνεπώς τα βασικά είδη διατροφής του αρχαίου Έλληνα είχαν τη βάση τους στα παραπάνω. Σκεφτείτε πως η τομάτα και η πατάτα, με σημερινή κατανάλωση 5% και 8% στο σύνολο των φρούτων και λαχανικών, ήρθαν στην Ευρώπη μόλις τον περασμένο αιώνα. Οι σημερινοί Έλληνες υιοθέτησαν γρήγορα τους νέους καρπούς και συνέδεσαν τη σύγχρονη ελληνική γαστρονομία τους με αυτά. Συνεπώς είναι πραγματικά παράξενο και δύσκολο για το σημερινό chef να «αποσυνδέσει» τη γεύση και τα χρώματα αυτών των δύο καρπών, ώστε να παρουσιάσει την αρχαία ελληνική μαγειρική. Παρ'



όλα αυτά, η ελληνική κουζίνα επηρέασε τους Ρωμαίους, οι οποίοι γρήγορα εξεγεννήθηκαν ως «ντελικάτοι» κατακτητές της γεύσης. Παρά τις δυσκολίες, κάποιοι «ριψοκίνδονοι» επιχειρηματίες τόλμησαν να δημιουργήσουν εστιατόρια βασισμένα στην αρχαία ελληνική διατροφή, με σχετική προσαρμογή στα σημερινά δεδομένα, για παράδειγμα, το εστιατόριο Αρχαίων Γεύσεις.

Η ελληνική με τη ρωμαϊκή κουζίνα διαφέρουν κυρίως στην ποσότητα των μπαχαρικών, καθώς και στην ποικιλία του γεύματος. Η ρωμαϊκή χαρακτηρίζεται συχνά ως εξεζητημένη και υπερβολική (συμπόσια) με αποτέλεσμα τη δυσκολία στη συνέχισή της. Ο Απίκιος, αρχαίος Ρωμαίος περιηγητής-μάγειρας, αναφέρει ότι στην κλασική Ελλάδα χρησιμοποιούνταν τρία έως τέσσερα μπαχαρικά σε ένα έδεσμα, σε αντίθεση με τα ανατολικά εδέσματα που είχαν τουλάχιστον δέκα. Η μαγειρική στην Ελλάδα, μέχρι το 200 π.Χ., βασίστηκε σε συγκεκριμένα υλικά: κρασί, μέλι, ξίδι, γάρο, ξηρό και γλυκό κρασί, κόλιαντρο, κύμινο, ρίγανη, τυριά (κυρίως κατσικίσια), κρέας αρνιού, άγρια πουλιά, ψάρια, ξηρά σύκα, σταφίδες και μάραθο. Διαδεδομένα βότανα της εποχής εκείνης ήταν ο απίγανος, το λυγιστικό, το σίλφιο και το σκορδολάσσο, τα οποία πλέον δεν χρησιμοποιούνται. Ακολούθως παρουσιάζονται δύο εδέσματα της αρχαίας ελληνικής γαστρονομίας.

### **Πάπια ψητή με φουντούκια**

Η πάπια ήταν πολύ διαδεδομένη στην αρχαία Ελλάδα. Το κρέας της ήταν εξαιρετικός μεζές για την πλουτοκρατία, αλλά και για

τους κνηγούς των κατώτερων τάξεων. Η χρήση ξηρών καρπών στη μαγειρική ήταν συχνή λόγω της τραγανής υφής τους. Η επόμενη συνταγή είναι από το βιβλίο του Α. Dalby, Η Μαγειρική της Αρχαιότητας (σελ. 143). Η συνταγή αναφέρει ότι το πρώτο βήμα στη δημιουργία του πιάτου είναι να καθυστερήσουμε τα φουντούκια στο φούρνο και μετά να τα ψιλοκόψουμε. Στη συνέχεια, βράζουμε τα φουντούκια σε μία κατσαρόλα μαζί με όλα τα μυρωδικά: δύσμο, σέλινο, μαϊντανό, μέλι, ξίδι από κόκκινο κρασί, μαύρο πιπέρι, στήμονες κρόκου και λίγο «γάρο» (σάλτσα από ζυμώτο παστό ψαριού, αρωματισμένο με βότανα, ξίδι και κρασί). Έπειτα, κάνουμε καλή επικάλυψη της πάπιας με τη σάλτσα και την ψήνουμε στο φούρνο. Κατά το ψήσιμο διαβρέχουμε συνεχώς με τη σάλτσα. Η πάπια είναι έτοιμη όταν αποκτήσει μία πολύ τραγανή εξωτερική υφή.

### **Χέλι ή γαλέος με σάλτσα μούρων**

Ο Α. Dalby στο Η Μαγειρική της Αρχαιότητας, (σελ. 69), αναφέρει μία νόστιμη συνταγή του Αθηναίου. Για τη συνταγή βράζουμε κόκκινα φρούτα σε κόκκινο κρασί. Παράλληλα αχνίζουμε το ψάρι το οποίο είναι κομμένο σε φέτες, μέσα σε λευκό κρασί. Αφαιρούμε το ψάρι και προσθέτουμε τη σάλτσα φρούτων μαζί με μέλι, ρίγανη, το γάρο (σάλτσα από σικώτι και αίμα ψαριού, λίγο ξίδι και λίγο σκόρδο ή σκορδολάσσο). Βράζουμε για λίγο και στη συνέχεια σουρώνουμε και δένουμε τη σάλτσα με λίγο καλαμποκάλευρο. Σερβίρουμε το ψάρι συνοδευόμενο με τη σάλτσα μούρων (φρούτων).

Η ελληνική με τη ρωμαϊκή κουζίνα διαφέρουν κυρίως στην ποσότητα των μπαχαρικών, καθώς και στην ποικιλία του γεύματος.



## Γεύση και Εξέλιξη

Η γεύση είναι πρωταρχικό εργαλείο του ανθρώπινου σώματος: Μας επιτρέπει την ποιοτική αξιολόγηση των βρώσιμων υλικών, μας χαρίζει ευδαιμονία, απόλαυση και ανακαλεί τα ψυχικά βιώματα χρόνων του παρελθόντος. Η γεύση είναι η αίσθηση που δέχονται οι γευστικές απολήξεις (κάλυκες) της γλώσσας μετά τη διάλυση των συστατικών του φαγητού με το σάλιο. Ο Ιπποκράτης ταξινομήσε τις τροφές σε τέσσερις κατηγορίες: Θερμές (π.χ., κρεμμύδι), ψυχρές (π.χ., σπαράγγι), ξηρές (π.χ., σταφύλι), υγρές (π.χ., μαρούλι). Αργότερα τα βότανα και οι τροφές ταξινομήθηκαν με βάση τις γεύσεις: Γλυκό, ξινό, αλμυρό, δριμύ, πικρό και στυφό. Μία νέα γεύση η οποία έχει αποτελέσει αντικείμενο επιστημονικής μελέτης, είναι το umami. Πρόκειται για την αίσθηση της τρούφας, του κρέατος, του κρόκου, την οποία δεν παρουσιάζουμε στην προκειμένη φάση για λόγους μη αποδεδειγμένης ερευνητικής βιβλιογραφίας. Χαρακτηριστικό είναι ότι μεταξύ των γεύσεων παρατηρείται αντιστάθμισμα του γλυκού με το ξινό και του πικρού με το αλμυρό. Εάν επιθυμούμε να προσδιορίσουμε τη γεύση ή την ευχμία ενός εδέσματος, θα λέγαμε ότι είναι το σύνολο των αισθήσεων της γεύσης και της όσφρησης που γίνονται αντιληπτές κατά το διόσθημα που η τροφή βρίσκεται στη στοματική κοιλότητα. Στη συνολική γεύση ενός τροφίμου πρέπει να συμπεριληφθούν υποχρεωτικά οι εντυπώσεις που αφήνει ταυτόχρονα η αφή, η υφή και η θερμοκρασία διαμέσου της Αρχιτεκτονικής του Εδέσματος (Food Architecture). Η ποιότητα

Ο Ιπποκράτης ταξινομήσε τις τροφές σε τέσσερις κατηγορίες: Θερμές, ψυχρές, ξηρές, υγρές.

της γεύσης είναι αλληλένδετη με την οσμή. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα θα ήταν η μέντα, η οποία έχει πικρή γεύση και δροσερή οσμή. Το αίσθημα της γεύσης είναι αυτό που δημιουργεί πλήθος αντανακλαστικών, τα οποία σχετίζονται με τη μάσηση, την κατάποση και την έκκριση πεπτικών υγρών και ενζύμων. Τα εργαλεία της γεύσης είναι οι 13 νευρικές οδοί (χημειοδοκτικά κύτταρα) που διακρίνουν τέσσερις βασικές γεύσεις, το γλυκό, το αλμυρό, το πικρό και το ξινό. Ο συνδυασμός αυτών των τεσσάρων γεύσεων και οι αξιομειώσεις στην ένταση καθεμίας από αυτές δημιουργούν άλλες γεύσεις, πιο πολύπλοκες και αδιευκρίνιστες.

## Γεύση συναισθημάτων!

Χαρακτηριστικό της γεύσης είναι ότι δημιουργεί βιώματα, τα οποία επηρεάζουν τη συνολική ψυχική διάθεσή μας κατά το διόσθημα τόσο της αίσθησης όσο και της επίγευσης. Γι' αυτόν το λόγο, ο άνθρωπος ανέκαθεν αναζητούσε γευστικά ερεθίσματα, που να τροφοδοτούν τη φαντασία και να καλλιεργούν συναισθήματα, όχι πάντοτε ευχάριστα. Για παράδειγμα, η γεύση ενός γνώριμου εδέσματος μπορεί να προκαλέσει νοσταλγία και η τελευταία μπορεί να φέρει συναισθήματα είτε ευτυχίας είτε δυστυχίας. Ας εξετάσουμε όλες τις διαστάσεις του όρου «γεύση» πάνω στις έννοιες που σχετίζονται άμεσα με τη γαστρονομία: Γευσιγνώστης είναι το εξειδικευμένο άτομο, ο δοκιμαστής, με ευαισθησία στις γεύσεις και γενικά στα αισθητήρια όργανα της γλώσσας, ο οποίος επιλέγει την



τροφής του κυρίως με οργανοληπτικά κριτήρια. Η ευαισθησία αυτή οφείλεται στη συνεχή αναζωογόνηση των γευστικών κυττάρων και αποκτάται με γευστική «γυμναστική», αναζητώντας σε κάθε μπουκιά την αντίστοιχη εμπειρία σε έναν άλλο τόπο ή χρόνο. Η γευστικότητα έχει να κάνει με την ανάλυση ενός ή περισσότερων οργανοληπτικών στοιχείων (όραση-οσμή-γεύση-αφή-ακοή), και την ταξινόμησή τους σε ηδονικά επίπεδα. Ο όρος «γευστικός» χαρακτηρίζει την ιδιότητα ενός τροφίμου να ερεθίζει τους γευστικούς κάλυκες της γλώσσας. Παράλληλα, το νευρικό ερέθισμα που προκαλείται αποτελεί είδος ηδονής, στην ευρεία σημασία της.

## Η έρευνα

Για τις ανάγκες της έρευνάς μας, που είναι βιβλιογραφική, μελετήθηκαν βιβλία τα οποία αφορούν στις διάφορες εποχές τις οποίες έχουν ορίσει οι ιστορικοί σύμφωνα με τα γεγονότα. Η μέθοδος που ακολουθήσαμε, είναι η στοχαστική παρατήρηση των συνταγών που έχουν διασωθεί, στις οποίες εμφανίζεται έντονα η χρήση ορισμένων υλικών. Θεωρώντας πως οι πρώτες ύλες των εδεσμάτων και ποτών δεν έχουν επηρεαστεί στο πέρασμα του χρόνου, μελετήσαμε δέκα συνταγές από κάθε περίοδο. Το δείγμα είναι τυχαίο μέσα από γνωστά εγχειρίδια της εποχής που μελετήσαμε και διαχωρίσαμε στο σχεδιάγραμμα, τα οποία μπορούμε να αναφέρουμε σ' όποιον το επιθυμεί. Δεν συμπεριλάβαμε στην έρευνα τα σχετικά με την καλύτερη ή πικάντικη γεύση εδεσμάτων, διότι το καλύτερο και το πικάντικο δεν αποτελούν γεύση, αλλά αντίδραση του οργανισμού σε ορισμένες χημικές ενώσεις, όπως η καψαϊκίνη ή η καβρακόλη. Επίσης, δεν συμπεριλάβαμε το στυφό, το οποίο αντιλαμβάνομαστε μετά την κατάποση της τροφής και επομένως δεν εμπνίπτει στα κριτήρια της έρευνάς μας. Οι βαθμίδες της έντασης της εκάστοτε γεύσης κατατάσσονται σε μία ηδονική κλίμακα από το 1 έως το 5 (1: λίγο, 2: ελαφρώς, 3: μέτρια, 4: αρκετά, 5: πολύ). Τα βασικά χαρακτηριστικά των συνταγών κάθε χρονικής περιόδου μας οδήγησαν στη δημιουργία του διαγράμματος, από το οποίο προκύπτει πως η γλυκιά γεύση είναι η αγαπημένη των ανθρώπων από την αρχαιότητα ως σήμερα. Βεβαίως, τα γλυκά προϊόντα που καταναλώνονταν στο παρελθόν ήταν κυρίως ξηρά φρούτα, μέλι, αργότερα το πετιμέζι, μέχρι που ανακαλύφθηκε η ζάχαρη του ζαχαρότευτλου και απομονώθηκε. Η εξάρση της χρήσης αυτής της ζάχαρης παρατη-

ρήθηκε στις αρχές του 19ου αιώνα, με τον Ναπολέοντα να απαγορεύει την εισαγωγή ζάχαρης από ζαχαροκάλαμο της Ινδίας, το οποίο ήταν γνωστό από τη Νεολιθική εποχή. Η μικρή γεύση δεν ήταν απεχθής στους προγόνους μας. Η κατανάλωση βοτάνων και ριζών αποδεικνύει ότι το πικρό ήταν απαραίτητο για να διώξει τις αρρώστιες και να δημιουργήσει ευεξία. Το ξινό (ξίδι) απαντά κυρίως στη συντήρηση προϊόντων και στον αρωματισμό λιπαρών στοιχείων κατά τους νεότερους χρόνους. Στην αρχαιότητα, το ξίδι προερχόταν από το κρασί. Οι αρχαίοι Έλληνες κατανάλωναν μεγάλες ποσότητες κρασιού, αραιωμένου με νερό σε αναλογία 1 προς 2, ακόμη και στο πρωινό τους, κάτι που σημαίνει πως το αποθήκευαν σε μεγάλες ποσότητες. Επειδή, όμως, δεν χρησιμοποιούσαν θειώδη για τη διατήρησή του, το κρασί μετατρέποταν συχνά σε ξίδι, το οποίο χρησιμοποιούσαν στη συνέχεια για τη διατήρηση των τροφών (τουρούσι). Ο Αθηναίος γράφει ότι η χρήση του λεμονιού, ο οποίος κέρυσε από την εποχή των παπουδιών του, δηλαδή, τον 2ο αι. μ.Χ. Συνεπώς το λεμόνι ως ήδυσμα δεν υπήρχε ούτε στη Κλασική ούτε στην ελληνοκρατική Ελλάδα.

## Γαστρονομία vs Μαγειρικής

Η εξέλιξη στις μεθόδους μαγειρέματος, παρ' όλο που εξαρτάται άμεσα από το χρόνο, καθώς και τις πρώτες ύλες που έχουμε στη διάθεσή μας, συναρτάται και με την ανάγκη των ανθρώπων για ευχαρίστηση. Η γαστρονομία διαφοροποιείται από τη μαγειρική ως προς την έννοιά της. Ο αρχιμάγειρας Ζήσης Κεραμέας ορίζει τη γαστρονομία ως το σύνολο των γνώσεων που πρέπει να έχει κάποιος πάνω στις χημικές και φυσικές ιδιότητες των τροφίμων, στη θρεπτική αξία τους, στον τρόπο συνδυασμού τους, καθώς και στους τρόπους τροποποίησής τους υπό την επίδραση της φωτιάς ή χωρίς αυτή, για να παρασκευάζονται γευστικά και ευταρουσάστα εδεσμάτα, ωφέλιμα για τον ανθρώπινο οργανισμό. Το παράδοξο της μαγειρικής, όπως σημειώνει ο Αθηναίος (3ος αι. μ.Χ.) στους Δειπνοσοφιστές, είναι ότι «η μαγειρική είναι κουραστική τέχνη που συνεχώς αλλάζει και προσφέρει μόνο στιγμιαίους θριάμβους». Το πρώτο σκέυος που χρησιμοποιήθηκε για το ψήσιμο του φαγητού ίσως να ήταν η ξύλινη σούβλα, απεικονίσεις της οποίας απαντούν σε ανάγλυφα και αγγειογραφίες, και στη συνέχεια δημιουργήθηκαν τα πρώτα πήλινα τσουκάλια για οικιακή χρήση, τα οποία με την πάροδο του χρόνου τελειοποιήθηκαν, ενώ αργότερα εμφανίστηκαν και τα μεταλλικά σκέυα για ψήσιμο, όπως αυτά που σώζονται στο Μουσείο του Λουβρού και στο Αρχαιολογικό Μουσείο Θεσσαλονίκης. Στο Ακρωτήρι της Σαντορίνης βρέθηκαν πολλά πήλινα σκέυα και εγκαταστάσεις μαγειρείων, χύτρες, ταψιά, φορητές εστίες (μαγκάλια), φορητές ψησταριές, φούρνοι, ακόμη και φορητά φουρνάκια. Τα σκέυα μαγειρικής ήσαν ειδικής μορφής ανάλογα με το χώρο μαγειρέματος, το οποίο εξαρτιόταν από τον τρόπο μετακίνησης των ανθρώπων. Μαρτυρίες σε βυθισμένα πλοία έδειξαν ότι οι Έλληνες, ως σπουδαίοι έμποροι των θαλασσών, προετοιμάζαν και χαιρόνταν τα γεύματά τους στο κατάστρωμα των πλοίων σε φορητά μαγειρικά σκέυα. Περιοδικές χημικές αναλύσεις σε χρωματογράφο (ειδικά τεχνική) οργανικών καταλοίπων απέδειξε ότι τα κεραμικά σκέυα είναι πηγές πληροφοριών για τις κοινωνικές τάξεις της αρχαιότητας, καθώς και της παλαιοδιατροφής του ανθρώπου, διότι εντοπίζονται οι τροφές που μαγειρεύτηκαν ή αποθηκεύονταν στα συγκεκριμένα σκέυα.

Αρχαίες περιγραφές γαστρομαγειρικών συνθηκών μαρτυρούν ότι

η μαγειρική και όσοι τη διακονούσαν έπαιξαν σημαντικό ρόλο στην κοινωνική ζωή των Ελλήνων. Από τον Όμηρο, το Χειρομένη και τον Κάδμο έως τον Αθήναιο (Δειπνοσοφιστής), τον Αρχάστρατο το Συρακούσιο (Ηδυσπάθεια, περ. 350 π.Χ.), τον Κάτωνα και το Γαληνό, γίνεται φανερό ότι η διατροφή θεωρούνταν και τότε σημαντικό τμήμα των συνηθειών των λαών.

## Συμπόσιο γεύσης

Στην αρχαία Ελλάδα η συνάθροιση ανθρώπων για γεύμα ονομαζόταν συμπόσιο (ο οικοδεσπότης και οργανωτής του γεύματος ονομαζόταν αμφιτράνωνος, ενώ οι καλεσμένοι του συνουδαίτιμους). Τα συμπόσια ήταν γιορτές όπου γεύονταν τα εδέσματα μέσα από μεγάλα σκεύη σεβριβρίσματος. Τα εδέσματα ήταν ψητά στη σούβλα ή σε πήλινα σκεύη σκεπασμένα από κάρβουνο. Αντί για μαχαίρια και πιρούνια (ανύπαρκα ως ειδή εστίασης στην αρχαία Ελλάδα) χρησιμοποιούσαν τη μούστρα ή γλώσσα ή μυστιλίη, ένα κομμάτι κόρα ψωμιού για τα ζουμερά εδέσματα, και τα δάχτυλά τους, τα οποία σκούπιζαν επίσης με ψίχα ψωμιού. Οι ανασκαφές αποδεικνύουν τη χρήση πήλινων σκευών σ' όλες τις χρονικές περιόδους. Ως αγγεία πόσης χρησιμοποιούσαν ξύλινα ή μεταλλικά κύπελλα. Ασημένια και χρυσά κύπελλα συναντάμε μόνο σε εστίες πλουσίων. Το φαγητό το τοποθετούσαν στα πιάκια, ενώ τα μικρότερα πιάτα ονομαζόνταν βατάνια. Ψητά κρέατα σεβρίβρονταν σε πήλινα σκεύη, ωμά λαχανικά και φρούτα σε δίσκους και κρασί από αμφορείς. Ο Αθήναιος περιγράφει ένα δείπνο που παρέθεσε ο εύπορος Κάρανος για το γάμο του. Στην αρχή, λέει, προσφέρθηκε σε κάθε συνουδαίτιμό από ένα ασημένιο ποτήρι και ένα χρυσό διάδημα. Μετά, άρχισαν να έρχονται οι ασημένιοι και οι χάλκινοι δίσκοι με τα εδέσματα: Κοτόπουλα, πάπιες και χήνες ψητές, κατακικακία, λαγοί, περιστερία, τρυγόνια και πέρδικες. Ακολούθησε ένα διάλειμμα για να εμφανιστούν οι μουσικοί και οι αυλητρίδες. Το δείπνο συνεχίστηκε με ψητό γουρουνόπουλο σε ασημένιο δίσκο. Την κοιλιά του την είχαν γεμίσει με ψητές τοίχες και συκοφάγους, στρείδια και χτένια σκεπασμένα με κρόκους αυγών. Τα κρέατα ήταν γλυκομαγειρεμένα, δηλαδή, σιγοψημένα στη φωτιά.

## Η εμφάνιση της εστίασης!

Μέχρι την κλασική εποχή δεν αναφέρεται η οργανωμένη μαζική εστίαση. Παρόμοιο με τα σημερινά εστιατόρια ήταν ένα δωμάτιο κοντά στο βωμό, όπου έτρωγαν όσοι είχαν τελείσει θυσία. Στα χρόνια του Μ. Αλεξάνδρου δημιουργήθηκαν τα πρώτα στέκια, τα οποία βρίσκονταν και εκτός αγοράς, ενώ κατά τη ρωμαϊκή περίοδο εμφανίζονται οι πρώτες ταβέρνες- οργανωμένοι χώροι εστίασης. Η μοναδική ίσως μορφή μαζικής εστίασης κατά την αρχαιότητα μπορεί να θεωρηθεί το συσσίτιο, κοινό γεύμα όπου συμμετείχαν υποχρεωτικά άνδρες κάθε ηλικίας, στο πλαίσιο κοινωνικού ή θρησκευτικού εθιμοτυπικού.

Η εξέλιξη στη μαγειρική και στην εστίαση κατά τη διάρκεια των αιώνων εντοπίζεται στα υλικά, στην εφοδιαστική αλυσίδα, στους τρόπους συντήρησης, στους κανόνες υγιεινής, στις εγκαταστάσεις παραγωγής καθώς και στους τρόπους εστίασης. Σε ό,τι αφορά τις πρώτες ύλες (σύσταση, κατάσταση, διατήρηση), σε παλαιότερες περιόδους τα λαχανικά ήταν κυρίως ωμά και πάντα της εποχής. Καθώς δεν υπήρχαν δυνατότητες ψύξης, τα κρέατα ήταν πάντοτε από φρεσκοσφαγμένα θηλαστικά ή πουλερικά. Το γάλα επίσης ήταν απευθείας από το άρμεγμα, μη παστεριωμένο, αλλιώς

μεταεπτόταν σε οξύγαλα (ζιζνόγαλα) και γυειρότο (γυειρότη), τα οποία ήταν επίσης βρώσιμα για βραχύ χρονικό διάστημα.

## Οι αλλαγές στη μαγειρική

Οι σημαντικότερες αλλαγές είναι στα υλικά των σκευών μαγειρικής και εστίασης, καθώς και στην πηγή της θερμότητας. Η φωτιά από ξύλο ή κάρβουνο αντικαταστάθηκε από ηλεκτρικές εστίες, εστίες με ορυκτά καύσιμα, φούρνους μικροκυμάτων ή ραδιοκυμάτων, επαγωγικές εστίες, εστίες υπέρυθρης ακτινοβολίας, φούρνους υπέρκρου ατμίου, φούρνους με ελεγχόμενη ράμπα θερμοκρασιών, ψήσιμο σε σακούλες κενού, ωμική θέρμανση (διαβίβαση ηλεκτρικού ρεύματος στο τρόφιμο), ακόμη και μαγείρεμα σε εξαιρετικά χαμηλές θερμοκρασίες (-180°C). Βασική διαφορά μεταξύ των σκευών μαγειρικής είναι ότι παλαιότερα τα σκεύη κατασκευάζονταν από πήλο, ξύλο και χαλκό και λειτουργούσαν μόνο με τη χρήση της φωτιάς, ενώ τώρα υπάρχουν σκεύη από inox, pyrex, πλαστικά πολυμερή, πορσελάνη, χάλυβα τα οποία χρησιμοποιούνται σε εστίες που θερμαίνουν είτε με ηλεκτρικές αντιτάσεις είτε με ηλεκτρομαγνητικά κύματα είτε με την καύση ορυκτών καυσίμων (υγραέριο, πετρέλαιο). Κάθε μαγειρεμένο εδεσμα είναι ευχάριστο ανάλογο τον τρόπο ψησίματος που θα ακολουθήσει ο παρασκευαστής μάγειρας.

Εν κατακλείδι, η ελληνική γαστρονομία έχει ιστορία, υλικά και ταλέντο. Η επιτυχία εξαρτάται από το βαθμό διάθεσης όλων των συντελεστών των υπηρεσιών εστίασης να προσδιορίσουμε εύστοχα τις ανάγκες των πελατών και με κοινή γαστρονομική πολιτική να επιτύχουμε την ποιοτική αναβάθμιση της επαγγελματικής εστίασης.

■ Γ. Μπόσκου, Γ. Παληαίδης, (2010), Οι Έλληνες και η αίσθηση της γεύσης, *Περιοδικό Αρχαιολογία*, τεύχος 115, σελ. 07-13

■ Γ. Μπόσκου, Γ. Παληαίδης, (2010), Οι αλλαγές στη μαγειρική και στην εστίαση στο χρόνο, *Περιοδικό Αρχαιολογία*, τεύχος 117, σελ. 18-25

■ A. Dalby, *Σειρήνια δείπνα. Η ιστορία της διατροφής και της γαστρονομίας στην Ελλάδα, Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης, 2001*

■ Dalby, A./Grainger S., *Η μαγειρική της Αρχαιότητας*, εκδ. Παπαδήμα, Αθήνα 2001

■ Συνέντευξη Γ. Μπόσκου: [www.mednutrition.gr/i-istoria-tis-geysis](http://www.mednutrition.gr/i-istoria-tis-geysis)

■ Συνέντευξη A. Dalby [www.artifex.gr/GR%20Erwtiseis%20byApatiseis.html](http://www.artifex.gr/GR%20Erwtiseis%20byApatiseis.html)



## Συνταγές αρχαιοελληνικής κουζίνας – έρευνα & ανάλυση

Οι συνταγές που επιλέχθηκαν να παρουσιαστούν στο παρόν άρθρο χρησιμοποιήθηκαν και παρουσιάστηκαν στο Αρχαιοελληνικό Συμπόσιο Γαστρονομίας που οργάνωσε η εταιρεία Artifex στις 7 Μαΐου 2011, στο Κτήμα Λαζαρίδη Οινότρια Γη, και ευχαριστούμε τον κ. Γ. Τρίγκα για την παραχώρηση του υλικού. Ειδική ομάδα επαγγελματιών της εστίασης, διαιτολόγοι του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου εργάστηκαν μαζί μας, ώστε να αποδώσουμε τη διατροφική αξία των εδεσμάτων. Το συμπόσιο βασίστηκε στο συγγραφέα και ιστορικό καθηγητή, κ. Dalby Andrew, καθώς και στο συγγραφέα και δημοσιογράφο, κ. Αλέξανδρο Γιώτη. Παρακάτω παραθέτουμε τα γεύματα του συμποσίου, τα οποία βασίστηκαν στα βιβλία των παραπάνω συγγραφέων και παρουσιάζονται οι διατροφικές αναλύσεις των γευμάτων από τη διατροφολόγο, κα Γ. Αναστασιάδου, MSc Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο.

### ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ «Άριστον»

Κριθαρόψωμο με κατίκι και σύκο

Ψωμάκι ολικής με αγγούρι και φρεσκομαρινarisμένο γαύρο

\*\*\*

Γόπα ψητή με φακή και παντζαρόφυλλα

Πανσέτα χοιρινή με μέλι και μαυροσίταρο



### Διατροφική ανάλυση «Άριστον»

	Άρτος με κατίκι, ελαιόλαδο και ξηρά σύκα		Γαύρος μαρινάτος		Παντζαρόφυλλα με γόπα		Πανσέτα χοιρινή	
	Ποσότη. πρόσλ.	Κάλ. ημ. πρόσλ.	Ποσότη. πρόσλ.	Κάλ. ημ. πρόσλ.	Ποσότη. πρόσλ.	Κάλ. ημ. πρόσλ.	Ποσότη. πρόσλ.	Κάλ. ημ. πρόσλ.
Θερμίδες (kcal)	315	13%	288	12%	173	7%	475	19%
Πρωτεΐνες (g)	13	21%	22	37%	15	24%	9	15%
Ολικά λιπαρά (g)	16	20%	11	13%	6	8%	43	53%
Υδατάνθρακες (g)	30	9%	25	7%	12	4%	14	4%
Φυτικές ίνες (g)	4	17%	4	18%	4	16%	2	9%
Ζάχαρη (g)	7	7%	4	3%	2	1%	0	0%
Νάτριο (mg)	565	24%	846	35%	670	28%	410	17%
Κορεσμένα λιπαρά (g)	7	22%	2	7%	1	4%	14	48%
Μονοακόρεστα λιπαρά (g)	7	24%	5	19%	4	15%	8	26%
Πολυακόρεστα λιπαρά (g)	1	4%	2	8%	1	4%	5	20%

Ποσότη. πρόσλ.: Ποσότητα πρόσληψης

Κάλ. ημ. πρόσλ.: Κάλυψη ημερήσιας πρόληψης

Διατροφική αξία «Άριστον»: Χαμηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες με το νάτριο να μην ξεπερνά τα ημερήσια όρια πρόσληψης. Χαμηλή περιεκτικότητα σε χοληστερόλη. Αποτελεί καλή πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων ενώ καλύπτει πάνω από το μισό των αναγκών σε ασβέστιο, βιταμίνη C, βιταμίνες Β6, Β12 και Ε. Καλύπτει πλήρως τις ανάγκες σας σε θεαμίνη, νιασίνη, σίδηρο και φώσφορο.



## ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ ΓΕΥΜΑ (λόγυ συνεδριού )

Φωλιά από φύλλο ψωμιού και γιαούρτι με μέλι  
Σύκα ξηρά γεμιστά με ξηρούς καρπούς και κόλιαντρο  
Διατροφική ανάλυση «κολατσιού»:



### Διατροφική ανάλυση «κολατσιού»

	Φωλιά από φύλλο			Σύκα ξηρά		
	Ποσότητα	πρόσθ.	Κάλ. ημ. πρόσθ.	Ποσότητα	πρόσθ.	Κάλ. ημ. πρόσθ.
Θερμίδες (kcal)	355		18%	294		15%
Πρωτεΐνες (g)	11		23%	5		9%
Ολικά λιπαρά (g)	5		7%	11		15%
Υδατόνθρακες (g)	63		23%	40		15%
Φυτικές ίνες (g)	1		6%	5		19%
Ζάχαρη (g)	17		18%	27		30%
Νάτριο (mg)	152		6%	9		0%
Κορεσμένα λιπαρά (g)	3		16%	1		7%
Μονοακόρεστα λιπαρά (g)	1		2%	6		19%
Πολυακόρεστα λιπαρά (g)	1		4%	2		8%

Διατροφική αξία «κολατσιού»: Ο καφές είναι πλούσιος σε αντιοξειδωτικά και τονώνει το νευρικό σύστημα, είτε ζεστός, είτε κρύος! 1φλ. καφέ περιέχει 60-150mg καφεΐνη. Καλύπτει μεγάλο ποσοστό των ημερήσιων αναγκών σε φυτικές ίνες (70%) ενώ δεν ξεπερνά τα ημερήσια όρια πρόσληψης νατρίου (60%). Παρέχει το 1/2 των αναγκών σε βιταμίνη C και Β6, ενώ είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα.

Ποσότητα πρόσληψης  
Κάλ. ημ. πρόσθ.: Κάλυψη ημερήσιας πρόσληψης



## ΔΕΙΠΝΟ

Ποικιλία από ψωμί χωρίς μαγιό συνοδεύει πολτού ελιάς  
Φάβα παντρεμένη με μυρωδικά πάνω σε κριθαρόψωμο  
Σαρδέλα φούρνου με κάππαρη, μαϊντανό, σκόρδο και ελαιόλαδο  
\*\*\*

Σαλάτα μαρούλι, ρόκα, σέλινο, μανιτάρια, κουκουναίρι και  
μανούρι με ελαιόλαδο και κρασόξιδιο  
Τζιγεροσαρμάδες με γιαούρτι  
\*\*\*

Παιδάκι αρνίσιο, μαριναρισμένο με ανθόμελο και κύμινο,  
παπαλιτισμένο με σουσάμι, πάνω σε βλίτα με βούτυρο

Μπακλαβαδάκια ψωμιού σε ρολό γεμιστά με σύκα ξηρά, σταφίδες  
και ξηρούς καρπούς



### Διατροφική ανάλυση «Δείπνου»

	Ψωμί		Φάβα		Σαρδέλα φούρνου		Σαλάτα		Τζιγεροσαρμάδες		Παιδάκι οστέ		Μπακλαβαδάκια	
	Π. Π.	Κ. Η. Π.	Π. Π.	Κ. Η. Π.	Π. Π.	Κ. Η. Π.	Π. Π.	Κ. Η. Π.	Π. Π.	Κ. Η. Π.	Π. Π.	Κ. Η. Π.	Π. Π.	Κ. Η. Π.
Θερμίδες (kcal)	134	7%	315	16%	315	9%	148	7%	217	11%	217	11%	320	16%
Πρωτεΐνες (g)	2	4%	11	23%	11	4%	1	2%	25	50%	25	50%	6	12%
Ολικά λιπαρά (g)	3	4%	14	21%	14	22%	15	22%	8	11%	8	11%	26	38%
Υδατόνθρακες (g)	27	10%	36	13%	36	3%	3	1%	6	2%	6	2%	20	7%
Φυτικές ίνες (g)	4	16%	8	32%	8	10%	1	5%	0	1%	0	1%	7	27%
Ζάχαρη (g)	0	0%	5	5%	5	4%	1	1%	0	0%	0	0%	6	7%
Νάτριο (mg)	150	6%	482	20%	482	39%	24	1%	77	3%	77	3%	88	4%
Κορεσμένα λιπαρά (g)	0	2%	2	11%	2	11%	2	10%	1	6%	1	6%	4	19%
Μονοακόρεστα λιπαρά (g)	2	5%	8	24%	8	32%	11	32%	1	2%	1	2%	17	49%
Πολυακόρεστα λιπαρά (g)	0.5	2%	3	19%	3	10%	2	10%	1	7%	2	8%	12	48%

Π. Π.: Ποσότητα πρόσληψης

Κ. Η. Π.: Κάλυψη ημερήσιας πρόσληψης

Διατροφική αξία Δείπνου: Περιέχει μικρή ποσότητα νατρίου, είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λ.ο., ενώ αποτελεί πολύ καλή πηγή σιδήρου, μαγνησίου, φωσφόρου, vit.C, E, βιταμίνης, ριβοφλαβίνης, ισοάνης και Β6. Ακόμη, καλύπτει τις ανάγκες της βιταμίνης D, η οποία είναι απαραίτητη για το μεταβολισμό του ασβεστίου και του φωσφόρου.